



آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۰۲۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۹
کارخانه: ۰۲۲۵۶۱۵۳۵-۳۱
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی ترسیده
به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

فرسودگی و کمبود مدرسه در هرمزگان؛

مدارسی که نفس های آخر را می کشند

ممکن است دانش آموزان در زیر آوار مدارس فرسوده مدفون شوند



عکس: شفقنا

■ رئیس جمهور در جمع مسئولان قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) گفت که با استفاده از ظرفیت این قرارگاه و بسیجیان می توان در یک سال مدارس مورد نیاز استان های محروم را بطور کامل ساخت. اگر رئیس جمهور از این ظرفیت بخوبی استفاده کند، بطور حتم سال آینده کمبود مدرسه و مدرسه فرسوده ای در هرمزگان محروم وجود نخواهد داشت و ۳۰۰ مدرسه تخریبی و

فرسوده در هرمزگان بازسازی شده و ۳۰۰ مدرسه جدید مورد نیاز دیگر ساخته خواهد شد و با بازسازی و ساخت این ۶۰۰ مدرسه، هرمزگان به عدالت آموزشی نزدیک خواهد شد و دانش آموزان از ترک تحصیل و تحصیل در مدارس فرسوده ای که امکان مدفون شدن دانش آموزان در زیرآوارشان وجود دارد، نجات خواهند یافت.

◀ صفحه ۸ را بخوانید

رهبر معظم انقلاب:

فداکاری جوانهای یک ملت
پشتوانه عظیم برای پیشرفت است

۸

سرمقاله ۲

ظرفیت قرارگاه سازندگی
برای مدرسه و مسکن سازی



علی
زارعی

تخلیه ۳۰ هزار تن گندم
در بندر شهید رجایی

۲

یادداشت ۲

راهکارهای کاربردی جذب
دختران نوجوان به حجاب و عفاف

معصومه
زارعی

آغاز ثبت نام عمره در هرمزگان
اول مهرماه

۲

فناوری ۴

بهترین ابزار رایگان هوش
مصنوعی برای تولید تصاویر از متن

فرصتی برای جوانان ۱۳ محله بندرعباس؛
ثبت نام رویداد « رسانه ای شو»
تا ۲۵ شهریور ادامه دارد

۲

آگهی حراج حضوری

◀ صفحه ۳ را بخوانید

فرمانده انتظامی استان تاکید کرد

حمایت نیروی انتظامی از فعالان اقتصادی هرمزگان

گروه خبر // سردار جاویدان فرمانده انتظامی استان هرمزگان با صفا رئیس اتاق بازرگانی هرمزگان دیدار کردند. به گزارش خبرنگار دریا، در این دیدار مسائل و مشکلات اقتصادی استان مورد بحث قرار گرفت. فرمانده انتظامی استان هرمزگان با بیان اینکه ما در کنار پیشگیری از وقوع جرم و مبارزه با آن، نهایت همکاری با تجار و بازرگانان را خواهیم داشت، اظهار داشت: با توان و تخصصی که داریم می توانیم نهایت همکاری را با فعالین اقتصادی داشته باشیم. در پایان جاویدان فرمانده انتظامی استان هرمزگان از ساختمان اتاق بازرگانی هرمزگان بازدید به عمل آورد.



مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان خبر داد

ساماندهی و مرمت ۱۲ بنای تاریخی در هرمزگان

بندرعباس موزه مردم شناسی خلیج فارس تعمیر و تجهیز می شود، اظهار کرد: همچنین مطالعه قلعه فین شامل آسیب نگاری و طرح مرمت این قلعه تاریخی انجام می شود. وی در خصوص پروژه های مرمتی شهرستان قشم گفت: مطالعه بافت تاریخی جزیره لارک و مرمت یادگیرهای بافت تاریخی بندر لافت از دیگر پروژه های ساماندهی در سال جاری است. محسنی بایان اینکه تعمیر و مرمت خانه کاظم از پروژه های مرمتی شهرستان بستک است، افزود: مرمت مسجد جامع بستک و مطالعه بافت جناح شامل

گروه خبر // مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: عملیات اجرایی ۱۲ پروژه ساماندهی، حفاظت و مرمت از بناهای تاریخی استان در حال انجام است. محمد محسنی با اعلام این خبر اظهار کرد: این پروژه ها در شهرستان های بندرعباس، قشم، بندرلنگه و بستک با اعتباری بالغ بر ۱۱۶ میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی و استانی ساماندهی و مرمت می شوند. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به اینکه در

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد سام نوآوران
سه گام ناموفقیت: آموزش، مهارت، تجربه

دوره ویژه کودک و نوجوان :
(مقدماتی، پیشرفته، تخصصی)
برق ، الکترونیک
کنترل و ابزار دقیق
معماری ، گرافیک
فناوری اطلاعات

دوره ویژه بزرگسال :
هوش مالی
تولید محتوا
الکترونیک کودکان
کامپیوتر

نشانی: کوی فرهنگیان، خیابان امیرکبیر غربی، واحد ویلایی، پلاک ۲۰
۰۹۹۹-۹۵۸-۷۸۰۷

دپارتمان مهارتی
با مجوز رسمی از سازمان فنی و حرفه ای

سیمن
نمایش خلاق
تقویت مهارت نوشتاری
تقویت هیجانی
فنون بیان
زبان انگلیسی
مهارت های تفکری
استعدادیابی تخصصی

ثبت نام از چهار سال به بالا

۰۹۱۷۴۷۵۱۳۰۱
۰۷۶-۳۳۶۸۳۷۹۵

بلوار امام خمینی - روبه روی خیابان اتوبوس رانی - پست کبابی تیل خان

۳
سه‌شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۳
۶ ربیع الاول ۱۴۴۶
سال بیست و سوم شماره ۳۳۵۳۳۹

خبر

شرکت پخش فرآورده‌های نفتی کرمان:

توزیع سهمیه گازوئیل کامیون‌ها فقط براساس بارنامه است

■ آرزو توکلی سرویس استان ها // مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه کرمان از اجرای طرح تخصیص نفت‌گاز(گازوئیل) در مسیر براساس اسناد حمل برخط خبر داد و گفت: بر این اساس، امکان سوخت‌گیری فقط با توجه به بارنامه صادره، مبدا و مقصد مشخص، در جایگاه‌هایی که در همان مسیر قرار دارند برای ناوگان دیزلی فراهم شده است. به گزارش خبرنگار دریا ؛ هوشنگ غلامی افزود: ناوگان دیزلی و کامیون ها در صورت انحراف از مسیر تعریف شده، امکان سوخت‌گیری را ندارند.وی اظهار داشت: این طرح با هدف جلوگیری از عرضه خارج از شبکه و حذف بارنامه‌های جعلی از مرداد امسال در کشور اجرایی شده است و با هماهنگی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای و انجمن صنفی حمل و نقل کالا، تخصیص نفت‌گاز بر اساس اسناد حمل و مسیر مشخص حمل و نقل صورت می‌پذیرد.مدیر شرکت ملی پخش فرآورده نفتی منطقه کرمان تأکید کرد: خودروها و ناوگانی که در عملیات حمل و نقل فعال هستند شامل دریافت سوخت بوده و در مواردی که بارنامه‌ها و ناوگان غیرفعال باشند، سهمیه پایه به آنها تعلق نمی‌گیرد. وی خاطر‌نشان کرد: یکی از رویکردهای عملی و اجرایی وزارت نفت در اجرای عدالت اجتماعی، اختصاص سهمیه سوخت پارانه‌ای به رانندگان ناوگان حمل و نقل برون‌شهری بر اساس اطلاعات الکترونیکی اسناد حمل در مسیر واقعی و به منظور جلوگیری از مهاجرت کارت‌های هوشمند سوخت است. قاچاق سوخت از مشکلات کرمان به شمار می رود که به علت نزدیکی به مرزهای شرقی و جنوبی کشور شاهد آن هستیم و طرح های مختلفی برای بازدارندگی از آن در دستور کار قرار دارد.



جنوب کشور

تعمیرات پیشگیرانه خطوط انتقال نفت در اعماق خلیج فارس



اندازه‌گیری و صادرات نفت خام و میعانات گازی، نقش مهمی را در زنجیره ارزش شرکت ملی نفت ایران ایفا می‌کند. وی تأکید کرد: ارتقای توانمندی‌های عملیاتی برای تضمین افزایش تولید و انجام صادرات پایدار نفت همیشه در دستور کار است و به همین منظور برنامه‌های مهمی در این راستا داریم.

غربی تصریح کرد: به همت متخصصان شرکت پایانه‌های نفتی ایران و در کاری پیشگیرانه و پیش از بروز حادثه، عملیات تعمیرات خط لوله انتقال نفت خام در عمق ۱۲ متری دریا انجام شند. وی

ادامه داد: تعمیرات پیشگیرانه که برای اولین بار بر روی خطوط زیردریایی از زمان احداث آنها صورت پذیرفت از آن جهت حائز اهمیت است که انجام صحیح و به موقع آنها، مانع از بروز فاجعه سوراخ شدن ناگهانی خط و در نتیجه آن بروز مشکلات زیست محیطی، متوقف شدن صادرات و فرآیند طولانی تعمیرات است.

■ **تعمیرات اساسی ۲ نقطه مستعد خطر در دریا**
سرپرست تعمیرات و نگهداری تأسیسات شرکت پایانه‌های نفتی ایران نیز اظهار کرد: اقدامات خوبی به منظور ایمن‌سازی انتقال نفت از گناوه به جزیره خارگ صورت گرفته است.

"مهدی باقری" اضافه کرد: آخرین بررسی (توپ‌کرانی) هوشمند خط ۳۰اینچ زیردریایی در خط لوله انتقال نفت حدود ۶ سال قبل انجام شد

در همین راستا انجام اقدامات پیشگیرانه نظیر نوسازی و بهسازی خطوط و همچنین شناسایی مناطق آسیب‌پذیر و رفع چالش‌ها پیش از وقوع حادثه و خسارت امری بسیار مهم و اثرگذار است. بر این اساس شرکت پایانه‌های نفتی ایران در اقدامی پیشگیرانه و پیش از بروز حادثه، با تلاش مهندسان ایرانی، طی ۱۲ روز نسبت به تعمیر خط شماره ۳ انتقال نفت خام از بندر گناوه به جزیره خارگ در اعماق خلیج فارس اقدام کرد.

■ **صیانت از شریان حیاتی صادرات نفت کشور و زیست بوم خلیج همیشه فارس**
مدیرعامل پایانه‌های نفتی ایران اظهار کرد: در کنار نقش مهمی که پایانه‌های نفتی ایران در عرصه صادرات دارد، به ایمن‌سازی تأسیسات و زیرساخت‌ها و همچنین حفظ محیط زیست نگاه ویژه‌ای داریم.

