



گزارش اختصاصی



بررسی مزایای سرمایه گذاری در صندوق طلا؛
چه زمانی خرید طلا از سهام جذاب تر است؟

۴

سرخط خبرها

لیگ برتر فوتبال ساحلی باشگاه های کشور

شهرداری روی یک اشتباه سه امتیاز را از دست داد

۶

ادعای ۳۲ میلیارد دلاری علیه ایران خنثی شد

فروپاشی دیوان کرسنت ۲

۲

رطوبت در ابتلا به عفونت نقش دارد؟

عفونت گوش در استخر

۷

نماینده مجلس:

جریمه اولیه بی حجابی ۳ میلیون تومان است

۲

خواندنی های روز

ایران بین دو انقلاب

۵

کفش های دوستدار اقیانوس

۱۱

عضو شورای شهر بندرعباس درخصوص اجرای تقاطع غیرهمسطح مهرگان از شهرداری توضیح خواست

اهمال در اتمام پل مهرگان

۵



بررسی انتقال آب از دریاها برای استان های خشک کشور؛

توسعه ی سواحل، منطقی ترین راه حل

۳

هزینه درمان بر دوش نحیف بازنشستگان با وجود بیمه تکمیلی

یادداشت

عبدالسلام جمالی
روزنامه نگار



سلامتی و تندرستی موهبتی الهی و نعمت بی بدیلی است که الله تعالی بدون هیچ منتی در اختیار همه موجودات خصوصاً انسان ها قرار داده و بیوسته در تعالیم دینی ما به حفظ آن سفارش اکید شده و آن گاه که به دلایلی اگر به این نعمت بزرگ که تاج سر همه نعمت هاست خلیلی وارد شود، باید آن شخص اعاده سلامتی خود را در اولویت برنامه خود قرار دهد. مقوله بهداشت و سلامتی جامعه چون از اهمیت زیادی برخوردار است قانونگذار، دولت ها را مکلف کرده که در این زمینه برنامه های مدون و مشخصی داشته باشند و تمام سعی خود را مبدول دارند تا جامعه ای سالم و به تبع آن شهروندان سالمی داشته باشند. به همین دلیل در خیلی از کشورها هزینه های درمانی رایگان و یا ناچیز است. در برخی کشورها نیز صنعت بیمه با حمایت دولت ها به کمک مردم خصوصاً قشر فقیر و نیازمند می آید و مشکل درمان آنها تا حدود زیادی از دوش آنها برداشته می شود. در کشور ما نیز دولت با ساختن بیمارستان های مجهز حداقل در مراکز استان ها و شهرهای

بزرگ تا حدودی برای حل مقوله درمان اقدام کرده اما زمانی که شهروندان خصوصاً اقشار محروم و آسیب پذیر مثل بازنشستگان بخواهند از خدمات بخش خصوصی چه بیمارستان ها و مطب ها استفاده کنند دچار مشکل می شوند. از میان بازنشستگان شاید بازنشستگان آموزش و پرورش مشکلات بزرگتر و حادثه تری نسبت به سایرین دارند؛ زیرا بیمه خدمات درمانی که بیمه پایه آنان است بر خلاف اسمش خدماتی چندانی ارائه نمی دهد و از طرفی بیمه تکمیلی آنها (آبیه سازان حافظ) نیز با بسیاری از مراکز درمانی و مطب پزشکان در مرکز استان و شهرستان ها قرارداد ندارد و آن مواردی هم که قرارداد دارد فقط درصدی از هزینه درمان را آن هم باید بیمار فاکتور و مدارکی که ثابت کند به مراکز درمانی مراجعه کرده را با خود باریا به نمایندگی بیمه که غالباً در مراکز استان ها قرار دارند، تحویل دهد که بازهم فقط درصدی از کل هزینه را متقبل شده و بیشتر هزینه درمان روی دوش نحیف این بیماران بازنشسته قرار دارد در صورتی که بیمه تکمیلی معنیش اینست که آنچه بیمه پایه پرداخت نکرد بیمه تکمیلی باید پرداخت کند و معمولاً این بیمه یعنی آبیه سازان حافظ باید اکثر بیمارستان ها، کلینیک ها،

آزمایشگاه ها و رادیولوژی ها و... ر تحت پوشش قرار دهد ولی اگر به اکثر مراکز درمانی سری بزنید می گویند ما با این بیمه قرارداد نداریم. چگونه است که سرانه بیمه هر بازنشسته بدون کم و کاست و سر وقت از حقوقش کسر و به حساب صندوق بازنشستگی تحت عنوان بیمه تکمیلی واریز می گردد ولی بیمه آتیه سازان خوب پوشش نمی دهد و حتی بازپرداخت جبران خسارت را هم با کسر درصد زیادی با تاخیر زیاد انجام می دهد؟ این اوصاف بازنشستگان خدم آموزش و پرورش و دیگر دستگاه های اجرایی که سال های متمادی عمرشان را صرف خدمت به این کشور کرده اند حق دارند در اوان میانسالی و پیری دغدغه معیشت و درمان نداشته باشند و صندوق بازنشستگان کشوری موظف است با یک بیمه تکمیلی خوب و کارآمد قرارداد بسته و برای همیشه مشکل بزرگ درمان را از سر راه بازنشستگان عزیز بردارد؛ و این در حالی ست که علی رغم انتقادهای شدید و با گذشت نزدیک به دو ماه از سال جدید، صندوق بازنشستگی کشوری وضعیت بیمه تکمیلی سال جدید را مشخص نکرده و هزینه بیمه تکمیلی سال گذشته را نیز پرداخت نکرده است.

آگهی مناقصه عمومی تامین هندریل فولاد کاوه جنوب کیش
شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به تامین هندریل (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از تامین کننده واجد شرایط اقدام نماید.
متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش WWW.SKSCO.IR مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۰۳/۱۹
روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش

**مناقصه عمومی عملیات بارگیری، انتقال و تخلیه شمش های تولید شده از سالن تولید به محوطه شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به عملیات بارگیری، انتقال و تخلیه حدود ماهیانه ۵۰۰۰۰ تن شمش های تولید شده از سالن تولید فولادسازی به محوطه بیلت یارد، (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از تامین کننده واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۰۳/۰۶
روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش**

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت مهندسی توسعه مخازن پناه ساز قشم به شماره ثبت ۷۱۴۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۹۴۶۰۵۴
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت مهندسی توسعه مخازن پناه ساز قشم (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۱۴۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۹۴۶۰۵۴ دعوت بعمل می آید تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که رأس ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ با دستور جلسه ذیل به آدرس: تهران - خیابان کریمخان زند - خیابان شهید عضدی شمالی - پلاک ۹۳ کد پستی ۱۵۹۶۷۱۳۳۱۳ تشکیل میگردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش حسابر و بازرس قانونی شرکت و بررسی و تصویب ترازنامه و صورت حسابهای مالی منتهی به ۱۴۰۲/۸/۳۰.
۲- انتخاب اعضاء هیئت مدیره.
۳- انتخاب بازرس قانونی و حسابر س شرکت.
۴- انتخاب روزنامه کثیر الانتشار جهت درج آگهی های شرکت.
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.
هیئت مدیره شرکت مهندسی توسعه مخازن پناه ساز قشم

آگهی شرکت های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل
تلفن پذیرش: ۰۵۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

ادعای ۳۲ میلیارد دلاری علیه ایران خنثی شد

فروپاشی دیوان کرسنت ۲

✚ سرویس سیاسی

معاون حقوقی رئیس جمهوری گفت: دعوی کرسنت ۲ در دولت سیزدهم آغاز شده است که با عزل وکیل، جرح سرداور، جرح داور شرکت کرسنت و برکناری داور خارجی طرف ایرانی، دیوان آن فروپاشید.

به گزارش صبح ساحل، محمد دهقان در حاشیه بازدید از بیست‌وهشتمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی، نمایشگاه صنعت نفت را نماد خودباوری و اعتماد به نفس ملی کشور دانست و گفت: با وجود تحریم‌ها، فشارهای بین‌المللی و سرسختی دشمنان علیه کشور به‌ویژه صنعت نفت، خوشبختانه در بسیاری از عرصه‌ها به خودکفایی کامل دست یافتیم که غرورآفرین است.

وی با بیان اینکه دشمنان تلاش کردند صادرات نفت کشور را به صفر برسانند، تأکید کرد: متأسفانه در دولت گذشته فروش نفت کشور به شدت کاهش یافت، اما خوشبختانه با همت مدیران و کارشناسان ایرانی و تقویت روحیه خودباوری و نگاه به توانمندی‌های داخلی در دولت سیزدهم چه در عرصه

افزایش تولید و صادرات نفت و چه در نوآوری و فناوری‌های نو، تحولات زیادی در کشور رخ داد.

وی با بیان اینکه خوشبختانه بخش خصوصی در کشور فعال شده است، بیان کرد: در صنایع لوله‌سازی، کمپرسورسازی، اندازه‌گیری، تجهیزات با فناوری خاص و بخش‌های مختلف صنعت نفت فعال شده‌ایم.

معاون حقوقی رئیس جمهوری ادامه داد: حوزه احیای چاه‌ها نیز فعال شده و قراردادهایی در حوزه احیا و افزایش بازدهی صدها چاه امضا شده است. این پروژه‌ها غرورآفرین هستند و با ظرفیت شرکت‌های داخلی محقق می‌شوند.

✚ **دستور رئیس‌جمهوری برای افزایش شفافیت**

دکتر دهقان تأکید کرد: با دستور رئیس‌جمهوری، در حوزه نظارت بر قراردادهای نفتی پیشنهادهای روشنی ارائه کرده‌ایم. بر این اساس، با حفظ منافع کشور و در صورت محرمانه نبودن، قراردادهای شفاف شوند و نظارت روشنی بر آن‌ها وجود داشته باشد.

وی تصریح کرد: از سوی دیگر، یکی از نگرانی‌هایی که رهبر معظم انقلاب چه چندی

پیش به آن اشاره داشتند، طولانی بودن مدت امضای قراردادها بود. برای امضای قراردادهای نفتی چند سال زمان صرف می‌شود و باید این زمان را کاهش داد، زیرا خواسته مقام معظم رهبری و دستور رئیس‌جمهوری است. معاون حقوقی رئیس‌جمهوری با تأکید بر لزوم تغییر رویکرد و سیاست‌ها در بخش حقوقی دستگاه‌های اجرایی اظهار کرد: قراردادهای ما باید به‌نحوی امضا شود که دچار دعاوی نشویم.

✚ **بهره‌گیری از ظرفیت بخش حقوقی**

وی با تأکید بر اینکه امضای قراردادهای نفتی باید بسیار دقیق باشد، افزود: باید بخش حقوقی بر موضوعات مربوط به همه قراردادهای نفتی اشراف داشته باشد. صنعت نفت باید بیش‌ازپیش در حوزه قراردادهای ظرفیت بخش حقوقی بهره‌برد، باید مسائل حقوقی در موضوع قراردادهای نفتی حاکم و دعاوی ایجاد شده شفاف شوند.

به‌گفته دکتر دهقان، در گذشته برخی بی‌دقتی‌های حقوقی در حوزه قراردادهای نفتی، خسارتی را متوجه کشور کرده است، اما در این دولت دیگر اجازه نمی‌دهیم این

خسارات به کشور تحمیل شود.

✚ **فروپاشی ادعای ۳۲ میلیارد دلاری علیه ایران**

معاون حقوقی رئیس‌جمهوری در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به روند دادگاه کرسنت که از سال ۱۳۹۳ به محکومیت شرکت نفت منجر شد، توضیح داد: سال ۱۴۰۰ با پایان دولت دوازدهم محکومیت کرسنت یک، روی میز دولت سیزدهم قرار گرفت. در واقع بعضی از اقدام‌هایی که شرکت کرسنت هم‌اکنون انجام می‌دهد، برای شناسایی و اجرای رأی صادر شده در سال‌های ۱۳۹۳ و ۱۴۰۰ (دولت دوازدهم) است.

وی اعلام کرد: دعوی کرسنت ۲ نیز در دولت سیزدهم آغاز شده است که با عزل وکیل، جرح سرداور، جرح داور شرکت کرسنت و برکناری داور خارجی طرف ایرانی، دیوان آن فروپاشید. دکتر دهقان با بیان اینکه هم‌اکنون هیئت داوروی از بین رفته است، ادامه داد: یک داور ایرانی معرفی کردیم که شرکت کرسنت قصد جرح آن را داشت، اما خوشبختانه رأی به نفع شرکت ملی نفت ایران صادر و این داور تثبیت شد.

✚ **میزخبر**

نماینده مجلس

جریمه اولیه بی‌حجابی ۳ میلیون تومان است

✚ سرویس سیاسی

نماینده مجلس گفت: مبالغ جریمه در قانون عفاف و حجاب، با مشورت کارشناسان مختلف تعیین شده؛ جریمه مرحله اول ۳ میلیون تومان است. نماینده اصفهان تصریح کرد: جریمه بی‌حجابی در قانون جدید عفاف و حجاب باید طی سه هفته پرداخت شود و اگر کسی تا آخرین مراحل اعتراض هم پیش برود، در نهایت دو ماه طول خواهد کشید.

چه الان که طرح نور اجرایی شده و چه در گذشته که پلیس اجازه بازداشت افراد بی‌حجاب بر اساس بند ۶۲۸ قانون مجازات اسلامی را داشت، همه افراد هنجارشکن بازداشت نمی‌شدند ولی بر اساس قانون جدید عفاف و حجاب در پنج مورد، پلیس می‌تواند اشخاص را بازداشت کند؛ نیمه برهنه‌ها، افراد سازمان‌یافته یا متصل به جریان‌های معاند و خارجی، اشخاصی که در مقابل تذکر مقاومت کرده و برخورد کنند و خارجی‌هایی که اسناد قابل قبول به همراه نداشته باشند.

اسلامی در کمیسیون امنیت ملی:

موضوعات باقیمانده بین ایران و آژانس به ۲ مکان تقلیل یافت



✚ سرویس سیاسی

سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: رئیس سازمان انرژی اتمی در جلسه امروز کمیسیون بیان کرد مبنای

تعاملات ایران و آژانس NPT و پادمان است و موضوعات باقیمانده بین ما و آژانس به ۲ مکان تقلیل یافته است. به گزارش صبح ساحل به نوشته ایسنا، ابوالفضل عمویی در توضیح جلسه امروز کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس گفت: جلسه امروز کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس، با حضور آقای اسلامی معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان انرژی اتمی با موضوع بررسی آخرین اقدامات این سازمان برگزار شد. وی توضیح داد: در این جلسه مهندس اسلامی تأکید داشت که سازمان انرژی اتمی هدف بهره‌مندی مردم از منافع دانش هسته‌ای در زندگی‌شان را دنبال می‌کند. روند ساخت نیروگاه‌های جدید هسته‌ای از جمله نیروگاه ۲ و ۳ بوشهر طبق برنامه پیش می‌رود. سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی ادامه داد: آقای اسلامی به تشریح ابعاد کنفرانس بین‌المللی علوم و فنون هسته‌ای یا ۶۰۰ مقاله ارائه در اصفهان هم پرداخت؛ این کنفرانس که اولین بار با حضور مهمانان خارجی از جمله رافائل گروسی، مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، برگزار می‌شد، دانش هسته‌ای کشورمان در سطوح مرتبط ارائه شد.

وی افزود: رئیس سازمان انرژی اتمی به بیانیه مشترک با گروسی هم پرداخت و توضیح داد که مبنای تعاملات ایران و آژانس NPT و پادمان است و موضوعات باقیمانده بین ما و آژانس به ۲ مکان تقلیل یافته است. عمویی گفت: آقای اسلامی بیان کرد که ما تأکید داریم که آژانس در عملکرد خود، رویکرد حرفه‌ای و فنی را دنبال کند و تحت تأثیر رویکردهای سیاسی قرار نگیرد. سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی در پایان اظهار کرد: در این جلسه که آخرین جلسه مشترک کمیسیون امنیت ملی مجلس یازدهم با سازمان انرژی بود، نمایندگان از تعامل سازنده سازمان با کمیسیون تقدیر کردند.

معاون اول رییس‌جمهور:

حمایت از بنگاه‌های کوچک و متوسط میانبر کاهش بیکاری است

✚ سرویس سیاسی

معاون اول رییس‌جمهور بنگاه‌های کوچک و متوسط را سریع‌ترین میانبر برای کاهش بیکاری در ۶ استان با بیکاری بالا برشمرد و گفت: باید با تکیه بر ظرفیت‌های مردمی نرخ بیکاری در این استان‌ها کاهش یابد.

