info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۶۷
یکشنبه / ۱۲ شهریور / ۱۴۰۲
۱۷ / صفر / ۱۴۴۵
03 / September / 2023

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

غزل امروز با حافظ

یا رب سببی ساز که یارم به سلامت
باز آید و بر هاندَمَم از بندِ مَلامت
خاکِ ره آن یارِ سفر کرده بیارید
تا چشمِ جهان بین کُنَمش جایِ اقامت

غزل

فقیری پیشه کن، از اغنیا حاجت مخواه اینجا
که از درویش، همت می‌کند در پیوزه شاه اینجا

صائب تبریزی

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۳	۰۵:۳۹	۱۲:۰۵	۱۸:۳۰	۱۸:۴۸

برگه

تنها یک چراغ است که مرا هدایت می‌کند و آن چراغ تجربه است...

پاتریک هانری

اشاره

ثمرات فرصت همسایگی

پس از آنکه پرونده اتصال ریلی ایران و عراق زیر سایه تمرکز گرایی دولت سیزدهم بر موضوع توسعه گریدورهای بین‌المللی و تلاش برای به اجرا در آوردن موضوعات تفاهم شده، از بایگانی خارج شد منابع خبری از سفر قریب‌الوقوع محمد شیاع السودانی، نخست‌وزیر عراق به بصره برای راه‌اندازی پروژه خط ریلی کشورش با ایران خبر داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، اجرای این پروژه ذیل سیاستی است که جمهوری اسلامی متناظر بر موقعیت ژئوپلیتیک خود در منطقه دنبال می‌کند؛ سیاستی که اگر در فهرست اولویت دولت‌ها قرار نداشته باشد، در گریدورها تسهیل امور، سرعت بخشی و امنیت بالا ایجاد نکند، امکان‌های ارتباطی خود را از دست می‌دهد. برای به اجرا در آوردن این اولویت باید اقتصاد پیرامون خود را آنچنان به خود وابسته کنید که بدون شما نتوانند به حیات عادی خود ادامه دهند.

با وجود این اهمیت، پرونده اتصال ریلی از شلمچه به بصره سال‌ها بود که روی میز مذاکرات دو کشور قرار داشت اما تحت تأثیر عوامل و متغیرهایی که چندان دور از انتظار نبود، به بوته فراموشی سپرده شده بود. این خط ریلی گریدور گسترده شرق به غرب را تکمیل می‌کند و به اعتقاد کارشناسان، مهم‌ترین گلوگاه آن، احداث یک پل روی رودخانه اروند بود که از لحاظ عمرانی باید یک‌سال و نیم زمان برای احداث آن وقت صرف می‌شد. حالا این خط ریلی که از مسیر شلمچه می‌گذرد، قرار است از مرز «شلمچه» به بندر «المعقل» در بصره و سپس به بغداد و از آنجا به بندر «الاتقیه» در ساحل مدیترانه و از آنجا به اروپا متصل شود.

فرصت‌سازی

با گذشت نزدیک به دو دهه از زمانی که این محور ارتباطی، به عنوان یکی از موضوعات ثابت در گفت‌وگوی دولت‌های وقت ایران و عراق مطرح شد، دولت رئیسی در دل مناسبات احیا شده ایران در منطقه، فرصت سازی‌ها را در دستور کار قرار داده که در آن ایران و همسایگانش در راستای شکل دهی به اسکلت بندی جدیدی برای همکاری‌های اقتصادی و ارتباطی با یکدیگر قرار دارند و دیگر نمی‌خواهند این عرصه همکاری متأثر از بازی قدرت‌های خارجی باشد. این چنین بود که رئیسی و مقام‌های بلندپایه عراقی در گفت‌وگوهای متعددی که در جریان دیدارهای دیپلماتیک از سر گذراندند، عزم خود را برای وارد کردن طرح اتصال ریلی به فاز اجرایی جزم و با هدف بهره‌گیری از آن به عنوان یکی از ابزارهای مهم در بی‌اثرسازی و مقابله با تحریم‌ها دنبال کردند.

