



## خبر اختصاصی



گزیده بیانات رهبر انقلاب  
در دیدار دانشجویان:  
**نگاه سرافرازانه  
در قبال پیشرفت های  
کشور داشته باشید**

۲

گذری بر یک دهه وعده درخصوص جلوگیری از ورود فاضلاب بندرعباس به خلیج فارس؛

# فاضلاب ایستگاه آخر ندارد؟

۳



بررسی علت افت سرعت اینترنت  
در شهر بندرعباس؛

## دکل ها کوتاه تر از ساختمان ها

۳

### سرخط خبرها

رئیس هیئت مدیره پالایش نفت  
خبر داد:

## بندرعباس صاحب تیم لیگ یک فوتبال می شود

۶

سه چیزی که رهبران شرکت های پیشرو  
به طور متفاوت انجام می دهند

## رشد مبتنی بر فناوری

۴

سرنوشت یک پروژه مشکوک در حاله ای از ابهام؛

## چه اتفاقی برای "بایا" افتاد؟

۵

چطور برای زمین لرزه آماده باشید؟

## زندگی در تقابل با زلزله

۸

### خواندنی های روز

## توهم نبوغ

۵

## لباس های بازیافتی

۱۱



## آگهی مناقصه عمومی تأمین آب معدنی مورد نیاز شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد  
نسبت به تأمین آب معدنی مورد نیاز (مطابق موارد  
مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از  
شرکت های واجد شرایط اقدام نماید.

متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط  
مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش  
به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده  
و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی  
حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ  
۱۴۰۳/۰۲/۰۱ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و  
رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۰۷

● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش

واحد اندازه گیری  
انسانیت چیزی نیست  
بجز دست هایی که میکگیریم

شماره حساب ۰۱۰۶۱۱۰۰۳۱۰۰۷  
شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۹۳۶۷۰۶  
بانک ملی بنام ستاد دیه استان هرمزگان

@setad\_dieh\_hormozghan

ویژه آزاد سازی زندانیان نیازمند جرائم غیر عمد  
\* روابط عمومی ستاد دیه استان هرمزگان \*

در بندر شهید رجایی انجام شد؛

## پهلودهی کشتی حامل ۴۳ هزار تن روغن نباتی

بندری و اقتصادی اداره کل بندر و دریانوردی هرمزگان گفت: کار تخلیه  
روغن های این کشتی تا یک هفته آینده به اتمام می رسد. وی یادآور شد:  
سال گذشته (۱۴۰۲) یک میلیون و ۱۹۸ هزار و ۷۷۸ تن انواع کالای اساسی  
اعم از روغن خوراکی، غلات، کودهای شیمیایی و نهاده های دامی در  
بندر شهید رجایی تخلیه شد که از این میزان یک میلیون و ۵۵۶ هزار و  
۱۲ تن گندم و ۲۵۶ هزار و ۳۴۸ تن روغن بود. به گفته شاعلیا؛ در مجموع  
سال گذشته ۲۷ فروند کشتی کالای اساسی حامل گندم، روغن، برنج،  
ذرت، شکر، جو، خمیر کاغذ و کود شیمیایی در بندر شهید رجایی  
پهلودهی شد. وی با اشاره به وجود سه پایانه نگهداری روغن نباتی در  
بندر شهید رجایی، مجموع ظرفیت این پایانه ها را بالغ بر ۲۵۸ هزار تن و  
تعداد مخازن نگهداری روغن نباتی در این بندر را ۹۴ مخزن عنوان کرد.

معاون امور بندری و اقتصادی اداره کل بندر و دریانوردی هرمزگان با  
اشاره به پهلودهی یک فروند کشتی حامل کالای اساسی در اسکله  
۲۱ بندر شهید رجایی گفت: این کشتی حامل بیش از ۴۳ هزار تن  
روغن نباتی است.

به گزارش صبح ساحل، "روح الله شاعلیا" اعلام کرد: از آغاز سال جدید  
تاکنون، یک فروند کشتی حامل ۴۳ هزار و ۲۵۱ تن روغن خوراکی در بندر  
شهید رجایی پهلودهی شده است. وی ادامه داد: این کشتی روغن که  
۱۴ فروردین ماه وارد لنگرگاه بندرعباس شده بود، بامداد شنبه ۱۸م در  
اسکله ۲۱ بندر شهید رجایی پهلودهی و کار تخلیه آن آغاز شده است.  
شاعلیا ادامه داد: تاکنون ۴۴۳ تن از روغن های این کشتی تخلیه شده که  
در مخازن روغن نباتی بندر شهید رجایی نگهداری می شود. معاون امور

## آگهی دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر خدمات دریایی و بندری در بندر شهید رجایی در نظر دارد از واجدین شرایط در حوزه کارشناس  
فناوری اطلاعات و ارتباطات (تخصص شبکه) دعوت به همکاری نماید؛  
حداقل مدرک کاردانی الویت با فارغ التحصل دانشگاه های دولتی در رشته های مرتبط مهندسی کامپیوتر - علوم  
کامپیوتر. دارای حداقل ۳ سال سابقه مرتبط.

### شرایط احراز:

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری از سرویس های مایکروسافتی

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری زیرساخت مبتنی بر Cisco

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری مجازی سازی مبتنی بر VMware

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری از استوریج، سخت افزارها و سرورهای HPE

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری سامانه های مانیتورینگ شبکه و زیرساخت

توانایی راه اندازی، مدیریت و نگهداری سامانه های امنیتی از قبیل فایروال و ...

تسلط به مبانی عمومی امنیت اطلاعات

مسلط به نرم افزارهای VMware، CCNA، MCSE

متقاضیان مدارک خود را حداکثر تا ۱۵ روز از زمان درج آگهی به آدرس ایمیل ذیل ارسال نمایند.

[Bnd.job.bnd@gmail.com](mailto:Bnd.job.bnd@gmail.com)



## آگهی مناقصه عمومی انجام خدمات آموزش و ارائه مشاوره در زمینه طراحی، استقرار و پیاده سازی سیستم مدیریت کیفیت در آزمایشگاه شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به  
انجام خدمات آموزش و ارائه مشاوره در زمینه طراحی، استقرار  
و پیاده سازی سیستم مدیریت کیفیت بر اساس الزامات  
استاندارد بین المللی استاندارد ISO/IEC 17025:2017 در  
آزمایشگاه (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه  
عمومی از شرکت های واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان  
می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد  
کاوه جنوب کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه  
نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر  
تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به دبیرخانه  
حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۰۶

● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش



## آگهی مناقصه عمومی انجام خدمات مشاوره بررسی و ارتقاء سیستم های نگهداری و تعمیرات شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد  
نسبت به انجام خدمات مشاوره بررسی و ارتقاء  
سیستم های نگهداری و تعمیرات (مطابق موارد مندرج  
در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از شرکت های واجد  
شرایط اقدام نماید. متقاضیان می توانند برای اطلاع  
از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب  
کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده  
و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر  
تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به  
دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت  
نمایند. ۱۴۰۳/۰۵

● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش



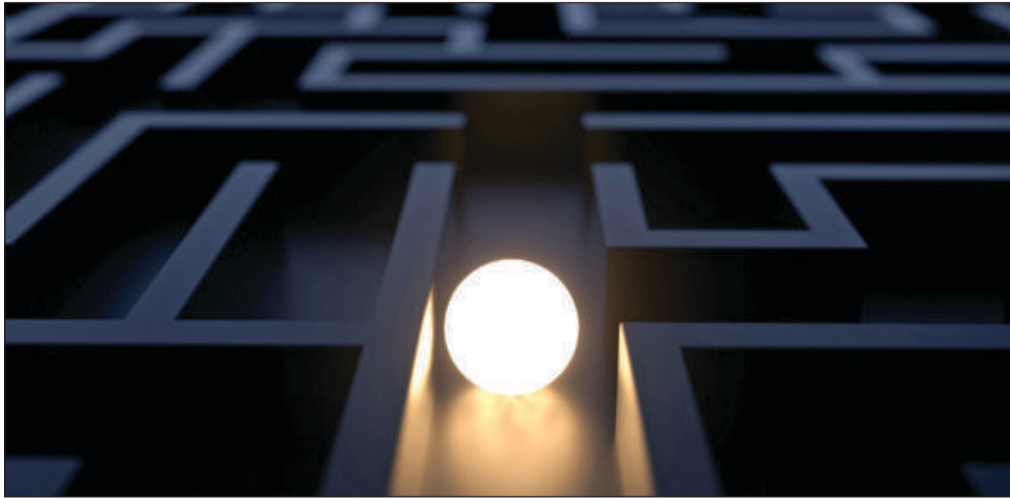


احسان رسولی  
معاون بهره‌برداری صبا  
فولاد خلیج فارس

قهرمانان رشد با تمرکز بر تجزیه و تحلیل عوامل رشد، عوامل موثر در افزایش بهره‌وری فروش و کانال‌های مختلف تجارت، نوآوری‌های تکنولوژیکی را به عوامل مهم تأثیرگذار بر کسب و کار تبدیل می‌کنند. رشد همیشه اهمیت داشته است. اما در زمان‌های عدم قطعیت، رشد سودآور از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. مزایای رشد، غیرقابل انکار است. تجزیه و تحلیل مک‌کینزی از بیش از ۵۰۰۰ شرکت دولتی نشان می‌دهد که قهرمانان رشد (شرکت‌هایی که با سودآوری بالاتر از هم‌تایان خود به سرعت عبور می‌کنند) ۸۰ درصد ارزش سهام بیشتری نسبت به هم‌تایان خود در یک دوره ده ساله ایجاد می‌کنند. اما دستیابی به رشد به آسانی نیست. تنها یک شرکت از هر هشت شرکت توانسته است درآمد خود را بیش از ۱۰ درصد در سال؛ در این دوره ده ساله افزایش دهد. عملکرد قهرمانان رشد از عوامل مختلفی نشأت می‌گیرد، اما یکی از حوزه‌هایی که در طی و از زمان همه‌گیری کووید-۱۹ در آن پیشرفت کرده‌اند، رشد مبتنی بر فناوری بوده است و هنوز هم در حال پیشرفت است. قهرمانان رشدی که در اواخر سال ۲۰۲۲ مورد بررسی قرار گرفتند، ۵۵ درصد احتمال بیشتری نسبت به کسانی که رشد کمتری داشته‌اند، اعلام کردند که قصد دارند ابزارها و فناوری‌های جدیدی برای پشتیبانی از فروش معرفی و از آن استفاده کنند. برای ایجاد رشد بالاتر از هم‌تایان، سایر شرکت‌ها می‌توانند با تمرکز بر سه عنصر کلیدی که توسط فناوری ساخته شده یعنی: تجزیه و تحلیل رشد، بهره‌وری فروش، و تجربیات چند کاناله، الگو بگیرند.

