



بالاترین مقام استان از کانون پرورش فکری کودکان حمایت کرد

کانون مامنی برای هویت سازی کودکان



۱۱

دادستان هرمزگان:

خدمات به اتباع خارجی در اردوگاه بندرعباس بهبود یابد

۵

ابقای سه تن از فقرهای شورای نگرهبان با حکم رهبر معظم انقلاب

۲

بررسی تاثیر توقف مهلت ۹۰ روزه اعمال تعرفه ها بر بازار کربیتو:

بیت کوین برنده جنگ تجاری

۴

نرخ بلیط اتوبوس بندرعباس به مرز شلمچه اعلام شد

۳

افزایش خودسرانه قیمت لبنیات ممنوع است

۴

هفته هشتم لیگ بولینگ هرمزگان

«معین عطار عباسی» به عنوان قهرمانی دست یافت

۶

نگاه دولت به کاهش پیامدهای جنگ تحمیلی بر بدنه اقتصاد کشور باشد

پشتیبانی از سنگرهای تولید

۳



آژانس سازی فوری مسیر و ایجاد راه عبور برای آمبولانس، فرهنگ شهروندی که باید تقویت شود

صحنه حادثه، تماشایی نیست

۹

آسیب شناسی مدل های حمایتی در سازمان بهزیستی ایران

روز بهزیستی و آرمان خوداتکایی

۸

ضرب المثل های صنعتی!

۵

آگهی شرکت های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



برادر ارجمند و گرامی

جناب آقای دکتر محمدرضا پاکروان

انتصاب شایسته ی حضرتعالی به عنوان سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری هرمزگان را صمیمانه تبریک عرض می نماییم. این انتصاب، به عنوان نشانه ای از تعهد، توانمندی و تخصص برجسته شما در عرصه های مدیریتی و منابع انسانی نویدبخش تحولی چشمگیر در این حوزه خواهد بود.

امید است در سایه الطاف الهی و با تکیه بر دانش، بینش و توانمندی های ارزشمندتان، شاهد شکوفایی هرچه بیشتر این حوزه باشیم. از درگاه خداوند متعال، توفیقات روزافزون و سربلندی شما را آرزومندیم.



◀ اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان

برادر ارجمند و گرامی

جناب آقای مهندس صفر صادقی پور

انتصاب شایسته ی حضرتعالی به عنوان سرپرست معاونت امور عمرانی استانداری هرمزگان را صمیمانه تبریک عرض می نماییم. این انتصاب ارزشمند، بیانگر تعهد، توانمندی و تخصص برجسته ی حضرتعالی در عرصه های عمرانی بوده و نویدبخش گام هایی موثر و تحولی سازنده در این حوزه خواهد بود.

امید است در پرتو الطاف الهی و با اتکا به دانش، تجربه و بینش مدیریتی تان، شاهد شکوفایی و ارتقا روزافزون حوزه عمرانی استان باشیم.

از درگاه ایزد منان، توفیقات روزافزون و سربلندی حضرتعالی را در مسیر خدمت صادقانه مسئلت می نماییم.



◀ اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان خبر داد

جذب ۸۰۰ نفر در حوزه بهداشت و درمان هرمزگان



سرویس اجتماعی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: حدود ۸۰۰ نفر در استان در مراکز درمانی، بهداشتی و دانشکده های علوم پزشکی از طریق آزمون استخدامی جذب می شوند.

به گزارش صبح ساحل، پژمان شاهرخی افزود: این افراد از طریق فراخوان آزمون استخدامی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که جمعه، ۱۴ شهریورماه ۱۴۰۴ برگزار می شود، جذب می شوند. وی گفت: نام نویسی شرکت در آزمون تا دوشنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۴ از درگاه اینترنتی مرکز آزمون جهاد دانشگاهی به آدرس <https://hrtc.ir> ادامه دارد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: داوطلبان می توانند از روز دوشنبه ۱۰ شهریور کارت ورود به جلسه خود را دریافت کنند. بیشترین تعداد جذب در آزمون استخدامی وزارت بهداشت، درمان و آموزش

داوطلبان هنگام نام نویسی به تعداد مورد نیاز استان هرمزگان در هر شغل دقت کنند. گفتنی است: ۲۶ هزار و ۳۶۵ نفر از افراد واجد شرایط در کشور از طریق آزمون کتبی و ارزیابی نهایی به صورت پیمانی استخدام مراکز درمانی، بهداشتی و دانشکده های علوم پزشکی می شوند.

پزشکی برای مشاغل پرستار، فوریت های پزشکی، بهداشت خانواده، ماما، کارشناس علوم آزمایشگاهی، کارشناس اتاق عمل، کارشناس فناوری اطلاعات سلامت، پزشک عمومی، کارشناس تغذیه، کارشناس سلامت روان، پزشک متخصص و متناسب با مورد نیاز استان ها در نظر گرفته شده است.

میز خبر

ابقای سه تن از فقهای شورای
نگهبان با حکم رهبر معظم انقلاب

سرویس سیاسی

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی سه عضو فقیه شورای نگهبان را برای یک دوره دیگر ابقا کردند.

در پی نامه آیت‌الله احمد جنتی دبیر شورای نگهبان مبنی بر پایان عضویت آقایان حاج سیداحمد خاتمی، حاج شیخ علیرضا اعرافی و حاج سیداحمد حسینی خراسانی در تاریخ ۲۵ تیرماه، رهبر انقلاب در پاسخ مرقوم فرمودند: «با سلام و تحیت، حضرات محترم نامبرده را مجدداً به عضویت فقهای شورای نگهبان منصوب می‌کنم.» براساس اصل ۹۱ قانون اساسی، ۶ عضو فقیه شورای نگهبان از جانب رهبر انقلاب منصوب می‌شوند.

براساس اصل ۱۱۰ قانون اساسی نصب و عزل فقهای شورای نگهبان با رهبر انقلاب است. ۶ عضو حقوقدان شورای نگهبان نیز از میان حقوقدانانی که رئیس قوه قضائیه به مجلس شورای اسلامی معرفی می‌کند، با رأی نمایندگان مجلس انتخاب می‌شوند.

شورای نگهبان ۱۲ عضو دارد که شامل ۶ فقیه و ۶ حقوقدان است، هم اکنون فقهای عضو شورای نگهبان آیت الله احمد جنتی، آیت الله سیدمحمدرضا مدرسی یزدی، آیت الله مهدی شب‌زنده‌دار، آیت الله علیرضا اعرافی، آیت الله سیداحمد خاتمی و آیت الله سیداحمد حسینی خراسانی هستند. حقوقدانان فعلی نیز عباسعلی کدخدایی، سیامک ره‌پیک، محمدحسن صادقی‌مقدم، هادی طحان‌نظیف، غلامرضا مولاییگی و خیرالله پروین هستند.

بنابر اصل نود و دوم قانون اساسی، اعضای شورای نگهبان برای مدت ۶ سال انتخاب می‌شوند، فقهای این نهاد از سوی رهبر انقلاب انتخاب می‌شوند، همچنین ۶ حقوقدان واجد شرایط نیز در هر دوره از سوی رئیس قوه قضائیه به مجلس شورای اسلامی معرفی و نهایتاً ۳ عضو حقوقدان شورای نگهبان از میان این افراد انتخاب می‌شوند./ایرنا

پزشکیان:

عده معدودی خفت خیانت
و وطن‌فروشی را به جان خریدند

سرویس سیاسی

رئیس‌جمهور گفت: سرمایه وحدت و انسجام که در این ۱۲ روز ایجاد شده است، به‌هیچ‌وجه قابل قیمت‌گذاری نیست، البته جای تأسف و شرمساری است که عده معدودی نیز خفت خیانت و وطن‌فروشی را به جان خریدند و از یک رژیم وحشی، جنایتکار و نسل‌کش و کودک‌کش حمایت کردند.

مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور در آیین تجلیل از تلاش‌های کارکنان وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در دوران جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی، ضمن گرامیداشت یاد همه شهیدان این جنایت اظهار داشت: رژیم صهیونیستی تصور می‌کرد، پس از به شهادت رساندن فرماندهان نیروهای مسلح کشورمان که عمر و زندگی خود را وقف سربلندی ایران اسلامی کرده بودند، نظام دچار چالش می‌شود، اما درایت رهبر معظم انقلاب اسلامی و انتصاب فوری جانشین فرماندهان به شهادت رسیده و از سوی دیگر دفاع مقتدرانه نیروهای مسلح، نقشه‌های دشمن را نقش بر آب کرد. رئیس‌جمهور با اشاره به اینکه مردم ایران اسلامی نیز در این مقطع تصویری بی‌سابقه و افتخارآمیز از رشادت، شهامت و صلابت به نمایش گذاشتند، افزود: کار بزرگتر و مهمتر را مردم ایران کردند؛ نقشه دشمن این بود که در فاصله کوتاهی از آغاز حملاتش، مردم ناراضی شده و به خیابان‌ها خواهند آمد و نظام

جمهوری اسلامی ایران سقوط خواهد کرد، اما مردم نیز در برابر دشمن ایستادند و توطئه‌های او را بی‌اثر کردند. پزشکیان با بیان اینکه حتی کسانی که مورد جفا قرار گرفته بودند و با آنان برخورد‌های مناسبی صورت نگرفته بود، کسانی که در زندان بودند یا کسانی که با نارضایتی کشور را ترک کرده بودند نیز به دفاع از کشور برخاستند، تصریح کرد: این سرمایه وحدت و انسجام که در این ۱۲ روز ایجاد شده به هیچ‌وجه قابل قیمت‌گذاری نیست، البته جای تاسف و شرمساری است که عده معدودی نیز خفت خیانت و وطن‌فروشی را به جان خریده و از یک رژیم وحشی، جنایتکار و نسل‌کش و کودک‌کش حمایت کردند. رئیس‌جمهور گفت: درست است کسانی را که

در این ۱۲ روز از دست دادیم، بسیار ارزشمند و عزیز بودند، اما وفاق و همدلی که به دست آوردیم بسیار گرانبه‌تر است. ایران متعلق به همه ما فارغ از نژاد، جنسیت، زبان، قومیت و مذهب می‌باشد و هر کس که علاقمند به خدمتگزاری به کشور و مردم است، باید صرفاً بر اساس شایستگی‌ها و توانمندی‌هایش مجال و فرصت خدمت داشته باشد؛ ملاک برتری افراد فقط برخورداری از تقواست و تقوا نه تعبد ظاهری، بلکه تعهد به انجام صحیح کارها و ماموریت‌ها است. پزشکیان با بیان اینکه نباید اجازه دهیم بر اساس ظواهر یا تفاوت نظرات در حق افراد شایسته اجحاف شود، خاطرنشان کرد: باید تلاش کنیم وحدت، انسجام و همدلی ایجاد شده در کشور را حفظ

عراقچی:

بیش از ۱۲۰ کشور حملات رژیم صرهیونیستی به ایران را محکوم کردند

سرویس سیاسی

وزیر امور خارجه گفت: بیش از ۱۲۰ کشور دنیا حملات رژیم صهیونیستی به ایران را محکوم کرده و با جمهوری اسلامی ایران ابراز همبستگی و حمایت کردند.

سید عباس عراقچی در بدو ورود به چین، اظهار داشت: سفر من به منظور شرکت در بیست و پنجمین اجلاس وزرای امور خارجه سازمان همکاری‌های شانگهای است که فردا در شهر تیانجین چین برگزار به میزبانی چین برگزاری می‌شود. سازمان شانگهای به تدریج جای

خودش را در عرصه جهانی بیشتر باز می‌کند، یعنی از عرصه منطقه‌ای هم به تدریج به تدریج فراتر می‌رود، موضوعات بسیار مختلفی را هم در جنبه اقتصادی و هم جنبه سیاسی و امنیتی در دستور کار دارد.

وی ادامه داد: در این اجلاس، استراتژی توسعه سازمان شانگهای و کشورهای این سازمان هم در حوزه انرژی و تجارت و هم در حوزه‌های دیگر نهایی خواهد شد و بحث‌های بین المللی روز هم طبعاً صورت خواهد گرفت. وزیر امور خارجه افزود: به طور طبیعی در حاشیه اجلاس فرصت ملاقات‌های دو



جانبه وجود دارد، هم با وزیر امور خارجه چین ملاقات دو جانبه خواهیم داشت که طبعاً در شرط حاضر اهمیت خاص خودش را دارد و همینطور وزیر خارجه روسیه، و همینطور با بقیه اعضای شانگهای ملاقات‌های دو جانبه‌ای را هم در خصوص روابط دو جانبه و هم در خصوص تحولات منطقه‌ای خواهیم داشت.

وی گفت: باید عرض کنم که حمله رژیم صهیونیستی و آمریکا به جمهوری اسلامی ایران و به تأسیسات هسته‌ای جمهوری اسلامی ایران

تقریباً توسط همه سازمان‌های بین المللی و منطقه‌ای محکوم شده و بیش از ۱۲۰ کشور دنیا این حملات را محکوم کرده و با جمهوری اسلامی ایران ابراز همبستگی و حمایت کردند.

عراقچی عنوان کرد: سازمان همکاری شانگهای در زمان خودش بیانیه‌ای را صادر کرد که قابل تقدیر است، فردا هم در مباحثی که ما خواهیم داشت بخصوص در بحث مباحث عمومی این موضوع مطرح خواهد شد و من در نطقی که خواهیم داشت به طور ما مفصل به این موضوع خواهیم پرداخت./مهر

آگهی ابلاغیه

۱- نام خواهان : خانم هدی محمودی طرفی ۲- نام خواننده : آقای مسلم بهروزه ۳- ساعت و تاریخ و نشانی و مکان جلسه: ساعت ۱۲:۳۰صبح مورخ ۱۴۰۴/۵/۲۷ در محل مدیریت تعاون ،کار و رفاه اجتماعی شهرستان بندرعباس
اسمعیل ناصح -مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان بندرعباس ۱۴۰۴/۲۸۲ م الف

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) و سند کارخانه خودرو سواری استیشن سیستم فیدلیتی پرایم تیپ ۳ TU۵۲۰۶ رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۸ با شماره موتور ۰۲۴۴۷۱۱۶۶B شماره شاسی ۱۳۴۸۵۴۵۸۴۷۶۲ به نام مهدی فانی ملکی فرزند حبیب اله مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) خودرو سواری استیشن سیستم فیدلیتی پرایم تیپ ۳ B۴X-۷۷۰P+G۳۰۰۹۳ رنگ سفید مدل ۱۴۰۳ با شماره موتور SQRE۳T۱۵CBJPL۶۰۰۹۳ شماره شاسی ۱۳۴۸۵۴۵۸۴۷۶۲ به نام مجید سالاری جاثینی فرد فرزند شهباز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شناسایی پیمانکار

شرکت طرح و سامان امواج کیش (سهامی خاص) در نظر دارد تا به منظور" اجرای دستمزدی عملیات باقیمانده اسکلت بتنی و سقف ساختمان پروژه ساحل یادبود بندرعباس" با زیربنای ناخالص حدود ۵۲۲۰ مترمربع واقع در بندرعباس، نسبت به شناسایی پیمانکار ذیصلاح طی مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید. اشخاص حقوقی دارای شرایط ذیل می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به نشانی تهران، خیابان قائم مقام فراهانی،جنب بانک دی، شماره ۱۰۱، طبقه سوم مراجعه نمایند.

شرایط شرکت در مناقصه:

- برخورداری از توانمندی فنی و مالی متناسب با کار
 - داشتن حداقل دو نمونه سابقه انجام کار مشابه در پنج سال گذشته با زیربنای بیش از ۶,۰۰۰ متر مربع
 - توانایی در ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ (یک میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون) ریال.
- همراه داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد الزامیست. در صورت نیاز به اطلاعات تکمیلی متقاضیان میتوانند با شماره های تلفن ۰۸۸۳۱۰۰۸-۸۸۳۲۰۰۹ تماس حاصل نمایند.
ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شناسایی پیمانکار

شرکت طرح و سامان امواج کیش (سهامی خاص) در نظر دارد تا به منظور"تهیه مصالح و اجرای اسکلت بتنی و سقف ساختمان اداری خونسرخ" واقع در بندرعباس با زیر بنای تقریبی ۱۴۰۰ مترمربع، نسبت به شناسایی پیمانکار ذیصلاح طی مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید. اشخاص حقوقی دارای شرایط ذیل می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به نشانی تهران، خیابان قائم مقام فراهانی،جنب بانک دی، شماره ۱۰۱، طبقه سوم مراجعه نمایند.