در پی دستور رییس‌جمهور برای اقدام جهت کاهش نرخ بیکاری شش استان با نرخ بیکاری بالاتر از میانگین کشور، در جلسه‌ای با حضور محمد مخبر معاون اول رییس‌جمهور تصمیمات و اقدامات مورد نیاز برای کاهش نرخ بیکاری در این استان‌ها اتخاذ شد. مخبر در این جلسه بنگاه‌های خرد، کوچک و متوسط را سریع‌ترین میانبر برای کاهش نرخ بیکاری در این استان‌ها در کوتاه مدت برشمرد و تأکید کرد: باید با تکیه بر ظرفیت‌های مردمی و همچنین نهاد‌های حمایتی همانند کمیته امداد امام خمینی (ره) نرخ بیکاری در این ۶

استان به زیر ۱۰ درصد برسد.

مخبر تصریح کرد: باید به تناسب ظرفیت‌های این ۶ استان یک وزیر به‌عنوان معین این استان‌ها برای رفع چالش‌ها و مشکلات بیکاری تعیین شود و همچنین با برگزاری جلسه با اعضای حساب پیشرفت و عدالت اقدامات لازم برای فعال شدن بیش از گذشته این حساب اجرایی شود.

مخبر با تأکید بر اینکه تا زمانی که ایده‌ها، خلاقیت و منابع مردم به صحنه اقتصادی وارد نشود، شعار جهش تولید با مشارکت مردم محقق نخواهد شد، گفت: فعال کردن مردم در عرصه اقتصاد مهمترین اولویت استان‌ها به‌ویژه

این ۶ استان است و باید بسترها و کانون‌هایی به تناسب ظرفیت استان‌ها برای اشتغال‌زایی با تکیه بر بنگاه‌های کوچک و متوسط شکل گیرد. وی با بیان اینکه به صحنه آوردن مردم در عرصه اقتصاد باید جزو ملاک‌های جدی استانداران

باشد، تأکید کرد: وزارتخانه‌های اقتصاد، کشور و تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بانک مرکزی و معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور با هماهنگی سازمان برنامه و بودجه طی جلسات منظم برنامه تحولی بیکاری برای رسیدن به نرخ بیکاری زیر ۱۰ درصد در این ۶ استان را تدوین کنند.

مخبر از استانداران این ۶ استان خواست علاوه بر اولویت دهی به کارخانه‌های تعطیل و نیمه‌تعطیل و با بررسی میدانی در شهرک‌های صنعتی و ارائه حمایت‌ها و تأمین سرمایه در گردش مورد نیاز، این کارخانه‌ها هرچه سریع‌تر به مدار تولید بازگردند.

در این جلسه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با ارائه گزارشی از نرخ بیکاری استان‌های بالاتر از نرخ بیکاری کل کشور در سال ۱۴۰۲ گفت: با تلاش‌های دولت سیزدهم در سایر استان‌ها نرخ بیکاری روند کاهشی داشته است تا جایی

که در برخی از استان‌ها نرخ بیکاری به کانال ۷ درصد و زیر این آمار رسیده است. رییس سازمان برنامه و بودجه نیز تأکید کرد: بیش از ۱۵ استان در کشور نرخ بیکاری بالای ۱۰ درصد داشته‌اند که با تلاش‌های دولت به ۱۰ استان رسیده است.

هم چنین در این جلسه استانداران اردبیل، سیستان و بلوچستان، خوزستان، کرمانشاه، کردستان و لرستان به تشریح پیشنهادهای راهکارها و برنامه‌های لازم برای کاهش نرخ بیکاری از جمله جلوگیری از نگاه کل‌نگری به استان‌ها، ارائه تسهیلات به بخش کشاورزی و صنعت، لزوم توجه به بازارچه‌های مرزی، ارائه تسهیلات بانکی به مشاغل خرد، اجرای کامل مصوبات سفرهای مقام معظم رهبری و استانی رییس‌جمهور، افزایش سهم گردشگری، اتمام طرح‌های نیمه تمام و شکل‌گیری سهمیه پایین دست پرداختند.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول) یک مرحله‌ای

شماره: ۱۴۰۳/۰۰۱/۱۴۰۳/ط ا ک

موضوع آگهی: آماده‌سازی ناحیه ۲ زمین ۷۰ هکتاری به مساحت تقریبی ۲۰ هکتار

و دیوارکشی کل محدود ۷۰ هکتاری

آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه:

پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۹/۰۳/۱۴۰۳

برای کسب اطلاعات بیشتر به این شرکت WWW.BAORCO.IR و یا خبرگزاری شانا

WWW.SHANA.IR و TENDER@NIORDC.IR مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول) بدون اخذ سپرده

درخواست شماره: RHP-7302505689-T25

موضوع آگهی:

خرید پمپ آب چیلر

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت

این شرکت WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید

روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول) با اخذ سپرده

درخواست شماره: RHP-7302509888-T20

موضوع آگهی:

خرید قطعات کامپیوتر

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت

این شرکت WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید

روابط عمومی و امور بین‌الملل

مفتودی

سند مالکیت (برگ سبزه) و سند کارخانه موتورسیکلت سیستم شهاب تیپ ۱۵۰ رنگ قرمز مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور ۰۱۴۹NE۱۳۵۳۳۲۲، شماره شاسی ۰۱۴۹NE۱۳۵۳۳۲۲ NE۳***۱۵۰۴۹۵۱۴۵۶۸، شماره موتور ۰۸۰۷۲۰۲۶۷، شماره شاسی ۰۶۶۸۰۹۸۸۴۱ و شماره پلاک ۸۴ ایران-۵۷۵۷۳ به نام عبدالجلیل محمودپور فرزند جمعه‌مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

آگهی شرکت‌های تعاونی

سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۱۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

مفتودی

سند مالکیت (برگ سبزه) و سند کارخانه خودروسازی سیستم سایپا تیپ ۱۳۱SE رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور ۰۵۵۸۰۸۶۵M1۳/، شماره شاسی ۰G۱۲۰۲۵۸۹NAS۴۱۱۱۰ و شماره پلاک ۸۴ ایران-۹۴۷ به نام آتنا نواتین فرزند علی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

بررسی انتقال آب از دریاها برای استان‌های خشک کشور؛

توسعه‌ی سواحل، منطقی‌ترین راه حل

امیررضا منعمی

خبرنگار

.....

در سال‌های اخیر، با توجه به کمبود منابع آبی در ایران، دولت‌ها سیاست طرح انتقال آب از خلیج فارس و دریای عمان را دنبال کرده‌اند. این طرح‌ها با هدف تأمین آب شرب، صنعتی و کشاورزی در مناطق مرکزی و خشک کشور طراحی شده‌اند. در این میان، استفاده از آب دریا به عنوان منبع آب غیرمستعار می‌تواند یک راهکار در این زمینه باشد؛ با این حال به گفته‌ی کارشناسان، چگونگی اجرای این طرح‌ها بسیار مهم است و باید تمامی جوانب اقتصادی، فنی، محیط‌زیستی و اجتماعی در نظر گرفته شود.

سرمایه گذاری‌های کلان برای طرح‌های انتقال آب دریا به فلات مرکزی

چند طرح و پروژه‌ی مهم در نظر گرفته شده که یکی از مهم‌ترین آنها، طرح‌های انتقال آب دریا به فلات مرکزی است. این طرح‌ها قرار است منابع آبی چند استان مرکزی و شرقی ایران مانند کرمان، خراسان جنوبی، خراسان رضوی، یزد و اصفهان را تأمین کنند که بحران کم‌آبی و خشکسالی به دلایل مختلف آنها را تهدید می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد چند عامل مهم به غیر از کاهش بارندگی‌ها در سال‌های اخیر در بحران کمبود منابع آبی این استان‌ها تأثیرگذار بوده است. استفاده از منابع آبی محدود این استان‌ها در بخش کشاورزی به‌ویژه کشت محصولات آبربر مانند گندم، یکی از مواردی است که باید به آن توجه شود.

مسئله‌ی مهم دیگر افزایش جمعیت و در پی آن رشد صنعتی این استان‌ها بوده که نیازها را برای تأمین آب، لازم و ضروری کرده است. نکته‌ی قابل توجه در این مسئله، استقرار صنایع بزرگ و بسیار مهم در استان‌های مذکور است که جهت پیشبرد فعالیت خود نیازمند منابع آبی زیادی هستند. صنایع آبربری مانند گل‌گهر و مس سرچشمه در استان کرمان، چادرمو در استان یزد و فولاد مبارکه و ذوب‌آهن در استان اصفهان که استقرار آن‌ها در مناطق مرکزی کشور انتقادات زیادی را به همراه داشته است.

برای مثال نخستین پروژه‌ی انتقال آب خلیج فارس به عنوان طولانی‌ترین خط انتقال آب در کشور در سال ۱۳۹۹ به طول حدود ۸۰۰ کیلومتر از غرب بندرعباس افتتاح شد که از سه استان هرمزگان، کرمان و یزد می‌گذرد. مرحله‌ی نخست پروژه‌ی انتقال آب از خلیج فارس به فلات مرکزی ایران به طول ۳۰۵ کیلومتر از بندرعباس به سیرجان با اعتبار ۱۶۳ هزار میلیارد ریال در آبان ۹۹ افتتاح شد. مرحله‌ی دوم این طرح نیز به مقصد

استان‌های مرکزی کشور، مس سرچشمه کرمان و چادرمو و یزد به طول ۵۲۰ کیلومتر و هزینه‌ی ۱٫۲ هزار میلیارد ریال در ۲۴ اسفندماه ۹۹ مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

کارشناسان اقتصادی: توسعه‌ی استان‌های مجاور دریا توجیه اقتصادی بیشتری دارد

مقصد پروژه‌ی انتقال آب نشان می‌دهد از اهداف مهم این طرح‌ها، تأمین آب صنایع سنگین و آبربر است که در فلات مرکزی و خشک ایران جای‌گذاری شدند؛ در حالی که بسیاری از استان‌های ساحلی ایران از منابع آبی عظیم به نسبت مناطق دیگر کشور برخوردارند و به گفته کارشناسان اقتصادی نیز توسعه‌ی استان‌های ساحلی و مجاور دریا توجیه اقتصادی بیشتری دارد و بسیاری از این صنایع می‌توانستند در استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان و بوشهر قرار بگیرند.

پروژه‌های انتقال آب سرمایه‌گذاری‌های گسترده و منابع مالی زیادی را طلب می‌کند. آب دریا در ابتدا باید در استان‌های ساحلی مانند هرمزگان و بوشهر نمک‌زدایی و شیرین‌سازی شود و سپس از طریق لوله‌هایی به طول چندصدکیلومتری و نیروگاه‌ها پمپاژ آب در مسیر به مقصد منتقل شود. "به عنوان مثال، هزینه نهایی نمک‌زدایی و انتقال هر متر مکعب آب شیرین به سیراز حداقل ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان که ۲۲ برابر تعرفه آب شهری است!"

علاوه بر هزینه‌بودن طرح انتقال آب دریا از لحاظ اقتصادی، باید به هزینه‌ها و آسیب‌های محیط‌زیستی نیز توجه شود. از دیدگاه کارشناسان محیط‌زیست نگرانی‌های جدی در مورد تأثیرات منفی این طرح‌ها بر محیط‌زیست وجود دارد. آنها به مسائلی نظیر افزایش شوری آب دریا، ورود فلزات سنگین و مواد شیمیایی به دریا، تغییر اکوسیستم، خاک، اختلال در زه‌کشی طبیعی، تخریب زیستگاه‌های حیات وحش، تغییر اقلیم منطقه، مهاجرت، افزایش بیماری‌های ناشی

ساختاری و تخریب‌هایی که در مسیر انتقال رخ می‌دهد و انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از فرآیند شیرین‌سازی، از دیگر نگرانی‌های موجود در این زمینه است که در صورت عدم

نخستین پروژه‌ی انتقال آب خلیج فارس به عنوان طولانی‌ترین خط انتقال آب در کشور در سال ۱۳۹۹ به طول حدود ۸۰۰ کیلومتر از غرب بندرعباس افتتاح شد که از سه استان هرمزگان، کرمان و یزد می‌گذرد

توجه سیاست‌گذاران، تهدیدهای جدی را به همراه دارد و می‌تواند بحران‌های اجتماعی را در پی داشته باشد.

تجربه‌های مشابه جهانی

برای اینکه به صورت دقیق‌تر و عینی سیاست انتقال آب دریا به فلات مرکزی ایران را بررسی کنیم، می‌توانیم به سراغ تجربه کشورهای دیگر برویم و از طریق آنها به پیش‌بینی احتمال موفقیت یا عدم موفقیت این سیاست پی ببریم. چین: پروژه انتقال آب چین، یکی از بزرگترین پروژه‌های انتقال آب در جهان است که برای حل مشکل توازن نامتناسب منابع آب در شمال و جنوب چین طراحی شده بود. این پروژه با هزینه‌ای بیش از ۶۲ میلیارد دلار، مشکلاتی از جمله پایین‌رفتن سطح سفره‌های آب زیرزمینی، شوری و فرسایش خاک، اختلال در زه‌کشی طبیعی، تخریب زیستگاه‌های حیات وحش، تغییر اقلیم منطقه، مهاجرت، افزایش بیماری‌های ناشی

میزخبر

دبیرکل اتاق اصناف ایران:

پیش‌ثبت‌نام اینترنتی توزیع لاستیک به زودی آغاز می‌شود

سرویس اقتصادی

دبیرکل اتاق اصناف ایران با اشاره به راه اندازی سامانه پیش توزیع لاستیک خودرو گفت: با راه اندازی این سامانه توزیع اینترنتی، بازار لاستیک خودرو به شفافیت می‌رسد.

به گزارش صبح ساحل، به نقل از باشگاه خبرنگاران، «بنانژاد»، دبیرکل اتاق اصناف ایران با اشاره به مشکلات چندماه گذشته دریافت لاستیک خودرو در بازار گفت: با راه اندازی سامانه پیش ثبت نام توزیع اینترنتی لاستیک خودرو و افزایش عرضه برخی اندازه‌های پرمصرف، این بازار به زودی به ثبات و آرامش خواهد رسید. وی افزود: افراد قبل از مراجعه به فروشگاه‌ها برای خرید لاستیک به قیمت مصوب می‌توانند اطلاعات خود را در kala.ntsw.ir ثبت کنند و در فروشگاه با ارائه کد به فروشنده کالای خود را دریافت کنند. دبیرکل اتاق اصناف ایران ادامه داد: فروشگاه‌های عرضه‌کننده لاستیک با قیمت مصوب در این سامانه قابل رویت است. بر اساس این گزارش، با مراجعه به آدرس اینترنتی فوق مشاهده می‌شود که سامانه راه اندازی شده است اما هنوز لاستیکی برای توزیع وجود ندارد.

۱۰۰ فروند لنج سنتی در بنادر غرب هرمزگان غربالگری شد

سرویس اقتصادی

مدیر بنادر و دریانوردی غرب هرمزگان گفت: طرح غربالگری بر روی ۱۰۰ فروند موتور لنج‌های سنتی درحال رفت و آمد در بنادر غرب این استان با هدف ارتقای سطح ایمنی شناورهای سنتی و عملیات تخلیه و بارگیری انجام شد. به گزارش ایرنا به نقل از روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، مرتضی سالاری روز دوشنبه اظهار کرد: با اجرای این طرح که سطح ایمنی شناورهای سنتی را به لحاظ داشتن گواهینامه‌ها و مدارک شناور، ایمنی، سطح دانش و مهارت خدمه، نوع مدیریت شناور، وضعیت سازه و تجهیزات شناور، وضعیت تعمیر و نگهداری، سابقه سانحه و یا شبه سانحه مورد ارزیابی قرار می‌دهد، میزان خطر و سوانح مرتبط با فعالیت شناورهای سنتی در غرب هرمزگان تا ۹۰ درصد کاهش خواهد یافت.

وی ادامه داد: در فرآیند اجرای این طرح تمامی شناورها براساس غربالگری در سطوح سه‌گانه بارنگ بندی سفید، خاکستری و مشکی قرار گرفته که هر رنگ بازگو کننده نتیجه امتیازاتی است که شناور در روند ارزیابی‌ها کسب کرده که این طرح با هدف ارتقا سطح ایمنی شناورهای سنتی و فعالیت خن کاران، تعاونی لنجداران و بارچینی شناورهای سنتی آغاز شده است. مدیر بنادر و دریانوردی غرب هرمزگان اظهار کرد: شناورهای یادشده، دوره‌ای براساس چک لیست‌های تهیه شده مورد بازرسی قرار گرفته و با توجه به دسته‌بندی شناورها، برنامه‌ریزی و بازرسی‌های تکمیلی و جز به جز تا رسیدن به ایمنی مطلوب و کاهش سوانح درحال انجام و پیگیری است. وی با اعلام اینکه تاکنون ۲ فروند شناور سنتی نتوانسته‌اند امتیاز لازم را به دست آورده و در سطح مشکی باقی مانده‌اند، خاطرنشان کرد: از تداوم فعالیت‌های این شناورها و قرار گرفتن در لیست بازگویی و سفر تا رفع نواقص و ارزیابی مجدد جلوگیری می‌شود. «لنج» در اصل یک قایق بزرگ موتوری با عرشه باز یا نیمه باز است که نام آن در فارسی از واژه انگلیسی (launch) گرفته شده است.



