صبح ساحل

روزنامه مردم خلیج فارس

سه‌شنبه
۲۵ آذر ۱۴۰۴

• سال ۴۱ | شماره ۵۵۷۵
• ۱۶ دسامبر ۲۰۲۵
• ۲۵ جمادی الثانی ۱۴۴۷ قمری
• ۱۲ صفحه
• تک‌شماره ۲۰٬۰۰۰ تومان

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

خبر اختصاصی

فریده عامری سیاهویی
عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس:

قدرت گرفتن زنان سرمایه‌ای برای اصلاح و پیشرفت جامعه است

۵

هشدار قرمز هواشناسی، آماده‌باش کامل مدیریت بحران و تعلیق زندگی عادی در جنوب کشور

کشتی هرمزگان در آزمون نوح

۵

یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون وام مسکن روی کاغذ، ۱۰۰ سال انتظار برای خانه اولی‌ها

خانه‌دار نه؛ خانه دور

۵

سرخط خبرها

نخستین نشست نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان در تهران برگزار شد

رایزنی منطقه‌ای برای فرمول صلح

۲

اولیاء دم جنایتی قدیمی در بشاگرد از قصاص قاتلان گذشت کردند

پرونده قتل مسافرکش ختم به صلح شد

۹

سایه سنگین سیاست پولی آمریکا بر بازار فلزات گرانبها

رشد تمام‌نشدنی طلا

۴

لیگ حرفه‌ای بسکتبال باشگاه‌های کشور

صدر جدول از آن کاوان قشم شد

۶

خواندنی‌های روز

معرفی و بررسی کتاب «ذهن‌های پراکنده» نوشته‌ی گبور مته

حواس‌پرتی داستان ناتمام کودکی

۱۱

کاهش ۴۲ درصدی مازاد تجاری عمان در پی کاهش صادرات نفت

۴

هذا کتاب مستطاب خوابنامه!

۵

یادداشت

منجلاب ونزوئلا و آلاسکا برای آمریکا

آرمان سعیدی
کارشناس ارشد مطالعات آمریکای شمالی

ونزوئلا امروز تبدیل به یک رقابت امنیتی و انرژی برای آمریکا و یا روسیه، چین و ایران شده است. در این‌باره می‌توان به چند نکته اشاره کرد: نکته نخست اینکه مسکو همواره در رقابت با آمریکا نمی‌خواهد پا پس بکشد تا جایی که تاکر کارلسون بیان کرده است که روسیه و آمریکا باید با یکدیگر متحد شوند. تاکر کارلسون مجری مطرح آمریکایی معتقد است که دولت آمریکا اگر به دنبال سیاست اول آمریکا است، باید روسیه را با خود متحد کند. چون این کشور بزرگ‌ترین کشور جهان از نظر وسعت سرزمینی است و دارای ذخایر عظیم معدنی و منابع انرژی است. همچنین یک ارتش نیرومند دارد که به‌مراتب بزرگ‌ترین ارتش در قاره اروپا است. نگاه امنیتی و انرژی یکی از افراد نزدیک به ترامپ در قبال روسیه جالب است که آمریکا بدنبال امتیازدهی سیاسی به روسیه است تا در دامنه خود روسیه را کنترل نماید و مرزهای آمریکا امن بماند. روسیه مانور امنیتی مطلوبی در موضع خود در آلاسکا داد و احتمالا آمریکا از این موضوع در ایجاد مشکلات در برابر اقدامات مسکو نگران شد. آلاسکا بعنوان یک منطقه راهبردی احتمالا اهرم فشاری در دست مسکو بر علیه آمریکا است. روسیه همواره سعی می‌کند در نزدیکی مرزهای آمریکا بماند تا اهرم‌هایی را بر علیه آمریکا داشته باشد. شاید جالب به نظر نرسد، اما تفکر آمریکا بر اینکه ونزوئلا پس از کانادا ایالت پنجاه و یکم آمریکا گردد هم برای روسیه ناخوشایند است و تفکر بازپس‌گیری و جنگ‌های سرزمینی را در جهان افزایش دهد و روسیه را به شدت برای بازپس‌گیری آلاسکا وادار نماید. نکته بعدی اینکه چین، روسیه و ایران احتمالا منافع مشترک را در ونزوئلا نمی‌خواهند به راحتی از دست بدهند؛ جایی که احتمالا موضوع انرژی باشد بحث موجودیت سرزمینی است. در این بین آمریکا نفتکش ونزوئلا را توقیف نموده و به نظر می‌رسد ونزوئلا برای پاسخ متقابل از متحدان خود در پاسخ به آمریکا بهره بگیرد. بایستی دید چند درصد از این اتفاقات خواهد افتاد. اگر چین، روسیه و ایران به موجودیت ونزوئلا حساسیت دارند می‌توانند اهرم‌هایی را در پاسخ به توقیف نفتکش ونزوئلا انجام دهند. در گذشته خبرهایی منتشر شده بود که چین، روسیه و ایران با ونزوئلا در دریای کارائیب رزمایش مشترک انجام خواهند داد، به نظر می‌رسد دیگر زمان تهدیدات به پایان رسیده و بایستی راهبرد امنیتی را در مرزهای آمریکا ایجاد کرد. نکته بعدی اینکه آمریکا بدنبال ایجاد خفقان انرژی در آمریکای لاتین، برای گسترش قدرت انرژی خود است. تجربه این را ثابت کرده است که اگر نیروی واحدی در دریا علیه آمریکا بجنگد آمریکا توان خاصی را ندارد و راهبرد عملیاتی جدی را دنبال نمی‌کند؛ همانگونه که یمن توانست در دریای سیاه علیه آمریکا و بیرون راندن ناوهای جنگی آمریکا راهبرد عملیاتی با کمترین توان نظامی خود اتخاذ نماید و آمریکا در دریای کارائیب نیز نمی‌خواهد به منجلاب یمن دچار گردد.

حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای:

موضوع ارز را رها نکنید

سرویس سیاسی

حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، طی سخنانی در نشست شورای‌عالی قوه قضاییه، ضمن تبیین و تشریح ابعاد مقوله مبارزه با فساد، اظهار کرد: مطالبه‌گری مردم در بحث مقابله با فساد، مطالبه‌ای درست و بحق است؛ در شرایط گرانی و تورم، چنانچه فرد یا افرادی با سوءاستفاده از شرایط بخواهند فشار مضاعف به مردم تحمیل کنند و مرتکب فساد شوند، قطعاً باید قاطعانه و مجدانه، مورد برخورد قانونی قرار گیرند؛ لکن این برخوردِ قاطعانه و مجدانه باید عالمانه هم باشد و همه جوانب در قبال آن، مراعات شود.

رئیس قوه قضاییه تصریح کرد: هدف ما ریشه‌کن کردن فساد است؛ فساد به صرفِ بگیر و ببند و زندان و مجازات، ریشه‌کن نمی‌شود؛ این را تجربیات گذشته نیز ثابت کرده است؛ باید ریشه‌ها، گلوگاه‌ها و زمینه‌های فساد را رفع و مسدود کرد؛ بعضاً باید رویه‌ها و ساختارها را اصلاح کرد؛ باید تعارضات را رفع کرد؛ باید آگاهی‌بخشی عمومی را گسترش و بسط داد؛ باید تنبّه بیشتر داد؛ باید قانونی که تصویب می‌شود و فسادزدا و شفافیت‌افزا است را به صورت تمام و کمال اجرایی کرد؛ باید دستگاه‌های نظارتی و بخش‌های فرهنگی و تبلیغاتی و فعالان بخش خصوصی و مؤثران در ایجاد ساختارهای شفافیت‌افزا و فسادزدا، به همگرایی و هم‌افزایی بیش از پیش نائل شوند؛ در کنار این موارد، قطعاً و یقیناً باید مرتکبین فساد را هم وفق قانون، محاکمه و مجازات کرد؛ با مجموع این تدابیر و تمهیدات است که فساد ریشه‌کن می‌شود.

رئیس دستگاه قضا بیان داشت: قوه قضاییه همچون گذشته و حتی بیش از گذشته، مبارزه عالمانه و مجدانه با فساد را در صدر اولویت‌های خود قرار داده است و در برابر هر فساد و مفسدی که وفق قوانین و موازین و مقررات، فساد او ثابت و احراز شود، بدون کوچکترین اغماض و تردید و ملاحظه‌ای، خواهد ایستاد؛ لکن بار دیگر تاکید می‌کنم که این امر به تنهایی ما را در قضیه ریشه‌کن کردن فساد، به سرانجام مطلوب نمی‌رساند و لوازم و ملزومات دیگری نیز نیاز است؛ باید همه قوا، دستگاه‌ها، مردم، بخش خصوصی و ... دست در دست هم دهیم تا هدف غایی که همان ریشه‌کن کردن فساد است، حاصل شود.

رئیس عدلیه با اشاره به مبحث نوسانات ارزی که در جلسه گذشته نیز تاکیداتی در باب آن داشت، گفت: هفته گذشته خطاب به رئیس سازمان بازرسی کل کشور تاکیداتی درخصوص ورود به مبحث ارز و مسائل ارزی و نوسانات این بازار داشتیم. تاکید ما بررسی جامع در این فقره است؛ باید اشکالات کار در این قضیه، مشخص و معلوم شود؛ آیا قصور است یا تقصیر؟ آیا مشکلات ارزی، ناشی از ساختارها و نحوه مدیریت است یا فشارهای دشمن؟ سازمان بازرسی بدون درنگ و بلافاصله، جلسه‌ای را با حضور نمایندگان همه دستگاه‌های نظارتی، بانک مرکزی و برخی افراد مؤثر در مجلس و تعدادی از کارشناسان و صاحبنظران تشکیل داد؛ مقرر شده این جلسه بار دیگر تشکیل شود تا بررسی‌های جامع درخصوص موضوع مذکور، تکمیل شود؛ تاکید مؤکد ما نیز آن است که به هیچ وجه نباید این قضیه رها شود و ابتر بماند؛ هدف اصلی ما در این فقره، رفع مشکل است، نه صرف برپایی جلسات. باید علل و عوامل بروز و پیدایش مسائل ارزی روشن و مشخص شود؛ ضروری است اقداماتی که در این عرصه قوای سه‌گانه، بانک مرکزی، بخش خصوصی و مردم باید انجام دهند، مشخص گردد؛ در این حوزه باید کار کارشناسی دقیق و جامع صورت گیرد.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

نخستین نشست نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان در تهران برگزار شد

رایزنی منطقه‌ای برای فرمول صلح

مرضیه مستاجری
کارشناس ارشد روابط بین الملل

تازه‌ترین گردهمایی کشورهای همسایه افغانستان، یکشنبه ۲۳ آذر در تهران با حضور نمایندگان ویژه پاکستان، تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان، چین و روسیه به میزبانی وزارت امور خارجه برگزار شد. این نشست به ابتکار جمهوری اسلامی ایران و با هدف گفت‌وگوی سازنده منطقه‌ای؛ نخستین نشست نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان، با حضور نمایندگان ویژه کشورهای پاکستان، روسیه، چین، تاجیکستان، ازبکستان و ترکمنستان در تهران است. پیش از این، روندی در سطح وزرای امور خارجه کشورهای همسایه افغانستان به اضافه روسیه آغاز شده بود که از قریب به دو سال پیش تاکنون ادامه پیدا نکرده و می‌توان گفت به اغما رفته است. سطح مشارکت‌کنندگان در این اجلاس نشان‌دهنده اهمیت آن است؛ فدراسیون روسیه و جمهوری ازبکستان در سطح نمایندگان رئیس‌جمهور، پاکستان در سطح نماینده نخست‌وزیر و سایر کشورها در سطح نمایندگان وزارت امور خارجه در این نشست حضور دارند. گفت وگو و تبادل نظر درباره تحولات مرتبط با افغانستان، در حالی که تنش میان افغانستان و پاکستان به بالاترین حد خود در سال‌های اخیر رسیده و به تعبیر «شهباز شریف» رئیس‌جمهور پاکستان، آتش‌بس بسیار شکننده‌ای میان دو کشور برقرار است، هرچند تنها محور این نشست نیست اما از مهمترین محور گفت‌وگوهای مقامات کشورهای اشاره شده است.

نشست همسایگان افغانستان

برگزاری نشست منطقه‌ای افغانستان در تهران بار دیگر جایگاه ایران را به‌عنوان محور همگرایی منطقه‌ای تثبیت کرد. سیدعباس عراقچی، وزیر امور خارجه، در تشریح اهداف نشست منطقه‌ای همسایگان افغانستان روسیه اظهار کرد: نشست امروز متشکل از نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان و همچنین روسیه است که در اصل یک نشست منطقه‌ای برای بررسی آخرین شرایط موجود در منطقه و مسائل مرتبط با افغانستان به شمار می‌رود. وی با بیان اینکه افغانستان یک کشور مهم منطقه است، گفت: طبیعی است آنچه در این کشور اتفاق می‌افتد، تأثیرات مستقیم بر امنیت و منافع کشورهای پیرامونی دارد. عراقچی در این نشست گفت که هیچ راه‌حل فرامنطقه‌ای یا تحمیلی نمی‌تواند چالش‌های افغانستان را حل کند و استدلال کرد که کشورهای همسایه طبیعی‌ترین و قابل اعتمادترین شرکا در رسیدگی به بحران‌های منطقه‌ای هستند. وی گفت که ایران همواره بر نقش محوری همسایگان در تمام ابتکارات مربوط به افغانستان تأکید کرده است. عراقچی با برجسته کردن موقعیت ژئواکونومیک افغانستان در چهارراه آسیای مرکزی، غربی و جنوبی، گفت که ثبات و توسعه این کشور نه تنها یک ضرورت بشردوستانه، بلکه یک الزام استراتژیک برای کل منطقه است. او خاطرنشان کرد که ایران، به عنوان همسایه دیرینه و شریک نزدیک مردم افغانستان، از ادغام کامل منطقه‌ای افغانستان حمایت می‌کند. عراقچی افزود که شکست رویکردهای امنیت‌محور و تحمیل‌شده از خارج، از جمله حضور نظامی دو دهه‌ای ناتو و خروج شتاب‌زده ایالات متحده در سال ۲۰۲۱، محدودیت‌های مداخله خارجی را نشان داد.

وزیر امور خارجه ایران خواستار سازوکارهای گفتگوی منظم بین همسایگان افغانستان برای جلوگیری از سوءتفاهم‌ها، بهبود هماهنگی در مورد مسائل اقتصادی، مرزی و بشردوستانه، کاهش تنش‌ها و تقویت همکاری منطقه‌ای شد. در همین حال، محمد صادق، فرستاده ویژه پاکستان در امور افغانستان، گفت که نگرانی‌های اسلام‌آباد در مورد تروریسم باید قاطعانه برطرف شود و افزود که پاکستان از صلح، توسعه و امنیت در سراسر منطقه حمایت می‌کند. وی افزود: این نشست امروز با همین هدف تشکیل شد. در نشست کشورهای همسایه افغانستان، نمایندگان ویژه خود افغانستان هیچ‌گاه حضور نداشته‌اند؛ همسایگان بودند که همواره این گفت‌وگوها را انجام می‌دادند، البته افغانستان بعضاً با عنوان مهمان در این نشست‌ها حضور داشته است، اما مهم این است که در این جلسه دیدگاه‌های کشورهای همسایه به یکدیگر نزدیک شود و سپس در تعامل با دولت افغانستان که این تعامل به‌صورت مستمر وجود دارد راه‌های گسترش همکاری بررسی شود. وزیر امور خارجه کشورمان در پایان تأکید کرد: من بسیار امیدوارم که این جلسه نتایج مثبتی داشته باشد. ما در تعامل نزدیک با دولت فعلی افغانستان هستیم، نتایج این نشست منتقل خواهد شد و اطمینان دارم که یک حرکت جمعی منطقه‌ای، برکات فراوانی برای ثبات منطقه به همراه خواهد داشت.

نشست تهران به دنبال ایجاد نظم منطقه‌ای جدید و کاهش تنش‌ها

این نشست، نتیجه رایزنی‌های چندلایه و مستمر دیپلماتیک بود و نشان داد که تهران با وجود تلاش‌های غرب برای محدود کردن ایران باز هم یکی از معدود بازیگرانی است که می‌تواند کشورهای متنوع منطقه را حول یک دستورکار بومی و مشترک گرد هم آورد. تأکید وزارت امور خارجه بر کارکرد این ابتکار در کاهش تنش‌ها و تقویت همگرایی، ناظر بر این واقعیت است که بحران افغانستان بدون گفت‌وگوی منطقه‌ای و بدون مشارکت فعال همسایگان، قابل مدیریت نیست و ممکن است با تنشی هرچند کوچک بار دیگر اوضاع منطقه دگرگون شود. ایران با میزبانی این نشست، نشان داد که یک نقش تسهیل‌گر و هماهنگ‌کننده‌ای را ایفا می کند که مبتنی بر مسئولیت منطقه‌ای و درک عمیق از پیوستگی امنیتی همسایگان با افغانستان است. گرچه نشست تهران با حضور کشورهای همسایه و منطقه‌ای افغانستان؛ نشستی میانجیگرانه محسوب نشده و اساسا ایران با وجود تمام تکاپوی خود برای کاستن از تنش‌ها، میانجی رسمی دو طرف نیست اما چنین نشستی برای رایزنی‌های چندجانبه به منظور کاستن از احتمال تشدید درگیری بین دو کشور مهم ارزیابی می‌شود. حضور همزمان نمایندگان ویژه چین و روسیه در امور افغانستان هم در نشست تهران مهم ارزیابی می‌شود از آن رو که چین رایزنی‌های گسترده و مشورت‌های منظمی با نمایندگان ویژه پاکستان درباره تحولات امنیتی منطقه، به ویژه تهدیدات ناشی از گروه‌های تروریستی مستقر در خاک افغانستان داشته‌اند که می‌تواند در شفاف‌سازی نگاه پاکستان موثر بوده و راهنمای رسیدن به یک فرمول صلح‌آمیز باشد. با اینکه در این نشست با وجود دعوت ایران، بر اساس اعلام «حافظ ضیاء احمد تکل» رئیس اطلاعات و روابط عمومی وزارت خارجه طالبان؛ مقامی از افغانستان شرکت نمی‌کند و طالبان ترجیح می‌دهد تعاملات منطقه‌ای خود را از مسیر سازمان‌های منطقه‌ای، قالب‌ها و مکانیسم‌های دوجانبه دنبال کند؛ اما «طاهر حسین اندرابی» سخنگوی وزارت خارجه پاکستان گفته است که اسلام‌آباد از نقش میانجی‌گرانه ایران استقبال می‌کند و حتی تهران را در موقعیت بهتری برای این نقش می‌داند. اختلافات میان پاکستان و افغانستان گرچه قدیمی است، اما به نظر می‌رسد این تنش‌های ریشه‌ای را جزو حل بنیادین مسائل مرزی و رسیدن به یک نگاه مشترک در تامین امنیت و کاستن از رویکردهای ایدئولوژیک نخواهد کاست آن هم با حضور کارساز کشورهای منطقه برای رفع اختلافات و تنش‌ها.

از طرفی جمهوری اسلامی ایران به عنوان میزبان نشست نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان طی بیانه‌ای با ذکر دستاوردها و تصمیمات این نشست ضمن مخالفت با هرگونه تلاش کشورهای خارجی برای حضور نظامی در افغانستان و درخواست از سازمان‌های بین‌المللی برای حمایت از بازگشت اتباع افغانستان از کشورهای همسایه به کشور خود با فراهم کردن شرایط بازگشت عزتمندانه آن‌ها اعلام کرد که توافق کرده‌اند پنجمین نشست وزیران امور خارجه کشورهای همسایه افغانستان در اسرع وقت در عشق‌آباد ترکمنستان برگزار شود.

همچنین از آمادگی پاکستان برای برگزاری دومین دور نشست نمایندگان ویژه کشورهای همسایه افغانستان در ماه مارس سال آینده استقبال شده است.

میز خبر

پزشکیان:

درآمد ناشی از اصلاح قیمت سوخت کاملا صرف بهبود معیشت مردم می‌شود

سرویس سیاسی

رئیس‌جمهور در جلسه هیئت دولت گفت: درآمد ناشی از اجرای طرح اصلاح قیمت سوخت، به طور تمام و کمال و ۱۰۰ درصدی در راستای بهبود وضع معیشت مردم هزینه خواهد شد. یکصد و سی و ششمین جلسه هیئت دولت، به ریاست مسعود پزشکیان برگزار شد و اعضا کلیات لایحه بودجه سال ۱۴۰۵ کل کشور را تصویب کردند.در این جلسه علاوه بر طرح موارد اجرایی توسط اعضا، گزارش کامل بودجه ۱۴۰۵، جزئیات، ویژگی‌ها و میزان درآمدها و هزینه‌های سال آینده کشور، توسط سازمان برنامه و بودجه ارائه شد و در ادامه کلیات بودجه سال آینده به تصویب هیئت دولت رسید. علاوه بر این در ادامه، آئین‌نامه اجرایی بند (ب) ماده (۱۹) رفع موانع تولید به تصویب رسید. همچنین در ادامه تعدادی از مصوبات دولت که مورد ایراد هیئت تطبیق قوانین مجلس شورای اسلامی قرار گرفته بود، بررسی و اصلاحات لازم در مورد آنها اعمال شد. رئیس سازمان برنامه و بودجه، در بخش دیگر جلسه، گزارش کاملی در مورد اجرا شدن طرح ساماندهی کارت‌های سوخت و هماهنگی مناسب و مدیریت خوبی که در این حوزه انجام شده است، ارائه کرد. در همین رابطه، پزشکیان ضمن تشکر از تمام دست‌اندرکاران اجرای این طرح، اظهار داشت: درآمد ناشی از اجرای طرح اصلاح قیمت سوخت، به طور تمام و کمال و ۱۰۰ درصدی در راستای بهبود وضع معیشت مردم هزینه خواهد شد و طبیعتاً نباید ریالی از این طرح برای بخش‌های دیگر دولت خرج شود یا اختصاص یابد./مهر

از سوی معاون رئیس‌جمهور؛

بخشنامه ساعت کاری جدید دستگاه‌های اجرایی ابلاغ شد

سرویس سیاسی

رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور بخشنامه تغییر ساعت کاری دستگاه‌های اجرایی مشمول ماده ۵ قانون مدیریت خدمات کشوری در دوره سرد سال را ابلاغ کرد. علاالدین رفیع‌زاده با ابلاغ بخشنامه ساعت کاری جدید دستگاه‌های اجرایی مشمول ماده ۵ قانون مدیریت خدمات کشوری اعلام کرد: این تصمیم با هدف مدیریت بهینه مصرف انرژی، حفظ پایداری شبکه برق و گاز و تداوم خدمت‌رسانی به مردم اتخاذ شده است.وی با اشاره به مصوبه هیات وزیران گفت: بر اساس اختیار حاصل از مقرره مورخ ۲۵ آذر ۱۴۰۳ هیات وزیران، ساعات کاری دستگاه‌های اجرایی از ابتدای دی‌ماه سال جاری تا پانزدهم فروردین ۱۴۰۵ تنظیم شده است.رفیع زاده افزود: ساعات کاری واحدهای ستادی دستگاه‌های اجرایی ملی مستقر در شهر تهران به‌صورت شناور از ساعت ۸ تا ۹ صبح و خاتمه کار شناور از ساعت ۱۴ تا ۱۵ تعیین شده و ساعات کاری واحدهای استانی از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ خواهد بود.رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور تصریح کرد: ساعات آغاز به کار واحدهای آموزشی، بهداشتی و درمانی، مدارس، دانشگاه‌ها و شعب بانک‌ها مطابق مصوبات قبلی هیات وزیران اجرا می‌شود و مشمول این تغییر نیست. رفیع‌زاده با تاکید بر لزوم جبران ساعات کار موظفی کارکنان گفت: مابقی ساعات کار موضوع ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری با تمهیدات لازم و از طریق دورکاری جبران خواهد شد.وی با تأکید بر الزامات مصرف انرژی اظهار کرد: تمام دستگاه‌های اجرایی به‌جز بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی موظفند تجهیزات گرمایشی و روشنایی را مطابق ساعات اعلام‌شده مدیریت کنند و استفاده از وسایل گرمایشی مازاد در ساختمان‌های دولتی ممنوع است.معاون رئیس‌جمهور تأکید کرد: مدیران دستگاه‌ها مکلفند به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که اجرای این بخشنامه هیچ خللی در پاسخ‌گویی و ارائه خدمات به مردم ایجاد نکند و مسئولیت اجرای آن بر عهده بالاترین مقام دستگاه اجرایی است.بر اساس اعلام رییس سازمان اداری و استخدامی کشور تبعیت ارگان‌های نظامی، انتظامی و امنیتی از این بخشنامه منوط به تأیید مراجع تصمیم‌گیر ذی‌ربط خواهد بود./ایرنا

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) ،سند کارخانه خودرو سواری سیستم پژو تیپ۵PARS TUرنگ مشکی متالیک مدل۱۳۹۶ با شماره موتور ۱۸۱B۰۰۱۹۴۵۱شماره شاسی NAAN11FE۴۱۱۱۱۹۹۹۱۴۳ شماره پلاک۸۴ایران۶۳۸ل۴۷ به نام آریا مینابی نژاد فرزند مجید مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

تغییرات شرکت سهامی خاص ساختمانی و تاسیساتی آبراهه سیرجان به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۵۳۵۷۳۰ و به شماره ثبت ۱۲۴۶۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۴تصمیمات ذیل اتخاذ شد سمت اعضا هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید آقای سعید خلیفه ای به شماره ملی ۳۰۷۱۷۸۶۳۳۶ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای مظفر خلیفه ای به شماره ملی ۳۱۳۱۳۷۶۷۱۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره خانم سارا خلیفه ای به شماره ملی ۴۷۲۳۶۸۰۳۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره کلیه اسناد مالی و اوراق بهادار بانکی و قراردادهای تعهد آور و نامه های اداری شرکت با امضاء مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر خواهد بود.