"عباس غربی" به اهمیت موضوع صیانت از شریان حیاتی صادرات نفت کشور و زیست بوم خلیج همیشه فارس اشاره کرد و ادامه داد: نگهداری و تعمیرات اساسی تجهیزات و زیرساخت‌های حیاتی ضرورت انکارناپذیر برای صادرات پایدار و عملیات ایمن در شرکت پایانه‌های نفتی ایران است که در این راستا اقدامات بسیار خوبی صورت گرفته است.

مدیرعامل پایانه‌های نفتی ایران افزود: این شرکت با توجه بهه مأموریت‌ها در زمینه ذخیره‌سازی،

استاندارخوزستان:

وضعیت ساماندهی سرویس مدارس خوزستان نگران کننده است

برای پوشش سرویس مدارس اهواز در نظر گرفته شده که باید به ۲۲ هزار دانش آموز خدمات ارائه دهند. حسینی محراب با بیان اینکه لازم است ثبت نام در سامانه سیند تمدید شود تأکید کرد: شهرداری متولی تامین سرویس مدارس است و برای جلوگیری از هرگونه نام کنتی و اختلال در حمل و نقل دانش آموزان باید با جدیت پای کار باشد. وی

افزود: برای شاداب‌سازی و ایجاد انگیزه در دانش آموزان تمامی دستگاه‌ها پای کار باشند.

تأمین سرویس دانش‌آموزی ۶۰۰ مدرسه در اهواز

رئیس سازمان تاکسیرانی شهرداری اهواز در ادامه این نشست گفت: سرویس حمل و نقل دانش‌آموزی ۶۰۰ مدرسه در اهواز تأمین شده است و ۲۲ هزار نفر در سامانه سیند (سرویس مدرسه) ثبت نام کردند. امیر صفی خانی با اشاره

حسن سیلاوی سرویس استان ها // استاندار خوزستان از وضعیت پوشش و ساماندهی سرویس مدارس دانش آموزان استان ابراز نگرانی کرد و گفت: نگرانی زیادی از احتمال عدم سرویس‌دهی مناسب و یا تأمین نشدن خودرو مورد نیاز سرویس مدارس استان وجود دارد.

به گزارش خبرنگار دریا ، علی اکبر حسینی محراب در نشست شورای آموزش و پرورش خوزستان بیان کرد: مدیر کل آموزش و پرورش استان در نامه‌ای خطاب به رئیس جمهور در خصوص ضعف‌های پوشش سرویس مدارس سامانه سیند و بررسی این موضوع مهم به ویژه برای استان خوزستان با جمعیت بالای دانش‌آموزی تنظیم و ارسال کند. وی گفت: طبق گفته شهرداری اهواز پنج هزار و ۵۰۰ خودرو توسط شهرداری

آگهی حراج حضوری

مؤسسه ای اقتصادی در بندر عباس در نظر دارد اموال مشروحه ذیل را از طریق حراج حضوری بصورت نقدی به فروش برساند.

انواع کالا شامل: لیفتراک، کانتینر، روغن سوخته، شارژر موبایل، گیم استیک، منبع تغذیه، لوازم خانگی، حباب لامپ، لاس‌تیک خودرو،پمپ آب بنزینی، روتر صنعتی، لوله پلی اتیلن، قطعات یدکی خودرو، بشکه فلزی، موتور سیکلت پاکشتی، منفک، خودروی اوراقی و سنددار، ... بصورت فروش آزاد.

متقاضیان بایستی ۲۰٪ مبلغ خرید را به صورت نقدی یا چک تضمینی در زمان برگزاری حراج به همراه داشته و در صورت برنده شدن پرداخت نمایند. وسائط نقلیه با وضعیت اوراقی فقط به مراکز اسقاط واگذار می گردد.

ضمناً برای رفاه حال خریداران گرامی دستگاه کارت خوان بانکی موجود است.

زمان بازدید:

یکشنبه و دوشنبه ۲۵ و ۲۶/۰۶/۱۴۰۳ از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۲:۰۰

مکان بازدید:

بندرعباس: بلوار جمهوری اسلامی (کمربندی) نرسیده به سه راه جهانبار – انتهای خیابان بازرگانی – پلاک ۲۰ (کالا ، موتورقایق)
– اسکله شهید رجایی جنب نفت ستاره انبار رو باز

زمان و محل برگزاری حراج:

*** سه شنبه : ۲۷/۰۶/۱۴۰۳ کالا

*** چهارشنبه ۲۸/۰۶/۱۴۰۳ وسائط نقلیه زمینی

*** بندر عباس – بلوار جمهوری اسلامی کمربندی – نرسیده به سه راه جهانبار انتهای خیابان بازرگانی – پلاک ۲۰

تلفن : ۳۳۴۶۸۸۲۱ – ۳۳۴۶۸۸۲۰ – ۰۷۶

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان یزدخبر داد

بهره برداری از ۷ هزار میلیارد پروژه آبرسانی در یزد

علیرضا حائری زاده سرویس استان ها //
مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان یزد گفت: دو پروژه آبرسانی در شهر یزد با اعتبار مجموع هفت هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در آینده نزدیک به بهره برداری می رسد.

به گزارش خبرنگار دریا ، جلال علمدار با اعلام این خبر گفت: دو پروژه مخزن فک و ۴۰ کیلومتر از خط انتقال رینگ شهری یزد با هدف تأمین آب پایدار و بهبود افت فشار آب بخشی از شهر یزد آماده بهره برداری است.

وی به نقاط مرتفع شهر یزد که به دلیل اختلاف

کاریکاتور



طرح: معصومه زارعی

عکس روز



طیبه معماری

مردم‌هایگیر



سه شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۳

۶ ربیع الاول ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شماره ۴۵۳۳

فناوری

بزرگترین ساختمان چاپ سه بعدی اروپا در ۱۴۰ ساعت ساخته شد



■ گروه فناوری // بزرگترین ساختمان چاپ سه بعدی اروپا در شهر هایدلبرگ در جنوب آلمان ساخته شده و اکنون بعنوان مرکز داده و مقر سرورهای کامپیوتری مورد استفاده قرار می گیرد .این ساختمان ۵۵ متر طول ۱۰متر عرض و ۹ متر ارتفاع دارد .کار ساخت و ساز که معمولاً توسط ده ها کارگر انسانی انجام می شود توسط یک ربات غول پیکر صورت گرفته است که لایه های بتن را روی هم چاپ کرده است . شرکت Kraus Gruppe که طراح و مجری این ساختمان بوده اعلام کرده است بتن مورد استفاده از ۱۰۰ درصد مواد بازیافتی ساخته شده است و انتشار گاز CO۲ را تا ۵۵ درصد در مقایسه با سیمان پرتلند خالص، نوع سیمانی که بیشتر در سراسر جهان استفاده می شود، کاهش داده است .این ساختمان دارای معماری بسیار خاصی شبیه یک پرده است.برآمدگی های ۱۸ درجه ای در ساختمان وجوددارد که به گفته این شرکت ساخت آنها با وسایل معمولی غیرممکن است. برآمدگی عنصری از ساختمان است که از دیوارها بیرون آمده و برای محافظت بیشتر در برابر مواردی مانند باران و آفتاب، محافظت از ساختمان و... لازم است.فضای داخلی ساختمان منحنی توسط یک ربات نقاشی شده است . یکی از مدیران شرکت کراوس می گوید فناوری چاپ سه بعدی می تواند طراحی های جدیدی را که با تکنیک های کنونی امکان پذیر نیست، ممکن کند اما به طور کامل جایگزین آن نخواهد شد.وی اضافه می کند «من متقاعد شده ام که چاپ سه بعدی آینده روشنی دارد.» اما واضح است که همه چیزهایی که در ۲۰ سال آینده ساخته می شوند از جایگز سه بعدی به دست نمی آیند. پروژه های ساختمانی پرنت سه بعدی مشابهی در کنسورهای دیگر از جمله هلند و چین دیده شده است.در سال ۲۰۱۵، معماران هلندی از یک جایگر سه بعدی غول پیکر برای ساختن نمونه اولیه خانه با استفاده از پلاستیک مبتنی بر روغن گیاهی استفاده کردند.در همان سال، شرکت چینی WinSun یک ساختمان آپارتمانی پنج طبقه و یک ویلا۱۱۰۰ متر مربعی را با استفاده از مواد بازیافتی چاپ کرد.



■ گروه فناوری // پهپادهای جدید ضد پارازیت در جنگ اوکراین استفاده می شود. در اینجا جدیدترین اطلاعات در مورد نحوه عملکرد آنها و نحوه استفاده از آنها در آینده است.روس ها در بحبوحه تهاجم مستمر کورسک که به ادعای آنها «سیستم های جنگ الکترونیک» را ناتوان می کند، از نوع جدیدی از پهپاد علیه اوکراینی ها استفاده می کنند. فرماندار منطقه نووگورود روسیه گفت که پهپادهای فوری به نام رندال نووگورود (KVN) به طور گسترده در عملیات علیه اوکراینی ها استفاده می شود. پهپادهای اصلاح شده دید اول شخص (FPV) هنگام پرواز یک سیم فیبر نوری فوق العاده سبک را پشت سر خود مستقر می کنند که باعث می شود آنها برای تهیه اطلاعاتی طرف مقابل «تقریباً غیرقابل شناسایی» باشند. درحالی که جنگ هواییهای بدون سرنشین بین دو طرف تشدید شده روس ها بیش از ۱۰۰ پهپاد را در مناطق مختلف اوکراین در حمله به سیستم های انرژی این کشور برتاب کردند. اوکراینی ها نیز بزرگترین حمله پهپادی خود را چند هفته قبل بر فراز مسکو انجام دادند.یک وبلاگ نویس نظامی اوکراینی که یکی از پهپادهای فیبر نوری روسیه را در خطوط مقدم جبهه پیدا کرده این پهپادها را به عنوان یک پهپاد دید اول شخص (FPV) با یک پلاستیک عجیب در بالای آن توصیف کرده که در داخل آن کابل فیبر نوری تقریباً ۱۰۸ کیلومتر وجود داشته است. کابل فیبر نوری در مکانی است که یک فرستنده گیرنده، که سیگنال های رادیویی را دریافت و ارسال می کند، معمولاً روی سایر پهپادهای FPV قرار می گیرد. یک تحلیلگر فناوری نوظهور در برناتیا معتقد است که پرواز یک پهپاد بدون این فرستنده به این معنی است که هیچ سیگنال رادیویی که بتواند موقعیت پهپاد یا اپراتور آن را ردیابی کند، منتشر نمی کند. کارشناس می تواند تشخیص دهند که روس ها از فیبر نوری استفاده می کنند، زیرا برخلاف پهپادهای معمولی FPV، کابل ها ویدئویی با کیفیت بالا به اپراتور ارائه می دهند که در صورت تداخل، خاموش نمی شود. با این حال برخی از موانع احتمالی برای این فناوری وجود دارد. برخلاف پهپادهای FPV که سبک هستند و با وزنی که می توانند حمل کنند، محدود می شوند، پهپادهای جدید برای جبران کابل فیبر نوری سنگین تر به قدرت باتری یا موتورهای قوی تر نیاز دارند که می تواند ساخت آنها را بسیار گران تر کند. همچنین این خطر وجود دارد که وزن اضافی، قدرت این پهپادها را کاهش دهد و برد آنها را در مقایسه با پهپادهای بدون اتصال محدود کند.