توسعه‌ی مناطق ساحلی راهکاری معقول‌تر و پایدارتر

با توجه به چالش‌های موجود و تجربه‌های جهانی در طرح‌های انتقال آب دریا و تبعات اقتصادی و محیط‌زیستی آن، به نظر می‌رسد توسعه‌ی مناطق ساحلی و استقرار صنایع سنگین و آبربر در این مناطق، راهکاری معقول‌تر و پایدارتر است. این رویکرد می‌تواند باعث کاهش هزینه‌های مرتبط با نمک‌زدایی و انتقال آب، حفظ تعادل اکوسیستم‌های دریایی و کاهش آسیب‌های محیط‌زیستی شود. علاوه بر این، توسعه‌ی مناطق ساحلی می‌تواند به افزایش فرصت‌های اقتصادی و بهبود کیفیت زندگی محلی کمک کند؛ در حالی که از مهاجرت بی‌رویه به مناطق مرکزی و فشار بر منابع آبی محدود آنها جلوگیری می‌کند. در نهایت، این استراتژی می‌تواند به توسعه‌ی پایدار و هماهنگی بیشتر با شرایط طبیعی و اقتصادی کشور منجر شود.

آگهی مناقصه

دهیاری روستای مراغ از توابع شهرستان بندرلنگه دارای شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۷۷۷۹۶ در نظر دارد جهت انجام عملیات اجرای آسفالت معابر پروژه را در مناقصه به پیمانکار 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.

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

تلفن تماس ۰۹۱۷۱۹۸۳۱۴۵ آقای عادل ارمقی پور

دهیاری روستای مراغ

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت مهرجردیان هرمزگان سهامی خاص بشماره ثبت ۶۸۸۱ شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۹۶۶۶۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد که مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ واقع در استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، کارگزاری، بلوار امام خمینی، کوچه هوشنگ آرمان، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۷۹۱۷۳۴۴۱ تشکیل می‌گردد حضور همه سهامداران یا نمایندگان قانونی آنها در جلسه الزامی می‌باشد.

دستور جلسه:

۱- انتخاب هیئت مدیره ۲- تعیین روزنامه ۳- تعیین بازرسان

هیئت مدیره شرکت مهرجردیان هرمزگان سهامی خاص

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایر راه بندر به شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۲۷۷۵۱ و به شماره ثبت ۲۶۵۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد بند (ز) ماده ۱۴ اساسنامه در خصوص حق امضا به شرح ذیل اصلاح گردید: حق امضاء کلیه قراردادهای اسنادی که برای شرکت تعهد مالی ایجاد میکند از جمله بدون قید انحصار چکها و پروات و سفته ها و حواله ها با امضاء رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۱۷۱۵۷۱)

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایر راه بندر به شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۲۷۷۵۱ و به شماره ثبت ۲۶۵۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد سمت اعضای هیئت مدیره به شرح ذیل تعیین گردید: آقای وحید واقفی به شماره ملی ۲۲۹۸۷۸۳۱۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره آقای سعید سلیمانی به شماره ملی ۲۵۷۱۸۳۵۸۲۳ به سمت عضو هیئت مدیره خانم آناهیتا امیری دهبازر به شماره ملی ۳۳۹۴۴۳۷۶۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره آقای رسول طهماسب پورافشار به شماره ملی ۳۴۷۹۷۴۷۳۳ به سمت عضو هیئت مدیره آقای آرش امیری به شماره ملی ۴۶۹۹۱۷۳۷۳۱ به سمت رئیس هیئت مدیره کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات و قراردادهای عقود اسلامی با امضاء رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۱۷۱۵۷۰۹)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایر راه بندر به شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۲۷۷۵۱ و به شماره ثبت ۲۶۵۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره به شرح ذیل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند: آقای وحید واقفی به شماره ملی ۲۲۹۸۷۸۳۱۶ آقای سعید سلیمانی به شماره ملی ۲۵۷۱۸۳۵۸۲۳ خانم آناهیتا امیری دهبازر به شماره ملی ۳۳۹۴۴۳۷۶۱ آقای رسول طهماسب پورافشار به شماره ملی ۳۴۷۹۷۴۷۳۳ آقای آرش امیری به شماره ملی ۴۶۹۹۱۷۳۷۳۱ روزنامه صبح ساحل جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۱۷۱۵۷۰۸)

بررسی مزایای سرمایه‌گذاری در صندوق طلا؛

چه زمانی خرید طلا از سهام جذاب‌تر است؟

مریم دهقان
خبرنگار

خرید طلا از گذشته تا به امروز همیشه از جذاب‌ترین انواع سرمایه‌گذاری در جامعه بوده است و افت و خیزهای قیمت طلا در چند سال گذشته، باعث شده است که مردم بیش از پیش به خرید طلا برای حفظ ارزش دارایی خود روی بیاورند. اما خرید طلا همیشه قرار نیست به صورت فیزیکی صورت بگیرد چراکه در دسر نگهداری آن و مالیات خرید آن هر روز مشکل‌سازتر می‌شود. طلا را می‌توان تحت عنوان صندوق طلا در بازار بورس نیز معامله کرد. این کار مزایای زیادی برای معامله‌گران و فعالان این بازار دارد که برای بررسی آن به سراغ علی فراقی، تحلیلگر بازار سرمایه رفته‌ایم تا در خصوص این ابزار معاملاتی گفتگو کنیم.

صندوق طلا در بورس چیست و سرمایه‌گذاری در آن چه مزیتی دارد؟

صندوق سرمایه‌گذاری طلا نوعی صندوق سرمایه‌گذاری مشترک و قابل معامله در بورس است که سرمایه‌گذاران می‌توانند به تعداد دلخواه از واحدهای آن را خریداری کنند و به کمک این ابزار هم از رشد قیمت طلای جهانی منتفع شوند و هم با بالا رفتن قیمت دلار در داخل کشور از سرمایه‌گذاری در صندوق‌های طلا سود ببرند. لازم به توضیح است که پشتوانه صندوق‌های طلا، سکه و یا شمش طلاست و درصد شمش و سکه در هر صندوق با یکدیگر متفاوت است. از جمله مزایای خرید صندوق طلا می‌توان به حذف مشکلات مربوطه به نگهداری فیزیکی طلا و سکه اشاره کرد. همچنین کارمزد معاملات طلا در این بازار، به طرز قابل ملاحظه‌ای پایین است و شاید در آینده معافیت‌های مالیاتی بیشتری نیز شامل حال معامله‌گران صندوق طلا شود. همچنین برخلاف بازار فیزیکی طلا و سکه می‌توان با مبالغ بسیار کم‌تری اقدام به سرمایه‌گذاری در صندوق‌های طلا کرد. مدیریت حرفه‌ای مدیران صندوق‌های طلا در افزایش ارزش واحدهای صندوق طلا بسیار موثر است و با انتخاب گزینه درست در زمان خرید، می‌توان از آن منتفع شد. همچنین به واسطه قابل معامله بودن آن در بورس، معامله در این بازار، بسیار راحت‌تر از بازار فیزیکی طلا و حتی دلار است چراکه می‌توان به راحتی اقدام به نقد کردن دارایی خود و یا خرید آن کرد.

نحوه خرید و فروش در این صندوق‌ها به چه صورت است و آیا به کد معاملاتی خاصی نیاز است؟

انجام معاملات بر روی صندوق‌های طلا نیاز به دریافت کد خاصی از سازمان بورس نیست و افرادی که دارای کد بورسی هستند می‌توانند نسبت به خرید و فروش این

صندوق‌ها اقدام کنند. فقط ممکن است در برخی کارگزاری‌ها نیاز به تأیید قوانین معاملات و قبول ریسک موارد ذکر شده توسط سازمان بورس باشد. در این صورت یا به صورت مراجعه حضوری به کارگزاری که فرد در آن اقدام به خرید و فروش می‌کند یا به صورت آنلاین در پلتفرم معاملاتی کارگزاری، بایستی اقدام به تأیید یا امضای نکات و قوانین ذکر شده کرد.

قبل از خرید صندوق‌های طلا چه پارامترهایی را باید بررسی کرد؟

از مهم‌ترین پارامترهایی که باید بررسی شود؛ وضعیت طلای جهانی و نرخ ارز است؛ چراکه اثرگذارترین پارامتر بر نوسانات صندوق‌های طلا است. بعد از آن میزان دارایی تحت مدیریت یک صندوق و نوسانات دارایی آن را باید مورد بررسی قرار داد. سپس بایستی به ETF کد زرد صندوق‌های سرمایه‌گذاری قابل معامله و اشخاصی که صندوق مورد نظر را مدیریت می‌کنند؛ توجه ویژه‌ای کرد. چراکه احتمال ورشکستگی در این صندوق‌ها را نیز باید در نظر گرفت در نتیجه تحقیق در خصوص مدیران صندوق اهمیت بالایی دارد. به علاوه در زمان خرید صندوق طلا معامله‌گر یک سری هزینه‌های پنهان شامل هزینه مدیریت صندوق، حق نظارت کارمزد، حق مشاوره، هزینه حفظ رابطه با سرمایه‌گذاران، هزینه‌های تحلیل و ... را پرداخت می‌کند پس ضروری است که قبل از خرید این صندوق‌ها عملکردشان را بررسی کرد. لازم به ذکر است که شاید موارد و نکات بسیار دیگری نیز در زمان بررسی و تصمیم‌گیری در خصوص این گونه صندوق‌ها دخیل باشد ولی موارد ذکر شده، اساسی‌ترین و پایه‌ای‌ترین پارامترهایی هستند که باید توسط یک سرمایه‌گذار یا معامله‌گر این نوع صندوق‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

در حال حاضر کم‌حباب‌ترین صندوق طلا کدام است؟

در حال حاضر در بین صندوق‌های طلا، کم‌ترین حباب واقعی که بر پایه برآیند حباب



به صندوق‌های سکه محور در شرایط رکودی بازار جذاب‌تر هستند.

چطور وضعیت صندوق‌های طلا را با یکدیگر مقایسه کنیم؟

جهت بررسی سریع صندوق‌های طلا تنها کافی است به دو سایت مرجع مانند فیپ‌ایران و سایت سازمان بورس مراجعه کرد. در این سایت‌ها می‌توان خالص ارزش دارایی و ناو ابطال هر صندوق را با قیمت تابلوی آن مقایسه کرد و مناسب‌ترین صندوق را برای خرید انتخاب کرد. همچنین برای مشاهده دارایی‌های صندوق‌های سرمایه‌گذاری طلا باید وارد سایت کدال به نشانی codal.ir شد و از قسمت اطلاعیه‌ها «صورت وضعیت پرتفوی صندوق سرمایه‌گذاری دوره یک ماهه» تغییرات سرمایه‌گذاری صندوق را مشاهده کرد.

آیا در شرایط فعلی و با توجه به اصلاح قیمت دلار و اونس جهانی، خرید پله‌ای صندوق‌های طلا جذاب است؟ چه زمانی خرید طلا از سهام جذاب‌تر است؟

به صورت کلی در زمان‌هایی که بازار جهانی طلا، بازار آزاد ارز و طلا دستخوش تغییرات و تقاضای بالا باشند یا در ناحیه‌های جذاب قیمتی قرار داشته باشند؛ با توجه به این که صندوق‌های طلا، دسترسی راحت‌تری برای خرید و فروش دارند؛ نسبت به بازار سهام، ارجحیت دارند. خصوصاً زمانی که در مقابل بازار سهام هم دچار افت خریدار یا اصلاح زمانی و قیمتی شده باشند؛ می‌تواند خریداران بازار سهام را نیز به سمت خود جذب کند. در حال حاضر نیز خرید پله‌ای صندوق‌های طلا برای مبلغ کم و کوچک می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها باشد. صندوق‌های طلا عموماً بازدهی بیشتری نسبت به خود طلا و سکه دارند و اگر بتوانیم از میان صندوق‌ها بهترین گزینه را در موقعیتی کم‌ریسک بخریم؛ بیشترین بازدهی را کسب خواهیم کرد. لازم به ذکر است که برای مبالغ بالا سرمایه‌گذاری در طلای فیزیکی منطقی‌تر است.

اسمی و ذاتی است متعلق به صندوق ناب است. این صندوق طبق آخرین محاسبات در کنار صندوق آلتون، نقدترین صندوق طلای حال حاضر است. همچنین بر اساس کیفیت بازارگردانی، در بین صندوق‌های با خالص ارزش دارایی کمتر از یک همت در کنار زرفام و نفیس، بهترین کیفیت بازارگردانی را

از مهم‌ترین پارامترهایی که باید بررسی شود؛ وضعیت طلای جهانی و نرخ ارز است؛ چراکه اثرگذارترین پارامتر بر نوسانات صندوق‌های طلا است

داشته است. لازم به توضیح است که بهترین عملکرد را در موج اصلاحی اخیر، آلتون، ناب، تابش و زرفام به خود اختصاص داده‌اند.

در حال حاضر خرید صندوق طلا با پشتوانه شمش معقول‌تر است یا با پشتوانه سکه؟

اگر بخواهیم حباب صندوق‌های طلا را به صورت کلی بررسی کنیم؛ باید گفت که در حال حاضر با توجه به حباب کلی سکه طلا و خود طلای فیزیکی به نسبت شمش طلا در بازار طلای فیزیکی کشور، عملاً صندوق‌های طلا مبتنی بر شمش دارای حباب کمتری هستند و می‌توان در حال حاضر نگاه ویژه‌ای به این نوع صندوق‌ها، نسبت به بقیه صندوق‌های طلا در بازار سرمایه داشت. البته لازم به ذکر است که در اکثر مواقع، صندوق‌های طلا مبتنی بر شمش طلا دارای حباب کمتری هستند و عملاً صندوق‌های طلای مبتنی بر شمش نسبت

کیوسک‌نگار

کویت دولت جدیدی به ریاست احمد عبدالله الصباح تشکیل داد

عدنان نگاری



نگاهی به عرب‌نیوز

خبرگزاری کویت روز یکشنبه گزارش داد، کویت کابینه جدیدی را به ریاست احمد عبدالله الاحمد الصباح تشکیل داد.

عماد محمد عبدالعزیز العتیقی، انورعلی عبدالله المذف و عبدالله علی عبدالله آل یحیی به ترتیب پست‌های خود را به عنوان وزیر نفت، دارایی و امور خارجه حفظ کردند. شیخ فهد یوسف سعود الصباح همچنین معاون نخست وزیر و وزیر کشور و وزارت دفاع و دکتر احمد عبدالوهاب احمد العوادی وزیر بهداشت را حفظ کرد. عبدالرحمن بداح المطیری، همچنان که عادل محمد العدوانی وزیر آموزش و پرورش و وزیر آموزش عالی و تحقیقات علمی است، سمت وزیر اطلاعات و فرهنگ خود را حفظ کرد. نورا محمد المشعان به عنوان وزیر فواید عامه و وزیر امور شهرداری باقی ماند. امثال هادی الحویله به عنوان وزیر دولت در امور جوانان و وزیر امور اجتماعی، خانواده و کودکان و عمر سعود عبدالعزیز العمر به عنوان وزیر بازرگانی و صنعت و وزیر دولت در امور ارتباطات منصوب شد. شریدا عبدالله المشجری به عنوان معاون نخست وزیر و وزیر دولت در امور کابینه، محمدابراهیم الواسمی به عنوان وزیر دادگستری و وزیر اوقاف و امور اسلامی و همچنین محمود عبدالعزیز بوشهری به عنوان وزیر برق، آب و انرژی های تجدیدپذیر و وزیر دولت در امور مسکن آغاز به فعالیت کردند. این رخداد مهم در تاریخ کویت پس از این که شیخ مشعل الاحمد الصباح امیر کویت روز جمعه در یک سخنرانی تلویزیونی پارلمان را منحل کرد به وقوع پیوست.

