



گزارش اختصاصی

در بحبوحه‌ای که خانه از پناهگاه به صحنه دائمی مدیریت بحران تبدیل می‌شود

فرزندپروری در جنگ بقا



سرخط خبرها

رئیس جمهوری مطرح کرد:

ضرورت مدیریت تبعات اقتصادی جنگ

۲

حمله احتمالی آمریکا این بار به خارک و اصفهان خواهد بود

۲

رفع تصرف ۴۰۰ متر از موقوفه ناصری در شهرک آسمان بندرعباس

۵

تایید یک مورد ابتلا به هانتاویروس در رومانی

۸

افتخاری بزرگ برای فوتبال بستک و روستای فاریاب

۶

خواندنی‌های روز

مثانه بیش‌فعال درمان می‌شود؟

ادرا، با الگوی تکرار

۸

از جبل علی تا گوادر؛ پاکستان مسیر تازه‌ای برای تجارت ایران باز کرد

دوئل بندرها

۳



به روایت آمار و اقتصاد

هرمزگانی‌ها ازدواجی‌ترند

۳

بحران هرمز و بازتعریف راهبرد انرژی عربستان سعودی

تله گلوگاهی

سید محمد شفيعی

دانش‌آموخته روابط بین‌الملل



بسته شدن تنگه هرمز پس از درگیری ۲۸ فوریه ۲۰۲۶، صرفاً یک بحران مقطعی در بازار انرژی نیست، بلکه نقطه‌ای است که در آن جغرافیا به‌طور مستقیم خود را بر سیاست تحمیل می‌کند. در این وضعیت، مسئله دیگر ظرفیت تولید یا حتی میزان ذخایر نفتی نیست، بلکه دسترسی به مسیرهای انتقال به عامل تعیین‌کننده تبدیل می‌شود.

برای کشوری مانند عربستان سعودی که بخش عمده‌ای از قدرت اقتصادی و نقش بین‌المللی خود را بر صادرات و نقش بین‌المللی بنا کرده، این تغییر به معنای ورود به مرحله‌ای جدید از محدودیت ژئوپلیتیک است؛ مرحله‌ای که در آن، مزیت منابع بدون امنیت مسیر، کارکرد خود را از دست می‌دهد. در حالت عادی، وابستگی عربستان به مسیرهای دریایی از خلال سه گلوگاه اصلی معنا پیدا می‌کند: تنگه هرمز، تنگه باب‌المندب و کانال سوئز. اما در وضعیت جدید، این گلوگاه‌ها دیگر هم‌وزن نیستند و یک سلسله‌مراتب تهدید میان آن‌ها شکل می‌گیرد. هرمز به سطح «وجودی» ارتقا می‌یابد، زیرا بسته شدن آن به معنای حذف بخش قابل توجهی از عرضه جهانی نفت است. باب‌المندب در سطح «اختلال عملیاتی» باقی می‌ماند، جایی که ناامنی ناشی از فعالیت بازیگرانی مانند حوثی‌ها هزینه‌ها و ریسک انتقال را افزایش می‌دهد. در نهایت، کانال سوئز در سطح «کنترل سیاسی» قرار می‌گیرد، مسیری که باز

است، اما عبور از آن به‌طور ضمنی وابسته به ملاحظات ژئوپلیتیکی مصر خواهد بود. در این میان، اهمیت خط لوله شرق-غرب عربستان به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. این خط لوله که میادین نفتی شرق عربستان را به سواحل دریای سرخ متصل می‌کند، در شرایط عادی یک ابزار تنوع‌بخشی به مسیرهای صادراتی محسوب می‌شد، اما در سناریوی بسته شدن هرمز به ستون فقرات امنیت انرژی کشور تبدیل می‌شود. با این حال، ظرفیت محدود آن، در مقایسه با سطح تولید به این معناست که نمی‌تواند به‌طور کامل جایگزین صادرات از مسیر خلیج فارس شود. مهم‌تر از آن، تمرکز صادرات بر یک مسیر زمینی خاص، این زیرساخت را به یک «نقطه شکست واحد» تبدیل می‌کند، به‌گونه‌ای که هرگونه اختلال در آن می‌تواند کل صادرات عربستان را فلج کند. اتکای فزاینده به دریای سرخ نیز لزوماً به معنای خروج از وضعیت گلوگاهی نیست، بلکه انتقال بحران از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر است. ناامنی در باب‌المندب، تهدید حملات نامتقارن و افزایش هزینه‌های بیمه‌واسکورت دریایی نشان می‌دهد که مسیر جایگزین خود در حال تبدیل شدن به یک تله ژئوپلیتیکی ثانویه است. در نتیجه عربستان از منطق «تنوع مسیر» به وضعیت «جایجایی ریسک» وارد می‌شود، بدون آنکه بتواند از ساختار گلوگاهی رهایی یابد.

در چنین فضایی، گزینه‌های جایگزین مانند اتصال به مسیرهای مدیریت‌شده نیز با محدودیت‌های جدی مواجه‌اند. مسیرهایی نظیر اتصال ایلات به اشکلون یا پروژه‌هایی مانند کریدور IMEC، اگرچه در سطح راهبردی اهمیت دارند، اما فاقد ظرفیت و آمادگی لازم برای ایفای نقش جایگزین در کوتاه‌مدت هستند. این مسیرها بیش از آنکه پاسخ فوری به بحران باشند، نشانه‌هایی از تلاش برای بازطراحی بلندمدت جغرافیای انرژی و تجارت به‌شمار می‌آیند تلاشی که تحقق آن مستلزم ثبات سیاسی و سرمایه‌گذاری‌های گسترده در افق زمانی بلندتر است. در سطح کلان‌تر این وضعیت فشار مستقیمی بر منطق سنتی اتحاد میان عربستان سعودی و ایالات متحده آمریکا وارد می‌کند. این اتحاد برای دهه‌ها بر یک مبادله ساده استوار بود: تضمین امنیت مسیرهای دریایی در ازای جریان باثبات انرژی. اما در شرایطی که مهم‌ترین گلوگاه انرژی جهان بسته شده و سایر مسیرها نیز با ناامنی مزمن مواجه‌اند، توانایی واشنگتن در ایفای نقش «تضمین‌کننده امنیت دریایی» با تردیدهای جدی روبه‌رو می‌شود. این امر لزوماً به معنای فروپاشی اتحاد نیست، اما آن را از یک رابطه بدیهی به یک رابطه قابل بازنگری تبدیل می‌کند، جایی که ریاض ناگزیر به تنوع‌بخشی در شرکای امنیتی و اقتصادی خود

خواهد بود. در این میان، نقش چین نیز برجسته‌تر می‌شود. به‌عنوان بزرگ‌ترین واردکننده نفت عربستان و یکی از اصلی‌ترین مصرف‌کنندگان انرژی عبوری از هرمز، پکن از این بحران به‌شدت متأثر می‌شود، بدون آنکه ابزار نظامی مستقلی برای بازگشایی مسیر در اختیار داشته باشد. این وضعیت چین را به سمت استفاده از ابزارهای دیپلماتیک، اقتصادی و سرمایه‌گذاری برای کاهش تنش‌ها و تضمین مسیرهای جایگزین سوق می‌دهد. در نتیجه، بحران هرمز نه تنها وابستگی عربستان به غرب را زیر سؤال می‌برد، بلکه آن را به‌طور هم‌زمان به شرق نیز گره می‌زند. در مجموع، بسته شدن تنگه هرمز نشان می‌دهد که جغرافیا دیگر صرفاً یک محدودیت ساختاری برای عربستان نیست، بلکه به متغیری فعال در بازتعریف موقعیت ژئوپلیتیک این کشور تبدیل شده است. در چنین شرایطی ریاض با مجموعه‌ای از مسیرهای جایگزین مواجه است که هر یک با نوعی از محدودیت اعم از ظرفیت، امنیت یا وابستگی سیاسی همراه‌اند. این وضعیت نه تنها کارایی ترتیبات امنیتی سنتی را زیر سؤال می‌برد، بلکه عربستان را به سمت بازتعریف راهبرد کلان خود در حوزه انرژی، امنیت و سیاست خارجی سوق می‌دهد؛ بازتعریفی که پیامدهای آن فراتر از منطقه، بر کل نظم انرژی جهانی اثرگذار خواهد بود.

سرویس سیاسی

وزیر دفاع پاکستان گفت: احتمال آغاز جنگی دیگر بسیار کم است زیرا هیچ کشوری از جمله همسایگان ایران در آن سوی خلیج فارس حامی جنگ علیه تهران نیست و اسرائیل در این مسیر تنها مانده است؛ چراکه افکار عمومی جهان و حتی آمریکا نیز مخالف جنگ انتخابی واشنگتن هستند.

«خواجه محمد آصف» طی اظهاراتی در برنامه سیاسی شبکه جیو نیز در اسلام‌آباد با اشاره به دیدار اخیرش با هیات جمهوری اسلامی ایران در حاشیه نشست وزرای دفاع کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای در بیشکک گفت که آنان عزم و روحیه فوق‌العاده‌ای دارند و ما از اینکه ایران برای پیشبرد دیپلماسی به پاکستان اعتماد دارد قدردانی می‌کنیم.

وی افزود: تصور نمی‌کنم که جنگ دوباره آغاز شود،

احتمال آغاز جنگی دیگر بسیار کم است

امروز ما شاهد مخالفت شدید مردم کشورهای جهان علیه یک جنگی هستیم که آنان آن را جنگ انتخابی (آمریکا) می‌دانند، حتی افکار عمومی در آمریکا مخالف جنگ هستند.

وزیر دفاع پاکستان اظهارات داشت که تصور نمی‌کنم احتمال ازسرگیری مجدد جنگ وجود داشته باشد البته اسرائیل و یا شاید دو سه کشوری بخواهند که جنگ طولانی شود و آمریکا به نیابت از آنان بچنگند.