سه چیزی که رهبران شرکت‌های پیشرو به طور متفاوت انجام می‌دهند

## رشد مبتنی بر فناوری



ابزارهای فروش، رشد مواد ارگانیک را به شدت افزایش داد. البته، بسیاری از فروشندگان عادت داشتند از داورهای ذهنی خود برای برنامه ریزی آینده خود استفاده کنند. برای تقویت تأیید توصیه‌های سیستم، فروشندگان از داشبوردهای داده‌های خود برای روزمره خود برای ردیابی عملکرد استفاده کردند. بازخورد داشبوردهای شامل هشدارهایی در مورد بهبود عملکرد مانند مارچین بالاتر یا نرخ تبدیل زمانی که فروشندگان توصیه‌های موتور تجزیه و تحلیل را اجرا می‌کردند؛ بود. در نتیجه، ۱۰۰ درصد از فروشندگان با توصیه‌های داشبوردها در تعامل بودند. این شرکت همچنین توانست توانمندی فروش محصول خود را بهبود ببخشد، سهم خود را افزایش دهد و فرصت‌هایی را برای محصولات دیگر شناسایی کند.

### بهره‌وری فروش: انجام کارهای بیشتر با منابع و نفقات کمتر

قهرمانان رشدی که ما مطالعه کردیم توانسته‌اند، با استفاده از اتوماسیون برای افزایش کارایی تیم‌های فروش، بهره‌وری فروش خود را تا ۳۰ درصد افزایش دهند. این فرصت‌ها از اقدامات تکراری ساده مانند ارسال پیگیری‌های ایمیل در زمان مناسب، تا مسیریابی پیشرفته سرخ‌ها بر اساس امتیازهای سرخ و توانایی‌های مهارتی متنوعی می‌باشد.

بیش از ۳۰ درصد از فعالیتهای فروش در سراسر زنجیره ارزش را می‌توان خودکار انجام داد و شرکت‌های پیشرو BYB در حال حاضر به سمت افزایش آن تلاش می‌کنند. قهرمانان رشدی که به دنبال افزایش بهره‌وری بیشتر هستند، ابزارهای هوش مصنوعی مانند جریان‌های هوشمند و هوش مصنوعی مولد را نیز دنبال می‌کنند.

گردآوری فناوری، داده و هوش مصنوعی تحت یک پلتفرم مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) که همه توسط هوش مصنوعی فعال شده‌اند، می‌تواند تجربه مشتری را تغییر دهد و بهره‌وری کارمندان را افزایش دهد. بر اساس تحقیقات اخیر McKinsey، این فناوری می‌تواند تا ۴٫۴ تریلیون دلار به بهره‌وری جهانی سالانه کمک کند. تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که بازاریابی و فروش یکی از چهار گروه عملکردی است که مجموعاً حدود ۷۵ درصد از آن تأثیرات مربوطه را به دست خواهد آورد. در واقع، هوش مصنوعی مولد می‌تواند بهره‌وری فروش را حدود ۳ تا ۵ درصد از فروش جهانی فعلی افزایش دهد.

برای مثال، هوش مصنوعی مولد می‌تواند داده‌های مشتری را تجزیه و تحلیل کرده و سرخ‌ها را شناسایی کند، آنها را بر اساس ارزش‌های بالقوه و احتمال تبدیل شدن آنها امتیاز دهد، و دسترسی فردی شده متناسب

با مراحل خاص سفر مشتری را ارائه دهد. ابزارهای هوش مصنوعی مولد حتی می‌توانند در زمان واقعی به نمایندگان در مورد مذاکرات راهنمایی کنند. یکی از سازمان‌های پیشرو املاک و مستغلات به منظور بهینه‌سازی پایه هزینه عملیاتی خود و در عین حال بهبود تجربه مشتری و کارمندان اقدام کرد. ارزیابی سفر مشتری ابتدا به انتها نشان داد که مشتریان رزرو تور را از طریق آن لاین را بیشتر از تماس با انسان دوست دارند. در پاسخ، این شرکت هوش مصنوعی محاوره‌ای را در CRM خود ادغام کرد تا به طور خودکار سرخ‌ها را از طریق پیامک و ایمیل ایجاد کرده و آن را به مشتریان ارسال نماید.

قهرمانان رشدی که ما مطالعه کردیم توانسته‌اند، با استفاده از اتوماسیون برای افزایش کارایی تیم‌های فروش، بهره‌وری فروش خود را تا ۳۰ درصد افزایش دهند. این فرصت‌ها از اقدامات تکراری ساده مانند ارسال پیگیری‌های ایمیل در زمان مناسب، تا مسیریابی پیشرفته سرخ‌ها بر اساس امتیازهای سرخ و توانایی‌های مهارتی متنوعی می‌باشد.

نتایج به سرعت دنبال شد: ۸۷ درصد از سرخ‌ها نیازی به دخالت انسانی نداشتند و نرخ رشد کاربران ۲۵ درصد افزایش یافت. مشتریان بالقوه نیز خدمات سریع‌تری دریافت کردند.

### تجربیات چند کاناله: رشد سودآور از طریق کانال‌های جدید

گسترش و اتصال کانال‌های دیجیتال شده جدید برای ایجاد تجربیات یکپارچه مشتری می‌تواند قفل بخش‌های جدید را باز کند و رشد را بهبود بخشد. رفتارها و ترجیحات خریداران BYB به سرعت در طول مرحله‌های همه‌گیری کووید-۱۹ تغییر کرد، و تحقیقات ما نشان می‌دهد که این تغییرات همچنان باقی می‌مانند. در سراسر صنایع، مشتریان از بیش از ده کانال برای تعامل با تامین‌کنندگان استفاده می‌کنند، در حالی که تا سال ۲۰۱۶ تنها ۵ کانال وجود داشت. و دو سوم آن‌ها تعاملات دیجیتالی یا از راه دور را ترجیح می‌دهند.

شرکت‌ها بر اساس این تحولات عمل می‌کنند تا رشد سودآوری ایجاد کنند و از بخشی از مشتریانی استفاده می‌کنند که سفارش‌های با ارزش بالا را، بدون حضور در شرکت، راحت تر انجام می‌دهند. کانال‌های ارتباط از راه

### کیوسک‌نگار

## احیاء منطقه قلعه زعبل عربستان سعودی برای انعکاس محیط طبیعی منطقه است

عدنان نگاری



نگاهی به عرب‌نیوز

خبرگزاری عربستان سعودی روز یکشنبه گزارش داد که شهرداری جوف اعلام کرده است که پروژه توسعه منطقه اطراف قلعه زعبل ۹۵ درصد پیشرفت داشته است. بر اساس گزارش SPA، این توسعه بخشی از ابتکار عمل برای مبارزه با بلایای شهری در شهرهای عربستان است. عاطف بن محمد الشرعان، شهردار منطقه جوف، گفت که این پروژه نه تنها به رشد بخش گردشگری آن کمک می‌کند بلکه به حفظ آثار باستانی و در عین حال ادغام هویت شهری و میراثی منطقه کمک می‌کند. الشرعان جاه طلبی شهرداری را برای بازطراحی و بهبود مناطق منتخب در شهر سکاکا برای نوسازی محیط شهری و کیفیت زندگی ساکنان آن ابراز کرد. این شامل بازسازی خیابان‌ها و پیاده‌روهای اطراف قلعه و مناطق مجاور آن با سنگی از دومات الجندلم، شهر خرابه‌ای در شمال غربی عربستان سعودی است که برای انعکاس محیط طبیعی منطقه انتخاب شده است. الشرعان همچنین بر نصب تیرهای برق به منظور ایجاد روشنایی برای طرح‌های سنتی و ایجاد فضای سبز تأکید کرد.

## عمان در سفر وزیر خارجه ایران خواستار کاهش تنش‌ها شد



نگاهی به عرب‌نیوز

وزیر امور خارجه عمان روز یکشنبه در جریان سفر همتای ایرانی خود که سفر منطقه‌ای خود را از مسقط آغاز کرد و در آنجا با سخنگوی حوثیان یمن دیدار کرد، خواستار کاهش تنش‌ها در منطقه شد. سفر حسین امیرعبداللّه‌یان، وزیر امور خارجه ایران تقریباً یک هفته پس از آن انجام شد که حمله هوایی در دمشق، ضمیمه کنسولی سفارت ایران را با خاک یکسان کرد و تنش‌های منطقه‌ای را بیشتر کرد. در این حمله که تهران اسرائیل را مقصر آن دانست، هفت تن از اعضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی از جمله دو ژنرال شهید شدند از همین روی رهبران ایران خواستار مقابله به مثل شده‌اند. سید بدر البوسعیدی، وزیر امور خارجه عمان در بیانیه‌ای که توسط خبرگزاری رسمی عمان منتشر شد، گفت: «عمان از تلاش‌ها برای کاهش تنش در منطقه، رسیدگی به مسائل و درگیری‌های مختلف و غلبه صدای خرد حمایت می‌کند.» عمان از دیرباز میانجی بین تهران و غرب بوده است. وی همچنین ادامه داد: «مسئله فلسطین اصلی‌ترین مسئله‌ای است که ما برای رفع آن تلاش می‌کنیم.»

امیرعبداللّه‌یان نیز با قدرانی از روابط رو به رشد ایران و عمان از محکومیت حمله دمشق توسط سلطنت تشکر کرد.

این کشور حاشیه خلیج فارس همچنین میانجی در جنگ بین شورشیان حوثی یمن و دولت بین‌المللی به رسمیت شناخته شده یمن است. شورشیان حوثی از نوامبر ده‌ها حمله موشکی و پهپادی به کشتی‌ها در دریای سرخ و خلیج عدن انجام داده‌اند. آن‌ها می‌گویند در جریان جنگ اسرائیل علیه حماس در نوار غزه در حمایت از فلسطینی‌ها عمل می‌کنند.

