



مصاحبه اختصاصی

بانوی مینابی در همایش ملی زنان روستایی و عشایر به عنوان کارآفرین ملی معرفی شد

روایهای بافته شده



۵

کشور برای دستیابی به رشد پایدار صنعتی باید به تربیت نیروی کار ماهر اولویت دهد

شکاف آموزش و صنعت

۴



در آیین تجلیل از صنعتگران و معدنکاران در هرمزگان از این شرکت به عنوان کارآفرین برتر تقدیر شد

درخشش متوالی شرکت کوهین دریا

امیرحسین اورنگ

سرخط خبرها

ایران، قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد مربوط به برنامه هسته‌ای ایران را منقضی اعلام کرد

تابوت برجام

۲

چطور استراتژی طلایی در بازار اختیار معامله را پیدا کنیم؟

سراب یک شبه ثروتمند شدن

۳

هویت بکر و مدیریت خودجوش جامعه محلی علت جهانی شدن روستای سهیلی

رسالت حفاظت از اصالت

۱۱

«ابراهیم رستم گورانی»، مدیر ژئوپارک جهانی یونسکو قشم بر انتقال روایت‌های قدیمی به نسل آینده تاکید کرد

کودکان، نغمه خوانان آینده زمین

۱۱

به میزبانی هرمزگان برگزار شد

رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام

۶

واسلalom

در ستون یادداشت بخوانید:

پول شویی در سپهر کیفری ایران

۹

خواندنی‌های روز

چگونه ناتوانی یا ترس کارکنان از بیان مشکلات روانی بر شدت استرس و افسردگی اثر می‌گذارد

سلامت روان و فرهنگ سکوت سازمانی

۸

یادداشت

اعتماد به نیروی بومی؛ عدالت مدیریتی در مناطق آزاد

عبدالسلام جمالی
روزنامه‌نگار



کیش، می‌تواند موجب تقویت کارآمدی، پویایی و تصمیم‌گیری‌های واقع‌بینانه‌تر در مدیریت کلان این مناطق شود. اعتماد به نیروهای بومی نه تنها پاسخی به مطالبه‌ی دیرینه‌ی مردم هرمزگان است، بلکه راهبردی مؤثر برای تحقق عدالت مدیریتی و توسعه متوازن در سواحل جنوبی کشور به شمار می‌آید. تجربه نشان داده است که مدیران هرمزگانی، در هر جایگاه و مسئولیتی، با تکیه بر شناخت میدانی، تخصص و تعهد خود، می‌توانند منشأ تحولات مثبت، اثربخش و ماندگار در مسیر رشد و پیشرفت مناطق آزاد باشند و حتی می‌توانند در جایگاه مدیران عامل مناطق آزاد هم مثمرتر باشند.

سازنده و هوشمندانه مسرور، پس از انتصاب «ایوب زارعی» و «سید فخرالدین هاشمی» به عضویت هیئت‌مدیره منطقه آزاد قشم، معنا و اهمیت ویژه‌ای یافته است. مجموعه این انتصابات، نشان‌دهنده‌ی تغییری مثبت در نگاه مدیریتی مناطق آزاد کشور و باور عمیق به ظرفیت‌های انسانی و مدیریتی استان هرمزگان است. هرمزگان، استانی با پیشینه‌ای غنی، موقعیتی راهبردی و نیروهای پرتلاش و کارآمد است که در عرصه‌های مختلف ملی و منطقه‌ای کارنامه‌ای درخشان از خود به جا گذاشته‌اند. بی‌تردید، تداوم این روند و بهره‌گیری از نیروهای بومی در سایر مناطق آزاد، به‌ویژه منطقه آزاد

انتصاب «ناصر شریفی»، از نمایندگان ادوار مردم شریف هرمزگان در مجلس شورای اسلامی و عضو هیئت‌مدیره صندوق بازنشستگی فولاد، به‌عنوان مشاور عالی دبیر شورای عالی مناطق آزاد کشور از سوی «رضا مسرور»، دبیر شورای عالی مناطق آزاد، اقدامی شایسته و درخور تحسین است که در راستای اعتماد به نیروهای توانمند و متخصص هرمزگانی صورت گرفته است. این تصمیم ارزشمند در ادامه‌ی رویکرد

انتخابات هیئت مدیره و بازرسان انجمن صنفی مسکن وساختمان هرمزگان برگزار شد

سرویس اقتصادی

«عبدلهادی طاهری» رئیس هیئت مدیره دوره قبل انجمن به بیان گزارشی از عملکرد و فعالیت‌های صورت گرفته در آن دوره پرداخت. در ادامه، انتخابات هیئت مدیره انجمن با حضور گسترده‌ی اعضای انجمن یعنی فعالان صنعت ساختمان استان برگزار گردید که به ترتیب میزان آرا؛ سید عبدلهادی طاهری، علیرضا عظیمی، علیرضا سعیدی، پیمان

علمیه، ناصر کهوری، منوچهر مهنی‌نسب و فرزاد وطن‌خواه به عنوان اعضای اصلی، همینطور آقایان مصطفی دولخانی و حسین همایی به ترتیب به عنوان اعضای علی‌البدل اول و دوم هیئت مدیره انتخاب شدند. همچنین آقایان علیرضا سعیدی و فرزاد وطن‌خواه به عنوان بازرسان اصلی و آقای غلامحسین روزرخ نیز به عنوان بازرس علی‌البدل برگزیده شدند.

مجمع عمومی و فوق العاده انجمن صنفی مسکن و ساختمان استان هرمزگان در تاریخ ۱۴۰۴/۷/۲۲ با شرکت فعالان صنعت مسکن و ساختمان استان، در محل سالن جلسات کانون سردفتران و دفتر یاران استان هرمزگان برگزار گردید. به گزارش صبح ساحل، در ابتدا

آگهی مزایده عمومی



شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا (سهامی عام) در نظر دارد "تجهیزات و ماشین آلات مستعمل خود شامل ۲۰ دستگاه کشتنده و یک دستگاه کفی تخت مستقر در بندر شهید بهشتی چابهار و شهید رجایی" را از طریق مزایده عمومی به فروش رساند، لذا از داوطلبان شرکت در مزایده دعوت می‌شود از تاریخ انتشار آگهی لغایت پایان وقت اداری روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ جهت دریافت اسناد و شرایط مزایده به آدرس‌های ذیل مراجعه فرمایند. ارائه آدرس Email در معرفی نامه دریافت اسناد مزایده الزامی است و کلیه اصلاحیه و ابلاغیه‌های مزایده به آدرس ایمیل ارائه شده، ارسال می‌گردد.

۱- دفتر مرکزی، واقع در تهران، خیابان گاندی جنوبی، نبش کوچه ششم، پلاک ۳۸، طبقه منفی یک، دبیرخانه بندرعباس، مجتمع بندری شهید رجایی، ترمینال ۲ کانستینری، ساختمان ستاد شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا

۲- چابهار، انتهای بلوار شهیدریگی، بندر شهید بهشتی، میدان کنارک، ساختمان ایندیاپورت گلوبال مهلت تحویل پاکت مزایده تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ می‌باشد و متقاضیان می‌بایست پاکت‌های خود را به نشانی تهران خیابان گاندی جنوبی، نبش کوچه ششم، پلاک ۳۸، طبقه منفی یک، دبیرخانه، کد پستی ۱۵۱۷۷۳۷۷۶۶ تحویل نمایند. زمان بازگشایی پاکت‌های مزایده روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۲ ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر مرکزی مزایده‌گزار، به آدرس تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان ۱۳، شماره ۱۸ می‌باشد.

حضور متقاضیان یا نماینده آن‌ها در جلسه بازگشایی پاکت‌ها امکان‌پذیر نمی‌باشد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد و شرایط مزایده مندرج است.

شماره تماس مزایده‌گزار: ۰۲۱-۸۴۳۰۹۶۳۹، ۶۴۷، ۶۴۹، ۶۵۰

شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا (سهامی عام)

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۵۵-۳۲۲۲۱۴۶۲





مریم دهقان
خبرنگار

چطور استراتژی طلایی در بازار اختیار معامله را پیدا کنیم؟

سراب یک شبه ثروتمند شدن

✓ بهترین راه برای سود گرفتن از بازار اختیار معامله، پیاده‌سازی یک طرح معاملاتی روشن و پایبندی به آن است



روی آن گرفت و حتی قراردادهایی که چون عمیق‌تر هستند؛ نوسان‌های بیشتر را تجربه می‌کنند. لذا چنین قراردادهایی در دوره‌های صعودی برای یک معامله‌گر تازه‌کار جذاب‌تر به نظر می‌رسد اما چون این قراردادها، ریسک بالاتری دارند و معامله‌گر از این موارد آگاهی ندارد؛ بدون داشتن استراتژی وارد این نوع از قراردادها می‌شود و عموماً زیان سنگینی را متحمل می‌شود.

❖ غالباً بیشتر ضررهای بازار روی کدام نوع قراردادها اتفاق می‌افتد؟

قراردادهایی که زمان باقیمانده تا سرسید کمی دارند غالباً پتانسیل شناسایی زیان بالایی برای معامله‌گر دارد. چراکه این نوع قراردادها به شدت دچار زوال زمانی می‌شود و نوسان‌های زیادی در آنها اتفاق می‌افتد. لذا خرید و فروش‌های بدون استراتژی روی چنین نمادهایی، موجب شناسایی زیان بیشتری نسبت به سایر قراردادها می‌شود. خصوصاً اگر نماد پایه این قراردادها، صف خرید شده باشد؛ معامله‌گران تازه‌کار بدون ارزیابی دقیق پارامترهای قیمت‌گذاری بازار آپشن، مثل ارزش منصفانه قرارداد، وارد معامله می‌شوند و این رفتار هیجانی عملاً باعث می‌شود بازار از منطق خارج شود. حال تصور کنید این رفتار خارج از قاعده در قراردادهایی که زمان باقیمانده تا سرسید کمی دارند؛ تا چه اندازه می‌تواند برای معامله‌گر پرریسک باشد.

❖ فلسفه شکل‌گیری بازار اختیار معامله و هدف از تنوع بالای استراتژی‌ها در آن چیست؟

علی‌رغم اینکه مدیریت ریسک اصلی‌ترین فلسفه این بازار است اما ایجاد فرصت‌های سودآور برای پرتفویهای غیر خطی نیز از دیگر دلایل پیدایش این بازار است. اما معامله‌گران بدون آگاهی از این موضوع، بعضاً با بالا بردن ریسک معاملات و زیرپا گذاشتن اصول مدیریت سرمایه، پرتفویهای قمارگونه‌ای می‌چینند. همچنین باید اضافه کرد که با توجه به ریسک پروفایل، می‌توان از ابزارهای مختلف بازار اختیار معامله استفاده کرد و با کمک استراتژی‌های متنوع این بازار و ایجاد

اخیراً تبلیغات زیادی در فضای مجازی به راه افتاده است که سعی دارد با ترغیب رویای یک شبه ثروتمند شدن افراد را جذب بازار اختیار معامله کند. شاید کمتر کسی پس از شنیدن این تبلیغات، به ریسک بالای ورود بدون استراتژی، به این بازار فکر کند. چه بسا ابتدا افراد با سرمایه‌ای اندک وارد این بازار شوند و با چشیدن طعم شیرین سودهای قابل توجه، سرمایه زیادی را در ادامه وارد بازار کنند. اما متأسفانه از آنجایی که شناخت کمی از بازار دارند و از طرفی با مدیریت سرمایه نیز آشنا نیستند؛ این ورودهای هیجانی، منجر به نابودی سرمایه آنها می‌شود. در این مقاله قصد داریم به منظور آشنایی بیشتر با ماهیت بازار اختیار معامله و اصول مهم آن با جعفر سلیمانی مکی، تحلیل‌گر بازار سرمایه و مدرس استراتژی‌های معاملاتی در بازار اختیار معامله به گفتگو بنشینیم. در ادامه با صبح ساحل همراه باشید.

❖ مهمترین اصل در بازار اختیار معامله چیست و چرا معامله‌گران تازه‌کار به آن توجه ندارند؟

مدیریت سرمایه مهمترین و اصولی‌ترین اصل برای ورود به بازار اختیار معامله است با این حال معامله‌گرانی که به تاگی با این بازار آشنا شده‌اند؛ عموماً تحت تاثیر تبلیغات فضای مجازی، مشاهده تحرکات نماد پایه و اخبار مقطعی بازدهی بالای قراردادهای اختیار معامله، توهم کسب سودهای نجومی و سریع را دارند. در نتیجه مشابه شرایطی که در سال ۹۹ رخ داد و افراد زیادی بدون داشتن دانش کافی، جذب بورس شدند؛ حالا شاهد ورود معامله‌گران تازه‌کار به بازار اختیار معامله هستیم. اما از آنجایی که این افراد، مدیریت سرمایه صحیح را رعایت نمی‌کنند و هیچ آشنایی با روش‌های ارزش‌گذاری در بازار اختیار معامله ندارند؛ عموماً متضرر می‌شوند. چرا که بازدهی‌های بالا در بازار اختیار معامله، پایدار و تکرارپذیر نیست و افراد زیادی بدون در نظر گرفتن احتمال از بین رفتن کل دارایی، با طمع یک شبه ثروتمند شدن وارد این بازار می‌شوند.

❖ به نظر شما علت به راه افتادن موج ورود معامله‌گران تازه‌کار به بازار اختیار معامله چیست؟

باتوجه به اینکه دسترسی مردم به واسطه گسترش پلتفرم‌های ارائه‌دهنده بازار آپشن، بیشتر شده است؛ طبیعی است که استقبال مردم نیز از این بازار بیشتر شود. در نتیجه می‌توان گفت که همین موضوع، نقدینگی تازه‌ای را وارد بازار اختیار معامله کرده است. اما همان‌طور که اشاره شد؛ معامله‌گرانی که تحت تاثیر اخبار مثبت بازدهی‌های بالای این بازار قرار گرفته‌اند و بدون آشنایی با استراتژی‌های این بازار وارد گود معامله‌گری می‌شوند؛ متأسفانه عموماً دچار زیان می‌شوند. از طرفی افراد تازه‌کار معمولاً به خاطر داشتن انتظارات نامعقول، وارد قراردادهای پرریسک‌تر می‌شوند. مثل قراردادهایی که برمیوم کمتری دارد یا می‌توان اهرم بالاتری

❖ میز خبر

در آیین تجلیل از صنعتگران و معدنکاران در هرمزگان از این شرکت به عنوان کارآفرین برتر تقدیر شد

درخشش متوالی شرکت کوهین دریا



❖ آنا رام

شرکت کوهین دریا، برای سومین سال متوالی به‌عنوان کارآفرین برتر استان هرمزگان در آیین تجلیل از صنعتگران و معدنکاران نمونه معرفی و مورد تقدیر قرار گرفت. این مراسم با حضور استاندار، معاون رئیس‌جمهور، نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی، جمعی از مدیران دستگاه‌های اجرایی و فعالان اقتصادی در بندرعباس برگزار شد.

در این آیین از ۳۵ واحد صنعتی و معدنی نمونه در بخش‌های تولید، نوآوری، صادرات، مسئولیت اجتماعی و بهره‌وری تقدیر به عمل آمد که در میان آن‌ها، شرکت کوهین دریا به‌عنوان یکی از مجموعه‌های پیشرو در حوزه صنایع دریایی، جایگاهی ویژه داشت. شرکت کوهین دریا که از مجموعه‌های باسابقه و تأثیرگذار در حوزه صنایع دریایی و تعمیرات شناورها به شمار می‌رود، طی سال‌های اخیر توانسته با تکیه بر دانش فنی، تجربه تخصصی و نیروی انسانی متعهد، جایگاه خود را به‌عنوان یکی از محورهای اصلی توسعه صنعت دریایی در جنوب کشور تثبیت کند. این شرکت با فعالیت در زمینه تعمیر، نگهداری، بهسازی و بازسازی انواع شناورهای سنتی و صنعتی از جمله بارج، یدک‌کش، کرویوت، لندینگ‌کرفت، جنرال‌کارگو و فله‌بر، نقش مهمی در ارتقای توان فنی و بهره‌وری ناوگان دریایی کشور ایفا کرده است. مدیران این مجموعه با تأکید بر نقش راهبردی صنایع دریایی در رشد اقتصادی و اشتغال‌زایی منطقه عنوان کردند که تداوم تولید و خدمات تخصصی در این بخش، نیازمند حمایت از شرکت‌های بومی و تسهیل دسترسی به زیرساخت‌های فنی و مالی است. کوهین دریا امروز به‌عنوان نماد تلاش، تخصص و تعهد در خدمت به ناوگان دریایی ایران شناخته می‌شود و با استمرار این مسیر، سهم مهمی در پویایی اقتصاد دریایی کشور دارد. در پایان این مراسم، از فعالان برگزیده صنعتی و معدنی استان با اهدای لوح تقدیر و تندیس ویژه قدرانی شد. این آیین فرصتی برای بازخوانی ظرفیت‌های صنعتی هرمزگان و تأکید بر نقش هم‌افزایی دولت و بخش خصوصی در مسیر توسعه پایدار استان بود.

نماینده مردم شرق هرمزگان خبر داد:

آمادگی مجلس در تصویب قوانین

حمایتی نوسازی ناوگان صیادی

❖ سرویس اقتصادی

نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی گفت: اجرای طرح‌های حمایتی از صیادان و فعالان شیلاتی تسریع شود.