فناوری و نوآوری

بهترین ابزار رایگان هوش مصنوعی برای تولید تصاویر از متن



درخواست های کاربر ایجاد کند. DreamStudio یک صفحه اختصاصی دارد که به طور منظم اصول نوشتن اعلان های دقیق را پوشش می دهد. دارای یک فیلتر ایمنی روشن است که ممکن است برخی از قسمت های تصاویر را تار کند. کاربر باید دستورات خود را مجدداً تنظیم کند تا تار ی را از بین ببرد. برای اصلاح تصاویر تار هزینۀ ای دریافت نمی شود.DreamStudio. دارای یک برگه اعلان است. اگر کاربر بخواهد از کلمات یا عبارات خاصی در فرآیند تولید تصویر استفاده نشود، آنها را مشخص می کند. این کار می تواند تصاویر را دقیق تر کند.

طبیعتا دربین ابزارهای هوش مصنوعی گزینه های زیادی دارد که کاربران تازه کار را گیج می کند. آنها باید حداقل زمان را برای بررسی همه گزینه ها و ورود به مرحله تولید تصویر صرف کنند. DeepAI یک راه حل عالی برای کسانی است که نمی خواهند تمام این مشکلات را تحمل کنند.زیر DeepAI یکی از ساده ترین ابزارهای هوش مصنوعی رایگان برای تولید تصاویر است. کاربر باید فقط یک حساب کاربری ایجاد کند، درخواست خود را تایپ نماید، یک مدل را انتخاب کند و سبک مورد نظر خود را مشخص سازد. پس از تولید تصویر، می تواند آن را دانلود کند یا با استفاده از دکمه جادویی Enhance کیفیت را بهتر نماید .

Craiyon یکی دیگر از ابزارهای ساده هوش مصنوعی برای تولید تصویر است. در ابتدا، سیر خود را بر اساس Dall E آغاز کرد. سپس به عنوان Dall E mini شناخته شد. اما اکنون دیگر به OpenAI یا Dall-E وابسته نیست، بلکه امروزه یک جایگزین منبع باز است. Craiyon از StyleGAN۲ استفاده می کند تا با ایجاد تصاویر با کیفیت بالا بر اساس دستورات،

اصلی در سیستم مدیریت محتوا) است. در فید، تصاویری شماری دیده می شود که قبلاً توسط سایر کاربران هوش مصنوعی لئوناردو تولید شده‌اند. این می تواند برای شکوفایی الهامات و ایده های طراحی عالی باشد. همچنین کاربران می توانند مجموعه داده های خود را ایجاد کنند.

علاوه بر تولید تصویر، لئوناردو اخیرا دو ابزار دیگر نیز معرفی کرده است :

AI Canvas و Texture Generation . توسعه دهندگان لئوناردو بنا دارند که بسا معرفی ابزارهای جدید صنعت تولید تصویر هوش مصنوعی را متحول کنند.

Canva یک پلتفرم طراحی گرافیک معروف است. یک انتخاب عالی برای ویرایش سریع یا ایجاد تصاویر از ابتدا. Canva اولین نسل تصویر هوش مصنوعی خود را از ۲۰۲۲ راه اندازی کرد . بزرگترین مزیت استفاده از Canva این است که این پلتفرم ،خدمات گسترده ای از الگوها و عناصر برای طرح های گرافیکی را به کاربر ارائه می دهد. هنگامی که تصاویر تولید شدند، می توان آنها را در صورت نیاز برای رسانه های اجتماعی، وب سایت ها، اسلند و پروژه های دیگر ویرایش کرد . این بدان معناست که کاربر مجبور نیست برای ویرایش تصاویر را در یک پلتفرم دیگر دانلود و آپلود کند و می تواند در چندین پلتفرم از جمله وبسایت ها و تلفن های همراه به Canva دسترسی داشته باشد.

DreamStudio یکس دیگرس از تولیدکنندگان هنر هوش مصنوعی است که متعلق به شرکت معروف Stability AI است. این یکی همچنین می تواند تصاویر تقریباً واقعی را بر اساس

← ایجاد مراکز داده در یک شهر کم آب مکزیک →

که دچار بحران آب هستند اعتراضاتی را پدنبال آورده است . هرچند شرکت هایی که به توسعه مراکز داده خارج از خاک آمریکا نیاز دارند با روی گشاده از تصمیم مقامات محلی برخورد کرده و مدعی اند فناوری های مرتبط با آنها درمراکز داده آب زیادی مصرف نمی کند. یک نماینده شرکت مایکروسافت اعلام کرده مرکز داده آنها در خاک مکزیک کمتر از ۵درصد آب درسال مصرف می کند. یکی از سخنگویان خدمات وب آمازون گفته طراحی مرکز داده با هوا خنک را انتخاب کرده اند که نیازی به استفاده مداوم از آب برای خنک کردن نباشد. گوگل اعلام کرد که با فعالان زیست محیطی که بدنبال کاهش مصرف آب هستند همکاری می کند تا مصرف آب را کاهش دهد. علیرغم این ادعا شرکت های فناوری مزبور درخواست ارائه اطلاعات شفاف درباره میزان برای مصرف آب و تاثیر آن برجمعیت بومی را رد کرده اند. همچنین مراکز داده ای در مکزیکو سیتی و ایالت نووو لئون فعال هستند، درحالی که خشکسالی، اختصاص آب به نفع شرکت های بزرگ و به ضرر جمعیت بومی، سبب اعتراض شدید مردم شده است. بنومیان کولون مدعی اند که مزارع آبی دچار خشک سالی مفرط است چنانچه در فاصله کمتر از پنجاه دقیقه از این شهر، روستایی متشکل از ۴۰۰ ماهیگیر و کشاورز سکونت دارند که با بدترین شرایط خود دست و پنجه نرم می کنند.



گروه فناوری // خشکسالی طولانی مدت چندساله در شهر نیمه بیابانی کولون درایالت مرکز کوئترآوای مکزیک، سبب شده بسیاری از محصولات نابود شده و آب برای مردم جیره بندی شود.

مقامات شهری دولت محلی دراین ایالت اما به شرکت ها مشوق هایی داده اند تا مراکز داده بسازند که معمولاً از مقداری آب برای خنک کردن سرورهای خود استفاده می کنند . وزیر توسعه پایدار این ایالت گفته است: « کوئترآو در حال تبدیل شدن به دره مرکز داده است.» فرماندارکوئترآو که رهبری ایجاد مراکز داده کولون را برعهده دارد درتلاش است تا کشورهای آمریکای لاتین مانند اروگوئه و شیلی

ربات مار مانند در اعماق نیروگاه منهدم شده فوکوشیما خزید



گروه فناوری // شرکت برق توکیو، اپراتور نیروگاه اتمی ژاپن، آزمایش اولین پهپادهای مستقر در نیروگاه منفرج شده فوکوشیما دایچی را به پایان رساند.

یک ربات مار شکل و چهار هواپیمای بدون سرنشین برای بررسی آسیب راکتور واحد ۱

هوش مصنوعی به کمک کشاورزان نیجریه ای برای واکنش در مقابل سیل آمده است

زودهنگام و کمک های نقدی به ۷۵۰۰ نفر در مناطق سیل خیز در ایالت های شمالی استفاده شده است. Flood Hub گوگل از داده های منبع باز ، از جمله پیش بینی آب و هوا و تصاویر ماهواره ای برای پیش بینی سیل تا هفت روز قبل استفاده می کند. به گفته کارشناسان آب و هوای سازمان ملل متحد، گرم شدن دما به دلیل تغییرات آب و هوایی، شدت و فراوانی باران های آفریقا را افزایش می دهد. نوسانات شدید آب و هوایی، امنیت غذایی در نیجریه، بر جمعیت ترین کشور آفریقا را تهدید می کند. اما سیستم های هشدار اولیه می توانند به کاهش تلفات انسانی و خطر گرسنگی گسترده ناشی از سیلاب های منظم کمک کند. بر اساس گزارش ارزیابی IIRC در آداماوا، بیش از نیمی از کشاورزانی که پول نقد دریافت کردند، گفتند که از این پول برای برداشت زودهنگام محصولات، جا به جا کردن اتبازها از مسیرهای سیل و ذخیره مواد غذایی استفاده کردند. این پیش بینی ها برگرفته از داده های سیستم جیاسیمن آگاهی سیل اتحادیه اروپا (GloFAS)، یک مدل هوش مصنوعی است که از الگوریتم های تشخیص سیل ماهواره ای، علاوه بر اطلاعات سازمان های هواشناسی

و اختطراسری نیجریه استفاده می کند. کمیته بین المللی نجات می گوید اکنون از پیش بینی های Flood Hub گوگل و ترکیبی از ابزارهای دیگر برای پیش بینی های دقیق استفاده خواهد کرد. متخصصان می گویند ابزارهای هوش مصنوعی پیش بینی سیل قبل از وقوع و قبل از بالا آمدن آب ، کمک نقدی به کشاورزان برای آمادگی ومحدود کردن آسیب های سیل . پیش بینی های ابزار هوش مصنوعی Google Flood Hub و داده های مصنوعی ساده بود: استفاده از هوش مصنوعی برای پیش بینی سیل قبل از وقوع و قبل از بالا آمدن آب ، کمک نقدی به کشاورزان برای آمادگی ومحدود کردن آسیب های سیل . پیش بینی های ابزار هوش مصنوعی Google Flood Hub و داده های

روز فعال بودند شدیدترین آسیب به راکتور ۱ وارد شده است. مسئولان شرکت برق توکیو هنوز در حال تلاش برای درک میزان آسیب ونحوه حذف سوخت مذاب از راکتور مزبور هستند . فرآیندی که کارشناسان می گویند ممکن است سال ها به درازا بینجامد .