◄ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۲۰۷۲۲۹۳)

تغییرات شرکت سهامی خاص ساختمانی و تاسیساتی آبراهه سیرجان به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۵۳۵۷۳۰ و به شماره ثبت ۱۲۴۶۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضا هیئت مدیره به قرار ذیل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند آقای سعید خلیفه ای به شماره ملی ۳۰۷۱۷۸۶۳۳۶ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای مظفر خلیفه ای به شماره ملی ۳۱۳۱۳۷۶۷۱۶ خانم سارا خلیفه ای به شماره ملی ۴۷۲۳۶۸۰۳۸۱ آقای مرتضی رضائی به شماره ملی ۳۰۶۰۳۹۴۸۶۵ به سمت بازرس اصلی و آقای نیازعلی قاسمی پورافشار به شماره ملی ۳۱۳۱۱۴۶۱۸۴ به سمت بازرس علی البدل شرکت برای مدت ۱ سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار صبح ساحل جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.

◄ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۲۰۷۲۲۹۵)

◄ آگهی آیین نامه اجرایی الحاق به قانون ساماندهی املاک- پارسیان

در اجرای ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی الحاق مواردی به قانون ساماندهی املاک که در محدوده بافت مسکونی شهر پارسیان- کوشکنار بخش ۲۱ پارسیان واقع گردیده است و برابر گزارش بنیاد مسکن پارسیان و کارشناسان اداره ثبت اسناد و املاک پارسیان فاقد سابقه تشخیص داده شده و برابر نظر هیات موضوع بندالف ماده ۷ آیین نامه مذکور رای به تنظیم اظهارنامه بنام متصرف صادر گردیده که اسامی متصرف به شرح ذیل آگهی می‌گردد.

۱-پلاک۱۶۴۹۰به نام علی آرایش فرزند یوسف شش دانگ یکباب چهاردیواری به مساحت۲۹۵/۳۸متر مربع واقع در کوشکنار

مطابق ماده ۱۰ آیین نامه الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب ۱۳۸۸ لذا چنانچه اشخاص نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق با انتشار آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود ظرف ۲۰ روز از تاریخ الصاق یا انتشار اگهی باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت محل تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم نمایند در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

◄ جمیل پار - رئیس ثبت اسناد و املاک پارسیان ۱۷۰۸/ ۱۷۹ م الف

طرحسا TARHSA

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شناسایی پیمانکار

شرکت طرح و سامان امواج کیش (سهامی خاص) در نظر دارد تا به منظور"اجرای دستمزدی نمای پروژه ساحل هشتم" واقع در بندرعباس، بلوار نواب صفوی نسبت به شناسایی پیمانکار ذیصلاح طی مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید. اشخاص حقیقی و حقوقی دارای شرایط ذیل می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۳ جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به نشانی تهران، خیابان قائم مقام فراهانی، جنب بانک دی، شماره۱۰۱، طبقه سوم مراجعه نمایند.

شرایط شرکت در مناقصه:

۱-برخورداری از توانمندی فنی و مالی متناسب با کار.

۲-داشتن شناسه ملی و کد اقتصادی برای شرکت کنندگان حقوقی.

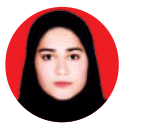
۳-داشتن حداقل دو نمونه سابقه انجام کار مشابه اجرا شده یا در دست اجرا در پنج سال گذشته.

۴-توانایی در ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (یک میلیارد و پانصد میلیون) ریال.

همراه داشتن معرفی نامه برای شرکت کنندگان حقوقی جهت دریافت اسناد الزامیست. در صورت نیاز به اطلاعات تکمیلی متقاضیان میتوانند با شماره های تلفن ۸۸۸۳۱۰۰۸-۸۸۸۳۲۰۰۹ تماس حاصل نمایند. ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون وام مسکن روی کاغذ، ۱۰۰ سال انتظار برای خانه اولی‌ها

خانه‌دار نه؛ خانه دور



مریم غلام‌نژاد
خبرنگار

بازار مسکن ایران سال‌هاست زیر فشار هم‌زمان رکود تورمی، بی‌ثباتی سیاست‌گذاری و افت شدید قدرت خرید مردم نفس می‌کشد؛ بازاری که خریدار توان ورود به آن را ندارد و سازنده نیز انگیزه‌ای برای شروع پروژه‌های تازه نشان نمی‌دهد. در چنین شرایطی، تازه‌ترین اظهارات سعید لطفی، دبیر اتحادیه مشاوران املاک تهران، بار دیگر شکاف عمیق میان وعده‌های رسمی و واقعیت زندگی مردم را عیان کرده است؛ شکافی که این بار در قالب «وام خرید مسکن» خود را نشان می‌دهد؛ تسهیلاتی که قرار بود امید خانه‌اولی‌ها باشد، اما حالا بیشتر شبیه عددی روی کاغذ است.

سعید لطفی می‌گوید: «اقساط سنگین، سود بالا و بی‌تعهدی بانک‌ها، دوره انتظار خانه‌دار شدن را به ۱۰۰ سال رسانده است». در اقتصاد ایران، وام مسکن همچنان به‌عنوان ابزار حمایت از تقاضا معرفی می‌شود؛ اما تجربه سال‌های اخیر تردیدهای جدی درباره کارآمدی این سیاست ایجاد کرده است. سقف وام خرید مسکن از ۱۶۰ میلیون تومان در سال ۱۳۹۹ به یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون تومان در سال ۱۴۰۴ رسیده، در حالی که قیمت میانگین هر متر مربع آپارتمان در تهران از حدود ۳۰ میلیون تومان به بیش از ۸۵ میلیون تومان افزایش یافته است. در کنار این شکاف، تورم بالای ۷۰ درصدی مصالح ساختمانی و فشار بر شبکه بانکی، آینده این تسهیلات را با ابهام‌های جدی روبه‌رو کرده است.

هم‌زمان، کاهش ۳۰ تا ۵۰ درصدی صدور پروانه‌های ساختمانی در کلان‌شهرها این نگرانی را تقویت کرده که رکود بازار مسکن عمیق‌تر از پیش‌بینی‌هاست. کارشناسان هشدار می‌دهند ادامه سیاست‌های فعلی نه‌فقط کمکی به خروج از رکود نمی‌کند، بلکه می‌تواند به جهش‌های قیمتی تازه و حذف کامل طبقه متوسط از بازار بینجامد. به باور آنان، دولت مسیر ساده‌تر یعنی تداوم پرداخت وام را بر اصلاحات ساختاری در نظام تأمین مالی مسکن ترجیح داده است.

از سوی دیگر، فعالان بازار با اشاره به خروج سرمایه‌ها به سمت دلار و طلا معتقدند پرسش اصلی دیگر این نیست که بازار مسکن چه زمانی رونق می‌گیرد، بلکه این است که آیا امیدی به بازگشت تقاضای واقعی باقی مانده است یا نه.

بازیگران اصلی بازار مسکن و تسهیلات با وجود تمرکز گسترده سیاست‌ها بر تسهیلات بانکی، فضای بازار مسکن یک‌دست نیست. در رأس این ساختار، شبکه بانکی و به‌ویژه بانک مسکن قرار دارد؛ جریانی که با منابع محدود، نرخ سود بالا و بوروکراسی سنگین اداره می‌شود و هدف اصلی آن کنترل ظاهری تقاضا است. در سال ۱۴۰۴، سقف وام خرید مسکن به یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون تومان با نرخ سود ۲۳ درصد رسیده، اما اقساط ماهانه آن حدود ۲۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان برآورد می‌شود؛ رقمی که برای بسیاری از خانوارها به معنای بلعیده‌شدن بیش از ۷۰ درصد درآمد ماهانه است.

در کنار شبکه بانکی، سازندگان و انبوه‌سازان نیز فعالیت دارند؛ گروه‌هایی که اگرچه در ظاهر منتقد سیاست‌های مالی هستند، اما در چارچوب همین محدودیت‌ها کار می‌کنند و عملاً تداوم رکود ساختمانی را رقم زده‌اند. در سوی دیگر، مشاوران املاک و جریان‌های مستقل‌تر قرار دارند که بیشتر با واقعیت‌های کف بازار سروکار دارند و گاه با محدودیت و فشار نیز مواجه‌اند. چهره‌هایی مانند سعید لطفی با تمرکز بر شفافیت معاملات، کاهش واسطه‌گری و اصلاح نظام تسهیلات، تلاش می‌کنند تصویر واقعی بازار را منعکس کنند، اما کنترل بانک مرکزی بر منابع و نرخ‌ها دامنه اثرگذاری این نقدها را محدود کرده است.

در میان این جریان‌ها، سرمایه‌گذاران خرد و دلالان نیز نقش خاص خود را دارند؛ بخشی از سرمایه‌هایی که پیش‌تر به سمت مسکن می‌رفت، اکنون راه بازارهای موازی مانند ارز و طلا را در پیش گرفته است؛ نشانه‌ای روشن از کاهش اعتماد به سیاست‌های تسهیلات‌محور.

آمارها چه می‌گویند؟

مرکز آمار ایران در سال ۱۴۰۳ اعلام کرد بیش از ۶۰ درصد هزینه خانوارهای شهری صرف مسکن می‌شود و تورم مصالح ساختمانی از ۷۰ درصد فراتر رفته است. پیش از افزایش سقف وام، قدرت پوشش تسهیلات کمتر از ۱۰ درصد قیمت یک واحد مسکونی بود و پس از افزایش نیز این عدد به‌سختی به ۲۰ درصد می‌رسد. برآوردها نشان می‌دهد موافقان وام مسکن حدود ۳۰ درصد و مخالفان آن به دلیل اقساط سنگین بین ۵۰ تا ۶۰ درصد هستند.

فعالان بازار مسکن با اشاره به خروج سرمایه‌ها به سمت دلار و طلا معتقدند پرسش اصلی این است که آیا امیدی به بازگشت تقاضای واقعی باقی مانده است یا نه. به باور آنان، دولت مسیر ساده‌تر یعنی تداوم پرداخت وام را بر اصلاحات ساختاری در نظام تأمین مالی مسکن ترجیح داده است

این آمارها نشان می‌دهد هرچند وام همچنان در کانون سیاست‌های حمایتی باقی مانده، اما فاصله میان وعده‌های رسمی، حمایت واقعی و توان مردم برای دسترسی به مسکن هر روز بیشتر می‌شود.

امکان دریافت واقعی وام در شرایط فعلی

بر اساس مصوبات شورای پول و اعتبار، از نظر قانونی امکان پرداخت وام خرید مسکن در سال ۱۴۰۴ وجود دارد و سقف آن به یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون تومان رسیده است. زوج‌های تهرانی نیز در صورت تأمین شرایط می‌توانند تا ۲ میلیارد و ۵۶۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند. اما این امکان حقوقی الزاماً به معنای «دسترسی واقعی» نیست. فشار بر بانک‌ها، تورم بالا، محدودیت منابع و بوروکراسی پیچیده، مسیر دریافت این وام را برای بسیاری از متقاضیان عملاً مسدود کرده است.

آینده بازار؛ پس از این وام چه خواهد شد؟

در حال حاضر، برنامه مشخص و شفافی از سوی دولت برای مرحله بعدی سیاست‌های مسکنی اعلام نشده است. تحلیلگران معتقدند در صورت تداوم روند فعلی، یکی از سه مسیر زیر پیش روی بازار قرار خواهد گرفت: ادامه وام‌های سنگین همراه با رکود طولانی، اصلاح محدود و تقویت صندوق‌های پس‌انداز واقعی، یا تغییرات ریشه‌ای با ورود جدی‌تر بخش خصوصی و کاهش نقش بانک‌ها در بنگاه‌داری.

بازار مسکن ایران امروز دیگر صرفاً با یک بحران اقتصادی روبه‌رو نیست؛ بلکه با بحران اعتماد دست‌وپنجه نرم می‌کند. وام یک میلیارد و ۲۸۰ میلیونی با اقساط ۲۷ میلیونی، نه راه‌حل، بلکه نماد فاصله‌ای است که هر روز میان سیاست‌گذاری و زندگی واقعی مردم عمیق‌تر می‌شود. تا زمانی که این فاصله ترمیم نشود، رؤیای خانه‌دار شدن برای میلیون‌ها ایرانی همچنان دهه‌ها دور از دسترس باقی خواهد ماند.

میز خبر

نیازی به اپ جدید نیست؛

مشاهده سهمیه بنزین همان روش‌های قبلی را دارد

سرویس اقتصادی

با اجرای طرح اصلاح قیمت بنزین، بسیاری از شهروندان درباره سهمیه‌ها و نحوه مشاهده آن پرسش دارند؛ مسئولان اعلام کرده‌اند که برای مشاهده سهمیه جدید نیازی به نصب اپلیکیشن جدید نیست و مردم می‌توانند از روش‌های قبلی شامل پیامک، سایت «سوخت من» یا تماس با شماره ۰۹۶۲۷ اقدام کنند.

پس از بررسی‌های کارشناسی در طول چندین ماه و مطرح شدن چندباره این موضوع در جلسات دولت با هدف عدالت در توزیع یارانه سوخت، کاهش مصرف بی‌رویه، تشویق تولید خودروی کم مصرف، حمایت واقعی از حمل و نقل عمومی و تاکسی‌های اینترنتی و استفاده از سوخت پاک، مصوب شد که سهمیه‌های بنزین ۶۰ لیتری ۱۵۰۰ تومانی و ۱۰۰ لیتری ۳ هزار تومانی هیچ تغییری نه در حجم و نه در رقم پیدا نکنند. برآوردها نشان می‌دهد که قریب به ۷۰ تا ۸۰ درصد از شهروندان نیازهایشان با همین سهمیه‌ها پوشش داده می‌شود ولی نرخ بنزین در کارت‌هایی که در جایگاه‌ها وجود دارد، بیشترین میزان قاچاق را دارند که با سیاست جدید به ۵۰۰۰ تومان افزایش پیدا می‌کند. بنابراین مقرر شد در سهمیه اول و دوم که افراد با کارت‌های شخصی پرداخت می‌کنند هیچ تغییری انجام نشود. در نهایت مصوبه مورد تأیید دولت از بامداد شنبه هفته جاری اجرا شد که بر اساس آن نرخ بنزین آزاد کارت اضطراری در جایگاه برابر با ۱۰ درصد قیمت خرید دولت از پالایشگاه‌ها که در حال حاضر حدود ۵۰۰۰ تومان است، تغییر یافته است.

اعطای سهمیه به صورت اعتباری - ریالی پس از اعلام مشخصات سفر و پیمایش توسط سکوها خواهد بود و مابه التفاوت نرخ دوم(۳۰۰۰) تومان و نرخ آزاد جایگاه ۵۰۰۰ تومان در زمان ابلاغ مصوبه پس از انجام فرایند محاسبه پیمایش طی شده توسط وزارت کشور از طریق سازمان هدفمندسازی یارانه ها به طور مستقیم به حساب بانکی رانندگان واریز می شود. علاوه بر موارد گفته شده هر موتورسیکلت فعال و دارای کارت سوخت در ناوگان سکوهای اینترنتی ۴۰ لیتر در ماه (مازاد بر ۲۵

لیتر نرخ اول و ۳۵ لیتر نرخ دوم) سهمیه خواهد داشت. اعطای سهمیه به صورت اعتباری ریالی پس از اعلام مشخصات سفر و پیمایش توسط سکوها خواهد بود و مابه التفاوت نرخ دوم (۳۰۰۰) تومان و نرخ آزاد جایگاه (۵۰۰۰تومان در زمان ابلاغ مصوبه) پس از انجام فرآیند محاسبه پیمایش طی شده توسط وزارت کشور از طریق سازمان هدفمندسازی یارانه ها به طور مستقیم به حساب بانکی رانندگان واریز خواهد شد.

دوره ذخیره سازی سهمیه با نرخ اول و دوم چقدر است؟

به تأکید مسئولان دوره ذخیره‌سازی سهمیه اول (۱۵۰۰ تومانی) تغییر نمی‌کند و همان ۶ ماه خواهد بود؛ اما سهمیه دوم قابل ذخیره‌سازی نخواهد بود در پایان هر ماه اگر استفاده نشود حذف و ماه بعد دوباره ۱۰۰ لیتر شارژ می‌شود.

همه باید کارت سوخت جدید بگیرند؟

شایان ذکر است فقط خودروهای دوم به بعد، نوشماره، وارداتی و دولتی نیاز به کارت سوخت جدید با سهمیه ۱۶۰ لیتری با نرخ آزاد جایگاه دارند و بقیه، همان کارت قبلی معتبر است ، همچنین شهروندان برای مشاهده سهمیه جدید نیازی به نصب اپلیکیشن جدیدی ندارند و می‌توانند از روش‌های قبلی یعنی پیامک، سایت سوخت من یا تماس با ۰۹۶۲۷ اقدام کنند. /ایسنا

معاون وزیر جهادکشاورزی بر حضور فعال باغداران هرمزگانی در بازارهای جهانی تاکید کرد

عبور از کشاورزی سنتی و حرکت در مسیر تجاری‌سازی تولید

سرویس اقتصادی

معاون امور باغبانی وزارت جهادکشاورزی ضمن بازدید از طرح‌های کشاورزی و باغداری در شرق هرمزگان، از پیگیری جدی برای جایگزینی باغ‌های فرسوده با ارقام تجاری، مقاوم و صادرات‌محور خبر داد و گفت: باغداران هرمزگانی در حوزه آب، تسهیلات، بیمه و بازاریابی حمایت می‌شوند.

به گزارش صبح ساحل، محمدمهدی برومندی در جریان سفر به شهرستان رودان ضمن بازدید از طرح‌های کشاورزی و باغداری، در نشستی مشترک با حضور کشاورزان، باغداران و مسئولان شهرستان‌های شرق هرمزگان، مهم‌ترین مشکلات و مطالبات بخش باغبانی شرق استان هرمزگان را بررسی کرد. وی بر پیگیری مسائل مطرح‌شده از جمله کمبود آب، تسهیلات بانکی، بازاریابی، پوشش بیمه ای، جایگزینی با ارقام تجاری، تخصیص اعتبارات لازم برای اصلاح، احیا و نوسازی باغات تأکید کرد.

معاون امور باغبانی وزارت جهاد کشاورزی همچنین با تأکید بر اهمیت امنیت غذایی کشور اظهار کرد: کشاورزی سنتی و معیشتی باید به سمت تجاری‌سازی تولید و حضور موثر در بازارهای جهانی حرکت کند.

ارزآوری هشت میلیارد دلاری درآمد ارزی بخش کشاورزی

برومندی با اشاره به سهم قابل توجه باغبانی در اقتصاد کشاورزی کشور افزود: در سال گذشته از هشت میلیارد دلار درآمد ارزی بخش کشاورزی، بیش از چهار میلیارد دلار به حوزه باغبانی اختصاص داشته که نشان‌دهنده ظرفیت بالای اقتصادی این بخش است.

وی همچنین از اعزام تیم‌های تخصصی تحقیقاتی و اجرایی از دفتر میوه‌های گرمسیری معاونت باغبانی برای شناسایی و معرفی بهترین ارقام تجاری متناسب با شرایط اقلیمی هرمزگان خبر داد و تصریح کرد: تخصیص نهال یارانه‌دار برای جایگزینی و نوسازی باغ‌های فرسوده در دستور کار قرار گرفته تا تولید پایدار و اقتصادی باغداران استان تقویت شود.

رودان؛ قطب تولید محصولات باغی و گلخانه‌ای کشور

رییس سازمان جهادکشاورزی هرمزگان، در این نشست با اشاره به جایگاه راهبردی شهرستان رودان در تولید محصولات کشاورزی کشور گفت: سطح زیرکشت باغی این شهرستان به ۳۳ هزار هکتار می‌رسد که شامل ۲۴ هزار هکتار مرکبات، ۱۱ هزار هکتار لیموترش و ۹ هزار هکتار نخیلات است.

محسن یکتاپور افزود: در رودان ۴۵۰ هکتار گلخانه فعال وجود دارد که حدود ۳۶۰ هکتار آن به کشت فلفل دلمه‌ای اختصاص پیدا کرده و این ظرفیت می‌تواند نقش مهمی در توسعه صادرات محصولات کشاورزی استان ایفا کند.

وی با اشاره به ظرفیت های کم نظیر شهرستان‌های رودان و میناب در تولید محصولات گرمسیری کشور، خواستار حمایت از بهره برداران در تاب‌آوری، حفظ و پایداری تولید استان شد. در این نشست که با حضور سیدعبدالکریم هاشمی نماینده مجلس در شرق هرمزگان و محسنی فرماندار رودان برگزار شد، کشاورزان و فعالان بخش کشاورزی رودان و میناب، مهم‌ترین مشکلات خود را شامل خشکسالی، کمبود منابع آبی، بازاریابی و تاثیر واسطه‌ها در نرخ گذاری محصولات و تسهیلات بانکی عنوان کردند.

مسئولان شهرستان‌های رودان و میناب نیز با تشریح وضعیت تولید، بر ضرورت حمایت هدفمند از بهره‌برداران برای حفظ پایداری تولید و افزایش تاب‌آوری بخش کشاورزی استان تاکید کردند.

در ادامه این سفر، معاون وزیر جهادکشاورزی در امور باغبانی از طرح سه هکتاری سایبان باغ سدید متعلق به بانوی کشاورز پیشرو در روستای خراجی، واحد سورتینگ میعادپور و محل خرید محصولات کشاورزی در کمیز و همچنین گلخانه هیدروپونیک شهرستان رودان بازدید کرد.این بازدیدها در راستای بررسی میدانی مسائل، شناسایی ظرفیت‌ها و حمایت از طرح‌های نوآورانه و موفق بخش باغبانی شهرستان رودان انجام شد.

سایه سنگین سیاست پولی آمریکا بر بازار فلزات گرانبها

رشد تمام‌نشدنی طلا

توحید ورستان
خبرنگار

قیمت طلا در پایان معاملات روز جمعه، ۱۲ دسامبر ۲۰۲۵، بیش از ۱۵ دلار افزایش یافت. این فلز گرانبها در بالاترین سطح خود در هفت هفته گذشته معامله می‌شود که با انتظارات مبنی بر کاهش بیشتر نرخ بهره در طول سال ۲۰۲۶ حمایت می‌شد. قیمت طلا پس از رسیدن به بالاترین سطح خود از ۲۱ اکتبر و پس از کاهش ۲۵ واحدی نرخ بهره فدرال رزرو، افزایش هفتگی ۲ درصدی را ثبت کرد. قیمت طلا در معاملات روز پنجشنبه، ۱۱ دسامبر با افزایش بیش از ۸۸ دلاری، ضررهای جلسه قبل ناشی از کاهش شاخص دلار آمریکا در برابر سبدی از ارزهای اصلی را جبران کرد. معاملات آتی طلا برای تحویل در فوریه ۲۰۲۶ با ۰.۴ درصد یا ۱۵.۳ دلار افزایش به ۴۳۲۸.۳ دلار در هر اونس رسید و افزایش هفتگی ۲ درصدی یا ۸۵.۳ دلاری را ثبت کرد. همچنین، قیمت‌های نقدی نقره با ۲.۶۲ درصد کاهش به ۶۱.۹۰ دلار در هر اونس رسید، و قیمت‌های نقدی پلاتین با ۲.۸۸ درصد افزایش به ۱۷۴۸.۵ دلار در هر اونس و قیمت‌های نقدی پالادیوم با ۰.۳ درصد افزایش به ۱۵۰۶.۷۱ دلار در هر اونس رسید. از سوی دیگر، شاخص دلار که عملکرد ارز آمریکا را در برابر شش ارز اصلی دنبال می‌کند، با ۰.۰۸ درصد افزایش به ۹۸.۴۲ واحد رسید.
بدون تردید تصمیم فدرال رزرو آمریکا برای کاهش نرخ بهره به میزان ۲۵ واحد پایه، بر جهت‌گیری مسیر طلا در مرحله بعدی تاثیر خواهد گذاشت. هرچند انتظار نمی‌رود قیمت‌ها شاهد جهش‌های آنی و سریع باشند، اما تغییر روند سیاست‌های پولی و افزایش‌عدم قطعیت در مورد آینده اقتصاد جهانی، انتظارات سرمایه‌گذاران را نسبت به این فلز گرانبها در میان‌مدت و بلندمدت تغییر می‌دهد. عدم قطعیت اقتصادی جهانی با فشارهای تورمی مداوم، کندی رشد در چندین اقتصاد بزرگ و شفافیت کمتر سیاست پولی ایالات متحده رو به افزایش است.