به گزارش صبح ساحل، مسعود بارانی مدیرکل شیلات هرمزگان با عبدالکریم هاشمی نخل ابراهیمی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، دیدار و گفتگو کرد. این نشست با محوریت بررسی مسائل حوزه شیلات، توسعه زیرساخت‌های صیادی و حمایت از جامعه صیادان استان برگزار شد. در ابتدای این دیدار، عبدالکریم هاشمی با تأکید بر اهمیت جایگاه هرمزگان در تولید آبزیان کشور، خواستار تسریع در اجرای طرح‌های حمایتی از صیادان و فعالان شیلاتی شد. وی بر ضرورت ایجاد تسهیلات برای نوسازی ناوگان صیادی، تأمین تجهیزات ایمنی و حمایت‌های بیمه‌ای از صیادان تأکید کرد و آمادگی مجلس برای همراهی در تصویب قوانین مرتبط را اعلام نمود. مسعود بارانی، مدیرکل شیلات هرمزگان نیز در این دیدار گزارشی از وضعیت فعلی شیلات استان، پروژه‌های در دست اجرا و چالش‌های موجود ارائه کرد. وی بر تلاش شیلات هرمزگان برای افزایش تولید، توسعه مزارع پرورش میگو، بهبود وضعیت بنادر صیادی و استفاده حداکثری از ظرفیت‌های قانونی برای رفع مشکلات تأکید کرد. در پایان این نشست، دو طرف بر ادامه همکاری‌ها و پیگیری مشترک مسائل شیلاتی استان در سطح ملی و استانی تأکید کردند تا معیشت صیادان، جامعه شیلاتی و جایگاه هرمزگان در حوزه شیلات بیش از پیش تقویت شود.

وعده آبفای هرمزگان؛

تکمیل پروژه آبرسانی به روستای

بهرغ تا بهمن ماه امسال

❖ سرویس اقتصادی

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان از تکمیل عملیات اجرایی پروژه تأمین آب روستاهای بهرغ بالا و پایین و وزارت سیدسلیمان شهرستان بندرعباس تا بهمن ماه سال جاری خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، عبدالحمید حمزه‌پور افزود: پروژه آبرسانی به این روستاها شامل، لوله‌گذاری به طول بیش از ۲ هزار و ۴۰۰ متر، احداث یک باب مخزن ۳۰۰ مترمکعبی و ساخت یک باب ایستگاه پمپاژ جدید است. وی اظهار کرد: آب روستاهای بهرغ بالا و پایین از طریق چهار حلقه چاه موجود در دشت شمیل و نیان تأمین خواهد شد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان با اشاره به روند پیشرفت این پروژه خاطرنشان کرد: میزان پیشرفت فیزیکی این طرح در حال حاضر ۲۵ درصد است و عملیات ساخت مخزن بهرغ هم‌اکنون در مرحله آرماتوربندی دیوار قرار دارد.

معامله، پیاده‌سازی یک طرح معاملاتی روشن و پایبندی به آن است. به این صورت که معامله‌گر بر اساس پرتفوی مد نظر خود، می‌تواند از استراتژی‌های پوشش ریسک، استفاده کند. همچنین می‌توان با رعایت مدیریت سرمایه، پایبندی به حد زیان و حد سود معامله، توجه به میزان وجه تضمین و کارمزد و همچنین ارزش منصفانه قرارداد، از استراتژی‌هایی که امکان کسب سود از نوسان بازار را دارد بهره برد.

❖ آیا امکان تحقق رویای یک شبه ثروتمند شدن در بازار اختیار معامله وجود دارد؟

اصولاً هیچ بازاری برای یک شبه ثروتمند شدن طراحی نشده است لذا به صورت قابل

آگهی فراخوان مزایده مجدد عمومی شماره 1403/046

«مزایده تعدادی از خودروهای مازادو مستعمل» –نوبت دوم

دعوتنامه، مزایده گران از حضور در محل پالایشگاه اجتناب نمایند.۳- مبلغ سپرده شرکت در مزایده فوق معادل ۱۰٪ (ده درصد) نرخ پایه (اعلامی توسط مزایده گزار) می باشد که بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر یا واریز وجه نقد به حساب پالایشگاه ارائه گردد.

۴- شرح و مقدار تقریبی خودروهای تحت مزایده به همراه قیمت پایه در جدول مندرج در اسناد مزایده ذکر گردیده است و قیمت ارائه شده وسط خریدار می بایست بدون قید و شرط باشد.۵- این شرکت در رد یا قبول هریک و تمامی پیشنهادهای واصله مختار خواهد بود.

۶- سایر شرایط در اسناد مزایده به طور کامل درج گردیده است.

۷- تلفن‌های تماس: ۳۲۳۶۷۱۵۲ و ۳۲۳۶۷۱۵۷ و ۰۲۲۳۶۷۱۶۰-۰۷۶

سایت اینترنتی ما: WWW.SHANA.IR و WWW.TENDER@NIORDC.IR و WWW.BAORCO.IR کدپستی: ۷۹۳۱۱-۸۴۱۸۳

◀ روابط عمومی و امور بین الملل



شرکت پالایش نفت بندر عباس

شرکت پالایش نفت بندرعباس در نظر دارد تعدادی از خودروهای مازاد مستعمل خود را طبق جدول مندرج در اسناد مزایده و قیمت پایه اعلامی، از طریق مزایده عمومی بفروش برساند.۱- متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند از روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۴، از ساعت ۹ صبح الی ۱۵، جهت بازدید از خودروها و دریافت اسناد مزایده، به آدرس - کیلومتر ۲۰ بندر شهید رجایی - سه‌راهی خونسرخ - بلوار صنعت نفت -شرکت پالایش نفت بندرعباس- ساختمان مرکزی -امور پیمانها و مناقصات- اتاق ۱۳۴ مراجعه نمایند.

۲- تاریخ و محل تحویل پاکات پیشنهاد مالی :حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۶، گشایش پاکات مالی در ساعت ۱۵:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ و محل تحویل ساختمان مرکزی -کمیسون معاملات- اتاق ۲۰۳ می‌باشد.

در صورت نیاز به حضور نمایندگان مزایده گران در جلسه گشایش پاکات، دعوتنامه حضور در جلسه به ایشان ارسال می گردد. بدیهی است در صورت عدم ارسال

کشور برای دستیابی به رشد پایدار صنعتی باید به تربیت نیروی کار ماهر اولویت دهد

شکاف آموزش و صنعت

مرتضی فاخری

دکتری مدیریت بازرگانی



صنعت ایران در دهه‌های اخیر با سرعت قابل توجهی در حال تحول بوده است. از صنایع نفت و گاز تا خودروسازی و صنایع غذایی، همه‌ی بخش‌ها در تلاش برای افزایش تولید و رقابت‌پذیری در بازارهای داخلی و خارجی هستند. با این حال، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که همچنان سد راه توسعه صنعتی کشور است، کمبود نیروی کار ماهر و متخصص است. این مشکل نه تنها توان رقابت صنایع را کاهش می‌دهد، بلکه مانع از تحقق کامل ظرفیت‌های اقتصادی و نوآوری در ایران می‌شود. در حالی که سرمایه‌گذاری‌های کلان در زیرساخت‌ها و تجهیزات صنعتی انجام می‌شود، نبود نیروی انسانی کارآمد، فرآیندهای صنعتی را کند کرده و بهره‌وری را کاهش می‌دهد. این موضوع نشان می‌دهد که رشد صنعتی بدون توجه به توسعه مهارت‌ها و آموزش نیروی کار، ناقص و ناپایدار خواهد بود.

واقعیت این است که تغییرات سریع در فناوری‌های صنعتی، نیاز به مهارت‌های نوین را بیش از پیش ضروری کرده است. ماشین‌آلات پیشرفته، سیستم‌های هوشمند و فرآیندهای دیجیتال، نیروی کار را ملزم به یادگیری مداوم و سازگاری با تکنولوژی‌های جدید می‌کند. در این میان، بسیاری از صنایع ایران با کمبود کارکنان ماهر در زمینه‌هایی مانند مکانیک پیشرفته، الکترونیک صنعتی، اتوماسیون و فناوری اطلاعات مواجه هستند. این کمبود باعث می‌شود شرکت‌ها برای تأمین نیازهای خود به کارگران غیرمتخصص روی آورده و هزینه‌های آموزش داخلی را افزایش دهند، که در نهایت بر کیفیت محصولات و رقابت‌پذیری تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این، نبود نیروی کار ماهر، نوآوری را نیز محدود می‌کند؛ زیرا توسعه محصولات جدید و بهبود فرآیندهای تولید نیازمند تخصص و تجربه است که در حال حاضر در دسترس صنایع داخلی به شکل کافی نیست.

یکی از دلایل اصلی این معضل، فاصله بین آموزش‌های دانشگاهی و نیازهای واقعی بازار کار است. بسیاری از فارغ‌التحصیلان با مدارک دانشگاهی، مهارت‌های عملی لازم برای ورود به محیط‌های صنعتی پیشرفته را ندارند. سیستم آموزشی کشور غالباً بر نظریه‌ها و آموزش‌های سنتی تمرکز دارد و آموزش‌های عملی، کارگاهی و مهارت‌های دیجیتال کمتر جایگاه دارند. در نتیجه، بسیاری از کارفرمایان مجبور هستند نیروهای خود را از ابتدا آموزش دهند، که علاوه بر افزایش هزینه‌ها، زمان زیادی نیز می‌برد. این وضعیت نه تنها برای صنایع چالش‌برانگیز است، بلکه برای جوانان جویای کار نیز ناراحت‌کننده است، زیرا مهارت‌های آنان با نیازهای واقعی بازار فاصله دارد و فرصت‌های شغلی مناسب به راحتی در دسترس نیست.



با توجه به این شرایط، لازم است برنامه‌ریزی ملی و جامع برای توسعه نیروی کار ماهر در ایران اجرا شود. یکی از راهکارها، ایجاد مراکز آموزش تخصصی و مهارتی با همکاری مستقیم صنایع است. این مراکز می‌توانند مهارت‌های عملی و تکنیکی مورد نیاز بازار را به‌طور مستقیم به دانشجویان و جوانان ارائه کنند و فاصله بین آموزش و اشتغال را کاهش دهند. کشورهای پیشرفته نمونه‌های موفق در این زمینه دارند؛ برای مثال، آلمان با سیستم آموزش دوگانه خود، ترکیبی از آموزش نظری در مدارس و آموزش عملی در کارگاه‌ها و کارخانه‌ها را به کار گرفته است و به این ترتیب سطح مهارت نیروی کار خود را به شدت بالا برده است. ایران نیز می‌تواند با الگوبرداری از این مدل، نیروی کار ماهر بیشتری تربیت کند و صنایع خود را تقویت نماید.

علاوه بر آموزش، مسئله انگیزه و شرایط کاری نیز اهمیت فراوانی دارد. نیروی کار ماهر معمولاً در پی محیط‌های کاری با امکانات مناسب، حقوق منصفانه و فرصت‌های پیشرفت شغلی است. در بسیاری از صنایع ایران، نبود انگیزه‌های مالی و غیرمالی مناسب باعث شده تا برخی از افراد تحصیل‌کرده و متخصص به خارج از کشور مهاجرت کنند یا در بخش‌های غیرصنعتی مشغول به کار شوند. این روند نه تنها باعث فرار مغزها می‌شود، بلکه سرمایه‌گذاری‌های صنعتی را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین، برای حفظ نیروی کار ماهر، لازم است برنامه‌های تشویقی و حمایتی مناسب ایجاد شود؛ از جمله افزایش حقوق و مزایا، فراهم کردن فرصت‌های ارتقاء مهارت و شغلی، و بهبود شرایط محیط کار.

یکی دیگر از ابعاد مهم، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و دیجیتال است. صنایع در عصر حاضر بدون استفاده از اتوماسیون، هوش مصنوعی و داده‌کاوی قادر به رقابت نیستند. با این حال، بهره‌گیری از این فناوری‌ها نیازمند نیروی کار ماهری است که بتواند سیستم‌های پیشرفته را مدیریت و نگهداری کند. در این زمینه، سرمایه‌گذاری بر روی آموزش دیجیتال و مهارت‌های نوین برای کارکنان فعلی و آینده، حیاتی است. همچنین، صنایع باید فرآیندهای انتقال

آگهی آیین نامه اجرایی الحاق به قانون ساماندهی املاک- پاریسان

در اجرای ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی الحاق مواردی به قانون ساماندهی املاک که در محدوده بافت مسکونی شهر پاریسان بخش ۲۱ پاریسان واقع گردیده است و برابر گزارش بنیاد مسکن پاریسان و کارشناسان اداره ثبت اسناد و املاک پاریسان فاقد سابقه تشخیص داده شده و برابر نظر هیات موضوع بنادالف ماده ۷ آیین نامه مذکور رای به تنظیم اظهارنامه بنام متصرف صادر گردیده که اسامی متصرف به شرح ذیل آگهی می‌گردد.

۱- پلاک ۱۲۸۳۷۰ به نام یعقوب عبدی فرزند محمد شش دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۸/۰۸ متر مربع واقع در شهر پاریسان آباد مطابق ماده ۱۰ آیین نامه الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب ۱۳۸۸ لذا چنانچه اشخاص نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق با انتشار آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود ظرف ۲۰ روز از تاریخ الصاق با انتشار آگهی باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت محل تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم نمایند در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

◀ **جمیل پار - رئیس ثبت اسناد و املاک پاریسان** ۱۳۹/۱۷۰۸ م الف

میز خبر

ارسال گازوئیل به جایگاه‌ها مانند بنزین نامحدود نیست

سرویس اقتصادی

سختگوی صنف جایگاه‌داران با اشاره به کمبود گازوئیل در برخی جایگاه‌ها گفت: ریشه نارضایتی‌ها در روش‌های سلبی و توزیع ناعادلانه سوخت است، نه عملکرد جایگاه‌ها.

رضا نواز سختگوی صنف جایگاه داران در رابطه با عدم سوخت کافی در برخی از جایگاه‌ها گفت: میزان ارسال گازوئیل به جایگاه‌های سوخت در مقاطع زمانی متفاوت است، هرچند که در توزیع روزانه در کل تغییرچندانی ایجاد نمی‌شود ولی در بررسی جزئی‌تر، در استان و شهرستان امکان کاهش وجود دارد و جایگاه‌های سوخت برابر با میزان دریافتی، توزیع می‌کنند و ارسال گازوئیل به هر جایگاه مانند بنزین نامحدود و بر اساس درخواست جایگاه نیست.

وی ادامه داد: احتمال دارد در یک استان یا جایگاهی گازوئیل در تمام ساعات شبانه‌روز توسط جایگاه توزیع شود چرا که میزان مراجعات زیاد نیست و صفی وجود ندارد و برعکس به دلیل درخواست سوختگیری گازوئیل در برخی جایگاه‌های موجود در مکان‌های پرتردد و صف‌های طولانی ممکن است مشکلاتی به وجود بیاید.

سختگوی صنف جایگاه داران ادامه داد: جایگاه‌های سوخت به عنوان بخش مهمی از زنجیره توزیع و در جهت پاسخگویی به مراجعان و درآمد زایی پیوسته آمادگی توزیع گازوئیل را به صورت نامحدود دارند ولی در این حوزه زیان‌ده هستند چرا که در مقایسه با توزیع بنزین هزینه‌های بیشتر و حق‌العمل کمتر دریافت می‌کنند، برخی مصوبات ستاد قاچاق کالا و سایر دستگاه‌ها هم موجب می‌شود ارسال گازوئیل به جایگاه‌ها بر اساس سهمیه استان و شهرستان تعریف شود و در برخی جایگاه‌ها، مراجعه‌کنندگان نتوانند شبانه‌روزی این فرآورده را دریافت کنند که قطعاً مقصر این شرایط جایگاه‌ها نیستند ولی چون مردم کارکنان جایگاه‌ها را می‌بینند و دسترسی به مسئولان ندارند از ایشان انتظار پاسخگویی دارند.

نواز ادامه داد: عامل اصلی این مشکلات و نارضایتی‌ها و حتی ایجاد بازار سیاه، استفاده از روش‌های سلبی و عدم ساماندهی امور بر اساس پیمایش و عملکرد است که عدم اجرای سامانه سپهتن و سپیاد باعث شده این هدف محقق نشود و تبعیض در توزیع سهمیه‌ها، بارنامه‌های صوری، ایجاد دلالی کارت سوخت و.... را شاهد باشیم.

به عنوان راهکار کوتاه مدت چندین بار پیشنهاد دادیم که رویه‌ها به گونه‌ای اصلاح شود که میزان عرضه عدالت محور باشد چراکه برای مصرف‌کننده و توزیع‌کننده، کمبود کمتر از تبعیض ناراحت‌کننده است. در کل اصلاح وضعیت فعلی در حوزه سوخت بسیار مهم است و ادامه این شرایط به ضرر مردم، دولت و بخش خصوصی است. اینکه به دلیل ناچیز بودن قیمت گازوئیل و مبارزه با قاچاق، فقط در یک بخش اقدام صورت پذیرد و آن ایجاد محدودیت در



تخصیص باشد و برای شناسایی مصرف‌کننده واقعی اقدام مثبتی از سایر دستگاه‌ها دیده نشود نارضایتی به وجود می‌آید.