اهمیت اتصال شلمچه - بصره بویژه از آن جهت حائز اهمیت می‌شود که حمل ونقل ریلی با جابه‌جایی بار بیشتر کم هزینه‌ترین نوع حمل ونقل به شمار می‌آید، سوخت کمتری مصرف می‌کند و در نتیجه آلودگی محیط زیستی کمتری دارد و امنیت آن نسبت به انواع دیگر حمل بار با مسافر بیشتر است. بنابراین راه‌اندازی خط ریلی به کاهش هزینه‌های حمل و نقلی دو کشور ایران و عراق می‌انجامد. همچنین با توجه به اینکه این مسیر بخشی از گریدور ترانزیتی شرق به غرب است، تکمیل آن، عبور و مرور بار و مسافر کشورهای دیگر از مسیر ایران را افزایش می‌دهد که نتیجه آن کسب درآمدهای ارزی بیشتر است. علاوه بر این، این خط آنجا که علاوه بر منافع اقتصادی و کمک به کاهش فشار تحریم‌های غرب بر ایران، تقویت کننده همکاری‌های اقتصادی و امنیتی با سوریه و عراق، تسهیل کننده «گردشگری مذهبی» و «گردشگری سلامت» در میان سه کشور بوده و راه دستیابی ایران به بازارهای منطقه‌ای و اروپا را فراهم می‌آورد در حقیقت این طرح نقطه آغازی برای صادرات گاز ایران به اروپاست؛ به این معنا که به موازات خط آهن ریلی، خط لوله انتقال گاز نیز قابلیت احداث و بهره‌برداری پیدا خواهد کرد.

«یونس لکعبی» مدیرکل راه‌آهن عراق، این پروژه را بخشی از برنامه سرمایه‌گذاری راهبردی بودجه ۲۰۲۳ عراق خوانده و با اشاره به جزئیات این پروژه گفته است: «ایران متعهد شده که مسیری به طول ۱۶ کیلومتر را مین‌زدایی کند و هزینه‌های رفع موانع در این مسیر را بدهد که تقریباً ۵ میلیون دلار است. پروژه خط راه‌آهن در زمینی کاملاً عراقی انجام خواهد شد و آنچه در نقافصله آمده اتصال خط ریلی بین شلمچه و بصره تنها برای انتقال مسافران است که سالانه به بیش از ۲ میلیون مسافر خدمات می‌دهد.»

«لکعبی» گفت که دشوارترین بخش پروژه ریلی ایران و عراق پلی است که باید روی اروند نصب شود. وی همچنین گفت که برای انجام این پروژه چهار و نیم کیلومتر مربع از زمین‌های کشاورزی به مالکیت شرکت راه‌آهن عراق درمی‌آید.

فاز نهایی پروژه

پس از تأکید مقام‌های تهران و بغداد بر لزوم اجرای هرچه سریع‌تر این پروژه در ماه‌های آغازین دولت سیزدهم، وزیر راه و شهرسازی وقت کشورمان در سال ۱۴۰۰ پس از سفر به عراق با مقام‌های این کشور درباره چگونگی اجرا، مراحل مختلف و زمابندی مناسب برای تسریع در این پروژه به توافقاتی با طرف عراقی رسید. مهم‌ترین و طولانی‌ترین بخش ساخت این مسیر ریلی، ایجاد پل میان دو کشور به شمار می‌رفت که توافق شد اجرای پروژه با ساخت این پل کلید بخورد.

سرلشکر فروردین ماه سال جاری نقاهمنامه اقدامات عملیات نهایی پروژه ریلی شلمچه - بصره با حضور مدیران عامل راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران و جمهوری عراق به امضا رسید. پس از طی مجموعه اقدامات مقدماتی از سوی دو کشور در ماه‌های اخیر، «کاظم ناج الخالدی»، مشاور نخست‌وزیر عراق اواسط ماه گذشته در سفر به تهران از آماده شدن بغداد برای اجرای فاز نهایی پروژه ریلی خبر داد او گفت که عراق همه مسائل و مشکلاتی را که باعث پیچیدگی این مسأله شده بودند، شناسایی کرده و آماده عملیاتی کردن این پروژه است.

مقام عراقی همچنین در دیدار مهدی صفری، معاون دیپلماسی اقتصادی وزارت خارجه هم از دستورات قاطع نخست‌وزیر عراق برای حل مشکلات و موانع بر سر اجرای پروژه‌های مذکور خبر داد و اعلام کرد که به همین منظور کمیته‌های سه گانه‌ای با حضور دستگاه‌های ذیربط در عراق برای تسریع در تکمیل این طرح‌ها تشکیل شده است.

