با موافقت وزارت بهداشت صورت گرفت؛

استقلال دانشکده‌های علوم پزشکی شرق و غرب هرمزگان

سرویس اجتماعی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از موافقت وزارت بهداشت با استقلال کامل دانشکده‌های علوم پزشکی شرق و غرب هرمزگان خبر داد. به گزارش صبح ساحل، دکتر غلامعلی جاودان گفت: به استناد رای صادره در دویست و نود و دومین جلسه شورای گسترش دانشگاه‌های علوم پزشکی دانشگاه‌های علوم پزشکی در ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ با ارتقاء دانشکده‌های علوم پزشکی شرق و غرب استان به دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شرق و غرب هرمزگان موافقت شد.

وی افزود: طی این مجوز که به امضای دکتر عین الهی وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی رسیده است؛ پس از استقرار ستادهای دانشکده های شرق و غرب استان مدیریت حوزه های آموزش، بهداشت، درمان، غذا و دارو و اورژانس پیش بیمارستانی شهرستان‌های واقع در شرق و غرب استان زیرپوشش این دانشکده ها قرار خواهد گرفت.

جاودان عنوان کرد: محل استقرار دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شرق استان در شهرستان میناب و دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی غرب استان در شهرستان بندر لنگه خواهد بود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: پس از استقرار ستادهای مدیریتی و کارشناسی حوزه های توسعه، بهداشت و درمان این دانشکده ها ، شبکه های بهداشت و درمان، بیمارستان‌های تابعه،اورژانس های پیش بیمارستانی به این دانشکده ها محول خواهد شد.

وی ضمن قدردانی از وزیر بهداشت و معاونان این وزارتخانه به ویژه معاون آموزشی و بهداشتی وزارت، نماینده ولی فقیه و امام جمعه بندرعباس، استاندار هرمزگان، نمایندگان مردم استان در مجلس و سایر مسئولین استانی که در این راستا تلاش و مساعدت کردند؛ گفت: امیدواریم با تداوم حمایت‌ها و همراهی همه مدیران شاهد توسعه و ارتقاء خدمات آموزشی و بهداشتی و درمانی در استان باشیم.

رئیس کمیته امداد منطقه یک بندرعباس خبر داد؛

واریز ۱۳ میلیارد تومان کمک نقدی حامیان به حساب ایتام و محسنین

سرویس اجتماعی

رئیس کمیته امداد منطقه یک بندرعباس از واریز بیش از ۱۳ میلیارد تومان کمک نقدی حامیان نیکوکار طرح اکرام به حساب ایتام و فرزندان محسنین تحت حمایت این نهاد در سال گذشته خبر داد.

به گزارش صبح ساحل مسیح الله مرادی، رئیس کمیته امداد منطقه یک بندرعباس در این خصوص گفت: طی سال گذشته حامیان معزز طرح اکرام ایتام و محسنین، مبلغ ۱۳ میلیارد و ۳۵ میلیون تومان به صورت نقدی به حساب فرزندان معنوی خود واریز کرده اند.مرادی با بیان اینکه این مبالغ به صورت مستقیم به حساب ایتام نیازمند و فرزندان محسنین واریز شده است، افزود: این میزان واریزی حامیان نیکوکار در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱، رشد ۳۴ درصدی داشته است.

رئیس کمیته امداد منطقه یک بندرعباس گفت: در حال حاضر ۵۷۵ یتیم و ۹۵۰ فرزند محسنین تحت حمایت کمیته امداد منطقه یک بندرعباس قرار دارند که از حمایت های مادی و معنوی سه هزار و ۶۵ حامی نیک اندیش و سخاوتمند برخوردارهستند.

این مقام مسئول ضمن سپاس و قدردانی از همراهی و حمایت های حامیان بزرگواردر مرتفع نمودن نیازهای ضروری فرزندان معنوی خود، یادآور شد: در سال ۱۴۰۱ حامیان نیکوکار مبلغ ۹ میلیارد و ۷۲۵ میلیون تومان به حساب فرزندان معنویشان واریز نموده بودند.

