

## خبر خوب

وزیر ارتباطات تأکید کرد

### ادامه اجرای پروژه فیبر نوری تا اتصال آخرین ساختمان در کشور

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: بر اساس پیش‌بینی‌های انجام گرفته در برنامه هفتم توسعه، مسیر پروژه فیبر نوری منازل و کسب و کارها تا اتصال آخرین ساختمان به فیبر نوری در کشور ادامه دارد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، عیسی زارع پور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، در جلسه بررسی پیشرفت پروژه ملی فیبر نوری منازل و کسب و کارها با حضور مدیران اپراتورهای فعال در این پروژه با تأکید بر اینکه این پروژه بزرگ و ملی است و تضمین‌کننده آینده نیم قرن کشور گفت: شما هم به عنوان مجریان این پروژه باید به خودتان ببالید که در این پروژه بزرگ و ملی سهم دارید. وی افزود: هر قدمی که در این پروژه برداشته می‌شود حتماً برای پیشرفت کشور و امیدآفرینی است و هر خانه‌ای که به فیبر نوری متصل می‌شود امید مردم به آینده بیشتر می‌شود و می‌تواند به کمک رشد و پیشرفت کشور بیاید.

زارع پور با تأکید بر اینکه پروژه فیبر نوری منازل و کسب کارها به خوبی در مسیر حرکت خود قرار گرفته است، تصریح کرد: هرچه برای انجام این پروژه نیاز بوده از تأمین مالی تا هماهنگی‌های بین دستگاهی به ویژه با شهرداران انجام گرفته است و تجربه یک سال اخیر نیز نشان داده است که هر مشکلی در مسیر این پروژه وجود داشته است به فضل الهی و با کمک یکدیگر حل شده است و در حال حاضر الحمدلله در این پروژه دیگر مشکل حل نشده‌ای وجود ندارد.

وزیر ارتباطات با بیان اینکه شرکت‌های فعال در این پروژه مقدمات خوبی را فراهم کرده‌اند اما نیاز است اکنون توسعه کارگاه‌ها را به طور ویژه مورد توجه قرار دهند، خاطرنشان کرد: باید روند کار شتاب دو چندانی بگیرد و پیش از آغاز فصل سرما به ویژه در استان‌های غربی و شمالی، کار حفاری به پایان برسد تا بتوان در پایان سال به تعهدات پیش‌بینی شده دست پیدا کرد که این کار نیازمند یک عزم و اراده جدی و کار جهادی است بنابراین ضروری است از امروز برنامه ریزی جدیدی را طراحی کنید.

زارع پور ادامه داد: از طرف دیگر حتماً این موضوع را مورد توجه قرار دهید که پس از ایجاد پوشش در شهرها، تیم‌های نگهداری، پشتیبانی و بازاریابی خود را برای ایجاد اتصال و ارائه سرویس تقویت کنید تا رضایت مندی مردم را در این پروژه افزایش دهید.

وزیر ارتباطات تأکید کرد: در قدم بعدی و پس از ایجاد ۲۰ میلیون پوشش، در قانون برنامه هفتم توسعه این موضوع پیش‌بینی شده است که تا سال ۱۴۰۷، ۲۰ میلیون ساختمان متصل شوند؛ بنابراین این پروژه تا اتصال آخرین خانه در کشور ادامه خواهد داشت.

پیش از سخنان وزیر ارتباطات، مدیران اپراتورهای فعال در پروژه فیبر نوری کسب و کارها، گزارشی از روند پیشرفت این پروژه در استان‌ها و شهرها ارائه کردند و در جریان این گزارش به تشریح موانع و مشکلات خود برای تسریع کار پرداختند که برای رفع هر کدام از آنها وزیر ارتباطات دستوراتی را صادر کرد.

در ابتدای این جلسه نیز گزارشی از روند پیشرفت پروژه ارائه شد و در بخشی از این گزارش تأکید شد که پروژه ملی فیبر نوری منازل و کسب و کارها در ۲۳ استان آغاز شده است و حفاری و داکت‌گذاری در این شهرها انجام شده و یا در حال انجام است و تاکنون نیز ۲۳۷۰ کیلومتر فیبر کشی انجام گرفته است.

در پایان این جلسه نیز امیر لاجوردی، جانشین وزیر در امور ارتباطی و رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی و بهژاد شیری، مدیرعامل شرکت پست بانک، تفاهم‌نامه‌ای برای تأمین مالی پروژه در حضور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات امضا کردند.