وی تأکید کرد: روابط پاکستان با ایران بسیار دیرینه است و ما پیوند زبانی و همسایگی با قدمت هزاران سال داریم لذا معتقدم که حتی کشورهای همسایه ایران در آن سوی خلیج فارس نیز حامی جنگ نیستند.

خواجه محمد آصف افزود: برای ما موضع چین و روسیه مهم است، دیدگاه آنان بسیار روشن بوده و قابل درک است که آنان در کنار دیگر کشورها هرگز حامی جنگ علیه ایران نیستند.

استارت بورس پس از ۸۰ روز

درصد آغاز شد.

عمده نمادها منفی شدند و تا ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه شاخص کل ۴۰۸۰ واحد کاهش داشت. البته پیش بینی کارشناسان این است که بازار به تدریج در روزهای آینده متعادل شود.

بازار سهام سال گذشته شرایط پر نوسانی را تجربه کرد؛ به طوری که پس از جنگ ۱۲ روزه در اوایل سال جاری، از اواسط پارسال روند صعودی به خود گرفت و تا اوایل بهمن ماه به کانال ۴۰۴ میلیون واحد صعود کرد.

سرویس اقتصادی

معاملات سهام در بازار سرمایه که از روز نهم اسفند همزمان با آغاز جنگ تحمیلی سوم متوقف شده بود از دیروز ۲۹ اردیبهشت ماه آغاز شد.

به گزارش صبح ساحل، خرید و فروش سهام در بازار سرمایه از نهم اسفند ماه همزمان با آغاز حمله آمریکایی - صهیونی به کشور متوقف شده بود، پس از گذشت ۸۰ روز و ۵۱ روز کاری با دامنه نوسان سه

به روایت آمار و اقتصاد

هرمزگانی‌ها ازدواجی‌ترند



مریم دهقان
خبرنگار

یکی از بخش‌هایی که در سالنامه آماری سال ۱۴۰۳ وجود دارد و توسط مرکز آمار منتشر شده است؛ موضوع ازدواج و طلاق است که اخیراً آخرین اطلاعات آماری موجود در این زمینه را منتشر کرده است. در این گزارش جامع آمده است که در سال ۱۴۰۳ دقیقاً ۴۷۰ هزار و ۳۷۲ ازدواج و ۱۹۴ هزار و ۷۸ جدایی ثبت شده است. همچنین در بخش دیگری از این گزارش در خصوص آمار اختصاصی استان هرمزگان آمده است که در این استان، در سال مذکور، ۱۱ هزار و ۱۲۲ ازدواج ثبت شده و تنها ۳ هزار و ۶۵۸ ازدواج، به بن‌بست رسیده و منجر به طلاق شده است. این آمار اگرچه به خودی خود چنگی به دل نمی‌زند اما در مقایسه با سایر استان‌های کشور، از منظر پایداری ازدواج آمار قابل قبولی است و یک نقطه قوت برای هرمزگانی‌ها محسوب می‌شود. این آمار نشان می‌دهد که ۳۲ درصد از ازدواج‌ها در این استان به جدایی ختم می‌شود. در نگاه اول آمار ناراحت کننده‌ای است اما در مقایسه با آمار ۴۱ درصدی کل کشور، آمار قابل قبولی است. در مقایسه با تهران نیز باید گفت که در این شهر نسبت طلاق به ازدواج، ۵۳ درصد است. به‌طوریکه ۶۱ هزار و ۵۳۵ ازدواج در آن ثبت شده است و همان‌طور که اشاره شد؛ بیشتر از نیمی از آن نیز به جدایی رسیده است.

همچنین لازم به ذکر است که در بین استان‌های کشور سمنان با ۲هزار و ۹۶۸ ازدواج در سال ۱۴۰۳ پایین‌ترین تعداد ازدواج ثبت شده در سال ۱۴۰۳ را در کشور دارد و ۵۱ درصد از ازدواج‌ها در آن نیز به جدایی رسیده است. نکته قابل ملاحظه دیگر در این گزارش، سیر نزولی آمار ازدواج از سال ۸۵ تا ۱۴۰۳ است. به طوری‌که ۷۷۸ هزار ۲۹۱ ازدواجی که در سال ۸۵ ثبت شده است؛ در سال ۱۴۰۳ به ۴۷۰ هزار و ۳۷۲ تنزل پیدا کرده است. به عبارتی دیگر در این مدت ۳۹ درصد از تعداد ازدواج‌های ثبت شده در کشور کاهش پیدا کرده است. در مقابل آمار طلاق در این مدت سیر صعودی داشته؛ به‌طوریکه در سال ۸۵، ۹۴ هزار و ۳۹ طلاق رخ داده است که در سال ۱۴۰۳ به ۱۹۴ هزار و ۷۸ مورد رسیده و نشان از رشد ۵۱ درصدی دارد.

گفتنی است؛ بر اساس آمارهای رسمی منتشرشده از سوی مرکز آمار ایران، سن متوسط ازدواج در ایران در دو دهه اخیر به‌طور مستمر افزایش یافته و سهم افراد هرگز ازدواج‌نکرده در گروه‌های سنی بالاتر از ۳۰ سال، رشد قابل توجهی داشته است و در این خصوص نمی‌توان مسائل اقتصادی را نادیده گرفت. چه در بحث شروع یک زندگی ساده و چه در بحث اداره معیشت خانوار، مسائل اقتصادی نقش تعیین کننده‌ای دارند.

شروع یک زندگی ساده چقدر هزینه دارد؟

- خرید یک حلقه ۲ تا ۳ گرمی برای عروس خانم حدود ۵۰ تا ۷۰ میلیون تومان هزینه دارد.
- هزینه یک مراسم بسیار ساده با مهمان‌های محدود، بین ۴۰۰ میلیون تا ۷۰۰ میلیون تومان خرج خواهد داشت.
- وسایل ضروری جهیزیه، شامل یخچال، ماشین لباسشویی، اجاق گاز، سرویس خواب، تلویزیون، فرش‌های حداقلی و اقامد اصلی آشپزخانه، حدوداً ۸۰۰ تا ۱ میلیارد تومان هزینه در بر دارد.
- بررسی سایت دیوار از قیمت رهن کامل مسکن در شهر بندرعباس نشان می‌دهد برای اجاره یک واحد قابل قبول، پول پیش بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون تومان لازم است.

۲۸- ازدواج و طلاق ثبت شده در نقاط شهری و روستایی						
سال و استان	جمع ^(۱)		نقاط شهری		نقاط روستایی	
	ازدواج	طلاق	ازدواج	طلاق	ازدواج	طلاق
.....۱۳۸۵	۷۷۸۲۹۱	۹۴۰۳۹	۵۵۶۸۳۹	۷۸۸۰۱	۲۲۱۴۵۲	۱۵۲۳۸
.....۱۳۹۰	۸۷۴۷۹۲	۱۴۲۸۴۱	۶۳۱۴۵۷	۱۲۱۰۹۱	۲۴۳۳۳۵	۲۱۷۵۰
.....۱۳۹۵	۶۷۱۶۱۷	۱۷۶۵۳۲	۵۹۲۳۲۵	۱۶۴۷۶۸	۷۹۲۹۲	۱۱۷۶۴
.....۱۳۹۹	۵۶۲۳۱۷	۱۸۷۷۸۳	۴۹۵۰۴۲	۱۷۴۸۵۹	۶۷۱۷۵	۱۲۹۲۴
.....۱۴۰۰	۵۷۲۰۱۱	۲۰۴۴۸۷	۵۰۴۷۴۳	۱۹۰۳۰۴	۶۷۲۶۸	۱۴۱۸۳
.....۱۴۰۱	۵۳۲۱۳۹	۲۰۴۳۰۱	۴۶۳۵۲۰	۱۸۹۷۷۳	۶۰۶۱۹	۱۴۵۲۸
.....۱۴۰۲	۴۸۱۳۴۲	۲۰۲۱۸۳	۴۲۸۰۸۱	۱۸۷۷۷۲	۵۳۳۱۳	۱۴۴۱۱
.....۱۴۰۳	۴۷۰۳۷۲	۱۹۴۰۷۸	۴۱۸۹۱۸	۱۸۰۳۳۱	۵۱۴۵۴	۱۲۷۴۷
.....	۲۴۹۵۷	۹۷۹۵	۲۱۶۲۱	۸۹۸۴	۳۳۳۴	۸۱۱
.....	۴۳۴۴۴	۸۲۰۸	۱۹۲۴۱	۷۳۴۳	۴۴۰۳	۹۴۵
.....	۸۵۱۵	۳۴۴۷	۸۰۰۲	۳۲۲۳	۵۱۳	۱۱۴
.....	۲۳۲۰۱	۹۹۴۲	۲۳۳۱۶	۹۶۷۳	۹۸۵	۲۶۹
.....	۱۳۱۹۸	۷۶۷۴	۱۳۰۷۷	۷۵۷۷	۱۲۱	۹۷
.....	۱۰۱۲	۳۱۰۹	۳۱۰۹	۸۶۹	۵۶۵	۱۲۳
.....	۵۵۶۰	۲۳۲۵	۴۷۷۲	۳۰۴۰	۷۸۸	۲۸۵
.....	۶۱۵۲۵	۳۳۱۸۴	۶۱۰۰۸	۳۳۹۰۴	۵۲۷	۲۸۰
.....	۵۷۳۸	۱۶۶۷	۴۷۲۵	۱۴۵۶	۱۰۱۳	۲۱۱
.....	۵۲۳۲	۳۷۶۷	۱۱۲۲	۱۵۲۶	۳۰۹	۳۰۹
.....	۴۳۵۹	۲۰۸۱۸	۳۹۲۵۳	۱۹۴۵۸	۴۳۱۶	۱۳۶۰
.....	۶۱۲۴	۲۳۵۹	۴۴۲۵	۱۹۲۴	۱۷۰۹	۵۲۵
.....	۴۵۲۳۳	۱۱۷۶۱	۳۳۳۸۸	۱۱۳۴۵	۲۴۹۵	۴۱۶
.....	۶۸۵۷	۲۳۱۱	۵۹۸۱	۲۱۱۱	۸۷۶	۲۰۰
.....	۲۹۶۸	۱۵۱۹	۲۷۶۴	۱۴۰۶	۳۰۴	۱۱۳
.....	۲۰۵۸۲	۲۶۰۲	۱۶۸۶۲	۳۳۲۵	۳۷۲۰	۲۷۷
.....	۲۰۵۸۲	۱۰۱۷۱	۲۴۳۲۲	۹۳۷۱	۲۴۵۶	۸۰۰
.....	۷۱۰۳	۳۱۹۱	۶۴۹۳	۳۹۹۷	۶۱۰	۱۹۴
.....	۷۱۱۹	۳۱۵۷	۷۰۴۹	۳۱۲۲	۷۰	۳۵
.....	۱۳۴۸۱	۶۱۰۷	۱۱۲۶۳	۵۳۹۹	۲۲۱۸	۷۰۸
.....	۱۳۲۱۱	۶۵۵۵	۱۷۸۵۸	۵۹۹۷	۱۴۴۳	۲۵۸
.....	۱۳۴۸۱	۵۲۳۷	۱۲۱۰۰	۲۹۲۶	۱۲۸۱	۳۱۱
.....	۴۹۴۸	۱۷۳۲	۴۰۴۸	۱۴۶۴	۸۸۰	۲۶۸
.....	۱۲۷۰۳	۴۲۷۹	۸۱۷۷	۳۴۰۶	۴۵۲۶	۹۷۳
.....	۱۳۷۶۳	۷۱۸۶	۱۱۹۵۳	۶۴۲۰	۱۸۱۰	۷۶۶
.....	۱۳۳۱۱	۴۲۷۹	۱۰۹۸۱	۳۸۳۸	۱۳۳۰	۴۴۱
.....	۱۵۸۲۴	۹۲۴۲	۱۳۹۹۹	۸۱۷۵	۱۸۳۵	۱۰۶۷
.....	۶۲۸۸	۳۱۶۸	۲۹۹۴	۲۹۹۴	۶۲۷	۱۷۴
.....	۱۱۱۲۲	۳۶۵۸	۷۹۹۷	۲۸۰۱	۳۱۲۵	۸۵۷
.....	۱۰۳۰۴	۳۷۱۷	۸۲۶۶	۳۴۴۹	۱۸۳۸	۴۶۸
.....	۶۰۴۰	۲۴۴۴	۵۷۸۲	۲۲۷۲	۲۵۸	۷۲

