



استخدام

یک شرکت کشتیرانی معتبر جهت تکمیل کادر اداری خود نیازمند به:
- یک نفر حسابداری با تجربه (حداقل ۵ سال سابقه کار)
- آشنایی با نرم افزارهای حسابداری و مالی
- آشنایی با قوانین و مقررات مالیاتی و تهیه گزارشات فصلی، ارزش افزوده، سامانه مودیان و اظهارنامه عملکرد.
- تهیه مستندات مالی و حسابداری و صورت حساب فروش
زمان کار: از ۸ صبح الی ۴ بعد از ظهر
حقوق و مزایا: توافقی

لطفا رزومه و سوابق کاری خود را به ایمیل ذیل ارسال فرمایید:

HRBNDY.22@GMAIL.COM

سرخط خبرها

سناریوهای اروپا برای واردات گاز

۴

لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور
شناورسازی قشم هر هفته به صدرنشینی نزدیکتر می شود

۶

پاکستان و سریلانکا نخستین مقاصد خارجی رئیس جمهور در سال جدید؛

پیام مهم در مقطع زمانی حساس

۲

پاسخ پخش فرآورده‌های نفتی هرمزگان درخصوص امتناع از سوخت‌دهی به غیربومیان در تازیان؛

تخلفات جایگاه‌های سوخت را گزارش دهید

۴

خواندنی‌های روز

سندرم روانی هیکی کوموری و تنهایی مفرط

۵

نماینده ولی فقیه در هرمزگان در یازدهمین کنفرانس ملی ماهی‌شناسی ایران مطرح کرد

گشایش اقتصادی، مدیران شجاع می‌طلبند

۱



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛

فولاد هرمزگان کارفرمای نمونه ملی شد

یازدهمین کنفرانس ملی ماهی‌شناسی ایران برگزار شد

دریامحوری یکی از پایه‌های رونق اقتصادی است

✓ صفا: برای حفظ ذخیره‌گاه آبزیان ساخت مکان‌های ذخیره‌سازی و لاروگیری صورت گرفته است



آنا رام

یازدهمین کنفرانس ملی ماهی‌شناسی ایران در بندرعباس به میزبانی اتاق بازرگانی هرمزگان برگزار شد.

نماینده ولی فقیه در هرمزگان در این مراسم با اشاره به ظرفیت‌های نخبگان و دانشجویان در زمینه تولید و تجارت حوزه اقتصاد دریایچه گفت: حدود ۳۰ درصد کشور در کناره‌های سواحل دریا در حال زندگی هستند و بیش از پنج هزار کیلومتر از کشور را نوار ساحلی تشکیل داده است اما متأسفانه به نسبت سایر کشورهایی که دارای ظرفیت‌های مشابه هستند، فاصله زیادی داریم. حجت الاسلام والمسلمین محمد عبادی زاده افزود: تمدن نوین اسلامی بدون توجه به ظرفیت‌های دریا ایجاد نخواهد شد و در این زمینه بخش خصوصی نقش محوری دارد. وی ادامه داد: مشکلات اقتصادی با اعتماد به مردم حل می‌شود که می‌بایست در تولید و تجارت از تجربیات دانشمندان و دانشجویان و نخبگان استفاده کرد. حجت الاسلام والمسلمین عبادی زاده در رابطه با قوانین و مقررات دست و پا گیر، بروکراسی و کاغذبازی‌های اداری گفت: باید این موضوع در مجلس مورد بررسی قرار گیرد تا شرایط تولید و فعالیت اقتصادی تسهیل شده و زمینه مشارکت مردم افزایش یابد. وی تأکید کرد: نیازمند مدیران ریسک‌پذیر و شجاع در عرصه اقتصادی هستیم که توانایی حل مشکلات را داشته باشند.

یادآور شد: بکارگیری از مزیت شیلات راه برون رفت از چالش‌های اقتصادی است. در عرصه شیلات و صید و صیادی از گذشته تاکنون از روش‌های سنتی استفاده می‌شود که کافی نیست و بایستی جهت‌دهی بر اساس علم و دانش با مشارکت مردم انجام شود. نماینده ولی فقیه در هرمزگان با قدرانی از اتاق بازرگانی هرمزگان و دانشگاه هرمزگان در برگزاری این کنفرانس علمی گفت: در کمترین دوران چنین همایش‌ها و کنفرانس‌هایی را با حمایت اتاق بازرگانی در هرمزگان در حوزه علم، عمل و نظر شاهد بودیم که این نشان تحول بزرگ در استان است. وی افزود: دانشگاه هرمزگان به عنوان قطب تولید علم در اقتصاد دریامحور است و امیدواریم در کنار حمایت‌های ارزشمند اتاق بازرگانی هرمزگان در عرصه علم در آینده‌ای نزدیک در کشور بدرخشد.

ادامه در صفحه ۳...

شهرداری بندرعباس در سالی که گذشت

سرویس گزارش



شهردار بندرعباس در آغاز سال نو جهت آگاهی شهروندان از اقدامات شهرداری در سال گذشته به ارائه گزارش کاملی در این خصوص پرداخت.

به گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری بندرعباس، در سال ۱۴۰۲ اقدامات شهرداری بندرعباس بر توسعه شهر و توسعه گردشگری متمرکز بوده و بیشتر پروژه‌های شهری در این راستا تعریف شده است. مهدی نوبانی شهردار بندرعباس در بیان عملکرد شهرداری این چنین گفت: شفافیت در عملکرد شهرداری سبب افزایش امیدواری و اعتماد در جامعه می‌شود. وی تصریح کرد: در سالی که گذشت شهرداری بندرعباس با حمایت‌های اعضای شورای اسلامی شهر توانست در جهت عمران و آبادانی گام‌های موثری بردارد. ایشان با بیان اینکه توسعه و گردشگری شهر و توریسم یکی از اهداف اصلی شهرداری است افزود: بهبود کیفیت فضاهای شهری که امروزه در کنار توسعه پایدار مطرح می‌شود از اهداف اصلی شهرداری هاست و از ارکان اصلی شکوفایی و ارتقای کیفیت زندگی و توسعه اجتماعی اقتصادی است. وی افزود: شهرداری بندرعباس کوشیده است از طریق به کارگیری افراد متخصص، توزیع مناسب مراکز خدماتی و رفاهی شهر و توسعه حمل و نقل عمومی در این راستا ترقی کند. هرچند هنوز در این موارد با شرایط ایده آل فاصله زیادی داریم اما توانسته‌ایم گام‌های موثری در این زمینه برداریم و امیدواریم بتوانیم

در آینده نزدیک شهر را به آنچه لایق مردم شریف بندرعباس است تبدیل کنیم. نوبانی از احداث بوستان ارمان مالیاتی در ورودی شهر، بوستان نخل شهرک پیامبر اعظم (ص)، پارک دانشجویان بندرعباس، نخستین باغ وحش مصنوعی ساوانا، نورپردازی و زیباسازی بوستان دباغیان، نصب آلاچیق‌ها در منظرگاه ساحلی، زیباسازی ورودی شرقی شهر بندرعباس، کاشت درخت انجیر معابد در حاشیه بلوار جهانگردی، حراکاری بوستان ولایت، زیباسازی بلوار ولیعصر، نورپردازی بلوار امام حسین (ع)، افتتاح بزرگترین تونل نور ایران، نورپردازی بلوار امام خمینی (ره)، روشنایی بوستان شهرک اندیشه منطقه ۲، نورپردازی میدان شهدا و بلوار صیادان، نصب المان‌های مرد ماهیگیر در پارک کانتوس، المان کتاب و کتابخوانی چهارراه مطهری، المان‌های طرح یادگیر در بلوار سید جمال و بهادر شمالی، المان‌های گل لاله نوری در بلوار آیت اله طالقانی و بلوار امام خمینی و بلوار جمهوری اسلامی، نصب

ادامه در صفحه ۵...

پاکستان و سریلانکا نخستین مقاصد خارجی رئیس جمهور در سال جدید؛

پیام مهم در مقطع زمانی حساس

سرویس سیاسی

پاکستان و سریلانکا نخستین مقاصد خارجی رئیس جمهور در سال نو شمسی بودند. ابراهیم رئیسی در سفر دو روزه با محوریت توسعه و تقویت روابط اقتصادی و تجاری، گفت‌وگوهای دو جانبه و رایزنی‌های منطقه‌ای با عالی‌ترین مقامات پاکستان ابتدا به این کشور و پس از آن به سریلانکا سفر کرد.

رئیس جمهور پس از بازگشت از پاکستان و سریلانکا به رسانه دولت گفت: این سفر از قبل برنامه‌ریزی شده بود، اما انجام آن در این مقطع نشان دهنده اقتدار، عزت و عزم جمهوری اسلامی برای توسعه روابط با همسایگان و کشورهای همسو و مستقل بود. سید ابراهیم رئیسی پس از بازگشت از سفر رسمی به دو کشور پاکستان و سریلانکا، درباره نتایج و دستاوردهای این سفر گفت: بخش اول سفر ما به پاکستان بود که مردم آن علاقه بسیاری به انقلاب اسلامی، امام خمینی (ره) و رهبر معظم انقلاب اسلامی دارند.



رئیس‌ی دیدارهای صورت گرفته با مسئولان عالی پاکستان را هم عمدتاً ناظر به کارها، همکاری‌ها و مسائلی دانست که در گذشته با پاکستانی‌ها دنبال می‌شد و به هر دلیلی دچار وقفه شده بود و اظهار کرد: از جمله درباره همکاری‌ها در حوزه انرژی تصمیماتی اتخاذ و مقرر شد این همکاری‌ها با قوت ادامه پیدا کند. همچنین در حوزه همکاری‌های تجاری و اقتصادی، با موافقت دو کشور رسیدن حجم مبادلات به ۱۰ میلیارد دلار در گام اول هدفگذاری شد.

موضوع دوم سفر به سریلانکا گسترش تجارت و همکاری اقتصادی با این کشور بود که تصمیمات خوبی درباره آن‌ها اتخاذ شد. رئیسی با اظهار امیدواری نسبت به اینکه ارتباط با کشورهای آسیایی به ویژه پاکستان و سریلانکا در حوزه همکاری‌های دوجانبه، منطقه‌ای و بین‌المللی بیش از پیش گسترش یابد، افزود: این سفر در مقطع فعلی می‌تواند گام مثبتی در جهت توسعه روابط سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، تجاری، علمی و فناوری با همسایگان و کشورهای همسو و مستقل باشد.

وی در پایان افزود: منطقه و جهان این پیام را از این سفر دریافت کردند که جمهوری اسلامی ایران کشور قدرتمندی است که هم می‌تواند از جایگاه اقتدار و عزت سخن خود را با دشمنان بیان کند و هم ارتباط خود را با دوستان تداوم و تحکیم بخشد. مقامات ایران و پاکستان همچنین در حضور آیت الله رئیسی و شهناز شریف ۸ تفاهنامه همکاری نیز امضا کردند.

تشریح اولویت‌های اقتصادی هرمزگان؛

پیشبرد همزمان پروژه‌های اقتصاد دریای پایه

سرویس سیاسی

استاندار هرمزگان گفت: کارگروه اقتصاد دریا محور هنوز در فاز فرایندی است و خروجی عملیاتی نداشته و دلیلش هم شروع کار کارگروه استانی پیش از کارگروه ملی است که جمع‌بندی ملی، طبقه بندی استانی را در این کارگروه تغییر داد و امسال با گذر از این مرحله، عملیات‌های تعریف شده را شروع می‌کنیم.



عملیاتی نداشته و دلیلش هم شروع کار کارگروه استانی پیش از کارگروه ملی است که جمع‌بندی ملی، طبقه بندی استانی را در این کارگروه تغییر داد و امسال با گذر از این مرحله، عملیات‌های تعریف شده را شروع می‌کنیم.

دوستی حرکت در مسیر تعیین شده توسط مقام معظم رهبری را تکلیف مهم استان دانست و تاکید کرد: برای تحقق شعار سال نیز کارگروهی در حال شکل‌گیری و انسجام است که هدف مشخص این کارگروه تعیین راهبردهای ماندگار در مسیر جهش تولید است. وی در خصوص راهبردهای تحقق شعار سال،

اولویت استان هستند. وی پیگیری مستمر مصوبات سفر و برگزاری جلسات کارگروه اقتصاد دریا محور را در حال انجام اعلام کرد و عنوان کرد: کارگروه اقتصاد دریا محور هنوز در فاز فرایندی است و خروجی

مهدی دوستی، در جمع خبرنگاران با اشاره به تعدد نظام اولویت‌های استان، اظهار کرد: پیشبرد همزمان برنامه‌های اجرایی اقتصاد دریا پایه، تحقق مصوبات دور دوم سفر ریاست جمهوری و عملیاتی کردن شعار سال سه کلان

میزخبر

ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری اول خرداد آغاز به کار می‌کند

سرویس سیاسی

رئیس هیات مرکزی نظارت بر انتخابات گفت: مراسم افتتاحیه ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری روز سه‌شنبه اول خرداد در ساختمان قدیم مجلس شورای اسلامی برگزار خواهد شد. به گزارش صبح ساحل، آیت‌الله سیدمحمدرضا مدرسی‌یزدی عضو فقهای شورای نگهبان و رئیس هیات مرکزی نظارت بر انتخابات مجلس خبرگان رهبری و انتخابات مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: بر اساس قانون انتخابات مجلس خبرگان رهبری، هیات مرکزی نظارت بر انتخابات، پس از صادر شدن اعتبارنامه دو سوم منتخبان این انتخابات، از منتخبان برای شرکت در مراسم افتتاحیه این مجلس دعوت می‌کند. وی افزود: مراسم افتتاحیه در روز سه‌شنبه اول خرداد ۱۴۰۳ در ساختمان قدیم مجلس شورای اسلامی برگزار خواهد شد. رئیس هیات مرکزی نظارت بر انتخابات با بیان اینکه «دوره نمایندگی اعضای مجلس خبرگان رهبری ۸ سال و تعداد نمایندگان این مجلس ۸۸ نفر است»، اظهار کرد: قانون اساسی، تدوین قوانین مربوط به این مجلس را بر عهده اعضای خبرگان رهبری گذاشته و شورای نگهبان نیز مسئول نظارت بر انتخابات این مجلس است. آیت‌الله مدرسی‌یزدی همچنین اعلام کرد: در مراسم افتتاحیه ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری، پس از قرائت قرآن و پخش سرود جمهوری اسلامی ایران، پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی قرائت خواهد شد؛ سپس هیات رئیسه سنی تشکیل می‌شود که شامل رئیس، نایب رئیس و ۲ منشی است و پس از آن هیات رئیسه دائم با انتخاب اعضا شکل می‌گیرد. هیات رئیسه دائم نیز شامل ۷ نفر است که عبارتند از رئیس، نایب رئیس، ۲ منشی و ۲ کاربرداز. انتخابات ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری روز جمعه ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ همزمان با انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در سراسر کشور برگزار شد.

یک مسئول محور مقاومت:

مأموریت‌های مستشاران ایرانی در سوریه ادامه دارد

سرویس سیاسی

یک مسئول محور مقاومت از ادامه مأموریت و وظایف مستشاران ایرانی در سوریه خبر داد و تأکید کرد با حمله رژیم صهیونیستی به سفارت ایران در دمشق، این مأموریت‌ها متوقف نخواهد شد. به گزارش صبح ساحل و به نوشته ایسنا، شبکه خبری المیادین به نقل از این مسئول محور مقاومت گزارش داد: مستشاران ایرانی همچنان طبق وظایف توافق شده با دمشق، هر جا که لازم است در سوریه به طور عادی مأموریت خود را انجام می‌دهند و هیچ گونه عقب نشینی (در پی حمله رژیم صهیونیستی به سفارت ایران در دمشق) صورت نگرفته است. منبع مذکور افزود: اساساً هیچ نیروی ایرانی در سوریه وجود ندارد، بلکه مستشاران نظامی به صورت قانونی و با توافق و هماهنگی دولت سوریه در این کشور حضور دارند. وی گفت: آنچه در رسانه‌های بین‌المللی و سایت‌های عربی درباره تخلیه منطقه جنوب سوریه توسط ایرانیان و کاهش تعداد نیروها منتشر می‌شود، صحت ندارد. در پی حمله هوایی رژیم صهیونیستی به سفارت ایران در دمشق که در تاریخ سیزدهم فروردین ماه صورت گرفت، هفت نفر از جمله سردار سرتیپ پاسدار محمدرضا زاهدی و سردار سرتیپ پاسدار محمدهادی حاجی رحیمی به شهادت رسیدند.

آگهی دعوت به همکاری (منطقه اسکله شهید رجایی)

ردیف	عنوان شغلی	تحصیلات	جنسیت	سن	توضیحات
۱	تکنسین تعمیرات مکانیک	دیپلم / فوق دیپلم مکانیک	مرد	حداکثر ۳۰ سال	ساکن بندرعباس، حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط، آشنا با ریسک ها و خطرات بالقوه موجود در محیط کار صنعتی

لطفاً از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۳ رزومه خود را در قالب PDF به آدرس ایمیل employment1384@gmail.com ارسال فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی - نوبت اول

مناقصه گزار: **دهیاری سرخون** از توابع بخش مرکزی شهرستان بندرعباس استان هرمزگان
موضوع مناقصه: احداث پنج مورد آبنا
شرح مختصر پروژه: احداث ۵ آبنا به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع
محل اجرای پروژه: روستای سرخون
مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه:
ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر و غیر مشروط در وجه دهیاری سرخون با واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۷۸۳۵۳۶۵۰۳ نزد بانک ملی شعبه استاد مطهری به مبلغ ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به میزان ۵ درصد مبلغ برآورد اولیه
زمان فروش اسناد مناقصه از ساعت ۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ تا ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ به مدت ۱۴ روز کاری با فروش میرسد.
محل دریافت اسناد هرمزگان بندرعباس بخش مرکزی سرخون کوی تعاون غربی دهیاری سرخون
نحوه خرید اسناد: واریز مبلغ واریز وجه نقد به مبلغ ۲۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۳۰۳۶۵۰۳۰۷۸۳۵۳۶۵۰۳ نزد بانک ملی به نام

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد
دهیاری در ره و قبول پیشنهادات مختار است

شماره های تماس:
۰۹۱۷۴۱۸۲۶۲۴ - ۰۹۱۷۳۶۹۱۲۲ - دهیار

آگهی مناقصه عمومی

دهیاری روستای قطاران با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۹۵۳۸۷ از توابع شهرستان میناب در نظر دارد جهت انجام عملیات اجرای آسفالت معابر، پروژه را در مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه شرکت های صلاحیت دار و دارای سوابق کار مناسب دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد فنی از تاریخ انتشار این آگهی به مدت یک هفته به دهیاری مذکور مراجعه و اسناد را دریافت نمایند.

تاریخ بازگشایی پیشنهادات نیز یک هفته بعد از دریافت اسناد می باشد.