کمیسون هنرهای تجسمی عربستان سعودی تأثیر دوسالانه‌ها بر هنرمندان را بررسی می‌کند



نگاهی به عرب‌نیوز

کارشناسان مختلف اخیراً در نشست مجازی شرکت کردند تا نقش دوسالانه‌ها را در مسیر پیشرفت هنرهای تجسمی بررسی کنند. از همین رو خبرگزاری عربستان سعودی

روز یکشنبه گزارش داد که این رویداد توسط کمیسیون هنرهای تجسمی به عنوان بخشی از بررسی مداوم این بخش برگزار شد. دوسالانه‌ها نمایشگاه‌های بزرگی هستند که هر دو سال یکبار برگزار می‌شوند و بستری را برای هنرمندان فراهم می‌کنند تا با موضوعات خاصی درگیر شوند. در این نشست معیارهای مشارکت هنرمندان با تمرکز بر استحکام شغلی و دستاوردهای اساسی مشخص شد. شهاد البلهد در شصتمین دوسالانه ونیز بینش خود را در مورد سرپرستی غرفه عربستان سعودی ارائه کرد. او کار مثال الدویان را با عنوان «شنودهای جایجا: آهنگ نبره» تحلیل کرد و بر بازتاب زنان سعودی در میان تغییرات فرهنگی تأکید داشت. در این گزارش آمده است که رویداد ونیز تعهد کمیسیون به تقویت هنرمندان محلی در سطح بین‌المللی را نشان داد.

معاونان وزیر امور خارجه عربستان و آمریکا، در مورد تقویت روابط دو کشور گفتگو کردند



نگاهی به عرب‌نیوز

ولید الخریجی معاون وزیر امور خارجه عربستان روز یکشنبه در ریاض با دانیل بنجیم معاون وزیر امور خارجه آمریکا در امور شبه جزیره عربستان دیدار کرد.

خبرگزاری عربستان سعودی گزارش داد که دو طرف در مورد تقویت روابط عربستان و آمریکا و راه‌های تقویت همکاری‌ها گفتگو کردند. همچنین برجسته‌ترین تحولات منطقه‌ای و بین‌المللی و همچنین تلاش‌های انجام شده در این زمینه‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در ادامه ولید الخریجی معاون وزیر امور خارجه عربستان در ریاض با دیگو مارتینز بیلو وزیر خارجه اسپانیا در امور خارجی و جهانی دیدار کرد. دو طرف در مورد روابط دو کشور و راه‌های تقویت آن به گفت و گو پرداختند. وزارت امور خارجه نیز در فضای مجازی خود اعلام کرد: «آن‌ها همچنین در مورد مسائل منطقه‌ای و بین‌المللی مورد علاقه دو جانبه صحبت کردند.» خورخه هویا سیراسفیر اسپانیا در پادشاهی سعودی نیز در این نشست حضور داشت. الخریجی در یک نشست جداگانه با موسی فکی رئیس کمیسیون اتحادیه آفریقا دیدار کرد. این مقامات درباره مسائل مربوط به قاره آفریقا به بحث و گفت‌وگو پرداختند. در ادامه این دیدارها در روز شنبه نیز ولید الخریجی در فرودگاه بین‌المللی ملک خالد ریاض از محمود عباس رئیس‌جمهور فلسطین و هیئت همراهش استقبال کرد. به گزارش خبرگزاری عربستان سعودی، عباس در نشست ویژه مجمع جهانی اقتصاد برای ارتقای همکاری جهانی، رشد و انرژی برای توسعه شرکت خواهد کرد. نایف بن بندر السدیبری، سفیر عربستان در اردن و سفیر غیر مقیم در فلسطین و باسم آل آقا، سفیر فلسطین در پادشاهی سعودی نیز در این نشست حضور داشتند. وی همچنین در روز دوشنبه با علیرضا عنایتی سفیر ایران در عربستان به بحث و گفتگو پرداخت و در این نشست هر دو طرف در باب تقویت روابط دو جانبه هر دو کشور و مسائل مربوط به منطقه و تنش‌ها به هم‌اندیشی پرداختند.

استاندار هرمزگان در دیدار با جمعی از گلخانه‌داران عنوان کرد؛

اعلام میزان تسهیلات حمایتی کشت گلخانه‌ای در هرمزگان

سرویس اقتصادی

تبدیلی لیمو را نیز ویژه اعلام کرد و افزود؛ در راستای ایجاد مشوق برای احداث صنایع تکمیلی و تبدیلی در استان آمادگی داریم برای سرمایه‌گذاری در زمینه صنایع تبدیلی لیمو و تولید اسانس این محصول همچنین تولید اسانس اکالیپتوس بیش از ۸۰ درصد تسهیلات و کمک‌های فنی و اعتباری استانداردی نیز اختصاص دهیم، ضمن اینکه زیرساخت‌های برق، آب و گاز مورد نیاز این صنایع را نیز خودمان تأمین خواهیم کرد. استاندار هرمزگان با اشاره به هزینه‌های بالای احداث سازه‌های گلخانه‌ای در کشور، گفت: با توجه به ضرورت منطبق بودن طراحی و اجرای سازه‌ها با زیست‌بوم استان از احداث

گلخانه‌های جدید در هرمزگان حمایت می‌کنیم، چرا که گران تمام شدن ساخت گلخانه‌ها فاکتورهای رقابتی محصولات استان را از بین می‌برد. دوستی به اعضای انجمن گلخانه‌داران هرمزگان پیشنهاد داد؛ آمادگی داریم زمینی در مجاورت فرودگاه بین‌المللی بندرعباس یا بندر شهید رجایی به انتخاب انجمن برای احداث یک شهرک بسته بندی و صادرات محصولات کشاورزی در اختیار مجموعه قرار دهیم و بین ۷۰ تا ۸۰ درصد هزینه‌های احداث این مرکز را نیز تسهیلات اعطا کنیم. وی در ادامه با اشاره به مشکل انحراف سوخت در ماشین‌آلات کشاورزی، افزود؛ حاضریم نظر انجمن گلخانه‌داران را مرجع

تأیید سوخت قرار دهیم، چرا که امروز با استفاده از سامانه‌های نوین می‌توان نیاز سوخت هر هکتار گلخانه را تشخیص داد از این رو مشروط به پذیرش مسئولیت توسط انجمن گلخانه‌داران استان به ماشین‌آلات تأیید شده سوخت تخصیص خواهیم داد. استاندار هرمزگان، حجم واردات موز به کشور را بالا دانست و گفت: هرمزگان جهت کشت این محصول پتانسیل بالایی دارد و لازم است گروهی از گلخانه‌داران استان سفری به هند داشته باشد تا بتوانیم روش کشت و تولید موز در هند را به کشور و هرمزگان وارد کنیم تا از این طریق ارزش افزوده‌ی کشاورزی استان را بالا ببریم.

میزخبر

لیگ برتر فوتبال شهرستان قشم؛
شهاب سوزا جشن قهرمانی بر پا کرد

سرویس ورزشی

مسابقات فوتبال شهرستان قشم با شرکت ۱۰ تیم به صورت رفت و برگشت برگزار شد که در پایان و پس از انجام ۹۰ بازی تیم فوتبال شهاب سوزا عنوان قهرمانی را کسب کرد و تیم طبل جوان مکان دومی را به خودش اختصاص داد.



به گزارش صبح ساحل، در پایان این مسابقات مصطفی کوهی نژاد از تیم دلفین گردان به عنوان پدیده، عبدالجلیل ایرانی از تیم طبل جوان بهترین شهاب سوزا بهترین بازیکن، اسماعیل حبشی با ۱۲ گل زده از تیم طبل جوان آقای گل، برترین مربی محمد سلامی از تیم شهاب سوزا معرفی شدند و جام اخلاق هم به تیم شهاب سوزا رسید. همچنین تیم های مهرونی لافت و

دلفین گردان به لیگ یک شهرستان سقوط کردند. وحدت خلیج فارس، ستاره کهن زینبی، استقلال درگهان، شهاب سوزا، جی جیان، شاهین قشم، دلفین گردان، مهرونی لافت، طبل جوان و امید درگهان تیم‌های حاضر در مسابقات لیگ برتر شهرستان قشم بودند.

دیدار دوستانه فوتبال؛

پیشکسوتان جاسک مغلوب
کشاورز میناب شدند

سرویس ورزشی

دیدار دوستانه فوتبال بین تیم های پیشکسوتان جاسک و پیشکسوتان کشاورز میناب برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، به دعوت اداره ورزش و جوانان و هیئت فوتبال جاسک، تیم پیشکسوتان کشاورز میناب برای انجام یک بازی دوستانه به شهرستان جاسک سفر کرد. این بازی به مناسبت روز معلم و سالروز بسیج ورزشکاران در محل استادیوم شهید لشکری جاسک برگزار شد که تیم پیشکسوتان کشاورز میناب با نتیجه یک بر صفر تیم پیشکسوتان جاسک را شکست داد.

در حاشیه این مراسم و با حضور مهرانی فرماندار جاسک، معاون برنامه ریزی و عمرانی فرمانداری، مرادی رئیس اداره ورزش و جوانان، ارجمند رئیس هیئت فوتبال جاسک، رئیس شورای شهر جاسک و تعدادی از مسولین ادارات از خانواده شهید ورزشکار جهانگیر فراهم و معلمین پیشکسوت دو تیم جاسک و میناب و تعدادی از پیشکسوتان فوتبال جاسک و میناب تجلیل به عمل آمد. قضاوت این دیدار دوستانه را عزیز شیعی، جهانگیر دریایی و مهرداد بابیزان برعهده داشتند. رئیس اداره منابع طبیعی، رئیس اداره آموزش و پرورش، شبکه بهداشت، نیروی انتظامی، فرمانده بسیج و فرماندار جاسک در برگزاری این دیدار دوستانه همکاری داشتند. احمد ارجمند رئیس هیئت فوتبال جاسک گفت: تصمیم داریم برای آمادگی تیم پیشکسوتان شهرستان جاسک از تیم های بشاگرد، نیک شهر و چابهار برای چند بازی تدارکاتی دعوت کنیم. وی گفت: یکی از برنامه های این هیئت حمایت از پیشکسوتان فوتبال می باشد و امسال برای شکوفایی فوتبال جاسک برنامه های متفاوتی داریم. احمد ارجمند بیان داشت: از همه مربیان و سرپرستان تیم های فوتبال جاسک می خواهیم که تیم های پایه خود را برای حضور در مسابقات شهرستان آماده کنند. وی گفت: امسال برای ارتقا سطح علمی داوران و مربیان کلاس های بازآموزی با همکاری هیئت فوتبال استان در جاسک برگزار خواهیم کرد. رئیس هیئت فوتبال جاسک اظهار داشت: با ارائه قوی یا به عرصه مسولیت هیئت فوتبال جاسک گذاشته ام و به حاشیه ها توجه نمی کنم. هدف من تقویت فوتبال جاسک است و با هیچ احدی عقد اخوت نبسته ام. همه تیم ها را با یک دید مثبت نگاه می کنم و اجرای عدالت در فوتبال از برنامه های بنده و همکاران من در هیئت فوتبال جاسک می باشد و از حمایت های خوب رئیس اداره ورزش و جوانان و رئیس هیئت فوتبال استان تشکر کرد.



معین الدین بندری

لیگ برتر فوتبال ساحلی باشگاه های کشور؛

شهرداری روی یک اشتباه سه امتیاز
را از دست داد

نیست ولی با این حال خروج شش ملی پوش می تواند چالش جدیدی برای قهرمان فصل قبل لیگ باشد.

برتر را راهی مسابقات نماید. البته گلساپوش در سال های اخیر نشان داده نظم و تاکتیک تیمی در اولویت قرار دارد و متکی به بازیکن



شهرداری بندرعباس در فصل گذشته در رتبه هشتم در لیگ به کار خود پایان داد و هر چقدر بتواند خود را در انتهای لیگ بالا بکشد برای این تیم پیشرفت محسوب خواهد شد. شهرداری بندرعباس چهار دیدار سخت در چهار هفته ابتدایی را پیش رو دارد که سه تیم آن مدعی قهرمانی هستند.

محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



دیدار افتتاحیه لیگ برتر فوتبال ساحلی باشگاه های کشور با برتری تیم گلساپوش یزد به پایان رسید.

در هفته نخست و دیدار افتتاحیه لیگ برتر فوتبال ساحلی باشگاه های کشور دو تیم شهرداری بندرعباس و گلساپوش یزد در ورزشگاه غدیر بندرعباس به دیدار هم رفتند.

در این دیدار دو تیم بیشتر دنبال آن بودند که گلی دریافت نکنند و به همین دلیل دوازده دقیقه اول و دوم بیشتر دقایق آن شاهد یک بازی سرد بودیم. در دوازده دقیقه سوم و پایانی بازیکن شهرداری تنها یک اشتباه کرد تا نارنجی پوشان گل اول را دریافت کنند. بعد از آن شاگردان مجتبی ذاکری در تیم شهرداری بندرعباس هر چه تلاش کردند نتوانستند گل خورده را جبران کنند و بازی افتتاحیه را در حضور هواداران پرشور خود واگذار کردند. محمد معصومی زاده تنها گلزن این دیدار بود تا اولین بازی فصل هفدهم لیگ برتر فوتبال ساحلی به کام مدافع عنوان قهرمانی به پایان برسد.



گلساپوش در این فصل شش ملی پوش خود را از دست داده است و بازیکن بزرگسالی به جمع خود اضافه نکرده است و تنها شش بازیکن امید و جوانان به تیم اضافه شدند تا گلسا جوان ترین تیم تاریخ خود در لیگ

شهرداری بندرعباس در این فصل بازیکن ملی پوش جذب نکرده است ولی تلاش کرده براساس نیاز تیم و اولویت بومی گرایی، تیمی را روانه لیگ نماید که از اعتبار فوتبال ساحلی بندرعباس دفاع نماید.

والیبال باشگاه های بندر خمیر

آکادمی خلیج فارس عنوان قهرمانی را کسب کرد



محمود رئیسی

مسابقات والیبال شهرستان بندر خمیر با حضور ۸ تیم، آکادمی خلیج فارس، بندریل، گوین، صدرا اسپورت، آکادمی نام آوران، هیئت والیبال رویدر، ساحل بندر خمیر و اتحاد در دو گروه چهار تیمی به میزبانی رویدر برگزار شد.

در پایان تیم های آکادمی خلیج فارس و هیئت والیبال رویدر اول و دوم شدند. تیم های صدرا اسپورت و ساحل بندر خمیر به صورت مشترک به مقام سوم رسیدند. در این دوره تیم ها در دو گروه ۴ تیمی قرار گرفتند که تیم های صدرا اسپورت، آکادمی خلیج فارس، ساحل بندر خمیر و رویدر به مرحله نیمه راه یافتند.

خاصی را به این دیدار داده بود و پس از ۵ ست تلاش دو تیم در پایان با نتیجه سه بر دو به سود تیم آکادمی خلیج فارس به پایان رسید تا آکادمی خلیج فارس قهرمان این دوره از مسابقات لقب گیرد.

در پایان بهترین پاسور مهدی رحیمی از تیم آکادمی خلیج فارس، بهترین دریافت کننده قدرتی یاسین برزین از هیئت والیبال رویدر، بهترین مدافع روی تور محمد زبیری از تیم آکادمی خلیج فارس، بهترین پشت خط زن علیرضا رنجبری از تیم هیئت والیبال رویدر، بهترین لیبرو، محمد مهدی قاسمی از تیم آکادمی خلیج فارس و ارزشمند ترین بازیکن سهیل امیری از تیم آکادمی خلیج فارس به عنوان برترین های مسابقات معرفی شدند.

به فینال رسیدند. دیدار فینال با حضور بی نظیر تماشاگران همراه بود و حس و حال

هیئت والیبال رویدر و آکادمی خلیج فارس با پیروزی مقابل حریفان در مرحله نیمه نهایی



بهاره جلاوند
خبرنگار

رطوبت در ابتلا به عفونت نقش دارد؟

عفونت گوش در استخر



شنا یکی از ورزش‌های پرطرفدار به حساب می‌آید که فواید زیادی برای بدن دارد و از آنجایی که سن خاصی برای آن مطرح نیست، کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که از این ورزش مفرح بگذرد. با گرم شدن هوا، افراد زیادی دوست دارند به استخر بروند و همین موضوع باعث می‌شود استخرها بیش از پیش شلوغ شوند. تعداد زیاد شناگران، باعث ایجاد نگرانی در برخی افراد می‌شود به شکلی که تصور می‌کنند شنا در یک محیط شلوغ، می‌تواند باعث بروز بیماری در آن‌ها شود. یکی از نگرانی‌های افراد ابتلا به عفونت گوش در استخر به دلیل ورود آب به گوش است. اینکه چرا گوش دچار عفونت می‌شود ستوالی است که پاسخ آن را «دکتر سامان خرمی‌نژاد»، متخصص گوش و حلق و بینی، باید پرسید.

