

روابط عمومی: ۳۷۶۶۵۸۷ - (۰۵)
 شماره سردیس: ۳۷۶۸۰۰۴ - ۳۷۶۱۰۰۷ (۰۵)
 سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۰۵ - ۳۷۰۸۸ (۰۵)
 فاکس: ۳۷۶۱۰۰۵ (۰۵)
 سفارشات چاپی: ۳۷۶۶۵۹۶ - (۰۵)
 چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس
 چاپ همزمان تهران: چاپخانه جامجم

صندوق پستی: ۹۱۷۲۵ - ۵۷۷
 دفتر تهران: بولوار کشاورز، بین کارگر و جملزاده، شماره ۳۳۶
 تلفن: ۶۶۳۷۵۷۵ (۰۲۱)
 شماره: (داخلی) ۲۲۶ ۶۶۳۷۰۲۲ (۰۲۱)
 پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷
 ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ - (۰۵)
 امور مشترکین: ۳۷۶۱۸۰۴۴ - ۵ (۰۵)

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس
 وابسته به آستان قدس رضوی
 مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی
 سردبیر: سید محسن اسدی
 آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاد، نبش سجاد ۱
 تلفن: ۳۷۶۸۵۰۱۱ - ۱۴ (۰۵)

اوقات شرعی به افق مشهد			اوقات شرعی به افق تهران		
انام صبح فردا	انام مغرب	انام ظهر	انام صبح فردا	انام مغرب	انام ظهر
۲:۳۵	۱۸:۵۹	۱۱:۲۸	۳:۱۰	۱۹:۳۱	۱۲:۰۱
طلوع فردا	نیمه شب شرعی	غروب خورشید	طلوع فردا	نیمه شب شرعی	غروب خورشید
۴:۱۸	۲۲:۳۷	۱۸:۳۹	۴:۵۲	۲۳:۱۰	۱۹:۱۰

قطع اینترنت بین‌المللی، سطح امنیت سایبری را بالا نمی‌برد

زامبی‌های دیجیتال مشغول کارند



اینترنتی که قرار بود نقش سپر بلا را بر ایمن بازی کند، ناگهان تبدیل می‌شود به یک شمشیر دو لبه تیز که اول دست خودمان را می‌برد. تجهیزات و نرم‌افزارهای ما، به‌ویژه آن‌هایی که چشم طمعشان به لایسنس‌های خارجی است، برای به‌روزرسانی و رفع ایرادهای کوچک و بزرگشان، شدیداً به اینترنت نیاز دارند. وقتی اینترنت قطع است، این آپدیت‌های حیاتی به دستشان نمی‌رسد و روزبه‌روز، مثل یک قلعه قدیمی، آسیب‌پذیرتر می‌شوند. یعنی عملاً داریم با دستان خودمان، لایه‌های دفاعیمان را تضعیف می‌کنیم و به همان زامبی‌های کاشته‌شده قدرت مانور بیشتری می‌دهیم.

پس قطع اینترنت شاید بتواند چند هکر تازه‌کار را گیج و کاری کند که خودشان قید کارشان را بزنند، اما همزمان، زیرساخت‌ها را در برابر آسیب‌پذیری‌های جدی‌تری شل می‌کند که راه را برای نفوذ هکرها حرفه‌ای‌تر باز می‌گذارد. اختلالات اخیر در برخی بانک‌ها و صرافی‌ها، نمونه‌ی بارزی از این حقیقت بود که زامبی‌ها، قطعی اینترنت حالیشان نمی‌شود! این اتفاق‌ها نشان داد مهاجمان حرفه‌ای اصلاً به قطع و وصلی اینترنت کاری ندارند و برنامه‌هایشان برای هر سناریویی از جمله قطعی کامل، آماده است. بنابراین، ایده امنیت ۱۰۰ درصد با قطع اینترنت، از منظر تخصصی و فنی، هیچ اعتباری ندارد و یک فرضیه سست است. به گفته کارشناسان بعد از گذشت بیش از دو ماه از این وضعیت، زیرساخت‌های ما نه تنها امن‌تر نشده‌اند، بلکه به بهشتی برای هکرها بین‌المللی تبدیل شده‌اند که حالا با خیال راحت‌تری می‌توانند از درهای پشتی وارد شوند.

راه مبارزه
 اما ماجرا زمانی به اوج تلخی می‌رسد که بدانیم همین قطع طولانی‌مدت اینترنت، در واقع دست و پای خودمان را برای مبارزه با این ارواح دیجیتال می‌بندد.

نیست. تازه، وقتی اینترنت دوباره وصل می‌شود، این هکرها بین‌المللی با خیال راحت‌تری به سرک کشی به زیرساخت‌های ما ادامه می‌دهند؛ انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده!