## افکار پویا

آدم‌هایی که باید از آن‌ها فاصله بگیرید...

\*قضایوت‌کنندهها

این دسته از آدم‌ها کسانی هستند که همیشه در حال انتقاد از زمین و زمان‌اند. آنها از قضاوت‌کردن دیگران هم خسته نمی‌شوند. آنها سعی می‌کنند شما را مقصر جلوه دهند و تصمیمات شما را زیر سوال ببرند.

\*خبرچین‌ها

کسانی که مدام پشت سر بقیه حرف می‌زنند، شایعه درست می‌کنند و یا حتی درباره‌ی مسائل خصوصی دیگران صحبت می‌کنند.

\*بهبانه‌گیرها

کسانی که مدام بهانه‌تراشی می‌کنند و تقصیرها را گردن این و آن می‌اندازند. آنها هیچ‌وقت مسئولیت کارهایشان را قبول نمی‌کنند و همیشه انگشت اتهام را به سوی دیگران می‌گیرند.

\*کنترل‌گرها

آنها هیچ‌وقت به حرف دیگران اهمیت نمی‌دهند، زیرا دچار این توهم‌اند که خودشان همه‌چیز را به‌درستی می‌دانند و برای هر مشکلی راه‌حل عالی دارند.

## چند هفته‌ای هست که جامعه

ما به شدت در معرض اخبار تلخ

و آزاردهنده قرار گرفته است.

هر چند این وضعیت حداقل از

یک سال پیش وجود داشته اما

با بالاگرفتن جنگ در منطقه،

کشته شدن داربوش مهرجویی

و همسرش و چندین قتل به

اصطلاح ناموسی دوباره موج

جدیدی از اخبار بد به جامعه

تزیق شده است



باشیم که امروز در ساعت نسبتاً مشخصی قرار است به این دغدغه ذهنی خود رسیدگی کنیم و باعث می‌شود تمرکزمان در کارهای روزمره بیشتر شود. راهبرد دیگری که بسیار مهم و مفید می‌تواند باشد این است که به هیچ عنوان قبل از خواب یا در رختخواب به پیگیری این اخبار نپردازیم زیرا باعث می‌شود سلامت و بهداشت خواب ما مختل شود. مثلاً ممکن است خواب بد بینیم، دائماً از خواب بپریم و در کل خواب بی‌کیفیتی را تجربه کنیم.»

او می‌گوید: «راهبرد دیگر این است که سعی کنیم هنگام غذا خوردن از پیگیری و در معرض این اخبار بودن دور باشیم. اتفاقی که در خانواده‌های ایرانی رایج است به این گونه همزمان با غذا خوردن در حال گوش دادن از اخبار شبکه‌های خبری هستیم. این موضوع باعث می‌شود هنگام غذا خوردن، هورمون‌های استرس در بدن ما ترشح شود که بر روی سلامت جسم و روان ما تأثیر منفی و مخربی دارد.»

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «به طور کلی باید در نظر داشت بسیاری از افراد جامعه کمابیش و پس از مدتی می‌توانند با این اخبار ناامیدکننده کنار آیند اما در کودکان و نوجوانان که هنوز به رشد کامل شخصیتی و هویتی نرسیده‌اند این گونه اخبار می‌تواند تأثیری بسیار شدید و بلندمدت داشته باشد که در بزرگسالی دامن آنها را خواهد گرفت. به همین علت نیاز است که در چنین مواقع توجه و حمایت ویژه‌ای برای کودکان و نوجوانان در نظر گرفت.»

آماده‌باش نگه دارد.» او ادامه می‌دهد: «بسیاری افراد هستند که در این چندوقته دچار مشکلات تمرکز شده‌اند مثلاً می‌گویند من نمی‌توانم درس بخوانم، نمی‌توانم روی کارم تمرکز کنم؛ علت چنین مشکلاتی این است که انرژی روانی ما در جاهای دیگری در حال صرف شدن است و ما را به این فکر می‌اندازد که چرا انرژی و توانی برای انجام کارهای خود نداریم.»