خشم و عصبانیت ریسک بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

سرویس سلامت

تحقیقات جدید هشدار می‌دهد که احساس عصبانیت رگ‌های خونی را به روش‌های ناسالمی منقبض می‌کند و می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

دکتر «دایجی شیمبو»، متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک، می‌گوید: «اگر فردی هستید که همیشه عصبانی می‌شوید، آسیب‌های مزمن به رگ‌های خونی خود دارید.» تیم او آزمایش‌هایی را انجام داد که در آن فعالیت رگ‌های خونی در حالی که افراد در حالت عصبانیت در مقابل حالت‌های اضطراب، غم و اندوه یا احساسات خنثی بودند، کنترل می‌شد. آنها دریافتند که حالت عصبانیت ذهنی با ناتوانی موقت رگ‌های خونی در گشاد شدن مرتبط است. این اثرات تا ۴۰ دقیقه پس از پایان طغیان خشم ادامه داشت. شیمبو افزود: «این تحقیق همچنین دری را برای ترویج مداخلات مدیریت خشم به عنوان راهی برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی، که علت اصلی مرگ است، می‌گشاید.» این مطالعه شامل ۲۸۰ بزرگسال سالم ساکن شهر نیویورک زیر ۷۴ سال بود. این گروه جوان - با میانگین سنی ۲۶ سال - و بدون سابقه بیماری قلبی یا عوامل اصلی خطر قلبی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت بودند. همه شرکت‌کنندگان از نظر تغییرات رگ‌های خونی در بازوهای خود تحت نظر قرار گرفتند و سپس از آنها خواسته شد تا در گفتگوهای هشت دقیقه‌ای یا خواندنی‌های بسیار شخصی شرکت کنند که حالت‌های عاطفی مختلف را بر می‌انگیزد - خشم، غم، اضطراب یا اصلاً هیچ احساس شدیدی نداشتند. گروه شیمبو دریافتند که وقتی مردم عصبانی هستند از گشاد شدن رگ‌های خونی سالم جلوگیری می‌شود. تیم متذکر شد که این حالت در میان افرادی که در حالت اضطراب یا غم و اندوه بودند مشاهده نشد. محققان خاطرنشان کردند که احتمال در اتساع عروق اغلب پیش زمینه‌ای برای تجمع خطرناک چربی در دیواره شریان‌ها است که به عنوان تصلب شرایین شناخته می‌شود و می‌تواند احتمال حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. شیمبو گفت: «این آسیب‌های مزمن مرتبط با عصبانیت در طول زمان ممکن است در نهایت اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت عروق داشته باشد و در نهایت خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.» او گفت: «هنوز مشخص نیست که خشم چگونه گشاد شدن عروق خونی را مختل می‌کند. شاید سیستم عصبی خودمختار، هورمون‌های استرس یا التهاب رگ‌ها رافعال کند. تنها تحقیقات بیشتر می‌تواند مکانیسم‌های دقیق را نشان دهد.» آیا حالت‌های عاطفی مثبت، مانند شادی یا خنده، می‌تواند با اثرات بد خشم بر قلب مقابله کند؟ تحقیقات بیشتر می‌تواند این سوال را نیز روشن کند. این تیم گفت که در این بین، مدیریت خشم همیشه ایده خوبی برای سلامت روحی و جسمی است. ورزش، یوگا، تنفس عمیق و درمان شناختی رفتاری (CBT) همگی مسیرهای بالقوه‌ای برای زندگی با خشم کمتر هستند. / مهر

خارش دارند و برای برطرف کردن این مشکل از گوش پاک‌کن، کبریت، کلید و ... کمک می‌گیرند، خود را در معرض ابتلا به عفونت گوش خارجی قرار می‌دهند.

چند نکته مهم گوش!

به طور کلی، حدود ۱۰ درصد از افراد در زندگی خود یک‌بار عفونت گوش خارجی را تجربه کرده‌اند. معمولاً در ۹۰ درصد موارد تنها یک گوش درگیر عفونت خواهد شد و در ۱۰ درصد موارد احتمال درگیری هر دو گوش وجود دارد.

عفونت گوش خارجی از هر نوعی که باشد، برای افراد آزاردهنده خواهد شد و در شرایطی که از نوع خطرناک باشد، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به همراه دارد به همین دلیل درمان را نباید به تعویق انداخت. درد یا هر علامت دیگری در گوش باید توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی، مورد بررسی قرار بگیرد و در صورت نیاز درمان انجام شود. رعایت برخی نکات می‌تواند از بروز عفونت گوش خارجی با عامل باکتریایی یا قارچی پیشگیری کند. برای مثال، پس از استخر یا حمام، گوش‌ها باید به آرامی خشک شوند برای این منظور قسمت بیرونی گوش باید خشک شود و از فرو کردن اجسام مختلف مانند گوش پاک‌کن به داخل گوش باید خودداری کرد. با استفاده از باد ملایم و با سرعت پایین سشوار نیز می‌توان رطوبت گوش را تا حدی کاهش داد البته نباید باد شدید را مستقیماً وارد گوش کرد. افراد باید موارد بهداشتی را رعایت کنند و از هندزفری مشترک (به ویژه نوعی که داخل گوش می‌رود)، که ضدعفونی نشده است، استفاده نکنند. عدم توجه به این مسئله، احتمال بروز عفونت گوش خارجی به ویژه عفونت ویروسی را افزایش خواهد داد.

این نوع عفونت در افرادی که سابقه شیمی درمانی دارند نیز دیده می‌شود. به طور کلی، درد شدید و ترشحات بدبو می‌تواند ناشی از ابتلا به این نوع عفونت باشد. درمان به موقع این نوع عفونت خطرناک از اهمیت بالایی برخوردار است چون عدم درمان به موقع، می‌تواند باعث پیشرفت عفونت شود. در چنین شرایطی احتمال از بین رفتن پوست، قسمت‌های مختلف و حتی استخوان وجود دارد.

نقش رطوبت چیست؟

به طور کلی، عوامل زیادی در بروز عفونت مجرای خارجی گوش و لایه خارجی پرده آن نقش دارند که این عفونت با عنوان عفونت گوش خارجی شناخته می‌شود که به آن اشاره شد. عفونت گوش خارجی در مناطق گرم و مرطوب بیش از سایر مناطق دیده می‌شود. علاوه بر این، شناگران حرفه‌ای ممکن است بیش از سایر افراد به آن دچار شوند و همان‌طور که گفته شد، شنا به شکل تفریحی تاثیر چندانی در ابتلا به عفونت گوش خارجی ندارد پس نباید در این رابطه نگران شد. ورود آب به شکل مکرر به داخل گوش، باعث از بین رفتن جرم طبیعی آن خواهد شد. این جرم طبیعی، در واقع خاصیت ضد میکروب و ضد آب دارد پس با از بین رفتن آن، شانس ابتلا به عفونت گوش خارجی افزایش خواهد یافت. علاوه بر این، تعریق زیاد نیز ممکن است احتمال بروز عفونت گوش خارجی را افزایش دهد. عوامل دیگری چون داشتن مجرای خارجی گوش باریک و بلند در برخی افراد و سمعک (به دلیل ایجاد زخم)، احتمال ابتلا به عفونت را بالا می‌برد. باید توجه داشت که دستکاری گوش نیز در بروز ابتلا به عفونت گوش خارجی نقش دارد. آن دسته از افرادی که در گوش خود احساس

قرمزی جدار کانال گوش و ترشح از داخل گوش، برخی دیگر از علائم این نوع عفونت به حساب می‌آیند. ترشح ممکن است بو داشته باشد علاوه بر این، غدد لنفاوی نیز می‌توانند به دلیل عفونت گوش، برجسته شوند. چنانچه در اثر این نوع عفونت، ورم پوست کانال گوش شدید باشد، امکان دیدن داخل گوش به حداقل خواهد رسید. بر خلاف عفونت حاد در عفونت مزمن گوش خارجی، ورم وجود ندارد و معمولاً بیمار از خارش شکایت می‌کند. شدت خارش به قدری برای بیمار آزاردهنده است که در اثر دستکاری، خارش نیز داخل پوست کانال می‌تواند ایجاد شود. از علائم دیگر ابتلا به این نوع عفونت، نازک شدن پوست و از بین رفتن ماده طبیعی داخل گوش است. آن دسته از افرادی که به آلرژی و درماتیت سبورئیک مبتلا هستند، بیش از سایر افراد ممکن است به عفونت مزمن دچار شوند.

وقتی کار به جای باریک می‌رسد

تشخیص نوع عفونت گوش خارجی برای افراد کار چندان راحتی نیست به همین دلیل بدون در نظر گرفتن عامل عفونت باید به پزشک مراجعه کرد. برای مثال، نوعی عفونت گوش خارجی وجود دارد که باعث نکروز (از بین رفتن بافت)، خواهد شد و از آن به عنوان یک عفونت خطرناک یاد می‌شود. آن دسته از افرادی که دچار نقص ایمنی هستند بیش از سایر افراد ممکن است به این نوع عفونت دچار شوند. علاوه بر این، مبتلایان به دیابت که بیماری آن‌ها کنترل نشده است نیز مستعد ابتلا به این عفونت هستند. مبتلایان به دیابت، با بروز هر نوع درد در گوش باید حتماً به پزشک مراجعه کنند حتی در شرایطی که درد شدید نباشد، نباید آن را نادیده گرفت. در نهایت ابتلا به

ویروس یا قارچ؟

بسیاری از افراد این تصور را دارند که ورود آب استخر به داخل گوش، باعث عفونت گوش خارجی خواهد شد اما واقعیت چیز دیگری است. شنا به شکل تفریحی، عاملی برای عفونت گوش خارجی نمی‌تواند باشد. دلایل دیگری در بروز این نوع عفونت نقش دارند. برای مثال، یکی از عوامل عفونت گوش خارجی، قارچ است. چنانچه عامل عفونت گوش خارجی قارچ باشد، علائمی چون خارش شدید در عمق کانال گوش، ترشح و کاهش شنوایی ایجاد خواهد شد. همچنین با ابتلا به این نوع عفونت، فرد تصور می‌کند چیزی در داخل گوش وجود دارد. از دیگر دلایل ابتلا به عفونت گوش خارجی، ویروس می‌تواند باشد در چنین شرایطی گوش درگیر نوعی ویروس تبخال می‌شود. چنانچه گوش به این مشکل مبتلا شود، فرد احساس درد خواهد داشت. کمی با گذشت زمان یعنی حدود ۳ روز بعد از درد، علائم دیگری بروز می‌کند. به عبارت روشن‌تر، کانال و لاله گوش، به ضایعات آیکی دچار می‌شوند. علائم دیگری چون سردرد و تب نیز ممکن است در برخی افراد وجود داشته باشد. ابتلا به این نوع عفونت، ممکن است با درگیری شدن عصب صورت همراه شود در چنین شرایطی احتمال بروز فلج صورت در سمت درگیر به عفونت وجود دارد.

باکتری را دست کم نگیرید

یکی دیگر از عوامل ابتلا به عفونت گوش خارجی، باکتریایی است. این نوع عفونت می‌تواند خود را به شکل حاد یا مزمن بروز دهد. عفونت گوش خارجی با عامل باکتریایی و به شکل حاد، علائمی دارد. برای مثال، درد شدید، یکی از این علائم است به شکلی که وقتی به لاله گوش دست زده شود، درد بیشتری احساس خواهد شد.

تقویت عضو بدن با بوییدن گل سرخ

سرویس سلامت

واژه «ملکه گل‌ها» شایسته گل‌های لطیف، خوش عطر گل سرخ یا گل محمدی یا گل گلاب است که زیبایی اردیبهشت ماه را صدچندان می‌کند؛ این گل زیبا که در اریبهشت می‌روید، در طب سنتی خواص بی نظیری دارد.

گل محمدی نام نوعی گل رز است که نماد عشق و زیبایی بوده و عطر بی نظیری دارد و از آن گلاب می‌گیرند. این گیاه خواص دارویی استثنایی هم دارد و برای سلامتی و زیبایی پوست و مو مفید است. گل محمدی را به شکل‌های مختلف از جمله جای و دمنوش گل محمدی، روغن گل محمدی و گلاب نیز استفاده می‌کنند؛ دکتر مریم تقوی شیرازی متخصص طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی ایران درخصوص دمنوش گل محمدی و آثار آن بر سلامت بانوان بر این اعتقاد است که به راستی که واژه «ملکه گل‌ها» شایسته گل‌های لطیف، خوش عطر گل سرخ یا گل محمدی یا گل گلاب است که زیبایی اردیبهشت ماه را صدچندان می‌کند. در بازار گیاهان دارویی ایران گل سرخ معمولاً به



دمنوش، می‌تواند به تقویت قلب و ایجاد نشاط کمک بیشتری کند. زنان باردار که دچار مشکلات گوارشی و یبوست می‌شوند می‌توانند از دمنوش گلبرگ‌های گل سرخ بهره مند شوند. در این شرایط کاسبرگ گل‌ها را جدا کرده و فقط از گلبرگ‌ها استفاده کنید. در دختران جوان و بانوانی که از درد قاعدگی رنج می‌برند و یا پیش از دوران ماهانه، دچار اضطراب، کوفتگی بدن و مشکلات هاضمه می‌شوند، نوشیدن دمنوش گل محمدی در هفته پیش از شروع قاعدگی، بسیار کمک‌کننده است. بانوانی که دچار عفونت‌های مکرر می‌شوند می‌توانند در آب جوشانده این گل مدت کوتاهی بنشینند و از خواص ضد التهابی و تقویت‌کنندگی آن برای رحم بهره ببرند. گل محمدی به شیوه‌های دیگری مثل مربا، شربت، روغن، گلاب، اسانس و ... برای مصارف مختلف در بازار گیاهان دارویی و صنایع غذایی و آرایشی عرضه می‌شود.

ملینی بیشتری دارد. اما آنچه خشک شده آن قیض و گیرندگی بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند اسهال را بند می‌آورد. دمنوش گل محمدی بوی بد دهان را از بین می‌برد. در صورتی که لثه‌های ملتهب یا حساسی دارید یا آفت می‌زنید، آب این دمنوش را روزی یکی دو بار غرغره کنید. آب این دمنوش همچنین می‌تواند بوی بد زیربغل و ناحیه کشاله‌ران را کاهش دهد. پاشیدن آب خنک این دمنوش به پوست صورت، طراوت بخش است. همچنین کمپرس خنک آن بر روی پلک‌ها می‌تواند از یف آلودگی آن بویژه صبح‌ها بکاهد. گل محمدی در تقویت نیروی جنسی نیز سابقه‌ای طولانی دارد. یک قاشق مرباخوری از گلبرگ‌های تازه یا خشک شده گل سرخ را با لیوان آبجوش ۵ تا ۷ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن آن را بنوشید. دمنوش را می‌توانید به تنهایی یا با افزودن کمی نبات یا عسل بنوشید. نکته: در تهیه دمنوش از گلبرگ‌های تازه، میزان مصرف گیاه بیشتر، اما زمان دم کشیدن کاهش می‌یابد. اگر گل سرخ را به طور ترکیبی با یک قاشق غذاخوری میوه به خشک شده دم کنید، در بهبود رفلاکس و تقویت هضم غذا اثرات فوق‌العاده آن را تجربه خواهید کرد. افزودن تعدادی از دانه‌های کوچک هل به این

کننده مصرف می‌شود و مربای آن معروف است. نوشیدن دمنوش و بوییدن گل سرخ، شادی آور، ضد اضطراب و تقویت‌کننده اعضای مهم بدن از جمله مغز، قلب، معده، کبد، رحم، ریه و کلیه است. کیفیت خواب را بهتر می‌کند. وقتی تازه است اثر

۷ روش برای رهایی از کسالت باری زندگی

سرویس زندگی

این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. بسیاری از اوقات، این اقدامات ما را از دستیابی به اهدافمان باز می‌دارند و به جای آن، ما را درگیر مصرف دوپامین کرده و لذت بردن از زیبایی‌های روزمره را دشوارتر می‌کنند. این روزها به ندرت می‌شنوید که کسی بگوید حوصله‌اش سر رفته، چرا که همه ما می‌توانیم با یک کلیک به سرعت سراغ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی برویم. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که اینها تنها راهکارهای فوری هستند که در درازمدت به ما کمک نمی‌کنند. بسیاری از اوقات، این اقدامات ما را از دستیابی به اهدافمان باز می‌دارند و به جای آن، ما را درگیر مصرف دوپامین کرده و لذت بردن از زیبایی‌های روزمره را دشوارتر می‌کنند. در ادامه ما به سراغ چند راه برای جالب نگه داشتن زندگی بدون ایجاد دوپامین مصنوعی رفتیم، راه‌هایی که شاید ساده به نظر برسند اما می‌توانند با ایجاد تغییرات مثبت و کوچک به زندگی شما تازگی ببخشند:

به سکوت خوشامد بگویید!