یادداشت

بازسازی اعتماد عمومی با بازشناسی کارکرد روابط عمومی

سعید خادمی پور
مدیر روابط عمومی منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس

بقا و حیات یک سازمان موفق و پویا منوط به داشتن روابط‌عمومی خلاق، مسئول و کارآمد است. راهبری یک سازمان به سمت اهداف والا بدون حضور افراد حرفه ای و باتجربه در حوزه ی روابط عمومی محقق نخواهد شد و فرا رسیدن روز روابط عمومی بار دیگر به ما فرصت می‌دهد تا در نقش بسیار ارزشمند و حیاتی این مدیریت در رشد و توسعه سازمان‌ها و جوامع تأمل کنیم.بدون شک روابط عمومی به‌عنوان یکی از حیاتی‌ترین جایگاه‌ها در هر سازمان، دارای اهمیت بی‌نهایتی است. این بخش در تعریف علمی به‌عنوان گرداننده و تنظیم‌کننده‌ی ارتباطات درون و برون‌سازمانی شناخته می‌شود و نقش کلیدی در ساختار و عملکرد سازمان و حتی ارتباطات مؤثر با سایر اعضای جامعه دارد و در این وضعیت مدیران بالادستی با درک این جایگاه و احترام به آن می‌توانند برنامه‌های استراتژیک خود را تضمین کنند چرا که روابط عمومی، در تقویت و ترویج ارتباطات داخلی و برون‌سازمانی، افزایش اعتماد عمومی، تشویق همکاری و هماهنگی، انعکاس دستاوردها، مدیریت بحران و البته بهبود تصویر و شناخت عمومی از سازمان نقشی اساسی ایفا می‌کند. درواقع ازآنجایی‌که روابط‌عمومی وظیفه ارتباط سازمان با ارکان مختلف خود و جامعه را عهده‌دار است، سازمانی موفق‌تر است که روابط‌عمومی در آن، این نقش را به‌خوبی ایفا کند.در این روز به عنوان فردی که سال ها در حوزه ی مدیریت روابط عمومی خصوصا در حوزه ی صنعت فعالیت کرده ام بیشتر از هر زمانی می‌توانم اهمیت ارتباطات سالم و مؤثر درون و برون سازمانی را مورد تأکید قرار دهم و معتقدم در این روز باید با بازنگری در فرهنگ غالب بر حوزه ی روابط عمومی به دنبال بررسی و ارزیابی استراتژی‌ها و رویکردهای در این زمینه باشیم و نقش اصلی این استراتژی‌ها در افزایش کارآمدی و موفقیت سازمان را بار دیگر با خود و سایر تصمیم گیران مرور کنیم چرا که جامعه ی ما خصوصا در سطح مدیریت کلان نیازمند تبیین و ارتقا دیدگاه ها نسبت به روابط عمومی است.به همین سبب این فرصت را غنیمت می‌شمارم تا روز روابط عمومی و ارتباطات را به شما تبریک عرض کنم و به‌عنوان عضوی از این خانواده بزرگ از شما برای تلاش‌ها و تعهدتان در ارتقا ارتباطات مؤثر و سازمانی سپاس‌گزاری کنم. امیدوارم که این روز مهم، بهانه‌ای برای بهبود و توسعه بیشتر ارتباطات باشد و در کنار هم به توفیقات بیشتری در امور دست یابیم.