وی همچنین با اشاره به برخی تخلفات احتمالی گفت: در اکثر جایگاه‌های سوخت کارکنان شریف بر اساس موازین و قوانین به وظایف خود عمل می‌کنند، ولی در صورتیکه رانندگان وسایل نقلیه سنگین در مراجعه به جایگاه‌ها، شاهد واسطه‌گری سهمیه کارت سوخت، تبعیض در انجام سوختگیری یا مطالبه وجه برای سوختگیری را مشاهده کردند، به جای انتشار در فضای مجازی که مشکلی را حل نمی‌کند، در ساعات شبانه روز با شماره تلفن ۰۹۶۲۷ و در ساعات اداری با شماره ۰۲۱۷۷۵۲۶۷۸ تماس بگیرند و با ذکر جزئیات و ساعت و تاریخ مراجعه، مورد را گزارش کنند تا رسیدگی قاطع انجام شود. واسطه‌ها و فروشندگان سهمیه کارت سوخت تخلفی شخصاً به تعزیرات معرفی می‌شوند و جرایم سنگین خواهند داشت که این مورد در خصوص کارکنان جایگاه‌ها هم مصداق دارد و البته مسدودی کارت سوخت سواستفاده شده را هم در پی خواهد داشت. صنف جایگاه‌های سوخت پیگیر کاهش مشکلات و افزایش پاسخگویی به مراجعان است و رانندگان خودروهای دیزلی جزو مشتریان مهم و وفادار جایگاه‌ها هستند./مهر

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی انجمن صنفی کارگری رانندگان نفتکش استان هرمزگان

به اطلاع اعضای محترم می‌رساند مجمع عمومی عادی انجمن در تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۸ از ساعت ۹ صبح تا ۲۰ شب به صورت الکترونیکی برگزار می‌گردد.

دستور جلسه :

۱-انتخاب اعضای هیات مدیره

۲-انتخاب بازرسان

۳-گزارش عملکرد هیات مدیره

◀ **علی رهبری -رئیس هیئت مدیره**

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

میزخبر

مسابقات کشتی استعدادهای برتر کشور

نونهالان هرمزگانی راهی مشهد شدند



سرویس ورزشی

تیم کشتی آزاد نونهالان هرمزگان به مسابقات استعدادهای برتر کشور به میزبانی مشهد مقدس اعزام شد. به گزارش صبح ساحل، تیم کشتی آزاد نونهالان استان هرمزگان با ترکیبی از استعدادهای درخشان و آینده‌ساز، برای حضور در رقابت‌های استعدادهای برتر کشور عازم مشهد مقدس شد. این اعزام در راستای سیاست‌های توسعه‌ای هیئت کشتی استان و با هدف شناسایی، پرورش و تقویت نونهالان مستعد صورت گرفته است. نونهالان هرمزگانی پس از پشت سر گذاشتن مراحل انتخابی و تمرینات فشرده، اکنون با انگیزه‌ای مثال‌زدنی آماده‌ی درخشش در میدان ملی هستند. ترکیب تیم اعزامی را در ۳۵ کیلوگرم، هادی رحیمی، در وزن ۲۸ کیلوگرم، سپهر اسدی، در وزن ۴۱ کیلوگرم، محمدمهدی طاهری، در وزن ۴۴ کیلوگرم، حسین خوشنودی، در وزن ۴۸ کیلوگرم، مهیار رضایی‌مقام، در وزن ۵۲ کیلوگرم، محمدرضا جوذری، در وزن ۵۷ کیلوگرم، محمدسپهر سلطانی، در وزن ۶۲ کیلوگرم، ایلیا حسن‌پور، در وزن ۶۸ کیلوگرم، رهام احمدیان، در وزن ۷۵ کیلوگرم، آیدین بازدار، در وزن ۸۵ کیلوگرم، معراج خادمی‌پور و در وزن ۱۰۰ کیلوگرم سبحان پورملایی را با هدایت مربیان محمد غلامپور و وحید فتحی‌نیا و سرپرست تیم رشید توحیدی تشکیل می‌دهند. این مسابقات از ۲۶ مهر ماه آغاز و تا ۲۹ مهرماه به پایان خواهد رسید.

به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش برگزار شد

مسابقات جودو بزرگسالان هرمزگان



سرویس ورزشی

یک دوره مسابقات جودو بزرگسالان استان هرمزگان یادواره شهید بوستان‌افروز و به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش برگزار شد و نفرات برتر مشخص شدند. به گزارش صبح ساحل، مسابقات جودو رده بزرگسالان هرمزگان به مناسبت یادواره شهید بوستان‌افروز و هفته تربیت بدنی، در محل باشگاه عقاب بندرعباس برگزار شد. این رقابت‌ها با حضور جودوکاران منتخب استان و در فضایی پرشور و ورزشی برگزار شد و محمود موحدی به عنوان داور و شعبانی به عنوان مسئول کمیته برگزاری در مسابقات حضور داشتند. در این مسابقات به تفکیک اوزان در وزن منفی ۶۶ کیلوگرم، بابک عبادی، علی قیطاسی، سبحان سالاری، وزن منفی ۷۳ کیلوگرم، میثم نبئی، عبدالرضا ذاکرین، ابوالفضل زارعی، در وزن ۹۰ کیلوگرم، عرفان شریفی، امیر ذاکری، جواد مهدی‌آبادی و بهمن محمدآبادی اول تا سوم شدند. مصطفی کشاورز، رئیس هیئت جودو هرمزگان، ضمن قدردانی از برگزارکنندگان و ورزشکاران حاضر، اظهار داشت: بزرگسالان اوج شکوفایی هنرجویان در رشته جودو می‌باشند که در هیئت جودو استان از اهمیت بالایی برخوردار است. در پایان، از تلاش تمامی مربیان، داوران، عوامل اجرایی و ورزشکاران که در برگزاری هرچه باشکوه‌تر این رویداد ورزشی سهمیم بودند، قدردانی شد.

مسابقات المپیاد استعدادهای برتر کشور

دختران ووشوکار هرمزگانی به شاهرود رفتند



سرویس ورزشی

تیم ووشو دختران هرمزگان عازم مسابقات المپیاد استعدادهای برتر کشور شد. به گزارش صبح ساحل، تیم ووشو دختران هرمزگان جهت حضور در مسابقات المپیاد استعدادهای برتر کشور عازم شاهرود شد. تیم دختران هرمزگان با ترکیب، نرگس حمایتی و آیلارممدی زاده درخشش تالو، زینب غریبی و سندا رضایی در بخش ساندبا به این رقابت‌ها اعزام شدند. سمیرا کهزوری به عنوان سرپرست و مربی ساندبا و نرگس حمایتی به عنوان سرپرست تالو، جهت شرکت در هفتمین المپیاد استعدادهای برتر دختران در رده سنی نوجوانان به استان سمنان و شهرستان شاهرود اعزام شدند. این رقابت‌ها امروز ۲۸ مهرماه به پایان می‌رسد.

به میزبانی هرمزگان برگزار شد

رقابت‌های قایقرانی آب‌های آرام و اسلalom



المپیاد استعدادهای برتر کشور در استخر هفت‌تیر بندرعباس برگزار شد. آرزو باسلار اظهار داشت: در این رقابت‌ها ورزشکارانی از قزوین، تهران، فارس، البرز، هرمزگان، همدان، قم، یزد، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، مرکزی و کرمانشاه در رقابتی پرهیجان در دو راند شرکت کردند و در پایان در کانواسلalom، ثمین رضایی از قزوین مدال طلا گرفت. طناز جوان با اطاعت مدال نقره و معصومه سادات تقوی از فارس مدال برنز به خود اختصاص داد. در کایاک اسلalom، مینو معصومی از قزوین مدال طلا، ضحی عظیمی‌نژاد از هرمزگان مدال نقره و ستاره مستعین از همدان مدال برنز گرفتند.

رئیس هیئت قایقرانی هرمزگان گفت: این مسابقات با هدف شناسایی و پرورش استعدادهای برتر قایقرانی کشور برگزار شده و مورد استقبال گسترده علاقه‌مندان به این رشته قرار گرفت. شایان ذکر است که سهرابیان، رئیس فدراسیون قایقرانی کشور، از روند برگزاری مسابقات و حضور در مراسم اختتامیه بازدید کرد.



در لیردف جاسک برگزار شد

فوتبال جام صلح و دوستی

محمود رئیسی



بنج بر چهار تیم امید شمشلی را شکست داد و قهرمان شد. مراسم اهدای جوایز این مسابقات با حضور نکویی‌زاده فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان، عبدالمجید مرادی رئیس اداره ورزش و جوانان، احمد ارجمند رئیس هیئت فوتبال، بخشدار لیردف، فرمانده حوزه بسیج شهید شوشتری لیردف، رئیس اداره آموزش پرورش لیردف، فرمانده پاسگاه انتظامی لیردف و اعضای شورای شهر لیردف برگزار شد. در این مراسم نکویی‌زاده فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان جاسک از مسولین برگزاری، میزبان این مسابقات، شورا و دهیار روستای شمشلی تشکر کرد و بر اخلاق و منش پهلوانی در ورزش تاکید کرد.



مسابقات انتخابی تیم ملی رولبال کشور

داوران هرمزگانی عملکرد درخشانی به نمایش گذاشتند

محمود رئیسی

داوران هرمزگانی در مسابقات انتخابی تیم ملی رولبال کشور خوش درخشیدند.

به گزارش صبح ساحل، در رقابت‌های دستجات آزاد اسکیت رولبال آقایان کشور که به عنوان مرحله انتخابی تیم ملی برای حضور در جام جهانی برگزار شد، دو داور از استان هرمزگان با ابلاغ رسمی فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران در امر قضاوت حضور داشتند.

عبداله کریمی به عنوان سرداور و سمیه ابوالعباسیان به عنوان داور ثبت در این مسابقات که به میزبانی شهرستان بیرجند برگزار شد، قضاوت دیدارها را برعهده داشتند.

این رقابت‌ها به منظور انتخاب تیم ملی اسکیت رولبال جمهوری اسلامی ایران برای حضور در جام جهانی امارات برگزار شد. مسابقات جهانی، آذرماه در کشور امارات برگزار می‌شود.



دندان کودک از چه زمانی نیاز به مراقبت دارد؟

نقش خانواده در سلامت دهان کودکان

سرویس سلامت

مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت، با تأکید بر اهمیت مراقبت از دندان‌های شیری گفت: مراقبت از دهان و دندان باید از حدود سه‌ماهگی و با رویش نخستین دندان‌ها آغاز شود.

مصطفی مژده‌ی فرد، دندان‌پزشک و مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت با اشاره به لزوم آغاز مراقبت‌های دهانی از سنین پایین گفت: از حدود سه تا چهار ماهگی که نخستین دندان‌های شیری در دهان کودک رویش پیدا می‌کند، مراقبت از دندان‌ها باید آغاز شود و از آنجا که کودکان در این سن توانایی مسواک‌زدن ندارند، والدین باید با استفاده از مسواک انگشتی یا گاز استریل، دندان‌های رویش‌یافته را یک‌بار در روز تمیز کنند.

نقش والدین در مراقبت از دندان کودکان

مژده‌ی فرد افزود: با افزایش تعداد دندان‌ها و زمانی که دندان‌ها کنار هم قرار می‌گیرند، فضاهای بین دندان‌ی (کانتکت‌ها) ایجاد می‌شود که محل تجمع غذا و میکروب‌ها است و در این مرحله، مادران باید با استفاده از نخ دندان مخصوص کودکان، دندان‌های



فرزند خود را تمیز کنند تا از پوسیدگی زودرس جلوگیری شود.

پوسیدگی ناشی از قطره آهن و راهکار درمان

وی درباره تغییر رنگ دندان‌ها به‌ویژه پس از مصرف قطره آهن در کودکان اظهار داشت: در برخی موارد قطره‌های آهن ممکن است باعث تغییر رنگ سطح دندان شوند و این تغییر رنگ معمولاً سطحی است و در مراجعه به دندان‌پزشک می‌توان با جرم‌گیری یا پولیش

جرم، پوسیدگی یا تغییر رنگ غیرطبیعی، دندان‌پزشک اقدامات لازم را انجام خواهد داد.

آغاز مراقبت از دندان‌ها از سه‌ماهگی؛ توصیه وزارت بهداشت به والدین

مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت مراقبت از دندان‌های شیری از نخستین ماه‌های زندگی گفت: دندان‌ها از حدود سه تا چهار ماهگی شروع به رویش می‌کنند و اولین دندان‌های شیری در دهان کودک ظاهر می‌شود و از زمانی که این دندان‌ها رویش پیدا کردند، باید مراقبت‌های ویژه‌ای برای آن‌ها در نظر گرفته شود.

دندان‌های کودکان از چه زمانی نیاز به مراقبت دارند؟

وی خاطرنشان کرد: این اقدامات به مرور باعث می‌شود که کودکان از همان ابتدا با دندان‌های سالم و دهانی عاری از پوسیدگی رشد کنند و توجه زودهنگام خانواده‌ها به مراقبت از دندان‌های شیری، نقش مهمی در سلامت دهان و دندان در سال‌های بعدی زندگی دارد./مهر

«سل» هنوز در کشور وجود دارد

اما کاملاً قابل درمان است

سرویس سلامت

رئیس گروه تخصصی مدیریت سل وزارت بهداشت، از اجرای پویش «یک بعلاوه یک» برای ارتقای آگاهی مردم درباره سل خبر داد و تأکید کرد: سل هنوز در کشور وجود دارد اما کاملاً قابل درمان است.

مهشید ناصحی، رئیس گروه تخصصی مدیریت سل، جذام و عفونت‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت گفت: در آستانه روز ملی مبارزه با سل (۲۳ مهرماه) با اشاره به تاریخچه نام‌گذاری این روز گفت: روز جهانی سل که برابر با ۲۴ مارس است، هم‌زمان با ۴ فروردین و تعطیلات نوروزی است و همین امر باعث شده استفاده مطلوب از این مناسبت جهانی در کشور میسر نباشد به همین دلیل، سال‌ها پیش ۲۳ مهرماه، مصادف با سالروز وفات دانشمند برجسته ایرانی، حکیم محمد زکریای رازی، به عنوان روز ملی مبارزه با سل

در تقویم رسمی کشور ثبت شد.

وی افزود: این روز فرصت مناسبی است برای یادآوری اهمیت بیماری سل و پیامدهای غفلت از آن به سیاست‌گذاران، مسئولان، همکاران فنی و اجرایی و همچنین عموم مردم. در این روز ما تجدید میثاقی با همکاران فنی و شرکای درون و برون‌سازمانی برای ادامه مسیر داریم و به مرور دستاوردها و چالش‌های برنامه کشوری کنترل سل می‌پردازیم. همچنین از این مناسبت برای آموزش عمومی مردم بهره‌برداری نی بریم

هفته ملی سل و آغاز پویش یک بعلاوه یک

ناصری گفت: هر سال هم‌زمان با فرا رسیدن روز ملی سل، هفته‌ای که شامل خود این روز است را به عنوان «هفته ملی سل» انتخاب می‌کنیم تا بتوانیم به اجرای برنامه‌های



آموزشی و انتشار پیام‌های کلیدی برنامه بپردازیم. در همین راستا، امسال، ابتکار عملی را طراحی کردیم با عنوان پویش 'یک بعلاوه یک'.

در این پویش هر فردی که ۴ پیام کلیدی را در زمینه سل دریافت می‌کند، خود را متعهد می‌داند که آن را به یک نفر دیگر انتقال دهد.

«سل» هنوز در کشور وجود دارد اما کاملاً قابل درمان است

وی افزود: با وجود موفقیت‌های گسترده در برنامه کنترل سل، همچنان سطح آگاهی و نگرش مردم نسبت به این بیماری با حد مطلوب فاصله قابل توجهی دارد و ما معتقدیم کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین اقدام برای ارتقاء سطح آگاهی و نگرش عمومی نسبت به سل، شکل‌گیری یک سرمایه‌گذاری اجتماعی است تا جامعه مدنی به‌صورت فعال وارد صحنه شده و در انتقال پیام‌ها مشارکت کنند. این کار نوعی مطالبه‌گری اجتماعی را در مردم بیدار خواهد کرد.

پیام‌های کلیدی درباره سل

رئیس اداره سل و جذام وزارت بهداشت تأکید کرد: سل هنوز در کشور ما وجود دارد، برخلاف تصورات قدیمی. این بیماری کاملاً قابل درمان است و علامت شاخص بیماری، سرفه طول‌کشیده بیش از دو هفته است و توصیه می‌شود افرادی که این علامت را دارند، به سل هم فکر کنند و خدمات

تشخیصی و درمانی سل در نظام سلامت کشور کاملاً رایگان است و متأسفانه برخی بیماران به دلیل ناآگاهی از این موضوع، تا زمان تشخیص بیماری شان میلیون‌ها تومان هزینه کرده‌اند، در حالی که آزمایشات و درمان سل هزینه‌ای برای بیماران ندارد.

دستاوردهای کشور در کنترل سل

ناصری در ادامه از کاهش چشمگیر موارد ابتلاء به سل در کشور خبر داد و گفت: در شصت سال گذشته، میزان بروز سل ۱۸ برابر کاهش یافته است.

