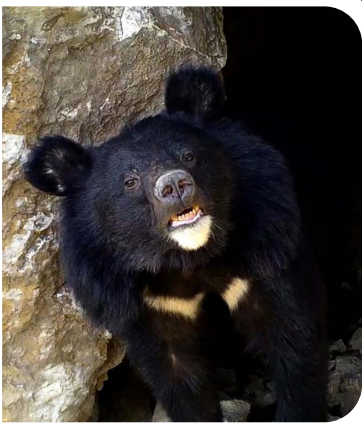




مصاحبه اختصاصی

ضرورت ساخت المان خرس سیاه آسیایی در استان به‌دنبال ناآگاهی مردم و مدیران دولتی از این گونه در معرض انقراض؛

بی خبری مسئولان از حیات وحش هرمزگان



۴

سرخط خبرها

توافق درصورت تحقق، محصول موازنه‌ای شکننده و فشارهای متقابل خواهد بود

راهبرد فشار

۲

عراقچی جزییاتی از یادداشت تفاهم با آمریکا را مطرح کرد

توافقتنامه اسلام‌آباد در پیچ نهایی

۲

واکاو رقابت راهبردی کریدورهای میان‌قاره‌ای در غرب آسیا؛

هندسه ترانزیتی نوین

۳

ماجرای اصابت پرتابه آمریکایی به یک شناور

زخم پرهپاد بر پیکر لنج‌باری

۵

موفقیت پزشکان هرمزگانی

۴

در جراحی پیچیده مری

در گفتگو با یک قاضی دادگستری محدودیت‌های اثبات ادله دعوا در قراردادهای شفاهی بررسی شد

مکتوب‌سازی توافقات، هرچه زودتر

۷

خواندنی‌های روز

ضرورت آشنایی وکلای دادگستری با قوانین گمرکی و دریایی

۷

چرا کیست بیکر به وجود می‌آید؟

کیسه اسرار پشت زانو

۸

جنگ روایت‌ها تعیین‌کننده‌تر از اصل مذاکره

برزنگاه اقناع‌سازی

۱



هشدار یک مسئول صنفی درباره احتمال تنش قیمتی این کالای اساسی به‌دنبال محاصره دریایی بنادر ایران

بلوا در بازار برنج؟

۳

مرحله حساس اقناع‌سازی

یادداشت

عارف آل‌معزز

کارشناس علوم سیاسی



طرف مقابل بوده است. در برخی روایت‌های منتشرشده از سوی رسانه‌های نزدیک به ایران، بر موضوعاتی مانند کاهش فشارهای اقتصادی، رفع محدودیت‌ها، آزادسازی منابع مالی و حفظ برخی ظرفیت‌های راهبردی تأکید شده است. هم‌زمان مقام‌های رسمی نیز تأکید کرده‌اند هنوز تصمیم نهایی اتخاذ نشده و هیچ توافق قطعی اعلام نشده است. این اختلاف روایت اتفاق تازه‌ای نیست. تقریباً در همه مذاکرات بزرگ تاریخ معاصر، از پایان جنگ‌ها تا توافقات‌های هسته‌ای و امنیتی، طرف‌ها تلاش می‌کنند نتیجه را برای مخاطب داخلی به شکل «پیروزی» بازتعریف کنند. زیرا در سیاست، امضای توافق پایان کار نیست؛ آغاز مرحله دشوارتر یعنی اقناع افکار عمومی است. آمریکا امروز با چند مسئله داخلی روبه‌روست. دولت این کشور باید به افکار عمومی و منتقدان داخلی توضیح دهد چرا پس از ماه‌ها تنش و هزینه‌های سیاسی و امنیتی، مسیر دیپلماسی دوباره فعال شده است. به همین دلیل روایت رسمی واشنگتن تلاش می‌کند هر توافق احتمالی را نه عقب‌نشینی، بلکه نتیجه اعمال فشار و مدیریت بحران معرفی کند.

در سوی دیگر، ایران نیز با شرایط خاص خود مواجه است. پس از ماه‌ها تنش، فشار اقتصادی و فضای حساس منطقه‌ای، هرگونه توافق نیازمند آن است که در داخل کشور به عنوان نتیجه ایستادگی و حفظ منافع ملی تفسیر شود؛ نه به عنوان پذیرش فشار خارجی. به همین دلیل است که در کنار خبرهای مثبت از مذاکرات، همچنان بر «عدم نهایی شدن تصمیم» و «پایبندی به خطوط قرمز» تأکید می‌شود. اما شاید مهم‌تر از متن

در سیاست بین‌الملل، همیشه لحظه‌ای وجود دارد که هنوز توافقی روی کاغذ نرفته اما طرف‌ها جشن پیروزی را آغاز می‌کنند. امروز به نظر می‌رسد روابط ایران و آمریکا بار دیگر به همان نقطه رسیده است؛ جایی میان جنگ و صلح، میان میز مذاکره و میدان قدرت، میان آنچه واقعاً در حال وقوع است و آنچه افکار عمومی باید تصور کند.

در روزهای اخیر، اخبار متعددی از نزدیک شدن تهران و واشنگتن به یک چارچوب توافق منتشر شده است. از یک سو مقام‌های ایرانی از پیشرفت مذاکرات و نزدیک بودن رسیدن به نتیجه سخن گفته‌اند و از سوی دیگر مقام‌های آمریکایی نیز نشانه‌هایی از امکان دستیابی به توافق را مطرح کرده‌اند؛ اما نکته جالب اینجاست که هر دو طرف تقریباً از دو توافق متفاوت حرف می‌زنند. در روایت آمریکایی، آنچه در حال شکل‌گیری است توافقی است که اهداف اصلی واشنگتن را تأمین می‌کند؛ محدود شدن برنامه هسته‌ای ایران، ایجاد سازوکارهای نظارتی، بازگشت ثبات به مسیرهای انرژی و شکل‌گیری ترتیبات امنیتی جدید در منطقه. در این روایت، فشار نظامی و اقتصادی در نهایت تهران را به سمت مذاکره سوق داده و آمریکا توانسته از موضع قدرت وارد گفت‌وگو شود. اما در روایت ایرانی، تصویر کاملاً متفاوت است. تهران تلاش کرده این پیام را منتقل کند که اگر توافقی شکل بگیرد، نتیجه مقاومت، حفظ خطوط قرمز و جلوگیری از تحمیل کامل خواسته‌های

شروع فروش سرویس اینترنت فیبرنوری در شهر بندرعباس



ثبت نام و درخواست سرویس 07632304 داخلی 55

اینترنت با سرعت نور  
اینترنت فیبرنوری  
Fiber.SS|co.ir

سریع سیستم جنوب [www.ssjco.ir]

بینش‌گامان

دارای مجوز UNSP به شماره ۱۳۰-۱۳۰۰ در تاریخ ۱۳۰۲/۵/۹ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

کانال ما در بله



کانال ما در روبیکا



صبح ساحل؛ سریع، معتبر و همیشه همراه شما  
به جمع همراهان ما در بله و روبیکا پیوندید.



روشنک زبینوند

خبرنگار

هم‌زمانی ادعای ترامپ درباره پیشرفت مذاکرات با تشدید حملات نظامی، بار دیگر نشان داد که در منطق مذاکراهی او، فشار نه مانع دیپلماسی بلکه بخشی از آن است. از نگاه ترامپ، تحریم، تهدید و حتی اقدام نظامی ابزارهایی برای ساختن اهرم پیش از توافق‌اند؛ راهبردی که آینده روابط ایران و آمریکا را نه در مسیر تنش‌زدایی سریع، بلکه در فضایی شکننده از چانه‌زنی، فشار متقابل و رقابت برای روایت «پیروزی» قرار می‌دهد. در این میان، اختلاف بر سر ماهیت توافق، نبود تضمین‌های اجرایی، فشارهای داخلی و نقش‌آفرینی بازیگران منطقه‌ای، به‌ویژه اسرائیل، هرگونه توافق را شکننده می‌کنند؛ در این رابطه با دکتر «مهرداد صحرائی»، دکترای ژئوپلیتیک دانشگاه تهران و کارشناس توسعه روابط فرهنگی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی به گفتگو پرداخته‌ایم.



**با توجه به هم‌زمانی ادعای پیشرفت مذاکرات از جانب ترامپ و تشدید حملات نظامی، آینده روابط ایران و آمریکا را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

برای تحلیل مذاکرات و ارزیابی آینده روابط ایران و آمریکا باید روانشناسی مذاکره و کتابی که ترامپ درباره این مقوله نوشته مطالعه کرد. اول از همه اینکه ترامپ به ایجاد اهرم فشار قبل از توافق معتقد است یعنی اینکه اول باید اهرم ساخت، بعد مذاکره کرد.

در ماجرای اخیر هم هم‌زمان با مذاکره، از تحریم، تهدید و حتی اقدام نظامی به‌عنوان ابزار فشار استفاده کرده و بارها گفته ایران فرصت توافق را از دست می‌دهد یا «باید بهای آن را بپردازد». رویکرد ترامپ را باید در قالب Coercive Diplomacy تحلیل کرد؛ یعنی استفاده از تهدید و فشار برای دستیابی به اهداف مذاکراتی.

برای ترامپ فشار نظامی و اقتصادی بخشی از مذاکره است، نه چیزی جدا از مذاکره! دومین ترفند ترامپ، شروع از موضعی خیلی بلندپروازانه است. در مذاکرات اخیر دیدیم گزارش شده که آمریکا خواسته‌های بیش از حد درباره برنامه هسته‌ای، مواد غنی شده و سایر موضوعات را مطرح کرده است.

دیگر ایده ترامپ نمایش آمادگی برای ترک توافق است یعنی ترامپ بارها گفته اگر توافق مطلوب حاصل نشود، گزینه‌های دیگری دارد و حتی تهدید به تشدید اقدامات کرده است. او در کتابش صراحتاً نوشته «کسی که می‌تواند از میز مذاکره بلند شود، قدرت بیشتری دارد». دیدگاه دیگر ترامپ ترکیب تهدید و خوش‌بینی است. همونطور که از اخبار مطلع هستید ترامپ گاهی در فاصله کوتاهی از «توافق نزدیک است» به «طرف مقابل دارد وقت تلف می‌کند» می‌رسد. در روزهای اخیر هم گاهی از نزدیک بودن توافق صحبت کرده و گاهی از شکست مذاکرات و لزوم فشار بیشتر و مهم‌ترین دیدگاه ترامپ از نظر من این ایده است که «توافق من بهتر از توافق قبلی خواهد شد». ترامپ سال‌هاست می‌گوید می‌خواهد توافقی «بهتر» از توافق هسته‌ای ۲۰۱۵ به دست آورد. حتی در گزارش‌های اخیر نیز تأکید شده که هدف او دستیابی به توافقی قوی‌تر از برجام است. در یک کلام اگر قرار است توافق کنم، باید بتوانم آن را پیروزی بزرگ‌تری از توافق قبلی معرفی کنم.

بر این اساس، می‌توان گفت آینده روابط ایران و آمریکا بیش از آنکه به سمت تنش‌زدایی یا امضای توافقی جامع حرکت کند، در کوتاه‌مدت در فضایی از فشار، تهدید و مذاکره هم‌زمان تعریف خواهد شد. در چنین شرایطی،

توافق درصورت تحقق، محصول موازنه‌ای شکننده و فشارهای متقابل خواهد بود

# راهبرد فشار



شخصی می‌توانند مسیر این تصمیمات را منحرف کنند. پاکستان با دارا بودن روابط حسنه با هردو طرف نمونه مهم این بحث است. هم روابط امنیتی هم سیاسی و هم اقتصادی و هم شخصی، برای درک نقش بازیگران، باید Regional Power Dynamics را در نظر گرفت؛ فضایی که در آن اقدامات یک کنشگر، به طور اجتناب‌ناپذیری بر Security Dilemma (معمای امنیت) میان ایران و آمریکا اثر می‌گذارد.

در این میان، رژیم صهیونیستی نقش بی‌بدیل و البته مخربی را ایفا می‌کند و می‌توان آن را به عنوان کنشگر کلیدی و محرک اصلی در این پرونده شناسایی کرد.

اسرائیل دهه‌هاست برنامه هسته‌ای و توان موشکی ایران را تهدیدی وجودی علیه امنیت خود می‌داند و سال‌هاست که با اعمال فشارهای چندجانبه از لابی‌های دیپلماتیک و تحریم‌های اقتصادی گرفته تا اقدامات سایبری و نظامی تلاش کرده تا این روند را متوقف کند. علاوه بر این، نفوذ گسترده اسرائیل بر فضای سیاسی ایالات متحده و توانایی‌اش در جهت‌دهی به محاسبات امنیتی واشینگتن، این بازیگر را به اهرم فشاری تبدیل کرده است که می‌تواند هرگونه توافق احتمالی را به چالش بکشد یا مسیر مذاکرات را به سمت توافقات سخت‌گیرانه‌تر سوق دهد. در مقابل، کشورهای عربی حوزه خلیج فارس از جمله عربستان سعودی و قطر، با وجود دغدغه‌های امنیتی و حساسیت نسبت به توازن قوا، رویکردی محتاطانه‌تر دارند. این کشورها به‌دلیل آسیب‌پذیری در برابر پیامدهای جنگ بر اقتصاد و امنیت انرژی، بیشتر تمایل به ثبات دارند و گاهی در قامت میانجی یا مجرای ارتباطی غیرمستقیم ظاهر می‌شوند. تنها امارات متحده رویکردی تهاجمی دارد که باعث شده نوک حملات ایران سمت آنها باشد. در سطحی دیگر، کشورهایی مانند ترکیه به دنبال تثبیت نفوذ منطقه‌ای خود هستند و بازیگرانی همچون عمان رویکرد دیپلماتیک سنتی را دنبال می‌کنند، برای چین و روسیه استمرار شرایط «نه جنگ، نه صلح» و مدیریت تنش در سطحی کنترل‌شده، مطلوب‌ترین راهبرد به نظر می‌رسد؛ راهکاری که قادر است بدون درگیر شدن در مناقشه‌ای نظامی و پر هزینه، ظرفیت‌های استراتژیک و انرژی ابرقدرت غرب و بلوک متحدانش را در یک کارزار فرسایشی بی‌حاصل، مستهلک سازد با توجه به مشغول شدن آمریکا در خاورمیانه و سود بردن از این وضعیت تنها در حاشیه بر محاسبات طرف‌های اصلی اثر می‌گذراند.