فائزه مجردیان | بزرگ‌ترین دشمن امنیت سایبری ما، شاید نه هکرها بین‌المللی، که خود قطعی اینترنت باشد. در حالی که فکر می‌کنیم با قطع شبکه، دشمن را در بیرون مرزها نگه داشته‌ایم، در حقیقت داریم زامبی‌های دیجیتال را در دل سیستم‌هایمان تغذیه می‌کنیم. در ادامه خواهیم گفت چرا هکرها حرفه‌ای، حتی در تاریک‌ترین شب‌های قطع اینترنت، به راحتی راه نفوذ را پیدا می‌کنند.

توهم شیرین
 خیلی‌ها تصور می‌کنند با قطع شدن اینترنت، بساط همه هکرها برچیده می‌شود و آن‌ها هم چمدان را می‌بندند و با کوله‌پشتی پشمیانی به دیار عدم کوچ می‌کنند. تصویری که در نگاه اول تا حدودی درست و حتی شاید تسکین‌دهنده باشد، اما فقط در مورد بخش کوچکی از ماجرا صدق می‌کند که مربوط به هکرها عمومی و آماتور است. اما حکایت هکرها حرفه‌ای، مخصوصاً گروه‌های سازمان‌یافته و دولتی با پسوند «APT» کاملاً فرق دارد. این بزرگواران! اصلاً روی آنلاین بودن لحظه‌ای شبکه ما حساب نمی‌کنند. در این باره «خبرآنلاین» به نقل از یک متخصص امنیت سایبری، گوشزد می‌کند که هکرها کارگرفته، وقتی ما مشغول خواب زمستانی خود بودیم و اینترنت با تمام قوا در دسترس بود، بذر ویروس‌ها و کدهای مخربشان را در عمق سرورها، ما کاشته و آن‌ها را در اختیار گرفته‌اند. این سرورها، در واقع زامبی‌های دیجیتالی هستند که منتظر شنیدن فرمان حمله‌اند. این تصور که قطع اینترنت، امنیت ۱۰۰ درصدی را به ارمغان می‌آورد، توهم شیرینی بیش

خبر امروز

غرب وحشی دیجیتال!

بحث محدود کردن اینترنت برای نوجوانان و جوانان در اروپا چند وقت پیش خیلی سر و صدا کرد و از آن طرف هم کلی حرکت و جنبش مخالف به راه افتاد. عده‌ای معتقد بودند باید بچه‌ها را از فضای آنلاین بیشتر محافظت کرد و عده‌ای هم معتقد بودند این کار بیش از حد محدودکننده است. حالا، وسط این جدال‌ها، پلیس انگلیس موضع جدی‌تری گرفته و اعلام کرده بچه‌های زیر ۱۶ سال باید دور شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی و حتی بعضی اپلیکیشن‌های هوش مصنوعی که امکان پیام خصوصی دارند را خط بکشند. آن طور که سسی‌ان نوشته، پلیس معتقد است خیلی از پلتفرم‌ها، فضایی ناامن برای بچه‌ها ایجاد کرده‌اند و محتوای مضر را به راحتی در دسترس قرار می‌دهند. از طرفی غریبه‌ها به سادگی می‌توانند با بچه‌ها ارتباط برقرار کنند و این مسئله خیلی نگران‌کننده است. برای همین مقامات پلیس، فضای آنلاین را به «غرب وحشی» تشبیه کرده‌اند؛ جایی که مجرمان و آزارگران به راحتی می‌توانند افراد آسیب‌پذیر را هدف قرار دهند. این پیشنهادهای پلیس البته در واکنش به مشورت‌خواهی دولت انگلیس مطرح شده که در حال بررسی گزینه‌های مختلفی مثل تعیین حداقل سن یا ممنوعیت کامل استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای افراد زیر ۱۶ سال است. دولت حتی حمایت خودش را از نهاد ناظر آفکام اعلام کرده تا با شرکت‌های متخلف برخورد کند. این درخواست‌ها در حالی مطرح می‌شوند که آمار سوءاستفاده جنسی از کودکان در بریتانیا که ریشه در فعالیت‌های آنلاین دارد، به شکل نگران‌کننده‌ای در حال افزایش است. حتی شرکت‌های بزرگی مثل اپل، اینستاگرام و تیک‌تاک هم اقداماتی را برای محدود کردن دیدن یا ارسال محتوای نامناسب توسط کودکان آغاز کرده‌اند.



دور دست‌ها

حوالی امروز | «نصیب و قسمت» فقط برای ما انسان‌ها صدق نمی‌کند. قسمت نهنگ‌ها هم بعضی وقت‌ها به گل نشستن است. البته این به گل نشستن پدیده نادری نیست و هر ساله تعداد زیادی از نهنگ‌ها به گل می‌نشینند و اغلب، مرگ قسمت و نصیبشان می‌شود که به خودکشی نهنگ‌ها هم معروف است. ماجرای به گل نشستن نهنگ گوزپشت نری که به «تیمی» و گاهی هم آقای «هوب» (امید) معروف شده بود البته پیچیده‌تر از به گل نشستن‌های معمول است. اول اینکه «تیمی» چند بار دیگر هم در سواحل مختلف به گل نشسته و هر بار توسط دوستانداران نهنگ‌ها نجات یافته و به دریا برگشته بود. دفعه ماقبل آخر، در سواحل دریای بالتیک، گل نشین شد اما نجاتش دادند و یک ردیاب هم رویش نصب کردند که اگر دوباره قصد خودکشی

خطر انفجار نهنگ!