به گزارش گروه بین‌الملل باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت امور خارجه، امیرعبداللّه‌یان روز یکشنبه در دیدار با محمد عبدالسلام، سخنگوی حوثی‌ها و مقام ارشد این کشور در مسقط، از حمایت شجاعانه ملت یمن از ملت مظلوم فلسطین قدردانی کرد. در این دیدار، امیرعبداللّه‌یان مانند دیگر رهبران ایران قول انتقام از حمله در سوریه را داد.

وی گفت که کشورش از حقوق شناخته شده خود در چارچوب قوانین بین‌المللی برای پاسخگویی متوازن جنایتکار و مجازات آن‌ها استفاده خواهد کرد. یحیی رحیم صفوی، مشاور رهبر ایران، روز یکشنبه هشدار داد که سفارت‌های اسرائیل پس از حمله دیگر امن نیستند. هیچ اظهارنظر فوری از سوی اسرائیل، دشمن سرسخت ایران، وجود نداشت.

حمله کنسولی باعث افزایش تنش‌های خاورمیانه شده است. امیرعبداللّه‌یان در کنفرانس مطبوعاتی مشترک با این مقام حوثی، حمله به سفارت اسرائیل را صفحه جدیدی از جنگ افروزی این رژیم و تلاش‌های آن برای گسترش جنگ در منطقه خواند.

به گزارش روزنامه حامی دولت سوریه الوطن، امیرعبداللّه‌یان روز دوشنبه برای یک دیدار رسمی به دمشق سفر می‌کند. نبرد در یمن بین شورشیان و دولت تحت حمایت ائتلاف به رهبری عربستان سعودی از زمان آتش بس با میانجیگری سازمان ملل در آوریل ۲۰۲۲ تا حد زیادی متوقف شده است. به گفته وزارت وی، امیرعبداللّه‌یان از روند مذاکرات صلح در یمن حمایت کرد.

### آگهی شرکت‌های تعاونی

سراسر هرمزگان در  
صبح ساحل

تلفن پیش‌پیش: ۱۰۵-۳۲۲۳۱۴۶۲

### آگهی انحلال شرکت بازگانی آرمان بصیر قشم با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۴۰۶ و شناسه ملی ۱۴۰۴۲۰۱۵۷۷

برابر صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۷ شرکت مزبور به واسطه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۸ که در تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ از لحاظ واریز هزینه‌های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱- شرکت منحل گردید. ۲- آقای عبدالصیر رئیس به شماره پاسپورت P۰۲۶۹۳۶۸۸ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کنیالانتشار صبح ساحل جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ۴- محل تصفیه در قشم به نشانی: درگهان - بازار قدیم - سرای ملت - پلاک ۴۶۴ - کد پستی ۷۹۵۱۳۶۶۵۴۷ تعیین گردید.

رئیس اداره ثبت شرکت‌ها - رویا زاهدینا



## میزخبر

## مسابقات کسب سهمیه پارالمپیک فرانسه تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران دومین شکست را پذیرفت

فاطمه کریمی

تیم والیبال نشسته بانوان ایران با همراهی فرزانه حیدری ملی پوش هرمزگانی برابر اسلونی شکست خورد.

در چهارمین دیدار از مسابقات کسب سهمیه پارالمپیک فرانسه ۲۰۲۴ به میزبانی دالی چین، ملی پوشان کشورمان با نتیجه ۳ بر صفر مغلوب اسلونی شدند. فرزانه حیدری ملی پوش هرمزگانی در این مسابقه برای تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران به میدان رفت. بدین ترتیب تیم ملی کشورمان با دو برد و دو شکست فردا در پنجمین دیدار خود به مصاف آلمان می‌رود.

بانوان ایران در صورت برد در دو بازی پیش رو راهی پلی آف می‌شوند. مسابقات کسب پارالمپیک فرانسه ۲۰۲۴ تا ۲۲ فروردین ماه در حال برگزاری است.

## فوتسال جام رمضان بوغریب رویدر دهنوجوان و طوفان جام قهرمانی را بالای سر بردند



محمود رئیسی

مسابقات فوتسال جام رمضان بوغریب رویدر با قهرمانی دهنوجوان و طوفان به پایان رسید.

مسابقات فوتسال جام رمضان بوغریب رویدر که از ابتدای ماه مبارک رمضان در دو رده سنی بزرگسالان و پیشکسوتان شروع شده بود با شناخت تیم قهرمان به پایان رسید. در رده بزرگسالان که ۱۴ تیم شرکت داشتند، دو تیم طوفان الف و دهنوجوان به فینال راه یافتند و در دیدار فینال تیم دهنوجوان موفق شد با نتیجه ۳ بر ۲ حریف خود را شکست دهد و عنوان قهرمانی این مسابقات را به دست آورد.



تیم فابریک یک در بازی رده بندی با شکست دادن تیم پاس به مقام سوم رسید. تیم شباب نیز به مقام اخلاق دست یافت. عبدالخالق درخوش از طوفان الف با ۲۶ گل زده عنوان بهترین گلزن، مهدی درویشی از دهنوجوان بهترین بازیکن، محمد درخواره از پاس بهترین دروازه بان و حسین آزادوار از رویدر جوان عنوان پدیده مسابقات را از آن خود کردند.

در رده سنی پیشکسوتان ۶ تیم با هم رقابت کردند که تیم طوفان در پایان هفته پنجم با کسب ۱۰ امتیاز مقام قهرمانی را به خودش اختصاص داد.

تیم الفاروق و شهرداری با کسب ۹ امتیاز و به دلیل تفاضل گل مقام دوم و سوم شدند. تیم فتح جام اخلاق این مسابقات را از آن خود کرد. در این رده، بهمن بهایان از شهرداری با ۱۰ گل زده عنوان بهترین گلزن، مختار زانود از طوفان بهترین بازیکن و حیدر حیدری از دهنو جوان ب به عنوان بهترین دروازه بان معرفی شدند. در این رقابت‌ها برای اولین بار از تکنولوژی کمک داور ویدیویی استفاده شد.



رئیس هیئت مدیره پالایش نفت خبر داد:

## بندرعباس صاحب تیم لیگ یک فوتبال می‌شود

هادی بزوال سرمربی فصل گذشته به راحتی گذشت و به همین دلیل ایشان به عنوان مدیر تیم های پایه فوتسال پالایش نفت بندرعباس در کنار مجموعه نفت خواهند بود. اسحاق جعفری رئیس هیئت مدیره و قائم مقام شرکت پالایش نفت بندرعباس به ساخت سالن ۲۵۰۰ نفره در بندرعباس اشاره نکرد اما گفته می‌شود قرار است پس از ۱۸ سال از کلنگ زنی این سالن در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس بلاخره شرکت پالایش نفت بندرعباس آستین همت را بالا بزند و کار ساخت این سالن را شروع کند. اتفاقی که اگر بیفتد کاری بسیار ارزشمند از سوی مجموعه شرکت پالایش نفت بندرعباس خواهد بود.

هیئت مدیره شرکت پالایش نفت بندرعباس در مورد تیم فوتسال پالایش نفت هم گفت: امسال جایگاه خوبی در لیگ برتر داشتیم و برای این که فصل جدید هم به جایگاه بالاتر برسیم با سپهر محمدی دروازه بان ملی پوش کشورمان به توافق دوباره رسیدیم و با علی اصغر حسن زاده کاپیتان سابق تیم ملی فوتسال هم به توافق رسیده ایم. وی بیان داشت: عباس روزیکر با جدیت کار خود در این فصل دنبال خواهد کرد و نباید از زحمات



هرمزگان لیاقت آن را دارد که در بالاترین سطح فوتبال ایران تیم داشته باشد و این وظیفه ما مسوولان است که به کمک ورزش استان بیایم و این کار را برای مردم شریف استان خود انجام دهیم. اسحاق جعفری اظهار داشت: کارهای اولی انجام شده است و مجوز این کار با حمایت مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گرفته شده است و امیدواریم با این کار دل هواداران و عاشقان به فوتبال را شاد کرده باشیم. رئیس

محمود رئیسی  
دبیر سرویس ورزشی

بلاخره بعد از حدود ۹ سال هرمزگان و شهر بندرعباس صاحب یک تیم لیگ یکی در فوتبال کشور خواهد شد. اسحاق جعفری رئیس هیئت مدیره و قائم مقام شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: با همت مدیر عامل و اعضای هیئت مدیره شرکت پالایش نفت بندرعباس و موافقت مسولان امتیاز تیم لیگ یکی برای فصل جدید رقابت های لیگ دسته اول برای هرمزگان و شهرستان بندرعباس خریداری خواهد شد. وی بیان داشت: فوتبال

## فوتبال جام ستارگان دهستان طارم

## اتحاد نوین معدونیه حاجی آباد قهرمان شد



محمود رئیسی

آرش طاشکونیه، خلیج سرچاهان، شهید صفر ماندگار و نخل هاشم آباد در گروه دوم و تیم های شهید شریعت سید جودر، سبزیوشان برغنی، کشار سرچاهان و همت شهدادی در گروه سوم با هم رقابت کردند.

در پایان مرحله مقدماتی این مسابقات ۸ تیم شهید شریعت سید جودر، اتحاد نوین معدونیه، خلیج سرچاهان و سبزیوشان برغنی در گروه اول و پاس هاشم آباد، شهید

سومین دوره مسابقات فوتبال جام ستارگان دهستان طارم به میزبانی شهرک هاشم آباد با شرکت ۱۱ تیم و شناخت تیم قهرمان به پایان رسید.

در سومین دوره مسابقات فوتبال جام ستارگان دهستان طارم به میزبانی شهرک هاشم آباد تیم های اتحاد نوین معدونیه، نوید جنوب طارم، پاس هاشم در گروه اول،



نیمه نهایی راه یافتند. در بازی های نیمه نهایی اتحاد نوین معدونیه با تیم شهید صفر ماندگاری و پاس هاشم آباد با خلیج سرچاهان بازی کردند و تیم های اتحاد نوین معدونیه و خلیج سرچاهان به فینال راه یافتند.

