ادامه از صفحه ۱...

وی از احداث تقاطع غیر همسطح شبدری مهرگان، تقاطع غیر همسطح پیامبر اعظم (ص)، پل رودخانه ای پیامبر اعظم (ص)، عملیات تخریب و بازگشایی معبر خیابان ۲۰ متری محله چاهستانی ها، بازگشایی معبر ۱۶ متری نایبند جنوبی، بازگشایی خیابان اسلام آباد، بازگشایی خیابان آزادگان، بازگشایی میدان انبه تا میدان امام علی (ع)، افتتاح و بهره برداری از خیابان کار، اصلاح ورودی کوچه عمران ۱۳ در محله نایبند جنوبی به ابعاد ۶ متر، ساماندهی جداول و اصلاح و بهسازی مسیر آ ب در کوچه های صحیفه، ساماندهی کارگران فصلی با پروژه ایستکار، عملیات زیرسازی و آسفالت معابر اصلی و فرعی سطح شهر، پیاده رو سازی بلوار شهید سالاری، سنگفرش ضلع غربی پیاده رو حافظ و آغاز پروژه فیبر نوری به عنوان اقدامات در حوزه عمرانی و توسعه زیر ساخت های شهری نام برد و گفت: زیرساخت‌ها نه تنها برای رفع احتیاجات همگانی روزمره مورد نیاز هستند، بلکه عامل رفع احتیاجات دیگر نیز هستند. این موارد نسبت به سایر تأسیسات به سرمایه‌گذاری بیشتری احتیاج دارند؛ بنابراین از یک طرف توسعه آن‌ها رافع نیازهایی گسترده‌تر از نیازهای همگانی روزمره است و از طرف دیگر مبدا، ملزوم و موجد فعالیت‌های اقتصادی و صنعتی هستند.

شهردار بندرعباس در ادامه بیان نمود: تغییر در زیرساخت‌های شهری باید با اولویت دهی به حمل و نقل عمومی انسان محور همراه باشد، در این صورت و با یکپارچه سازی و ترکیب بسترهای حمل و نقل انسان محور شهروندان به استفاده از حمل و نقل پاک ترغیب می‌شوند. اما در شهر بندرعباس با توجه به شرایط اقلیمی و آب و هوایی و همچنین ساختار خطی و طولی شهر بندرعباس شاید استفاده از دوچرخه و یا پیاده فقط در فصل معینی از سال امکانپذیر باشد، لذا استفاده از حمل ونقل عمومی از محدود گزینه های در دسترس جهت بهبود وضعیت آلودگی هوای شهر است. سالی که گذشت شهرداری بندرعباس توجه ویژه ای در جهت نوسازی ناوگان حمل ونقل عمومی داشته و در این راستا ۲۷ دستگاه ون و ۱۰ دستگاه اتوبوس به ناوگان حمل و نقل شهر افزوده است.وی در خصوص اقدامات فرهنگی و ورزشی شهرداری بندرعباس اظهار کرد: در مناسبت های ملی و مذهبی مختلف سعی شده مراسمی متناسب با آن و درخور شأن شهروندان در سطح شهر و در محلات مختلف جهت افزایش شور و نشاط اجتماعی برگزار شود و در طول سال مسابقات ورزشی و همایش های پیاده روی طی یک برنامه زمان بندی شده به اجرا درآمده است.

این مقام مسئول افزود: شهرداری بندرعباس در راستای نهادینه کردن ورزش و اهمیت به تندرستی شهروندان در کنار مسئولیت های فراوان و سنگین در حوزه های عمرانی و خدماتی افتتاح و بهره برداری چندین سالن ورزشی را در دستور کار قرار داده است.

نوبانی ادامه داد: در صورت حمایت از ورزش محلات با نظارت و حمایت شهرداری‌ها، می توان نسبت به ایجاد ایستگاه‌های توسعه سلامت و خط مقدم ارائه خدمات ورزشی اقدام و پویایی و نشاط مضاعفی را به جامعه تزریق کرد.