در مجموع اگرچه بازیگران منطقه‌ای می‌توانند با فشار سیاسی یا میانجی‌گری، فضای پیش‌روی طرف‌های اصلی را تغییر دهند، اما نتیجه نهایی همچنان تابع محاسبات راهبردی، اهداف سیاسی و ارزیابی هزینه-فایده در «کانون‌های اصلی تصمیم‌گیری» است. با این وجود، وزن اسرائیل در این میان به‌گونه‌ای است که عملاً می‌تواند فضای مانور طرف‌های دیگر را به‌طور بنیادی تغییر داده و مانع یا محرکی برای رسیدن به توافق باشد.

تغییر کنند، یا موازنه سیاسی دگرگون شود، چه تضمینی وجود دارد که توافق همچنان اجرا شود؟ در روابط بین‌الملل، به‌ویژه در مذاکرات میان دولت‌ها، تضمین‌های کاملاً قطعی وجود ندارد. همین نبود تضمین مطمئن، می‌تواند به یکی از جدی‌ترین موانع در مسیر توافق تبدیل شود.

سوم، فشارهای داخلی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. گاهی اوقات مسئله اصلی در میز مذاکره نیست، بلکه در داخل کشورها شکل می‌گیرد مثل افکار عمومی، جناح‌های سیاسی، نهادهای تصمیم‌گیر و ملاحظات امنیتی. در بسیاری موارد، ممکنه یک توافق از نظر فنی ممکن و حتی منطقی باشد، اما هزینه سیاسی پذیرش آن در داخل آن‌قدر بالا باشد که عملاً امکان اجرای آن را کاهش دهد یا از بین ببرد.

چهارم و مهم‌ترینش از نظر من، باید به چرخه اهرم فشار پیش از توافق، موقعیت چانه‌زنی را تقویت می‌کند و طرف مقابل را به پذیرش شرایط مطلوب‌تر سوق می‌دهد. بر این اساس،

از نگاه او اعمال فشار می‌تواند زمینه را برای پیشرفت گفت‌وگوها فراهم کند، نه اینکه الزاماً آن را منتفی سازد. با این حال، موفقیت چنین راهبردی به یک متغیر کلیدی وابسته است و آن اینکه طرف مقابل فشار را به عنوان انگیزه‌ای برای رسیدن به توافق تلقی کند یا آن را دلیلی برای تشدید تقابل و فاصله‌گرفتن از مذاکره بداند. در نتیجه، بر مبنای منطق مطرح‌شده از سوی ترامپ، وقوع حملات نظامی لزوماً مانع بازگشت سریع به میز مذاکره نیست فقط می‌تواند بخشی از تلاش برای تغییر موازنه قدرت پیش از مذاکرات بعدی باشد. با این حال، هرچه هزینه‌های سیاسی و داخلی ناشی از درگیری افزایش یابد، بازگشت به گفت‌وگو نیز دشوارتر خواهد شد و احتمال موفقیت راهبرد فشار کاهش می‌یابد.

**از نظر شما مهم‌ترین مانع فعلی در مسیر توافق چیست؟**

اصولاً در بسیاری از مذاکرات پرتنش، مهم‌ترین مانع حتماً فقدان اعتماد نیست بلکه اختلاف بر سر ماهیت توافق، شرایط آن و تضمین‌های اجرایی است. درواقع، در دیپلماسی و مذاکره، طرفین حتی در شرایطی که اعتماد متقابل بالایی هم ندارند، ممکن است به توافق برسند؛ اما مشکل اصلی زمانی بروز می‌کند که بر سر خود چارچوب توافق اختلاف بنیادین وجود داشته باشد.

نخستین مسئله، اختلاف بر سر هدف نهایی است. دو طرف ممکن است اصلاً تعریف یکسانی از «توافق مطلوب» نداشته باشند. برای مثال، یک طرف ممکن است به‌دنبال محدودیت‌های گسترده‌تر و بلندمدت‌تر باشد، در حالی که طرف مقابل فقط محدودیت‌های محدودتر، موقت‌تر یا قابل بازگشت را بپذیرد. در چنین شرایطی، مذاکره فقط بر سر جزئیات نیست، بلکه بر سر مقصد نهایی اختلاف وجود دارد و طبیعی است که این نوع اختلاف، روند توافق را بسیار دشوارتر می‌کند.

دومین مانع مهم، مسئله تضمین‌ها و قابلیت اجرای توافق است. یکی از پرسش‌های اساسی در هر توافق بلندمدت این است که اگر دولت‌ها

میزخبر

عراقچی جزئیاتی از یادداشت‌تفاهم با آمریکا را مطرح کرد

## توافقتنامه اسلام‌آباد در پیچ نهایی

سرویس سیاسی

وزیر امور خارجه ایران گفت: دشمنان در دو جنگ ۱۲ روزه و ۴۰ روزه با مقاومت جانانه و سرسختانه مردم ایران و نیروهای مسلح کشور مواجه شدند. سید عباس عراقچی جمعه شب در برنامه گفت‌وگوی ویژه خبری درباره جزئیات توافق ایران و آمریکا گفت: خاتمه جنگ باید بر اثر یک توافق باشد. بهترین زمان، زمانی است که شما دست برتر دارید. ما واقعاً پیروز این میدان هستیم و ایران، پیروز از جنگ خارج شد. من هر روز با مقامات مختلف بین‌المللی صحبت می‌کنم و از آن‌ها می‌شنوم که «ایران قوی‌تر از جنگ بیرون آمد و ایران شگفتی آفرید». وی افزود: الان دنیا ایران را به عنوان یک قهرمان نگاه می‌کند چراکه ۴۰ روز در مقابل بزرگترین ابرقدرت ظاهری دنیا و همچنین در کنار یک ارتش دیگری که در کنارش می‌جنگید، مقاومت کردیم؛ هر دو دارای پیشرفته‌ترین سلاح‌ها و سلاح هسته‌ای بودند. ما اهداف آن‌ها را ناکام گذاشتیم و پیروزی راهبردی به دست آوردیم. طبیعی است وقتی شما پیروزی راهبردی به دست می‌آورید، نیاز به توافقی دارید که آن را تثبیت کنید. ما همواره مسیرها را باز کردیم.

عراقچی گفت: ما یک حرکتی را شروع کردیم که به انتهای آن نزدیک می‌شویم. نتیجه این حرکت یک یادداشت‌تفاهم ۱۴ ماده‌ای است که ترجیح می‌دهم که جزئیات آن را زمانی که نهایی شد، درباره آن صحبت کنم. هنوز امضا نشده و تا آخرین لحظه ممکن است چیزهایی بالا و پایین شود. تک‌تک این موارد را برای مردم شرح خواهیم داد.

وی با اشاره با رازینی‌های در حال انجام در کشور در مورد جزئیات این توافق گفت: در این مذاکرات که منجر به خاتمه جنگ خواهد شد، دو مرحله پیش‌بینی شده است؛ مرحله اول یک یادداشت‌تفاهم است و سپس بعد از امضای یادداشت تفاهم، مذاکرات برای مرحله دوم شروع می‌شود و ما در مرحله دوم یک توافق نهایی خواهیم داشت.

عراقچی تصریح کرد: بحث هسته‌ای را به توافق نهایی موکول کرده‌ایم.

وی در مورد توضیح این موضوع گفت: به دلایل مختلف این کار را انجام دادیم. خواسته‌های آن‌ها در موضوع هسته‌ای قابل پذیرش نبود. ما موضوعات دیگری که امکان توافق وجود داشت را به مرحله اول آوردیم و موضوع هسته‌ای به مرحله دوم موکول کردیم. در مرحله دوم بحث هسته‌ای و رفع تحریم‌های ایران و یکی دو موضوع دیگر بررسی خواهد شد و توافق نهایی صورت خواهد گرفت.

این دیپلمات عالی رتبه جمهوری اسلامی ایران گفت: در توافق فعلی که به نام «یادداشت‌تفاهم اسلام‌آباد» است، خاتمه جنگ در تمام جبهه‌ها از جمله در لبنان اعلام می‌شود. ما لبنان و حزب‌الله را هیچ‌گاه فراموش نکرده‌ایم زیرا آن‌ها در کنار ما جنگیدند. عراقچی در توضیح بخش‌های مهمی از این یادداشت تفاهم و تعهدات طرف مقابل گفت: تعهد داده خواهد شد که دیگر آغازگر جنگی نباشند و از تهدید و زور استفاده نشود. وی ادامه داد: دو طرف به حاکمیت یکدیگر احترام خواهند گذاشت. فکر می‌کنم این برای اولین بار در ۴۷ سال گذشته است که آمریکا به حاکمیت ایران احترام می‌گذارد و مکتوب می‌کند. آن‌ها تعهد می‌کنند در امور داخلی ایران دخالت نکنند. این از مهم‌ترین بندهای توافقی است که به حاکمیت ایران احترام گذاشته خواهد شد. فکر می‌کنم خیلی‌ها معنی آن را می‌فهند و خارج‌نشین‌هایی که امیدهایی را بسته باشند، به کلی از صحنه خارج خواهند شد. عراقچی تصریح کرد: بحث رفع تنگه هرمز، رفع محاصره دریایی، دور بعدی مذاکرات، رفع تحریم‌ها، موضوع بازسازی ایران در قالب یک طرح توسعه اقتصادی و مسائل دیگری که رخ خواهد داد و پول‌های مسدود شده ایران در یادداشت‌تفاهم ذکر شده است. عراقچی تأکید کرد: این توافق دشمنانی دارد و در راس آن‌ها رژیم صهیونیستی است و به دنبال مستمسک‌هایی هستند که آن را به هم بزنند. الان وارد جزئیات شدن، یک فضایی رسانه‌ای ملتپه‌ری را ایجاد می‌کند که امضای توافق را با مشکلاتی روبرو می‌کند.

وی افزود: در روزهای اخیر متونی را رسانه‌ها در مورد متن تفاهم نام‌ه منتشر کردند اما هیچ‌کدام از این متون اعتباری ندارد و گمانه‌زنی‌های رسانه‌ای را تأیید نمی‌کنیم. توصیه می‌کنیم آرامش روانی در کشور حاکم باشد تا بهترین توافق را امضاکنیم.

وی خاطرنشان کرد: هیچ موافقتنامه‌ای نیست که یک طرف ۱۰۰ برده باشد و طرف دیگر صفر. اگر شما راه مذاکرات را انتخاب می‌کنید به یک بده‌بستان رضایت می‌دهید.

عراقچی خاطرنشان کرد: ما شاهد تهدیدات و فشار روانی- سیاسی از سوی طرف‌های مقابل بودیم و ما بلافاصله با آن مقابله کردیم و تأکید کردیم تهدید نه تنها کارساز نیست، بلکه توافقی احتمالی را به عقب می‌اندازد. ملت ایران هیچ‌گاه تسلیم فشار و زور نخواهد شد و به زبان تهدید پاسخ نمی‌دهد اما اگر به زبان احترام صحبت شود، پاسخ متقابل داده می‌شود.

عراقچی در پاسخ به سوالی در مورد تو بیت‌های تهدید آمیز ترامپ علیه ایران گفت: به این توییت‌ها و اظهار نظرها خیلی نباید توجه کرد، اگر قرار بود که به زور و تهدید تن بدهیم، زود تر از این‌ها تن داده بودیم، پیام روشنی به طرف مقابل داده شد که تهدید اثر معکوس دارد و اگر می‌خواهید به سمت توافق برویم باید ادبیات متفاوتی را اتخاذ کنند و اگر می‌خواهند جنگ کنند ما آماده‌ایم. وی همچنین در پاسخ به سوالی درباره توقف جنگ در لبنان و گنجاندن آن در یادداشت تفاهم بین ایران و آمریکا و این که اسرائیلی‌ها گفته‌اند از مناطق تصرف شده در لبنان عقب نشینی نمی‌کنند، گفت: خاتمه جنگ به معنی عقب‌نشینی از مناطق اشغالی لبنان هم هست و باید حتماً انجام شود. ما به صراحت این را به طرف‌های مقابل گفته‌ایم. درباره ضمانت اجرایی، باید گفت که من معتقدم که ایران در این نبرد ۱۲ روزه و ۴۰ روزه و آتش‌بس و محاصره دریایی به‌گونه‌ای قدرت خود را نشان داده که هیچ‌وقت، هیچ‌کسی سر به سر ایران نگذارد. وزیر خارجه ایران درباره وضعیت تنگه هرمز بعد از توافق نیز گفت: تنگه هرمز تحت حاکمیت ایران و عمان است. برای سالیان سال این آبراه به روی همه کشتی‌ها باز بوده است. ایران و عمان خدمات مختلفی را ارائه دادند و امنیت آن را تأمین کردند و محیط زیست آن را حفظ کردند. بنا بوده اینها رایگان باشد اما تصمیم ایران این است که آینده اداره تنگه هرمز مثل گذشته نخواهد بود. حاکمیت ما همیشه بوده و همیشه خواهد بود و هیچ‌کس نمی‌تواند را مورد خدشه قرار دهد. اداره این تنگه و آینده عبور و مرور قطعاً مثل گذشته نخواهد بود و ما مشورت‌هایی را با عمان داشته‌ایم. وی افزود: در مذاکرات با عمانی‌ها به نتایج خوبی هم رسیده‌ایم. احتمالاً بزودی بیانیه‌های مشترکی را خواهیم داشت. با کشورهای دیگر منطقه مثل چین هم مشورت‌هایی داشتیم چرا که این آبراه برای این کشور هم بسیار مهم است.

