



گزارش اختصاصی

حریق سه مرکز تجاری در هرمزگان
طی یک ماه

آتش سوزی، کابوس بازارها



۵

سرخط خبرها

جمعه این هفته در سراسر کشور انجام می‌شود

راهپیمایی خشم و نصر در حمایت از مردم غزه

۲

۶۳ هزار بیمار دیابتی و ۱۳۱ هزار مبتلا به فشارخون در هرمزگان شناسایی شده‌اند

رشد خطیر ابتلا به دیابت و فشارخون

۴

از یکم تا چهارم مرداد ماه اجرا می‌شود؛

طرح ویژه برخورد با موتور سواران متخلف در هرمزگان

۵

به مناسبت بزرگداشت شهدای اقتدار برگزار شد

مسابقات کشتی پهلوانی در سالن شهید مجید شاهی

۶

انتقاد به یک سویه بودن رسانه ملی

۲

خواندنی‌های روز

نخست وزیر قطر:

نامزدی قطر برای المپیک ۲۰۳۶، جایگاه پیشرو این کشور در ورزش جهان را برجسته خواهد کرد

۳

پزشکیان: صحبت از پایان برنامه هسته‌ای ایران توهم است

مذاکره باید برد- برد باشد

۲

هوش مصنوعی چطور با نابودی ۳۰۰ میلیون شغل آینده را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

دستمزد ناعادلانه آیندگان



۳

نرخ برنج ایرانی به تعادل می‌رسد

سرویس اقتصادی

وزیر جهادکشاورزی با اشاره به اقدامات انجام شده برای کنترل بازار برنج، گفت: واردات برنج با ارز ترجیحی که ۵۰ درصد از نیاز بازار را تامین می‌کند تداوم دارد و همچنین نرخ برنج ایرانی به تعادل می‌رسد.

غلامرضا نوری قزله‌چ در خصوص اقدامات انجام شده از سوی وزارت جهاد کشاورزی، گفت: در آستانه فصل برداشت برخی از انواع و ارقام کیفی برنج تولید داخل افزایش قیمت نامتعارفی داشته اند که با اعمال برخی سیاست‌ها و آغاز برداشت نرخ آن نیز متعادل می‌شود. وزیر جهاد کشاورزی در پاسخ به سوالی در خصوص اعمال نظارت بر روی توزیع برنج های وارداتی، گفت: برنج وارداتی با ارز ترجیحی در شبکه‌های مختلف با قیمت های مشخص توزیع می‌شود. درحال

حاضر نیز در سراسر کشور و در فروشگاه‌های زنجیره‌ای که مباشر و توزیع کننده هستند قیمت های مصوب رعایت می‌شود. این عضو کابینه دولت با اشاره به اینکه برنج‌های وارداتی بسته به انواع مختلف با نرخ ۵۶ تا ۷۰ هزار تومان توزیع می‌شود و به دست مصرف کنندگان می‌رسد، ادامه داد: بازرسان وزارت صنعت، معدن و تجارت، اصناف و تعزیرات در کنار ناظرین وزارت جهاد کشاورزی همکاری کامل دارند و اگر برنج وارداتی بالاتر از قیمت مصوب در جایی به فروش می‌رسد مردم می‌توانند اطلاع رسانی کنند تا با متخلف برخورد شود. وزیر جهاد کشاورزی گفت: تعاونی‌های روستایی و تعاونی‌های کشاورزان در بازار نقش ایفا می‌کنند. وزارت جهاد کشاورزی سپردن بازار به دست تولیدکنندگان و توسعه روستا بازارها را پیگیری می‌کند که اخیرا ۷۰ مورد از آنها به بهره‌برداری رسید. به سرعت "روستا بازارها" را توسعه می‌دهیم تا تولیدکنندگان بتوانند محصولات خود را توزیع کنند. / ایرنا

همیشه آنلاین

با اینترنت

سریع سیستم جنوب



۰۷۶۳۲۳۰۴
پشتیبانی ۲۴ ساعته

سریع سیستم
جنوب [SSJCO.ir]

دارنده پروانه ارائه خدمات (رتباطی ثابت) (service) به شماره ۰۱۰۰-۱۵۰۲۱-۱۰۰ سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش
SKS South Kaveh Steel Co.

آگهی مناقصه عمومی انجام خدمات تهیه،
طبخ و توزیع غذای کارکنان و اداره رستوران‌های
شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)
آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۰۴۶۹-T

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به انجام خدمات تهیه، طبخ و توزیع غذای کارکنان و اداره رستوران‌های شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با ارزیابی کیفی، از پیمانکاران واجد شرایط و توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و جهت خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۱۶۱

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش
SKS South Kaveh Steel Co.

آگهی مناقصه عمومی تأمین تیوپ مسی
SQ ۱۵۰ شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)
آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۰۹۱۹-T (نوبت سوم)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین تیوپ مسی SQ ۱۵۰ برند Dalian Dashan (COPPER TUBE, SQ ۱۵۰, R ۱: L, ۹۰۰۰: MM) (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از تأمین کنندگان توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و جهت خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۸ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۱۶۲

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش
SKS South Kaveh Steel Co.

آگهی مناقصه عمومی تأمین موتور هیدرولیکی
برند PARKER شرکت فولاد کاوه جنوب
کیش (سهامی عام)
آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۳۰۰۰-T (نوبت دوم)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین موتور هیدرولیکی برند PARKER (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از تأمین کنندگان توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و جهت خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۸ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۱۶۳

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش
SKS South Kaveh Steel Co.

آگهی مناقصه عمومی تأمین انواع اتصالات فلزی
شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)
آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۲۹۷۸-T (نوبت دوم)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین انواع اتصالات فلزی (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از تأمین کنندگان توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و جهت خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۸ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۱۶۷

● روابط عمومی شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

پزشکیان: صحبت از پایان برنامه هسته‌ای ایران توهم است

مذاکره باید بر مبنای اصل برد-برد باشد

✱ سرویس سیاسی

رئیس جمهوری اسلامی ایران در گفت وگویی با شبکه الجزیره ضمن تأکید بر آمادگی رویارویی با رژیم صهیونیستی، صحبت از پایان برنامه هسته‌ای کشورمان را توهم و خیال توصیف کرد.

به گزارش صبح ساحل، «مسعود پزشکیان» رئیس جمهوری ایران در این گفت گو اعلام کرد که ایران آماده مقابله با هر تحرک نظامی رژیم صهیونیستی است و ادعای نابودی برنامه هسته ای ایران توهمی بیش نیست.

وی در اولین گفت وگویی تلویزیونی خود پس از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه علیه ایران در (۲۳ خرداد) ژوئن گذشته گفت که نیروهای مسلح ایران آماده هدف قرار دادن عمق اراضی اشغالی هستند. رئیس جمهوری ایران به ضربات مهلک ایران به عمق اراضی اشغالی اشاره و تأکید کرد که تل آویو خساراتش را کتمان می کند.

پزشکیان گفت: رژیم صهیونیستی مانع از هر روایتی درباره موفقیت حملات موشکی ایران می شود، اما درخواست آن برای توقف جنگ

گواه حقایق بسیاری است. اسرائیل با ایجاد هرج و مرج و حملات هدفمند تلاش کرد که نظام جمهوری اسلامی را تضعیف و تجزیه کند، اما در این مسیر ناکام ماند، رئیس جمهوری ایران تأکید کرد: ایران خواهان جنگ نیست و این نگاه را هم ندارد که آتش بس قطعی است. ایران باتمام توان از خود دفاع خواهد کرد. ایران تسلیم نشده و نخواهد شد. ما به دیپلماسی



و گفتگو توجه داریم. پزشکیان درباره حمله اخیر آمریکا به تاسیسات هسته‌ای ایران و گفته‌های دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا مبنی بر اینکه این حملات کار برنامه هسته‌ای ایران را یکسره کرده است، آن را توهم دانست و گفت: توان هسته‌ای ما در مغز دانشمندان ایران باتمام توان از خود دفاع خواهد کرد. ایران تسلیم نشده و نخواهد شد. ما به دیپلماسی

فرمانده هوافضای سپاه:

باید خود را برای هر وضعیتی آماده کنیم

✱ سرویس سیاسی

فرمانده هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: امروز باید این عرصه را اینگونه دید که کشور یک عاشورای مکرری است که ممکن است تکرار هم شود بنابراین خودمان را برای هر وضعیتی آماده کنیم.

سردار سید «مجید موسوی» در گفت و گوی تلویزیونی گفت: فرهنگ شجاعت و مجاهدت که شهدان والا مقام، به‌ویژه سردار حاج امیرعلی حاجی‌زاده و شهید محمود باقری، در این مجموعه به یادگار گذاشتند، امروز در عرصه‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. سردار موسوی با بیان این که تا پایان عمر

مسئولیت بزرگ پاسداری از انقلاب اسلامی را ادامه خواهیم داد افزود: ما به این انقلاب نگاهی تمدنی و آخرالزمانی داریم؛ انقلابی که مقدمه‌ساز ظهور حضرت ولی عصر(عج) است. قطعاً به اندازه توان و در حد گام‌هایی که در مسیر شهدا برداشته می‌شود، این مسیر پر فراغ تحت زعامت رهبر معظم انقلاب ادامه خواهد یافت.

فرمانده هوافضای سپاه ادامه داد: هر کدام ما رسالت و مسئولیتی داریم، مردم ما با بزرگوار ی نشان دادند که چگونه برای دفاع از کبان کشور و وطن شان و نظام اسلامی پای کار هستند و هیچکس جز رهبر معظم انقلاب برای تعریف از شأنیت مردم جایز نیست فقط ایشان می‌تواند

پاسخ آذری جهرمی به یوسف پزشکیان

صبر معتقدان به راه حل اصلاح احتمالاً زیاد نباشد!

✱ سرویس سیاسی

وزیر پیشین ارتباطات گفت: اصلاحات زمان‌بر است صحیح؛ اما دوره ریاست جمهوری هم کوتاه است؛ پس سریع و منسجم حرکت کنید، چون صبر معتقدان به راه حل اصلاح احتمالاً زیاد نباشد!

به گزارش صبح ساحل، محمدجواد آذری جهرمی در کانال تلگرامی خود در پاسخ به اظهارنظر فرزند رئیس جمهور نوشت: اصلاحات زمان‌بر است صحیح؛ اما دوره ریاست جمهوری هم کوتاه است؛ پس سریع و منسجم حرکت کنید، چون صبر معتقدان به راه حل اصلاح

احتمالاً زیاد نباشد! پسر پزشکیان اخیراً در پاسخ به شریفی زارچی در شبکه اجتماعی ایکس نوشته بود که اگر به دنبال تغییر پایدار باشیم باید حاضر باشیم برآش را در برابر تغییر بایستیم. اگر به شریفی زارچی در شبکه اجتماعی ایکس نوشته بود که اگر به دنبال تغییر پایدار باشیم باید حاضر باشیم برآش را در برابر تغییر بایستیم. اگر به شریفی زارچی در شبکه اجتماعی ایکس نوشته بود که اگر به دنبال تغییر پایدار باشیم باید حاضر باشیم برآش را در برابر تغییر بایستیم.