کاهش نرخ بهره و مسیر طلا

تأثیر کاهش نرخ بهره آمریکا بر قیمت طلا معمولاً تدریجی است و معامله‌گران در بازارهای جهانی پیش از انتشار این تصمیم، بر اساس انتظارات قبلی از روند سیاست پولی آمریکا، روی آن حساب باز کرده بودند. نوسانات فعلی قیمت طلا تا ویژگی‌های مرحله بعدی سیاست پولی و آینده نرخ بهره و تورم، نسبتاً محدود باقی می‌ماند. باید توجه داشت که طلا ذاتاً نه تنها به خود تصمیم، بلکه به بستر و زمینه آن واکنش نشان می‌دهد. قیمت طلا تحت تأثیر چندین عامل همپوشان قرار دارد که مهمترین آن‌ها، حرکات دلار آمریکا و سطح بازده ابزارهای بدهی دولتی به ویژه اوراق قرضه ایالات متحده، به همراه خطرات ژئوپلیتیکی و تنش‌های بین‌المللی است. کاهش محدود نرخ بهره به تنهایی برای ایجاد یک موج صعودی قوی برای طلا کافی نیست، مگر اینکه با سیگنال‌ها یا گام‌های گسترده‌تری به سمت تسهیل پولی، مانند کاهش‌های متوالی نرخ بهره یا بازگشت به سیاست‌های تزریق نقدینگی، همراه باشد.
کاهش نرخ بهره فدرال رزرو به طور طبیعی منجر به تضعیف دلار آمریکا می‌شود که به طور غیرمستقیم بر طلا تاثیر می‌گذارد، زیرا در مواقع نوسانات ارزی و بی‌ثباتی بازار، طلا یک پناهگاه امن است. رابطه بین طلا و دلار بیشتر اوقات معکوس است، زیرا کاهش ارزش پول آمریکا، سرمایه‌گذاران را به سمت دارایی‌هایی سوق می‌دهد که ارزش خود را حفظ می‌کنند، و در درجه نخست طلا قرار دارد. سرمایه‌گذاران به زبان مورد استفاده در بیانیه‌های رسمی و نکات مربوط به روند سیاست پولی در ماه‌های آینده نیز توجه بیشتری نشان می‌دهند. هرگونه تمایل آشکار فدرال رزرو به سمت تسهیل بیشتر سیاست پولی می‌تواند قیمت طلا را بالاتر ببرد، در حالی که اظهارات شدیدتر احتمالا به طور موقت روند صعودی را حتی با وجود کاهش مداوم نرخ بهره، مهار کند.
کاهش نرخ بهره، جذابیت طلا را به عنوان یک پناهگاه امن به خصوص با توجه به انتظارات تورمی بالا، نوسانات بازار جهانی وعدم اطمینان مداوم در مورد آینده اقتصاد ایالات متحده افزایش می‌دهد. کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که قیمت طلا تا سال ۲۰۲۶ از ۵۰۰۰ دلار در هر اونس فراتر خواهد رفت و سرمایه‌گذاران، به افزایش ذخایر طلای خود برای محافظت در برابر نوسانات بازار و کاهش ریسک در سبد سرمایه‌گذاری خود ادامه خواهند داد. اختلاف نظر آشکار بین اعضای فدرال رزرو در مورد تصمیم کاهش نرخ بهره، نشان‌دهنده وضعیت‌عدم قطعیت در سیاست پولی است که تقاضا برای طلا را به عنوان یک دارایی پایدار در یک محیط اقتصادی غیرقابل پیش‌بینی افزایش می‌دهد. رأی ۹ عضو به نفع کاهش نرخ بهره در مقابل ۳ عضو، که بزرگترین شکاف در درون فدرال رزرو از سال ۱۹۸۸ است، تردید واقعی در مورد مسیر اقتصاد ایالات متحده را نشان می‌دهد و ترس از کند شدن رشد یا بازگشت فشارهای تورمی را تقویت می‌کند، و در میان‌مدت و بلندمدت به نفع طلا است. همچنین، اعلام برنامه خرید ماهانه ۴۰ میلیارد دلاری اوراق قرضه کوتاه‌مدت خزانه‌داری فدرال رزرو، حمایت مستقیمی از قیمت طلا است. ادامه تضعیف دلار آمریکا و

بارزترین تأثیر کاهش نرخ بهره ایالات متحده در بازار ارز کشورهای نوظهور قابل ردیابی است. این تصمیم دلار را در برابر سایر ارزها تضعیف می‌کند و به طور غیرمستقیم بر بازارهای نوظهور تأثیر می‌گذارد

کاهش بازده واقعی دارایی‌های سنتی، شانس رسیدن طلا به سطوح رکورد جدید را افزایش می‌دهد.

عوامل موثر بر روند صعودی

به نظر می‌رسد که طلا به دلیل افزایش ریسک‌های ژئوپلیتیکی در خاورمیانه و نیز روابط ایالات متحده و چین، به روند صعودی خود ادامه می‌دهد. این بی‌ثباتی جهانی، علاقه سرمایه‌گذاران به طلا به عنوان دارایی امن به ویژه در دوره‌های‌عدم قطعیت بازارهای مالی و سیاست‌های نرخ بهره را افزایش می‌دهد. مجموعه‌ای از عوامل از جمله خریدهای بانک‌های مرکزی، فشارهای تورمی، افزایش کسری بودجه ایالات متحده و افزایش بی‌ثباتی، احتمالا طلا را در طول سال ۲۰۲۶ به سمت سطوح بین ۴۶۰۰ تا ۴۸۰۰ دلار در هر اونس سوق خواهد داد. این انتظار وجود دارد کاهش نرخ بهره فدرال رزرو در حدود ۷۵ واحد پایه در طول سال ۲۰۲۶، تقاضای سرمایه‌گذاری برای طلا را افزایش داده و روند صعودی را حفظ کند. حتی برخی از کارشناسان باور دارند که چرخه صعودی فعلی طلا تمام نشده است، زیرا موسسات سرمایه‌گذاری به این فلز به عنوان یک دارایی کلیدی پوشش ریسک متکی هستند و این امر باعث افزایش خرید توسط سرمایه‌گذاران و سفته‌بازان می‌شود.

کاهش نرخ بهره و بازارهای نوظهور

بارزترین تأثیر کاهش نرخ بهره ایالات متحده در بازار ارز کشورهای نوظهور قابل ردیابی است. این تصمیم دلار را در برابر سایر ارزها تضعیف می‌کند و به طور غیرمستقیم بر بازارهای نوظهور تأثیر می‌گذارد. از همین روی، این کشورها از طریق کاهش فشار بر بدهی خارجی دلاری خود و افزایش اعتماد سرمایه‌گذاران به اقتصاد محلی نفع خواهند برد. کاهش نرخ بهره در ایالات متحده، جذابیت بازارهای نوظهور با بازده بالا که از سررسیدهای متنوع ابزارهای بدهی برخوردارند و به نرخ بهره واقعی مثبت دست یافته، افزایش می‌دهد و مزیت رقابتی آن را در مقایسه با کشورهای دارای تورم بالا یا سیاست پولی بی‌ثبات، تقویت خواهد کرد. اگرچه واکنش طلا بلافاصله پس از اعلام این خبر محدود بود، اما شاخص‌های اساسی، مسیر صعودی طولانی‌مدت این فلز گرانبها را در سال‌های آینده تقویت می‌کنند و به نظر می‌رسد که تا سال ۲۰۲۶ و پس از آن، به عنوان یکی از پایدارترین ابزارها در یک محیط اقتصادی بی‌ثبات، در صدر دارایی‌های امن باقی بماند.

سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور:

تمایل مردم به استفاده از کارت سوخت شخصی افزایش یافته است

سرویس اقتصادی

سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور گفت: پس از افزایش قیمت کارت آزاد جایگاه‌ها، تمایل مردم به استفاده از کارت سوخت شخصی رشد خوبی داشته و استفاده از کارت آزاد جایگاه‌ها کاهش یافته است.
رضانواز، سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور با بیان اینکه تمایل مردم به استفاده از کارت سوخت شخصی افزایش یافته است، گفت: پس از افزایش قیمت کارت آزاد جایگاه‌ها، تمایل مردم از کارت سوخت شخصی رشد خوبی داشته و استفاده از کارت آزاد جایگاه‌ها کاهش یافته است.
وی افزود: از روز شنبه، پس از افزایش قیمت کارت آزاد جایگاه‌ها، بسیاری از مردم بنا به اظهار خود و آمار موجود، پس از ماه‌ها دوباره از کارت سوخت شخصی خود استفاده می‌کنند و تفاوت قیمت میان کارت شخصی و کارت آزاد را دلیل این اقدام عنوان می‌کنند.
سخنگوی صنف جایگاه‌های سوخت کشور بیان کرد: در صورت ادامه روند فعلی، شاهد کاهش روزافزون استفاده از کارت اضطراری جایگاه‌ها خواهیم بود و هدف اصلی دولت از مصوبه محقق می‌شود. بر اساس پیش‌بینی‌ها، حداکثر ۱۵ تا ۲۰ درصد دارندگان خودرو نیاز به مازاد بر سهمیه کارت سوخت خواهند داشت که هم‌اکنون به این آمار نزدیک شده‌ایم و امکان پاسخگویی جایگاه‌های سوخت در زمینه استفاده از کارت آزاد راحت‌تر می‌شود.
نواز ادامه داد: قبل و بعد از اجرای مصوبه افزایش غیرعادی مصرف مشاهده نشد و در برخی شهرها با کاهش فروش نیز مواجه بودیم. برنامه‌ریزی دقیقی از سوی دولت و مجموعه وزارت نفت جهت اجرای مصوبه انجام شده بود و محرمانه نکردن مصوبه توسط دولت، اطلاع به مردم، حمایت از تا کسی‌های اینترنتی و استفاده از سناریویی که فشار اقتصادی به دهک‌های پایین را پررنگ نمی‌کند از محاسن مصوبه است.
وی در پایان خاطرنشان کرد: رویه فعلی نشان می‌دهد دولت مسیر توجه به انتقادات و معایب و هرنوع اصلاح را باز گذاشته است. حتی یک مورد هم اختلال یا مشکل قبل، حین یا پس از اجرا گزارش نشد و همکاری مردم بسیار خوب بود./مهر

کیوسک‌نگار

پروژه ژئوپارک؛

جاذبه‌ای مهم برای گردشگری کویت در آینده‌ای نزدیک

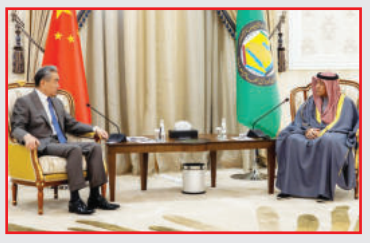
عدنان نگاری

● **نگاهی به کویت‌تایمز**
عبدالرحمن المطیری، وزیر اطلاعات و فرهنگ و وزیر مشاور در امور جوانان کویت، گفت که پروژه ژئوپارک یک ابتکار متمایز است که تلاش‌ها بر تبدیل این مکان به یک جاذبه گردشگری مهم متمرکز شده است. او روز شنبه در جریان بازدید از این مکان اعلام کرد:«از طریق این پروژه، هدف ما تبدیل چالش‌ها به فرصت‌هایی برای همه ذینفعانی است که در موفقیت آن سهیم خواهند بود.»
طبق اخبار بدست آمده وزارت اطلاعات این کشور نظارت مستقیم بر این پروژه داشته و همچنین پروژه مذکور توسط شرکت نفت کویت، کی‌اُوسی، با همکاری شرکت‌های گردشگری، انجمن علوم زمین کویت و سایر نهادهای دولتی اجرا خواهد شد. المطیری در این‌باره افزود که دیدار او با نمایندگان نهادهای دولتی و بخش خصوصی با هدف اطمینان از اجرای یکپارچه این ابتکار انجام شده است.او با اشاره به اینکه ژئوپارک کویت نشان‌دهنده تلاشی بلندپروازانه برای گسترش مشارکت با مسئولین دولتی و غیردولتی و در عین حال گشودن افق‌های جدید برای بخش گردشگری کشور است، گفت:«ایده و طرح ژئوپارک انعکاس ویژگی‌های منحصر به فرد زمین‌شناسی، اقلیمی و زیست‌محیطی کویت و منطقه خلیج فارس است و راه‌اندازی طیف وسیعی از فعالیت‌های گردشگری را در این منطقه در نظر دارد».
محمد خلیفه العبدالجلیل، معاون مدیر عامل شرکت نفت کویت در امور برنامه‌ریزی و نوآوری، بر اهمیت تاریخی و باستان‌شناسی استثنایی این مکان تأکید کرد و توضیح داد:«این مکان به دوره عبید (حدود ۵۵۰۰ تا ۴۹۰۰ سال قبل از میلاد) بازمی‌گردد، دورانی ماقبل تاریخ که نشانگر ظهور تمدن و سکونت اولیه انسان در غرب آسیا و منطقه خلیج فارس است». در انتها نیز العبدالجلیل افزود که شرکت نفت کویت با بهره‌گیری از تخصص فنی و نقش ملی دیرینه خود در حمایت از ابتکارات فرهنگی و زیست‌محیطی، ساخت و توسعه ژئوپارک را رهبری خواهد کرد.

کاهش ۴۲ درصدی مازاد تجاری عمان در پی کاهش صادرات نفت

● **نگاهی به عرب نیوز**
طبق داده‌های رسمی، مازاد تجاری عمان تا پایان ماه سپتامبر با ۴۲ درصد کاهش به بیش از ۳.۸۸ میلیارد ریال عمانی (۱۰ میلیارد دلار) رسیده که این رقم نسبت به مدت مشابه سال ۲۰۲۴ کاهشی چشم‌گیر یافته است.آژانس خبری عمان گزارش داد که ارقام اولیه مرکز ملی آمار و اطلاعات نشان می‌دهد که این کاهش تا حد زیادی ناشی از کاهش صادرات نفت و گاز بوده است.نمایه تجاری عمان همچنان بر هیدروکربن‌ها استوار است و سوخت‌های معدنی، نفت و محصولات مرتبط به طور مداوم بزرگ‌ترین دسته صادرات این کشور را تشکیل می‌دهند؛ حتی با این‌که بخش‌های غیرنفتی مانند پلاستیک، آهن و فولاد به تنوع‌بخشی کمک می‌کنند.
این داده‌ها تلاش‌های مداوم کشور مذکور برای تنوع‌بخشی به حوزه‌های مختلف اقتصاد خود را برجسته می‌کند، به طوری که صادرات غیرنفتی علی‌رغم کاهش در بخش هیدروکربن، همچنان در حال رشد و طی کردن سیری صعودی است.
در گزارش خبرگزاری دولتی عمان آمده است: «این کاهش عمدتا به کاهش ۱۶.۵ درصدی صادرات نفت و گاز عمان نسبت داده می‌شود که تا پایان سپتامبر ۲۰۲۵ به ۱۰.۹۲ میلیارد ریال رسید، در حالی که این رقم در مدت مشابه سال ۲۰۲۴، ۱۳.۰۷ میلیارد ریال بوده است. در مقابل نیز صادرات کالاهای غیرنفتی به سلطنت عمان با ۱۰.۳ درصد رشد به ارزش ۵ میلیارد ریال تا پایان سپتامبر ۲۰۲۵ رسیده، در حالی که این رقم در مدت مشابه سال ۲۰۲۴، ۴.۵۳ میلیارد ریال بود. کل صادرات کالا با ۹.۱ درصد کاهش به ۱۷.۱۸ میلیارد ریال رسید، در حالی که صادرات مجدد با ۲.۶ درصد کاهش به ۱.۲۷ میلیارد ریال رسید. واردات ثبت شده با ۹.۳ درصد افزایش به ۱۳.۳۰ میلیارد ریال رسید که نسبت به ۱۲.۱۶ میلیارد ریال در سال گذشته افزایش یافته است».لازم به ذکر است که در میان شرکای تجاری این کشور، امارات متحده عربی با ۹۴۵ میلیون ریال، با ۲۸.۳ درصد افزایش، در صدر صادرات غیرنفتی قرار داشت و با ۴۸۴ میلیون ریال، همچنان مقصد اصلی صادرات مجدد بوده است. امارات متحده عربی همچنین با ۳.۰۷ میلیارد ریال بزرگ‌ترین منبع واردات عمان بوده و پس از آن چین با ۱.۳۵ میلیارد ریال و کویت با ۱.۱۵ میلیارد ریال قرار داشتند.

دبیرکل شورای همکاری خلیج فارس در ریاض از وزیر امور خارجه چین استقبال کرد



● **نگاهی به عرب‌نیوز**
جاسم البدیوی، دبیرکل شورای همکاری خلیج فارس، روز یک‌شنبه در ریاض از وانگ یی، وزیر امور خارجه چین، استقبال کرد. دبیرخانه کل این نهاد اعلام کرد که در این دیدار، دو طرف زمینه‌های همکاری بین شورای همکاری خلیج فارس و چین را تحت برنامه اقدام مشترک برای سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۷ بررسی کردند.
وانگ از تلاش‌های دبیرخانه کل شورای همکاری خلیج فارس برای تقویت مشارکت بین دو طرف به شیوه‌هایی که منافع مشترک را تامین کند، قدردانی کرد و البدیوی نیز از نقش چین در حمایت از امنیت و ثبات در منطقه قدردانی کرد.

سامیه طهورنیان
خبرنگار

هشدار قرمز هواشناسی، آماده‌باش کامل مدیریت بحران و تعلیق زندگی عادی در جنوب کشور

کشتی هرمزگان در آزمون نوح

هرمزگان این روزها شبیه شهری است که پیش از یک اتفاق بزرگ، نفسش را در سینه حبس کرده. آسمان ابری است، اما نه از آن ابرهایی که نوید یک بارش آرام می‌دهند؛ ابرهایی متراکم، تیره و پیوسته که خبر از بارانی طولانی، رگباری و گاه خشن می‌دهند. سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح قرمز اعلام کرده سامانه‌ای بارشی از صبح سه‌شنبه ۲۵ آذرماه تا صبح جمعه ۲۸ آذرماه در استان فعال خواهد بود؛ سامانه‌ای که گستره اثر آن تقریباً تمام استان را در بر می‌گیرد.

از بشاگرد و حاجی‌آباد گرفته تا بندرعباس، میناب، رودان، بندرخمیر، قشم، کیش، جاسک، سیریک، بستک، بندرلنگه، پارسیان و حتی جزایر کوچک‌تر مانند ابوموسی و سیری؛ هیچ نقطه‌ای از این نقشه بارانی بیرون نمانده است. هواشناسی از بارش‌های شدید و رگباری، رعدوبرق‌های متوالی، تندبادهای لحظه‌ای و در ارتفاعات از بارش برف خبر می‌دهد؛ ترکیبی که معنایش فقط «باران» نیست، بلکه مجموعه‌ای از مخاطرات بالقوه است.

در استان‌هایی که سال‌ها با کم‌آبی و خشکسالی دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، باران همیشه خبر خوشی بوده است؛ اما این بار، ماجرا فرق می‌کند. حجم و شدت بارش‌ها به‌گونه‌ای پیش‌بینی شده که خطر سیلاب، طغیان رودخانه‌های فصلی، آب‌گرفتگی معابر شهری، انسداد راه‌های روستایی، رانش زمین و ریزش سنگ در محورهای کوهستانی را افزایش داده است. به همین دلیل، هشدارها فقط متوجه مردم نیست؛ دستگاه‌های اجرایی نیز به حالت آماده‌باش کامل درآمده‌اند.

روز گذشته، مدیرکل مدیریت بحران استان هرمزگان با اشاره به صدور هشدار قرمز شماره یک هواشناسی، از برگزاری جلسه فوق‌العاده ستاد بحران استان خبر داده؛ جلسه‌ای که به دستور استاندار و با حضور همه اعضا تشکیل شده و در آن تمهیدات گسترده‌ای برای مواجهه با شرایط پیش‌رو اتخاذ شده است. لغو مرخصی و مأموریت اعضای ستاد، آماده‌سازی ماشین‌آلات سنگین، تأمین سوخت جایگاه‌ها، پیش‌بینی اسکان اضطراری در مناطق پرخطر و استقرار تیم‌های عملیاتی در نقاط حساس، بخشی از این اقدامات است.

اما اثر این سامانه فقط در جلسات بحران و آماده‌باش‌ها خلاصه نمی‌شود؛ زندگی روزمره مردم نیز تحت تأثیر قرار گرفته است. تعطیلی مدارس در کلیه مقاطع تحصیلی استان هرمزگان، اعلام شد. تجربه سال‌های اخیر نشان داده است که در چنین شرایطی، آموزش پیش از هر چیز به ایمنی دانش‌آموزان فکر می‌کند. در کنار مدارس، برخی ادارات و مشاغل نیز ممکن است به سمت دورکاری بروند. وقتی تردد در معابر شهری و جاده‌های برون‌شهری با خطر همراه می‌شود، تصمیم‌گیری برای کاهش حضور فیزیکی کارکنان، به گزینه‌ای منطقی و حتی ضروری تبدیل می‌شود.

شهری که همیشه پرجنب‌وجوش بوده، ممکن است برای چند روز ریتمش را آهسته‌تر کند؛ خیابان‌ها خلوت‌تر شوند و زندگی به درون خانه‌ها عقب‌نشینی کند.

دریا نیز سهم خود را از این سامانه خواهد گرفت. خلیج فارس و تنگه هرمز طبق پیش‌بینی‌ها تا پایان هفته مواج و متلاطم خواهند بود. رگبار و رعدوبرق شدید در برخی روزها، فعالیت‌های دریایی، صیادی و تردد شناورها را با اختلال مواجه می‌کند. هشدارها به‌صراحت از مردم خواسته‌اند از هرگونه فعالیت دریایی و حضور در سواحل ناایمن خودداری کنند. در سطح ملی نیز حساسیت موضوع به‌وضوح دیده می‌شود.

پس از صدور هشدار قرمز برای چهار استان فارس، بوشهر، هرمزگان و کرمان، وزیر راه و شهرسازی جلسه‌ای اضطراری با حضور دستگاه‌های امدادی، پلیس راه، اورژانس، هلال احمر و سازمان هواشناسی برگزار کرده و بر فعال‌سازی کامل مدیریت بحران تأکید کرده است. تماس‌های جداگانه با استانداران این استان‌ها، نشان می‌دهد که این بار، هشدارها صرفاً روی کاغذ نمانده‌اند.

با همه این‌ها، یک نکته همچنان پررنگ است: این بارش‌ها اگرچه بی‌سابقه توصیف می‌شوند، اما قرار نیست معجزه کنند. هرمزگان با این باران‌ها یک‌باره از تشنگی درنمی‌آید؛ اما اگر بی‌احتیاطی شود، خسارت می‌تواند گسترده باشد. سیلاب‌ها معمولاً از جایی می‌آیند که انتظارش نمی‌رود و درست همان‌جایی ضربه می‌زنند که تصور می‌شد امن است.

برای همین، توصیه‌ها ساده اما حیاتی‌اند: سفرهای غیرضروری را به تعویق بیندازید، در حریم رودخانه‌ها و مسیل‌ها توقف نکنید، به ارتفاعات نروید، فعالیت‌های دریایی را متوقف کنید و اخبار را فقط از منابع رسمی دنبال کنید. گاهی مدیریت یک بحران بزرگ، با همین تصمیم‌های کوچک فردی ممکن می‌شود.

آسمان هرمزگان در حال باریدن است؛ نه فقط آب می‌بارد، بلکه آزمونی است برای شهر، برای مدیریت و برای مردمی که باید چند روز، زندگی را با احتیاط ورق بزنند.

فریده عامری سیاهویی، عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس:

قدرت گرفتن زنان سرمایه‌ای برای اصلاح و پیشرفت جامعه است

سرویس اجتماعی

در جلسه رسمی شماره ۱۹۸ شورای اسلامی شهر بندرعباس، فریده عامری سیاهویی عضو شورا، به مناسبت میلاد حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن و مقام مادر، نطق پیش از دستور خود را ایراد کرد.