در دیدار فینال تیم اتحاد نوین معدونیه حریف خود خلیج سرچاهان را از پیش رو برداشت و قهرمان سومین دوره مسابقات فوتبال جام ستارگان دهستان طارم به میزبانی شهرک هاشم آباد شد. در پایان این مسابقات تیم پاس هاشم آباد به عنوان تیم اخلاق معرفی شد. امیر مجنونوی آقای گل، مسلم حسن زاده بهترین دروازه بان و مجتبی باوقار به عنوان بهترین بازیکن معرفی شدند.

صفر ماندگار، آرش طاشکونیه و نوید جنوب طارم در گروه دوم قرار گرفتند و به یک چهارم نهایی راه یافتند. پس از دیدارهای یک چهارم نهایی چهارم تیم اتحاد نوین معدونیه، پاس هاشم آباد، خلیج سرچاهان و شهید صفر ماندگاری به



❖ سرویس سلامت

اثرات سیگار بر ظاهر افراد

## سیگار زیبایی تان را کم می‌کند!



وقتی صحبت از توصیه به ترک سیگار می‌شود معمولاً مضرات این عادت ناسالم برای سلامتی مطرح می‌شود و کمتر پای ظاهر و زیبایی به میان می‌آید. اگر شما هم هنوز به دنبال دلایل بیشتری برای ترک سیگار هستید پس این مطلب را بخوانید تا بدانید این عادت ناسالم با پوست و مو و دندان‌ها و... چه می‌کند. سیگاری‌ها دلایل زیادی برای ترک سیگار دارند. ترک سیگار به اندازهٔ عجیبی می‌تواند ریسک‌های سلامتی را کاهش دهد، از سرطان ریه و حمله قلبی گرفته تا ظاهر و زیبایی شما. وقتی صحبت از توصیه به ترک سیگار می‌شود معمولاً مضرات این عادت ناسالم برای سلامتی مطرح می‌شود و کمتر پای ظاهر و زیبایی به میان می‌آید. اگر شما هم هنوز به دنبال دلایل بیشتری برای ترک سیگار هستید پس این مطلب را بخوانید تا بدانید این عادت ناسالم با پوست و مو و دندان‌ها و... چه می‌کند.

## اکثر بیماران قلبی بیش از حد نمک مصرف می‌کنند

❖ سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کاهش مصرف سدیم (نمک) برای درمان بیماری قلبی بسیار مهم است، اما اکثر بیماران قلبی قادر به محدود کردن مصرف نمک خود نیستند.

به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری قلبی به طور متوسط بیش از دو برابر مقدار توصیه شده روزانه نمک مصرف می‌کنند. به گفته محققان، سدیم برای سلامت انسان ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند فشار خون را افزایش دهد که به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند و قلب را مجبور می‌کند تا سخت‌تر کار کند. نمک زیاد همچنین باعث می‌شود بدن مایعات را حفظ کند، که می‌تواند شرایطی مانند نارسایی قلبی را تشدید کند. دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده توصیه می‌کند که بیماران مبتلا به بیماری قلبی مصرف سدیم را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند و حتی افراد سالم نیز مصرف نمک خود را کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز نگه دارند.

اما به گفته محققان، در میان نمونه‌های متشکل از بیش از ۳۱۰۰ بیمار قلبی، ۹۰ نفر از ۱۰ نفر (۸۹٪) بیش از حد اکثر توصیه شده روزانه ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز نمک مصرف می‌کردند. محققان خاطرنشان کردند که در واقع، بیماران قلبی به طور متوسط ۳۰۹۶ میلی‌گرم در روز نمک مصرف می‌کردند که فقط کمی کمتر از میانگین ملی ۳۴۰۰ میلی‌گرم در روز است. دکتر «السی کدجو»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان منطقه‌ای بیمونت آن در یونان، می‌گوید: «تفاوت نسبتاً اندک در مصرف سدیم نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی میزان مصرف خود را در مقایسه با جمعیت عمومی بسیار محدود نمی‌کنند و همچنین بیش از دو برابر مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های رژیم غذایی افراد مبتلا به مشکلات قلبی را که بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. کدجو گفت: «پیروی از رژیم غذایی کم سدیم حتی برای افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی که انگیزه قوی برای پیروی از آن دارند، همچنان چالش برانگیز است.»

به گفته محققان، افراد با هر زمینه‌ای می‌توانند با تهیه وعده‌های غذایی بیشتر در خانه، جایی که می‌توانند سطح نمک را بهتر کنترل کنند، از سلامت قلب خود محافظت نمایند. مردم همچنین می‌توانند برچسب‌های مواد غذایی را با دقت بیشتری بخوانند و مصرف غذاهایی با سطح سدیم بالاتر از ۱۴۰ میلی‌گرم را محدود کنند.

به گفته محققان، بیماری قلبی عروقی یک مشکل جدی است و طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، علت شماره یک عوارض بیماری و مرگ و میر در سراسر جهان است. پیروی از دستورالعمل‌های سدیم یکی از راهبردهای ساده ای است که افراد می‌توانند به آسانی برای کاهش بستری شدن در بیمارستان، هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، عوارض و مرگ‌ومیر مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی اتخاذ کنند. / مهر

## میکروب‌های روده می‌توانند احتمال چاقی را تغییر دهند

❖ سرویس سلامت



تحقیقات در مورد میکروب‌هایی که در دستگاه گوارش انسان زندگی می‌کنند نشان می‌دهد که برخی ممکن است باعث چاقی شوند در حالی که برخی دیگر ممکن است به پیشگیری از آن کمک کنند.

دکتر «پائولا آراناز»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات تغذیه در دانشگاه ناوارا در اسپانیا، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که چگونه عدم تعادل در برخی گروه‌های باکتریایی نقش مهمی در شروع و توسعه چاقی ایفا می‌کند. در این مورد تفاوت‌های قابل توجه بین جنسیت‌ها وجود دارد.»

محققان در این مطالعه بر روی مدفوع انسان تمرکز کردند. آنها متابولوم نمونه‌های مدفوع ۲۵۱ داوطلب زن و ۱۱۰ مرد بالغ را با میانگین سنی ۴۴ سال به دقت تجزیه و تحلیل کردند.

محققان توضیح دادند که متابولوم انواع مولکول‌های متابولیتی است که با تجزیه غذا توسط باکتری‌های روده شکل می‌گیرد.

تیم آراناز همچنین از الگوی ژنتیکی برای شناسایی انواع مختلف باکتری در نمونه‌های مدفوع استفاده کرد.

شرکت‌کنندگان از نظر وزن، ۶۵ نفر وزن طبیعی داشتند، ۱۱۰ نفر اضافه وزن داشتند و ۱۸۶ نفر چاق بودند.

زمانی که نوبت به ارتباط بین میکروب‌های روده و وزن رسید، الگوهای میکروبی خاصی پدیدار شد.

به عنوان مثال، افرادی که چاق بودند، میزان کمتری از Christensenella minuta در روده ش‌ان داشتند، یک باکتری که مدت هاست با لاغری سالم مرتبط است.

پس از آن، بر اساس جنسیت فرد، تفاوت‌هایی پدید آمد. در بین مردان، به نظر می‌رسد سطوح بالاتری از دو گونه باکتری، Parabacteroides helcogenes و Campylobacter canadensis، با تجمع وزن اضافی مرتبط است.

در میان زنان، مقادیر بیشتری از سه گونه - Prevotella micans، Prevotella brevis و Prevotella sacharolitica - با چاقی و اضافه وزن مرتبط بودند. تیم آراناز خاطرنشان کرد که این مورد برای مردان صادق نیست.

آراناز گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ترکیب باکتریایی مجزای روده می‌تواند بر ایجاد بیماری متابولیک از جمله چاقی تأثیر بگذارد.»

او گفت که این یافته‌ها ممکن است مسیر را برای راه‌های جدید پیشگیری یا درمان افزایش وزن هموار کند. با این حال، او گفت: «مداخلات برای کمک به جلوگیری از میکروبیوم مطلوب چاقی ممکن است در مردان و زنان متفاوت باشد.»

اگرما باعث تشکیل تکه‌های خشک و قرمز و خارش دارد در نواحی از پوست می‌شود. افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار هستند نیز بیشتر مستعد ابتلا به اگرما می‌باشند. مطالعه‌ای دریافتی کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار بودند، بیشتر احتمال داشت دچار عوارض پوستی مانند اگرما شوند. طبق یافته‌ها، سیگار کشیدن باعث بالا رفتن ریسک درماتیت تماسی می‌شود که یک بیماری پوستی التهابی است.

❖ سیگار و فرم بدن

سیگار کشیدن می‌تواند با تغییر در توزیع چربی در بدن، منجر به بیماری‌هایی شود که در نهایت بر فرم بدنی و اندام و ظاهر شما اثر می‌گذارد. سیگارها چربی‌ها را به طور غیرمعمول در بدن ذخیره می‌کنند؛ زیرا سیگار می‌تواند در سیستم غدد درون‌ریز بدن اختلال ایجاد کند. در افراد سیگاری، چربی بیشتر در اطراف کمر و بالاتنه تجمع می‌کند و کمتر در باسن ذخیره می‌شود. یعنی افراد سیگاری اندامی دارند که نسبت سباز بالاتنه به پایین‌تنه‌شان متناسب نیست. این اتفاق باعث افزایش احتمال دیابت نوع دوم، فشارخون بالا، بیماری قلبی، مشکلات کیسه صفرا و سرطان سینه می‌شود.

❖ ترک تنباکو چگونه به وضعیت بوستان کمک می‌کند؟

اگر دچار یک عارضه پوستی مرتبط با سیگار باشید، بعد از ترک سیگار، بهتری می‌توانید علائم را مدیریت کنید یا حتی شروع به بهبودی کنید. به گزارش وب‌گاه تنباکو، با ترک سیگار، التهاب رگ‌هایی که عوارض پوستی برایتان ایجاد کردند کمتر می‌شود. گردش خون و ضربان قلبتان نیز بهتر شده و در نتیجه عملکرد قلب و ریه‌هایتان نیز بهبود می‌یابد. وقتی گردش خون بدن بهتر می‌شود، اکسیژن و مواد مغذی بهتر به سلول‌های پوستی می‌رسند و پوست شروع به زیباتر شدن و سالم‌تر شدن خواهد کرد.