شرایط شرکت در مناقصه:

- داشتن ماشین آلات و تجهیزات متناسب با موضوع مناقصه و مدت زمان اجرای کار
 - برخورداری از توانمندی فنی و مالی متناسب با کار
 - داشتن حداقل دو نمونه سابقه انجام کار مشابه در پنج سال گذشته با زیربنای بیش از ۱,۵۰۰ مترمربع
 - توانایی در ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیارد و دویست میلیون) ریال.
- همراه داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد الزامیست. در صورت نیاز به اطلاعات تکمیلی متقاضیان میتوانند با شماره های تلفن ۰۸۸۳۱۰۰۸-۸۸۳۲۰۰۹ تماس حاصل نمایند.
ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

تخصیص یارانه بنزین بر اساس کد ملی؛

گامی برای عدالت و امنیت انرژی

سرویس اقتصادی

تخصیص بنزین بر اساس کد ملی، گامی است به سوی عدالت اجتماعی، کاهش قاچاق و مدیریت هوشمند مصرف؛ راهکاری که در شرایط بحرانی مانند جنگ، با شفاف‌بودن سهمیه هر فرد، از شکل‌گیری صف‌های طولانی جلوگیری می‌کند.

موضوع ساماندهی یارانه سوخت و شیوه تخصیص بنزین، همواره یکی از چالش‌های اقتصادی و اجتماعی کشور بوده است. با افزایش مصرف، ناترازی تولید و تقاضا، و تشدید قاچاق سوخت، ضرورت بازنگری در مدل فعلی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. در این میان، طرح «تخصیص بنزین به افراد بر اساس کد ملی» به‌عنوان یکی از پیشنهادهای مهم مطرح شده است؛ طرحی که می‌تواند هم از منظر عدالت اجتماعی مؤثر باشد، و هم از منظر پدافند غیرعامل، امنیت انرژی کشور را ارتقا دهد. در همین زمینه، در گفت‌وگویی، یک نماینده در مجلس شورای اسلامی به بررسی ابعاد این طرح، مزایای اجرایی و ملاحظات مرحله‌ای آن پرداخته است.

این نماینده مجلس شورای اسلامی با اشاره به ساختار ناعادلانه تخصیص بنزین در مدل فعلی گفت: هم‌اکنون بنزین یارانه‌ای نه به افراد، بلکه به خودروها اختصاص می‌یابد؛ نتیجه این وضعیت آن است که کسی که چند خودرو دارد، چند برابر بیشتر یارانه دریافت می‌کند، در حالی که فردی که ماشین ندارد یا از حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کند، عملاً سهمی از این یارانه ملی ندارد. این وضعیت هم ناعادلانه است، هم ضدانگیزه برای

صرفه‌جویی، و هم باعث ایجاد شکاف‌های اجتماعی می‌شود.وی افزود: طرح تخصیص بنزین بر اساس کد ملی، با هدف بازگرداندن یارانه انرژی به مردم و ایجاد عدالت در مصرف طراحی شده است. در این طرح، هر شهروند ایرانی دارای کد ملی، سهمیه مشخصی از بنزین یارانه‌ای خواهد داشت، که یا می‌تواند آن را مصرف کند یا از طریق سامانه‌ای هوشمند و امن به فروش برساند. این رویکرد، نه‌تنها مصرف را هدمند می‌کند، بلکه مردم را به شریک و ناظر در مصرف انرژی تبدیل می‌کند.وی با اشاره به تجربه‌های گذشته خاطرنشان کرد: در دوران جنگ و بحران، یکی از مشکلات جدی، شکل‌گیری صف‌های طولیل و بی‌نظم برای دریافت بنزین بود؛ صف‌هایی که هم موجب نارضایتی عمومی می‌شد و هم امکان مدیریت‌اضطراری سوخت را از دولت می‌گرفت. حال اگر سهمیه بنزین به‌صورت فردی و مشخص در اختیار مردم باشد، و مردم بدانند که سهمیه‌شان محفوظ



است و از بین نمی‌رود، در نظر روانی و اجرایی، نظم بیشتری شکل می‌گیرد و بحران‌های احتمالی بهتر مدیریت می‌شود. این مسئله، از منظر پدافند غیرعامل نیز بسیار حائز اهمیت است.او ادامه داد: اجرای چنین طرحی، بدون شک باید مرحله‌ای و دقیق باشد. پیشنهاد ما این است که ابتدا طرح به‌صورت پایلوت با ویژگی‌های جمعیتی و جغرافیایی متفاوت اجرا شود. در این مرحله، ایرادات فنی، واکنش‌های اجتماعی، عملکرد سامانه‌ها و میزان اثربخشی بررسی می‌شود. سپس بر اساس نتایج آن، می‌توان نسخه نهایی طرح را به‌تدریج در سطح ملی پیاده‌سازی کرد. ما در گذشته تجربه‌هایی داشتیم که به دلیل شتاب‌زدگی در اجرا، دچار چالش شدید؛ این بار باید با دقت و تدبیر حرکت کرد. این نماینده مجلس در ادامه گفت: طرح «بنزین به کد ملی» می‌تواند ابزار مهمی برای کاهش قاچاق سوخت نیز باشد. وقتی سهمیه به فرد اختصاص پیدا کند و با سامانه‌های هوشمند ردیابی شود،

امکان انحراف در زنجیره توزیع به شدت کاهش می‌یابد. ضمن اینکه، اگر مازاد سهمیه قابل فروش باشد، انگیزه‌ای برای قاچاق باقی نمی‌ماند؛ چون خود فرد می‌تواند به‌صورت رسمی و قانونی سهمیه‌اش را به بازار عرضه کند و سود آن را ببرد.وی افزود: از منظر اقتصادی نیز، این مدل می‌تواند موجب کاهش ناترازی مصرف و تولید بنزین شود. امروز ایران با وجود ظرفیت‌های پالایشگاهی بالا، به دلیل رشد مصرف بی‌رویه، به سمت واردات بنزین رفته است. اگر مصرف مدیریت شود، نه‌تنها نیاز به واردات کاهش می‌یابد، بلکه می‌توان بخشی از تولید را صادر کرد و درآمد ارزی کسب کرد. در شرایط تحریمی، این موضوع یک مزیت راهبردی است. در پایان، نماینده مجلس تأکید کرد: موفقیت این طرح در گرو همراهی دولت، مجلس، نهادهای فنی و مهم‌تر از همه مردم است. شفاف‌سازی، اطلاع‌رسانی دقیق و طراحی زیرساخت‌های ساده و قابل‌فهم برای مردم، کلید اجرای موفق آن است. ما باید بدانیم که تغییر مدل تخصیص یارانه، اگر عادلانه، مرحله‌ای و با مشارکت مردم باشد، نه‌تنها باعث نارضایتی نمی‌شود، بلکه می‌تواند به افزایش سرمایه اجتماعی و ارتقاء تاب‌آوری کشور در برابر بحران‌ها نیز منجر شود.

وی افزود: به طور خلاصه؛ تخصیص بنزین بر اساس کد ملی، گامی است به سوی عدالت اجتماعی، کاهش قاچاق و مدیریت هوشمند مصرف؛ راهکاری که در شرایط بحرانی مانند جنگ، با شفاف‌بودن سهمیه هر فرد، از شکل‌گیری صف‌های طولانی جلوگیری می‌کند./تسنیم

نرخ بلیط اتوبوس بندرعباس به مرز شلمچه اعلام شد

سرویس اقتصادی

معاون حمل و نقل اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان، نرخ بلیط اتوبوس مسیر بندرعباس به مرز شلمچه در استان خوزستان برای جابجایی زائران اربعین حسینی در سال جاری را اعلام کرد.

برپوزی کرمی با اعلام این خبر اظهار کرد: براساس برنامه‌ریزی‌ها و هماهنگی‌های انجام شده، نرخ بلیط اتوبوس ۲۷ نفره ۲۰ میلیون و ۸۶۰ هزار ریال، ۳۰ نفره ۱۶ میلیون و ۳۰۰ هزار ریال و ۴۴ نفره ۱۲ میلیون و ۴۲۰ هزار ریال است. وی بیان کرد: این نرخ‌ها با هدف تسهیل سفر زائران اربعین حسینی و ارائه خدمات با کیفیت تعیین شده است. معاون حمل و نقل اداره‌کل راهداری و حمل

و نقل جاده‌ای هرمزگان با اشاره به اهمیت تسهیل سفر زائران اربعین حسینی اظهار کرد: باتوجه به حجم بالای مسافران و اهمیت برگزاری مراسم، تلاش شده است خدمات حمل و نقل با کیفیت و قیمت‌های مصوب ارائه شود. کرمی یادآور شد: نظارت مستمر بر قیمت‌ها و کیفیت خدمات حمل و نقل در این مسیر ادامه خواهد داشت تا رضایت زائران محترم تأمین شود.

نام‌نویسی زائران هرمزگانی در سامانه سماح از ۲۵ تیرماه

مدیرکل حج و زیارت هرمزگان نیز با اشاره به اینکه اعلام سازمان حج و زیارت کشور مبنای عمل در امور اربعین است، گفت: فرایند نام‌نویسی زائران اربعین حسینی در سامانه سماح از ۲۵ تیرماه همزمان با سراسر کشور در استان آغاز می‌شود.

آگهی مزایده فروش سردرختی انواع محصول خرما در باغات واحدهای ابراهیم آباد و نخل گستر پیامر حاجی آباد –نوبت اول

شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد در نظر دارد فروش سر درختی انواع

محصولات خرما در سطح حدود هکتار (بصورت کلی و جزئی) از

باغات مجتمع ابراهیم آباد واقع در شهرستان ارزوئیه – روستای

وکیل آباد و خرما رقم پیارم به تعداد ۲۰۰۰ نفر در سطح حدود ۱۶

هکتار از باغات نخل گستر پیارم واقع در استان هرمزگان – حاجی آباد از واحدهای تحت پوشش خود را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از متقاضیانی که توانایی انجام موضوع مورد مزایده را دارند دعوت بعمل می آید جهت بازدید از باغات و محصولات ، همچنین اخذ برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری به دفتر واحد ابراهیم آباد واقع در شهرستان ارزوئیه روستای



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان گمرک بندرعباس تاریخ: ۱۴۰۴/۴/۲۵

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان گمرک بندرعباس در ساعت ۱۸ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ بصورت حضوری در محوطه منازل سازمانی ۷۶ دستگاه گمرک به آدرس: بندرعباس – کوی فرهنگیان برگزار می‌شود. از کلیه اعضاء دعوت می‌شود شخصاً یا وکالتاً جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی: تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ در دفتر اسناد رسمی وکالت رسمی داده تا پس از اهراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:-گزارش هیئت مدیره و بازرس/بازرسان مربوط به سال ۱۴۰۳

-طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۳

-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۱۴۰۴ -افزایش سرمایه شرکت تعاونی

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان گمرک بندرعباس

یادداشت

نگاه دولت به کاهش پیامدهای جنگ تحمیلی
بر بدنه اقتصاد کشور باشد

پشتیبانی از سنگرهای تولید

مصطفی دولخانی

روزنامه‌نگار



تهاجم جنایت‌بار ۱۲ روزهی رژیم صهیونیستی تبعات زیادی در حوزه های مختلف داشت

و یکی از مهمترین حوزه‌ها اقتصاد کشور بود. قاطبه‌ی فعالان اقتصادی کشور چون سایر اقشار جامعه در این هنگامه‌ی دشوار ضمن محکومیت این جنایت، اتفاق و همبستگی برای دفاع از وطن را سرلوحه‌ی امور خود قرارداده بودند، اما این موضوع نباید مسئولان امر را دچار غفلت نموده تا به علاج یا هرچه بیشتر کاستن از این تبعات نپردازند. چه آن که پس از هر جنگی در تمامی کشورهای دنیا شاهد ایجاد نوعی شوک در بخش‌های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی آن کشورها هستیم و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ اما هنر آن است که روش‌های مقابله و کاهش تبعات این شوک با سرعت و دقت بالا به کار گرفته شود.

به باور کارشناسان اولین گام نگاه دقیق و کارشناسی به پیامدهای این جنگ تحمیلی باید باشد و مسئولان ذیربط ضمن نظرداشت این مهم به از بین بردن و کاستن از مشکلات فعالان اقتصادی بپردازند.

به باور صنعتگران و تولیدگران، پس از این جنگ شاهد وضعیتی پراپه‌ام در سپهر اقتصادی کشور هستیم و به نظر می‌آید متأسفانه سیاست‌گذاران و مسئولان اقتصادی هم دچار نوعی بی‌تصمیمی در این باب شده‌اند و باید گفت هرگونه انفعال یا قرارگرفتن در حالت انتظار از سوی مسئولان، اشتباهی راهبردیست.

متأسفانه این بی‌تصمیمی یا بعضاً تصمیمات اشتباه را در اقداماتی چون مواجه با شاخص کاهش اعتماداقتصادی همینطور ریزش سنگین بورس را شاهدیم که باید این رویه‌ها اصلاح گردد.

مثلاً درحالی که شاخص بورس شاهد ریزش شدیدی شده مسئولان اقتصادی مربوطه بدون حل ریشه‌ای مشکل به مسکنی موقتی که تزریق نقدینگی آن هم ناشی از چاپ پول که تورم را خواهد بود، اقدام کرده‌اند.

حال آنکه بنا بر نظر کارشناسان، سیاست‌گذاران باید به بازگرداندن اعتماد اقتصادی و داشتن طراحی دقیق و مدون برای آن همت گمارند.

متولیان امر باید ضمن استفاده از تجربه‌های موفق مشابه در کشورهای دیگر با کمک گرفتن از آن تجارب به پیاده‌سازی این روش‌ها البته منطبق با شرایط و خصوصیات کشور ما اقدام کنند.

اولین اقدام ایجاد چتر حمایتی فراگیر از صنعتگران و سایر تولیدکنندگان باید باشد این حمایت‌ها در حوزه‌های تأمین اجتماعی، مالیات و تسهیلات بانکی کم‌بهره و امهال تسهیلات معوق تولیدکنندگان باید گسترش یابد.

حتی دولت می‌تواند برای حمایت از تولیدگران به خرید تضمینی برخی محصولات صنعتی هم اقدام کند.

از اقدامات مهم دیگر تسهیل شرایط صادرات محصولات به کشورهای همسایه همینطور پتانسیل خوب کشورهای حوزه‌ی بریکس می‌تواند باشد چون رونق صادرات ضمن آرزووری به رونق تولید و حفظ وافزایش اشتغال می‌انجامد.

این اقدامات باید فوری و اضطراری انگاشته شود چون در صورت غفلت علاوه بر خروج سرمایه‌ی مالی شاهد رشد خروج نیروی انسانی ماهر و توانمند هم خواهیم بود که تبعات سنگینی دارد. از این رو مسئولان امر باید بدانند که علاوه بر تقویت بنیه‌ی نظامی، یکی از مهمترین ارکان محافظت از تمامیت ارضی و دفاع از امنیت کشور، رونق در بخش اقتصاد مولد کشور است و تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی رزمندگان و مدافعان سنگرهای تولیدند. اما در این حیطه هر چه سریعتر و خردمندانه شتافتن بسیار حیاتیست چون ما در شرایط بسیار متفاوتی نسبت به قبل از این تهاجم هستیم.

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) و سند کارخانه موتورسیکلت انژکتوری سیستم لیغان تیپ ۱۲۵CC رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ با شماره موتور NC۵۰۴۹۷۷۹NC۵۸AALKDENAW۶۳۰۳۹ شماره شاسی ۱۲۵NC۵۰۴۹۷۷۹ شماره پلاک ۱۲۷۴۵/۸۴۱ با نام محمدامین بامری فرزند خداداد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

آگهی شرکت‌های

تعاونی سراسر هرمزگان

در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد یادبدست فرزند یوسف به شماره شناسنامه ۸ صادره از حوزه بستک به استناد دو فقره استشهاد محلی اعلام داشته است که سند مالکیت شش‌دانگ یک‌باخانه دارای پلاک ۴۰۴۵- اصلی واقع در گناو قطعه سه بخش ۱۹ بستک به مساحت ۹۰۰/۸۵ مترمربع که ذیل شماره ۰۳۰۳۶۲۰۰۳۴۵ شماره ۱۳۹۹۲۰۳۲۳۰۶۲۰۳۴۵ به شماره سریال ۸۱۲۶۲۹ سری ب/ ۹۸ به نام‌بریده صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی منزل مفقود شده است.

لذا با عنایت به تبصره ۵ ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اسناد و املاک مصوب ۱۳۸۰/۱۱/۱۸ مراتب به استناد بند یک ماده مذکور در یک نوبت آگهی میشود تا هر کسی مدعی انجام معامله باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند و یا سند انتقال رسمی ،تسلیم و رسید دریافت نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر مورد واخواهی قرار نگیرد و یا در صورت اعتراض سند مالکیت ارائه نشود، اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بستک، سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

حسام حبیبی-رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بستک ۱۱م الف

میز خبر

افزایش خودسرانه قیمت لبنیات ممنوع است

سرویس اقتصادی

در حالی که قیمت مصوب جدید شیر خام از سوی کارخانه‌های صنایع لبنی به رسمیت شناخته نمی‌شود و دامداران نمی‌توانند محصول خود را به نرخ ۲۳ هزار تومان به فروش برسانند، برخی برندهای لبنی بدون داشتن مصوبه قانونی، اقدام به افزایش قیمت محصولات خود کرده‌اند.