واکاوای رقابت راهبردی کریدورهای میان‌قاره‌ای در غرب آسیا؛

# هندسه ترانزیتی نوین

مریم غلام‌نژاد

خبرنگار



در دهه سوم قرن بیست‌ویکم، کنترل بر «شبکه‌های جریان کالا و انرژی» به یکی از شاخص‌های اصلی قدرت راهبردی در نظام بین‌الملل تبدیل شده و منطقه غرب آسیا را به کانون رقابت برای طراحی کریدورهای میان‌قاره‌ای بدل کرده است.

به گزارش صبح ساحل، این رقابت که در تقابل دو الگوی کلان «یک کمربند-یک جاده» (BRI) چین با تمرکز بر پیوندهای زمینی اوراسیا، و کریدور «هند-خاورمیانه-اروپا» (IMEC) با حمایت ایالات متحده برای تنوع‌بخشی به مسیرهای دریایی-ریلی تجلی یافته، نشان‌دهنده تلاش قدرت‌های بزرگ برای بازترسیم هندسه اقتصادی جهان است. از این منظر، کریدورها فراتر از کارکرد لجستیکی، به ابزاری برای تثبیت نفوذ هژمونیک و ایجاد وابستگی‌های متقابل راهبردی میان قدرت‌های نوظهور و بازارهای هدف تبدیل شده‌اند. با این حال، عملیاتی‌سازی این کلان‌پروژه‌ها در سال‌های اخیر با چالش‌های ساختاری ناشی از بی‌ثباتی‌های امنیتی و تغییرات سریع در جغرافیای سیاسی منطقه روبرو شده است. تحقق این مسیرها بیش از آنکه تابع توافقات دیپلماتیک باشد، به متغیرهایی نظیر «تاب‌آوری زیرساخت‌ها در برابر تنش» و «موازنه منافع بازیگران» همچون ایران، ترکیه و عربستان سعودی بستگی دارد.

## مختصات فنی و هزینه‌فایده اقتصادی طرح‌های رقیب

طرح «کمربند-جاده» (BRI) بر پایه یک شبکه گسترده زمینی و دریایی بنا شده که با سرمایه‌گذاری سنگین پکن در زیرساخت‌های بندری گواور و زنجیره‌ای از راه‌آهن‌های متصل به آسیای مرکزی و ایران، مسیر مستقیم دسترسی به بازارهای اروپا را فراهم می‌کند. در نقطه مقابل، کریدور «ایمک» (IMEC) یک مدل چندوجهی است که با ترکیب مسیرهای دریایی از بنادر هند به امارات و سپس استفاده از شبکه ریلی عربستان سعودی و اردن، به بندر حیفا در مدیترانه منتهی می‌شود. تفاوت بنیادین این دو در نوع پیوند است؛ کمربند-جاده بر «پیوستگی سرزمینی اوراسیا» تأکید دارد، در حالی که ایمک بر «ترکیب بنادر راهبردی و خطوط ریلی خاورمیانه» برای دور زدن مسیرهای سنتی متمرکز شده است.

کریدور ایمک پتانسیل کاهش ۴۰ درصدی زمان و ۳۰ درصدی هزینه‌های حمل‌ونقل کالا میان هند و اروپا را نسبت به مسیر دریایی کانال سوئز داراست. با این حال، کارایی این مسیر به دلیل تعدد ایستگاه‌های بازگویی مجدد در مرزهای زمینی، به شدت به هماهنگی گمرکی و استانداردهای ریل‌ها در طول مسیر بستگی دارد. در مقابل، مدل چینی به دلیل مالکیت یا مدیریت مستقیم پکن بر بسیاری از بنادر واسطه، از انسجام عملیاتی بالاتری برخوردار است، اما با چالش «تراکم بدهی» کشورهای میزبان و هزینه‌های نگهداری زیرساخت در مناطق صعب‌العبور کوهستانی روبروست.

این تفاوت در ساختار هزینه، موجب شده تا بازیگران میان «سرعت و تنوع مسیر در آیمک» و «ظرفیت انبوه و پایداری زیرساخت در جاده ابریشم جدید» دست به انتخاب بزنند.

## امنیت زنجیره تأمین

اتکا به کانال سوئز به عنوان تنها گلوگاه اتصال شرق به غرب، با وقوع بحران‌های پیاپی در ابتدای دهه جاری، از یک مزیت به یک ریسک راهبردی تغییر ماهیت داده است. تجربه انسداد دریای سرخ در بازه ۲۰۲۳-۲۰۲۴ و تغییر مسیر اجباری کشتی‌های غول‌پیکری نظیر «مرسک» به سمت دماغه امید نیک، منجر به افزایش ۶ هزار کیلومتری مسافت و تحمیل هزینه‌های سوخت و بیمه میلیونی برای هر سفر شد؛ رویدادی که ترافیک کانتینری سوئز را تا ۴۲ درصد کاهش داد. این ناامنی‌های دریایی، پیشران اصلی اروپا و هند برای پیگیری راهبرد «تنوع‌بخشی به مسیرهای عبور» و ایجاد مسیرهای موازی شده است. همزمان، کشورهای عربی نظیر عربستان و امارات در قالب طرح‌های توسعه ملی، در حال گذار از هویت صرفاً نفتی به سمت تبدیل شدن به «گره‌های حیاتی» در شبکه لجستیک جهانی هستند تا با سرمایه‌گذاری بر زیرساخت‌های ریلی میان‌قاره‌ای، ثبات تجارت را مستقل از تلاطم‌های دریایی تضمین کنند.

جایگزینی بخشی از مسیر دریایی با شبکه ریلی در شبه‌جزیره عربستان، زمان انتقال کالا را نسبت به مسیرهای سنتی تا ۱۰ روز کوتاه می‌کند که در مقیاس تجارت میان آسیا و اروپا، مزیتی تعیین‌کننده در کاهش قیمت تمام‌شده محسوب می‌شود. ارزش استراتژیک این تنوع‌بخشی در ماهیت «چندمنظوره» زیرساخت‌های نوین نهفته است؛ این مسیرها علاوه بر جابجایی کالا، به عنوان بستری برای انتقال هیدروژن سبز و کابل‌های داده پرسرعت طراحی شده‌اند تا امنیت انرژی و دیجیتال اروپا را در برابر شوک‌های احتمالی مصون سازند. از منظر موازنه قدرت، تبدیل شدن به واسطه اجتناب‌ناپذیر در این شبکه، به بازیگران منطقه‌ای اجازه می‌دهد تا کنترل بر جریان‌های نوین اقتصادی، وزن دیپلماتیک خود را در معادلات جهانی ارتقا داده و از آسیب‌پذیری اقتصادشان در برابر نوسانات بازار نفت بکاهند.

## موانع سیاسی و چالش‌های امنیتی در مسیر اجرای طرح

ساختن جاده و راه‌آهن میان چند کشور، بیش از آنکه یک کار فنی و مهندسی باشد، به «تفاهم سیاسی» و امنیت پایدار بستگی دارد. جنگ و درگیری‌های اخیر و ناامنی‌هایی که در دریای سرخ به وجود آمده، اعتماد سرمایه‌گذاران بزرگ را برای گذاشتن پول در پروژه ایمک سست کرده است. از طرفی، وصل کردن راه‌آهن کشورهایی مثل عربستان و اردن به بنادر مدیترانه، نیازمند این است که این کشورها در مسائل گمرکی و مرزی به یک اتحاد کامل برسند. تا زمانی که سایه تنش و اختلاف بر سر مرزها سنگینی کند، شرکت‌های بین‌المللی برای ساخت زیرساخت‌های گران‌قیمت پیش‌قدم نمی‌شوند؛ چرا که هیچ‌کس تمایل ندارد در مسیری سرمایه‌گذاری کند که ممکن

وقتی یک منطقه ناامن می‌شود، هزینه بیمه کشتی‌ها و محموله‌ها به شدت بالا می‌رود و گاهی تا چندین برابر می‌رسد. این افزایش هزینه باعث می‌شود مزیتی که قرار بود با «کوتاه شدن مسیر» به دست بیاید، عملاً با «هزینه‌های گزاف امنیتی» از بین برود

است با یک جرقه سیاسی یا درگیری نظامی، سوددهی‌اش متوقف شود و اصل سرمایه‌اش هم به خطر بیفتد. وقتی یک منطقه ناامن می‌شود، هزینه بیمه کشتی‌ها و محموله‌ها به شدت بالا می‌رود و گاهی تا چندین برابر می‌رسد. این افزایش هزینه باعث می‌شود مزیتی که قرار بود با «کوتاه شدن مسیر» به دست بیاید، عملاً با «هزینه‌های گزاف امنیتی» از بین برود. در حال حاضر مشکل اصلی پروژه، پیدا کردن بودجه نیست، آن چیزی که بسیار مورد توجه قرار گرفته، «تضمین سلامت کالا» در طول مسیر است. بانک‌های جهانی برای وام دادن به این پروژه‌ها، به ثبات بلندمدت نگاه



می‌کنند؛ آن‌ها معتقدند قدرت و امنیت یک زنجیره طولانی، فقط به اندازه «ضعیف‌ترین نقطه» آن است. یعنی اگر حتی یک کشور در میان مسیر دچار ناآرامی شود، کل اعتبار و کارایی آن کریدور زیر سوال می‌رود. به همین دلیل، تا زمانی که تنش‌های منطقه فروکش نکند، این طرح‌های بزرگ بیشتر روی کاغذ می‌مانند تا اینکه به واقعیت تبدیل شوند.

## چابک‌ای ایران؛ فرصت طلایی در محاصره رقبای نوظهور

ایران به دلیل قرارگیری در مرکز جغرافیای سیاسی جهان، کانون اصلی اتصال جنوب آسیا به شمال اروپا در قالب کریدور شمال-جنوب محسوب می‌شود. بهره‌گیری از این مسیر، زمان جابجایی کالا را نسبت به کانال سوئز ۴۰ درصد و هزینه‌ها را ۳۰ درصد کاهش می‌دهد که مزیتی چشمگیر برای بازگانی بین‌المللی است. با این حال، شکل‌گیری طرح‌های رقیب نظیر کریدور «ایمک» در جنوب و «مسیر میانی» در شمال، نشان‌دهنده تلاش قدرت‌های منطقه‌ای و جهانی برای ایجاد مسیرهای موازی و کاهش وابستگی به جغرافیای ایران است. در چنین شرایطی، تکمیل سریع زیرساخت‌های کلیدی مانند راه‌آهن رشت-آستارا برای حفظ نقش تاریخی کشور به عنوان پل ارتباطی شرق و غرب، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای عقب نماندن از این مسابقه زمان‌بندی شده است. تحقق پتانسیل‌های ترانزیتی ایران مستلزم فرارفتن از نوسازی و تمرکز بر اصلاح فرآیندهای اداری و تسهیلات گمرکی است؛ چرا که رقبای منطقه‌ای با سرمایه‌گذاری بر بنادر هوشمند و ساده‌سازی قوانین، در پی جریان طولانی بودن مسیرهای خود هستند. فعال‌سازی این ظرفیت‌ها علاوه بر جنبه‌های اقتصادی، با گره زدن منافع تجاری قدرت‌های جهانی به ثبات داخلی، به مثابه ابزاری برای تقویت امنیت ملی عمل می‌کند. در فضای رقابتی کنونی که اولویت از «بهترین مسیر» به «آماده‌ترین مسیر» تغییر یافته است، پایداری برتری جغرافیایی کشور در گروی نوسازی زیرساخت‌ها و کاهش هزینه‌های غیرفیزیکی تعامل با ایران خواهد بود تا هزینه دور زدن این مسیر برای دنیا، بیش از هزینه تعامل با آن باشد.

## میز خبر

## استمرار رویه ملوانی در بنادر شرق هرمزگان

سرویس اقتصادی

فرماندار شهرستان سیریک از جابه‌جایی بیش از ۵۳ هزار تن کالا شامل صادرات میوه، خشکبار و سنگ معدنی، ترانزیت خودرو و واردات کالاهای اساسی از گمرک این بندر در سال جاری خبر داد و گفت: بندر سیریک، فعال‌ترین بندر شرق هرمزگان در ایام جنگ و پس از آن بوده است. به گزارش صبح ساحل، رضا شهیدیان در بازدید از روند ترخیص و بازگویی کالا در گمرک بندر سیریک با اشاره به توقف خدمات بندری در جاسک و بندرلنگه به دلیل آسیب‌های جنگ، افزود: بندر سیریک در این ایام نقش محوری در صادرات و واردات کالا ایفا کرده و فعال‌ترین بندر شرق استان هرمزگان بوده است. وی اظهار کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون، ۴۶ هزار تن میوه و تره بار، خشکبار و انواع سنگ معدنی به ارزش ۱۱ میلیون و ۸۶۱ هزار دلار از بندر سیریک به بنادر صاحب، خصب، مسقط و سوئق در کشور عمان صادر شده است. فرماندار سیریک خاطرنشان کرد: همچنین ترانزیت یک‌هزار و ۹۰ دستگاه خودروی سواری و کامیونت در قالب ۶۸ فقره اظهارنامه به وزن چهار هزار و ۲۶۰ تن به مقصد کشورهای آسیای میانه و عراق در این بندر انجام شده است. شهیدیان ادامه داد: بر اساس دستور استاندار هرمزگان و مصوبات قراگاه اقتصادی استان، رویه ملوانی در بنادر سیریک و کوهستک بدون وقفه ادامه دارد و در این مدت حدود ۲ هزار و ۳۰۰ تن انواع کالاهای اساسی شامل، برنج، روغن، پارچه، بادام، گردو و لوازم خانگی به ارزش هشت میلیون و ۵۰۰ هزار دلار وارد این استان شده است.

