



خبر اختصاصی

تفاهم‌نامه هم‌افزایی پاریسیان و کیش در توسعه انرژی و تجارت بین‌الملل امضا شد

تقویت زنجیره ارزش انرژی در مسیر تجارت دریا محور



۳

سرخط خبرها

چارچوب راهبردی تهران برای مذاکره با واشنگتن چگونه است؟

مثلث مطالبات ایران

۲

هیدروژن سبز؛

سوخت به شدت پاک

۳

فرمانده انتظامی استان هرمزگان خبر داد:

عفور هبر انقلاب

برای ۹ زندانی تعزیراتی

۵



آگهی مناقصه عمومی ساخت فلکسیبل به قطر ۱۵۰ میلیمتر شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)
آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۴۶۶۸-T- (نوبت دوم)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد جهت ساخت فلکسیبل به قطر ۱۵۰ میلیمتر (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از سازندگان واجد شرایط و توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۴۶۱

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

مطالعه عبارت مبهم «خواهیم دید چه می‌شود»؛ جمله‌ای برای نشان دادن همزمان آمادگی برای تشدید تنش و باز بودن مسیر توافق

سیاست در منطقه خاکستری

۲



مدیرکل امور اقتصادی استانداری هرمزگان مطرح کرد

نمایشگاه داران خودرو در اولویت انتقال از سطح شهر بندرعباس

۳

رئیس هیئت‌مدیره این شرکت اعلام کرد:

تحول در صنعت روغن کشور با پروژه پالایش نفت آفتاب

✓ هدف‌گذاری تولید محصول راهبردی روغن پایه گروه ۳ برای نخستین بار در کشور



روانکار ایران محسوب شود.

تولید روغن گروه ۳، پایان یک وابستگی پرهزینه

رئیس هیئت‌مدیره پالایش نفت آفتاب با اشاره به خرید یک مجموعه صنعتی از یکی از کشورهای اروپایی برای تکمیل این زنجیره افزود: هدف‌گذاری اصلی، تولید روغن پایه گروه ۳ برای نخستین بار در داخل کشور است، محصولی راهبردی که تاکنون بخش عمده آن از خارج تأمین می‌شد و سالانه هزینه ارزی قابل توجهی به اقتصاد تحمیل می‌کرد. وی تأکید کرد: تولید داخلی این محصول،

پس از بیش از سه دهه توقف در سرمایه‌گذاری واحدهای جدید تولید روغن پایه در کشور، اکنون صنعت پالایش در آستانه یک چرخش مهم قرار گرفته است.

به گزارش صبح ساحل، مهدی دوستی، رئیس هیئت‌مدیره شرکت پالایش نفت آفتاب، در نشست تخصصی بررسی چالش‌ها و رفع موانع صنعت پالایش نفت در حاشیه نمایشگاه نفت، گاز، پتروشیمی و پالایش کیش اعلام کرد که این مجموعه با راه‌اندازی پنجمین واحد تولید روغن پایه کشور و آغاز تولید نخستین روغن گروه ۳ در ایران، گام بلندی در مسیر کاهش وابستگی ارزی و تکمیل زنجیره ارزش پالایش برداشته است. وی در تشریح ابعاد این پروژه اظهار کرد: مطالعات و برنامه‌ریزی برای احداث واحد تولید روغن پایه از سه سال پیش در پالایش نفت آفتاب آغاز شد و اکنون این طرح به مراحل پایانی راه‌اندازی رسیده است. به گفته دوستی، با بهره‌برداری رسمی از این واحد در سال آینده، کشور پس از ۳۳ سال شاهد راه‌اندازی یک مجموعه جدید در این حوزه خواهد بود؛ رخدادی که می‌تواند نقطه عطفی در صنعت روغن و

روایت مدیرعامل این پالایشگاه در نشست تخصصی چالش‌ها و راهکارهای توسعه در صنعت نفت؛

استمرار کیفی سازی و صرفه جویی ارزی در پالایشگاه نفت بندرعباس



حدود ۵۴ همت در ۹ ماهه امسال ذکر کرد و آن را بی‌نظیر در میان پالایشگاه‌های کشور دانست.

صنعت پالایش، ستون پایداری انرژی کشور

هاشمی بر نقش استراتژیک صنعت پالایش تأکید کرد و افزود: این صنعت نباید صرفاً یک بنگاه اقتصادی تلقی شود و برای ادامه مسیر توسعه، نیازمند حمایت قانونی، تسهیل فرآیندهای اداری، تأمین منابع مالی و توجه به زیرساخت‌ها است. وی ابراز امیدواری کرد که پروژه ارتقای کیفیت محصولات سنگین پالایشگاه نفت بندرعباس تا سال ۱۴۰۷ به بهره‌برداری کامل برسد، مشروط بر آنکه محدودیت‌هایی مانند مسائل ارزی و مجوزهای فنی بر سر راه نباشد.

خام، وقفه در حمل نفت خام به دلایل مختلف از جمله بدی آب و هوا را کاهش داده و بخش عمده هزینه‌های اجاره کشتی‌های حمل نفت خام (۸۰ تا ۱۰۰ میلیون یورو سالانه) را حذف کرده است.

پروژه ارتقای کیفیت فرآورده‌ها

مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس به پروژه کاهش فرآورده‌های سنگین و ارتقای کیفیت محصولات اشاره کرد که از پایان سال ۱۴۰۰ آغاز شد. هاشمی هدف این پروژه را کاهش میزان فرآورده‌های سنگین به زیر ۱۰ درصد و تولید محصولات با ارزش افزوده بالا همچون پروپیلن و همچنین تولید بنزین و گازوئیل با استاندارد یورو ۵ است.

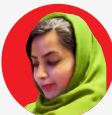
وی تأکید کرد که پروژه با سرعت مناسب و مطابق برنامه در حال اجرا است و محصولات پالایشگاه اکنون با کیفیت بالا وارد بازار می‌شود.

افزایش سوددهی و چشم‌انداز ۱۴۰۵

مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس، برنامه‌های توسعه و افزایش سوددهی پالایشگاه را شامل بهینه‌سازی فرآیندهای مالی، منابع انسانی، تولید و فروش عنوان کرد. وی نتیجه این اقدامات را ثبت سود خالص ۳۲ همت در شش ماهه اول و

آنا رام

خبرنگار



اتصال پالایشگاه نفت بندرعباس به خط لوله گوره-جاسک، تثبیت خوراک، کاهش هزینه‌های ارزی و اجرای پروژه‌های کیفی‌سازی را همزمان وارد فاز تازه‌ای کرده است، موضوعی که مدیرعامل پالایشگاه نفت بندرعباس در نشست تخصصی «چالش‌ها و راهکارهای توسعه و رفع موانع تولید در صنعت پالایش نفت» در حاشیه نمایشگاه نفت، گاز، پتروشیمی و پالایش کیش به تشریح آن پرداخت.

به گزارش صبح ساحل، احمد هاشمی، مدیرعامل پالایشگاه نفت بندرعباس، اتصال این پالایشگاه به خط لوله گوره-جاسک را یک «نقطه عطف تاریخی» در مسیر تأمین پایدار خوراک و توسعه تولید دانست. وی یادآور شد پس از سال‌ها پیگیری برای اتصال به این خط لوله، از دی‌ماه سال گذشته، این اتصال برقرار شد و نوسانات تأمین نفت خام عملاً از بین رفته است.

هاشمی تأکید کرد که این اقدام، ریسک زیست‌محیطی ناشی از حمل مواد نفتی در دریا، ریسک کاهش میزان خوراک نفت

عارف آل معزز

کارشناس علوم سیاسی



چارچوب راهبردی تهران برای مذاکره با واشنگتن چگونه است؟

مثلث مطالبات ایران



در فضای سیاسی امروز، آنچه ایران از مذاکرات با ایالات متحده آمریکا مطالبه می‌کند، صرفاً مجموعه‌ای از امتیازات اقتصادی کوتاه‌مدت نیست، بلکه چارچوبی راهبردی است که بر پایه تجربه‌های گذشته، الزامات امنیت ملی و نگاه بلندمدت به جایگاه منطقه‌ای و بین‌المللی کشور شکل گرفته است. این مطالبات را می‌توان در سه محور اصلی خلاصه کرد: لغو مؤثر و قابل راستی‌آزمایی تحریم‌ها، به رسمیت شناخته شدن اصل برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز ایران و تأکید صریح بر غیرقابل مذاکره بودن توانمندی موشکی.

نخستین و مهم‌ترین مطالبه ایران در مذاکرات با آمریکا، رفع واقعی تحریم‌هاست. تجربه سال‌های گذشته نشان داده که صرف صدور بیانیه سیاسی یا اعلام تعلیق برخی تحریم‌ها، برای بازگشت ثبات به اقتصاد کشور کافی نیست. تهران تأکید دارد که هرگونه توافق باید به رفع عملی و قابل سنجش محدودیت‌های بانکی، نفتی، کشتیرانی، بیمه‌ای و تجاری منجر شود.

از نگاه ایران، زمانی می‌توان از موفقیت مذاکرات سخن گفت که فروش نفت بدون مانع انجام شود، درآمدهای ارزی به کشور بازگردد، بانک‌های ایرانی به شبکه مالی جهانی متصل شوند و فعالان اقتصادی بدون هراس از تحریم‌های ثانویه آمریکا فعالیت کنند.

تحریم‌های ایالات متحده طی سال‌های گذشته ساختاری پیچیده و چندلایه پیدا کرده‌اند. بخشی از آن‌ها تحت عناوین هسته‌ای، بخشی با برچسب‌های حقوق بشری یا منطقه‌ای و بخشی دیگر در قالب تحریم‌های ثانویه اعمال شده‌اند. ایران در مذاکرات با آمریکا بر این نکته تأکید می‌کند که رفع تحریم‌ها نباید صرفاً محدود به عنوان‌های خاص باشد، بلکه باید به گونه‌ای طراحی شود که در عمل مانعی برای تعامل اقتصادی باقی نماند. از نظر تهران، اگر بانک‌ها و شرکت‌های بین‌المللی همچنان از ترس جریمه‌های آمریکا از همکاری با ایران خودداری کنند، توافق عملاً کارکرد اقتصادی نخواهد داشت.

مسئله مهم دیگر، تضمین پایداری توافق است. خروج یک‌جانبه آمریکا از توافق پیشین، تجربه‌ای تلخ در حافظه سیاسی ایران بر جای گذاشته است. از این رو، ایران در مذاکرات جدید خواهان سازوکاری است که احتمال تکرار چنین اقدامی را کاهش دهد یا دست‌کم هزینه‌های آن را افزایش دهد. این تضمین می‌تواند در قالب تعهدات حقوقی، مکانیسم‌های جبرانی یا ترتیباتی باشد که از بازگشت ناگهانی تحریم‌ها جلوگیری کند. هدف ایران آن است که فعالان اقتصادی داخلی و خارجی بتوانند با اطمینان نسبی برنامه‌ریزی بلندمدت انجام دهند.

محور دوم مطالبات ایران، به رسمیت شناخته

شدن اصل برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز کشور است. تهران همواره اعلام کرده که فعالیت‌های هسته‌ای‌اش در چارچوب مقررات بین‌المللی و برای اهداف غیرنظامی دنبال می‌شود؛ از تولید انرژی و مصارف پزشکی گرفته تا پژوهش‌های علمی. از این منظر، غنی‌سازی اورانیوم در سطوح مورد نیاز، تحقیق و توسعه سانتریفیوژها و توسعه زیرساخت‌های مرتبط، بخشی از حقوق ذاتی کشورها برای بهره‌برداری صلح‌آمیز از انرژی هسته‌ای است.

در این زمینه، همکاری با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی جایگاه مهمی دارد. ایران اعلام کرده که آماده تعامل فنی و شفاف‌سازی در چارچوب تعهدات پادمانی است، اما این همکاری باید متقابل و حرفه‌ای باشد و از سیاسی شدن فاصله بگیرد. از نگاه تهران، آژانس باید نهادهای فنی باقی بماند و از تأثیرپذیری از فضای رقابت‌های سیاسی پرهیز کند.

حل‌وفصل مسائل باقی‌مانده و بسته شدن پرونده‌های ادعایی، بخشی از مطالبه ایران برای عادی‌سازی وضعیت هسته‌ای خود در سطح بین‌المللی است.

ایران همچنین تأکید دارد که مذاکرات با آمریکا نباید به ابزاری برای محدودسازی دائمی توان علمی و فناوری کشور تبدیل شود. هر توافقی باید زمان‌بندی مشخص، تعهدات متوازن و افق روشنی برای پایان محدودیت‌ها داشته باشد.

از نظر تهران، اصل توازن تعهدات اهمیت حیاتی دارد؛ به این معنا که هر اقدام فنی ایران باید با رفع ملموس تحریم‌ها همراه باشد، نه وعده‌های کلی یا مشروط. سومین محور، که موضع ایران درباره آن کاملاً روشن است، موضوع برنامه موشکی است. تهران بارها اعلام کرده که توانمندی موشکی بخشی از دکنترین دفاعی کشور و ابزار بازدارندگی

در برابر تهدیدات خارجی است و قابل مذاکره نیست. از نگاه ایران، در منطقه‌ای که رقابت‌های تسلیحاتی گسترده جریان دارد و برخی کشورها به پیشرفته‌ترین سلاح‌های روز مجهز هستند، تضعیف توان دفاعی به معنای کاهش امنیت ملی خواهد بود.