به گزارش صبح ساحل، برخی صنایع لبنی در اقدامی غیرقانونی و بدون داشتن مصوبه رسمی، قیمت محصولات خود را افزایش داده‌اند. این در حالی است که هیچ مجوزی برای این افزایش قیمت صادر نشده و چنین اقدامی به صورت خودسرانه توسط برخی برندهای متخلف صورت گرفته است. بر اساس اعلام رسمی، قیمت شیر خام در اردیبهشت‌ماه سال جاری به ۲۳ هزار تومان رسید که نسبت به سال گذشته حدود ۲۷ درصد افزایش داشته است. معمولاً پس از افزایش قیمت شیر خام، نرخ محصولات لبنی دست‌نخورش تغییر می‌شود، اما در شرایط فعلی با وجود رشد قیمت مصوب شیر خام، کارخانه‌های لبنی از خرید آن با نرخ جدید خودداری می‌کنند.

صنایع لبنی شیر خام را به قیمت جدید نمی‌خرند!

مجتبی عالی، مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های کشاورزی دامداران ایران، گفت: با وجود افزایش رسمی قیمت شیر خام و همچنین افزایش قیمت لبنیات در بازار، صنایع لبنی حاضر به خرید شیر خام با نرخ جدید نیستند.

بر این اساس، در حالی که کارخانه‌های لبنی از پذیرش نرخ مصوب شیر خام امتناع می‌کنند، شاهد افزایش غیررسمی و غیرقانونی قیمت لبنیات هستیم؛ موضوعی که منجر به سودجویی برخی متخلفان و ایجاد نابسامانی در بازار شده است.

وزارت جهاد کشاورزی: مصوبه‌ای برای افزایش قیمت لبنیات نداریم

مجید حسنی‌مقدم، سرپرست دفتر بازرگانی داخلی و تنظیم بازار معاونت توسعه بازرگانی وزارت جهاد کشاورزی، در گفت‌وگو با خبرنگار برگزاری تسنیم اظهار داشت: هیچ‌گونه مصوبه‌ای برای افزایش قیمت لبنیات صادر نشده و تنها افزایش مصوب، مربوط به رشد ۲۷ درصدی قیمت شیر خام بوده است. وی تأکید کرد: در صورت تصویب افزایش قیمت محصولات لبنی، نرخ‌ها به‌صورت رسمی از سوی سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان اعلام خواهد شد.

بنابراین گزارش لازم است که دستگاه‌های نظارتی از جمله وزارت جهاد کشاورزی و سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان و تعزیرات حکومتی توجه بیشتری به این موضوع و حل و فصل گره‌های موجود در بازار محصولات لبنی و شیر خام و جلوگیری از گران‌فروشی‌ها و تضییع حقوق دامداران داشته باشند.

رییس مرکز مدیریت راه‌های اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان خبر داد:

۱۳ خرداد، ثبت بیشترین تردد در جاده‌های هرمزگان



سرویس اقتصادی

رییس مرکز مدیریت راه‌های اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان گفت: ۲۲۱ دستگاه تردد شمار تخلفات، اطاعات مربوط به سرعت و سبقت غیرمجاز، رعایت نشدن فاصله طولی و سامانه‌های نظارت تصویری را در مسیرهای ارتباطی این استان مدیریت و ثبت می‌کنند.

به گزارش صبح ساحل، محمد خزایی افزود: طی خردادماه امسال بیش از یک میلیون و ۸۶ هزار تردد ورود و خروج در جاده‌های هرمزگان ثبت شد که این میزان ۱۴ درصد کاهش نسبت مدت مشابه سال گذشته و ۱۰ درصد کاهش نسبت به ماه گذشته نشان می‌دهد. وی بیان کرد: با توجه به جمع‌بندی اطلاعات سامانه‌های هوشمند پلاک خوان و تردد شمار برخط در محورهای مواصلاتی استان، بیشینه تردد بین استانی در روز ۱۳ خردادماه اتفاق افتاده است. رییس مرکز مدیریت راه‌های اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان اظهار کرد: جاده بندر شهید رجایی - بندرعباس با متوسط تردد روزانه ۳۴ هزار و ۷۳۵ از پرتردترین محورهای استان در خردادماه سال جاری بوده است. خزایی ادامه داد: همچنین بیش از ۳۴۰ هزار پلاک متفاوت در استان هرمزگان طی خردادماه امسال به ثبت رسید و بیش از ۱۱۷ هزار مورد تخلف نیز توسط سامانه‌های ثبت تخلفات به ثبت رسیده است. به گفته وی، ساعات اوج ترافیک خردادماه بین ۱۶ تا ۱۷ عصر بوده و ۲۱ درصد تردها نیز متعلق به وسایل نقلیه سنگین گزارش شده است. این مسئول یادآور شد: شهروندان می‌توانند با شماره‌گیری ۱۴۱ و سایت ۱۴۱ و اپلیکیشن ۱۴۱ از وضعیت تردد و همچنین هواشناسی جاده‌ای در جاده‌های ارتباطی، انتقادات و پیشنهادات خود را گزارش دهند.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۲۴۱۴۶۲

بررسی تاثیر توقف مهلت ۹۰ روزه اعمال تعرفه‌ها بر بازار کریپتو؛

بیت‌کوین برنده جنگ تجاری



مریم دهقان

خبرنگار



علی رغم انتظارات با اتمام مهلت ۹۰ روزه تعرفه‌های تجاری، بازار کریپتو دچار ریزش نشد و حتی بیت‌کوین به عنوان پادشاه این بازار موفق به ثبت سقف تاریخی جدید شد. به منظور بررسی علت این اتفاق و همچنین بررسی تارگت‌های بعدی بیت‌کوین به سراغ علی رضانی؛ تحلیلگر بازار رمزارزها رفته‌ایم تا با ایشان به گفتگو بنشینیم. در ادامه با صبح ساحل همراه باشید.

واکنش بیت کوین به پایان مهلت ۹۰ روزه توقف تعرفه‌های تجاری آمریکا چه بود؟

۱۹ تیر ۱۴۰۴ مهلت ۹۰ روزه توقف تعرفه‌های تجاری آمریکا به شرکای خود به اتمام رسید اما برخلاف انتظارات بازار کریپتو و به ویژه بیت‌کوین در روز پایانی این مهلت ۹۰ روزه، واکنش شدیدی به این اتفاق نشان ندادند. اگر علت این موضوع را از نظر تکنیکالی بررسی کنیم؛ همان‌طور که در چارت مشخص است؛ دو هفته قبل از پایان مهلت، بیت‌کوین یک روند صعودی را آغاز کرد و در روز موعود با نوسان شدیدی همراه نشد. به عبارت دیگر بازار خبر پایان مهلت را با پیش‌بینی یکی از سناریوهای احتمالی، پیش‌خور کرد لذا نگرانی‌ها در قیمت لحاظ شده بود و بر مبنای ریسک آن قیمت‌گذاری صورت گرفت. در همان بازه زمانی، انقضای قراردادهای آپشن بیت‌کوین به ارزش ۱۷ میلیارد دلار را شاهد بودیم و از آنجایی که معامله‌گران مدیریت سرمایه خوبی را رعایت کرده بودند؛ بازار دچار شوک نشد و بیت‌کوین به جای یک واکنش لحظه‌ای، یک روند صعودی آرام را در هفته منتهی به ۱۹ تیر تجربه کرد.

به طور کلی چه عواملی باعث دستیابی بیت کوین به سقف جدید تاریخی شد؟

پس از موعود ۱۹ تیر بیت‌کوین از ۱۰۷ هزار دلار به یک سقف جدید تاریخی در ۱۱۸ هزار دلار دست یافت که علت آن در سه موضوع عمده خلاصه می‌شود. اول آرامش حاکم در فضای اقتصاد جهانی بود به این معنا که با اتمام مهلت ۹۰ روزه شاهد تشدید جنگ تجاری و اعمال تعرفه‌های بالا نبودیم. عامل دوم، ضعف نسبی دلار آمریکا پس از ۱۹ تیر ماه است و طبیعتاً وقتی دلار افت کند؛ سرمایه‌ها به سمت طلا و بیت‌کوین سرازیر می‌شود و باعث افزایش قیمت خواهد شد. عامل سوم نیز به سرمایه‌های جدیدی مربوط می‌شود که از

طریق etf ها وارد بازار شد و همان‌طور که اشاره شد؛ انقضای قراردادهای آپشن بدون فشار فروش نیز باعث تثبیت قیمت و آرامش در این بازار شد. لذا کاهش ترس‌های سیاسی و سایر عواملی که اشاره شد؛ منجر به سقف جدید تاریخی در بیت‌کوین شد.

سقف بعدی بیت کوین کجاست و در چه مدت زمانی به آن خواهد رسید؟

قیمت بیت‌کوین در یک روند صعودی تثبیت شده است و به سقف تاریخی خود رسیده است و پیش‌بینی می‌شود در حال حاضر یک روند خنثی متمایل به صعود را در پیش بگیرد تا به حوالی ۱۳۰ هزار دلار برسد و سپس شاهد یک اصلاح قیمتی باشیم.

هفته کریپتو چه هفته‌ای است؟

هفته کریپتو یک عنوان عمومی برای یک رویداد یک هفته‌ای است که چندین بار در سال و در مقیاس سازمانی، منطقه‌ای یا جهانی در حوزه رمزارزها برگزار می‌شود. در طی برگزاری این رویداد، کنفرانس‌های تخصصی با حضور فعالان بزرگ بازار کریپتو صورت می‌گیرد و گاهی شاهد معرفی محصولات جدید شرکت‌های بزرگ کریپتویی یا اعلام همکاری و سرمایه‌گذاری‌های جدید در این حوزه هستیم. همچنین احتمال وضع قوانین جدید در حوزه رمزارزها، در هفته کریپتو وجود دارد. باید اضافه کرد که طی هفته کریپتو، رویدادهای زنجیره‌ای در حوزه وب تری، اوقات‌تی و دیفای نیز برگزار می‌شود. لازم به توضیح است که چند هفته کریپتو مشهور در طی هر سال داریم. هفته کریپتو آسیایی که در هنگ‌کنگ برگزار می‌شود. میامی بلاکچین که

در آمریکا است؛ یایننس بلاکچین که در دبی یا پاریس برگزار می‌شود. همچنین رویداد دیگری به نام اتریوم گلوبال وجود دارد که مختص جامعه اتریوم در دنیا است. هفته کریپتو در نیمه سال میلادی برگزار می‌شود و شرکت‌های بزرگ این حوزه در کنار صرافی‌ها در آن حضور دارند.

قیمت بیت‌کوین در یک روند صعودی تثبیت شده است و به سقف تاریخی خود رسیده است و پیش‌بینی می‌شود در حال حاضر یک روند خنثی متمایل به صعود را در پیش بگیرد تا به حوالی ۱۳۰ هزار دلار برسد و سپس شاهد یک اصلاح قیمتی باشیم

برگزاری هفته کریپتو چه تاثیری بر بازار دارد؟

برگزاری هفته کریپتو باعث افزایش توجه رسانه‌ها به حوزه رمزارزها می‌شود. معمولاً در این ایام، شاهد حرکت صعودی بیت‌کوین و آلت‌کوین‌ها هستیم چراکه اعلام همکاری‌های زیادی در طی برگزاری این رویداد صورت می‌گیرد که تاثیر مثبتی بر بازار دارد. در حال حاضر نیز نزدیکترین هفته کریپتو، هفته کریپتو واشنگتن است که در آن چندین طرح

با هدف جلوگیری از تنش گرمایی آغاز شد؛

اجرای طرح «سایه‌بان» برای تولیدات باکیفیت در هرمزگان



میوه از جمله تگرس، سرمازدگی، آفتاب سوختگی اجرا می‌شود. در این روش با استفاده از پوشش‌های خاصی مانند سایه اندازها، توری‌های ضد تگرس، توری‌های ضد حشرات و پوشش‌های بادشکن نسبت به کنترل یک یا چند عامل از عوامل محیطی زنده و غیر زنده موثر در تولید محصولات کشاورزی و باغبانی اقدام می‌شود.

شیخ زاده همچنین به اجرای طرح اصلاح و نوسازی باغ‌های هرمزگان اشاره کرد و ادامه داد: اصلاح و نوسازی باغ‌ها از برنامه‌های مدیریت باغبانی سازمان جهاد کشاورزی استان

در راستای افزایش عملکرد در واحد سطح است که این طرح در بندرعباس و سایر نقاط استان موجب افزایش اشتغال و جلوگیری روند مهاجرت از روستا به شهرهای هرمزگان شده است. وی اضافه کرد: در این طرح، باغ‌هایی که بر اثر خشکسالی از بین رفته و یا نامرغوب و غیراقتصادی، حذف و به جای آن نهال‌های جوان و ارقام مرغوب تجاری و سودده و سازگار با اقلیم استان نخل (پیارم و مجول)، مرکبات، انبه، موز کشت می‌شود که سال گذشته ۵۲ هزار اصله نهال مرکبات از نوع نارنگی محلی سیاهو، لیموترش پیوندی و گریپ فروت در باغ‌های هدف کشت و جایگزین شد.

مدیر باغبانی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان ابراز کرد: وسعت باغ‌های فرسوده در استان ۱۵ هزار هکتار است که مدیریت باغبانی سازمان جهاد کشاورزی هر سال (از سال ۱۴۰۲ تاکنون) طبق اولویت اصلاح و احیای ۲ هزار هکتار را در دستورکار دارد.

در حال حاضر وسعت زمین‌های زراعی، باغی و محصولات سبزی و صیفی خارج از فصل کشاورزی استان افزون‌بر ۱۶۱ هزار هکتار با تولید سالانه افزون‌بر سه میلیون و ۹۵۰ تن محصول است که ۸۰ هزار هکتار آن با تولید ۹۴۰ هزار تن را باغات و نخیلات تشکیل می‌دهند.

میز خبر

با حکم شهردار بندرعباس

انتصاب «محمد حسینی» به عنوان
مشاور ورزشی شهردار

سرویس ورزشی

محمد حسینی به عنوان مشاور ورزشی شهردار بندرعباس برای یک سال منصوب شد. به گزارش صبح ساحل، طی حکمی از سوی مهدی نوبانی شهردار بندرعباس احمد محمد حسینی به عنوان مشاور ورزشی شهردار برای مدت یک سال منصوب شد. از سوابق ورزشی احمد محمد حسینی می‌توان به رئیس هیئت فوتبال بخش مرکزی و رئیس اداره ورزش و جوانان بخش مرکزی بندرعباس به مدت ۱۲ سال، نزدیک به دو سال به عنوان رئیس هیئت فوتبال شهرستان بندرخمیر، مشاور رئیس هیئت فوتبال استان به مدت یک سال، سرپرست تیم فوتبال شهرداری نوین به مدت دو سال، مسوول ورزش درگهان قشم، یک سال عضو هیأت رئیسه هیئت موتور سواری استان، دبیر هیئت ورزش همگانی استان، مدیر عامل باشگاه پرواز بندرعباس، مدیر تیم هندبال گالنگ بندرعباس، سهامدار باشگاه استقلال درگهان قشم و مدیر مجموعه ورزشی خلیج فارس بندرعباس نام برد.

پس از صعود با شناورسازی به لیگ یک
مرتضی زاده با هواداران قشمی
خداحافظی کرد

سرویس ورزشی

سرمری تیم فوتبال شناورسازی قشم با هواداران قشمی خداحافظی کرد. به گزارش صبح ساحل، رضا مرتضی زاده سرمری که موفق شد به همراه تیم پیشت قشم به لیگ فوتبال کشور صعود کند از این تیم جدا شد و با هواداران قشمی خداحافظی کرد.

در متن خداحافظی مرتضی زاده آمده است: هواداران خونگرم تیم بزرگ

شناورسازی قشم، بنده با همه وجودم و از ته قلم برای برادران افتخاری که از جیب شخصی خودشان به خاطر دل هواداران هزینه می‌کنند آرزوی موفقیت دارم و امیدوارم در ادامه مسیر موفق باشند. برای هواداران عزیز که کنارتان لحظات خوب از زندگی‌ام را تجربه کردم آرزو می‌کنم که کنار تیم شناورسازی همیشه شاد باشند و موفقیت را تجربه کنند. برای تک تک بازیکنان تیم که فوق العاده بودن آرزوی موفقیت و سربلندی دارم. از حسین قنبرنژاد مدیر تیم به خاطر تلاش‌های شبانه‌روزی که داشتند، از عثمان فارسی مدیر روابط عمومی تیم، از تدارکات و همه عزیزان دیگر تشکر می‌کنم. در نهایت برای هوادارانی که تا ابد در قلب من جای دارند و بهترین روزها و لحظات را آرزو می‌کنم و از همه شما عزیزان خداحافظی می‌کنم. رضا مرتضی زاده در ۹ بازی که هدایت تیم فوتبال شناورسازی قشم را بر عهده داشت ۸ پیروزی و یک شکست را تجربه کرد و تیم شناورسازی سازی با صدرنشینی به لیگ یک صعود کرد و در رقابت‌های لیگ دسته دوم کشور عنوان قهرمانی را کسب نمودند. گفته می‌شود که شاید رضا مرتضی زاده به زودی هدایت تیم قرمزپوش فولاد هرمزگان را در لیگ دسته دوم بر عهده بگیرد.