داشت نجاتش بدهند. ردیاب اما از کار افتاد و هفته پیش که تصاویر یک نهنگ مرده در سواحل دانمارک منتشر شد، دوستان‌انش جسد او را شناسایی کردند. نکته دوم اینکه تصاویر جسد نشان می‌دهد «تیمی» آقا نهنگ نبوده، خانم نهنگ و به عبارتی یک نهنگ مادر است. نکته عجیب و ناراحت‌کننده‌تر سوم اینکه نصیب و قسمت آقای «هوب» ممکن است ترکیدن باشد! یعنی به دلیل تجمع گاز در بدنش در معرض خطر انفجار



قرار گرفته و مسئولان مجبور شده‌اند عملیاتی فوری را برای دور کردن لاشه و انتقال آن به بندر کوچک «گرینا» شروع کنند. به اهالی هم هشدار داده شده به دلیل خطر انفجار نهنگ، آن اطراف نپلکند. در ضمن احتمال دارد این انفجار در حین جابه‌جایی لاشه رخ دهد و نیروهای امدادی را مجروح کند.

آگهی هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر

آگهی ابلاغ اتهام
 در اجرای ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی بدینوسیله اعلام می‌گردد پرونده اتهامی افراد ذیل:

نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره ملی	شماره نامه
ملیححه دامنی	حامد	۳۵۸۰۳۷۲۷۲۲	۱۲۱/ه/ب
زهراکیخا	رضا	۳۶۶۰۶۶۱۸۸۰	۱۲۲/ه/ب

در هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر تحت بررسی می‌باشد. بدینوسیله به نامبرده ابلاغ می‌گردد ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ صدور این آگهی جهت ادای توضیحات در ساعات اداری به دفتر این هیأت واقع در ایرانشهر - خیابان امام خمینی (ره)، نبش کوچه ۴۶ - ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی، هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه مراجعه نماید.

هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر

آگهی مناقصه پروژه تامین نیروی حجمی خدمات عمومی، پشتیبانی و حفاظت فیزیکی و اجرای تمهیدات لازم حفاظتی برای اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قزوین و ادارات شهرستانهای تابعه (نوبت دوم)

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قزوین در نظر دارد:
 «تامین نیروی حجمی خدمات عمومی، پشتیبانی و حفاظت فیزیکی و اجرای تمهیدات لازم حفاظتی برای اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قزوین و ادارات شهرستانهای تابعه» را به مناقصه بگذارد.
 متقاضیان می‌توانند به منظور دریافت اسناد و برگه‌های شرایط شرکت در مناقصه از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ لغایت روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ از طریق سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به آدرس www.setadiran.ir وب سایت اینترنتی Qazvin.frw.org مراجعه و تاریخ پنجشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۱ عصر مدارک لازم شرکت در مناقصه رادر سامانه ستاد بارگذاری و پاکت تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ دو میلیارد و چهارصد میلیون ریال (۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال) رادریک پکت سر بسته لاک و مهر شده به دبیرخانه این اداره کل واقع در قزوین: خیابان نواب شمالی - مجتمع ادارات کدپستی ۳۴۱۹۹-۱۵۱۳۶ تحویل نماید. (بازگشایی پیشنهادهات از سامانه www.setadiran.ir روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ ساعت ۹ صبح انجام خواهد شد).
 تلفن تماس ۴۵ و ۰۲۸-۳۳۳۳۳۰۸۸
 علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با پشتیبانی سامانه ستاد ۰۲۱-۶۱۹۳۴-۰۲۱ تماس حاصل نمایند.
روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قزوین



عید قربان؛ نذر مهربانی
 کد دستوری:
 #۰۵۱*۸۸۷۷*
 ارسال عدد ۱ به شماره ۳۰۰۰۸۰۳۳

پذیرش غیرحضوری
آگهی تبریک، تحمیر و تسلیت
 در روزنامه قدس
 با تخفیف ویژه
 تماس با ۰۵۱ ۳۷۵۸۸۸

وضعیت مدیران خاخی، مشکلات صنعت نساجی و قطعه‌سازی خراسان رضوی در حاشیه جلسه یکشنبه‌های اقتصادی بررسی شد

از اخطار به بانک‌ها تا مشکلات واحدهای تولیدی

استثمار قطعه‌سازان توسط شرکت‌های خودروساز



روزنامه طوس ویژه استان خراسان رضوی

خراسان رضوی
کیف پول الکترونیک
جایگزین «من کارت»
می‌شود

مدیرعامل سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
شهرداری مشهد روز گذشته در نشست با خبرنگاران
اظهار کرد: از عمر «من کارت» در...