جمعه این هفته در سراسر کشور انجام می‌شود

راهپیمایی خشم و نصر در حمایت از مردم غزه

✱ سرویس سیاسی

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که راهپیمایی «جمعه‌های خشم و نصر»، پس از اقامه نماز عبادی- سیاسی جمعه این هفته، ۳ مرداد ۱۴۰۴ در سراسر کشور برگزار می‌شود.

به گزارش صبح ساحل، در اطلاعیه شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی آمده است: «بسم الله الرحمن الرحیم، قحطی شدید، گرسنگی، تشنگی، آوارگی، قتل عام، بی‌بناهی، بمباران و مرگ کودکان، حکایت هر روزه مظلوم‌ترین و غریب‌ترین مردمان کره زمین است و دردها و فشارهای بی‌سابقه بر بیش از ۲ میلیون انسان، همه مسلمانان و آزادیخواهان را به فریاد و اقدام دعوت می‌کند. بی‌شک مردم مظلوم غزه، در این شبها و روزها سخت‌ترین ایام تاریخ این سرزمین را تجربه می‌کنند و در سکوت برخی دولت‌های عربی و اسلامی و در بی‌توجهی همه نهاد‌های مدعی بین‌المللی، هم‌اکنون غزه در آستانه کشتاری بی‌سابقه با بزرگ‌ترین قحطی تاریخ معاصر

قرار گرفته و این قتلگاه انسانی، نمایش تمام‌عیار یک فاجعه بشری است که در آن، رژیم سفاک صهیونیستی با وقاحتی بی‌مثال، مرزهای بقاء را هر روز تنگ‌تر می‌کند و در این سرزمین محصور، گرسنگی تحمیلی و محاصره سرزمینی و انهدام کامل زیرساخت‌های حیاتی، به ابزاری برای شکنجه جمعی و سازوکار کشتار سیستماتیک بدل شده است.

آنچه در نوار غزه در جریان است، تبلور تمام‌قد شکست و استیصال رژیمی است که پس از ماه‌ها جنایت و بمباران، اکنون در پی ناتوانی از دستیابی به توافقی برای آتش‌بس و آزاد کردن اسرای خود، به پست‌ترین روش‌ها روی آورده است. حمله وحشیانه نظامیان صهیونیست به تجمع آوارگان فلسطینی منتظر دریافت آرد و صف غذا، تنها گوشه‌ای از این استیصال و ددمنشی است. این رژیم پلید، اکنون در سکوت شرم‌آور جامعه جهانی، کمر به کشتار مردم فلسطین با ابزار گرسنگی و تشنگی بسته است و فاجعه روز به روز عمیق‌تر می‌شود و این وضعیت،

مسئولیت تاریخی ملت‌ها برای ایستادگی در کنار حقیقت را بیش از پیش سنگین می‌سازد. شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی، ضمن محکومیت شدید این جنایات جنگی و با تأکید بر لزوم اقدام فوری جامعه جهانی، خواستار تحقیقات فوری بین‌المللی در مورد مکانیسم مشکوک آمریکایی- اسرائیلی در توزیع کمک‌هاست و به دولت‌های اسلامی و عربی اعلام می‌دارد که بی‌تفاوتی در قبال گرفتاری بی‌سابقه مردم مسلمان و مظلوم غزه عواقب سخت دنیوی و اخروی خواهد داشت. در همین راستا، مردم غیور و نمازگزاران جمعه در مراکز استان‌های سراسر کشور با حضور مؤثر و پرشور خود در راهپیمایی «جمعه‌های خشم و نصر»، پس از اقامه نماز عبادی- سیاسی جمعه این هفته ۳ مرداد ۱۴۰۴، همبستگی عملی خود با ملت فلسطین و مظلومان جهان و انزجار و تنفر عمیق خود از بازاند آدمکش صهیونیستی و حامی اصلی آن، آمریکای جنایتکار را به نمایش می‌گذارند.»

یادداشت

انتقاد به یک سویه بودن رسانه ملی

مرتضی فاخری

دکتری مدیریت بازرگانی



در شرایط کنونی که جامعه بیش از هر زمان دیگری نیازمند اطلاع‌رسانی شفاف، عادلانه و چندوجهی است، رسانه ملی با اتخاذ رویکردی یک‌سویه،

عملاً از رسالت اصلی خود دور شده است. این یک‌سونگری، که غالباً در قالب جهت‌گیری‌های جناحی و حذفی بروز پیدا می‌کند، نه تنها به تنوع دیدگاه‌ها و سلیق در جامعه بی‌توجهی نشان می‌دهد، بلکه با دامن زدن به قطب‌بندی‌های موجود، مانع از شکل‌گیری گفت‌وگو سازنده و همکاری ملی می‌گردد.

رسانه ملی به عنوان تربیون اصلی و پرمخاطب‌ترین رسانه کشور، وظیفه دارد بستری را برای طرح دیدگاه‌های مختلف، نقد سازنده و ارائه راه‌حل‌های متنوع فراهم آورد. این امر مستلزم پرهیز از جانبداری، بی‌طرفی در انعکاس اخبار و رویدادها، و توجه به اصول حرفه‌ای روزنامه‌نگاری است. متأسفانه، آنچه امروز شاهد آن هستیم، فاصله گرفتن از این اصول و گرفتار شدن در دام رویکردی است که به جای پاسخگویی به نیازهای جامعه، منافع جناحی خاصی را تأمین می‌کند.

انتقاد به یک‌سویه بودن رسانه ملی، نه از سر بدخواهی، بلکه از سر دغدغه برای سلامت جامعه و آینده کشور است. انتظار می‌رود مدیران و دست‌اندرکاران رسانه ملی با بازنگری در رویکرد خود، گام‌هایی عملی در جهت شفاف‌سازی، افزایش تنوع محتوا و فراهم آوردن فضایی برای شنیده شدن صدای همه اقشار جامعه بردارند. رسانه‌ای که صدای مردم نباشد، رسانه ملی نیست.

یکی از اصلی‌ترین دلایل این انتقاد، کمبود تنوع در برنامه‌ها و محتوای تولیدی است. به نظر می‌رسد رسانه ملی بیش از آنکه به دنبال پوشش همه‌جانبه مسائل و ارائه دیدگاه‌های گوناگون باشد، بر ترویج خط فکری خاصی تمرکز کرده است. این امر باعث می‌شود بخش قابل توجهی از جامعه، خود را در رسانه ملی نبینند و احساس کنند که صدایشان شنیده نمی‌شود. در جامعه‌ای با تنوع فرهنگی، اجتماعی و سیاسی گسترده، رویکرد یک‌سویه، به جای ایجاد وحدت، به شکاف‌های موجود دامن می‌زند.

بی‌طرفی و عینیت در گزارشگری، ستون فقرات اعتبار هر رسانه‌ای است. متأسفانه، رسانه ملی در بسیاری از موارد از این اصل بنیادین فاصله گرفته است. نحوه پوشش اخبار، انتخاب مهمانان و لحن گویندگان، همگی نشان از جهت‌گیری‌های مشخص دارد که این امر، اعتبار رسانه را نزد مخاطبان عام کاهش می‌دهد. مخاطب حق دارد که اخبار را بدون فیلترهای ایدئولوژیک و جناحی دریافت کند تا بتواند خود به قضاوت بنشیند.

این یک‌سونگری، علاوه بر تأثیر منفی بر اعتماد عمومی، مانع از ارتقاء سطح آگاهی و تحلیل جامعه می‌شود. زمانی که رسانه، تنها یک زاویه دید را ارائه می‌دهد، مخاطب فرصت مقایسه و سنجش دیدگاه‌های مختلف را از دست می‌دهد. این امر می‌تواند منجر به شکل‌گیری تفکر قالبی و سطحی‌نگری در جامعه شود و توانایی نقد سازنده و مشارکت فعال در فرآیندهای اجتماعی و سیاسی را تضعیف کند.

یکی از دلایل اصلی این مسئله، عدم درک عمیق از زیست‌بوم دیجیتال و فرهنگ بصری نسل امروز است. جوانان امروزی با شبکه‌های اجتماعی، تولید محتوای ویدئویی کوتاه، و فرمت‌های ارتباطی نوین خو گرفته‌اند. در مقابل، رسانه ملی همچنان بر قالب‌های سنتی و محتوای خطی اصرار می‌ورزد که این امر، جذابیت لازم را برای مخاطب جوان ندارد. در نتیجه، نسل جدید به سمت پلتفرم‌های جایگزین هدایت می‌شود و رسانه ملی، بخشی از مخاطبان تأثیرگذار خود را از دست می‌دهد. علاوه بر این، موضوعات و دغدغه‌هایی که برای نسل جوان اهمیت حیاتی دارند، مانند اشتغال، ازدواج، مسائل اجتماعی، و ابراز وجود، در رسانه ملی با کم‌توجهی یا رویکردی کلیشه‌ای مواجه می‌شوند. این بی‌توجهی، باعث می‌شود که جوانان احساس کنند صداقت در رسانه ملی وجود ندارد و به آنچه که در رسانه‌های دیگر می‌شنوند، بیشتر اعتماد کنند. ضروری است که رسانه ملی با رویکردی نوآورانه و جامعه‌شناختی، شکاف نسلی را درک کرده و برای پر کردن آن تلاش کند. این امر نیازمند ورود جوانان خلاق و صاحب‌نظر به بدنه این رسانه، تولید محتوای متناسب با ذائقه و نیازهای نسل جدید، و ایجاد فضایی برای گفتگوی صریح و بی‌پرده میان نسل‌هاست. پرداختن به مسائل روزمره جوانان، استفاده از زبان و ابزارهای ارتباطی نوین و نشان دادن تنوع واقعی جامعه، می‌تواند گام‌های مؤثری در جهت احیای نقش رسانه ملی در میان این قشر مهم باشد. در نهایت، رسانه ملی باید به عنوان یک رسانه عمومی، در خدمت منافع کل جامعه باشد، نه منافع یک گروه یا جناح خاص. بازنگری اساسی در رویکردها، پذیرش انتقادات و تلاش برای ارائه محتوایی متنوع، بی‌طرفانه و جامع، گامی ضروری در جهت احیای جایگاه واقعی و اعتباری رسانه ملی است. تنها با اتخاذ رویکردی فراگیر و شنیدن صدای همه اقشار، می‌توان به رسالت خطیر اطلاع‌رسانی به شایستگی عمل کرد.



هوش مصنوعی چطور با نابودی ۳۰۰ میلیون شغل آینده را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

دستمزد نااعدلانه آیندگان



مریم دهقان
خبرنگار

انویديا رهبر جهانی در توسعه سخت‌افزار و نرم‌افزارهای هوش مصنوعی است و اخیراً ارزش آن از چهار تریلیون دلار گذشته است. انویديا با افزایش قیمت سهام خود به بالاترین حد تاریخی، توانست پیش از غول‌های فناوری مانند مایکروسافت و اپل به این رکورد ارزش بازار دست پیدا کند. گفتنی است؛ مایکروسافت با ۳.۷۴ تریلیون دلار دومین شرکت بزرگ جهان از نظر ارزش بازار است و اپل با ۳.۱۵ تریلیون دلار در رتبه سوم قرار دارد و تنها این سه شرکت ارزش بازاری بیش از ۳ تریلیون دلار دارند.

