

مرتضی فاخری

یژوهشگر ارشد علوم راهبردی



جامعه ایران اینک در وضعیتی به سر می‌برد که دیگر نمی‌توان آن را صرفاً با مفاهیم مرسوم «اختلاف سیاسی» یا «نارضایتی اجتماعی» توضیح داد. نشانه‌های فزاینده خشونت کلامی، رادیکالیسم احساسی، نفرت‌پراکنی در شبکه‌های اجتماعی و بی‌اعتمادی فراگیر و میل به حذف «دیگری»، همگی حکایت از بحرانی عمیق‌تر دارند؛ بحرانی که ریشه‌های آن به ساحت اخلاق در حکمرانی و کنشگری عمومی بازمی‌گردد. در چنین میدان پیچیده‌ای، نسخه‌های کهنه و دوقطبی‌ساز نه تنها گره‌گشا نیستند، که خود به تشدید مسئله دامن می‌زنند. از یک سو، تشدید قدرت عریان و اتکای صرف به منطق امنیتی، نه تنها التیام‌بخش زخم‌های اجتماعی نیست، بلکه به گسترش شکاف‌ها و انباشت خشم فروخورده منجر می‌شود. از سوی دیگر، رهاسازی هیجانی جامعه به نام اعتراض، بدون نقشه راه و پشتوانه اخلاقی، جز افزایش آشفته‌گی و بی‌ثباتی، حاصلی در پی ندارد و بستر را برای سوءاستفاده جریان‌های ویران‌طلب فراهم می‌کند.

پرسش اساسی این است که در این میان، راه میانه و خردمندانه کدام است؟ آنچه می‌تواند فضای ملتهب را تلطیف کرده و مسیر اصلاحات عمیق و پایدار را هموار سازد، بازگشتی آگاهانه، مسئولانه و جمعی به «اخلاق» است؛ نه اخلاق به مثابه یک امر انزاعی و فردی، بلکه اخلاق به مثابه «فناوری حکمرانی» و زیست جمعی. این رویکرد، فراتر از توصیه‌های اخلاقی رایج، به دنبال انطباق میان نیت، تصمیم، اجرا و پیامدهای کنش‌ها در ساحت عمومی است. از منظر این نگاه، دیگر «حُسن نیت» بدون «حُسن فعل» و بدون پذیرش مسئولیت پیامدها، فضیلت محسوب نمی‌شود. تصمیمی که هرچند قانونی اتخاذ شود، اما جامعه را به اضطراب مزمن، خشم انباشته یا ناامیدی فعال سوق دهد، از منظر اخلاق حکمرانی، تصمیمی سالم و مشروع نیست.

در چنین شرایط حساسی، صرف ارجاع به قانون، دستور اداری یا مصلحت‌سنجی‌های مرسوم، نه تنها مسئله را حل نمی‌کند، که گاه خود به تشدید بحران می‌انجامد. اینجا دقیقاً همان نقطه‌ای است که مفهوم «هوش وظیفه‌محور اخلاقی» اهمیت حیاتی می‌یابد. این هوش، یعنی توان تشخیص و پایبندی به «وظیفه اخلاقی» در موقعیت‌هایی که قانون کافی است، اما اخلاق در خطر است. وقتی افراد جامعه احساس کنند رنج و دغدغه‌شان در محاسبات رسمی دیده نمی‌شود، یا تصمیم‌ها بدون پذیرش مسئولیت اخلاقی اتخاذ می‌گردند، واکنش‌های هیجانی، خشم و حتی خشونت، به تدریج جای گفت‌وگو و اعتماد را می‌گیرد. بنابراین، بیش از هر سخنی از اصلاح، اعتراض یا اقتدار، باید این پرسش بنیادین را دوباره زنده کنیم که در شرایط کنونی، وظیفه اخلاقی هر یک از ما - در هر نقش و جایگاهی - دقیقاً چیست؟ برای نزدیک شدن به پاسخی شفاف، بهتر است این وظایف را در سه سطح حکمرانان، نخبگان و مردم تبیین کنیم.

حکمرانان در میدان بحران، بیش از هر زمان دیگری نیازمند منطقی جدید برای اداره کشور هستند. ایران امروز در وضعیتی قرار دارد که به منطق حکمرانی سابق قابل فهم و مدیریت نیست. انباشت و همزمانی ابرچالش‌های داخلی و خارجی، اقتضات حکمرانی را دگرگون کرده، اما منطق تصمیم‌گیری همچنان در همان میدان‌های پیشین هویتی، تکنوکراسی و بروکراسی متوقف مانده است. سرعت تحولات در سطح ملی و جهانی به شدت افزایش یافته و شاخص زمان در تصمیم‌گیری فشرده شده است. در آستانه یک گذار سرنوشت‌ساز در نظم بین‌المللی، خطاهای کوچک پیامدهای بزرگ می‌یابند و تعلل‌های کوتاه به خسارت‌های بلندمدت تبدیل می‌شوند. اقتضای شرایط امروز، گذار آگاهانه و شجاعانه به «میدان مدیریت بحران» در حکمرانی است. میدانی که نه جایگزین هویت و تخصص، بلکه بازآریننده نسبت آنها با زمان، مسئولیت و تصمیم است. در این میدان، تعلیق تصمیم، انتقال هزینه‌ها به آینده و پنهان شدن پشت فرایندهای بروکراتیک، دیگر کنشی بی‌طرفانه یا محافظه‌کارانه تلقی نمی‌شود، بلکه خود

توصیه‌ای به جامعه التهایبی: نه تشدید قدرت، نه رهاسازی هیجانی

بازگشت به اخلاق

✓ در شرایط امروز نه تشدید قدرت عریان راه‌حل است و نه رهاسازی هیجانی جامعه

به نام اعتراض؛ بازگشت آگاهانه به اخلاق می‌تواند فضا را تلطیف کند



راوی دائمی بحران بدل شوند، امید اجتماعی را تحلیل می‌برند، فقر رؤیا تولید می‌کنند و جامعه را از کنش عقلانی به واکنش هیجانی سوق می‌دهند. در این معنا، ناامیدسازی صرفاً یک خطای تحلیلی نیست، بلکه کنشی غیراخلاقی با پیامدهای جمعی است. نخبه واقعی کسی است که می‌ماند، عمیق می‌بیند، مرهم می‌سازد و هزینه می‌دهد. او باید بداند که مردم خود به خوبی بلد اعتراض، آه و ناله هستند؛ هنر نخبه این نیست که زخم‌ها را تشدید کند، بلکه هنر او یافتن راه‌های برون‌رفت از بن‌بست‌ها، توانمندسازی جامعه و هدیدن روح امید و مسئولیت‌پذیری است. اگر نخبه نتواند یاری‌گر مردم باشد، حداقل باید از تبدیل شدن به یختکی بر سر راهشان بپرهیزد. در سطح جامعه نیز یکی از آسیب‌های مهم اخلاقی، شکل‌گیری این تصور است که «سرنوشت مردم از سرنوشت حکومت جداسد». این نگاه، اگرچه از دل تجربه‌های تلخ بی‌عدالتی‌ها و ناکارآمدی‌ها بیرون آمده، اما در نهایت به یک خطای راهبردی منجر می‌شود. فروپاشی اعتماد، تضعیف سرمایه اجتماعی و بی‌ثباتی، بیش از هر چیز هزینه‌اش را خود مردم می‌پردازند. بحران بی‌اعتمادی به حدی گسترش یافته که می‌توان از چهار نوع آن سخن گفت: بی‌اعتمادی مردم به مسئولان، بی‌اعتمادی مسئولان به مسئولان، بی‌اعتمادی مسئولان به مردم و بی‌اعتمادی مردم به مردم. این چهارگانه همچون خوره‌ای، اعتماد را به عنوان اصلی‌ترین سرمایه اجتماعی مضمحل کرده است. در چنین فضایی، مردم باید مرز خود را با پروژه‌های ویران‌طلبانه که به دنبال حذف و نفی دیگری هستند، جدا نگه دارند و به دنبال صداهای درست باشند، نه صداهای بلند.

بحران اعتماد و انباشت نارضایتی‌ها، زمینه‌ساز ظهور و گسترش پدیده‌هایی مانند «لمینیسم» یا خشونت غیرایندولوژیک می‌شود. این خرده‌فرهنگ که ریشه در ناامیدی اجتماعی و جداسدگی از هنجارهای متعارف دارد، با کنار گذاشتن ادب، نزاکت و احترام، به آنتاگونیسم یا نابودی طرف مقابل دامن می‌زند. در این نگاه، طرف مقابل از مدار انسانیت خارج شده و باید نابود شود. شبکه‌های اجتماعی با امکان ایجاد تعاملات غیرچهره‌به‌چهره، به بستری برای تشدید این نوع خشونت تبدیل شده‌اند. لمینیسم چه در قدرت و چه در اپوزیسیون، آسیب‌های جدی به همراه دارد: اتحادهای لازم برای عبور از بحران‌ها را از بین می‌برد، دگانه‌سازی‌های کاذب ایجاد می‌کند، و بهانه به دست نیروهای اقتدارگرا می‌دهد تا کنش‌های خشن خود را توجیه کنند. بنابراین، پرهیز از هرگونه کنش و گفتاری که به این فرهنگ دامن بزند، یک مسئولیت اخلاقی همگانی است. جالب توجه اینکه، با وجود همه تنش‌ها و شکاف‌ها، میان مردم و نخبگان در تشخیص

مصدق بارز کنش پرخطر و غیراخلاقی است. در این مسیر، نخستین باید اخلاقی برای حکمران، تمرکز بر «منافع عمومی پایدار» به عنوان معیار داوری تصمیم‌هاست، نه رضایت گروه‌های خاص. ذی‌نفعو یا پرخدا. این نگاه، ترجمه عملی حکمرانی آیندنگر است که هسته سخت نظام و کشور را نه در حلقه‌های محدود وفاداری، نه در سلیقه‌های هویتی، و نه در مرزبندی‌های جناحی می‌بیند، بلکه تمام نود میلیون ایرانی را سرمایه اصلی و ستون بقای کشور می‌داند. در میدان بحران، حکمران بیش از هر زمان دیگر نیازمند مشاوران قوی، مستقل و صریحی است که مسئله را همانگونه که هست بگویند، نه آنگونه که خوشایند است. همچنین «شنیدن مستقیم مردم» و شکستن فاصله‌های نهادی، یک ضرورت انکارناپذیر است. هیچ نظام حکمرانی‌ای بدون شنیدن بی‌واسطه رنج و مطالبه مردم نمی‌تواند تصمیم‌های پرهزینه را به طور پایدار اجرا کند. در این میان، زبان سیاست به اندازه خود سیاست اهمیت دارد. گفتار شرافتمندانه، یعنی گفتن حقیقت بدون فریب، بدون هیجان‌فروشی و بدون ملتهب‌سازی جامعه، نخبگان نیز در این معادله پیچیده، مسئولیتی خطیر و اخلاقی بر عهده دارند. تعریف سنتی از نخبه بر اساس نوع آگاهی و سپس سطح مدرک، در یک سده اخیر آسیب‌های جدی به همراه داشته است. این برداشت، از یک سو بخش بزرگی از نخبگان واقعی جامعه در بازار، صنعت، مدیریت میانی، کنشگری اجتماعی و زیست‌بوم‌های محلی را از دایره شمول نخبگی خارج کرد، و از سوی دیگر، نخبگی را از نسبت ذاتی خود با «حل مسئله جمعی» گسست. نخبه واقعی نه با مدرک و جایگاه، که با «انتخاب آگاهانه برای خرج کردن توان و تخصص در مسیر حل مسئله مردم» تعریف می‌شود. اگر نخبه بر اساس مدرک تعریف شود، به تدریج از یک نقش فعال در حل بحران‌ها به هویتی نمادین و تزئینی تبدیل می‌شود. در نتیجه، جامعه نخبه را در لحظات حساس کنار خود نمی‌بیند و نخبه نیز میدان واقعی جامعه را پرهزینه و بی‌اثر می‌پندارد. اینگونه، نخبگی از «نیروی پیشران درمان» به «ناظر بیرونی وضعیت» تنزل می‌یابد.

در چنین وضعیتی، دو نوع مهاجرت شکل می‌گیرد: مهاجرت به بیرون یا خروج فیزیکی از کشور، و خطرناک‌تر از آن، «مهاجرت به درون»؛ ماندن اما کنار کشیدن به گوشه عافیت. این ماندن بدون پذیرش مسئولیت، به مراتب پرهزینه‌تر از رفتن است، زیرا جامعه را از سرمایه دانایی محروم کرده و نخبه را به شاهد فرسوده بحران تبدیل می‌کند. از این هم آسیب‌زاتر، کنش «ناامیدسازی» از سوی برخی نخبگان است. سخن نخبگان صرفاً توصیه وضعیت نیست، بلکه خود بخشی از واقعیت اجتماعی را می‌سازد. وقتی نخبگان به جای نقش‌آفرینی به عنوان کنشگر علاج ملی، به

پربحث‌ترین‌های هفته

در ستون «پربحث‌ترین‌ها»، به مرور اخباری که در هفته گذشته پربازدید شده و مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌است، می‌پردازیم.

✳️ میترا حبیب زاده

مهرانه مهین‌ترابی ازدواج کرد؟

به‌تاگی تصویری در فضای مجازی منتشر شده که ادعا می‌شود مربوط به مراسم عروسی مهرانه مهین‌ترابی، بازیگر ۶۹ ساله سینما و تلویزیون است. در این تصویر او در کنار داماد و همچنین آریتا حاجیان و مهراوه شریفی‌نیا دیده می‌شود؛ موضوعی که بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشته و واکنش‌های متفاوتی را به دنبال داشته است. با این حال، هم‌زمان با گسترش فناوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی و افزایش تولید تصاویر ساختگی با کیفیت بالا، برخی کاربران نسبت به اصالت این عکس ابراز تردید کرده‌اند و آن را حاصل پردازش‌های دیجیتال دانسته‌اند. انتشار تصاویر دیگری در ادامه نیز به گفته برخی کاربران، شائبه ساختگی بودن این تصویر را تقویت کرده و بحث درباره واقعی یا جعلی بودن آن همچنان در فضای مجازی ادامه دارد.

پانچ با عروسکش دل میلیون‌ها نفر را برد



یک میمون کوچک در باغ‌وحش گیاه‌شناسی ایچیکاوا ژاپن پس از آنکه مادرش هنگام تولد او را رها کرد و سایر میمون‌ها نیز او را نپذیرفتند، به سوژه‌ای احساسی در شبکه‌های اجتماعی تبدیل شد. این نوزاد که با چالش‌های رفتاری و اجتماعی ناشی از طردشدگی مواجه بوده، برای کاهش اضطراب خود به یک عروسک پارچه‌ای پناه برده است.

در ویدئوهای منتشرشده دیده می‌شود که این میمون کوچک هنگام ترس یا احساس ناامنی، عروسکش را محکم در آغوش می‌گیرد، پشت آن پنهان می‌شود و به سختی آن را رها می‌کند. رفتار دلبسته و کودکانه او با این عروسک، واکنش گسترده کاربران را برانگیخته و موجی از همدلی و توجه را نسبت به وضعیت او ایجاد کرده است.