ایران استدلال می‌کند که برنامه موشکی ماهیتی دفاعی دارد و برای حمله به دیگران طراحی نشده، بلکه با هدف ایجاد بازدارندگی و جلوگیری از ماجراجویی نظامی علیه کشور

از نظر تهران، رفع تحریم‌ها نباید صرفاً محدود به عنوان‌های خاص باشد، بلکه باید به گونه‌ای طراحی شود که در عمل مانعی برای تعامل اقتصادی باقی نماند و هر اقدام فنی ایران باید با رفع ملموس تحریم‌ها همراه باشد، نه وعده‌های کلی یا مشروط

توسعه یافته است. تجربه جنگ هشت‌ساله و تهدیدهای مکرر در سال‌های بعد، در شکل‌گیری این نگاه نقش داشته است.

از این رو، تهران میان پرونده هسته‌ای -که موضوع مذاکرات با آمریکا است- و توان دفاعی خود تفکیک قائل می‌شود و هرگونه تلاش برای گره زدن این دو حوزه را غیرقابل قبول می‌داند. علاوه بر این سه محور اصلی، ایران بر ضرورت احترام متقابل و پرهیز از زبان تهدید تأکید دارد. مذاکرات زمانی می‌تواند به نتیجه برسد که طرفین از رویکردهای حداکثری فاصله بگیرند و بر مبنای واقع‌گرایی و درک متقابل

از دغدغه‌های امنیتی یکدیگر گفت‌وگو کنند. از دید تهران، فشار حداکثری در سال‌های گذشته نه تنها به تغییر رفتار ایران منجر نشد، بلکه موجب پیچیده‌تر شدن شرایط شد. بنابراین، راه‌حل پایدار در مسیر دیپلماسی متوازن و مبتنی بر منافع مشترک قرار دارد.

در بعد اقتصادی، ایران انتظار دارد نتایج مذاکرات با آمریکا به بهبود ملموس وضعیت معیشتی مردم منجر شود. کاهش تورم، ثبات بازار ارز، افزایش سرمایه‌گذاری و ایجاد فرصت‌های شغلی از جمله پیامدهایی است که افکار عمومی به آن چشم دوخته است. هر توافقی که نتواند آثار عینی در زندگی روزمره شهروندان ایجاد کند، در داخل کشور با چالش حمایت اجتماعی روبه‌رو خواهد شد.

در سطح کلان، مذاکرات با آمریکا برای ایران تنها یک پرونده فنی نیست، بلکه بخشی از راهبرد کلان سیاست خارجی برای مدیریت تنش‌ها و حفظ استقلال تصمیم‌گیری است. تهران تلاش می‌کند ضمن حفظ اصول و خطوط قرمز خود، از ظرفیت دیپلماسی برای کاهش فشارها و گشودن مسیرهای جدید اقتصادی استفاده کند. این توازن میان مقاومت و مذاکره، چارچوبی است که سیاست رسمی کشور بر آن استوار شده است.

در جمع‌بندی می‌توان گفت ایران در مذاکرات با ایالات متحده سه مطالبه بنیادین دارد: نخست، لغو واقعی، پایدار و قابل راستی‌آزمایی تحریم‌ها؛ دوم، به رسمیت شناخته شدن حق توسعه برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز در چارچوب مقررات بین‌المللی؛ و سوم، تأکید بر اینکه توانمندی موشکی و مسائل دفاعی کشور خارج از چارچوب مذاکره است. تحقق این مطالبات می‌تواند زمینه‌ساز توافقی متوازن و پایدار باشد؛ توافقی که هم نگرانی‌های طرفین را کاهش دهد و هم منافع اقتصادی و امنیتی ایران را تأمین کند.

یادداشت

مطالعه موردی یک عبارت مبهم؛ «خواهیم دید چه می‌شود»

سیاست در منطقه خاکستری

✓ جمله‌ای برای نشان دادن همزمان آمادگی برای تشدید تنش و باز بودن مسیر توافق



سید محمد شفیع

دانش‌آموخته روابط بین‌الملل

جمله‌ای مثل «خواهیم دید چه خواهد شد» در ظاهر ساده است، اما وقتی از زبان دونالد ترامپ و در بستر تنش با ایران بیان می‌شود،

دیگر یک عبارت روزمره نیست. در سیاست بین‌الملل، واژه‌ها ابزارند، گاهی حتی دقیق‌تر و مؤثرتر از موشک‌ها هستند. چنین جمله‌ای را باید نه در سطح ادبی، بلکه در سطح راهبردی خواند. در نگاه نخست این عبارت نه وعده اقدام و نه تهدید مستقیم است و نه جدول زمانی دارد، نه به گزینه خاصی اشاره می‌کند و همین بی‌تعینی، هسته اصلی قدرت آن است. در ادبیات روابط بین‌الملل، این شیوه بیان را می‌توان در چارچوب «ابهام راهبردی» تحلیل کرد، رویکردی که در آن یک بازیگر عمدتاً سیاست خود را مبهم نگه می‌دارد تا طرف مقابل را در وضعیت عدم قطعیت قرار دهد. ابهام، در این معنا، فقدان تصمیم نیست بلکه خود تصمیم است. وقتی کشوری نداند دقیقاً چه اتفاقی قرار است رخ دهد، مجبور می‌شود همه سناریوهای ممکن را در محاسباتش لحاظ کند؛ از حمله محدود گرفته تا تحریم‌های جدید، از عملیات سایبری تا فشار دیپلماتیک یا حتی بازگشت به میز مذاکره. این وضعیت، هزینه تصمیم‌گیری را برای طرف مقابل بالا می‌برد. در شرایط قطعیت، دولت‌ها می‌توانند واکنش متناسب طراحی کنند، اما در شرایط ابهام ناچارند برای بدترین سناریو آماده باشند. همین آمادگی، خود نوعی بازدارندگی ایجاد می‌کند. نکته مهم این است که چنین جمله‌ای، تهدیدی «بدون تعهد» است. اگر بعداً اقدامی صورت گیرد، گوینده می‌تواند ادعا کند که قبلاً هشدار داده بود. اگر اقدامی صورت نگیرد، هیچ وعده‌ای نقض نشده است. این ویژگی انعطاف تاکتیکی کامل ایجاد می‌کند. رهبر سیاسی نه در دام زمان‌بندی گرفتار می‌شود و نه در معرض اتهام عقب‌نشینی قرار می‌گیرد. این همان منطقه خاکستری سیاست خارجی است، جایی میان اقدام و انفعال، میان جنگ و دیپلماسی. در مورد ترامپ، این شیوه بیان با سبک شخصیتی و سیاسی او نیز همخوان است. او در بسیاری از موارد، سیاست خارجی را به مثابه یک معامله بزرگ می‌بیند جایی که حفظ اهرم فشار تا لحظه آخر اهمیت دارد. جمله «خواهیم دید چه خواهد شد» دقیقاً چنین اهرمی است. این جمله می‌تواند همزمان تهدید باشد و دعوت به مذاکره؛ هم نشانه آمادگی برای تشدید تنش و هم علامت باز بودن مسیر توافق و دوگانگی ذاتی آن، امکان مانور را افزایش می‌دهد. اما مخاطب چنین جمله‌ای فقط ایران نیست. در سیاست بین‌الملل، هر پیام چندلایه است. متحدان منطقه‌ای آمریکا، از جمله اسرائیل و کشورهای عربی خلیج فارس این جمله را به مثابه نشانه‌ای از جدیت واشنگتن در مهار ایران می‌خوانند. در داخل آمریکا، پایگاه سیاسی ترامپ آن را نشانه قاطعیت می‌داند، در حالی که مخالفانش نمی‌توانند او را به اعلام جنگ متهم کنند. حتی اروپا نیز این پیام را به عنوان علامتی از ادامه سیاست فشار اما بدون بستن کامل درهای دیپلماسی تفسیر می‌کند. بنابراین یک جمله کوتاه همزمان چند صحنه را پوشش می‌دهد. از منظر نظریه بازدارندگی، ابهام می‌تواند کارآمدتر از شفافیت باشد. بازدارندگی زمانی مؤثر است که طرف مقابل از پیامدهای اقدام خود بیم داشته باشد. اگر خطوط قرمز بیش از حد دقیق تعریف شوند، طرف مقابل ممکن است تا آستانه آن پیش برود. اما وقتی خطوط مبهم‌اند، عبور از آن‌ها ریسک بیشتری دارد، زیرا نمی‌داند واکنش دقیق چه خواهد بود. در این معنا، ابهام نوعی «افزایش ادراک تهدید» ایجاد می‌کند بدون آنکه الزاماً اقدام نظامی رخ دهد. با این حال، ابهام همیشه بی‌هزینه نیست. اگر بیش از حد استفاده شود می‌تواند به کاهش اعتبار منجر شود. اگر طرف مقابل به این نتیجه برسد که پشت ابهام، اراده‌ای برای اقدام وجود ندارد، اثر بازدارندگی از بین می‌رود. بنابراین کارایی چنین جمله‌ای وابسته به زمینه سیاسی، سابقه رفتار و میزان باورپذیری تهدید است. در مورد ترامپ، سابقه اقداماتی مانند خروج از توافق هسته‌ای یا اعمال تحریم‌های شدید، به این نوع جملات وزن بیشتری می‌داد. ابهام وقتی مؤثر است که پشت آن سابقه عمل وجود داشته باشد. از منظر ایران نیز، چنین جمله‌ای به معنای ضرورت مدیریت ریسک است. در مواجهه با ابهام راهبردی، گزینه‌های پاسخ محدود می‌شوند. واکنش تند می‌تواند به تشدید تنش بینجامد و واکنش منفعلانه ممکن است به معنای پذیرش فشار تلقی شود. بنابراین بازی وارد مرحله‌ای می‌شود که در آن هر دو طرف در حال آزمون یکدیگرند، نوعی «بازی صبر» که در آن زمان به ابزار تبدیل می‌شود. در بعد زمانی نیز این جمله حامل پیام تعلیق است و تعلیق خود یک تکنیک فشار است. وقتی تصمیم نهایی اعلام نمی‌شود، فضای روانی ناپایدار باقی می‌ماند. بازارها واکنش نشان می‌دهند محاسبات امنیتی تغییر می‌کند و دستگاه دیپلماسی در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد.

گوینده جمله بدون شلیک حتی یک گلوله، محیط تصمیم‌گیری طرف مقابل را متأثر می‌کند. این همان قدرت کلام در سیاست بین‌الملل است. در نهایت، سه سناریو می‌توان برای چنین عبارتی تصور کرد:

- تصمیمی گرفته شده اما زمان اجرای آن هنوز اعلام نشده است.
- تصمیم نهایی هنوز اتخاذ نشده و جمله صرفاً بازناب مرحله ارزیابی است.
- هدف اصلی ایجاد فشار روانی برای مهار رفتار طرف مقابل است و نه برای اقدام فوری.

تشخیص اینکه کدام سناریو محتمل‌تر است، به تحلیل زمینه سیاسی، شرایط داخلی آمریکا، وضعیت منطقه و رفتار متقابل ایران بستگی دارد. آنچه مسلم است این است که در سیاست بین‌الملل، سکوت و ابهام گاه پرمعناتر از صراحت‌اند. «خواهیم دید چه خواهد شد» شاید در زبان روزمره جمله‌ای عادی باشد، اما در سطح ژئوپلیتیک می‌تواند یک ابزار قدرت باشد، ابزاری برای افزایش عدم قطعیت، حفظ انعطاف، ارسال پیام چندلایه و مدیریت همزمان چند صحنه سیاسی، در جهانی که تصمیم‌ها اغلب در فضای خاکستری گرفته می‌شوند، چنین عبارتی نه نشانه بلاتکلیفی، بلکه بخشی از بازی قدرت است.