بر اساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، در سال گذشته ۱۱ مورد ابتلاء به سل در هر یکصد نفر جمعیت در کشور داشته ایم. این رقم در مقایسه با رقم جهانی (۱۲۴ در صدهزار) و منطقه‌ای (۱۱۶ در صدهزار)، و کشورهای همسایه مانند پاکستان (۲۷۷ در صدهزار) و افغانستان (۱۸۰ در صدهزار)، نشان‌دهنده موفقیت چشمگیر ایران در کنترل سل است.

وی تأکید کرد: البته با توجه به همجواری ما با کشورهایی که هنوز بار بالای بیماری دارند، و وجود عوامل خطر سل در جامعه (دایابت، سوء تغذیه، سرطان و شیمی درمانی، اعتیاد، اچ ای وی، سالمندی.....) باید همچنان هوشیار بمانیم. کوچک‌ترین غفلت ما می‌تواند دستاوردهای برنامه کشوری کنترل سل را به باد دهد و حذف سل را به آرزویی دست‌نیافتنی تبدیل کند.

شرایط تراکم جمعیتی در فضاهای بسته و با تهویه ناکافی، انتشار و انتقال ویروس از فرد مبتلا به سالم بیشتر اتفاق می‌افتد. به گفته وی: گروه‌های جمعیتی خاصی مانند سالمندان، کودکان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای، در صورت ابتلاء، بیشتر دچار اشکال شدید بیماری شده، به بستری در بیمارستان نیاز پیدا می‌کنند و متأسفانه احتمال مرگ و میر در صورت ابتلا نیز در آنها لیشتر از عموم جامعه است.

برنامه کنترل سل، ما در زمینه عفونت‌های حاد تنفسی نیز فعالیت داریم. تمرکز ما در این زمینه بر روی ان دسته از عوامل بیماری‌زا با قابلیت ایجاد اپیدمی (با تأکید بر آنفلوانزا و کووید-۱۹) است. وی ادامه داد: اغلب عوامل ایجاد کننده عفونت‌های حاد تنفسی (که قالب از دسته ویروس‌ها هستند) دارای الگوی فصلی هستند. یعنی در فصل سرما شیوع بیشتری پیدا می‌کنند، بخصوص آنکه در فصول سرما، مردم در فضاهای بسته حضور بیشتری دارند و در

میز خبر

کاهش مصرف گوشت برای سلامت عمومی مفید است

سرویس سلامت



مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: کاهش مصرف گوشت در کنار حبوبات و غلات کامل، می‌تواند سلامت عمومی را بهبود بخشد.

عبدالعظیم بهفر، در آستانه روز جهانی غذا، با اشاره به تمرکز مصرف‌کنندگان بر سلامت و تغذیه عملکردی، اظهار داشت: مصرف‌کنندگان امروز به دنبال غذاها و نوشیدنی‌هایی هستند که علاوه بر تأمین انرژی، فواید ملموس برای سلامت جسم و روان داشته باشند. نوشیدنی‌ها و محصولات غنی‌شده با پروتئین، فیبر و ترکیبات گیاهی مانند آداپتوژن‌ها نمونه‌هایی از این روند هستند.

وی افزود: توجه به پایداری و محیط زیست دیگر موضوعی فرعی نیست و برندها برای کاهش اثرات زیست‌محیطی محصولات خود به بسته‌بندی‌های بازیافتی و قابل بازیافت روی آورده‌اند. این تغییر نه تنها یک الزام صنعتی است بلکه پاسخی به نیاز جامعه برای مصرف مسئولانه است. بهفر درباره فناوری و نوآوری توضیح داد: استفاده از هوش مصنوعی و اتوماسیون در مدیریت تولید و پیش‌بینی تقاضا باعث کاهش ضایعات و افزایش بهره‌وری شده است. گزارش‌ها نشان می‌دهد بهره‌گیری از این فناوری‌ها می‌تواند خطاهای پیش‌بینی را تا ۵۰ درصد کاهش دهد و ضایعات مواد غذایی را به شکل قابل توجهی کم کند.

وی همچنین به اهمیت رژیم غذایی سالم و پایدار اشاره و اظهار کرد: مطالعات علمی نشان می‌دهند کاهش مصرف گوشت در کنار حبوبات و غلات کامل می‌تواند سلامت عمومی را بهبود دهد و از بروز میلیون‌ها مرگ زودهنگام جلوگیری کند. این موضوع باید در سیاست‌گذاری‌ها و تولید محصولات غذایی مورد توجه قرار گیرد. بهفر خاطرنشان کرد: نوآوری در طعم و تجربه حسی محصولات غذایی نیز در حال گسترش است برندها برای جذب نسل جوان به طراحی نوشیدنی‌ها و غذاهایی با ترکیب طعم‌های جذاب و نوستالژیک روی آورده‌اند./مهر

اسراری که پرهیز از تماس چشمی درباره شما فاش می‌کند



سرویس سلامت

افرادی که در حفظ تماس چشمی در طول مکالمات مشکل دارند، ممکن است اطلاعات بسیار بیشتری از خودشان مانند نام‌نی‌های پنهان یا ترس از قضاوت، فاش کنند. وب‌سایت روانشناسی Psychologies که بر سلامت روان و رفتار فردی تمرکز دارد در مطلبی در این باره آورده است: اجتناب از تماس چشمی که اغلب به عنوان نشانه‌ای از خجالتی بودن نادیده گرفته می‌شود، در واقع می‌تواند به مسائل عمیق‌تری مانند اعتماد به نفس پایین، ناراحتی عاطفی یا عادات اجتماعی ریشه‌دار اشاره کند. «پاسکال انگر»، روانشناس بالینی به نقل از مجله زنان و با استناد به دانش روانشناسی گفت که نحوه تماس چشمی می‌تواند افشاگر احساسات و آسیب‌پذیری فرد باشد. او توضیح داد: برای مثال، افراد خجالتی اغلب از تماس چشمی اجتناب می‌کنند زیرا از قضاوت شدن یا حقیر به نظر رسیدن می‌ترسند. این نگرش نوعی محافظت در برابر احساس خجالت یا ترس از قضاوت را نشان می‌دهد.

انگر افزود که تربیت فرد می‌تواند نقش مهمی ایفا کند زیرا در برخی از خانواده‌ها به کودکان گفته می‌شود که به نشانه احترام مستقیماً به چشمان بزرگسالان نگاه نکنند. عباراتی مانند «وقتی با تو صحبت می‌کنم، نگاهت را پایین بیاور» می‌تواند اثری ماندگار بر جای بگذارد و نحوه تعامل آنها با دیگران را در مراحل بعدی زندگی شکل دهد. به گزارش آناتولی، طبق علوم روانشناسی، تغییر دادن راستای نگاه نیز می‌تواند نشانه خجالت یا تلاش برای پنهان کردن چیزی باشد. در چنین مواردی، قطع تماس چشمی می‌تواند راهی برای جلوگیری از مواجهه عاطفی باشد./ایسنا

توصیه‌های پیشگیرانه در فصل سرد

ناصری افزود: از مردم می‌خواهیم همان اقدامات پیشگیرانه‌ای را که در زمان کووید انجام می‌دادند، در فصل سرما نیز ادامه دهند.

استفاده از ماسک در فضاهای بسته و شلوغ مانند مترو، رعایت فاصله فیزیکی یک تا دو متری، و رعایت آداب تنفسی هنگام عطسه و سرفه بسیار مهم است و باید بدانیم برخی از مبتلایان به این عفونت‌ها ممکن است بدون علامت باشند.



رعایت فاصله و ماسک، کلید مقابله با عفونت‌های فصلی تنفسی

چگونه ناتوانی یا ترس کارکنان از بیان مشکلات روانی بر شدت استرس و افسردگی اثر می‌گذارد

سلامت روان و فرهنگ سکوت سازمانی

محیا تکنده

روانشناس بالینی



در دنیای پرشتاب و رقابتی امروز، سازمان‌ها بیش از هر زمان دیگری به سرمایه انسانی خود وابسته‌اند. کیفیت عملکرد کارکنان نه تنها به توانایی‌ها و مهارت‌های حرفه‌ای آنان بستگی دارد، بلکه به میزان سلامت روانی و رضایت روانشناختی‌شان نیز گره خورده است. باین‌حال، در بسیاری از محیط‌های کاری پدیده‌ای پنهان اما اثرگذار وجود دارد که مانع بروز مشکلات و نیازهای روانی کارکنان می‌شود: «فرهنگ سکوت سازمانی». این فرهنگ زمانی شکل می‌گیرد که افراد به دلایل مختلف ازجمله ترس از برچسب خوردن، نگرانی از پیامدهای شغلی، یا بی‌اعتمادی به مدیریت از بیان دغدغه‌ها و مسائل روانی خودداری می‌کنند. سکوت سازمانی صرفاً به معنای نگفتن مشکلات کاری یا انتقادات مدیریتی نیست بلکه در سطحی عمیق‌تر شامل انکار یا سرکوب مشکلات روانی و هیجانی در فضای کار نیز می‌شود. کارمندی که از اضطراب، فرسودگی یا افسردگی رنج می‌برد، در محیطی که سکوت ارزش تلقی می‌شود، ممکن است ترجیح دهد درد خود را پنهان کند تا مبادا ضعیف یا ناکارآمد به نظر برسد. این خودداری از بیان، پیامدهای سنگینی برای فرد و سازمان به دنبال دارد: افزایش سطح استرس، تداوم افسردگی‌های پنهان، کاهش بهره‌وری و در نهایت فرسایش سرمایه انسانی. از منظر روانشناسی سازمانی، نادیده‌گرفتن نیازهای روانی کارکنان و بازتولید فرهنگ سکوت، سازمان را به چرخه‌ای معیوب می‌کشانند: افراد ساکت می‌مانند، مشکلات روانی انباشته می‌شود، کارایی کاهش می‌یابد، و مدیریت برای مقابله با این افت عملکرد، فشار بیشتری وارد می‌کند. در چنین چرخه‌ای، سکوت نه نشانه‌ی رضایت، بلکه نماد بی‌صدایی اجباری و شکننده است.

فراتر از یک رفتار خاموش

سکوت در سازمان‌ها، در نگاه اول ممکن است صرفاً نوعی استراتژی فردی برای پرهیز از درگیری یا حفظ موقعیت شغلی به نظر برسد، اما در روانشناسی سازمانی، سکوت به‌عنوان پدیده‌ای ساختاری و فرهنگی شناخته می‌شود. سکوت سازمانی زمانی شکل می‌گیرد که کارکنان به صورت جمعی احساس کنند بیان مشکلات یا انتقادها نه‌تنها بی‌فایده است، بلکه می‌تواند پیامدهای منفی برای جایگاهشان به همراه داشته باشد. در چنین فضایی، فرد در برابر هر نشانه‌ای از ضعف روانی یا فشار هیجانی نیز سکوت اختیار می‌کند. کسی که از استرس مزمن یا اضطراب رنج می‌برد، می‌داند که اعتراف به این وضعیت می‌تواند به معنای برچسب کم توانی، ناکارآمدی یا حتی تهدیدی برای آینده شغلی‌اش باشد. سکوت به‌تدریج به عادت بدل می‌شود و این عادت، به بخشی از فرهنگ سازمان درمی‌آید. از منظر روانشناختی، سکوت نوعی دفاع روانی است راهی برای اجتناب از مواجهه با خطر. اما تفاوت مهمی میان سکوت فردی و سکوت سازمانی وجود دارد. در حالت اول، فرد آگاهانه انتخاب می‌کند که در شرایطی خاص چیزی نگوید در حالت دوم، کل ساختار سازمانی، مستقیم یا غیرمستقیم، کارکنان را به خاموشی سوق می‌دهد. این سکوت جمعی، بستر مناسبی برای انباشت هیجانات منفی و تشدید مشکلات روانی فراهم می‌کند.

فشار روانی در سایه سکوت

وقتی فردی نمی‌تواند درباره استرس یا خستگی عاطفی خود سخن بگوید، در واقع از یکی از اساسی ترین راهکارهای تنظیم

هیجان محروم می‌شود؛ بیان و پردازش کلامی، تحقیقات روانشناسی نشان داده‌اند که صحبت‌کردن درباره تجربه‌های هیجانی، به کاهش فشار روانی و بازتنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند. اما در فرهنگ سکوت سازمانی، این مسیر بسته است. در نتیجه، فرد با دو بار روانی روبه‌رو می‌شود: نخست فشار اولیه ناشی از مشکلات شغلی یا روانی و دوم فشار ثانویه ناشی از سرکوب و پنهان‌کاری. این وضعیت را می‌توان استرس مضاعف نامید. کارمندی که احساس می‌کند اجازه ندارد درباره حملات اضطرابی‌اش سخن بگوید، نه تنها با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کند، بلکه مدام نگران لو رفتن یا دیده شدن نشانه‌ها نیز است. افزون بر این، سکوت مانع از شکل‌گیری حمایت اجتماعی در محیط کار می‌شود. یکی از مهم‌ترین منابع مقابله با استرس، وجود همکارانی است که شنونده و حامی باشند. اما اگر فرهنگ سکوت حاکم باشد، کارکنان از ترس قضاوت شدن، حتی در جمع‌های غیررسمی نیز مشکلات خود را بازگو نمی‌کنند. این محرومیت از حمایت اجتماعی، زمینه‌ساز افسردگی و احساس انزوا خواهد شد.

چرخه معیوب افسردگی سازمانی

فرهنگ سکوت نه‌تنها فرد را در معرض افسردگی قرار می‌دهد، بلکه سازمان را نیز به نوعی «افسردگی جمعی» دچار می‌کند. وقتی بخش بزرگی از کارکنان، ناراضی یا نگران هستند اما هیچ‌کس جرئت بیان ندارد، فضایی سنگین و بی‌روح شکل می‌گیرد. در چنین فضایی، انگیزه برای نوآوری، همکاری و پیشرفت کاهش می‌یابد. از دیدگاه نظریه‌های انگیزشی در روانشناسی سازمانی، نیاز به امنیت روانی یکی از پایه‌های عملکرد بهینه کارکنان است. امنیت روانی یعنی فرد مطمئن باشد که می‌تواند بدون ترس از تنبیه یا تحقیر، ایده‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کند. فقدان این احساس، نه تنها بهره‌وری فردی را کاهش می‌دهد بلکه سرمایه اجتماعی سازمان را نیز تحلیل می‌برد. به تدریج، کارکنان دچار بی‌تفاوتی هیجانی می‌شوند. این وضعیت، شبیه به سازوکار دفاعی بی‌حسی عاطفی است: فرد برای تحمل فشار، خود را نسبت به محیط بی‌حس می‌کند. در سطح سازمانی، بی‌تفاوتی کارکنان

نشانه‌ای از افسردگی جمعی است. سازمانی که کارکنانش بی‌روح و خاموش‌اند، دیر یا زود با افت شدید عملکرد و افزایش نرخ ترک شغل مواجه خواهد شد.

ریشه‌های فرهنگی و ساختاری سکوت

پرسش مهم این است: چرا سکوت چنین قدرتی در سازمان‌ها می‌یابد؟ پاسخ را می‌توان در سه سطح جست‌جو کرد: کارکنان به دلیل ترس از قضاوت یا برچسب خوردن، مشکلات روانی خود را پنهان می‌کنند. در جامعه‌ای که سلامت روان هنوز با تابو و انگ اجتماعی همراه است، اعتراف به افسردگی یا اضطراب می‌تواند تهدیدی برای هویت حرفه‌ای باشد. برخی مدیران، ناخودآگاه یا آگاهانه، سکوت را تشویق می‌کنند. مدیری که شنونده خوبی نیست یا هر انتقادی را به‌مثابه تهدیدی

در سطح سازمانی، بی‌تفاوتی کارکنان نشانه‌ای از افسردگی جمعی است. سازمانی که کارکنانش بی‌روح و خاموش‌اند، دیر یا زود با افت شدید عملکرد و افزایش نرخ ترک شغل مواجه خواهد شد

شخصی تلقی می‌کند، فضایی ناامن برای بیان مشکلات ایجاد می‌کند. در بعضی سازمان‌ها، «سکوت» به ارزش تبدیل می‌شود. کارکنانی که بی‌سروصدا کار می‌کنند و هیچ اعتراضی ندارند، به‌عنوان الگوی «کارمند ایده‌آل» معرفی می‌شوند. در چنین بستری، هرگونه ابراز مشکل یا بیان نیازهای روانی، خلاف هنجار تلقی می‌شود.

پیامدهای فردی و سازمانی

پیامدهای فرهنگ سکوت را می‌توان در دو سطح بررسی کرد: افزایش احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی، فرسودگی

شغلی، کاهش عزت‌نفس و احساس انزوا. در بلندمدت، این وضعیت می‌تواند به مشکلات جسمی مانند اختلالات خواب، بیماری‌های قلبی و تضعیف سیستم ایمنی نیز منجر شود. افت بهره‌وری، کاهش نوآوری، افزایش تعارضات پنهان، غیبت‌های مکرر کارکنان، و نهایتاً افزایش هزینه‌های مرتبط با سلامت روان و خروج نیروهای انسانی. مطالعات نشان داده‌اند سازمان‌هایی که به فرهنگ سکوت دچارند، بیش از دیگر سازمان‌ها با بحران ترک شغل کارکنان کلیدی مواجه می‌شوند. این پدیده، هزینه‌های سنگینی برای جذب و آموزش نیروهای جدید ایجاد می‌کند.