حواشی تازه در واشنگتن؛ حمله تند

ترامپ به دو نماینده مسلمان کنگره

سخنان اخیر دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور ایالات متحده، علیه دو نماینده مسلمان دموکرات کنگره، موجی از واکنش‌های سیاسی و رسانه‌ای را در آمریکا به دنبال داشته است. ترامپ در اظهاراتی جنجالی اعلام کرد که «ایلهان عمر» و «رشیده طلیب» باید در «مراکز بازپروری» نگهداری شوند و به «جایی که از آنجا آمده‌اند» بازگردانده شوند؛ سخنانی که به سرعت به انتقادهای گسترده مواجه شد. این مواضع پس از آن مطرح شد که این دو نماینده در جریان سخنرانی سالانه ترامپ در کنگره، از سیاست‌های سختگیرانه مهاجرتی دولت او انتقاد کردند. عمر و طلیب با قطع سخنان رئیس‌جمهور، سیاست‌های اجرایی حوزه مهاجرت را زیر سؤال بردند و او را به دروغ‌گویی متهم کردند. ترامپ در ادامه و در پیمای در شبکه‌های اجتماعی، توصیفاتی تند و توهین‌آمیز درباره این دو قانونگذار به کار برد؛ ادبیاتی که از سوی چهره‌های ارشد حزب دموکرات «بیگان‌هراسانه» و «شرم‌آور» خوانده شد. حکیم جفریس، رهبر اقلیت مجلس نمایندگان، این اظهارات را نشانه‌ای از تشدید شکاف‌های سیاسی و نژادی در فضای عمومی آمریکا دانست. شورای روابط اسلامی-آمریکایی نیز سخنان ترامپ را نژادپرستانه توصیف کرد و تأکید داشت که هر دو نماینده شهروند ایالات متحده هستند و طرح موضوع بازگرداندن آنان، به دلیل انتقاد از عملکرد دولت، مغایر با اصول دموکراتیک است. این حواشی در حالی شدت گرفته که سیاست‌های مهاجرتی دولت ترامپ پس از چند حادثه مرگبار مرتبط با مأموران فدرال و همچنین گزارش‌هایی درباره مرگ بازداشت‌شدگان در مراکز مهاجرتی، زیر ذره‌بین نهادهای حقوق بشری قرار دارد. منتقدان می‌گویند فضای ایجادشده، جامعه مهاجران را با نگرانی و ترس بیشتری روبه‌رو کرده است.

اینترنت آزاد گیگی ۴۰ تومن؛

فروش سیم کارت پرو

عرضه محصولی با عنوان «سیم‌کارت پرو» یا «سرویس اینترنت پرو» بار دیگر بحث اینترنت طبقاتی را به صدر حواشی فضای دیجیتال کشور بازگردانده است؛ سرویسی که بنا بر تبلیغات منتشرشده، امکان دسترسی بدون فیلتر و با آی‌پی بین‌المللی را برای مشترکان فراهم می‌کند. این در حالی است که پیش‌تر وعده‌هایی درباره پایان تبعیض دیجیتال و جمع‌آوری «سیم‌کارت‌های سفید» مطرح شده بود. اکنون اما گزارش‌ها نشان می‌دهد یکی از اپراتورهای بزرگ کشور از طریق زیرمجموعه‌های خود، این سرویس را با مدل BYTB و تحت عنوان راهکار سازمانی برای کسب‌وکارها عرضه می‌کند؛ مدلی که در عمل، به گفته برخی فروشندگان، برای اشخاص حقیقی نیز چندان دور از دسترس نیست. بر اساس اطلاعات منتشرشده، هزینه فعال‌سازی این سرویس بیش از دو میلیون تومان اعلام شده و بسته اولیه‌ای نیز به مشترک ارائه می‌شود. با این حال، آنچه بیش از همه جنجال‌برانگیز شده، نحوه قیمت‌گذاری ترافیک است؛ به‌گونه‌ای که دسترسی به پلتفرم‌های فیلترشده با تعرفه‌ای به‌مراتب بالاتر از نرخ پایه محاسبه می‌شود. موضوعی که از نگاه منتقدان، به معنای تبدیل محدودیت اینترنتی به یک «آبشن پولی» است. در تبلیغات غیررسمی این سرویس همچنین به آی‌پی بین‌المللی و پایداری بیشتر حتی در شرایط خاص اشاره شده؛ موضوعی که نگرانی‌هایی درباره تفکیک کاربران به سطوح مختلف دسترسی ایجاد کرده است. منتقدان می‌گویند چنین روندی می‌تواند به تعمیق شکاف دیجیتال منجر شود. در مقابل، حامیان این مدل عرضه معتقدند ارائه راهکارهای اختصاصی به کسب‌وکارها، ضرورتی برای فعالی در فضای بین‌المللی است. با این حال، تداوم فروش این سیم‌کارت‌ها، بحث بر سر عدالت دسترسی و آینده سیاست فیلترینگ را وارد مرحله تازه‌ای از چالش و ابهام کرده است.

سرویس اجتماعی

شهردار شهرستان میناب از آغاز اقدامات گسترده شهرداری برای آماده‌سازی این شهر به‌منظور استقبال از نوروز ۱۴۰۵ و میزبانی مطلوب از مسافران نوروزی خبر داد و گفت: همه واحدهای شهرداری و اعضای شورای اسلامی شهر با برنامه‌ریزی منسجم، وارد فاز اجرایی استقبال از بهار شده‌اند.

حبیب‌الله سهرابی، در حاشیه بازدید از پارک‌های سطح شهر میناب اظهار کرد: با توجه به بارندگی‌های ماه‌های اخیر و اجرای عملیات دستگاه‌های خدمات‌رسان که موجب فرسودگی و ناهمواری برخی معابر شده بود، چهار تیم عملیاتی برای لکه‌گیری اصولی و روکش معابر شهری تعیین شده است که در حال حاضر دو تیم فعالیت خود را در ورودی‌ها و خروجی‌های شهر از محور بلوار خلیج فارس و مسیر میناب ـ جاسک ۹۵ دستگاه آغاز کرده‌اند.وی افزود: امسال نسبت به سال‌های گذشته، آذین‌بندی خیابان‌ها و میداین، رنگ‌آمیزی بلوارها، جداول، سطوح فلزی و بدنه‌های شهری با گسترده‌تری بیشتری در دستور



کار قرار گرفته و همچنین تعویض چراغ‌های روشنایی پل اول شهر و آماده‌سازی پارک‌ها و بوستان‌ها برای اسکان مهمانان نوروزی با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی انجام می‌شود.شهردار شهرستان میناب با اشاره به برنامه‌های فضای سبز شهری گفت: کاشت گل‌های بهاری در بلوارها، میداین و رفیو‌ها

شهردار: میناب آماده میزبانی شایسته از مسافران نوروزی است

به کاشت نهال خواهند بود.

سهرابی ادامه داد: اجرای سفره‌های هفت‌سین در نقاط مختلف شهر، راه‌اندازی غرفه سناد اسکان در ورودی شهر احمدآباد، تجهیز بوستان‌ها به امکانات رفاهی، نصب ۱۰۰ تخته چادر برای اسکان مسافران نوروزی و آماده‌سازی سرویس‌های بهداشتی پارک‌ها از دیگر اقدامات شهرداری میناب در ایام نوروز است. وی خاطرنشان کرد: ایجاد دیوار سبز، نصب المان‌های نوروزی و اطلاع‌رسانی مستمر اقدامات انجام شده به شهروندان، از برنامه‌هایی است که همزمان توسط واحدهای مختلف شهرداری دنبال می‌شود.

شهردار شهرستان میناب با تأکید بر نقش میزبانی شایسته در رونق گردشگری گفت: هرچه استقبال بهتر و منسجم‌تری از مسافران نوروزی صورت گیرد، قطعاً در افزایش جذب گردشگران در سال‌های آینده تأثیرگذار خواهد بود.سهرابی در پایان از شهروندان خواست نظرات، پیشنهادها، انتقادات و درخواست‌های خود را از طریق سامانه شبانه‌روزی ۱۳۷ با شهرداری در میان بگذارند.

کلنگ هنرستان زمزم به زمین زده شد

زهره شهرکرمی
خبرنگار

کلنگ هنرستان زمزم در شهرک پیامبراعظم(ص) با حضور «محمد آشوری» استاندار هرمزگان، «احمد مرادی» نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، «مهدی باوقار زعیمی» مدیرکل نوسازی مدارس استان، «منوچهر ضیایی» مدیرکل آموزش و پرورش استان، «سیدعبدالله هاشمی» رییس مجمع خیرین مدرسه ساز استان و جمعی ازمسئولین و خیرین روز پنجشنبه ۷ اسفند ماه به زمین زده شد.

مدیرکل نوسازی مدارس هرمزگان با اشاره به احداث دبستان و دبیرستان زمزم در شهرک پیامبراعظم(ص) گفت: این یک اتفاق بزرگ بود و جای بسی قدردانی از خیر-نیک‌اندیش «محمدرضا قائم مقامی» دارد که در حوزه مدرسه‌سازی مشارکت بالایی از خود نشان داده‌اند و امروز کلنگ هنرستان زمزم نیز به زمین زده شد.

مدیرکل نوسازی مدارس با اشاره به عملکرد «نهضت توسعه عدالت» که با راهبری استاندار

با قوت پیش می‌رود، افزود: «هنرستان زمزم که امروز شاهد کلنگ‌زنی آن هستیم، جزئی از ۲۵۰ تفاهم‌نامه است که با صنایع در راستای این نهضت منعقد گردیده است. تاکنون عملیات اجرایی ۵۰ مدرسه از این تفاهم‌نامه‌ها آغاز شده که هنرستان زمزم با زیربنایی به مساحت ۲۵۰۰ مترمربع یکی از آن‌هاست. وی در پایان خاطرنشان کرد: هرمزگان به عنوان قطب معماری مدارس کشور شناخته می‌شود و مدارس جدید استان، اصالت و تاریخ غنی هرمزگان را به نمایش می‌گذارد. «احمد مرادی» نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی نیز در این آیین، بر اهمیت راهبردی احداث مدرسه در مناطق پرجمعیت و نیازمند تأکید کرد و نقش خیرین را کلیدی دانست. وی ادامه داد: مقوله آموزش و پرورش همواره یکی از دغدغه‌های اصلی «محمدرضا قائم مقامی» خیر-نیک‌اندیش، بوده و ما شاهد تجلی این دغدغه در اقدامات سازنده ایشان هستیم. با توجه به اینکه در شهرک پیامبر اعظم(ص) در مجموع ۲۳ هزار واحد مسکونی وجود دارد، نیاز به زیرساخت‌های آموزشی در این منطقه حیاتی است. لذا، قدم خیر نیک‌اندیش

برای احداث مدارس در این شهرک، یک اقدام بسیار نیکو و در راستای کاهش شکاف آموزشی در مناطق محروم محسوب می‌شود. «سیدعبدالله هاشمی» رییس مجمع خیرین مدرسه‌ساز نیز در این آیین گفت: همدلی، همراهی و انسجام عامل مهم و تأثیرگذار در کار خیر مدرسه‌سازی است. وی ضمن ابراز امیدواری از اینکه همچنان خیرین برای دانش‌آموزان سقف‌هایی خواهند ساخت، خاطرنشان ساخت؛ با بها دادن به امر توسعه آموزش در کشور در ارتقای علمی فرزندان این‌مرزوبوم از کشورهای دیگر پیشی می‌گیریم.



مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان نیز در این آیین با اشاره به شتاب نهضت مدرسه‌سازی در استان اظهار داشت: به لطف حمایت‌های دولت و پیگیری‌های استاندار محترم، ساخت مدارس در هرمزگان با سرعت چشمگیری در حال پیشرفت است. منوچهر ضیایی افزود: آموزش و پرورش در دولت جدید به عنوان گفتمان اول کشور مطرح شده و در استان هرمزگان نیز با حمایت استاندار محترم، حرکت بزرگی در حوزه آموزش شکل گرفته است. امروز مشارکت خیرین، بنگاه‌های اقتصادی و مردم در امر مدرسه‌سازی، به فرهنگی ماندگار تبدیل شده است.

کودک‌یار

بررسی علل بی‌حوصلگی کودکان در کلاس



راضیه نیرومند
خبرنگار

معلم هنوز درس را شروع نکرده که چند نفر سرشان روی میز است، یکی با مدادش بازی می‌کند و دیگری مدام از پنجره بیرون را نگاه

می‌کند. اولین برجستگی که به ذهن می‌رسد بسیار ساده است: «کودک بی‌حوصله است» اما آیا بی‌حوصلگی فقط یک عادت رفتاری است یا پیامی پنهان از دنیای درونی کودک؟در سال‌های دبستان، بی‌حوصلگی معمولاً نشانه است، نه مشکل اصلی. کودکی که در کلاس تمرکز ندارد، ممکن است شب‌گذاشته دیر خوابیده باشد. کمبود خواب، حتی به اندازه یک ساعت، می‌تواند توجه و حافظه فعال را به شکل محسوسی کاهش دهد. گاهی هم موضوع به تغذیه برمی‌گردد.صبحانه ناکافی یا مصرف زیاد خوراکی‌های قندی، نوسان انرژی و افت تمرکز را به دنبال دارد. اما همه ماجرا جسمی نیست. بعضی کودکان وقتی دچار اضطراب پنهان هستند - نگرانی از امتحان، ترس از اشتباه کردن یا حتی تنش‌های خانوادگی - به ظاهر بی‌حوصله می‌شوند. ذهن مضطرب، توان درگیر شدن با یادگیری را ندارد. در چنین شرایطی، سرزنش یا مقایسه با همکلاسی‌ها تنها اوضاع را بدتر می‌کند. عامل دیگر، عادت به محرک‌های سریع و پی‌درپی است. کودکانی که بخش زیادی از وقت خود را با بازی‌های دیجیتال یا ویدئوهای کوتاه می‌گذرانند، به ریتم تند و پاداش فوری عادت می‌کنند. کلاس درس با ساختار آرام‌تر و نیاز به صبر و تداوم، برایشان کسل‌کننده به نظر می‌رسد. اینجا مسئله «کم‌هوشی» یا «تنبلی» نیست؛ مسئله تفاوت سرعت محرک‌هاست.از سوی دیگر، گاهی بی‌حوصلگی نشانه نیاز به چالش بیشتر است. کودکی که باهوش است و مطالب را سریع‌تر از بقیه یاد می‌گیرد، اگر تکلیف یا پرسشی متناسب با سطحش دریافت نکند، به تدریج بی‌انگیزه می‌شود. در این موارد، تنوع‌بخشی به فعالیت‌ها و سپردن مسئولیت‌های کوچک کلاسی می‌تواند مؤثر باشد.