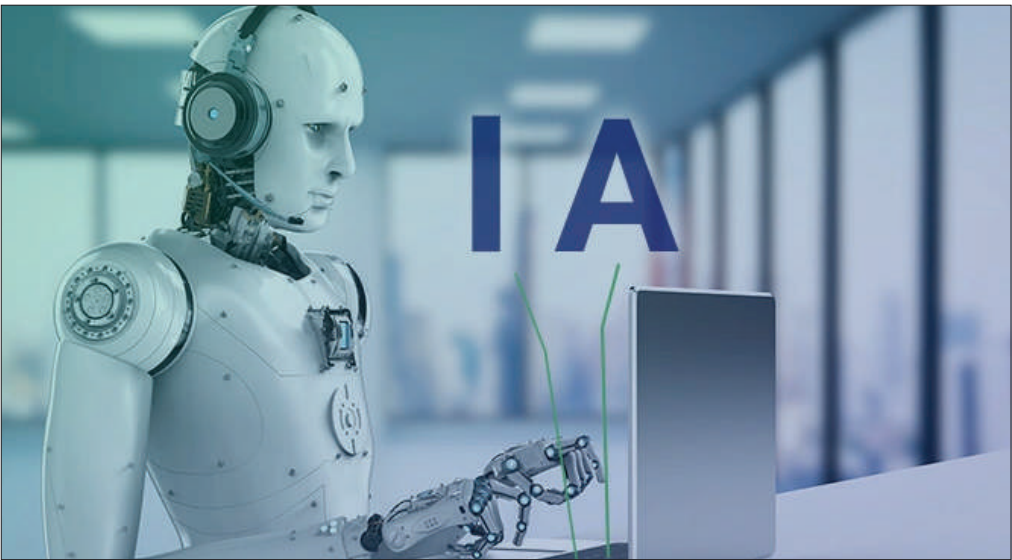
دانستن همین چند جمله کافی است تا بتوان حدس زد که آینده اقتصاد دنیا در دست هوش مصنوعی است. اما آینده هوش مصنوعی در گرو چیست و برای توسعه این صنعت، هوش مصنوعی باید به چه سمتی حرکت کند تا واقعا بتواند اقتصاد دنیا را در دست بگیرد؟ جنسن هوانگ، یکی از بنیانگذاران و مدیرعامل انویديا، اخیراً به این سوال پاسخ داده است و عنوان کرده که اگر امروز دوباره دانشجو بود، علوم فیزیکی را مطالعه می‌کرد. چراکه علوم فیزیکی، برخلاف علوم زیستی، شاخه گسترده‌ای است که بر مطالعه‌ی سیستم‌های غیرزنده، از جمله فیزیک، شیمی، نجوم و علوم زمین تمرکز دارد.

به عقیده او هوش مصنوعی فیزیکی، موج بعدی است که آینده هوش مصنوعی را شکل خواهد داد. لذا موج بعدی هوش مصنوعی، رهبران این حوزه را ملزم می‌کند که علومی مانند فیزیک، اصطکاک، اینرسی، علت و معلول را درک کنند. چرا که توانایی‌های استدلال فیزیکی، مانند مفهوم پایداری شی یا این واقعیت که اشیاء حتی اگر از دید خارج شوند، همچنان وجود دارند؛ در مرحله بعدی هوش مصنوعی بسیار مهم خواهند بود. همچنین کاربردهای استدلال فیزیکی شامل پیش‌بینی نتایج، مانند محل غلغیدن توپ، درک میزان نیروی لازم برای گرفتن یک شی بدون آسیب رساندن به آن و استنباط حضور یک عابر پیاده در پشت یک ماشین همگی اهمیت دارند و آینده هوش مصنوعی بر پایه آنها شکل خواهد گرفت.

هوش مصنوعی با گذر از این مرحله آینده شغلی در دنیا را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد و کمبود نیروی کار در سراسر جهان را حل خواهد کرد. این موضوع همچنین می‌تواند باعث از دست رفتن مشاغل بسیار زیادی در دنیا شود؛ به طوری‌که گلدمن پیش‌بینی

می‌کند همانطور که جهان از رایانه‌های غول‌پیکر مین‌فریم به فناوری مدرن امروزی رسید؛ رشد سریع مشابهی در هوش مصنوعی وجود خواهد داشت که جهان را تغییر شکل می‌دهد. مثلاً هوش مصنوعی می‌تواند در آزمون وکالت قبول شود، در آزمون SAT نمره درخشانی کسب کند و آثار هنری منحصر به فردی تولید کند. با رونق گرفتن سرمایه‌گذاری در پروژه‌های هوش مصنوعی جهانی، طبق گزارش شاخص هوش مصنوعی استنفورد، از سال ۲۰۲۱ تاکنون، سرمایه‌گذاری در هوش مصنوعی به نزدیک ۹۴ میلیارد دلار رسیده است و اگر هوش مصنوعی به این مسیر رشد ادامه دهد، می‌تواند تا سال ۲۰۳۰، یک درصد به تولید ناخالص داخلی ایالات متحده اضافه کند.

گفتنی است در آینده هوش مصنوعی می‌تواند کارهایی از قبیل پشتیبانی اداری، حقوقی، معماری و مهندسی، عملیات تجاری و مالی، مدیریت، فروش، مراقبت‌های بهداشتی و هنر و طراحی را به عهده بگیرد و با ترکیبی از صرفه‌جویی در هزینه‌های نیروی کار، ایجاد شغل جدید و افزایش بهره‌وری برای کارگرانی که شغل خود را از دست نداده‌اند؛ احتمالاً باعث بهره‌وری بیشتر نیروی کار نیز خواهد شد. درست مانند رونقی که پس از ظهور فناوری‌های عمومی اولیه مانند موتور الکتریکی و رایانه شخصی رخ داد. اما هوش مصنوعی در خصوص موضوع نیروی کار یک شمشیر دولبه است؛ چراکه باعث خواهد شد بسیاری از کارگران شغل خود را از دست بدهند و اگر هوش مصنوعی به اندازه تبلیغاتش واقعا اثرگذار باشد؛ شرایط نیروی کار در دنیا متحول خواهد شد. گلدمن ساکس



در همین راستا تخمین زده است که ۳۰۰ میلیون شغل می‌تواند توسط این فناوری رو به رشد از بین برود یا از تعداد آن کاسته شود. چرا که اتوماسیون، نوآوری ایجاد خواهد کرد که منجر به انواع جدیدی از مشاغل می‌شود.

هوش مصنوعی در خصوص موضوع نیروی کار یک شمشیر دولبه است؛ چراکه باعث خواهد شد بسیاری از کارگران شغل خود را از دست بدهند و اگر هوش مصنوعی به اندازه تبلیغاتش واقعا اثرگذار باشد، شرایط نیروی کار در دنیا متحول خواهد شد

به لطف هوش مصنوعی، برای شرکت‌ها صرفه‌جویی در هزینه‌ها وجود خواهد داشت. آن‌ها می‌توانند منابع خود را برای ایجاد و رشد کسب‌وکارها به کار گیرند و در نهایت تولید ناخالص داخلی جهانی سالانه را ۷ درصد افزایش دهند.

اما در خصوص جنبه منفی هوش مصنوعی باید گفت که طبق یک مطالعه تحقیقاتی دانشگاهی، فناوری اتوماسیون، عامل اصلی نابرابری درآمدی در ایالات متحده در ۴۰ سال گذشته بوده است. این گزارش که توسط دفتر ملی تحقیقات اقتصادی منتشر شده است؛

ادعا می‌کند که ۵۰ تا ۷۰ درصد از تغییرات دستمزد‌ها در ایالات متحده از سال ۱۹۸۰ را می‌توان به کاهش دستمزد در میان کارگران که توسط اتوماسیون جایگزین شده‌اند؛ نسبت داد لذا هوش مصنوعی و فناوری‌های پیشرفته جدید باعث ایجاد شکاف عظیمی در نابرابری ثروت و درآمد شده‌اند. در حال حاضر، متخصصان دارای تحصیلات دانشگاهی تا حد زیادی از سرنوشت کارگران بدون تحصیلات دانشگاهی در امان بوده‌اند. به طوری‌که افراد دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترها شاهد افزایش حقوق بودند؛ در حالی که حقوق کارگران کم‌تحصیل به طور قابل توجهی کاهش یافته است. این مطالعه بیان می‌کند: درآمد واقعی مردان بدون مدرک دبیرستان اکنون ۱۵ درصد کمتر از سال ۱۹۸۰ است. به نظر می‌رسد که این مشکل سرعت بیشتری خواهد گرفت و بسیاری از تغییرات در ساختار دستمزد ایالات متحده توسط شرکت‌هایی ایجاد خواهد شد که وظایفی را که قبلاً توسط انسان‌ها انجام می‌شده؛ خودکار کنند. این موضوع شامل ماشین‌آلات کنترل عددی یا ربات‌های صنعتی که جایگزین کارگران در تولید می‌شوند یا نرم‌افزارهای تخصصی که جایگزین کارگران دفتری می‌شوند؛ خواهد بود. گفتنی است؛ رانندگان کامیون و تاکسی، صندوقداران، فروشندگان خرده‌فروشی و افرادی که در کارخانه‌ها و تأسیسات تولیدی کار می‌کنند؛ توسط ربات و فناوری جایگزین خواهند شد. وسایل نقلیه بدون راننده، کیوسک‌های رستوران‌های فست فود و اسکن‌های سریع تلفنی در فروشگاه‌ها به زودی اکثر مشاغل با حداقل دستمزد و مهارت پایین را از بین خواهند برد.

کیوسک‌نگار

رئیس جمهور لبنان برای دیداری رسمی وارد بحرین شد

عدنان نگاری



●منبع: آژانس خبری بحرین
جوزف عون، رئیس جمهور لبنان، دیروز برای یک سفر رسمی وارد پادشاهی بحرین شد. قرار است در این سفر با

پادشاه این کشور، حمد بن عیسی آل خلیفه، در باب تقویت روابط بین دو کشور و بحث در مورد تحولات منطقه‌ای و بین‌المللی دیدار و گفت‌وگو کند. رئیس جمهور عون در کاخ القدیبه، با مقامات بحرین دیدار کرد و مراسم استقبال رسمی از وی برگزار شد. وی پس از ورود به این کشور، از دعوت پادشاه برای بازدید از بحرین ابراز قدردانی کرد و گفت که این سفر تأکیدی بر روابط دیرینه بین دو کشور است. وی خاطرنشان کرد که این سفر فرصت ارزشمندی برای تقویت بیش‌تر همکاری‌ها بین دو کشور در حوزه‌های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی است و این امر خود منعکس‌کننده پیوندهای ناگسستنی میان بحرین و لبنان است.