آگهی شرکت‌های

تعاونی سراسر هرمزگان
در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۱۵۵۱۴۶۲۴۳۲۲



مفتودی

سند مالکیت(برگ سبز) و سند کارخانه خودرو سواری سیستم سمند تیپ ال ایکس رنگ سفید مدل ۱۳۸۸ با شماره موتور ۰۹۳۱۱۸۲۸۱۳، شماره شاسی ۷۷۹۶۷۱۳۱۹۰۹۱۸۴۱۳۱ و شماره پلاک ۸۴۱۳۱-۳۴ به نام سینا د ه مرده فرزند ناصر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفتودی

سند مالکیت(برگ سبز) و سند کارخانه خودرو سواری سیستم سمند تیپ ال ایکس رنگ سفید مدل ۱۳۸۸ با شماره موتور ۰۹۳۱۱۸۲۸۱۳، شماره شاسی ۷۷۹۶۷۱۳۱۹۰۹۱۸۴۱۳۱ و شماره پلاک ۸۴۱۳۱-۳۴ به نام سینا د ه مرده فرزند ناصر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفتودی

سند مالکیت(برگ سبز) و سند کارخانه خودرو سواری سیستم تویوتا تیپ آریون ۳۵۰CC رنگ سفید صدفی مدل ۲۰۱۰ با شماره موتور ۰۷۳۴۶۶۷۲GR، شماره شاسی ۶۶۳۳۶۵۴۳۱۳۸X۴۰۲۱BK۴ و شماره پلاک ۱۹۴۱۳۱-۱۷۲۲۶۶ به نام احمد محبی فرزند مراد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

پژوهش

هیدروژن سبز؛ سوخت به شدت پاک

✱ مهندس داود پازوکی - کارشناس انرژی پاک

طی سال‌های اخیر بحث هیدروژن یکی از داغ‌ترین مباحث مرتبط با انرژی پاک بوده و به نظر می‌رسد که هیدروژن نقش بسیار مهمی در سبد انرژی آینده ایفا خواهد کرد. تولید برق با توجه به روند برقی شدن خودروها قطعاً نقش بزرگ‌تری در آینده خواهد داشت. مشکل قدیمی در صنعت برق این بود که در مقیاس وسیع قابل ذخیره‌سازی نیست، هیدروژن سبز به‌عنوان روشی مقرون‌به‌صرفه برای ذخیره‌سازی و انتقال انرژی در حجم زیاد در مقایسه با باتری‌ها مطرح‌شده است. امروزه بیشتر هیدروژن موردنیاز در صنایع، به روش‌های غیر سبز و از سوخت‌های فسیلی استحصال می‌شود. مناطقی از کره زمین که مستعد تولید انرژی پاک از خورشید، باد، و امواج دریا و... می‌باشد که عموماً دارای طبیعت خشن و دورافتاده از مراکز جمعیت هستند. انرژی برق تولیدشده در مناطق دوردست یا باید به شکل مستقیم با خطوط انتقال به محل مصرف برسد و یا ذخیره و سپس به مراکز مصرف انتقال داده شود. ذخیره و انتقال انرژی به کمک هیدروژن راه‌حلی است که نظر کارشناسان این حوزه را به خود جلب کرده است. در این گزارش با نگاه به تحولات آینده به چند سؤال پاسخ داده خواهد شد. چندین روش برای تولید هیدروژن در صنعت متداول است، روشی که از الکترولیز آب با استفاده از برق حاصل از منابع تجدید پذیر باشد، هیدروژن سبز گفته می‌شود.

پنج روش تولید هیدروژن و رنگ‌های نام‌گذاری شده

سبز: استحصال هیدروژن با الکترولیز آب، با انرژی برق تولیدی از منابع تجدید پذیر، بدون تولید گازکربنیک. **آبی:** استحصال هیدروژن از گاز متان با تولید جانبی گازکربنیک و انجام کربن‌زدایی. **خاکستری:** استحصال هیدروژن از گاز متان و رهاسازی گازکربنیک در هوا. **صورتی:** استحصال هیدروژن با الکترولیز آب با استفاده از برق حاصل از انرژی هسته‌ای بدون تولید گازکربنیک. **زرد:** استحصال هیدروژن با الکترولیز آب، صرفاً با انرژی خورشیدی، بدون تولید گازکربنیک. هیدروژن سبز به این جهت به شدت پاک اطلاق می‌شود که در فرآیند تولید، نه‌تنها هوا را آلوده نمی‌کند، بلکه اکسیژن نیز در جو آزاد می‌کند و در هنگام سوختن نه‌تنها دود تولید نمی‌کند، بلکه تنها بخارآب به هوا آزاد می‌شود.

انواع مصارف هیدروژن

۱) سوخت نیروگاه‌های (تولید برق ۲) پیل سوختی برای موتور اتومبیل، تولید مجدد برق به‌طور مستقیم و تولید گرما ۳) ذخیره سازی و انتقال انرژی برق ۴) پیشران هسته‌ای در جو و فضا ۵) استفاده مستقیم به‌عنوان سوخت موتورهای درون‌سوز و جت و پیستونی ۶) جایگزین گاز به‌عنوان سوخت نیروگاه‌ها، صنایع و منازل ۷) استفاده به‌عنوان سبک‌ترین گاز در کشتی‌های هوایی، بالن‌های حمل‌ونقل و هواشناسی ۸) صنایع نفت، گاز و پتروشیمی ۹) صنایع فولاد و سایر صنایع

دلایل روی آوردن به هیدروژن سبز

۱) حل مشکل انتقال انرژی برق تولیدشده از منابع تجدیدپذیر از محل تولید در مناطق دورافتاده به محل مصرف ۲) با توجه به راندمان ۷۵ درصدی الکترولیز، ذخیره‌سازی انرژی برق در زمان حفضیف مصرف و استفاده از آن به‌عنوان سوخت همان نیروگاه در اوج مصرف برای ایجاد تعادل و افزایش بازدهی نیروگاه‌ها ۳) مقرون‌به‌صرفه کردن تولید انرژی خورشیدی با حذف تجهیزات گران‌قیمت مبدل برق مستقیم به متناوب (اینورترها و رگولاتورها) ۴) قابلیت تطبیق آسان‌تر با شرایط غیرقابل‌پیش‌بینی دقیق نوسانات سرعت باد، شدت تابش خورشید و شدت امواج دریا، گستره تطبیق پویا وسیع‌تر ۵) امکان استفاده مستقیم انرژی مکانیکی آب و باد برای فشرده کردن گاز هیدروژن و اکسیژن در مخزن و حذف تلفات تبدیل انرژی به انرژی الکتریکی و... ۶) از رده خارج نشدن صنعت موتورهای درون‌سوز و هدر رفتن سرمایه‌گذاری چند دهه‌ای جهانی ۷) امکان تولید هم‌زمان هیدروژن، اکسیژن و آب شیرین

هیدروژن سبز و اقتصاد دریا پایه

واضح است که بیشترین و شدیدترین منابع تجدید پذیر شامل خورشید، باد و امواج آب در خط استوا و سطح اقیانوس‌ها قرار دارد، بنابراین ورود به صنعت استحصال هیدروژن نیازمند توجه ویژه به نکات ذیل دارد. ۱) طراحی شناورهای ارزان مخصوص استقرار تجهیزات تولید هیدروژن سبز باید موردتوجه قرار گیرد. ۲) دوگانه‌سوز کردن موتور کشتی‌ها و یا تولید موتورهای هیدروژن سوز ۳) امکان تولید برق روی شناور در اقیانوس‌ها و عرضه انرژی به شکل باتری‌های شارژ شده یا یکسول‌های هیدروژن به شناورهای عبوری در محل ۴) تولید برق روی شناور در اقیانوس‌ها و عرضه خدمت پدک کشتی به شناورهای عبوری در محل.

مزایای هیدروژن سبز

۱) منبع تجدید پذیر که ماده اولیه آن، آب و خورشید است. ۲) چگال‌تر بودن وزنی نسبت به سوخت فسیلی (تقریباً ۴ برابر) ۳) غیر خورنده بودن هیدروژن مایع، مزیتی مهم در فرآیند ذخیره‌سازی و انتقال به شمار می‌رود. ۴) هیدروژن در هنگام سوختن آلودگی ایجاد نمی‌کند و تنها محصول جانبی آن آب است. ۵) با تلفات مکانیکی و انتقالی کمتری مهار می‌شود. ۶) با نوسانات منبع تجدید پذیر با هزینه‌ای به مراتب کمتری تطبیق پیدا می‌کند.

معایب هیدروژن سبز

۱) در حال حاضر هنوز هیدروژن به روش سبز کمتر تولید می‌شود. ۲) هیدروژن سبز هنوز بسیار گران است. ۳) جرم حجمی کمتر و در نتیجه نیاز به مخزن ۱۴ برابر بزرگ‌تر در مقایسه با سوخت‌های هیدروکربنی، در شرایط تولید انرژی یکسان دارد. ۴) ذخیره‌سازی آن در حجم‌های بزرگ دشوار است. ۵) زیرساخت‌های تولید و مصرف هیدروژن سبز هنوز فراهم نیست. ۶) خطرناک بودن به دلیل بسیار فرار و قابل اشتعال بودن، با توجه به نقطه جوش منفی ۲۵۳ درجه سانتی‌گراد، نیازمند عایق خلأ و مخازن کروی شکل دارد.

پیشنهادهات

۱) انجام مطالعات علمی در جهت کسب اطلاعات دقیق و تجربی ۲) تدوین استانداردها، اسناد قوانین و مقررات ۳) شناسایی، حمایت و هدایت متخصصان و علاقه‌مندان داخلی ۴) انجام مطالعات طرح توجیهی برای توجیه سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی ۵) ایجاد مشوق‌های سرمایه‌گذاری برای سرمایه‌گذاران ۶) توجه ویژه به بخش دریایی هیدروژن سبز، به لحاظ تقویت حضور در دریاهای اقیانوس‌ها و تقویت اقتصاد دریا پایه ۷) ایجاد زیرساخت‌های لازم برای تولید و مصرف مانند تولید موتورهای درون‌سوز هیدروژنی، پیل‌های سوختی، راکتورهای الکترولیز آب و... و تعامل باکشورهای مستعد تولید انرژی‌های تجدید پذیر برای همکاری و هم‌افزایی.

تفاهم‌نامه هم‌افزایی پارسیان و کیش در توسعه انرژی و تجارت بین‌الملل امضا شد

تقویت زنجیره ارزش انرژی در مسیر تجارت دریا محور

آنا رام

خبرنگار



تفاهم‌نامه‌ای راهبردی با محوریت توسعه سرمایه‌گذاری و تکمیل زنجیره ارزش انرژی، میان منطقه ویژه اقتصادی پارسیان و شرکت سرمایه‌گذاری و توسعه کیش به امضا رسید. توافقی که هدف آن پیوند ظرفیت‌های صنعتی، بندری و تجاری دو منطقه و تعریف پروژه‌های مشترک در مقیاس ملی و بین‌المللی عنوان شده است.

به گزارش صبح ساحل، این تفاهم‌نامه با حضور شکیب ذوالغیاث، مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی پارسیان و سید معین هاشمی، مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری و توسعه کیش، منعقد شد و چارچوبی برای همکاری در حوزه‌های صنایع پایین‌دستی انرژی، پتروشیمی، فولاد، خدمات بندری،

فعالیت‌های دریایی و توسعه تجارت بین‌الملل ترسیم می‌کند. بر اساس مفاد این توافق، دو مجموعه در مسیر جذب سرمایه‌گذاری‌های هدفمند، تسهیل فرآیندهای اجرایی و ایجاد زیرساخت‌های مکمل گام برمی‌دارند تا با تجمیع توانمندی‌ها، جایگاه ایران در زنجیره ارزش انرژی و مبادلات منطقه‌ای تقویت شود. ذوالغیاث در این مراسم با تأکید بر ضرورت



هم‌افزایی میان مناطق اقتصادی کشور اظهار داشت: پیوند ظرفیت‌های پارسیان و کیش می‌تواند به الگویی موفق برای همکاری میان مناطق ویژه تبدیل شود و علاوه بر تقویت زیرساخت‌های صنعتی، به رونق اقتصادی استان هرمزگان و جزیره کیش بینجامد. وی با اشاره به موقعیت جغرافیایی و دسترسی راهبردی پارسیان به آب‌های آزاد و کریدورهای

مدیرکل امور اقتصادی استانداری هرمزگان مطرح کرد

نمایشگاه‌داران خودرو در اولویت انتقال از سطح شهر بندرعباس

✱ سرویس اقتصادی

مدیرکل امور اقتصادی استانداری هرمزگان از برنامه‌ریزی برای انتقال تدریجی صنوف مزاحم از سطح شهر بندرعباس خبر داد و گفت: در نخستین گام، نمایشگاه‌داران خودرو به عنوان اولویت اول به شهرک صنفی جدیدی منتقل می‌شوند.

به گزارش صبح ساحل، نیلوفر علیمردادی با اشاره به تدوین برنامه‌ای جامع برای ساماندهی برخی صنوف مزاحم در مرکز استان، اظهار کرد: در این طرح، هفت رسته صنفی برای جابجایی از سطح شهر شناسایی شده‌اند که نحوه واگذاری اراضی و اولویت‌بندی انتقال آن‌ها در جلسات مشترک با اتاق اصناف، رؤسای اتحادیه‌ها، شرکت شهرک‌های صنعتی و دستگاه‌های مرتبط بررسی و نهایی شده است. وی افزود: بر اساس جمع‌بندی انجام‌شده، نمایشگاه‌داران خودرو به دلیل نیاز فوری به ساماندهی، نخستین

صنفی هستند که از سطح شهر بندرعباس منتقل می‌شوند و در مراحل بعدی نیز صنوف مرتبط با خدمات خودرویی از جمله تعمیرکاران، صافکاران، نقاشان خودرو و سایر فعالان این حوزه به شهرک صنفی جدید انتقال خواهند یافت. مدیرکل امور اقتصادی استانداری هرمزگان هدف از اجرای این طرح را ساماندهی فعالیت‌های پراکنده، جلوگیری از خرید و فروش‌های غیررسمی در سطح شهر و ایجاد تمرکز خدمات خودرویی در یک نقطه مشخص دانست و گفت: این الگو در برخی شهرهای کشور با موفقیت اجرا شده و تلاش می‌شود با تأمین زیرساخت‌های لازم، تجربه‌ای مشابه در بندرعباس نیز رقم بخورد.