در این میان نقش والدین تأثیرگذار و محرک است. بهتر است نخست، پیش از هر قضاوتی، به جای پرسیدن «چرا حواست پرت است؟» پرسسیم: «کی در کلاس بیشتر حوصله‌ات سر می‌رود؟» یا «چه چیزی کلاس را برایت سخت می‌کند؟» پاسخ‌های ساده کودک، سرنخ‌های مهمی به ما می‌دهد. دوم، تنظیم خواب و کاهش زمان استفاده از صفحه‌نمایش، به‌ویژه پیش از خواب است. استفاده از گوشی و تبلت را محدودتر کنید. سوم، تقویت مهارت صبوری در کودکان است؛ کودک باید بیاموزد که یادگیری همیشه هیجان‌انگیز نیست و بخشی از رشد، عبور از لحظه‌های یک‌نواخت است.نقش معلم نیز کلیدی است. تغییر ریتم تدریس، استفاده از پرسش‌های مشارکتی، کار گروهی کوتاه و فرصت حرکت‌های کوتاه بدنی در میانه کلاس، می‌تواند سطح درگیری ذهنی دانش‌آموزان را بالا ببرد. حتی یک تغییر ساده در لحن یا جایگاه ایستادن معلم، توجه کلاس را تازه می‌کند. بنابراین بی‌حوصلگی را نباید فوراً سرکوب کرد؛ باید آن را شنید. پشت هر نگاه خیره به پنجره، ممکن است خستگی، اضطراب، نیاز به توجه یا حتی استعداد دیده‌نشده‌ای پنهان باشد. اگر به جای برجسب زدن، مساله را ریشه یابی کنیم و تا رفع شدن کامل همواره در کنار کودکانمان باشیم.

مشاوره

عبور از اشتباهات فرزند

سرویس اجتماعی

کودکان با اشتباهاتشان می‌آموزند؛ اگر ما از ترس کار اشتباه و ناقص، همه کارهای کودک را انجام بدهیم، باعث می‌شویم فرزندمان در بزرگسالی از ترس اشتباه کردن، اقدامی نکند. فرد منفعل و وابسته‌ای بار بیاید و بسیاری از فرصت‌ها را از دست بدهد یا اشتباهات سنگین‌تری مرتکب شود. آیا کسی را می‌شناسید در زندگی هیچ کار اشتباهی انجام نداده باشد. به کودک خود اجازه دهیم با اشتباهاتش بیاموزد، هر فردی با آزمون و خطا پیشرفت می‌کند حتی کودک ما.

مرکز مشاوره آرامش هرمزگان: <https://eitaa.com/arameshhormozgan>
۰۹۶۵۸۰/۰۷۶ - ۲۱۸۲۳۲۸۷/۰۷۶ - ۳۳۳۴۰۶۲۴

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۸۲۸

طراح: مهدی سنگی

افقی

۱- از رجال فقید و سیاسی پاکستان- سبکی خواری-۲ پسر مازنی- حرکت پاندولی- تن پوش سنتی بانوان هندو۳- جانور وحشی- مخترع دیگ بخار- کف دست- واحد پول ژاپن۴- نام کوچک میلر نویسنده وسترنیست آمریکایی صاحب اثر حادثه درویشی- پایان زندگی- ویران وخراب۵- ایوان معروف- غرامت و جریمه۶- مزد ویاداش- رتبه ودرجه- دایره زنگی- قصه وافسانه شب۷- ساز چوپان- شهر گلکله ای دراستان مرکزی- اشاره بدور- حرص وطمع

حل جدول شماره۴۸۲۷

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

عمودی

۱- سریالی تاریخی ساخته سلحشوریا بازی جعفر دهقان ومهتاب کرامتی- صمغ درخت پسته وحشی۲- ازاقاب حضرت علی- آهوی ترکی- امر به بلند شدن اجزا۳- درست وسراست- سوغات گجرات هند- میوه نارس- واحدی در سطح۴- پیامبر عهدطالوت- قعر دوزخ- نورانی ودرخشان۵- زنان فقیر وبی شوهر- لباس وتن پوش۶- بخشی ازترمز- خلاف شک- تکه کلام چوپان- وصله ماهرانه درخیاطی۷- شمای انگلیسی- راز و نیاز به درگاه خدا- قورباغه درختی- شهر هفت تپه اروپا۸- نترس وبی باک- شهری دراستان کرمان- پول قدیمی ونوعی سبزی خوردنی۹- بوی ماندگی- بزرگ وگنده- سرباز داوطلب- ضمیر غایب۱۰- پول خرد هندی- نان ترکی- مرکز کشور عربی قطر- خصم ودشمن۱۱- اشاره به جفاکار وعهد شکن- چند عقیده۱۲- آش سرکه وبلغور- شهر نیروگاه شمالی کشور -ازجزایر موریتانی۱۳- دوش وشانه- خو و الفت- مرده وزنده اش صدتومان- نقش هنرپیشه۱۴- حقه ونیرنگ- تمرین نظامی- ایالتی درآمریکا بامرکزیت ناشویل۱۵- انجیر قرآنی- اثری ازنیما یوشیج

میزخبر

ویژه جامعه روستایی برگزار شد

طرح قهرمان روستا در ۹ رشته ورزشی

سرویس ورزشی

طرح قهرمان روستا در ۹ رشته ورزشی با محوریت بازی‌های بومی محلی با همکاری فدراسیون جانبازان و توان‌یابان، فدراسیون عشایری و روستایی و اداره کل ورزش و جوانان استان هرمزگان ویژه جامعه روستایی برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، این رقابت‌ها که ۵ رشته آن به بازی‌های بومی و محلی اختصاص داشت، با استقبال خوبی همراه بود. حسن کامجو، دبیر هیئت ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان هرمزگان، با اشاره به همکاری فدراسیون جانبازان و توان‌یابان، فدراسیون عشایری و روستایی و اداره کل ورزش و جوانان استان در اجرای این طرح، اظهار داشت: این رقابت‌ها در ۹ رشته ورزشی ویژه جامعه روستایی طراحی و اجرا شد که از این تعداد، ۵ رشته به بازی‌های بومی و محلی اختصاص داشت. دبیر هیئت ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان هرمزگان، بیان داشت: رشته‌های شاخص این دوره شامل، تنیس روی میز، پرتاب توپ به سمت حلقه از فاصله ۶۰ متر و پرتاب توپ مدیسنبال (توپ طبی) بودند و در بخش دیگری از این رویداد، همکاری مؤثری میان فدراسیون عشایری و روستایی و فدراسیون جانبازان و توان‌یابان در زمینه اعزام ورزشکاران روستایی و اهدای احکام و مدال‌های قهرمانی شکل گرفت.

کامجو با اشاره به محدودیت زمانی برگزاری مسابقات تصریح کرد: این مسابقات علیرغم محدودیت زمانی و تنها سه روز پس از ابلاغ دستورالعمل از سوی فدراسیون برگزار شد و اگرچه برنامه‌ریزی اولیه برای برگزاری مسابقات در یکی از روستاهای استان بود، اما به دلیل کمبود زمان، این دوره در سالن ورزشی جانبازان و توان‌یابان هرمزگان برگزار شد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: با توجه به استقبال و ظرفیت‌های موجود، برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره‌های آتی این طرح در محیط‌های روستایی و با کیفیت بالاتر و تعداد شرکت‌کنندگان بیشتر در دستور کار قرار دارد.

به میزبانی بندرلنگه برگزار شد

مسابقات بدمینتون دختران

در سه رده سنی

بتول جهانگیری

مسابقات بدمینتون دختران در شهرستان بندرلنگه در سه رده سنی برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، مسابقات بدمینتون ویژه دختران با حضور جمعی از بانوان ورزشکار در باشگاه آرنا شهرستان بندرلنگه برگزار شد.

این رقابت‌ها به همت هیئت بدمینتون شهرستان بندرلنگه در سالن ورزشی مدرسه تراکمه برگزار در رده‌های سنی مختلف، در فضایی شاد و پرنشاط برگزار شد. در پایان این مسابقات، برترین ورزشکاران با اهدای لوح تقدیر و جوایز از سوی برگزارکنندگان مورد تجلیل قرار گرفتند. هدف از برگزاری این رویداد، ایجاد شور و نشاط اجتماعی، توسعه ورزش بانوان و ترویج فرهنگ ورزش همگانی عنوان شد. در رده سنی خردسالان، مایده شادمانی، مهدیس زرگرفر و حلما ایرانمنش و آیه فرهادی، در رده سنی نونهالان، زینب ایران منش، الینا امامی‌زاده و ستایش جمالی و مهدیس محامدی، در رده سنی نوجوانان، فاطمه‌زهره درودگر، زهرا داوری و دنیا درسار و آرزو مرادی به عنوان نفرات اول تا سوم معرفی شدند.

شطرنج دانش‌آموزی هرمزگان

ناحیه یک عنوان نخست را کسب کرد

سرویس ورزشی

تیم شطرنج ناحیه یک بندرعباس در دو مقطع ابتدایی و متوسطه دوم به عنوان قهرمانی دست یافت.

به گزارش صبح ساحل، مهدی فولادی معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان از برگزاری مسابقات شطرنج دانش‌آموزی استان در بخش پسران خبر داد و گفت: این رقابت‌ها در دو مقطع ابتدایی و متوسطه دوم با حضور چهل و هشت دانش‌آموز و سیزده تیم از مناطق ناحیه یک و دو بندرعباس، میناب، بندرخمیر، شهاب، سیریک، حاجی‌آباد و بستک برگزار شد.

وی افزود: این مسابقات با سرداوری داور فیده، مهدی زاهدی، در محل هیئت شطرنج هرمزگان برگزار شد و شاهد رقابت‌های فنی و باکیفیت میان دانش‌آموزان بودیم. فولادی تصریح کرد: در بخش تیمی مقطع ابتدایی، تیم ناحیه یک بندرعباس مقام نخست، تیم ناحیه دو بندرعباس مقام دوم و تیم بندرخمیر مقام سوم را کسب کردند.

همچنین در بخش تیمی مقطع متوسطه دوم، تیم ناحیه یک بندرعباس به مقام قهرمانی دست یافت و تیم‌های ناحیه دو بندرعباس و میناب به ترتیب دوم و سوم شدند. وی عنوان کرد: در بخش انفرادی مقطع ابتدایی، در میز یک امیرعباس میرزایی اول، محمدطاها علی‌پور دوم و امیرعلی ساحلی‌زادگان سوم شدند.

در میز دوم کارن عقیلی مقام اول، محمد شریفی مقام دوم و کیان در مقام سوم به دست آوردند. در میز سوم، حیان ادیبی اول، کاویان میرحسینی دوم و شرمین احمدی سوم شد. در میز چهارم، آصف پلوان مقام اول، احسان رسولی مقام دوم و صدرا سلیمی مقام سوم را کسب کردند. معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان بیان کرد: در بخش انفرادی مقطع متوسطه دوم، در میز یک ابوالفضل امیرپور مقام اول، میثم قویدل مقام دوم و ابلیا ضمیری مقام سوم را به دست آوردند. در میز دوم، محمدامین شهبوساری‌پور اول، مصطفی سالاری دوم و صالح‌الدین ملایی سوم شدند.

در میز سوم، آرتین بحرینی مقام اول، محمدسعید در مقام دوم و امیرارسلان نظری مقام سوم را کسب کردند و در میز چهارم، امیرعلی رنجبری اول، آرتین احمدی دوم و رامین میرزاطییبی سوم شدند. وی خاطرنشان کرد: این مسابقات نقش مؤثری در شناسایی استعدادهای برتر شطرنج دانش‌آموزی استان و تقویت روحیه رقابت سالم و نشاط در میان دانش‌آموزان دارد.

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان خبر داد

هدف‌گذاری برای احداث مجموعه ورزشی ساحلی بین‌المللی



محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



ساحلی بین‌المللی در استان هرمزگان خبر داد و توسعه ورزش‌های آبی و ساحلی را از اولویت‌های این شرکت در سال آینده اعلام کرد.

وی در ضیافت افطاری با حضور جمعی از ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم‌های ورزشی کارگری و حرفه‌ای این شرکت اظهار داشت: ساختار فعلی شرکت پاسخگوی ورزش کارگری است اما برای تقویت ورزش حرفه‌ای نیازمند بازنگری در روندها و برنامه‌ریزی هدفمند هستیم.

رحیم با تاکید بر اهمیت نشاط کارکنان در

ارتقای بهره‌وری افزود: توسعه ورزش کارگری و فراهم‌سازی زمینه فعالیت برای خانواده کارکنان باید در برنامه‌های سالانه شرکت به صورت منسجم دنبال شود.

مدیرعامل فولاد هرمزگان با اشاره به رویکرد این مجموعه در حوزه ورزش حرفه‌ای تصریح کرد: در سال آینده برنامه‌ریزی برای حضور مؤثرتر در رقابت‌های ملی و بین‌المللی انجام خواهد شد و توسعه ورزش‌های ساحلی در استان با نگاه ویژه‌پگیری می‌شود.

علیرضا رحیم، سرمایه‌گذاری در ورزش‌های آبی و ساحلی را از برنامه‌های اصلی شرکت

لیگ دسته چهارم فوتبال باشگاه‌های کشور

وحدت گورزانگ سه امتیاز خانگی را دشت کرد

محمود رئیسی

داد. تک گل تیم وحدت گورزانگ را حسن لایچی به ثمر رساند. وحدت گورزانگ با این نتیجه با ۲۰ امتیاز در مکان پنجم جدول رده‌بندی گروه ششم ایستاد. در هفته پانزدهم لیگ دسته چهارم فوتبال باشگاه‌های کشور تیم وحدت گورزانگ مهمان تیم سفید جامگان مشهد می‌باشد. وحدت گورزانگ در گروه ششم این مسابقات با تیم‌های مس نوین کرمان، مس نوین رفسنجان، شاهین کرمان، نخل پارس بم، پارت گوال منوجان،

در هفته چهاردهم لیگ دسته چهارم فوتبال باشگاه‌های کشور، تیم وحدت گورزانگ میناب تنها نماینده هرمزگان در این رقابت در ورزشگاه شهید امینی به مصاف تیم نخل پارس بم رفت و این تیم را با یک گل شکست

داد. تک گل تیم وحدت گورزانگ را حسن لایچی به ثمر رساند. وحدت گورزانگ با این نتیجه با ۲۰ امتیاز در مکان پنجم جدول رده‌بندی گروه ششم ایستاد. در هفته پانزدهم لیگ دسته چهارم فوتبال باشگاه‌های کشور تیم وحدت گورزانگ مهمان تیم سفید جامگان مشهد می‌باشد. وحدت گورزانگ در گروه ششم این مسابقات با تیم‌های مس نوین کرمان، مس نوین رفسنجان، شاهین کرمان، نخل پارس بم، پارت گوال منوجان،

اتحاد نیکشهر زاهدان، صنعت و معدن زرنند کرمان، اتحاد معین یزد، شهرداری اشکنذر یزد، سفیدجامگان مشهد و فجر گلشن طبس بیرجند هم گروه است. بازیکنان تیم وحدت گورزانگ را محمد زارعی، حسن زندانی، میلاد همتی، یوسف مرادی، علی شب‌تاری، حسین ذاکری، مسعود دادالهی، یونس ذاکری، عقیل ذاکری، حسن عامری، محمدامین زارعی، یاسر جعفری، حسام فولادزاده، بهنام ضیغمی، ابوذر زارعی، مصطفی فرجاد،

رحیم غلامشاهی، ابوالفضل بهرامی، سجاد خدابنده‌لو، علی محمدی، امیرضا پیروزه، کیان جعفری، سجاد جعفری و محمدامین زارعی و کادر فنی تیم هم هاشم روهنده‌پور مدیر تیم، محمدرضا فلاحت سرمربی، مربیان مهدی مبارکی، جلیل بحرینی، سعید رهبری، علی حیدری مربی دروازه‌بان‌ها، مختار ذاکری پزشکیار، موسی ذاکری پزشکیار، محمد ذاکری فیزیوتراپ و علی جوان نصیرانی مدیر تدارکات تیم می‌باشند.