عربستان سعودی برای افزایش سرمایه‌گذاری‌ها، کانال سفر تجاری خود با سوریه را افتتاح کرد

منبع: عرب‌نیوز

عربستان سعودی مجوزهای سفر برای بازرگانان و سرمایه‌گذاران سوری را برای تعمیق روابط دوجانبه و تسهیل سفرهای متقابل به زودی ارائه خواهد کرد. سفارت عربستان سعودی در پستی رسمی در شبکه اکس خود اعلام کرد که بازرگانان سوری اکنون می‌توانند

مستقیماً برای دریافت مجوزهای سفر به سفارت سعودی در دمشق درخواست خود را ارائه دهند. در همین حال، سرمایه‌گذاران سعودی که به دنبال بازدید از سوریه هستند می‌توانند از طریق پلتفرم الکترونیکی وزارت کشور ثبت نام کنند. در بیانیه سفارت سعودی، آمده است: «سفارت از در دسترس بودن مجوزهای سفر برای بازرگانان و سرمایه‌گذاران علاقه‌مند سعودی و سوری خبر می‌دهد که آن‌ها را قادر می‌سازد تا به تبادیل بازدید و بررسی فرصت‌های سرمایه‌گذاری در دو کشور برادر بپردازند.» لازم به ذکر است که عربستان سعودی و سوریه گام‌های مهمی در احیای روابط دیپلماتیک خود برداشته‌اند و پادشاهی سعودی پس از ۱۲ سال وقفه، سفارت خود را در دمشق در سال ۲۰۲۴ بازگشایی کرده. در ماه آوریل نیز، این کشور و قطر از ابتکار مشترکی برای تسویه بدهی ۱۵ میلیون دلاری سوریه به بانک جهانی به عنوان بخشی از تلاش‌های گسترده‌تر خود برای حمایت از بهبود شرایط اقتصادی این کشور جنگ‌زده خبر دادند. وزارت سرمایه‌گذاری عربستان سعودی نیز اعلام کرد که یک مجمع سرمایه‌گذاری عربستان و سوریه را در دمشق برگزار خواهد کرد تا فرصت‌های همکاری برای ارتقای توسعه پایدار در دو کشور را مورد بحث و بررسی قرار دهد. این وزارتخانه در متنی دیگر که در صفحات مجازی خود منتشر کرده اعلام کرد که انتظار می‌رود این مجمع شاهد مشارکت قابل توجهی از سوی نهادهای بخش دولتی و خصوصی از هر دو طرف باشد. در ماه ژوئن، خالد الفالح، وزیر سرمایه‌گذاری عربستان، جلسه‌ای مجازی با محمد الشعار، همتای سوری خود، برگزار کرد تا موقعیت‌های سرمایه‌گذاری در دو کشور را مورد بررسی خود قرار دهد و فرصت‌های همکاری در بخش‌های دولتی و خصوصی را با توجه به آمار تحلیل کند. الفالح در این جلسه بر تعهد پادشاهی سعودی برای کمک به تثبیت و توسعه اقتصاد سوریه تأکید داشت و افزود که روابط قوی‌تر به منافع متقابل هر دو کشور خدمت کرده و رونق اقتصادی منطقه‌ای را ارتقا می‌بخشد. دونالد ترامپ، رئیس جمهور ایالات متحده، در ماه ژوئن با امضای فرمان اجرایی، به بهبود شرایط اقتصادی سوریه کمک بیش‌تری کرد و تحریم‌ها علیه این کشور را لغو کرد. پس از این اعلام، اسعد حسن الشیبانی، وزیر امور خارجه و مهاجران سوریه، در شبکه اکس خود نوشت که از تصمیم دولت ایالات متحده به کمک در احیای اقتصاد سوریه و شرایط فعلی این کشور همواره قدردان خواهد بود.

نخست وزیر قطر:

نامزدی قطر برای المپیک ۲۰۳۶، جایگاه پیشرو این کشور در ورزش جهان را برجسته خواهد کرد

منبع: گلف‌تایمز



شیخ محمد بن عبدالرحمن بن جاسم آل ثانی، نخست وزیر و وزیر امور خارجه قطر، تأیید کرد که پیشنهاد رسمی ارائه شده توسط کمیته المپیک قطر برای میزبانی بازی‌های المپیک و پارالمپیک ۲۰۳۶، نقطه عطف جدیدی در مسیر دستاوردهای ملی قطر است و جایگاه پیشروی این کشور را که در عرصه ورزش جهانی به دست آورده است، تثبیت خواهد کرد. نخست وزیر و وزیر امور خارجه این کشور خاطرنشان کرد که در صورت اعطای افتخار میزبانی این رویداد جهانی به قطر، این کشور به اولین کشور در خاورمیانه و شمال آفریقا تبدیل خواهد شد که میزبان بازی‌های المپیک بوده و این خود گواهی بر آمادگی، قابلیت‌های پیشرفته سازمانی و غنای تخصص عملیاتی و فنی کشورش خواهد بود. وی در ادامه افزود که این پیشنهاد بر اساس سابقه اثبات شده قطر در میزبانی موفقیت‌آمیز رویدادهای بزرگ ورزشی بین‌المللی، به ویژه جام جهانی فیفا قطر ۲۰۲۲، که به عنوان بهترین دوره در تاریخ این مسابقات مورد تحسین جهانی قرار گرفت، بنا شده است.

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان خبر داد:

تقویت زیرساخت‌های جزیره هرمز با اجرای نیروگاه پنج مگاواتی برق

سرویس اقتصادی

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان از آغاز عملیات اجرایی نیروگاه پنج مگاواتی برق در جزیره هرمز با مشارکت بخش خصوصی خبر داد و گفت:



این طرح گامی مهم در راستای تامین پایدار انرژی و تقویت زیرساخت‌های حیاتی جزیره است. به گزارش صبح ساحل، صف‌صادقی پور شامگاه در نشست ضمن بررسی آخرین وضعیت این بهره‌گیری از ظرفیت بخش خصوصی و حمایت کامل دستگاه‌های اجرایی، هرچه سریع‌تر به بهره‌برداری برسد. وی بیان کرد: این نیروگاه علاوه بر تامین برق پایدار برای جزیره، به‌عنوان پشتیبان شبکه برق سراسری که از طریق کابل دریایی منتقل می‌شود نیز ایفای نقش خواهد کرد. «سرپرست معاونت عمرانی استانداری هرمزگان با تأکید بر اهمیت تامین انرژی در جزایر استان، خاطرنشان کرد: دستگاه‌های اجرایی موظف‌اند تمامی توان خود را برای تسهیل روند اجرا و رفع موانع احتمالی به‌کار گیرند تا این طرح‌ها با حداکثر سرعت به مرحله بهره‌برداری برسد.

طرح و تصمیمات لازم برای سرعت بخشیدن در اجرای آن، با اشاره به حمل تجهیزات و مولدهای برق به جزیره، بیان کرد: مرحله نخست این نیروگاه با ظرفیت پنج مگاوات وارد مرحله اجرایی شده و تلاش‌ها بر آن است تا با بهره‌گیری از ظرفیت بخش خصوصی و حمایت کامل دستگاه‌های اجرایی، هرچه سریع‌تر به بهره‌برداری برسد. وی بیان کرد: این نیروگاه علاوه بر تامین برق پایدار برای جزیره، به‌عنوان پشتیبان شبکه برق سراسری که از طریق کابل دریایی منتقل می‌شود نیز ایفای نقش خواهد کرد. «سرپرست معاونت عمرانی استانداری هرمزگان با تأکید بر اهمیت تامین انرژی در جزایر استان، خاطرنشان کرد: دستگاه‌های اجرایی موظف‌اند تمامی توان خود را برای تسهیل روند اجرا و رفع موانع احتمالی به‌کار گیرند تا این طرح‌ها با حداکثر سرعت به مرحله بهره‌برداری برسد.

آیین‌نامه

از یکم تا چهارم مرداد ماه اجرا می‌شود؛

طرح ویژه برخورد با موتورسواران متخلف در هرمزگان



سرویس حوادث

با افزایش چشم‌گیر تردد موتورسیکلت‌ها در شهر بندرعباس و سایر مناطق استان هرمزگان، نقش این وسیله نقلیه در شکل‌گیری وضعیت ترافیکی و ایمنی معابر، بیش از گذشته اهمیت یافته است. در کنار مزایایی چون جابه‌جایی سریع کالا، خدمات و نیروی انسانی، واقعیتی تلخ نیز وجود دارد: بخش قابل توجهی از تصادفات شهری، برخوردهای دلخراش با عابران و حتی سرفت‌های خیابانی، به واسطه تخلفات موتورسواران قانون‌گریز رقم می‌خورد. در بررسی‌های پلیس راهنمایی و رانندگی استان، مشخص شده است که بی‌توجهی به آموزش، نداشتن مهارت کافی در رانندگی، استفاده نکردن از تجهیزات ایمنی مانند کلاه ایمنی و نداشتن گواهینامه معتبر، از دلایل اصلی افزایش میزان تصادفات و بروز آسیب‌های جسمی و روانی برای شهروندان و راکبان موتورسیکلت است. در همین راستا و با هدف مقابله با این روند نگران‌کننده، پلیس راهور استان هرمزگان هشدار می‌دهد: از اول مرداد به مدت چهار روز، طرح ویژه برخورد با تخلفات موتورسیکلت‌سواران در سراسر استان اجرا خواهد شد. این طرح با محوریت برخورد قاطع با رانندگان فاقد گواهینامه، موتورسواران متخلف، استفاده‌کنندگان از وسیله نقلیه سرقتی یا بدون مدارک، و نیز افرادی که قوانین راهنمایی و رانندگی را به شکل خطرناک نقض می‌کنند، به مرحله اجرا درمی‌آید.

اقداماتی که پلیس در این طرح دنبال می‌کند عبارت‌اند از:

«توقیف موتورسیکلت‌های فاقد مدارک و انتقال آن‌ها به پارکینگ»

«ارجاع رانندگان پرخطر به کلاس‌های آموزش ایمنی اجباری»

«درج نمره منفی و تشکیل پرونده برای متخلفان»

«ارجاع رانندگان فاقد گواهینامه به مراجع قضایی»

«تحويل وسیله نقلیه تنها به مالک قانونی و دارای گواهینامه»

«رصد آنلاین سوابق تخلفات از طریق سامانه‌های هوشمند پلیس راهور».

از شهروندان درخواست می‌شود در صورت استفاده از موتورسیکلت، مدارک کامل شامل گواهینامه، بیمه‌نامه شخص ثالث، کارت وسیله نقلیه و کلاه ایمنی استاندارد را به همراه داشته باشند. راکبانی که این موارد را رعایت نکنند، مشمول اقدامات قانونی خواهند شد. همچنین، متقاضیان دریافت گواهینامه موتورسیکلت می‌توانند از طریق سامانه «سیکلت ایرانیان»، نسبت به دریافت گواهینامه یک‌روژه اقدام نمایند.