آدرس: میناب-کیلومتر دو جاده تیاب روستای قطاران -کدپستی: ۷۹۹۱۵۳۱۸۸- تلفن تماس: ۰۹۳۸۸۲۶۱۵۰۵

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) سند کارخانه و کارت شناسایی کامیون آتش نشانی سیستم ایسوز تیب ۰۲۱۳۷۸۲۰۰۱۳۹۵ رنگ قرمزروغنی مدل ۱۳۹۰ با شماره موتور ۸۷۶۹۸۲ شماره شناسی ۰۲۸۵۴۹۰۲۸۵۴۹ NAGNPRV۰PBT شماره پلاک ۸۴ ایران ۲۴ع ۲۴ع به نام دهیاری کلورجکدان بشاگرد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) سند کارخانه و کارت شناسایی کامیون کمپرسی سیستم آمیکو تیب ۰۲۱۳۷۸۲۰۰۱۳۹۵ رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۷ با شماره موتور ۰۹۲۷۵۹۰ شماره شناسی ۰۲۳۶۰۰۲۳۶۰ NA۲B۲JMD۴۷۸ شماره پلاک ۸۴ ایران ۴۲۴ع ۱۷ به نام دهیاری جکدان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) سند کارخانه کمپرسی سیستم ارنا تیب ۰۲۱۳۷۸۲۰۰۱۳۹۵ رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور ۰۲۲۳۷۹۲۵۱ شماره شناسی ۰۰۱۱۶۰۰۱۱۶ NAB۲۷۴۷۴۷۴۷۴ شماره پلاک ۸۴ ایران ۲۹۳ع ۴۷ع به نام دهیاری کلورجکدان بشاگرد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

کارت بازرگانی به شماره ۰۳۳۹۲۳۵۶۸۴۰ تاریخ انقضا ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ به نام سهیم نورالدینی نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقودی

مهر شرکت حمل و نقل جاده ای احسان هرمزگان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۷۳ از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

آگهی شرکت های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

در حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

فولاد هرمزگان کارفرمای نمونه ملی شد

سرویس اقتصادی



نشست هم‌اندیشی منتخبین سی و پنجمین جشنواره امتنان از کارگران نخبه، گروه‌های کار و واحدهای نمونه با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در سالن تلاش وزارت کار برگزار شد و از شرکت فولاد هرمزگان به عنوان کارفرمای نمونه کشوری تقدیر به عمل آمد.

رفاه اجتماعی در میان گذاشت.

وی شروع طرح‌های توسعه‌ای متنوع با بیش از دومیلیارد و دویست میلیون دلار سرمایه گذاری را در سطح فولادی‌های کشور بینظیر عنوان کرد.

معروف‌فخانی کسب رکوردهای متنوع در تولید و فروش و دیگر حوزه‌ها را نتیجه بهتر شدن حال کارگران در سه سال اخیر و از شروع دولت مردمی دانست و گفت: برنامه ریزی‌ها و تأکيدات وزارت کار و وزارت صمت در حوزه‌های مختلف منجر به توجه ویژه ما در فولاد هرمزگان به ویژه، کارگران عزیز گردید.

وی منحصر به فرد بودن عقد تفاهم نامه با سازمان ملی مسکن برای تأمین مسکن ۵۰۰۰

کارگر این شرکت را نشانه توجه ویژه فولاد هرمزگان به حال خوب کارگران دانست و گفت: در طول سه سال گذشته سعی ما بر بهبود معیشت کارگران بوده است که نتیجه آن را نیز در کسب رکوردهای متنوع و جهش تولید دیدیم.

وی بیمه تکمیلی کارگران، صندوق درمان بیماری‌های خاص، اهدای وام‌های کم بهره، افزایش حقوق و پاداش کارکنان، ارائه خدمات ورزشی و رفاهی و سلامت به کارگران و آموزش‌های مداوم برای افزایش ضریب بهره‌وری را از دیگر خدماتی دانست که در سه سال گذشته

یا ایجاد شده و یا به طرز چشمگیری افزایش یافته است.

میز خبر

افزایش ۲۰ درصدی تولید بنزین پالایشگاه ستاره خلیج فارس در دولت سیزدهم

سرویس اقتصادی

مدیرعامل پالایشگاه نفت ستاره خلیج فارس با اشاره به اینکه روند تولید بنزین در این پالایشگاه قبل از سال ۱۴۰۰ روند کاهشی داشته است، گفت: تولید این پالایشگاه با روی کار آمدن دولت سیزدهم به افزایش ۲۰ درصدی در مدت ۲ سال به ۳۹۰۵ میلیون لیتر در روز رسید.

به گزارش صبح ساحل، علیرضا جعفری‌پور بروجنی با اعلام این خبر به رسانه‌ها افزود: طبق آمار وزارت نفت، تولید بنزین در پالایشگاه ستاره خلیج فارس در سال ۱۴۰۰ از ۳۷ به ۳۳ میلیون لیتر در روز کاهش پیدا کرد. وی بیان کرد: تأمین بنزین کشور روی دوش ستاره خلیج فارس است



و در حال حاضر این پالایشگاه به تنهایی نزدیک به ۴۰ درصد بنزین کشور را تولید می‌کند.

مدیرعامل پالایشگاه نفت ستاره خلیج فارس

اظهار کرد: با توجه به ناترازی فزاینده بنزین در کشور و لزوم واردات برای تأمین این محصول، اگر پالایشگاه ستاره خلیج فارس ساخته نمی‌شد، ایران باید ۲۸ میلیارد دلار برای واردات بنزین هزینه می‌کرد. پالایشگاه ستاره خلیج فارس بزرگترین پالایشگاه میعانات گازی جهان و همچنین بزرگترین پالایشگاه کشور است و حتی به عنوان بزرگترین تولیدکننده بنزین در دنیا محسوب می‌شود. این شرکت با تأمین ۴۰ درصد بنزین مورد نیاز کشور، هم‌اکنون جایگاهی راهبردی در توازن انرژی کشور و منطقه دارد و توانسته است ایران را در زمینه تأمین بنزین خودکفا کند.

ادامه از صفحه ۱...

رفع موانع قانونی در حوزه اقتصاد دریامحور

نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی در این مراسم از محمدرضا صفا رئیس اتاق بازرگانی هرمزگان و تیم مدیریتی شان در اتاق بازرگانی هرمزگان و استفاده از ظرفیت دانشگاهیان در حوزه اقتصادی قدردانی کرد و گفت: اتاق بازرگانی در مسیر علمی و صحیح حرکت می‌کند و مجمع نمایندگان استان نیز همراه اتاق بازرگانی است. مرادی یادآور شد: برگزاری این کنفرانس بعد از ۱۰ سال در استان هرمزگان با میزبانی اتاق بازرگانی استان یک قدم بسیار بزرگ و قابل تقدیر است و با توجه به کارکردهای بسیار زیاد دریا امید است بتوانیم از این ظرفیت بی‌ظنیر استفاده بهینه کنیم. مرادی تصریح کرد: از ۱۳ شهرستان هرمزگان، ۹ شهرستان ساحلی است که این نشان از ظرفیت‌های بالا در عرصه‌های دریامحور، تجارت و گردشگری دریایی و صیادی این استان دارد. وی افزود: در برنامه پنجم و ششم توسعه به مساله زیست بوم منطقه توجه شده است که به اشتغال و ماندگاری جمعیت در سواحل و جزایر کمک می‌کند. مرادی عنوان کرد: اگر اقتصاد دریامحور در حوزه‌های مختلف به خوبی مدیریت شود بخش بزرگی از دغدغه‌های کشور مرتفع می‌شود. نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی در رابطه با رفع موانع قانونی در حوزه اقتصاد دریامحور اذعان داشت: آمادگی داریم در بخش‌هایی از حوزه اقتصاد دریامحور که نیاز به اصلاح یا تصویب قانون باشد، بطور حتم پیگیری کنیم. مرادی به درآمد آبروی پروری اشاره‌های داشت و گفت: در برنامه‌های پنج



ساله توسعه به آبروی پروری و پرورش ماهی در قفس توجه شده است و باید حداقل ۲۰ میلیارد دلار از این حوزه درآمد داشته باشیم که این درآمد به اندازه‌ای خواهد بود که بتوانیم با آن دو پالایشگاه ۳۰۰ هزار بشکه‌ای راه‌اندازی کنیم. وی افزود: تولید ۲۰۰ هزار تن پرورش ماهی در قفس، تکلیف مجلس به دولت بود که فقط حدود ۲۰ هزار تن تولید شد. وی اضافه کرد: وزیر جهاد کشاورزی بهانه تولید قفس، تور و بچه ماهی در خارج از کشور را داشت که به آن‌ها ثابت کردیم در کشور خودمان توان تولید قفس و تور را داریم و کیفیتش بهتر از خارجی‌هاست که توسط شرکت‌های دانش‌بنیان و شرکت‌های توانمند داخلی تولید شده‌اند.

نقش هرمزگان در اقتصاد دریامحور

برگزاری کنفرانس‌ها در راستای حداقل رساندن آسیب‌های محیط زیست

رئیس انجمن ماهی‌شناسی ایران نیز با بیان اینکه انجمن ماهی‌شناسی ایران هم جهت با سیاست‌های کلی نظام مبنی بر توسعه دریامحور، این کنفرانس‌ها را برای به حداقل رساندن آسیب‌های محیط زیست در استان‌های ساحلی برگزار کرده است گفت: ۳۰۰ نوع تنوع زیستی ماهیان در آب‌های داخلی ایران وجود دارد که هرمزگان به علت همجواری با سواحل سهم قابل توجهی در این تنوع زیستی داراست. سهیل یکدلی با اشاره به اینکه تنوع زیستی ماهیان در خلیج فارس بین ۸۰۰ تا ۹۰۰ گونه است، یادآور شد: همچنین در دریای عمان بیش از هزار و ۵۰۰ نوع تنوع زیستی ماهیان وجود دارد. وی در خصوص پرورش ماهی در قفس که به حفظ زیست بوم دریایی کمک می‌کند صحبت کرد و افزود: صید کوسه ماهی‌ها یک خطر برای این گونه‌هاست.

راه‌اندازی پژوهشکده مطالعاتی مکران در سیریک

دبیر علمی یازدهمین کنفرانس ماهی‌شناسی ایران در این مراسم با اشاره به راه‌اندازی پژوهشکده مطالعاتی مکران در سیریک گفت: در پژوهشکده مکران ظرفیت‌های منطقه برای افزایش و جهش تولید بررسی می‌شود. ایمان سوری نژاد هدف از برگزاری این کنفرانس در روزه را هماهنگی بین جوامع علمی و دانشگاهی با تولید کنندگان و بهره‌وران ذکر کرد و ادامه داد: با توجه به اینکه استان هرمزگان رتبه نخست را

در بسیاری از فعالیت‌های آبروی پروری از جمله پرورش میگو در کشور دارد در نشست که با تولید کنندگان، بهره برداران، محققان دانشگاهی و مراکز تحقیقاتی داشتیم قرار شد جهت بدست آوردن نتایج ملموس که بتواند در آینده راهگشا باشد این کنفرانس در هرمزگان برگزار شود.

وی با تأکید بر اینکه خروجی این کنفرانس در آینده راهگشای فعالیت‌های شیلاتی در کشور است ادامه داد: در دوره‌های قبل برگزاری این کنفرانس مسائل مختلف بیان شد اما مشکلی که وجود داشت در استان‌های جنوبی کشور که سهم عمده‌ای از فعالیت‌های شیلاتی در این استان‌ها انجام می‌شود تاکنون کنفرانس ماهی‌شناسی برگزار نشده بود.

به گفته سوری نژاد محورهای این کنفرانس، تبارشناسی، حفاظت و تنوع زیستی، ژنتیک و زیست فناوری، زیست‌شناسی، بوم‌شناسی و جغرافیایی زیستی، تکثیر و پرورش، فیزیولوژی و تغذیه، تکنولوژی صید، مدیریت صید و ارزیابی، توسعه پایدار، اقتصاد دریامحور، فرآوری محصولات شیلاتی، ایمنی غذایی، ماهیان زینتی و بهداشت و بیماری‌ها بود. وی این را عنوان کرد که در این کنفرانس دو روزه نشست‌های تخصصی پرورش ماهی در قفس، تولید، اشتغال پایدار جوامع محلی، امنیت غذایی، بازهمبستگی ساختار استخرهای پرورش میگو به منظور ارتقای مدیریت بهداشتی مزارع و بازسازی و حفاظت از ذخایر ژنتیکی آبریان نیز برگزار شد. گفتنی است: در این کنفرانس دو روزه (۴ و ۵ اردیبهشت) مسوولان، اندیشمندان، نخبگان، دانشگاهیان، اعضای هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی حضور داشتند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۳/۲/۸

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی ماهی فروشان جنوب راس ساعت ۱۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۱ در محل به آدرس: شمال شهرک توحید حسینی امام جعفر صادق تشکیل می‌گردد. لذا از کلیه اعضای دعوت می‌شود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمناً به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی، می‌بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۲/۳۰ در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان
- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره
- انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل
- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت تعاونی
- طرح و تصمیم‌گیری در خصوص عضویت در اتحادیه شرکت‌های تعاونی

داوطلبان تصدی سمت‌های هیئت مدیره و بازرسی به موجب ماده (۲) دستورالعمل موظفند حداکثر ظرف ۵ هفته از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات مدیره

آگهی مناقصه عمومی

دهیاری روستای جکدان از توابع بخش مرکزی شهرستان بشاگرد با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۰۹۰۳۴۷ در نظر دارد جهت انجام عملیات آسفالت معابر سطح روستا فوق‌الذکر با برآورد اولیه ۱۵/۸۶۷/۰۹۵/۱۰۰ ریال را در مناقصه یک مرحله‌ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه شرکت‌های صلاحیت دار و دارای سوابق کار مناسب دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد فنی از تاریخ انتشار این آگهی به مدت یک هفته به دهیاری مذکور مراجعه و اسناد را دریافت نمایند.

ضمناً تاریخ بازگشایی پیشنهادات نیز یک هفته بعد از دریافت اسناد می‌باشد.

مدت زمان انجام پروژه: ۴۰ روز

محل انجام پروژه شهرستان بشاگرد روستای جکدان

محل زمان دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به مدت سه روز در دفتر دهیاری روستای جکدان.

زمان بازگشایی پاکتهای الف-ب-ج ساعت ۸ صبح روز شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۱۵

شماره تماس: ۰۹۱۲۸۸۴۸۴۶۲

طالب دادعلیزاده - دهیار روستای جکدان

سناریوهای اروپا برای واردات گاز

توحید ورستان

خبرنگار



فهرست بزرگترین کشورهای صادرکننده گاز مایع به اروپا در سه ماهه اول سال جاری شامل ۳ کشور عربی است و آمریکا به تنهایی بیش از ۵۰ درصد از کل عرضه‌های دریافتی بازار اروپا را به خود اختصاص داده است. البته براساس داده‌های اخیر، کاهش ۱۲.۶ درصدی واردات گاز مایع اروپا به ۳۰.۴۲ میلیون تن در سه ماهه نخست سال ۲۰۲۴ در مقایسه با مدت مشابه سال ۲۰۲۳ صورت گرفته است. در این میان، ایالات متحده در صدر فهرست بزرگترین کشورهای صادرکننده LNG به اروپا قرار دارد و صادرات سالانه آن با افزایش ۲.۶ درصدی به ۱۵.۳۵ میلیون تن رسیده که ۵.۵ درصد از کل واردات این قاره را در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ به خود اختصاص می‌دهد. همچنین، روسیه با افزایش ۴ درصدی صادرات به میزان ۵.۰۶ میلیون تن، معادل ۱۶.۶ درصد کل واردات گاز مایع اروپا، در جایگاه دوم قرار گرفته است.

کشورهای اصلی صادرکنندگان

الجزایر رتبه سوم را در فهرست بزرگترین کشورهای صادرکننده گاز مایع به اروپا در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ به خود اختصاص داد و پس از آن قطر در رتبه چهارم و مصر در رتبه هشتم قرار گرفتند. صادرات گاز مایع الجزایر به اروپا با ۱۲ درصد افزایش به ۳.۰۱ میلیون تن رسید که ۹.۹ درصد از کل واردات قاره سبز را در سه ماهه نخست سال جاری نشان می‌دهد. همچنین، صادرات LNG قطر به کشورهای اروپایی با ۳۲ درصد کاهش به صورت سالانه به ۲.۳۹ میلیون تن رسید و چهارمین کشور بزرگ صادرکننده گاز مایع به اروپا با ۷.۸ درصد از کل واردات این قاره بوده است. نروژ در فهرست بزرگترین کشورهای صادرکننده گاز مایع در اروپا رتبه پنجم را به خود اختصاص داد و صادرات آن با افزایش ۱۹ درصدی به صورت سالانه به ۱.۲۵ میلیون تن رسید که معادل ۴.۱ درصد از کل واردات اروپا است. نیجریه با کاهش ۴۴.۳ درصدی صادرات سالانه به اروپا به ۱.۱۹ میلیون تن، که ۳.۹ درصد از کل واردات این قاره در سه ماهه اول سال جاری (۲۰۲۴) را شامل می‌شود، در جایگاه ششم قرار گرفت. براساس داده‌های موسسه کپلر در فرانسه؛ ترینیپاد و توپاگو در رتبه هفتم فهرست کشورهای صادرکننده گاز مایع به اروپا قرار گرفت و صادرات سالانه آن با کاهش ۱۵ درصدی به ۰.۶۸ میلیون تن در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ رسید. مصر با کاهش ۷۶ درصدی صادرات سه ماهه آن به اروپا به ۰.۳۴ میلیون تن، در مقایسه با حدود ۱.۴۲ میلیون تن در مدت مشابه سال ۲۰۲۳، در جایگاه هشتم قرار گرفت. همچنین، آنگولا و پرو در فهرست کشورهای صادرکننده گاز

مایع به اروپا رتبه‌های نهم و دهم را به خود اختصاص داده‌اند که صادرات آنها به ترتیب به ۰.۳۳ میلیون تن و ۰.۱۵ میلیون تن در سه ماهه نخست کاهش یافته است.

بزرگترین کشور واردکننده LNG

فرانسه و اسپانیا در صدر فهرست بزرگترین کشورهای اروپایی واردکننده گاز مایع در سه ماهه نخست سال ۲۰۲۴ بوده‌اند. واردات LNG فرانسه در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ با ۱۱.۵ درصد افزایش نسبت به سال قبل به ۵.۳۲ میلیون تن رسید، در حالی که واردات اسپانیا با ۱۵.۳ درصد کاهش به ۴.۰۸ میلیون تن ریزش کرد. واردات ترکیه به عنوان جایگاه سوم با ۲۵.۷ درصد کاهش به ۳.۷۸ میلیون تن در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ رسید. واردات هلند - در جایگاه چهارم - نیز با ۵.۱ درصد کاهش به ۳.۳۶ میلیون تن رسید و پس از آن بریتانیا در جایگاه پنجم قرار گرفت و واردات آن با کاهش ۴۴ درصدی به ۳.۳۱ میلیون تن رسید. ایتالیا، بلژیک، آلمان، لهستان و پرتغال در ۵ جایگاه بعدی قرار گرفتند که حجم واردات آن کشور به کشور دیگر متفاوت بود، زیرا واردات ایتالیا ۲.۸۶ میلیون تن و واردات بلژیک در سه ماهه اول ۲.۸۲ میلیون تن بود. واردات آلمان نیز بالغ بر ۱.۲۱ میلیون تن، لهستان ۰.۸۹ میلیون تن و پرتغال ۰.۶۸ میلیون تن بوده است.