(۱) اطلاعات مربوط به آمارهای بازبینی‌شده وقوع رویدادها در سال مرجع است. این آمار با توجه به رویدادهایی که با تأخیر ثبت می‌شوند، در آینده مورد تجدید نظر قرار خواهد گرفت.

ماخذ - سازمان ثبت احوال کشور، دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت.

گفتنی است در سال ۹۹ گران‌ترین کالا در سبد خانوارهای شهری گوشت گوسفند بوده است که در آن سال به هر کیلو ۱۲۱ هزار تومان رسیده بود. این کاهش قدرت خرید به وضوح روی آمار مربوط به ازدواج و طلاق اثرگذار است.

جمع بندی

ازدواج و طلاق اگرچه که یک موضوع فرهنگی و یک ضرورت برای همه انسان‌ها است اما اقتصاد در شکل‌گیری و پایداری آن نقش بسزایی دارد. اگر شرایط اقتصادی جوانان، موضوع اشتغال و همچنین تسهیلات مربوطه به زوجین شرایط خوبی داشته باشد؛ ازدواج‌های ثبت شده می‌تواند دوباره سیر صعودی به خود بگیرد. اما

است؛ باید گفت که یک سبد شامل «برنج، گوشت گوسفند، گوشت گاو، مرغ، ماست و پنیر، تخم مرغ، کره، روغن مایع، شکر، قند، جای، حبوبات (شامل، عدس، لپه و لوبیا)، ماکارونی، کنسرو ماهی تن و رب گوجه فرنگی» در میانه سال ۹۹ حدود ۴۵۰ هزار تومان هزینه در برداشته است در حالی که همین سبد در حال حاضر ۷ میلیون تومان هزینه دارد. این در حالی است که در این سبد هزینه سبزیجات و میوه‌ها و ... نیز در نظر گرفته نشده است. با این حال چنانچه حقوق ماهانه در سال ۹۹ را حدود ۳ میلیون تومان و حقوق ماهانه امسال را حدود ۱۶ میلیون تومان در نظر بگیریم؛ در این مقایسه در سال ۹۹ فرد ۱۵ درصد از حقوق

۲۸- ازدواج و طلاق ثبت شده در نقاط شهری و روستایی						
سال و استان	جمع ^(۱)		نقاط شهری		نقاط روستایی	
	ازدواج	طلاق	ازدواج	طلاق	ازدواج	طلاق
.....۱۳۸۵	۷۷۸۲۹۱	۹۴۰۳۹	۵۵۶۸۳۹	۷۸۸۰۱	۲۲۱۴۵۲	۱۵۲۳۸
.....۱۳۹۰	۸۷۴۷۹۲	۱۴۲۸۴۱	۶۳۱۴۵۷	۱۲۱۰۹۱	۲۴۳۳۳۵	۲۱۷۵۰
.....۱۳۹۵	۶۷۱۶۱۷	۱۷۶۵۳۲	۵۹۲۳۲۵	۱۶۴۷۶۸	۷۹۲۹۲	۱۱۷۶۴
.....۱۳۹۹	۵۶۲۳۱۷	۱۸۷۷۸۳	۴۹۵۰۴۲	۱۷۴۸۵۹	۶۷۱۷۵	۱۲۹۲۴
.....۱۴۰۰	۵۷۲۰۱۱	۲۰۴۴۸۷	۵۰۴۷۴۳	۱۹۰۳۰۴	۶۷۲۶۸	۱۴۱۸۳
.....۱۴۰۱	۵۳۲۱۳۹	۲۰۴۳۰۱	۴۶۳۵۲۰	۱۸۹۷۷۳	۶۰۶۱۹	۱۴۵۲۸
.....۱۴۰۲	۴۸۱۳۴۲	۲۰۲۱۸۳	۴۲۸۰۸۱	۱۸۷۷۷۲	۵۳۳۱۳	۱۴۴۱۱
.....۱۴۰۳	۴۷۰۳۷۲	۱۹۴۰۷۸	۴۱۸۹۱۸	۱۸۰۳۳۱	۵۱۴۵۴	۱۲۷۴۷

شروط حال حاضر به‌گونه‌ای پیش رفته است که نه تنها آمیدی به صعودی شدن آمار ازدواج وجود ندارد بلکه، پایدار ماندن ازدواج‌های فعلی نیز در هاله‌ای از ابهام قرار گرفته است.

خوابگاه پرانگیز اختصاصی دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	کوهان‌ها دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	آژانس دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر
آپارتمان ۷۵ متری آزادشهر دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر
دامادی / یک خواب پرانگیز اختصاصی دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل یک خواب تپه دارایی دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل یک خواب تپه دارایی دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر
واحد ۷۵ متری خواب آنگ / کوهان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر
رهن و اجاره ۷۰ خوابگاه دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر	رهن کامل واحد ۷۵ متری یک خواب آزادگان دوره: ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان مردان: ۵۰۰ نفر مردان: ۵۰۰ نفر

تومان در نظر بگیریم؛ و یک سبد حداقلی از مایحتاج ضروری را ماهانه ده میلیون تومان لحاظ کنیم و ۶ میلیون تومان ماهانه را نیز به پرداخت اقساط اختصاص دهیم؛ با فرض اینکه یک زوج یک میلیارد و ۱۵۰ میلیون تومان برای شروع زندگی پس‌انداز داشته باشند و غیر از هزینه خورد و خوراک در ماه هیچ هزینه دیگری نداشته باشند؛ (که البته کاملاً فرض غیر منطقی است) یک زوج می‌توانند زندگی مشترک خود را آغاز کنند. بررسی همین موارد به خوبی نشان می‌دهد که چرا آمار ازدواج در سال‌های اخیر به شدت افت پیدا کرده است. اگر آمار مربوط به ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ هم در ماه‌های آینده منتشر شود؛ به وضوح شیب نزولی آمار ازدواج در این سال‌ها نیز نشان از بحرانی‌تر شدن شرایط خواهد داشت.

تغییرات قیمت سبد معیشت از سال ۹۹ تاکنون

با استناد گزارش‌هایی که مرکز آمار طی سال‌های اخیر از قیمت اقلام خوراکی و هزینه یک ماه سبد خوراکی خانوار منتشر کرده

گزارش

از جبل‌علی تا گوادر؛ پاکستان مسیر تازه‌ای برای تجارت ایران باز کرد

دوئل بندرها



مریم غلام‌نژاد
خبرنگار

در میانه‌ی تغییرات پرشتاب مسیرهای تجارت منطقه‌ای، نام بندر گوادر پاکستان بیش از هر زمانی در کنار ترانزیت ایران شنیده می‌شود.

به گزارش صبح ساحل، تصمیم اخیر اسلام‌آباد برای کاهش تعرفه‌های بندری و ارائه‌ی امتیازها به کشتی‌های تغییر مسیر داده، این پرسش را پررنگ کرده که آیا وابستگی تاریخی ایران به بندر جبل‌علی امارات رو به افول است؟ این تحول، فراتر از جایه‌جایی ساده‌ی مسیر حمل‌ونقل، نشانه‌ی رقابت تازه‌ی بنادر منطقه‌ای، تغییر موازنه اقتصادی و بازتعریف مسیرهای واردات و صادرات ایران محسوب می‌شود. در این راستا، گوادر قابلیت آن را دارد که به‌عنوان مسیر جایگزین برای کاهش هزینه و زمان ترانزیت مطرح شود و در معادلات بزرگ‌تر ژئوپولیتیکی شرق و جنوب‌غرب آسیا نقش‌آفرینی کند.