امنیت در گرو رعایت قانون

امنیت، سلامت و جان شما در گرو رعایت قانون است. بی‌توجهی به قوانین، تنها چند ثانیه زمان می‌برد اما ممکن است تا پایان عمر، تاوانی جبران‌ناپذیر به همراه داشته باشد. اداره آموزش پلیس راهور استان هرمزگان، ضمن قدردانی از همکاری مردم شریف، اعلام می‌دارد که تمام تلاش خود را برای ارتقای ایمنی راه‌ها، کاهش تصادفات و آموزش اصولی رانندگی به کار خواهد بست.

اداره آموزش پلیس راهور استان هرمزگان

۱۲ هکتار از اراضی ملی در رودان رفع تصرف شد

سرویس حوادث

رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان رودان از رفع تصرف ۱۲ هکتار از اراضی ملی منطقه رهدار با ارزشی بالغ بر سه میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان خبر داد. به گزارش صبح ساحل، حسین محسنی زاده بیان کرد: در پی گزارش‌های مردمی و اقدامات نظارتی نیروهای یگان حفاظت منابع طبیعی رودان، در اجرای حکم قطعی صادره از سوی مراجع قضائی شهرستان رودان با همکاری پاسگاه انتظامی رهدار و دهیاری دهنورهدار، ۱۲ هکتار از اراضی تصرفی غیرقانونی رهدار رفع تصرف شد. وی افزود: در جریان این عملیات، بین اراضی واگذاری و اراضی ملی تصرفی مازاد بر واگذاری، بند خاکی احداث و همچنین ادوات و سیستم آبیاری قطره‌ای تحت فشار که به صورت غیرمجاز بر روی اراضی دولتی نصب شده بود، جمع‌آوری شد. وی گفت: ارزش ریالی اراضی رفع تصرف شده بالغ بر سه میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان برآورد شد، که این اقدام گامی مهم در جهت حفظ سرمایه‌های ملی و جلوگیری از سودجویی متخلفان محسوب می‌شود.

کشف ۵ هزار میلیاردی کالای قاچاق با همکاری مردم

سرویس حوادث

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا از کشف ۵ هزار میلیاردی کالای قاچاق در سراسر کشور با همکاری مردم خبر داد. سردار "حسین رحیمی" در تشریح عملکرد ستاد خبری پلیس امنیت اقتصادی اشاره ای به سامانه پلیس اقتصادی کرد و گفت: راه اندازی سامانه های مختلف از جمله سامانه ۹۶۳۰۰ نشان داد که مردم از طریق این بستر بهتر می توانند پلیس را در اجرای بهتر ماموریت‌ها یاری نمایند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا، گفت: در سه ماهه اول سال جاری ۵۲۱۱ تماس مردمی با ستاد خبری پلیس داشته‌ایم که ۴۲۵ مورد از این اخبار عملیاتی و در پیگیری این اطلاعات نزدیک به ۵ هزار میلیارد تومان کالای قاچاق کشف شده است. /پلیس

حریق سه مرکز تجاری در هرمزگان طی یک ماه

آتش‌سوزی، کابوس بازارها

✓ مدیرکل مدیریت بحران استان: حوادث اخیر نشان داد، نبود ساختار ایمنی متمرکز می‌تواند تهدیدی جدی باشد



آنا رام
دبیر حوادث

در یک ماه اخیر، سه مرکز تجاری مهم شامل مجتمع نور درگهان قشم، "مگا مال" بندرعباس و بازار دودلفین درگهان به‌دلیل اتصالی برق دچار حریق شدند. این حوادث باعث شد مدیرکل مدیریت بحران هرمزگان بخشنامه‌ای برای الزام همه بازارها، مجتمع‌ها و هتل‌ها به استقرار مسئول ایمنی و بازبینی متمرکز تأسیسات صادر کند تا از بروز حوادث مشابه جلوگیری شود.

ماجرای «دو دولفین»

عصر سه‌شنبه آخرین روز تیرماه، اتصالی برق در سقف کاذب راهروی نیم‌طبقه بالای یکی از بخش‌های بازار دودلفین درگهان، موجب بروز آتش‌سوزی شد که با حضور سریع نیروهای آتش‌نشانی منطقه آزاد قشم، به‌طور کامل مهار شد. به گفته رئیس آتش‌نشانی و خدمات ایمنی سازمان منطقه آزاد قشم، منشأ حریق از بخش تأسیسات سقف کاذب بوده و خوشبختانه با وجود انتشار دود در برخی نقاط مجاور، این حادثه هیچ‌گونه تلفات جانی و خسارت جدی نداشته است. نجم‌الدین فریدونی، با اشاره به اعزام دو خودروی اطفای حریق، شش آتش‌نشان و دو نیروی فرماندهی، افزود: این حادثه در ساعت ۱۹ و ۲ دقیقه به سامانه ۱۲۵ اطلاع داده شد و در کمتر از ۱۰ دقیقه حریق تحت کنترل درآمد و فعالیت بازار به حالت عادی بازگشت. وی فرسودگی تأسیسات و قطعی‌های مکرر برق را از عوامل

زمینه‌ساز حوادث الکتریکال دانست و تأکید کرد: ضروری است که مراکز تجاری، به‌ویژه مجتمع‌هایی بزرگی مانند نور، پیش از آغاز فعالیت، بازبینی کامل تأسیسات و رعایت استانداردهای ایمنی را در اولویت قرار دهند.

صدور بخشنامه برای الزام استفاده از مسئول ایمنی

مدیرکل مدیریت بحران استان هرمزگان، با اشاره به حادثه آتش‌سوزی اخیر در یکی از بخش‌های بازار دودلفین درگهان، گفت: این حادثه به‌دلیل اتصالی برق رخ داد اما خوشبختانه با حضور به‌موقع نیروهای آتش‌نشانی و بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت تجهیزات ایمنی ازجمله کپسول‌های اطفای حریق در محل، مهار شد و هیچ‌گونه تلفات جانی‌ریبی نداشت.

مهرداد حسن‌زاده تأکید کرد: مجتمع‌های بزرگ تجاری باید از نظر فنی، دارای سیستم تأسیسات متمرکز باشند و مسئول فنی و ایمنی مشخصی داشته باشند. حسن زاده ادامه داد: بر همین اساس، بخشنامه‌ای

خطر در کمین جاده‌ها

اما آنچه نگاه مدیریت بحران را فراتر از بازارها برده، خطرات مشابه در دیگر نقاط حساس استان از جمله جایگاه‌های سوخت CNG و عبور تانکرهای گاز در جاده‌های شرقی استان است. مدیرکل مدیریت بحران استان هرمزگان در ادامه با اشاره به حادثه اخیر واژگونی تانکر گاز در محور جاسک گفت: این حادثه می‌توانست به فاجعه‌ای تمام‌عیار منجر شود.

وی ادامه داد: بلافاصله با همکاری دستگاه‌های مسئول، تدابیر فوری از

۲۲۵ مورد

مار و عقرب گزیدگی در بندرعباس

سرویس حوادث

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس با هشدار نسبت به احتمال افزایش مار و عقرب گزیدگی در فصول گرم سال از ثبت ۲۲۵ مورد مار و عقرب گزیدگی در بندرعباس خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، اصغر زائری اظهار کرد: در سه ماهه نخست سال جاری، ۱۹۵ مورد عقرب گزیدگی و ۳۰ مورد مارگزیدگی با مراجعه به مراکز درمانی، خدمات مورد نیاز را دریافت کرده‌اند.

وی با اشاره به گرمای تابستان و فعالیت بیشتر جانوران زهرآگین، از شهروندان خواست موارد ایمنی را بیش از گذشته مدنظر قرار دهند و در صورت مواجهه با گزش جانوران زهرآگین، از خوددرمانی پرهیز و فوری به مراکز درمانی جهت دریافت خدمات درمانی مراجعه کنند.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس با هشدار نسبت به باورهای غلط در مورد خوددرمانی در زمان مواجهه با جانوران زهرآگین، تصریح کرد: متأسفانه برخی افراد با تصور اینکه می‌توانند خودشان اقدام به درمان کنند، زمان طلایی را از دست می‌دهند که این خود می‌تواند منجر به عواقب جبران‌ناپذیری شود.

زائری اقداماتی از قبیل، بریدن و مکیدن محل گزش یا تیغ زدن آن، داغ کردن یا سرد کردن و بستن محکم محل گزش را برخلاف تصور عمومی، اقدامی خطرناک دانست که نه تنها هیچ اثری در خنثی سازی سم ندارد، بلکه می‌تواند باعث افزایش عفونت، آسیب بافتی بیشتر و تسریع در جذب سم به جریان خون شود.

وی به شهروندان توصیه کرد در هنگام مواجهه با گزش جانوران زهرآگین، حفظ آرامش برای کاهش انتشار سم در بدن، ثابت و بی حرکت نگه داشتن عضو گزیده شده و قرار دادن عضو آسیب دیده پایین‌تر از سطح قلب، بستن بالای محل گزش با باندی به پهنای کم به طوری که زیاد سفت نباشد و گردش خون قطع نشود و مراجعه فوری فرد به مراکز درمانی جهت دریافت اقدامات درمانی و پادزهر در نجات جان فرد حائز اهمیت است.

آلودگی به بدافزار از طریق

نصب VPN

بسیاری از VPN‌هایی که از کانال‌ها، گروه‌ها و سایت‌های نامعتبر دانلود می‌شوند، حاوی بدافزار خطرناک می‌باشند.

این فایل‌ها ممکن است:

۱ رمزها و اطلاعات شما رو سرقت نمایند.

۲ کنترل کامل موبایل یا کامپیوتر شما رو به دست بگیرند.

۳ از اینترنت شما برای حمله به سایت‌ها یا استخراج رمزارز استفاده نمایند.



فقط از منابع معتبر و رسمی دانلود کنید



پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا
www.fata.gov.ir

میز خبر

اردوی تیم ملی نونهالان کشور

بانوی هرمزگانی راهی گیلان شد



❖ سرویس ورزشی

با دعوت سرمربی تیم ملی نونهالان جودو بانوان کشور بانوی هرمزگانی به اردوی تیم ملی دعوت شد.

به گزارش صبح ساحل، از سوی سرمربی تیم ملی نونهالان جودو بانوان کشور، زهرا کشاورزی راهی اردوی تیم ملی جودو شد. این اردو به مدت پنج روز در استان گیلان برگزار می شود و زهرا کشاورزی جودوکاری هرمزگان از باشگاه قریب در این اردو شرکت می کند. کشاورزی در مسابقات نونهالان سال گذشته در اصفهان موفق شد با غلبه بر حریفان صاحب عنوان کشوری شود.