❖ هیدراندیت چرکی (عفونی)

هیدراندیت چرکی که بیشتر به نام آکنه اینورسا معروف است، یک بیماری پوستی التهابی نسبتاً شایع است که در آن ضایعات پوستی در نواحی از بدن که پوست به هم ساییده می‌شود به وجود می‌آید، مثلاً زیر بغل، کشاله ران و زیر سینه‌ها. افراد سیگاری بیشتر احتمال دارد دچار هیدراندیت عفونی شوند، اما ترک سیگار می‌تواند از شدت این عارضه کم کرده و درمان را مؤثرتر کند.

❖ اگرما

سیگار کشیدن ریسک فاکتوری برای درماتیت آتوپیک (شایع‌ترین نوع اگرما) می‌باشد.

**❖ اختلال در ترمیم زخم‌ها**  
مطالعه‌ای از سوی سازمان بهداشت جهانی نشان داده ترمیم زخم در افراد سیگاری دیرتر اتفاق می‌افتد. اما خوشبختانه باز هم ترک سیگار تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. در مطالعه انجام شده، ترک سیگار حتی چهار هفته پیش از عمل جراحی به افراد کمک کرده بود نتایج بهتری از جهت ترمیم زخم جراحی بگیرند.

**❖ زگیل‌های تناسلی!**  
بنا بر دلایلی که هنوز خیلی مشخص نیست، سیگاری‌ها بیشتر مستعد ابتلا به عفونت HPV هستند. ویروس‌های پاپیلوماوی انسانی می‌توانند باعث زگیل‌های تناسلی بشوند. هرچند زگیل‌های تناسلی جزو بیماری‌های منتقله از راه جنسی هستند، اما به نظر می‌رسد سیگار کشیدن هم در این میان نقش دارد.

**❖ سرطان پوست**

سیگار یکی از علت‌های اصلی ابتلا به سرطان ریه، سرطان گلو و دهان و مری است؛ بنابراین عجیب نیست که بتواند ریسک سرطان پوست را نیز بالا ببرد. طبق یافته‌ها، سیگاری‌ها بیشتر احتمال دارد دچار سرطان سلول‌های سنگ‌فرشی شوند که دومین نوع شایع سرطان پوست است.

**❖ آب‌مروارید و تباهی لکه زرد**

سیگار کشیدن می‌تواند موجب بیماری‌های چشم و کاهش بینایی نیز بشود، خصوصاً تباهی لکه زرد و آب‌مروارید. افراد سیگاری دوبرابر بیشتر در معرض تباهی لکه زرد و سه برابر بیشتر مستعد آب‌مروارید هستند. اما باز هم خوشبختانه ترک سیگار می‌تواند هر دو ریسک را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. حتی بعد از ابتلا به تباهی لکه زرد باز هم ترک سیگار می‌تواند روند پیشرفت این عارضه را کند کند.

**❖ افزایش ریسک پسوریازیس**

پسوریازیس یک عارضه خودآیمنی پوستی است که باعث قرمزی، پوسته و خارش‌های

## چگونه از بوی بد دهان خلاص شویم

❖ سرویس سلامت



کارشناس سلامت دهان و دندان، در خصوص رفع بوی بد دهان، توضیحات و توصیه‌هایی داشت.

بهناز ولیزاده، با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان از روزه داران خواست در ماه رمضان به بهداشت دهان و دندان خود توجه بیشتری داشته باشند. وی گفت: در هنگام روزه داری به دلیل اجتناب از خوردن و آشامیدن در ساعات طولانی، میزان بزاق به حداقل می‌رسد این موضوع ممکن است باعث ایجاد بوی بد دهان شود. به گفته ولی زاده، در برخی افراد نیز به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی برای تأمین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می‌شود که پس از صرف افطار خود به خود برطرف می‌شود.

این کارشناس دهان و دندان معاونت بهداشت، مسواک زدن دندان‌ها و زبان را یک راهکار ایده‌ال برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها و رهایی از بوی بد دهان برشمرد و تأکید کرد: روزه

خاطر نشان کرد: مسواک زدن در هنگام روزه داری اگر با دقت کافی انجام شود سبب باطل شدن روزه نمی‌شود. کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت در ادامه به تأثیر مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در افزایش تولید بزاق و جلوگیری از بوی بد دهان اشاره کرد و روزه‌داران را به مصرف میوه و سبزی‌های تازه در وعده‌های سحری و افطاری توصیه کرد. به گفته وی، مصرف سیرو و پیاز و غذاهای تند، چرب و حاوی مقدار زیاد ادویه موجب ایجاد بوی بد دهان در زمان روزه داری می‌شود بنابراین باید از مصرف آنها خودداری کرد. ولیزاده مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و نوشابه را باعث کاهش مقدار آب بدن و خشکی دهان برشمرد و به روزه‌داران توصیه کرد مصرف این نوشیدنی‌ها را کاهش دهند. این کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه استعمال سیگار در ایجاد بوی بد دهان تأثیر به‌سزایی دارد؛ خاطر نشان کرد که ماه رمضان بهترین زمان برای ترک سیگار است.



بهاره جلالوند  
خبرنگار سلامت

چطور برای زمین لرزه آماده باشید؟

# زندگی در تقابل با زلزله



خیلی از افراد بر این باورند که تا زمان وقوع حادثه، نباید به استقبال آن رفت یا به عبارتی نباید به حوادث بد فکر کرد. این باور شاید در نگاه اول خوب و خوش‌بینانه به نظر برسد ولی واقعیت این است که آمادگی در برابر حوادث، تا حدود زیادی از جان ما محافظت خواهد کرد. برای مثال در حوادثی چون زلزله، عدم آمادگی تلفات مالی و جانی زیادی خواهد داشت. پس فکر نکردن به چنین حوادثی تنها پاک کردن صورت مسئله به حساب می‌آید و مانع از بروز آن نخواهد شد. «دکتر نواب شمس پور»، مدیر کل آموزش همگانی جمعیت هلال احمر کشور، نکات بسیار مهمی را در این رابطه با شما به اشتراک می‌گذارد.

## ایمنی را باید جدی گرفت

رعایت آیین نامه‌های مقاوم سازی ساختمان‌ها در برابر زلزله، از اهمیت بالایی برخوردار است و نباید در ساختمان‌هایی که از ایمنی کافی برخوردار نیستند، ساکن شد. پس از اطمینان از سازه و مقاومت در برابر زلزله، افراد باید به فکر بیمه محل سکونت باشند تا در صورت بروز حوادثی چون زلزله، امکان جبران خسارت وجود داشته باشد. ایمن سازی فضای داخل خانه یا محل کار، از دیگر مواردی است که نباید آن را نادیده گرفت. برای این منظور باید سیم‌کشی برق، لوله‌های گاز، آب و فاضلاب بررسی شوند و در صورت بروز خرابی، تعمیرات لازم به خوبی انجام شوند. راه‌های خروج اضطراری و مکان‌های ایمن ساختمان باید شناسایی شوند. علاوه بر این، تمامی وسایل اضافه داخل راهروها و پله‌ها باید جمع‌آوری شوند تا در زمان بروز زلزله، باعث مسدود شدن مسیری آسبیب به افراد نشوند.

## کار از محکم کاری عیب نمی‌کند!

شناسایی موارد نایمن باید توسط ساکنین خانه انجام شود برای مثال، وسایلی چون کمد، یخچال، اجاق گاز و... باید با بست و تسمه مناسب به کف و دیوار محکم شوند تا در صورت بروز زلزله به راحتی نیفتند. این کار را برای قفسه‌ها، کتابخانه، آینه، یوفه و سایر وسایل مشابه نیز باید انجام داد. همچنین از گذاشتن وسایل سنگین، شکننده، تیز یا برنده در ارتفاع باید پرهیز کرد. علاوه بر این، مواد شیمیایی یا ظروف سرکه، ترشی و... نباید در ارتفاع قرار بگیرند. لوسترها و پایه‌های روشنایی باید محکم شوند تا احتمال سقوط آن‌ها به حداقل ممکن برسد. شیشه‌هایی که احتمال شکستن و پرت شدن آن‌ها از ارتفاع

داشته باشند. علاوه بر این، تمام اعضای خانه باید جای کتورها و شیرهای اصلی آب و گاز را بدانند. آماده کردن کیف نجات پیش از زلزله نیز ضروری است و این کیف باید در دسترس باشد. کیف نجات یا کیف شرایط اضطراری شامل جعبه کمک‌های اولیه، آب معدنی، کپی یا اصل کارت شناسایی، اسناد مهم، پول نقد، غذای خشک یا کنسرو (غذاهایی که فاسد نشوند)، چراغ قوه، باتری و رادیو است. همچنین وسایلی چون سوت، طناب، لباس‌های سبک، داروها، لوازم بهداشتی و در صورت بروز خرابی، تعمیرات لازم به انقضای داروها و خوراکی‌های این کیف باید به شکل دوره‌ای بررسی و در صورت انقضای با محصول جدیدتر جایگزین شوند. نوشتن خلاصه‌ای از تعداد اعضای خانواده و وضعیت سلامتی افراد یا نوع گروه خونی آن‌ها و... می‌تواند مفید باشد پس بهتر است کاغذ حاوی اطلاعات در کیف نجات قرار بگیرد.