گزارش روز

خنثی شدن بزرگترین خرابکاری نظامی ۱۰۰ سال اخیر ایران چگونه رقم خورد؟

باز هم تحقیر شدند

خنثی‌سازی نقشه صهیونیست‌ها در صنعت موشکی ایران در حالی بود که اقدامهای خرابکارانه آنان در این عرصه، حدود ۲ دهه‌ای می‌شود که تحت رصد دستگاه‌های امنیتی ایران قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، کشف و خنثی‌سازی طراحی پیچیده صهیونیست‌ها با هدف خرابکاری در صنایع موشکی ایران ازسوی سازمان حفاظت اطلاعات وزارت دفاع همچنان در سرخط خبرهای بسیاری از رسانه‌های بین‌المللی قرار دارد؛ طراحی که شکست سنگین دیگری برای صهیونیست‌ها در مسیر جلوگیری از افزایش توان بازدارندگی ایران رقم زد. خودکفایی بیش از ۹۰ درصدی جمهوری اسلامی در حوزه صنایع دفاعی، مدتهاست دشمنان این مرز و بوم، از جمله صهیونیست‌ها را برای خرابکاری در این عرصه به تکاپو انداخته است. تکاپوی ناکامی که با اقدامهای اطلاعاتی و امنیتی انجام شده در داخل کشور، نتوانسته در روند رو به پیشرفت صنعت دفاعی ایران خللی وارد کند.

نقشه‌ای پیچیده که خنثی شد

اصل ماجرای خنثی‌سازی طرح پیچیده خرابکارانه صهیونیست‌ها از جایی آغاز می‌شود که طراحی‌های چند ساله موساد برای ضربه وارد کردن به صنعت موشکی ایران به نقطه‌ای رسید که با همکاری برخی عوامل نفوذی، قصد داشتند قطعات معیوب شده‌ای را برای استفاده در صنایع پیشرفته موشکی ایران، وارد مدار تولید کنند؛ نقشه‌ای که با تسلط اطلاعاتی ایران بی‌نتیجه ماند. شبکه‌ای که خنثی شد، با هدایت مستقیم سازمان موساد، قصد داشت با فروش قطعه‌های تجهیز شده، موشک‌های تولید شده را به ابزاری انفجاری برای ضربه زدن به خطوط صنعتی و کارکنان شاغل دراین حوزه تبدیل کند. این درحالی است که رصد اطلاعاتی و عملیاتی دستگاه‌های امنیتی این نقشه پیچیده را به طور کامل خنثی کرد. ازسوی دیگر با اقدامهای امنیتی انجام شده توسط ایران، همه مسیرها و فعالیت‌های موساد برای تامین و انتقال قطعه مورد نظر، به همراه افسران خارجی و عوامل داخلی آنان، شناسایی شدند و در چنرالماعتی قرار گرفتند.

رصد ۲ دهه خرابکاری

خنثی‌سازی نقشه صهیونیست‌ها در صنعت موشکی ایران درحالی بود که اقدامهای خرابکارانه آنان دراین عرصه، حدود ۲ دهه‌ای می‌شود که تحت رصد دستگاه‌های امنیتی ایران قرار گرفته است. با دستیابی جمهوری اسلامی به پیشرفت‌های خیره‌کننده موشکی از حدود ۲ دهه قبل، دشمنان هم به منظور ایجاد مانع در این مسیر به تکاپو افتادند. حفاظت اطلاعات وزارت دفاع در سال ۱۳۹۳ هم به تمرکز اطلاعاتی موساد بر صنعت موشکی ایران پی می‌برد و درمی‌یابد دشمن تلاش دارد از طریق شبکه خارجی و داخلی خود، دراین حوزه خرابکاری کند.

نقشه موساد چگونه نقش بر آب شد؟

خنثی‌سازی بزرگترین خرابکاری صنعتی دراین در شرایطی رقم خورد که این مهم طی فرایندی چند ساله محقق شده است. در سال ۱۳۹۵ نخستین اطلاعات درباره نقشه خرابکارانه صهیونیست‌ها بدست می‌آید. سرمایه‌گذاری دشمن دراین حوزه، روی قطعات معهودی است که از خارج کشور وارد می‌شود. دراین حوزه قطعه «کانکتور» به عنوان هدف اصلی مطرح می‌شود و دشمن شناسایی واسطه‌ها را انجام می‌دهد و شبکه‌سازی‌های داخلی و خارجی و تدارک ویژه برای به نتیجه رساندن نقشه خرابکاری آغاز می‌شود.

خرابکاران در تور اطلاعاتی ایران

صهیونیست‌ها در ادامه طرح‌ریزی‌های خود، در یکی از کشورهای همسایه، فردی را شناسایی می‌کنند که در سال‌های گذشته، یعنی از همان سال ۱۳۹۵، در فرایند تامین قطعه کانکتور نقش داشته است. پس از شناسایی این فرد با صهیونیست‌ها مرتبط می‌شود و از طریق این فرد، به عناصری در اروپا و آسیای شرقی متصل می‌شوند. این درحالی است که فرایند طرح‌ریزی تحت رصد نیروهای امنیتی ایران قرار داشته است و شناسایی عناصر اولیه به گونه‌ای انجام شد که حساسیتی در طرف مقابل ایجاد نکرد و عملیات غافلگیری به بهترین شکل ممکن انجام شد.