راهکارهایی که می‌توانند کمک‌کننده باشند یکی از توسعه‌ها همیشگی این است که خودمان را در معرض این اخبار بد قرار ندهیم، اما آیا این مساله امکان‌پذیر است؟ رضایی در پاسخ می‌گوید: «واقعیت این است که در دنیای امروز حتی اگر ما به دنبال اخبار نرویم اخبار به دنبال ما می‌آیند مثلاً کسی که برای کسب و کار شخصی خودش صفحه خود را در فضای مجازی چک می‌کند، خواسته یا ناخواسته با سبلی از این اخبار تلخ و خشن مواجه می‌شود. شاید عمل کردن به این نکته کار آسانی نباشد اما راه‌حل اساسی در ایجاد اعتدال درباره پیگیری این چنین اخباری است. استفاده از چند راهکار ساده در این باره می‌تواند مفید و ثمربخش باشد.»

**چه کنیم وقتی حال خوبی نداریم؟** اما راهکار چیست و چه باید کرد؟ این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «مثلاً اینکه می‌توانیم زمان مشخصی از برنامه روزانه خود را به پیگیری اخبار اختصاص دهیم. این کار باعث می‌شود که ما حداقل از این نظر آسودگی داشته

نحوی که کارکردهای اساسی آنها مختل نشود. اما در مورد کودکان نیاز است که تا حد امکان از این موضوع دور نگه داشته شوند. امروزه اکثر کودکان و نوجوانان به فضای مجازی دسترسی دارند و ناخواسته در معرض بسیاری از این اخبار قرار خواهند گرفت. رشد شناختی و قدرت تجزیه و تحلیل در کودکان آنقدر رشد نیافته است و ممکن است نگرانی‌های شدید از اینکه «نکنند این اتفاقات برای من یا پدر و مادرم رخ دهد» پیدا کنند. این موضوع می‌تواند باعث ایجاد اختلالات اضطرابی در کودکان شود. همچنین می‌تواند باعث شکل‌گیری باور بنیادینی که این جهان غیرقابل اعتماد است شود که این باور ریشه بسیاری از اختلالات روانی در بزرگسالی است.»

**اخبار بد بدن ما را فرسوده می‌کند** تأثیر این اخبار بد نه فقط روان که حتی جسم ما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این روان‌شناس با تأیید این موضوع معتقد است: «امروزه وضعیت به گونه‌ای است که اخبار بد و خشن خیلی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند که اینکه جامعه در معرض اخبار بد قرار داشته باشد باعث می‌شود که ما از منظر فیزیولوژیکی همواره در وضعیت جنگ و گریز (وضعیتی که بدن برای محافظت از خود در مواقع استرس‌زا دارد) قرار می‌گیریم که در درازمدت باعث فرسودگی جسمانی و روانی ما خواهد شد. این اخبار بد باعث می‌شوند حتی زمانی که ما واقعاً در معرض خطر نیستیم، احساس خطر نیابتی ما را در وضعیت جنگ و گریز یا همان

تأثیر این اخبار بر کودکان می‌تواند جبران‌ناپذیر باشد در حجم این اخبار خشن و بد، گروه سنی کودکان هم به طبع در معرض آن قرار می‌گیرند، در همین باره رضایی ادامه می‌دهد: «گروه آسیب‌پذیرتر دیگر نسبت به این اخبار خشن کودکان و نوجوانان هستند. تعداد زیادی از بزرگسالان به قدری تکامل و رشد یافته هستند که بتوانند با این اخبار کنار آیند به

## تهران میزبان مسئولان بانک خون بیمارستان‌های کشور

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران، از برگزاری چهارمین سمینار ملی بانک خون بیمارستان‌های سراسر کشور در تهران خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، بشیر حاجی بیگی گفت: چهارمین سمینار ملی بانک خون بیمارستان‌های سراسر کشور از ۲۲ تا ۲۴ آبان ۱۴۰۲ با حضور بیش از یک هزار نفر از نمایندگان بیمارستان‌های کشور برگزار می‌شود. وی افزود: این سمینار ملی با هدف آموزش و ارتقای سطح علمی و عملی مسئولان و کارشناسان بانک‌های خون بیمارستان‌ها و فراهم آوردن فضای تعامل و همکاری بین سازمان انتقال خون، مؤسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون و بانک خون بیمارستان‌ها به مدت سه روز در سالن همایش‌های پژوهشگاه

## اینفوگراف

۱۰ ماده غذایی برای دوری از بیماری‌های کلیوی

۱ کرفس	۲ توت‌ها
۳ گشنیز	۴ فلفل قرمز
۵ انواع کلم	۶ جعفری
۷ سیر و پیاز	۸ قاصدک
۹ سیب	۱۰ خیار

## داستان مجبور

بدون شرح / شهرام رضایی