کاهش سهم مسکو از خط لوله

فهرست کشورهای صادرکننده گاز از طریق خطوط لوله به اروپا در سال ۲۰۲۳ با کاهش مداوم سهم روسیه از صادرات به اروپا همراه بود تا آن را در جایگاه سوم قرار دهد. پیش از جنگ اوکراین، این کشور بزرگترین تأمین کننده گاز اروپا محسوب می‌شد. براساس داده‌های رسمی، نروژ برای دومین سال متوالی، از زمان آغاز جنگ روسیه و اوکراین، در صدر فهرست بزرگترین صادرکنندگان گاز به اروپا از طریق خطوط لوله قرار دارد. میزان صادرات



نروژ به اتحادیه اروپا در سال گذشته ۸۴ میلیارد متر مکعب بوده که ۵۴ درصد از کل واردات اتحادیه اروپا را به خود اختصاص داده است. وابستگی اروپا به گاز نروژ پس از کاهش شدید صادرات گاز روسیه که ۴۰ درصد از واردات قاره را در سال ۲۰۲۱ یعنی قبل از جنگ تشکیل می‌داد، به شدت افزایش یافته است. وابستگی اروپا به الجزایر نیز افزایش یافته است، این کشور با پیشی گرفتن از روسیه با صادرات ۳۰ میلیارد مترمکعبی، که ۱۹ درصد از کل صادرات را در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد، در رتبه دوم کشورهای صادرکننده گاز از طریق خطوط لوله به اروپا قرار گرفت. روسیه با صادرات ۲۷ میلیارد مترمکعب از طریق خطوط لوله غیراز نورد استریم ۱ - که از سپتامبر ۲۰۲۲ به حالت تعلیق درآمده است - رتبه سوم این فهرست را به خود اختصاص داد که نشان دهنده ۱۷ درصد واردات اتحادیه اروپا در سال ۲۰۲۳ است. از سوی دیگر، آذربایجان با صادرات ۱۲ میلیارد متر مکعب گاز در سال ۲۰۲۳ در رتبه چهارم فهرست کشورهای صادرکننده گاز از طریق خطوط لوله به اروپا قرار گرفت. لیبی با صادرات ۲ میلیارد متر مکعب گاز طبیعی در سال ۲۰۲۳ در جایگاه پنجم قرار گرفت.

قبل و بعد از جنگ اوکراین

قبل از جنگ اوکراین، تقاضای گاز در اروپا به کندی رشد می‌کرد. بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۱، تقاضای اروپا با نرخ سالانه ۰.۲ درصد در مقایسه با ۴ درصد آسیا رشد کرد. اتحادیه اروپا مدت‌هاست که سیاست‌های متعددی را برای کاهش وابستگی خود به سوخت‌های فسیلی وضع کرده، برخلاف آسیا که فرصت‌های سودآور بلندمدتی را ارائه می‌دهد. دوامه پس از حمله روسیه به اوکراین، اتحادیه اروپا طرح REPowerEU را برای کاهش سریع وابستگی به سوخت‌های فسیلی روسیه و انتقال سریع سبزه پیش برد. این طرح ارائه شده در می ۲۰۲۲، پیشنهاد می‌کند که هدف قبلی ۳۲ درصدی اتحادیه اروپا از انرژی‌های تجدیدپذیر

میز خبر

معاون مهندسی و توسعه آبفای کشور:

تصفیه خانه آب بشاگرد تابستان امسال آبگیری می‌شود

سرویس اقتصادی

معاون مهندسی و توسعه آبفای کشور با بیان اینکه تصفیه خانه بشاگرد از طرح‌های اولویت‌دار وزارت نیرو است، گفت: با توجه به اهمیت و بهره‌مندی جمعیت زیادی از مردم این شهرستان از اجرای این طرح، در تلاش هستیم تا اوایل تیرماه امسال آبگیری این تصفیه خانه انجام شود.

به گزارش صبح ساحل، ذوالفقار مهدی‌زاده در جریان بازدید از تصفیه خانه در حال احداث شهرستان بشاگرد در شرق هرمزگان، تلاش‌های مدیرعامل آبفای هرمزگان را در زمینه آبرسانی به روستاها ستود و اظهار کرد: در نشست‌های هفتگی وزیر نیرو، پیشرفت فیزیکی این تصفیه خانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. وی میزان ظرفیت این تصفیه خانه را ۱۷۰ لیتر بر ثانیه عنوان کرد و افزود: پیشرفت این طرح از لحاظ کمی و کیفی قابل قبول است و در ۲ سال گذشته با تأمین منابع مالی، تکمیل این طرح سرعت گرفته و تلاش می‌کنیم اعتبارات مورد نیاز آن را تخصیص دهیم.

معاون مهندسی و توسعه آبفای کشور ادامه داد: بخشی از اعتبارات این طرح نیز از محل مولدسازی با تلاش استاندار هرمزگان انجام خواهد شد که انتظار داریم با پیگیری‌ها این مهم به سرانجام برسد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان نیز در این بازدید پیشرفت فیزیکی تصفیه خانه بشاگرد را ۴۶ درصد عنوان کرد که ارزش فعلی آن چهار هزار میلیارد ریال است. عبدالحمید حمزه پور با قدردانی از نگاه بلند و حمایت‌های وزیر نیرو، مدیر عامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب و استاندار هرمزگان ادامه داد: در حال حاضر از طریق نصب پکیج اضطراری، ۳۰ لیتر بر ثانیه آب تولید و برای تأمین آب یک شهر ۹ روستا پمپاژ می‌شود. تصفیه خانه آب شهرستان بشاگرد یکی از طرح‌های مهم و با اهمیت مصوبه سفر اول رئیس‌جمهور به هرمزگان است که با فناوری‌های روز دنیا و با پیشرفت فیزیکی قابل قبولی به سرعت در حال احداث است. با تکمیل این طرح، فرایند تصفیه آب در این مجموعه نیز به روش متعارف انجام و نیاز آبی شهر سردشت بشاگرد و ۵۰ روستای مسیر با جمعیتی افزون‌بر ۴۰ هزار نفر از طریق این تصفیه خانه تأمین خواهد شد. شهرستان بشاگرد با ۴۵ هزار نفر جمعیت در ۲۳۰ کیلومتری شرق بندرعباس مرکز استان هرمزگان واقع شده است و از جمله مناطق کم‌برخوردار بوده که البته در سال‌های اخیر به‌ویژه در دولت سیزدهم گام‌های خوبی در جهت توسعه و عمران این منطقه به ویژه در حوزه راهسازی و آبرسانی برداشته شده است.



تخلیه ۲.۲ میلیون تنی ۶ قلم کالا طی فروردین‌ماه در بنادر

سرویس اقتصادی

سازمان بنادر و دریانوردی اعلام کرد: فروردین‌ماه امسال، معادل ۲ میلیون و ۱۹۰ هزار و ۲۶۴ تن کالاهای اساسی در بنادر کشور تخلیه شد که حاکی از رشد ۶۱ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته است.

میزان تخلیه کالاهای اساسی شامل جو، ذرت، سویا، برنج، شکر و روغن در بنادر کشور طی فروردین‌ماه امسال معادل ۲ میلیون و ۱۹۰ هزار و ۲۶۴ تن بود که در این بین جو رشد ۱۲۶ درصدی، ذرت رشد ۵۹ درصدی، سویا رشد ۱۴۹ درصدی، شکر رشد ۱۰۰ درصدی و روغن رشد ۳۰۴ درصدی داشت.

وضعیت تخلیه جو و ذرت

میزان تخلیه جو طی فروردین‌ماه سال جاری معادل ۱۴۷ هزار و ۷۵۸ تن بود که حاکی از رشد ۱۲۶ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته است و میزان تخلیه ذرت طی یک ماهه نخست ۱۴۰۳ معادل یک میلیون و ۲۹۷ هزار و ۳۳۸ تن بود که نشان‌دهنده رشد ۵۹ درصدی است.

وضعیت تخلیه سویا و برنج

علاوه بر این میزان تخلیه سویا طی ۳۰ روزه نخست سال جاری معادل ۵۷۷ هزار و ۹۵۸ تن بود که رشد ۱۴۹ درصدی را نشان می‌دهد و میزان تخلیه برنج نیز طی مدت مذکور معادل سه هزار و ۵۲۳ تن بود.

وضعیت تخلیه شکر و روغن

این در حالی است که میزان تخلیه شکر طی یک ماهه نخست سال جاری معادل ۴۰ هزار و ۹۴۴ تن بود که حاکی از رشد ۱۰۰ درصدی این کالا نسبت به مدت مشابه سال گذشته است و میزان تخلیه روغن در این ماه معادل ۱۲۲ هزار و ۷۴۳ تن بود که در خصوص این کالا نیز شاهد رشد ۳۰۴ درصدی هستیم.

تعداد کامیون و واگن اختصاص یافته

گفتنی است تعداد کامیون و واگن اختصاص یافته برای خروج کالاهای اساسی طی یک ماهه نخست سال جاری شامل ۸۲ هزار و ۷۰۱ دستگاه کامیون و سه هزار و ۴۴۶ واگن بود که از این تعداد هفت هزار و ۴۴۳ دستگاه به صورت حمل یکسره بوده است.

تخلفات جایگاه‌های سوخت را گزارش دهید

پاسخ پخش فرآورده‌های نفتی هرمزگان در خصوص امتناع از سوخت‌دهی به غیربومیان در تازیان؛

زهرآ شهکرمی

خبرنگار



یکی از شهروندان ساکن روستای تازیان در خصوص اتمام ظرفیت کارت سوخت اضطراری در جایگاه سوخت این روستا گلایه کرد.

به گزارش صبح ساحل برخی از افرادی که در مسیر تردد به روستای تازیان بوده‌اند با ارسال پیام‌هایی از اتمام ظرفیت کارت سوخت‌های اضطراری موجود در جایگاه سوخت این روستا گلایه کردند و گفتند: «در طول مسیر پارها به جایگاه عرضه بنزین این روستا سرزده‌ایم، اما جایگاه‌داران از دادن کارت سوخت آزاد به رانندگان غیربومی امتناع کرده‌اند. آیا ممکن

است در یک روستا ظرفیت استفاده از کارت سوخت اضطراری به این سرعت محدود شود؟! چنین مواردی را بارها در سطح شهر بندرعباس نیز شاهد بوده‌ایم. شهروندان چگونه می‌توانند چنین مواردی را اطلاع‌رسانی و پیگیری نمایند؟»

احمد سالاری فر، مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه هرمزگان در خصوص اتمام ظرفیت کارت سوخت‌های اضطراری در جایگاه عرضه سوخت روستای تازیان عنوان کرد: «تعداد تراکنش‌ها هر کارت سوخت اضطراری در سامانه هوشمند ثبت می‌شود و از آنجایی که هر کارت سوخت اضطراری مجاز به ۲۵۲ تراکنش در طول شبانه‌روزی است امکان تکمیل ظرفیت آن وجود دارد.»

احمد سالاری فر افزود: «متأسفانه در استان

هرمزگان به دلیل هم‌جواری با مرز آبی و فعالیت قاچاقچیان سوخت گزارش‌های مشابه این موارد را از برخی جایگاه‌ها داریم. عدم ارائه سوخت توسط عرضه‌کنندگان به رانندگان تخلف است و اگر شما به جایگاهی مراجعه کردید و متصدی جایگاه از دادن



سوخت به رانندگان امتناع نمود اما شاهد سوخت‌گیری رانندگان دیگری بودید می‌توانید تخلف آن جایگاه را گزارش کنید. رانندگان می‌توانند با سامانه ۰۹۶۲۷، زمان مراجعه و محل جایگاه را به همکاران ما اعلام دهند.» وی افزود:

«شرکت پخش فرآورده‌های نفتی استان از طریق سامانه هوشمند این موارد را بررسی می‌نماید و اگر ادعای افراد مبنی بر عدم عرضه سوخت صحت داشته باشد به کمیسیون تخلفات ما معرفی خواهد شد و در برابر ضوابط قانونی باوی برخورد صورت می‌گیرد.»

روان‌یار

سندرم روانی هیگی کوموری و تنهایی مفرط

محیا تکنده

روانشناس بالینی



شاید پرسش نهادن مداوم به حالات مختلف انسانی و تلاش برای نامگذاری هیجانات و رفتارهای مختلف به نتایج چندان خوبی در دایره 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 آسیای شرقی شاهد موج نسبتاً 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 تپه‌ی از دوستی و ارتباط واقعی و فیزیکی هستند. با شیوع این حالات محققان ژاپنی تلاش کردند مجموعه‌ی این نشانه‌ها را در سندرمی به نام هیگی‌کوموری بگنجانند. از لحاظ لغتی هیگی به معنای تنهایی و کوموری به معنای درون‌گزینی است که به طور کلی سعی در بیان حالات این موج جدید رفتاری را دارد. در ایران به دلیل تابوهای رفتاری و نگرش ناکارآمد اکثر خانواده‌ها، دیدن این حالات در فرزندان نه تنها خانواده را نگران نمی‌کند، که خيالشان را راحت می‌کند و با خود اینطور فکر می‌کنند که «الحمدلله فرزندانم زمان خود را خارج از خانه نمی‌گذرانند، 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 دیگر سندرم هیگی‌کوموری می‌شوند، تحقیقاتی انجام داده و به 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 درون‌گزینی 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 هیگی‌کوموری 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 هیگی‌کوموری است. به طور کلی باید آگاه باشیم که انسان موجودی اجتماعی است و هویت او در گفتمان اجتماعی و در رابطه با دیگر سوزها شکل گرفته و تعریف می‌شود، بنابراین گسستن از اجتماع می‌تواند تاثیر بسیار منفی بر آدمی گذاشته و آینده‌ی تیره‌ی برای او رقم بزند.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۱۰۵-۱۰۶۶۲۴۱۴۲۲

اردیبهشت، بهره‌برداری از زمین ورزشی دو منظوره منتظر المهدی محله ۲۲ بهمین، احداث پیست دوچرخه سواری از بوستان ساحلی ولایت تا ساحل سورو، بهره‌برداری از زمین ورزشی مهدی موعود محله درخت سبز، افتتاح سالن ورزشی خانه دارت شهید اورنگی و نصب پایه های نوری زمین فوتبال ساحلی پنججلی 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 ۱۵ 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 کشور و 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

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 و نقل 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 و نقل 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 مراسم 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، می‌توان 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 بهره‌برداری از زمین ورزشی شهید گمنام، بازسازی زمین ورزشی

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 آب 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 مبداء، 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

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 بنی‌اسدی 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 اکسیکترانت کدئین، قرص و آمپول ترامادون، قرص متیل فنیدات، آمپول و قرص بوپرنورفین، آمپول و قرص دیازیپام، 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

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 بنی‌اسدی 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 اکسیکترانت کدئین، قرص و آمپول ترامادون، قرص متیل فنیدات، آمپول و قرص بوپرنورفین، آمپول و قرص دیازیپام، 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

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 بنی‌اسدی 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 اکسیکترانت کدئین، قرص و آمپول ترامادون، قرص متیل فنیدات، آمپول و قرص بوپرنورفین، آمپول و قرص دیازیپام، 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

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۳۷۱

طراح: مهدی سنگی

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 ۴۳۷۰

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

عمودی

۱- نگهبان بالای برج - جشنواره هنری ۲- عقیده و نظر - 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 رنگی - همنشین وهمدم - سابقه وپیشینی - 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 وغير اصل ۱۳- به دیدار واحوالپرسی بیمار رفتن - ناپذری - تخت سلطنت ۱۴- بانگ تشویق - نترس وی بی باک - متکدی وسائل ۱۵- ازعناصر جامد وشکننده - درجه ای بالا دزنبروی دریایی

میزخبر

جهت حضور در مسابقات فوتسال باشگاه‌های کشور
مربیان رده‌های سنی تیم‌های فوتسال
فولاد هرمزگان منصوب شدند



سرویس ورزشی

مربیان رده‌های سنی تیم‌های فوتسال نونهالان، نوجوانان، جوانان و امید فولاد هرمزگان منصوب شدند.

به گزارش صبح ساحل، محمود حمزه پور از مربیان موفق و بازیکن ساز فوتسال هرمزگان هدایت تیم فوتسال نوجوانان فولاد هرمزگان را برای بار دیگر برعهده گرفت. قهرمان‌های متعدد شهرستان بندرعباس و استان هرمزگان در رده‌های نونهالان، نوجوانان و جوانان، قهرمانی نونهالان کشور، قهرمانی نوجوانان کشور، قهرمانی المپیاد قم و سومی المپیاد کیش از مهمترین افتخارات این مربی است. فصل گذشته تیم نوجوانان فولاد هرمزگان با هدایت محمود حمزه پور نایب قهرمان لیگ برتر نوجوانان کشور شد. سجاد احمدزاده از مربیان موفق و جوان فوتسال هرمزگان هدایت تیم فوتسال نونهالان فولاد هرمزگان را برعهده گرفت.

قهرمانی لیگ برتر نونهالان استان هرمزگان، قهرمانی لیگ برتر نوجوانان استان هرمزگان، قهرمانی لیگ برتر جوانان استان هرمزگان، قهرمانی لیگ برتر نوجوانان استان هرمزگان، نایب قهرمانی لیگ برتر بزرگسالان استان هرمزگان، نایب قهرمانی لیگ برتر نوجوانان کشور، قهرمانی لیگ برتر بزرگسالان استان هرمزگان از مهم‌ترین افتخارات این مربی جوان است.

محمدرضا کهوری از مربیان موفق و جوان فوتسال پایه هرمزگان هدایت تیم فوتسال امید فولاد هرمزگان را برعهده گرفت. کهوری که دارای مدرک سطح یک آسیاست، ۱۳ سال به صورت حرفه‌ای در سطح استان و کشور مربیگری می‌کند در تیم‌های اتحاد بندرعباس، آذرخش بندرعباس، یاران جوان بندرعباس، انصار قم، یاران شهسوار و فولاد هرمزگان مربیگری کرده است.

قهرمانی مسابقات دانش آموزی کشور، دو بار مقام سوم لیگ برتر جوانان کشور، مقام سوم لیگ یک جوانان کشور و نایب قهرمان لیگ مناطق کشور از عناوین این مربی هرمزگانی است. کهوری همچنین توانسته است مقام سوم لیگ برتر جوانان کشور را با تیم فولاد هرمزگان کسب کند و عنوان قهرمانی مسابقات دانش آموزی کشور را به دست آورد. محمد حسینی نژاد از مربیان جوان و آینده دار فوتسال هرمزگان هدایت تیم فوتسال جوانان فولاد هرمزگان را برعهده گرفت. کاپیتان سابق تیم فوتسال آذرخش، سابقه ۵ سال حضور در لیگ برتر بزرگسالان کشور، کمک مربی در لیگ برتر کشور بزرگسال با تیم آذرخش، سرمربی تیم شهرداری فوتسال کارکنان و مقام سوم کشور، سرمربی تیم کارکنان راه آهن مقام قهرمانی، سرمربی تیم فولاد کاوه قهرمان مسابقات کارگری استان هرمزگان و سرمربی تیم مقاومت مارم فین نایب قهرمانی لیگ برتر استان هرمزگان از مهمترین افتخارات این مربی آینده دار است.