چرخش تاریخی در نقشه ترانزیتی ایران

بندر گوادر با تکیه بر ابلاغیه «ترانزیت کالا ۲۰۲۶» اسلام‌آباد، عملیات جذب بارهای ایران را با انحراف مسیر کشتی‌های فیدر از جبل‌علی امارات آغاز کرد. این چرخش راهبردی که با امتیازاتی در عوارض بندری همراه شده، محموله‌ها را از اقیانوس هند و با عبور از مرزهای «پیشین» و «ریمدان»، مستقیم به خاک ایران می‌رساند. اگرچه نزدیکی مسافت و امنیت مسیر خارج از تنگه هرمز، مزیت رقابتی گوادر محسوب می‌شود، اما پایداری این مسیر در مقابل ثبات و تکنولوژی جبل‌علی، به توسعه پس‌کرانه‌های جاده‌ای و ریلی در دو سوی مرز بستگی دارد. در واقع، میدان رقابت فعلی، تقابل «قیمت تمام‌شده» در پاکستان با «سرعت و لجستیک حرفه‌ای» در امارات است.

مشوق‌های پاکستان در مقابل انحصار امارات

پاکستان با فراتر رفتن از دیپلماسی سیاسی، اهرم‌های اقتصادی را برای جذب صاحبان کالا فعال کرده است. ساختار مشوق‌های جدید اسلام‌آباد بر پایه کاهش هزینه‌های ثابت بندری بنا شده؛ به طوری که تعرفه‌های ترخیص و بازگبری با افت ۳۱ تا ۴۰ درصدی روبه‌رو شده و امتیاز ویژه «۳۰ روز انبارداری رایگان» به کانتینرهای ایرانی اختصاص یافته است. این بسته مالی مقابله با انحصار لجستیکی امارات را هدف قرار داده و پیامی صریح برای تجار بخش خصوصی دارد. در این چارچوب، گوادر با حذف بخشی از هزینه‌های واسطه‌ای و مالیاتی، تلاش می‌کند شکاف قیمتی قابل توجهی نسبت به مسیرهای سنتی خلیج‌فارس ایجاد کند و جذابیت اقتصادی را به اولویت نخست تغییر مسیر تبدیل نماید. رقابت پاکستان و امارات، جدال دو الگوی متفاوت «اقتصاد حمایتی» و «اقتصاد پایدار» است. جبل‌علی سال‌هاست که از مرحله جذب بار با مشوق‌های مالی عبور کرده و نفوذ خود را از طریق ادغام با زنجیره تأمین جهانی و سیستم‌های بانکی روان حفظ می‌کند؛ مزیتی که عبور از آن برای تجار ایرانی به دلیل محدودیت‌های مالی بین‌المللی دشوار است. در مقابل، راهبرد پاکستان بر کاهش ریسک‌های سیاسی و هزینه‌های عملیاتی در نقاط مرزی متمرکز شده تا خلأهای ناشی از فشارهای خارجی بر مبادلات ایران و امارات را پر کند. موفقیت این تلاش منوط به ثبات قوانین در اسلام‌آباد و توانایی گوادر در مدیریت حجم بالای بار بدون افت کیفیت است؛ چرا که در تجارت بین‌الملل، «ارزان بودن» تنها تا زمانی مزیت محسوب می‌شود که با «توقف یا تأخیر کالا» همراه نشود.

نقض سفره مردم؛ کاهش هزینه و زمان

موقعیت جغرافیایی بندر گوادر و فاصله ۷۰ کیلومتری آن تا مرزهای شرقی ایران، معادله زمان و هزینه را در زنجیره تأمین کالا تغییر داده است. کوتاهی این مسیر در مقایسه با دور زدن شبه جزیره عربستان و ورود به خلیج‌فارس، هزینه‌های لجستیکی و سوخت ترانزیت جاده‌ای را به حداقل می‌رساند. با فعال شدن این جریان، کالاهای اساسی و مواد اولیه بدون نیاز به تخلیه و بارگیری‌های مکرر در بنادر واسط، از کوتاه‌ترین مسیر ممکن به مراکز توزیع در داخل خاک ایران منتقل می‌شوند. این پیوستگی جغرافیایی، سرعت گردش کالا را افزایش و هزینه‌های انبارداری و دمووار (جریمه توقف کشتی) را به شکل میان‌مدت کاهش می‌دهد. کاهش هزینه‌های بندری و جاده‌ای، به طور مستقیم بر قیمت تمام‌شده کالا برای مصرف‌کننده اثرگذار است. در شرایطی که تورم ناشی از هزینه‌های حمل‌ونقل بین‌المللی فشار مضاعفی بر اقتصاد وارد می‌کند، تنوع بخشی به مبادی ورودی و بهره‌گیری از مسیرهای ارزان، توان رقابتی میان واردکنندگان را افزایش می‌دهد. با این حال، انتقال آثار مثبت تخفیف‌های پاکستان به سفره مردم، منوط به نظارت بر شبکه‌های توزیع داخلی و حذف واسطه‌هایی است که معمولاً از شکاف قیمتی مسیرهای ترانزیتی سود می‌برند. موفقیت این الگو، تجارت خارجی ایران را از تلاطم‌های سیاسی بنادر جنوبی خلیج‌فارس مصون می‌کند و ثبات بیشتری به قیمت کالاهای وارداتی می‌بخشد.

موازنه قدرت در شرق؛ گوادر و چابهار، رقیب یا رفیق؟

فعال‌سازی بندر گوادر در مجاورت چابهار، ظرفیت ایجاد «کریدور مکمل» در دریای عمان را فراهم آورده است. این دو نقطه مرزی با فاصله‌ای اندک، قطب‌های دوقلوی ترانزیتی منطقه محسوب می‌شوند که توانایی پوشش خلأهای زیرساختی متقابل را دارند. تحرکات جدید اسلام‌آباد در حوزه تعرفه‌ها، نشان‌دهنده هماهنگی در مسیرهای دسترسی به بازار ایران و تنوع بخشی به مبادی ورودی است. این هم‌افزایی جغرافیایی، شبکه‌ای نوین از بنادر اقیانوسی پدید می‌آورد که به جای تقابل بر سر جذب بار، بر تقسیم ظرفیت‌های لجستیکی و کاهش فشار بر بنادر سنتی خلیج‌فارس تمرکز دارد. تقویت پیوندهای استراتژیک تهران و اسلام‌آباد، فرایند عبور از عصر تک‌قطبی بنادر جنوبی خلیج‌فارس را تسریع می‌کند. خروج از وابستگی سنتی به مبادی اماراتی و توزیع ریسک ترانزیت میان بنادر همسایه، امنیت زنجیره تأمین کالاهای حیاتی را در میان‌مدت تضمین می‌نماید. تثبیت این روند، نقشه ژئوپولیتیک دریای عمان را بازتعریف کرده و نفوذ اقتصادی ایران را در معادلات شرق و جنوب‌غرب آسیا ارتقا می‌دهد. در واقع، همکاری گوادر و چابهار اهرمی برای مدیریت فشارهای بین‌المللی و ابزاری جهت چانه‌زنی در راستای تأمین منافع ملی در بازارهای جهانی به شمار می‌رود.

میز خبر

رفع تصرف ۴۰۰ متر از موقوفه ناصری در شهرک آسمان بندرعباس

سرپیس حوادث

رئیس اداره اوقاف و امور خیریه بندرعباس از رفع تصرف ۴۰۰ متر از موقوفه زنده‌یاد محمدعلی ناصری در شهرک آسمان بندرعباس خبرداد.

به گزارش صبح ساحل، علی محمدی، رئیس اداره اوقاف بندرعباس گفت: در پی پیگیری‌های حقوقی اداره اوقاف و امور خیریه بندرعباس و با همکاری دادستان شهرستان بندرعباس، معاون دادستان، مجموعه انتظامی و کلانتری ۱۴، حدود ۴۰۰ متر از زمین موقوفه واقع در بلوار مصطفی خمینی، شهرک آسمان، امروز از تصرف افراد خارج شد.

وی با بیان اینکه این زمین از موقوفات ناصری است، افزود: متصرفان طی حدود یک سال گذشته اقدام به تصرف این عرصه کرده و در آن ساخت‌وساز غیرمجاز شامل کارگاه و خانه کارگری با بنای بلوکی انجام داده بودند. رئیس اداره اوقاف و امور خیریه بندرعباس ارزش ریالی این عرصه را حدود ۲۱ میلیارد تومان عنوان کرد و گفت: رفع تصرف این ملک وقفی با دستور مقام قضایی و در هماهنگی کامل با واحد حقوقی اداره اوقاف و مجموعه انتظامی صورت گرفت. وی با قدردانی از همکاری دستگاه قضایی و انتظامی، تأکید کرد: صیانت از موقوفات و جلوگیری از تعرض به املاک وقفی از اولویت‌های اداره اوقاف است و این اداره با هرگونه تصرف غیرقانونی و ساخت‌وساز بدون مجوز، برخورد قانونی خواهد کرد. محمدی همچنین خاطرنشان کرد: حفظ حقوق موقوفات، در واقع صیانت از نیت واقفان و منافع عمومی است و اداره اوقاف این موضوع را با جدیت پیگیری می‌کند. وی گفت: پرونده این تصرف نیز پس از طی مراحل قانونی و هماهنگی‌های لازم، به نتیجه رسید و عرصه موقوفه به وضع سابق بازگشت.

دوست هم‌باشگاهی؛ طراح نقشه سرقت طلاجات از خانه زن میانسال

سرپیس حوادث

دستگیری زوج سارق به کشف و ضبط بیش از ۲ کیلوگرم طلاجات مسروقه منجر شد.