خراسان شمالی
توسعه طرح تصفیه‌خانه
فاضلاب بجنورد نیازمند
۹۰ هزار میلیارد ریال است

خراسان جنوبی
قدردانی استاندار
از پرچم‌دار خبرساز
بیرجندی



روایت ۲۵ سال حضور یک پزشک
در مناطق کم‌برخوردار کشور
پزشک خانواده؛
حلقه مفقوده سلامت
در مناطق محروم

سال‌هاست نام مناطق محروم با کمبود امکانات
درمانی، راه‌های دشوار دسترسی و مردمانی گره خورده
که برای دریافت ابتدایی‌ترین خدمات سلامت،
مسیرهای طولانی را پشت سر می‌گذارند. در این میان،
پزشکانی هستند که بخشی از عمر حرفه‌ای خود را
نه در مطب‌های مجهز و مراکز درمانی بزرگ، بلکه در
روستاهای دورافتاده، مناطق سیل‌زده و نقاط کم‌برخوردار
کشور سپری کرده‌اند؛ جایی که گاه یک ویزیت ساده یا
تشخیص به موقع یک بیماری می‌تواند سرنوشت یک
انسان را تغییر دهد.

خدمت در مناطق محروم تنها طبابت نیست؛
مواجهه‌ای مستقیم با واقعیت‌های زندگی مردمانی
است که فاصله آنان با امکانات درمانی، فاصله‌ای فراتر
از کیلومترهاست...



در گفت‌وگو با مربی و بازیکنان تیم بسکتبال مؤسسه آموزش عالی توس مطرح شد

دانشجویان مشهدی در مسابقات آسیایی با شعار «شهدای میناب ۱۶۸»

اهدای خون؛ اهدای زندگی

یک بار اهدای خون کافی نیست...

تجدید آگهی فراخوان عمومی مناقصه عمومی
یک مرحله ای (یکپارچه) پیمانکاران
نوبت دوم (شماره ۰۶-۱۴۰۵)

موضوع مناقصه	برآورد اولیه پروژه (حدودی (ریال)	نوع برگزاری
۱- موضوع مناقصه: احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی، ایستگاه پمپاژ و اجرای خط انتقال آب چاه های طرح اضطراری تامین آب (شرب و بهداشت) شهر مشهد از آبخوان غرب	حدود ۲۰۰۰ میلیارد	۳- نوع برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای (یکپارچه)

۴- مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ تا مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
۵- محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir
۶- محل دریافت، مهلت و محل ارسال اسناد ارزیابی کیفی: (۹) صبح روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۰-
سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir، اصل ضمانتنامه به شرکت آب
منطقه ای خراسان رضوی- طبقه پنجم- مدیریت قراردادهای تحویل گردد.
۷- آدرس مناقصه گزار: مشهد بلوار خیام جنوبی (۳۵) - شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی -
مدیریت قراردادهای. تلفن: ۳۷۶۳۳۳۱۰- (۵۱).
سامانه پیامکی ۲۰۰۰۶۳۹۴ و تلفن گویا ۳۱۴۲۵ روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی

مناقصه اجرای آسفالت معابر سطح شهر

شهرداری نشتیفان در نظر دارد اجرای آسفالت معابر سطح شهر
نشتیفان از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط و
صلاحیت دار و پیمانکاران رتبه دار واگذار نماید. لذا کلیه شرکت‌های
صلاحیت دار می‌توانند بعد از انتشار آگهی حد اکثر ظرف مدت یک
هفته جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری نشتیفان یا به سامانه
ستاد الکترونیک دولت (SEADIRAN.IR) مراجعه نمایند.

۱- برآورد اولیه مبلغ ۱۶/۴۴۹/۴۴۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
۲- سپرده شرکت در مناقصه ۸۲۲/۴۷۲/۰۰۰ ریال می‌باشد که باید به
حساب شماره ۱۱۴۴۷۶۴۳۲۰۰۸ نزد بانک ملی به نام سپرده شهرداری
نشتیفان واریز یا به صورت ضمانت نامه بانکی ارائه گردد.
۳- کلیه جزئیات اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
۴- در صورت برنده شدن نفر اول تا سوم چنانچه حاضر به انعقاد قرارداد
نگردند سپرده ایشان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
تلفن تماس شهرداری: ۰۵۱۵۴۱۶۳۸۰۲

شهین غفاری خوریدی - شهردار نشتیفان

قابل توجه همشهریان گرامی به اطلاع می‌رساند:

آقای مهران رحمان زاده

مسئول دفتر مشاوران املاک

به شماره صنفی ۰۴۶۷۴۹۸۵۰۰

به مناسبت گنبد خیاابان پیروز، ۱۶ خیاابان سنزاده آملی ۱۲ طبقه همکف
در خواست کتاره گیری دارد. لذا از کلیه متعاملینی که
در دفتر مشاوران املاک دارند خواهشمند است
جهت تسویه حساب ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر
آگهی به محل فوق الذکر مراجعه و مدارک خود را
تحویل بگیرید. لازم به توضیح است در صورت عدم
مراجعه در زمان فوق و یا عدم اعلام شکایت خود از
مشاوران املاک، اتحادیه هیچگونه مسئولیتی در قبال
مشکلات و ادعاهای احتمالی نخواهد داشت.