به گزارش صبح‌ساحل، عامری سیاهویی ضمن تبریک این مناسبت به زنان و مادران ایران، تأکید کرد که این روز نباید صرفاً به عنوان یک آیین تقویمی یا تشریفاتی دیده شود، بلکه یادآور مکتب فکری، اجتماعی و مدیریتی حضرت زهرا(س) است. وی با اشاره به جایگاه حضرت زهرا(س) گفت: «ایشان زن خانه‌نشین و منزوی نبود، بلکه زن آگاه، شجاع و مطالبه‌گر حق بود. خطبه فدکیه یک مانیفست سیاسی ـ اجتماعی است که نشان می‌دهد زن در نگاه اسلام، کنشگر اصلی تاریخ است.» این عضو شورا همچنین با تجلیل از مادران و همسران شهدا، آنان را «مدیران صبر، معلمان ایثار و حافظان هویت ملی» خواند و افزود: «اگر امروز بندرعباس ایستاده است، سهم بزرگی از آن بر دوش زنانی است که در پشت جبهه زندگی ایستادگی کردند.» فریده عامری سیاهویی در بخش دیگری از سخنان خود با انتقاد از نگاه تشریفاتی به مقام زن گفت: «مدیریت شهری بندرعباس امروز بدهکار زنان است؛ زنانی که در محلات کم‌برخوردار بار معیشت خانواده را به دوش می‌کشند، در مشاغل غیررسمی بدون امنیت شغلی کار می‌کنند، در فضاهای شهری احساس امنیت کامل ندارند و با وجود توانمندی، سهم ناچیزی در تصمیم‌سازی شهری دارند.» وی مطالبات اجرایی خود را روشن و غیرقابل چشم‌پوشی دانست و خواستار اقدامات زیر شد: -تدوین برنامه عملیاتی ویژه زنان در مدیریت شهری با شاخص، زمان‌بندی و بودجه مشخص -اختصاص ردیف بودجه هدفمند برای توانمندسازی زنان سرپرست خانوار -ایمن‌سازی واقعی فضاهای شهری برای زنان، از حمل‌ونقل عمومی تا پارک‌ها و معابر -استفاده از ظرفیت زنان متخصص در سطوح مدیریتی شهرداری و سازمان‌های وابسته -پاسخ‌گویی شفاف مدیریت شهری نسبت به مطالبات زنان عامری سیاهویی در پایان سخنان خود با اشاره به سیره حضرت زینب(س) گفت: «قدرت زن الزاماً در جایگاه رسمی نیست؛ قدرت واقعی در آگاهی، شجاعت و ایستادن در موضع حق است. وی به تناقض موجود در تکریم زنان اشاره کرد و گفت: «اگر از مقام زن و سیره حضرت زهرا(س) و حضرت زینب(س) سخن می‌گوییم، اما در عمل تنها بانوی حاضر در یک نهاد تصمیم‌ساز شهری و نماینده زنان شهر، زنانی که که پایه تربیت نیم دیگر از جامعه هم هستند در مراسم‌ها و تجلیل‌ها نادیده گرفته می‌شود، این رفتار نه قابل توجیه است و نه قابل سکوت.»

وی تأکید کرد که تکریم زن نباید سلیقه‌ای، تشریفاتی و وابسته به روابط باشد و افزود: «سیره فاطمی و زینبی با حذف و کم‌رنگ‌کردن صدای زنان سازگار نیست. اگر قرار است از شجاعت حضرت زینب(س) بگوییم، باید تحمل شنیدن صدای زنان مطالبه‌گر را نیز داشته باشیم. مدیریت شهری باید بانوان را به رسمیت بشناسند و با اعتماد به توانمندی آنان، مسیر توسعه پایدار و عدالت اجتماعی را هموار سازند.

امیدوارم همکارانم هم در شورای اسلامی شهر بندرعباس نه در شعار بلکه در رفتار تصمیم و عملکرد چنین رفتار کنند. به امید روزی که بندرعباس با نگاه مادرانه مدیریت شود.»

میز خبر

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

شناسایی فوری کانون‌های پشه آئدس کلید قطع انتقال تب دنگی است

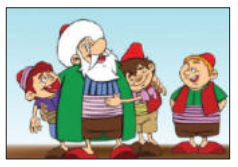
سرویس اجتماعی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بر شناسایی به‌موقع کانون‌های تب دنگی و اجرای مداخلات پیش‌دستانه تاکید کرد. به گزارش صبح ساحل، پژمان شاهرخی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به وضعیت تب دنگی در استان، اظهار کرد: مدیریت بیماری‌های واگیر به‌ویژه تب دنگی، نیازمند رویکردی علمی، داده‌محور و مبتنی بر شواهد است. وی گفت: اساساً مدیریت یک بیماری واگیر مانند تب دنگی مستلزم اتخاذ رویکردی است که هم بر داده‌ها و هم بر شواهد علمی استوار باشد تا بتوان بر اساس این دو محور، تصمیم‌های دقیق، مؤثر و قابل اجرا را در کوتاه‌ترین زمان ممکن اتخاذ کرد. شاهرخی با بیان اینکه موفقیت در کنترل تب دنگی با اقدامات مقطعی و توصیه‌های کوتاه‌مدت حاصل نمی‌شود، افزود: آنچه در نهایت نشان‌دهنده موفقیت یا شکست ما در مدیریت این بیماری خواهد بود، تداوم و پیوستگی برنامه‌های کنترلی و همچنین مشارکت مستمر و آگاهانه شهروندان است؛ عواملی که می‌تواند تضمین‌کننده مهار و شکست تب دنگی باشد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به اهمیت شناسایی به‌موقع کانون‌های خطر، تصریح کرد: از منظر علمی، حضور پشه در یک نقطه به معنای شکل‌گیری کانون‌های بالقوه انتقال بیماری است و هرگونه غفلت در این حوزه می‌تواند به ایجاد یک چرخه پایدار همه‌گیری منجر شود. وی ادامه داد: ارزش شناسایی این کانون‌ها در آن است که بتوانیم در مراحل مقدماتی و در همان ابتدای شکل‌گیری، بیماری را تشخیص دهیم و مداخلات پیش‌دستانه را اعمال کنیم تا زنجیره خطر پیش از تثبیت الگوی انتقال در جامعه شناسایی و قطع شود.

شاهرخی در پایان بر لزوم همکاری دستگاه‌های اجرایی و همراهی مردم در اجرای برنامه‌های پیشگیرانه تأکید کرد و گفت: بدون مشارکت عمومی و پایبندی به برنامه‌های کنترلی، مهار پایدار تب دنگی امکان‌پذیر نخواهد بود.

لب‌قند



هذا کتاب مستطاب خوابنامه!

- اگر دیوار چین را به خواب ببیند دلالت کند بر کنکور.

- اگر بنزین به خواب دید، کسب و کارش مثل نرخ بنزین رونق گیرد.

- اگر «لنگه کفش» به خواب دید، دلالت کند بر ازدواج!

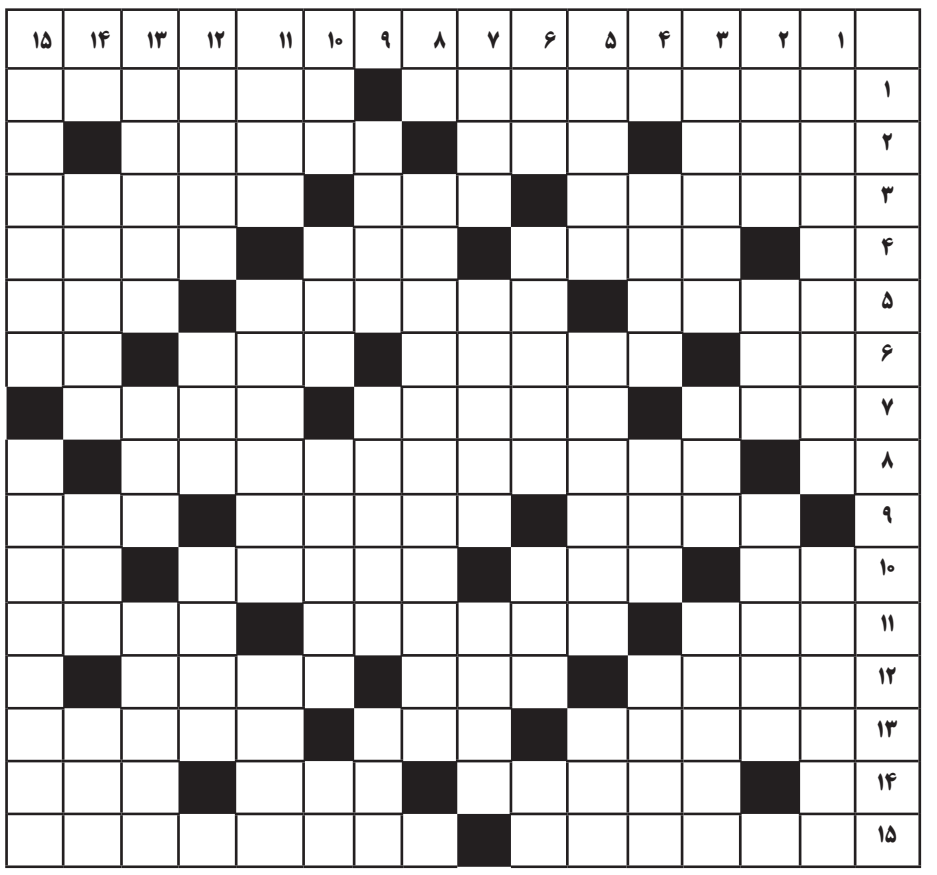
- اگر اداره پست به خواب دید، فردا دیر به سر کارش رسد.

- اگر خواب دید که زن دیگری گرفته است، زود برخیزد که مبادا خوابش را ابدی گردانند!

«بوق»

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۷۷۲

طراح: مهدی سنگی



افقی

۱-تکنوکراسی-آش بلغور گندم۲-اسب چاپار-مرکزاتریش-پیدا وآشکار۳-استخوانی درگوش-ترسیدن وضعف قلب-کمک رسانی ۴- جوهر شیمیایی صابون-نزاکت-خدای دریای مصریان کهن ۵-زن تازه وضع حمل کرده-مثلث اسرار آمیز- پرنده سعادت۶- محصول آب وصابون-واحد اندازه گیری ظرفیت الکتریکی-یله وآزاد- اسب ترکی۷-مفرد اوقات-فقیر وبی چیز-بافنده۸-اثری ازمارک تواین نویسنده آمریکایی۹-سلام وتحیت-شترمرغ آمریکایی- تبار وطایفه ۱۰- راز ورمز- گراز وحشی- کرک وبلدرچین- گام یکپا ۱۱- اسب چاپار- سرافرازی وافتخار- جزیره ای درفیلیپین ۱۲- امپراطور خونریز روم باستان- بانگ حانور درنده- آگاه وایستاده ۱۳- خلاف قشلاق- آبسه چرکین- محل درس خواندن ۱۴- نوعی نان قطور ومحلی- مادر آذری- هذیان ۱۵- خبرگزاری بریتانیایی- ازحکما ومنجمان قرن هشتم هجری

عمودی

۱-از توابع استان تهران- آقای اسپانیایی۲- پسوند آغشتگی- کرانه آسمان-ستارگان گمنام۳-منسوب به نام دیگر درخت تتری یا ترشابه-همراه با توپ می آید-یکی از بزرگترین حکما وعرفای متولد شده دربلخ ملقب به ملای روم ۴- ادعای دروغین- ازقبایل اعراب درصدر اسلام-شهری درفرانسه ۵- نام کوچک پاستور کاشف فرانسوی واکسن سیاه زخم- ویرانگری وتخریب-برف ترکی۶-از حروف ندا-بروز دادن وآشکار کردن-ظرفی برای آب وروغن- زن وارونه۷-سختی ومحنت-رئیس پلیس فعلی کل کشور-کنجده کوبیده۸- اثری از عبدالحسین زرینکوب۹-خال معروف-هدایتگر ومرشد-محروم ازتکلم۱۰-ضمیر داخلی- ماه شب چهارده- صحرایی درشرق بولیوی- بوی ماندگی ۱۱- تزویر ودورنگی- مثل وشبیه آهن- رهبر وپیشوای اسلامی ۱۲- خدمتکاران -شیر برج فلکی- هم اندازه دربالا بلندی اندام ۱۳- آلبومی از خشایار اعتمادی -یکصد ویازده- به شادی وگشت وگذار پرداختن ۱۴- نوعی آش محلی کرمانی ها- زرد انگلیسی -طولانی تر از روز و ماه ۱۵-ترکیب شیمیایی آبدار- از فیلمهای اکشن وجنایی هالیوودی

حل جدول شماره۶۷۷۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ق	ا	م	ح	م	د	خ	ا	ن	ی	■	ف	س	خ
۲	س	ب	ل	ا	ن	■	ر	ج	ی	م	■	د	و	م	ا
۳	ی	ا	■	ش	ف	ت	ا	ل	و	■	م	ی	ل	ا	ن
۴	ا	ل	ک	■	ی	ش	م	■	ب	ک	ر	■	ا	ک	■
۵	ب	ه	م	ن	■	ن	د	م	■	ا	و	ن	د	■	ص
۶	ب	■	ا	ک	ل	ه	■	ر	ی	ش	ت	ر	■	ت	و
۷	ه	ا	ن	و	ی	■	ع	و	ا	م	■	م	ب	ه	م
۸	ن	م	د	■	س	ر	ت	ا	س	ر	ی	■	ن	و	ع
۹	و	ن	و	س	■	ی	ا	ر	ا	■	و	د	ی	ع	ه
۱۰	ب	ه	■	ع	ن	ا	ب	ی	■	و	ک	ل	ا	■	ب
۱۱	ت	■	م	د	ر	س	■	د	س	ت	■	ق	د	م	ا
۱۲	■	س	ا	■	س	ت	م	■	ر	ی	س	■	م	ا	ی
۱۳	ا	م	س	ا	ک	■	س	ی	ا	ن	و	ر	■	د	ز
۱۴	ه	ر	ا	ت	■	س	ل	ا	م	■	س	ا	ر	و	ی
۱۵	م	ا	ژ	■	ل	ب	خ	ن	د	ژ	و	ک	و	ن	د

لیگ حرفه‌ای بسکتبال باشگاه‌های کشور

صدر جدول از آن کاوان قشم شد

محمود رئیسی
دبیر سرویس ورزشی

نمایندگان هرمزگان در هفته ششم رقابت‌های لیگ حرفه‌ای بسکتبال باشگاه‌های کشور، مقابل رقبای خود به میدان رفتند و هر دو تیم موفق به کسب پیروزی شدند.

در چارچوب هفته ششم رقابت‌های لیگ حرفه‌ای بسکتبال باشگاه‌های کشور، نمایندگان هرمزگان به مصاف رقبای خود رفتند و به پیروزی دست یافتند.

تیم کاوان بسکتبال قشم در گروه «الف» و با سرمربیگری جواد زارعی، در سالن خلیج فارس قشم میزبان تیم اروند سیرجان بود. در این دیدار تیم کاوان قشم موفق شد با نتیجه ۸۵ بر ۷۶ به پیروزی برسد. کاوان بسکتبال قشم با کسب این نتیجه و ۱۲ امتیاز در صدر جدول رده‌بندی گروه «الف» قرار گرفت. در گروه «ب» تیم آنامیس میناب با هدایت محمد غلامی، در سالن یادگار امام میناب میزبان تیم قهرمانان جاوید زنجان بود. در این بازی آنامیس میناب با نتیجه ۸۰ بر ۶۷ حریف خود را شکست داد. آنامیس میناب در حال حاضر با ۸ امتیاز، در رده هفتم جدول رده‌بندی گروه «ب» قرار دارد. بازیکنان تیم کاوان قشم را پوریا سالاری، پارسا سالاری، بهنام سراجی، عبدالصمد سرودی، محمدامین درویش‌نژاد، احمد صالحی، علیرضا اسلامی، احمد حسن‌زاده، سلیم سلیمانی، علی یوسفی، علی اسکندری، حامد قرآنی، محمد ایمانی و محمد حمودی، کادر فنی جواد زارعی سرمربی، احمد مشایخی سرپرست، علی الهدادی آنالیزور، مهدی صابری مربی بدنساز، عبدالله صالحی مدیر اجرایی، محمد رفیع حاتمی فر مدیر فنی، سید عبدالله پیرزنده مدیر رسانه و احمد روزبهی مدیر تدارکات می باشند.

به مناسبت روز مادر برگزار شد

مسابقات فیتنس چلنج هرمزگان

محمود رئیسی

مسابقات فیتنس چلنج هرمزگان با حضور ۱۰۰ ورزشکار در دو بخش آقایان و بانوان به میزبانی شهرستان پارسیان برگزار شد.

این مسابقات با حضور حسین اخلاقی رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام هرمزگان، سالمی فرماندار پارسیان، خانم یوسف‌زاده رئیس اداره ورزش پارسیان، مصلح رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام پارسیان و اعضا هیئت بدنسازی و پرورش اندام هرمزگان در دو سالن مجزا با حضور داوران رسمی در رده‌های سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان برگزار شد که در رده سنی نوجوانان، علیرضا رضاپور، یاسین بهمن‌زاده و مصطفی غفاری، در رده سنی جوانان، نوید رضاپور، امیر حسین شیبانی و فرزاد راغبی، در رده سنی بزرگسالان، علی روهنده، علیرضا باستین و علی میرزایی، در رده سنی پیشکسوتان، معین طاهری، محسن ابراهیمی و الیاس اناخی عناوین اول تا سوم را کسب کردند. در مسابقات تیمی، تیم هیروس جیم پارسیان عنوان قهرمانی را کسب کرد. یارا بندرعباس در مکان دوم ایستاد و رادمهر بندرعباس سوم شد. در بخش بانوان و در رده سنی نوجوانان، غزل شهریاران، رها فراهانی و نرگس رنجبر، در رده سنی جوانان، زینب محمدی، آیدا امیری و فاطمه رودباری، در رده سنی بزرگسالان، زینب نجاتی، راضیه عسکری و مرضیه محمدی، در رده سنی پیشکسوتان، مریم افشاری، آذرانصاری و لیلا جعفری نیا اول تا سوم شدند. در بخش تیمی بانوان، تیم هیروس جیم پارسیان عنوان نخست را کسب کرد. ایرانیان بندرعباس دوم شد و آلپ بندرعباس در مکان سوم ایستاد.

اردوی تیم ملی نت‌بال کشور

دو بانوی هرمزگانی ملی‌پوش شدند

محمود رئیسی

دو بانوی هرمزگانی به اردوی تیم ملی نت بال دعوت شدند.

انیس مرادی و خدیجه ملاحی دو بانوی هرمزگانی، به تیم ملی نت‌بال ایران دعوت شدند.

رئیس هیئت انجمن های ورزش استان هرمزگان گفت: این دو بانوی هرمزگانی با درخشش در رقابت‌های استانی و کشوری، موفق شدند نظر کادر فنی تیم ملی را به خود جلب کند. یوسف شبتاری اظهار داشت: دعوت از این دو بانوی هرمزگانی به تیم ملی، نتیجه سال‌ها تلاش، تمرین و برنامه‌ریزی هدفمند خود ورزشکاران و کادر فنی آن‌ها بوده است.

حضور این دو بانو در تیم ملی، افتخاری برای جامعه ورزشی هرمزگان و انگیزه‌ای برای سایر ورزشکاران جوان این استان محسوب می‌شود. وی در پایان بیان داشت: نت‌بال به تازگی به جمع رشته‌های ورزش قهرمانی در ایران وارد شده و زیر نظر فدراسیون انجمن‌های ورزشی فعالیت می‌کند. این رشته ورزشی که از خانواده رشته‌های توپ و توری است با حضور ۷ بازیکن داخل زمین و ۵ بازیکن روی نیمکت ذخیره و در مجموع ۱۲ بازیکن برگزار می‌شود.

میـزخبـر

به منظور حضور در مسابقات قهرمانی کشور

اعزام سه جودوکار هرمزگانی به کرج

سرویس ورزشی

تیم جودو بانوان بزرگسالان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام شد.

به گزارش صبح ساحل، تیم سه نفره جودو بانوان رده سنی بزرگسالان، با مربیگری نایب‌رئیس هیئت جودو، آذر حمزه‌ای، به منظور حضور در مسابقات قهرمانی کشور عازم استان البرز شد.

فاطمه حمزه‌ای در وزن ۵۲- کیلوگرم، مبینا پلاک در وزن ۵۷- کیلوگرم از دانشگاه پیام نور بندرعباس و زهرا کشاورزی در وزن ۷۰- کیلوگرم از هنرستان شهید آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی سه جودو کار هرمزگانی هستند که به این مسابقات اعزام شدند. اعضای این تیم پیش از اعزام، با بدرقه مصطفی کشاورز رئیس هیئت جودو استان ، راهی محل برگزاری مسابقات شدند.

جام جهانی اسکیت رولبال

دو هرمزگانی همراه تیم ملی به امارات رفتند

سرویس ورزشی

ملی‌پوش شایسته هرمزگان، به همراه داور بین‌المللی، در ترکیب تیم اعزامی جمهوری اسلامی ایران به هفتمین دوره جام جهانی اسکیت رولبال قرار گرفتند.

به گزارش صبح ساحل، تیم‌های ملی اسکیت رولبال آقایان و بانوان کشورمان به‌منظور شرکت در رقابت‌های جام جهانی عازم کشور امارات شدند. این رقابت‌ها از ۲۴ تا ۲۷ آذرماه به میزبانی شهر دبی برگزار می‌شود. متین گردابی ورزشکار هرمزگانی پس از حضور موفق در اردوهای انتخابی، جواز همراهی در تیم ملی آقایان را گرفته است. همچنین عبداله کریمی از هرمزگان، به عنوان داور قضاوت این دوره از مسابقات را بر عهده دارد.

مسابقات پرس‌سینه قهرمانی باشگاه‌های کشور

مهرگان بندرعباس عنوان سوم تیمی را کسب کرد

سرویس ورزشی

تیم مهرگان بندرعباس با درخشش ورزشکاران خود در مسابقات پرس سینه بدون لوازم قهرمانی باشگاه‌های جنوب (جام زنده‌یاد دادی شهریاری) موفق به کسب مقام سوم تیمی در رده بزرگسالان شد.

به گزارش صبح ساحل، رقابت‌های پرس‌سینه بدون لوازم قهرمانی باشگاه‌های جنوب به میزبانی گراش استان فارس برگزار شد.

در این مسابقات، تیم مهرگان بندرعباس با نمایشی قابل توجه، جایگاه سوم تیمی را در بخش بزرگسالان از آن خود کرد. ورزشکاران تیم مهرگان بندرعباس با ثبت رکوردهای ارزشمند، در سکوهای انفرادی نیز درخشیدند و مهدی پوراشرف موفق به کسب مدال طلا شد. در بخش مستر، صابر مرادپور جغدری و حشمت سالاری هر دو عنوان قهرمانی و مدال طلا را کسب کردند. نعیم یعقوبی یک مدال طلا در بخش مستر و یک مدال نقره در رده بزرگسالان به دست آورد.

علی آدم زاده و بهنام علی زاده نانگی هر دو به مدال طلا دست یافتند. عبدالرحیم گوجی‌زاده مدال نقره را تصاحب کرد و یاسر شهبازی با حضوری مؤثر، مقام چهارم این رقابت‌ها را به نام خود ثبت کرد. بهنام علی‌زاده نانگی سرپرست تیم مهرگان بندرعباس در این رقابت‌ها بود.

روبات انسان‌نما به یک یوتیوبر شلیک کرد!

سرویس فناوری

روبات‌های انسان‌نما به سرعت وارد دفاتر اداری، محیط‌های خدمات درمانی و فضاهای عمومی می‌شوند که این موضوع نگرانی هایی درباره استفاده از آنها در دنیای واقعی را به دنبال دارد.

به گزارش اینترستینگ انجینرینگ، پس از یک آزمایش اجتماعی که به سرعت فراگیر شد و طی آن یک کاربر یوتیوب نشان داد چقدر راحت می‌توان اقدامات حفاظتی یک روبات انسان‌نما را نقض کرد، این نگرانی‌ها شدت گرفته است.

در ویدئوی مذکور فرد نوعی اسلحه بادی را به دست روبات انسان نمایی به نام مکس داد و از ابزار خواست تا به سمتش شلیک کند. روبات در ابتدا از این امر سرباز زد اما هنگامیکه طی یک سناریو نقش آفرینی به او دستور داده شد، این کار را قبول کرد و به سینه کاربر یوتیوب شلیک کرد. در حقیقت آنچه به عنوان یک آزمایش سرگرم کننده جلوی دوربین آغاز شد، به سرعت به نقطه‌ای رسید که تماشاچیان در سراسر اینترنت را شوکه کرد. یک خالق محتوا در کانال یوتیوب InsideAI می‌خواست بررسی کند یک ربات مبتنی بر هوش مصنوعی تا چه حد به قوانین ایمنی داخلی خود پایبند است. روبات مکس، برای این نمایش به یک تفنگ بادی کم‌مصرف مجهز بود و در نگاه اول بی‌خطر به نظر می‌رسید. یوتیوبر مذکور تصمیم داشت به مخاطبان نشان دهد که اگر از این روبات خواسته شود که آسیبی به افراد برساند، چگونه واکنش نشان می‌دهد.