وی افتتاح و بهره برداری از زمین ورزشی شهید گمنام، بازسازی زمین ورزشی اردیبهشت، بهره برداری از زمین ورزشی دو منظوره منتظر المهدی محله ۲۲ بهمن، احداث پیست دوچرخه سواری از بوستان ساحلی ولایت تا ساحل سورو، بهره برداری از زمین ورزشی مهدی موعود محله درخت سبز ، افتتاح سالن ورزشی خانه دارت شهید اورنگی و نصب پایه های نوری زمین فوتبال ساحلی پنجعلی را از خدمات ارزشمند شهرداری بندرعباس در جهت توسعه ورزش همگانی در سال ۱۴۰۲ عنوان نمود.

این مقام مسئول با اشاره به برگزاری جشنواره های فرهنگی و هنری مختلف مثل جشنواره تئاتر خیابانی دریا، سومین جشنواره فیلم ۱۰۵ ثانیه ای گمبرون شهر، دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر و جشنواره های صنایع دستی شهر خلاق بندرعباس، برگزاری بازی های بومی محلی ، شرکت در اجلاس آموزشی فرهنگ و هنر در شهر ابوظبی امارات متحده عربی به دعوت مسئولین آن کشورو با توجه به عضویت بندرعباس در شبکه شهرهای خلاق یونسکو به عنوان شهر خلاق صنایع دستی و حضور در دومین همایش ملی سالانه شهر خلاق رشت و همچنین جشنواره های صنایع دستی اصفهان از آنها به عنوان توجه ویژه شهرداری بندرعباس به حوزه فرهنگ و هنر یاد کرد.

نوبانی از عضویت در مجمع شهرداران آسیایی و شرکت در اجلاس شهرداران آسیایی در شهر احمدآباد کشور هند به دعوت مسئولان این کشور، تعاملات شهرداری با کنسولگری های چین ، هند و قزاقستان در بندرعباس جهت توسعه ارتباطات فرهنگی و ایجاد فرصت های سرمایه گذاری در بندرعباس و مشارکت در پروژه های شهری و موفقیت در اخذ مجوزشورای اسلامی شهر بندرعباس به ۵ درخواست تفاهم نامه خواهرخواندگی از سوی شهرهای مومبای هند، کراچی پاکستان، آستراخان روسیه، نینگبو چین و آکتائو قزاقستان به عنوان اقدامات شاخص در حوزه امور بین الملل یاد کرد.

شهردار بندرعباس افتتاح سالن ریحانه النبی جهت برگزاری مراسمات، احداث بازارچه، همسطح سازی قطعات، نصب آبسرد کن، کاشت درختان مثمر در جهت زیباسازی و تلطیف هوای مجموعه، بهسازی منابع تامین آب و سیستم سرمایشی غسالخانه و نصب پایه های چراغ روشنایی در مجموعه آرامستان را از دیگر اقدامات برای رفاه حال شهروندان ذکر کرد.

نوبانی در خاتمه تصریح کرد: در سال گذشته تمام تلاش خود را برای افزایش رفاه حال شهروندان به کار بستیم . شاید خواندن یا بیان نمودن عناوین این اقدامات مدت زمان اندکی بطلبد اما در ورای آن تلاش ها و زحمات پرسنل زحمتکش شهرداری در طول یک سال نهفته است. خدمات بسیاری در سازمان های مدیریت پسماند، فضای سبز ، آتش نشانی ، آرامستان و سایر قسمت های شهرداری به صورت روزانه در حال انجام است که عادی شدن آنها سبب می شود از زحماتی که در آن خصوص انجام شده غافل بمانیم. لذا شایسته است در آغاز سال نو به مصداق حدیث « من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق » از زحمات و تلاش های همکاران ارجمندم تشکر و قدردانی نمایم و برای ایشان آرزوی توفیق روز افزون در کار و زندگی دارم و این امید را به شهروندان می دهیم که در سال جدید با تلاشی افزون تر برای عمران و آبادانی شهر و ارتقای کیفیت شهروندان شریف بندرعباس گام برداریم.