تلفن تماس دفتر مشاوران املاک: ۰۹۱۵۸۱۳۷۹۶۸
رئیس اتحادیه صنف مشاوران املاک
کلبهار و نمایشگاه داران اتومبیل و شهرستان کلبهار



عید سعید قربان مبارک



شما می‌توانید با انجام قربانی به صورت فردی
یا جمعی در ثواب این عمل نیک سهیم شوید.

شماره کارت بانک ملی ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۰۳۹۱
شماره کارت بانک ملت ۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰۷۹۲۰۸

ملت جام ۳۳۰۰۰۳۵۰۷۰
ملی سیبا ۰۱۰۲۴۵۲۹۶۷۰۰۷

آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش (عبدا...هنری) مشهد

مشارکت‌ها ۰۹۹۱۶۴۵۰۵۳۸ ۰۵۱۳۶۶۶۶۱۶۶

روابط عمومی ۰۵۱۳۶۶۶۶۰۰۰



پس از واریز وجه به حساب آسایشگاه یا از طریق سایت (Fbrc.ir) به شماره‌های فوق اطلاع دهید.

گردشگری

اجرای طرح اورژانس دریایی در تنکابن



سال‌هاست جذابیت‌های شنا در ساحل خزر، تحت تأثیر ترس از امواج شگافنده و کمبود طرح‌های سالم‌سازی، با نگرانی و اتفاق‌های تلخی گره خورده است؛ اکنون فرماندار تنکابن با برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی اورژانس دریایی و ایجاد پلاژهای استاندارد، به دنبال آن است با مهار خطر غرق‌شدگی، اعتماد از دست رفته مسافران به تنگین غرب مازندران را بازگرداند. دریای کاسپین سال‌هاست در کنار تمام زیبایی‌هایش، با امواج شکننده و جریان‌های شگافنده، خاطرات تلخی از غرق‌شدگی را در حافظه سواحل شمال به جا گذاشته. اما این روزها در تنکابن، ورق در حال برگشتن است. تدوین طرح‌های نوین ایمنی به‌ویژه راه‌اندازی «اورژانس دریایی»، تلاشی هوشمندانه برای پایان دادن به این سوانح و ایجاد ساحلی امن و آرام برای گردشگران و شهروندان به حساب می‌آید؛ مسیری که از امداد سریع در دل آب تا ایجاد فضاهای اختصاصی برای بانوان را در بر می‌گیرد.

طرح اورژانس دریایی

در همین ارتباط فرماندار ویژه تنکابن روز یکشنبه در جمع خبرنگاران با تبیین این رویکرد اظهار کرد: مقدمات اجرای طرح اورژانس دریایی با همکاری شهرداری تنکابن و شبکه بهداشت فراهم شده است تا خدمات امداد و نجات در کمترین زمان ممکن به قلب حادثه برسد. مرتضی شکوهی با تأکید بر ضرورت استانداردسازی سواحل، از برنامه‌ریزی برای ایجاد دو پلاژ امن خبر داد و افزود: در تلاش هستیم دو نقطه از سواحل شهرستان را به پلاژهای استاندارد تبدیل کنیم تا علاوه بر ارتقای ایمنی، فضایی مناسب و با رعایت موازین برای استفاده بانوان از ظرفیت دریای فراهم شود.

به گزارش ایرنا، بررسی آمارهای رسمی نشان می‌دهد مدیر بیت هوشمندانه سواحل در سال‌های اخیر به نتایج ملموسی ختم شده است؛ در حالی که سال ۱۴۰۳ با ثبت ۴۷ مورد فوتی در مازندران (رشد ۶۲ درصدی نسبت به سال قبل) سالی دشوار بود، آمارهای سال ۱۴۰۴ حکایت از کاهش ۵۰ درصدی داشت (ثبت حدود ۲۵ فوتی) که این موفقیت مرهون نظارت عملیاتی بر نقاط حادثه‌خیز بوده است.

ضرورت توجه به امنیت ساحلی

عامل اصلی بخش بزرگی از این سوانح، امواج شگافنده است؛ جریاناتی قدرتمند و پنهان که حتی در آرام‌ترین روزهای دریای خزر، شناگران را به سمت عمق می‌کشند. از سوی دیگر، کارشناسان معتقدند تقویت زیرساخت‌های ایمنی، مستقیماً بر رونق اقتصاد گردشگری تأثیرگذار است زیرا «امنیت ساحلی» نخستین فاکتور در جذب خانواده‌ها، افزایش مدت اقامت مسافران و در نهایت شکوفایی کسب‌وکارهای محلی در شهرهای ساحلی همچون تنکابن محسوب می‌شود.

محدوده ساحلی رامسر تا فرح‌آباد به طول حدود ۳۰۰ کیلومتر به لحاظ فعالیت‌های دریایی گردشگری تحت نظارت اداره کل بندر و دریانوردی مازندران منطقه ویژه اقتصادی بندر نوشهر است و بقیه آب‌های ساحلی استان را هم اداره کل بندر و دریانوردی امیرآباد بر عهده دارد.