رصد دستگاه‌های امنیتی ایران قرار گرفته است. با دستیابی جمهوری اسلامی به پیشرفت‌های خیره‌کننده موشکی از حدود ۲ دهه قبل، دشمنان هم به منظور ایجاد مانع در این مسیر به تکاپو افتادند. حفاظت اطلاعات وزارت دفاع در سال ۱۳۹۳ هم به تمرکز اطلاعاتی موساد بر صنعت موشکی ایران پی می‌برد و درمی‌یابد دشمن تلاش دارد از طریق شبکه خارجی و داخلی خود، دراین حوزه خرابکاری کند.

نقشه‌ای پیچیده که خنثی شد

اصل ماجرای خنثی‌سازی طرح پیچیده خرابکارانه صهیونیست‌ها از جایی آغاز می‌شود که طراحی‌های چند ساله موساد برای ضربه وارد کردن به صنعت موشکی ایران به نقطه‌ای رسید که با همکاری برخی عوامل نفوذی، قصد داشتند قطعات معیوب شده‌ای را برای استفاده در صنایع پیشرفته موشکی ایران، وارد مدار تولید کنند؛ نقشه‌ای که با تسلط اطلاعاتی ایران بی‌نتیجه ماند. شبکه‌ای که خنثی شد، با هدایت مستقیم سازمان موساد، قصد داشت با فروش قطعه‌های تجهیز شده، موشک‌های تولید شده را به ابزاری انفجاری برای ضربه زدن به خطوط صنعتی و کارکنان شاغل دراین حوزه تبدیل کند. این درحالی است که رصد اطلاعاتی و عملیاتی دستگاه‌های امنیتی این نقشه پیچیده را به طور کامل خنثی کرد. ازسوی دیگر با اقدامهای امنیتی انجام شده توسط ایران، همه مسیرها و فعالیت‌های موساد برای تامین و انتقال قطعه مورد نظر، به همراه افسران خارجی و عوامل داخلی آنان، شناسایی شدند و در چنرالماعتی قرار گرفتند.

رصد ۲ دهه خرابکاری

خنثی‌سازی نقشه صهیونیست‌ها در صنعت موشکی ایران درحالی بود که اقدامهای خرابکارانه آنان دراین عرصه، حدود ۲ دهه‌ای می‌شود که تحت رصد دستگاه‌های امنیتی ایران قرار گرفته است. با دستیابی جمهوری اسلامی به پیشرفت‌های خیره‌کننده موشکی از حدود ۲ دهه قبل، دشمنان هم به منظور ایجاد مانع در این مسیر به تکاپو افتادند. حفاظت اطلاعات وزارت دفاع در سال ۱۳۹۳ هم به تمرکز اطلاعاتی موساد بر صنعت موشکی ایران پی می‌برد و درمی‌یابد دشمن تلاش دارد از طریق شبکه خارجی و داخلی خود، دراین حوزه خرابکاری کند.

نقشه موساد چگونه نقش بر آب شد؟

خنثی‌سازی بزرگترین خرابکاری صنعتی دراین در شرایطی رقم خورد که این مهم طی فرایندی چند ساله محقق شده است. در سال ۱۳۹۵ نخستین اطلاعات درباره نقشه خرابکارانه صهیونیست‌ها بدست می‌آید. سرمایه‌گذاری دشمن دراین حوزه، روی قطعات معهودی است که از خارج کشور وارد می‌شود. دراین حوزه قطعه «کانکتور» به عنوان هدف اصلی مطرح می‌شود و دشمن شناسایی واسطه‌ها را انجام می‌دهد و شبکه‌سازی‌های داخلی و خارجی و تدارک ویژه برای به نتیجه رساندن نقشه خرابکاری آغاز می‌شود.

خرابکاران در تور اطلاعاتی ایران

صهیونیست‌ها در ادامه طرح‌ریزی‌های خود، در یکی از کشورهای همسایه، فردی را شناسایی می‌کنند که در سال‌های گذشته، یعنی از همان سال ۱۳۹۵، در فرایند تامین قطعه کانکتور نقش داشته است. پس از شناسایی این فرد با صهیونیست‌ها مرتبط می‌شود و از طریق این فرد، به عناصری در اروپا و آسیای شرقی متصل می‌شوند. این درحالی است که فرایند طرح‌ریزی تحت رصد نیروهای امنیتی ایران قرار داشته است و شناسایی عناصر اولیه به گونه‌ای انجام شد که حساسیتی در طرف مقابل ایجاد نکرد و عملیات غافلگیری به بهترین شکل ممکن انجام شد.