روان‌یار

زمان رهایی از منتقد درونی است

محیا تکنده
روانشناس بالینی

همه‌ی ما با خودانتقادی به عنوان ندایی درونی که همیشه در ذهن ما وجو دارد آشنا هستیم، ندایی که کوچک‌ترین اشتباه و کج‌روی ما را به شدت مورد سرزنش قرار داده و گاهی به شدت تحقیرآمیز است. در دنیای خودسازی و رشد شخصی، اغلب روایتی غالب وجود دارد که ما را تشویق می‌کند منتقد درونی‌مان را ساکت کرده و او را به دورترین فرورفتگی‌های ذهنمان بیرون رانیم. به ما گفته می شود که این ندای درونی، با انتقادات و منفی نگری‌های بی‌امان خود، برای رفاه ما مضر است و مانع پیشرفت ما می‌شود. و با این حال، علی‌رغم تمام تلاش‌هایمان برای سرکوب آن، بسیاری از ما به طرز عجیبی تمایلی به رها کردن این همراه آشنا نداریم. اما چرا خداحافظی با منتقد درونی که اعتماد به نفس ما را می‌کشد اینقدر سخت است؟ چه چیزی ما را به قضاوت آن وابسته نگه می‌دارد، حتی وقتی می‌دانیم که ضرر بیشتری به ما می‌رساند تا سود؟ دکتر جنیس ویلهاور روانشناس در مقاله‌یی که در زورنال روانشناسی روز منتشر کرده، معتقد است اغلب منتقد درونی به طور متناقضی، به عنوان یک نیروی انگیزشی ظاهر می شود و شما را به تلاش برای کمال و تعالی سوق می دهد. بسیاری از این می ترسند که بدون قضاوت‌های خشن، از خود راضی شوند و به جای اصرار برای دستیابی به پتانسیل کامل خود، به حد متوسط رضایت دهند. به این ترتیب، منتقد درونی با آرزوهای شما عجین شده و شما را متقاعد می‌کند که حضور او برای موفقیت ضروری است. اما واقعیت این است که منتقد درونی شما را از بین می برد و به اعتماد به نفس شما لطمه می زند، نه اینکه شما ره سمت خویشتنی بهتر سوق دهد. برای مثال والدین به نوعی به طور غریزی می‌دانند که سرزنش فرزندشان زمانی که در حال یادگیری راه رفتن است کارساز نیست و در مقابل از صدای تشویق‌کننده استفاده می‌کنند. جایگزین کردن منتقد با صدایی که شما را تشویق می کند به جای یک صدای سرزنش‌گر می‌تواند برای پیشرفت‌تان بسیار موثرتر باشد. از طرفی منتقد درونی ممکن است از ابتدا در زندگی حضور دائمی داشته و صدایی باشد که از کودکی به واسطه‌ی انتقادهای مداوم بزرگسالان درونی کرده‌اید. به طرز عجیبی، انتقادات آن می‌تواند مانند شکلی منحرف از اعتبار باشد که الگوها و باورهای آشنا را در مورد خودتان تقویت می‌کند، بدون اینکه به ضرر و اسیب آن آگاه باشید. برای برخی، منتقد درونی به عنوان یک مکانیسم مقابله ای عمل می کند - سپری در برابر آسیب پذیری و طرد شدن. با انتقاد پیشگیرانه از خود، ممکن است سعی کنید از انتقادات احتمالی دیگران محافظت کنید، با این باور که اگر اولین نفری باشید که به عیوب خود اشاره می‌کنید، وقتی دیگران به آنها اشاره می‌کنند کمتر آسیب می‌بینند. این یک مکانیسم دفاعی ناقص است ، اما مکانیزمی است که عمیقاً در روان شما ریشه دوانده است. از نظر اجتماعیف جامعه ما اغلب انتقاد از خود را نشانه فروتنی و خودآگاهی می داند. از سنین پایین به ما یاد می‌دهند که خودانتقادگر باشیم - دائماً خودمان را ارزیابی کرده و بهبود بخشیم. در نتیجه، شما یاد می گیرید که این روایت فرهنگی را درونی کنید و خودانتقادی را با فضیلت و ارزش خود یکسان بدانید .با گذشت زمان، می‌توانید چنان با منتقد درونی خود یکی شوید که تبدیل به بخشی از هویت شما شود و به اشتباه گمان کنید که بدون تفسیر مداوم آن، ارتباط خود را با کسی که هستید از دست می دهید و عدم وجود انتقاد باعث ایجاد خلأ در هویت شما می شود.