سه شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۳
۶ ربیع الاول ۱۴۴۶
سال بیست و سوم شماره ۴۵۳۳

خبر

تبدیل شرق هرمزگان به یک هاب انرژی در منطقه

■ گروه شهرستان // مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با اشاره به برنامه دولت برای شکوفایی اقتصادی و صنعتی نوار ساحلی جنوب ایران گفت: صادرات گاز به عمان را یکی از اهداف اصلی احداث پروژه «خط لوله گاز میناب-سیریک-کوه مبارک» است.رضا نوشادی مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران گفت: همسو با سند توسعه منطقه ساحلی مکران، تاکنون طرح‌های عظیم و برمنفعت گازی برای شهرهای چابهار، کنارک، جاسک، سیریک، کوه مبارک و میناب در دو استان سیستان و بلوچستان و هرمزگان اجرا شده است.وی ایجاد زیرساخت‌های لازم برای صادرات گاز به عمان را یکی از اهداف اصلی احداث پروژه «خط لوله گاز میناب-سیریک-کوه مبارک» اعلام کرد و گفت: گستره اول این پروژه، خط لوله ۴۲ اینچ میناب-سیریک به طول ۱۲۰ کیلومتر است که از خط لوله هفتم سراسری گاز منشعب شده و با تزریق گاز به آن در آینده نزدیک، صنایع شرق استان هرمزگان از نعمت پایدار گاز برخوردار می‌شوند.به گفته نوشادی، گازرسانی به شهرها، روستاها و صنایع شهرهای میناب، سیریک و منطقه صنعتی گروک و نیروگاه برق کوهستک از دیگر مواهب اجرای گستره میناب سیریک است.مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران درباره روند احداث گستره دوم این پروژه با عنوان «خط لوله گاز ۴۲ اینچ سیریک-کوه مبارک» که تا پایان سال جاری به بهره برداری می‌رسد، توضیح داد: این خط لوله ۸۰ کیلومتری، گاز خط لوله هفتم سراسری را به منطقه کوه مبارک در حوالی شهر جاسک(نقطه خروج و صادرات گاز به سوی کشور عمان منتقل می‌کنند.به گزارش فارس ؛ نوشادی در ادامه با یادآوری برنامه گسترده وزارت نفت برای تبدیل جاسک به کانون انرژی جنوب کشور گفت: احداث واحدهای پتروشیمی و پتروپالایشگاهی در کنار توسعه صنایع شیلات، فولاد، نیروگاه و آب شیرین کن می‌تواند خیل عظیم سرمایه‌گذاران، فعالان اقتصادی و صادرکنندگان را رهسپار جنوب کشور کند و آرزوی دیرینه جهش اقتصادی دریا محور را عینیت بخشد.وی در پایان با بیان اینکه با رسیدن گاز به منطقه جاسک، کل بنادر ساحلی جنوب ایران از نعمت گاز برخوردار می‌شوند، یادآور شد: به موازات این تلاش‌ها، گروه دیگری از کاروان توسعه گاز در شمال غرب ایران، طرح‌های گازی «شت جلوند و جلوند-اردبیل» را به مراحل انتهایی می‌رسانند تا زمینه برای شکوفایی قطب کشاورزی کشور و صادرات محصولات منطقه مغان به کشورهای همسایه فراهم شود که برآیند این اقدام ها، حرکت به سوی تعبیر رویای دیرین ایرانیان در کاهش تمرکزگرایی و توزیع عادلانه امکانات در پهنه کشور است.

گروه شهرستان //نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی گفت: طرح تعادل بخشی منابع آب برای مصارف کشاورزی شرق هرمزگان بازنگری شود.

سید عبدالکریم هاشمی در نشست کارگروه استانی تسهیل و رفع موانع تولید در شهرستان رودان افزود: با توجه به اقلیم، آب هوای منطقه و نیاز آبی که درختان ثمر این منطقه دارند، از مسئولان آب منطقه‌ای هرمزگان می‌خواهیم مطالعه و تحقیقات تخصصی دقیق‌تری در مورد نیاز واقعی درختان منطقه و تخصیص حق برداشت آب کشاورزان طبق نیاز واقعی آنها و افزایش سهمیه برداشت در نظر

نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس:

طرح تعادل بخشی منابع آب بازنگری شود

نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی درباره تأمین سوخت ماشین آلات کشاورزی و موتورپمپ‌های کشاورزی نیز گفت: مقرر شد همین کارگروه در استان تشکیل جلسه

و رفع مشکل سوخت مورد نیاز کشاورزان را مورد بررسی قرار دهد. هاشمی افزود: اعطای تسهیلات به تولیدکنندگان

بگیرند.وی گفت: اگر این امر محقق نشود کشاورزان مشمول جریمه‌های سنگینی برای اضافه برداشت آب خواهند شد که توان پرداخت آن را نخواهند داشت و ناگزیر می‌شوند یا سطح زیر کشت خود را کاهش دهند یا به شغل و حرفه دیگری روی آورند که این امر موجب ضرر و زیان کلی به کشور بواسطه کاهش تولید خواهد شد.



درخواست افزایش اعتبار برای تسهیلات در بخش کشاورزی، زراعت و گلخانه را مطرح و پیگیری می‌کنیم.

راه‌اندازی بخش نوزادان بیمارستان امام سجاد (ع) سیریک

بیشتری از بیماران خدمات ارائه دهد. وی با اشاره به کاهش مراجعه به مراکز درمانی دیگر افزود: با راه‌اندازی این بخش، بسیاری از نوزادان بیمار شهرستان سیریک می‌توانند به صورت محلی و بدون نیاز به مراجعه به مراکز درمانی دیگر، خدمات بیمارستان امام سجاد(ع) شهرستان سیریک به‌دفعه دریافت کنند. رئیس بیمارستان امام سجاد (ع) سیریک گفت: وجود دستگاه فوتوتراپی و سایر تجهیزات پزشکی، نشان دهنده تلاش بیمارستان برای ارائه خدمات با کیفیت و استاندارد به بیماران است. مهندس خرمی افزود: با راه اندازی این بخش، دسترسی خانواده‌ها به خدمات درمانی برای کودکان خود آسان‌تر شده و هزینه‌های درمان نیز کاهش خواهد یافت.

الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // رئیس بیمارستان امام سجاد (ع) شهرستان سیریک از راه‌اندازی بخش نوزادان این بیمارستان خبرداد. به گزارش خبرنگار دریا ؛ مهندس رضا خرمی نوبندی با اعلام این خبر افزود: بیمارستان امام سجاد(ع) شهرستان سیریک به‌دفعه ارائه خدمات بهتر به نوزادان منطقه، اقدام به راه‌اندازی بخش تخصصی نوزادان نموده است. وی گفت: یکی از خدمات مهم این بخش، درمان زردی نوزادان با استفاده از دستگاه فوتوتراپی است. این دستگاه با تابش نور آبی به نوزاد، باعث کاهش سطح بیلی روبین خون و درمان زردی می‌شود. مهندس خرمی اظهار کرد: بخش نوزادان به دو تخت بستری مجهز شده است تا بتواند به تعداد

راه اندازی سایت موبایل همراه اول روستای اوهکن بشاگرد

الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // سایت تلفن همراه در روستای اوهکن از توابع شهرستان بشاگرد با تکنولوژی 4G راه اندازی شد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ در راستای توسعه آنتن دهی و خدمات ارتباطی در سطح استان و برخورداری مناطق روستایی از خدمات همراه اول ، سایت همراه اول 4G در روستای اوهکن بشاگرد نصب و راه اندازی گردید .

گفتنی است توسعه و ارتقاء زیرساخت های مخابراتی در تمام حوزه ها با هدف ارائه خدمات با کیفیت و مناسب به مشتریان در دستور کار مخابرات منطقه هرمزگان می باشد.

آبرسانی پایدار به روستای جوت بخش تخت بندرعباس



محسوب می‌شود.حمزه پور دامه داد: آبرسانی به روستاها از اولویت‌های اصلی ماست و تلاش می‌کنیم تا شرایط زندگی در روستاها را بهبود بخشیم.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان همچنین تأکید کرد: آبفا همواره در تلاش است تا با اجرای پروژه‌های مختلف، دسترسی به آب شرب پایدار را برای تمامی روستاها فراهم کند و به این ترتیب، شرایط زندگی در مناطق روستایی را بهبود جهت بهبود کیفیت زندگی ساکنان این روستا

الناز مطهری نژاد-گروه شهرستان //روستای جوت در بخش تخت بندرعباس که پیش از این غیر تحت پوشش بود، اکنون به آب شرب پایدار دست یافته است.

به گزارش خبرنگار دریا؛ عبدالحمید حمزه‌پور در این خصوص اظهار کرد: با اجرای ۲۵۰۰ متر لوله‌گذاری، ۲۰ خانوار این روستا به آب شرب پایدار دسترسی پیدا کرده‌اند. وی افزود: این اقدام مهم، گامی بزرگ در جهت بهبود کیفیت زندگی ساکنان این روستا

آگهی مناقصه عمومی

با اخذ سپرده

درخواست شماره RHP_0022105019-T29

موضوع آگهی :

ساخت

Box Burner

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت

WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید.