لیگ برتر فوتسال زیر ۱۸ سال

نور بندرعباس بر سکوی قهرمانی ایستاد

محمود رئیسی

بندرعباس، آیندگان، الماس شرق و آرش بندرعباس برگزار شد و پس از ۱۲ دیدار به صورت رفت و برگشت با قهرمانی تین نور بندرعباس به کار خود پایان داد. در پایان این مسابقات، تیم نور بندرعباس با کسب ۱۳ امتیاز عنوان قهرمانی را از آن خود کرد و تیم آیندگان با عملکردی قابل

قبول نایب‌قهرمان شد. تیم‌های الماس شرق و آرش بندرعباس به ترتیب در جایگاه سوم و چهارم ایستادند. برترین‌های مسابقات، تیم اخلاق: باشگاه آرش، بهترین بازیکن عدنان استوان (نور)، بهترین دروازه‌بان امیرعلی بشیری، آقای گل امیرمحمد

حیدری (آیندگان)، بهترین مربی میلاد زنجیر (نور) و پدیده مسابقات رضا دریایی (الماس شرق) معرفی شدند. گفتنی است فروشگاه ورزشی تبریک اسپرت به عنوان حامی مسابقات لیگ برتر زیر ۱۸ سال شهرستان بندرعباس نقش مهمی در برگزاری این رقابت‌ها داشت.



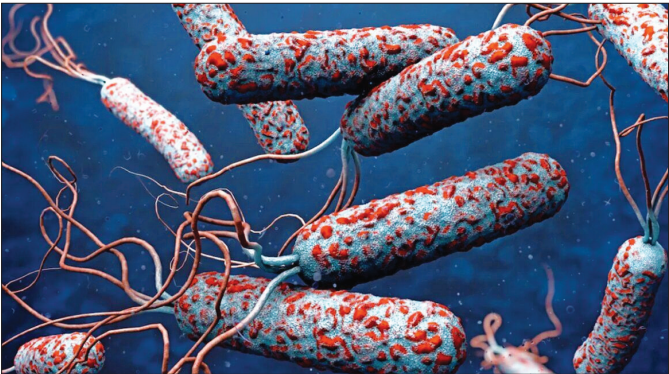
❖ سرویس سلامت

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارش اخیر خود به تشریح آخرین وضعیت بیماری وبا در جهان، منطقه و ایران پرداخته است. براساس این گزارش، طی ماه دسامبر سال ۲۰۲۵، در مجموع ۱۷ هزار و ۳۲۷ مورد جدید وبا و یا اسهال حاد آبیکی از ۱۶ کشور در ۳ منطقه WHO گزارش شده است که نسبت به ماه نوامبر ۲۵ درصد کاهش داشته است. منطقه مدیترانه شرقی بیشترین تعداد موارد ابتلا را به ثبت رسانده (۹ هزار و ۱۹۸ مورد از ۵ کشور) و پس از آن مناطق آفریقا (۸ هزار و ۶۲ مورد از ۱۰ کشور)، جنوب شرق آسیا (۶۷ مورد از ۱ کشور) قرار دارند، هیچ مودی از ابتلا از منطقه پاسیفیک غربی و منطقه آمریکا گزارش نشده است.

در منطقه مدیترانه شرقی، در مجموع ۹ هزار و ۱۹۸ مورد جدید وبا از ۵ کشور گزارش شده است که در مقایسه با ماه نوامبر ۳۵ درصد کاهش داشته است، بیشترین موارد وبا از کشورهای افغانستان (۶ هزار و ۶۰۰ مورد)، یمن (۱ هزار و ۵۲۱ مورد) و پاکستان (۷۰۴ مورد) گزارش شده است. از اول فروردین ماه تا ۳۰ آذر سال ۱۴۰۴ در مجموع ۳۱۴ هزار و ۹۶۳ مورد اسهال حاد آبیکی

آخرین وضعیت بیماری وبا در ایران، منطقه و جهان اعلام شد

✓ منطقه مدیترانه شرقی در صدر



در کشور تحت مراقبت و ارزیابی از نظر احتمال ابتلا به وبا قرار گرفته که نسبت به مدت زمان مشابه در سال گذشته ۱۵ درصد افزایش داشته

موارد اسهال حاد آبیکی مراقبت شده، ابتلا به وبا در ۵ مورد به روش آزمایشگاهی تایید شده است که تایید آزمایشگاهی در این ۵ مورد با روش کشت بوده است. بر اساس بررسی های میدانی انجام شده به منظور شناسایی محل ابتلا به عفونت، ۳ مورد به عنوان وارده به کشور و ۲ مورد به عنوان انتقال محلی وبا در داخل کشور طبقه بندی می شوند. موارد انتقال محلی وبا در دانشگاه های گلستان (۱مورد) و اهواز (۱مورد) به وقوع پیوسته است و موارد وارده در دانشگاه های بابل (۲مورد) و تبریز (۱مورد) بوده اند، نسبت جنسی در بیماران ۲ به ۳ بوده است (۲ مورد زن و ۳ مورد مرد)، تمام بیماران ملیت ایرانی داشته، ۳ مورد در منطقه روستایی و ۲ مورد در منطقه شهری سکونت داشته اند. /ایرنا

هشدار درباره ترکیب غذاهای چرب و نوشابه

بمب گوارشی در مهمانی‌ها

رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای در مهمانی‌ها گفت: مهمانی و دیدوبازدید از سنت‌های خوب در کشور است که به خصوص در ماه رمضان و نوروز اتفاق می‌افتد. در مهمانی‌ها می‌بایست مراقبت کنیم تا دچار آفات خوردن نشویم.



«درهم و برهم خوردن» از موارد تلخی است که در این مهمانی‌ها رخ می‌دهد؛ به طور مثال، استفاده همزمان از غذاهای چرب و همراه با تنقلات و نوشابه‌های گازدار می‌تواند یک بمب گوارشی ایجاد کند و عوارض تلخ داشته باشد به ویژه اگر با پرخوری همواره شود. او درباره توصیه‌های تغذیه‌ای اظهار کرد: ضمن رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری، می‌بایست در غذاخوردن نظم داشته‌باشیم. غذاخوردن را با فیبرها مانند سالاد، سبزیجات و میوه‌ها آغاز کنیم. اگر پس از مصرف فیبرها درنظر داریم غذای دیگر بخوریم، این غذا می‌بایست چرب، ادویه‌دار شدید و ترش نباشد. او تصریح کرد: نوشیدنی‌ها گازدار نه فقط مشکلاتی در بلندمدت ایجاد می‌کنند، بلکه در افرادی که

رفلاکس (بارگشت اسید معده به مری) دارند، می‌تواند بارگشت اسید معده به مری را تشدید کند و سبب ایجاد نفخ شود. لنگرانی با بیان اینکه «مصرف چای» در فرهنگ ایرانی رواج دارد، افزود: مصرف زیاد چای می‌تواند رفلاکس را تشدید کند. چای، حاوی «تائنین» است که با پروتئین‌ها ترکیب می‌شود و از جذب پروتئین‌های حیوانی و گیاهی جلوگیری می‌کند و جذب آهن را نیز مختل می‌کند. اگر این تاثیر به صورت مکرر باشد، می‌تواند جذب آهن را دچار اختلال کند و مشکلاتی همراه داشته باشد. او گفت: رعایت ترتیب غذایی و پرهیز از پرخوری می‌تواند یک الگوی غذایی باشد؛ چرا که نه فقط از غذاهای سالم استفاده می‌کنیم، بلکه دچار عارضه نشویم. /ایسنا

❖ سرویس سلامت

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بر ضرورت پرهیز از درهم‌وبرهم خوری تاکید کرد.

دکتر کامران باقری لنگرانی درباره ضرورت

کاهش خطر زوال عقل با سمعک

❖ سرویس سلامت

استفاده از سمعک ممکن است به سالمندان کمک کند از زوال عقل پیشگیری کنند؛ چراکه طی مطالعه‌ای، سالمندانی که از سمعک استفاده می‌کردند، ۳۳ درصد کمتر در معرض زوال عقل قرار داشتند.

به گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Neurology منتشر شد، سالمندانی که سمعک تجویز شده داشتند، نسبت به کسانی که از سمعک استفاده نمی‌کردند، خطر ابتلا به زوال عقلشان ۳۳ درصد کمتر بود. با این حال، استفاده از سمعک تأثیر قابل توجهی روی نمرات تست‌های شناختی فوری، مانند حافظه و سرعت تفکر، نداشت.

دکتر جوآن رایان، سرپرست تحقیقات روان‌پزشکی عصبی و زوال عقل در دانشگاه موناخ استرالیا، می‌گوید: «اگرچه تفاوتی در نمرات شناختی مشاهده نکردیم، مطالعه ما نشان می‌دهد که استفاده از سمعک ممکن است خطر زوال عقل و اختلال شناختی را کاهش دهد و به سلامت مغز کمک کند.»

محققان حدود ۲۸۰۰ بزرگسال استرالیایی با میانگین سن ۷۵ سال را بررسی کردند. همه شرکت‌کنندگان دچار کاهش شنوایی متوسط بودند، اما قبلاً از سمعک استفاده نکرده بودند و در آغاز مطالعه هیچ‌یک دچار زوال عقل نبودند.

در طول مطالعه، ۶۶۴ نفر برایشان سمعک تجویز شد و ۱۱۷ نفر به زوال عقل مبتلا شدند. خطر ابتلا به زوال عقل در گروه دارای سمعک ۵ درصد بود، در حالی که در گروه بدون سمعک ۸ درصد بود.

همچنین، استفاده از سمعک با کاهش ۱۵ درصدی خطر ابتلا به اختلال شناختی خفیف (مرحله پیش درآمد زوال عقل) مرتبط بود. محققان دریافتند که هرچه سالمندان بیشتر از سمعک استفاده کردند، خطر زوال عقل آن‌ها کاهش بیشتری یافت. دلیل اینکه خطر زوال عقل کاهش یافت اما نمرات تست‌های شناختی تفاوتی نکرد، ممکن است به سلامت شناختی خوب اکثر شرکت‌کنندگان در آغاز مطالعه مربوط باشد.

دکتر رایان می‌گوید: برای درک دقیق‌تر چگونگی تأثیر سمعک بر حافظه، تفکر و سلامت مغز، مطالعات بیشتری لازم است.



فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی و توان فنی و مالی سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در قالب مشارکت عمومی-خصوصی -نوبت دوم



دانشگاه علوم پزشکی
تهران

۱۴۰۵/۱/۱۹ برگزار می شود.

• نحوه تحویل: به صورت مکتوب و نسخه دیجیتال (در قالب فایل PDF روی لوح فشرده/حافظه) در پاکت مهر و موم شده.

• مدت اعتبار پیشنهادات متقاضیان واجد شرایط سه (۳) ماه می باشد.

• محل دریافت و تحویل مدارک : بندرعباس - بلوارشهید چمران - جنب استانداری سابق- ساختمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان- طبقه دوم - دبیرخانه حراست دانشگاه

• شماره تماس آقای حمید میرزایی (کارشناس خبره منتخب رئیس دانشگاه در امور تغذیه) : ۰۹۳۵۰۸۷۵۲۳۴

• درج عنوان پروژه روی پاکت و همچنین نام کامل و اطلاعات تماس و آدرس متقاضی، الزامی است.

۶. فرآیند فنی و حقوقی پس از دریافت اسناد

پس از بررسی مدارک :

• ارزیابی صلاحیت کیفی و فنی- مالی توسط کمیته تخصصی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان انجام خواهد شد.

• از متقاضیان واجد شرایط ، جهت جلسات تبادل اطلاعات و بررسی مدل های پیشنهادی و شفاف سازی اسناد دعوت رسمی به عمل می آید.

• نتیجه ارزیابی، منجر به اعلام فهرست کوتاه سرمایه‌گذاران واجد صلاحیت خواهد شد.

• متقاضیان قرارگرفته در فهرست کوتاه، به مراحل دعوت رسمی و انتخاب شریک پروژه راه خواهند یافت.

• در صورت انصراف متقاضی از شرکت در فراخوان مراتب حداکثر تا ۷۲ ساعت قبل از تاریخ پایان مهلت تحویل مدارک به دانشگاه می بایست کنیا اعلام گردد.

۷. ماهیت حقوقی فراخوان

۱. این آگهی صرفاً جنبه شناسایی و ارزیابی صلاحیت متقاضیان را داشته و هیچ‌گونه تعهد قراردادی یا مالی برای دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ایجاد نخواهد کرد.

۲. دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در پذیرش یا رد تمام یا هر یک از متقاضیان مختار می باشد.

۳. ارائه مدارک، به منزله تعهد دستگاه به انعقاد قرارداد نخواهد بود.

۴. تعهد و مسئولیت صحت، کامل بودن و کفایت کلیه اطلاعات، اسناد و مدارک ارائه شده در اسناد پیشنهادی، صرفاً بر عهده متقاضی بوده و هرگونه تبعات ناشی از نقص یا کذب اطلاعات، موجب رد پیشنهاد خواهد بود.

۵. کلیه هزینه های حق الزحمه تسهیل گر مشارکت و آگهی بر عهده طرف خصوصی می باشد.

• طراحی نقشه های فنی و مهندسی (معماری، سازه، مکانیک، الکتریک)

• احداث ابنیه و تاسیسات

• تجهیز کامل (سردخانه، انبار، آشپزخانه و...)