برابر آمار، محدوده ساحلی استان‌های شمالی حدود ۵ هزار و ۸۰۰ کیلومتر طول دارد که حدود ۸۹۰ کیلومتر آن در شمال شامل استان‌های گیلان، مازندران و گلستان است و بیشترین سهم محدوده سواحل دریای خزر به طول حدود ۴۰۰ کیلومتر در حوزه جغرافیایی مازندران، ۲۷۰ کیلومتر گیلان و بقیه مربوط به استان گلستان است.

برخوردری از سه بندر تجاری فعال یکی در امیرآباد بهشهر، دیگری در فریدونکنار و سومی در منطقه ویژه اقتصادی نوشهر و تعدادی اسکله‌های ساحلی، نشانگر فراهم بودن بخشی از زیرساخت‌های گردشگری دریایی است.

جاذبه‌های طبیعی نظیر جنگل‌های سرسبز ۴ میلیون ساله معروف به منطقه هیرکانی، فعالیت سه فرودگاه، موزه‌های تاریخی، چشمه‌های آب گرم معدنی، آثار طبیعی مانند پارک‌های جنگلی سی سنگان، مجموعه‌های رفاهی و گردشگری تله‌کابین رامسر و چالوس و صدها نمونه دیگر ظرفیت‌هایی هستند که بنا به گفته برخی از کارشناسان، تکمیل‌کننده زنجیره صنعت سودآور گردشگری به ویژه گردشگری دریایی در استان مازندران محسوب می‌شوند.

روایت ۲۵ سال حضور یک پزشک در مناطق کم‌برخوردار کشور

پزشک خانواده؛ حلقه مفقوده سلامت در مناطق محروم



فاطمه طالبیان شریف‌ا سال‌هاست نام مناطق محروم با کمبود امکانات درمانی، راه‌های دشوار دسترسی و مردمانی گره خورده که برای دریافت ابتدایی‌ترین خدمات سلامت، مسیرهای طولانی را پشت سر می‌گذارند. در این میان، پزشکانی هستند که بخشی از عمر حرفه‌ای خود را نه در مطب‌های مجهز و مراکز درمانی بزرگ، بلکه در روستاهای دورافتاده، مناطق سیل‌زده و نقاط کم‌برخوردار کشور سپری کرده‌اند؛ جایی که گاه یک ویزیت ساده یا تشخیص به‌موقع یک بیماری می‌تواند سرنوشت یک انسان را تغییر دهد.

آیا کمبود تجهیزات و امکانات بر تصمیم‌ها و شیوه طبابت شما تأثیر داشته است؟

وقتی شرایط امروز را با ۲۰ یا ۳۰ سال گذشته مقایسه می‌کنم، می‌بینم خانه‌های بهداشت و مراکز بهداشتی تغییرات بسیار مثبتی داشته‌اند و وضعیت به مراتب بهتر شده است. طبیعی است که وقتی در یک رشته تخصصی یا فوق‌تخصصی فعالیت می‌کنیم، نمی‌توان انتظار داشت همه امکانات و آزمایش‌های تخصصی در یک روستای محروم در دسترس باشد. این موضوع لزوماً به معنای نادیده گرفتن نیازها نیست، بلکه گاهی ایجاد چنین امکاناتی توجیه عملی ندارد.

البته کمبود امکانات مشکلاتی ایجاد می‌کند، اما معمولاً در سطح نخست خدمات درمانی بحران جدی به وجود نمی‌آورد. با این حال، راه‌های ارتباطی و مسیریاری دسترسی اهمیت زیادی دارند. در مناطقی که راه‌های مناسب برای دسترسی به مراکز استان‌ها و شهرهای بزرگ وجود ندارد، مشکلات بیشتری می‌شود.

به غیر از بودجه و تجهیزات، مهم‌ترین نیاز درمانی مناطق محروم چیست؟

بهداشت، آموزش و تغذیه از مهم‌ترین نیازها هستند. هر چه بتوان سطح خدمات اولیه را ارتقا داد، به سلامت اجتماعی کمک بیشتری خواهد شد. لزومی ندارد در همه مناطق متخصص حضور داشته باشد. وجود پزشک خانواده، آموزش بهداشت و ارائه خدمات اولیه درمانی تأثیر بسیار زیادی بر سلامت عمومی جامعه دارد. پزشکان عمومی باید این دوره‌ها را طی کنند، جامعه را بشناسند و تجربه حضور در این مناطق را داشته باشند. به نظر من، این مسائل مهم‌ترین عواملی هستند که به ارتقای سلامت اجتماعی و سلامت عمومی جامعه کمک می‌کنند.

آیا این محدودیت‌ها سبب نوآوری در شیوه طبابت شما شده است؟

شما توان نام آن را نوآوری گذاشت، اما این شرایط موجب می‌شود پزشک از تجربه خود بیشتر استفاده

فعالیت زیادی داشتم. در زمان وقوع سیل در استان گلستان و همچنین در مناطق غربی کشور و سیل کهگیلویه و بویراحمد نیز حضور داشتم.