## اگر زلزله آمد

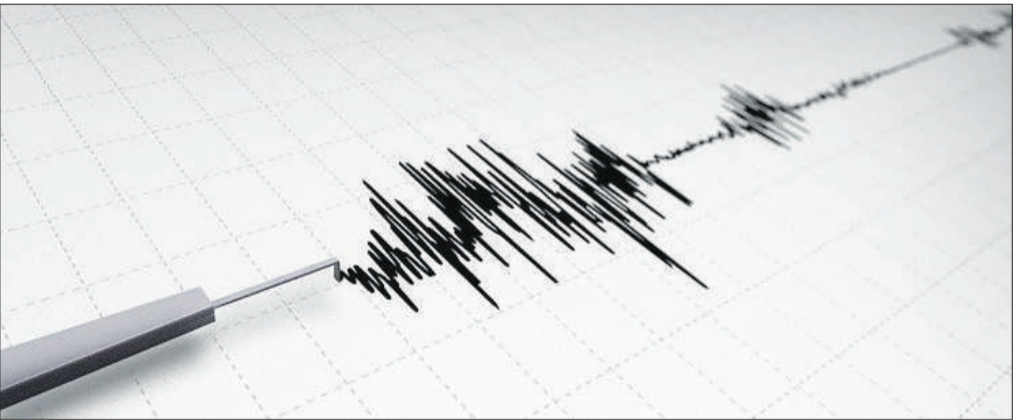
در صورت بروز زلزله ضمن حفظ خونسردی باید اقداماتی را انجام داد. اگر در زمان بروز زلزله افراد در رختخواب باشند، باید همان‌جا بمانند. برای این منظور باید به سمت چپ چرخید، پاها را داخل شکم برد و به شکل جنین خوابید. در این حالت یک دست زیر سر و دست دیگر به همراه بالشت روی سر و گردن قرار می‌گیرد. چنانچه محل خواب نایمن باشد، ضمن رعایت احتیاط باید فوراً به محل ایمن رفت. هنگام زلزله از فرار کردن باید پرهیز کرد و پناهگیری در اولویت است. تنها در شرایطی که افراد به در خروجی نزدیک باشند و خانه خشت و گلی باشد باید

خارج شد. پل‌ها به ویژه پل عابر پیاده نیز خطرناک هستند و باید از چنین جاهایی فاصله گرفت. علاوه بر این نواحی ساحلی، نایمن و خطرناک به حساب می‌آیند و باید سریعاً از این مناطق دور شد.

قرار گرفت چون در حالت ایستاده احتمال حفظ تعادل کم است ضمن اینکه احتمال پرت شدن وسایل به طرف فرد نیز وجود دارد. تا زمانی که لرزش‌ها ادامه دارند نباید از محل ایمن خارج شد. موتورخانه، آشپزخانه، بالکن و... ایمنی کافی ندارند و باید سریعاً از این محل‌ها خارج شد و در جای امنی پناه گرفت.

## چند نکته مهم دیگر

استفاده از آسانسور در زمان بروز زلزله ممنوع است و در زمان زلزله باید سریعاً از آسانسور خارج شد. در راهروها باید به سمت دیوار داخلی رفت و با نشستن روی یک زانو یا دست‌ها از سر و گردن خود محافظت کرد. در رابطه با پله‌ها هم باید از زنده‌ها، شیشه و پنجره فاصله گرفت و کنار دیوار داخلی پناهگیری انجام شود. چنانچه افراد هنگام زلزله در مراکز خرید، فروشگاه‌ها، سینما،



ورزشگاه و... باشند، با حفظ خونسردی نباید برای خروج هجوم ببرند. ضمن دور شدن از قفسه‌ها و وسایلی که احتمال سقوط دارند، باید در جایی امن پناه گرفت و از سر و گردن خود محافظت کرد و تا زمان قطع لرزش‌ها در محل امن ماند. در فضای باز، نزدیک درهای خروجی، کنار ساختمان‌ها، کنار دیوارهای خارجی و... ناامن محسوب می‌شوند و باید سریعاً از ساختمان‌ها فاصله گرفت و در جای امنی پناهگیری انجام شود. تیرهای برق و تلفن، کابل‌ها و... نیز خطرناک به حساب می‌آیند و باید از آن‌ها فاصله گرفت. علاوه بر این، از داخل کوچه‌ها و خیابان‌های باریک باید سریعاً و با احتیاط

## مشاوره

### چرا بحث‌های تکراری

### دست از سر زندگی مان بر نمی‌دارد!؟

#### سرویس زندگی

بارها پیش می‌آید درباره موضوعی دعوا می‌کنیم و باز وقتی در همان موقعیت قرار می‌گیریم، همان موضوع تکراری باعث اختلاف میان مان می‌شود. «من همه کاری برای این زندگی کردم، اما انگار مشکل ما حل نشدنی است!»، «هرراهی را که امتحان می‌کنم باز زندگی مان همان آس و همان کاسه است.» نمی‌دانم چه قدر با عمق این کلمات در زندگی مشترک آشنا هستید و چنین حسی را تجربه کرده‌اید یا نه؟!، اما این جملاتی است که زوجین خیلی زود بعد از بروز مشکلات و چرتکه انداختن در زندگی‌شان به زبان می‌آورند فرقی هم نمی‌کند چه قدر عاشق پیشه باشند اگر مهارت حل مسئله نداشته باشند هر بار و با کوچک‌ترین مسئله‌ای، شعله‌های اختلاف در زندگی‌شان زبانه می‌کشد و پیکر عشق‌شان را می‌سوزاند.

پای صحبت‌های «فرزانه رضانی» زوج درمانگر و روانشناس نشستیم تا مهارت حل مسئله را گام به گام برابمان توضیح بدهد، مهارتی که گره ساده به نظر می‌رسد، اما اگر به درستی عملیاتی شود می‌تواند عمر و سلامت زندگی مشترک را تضمین کند.

#### همین ابتدا مشخص کنید دعوا سر چیست!؟

گاهی پیش می‌آید که از موضوعی بسیار ناراحت هستیم، اما این موضوع شاید آنقدر که برای ما مهم است برای همسرمان بزرگ و جدی نباشد و حتی با کلماتی از این دست رو به رو شویم که «حالا چرا این قدر ناراحتی؟! چیزی نشده که!» جملاتی که باعث می‌شود احساس کنیم ناراحتی مان و دلیل آن برای همسرمان بی‌اهمیت است و شروع یک بحث و دعوا بزرگ را رقم می‌زند. اما به گفته این زوج درمانگر همه این سوتفاهم‌ها به این دلیل پیش می‌آید که تعریف یکسانی از مسئله‌ای که اتفاق افتاده در ذهن زن و مرد وجود ندارد. فرزانه رضانی در توصیف گام اول مهارت حل مسئله از زوجین می‌خواهد تعریف‌شان را از هر مشکل به یک تعریف یکسان برسانند و می‌گوید: «اگر من با مادرشوهرم مشکلی دارم باید تعریف همسر من نیز از آن مشکل همانی باشد که من فکر می‌کنم نباید از تعریف‌های کلی برای بیان مشکل مان به همسرمان استفاده کنیم. واقعیت این است که فیزیولوژیک مغز مردها به طور طبیعی کلیات را استنباط می‌کند و من خانم هستم و جزئی‌نگر پس برای رسیدن به یک تعریف یکسان از مشکل باید برای همسر با جزئیات اتفاق و احساساتم را شرح بدهم مثلاً بگویم وقتی شما میان جمع آن حرف‌ها را به من زدی من احساس سرخورده‌گی داشتم، حتی برای چند دقیقه از تو متنفر شدم و دوست داشتم آن جمع را ترک کنم.»

#### همسر شما علم غیب ندارد!

این زوج درمانگر می‌گوید: «یکی از مواردی که در تعریف مشکل بسیار مهم است این است که خانم‌ها توقع دارند همسرشان بدون هیچ توضیحی نه تنها متوجه ناراحتی آنها و دلایلش بشوند بلکه برای خوب کردن حال او هم تلاش کنند. تصویری که متأسفانه از طریق رسانه، سریال‌ها، رمان‌ها و کلیپ‌های فضای مجازی در ذهن برخی از بانوان نقش بسته است، اما واقعیت این است که در زندگی مشترک چنین چیزی وجود ندارد. زندگی مشترک برای دو نفر است و هر دو طرف باید در کنار هم تلاش کنند. برای مثال مراجعی داشتم که در جلسه مشاوره‌اش می‌گفت به همسر بگویم من برای نجات این زندگی بسیار تلاش کردم از این پس من هیچ کاری نمی‌کنم و منتظرم ببینم او چه تلاشی می‌کند. دیدگاه اشتباهی که متأسفانه بین برخی از زوجین رایج است. زندگی مشترک با این رفتار به هیچ نتیجه مطلوبی نمی‌رسد و باید هر دو طرف برای زندگی‌شان تلاش کنند.»

#### ریشه مشکلات را پیدا کنید و بخشکانید!

بعد از این که مشخص شد دعویاتان اصلاً بر سر چیست و هرکس با ذهنیت خودش پای میز مذاکره نیامد حالا در گام دوم حل مسئله باید به دنبال ریشه‌یابی مشکل باشید این مشکل از کجا به وجود آمده چرا به وجود آمده و چه آدم‌های در آن دخیل هستند؟! باید درباره‌اش گفتگو کنید. این زوج درمانگر می‌گوید: در گام بعدی باید ببینیم چه اتفاقی افتاد که این احساس ناخوشایند به من دست داده است. مثلاً در مثال قبلی اگر من مشکلم را با مادرشوهرم برای همسرم شرح بدهم ممکن است او انکار کند و بگوید برداشت بد من است و مادر او چنین اخلاقی ندارد، اما اگر من برایش ریشه‌یابی کنم و بگویم پیش‌زمینه‌های قبلی دارم و این اتفاق برای من بارها پیش آمده او من را درک می‌کند، با من همدردی می‌کند و به جای دامن زدن به اختلاف‌ها سعی می‌کند برای حل مسئله به دنبال راه حل بگردد.»