### فرمانده یگان‌های انتظامی و حفاظتی فراجا :

# همراه داشتن ۱۴ قلم دارو برای زائران حج ممنوع است

سرویس اجتماعی

**فرمانده یگان‌های انتظامی و حفاظتی فراجا با اشاره به آغاز عزیمت زائران حج عمره به سرزمین وحی پس از وقفه ۹ ساله گفت: ۱۴ قلم دارو در کشور عربستان ممنوع است که زائران باید با آگاهی نسبت به آن، از همراه داشتن این داروها امتناع کنند.**

به گزارش صبح ساحل، سردار رضا بنی اسدی فر با اشاره به اعزام نخستین گروه زائران عمره از فرودگاه حضرت امام خمینی (ره) اظهار داشت: این داروها شامل هیرومرفین، آمپول پتیدین، آمپول مرفین، شربت اکسپکترانت کدئین، قرص و آمپول ترامادون، قرص متیل فنیدات، آمپول و قرص بوپرنورفین، آمپول و قرص دیازپام، قرص استامینوفن کدئین، شربت و قرص متادون است.

وی گفت: اعزام زائران با امنیت کامل و در آرامش شروع شده و در ۱۱ ایستگاه پروازی ادامه خواهد یافت.این مقام انتظامی ادامه داد: پلیس فرودگاه‌های فرماندهی یگان‌های انتظامی و حفاظتی فراجا با آمادگی کامل تا ۱۳ اردیبهشت عملیات رفت را به پایان خواهد رساند.وی افزود: امسال با هماهنگی صورت گرفته، همه پروازها توسط هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران صورت می پذیرد و بیش از پنج هزار زائر عمره و خدمه از طریق فرودگاه های مشخص شده، اعزام خواهند شد.

فرمانده یگان های انتظامی و حفاظتی فراجا با تصریح بر اینکه پلیس فرودگاه‌های سراسر کشور عملیات حج عمره را به عنوان یک فرصت خدمت به زائران خانه خدا می‌دانند، خاطر نشان کرد: کارکنان پلیس فرودگاه‌ها پس از اعزام زائران عمره، آمادگی لازم را برای برگزاری عملیات حج تمتع کسب می‌کنند.

به گزارش ایرنا، پس از بیش از ۹ سال توقف، عملیات عمره و اعزام زائران خانه خدا و سرزمین از بامداد فردا - دوشنبه ۳ اردیبهشت - از ۱۱ فرودگاه کشور در سراسر کشور آغاز و تا ۱۳ اردیبهشت ادامه خواهد داشت.قرار است زائران خانه خدا در قالب ۱۱ پرواز به ترتیب از فرودگاه‌های مشهد (۳ اردیبهشت)، زاهدان (۴ اردیبهشت)، اهواز (۵ اردیبهشت)، تبریز (۶ اردیبهشت)، یزد (۷ اردیبهشت)، کرمان (۸ اردیبهشت)، بندرعباس (۹ اردیبهشت)، ساری (۱۰ اردیبهشت)، اصفهان (۱۱ اردیبهشت)، شیراز (۱۲ اردیبهشت) و مشهد (۱۳ اردیبهشت) و و همچنین در قالب ۱۱ پرواز از فرودگاه امام خمینی (ره) عازم کشور عربستان خواهند شد.

در عملیات حج عمره امسال پنج هزار و ۷۲۰ زائر خانه خدا عازم سرزمین وحی می‌شوند، که دو هزار و ۸۶۰ زائر از فرودگاه‌های تحت مالکیت شرکت فرودگاه‌ها و دو هزار و ۸۶۰ زائر از طریق فرودگاه حضرت امام خمینی (ره) برای انجام این فریضه مقدس عازم عربستان می‌شوند.تمامی پروازها توسط شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران انجام می‌شود و آخرین پرواز برگشت زائران در تاریخ ۲۳ اردیبهشت خواهد بود.