اکنون به دلیل مشکلات جسمی، به‌ویژه دشواری در راه رفتن و جابه‌جایی، از این فعالیت‌ها فاصله گرفته‌ام و بیشتر در کلینیک‌ها، دارالشفاه و مراکز خیریه فعالیت می‌کنم.

بزرگ‌ترین مانع یا چالش در ارائه خدمات درمانی به مناطق محروم چیست؟

با تجربه‌ای که در این سال‌ها کسب کرده‌ام، معتقدم بهتر است این اقدام‌های جهادی بر اساس یک پروتکل مشخص انجام شود. البته حدود یک سال است که پس از جنگ ۱۲ روزه در مشهد ساکن شده‌ام و به دلیل برخی مشکلات جسمی دیگر در این مأموریت‌ها حضور نداشته‌ام.

در گذشته زمانی که به مناطق محروم می‌رفتم، بیماران را ویزیت می‌کردیم و دارو در اختیارشان قرار می‌دادیم، اما معمولاً امکان پیگیری روند درمان وجود نداشت و همین مسئله یکی از چالش‌های مهم بود. در برخی گروه‌ها تلاش می‌کردیم در یک یا چند شهرستان، روند درمان را از مرحله غربالگری تا رسیدن به نتیجه نهایی دنبال کنیم. به عنوان مثال، برای غربالگری یک بیماری تا پایان مسیر درمان همراه بیماران می‌ماندیم که این شیوه بسیار مؤثرتر بود.

البته این کار دشوار است و همکاری همه‌جانبه پزشکان، آزمایشگاه‌ها و مراکز درمانی را می‌طلبد، اما شدنی است و ما آن را تجربه کرده‌ایم. به این شکل می‌توان یک مشکل را به‌صورت اساسی حل کرد. در برخی روستاها، شهرستان‌ها و مناطقی مانند استان سیستان و بلوچستان و بخش‌هایی از خراسان جنوبی، محرومیت به اندازه‌ای زیاد است که حتی همین خدمات محدود نیز بسیار ارزشمند است. بنابراین نمی‌توان گفت مانع خاصی وجود دارد، بلکه برای استفاده بهینه از نیرو و انرژی موجود، باید برنامه‌ریزی منسجم‌تری انجام شود.

کرده و به برخی روش‌ها و امکاناتی که در سال‌های اخیر کمتر مورد استفاده قرار گرفته‌اند، رجوع کند. من شخصاً در چنین شرایطی از برخی روش‌ها استفاده کرده‌ام، اما این موضوع بیشتر به تجربه فردی مربوط می‌شود و نمی‌توان آن را یک نوآوری دانست. البته نمی‌دانم پزشکان جوانی که وابستگی بیشتری به فناوری و تجهیزات دارند، تا چه اندازه می‌توانند بدون این امکانات فعالیت کنند.

شیرین‌ترین و تلخ‌ترین خاطره شما از حضور در مناطق محروم چیست؟

اگر بخواهم کلی بگویم، بیشتر خاطراتم شیرین بوده است. شیرین‌ترین خاطراتم مربوط به بیمارانی است که از بیماری‌های سخت‌درمان خود اطلاعی نداشتند و ما توانستیم بیماری آنان را تشخیص دهیم و با درمان مناسب، زندگی را به آن‌ها بازگردانیم.

اما تلخ‌ترین خاطراتم مربوط به زمان‌هایی است که امکان کمک کافی وجود نداشت. در برخی مناطق بلوچستان و همچنین بخشی از لرستان، با حجم زیادی از بیماران مواجه شدیم. اگرچه دارو همراه داشتیم، اما داروها کافی نبود و سطح محرومیت بسیار بالا بود. این شرایط واقعاً برایم آزاردهنده بود.

البته پس از آن تلاش کردیم وضعیت بیماران را پیگیری کنیم و امکانات بیشتری برایشان فراهم شود. یکی دیگر از مسائل ناراحت‌کننده این بود که در برخی مناطق تجهیزات وجود داشت، اما پزشک کافی، جاده مناسب یا امکانات دسترسی وجود نداشت و همین موضوع مشکلات زیادی ایجاد می‌کرد.

خدمت در مناطق محروم چه تأثیری بر نگاه شما به مفهوم سلامت و عدالت اجتماعی داشته است؟

من از ابتدا با همین نگاه وارد این حوزه شدم و عدالت اجتماعی و سلامت برایم اهمیت داشت. با این حال، حضور در مناطق محروم موجب می‌شود تفاوت میان امکانات موجود در مراکز استان‌ها، تهران و شهرهایی مانند مشهد را از نزدیک مشاهده کنید.

برای مثال، زمانی که پس از حدود ۲۰ سال به مشهد بازگشتم، متوجه شدم این شهر تغییرات زیادی کرده است، اما بعید می‌دانم همه این امکانات در شهرستان‌های دوردست نیز وجود داشته باشد. نبود دسترسی آسان به خدمات درمانی، موضوعی است که انسان را ناراحت می‌کند.