زنی روز ۷ اردیبهشت ماه به پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران رفت و گفت طلاجات موجود در خانه‌اش سرقت شده است. بررسی‌های اولیه نشان داد که سارق یا سارقان بدون هرگونه تخریب وارد منزل شده و با اطلاع دقیق از محل نگهداری طلاجات، اقدام به سرقت کرده‌اند. شاکی اعلام کرد که این طلاجات توسط عروس دخترش در دوران جنگ اخیر (جنگ رمضان) به او تحویل و برای نگهداری در گاوصندوق منزل به وی امانت سپرده شده بود. دوربین‌های مداربسته مجتمع مسکونی محل وقوع سرقت، تصویر مردی حدوداً ۵۰ ساله با موتورسیکلت سفید رنگ را ثبت کرد که کمتر از ۱۵ دقیقه در محل حضور داشت. بررسی‌ها نشان داد سارق با اطلاع از برنامه روزانه شاکیه و اطمینان از حضور او در باشگاه ورزشی، عملیات سرقت را انجام داده است. تصاویر دوربین‌های مداربسته باشگاه ورزشی، سارق را در روز سرقت در دونوبت ملاقات با زنی حدوداً ۴۰ ساله شناسایی کرد. شاکی پس از مشاهده تصاویر، این زن را به نام پروین شناسایی کرد که دوست نزدیک باشگاهی او بوده و از محل نگهداری طلاجات اطلاع کامل داشته است. تحقیقات پلیس نشان داد که سارق اصلی، همسر پروین به نام میلاد است که دارای دو فقره سابقه دستگیری به اتهام کلاهبرداری بوده و شناسایی هویت وی از طریق بررسی تصاویر دوربین‌های مداربسته صورت گرفته است. این زوج ابتدا منکر هرگونه دست داشتن در سرقت شدند، اما در ادامه با ارائه مدارک و تصاویر، به ارتکاب سرقت اعتراف کردند. در تحقیقات تکمیلی مشخص شد که کلید منزل شاکیه توسط پروین از داخل کیف ورزشی مالباخته سرقت و در اختیار میلاد قرار گرفته و پس از سرقت مجدداً در محل خود قرار گرفته است. در اعترافات متهمین مشخص شد که طلاجات پس از سرقت در داخل باغچه منزل آنها مخفی شده که در ادامه توسط کارآگاهان پایگاه یکم پلیس آگاهی کشف شد. /اعتماد آنلاین

قتل نوعروس قبل از مراسم جشن عروسی

سرپیس حوادث

مرد جوان در جلسه دادگاه سناریوی تازه‌ای از قتل همسر خود مطرح کرد.

۲۶ شهریور سال ۹۹ یعنی ۶ سال پیش رسیدگی به پرونده قتل زن ۲۴ ساله تهرانی به نام نگین در دستور کار ماموران پلیسی و قضایی قرار گرفت. همسر نگین در لحظه وقوع حادثه خود را به یک کانکس پلیس در ابتدای جاده چالوس رساند و در حالی که زخمی بود و جسد نگین هم در ماشین بود، ادعا کرد: «در جاده چالوس در حال حرکت بودیم که دو موتورسوار سیاهپوش به سمت ما حمله کرده و من و همسر را زخمی کردند.»

موضوع در دستور کار بازپرس جنایی قرار گرفت و بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت که اظهارات شوهر نگین منطبق بر واقعیت نیست. چندی بعد پزشکی قانونی بعد از انجام معاینات روی جراحات شوهر نگین در گزارش خود اعلام کرد که زخم‌های وارد شده به بدن مرد جوان آثار خودزنی هستند. به این ترتیب شوهر نگین به عنوان متهم به قتل او بازداشت شد و پرده در راز قتل همسر خود برداشت: «من در یک فروشگاه زنجیره‌ای کار می‌کردم و حدود یک سال قبل با نگین در فروشگاه



آشنا شدیم و به هم علاقه پیدا کردیم. مدتی بعد نامزد کردیم. اما قبل از برپایی جشن عروسی خانواده او مانع شروع زندگی ما شدند و می‌گفتند از ازدواج دخترشان با من پشیمانند. من به نگین شک کرده بودم و فکر می‌کردم شاید با کسی در ارتباط است که از ازدواج با من پشیمان شده است. به خاطر همین با او جر و بحث داشتم. روز حادثه در خودرو نگین با هم دعوایمان شد. در اتوبان حکیم در حال راندن بود که با چاقو چندین ضربه به او زدم. بعد هم برای صحنه‌سازی به سمت جاده چالوس رفتم.» با اعتراف متهم به قتل پرونده برای

بازداشت ۲ خبرنگار جاسوس

سرپیس حوادث

سازمان یافته آنها با عناصر داخلی و خارجی بسیار بالاست و در تأمین امنیت ملی و خنثی سازی تهدیدات احتمالی نقش تعیین کننده ای دارد. تحقیقات اولیه نشان می دهد کانال ارتباطی امن این شبکه با اتاق عملیات خارج از کشور، از طریق اینترنت ماهواره ای و با بهره‌گیری از تجهیزات استارلینک برقرار بوده است. دستگاه گیرنده استارلینک این شبکه نیز در جریان عملیات کشف و ضبط شد. پلیس اعلام کرده است که تحقیقات فنی و اطلاعاتی برای شناسایی سایر اعضا و شبکه های پشتیبان این افراد در دستور کار قرار دارد و روند بررسی ها ادامه دارد. /فراجا



آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۱۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

آگهی مزایده عمومی تجدید فروش قطعه زمین های شهرداری میناب شماره مزایده: ۱۴۰۵/۰۲ (نوبت دوم)



شهرداری میناب در نظر دارد به استناد بند ۵ مصوبات صورتجلسه شماره ۱۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ شورای اسلامی شهر میناب و ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری ها ، املاک ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از کلیه اشخاصی دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

توضیحات:

- ۱- 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.
- ۲- تاریخ انتشار: از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ ساعت ۸:۰۰ صبح لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ ساعت ۱۹ می باشد.
- ۳ مهلت بازدید از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ می باشد.
- ۴ مهلت دریافت اسناد : تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تا ساعت ۱۹ میبایشد.
- ۵ مهلت ارائه پیشنهاد از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ ساعت ۱۹ می باشد.
- ۶ زمان بازگشایی : مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۳ ساعت ۸ صبح می باشد.
- ۷ زمان اعلام برنده : مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۴ ساعت ۰۸ می باشد.
- ۸- مکان بازگشایی پاکات : شهرداری میناب - طبقه دوم - سالن جلسات.
- ۹- شرکت کنندگان در مزایده می بایست علاوه بر بازگزاری 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.
- ۱۰- به پیشنهادات مبهم ، مشروط ، بدون سبرده و ناقص ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۱۱- 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.
- ۱۲- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .
- ۱۳- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد .
- ۱۴ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده موجود می باشد .
- ۱۵- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام در سامانه ستاد ایران و دریافت گواهی الکترونیکی)توکن(اقدام نمایند.
- ۱۶ 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
- ۱۷- جهت کسب اطلاعات بیشتر به شماره تلفن ۴۲۲۳۰۲۳۰ -۰۷۶ و یا سایت شهرداری میناب به نشانی www.minacity.ir مراجعه نمایند .

روابط عمومی شهرداری میناب

شناسه: ۲۱۷۵۹۸۸

شادی را به فرزندش هدیه کنیم

شماره کارت بانک ملی

۶۷۰۶ ۹۹۹۳ ۹۹۱۸ ۶۰۳۷

شماره شب

۱۰۶۱۱۰۳۱۰۰۷_۰۰۰۰۰۰۰۰ ۳۶۰۱۷ IR

WWW.homozgandiye.ir

setad_dieh_hormozghan

میز خبر

با حضور رئیس هیئت برگزار شد
معارفه نایب رئیس آقایان کاراته
استان هرمزگان

سرویس ورزشی

جلسه معارفه نایب رئیس آقایان هیئت کاراته استان هرمزگان با حضور مهدی صابری رئیس هیئت و جمعی از مسئولین کمیته ها برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، صابری در ابتدای این جلسه شهادت قاندامت، سرداران رشید و مردم مظلوم به خصوص دانش آموزان مدرسه شجره طیبه میناب که دو تن از شهدا، دختران کاراته کا بودند تسلیت گفت و بیان داشت: جامعه بزرگ کاراته استان ضمن اعلام همبستگی با مردم شریف ایران، بیعت خود را تحت رهبری حضرت آیت اله سید مجتبی خامنه ای اعلام می دارد. رئیس هیئت کاراته استان در ادامه این جلسه با تشکر از زحمات اعضای هیئت در سال گذشته و آرزوی موفقیت در سال جدید، طی حکمی محمود زندیار را به عنوان نایب رئیس آقایان منصوب کرد. زندیار از پیشکسوتان کاراته استان و سبک گوجوای کشور می باشند که سابقه چند دوره ریاست هیات های مختلف استان و سمت های ملی در کارنامه خود دارند. همچنین در پایان این جلسه به مناسبت روز روابط عمومی از میثم بزرگپور مسئول روابط عمومی هیئت کاراته استان هرمزگان از سوی مهدی صابری رئیس هیئت کاراته استان تقدیر به عمل آمد.

افتخاری بزرگ برای فوتبال بستک
وروستای فاریاب

سرویس ورزشی

خالد طاهری، مربی جوان، پرتلاش و با انگیزه فوتبال اهل بستک، روستای فاریاب، با عقد قراردادی رسمی یک ساله به کادر فنی باشگاه مطرح Al Hamriyah Club در شارجه امارات متحده عربی پیوست. به گزارش صبح ساحل، این مربی که دارای مدارک معتبر مربیگری در آسیا می باشد، در فصل جدید به عنوان مربی در لیگ امیدهای امارات فعالیت خواهد کرد و همزمان در مجموعه باشگاهی حاضر در لیگ دسته اول امارات نیز حضور خواهد داشت. امضای این قرارداد رسمی، حاصل سال ها تلاش، پشتکار و عشق به فوتبال است؛ مسیری که از زمین های ساده و صمیمی فاریاب آغاز شد و امروز به حضور در فوتبال حرفه ای امارات رسیده است. بی شک این موفقیت، تنها یک قرارداد ورزشی نیست؛ بلکه افتخاری ارزشمند برای جوانان بستک و فاریاب است که نشان می دهد با تلاش، ایمان و استمرار می توان به سطوح بین المللی رسید.