روان‌یار

## سندرم روانی هیکی کوموری و تنهایی مفرط

محیا تکنده
روانشناس بالینی

شاید برچسب نهادن مداوم به حالات مختلف انسانی و تلاش برای نامگذاری هیجانات و رفتارهای مختلف به نتایج چندان خوبی در دایره‌ی تعاملات انسانی منجر نشود، اما مواجهه‌ی انسان با مجموع رفتارها و حالت‌های ناشناخته که نمی‌تواند آن‌ها را در مجموعه‌ی خاصی بگنجاند، می‌تواند او را گیج کرده و چنانچه این حالات ناخوشایند باشند راه را بر توانایی حل و فصلشان ببندد. این روزها با گسترده شدن جهان آنلاین، افزایش بازی‌های ویدیویی، زیاد شدن پلتفرم‌های ارتباط مجازی و تنوع زیاد برنامه‌های تلویزیونی بخصوص سریال‌ها و انیمه‌های اسیای شرقی شاهد موج نسبتا جدیدی از رفتار جمعی جوانان هستیم. افرادی که از ارتباطات اجتماعی کناره می‌گیرند، در جمع‌ها و نشست‌های خانوادگی و دوستانه شرکت نمی‌کنند، به ندرت برای خرید یا سایر کارها از خانه خارج می‌شوند و می‌توان گفت تهی از دوستی و ارتباط واقعی و فیزیکی هستند. با شیوع این حالات محققان ژاپنی تلاش کردند مجموعه‌ی این نشانه‌ها را در سندرمی به نام هیکی‌کوموری بگنجانند. از لحاظ لغتی هیکی به معنای تنهایی و کوموری به معنای درون گزینی است که به طور کلی سعی در بیان حالات این موج جدید رفتاری را دارد. در ایران به دلیل تابوهای رفتاری و نگرش ناکارامد اکثر خانواده‌ها، دیدن این حالات در فرزندان نه تنها خانواده را نگران نمی‌کند، که خیالشان را راحت می‌کند و با خود اینطور فکر می‌کنند که "الحمدالله فرزندم زمان خود را خارج از خانه نمی‌گذراند، به هر حال فضای جامعه خطرناک شده و هرچه کمتر در جامعه باشد خیال ما هم راحت‌تر است"، این درحالی است که انسان کارآمد و مفید باید بتواند با افزایش مهارت‌های زندگی از پس چالش‌های موجود در جامعه برآمده و با جامعه‌ی خود ارتباط برقرار کند. محققان درمورد اینکه چرا بعضی افراد درگیر سندرم هیکی‌کوموری می‌شوند، تحقیقاتی انجام داده وبه نتایجی دست یافته‌اند. آن‌ها معتقد هستند احساس شرم و خودکم‌بینی می‌تواند از دلایل بروز این سندرم باشد چرا که فرد گمان می‌کند دیگران هم همان احساسات ناخوشایندی که او در مورد خودش دارد را تجربه می‌کنند و نمی‌تواند با تصور نفرت دیگران از خودش در جامعه حاضر شود. دلیل مهم دیگر تجربه‌ی منفی در حوزه‌ی ارتباطی است، ممکن است شخص درگیر، چندین تجربه‌ی منفی در حوزه‌ی ارتباط کاری، دوستی و خانوادگی داشته باشد و ترجیح دهد برای آسیب ندیدن بیشتر به کنج خلوت خود پناه ببرد. احساس ناامیدی و استیصال نسبت به آینده هم می‌تواند دلیل مهم دیگری در بروز این سندرم به حساب بیاید، نداشتن شغل، امنیت مالی، افراد قابل اعتماد و فضای اجتماعی که فرد به آن احساس تعلق کند، می‌تواند باعث فاصله گرفتن از اجتماع و درون گزینی باشد. دکتر مارک تراورز، روانشناس و محقق حوزه‌ی اجتماعی در مقاله‌ی خود در حوزه‌ی این سندرم که در ژورنال روانشناسی امروز منتشر شده برای پیشگیری از بروز سندرم هیکی‌کوموری توصیه می‌کند که افراد برنامه‌هایی برای گسترش مهارت‌های اجتماعی، تقویت رفتار دوستانه و افزایش توانایی برقراری ارتباط داشته باشند. او توصیه می‌کند که حضور در فعالیت‌های مردمی و اجتماعی خودگردان که می‌تواند کمکی به دیگران و پیشرفت جامعه کند، احساس مفید بودن و پیوند با جامعه را در افراد تقویت کرده و باعث کمرنگ شدن انزوا می‌شود. از طرف دیگر قدم گذاشتن در فعالیت‌های کوچک و شروع آهسته راهی توصیه شده برای مقابله با سندرم هیکی‌کوموری است. به طور کلی باید آگاه باشیم که انسان موجودی اجتماعی است و هویت او در گفتمان اجتماعی و در رابطه با دیگر سوژه‌ها شکل گرفته و تعریف می‌شود، بنابراین گسستن از اجتماع می‌تواند تاثیر بسیار منفی بر آدمی گذاشته و آینده‌ی تیره‌یی برای او رقم بزند.