با حکم رئیس هیئت دوومیدانی هرمزگان

پرمر به عنوان دبیر هیئت
منصوب شد

سرویس ورزشی

با حکم رئیس هیئت دوومیدانی هرمزگان امید پرمر به سمت دبیری این هیئت ورزشی منصوب شد.

به گزارش صبح ساحل، با حکم حمید حیدری پوری رئیس هیئت دوومیدانی هرمزگان، امید پرمر از پیشکسوتان این رشته ورزشی در سمت دبیری هیئت قرار گرفت. پرمر از قهرمانان این رشته ورزشی سابقه مربی بدنسازی در باشگاه‌های شهرداری بندرعباس، آذرخش بندرعباس، فولاد زیند ایرانیان، فولاد هرمزگان نیز در کارنامه دارد.

لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور

شناورسازی قشم هر هفته
به صدرنشینی نزدیکتر می‌شود

محمدحسین موسایی

پارس چالوس با ۴۱ امتیاز پنجم، فولاد هرمزگان، آریان همدان و اسپاد تهران با ۳۱ امتیاز و به دلیل تفاضل گل ششم تا هشتم، پترو پالایش شازند با ۲۹ امتیاز نهم، شهید قندی یزد با ۲۸ امتیاز دهم، نود ارومیه با ۲۷ امتیاز دهم، آکادمی کیا با ۲۳ امتیاز دوازدهم، ستارگان سرخ آسیا با ۱۲ امتیاز سیزدهم و شاهین تابان بوشهر با ۲ امتیاز در مکان چهارم قرار گرفته است.

سیزدهم و شهدای ساری با ۱۵ امتیاز جایگاه چهاردهم را به خودش اختصاص داده است. در گروه دوم تیم کویر مقوا تهران با ۵۰ امتیاز صدرنشین است. شهرداری نوشهر با ۴۷ امتیاز در مکان دوم قرار گرفته است. شناور سازی قشم با ۴۵ امتیاز در رده سوم باقی ماند.

بعثت کرمانشاه با ۴۳ امتیاز چهارم، نیکا

دوم، شهرداری ماهشهر با ۴۲ امتیاز سوم، سپید رود رشت با ۳۵ امتیاز چهارم، چوکا تالش و شهدای بابلسر با ۳۲ امتیاز پنجم و ششم، پاس همدان با ۲۹ امتیاز هفتم، تهران یاسا با ۲۷ امتیاز هشتم، فولاد ب خوزستان با ۲۶ امتیاز نهم، شهدای زرگان و شهرداری بندرعباس و آینده سازان اردبیل با ۲۴ امتیاز و به دلیل تفاضل گل دهم، یازدهم و دوازدهم، شهرداری بزم با ۱۹ امتیاز

محمود رئیس

دبیر سرویس ورزشی



در هفته بیست و سوم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور شناورسازی قشم به پیروزی دست یافت و تیم‌های فولاد هرمزگان و شهرداری بندرعباس به حریفان خود باختند.

در هفته بیست و سوم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور شناورسازی قشم در خانه به یک پیروزی شیرین و حیاتی دست یافت ولی دو نماینده دیگر هرمزگان دو شکست در کارنامه آن‌ها به ثبت رسید.

از گروه دوم این مسابقات تیم شناورسازی قشم در دیداری خانگی با تک گل عارف تراز تیم آکادمی‌کیا را شکست داد تا همچنان در بالای جدول رده‌بندی جز مدعیان صعود به لیگ یک باقی بماند. از همین گروه تیم فولاد هرمزگان در دیداری خارج از خانه با نتیجه دو بر صفر مغلوب بعثت کرمانشاه شد. تیم شهرداری بندرعباس دیگر نماینده استان در گروه نخست نیز در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس با نتیجه دو بر یک برابر نیروی زمینی تهران شکست خورد. تا پایان هفته بیست و سوم در جدول رده‌بندی گروه اول تیم نیروی زمینی تهران با ۴۶ امتیاز صدرنشین است. بهمین تهران با ۴۵ امتیاز

دبیر هیئت فوتبال بندرعباس خبر داد:

تمامی رقابت‌های شهرستان به صورت لیگ برگزار می‌شود



های شهرستان بندرعباس به صورت لیگ برگزار خواهد شد. لیگ برتر فوتبال شهرستان بندرعباس با توجه به سقوط تیم آرمان کیان ساحل از لیگ استان با افزایش تیم مواجه خواهد شد

فصل جاری، به همه علاقمندان به ورزش فوتبال اطمینان می‌دهیم که برنامه‌ریزی کاملی برای برگزاری این فصل مسابقات و لیگ‌های مختلف صورت بگیرد و تمام تلاش‌ها انجام شده تا این لحظه و همچنین پشتیبانی و هماهنگی از سوی تیم‌های مختلف و مسئولین ورزشی، باعث می‌شود که امکان برگزاری مسابقات به شکلی امن و موفقیت‌آمیز فراهم شود.

دبیر هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس گفت: توجه داشته باشید که تاریخ برگزاری لیگ‌ها و مسابقات ممکن است به تغییراتی خاص و نیازهای فنی و زمانی بستگی داشته باشد و با اطلاع‌رسانی دقیق از طریق رسانه هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس، تمام اطلاعات لازم به شما عزیزان ارائه خواهد شد.

اسماعیل مرادی بیان داشت: تمامی رقابت

محمود رئیس

با توجه به شروع فصل ورزشی سال جاری، هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس، تقویم و برنامه‌ریزی مربوط به لیگ‌ها و مسابقات مختلف فوتبال را با باشگاه‌ها به اشتراک می‌گذارد.

اسماعیل مرادی دبیر هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس در رابطه با تقویم ورزشی فصل جاری و تاریخ برگزاری لیگ‌های مختلف این شهرستان گفت: لحظه‌ای که همه ما به شور و اشتیاق، منتظرش بودیم، بهار فصل نو فوتبالی، هم اکنون در راه است و با گذشت به زمین فوتبال، با گذشت انرژی و هیجان به قلب‌های عاشق فوتبال، احساس شگفتی و سرخوردگی در میان همه به وجود می‌آورد.

وی بیان داشت: با اعلام تقویم ورزشی

مدیر کل ورزش و جوانان هرمزگان

از جمله برنامه‌های شاخص فرهنگی برپایی یادواره
شهدای ورزشکار است

بتول جهانگیری

نخستین جلسه هماهنگی برگزاری یادواره شهدای ورزشکار استان برگزار شد.

جلسه هماهنگی و برنامه‌ریزی نهمین یادواره شهدای ورزشکار استان هرمزگان مورد بررسی قرار گرفت. مظفر مهری خادمی نسب گفت: قهرمانان و پهلوانان اصلی شهدا هستند که به معنی واقعی هم در این دنیا مدال قهرمانی و ورزشی کسب کردند و هم در آخرت مدال افتخار و ایثار گرفتند و امروز به عنوان قهرمانان و انسان‌های تاثیرگذار جامعه قلمداد شوند.

متولی ورزش و جوانان هرمزگان بیان داشت: از جمله برنامه‌های شاخص فرهنگی در حوزه ورزش برپایی یادواره شهدای ورزشکار

وی در ادامه بر تشکیل منظم کمیته‌های ذیل شورای فرهنگی جهت تدوین طرح‌های فرهنگی مناسب جامعه ورزش تاکید کرد و بیان کرد: برگزاری یادواره شهدای ورزشکار و تدوین خاطرات و مستندات و وصیت‌نامه‌های این عزیزان کار ماندگاری و الگوسازی برای جوانان است.

شبتاری معاون بسیج ورزشکاران استان هرمزگان در این جلسه گفت: مقدمات برگزاری نهمین یادواره شهدا استان با برنامه‌ریزی لازم آماده می‌شود که با تصویب در این شورا و تشکیل کمیته اجرایی یادواره، برنامه‌ریزی جهت برگزاری یادواره در اردیبهشت ماه جاری انجام خواهد شد.

برنامه‌ای درخور شان شهدای گرانقدر برای مخاطبین تدوین نمائیم.

استان است که می‌بایست با همکاری بسیج ورزشکاران با محتوایی اثر گذار، جذاب و

طب ایرانی زمینه‌ساز توریسم درمانی در کشور

سرویس سلامت

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی تاکید کرد که طب ایرانی میراث کشور ما است و در صورتی که درست به دنیا معرفی شود می‌تواند در کنار درمان، ارزآوری هم در کشور داشته باشد.

بایک شکاری به رسانه دولت گفت: از این آشفته بازاری که وجود دارد تنها سوداگرانی سود می‌برند که به اسم طب ایرانی طب سنتی و اسامی عجیب و غریب خودشان را معرفی می‌کنند. در واقع این افراد هم نام طب سنتی را زیر سوال می‌برند و هم به شدت به سلامت مردم لطمه وارد می‌کنند. وی ادامه داد: در سازمان نظام پزشکی در تلاش هستیم که همکاری در این خصوص ایجاد کنیم تا این موضوع را شرح دهیم که طب ایرانی چه توانمندی‌هایی دارد و تا کجا می‌تواند پیش برود کجا می‌تواند در درمان بیماری به کار گرفته شود و کجانی توان از آن استفاده کرد و یک جاهایی هست که مردم استقبال می‌کنند که به سمت طب ایرانی بیایند وظیفه ما آگاه کردن اینها است.

شکاری خاطرنشان کرد: مردم باید بدانند که کسی که بر این علم اشرف دارد چه کسی و چه مشخصاتی دارد و چطور می‌تواند او را راستی آزمایی کنند، نروند عطاری که فردی که حتی مدیلم هم ندارد برایشان نسخه بیچد که گاهی ممکن است خطرناک هم باشد و بهتر است پزشک متخصص را پیدا و به او مراجعه کنند. به گفته وی، برنامه‌های آگاه سازی را برای مردم تهیه کنیم مثلاً آنهایی که دوست دارند با طب ایرانی معالجه شوند باید به چه کسانی مراجعه کنند؛ مثلاً فردی با بیماری گوارشی کجا می‌تواند از طب ایرانی استفاده کنند.



وی افزود: خود ما در سازمان نظام پزشکی بیش از ۴۰ طرح که فکر می‌کردیم مهم است و کتاب داشت و مستند شده بود را به صورت فیلم تهیه کردیم و قصد داریم آن را منتشر کنیم. شکاری گفت: مثلاً یک همکار متخصص گوارش را دعوت کردیم و متناسب با آن یک همکار متخصص طب ایرانی که بر روی بحث گوارش اشرف کامل داشت را نیز دعوت کردیم و آنها بر اساس کتاب‌های مدون و تایید شده مباحثی را مطرح کردند و اطلاعاتی را در اختیار مردم قرار دادند، به این طریق مردم و جامعه پزشکی را آگاه می‌کنیم. معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور ادامه داد: بنابراین باید گفت یک ثروت و دستاوردی از گذشته به ما رسیده که برای ما مانده است که وظیفه ما این است که این میراث را هم حفظ و هم ارتقا دهیم، اینکه بخواهیم در برابر طب سنتی گارد بگیریم اشتباه است و اگر آگاهی هم ندهیم اشتباه است. وی افزود: در همه دنیا گروهی از مردم تمایل

کارهای فرهنگی هم انجام داد و درمان را در مکان‌هایی قرار داد که جاذبه‌های گردشگری هم داشته باشد. در هر صورت این رشته با وجود آنکه به پهنای تاریخ ایران قدمت دارد ولی واقعا نوپا است و باید همه به آن کمک کنیم. معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور در خصوص برگزاری اولین کنگره طب ایرانی در خرداد ماه توسط انجمن علمی طب سنتی گفت: برگزاری کنگره طب ایرانی دو جنبه دارد یکی برای خود مجموعه جامعه پزشکی و خدمات دهندگان سلامت کشور که شامل پزشک و پرستار و دندانپزشک و مدیکال می‌شود و قسمت دیگر مردم هستند که این خدمات را دریافت می‌کنند.

وی توضیح داد: ما باید برای شناساندن طب ایرانی به مردم دو کار را انجام دهیم که برگزاری چنین کنگره‌هایی می‌تواند یکی از این کارها باشد چرا که خود جامعه پزشکی کشور با این طب بیشتر آشنا می‌شود این فقط نباید مختص به خود متخصصان طب ایرانی باشد بلکه باید در تمام کنگره‌هایی که در طول سال برگزار می‌شود یک پنل به طب ایرانی اختصاص پیدا کند تا این نوع طب به جامعه پزشکی بیشتر معرفی شود. وی افزود: متخصص گوارش، متخصص خون و متخصص ریه و متخصص پوست و رشته‌های داخلی باید بدانند که این رشته که در حال حاضر در دانشگاه به صورت آکادمیک تدریس می‌شود و PHD تربیت می‌کند چگونه است. نکته اینجا است که خیلی از نقطه مطلوب برای معرفی طب ایرانی فاصله داریم و در واقع متخصصان این رشته این وظیفه را بر دوش دارند که این رشته را معرفی کنیم و در سازمان نظام پزشکی هم دفترش فعال است و امیدواریم که این طب به جایی که ارزشش را دارد برسد.

دانستی

افزایش شیوع فیبریلیاسیون دهلیزی در افراد میانسال

سرویس سلامت

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اختلال خطرناک ضربان قلب به نام فیبریلیاسیون دهلیزی در میانسالان شایع تر شده است. مهر گزارش داد: محققان دریافتند بیش از یک چهارم بیماران در مرکز پزشکی دانشگاه پیستبورگ پنسیلوانیا که در دهه گذشته به دنبال درمان برای فیبریلیاسیون دهلیزی بودند، کمتر از ۶۵ سال داشتند. به گفته محققان، این میزان بسیار بیشتر از شیوع ۲ درصدی فیبریلیاسیون دهلیزی که معمولاً در بین افراد غیر مسن تخمین زده می‌شود است. دانش رایج در میان متخصصان قلب این است که در افراد زیر ۶۵ سال، فیبریلیاسیون دهلیزی بسیار نادر است و خطرناک نیست. دکتر «آدیتیا بونسل»، محقق اصلی و الکتروفیزیولوژیست قلب، گفت: «اما واقعاً هیچ داده‌ای برای تأیید این موضوع وجود ندارد.» این مطالعه همچنین نشان داد که احتمال مرگ و یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسیایی قلبی، سکنه مغزی یا حمله قلبی در بیماران جوان‌تر مبتلا به فیبریلیاسیون دهلیزی بیشتر است. فیبریلیاسیون دهلیزی ضربان قلب نامنظم در حفره‌های فوقانی قلب است. این وضعیت خطر نارسیایی قلبی و سکنه مغزی را در افراد افزایش می‌دهد. بونسل در ادامه افزود: «ما در سال‌های اخیر شاهد تعداد بیشتری از بیماران جوان مبتلا به فیبریلیاسیون دهلیزی بوده‌ایم.» برای این مطالعه، محققان از سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۶۷۰۰۰ بیمار که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ تحت درمان فیبریلیاسیون دهلیزی بودند، استفاده کردند. در طول این دهه، میزان بقای بیماران مرد مبتلا به فیبریلیاسیون دهلیزی، ۳۰ تا ۵۰ درصد بدتر از بیماران بدون این بیماری بود. اختلال ضربان قلب در زنان حتی سخت‌تر بود، با نرخ بقای ۸۰٪ تا بیش از سه برابر بدتر برای آن‌هایی که فیبریلیاسیون دهلیزی داشتند نسبت به آن‌هایی که فاقد آن بودند.

راه‌هایی برای درمان خروپف

راضیه نیرومند

خروپف صدایی آزادنده است که بیشتر، اطرافیان شما را عاصی می‌کند و یا حتی ممکن است خود فرد نیز با صدای خودش از خواب ببرد. خروپف می‌تواند در هر سنی رخ دهد؛ اما معمولاً افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله را درگیر می‌کند. به طور کلی خروپف علت‌های گوناگونی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: اضافه وزن و یا چاقی، مصرف قرص‌های خواب‌آور، مشکل داشتن در پشت گلوپتان مثل داشتن کام (سقف دهان) نرم و مصرف دخانیات.

عوارض خروپف:

خروپف برای سلامتی شما مضر نیست اما عوامل دخیل در این رابطه همانند چاقی و اضافه وزن سبب توقف چندثانیه ای تنفس در خواب می‌شود که می‌تواند برای سلامت شما مضر باشد. اگر خروپف شما آزادنده نیست نیازی به درمان ندارید اما در برخی شرایط مانند نفس نفس زدن هنگام بیدار شدن از خواب و یا قطع تنفس چندثانیه ای در خواب می‌تواند خطرناک باشد.

راه‌حل درمان خروپف:

عمل جراحی یکی از راه‌حل‌های قطع شدن خروپف است که از سوی مردم مورد استقبال زیادی قرار نمی‌گیرد. می‌توانید با درمان‌های خانگی به سلامتی خود و کاهش این اتفاق کمک کنید. به عنوان مثال اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید، ورزش روزانه انجام دهید، سر خود را در رختخواب بالاتر نگاه دارید، آلرژی‌های مزمن خود را درمان کنید، از خوردن داروهای آرامش بخش قبل از خواب رفتن پرهیز کنید، سیگار و یا دخانیات را قطع کنید، تمرینات تنفسی یوگا می‌تواند به بهبود جریان اکسیژن در سراسر بدن و تنفس عمیق کمک کند و در نهایت از درمان‌های گیاهی مثل نعناع با روغن نعناع استفاده کنید. می‌توانید مقداری روغن نعناع را در اطراف بینی بمالید، این کار باعث می‌شود راه‌های بینی و تنفس شما باز شود.

«متفورمین» پرفروش‌ترین دارو در سال ۱۴۰۲



سرویس سلامت

رئیس اداره پایش و تامین زنجیره تامین داروی سازمان غذا و دارو گفت: متفورمین مصرفی بیماران مبتلا به دیابت با بیش از ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون عدد فروش، پرمصرف‌ترین داروی کشور در سال گذشته بود.