علیمردادی با اشاره به جانمایی زمین پیش‌بینی‌شده برای این شهرک صنفی تصریح کرد: یکی از لوکیشن‌های در نظر گرفته شده در مجاورت میدان تره‌بار بندرعباس قرار دارد که در فاز نخست حدود ۲۰ هکتار وسعت دارد و در

فازهای بعدی، امکان توسعه آن تا ۱۵۰ هکتار نیز پیش‌بینی شده است. وی درباره نحوه واگذاری اراضی گفت: بر اساس تصمیمات اتخاذشده، فرآیند ایجاد و واگذاری شهرک صنفی از طریق شرکت شهرک‌های صنعتی دنبال خواهد شد تا ابتدا زیرساخت‌های مورد



نیاز فراهم و سپس اراضی به اصناف تحویل داده شود. اجرای این طرح در بلندمدت علاوه بر کاهش مزاحمت‌های شهری، به ساماندهی فعالیت‌های صنفی، ارتقای نظم اقتصادی و بهبود سیمای شهری بندرعباس کمک خواهد کرد.

۴۷ میلیون دلار کالای همراه مسافر از گمرک منطقه آزاد قشم ترخیص شد

✱ سرویس اقتصادی

مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم گفت: ۴۷ میلیون و ۷۷۰ هزار دلار انواع کالای همراه مسافر در ۱۰ ماه منتهی به بهمن ۱۴۰۴ با معافیت مسافری از گمرک بزرگ‌ترین جزیره ایران ترخیص شد. امیرعلی داود افزود: از این مبلغ ۴۱ میلیون و ۲۴۷ هزار دلار آن مربوط به کالاهای حاصل از ارزش افزوده است که از طریق گمرک منطقه آزاد قشم ترخیص و به داخل کشور حمل شده است. وی ادامه داد: کالاهای حاصل از ارزش افزوده طی ۶۶ فقره اظهارنامه ترخیص شده که مربوط به کالاهایی است که در صنایع قشم تولید شده است. مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم یادآور شد: همچنین در بازه زمانی یادشده ۵۰ میلیون دلار مواد اولیه و ماشین آلات و تجهیزات خط تولید جهت تسهیل و حمایت از صنایع تولیدی با کمترین تشریفات از این گمرک ترخیص شده است. داود اضافه کرد: در این مدت ۱۸ هزار کارت سبز مسافری صادر شد که صدور کارت نیز نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲۵ درصد کاهش نشان می‌دهد. وی افزود: در این بازه زمانی و در بخش صدور مجوز ۷ هزار و ۶۲۴ فقره اظهارنامه کالاهای خارجی وارداتی از گمرک منطقه آزاد قشم صادر شد که نسبت به مشابه سال گذشته چهار درصد کاهش نشان می‌دهد. /ایرنا

مجمع عمومی عادی فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی مسکن سازمان نظام مهندسی ساختمان استان هرمزگان

بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت تعاونی مسکن سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان دعوت می‌شود در جلسه ای که راس ساعت ۱۷:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان هرمزگان واقع در خیابان طلوع تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید.

تاریخ چاپ در روزنامه : ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

دستور کار :- تعیین مدیر تسویه

مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) شرکت تعاونی مسکن سازمان نظام مهندسی ساختمان استان هرمزگان

بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت تعاونی مسکن سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان دعوت می‌شود در جلسه ای که راس ساعت ۱۶:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان هرمزگانواقع در خیابان طلوع تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید. تاریخ چاپ در روزنامه : ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

دستور کار :- اخذ مجوز انحلال شرکت تعاونی مسکن نظام مهندسی

-تعیین و تکلیف املاک و مانده حساب بانکی شرکت تعاونی مسکن نظام مهندسی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای سید عبدالرحیم حسینی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۳۳۹۵ صادره از پارسیان به استناد یک فقره استشهاد محلی اعلام داشته است که سند مالکیت ۶ دانگ یک باب ساختمان دارای پلاک اصلی ۷۹۴۴ واقع در روستای بهده پارسیان بخش ۲۱ پارسیان به مساحت ۱۹۹.۵۷ متر مربع که بشماره دفتر الکترونیکی ۵۵۰۰۵۵۵۳۲۳۰۱۳۹۹ و شماره سریال ۶۱۰۶۵۸ سری الف سال ۹۱ به نام نامبرده صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی مفقود شده است. لذا با عنایت به تبصره ۵ ماده ۱۱۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اسناد و املاک مصوب ۱۳۸۰/۱۱/۱۸ مراتب به استناد بند یک ماده مذکور در یک نوبت آگهی می‌شود تا هر کسی مدعی انجام معامله باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند و یا سند انتقال رسمی تسلیم و رسید دریافت نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر مورد واخواهی قرار نگیرد و یا در صورت اعتراض سند مالکیت ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پارسیان سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار : مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پارسیان-جمیل پار ۱۷۰۸/۲۲۹ م/الف

میز خبر

تبدیل بدون آزمون گواهینامه ایران
در چند کشور انجام می‌شود؟

سرویس اجتماعی

جزئیات رانندگی ایرانی‌ها در خارج و تبدیل بدون آزمون گواهینامه در برخی کشورها اعلام شد. سرهنگ آرش امیری رئیس مرکز صدور گواهینامه پلیس راهور فراجا در خصوص گواهینامه‌های دوزبانه اظهار کرد: گواهینامه‌های دوزبانه به‌معنای قابل قبول بودن در کشور خاصی نیست، بلکه ترجمه رسمی گواهینامه به زبان انگلیسی است که همراه گواهینامه فارسی ارائه می‌شود. وی افزود: این اقدام به این دلیل انجام شد که پیش از این، برخی هموطنان که با خودروی شخصی به کشورهایی مانند ترکیه سفر می‌کردند، به دلیل عدم امکان خوانش گواهینامه فارسی توسط پلیس آن کشورها، دچار مشکل می‌شدند و مجبور بودند برای ترجمه گواهینامه اقدام کنند، که همین موضوع خانواده‌ها را برای چند روز بلا تکلیف می‌گذاشت. امیری بیان کرد: با دوزبانه شدن گواهینامه‌ها، امکان خوانش آن برای مأموران پلیس سایر کشورها فراهم شده است. کشورهای عضو کنوانسیون ژنو یا وین موظف هستند بر اساس این کنوانسیون‌ها، از یک تا ۶ ماه اجازه رانندگی در کشور ثالث را بدهند، البته برخی کشورها این اجازه را مشروط به داشتن مجوز رانندگی بین‌المللی می‌کنند که باید همراه گواهینامه ملی فرد با مشخصات فردی مشترک و دقیق ارائه شود. رئیس مرکز صدور گواهینامه پلیس راهور فراجا گفت: پلیس برخی کشورها مانند ترکیه، روسیه و امارات، گواهینامه جدید ایران را می‌شناسند و در این کشورها اغلب اوقات نیازی به ارائه مجوز رانندگی بین‌المللی نیست، البته ممکن است مقررات در کشورها تغییر کند، اما در زمان حاضر این روال برقرار است.

وی با اشاره به موضوع تبدیل گواهینامه‌ها بیان کرد: در بحث تبدیل گواهینامه، بر اساس اقدام متقابل با ۷۶ کشور، این فرآیند انجام می‌شود، چه اتباع آن کشورها در ایران و چه شهروندان ایرانی در کشورهای طرف مقابل، پس از ورود می‌توانند براساس اقدام متقابل از خدمات تبدیل گواهینامه استفاده کنند. امیری تصریح کرد: برای مثال، در کشور فرانسه و ترکیه گواهینامه ایران بدون نیاز به آزمون به گواهینامه رسمی آن کشورها تبدیل می‌شود و فرد برای رانندگی عادی نیازی به شرکت در آزمون ندارد و صرفاً باید جهت تبدیل گواهینامه به مراجع ذی صلاح مراجعه نماید. رئیس مرکز صدور گواهینامه پلیس راهور فراجا در پایان گفت: در برخی کشورها مانند قطر و چین، فرد باید در آزمون‌های متناسب شرکت کند و اتباع این کشورها نیز در صورت حضور در ایران، براساس اقدام متقابل با همین ضوابط روبه‌رو می‌شوند. /تسنیم

لب‌قند

تفسیرالابیات!



بیت:

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

ز هر چه رنگ تعلق پذیرد، آزاد است

* تفسیر اول:

می‌گویند شاعر، پیکانی داشته است که هر روز با آن تا سر کار می‌رفته و به خانه باز می‌گشته. یک روز که بر این مرکب سوار بوده، بادی سخت وزیدن می‌گیرد و بندبند پیکان را از هم می‌گسلاند و با خود می‌برد. شاعر در حالی که تنها یک چرخ باقی مانده را در بغل داشته، به خانه باز می‌گردد و سر در جیب غم فرو می‌برد. همسرش چون این حال وی می‌بیند، فوراً این بیت را می‌سراید و به شاعر تقدیم می‌کند.

* تفسیر دوم:

در حاشیه‌ی کتابی، کسی به خط کوفی نوشته است که تفسیر اول نادرست است، زیرا نه شاعر رانندگی بلد بوده، نه عیالش طبع شعر داشته!

* تفسیر سوم:

بعضی از حاشیه‌نویسان معتقدند، شاعر از دست خرده فرمایش‌های عیالش به ستوه آمده و این بیت را سروده است. این مفش‌ران عقیده دارند که در مصرع دوم، کلمه‌ی «رنگ»، در اصل «طوق» بوده است!

«بچه نایین»

واقعیت‌هایی است که باید بدون تعارف درباره آن صحبت شود. بهترین رویکرد در حکمرانی آن است که اگر مسیر نتیجه‌بخش نیست، شجاعانه اعلام کنیم و به‌دنبال راهکارهای جدید و مؤثر باشیم. معاون بهداشت وزارت بهداشت دو اصل «مشارکت مردم» و «رویکرد علمی» را پایه موفقیت سیاست‌های جمعیتی دانست و گفت: هر برنامه‌ای در حوزه جمعیت اگر بدون در نظر گرفتن نقش مردم و بدون پشتوانه علمی اجرا شود، محکوم به شکست است. مسائل اجتماعی پیچیده‌اند و نمی‌توان با تحلیل‌های ساده و خطی آن‌ها را حل کرد.

وی با هشدار نسبت به انحراف بحث‌های جمعیتی به حاشیه‌ها و طرح دیدگاه‌های غیرکارشناسی افزود: ارائه اطلاعات نادرست یا تحلیل‌های احساسی کمکی به حل مسئله نمی‌کند. جامعه علمی باید فعالانه وارد میدان شود، نقد کند، پیشنهاد دهد و بر مبنای داده‌های دقیق تصمیم‌سازی شود.

رئیس تأکید کرد: اگر بتوانیم حتی یک خانواده رئیس‌ی تأکید علمی، امیدآفرینی و حمایت واقعی برای داشتن یک فرزند بیشتر متقاعد کنیم، خدمتی بزرگ به آینده ایران کرده‌ایم. حل چالش جمعیت نیازمند همدلی، صداقت و کار علمی مستمر است.

دبیر ستاد ملی جمعیت موانع فرزندآوری ایرانی‌ها را تشریح کرد

دل‌مان بیش از ۲ فرزند می‌خواهد، اما...



سرویس اجتماعی

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: میانگین فرزند ایده‌آل در نگاه مردم ۲٫۵ فرزند است؛ در حالی که نرخ باروری کل ۱٫۴۴ است.

مرضیه وحید دستجردی، دبیر ستاد ملی جمعیت در نشست کشوری مدیران جوانی جمعیت اعلام کرد: بر اساس نتایج پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان، میانگین فرزند ایده‌آل در نگاه مردم ۲٫۵ فرزند است؛ در حالی که نرخ باروری کل کشور اکنون به حدود ۱٫۴۴ رسیده است.

وی با بیان اینکه این اختلاف نشان‌دهنده وجود موانع جدی در مسیر فرزندآوری است، افزود: مردم ایران همچنان نگرش مثبتی به فرزند و خانواده دارند و تمایل درونی به داشتن بیش از دو فرزند وجود دارد، اما شرایط اقتصادی، نگرانی نسبت به آینده فرزندان، هزینه‌های مسکن، اشتغال و مخارج سال‌های ابتدایی زندگی کودک مانع تحقق این خواسته می‌شود. دستجردی تأکید کرد: اگر بتوانیم موانع اقتصادی و اجتماعی را از پیش‌پای خانواده‌ها برداریم و حمایت‌های مؤثر و ملموس ارائه دهیم، بدون نیاز به تبلیغات گسترده، تمایل واقعی مردم می‌تواند به افزایش نرخ باروری منجر شود. دبیر ستاد ملی جمعیت خاطرنشان کرد: فاصله یک‌فرزندی میان «فرزند

ایده‌آل» و «فرزند محقق‌شده» یک فرصت سیاستی مهم برای کشور است و در صورت برنامه‌ریزی علمی و مسئله‌محور، می‌توان این شکاف را کاهش داد و از ورود کشور به مرحله رشد منفی جمعیت جلوگیری کرد.