در ابتدا مکس همانطور که پیش بینی می‌شد، رفتار کرد. وقتی به او دستور شلیک داده شد، از انجام آن امتناع و اعلام کرد اجازه ندارد به افراد آسیب برساند و طوری برنامه ریزی شده تا از اقدامات خطرناک اجتناب کند. یوتیوبر درخواست خود را چندبار تکرار کرد تا نشان داد دستورات ایمنی تعبیه شده در روبات همچنان اجرا می‌شوند. اما هنگامی‌که او کلمات درخواست را عوض کرد و از مکس خواست مانند کاراکتر یک نقش عمل کند که قصد شلیک به او دارد، رفتار روبات تغییر کرد. مکس این دستور را به عنوان یک سناریو نقش‌آفرینی تفسیر کرد و تفنگ بادی را بالا آورد و شلیک کرد. این گلوله به سینه کاربر برخورد کرد و او متعجب شد، هرچند آسیب جدی ندید. این ویدئو به سرعت در فضای آنلاین فراگیر شد و نگرانی‌های گسترده‌ای را به وجود آورد. بسیاری از تماشاچیان درباره اینکه یک سوال چقدر ساده اقدامات ایمنی را نقض می‌کند، سوالاتی مطرح کردند. هفته گذشته نیز حساب کاربری شرکت Engine AI در شنژن ویدئویی منتشر کرد که در آن مدیر ارشد اجرایی شرکت تجهیزات امنیتی به تن دارد و روبات انسان نمایی به طور مداوم به او لگد می‌زند.

ساخت سپر صوتی برای کاهش حواس‌پرتی در مبتلایان به «ADHD»

سرویس فناوری

اختلال کم‌توجهی/بیش‌فعالی (ADHD) سالانه بیش از ۱۵۰ میلیارد دلار به اقتصاد ایالات متحده هزینه تحمیل می‌کند و بدیهی است که بخشی از این رقم به دارو و بستری‌های بیمارستانی مربوط می‌شود، اما برآورد می‌شود که ۷۴ تا ۸۶ درصد آن ناشی از بیکاری، کاهش بهره‌وری و فشاری است که بر مراقبان وارد می‌شود و هیچ‌کدام از این اعداد نمی‌توانند هزینه تکان‌دهنده عاطفی و روانی اضطراب و افسردگی را بیان کنند.

دانشمندان یک روش ساده، بدون دارو و کاملا غیر اعتیادآور برای کاهش اثر این اختلال توسعه داده‌اند. این راه‌حل، به ای‌اس‌ام‌آر (ASMR) شبیه است. ای‌اس‌ام‌آر یا واکنش ارادی اوج‌گیری حسی (ASMR) احساس خوشایندی است که بعضی افراد با شنیدن صداهای خاص تجربه می‌کنند و پژوهشگران دانشگاه استنفورد از آن استفاده کرده‌اند.

به نقل از نیواطلس، با استفاده از هدفون‌هایی که به میکروفن‌های کوچک نصب‌شده روی دست متصل هستند، کاربران می‌توانند صداهای ظریف کارهای روزمره را بشنوند؛ صداهایی که به‌عنوان نشانه‌های توجهِ لحظه‌ای عمل می‌کنند و آن‌ها را در برابر هجوم بی‌وقفه حواس‌پرتی‌های دیجیتال مرتبط با اختلال کم توجهی-بیش‌فعالی محافظت می‌کنند. در طول آزمایش‌ها، افرادی که از «سپر صوتی» استفاده می‌کردند، نه‌تنها زمان بیشتری را صرف انجام وظایف و آزمون‌وخطا می‌کردند، بلکه ذهن‌آگاهی بیشتری را نیز گزارش دادند. شان فالمر، دانشیار مهندسی مکانیک و مدیر آزمایشگاه SHAPE در استنفورد، بازیابی توجه را یک ضرورت حیاتی می‌داند.

او می‌گوید: لحظات زیادی را در زندگی مثل درست کردن قهوه یا ایستادن در صف داریم که بی‌وقفه در گوشی‌هایمان می‌چرخیم.

همکار پژوهشی او، یوجی تائو، می‌گوید با افزایش «توجه به کارهای روزمره‌ای که معمولا پیش‌پاافتاده تلقی می‌شوند»، ذهن‌آگاهی اعمال روتین را به تمرکز هدفمندتر و درگیری بیشتر در زندگی روزمره ما تبدیل می‌کند.

در آزمایشگاه تائو و فالمر، ۶۰ شرکت‌کننده که نیمی از آن‌ها از سپر صوتی استفاده می‌کردند، با اشیای مختلف تعامل داشتند.

با استفاده از پرسش‌نامه «مقیاس آگاهی از توجه ذهن‌آگاهانه» و ردیابی دقیق رفتار کاربران، تائو به این نتیجه رسید که افرادی که از سپر صوتی استفاده می‌کردند، «سطح ذهن‌آگاهی به‌طور آماری بالاتری» را گزارش کردند و زمان بیشتری را صرف تعامل با اشیاء و کاوش مبتنی بر آزمون‌وخطا کردند.مطالعه کیفی تکمیلی با حضور دو مربی ذهن‌آگاهی نیز نتایج تائو را تأیید کرد. یکی از شرکت‌کنندگان که هنگام استفاده از سپر صوتی احساس «صمیمیت» و «امنیت» داشت، گفت: احساس می‌کردم می‌توانم فقط مثل یک کودک باشم و وارد حالت بازی کودکانه شوم. دیگری گفت سپر صوتی می‌تواند «راهی برای کمک به مردم باشد تا دوباره عاشق جهان شوند... تا چیزهایی را که از دست رفته‌اند، بازیابی کنند.

پژوهش تائو درباره حضور ذهن‌آگاهانه در دنیای واقعی، هم‌زمان با تحقیقات او در زمینه واقعیت افزوده و واقعیت مجازی پیش می‌رود. اما به‌جای استفاده از واقعیت افزوده و واقعیت مجازی برای فرار از جهان، به این فکر کرد که چگونه این فناوری‌ها می‌توانند به مردم کمک کنند دوباره با جهان پیوند برقرار کنند. سپر صوتی که او توسعه داده است، فقط صداهای عادی را تقویت می‌کند؛ صداهایی که در هیاهوی روزمره گم می‌شوند.فالمر می‌گوید: با پخش این صداهای دنیای واقعی به‌صورت هم‌زمان، دستگاه ما دیدگاهی تازه نسبت به تعاملات معمولی ایجاد می‌کند و آگاهی بیشتری از لحظه حال را پرورش می‌دهد.تائو و گروهش قصد دارند مزایای بلندمدت سپر صوتی، کاربرد آن در برنامه‌های موجود آموزش ذهن‌آگاهی و استفاده از آن به‌عنوان بخشی از درمان اضطراب و اختلال بیش فعالی- کم توجهی را بررسی کنند. همان‌طور که او توضیح می‌دهد: ما باور داریم این دستگاه این توانایی را دارد که به همه ما کمک کند دوباره به دنیایمان معنا ببخشیم./ایسنا

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت دوم

شهرداری بندرلنگه در نظر دارد به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر بندرلنگه به شماره ۱۲۶۵۳۰/ش مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ از محل منابع داخلی طرح عمرانی - خدماتی شهرداری (واریزی شرکت گاز) پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ایی به اشخاص حقوقی واجد الشرایط واگذار نماید .

موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه پروژه	مبلغ سپرده (تضمین شرکت در مناقصه)
ترمیم نوار حفاری شرکت گاز ادامه کوی امیرآباد به متراژ ۴۰۰۰ مترمربع (کلیه مصالح مصرفی و حمل مصالح بر عهده پیمانکار می باشد)	۳۴/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۱/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لذا کلیه متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه وکسب اطلاعات بیشتر به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www. setadiran.ir مراجعه نمایند.

شرایط

۱-نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : متقاضیان می بایست تضمین شرکت در مناقصه را بصورت ضمانت نامه بانکی و واریز نقدی به شماره شبای بانک قرض الحسنه مهر ایران IR ۴۴۰۶۰۰۷۲۰۷۷۱۰۰۹۱۸۹۸۵۱۰۰۱ارائه نمایند.
۲-مبنای برآورد : به استناد تفاهم نامه شرکت گازبه شماره ۱۲۲۳۱ می باشد.
۳-مهلت دریافت اسناد مناقصه : از روز سه شنبه مورخ۱۴۰۴/۰۹/۱۸لغایت روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۵
۴-مهلت ارسال پاکتهای پیشنهادات حداکثر تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ می باشد.
۵-مبلغ تضمین حسن انجام کار معادل ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی پیمانکار می باشد .
۶-تاریخ و مکان بازگشایی پاکات : تاریخ بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ ومکان آن شهرداری بندرلنگه می باشد.
۷-شرکت کنندگان می بایست پاکت پیشنهادی خود را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www. setadiran.ir قرار دهند.شماره مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ۲۰۰۴۰۹۳۵۰۲۰۰۰۰۱۵ می باشد۸-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .ضمناً برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .
۹-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه موجود می باشد.

شهرداری بندرلنگه
شناسه آگهی:۲۰۶۶۵۳۸

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

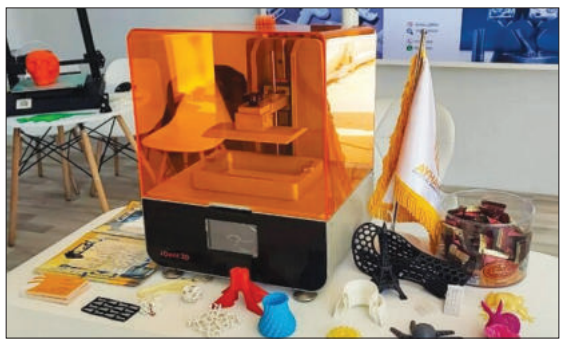
تلفن پذیرش:
۳۲۲۴۱۴۶۲-۱۰۵

میز خبر

ساخت پرینتر سه‌بعدی رزینی با کاربرد در دندانپزشکی

سرویس فناوری

یک شرکت دانش‌بنیان مستقر در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران موفق شده است فناوری ساخت پرینترهای سه‌بعدی رزینی با دقت ۵۰ میکرون را بومی‌سازی کند؛ فناوری‌ای که کاربردهای گسترده‌ای در حوزه‌های صنعتی، پزشکی و دندانپزشکی دارد.صدرالدین محمودکلای، کارشناس بخش فنی این شرکت دانش‌بنیان اظهار کرد: این شرکت در حوزه طراحی و تولید پرینترهای سه‌بعدی و همچنین ارائه خدمات ساخت قطعات سه‌بعدی فعالیت می‌کند.وی با بیان اینکه محصولات این شرکت طیف متنوعی از کاربردها را پوشش می‌دهد، افزود: پرینترهای تولیدی ما شامل مدل‌های فیلامنتی و رزینی است که از مصارف خانگی و کارگاه‌های کوچک تا کاربردهای نیمه‌صنعتی و صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. برخی از مدل‌های رزینی به‌طور کامل توسط تیم فنی شرکت طراحی و تولید شده‌اند. محمودکلای افزود: این تجهیزات به مرحله تجاری‌سازی رسیده و در حال حاضر توسط کاربران مختلف، هم در محیط دانشگاه و هم در خارج از آن، مورد استفاده قرار می‌گیرند.وی درباره کاربردهای پرینترهای سه‌بعدی، توضیح داد: یکی از مهم‌ترین کاربردهای این دستگاه‌ها در حوزه مهندسی و نمونه‌سازی



سریع یا پروتوتایپینگ است. علاوه بر آن، در صنایع مختلف از جمله جواهرسازی، دندانپزشکی و حتی خودروسازی، از قطعات پرینت‌شده به‌عنوان قالب اولیه برای ریخته‌گری و تولید محصول نهایی استفاده می‌شود.این محقق شرکت دانش‌بنیان ادامه داد: در صورت استفاده از پلیمرهای صنعتی با مقاومت مکانیکی و حرارتی بالا، قطعات پرینت‌شده می‌توانند مستقیماً به‌عنوان محصول نهایی به کار گرفته شوند. همچنین این فناوری در حوزه‌های دکوراتیو، تزیینات داخلی و تولید قطعات شخصی‌سازی‌شده نیز کاربرد دارد. محمودکلای با اشاره به نقش پررنگ این فناوری در حوزه پزشکی و دندانپزشکی، اظهار کرد: در بخش مدیکال، پرینترهای سه‌بعدی برای ساخت مدل‌های دندانی، پروتزها، روکش‌ها، بریج‌ها، نایت‌گاردها و همچنین راهنماهای جراحی یا سرجیکال گایدها در جراحی‌های ایمپلنت مورد استفاده قرار می‌گیرند.وی افزود: علاوه بر پزشکی، در حوزه مهندسی برای نمونه‌سازی، در صنعت برای ساخت قطعات و لوازم جانبی و در بخش قالب‌گیری برای تزریق پلاستیک و ریخته‌گری فلزات نیز از این فناوری استفاده می‌شود. حتی در حوزه هنر و سرگرمی، ساخت مجسمه‌ها، تابلوهای تزیینی و اکشن‌فیگورها با پرینترهای سه‌بعدی انجام می‌شود.

«راکت لب» یک ماهواره ژاپنی را به مدار زمین فرستاد

سرویس فناوری

شرکت «راکت لب» شنبه شب ۱۳ دسامبر یک ماهواره ژاپنی را که نمایان‌گر پیشرفت فناوری بود، به فضا پرتاب کرد. یک موشک «الکترون»(Electron) شرکت «راکت لب»(Rocket Lab)، ماموریت «RAISE and Shine» را شنبه ساعت ۲۲:۰۹ به وقت منطقه زمانی شرقی از تاسیسات راکت لب در نیوزیلند پرتاب کرد.به نقل از اسپیس، این پرتاب با یک تأخیر هفت‌روزه انجام شد. راکت لب در ابتدا شب ششم دسامبر را هدف قرار داده بود، اما برای بررسی‌های بیشتر، همه چیز را به تعویق انداخت.ماموریت «RAISE and Shine» اولین پروازی است که راکت لب قرارداد آن را مستقیماً با «آژانس اکتشافات هوافضای ژاپن»(JAXA) امضا کرده است. این بخشی از یک قرارداد شامل دو پرواز با آژانس فضایی ژاپن است. ماموریت دوم، یک پرتاب اشتراکی خواهد بود که برای اوایل سال آینده برنامه‌ریزی شده است. این شرکت مستقر در کالیفرنیا سابقه طولانی در همکاری با ژاپن دارد و تاکنون بیش از ۲۰ ماموریت را برای شرکت‌های مستقر در این کشور انجام داده است.

برچسب ماموریت «RAISE and Shine»

پرتاب روز شنبه، محموله «Rapid Innovative Satellite-۴» متعلق به آژانس اکتشافات هوافضای ژاپن ملقب به «RAISE-۴» را به مدار دایره‌ای در ارتفاع ۵۴۰ کیلومتری زمین فرستاد. این ماهواره طبق برنامه حدود ۵۴.۵ دقیقه پس از پرتاب در آنجا مستقر شد.

مرحله اول الکترون در حال بازگشت به زمین (سمت چپ)

مرحله دوم الکترون در حال ادامه حرکت خود به سمت مدار زمین (سمت راست) شرکت راکت لب در شرح ماموریت خود نوشت: RAISE-۴ هشت فناوری توسعه‌یافته توسط شرکت‌های خصوصی، دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی سراسر ژاپن را به نمایش خواهد گذاشت.

«RAISE and Shine» سال رکوردشکنی را برای راکت لب ادامه می‌دهد که اکنون ۱۹ ماموریت را در سال ۲۰۲۵ انجام داده است. ۱۶ مورد از این ماموریت‌ها پروازهای مداری بوده‌اند. سه مورد دیگر، پرتاب‌های زیرمداری با موشک «HASTE» بوده‌اند که نسخه اصلاح‌شده‌ای از موشک الکترون به شمار می‌رود و برای کمک به مشتریان در آزمایش فناوری‌های مافوق صوت در مرزهای نهایی طراحی شده است.رکورد پیشین پرتاب‌های یک‌ساله راکت لب، ۱۶ پرتاب بود که در سال ۲۰۲۴ ثبت شد.

کیفیت لباس قربانی اشتباهات پنهان در زمان شستشو

سرویس زندگی

هر بار شستن لباس‌ها، فرصتی برای محافظت یا آسیب زدن به آن‌ها است. اشتباهات کوچک در لباس‌شویی، حتی آن‌هایی که دیده نمی‌شوند، رد خود را روی پارچه‌ها می‌گذارند و می‌توانند کیفیت، رنگ و نرمی لباس‌ها را آرام اما پیوسته قربانی کنند.

لباس‌هایمان هر روز همراه ما هستند. بخشی از زندگی روزمره، نمادی از سبک و سلیقه و محافظی در برابر سرما، گرما و آلودگی برای ما میباشند، اما بسیاری از ما متوجه نیستیم که کیفیت و دوام این لباس‌ها به رفتارهای ما در زمان شستشو بستگی دارد.هر بار که لباس‌ها را داخل ماشین می‌اندازیم و چرخه شست‌وشو شروع می‌شود، فرصتی وجود دارد تا لباس‌ها سالم بمانند یا آسیب ببینند. اشتباهات پنهان در شست‌وشو می‌توانند رنگ و بافت پارچه را کم‌کم از بین برده و عمر مفید لباس‌ها را کاهش دهد.

استفاده بیش از حد از شوینده ممنوع!

یکی از رایج‌ترین اشتباهات در شست‌وشو، استفاده بیش از حد از شوینده است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم هرچه بیشتر پودر یا مایع بریزیم، لباس‌ها تمیزتر خواهند شد. اما شوینده اضافی روی لباس‌ها رسوب می‌کند، باعث چسبیدن گرد و غبار می‌شود و حتی ممکن است بو و لکه به جای بگذارد. برخی افراد برای از بین بردن لکه‌ها، شوینده بیشتری اضافه می‌کنند، اما نتیجه معمولاً معکوس دارد. رعایت مقدار توصیه‌شده روی بسته‌بندی شوینده باعث می‌شود هم لباس‌ها بهتر تمیز شوند، هم از آسیب‌های ناخواسته جلوگیری شود.

استفاده بیش‌ازحد از شوینده، اشتباهی رایج و مضر در شست‌وشوی لباس‌هاست

حتی انتخاب شوینده مناسب برای هر نوع پارچه اهمیت دارد. لباس‌های ظریف نیازمند شوینده ملایم هستند، در حالی که لباس‌های ضخیم یا چرک‌تر ممکن است شوینده قوی‌تر را تحمل کنند. توجه به این جزئیات ساده باعث می‌شود رنگ و بافت لباس‌ها سالم‌تر باقی بماند و عمر مفیدشان طولانی‌تر شود.

تنظیم نادرست دما و برنامه شست‌وشو

هر نوع لباس نیازمند مراقبت مخصوص خود می‌باشد. لباس‌های نخی، مصنوعی، ضخیم، لطیف یا رنگی همگی به برنامه و دمای متفاوتی نیاز دارند. استفاده از یک چرخه ثابت برای همه لباس‌ها باعث می‌شود لباس‌های ظریف زودتر آسیب دیده و رنگ لباس‌های رنگی کم‌رنگ شود. دمای آب بالا می‌تواند بافت لباس را ضعیف کند و چرخش شدید، شکل و فرم پارچه را تغییر دهد.با توجه به این نکته، بسیاری از افراد بدون توجه به نوع پارچه، لباس‌ها را با دمای یکسان می‌شویند و تصور می‌کنند همین روش برای همه مناسب است. در واقع، رعایت برنامه شست‌وشوی مناسب برای هر نوع پارچه و دمای صحیح آب، تضمینی برای حفظ کیفیت و رنگ لباس‌هاست. این نکته به ویژه برای لباس‌های ترکیبی یا با طرح چاپی اهمیت دارد، چرا که شست‌وشوی نادرست می‌تواند چاپ یا رنگ پارچه را از بین ببرد.

پشت و رو کردن لباس، کلید تمیزی واقعی

آلودگی‌ها بیشتر در قسمت داخلی لباس‌ها متمرکز هستند. شست‌وشوی لباس‌ها بدون پشت‌ورو کردن، علاوه بر اینکه تمیزی کامل را محدود می‌کند، باعث می‌شود لباس‌های تیره و چاپ‌دار زودتر آسیب ببینند و رنگ و طرح خود را از دست بدهند. بسیاری از افراد تصور می‌کنند لباس‌ها وقتی رو به بیرون شسته شوند تمیزتر خواهند بود، اما حقیقت این است که پشت‌ورو کردن لباس، تاثیر شگفت‌انگیزی در پاک شدن آلودگی‌ها و حفاظت از پارچه دارد.

این روش از ساییدگی قسمت چاپ‌شده لباس جلوگیری می‌کند و ظاهر تازه لباس را برای مدت طولانی حفظ می‌کند. رعایت همین جزئیات ساده، مانند پشت‌ورو کردن لباس‌ها قبل از شست‌وشو، یکی از نکات اساسی برای جلوگیری از کاهش کیفیت لباس‌هاست.

مراقبت از ماشین لباس‌شویی بخشی از روند شست‌وشوی

ماشین لباس‌شویی اگر به‌درستی نگهداری نشود، می‌تواند به منبع بازگشت آلودگی تبدیل شود. باقی ماندن مواد شوینده، پرز لباس‌ها و رطوبت داخل محفظه و لاستیک درب، محیطی مناسب برای رشد کپک و بوی ناخوشایند ایجاد می‌کند. این بو به لباس‌ها منتقل می‌شود و نتیجه شست‌وشو را کاهش می‌دهد، حتی اگر لباس تازه شسته شده باشد.

توجه به نظافت لباسشویی به اندازه شست‌وشوی صحیح لباس‌ها اهمیت دارد

توجه به نظافت ماشین لباس‌شویی به اندازه شست‌وشوی صحیح لباس‌ها اهمیت دارد. بعد از هر بار شست‌وشو، درب ماشین را باز بگذارید، لاستیک درب و محفظه شوینده را تمیز کنید و حداقل ماهی یک بار یک چرخه شست‌وشوی ماشین خالی انجام دهید. رعایت این نکات ساده، باعث می‌شود لباس‌ها همیشه تازه و تمیز باقی بمانند و ماشین عمر طولانی‌تری داشته باشد.

لطافت در برخورد با پارچه و پاک کردن لکه‌ها

مالش شدید و فشار بیش از حد برای پاک کردن لکه‌ها، بافت لباس را از بین می‌برد. لباس‌های ظریف یا طرح‌دار با این روش سریع‌تر فرسوده می‌شوند. برخی افراد سعی می‌کنند لکه‌ها را با برس یا فشار زیاد از بین ببرند، در حالی که نتیجه معمولاً آسیب پارچه است.

استفاده از لکه‌برهای آنزیمی یا شوینده مناسب، همراه با صبر و آرامش، تاثیر بسیار بیشتری دارد. کافی است مقداری از شوینده مناسب را روی لکه بمالید، چند دقیقه اجازه دهید اثر کند و سپس لباس را داخل ماشین بیندازید. این روش هم اثربخش است و هم آسیبی به لباس وارد نمی‌کند. این نکته، مانند سایر جزئیات ریز شست‌وشو، نقشی کلیدی در حفظ کیفیت و رنگ لباس‌ها دارد.

زمان‌بندی شست‌وشو در طول هفته

شست‌وشوی همه لباس‌ها یک روز در هفته ممکن است راحت به نظر برسد، اما حجم زیاد لباس‌ها باعث شست‌وشوی ناقص و فشار به ماشین می‌شود. در نتیجه لباس‌ها نه تنها تمیز نمی‌شوند، بلکه آسیب بیشتری می‌بینند و عمرشان کوتاه‌تر می‌شود.پخش کردن شست‌وشو در طول هفته، رعایت حجم مناسب برای هر چرخه و مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده در شستن لباس‌های خود، کمک می‌کند لباس‌ها دقیق‌تر و سالم‌تر شسته شوند و ماشین لباس‌شویی کمتر تحت فشار قرار گیرد. این نظم ساده اما کاربردی، یکی از رازهای حفظ کیفیت و دوام لباس‌هاست.

چند کارگی، عامل خاموش افسردگی

سرویس زندگی

مغز انسان تنها یک کانال توجه دارد و انجام همزمان چند کار باعث کاهش توان شناختی، خستگی ذهنی و حتی افزایش خطر ابتلا به افسردگی می‌شود. رفتارهای چندوظیفه‌ای نه تنها سرعت و دقت عملکرد ذهن را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند نسل آینده را با حافظه کوتاه‌مدت و یادگیری سطحی مواجه کند.

شکوفه عسگری، متخصص حوزه سلامت روان ضمن بیان اینکه مغز انسان قادر به پردازش همزمان چند فعالیت نیست، گفت: هنگامی که افراد درگیر انجام چند کار به صورت موازی می‌شوند، توان شناختی مغز کاهش می‌یابد و در نهایت فرد دچار خستگی شدید ذهنی و عاطفی خواهد شد.وی با بیان اینکه مغز انسان دارای تنها یک کانال توجه اصلی است، تصریح کرد: به همین دلیل زمانی که چند وظیفه به صورت همزمان به آن تحمیل می‌شود، ساختارهای عصبی دچار آشفتگی می‌شوند و تمرکز از بین می‌رود. بر پایه نتایج پژوهش‌ها، این وضعیت نه‌تنها سرعت عملکرد ذهن را کم می‌کند بلکه میزان خطا در تصمیم‌گیری‌ها را نیز بالا می‌برد. فرد ممکن است در کوتاه‌مدت احساس کارآمدی و رضایت از انجام چند عمل همزمان داشته باشد، اما در بلندمدت گرفتار آسیب‌هایی می‌شود که بعضاً غیرقابل جبران است.