اغلب ما معمولاً فضای خالی و سکوت را به عنوان یک فرصت برای فرار از واقعیت می‌بینیم. اما تا به حال فکر کرده‌اید چطور می‌توانیم از این سکوت به عنوان یک فرصت برای تجربه بیشتر در زندگی مان استفاده کنیم؟ به جای اینکه سکوت و فضا را به عنوان راهی برای فرار از واقعیت بدانیم، می‌توانیم آن را بیشتر در زندگی خود بگنجانیم. زیرا سکوت مشوق بینش‌های شخصی است. در واقع اگر بتوانیم با ایده یک جانشین بدون حواس پرتی کنار بیاییم، تغییرات جالب را به مرور خواهیم دید. از سکوت استقبال کنید آن وقت خواهید دید سطحی از بینش و خلاقیت را به دست خواهید می‌آورد که شما را در مزیت قابل توجهی نسبت به دیگران قرار می‌دهد و کسالت جای خود را به خلاقیت می‌دهد.

سرویس زندگی

اتو و ماشین لباسشویی دو وسیله ضروری خانواده است که هر خانواده در طول هفته برای شست و شو و آماده سازی لباس‌ها برای آن نیاز دارد؛ این دو وسیله در صرفه جویی در وقت، افزایش رفاه و آسایش خانواده نقش اساسی دارند. لحظه ای را تصور کنید که ماشین لباسشویی و اتو در اختیار ندارید و باید با سرعت لباس برای یک مراسم یا مهمانی آماده کنید؛ درست انگار به مسافرت رفته اید و یا در وسط بیابان رها شده اید؛ گویی یک جای کار می‌لنگد؛ نه لباس تمیز دارید و نه اتو که لباستان صاف و اتوکشیده و مجلسی باشد؛ آنوقت است که حتی شاید قید مهمانی رفتن را هم بزنید؛ چرا؟ چون ظاهر مرتب و آراسته هم برای خود فرد آرامش بخش است و هم به منزله احترام گذاشتن به میزبان و سایر مهمان‌ها. همین چند جمله کافی است که بدانید ماشین لباسشویی و اتو چه خدمت بی‌منتهی به زندگی ما انسان‌ها دارند و از وسایلی ضروری زندگی به شمار می‌روند. حتی اگر جزو کسانی باشید که دوست دارند تمیز کردن لباس‌های خاص خود را به خشکشویی بسپارند، باز هم برای تری و تمیز کردن لباس‌های روزمره به اتو و لباسشویی نیاز دارید اما آیا می‌دانید که همین



از فکر بی‌حوصله بودن دست بردارید

کسالت معمولاً چیزی است که ما خودمان به وجود می‌آوریم، نه یک واقعیت مستقل. وقتی به خودمان دائم می‌گوییم که کسالت داریم، واقعاً احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم. این بی‌حوصلگی می‌تواند مانع مواجهه با واقعیت شود و باعث مقاومت بیشتر ما در برابر رفع این حس می‌شود. در واقع این یک چرخه است که با هر بار تکرار کردنش بیشتر در آن فرو خواهید رفت. یعنی از طریق قدرت تلقین و ذهن، خودمان را در یک حالت ناخوشایند محدود می‌کنیم. پس راه‌حل چیست؟ تا به حال به بچه‌ها دقت کرده‌اید؟ به نگاه کنجکاوانه و پرسشگرشان به جهان. شاید وقت آن رسیده که کمی از دنیای خاکستری بزرگسالی بیرون بیایید، دوباره به دنیا به شکل یک پدیده قابل احترام، شگفت‌انگیز و جدید نگاه کنید.

در چه چیزی استعداد دارید؟

بسیاری از ما در طول زندگی به اندازه کافی برای زنده ماندن و گذراندن روز در حال کار و تلاش هستیم و من این را درک می‌کنم، تغییر این رویه هم برای همه ممکن و آسان نیست، اما نیمی از دلیلی که ما درگیر این موضوع هستیم این است که اصراری هم به تغییر آن نمی‌کنیم. ما خودمان را در کارهای بی‌هوده کم‌فروشی می‌کنیم و این حقیقت است. آن لحظه‌ای که روی یک چیز تمرکز می‌کنید که می‌توانید در آن عالی باشید، کل زندگی شما تغییر می‌کند. دنیا رنگ تازه و جدیدی به خود می‌گیرد. در چه چیزی مستعد هستید؟ این همان مسیری است که باید به آن وارد شوید. مسیری که به شما انرژی می‌دهد و اتلاف وقت دیگر حتی جزو گزینه‌هایتان هم نخواهد بود.

معنویت را پرورش دهید

بسیاری از مردم فکر می‌کنند معنویت یک مزخرف ساختگی توسط افرادی است که لباس‌های روان می‌پوشند. و با این حال در اینجا شما نگران پول، موقعیت و خوشبختی

بسیاری از ما در طول زندگی به اندازه کافی برای زنده ماندن و گذراندن روز در حال کار و تلاش هستیم و من این را درک می‌کنم، تغییر این رویه هم برای همه ممکن و آسان نیست، اما نیمی از دلیلی که ما درگیر این موضوع هستیم این است که اصراری هم به تغییر آن نمی‌کنیم

می‌آید، ولاگ ساختن. بازدید از موزه‌های شهرتان و... همه و همه کمک می‌کنند از تجربیات روزمره خارج شوید. از ماجراجویی‌های کوچک غافل نشوید، اصلاً هم نیازی به طولانی بودن آنها نیست. می‌توانید حتی نیم ساعت از وقت خود را در پارک محلی یا برای پیاده‌روی در مغازه‌ها یا سر زدن به بازار شلوغ و سرزنده شهر صرف کنید. همه این تجربیات می‌تواند زندگی‌تان را تازه کند و به شما احساس زنده بودن بیشتری بدهند.

هنر خلق کنید

هر شکلی از خلقت اساساً هنر است، اما نظرتان در مورد تهیه یک بسته مداد یا یک پالت رنگ چیست؟ می‌توانید سراغ هر شکلی از هنر که مطلوبتان است بروید. از سفالگری یا مجسمه‌سازی تا نقاشی یا عکاسی و دیجیتال آرت. نکته ظریف در اینجاست که جدیتی که اغلب با کار همراه است را حذف کنید، زیرا اگر در ذهن خود فکر کنید که مجسمه‌ها یا نقاشی‌های خود را قرار است بفروشید یا مخاطبانش را افزایش دهید یا هر چیز دیگر، برایتان استرس‌زا خواهد بود. اثر هنری را به خاطر خود بسازید، حتی اگر به معنای یک رنگ‌آمیزی ساده باشد. از این فرآیند لذت ببرید و از لذتی که از چنین پروژه جانبی به دست می‌آورد برای به دست آوردن انرژی برای دیگر کارهایتان استفاده کنید.

بازی کردن

به گزارش تیبان، وقتی صحبت از بازی می‌شود، شاید خیلی از ما آن را ویژه کودکان بدانیم. اما این روزها از بازی‌های ویدیویی گرفته تا بازی‌های رومیزی و کاردی زیادی هستند که مختص بزرگسالان طراحی شده‌اند و از جذابیت و هیجان بالایی هم برخوردارند. بازی‌هایی که علاوه بر سرگرمی می‌توانند به تقویت حافظه، جلوگیری از آلزایمر، بالا بردن هوش هیجانی، سرعت تشخیص و پردازش مغز هم کمک کنند. / ایرنا

دانستنی

«نوشتن درمانی»

روشی برای رهایی از خشم و اضطراب

سرویس زندگی

در «نوشتن درمانی»، نوشتن آزاد می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد چرا که در این روش درمانی، نوشتن نوعی فکر کردن به حساب می‌آید و از همین رو مستلزم بند، دستور زبان، مقدمه، بدنه و پایان و رابطه عقلایی معنادار بین جملات نیست.

اگرچه «نوشتن» راه حل آشنایی است که اغلب روانشناسان برای رهایی از خشم و اضطراب پیشنهاد می‌کنند، اما عموم مردم به نوع نوشتن و ارتباط نگارش با وضعیت روحی توجهی ندارند؛ علیرغم بی‌توجهی مردم به این موضوع که نگارش یا نوشتن چه ارتباطی با وضعیت روحی دارد؛ روانشناسان و جمعی از پژوهشگران در اواخر دهه ۹۰ به تحقیقات این جریان که «ادبیات چگونه می‌توند خشم بشر را فروکش کند؟» پرداختند.

اما پیش از پاسخ به این سوال که «نگارش، چگونه به بهبود حال روحی کمک می‌کند؟» باید به مطالعاتی که شخص در طول زندگی خود داشته، اهمیت داد؛ چرا که داستان خواندن، خواننده را درگیر شخصیت‌های داستان و همچنین خواندن ذهن آنها می‌کند. این نتیجه‌ای بود که از تحقیقات دو روانشناس به نام‌های دیوید کامرکید و امانوئل کاستانو به دست آمد.

علاوه بر این که روند «نوشتن درمانی» فراتر از یک نوشتن ساده است و چیزی با ارزش‌تر در خودش داشته؛ به عنوان سفری پرهیجان، گاهی دردآور و متاثرکننده، اما در نهایت آزادکننده بعضی از حس‌ها و خواسته‌های دربرنده شده شناخته می‌شود. احساس گنگی و اسارت، گم‌شدگی، احساس تیره و نامعلوم بودن گذشته و آینده، اضطراب و گاهی افسردگی از دیگر احساساتی است که فرد نگارنده در روند «نوشتن درمانی» تجربه می‌کند و چون احساسات ناخوشایندی هستند، احتمالاً تصور می‌کند کاری که انجام می‌دهد، جنبه درمانی خود را از دست داده و بی‌فایده خواهد بود.

اگرچه «نوشتن درمانی» از هر منظری تاثیر خواهد داشت، اما باید نوع نگارش نیز در نظر گرفته شود. داستان‌نویسی، شعرنویسی، روایت‌نویسی، دیالوگ‌نویسی، نامه‌نویسی، خاطره‌نویسی و بالاخره اتوبیوگرافی نویسی از فرم‌های ویژه نوشتن به شمار می‌آیند که هر یک در «نوشتن درمانی» با



اهداف مشخص به کار گرفته می‌شوند.

هریک از این فرم‌ها، برای نوع خاصی از دست‌یابی به اطلاعات یا برای گروه‌های سنی متفاوت کارکرد پیدا می‌کند. مثلاً نامه‌نویسی در مواردی که قضاوت در مورد مساله‌ای صورت گرفته یا باید صورت بگیرد، بیشتر استفاده می‌شود. دیالوگ‌نویسی نیز در بررسی مشکلات زناشویی کارکرد بیشتری دارد. اتوبیوگرافی نویسی اغلب به کمک میان‌سالانی که گرفتار پوچی شده‌اند، می‌آید یا در موارد مواجهه با بخش‌های ترازیک زندگی، کارکرد پیدا می‌کند.

به قول رابرت بولتون، داستان‌های ما همیشه بازتابی نمادین از خودمان هستند. به عبارتی دیگر ما در داستان‌هایمان خودمان را می‌نویسیم؛ ولو آن که شخصیت‌ها و فضای داستانی به دور از تجربیات ما باشند.

بولتون درباره «نوشتن درمانی» معتقد است نوشتن آزاد، می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد چرا که در این روش درمانی، نوشتن نوعی فکر کردن به حساب می‌آید و از همین رو مستلزم بند، دستور زبان، مقدمه، بدنه و پایان و رابطه عقلایی معنادار بین جملات نیست. چرا که نوشتنی که به جریان طبیعی فکر کردن و فهمیدن نزدیک است، می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد. حتی قرار نیست بین جملات رابطه علت و معلولی وجود داشته باشد. از طرف دیگر نوشتنی که در آن اطلاعات، موازی با هم، بی‌ربط به هم و گاهی در تداوم‌های غیرقابل فهم کنار هم قرار می‌گیرند نیز ابزاری در روند درمان ایجاد نمی‌کنند.

«نوشتن درمانی» که از جمله روش‌های درمانی «ادبیات درمانی» به حساب می‌آید، شامل دو قانده اساسی است. اول این که مراجع، هر آن چه که بنویسد بی‌شک درست است؛ حتی اگر یک صفحه تمام را از تکرار یک کلمه سیاه کند. قانون دوم این است که نوشتن نباید از پیش فکر کرده باشد. در آخر، یکی از جنبه‌های درمانگری نوشتن، شناختی است که در جریان نوشتن رخ می‌دهد. بسیاری از مشکلات ذهنی و روانی ما ریشه در عدم شناخت درست و دقیق تجربه مساله‌ساز دارد. گاهی خود شناخت مسئله، درمان مشکل است. گاهی هم نیمی از راه‌حل است. بنابراین، نوشتن می‌تواند گاهی حل صددرصد یک مشکل باشد و گاهی نیمی از مسیر را شفاف کند. / ایسنا

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

میز خبر

آزادی چهار مددجوی ندامتگاه قشم به برکت دهه کرامت

سرویس حوادث

دادستان عمومی و انقلاب شهرستان قشم از آزادی چهار مددجوی جرایم غیرعمد به مناسبت دهه کرامت و همزمان با حضور کاروان زیر سیاه خورشید و پرچم متبرک بازگام منور رضوی از ندامتگاه مرکزی این جزیره خبر داد. به گزارش صبح ساحل امید مهدوی مجد اظهار داشت: این چهار مددجوی جرایم غیرعمد همزمان با ورود پرچم متبرک حرم رضوی به این شهرستان مرزی با ارایه ارفاقات قانونی و جلب رضایت شکات از ندامتگاه آزاد و به کانون گرم خانواده هایشان بازگشتند. وی ادامه داد: در نظام جمهوری اسلامی ایران توجه ویژه ای به مددجویان جرایم غیر عمد و خانواده های آنان شده است و کرامت انسانی آنان به خوبی حفظ و حقوق شهروندی آنها رعایت می شود. دادستان عمومی و انقلاب شهرستان قشم با بیان اینکه کمک به آزاد سازی زندانیان جرایم غیر عمد، صدقه جاریه است، گفت: این افراد آزاد شده بدهکار مالی، نفقه، مهریه و دیات غیرعمد بودند.

حریق ناشی از نشت گاز سیلندر در منزل مسکونی



آتارام

طبقه پنجم آپارتمانی در بلوار شهید سلیمی حدفاصل سه راه برق به سمت شهرک پیامبر اعظم، بر اثر نشت ناشی از سیلندر دچار آتش سوزی شد. به گزارش صبح ساحل، رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس در این خصوص گفت: ساعت ۱۷ و ۳۶ دقیقه دیروز یکشنبه ۲۳ اردیبهشت ماه جاری طی تماس تلفنی با مرکز ۱۲۵ آتش نشانی، گزارش آتش سوزی منزل مسکونی واقع در بلوار شهید سلیمی مجتمع فولاد بلوک ۱ دریافت شد.

محمدامین لیاقت افزود: بلافاصله تیم عملیاتی از ایستگاه های شماره ۱۱ و ۲ به محل حادثه اعزام شده و عملیات مهار و اطفاء حریق انجام شد. وی با بیان اینکه خوشبختانه این حادثه خسارت جانی نداشته است گفت که ساکنان منزل با دیدن شعله های آتش به سرعت منزل را ترک کردند.

قتل در رستوران معروف به دلیل اختلاف در بستن شیرگاز

سرویس حوادث

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ از دستگیری مردی که همکارش را در پی اختلاف بر سر بستن شیرگاز به قتل رسانده بود، خبر داد.

سردار علی ولی پور گودرزی درباره جزئیات این خبر گفت: روز جمعه بیست و یکم اردیبهشت ماه، کارکنان انتظامات بیمارستان پیامبران در تماس با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ از مرگ مشکوک مرد جوانی روی تخت بخش اورژانس این بیمارستان اطلاع رسانی کردند.

وی افزود: با اعلام این خبر، تیمی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پای در سردخانه بیمارستان گذاشتند و با جسد مرد جوان اهل کشور افغانستان مواجه شدند که بر اثر سه ضربه چاقو به قتل رسیده بود. بررسی های اولیه نشان می داد مقتول در یکی از رستوران های معروف واقع در محله سازمان برنامه کار می کرده و به دست همکارش به قتل رسیده است.

رئیس پلیس آگاهی پایتخت ادامه داد: کارآگاهان جنایی اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ پس از دریافت این اطلاعات، خیلی زود مخفیگاه متهم را شناسایی کرده و پس از هماهنگی با مقام قضایی و اخذ مجوزهای لازم، این فرد را در یک عملیات ضربتی دستگیر و به مقر انتظامی منتقل کردند.

وی با اشاره به انجام بازجویی از متهم دستگیر شده، گفت: متهم پس از انتقال به اداره دهم پلیس آگاهی خیلی زود هدف بازجویی قرار گرفت و به قتل همکار خود در رستوران اعتراف کرد و گفت که درگیری آن ها در پی اختلاف بر سر بستن شیر فلکه گاز بود.