#### پرونده اختلاف‌تان را همین‌جا ببندید!

بارها پیش می‌آید درباره موضوعی دعوا می‌کنید و باز وقتی در همان موقعیت قرار می‌گیرید رفتارهای اشتباه را تکرار می‌کنید و دوباره همان موضوع تکراری باعث اختلاف میان‌تان می‌شود، اما چرا وقتی چیزی بین ما اختلاف ایجاد می‌کند همان بار اولی که دچار چالش می‌شویم نمی‌توانیم به نتیجه برسیم و قوانینی وضع کنیم که پرونده این اختلاف را برای همیشه ببندد. اگر مهارت حل مسئله در گفت و گوهایمان باشد دیگر دعواهای تکراری زندگی مشترک مان را این قدر سرد و بی‌روح نمی‌کنیم مخصوصاً اگر گام سوم را به درستی انجام بدهیم! فرزانه رضانی در توصیف گام سوم مهارت حل مسئله اینطور می‌گوید: پس از این که مشکل را دقیق و مشخص تعریف کردیم و آن را ریشه‌یابی کردیم باید دنبال این باشیم که برای حل آن چه کنیم؟! یعنی بارش فکری داشته باشیم راه حل بدهیم و بهترین راه حل را انتخاب کنیم. مثلاً من از شوخی همسرم ناراحتم، چون احساس می‌کنم در جمع عزت نفس من را می‌گیرد، راه حل می‌دهم که در آن جمع حریم‌ها را حفظ کند و شوخی نکند. نکته مهم در این مرحله این است که وقتی راه حلی را انتخاب کردیم و به کار گرفتیم باید بعد از مدتی ببینیم آیا این راه حل موثر و مفید بوده یا باید شیوه دیگری را امتحان کنیم؟!/فارس



میز خبر

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان اعلام کرد:  
**محکومیت هتل مشهور  
در بندرعباس**

سرویس حوادث

هتل پنج ستاره در بندرعباس به دلیل تخلفات زیاد به پرداخت ۱۹ میلیارد و ۱۲۹ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد.  
به گزارش صبح ساحل مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان در این مورد گفت: پرونده تخلف یک هتل به دلیل درج نکردن قیمت، رعایت نکردن دستورالعمل بهداشتی و فروش کالاهای تاریخ مصرف گذشته به ارزش یک میلیارد و ۹۱۲ میلیون ریال در شعبه چهارم بدوی تعزیرات حکومتی بندرعباس رسیدگی شد. کیومرث حسن پور افزود: شعبه پس از رسیدگی به پرونده و با توجه به مستندات، اتهامات انتسابی را محرز و مدیر هتل را به پرداخت ۱۹ میلیارد و ۱۲۹ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد. به گفته وی، در گشت مشترک ویژه ماه مبارک رمضان و عید نوروز رئیس شعبه تعزیرات حکومتی، بازرسان ادارات کل صنعت، معدن و تجارت، میراث فرهنگی و گردشگری و مرکز بهداشت، با مشاهده تخلفات یک هتل مشهور در بندرعباس، پرونده را تشکیل و برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.

**جنایت در شمال تهران  
دستگیری در قشم**



سرویس حوادث

مرد جوانی که بخاطر فحاشی در محله دربند مرتکب قتل شده بود توسط کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پس از ۲ سال در قشم بازداشت شد.  
به گزارش صبح ساحل قاتلی که بامداد جمعه ۲۸ مردادماه ۱۴۰۱، در درگیری مرگبار، یک جوان را در دربند تهران کشته و متواری شده بود، توسط تیم زنده‌ای از کارآگاهان در قشم و پس از ماهها بازداشت شد. مقتول ۲۵ ساله در ساختمان مجلی رو به روی محل جنایت مشغول سراینداری بوده و با قاتل جوان از قبل اختلاف داشته که این موضوع درگیری مرگبار را رقم می‌زند. قاتل پس از حضور در ساختمان موردنظر، مرد جوان را با درگیری به خیابان منتقل کرده و با یک ضربه چاقو از پا درآورده و مرد جنایتکار خیلی زود کشور را به صورت غیرقانونی به افغانستان ترک می‌کند. کارآگاهان چند روز قبل با اقدامات اطلاعاتی و بهره‌گیری از شیوه‌های کشف نوین جرم، متوجه شدند که متهم پس از ۲ سال به ایران بازگشته و به صورت مخفیانه در قشم کارگری می‌کند که همین سرنخ کافی بود تا متهم به سرعت توسط کارآگاهان دستگیر شود. متهم نیز پس از دستگیری بلافاصله به قتل اعتراف کرد.

فرمانده انتظامی استان خبر داد

**توقیف ۳۸ دستگاه خودرو شوتی سوخت بر در هرمزگان**

سرویس حوادث



فرمانده انتظامی هرمزگان گفت: ۳۸ دستگاه خودرو شوتی حامل و فعال در قاچاق سوخت طی ۲۴ ساعت گذشته در بندرعباس توقیف و ۲۰ هزار لیتر فرآورده‌های نفتی قاچاق نیز کشف شد.

به گزارش صبح ساحل سردار علی اکبر جاویدان با اعلام این خبر افزود: طرح عملیاتی مبارزه با قاچاق کالا و ارز به منظور جلوگیری از هدر رفت سرمایه‌های ملی، به مدت ۲۴ ساعت در حوزه استحفاظی شهرستان بندرعباس اجرا شد. وی بیان کرد: با اقدامات گسترده اطلاعاتی و پایش مستمر نقاط جرم خیز در اجرای این طرح، ۳۸ دستگاه خودرو حامل و فعال در قاچاق سوخت موسوم به خودروهای شوتی شناسایی و توقیف و ۲۰ هزار لیتر گازوییل قاچاق و مقادیری مشروبات الکلی نیز کشف شد.

این مقام ارشد انتظامی هرمزگان تصریح کرد: در این طرح همچنین تعداد پنج قاچاقچی، ۱۰ نفر اراذل و اوباش و هشت خرده فروش مواد مخدر نیز دستگیر و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شدند. سردار جاویدان با تأکید بر استمرار طرح‌های عملیاتی مبارزه با قاچاق به صورت روزانه در تمام نقاط استان، ارزش سوخت‌های قاچاق کشف شده در این طرح را هفت میلیارد ریال عنوان کرد.

تعمیرات استان به محل اعزام و در بازرسی از انبار مورد نظر مقدار ۵ هزار و ۱۲۰ لیتر روغن موتور در گالن های مختلف احتکار شده کشف و ضبط کردند.  
فرمانده انتظامی استان هرمزگان ارزش مالی این محموله احتکاری کشف شده در این عملیات را ۵ میلیارد ریال عنوان و خاطرنشان کرد: در این رابطه پرونده قضائی تشکیل و جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضایی ارسال شد.

**کشف انبار احتکار روغن موتور**  
ماموران پلیس امنیت عمومی استان یک انبار احتکار روغن موتور در یکی از محلات بندرعباس کشف کردند. فرمانده انتظامی استان هرمزگان در این خصوص گفت: در پی بروز نوسانات اخیر بازار و سوء استفاده عده ای سودجو از وضعیت موجود، شناسایی عاملان احتکار کالاهای اساسی و مصرفی در دستور کار پلیس استان قرار گرفت. وی افزود: کارشناسان پلیس نظارت بر اماکن عمومی استان حین گشت زنی در حوزه استحفاظی در یکی از محلات حاشیه ای بندرعباس یک انبار احتکار کالا را شناسایی و موضوع را در دستور کار قرار دادند.  
سردار جاویدان اظهار داشت: ماموران ضمن بررسی موضوع با هماهنگی و اخذ مجوز قضائی به همراه نماینده سازمان صمت و

**دستگیری ۸ اخلالگر نظم عمومی**

فرمانده انتظامی هرمزگان از اجرای طرح ضربتی ارتقاء امنیت اجتماعی و دستگیری ۸ اخلالگر نظم عمومی در استان خبر داد. سردار جاویدان در تشریح این خبر بیان داشت: در راستای طرح ارتقاء امنیت

**کشف ۲۶۰ کیلو انواع مواد مخدر و روانگردان در فرودگاه های کشور**

سرویس حوادث



فرمانده پلیس فرودگاه های کشور گفت: در نوروز امسال بیش از ۲ میلیون مسافر از طریق ۶۱ فرودگاه که تأمین نظم و امنیت آنها بر عهده پلیس فرودگاه های کشور می باشد، جابه جاشده اند.

سردار " محسن عقیلی " در تشریح اقدامات پلیس فرودگاه های کشور در اجرای طرح نوروزی با اشاره به اهمیت بالای خطوط هوایی در جابجایی مسافر در ایام نوروز، اظهار داشت: در سفرهای نوروزی ۱۴۰۳، تعداد ۲ میلیون و ۷۶۲ هزار و ۷۰۱ مسافر با بیش از ۲۲

هزار پرواز از طریق ۶۱ فرودگاه که تأمین نظم و امنیت آنها بر عهده پلیس فرودگاه های کشور می باشد، جابه جاشده اند. وی افزود:

در راستای اشراف بر حوزه استحفاظی، انجام گشت زنی های هدفمند و دقت و هوشیاری همکاران، به لطف خدا در طول ایام نوروز ۱۴۰۳ با کاهش ۸۰ درصدی وقوع سرقت در سطح فرودگاه های کشور، مواجه بوده ایم. این مقام ارشد انتظامی در خصوص میزان کشفیات مواد مخدر در پلیس فرودگاه های کشور گفت: در اجرای طرح نوروزی در زمینه مبارزه با قاچاق مواد مخدر مقدار ۲۵۹ کیلو و ۸۶۱ گرم انواع مواد مخدر و روانگردان کشف و ضبط گردیده است.  
فرمانده پلیس فرودگاه های کشور با اشاره به

وزارت راه و شهرسازی  
سازمان بنادر و دریانوردی  
اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

**آگهی فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی مشاور**  
شماره: ۲/ عمران / ۱۴۰۳

اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان در نظر دارد خدمات مشاوره با موضوع ذیل را از روش QCBS به مشاور واجد شرایط واگذار نماید.

- ۱- کارفرما: اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان
- ۲- موضوع: انجام مطالعات تکمیل تعمیرات اساسی ساختمان معاونت ارزیابی مجتمع بندری شهیدرجایی
- ۳- نوع گواهی نامه رشته، تخصص و پایه موردنیاز: حداقل پایه ۳ تخصص ساختمان از گروه معماری و شهرسازی (حداقل پایه ۳ تخصص ساختمان های مسکونی، تجاری، اداری، صنعتی و نظامی از گروه شهرسازی و معماری)
- ۴- مبلغ برآورد: ۶۷۵۵۰۰۰ ریال
- ۵- مدت اجرای کار: ۶ ماه
- ۶- محل، زمان و مهلت دریافت اسناد ارزیابی:

متقاضیان شرکت در فراخوان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱/۲۱ تا مورخ ۱۴۰۳/۱/۲۹ روز چهارشنبه ساعت ۱۴:۰۰ با مراجعه به سایت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) نسبت به دریافت (خرید) رایگان اسناد اقدام نمایند.

\* ضمناً دریافت آگهی از سایتهای [www.shahidrajaeport.pmo.ir](http://www.shahidrajaeport.pmo.ir) - [iets.mporg.ir](http://iets.mporg.ir) نیز بصورت غیر حضوری و بدون پرداخت وجه نقد به کارفرما امکان پذیر است.

۷- مهلت و محل بازگذاری اسناد توسط مشاور:  
متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ایران) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) بازگذاری نمایند.