روابط عمومی و امور بین الملل



حضوراثر

خانم حسنیه کمالی فرزند ابراهیم دارای شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۰۸۳۸ به شرح دادخواست به کلاس-از این شورا درخواست گواهی حضور وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فاطمه مبارکی فرزند حسن به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۰۰۷۲ در تاریخ ۱۴/۰۲/۱۴۰۳ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین القوت آن مرحوم منحصر است به :

- ۱-عبدالرحمن کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۱۶۴۸نسبت(پسر متوفی)
- ۲-حسن کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۹۳۶۴۰۱نسبت(پسر متوفی)
- ۳-حسینی کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۰۸۳۸نسبت(دختر متوفی)
- ۴-مقدم کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۱۳۳۲نسبت(دختر متوفی)
- ۵-سوز کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۰۴۹۸نسبت(دختر متوفی)
- ۶-امینه کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۷۱۸۹۳نسبت(دختر متوفی)
- ۶-مریم کمالی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۷۰۰۲۷۸۶نسبت(دختر متوفی)
- ۷-ابراهیم کمالی فرزند جاسم به شماره ملی ۴۷۰۹۶۶۹۸۱۳نسبت(همسر متوفی)

اسامی وارث به این شورا اعلام گردیده و غیر از افراد فوق وراث دیگری ندارد

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نمایم تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

محمود مصلح رئیس شورای اختلاف کوشت و شهرستان پارسیان

هم استانی های عزیز ، کشاورزان و مرتعداران گرامی برای جلوگیری از آتش سوزی جنگل ها و مراتع یادمان باشد :

در صورت اضطرار برای روشن کردن آتش

اطراف محل را از خار و خاشاک و علف های خشک پاک کنیم

روابط عمومی اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان



بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۱۰:۰۱	اذان صبح ۰۴:۳۴:۵۴	اذان صبح ۰۴:۲۹:۳۴	اذان صبح ۰۳:۴۸:۴۷	اذان صبح ۰۴:۲۱:۳۹	اذان صبح ۰۴:۰۲:۴۱	اذان صبح ۰۴:۲۴:۰۹	اذان صبح ۰۴:۱۱:۱۲
طلوع آفتاب ۰۵:۲۸:۱۴	طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۳۹	طلوع آفتاب ۰۵:۴۹:۱۱	طلوع آفتاب ۰۵:۰۸:۵۴	طلوع آفتاب ۰۵:۴۱:۵۰	طلوع آفتاب ۰۵:۲۳:۳۱	طلوع آفتاب ۰۵:۴۵:۱۹	طلوع آفتاب ۰۵:۳۳:۳۳
اذان ظهر ۱۱:۴۲:۴۷	اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۲	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۵۹	اذان ظهر ۱۱:۲۴:۳۲	اذان ظهر ۱۱:۵۷:۳۱	اذان ظهر ۱۱:۳۹:۳۲	اذان ظهر ۱۲:۰۱:۳۰	اذان ظهر ۱۱:۵۰:۲۲
غروب آفتاب ۱۷:۵۴:۵۶	غروب آفتاب ۱۸:۰۲۷:۱۳	غروب آفتاب ۱۸:۰۱۷:۲۷	غروب آفتاب ۱۷:۳۷:۴۵	غروب آفتاب ۱۸:۰۱۰:۴۵	غروب آفتاب ۱۷:۵۳:۰۷	غروب آفتاب ۱۸:۰۱۵:۱۵	غروب آفتاب ۱۸:۰۴:۴۳
اذان مغرب ۱۸:۰۱:۳۲	اذان مغرب ۱۸:۴۴:۳۱	اذان مغرب ۱۸:۳۴:۲۰	اذان مغرب ۱۷:۵۴:۴۴	اذان مغرب ۱۸:۰۲۷:۴۴	اذان مغرب ۱۸:۰۱۰:۱۴	اذان مغرب ۱۸:۳۲:۲۵	اذان مغرب ۱۸:۰۲:۰۸



تأثیر «فستینگ» بر ابتلا یا پیشگیری از سرطان

یک زمان مشخص و تغذیه مجدد می‌تواند عملکرد

و بازسازی سلول‌های بنیادی را بهبود بخشد، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان به ویژه اگر چرخه‌های فستینگ و تغذیه مجدد در طول زمان تکرار شوند، ارتباط داشته باشد. در حالی که این موضوع در موش ها نشان داده شده است، ارتباط بین فستینگ و خطر ابتلا به سرطان در انسان پیچیده تر است و هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

*** تحقیقات دیگر چه چیزی را نشان می‌دهند؟**

بخشی از مطالعات روی حیوانات نشان داده است که رژیم فستینگ می تواند به کاهش وزن، بهبود فشار خون و سطح قند خون و متعاقبا کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی کمک کند.

تحقیقات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که رژیم فستینگ می‌تواند وزن بدن را کاهش دهد، سلامت متابولیک را بهبود بخشد، التهاب را کاهش دهد و فرآیندهای ترمیم سلولی را تقویت کند و سلول‌های آسیب‌دیده را که به طور بالقوه سرطانی می‌شوند، حذف می‌کند. با این حال، مطالعات دیگر هشدار می‌دهند که فواید این نوع رژیم غذایی همان چیزی است که می‌توان از طریق محدودیت دریافت کالری به دست آورد و هنوز شواهد کافی برای تأیید کاهش خطر سرطان با این نوع رژیم تغذیه‌ای در انسان وجود ندارد.

*** در افراد مبتلا به سرطان چگونه؟**

از غذا توسط بدن و سوزاندن انرژی از قند و چربی تأثیر بگذارد.

*** مطالعه جدید چه چیزی را نشان داد؟**

مطالعه جدید که در NATURE منتشر شده است، نشان می‌دهد که وقتی موش‌ها بعد از ناشتا بودن دوباره غذا می‌خورند، سلول‌های بنیادی روده آنها که به ترمیم روده کمک می‌کنند، فعالیت‌تر می‌شوند. سلول های بنیادی در مقایسه با موش هایی که کاملاً ناشتا بودند یا به طور معمول غذا می‌خوردند، در بازسازی بهتر عمل کردند. این امر نشان می‌دهد که بدن ممکن است در هنگام غذا خوردن بعد از ناشتا بودن بهتر خود را التیام دهد.

رژیم فستینگ برای افراد سالم به طور کلی بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود اما برای همه افراد مناسب نیست به ویژه آنهایی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا این حال متخصصان می‌گویند این اثرگذاری می تواند یک جنبه منفی نیز داشته باشد. اگر در این شرایط جهش های ژنتیکی وجود داشته باشد، انفجار بازسازی سلول های بنیادی پس از خوردن دوباره ممکن است ابتلا به سرطان را آسان تر کند.

پسلی آمین ها – مولکول های کوچک مهم برای

رشد سلول – این بازسازی را پس از تغذیه مجدد انجام می‌دهند. این پلی آمین ها می‌توانند توسط بدن، تحت تاثیر رژیم غذایی یا از باکتری های روده تولید شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد در حالی که فستینگ برای

گروه سلامت // مجموعه‌ای از مطالعات در طول سال‌ها نشان داده است نوعی رژیم غذایی که با عناوینی چون «فستینگ»، روزه‌داری متناوب یا روزه‌داری مقطعی شناخته می‌شود، می‌تواند سلامت ما را بهبود بخشد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

با این حال برخی از مطالعات نتایج دیگری را در این زمینه نشان داده اند.

*** فستینگ (Fasting) چیست؟**

فستینگ یا روزه متناوب به معنای جابه‌جایی بین زمان خوردن و نخوردن است. برخلاف رژیم‌های غذایی سسنتی که بر روی آنچه باید بخوریم تمرکز می‌کنند، این رویکرد بر زمان خوردن تمرکز دارد. امروزه انواع بسیاری از برنامه‌های معمول فستینگ وجود دارد. برنامه ۸/۱۶ به این معنی است که شما فقط در یک بازه هشت ساعته غذا می‌خورید، سپس برای ۱۶ ساعت باقی مانده ناشتا هستید. یکی دیگر از گزینه های محبوب، رژیم غذایی ۵:۲ است که در آن شما به طور معمول به مدت پنج روز غذا می‌خورید و سپس دریافت کالری را برای ۲ روز محدود می‌کنید. در استرالیا، رژیم غذایی نامناسب ۷ در صد از کل موارد بیماری‌ها از جمله بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده و ریه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. فستینگ بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد و این وضعیت می تواند بر نحوه جذب مواد مغذی

شروع برنامه حمایت تغذیه‌ای

لاز کودگان مبتلا به سوءتغذیه

در هرمزگان

چطور مسواک بز نیم که دندان هایمان زرد نشود؟



گروه سلامت // فرخ حمید، یک دندان پزشک در شهر لیدن انگلستان، فاش کرده است افرادی که درگیر زردی دندان هستند معمولاً دو اشتباه مرتکب می‌شوند که به راحتی قابل رفع هستند.

فرخ حمید می‌گوید اولین اشتباه، ترجیح برخی افراد برای خیس نکردن مسواک قبل از مسواک زدن است. در صورتی که خیس کردن مسواک و خمیر دندان در واقع به از بین بردن لکه‌ها و زردی دندان کمک می‌کند.

دکتر حمید گفت: استفاده از یک مسواک خشک می‌تواند دندان‌ها را کدرتر و در نتیجه زردتر نشان دهد. قبل از شروع به مسواک زدن، بهتر است مسواک خود را خیس کنید. این گام کوچک باعث می‌شود خمیر دندان راحت‌تر بر روی دندان‌های شما بخش شود و اثر تمیزی آن موثرتر شود. استفاده از یک مسواک خشک ممکن است در ابتدا برای از بین بردن لکه‌های سطحی خوب به نظر برسد، اما بدون آب، خمیر دندان به خوبی پخش نمی‌شود و منجر به کدر شدن دندان‌ها می‌شود.

او گفت دومین اشتباهی که بریتانیایی‌ها مرتکب می‌شوند، مسواک زدن پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی است. نوشیدنی‌های اسیدی مانند آب میوه، نوشیدنی‌های گازدار شیرین و بدون قند و مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال و گریپ فروت می‌توانند مینای دندان را ضعیف کنند. دکتر حمید توضیح داد مسواک زدن در حالی که مینای دندان ضعیف شده است می‌تواند منجر به زردی بیشتر دندان‌ها و مینای دندان را از بین ببرد شود. از بین رفتن مینای دندان باعث می‌شود لایه زرد زیر دندان نمایان شود و ظاهری زرد رنگ به دندان‌ها بدهد.

برای جلوگیری از این اشتباه، بهتر است قبل از مسواک زدن پس از خوردن غذاهای اسیدی مدتی صبر کنید تا مطمئن شوید مینای دندان قوی‌تر شده است و دندان‌ها سالم می‌مانند. بسیاری از دندانپزشکان توصیه می‌کنند برای محافظت از مینای دندان حداقل یک ساعت پس از مصرف غذا و نوشیدنی‌های اسیدی صبر کنید و سپس مسواک بزنید.

در کنار نظرات دکتر حمید، یک دندان پزشک دیگر نیز در مورد خطرات استفاده از خمیر دندان‌های سفید کننده هشدار داده است. این دندان پزشک با انتشار ویدیویی در فضای مجازی که اکنون بیش از ۲ میلیون بازدیدکننده دارد، هشدار داد خمیر دندان‌های سفید کننده در واقع دندان‌ها را سفید نمی‌کنند.

او توضیح داد این خمیر دندان‌ها در ابتدا با پاک کردن مینای تیره‌تر دندان باعث سفید شدن دندان می‌شوند، اما با گذشت زمان مواد ساینده موجود در اینگونه خمیر دندان‌ها منجر به نازک‌تر شدن مینای دندان و در نتیجه زرد و حساس شدن دندان‌ها می‌شوند. با فرسایش دندان بخش عاج دندان که زرد رنگ است در معرض دید قرار می‌گیرد.

این در حالی است که بریتانیایی‌ها برای دسترسی به مراقبت‌های دندانپزشکی مقرون به صرفه دولتی همچنان دچار مشکل هستند.