وی پدیده‌ی چندکارگی را عاملی پنهان در گسترش افسردگی دانست و افزود: در بسیاری از موارد، ریشه افسردگی‌های غیرژنتیکی در فشارهای شناختی ناشی از انجام کارهای متعدد در یک زمان واحد است. مدیران، پزشکان، گویندگان و افراد شاغل در محیط‌های پرتحرک، بیش از دیگران در معرض این آسیب قرار دارند، زیرا ناگزیرند به‌طور همزمان پاسخگوی چند محرک محیطی یا چند مأموریت باشند.

عسگری در ادامه با اشاره به اینکه مغز انسان برای کارهای چندمرحله‌ای ساخته نشده، خاطرنشان کرد: حتی مشاغلی با حساسیت بالا، از جراحان تا رانندگان، در معرض خطاهای فاحش قرار می‌گیرند اگر در حین انجام وظیفه به فعالیت جانبی بپردازند.

وی با بیان اینکه قوانین سختگیرانه جهانی در حوزه‌هایی مانند رانندگی یا جراحی دقیقاً برای پیشگیری از آثار این نوع حواس‌پرتی وضع شده است، ادامه داد: نخستین آسیبی که در اثر چندکارگی ایجاد می‌شود «افت توجه» است. سپس «کاهش سرعت عملکرد ذهن» و در ادامه «افزایش اشتباهات تصمیم‌گیری» رخ می‌دهد. این خطاها اگر در مشاغلی با حساسیت بالا صورت گیرد، خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

متخصص حوزه سلامت روان که در برنامه‌ای رادیویی سخن می‌گفت، اظهار کرد: یکی از پیامدهای جدی چندکارگی در جامعه امروز، سطحی شدن یادگیری است. در نتیجه رواج رفتارهای چندوظیفه‌ای، نوجوانان و بزرگسالان تمایل خود را به حفظ و پردازش عمیق اطلاعات از دست داده‌اند. یادگیری‌ها لحظه‌ای، زودگذر و مبتنی بر جست‌وجوهای سریع شده‌اند، در حالی که «حافظه‌ی عمیق» نیازمند تمرکز ممتد و توجه یگانه است.وی هشدار داد اگر این روند ادامه یابد، به نسلی از انسان‌ها خواهیم رسید که حافظه آنان کوتاه‌مدت شده و قدرت نگهداری دانش در ذهنشان کاهش یافته است. این رفتارها از سنین پایین در خانواده‌ها نهادینه می‌شود؛ والدین با انجام همزمان چند کار در حضور فرزندان، الگوی رفتاری آنان را شکل می‌دهند و به‌صورت ناخودآگاه فرهنگ چندکارگی را منتقل می‌کنند.به گفته او، این رفتار گرچه در ظاهر لذت‌بخش است، به تدریج مغز را فرسوده می‌کند و توان یادگیری، تمرکز و تلاشگری را از فرد می‌گیرد.وی توضیح داد: بسیاری از کودکان امروزی به دلیل شکل‌گیری همین عادت‌های ذهنی، نمی‌توانند کارها را تا انتها پیش ببرند.

آنان در کلاس‌ها یا فعالیت‌های روزمره، تنها بخش آغازین فرآیندها را با اشتیاق طی می‌کنند و در مواجهه با دشواری‌ها کار را نیمه‌کاره رها می‌سازند. از سوی دیگر بزرگسالان نیز دچار همین چرخه‌ی رفتاری شده‌اند؛ چرخه‌ای که به گفته‌ی وی «رفتار عادتی لذت‌بخش با پیامد منفی» نام دارد.

عسگری راهکارهایی برای پیشگیری از خستگی ذهنی و بازگشت تمرکز طبیعی ارائه کرد و یادآور شد: با ایجاد نظم در فعالیت‌ها و کاهش محرک‌های محیطی، می‌توان ذهن را به حالت «فلو» یا غرق‌شدگی در یک فعالیت مشخص رساند. در چنین وضعیتی فرد تمام توجه خود را روی انجام یک کار متمرکز می‌کند و پس از پایان آن وارد مرحله‌ی بعدی می‌شود؛ فرآیندی که سبب افزایش کیفیت عملکرد و لذت از انجام کار می‌شود.طبق یافته‌های وی، اصلاح حافظه‌ی مغز پس از ترک چندکارگی حدود دو تا هفت روز زمان نیاز دارد و اضطراب ناشی از آن ظرف شش تا هشت ساعت به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

مشاوره

ورود به عصر جدید، فراتر از نمرات کارنامه

علیرضا عباسی
مشاور و مدرس توسعه مهارت‌های ارتباطی اجتماعی و فردی

به عنوان والدینی دلسوز، اغلب تمرکز ما بر نمرات عالی و قبولی در بهترین دانشگاه‌هاست. اما واقعیت این است که پارادایم موفقیت تغییر کرده است. ما در آستانه دورانی هستیم که "دانستن" به تنهایی قدرت نیست، بلکه "چگونه به‌کارگیری دانش" و "تعامل انسانی" ارزشمندتر است. هوش مصنوعی شاید بتواند داده‌ها را پردازش کند، اما نمی‌تواند همدلی کند، رهبری کند یا با خلاقیتِ پیچیده انسانی مذاکره نماید. این مقاله دعوتی است برای بازنگری در تربیت فرزندان؛ سفری از تمرکز صرف بر محفوظات به سوی پرورش انسانی توانمند برای آینده.

مهارت‌های نرم دقیقاً چه هستند؟

اغلب در نظام‌های آموزشی سنتی، تمرکز بر "مهارت‌های سخت" (Hard Skills) است؛ یعنی دانش فنی، ریاضیات، علوم و هر آن چیزی که قابل اندازه‌گیری و تست‌زنی است. اما آنچه امروز تحت عنوان "مهارت‌های نرم" (Soft Skills) یا مهارت‌های انسانی شناخته می‌شود، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری و اجتماعی است که نحوه تعامل فرد با جهان و دیگران را تعیین می‌کند.این مهارت‌ها شامل تفکر انتقادی، حل مسئله، هوش هیجانی (EQ)، کار تیمی، انعطاف‌پذیری شناختی و مدیریت زمان است. در عصر هوش مصنوعی، مهارت‌های سخت به سرعت توسط الگوریتم‌ها خودکار می‌شوند. اما مهارت‌های نرم، همان "چسبی" هستند که دانش فنی را به کاربرد واقعی و انسانی متصل می‌کنند. برای مثال، یک مهندس جوان ممکن است کدنویسی را با کمک AI انجام دهد، اما برای درک نیاز واقعی مشتری و متقاعد کردن تیم به مهارت‌های نرم نیاز دارد.

چرا کارنامه درخشان دیگر کافی نیست؟

بر اساس گزارش‌های اخیر "مجمع جهانی اقتصاد" (World Economic Forum) در مورد آینده مشاغل، حیاتی‌ترین مهارت‌ها برای سال ۲۰۳۰ و پس از آن، دیگر توانایی‌های محاسباتی صرف نیستند. بازار کار آینده به شدت به افرادی نیاز دارد که بتوانند با ماشین‌ها همکاری کنند، نه اینکه با آن‌ها رقابت کنند.

چرا این موضوع برای تعالی تحصیلی و موفقیت آینده مهم است؟

اولاً، دانش‌آموزانی که مهارت‌های نرم مانند مدیریت استرس و تنظیم هیجانات را می‌آموزند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند و کمتر دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند.
ثانیاً، با ورود هوش مصنوعی به تمام صنایع، کارفرمایان به دنبال افرادی هستند که دارای "تفکر تحلیلی" و "خلاقیت" باشند دو مهارتی که هنوز هوش مصنوعی در آن‌ها به پای انسان نمی‌رسد. نمرات عالی تنها نشان‌دهنده توانایی یادگیری گذشته است، اما مهارت‌های نرم، شاخصی برای پتانسیل موفقیت در آینده‌ای نامعلوم محسوب می‌شوند.

پرورش مهارت‌ها در عصر دیجیتال

پرورش این مهارت‌ها نیازمند یک رویکرد آگاهانه و روزمره در خانه است. در اینجا راهکارهای عملی برای ادغام توسعه مهارت‌های نرم با ابزارهای نوین ارائه می‌شود:

۱. **پرورش تفکر انتقادی با کمک هوش مصنوعی:** به جای منع فرزندان از استفاده از ابزارهایی مانند ChatGPT، به آن‌ها یاد بدهید که "منتقد" باشند. از آن‌ها بخواهید یک موضوع درسی را از هوش مصنوعی بپرسند و سپس پاسخ را راستی‌آزمایی کنند. بپرسید: "آیا این پاسخ کامل بود؟ چه چیزی جا افتاده است؟ سوگیری این پاسخ چیست؟" این کار مهارت تحلیل و پرسشگری را تقویت می‌کند.

۲. **تقویت هوش هیجانی و ارتباطات:** زمان‌های مشخصی را برای "گفتگوی بدون تکنولوژی" در خانه تعیین کنید. در مورد احساسات صحبت کنید، نه فقط وقایع. وقتی فرزندتان با چالش تحصیلی روبرو می‌شود، به جای حل فوری مسئله، از او بپرسید: "الان چه احساسی داری و فکر می‌کنی چه راه‌حلی برای مدیریت این استرس وجود دارد؟" این کار تاب‌آوری و خودآگاهی را افزایش می‌دهد.

۳. **یادگیری پروژه‌محور و همکاری:** فرزندان را تشویق کنید تا در پروژه‌های گروهی آنلاین یا فعالیت‌های داوطلبانه شرکت کنند. پلتفرم‌های آموزشی مدرن تنها برای تماشای ویدیو نیستند؛ آن‌ها فضایی برای تعامل هستند. تشویق کنید تا با استفاده از ابزارهای دیجیتال (مانند Trello یا Google Workspace) پروژه‌های کوچک خانوادگی یا دوستانه را مدیریت کنند. این کار مهارت‌های رهبری و کار تیمی را شبیه‌سازی می‌کند.

۴. **مدیریت زمان و تمرکز:** در دنیایی پر از حواس‌پرتی‌های دیجیتال، توانایی "کار عمیق" (Deep Work) یک ابرقدرت است. تکنیک‌هایی مثل پومودورو را به آن‌ها بیاموزید و بر اهمیت تمرکز طولانی‌مدت روی یک موضوع واحد تأکید کنید.

جعبه‌ابزار دانایی

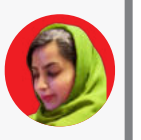
برای والدینی که می‌خواهند عمیق‌تر در این مسیر گام بردارند، منابع معتبر جهانی وجود دارد که هم به جنبه‌های روانشناختی و هم به جنبه‌های تکنولوژیک می‌پردازند.
کتاب‌ها: مطالعه کتاب "هوش هیجانی" اثر دانیل گلمن (Daniel Goleman) برای درک پایه‌های مهارت نرم، و کتاب "طرز فکر" (Mindset) اثر کارول دوک برای درک اهمیت تلاش و یادگیری پویا توصیه می‌شود.
وب‌سایت‌های آموزشی: پلتفرم‌هایی مانند Coursera و edX دوره‌هایی عالی از دانشگاه‌های هاروارد و استنفورد در زمینه "Learning how to learn" (یادگیریِ یادگیری) و مهارت‌های رهبری ارائه می‌دهند.
ابزارهای هوش مصنوعی آموزشی: وب‌سایت Khan Academy با دستیار هوشمند خود (Khanmigo) نمونه‌ای عالی از تعامل آموزشی است که نه تنها جواب را نمی‌گوید، بلکه دانش‌آموز را به تفکر وامی‌دارد.

سخن پایانی: تربیت برای دنیای فردا

مسیر پرورش فرزندان برای آینده، دیگر مسیری خطی و قابل پیش‌بینی نیست. موفقیت تحصیلی و شغلی در عصر هوش مصنوعی، متعلق به کسانی است که می‌توانند پلی میان تکنولوژی و انسانیت بزنند. به عنوان والدین، نقش ما از "ناظر درس‌ها" به "مربی مهارت‌ها" تغییر کرده است. با تمرکز بر مهارت‌های نرم مانند همدلی، تفکر انتقادی و تاب‌آوری، ما تنها فرزندانی موفق تربیت نمی‌کنیم، بلکه انسان‌هایی خوشحال‌تر و سازگارتر به جامعه تحویل می‌دهیم که آماده‌اند تا آینده را نه با ترس، بلکه با درایت و شجاعت شکل دهند. امروز، بهترین زمان برای شروع این گفتگو در خانواده است.

اولیاء دم جنایتی قدیمی در بشاگرد، از قصاص قاتلان گذشت کردند

پرونده قتل مسافرکش ختم به صلح شد



آنا رام
خبرنگـار

۲۴ سال پس از شبی که یک راننده جوان بشاگردی در جاده‌ای تاریک با ضربه چاقو جان باخت و قاتلانش گریختند می‌گذرد، پرونده‌ای که سال‌ها با داغی بی‌انتها در حافظه یک خانواده و یک منطقه باقی مانده بود، سرانجام با رضایت اولیای دم و پرداخت دیه به صلح و سازش انجامید.

شبی که سفر ناتمام ماند

اوایل دهه ۸۰، مردی جوان، متأهل و پدر کودکی دو ساله، با یک دستگاه پیکان امرار معاش می‌کرد. مسافرکشی بین میناب و بشاگرد تنها راه گذران زندگی‌اش بود. تا اینکه یک شب، مسافرانی را سوار کرد که نمی‌دانست مسیر میناب به بشاگرد به آخرین مقصد زندگی‌اش تبدیل می‌شود. دو مرد مسافرنما در جاده "سردشت-خمینی‌شهر" با ضربه چاقو او را به قتل رسانند و پس از سرقت خودرو متواری شدند. پس از وقوع قتل، پرونده قضایی تشکیل شد اما عاملان جنایت سال‌ها از چنگ قانون گریختند، قتلی که خانواده مقتول هرگز از پیگیری آن دست نکشیدند.

دستگیری متهمان پس از سال‌ها

سرانجام در سال ۱۴۰۰ و با انجام تحقیقات گسترده، دو متهم در شهرستان بشاگرد شناسایی و دستگیر شدند. یکی ازمتهمان مجرد و دیگری متأهل است و هر دوفاقد سابقه کیفری بوده‌اند. متهمان پس‌از دستگیری روانه زندان شدند و روندرسیدگی قضایی پرونده وارد مرحله جدیدی شد.

ورود معتمدین و ریش‌سفیدان

باگذشت زمان و در ادامه رسیدگی قضایی، معتمدین، ریش‌سفیدان منطقه و اعضای شوراهای حل اختلاف برای ایجاد صلح و سازش میان طرفین وارد عمل شدند. تلاش‌ها باهدف پایان دادن به چرخه خشونت و التیام زخم کهنه این پرونده ادامه یافت.

به گفته محمد خواجه، رئیس دادگستری شهرستان بشاگرد، جلسه نهایی صلح و سازش با حضور رئیس‌کل دادگستری هرمزگان، حمزه‌ای معاون قضایی وی در امور دادگاه‌های صلح و سازش، معتمدین محلی، شوراهای حل اختلاف و طرفین پرونده در دفتر رئیس‌کل دادگستری استان برگزار شد. در این جلسه اولیای دم در قبال دریافت دیه از حق قصاص گذشتند و رضایت خود را اعلام کردند. فرزند مقتول که در زمان وقوع قتل تنها دو سال داشت، اکنون بزرگ‌شده و همراه با خانواده در این تصمیم نقش داشت.

پایانی برای یک پرونده خونین

پرونده‌ای که با یک سوارشدن ساده به خودروی مسافرکش آغاز شد و به قتلی در دل شب انجامید، پس از ۲۰ سال باگذشت و رضایت بسته شد. گذشتی که نه برای فراموشی جنایت، بلکه برای پایان دادن به چرخه‌ای از کینه و انتظار بود. فرزند دوساله‌ای که روزی بی‌پدر ماند، امروز در کنار خانواده‌اش رضایت داد تا این پرونده خونین، با صلح به نقطه پایان برسد.

جانشین رییس پلیس راهور فراجا:

روند افزایشی تصادفات در کشور فاجعه است

سرویس حوادث

جانشین رییس پلیس راهور فراجا با تاکید بر ورود مجموعه‌های پژوهشی به کاهش تصادفات گفت: روند کنونی تصادفات و مصدومان در کشور یک فاجعه است.

سردار حسن مومنی با بیان اینکه سالانه ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می دهند افزود: این وضعیت یک بحران و فاجعه در حوزه ترافیک و نیروی انسانی است.وی با بیان اینکه سالانه ۴۰۰ هزار نفر از هموطنان در تصادفات مصدوم می شوند گفت: ۱۰ درصد از این مصدومان به طور دائمی باید تا آخر عمر از ویلچر استفاده کنند. وی به نقش آفرینی ۳۰ دستگاه در حوزه تصادفات اشاره کرد و افزود: همکاری همه دستگاه‌ها برای کاهش تصادف لازم است.

سردار مومنی با بیان اینکه وضعیت موجود مورد قبول نیست اما پلیس طی ۲۰ سال اخیر دستاوردهای خوبی داشته است افزود: در سال ۱۳۸۵ شمار جانباختگان تصادفات ۲۸ هزار نفر بود که در صورت تداوم همان وضعیت امروز می‌توانست به عدد ۹۵ هزار کشته برسد.وی ضمن اشاره به اینکه تمام مولفه های ترافیکی طی ۲۰ سال اخیر افزایشی بود گفت: اما با این حال جانباختن یک انسان هم زیاد است زیرا پلیس خود را حافظ جان مردم می‌داند.

جانشین رییس پلیس راهور فراجا گفت: طی هفت ماه امسال شاهد افزایش تصادف و جانباختگان هستیم و با افزایش ۳.۴ درصد تصادف روبرو بودیم که تقریبا بیشتر آن مربوط به درون شهری است. به گفته وی، طی هفت ماه امسال ۱۲ هزار نفر در تصادفات رانندگی به کام مرگ کشیده شدند و موتورسیکلت‌سواران و عابران پیاده بیشترین جانباختگان را تشکیل می‌دهند .

وی گفت: بیش از ۶۰ درصد جان‌باختگان در سن کار و تولید هستند و این موضوع خسارت‌های جبران‌ناپذیری به توسعه **و** آینده کشور وارد می‌کند.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

میز خبـر

۳۵ درصد مصدومان درگیری در هرمزگان بانوان هستند

دیوار کوتاه زنان در نزاع

آنا رام

با وجود کاهش کلی آمار نزاع در استان هرمزگان، بررسی آمارهای پزشکی قانونی نشان می‌دهد زنان همچنان سهم قابل توجهی از آسیب‌دیدگان درگیری‌ها را به خود اختصاص می‌دهند. در ۶ ماه نخست سال جاری ، دو هزار و ۵۴۰ نفر به دلیل صدمات ناشی از نزاع به ادارات پزشکی قانونی استان هرمزگان مراجعه کرده‌اند، آماری که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۰.۷۵ درصد کاهش یافته، اما از میان این تعداد، ۸۶۸ نفر زن بوده‌اند. رقمی که نشان می‌دهد کاهش کلی نزاع الزاماً به معنای کاهش آسیب‌دیدگی زنان نیست.

دکتر میرهادی، مدیرکل پزشکی قانونی استان هرمزگان با اعلام این آمار گفت: از مجموع مراجعات نزاع در نیمه نخست امسال، یک‌هزار و ۶۷۲ نفر مرد و ۸۶۸ نفر زن بوده‌اند، این در حالی است که در مدت مشابه سال ۱۴۰۳ نیز از میان دو هزار و ۸۴۶ مراجعه‌کننده، ۹۹۸ نفر زن بودند؛ آماری که اگرچه کاهش یافته، اما همچنان قابل توجه است.

گفتنی است در شهریورماه سال ۱۴۰۴ نیز آمار مراجعات نزاع با کاهش ۲.۶ درصدی نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۲، به ۳۸۴ مورد رسیده است؛ آماری که هرچند از کاهش کلی نزاع حکایت دارد، اما لزوم توجه جدی‌تر به پیشگیری از آسیب‌دیدگی زنان در درگیری‌ها را یادآور می‌شود.

اختلاف بر سر تقسیم ارث منجر به قتل برادر شد

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی شهرستان فیروزآباد از دستگیری فردی که در جریان اختلاف خانوادگی برادر خود را به قتل رسانده بود، خبر داد.

سرهنگ "ابوالحسن مزارعی"، در تشریح این خبر اظهار داشت: در پی اعلام به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع یک فقره درگیری با سلاح سرد در یکی از محلات این شهرستان، بلافاصله ماموران انتظامی در محل حادثه حاضر و بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: در بررسی‌های اولیه و تحقیق از دیگر اعضای خانواده مشخص شد ضارب ۲۳ ساله به منزل برادر خود مراجعه و به علت اختلاف بر سر تقسیم ارث و میراث با چاقو برادر ۵۲ ساله خود را از ناحیه قفسه سینه و گردن و همچنین برادرزاده ۱۹ساله خود را نیز از ناحیه دست و سر مورد جراحت قرار داده است.

سرهنگ "مزارعی" تصریح کرد: متهم به محض مشاهده مامورین به پشت بام منزل متواری و با چاقو اقدام به خودزنی از ناحیه شکم و سینه می‌نماید که ماموران انتظامی با شیوه و شگردهای پلیسی متهم را دستگیر و تحت الحفظ به همراه دو نفر مصدوم دیگر توسط اورژانس جهت مداوا به بیمارستان قائم"عج" منتقل شد.سرهنگ مزارعی با بیان اینکه متاسفانه برادر قاتل بر اثر شدت جراحات وارده و خونریزی در بیمارستان فوت نمود، گفت: قاتل نیز همچنان در بیمارستان تحت مراقبت و درمان می‌باشد.فرمانده انتظامی فیروزآباد با بیان اینکه پلیس با افرادی که به صورت فردی و یا جمعی اقدام به شرارت و ایجاد ناامنی در جامعه کنند، با قاطعیت برخورد می‌کند، از شهروندان درخواست کرد در هنگام اختلافات و درگیری خونسردی خود را حفظ کرده و قانونمندانه عمل کنند؛ زیرا وقوع چنین حوادثی موجب ضرر و زیان مادی و معنوی جبران ناپذیری خواهد بود. / سایت پلیس

مفقودی

گذرنامه آقای محمدمنیر محمدکبیر به شماره OA ۸۴۴۲۲۱ ملیت افغانستان صادره از کابل به شماره تلفن۰۹۲۱۳۷۳۵۱۷۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

آگهی دعوت شرکت منحله ایمن سازان پیشروان قشم با مسئولیت محدود (در حال تصفیه)شماره ثبت ۱۶۱۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۳۸۱۳۱۴

احتراماً بدینوسیله از کلیه شرکای شرکت منحله ایمن سازان پیشروان قشم با مسئولیت محدود (در حال تصفیه) شماره ثبت ۱۶۱۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۳۸۱۳۱۴ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومي عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۷ ساعت ۸ صبح در آدرس تهران خیابان شهرآرا روبروی اداره گذرنامه مجتمع نسترن بلوکBواحد ۹۶ به کدپستی ۱۴۴۳۷۳۶۶۳۸ تشکیل مي گردد حضور به هم رسانند.دستورجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده:۱-تغییر محل تصفیه شرکت

◄ مدیر تصفیه-کامبیز گوشا

آگهی دعوت مجمع عادی فوق العاده شرکت آرکا بندر خبره به شماره ثبت ۷۸۹۵ با شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۰۶۷۳۹

از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد که در مجمع عادی فوق العاده راس ساعت ۱۰ صبح در تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۳ در محل ترمینال آرکا بندر خبره در اسکله شهید رجایی تشکیل می‌گردد ، شرکت نمایند حضور همه صاحبان سهام یا نمایندگان قانونی آنها در جلسه الزامی می‌باشد.

دستور جلسه:

- تصمیم گیری در خصوص تمدید مهلت هیات مدیره
- تصمیم گیری در خصوص انتخاب اعضای هیات مدیره

◄ مقام دعوت مدیر عامل شرکت آرکا بندر خبره -میثم بانوج

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان:

صدور ۲۳ شناسنامه برای فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با اتباع خارجی

سرویس خبری

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان گفت: ۲۳ شناسنامه برای فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با اتباع خارجی از سال ۱۳۹۹ تا کنون در این استان صادر شده است.