ولی پور گودرزی با بیان اینکه جسد مقتول برای معاینات دقیق تر به پزشکی قانونی منتقل شد، گفت: متهم نیز برای روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار دارد. / خبرگزاری پلیس

آگهی شرکت های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵۱-۳۲۲۴۱۴۶۲

بازی با سلامت مردم با تغییر تاریخ مصرف داروهای فاسد

بازداشت دارو فروش شاید در فضای مجازی

سرویس حوادث



تشریفات قضایی مجرم در محل اختفای خود در یکی از مناطق جنوبی تهران دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شد. سرهنگ معظمی گودرزی ادامه داد: همچنین محل دستگیری وی نیز مورد بازدید قرار گرفت که در جریان آن بیش از ۵۰ هزار قلم انواع داروی تاریخ گذشته از محل کشف و ضبط شد. تاریخ انقضای این داروها برای حداقل پنج سال قبل بود اما متهم با چاپ برجسب تقلبی تاریخ انقضا را به سال ۱۴۰۴ تغییر داده بود.

تغییر انقضای دارو

رئیس پلیس فتا پایتخت با اشاره به اینکه متهم با چاپ برجسب های تقلبی تاریخ انقضای داروها را تغییر داده بود،

دستگیری قاتل فراری در قشم

دستگیری ۱۸۹ قاچاقچی، خرده فروش و توزیع کننده مواد

فرمانده انتظامی هرمزگان از شناسایی و دستگیری ۱۸۹ قاچاقچی و خرده فروش مواد مخدر در هفته گذشته در استان خبر داد.

سردار علی اکبر جاویدان اظهار کرد: در ادامه اجرای طرح های ارتقای امنیت اجتماعی، با اقدامات اطلاعاتی و اشرافیت کامل پلیس بر همه محورهای مواصلاتی، طرح پاکسازی نقاط آلوده به مدت یک هفته در استان اجرا شد.

وی افزود: مأموران انتظامی استان در اجرای این طرح ضمن شناسایی و توقیف ۱۳ دستگاه خودرو سبک و سنگین حامل و فعال در قاچاق مواد مخدر، جمعاً ۲۸۲ کیلو تریاک کشف و ضبط کردند. این مقام ارشد انتظامی استان تصریح کرد: در این طرح با تلاش همه جانبه صورت گرفته، ۱۸۹ قاچاقچی، خرده فروش و توزیع کننده مواد مخدر شناسایی و در عملیات های جداگانه دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان با اشاره به جمع آوری بیش از هزار معنات متجاهر و بلامکان در اجرای این طرح، بیان کرد: پلیس با به کارگیری تمام توان عملیاتی و انتظامی خود در تأمین نظم و امنیت شهروندان تلاش می کند و لازم است شهروندان نیز هرگونه اطلاعات و اخبار در خصوص توزیع کنندگان مواد مخدر را از طریق سامانه پاسخگوی ۱۲۸ پلیس مبارزه با مواد مخدر و تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

دستگیری کلاهبردار هزار میلیاردی پیش فروش خودرو

سرویس حوادث

رئیس پلیس آگاهی فراجا از کشف کلاهبرداری هزار میلیارد ریالی با عنوان پیش فروش خودرو با ۱۴۶ شاکي خبر داد و گفت: متهم این پرونده با هماهنگی مراجع قضایی دستگیر و روانه زندان شد.

سردار محمد قنبری اظهار داشت: در پی گزارشی از پلیس آگاهی کرمانشاه و وصول پرونده های متعدد مبنی بر اینکه شخصی به هويت معلوم که مالک نمایشگاه خودرو بوده است، ابتدا شرکتی را در زمینه پیش فروش و تأمین قطعات خودرو در سطح شهرستان های این استان تأسیس و سپس با تنظیم قراردادهای صوری در زمینه واگذاری خودرو و قطعات خودرو فعالیت خود را انجام داده است. وی افزود: این فرد شاید پس از جلب اعتماد شهروندان از ۱۴۶ متقاضی مبلغ یک هزار میلیارد ریال اخذی کرده و سپس متواری شده است.

رئیس پلیس آگاهی فراجا تصریح کرد: با توجه به حساسیت موضوع و کثرت افراد مالباخته، بلافاصله پیگیری این موضوع به صورت ویژه در دستور کار آگاهان اداره مبارزه با جعل و کلاهبرداری استان کرمانشاه قرار گرفت. وی با بیان اینکه با تلاش و اقدامات پلیسی کارآگاهان محل اختفای این کلاهبردار در استان تهران شناسایی شد، افزود: این متهم با هماهنگی مراجع قضایی دستگیر و در بازجویی ها به انجام کلاهبرداری و اخذی از شهروندان در سطح استان کرمانشاه اعتراف و با قرار صادره روانه زندان شد. / خبرگزاری پلیس

متواری را دستگیر و با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی کردند.

طرح ضربتی مقابله با سرقت و دستگیری ۳۷ سارق در هرمزگان

فرمانده انتظامی هرمزگان از اجرای طرح ضربتی مقابله با سرقت وسایل نقلیه و دستگیری ۳۷ سارق در ۷۲ ساعت گذشته در استان خبر داد. سردار علی اکبر جاویدان در تشریح این خبر اظهار داشت: در راستای ارتقای امنیت عمومی و اجتماعی با تلاش همه جانبه پلیس آگاهی استان طرح مقابله با سرقت وسایل نقلیه و دستگیری سارقان به مدت ۷۲ ساعت در مناطق جرم خیز استان اجرا شد. وی افزود: در اجرای این طرح که با هدف مقابله با سارقت وسایل نقلیه موتوری، کشف اموال مسروقه و استرداد به مالباختگان اجرا شد مجموعاً ۴۶ فقره انواع سرقت کشف و ۱۲ نفر سارق خودرو و موتورسیکلت و ۲۵ نفر سارق انواع سرقت شناسایی و در عملیات های جداگانه دستگیر و ۳۰ دستگاه خودرو و انواع موتورسیکلت سرقتی کشف شد. این مقام ارشد انتظامی استان با تأکید بر جدیت پلیس در اجرای منظم و مستمر طرح های مقابله با سرقت و پاکسازی مناطق و محلات آلوده و جرم خیز، بیان کرد: متهمان دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی و تلاش پلیس برای شناسایی مالباختگان و تحویل اموال مسروقه کشف شده ادامه دارد.



سرویس حوادث

فرمانده انتظامی هرمزگان از شناسایی و دستگیری یک قاتل فراری در عملیات غافلگیرانه پلیس در شهر بندری درگهان شهرستان مرزی قشم خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، سردار علی اکبر جاویدان در پی مراجعه و اعلام شکایت یک شهروند به کلانتری ۱۳ درگهان مبنی بر وقوع یک فقره قتل در یکی از محلات شهرستان لارستان و متواری و مخفی شدن قاتل در یکی از محلات این شهر بندری در جزیره قشم، پیگیری موضوع در دستور کار قرار گرفت.

وی ادامه داد: با بررسی های دقیق انجام شده توسط مأموران مشخص شد قاتل ۲۷ ساله پس از ارتکاب قتل در روستای باغ صحرای لارستان، بی درنگ به سمت این جزیره متواری شده است. سردار جاویدان توضیح داد: مأموران ضمن شناسایی محل دقیق اختفای متهم واقع در یک هتل آپارتمان در شهر درگهان، با هماهنگی مقام قضایی در یک عملیات ضربتی قاتل

همشدا را!

سعی نمایند فرزندان خود را تا حد امکان از بازی های رایانه ای جدا نموده و وادار به فعالیت های جسمی نمایند.

مراقب فرزندانمان باشیم



پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا
www.cyberpolice.ir



میزخبر

استاندارد کرمان:

از فروش و پیش فروش خودروی
PRO MVM X55 جلوگیری می‌شود

سرویس خبری

مدیرکل استاندارد استان کرمان گفت: خواسته شده که تبلیغات خودروی PRO MVM X55 جمع آوری شود و از فروش و پیش فروش این خودرو هم جلوگیری می‌شود.

مسلم بسیج در خصوص ادامه روند تعلیق تأیید نوع خودرو MVM X55 PRO اظهار کرد: مطابق ماده ۱۵ قانون تقویت و توسعه نظام استاندارد 'هرگاه اجرای استاندارد در مورد کالاها و خدماتی، اجباری اعلام شود پس از انقضای مهلت‌های مقرر، تولید، تمرکز، توزیع و فروش این گونه کالاها و خدمات بدون علامت استاندارد و یا بدون تأیید سازمان، ممنوع است و کالاهاى مربوطه توقیف و با متخلف طبق ماده ۴۰ این قانون برخورد می‌شود.'

وی افزود: بر اساس بند ۶ تعهدات ۱۵ ماده‌ای خودروسازان که در نشست ۱۱۵ شورای عالی استاندارد مورد تأیید قرار گرفته است 'خودروسازان متعهد می‌شوند تا پیش از دریافت تأیید نوع از پیش فروش خودروها اکیدا خودداری کرده و به محض تعلیق یا ابطال تأیید نوع، استفاده از هرگونه مطالب تبلیغاتی را متوقف کنند'. مدیرکل استاندارد استان کرمان اضافه کرد: در این خصوص به مدیریت شرکت مدیران خودرو اعلام شد ضمن جمع آوری تبلیغات انجام شده در سطح کشور از انجام هر گونه تبلیغات در خصوص خودرو یاد شده خودداری کند. مدیرکل استاندارد استان کرمان به همراه بازرسان و کارشناسان این اداره کل طی روزهای گذشته از خطوط تولید شرکت مدیران خودرو بازدید کردند که مشروح این خبر با تیترا بازرسان استاندارد به مدیران خودرو رفتند روی شبکه ایرنا قابل مشاهده است. طی روزهای گذشته فیلمی از جدا شدن اکسل (محور) خودرو ام وی ام ایکس ۵۵ پرو در اتوبان قم - کاشان در فضای رسانه ای کشور منتشر شد.

مدیرعامل سازمان منطقه ویژه انرژی پارس خبر داد:

تفاهم ۴۱ میلیون یورویی برای صادرات

«ال. پی. جی» از پارس جنوبی

سرویس خبری

مدیرعامل سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس گفت: تفاهم‌نامه‌ای به ارزش ۴۱ میلیون یورو برای افزایش صادرات «ال. پی. جی» بین این سازمان و شرکت فراسکو عسلویه به امضا رسید. سخاوت اسدی اظهار کرد: این تفاهم نامه در حاشیه برگزاری نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی بین طرفین منعقد شده است. وی افزود: بر اساس بخشی از مفاد این تفاهم نامه، تأمین مالی، اجرا و بهره‌برداری از طرح انتقال، بازرگاری و صادرات گاز مایع «ال. پی. جی» سرد از اسکله شماره ۱۰ مجتمع خدماتی پارس به مدت ۱۰ سال و به مبلغ ۴۱ میلیون یورو به شرکت فراسکو واگذار شد. مدیرعامل سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس تصریح کرد: افزایش سالانه ۱.۵ میلیون تن به صادرات گاز مایع سرد و ارزآوری ۱.۳ میلیارد دلار بخشی از پیش بینی‌های اجرایی این طرح است. اسدی یادآور شد: در این نمایشگاه همچنین قرارداد بین این سازمان و پژوهشگاه صنعت نفت، دانشگاه تهران و همچنین یک شرکت دانش بنیان در حوزه کاهش فلرینگ و تبدیل گازهای مشعل منعقد شد.

مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری:

سیستان و بلوچستان با سیر شیب

نزولی جمعیت مواجه است

سرویس خبری

مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری سیستان و بلوچستان گفت: رسانه‌ها به عنوان یک پدیده جریان ساز و فرهنگ ساز، نقشی بسیار پررنگ و اساسی در تحقق سیاست جوانی جمعیت در استان دارند.

زهرا ابراهیمی با تبریک هفته ملی جوانی جمعیت با بیان اینکه فرهنگ سازی مهمترین کاری است که یک رسانه باید انجام دهد، افزود: اصحاب رسانه که در وادی روشنگری و تبیین فعالیت می‌کنند می‌توانند با ترغیب و تشویق در راستای حمایت از نهاد خانواده و جوانی جمعیت و نیز حمایت از فرزندآوری به عنوان یک مساله مهم و حیاتی نقش محوری و تاثیرگذار ایفا کنند. وی با اشاره به اینکه جمعیت جوان هر شهر، استان و کشوری از عوامل رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به شمار می‌رود و بی شک توسعه همه جانبه با سرمایه های انسانی جوان شکل می‌گیرد، گفت: همانطور که در دهه شصت و هفتاد با شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» با تلاش رسانه ها به فرهنگ غالب میدل شد، خبرنگاران می‌توانند «فرزند بیشتر و نشاط بیشتر در خانواده» را به الگوی عملی جامعه تبدیل کنند. مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری سیستان و بلوچستان گفت: این استان با وجود دارا بودن نرخ نسبتاً مطلوب باروری در شرایط کنونی با سیر شیب نزولی جمعیت مواجه است و ضرورت دارد برای اینکه به شرایط اضطرار برخی از استان ها مواجه نشویم مساله جمعیت را به دغدغه اصلی همگان به ویژه اصحاب رسانه ها تبدیل کنیم. ابراهیمی تأکید کرد: همچنین با توجه به اینکه نرخ مولد طی سال های گذشته روند رو به رشد محسوس نداشته بنابراین اقدامات منسجمی اعم از فرهنگی و تشویقی در این راستا در شهرستان های پایین تر از نرخ جانشینی در حال انجام است.

سفیر هند:

دهلی نو به تعهدات خود در چابهار پایبند است

سرویس خبری

معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی با همراهی رودرا گاورا شرسرست، سفیر هند در تهران، از زیرساخت‌ها، طرح‌های توسعه ای و کریدور لجستیکی بندر شهید بهشتی چابهار بازدید کرد.

علی اکبر صفایی در این بازدید که معاون امور بندری و اقتصادی و جمعی از مدیران این سازمان نیز حضور داشتند، با اشاره به فعال شدن بیش از پیش دیپلماسی حمل و نقل دریایی در دولت سیزدهم و انجام مذاکرات دریابرد با کشورهای حاشیه خلیج فارس، هند و کشورهای آسیای میانه از افزایش علاقه‌مندی و تمایلات کشورهای همسایه برای سرمایه‌گذاری در بنادر ایران به‌ویژه در بندر چابهار خبر داد.



سفیر هند در ایران نیز در بازدید از پایانه‌های بندری، تجهیزات و تأسیسات بندر شهید بهشتی تأکید کرد و گفت: دهلی نو به تعهدات خود برای توسعه بندر چابهار پایبند است. وی با تأکید بر اینکه هند متعهد به افزایش ظرفیت، بهره‌وری و توسعه تجهیزات بندر چابهار است، اعلام کرد: فصل جدید همکاری های دهلی نو و تهران، برای استقرار تجهیزات پیشرفته در بندر چابهار و افزایش ترافیک کالا و رونق این بندر بزودی رقم خواهد خورد.

با اجرای طرح جهاد آبرسانی در این استان صورت گرفت:

افزایش طرح‌های ذخیره‌سازی آب در بوشهر

مهران سلطانی‌نژاد

استاندار بوشهر گفت: با اجرای طرح‌ها و پروژه‌های جهاد آبرسانی در استان بوشهر شاهد بهبود وضعیت تأمین و توزیع آب شرب در شهرها و روستاهای استان هستیم.

احمد محمدی‌زاده در نشست بررسی وضعیت آبرسانی استان بوشهر اظهار کرد: تکمیل پروژه‌های حوزه آب استان بوشهر را به عنوان یک اولویت بسیار مهم در دستور کار داریم. وی با اشاره به روند طرح‌های جهاد آبرسانی

در استان بوشهر خاطرنشان کرد: اکنون طرح‌های جهاد آبرسانی در ۱۹۳ روستای دارای تنش آبی استان بوشهر با مشارکت فراگاه امام حسن مجتبی (ع) شامل آبرسانی، اصلاح و نوسازی شبکه و احداث مخازن ذخیره آب اجرا شده است. استاندار بوشهر از بهبود تأمین و توزیع آب در استان بوشهر خبر داد و خاطرنشان کرد: در جهاد آبرسانی با مشارکت شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر و فراگاه امام حسن مجتبی علیه‌السلام اقدامات مهم و اثرگذاری انجام شده است. وی با بیان

اینکه به‌صورت مستمر طرح‌های آبرسانی مورد رصد و پایش قرار می‌گیرد، گفت: در جهاد آبرسانی نوسازی و اصلاح شبکه‌های توزیع و خطوط انتقال آب در دستور کار قرار گرفته است و روستاهای دارای تنش آبی در اولویت قرار دارند.