«کانکتور» چیست؟

کانکتور قطعه‌ای است که موساد می‌کوشید از طریق ورود نمونه‌های آلوده و معیوب آن، سامانه‌های موشکی را دچار اختلال و نقص کند و درنهایت سبب ایجاد انفجار در زمانبندی‌های مشخص شود. این قطعه ۷ سانتی‌متری از ۲ بخش جداشونده تشکیل شده که یک بخش آن، شامل ۱۰ تا ۳۲ پین کلیلاری می‌شود. این قطعه انتقال‌دهنده سامانه هدایت و عصبی موشک است و آنتا ۳ سانتی‌متر قطر دارد. البته شیارهای داخلی آن بسیار ریز است. عوامل موساد در برخی از کانکتورها، یک مدار الکتریکی جاسازی کرده بودند تا بتوانند ایجاد اختلال کنند.

چه کسی خرابکاری موساد را لو داد؟

رضا طلایی‌نیک، سخنگوی وزارت دفاع در تشریح جزئیات خنثی‌سازی این طرح‌ریزی پیچیده، به نقش فردی اشاره کرده است که این پروژه را لو می‌دهد. این فرد، که به‌صورت داوطلبانه به کشف این طرح‌ریزی کمک می‌کند، به‌عنوان رابط خرید فعالیت می‌کرده است و پس از اینکه متوجه حساسیت فروشنده خارجی و بررسی‌های آنها روی بازار داخلی می‌شود، موضوع را با حفاظت اطلاعات وزارت دفاع درمیان می‌گذارد.

نقشه‌های شکست خورده موساد

خنثی‌سازی بزرگ‌ترین خرابکاری نظامی طی ۱۰۰ سال اخیر در ایران اما نخستین طرح‌ریزی دراین زمینه نیست و طی دهه‌های گذشته نیز نقشه‌های غربی - صهیونیستی قابل توجهی ازسوی دستگاه‌های امنیتی و اطلاعاتی کشور کشف و خنثی شده است که در ادامه به بررسی برخی از آنها می‌پردازیم.

استاکس‌نت

یکی از مشابه‌ترین نمونه‌های خنثی‌سازی طرح‌ریزی‌های خرابکارانه، پرونده موسوم به «استاکس‌نت» است. استاکس‌نت بدافزاری رایانه‌ای بود که در مردادماه ۱۳۸۹ شناسایی شد. این بدافزار به‌دنبال خرابکاری در تأسیسات غنی‌سازی اورانیوم نطنز بود و در سال ۲۰۱۲ میلادی، برخی رسانه‌های آمریکایی اعلام کردند به دستور مستقیم اوباما، رئیس‌جمهور وقت آمریکا طراحی شده است. بعدها اسنادی درباره مشارکت صهیونیست‌ها دراین زمینه هم منتشر شد. این درحالی بود که با اقدام‌های انجام شده در سازمان انرژی اتمی، متخصصان ایرانی موفق به خنثی‌سازی ویروس رایانه‌ای «استاکس‌نت» و پاک‌سازی تاسیسات هسته‌ای کشور از این ویروس شدند؛ موضوعی که کارشناسان غربی هم بر آن مهر تأیید زدند.

خرابکاری ناکام در اصفهان

۲۱ بهمن‌ماه ۱۴۰۱ بود که وزارت اطلاعات و سازمان اطلاعات سپاه پاسداران در اطلاعیه‌ای مشترک، از دستگیری عوامل اصلی اقدام ناکام خرابکارانه در اصفهان علیه یکی از مراکز وزارت دفاع خبر دادند. براساس این اطلاعیه، تحقیقات انجام‌شده، اثبات کننده نقش رژیم صهیونیستی با نقش آفرینی برخی مزدوران داخلی بود. این اقدام که در آستانه چهل و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی طرح‌ریزی شده بود، با هوشیاری نیروهای امنیتی کشور ناکام ماند.

شکستی دیگر برای موساد

سومین روز مردادماه ۱۴۰۱ بود که رسانه‌ها از دستگیری تروریست‌های موساد در عملیات ویژه‌ای ازسوی وزارت اطلاعات خبر دادند. براین اساس یکی از بزرگ‌ترین طراحی‌های خرابکارانه رژیم صهیونیستی به‌منظور هدف قرار دادن یکی از حساس‌ترین مراکز کشور با شکست سختی مواجه شد. افراد این شبکه ماه‌ها برای اجرای عملیات در یکی از نقاط حساس در اصفهان، در یکی از کشورهای آفریقایی آموزش دیده بودند. این شبکه از طریق اقلیم کردستان وارد ایران شده و یکی از مراکز حساس در اصفهان را شناسایی کرده بودند. دستگیری این شبکه درحالی رخ داد که تنها چند ساعت به اجرای مرحله نهایی عملیات تروریستی زمان باقی‌مانده بود.