## بیش از ۴۸۰۰ قطعه از نواحی صنعتی هرمزگان دارای سند مالکیت هستند

سرویس اقتصادی

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی هرمزگان گفت: هم‌اکنون چهار هزار و ۸۱۷ قطعه از شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان دارای سند مالکیت هستند. به گزارش صبح ساحل، سید امیر امیری‌زاد افزود: برای رفع مشکلات ثبتی مربوط به اسناد سه شهرک صنعتی هرمزگان، با مدیریت کل ثبت اسناد و املاک استان گفت‌وگوهای تخصصی انجام و بر تسریع در روند تعیین تکلیف آنها تأکید شد. وی اظهار کرد: مهم‌ترین مسائل و چالش‌های ثبتی مربوط به شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان، روند صدور اسناد مالکیت، تعیین تکلیف اراضی و همچنین راهکارهای تسریع در فرآیندهای اداری و ثبتی، با اداره کل ثبت اسناد و املاک مورد بحث و بررسی قرار گرفت. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی هرمزگان با تأکید بر اهمیت رفع موانع حقوقی و ثبتی در مسیر توسعه زیرساخت‌های صنعتی استان، تصریح کرد: حل و فصل مسائل ثبتی و تعیین تکلیف اسناد اراضی شهرک‌های صنعتی، نقش مهمی در تسهیل سرمایه‌گذاری، افزایش امنیت حقوقی واحدهای تولیدی و تسریع در اجرای طرح‌های توسعه‌ای دارد. امیری‌زاد خاطرنشان کرد: تعامل و همکاری میان دستگاه‌های اجرایی می‌تواند بسیاری از مشکلات موجود را برطرف کرده و زمینه ارائه خدمات مطلوب‌تر به سرمایه‌گذاران و فعالان اقتصادی را فراهم کند.

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی هرمزگان گفت: مقرر شده جلسه‌های کارشناسی تخصصی با حضور نمایندگان ما و اداره کل ثبت اسناد و املاک استان، به صورت مستمر برگزار شود تا فرآیند صدور اسناد برای بقیه اراضی نیز با شتاب بیشتری به سرانجام برسد.

## هشدار یک مسئول صنفی در پی محاصره دریایی بنادر ایران و احتمال تنش قیمتی این کالای اساسی در آینده‌ای نزدیک

## بلوادر بازار برنج؟

سرویس اقتصادی

یک مسئول صنفی گفت: در شرایط فعلی تاجار خارجی اعتباری فروش ندارند و اگر درباره پرداخت ارزهای معوقه واردکنندگان برنج و مسیرهای جایگزین ورود کالاهای اساسی تدبیری نشود کمبود برنج خارجی منجر به تنش قیمتی در بازار برنج ایرانی می‌شود.

سالانه به طور میانگین ۲ میلیون تن برنج در کشور کشت و برداشت می‌شود که با توجه به نیاز بازار، سالانه باید ۱.۲ تا ۱.۴ میلیون تن نیز وارد شود. ۶۰ درصد برنج خارجی از هند و ۴۰ درصد هم از پاکستان وارد و تأمین می‌شود. در حال حاضر به دلیل شرایط خاص کشور و محاصره دریایی، واردات کالاهای اساسی از مرزهای خاکی و آبی به جز بندر جنوب پیگیری می‌شود.

عضو هیئت‌مدیره انجمن واردکنندگان با اشاره به نزدیک شدن ایام محرم و افزایش تقاضا برنج در هیئت‌های مذهبی، عنوان کرد: با وجود این که کشت و تولید برنج ایرانی به دلیل بارش‌های خوبی که در کشور اتفاق افتاد روند افزایشی دارد، اما به دلیل قیمت بالا این محصول ایرانی، برنج خارجی از تقاضای بیشتری برخوردار است. اخوان‌اکبری با تأکید بر ضرورت اقدام عاجل و تعیین تکلیف این مسئله از سوی دولت، یادآور شد: اگر برنج خارجی به میزان نیاز هر ساله تأمین نشود، چند ماه آینده این بازار دچار چالش خواهد شد.

عضو هیئت‌مدیره انجمن واردکنندگان برنج در توضیح بیشتر، اظهار کرد: در حال حاضر نمی‌توان برنج هندی وارد کرد زیرا مسائل لجستیک در این بخش هنوز حل نشده است. حتی محموله‌هایی که قبلاً خریداری شده و به سمت ایران در حرکت بودند، به دلیل شرایط خاص، به ایران نرسید و برگشت داده شدند. وی افزود: مسیرهای جدید در حال ارزیابی است، مثلاً این که محموله‌ها با واسطه یک کشور ثالث وارد کشور شوند. البته تحقق این امر منوط به تکمیل زیرساخت‌ها در کشورهای مورد نظر و ایران است.

اخوان‌اکبری با گالیه از تأخیر پرداخت مطالبات واردکنندگان برنج از سوی دولت، گفت: مبلغ این مطالبات ۹۵۷ میلیون و ۳۲۸ هزار و ۴۰۸ یورو است که از بهمن ۱۴۰۳ تا کنون ارزان پرداخت نشده است.

عضو هیئت‌مدیره انجمن واردکنندگان برنج در پایان یادآور شد: در حال حاضر تاجار خارجی، اعتباری کالایی تحویل نمی‌دهند و اگر در این زمینه مسئله هر چه زودتر حل و فصل نشود کمبود برنج خارجی منجر به تنش قیمتی در بازار برنج ایرانی می‌شود./مهر

## آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۱۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



## آگهی مزایده

فروشگاههای زنجیره ای اتکا استان هرمزگان در نظر دارد مزایده واگذاری کارتن خالی در فروشگاه‌های اتکا استان هرمزگان را از طریق برگزاری مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۵ روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۸ از محل فروشگاه واقع در بلوار امام خمینی (ره)، گلشهر جنوبی، فروشگاه مرکزی اتکا واحد بازرگانی مراجعه و نسبت به دریافت مدارک و شرکت در مزایده اقدام نمایند و با جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۸۸۵۱۹۱۷۵ تماس حاصل فرمایند.

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد و اتکا در قبول یا رد پیشنهادات مختار است

# بی خبری مسئولان از حیات وحش هرمزگان



| 4 | 3 | 2 | 1 |    |
|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   | 1  |
|   |   |   |   | 2  |
|   |   |   |   | 3  |
|   |   |   |   | 4  |
|   |   |   |   | 5  |
|   |   |   |   | 6  |
|   |   |   |   | 7  |
|   |   |   |   | 8  |
|   |   |   |   | 9  |
|   |   |   |   | 10 |
|   |   |   |   | 11 |
|   |   |   |   | 12 |
|   |   |   |   | 13 |
|   |   |   |   | 14 |
|   |   |   |   | 15 |

A photograph of four surgeons in an operating room. They are wearing blue scrubs, blue bouffant caps, and surgical masks. They are standing behind a patient who is lying on a table, covered with a green drape. The background shows blue tiled walls and medical equipment.

# مفقودی

## مفقودی

**سند مالکیت (برگ سبز) خودرو سواری سیستم پژو تیپ**  
**XU۷ - GLX ۴۵۰** رنگ تیره ای متالیک مدل ۱۳۹۷ با شماره موتور  
 ۰۱۲۴۱۲۰۱۵۰۱۳۹۷ شماره شاسی ۰۱۲۴۱۲۰۱۵۰۱۳۹۷ NAAM شماره پلاک  
 ۱۴ ایران ۱۷۷ ط ۲ به نام آقای ابراهیم پدر فرزند رسول مفقود گردیده و از  
 درجه اعتبار ساقط می باشد

| جدول کلمات متقاطع   دوره جدید شما |                              |                                                |                                                |                                                                 |                                   |                                         |                            |                                                        |                        |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| افقی                              |                              |                                                |                                                |                                                                 |                                   |                                         |                            |                                                        |                        |     |     |     |     |     |
| ۱- یخ زدگی-بیماری اسهال خونی      | ۲- فولاد رنگ نزن-کمی و کمبود | ۳- یخ‌شکان-ابزار درو دستی-تلخ تازی-کیمک و یاری | ۴- ماه آغاز مدارس-اتری از ماکسیم گورکی-نفی عرب | ۵- تصدیق آلمانی-لوله گوارشی بدن-شاخ درهم شکسته-گاوه مقدس مصریان | ۶- نمونه والگو-پدرترک-نویید ومژده | ۷- زیر وپایین-ایوان عبرت آموز-حرف گزینش | ۸- از اماکن دیدنی شهرتهران | ۹- فرار گله-از اعیاد اسلامی-یکی از عناصر اربعه درطبیعت | ۱۰- غمها و مشقت ها-یار | ۱۱- | ۱۲- | ۱۳- | ۱۴- | ۱۵- |
| حل جدول شماره ۴۸۷۴                |                              |                                                |                                                |                                                                 |                                   |                                         |                            |                                                        |                        |     |     |     |     |     |
| ۱                                 | م                            | ر                                              | د                                              | ه                                                               | ر                                 | ی                                       | ک                          | ا                                                      | ن                      | ا   | ه   | ی   | ت   | ۱۵  |
| ۲                                 | ع                            |                                                |                                                |                                                                 |                                   |                                         |                            | ت                                                      | و                      | ا   | م   | ث   | ا   | ۱۴  |
| ۳                                 | ل                            | ا                                              | ل                                              | ا                                                               | ی                                 | ی                                       | د                          | و                                                      | ش                      |     |     | ر   | د   | ۱۳  |
| ۴                                 | م                            | ت                                              | و                                              | ن                                                               |                                   |                                         | ا                          | ب                                                      | ا                      | ک   | ن   | ب   | ی   | ۱۲  |
| ۵                                 | ا                            | ی                                              | ن                                              | ا                                                               | د                                 | ا                                       | م                          | ل                                                      | ا                      | س   | ب   | ی   |     | ۱۱  |
| ۶                                 | و                            |                                                |                                                | د                                                               | ر                                 | ی                                       | ا                          | د                                                      | ا                      | ر   | خ   | ی   | ش   | ۱۰  |
| ۷                                 | ل                            | ف                                              | م                                              | ل                                                               | ی                                 |                                         | ر                          | ا                                                      | د                      | ن   | ه   | و   |     | ۹   |
| ۸                                 |                              |                                                | ک                                              | ن                                                               | د                                 | ا                                       | ر                          | ا                                                      | د                      | ی   | ک   | د   | ر   | ۸   |
| ۹                                 | ا                            | ر                                              | م                                              |                                                                 | س                                 | م                                       | ا                          | ک                                                      | ی                      | ن   | و   | م   | د   | ۷   |
| ۱۰                                | س                            |                                                |                                                |                                                                 | د                                 | م                                       | ا                          | م                                                      | ی                      | ک   | ا   | ن   | ی   | ۶   |
| ۱۱                                | ت                            | و                                              |                                                | خ                                                               | ر                                 | و                                       | ش                          |                                                        |                        | ه   | م   | ا   | ل   | ۵   |
| ۱۲                                | ا                            | ر                                              | د                                              | ر                                                               | ی                                 | ر                                       | ب                          | ی                                                      | ر                      | س   | ا   | ق   | ا   | ۴   |
| ۱۳                                | ن                            | د                                              | ر                                              | ت                                                               |                                   |                                         | س                          | ن                                                      | ت                      | ک   | ا   | ر   | س   | ۳   |
| ۱۴                                | ل                            | و                                              | م                                              | ی                                                               |                                   |                                         | ا                          | ک                                                      | و                      | و   | ا   | ی   | ا   | ۲   |
| ۱۵                                | ی                            | ک                                              | ز                                              | ن                                                               | د                                 | ی                                       |                            |                                                        | ا                      | ت   | ا   | ب   | گ   | ۱   |



## میزخبر

رئیس هیئت ترای اتلون:

برنامه‌های آموزشی و استعدادیابی  
ورزشکاران ادامه دارد

## سرویس ورزشی

جلسه تخصصی هیئت ترای اتلون هرمزگان همراه با کارگاه آموزشی آسیب‌های رایج این رشته برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، جلسه تخصصی هیئت ترای اتلون هرمزگان با حضور مقصودلو رئیس هیئت، اعضای هیأت رئیسه، رؤسای هیئت‌های شهرستانی، مسئولان کمیته‌ها، مربیان و فعالان این رشته، در دفتر محل هیئت ترای اتلون استان واقع در سالن چمران بندرعباس برگزار شد. در ابتدای این نشست، مقصودلو رئیس هیئت ترای اتلون، بر اهمیت توسعه رشته ترای اتلون در سطح استان، حمایت از ورزشکاران، تقویت برنامه‌های آموزشی و استعدادیابی و افزایش تعامل میان شهرستان‌ها و کمیته‌های تخصصی تأکید کرد.

نایب‌رئیس هیئت ترای اتلون استان نیز گزارشی از عملکرد سه‌ماهه هیئت ارائه و به مهم‌ترین اقدامات انجام‌شده از جمله توسعه فعالیت‌های شهرستانی، حضور ورزشکاران استان در مسابقات قهرمانی کشور، شناسایی استعداد‌های برتر برای حضور در رقابت‌های انتخابی تیم ملی، برگزاری اردوها و تمرینات منظم، فعالیت کمیته‌های تخصصی، برنامه‌های آموزشی، حضور داوران استان در مسابقات کشوری و اجرای برنامه‌های فرهنگی و همگانی اشاره کرد. در ادامه جلسه، رؤسای هیئت‌های ترای اتلون شهرستان‌های بندرعباس، قشم و رودان گزارشی از عملکرد و برنامه‌های اجرایی شهرستان‌های خود ارائه کردند و همچنین مسئولان کمیته‌های مختلف هیئت، فعالیت‌های انجام‌شده و برنامه‌های پیش‌روی کمیته‌های تخصصی را تشریح کردند. همزمان با برگزاری این نشست، کارگاه آموزشی «آسیب‌های رایج در رشته ترای اتلون» با تدریس خانم مداح برگزار شد. در این کارگاه، مباحث مرتبط با پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، اصول تمرین ایمن و راهکارهای حفظ سلامت ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفت. در بخش دیگری از برنامه، از اعضای فعال، مسئولان کمیته‌ها و همکاران هیئت به پاس تلاش‌ها و همکاری‌های مؤثر آنان در پیشبرد برنامه‌های ترای اتلون استان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

## مسابقات سراسری ساحلی آمادگی جسمانی و تندرستی

پایان کار هرمزگانی‌ها با یک برنز  
و دو عنوان چهارمی

## فاطمه کریمی

نمایندگان هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی هرمزگان در دومین دوره مسابقات سراسری ساحلی آمادگی جسمانی و تندرستی کشور، با کسب یک مقام سوم و دو عنوان چهارمی، به کار خود پایان دادند.