به مناسبت هفته بهداشت و سلامت برگزار شد
مسابقات دوومیدانی در شهر چارک
بخش شیبکوه

سرویس ورزشی

مسابقات دوومیدانی به مناسبت هفته بهداشت و سلامت در شهر چارک بخش شیبکوه شهرستان بندرلنگه برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، در راستای ترویج فرهنگ ورزش و سلامت و به مناسبت «هفته بهداشت و سلامت» مسابقات دوومیدانی دانش آموزان مقاطع چهارم، پنجم و ششم ابتدایی با هدف ارتقای آمادگی جسمانی برگزار شد. در این رقابت ها، دانش آموزان با شور و اشتیاق فراوان به مسیر دوومیدانی پرداختند. در پایان مسابقات، با هدف تشویق و حمایت از استعدادها و ورزشی، برای نفرات برتر (رتبه های اول تا چهارم) در هر ردیف، جوایز ویژه ای اهدا گردید. این برنامه با مدیریت و برگزاری اداره ورزش و جوانان بخش شیبکوه، در محل جلوی مسجد امام رضا (ع) برگزار شد.

لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور

شناورسازی در بندرعباس
به مصاف نیروی زمینی تهران می رود

محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



هفته بیست و پنجم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور فردا پنجشنبه ۳۱ اردیبهشت ماه در شهرهای مختلف ایران برگزار می شود.

در هفته بیست و پنجم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور فردا پنجشنبه ۳۱ اردیبهشت ماه، دو نماینده هرمزگان در شهرهای بندرعباس و کرمان به مصاف هم خواهند رفت. تیم شناورسازی پی پشت قشم که شرایط خوبی هم ندارد در هفته بیست و پنجم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور فردا پنجشنبه در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس از تیم نیروی زمینی تهران میزبانی خواهد کرد. شناورسازی قشم در صورت پیروزی می تواند جایگاه دوازدهمی نیروی زمینی تهران را در جدول رده بندی خواهد گرفت.

تیم پالایش نفت بندرعباس دیگر نماینده هرمزگان در این رقابت مهمان مس سونگون خواهد بود. پالایش نفت بندرعباس با ۲۹ امتیاز مکان نهم و تیم مس سونگون با ۱۸ امتیاز در مکان هفدهم جدول رده بندی قرار

گرفته اند. شاگردان صادقی در تیم پالایش نفت بندرعباس با پیروزی مقابل مس سونگون می توانند دو پله جایگاه خود را در جدول رده بندی بهبود ببخشند. در سایر دیدارهای این هفته، فرد البرز از تیم پارس جنوبی جم میزبانی می کند. داماش گیلان در خانه با بعثت کرمانشاه بازی می کند. هوادار با صنعت

نفت آبادان، مس شهر بابک صدرنشین با شهرداری نوشهر، نساجی مازندران با نود ارومیه، آریو اسلامشهر با مس کرمان و نفت و گاز گچساران، شناورسازی قشم، نود ارومیه، شهرداری نوشهر، مس سونگون و داماش گیلان در مکان های اول تا هجدهم جدول رده بندی ایستاده اند.

نفت آبادان، مس شهر بابک صدرنشین با شهرداری نوشهر، نساجی مازندران با نود ارومیه، آریو اسلامشهر با مس کرمان و نفت و گاز گچساران، شناورسازی قشم، نود ارومیه، شهرداری نوشهر، مس سونگون و داماش گیلان در مکان های اول تا هجدهم جدول رده بندی ایستاده اند.

دعوت از دو ساحلی باز هرمزگانی به نخستین
اردوی تیم ملی امسال

محمود رئیسی

دعوت شدگان دیده می شود.

نخستین اردوی تیم ملی فوتبال ساحلی در سال جدید از تاریخ ۱۲ تا ۱۶ خردادماه به میزبانی مرکز ملی فوتبال برگزار می شود. علی نادری، سرمربی تیم ملی فوتبال ساحلی، اسامی ۱۷ بازیکن دعوت شده به این اردو را اعلام کرد که براین اساس، دو نماینده از استان هرمزگان در جمع ملی پوشان حضور دارند. رضا امیری زاده و عبدالعظیم پزشکی، دو بازیکن هرمزگانی هستند که به این اردو دعوت شده اند. سید مهدی میرجلیلی، محمدعلی مختاری، سید محمد داستان، سید علی ناظم و داود شکری از یزد، علی میرشکاری، محمد معصومی زاده، محمدعلی نظرزاده و سیحان فاله از بوشهر، موحد محمدپور، ابوالفضل شریف پور و زمان افضل پور از گیلان، رضا دیری و مهدی شیرمحمدی از اصفهان، رضا امیری زاده و عبدالعظیم پزشکی از هرمزگان و سعید پیرامون از سیستان و بلوچستان بازیکنان دعوت شده به این اردو می باشند. گفتنی است این اردو برای آماده سازی ملی پوشان برای حضور در رویدادهای پیش رو برگزار می شود.



برای ارتقای سلامت و نشاط اجتماعی پیشکسوتان

از سرگیری فعالیت کمیته ورزش سالمندان هرمزگان

سرویس ورزشی

کمیته ورزش سالمندان و بزرگسالان هیئت ورزش های همگانی استان هرمزگان باهدف گسترش ورزش در میان سالمندان، ارتقای سلامت، نشاط اجتماعی و پویایی پیشکسوتان فعالیت خود را آغاز کرد.

این کمیته با حمایت مهدی نوبانی، رئیس هیئت ورزش های همگانی، فریده عامری سیاھویی، نایب رئیس هیئت و با ریاست محبوبه احترامی تشکیل شده است و در سال جاری با گروهی کامل تر و با سابقه تر به مسیر خود ادامه می دهد.

در احکام صادره، فاطمه نوروزیان، رئیس مرکز ملی تحقیقات بیمه سلامت، به عنوان مسئول آموزش کمیته معرفی شد تا در زمینه برگزاری دوره ها و توانمندسازی مربیان نقش آفرینی کند. محمد چاکری، با سابقه قهرمانی چند دوره کشتی، مربیگری و داوری کشتی و فوتسال، به عنوان نایب رئیس کمیته



منصوب شد. عارف زارعی، عضو تیم فوتسال هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی، مسئولیت دبیری کمیته را بر عهده گرفت و باسمن احترامی، با سابقه فعالیت در کمیته آموزش

و اطلاع رسانی هیئت فوتبال بندرعباس و هرمزگان، به عنوان مسئول روابط عمومی این کمیته منصوب شد. این کمیته با بهره گیری از ظرفیت های علمی دانشگاه علوم پزشکی

در بحبوحه‌ای که خانه از پناهگاه به صحنه دائمی مدیریت بحران تبدیل می‌شود

فرزندپروری در جنگ بقا



محیا تکنده
روانشناس بالینی

در سال‌های اخیر، فرزندپروری بیش از آن‌که تجربه‌ای مبتنی بر رشد، یادگیری و پیوند عاطفی باشد، به نوعی مدیریت دائمی بحران تبدیل شده است. بسیاری از والدین امروز نه فقط با مسئولیت تربیت کودک که با اضطراب مداوم تامین هزینه‌های ابتدایی زندگی مواجه‌اند. اضطرابی که آرام آرام وارد زبان، رفتار، روابط خانوادگی و حتی کیفیت دلبستگی میان والد و کودک می‌شود. در چنین شرایطی، خستگی والدین تنها خستگی جسمی نیست و نوعی فرسودگی روانی و اجتماعی است که در سکوت خانه‌ها جریان دارد و کمتر درباره آن سخن گفته می‌شود. بر اساس گزارش‌های رسمی مرکز آمار ایران، سهم هزینه‌های خوراک، مسکن و آموزش در سبد خانوار طی دهه اخیر به شکل چشمگیری افزایش یافته است و همزمان قدرت خرید بسیاری از خانواده‌ها کاهش پیدا کرده است و این وضعیت مستقیماً بر سلامت روان خانواده اثر می‌گذارد. پژوهش‌های متعدد در حوزه روانشناسی خانواده نشان داده‌اند که فشار مالی مزمن می‌تواند احتمال تعارض زناشویی، اضطراب والدین، افسردگی و رفتارهای تنبیهی نسبت به کودکان را افزایش دهد. کودک نیز این فشار را حتی اگر معنای دقیق آن را نداند، از طریق فضای هیجانی خانه دریافت می‌کند. جامعه‌شناسان سال‌هاست تأکید می‌کنند که خانواده را نمی‌توان جدا از ساختار اقتصادی و شرایط اجتماعی تحلیل کرد. والدین در دل ساعت‌های طولانی کار، ناامنی شغلی، اجاره‌های سنگین و آینده‌ای نامطمئن تلاش می‌کنند کودکی طبیعی برای فرزندان خود بسازند. بنابراین اگر امروز فرزندپروری دشوارتر شده، مسئله نه تنها تغییر سبک‌های تربیتی که تغییر شرایط زیستن است.

فرسودگی والدین

خستگی والدین امروز، خستگی‌ای عمیق‌تر از بی‌خوابی یا فشار کاری روزمره است. بسیاری از پدران و مادران در وضعیتی زندگی می‌کنند که ذهن آن‌ها حتی در زمان استراحت نیز درگیر محاسبه هزینه‌هاست از اجاره خانه و شهریه مدرسه گرفته تا درمان و خوراک. روانشناسان این وضعیت را استرس مزمن می‌دانند؛ فشاری که برخلاف بحران‌های کوتاه مدت، پایانی روشن ندارد و به تدریج توان روانی فرد را تحلیل می‌برد. والدی که دائماً نگران آینده مالی خانواده است، کمتر می‌تواند از نظر هیجانی در دسترس کودک باشد. در نتیجه، رابطه‌ای که باید محل امنیت و همدلی باشد، گاهی به فضایی پرتنش و سرد تبدیل می‌شود.