به گزارش سلامت نیوز: آخرین داده‌های رسمی نشان می‌دهد تنها ۴۰ درصد از بزرگسالان انگلیسی در دو سال گذشته تا ژوئن امسال به دندانپزشک مراجعه کرده‌اند. پس از همه‌گیری کووید و بسته شدن موقت مطب‌های دندان پزشکی انگلیسی‌ها هنوز نتوانسته‌اند به روال سابق خود برگردند. بخش دیگری از مشکلات ارائه دادن سرویس‌های دولت مراقبت از دندان توسط پزشکان به عموم مردم این است که به اندازه مطب‌های خصوصی درآمدزا نیست و برخی پزشکان از ارائه چنین خدمات مقرون به صرفه‌ای سرباز می‌زنند.

دولتی و هم در بخش خصوصی وارد می‌سازد. وی گفت: برنامه حمایت تغذیه‌ای کودکان زیر پنج سال با هدف ارتقای وضع تغذیه کودکان مبتنی بر آزمون وسع (ابزاری برای دهک‌بندی و شناسایی اقتصادی افرادی است که متقاضی استفاده از انواع پاره‌های حمایتی دولت هستند) قرار گرفته.

عبدالجبار ذاکری بیان کرد: از پیامدهای نامطلوب سوء تغذیه کودکان می‌توان به اختلال در رشد، تکامل مغزی و جسمی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش موارد مرگ و میر و همچنین افزایش بار هزینه‌های درمانی و مراقبت‌های پزشکی نام برد که بار سنگین مالی بر اقتصاد جامعه هم در بخش

عبدالجبار ذاکری بیان کرد: از پیامدهای نامطلوب سوء تغذیه کودکان می‌توان به اختلال در رشد، تکامل مغزی و جسمی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش موارد مرگ و میر و همچنین افزایش بار هزینه‌های درمانی و مراقبت‌های پزشکی نام برد که بار سنگین مالی بر اقتصاد جامعه هم در بخش

دولتی و هم در بخش خصوصی وارد می‌سازد. وی گفت: برنامه حمایت تغذیه‌ای کودکان زیر پنج سال با هدف ارتقای وضع تغذیه کودکان مبتنی بر آزمون وسع (ابزاری برای دهک‌بندی و شناسایی اقتصادی افرادی است که متقاضی استفاده از انواع پاره‌های حمایتی دولت هستند) قرار گرفته.

عبدالجبار ذاکری بیان کرد: از پیامدهای نامطلوب سوء تغذیه کودکان می‌توان به اختلال در رشد، تکامل مغزی و جسمی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش موارد مرگ و میر و همچنین افزایش بار هزینه‌های درمانی و مراقبت‌های پزشکی نام برد که بار سنگین مالی بر اقتصاد جامعه هم در بخش

عبدالجبار ذاکری بیان کرد: از پیامدهای نامطلوب سوء تغذیه کودکان می‌توان به اختلال در رشد، تکامل مغزی و جسمی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش موارد مرگ و میر و همچنین افزایش بار هزینه‌های درمانی و مراقبت‌های پزشکی نام برد که بار سنگین مالی بر اقتصاد جامعه هم در بخش



اختلال در حافظه
فرد اغلب مسائل به ویژه مسائلی را که اخیراً اتفاق افتاده فراموش می‌کند و هرگز هم به خاطر نمی‌آورد
اختلال در انجام کارهای عادی
فرد به تدریج توانایی پخت غذا را از دست می‌دهد و گاهی نیز فراموش می‌کند که غذا خورده است
ضعف بیان
فرد گاهی کلماتی را از یاد می‌برد و لغات نامناسب جایگزین می‌کند که در نتیجه جملاتش نامفهوم می‌شوند
کم کردن زمان و مکان
فرد ممکن است در خیابان، راه خود را گم کرده و نداند که چگونه به آنجا رفته است
ضعف یا کاهش قضاوت
فرد نه مشکلاتش را درک می‌کند و نه مراجعه به پزشک را ضروری می‌داند
همچنین در تصمیم‌گیری‌های ساده مانند پوشیدن لباس مناسب اختلال ایجاد می‌شود
اختلال در تفکر ذهنی
فرد به تدریج ارقام را فراموش می‌کند و نمی‌داند با آنها چه کار کند
جابه‌جا گذاشتن اجسام
فرد ممکن است اجسام را در جاهای نامربوط بگذارد؛ مثلاً گذاشتن کتاب در یخچال و یا ساعت‌چی در قندان
تغییرات در حالات و رفتار
خلق بیمار می‌تواند سریع تغییر کرده و بدون هیچ دلیلی آرامش به اشک و خشم تبدیل شود
تغییرات در شخصیت
این تغییرات شامل سردگمی، ترس، بدبینی، منزوی شدن، بی‌تفاوتی و یا بروز رفتارهای نامناسب است
از دست دادن انگیزه
فرد ممکن است نسبت به وقایع و رویدادهای محیط زندگی و خانواده‌اش کاملاً بی‌تفاوت به نظر آید



سه شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۳

۶ ربیع الاول ۱۴۴۶

سال بیست و دوم شماره ۴۵۳۳

طالع بینی

فرودین:



مدت زمانی را برای استراحت و بازگرداندن انرژی به خود صرف کنید، زیرا در آینده نه‌چندان دور دشواری‌های زندگی بر شما بیشتر می‌شود و باید در برابر این سختی‌ها و مشکلات مقاومت از خود نشان دهید.از افسردگی که در کنار تان منفی‌باقی می‌کنند دوری کنید، زیرا این افراد جز ازین‌بسرند انگیزه‌تان کاری نمی‌کنند. به قلب خود گوش دهید و به دنبال ماهنگی در روابط خود باشید تا کیفیت زندگی‌تان را افزایش دهید.

اردیبهشت:



احساسات منفی که نسبت به دوستان قدیمی خود دارید را از این ببرد و به اطرافیان عشق بورزید و توقع‌تان را از آنها بکاهید.منظر اتفاقات هیجان‌انگیزی در زندگی خود باشید و در پی آن به دنبال اتفاقات تازه و نو بگردید.در تصمیم‌گیری مسیر زندگی‌تان راه درست را انتخاب کنید و از این انتخاب به خودتان افتخار کنید.اگر پیشنهاد سفر خارجی دارید حتماً آن را قبول کنید، اما بیش از حد توان مالی خانواده‌تان خرج نکنید.با احترام به دیگران اعتبار خود را در میان آنها افزایش دهید، این کار باعث رضایت و خرسندی در خودتان نیز می‌شود.در رسیدن به اهداف‌تان به‌غیراز خودتان به هیچ‌کس وابسته نباشید، اما حتما از افراد بزرگ‌تر و باتجربه‌تر کمک بگیرید.

خرداد:



شما نسبت به زندگی زیادی حساس هستید. تمام مسائل را جدی نگیرید و به‌سادگی از کنار بعضی از موضوعات بگذرید.مراقب حرف‌زدن خود باشید و با هر کسی دره و دل نکنید، زیرا که ممکن است در آینده حرف‌هایتان به ضرر شما استفاده شود.به زندگی کمی نگاه مثبت‌تر داشته باشید و از منفی‌نگری دوری کنید، زیرا این کار می‌تواند آسیب‌های بزرگی به روحیه شما برساند.

تیر:



این را بدانید که هیچ‌کس کامل نیست و این مورد نیز درازبطه‌ما شما صدق می‌کند، پس دست از تلاش برای رسیدن به کمال بردارید.در دنیای امروز فقط پشتکار و تلاش کافی نیست و باید بدانید که گاهی اوقات کمک‌گرفتن از دیگران باعث پیشرفت و رسیدن شما به اهداف‌تان می‌شود، دست از لجبازی برداشته و از دیگران کمک بگیرید.

مرداد:



از انرژی مثبتی که از اطرافیان‌تان دریافت می‌کنید به‌ویژه استفاده کنید و در این میان به دنبال کارهایی باشید که باعث افزایش انرژی شما خواهد بود.درصورتی‌که وقت دارید غذای موردعلاقه خودتان را بپزید و پس از آن صرف یک فنجان چای می‌تواند باعث ازین‌رفتن خستگی شما شود.

شهریور:



با قبول‌کردن مسئولیت‌های جدید به دیگران نشان دهید که فرد قابل‌اعتمادی هستید.سعی کنید یکی از اولویت‌های اصلی زندگی‌تان را شاد بودن قرار دهید، زیرا اگر در زندگی شاد نباشید قطعاً برای رسیدن به اهداف‌تان هم انگیزه نخواهید داشت. استراحت‌کردن را فراموش نکنید و کمی برای خودتان نیز وقت بگذارید و مراقب سلامتی و زیبایی خود باشید.

مهر:



ممکن است امروز با فردی مواجه شوید که به شما پیشنهاد کاری دهد، ابتدا خوب پیشنهادهای آن را بررسی کنید سپس جواب مثبت به آن بدهید.به عقاید دیگران احترام بگذارید و به خود اجازه ندهید که در مسائل شخصی افراد دیگر دخالت کنید. شما باید برای پیشرفت خودتان با افراد بیشتری در ارتباط باشید مطالعه داشته باشید تا دانش خود را به‌روز کنید. سفرهای کوتاه به شما پیشنهاد داده می‌شود، بهتر است آن را به تأخیر بیندازید.

آبان:



بهتر است برای رسیدن به اهداف‌تان دخالت اطرافیان‌تان را به حداقل برسانید.به دیگران اجازه دخالت ندهید و خود برای مسیر زندگی‌تان تصمیم بگیرید. شما فردی بلندپرواز هستید که داشتن این خصلت به شما برای رسیدن به آینده‌ای روشن کمک می‌کند.برای استراحت‌کردن خود وقت بگذارید سلامتی خود اهمیت دهید، غذای سالم بخورید و ورزش‌های سبکی انجام دهید در چند ماه گذشته فشار کاری زیادی را تجربه کرده‌اید، بهتر است برای خوشگذرانی کمی بیشتر وقت بگذارید.

آذر:



شما دارای روابط اجتماعی خوبی هستید که این امر در روند پیشرفت شغل‌تان بسیار مؤثر است، پس تلاش کنید تا ارتباط خود را با افراد موفق حفظ کنید. بیش از اندازه با افراد صمیمی نشوید و به آنها اجازه دخالت در مسائل شخصی خود ندهید. امروز ممکن است خبری بشنوید که شما را عصبانی کند، اما برای جلوگیری از واکنشی جبران‌ناپذیر خشم خود را کنترل کنید. برای کارهای خود روی دیگران حساب نکنید و تلاش کنید تا خودتان از پس مشکلات بر بیایید.