این مسابقات به میزبانی شهرستان ساری برگزار شد و نمایندگان استان در دو بخش بانوان و آقایان در این رقابت‌ها شرکت کردند. در بخش بانوان، «محدثه رضایپور» در رشته فیوژن فیتنس با ارائه عملکردی درخشان در میان ۱۷ تیم، موفق به کسب مقام سوم و مدال برنز شد. در بخش آقایان نیز «علی میرزایی» در رشته فیوژن فیتنس و «بابک بهادری» در رشته کلیستنیکس تا مرحله نیمه‌نهایی پیش رفتند و در نهایت عنوان چهارمی کشور را از آن خود کردند.

## ملی پوش فوتبال ساحلی هرمزگانی

## دوست دارم در تیم شهرم بمانم



## سرویس ورزشی

ملی پوش هرمزگانی فوتبال ساحلی کشور، با اشاره به مذاکرات خود با فولاد هرمزگان گفت: صحبت‌های اولیه را انجام داده‌ایم و اگر به توافق برسیم، خودم هم دوست دارم در تیم شهرم، فولاد هرمزگان، حضور داشته باشم و دوباره قهرمانی را تکرار کنیم.

«رضا امیری زاده» بیان داشت: مهم‌ترین عامل قهرمانی فصل گذشته فولاد هرمزگان اتحاد درون تیمی بود. برای قهرمانی عوامل زیادی باید کنار هم قرار بگیرند، اما به نظر من مهم‌ترین موضوع، یکدلی و اتحاد تیم بود. بزرگ‌ترین قهرمانی ما قبل از جام، همین یکدلی بود. ملی پوش فوتبال ساحلی ایران درباره انتظارات هواداران از فصل آینده نیز اظهار داشت: بعد از نایب قهرمانی و سپس قهرمانی، فکر می‌کنم تنها چیزی که هواداران فولاد را راضی می‌کند، تکرار قهرمانی است. انتظار مردم از این تیم کاملاً مشخص است. «امیری زاده» در خصوص شرایط جسمانی خود پس از مصدومیت گفت: حدود هشت ماه از عمل جراحی ام می‌گذرد و خوشبختانه شرایط بدنی بسیار خوبی دارم. به اردوی تیم ملی بازگشته‌ام و تمریناتم را از سر گرفته‌ام. طبق نظر پزشکان، تا حدود یک ماه دیگر می‌توانم با آمادگی کامل به میدان بروم. وی در پایان با قدردانی از هواداران هرمزگانی خاطرنشان کرد: یکی از مهم‌ترین عوامل قهرمانی فصل گذشته، حمایت هواداران بود. آن‌ها همیشه کنار تیم بودند و لیاقت بهترین‌ها را دارند. چه در فولاد هرمزگان باشم و چه نباشم، برای این تیم و هوادارانش آرزوی موفقیت دارم، مردمی که همیشه شایسته قهرمانی بوده‌اند.

## هفته سوم مسابقات کورس بهاره یزد

رکورد سریع‌ترین اسب کلاس عرب  
به نام هرمزگان ثبت شد

ثبت این زمان، رکورد سریع‌ترین اسب کلاس عرب یکسر را نیز به نام خود ثبت کرد و یکی از درخشان‌ترین نتایج رقابت‌های این هفته را رقم زد.

دبیر هیئت سوارکاری هرمزگان همچنین با اشاره به دیگر موفقیت‌های نمایندگان استان گفت: اسب «جواهر وهاب» با مالکیت اسماعیل محمودی نیز با ثبت زمان یک دقیقه و ۳۶ ثانیه موفق به کسب مقام اول در گروه عرب یکسر شد و اسب «باراد طوس» با مالکیت مانی فریدی نیز مقام سوم این رقابت‌ها را به دست آورد. وی این نتایج را نشان‌دهنده ظرفیت بالای سوارکاری و پرورش اسب در استان هرمزگان دانست و ابراز امیدواری کرد با استمرار حمایت‌ها و حضور در میادین ملی، شاهد موفقیت‌های بیشتری از سوی ورزشکاران و مالکان اسب‌های استان در مسابقات کشوری باشیم.

حسین روحی در پایان از مالکان و پرورش‌دهندگان اسب در استان هرمزگان قدردانی کرد و گفت: با وجود هزینه‌های سنگین نگهداری و آماده‌سازی اسب‌ها و شرایط دشوار اقتصادی، حضور مالکان در رقابت‌های کشوری نشان‌دهنده تعهد و علاقه آنان به توسعه سوارکاری و اسب‌دوانی است و شایسته تقدیر و حمایت جدی از سوی متولیان ورزش و فعالان این حوزه هستند.

یزد خبر داد و گفت: پنج نماینده از هرمزگان در این رقابت‌ها حضور داشتند و عملکرد قابل توجهی از خود به نمایش گذاشتند. روحی اظهار داشت: هفته سوم مسابقات کورس بهاره یزد با حضور ۷۵ رأس اسب از ۱۰ استان کشور برگزار شد و چابک‌سواران در هشت دور رقابت، در مسافت یک‌هزار و ۴۰۰ متر به مصاف یکدیگر رفتند.

وی افزود: در جریان این مسابقات، اسب «جاستی تاف» با مالکیت عیسی و رائد محمدزاده موفق شد در گروه عرب یکسر و در هندیکاپ کلاس ۳، ضمن کسب عنوان قهرمانی، رکورد جدید یک دقیقه و ۳۳ ثانیه را به ثبت برساند. روحی ادامه داد: این اسب با

## محمود رئیس

دبیر سرویس ورزشی



اسب‌های هرمزگانی در هفته سوم مسابقات کورس بهاره یزد خوش درخشیدند و ضمن کسب عناوین برتر، اسب «جاستی تاف» با ثبت رکوردی جدید، عنوان سریع‌ترین اسب کلاس عرب یکسر را به نام خود ثبت کرد.

«حسین روحی»، نایب رئیس و دبیر هیئت سوارکاری هرمزگان از موفقیت نمایندگان این استان در هفته سوم مسابقات کورس بهاره



## مسئول کمیته آموزش و رئیس هیئت بندرعباس منصوب شدند

## دو انتصاب در هیئت شمشیربازی هرمزگان

## محمود رئیس

در حکم صادره، بر ضرورت برنامه‌ریزی منسجم در راستای توسعه و ترویج رشته شمشیربازی، شناسایی و پرورش استعداد‌های ورزشی، تعامل مؤثر با اداره ورزش و جوانان

در حکم صادره، بر ضرورت برنامه‌ریزی منسجم در راستای توسعه و ترویج رشته شمشیربازی، شناسایی و پرورش استعداد‌های ورزشی، تعامل مؤثر با اداره ورزش و جوانان



با حکم «عبدالله حسین‌پور» رئیس هیئت شمشیربازی هرمزگان و با حضور «محمودی نسب» دبیر هیئت، احکام مسئولیت‌های جدید در این هیئت اعطا شد.

طی حکمی از سوی «عبدالله حسین‌پور» رئیس هیئت شمشیربازی هرمزگان، «محمد معصومی» به عنوان مسئول کمیته آموزش هیئت شمشیربازی استان هرمزگان معرفی و منصوب شد. در این مراسم بر توسعه زیرساخت‌های آموزشی، ارتقای سطح فنی ورزشکاران و مربیان و گسترش فعالیت‌های شمشیربازی در سطح استان تأکید شد. همچنین با پیشنهاد اداره ورزش و جوانان شهرستان بندرعباس و طی حکمی از سوی حسین پور، رئیس هیئت شمشیربازی هرمزگان، «مهدی جعفری» به عنوان رئیس هیئت شمشیربازی شهرستان بندرعباس منصوب شد.

در آیینی که به همین منظور برگزار شد، با حضور محمدی نسب، دبیر هیئت شمشیربازی هرمزگان، حکم انتصاب به جناب جعفری اعطا شد.

## به یاد شهدای دانش آموز میناب برگزار شد

دو دیدار دوستانه پیشکسوتان احسان بندرعباس  
با پیشکسوتان شیراز

دیدار دوستانه تیم احسان بندرعباس به مصاف پیشکسوتان منتخب شیراز رفت و مقابل این تیم هم سه سه مساوی شدند. در این بازی «علی ذاکری»، «روح الله قربانیان» و «فریدین هاشمی» برای تیم «احسان گلزنی» کردند.

«حسین برخوردار»، «پهروز بهرامی»، «قاسم تودرجانی»، «امین صالحی»،

شجره میناب برگزار کردند و دو مساوی به دست آوردند.

پیشکسوتان احسان بندرعباس در دیدار اول خود به مصاف منتخب مرودشت که این بازی در پایان با نتیجه دو-دو مساوی به پایان رسید. در این بازی «حمیدرضا کوهساری» و «حسین عابدینی» برای تیم احسان بندرعباس گلزنی کردند. در دومین

## محمود رئیس

تیم پیشکسوتان احسان بندرعباس دو دیدار دوستانه با تیم های منتخب مرودشت شیراز و منتخب بندرعباس کرد.

تیم پیشکسوتان احسان بندرعباس با هدایت «علی‌کمالی» دو دیدار دوستانه با تیم‌های منتخب مرودشت شیراز و منتخب شیراز به یاد شهدای دانش آموز مدرسه



روشنک زینی‌وند

خبرنگار

.....

در فرآیند دادرسی در بسیاری از معاملات روزمره، توافق‌ها بدون تنظیم سند و صرفاً به‌صورت شفاهی انجام می‌شود؛ توافقی‌هایی که هرچند در نظام حقوقی بی‌اعتبار نیستند، اما در زمان بروز اختلاف، مدعی را با چالش جدی اثبات مواجه می‌کنند. در همین زمینه، دکتر محمود وظیفه‌شناس، قاضی شعبه ۱۲ دادگاه حقوقی بندرعباس، در گفت‌وگو با صبح ساحل، ضمن تشریح جایگاه قراردادهای شفاهی، نقش ادله اثبات دعوا، اماراتی مانند رسید واریز وجه و پیامک، با تأکید بر اهمیت سند مکتوب، بر ضرورت مکتوب‌سازی قراردادها جهت پیشگیری از اختلافات حقوقی تأکید می‌کند. مشروح این گفتگو را در ادامه می‌خوانید.



❖ **در ابتدای بحث، بفرمایید نگاه شما به قراردادهای شفاهی چیست و با توجه به رواج برخی توافقات شفاهی در معاملات آیا اینگونه قراردادها را برای طرفین معامله قابل توصیه می‌دانید؟**

ما قرارداد شفاهی را تجویز و توصیه نمی‌کنیم و معتقدیم در همه موارد، زمانی که شخص قراردادی را منعقد می‌کند، باید شکل قرارداد به صورت مکتوب باشد. علت اینکه گفته می‌شود شکل قرارداد باید مکتوب باشد، این است که در اثبات دعوا تأثیرگذار است. آنچه مکتوب نشده، بیشتر در معرض اضمحلال و انکار قرار می‌گیرد؛ اما آنچه مکتوب است، هیچ‌گاه به سهولت مورد انکار قرار نمی‌گیرد، حتی اگر طرف در این دنیا نباشد یا در اهلیت او تغییراتی حاصل شود. برای مثال، اگر شخص پس از انعقاد قرارداد محجور شود، باز هم قرارداد دارای اعتبار است و می‌توان به آن استناد کرد.

❖ **چه ویژگی به یک نوشته وصف قراردادی می‌دهد و آن را از سایر متون عادی جدا می‌کند؟**

آنچه قرارداد را از سایر اسناد و نوشته‌ها متمایز می‌کند، قابلیت انتساب قرارداد به افراد دخیل در آن است. ادله اثبات دعوا در ماده ۱۲۵۸ قانون مدنی تصریح شده است: اقرار، سند، شهادت، اماره و سوگند. پس از اقرار، معتبرترین دلیلی که می‌توان به آن استناد کرد، سند است و رکن رکین

در گفتگو با یک قاضی دادگستری محدودیت‌های اثبات ادله دعوا در قراردادهای شفاهی بررسی شد

## مکتوب‌سازی توافقات، هرچه زودتر

خوانده، به‌تنهایی مثبت وقوع قرارداد شفاهی نیست. بنابراین، مدعی باید برای اثبات وقوع قرارداد، دلیل ارائه کند.در ادله اثبات دعوا، یکی از اصول مسلمی که مورد پذیرش حقوقدانان است، این است که کسی که دلیل اثبات دعوا نداشته باشد، مانند کسی است که حقی برای مطالبه ندارد. به این معنا که دادگاه ادله طرفین را ارزیابی می‌کند تا به این نتیجه برسد که آیا شخص، استحقاق نسبت به یک موضوع را دارد یا خیر. اگر استحقاق داشته باشد، دادگاه به نفع او رأی می‌دهد و اگر استحقاق نداشته باشد، به نفع او رأی نخواهد داد. لذا دلیل اینکه رأی به نفع شخصی صادر نمی‌شود، عدم وجود ادله اثبات قابل قبول است. بنابراین، هنگامی که شخص قرارداد کتبی قابل قبولی ندارد، در واقع ادله او برای اثبات ادعاضعیف است. شاید بتواند با ادله دیگری ادعایش را به اثبات برساند، شاید هم نتواند.