محمدحسین متولی با بیان این مطلب به ایسنا اظهار کرد: پرفروش‌ترین داروها از لحاظ تعدادی در سال گذشته به ترتیب متفورمین با ۲ میلیارد و ۲۰۹ میلیون عدد، ادالت‌کلد با یک میلیارد و ۹۲۰ میلیون عدد، آسپرین با یک میلیارد و ۷۶۲ میلیون عدد، لووترکسین با یک میلیارد و ۲۲۵ میلیون عدد، فاموتیدین با یک میلیارد و ۲۳۱ میلیون عدد بوده است. وی افزود: داروهایی همچون «آموکسی سیلین»، «استامینوفن+کافئین+ایپروپروفن»، «کدئین»، «لوزارتان» و «آتورواستاتین» نیز از لحاظ فروش در رده‌های پنجگم تا دهم فروش قرار دارند. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، به گفته رئیس اداره پایش زنجیره مصرف داروی سازمان غذا و دارو، پرمصرف‌ترین داروهای تامینی سال ۱۴۰۲ از نظر ریالی نیز به ترتیب آموکسی سیلین، سفکسیم، IVIG، ادالت‌کلد، انوکسپارین، متفورمین، استامینوفن، گوموکسی کلاو بوده‌اند. متولی خاطرنشان کرد: داروهای ذکر شده ۱۰ درصد ارزش ریالی بازار دارویی را به خود اختصاص داده‌اند.

نوشیدنی‌های مفید برای میان وعده کودکان

سرویس فناوری

نوشیدنی‌های دارای فیبر می‌توانند میان وعده خوبی برای کودکان باشند و مایعات بدن آن‌ها را تامین کنند.

همان‌گونه که خوردن وعده‌های غذایی سالم و مغذی برای رشد و تکامل کودکان توصیه می‌شود، استفاده از نوشیدنی‌های مفید نیز مستثنی نیست. اکثر کودکان عاشق نوشیدنی‌های شیرین و رنگارنگی هستند که چیزی جز شکر و اسانس نیستند. حال چگونه خانواده‌ها می‌توانند سالم‌ترین نوشیدنی‌ها را برای کودک خود انتخاب کنند.

«سمیرا ابراهیم‌اف»، متخصص تغذیه درباره اهمیت نوشیدن مایعات برای کودکان می‌گوید: بچه‌ها باید آن قدر مایعات در طول روز استفاده کنند که همیشه رنگ ادرار روشنی داشته باشند. به غیر از ادرار اول صبح، که رنگ‌اش فرق می‌کند نباید رنگ آن تیره باشد. می‌توان از آب خالص یا نوشیدنی‌های سالم دیگری برای آن‌ها استفاده کرد. آب میوه طبیعی یا بهتر از آن اسموتی‌ها هستند، که در آن میوه را با کل پوست‌اش در مخلوط کن می‌ریزند و به صورت مایع در می‌آورند. از اسموتی‌ها می‌توان هم به عنوان منبعی از مایعات استفاده کرد و هم فیبر می‌رساند. نوشیدنی‌های سنتی مانند شربت خاکشیر را هم داریم که دانه‌های آن می‌تواند به سلامت



دستگاه گوارش بچه‌ها کمک کند این به شرطی است که با شیرینی خیلی کم درست شود. این نوشیدنی می‌تواند به بچه‌هایی که در محیط‌های باز بازی می‌کنند و ساعت‌های طولانی بیرون هستند، کمک کند. نوعی دیگر از نوشیدنی‌ها بر پایه لبنیات هستند که هر چه لبنیات در آن‌ها ساده‌تر باشد یعنی شیر ساده باشد، خیلی بهتر است. برای بچه‌هایی که اصلاً شیر نمی‌خورند اگر بتوانید شیر را در خانه طعم دار کنید و به آن‌ها بدهید، خیلی خوب است. قاعدتاً شیرهای طعم‌دار بیرون مخصوصاً شیرکائوها چون شیرینی خیلی زیادی دارند. انتخاب خوبی نیست. ولی گهگاه استفاده از آن مشکلی ندارد. این متخصص تغذیه درباره خوردن بستنی و این‌که محدودیتی باید برای دادن آن به بچه‌ها داشته باشیم می‌گوید:

مشاغل ذهنی خطر زوال عقل را کاهش می‌دهند

مرتبط است.» برای این مطالعه، محققان سلامتی شناختی کار و زندگی ۷۰۰۳ نفر در نورو را بررسی کردند که نشان دهنده ۲۰۵ نوع شغل منحصر به فرد بود. محققان مشاغل را با استفاده از مقیاس شدت کار معمول (RTI) امتیاز دادند. کارهای روتین‌آهنگی هستند که از نظر شناختی کمترین چالش را دارند. چنین مشاغلی اغلب به سرعت و دقت نیاز دارند. با این حال، از آنجایی که این وظایف تکراری هستند، ممکن است به دخالت ذهنی کمتری نیاز داشته باشند. به عنوان مثال می‌توان به کار در کارخانه، بایگانی و حسابداری اشاره کرد. کارهای غیر معمول - که درجات RTI پایین‌تری به آنها اختصاص داده شد - به دخالت شناختی بیشتری نیاز دارند. آنها شامل چالش‌های جدید منظمی هستند که ممکن است به تحلیل، خلاقیت یا تفسیر

استراتژیک اطلاعات خام نیاز داشته باشند. برخی از این مشاغل ممکن است بین فردی باشند، جایی که کارگر باید دائماً درگیر، مربیگری و تشویق دیگران باشد. نمونه‌هایی از کارهای غیر معمول شامل برنامه نویسی کامپیوتر و روابط عمومی است. از بین افراد گروه RTI بالا، ۴۲ درصد در سن ۷۰ سالگی با اختلال شناختی تشخیص داده شدند در حالی که ۲۷ درصد در گروه RTI پایین مبتلا به اختلال شناختی تشخیص داده شدند. نوروهای جدید با درگیر شدن در فعالیت‌های فیزیولوژیکی مرتبط با تجربیات یادگیری جدید و چالش برانگیز برای زنده ماندن تحریک می‌شوند. رافنسون گفت: MNT همچنین برای کار محرک شناختی می‌تواند فعالیت عصبی را تقویت کند و به حفظ یک مغز مناسب سالم کند./مهر

سرویس سلامت

بر اساس یک مطالعه جدید، مشاغلی که نیاز به درگیری ذهنی دارند با میزان کمتری از اختلالات شناختی مرتبط هستند.

نوع کاری که در طول زندگی انجام می‌دهید بر احتمال ابتلای شما به زوال عقل در آینده تأثیر می‌گذارد. بر اساس یافته‌های این مطالعه، افرادی که مشاغل معمولی یا تکراری‌تری دارند - کارهایی که می‌توان بدون درگیری ذهنی بالایی انجام داد - ۶۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شناختی پس از ۷۰ سالگی قرار دارند. از سوی دیگر، محققان می‌گویند افرادی که شغلشان در دهه‌های ۲۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی‌شان دارای محرک‌های شناختی است، ممکن است بعداً با کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی مواجه باشند. «ترین هولت ادوین»، محقق ارشد، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد محرک‌های شناختی شغلی پایین با خطر بالاتر و زودتر اختلال شناختی

از انگ‌های اجتماعی چه می‌دانیم؟

سرویس زندگی

انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و بیماری روانی و جسمی در جامعه را شامل می‌شود. در سال‌های دور، روی پوست بدن برده‌های سیاه پوست و مجرمان داغ گذاشته می‌شد تا نسبت به سایر افراد متمایز باشند و این نشانه‌گذاری در لغت لاتین "انگ (Stigma)" گفته می‌شود! انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و بیماری روانی و جسمی در جامعه را شامل می‌شود! به طور کلی این نگرش‌ها، رفتار افراد جامعه را با فردی که گرفتار نوعی انگ اجتماعی است تعیین می‌کند.



به عنوان مثال می‌توان به بودجه کمتر برای تحقیقات بیماری روانی یا خدمات بهداشت روان کمتر نسبت به سایر مراقبت‌های بهداشتی اشاره کرد. انگ نه تنها مستقیماً بر افراد مبتلا به بیماری روانی تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نزدیکان از جمله اعضای خانواده‌ای که از آنها حمایت می‌کنند، هم اثرگذار است.

وضعیت خود را بهبود بخشید از دیگر اثرات مضر انگ در اجتماع است.

انگ می‌تواند بر خانواده و دوستان تأثیر بگذارد

اعضای خانواده و دوستان که اغلب کمک و حمایت اساسی برای افراد مبتلا به بیماری روانی ارائه می‌کنند، می‌توانند انگ را تجربه کنند. آنها ممکن است ننگ را درونی کنند و خود را سرزنش کنند، یا ممکن است ترس

انگ، اختلاف اجتماعی می‌سازد!

کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌ها در بسیاری از نقاط باعث شدند افراد مبتلا به بیماری روانی، خطرناک، بی‌کفایت، مقصر اختلال خود، غیرقابل پیش‌بینی، نالایق و خودسرنشگر محسوب شوند. علاوه بر آن با تبعیض، کارفرمایان ممکن است آنها را استخدام نکنند، صاحبخانه‌ها ممکن است به آنها اجازه ندهند و سیستم مراقبت‌های بهداشتی ممکن است استاندارد کمتری از مراقبت ارائه دهد. انگ بیماری روانی جهانی است. گزارشی در سال ۲۰۱۶ در مورد انگ ننگ به این نتیجه رسید که "هیچ کشور، جامعه یا فرهنگی وجود ندارد که افراد مبتلا به بیماری روانی ارزش اجتماعی مشابهی با افراد بدون بیماری روانی داشته باشند."

کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌ها در بسیاری از نقاط باعث شدند افراد مبتلا به بیماری روانی، خطرناک، بی‌کفایت، مقصر اختلال خود، غیرقابل پیش‌بینی، نالایق و خودسرنشگر محسوب شوند. علاوه بر آن با تبعیض، کارفرمایان ممکن است آنها را استخدام نکنند، صاحبخانه‌ها ممکن است به آنها اجازه ندهند و سیستم مراقبت‌های بهداشتی ممکن است استاندارد کمتری از مراقبت ارائه دهد. انگ بیماری روانی جهانی است. گزارشی در سال ۲۰۱۶ در مورد انگ ننگ به این نتیجه رسید که "هیچ کشور، جامعه یا فرهنگی وجود ندارد که افراد مبتلا به بیماری روانی ارزش اجتماعی مشابهی با افراد بدون بیماری روانی داشته باشند."

تأثیرات مخرب انگ اجتماعی بر مردم انگ و تبعیض علائم و احتمال درمان را بدتر می‌کند؛ کاهش امید، عزت نفس پایین‌تر، افزایش علائم روانپزشکی، مشکلات در روابط اجتماعی، کاهش احتمال ماندن در درمان و مشکلات بیشتر در کار از جمله این علائم است.

بی‌میلی به دنبال کمک یا درمان و کاهش احتمال ماندن در درمان، ایزوله‌سازی اجتماعی، عدم درک خانواده، دوستان، همکاران یا دیگران، فرصت‌های کمتر برای کار، مدرسه یا فعالیت‌های اجتماعی یا مشکل در یافتن مسکن و قلدری، خشونت فیزیکی یا آزار و اذیت، این باور که هرگز در چالش‌های خاص موفق نخواهید شد یا نمی‌توانید

داشته باشند که مردم آنها را به خاطر ایجاد بیماری یکی از عزیزانشان سرزنش کنند یا خانواده را از نظر اجتماعی طرد کنند. این انگ می‌تواند باعث کاهش حمایت عاطفی، انزوای اجتماعی و بی‌میلی به مراقبت از خویشاوندان شود.

کارمندان با استرس‌های شغلی-زندگی، مسائل خانوادگی، نگرانی‌های مالی، مشکلات روابط یا نگرانی‌های قانونی، مقابله می‌کنند. یک نظرسنجی ملی در سال ۲۰۲۲ از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) نشان داد که انگ سلامت روان هنوز یک چالش بزرگ در محل کار است. حدود نیمی (۴۸ درصد) از کارگران می‌گویند که می‌توانند صریح و صادقانه در

داشته باشند که مردم آنها را به خاطر ایجاد بیماری یکی از عزیزانشان سرزنش کنند یا خانواده را از نظر اجتماعی طرد کنند. این انگ می‌تواند باعث کاهش حمایت عاطفی، انزوای اجتماعی و بی‌میلی به مراقبت از خویشاوندان شود.

کارمندان با استرس‌های شغلی-زندگی، مسائل خانوادگی، نگرانی‌های مالی، مشکلات روابط یا نگرانی‌های قانونی، مقابله می‌کنند. یک نظرسنجی ملی در سال ۲۰۲۲ از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) نشان داد که انگ سلامت روان هنوز یک چالش بزرگ در محل کار است. حدود نیمی (۴۸ درصد) از کارگران می‌گویند که می‌توانند صریح و صادقانه در

کاهش داشته باشند که مردم آنها را به خاطر ایجاد بیماری یکی از عزیزانشان سرزنش کنند یا خانواده را از نظر اجتماعی طرد کنند. این انگ می‌تواند باعث کاهش حمایت عاطفی، انزوای اجتماعی و بی‌میلی به مراقبت از خویشاوندان شود.

کارمندان با استرس‌های شغلی-زندگی، مسائل خانوادگی، نگرانی‌های مالی، مشکلات روابط یا نگرانی‌های قانونی، مقابله می‌کنند. یک نظرسنجی ملی در سال ۲۰۲۲ از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) نشان داد که انگ سلامت روان هنوز یک چالش بزرگ در محل کار است. حدود نیمی (۴۸ درصد) از کارگران می‌گویند که می‌توانند صریح و صادقانه در

کاهش داشته باشند که مردم آنها را به خاطر ایجاد بیماری یکی از عزیزانشان سرزنش کنند یا خانواده را از نظر اجتماعی طرد کنند. این انگ می‌تواند باعث کاهش حمایت عاطفی، انزوای اجتماعی و بی‌میلی به مراقبت از خویشاوندان شود.

کارمندان با استرس‌های شغلی-زندگی، مسائل خانوادگی، نگرانی‌های مالی، مشکلات روابط یا نگرانی‌های قانونی، مقابله می‌کنند. یک نظرسنجی ملی در سال ۲۰۲۲ از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) نشان داد که انگ سلامت روان هنوز یک چالش بزرگ در محل کار است. حدود نیمی (۴۸ درصد) از کارگران می‌گویند که می‌توانند صریح و صادقانه در

دانستی

پرتناقض‌ترین سن کودک کدام است؟

سرویس زندگی

دوران سه تا چهار سالگی، یکی از دشوارترین دوران برای والدین است. آن‌ها در این دوره با مجموعه عجیب و غریب و پرتناقضی در رفتارها و ویژگی کودک سه ساله روبرو هستند. در این بازه سنی والدین با احساسات متنوعی سر و کار خواهند داشت. چالش اصلی کودکان ۳ تا ۴ ساله، افزایش کنترل خود روی عواطف فردی و ارتقا سطح استقلال به شمار می‌رود.

در واقع استقلال برای یک کودک ۳ تا ۴ ساله مایه مباهات است و حرف اول و آخر را برای وی می‌زند. پدران و مادران کودکان ۳ ساله باید به نکات مختلفی توجه کنند. به عنوان نمونه کودک در این سن تمایل زیادی به همکاری و انجام تمام و کمال مسئولیت‌هایی خواهد داشت که گمان می‌کند از پس آنها بر می‌آید. با این حال والدین نباید انتظار همکاری مداوم را از فرزند خود داشته باشند و لازم است کمی واقع‌گرا باشند.

علاوه بر موارد فوق، کودکان پس از ۳ سالگی شروع به درک روابط علت و معلولی خواهند کرد. برای مثال آنها به مرور زمان متوجه می‌شوند که پیامد شیفتن‌های کنترل نشده، تنبیه و یا حذف یک سری از امتیازات خواهد بود.

راهبردهای تربیتی و تنبیهی پیشنهادی برای کودک

یکی از مهم‌ترین استراتژی‌های مورد استفاده در خصوص کودکان ۳ الی ۴ ساله، مشارکت دادن آنها در کمک به انجام امور داخلی خانه یا تعریف یک سری مسئولیت‌های مشخص به شمار می‌رود. این وظایف باید تناسبی منطقی با شرایط سنی فرزندان داشته باشند و بتوانند در توسعه یکی از مهارت‌های زندگی یا آموزش نکته‌ای ویژه به کودک نقش اساسی ایفا کنند.

البته گفتنی است که نباید به هیچ عنوان کودک را به واسطه عدم پیگیری درخواست مطرح شده از جانب شما و همکاری لازم مجازات کنید. کار مورد نظر را با زبانی ساده به فرزندتان توضیح دهید و از سعی و تلاش وی برای انجام صحیح آن قدردانی به عمل آورید. به تکرار و الگو سازی رفتار خوب بپردازید و تا جایی که می‌توانید فرزندتان را مورد تعریف و تمجید قرار دهید. لازم به ذکر است که استفاده از رویکردهای مفرح مانند بازی، قدرت بیشتری در القای الگوهای رفتاری و گفتاری مطلوب در فرزندتان خواهد داشت. مثلاً می‌توانید آهنگ مورد علاقه فرزند خود و یا آهنگی دلنشین پخش کنید و از او بخواهید تا پیش از اتمام آن، حداقل ۳ مورد از مسئولیت‌های خود را انجام دهد.

اگر به سیستم‌های تشویقی و تنبیهی معتقد هستید، پیامدهای مورد نظر برای رفتارهای اشتباه فرزندتان را به صورت مختصر و مفید اجرا کنید و از رویکردهای افراطی به شدت بپرهیزید. برای مثال یک کودک ۳ ساله به اندازی بالغ شده است که بتواند تکنیک گوشه نشانی را برای مدت زمانی در حدود ۳ دقیقه تحمل کند. توصیه می‌شود در صورت امکان به جای استفاده از سیستم‌های تنبیهی مانند تکنیک گوشه نشانی، از مسیر پیشگیری مشکلات را پیش از وقوع آنها برطرف کنید.

رفتارهای ممنوع برای والدین

اگر فرزندتان بر منطق خود پافشاری می‌کند و درخواست‌های شما را جدی نمی‌گیرد، بهتر است از عبارات کوتاه استفاده کنید. به بیان دیگر تنها ۱ یا ۲ کلمه مناسب با بار مفهومی لازم برای تفهیم کودک ۳ ساله شما کافی خواهند بود و وی را از لجباعت مقطعی ناشی از تنش ایجاد شده جدا کنند.

یکی دیگر از مشکلات عمده پدران و مادران در برخورد با کودکان خردسال (۳ سالگی به بعد)، عدم وجود صبر و بردباری کافی محسوب می‌شود. از آن جایی که مغز کودکان همچنان قابلیت دریافت اطلاعات و تجزیه و تحلیل بسیار سریع آنها را ندارد، شاید لازم باشد درخواست خود را چندین بار برای آنها تکرار کنید. تحمل بالا در این مسیر نه تنها ضروری است، بلکه باید تبدیل به یکی از عادات اصلی والدین شود. اگر می‌خواهید صحبت شما بیشترین تأثیر ممکن را بر فرزندان داشته باشد، باید به این موارد جزئی توجه کنید. از حالت چهره گرفته تا لحن صدا و هم سطحی بدن، حتی در موقعیت‌های تنش زا هم به کودکان خردسال احترام بگذارید.

صحبت کردن در مورد احساسات خود با شریک زندگی، دوستان، خانواده یا پزشک مربوطه می‌تواند به طور قابل توجهی احساس انزوا و استرس را کاهش دهد.