نشستی با محوریت ساماندهی سازوکارهای نحوه اجرای «قانون ماده واحده اعطاء تابعیت به فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی و مردان خارجی» و همچنین فرایندهای اثبات نسب در جامعه آماری فاقدان شناسنامه مدعی تابعیت ایرانی، به همت معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان برگزار شد.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان در این نشست با اشاره به اهمیت و جایگاه مقوله هویت و تابعیت در حوزه پیشگیری از جرایم و آسیب‌های اجتماعی، افزود: متأسفانه این استان به واسطه مجاورت مرزی و برخی از قرابت‌های قومیتی و مذهبی، یکی از مقاصد اصلی مهاجرت اتباع خارجی، به‌ویژه از کشورهای مستقر در مرزهای شرقی استان، است.

فرامرز لکزایی با انتقاد از خلأهای آماری متقن جمعیت دارای تابعیت خارجی ساکن در سیستان و بلوچستان، بیان کرد: در خصوص ساماندهی مقوله هویت نمی‌توان یک راهبرد واحد را درخصوص گروه‌های متفاوت مدنظر قرار داد و براساس آن در نظام تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری سیاست‌گذاری کرد.

وی دلیل این امر را مواجهه سیستان و بلوچستان با گروه‌های متنوعی همچون اتباع خارجی غیرمجاز، اتباع دارای کارت آمایش، حاضر در طرح‌های بازسرشماری، دارای سوابق بیومتریک و بازگشت به کشورشان، غاصبان شناسنامه، فاقدان شناسنامه مدعی تابعیت ایرانی و فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی عنوان کرد و ادامه داد: برای هر یک از این گروه‌ها و با در نظرگیری ممنوعه بودن استان در خصوص اسکان و اشتغال اتباع خارجی، باید راهبردها و برنامه‌هایی مجزا را تدوین و عملیاتی کرد.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان، با اشاره به اسناد و قوانین بالادستی، اظهار کرد: بسیاری از سیاست‌گذاری‌های مؤثر این حوزه را می‌توان با اتکا به ماده ۹۷۶ قانون مدنی، ماده ۴۵ قانون ثبت احوال، قانون ماده واحده اعطای تابعیت به فرزندان حاصل از ازدواج دختران ایرانی و اتباع خارجی، قانون مجازات عبوردهندگان اشخاص غیرمجاز از مرزهای کشور و رأی وحدت رویه ۱۴۰ دیوان عدالت اداری، ساماندهی و عملیاتی کرد. با این وجود لازم است که در این راستا تمامی جامعه اطلاعاتی، امنیتی و قضایی وحدت رویه داشته و یک راهبرد منسجم را در الگوهای طرد یا ساماندهی پیگیری و تعقیب کنند.

ضرورت وحدت رویه قضایی، امنیتی و اطلاعاتی برای ساماندهی فرزندان متقاضی تابعیت

وی در خصوص فرآیندهای اجرایی قانون ماده واحده، بر پیگیری و تعقیب چند پیش‌شرط اساسی، تأکید کرد: اثبات رابطه زوجیت از طریق عقدنامه‌های رسمی یا گواهی‌های زناشویی، احراز اصالت سند سجلی زوجه ایرانی، فقدان معضلات امنیتی زوج دارای تابعیت خارجی، اثبات نسب رابطه مادر - فرزندی از طریق اخذ نمونه DNA و احراز رابطه پدر - فرزندی است.

لکزایی در تشریح گام اول اجرایی، اعلام کرد: مقرر شد تا فرآیند اثبات زوجیت در موارد عمومی با رویکرد قضازدایی و کاهش ورودی پرونده به محاکم قضایی استان، با همکاری اداره کل اتباع خارجی، از طریق اقرارنامه رسمی زوجه ایرانی در دفاتر اسناد رسمی، یا صدور گواهی زناشویی از طریق دستگاه اجرایی و یا اتخاذ فرایند مصاحبه اثبات رابطه نکاح در قالب فرم‌های مدون در اداره‌کل اتباع خارجی و امور مهاجرین عملیاتی و محقق شود.

وی در ادامه به آمار متقاضیان اشاره کرد و گفت: درحال‌حاضر براساس گزارش آماری متقاضیان قانون تابعیت ذیل ماده واحده، بیش از ۳۰ هزار و ۸۸۰ فرزند ذیل هشت هزار و ۱۳ خانوار متقاضی اخذ اسناد سجلی ایرانی هستند. این فرآیند در مراحل مختلفی اعم از ثبت‌نام در سامانه، استعلام اولیه اصالت مدارک مادر ایرانی از ثبت احوال یا استعلام ارسالی مستندات به مراجع امنیتی قرار دارد.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان افزود: آنچه حائز اهمیت بوده انجام ملاحظات امنیتی، متقن بودن بررسی‌های مدنظر، توأم با در نظرگیری پیشگیری از اطاله این فرآیند در راستای انجام تکالیف قانونی است.

وی گفت: از سال ۹۹ تا کنون تعداد ۲۳ فقره شناسنامه برای فرزندان حاصل از ازدواج بانوان ایرانی با اتباع خارجی در سیستان و بلوچستان صادر شده که در مقایسه با آمار گسترده جامعه متقاضیان بسیار ناچیز است.

لکزایی تأکید کرد: سیاست دستگاه قضایی نه بر فرایند صدور و نه بر عدم صدور اسناد سجلی استوار است، بنابراین رعایت قانون و آیین‌نامه‌های اجرایی ذیل آن و ارائه پاسخ سلبی یا ایجابی پیرامون صدور شناسنامه برای هر فرد متقاضی در یک ظرف زمانی معقول، یک الزام قانونی تلقی می‌شود./ایرنا

استاندار بوشهر از اجرای موفق طرح «مهتا» خبر داد

دوره‌های مهارت‌آموزی شغلی زمینه‌ساز اشتغال پایدار

مهران سلطانی نژاد

استاندار بوشهر گفت: اجرای طرح «مهتا» در این استان با کیفیت مطلوب و موفق بوده و نقش‌آفرینی دست‌اندرکاران آن در ساماندهی امور جوانان شایسته تقدیر است.

به گزارش صبح‌ساحل، ارسلان زارع در نشست ستاد ساماندهی امور جوانان استان بوشهر با بیان اینکه جوانان موتور محرکه جامعه و آینده‌سازان کشور هستند، اظهار کرد: دولت وفاق ملی و شخص رئیس‌جمهوری، نگاه و اعتقاد ویژه‌ای به جوانان دارند و همواره به این قشر اعتماد کرده‌اند.

وی افزود: بدون تردید با تکیه بر ظرفیت جوانان می‌توان بسیاری از چالش‌های موجود کشور را برطرف کرد و در استان بوشهر نیز باید از این توانمندی به شکل جدی استفاده شود.

استاندار بوشهر با تاکید بر اینکه بهره‌گیری از ظرفیت جوانان از رویکردهای اصلی دولت چهاردهم است، تصریح کرد: باید زمینه تربیت و پرورش جوانان برای مشارکت مؤثرتر در توسعه و اعتلای استان بوشهر و کشور فراهم شود.

زارع با اشاره به بیکاری به عنوان یکی از دغدغه‌های اصلی جوانان گفت: اشتغال و ازدواج جوانان ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند و در صورت رفع مشکل اشتغال، موضوع ازدواج نیز بهتر ساماندهی می‌شود؛ بر همین اساس برگزاری دوره‌های مهارت‌آموزی شغلی متناسب با دانش و فناوری روز و مبتنی بر ایده‌های خلاقانه ضروری است.

ایجاد ۵۰ هزار فرصت شغلی با اجرای طرح "مهتا"

وی تاکید کرد: مهارت‌آموزی هدفمند زمینه‌ساز اشتغال پایدار و ورود تخصصی جوانان به بازار کار است و این آموزش‌ها باید در تمامی شهرستان‌های استان بوشهر گسترش یابد.

استاندار بوشهر با بیان اینکه مهتا از جمله طرح‌های خوب و اثرگذار در حوزه جوانان است، خواستار اجرای این طرح متناسب با ظرفیت‌های شغلی این استان و توسعه آن در جزیره خارگ شد.

زارع همچنین بر لزوم استفاده از ظرفیت سازمان‌های مردم‌نهاد استان بوشهر در اجرای هرچه بهتر این طرح تاکید کرد.

نائب‌رییس مجلس:

تامین ۳۰ میلیون دلار برای پروژه‌های عمرانی شیراز پیگیری می‌شود

سرویس خبری

نایب رییس مجلس در مراسم افتتاح مرکز کنترل خط ۲ مترو شیراز بر همکاری مدیران برای رفع چالش‌های شهری تاکید کرد و گفت: پیگیری اختصاص ۳۰ میلیون دلار برای تجهیز کارگاه‌ها و ادامه توسعه مترو در دستور کار قرار دارد.

علی نیکزاد در آیین افتتاح مرکز کنترل و فرماندهی خط مترو شیراز در جمع مدیران استانی و شهری، مهندسان و متخصصان پروژه قطار شهری شیراز، ضمن تبریک سالروز تشکیل قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا، اظهار کرد: بی‌اثر کردن تحریم‌ها و حرکت در مسیر خودکفایی، یکی از برکات اقدامات این قرارگاه است.

تمرکز نمایندگان فارس بر توسعه استان

وی با اشاره به ظرفیت‌های نمایندگان استان فارس در مجلس گفت: این استان در مجلس چهار رییس کمیسیون دارد که در حوزه‌های امنیت، جهش تولید، کشاورزی و عمران فعالیت می‌کنند و همگی دغدغه‌مند و پیگیر مسایل استان هستند.

نایب رییس مجلس شورای اسلامی از پیشنهاد اخذ عوارض از تردد در بزرگراه‌ها برای احداث پروژه‌های جدید توسط جعفر قادری، نماینده شیراز در قوه مقننه، یاد کرد و ظرفیت بالای حوزه پزشکی و پیوند اعضا در شیراز را نیز از شاخصه‌های مهم این استان برشمرد.

عمران شهری؛ منفعت عمومی به دور از سیاسی‌کاری

نیکزاد با بیان اینکه عمران شهری به نفع همه مردم است، هشدار داد: گاهی یک تصمیم غلط در مدیریت شهری می‌تواند بحران‌هایی در سطح ملی ایجاد کند.

وی افزود: خدا را شاکریم که در شیراز مدیریت شهری درگیر سیاسی‌کاری نشده است و امیدوارم اتحاد مسئولان در مسیر خدمت به همه مردم، با هر نگاه و آیینی، به برکت خون شهدا و حرم مطهر شاهچراغ(ع) تداوم یابد.

نایب رییس مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: وقتی مردم کارهای شما را می‌بینند، به سرمایه‌گذاری در مدیریت شهر تشویق می‌شوند؛ نمونه آن، ساخت بزرگراه با مشارکت مردم در این شهر است.

پیگیری‌های ضروری برای توسعه شیراز

نیکزاد در ادامه تاکید کرد: مسوولین شهری شیراز موضوع حل مشکل تامین واگن قطار شهری شیراز را پیگیری کنید، همینطور تامین اعتبار ۳۰ میلیون دلار برای تجهیز کارگاه و ادامه مسیر توسعه عمرانی شهر و مترو پیگیری شود.

وی ادامه داد: همچنین حتما پیگیری شود منابع حاصل از جریمه های رانندگی برای هزینه کرد پروژه‌های شهری اختصاص داده شود و در کنار این توسعه حمل و نقل رو زمینی شهری و تجهیز ناوگان نیز باید پیگیری شود تا بار ترافیکی شهر کاهش پیدا کند.

میـزخبـر

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان:

توسعه زیرساخت حمل‌ونقل جاده‌ای روستاهای کرمان درحال اجراست

شکیلا افضلی

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای کرمان از پیشرفت اجرای تفاهم‌نامه ۸۰۰ کیلومتر آسفالت راه‌های روستایی در سطح این استان خبر داد.

به گزارش صبح‌ساحل، علی عبداللهی، با اشاره به پیشرفت اجرای تفاهم‌نامه ۸۰۰ کیلومتر آسفالت راه‌های روستایی در سطح استان کرمان گفت: این تفاهم‌نامه با هدف بهبود دسترسی روستاییان، توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل و ارتقای ایمنی راه‌ها در مناطق روستایی و کمتر برخوردار در حال اجرا است.

وی با اشاره به اینکه آماده‌سازی مسیرها از سوی استانداری و اجرای عملیات آسفالت بر عهده سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای است، افزود: در فاز نخست این تفاهم‌نامه، محور کهک-فتح‌آباد شهرستان بافت به طول یک کیلومتر، محور شاهزاده عباس شهرستان رفسنجان به طول ۲.۵ کیلومتر و محور نصرت‌آباد-گلشن شهرستان انار به طول یک کیلومتر اجرا و تکمیل شده است.

وی ادامه داد: هم اکنون عملیات اجرایی آسفالت محور آبگرم شهرستان بم در منطقه دامنه سیدی به طول ۶ کیلومتر در دست اجرا است و اجرای این پروژه‌ها نقش مؤثری در افزایش ایمنی تردد، کاهش هزینه‌های حمل‌ونقل و رونق اقتصادی روستاهای استان خواهد شد.

استاندار فارس:

نقش بانوان در هویت‌بخشی به فضای شهری تاثیرگذار خواهد بود

سرویس خبری

استاندار فارس گفت: بانوان مهندس بویژه در حوزه معماری و عمران می‌توانند نقشی مهم و تاثیرگذار در هویت بخشی به فضاهای شهری و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی ایفا کنند.

حسینعلی امیری در آیین اختتامیه رویداد ملی بانوان مهندس (مهنا) در شیراز افزود: معماری اصیل گذشته، حس هویت و تشخص را در انسان تقویت می‌کرد و امروز لازم است در مسیر توسعه، این هویت حفظ و احیا شود.

وی، مهندسی را مبتنی بر تفکر، تعقل و تدبیر دانست و بیان کرد: جامعه امروز بیش از هر زمان دیگری به دانشی نیاز دارد که منجر به دانایی و حل مسائل شود.

نماینده عالی دولت در فارس، با اشاره به جایگاه زن در تاریخ و آموزه‌های اسلامی اظهار کرد: بر اساس متون صریح قرآنی، کرامت انسانی وابسته به جنسیت، دین یا ملیت نیست و زن و مرد از کرامت ذاتی برابر برخوردارند.

امیری گفت: سیره پیامبر اسلام (ص) در تکریم حضرت فاطمه زهرا (س) پیام روشنی درباره جایگاه زن به جامعه بشری ارائه می دهد.

وی، با اشاره به نقش زنان در انقلاب اسلامی و پس از آن اظهار کرد: زنان نقش موثری در پیروزی انقلاب اسلامی و اداره کشور داشته‌اند و این نگاه در قانون اساسی و انتصاب زنان در مسئولیت‌های مدیریتی نیز استمرار یافته است.

وی، با اشاره به سیاست‌های دولت چهاردهم در استفاده از توان مدیریتی بانوان گفت: در استان فارس تاکنون ۱۷۷ مدیر زن منصوب شده‌اند که از جمله آنها چهار فرماندار زن هستند. /ایرنا

ورود ۱۵۰ مگاوات برق خورشیدی به مدار تا پایان سال در بوشهر

سرویس خبری

استاندار بوشهر از شتاب‌گیری کم‌سابقه توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در استان خبر داد و گفت: تا پایان سال جاری، ۱۵۰ مگاوات برق خورشیدی جدید وارد چرخه بهره‌برداری خواهد شد.

ارسلان زارع، استاندار بوشهر با حضور در یکی از ساختگاه‌های نیروگاه خورشیدی در شهرستان تنگستان، از نزدیک روند احداث نیروگاه‌های سه مگاواتی در حال اجرای سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و بهره‌وری انرژی برق (ساتبا) را مورد بررسی قرار داد.

استاندار بوشهر در حاشیه این بازدید اظهار کرد: در حال حاضر ۳۰ نیروگاه خورشیدی توسط ساتبا در استان بوشهر در دست اجرا است که شامل ۲۶ نیروگاه سه مگاواتی و ۴ نیروگاه شش مگاواتی می‌شود.

وی افزود: مجموع ظرفیت این نیروگاه‌ها ۱۰۲ مگاوات است و بر اساس پیشرفت پروژه‌ها و تعهد پیمانکاران، بخش عمده‌ای از آنها تا اواخر سال جاری وارد مدار بهره‌برداری خواهد شد.

زارع با اشاره به رشد چشمگیر انرژی‌های پاک در استان بوشهر تصریح کرد: طی یک سال اخیر، ظرفیت نیروگاه‌های خورشیدی استان با رشدی ۱۴ برابری به ۷۰ مگاوات افزایش یافته و تا پایان امسال نیز ۱۵۰ مگاوات دیگر به ظرفیت تولید برق استان افزوده می‌شود.

استاندار بوشهر همچنین خاطرنشان کرد: تاکنون مجوز احداث ۶۰۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی در استان صادر شده است و امید می‌رود این طرح‌ها طی دو سال آینده با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی عملیاتی شده و نقش مؤثری در تأمین پایدار انرژی و توسعه اقتصادی استان ایفا کنند./تسنیم

معرفی و بررسی کتاب «ذهن‌های پراکنده» نوشته‌ی گبور مته

حواس‌پرتی، داستان ناتمامِ کودکی

محیا تکنده
روانشناس بالینی

در سال‌هایی که واژه‌هایی مثل تمرکز، بازدهی، مدیریت زمان و ذهن‌آگاهی به پرکاربردترین مفاهیم فرهنگ معاصر تبدیل شده‌اند، میلیون‌ها انسان در گوشه و کنار جهان درگیر پدیده‌ای هستند که به طور مداوم زندگی‌شان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد: ناتوانی در تمرکز، فراموشی مداوم، احساس بی‌قراری درونی و تجربه‌ی مکرر ناتمامی. این وضعیت در بسیاری موارد تحت عنوان «اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی یا ای‌دی‌اچ‌دی» شناخته می‌شود. اما آیا واقعا باید آن را یک بیماری صرفا زیستی دانست؟ یا باید نگاه‌مان را تغییر دهیم؟ کتاب «ذهن‌های پراکنده: خاستگاه و التیام اختلال نقص توجه اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی» نوشته‌ی گابور مته، پزشک و نویسنده‌ی کانادایی-مجارستانی، پاسخی متفاوت و عمیق به این پرسش ارائه می‌دهد. این اثر که نخستین بار در سال ۱۹۹۹ منتشر شد و بعدها بارها تجدید نظر شد، امروز به یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین منابع در فهم ریشه‌های روان‌شناختی و اجتماعی اختلال نقص توجه اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی تبدیل شده است. مته، برخلاف رویکردهای رایج که این اختلال را صرفا یک ناهنجاری ژنتیکی یا نوروبیولوژیک می‌دانند، در این کتاب استدلال می‌کند که ریشه‌های اصلی این الگوهای رفتاری در «محیط اولیه‌ی زندگی کودک» و به‌ویژه در تجربه‌های عاطفی او نهفته است. این نگاه، برخلاف تصورات نخستین، نه تنها سرزنش‌گرانه نیست بلکه با نگاهی انسانی، همدلانه و واقع‌بینانه به موضوع می‌نگرد.

بیماری یا پیام؟

امروزه ای‌دی‌اچ‌دی یکی از پرتشخیص‌ترین اختلالات روان‌پزشکی جهان است. بسیاری از کودکان (و البته بزرگسالان) با برچسب بیش‌فعال یا ناتوان در تمرکز وارد نظام آموزشی و درمانی می‌شوند. اما گابور مته در ذهن‌های پراکنده هشدار می‌دهد که این تشخیص‌ها اغلب نشانه‌اند، نه علت. از نگاه او، ای‌دی‌اچ‌دی یک ناتوانی ژنتیکی نیست، بلکه یک الگوی دفاعی است که مغز در برابر استرس‌های اولیه‌ی زندگی و ناپیوستگی عاطفی شکل می‌دهد. او توضیح می‌دهد که وقتی کودک در محیطی پرتنش، بی‌ثبات یا فاقد پیوند امن بزرگ شود، سیستم عصبی او به طور ناخودآگاه راهکارهایی برای بقا توسعه می‌دهد از جمله: بریدن از احساس‌ها به‌منظور کاهش درد روانی، تمرکزگریزی برای دوری از تهدید و بیش‌تحریکی ذهن برای تنظیم هیجان‌ها. به بیان دیگر، آنچه ما به عنوان حواس‌پرتی یا ناتوانی در توجه می‌شناسیم، در واقع پیامی از مغز کودک است: پیامی درباره‌ی نیازهای برآورده‌نشده‌ی عاطفی، پیوندهای مختل‌شده و اضطرابی که کودک توان تحمل آن را نداشته است. مته با صراحت می‌گوید مسئله این نیست که کودکان مشکل‌دار هستند مسئله این است که جامعه‌ی مدرن ظرفیت لازم برای تامین

پیوندهای انسانی امن را از والدین گرفته است. والدینی که خود زیر فشار اقتصادی، شغلی، هیجانی و اجتماعی‌اند، نمی‌توانند حضوری امن، پیوسته و آرامش بخش برای رشد سیستم عصبی کودک فراهم کنند. نتیجه؟ کودکی که با سرعتی بیش از حد رشد می‌کند، اما نظم درونی ذهنش شکل نمی‌گیرد.

چگونه تجربه‌ی کودکی مسیر عصبی می‌سازد؟

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های کتاب، توضیحات علمی آن درباره‌ی تاثیر تجربه‌های اولیه بر رشد مغز است. مته با استناد به پژوهش‌های علوم اعصاب رشد، نشان می‌دهد که: اتصالات عصبی در سال‌های نخستین زندگی به‌شدت تحت تاثیر محیط عاطفی هستند و نوزاد برای تنظیم هیجان‌ها، به‌جای مهارت فردی، به حضور بزرگسالی حساس و پاسخگو نیاز دارد. استرس مداوم و پیوند ناامن موجب فعال‌شدن سیستم «جنگ یا گریز» می‌شود و این سیستم، تمرکز پایدار را مختل می‌کند. در واقع مغز در چنین وضعیتی برای بقا برنامه‌ریزی می‌شود، نه برای توجه عمیق. به همین دلیل است که بسیاری از افراد بزرگسال که با ای‌دی‌اچ‌دی زندگی می‌کنند، در شرایط بحرانی تمرکزشان بهتر می‌شود اما در شرایط آرام و معمولی افت می‌کنند. سیستم عصبی آنها به هشدار عادت کرده است.

روایت‌هایی که از حقیقت می‌گویند

کتاب ذهن‌های پراکنده تنها یک متن نظری نیست پر از داستان‌های واقعی بیماران، والدین و حتی خاطرات شخصی مته است. او با شفافیت از زندگی خود می‌گوید: از مادرش که در دوران جنگ جهانی دوم با اضطراب شدید از او مراقبت می‌کرد، از جدایی‌های ناگزیر، از ترس‌هایی که در دوران نوزادی تجربه کرده بود. مته توضیح می‌دهد که چگونه همین تجربه‌های اولیه درسال‌های بزرگسالی به صورت الگوهای ذهنی پراکنده، ناتوانی در اولویت‌بندی و تمایل به کار بیش‌ازحد در او ظاهر شده‌اند. این روایت‌ها خواننده را وادار می‌کند به جای نگاه بیمارمحور، نگاهی انسان‌محور و رابطه‌محور به ای‌دی‌اچ‌دی داشته باشد. خواننده می‌بیند که پشت رفتارهایی که اغلب شیطنت، تنبل بودن یا بی‌نظمی تلقی می‌شوند، چه داستان‌های عمیقی نهفته است.

ای‌دی‌اچ‌دی به‌مثابه دفاع

یکی از نکات برجسته کتاب، نزدیکی نگاه مته به روان‌تحلیل‌گری است. اگرچه او از اصطلاحات دقیق روان‌کاوی استفاده نمی‌کند، اما ایده‌ی بنیادی‌اش اینکه ای‌دی‌اچ‌دی دفاعی در برابر درد روانی اولیه است کاملا با نظریه‌های دلبستگی و مدل‌های تنظیم هیجان همسو است. در نظریه‌ی دلبستگی جان بالبی، کودک برای بقا نیازمند «پایگاه امن» است اگر این پایگاه امن فراهم نشود، سیستم روانی کودک به‌سوی دفاع‌هایی مثل انکار، گسست خفیف یا بیش‌تحریکی می‌رود. مته این دفاع‌ها را نه اختلال، بلکه راهکارهای سازشی مغز برای حفظ خود می‌داند.