راهکارهایی برای شکستن سکوت

روانشناسی سازمانی راهکارهایی برای مقابله با فرهنگ سکوت و حمایت از سلامت روان کارکنان ارائه می‌دهد: **ایجاد امنیت روانی:** رهبران باید نشان دهند که شنونده واقعی‌اند و هیچ پیامدی برای بیان مشکلات وجود ندارد. جلسات بازخورد دوطرفه و سیاست «درهای باز» می‌تواند به این احساس کمک کند.

آموزش مدیران: بسیاری از مدیران مهارت‌های لازم برای مواجهه با مشکلات روانی کارکنان را ندارند. آموزش‌هایی در زمینه همدلی، گوش‌دادن فعال و شناخت نشانه‌های استرس می‌تواند موثر باشد. **خدمات سلامت روان درون‌سازمانی:** حضور مشاوران و روان‌شناسان در سازمان، امکان بیان محرمانه مشکلات را فراهم میکند. وقتی کارکنان بدانند جایی امن برای گفت‌وگو وجود دارد، از بار سکوت کاسته می‌شود.

تغییر معیارهای ارزشیابی: به‌جای تمجید از «کارمندان ساکت»، باید فرهنگ سازمانی به سمت ارزش‌گذاری بر شفافیت، بازخورد و بیان نیازها حرکت کند.

برنامه‌های ارتقای فرهنگ سازمانی: کارگاه‌های آموزشی درباره تابوشکنی سلامت روان، می‌تواند فضای عمومی سازمان را به‌تدریج تغییر دهد. فرهنگ سکوت سازمانی، فراتر از یک مسئله ارتباطی ساده است؛ این فرهنگ تهدیدی جدی برای سلامت روان کارکنان و پایداری سازمان به شمار می‌آید. وقتی افراد نمی‌توانند مشکلات روانی خود را بیان کنند، استرس و افسردگی شدت می‌یابد و سازمان با چرخه‌ای از فرسایش نیروی انسانی و کاهش بهره‌وری مواجه می‌شود. روانشناسی سازمانی نشان می‌دهد که امنیت روانی، حمایت اجتماعی و امکان بیان آزادانه نگرانی‌ها، نه‌تنها به بهبود سلامت فردی منجر می‌شود بلکه کارایی و نوآوری سازمان را نیز ارتقا می‌دهد. شکستن سکوت نیازمند تغییر نگرش در سطوح مختلف فردی، مدیریتی و فرهنگی است. سازمان‌هایی که این تغییر را جدی بگیرند، نه‌تنها نیروی انسانی سالم‌تر و وفادارتری خواهند داشت، بلکه در رقابت‌های اقتصادی و اجتماعی نیز موفق‌تر عمل خواهند کرد.

دانستنی

سرزنش؛ سم خاموش روابط عاشقانه

سرویس زندگی

سرزنش و سرکوفت، مانند زخم‌هایی پنهان، می‌توانند قلب یک رابطه را به‌آرامی از بین ببرند. این رفتارهای مخرب نه‌تنها اعتماد و صمیمیت را نابود می‌کنند، بلکه سلامت روان زوجین را به خطر می‌اندازند. سرزنش و سرکوفت در روابط زوجین یکی از الگوهای ارتباطی مخرب است که می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان، عزت‌نفس و پایداری رابطه داشته باشد. این رفتارها، که اغلب به‌صورت انتقاد مداوم، تحقیر، یا یادآوری خطاهای گذشته بروز می‌کنند، می‌توانند به‌تدریج اعتماد، صمیمیت و احترام متقابل در رابطه را از بین ببرند.

این مطلب با هدف آگاهی‌بخشی و ارائه راه‌حل‌های عملی برای بهبود روابط زوجین تدوین شده است و شما می‌توانید با مفهوم سرزنش و سرکوفت، دلایل بروز، تأثیرات منفی آن بر زوجین و راهکارهای مقابله با این رفتار آشنا شوید.

تعریف سرزنش و سرکوفت

سرزنش به معنای انتقاد مستقیم یا غیرمستقیم از رفتارها، انتخاب‌ها یا ویژگی‌های شریک زندگی است که معمولاً با لحنی تحقیرآمیز یا سرزنش‌گرانه همراه است. سرکوفت نیز نوعی رفتار کلامی یا غیرکلامی است که با یادآوری خطاها یا شکست‌های گذشته شریک زندگی، او را تحقیر کرده یا احساس گناه و ناکافی بودن را در او تقویت می‌کند. برای مثال، جملاتی مانند «تو همیشه همین کار را می‌کنی» یا «اگر مثل قبل اشتباه نمی‌کردی، الان وضعمان بهتر بود» نمونه‌هایی از سرکوفت هستند. این رفتارها معمولاً ریشه در ناامیدی، خشم فروخورده یا انتظارات برآورده‌نشده دارند.

دلایل بروز سرزنش و سرکوفت

ریشه اصلی بسیاری از رفتارهای سرزنش‌آمیز در روابط، اغلب به عدم همسویی انتظارات با واقعیت بازمی‌گردد. زمانی که یکی از طرفین انتظاراتی غیرواقعی و آرمانی از شریک زندگی خود دارد و این انتظارات برآورده نمی‌شود، سرزنش تبدیل به یک ابزار ناخودآگاه برای ابراز عمق ناامیدی می‌شود. این مسئله با نارضایتی‌های عمیق‌تر عاطفی گره خورده است؛ احساساتی نظیر فقدان صمیمیت، درک نشدن یا نادیده گرفته شدن می‌تواند فرد را به سمتی سوق دهد که با سرکوفت زدن، به شیوه‌ای ناکارآمد، به دنبال جلب توجه یا وادار کردن شریک زندگی‌اش به تغییر رفتار باشد. علاوه بر این، سرزنش اغلب ریشه در الگوهای ارتباطی آموخته‌شده دارد. اگر فرد در محیط خانواده‌ای رشد کرده باشد که در آن انتقاد و سرزنش جزئی از فرهنگ مکالمه بوده است، این مکانیزم‌های ناسالم به‌طور ناخودآگاه به رابطه زناشویی نیز منتقل شده و تکرار می‌شوند. این چرخه مخرب زمانی تشدید می‌شود که زوجین به مهارت‌های ارتباطی سازنده مجهز نباشند؛ ناتوانی در بیان شفاف و مستقیم نیازها، احساسات و دغدغه‌ها، باعث می‌شود که سرزنش به عنوان یک مکانیزم دفاعی ساده، جایگزین گفتگوی عمیق و صادقانه شود. نهایتاً، فشارهای بیرونی و محیطی نقش مهمی در تشدید این رفتار ایفا می‌کنند. استرس‌های ناشی از چالش‌های زندگی مانند مشکلات مالی، فشارهای کاری، یا بحران‌های پیش‌بینی نشده، ظرفیت تحمل و همدلی زوجین را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی که سطح تحمل کاهش یافته، به جای ارائه حمایت متقابل و تسکین برای حل مسئله، هر یک از طرفین به راحتی به موضع اتهام و سرزنش یکدیگر روی می‌آورد و بار روانی مشکلات را به گردن شریک زندگی می‌اندازد.

آسیب‌های سرزنش و سرکوفت

یکی از اولین و ملموس‌ترین آسیب‌های سرزنش مداوم، تخریب عزت‌نفس فرد است؛ زمانی که یک شریک زندگی به‌طور مکرر مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این انتقادها به‌تدریج احساس بی‌ارزشی، ناکافی بودن و ناتوانی را در او تقویت می‌کنند. فردی که دائماً به دلیل اشتباهات گذشته یا کمبودهای فعلی خود مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این پیام را دریافت می‌کند که هرگز نمی‌تواند رضایت طرف مقابل را جلب کند و این امر او را در برابر انتقادهای آتی بسیار آسیب‌پذیر می‌سازد. آسیب عمیق‌تر سرزنش، متوجه ستون‌های اصلی رابطه یعنی اعتماد و صمیمیت است؛ امنیت عاطفی در رابطه‌ای که در آن سرزنش حکمفرماست، از بین می‌رود. شریکی که احساس می‌کند دائماً در معرض انتقاد یا تحقیر است، به‌طور طبیعی شروع به پنهان کردن افکار، احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود می‌کند تا از حملات بعدی دوری کند، و این کناره‌گیری عاطفی، فاصله بین زوجین را افزایش داده و صمیمیت را از بین می‌برد. در نهایت، سرزنش به‌سرعت رابطه را به یک میدان نبرد دائمی تبدیل می‌کند و سلامت روان هر دو طرف را به خطر می‌اندازد؛ واکنش دفاعی طبیعی به سرزنش، سرزنش متقابل است که چرخه‌ای بی‌پایان از درگیری، تنش و بحث‌های مخرب را ایجاد می‌کند. این محیط سمی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی‌تری مانند اضطراب و افسردگی در فرد سرزنش‌شده شود و در صورت وجود فرزند، این الگوهای ناسالم به عنوان الگویی معیوب برای نحوه برقراری ارتباط در خانواده‌های آینده منتقل گردد.

راهکارهای مقابله با سرزنش و سرکوفت

برای مقابله مؤثر با سرزنش و سرکوفت در روابط، زوجین نیازمند یک رویکرد چندوجهی در حوزه ارتباطات، درک متقابل و مدیریت هیجانات هستند. اولین گام حیاتی، بهبود کیفیت بیان احساسات است؛ این امر با جایگزین کردن جملات اتهامی (مانند «تو همیشه...») با «جملات من» محقق می‌شود. به این ترتیب، هر فرد به‌جای متهم کردن شریک زندگی، بر احساس و نیاز شخصی خود تمرکز کرده و فضایی برای گفتگوی سازنده به جای دفاع ایجاد می‌کند. گام دوم، تقویت بنیاد عاطفی رابطه از طریق توسعه همدلی و تمرکز بر مثبت‌اندیشی است. زوجین باید عمداً گوش دادن فعال را تمرین کنند تا دیدگاه یکدیگر را بدون قضاوت درک کنند، زیرا تلاش برای درک دیگری به‌طور طبیعی انگیزه سرزنش را کاهش می‌دهد. همزمان، لازم است کانون توجه از اشتباهات به نقاط قوت و دستاوردهای یکدیگر منتقل شود؛ ابراز قدردانی و تشویق به‌طور مستمر، جایگزینی قوی برای سرکوفت فراهم می‌کند و یک محیط مثبت را پرورش می‌دهد. در نهایت، برای مدیریت رفتارهای مخرب ریشه‌دار، مدیریت هیجانی و کمک حرفه‌ای ضروری است؛ یافتن روش‌های سالم برای تخلیه خشم و استرس (مانند ورزش یا مدیتیشن) از تبدیل شدن فشار روانی به سرزنش جلوگیری می‌کند. همچنین، تعیین مرزهای رفتاری مشخص (مانند توافق بر ممنوعیت یادآوری مداوم خطاهای گذشته) به حفظ چارچوب احترام کمک می‌کند و در صورت ناتوانی در حل این الگوها توسط خود زوجین، مراجعه به مشاوره زوجین به عنوان ابزاری برای شناسایی الگوهای مخرب و یادگیری ابزارهای ارتباطی جدید توصیه می‌شود.



یادداشت

پول شویی در سپهر کیفری ایران

روشنک زینی‌وند
خبرنگار

در چند دهه گذشته در سطح جهانی، ارتکاب جرایم مالی شکلی منسجم و فزاینده به خود گرفت، به نحوی که سازمان‌یافتگی و فراملی بودن از ویژگی‌های بارز آن‌ها شد. قاچاق مواد مخدر، قاچاق انسان، تجارت غیرقانونی محیط‌زیستی و جرایم سایبری از جمله جرایمی بودند که به انگیزه‌های مالی در سطح جهانی ارتکاب یافتند. اما آن‌چه دارای اهمیت بود، سرنوشت درآمدهای ناشی از ارتکاب این جرایم بود که مرتکبان آن‌ها با ارتکاب عملیاتی، سعی در تبدیل آنها به اموال دیگر می‌نمودند تا منشاء مجرمانه این درآمدها را مخفی نمایند. در پرتو همین سیاست، جرمی تحت عنوان پول‌شویی شکل گرفت که امروزه دارای اهمیت فراوانی در سطح بین‌المللی شده که علاوه بر اسناد بین‌المللی چون کنوانسیون سازمان ملل متحد برای مبارزه با جرایم سازمان‌یافته فراملی (پارمو) مصوب ۲۰۰۰، نهادهایی مانند گروه ویژه اقدام مالی (FATF) به عنوان ناظر برای این جرم نیز پیش‌بینی شدند. قانون‌گذار ایرانی نیز با توجه به اهمیت جرم پول‌شویی برای نخستین‌بار در سال ۱۳۸۶ به این موضوع توجه نمود و قانون مبارزه با پول‌شویی را به تصویب رساند. اما با توجه به بازدارنده نبودن مجازات‌های مقرر در ماده ۹ این قانون و تحولات مرتبط با آن، در سال ۱۳۹۷ این قانون اصلاح گردید و موضوعات متعدد و جدیدی در آن گنجانده شد که مهمترین آنها به قرار ذیل است:

نخست آن‌که گرچه در سیاست کیفری ایران تعریفی از جرم پول‌شویی ارائه نشده اما تعریف مقرر در ماده ۲ این قانون با تعریف گروه ویژه اقدام مالی منطبق شد. مطابق ماده ۲ این قانون: «پول‌شویی عبارت است از: الف: تحصیل، تملک، نگهداری یا استفاده از عواید حاصل از ارتکاب جرایم با علم به منشأ مجرمانه آن؛ ب: تبدیل، مبادله یا انتقال عوایدی به منظور پنهان یا کتمان کردن منشأ مجرمانه آن با علم به اینکه به طور مستقیم یا غیرمستقیم از ارتکاب جرم به دست آمده یا کمک به مرتکب جرم منشأ به نحوی که وی مشمول آثار و تبعات قانونی ارتکاب آن جرم نشود؛ پ: پنهان یا کتمان کردن منشأ، منبع، محل، نقل و انتقال، جابه‌جایی یا مالکیت عوایدی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در نتیجه جرم تحصیل شده باشد.» دوم آنکه مجازات این جرم که در سال ۱۳۸۶ چندان بازدارنده نبود، در اصلاحات ۱۳۹۷ افزایش یافت. مطابق ماده ۹ قانون اصلاحی ۱۳۹۷: «اصل مال و درآمد و عواید حاصل از ارتکاب جرم منشأ و جرم پول‌شویی (و اگر موجود نباشد مثل یا قیمت آن) مرتکبین جرم پول‌شویی مصادره می‌شود و همچنین چنانچه جمع اموال، درآمد و عواید مذکور تا ده میلیارد ریال باشد، به حبس تعزیری درجه ۵ و ارقام بیشتر از آن به حبس تعزیری درجه ۴ و در هر دو مورد علاوه بر مجازات قبل، به جزای نقدی معادل وجوه یا ارزش مالی که مورد پول‌شویی واقع گردیده محکوم می‌شوند». سوم آنکه مطابق اصول و قواعد حقوقی، دادستان مکلف است که ارتکاب جرم از سوی متهم را به اثبات رساند و اشخاص در پرتو اصل برائت، تکلیفی به اثبات بی‌گناهی خود ندارند. اما تبصره ۱ قانون اصلاحی ۱۳۹۷، در خصوص پول‌شویی از این اصل تا حدی عبور کرده و در صورت وجود شرایطی بار اثبات بی‌گناهی را بر عهده متهم گذاشته است. چهارم آنکه اصل بر مداخله مقام قضایی در توقیف و جلوگیری از نقل و انتقال وجوه و اموال متهمان است؛ اما چون در جرم پول‌شویی ممکن است اموال ناشی از جرم به سرعت جابه‌جا شوند، قانون‌گذار استثنایی بر این قاعده وارد کرده و در تبصره ۱ ماده ۷ مکرر قانون اصلاحی ۱۳۹۷، به «مرکز اطلاعات مالی» که نهاد ناظر بر جرم پول‌شویی است اجازه داده در صورت فوریت موضوع و عدم دسترسی به مقام قضایی، دستور توقیف و جلوگیری از انتقال وجوه و اموال مشکوک را حداکثر تا ۲۴ ساعت صادر نماید. پنجم آنکه ممکن است اموال موضوع پول‌شویی متعلق به شخصی باشند که حسن نیت داشته و ارتباطی با مجرمان نداشته یا مال را به اجبار از او گرفته باشند. به همین جهت مطابق تبصره ۶ ماده ۹ این قانون، اموال مزبور به مالکی که ارتباطی با مرتکبان جرم نداشته و با آن‌ها همکاری نکرده باشد، بازگردانده می‌شود. سرانجام آن که مقنن به ویژگی سازمان‌یافتگی این جرم توجه نموده و در تبصره ۴ ماده ۹، ارتکاب پول‌شویی سازمان‌یافته را موجب تشدید مجازات دانسته است.