با حکم مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان
«حاج علیزاده» مسئول اداره توسعه
منابع و پشتیبانی شد

سرویس ورزشی

علیزاده رئیس اداره توسعه منابع انسانی و پشتیبانی اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان شد.

به گزارش صبح ساحل، طی مراسمی که در دفتر مدیرکل ورزش و جوانان استان هرمزگان برگزار شد از زحمات و تلاش‌های چندین ساله جلیل الله تاجگذاری در مسئولیت اداره توسعه منابع و پشتیبانی اداره کل ورزش و جوانان تجلیل و طی حکمی نجمه حاج علیزاده به این سمت منصوب شد. در این مراسم که با حضور مظفر مهری خادمی نسب مدیرکل و جمعی از معاونین و مسئولین ستادی برگزار شد مدیرکل ورزش و جوانان با اشاره به لزوم وحدت و همدلی بین کارکنان دستگاه ورزش اظهار داشت: نگاه ما در فصل نوین اداره کل ورزش و جوانان به تمامی واحدها و معاونت‌ها نگاهی اتحادمحور است چرا که معتقدیم تنها با کارگروهی و تعامل میان همکاران است که کارها به نحو مطلوب پیش خواهد رفت.

وی افزود: امروزه تغییر در سیستم و جابجایی مدیران، امری طبیعی و فرصتی مغتنم است تا توانایی افراد در جایگاه‌های مناسب شکوفا شده و به توسعه دستگاه ورزش و جوانان استان منجر شود. مدیرکل ورزش و جوانان طی حکمی تاجگذاری را به عنوان رئیس گروه فناوری اطلاعات و تحول اداری منصوب کرد.

هفته هشتم لیگ بولینگ هرمزگان

«معین عطار عباسی» به عنوان
قهرمانی دست یافت

محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



هفته هشتم لیگ بولینگ هرمزگان در مجموعه ورزشی توسکا با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.

بهزاد نامورجاء رئیس هیئت بولینگ و بیلارد هرمزگان گفت: در هفته هشتم لیگ بولینگ هرمزگان که با حضور ۲۰ شرکت کننده و در چهار گیم در مجموعه ورزشی توسکا بندرعباس برگزار شد.

معین عطار عباسی با ۸۴۸ پین ریخته به عنوان قهرمان دست یافت. وی بیان داشت، سیدمحسن قادری با ۸۱۳ پین ریخته نایب قهرمان و حمید باختری با ۷۹۴ پین ریخته، مقام سوم را به خود اختصاص داد.

در این هفته بالاترین امتیاز کسب شده در یک گیم (های گیم) متعلق به وحید رحیمی با ۲۵۷ پین ریخته می‌باشد.

در پایان دور نخست این مسابقات محسن قادری با ۷۸۹ امتیاز اول شد. وحید رحیمی با ۷۶۸ امتیاز دوم و حسین رهبری با ۷۵۰ امتیاز در مکان سوم قرار گرفت.

در هفته دوم هم احمدرضا شیخی با ثبت امتیاز درخشان ۷۸۴ در جایگاه نخست ایستاد. شهاب نوشادی با امتیاز ۷۶۸ و امین نخلی‌نژاد با ۷۵۲ امتیاز، جایگاه‌های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.

در پایان هفته سوم مسابقات معین عطار عباسی با رکورد ۸۳۸ پین، احمدرضا شیخی با ۷۸۱ پین و امین نخلی‌نژاد با ۷۷۵ پین اول تا سوم شدند.

در هفته چهارم رنکینگ بولینگ استان هرمزگان، معین عطار عباسی با امتیاز ۷۹۲ پین، در جایگاه نخست ایستاد.

حمیدرضا باختری با ۷۷۲ پین مقام دوم را کسب کرد و مهرداد بای با ثبت ۷۳۷ پین، در رتبه سوم قرار گرفت.

در هفته پنجم امین نخلی با ۸۱۴ پین ریخته، در جایگاه نخست ایستاد. حسین رهبری با ۸۰۱ پین ریخته دوم و معین عطارعباسی با ۷۳۶ پین ریخته سوم شد.

در هفته ششم مهرداد بای با ۸۱۷ پین ریخته، عنوان قهرمانی را کسب کرد.

محسن قادری با ۷۸۱ پین ریخته دوم شد و احمد معلمی با ۷۴۴ پین ریخته، در مکان سوم ایستاد.

در هفته هفتم لیگ بولینگ استان هرمزگان احمد معلمی با ۷۶۸ پین ریخته، به مقام قهرمانی رسید. امین نخلی با ۷۶۲ پین ریخته نایب قهرمان شد و محسن قادری با ۷۵۶ پین ریخته، مقام سوم دست پیدا کرد.

توسط رئیس هیئت صورت گرفت

صدور احکام جدید در هیئت بولینگ و بیلارد

در احکام جداگانه‌ای مسئولین کمیته‌های بولینگ و بیلارد هرمزگان منصوب شدند. طی احکامی از سوی بهزاد نامورجاء رئیس هیئت بولینگ و بیلارد استان هرمزگان، کیوان زنجبری به عنوان رئیس هیئت بولینگ شهرستان بندرعباس، حشمت

ایران‌شاهی به عنوان رئیس کمیته برنامه‌ریزی و استعدادیابی هیئت بولینگ و بیلارد استان هرمزگان، مهدی دهقانی و علیرضا بخشی به عنوان رئیس کمیته بازاریابی بولینگ و بیلارد استان منصوب شدند.

بهزاد نامورجاء بعد از صدور این احکام گفت: اعتقاد و باورم این است که با تعامل، همدلی، همکاری با همدیگر کار را شروع کرده‌ایم و این مسیر را باید به درستی پیش ببریم.

این آیین با حضور بهزاد نامورجاء رئیس هیئت، فوریه سالاری نایب رئیس هیئت، محمد خدری رئیس کمیته داوران، سید محسن طباطبایی رئیس کمیته بیلارد و استوگر و عضو هیات رئیسه، شیرزاد عبدی عضو هیات رئیسه و رئیس روابط عمومی هیئت بولینگ و بیلارد استان هرمزگان برگزار شد و سایر مسئولین کمیته‌ها در هفته‌های جاری معرفی می‌شوند.

با حکم مدیر امور ورزش فولاد هرمزگان

سرمریان نونهالان و جوانان فوتبال معرفی شدند

محمود رئیسی

سرمریان تیم‌های فوتبال نونهالان و جوانان فولاد هرمزگان معرفی شدند.

با حکم محمد کارگران مدیر امور ورزش فولاد هرمزگان سرمریان



سابقه مربیگری در تیم بزرگسالان آلومینیوم هرمزگان، سرمری تیم جوانان آلومینیوم هرمزگان، مدیر تیم نوجوانان آلومینیوم هرمزگان، سرمری تیم آلومینیوم نوین هرمزگان، سرمری اتحاد اوز، سرمری تیم زیر ۱۴ سال فولاد هرمزگان و مدیر فنی تیم‌های پایه فولاد هرمزگان را در کارنامه دارد.

وی سابقه بازی در تیم‌های صنعت برق، امید اوزی‌ها، منتخب هرمزگان، مقاومت هرمزگان، فولاد هرمزگان، منطقه ویژه خلیج فارس و آلومینیوم هرمزگان را نیز در سابقه خود دارد. همچنین سعید رهرو، هدایت تیم فوتبال جوانان فولاد هرمزگان را برعهده گرفت. رهرو سابقه مربیگری در تیم بزرگسالان فولاد هرمزگان و سرمری تیم نونهالان فولاد هرمزگان را در کارنامه دارد.

وی سابقه بازی در تیم‌های آلومینیوم هرمزگان، شهرداری بندرعباس، فولاد هرمزگان، امید اوزی‌ها، آیف‌ا بندرعباس و اروند بندرعباس را نیز در کارنامه خود دارد.

فواید یک میوه تابستانی؛ از بهبود بینایی تا کاهش التهاب

سرویس سلامت

هلو سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند در حمایت از سلامت قلب، بهبود گوارش، کاهش التهاب و حتی حفظ بینایی نقشی کلیدی ایفا کند.

پژوهش‌ها و توصیه‌های متخصصان تغذیه نشان می‌دهد که گنجاندن هلو در رژیم غذایی، بسیار فزاینده از لذت بردن از طعم شیرین و آبدار آن است و می‌تواند گامی مهم در مسیر ارتقای سلامت کلی بدن باشد. البته در صورت حساسیت به میوه‌های هسته‌دار یا ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر، باید در خوردن هلو احتیاط کرد. در ادامه برخی از فواید مهم این میوه آورده شده است:

به سلامت بینایی کمک می‌کند

بناکاروتن، لوتئین و زآگزانتین از جمله کاروتنوئیدهایی هستند که رنگ زرد و قرمز هلو را ایجاد می‌کنند. این ترکیبات به‌عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی هم عمل کرده و از چشم‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مقدار بالای لوتئین وزآگزانتین می‌تواند در پیشگیری از آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا وابسته به سن که یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش بینایی در سالمندان است، نقش محافظتی داشته باشد.

بهبود گوارش

یک هلو متوسط حدود دو گرم فیبر محلول و نامحلول دارد. فیبر محلول باعث تغذیه باکتری‌های مفید روده می‌شود و فیبر نامحلول به حرکت راحت‌تر مواد زائد در روده تار مرحله دفع کمک می‌کند.

کاهش التهاب

هلو سرشار از فیتونوترینت‌هایی مانند بتاکاروتن، آنتوسیانین و لوتئین است. به‌علاوه مقداری ویتامین ث هم دارد که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این ترکیبات از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند. البته برای بهره‌مندی کامل از تمام این خواص، باید پوست هلو را هم بخورید، چرا که بخش زیادی از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست میوه قرار دارد.

کاهش فشار خون

مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند هلو می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. پتاسیم تأثیر سدیم را در بدن خنثی می‌کند و باعث شل شدن عروق خونی می‌شود. هلو همچنین سرشار از سایر مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است و پتاسیم، ویتامین ث، فیبر و بتاکاروتن دارد که این ترکیبات در کنار هم به کاهش فشار خون، بهبود سطح کلسترول و در نهایت کاهش خطر کلی بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند، به‌ویژه زمانی که به‌طور منظم در قالب یک رژیم و سبک زندگی دوستدار قلب مصرف شوند.

کنترل قند خون

اگر دیابت دارید، احتمالاً قند و کربوهیدرات موجود در برخی میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های شیرین مانند هلو می‌تواند شما را نگران کند. اما جالب است بدانید که یک هلو متوسط تنها حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد، در حالی که این مقدار در یک سیب متوسط حدود ۲۵ گرم است. هلو به‌ویژه اگر همراه با مواد غذایی سرشار از پروتئین و چربی مصرف شود به حفظ تعادل قند خون، بهتر کمک می‌کند.

آیا خوردن هلو برای همه بی‌خطر

سلامت عمومی بدن به‌ویژه تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و عملکرد عضلات نقش دارند. هلو را می‌توان به روش‌های متنوع و خوشمزه‌ای در رژیم غذایی گنجاند. هلو با طعم شیرین وبافت آبدار به‌عنوان یک میان‌وعده تابستانی، انتخابی لذت‌بخش است. همچنین می‌توان آن را به جو دوسر یا ماست تازه، یخ‌زده یا ماست آماده بدون قند افزود. گریل کردن برش‌های هلو و سرو آن در کنار ماهی یا مرغ، همراه با ریحان و پسته، یک وعده شام ساده و خوش‌عطر می‌سازد. برای دسر هم می‌توانید هلو را بیزید و با بستنی وانیلی سرو کنید یا در قالب پای و کیک از آن لذت ببرید. هلو میوه‌ای است که اغلب افراد می‌توانند آن را هر روز مصرف کنند، به‌ویژه اگر به‌صورت تازه یا یخ‌زده و بدون شکر افزوده باشد. بهتر است هلو را همراه با منبعی از پروتئین یا چربی سالم مانند ماست یا کره بادام میل کنید تا بر قند خون و احساس سیری تأثیر بهتری داشته باشد.

بر اساس راهنمای غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ آمریکا، مصرف روزانه یک تا دو عدد هلو متوسط برای بزرگسالان سالم مناسب است، چرا که هر هلو یک واحد میوه محسوب می‌شود.



۴ گروه غذایی که ممکن است باعث بوی نامطبوع بدن شوند

خوراکی‌هایی برای بهبود بوی بدن

کارشناسان یادآور شده‌اند اینگونه نیست که از بدن همه افراد پس از خوردن این مواد غذایی، بوهای یکسانی به مشام برسد زیرا تفاوت‌های ژنتیکی، بر نوع و شدت بوی تولید شده تأثیر می‌گذارد.

با این حال ایجاد تغییرات خاص در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از بوی



بدن کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند که ممکن است با کاهش مصرف خوراکی‌های سرشار از گوگرد، کاهش گوشت قرمز و غذاهای بسیار تند و همچنین افزایش مصرف آب و انواع دیگری از میوه‌ها و سبزیجات بتوانید بوی بدن را بهبود ببخشید. پالینسکی-وید گفت: خوراکی‌هایی مانند سیب، سبزیجات برگ‌دار، ماست و چای سبز می‌توانند ترکیبات ایجادکننده بو را خنثی کرده و از باکتری‌های مفید روده حمایت کنند که این امر می‌تواند بوی ناخوشایند بدن را کاهش دهد.

این متخصص تأکید می‌کند: حفظ هیدراتاسیون مناسب و تمرکز بر حمایت از سلامت متابولیک از طریق بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس و فعال ماندن، همگی می‌توانند به بهبود بوی کلی بدن کمک کنند. / ایسنا



بدن را افزایش می‌دهند. وقتی این ترکیبات آزاد می‌شوند، با باکتری‌های پوست واکنش می‌دهند و باعث ایجاد بوهای خاص می‌شوند. متخصصان اشاره می‌کنند که ادویه‌هایی مانند کاری و زیره دارای «ترکیبات فزاینده» هستند که وارد جریان خون می‌شوند و از طریق غدد عرق آزاد شده و باعث بوی متمایزی می‌گردند.

گوشت قرمز



به گفته پالینسکی-وید، مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز نیز می‌تواند بر بوی بدن تأثیر بگذارد. مصرف گوشت قرمز می‌تواند پروتئین‌های بدون بورا از طریق تعریق آزاد کند اما پس از ترکیب با باکتری‌های پوست، بوی آن‌ها تشدید می‌شود.

حرکت کرده و از طریق تنفس و سطح پوست دفع می‌شود. افرادی که به این نوع عارضه نادر معروف به «تری‌متیل‌آمینوری» دچار هستند، پس از مصرف سایر خوراکی‌ها از جمله لوبیا، کلم بروکلی، گل‌کلم، بادام‌زمینی و محصولات سویایی نیز ممکن است بویی ماهی‌مانند از بدنشان به مشام اطرافیان برسد. این تخصصی می‌گوید: با این حال این بیماری بسیار نادر، تنها چند صد نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اکثر افراد می‌توانند بدون نگرانی، ماهی مصرف کنند.

سبزیجات چلیپایی



اگرچه سبزیجات به‌طور گسترده به‌عنوان یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی شناخته می‌شوند اما برای برخی افراد می‌تواند بویی غیرمنتظره ایجاد کنند.

به گفته متخصصان، سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، کلم، گل‌کلم و کلم بروکسل هنگام آزادسازی اسید سولفوریک می‌توانند باعث بوی بدن شوند. این بو توسط عرق، تنفس و گاز روده تشدید می‌شود.