مکث

هشدار کم‌آبی بدن بعد از ۶۰ سالگی!

کم آبی بدن در همه سنین تأثیر می‌گذارد، اما بزرگسالان ۶۰ سال به بالا بیشتر در معرض خطر هستند با افزایش سن، بدن ماهیچه‌های بیشتری را از دست می‌دهد و چربی بیشتری به دست می‌آورد. این بر توانایی در حفظ مقدار طبیعی آب بدن (TBW) تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سالمندان به دلیل کاهش توده عضلانی بیشتر در معرض خطر کم آبی هستند. کم آبی بدن در افراد مسن می‌تواند خطرناک باشد، به این دلیل که برخی از علائم این وضعیت با سایر بیماری‌ها همپوشانی دارد و ممکن است علت اصلی آن به اشتباه تشخیص داده شود. مثلاً خشکی دهان می‌تواند به عنوان عارضه جانبی داروهای روزانه اشتباه گرفته شود. این می‌تواند منجر به تاخیر در تشخیص کم آبی در بزرگسالان مسن شود. احساس تشنگی تنها راهی است که نشان می‌دهد بدن به آب نیاز دارد. با این حال، از آنجا که پاسخ تشنگی با افزایش سن ضعیف می‌شود، افراد مسن شاید ندانند که نیاز به نوشیدن دارند. برای سن آ نکته مهم قابل توجه است: اول. ایجاد عادت برای خوردن مایعات شامل آب، آبمیوه، چای، آب نارگیل، شیر، سوپ، میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، هلو، آناناس، پرتقال و نارنگی و دوم، تأکید بر نوشیدن مایعات به افراد بالای ۶۰ سال، چرا که این افراد باید هر دو ساعت یکبار مایعات بنوشند. بعد از ۶۰ سالگی احساس به تشنگی در تان ضعیف می‌شود، در نتیجه افراد تمام بدن آسیب برسند. گاهی اوقات استفراغ یا اسهال می‌تواند منجر به از دست دادن قابل توجه الکترولیت‌ها و همچنین آب شود. در این شرایط، استفاده از نوشیدنی‌هایی که حاوی الکترولیت هستند می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال می‌توان به نوشیدنی‌های ورزشی اشاره کرد. شایع‌ترین علائم کم آبی خفیف شامل سردرد، حالت تهوع و تغییرات در ادرار (ادرار تیره و کاهش مقدار آن) می‌شود. افراد اگر آب نخورند روز به روز تحریک پذیرتر (کج خلق یا زودرنج‌تر) می‌شوند. نفس کشیدن‌شان سخت می‌شود و نشانه‌های حوش پرتی بروز می‌کند که مطمئناً نشان دهنده علائم بیماری کم آبی بدن است.

و عملکردهای شیمیایی کمبود آب می‌تواند به تمام بدن آسیب برساند. گاهی اوقات استفراغ یا اسهال می‌تواند منجر به از دست دادن قابل توجه الکترولیت‌ها و همچنین آب شود. در این شرایط، استفاده از نوشیدنی‌هایی که حاوی الکترولیت هستند می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال می‌توان به نوشیدنی‌های ورزشی اشاره کرد. شایع‌ترین علائم کم آبی خفیف شامل سردرد، حالت تهوع و تغییرات در ادرار (ادرار تیره و کاهش مقدار آن) می‌شود. افراد اگر آب نخورند روز به روز تحریک پذیرتر (کج خلق یا زودرنج‌تر) می‌شوند. نفس کشیدن‌شان سخت می‌شود و نشانه‌های حوش پرتی بروز می‌کند که مطمئناً نشان دهنده علائم بیماری کم آبی بدن است.