در واقع نگاه و آرزوی من تغییری نکرده است، زیرا از ابتدا نیز همین دغدغه را داشتم؛ اما امروز به عنوان یک مطالبه عمومی از حاکمیت انتظار دارم دسترسی به خدمات سلامت آسان‌تر شود و در اعزام و به‌کارگیری پزشکان، به‌ویژه پزشکان عمومی در شهرستان‌ها و روستاها، دقت و توجه بیشتری صورت گیرد؛ زیرا این مناطق واقعاً به نیروهای درمانی نیاز دارند.

اگر قرار بود به عنوان سیاست‌گذار در حوزه سلامت مناطق محروم تصمیم‌گیری کنید، چه اقداماتی را در اولویت قرار می‌دادید؟

نخستین اقدام، اجرای واقعی و دقیق طرح پزشک خانواده بود؛ نه اینکه صرفاً گفته شود پزشک خانواده وجود دارد، اما در عمل پزشک در منطقه حضور نداشته باشد. توسعه پزشک خانواده به شکل صحیح، نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی دارد. البته این مسئولیت نباید تنها بر دوش پزشکان عمومی باشد و متخصصان نیز باید در این مسیر مشارکت داشته باشند. همچنین آموزش عمومی در حوزه سلامت باید تقویت شود و سطح علمی پزشکان عمومی نیز ارتقا یابد.

من به آموزش پزشکی بسیار اعتقاد دارم و معتقدم این آموزش باید متناسب با نیازهای جامعه و جامعه‌نگر باشد. پزشک عمومی باید با مسائل اولیه بهداشت و درمان جامعه خود آشنا باشد. احساس می‌کنم این موضوع تا حدی کمرنگ شده است.

متأسفانه در برخی موارد، دغدغه‌مندی لازم را در میان تعدادی از پزشکان جوان مشاهده نمی‌کنم و به نظر می‌رسد بخشی از آموزش‌های جامعه‌نگر را دریافت نکرده‌اند. به همین دلیل باید در آموزش و به‌کارگیری آن‌ها دقت بیشتری صورت گیرد. همچنین گسترش این رویه به مراکز مختلف آموزش پزشکی می‌تواند بر کیفیت آموزش تأثیر منفی بگذارد و این مسئله نیازمند توجه جدی است.

طراح: محمدرضا علی‌زاده zadehalireza@gmail.com

جدول ۹۴۵۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول شماره قیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

ریاضیات که از ترکیب هندسه و جبر مقدماتی به وجود آمده

است- مزه صورت آدم عبوس

عمودی

- نام دخترانه وطنی - کنایه از هر موجود زنده‌ای است ۲.
- دریست کارخانه - طریقه - اطلاعیه ۳. چشمه‌ای مقدس در مکه - غیب‌گو- حرص و طمع - عدد رمز ۴. ابزار خیاطی - از نزولات پربرکت آسمانی - کالا ۵. صدا - پسوند آراینده - خوراکی خنک پُرطرفدار تابستانه ۶. بازیکن هلندی سابق تیم فوتبال پرسپولیس که به‌صورت ناگهانی این تیم را رها کرد - روشنایی ۷. عدد نخست - ثروتمند - خودسر - هر یک از دو سمت راست و چپ لشکر ۸. نخست - واحد شمارش احشام - جوانمرد - بتی در جاهلیت ۹. هزار - خالص - یاریگر - صوت ندای بی‌ادبانه ۱۰. پشت‌بام انگلیسی - رنگی از خانواده زرد ۱۱. معادمت - مغز سر - مرموز ۱۲. هم - قوم

افقی

- شبه اردک - این ضرب‌المثل را زمانی به‌کار می‌برند که به کسی گوشزد کنند که نوبت و حق تقدم را رعایت کند ۲. مثل چشم بی‌فروغ - شانه - واحد مسافت دریایی ۳. نابودی - مالامال - واحد واکنس ۴. تنگه استراتژیک جنوبی - صفحه اینترنت - پرچم - شمردن ۵. درون - خراب شده - فعال سیاسی سابق، منتقد سینما و سردبیر مجله فرم و نقد ۶. سرشک دیده - محاسب - قلب قرآن - زبان گنجشک ۷. برقرار - کیف دستی - خروس جنگی ۸. فرقه ضاله پدید آمده به دست انگلیسی‌ها - درمانگاه ارتشی ۹. از حلال‌های رنگ - انتها - اسرار ۱۰. بوی رطوبت - صوت نفرت - رقص سنتی مردم برزیل - سرازیری ۱۱. میوه پرخاصیت استوایی - فرورفتگی باریک از خشکی در دریا - اسم آذری ۱۲. بیختن - کشتی - ماه سرد - دل‌داده قیس ۱۳. عدد منفی - شکوفه - سمت چپ ۱۴. مقابل تند - خانه ترکمن - پله اتوبوس ۱۵. شاخه‌ای از