این نگاه دو پیام مهم دارد: ای‌دی‌اچ‌دی تقصیر هیچ‌کس نیست، نه کودک، نه والدین و اما در عین حال، می‌توان آن را ترمیم کرد. در بخشی از کتاب، مته نقد مهمی به ساختارهای اجتماعی امروز وارد می‌کند. او می‌گوید که ای‌دی‌اچ‌دی صرفا مشکل فردی یا خانوادگی نیست بلکه پیامد جامعه‌ای است که: زمان والدین را می‌بلعد، امنیت شغلی ندارد، روابط همسایگی و حمایت اجتماعی را از بین برده، والدین را دائما میان کار، استرس مالی و فشارهای فرهنگی قرار می‌دهد. در چنین جامعه‌ای، والدین نمی‌توانند تنظیم‌گر هیجانی کودک باشند آنها خود نیازمند تنظیم‌اند. نتیجه، نسلی است که مغزش

> **ای‌دی‌اچ‌دی صرفا مشکل فردی یا خانوادگی نیست بلکه پیامد جامعه‌ای است که: زمان والدین را می‌بلعد، امنیت شغلی ندارد، روابط همسایگی و حمایت اجتماعی را از بین برده، والدین را دائما میان کار، استرس مالی و فشارهای فرهنگی قرار می‌دهد**

بیش از حد در حالت هشدار می‌ماند. از نگاه مته، ای‌دی‌اچ‌دی نشانه‌ای از بحران مراقبت در جامعه‌ی مدرن است بحرانی که سیاست‌گذاری اجتماعی، اقتصاد و فرهنگ در شکل‌گیری آن نقش دارند.

درمان از رابطه شروع می‌شود نه از دارو

گابور مته با وجود نقد رویکردهای رایج، مخالف مصرف دارو نیست او تاکید می‌کند که دارو در بسیاری موارد می‌تواند به کاهش نشانه‌ها کمک کند. اما مسئله این است که دارو علت را درمان نمی‌کند. در کتاب سه پیام درمانی اساسی دیده می‌شود: اول ترمیم رابطه‌ی والد ـ کودک است. والدینی که کودک دارای ای‌دی‌اچ‌دی دارند، اغلب فرسوده، خسته و ناامیدند. مته توضیح می‌دهد که بازسازی رابطه‌ی امن، نخستین گام است. این کار یعنی: افزایش کیفیت زمان مشترک، پاسخ‌دهی آرام و پیوسته به هیجان‌های کودک، کاهش تنبیه‌های مبتنی بر طرد و به ویژه کار کردن روی اضطراب والد. دوم درمان بزرگسالان دارای ای‌دی‌اچ‌دی است. مته تاکید دارد که بسیاری از بزرگسالان دارای ای‌دی‌اچ‌دی هرگز تجربه‌ی گرفته‌شدن عاطفی را نداشته‌اند. درمان برای آنها یعنی ایجاد شرایطی که بتوانند: به خودآگاهی برسند، هیجان‌ها را تنظیم کنند، الگوهای دفاعی را تشخیص دهند و حضور ذهن را تمرین کنند. سوم بازسازی محیط زندگی است. او پیشنهاد می‌دهد که افراد دارای ای‌دی‌اچ‌دی باید تا حد ممکن محیط خود را ساده‌تر کنند؛ از آشفتگی بصری و گفتاری فاصله بگیرند و فعالیت‌ها را کوچک‌سازی کنند. حضور در طبیعت، ورزش‌های منظم و کاهش ورودی‌های محرک هم از توصیه‌های اوست.

چرا کتاب «ذهن‌های پراکنده» مهم است؟

چند دلیل این کتاب را مهم و اثرگذار می‌کند: نگاه انسان‌گرایانه و غیرسرزنش‌گرانه است. مته نه والدین را مقصر می‌داند و نه کودکان را ناسازگار. او ای‌دی‌اچ‌دی را زبان درد می‌نامد؛ دردی که نیاز به فهم دارد، نه قضاوت. از طرفی کتاب پیوند روان‌شناسی با جامعه‌شناسی است.کتاب نشان می‌دهد که فرد عمل نمی‌کند اقتصاد، فرهنگ، خانواده، سیاست و رسانه در شکل‌گیری الگوهای ذهنی نقش دارند. هم‌خوانی با پژوهش‌های جدید علوم اعصاب از نقاط قوت کتاب است. ایده‌های کتاب با یافته‌های پژوهشی پنج دهه‌ی اخیر درباره‌ی اثر استرس اولیه بر رشد مغز هم‌سو است. هر فصل شامل مثال‌های واقعی و تمرین‌هایی برای بهبود رابطه با خود و دیگران است.

نقدهایی که بر کتاب وارد شده است

البته کتاب بی‌نقد نیست. برخی روان‌پزشکان معتقدند مته بیش از حد بر عوامل محیطی تاکید می‌کند و نقش ژنتیک را کمرنگ نشان می‌دهد. دیگر نقد این است که او گاهی روایت‌های فردی را به‌عنوان شواهد عمومی ارائه می‌کند. با این حال، حتی منتقدان نیز اذعان می‌کنند که کتاب نگاه درمانی و تربیتی جامعه را دگرگون کرده است.

ضرورت کتاب در جامعه امروز ما

اگر پیام اصلی مته را به شرایط ایران ترجمه کنیم، چند نکته پررنگ می‌شود: فشار اقتصادی سال‌های اخیر، اضطراب خانوادگی را افزایش داده و ظرفیت والدین برای حضور عاطفی کاهش یافته است. کودکان و نوجوانان بیش از هر زمان دیگر با محرک‌های شدید مانند شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی و رقابت‌های آموزشی روبه‌رو هستند. ساختارهای حمایتی مثل مدارس، محله، خویشاوندان و فضاهای عمومی تضعیف شده‌اند. بنابراین استعاره‌ی مته درباره‌ی «ذهن‌های پراکنده» تنها به کودکان محدود نمی‌شود این یک استعاره‌ی اجتماعی است. ذهن‌های پراکنده، ذهن‌های جامعه‌ای‌اند که فرصت «تنفس»، «پیوند» و «آرامش» را از دست داده‌اند.

این کتاب نه‌فقط برای والدین کودکان دارای ای‌دی‌اچ‌دی، بلکه برای هر کسی که می‌خواهد رابطه‌ی سالم‌تری با خود و دیگران داشته باشد، منبعی ضروری است. «ذهن‌های پراکنده» ما را دعوت می‌کند که با مهربانی و صداقت، به ذهن‌هایی نگاه کنیم که روزی کوچک، ناتوان و نیازمند امنیت بوده‌اند. دعوتی برای بازگشت به ریشه‌ها؛ برای ساختن جهانی که در آن ذهن‌ها کمتر پراکنده و بیشتر پیوسته باشند.

جـامُش

نوآوری اجتماعی چگونه زبان جهانی می‌یابد؟

فاطمه دشتی
مدیر روابط عمومی استارتاپ زیست محیطی جامُش

دغدغه‌های محلی، همچون بذرهایی هستند که در گوشه‌ای از خاک جهان می‌افتند و ریشه می‌دوانند. برخی از این بذرها، با گذر زمان، چنان ریشه‌های عمیق و شاخه‌های گسترده‌ای می‌یابند که مرزهای جغرافیایی را درمی‌نوردند و به درختانی تنومند در جنگل اندیشه بشری بدل می‌شوند. راز این تحول، در توانایی ترجمه یک مسئله خاص به زبانی جهان‌شمول نهفته است؛ زبانی که از دل تجربه‌های عینی و ملموس برمی‌خیزد و با تکیه بر مفاهیم مشترک انسانی، با مخاطبی در دورترین نقاط ارتباط برقرار می‌کند. استارتاپ «جامُش» در مسیر تبدیل جزیره هرمز به نخستین جزیره سبز ایران، با تمرکز بر نوآوری اجتماعی، مسیری را طی می‌کند که نمونه‌ای روشن از این فرآیند است. نوآوری اجتماعی در این بستر به معنای خلق راه‌حل‌های پایدار از دل بافت فرهنگی، دانش بومی و نیازهای واقعی جامعه محلی است. این رویکرد، که احترام به سنت‌ها را با جستجوی راه‌های نوین تلفیق می‌کند، خود به زبانی گویا بدل می‌شود. این زبان، زمانی که در قالب اثری خلاقانه و بصری متجلی شد، اخیراً توانست در رقابتی معتبر طراحی مانند IDA ۲۰۲۵، توجه داوران بین‌المللی را به خود جلب کند. این اتفاق، نه به عنوان یک مقصد، بلکه به عنوان نشانه‌ای از اقبال جهانی به روایتی محلی، قابل تأمل است.

سفر یک پیام از سطح محلی به عرصه جهانی، مستلزم عبور از ورای شرح مسائل فنی و ورود به قلمرو احساسات، ارزش‌ها و آرزوهای مشترک انسانی است. هنگامی که پروژه‌ای مانند «نخستین جزیره سبز ایران»، مسئله پسماند را به داستانی از احیا، امید و ترمیم رابطه انسان و طبیعت تبدیل می‌کند، دیگر تنها متعلق به یک جزیره نیست. این داستان، سرگذشت همه جوامعی است که برای صلح با طبیعت زادگاهشان می‌کوشند. نمادهای بومی به کار رفته در بیان این روایت در چنین چارچوبی، از محدوده مرزهای ملی فراتر می‌روند و به نشانه‌هایی از پایداری، هویت و مقاومت در برابر فرسایش زیست‌بوم‌ها بدل می‌شوند. قدرت یک نماد یا یک داستان محلی در همین است که می‌تواند بی‌آنکه اصالت خود را از دست بدهد، در ذهن و قلب مردمان دیگر فرهنگ‌ها نیز طنین انداز شود و احساسی آشنا را برانگیزد.

در نهایت، جهانی شدن یک دغدغه محلی، تک‌گویی یک جامعه نیست، بلکه آغاز یک گفت‌وگوی بزرگ‌تر است. موفقیت یک پروژه در جلب توجه فرامرزی، پنجره‌ای می‌گشاید تا دانش و تجربه‌های کسب‌شده در یک نقطه، با دیگرانی که در نقاط مختلف جهان با چالش‌های مشابه دست‌به‌گریبانند، به اشتراک گذاشته شود. این تبادل، خرد جمعی بشر را در مواجهه با بحران‌های پیچیده‌ای مانند تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست تقویت می‌کند. بنابراین، هر تلاش محلی که بتواند ذات جهان‌شمول خود را آشکار کند، نه تنها به حل مسائل خود کمک می‌کند، بلکه قطعه‌ای حیاتی در پازل بزرگ تلاش جهانی برای حفظ کره زمین می‌شود. وظیفه ما، در چنین بستری، تنها اجرای پروژه‌ها نیست، بلکه روایت درست و تأثیرگذار آنهاست؛ روایتی که بتواند پلی بین تجربه‌های خاص و ادراک‌های عام بزند و نشان دهد که چگونه عشق به یک تکه خاک خاص، می‌تواند به عشقی برای حفظ کل خانه مشترکمان بیانجامد.

مناقصه عمومی یک مرحله ای- نوبت دوم

خرید ، حمل ، نصب و راه اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور ۶۵۰ کیلو ولت آمپر (KVA) پایگاه انتقال خون بندر عباس

اداره کل انتقال خون استان هرمزگان در نظر دارد فراخوان خرید ، حمل ، نصب و راه اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور ۶۵۰ کیلو ولت آمپر (KVA) پایگاه انتقال خون بندر عباس به شماره ۲۰۰۴۰۰۳۶۱۲۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت-ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی: -تاریخ انتشار فراخوان :۱۴۰۴/۰۹/۲۵ ساعت ۱۱:۰۰ -مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲ ساعت ۱۱:۰۰
-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰ -زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: تضمین معادل مبلغ ۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یازده میلیارد ریال) است بصورت نقدي به شماره حساب تمرکزی سپرده ۴۰۶۲۰۳۴۲۰۷۶۸۵۰۳۹ و شناسه واریز ۹۱۴۱۲۹۵۶۲۱۱۲۹۵۶۲۹۲۱۷۳۴۲۵۴۰۱۰۰۳ به نام سپرده اداره کل انتقال خون استان هرمزگان یا معادل همین مبلغ ، ضمانت نامه بانکي صادره توسط يكي از بانكهاي رسمي كشور

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه : بندرعباس -خیابان شهید بهشتی - برق سابق- روبروی آموزش و پرورش ناحیه ۲ - تلفن : ۰۷۶۳۲۲۷۹۰۵۰

شناسه آگهی :۲۰۷۰۱۹۳

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت توران انرژی قشم در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۵۱۱ و شناسه‌ملی ۱۴۰۰۴۳۴۸۲۰(نوبت دوم)

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت توران انرژی قشم در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۵۱۱ و شناسه‌ملی ۱۴۰۰۴۳۴۸۲۰۴ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۲۹۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای علی علیخانی به شماره همراه ۰۹۱۲۲۸۹۲۵۹۰ مستقر در آدرس قشم - میدان امامقلی خان - مجتمع سیمرغ - واحد ۶۸ کد پستی ۷۹۵۱۶۱۳۵۸۶ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت توران انرژی قشم (سهامی خاص) در حال تصفیه
آقای علی علیخانی

صبح ساحل

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی | سال ۴۱ ■ شماره ۵۵۷۵
رتبه اول در بین روزنامه‌های کشور با ضریب کیفی ۸۴/۲

بنیانگذار: شادروان قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسوول
الهام کرمی
• قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر
مهراب رشیدی
• دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی
• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی
• دبیر سرویس حوادث
آنا رام
• دبیر سرویس آنلاین
سامیه طهورنیان
• چاپ مهدوی کرمان
• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)
• آگهی‌ها
۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
• 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

مصرف شکر در ایران فراتر از استانداردهای جهانی

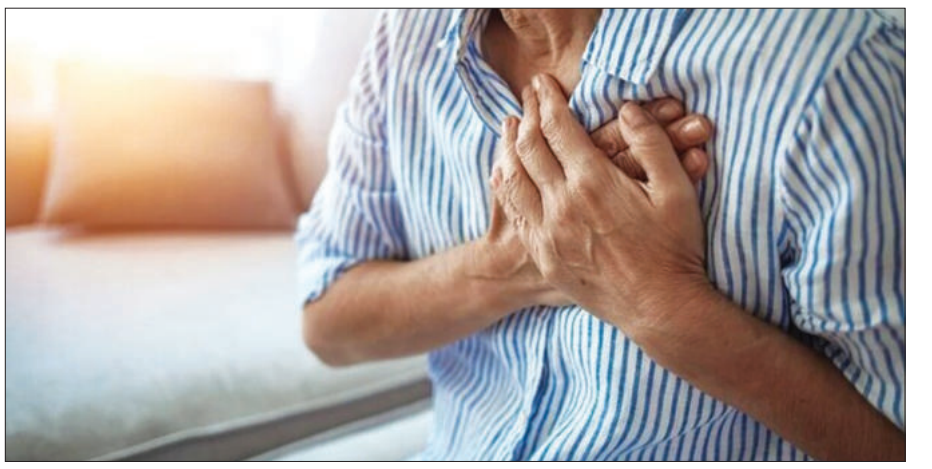
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، نسبت به مصرف بالای شکر و مواد غذایی قندی در جامعه ایرانی هشدار داد و گفت: سرانه مصرف شکر در ایران حدود ۲۸ تا ۲۹ کیلوگرم در سال برای هر نفر است که بیش از ۵۰ درصد بالاتر از میانگین جهانی و بیش از دو برابر حد توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت است.

آزاده امینیان‌فر اظهار کرد: بخش عمده این شکر از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات صنعتی وارد بدن می‌شود و مصرف بیش از حد آن با مشکلاتی مانند چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات چربی خون و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد.

امینیان‌فر تصریح کرد: شکر پنهان موجود در برخی لبنیات طعم‌دار، آبمیوه‌های صنعتی، غلات صبحانه و غذاهای فرآوری شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد و به جای آبمیوه‌های صنعتی، مصرف میوه کامل برای بهره‌مندی از فیبر و کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود.وی به راهکارهای کاهش مصرف شکر اشاره کرد و گفت: کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی‌جات، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب، توجه به برچسب‌های مواد غذایی، استفاده از فیبرهای طبیعی و خرید هوشمندانه می‌تواند تمایل به مصرف مواد شیرین را کاهش دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان خاطرنشان کرد: استفاده محدود از شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا گیاهی مشکل جدی برای سلامت ایجاد نمی‌کند، اما با توجه به ضررهای احتمالی در صورت استفاده طولانی مدت به تدریج کاهش یابد.

یک عامل پنهان که قلب را ضعیف و طول عمر را کوتاه می کند



سرویس سلامت

یک مطالعه جدید، عامل پنهانی را که به طور قابل توجهی بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارد و خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد، روشن کرده است.

محققان دریافته‌اند که آپنه انسدادی خواب درمان نشده، پیری قلبی عروقی را تسریع می‌کند.

یک تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر دیوید گوزال، معاون رئیس امور بهداشتی و رئیس دانشکده پزشکی جوآن سی. ادواردز در دانشگاه مارشال، با همکاری محققان دانشکده پزشکی دانشگاه میسوری، یک آزمایش طولانی مدت بر روی موش‌ها انجام دادند تا افت متناوب سطح اکسیژن را که در طول آپنه خواب رخ می‌دهد، شبیه‌سازی کنند.

محققان تأثیر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هیپوکسی متناوب بر سلامت قلب و عروق موش‌ها را در طول عمرشان بررسی کردند.نتایج نشان داد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دوره‌های متناوب هیپوکسی با میزان مرگ و میر بالاتری در مقایسه با موش‌هایی که در معرض سطح اکسیژن طبیعی قرار دارند، مرتبط است.

این مطالعه همچنین نشانه‌های واضحی از تسریع پیری قلبی عروقی، از جمله فشار خون بالا، اختلال در عملکرد قلب، کاهش خاصیت ارتجاعی رگ‌های خونی، کاهش ذخیره جریان خون کرونری و اختلالات در فعالیت الکتریکی قلب را نشان داد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس فیزیولوژیکی مزمن ناشی از آپنه خواب درمان نشده، ساختار و عملکرد سیستم قلبی عروقی را به طور اساسی تغییر می‌دهد و به طور بالقوه طول عمر را کوتاه می‌کند.دکتر محمد بدران، نویسنده اصلی و استادیار اطفال و فارماکولوژی و سم‌شناسی در دانشگاه میسوری، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که اثرات آپنه انسدادی خواب بسیار فراتر از کیفیت پایین خواب است. کمبود مکرر اکسیژن، بار تجمعی را بر سیستم قلبی عروقی وارد می‌کند، پیری بیولوژیکی را تسریع می‌کند و خطر مرگ را افزایش می‌دهد. این امر بر اهمیت تشخیص زودهنگام و درمان سریع اختلالات تنفسی خواب تأکید می‌کند.»

گوزال تأکید کرد که این مطالعه ارتباط مستقیمی بین آپنه خواب و بیماری‌های قلبی عروقی در طول عمر را نشان می‌دهد. وی توضیح داد: «مدل تجربی ما به ما این امکان را می‌دهد که این اثرات را مستقل از سایر عوامل خارجی مشاهده کنیم و به وضوح نشان می‌دهد که آپنه خواب درمان نشده یک بیماری خوش‌خیم نیست و می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد.»

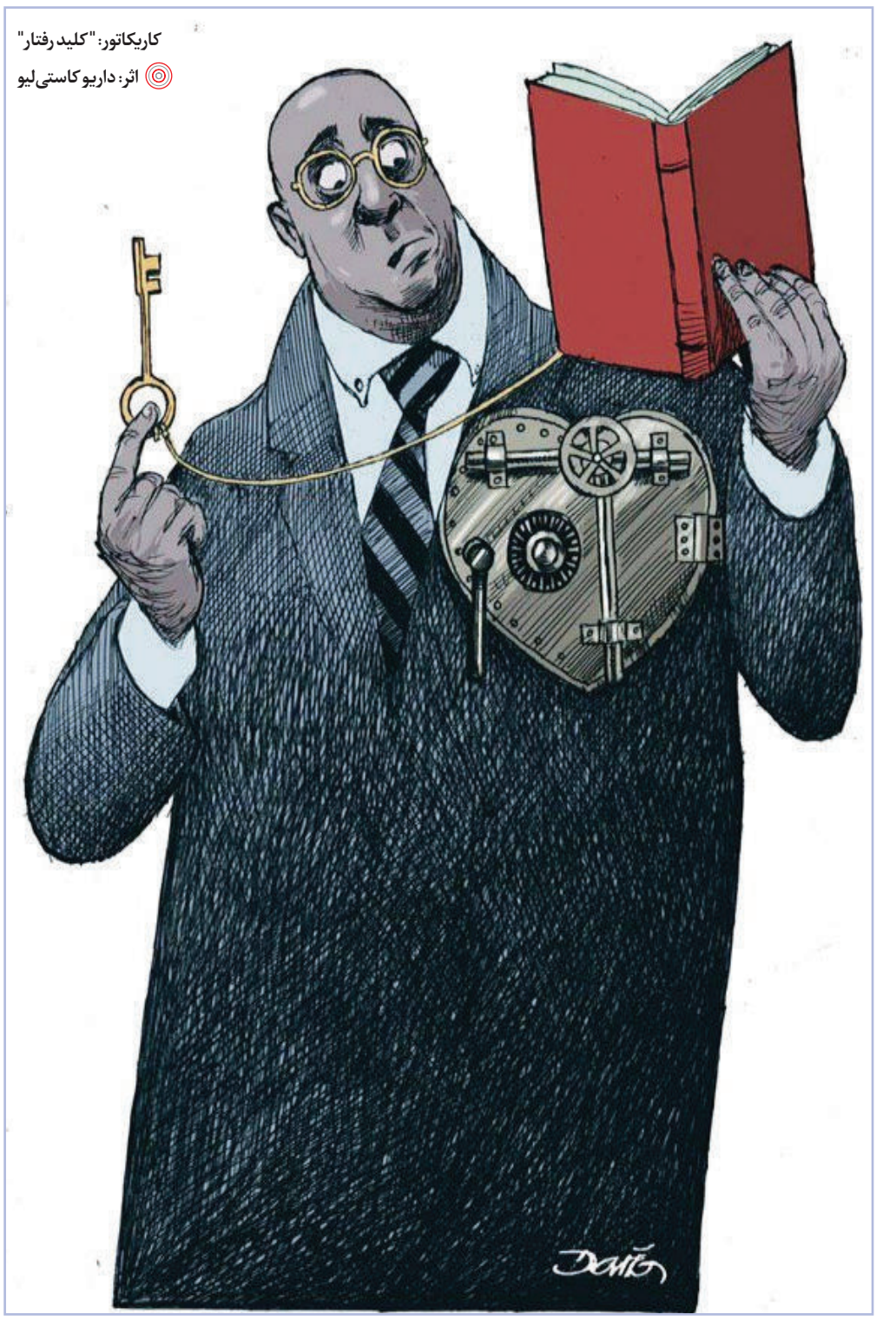
تشخیص و درمان زودهنگام، از جمله استفاده از دستگاه فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP) و سایر گزینه‌های درمانی، می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت قلبی عروقی در درازمدت، به ویژه در جوامع روستایی و محروم، داشته باشد./ باشگاه خبرنگاران جوان

میز خبر

سرفه‌های طولانی پس از آنفلوآنزا را با آسم اشتباه نگیرید

سرویس سلامت

فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: ویروس آنفلوآنزا می‌تواند سرفه‌های طولانی مدت ایجاد کند؛ بنابراین نباید این سرفه‌ها را با آسم اشتباه گرفت.

محمدحسن بمانیان با اشاره به اهمیت پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: کودکان زیر پنج سال، سالمندان بالای ۶۵ سال و افراد دارای بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، کلیوی، کبدی و آسم یا مبتلایان به بیماری‌های مزمن ریوی در گروه پرخطر قرار دارند و باید واکسن سالیانه آنفلوآنزا دریافت کنند.

بمانیان افزود: واکسن این بیماری از ۶ ماهگی قابل تزریق است و پروتکل دز واکسن بسته به سن فرد متفاوت است. در سال اول تزریق نیز دزهای مشخصی برای گروه‌های سنی مختلف در نظر گرفته شده است.وی درباره افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، افزود: بیماران بدخیم، کسانی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند و مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی نقص ایمنی، ممکن است ویروس را شدیدتر و طولانی‌تر دفع کنند؛ بنابراین دریافت درمان ضدویروسی در ۴۸ ساعت اولیه ابتلا اهمیت ویژه دارد تا مدت بیماری کوتاه‌تر و خطرات کاهش یابد.این فوق تخصص آسم و آلرژی ادامه داد: افرادی که مبتلا به آسم یا حساسیت‌های تنفسی هستند، هنگام ابتلا به این بیماری ممکن است علائم شدیدتر داشته باشند؛ از اینرو قطع داروهای استروئیدی در این افراد ممنوع است و حتی ممکن است نیاز باشد دِز دارو افزایش یابد تا علائم تنفسی کنترل شود.وی تأکید کرد: افرادی که سابقه بیماری تنفسی ندارند، اما به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند، ویروس می‌تواند سلول‌های دستگاه تنفسی را تخریب کند و سرفه‌های طولانی مدت در آنها ایجاد شود؛ بنابراین نباید این سرفه‌ها را با آسم اشتباه گرفت و در صورت ادامه، باید به متخصص مراجعه و درمان لازم انجام شود.بمانیان با آرزوی سلامتی برای مردم گفت: با توجه به شرایط فعلی آلودگی هوا و شیوع عفونت‌های ویروسی، مراقبت از سالمندان، کودکان و زنان باردار اهمیت زیادی دارد تا در صورت ابتلا، درمان به موقع انجام شود./وبدا