جایگزینی انتقاد درونی با خودشفقت‌ورزی

شناخت دلایل دلبستگی شما به منتقد درونی اولین قدم به سوی رهایی است. باید آگاه باشید که اگرچه منتقد درونی ممکن است در مقطعی از زندگی، شما را هدفی رسانده باشد، اما حضور آن دیگر برای رشد و رفاه شما مفید نیست. به جای ساکت کردن منتقد درونی از طریق زور و سرکوب، می توانید رابطه دلسوزانه تری با خودتان ایجاد کنید. مهربانی با خود مستلزم این است که با خودمان با همان شفقت و درک رفتار کنیم که در زمان مبارزه‌ی یک دوست با چالش‌های هیجانی و روانی به او ارائه می‌کنیم. این بدان معناست که معایب و نقص‌های خود را بدون قضاوت بپذیرید و بدون در نظر گرفتن دستاوردها یا کاستی‌هایتان، بدانید که ارزش شما بنا بر وجودتان است. با پذیرفتن مهربانی با خود، می توانید شروع به شل کردن چنگال منتقد درونی کنید و فضایی برای پذیرش و رشد خود ایجاد کنید. این سفر ممکن است مملو از چالش‌ها و ناکامی‌ها باشد اما سفری است که در نهایت به صلح، تحقق و اصالت بیشتر منجر می‌شود .بنابراین، با ظالمی که منتقد درونی شماست، صحبت کنید و به او بگویید که دیگر به ان نیاز ندارید و در مقابل به صدای حامی مهربانی خود خوشامد بگویید، زیرا وقتی نقص های خود را در آغوش می گیریم، زیبایی انسانیت خود را کشف می کنیم.

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره۴۳۸۵

طراح : مهدی سنگی

افقی

۱-سنگ معدن آهنگ وکروم - ازاختراعات توماس ادیسون ۲- شدیدتر- گنجشک- کارآموز رشته پزشکی۳- آرواره - کاسه زانو- درخت مجنون - گرمی وحرارت ۴- کارو کردار - چرخ وفلک- جرقه آتش ۵- همراه باپشتک می آید- آنالیز - هدف ومسلک ۶- صداو آوا- پرنده ای با پرهای بلند ورنگین که نماد کشور هند است - خمیدگی۷- شهری دراستان مازندران- شمشیرعرب- نفس خسته می زند ۸- اثری ازابوالفضل بیهقی ۹- حرف دهن کجی- مخزن سوخت اتومبیل - پرنده ای شکاری ازنوع باز ۱۰- شهری درشرق هرمزگان- آبشاری در زیمباوه - سرشب ۱۱- تکان وحرکت- خوک عرب- باطل کننده ۱۲- مخفف یک جا- مطمئن وامیدوار- حشره پرکار وبی آزار۱۳- عدد منفی - اهل شهر ارگ کرمان- پیشخدمت رستوران- گردبتونه ۱۴- جبران کردن- نصف ویکدوم ازچیزی- فلزیاب پسند بانوان ۱۵- کتابی ازهانس کریستین اندرسون - تمساح هندی

عمودی

۱-سوره یکصد ونهم قرآن کریم - ایالتی درآمریکا بامرکزیت ریچموند ۲- حسدورزی - نزاکت - نوعی علوفه خوراک دام ۳- دوستی ومحبت- زشتی وناپسند داشتن - کدوی تازی- سیلی وتپانچه ۴- کوه معروف هرمزگان- پولی که برسرعروس و داماد بریزند- نازل شدنی بد ۵- حمله وهجوم بردن- تهران قدیم- خورشند وغران ۶- طعم فلفلی - سیاه وظلمانی- امیر نانوایی ۷- مبارز وسلحشور- پارچه گرمابه های قدیم - یک عامیانه ۸- اثری ازچارلز دیکنز نویسنده انگلیسی ۹- خدای خورشید مصرکهن - بشقاب بزرگ -باورقلبی ۱۰- جمعیت زیاد- نوعی سازایرانی- سنگریزه ۱۱- بامتانت- دفترحسابهای دیوانی- نامیده واسم گذاری شده ۱۲- گندم سوده- جدا و بریده شده- حرف خوردنی ۱۳- حرفه وشگرد- بیان وتفسیر- شهری دیگر دراستان مازندران- پیمودن راه ۱۴- سرود ونغمه- سوره بانوان - درس خوانده وباسواد ۱۵- گردنکشی وعصیان- برهم خوردگی ونابسامانی درکار

حل جدول شماره۴۳۸۴

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