رئیس اجراییات پلیس راهور فراجا عنوان کرد:

نیاز معابر کشور به ۵۰ هزار دوربین هوشمند ترافیکی

سرویس حوادث



رصد شرایط و ثبت تخلفات رانندگی در راستای برقراری نظم و انضباط ترافیکی در حوزه درون‌شهری است چراکه مسئولیت اصلی نصب دوربین‌های نظارتی هوشمند ترافیکی و ثبت تخلف در معابر درون‌شهری با شهرداری است.

❖ **سامانه ثبت تخلف فقط در ۵۴ شهر** سرهنگ جمشیدی‌راد افزود: از مجموع ۱۲۰۰ شهر دارای شهرداری در سطح کشور،

رئیس اجراییات پلیس راهور فراجا با اشاره به کمبود دوربین‌های هوشمند ثبت تخلف رانندگی در کشور گفت: پوشش کامل و دقیق راه‌های درون و برون‌شهری کشور برای رصد وضعیت ترافیکی و ثبت تخلف رانندگی نیازمند ۵۰ هزار دوربین هوشمند است درحالی که تعداد دوربین های هوشمند فعال در سطح کشور معادل ۵ درصد این نیاز(حدود سه هزار دوربین فعال) است.

سرهنگ جلیل جمشیدی‌راد با اشاره به روند همکاری پلیس با دستگاه‌های اجرایی در حوزه انجام فعالیت‌های نظارتی، افزود: از سال ۱۳۹۳، پلیس راهور تعامل نزدیکی با سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای برقرار کرده که این همکاری موجب رشدی چشمگیر در نصب و بهره‌برداری از دوربین‌های هوشمند نظارتی و ثبت تخلفات رانندگی در معابر برون‌شهری شده است. وی با بیان اینکه این همکاری و تعامل همچنان در بهترین سطح دارد، اظهار کرد: چالش اصلی پلیس راهور برای

رئیس سازمان آتش‌نشانی بندرعباس:

آتش‌نشانان، جوان گرفتار در جک خودرو را نجات دادند

سرویس حوادث

در تشریح این حادثه اظهار کرد: ساعت ۲۰:۳۰ شب، در تاریخ ۲۵ مهرماه ۱۴۰۴، با دریافت گزارش از سوی اورژانس، تیم‌های عملیاتی از ایستگاه شماره یک به فوریت‌های پزشکی بیمارستان شهید محمدی اعزام شدند. وی افزود: پس از رسیدن به محل، آتش‌نشانان با دقت و احتیاط کامل، دست فرد را از داخل جک خودرو آزاد کرده و از بروز هرگونه آسیب بیشتر جلوگیری کردند. رئیس سازمان آتش‌نشانی بندرعباس در پایان خاطرنشان کرد: علت وقوع این حادثه سهل‌انگاری گزارش‌گردیده و خوشبختانه فرد دچار آسیب جدی نشده است.

رئیس سازمان آتش‌نشانی بندرعباس از نجات پسر جوان گرفتار در جک خودرو توسط آتش‌نشانان بندرعباس خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، تیم‌های عملیاتی آتش‌نشانی بندرعباس با حضور سریع خود، دست یک فرد را که در جک خودرو گیر کرده بود، در فوریت‌های پزشکی بیمارستان شهید محمدی آزاد کردند. خوشبختانه این حادثه بدون آسیب جدی پایان یافت. محمدامین لیاقت، رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس،

پلمپ واحد غیرمجاز دندانپزشکی در کیش

سرویس حوادث

سرپرست مرکز بهداشت کیش، اعلام کرد: یک واحد غیرمجاز دندانپزشکی، توسط بازرسان مرکز بهداشت و با همکاری اداره اماکن، شناسایی و پلمپ شد.

به گزارش صبح ساحل، رضانیا، سرپرست مرکز بهداشت کیش گفت: در راستای نظارت مستمر بر مراکز ارائه‌دهنده خدمات سلامت و به منظور حفظ ایمنی و سلامت، این واحد دندانپزشکی به دلیل نداشتن مجوزهای قانونی لازم جهت فعالیت و همچنین عدم حضور دندانپزشک، شناسایی و سریعاً اقدام قانونی برای پلمپ آن

صورت پذیرفت. وی بر لزوم رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و درمانی در تمامی مراکز درمانی تأکید کرد و افزود: فعالیت هرگونه واحد دندانپزشکی یا درمانی بدون اخذ مجوزهای رسمی و نظارت کارشناسان بهداشت، تهدیدی جدی برای سلامت عمومی محسوب می‌شود و مرکز بهداشت کیش در برخورد با متخلفین قاطعانه عمل خواهد کرد.

سرپرست مرکز بهداشت کیش در پایان از کیشوندان و گردشگران خواست تا در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی یا فعالیت غیرمجاز در مراکز درمانی، مراتب را از طریق سامانه شکایات ۱۹۰ گزارش دهند.

فراخوان انتخاب کارگزاری حواله قیر تا تبدیل به قیر و تحویل در محل پروژه ها و یا تبدیل آن به آسفالت و اجراء و تحویل

سازمان همیاری شهرداریهای استان هرمزگان در نظر دارد انتخاب کارگزاری حواله قیر تا تبدیل به قیر و تحویل در محل پروژه ها و یا تبدیل آن به آسفالت و اجراء و تحویل را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده واگذار نماید.

متقاضیان شرکت در مزایده می توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۱ کلیه اسناد مزایده را از طریق سایت سازمان همیاری شهرداری های استان هرمزگان به **آدرس** www.hamyarih.ir و یا دبیرخانه این سازمان دریافت نمایند و ضروری است حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ پیشنهادهای مقطوع خود و همچنین اسناد شرکت در مزایده را تحویل دبیرخانه سازمان نمایند.

مهلت دریافت اسناد مزایده:۱۴۰۴/۰۷/۲۸ تا ۱۴۰۴/۰۸/۱۱ از ساعت ۸ تا ۱۴
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: چهار شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ ساعت ۱۴
زمان بازگشایی پاکات: شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ ساعت ۱۱:۰۰
زمان اعلام به برنده: یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۵ ساعت ۱۱:۰۰
ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است: ۱. علاقه مندان به شرکت در فرایند می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سازمان همیاری شهرداری های استان هرمزگان واقع در بلوار امام خمینی. چهارراه نخل. طبقه فوقانی بانک ملت مراجعه و یا به شماره تلفن ۰۷۶۰۰۳۳۶۷۲۶۹۱ و ۰۹۱۷۱۶۸۲۵۲۰ تماس حاصل نمایند.



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم

شرکت تعاونی علی ابن ابیطالب (ع) استان هرمزگان به شماره ثبت ۶۴۴۲ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۹۲۲۶۷
تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۴/۷/۲۸

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی علی ابن ابیطالب استان هرمزگان به شماره ثبت ۶۴۴۲ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۹۲۲۶۷ بصورت حضوری راس ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ۱۴۰۴/۸/۱۱در محل پروژه فاز۲ به آدرس بندرعباس- شهرک نبوت - ابتدای خیابان میثم تشکیل می گردد.

لذا از کلیه اعضاء دعوت میشود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید و یا وکیل /نماینده خود را کنیا معرفی نمایید.

ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ۱۴۰۴/۸/۱۰ از ساعت ۸الی ۱۳ در محل دفتر شرکت تعاونی به آدرس شهرک امام رضا جنب داروخانه اکسید، حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

-تصمیم گیری در خصوص طرح و تصویب آیین نامه نتخواه گردان شرکت تعاونی

-تصمیم گیری در خصوص طرح و تصویب آیین نامه معاملات شرکت تعاونی -تصمیم گیری در خصوص طرح و تصویب آیین نامه اداری و استخدامی شرکت تعاونی -تصمیم گیری در خصوص طرح و تصویب آیین نامه وظایف، اختیارات، حقوق و پاداش و مزایای مدیر عامل -تصمیم گیری در خصوص طرح و تصویب آیین نامه حقوق و مزایا و پاداش هیئت مدیره

-تصمیم گیری در خصوص میزان حق الزحمه بازرسان شرکت تعاونی

◀ **نائب رئیس هیئت مدیره، محمدرضا دامیار**

◀ **مدیر عامل، رضا رحیمی شهوری**

میزخبر

مسیرهای ویژه نابیانیان در شیراز
اجرامی‌شود

سرویس خبری

معاون برنامه‌ریزی و توسعه سرمایه انسانی شهرداری شیراز از ایجاد مسیرهای ویژه نابیانیان، نصب علائم هشدار صوتی در تقاطع‌ها و توسعه خدمات شهری هوشمند به منظور حمایت از نابیانیان خبر داد.

هادی شه‌دوست شیرازی در آئین گرمی‌داشت روز جهانی عصای سفید در شیراز گفت: روز عصای سفید نماد استقلال و کرامت انسان‌هایی است که با امید و اعتمادبه‌نفس مسیر زندگی خود را روشن می‌سازند.

وی ادامه داد: این روز یادآور مسئولیت مدیریت شهری برای ایجاد فضایی مناسب و ایمن جهت تردد نابیانیان و کم‌بینایان است؛ مسئولیتی که از جنس عدالت اجتماعی است، نه لطف یا ترحم.

معاون برنامه‌ریزی و توسعه سرمایه انسانی شهرداری شیراز افزود: شهرداری خود را متعهد می‌داند که در طراحی و اجرای پروژه‌های شهری، اصول دسترس‌پذیری برای همه شهروندان، به‌ویژه روشندانلن مورد توجه جدی قرار گیرد.

شه‌دوست شیرازی گفت: ایجاد مسیرهای ویژه نابیانیان، نصب علائم هشدار صوتی در تقاطع‌ها و توسعه خدمات شهری هوشمند از جمله اقداماتی است که در این مسیر دنبال می‌شود.

وی با تأکید بر ظرفیت علمی کارکنان نابینا و کم‌بینای مدیریت شهری ادامه داد: استفاده از توان آنان در بخش‌های مدیریتی، جلوه‌ای از رویکرد عدالت‌محور شهرداری شیراز است.

معاون برنامه‌ریزی و توسعه سرمایه انسانی شهرداری شیراز با اشاره به دغدغه‌های همکاران نابینا و کم‌بینا در زمینه تردد روزانه افزود: موضوع دسترسی ایمن و تسهیل مسیر رفت‌وآمد آنان در دستور کار مدیریت شهری قرار گرفته است و نتایج بررسی‌های کارشناسی به‌زودی اجرا خواهد شد.

شه‌دوست شیرازی تصریح کرد: قدردانی واقعی از روشندانلن در عمل به مطالبه‌های آنان است، نه در وعده‌های نمادین؛ چراکه سیاست انسانی در تحقق حق معنا می‌یابد./مهر

فرماندار:

زرنه، پیشتاز تولید زرشک در استان
کرمان است

سرویس خبری

فرماندار زرنه گفت: شهرستان زرنه، در تولید زرشک رتبه اول استان کرمان را دارد و این افتخار حاصل همراهی مردم و جهاد کشاورزی است.

همت ایزدی، در بازدید از روند برداشت طلای سرخ از سرزمین زرشک دشتخاک گفت: ما با خشکسالی‌های شدید در منطقه مواجه بودیم و تغییر الگوی کشت از محصولات پرآب مانند گندم، جو، سیب زمینی، یونجه و... به زرشک، زعفران و گل محمدی، زیره و عناب هم صرفه‌جویی آبی به دنبال داشت و هم درآمد‌پذیری برای کشاورزان ایجاد کرد.

وی افزود: کیفیت بالای زرشک تولیدی زرنه و استقبال خوب شهروندان از این محصول، زمینه‌ساز گسترش سطح زیر کشت و ایجاد صنایع فراوری مرتبط در آینده نزدیک می‌باشد.فرماندار زرنه گفت: سطح زیرکشت زرشک در شهرستان زرنه ۲۲ هکتار است و در زمان برداشت دو هفته‌ای بیش از ۸۸ تن زرشک برداشت می‌شود.ایزدی، ادامه داد: شهرستان زرنه، در تولید زرشک رتبه اول استان کرمان را دارد و این افتخار حاصل همراهی مردم و جهاد کشاورزی است. وی ادامه داد: زرشک نه تنها با کم‌آبی سازگار است، بلکه معیشت ده‌ها خانوار منطقه را تأمین می‌کند.

استاندار:

استان بوشهر کلاس درس چادری
و عشایری ندارد

سرویس خبری

استاندار بوشهر گفت: در استان بوشهر ۲۳ کلاس درس چادری و عشایری داشتیم که جمع‌آوری شده و اکنون هیچ مدرسه‌ای به این شکل نداریم.

ارسلان زارع در آیین بهره‌برداری همزمان از طرح‌های نهضت توسعه عدالت در فضاهای آموزشی با مشارکت مردم که با حضور ویدئوکنفرانسی رئیس‌جمهوری برگزار شد، با بیان اینکه اولویت مهم دولت چهاردهم، آموزش و ارتقای سطح دانش و علم و آموزش است، اظهار داشت: با مشارکت مردم عزیز و خیران گرانقدر که در اهدای زمین و کمک برای تأمین مالی جهت احداث فضاهای آموزشی مشارکت فعالانه داشته‌اند، پروژه‌های خوبی در استان بوشهر، اجرایی و عملیاتی شده و تعداد قابل توجهی از آنها به بهره‌برداری است.وی با تأکید بر اینکه در همه شهرستان‌های استان بوشهر شاخص سرانه فضاهای آموزشی ارتقا یافته افزود: برای اجرای طرح نهضت مدرسه‌سازی، احداث ۵۲۶ کلاس درس در استان بوشهر برنامه‌ریزی شده که با تلاش‌های اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس، سازمان مدیریت و برنامه ریزی و با مشارکت مردم و شوراهای اسلامی و همکاری فرمانداری‌ها، دستگاه‌های اجرایی، شهرداری‌ها و دهیاری‌ها، ۲۴۲ کلاس درس تا قبل از مهرماه تحویل شده و ۳۲۴ کلاس درس نیز تا دهه مبارک فجر سال جاری، تکمیل و در اختیار دانش آموزان عزیز قرار می‌گیرد. زارع اضافه کرد: قبل از آغاز طرح نهضت مدرسه‌سازی، سرانه آموزشی استان به ازای هر دانش آموز تنها ۶ متر مربع بود و اکنون بحمدالله با افتتاح رسمی این مدرسه به ۶۰۷ مترمربع به ازای هر دانش آموز می‌رسد و با تکمیل ۳۲۴ کلاس درس در دهه فجر، سرانه فضای آموزشی استان به هفت مترمربع ارتقا پیدا می‌کند.وی گفت: بر اساس سند توسعه آموزشی استان، روند احداث مدارس در سال آینده نیز تداوم می‌یابد و ۲۹۷ کلاس درس جدید طراحی شده که تا پایان سال آینده با تکمیل فضاهای جدید، سرانه فضاهای آموزشی استان به ۸۰۳ مترمربع می‌رسد. استاندار بوشهر ابراز کرد: پروژه‌های نهضت مدرسه‌سازی در استان بوشهر با ۸۲ درصد پیشرفت فیزیکی، رتبه نخست بین ۳۱ استان کشور را در اختیار دارد./ایسنا

استاندار سیستان و بلوچستان:

منطقه آزاد سیستان محور پیوند ایران
با آب‌های آزاد است

سرویس خبری

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به نقش راهبردی منطقه آزاد سیستان در توسعه شرق کشور گفت: این منطقه می‌تواند محور اتصال ایران به افغانستان و از آنجا به آب‌های آزاد باشد و زمینه‌ساز تحولی بزرگ در تجارت و معیشت مردم منطقه شود.

منصور بیجار در آیین رونمایی از نخستین پلاک خودروهای منطقه آزاد سیستان با اشاره به جایگاه ویژه منطقه آزاد سیستان اظهار کرد: این منطقه به‌عنوان نخستین نقطه اتصال ایران به افغانستان و آب‌های آزاد، نقش محوری در توسعه اقتصادی شرق کشور دارد و ظرفیت‌های بزرگی را برای رونق تجارت و جذب سرمایه‌گذاری فراهم کرده است.

وی افزود: توسعه زیرساخت‌های این منطقه می‌تواند به تقویت ارتباطات تجاری با کشورهای همسایه و جهان اسلام کمک کند و باعث افزایش فرصت‌های شغلی و ارتقای معیشت مردم شود.استاندار سیستان و بلوچستان همچنین با اشاره به دشواری‌های اقتصادی و معیشتی مردم سیستان که به‌دلیل خشکسالی و کاهش آورد رودخانه هیرمند ایجاد شده، گفت: دولت با همکاری همه دستگاه‌ها و همراهی مردم، اقدامات مهمی برای رفع این مشکلات آغاز کرده است.وی از اجرای طرح‌های انرژی‌های تجدیدپذیر در آزمایشگاه اوزان و مقیاس جنوب کشور، صیانت از حقوق مردم، حمایت از تولید و صادرات، افزایش اطمینان مشتریان از وزن واقعی کالا و جلوگیری از کم‌روشی است. سیدحسین رضوی افزود: نخستین آزمایشگاه اوزان و مقیاس سنگین جنوب کشور با ۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار و قابلیت ایجاد یک هزار و ۵۰۰ فرصت شغلی احداث شده است. وی ادامه داد: از سال ۱۳۸۴ و در راستای اجرای اصل خصوصی‌سازی، سرمایه‌گذاری در زمینه آزمایشگاه‌های همکار

ظرفیت‌های جدید توسعه تجارت با
پاکستان و منطقه آزاد چابهار

وی ادامه داد: در کنار منطقه آزاد سیستان، منطقه ویژه اقتصادی میرجاوه نیز فرصتی برای توسعه تجارت با پاکستان فراهم می‌کند و برنامه‌های گسترده‌ای برای استفاده بهینه از این ظرفیت‌ها در دست اقدام است.بیجار ادامه دارد: وی وحدت و انسجام میان اقوام و مذاهب سیستان و بلوچستان را عامل اصلی پیشرفت دانست و افزود: این همدلی که مورد تأکید رهبر معظم انقلاب و شعار دولت نیز است، موجب شده دستگاه‌های اجرایی بتوانند با سرعت و هماهنگی بیشتری به اجرای برنامه‌ها بپردازند.استاندار سیستان و بلوچستان از نقش مؤثر نیروی انتظامی در حفظ امنیت و کاهش تنش‌های اجتماعی یاد کرد و گفت: اجرای طرح‌های مردم‌پایه باعث بازگشت آرامش و اعتماد عمومی شده است.