محمدی‌زاده از اجرای طرح جهاد آبرسانی در روستاهای بخش ساحلی تنگستان، دشتی، دشتستان و دیگر نقاط استان خبر داد و خاطرنشان کرد: اکنون وضعیت آبرسانی در روستایی که سال‌های قبل دچار بحران کم

مدیرکل ثبت اسناد استان کرمان از کشاورزان خواست:

رشد تولیدات کشاورزی با اخذ تسهیلات بانکی

شکیلا افضلی

مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان گفت: بخشی از زمین‌های کشاورزی فاقد سند ناشی از عدم ترویج فرهنگ ثبت رسمی در جامعه و تصورات غیرواقعی افراد مبنی بر اخذ مالیات و قطع یارانه می‌باشد.

سید مهدی هاشمی، در نشست با فرماندار و دهیاران شهرستان انار گفت: صدور اسناد مالکیت حد نگار اراضی کشاورزی یک ضرورت انکارناپذیر برای توسعه پایدار و ایجاد امنیت غذایی است و کشاورز با اخذ تسهیلات بانکی برای رشد تولیدات کشاورزی خود اقدام می‌کند.

وی افزود: حدنگاری همچنین، مالکیت افراد را تثبیت و از دارایی افراد صیانت می‌کند چرا که سند رسمی مالکیت از

جایگاه و اعتباری برخوردار است که هیچ مقامی نمی‌تواند از پذیرش آن استنکاف کند. هاشمی، یکی دیگر از مزایای صدور اسناد مالکیت را توسعه ثبت دیجیتال دانست و افزود: حدنگاری با ایجاد دفتر املاک الکترونیک، زمینه ارائه خدمات الکترونیک در بستر هوش مصنوعی را فراهم نموده و مراجعات حضوری به ادارات را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

عضو شورای قضائی استان کرمان تصریح کرد: علیرغم مزایای پرشمار حدنگاری، بخشی از اراضی بویژه زمین‌های کشاورزی فاقد سند است که ناشی از عدم ترویج فرهنگ ثبت رسمی در جامعه و تصورات غیرواقعی افراد مبنی بر اخذ مالیات و قطع یارانه کشاورزان می‌باشد.

وی افزود: با توجه به اتمام مهلت پنج ساله قانون جامع



حد نگار برای تعویض اسناد مالکیت دفترچه‌ای، این اسناد به نوعی بی‌اعتبارند و دارندگان این اسناد می‌بایست در اسرع وقت جهت تعویض اسناد دفترچه‌ای به تک‌برگ اقدام کنند.

استاندار فارس نظارت مستمر بر روند نصب کنتور

هوشمند چاه‌های آب را خواستار شد

سرویس خبری

استاندار فارس، مدیرکل مدیریت بحران این استان را مامور کرد که برای اتمام هرچه سریع‌تر طرح نصب کنتور هوشمند بر روی چاه‌های آب، بر عملکرد بخش خصوصی و دولتی نظارت مستمر داشته باشد.

محمد هادی ایمانیه، در جلسه شورای حفاظت از منابع آبی و سازگاری با کم آبی استان در شیراز، ضمن تأکید بر لزوم استفاده منطقی از آب به ویژه آب آشامیدنی افزود: در مباحث زیرساخت‌های عمرانی و اقتصادی موضوع آب اصلی ترین مساله استان است. او ادامه داد: با توجه به اهمیت مساله آب، در هفته جلسات متعددی را به این امر اختصاص می‌دهیم.

وی، یکی از راهکارهای حفظ منابع آبی را برداشت منطقی از سفره‌های آب زیرزمینی دانست و گفت: لذا ضرورت دارد که نصب کنتور هوشمند بر روی چاه‌های آب استان با



جدیدت دنبال شود. استاندار فارس اضافه کرد: تحقق این مهم در شهرستان‌ها جزو تکالیف فرمانداران است و اگر با متخلفین برخورد قانونی نشود به عموم مردم ظلم شده است. ایمانیه گفت: به آن دسته از فرمانداران که میزان پلمپ چاه‌های غیر مجاز و همچنین

صدرا هم هشدار داد که صرفاً تا پایان امسال اجازه آبیاری فضای سبز با آب شرب یا آب چاه را دارند و از ابتدای سال ۱۴۰۴ صرفاً باید از پساب تصفیه شده استفاده کنند.

ایمانیه گفت: ما ملزم به اجرای قوانین و مقررات هستیم و از ظرفیت‌های قانونی استان برای جلوگیری از کاهش منابع آب حداکثر استفاده را خواهیم کرد.

او ادامه داد: تأمین آب آشامیدنی در اولویت مباحث مرتبط با آب قرار دارد و چه بسا شرایط به گونه‌ای رقم بخورد که کاشت برخی محصولات مانند برنج و هندوانه با استفاده از آب چاه ممنوع شود.

وی اظهار کرد: مسئولان دستگاه‌های مرتبط با حوزه آب موظفند نسبت به ابطال پروانه‌هایی که از صدور مجوز و تخصیص آب آنها بیش از یک سال گذشته و تاکنون هیچ فعالیتی در آن زمینه انجام نپذیرفته است اقدام کنند. / ایرنا

🇵🇰 پاکستان: به فشارهای آمریکا درباره خط لوله گاز با ایران توجه نمی‌کنیم

وزیر خارجه پاکستان اعلام کرد که اسلام‌آباد به فشارهای آمریکا درباره خط لوله گاز با ایران توجه نمی‌کند. «اسحاق دار» وزیر امور خارجه پاکستان اعلام کرد که کشورش از ساخت خط لوله گاز با ایران که با تأخیر زیادی مواجه شده است، عقب نشینی نخواهد کرد. بر اساس اعلام این رسانه، وزیر امور خارجه پاکستان در یک نشست مطبوعاتی گفت: ما به کسی اجازه نخواهیم داد از توی خود استفاده کند. «اسحاق دار» ادامه داد: باید مراقب منافع خود باشیم، به تعهدات خود بنگریم و دولت باید با در نظر گرفتن منافع پاکستان در مورد این موضوع تصمیم‌گیری کند. وی در ادامه افزود: پاکستان کشور مستقلی است و همانطور که ما به حاکمیت دیگران احترام می‌گذاریم، انتظار داریم دیگران نیز به حاکمیت پاکستان احترام بگذارند. پاکستان و ایران قرارداد خرید و فروش گاز را در ژوئن ۲۰۰۹ برای خط لوله‌ای امضا کردند که ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ میلیون فوت مکعب در روز گاز را از میدان پارس جنوبی ایران به پاکستانی که کمبود انرژی دارد، تأمین می‌کند. /مهتر

وزیر خارجه پاکستان اعلام کرد که اسلام‌آباد به فشارهای آمریکا درباره خط لوله گاز با ایران توجه نمی‌کند. «اسحاق دار» وزیر امور خارجه پاکستان اعلام کرد که کشورش از ساخت خط لوله گاز با ایران که با تأخیر زیادی مواجه شده است، عقب نشینی نخواهد کرد. بر اساس اعلام این رسانه، وزیر امور خارجه پاکستان در یک نشست مطبوعاتی گفت: ما به کسی اجازه نخواهیم داد از توی خود استفاده کند. «اسحاق دار» ادامه داد: باید مراقب منافع خود باشیم، به تعهدات خود بنگریم و دولت باید با در نظر گرفتن منافع پاکستان در مورد این موضوع تصمیم‌گیری کند. وی در ادامه افزود: پاکستان کشور مستقلی است و همانطور که ما به حاکمیت دیگران احترام می‌گذاریم، انتظار داریم دیگران نیز به حاکمیت پاکستان احترام بگذارند. پاکستان و ایران قرارداد خرید و فروش گاز را در ژوئن ۲۰۰۹ برای خط لوله‌ای امضا کردند که ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ میلیون فوت مکعب در روز گاز را از میدان پارس جنوبی ایران به پاکستانی که کمبود انرژی دارد، تأمین می‌کند. /مهتر

حماس: از خواسته‌های اصلی خود کوتاه نمی‌آییم



🇵🇰 سرویس خبری

یک مسئول ارشد جنبش حماس با اشاره به اینکه مردم و مقاومت فلسطین هرگز از خواسته‌های اساسی خود در مذاکرات کوتاه نمی‌آیند و به گرفتن حششان پایبند هستند، از همه طرف‌های منطقه‌ای و بین‌المللی خواست اقدامی جدی برای توقف تجاوزات اشغالگران به غزه انجام دهند.

«حسام بدران» رئیس دفتر روابط ملی در جنبش حماس فلسطین طی سخنانی بر وحدت موضع فلسطینی‌ها در سطح سیاسی و نیز مذاکره تأکید و اعلام کرد: مطالباتی که هیئت مذاکره‌کننده حماس در مذاکرات مربوط به آتش‌بس مطرح کرده مورد توافق ملی و همه گروه‌های فلسطینی است.

حسام بدران در نشست مشورتی دبیران کل و نمایندگان گروه‌های مقاومت فلسطین که دیروز یکشنبه در ساختمان شورای ملی فلسطین در دمشق برگزار شد و در آن طرف‌های فلسطینی آخرین تحولات مربوط به نبرد با دشمن صهیونیستی در نوار غزه را مورد بررسی قرار دادند گفت: دیدارها و تماس‌ها با کل جامعه ملی فلسطین و گروه‌ها و مؤلفه‌های مختلف مردم فلسطین در عرصه‌های مختلف ادامه دارد.

این مسئول حماس با اشاره به اینکه مقاومت و مردم فلسطین از خواسته‌های اساسی خود در مذاکرات کوتاه نمی‌آیند تأکید کرد: هر

مذاکره‌ای باید به آتش‌بس کامل و همه‌جانبه، خروج کامل نیروهای اشغالگر از تمام مناطق نوار غزه، بازگشت آوارگان به خانه‌های خود بدون محدودیت و قید و شرط و آغاز روند امدادسانی مستمر و بازسازی غزه منجر شود؛ به طوری که نیازهای مردم ما در نوار غزه را برآورده کند و سپس به یک توافق جدی و شرافتمندانه برای تبادل اسرا برسیم تا به رنج چندین دهه اسیران ما در زندان‌های دشمن اشغالگر پایان دهد.

وی تصریح کرد: ما در این مرحله یک اقدام سیاسی و موضع ملی را پشت سر می‌گذاریم و امروز درک روزافزونی از موضع فلسطین چه در سطح منطقه‌ای و چه بین‌المللی و چه در سطح دولت‌ها و چه در سطح مردمی وجود دارد و می‌بینیم که مردم سراسر جهان برای حمایت از ملت فلسطین و رد اشغالگری که چندین دهه است فلسطینی‌ها را آزار می‌دهد

جنبش بزرگی را آغاز کرده‌اند. حسام بدران اظهار داشت: رژیم اشغالگر اکنون به نوعی منزوی شده است و موضع آن دیگر مورد قبول اکثریت قریب به اتفاق طرف‌های بین‌المللی و منطقه‌ای نیست، به همین دلیل تجاوزی که رژیم صهیونیستی به رفح انجام داده نوعی شورش و استکبار علیه کل دنیاست و صهیونیست‌ها تلاش می‌کنند تا فراتر از قوانین بین‌المللی و هنجارهای معمول دنیا که همه باید به آن پایبند باشند عمل کنند و توجهی به این قوانین ندارند. این مسئول حماس از همه طرف‌های منطقه‌ای و بین‌المللی خواست «بنیامین نتانیاها» نخست وزیر رژیم اشغالگر و کابینه راست افراطی وی را برای توقف تجاوزات مداوم علیه مردم فلسطین تحت فشار قرار دهند. بدران تأکید کرد: مردم فلسطین هرگز تسلیم نمی‌شوند و از حق طبیعی خود برای مقاومت

در برابر اشغالگری و تجاوز دست برنمی‌دارند. رئیس دفتر روابط ملی جنبش حماس در ادامه درباره وضعیت اسرای فلسطینی در زندان‌های رژیم اشغالگر گفت: اسرای ما امروز در زندان‌های دشمن صهیونیستی در شرایطی غیرانسانی و بی‌سابقه به سر می‌برند؛ چه کسانی که بعد از ۷ اکتبر توسط ارتش صهیونیستی از نوار غزه ربوده شدند و چه آنهایی که سال‌هاست در زندان‌های رژیم اشغالگر اسیر هستند. اسرای فلسطینی تحت بدترین و ظالمانه‌ترین شکنجه‌ها قرار دارند و رژیم اشغالگر هیچ اطلاعاتی درباره آنها نمی‌دهد اما ما به ایفای نقش خود در دفاع از اسرایمان تا آزادی آنها ادامه می‌دهیم.

«زیاد النخاله» دبیرکل جنبش جهاد اسلامی فلسطین نیز دیروز در همین نشست با دبیران کل گروه‌های فلسطینی در دمشق به بررسی روند نبرد با دشمن صهیونیستی پرداخته اعلام کرد: مقاومت تا زمان رسیدن به پیروزی به مبارزه ادامه خواهد داد.

النخاله تأکید کرد: در حالی که تجاوزات رژیم صهیونیستی به نوار غزه وارد هشتمین ماه خود شده است مقاومت فلسطین تا زمان رسیدن به پیروزی به مبارزه ادامه خواهد داد. ملت فلسطین در غزه به‌گونه‌ای با دشمن مبارزه می‌کنند که پیش از این مبارزه نکرده بودند و رژیم اشغالگر با مقاومتی مواجه شده است که قبل از این مواجه نشده بود. /تسنیم



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسوول
الهام کرمی
• قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر
مهرداد 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
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱
(داخلی ۱۰۵)
• فاکس شبانه‌روزی
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

• امور مشترکین
۰۷۶۳۲۲۳۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
• دفتر مرکزی
بندرعباس، خیابان امام خمینی،
حدفاصل شهرپلانی و اتوتاج، جنب
بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل
• پایگاه خبری صبح ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

میز خبر

مخالفت آمریکایی‌ها با کمک به اوکراین ورژیم صهیونیستی

🇵🇰 سرویس خبری

نظرسنجی جدیدی نشان داد نیمی از آمریکایی‌ها هزینه‌هایی که دولتشان برای کمک به اوکراین صرف کرده را افراطی دانسته و با آن مخالفند. مدرسه تجارت راس در دانشگاه میشیگان نشان داد پنجاه درصد از مردم آمریکا معتقدند که دولت کشورشان حجمی افراطی از پول مالیات دهندگان آمریکایی را صرف کمک‌های مالی و نظامی به اوکراین به منظور حمایت از آن در جنگ با روسیه کرده است.

این نظرسنجی همچنین نشان داد ۲۶ درصد پاسخگویان معتقدند پولی که واشنگتن برای کمک به اوکراین صرف می‌کند «کافی است» و ۱۱ درصد نیز گفتند که از نظر آنها آمریکا برای این موضوع پول کافی صرف نمی‌کند.

نتایج این نظرسنجی که در بازه زمانی ۲-۶ مه با پرسش از ۱۰۰۳ نفر برگزار شد مشخص کرد ۴۷ درصد از آمریکایی‌ها همچنین پول صرف شده توسط دولتشان برای کمک به رژیم صهیونیستی را افراطی دانسته و با آن مخالفند در حالی که ۱۱ درصد گفتند واشنگتن می‌توانست بیشتر به این رژیم کمک کند.

این نظرسنجی با ضریب خطای ۳.۱ درصد برگزار شده است. کشورهای غربی با سردماری ایالات متحده آمریکا از ابتدای اجرای «عملیات نظامی ویژه» ارتش روسیه در فوریه ۲۰۲۲ اوکراین حجت‌انبوهی از کمک‌های نظامی و مالی را در اختیار کی‌یف گذاشته‌اند. کرملین به متحدهان اوکراین مکرراً از بابت دامن زدن هر چه بیشتر به جنگ با ادامه دادن به جریان تحویل کمک‌های تسلیحاتی به کی‌یف هشدار داده است. روسیه در آوریل ۲۰۲۲ یک یادداشت دیپلماتیک را برای تمامی کشورهای عضو سازمان پیمان آتلانتیک شمالی (ناتو) در رابطه با مساله ارسال تسلیحات به اوکراین فرستاد. «سرگئی لاوروف»، وزیر امور خارجه روسیه هشدار داد هر محموله‌ای که حاوی تسلیحات برای اوکراین باشد یک هدف مشروع برای ارتش روسیه می‌شود.

طرح: پرنیان بلوچی



چطور زندگی شادی داشته باشیم



ورزش کنید
تا انرژی بگیرید



صبحانه خود را
آگاهانه بخورید



ارتباطات خود را
تقویت کنید



فضایی هدفمند
آماده کنید



قدرت خواندن را
دست کم نگیرید



اولویت‌های خود را
برنامه ریزی کنید



ذهن آگاهی را
تمرین کنید



بنویسید



آب بنوشید



کاریکاتور: «قفس»

🎯 اثر: محسن نوری نجفی