• تهیه مواد اولیه، طبخ و توزیع (از طریق وسیله نقلیه حمل غذا) در سه وعده غذایی اصلی (صبحانه ، نهار و شام) و غیره

• بهره برداری (به همراه تضمین خرید خدمات و محصولات آشپزخانه مرکزی از سوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان)

•انتقال

۳. شرایط و صلاحیت های عمومی متقاضیان

متقاضیان می بایست دارای حداقل یکی از ویژگی های زیر باشند:

• مرتبط بودن موضوع اساسنامه شرکت با موضوع

• دارا بودن سابقه مستند در پروژه های مشابه صنعت غذایی یا عمرانی ترجیحا در استان هرمزگان

• توان مالی قابل اتکاء، مستند به صورت های مالی حسابرسی شده و تأییدیه بانک

• توان فنی و اجرایی شامل تیم تخصصی، نیروی انسانی، تجهیزات و سابقه مدیریتی پروژه

• قابلیت مشارکت در جلسات فنی و مالی تبادل اطلاعات و ارائه طرح های مفهومی

• دارا بودن مجوزات ، استانداردها و گواهینامه های معتبر داخلی و بین المللی شرکت

• دارا بودن حسن سابقه در کارهای قبلی

۴. مدارک مورد نیاز جهت ارائه و ارزیابی

متقاضیان لازم است مستندات زیر را ارائه نمایند:

۱. دریافت و پر نمودن فرم های شرکت در فراخوان

۲. اخذ ضمانت نامه شرکت در فراخوان

۳. مشخصات شرکت/کنسرسیوم/هلدینگ، اساسنامه، ترکیب سهام داران و ساختار مدیریتی

۴. رزومه و سوابق پروژه های مرتبط

۵. مستندات اثبات توان فنی و اجرایی

۶. صورت های مالی ۵ سال اخیر (حسابرسی شده)

۷. گزارش یا گواهی معتبر بانکی جهت اثبات توان مالی

۸. ارائه نقشه های معماری و چیدمان آشپزخانه صنعتی بهینه شده نسبت به طرح اولیه تهیه شده توسط دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و ارائه طرح توجیهی ، فنی- اقتصادی توسط متقاضی

۵. مهلت و نحوه ارسال مدارک

• مهلت دریافت مدارک : از تاریخ انتشار این آگهی تا ۱۰ اسفندماه ۱۴۰۴

• مهلت تحویل مدارک : لغایت ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۵

• کمیسیون افتتاح پاکات: جلسه افتتاح پاکات در روزهای سه شنبه ۱۴۰۵/۱/۱۸ و چهارشنبه



محیا تکنده
روانشناس بالینی

در نگاه نخست، اعتیاد به مثابه انحراف و تباهی تصویر می‌شود. موجودی اهریمنی و رانده‌شده که در حاشیه‌های زندگی‌های بسیاری را به نابودی می‌کشاند. این تصویر که رسانه‌ها و گفتمان رسمی پیوسته آن را بازتولید می‌کنند، مصرف مواد را به کنشی فردی و غیر عقلانی فرو می‌کاهد که ریشه در ضعف اراده یا بیماری روانی جداافتاده از متن اجتماعی دارد. اما اگر با نگاهی همدلانه به پدیده اعتیاد بنگریم با روایت دیگری رو به رو می‌شویم: روایت انسانی که در میانه فشارهای ساختاری خردکننده، نابرابری‌های عمیق و فقدان هرگونه حمایت روانی-اجتماعی، به تنها مُسکنی پناه می‌برد که در دسترس اوست. اعتیاد در این نگاه نه یک انحراف اخلاقی یا بیماری صرف، که نوعی خوددرمانی ترازیک و ناقص است. تلاشی برای تسکین دردی که جامعه درمانی برایش ندارد و خود عامل اصلی تولید آن است. پرسش محوری این است: وقتی جامعه برای رنج‌های ناشی از فقر، بیکاری، تحقیر طبقاتی و افسردگی برآمده از ناامیدی پاسخی ندارد، مواد مخدر چگونه به مسکنی اشتباه اما همیشه در دسترس برای میلیون‌ها انسان فرودست تبدیل می‌شوند؟

منطق پنهان در پس مصرف مواد

برای درک مفهوم خوددرمانی، باید از قضاوت‌های اخلاقی فاصله بگیریم و به منطق درونی کنش مصرف‌کننده توجه کنیم. فردی که به مواد مخدر یا الکل پناه می‌برد، لزوماً به دنبال لذت یا تباهی نیست و اغلب در پی کاهش رنجی است که تاب تحملش را ندارد. از منظر روانشناختی، مواد با تأثیر بر سیستم پاداش دهی مغز و افزایش ترشح دوپامین، به‌طور موقت احساس آرامش، کاهش اضطراب یا فراموشی دردهای روانی را به ارمان می‌آورند. این پدیده که در ادبیات بالینی به "خوددرمانی" شهرت دارد، توضیح می‌دهد که چرا افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب یا استرس مزمن، بیش از دیگران در معرض گرایش به مواد قرار می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۶۰ درصد معتادان به یکی از اختلالات روان‌پریشی مبتلا هستند که افسردگی شایع‌ترین آنهاست. اما این آمار در بستر اجتماعی معنای عمیق‌تری می‌یابد: وقتی نرخ افسردگی در طبقات فرودست و میان بیکاران به‌مراتب بالاتر از سایر گروه‌هاست، خوددرمانی با مواد به مسئله‌ای طبقاتی تبدیل می‌شود. به بیان دیگر مواد مخدر برای فرد فرودست، همان کارکردی را پیدا می‌کند که داروهای آرامبخش و جلسات روان‌درمانی برای فرد مرفه با این تفاوت که اولی تخریب‌کننده و بی‌ضابطه است و دومی تحت نظارت و با پشتوانه علمی، اینجاست که پارادوکس وحشتناک خود را نشان می‌دهد: کسانی که بیشترین نیاز را به تسکین روانی دارند کمترین دسترسی را به درمان‌های سالم و استاندارد دارند و ناگزیر به مسکن‌های ارزان قیمت و مخرب پناه می‌برند.

پاراگراف دوم: فشار ساختاری و تولید انبوه رنج روانی

جالب است بدانیم که رنج روانی توزیع تصادفی ندارد، بلکه در امتداد خطوط نابرابری طبقاتی ترسیم می‌شود. فقر، بیکاری، کار مزدی استثمارگرانه و ناامنی اقتصادی صرفاً مسائل معیشتی نیستند و مستقیماً به عنوان عوامل تنش‌زا وارد روان افراد می‌شوند و سلامت روانی آنان را هدف می‌گیرند. نتایج پایش ملی سلامت روان در ایران نشان می‌دهد که شیوع اختلالات روانی در افراد بیکار، مطلقاً، شهرنشین و دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین به‌طور معناداری بیشتر از سایر گروه‌هاست. این یافته‌ها معنایی جز این ندارد که ساختار نابرابر اقتصادی و اجتماعی، کارخانه تولید افسردگی و اضطراب است. وقتی خط فقر در سال ۱۳۹۹ حدود ده میلیون تومان اعلام می‌شود و ۹ دهک اقتصادی زیر این خط قرار می‌گیرند، وقتی میلیون‌ها نفر برای تأمین

ساختار نابرابر اقتصادی و اجتماعی کارخانه تولید افسردگی و اضطراب و مسیری رو به اعتیاد است

از رنج تا اعتیاد

✓ **تا زمانی که فقر، بیکاری، نابرابری و بی‌عدالتی به عنوان عوامل اصلی تولید رنج روانی شناسایی و مهار نشوند، هرگونه مبارزه با اعتیاد، مبارزه با معلول است و نه علت**



و پنجه نرم می‌کنند.

در سطح زیست‌شناسی، مغز انسان برای بقا صعودی باشد. اما نکته تلخ اینجاست که این رنج تولید شده توسط ساختار، در همان ساختار نیز رها می‌شود. جامعه هیچ نهاد حمایتی، هیچ سیستم درمانی در دسترس و هیچ شبکه امنیت روانی برای این جمعیت عظیم فراهم نکرده است. بنابراین، فرد رنجور و فرودست در انزوای خود با انبوهی از درد دست و پنجه نرم می‌کند که نه نامی برایش می‌شناسد و نه راه درمانی. در چنین خلای، مواد مخدر به‌عنوان تنها‌گزینه باقی مانده، به استقبال او می‌آید.

مواد مخدر به مثابه ابزار بقای نیروی کار

تحلیل اقتصاد سیاسی اعتیاد، ابعاد تاریک‌تری از این پدیده را آشکار می‌سازد. در نظام سرمایه‌داری، بدن کارگر صرفاً ابزاری برای تولید است و تا زمانی که توان کار دارد ارزشمند است. در این میان، مواد مخدر کارکردی دوگانه و هولناک می‌یابند: از یک سو بهره‌وری کارگر را در شرایط سخت افزایش می‌دهند و از سوی دیگر او را منفعل و سازگار با وضعیت استثمارگری نگه می‌دارند. شواهد پژوهشی در ایران نشان می‌دهد که مصرف مواد در میان کارگران فصلی، رانندگان بین‌شهری، کارگران ساختمانی، معدنکاران و کارگران شب‌کار صنعتی به‌شکل چشمگیری بالاست.

برآوردها حاکی از آن است که در محیط‌های صنعتی حدود ۲۲ درصد کارگران و در مشاغل حمل و نقل و فصلی بیش از ۴۰ درصد به نوعی با مصرف مواد درگیرند و سهم طبقه فرودست از جمعیت مصرف‌کنندگان احتمالاً از ۴۰ درصد فراتر رفته است. در نواحی صنعتی مانند عسولویه، معادن کرمان و بنادر جنوبی، مواد مخدر به بخشی از فرهنگ کار تبدیل شده است.

تریاک و شیشه در این محیط‌ها ابزاری برای بقا در شرایطی هستند که بدن انسان از شدت خستگی و فشار از پای درمی‌آید. این الگو فقط مختص ایران نیست از معادن میانمار با مصرف متأمفتامین تا کارگران نجریه‌ای که ترامادول مصرف می‌کنند و بحران اوپیوئیدها در میان کشاورزان و کارگران آمریکایی، همه نشان می‌دهند که مواد مخدر در خدمت بازتولید نیروی کار ارزان قیمت و فرسوده‌شونده قرار گرفته‌اند. اعتیاد در اینجا نه برای لذت، که برای ادامه حیات کاری مصرف می‌شود و ترازوی را کامل می‌کند.

خوددرمانی و تله اعتیاد

از دید روانشناختی، خوددرمانی پاسخی است به درد بودن. افرادی که در شرایط دشوار زندگی می‌کنند، اغلب با احساس پوچی، بی‌معنایی و اضطراب وجودی دست

این آمار ترسیم‌کننده چرخه‌ای بسته و جهمی است: فقر منجر به اختلال روانی می‌شود، اختلال روانی به دلیل فقدان درمان تشدید می‌گردد و در نهایت این وضعیت به فقر بیشتر و حذف از بازار کار می‌انجامد. در این چرخه، اعتیاد به‌عنوان خوددرمانی ارزان قیمت، تنها راهی است که برای التیام موقت درد در دسترس باقی می‌ماند.

بازتولید انحراف

نگاه جامعه به معتاد نیز خود به عاملی برای تشدید بحران تبدیل می‌شود. قوانین مرتبط با مواد مخدر در ایران، با رویکردی عمدتاً کیفری و سرکوبگرانه، فرد مصرف‌کننده را از بستر اجتماعی‌اش جدا می‌کنند. ماده ۱۵ قانون مبارزه با مواد مخدر، فرد را صرفاً با عنوان "معتاد" خطاب می‌کند، بی آنکه به شرایط اجتماعی-اقتصادی که او را به این نقطه کشانده نظری داشته باشد. این نگاه، انسان رنج‌کشیده‌ای را که سال‌ها در چرخه‌های بحران و فقر دست‌وپا زده، به مجرمی صرف تقلیل می‌دهد که باید درمان شود یا مجازات گردد. غافل از آنکه این "مجرم-فرودست" پیش از آنکه معتاد شود، کارگری بوده وابسته به اقتصاد سیاسی حاکم، با هزاران آرزو و امید که در کشاکش بحران‌های مکرر به فلاکت افتاده است.

ضرورت بازتعریف مسئله اجتماعی اعتیاد

نگاه به اعتیاد به مثابه خود درمانی، دریچه‌ای نو به روی ما می‌گشاید که در آن مصرف مواد دیگر یک آسیب فردی یا انحراف اخلاقی نیست، بلکه نشانه‌ای است از بیماری عمیق جامعه. وقتی میلیون‌ها انسان در طبقات پایین برای تحمل رنج ناشی از فشارهای ساختاری به مواد پناه می‌برند، مشکل را باید در ساختار جست نه در فرد. این نگاه به هیچ وجه به معنای توجیه اعتیاد یا نادیده گرفتن عوارض ویرانگر آن نیست، بلکه دعوتی است به تغییر زاویه دید.

تا زمانی که سلامت روان به کالایی لوکس برای طبقات مرفه تبدیل شده و درمان دردهای روانی برای فرودستان دست نیافتنی است، اعتیاد به عنوان خوددرمانی ارزان قیمت و در دسترس، همچنان قربانی خواهد گرفت. راه برون رفت از این بحران نه در کمپ‌های اجباری ترک اعتیاد و نه در قوانین سرکوبگرانه، که در بازتعریف بنیادین سیاست‌های اجتماعی نهفته است. تا زمانی که فقر، بیکاری، نابرابری و بی‌عدالتی به عنوان عوامل اصلی تولید رنج روانی شناسایی و مهار نشوند، هرگونه مبارزه با اعتیاد، مبارزه با معلول است و نه علت. جامعه‌ای که برای رنج روانی شهروندانش درمانی ندارد، حق ندارد آنان را به خاطر خوددرمانی‌های تراژیکشان محکوم کند.

مشاوره

تنبلی خطرناک، وقتی برنامه‌ریزی جای عمل را می‌گیرد

سرویس زندگی

در اتاقی ساکت، فردی پشت میز نشسته و فهرست اهدافش را برای بار چندم بازنویسی می‌کند. برنامه‌های روزانه، هفتگی و سالانه را با دقت رنگ‌بندی کرده، ابزارهای بهره‌وری را نصب کرده و برای هر پروژه نقشه‌ای دقیق کشیده است. اما روزها می‌گذرند و هیچ کاری آغاز نشده است. این تصویر آشنا، شکل تازه‌ای از تنبلی است که نه در سکون، بلکه در فعالیت ظاهری پنهان شده است.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی قبل از هر کاری ضروری است، اما نوعی رفتار وجود دارد که در ظاهر بسیار منظم و مسئولانه است اما در عمل برنامه‌ریزی به جای انجام واقعی کار بزرگ‌ترین دشمن برای پیشرفت تلقی می‌شود. این قطب‌نمای تنبلی می‌تواند اهداف را ماه‌ها یا سال‌ها به تعویق بیندازد. با توجه به مطالب منتشرشده در وب‌سایت‌های Carl Pulein و Medium، نوعی تنبلی پنهان در دل همین برنامه‌ریزی‌ها شکل می‌گیرد، تنبلی‌ای که فرد را به جای حرکت، در چرخه‌ای بی‌پایان از طراحی و آماده‌سازی نگه می‌دارد. کارشناسان می‌گویند این وضعیت می‌تواند به قطب‌نمای گمراه‌کننده تبدیل شود که فرد را از مسیر عمل دور می‌کند.