تصراً: کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد ارزیابی کیفی تا ارائه پیشنهاد مشاوران و گشایش پاکت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ایران) آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مشاوران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی گردد.

۸- زمان و محل بازگشایی پاکت ارزیابی کیفی:  
مهلت بررسی اعلام ها: یک هفته پس از آخرین روز بازگذاری پاکت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ایران) .

- برای کسب اطلاع بیشتر در خصوص اسناد با تلفن های ۰۷۶-۳۲۱۲۳۶۰۸ و ۰۷۶-۳۲۱۲۳۶۰۸ تماس حاصل فرمایید.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان  
شناسه آگهی ۱۶۹۲۳۳۳

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا  
[www.cyberpolice.gov.ir](http://www.cyberpolice.gov.ir)

**سرقت اطلاعات از گوشی های هوشمند**

سارقین همراه با سگردهای مختلف در کمین اطلاعات کاربران هستند، بنابراین انتخاب رمز عبور قوی، عدم ذخیره سازی اطلاعات در گوشی های هوشمند و دانلود برنامه از منابع معتبر از مهم ترین راهکارهای پیشگیرانه می باشد.





## شهادت سه نفر در حمله هوایی رژیم صهیونیستی به جنوب لبنان

خبرگزاری رسمی لبنان اعلام کرد که در حمله هوایی رژیم صهیونیستی به خانه‌ای مسکونی در شهرک «السلطانیه» در جنوب این کشور سه نفر شهید و شماری زخمی شدند. برخی منابع هم به نقل از نیروهای دفاع مدنی لبنان از شهادت دو نفر و زخمی شدن یک تن در این حمله خبر دادند. این خبر در حالی است که رسانه‌های عبری زبان یک‌شنبه شب از به صدا درآمدن آژیر هشدار در شمال سرزمین‌های اشغالی از جمله «صدد»، «دلتون» و «صفصوفا» خبر دادند. برخی منابع محلی نیز از به گوش رسیدن

صدای انفجار در «صدد» اشغالی خبر دادند. حزب الله لبنان روز گذشته هم برای اعلام حمایت از ملت و مقاومت فلسطین در نوار غزه و پاسخ به حملات رژیم صهیونیستی به غیرنظامیان و روستاها در جنوب لبنان، چندین پایگاه و مرکز تجمع نظامیان اشغالگر از جمله «زبدین»، «السماقه» و «المناره» را هدف حمله موشکی و پهپادی قرار داد. ارتش رژیم صهیونیستی هم شهرک‌های «کفرکلا» و «راشیا الفخار» و «کفر حمام» را در جنوب لبنان هدف حملات هوایی و توپخانه‌ای قرار داد. /مهر

## صبح‌ساز



بنیانگذار: شادروان قاسم کرمی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی | سال ۳۹ | شماره ۵۱۰۹  
رتبه اول در بین روزنامه‌های کشور با ضریب کیفی ۸۴/۲

• صاحب امتیاز  
شرکت تعاونی صبح ساحل  
• مدیر مسئول  
الهام کرمی  
• قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر  
مهرباب رشیدی  
• دبیر سرویس ورزش  
محمود رئیسی  
• دبیر سرویس اجتماعی و حوادث  
آنا رام

• امور مشترکین  
سامیه طهورنیا  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)  
• دفتر مرکزی  
بندرعباس، خیابان امام خمینی،  
حدفاصل شهرپلانی و اتوتاج - جنب  
بانک رفاه - ساختمان صبح ساحل  
• پایگاه خبری صبح ساحل نیوز  
www.sobhesahel.ir

• دبیر سرویس آنلاین  
سامیه طهورنیا  
• چاپ مهدوی کرمان  
• تحریریه  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۸)  
• آگهی‌ها  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ - ۳۲۲۴۶۷۵۱  
(داخلی ۱۰۵)  
• فاکس شبانه‌روزی  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶

# آمریکا برای یک حمله مهم از سوی ایران آماده می‌شود

### سرویس خبری

برخی منابع گفته‌اند که آمریکا در حالت آماده باش بالا قرار دارد.

تلویزیون آمریکایی سی ان ان در گزارشی اعلام کرده است که آمریکا در حالت آماده باش بالا قرار دارد و فعالانه برای یک حمله مهم از جانب ایران آماده می‌شود.

در این گزارش گفته شده که ممکن است در یک هفته آینده این حمله توسط ایران انجام شود و منافع اسرائیل یا آمریکا در منطقه را هدف قرار دهد. این خبر را یک مقام ارشد دولت بایدن به سی ان ان گفته است.

مقامات ارشد آمریکایی در حال حاضر بر این باورند که حمله ایران حتمی است و این دیدگاه را اسرائیلی‌ها هم دارند. براساس این گزارش، تل‌آویو و واشنگتن پیش‌بینی می‌کنند که حمله ایران می‌تواند به طرق مختلف رخ دهد و هم منافع و پرسنل آمریکا و هم اسرائیل در خطر هدف قرار گرفتن هستند.

حمله آتی و احتمالی ایران موضوع اصلی گفتگو در تماس تلفنی اخیر جو بایدن با بنیامین نتانیاهو در روز پنجشنبه بود. این مقام آگاه کاخ سفید همچنین گفت نه تل‌آویو و نه واشنگتن نمی‌دانند که ایران چه زمانی و چگونه برنامه ریزی کرده است تا به حمله اسرائیل علیه کنسولگری ایران در دمشق پاسخ دهد؟

همچنین گفته شده است که حمله مستقیم



دفاع آمریکا موسوم به پنتاگون در کنفرانس خبری خود ادعا کرده بود که ایالات متحده هیچ نقشی در حمله اخیر اسرائیل در دمشق نداشته و از تصمیم اسرائیل برای حمله به منافع تهران هم خبر نداشته است.

سایرینا سینگ در پاسخ به پرسشی درباره افزایش نگرانی‌ها از گسترش احتمالی حملات به نیروهای آمریکایی در عراق و سوریه پس از تجاوز اسرائیل به کنسولگری جمهوری اسلامی در دمشق مدعی شد که ما به دقت بر اوضاع منطقه نظارت داریم تا مطمئن شویم که از نیروهایمان به خوبی محافظت می‌شود.

این مقام آمریکایی با رد آگاهی پنتاگون از تصمیم اسرائیل برای حمله به دمشق ادعا کرد که اسرائیلی‌ها هیچ اطلاعی از زمان حمله یا هدف مورد نظرشان در دمشق به ما نداده بودند.

ایران به اسرائیل یکی از بدترین سناریوهایی است که دولت بایدن برای آن خود را آماده کرده است و چنین حمله‌ای می‌تواند منجر به گسترش جنگ اسرائیل و حماس به یک درگیری منطقه‌ای وسیع‌تر شود.

تجاوز رژیم صهیونیستی به ساختمان کنسولگری ایران در دمشق و به شهادت رساندن شماری از فرماندهان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در این حمله، موجی از واکنش‌های منفی را در منطقه و جهان به راه انداخته است. علاوه بر اینکه برخی دولت‌ها با صدور بیانیه‌هایی این حمله متجاوزانه را که نقض آشکار قانون‌های بین‌المللی درباره مراکز دیپلماتیک به شمار می‌رود، محکوم کرده‌اند، افکار عمومی جهان نیز این اقدام نامتعارف رژیم صهیونیستی را برناتافته‌اند. پیش از این نیز، «سایرینا سینگ»، معاون سخنگوی وزارت

### میز خبر

## اعلام همدردی رهبر کره شمالی

### با پوتین



### سرویس خبری

کیم جونگ اون با رئیس جمهور روسیه به دلیل سیل در منطقه اورنبورگ ابراز همدردی کرد. رهبر کره شمالی با ارسال پیامی برای هم‌تای روس خود بدلیل وقوع سیل

در روسیه، ابراز امیدواری کرد که دولت و مردم روسیه پیامدهای فاجعه طبیعی را در اولین فرصت ریشه کن کنند و ساکنان مناطق آسیب دیده هر چه زودتر آرامش خود را بازیابند. خبرگزاری مرکزی کره شمالی (KCNA) گزارش داد، «کیم جونگ اون»، رهبر کره شمالی، پیام تسلیت خود را به «ولادیمیر پوتین»، رئیس جمهور روسیه به دلیل شکسته شدن سد و جاری شدن سیل در منطقه اورنبورگ ارسال کرده است. در این پیام، کیم جونگ اون از طرف دولت و مردم کره شمالی و از طرف خود، به رئیس جمهور روسیه و مردم و قربانیان سیل اخیر تسلیت عمیق گفت. در این بیانیه آمده است که خسارات مادی زیادی در اثر سیل در منطقه اورنبورگ ایجاد شده است. رهبر کره شمالی در پیام خود ابراز امیدواری کرد که دولت و مردم روسیه عواقب پس از فاجعه طبیعی را در اولین فرصت ریشه کن کنند و ساکنان مناطق آسیب دیده در اسرع وقت با رهبری روسیه آرامش خود را بازیابند. رئیس جمهور کره شمالی در پیام خود خاطرنشان کرد که مردم کره شمالی همیشه در کنار مردم روسیه خواهند بود. ریزش جزئی یک سد در اورسک، منطقه اورنبورگ روسیه، در دو مکان در شب ۶ آوریل رخ داد. شکستگی دیگر در عصر همان روز رخ داد. بر اساس آخرین داده‌ها، افزایش آب از رودخانه اورال باعث سیل و آبگرفتگی بیش از ۶ هزار خانه شده است. به گفته مقامات روس، جسد دو نفر در منطقه سیل زده پیدا شده است. مقامات در سطح منطقه وضعیت اضطراری اعلام کرده‌اند و از ساکنان خواسته‌اند تا محل را تخلیه کنند. /مهر

### کاریکاتور: "نتانیاهو"

اثر: کاو گومز



طرح: پرنیان بلوچی

## صبح‌ساز

# چطور زندگی شادی داشته باشیم



ورزش کنید  
تا انرژی بگیرید



صبحانه خود را  
آگاهانه بخورید



ارتباطات خود را  
تقویت کنید



فضایی هدفمند  
آماده کنید



قدرت خواندن را  
دست کم بگیرید



اولویت‌های خود را  
برنامه ریزی کنید



ذهن آگاهی را  
تمرین کنید



بنویسید



آب بنوشید