به اشتراک گذاشتن تجارب و نگرانی‌های خود یک خروجی عاطفی را فراهم می‌کند و می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی را برای مقابله با اضطراب دوران بارداری ارائه دهد. به یاد داشته باشید که حمایت اطرافیان و کمک‌گرفتن از دیگران یک نقطه قوت است، نه یک ضعف، و می‌تواند گامی مهم در مدیریت اضطراب در بارداری باشد.

مراقبت‌های دوران بارداری منظم

شرکت در کلاس‌های آموزش قبل از بارداری، موجب تضمین مضاعف بر سلامت خود و رشد کودک می‌شود. این جلسات فرصتی برای گفتگو با پزشک متخصص، دریافت مشاوره و حمایت از اضطراب بارداری است. آگاهی از روند بارداری می‌تواند ترس‌ها و باورهای غلط را کاهش دهد و به آرامش کلی کمک کند.

فعالیت بدنی

درگیر شدن در ورزش منظم و مناسب بارداری، از طریق ترشح اندورفین - مواد شیمیایی طبیعی بدن - خلق و خور تقویت می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی، یوگای قبل از تولد یا شنا، فعالیتی‌هایی هستند که برای بارداری بی‌خطر است. ورزش منظم نه تنها برای سلامت جسمانی شما مفید است، بلکه جنبه مهمی در مقابله با اضطراب دوران بارداری نیز دارد.

مورد سلامت روان با سرپرست خود صحبت کند که این نسبت از ۵۶ درصد در سال ۲۰۲۱ و ۶۲ درصد در سال ۲۰۲۰ کاهش یافته است.

راه‌های کاهش انگ

به گزارش وب‌گاہ تبیان، شناخت یا تماس با فرد مبتلا به بیماری روانی یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش انگ است. افرادی که صحبت می‌کنند و داستان‌های شان را به اشتراک می‌گذارند می‌توانند تأثیر مثبتی داشته باشند. وقتی کسی را می‌شناسیم که بیماری روانی دارد، کمتر ترسناک و واقعی‌تر و قابل ملموس می‌شود. بر اساس نظرسنجی ملی حدود چهار نفر از هر ۱۰ نوجوان گفتند که به دنبال افرادی با نگرانی‌های سلامت مشابه بوده‌اند. بسیاری از افراد مشهور مانند دمی لواتو، دواین "راک" جانسون، مایکل فلیس، تاراجی پی هنسون و لیدی گاگا داستان‌های خود را در مورد چالش‌های سلامت روان به طور عمومی به اشتراک گذاشته‌اند و بحث را بسیار بیشتر به رسانه‌های عمومی و گفتگوهای روزمره آورده‌اند. جوانان به دنبال اطلاعات و این داستان‌های شخصی آنلاین هستند.

اقدامات فردی برای کاهش انگ

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی (NAMI) پیشنهاداتی را برای کمک به کاهش انگ بیماری ارائه می‌دهد:

علناً در مورد سلامت روان صحبت کنید، مانند اشتراک‌گذاری در رسانه‌های اجتماعی به خود و دیگران با به اشتراک گذاشتن حقایق و تجربیات آموزش بدهید -از زبان آگاه باشید، به مردم یادآوری کنید که کلمات مهم هستند.

-برابری بین بیماری‌های جسمی و روانی را تشویق کنید.

- با نحوه رفتار آنها با فرد مبتلا به سرطان یا دیابت مقایسه کنید

-نسبت به افراد مبتلا به بیماری روانی ابراز همدردی کنید

- درمان سلامت روان را عادی کنید، درست مانند سایر درمان‌های مراقبت‌های بهداشتی.

به رسانه‌ها اطلاع دهید که وقتی از زبان تحقیرآمیز استفاده می‌کنند و داستان‌های بیماری روانی را به شیوه‌ای انگ‌زننده ارائه می‌کنند

توانمندسازی را به جای شرم انتخاب کنید - "من با انتخاب یک زندگی قدرتمند یا ننگ مبارزه می‌کنم. برای من این به معنای مالکیت زندگی و داستانم است و از دادن اجازه به دیگران برای دیکته کردن من به خودم یا احساس من در مورد خودم، امتناع می‌کنم."

چه زمانی اضطراب در دوران بارداری خطرناک می‌شود؟

سرویس زندگی

انتظار برای آوردن یک فرزند جدید به جهان یک تجربه خارق‌العاده است. با این حال، این غیرمعمول نیست که مادران باردار در دوران بارداری دچار اضطراب شوند. نگرانی در مورد سلامتی نوزاد، زایمان و پدر و مادر خوب بودن طبیعی است، اما رسیدگی به این نگرانی‌ها برای سلامتی مادر و نوزاد ضروری است. در حالی که داشتن برخی نگرانی‌ها طبیعی است،

۵ علت احتمالی اضطراب در دوران بارداری

درک ریشه‌های اضطراب در دوران بارداری برای یافتن استراتژی‌های مؤثر برای مدیریت و درمان آن بسیار مهم است. اضطراب بارداری می‌تواند از منابع مختلفی سرچشمه بگیرد که هر کدام به روش‌های منحصربه‌فردی بر افراد تأثیر می‌گذارد. در زیر به ۵ دلیل رایج که به احساس اضطراب در دوران بارداری کمک می‌کنند، اشاره شده است که اهمیت شناخت و رسیدگی به این نگرانی‌ها برای سلامتی مادر و نوزاد ضروری است.

تغییرات هورمونی

نوسانات هورمونی قابل توجهی که در دوران بارداری رخ می‌دهد می‌تواند تأثیر عمیقی بر وضعیت عاطفی مادر

داشته باشد و به احساس اضطراب و غیرقابل پیش‌بینی بودن کمک کند. این تنظیمات هورمونی برای رشد بارداری ضروری است؛ اما می‌تواند منجر به تشدید علائم اضطراب مرتبط با بارداری شود. مدیریت این احساسات ممکن است به ترکیبی از شیوه‌های مراقبت از خود و مشاوره نیاز داشته باشد تا ثبات عاطفی را در طول این دوره دگرگون‌کننده تضمین کند.

ناراحتی جسمی

همان‌طور که بدن برای سازگاری با کودک درحال رشد دستخوش تغییراتی می‌شود، ناراحتی‌های فیزیکی مانند حالت تهوع، خستگی و کمردرد شایع‌تر می‌شوند. این علائم نه تنها می‌تواند باعث ناراحتی قابل توجهی شود، بلکه باعث افزایش سطح اضطراب در دوران بارداری نیز می‌شود. یافتن روش‌های مؤثر کاهش استرس بارداری، از جمله ورزش‌های ملایم و تکنیک‌های آرام‌سازی، می‌تواند به کاهش این ناراحتی‌ها و کاهش اضطراب کمک کند.

نگرانی در مورد زایمان

ترس از ناشناخته‌ها، به‌ویژه در مورد درد زایمان و زایمان، منبع مهمی از اضطراب برای بسیاری از مادران باردار است.

نگرانی در مورد درد در هنگام زایمان، عوارض احتمالی، و سلامت نوزاد می‌تواند منجر به استرس قابل توجهی

اگر اضطراب در زندگی روزمره تداخل ایجاد کند، باعث ترس یا نگرانی شدید یا شامل علائمی مانند حملات پانیک می‌شود؛ در چنین شرایطی ضروری است که حتماً در کنار حمایت‌های پزشک متخصص از یک روان‌درمان کمک گرفته شود.

تفاوت نگرانی‌های طبیعی بارداری و اضطراب‌های جدی‌تر

نگرانی‌های طبیعی بارداری معمولاً گاه‌به‌گاه و خفیف هستند و بر سلامت نوزاد یا زایمان تمرکز دارند. علائم جدی‌تری که نیاز به کمک و حتی درمان دارد شامل نگرانی مداوم، بیش از حد، علائم فیزیکی اضطراب و افکار مزاحم است که عملکرد روزانه را مختل می‌کند.

راه‌های مقابله با اضطراب در دوران بارداری

مدیریت اضطراب در دوران بارداری هم برای سلامت مادر باردار و هم برای جنین داخل رحم حیاتی است. مقابله با اضطراب بارداری می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با استراتژی‌ها و حمایت‌های صحیح می‌توان استرس را کاهش داد و از این زمان خاص لذت برد.

در اینجا چندین روش مؤثر برای مدیریت اضطراب در دوران بارداری، غلبه بر ترس‌های بارداری و ترویج یک تجربه بارداری آرام تر ارائه شده است.

گفتگو با اطرافیان

صحبت کردن در مورد احساسات خود با شریک زندگی، دوستان، خانواده یا پزشک مربوطه می‌تواند به طور قابل توجهی احساس انزوا و استرس را کاهش دهد.

به اشتراک گذاشتن تجارب و نگرانی‌های خود یک خروجی عاطفی را فراهم می‌کند و می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی را برای مقابله با اضطراب دوران بارداری ارائه دهد. به یاد داشته باشید که حمایت اطرافیان و کمک‌گرفتن از دیگران یک نقطه قوت است، نه یک ضعف، و می‌تواند گامی مهم در مدیریت اضطراب در بارداری باشد.

مراقبت‌های دوران بارداری منظم

شرکت در کلاس‌های آموزش قبل از بارداری، موجب تضمین مضاعف بر سلامت خود و رشد کودک می‌شود. این جلسات فرصتی برای گفتگو با پزشک متخصص، دریافت مشاوره و حمایت از اضطراب بارداری است. آگاهی از روند بارداری می‌تواند ترس‌ها و باورهای غلط را کاهش دهد و به آرامش کلی کمک کند.

فعالیت بدنی

درگیر شدن در ورزش منظم و مناسب بارداری، از طریق ترشح اندورفین - مواد شیمیایی طبیعی بدن - خلق و خور تقویت می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی، یوگای قبل از تولد یا شنا، فعالیتی‌هایی هستند که برای بارداری بی‌خطر است. ورزش منظم نه تنها برای سلامت جسمانی شما مفید است، بلکه جنبه مهمی در مقابله با اضطراب دوران بارداری نیز دارد.

میز خبر

جلوگیری از خروج ۶۱ هزار لیتر سوخت قاچاق در بندرعباس



سرویس حوادث

فرمانده پایگاه دریابانی بندرعباس از کشف ۶۱ هزار لیتر سوخت قاچاق در آب‌های این شهرستان خبر داد. به گزارش صبح ساحل سرهنگ "رستم بیرانوند" در تشریح این خبر، گفت: به منظور مقابله با قاچاق سوخت و فرآورده های نفتی، مرزبانان پایگاه دریابانی بندرعباس در حین گشت زنی در آب های سرزمینی این شهرستان شناور حامل سوخت قاچاق را در دریا مشاهده کردند. وی با بیان اینکه قاچاقچیان از حضور مرزبانان غافلگیر شدند، افزود: قاچاقچیان با مشاهده مرزبانان اقدام به بریدن طناب مشک که به شناور متصل بوده کردند و با استفاده و همراهی شناورهای اسکوتری از محل متواری شدند. فرمانده پایگاه دریابانی بندرعباس تصریح کرد: مرزبانان در این عملیات موفق به کشف دو عدد محفظه بلاستیکی حاوی ۶۱ هزار لیتر سوخت قاچاق از نوع گازوئیل شدند. سرهنگ بیرانوند با بیان اینکه تلاش برای شناسایی و دستگیری عوامل این پرونده ادامه دارد، اظهار داشت: کارشناسان ارزش ریالی این محموله را ۱۹ میلیارد و ۸۸۰ میلیون ریال برآورد کردند

محکومیت قاچاقچی سیگار در بندرلنگه

سرویس حوادث

قاچاقچی سیگار به پرداخت ۳۶ میلیارد و ۵۲۸ میلیون ریال جزای نقدی محکوم شد. به گزارش صبح ساحل، کیومرث حسن پور گفت: شعبه اول بدوی و ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی بندرلنگه به پرونده قاچاق ۲ میلیون و ۴۸۰ هزار نخ سیگار به ارزش ۳۲ میلیارد و ۲۱۱ میلیون ریال و موتور قایق به ارزش چهار میلیارد و ۳۱۷ میلیون ریال و جمعا به ارزش ۳۶ میلیارد و ۵۲۸ میلیون ریال رسیدگی کرد. مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان افزود: شعبه پس از بررسی و با توجه به مدارک موجود در پرونده و ارائه نکردن مدارک قانونی، اتهام انتسابی را محرز و علاوه بر ضبط کالا، متهم را به پرداخت ۳۶ میلیارد و ۵۲۸ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد. حسن پور گفت: مأموران پایگاه دریابانی بندر لنگه محموله قاچاق را از یک شناور کشف و پرونده این تخلف را برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی بندرلنگه ارسال کرده بودند.

رادان: پلیس اصراری به انتقال خودروهای توقیفی با جرثقیل ندارد

سرویس حوادث

فرمانده کل انتظامی کشور با بیان اینکه پلیس اصراری به انتقال خودروهای توقیفی با جرثقیل ندارد، گفت: برای همراهی فراجا در اجرای طرح نور با جدیت و قوت در کنار سایر مأموریت های پلیس با قوت ادامه دارد. سردار "احمدرضا رادان" در قرارگاه طرح نور، که به صورت ویدئو کنفرانس با سراسر کشور برگزار شد، ضمن تشکر ویژه اظهار داشت: من با قاطعیت اعلام می‌کنم که در قلمرو انتظامی هیچ مأموریتی حساس تر از این مأموریت وجود ندارد و خوشبختانه آن گونه که نشان می دهد به لطف خداوند متعال و تلاش و جدیت همکاران، پیامدهای طرح بسیار مطلوب و قابل قبول بوده است. وی افزود: وظیفه و تکلیف قانونی و شرعی ما حکم می کند که این مأموریت را با جدیت و دقت و هوشمندانانه استمرار بخشیم. / خبرگزاری پلیس

هشدار به دانش‌آموزان هرمزگانی؛

کلاهبرداری در پوشش فروش سوالات کنکور

سرویس حوادث

رئیس پلیس فتا استان هرمزگان درخصوص کلاهبرداری با ترفند فروش سوالات کنکور هشدار داد. به گزارش صبح ساحل، کلاهبرداران و مجرمان سایبری از هر فرصتی برای سوء استفاده و کلاهبرداری از مردم بهره میبرند و گرچه پلیس فتا نیز بصورت مستمر با آنان برخورد کرده و عرصه را برای اقدامات مجرمانه این افراد ناامن کرده است، اما آگاهی مردم نیز عامل مهمی در ناکام گذاشتن این افراد است.

دانشگاههای عالی و کسب رتبه برتر در کنکور داوطلبان و خانوادههای آنان را اغفال میکنند و پس از دریافت وجوه میلیونی و کلاهبرداری نه تنها هیچ سوالی را ارسال نمیکنند بلکه دیگر پاسخگوی تماسهای آنان هم نیستند. این مقام انتظامی با اشاره به اینکه چنین ادعاهایی مبنی بر فروش سوالات کنکور و حتی امتحانات نهایی در فضای مجازی کاملا جعلی بوده و دانش‌آموزان نباید به این آگهیهای دروغین اعتنا نکنند. از شهروندان خواست به توصیه‌های پلیس

اجرای طرح ضربتی مقابله با قاچاق سوخت در بندر کلاهی؛

ضربه کاری به بنیان‌های مالی قاچاقچیان

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی استان هرمزگان از اجرای طرح ضربتی مقابله با قاچاق سوخت و کشف بالغ بر ۳ میلیون لیتر گازوئیل و وارد کردن ۳ هزارمیلیارد ریال ضربه مالی به قاچاقچیان سوخت در بندرکلاهی شهرستان میناب خبرداد. به گزارش صبح ساحل سردار "علی اکبر جاویدان" در تشریح این خبر با تأکید بر اینکه یکی از اولویت های مأموریتی انتظامی بحث مقابله بی امان با قاچاق می باشد، بیان

داشت: در این راستا عوامل انتظامی استان با همکاری دریابانی و نظارت مقام قضائی در جهت جامه عمل پوشاندن به مطالبه بقی مردم و اجرای تدابیر ابلاغی، طرح ضربتی و عملیاتی مقابله با قاچاق سوخت با هدف جلوگیری از هدر رفت سرمایه ملی و مبارزه با قاچاق را در بندرکلاهی شهرستان میناب اجرا کردند. وی افزود: در اجرای این طرح مشترک که با همکاری دیگر سازمان های مرتبط و با هدف ضربه به بنیان مالی قاچاقچیان سوخت انجام شد، تعداد ۱۷ فرزند قایق موتوری فعال

انتشار تصاویر با هر هدفی جرم محسوب می‌شود

سرویس حوادث

رئیس پلیس فتا غرب استان تهران از شناسایی خانمی که اقدام به انتشار تصاویر خصوصی یکی از خانم‌های خویشاوند خود و همسرش در فضای مجازی به قصد انتقام جویی نموده بود، خبرداد.