مطالعات حوزه سلامت روان نشان می‌دهد فشار اقتصادی طولانی مدت با افزایش تحریک‌پذیری، بی‌حوصلگی و احساس ناکامی در والدین ارتباط مستقیم دارد. بسیاری از والدین نه از سر بی‌علاقگی بلکه به دلیل فرسودگی روانی، توان شنیدن، بازی کردن یا گفتگوی آرام با فرزند خود را از دست می‌دهند. این خستگی اغلب دیده نمی‌شود، زیرا جامعه هنوز از والدین انتظار دارد در هر شرایطی صبور و فداکار باقی بمانند. اما انسان فرسوده، حتی اگر عاشق فرزندش باشد، ظرفیت هیجانی محدودی دارد. نتیجه آن است که کودک در فضایی رشد می‌کند که اضطراب و خستگی، بخشی از هوای روزمره خانه شده است.

اقتصاد ناام و اضطراب کودکان

کودکان معمولاً زبان دقیق بحران اقتصادی را نمی‌فهمند، اما فضای روانی ناشی از آن را به خوبی احساس می‌کنند. آن‌ها از لحن حرف زدن والدین، سکوت‌های طولانی،



دعواهای شبانه یا نگرانی درباره خریدهای ساده درمی‌یابند که چیزی در خانه ناپایدار است. روانشناسی رشد نشان می‌دهد احساس امنیت کودک بیش از هر چیز وابسته به ثبات محیط خانوادگی است. وقتی خانواده دائماً درگیر نگرانی مالی باشد، این ثبات آسیب می‌بیند و کودک ممکن است دچار اضطراب، گوشه‌گیری یا پرخاشگری شود. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند کودکانی که در شرایط فشار اقتصادی مزمن زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات خواب، افت تمرکز و اضطراب اجتماعی قرار دارند. مسئله فقط کمبود امکانات نیست و نوعی تجربه دائمی ناامنی است. کودکی که بارها شاهد نگرانی والدین درباره پول است، به تدریج جهان را مکانی غیرقابل پیش‌بینی می‌بیند.

والدگری در سایه ساعات طولانی کار

یکی از پیامدهای مهم فشار اقتصادی، کاهش زمان واقعی حضور والدین در زندگی کودک است. بسیاری از خانواده‌ها برای حفظ حداقل سطح معیشت ناچارند ساعات طولانی کار کنند یا چند شغل همزمان داشته باشند. در چنین وضعیتی، والدین اغلب از صبح تا شب درگیر کار و رفت و آمدند و زمانی که به خانه بازمی‌گردند، تنها چیزی که باقی مانده خستگی است. نتیجه آن است که بودن کنار کودک به حضوری فیزیکی اما کم‌رنگ تبدیل می‌شود.

جامعه امروز از والدین انتظار دارد هم تامین‌کننده مالی باشند، هم مربی عاطفی، هم همراه آموزشی و هم الگوی آرامش روانی. اما این انتظارات اغلب بدون توجه به شرایط واقعی زندگی مطرح می‌شود. خانواده‌ای که بیشتر انرژی خود را صرف بقا می‌کند، فرصت کمی برای تجربه روابط عمیق خانوادگی دارد. در بسیاری از خانه‌ها، گفتگو جای خود را به دستورهای کوتاه و عجلانه داده و تفریح خانوادگی به کالایی لوکس تبدیل شده است. کودک نیز به تدریج یاد می‌گیرد که والدینش همیشه خسته‌اند و باید خواسته‌هایش را محدود کند.

شرم ناتوانی مالی

یکی از سنگین‌ترین تجربه‌های روانی والدین در بحران اقتصادی، احساس شرم است. شرمی که معمولاً پنهان می‌ماند اما رفتار روزمره خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از پدران و مادران وقتی نمی‌توانند خواسته‌های معمول فرزندشان را برآورده کنند، احساس شکست می‌کنند گویی ارزش آن‌ها به توان خریدشان وابسته شده است. این احساس به‌ویژه در جامعه‌ای تشدید می‌شود که موفقیت را بیشتر با مصرف و نمایش رفاه تعریف می‌کند. شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ مصرفی نیز این فشار را چند برابر کرده‌اند. کودکی که مدام تصاویر سبک زندگی مرفه را می‌بیند، طبیعی است که خواسته‌هایی فراتر از توان خانواده پیدا کند. والدین نیز میان میل به حمایت عاطفی از فرزند و واقعیت

است، نه قضاوت و مقایسه دائمی.

تنبیه، خشونت و فشار معیشتی

هیچ بحران اقتصادی به‌تنهایی علت مستقیم خشونت خانوادگی نیست، اما فشار معیشتی می‌تواند زمینه تنش و رفتارهای آسیب‌زا را تشدید کند. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی نشان داده‌اند که استرس مزمن و احساس درماندگی، احتمال رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد. در خانواده‌ای که والدین دائماً نگران بقا هستند، آستانه تحمل پایین‌تر می‌آید و تعارض‌های کوچک سریع‌تر به خشم تبدیل می‌شود. کودکان در چنین فضایی بیش از دیگران آسیب‌پذیرند. تنبیه کلامی، تحقیر یا حتی بی‌توجهی عاطفی می‌تواند به بخشی از الگوی روزمره خانه تبدیل شود. بسیاری از والدین پس از لحظه خشم دچار احساس گناه می‌شوند، اما چون منبع فشار همچنان پابرجاست، چرخه تنش تکرار می‌شود. این مسئله را نمی‌توان فقط به اخلاق فردی تقلیل داد؛ زیرا رفتار انسان تا حد زیادی تحت تأثیر

شرایط زیستن او شکل می‌گیرد. جامعه‌ای که در آن بخش بزرگی از خانواده‌ها با ناامنی اقتصادی زندگی می‌کنند، ناگزیر با افزایش آسیب‌های روانی و خانوادگی روبه‌رو خواهد شد. بنابراین، حمایت از کودکان تنها با توصیه‌های تربیتی ممکن نیست. کاهش فشار اقتصادی، دسترسی به خدمات روانشناختی و ایجاد امنیت شغلی نیز بخشی از حمایت واقعی از خانواده به شمار می‌آید.

فرزندپروری و جامعه

در سال‌های اخیر، بخش بزرگی از گفتگوهای عمومی درباره فرزندپروری بر مهارت‌های فردی تمرکز داشته است؛ این‌که والدین چگونه آرام‌تر باشند، بهتر گفتگو کنند یا خشم خود را کنترل کنند. این آموزش‌ها مهم‌اند، اما وقتی از شرایط واقعی زندگی جدا شوند، ناکافی خواهند بود. نمی‌توان از والدینی که زیر فشار دائمی اقتصادی زندگی می‌کنند انتظار داشت همیشه آرام، صبور و در دسترس باقی بمانند. کیفیت فرزندپروری تنها محصول انتخاب فردی نیست، بلکه به امکانات اجتماعی نیز وابسته است از امنیت شغلی و مسکن گرفته تا آموزش، درمان و حمایت‌های رفاهی.

خانواده زمانی می‌تواند محیطی سالم برای رشد کودک باشد که خود در وضعیت دائمی اضطراب و فرسودگی قرار نداشته باشد. اگر والدین امروز خسته‌تر از گذشته‌اند، این خستگی فقط ناشی از ضعف فردی یا تغییر سبک زندگی نیست که نتیجه فشاری است که بر زندگی روزمره طبقات مختلف جامعه وارد شده است. فرزندپروری سالم به زمان، آرامش و امید نیاز دارد. جامعه‌ای که این سه عنصر را از خانواده‌ها می‌گیرد، در آینده با نسلی روبه‌رو خواهد شد که اضطراب و ناامنی را از کودکی تجربه کرده است. مسئله امروز تنها تربیت کودک نیست؛ بلکه کیفیت زیستن انسان‌هاست.

دانستنی

باغبانی، ترفندی آرامش‌بخش برای زندگی سالم

سرویس زندگی

باغبانی یکی از فعالیت‌هایی است که به طرق مختلف به افراد در داشتن یک سبک زندگی سالم کمک می‌کند. باغبانی به افراد کمک می‌کند تا با افزایش فعالیت بدنی، بتوانند استرس خود را کاهش دهند. در ادامه به چند مورد از مزایای باغبانی خواهیم پرداخت.

ایجاد اعتماد به نفس

یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند دلپره‌آور باشد اما دستاورد و درک جدید برای اعتماد به نفس فوق‌العاده است. لازم نیست کل باغ خود را از نو طراحی کنید یا هر گیاهی را از بذر، پرورش دهید. با کاشت چند گیاه خریداری شده یا کاشتن فقط چند نوع از گل‌ها و سبزیجات مورد علاقه خود، کار ساده‌ای را شروع کنید. با رشد آنها، شما نیز می‌توانید به مرور زمان به سمت انواع جدید گیاهان و کارهای پیچیده‌تر باغبانی پیش بروید.

کاهش سرعت

ما همه چیز را خیلی سریع دریافت می‌کنیم و انتظار داریم که همه چیز همینطور پیش برود. ما طوری تنظیم شده‌ایم که فکر کنیم برای برآورده کردن خواسته‌ها، چه از خودمان، چه از کار، چه از فرزندان، خانواده یا ... به همه چیز فوراً نیاز داریم. اما غیرممکن است که بتوانیم با آنها همگام شویم. چه بخواهید کتاب بخوانید، بافتنی ببافید، بدوید یا در باغ قدم بزنید؛ همه ما باید زمانی را برای کاهش سرعت خود اختصاص دهیم. باغبانی می‌تواند یک مسیر آرام و بی‌دغدغه ایده‌آل باشد.