رونق تجارت مرزی با توسعه بازارچه‌ها

بیجار توسعه بازارچه‌های مرزی و گمرک‌ها را از دیگر اولویت‌های مهم در سیستان و بلوچستان عنوان کرد و گفت: با راه‌اندازی بازارچه‌های مرزی میلک و ساماندهی سوخت، زمینه رونق تجارت مرزی فراهم شده و روند فعالیت‌ها به‌صورت مستمر ادامه دارد.وی وحدت و انسجام میان اقوام و مذاهب سیستان و بلوچستان را عامل اصلی پیشرفت دانست و افزود: این همدلی که مورد تأکید رهبر معظم انقلاب و شعار دولت نیز است، موجب شده دستگاه‌های اجرایی بتوانند با سرعت و هماهنگی بیشتری به اجرای برنامه‌ها بپردازند.استاندار سیستان و بلوچستان از نقش مؤثر نیروی انتظامی در حفظ امنیت و کاهش تنش‌های اجتماعی یاد کرد و گفت: اجرای طرح‌های مردم‌پایه باعث بازگشت آرامش و اعتماد عمومی شده است.

یکهزار و ۵۰۰ فرصت شغلی در آزمایشگاه اوزان
و مقیاس سنگین بوشهر

مهران سلطانی‌نژاد

نخستین آزمایشگاه اوزان و مقیاس سنگین جنوب کشور در آیینی با حضور استاندار بوشهر در مجموعه استاندارد «نیرو گستر لیان» این استان بهره‌برداری شد.

به گزارش صبح‌ساحل، رئیس انجمن آزمایشگاه‌های همکار آزمون و واسنجی استان بوشهر در این آیین با گرامیداشت روز جهانی استاندارد اظهار کرد: هدف از راه‌اندازی نخستین آزمایشگاه اوزان و مقیاس سنگین جنوب کشور، صیانت از حقوق مردم، حمایت از تولید و صادرات، افزایش اطمینان مشتریان از وزن واقعی کالا و جلوگیری از کم‌روشی است.

سیدحسین رضوی افزود: نخستین آزمایشگاه اوزان و مقیاس سنگین جنوب کشور با ۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار و قابلیت ایجاد یک هزار و ۵۰۰ فرصت شغلی احداث شده است.

وی ادامه داد: از سال ۱۳۸۴ و در راستای اجرای اصل خصوصی‌سازی، سرمایه‌گذاری در زمینه آزمایشگاه‌های همکار

معاون اقتصادی استاندار کرمان:

جشنواره‌های مردمی، بازتابی از هویت فرهنگی
و اقتصادی کرمان

شکیلا افضلی

معاون اقتصادی استاندار کرمان گفت: رویکرد استانداری کرمان در سال جاری، تقویت حضور فرهنگ محلی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی و به‌کارگیری جشنواره‌ها به‌عنوان ابزاری مؤثر برای توسعه پایدار گردشگری و تقویت اقتصاد مقاومتی است.

به‌گزارش صبح‌ساحل، غلامرضا سالاری، با اشاره به غنای فرهنگی و تنوع خرده‌فرهنگ‌های موجود در این استان، گفت: در ایام اخیر، جشنواره‌های عشایری، روستایی، فرهنگی و گردشگری در گوشه‌وکنار استان کرمان برگزار شده است که علاوه بر ایجاد روحیه شور، سرزندگی و نشاط باعث معرفی پتانسیل‌های



در سال جاری، تقویت حضور فرهنگ محلی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی و به‌کارگیری جشنواره‌ها به‌عنوان ابزاری مؤثر برای توسعه پایدار گردشگری و تقویت اقتصاد مقاومتی

معاون اقتصادی استاندار کرمان همچنین با تأکید بر نقش جشنواره‌ها در ایجاد اشتغال پایدار و حمایت از تولیدات بومی، خاطرنشان کرد: «جشنواره نان کرمان» گامی مؤثر در جهت حمایت از صنایع‌دستی، فرآورده‌های سنتی و آشپزی محلی است که می‌تواند زمینه‌ساز حضور گسترده‌تر استان در بازارهای داخلی و خارجی باشد. وی اظهار داشت: برنامه‌های متعددی در راستای معرفی فرهنگ غنی استان کرمان در سال جاری در دستور کار قرار دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به برگزاری جشنواره‌های عشایری، روستایی و معرفی پتانسیل‌های کشاورزی، معدنی و گردشگری تاریخی استان اشاره کرد.

هویت بکر و مدیریت خودجوش جامعه محلی علت جهانی شدن روستای سهیلی

رسالت حفاظت از اصالت

حجت حاجی زاده

پژوهشگر فرهنگ خلیج فارس



در عصری که گردشگری جهانی از کلان‌شهرهای شلوغ و مقاصد تکراری روی‌گردان شده و به دنبال اصالت، طبیعت بکر و ارتباط عمیق فرهنگی است، ابتکار «بهترین روستاهای گردشگری» سازمان جهانی جهانگردی (UNWTO) به یک استاندارد طلایی جدید برای توسعه روستایی تبدیل شده است. این ابتکار فراتر از یک جایزه، یک مکانیسم جهانی برای برندسازی، جذب سرمایه و پیوستن به شبکه‌ای از مقاصد نخبه است. کسب عنوان معتبر انتخاب «بهترین روستای گردشگری جهانی» توسط روستای سهیلی را دیگر نمی‌توان صرفاً یک رویداد داخلی دانست؛ بلکه باید آن را ورود یک بازیگر جدید به یک صحنه رقابتی پیچیده و بین‌المللی تحلیل کرد، صحنه‌ای که در آن روستاهایی از کرانه‌های خلیج فارس تا جزایر اقیانوس هند برای جلب نظر گردشگر مسئولیت‌پذیر جهانی با یکدیگر در رقابتند.

مکانیسم اصلی که ابتکار UNWTO بر آن استوار است، پاسخ به یک تغییر الگو در اقتصاد جهانی گردشگری است. گردشگر امروز، به ویژه پس از همه‌گیری کرونا، دیگر تنها یک مصرف‌کننده نیست؛ او به دنبال "تجربه" است. این گردشگر حاضر است برای اقامت در یک خانه بومی، یادگیری یک دستور پخت محلی یا مشارکت در یک پروژه حفاظت از محیط زیست هزینه کند. سازمان جهانی جهانگردی با شناسایی روستاهایی که این تجربیات اصیل را در چارچوب اهداف توسعه پایدار سازمان ملل (SDGs) ارائه می‌دهند، در واقع یک برند معتبر جهانی برای آن‌ها خلق می‌کند. این برند مانند یک گواهی‌نامه بین‌المللی عمل کرده و به تورگردانان جهانی، سرمایه‌گذاران و گردشگران مستقل این پیام را می‌دهد که این مقصد، استانداردهای جهانی پایداری اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی را رعایت می‌کند.

رقابت در خلیج فارس: سرمایه دولتی در برابر اصالت بومی

در حوزه خلیج فارس، دو مدل غالب توسعه گردشگری روستایی در حال شکل‌گیری است. مدل نخست، سرمایه‌گذاری عظیم و مدیریت دولتی است؛ نمونه بارز این مدل، روستای "مسفاة العبریین" در عمان است که پیشتر

این جایزه جهانی را دریافت کرده است. دولت عمان با سرمایه‌گذاری هوشمندانه، زیرساخت‌های این روستای کوهستانی را بازسازی کرد، اما مدیریت اقامتگاه‌ها را به خانواده‌های محلی سپرد. مدل دیگر، پروژه‌هایی مانند "حتا" در امارات متحده عربی یا "رجال‌المع" در عربستان سعودی است که با سرمایه‌های هنگفت دولتی یا نیمه‌دولتی، میراث فرهنگی را به یک محصول گردشگری لوکس و بی‌نقص تبدیل کرده‌اند. مکانیسم موفقیت در این مدل، استفاده از قدرت بازاریابی جهانی، زیرساخت‌های مدرن و ایجاد یک تجربه کنترل‌شده و باکیفیت برای جذب گردشگران ثروتمند است.

در نقطه مقابل، مدل ارگانیک و اصالت جامعه‌محور قرار دارد که روستای سهیلی نماینده آن است. نقطه قوت اصلی سهیلی نه در زیرساخت‌های بی‌نقص، بلکه در اصالت بکر، ذخیره‌گاه زیست کره جنگل‌های حرای قشم و مدیریت خودجوش جامعه محلی نهفته است. چالش اصلی سهیلی در این رقابت، نداشتن بودجه‌های هنگفت بازاریابی و زیرساختی همتایان خود در عمان یا امارات است. بنابراین، برای رقابت در این عرصه، سهیلی باید بر "نقطه فروش ویژه" خود که همانا ترکیب ژئوپارک جهانی یونسکو با فرهنگ بومی و اصالت دست‌نخورده است، تکیه کند.

درس‌هایی از اقیانوس هند برای برندسازی پایدار

منطقه اقیانوس هند، با برند تثبیت‌شده "بهشت استوایی"، درس‌های ارزشمندی برای مقاصد نوظهوری مانند سهیلی دارد. یکی از این درس‌ها، لزوم مدیریت نشأت اقتصادی

است که تجربه مالدیو آن را به خوبی نشان می‌دهد؛ در این کشور، سال‌ها مدل گردشگری بر جزایر خصوصی و استراحتگاه‌های لوکس متمرکز بود که باعث "نشأت اقتصادی" شدید (خروج سود از کشور) می‌شد، اما در دهه اخیر، توسعه گردشگری در جزایر مسکونی محلی (مانند جزیره مافوشی) آغاز شده است. این تجربه به قشم نشان می‌دهد که برای توسعه پایدار، باید مکانیسم‌هایی طراحی شود که تضمین کند بخش عمده درآمد گردشگری در چرخه اقتصاد محلی باقی بماند، نه اینکه به جیب سرمایه‌گذاران خارجی یا غیربومی سرازیر شود.

موفقیت ژئوپارک قشم، تضمین‌کننده تداوم موفقیت سهیلی

درس مهم دیگر، پیوند حفاظت از محیط زیست با برند ملی است که در تجربه سیشل (کوچک‌ترین کشور آفریقا در آب‌های اقیانوس هند) به وضوح دیده می‌شود. سیشل خود را به عنوان یک مقصد "اکو-لوکس" در جهان برندسازی کرده است و مکانیسم جهانی موفقیت آن، ایجاد قوانین زیست‌محیطی بسیار سخت‌گیرانه و پیوند دادن مستقیم درآمد‌های گردشگری به پروژه‌های عظیم حفاظت از طبیعت است. موفقیت یک روستا در سیشل به این دلیل است که کل کشور به عنوان یک مقصد پایدار و حفاظت‌شده بازاریابی می‌شود. این به سهیلی می‌آموزد که موفقیت بین‌المللی آن در گرو موفقیت برند جهانی "ژئوپارک قشم" است، چرا که گردشگر بین‌المللی، یک روستا را به تنهایی نمی‌بیند، بلکه آن را در بستر یک مقصد بزرگتر ارزیابی می‌کند.



نقشه راه جهانی شدن: استراتژی موفقیت سهیلی

برای موفقیت در صحنه بین‌المللی، سهیلی و جزیره قشم نمی‌توانند تنها به جذابیت‌های داخلی خود تکیه کنند و باید به طور فعال با مکانیسم‌های جهانی جهانی درگیر شوند. این امر مستلزم برندسازی هوشمند است تا داستان سهیلی و قشم به زبانی بین‌المللی و جذاب روایت شود؛ داستانی که بر اصالت، توانمندسازی جامعه محلی و همزیستی انسان و طبیعت در یک ژئوپارک جهانی تأکید دارد. این روایت باید از طریق یک حضور دیجیتال استراتژیک در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، تریپ‌ادوایزر و وبلاگ‌های سفر به گوش مخاطب جهانی برسد تا بتوان در رقابت برای جلب نظر گردشگران، جایگاه مناسبی پیدا کرد. هم زمان، برای جلب اعتماد بازار جهانی، حرکت به سمت کسب استانداردهای بین‌المللی از طریق دریافت گواهینامه‌های بین‌المللی معتبر ضروری است. این اعتبار، زمینه را برای ایجاد مشارکت‌های جهانی و برقراری ارتباط با تورگردانان بین‌المللی که متخصص اکوتوریسم و گردشگری مسئولانه هستند، فراهم کرده و به جذب گردشگران باکیفیت و هدفمند کمک می‌کند. موفقیت جهانی سهیلی نه تا تعداد گردشگرانی که جذب می‌کند، بلکه با توانایی آن در ادغام شدن در اقتصاد پایدار جهانی و در عین حال، حفاظت سرسختانه از هویت خود سنجیده خواهد شد. این روستا اکنون این فرصت را دارد که نه تنها برای ایران، بلکه برای کل منطقه به الگویی از توسعه پایدار و جامعه‌محور تبدیل شود.

گفت‌وگو

«ابراهیم رستم‌گورانی»، مدیر ژئوپارک جهانی یونسکو قشم

بر انتقال روایت‌های قدیمی به نسل آینده تأکید کرد

کودکان، نغمه خوانان آینده زمین

صبح ساحل

ژئوپارک جهانی قشم به‌عنوان نخستین ژئوپارک ثبت‌شده در خاورمیانه، امروز نه‌تنها به‌عنوان یک گنجینه طبیعی و زمین‌شناسی شناخته می‌شود، بلکه در مسیر پیوند دادن نسل‌های مختلف از طریق روایت و آموزش نیز گام‌های تازه‌ای برداشته است. یکی از ابعاد مهم این رویکرد، توجه به کودکان و گردشگری کودک‌محور است؛ موضوعی که در سال‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای در برنامه‌های توسعه‌ای ژئوپارک قشم یافته است. «ابراهیم رستم‌گورانی»، مدیر ژئوپارک جهانی یونسکو قشم از اهمیت حضور کودکان در شناخت و حفاظت از میراث زمین و طبیعت سخن گفت و بر لزوم تربیت نسل‌های آینده به‌عنوان حافظان ژئوسایت‌ها تأکید کرد. رستم‌گورانی با اشاره به نقش آموزش در تداوم دانش زمین‌شناسی گفت: «روایت نسل‌های قدیمی از ژئوسایت‌ها باید به کودکان منتقل شود تا آنان در حفاظت از ظرفیت‌های ژئوتوریسم، زمین‌شناسی و میراث طبیعی نقش‌آفرینی کنند. ما باید کاری کنیم که کودکان با میراث طبیعی و ارتباط میان ژئوپارک، فرهنگ، زمین و مردم آشنا شوند و نسبت به ارزش آن احساس مسئولیت پیدا کنند.» او افزود: «می‌توان با طراحی و اجرای تورهای علمی-تفریحی در مدارس و برگزاری برنامه‌های بازدید از ژئوسایت‌ها، این حس را در کودکان تقویت کرد که آن‌ها حافظان اصلی میراث طبیعی زمین هستند. هر کودک یعنی یک نسل و دانشی که درباره ژئوسایت‌ها می‌آموزند، می‌تواند آن‌ها را به راویان آینده حوزه ژئوتوریسم تبدیل کند. وقتی کودک در کنار خانواده یا آموزگاران در محیط طبیعی قدم می‌زند، درباره‌ی شکل‌گیری دره‌ها و کوه‌ها می‌پرسد، یا با «راهنمای ژئوپارک» درباره‌ی تاریخچه آثار گفتگو می‌کند، در واقع نخستین تجربه‌ی علمی و زیست‌محیطی خود را رقم می‌زند. چنین تجربه‌هایی، موجب می‌شود کودکان از سنین پایین نسبت به محیط اطراف خود حس تعلق و مسئولیت پیدا کنند.»