ادویه‌ها

ارین پالینسکی-وید می‌گوید: برخی غذاهای تند به دلیل ترکیبات حاوی گوگرد و متابولیت‌های خاص، شناخته شده‌اند که بوی

میزخبر

کپسول امگا ۳؛ مکملی مفید برای سلامت قلب و بدن

راضیه نیرومند



بدن انسان به طور میانگین روزانه به تمامی ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیاز دارد. یکی از پرکاربردترین مکمل‌های تغذیه‌ای در جهان کپسول امگا ۳ است که به دلیل خواص بی‌نظیر آن برای سلامتی، توسط بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. امگا ۳ نوعی اسید چرب ضروری است که بدن انسان قادر به تولید آن نیست و باید از طریق منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب (مثل سالمون، ساردین، تن و خالمخالی) یا مکمل‌ها تأمین شود. سه نوع اصلی اسید چرب امگا ۳ شامل EPA، DHA و ALA هستند. EPA و DHA بیشتر در منابع حیوانی و دریایی یافت می‌شوند، در حالی که ALA بیشتر در منابع گیاهی مانند تخم‌کتان، گردو و روغن کانولا وجود دارد. کپسول‌های امگا ۳ معمولاً حاوی مقادیر مناسبی از EPA و DHA هستند که به صورت استخراج‌شده از روغن ماهی تهیه می‌شوند. یکی از مهم‌ترین فواید امگا ۳، کمک به سلامت قلب و عروق است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم این مکمل می‌تواند به کاهش تری‌گلیسرید خون، کنترل فشار خون، کاهش التهاب‌های مزمن و بهبود عملکرد عروق کمک کند. همچنین در پیشگیری از بروز سکنه‌های قلبی و مغزی نقش دارد. علاوه بر فواید قلبی، امگا ۳ تأثیرات مثبتی بر سلامت مغز و عملکرد شناختی دارد. مصرف آن در دوران بارداری به رشد مناسب مغز و سیستم عصبی جنین کمک می‌کند. در بزرگسالان نیز می‌تواند از بروز اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب پیشگیری کرده یا علائم آن‌ها را کاهش دهد.

از دیگر مزایای این مکمل می‌توان به بهبود سلامت مفاصل، کاهش علائم آرتریت روماتوئید، تقویت بینایی، کمک به حفظ رطوبت پوست و حتی کاهش احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های التهابی مزمن اشاره کرد. بهترین زمان مصرف قرص امگا ۳ میل کردن همراه با یکی از وعده‌های غذایی است تا به این روش جذب آن به حداکثر برسد. همچنین درصورت مصرف آن با غذاهای چرب، اثربخشی بیشتری خواهد داشت. علائم مهمی وجود دارد که شخص را متوجه کند که آیا به کمبود امگا ۳ دچار شده یا خیر. این علائم شامل: خشک شدن پوست، موی ناسالم، مشکل در تمرکز، احساس خستگی، درد مفاصل و اختلال در رشد می‌باشد. با این حال، مصرف بی‌رویه یا بدون مشورت با پزشک ممکن است عوارضی مانند خونریزی، مشکلات گوارشی یا تداخل با داروهای ضدانعقاد خون ایجاد کند. کپسول امگا ۳ اگر به صورت اصولی و در دوز مناسب مصرف شود، می‌تواند یکی از مؤثرترین مکمل‌ها برای حفظ و ارتقاء سلامت عمومی بدن باشد. توصیه می‌شود پیش از مصرف منظم، با پزشک یا داروساز مشورت شود تا از دوز مناسب و ایمن آن اطمینان حاصل گردد.

توصیه‌هایی برای جلوگیری

از عرق‌سوز شدن

سرویس سلامت

با اوج‌گیری دمای هوا در روزهای آغازین تابستان، اورژانس تهران نسبت به افزایش موارد گرمازدگی هشدار داد و بر لزوم مراقبت بیشتر افرادی که به آب‌وهوای گرم عادت ندارند، تأکید کرد. سعید مهرشروش، معاون پژوهشی و آموزشی سازمان اورژانس تهران در گفتگویی با اشاره به افزایش چشم‌گیر موارد گرمازدگی در اوایل فصل تابستان، نسبت به خطرات این وضعیت هشدار داد و گفت: بیشتر موارد گرمازدگی در اوایل فصل گرما یا در مواقعی رخ می‌دهد که فرد به شرایط آب‌وهوایی جدید عادت ندارد، مانند زمان‌هایی که افراد به مناطق گرمسیر سفر می‌کنند، بدن این افراد هنوز با گرمای محیط سازگار نشده و همین موضوع آن‌ها را در برابر گرمازدگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

رطوبت و گرما؛ ترکیبی خطرناک برای بدن

به گفته مهرشروش: تنها دمای بالا موجب گرمازدگی نمی‌شود بلکه ترکیب گرما و رطوبت است که خطر را افزایش می‌دهد و شاخصی به نام ایندکس گرمایی وجود دارد که ترکیب دما و رطوبت را در نظر می‌گیرد و در روزهایی که هوا شرجی و گرم است، این شاخص بالا می‌رود و احتمال گرمازدگی افزایش می‌یابد.

اقدامات فوری هنگام بروز گرمازدگی

مهرشروش با تأکید بر اینکه گرمازدگی یکی از اورژانس‌های پزشکی است گفت: فرد را فوراً به محیط خنک و دارای تهویه مناسب منتقل کنید و اگر بیمار هوشیار است و قدرت بلع دارد، می‌توان به او مایعات خنک حاوی املاح داد، به هیچ عنوان به فرد نیمه‌هوشیار یا بی‌هوش مایعات ننهدید و لباس‌های اضافه فرد را درآورید و با آب ۱۰ تا ۱۵ درجه روی بدن او اسپری کنید. وی افزود: قرار دادن کیسه یخ یا کمپرس سرد زیر بغل و کشاله ران نیز به کاهش دمای بدن کمک می‌کند و به سرعت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و در رسیدن تیم امداد، اقدامات بالا را ادامه دهید.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن

وی به مشکل رایج عرق‌سوز شدن در گرما نیز اشاره کرد و گفت: عرق‌سوز شدن بیشتر به دلیل استفاده از لباس‌های نامناسب، تعریق زیاد و عدم تهویه مناسب پوست اتفاق می‌افتد. پوشیدن لباس‌های نخی، سبک و گشاد می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند. همچنین حفظ بهداشت پوست و خشک نگه‌داشتن نواحی حساس توصیه می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان؛ چه کنیم که گرمازده نشویم؟

مهرشروش در پایان افزود: افرادی که قصد خروج از منزل در روزهای گرم را دارند، باید همراه خود مایعات داشته باشند. اما نوشیدن آب تنها کافی نیست؛ باید از نوشیدنی‌هایی استفاده شود که دارای املاح معدنی هستند. استفاده از محلول‌های خاکی مثل آب و شکر، تخم‌شربت یا نوشیدنی‌های سنتی حاوی نمک طبیعی می‌تواند به جبران املاح از دست‌رفته بدن و پیشگیری از گرمازدگی کمک کند.

آسیب‌شناسی مدل‌های حمایتی در سازمان بهزیستی ایران

روز بهزیستی و آرمان خوداتکایی

محیا تکنده
روانشناس بالینی

در راستای بیست و پنجم تیر ماه، روز ملی بهزیستی و تامین اجتماعی، پرداختن به زوایای وظایف خطیر این سازمان ضروری به نظر می‌رسد. سازمان بهزیستی ایران، به عنوان یکی از نهادهای کلیدی در ارائه خدمات اجتماعی به گروه‌های آسیب‌پذیر، نقشی محوری در کاهش آسیب‌های اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی مددجویان و مسئولیت سنگینی در کاهش نابرابری‌های اجتماعی بر عهده دارد. این سازمان، که در سال ۱۳۵۹ از ادغام ۱۶ نهاد خیریه و حمایتی تاسیس شد، خدماتی گسترده از بازتوانی معتادان بهبود یافته تا حمایت از کودکان کار، زنان آسیب‌دیده، معلولان و سالمندان ارائه می‌دهد. طبق گزارش سالانه بهزیستی در سال ۱۴۰۲، بیش از ۶ میلیون نفر تحت پوشش خدمات آن قرار دارند. حمایت‌های این سازمان شامل کمک‌های نقدی مانند مستمری معلولان و زنان سرپرست خانوار، کمک‌های مالی مودی در راستای هزینه‌های درمان، اندام‌های مصنوعی، کمک‌هزینه‌های تحصیلی و دانشجویی؛ خدمات توانبخشی مانند مراکز نگهداری از سالمندان، مراکز روزانه‌ی کار با افراد دارای اوتیسم و مراکز نگهداری از بیماران ذهنی و اعصاب و روان، طرح‌های اشتغال‌زایی شامل وام‌های خوداشتغالی و آموزش‌های فنی است. اما گزارشات مرکز آمار ایران در ۱۴۰۱ نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد مددجویان به کمک‌های مستمر دولتی وابسته‌اند و تنها ۲۰ درصد از طریق برنامه‌های اشتغال‌زایی به خودکفایی رسیده‌اند. با این حال، پرسشی اساسی مطرح است: آیا مدل‌های حمایتی کنونی بهزیستی به توانمندسازی واقعی مددجویان در ابعاد روانی-اجتماعی منجر شده یا به‌طور ناخواسته به وابستگی روانی و اجتماعی آن‌ها دامن زده است؟

توانمندسازی یا وابستگی

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، توانمندسازی فرایندی است که افراد را قادر می‌سازد تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و به‌عنوان عاملی فعال در جامعه مشارکت کنند. آلبرت بندورا خودکارآمدی را باور فرد به توانایی‌اش در انجام وظایف و دستیابی به اهداف تعریف می‌کند. عاملیت و خودمختاری نیز مکمل این مفهوم هستند و به افراد کمک می‌کنند از انفعال به خوداتکایی حرکت کنند. اما این فرایند در جامعه‌ای که نابرابری‌های ساختاری، مانند دسترسی نابرابر به منابع یا فرصت‌های شغلی، بر زندگی افراد سایه انداخته، با چالش‌هایی مواجه است. وابستگی روانی حالتی است که در آن افراد هویت، عزت‌نفس و تصمیم‌گیری‌های خود را به عوامل بیرونی، مانند کمک‌های دولتی یا نهادهای حمایتی، گره می‌زنند.

این وابستگی می‌تواند نتیجه فشارهای اقتصادی و اجتماعی باشد که افراد را در چرخه‌ای از نیاز مداوم به حمایت‌های خارجی گرفتار می‌کند. در چنین شرایطی، نظام‌های حمایتی اگر صرفاً به ارائه کمک‌های مادی بپردازند، بدون توجه به ریشه‌های ساختاری مشکلات، ممکن است به بازتولید این چرخه کمک کنند.

توانمندسازی در نظام‌های حمایتی

مدل‌های توانمندسازی موفق در جهان، مانند برنامه‌های بازتوانی در کشورهای اسکانديناوی، بر آموزش مهارت‌های زندگی، حرفه‌آموزی و تقویت شبکه‌های اجتماعی تاکید دارند.

این مدل‌ها از طریق ایجاد حس عاملیت و خودمختاری، افراد را به مشارکت فعال در

جامعه تشویق می‌کنند. در ایران، سازمان بهزیستی نیرادعای می‌کند که توانمندسازی یکی از اهداف اصلی آن است، اما آیا ساختارهای موجود این هدف را محقق کرده‌اند؟

ساختار و عملکرد سازمان بهزیستی

سازمان بهزیستی ایران زیرمجموعه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است و ۱۷۰ مأموریت در حوزه‌های مختلف از جمله حمایت از کودکان بی‌سرپرست، بازتوانی معتادان، توان‌بخشی معلولان و ارائه خدمات مشاوره‌ای دارد. این سازمان خدماتی مانند اورژانس اجتماعی (خط ۱۲۳) را برای مقابله با آسیب‌هایی نظیر کودک‌آزاری، همسرآزاری و خشونت خانگی ارائه می‌دهد که سالانه حدود دو میلیون تماس دریافت می‌کند. یکی از برنامه‌های کلیدی بهزیستی، توانمندسازی معتادان بهبودیافته است. افرادی که ۱۸ ماه پاکی را حفظ کرده و آموزش‌های شغلی و مهارت‌های زندگی را گذرانده باشند، می‌توانند از تسهیلات اشتغال بهره‌مند شوند. همچنین، طرح‌های توانمندسازی کودکان کار و خیابان در پنج استان (تهران، البرز، خوزستان، همدان و چهارمحال و بختیاری) به‌صورت پایلوت اجرا شده و حدود ۵,۰۰۰ کودک از طریق سازمان‌های غیردولتی ساماندهی شده‌اند. بر اساس گزارش‌های بهزیستی، اعتیاد، طلاق و فقر از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی در ایران هستند. به‌طور خاص: ۱۴ درصد از طلاق‌ها در ایران به اعتیاد مرتبط است و این آسیب اولویت اول در شیوع‌شناسی بهزیستی محسوب می‌شود.

از طرفی نرخ بروز طلاق در کشور ۱۶٫۳ درصد است، اما در برخی مناطق مانند البرز این نرخ به‌صورت نگران‌کننده‌ای بالا و نزدیک به یک‌به‌یک است. در حوزه سلامت روان، طبق اظهارات رئیس انجمن روان‌پزشکی ایران در سال ۱۳۹۳، بیش از ۵۰ درصد مراجعان به پزشکان عمومی دچار مشکلات روانی مانند افسردگی هستند.

همچنین، ۳۸ درصد زنان و ۲۸ درصد مردان در تهران از اختلالات روانی رنج می‌برند. این آمار نشان‌دهنده بار سنگین آسیب‌های اجتماعی در ایران است که بهزیستی باید با آن مقابله کند.

تلاش برای توانمندسازی

سازمان بهزیستی در برخی حوزه‌ها گام‌های مثبتی در جهت توانمندسازی برداشته است. برای مثال برنامه‌های آموزشی برای معتادان بهبودیافته و کودکان کار، مانند حرفه‌آموزی و آماده‌سازی شغلی، به تقویت خودکارآمدی کمک کرده است. سازمان بهزیستی با توسعه مراکز مثبت زندگی و احیای کلینیک‌های مددکاری، تلاش کرده تا شبکه‌های حمایتی را گسترش دهد. طرح‌های پایلوت مانند برنامه کودک و خانواده در پنج استان، با تمرکز بر توانمندسازی کل خانواده به‌جای صرفاً فرد، رویکردی جامع‌تر به توانمندسازی ارائه داده‌اند. این اقدامات نشان‌دهنده تلاش برای حرکت به سمت توانمندسازی روانی-اجتماعی است که با مفاهیم خودکارآمدی و عاملیت هم‌راستا است.

چالش‌های وابستگی

با وجود تلاش‌ها، مدل‌های حمایتی بهزیستی با چالش‌هایی مواجه‌اند که می‌توانند به وابستگی روانی منجر شوند: بسیاری از برنامه‌های بهزیستی، مانند ارائه تسهیلات مالی به مددجویان، بدون آموزش‌های کافی برای خوداتکایی، می‌توانند وابستگی به کمک‌های مادی را تقویت کنند. به گفته همایون هاشمی، رئیس سابق بهزیستی، نبود هماهنگی بین دستگاه‌های مختلف و کمبود منابع، فرایند بازتوانی و توانمندسازی را مختل می‌کند. برای مثال، در بازتوانی زنان

یکی از برنامه‌های کلیدی بهزیستی، توانمندسازی معتادان بهبودیافته است. افرادی که ۱۸ ماه پاکی را حفظ کرده و آموزش‌های شغلی و مهارت‌های زندگی را گذرانده باشند، می‌توانند از تسهیلات بهره‌مند شوند

بی‌سرپرست، بهزیستی بار اصلی قرنطینه و بازتوانی را بر عهده دارد، در حالی که سایر نهادها مشارکت کافی ندارند. با وجود شیوع بالای اختلالات روانی (۵۰ درصد مراجعان به پزشکان عمومی)، خدمات مشاوره‌ای بهزیستی به‌طور کامل به نیازهای جامعه پاسخ نمی‌دهد. مشکلات بین‌فردی، اختلالات خلقی و اضطرابی بالاترین سهم مراجعات به مراکز مشاوره بهزیستی را دارند، اما منابع برای ارائه خدمات تخصصی کافی نیست. در دهه‌های گذشته، رویکردهای کنترلی و امنیتی به جای سیاست‌های علمی و اجتماعی در برابر آسیب‌ها غالب بوده‌اند. این رویکردها می‌توانند به جای توانمندسازی، حس انفعال و وابستگی را در مددجویان تقویت کنند.

خودکارآمدی و عاملیت

برنامه‌های بهزیستی مانند حرفه‌آموزی برای معتادان بهبودیافته می‌توانند خودکارآمدی را تقویت کنند، زیرا این برنامه‌ها به افراد مهارت‌هایی می‌دهند که حس کنترل بر زندگی را افزایش می‌دهد. با این حال، موفقیت این برنامه‌ها به عوامل متعددی بستگی دارد، از جمله کیفیت آموزش، پیگیری پس از آموزش و ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار. در حال حاضر، فقدان پیگیری‌های بلندمدت و کمبود فرصت‌های شغلی باعث می‌شود که بسیاری از مددجویان پس از دریافت آموزش، به چرخه آسیب باگردند. خودمختاری زمانی محقق می‌شود که افراد احساس کنند تصمیم‌گیری‌هایشان تحت کنترل خودشان است. اما تمرکز بیش از حد بهزیستی بر حمایت‌های مادی، مانند یارانه‌ها یا کمک‌های مالی، می‌تواند

حس خودمختاری را تضعیف کند. برای مثال، در برنامه‌های حمایت از زنان، اگرچه بازتوانی انجام می‌شود، اما فقدان برنامه‌های جامع برای استقلال اقتصادی و اجتماعی این گروه، خطر وابستگی به حمایت‌های دولتی را افزایش می‌دهد. حمایت اجتماعی ادراک‌شده، که به معنای احساس حمایت از سوی خانواده، دوستان یا جامعه است، نقش مهمی در بهزیستی روانی دارد. بهزیستی تلاش کرده با توسعه مراکز مددکاری و طرح‌های خانواده‌محور، شبکه‌های حمایتی را تقویت کند. با این حال، ضعف در ارتباطات علمی و اجتماعی بین مددکاران و مددجویان و همچنین نبود فرهنگ‌سازی کافی برای کاهش انگ اجتماعی، مانع از اثربخشی کامل این برنامه‌ها شده است.