دی:



این روزها انرژی زمین‌جوری است که شما احساس ضعف و ناامیدی می‌کنید.کمی به خود اجازه استراحت دهید، تا انرژی‌تان بالا رود.اگر معامله‌ای پیشنهاد داده شد آن را به تأخیر بیندازید و به خود فرصتی دهید که درباره آن بیشتر فکر کنید. سعی کنید به اطرافیان‌تان کمی بیشتر اعتماد کنید و به آنها اجازه دهید که نظرات خودشان را بیان کنند، آنها را محدود نکنید. اگر مشکل حقوقی دارید دیگر نگران آن نباشید، زیرا امروز خبری می‌شوند که باعث حل‌شدن تمام مشکلات شما می‌شود.

بهمن:



این روزها دارای انرژی بالایی هستید و برای پیشرفت کارهایتان از این انرژی بهترین استفاده را کنید.شما فردی به‌شدت خلاق و هنرمند هستید، سعی کنید از این خلاقیت برای بهبود کارهایتان استفاده کنید.اگر موقعیت سفرکردن دارید حتماً آن را از دست ندهید، زیرا که شما را یک طبقه بالاتر از گذشته خود می‌برد.اگر قصد مهاجرت دارید کمی بیشتر درباره کشور مقصد خود تحقیق کنید. برای داشتن ذهنی آرام و نظم بخشیدن به آن یوگا کردن را فراموش نکنید.

اسفند:



شما دارای ذهنی به‌مهریخته و آشفته هستید و این آشفتگی می‌تواند به سلامتی جسمی شما و حتی روحیه اطرافیان‌تان آسیب برساند. به زندگی دیدی مثبت‌تر داشته باشید و با توکل به خداوند و امیدوار بودن به‌سوی ساخت آینده‌ای روشن‌تر قدم بردارید. برای رسیدن به اهداف‌تان اولویت‌بندی کنید و تمرکز خود را روی پیش‌بردن یک موضوع بگذارید. وقت باارزش‌ترین قسمت یک زندگی انسان است، آن را صرف مسائل بیهوده نکنید. بیش از آنکه به مشکلات فکر کنید، به چگونگی حل‌کردن آنها توجه داشته باشید.

روزنامه منطقه جنوب کشور



 <i>روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی</i> گستره توزیع : منطقه جنوب کشور پوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، بزد مدیر مسئول و صاحب امتیاز : یعقوب دبیری نژاد سرمدیر : سمیه هاشمی پور دارای ضربرب کیفی ۶۴/۲۰ و رتبه اول در میان روزنامه های منطقه ای کشور
--

پست الکترونیکی : daryanews_bnd@yahoo.com
اینستاگرام : daryanews.official

تلفن : ۰۲۲۲۲۶۳۸۴-۰۲۲۲۴۷۳۳۴-۰۲۲۲۲۲۹۳۲
تلفن: ۰۲۲۲۲۶۳۵۰۰
تیمار: ۰۲۲۲۴۶۶۰۰
اینتا: ۰۱۰۱۹۲۸۱۰۹۶۶
دفتر : بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا
برج نیلوفر – ورودی غربی- طبقه پنجم – واحد ۱۳
چاپ مچدوی کرمان تلفن: ۰۲۲۱۳۴۳۸۸ – ۰۲۴-

آئین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه دریا

روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تفسیر و انتقاد، اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت مجرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.

سرویس شهرستانها: ائتاز مطهری نژاد
سرویس جنوب کشور: امین زارعی
سرویس اجتماعی و حوادث: علی زارعی

نماینده‌گی استانها:

جنوب سیستان و بلوچستان: شهیریار سروش
۰۹۱۵۸۴۵۳۶۴۶
کرمان: آرزو توکل جترودی
۰۹۱۰۱۰۱۰۱-۰۳۴
کهگیلویه و بویراحمد: علیراده
۰۹۱۷۳۳۴۱۳۲۷۰
بزد: علیرضا حاتری زاده
۰۹۳۳۴۰۵۳۱۵۶
فارس: عزیزاله قهرمانی
۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
خوزستان: حسن سیلاوی
۰۹۳۶۲۷۰۶۳۳۳
بوشر: مهران سلطانی نژاد
۰۹۲۱۱۲۸۷۰۰۹-

نواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا

زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



گروه خبر // حضرت آیت‌الله خامنه‌ای فرمودند:

«شهادت» یک ذخیره استست: فداکاری جوانهای یک ملت یک پشتوانه‌ی عظیم معنوی و مادی برای پیشرفت یک ملت است.

به گزارش ایسنا، بیانات رهبر انقلاب در دیدار دست‌اندرکاران کنگره ملی شهدای استان کهگیلویه و بویر احمد که در تاریخ ۲۴ مرداد ۱۴۰۳ برگزار شده بود، یک‌شنبه شب ۱۸ شهریور ۱۴۰۳ در محل برگزاری این کنگره در یاسوج منتشر شد.

متن بیانات رهبر انقلاب به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام علی سَیدنا ابی‌القاسم المصطفی محمد و علی آلّه الاطیبین الاطهرین المتجنّبین سیمّا بقیّة الله فی الارضین.

خیلی خوش آمدید برادران عزیز و خواهران عزیزی که تشریف دارید. اوّلا من صمیمانه تشکر میکنم از همه‌ی شما برای اینکه توجّه کردید به این وظیفه‌ی بزرگ و فرضیه‌ی عظیم؛ یعنی زنده نگه‌داشتن یاد شهدا. «شهادت» یک ذخیره است؛ فداکاری جوانهای یک ملت یک پشتوانه‌ی عظیم معنوی و مادی برای پیشرفت یک ملت است. این را باید نگه داشت، این را باید حفظ کرد؛ نباید گذاشت از دست برود، به فراموشی سپرده نشود یا احیاناً تحریف بشود. اهمّیت کار شما اینجا است که این ذخیره را دارید حفظ می‌کنید.بیاناتی که آقای امام‌جمعه‌ی محترم بیان فرمودند و همچنین نوشته‌ی بسیار خوبی که برادر سایه‌ی‌مان خواندند، هر دو شامل مطالب درست و خوبی است. در مورد سفارش به مسئولین، من آن‌شاءالله سفارش خواهم کرد به مسئولین محترم؛ آقای عارف(۲) اینجا تشریف دارند، به آقای رئیس‌جمهور هم آن‌شاءالله خواهم گفت و امیدواریم که این مردم درخوّر شائسان و ارزش معنوی و ملی‌شان برای کشور، مورد توجّه قرار بگیرند.استان کهگیلویه و بویراحمد ــ یعنی آن مجموعه؛ حالا به شکل استان یا به هر شکل دیگری که قبلا بوده ــ سابقه‌ی فداکاری و مجاهدتش خیلی طولانی است، که

امام حسین (ع): کسی که چشمانش قطره ای برای ما بریزد

خداوند بهشت را به او عطا خواهد کرد.

ینابیع الموده/ص۲۳۸

رهبر معظم انقلاب:

فداکاری جوانهای یک ملت، پشتوانه عظیم برای پیشرفت است

می‌کنند و اینها را با همدیگر تبادل می‌کنند؟ اینها را مورد نظر قرار بدهید. ببینید راه این چیست؛ چه کار می‌توانید بکنید که این کتاب ــ که ماندگارتر از همه هم‌کتاب است؛ از فیلم و مانند اینها ماندگارتر است ــ بتواند یک تحول ایجاد کند در آن کسانی که کتاب را می‌خواند.خب ما در کشور چند ده میلیون جوان داریم؛ شمارگان چاپ این کتاب مثلا فرض کنید که حالا اگر ده بار چاپ بشود، ده تا دو هزار تا ــکه حداقل [تعداد هر چاپ] است ــ میشود بیست هزار جلد؛ بیست هزار جلد در مقابل بیست میلیون خیلی رقم کوچکی است. کاری کنید که اوّلا بیست هزار نفر بخوانند، و همان بیست هزار نفری که می‌خوانند این کتاب را، به معنای واقعی کلمه، این شخصیت، این کسی که شما توصیف کردید، چهره‌نگاری کردید، در سبک زندگی آنها، در وجود آنها، در فکر آنها، فرهنگ آنها اثر بگذارد؛ هشتان باید این باشد. من همیشه به این جمعهای که برای بزرگداشت شهدا می‌آیند یا ما دیدار می‌کنند ــ مثل شما ــ این را توصیه می‌کنم: خروجی‌ها را در نظر بگیرید؛ صرف‌کار کافی نیست. این کارها ابزار است؛ ابزار [هم] برای یک نتیجه است. والا [اگر] شما یک آچار داشته باشید، هیچ استفاده‌ای از آن نکنید یا مثلا به درد باز کردن پیچ و مهره‌ی شما نخورد، این فایده‌ای ندارد. باید کاری باشد، چیزی باشد، ابزاری باشد که بتواند اثر کند.ان‌شاءالله خداوند شماها را موفق بدارد، مؤید بدارد؛ شهدای عزیز آن منطقه را، آن استان را خداوند رحمت کند، درجانتان را عالی کند، شفاعتشان را نصیب ما کند، ما را هم به فضل و لطف خودش به آنها ملحق کند.

۱) در ابتدای این دیدار، حجتّ‌الاسلام سیدتبریز حسینی (نماینده‌ی ولی‌فقیه در استان کهگیلویه و بویراحمد و امام‌جمعه‌ی یاسوج) و سر‌تیب‌دوم حمید خزّمدل (فرمانده سپاه فتح استان کهگیلویه و بویراحمد) مطالبی بیان کردند. ۲) آقای دکتر محمّدرضا عارف (معاون اوّل رئیس‌جمهور) حجتّ‌الاسلام سیدشرف‌الدّین ملک‌حسینی (نماینده‌ی مردم کهگیلویه و بویراحمد در مجلس خبرگان رهبری) ۳) حجتّ‌الاسلام سیدکرام‌الله ملک‌حسینی (نماینده‌ی سابق ولی‌فقیه در استان کهگیلویه و بویراحمد)، فرزند حجتّ‌الاسلام‌سیدصدرالدّین‌ملک‌حسینی ۵) سوردی افتال، بخشی از آیه‌ی ۱۶؛ «و هر که در آن هنگام به آنان پشت کند ــ مگر آن که [دفش] کناره‌گیری برای تیری [مجدّد] یا پیوستن به جمعی [دیگر] از هم‌زمانش] باشد ــ قطعاً به خشم خدا گرفتار خواهد شد ...»