معاون توسعه ورزش اداره کل ورزش وجوانان خبر داد

رایزنی برای جذب اعتبارات ویژه

در تجهیز اماکن ورزشی

❖ سرویس ورزشی

نشست مجمع عمومی عادی سالیانه ورزش های آبی هرمزگان با حضور معاون توسعه ورزش اداره کل ورزش وجوانان استان، اعضای مجمع ورزش های آبی استان هرمزگان در سالن جلسات اداره کل برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، با حضور روزبه زابلی پورمعاون توسعه ورزش، فاطمه مرادی معاون توسعه ورزش بانوان و دیگر اعضا مجمع عمومی سالیانه هیات ورزش های آبی در سالن جلسات اداره کل برگزار شد. زابلی پور، نسبت به واگذاری اماکن ورزشی در چارچوب قانون (کمسیون ماده ۵الحاق۲) به صراحت از واگذاری اماکن به بخش خصوصی تاکید نمود و یادآور شد با توجه به این موارد در جلسه شورای ورزش و تربیت بدنی با حضور استاندار در خواست ما این است که مجوز واگذاری اماکن تخصصی به صورت ترک تشریفات به هیئت های مربوطه داده شود. معاون ورزش و جوانان هرمزگان بیان داشت : سند آمایش سرزمینی ورزش استان هرمزگان در مراحل پایانی تدوین است که رشته ورزش های آبی جز رشته های راهبردی و پایه محسوب می شود. وی تصریح کرد: در حالی که استان هرمزگان به جهت عملکرد مثبت هیات شنا در پنج سال گذشته جزو رشته های راهبردی اعلام شده است. زابلی پور با بیان این که در سند آمایش سرزمینی ورزش استان هرمزگان معادل چند رساله دکتر کار شده و در رشته های مختلف ،شهر به شهر و کل استان هرمزگان این سند مطالعه و کار شده یاد آور شد : رشته ورزش های آبی در بعضی از شهرستان های ما ستاره دار است و به همین جهت این آمادگی را داریم که اگر قانون اجازه دهد استخرها را به هیئت ها واگذار کنیم. وی در موضوع تعمیر و تجهیز اماکن ورزشی در استان هرمزگان بیان نمود: با توجه به این که استان هرمزگان به دلیل شرایط آب و هوای نسبت به دیگر استان ها اماکن ورزشی زودتر مستهلک می شود خاطرنشان ساخت:

در سال های گذشته از نظر پروژه عمرانی در کشور اداره کل ورزش وجوانان هرمزگان جز سه استان های برتر کشور بوده و درحال رایزنی با استاندار و وزارت ورزش و جوانان هستیم تا اعتبارات ویژه ای جهت تعمیر و تجهیز اماکن ورزشی استان تخصیص داده شود که اگر این شرایط به وجود بیاید یک گام بزرگی برای ورزش هرمزگان برداشته ایم.

با حکم سرپرست هیئت ورزش های همگانی استان؛

شیردل سکاندار جدید کمیته

مینی فوتبال هرمزگان شد



❖ سرویس ورزشی

سکاندار جدید کمیته مینی فوتبال هیئت ورزش های همگانی استان منصوب شد.

به گزارش صبح ساحل، علی شیردل مسول کمیته مینی فوتبال شهرستان بستک با حکم اسماعیل بواشه سرپرست هیئت ورزش های همگانی به عنوان مسول کمیته مینی فوتبال استان هرمزگان منصوب شد.

علی شیردل از چهره های رسانه ی استان هرمزگان و به عنوان اولین مسول کمیته مینی فوتبال که توانسته است در تمام رده ها مسابقات مینی فوتبال را با کیفیت و نظم خاصی برگزار نماید.

گفتنی است علی شیردل هم اکنون به عنوان مدیر رسانه ۴۵ درجه در سطح استان فعالیت دارد.

به مناسبت بزرگداشت شهدای اقتدار برگزار شد

مسابقات کشتی پهلوانی در سالن شهید مجید شاهی



شهردار بندرعباس:

ووشو باید در سطح بندرعباس رونق بیشتری پیدا کند



❖ محمود رئیسی

مهدی نوبانی شهردار بندرعباس با حضور در آکادمی ووشو

«سردار سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی»، با ووشوکاران این مجموعه ورزشی دیدار و گفت‌وگو کرد.

شهردار بندرعباس به همراه فرشید باوقار رئیس هیئت ووشو استان هرمزگان، ساره نعمتی نائب رئیس بانوان هیئت،

محمدرضا بهرن رئیس هیئت ووشو شهرستان بندرعباس،

محمد حسینی مشاور ورزشی شهردار بندرعباس و جمعی از مربیان ووشو با دختران ووشوکاران دیدار و گفت‌وگو کرد.

این برنامه با هماهنگی های ارزشمند مربیان پرتلاش آکادمی، محمد سلیمان‌پور و مهدیه سلجوقی برگزار شد. در جریان این

بازدید، شهردار بندرعباس ضمن ابراز خرسندی از فعالیت‌های

آغاز فصل جدید لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور؛

حضور سرمربی تیم ملی فوتسال امروز در سالن فجر بندرعباس

❖ محمود رئیسی

با آغاز رقابت‌های فصل جدید لیگ برتر فوتسال باشگاه های کشور،

کادر فنی تیم ملی از همان هفته نخست به طور میدانی عملکرد بازیکنان را در شهرهای مختلف زیر نظر خواهد داشت.

بر این اساس، وحید شمسایی سرمربی تیم ملی به همراه محمود

خوآرکچی مربی تیم، امروز پنجشنبه دوم مرداد با حضور در سالن فجر

بندرعباس از نزدیک تماشاگر جدال حساس و دیدنی بین تیم‌های بالایش نفت بندرعباس و گهرزمین سیرجان خواهند بود. حضور میدانی کادر فنی

تیم ملی نشان از عزم جدی برای شناسایی دقیق‌تر نفرات آماده و مستعد جهت دعوت به اردوهای آتی دارد.



روانشناسی انتخاب خوراکی‌ها در عصر فرسودگی ذهنی و عاطفی

خوراکی‌هایی با بار عاطفی و هیجانی



محیا تکنده
روانشناس بالینی

در میانه‌ی یک روز کاری پرتنش یا پس از یک مشاچره‌ی فرساینده، بسیاری از ما خود را در حال خوردن تکه‌ای شکلات، یک کاسه بستنی یا بشقاب‌ی پر از غذای چرب و خوشمزه می‌یابیم. این خوراکی‌ها چیزی فراتر از غذا هستند: آن‌ها حامل نوعی آسودگی‌اند، حامل وعده‌ای خاموش برای بهتر شدن حال‌مان، حتی اگر برای چند دقیقه. آنچه به آن‌ها غذای تسلی‌بخش گفته می‌شود، تنها یک پدیده‌ی تغذیه‌ای نیست، بلکه تجربه‌ای روانشناختی است که در سطح ناخودآگاه با مکانیسم‌های ذهنی، هیجانی، و حتی فرهنگی ما در ارتباط است. جالب آنکه برخلاف تصور رایج، انگیزه‌ی اصلی در انتخاب چنین غذاهایی الزاما لذت یا گرسنگی نیست. پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی تغذیه و علوم اعصاب شناختی نشان داده‌اند که میل شدید به خوردن غذاهای تسلی بخش غالباً محصول خستگی ذهنی، بی‌حوصلگی یا ناتوانی در تنظیم هیجانات است. در واقع، افراد بسیاری به سراغ غذا نمی‌روند چون گرسنه اند، بلکه به این دلیل مداوماً پرخوری می‌کنند که دلگیر یا خسته‌اند. در این مقاله می‌کشیم تا با بهره‌گیری از داده‌های علمی و مفاهیم روانشناسی، به این پرسش بپردازیم: چرا ما غذا می‌خوریم وقتی که در واقع، گرسنه نیستیم؟

خوراکی‌هایی با بار عاطفی

واژه‌ی غذای تسلی‌بخش در دهه‌های اخیر وارد ادبیات عمومی و علمی شده است. این دسته از غذاها اغلب پرکالری، سرشار از چربی، شکر یا کربوهیدرات‌های ساده‌اند. آن‌ها معمولاً فرآوری شده‌اند و کمتر با ارزش غذایی بالا تعریف می‌شوند. اما چیزی که آن‌ها را متمایز می‌کند، نه محتویات شان، بلکه بار عاطفی آن‌هاست. برای برخی، غذای تسلی بخش همان سوپی است که مادر هنگام بیماری برایشان می‌پخت. برای برخی دیگر، پیتزای چرب و گرم دوران دانشجویی یا شکلاتی که در دوران کودکی هنگام دلگیری هدیه می‌گرفتند. این غذاها نه فقط دارای طعم، بلکه یادآور امنیت و پذیرفته شدن هستند. روانشناسی این پدیده نشان می‌دهد که حافظه‌ی هیجانی به ویژه حافظه‌ی مربوط به تغذیه‌ی دوران کودکی نقش مهمی در شکل‌گیری ترجیحات غذایی ایفا می‌کند. به همین دلیل است که در لحظات استرس یا غم، ما به سراغ غذاهایی می‌رویم که پیوندی عاطفی با گذشته دارند.

گرسنگی فیزیولوژیک در برابر گرسنگی هیجانی

نخستین گام در فهم رفتارهای غذایی ناسالم، تفکیک میان گرسنگی فیزیولوژیک و گرسنگی هیجانی است. گرسنگی فیزیولوژیک، آن احساس واقعی نیاز بدن به انرژی و مواد مغذی است. این نوع گرسنگی

تدریجی شکل می‌گیرد، نشانه‌هایی چون خالی شدن معده، افت قند خون، یا احساس ضعف دارد و معمولاً با خوردن هر نوع غذا از جمله غذاهای سالم رفع می‌شود. در مقابل، گرسنگی هیجانی ناگهانی، شدید و متمرکز بر نوع خاصی از غذاست. فرد ممکن است چند دقیقه پیش غذا خورده باشد، اما با دیدن تصویری یا تجربه‌ی احساسی خاص، ناگهان وسوسه‌ی خوردن یک خوراکی خاص در او شعله‌ور شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در شرایط هیجانی، به‌ویژه استرس یا افسردگی، نواحی‌ای از مغز که در پردازش پاداش و هیجان نقش دارند همچون آمیگدال و استریاتوم فعال‌تر میشوند. این در حالی است که بخش‌های کنترل‌کننده‌ی رفتار و تصمیم‌گیری منطقی قشر پیش‌پیشانی تحت تأثیر خستگی روانی یا اضطراب عملکرد ضعیف‌تری دارند.

خستگی ذهنی و کاهش خودتنظیمی

مطالعه‌ای که در مجله‌ی تخصصی آپیت منتشر شده نشان می‌دهد که افراد پس از انجام فعالیت‌های ذهنی دشوار، بیشتر از حالت عادی تمایل به مصرف غذاهای پرچرب و شیرین دارند. پژوهشگران با تقسیم شرکت‌کنندگان به دو گروه، از یکی خواستند مسائل پیچیده‌ی شناختی را حل کنند و از گروه دیگر خیر. در مرحله‌ی بعد، هر دو گروه به میز پذیرایی هدایت شدند. گروه اول، یعنی کسانی که ذهن‌شان خسته شده بود، به مراتب بیش از گروه دوم سراغ خوراکی‌های پرکالری رفتند. این یافته نشان می‌دهد که خستگی ذهنی حتی در غیاب استرس یا احساسات منفی می‌تواند قدرت مهار رفتار را کاهش دهد. آنچه در روان‌شناسی خودتنظیمی خوانده می‌شود، به منبعی ذهنی وابسته است که با استفاده‌ی مداوم، فرسوده می‌شود. به بیان دیگر، هرچه بیشتر خود را برای تصمیم‌گیری، تمرکز یا مقابله با فشارهای روزمره به کار گیریم، در پایان روز کمتر قادر خواهیم بود که در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنیم. خوردن غذای تسلی‌بخش در این حالت، پاسخی طبیعی به کاهش توان مهار ذهنی است.