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت نیز در نشست کشوری مدیران جوانی جمعیت که در مرکز همایش‌های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار شد با تأکید بر اینکه موضوع جمعیت صرفاً یک بحث آماری یا عددی نیست، گفت: مسئله جمعیت یک موضوع راهبردی و ملی است و نباید آن را سیاسی یا جناحی کرد، اگر این موضوع برای

کشور اهمیت دارد، همه باید پای کار بیایند و مسئولانه عمل کنند.

وی با اشاره به روند نزولی شاخص‌های جمعیتی اضافه کرد: نمی‌توان با بزرگ‌نمایی برخی اعداد محدود، تصویر غیرواقعی از وضعیت ارائه داد. افزایش اندک فرزندان چهارم و پنجم، در حالی که ازدواج کاهش یافته است و تولد فرزندان اول و دوم افت کرده است، تأثیر معناداری بر نرخ باروری کل ندارد، اگر روند مطلوب نیست، باید صادقانه بپذیریم و برای اصلاح آن برنامه‌ریزی کنیم.

رئیس تصریح کرد: کاهش تعداد ازدواج‌ها، افزایش مرگ‌ومیر و استمرار نرخ باروری پایین،

نخستین المپیاد «ایران قهرمان» ویژه دانش‌آموزان
مددجوی هرمزگان برگزار شد

سرویس اجتماعی

اختتامیه نخستین المپیاد فرهنگی، هنری و ورزشی «ایران قهرمان» ویژه دانش‌آموزان تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان، با هدف شناسایی، پرورش و معرفی استعدادهای برتر دانش‌آموزی، با حضور مسوولان استانی، دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان برگزار شد.

در این المپیاد ۹۷۲ دانش‌آموز از سراسر استان هرمزگان در چهار رشته فوتسال، مینی‌والیبال، سرود و تئاتر به مدت سه روز با یکدیگر به رقابت پرداختند که در نهایت ۱۸ تیم و حدود ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان برگزیده شهرستان‌ها به مرحله استانی راه یافتند. بر اساس نتایج اعلام‌شده، در رشته فوتسال تیم‌های دانش‌آموزی بندرعباس، جکدان و میناب و در رشته مینی‌والیبال نیز تیم‌های بندرعباس، سندرک میناب و رودان به‌عنوان تیم‌های برتر اول تا سوم معرفی شدند. همچنین در بخش فرهنگی هنری، گروه‌های تئاتر دانش‌آموزی از بندرعباس و خمینی‌شهر بшаگرد و در رشته سرود نیز گروه‌های دانش‌آموزی از خمینی‌شهر بشاگرد، سندرک میناب و بندرعباس به‌ترتیب رتبه‌های برتر این المپیاد را به دست آوردند. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان روز

سه‌شنبه در آیین اختتامیه این المپیاد، با قدردانی از مشارکت گسترده دانش‌آموزان، والدین و مسوولان، اظهار کرد: مأموریت کمیته امداد با بیش از ۱۵۰ سرفصل کاری و خدماتی، تنها به حمایت‌های معیشتی محدود نمی‌شود، بلکه این نهاد رویکردی توانمندساز با تمرکز ویژه بر استعدادیابی و پرورش نخبگان در حوزه‌های علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی دنبال می‌کند. حمید باسره افزود: برخلاف برخی نگاه‌های سنتی، کمیته امداد در سال‌های اخیر برنامه‌ریزی منسجمی برای شناسایی، هدایت و شکوفایی استعداد‌های خانواده‌های تحت حمایت خود داشته و برگزاری المپیاد «ایران قهرمان» نیز در همین راستا انجام شده است. وی با تأکید بر نقش اثرگذار دانش‌آموزان مددجو در توسعه این مسیر، بیان کرد: انتظار می‌رود دانش‌آموزان به‌عنوان سفیران کمیته امداد، در مدارس، محلات و خانواده‌ها افراد مستعد را شناسایی و معرفی کنند تا با بهره‌گیری از برنامه‌ها و حمایت‌های تخصصی این نهاد، زمینه شکوفایی توانمندی‌های آنان فراهم شود. مدیرکل کمیته امداد هرمزگان با اشاره به موفقیت‌های علمی جامعه هدف این نهاد، تصریح کرد: امروز تعداد قابل توجهی از پذیرفته‌شدگان رشته‌های برتر دانشگاهی، به‌ویژه

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۸۲۱

طراح: مهدی سنگی

افقی

۱- بانی صلیب سرخ جهانی- شهر زادگاه آلبرت اینشتن۲- بهم پیوستن وبه مراد رسیدن- مخلوطی ازانواع خشکیبار-نقاش فرانسوی صاحب تابلوی دریای آرام۳- تبار وطایفه- بچه وخردسال- برف ترکی- جنس مذکر۴- پهلوان- گرم وداغ وسوزان- کورمادرزاد- کنیک۵- درهم شکستن- اشاره به آدم بی وفا وجفاکار۶- سختی وناسازگاری کار- جانور نجیب- دست ابزار نجار۷- چراغ دریایی-

حل جدول شماره۴۸۲۱

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

عمودی

۱- اثری ازایروین شاو نویسنده آمریکایی- سوره بدون بسم الله۲- دارای نژاد خوب- ازاقوام مادری- نقاشی پشت شیشه۳- نی تو خالی- فرق سر- عقاب سیاه- مفت ورایگان۴- نقش هنرپیشه- دستورحاکم- درودگر- آب ویرانگر۵- کم کردن وکاهش دادن- سردار بنام کارتازی۶- قضاوت درمسابقات- پشته هیزم- کلاه سلاطین۷- به ذوق وشوق آمدن- ازخدایان هندو- عسل ونگبین- تکرار یک حرف۸- رودی درمازندران- کشور جای آسیا- امیدوار۹- خاندان- استخوان ساق پا- آراستگی صفات- دعای زیرلب۱۰- سلاحی سرد کوچکتر از شمشیر- آوای گربه- چاشنی معطر کیک وبیستنی۱۱- دزد ناشی به آن می زند- دومین کتاب مقدس یهود پس از تورات۱۲- زادگاه حضرت ابراهیم- آغاز وابتدای کار- نشانه ومعجزه- دوینجم تخریب۱۳- هنر آدم وراج- دکان کوچک- فصل ربیع- اشاره به نزدیک۱۴- ازکشورهای عربی خاورمیانه- قایق وکرجی- صدمه وآسیب۱۵- یار قدیم پیچ- کاخ وعمارتی درتهران

میزخبر

«شهسواری پور» قهرمان مسابقات
شطرنج جام هرمزگان شد

بیتول جهانگیری

محمدامین شهسواری پور قهرمان هفدهمین دوره مسابقات شطرنج جام هرمزگان شد.

به گزارش صبح ساحل، مسابقات شطرنج ریندا استاندارد جام هرمزگان با شرکت ۱۱۶ بازیکن در محل هیئت شطرنج استان هرمزگان در شهر بندرعباس در ۹ دور به روش سوییسی برگزار شد. در پایان این مسابقات محمدامین شهسواری پور از بندرعباس، حسام شاه‌میردی از بافت، امید ذاکری از بندرعباس، امیرعباس صفاری از سیرجان، محمدحسین موسوی‌نسب از جیرفت و سید سهیل سجادی نائینی از تهران اول تا ششم شدند. بازیکن برتر زیر ریتینگ ۱۸۰۰، امین مصلانزاد از جهرم، بازیکن برتر زیر ریتینگ ۱۷۰۰، فاطمه شاه‌میردی از بافت، بازیکن برتر زیر ریتینگ ۱۶۰۰، امیرعلی امینی پارسا از سیرجان بازیکن زیر ریتینگ ۱۵۰۰، امیرعباس میرزایی از بندرعباس، بازیکن برتر بانو، غزاله سواری از اصفهان، بازیکن برتر بالای ۵۰ سال، رضا پورشاه‌آبادی از سیرجان، بازیکن برتر بالای ۶۵ سال، محمدعلی طاهری از بندرعباس، بازیکن برتر رده سنی ۱۴ سال، آرکا رقیب دوست از رامسر، بازیکن برتر رده سنی ۱۲ سال، اتابک عباسی از فارس، بازیکن برتر رده سنی ۱۰ سال، رایان الله دینی از بندرعباس و بازیکن برتر رده سنی ۸ سال، آرشا میری از زاهدان معرفی شدند. مقام اول بازیکن شهرستان را عبدالله بهادری از میناب کسب کرد. سرداوری این مسابقات بر داور فیده فاطمه سرفراز شکوهی بود.

رقابت‌های دارت کارکنان شهرداری‌های کشور

شهرداری بندرعباس به مقام

سوم رسید



سرویس ورزشی

تیم دارت کارکنان شهرداری بندرعباس در مسابقات کشوری عنوان سومی را کسب کردند.

به گزارش صبح ساحل، تیم دارت کارکنان شهرداری بندرعباس در مسابقات کشوری دارت کارکنان شهرداری‌های کشور، یادواره شهید باکری، موفق به کسب مقام سوم دوبل تیمی شد. این مسابقات به میزبانی شهرداری همدان و با حضور تیم‌هایی از سراسر کشور، به مدت سه روز برگزار شد و تیم شهرداری بندرعباس با عملکردی قابل تحسین موفق شد بر سکوی سوم این مسابقات قرار بگیرد. اعضای تیم دارت کارکنان شهرداری بندرعباس در این رقابت‌ها را مهران عسکری سرپرست تیم، نفرات تیم شهرداری الف، حمید حقانی، هادی امامدادی، نفرات تیم شهرداری ب، علی حریرنیا و رضا حمزه‌ای بودند.

ویژه کاراته‌کاران دختر بندرلنگه برگزار شد

کارگاه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

و مدیریت استرس

سرویس ورزشی

کارگاه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مدیریت استرس ویژه کاراته‌کاران دختر بندرلنگه برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر و هفته جوان، کارگاه آموزشی «پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مدیریت استرس» ویژه ورزشکاران دختر رشته کاراته در شهرستان بندرلنگه برگزار شد. این کارگاه با همکاری مؤسسه گروه همیار شاداب بندرلنگه به مدیریت پروین و هیئت کاراته شهرستان بندرلنگه و با تدریس لطفیان، کارشناس شبکه بهداشت و درمان، برگزار شد.

در این برنامه آموزشی، موضوعاتی از جمله راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، شیوه‌های مدیریت و کنترل استرس، ارتقای سلامت روان و نقش ورزش در افزایش تاب‌آوری فردی مورد بررسی و آموزش قرار گرفت. این کارگاه با استقبال خوب ورزشکاران و مربیان همراه بود و با حضور رها صابری، سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرلنگه برگزار شد که نشان‌دهنده توجه ویژه به سلامت روان و ارتقای سطح آگاهی ورزشکاران دختر است.



لیگ برتر فوتبال ساحلی زیر ۱۵ سال هرمزگان

کانون سه راه برق بر سکوی قهرمانی ایستاد

کیش جواز حضور در مرحله نیمه‌نهایی را به‌دست آوردند.

در مرحله نیمه‌نهایی، شهرداری (کانون‌سورو) با نمایشی درخشان و بازی هماهنگ، چهار بر یک تنگه هرمز را از پیش‌رو برداشت و شهرداری (کانون سه راه برق) در یک بازی تهاجمی و پر گل ستارگان خلیج فارس کیش را برد تا دو تیم شهرداری (کانون سه راه برق) و شهرداری (کانون سورو) به بازی پایانی راه یابند. دیدار پایانی با حضور حسین جباری دبیر هیئت فوتبال استان، فرامرز عیانی معاون سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس، مهدی جعفری رئیس کمیته فوتبال ساحلی و جمعی از هواداران پرشور فوتبال ساحلی برگزار شد.

در این مسابقه تماشایی، تیم شهرداری (کانون سه راه برق) در یک جدال نزدیک ۴-۳ از سد شهرداری (کانون سورو) گذشت

و عنوان قهرمانی فوتبال ساحلی زیر ۱۵ سال استان هرمزگان را کسب کرد.

در این دوره از مسابقات، علیرضا گل‌مرادی از تیم خلیج فارس کیش عنوان آقای گل مسابقات را به خود اختصاص داد. محمدرضا عامری از تیم شهرداری (کانون سه‌راه‌برق) به عنوان بهترین بازیکن رقابت‌ها انتخاب شد. امیر حسین‌نژاد از تیم شهرداری (کانون‌سورو) عنوان پدیده مسابقات را از آن خود کرد و محسن لکرایان از تیم شهرداری (کانون سه‌راه‌برق) نیز به عنوان بهترین سنگریان این دوره از مسابقات معرفی شد. تیم تنگه هرمز عنوان تیم اخلاق را به خود اختصاص داد و تیم شهرداری (کانون سه راه برق) برترین تیم معرفی شد.