پیشنهاداتی برای بهبود

برای حرکت به سمت توانمندسازی واقعی مددجویان، سازمان بهزیستی ایران باید رویکردی جامع و ساختاری اتخاذ کند. تقویت برنامه‌های آموزشی مهارت‌محور، با تمرکز بر حرفه‌آموزی باکیفیت و ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار، می‌تواند خودکارآمدی و عاملیت مددجویان را افزایش دهد و وابستگی به کمک‌های مادی را کاهش دهد. هماهنگی بین‌نهادی بین بهزیستی، کمیته امداد و وزارت کار، با هدف کاهش نابرابری‌های ساختاری و توزیع عادلانه منابع، ضروری است تا بار وظایف بهزیستی سبک‌تر شده و اثربخشی برنامه‌ها افزایش یابد. سرمایه‌گذاری در خدمات سلامت روان، با تاکید بر مشاوره‌های روان‌شناسی موثر، می‌تواند به رفع اختلالات خلقی و اضطرابی کمک کند و افراد را از چرخه‌های انفعال خارج سازد. توسعه شبکه‌های اجتماعی از طریق برنامه‌های جامعه‌محور و کاهش انگ اجتماعی مرتبط با دریافت خدمات، حمایت اجتماعی ادراک‌شده را تقویت می‌کند. همچنین، بازنگری رویکردهای کنترلی و حرکت به سمت سیاست‌های علمی و اجتماعی، که عاملیت و خودمختاری مددجویان را در اولویت قرار دهد، می‌تواند به جای بازتولید وابستگی، افراد را به مشارکت فعال در جامعه سوق دهد. این اقدامات، با توجه به ریشه‌های اقتصادی و اجتماعی آسیب‌ها بهزیستی را به نظامی کارآمدتر برای توانمندسازی تبدیل خواهد کرد. سازمان بهزیستی ایران با ارائه خدمات گسترده به گروه‌های آسیب‌پذیر، گام‌های مهمی در جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی برداشته است. با این حال، مدل‌های حمایتی کنونی در برخی موارد به جای توانمندسازی، به وابستگی روانی و اجتماعی مددجویان منجر شده‌اند. تمرکز بیش از حد بر کمک‌های مادی، کمبود منابع، نبود یکپارچگی بین‌نهادی و فقدان برنامه‌های جامع سلامت روان از جمله چالش‌های اصلی هستند. با بازنگری ماموریت‌های بهزیستی با رویکرد توانمندسازی، تقویت خودکارآمدی، عاملیت و خودمختاری مددجویان، و گسترش شبکه‌های حمایتی، می‌توان به نظامی کارآمدتر دست یافت که نه تنها آسیب‌ها را کاهش دهد، بلکه افراد را به سوی استقلال و مشارکت فعال در جامعه هدایت کند.

مشاوره

توسعه مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان با استفاده از فناوری‌های نوین آموزشی

در عصر دیجیتال حاضر، فناوری‌های نوین آموزشی به ابزاری ضروری برای توسعه مهارت‌های ارتباطی نوجوانان تبدیل شده‌اند. با توجه به تغییرات گسترده در شیوه‌های

تعامل اجتماعی، ضروری است که خانواده‌ها با روش‌های نوین تقویت مهارت‌های ارتباطی آشنا شوند. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده هدفمند از فناوری می‌تواند تا ۴۰٪ اثربخشی یادگیری این مهارت‌های حیاتی را افزایش دهد.

علیرضا عباسی
مشاور و مدرس توسعه مهارت‌های ارتباطی اجتماعی و فردی



فناوری آموزشی: دریچه‌ای به سوی ارتباطات مؤثر

فناوری‌های نوین آموزشی شامل ابزارهای دیجیتالی، برنامه‌های کاربردی و پلتفرم‌های تعاملی هستند که به صورت هدفمند برای آموزش مهارت‌های ارتباطی طراحی شده‌اند. بر اساس پژوهش‌های دانشگاه استنفورد (۲۰۲۳)، این فناوری‌ها با ایجاد محیط‌های یادگیری تعاملی و جذاب، به نوجوانان کمک می‌کنند مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، بیان واضح افکار و همدلی دیجیتال را کسب کنند.

چرا فناوری‌های آموزشی برای ارتباطات نوجوانان حیاتی هستند؟

سازمان جهانی بهداشت (WHO، ۲۰۲۳) بر اهمیت ادغام فناوری در آموزش مهارت‌های ارتباطی تأکید کرده است: - ۷۵٪ نوجوانان زمان قابل توجهی را با ابزارهای دیجیتال سپری می‌کنند. - فناوری‌های آموزشی می‌توانند ۳۰٪ مشارکت یادگیری را افزایش دهند. - روش‌های سنتی به تنهایی پاسخگوی نیازهای ارتباطی عصر دیجیتال نیستند. - امکان تمرین مهارت‌ها در محیط‌های امن مجازی فراهم می‌شود.

راهکارهای عملی برای بهره‌گیری از فناوری

- استفاده از برنامه‌های شبیه‌سازی گفتگو: اپلیکیشن‌هایی مانند "مهارت‌های گفتگو" با ایجاد سناریوهای واقع‌گرایانه، به نوجوانان کمک می‌کنند واکنش‌های مناسب در موقعیت‌های مختلف را تمرین کنند.
- شرکت در کارگاه‌های آنلاین تعاملی: پلتفرم‌هایی مانند زوم و گوگل میت امکان تمرین مهارت‌های ارائه و بحث گروهی را در محیطی امن فراهم می‌کنند.
- بازی‌های آموزشی نقش‌آفرینی: بازی‌های دیجیتالی که بر مبنای سناریوهای اجتماعی طراحی شده‌اند، تا ۵۰٪ در بهبود مهارت‌های غیرکلامی مؤثر هستند.
- تولید محتوای ویدئویی آموزشی: تشویق نوجوانان به ساخت ویدئوهای کوتاه درباره موضوعات اجتماعی، مهارت‌های بیان و اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کند.
- استفاده از واقعیت مجازی (VR): فناوری VR با شبیه‌سازی موقعیت‌های اجتماعی پیچیده، امکان تمرین مهارت‌های ارتباطی در محیط‌های کنترل‌شده را فراهم می‌آورد.

آماده‌سازی نوجوانان با فناوری‌های نوین

فناوری‌های نوین آموزشی با ایجاد فرصت‌های یادگیری تعاملی و جذاب، می‌توانند نقش مهمی در توسعه مهارت‌های ارتباطی نوجوانان ایفا کنند. با انتخاب ابزارهای مناسب و نظارت هوشمندانه، خانواده‌ها می‌توانند از این فناوری‌ها برای آماده‌سازی نوجوانان جهت مواجهه با چالش‌های ارتباطی عصر دیجیتال استفاده کنند.

ترکیب هوشمندانه فناوری با روش‌های سنتی، راهکار بهینه برای پرورش نسل آینده با مهارت‌های ارتباطی قوی است.

نکات تربیتی فرزندان طلاق

سرویس زندگی

آسیب‌های طلاق فقط برای زن و شوهر نیست. اگر فرزندی در میان باشد، او هم خواسته یا ناخواسته، درگیر آسیب‌های طلاق می‌شود. متأسفانه، از تلخ‌ترین اشتباهات والدین این است که فکر می‌کنند بچه نمی‌فهمد یا بالاخره عادت می‌کند؛ اما واقعیت این است که فرزند، خیلی از چیزها را می‌فهمد، اما نمی‌تواند بیان کند. چه باید کرد؟

۱- فرزندت را وارد اختلافات نکن! او وکیل یا قاضی نیست. لازم نیست بداند چه کسی مقصر بود. فقط باید بداند که هنوز هم پدر و مادرش، هر دو دوستش دارند.

۲- از همسرت بد نگو، حتی اگر حق با توست. کودک نیمی از هویتش را از تو و نیمی دیگر را از همسرت دارد. وقتی به طرف مقابل، توهین می‌کنی، در واقع، به نیمی از وجود فرزند خود آسیب می‌زنی.

۳- احساساتش را بشنو. اجازه بده گریه کند، سؤال بپرسد، ناراحت باشد. سرکوب احساسات کودک، مثل گذاشتن سرپوش روی زخم باز است.

۴- روان‌درمانی کودک را جدی بگیر. اگر فرزندت دچار تغییرات رفتاری شده، گوشه‌گیر شده، یا پرخاشگر شده، این‌ها نشانه‌ی بد بودنش نیست، فقط واکنش به طلاق است. یادت نرود؛ تو از همسرت جدا شدی، اما او هنوز مادر/ پدر فرزندت است.

در ضمن فرزندت را سبر دعوای خودت نکن، او فقط یک کودک است، نه سلاح انتقامی.

(مرکز مشاوره آرامش استان هرمزگان. ارائه خدمات روانشناختی و مشاوره رایگان بصورت تلفنی و حضوری تلفن ۰۶۲۴۴۳۳۴۰۷۶۳۳۰۷۶۲۱۸۲۳۲۸۷-۰ سامانه مشاوره پاسخگو ۰۹۶۵۸۰)

میزخبر

گروه ۱۵ نفره سارقان در بندرعباس دستگیر شدند

وحشت شبانه با یورش مامورنماهای مسلح

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی هرمزگان از دستگیری و انهدام گروه ۱۵ نفره سارقان مامور نما در بندرعباس خبر داد. به گزارش صبح ساحل، سردار علی اکبر جاویدان اظهار کرد: اعضای این گروه با پوشش مأموران انتظامی و بسیج به منازل از پیش شناسایی شده مردم مراجعه می‌کردند و با هراس افکنی با اسلحه گرم و ضرب و شتم و بستن دست‌ها و پاهای صاحب‌خانه اموال نقد و طلاجات آنان را به سرقت می‌بردند. وی افزود: اعضای باند به ۲۰ فقره سرقت از منازل شهروندان در شهرهای استان هرمزگان و دو استان همجوار کرمان و فارس به ارزش حدود ۲۵ میلیارد تومان اعتراف کرده‌اند. به گفته فرمانده انتظامی استان، نیمی از اموال مسروقه کشف و به مالباختگان تحویل شده‌است و این روند همچنان ادامه دارد. سردار جاویدان گفت: از مخفیگاه سارقان یک قبضه اسلحه کلاشینکف و دو قبضه سلاح کمری به همراه تعدادی پلاک جعلی مورد استفاده بر ۶ دستگاه خودروی پژو پارس متعلق به باند کشف شد. وی عنوان کرد: سه تن از اعضای باند سارقان مأمور نما از اتباع بیگانه غیرمجاز افغانستانی ساکن استان هرمزگان هستند که سابقه زندان به جرم مشارکت در قتل عمد دارند.

جریمه ۲۱ میلیاردی قاچاقچی ماهی تیلاپیا

سرویس حوادث

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان از کشف هفت هزار کیلوگرم ماهی تیلاپیا قاچاق به ارزش ۲۱ میلیارد ریال خبر داد. به گزارش صبح ساحل، کیومرث حسن‌پور گفت: پرونده قاچاق هفت هزار کیلوگرم ماهی تیلاپیا منجمد به ارزش ۲۰ میلیارد و ۸۹۶ میلیون ریال در شعبه دوم بدوی رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی شهرستان بندرعباس تشکیل و رسیدگی شد. وی افزود: شعبه با توجه به مستندات موجود در پرونده و ارائه نشدن مدارک قانونی، اتهام انتسابی را محرز و علاوه بر ضبط ماهی‌های کشف شده، متخلف را به پرداخت ۲۰ میلیارد و ۸۹۶ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد. حسن‌پور گفت: بازرسان دامپزشکی شهرستان بندرعباس این محموله قاچاق را هنگام بازرسی از سردخانه یک فروشگاه پروتئینی کشف و گزارش آن را برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.

آزادسازی فوری مسیر و ایجاد راه عبور برای آمبولانس، فرهنگ شهروندی که باید تقویت شود

صحنه حادثه، تماشایی نیست



آنا رام
دبیر حوادث

در بسیاری از حوادث، زمانی که ثانیه‌ها برای نجات یک جان حیاتی است. نبود آگاهی عمومی نسبت به اهمیت همکاری با نیروهای امدادی، عملیات نجات را با اختلال مواجه می‌کند. باوجود تلاش و دغدغه اورژانس برای رسیدن سریع به محل وقوع حادثه، همچنان رفتارهای غیرمستولانه و بی‌توجهی برخی شهروندان به آژیرهای هشدار، مانعی جدی بر سر راه امدادگران است.

سکوتی که با آژیر شکست

آژیر تیز و ممتد آمبولانس، سکوت کوچه را شکست، چند خودرو به‌سرعت کنار کشیدند، اما نه همه. مردی با تلفن همراه در دست، مشغول فیلم‌برداری بود. دیگری کنار وانت ایستاده بود، دودل که راه بدهد یا صبر کند آمبولانس خودش مسیرش را پیدا کند. این صحنه آشناست، نه فقط در کوچه‌ای در بندرعباس، که در بسیاری از خیابان‌های کشور.

۳۰ ثانیه‌ای نجات‌بخش

عصر یکی از روزهای داغ تابستان، در بلوار پاسداران بندرعباس ایستاده بودم که صدای آژیر آمبولانس را از دور شنیدم.

ترافیک، بی‌توجهی و عدم همراهی برخی رانندگان و توقف‌های غیرمجاز و دوبل باعث شد تا آمبولانس نتواند به‌موقع عبور کند. در آمبولانس، مادر جوانی با نوزادی بی‌حال روی دستانش نشسته بود. وقتی به مقصد رسیدند، رنگ از صورت نوزاد پریده و هرچه امدادگران تلاش کردند، دیر شده بود. شاید اگر فقط ۳۰ ثانیه زودتر می‌رسیدند، سرنوشت طور دیگری رقم می‌خورد.

ازدحامی که جان می‌گیرد

در صحنه‌ای دیگر، حوالی تقاطع دانشگاه، موتورسوار جوانی بر زمین افتاده بود. مردم به‌جای کمک، حلقه‌ای دور مصدوم تشکیل داده بودند. برخی مشغول فیلم‌برداری و برخی با کنجکاوای خم‌شده بودند تا بهتر ببینند. به گفته امدادگران،

حق تقدم آمبولانس‌ها و آزاد کردن مسیر، به نجات جان مصدومان کمک کنند. دکتر قاسمی یکی از عوامل مؤثر در امدادرسانی سریع را رعایت فرهنگ رانندگی مسئولانه دانست و گفت: یکی از حیاتی‌ترین اقدامات شهروندان هنگام مواجهه با خودروهای امدادی، آزادسازی فوری مسیر و ایجاد راه عبور برای آن‌هاست. وی ادامه داد: هر دقیقه تأخیر در رسیدن تیم‌های اورژانس به محل حادثه، می‌تواند به قیمت از دست رفتن جان یک انسان تمام شود، متأسفانه شاهد هستیم که در برخی موارد، بی‌توجهی برخی رانندگان به آژیرهای هشدار یا پارک‌های غیرمجاز و دوبل، مسیر نجات را مسدود کرده و پیامدهای غم‌انگیزی به دنبال داشته است. قاسمی این را افزود که حرکت منظم بین خطوط و پرهیز از تغییر مسیر ناگهانی، راه اضطراری مناسبی برای عبور آمبولانس ایجاد می‌کند. اما در بی‌نظمی، مسیر امداد از بین می‌رود.