ماشه‌ی پنهان خوردن

در زندگی روزمره، اغلب به بی‌حوصلگی



به‌عنوان یک احساس خنثی یا کم اهمیت نگاه می‌شود. اما این احساس، به ویژه در جوامع مدرن، می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای ناسازگارانه زیادی باشد. مطالعه‌ای در دانشگاه فلوریدا نشان داد که افراد در وضعیت بی‌تحریکی یا بی‌تحریکی شدید مثل تماشای برنامه‌های خسته‌کننده یا انتظار طولانی‌بیشتر به سراغ خوراکی‌های شیرین و چرب می‌روند. بی‌حوصلگی، برخلاف تصور، حالتی از نارضایتی است ذهن به دنبال

نخستین گام در مدیریت این الگوی رفتاری، پذیرش آن است. خوردن غذا برای تسکین هیجانات لزوماً نشانه‌ی ضعف یا بی‌ارادگی نیست، بلکه رفتاری است ریشه‌دار در کارکردهای ذهنی و حتی تکاملی ما. اما زمانی که این رفتار تکراری، ناسالم یا مضر می‌شود، نیازمند مداخله‌ی آگاهانه است

محرك است، اما محیط چیزی برایش ندارد. در این شرایط، غذا به مثابه یک محرك پاداش‌دهنده عمل می‌کند. حتی فرایند خوردن جویدن، مزه‌کردن، بلعیدن خود یک رفتار حسی و حرکتی است که ذهن را از وضعیت بی‌چیزی بیرون می‌آورد. به همین دلیل است که بسیاری از افراد، نه به دلیل ناراحتی یا خستگی، بلکه صرفاً برای پر کردن وقت یا فضا، غذا می‌خورند.

تفاوت‌های جنسیتی در انگیزه‌های خوردن

روان‌شناسی جنسیت نشان می‌دهد که مردان و زنان اغلب به دلایل متفاوتی غذاهای تسلی بخش را انتخاب می‌کنند. طبق تحقیق منتشرشده در مجله روانشناسی سلامت، زنان بیشتر به دلایل هیجانی مانند اضطراب، تنهایی یا اندوه به سراغ این غذاها می‌روند، در حالی که مردان بیشتر در پاسخ به بی‌حوصلگی، خشم یا حتی به عنوان پاداش به خود این انتخاب را انجام می‌دهند. این تفاوت ریشه در عوامل مختلفی دارد: از هورمون‌ها (مثلاً تاثیر استروژن بر خلق و خو و اشتها) گرفته تا آموزش‌های فرهنگی درباره‌ی نحوه‌ی ابراز احساسات. زنان از کودکی بیشتر با غذا به عنوان وسیله‌ای برای همدلی یا تسکین آشنا می‌شوند. در مقابل، مردان کمتر تشویق به ابراز احساسات کلامی می‌شوند و گاه پناه بردن به غذا برایشان راهی بی‌واسطه برای تخلیه یا آرام‌سازی هیجان است.

آیا غذا واقعاً حال‌مان را بهتر می‌کند؟

یکی از سوالات بنیادین این است که آیا

این غذاها واقعا می‌توانند تسکینی برای روان باشند؟ پاسخ کوتاه این است: بله، اما موقت و گاه پرهزینه. مصرف غذاهای شیرین یا پرچرب باعث ترشح دوپامین و سروتونین در مغز می‌شود دو انتقال‌دهنده‌ی عصبی که با لذت، خلق مثبت و کاهش استرس مرتبط‌اند. اما این اثر تنها چند دقیقه یا ساعت دوام دارد. مطالعات رفتاری نشان داده‌اند که خلق و خو پس از مصرف غذای عاطفی در کوتاه مدت بهبود می‌یابد، اما اغلب با احساس گناه، شرم یا نارضایتی از بدن همراه می‌شود. این دوگانه، یعنی آرامش آنی ـ شرم بعدی، خود می‌تواند چرخه‌ای معیوب ایجاد کند که در آن فرد فرار از احساسات منفی، دوباره به خوردن پناه می‌برد.

چه باید کرد؟

نخستین گام در مدیریت این الگوی رفتاری، پذیرش آن است. خوردن غذا برای تسکین هیجانات لزوماً نشانه‌ی ضعف یا بی‌ارادگی نیست، بلکه رفتاری است ریشه دار در کارکردهای ذهنی و حتی تکاملی ما. اما زمانی که این رفتار تکراری، ناسالم یا مضر می‌شود، نیازمند مداخله آگاهانه است. نیازمند مداخلات مؤثر، تغذیه‌ی آگاهانه است. این روش بر تمرکز لحظه به لحظه بر فرایند خوردن، توجه به سیگنال‌های بدنی مثل سیری یا گرسنگی و دوری از قضاوت درباره‌ی خود تمرکز دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که این شیوه می‌تواند میزان پرخوری هیجانی را کاهش دهد. راهکار دیگر، شناسایی الگوهای هیجانی منتهی به خوردن است. ثبت روزانه‌ی احساسات، موقعیت‌ها و نوع غذاهایی که در آن لحظات مصرف می‌شود، می‌تواند الگوهای پنهان را آشکار کند. در گام بعد، جایگزینی فعالیت‌های غیرخوراکی برای پاسخ به احساسات پیشنهاد می‌شود: قدم زدن، صحبت با یک دوست، نوشتن، گوش دادن به موسیقی یا انجام فعالیت‌های هنری.

در نهایت، اگر پرخوری هیجانی به الگویی مزمن تبدیل شده و موجب آسیب جسمی یا روانی شده باشد، مشاوره با روانشناس یا رواندرمانگر توصیه می‌شود. درمان‌هایی چون رفتاردرمانی شناختی می‌توانند به بازسازی الگوهای فکری-هیجانی ناسالم کمک کنند. غذا فقط یک نیاز زیستی نیست، بلکه حامل مفاهیم پیچیده‌ی روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی است. انتخاب غذای تسلی بخش در موقعیت‌های هیجانی، پاسخی انسانی به درد، خستگی، بی‌حوصلگی یا ناامنی است. با این حال، اگر این انتخاب به‌جای تسلی، بدل به تسلسل شود، بدن و ذهن ما آسیب خواهند دید. پرسیدن این سؤال که «من واقعا به چه چیزی نیاز دارم؟» می‌تواند آغاز تغییری مهم باشد. شاید پاسخ، شکلات نباشد؛ بلکه استراحت، ارتباط، یا حتی یک آغوش صمیمانه باشد.

مشاوره

چگونه مهارت‌های اجتماعی نوجوانان را در شرایط پرچالش

زندگی تقویت کنیم؟

وقتی نوجوان شما در جمع

سکوت می‌کند...

علیرضا عباسی
مشاور و مدرس توسعه مهارت‌های ارتباطی اجتماعی و فردی



تصور کنید نوجوان شما در یک مهمانی خانوادگی، پشت گوشی قایم شده یا موقع حرف زدن با دیگران، مثل ماهی بیرون آب دست و پا می‌زند. این روزها، خیلی از والدین با این چالش روبه‌رو هستند: «چرا فرزندم در ارتباطات اجتماعی ضعیف است؟» اما نگران نباشید! تقویت مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان، مثل یادگیری دوچرخه‌سواری است-نیاز به تمرین، صبر و کمی راهنمایی دارد. این مقاله به شما کمک می‌کند تا در شرایط سخت (مثل طلاق، مهاجرت یا فشار تحصیلی)، فرزندتان را به یک ارتباط‌دهنده قوی تبدیل کنید.

مهارت‌های اجتماعی؛ کلید طلایی زندگی نوجوانان

مهارت‌های اجتماعی یعنی توانایی بیان احساسات، حل تعارض، همدلی و تعامل سالم با دیگران. تحقیقات دانشگاه هاروارد (۲۰۲۲) نشان می‌دهد نوجوانانی که این مهارت‌ها را بلدند، در آینده شغل بهتری پیدا می‌کنند و سلامت روان بالاتری دارند. اما در شرایط پراسترس (مثل تغییر مدرسه یا مشکلات خانوادگی)، این مهارت‌ها ممکن است کم‌رنگ شود. مثلاً نوجوانی که پس از طلاق والدینش منزوی شده، نیاز دارد یاد بگیرد چگونه دوباره اعتماد کند و ارتباط برقرار کند.

چرا این مهارت‌ها در نوجوانان کم‌رنگ می‌شود؟

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO، ۲۰۲۲)، عوامل زیر روی مهارت‌های اجتماعی نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارند: فضای مجازی؛ جایگزین شدن چت کردن به جای گفت‌وگوی رو در رو. استرس تحصیلی؛ وقتی نوجوان فقط برای نمره ۲۰ تلاش می‌کند، فرصتی برای تمرین ارتباطات ندارد.

تغییرات خانوادگی: مهاجرت، طلاق یا بیماری یکی از اعضا می‌تواند نوجوان را به سمت انزوا بکشانند.

اما خبر خوب این است که مغز نوجوانان انعطاف‌پذیراست و با روش‌های درست، می‌توان این مهارت‌ها را تقویت کرد.

راه‌حل‌های عملی: از امروز شروع کنید!



۱. گفت‌وگوی روزانه را فراموش نکنید:

حتی ۱۰ دقیقه در روز بدون موبایل و تلویزیون با نوجوانتان حرف بزنید. سولاتی مثل «امروز بهترین اتفاق چی بود؟» گفت‌وگو را باز می‌کند. (منبع: Journal of Adolescent Health، ۲۰۲۱).

۲. فرصت تصمیم‌گیری بدهید:

از او بخواهید در برنامه‌ریزی سفر یا مدیریت هزینه‌های شخصی نظر دهد. این کار اعتماد‌به‌نفس و مهارت مذاکره را تقویت می‌کند.

۳. همدلی را آموزش دهید:

وقتی دوستش ناراحت است، بپرسید: «به نظرت الان چه حسی دارد؟ چه کمکی می‌توانی بکنی؟»

۴. از موقعیت‌های سخت استفاده آموزشی کنید:

مثلاً پس از یک دعای خانوادگی، به او بگویید: «چطور می‌توانیم این مشکل را با صحبت کردن حل کنیم؟»

۵. کلاس‌های گروهی را فراموش نکنید:

ورزش تیمی یا کارگاه‌های هنری به او یاد می‌دهد چگونه با دیگران همکاری کند.