❖ **با توجه به اینکه بسیاری از معاملات روزمره، به صورت شفاهی منعقد می‌شوند، مهم‌ترین چالش این نوع قراردادها چیست ؟**

در بسیاری از موارد، بیع تشریفاتی نیست. برای مثال، در خرید خودرو یا تلفن همراه یا طلا، عرف معاملات، عقد شفاهی نسبت به این‌گونه قراردادها را می‌پذیرد. قانون‌گذار نیز در مواد ۱۹۲ و ۱۹۴ قانون مدنی، بیع شفاهی و حتی بیع با اشاره را پذیرفته است. بنابراین، ما نمی‌توانیم بگوییم بیع شفاهی یا بیع با اشاره با بیع با قبض و اقباض اعتبار ندارد. اما آنچه مشکل‌ساز است، زمانی است که طرفین با یکدیگر دچار اختلاف شوند و این موضوع را در قالب یک دعوا در دادگاه مطرح کنند. در اینجاست که این قرارداد، در رابطه با بار اثبات دعوا، با چالش روبه‌رو می‌شود.

به این معنا که در عالم اعتبار، ما بیع شفاهی را می‌پذیریم، اما زمانی می‌توان در عالم خارج به آن ترتیب اثر داد که برای دادگاه محرز و مسلم باشد. بیعی که به‌صورت شفاهی منعقد شده است، نسبت به بیعی که به‌صورت مکتوب واقع شده، بار اثباتی سخت‌تری دارد. در رابطه با اینکه گاهی افراد با سواد حقوقی قابل توجه اقدام به انعقاد عقد شفاهی می‌کنند، این امر قابل انکار نیست. همچنین، گاهی افراد در یک خانواده با یکدیگر معامله شفاهی انجام می‌دهند. با این حال، باید توجه داشت که نوسانات اقتصادی باعث می‌شود بسیاری از این معاملات بعداً مورد انکار قرار گیرند، حتی توسط اشخاصی که از آن‌ها انتظار انکار وجود ندارد. افزون بر این، گاهی با گذر زمان ممکن است اهلیت فرد از بین برود. همچنین ممکن است طرف معامله فوت شود و ورثه به‌عنوان طرف قرارداد محسوب شوند و در این رابطه نیز مشکلاتی به وجود آید.

شخص ممکن است بیان کند که اتومبیل یا ملکی را خریداری کرده است و برای اثبات ادعای خود، رسید واریز وجه را ارائه دهد. در اینجا باید در نظر گرفت که آیا رسید واریز وجه، حکایت از واریز وجه به حساب شخص دارد یا حکایت از بیع؟ بدون شک، این رسید حکایت از واریز وجه به حساب شخص دارد.در اینجا، شخص با چالشی مواجه می‌شود به نام اصل عدم تبرع؛ به این معنا که پولی که به حساب شخص واریز شده است، بابت دینی بوده است که نسبت به او وجود داشته است. اما آیا این دین بابت قراردادی بوده است که ادعا می‌کنید، یا بابت دین دیگری؟ در اینجا موضوع مردد است. ممکن است شخص ادعا کند که این پرداخت، بابت قرض بوده است. لذا استناد به یک رسید واریز وجه به تنهایی برای اثبات قرارداد کافی نیست.

❖ **مواردی دیگر مانند پیامک، مکاتبات و سایر قرائن چه نقشی در اثبات قرارداد شفاهی دارند؟**

باید توجه داشت که این موارد، به‌خودی‌خود از ادله اثبات دعوا به‌معنای مستقل محسوب نمی‌شوند؛ زیرا در ماده ۱۲۵۸ قانون مدنی، از آن‌ها به‌عنوان دلیل مستقل نام برده نشده است. با این حال، این امور می‌توانند در زمره امارات قرار گیرند و از همین جهت، در مقام اثبات، واجد ارزش و قابلیت استناد باشند. به بیان دیگر، پیامک، رسید پرداخت وجه و حتی برخی قرائن خارجی می‌توانند برای دادگاه مفید ظن بوده و در کنار سایر اوضاع و احوال و به عنوان اماره به احراز وقوع یک رابطه قراردادی کمک کنند. حتی عدم حضور طرف مقابل در دادرسی یا امتناع او از ارائه دفاع مؤثر نیز ممکن است در برخی موارد، از جمله اماراتی تلقی شود که با صدق گفتار طرف مدعی سازگار باشد؛ اما نکته مهم این است که این امور، به‌تنهایی جایگزین دلیل اثباتی کامل نمی‌شوند.

❖ **غیبت یا عدم دفاع خوانده چه تاثیری بر اثبات ادعای خواهان دارد؟**

ابتدا باید به یک اصل بنیادین توجه کرد و آن اینکه اصل، بر عدم است. به این معنا که اصل بر این است که آنچه ادعا می‌شود، تازمانی که اثبات نشده، در عالم خارج واقع نشده است. به همین دلیل است که گفته می‌شود در مقام انکار، صرف انکار طرف مقابل اصولاً کفایت می‌کند؛ یعنی اگر خوانده حاضر شود و صرفاً ادعا را تکذیب کند، همین امر در مقام دفاع ابتدائاً مؤثر است، مگر آنکه خواهان بتواند ادعای خود را با دلایل قابل قبول اثبات کند. حال اگر طرف مقابل در دادرسی حاضر نشود یا هیچ‌گونه دفاعی مطرح نکند، آیا این وضعیت موجب زوال اصل عدم می‌شود؟ پاسخ منفی است. اصل عدم همچنان برقرار است و صرف سکوت یا عدم حضور

یک سند نیز قابلیت انتساب آن به طرف مقابل است. آنچه باعث می‌شود یک سند قابلیت انتساب داشته باشد، این است که یا دارای مهر باشد یا امضا یا اثر انگشت.ممکن است در ذهن خود گرایش داشته باشیم که قراردادی را انشا کنیم و حتی آن را با دست‌خط خود نیز بنویسیم، اما هیچ‌گاه آن قرارداد را به مرحله ظهور نرسانیم و آن را امضا نکنیم.

تازمانی که آن را امضا نکرده‌ایم، قصد ما در عالم خارج محقق نشده است. اگر شخصی قراردادی را که ما با دست‌خط خود نوشته‌ایم پیدا کند و در صدد این باشد که آن را به ما منتسب کند، ما می‌توانیم در پاسخ بیان کنیم که آن قرارداد را در مرحله اعتبار تصور کرده‌ایم ولی هرگز آن را انشاء ننموده ایم؛ به این معنا که اراده واقعی ما به انشای این قرارداد تعلق نگرفته است.بنابراین، قرارداد هنگامی که توسط شخص مکتوب می‌شود و مورد امضا یا اثر انگشت قرار می‌گیرد، به آن شخص منتسب است و وی نمی‌تواند قرارداد را نسبت به خود مورد انکار قرار دهد. البته انکار از باب تعرض نسبت به امضا یا اثر انگشت مقدور است، اما هنگامی که ثابت شود امضا یا اثر انگشت متعلق به اوست، دیگر ادعایی پذیرش نخواهد بود.

❖ **در صورتی که میان طرفین اختلاف ایجاد شود و قرارداد مکتوبی وجود نداشته باشد، مدعی چگونه می‌تواند ادعای خود را ثابت کند؟**

قرارداد شفاهی از این جهت ضعیف است که در بار اثبات دعوا با چالش روبه‌رو است. فرض کنیم قراردادی مورد تأیید طرف مقابل نباشد و نوشته مکتوبی نیز موجود نباشد؛ در این شرایط، باید به سایر ادله اثبات دعوا استناد کرد. نخستین دلیل، شهادت است. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا شما قرارداد را در حضور شهود منعقد کرده‌اید یا خیر؛ شهودی که خود نیز باید دارای شرایط لازم باشند.این شرایط در ماده ۱۲۷ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ ذکر شده‌اند. اگر شهود، شرایط مذکور در این ماده را نداشته باشند و شخص به‌عنوان مطلع به اظهارات آن‌ها استناد کند، این اظهارات در زمره اماره قرار می‌گیرند. در نتیجه اعتباری کمتر از شهادت خواهند داشت.

❖ **در مواردی که قرارداد به‌صورت شفاهی منعقد شده است، رسید واریز وجه تا چه اندازه می‌تواند در اثبات وجود آن قرارداد مؤثر باشد؟**

علاوه بر اظهارات مطلع، دلایل دیگری نیز می‌تواند به عنوان اماره باشد؛ مانند رسید واریز وجه. هرچند باید توجه داشت که صرف رسید واریز وجه، حکایت از وقوع قرارداد بیع ندارد.

❖ **آگاهی قضایی**

مستثنیات دین؛

### مرز میان وصول طلب و حفظ کرامت بدهکار

❖ **روشنک زینی‌وند**

اگر فردی بدهکار شود، آیا طلبکار می‌تواند همه اموال او را توقیف کند؟ این پرسشی است که بسیاری از شهروندان، به‌ویژه در روزگار دشواری‌های اقتصادی، ممکن است با نگرانی از خود بپرسند. در نگاه نخست، پاسخ شاید ساده به نظر برسد، کسی که بدهکار است باید دین خود را بپردازد و طلبکار نیز حق دارد برای وصول طلب خویش از ابزارهای قانونی استفاده کند. اما حقوق، تنها به وصول طلب نمی‌اندیشد؛ بلکه در کنار آن، به حفظ حداقل‌های زندگی انسان نیز توجه دارد.در نظام حقوقی، اصل بر آن است که دین باید ادا شود و هیچ‌کس نمی‌تواند به بهانه دشواری‌های مالی، به طور مطلق از انجام تعهدات خود شانه خالی کند. با این حال، قانون‌گذار به‌درستی دریافته است که اجرای طلب نیز باید حد و مرز داشته باشد. اگر قرار باشد در مسیر وصول بدهی، تمام دارایی‌های ضروری یک فرد توقیف شود و او و خانواده‌اش از سرپناه، لوازم اولیه زندگی یا ابزار کار محروم شوند، دیگر با عدالت متوازن روبه‌رو نیستیم، بلکه با نوعی فشار مضاعف و آسیب اجتماعی مواجه خواهیم بود.از همین جااست که مفهوم مستثنیات دین اهمیت پیدا می‌کند؛ یعنی اموالی که قانون، با وجود بدهکار بودن شخص، آنها را از توقیف مصون می‌داند تا بدهکار به ورطه درماندگی کامل سقوط نکند. بنابراین، پاسخ حقوقی به پرسش آغازین این است که خیر؛ طلبکار نمی‌تواند همه اموال بدهکار را توقیف کند. قانون میان حق طلبکار برای رسیدن به طلب خود و حق بدهکار برای برخورداری از حداقل کرامت و معیشت مرزی روشن ترسیم کرده است.

❖ **مستثنیات دین**

پس از آنکه دانستیم طلبکار نمی‌تواند همه اموال بدهکار را توقیف کند، باید به این پرسش برسیم که کدام اموال از توقیف مصون می‌مانند و چرا؟ پاسخ این پرسش در مفهومی نهفته است که در حقوق از آن با عنوان «مستثنیات دین» یاد می‌شود. به زبان ساده، مستثنیات دین یعنی اموالی که حتی در صورت بدهکار بودن شخص، قابل توقیف و فروش برای پرداخت بدهی نیستند. قانون‌گذار این دسته از اموال را از دسترس عملیات اجرائی خارج کرده است، نه برای آنکه بدهکار از پرداخت دین فرار کند، بلکه برای آنکه اجرای بدهی به نابودی کامل زندگی او و خانواده‌اش منتهی نشود. برای مثال، اگر شخصی به پرداخت مبلغی محکوم شود، اصل بر این است که طلبکار بتواند از اموال او طلب خود را وصول کند؛ اما قانون اجازه نمی‌دهد ضروری‌ترین وسایل زندگی، سرپناه متناسب، یا ابزار کاری که بدهکار با آن معاش خود را تأمین می‌کند، بدون توجه به وضعیت او توقیف و فروخته شود. زیرا اگر بدهکار ابزار ادامه زندگی و کار خود را از دست بدهد، نه‌تنها کرامت انسانی او آسیب می‌بیند، بلکه توان بازپرداخت بدهی نیز در عمل کاهش پیدا می‌کند.بنابراین، مستثنیات دین را باید نوعی حمایت حداقلی قانونی دانست؛ حمایتی که میان دو مصلحت مهم تعادل برقرار می‌کند.از یک سو، حق طلبکار برای وصول طلب و از سوی دیگر، حق بدهکار و خانواده او برای برخورداری از حداقل امکانات زندگی.