سرمشاور کل انتظامی تهران در تشریح این خبر گفت: برابر ارائه شکوائیه وکیل خانمی مبنی بر انتشار تصاویر خصوصی وی از طریق شبکه های اجتماعی موضوع در دستور کار پلیس فتا قرار گرفته و تحقیقات در این خصوص آغاز شد. این مقام انتظامی بیان داشت: وکیل شاکیه در اظهارات خود بیان داشت تصاویر خصوصی موکل بنده در صفحه اینستاگرامی که با نام شاکیه و درج شماره تماس موکل ایشان می باشد قرار داده شده است و در این صفحه با نوشتن مطالبی زننده اقدام به هتک حیثیت وی گردیده است و موکلم در این خصوص یک زوج از افراد خویشاوند خود را بعنوان مضمون معرفی می نماید؛ همچنین تعدادی از تصاویر خصوصی وی به پدر و مادر شاکیه توسط شخصی ناشناس از طریق پیام رسان تلگرام ارسال شده است. این مقام

متهم و استخراج ادله دیجیتال در دستور کار کارشناسان پلیس فتا قرار گرفت که در ابتدا افراد مضمون معرفی شده که زن و شوهر بودند به پلیس فتا دعوت و مورد تحقیق قرار گرفتن که آنان از موضوع اظهار بی اطلاعی نمودند. وی افزود: کارآگاهان پلیس فتا متوجه شدند صفحه اینستاگرامی موضوع شکایت با یکی از شماره تلفن متعلق به همان مرد مضمون پرونده ایجاد شده است، لذا متهم به پلیس فتا احضار و مجدد مورد بازجویی قرار گرفت که وی بیان داشت خط تلفن مدنظر در اختیار همسرش می باشد لذا همسر متهم نیز احضار گردید که در نهایت متهمه اعتراف نمود از جندی پیش متوجه روابط دوستانه و مخفی همسرش با شاکیه که از افراد فامیل خود می باشد شدم لذا برای بیرون کردن او از زندگی همسرش و نجات زندگی مشترکشان تصمیم گرفتم بصورت ناشناس با انتشار تصاویری که مخفیانه از تلفن همراه همسر استخراج کردم ارتباط آن دو را برملا کنم. رئیس پلیس فتا غرب استان تهران تصریح کرد: شهروندان در

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

تمامی شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت دویست و چهارده متر مربع با حدود اربعه: شمالاً درب و دیواری است به طول یازده متر و پنجاه و هشت سانتیمتر به پیاده رو خیابان شرقی بی است به طول هجده متر و ده سانتیمتر به پلاک پنجاه و شش فرعی از شصت و شش اصلی جنوبی بی است به طول دوازده متر و ده سانتیمتر به باقیمانده پلاک شصت و شش اصلی غربی به طول هجده متر و ده سانتی متر به پلاک پنجاه و شش فرعی از شصت و شش اصلی. حقوق ارتفاعی ندارد. دارای پلاک پانصد و هفت فرعی از شصت و شش اصلی واقع در حاجی آباد - روستای توشهر سرگز احمدی قطعه سه بخش هفت بندر عباس که سند مالکیت آن با شماره مستند مالکیت ۶/۱۶۷۲ مورخه ۱۳۹۷/۴/۱۱، موضوع سند مالکیت تعویضی بشماره چاپی ۱۷۲۴۱۱۵۷ و شماره سریال ۰۰۷۲۸۴ سرب ب ۹۶ به نام خانم سهیلا جهانگیری کلچونی فرزند جهانگیر ثبت و صادر گردیده است و بعلت عدم پرداخت بدهی توسط بدهکار پرونده خانم(سهیلا جهانگیری فرزند جهانگیر) در قبال مبلغ ۲/۶۵۹/۴۸۳/۲۳۴ ریال (دو میلیارد و ششصد و پنجاه و نه میلیون و چهارصد و هشتاد و سه هزار و دویست و سی و چهار ریال) به موجب سند رهنی شماره ۱۷۱۸۸۸ مورخه ۱۳۹۷/۵/۲۷ اصل طلب و مبلغ(۱۶/۹۷۴/۱۶)ریال (یکصد و سی و دو میلیون و نهصد و هفتاد و چهارهزار و یکصد و شصت و یک ریال) ابابت حقوق دولتی متعلقه اجرائیه تحت پرونده اجرائیه به شماره کلاسه ۱۴۰۲۰۳۲۹ تشکیل و حسب تقاضای بانک بستانکاری طی نامه شماره ۱۴۰۲۰۵۰۳۱۲۰۰۰۱۰۲۴ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ ملک مذکور توسط کارشناس رسمی دادگستری طی صورتجلسه ارزیابی اموال بشماره ۱۴۰۲۰۵۰۳۱۲۰۰۰۱۱۲۷ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ به مبلغ یک میلیارد و پانصد و سی و هشت میلیون ریال به شرح ذیل ارزیابی گردید: شش‌دانگ عرضه به مساحت دویست و چهارده متر مربع ملک مورد نظر عرصه محصور یا دیوار بلوکی فاقد اعیانیه از شمال مشرف به خیابان. با عنایت به وضعیت ملک، موقعیت و استقرار جغرافیائی در منطقه و بررسی ارزش ملک مورد نظر و املاک مشابه ارزش ملک مورد نظر توسط کارشناس رسمی دادگستری کارشناسی گردید جمع ارزش عرصه پلاک فوق جمعا به ارزش یک میلیارد و پانصد و سی و هشت میلیون ریال ارزیابی گردیده است. ملک فوق در روز چهارشنبه بیست و ششم اردیبهشت ماه یکهزار و چهارصد و سه (۱۴۰۳/۲/۲۶) از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان حاجی آباد اتاق اجراء از طریق مزایده به فروش میرسد: مزایده از مبلغ یک میلیارد و پانصد و سی و هشت میلیون ریال (۱۷۵۲۸/۰۰۰/۰۰۰) ریال) شروع و به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد. تسهیلات مربوطه دارای بیمه میباشد. بدهی مالیاتی و حق حراج و بدهی آب و برق و سایر هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده خواهد بود. شرکت در مزایده برای عموم آزاد است و در صورتیکه در موعد مقرر خریداری مراجعه نماید املاک مذکور با دریافت کلیه هزینه های مربوطه به قیمتی که مزایده از آن شروع میشود به بستانکار واگذار می شود و اگر مزاد بر طلب داشته باشد از بستانکار وصول میگردد. ضمناً چنانچه روز مزایده با تعطیل غیر مترقبه مواجه گردد، روز بعد از تعطیلی جلسه مزایده برگزار می گردد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۸

داریوش آرمیون - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک حاجی آباد ۱۷۰۴/۶ م/ الف

انتخاب گذرواژه قوی

مانعی بزرگ در مقابل سودجویان

هک و دسترسی غیر مجاز به اطلاعات افراد، اقدام مجرمانه ای است که راه مقابله با آن انتخاب یک رمز عبور قوی است

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرجا

WWW.CYBERPOLICE.IR

میزخبر

ماموریت استاندار فارس به راهداری؛

تعیین مهلت نصب دوربین ثبت
تخلف در آزادراه شیراز - اصفهان

سرویس خبری

محمد هادی ایمانیه استاندار فارس به اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان ماموریت داد که تا پایان خرداد ماه ۱۴۰۳ نسبت به نصب دوربین‌های ثبت تخلف در آزادراه شیراز - اصفهان اقدام کند. ایرنا نوشت: استاندار فارس، در جلسه بررسی وضعیت آزادراه شیراز - اصفهان افزود: با توجه به پیگیری‌های انجام شد برای تأمین اعتبارات لازم برای تکمیل این محور آزادراهی از طریق مولدسازی، ضرورت دارد که دستگاه‌های ذی‌ربط در اجرای توافقات سرعت عمل داشته باشند. وی اظهار کرد: اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی استان نیز با توجه تعریف مثلث طلایی گردشگری بین استان‌های فارس، اصفهان و یزد، جاذبه‌های طبیعی پیرامون آزادراه شیراز - اصفهان را با تمرکز بر حفظ محیط زیست معرفی و زمینه‌های استفاده گردشگران و عموم از این جاذبه‌ها را فراهم کند. استاندار فارس، از مدیریت امور شعب بانک ملی و بانک مسکن استان نیز خواست ظرف ۲ هفته نسبت به پیگیری و واریز تسهیلات ماده ۵۶ برای اجرای قطعه تگ خیاره به لپویی اقدام و نتیجه را اعلام کنند. ایمانیه، همچنین به اداره کل راه و شهرسازی فارس ماموریت داد تا نسبت به بررسی اتصال آزادراه شیراز - اصفهان به شهر مرودشت جهت سهولت بازدید از مجموعه تاریخی تخت جمشید اقدام و نتیجه بررسی را در جلسه آتی اعلام کند.

وی، همچنین از اداره کل امور عشایر فارس خواست که با هماهنگی شرکت ساخت و بهره برداری از آزادراه و همچنین فرمانداری‌های ذی ربط، تمهیدات لازم برای عبور ایمن ایلات یا تعیین مسیر جایگزین اتخاذ کند. استاندار فارس، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز و مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی فارس را نیز مامور کرد تا پیگیری لازم برای استقرار کامل اورژانس در آزادراه شیراز - اصفهان طبق استانداردهای کشوری و حسب مصوبات شورای هماهنگی ترافیک استان انجام و نتیجه را اعلام کند.

۸۴ صفحه اینستاگرامی هنجار شکن
در بوشهر مسدود شد

سرویس خبری



فرمانده انتظامی استان بوشهر گفت: ۸۴ صفحه اینستاگرامی موج ابتذال و هنجارشکن غیر اخلاقی هفته جاری در این استان پاکسازی یا مسدود شد.

سردار "حیدر سوسنی" به خبرنگاری دولت گفت:

همزمان با اجرایی کردن طرح نور و با هدف سالم سازی فضای مجازی، در پایش شبانه روزی افسران سایبری پلیس فتا استان، ۸۴ تارنما حاوی محتویات مجرمانه غیراخلاقی و مبتذل که دنبال کننده بالایی نیز داشته، استخراج و برحسب کیفیت جرایم ارتكایی یا هماهنگی قضائی، اقدام متناسب قانونی انجام شد. وی افزود: تمامی محتوای مجرمانه هنجارشکن این صفحات اینستاگرامی حذف و تعدادی از ادمین این صفحات که در یکسال اخیر توسط پلیس به آنها جهت رعایت قانون و حفظ هنجارهای اخلاقی جامعه تذکر داده شده ولی عملکرد مجرمانه آنها در فضای مجازی همچنان استمرار داشت، ضمن مسدودسازی تارنماهای در اختیار، جهت برخورد و تصمیم‌گیری قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند. فرمانده انتظامی استان بوشهر با تأکید بر احترام به مطالبات و دغدغه‌های مردم به خصوص خانواده‌ها در خصوص سالم سازی فضای مجازی برای حضور فرزندان در این حوزه، یادآور شد: شناسایی و برخورد قانونی بازدارنده با شبکه‌های سازمان یافته و مجرمانی که به صورت هدفمند اقدام به هنجارشکنی یا انتشار محتوای مبتذل در فضای مجازی می‌کنند در اولویت ماموریتی پلیس فتا با همکاری مراجع قضائی استان قرار دارد.

برق تمام روستاهای سیل زده
سیستان و بلوچستان وصل شد

سرویس خبری

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان گفت: برق تمامی روستاهای سیل زده جنوب این استان با همت و تلاش شبانه روزی کارکنان این اداره وصل شد و هیچ مشکلی در این خصوص وجود ندارد. محمد رئیس در بازدید از مناطق سیل زده سیستان و بلوچستان اظهار کرد: عملیات برق رسانی به آخرین روستای گوردیم کنارک انجام شد و با توجه به از دست رفتن مسیر زمینی روستای گوردیم، برق رسانی به این روستا از طریق مسیر آبی و با طی مسافت حدود ۲ ساعت انجام که با این حساب برق تمامی روستاها پایدار شد. وی با اشاره به خسارت بیش از ۹۵۰ میلیارد ریالی سیلاب و بارش سنگین بیش از ۴۰۰ میلی‌متری به شبکه توزیع برق سیستان و بلوچستان، افزود: ۴۶۶ اصله پایه شبکه فشار متوسط و ضعیف و ۲۲ دستگاه ترانسفورماتور از جمله حجم خسارت وارد شده ناشی از شرایط جوی به شبکه توزیع برق سیستان و بلوچستان است.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق سیستان و بلوچستان گفت: از مجموع ۴۴۵ روستای مناطق سیل زده که دچار خاموشی شده بودند، برق همه روستاها هم اینک پایدار شده است. / مهر

مدیرعامل آبفا خبر داد:

افزوده شدن ظرفیت تصفیه خانه‌های فاضلاب فارس

سرویس خبری

مدیرعامل شرکت آبفا فارس گفت: در دو سال اخیر بالغ بر ۲۸ هزار متر مکعب در شبانه‌روز به ظرفیت تصفیه‌خانه‌های فاضلاب فارس افزوده شده است.

علی جان صادق پور، با اشاره به عملکرد این شرکت در توسعه طرح‌های فاضلاب طی دو سال اخیر گفت: بالغ بر ۲۸ هزار متر مکعب در شبانه‌روز به ظرفیت تصفیه‌خانه‌ها و بیش از ۸۰ هزار متر به خطوط انتقال و شبکه‌های جمع‌آوری فاضلاب اضافه شده است.

وی با بیان اینکه وزارت نیرو برنامه‌های خود در بخش فاضلاب را مبتنی بر افزایش سرانه بهره‌مندی از سامانه‌های جمع‌آوری و دفع بهداشتی فاضلاب شهری و روستایی تدوین کرده است، افزود: بر همین اساس در دو سال گذشته گام‌های بسیار بلندی در حوزه بهره‌مندی مردم استان از خدمات زیست محیطی فاضلاب برداشته شده است.

صادق پور تصریح کرد: یکی از سیاست‌های کلان شرکت آبفا استان فارس، افزایش سرانه بهره‌مندی جوامع شهری و روستایی استان از خدمات جمع‌آوری و دفع بهداشتی فاضلاب بود که در این راستا اقدامات مطلوبی نیز



صورت پذیرفت.

مدیرعامل شرکت آبفا فارس علاوه بر اجرای طرح‌های توسعه‌ای، مرمت و نگهداری تأسیسات و همچنین ارتقای بهره‌وری آن‌ها را از دیگر اهداف شرکت آبفا فارس در دو سال گذشته عنوان کرد و افزود: با کار کارشناسی مداوم در تأسیسات فاضلاب، بهره‌وری در بخش‌های مختلف ارتقا داده شد.

وی ادامه داد: علاوه بر ارتقای کیفیت تصفیه‌خانه‌های موجود، تسریع در عملیات

فارس از خدمات دفع بهداشتی فاضلاب و ارتقای بهداشت عمومی شهرها و روستاهای منتفع نام برد.

صادق پور اضافه کرد: طی دو سال گذشته تعداد ۵ تصفیه‌خانه فاضلاب، شامل تصفیه‌خانه فاضلاب شهرهای کازرون و آباده و تصفیه‌خانه‌های فاضلاب روستاهای امیر آباد کافت و شهر میان در شهرستان اقلید و همچنین یکجک تصفیه فاضلاب روستای شهیدآباد شهرستان خرم‌بید در مدار بهره‌برداری قرار گرفته است.

رئیس هیئت مدیره شرکت آبفا استان فارس اضافه کرد: با گشایش این تصفیه‌خانه‌ها ۲۷ هزار و ۱۰۰ متر مکعب به ظرفیت تصفیه‌خانه‌های فاضلاب شهری و ۹۱۰ متر مکعب در شبانه‌روز به ظرفیت تصفیه‌خانه‌های فاضلاب روستایی اضافه شده است.

وی با بیان اینکه در همین بازه زمانی افزون بر ۸۰ هزار متر خط انتقال و شبکه جمع‌آوری فاضلاب نیز در شهرها و روستاهای استان اجرا شده است، افزود: تصفیه‌خانه، خطوط انتقال و شبکه جمع‌آوری فاضلاب شهر داراب نیز در آینده‌ای نزدیک گشایش خواهد یافت. / ایسنا

تخلفات اضافه تناژ در بوشهر اعمال قانون شد

مهران سلطانی‌نژاد

وی بیان کرد: نظارت بر اضافه تناژ ناوگان در قالب گشت‌های مشترک با پلیس راه و انجمن صنفی شرکت‌های حمل و نقل کالا در کلیه محورها به خصوص مبادی بازرگاری معادن و پاسگاه‌های پلیس راه انجام می‌شود.

رئیس اداره ایمنی و ترافیک اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای بوشهر عنوان کرد: همچنین از طریق نظارت و کنترل ناوگان باری توسط باسکول‌های ثابت و سیار در مبادی بازرگاری (معادن)، اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از اضافه‌تناژ انجام می‌شود. وی یادآور شد: ناوگان باری که فاقد بارنامه یا دارای اضافه‌تناژ باشند، با همکاری پلیس راه مشمول توقیف وسیله نقلیه، لغو کارت هوشمند راننده و ناوگان می‌شوند.

شناسایی و برخورد با متخلفین اضافه تناژ در سال گذشته با جدیت بیشتری در دستور کار قرار گرفت و این روند امسال نیز ادامه دارد. رئیس اداره ایمنی و ترافیک اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای بوشهر عنوان کرد: اضافه‌تناژ ناوگان، علاوه بر این که سیستم ترمز خودرو را به مخاطره می‌اندازد و در صورت برخورد با خودروهای سواری حادثه آفرین است، زیرساخت جاده‌ای را نیز به شدت تخریب می‌کند.

کاوه ثیان یادآور شد: بیشترین اضافه‌تناژ مربوط به ناوگان حمل مصالح ساختمانی است که در محورهای مواصلاتی "بوشهر- برازجان"، "بrazجان- دالکی" و جاده‌های پیرامونی شهرهای "گنگان"، "دیر" و "خورموج" رخ می‌دهد.

مدیرکل راه و شهرسازی جنوب کرمان خبر داد:

تسریع در اجرای طرح‌های زیرساختی قلعه گنج

شکیلا افضلی



پیمانکار این جاده برای آسفالت بخشی از آن قبل از سال کارگاه را راه اندازی کرده است و از هفته آینده شروع به کار خواهد کرد.

پیدا کرده است و اعتبار این طرح از سوی نماینده ۶ شهرستان جنوب استان در مجلس در حال پیگیری است. امیری یادآور شد:

می‌رسد. امیری یادآور شد: فداکار استاندار کرمان هم پیگیر جدی طرح است تا ۶۰ روز آینده تکمیل شود. امیری در رابطه با باند دوم جاده قلعه گنج - کهنوج نیز گفت: طی ۴۰ روز آینده و تا انتهای خردادماه چهار کیلومتر باند دوم قلعه گنج به کهنوج را آسفالت خواهیم کرد. وی اضافه کرد: برآورد در مورد مابقی پروژه و قطعه دوم به طول هفت کیلومتر انجام شده است و دستور آن را هم از وزارتخانه گرفتیم تا هفته آینده مناقصه این پروژه روی سامانه ستاد قرار خواهد گرفت و بازگذاری خواهد شد. مدیرکل راه و شهرسازی جنوب کرمان با بیان اینکه پیمانکاران می‌توانند در این مناقصه شرکت کنند افزود: حساسیت این جاده و باند دوم به گونه‌ای است که میزان پیشرفت آن به صورت ماهیانه از سوی وزارتخانه پیگیری می‌شود. وی ادامه داد: ماده ۲۳ جاده جاسک - قلعه گنج - محمدآباد و ریگان - بم الحاق

مدیرکل راه و شهرسازی جنوب کرمان با اشاره به سرعت گرفتن روند اجرای طرح‌های زیرساختی فرهنگی و دیگر حوزه‌های عمرانی، گفت: ۹۰ میلیارد ریال اعتبار ساختمان فرهنگ و ارشاد اسلامی قلعه‌گنج از اعتبارات استانی تأمین شد و فاز اول آن تا ۲ ماه آینده راه‌اندازی می‌شود.

ابراهیم امیری در جریان سفر به قلعه‌گنج در جنوب کرمان و بازدید از این طرح اظهار کرد: ساختمان فرهنگ و ارشاد اسلامی قلعه گنج در میان اولویت‌ترین پروژه‌های جنوب کرمان قرار دارد که این اداره مجری احداث آن است.

وی افزود: فاز اول این طرح شامل سالن آمفی تئاتر حداکثر تا ۲ ماه آینده و پایان مرداد به صورت کامل تجهیز شده و به بهره‌برداری

مدیرکل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان:

۷۰ کیلومتر از راه‌های اصلی تا پایان سال به بهره‌برداری می‌رسد

سرویس خبری

مدیرکل راه و شهرسازی شمال سیستان و بلوچستان با بیان اینکه برنامه اجرایی سال ۱۴۰۲ این اداره کل در حوزه ساخت راه‌ها هم از نظر اعتبار و هم از نظر عملکردی ۱۰۰ درصد اجرایی شده است، گفت: این اداره کل از مجموع ۱۵۰ کیلومتر بزرگراه و راه اصلی در دست ساخت تلاش دارد تا پایان سال جاری بیش از ۷۰ کیلومتر آن را به بهره‌برداری برساند.