این رقابت‌ها که با هدف استعدادیابی، افزایش هیجان فوتبال ساحلی پایه و آماده‌سازی نسل جدید بازیکنان هرمزگان برگزار شد، نشان داد نوجوانان این استان از

محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی

لیگ برتر فوتبال ساحلی زیر ۱۵ سال
هرمزگان با قهرمانی شهرداری بندرعباس
(کانون سه راه برق) به پایان رسید.

در این دوره از مسابقات که با عنوان جام سه‌گانه جزایر خلیج فارس برگزار شد، تیم نوجوانان شهرداری (کانون سه راه برق) با نمایش زیبا و پرگل در بازی پایانی و شکست تیم شهرداری (کانون سورو) جام قهرمانی را بالای سر برد.

این رقابت‌ها که با حضور ۷ تیم از استان هرمزگان، در قالب ۲ گروه ۳ و ۴ تیمی در زمین ساحلی سورو بندرعباس برگزار شد و پس از دیدارهای مرحله گروهی، تیم‌های شهرداری بندرعباس (کانون سورو) تنگه هرمز، شهرداری (کانون سه راه برق) و خلیج فارس

مسابقات انتخابی تیم ملی ووشو

دو هرمزگانی مدال نقره کسب کردند

محمود رئیسی

دو ووشوکار هرمزگانی دو مدال نقره و سهمیه اردوی تیم ملی را کسب کردند.

در جریان برگزاری مسابقات ووشو قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی جمهوری جهت اعزام به بازی‌های آسیایی ناگويا ژاپن، اسلامی ایران، عیسی آرسین و امیر پریده از استان هرمزگان موفق به کسب مدال نقره و سهمیه حضور در اردوی تیم ملی شدند. این رقابت‌ها به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر و با حضور برترین ووشوکاران کشور به میزبانی



هرمزگان و تلاش مستمر ورزشکاران، مربیان و کادر اجرایی هیأت ووشو استان است.

مسابقات انتخابی تیم ملی ووشو

دو داور هرمزگانی مسابقات را قضاوت کردند

دو داور بین‌المللی و ملی ووشو هرمزگان

مبارک فجر و با حضور برترین ووشوکاران کشور، به میزبانی مشهد مقدس برگزار شد.

دعوت از حیدراسدی به عنوان داور بین‌المللی و عباس امامدادی به عنوان داور ملی در این رویداد مهم ملی، نشان‌دهنده شایستگی فنی و جایگاه داوری ووشو استان هرمزگان در سطح ملی و بین‌المللی است.



جرم‌گیری کیفیت چای را بهتر می‌کند

سرویس زندگی

جرم‌گیری کتری و یا سماور شاید کاری ساده و کم‌هزینه باشد، اما همین اقدام کوچک می‌تواند کیفیت آب جوش و طعم چای را بهتر کرده و مصرف انرژی را هم کاهش دهد.

در بسیاری از خانه‌های ایرانی، سماور هنوز نقش اصلی را در دم کردن چای ایفا می‌کند و حتی اگر در کنار کتری و چای‌سازهای جدید قرار گرفته باشد، باز هم نشانه‌ای از حال و هوای گرم و صمیمی خانه است. کتری و چای‌ساز نیز هر دو نقش مکمل دارند. کتری برای جوشاندن سریع آب و چای‌ساز برای دم کردن دقیق چای به کار می‌روند، اما درست مثل سماور، آن‌ها هم با گذر زمان دچار رسوبات آهکی می‌شوند. هر بار که آب جوش می‌آید، املاح موجود در آب ته‌نشین شده و لایه‌هایی سفید و سخت ایجاد می‌کنند که کیفیت آب و طعم چای را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین جرم‌گیری نه تنها برای سماور، بلکه برای کتری و چای‌ساز هم اهمیت دارد و بخشی از نگهداری روزمره وسایل آشپزخانه محسوب می‌شود.

چرا سماور، کتری و چای‌ساز دچار جرم می‌شوند؟

جرم گرفتن این وسایل ارتباط مستقیمی با جنس آب مصرفی دارد. در بسیاری از شهرها آب سخت است و حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم و منیزیم است. وقتی آب جوش می‌آید، این املاح به دیواره داخلی سماور، کتری و المنت چای‌سازی می‌چسبند. ابتدا ممکن است این لایه‌ها نازک و نامرئی باشند اما به مرور ضخیم‌تر می‌شوند و حتی هنگام ریختن آب جوش هم قابل مشاهده‌اند. رسوبات آهکی نه تنها ظاهر وسایل را زشت می‌کنند، بلکه باعث دیرتر جوش آمدن آب، مصرف بیشتر انرژی و تغییر طعم آب و چای می‌شوند.

آیا جرم روی طعم چای اثر دارد؟

چای برای خیلی‌ها فقط یک نوشیدنی نیست، بلکه بخشی از سبک زندگی و لحظه‌های آرامش است. وقتی سماور، کتری یا چای‌ساز جرم می‌گیرد، طعم آب تغییر کرده و گاهی سنگین یا کمی تلخ می‌شود. همین موضوع باعث می‌شود چای نه تنها کیفیت همیشگی‌اش را از دست بدهد، بلکه ظاهر آن هم تیره‌تر و کدرتر به نظر برسد.

بسیاری از خانواده‌ها وقتی برای اولین بار بعد از مدت‌ها، این ابزار را جرم‌گیری می‌کنند، متوجه می‌شوند که چای شفاف‌تر و خوش‌بوتر شده

و مزه‌ای نرم‌تر و دل‌نشین‌تر پیدا کرده است. این تغییر ساده نشان می‌دهد که جرم‌گیری فقط برای ظاهر نیست، بلکه مستقیم بر تجربه نوشیدن چای اثر می‌گذارد.

هر چند وقت یک‌بار جرم‌گیری لازم است؟

فاصله زمانی مناسب برای جرم‌گیری، بسته به کیفیت آب شهر متفاوت است. در مناطقی که آب سخت‌تر است و رد لکه روی ظروف باقی می‌ماند، بهتر است هر یک تا دو ماه یک‌بار این وسایل تمیز شود. اما اگر آب نرم‌تر باشد، این زمان می‌تواند تا سه یا چهار ماه هم افزایش پیدا کند. البته یک نشانه ساده همیشه کمک‌کننده است، هر زمان که لایه‌های سفید داخل سماور کاملاً قابل مشاهده شد یا جوش آمدن آب بیشتر از حد معمول طول کشید، یعنی زمان جرم‌گیری فرا رسیده است. توجه به همین نشانه‌های کوچک باعث می‌شود سماور، کتری و چای‌ساز همیشه در بهترین وضعیت کار کنند.

روش‌های خانگی و ساده برای جرم‌گیری

یکی از معروف‌ترین و در عین حال کم‌هزینه‌ترین روش‌ها استفاده از سرکه سفید است. کافی است وسایل را خاموش کنید، اجازه دهید سرد شود و سپس آن را با ترکیبی از آب و سرکه پر کنید. وقتی محلول کمی گرم می‌شود، سرکه آرام‌آرام جرم‌ها را حل می‌کند. بعد از خالی کردن محلول، اگر یک یا دو بار آب ساده بجوشانید، بوی سرکه هم کاملاً از بین می‌رود.

روش دیگری که در خانه‌ها رایج است، استفاده از جوش‌شیرین و لیموترش است. جوش‌شیرین جرم‌های تازه را شل کرده و لیموترش هم کمک می‌کند رسوبات راحت‌تر جدا شوند. برای کسانی که فرصت استفاده از این روش‌ها را ندارند، پودرهای جرم‌گیر آماده

می‌کنند و انتقال گرما را کاهش می‌دهند. این یعنی سماور، کتری و چای‌ساز برای جوش آوردن همان مقدار آب باید انرژی بیشتری مصرف کند. در نتیجه هم هزینه برق یا گاز خانواده افزایش می‌یابد و هم مصرف انرژی بیشتری به محیط‌زیست تحمیل می‌شود. جرم‌گیری منظم علاوه بر زیباتر کردن ظاهر وسایل و بهبود طعم چای، نوعی صرفه‌جویی اقتصادی و زیست‌محیطی هم محسوب می‌شود، اقدامی کوچک که بازدهی وسیله را به حالت عادی برمی‌گرداند.

نکات ایمنی ساده اما مهم

در زمان جرم‌گیری این ظروف، رعایت چند نکته ایمنی ضروری است. بهتر است همیشه این کار را زمانی انجام دهید که سماور، کتری و چای‌ساز کاملاً سرد شده و اگر برقی است، از پریز جدا شده باشد. هنگام تخلیه محلول گرم، مراقب دست‌ها و صورت خود باشید و پس از پایان کار، حتماً یکی دو بار آب ساده را بجوشانید تا مزه و بوی مواد باقی نماند. توجه به این جزئیات باعث می‌شود جرم‌گیری بدون نگرانی و خطر انجام شود.

جرم‌گیری و حس نظم در خانه

خانه فقط مجموعه‌ای از وسایل نیست، فضایی است که با رسیدگی و توجه ما جان می‌گیرد. وقتی این وسایل تمیز و برق در آشپزخانه قرار می‌گیرد و بخار ملایم آن با عطر چای تازه همراه می‌شود، احساسی از نظم و آرامش در فضا جریان پیدا می‌کند. این رسیدگی‌های کوچک شاید در ظاهر ساده باشند اما تأثیر بزرگی بر کیفیت زندگی دارند و حس مراقبت از خانه و خانواده را تقویت می‌کنند.

وسایل تمیز، سبک زندگی منظم

جرم گرفتن سماور، کتری و چای‌ساز پدیده‌ای طبیعی و قابل پیشگیری است که بیشتر به املاح موجود در آب مربوط می‌شود. این جرم‌ها به تنها ظاهر این وسایل را تغییر می‌دهند، بلکه بر طعم چای، زمان جوش آمدن آب و مصرف انرژی هم اثر می‌گذارند. با چند روش ساده خانگی مثل استفاده از سرکه، جوش‌شیرین یا جرم‌گیرهای آماده می‌توان این مشکل را برطرف کرد و با رعایت چند عادت کوچک، از تشکیل دوباره جرم جلوگیری نمود. در نهایت جرم‌گیری سماور فقط یک کار نظافتی نیست، بلکه بخشی از سبک زندگی منظم و مسئولانه است. توجهی کوچک که نتیجه‌اش نوشیدن یک فنجان چای خوش‌عطر و دلنشین در کنار عزیزان خواهد بود.



هم در بازار وجود دارد که باید مطابق دستور مصرف شوند و پس از آن چند بار آب داخل منبع عوض شود تا اثری از مواد شیمیایی باقی نماند.

آیا جرم‌گیری ضرر دارد؟

گاهی نگرانی‌هایی درباره آسیب دیدن وسایل هنگام جرم‌گیری مطرح می‌شود. اگر این کار با روش درست و در فاصله زمانی مناسب انجام شود، نه تنها ضرری ندارد، بلکه از فرسودگی زود هنگام جلوگیری می‌کند. آنچه خطرناک است، استفاده زیاد از مواد بسیار قوی یا تلاش برای جداکردن جرم‌ها با ضربه و جسم سخت است، کاری که ممکن است به جداره داخلی آسیب بزند و حتی باعث نشت آب شود. بنابراین بهترین کار این است که جرم‌گیری به‌صورت ملایم و مرتب انجام شود تا اصلاً کار به جرم‌های ضخیم و سخت نرسد.

چگونه از جرم گرفتن دوباره جلوگیری کنیم؟

پیشگیری همیشه ساده‌تر از پاک کردن است. اگر از آب تصفیه‌شده یا حتی آب جوشیده سرد شده استفاده کنید، احتمال تشکیل جرم بسیار کمتر می‌شود. بهتر است آب داخل منبع برای مدت طولانی راکد نماند و هر چند روز یک‌بار عوض شود. همچنین خالی نگه داشتن سماور، کتری و چای‌ساز در زمان‌هایی که استفاده نمی‌شود و خشک کردن بدنه داخلی، کمک زیادی به کاهش رسوبات می‌کند. شاید این کارها کوچک به نظر برسند اما همین توجه‌های ساده باعث می‌شود این وسایل دیرتر دچار جرم شود و همیشه عملکرد مطلوبی داشته باشد.

تأثیر جرم‌گیری بر صرفه‌جویی انرژی

جرم‌های آهکی مانند یک لایه عایق عمل

روایت مادرانی که گذشته آسیب‌زای خود را به بزرگسالی آوردند

زخم‌های کودکی، نقش مادری را تحت تأثیر قرار می‌دهد

سرویس سلامت

محققان در یک مطالعه کیفی تلاش کرده‌اند از زاویه نگاه مادرانی که در کودکی آسیب دیده‌اند، به پیامدهای بلندمدت بدرفتاری بپردازند؛ پیامدهایی که هنوز در روابط عاطفی و خانوادگی آن‌ها دیده می‌شود.