❖ **مصادیق مستثنیات دین**

پس از شناخت مفهوم مستثنیات دین، پرسش اصلی این است که قانون دقیقاً از چه اموالی حمایت می‌کند؟ به بیان ساده‌تر، اگر شخصی بدهکار باشد، کدام بخش از دارایی‌های او را نمی‌توان برای پرداخت بدهی توقیف و فروخت؟ قانون در این زمینه، به برخی اموال ضروری توجه کرده است؛ اموالی که نبود آن‌ها می‌تواند زندگی عادی بدهکار و خانواده‌اش را مختل کند. نخستین و شاید مهم‌ترین مصداق، منزل مسکونی مورد نیاز بدهکار و خانواده او است؛ البته نه هر خانه‌ای و با هر ارزشی. قانون از خانه‌ای حمایت می‌کند که با وضعیت، شأن عرفی و نیاز واقعی بدهکار تناسب داشته باشد. بنابراین اگر شخصی بدهکار باشد، اصل بر این نیست که خانواده او بی‌سرپناه شوند؛ اما در مقابل، نمی‌توان هر ملک گران‌قیمت و بیش از نیاز را نیز بدون بررسی، مصون از توقیف دانست. دومین مورد، اثاثیه ضروری زندگی است. منظور از اثاثیه ضروری، وسایلی است که برای یک زندگی معمولی و متعارف لازم است؛ مانند یخچال، اجاق گاز، فرش معمولی، وسایل خواب و لوازم ضروری خانه. اما وسایل لوکس، اضافی یا غیرضروری ممکن است مشمول این حمایت نباشند.مورد دیگر، آذوقه و مایحتاج مورد نیاز بدهکار و افراد تحت تکفل او است. قانون نمی‌خواهد اجرای بدهی به جایی برسد که خانواده بدهکار از نیازهای اولیه زندگی محروم شوند. بنابراین خوراک و مایحتاج ضروری، در حدود نیاز متعارف، قابل توقیف نیست.یکی از مهم‌ترین مصادیق کاربردی مستثنیات دین، ابزار و وسایل کار برای امرار معاش است. برای مثال، ابزار یک نجار، وسایل کار یک تعمیرکار، چرخ خیاطی یک خیاط، یا وسایل ضروری شغلی کسی که از آن راه درآمد کسب می‌کند، معمولاً قابل توقیف نیست؛ زیرا اگر ابزار کار از بدهکار گرفته شود، در واقع راه درآمد و امکان پرداخت بدهی نیز از او گرفته شده است.همچنین کتاب‌ها و وسایل علمی و پژوهشی برای افرادی که به آن‌ها نیاز شغلی، علمی یا تحصیلی دارند، می‌تواند از مستثنیات دین باشد؛ البته باز هم در حد متعارف و متناسب با شأن و نیاز شخص.در کنار این موارد، مبلغ ودیعه اجاره نیز در شرایطی می‌تواند جزء مستثنیات دین محسوب شود؛ یعنی اگر بدهکار مستأجر باشد و آن مبلغ برای تأمین محل سکونت او و خانواده‌اش ضرورت داشته باشد، قانون می‌تواند از آن حمایت کند. البته این حمایت نیز مطلق نیست و باید با نیاز، عرف و شأن بدهکار تناسب داشته باشد.

❖ **مستثنیات دین مطلق نیست**

با وجود آنکه قانون از برخی اموال بدهکار حمایت می‌کند، این حمایت به هیچ‌وجه مطلق و بی‌قید و شرط نیست. به بیان دیگر، هر مالی صرفاً با ادعای بدهکار از توقیف خارج نمی‌شود و این‌گونه نیست که شخص بتواند هر دارایی را به نام مستثنیات دین معرفی کند و از پرداخت بدهی بگریزد. برای مثال، اگر بدهکار خانه‌ای بسیار بزرگ، گران‌قیمت و فراتر از شأن و نیاز متعارف خود داشته باشد، ممکن است این خانه تماماً از شمول حمایت قانونی خارج نباشد، اما در عمل این امکان وجود دارد که به فروش برسد و معادل یک منزل مناسب‌تر و در حد نیاز برای او تأمین شود. در واقع، قانون از سرپناه متناسب حمایت می‌کند، نه از تجمل و رفاه مازاد. همین منطق درباره خودرو نیز صدق می‌کند. هر خودرویی لزوماً جزء مستثنیات دین نیست. اگر خودرو واقعاً ابزار کار شخص باشد، مانند تاکسی، خودروهای حمل‌ونقل یا وسیله‌ای که مستقیماً برای امرار معاش استفاده می‌شود، ممکن است مشمول حمایت قانون قرار گیرد. اما خودروی لوکس یا خودرویی که صرفاً وسیله رفاهی محسوب می‌شود، به‌سختی می‌تواند در زمره اموال غیرقابل توقیف قرار گیرد.

## ضرورت آشنایی وکلای دادگستری با قوانین گمرکی و دریایی

از سوی دیگر، افزایش حضور اشخاص و شرکت‌های ایرانی در بازارهای بین‌المللی و توسعه فعالیت‌های تجاری فرامرزی، نیاز به خدمات حقوقی تخصصی در حوزه تجارت خارجی را بیش از پیش نمایان ساخته است. وکلایی که با مقررات گمرکی، دریایی و اسناد بین‌المللی مرتبط آشنایی کافی داشته باشند، قادر خواهند بود خدمات جامع‌تر و کارآمدتری به فعالان اقتصادی ارائه کنند و در پیشگیری از بروز اختلافات و کاهش ریسک‌های حقوقی و مالی نقش مؤثری ایفا نمایند.

در مجموع، آشنایی وکلای دادگستری با قوانین و مقررات گمرکی و دریایی نه‌تنها یک مزیت حرفه‌ای، بلکه ضرورتی متناسب با تحولات اقتصادی و تجاری عصر حاضر است. ارتقای دانش و مهارت‌های تخصصی در این حوزه می‌تواند به افزایش کیفیت خدمات حقوقی، حمایت مؤثر از حقوق اشخاص و پاسخگویی بهتر به نیازهای روزافزون جامعه و فعالان اقتصادی منجر شود.

که نیازمند تسلط بر قوانین و مقررات تخصصی مربوطه است. علاوه بر این، بخشی از پرونده‌های کیفری اقتصادی با موضوعاتی نظیر قاچاق کالا و ارز، جعل اسناد و مجوزهای گمرکی، استفاده از اسناد خلاف واقع و سایر جرایم مرتبط با تجارت خارجی ارتباط دارد. در چنین پرونده‌هایی، آشنایی وکیل با ضوابط گمرکی و مقررات بازرگانی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در دفاع از حقوق موکل و تبیین صحیح ابعاد پرونده داشته باشد.ضرورت آشنایی با قوانین گمرکی و دریایی صرفاً به پرونده‌های تخصصی این حوزه محدود نمی‌شود؛ بلکه بسیاری از دعاوی حقوقی و تجاری به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با موضوعات مرتبط با تجارت خارجی، حمل‌ونقل کالا و تشریفات گمرکی مرتبط هستند. ازاین‌رو، تسلط نسبی بر این مقررات می‌تواند در تحلیل دقیق موضوع دعوا، تشخیص مرجع صالح، تنظیم دادخواست و لوابیح حقوقی و همچنین ارائه مشاوره‌های پیشگیرانه مؤثر واقع شود.

اسلامی ایران، برخورداری از مرزهای گسترده زمینی و دریایی و نقش مهم بنادر تجاری در مبادلات بین‌المللی، بخش قابل توجهی از فعالیت‌های اقتصادی کشور تحت تأثیر مقررات گمرکی و دریایی قرار دارد. افزون بر این، وجود قوانین و مقرراتی همچون قانون امور گمرکی مصوب ۱۳۹۰، قانون دریایی ایران مصوب ۱۳۴۳ و همچنین اسناد و کنوانسیون‌های بین‌المللی مرتبط، بیانگر گستردگی و اهمیت این حوزه حقوقی است.آشنایی وکلای دادگستری با این مقررات می‌تواند نقش مؤثری در ارائه خدمات حقوقی تخصصی و دفاع مؤثر از حقوق اشخاص ایفا کند. از جمله مهم‌ترین زمینه‌های فعالیت وکلادر این حوزه، رسیدگی به اختلافات گمرکی از قبیل ارزش‌گذاری کالا، تعیین تعرفه، اعمال معافیت‌ها، مطالبه حقوق ورودی و جرایم گمرکی است. همچنین دعاوی مربوط به حمل‌ونقل دریایی، خسارات وارده به کالا، توقیف کشتی، تصادم شناورها و سایر مسئولیت‌های ناشی از فعالیت‌های دریایی از جمله موضوعاتی است

در عصر حاضر، توسعه تجارت داخلی و بین‌المللی و گسترش روابط اقتصادی میان اشخاص حقیقی و حقوقی، موجب افزایش نقش و اهمیت مقررات حاکم بر بازرگانی، حمل‌ونقل و تشریفات گمرکی شده‌است. پیشرفت فناوری‌های ارتباطی، تسهیل دسترسی به بازارهای جهانی و افزایش مبادلات تجاری، زمینه‌شکل‌گیری روابط پیچیده اقتصادی را فراهم آورده که آگاهی از ابعاد حقوقی آن برای فعالان حوزه وکالت ضرورتی انکارناپذیر محسوب می‌شود. امروزه فعالیت‌های تجاری صرفاً به خرید و فروش کالا محدود نیست، بلکه حوزه‌هایی نظیر واردات و صادرات، ترانزیت کالا، حمل‌ونقل دریایی، زمینی و هوایی، بیمه‌های بازرگانی، اعتبارات اسنادی و انجام تشریفات گمرکی را نیز در بر می‌گیرد. در نتیجه، اختلافات و دعاوی متعددی در ارتباط با اجرای قراردادها، مسئولیت‌های ناشی از حمل‌ونقل، تعیین ارزش و تعرفه کالا، خسارات وارده به محموله‌ها و سایر مسائل مرتبط با تجارت خارجی به وجود می‌آید که رسیدگی مؤثر به آن‌ها مستلزم برخورداری از دانش تخصصی در حوزه حقوق گمرکی و دریایی است. با توجه به موقعیت راهبردی جمهوری



سارا ملکی‌نژاد

وکیل پایه یک دادگستری

.....

• صاحب امتیاز  
شرکت تعاونی صبح ساحل  
• مدیر مسوول  
الهام کرمی  
• قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر  
مهتاب 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 صبح‌ساحل نیوز  
www.sobhesahel.ir

• دبیر سرویس حوادث  
آنا رام  
• دبیر سرویس آنلاین  
سامیه پهورنیان  
• چاپ مهدوی کرمان  
تحریریه  
۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)  
• آگهی‌ها  
۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲  
(داخلی ۱۰۵)

## 🕒 بارهنگ؛ گیاه دارویی برای بهبود زخم‌ها و کاهش سرفه

بارهنگ یکی از گیاهان دارویی شناخته شده در طب ایرانی است که از دیرباز برای تسکین التهاب‌ها، کمک به بهبود زخم‌ها و کاهش سرفه مورد استفاده قرار گرفته است. محمدمهدی زرنشاس، متخصص داروسازی سنتی، گفت: برگ و بذر «بارهنگ» حاوی ترکیبات فعالی هستند که نقش مهمی در اثرات درمانی آن دارند. وی افزود: یکی از مهم‌ترین این ترکیبات، موسیلاژ است؛ ماده‌ای ژله‌ای که با ایجاد لایه‌ای محافظ روی مخاط بدن می‌تواند به کاهش تحریکات دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی کمک کند. این ویژگی سبب می‌شود بارهنگ در کاهش خشکی و تحریک

گلو و تسکین سرفه‌های خشک نقش حمایتی داشته باشد. زرنشاس ادامه داد: علاوه بر موسیلاژ، بارهنگ دارای گلیکوزیدهای ایریدونئیدی مانند آکوبین، همچنین فلاونوئیدها و ترکیبات فنولی است. این مواد به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، در کاهش التهاب، مهار برخی میکروارگانیسم‌ها و کمک به ترمیم زخم‌های پوستی مؤثر شناخته شده‌اند. وی تصریح کرد: مطالعات آزمایشگاهی و برخی تحقیقات بالینی نیز نشان داده‌اند که عصاره و موسیلاژ بارهنگ می‌توانند در تسریع روند ترمیم زخم‌های سطحی و کاهش التهاب‌های پوستی نقش داشته باشند. /وبدا

### بهاره جلالوند

خبرنگار



در یک روز معمولی و بدون اینکه اتفاق خاصی افتاده باشد، شخص ناگهان در پشت زانووی خود احساس درد می‌کند. با دست کشیدن پشت زانو، توده‌ای سفت و نسبتاً بزرگ لمس می‌شود و همین مسئله، هزار و یک فکر را برای فرد ایجاد می‌کند. «آیا این توده سرطانی است؟ برای بیرون آوردن آن جراحی لازم است؟ راه رفتن برای همیشه دشوار خواهد شد؟»، این فکرها آرامش هر کسی را بهم می‌ریزد. اما واقعیت اغلب ساده‌تر از این ترس‌ها است. توده‌ای که در پشت زانو ایجاد شده، می‌تواند کیست بیکر باشد که در بسیاری از موارد بی‌خطر به حساب می‌آید. با این حال بی‌خطر بودن، مجوزی برای نادیده گرفتن آن نیست. آنچه بسیار اهمیت دارد، علت به وجودآورنده این توده است که در صورت عدم درمان، می‌تواند در برخی موارد با آسیب‌های جدی در ناحیه مفصل همراه شود. «دکتر علیرضا صباغیان»، متخصص ارتوپدی و فلوئوشیپ جراحی تعویض مفصل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره کیست بیکر و راه‌های درمان آن، نکات بسیار مهمی را می‌گوید.