قابل توجه

شخصیت و هویت در گرو کودکی

جامعه کودکان لبریز از پاکی، سرشار از راز و رمز و حاکمیت سرشت بی‌آلایش آدمی است. در این دوره ظرفیت‌های ذهنی و پذیرای جستجو کردن و فراگرفتن است. کودکان، صاحبان فردای هر جامعه و وارثان و پذیرای تلاش نسل‌های گذشته هستند. در نتیجه آموزش صحیح در دوران کودکی و پیش از ورود به دوره اجتماع اهمیتی فوق العاده و حیاتی خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، این آموزش ابعاد گسترده‌ای دارد و جنبه‌های علمی، اجتماعی، دینی و تاریخی را در برمی‌گیرد به‌علاوه شناخت کودکان از جامعه خود و فرهنگ و آداب و سنت‌ها و به طور کلی هنجارهای حاکم بر آن و همچنین شناخت کلیت شرایط حاکم بر جهان ضروری است. از سنین پایین، نوزادان و کودکان خردسال مجموعه‌های منحصر به فردی از هویت خود را ایجاد می‌کنند که آنها را از دیگران متمایز می‌کند. هویت خود در نوزادان و کودکان خردسال به‌شدت تحت تأثیر باورهای فعلی است. این باورهای کنونی عمدتاً شامل جنسیت، فرهنگ، خلق و خو و طبیعتگی‌ها می‌شود. هویت خود به‌عنوان فردی یا مجموعه‌ای از شخصیت منحصربه‌فرد شناخته و برای آن پذیرفته می‌شود و همچنین مورد احترام قرار می‌گیرد.

اهمیت هویت در کودکان

رشد هویت و عزت نفس در سنین پایین بسیار مهم است، زیرا تا بزرگسالی ادامه خواهد یافت. بنابراین محیط اولیه کودکی نقشی اساسی در تشویق یا آسیب رساندن به رفاه اجتماعی، عاطفی و روانی کودک دارد. هویت در کودکان به صورت ساده ترکیبی از ویژگی‌ها، خصوصیات و شخصیتی است که یک فرد را تشکیل می‌دهد و او را از سایر افراد متمایز می‌کند. هویت کودکان در طول رشد و تکامل فردی شکل می‌گیرد و تحت تأثیر عوامل مختلفی است، از جمله ژنتیک، تربیت و فرهنگ. تجربیات زندگی، روابط اجتماعی و محیط اطراف. هویت کودکان در دوره‌های مختلف رشدی تغییر می‌کند و با گذشت زمان تحت تأثیر تجارب و آموخته‌هایش قرار می‌گیرد. در دوران کودکی، هویت اولیه کودک تا حد زیادی توسط خانواده و محیط نزدیک شکل می‌گیرد. با پیشروی به سمت دوران نوجوانی، کودکان شروع به شناخت بهتر خود و تأثیرات جامعه و فرهنگی کرده و هویت شخصی خود را در قالب موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کنند.

عوامل مؤثر بر هویت کودکان

عوامل مختلفی می‌توانند بر هویت کودکان تأثیر بگذارند، از جمله خانواده و نقش والدین در شکل‌گیری هویت کودکان بسیار مهم است. مقدار عشق و حمایت، نوع تربیت و ارزش‌ها و باورهایی که در خانواده ترویج می‌یابد همه تأثیرگذار در شکل‌گیری هویت کودکان هستند.

روابط اجتماعی: روابطی که کودک با همسالان، اعضای دیگر خانواده، مربیان و افراد مختلف در محیط خود برقرار می‌کند، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت او ایفا می‌کند. این روابط می‌تواند درک و آگاهی از همدیگر را به کودکان ارائه کنند و احساس تعلق و شناخت هویت اجتماعی را به آنها بیاموزند.

محیط فرهنگی: فرهنگ، زبان، مذهب و ارزش‌های اجتماعی در محیطی که کودک در آن رشد می‌کند، تأثیری به سزا بر شکل‌گیری هویت او خواهند داشت. این عوامل فرد کودک از خود و دیگران را شکل می‌دهد و نقشی در شناخت هویت فرهنگی و اجتماعی او دارد. هویت کودکان فرایندی پیچیده است که تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد و تا زمان رشد و تکامل فردی آنها تغییر می‌کند.

امتداد هویت تا پایان عمر

لذت هویت کودکان تا دوران نوجوانی و بزرگسالی با آنها همراه است. در این دوره‌ها، کودکان کشف هویت و معرفت متناسب با نقش خود در جامعه را آغاز می‌کنند. آنها ممکن است با سؤالاتی درباره هویت جنسیتی، هویت فرهنگی، مقادیر و باورهای شخصی و سایر جنبه‌های هویت خود مواجه شوند. در دوران نوجوانی، هویت کودکان پیچیده‌تر می‌شود و تحت تأثیر تعارضات داخلی و خارجی قرار می‌گیرد. این دوره ممکن است به همراه شک و تردید درباره هویت و موقعیت خود در جامعه همراه باشد. نوجوانان ممکن است تلاش کنند با شناسایی هویت‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف، هویت خود را معین کنند. در دوران بزرگسالی نیز، هویت کودکان همچنان در حال شکل‌گیری است. در این دوره، کودکان و نوجوانان بر رشد شخصی، شغل، روابط عاطفی و سایر ابعاد زندگی خود تمرکز می‌کنند و هویت بزرگسالی خود را بنا می‌نهند.