شدن، فرهنگ خودی را تحقیر کردن، به پایبندی به فرهنگ بیگانه افتخار کردن. یک عده‌ای هستند که وقتی حرف می‌زنند یا وقتی چیز مینویسند، افتخار می‌کنند که یک لغت فرنگی به‌کار ببرند؛ افتخار میکنندکه تعبیر ایرانی‌اش را به‌کار نبرند، تعبیر فرنگی‌اش را به‌کار ببرند. حالا یک وقت هست که شما یک مقابل ایرانی ندارید، [مثلاً] تلویزیون، تلویزیون است؛ ما یک لغت ایرانی برای آن نداریم؛ اگر چه می‌شد همان اوّلی که آمد، برای آن لغت گذاشت، اما حالا مجبوریم آن را بگویم تلویزیون. اما [در مورد] خیلی از لغات متعارف رایج در زبان بعضی‌ها که فرنگی است، ما الزامی نداریم؛ یکی از نتایج آن بزرگ‌نمایی این است که فرهنگ او را، رسومات او را، آداب زندگی او را، سبک زندگی او را قبول می‌کنیم، می‌پذیریم؛ ببینید، خب، این جنگ روانی دشمن است. آن‌که در مقابل این جنگ روانی با تمام وجود ایستاد، او کیست؟ همان جوانهایی هستند که شما الان دارید برایشان بزرگداشت برگزار می‌کنید، دارید می‌گیرد، نه فرهنگ او را می‌پذیرد، او همین موجودی است که باید از او قدردانی کرد و قدرشناسی کرد؛ او است که در مقابل این جنگ روانی با همه‌ی وجود ایستاده؛ این را زنده کنید. در این بزرگداشت‌ها این حقیقت را مجسم کنید و نشان بدهید. این حرف من است.همه‌ی این چیزهایی که شما گفتید: دست‌نوشته‌ها، کتابها، فیلم‌ها، بزرگداشت‌ها، نامگذاری کوچه و خیابان و ورزشگاه و غیره، خوب است، همه‌ی اینها لازم است. بعضی از اینها که کهنه میشود. یعنی مثلا شما اسم خیابان را که به اسم شهد می‌گذارید، خب خیلی خوب است، اما سه چهار سال که گذشت، مردم می‌گویند «خیابان شهید بهشتی»، و اصلا به یاد شهید بهشتی هم نمی‌افتند. شما الان مثلا [میخواهید بروید] خیابان شهید بهشتی، [میرسیند] کجا می‌روید آقا؟ [می‌گویند] خیابان شهید بهشتی؛ اصلا انسان به یاد بهشتی شهید عزیز هم نمی‌افتد. بعضی‌هایش که این‌جوری است؛ عیبی ندارد، در عین حال بگذارید. بعضی‌هایش که ماندگار است مثل فیلم، بیشتر از همه کتاب ــ اینها البته ماندگار است ــ اینها را باید کاری کنید که خروجی داشته باشد.

یعنی شما کتاب را چاپ می‌کنید، خیلی خب، چند نفر این کتاب را می‌خوانند؟ چند نفر وقتی خواندند، از آن یادداشت برمی‌دارند؟ چند نفر وقتی که به رفقایشان در حلقه‌های دوستانه نشنستند، از این یادداشت‌ها استفاده

بترسید؛ از آمریکا بترسید، از صهیونیست‌ها بترسید، از انگلیس بترسید، از مانند اینها بترسید؛ دائم این‌جور بوده. یکی از هنرهای بزرگ امام بزرگوار این بود که این ترس را از دلهای ملت بیرون آورد، به ملت احساس اعتماد داد، احساس خودباوری داد؛ ملت احساس کردند که یک نیرو و توان درونی دارند که به اتّکاء آن می‌توانند کارهای بزرگ انجام بدهند و دشمن هم نمیتواند و دشتش آن‌چنان که وانمود میکند پُر نیست. این حرکت جنگ روانی دشمن وقتی در عرصه‌ی نظامی وارد می‌شود، نتیجه‌اش ترس است، عقب‌نشینی است که قرآن کریم این عقب‌نشینی را در واقع موجب غضب الهی بیان کرده و تبیین کرده؛ و من بُولَهِمْ یَوْمَئِذٍ اِلَیَّ الاَمْثَرَ فَا لِقَتَالِ اوْ مَحْضِرًا اِلَی فِتْنَةٍ فَقَدْ بَاءَ» بَغْضَبِ مَنْ اَللهُ(۵)؛ اگر چنانچه در مقابل دشمنی که مهاجم به شما است ــ انواع مهاجم هست، حالا یک وقت مهاجم با شمشیر و در میدان، روبه‌رو و سینه‌به‌سینه است، یک وقت مهاجم تبلیغاتی است، یک وقت مهاجم اقتصادی است، یک وقت مهاجم نظامی است یا ابزارهای جدید ــ عقب‌نشینی غیر تاکتیکی کردید ــ گاهی اوقات عقب‌نشینی هم یک تاکتیک است مثل پیشروی، که آن عیب ندارد؛ الا مَحْضِرًا لِقَتَالِ اوْ مَحْضِرًا اِلَی فِتْنَةٍ؛ تاکتیک این است ــ اگر غیر از این موارد عقب‌نشینی کردید، قطعاً باید بغض منّ الله. در میدان نظامی این[جور] است؛ در میدان سیاسی هم عینا همین‌جور است [موجب خشم الهی می‌شود].

در میدان سیاسی هم بزرگ‌نمایی دشمن موجب می‌شود انسان احساس کند که خودش در انزوا است، احساس کند که ضعیف است، احساس کند از عهده‌ی او بر نمی‌آید؛ نتیجه‌اش این است که تسلیم خواسته‌های او بشود؛ [بگویند] این کار را بکنید، چشم؛ آن کار را نکنید، چشم؛ کمالینکه الان انواع و اقسام دولتهایی هستند با ملتهای بزرگ و کوچک که این‌جوری هستند؛ هر چه بهشان گفته بشود، در مقابل، «چشم» است؛ از خودشان اراده‌ای ندارند. حالا در پشت میز دیپلماسی و مذاکرات دیپلماسی البته آداب و شرایطی وجود دارد. آن چشم را به شکل‌های مختلف میشود گفت؛ اما در واقع [همان] چشم است که شما می‌بینید. در حالی که همانا اگر به ملتهای خودشان تکیه بکنند، اگر حقیقت موجودیت آن دشمن را بشناسند و بدانند که دستش آن‌قدرها که وانمود می‌کند پُر نیست، میتوانند نگویند چشم؛ اما اینها را توجّه نمی‌کنند، می‌گویند چشم. این در میدان سیاست. در میدان فرهنگ هم این‌ بزرگ‌نمایی یک جور دیگر خودش را نشان میدهد؛ احساس افتغال، مجذوب فرهنگ طرف مقابل

فرسودگی و کمبود مدرسه در هرمزگان؛

مدارسی که نفس های آخر را می کشند



دیگر ساخته خواهد شد و یا بازسازی و ساخت این ۶۰۰مدرسه ، هرمزگان به عدالت آموزشی نزدیک خواهد شد و دانش آموزان از ترک تحصیل و تحصیل در مدارس فرسوده ای که امکان مدفون شدن دانش آموزان در زیر آوارشان وجود دارد، نجات خواهند



گزارش هایی منتشر شده است، مسئولان مربوطه بجای رفع مشکلات، تلاش کرده اند با توییح معلمان و مدیران مدارس و ... که اطلاعاتی را به رسانه ها داده اند و... ضعف ها و نیازها را بپوشانند. در صورتیکه مدیران توانمند از ظرفیت رسانه ها برای انعکاس کمبودها و جذب اعتبارات دولتی و مشارکت خیرین مدرسه ساز و صنایع در راستای ایفای نقش مسئولیت های اجتماعی شان در مدرسه سازی و تامین تجهیزات مورد نیاز مدارس و خوابگاه های دانش آموزی و ... استفاده می کنند. در همین استان خوابگاه های مدارس دانش آموزی با کمبود مواد غذایی و امکانات رفاهی و آموزشی مواجه شده و متولیان مربوطه فقط با وعده و وعید تلاش کردند کمبودها را بپوشانند. در چند سال اخیر رسانه ها گزارش هایی را از کمبود مدرسه و سرویس مدارس و مدارس شبانه روزی از مناطق محروم تر استان مانند بشارگرد ، کوهشاه احمدی و منتشر کرده اند که کمتر برای رفع آن ها اقدام شده است. گزارش های متعددی از وضعیت مدارس فرسوده روستای بلبل آباد بشارگرد در چندسال اخیر منعکس شده است و علی رغم پیگیری های زیاد اهالی، اما وضعیت این مدارس بهبود نیافته است. شفقنا نیز سال قبل با انتشار گزارشی نوشت : آموزشگاه شبانه روزی پیامبر اعظم(ص) و مدرسه قائم آل محمد در روستای بلبل آباد شهرستان بشارگرد در سال ۱۳۷۵ احداث گردید ،اما در حال حاضر ساختمان فرسوده و نیاز به مرمت و بازسازی دارند. تعداد ۱۲۶ نفر دانش آموز از ۱۴ روستای مجاور در این آموزشگاه ها مشغول به تحصیل هستند.این آموزشگاه ها فاقد امکانات رفاهی، خوابگاهی، وسایل سرمایشی و گرمایشی می باشد.سردخانه ای که مخصوص نگهداری مواد غذایی این مجموعه می باشد چند سالی است که خراب بوده و نیاز به تعمیر دارد. علی رغم پیگیری های مداوم جهت بازسازی و رسیدگی به این مجموعه آموزشی، متأسفانه هیچگونه اقدامی تاکنون انجام نشده است.

■ **وعده رئیس جمهور**
رئیس جمهور در جمع مسئولان قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) گفته که با استفاده از ظرفیت این قرارگاه و بسیجیان



شفقتا دریا، علی زارعی/دریا

daryaz1359@gmail.com

گزارش اختصاصی // وضعیت کمبود مدرسه در هرمزگان و مدارس فرسوده و تخریبی در این استان بحرانی است و ممکن است دانش آموزان در زیر آوار مدارس فرسوده مدفون شوند، اگر که زودتر این مدارس بازسازی نشوند.

در هرمزگان محروم برای رفع این بحران بایستی از تمام ظرفیت ها استفاده شود تا از ترک تحصیلی و تحصیل دانش آموزان در زیر سقف های لرزان کلاس های درس و آوار شدن کلاس های تخریبی و فرسوده بر سرر دانش آموزان جلوگیری شود.بر اساس آمارهایی که متولیان مربوطه اعلام کرده اند ، ۳۰۰مدرسه تخریبی و فرسوده در استان وجود دارد که بایستی بازسازی شوند واز آن طرف ۳۰۰مدرسه دیگر هم بایستی ساخته شود تا کمبود مدرسه