حادثه، تماشایی نیست

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی استان همچنین زمینه، رئیس اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان تأکید کرد: در شرایط اضطراری، هر ثانیه می‌تواند مرز بین زندگی و مرگ باشد، حضور مؤثر تیم‌های امداد در محل حادثه، علاوه بر تجهیزات، وابسته به همکاری هوشیارانه مردم است. دکتر حسین قاسمی با تأکید بر اینکه همکاری مردم با نیروهای امدادی، کلید نجات جان مصدومان است افزود: بارها دیده‌ایم که فقط یک خودروی پارک‌شده یا یک راننده‌ای که دیر کنار می‌کشد، عملیات نجات را به تأخیر انداخته است، ما از همه شهروندان درخواست داریم که با رعایت



وزارت راه و شهرسازی
شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران

آگهی تجدید مزایده شماره ۲-۴۵-۱۴۰۴ نوبت دوم

اداره کل راه آهن هرمزگان اداره کل راه آهن هرمزگان در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir به شرح زیر اقدام نماید . مزایده گران موظفند برای شرکت در تجدید مزایده نسبت به ثبت نام درسایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مزایده از انتشار آگهی تا انتخاب برنده ازطریق سایت مزبور انجام می گردد. ۱-شماره مزایده : ۱۴۰۴-۴۵-۲

۲-شرح موضوع مزایده : اماکن موجود در ایستگاههای مسافری اداره کل راه آهن هرمزگان

((لیست اماکن قابل واگذاری))

ردیف	شرح	محل اماکن	مساحت اماکن	نوع کاربری	قیمت کارشناسی سالیانه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در قرآنیدارجاع کار (مزایده) (ریال)
۱	بهره برداری از فضای تبلیغاتی سالن مسافری ایستگاه بندر عباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۲ عدد تابلو	تجاری	۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	بهره برداری از مکان کافی شاپ	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۲۰/۹	تجاری	۲,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	بهره برداری از مکان سوغات و خشکبار و تنقلات	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۴/۶۰	تجاری	۱,۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	بهره برداری از اتاق اسباب بازی و صنایع دستی	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۸	تجاری	۱,۰۹۲,۰۰۰,۰۰۰	۵۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	بهره برداری از اتاق آب معدنی	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۶۱	تجاری	۷۵۶,۰۰۰,۰۰۰	۳۷,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	فروشگاه شهرک راه آهن بندرعباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۸۲/۵۶	تجاری	۱,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	بهره برداری از مکان اغذیه (ساندویچی)	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۴۲	تجاری	۲,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	بهره برداری از رستوران و آشپزخانه	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۳۱۴	تجاری	۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	بهره برداری از واحد بلیط فروشی بندرعباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۲	تجاری	۵۰۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	صندوق امانات هوشمند ایستگاه بندرعباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۴۰	تجاری	۴۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	مکان تریا و تنقلات ایستگاه راه آهن فین	ایستگاه راه آهن فین	۱۲	تجاری	۵۰۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۰,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۲	مکان تریا و تنقلات ایستگاه راه آهن سیرجان	ایستگاه راه آهن سیرجان	۱۸	تجاری	۲۷,۶۰۰,۰۰۰	۱۰,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۳	بهره برداری از فضای تبلیغاتی سالن مسافری ایستگاه سیرجان	ایستگاه راه آهن سیرجان	۱۰ عدد تابلو	تجاری	۸۷,۶۰۰,۰۰۰	۴,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۴	بهره برداری از رستوران سیرجان	ایستگاه راه آهن سیرجان	۱۵۰	تجاری	۳۸۰,۴۰۰,۰۰۰	۱۹,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۵	بهره برداری از واحد بلیط فروشی سیرجان	ایستگاه راه آهن سیرجان	۲۰	تجاری	۱۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۶,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۶	بهره برداری از مغازه دو دهانه	شهرستان سیرجان	۴۰	تجاری	۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۷	بهره برداری از مغازه یک دهانه	شهرستان سیرجان	۱۲	تجاری	۷۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۷,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰

۳- مهلت خرید اسناد : حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱.

۴-مهلت بازگذاری (در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) و محل تحویل پیشنهادهای : حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۴ به نشانی : بندرعباس- بلوار راه آهن - ساختمان اداره کل راه آهن ، طبقه دوم ، اداره منابع انسانی و رفاه

۵-ضمانتنامه های شرکت در فرایند ارجاع کار می بایست سه ماه از تاریخ تحویل اسناد اعتبار داشته و برای مدت سه ماه نیز قابل تمدید باشد .

۶-زمان تشکیل جلسه مزایده و قرانت پیشنهادهای : ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ به نشانی فوق .

۷- بهره بردار می بایست کلیه قوانین و مقررات مربوط به اماکن عمومی از جمله دریافت پروانه کسب را رعایت نماید.

۸-فراخوان مزایده فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات <http://iets.mporg.ir> اطلاع رسانی می گردد.

شایان ذکر است دریافت اسناد صرفاً میبایست ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) صورت پذیرد. در صورت بروز هرگونه مشکل و ابهام با شماره ۱۴۵۶ (پشتیبانی سامانه ستاد) تماس حاصل نمایند.

◀ اداره کل راه آهن هرمزگان

شناسه آگهی:
۱۹۶۵۲۹

بزرگترین مزایده آزادسازی زندانیان غیر عمد در ماه محرم الحرام

شماره کارت بانک ملی

۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۹۳۶۷۰۶

روابط عمومی ستاد دپه استان هرمزگان

میزخبر

استاندار:

فارس پایلوت تحول شرکت ملی پست با فناوری‌های نوین شود

سرویس خبری

استاندار فارس در دیدار با معاون وزیر ارتباطات و مدیرعامل شرکت ملی پست، خواستار استفاده از ظرفیت‌های فناورانه برای مدرن‌سازی خدمات پستی و تبدیل استان فارس به هاب ملی و بین‌المللی در این حوزه شد. حسینعلی امیری، در این دیدار، ضمن تأکید بر لزوم حول در خدمات پستی کشور افزود: با توجه به پیشینه تاریخی و جایگاه اجتماعی پست، باید از الگوهای قدیمی عبور کرد و به سمت مدرن‌سازی، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و افزایش بهره‌وری در این حوزه گام برداشت. وی، با اشاره به ظرفیت‌های علمی، دانشگاهی، ارتباطی و زیرساختی استان فارس، خواستار تدوین برنامه‌ای جامع و زمان‌بندی‌شده برای ایجاد هاب‌های مکانیزه، ارتقای بهره‌وری مسیرهای لجستیکی و استفاده از هوش مصنوعی در رهگیری و تفکیک کالاها شد.

استاندار فارس، این استان را گزینه‌ای مناسب برای اجرای پایلوت پروژه‌های ملی پستی دانست و بر اهمیت تسریع در خدمات‌رسانی، یکپارچه‌سازی داده‌ها، اتصال زیرساخت‌های پستی با سامانه‌های هویتی و تسهیل اعتبارسنجی مکانی تأکید کرد.

امیری، شهرستان لارستان را به دلیل موقعیت استراتژیک و تعامل مستمر با کشورهای حوزه خلیج فارس، منطقه‌ای راهبردی برای ایجاد هاب بین‌المللی پستی دانست و خواستار بهره‌گیری هوشمندانه از ظرفیت فرودگاه‌ها، مولدسازی املاک دولتی و امکانات مخابراتی برای توسعه زیرساخت‌های پستی شد.

معاون وزیر ارتباطات و مدیرعامل شرکت ملی پست نیز، با اشاره به وضعیت فعلی اقتصاد دیجیتال، بر لزوم تحول ساختاری در شبکه پستی کشور تأکید کرد. محمد احمدی افزود: اجرای پایلوت پروژه ملی "جی‌نف" (نشانی‌گذاری مکان محور کشور) در فارس را گامی مهم در جهت توسعه داده‌های مکان محور دانست.

وی همچنین از برنامه‌های شرکت ملی پست برای استفاده از فناوری‌هایی چون سورتینگ رباتیک، رهگیری هوشمند، اتصال به سامانه‌های دولتی و تاسیس پایگاه‌های پشتیبان داده در فارس خبر داد./ایرنا

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای:

۸۰ درصد ظرفیت سدهای کرمان خالی است

سرویس خبری

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان، از کاهش شدید حجم ذخایر و خالی بودن ۸۰ درصد ظرفیت سدهای استان کرمان خبر داد.

حمید علی‌دادی سلیمانی، در جمع خبرنگاران گفت: در حال حاضر تنها ۲۲ درصد از ظرفیت مخازن سدهای استان کرمان پر است که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته، کاهش ۲۶ درصدی را نشان می‌دهد.

وی با اشاره به وجود چهار سد در حال بهره‌برداری در استان کرمان افزود: بر اساس آخرین داده‌های موجود، مجموع ظرفیت سدهای شهید سلیمانی بافت، جیرفت، تنگوثیه سیرجان و نساء بم ۱۲۲ میلیون مترمکعب است.

سلیمانی، تصریح کرد: در حال حاضر حجم آب موجود در سد جیرفت ۹۴.۵ میلیون مترمکعب، سد تنگوثیه ۲۰۹۱ میلیون مترمکعب، سد شهید سلیمانی بافت ۸۰۷ میلیون مترمکعب و سد نساء بم ۱۵.۵ میلیون مترمکعب است.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان همچنین با اشاره به اقدامات انجام‌شده در حوزه حفاظت از منابع آب استان کرمان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون بیش از ۵۲۰ دستگاه کنتور هوشمند بر روی چاه‌های کشاورزی نصب شده است که این اقدام نقش مهمی در مدیریت مصرف آب دارد.

وی افزود: از کشاورزان تقاضا می‌شود جهت جلوگیری از اعمال جریمه، نسبت به نصب کنتور هوشمند اقدام نمایند.

علی‌دادی سلیمانی، همچنین از انسداد بیش از ۱۹۰ حلقه چاه غیرمجاز از ابتدای سال تاکنون خبر داد و افزود: این اقدامات با همکاری فرماندهی انتظامی و دستگاه قضائی شهرستان‌ها انجام شده و در راستای صیانت از منابع آب زیرزمینی ادامه خواهد داشت./مهر

تولید ۷۰ کیلووات برق خورشیدی در شرکت گاز بوشهر

سرویس خبری

مدیرعامل شرکت گاز استان بوشهر گفت: این شرکت با استفاده از پنل‌های خورشیدی ۷۰ کیلووات برق مصرفی مور نیاز بخشی از ساختمان‌ها و اداره‌های گاز شهرستان‌های این استان را تولید و تأمین کرد.

علی اکبر فقیه‌افزود: با توجه به اهداف استراتژیک تعریف شده برای این شرکت و مدیریت انرژی، تاکنون موفق به تأمین ۷۰ کیلو وات برق مصرفی خود در ساختمان ستادی، اداره گاز شهرستان بوشهر و دو شهر برازجان و خومرج شده‌ایم. وی ادامه داد: با بهره‌برداری از این پنل‌های خورشیدی بخشی از برق مصرفی چهار ساختمان اداری این شرکت از طریق انرژی خورشیدی تأمین که این موضوع به کاهش هزینه‌های جاری و افزایش بهره‌وری انرژی منجر می‌شود.

مدیر عامل شرکت گاز استان بوشهر بیان کرد: این شرکت به عنوان یکی از مصرف کنندگان انرژی در استان بوشهر خود را موظف می‌داند با استفاده از فناوری‌های نو و اجرای طرح‌های زیست محیطی به کاهش تأثیرات مخرب فعالیت‌های خود بر محیط زیست کمک کند.

فقیه یادآورشد: شرکت گاز استان بوشهر برای کمک به شبکه برق سراسری و برطرف کردن ناترازی در حوزه انرژی طرح مهم دیگری را در راستای اجرای پنل خورشیدی در کنار یکی از ایستگاه‌های گاز این استان در دست اجرا دارد که بزودی به بهره‌برداری خواهد رسید./ایرنا

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی این استان:

بوشهر در مسیر تبدیل شدن به قطب تولیدی

مهران سلطانی‌نژاد

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان بوشهر بر ضرورت بهره‌گیری از ظرفیت‌های قانونی برای توسعه صنعتی مناطق ساحلی تأکید کرد و از برنامه‌های حمایتی دولت برای رونق تولید خبر داد و گفت: استان بوشهر در مسیر تبدیل شدن به قطب تولیدی است.

مرتضی پروانه، مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان بوشهر در جریان بازدید از سه واحد تولیدی فعال در حوزه‌های تولید مداد، نوشیدنی و انواع فندک گفت: این واحدهای تولیدی که با رویکردی نوآورانه فعالیت می‌کنند، توانسته‌اند با تغییر مسیر از واردات به تولید، ارزش افزوده قابل توجهی ایجاد کنند.

وی با اشاره به عملکرد موفق این واحدهای تولید اضافه کرد: این مجموعه‌ها با بهره‌گیری از مدیریت نوین و ایده‌های خلاقانه، الگویی موفق برای سایر تولیدکنندگان استان محسوب می‌شوند.



وی با بیان اینکه استان بوشهر در مسیر تبدیل شدن به قطب تولیدی است تأکید کرد: استان بوشهر به ویژه در مناطق ساحلی دارای ظرفیت‌های مناسبی برای توسعه صنعتی است که باید از آن‌ها بهره برد.

استاندار سیستان و بلوچستان خبر داد:

توسعه همکاری‌های تجاری و امنیتی ایران و پاکستان

سرویس خبری

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به ظرفیت‌های بی‌نظیر استان در زمینه‌های اقتصادی و امنیتی، گفت: مرزهای شرقی ایران فرصت مناسبی برای تقویت همکاری‌های ۲ کشور در حوزه‌های تجارت، امنیت و امور زیارتی است.

منصور بیجار در دیدار با قائم‌مقام وزیر کشور پاکستان و سفیر این کشور در ایران که در تهران برگزار شد، با تشریح نقش کلیدی این استان در دیپلماسی مرزی، اظهار کرد: با توجه به موقعیت جغرافیایی و ظرفیت‌های اقتصادی گسترده، استان می‌تواند به کانونی برای رونق تجارت منطقه‌ای و تأمین امنیت پایدار تبدیل شود.وی با اشاره به اهمیت فعال‌سازی بازارچه‌های مرزی، افزود: بازارچه‌های مرزی باید به‌گونه‌ای ساماندهی شوند که زمینه توسعه صادرات، واردات و تعاملات اقتصادی را به طور چشمگیری فراهم کنند.

استاندار سیستان و بلوچستان عنوان کرد: بهبود زیرساخت‌های گمرکی و تسهیل فرآیندهای صادرات و واردات، اولویت مهم ماست تا بتوانیم جریان تجاری را روان‌تر و با کمترین هزینه انجام دهیم.وی خاطرنشان کرد: تشویق سرمایه‌گذاری‌های مشترک میان ایران و پاکستان در بخش‌های مختلف از جمله صنایع تبدیلی، کشاورزی و حمل‌ونقل، در دستور کار مسئولان سیستان و بلوچستان قرار دارد و این امر می‌تواند به افزایش اشتغال و ارتقای سطح معیشت مردم منجر شود.

بیجار در رابطه با موارد امنیتی در سیستان و بلوچستان تصریح کرد: حفظ امنیت مرزهای شرقی یک ضرورت ملی است و همکاری‌های اطلاعاتی و عملیاتی با طرف پاکستانی، کلید موفقیت در مدیریت تهدیدات مرزی خواهد بود.

وی افزود: تهدیدات مشترک مرزی تنها از طریق گفت‌وگو، تبادل اطلاعات و اقدامات هماهنگ قابل کنترل بوده و استان ما آماده

مدیرکل صمت فارس:

هیچ تحولی بدون اتکا به سرمایه انسانی ممکن نیست

سرویس خبری

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت فارس گفت: هیچ تغییر و تحولی و توفیقی بدون اتکا به سرمایه انسانی درون‌سازمانی ممکن نخواهد بود.