هویت در بزرگسالی

از دیگر تأثیرات شکل‌گیری هویت در کودکی، تأثیرگذاری است که هویت در دوران بزرگسالی آنها دارد. در این مرحله، هویت شخصی و حرفه‌ای بیشتری شکل می‌گیرد و افراد به موقعیت‌ها، ارزش‌ها و اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اند، پایبند می‌شوند. در این مرحله ممکن است افراد به دنبال تجربه و پذیرش هویت خود از طریق تحصیل، شغل، روابط عاطفی و تجربیات زندگی باشند. هویت بزرگسالان تحت تأثیر تعامل با جوامع و فرهنگ‌های مختلف قرار می‌گیرد. این تعاملات شاید تأثیری در شکل‌گیری هویت فرهنگی، هویت جنسیتی، هویت اجتماعی و سایر جنبه‌های هویت بزرگسالان داشته‌باشند در این مرحله، افراد ممکن است با تهدید و تعارضات هویتی مواجه شوند. آنها ممکن است با تنش‌هایی بر سر هماهنگی بین هویت شخصی و انتظارات اجتماعی روبه‌رو شوند. برخی از افراد به دنبال تطبیق با انتظارات اجتماعی هستند در حالی که دیگران تمایل دارند هویت خود را بر اساس ارزش‌ها و باورهای شخصی خود بسازند.

۵ قابلیت مفیدی که به واتس‌اپ آمد

رسانه چه خبر

۱۲ درصد از کلاس‌های درس چندپایه هستند

ایرنا: مشاور معاون ابتدایی آموزش و پرورش گفت: تدریس کلاس‌های چندپایه ویژگی و شیوه متفاوتی دارد و حدود ۱۲ درصد از کل کلاس‌های مدارس کشور به این صورت اداره می‌شود. علیرضا حسین‌زاده درباره توقف‌سازی معلمان برای کلاس‌های چندپایه اظهار کرد: وضعیت تدریس در کلاس‌های چندپایه بسیار متفاوت از سایر مدارس است چراکه در یک کلاس چند دانش‌آموز در پایه‌های تحصیلی مختلف تحصیل می‌کنند و معلم برای همه آنها یک زمان را در اختیار دارد. وی افزود: مدیریت زمان، توزیع محتوا و توزیع شیوه تدریس مشابه آن را در کلاس‌های چند پایه اهمیت بسیاری دارد. برای این تدریس هم شیوه‌نامه و فیلم وجود داشته و یک آماده‌سازی محتوای تلفیقی صورت گرفته است. مشاور معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش ادامه داد: اکنون موارد امکان تلفیق در دروس شناسایی شده و یک محتوای یکپارچه تعریف کردیم که معلمی که چند پایه دارد، آن محتوای یکپارچه را یکجا آموزش دهد تا علاوه بر صرفه‌جویی در زمان، به بازدهی بهتر دانش‌آموزان هم کمک کند. حسین‌زاده با بیان اینکه در مدارس روستایی عمدتاً کلاس‌های چندپایه داریم، عنوان کرد: اما این کار در همه دروس و محتوا قابلیت اجرا ندارد و شاخه‌های دیگر را هم باید مد نظر قرار دهیم که روی آنها هم کار می‌شود. آموزش این دانش‌آموزان محل دغدغه است.

فرصت ثبت‌نام داوطلبان آزمون استخدامی دبیری زائر در پیاده‌روی اربعین تا پایان هفته

وزارت آموزش و پرورش: وزارت آموزش و پرورش در خصوص ارزیابی تکمیلی آزمون استخدامی دبیری و هنرآموزی در اظهاریه‌ای اعلام کرد: ثبت نام و نیز تشکیل پرونده برای فرایند ارزیابی تکمیلی، تا پایان هفته آینده برای مسافران در پیاده‌روی اربعین امکان‌پذیر است. در این اظهاریه آمده است: پیرو اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص اعلام نتایج پذیرفته شدگان مرحله اول آزمون استخدامی دبیری و هنرآموزی، به اطلاع می‌رسد، با توجه به اینکه برخی از پذیرفته شدگان در سفر معنوی پیاده روی اربعین حضور دارند، از این رو ثبت نام در سامانه http://my.meduir نیز تشکیل پرونده برای فرایند ارزیابی تکمیلی، تا پایان هفته آینده برای مسافران این سفر معنوی امکان‌پذیر است.

چه کسانی باید حتما صبحانه کامل بخورند

مهر: یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص بیماری‌های التهابی روده به گفت‌وگو پرداخت. ناصر ابراهیمی دریلی، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به