وقتی برنامه‌ریزی تبدیل به جایگزین عمل می‌شود

در عصر بهره‌وری، برنامه‌ریزی به یکی از مقدس‌ترین ابزارهای موفقیت تبدیل شده است. کتاب‌ها، اپلیکیشن‌ها و دوره‌های آموزشی وعده می‌دهند که اگر دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنیم، به اهداف بزرگ‌تری می‌رسیم. اما واقعیت پیچیده‌تر است. کارشناسان بهره‌وری معتقدند برنامه‌ریزی، تفکر و آماده‌سازی هرچند ضروری‌اند، اما اگر به مرحله اجرا منجر نشوند، در واقع نوعی تعویق محسوب می‌شوند. کارل پولین، مربی مدیریت زمان، در مطلب خود توضیح می‌دهد که بسیاری از افراد به دلیل کمبود اقدام عملی هرگز به اهدافشان نمی‌رسند. او تأکید می‌کند که تفکر و برنامه‌ریزی بیش از حد، اغلب شکل موجهی از تعلل است که خود را به‌عنوان فعالیت مفید نشان می‌دهد. به گفته پولین، افراد منتظر لحظه کامل برای شروع می‌مانند، لحظه‌ای که تقریباً هرگز فرا نمی‌رسد. این انتظار باعث می‌شود پروژه‌ها، ایده‌ها و رؤیایها سال‌ها در مرحله برنامه باقی بمانند.

نمونه‌های رایج از قطب‌نمای تنبلی در زندگی روزمره

پولین مثال‌های ملموسی از قطب نماهای تنبلی ارائه داده که برخی از آنها عبارتند از: فردی که می‌خواهد یادکست راه‌اندازی کند، ماه‌ها درباره تجهیزات، میزبان‌ها و استراتژی بازاریابی تحقیق می‌کند، اما هیچ اپیزودی ضبط نمی‌کند. یا کسی که قصد نوشتن کتاب دارد، هفته‌ها در جست‌وجوی نرم‌افزار مناسب و روش‌های نوشتن می‌ماند، بدون اینکه حتی یک صفحه بنویسد. او تأکید می‌کند که هیچ‌کدام از این اقدامات جایگزین نوشتن واقعی یا ضبط صدا نمی‌شود. همین الگو در راه‌اندازی کسب‌وکار نیز دیده می‌شود. افراد ساعت‌ها صرف طراحی لوگو، انتخاب نرم‌افزار و نوشتن طرح کسب‌وکار می‌کنند، در حالی که هنوز هیچ محصول یا مشتری ندارند. به گفته پولین، اگر چیزی برای فروش وجود نداشته باشد، هیچ برنامه‌ای ارزش ندارد.

از قطب‌نمای سالم تا قطب‌نمای گمراه‌کننده

نکته کلیدی که باید به آن توجه کرد این است که تنبلی یا توقف می‌تواند دو کارکرد متفاوت داشته باشد: قطب‌نمای سالم: زمانی که فرد برای بازیابی انرژی و بازنگری مسیر توقف می‌کند. قطب‌نمای گمراه‌کننده: زمانی که فرد با برنامه‌ریزی بی‌پایان از اقدام واقعی فرار می‌کند. در حالت دوم، برنامه‌ریزی تبدیل به پناهگاه روانی می‌شود. فضایی امن که در آن فرد بدون مواجهه با ریسک شکست یا نقد، احساس کنترل می‌کند.

نقش ترس از شکست در برنامه‌ریزی افراطی

پولین تأکید می‌کند که بسیاری از افراد به دلیل ترس از شکست، هرگز شروع نمی‌کنند. برنامه‌ریزی بیش از حد، راهی برای به تعویق انداختن مواجهه با واقعیت است. او می‌نویسد شکست بخشی طبیعی از مسیر موفقیت است و بدون تجربه خطا، یادگیری رخ نمی‌دهد. این دیدگاه با یافته‌های روانشناسی همخوانی دارد که نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا بیشتر در دام فلج تحلیلی می‌افتند، حالتی که در آن تصمیم‌گیری و اقدام به دلیل ترس از اشتباه متوقف می‌شود.

چگونه از دام برنامه‌ریزی بی‌پایان خارج شویم؟

کارشناسان چند راهکار عملی برای خارج شدن از دام این برنامه ریزی بی پایان پیشنهاد می‌کنند: شروع با کوچک‌ترین اقدام ممکن / وانگوی به قانون دو دقیقه اشاره می‌کند که توصیه می‌کند هر کار را با دو دقیقه آغاز کنید تا مقاومت ذهنی کاهش یابد. حتی اگر پس از آن متوقف شوید، شروع کردن خود یک پیروزی است. انجام قبل از کامل شدن برنامه / پولین توصیه می‌کند ابتدا اقدام کنید و سپس برنامه را بر اساس تجربه واقعی اصلاح کنید. به گفته او، انجام دادن اطلاعات عملی فراهم می‌کند که هیچ برنامه‌ای نمی‌تواند جایگزین آن شود. ساده‌سازی سیستم بهره‌وری / به جای آزمایش ده‌ها ابزار و اپلیکیشن، می‌توان از ابزارهای ساده و در دسترس استفاده کرد و تمرکز را بر انجام کار گذاشت. پولین تأکید می‌کند که سه عنصر جمع‌آوری، سازمان‌دهی و انجام کافی است و پیچیدگی بیشتر اغلب غیرضروری است. بازتعریف مفهوم تنبلی/ وانگوی پیشنهاد می‌کند به جای سرزنش خود، تنبلی را به‌عنوان پیام درونی ببینیم و ببرسیم، آیا خسته‌ام؟ آیا هدف با ارزش‌هایم همسو است؟ این رویکرد می‌تواند مسیر زندگی را شفاف‌تر کند.

پیامدهای اجتماعی و فردی برنامه‌ریزی بدون عمل

در سطح فردی، برنامه‌ریزی بی‌پایان می‌تواند به کاهش بهره‌وری، احساس ناکامی و حتی افسردگی منجر شود. در سطح اجتماعی نیز، این پدیده باعث می‌شود بسیاری از ایده‌ها هرگز به محصول، کسب‌وکار یا نوآوری تبدیل نشوند. جامعه‌ای که در آن افراد بیشتر برنامه می‌ریزند تا اقدام کنند، از ظرفیت‌های انسانی خود به‌طور کامل بهره نمی‌برد.

قطب‌نمایی که باید دوباره تنظیم شود

با توجه به این توضیحات برنامه‌ریزی ابزاری ضروری است، اما زمانی که جای عمل را بگیرد، به خطرناک‌ترین شکل تنبلی تبدیل می‌شود. منابع منتشرشده در Medium و وب‌سایت کارل پولین نشان می‌دهد که تعادل میان تفکر و اقدام، کلید موفقیت است. تنبلی می‌تواند گاهی پیام‌آور نیاز به استراحت و بازنگری باشد، اما زمانی که در قالب برنامه‌ریزی افراطی ظاهر شود، به قطب‌نمایی تبدیل می‌شود که مسیر را اشتباه نشان می‌دهد. بازتنظیم این قطب‌نما با اقدام‌های کوچک اما واقعی آغاز می‌شود. اقدام‌هایی که رؤیا را به واقعیت نزدیک می‌کنند.

میزخبر

آغاز مرمت بافت تاریخی دروازه کازرون شیراز

سرویس خبری

رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شهر شیراز از آغاز مرمت بافت و مسیر تاریخی دروازه کازرون در مرحله دوم ساماندهی این منطقه خبر داد.

«مسعود زارعی» درباره وضعیت دروازه کازرون شیراز گفت: چندین بار بعد از اجرای طرح از دروازه کازرون بازدید کردیم و این منطقه را به حال خود که رها نکردیم. وی با بیان اینکه طرح ساماندهی دروازه کازرون شامل دو بخش بود، افزود: یک بخش ساماندهی کسبه دروازه کازرون در بازار پروتئین بود که علی‌رغم سختی‌های که این کار داشت، چراکه اقناع کسبه کار بسیار دشواری بود و در این شرایط اقتصادی تکمیل بازارچه پروتئین کار بسیار سنگینی بود و هزینه‌های بسیار سنگینی نیاز داشت، به سرانجام رسید.

زارعی، این اقدام شهرداری را اقدام بسیار مهمی توصیف کرد و گفت: اقناع برای انتقال اصناف دروازه کازرون به بازار پروتئین صورت گرفت و کار انجام شد.

عضو شورای اسلامی شهر شیراز بیان کرد: بخش دیگر طرح، ساماندهی خود دروازه کازرون است که متصل به بافت تاریخی شیراز است و نباید از دستور کار خارج شود که به بخش از این کار بسیار جدی توجه کردیم و مهم‌ترین کاری که برای این حوزه دارد انجام می‌شود ایجاد ایستگاه مترو است. ایستگاه مترو هر جا باشد یک امتیاز فوق‌العاده برای منطقه محسوب می‌شود.

وی افزود: در دروازه کازرون ایستگاه مترو علاوه بر آن بهسازی مسیر دسترسی به بافت تاریخی، در دستور کار است که در طرح تفصیلی شهرسازی دیده شده است و این موارد در دستور کار کمیسیون ماده ۵ قرار دارد و حتی کارگروه هم برای آن تشکیل شده است و منتظر ابلاغ مصوبات کمیسیون ماده ۵ هستیم تا کار ساماندهی تکمیل شود. زارعی تصریح کرد: در بخش ساماندهی دروازه کازرون، یک بخش ساماندهی محور است که شهرداری منطقه ۸ شیراز کار مرمت را شروع کرده است و کار مرمتی در قالب بافت تاریخی دارد انجام می‌شود.

رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شیراز، منطقه بافت تاریخی دروازه کازرون را بسیار مهم و اثرگذار توصیف کرد که کار ساماندهی در آن با دقت دنبال می‌شود.

وی در پایان بیان کرد: در این شرایط اقتصادی شهرداری همه کارها را انجام می‌دهد لذا توقع نداشته باشیم که سرعت کار بیشتر از این باشد. ولی با توجه به شرایط کنونی و اقتصادی در کل مجموعه اقداماتی که شهرداری دارد انجام می‌دهد، رضایت‌بخش است. /ایسنا

رئیس اداره میراث فرهنگی عنوان کرد

ساماندهی سواحل مکران در چابهار باتمرکز بر ایمنی گردشگران نروزی

سرویس خبری

رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چابهار از برگزاری جلسه ساماندهی سواحل مکران با محوریت ستاد خدمات سفرهای نوروزی در این شهرستان خبر داد.

«خیرالنساء امیری» در شورای سفر نوروزی شهرستان گزارشی جامع از اقدامات انجام شده در زمینه ایمن‌سازی و ساماندهی سواحل ارانه و بر اهمیت آماده‌سازی کامل سواحل، ارتقای ایمنی گردشگران و هماهنگی بین دستگاه‌ها تأکید کرد.

وی ادامه داد: ایمن‌سازی سواحل، پیشگیری از حوادث و غرق‌شدگی، ارتقای سطح خدمات‌رسانی به گردشگران و آماده‌سازی کامل نیروهای امدادی در ایام نوروز از جمله مهمترین اهداف تشکیل این جلسه بود. به گفته امیری، در این جلسه تأکید ویژه‌ای بر نصب تابلوهای هشدار و اخطاری «شنا ممنوع» در تمام نوار ساحلی مکران شد، به طوری که تمام تابلوها توسط منطقه آزاد تهیه و نصب شود، جانمایی تابلوها با همکاری تیم‌های کارشناسی انجام شود تا در نقاط حادثه‌خیز بیشترین کارایی را داشته باشد. رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چابهار تصریح کرد: همچنین به منظور پیشگیری از حوادث و غرق‌شدگی، مقرر شد در تمامی بنرهای تبلیغاتی، بولتن‌ها و کتابچه‌های اطلاع‌رسانی گردشگری، هشدارهای لازم درج و اطلاع‌رسانی شود که در طول نوار ساحلی هیچ شناگاه ایمنی وجود ندارد و شنا ممنوع است که این اقدام، زمینه لازم برای آگاهی بخشی به گردشگران و کاهش خطرات احتمالی را فراهم می‌کند. امیری ادامه داد: در این جلسه همچنین بر استقرار ناجیان غریق و کمک‌ناجیان، حضور تیم‌های اورژانس در نقاط پرتردد ساحلی، نظارت بر فعالیت قایق‌های فاقد مجوز و تأمین تجهیزات نجات و جلیقه‌های نجات در مناطق دشتیاری، کنارک و چابهار تأکید شد.

وی تأکید کرد: دوره‌های آموزشی تخصصی ویژه ناجیان غریق با همکاری اداره کل ورزش و جوانان، جمعیت هلال احمر و هیئت نجات غریق استان نیز از دیگر اقدامات مورد تأکید جلسه بود تا سطح آمادگی عملیاتی نیروهای امدادی افزایش یابد.

سوخت‌گیری با کارت اضطراری جایگاه در کرمان و سیستان و بلوچستان

سرویس خبری

شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: زیرساخت سامانه هوشمند سوخت در استان‌های کرمان و سیستان و بلوچستان در ساعت‌های پیش‌رو در حال به‌روزرسانی است و در این بازه زمانی، سوخت‌گیری با کارت اضطراری جایگاه انجام می‌شود.

به گزارش شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران، در متن اطلاعیه شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی آمده است: به اطلاع هموطنان عزیز در استان‌های کرمان و سیستان و بلوچستان می‌رساند زیرساخت سامانه هوشمند سوخت در ساعات پیش‌رو در حال به‌روزرسانی است و در این بازه زمانی، سوخت‌گیری با کارت اضطرار جایگاه انجام می‌شود.

بدیهی است به محض پایان به روزرسانی، امکان سوخت‌گیری با کارت سوخت شخصی نیز مجدداً برقرار می‌شود. /ایرنا

انتقاد استاندار کرمان از کندی فرآیندهای اداری؛

سرمایه‌گذار نباید معطل زمین یا استعلام بماند

شکیلا افضل‌ی

استاندار کرمان با انتقاد از کندی فرآیندهای اداری در استان گفت: هیچ سرمایه‌گذاری در هیچ نقطه‌ای از استان نباید معطل زمین یا استعلام بماند.

«محمدعلی طالبی» در همایش فرمانداران استان کرمان با تأکید بر اینکه سال ۱۴۰۵، سال مهم فعالیت دولت است؛ افزود: فرمانداران نیازمند برنامه‌های قوی و هدفمند هستند و در این راستا نیز باید چشم‌انداز و برنامه‌ریزی دقیق برای شهرستان‌ها تهیه و تدوین شود.

وی بیان کرد: سند «کرمان برفراز» نهایی شده و برش شهرستانی آن در اختیار فرمانداران قرار خواهد گرفت و انتظار می‌رود برنامه‌های سال ۱۴۰۵ با توجه به اولویت‌های استان از جمله سرمایه‌گذاری، گردشگری و جهت‌گیری‌های مشخص هر شهرستان تدوین شود.

طالبی با تأکید بر اینکه سال ۱۴۰۵، سال تعیین‌کننده و طلایی برای دولت و فرمانداران است اظهار کرد: سال آینده دولت در اوج فعالیت اجرایی قرار دارد و بیشترین امکان بهره‌برداری از فرصت‌ها در اختیار مدیران شهرستانی و فرمانداران است.