مدیرکل راه و شهرسازی شمال سیستان و بلوچستان گفت: توسعه هر منطقه در گرو افزایش ارتباطات با کشورهای همسایه و گسترش مراودات مرزی است و باید بتوان از توان این بخش برای توسعه بخش اقتصادی و به تبع آن توسعه کشور استفاده کرد اما برای افزایش مراودات نیازمند بهبود زیرساخت‌های ارتباطی بویژه بزرگراه هستیم. وی با اشاره به طرح عظیم نهضت ملی مسکن بر تعهد این اداره کل در تکمیل و تحویل واحدهای نهضت ملی مسکن تأکید کرد. / ایرنا

عطاءالله اکبری در جلسه ارزیابی عملکرد اداره کل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان در سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان افزود: سال گذشته حدود ۷۵ کیلومتر بزرگراه به همراه پل بزرگ شیله با اعتبار ۲۲ هزار و ۷۰۰ میلیارد ریال زیر بار ترافیک رفت.

وی تأکید کرد: اگر چه بدهی به پیمانکاران حوزه راه این اداره کل از مرز ۱۰ هزار میلیارد ریال فراتر رفته است اما متعهد هستیم با وجود بدهی بالا، موضوع تکمیل شبکه بزرگراهی سیستان و بلوچستان را به پایان برسانیم.

هشت اثر ایرانی در جمع نامزدهای «کتاب برای کودکان با نیازهای ویژه»

سرویس فرهنگی

هشت اثر از ایران به عنوان نامزد فهرست کتاب برای کودکان با نیازهای ویژه معرفی شدند تا در تورنتوی کانادا داوری شوند. شورای کتاب کودک در جلسه داوری اسفند ۱۴۰۲ از میان آثار رسیده، هشت اثر را برای معرفی به دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان (IBBY) انتخاب کردند. ایرنا نوشت، آثار برگزیده در بخش کتاب برای کودکان با نیازهای ویژه عبارتند از:

- «افسانه نمکی» (کتاب حسی - لمسی) طراحی و اجرای ستاره اقتداری. این کتاب بر اساس روایتی از روستای کیورد آهنگ همدان بازنویسی شده برای فعال کردن کودکان نابینا و کم‌بینا در حین خواندن کتاب از نمادهای معماری ایرانی و ابزارهای سنتی استفاده شده است.
- «خاله می‌بافه، من می‌پوشم» (کتاب حسی - لمسی) طراحی و اجرای سودا آزادی، نویسنده خط بریل ناصر مرادی. از ویژگی‌های کتاب روایت داستان توسط کودک نابیناست. از بافت‌های متنوع و حجم‌های گوناگون در ساخت اثر استفاده شده است. ظرفیت اجرا و تنوع در بافت‌ها برای کودک با آسیب بینایی جذاب است.
- «روپاه و زاغ» (کتاب حسی - لمسی) طراحی و اجرای سمانه نادری. بازسازی یک روایت کلاسیک به شکل حسی - لمسی. استفاده از بافت‌های متنوع برای نمایش شخصیت‌ها و فضای داستان. ابتکار عمل در ساخت کتاب برای حرکت شخصیت‌ها به وسیله مخاطب.

- «من مترسکم ولی می‌ترسم» نویسنده احمد اکبریور، تصویرگر مریم طهماسبی، انتشارات فاطمی، کتاب‌های طوطی. (اثر صوتی گروه جیکو، وابسته به کمیته خدمات کتابداری برای کودکان با نیازهای ویژه)
- «تو یک جهانگردی» نویسنده شهرزاد شهرچردی، تصویرگر غزل فتح‌اللهی، انتشارات فاطمی، کتاب‌های طوطی. (اثر صوتی گروه جیکو، وابسته به کمیته خدمات کتابداری برای کودکان با نیازهای ویژه)
- «موزی که می‌خندید» نویسنده حمیدرضا شاه‌آبادی، تصویرگر حسن موسوی، انتشارات



افق. (اثر صوتی گروه جیکو، وابسته به کمیته خدمات کتابداری برای کودکان با نیازهای ویژه)

در این سه اثر صوتی در کنار خواندن متن از موسیقی و جلوه‌های صوتی برای انتقال بهتر مفاهیم استفاده شده و برای شنونده با آسیب بینایی فضایی ایجاد می‌کند که می‌تواند داستان و تصاویر کتاب را از طریق صدا در ذهن خود تصور کند.

در بخش کتاب با شخصیت‌های معلول این آثار انتخاب شدند: «جهان مال من» منتشر و در نمایش گذشته می‌شوند.

حواشی هفته

زهرا شهرکرمی

در ستون «حواشی هفته»، به مرور اخبار و حاشیه‌هایی که در هفته گذشته پربازدید شده و مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌است، می‌پردازیم.

ضرر میلیاردری «مهدی قائدی» پس از جدایی از همسرش



همسر مهدی قائدی بازیکن معروف فوتبال تمامی اموال و دارایی او را که به نام خودش بوده، ضبط کرده و حاضر به پس دادن نیست. این در حالی است که قیمت آپارتمان شمال شهر تهران، ویلا و ماشین خارجی ستاره لژیونر چند برابر مهریه همسرش است، اما دست این بازیکن به جایی بند نیست. پس از آن شایعه شد قائدی از همسر خود جدا شده است که پس از مدتی این موضوع تایید شد. صفحه اصلی اینستاگرام ستاره معصومی بسته است و او حالا در صفحه جدیدی فعالیت می‌کند. ستاره معصومی پس از شایعه بالا کشیدن ملک و املاک مهدی قائدی که از سوی یک روزنامه مطرح شد، با انتشار یک استوری اینستاگرامی نوشت: می‌رسد آن روز که چرخ بر مدار حق گردد؛ بار کج به منزل نمی‌رسد!

بیماری ترانه علیدوستی و علت آن

بعد از اعلام خبر بستری شدن ترانه علیدوستی گمانه زنی‌هایی درباره بیماری او کردند تا اینکه مشخص شد این بازیگر ایرانی دچار بیماری به نام سندرم Drug Rash with Eosinophilia and Systemic Symptoms (DRESS) شده است که یک نوع واکنش شدید ناشی از حساسیت به مصرف برخی داروها است. این خبر با واکنش‌های زیادی در فضای مجازی همراه بود.

واکنش‌ها به حکم اعدام «توماج صالحی» رپر ایرانی



دادگاه «توماج صالحی» را به اتهام افساد فی الارض به اعدام و مجازات‌های تکمیلی محکوم کرده است. در همین باره مرکز رسانه قوه قضائیه اعلام کرد: این حکم بدوی و قابل فرجام‌خواهی در دیوان عالی کشور است.

بر اساس حکم صادره از سوی دادگاه، به دلیل اظهار ندامت و پشیمانی و همکاری متهم، دادگاه وی را مستحق تخفیف دانسته به همین جهت در صورت فرجام‌خواهی احتمالی متهم و وکلای او و در صورت تایید حکم اعدام در دیوان عالی کشور، موضوع تخفیف مجازات در کمیسیون عفو و بخشودگی بررسی خواهد شد این موضوع از زمان انتشار خبر مورد توجه کاربران قرار گرفته است.

بررسی ۲۲ طرح گردشگری در هرمزگان

کمیته فنی با کلیات ۱۴ پروژه موافقت کرد

سرویس فرهنگی

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، از بررسی ۲۲ طرح در کمیته فنی سرمایه‌گذاری گردشگری استان خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، محمد محسنی با اعلام این خبر به رسانه‌ها افزود: در این نشست با کلیات ۱۴ طرح موافقت شد که با اجرای آن‌ها به ظرفیت تاسیسات گردشگری استان اضافه می‌شود. وی با اشاره به اینکه این طرح‌ها در

شهرستان‌های بندرعباس، بندرخمیر، بندرلنگه، رودان، پارسیان و جزیره لارک بوده، اظهار کرد: طرح‌های تصویب‌شده شامل احداث مجتمع گردشگری، سفره‌خانه سنتی، اقامتگاه بوم‌گردی، رستوران سنتی و گردشگری سلامت بوده است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اظهار کرد: این اداره‌کل آمادگی دارد که از متقاضیان طرح‌های دارای قابلیت اجرایی و توجیه اقتصادی در حوزه گردشگری حمایت کند.



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (شماره ۰۶-۱۴۰۳)

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی (مرحله ای .نسبت به» خدمات حفاظت فیزیکی وپایش از خطوط انتقال و فوق توزیع « اقدام نماید . لذا اذینتفاضیان شرکت دراین مناقصه دعوت بعمل می آید، جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه ونسبت به واریز مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت الکترونیکی به شماره حساب ۴۰۱۱۳۱۰۴۰۲۵۱۸۷ به نام بنگاه توسعه و بهره‌برداری شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان ازناریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۲۱ اقدام ویک نسخه از اسناد مناقصه رادریافت نمایند . با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهادهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می گردد ، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکتها در سامانه فوق مراحل ثبت نام در سایت مذکورانجام ونسبت به دریافت گواهی امضا الکترونیکی اقدام نمایند . شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر یا شماره تلفن های : ۰۳۳۳۳۳۷۷۴-۳۳۳۳۳۷۷۴-۳۳۳۳۳۷۷۴-۳۳۳۳۳۷۷۴-۳۳۳۳۳۷۷۴ و داخلی ۲۰۷۶-۰۲ ، ودر خصوص سامانه یا داخلی ۳۰۰ تماس حاصل فرمایند . ثبت شماره تلفن ،فکس وایمیل از سوی شرکت کنندگان در سامانه الزامی می باشد .ضمنا، ارائه پاکت الف (ضمانتنامه) بصورت فیزیکی الزامیست .

نویسحات:

- ۱-مبلغ تضمین شرکت درفرایند ارجاع کار۷۹۷،۲۹۷،۸۱۰،۲۲۹ ریال ، به صورت ضمانتنامه معتبربانکی ویا واریز نقدی .
- ۲-الزامات : ۲-۱* دارا بودن رتبه یک افزرماندهی نیروی انتظامی۲-۲- پیشنهاد دهندگان میبایست موردتائید مرکزحراست وزارت نیرو باشند. ۲-۳- ارائه مستندات حداقل سه کارمشابه درزمینه خدمات فیزیکی وپایش خطوط انتقال و فوق توزیع در۳سال اخیر مجموعا به مبلغ ۱۵۰ میلیاردریال به همراه رضایتمندی ازهمان کارفرما.۲-۴- بازدید میدانی ازمحل اجرای پروژه (اطلس جغرافیایی وخطوط فشارقوی) وتنظیم صورتجلسه بازدید در۴روز درتاریخ های ۱۷و۱۸و۱۹و۲۰و۲۱و۲۲و۲۳و۲۴و۲۵با هماهنگی نماینده فنی جناب آقای رزم با شماره تماس (۰۹۱۷۵۷۹۸۳۹) وبارگذاری صورتجلسه مربوطه در سامانه ستاد.۲-۵- ارائه مستندات دفترفعال دراستان هرمزگان ۲-۶- شرکت درجلسه توجیهی درتاریخ ۱۶/۰۲/۱۴۰۳ وبارگذاری صورتجلسه مربوطه درسامانه ستاد.۲-۷- آشنایی با شرایط جغرافیای استان هرمزگان.۲-۸- دارابودن طرح طبقه بندی وارزشیابی مشاغل مصوب وزارت تعاون ،کار ورفاه اجتماعی. *** در صورت عدم بارگذاری الزامات فوق درسامانه ستادیران ، پیشنهاد مربوطه بررسی نمی گردد.
- ۳-مدت انجام پروژه: ۱۲)دوازده ماه شمسی۴- پیش پرداخت: طبق آئین نامه تضمین معاملات دولتی ویا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل پرداخت خواهد بود.۵-دستگاه نظارت : دفترحراست وامور محرمانه شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان می باشد وشرکتها می تقاضی می تواننددر خصوص سئوالات فنی خود یا تلفن ۰۹۱۷۵۷۹۸۳۹ (آقای رزم) تماس حاصل فرمایند.
- ۶- حداکثرمهلت تحویل اسنادبه دبیرخانه اینشرکت تا ساعت۸ صبح روزسه شنبه مورخ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ وزمان بازگشایی پاکات راس ساعت ۹ صبح همان روز دردفترامور تدارکات وقراردادهای این شرکت می باشد.
- ۷- به پیشنهادات مشروط ،مهیم،مخدوش وفاقد سپرده وپیشنهاداتی که بعد ازمونوعقد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- آگهی ما درسایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش / ثبت نام / پروفایل تامین کننده / مناقصه گر» قابل مشاهده می باشد.

تجدید مناقصه عمومی (۱۰-۱۴۰۳) (موضوع ماده ۷ آیین نامه اجرایی نظام مستند سازی)



اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان در نظر دارد پروژه تکمیل آسانسور های تعاونی مسکن مهر پیشگسوتان نیروی مسلح ۷ دستگاه ۷ توقف به شرح جدول ذیل و بر اساس مشخصات فنی منضم به اسناد مناقصه را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) برگزار نماید.

نام پروژه	شهرستان	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت (در مناقصه ریالی)	مدت اجرای پروژه
تکمیل آسانسور های تعاونی مسکن مهر پیشگسوتان نیروی مسلح ۷ دستگاه ۷ توقف	بندرعباس	۴۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی	۲ ماه

- ۱- نوع فراخوان: مناقصه عمومی یک مرحله ای
- ۸- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان (صندوق مسکن)
- ۳- موضوع فراخوان: تکمیل آسانسور های تعاونی مسکن مهر پیشگسوتان نیروی مسلح ۷ دستگاه ۷ توقف
- ۴- زمان و محل توزیع/فروش
- زمان شروع توزیع اسناد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ ساعت ۱۴
- زمان پایان توزیع اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۴
- محل دریافت اسناد مناقصه: کلیه مراحل فروش و تحویل و بازگشایی اسناد از طریق سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) انجام می گردد.
- ۵- مهلت تحویل اسناد از سوی مناقصه گران: مهلت و زمان ارسال اسناد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ ساعت ۱۴
- ۷- موارد الزامی و مهم:

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی هرمزگان

شناسه آگهی: ۱۷۰۵۵۲۳

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۲۲۲۲۴۶۲۲

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان

شناسه آگهی: ۱۷۰۴۵۱۵



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

- صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
- مدیر مسئول: الهام کرمی
- قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر: مهرباب رشیدی
- دبیر سرویس ورزش: محمود رئیسی
- دبیر سرویس اجتماعی و حوادث: آنا رام
- دبیر سرویس آنلاین: سامیه طهوریان
- چاپ مهدوی کرمان
- تحریریه: ۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)
- آگهی‌ها: ۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
- فاکس شبانه‌روزی: ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳
- امور مشترکین: ۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
- دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، حدفاصل شهرپاتی و اتوتاج - جنب بانک رفاه - ساختمان صبح ساحل
- پایگاه خبری صبح ساحل نیوز: www.sobhesahel.ir

◎ گاو...

هر گاوی اگر عمیقاً بفهمد که چقدر «گاو» است، در دم آدم خواهد شد و هر گاه آدمی «زیادی» بفهمد که آدم است، در دم گاو خواهد شد!

گوساله: اما آدم‌ها خرها را نه می‌کشند و نه هیچ جایشان را می‌خورند!

از کتاب من گوساله‌ام
بزرگمهر حسین پور

◎ طنز جهان

فضل

نوشته‌ی: یان پولیشچوک، طنزنویس فقید روسی

مترجم: منوچهر محجوبی

"ولادیسلاو گوروشکو" عضو دوتای پایه‌ی قسمت کارگزینی مجله‌ی "انترناسیونال" بود.

نقطه‌ی قوت او فضل بود. ضمناً مرض او هم همین بود. گوروشکو خودش را فردی پیشرفته و صاحب رشد می‌دانست ولی آن‌هایی که در "مجله‌ی انترناسیونال" کار می‌کردند می‌گفتند که او گنده‌تر از دهنش حرف می‌زند.

وقتی معلوم شد که یک پروفیسور انسان شناس معروف در راه سفر خود به جنوب یک توقف دو ساعته در مسکو خواهد داشت، اولین کسی که اسمش متبادر به ذهن شد، گوروشکو بود.

سردبیر به او خاطر نشان کرد:

- یادت نره، حقیقت اولین لغت خبرنگاریه و آمار آخرین لغتش.

هتلوزیر نظر بگیر. ارزش در آره که درباره‌ی نقش کار در انسانی شدن میمون چی می‌دونه. واقعیتو بنویس.

بدون گریزهای احساساتی. اگه این مصاحبه ظرف یک ساعت و نیم دیگه روی میز من باشه من تصدیق می‌کنم که مهم ترین عضو یک روزنامه خبرنگاره.

و پس از کمی مکث اضافه کرد:

- البته بعد از سردبیر.

گوروشکو به سرعت دفتر سردبیر را ترک کرد.

...مرد دانشمند روی میل گل و بوته داری نشسته بود و گوروشکو مودبانه شروع کرد:

- جناب عالی می‌تونین شروع بفرمایین. من نمی‌خواهم فکر کنین این جا محل سکونت میمون‌های آدم نما و موجوداتی از این قبیل است.

مرد دانشمند شروع کرد:

- آدم که...

گوروشکو رفت وسط حرفش:

- مافوق رازهای جهان هستی است، از تمدن حیوانات بدان پایه جلو افتاده که جسورانه ترین تصورات را به سرگیجه انداخته...

انسان شناس با عصبانیت به خبرنگار نگاه کرد.

- علت...

- علت تحول او چه بوده است؟ چگونه میمون به ساختن ابزار پرداخت؟ ادامه بدهید پروفیسور، من سراپا گوشم.

- اگر شما...

گوروشکو جمله را به سرعت تمام کرد:

- بتوانید برای خودتان تصور کنید که بیلیون‌ها سال پیش انواع خاصی از میمون‌ها شروع کردند که عمودی راه بروند آن وقت یک حقیقت جالب برای شما روشن می‌شود.

کاریکاتور: "در میانه‌ی خیر و شر"



◎ اثر: انجل بولیگان

طرح: پرنیان بلوچی



مضرات زلیسن ناخن بر سلامتی

برای خشک شدن لاک زل یا زلیسن به اشعه UV و LED نیاز است که موجب عوارض زیاد و گاهی غیر قابل جبران می‌شود



فشک و شکنجه شدن ناخن‌ها



آسیب به DNA و افزایش احتمال سرطان پوست



پیری و پاره‌گیده شدن پوست



ترک خوردن و پوسته شدن ناخن در زمان جدا کردن



افتلال در درمان برفی بیماری‌ها مثل عمل آب مروارید، جراحی دندانپزشکی یا عمل جایگزین کردن



ایجاد لکه‌های سفید، شیار یا گودی روی ناخن‌ها



احتمال واکنش‌های آلرژیک مثل بثورات پوستی، درماتیک تماسی یا کهیر



ضعیف شدن صفحه ناخن



مراسم ساخت

عبدالحسین رضوانی