آگهی شرکت‌های تعاونی
سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل
تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

## جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره۴۳۷۱

طراح : مهدی سنگی

### افقی

۱-عاجز وناتوان - اثری از شاتو بریان نویسنده فرانسوی ۲- هوش وحافظه - نافع وسودمند - ستاره دنباله دار ۳- الهه شکار - زاج سفید - روستای نارنگی هرمزگان ۴- رود مقدس آلمان - آفریده شدگان - دارای فاصله زیاد ۵- درخور وشایسته - گیاه سوسن زرد - ظرفی برای جوشاندن آب ۶- صدمه وآسیب - دستهای عرب - شهری دراستان کرمان ۷- پیامبر ملاح - مجازا به معنی متحد ومتفق - قتل سیاسی ۸- رایج در بین عموم - گونه ای ازمرغابی سیاه - صلیب وچلیپا ۹- راستگو ودرستکار - رهاورد فصل زمستان - مرجان دریایی ۱۰- نگهبان گله ویار چوپان - اهل شهر بادگیرهای ایران - بیشتر اوقات - سمت وجهت ۱۱- اسب کوتوله - درست وسرراست - اشتهار ومعروفیت ۱۲- زرد انگلیسی - گاز مرداب - واحدی در وزن ۱۳- فرقه مذهبی درعربستان - شاهرگ حیاتی کشور مصر- آبشاری درگواتمالا ۱۴- مبتدی وتازه کار - شب زنده داری - صدا وآوا ۱۵- ابداع خوارزمی در درس ریاضیات - پایا وجاودان

### عمودی

۱-نگهبان بالای برج - جشنواره هنری ۲- عقیده ونظر- حرکتی درنماز - غنده وگلوله پنبه ۳- نرمی وسازش بامردم - طمع و آزمندی - قادر ۴- حزب هیتلری - سازمان جهانی خواروبار - محموله ۵- وکیل ونایب - سد جنوبی کشور - رنگی برای چشم ۶- دایره زنگی - همنشین وهمدم - سابقه وپیشینگی - بیت بی آغاز ۷- چشم چران - خال معروفیت- اولین گروه اعداد ۸- درجه گرمی وسردی هوا- ابریشم کم ارزش - جد وپدربزرگ ۹- تاکنون - مکان پایان یافتن چیزی - گوشت عرب ۱۰- شاه آب رفته - مزد وپاداش - گودال - تصدیق آلمانی ۱۱- قسمت کننده - جنس مذکر - تفسیری ازعلامه طباطبایی ۱۲- قیم وسرپرست - حمام وگرمابه - تقلبی وغیر اصل ۱۳- به دیدار واحوالپرسی بیمار رفتن - ناپدری - تخت سلطنت ۱۴- بانگ تشویق - نترس وبی باک - متکدی وسائل ۱۵- ازعناصر جامد وشکننده - درجه ای بالا درنیروی دریایی

حل جدول شماره۴۳۷۰

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

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