سوءرفتار با کودکان، یکی از چالش‌های جدی اجتماعی و بهداشتی در بسیاری از جوامع به شمار می‌رود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند کودکانی که در معرض آزار جسمی، عاطفی یا جنسی قرار می‌گیرند، ممکن است در همان سال‌ها یا حتی دهه‌ها بعد با مشکلات عاطفی، رفتاری و روان‌شناختی مواجه شوند. این پیامدها همیشه آشکار نیستند و گاهی به شکل اضطراب، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس یا دشواری در برقراری روابط سالم بروز می‌کنند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم بسیاری از این کودکان در آینده نقش‌های مهمی مانند والدگری را بر عهده می‌گیرند و تجربه‌های گذشته می‌تواند به‌طور ناخواسته بر شیوه تعامل آن‌ها با فرزندان‌شان اثر بگذارد. از سوی دیگر، مادر به‌عنوان نخستین مراقب کودک، نقشی اساسی در رشد هیجانی و شکل‌گیری شخصیت فرزند دارد. اگر این رابطه اولیه دچار اختلال باشد، احتمال بروز مشکلات روانی و رفتاری در کودک افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تجربه‌های ناخوشایند کودکی، مانند تحقیر، تنبیه مداوم، بی‌توجهی عاطفی یا خشونت، می‌توانند احساس ناامنی و بی‌ارزشی را در فرد نهادینه کنند. این احساسات در بزرگسالی ممکن است به شکل ترس از طرد شدن، دشواری در صمیمیت

عاطفی یا تردید نسبت به توانایی‌های فردی ظاهر شوند. به همین دلیل، بررسی وضعیت روانی و عاطفی مادرانی که خود در کودکی آسیب دیده‌اند، می‌تواند گامی مهم در پیشگیری از تداوم چرخه بدرفتاری و ارتقای سلامت خانواده باشد. در همین راستا، نفیسه مظاهری، محقق گروه مشاوره واحد خمینی شهر دانشگاه آزاد اسلامی، به همراه دو همکار دانشگاهی خود، پژوهشی را با تمرکز بر تجربه‌های شخصی و درونی این مادران انجام داده‌اند. این پژوهش که به‌طور کلی به بررسی تجربه زیسته مادران دارای سابقه بدرفتاری در کودکی می‌پردازد، تلاش کرده است روایت‌ها و احساسات واقعی این افراد را بازتاب دهد. محققان با تکیه بر دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان و با توجه به زمینه فرهنگی و اجتماعی، تصویری روشن‌تر از پیامدهای ماندگار بدرفتاری در کودکی ارائه کرده‌اند. در این پژوهش، ۲۰ نفر از مادران اصفهانی مشارکت داشته‌اند که در کودکی سابقه بدرفتاری داشته و فرزندان‌شان در مقطع ابتدایی مشغول به تحصیل بوده است. داده‌های مورد نیاز پژوهش از طریق مصاحبه با این افراد جمع‌آوری شد و سپس با روش‌های آماری، تجزیه و تحلیل گردید. نتایج این تحقیق نشان دادند که تجربه‌های مادران فوق را می‌توان در پنج محور اصلی خلاصه کرد. احساسات آزاردهنده مانند اضطراب، غم و تنهایی، یکی از مهم‌ترین مضامین بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان از دشواری در برقراری رابطه با دیگران سخن گفتند؛ دشواری‌هایی که ریشه در بی‌اعتمادی و ترس از آسیب دوباره داشت. همچنین مشکلات در رابطه با فرزندان، تصویر منفی از گذشته و تصویر منفی از خود، از دیگر موضوعات

پرتکرار در روایت‌ها بود. پژوهشگران تأکید کرده‌اند که اضطراب مزمن، ترس از طرد شدن، افسردگی و احساس تنهایی در این مادران، بازتاب مستقیم زخم‌های عاطفی دوران کودکی است. این زخم‌ها باعث می‌شود آن‌ها در روابط خود احساس ناامنی کنند و مدام نگران ناکافی بودن باشند. چنین احساسی می‌تواند بر کیفیت رابطه با همسر و فرزند تأثیر بگذارد و حتی تصمیم‌گیری‌های روزمره را دشوارتر کند. نتایج این مطالعه که در «مجله مطالعات ناتوانی» منتشر شده‌اند، همچنین نشان می‌دهند بسیاری از این مادران به دلیل تجربه دلبستگی ناایمن در کودکی، تصویری مخدوش از خود و دیگران دارند. آن‌ها اغلب احساس می‌کنند دوست‌داشتنی نیستند یا توانایی لازم برای مادر خوب بودن را ندارند. از سوی دیگر، چون در محیط‌های آسیب‌زا رشد کرده‌اند، فرصت یادگیری مهارت‌های سالم تنظیم هیجان را نداشته‌اند و همین مسئله در مواجهه با فشارهای زندگی، احساس ناتوانی و ناامیدی را تشدید می‌کند.

یافته‌های فوق حاکی از آن هستند که برخی از این مادران، ناخواسته الگوهای رفتاری دوران کودکی خود را در رابطه با فرزندان تکرار می‌کنند یا برعکس، با حساسیت و کنترل‌گری بیش از حد تلاش می‌کنند از تکرار آن تجربه‌ها جلوگیری کنند. هر دو حالت می‌تواند بر رشد عاطفی کودک اثر منفی بگذارد. پژوهشگران معتقدند نتایج این مطالعه می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و حمایتی ویژه مادرانی باشند که سابقه بدرفتاری در کودکی داشته‌اند تا از این طریق به ایجاد فضایی امن‌تر و صمیمی‌تر در خانواده‌ها کمک شود. /ایسنا

مشاوره

کودک طلایی؛

افتخار یا بار روانی سنگین؟

سرویس زندگی

در برخی خانواده‌ها، یک کودک ناخواسته در جایگاهی قرار می‌گیرد که باید همیشه بهترین باشد، بی‌خطا، موفق و مایه افتخار. این نقش که در روانشناسی غیررسمی از آن با عنوان کودک طلایی یاد می‌شود، اگرچه در ظاهر مثبت به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پیامدهای پنهان و ماندگاری بر سلامت روان کودک و روابط خانوادگی او بر جا بگذارد. با توجه به مطلب منتشرشده در وب‌سایت تخصصی سلامت Cleveland Clinic، مفهوم کودک طلایی به الگویی تربیتی اشاره دارد که در آن یک فرزند به‌طور مداوم مورد تحسین، حمایت بی‌قید و شرط و انتظارات بالا قرار می‌گیرد. این رویکرد، هرچند گاه از نیت‌های مثبت والدین نشأت می‌گیرد، اما از نگاه کارشناسان می‌تواند تعادل عاطفی خانواده را بر هم بزند و در بلندمدت، چالش‌هایی جدی در شکل‌گیری هویت، عزت‌نفس و روابط اجتماعی فرد ایجاد کند.

کودک طلایی دقیقاً به چه معناست؟

بر اساس تحلیل‌های روانشناسی، کودک طلایی به فرزندگی گفته می‌شود که در ساختار خانواده، به صورت مداوم به عنوان الگو، موفق‌ترین و بی‌نقص‌ترین عضو معرفی می‌شود. این کودک اغلب بیش از دیگران مورد توجه، حمایت و تحسین والدین قرار می‌گیرد و در مقابل، خطاها و کاستی‌هایش نادیده گرفته می‌شود یا توجیه می‌گردد. در چنین شرایطی، کودک به‌تدریج می‌آموزد که ارزشمندی او وابسته به عملکرد، موفقیت و برآورده کردن انتظارات دیگران است.

چرا این الگو در خانواده شکل می‌گیرد؟

کارشناسان معتقدند این الگوی رفتاری معمولاً ریشه در نیازهای برآورده نشده والدین دارد. گاهی والدین، ناخواسته فرزند خود را به ابزاری برای تحقق آرزوهای شخصی، اجتماعی یا حرفه‌ای‌شان تبدیل می‌کنند. در برخی موارد نیز، تمرکز بیش از حد بر یک کودک می‌تواند نتیجه مقایسه‌های خانوادگی، فشارهای فرهنگی یا سبک‌های تربیتی نادرست باشد، سبکی که در آن برنده بودن مهم‌تر از متعادل رشد کردن تلقی می‌شود.

نشانه‌های رایج کودک طلایی در دوران رشد

مطالعات حوزه سلامت روان نشان می‌دهد کودکانی که در این نقش قرار می‌گیرند، اغلب ویژگی‌های مشترکی از خود بروز می‌دهند. آن‌ها ممکن است در تشخیص



خواسته‌ها و احساسات واقعی خود دچار سردرگمی شوند و برای جلب رضایت اطرافیان، بخش‌هایی از شخصیت‌شان را پنهان کنند. ترس از اشتباه، حساسیت شدید نسبت به انتقاد و اضطراب ناشی از شکست نیز از دیگر نشانه‌های رایج در این کودکان است.

تأثیر این نقش بر روابط خانوادگی

تمرکز افراطی والدین بر یک فرزند، معمولاً تعادل عاطفی خانواده را بر هم می‌زند. خواهر و برادرها ممکن است احساس نادیده‌گرفته‌شدن، رقابت یا حتی خشم پنهان را تجربه کنند. در چنین فضایی، روابط خواهر و برادری به‌جای همدلی و حمایت، به میدان مقایسه و کشمکش تبدیل می‌شود؛ مسئله‌ای که آثار آن می‌تواند تا سال‌ها در روابط بزرگسالی باقی بماند.

پیامدهای روانی در بزرگسالی

تجربه کودک طلایی بودن همیشه با حس اعتماد به نفس سالم همراه نیست. بسیاری از این افراد در بزرگسالی با احساس پوچی، اضطراب مزمن یا ترس از ناکافی بودن مواجه می‌شوند. وابستگی شدید عزت‌نفس به موفقیت‌های بیرونی، آن‌ها را در برابر شکست آسیب‌پذیر می‌کند و ممکن است باعث شود ارزش خود را فقط از نگاه دیگران تعریف کنند.

کودک طلایی و چالش هویت فردی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای این الگو، اختلال در شکل‌گیری هویت مستقل است. فردی که از کودکی به‌خاطر بهترین بودن دوست داشته شده، در بزرگسالی ممکن است نداند واقعاً چه می‌خواهد یا چه چیزی او را خوشحال می‌کند. این سردرگمی هویتی، تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از جمله انتخاب شغل، روابط عاطفی و سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

راهکارهای پیشنهادی برای بازسازی تعادل روانی

کارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند که آگاهی، نخستین گام برای تغییر است. شناخت این الگو و پذیرش تأثیرات آن، می‌تواند مسیر بهبود را هموار کند. روان‌درمانی، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر خودشناسی، به افراد کمک می‌کند ارزش شخصی خود را مستقل از موفقیت‌ها تعریف کنند و رابطه سالم‌تری با خود و دیگران بسازند.

نقش والدین در پیشگیری از این آسیب پنهان

متخصصان توصیه می‌کنند والدین به‌جای تمرکز افراطی بر دستاوردها، بر فرآیند رشد، تلاش و احساسات فرزندان توجه کنند. ایجاد فضایی امن برای اشتباه‌کردن، شنیده‌شدن و پذیرفته‌شدن بدون شرط، می‌تواند از شکل‌گیری نقش‌هایی مانند کودک طلایی یا کودک نادیده‌گرفته‌شده جلوگیری کند. /ایرنا

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل

• مدیر مسئول
الهام کرمی

• قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر
مهراب رشیدی

• دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی

• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی



بنیان‌گذار:
شادروان
قاسم کرمی

• 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 صبح ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

• دبیر سرویس حوادث
آنا رام

• دبیر سرویس آنلاین
سامیه طهوریان

• چاپ مهدوی کرمان

• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)

• آگهی‌ها
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱
(داخلی ۱۰۵)

☉ ورزش نکردن و تشدید عوارض دیابت

یک مطالعه جدید می‌گوید ورزش نکردن بخش زیادی از مشکلات سلامتی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تشکیل می‌دهد. محققان گزارش دادند که تا ۱۰ درصد از عوارض دیابت مانند سکنه مغزی، نارسایی قلبی، بیماری قلبی و از دست دادن بینایی را می‌توان به کم‌تحرکی نسبت داد. «جین فتر»، محقق ارشد و پژوهشگر پزشکی دانشگاه فدرال ریوگرانده دو سول در برزیل، گفت: «عوارض دیابت اغلب به عنوان عواقب اجتناب‌ناپذیر این بیماری تلقی می‌شوند.» فتر در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما با نشان دادن اینکه می‌توان از طریق افزایش قابل دستیابی فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت، از بخش قابل توجهی از این عوارض جلوگیری کرد، این ایده را به چالش می‌کشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۲۰۴

میلیون نفر را از ۲۷ مطالعه بهداشتی قبلی که در سراسر جهان انجام شده بود، جمع‌آوری کردند. محققان با استفاده از این داده‌ها، سطح فعالیت بدنی را در بین افراد مبتلا به دیابت و همچنین هرگونه عوارض مرتبط با دیابت که در آنها ایجاد شده بود، ردیابی کردند. این تیم، عدم فعالیت بدنی را به عنوان عدم دستیابی به حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته تعریف کردند. طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، نمونه‌هایی از ورزش با شدت متوسط شامل پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری آهسته، یوگای فعال، یا کارهای تعمیراتی عمومی در حیاط یا خانه است. ورزش‌های شدید شامل دویدن، شنا، رقص هوازی، دوچرخه‌سواری سریع، طناب زدن و کارهای سنگین حیاط مانند بیل زدن است. /مهر

نقش رژیم «فستینگ» در کاهش علائم التهاب روده

✚ سرویس خبری

یافته‌های یک مطالعه جدید تایید می‌کند رژیم «فستینگ» در یک بازه هشت ساعته می‌تواند به طور قابل‌توجهی علائم بیماری کرون را کاهش دهد.