کریم مجرب در مراسم معارفه خود اظهار کرد: امروز، روز تجدید پیمانی دوباره با مردم، با تولید، با وطن است. ما در بزنگاهی تاریخی ایستاده‌ایم؛ جایی که اقتصاد و امنیت، تجارت و تاب‌آوری ملی، صنعت و سرمایه اجتماعی، چون حلقه‌هایی درهم‌تنیده‌اند. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت فارس افزود: در چنین روزهایی که شعله‌های فتنه‌انگیزی دشمنان این دیار در پیرامون‌مان زبانه می‌کشد، توسعه تولید و تجارت، صرفاً یک هدف اقتصادی نیست؛ بلکه بخشی از پازل بزرگ

اقتدار ملی ماست. او ادامه داد: در سالی که به تعبیر مقام معظم رهبری، سال «سرمایه‌گذاری و تولید» نام گرفته است، ما مأمور به عمل هستیم. مجرب با بیان اینکه تقویت زیرساخت‌های صنعتی و زنجیره‌های تأمین، پدافند غیرعامل اقتصادی ما را مؤثرتر، هوشمندتر و مردمی‌تر خواهد ساخت، گفت: توسعه صنعت، رونق معدن، گسترش تجارت و حمایت از تولیدکنندگان، نه‌تنها سفره مردم را گرم‌تر، بلکه قلب ملت را منسجم‌تر می‌کند. سرمایه‌گذاری در تولید، پلی است از معیشت تا امنیت و هر کارخانه، دژی از جنس امید است. مدیرکل صنعت معدن و تجارت فارس ادامه داد: از آباده تا لامرد، از معدن تا بازار، از فروشگاه‌های بزرگ تا شرکت‌های پخش و دانش‌بنیان، ما مأمور به ساختن، به تسهیل،

به ایجاد فضا برای تنفس صنعت هستیم اما نه با شعار، بلکه با کار. نه با وعده، بلکه با اقدام. او یادآور شد: ما آمده‌ایم که با همکاری همه دستگاه‌ها و همراهی بدنه بخش خصوصی، دیگر کسی برای گرفتن مجوز، برای حل مشکل واردات و صادرات، برای دریافت وام و زمین با تأمین مواد اولیه، سردرگم و بی‌پاسخ نماند. مجرب گفت: امروز باور داریم که آینده صنعت و تجارت ما، نه صرفاً در کارخانه‌های بزرگ، بلکه در اندیشه‌های بزرگ نهفته است؛ در ذهن‌های خلاق جوانانی که در کارگاه‌های کوچک، در فضا‌های استارت‌آپی، ایده‌هایی می‌پروراندند که فردای این کشور را می‌سازد. مدیرکل صمت فارس عنوان کرد: در مسیر توسعه، حمایت از کسب‌وکارهای کوچک و متوسط، برندهای نوپا و شرکت‌های دانش‌بنیان

و پنگاه‌های بزرگ نه یک انتخاب، بلکه ضرورتی استراتژیک است. او افزود: این کسب‌وکارها ستون فقرات اقتصاد مردمی‌اند؛ آن‌ها نه‌تنها اشتغال پایدار ایجاد می‌کنند، بلکه سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی را نیز تقویت می‌کنند. مجرب با بیان اینکه در استان فارس، ظرفیت‌های بی‌نظیری در میان جوانان وجود دارد، گفت: ما موظفیم زیرساخت‌های لازم را از تسهیل مجوزها و تأمین مالی گرفتن تا اتصال به بازار و برندسازی فراهم کنیم؛ وظیفه ماست که مسیر را برای ایده‌های نو باز کنیم و به آنان جسارت تبدیل «فکر» به «کار» بدهیم؛ در این مسیر، باور دارم که هیچ تغییری، هیچ تحولی و هیچ توفیقی بدون اتکا به سرمایه انسانی درون‌سازمانی ممکن نخواهد بود./ایرنا

پست کرمان:

زیرساخت‌های توزیع سریع گذرنامه اربعین تأمین شد

شکیلا افضل‌ی

مدیرکل پست استان کرمان از آماده‌سازی زیرساخت‌های پستی به منظور توزیع سریع و به‌موقع گذرنامه‌های اربعین حسینی زائران کربلای معلای روزهای اخیر خبر داد.

سعید مقیمی‌نژاد افزود: تمهیدات لازم در خصوص توزیع به‌موقع گذرنامه‌های اربعین حسینی اندیشیده شده است و از زائران اربعین حسینی در استان می‌خواهیم فرآیند دریافت یا تمدید گذرنامه خود را به روزهای پایانی موکول نکنند. وی با اشاره به اهمیت مراسم باشکوه پیاده‌روی اربعین و حضور گسترده زائران اظهار داشت: یکی از اولویت‌های اصلی اداره کل پست استان در این ایام، توزیع به‌موقع و منظم گذرنامه‌هاست، بنابراین برای جلوگیری از ازدحام و تأخیر در روند صدور گذرنامه، ضرورت دارد شهروندان هرچه سریع‌تر درخواست‌های خود را ثبت کنند.

مدیرکل پست استان کرمان گفت: با تمام ظرفیت آماده همکاری و تسهیل در فرآیند توزیع گذرنامه‌ها هستیم تا زائران بتوانند بدون دغدغه در این رویداد بزرگ معنوی شرکت کنند. وی خاطرنشان کرد: دریافت پیامک گذرنامه به منزله تحویل گذرنامه به پست نیست لذا متقاضیان پس از دریافت بارکدپستی ابتدا با مراجعه به سامانه رهگیری مرسولات پستی به آدرس tracking.post.ir اقدام، از سرنوشت گذرنامه خود اطلاع حاصل کنند و در صورت نیاز به واحدهای پستی مراجعه شود. مقیمی نژاد افزود: متقاضیانی که آدرس درخواست گذرنامه آنها شهرستان‌های استان کرمان باشد برای تحویل گذرنامه به مرکز استان مراجعه نکنند زیرا با توجه به ترافیک بالای گذرنامه امکان تحویل گذرنامه شهرستان‌ها در مرکز استان مقدور نیست و با برنامه ریزی‌های انجام شده تمامی گذرنامه‌های واصل شده



به استان در کوتاه‌ترین زمان ممکن آماده‌سازی و به شهرهای مقصد رهسپار می‌شود.

هوش مصنوعی گراک از کارمندانش جاسوسی می‌کند

شرکت xAI متعلق به ایلان ماسک به کارمندانش اعلام کرده یک نرم افزار ردیابی روی رایانه های شخصی شان دانلود کنند که این امر نگرانی هایی درباره حریم خصوصی به وجود آورده است. همچنین این امر به استعفا ی یکی از کارمندان منجر شده است.این استارت آپ به افرادی که چت بات گراک را در اوایل ماه جاری آموزش می دادند، دستور داده یک سیستم مدیریت نیروی کار به نام Hubstaff را دانلود کنند. در اصل از افراد خواسته شده بود اگر یک دستگاه شرکتی ندارند، تا ۱۱ جولای این نرم افزار را روی دستگاه های شخصی شان دانلود کنند. به این آموزگاران گفته شده بود استفاده از این ابزار الزامی نیست. شرکت در پاسخ به سوالات درباره نرم افزار

بیت چت (Bitchat) با تکیه بر فناوری شبکه مش (mesh network) و با استفاده از بلوتوث، دستگاه‌ها را به هم متصل کرده و بدون نیاز به هیچ سرور مرکزی یا اتصال اینترنتی، پیام‌ها را رد و بدل می‌کند. جالب اینجاست که این برنامه ادعا می‌کند می‌تواند پیام‌ها را تا فواصل حداکثر ۱۰۰ متر منتقل کند و محدودیت‌های شناخته‌شده فناوری بلوتوث سنتی را که معمولاً از ۱۰۰ متر تجاوز نمی‌کند، دور بزند. این تغییر می‌تواند به معنای تغییر عمده‌ای در نحوه ارتباط کاربران، به‌ویژه در محیط‌هایی که دسترسی به اینترنت دشوار است یا در مواقع اضطراری، باشد. این برنامه ویژگی‌های اجتماعی تا حدودی شبیه به تجربه توئیتر را ارائه می‌دهد، زیرا کاربران می‌توانند یکدیگر را منشن کنند، بر اساس موضوعات، اتاق‌های گفت‌وگو ایجاد کنند و حتی پیام‌ها را به عنوان موارد دلخواه پین کنند.

فلسفی روشن دارد: اولویت با حریم خصوصی، با توجه به روند رو به رشد پلتفرم‌هایی مانند واتس‌آپ، که اکنون بخشی از متا است، به سمت ادغام تبلیغات و راه‌اندازی کانال‌ها و یک نسخه کوچک از اینستاگرام با رمزگذاری، بیت‌چت یک جایگزین کاملاً غیرمتمرکز ارائه می‌دهد، بدون هیچ سرور مرکزی یا جمع‌آوری داده‌ها، که حداکثر حریم خصوصی و آزادی در ارتباطات را برای کاربران تضمین می‌کند. به نظر می‌رسد این برنامه چیزی بیش از یک آزمایش گذرا و بخشی از یک چشم‌انداز جامع است که دورسی سال‌هاست آن را پذیرفته است. از زمان ترک توئیتر، او بلواسکای را راه‌اندازی کرده است، پلتفرمی که به دنبال ارائه

سرویس فناوری

پیام‌رسان بدون نیاز به اینترنت «بیت‌چت» اخیراً به عنوان یک پروژه جانبی جدید از جک دورسی به بحث داغ جامعه فناوری تبدیل شده است.

در یک تحول جدید که می‌تواند آینده برنامه‌های پیام‌رسان را تغییر دهد، جک دورسی، یکی از بنیانگذاران توئیتر (که اکنون با نام X شناخته می‌شود)، اخیراً از یک پروژه جانبی جدید رونمایی کرد که به بحث داغ جامعه فناوری تبدیل شده است. دورسی که از زمان ترک توئیتر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است، برنامه‌ای به نام «بیت‌چت» راه‌اندازی کرده است که منحصراً به‌فرد بودن آن در عدم دسترسی کامل به اینترنت نهفته است. این برنامه از طریق بلوتوث و از طریق اتصال شبکه کار می‌کند و آن را از سایر برنامه‌های اصلی مانند واتس‌آپ، تلگرام و سیگنال متمایز می‌کند. با وجود شتاب قابل توجهی که در بازار جهانی برای برنامه‌های چت رمزگذاری شده مشاهده می‌شود، بیت‌چت نوید یک تجربه غیرمتعارف را می‌دهد که امنیت بالا، استقلال کامل از اتصال شبکه و فناوری غیرمتمرکز را با هم ترکیب می‌کند.

به نظر می‌رسد این رویکرد کاملاً با فلسفه اخیر دورسی، که طرفدار آزادی و حریم خصوصی کاربر، فارغ از چنگال شرکت‌های بزرگی است که داده‌های کاربر را کنترل می‌کنند، همسو است.

آیا بیت چت می‌تواند جایگزین واتس‌آپ شود؟

یک جایگزین غیرمتمرکز برای میکروبلگینگ است. او همچنین عمیقاً درگیر ارزش‌های دیجیتال شده و بارها حمایت خود را از یک آینده فناوری کاملاً غیرمتمرکز تأیید کرده است. در این زمینه، بیت‌چت امتداد طبیعی این چشم‌انداز است که ابزارهای ارتباطی را از ریشه‌های خود بازاندیشی می‌کند و از پلتفرم‌های سنتی فاصله می‌گیرد.

با این حال، علی‌رغم شور و شوق پیرامون این برنامه، هنوز با چالش‌های فنی قابل توجهی روبه‌رو است، که مهمترین آنها توانایی شبکه بلوتوث برای پشتیبانی از تعداد زیادی کاربر و توانایی ساخت یک اکوسیستم کارآمد و قابل اعتماد در مقیاس بزرگ است. البته، مقایسه هر برنامه جدیدی با غولی مانند واتس‌آپ که روزانه بیش از دو میلیارد نفر از آن استفاده می‌کنند، ممکن است در این مرحله اغراق‌آمیز به نظر برسد.

اما آنچه مسلم است این است که حضور جایگزین‌های جدید، به ویژه آنهایی که حریم خصوصی و آزادی را در هسته طراحی خود قرار می‌دهند، در این بازار شلوغ مورد استقبال قرار می‌گیرد. همچنین، بیت‌چت ممکن است هنوز آماده نباشد تا واتس‌آپ را از تخت سلطنت پایین بکشد، اما مطمئناً گامی جسورانه در جهتی کاملاً متفاوت است، شاید بیشتر با آینده‌ای که بسیاری تصور می‌کنند، مطابقت داشته باشد. /باشگاه خبرنگاران جوان



میز خبر

هکرهای نوجوان اطلاعات مشتریان شرکت هواپیمایی را سرقت کردند

سرویس فناوری

شرکت هواپیمایی کانتاس اعلام کرد ۵.۷ میلیون نفر از مشتریانش تحت تأثیر حمله سایبری هکرهایی قرار گرفته اند که قبلاً نیز خرده فروشی لباس «مارک اند اسپنسر» را هک کرده بودند.

این شرکت هواپیمای استرالیایی جزئیات وقوع حمله سایبری را به اشتراک گذاشت و مشخص شد هکرها با نفوذ به یکی از مراکز پشتیبانی مشتریان آن در پایتخت فیلیپین به داده های مشتریان دسترسی یافته اند.

طبق اطلاعات اف بی آی، بیشتر اعضای این گروه هکری که «Scattered Spider» نام دارد، نوجوانانی از انگلیس و آمریکا هستند. آنها در هفته های اخیر و پس از نفوذ به صناعی مانند مخابرات، مالی، بازی های رایانشی، مهمانداری و خرده فروشی، حملات به شرکت های هواپیمایی را آغاز کردند.

کانتاس در یک بیانیه به روزرسانی شده برای مشتریان اعلام کرد اطلاعات مربوط به شماره تماس ها، آدرس ایمیل، تاریخ تولد، جنسیت و در برخی موارد ترجیحات غذایی مشتریان سرقت شده است. این شرکت اعلام کرد هیچ گونه جزئیات پرداخت یا اطلاعات پاسپورتی سرقت نشده و شواهد کنونی نیز نشان دهنده آن است که هیچ یک از داده های خصوصی افراد توسط هکرها منتشر نشده است.

ونسا هادسون مدیر ارشد اجرایی کانتاس دراین باره گفت: تمرکز اصلی ما از زمان حادثه بررسی اطلاعات به خطر افتاده ۵.۷ میلیون مشتری تحت تأثیر حمله سایبری و اطلاع رسانی درباره این داده ها به افراد مذکور در سریع ترین زمان ممکن است. از آن زمان تاکنون ما برخی اقدامات امنیت سایبری اضافی را برای حفاظت بیشتر از داده های مشتریان مان اجرا کردیم و همچنان مشغول بررسی رویداد هستیم.

تحقیق جرم شناسی درباره این حمله سایبری نیز در حال انجام است. شرکت کانتاس در حالی این اطلاعات را به روز رسانی کرده که چهار فرد متهم به همکاری با گروه هکری «Scattered Spider» در انگلیس دستگیر شده اند. /مهر

عینکی برای حذف تبلیغات در دنیای واقعی

سرویس فناوری

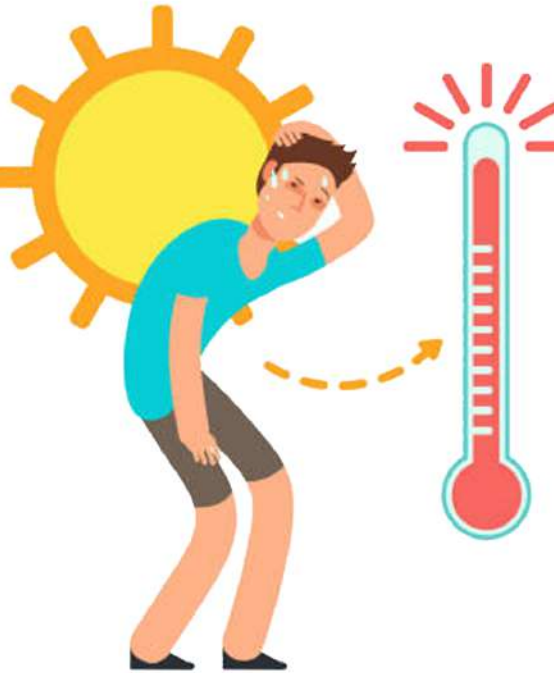
یک مهندس بلژیکی، عینک هوشمند جدیدی را توسعه داده است که می‌تواند تبلیغات دنیای واقعی را از دید ما پنهان کند.

وقتی آنلاین هستید، یک افزونه مرورگر می‌تواند تمام آن تبلیغات آزاردهنده‌ای را که ظاهر می‌شوند و صفحه نمایش شما را شلوغ می‌کنند، مسدود کند، اما متأسفانه در حال حاضر نمی‌توانیم این کار را برای تبلیغات در دنیای واقعی انجام دهیم، البته این توانایی به تازگی به لطف یک مهندس بلژیکی میسر شده است. به نقل از فیوچرپیس، «استیجن اسپانهوف» (Stijn Spanhove) مهندس نرم‌افزار از بلژیک، آزمایشی را با یک عینک هوشمند منتشر کرد. وقتی این عینک را به چشم می‌زنید و به یک بلبورد، یا حتی برچسب روی یک ظرف غذا نگاه می‌کنید،

یک مستطیل قرمز ظاهر می‌شود تا شلوغی بصری ناخوشایند یا همان تبلیغات را از دید شما پنهان کند. وی در پستی در ایکس (توییتر سابق) نوشت: این عینک هنوز در مراحل اولیه و آزمایشی است، اما تصور آینده‌ای که در آن محتوای فیزیکی که می‌بینید را کنترل می‌کنید، هیجان‌انگیز است. وی افزود: عینک‌های هوشمند اسنپ‌چت که یک عینک هوشمند سیاه ضخیم ساخته شده برای کاربردهای واقعیت افزوده هستند، می‌توانند تبلیغات دنیای واقعی را از دید ما پنهان کنند. وی از هوش مصنوعی «جیمینای» (Gemini) گوگل به عنوان ابزاری برای شناسایی تبلیغات در دنیای واقعی و پنهان کردن آنها از دید، استفاده کرده است، اما این سامانه هنوز به کمی کار نیاز دارد. وقتی عینک‌ها را در حال کار تماشا می‌کنید، یک تأخیر لحظه‌ای وجود دارد قبل

کاریکاتوز: «بدون شرح»
اثر: پیتر پیسمستروویچ

نشانه های گرما زدگی



بی حالی –

تعریق شدن –

سردرد شدید –

سرگیجه –

افزایش دمای بدن – **تند نفس کشیدن** –

با فرد گرما دیده چیکار کنیم؟

او را به جای خنک منتقل کنید

به او مقداری زیادی آب بدهید

لباس های اضافی را در بیاورید