مدیر ژئوپارک جهانی یونسکو قشم در ادامه به برنامه‌های اجرایی این مجموعه اشاره کرد و گفت: «در روستاهایی که ژئوسایت‌ها قرار دارند، ما با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، کودکان را با مفاهیم زمین‌شناسی، ژئوتوریسم و اهمیت حفظ این میراث ماندگار آشنا می‌کنیم. تلاش ما این است که کودکان ژئوسایت‌ها را به زبان خودشان روایت کنند تا این دانش به نسل‌های دیگر انتقال یابد و انقطاع اطلاعات به وجود نیاید.» رستم‌گورانی با تأکید بر اینکه نقش بزرگ‌ترها در این میان نیز بسیار مهم است، افزود: «بزرگان ما در روستاها، از مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها گرفته تا راهنمایان محلی، روایت‌هایی از ژئوسایت‌ها در ذهن دارند که حاصل زیست و تجربه آن‌ها در کنار این پدیده‌های طبیعی است. هم‌نشینی کودکان با آن‌ها فرصتی بی‌نظیر برای انتقال دانش و روایت‌های بومی است؛ روایت‌هایی که اگر ثبت و منتقل نشوند، بخشی از حافظه فرهنگی ما از بین خواهد رفت.» او تأکید کرد که آینده ژئوپارک جهانی قشم به میزان مشارکت کودکان و نوجوانان در شناخت و حفاظت از این فضاها گره خورده است. «باید زمینه‌ی ورود کودکان را در حوزه ژئوسایت‌ها، گردشگری و ژئوتوریسم فراهم کنیم تا بتوانند از ظرفیت‌های موجود در حوزه زمین‌شناسی، فرهنگی و میراث طبیعی استفاده کنند. تربیت کودکان آگاه نسبت به محیط، یعنی تضمین بقای ژئوپارک برای نسل‌های آینده.» مدیر ژئوپارک جهانی یونسکو قشم در پایان گفت: «کودکان امروز اگر نیاموزند که هر سنگ، هر لایه زمین و هر نقش طبیعی بخشی از تاریخ سیاره ماست، در آینده دیگر تنها گردشگر نخواهند بود، بلکه حافظان واقعی زمین خواهند شد. ژئوپارک قشم، آزمایشگاهی زنده برای آموزش عشق به زمین است و کودکان کلید استمرار این عشق‌اند.»

لبقند

چهل سال بعد در همین هفته



بنا به گزارش آسوشیند پرس، شش دانش آموز آمریکایی به علت عدم استعمال مواد مخدر در کلاس درس و مقاومت در برابر دستور موکد ناظم دبیرستان، محکوم به سه سال حبس با اعمال شاقه شدند.

«بیخ زده» هفته نامه گل آقا، شماره‌ی چهاردهم، سال سوم پنجشنبه ۱۱ تیر ۱۳۷۱

آگهی تجدید مزایده عمومی فروش ۹ باب زمین های شهرداری میناب

شهرداری میناب در نظر دارد به استناد بند ۴ مصوبات صورتجلسه شماره ۸۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ شورای اسلامی شهر میناب و ماده ۱۲ آئین نامه مالی شهرداری ها ،املاک ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا ازکلیه اشخاصی دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

توضیحات:

- تضمین شرکت در مزایده می بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سپرده شماره ۰۱۰۶۲۰۷۸۴۸۰۰۲ بنام شهرداری میناب نزد بانک ملی واریز و فیش واریزی یا ضمانت نامه را به همراه دیگر اسناد ارائه نماید.
- تاریخ انتشار: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ ساعت ۸:۰۰ صبح لغایت ۱۴۰۴/۰۸/۰۸ ساعت ۸ می باشد.
- مهلت بازدید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۸ می باشد.
- مهلت دریافت اسناد: تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ تا ساعت ۱۹ می باشد.
- مهلت ارائه پیشنهاد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴۰۴/۰۸/۰۸ ساعت ۸ می باشد.
- زمان بازگشایی: مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ ساعت ۸ صبح می باشد.
- زمان اعلام برنده: مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ ساعت ۱۲ می باشد.
- مکان بازگشایی پاکات: شهرداری میناب - طبقه دوم - سالن جلسات.
- شرکت کنندگان در مزایده می بایست علاوه بر بازگاری اسناد، مدارک و پیشنهادات خود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی: www.setadiran.ir، نسخه فیزیکی ضمانت نامه شرکت در مزایده را در پاکات الف گذاشته و با لاک و مهر و درج نشانی کامل و شماره تلفن به دبیرخانه شهرداری میناب تحویل نمایند.
- به پیشنهادات مبهم، مشروط، بدون سپرده و ناقص ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سپرده نفر اول تا سوم، تا زمان عقد قرارداد با برنده مزایده نزد شهرداری باقی خواهد ماند. ضمناً در صورت انصراف نفرات اول تا سوم، سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده موجود می باشد.
- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام در سامانه ستاد ایران و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) اقدام نمایند.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده (مشخصات ملک-شماره قطعه- مساحت کل (مترمربع)-قیمت کارشناسی هر متر مربع قیمت کل (ریال)-مبلغ تضمین شرکت در مزایده -آدرس) در اسناد مزایده سایت شهرداری میناب www.minacity.ir موجود می باشد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به شماره تلفن ۰۲۲۳۲۰۲۳ - ۰۷۶ و یا سایت شهرداری میناب به نشانی www.minacity.ir مراجعه نمایند.

روابط عمومی شهرداری میناب

شناسه:۰۲۲۳۴۵۹

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شهرداری بندرعباس (شهرداری منطقه ۲) در نظر دارد فراخوان عمومی یک مرحله ای زیرسازی و آسفالت سطح محدوده منطقه دو به شماره ۰۴۹۱۶۰۰۰۰۵۹ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.



شورای بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری بندرعباس

نوبت دوم

فراخوان عمومی یک مرحله‌ای (تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای)

شهرداری مرکزی بندرعباس(معاونت حمل و نقل و ترافیک) در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی خرید رنگ خودرو خطکشی شرکت هاافمن قشم به شماره ۰۴۹۱۶۰۰۰۰۵۹ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.



شورای بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

شهرداری بندرعباس

روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندرعباس

شناسه آگهی:۰۲۰۲۸۰۸۶

۰۷۶-۳۳۴۲۵۰۲۴

۰۹۱۷۱۶۳۴۰۳۶



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسئول
الهام کرمی
• قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر
مهراب رشیدی
• دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی
• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی

• دبیر سرویس حوادث
آنا رام
• دبیر سرویس آتلاین
سامیه طهورنیا
• چاپ مهدوی کرمان
• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)
• آگهی‌ها
۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)

• فاکس 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 صبح‌ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

تصادف گران برای شیائومی

بوده است. لی جون، مدیرعامل شیائومی، پنجشنبه گذشته، در سخنرانی در یک رویداد صنعتی در پکن، هیچ اشاره‌ای به این تصادف نکرد اما از صنعت خواست تا منابع و انرژی خود را تحت هدایت دولت و با در نظر گرفتن ایمنی، بر تحقیق و توسعه فناوری متمرکز کنند. این تولیدکننده چینی گوشی‌های هوشمند که به تولیدکننده خودروهای برقی تبدیل شده، خودرو SUV را در مارس ۲۰۲۴ عرضه کرد. شیائومی تحت فراخوان محصولی که ماه میلادی گذشته توسط نهاد ناظر بر بازار صادر شد، از به‌روزرسانی نرم‌افزاری برای بیش از ۱۱۵ هزار شاسی‌بلند SUV خبر داد تا مشکلات ایمنی احتمالی هنگام استفاده از ویژگی‌های سیستم کمک راننده آن را برطرف کند. بر اساس گزارش رویترز، این شرکت با وجود تصادف مرگباری که در اواخر مارس برای یک SUV در حالت سیستم کمک راننده رخ داد، در اواخر ژوئن، شاهد افزایش سفارش‌ها برای شاسی‌بلند برقی YU۷ خود بود. /ایسنا

انتشار گزارش‌هایی از وقوع دو تصادف جداگانه مربوط به پرفروش‌ترین مدل شیائومی در هفته گذشته، باعث شد این شرکت فناوری، با بزرگترین زیان هفتگی در بیش از سه سال و نیم سال گذشته روبرو شود. سهام شیائومی، روز جمعه را با ۳.۷ درصد کاهش به پایان رساند و به پایین‌ترین قیمت از ۲۲ آوریل تاکنون رسید. ارزش سهام این تولیدکننده خودروهای برقی، طی هفته گذشته، ۱۱.۷ درصد کاهش یافت که بدترین کاهش از اواخر ژانویه ۲۰۲۲ تاکنون است، اما از ابتدای سال میلادی جاری تاکنون، ارزش سهام شیائومی همچنان یک سوم افزایش نشان می‌دهد. طبق گزارش روزنامه دولتی سانشیانگ، صبح جمعه، یک خودروی شاسی‌بلند SUV در شهر ووهان کنترلیش را از دست داد و پس از برخورد با گاردریل‌های وسط جاده، به لاین مخالف منحرف شد و با یک ون برخورد کرد. شیائومی رسماً اعلام نکرده که این تصادفات مربوط به خودروهای برقی این شرکت

بی‌توجهی به فک پلاک؛ اشتباهی ساده با پیامدهای سنگین

سرویس خبری

یکی از شایع‌ترین مشکلات حقوقی در معاملات خودرو، بی‌توجهی به مرحله فک پلاک است. هرچند خرید و فروش خودرو در ظاهر امری ساده و روزمره به نظر می‌رسد، اما از منظر حقوقی و کیفری، نادیده گرفتن جزئیات مربوط به فک پلاک می‌تواند پیامدهای جدی و دردناکی برای فروشنده به همراه داشته باشد.

پلاک، همچنان به نام فروشنده است!

در عرف معاملات، معمولاً فروشنده پس از تنظیم مبیعانه‌نامه یا قولنامه، به خریدار وکالت‌نامه‌ای برای فک پلاک می‌دهد تا او در مهلت مقرر (معمولاً ۱۰ روز) نسبت به این امر اقدام کند. اما در بسیاری موارد خریدار نه‌تنها برای فک پلاک اقدام نمی‌کند، بلکه با همان خودرو مرتکب تخلفات متعدد رانندگی و حتی جرائم سنگین می‌شود. از آنجا که پلاک خودرو همچنان به نام فروشنده است، تمامی تخلفات اعم از عبور از چراغ قرمز، سرعت غیرمجاز، یا حتی ارتکاب جرائم کیفری، در سوابق فروشنده درج می‌شود و اوست که باید بی‌گناهی خود را اثبات کند.

ماهیت حقوقی فک پلاک

از منظر حقوقی، فک پلاک به معنای جداسازی پلاک قبلی از خودرو و نصب پلاک جدید برای مالک بعدی است. در حقیقت، فک پلاک بخشی از انتقال رسمی مالکیت محسوب می‌شود و تا زمانی که پلاک به نام مالک جدید صادر نشده باشد، تعهدات قانونی آن بر عهده دارنده قبلی است. هرچند در قولنامه‌ها قید می‌شود که (مسئولیت خودرو از تاریخ تحویل بر عهده خریدار است)، اما این شرط عرفی از دیدگاه قانون، فروشنده را از تبعات احتمالی معاف نمی‌کند؛ چرا که پلاک به نام او باقی مانده و از نظر مراجع انتظامی و قضایی، دارنده قانونی وسیله نقلیه همان شخصی است که پلاک به نام او ثبت شده است.

مستند قانونی

ماده ۷۲۰ قانون مجازات اسلامی در بخش تعزیرات، صراحت دارد: (هر کس از وسیله نقلیه‌ای استفاده کند که پلاک آن متعلق به شخص دیگری است، در صورتی که با علم

و عمد و بدون رضایت مالک از آن استفاده کند، به مجازات حبس محکوم می‌شود). بنابراین، استفاده از خودرویی با پلاک دیگری بدون رضایت صاحب پلاک، نه‌تنها تخلف انتظامی بلکه جرم کیفری محسوب می‌شود.

این موضوع زمانی اهمیت دوچندان پیدا می‌کند که با وسیله نقلیه‌ای که فک پلاک نشده، جرائم سنگین‌تری مانند آدم‌ربایی، سرعت یا قتل انجام شود؛ در این صورت، فروشنده باید ابتدا بی‌گناهی خود را در مراجع قضایی اثبات کند و حتی ممکن است تا مدت‌ها به عنوان مظنون در پرونده باقی بماند.

مسئولیت مدنی و کیفری فروشنده

در چنین شرایطی، فروشنده دارای مسئولیت مدنی نسبت به خسارات وارده و نیز مسئولیت کیفری تبعی است. به عبارت دیگر، تا زمانی که فک پلاک به طور رسمی صورت نگیرد، قانون فروشنده را همچنان مالک و دارنده وسیله نقلیه می‌داند. در صورت بروز جرم یا تخلف، او باید با ارائه مستندات از جمله مبیعانه‌نامه، وکالت‌نامه فک پلاک و شهادت شهود، بی‌تقصیری خود را ثابت کند و در مواردی ناچار به طرح شکایت کیفری علیه خریدار می‌شود.

راهکار حقوقی و عملی برای پیشگیری

برای جلوگیری از بروز چنین تبعاتی، بهترین راهکار آن است که تحویل خودرو منوط به فک پلاک در مرکز تعویض پلاک باشد. به عبارت دیگر، قولنامه و پرداخت بیعانه در دفتر انجام شود، اما خودرو تا زمان فک پلاک تحویل نگردد. در مراکز تعویض پلاک، پس از انجام مراحل کارشناسی و احراز اصالت خودرو، هم‌زمان با فک پلاک، چک رمزار یا وجه نقد به فروشنده تحویل و سوییچ خودرو در همان محل به خریدار واگذار شود.

پرسش متداول

سؤال: اگر در قولنامه تصریح شده باشد که مسئولیت خودرو از تاریخ معامله با خریدار است، باز هم فروشنده مسئول خواهد بود؟ پاسخ: بله. این قید صرفاً توافق خصوصی بین طرفین است و در برابر مراجع رسمی حجت کافی ندارد. اثبات اینکه در زمان ارتکاب تخلف، خودرو در اختیار خریدار بوده، ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها به طول انجامد.

نتیجه‌گیری

فرآیند فک پلاک، بخشی از تشریفات انتقال مالکیت خودرو است و بی‌توجهی به آن می‌تواند خسارات مالی و کیفری جبران‌ناپذیری به بار آورد. از این رو، فروشندگان خودرو باید تا زمان انجام کامل

میزخبر

رشد ۲ تا ۵۰ میلیون تومانی نرخ خودروهای داخلی در آخرین هفته مهرماه

سرویس خبری

بازار خودروهای داخلی آخرین هفته از مهرماه را با رشد ۲ تا ۵۰ میلیون تومانی آغاز کرد، هرچند طبق گفته کارشناسان بازار همچنان در رکود است. بیشترین رشد قیمتی به خودروهای شرکت ایران‌خودرو با ۵۰ میلیون تومان در هایما اس ۵ (S۵) پرو برمی‌گردد؛ این خودرو به قیمت یک میلیارد و ۹۴۰ میلیون تومانی رسید. تارا دستی ۷۱ با ۴۸ میلیون تومان و تارا اتوماتیک ۷۴ نیز با ۳۰ میلیون تومان افزایش به ترتیب در نرخ قیمت‌های یک میلیارد و ۱۱۸ میلیون تومان و یک میلیارد و ۳۵۰ میلیون تومان قرار گرفتند. پژو ۲۰۷ موتور TU۳ با ۲۸ میلیون تومان، دنا پلاس MT۶ (رینگ فولادی) با ۲۶ میلیون تومان، دنا پلاس MT۶ با ۲۲ میلیون تومان و پژو ۲۰۷ دنده‌ای TU۵P پانوراما (رینگ فولادی) با ۲۰ میلیون تومان افزایش قیمت از دیگر مدل خودروهای این شرکت بودند. همچنین پژو ۲۰۷ دنده‌ای پانوراما، پژو ۲۰۷ دنده‌ای هیدرولیک (TU۵P)، پژو ۲۰۷ دنده‌ای هیدرولیک، دنا پلاس اتوماتیک و سورن پلاس (XU۷P) رشد قیمتی بین ۱۰ تا ۲۰ میلیون تومانی را تجربه کردند. سایر مدل‌های خودرویی این شرکت، افزایش قیمت بین پنج تا ۱۰ میلیون تومانی داشته است.

شرکت خودرویی سایپا نیز این هفته را با رشد قیمت‌های یک تا ۴۰ میلیون تومانی آغاز کرد. برپایه این گزارش، چانگان CS۳۵ در بازار خودرو با افزایش ۴۰ میلیون تومانی به ۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان رسید. چانگان CS۵۵ نیز با رشد هشت میلیون تومانی در بازار، به قیمت سه میلیارد و ۱۵۸ میلیون تومان عرضه شد.

سهندS با ۹ میلیون تومان رشد قیمتی در بازار ۷۳۲ میلیون تومان معامله شد. اطلس جی و جی ال نیز هر دو با سه میلیون تومان افزایش، در قیمت‌های ۷۵۵ و ۷۰۴ میلیون تومان قرار گرفتند. سایپا اس با ۱۲ میلیون تومان رشد در قیمت ۶۲۰ میلیون تومانی و سایپا اتوماتیک نیز با پنج میلیون تومان افزایش به ۷۸۵ میلیون تومان رسید. برپایه این گزارش، سایر مدل‌های گروه سایپا ۱۵۱، کوئیک GXR، شاهین اتوماتیک پلاس و شاهین اتوماتیک جی ال رشد قیمتی بین یک تا سه میلیون تومانی را تجربه کردند. /ایرنا

چطور بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنیم؟

برنامه داشته باش

مدام با تیم در ارتباط باش

حواست باشه چی میخوری

از بانکداری الکترونیک استفاده کن

محدوده مخصوص کار داشته باش

استراحت بین کارت یادت نره

واسه تفریحت وقت بزار

به فضای کارت نظم بده

ورزش یادت نره