برای مطالعه بیشتر: این منابع معتبر را بررسی کنید

– کتاب «Chris MacLeod» The Social Skills Guidebook – راهنمای عملی برای تقویت ارتباطات.
– مقاله «Journal of Youth and Adolescence» Impact of Family Conflict on Teen Social Skills
– وبسایت APA (انجمن روانشناسی آمریکا) با بخش ویژه والدین: [www.apa.org/parenting] (https://www.apa.org/parenting).

نتیجه‌گیری: نوجوان شما می‌تواند ستاره ارتباطات باشد!

مهارت‌های اجتماعی، مثل عضله هستند-هرچه بیشتر از آن‌ها استفاده کنید، قوی‌تر می‌شوند. حتی در شرایط سخت، با صبر و تمرین می‌توانید به نوجوانتان کمک کنید روابط سالمی بسازد. یادتان باشد: «امروز روزی است که فردا دیر است!» پس همین حالا یک قدم بردارید، حتی اگر با یک گفت‌وگوی ساده شروع شود.

صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل

مدیرمسئول
الهام کرمی

قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر
مهراب رشیدی

دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی

دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی



بنیانگذار:
شادروان قاسم کرمی

دبیر سرویس حوادث
آنا رام

دبیر سرویس آنلاین
سامیه طهوریان

چاپ مهدوی کرمان
تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)

آگهی‌ها
۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)

فکس شبانه‌روزی
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

امور مشترکین
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)

دفتر مرکزی
بندرعباس، خیابان امام خمینی،
حدفاصل شهربانی و اتوتاج، جنب
بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل

پایگاه خبری صبح ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

آیا افراد دیابتی می‌توانند بدون محدودیت میوه مصرف کنند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به باوری مبنی بر اینکه افراد دیابتی می‌توانند بدون محدودیت هر میوه‌ای مصرف کنند، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قندخون را بالا می‌برند. به گزارش روز سه‌شنبه ایرنا از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا افراد دیابتی بدون محدودیت می‌توانند میوه مصرف کنند، مطرح کرد: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه

نگرانی‌هایی در مورد خطر ابتلا به سرطان سینه

زنان زیر ۵۵ سال این توصیه‌ها را جدی بگیرند

سرویس سلامت

برخی از زنان نگرانی‌هایی در مورد خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط با استفاده از هورمون درمانی برای درمان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه دارند.

اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر سن شما کمتر از ۵۵ سال باشد، یک نوع هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان سینه را افزایش دهد. محققان گزارش می‌دهند زنان در این گروه سنی که با استروژن به همراه پروژستین درمان می‌شدند، نسبت به زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان سینه بودند.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۵۵ سال که فقط استروژن و بدون پروژسترون دریافت می‌کردند، خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند. «کیتی اوبراین»، نویسنده اصلی و اپیدمیولوژیست مؤسسه ملی علوم بهداشت محیط، در یک بیانیه خبری گفت: «هورمون درمانی می‌تواند کیفیت زندگی زنانی را که علائم شدید یائسگی را تجربه می‌کنند یا کسانی که جراحی‌هایی داشته‌اند که بر سطح هورمون آنها تأثیر می‌گذارد، تا حد زیادی بهبود بخشد.» وی افزود: «مطالعه ما درک بیشتری از خطرات مرتبط با انواع مختلف هورمون درمانی



ارائه می‌دهد که امیدواریم به بیماران و پزشکان آنها در تدوین برنامه‌های درمانی آگاهانه‌تر کمک کند.» محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که دو هورمون درمانی مورد تجزیه و تحلیل در این مطالعه اغلب برای مدیریت علائم یائسگی یا بازپایی سطح هورمون پس از جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی) یا تخمدان‌ها استفاده می‌شوند.

محققان گفتند که درمان با استروژن بدون پروژسترون، که به عنوان درمان با استروژن بدون جایگزین نیز شناخته می‌شود، فقط برای زنانی که هیسترکتومی داشته‌اند توصیه می‌شود زیرا مشخص شده است که خطر ابتلاء

به سرطان رحم را افزایش می‌دهد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۳ مطالعه قبلی شامل بیش از ۴۵۹۰۰۰ زن زیر ۵۵ سال را جمع‌آوری کردند. نتایج نشان داد زنانی که از درمان با استروژن بدون جایگزین استفاده می‌کردند، در مقایسه با زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، ۱۴٪ خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند. نکته قابل توجه این است که این اثر محافظتی در بین زنانی که درمان را در سنین پایین‌تر شروع کرده یا مدت طولانی‌تری تحت درمان بوده‌اند، قوی‌تر بود.

در همین حال، محققان گزارش می‌دهند زنانی

که از درمان با استروژن / پروژستین استفاده می‌کردند، ۱۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان سینه بودند و ۱۸٪ افزایش خطر در بین زنانی که بیش از دو سال تحت درمان بوده‌اند، مشاهده شد.

محققان گفتند که به طور کلی، این نشان می‌دهد که خطر تجمعی ابتلاء به سرطان سینه قبل از سن ۵۵ سالگی برای زنانی که استروژن / پروژستین مصرف می‌کنند حدود ۴.۵ درصد است، در حالی که این رقم در بین زنانی که هرگز از هورمون درمانی استفاده نکرده‌اند ۴.۱ درصد

و در بین زنانی که از استروژن درمانی بدون جایگزین استفاده کرده‌اند ۳.۶ درصد است.

محققان خاطرنشان کردند که ارتباط بین درمان با استروژن / پروژستین و سرطان سینه به ویژه در بین زنانی که رحم یا تخمدان‌های خود را خارج نکرده‌اند، با حدود ۱۵ درصد افزایش خطر، بیشتر بود. دیل سندلر، نویسنده ارشد و محقق ارشد، گفت: «برای زنانی که رحم و تخمدان‌های سالمی دارند، افزایش خطر ابتلاء به سرطان سینه با هورمون درمانی با استروژن / پروژستین باید با دقت بررسی شود.» محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها با مطالعات بزرگ قبلی که ارتباط مشابهی بین هورمون درمانی و خطر سرطان سینه یافته بودند، مطابقت دارد. /مهر

میز خبر

هشدار WHO درباره افزایش شیوع یک بیماری ویروسی



سرویس سلامت

سازمان جهانی بهداشت (WHO) روز گذشته (سه‌شنبه) هشدار داد که اگر اقدامات فوری برای مهار شیوع ویروس «چیکونگونیا» انجام نشود، جهان ممکن است با تکرار اپیدمی این بیماری روبرو شود.

«دیانا روخاس آلوارز»، سرپرست تیم

آرئوویروس‌های سازمان جهانی بهداشت در یک جلسه توجیهی سازمان ملل گفت: چیکونگونیا یک بیماری شناخته‌شده نیست، اما در حال حاضر در ۱۱۹ کشور در حال گردش است و ۵.۶ میلیارد نفر را در معرض خطر قرار می‌دهد. این ویروس منتقل‌شونده توسط پشه باعث تب، بثورات پوستی و درد شدید مفاصل می‌شود که می‌تواند هفته‌ها ادامه داشته باشد یا منجر به ناتوانی‌های طولانی‌مدت در حداکثر ۴۰ درصد از بیماران شود.

به گفته او، این ویروس اکنون در ماداگاسکار، سومالی و کنیا در حال گسترش است. سریلانکا و بنگلادش هم افزایش موارد ابتلا را گزارش کرده‌اند و عفونت‌هایی در فرانسه و موارد مشکوک در ایتالیا نیز شناسایی شده‌اند.

روخاس هشدار داد: این الگو منعکس‌کننده چیزی است که در سال‌های ۲۰۰۴-۲۰۰۵ دیدیم. ما باید اکنون اقدام کنیم تا از تکرار تاریخ جلوگیری کنیم. به گزارش آناتولی، او بر فوریت افزایش نظارت و تلاش‌های کنترل پشه‌ها توسط کشورهای که پشه‌های آندس در آنها حضور دارند، تأکید کرد. اگرچه موارد ابتلا با شروع زمستان در اقیانوس هند رو به کاهش است، اما او تأکید کرد که تشخیص زودهنگام و واکنش سریع، کلید محدود کردن عفونت‌ها و جلوگیری از بار بهداشتی و اقتصادی طولانی‌مدت است. او افزود که سازمان جهانی بهداشت با اعزام متخصصان، آموزش کارکنان بهداشتی و حمایت از اقدامات کنترل ناقلین به کشورها کمک می‌کند. /ایسنا

مردم از حمل داروهای غیر ضروری در اربعین خودداری کنند

سرویس سلامت

دبیر علمی پنجمین کنگره سلامت در اربعین، خواستار تأمین هدفمند و علمی داروهای مورد نیاز موب‌های اربعین شد و نسبت به هدررفت منابع دارویی هشدار داد.

عبدالرضا پازوکی دبیر علمی پنجمین کنگره سلامت در اربعین با اشاره به اهمیت تجهیز موب‌های سلامت، گفت: موضوع سلامت زائران فقط به بعد معنوی اربعین محدود نمی‌شود؛ بلکه یک مسئولیت علمی و انسانی است. متأسفانه مشاهده شده که برخی موب‌ها بدون مشورت تخصصی، داروهایی را همراه خود می‌برند که یا مصرف نمی‌شود یا خارج از اولویت درمانی است و در نهایت به هدر می‌رود.

پازوکی افزود: برای مثال، دارویی مانند پماد پیروکسیکام که برای دردهای عضلانی تجویز می‌شود، مصرف بالایی در بین زائران ندارد،

آگهی دعوت به مناقصه

**دعوت به ساخت و بهسازی کلاس‌های درس و تاسیسات بهداشتی
۱ مدرسه در استان هرمزگان (جزیره قشم)**

سازمان امور پناهندگی نروژی (NRC) در ایران در نظر دارد، ساخت و بهسازی کلاس‌های درس و تاسیسات بهداشتی ۱ مدرسه در استان هرمزگان (جزیره قشم) به شماره ۸۴۰۰۸۲۳ را از طریق مناقصه ملی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان محترم درخواست می‌شود، نامه تمایل خود را حداکثر تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ با عنوان «نامه تمایل برای شرکت در مناقصه مدرسه قشم به شماره ۸۴۰۰۸۲۳» به آدرس IR.SouthLogistics@nrc.no ارسال و مدارک مناقصه به همراه اطلاعات تکمیلی اجرایی را دریافت نمایند.

Advertisement for Tender

Construction and Rehabilitation of School in Qeshm Island

The Norwegian Refugee Council (NRC) in Iran intends to entrust the Construction and Rehabilitation of Classrooms and WASH facilities in 1 school in Hormozgan province

Interested applicants are kindly requested to submit their Letter of Intent no later than 16:00 on Sunday, July 27, 2025, with the subject line “Application to Participate in Schools Project No. 8400823”, to the following email address: IR.SouthLogistics@nrc.no to receive tender documents along with additional & further information

کاریکاتور: "یادبود"

اثر: میخائیل زلاتکفسکی