استاندار کرمان افزود: پس از عبور از این مقطع، فضای مدیریتی کشور به‌تدریج تحت تأثیر مباحث انتخاباتی قرار می‌گیرد و تحقق کامل برنامه‌ها با محدودیت مواجه می‌شود، از این رو برنامه‌هایی که برای سال ۱۴۰۵ تدوین می‌شود باید دقیق، قوی و مبتنی بر اولویت‌های استان و شهرستان‌ها باشد.

وی با اشاره به ضرورت تمرکز بر اجرای برنامه‌ها گفت: انتظار می‌رود فرمانداران با استفاده از این فرصت، برنامه‌های عملیاتی سال ۱۴۰۵ را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که بیشترین بهره‌برداری از ظرفیت‌های موجود استان و شهرستان‌ها محقق شود.

طالبی با اشاره به شرایط پایان سال، آغاز سال جدید و در پیش‌بودن انتخابات، بر ضرورت تقویت اعتماد عمومی تأکید کرد و افزود: فرماندار باید به‌صورت مستمر در میدان باشد و مردم این پیام را دریافت کنند که مدیر ارشد شهرستان در دسترس آن‌هاست.

وی با تأکید بر تقویت ارتباط مستقیم با

مردم اظهار کرد: میزهای ارتباط مردمی و حضور میدانی مستمر در بخش‌ها و روستاها باید در همه فرمانداری‌ها فعال باشد و هیچ شهروندی نباید برای پیگیری مطالبات خود ناچار به تماس با استانداری شود.

استاندار کرمان با تأکید بر اینکه جلب اعتماد عمومی اولویت اول مدیریت استان است، افزود: مهم‌ترین سرمایه حاکمیت در شهرستان‌ها، اعتماد مردم به عملکرد فرمانداران به‌عنوان چهره‌های پاسخگو، در دسترس و شنواست.

وی با اشاره به انتخابات پیش‌رو بیان کرد: تأکید من بر سلامت کامل و بی‌طرفی مطلق در انتخابات است و همه مدیران باید به اصل امانتداری پایبند باشند.

طالبی با تأکید بر اینکه انتخابات صحنه رقابت سیاسی نبوده، بلکه صحنه تقویت سرمایه اجتماعی است؛ افزود: صیانت از آراء مردم، پیشگیری از خطا و شبهه و مدیریت هوشمندانه همه مراحل انتخابات باید به‌صورت جدی دنبال شود.

وی با بیان اینکه مشارکت مردم در انتخابات یکی از شاخص‌های ارزیابی فرمانداران خواهد بود، گفت: ارزیابی بر مبنای مقایسه با دوره‌های قبل و میزان رشد مشارکت انجام می‌شود و فرمانداری که برنامه مؤثر برای افزایش مشارکت داشته باشد، مورد توجه قرار خواهد گرفت.

طالبی آرامش جامعه، امیدآفرینی و مدیریت فضای روانی را از اولویت‌های مهم مدیریت شهرستان‌ها دانست و اظهار کرد: در شرایط



سخت اقتصادی و اجتماعی، فرمانداران باید روایتگر اقدامات انجام‌شده باشند و با امیدآفرینی واقعی، نه شعاری، در برابر همجه‌ها متفعل نباشند. استاندار کرمان تأکید کرد: یا باید برنامه مشخص برای امیدآفرینی در جامعه داشته و آن را پیگیری کنیم یا مسئولیت را به افرادی بسپاریم که توان ایجاد امید در جامعه را دارند.

وی در ادامه با اشاره به موضوع معیشت و تنظیم بازار تأکید کرد: نظارت جدی بر بازار شب عید و ماه‌های ابتدایی سال آینده، کنترل قیمت‌ها به‌ویژه در کالاهای اساسی، رصد مستمر موجودی‌ها و جلوگیری از احتکار باید در دستور کار فرمانداران باشد.

طالبی با اشاره به دستاوردهای استان در حوزه سرمایه‌گذاری گفت: امسال اتفاقات خوبی در سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی در شهرستان‌های مختلف از جمله سیرجان، بردسیر و مناطق جنوبی استان رخ داد و فعال‌سازی ظرفیت‌های معدنی و اقتصادی در دستور کار قرار گرفت. وی تأکید کرد:

سرمایه‌گذاری اولویت استان است و این مسیر به امسال محدود نمی‌شود و در سال آینده نیز با جدیت دنبال خواهد شد. استاندار کرمان با

انتقاد از کندی فرآیندهای اداری در استان گفت: هیچ سرمایه‌گذاری در هیچ نقطه‌ای از استان نباید معطل زمین یا استعلام بماند. وی افزود: فرمانداران اختیار کامل دارند که با مدیران دستگاه‌هایی که موجب معطلی سرمایه‌گذاران می‌شوند، برخورد و حتی پیشتهاد عزل آن‌ها را ارائه دهند.

مدیرکل صمت استان:

اولویت بوشهر توسعه صنایع پایین‌دست پتروشیمی است

مهران سلطانی‌نژاد

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان بوشهر گفت: توسعه صنایع پایین‌دست پتروشیمی به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی استان دنبال می‌شود و رفع موانع تولید این واحدها از مسیرهای استانی و ملی به‌صورت جدی پیگیری خواهد شد.

«نصرالله کشاورز» در حاشیه نشست با مدیران عامل چند شرکت پتروشیمی مستقر در عسلویه با اشاره به بررسی میدانی مشکلات این صنایع اظهار کرد: صنایع پتروشیمی نقش مهمی در تولید، صادرات، اشتغال و ارزآوری کشور دارند و از این رو حل مسائل و موانع پیش‌روی این واحدها در دستور کار جدی قرار گرفته است.

وی افزود: یکی از مجتمع‌های پتروشیمی واقع در شهرستان عسلویه دارای ظرفیت سالانه ۷۲۶ هزار تن آمونیاک است و در بخش پایین‌دست نیز تولید اوره با ظرفیت یک میلیون و ۱۵۵ هزار تن را در برنامه دارد که برای ۸۲۶ نفر به‌صورت مستقیم اشتغال ایجاد کرده است. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان بوشهر ادامه داد: هدف از این بازدیدها استفاده حداکثری از ظرفیت‌های قانونی برای رفع موانع تولید است و در

بررسی‌های انجام‌شده نیز مشخص شد که در چهار تا پنج حوزه اصلی از جمله قیمت‌گذاری، تأمین مواد اولیه، مسائل مرتبط با سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان، می‌توان بخش قابل توجهی از مشکلات واحدهای پتروشیمی را پیگیری و برطرف کرد.

کشاورز یادآور شد: در این بازدیدها معاونت‌های تخصصی اداره کل صمت نیز حضور دارند و با بهره‌گیری از ظرفیت بخش‌های بازرسی، بازرگانی و صنعت، موضوعات به‌صورت جامع و کارشناسی بررسی می‌شود تا راهکارهای اجرایی و قانونی برای رفع آن‌ها ارائه شود.

وی تصریح کرد: مسائل مرتبط با حوزه تجارت، صادرات و واردات، اخذ مجوزها و کارت بازرگانی از طریق معاونت امور بازرگانی و توسعه تجارت ایران پیگیری می‌شود و در حوزه صنعت نیز از ظرفیت دفاتر تخصصی مستقر در وزارت صمت برای حل مشکلات فنی و صنعتی استفاده خواهد شد.

مدیرکل صمت استان بوشهر با اشاره به برخی مشکلات حقوقی و مالیاتی واحدهای پتروشیمی گفت: در این زمینه نیز از ظرفیت



اداره کل حقوقی وزارت صمت و همچنین کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید در سطح استان و ستاد ملی بهره خواهیم گرفت؛ به‌گونه‌ای که در صورت امکان، موضوع در سطح استان مصوب و برای اجرا ابلاغ می‌شود و در غیر این صورت از ظرفیت‌های ملی برای حل آن استفاده خواهد شد.

کشاورز با تأکید بر اهمیت توسعه صنایع پایین‌دست پتروشیمی افزود: حرکت به سمت تکمیل زنجیره ارزش و توسعه صنایع پایین‌دست، علاوه بر ایجاد ارزش افزوده

بیشتر، اشتغال‌زایی گسترده‌تری نسبت به صنایع بالادست به همراه دارد و موجب افزایش بهره‌وری و تقویت اقتصاد منطقه‌ای و ملی می‌شود. وی همچنین با اشاره به مشکلات برخی واحدها در زمینه تأمین خوراک اضافه کرد: این موضوع نیز از طریق وزارت صنعت، معدن و تجارت و با هماهنگی دستگاه‌های ذی‌ربط به‌صورت جدی دنبال خواهد شد تا روند تولید در واحدهای پتروشیمی استان بدون وقفه ادامه یابد.

کعبود زیرساخت‌های مطالعه در استان؛

۲۰ شهر هرمزگان فاقد کتابخانه عمومی

✚ سرویس فرهنگی

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان گفت: در حال حاضر ۷۷ کتابخانه نهادی و ۱۹ کتابخانه مشارکتی در استان فعال است، اما کعبود فضای مطالعاتی در ۲۰ شهر و ۳۴ روستا باعث شده توسعه فرهنگی در بسیاری از نقاط هرمزگان با چالش روبه‌رو شود.

«انوشیروان پیشدار» افزود: کتابخانه‌های عمومی به‌عنوان مراکز فعال فرهنگی، نقشی تاثیرگذار در رشد اجتماعی دارند و باید بتوانند به همه اقشار جامعه از کودک تا سالمند خدمات ارائه دهند.وی اظهار کرد: در کتابخانه‌های فعال استان تلاش شده امکانات لازم برای مطالعه فراهم شود، اما کعبود فضا و زیرساخت مطالعاتی مهم‌ترین چالش فعلی است.مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان اضافه کرد: در حال حاضر ۲۰ شهر و ۳۴ روستای بالای ۲ هزار و ۵۰۰ نفر جمعیت هنوز از داشتن کتابخانه عمومی بی‌بهره‌اند و ایجاد مراکز جدید در این نقاط در اولویت برنامه‌های توسعه‌ای سال ۱۴۰۵ قرار دارد.

✚ تسریع در ساخت کتابخانه مرکزی هرمزگان

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان همچنین درباره پروژه کتابخانه مرکزی بندرعباس گفت: سال‌ها از آغاز این طرح



گذشته، اما امسال با پیگیری استاندار هرمزگان و دستور به دستگاه‌های اجرایی، عملیات عمرانی آن با سرعت پیش می‌رود.پیشدار ادامه داد: این پروژه که یکی از کتابخانه‌های بومی جنوب کشور خواهد بود، تا پایان سال ۱۴۰۵ تکمیل می‌شود و بهره‌برداری از آن می‌تواند تحول چشمگیری در حوزه فرهنگی استان ایجاد کند؛ برای تکمیل طرح به هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز است که تاکنون ۷۰۰ میلیارد ریال تامین شده و بیش از ۲۰۰ میلیارد ریال نیز برای تجهیز نهایی اختصاص می‌یابد که از سوی نهاد کتابخانه‌های عمومی پرداخت می‌شود.

✚ راه‌اندازی کتابخانه سیار برای مناطق فاقد مرکز فرهنگی

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان با

ادامه داد: در صورت واگذاری زمین، برنامه احداث کتابخانه در این منطقه در سال ۱۴۰۵ اجرایی خواهد شد.

✚ افتتاح ۳ پیشخان خدمات کتابخانه‌های عمومی

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان از افتتاح ۲ کتابخانه در شهرستان‌های بستک و سیریک خبر داد و گفت: سه پیشخان خدمات کتابخانه‌های عمومی امسال در بشاگرد افتتاح شده و همچنین در شهرستان‌های سیریک و میناب ۲ پیشخان خدمات فعالیت دارند. پیشدار افزود: در این پیشخان‌ها امکانات مطالعاتی توسط اداره‌کل تامین می‌شود و هزینه‌های جانبی را اهالی روستا پرداخت می‌کنند و همچنین یک کتابخانه پشتیبان شهری برای تامین منابع کتابی و پشتیبانی از پیشخان‌های منطقه را بر عهده دارد. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی هرمزگان با اشاره به منابع موجود در کتابخانه‌های نهادی و مشارکتی گفت: تعداد منابع کتابخانه‌های نهادی استان ۸۹۴ هزار و ۶۲۰ مورد و مشارکتی ۵۰ هزار و ۳۷۹ مورد بوده و همچنین در استان ۱۳۸ کتابدار نهادی و ۶ نیروی شرکتی فعالیت دارند که با وجود محدودیت حقوق و مزایا، نقش اصلی در حفظ جریان فرهنگی استان را بر عهده دارند./ایرنا

✚ میز خبر

سرپرست میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان:

باید از گردشگری، معماری و فرهنگ هرمزگان درآمدزایی کنیم

✚ سرویس فرهنگی

سرپرست میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با بیان اینکه، توسعه گردشگری بدون مشارکت مردم به نتیجه مطلوب نخواهد رسید، گفت: باید از گردشگری، معماری و فرهنگ درآمدزایی کنیم.

«عادل شهرزاد» با قدردانی از تلاش‌های فعالان گردشگری اظهار کرد: کنگ شهری با پیشینه ارزشمند دریانوردی و برخوردار از معماری منحصره‌فرد است که ظرفیت‌های کم‌نظیری برای درآمدزایی از مسیر گردشگری فرهنگی فراهم کرده است.

سرپرست اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به موضوعات مطرح‌شده در نشست افزود: توسعه گردشگری بدون مشارکت مردم به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. اگر شهرداری اقداماتی انجام دهد اما همراهی و مشارکت مردمی نباشد، کارها به سرانجام نمی‌رسد. او از پیشرفت طرح توسعه بافت تاریخی کنگ خبر داد و گفت: بحث سیما و منظر شهری نیز توسط شهرداری در حال پیگیری است و به‌زودی نتایج آن ملموس خواهد شد. شهرزاد تأکید کرد: از گردشگری، معماری و فرهنگ باید درآمدزایی کنیم. کنگ کارکرد گردشگری دارد و این ظرفیت باید به فعلیت برسد. او در خصوص توسعه صنایع دستی اظهار کرد: گردشگر باید سهمی از اقامتگاه، صنایع دستی و سایر خدمات گردشگری داشته باشد تا زنجیره اقتصادی کامل شود. گردشگری زمانی فعال می‌شود که پیوست اقتصادی داشته باشیم. او خطاب به صاحبان اقامتگاه‌های بوم‌گردی گفت: کار اقامتی به‌تنهایی کافی نیست؛ باید صنایع دستی و گردشگری در کنار هم قرار گیرند، رویدادهای جدید تعریف شود و بسته‌های مشترک گردشگری شکل بگیرد تا ارزش افزوده ایجاد شود. سرپرست اداره‌کل میراث‌فرهنگی هرمزگان با اشاره به جمعیت حدود ۲۰ هزار نفری کنگ، این ظرفیت انسانی را نقطه قوتی برای توسعه دانست و تصریح کرد: کنگ ظرفیت جهانی شدن را دارد و می‌توان به ثبت میراث جهانی اندیشید؛ این امر ارزش افزوده ایجاد می‌کند و اقتصاد را فعال تر خواهد کرد. او با تأکید بر فرهنگ‌سازی در حوزه گردشگری افزود: اگر با این رویکرد پیش برویم، قطعاً اقتصاد رونق می‌گیرد.



اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان آگهی شماره ۱۴۶-۱۴۰۴-نوبت دوم

اسناد فراخوان اجاره دو قطعه زمین با کاربری صنعتی جهت احداث ذخیره سازی و نگهداری مواد غذایی در حریم شهر کوهستک بر اساس مصوبه شماره ۴۰۸۹/هـ مورخ ۱۳۹۰/۰۱/۲۳

هیات مدیره محترم سازمان ملی زمین و مسکن،ابلاغی به شماره ۶۰۹/۳۲۰۰ مورخ ۱۳۹۰/۰۲/۰۴

با عنایت به اینکه کلیه مراحل انجام مزایدهات (اعم از دریافت اسناد، ارائه تضمین، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات و اعلام برنده) در اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان به صورت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار می گردد، متقاضیان محترم بایستی جهت ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت نام کاربری و رمز عبور به www.setadiran.ir سایت مراجعه فرمایند.

نوع واگذاری		واگذاری اراضی واقع در حریم شهر به اشخاص دارای جواز تاسیس از مراجع ذیصلاح به صورت اجاره موقت، بر اساس مصوبه شماره ۴۰۸۹/هـ مورخ ۱۳۹۰/۰۱/۲۳	
نوع واگذاری		هیات مدیره محترم سازمان ملی زمین و مسکن،ابلاغی به شماره ۶۰۹/۳۲۰۰ مورخ ۱۳۹۰/۰۲/۰۴	
مورد فراخوان	زمین	حریم شهر کوهستک	
نشانی	مختصات مرکز زمین	504081	X
پلاک ثبتی	مختصات مرکز زمین	2965462	Y
کاربری	وضعیت سند	صنعتی	دارد
موضوع موافقت اصولی	مساحت عرصه (متر مربع)	جهت احداث ذخیره سازی و نگهداری مواد غذایی	825/ 62مترمربع و3174/38متر مربع(جمعاً به مساحت 4000 متر مربع)
نام کارشناسان	تاریخ کارشناسی	موسی مردانی امیر حاجلو	۱۴۰۴/۱۰/۷
نامۀ تعیین قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان هرمزگان	شماره ۲۲۰۱۰۲	شماره های ۰۴۱۶۲۳/۱۰۰۳۷۶۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۱ و ۰۴۱۶۲۳/۱۰۰۵۵۲۴۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۲	
رأی هیأت نمایندگی اداره کل راه و شهرسازی		وضعیت زمین	
		تخلیه	شش دانگ
مهلت زمانی واریز وجه		۷ روز کاری	5
مدت اجاره (سال)		شرایط پرداخت اجاره(نقد و اقساط)	
		نقد	نقد و اقساط
قیمت پایه اجاره بهای پنج ساله (ریال)	قیمت پایه اجاره بهای سال اول (ریال)(نقدی	قیمت پایه اجاره بهای چهار سال (ریال)اقساط	5٪ قیمت پایه اجاره بهای پنج ساله(ریال)
1.082.400.000	144.000.000	938.400.000	54.120.000

توضیحات: به مهلت اعتبار شش ماهه تعیین قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری توجه شود و کل فرایند برگزاری مزایده، عقد قرارداد و واریز وجه بایستی در مهلت قانونی ۶ ماهه از زمان اعلام قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری انجام شود. مهلت دریافت اسناد : ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ - مهلت بازگذاری اسناد : ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ - بازگشایی پاکات : ۱۴۰۴/۱۲/۲۶

◀ اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی استان هرمزگان

شناسه آگهی: ۲۱۳۷۴۱۳



اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان آگهی شماره ۱۴۵-۱۴۰۴-نوبت دوم

اسناد مزایده فروش ۱۱ واحد تجاری واقع در شهر میناب شهرک المهدی

با عنایت به اینکه کلیه مراحل انجام مزایدهات (اعم از دریافت اسناد، ارائه تضمین، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات و اعلام برنده) در اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان به صورت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار می گردد، متقاضیان محترم بایستی جهت ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت نام کاربری و رمز عبور به www.setadiran.ir سایت مراجعه فرمایند.

فروش واحد های تجاری				نوع واگذاری			
واحد				مورد مزایده			
شهر میناب-شهرک المهدی				نشانی			
X			Y			مختصات مرکز زمین	
ردیف	قطعه	مساحت واحد (مترمربع)	فرعی	اصلی	قیمت هر متر مربع(ریال)	قیمت کل(ریال)	% قیمت کل (ریال)
۱	۱	۱۲۰/۴۴	۳۲۵۲	۱۲۲۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳/۲۴۸/۴۰۰/۰۰۰	۶۶۲/۴۲۰/۰۰۰
۲	۲	۷۹/۱۷	۳۲۵۳	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۹/۵۰۰/۴۰۰/۰۰۰	۴۷۵/۲۰۰/۰۰۰
۳	۳	۵۷/۳۶	۳۲۵۴	۱۲۲۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۳۰۹/۶۰۰/۰۰۰	۳۱۵/۴۸۰/۰۰۰
۴	۴	۳۸/۷۲	۳۲۵۵	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۶۴۶/۴۰۰/۰۰۰	۲۳۲/۳۲۰/۰۰۰
۵	۶	۳۳/۰۸	۳۲۵۷	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۹۶۹/۶۰۰/۰۰۰	۱۹۸/۴۸۰/۰۰۰
۶	۷	۳۲/۶۸	۳۲۵۸	۱۲۲۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۹۴/۸۰۰/۰۰۰	۱۷۹/۷۴۰/۰۰۰
۷	۸	۳۲/۶۲	۳۲۵۹	۱۲۲۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۸۸/۲۰۰/۰۰۰	۱۷۹/۴۱۰/۰۰۰
۸	۹	۷۲/۳۳	۳۲۶۰	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۸/۶۷۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۳۳/۹۸۰/۰۰۰
۹	۱۰	۲۲/۷۵	۳۲۶۱	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۶/۵۰۰/۰۰۰
۱۰	۱۱	۲۴/۳۹	۳۲۶۲	۱۲۲۴	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۹۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۶/۳۴۰/۰۰۰
۱۱	۱۲	۷۶/۷۶	۳۲۶۳	۱۲۲۴	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۸/۴۴۳/۶۰۰/۰۰۰	۴۲۴/۱۸۰/۰۰۰

کاربری	واحد تجاری
وضعیت سند	دارد
نام کارشناس	حامد بداخشان،هوبه تحویلدار،حمیدرضا کشفی
تاریخ کارشناسی	۱۴۰۴/۰۹/۳۰
نامۀ تعیین قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان هرمزگان	۲۲۴۳۲۸
رأی هیأت نمایندگی اداره کل راه و شهرسازی	شماره ۰۴۱۶۲۳/۱۰۰۰۳۷۵۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸
وضعیت زمین	
مهلت زمانی واریز وجه (عقد قرارداد)	
شرایط فروش	
توضیحات	

توضیحات: به مهلت اعتبار شش ماهه تعیین قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری توجه شود و کل فرایند برگزاری مزایده، عقد قرارداد و واریز وجه بایستی در مهلت قانونی ۶ ماهه از زمان اعلام قیمت توسط کانون کارشناسان رسمی دادگستری انجام شود. مهلت دریافت اسناد : ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ - مهلت بازگذاری اسناد : ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ - بازگشایی پاکات : ۱۴۰۴/۱۲/۲۶

◀ اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی استان هرمزگان

شناسه آگهی: ۲۱۳۷۴۱۴



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسوول
الهام کرمی
• قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر
مهراب رشیدی
• دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی
• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی

• دبیر سرویس حوادث
آنا رام
• دبیر سرویس آنلاین
سامیه پهورنیان
• چاپ مهدوی کرمان
• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)
• آگهی‌ها
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱
(داخلی ۱۰۵)

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

پیشنهاد

با توجه به کوچک شدن روزه‌روز اندازه‌ی انواع ساندویچ‌ها، به فرهنگستان پیشنهاد می‌شود که نام این فرآورده‌ی غذایی، بر وزن «گردلقمه» و «کش لقمه» که پیش از این برای همبرگر و پیتزا در نظر گرفته شده، به «نیم لقمه» تغییر کند!

* با توجه به این که تلاش‌های وزارت بهداشت، درمان، آموزش

« آقا جواد »

طنز ایران

فرهنگ آپارتمان نشینی!

آبغوره می‌گیرید - به یکباره تا بناگوش باز می‌شود و می‌فهمید که آپارتمان‌نشینی یعنی به کارگرفتن شعار زیبا و انسانی «دیگران را نیز در شادی خویش شریک سازید!»
* درست نصفه شب از شنیدن صدای جیغ بنفش! و عریده‌ی خواننده و نوای ساز و ضرب گوش خراش نوازنده - که از طریق ضبط صوت و ویدئوی همسایه‌ی بغلی، گوش افلاک را پر کرده است - از خواب هراسان بیدار می‌شوید و بر هر چه هنر وارداتی است، لعنت می‌فرستید. پس آپارتمان‌نشینی:» یعنی مقابله با تهاجم فرهنگی!»
می‌بینید همین فرهنگ آپارتمان‌نشینی ما، چقدر کارگشا و کارآمد است؟ حالا باز هم بنشینید، منفی‌بافی کنید و بگویید: «ما فرهنگ آپارتمان‌نشین نداریم.»
خلاف عرض کردم؟!
«بی بی گل»

* بدون استفاده از رادیو، تلویزیون و روزنامه‌ها، مهم‌ترین خبرهای ایران و جهان - از اعلام نرخ کالاهای مصرفی گرفته تا گزارش مشروح مراسم پرتاب لنگه کشش در بلوک چهارمی - را ما به مو از طریق حنجره رو به پاره شدن! ملوک خانم، همه روزه دریافت می‌کنید.
پس آپارتمان‌نشینی یعنی:» مشارکت در امر اطلاع رسانی»
* از صدای قهقهه و بزن، بکوب شرکت‌کنندگان در مراسم عروسی، جشن تولد و... همسایگان، لب و لوجه آویزان شما - که در خانه، در غم دنیا

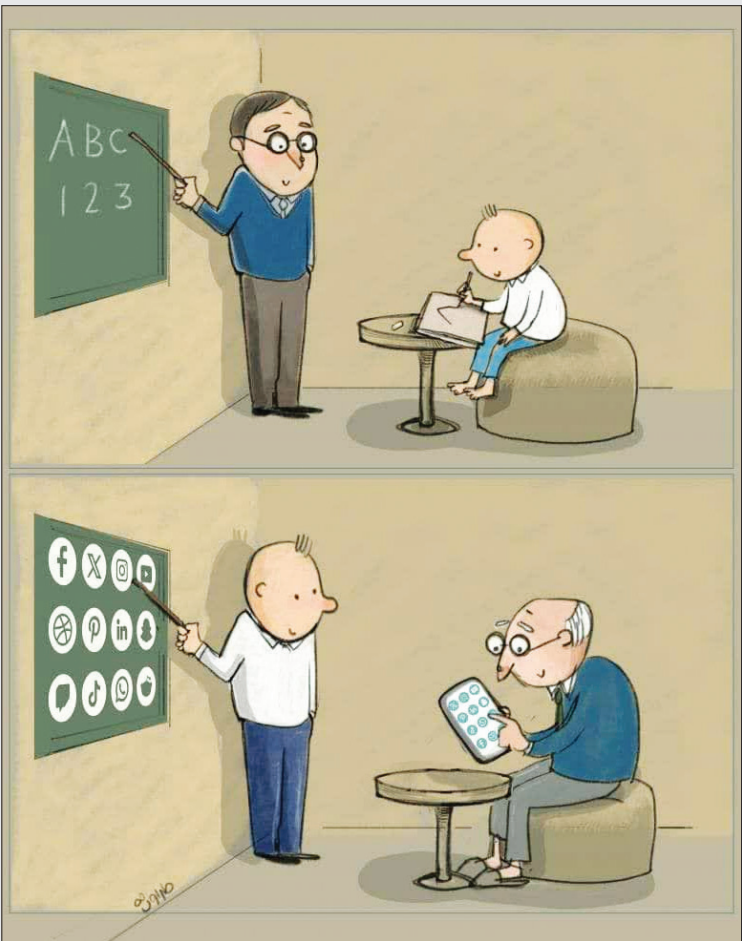


تنه‌راهش اینه که ندونی!

تن به بازی زندگی بده و سعی نکن از قانون‌هاش سر دربیاری.
زندگی رو قضاوت نکن، فکر انتقام نباش، یادت باشه آدم‌های روزه‌دار زنده می‌مونن ولی آدم‌های گرسنه می‌میرن.
موقعی که خیالات فرو می‌ریزن بخند و از همه مهم‌تر، همیشه قدر لحظه لحظه‌ی این اقامتِ مضحک رو تو این جهنم بدون.
[استیو تولتز || جزء از کل | ترجمه‌ی پیمان خاکسار-ص ۶۱۱]

احتمالاً تا حالا فهمیده‌ای که اگه افکار شجاعانه داشته باشی بدون نگاه کردن میری وسط خیابون و اگه افکار سادیستیک و پست داشته باشی هر بار کسی بخواد بشینه، صدلی رو از زیرش می‌کشی.
تو چیزی هستی که فکر می‌کنی.
نباید با فکر کردن خودت رو به یه گوشه ببری، باید با تفکر خودت رو ببری به فضای باز.
تنه‌راهش هم اینه که از این که ندونی چی درسته و چی غلط لذت ببری.

کاریکاتور: "سوادآموزی!"



اثر: طراوت نیکی

بایدها و نبایدهای

اصول تغذیه‌ای در ماه رمضان

انتخاب انواع غذاها از گروه‌های مختلف و جایگزینی آن‌ها در هر گروه، برای برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای مانند آب، ویتامین‌ها و پروتئین‌ها برای افراد روزه‌دار در **سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام)** ضروری است. از سوی دیگر مصرف برخی مواد غذایی در این ماه و به خصوص برای افراد روزه‌دار می‌تواند آسیب‌هایی را به بدن روزه‌داران وارد کند

بایدهای تغذیه در گروه‌های اصلی غذایی

گوشت و تخم‌مرغ	نان و غلات	سبزی‌ها	شیر و لبنیات	میوه‌ها	
سبوس‌دار باشد	نیمی از نان و غلات روزانه	انواع سبزی‌های خوردنی و برگی	از نوع کم‌چرب و کمتر از ۲/۵ درصد	از جمله مرکبات	حبوبات و مغزدا نه‌ها

نبایدهای غذایی روزه‌داران

سحر

غذاهای خشک و پرروغن
مواد غذایی شیرین
غذاهای پر پروتئین
غذاهای سرخ‌شده
و پرادویه

شام

نوشابه‌های گازدار
غذاهای پر چرب
آبمیوه‌ها و شربت‌های صنعتی

افطار

آش‌های غلیظ
غذاهای پرچرب
زولبیا و بامیه
حبوبات زیاد
زیاده‌روی در مصرف مواد قندی