### ❖ حال زانو خوش نیست

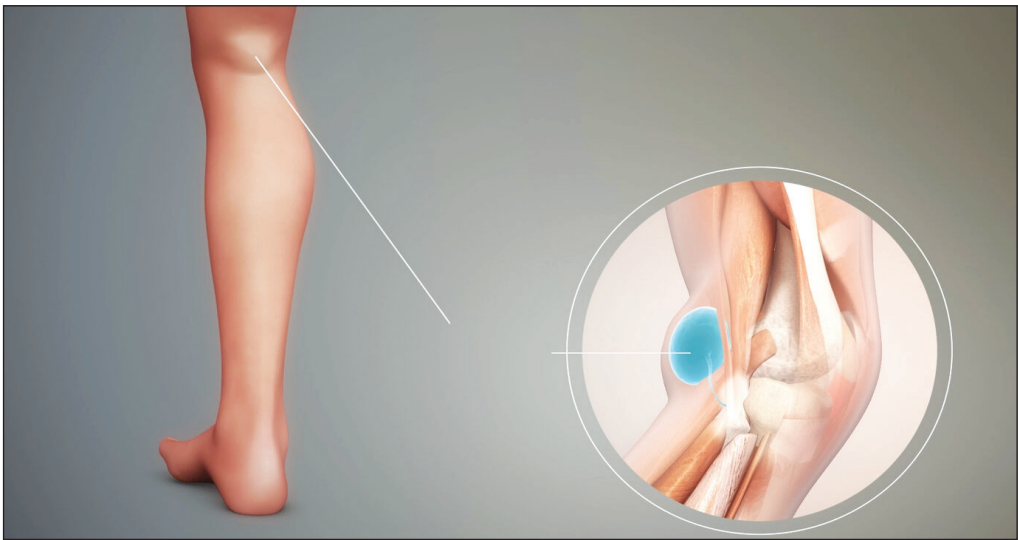
کیست بیکر (Baker's cyst) یک کیسه حاوی مایع در پشت زانو است که با برجستگی و حس کشیدگی یا سفتی همراه خواهد شد. پزشک ممکن از اصطلاح کیست پوپلیته (Popliteal) نیز برای آن استفاده کند. نام‌گذاری این کیست، به افتخار جراحی در قرن نوزدهم به نام «ویلیام مورانت بیکر» (William Morrant Baker) انجام شده است. او اولین کسی بود که این عارضه را در جامعه پزشکی توصیف و تشریح کرد. کیست بیکر به دلایل مختلفی می‌تواند ایجاد شود برای مثال یکی از دلایل، تجمع مایع و تورم در زانو است. هنگامی‌که مایع روان‌کننده مفصل زانو (مایع سینوویال) دچار افزایش شود، این مسئله به وجود می‌آید. با بالا رفتن فشار درون مفصل، این مایع به سمت پشت زانو رانده شده و کیست را به وجود می‌آورد. از دیگر دلایل می‌توان به آرتروز و التهاب مفصل اشاره کرد. افرادی که به انواع مختلف آرتروز یا التهاب مفاصل مبتلا هستند، به طور شایعی دچار کیست بیکر می‌شوند. تقریباً یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند سبب بروز کیست بیکر شود. این نوع از التهاب مفصل بر اثر تجمع اسید اوریک در خون ایجاد خواهد شد که احتمال بروز کیست بیکر را افزایش می‌دهد. همچنین انواع خاصی از صدمات به زانو ممکن است عامل ایجاد کیست بیکر باشند از جمله، پارگی رباطی که استخوان ران را به استخوان مفصل متصل می‌کند (رباط صلیبی قدامی یا همان ACL) یا پارگی مینیسک (Meniscus) که همان بالشتک غضروفی ضربه‌گیر در مفصل زانو است. علاوه بر این، آسیب‌های ورزشی یا هر گونه ضربه مستقیم دیگر به زانو می‌تواند باعث بروز کیست بیکر شود.

### ❖ توده‌ای مایع و دردسرساز

تورم، شایع‌ترین علامت کیست بیکر است و بیشتر در پشت زانو و در ساق پا ایجاد خواهد شد. زانو درد، سفتی و خشکی زانو (دشواری در خم کردن زانو)، از علائم دیگر کیست بیکر محسوب می‌شوند. در صورت بروز علائم مرتبط با کیست بیکر، مراجعه به پزشک ضروری است. پزشک معاینات لازم را انجام می‌دهد تا احتمال لخته خون (ترومبوز ورید عمقی) را رد کند. علاوه بر این، ممکن است انجام برخی آزمایشات و تصویربرداری را برای فرد ضروری بداند. بنابر تشخیص پزشک متخصص؛ سونوگرافی، ام آر آی (MRI) یا رادیوگرافی انجام خواهد شد. سونوگرافی کیست بیکر به

## چرا کیست بیکر به وجود می‌آید؟

# کیسه اسرار پشت زانو



راحتی انجام می‌شود برای این منظور پزشک، مبدلی (پروپ) را که امواج صوتی را منتشر می‌کند، روی پوست زانو می‌لغزانند. امواج صوتی از ساختار داخل زانو بازتاب خواهد کرد و در نهایت تصویر روی مانیتور دیده می‌شود. تصویر، جزئیات بیشتری را به نمایش می‌گذارد و بدین طریق می‌توان مایع بودن یا جامد بودن توده را تشخیص داد. چنانچه توده جامد باشد، کیست بیکر نیست.

### ❖ بهبود در خانه ممکن است؟

کیست بیکر خطرناک نیست و معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد و گاهی ممکن است به هیچ درمانی نیاز نداشته باشد. البته تشخیص این مسئله بر عهده پزشک است و افراد نباید با تصور خوب شدن خود به خودی از مراجعه به پزشک اجتناب کنند. پس از تشخیص پزشک و مشورت با او، برخی کارها را برای بهبود درد می‌توان در خانه انجام داد. سرد نگه داشتن یکی از این موارد است. برای این منظور باید دور کیسه‌ای یخ، حوله پیچید و آن را روی محل درد قرار داد. پزشک برای کاهش درد و با توجه به شرایط بیمار، داروهای ضدالتهاب تجویز می‌کند. استراحت دادن به پا یکی دیگر از مواردی است که در کاهش درد می‌تواند مؤثر واقع شود. در صورت امکان، پا را باید بالاتر از سطح قلب خود قرار داد. انجام این کار به کاهش تورم کمک می‌کند. استفاده از بانداژ فشاری به بهبود وضعیت کمک می‌کند ولی برای استفاده از آن باید حتماً با پزشک مشورت کرد. همچنین استفاده از عصا در کاهش فشار به پای درگیر کمک می‌کند. افراد باید توجه داشته باشند که در صورت قرمز، تیره شدن یا افزایش تورم پا، باید فوراً به پزشک مراجعه کنند، این شرایط ممکن است به دلیل پاره شدن کیست باشد.

### ❖ از تخلیه کیست تا جراحی آن

در شرایطی که درد و مشکل با روش‌های ساده بهبود پیدا نکند، اقدامات دیگری لازم است. برای مثال، پزشک گاهی در چنین شرایطی مراجعه به فیزیوتراپیست را ضروری می‌داند. تمرینات ملایم به بهبود دامنه حرکتی کمک می‌کند. علاوه بر این، حرکات تقویتی باعث قوی‌تر شدن عضلات اطراف زانو می‌شود در نتیجه درد کاهش می‌یابد. گاهی کیست بیکر به درمان‌های دیگری نیاز دارد. برای مثال، در برخی موارد کیست باید تخلیه شود. برای این منظور به شیوه‌ای خاص و با سوزن مخصوص و در شرایط کاملاً استریل، کیست توسط پزشک متخصص تخلیه خواهد شد. افراد به هیچ عنوان نباید خودشان اقدام به تخلیه کیست کنند چون احتمال بروز عفونت و سایر مشکلات جدی وجود دارد. در شرایطی که درد شدید باشد یا کیست حرکت زانو را دشوار کرده باشد، ممکن است پزشک متخصص، جراحی

### ❖ قدم اول، مراقبت از زانوها

بهترین کار برای جلوگیری از کیست بیکر در درجه اول، مراقبت از زانوها و پیشگیری از آسیب به آن‌ها است. پوشیدن کفش مناسب به ویژه در زمان ورزش، اهمیت زیادی دارد و نباید این مسئله را نادیده گرفت. بسیاری از افراد به گرم کردن بدن پیش از ورزش توجه چندانی ندارند. گرم کردن بدن پیش از ورزش، یکی دیگر از مواردی است که از آسیب به بدن و زانوها تا حدود زیادی پیشگیری می‌کند. چنانچه بنابر هر دلیل به زانو آسیب وارد شود، برای بررسی باید به پزشک مراجعه کرد تا درمان‌های لازم صورت بگیرد.

### ❖ خطر لخته در پا یا کیست؟

با افزایش اندازه کیست بیکر به ویژه در شرایطی که رشد آن سریع باشد، مشکلاتی ایجاد خواهد شد. کیست بیکر بزرگ، به رگ‌های خونی یا اعصاب اطراف فشار وارد می‌کند و باعث تورم، بی‌حسی و درد خواهد شد. یکی دیگر از عوارض کیست بیکر، پارگی آن است. چنانچه فشار داخل کیست به سرعت افزایش یابد یا بیش از حد شود، احتمال پارگی یا در اصطلاح ترکیدن وجود دارد. این پارگی اغلب با درد، تورم و کبودی در پشت زانو و ساق پا همراه است. در شرایط پارگی کیست، با صاف کردن زانو یا حتی با حرکت دادن آن، درد ممکن است بدتر شود. گاهی این شرایط با ترومبوز ورید عمقی اشتباه گرفته خواهد شد و بررسی دقیق باید صورت بگیرد.

علاوه بر این، علائم کیست بیکر پاره شده می‌تواند شبیه لخته خون در پا باشد؛ وضعیتی که ترومبوفلیت (thrombophlebitis) یا التهاب ورید همراه با لخته نامیده می‌شود. این وضعیت جدی است و به بررسی دقیق نیاز دارد. کیست بیکر برجسته یا پاره شده، به ندرت می‌تواند باعث ایجاد این لخته‌های خونی شود بنابراین معاینه توسط پزشک مهم است.

### ❖ قوز بالای قوز!

از دیگر عوارض کیست بیکر، تورم (Edema) است. وقتی کیست بیکر به رگ‌های اطراف فشار می‌آورد جریان خون مایع را به درون و بیرون ناحیه، مسدود می‌کند. این امر باعث تورم خواهد شد. اگر کیست به اندازه کافی بزرگ باشد که بر عضله ساق پا تأثیر بگذارد، ممکن است فرد متوجه تورم در مچ پا، انگشتان پا و به طور کلی پا شود. یکی دیگر از عوارض ناشی از کیست بیکر، سندرم محفظه‌ای (Compartment syndrome) می‌تواند باشد. محفظه، اصطلاح پزشکی برای گروهی از عضلات، اعصاب و

رگ‌های خونی است. سندرم محفظه‌ای، تجمع فشار در اطراف این ناحیه محسوب می‌شود. این فشار مانع از رسیدن خون، اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌های ناحیه خواهد شد. این وضعیت بسیار دردناک است و می‌تواند باعث بروز احساس پری، سفتی و دشواری در کشش ساق پا شود.

## میز خبر

## رژیم غذایی فستینگ به بهبود سرطان تخمدان کمک می‌کند

سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد یک تغییر ساده در زمان وعده‌های غذایی می‌تواند به بهبود نتایج برای زنان مبتلا به شایع‌ترین و تهاجمی‌ترین نوع سرطان تخمدان کمک کند.

«کلودیا مارچتی» نویسنده اصلی مطالعه از بنیاد پلی‌کلینیک دانشگاه آگوستینو گملی در رم، گفت: «به رغم پیشرفت در جراحی و شیمی‌درمانی، بیماران مبتلا به سرطان تخمدان پیشرفته هنوز با نتایج ضعیفی روبرو هستند. این مطالعه نیاز فوری به استراتژی‌های ایمن، کم‌هزینه و به راحتی قابل اجرا را برجسته می‌کند که می‌توانند اثربخشی درمان را افزایش داده و پیش‌آگهی بیمار را بهبود بخشند.»

محققان روش فستینگ کوتاه‌مدت را در ۳۶ زن مبتلا به سرطان تخمدان درجه بالای مرحله ۳ یا ۴ که قبل از جراحی تحت شیمی‌درمانی قرار داشتند، آزمایش کردند.

از بیماران خواسته شد که با رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهند یا ۳۶ ساعت قبل از شیمی‌درمانی و ۲۴ ساعت پس از هر درمان از روش فستینگ پیروی کنند.

نتایج: زنانی که رژیم فستینگ داشتند، احتمال بیشتری داشت که پاسخ قوی‌تری به شیمی‌درمانی داشته باشند. آنها همچنین مدت طولانی‌تری بدون پیشرفت سرطان زندگی کردند- ۳۸ ماه، در مقایسه با ۲۴ ماه برای زنانی که به طور معمول غذا می‌خوردند. محققان فکر می‌کنند رژیم فستینگ به کاهش انسولین، هورمونی که می‌تواند سیگنال‌های رشد و بقا را به سلول‌های سرطانی ارسال کند، کمک می‌کند. در این مطالعه، انسولین در گروه کنترل افزایش یافت اما در گروه فستینگ کاهش یافت.

مارچتی گفت: «زنان مبتلا به سرطان تخمدان پیشرفته هنوز با پیامدهای ضعیفی روبرو هستند و این امر نیاز فوری به استراتژی‌های ایمن و کم‌هزینه‌ای را که ممکن است به بهبود پاسخ به درمان کمک کند، برجسته می‌کند.»

محققان همچنان به مطالعه چگونه تأثیر فستینگ بر بدن، سیستم ایمنی و پاسخ به شیمی‌درمانی ادامه می‌دهند. آزمایش‌های بالینی بزرگ‌تری برنامه‌ریزی شده است. /مه‌ر

## الگوهای پوشش اداری در کشورهای مختلف



بریتانیا

کلاسیک و محافظه‌کار  
پایه‌ای به سنت‌های پوشش رسمی اداری



روسیه

شیک و متعادل  
ترکیب ظرافت، کلاسیک و رسمی بودن



اسپانیا

راحت و نیمه‌رسمی  
تعادل بین الگو روزمره و اداری



آلمان

رسمی، مینیمال و منظم  
تاکید بر نظم، رنگ‌های تیره و ساختار کلاسیک



هند

ترکیبی از سنت و مدرنیته  
نوع بالا در سبک‌های پوشش اداری



ایران

رسمی و متین

رعایت چارچوب‌های فرهنگی در کنار الگو اداری



عمان

سنتی و محترمانه  
حفظ پوشش سنتی در محیط کار



ترکیه

شیک و محافظه‌کارانه  
ترکیب سنتی و مدرن



این الگوها به صورت کلی ارائه شده‌اند و ممکن است بسته به نوع سازمان، موقعیت شغلی و فرهنگ سازمانی متفاوت باشند.