بر اساس اعلام سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS)، بیماری کرون یک بیماری مزمن است که در آن بخشی از روده دچار التهاب می‌شود. در حال حاضر، این بیماری درمان نمی‌شود و علائم شایع آن اسهال، خون یا مخاط در مدفوع و درد معده را شامل می‌شود.

متخصصان در دانشگاه «کلگری» دریافتند که تغذیه با محدودیت زمانی می‌تواند فعالیت بیماری را ۴۰ درصد کاهش دهد و ناراحتی شکمی را طی بیش از ۱۲ هفته در افرادی که با بیماری کرون زندگی می‌کنند به نصف برساند. شرکت‌کنندگان در کارآزمایی بالینی که Crohn's & Colitis Foundation) آن را تأمین مالی کرد، برنامه فستینگ (روزه‌داری) را دنبال کردند و روزانه به مدت هشت ساعت غذا خوردند و بدون هیچ دستورالعملی برای کاهش کالری در ۱۶ ساعت باقی‌مانده غذا مصرف نکردند. به طور میانگین، افراد مورد بررسی به طور متوسط حدود ۲۰.۵ کیلوگرم کاهش وزن داشتند، در حالی که افراد در گروه کنترل تقریباً ۱۰.۷ کیلوگرم افزایش وزن داشتند. آزمایش‌های خون نیز بهبودهای قابل‌توجهی را در التهاب و کارکرد ایمنی نشان دادند. این یافته‌ها در نشریه «گاستروانترولوژی» (Gastroenterology) منتشر شد. به افراد مبتلا



به بیماری التهابی روده (IBD) توصیه شد پیش از تنظیم برنامه غذا خوردن خود با ارائه‌دهنده خدمات سلامتشان مشورت کنند تا مشخص شود آیا فستینگ برای آنها مناسب است یا خیر. این پژوهش شامل ۳۵ بزرگسال مبتلا به بیماری کرون بود که چاق بودند یا اضافه‌وزن داشتند. ۴۰ شرکت‌کننده برای تغذیه با محدودیت زمانی تعیین شدند، در حالی که ۱۵ نفر رژیم غذایی معمول خود را ادامه دادند. این متخصصان در ابتدا و انتهای کارآزمایی، فعالیت بیماری، التهاب و ترکیب بدن را ارزیابی کردند. به گزارش ایندیندنت، «مایتری رامان»، پزشک، نویسنده ارشد این مقاله گفت: این پژوهش نشان می‌دهد در حالی که کاهش وزن یک نتیجه مهم در افراد با اضافه‌وزن مبتلا به بیماری کرون است، تغذیه با محدودیت زمانی مزایای تکمیلی فراتر از صرفاً عدد نشان داده‌شده روی ترازو را ارائه می‌دهد. او افزود: ما بهبودهای معناداری را در علائم

را در کانون راهکارهای جدید قرار می‌دهند و برای تداوم این مزایا برای همه افراد مبتلا به بیماری التهابی روده، تشویق می‌کنند که مطالعات بیشتری صورت بگیرد. «ناتاشا هسکی»، کارشناس همکار در دانشگاه بریتیش کلمبیا و محقق اصلی در این بررسی گفت: افراد مبتلا به بیماری کرون اغلب به دنبال ابزارهای عملی هستند تا در کنار دارودرمانی به حفظ سلامت خود کمک کنند. پژوهش ما نشان می‌دهد که غذا خوردن با محدودیت زمانی ممکن است یک گزینه پایدار و مبتنی بر زیست‌شناسی باشد که راه‌های بیشتری را برای مدیریت زندگی با کیفیت خوب در اختیار بیماران قرار می‌دهد.

شرکت‌کنندگان گروه فستینگ، فراتر از کاهش علائم، همچنین کاهش قابل‌توجهی را در چربی احشایی و مضر و سیگنال‌های کلیدی التهاب در جریان خون تجربه کرد. از آنجا که هر دو گروه غذاهای مشابهی را به میزان مشابه مصرف کردند، این بهبودها صرفاً نتیجه کیفیت بهتر رژیم غذایی یا دریافت کالری کمتر نبود.

بلکه این یافته‌ها نشان می‌دهند که زمان‌بندی وعده‌های غذایی ممکن است نقشی مهم در سلامت گوارشی و ایمنی ایفا کند. با وجود آنکه این نتایج دلگرم‌کننده است، متخصصان تأکید می‌کنند که انجام پژوهش‌های بزرگ‌تر برای تعیین ایمنی و اثربخشی بلندمدت تغذیه با محدودیت زمانی در جمعیت گسترده‌تری از افرادی که با بیماری التهابی روده زندگی می‌کنند ضروری است. /ایسنا

✚ میز خبر

«کیمچی» به تعادل سیستم ایمنی

کمک می‌کند

✚ سرویس سلامت

کیمچی، یک غذای کمکی متشکل از سبزیجات تند، نمکی و تخمیر شده که جزء اصلی غذاهای کره‌ای است، از قبل به دلیل فواید پروبیوتیکی خود شناخته شده است.

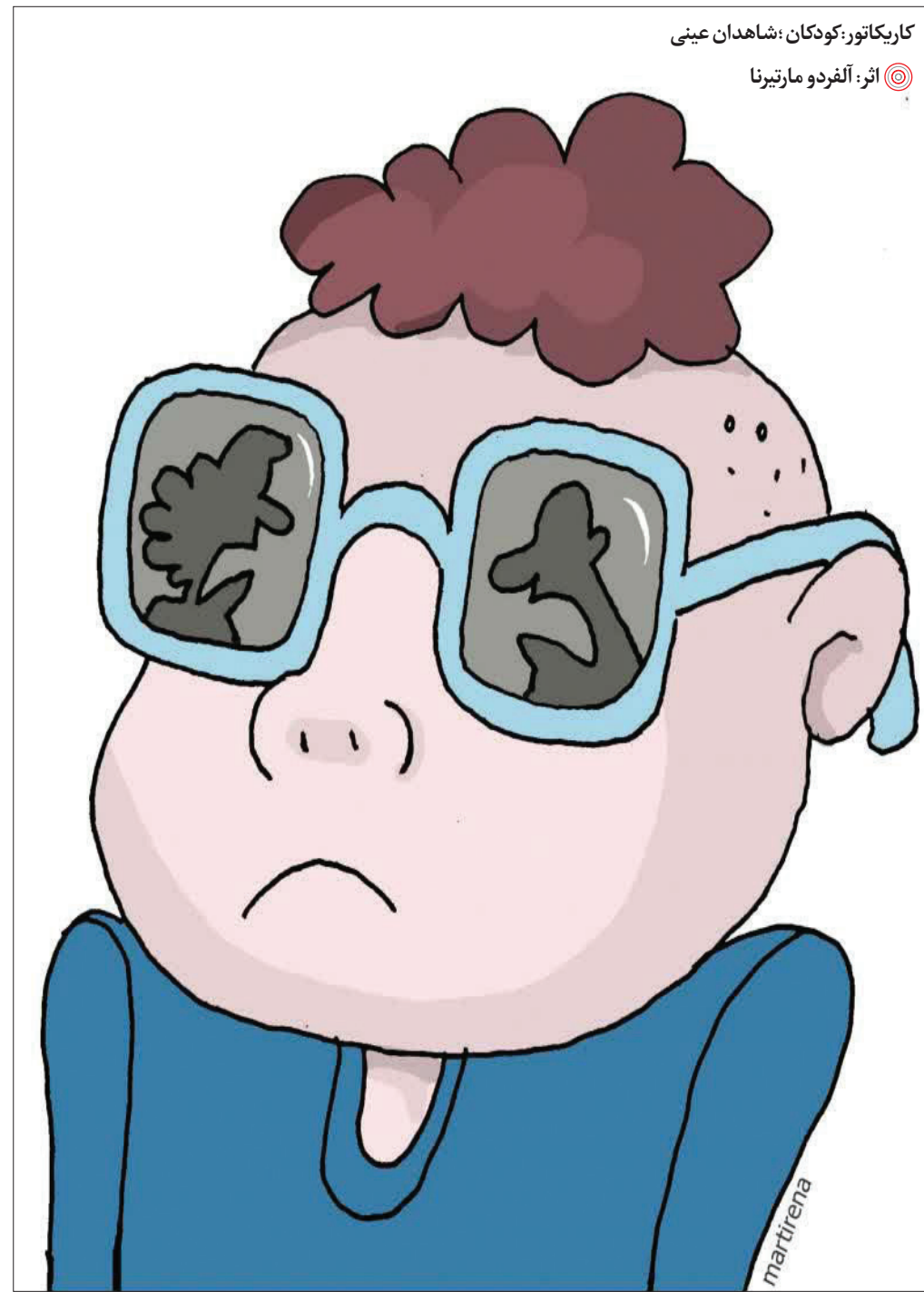
به گزارش مدیسن نت، اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این ماده همچنین ممکن است به سیستم ایمنی کمک کند تا متعادل بماند و بدون ایجاد واکنش‌های بیش از حد مضر، دفاع را تقویت کند. به گفته این تیم تحقیق، یکی از اولین تحقیقاتی است که اثرات ایمنی این غذا را در سطح تک سلولی بررسی می‌کند.

برای انجام این مطالعه، دانشمندان ۳۹ بزرگسال دارای اضافه وزن را به مدت ۱۲ هفته پیگیری کردند. شرکت‌کنندگان به سه گروه ۱۳ نفره تقسیم شدند. یک گروه دارونما دریافت کردند، در حالی که دو گروه دیگر پودر کیمچی را که یا از کیمچی تخمیر شده طبیعی تهیه شده بود یا کیمچی تخمیر شده با استفاده از استارتر مصرف کردند.

پس از دوره مطالعه، محققان سلول‌های ایمنی خون شرکت‌کنندگان را با استفاده از یک روش ژنتیکی به نام توالی‌یابی RNA تک سلولی تجزیه و تحلیل کردند. این روش به آنها اجازه داد تا نحوه رفتار سلول‌های ایمنی فردی را ردیابی کنند. افرادی که کیمچی مصرف کردند، فعالیت بیشتری در سلول‌های ارائه دهنده آنتی‌ژن نشان دادند که به بدن کمک می‌کند باکتری‌ها و ویروس‌ها را تشخیص دهد و به سایر سلول‌های ایمنی هشدار می‌دهد. محققان همچنین تعادل سالم‌تری در سلول‌های CD۴ + T یافتند که هم در محافظت از بدن و هم در کنترل پاسخ‌های ایمنی نقش دارند. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که کیمچی صرفاً سیستم ایمنی را فعال نمی‌کند. در عوض، به بدن کمک می‌کند تا در صورت نیاز بدون ایجاد التهاب غیرضروری واکنش نشان دهد. این مطالعه همچنین نشان داد که روش تخمیر اهمیت دارد. هر دو نوع کیمچی به تعادل ایمنی کمک کردند، اما نسخه تخمیر شده با استارتر اثرات قوی‌تری از جمله تشخیص بهتر آنتی‌ژن‌ها و کاهش سیگنال دهی ایمنی اضافی را نشان داد. دکتر «وو جائه لی»، که رهبری این مطالعه را در موسسه جهانی کیمچی بر عهده داشت، در یک بیانیه خبری گفت: «تحقیقات ما برای اولین بار در جهان ثابت کرده است که کیمچی دو اثر همزمان متفاوت دارد: فعال کردن سلول‌های دفاعی و سرکوب پاسخ بیش از حد. ما قصد داریم تحقیقات بین‌المللی در مورد کیمچی و باکتری‌های اسید لاکتیک را در رابطه با سلامت ایمنی و متابولیک در آینده گسترش دهیم.»

کاربکاتور: کودکان: شاهدان عینی

☉ اثر: آلفردو مارتیرنا



عوارض زیاد نشستن پشت میز

سبک زندگی مدرن، با افزایش مشاغل اداری و کارهای پشت میز، افراد را مجبور به نشستن‌های طولانی‌مدت کرده که بدون رعایت اصول صحیح، نه تنها به ستون فقرات آسیب می‌زند، بلکه باعث بروز مشکلات متعددی نیز می‌شود.