ملاقات با افراد جدید

به گزارش thrive، اگر به دنبال پیدا کردن دوستان جدید هستید، بدون داشتن یک علاقه مشترک چگونه مکالمه را شروع می‌کنید؟ اکثر مردم به صحبت در مورد آب و هوا متوسل می‌شوند اما باغبانی به تنهایی عالی است و گاهی اوقات می‌تواند در یک گروه حتی بهتر هم باشد. بسیاری از شهرها اکنون باغ‌های اجتماعی یا مکان‌های اختصاص داده شده‌ای دارند که می‌توانید به آنها پیوندید یا داوطلب شوید. این فضاها به شما یک علاقه مشترک خودکار برای شروع مکالمه می‌دهند و هیچ فشاری برای ادامه صحبت وجود ندارد.

فعالیت بدنی



همه ما می‌خواهیم از نظر جسمی متناسب‌تر باشیم اما شاید خیلی از ما دوست نداریم به باشگاه برویم. فقط قدم زدن در حیاط خانه خودتان و سرکشی کردن به حال و اوضاع باغچه و گل‌های حیاط، بدن شما را به حرکت در می‌آورد، سپس با چند حرکت ساده مانند پخش کردن کود و چیدن علف‌های هرز، به افزایش این فعالیت کمک می‌کنید. ناگهان ضربان قلب شما شروع به افزایش می‌کند، متابولیسم شما سرعت می‌گیرد و به تدریج عضلات بیدار می‌شوند.

کاهش ضایعات و مسافت‌های هوایی

آیا می‌خواهید که سهم خود را در حفظ کره زمین انجام دهید؟ چه گوشت کمتری بخورید، بیشتر بازیافت کنید، کمتر سفر کنید یا سبزیجات بسته‌بندی شده با پلاستیک را از سوپرمارکت نخریده باشید، همه اینها نقاط شروع خوبی هستند. در کنار این‌ها، پرورش سبزیجات خودتان می‌تواند کمک فوق‌العاده‌ای به شما، خانواده‌تان و جهان باشد. بسته به اشتها و فضای شما، می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید خوراکی‌های خوشمزه پرورش دهید. همه اینها می‌تواند مستقیماً و بدون هیچ سفر، بسته‌بندی یا هزینه‌های گزاف انجام گیرد.

تغذیه سالم

آیا در زندگی پرمشغله‌تان اهل خوردن تنقلات هستید؟ آیا شما هم وقتی معده‌تان شروع به قار و قور می‌کند، به سراغ نزدیک‌ترین کابینت می‌روید؟ با استفاده از سبزیجات و میوه‌هایی که در فصول مختلف کاشته‌اید و از باغچه خانه خودتان چیده‌اید، می‌توانید به داشتن یک رژیم غذایی سالم کمک کنید. / ایسنا

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت مجتمع صنایع پتروشیمی کاوه متان قشم در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۴۴۹ و شناسه ملی ۰۴۲۸۲۶۵۲ (نوبت اول)

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت مجتمع صنایع پتروشیمی کاوه متان قشم در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۴۴۹ و شناسه ملی ۰۴۲۸۲۶۵۲ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۳۱ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۴۶۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۴ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای آرمین باژدان به شماره همراه ۰۹۱۳۹۲۴۸۸۴۱ مستقر در آدرس استان هرمزگان قشم بالاتر از شهرک سام و زال پشت بیمارستان پیامبر اعظم (ص) کدپستی ۷۹۵۱۹۳۱۱۲ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

◀ مدیر تصفیه شرکت مجتمع صنایع پتروشیمی کاوه متان قشم (سهامی خاص) در حال تصفیه، آقای آرمین باژدان

تایید یک مورد ابتلا به هانتاویروس در رومانی

موسسه ملی بهداشت عمومی رومانی (INSP) (دوشنبه) یک مورد ابتلا به هانتاویروس را تأیید کرد. INSP تصریح کرد این ابتلا مربوط به گونه‌ای خاص از هانتاویروس است که مختص رومانی و اروپاست و با شیوع اخیر ویروس «آند»، سوبه‌ای از هانتاویروس که در کشتی کروز MV Hondius شناسایی شد، ارتباطی ندارد. مقامات بهداشت محلی گزارش دادند آزمایش‌های سرولوژیکی نشان می‌دهد که این یک عفونت مزمن است که احتمالاً در طول بستری قبلی بیمار در یک مرکز روانپزشکی به آن مبتلا شده است.

وقتی بدن سر ناسازگاری برمی‌دارد، حساسی دردرسرساز می‌شود. هر گونه تغییر در روند طبیعی بدن، زندگی را مختل خواهد کرد. حتی تغییرات به ظاهر ساده گاهی می‌توانند شغل، آینده کاری و روابط اجتماعی افراد را به خطر بیندازند. تا زمانی که بدن مشکل خاصی ندارد و در سلامت به سر می‌برد، کمتر کسی به این مسئله توجه دارد ولی ماجرا وقتی شروع می‌شود که اختلالی در بدن ایجاد شود. برای مثال، یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد درگیر آن هستند، مثانه بیش‌فعال است که مشکلات زیادی را برای مبتلایان ایجاد می‌کند. برای شناخت بیشتر این مشکل و راه‌های درمان آن، خواندن این متن به شما توصیه می‌شود.

بهاره جلالوند

خبرنگار



وقتی بدن سر ناسازگاری برمی‌دارد، حساسی دردرسرساز می‌شود. هر گونه تغییر در روند طبیعی بدن، زندگی را مختل خواهد کرد. حتی تغییرات به ظاهر ساده گاهی می‌توانند شغل، آینده کاری و روابط اجتماعی افراد را به خطر بیندازند. تا زمانی که بدن مشکل خاصی ندارد و در سلامت به سر می‌برد، کمتر کسی به این مسئله توجه دارد ولی ماجرا وقتی شروع می‌شود که اختلالی در بدن ایجاد شود. برای مثال، یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد درگیر آن هستند، مثانه بیش‌فعال است که مشکلات زیادی را برای مبتلایان ایجاد می‌کند. برای شناخت بیشتر این مشکل و راه‌های درمان آن، خواندن این متن به شما توصیه می‌شود.

نیاز مکرر به دفع دارید؟

به طور معمول، کلیه‌ها ادرار می‌سازند و این ادرار به سمت مثانه حرکت می‌کند. مغز سیگنال‌هایی می‌فرستد که به بدن دستور ادرارکردن را می‌دهد، سپس عضلات کف لگن شل می‌شوند و اجازه می‌دهند ادرار از بدن خارج شود. اما در شرایطی که فرد به مثانه بیش‌فعال مبتلا باشد، عضلات مثانه بدون اراده منقبض می‌شوند. این وضعیت باعث می‌شود که فرد احساس کند نیاز مکرر به دفع ادرار دارد حتی در شرایطی که مثانه پر نباشد. در واقع، مثانه بیش‌فعال (Overactive bladder-OAB) به وضعیتی گفته می‌شود که فرد نیاز مکرر و فوری به ادرار کردن دارد. البته ممکن است با نشئ غیرارادی ادرار و تکرارادر نیز همراه باشد که به آن بی‌اختیاری ادرار می‌گویند. این وضعیت میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس یک بررسی پژوهشی در سال ۲۰۲۵، ممکن است در ۲۰ درصد از جمعیت جهان رخ دهد و در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. کنترل علائم این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا مثانه بیش‌فعال اغلب غیر قابل پیش‌بینی است. آن دسته از افرادی که به این مشکل مبتلا هستند، ممکن است در انجام فعالیت‌های اجتماعی خود دچار مشکل شوند و آن را محدود کنند. کاهش تعامل اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی، انزوا و پریشانی را برای افراد ایجاد خواهد کرد.

مثانه بدون آرام و قرار

ابتلا به بی‌اختیاری ادرار همیشه نشان‌دهنده مثانه بیش‌فعال نیست. این مسئله به دلایل دیگری نیز ممکن است بروز کند. گاهی خندیدن با شدت زیاد، سرفه کردن شدید یا نگه داشتن طولانی مدت ادرار نیز با بی‌اختیاری و نشئ ادرار همراه است. مثانه بیش‌فعال، اغلب با میزان تکرر و فوریت در دفع ادرار شناخته می‌شود. به طور کلی، علائمی چون نیاز فوری و غیر قابل کنترل به ادرار کردن، نشئ مکرر غیر ارادی ادرار، تکرر ادرار (بیش از ۸ بار در ۲۴ ساعت) و الگوی بیدار شدن بیش از یک‌بار در شب برای دستشویی رفتن، می‌توانند نشان‌دهنده ابتلا به مثانه بیش‌فعال باشند. البته گاهی علائم به موارد یاد شده خلاصه نمی‌شوند و در برخی افراد موارد دیگری نیز وجود دارد به همین دلیل تشخیص قطعی ابتلا تنها توسط پزشک متخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار امکان‌پذیر است. باید توجه داشت که این علائم فقط در رابطه با مثانه بیش‌فعال وجود ندارد و گاهی دلیل بروز آن به بیماری‌های دیگر نیز برمی‌گردد. پس در صورت بروز هر نوع علائم غیر عادی باید به پزشک مراجعه کرد.

مستعد بیش‌فعالی هستید؟

برخی عوامل و شرایط ممکن است علائمی شبیه به مثانه بیش‌فعال ایجاد کنند و در



شرایطی که فرد به مثانه بیش‌فعال مبتلا باشد، مشکلات بیمار را تشدید خواهد کرد. برای مثال، مصرف زیاد مایعات و داروهایی که تولید ادرار را افزایش می‌دهند، یکی از این موارد است. عوامل دیگری چون مصرف کافئین، الکل یا سایر مواد محرک مثانه، علائمی شبیه به مثانه بیش‌فعال ایجاد خواهند کرد و علائم مثانه بیش‌فعال را در مبتلایان تشدید می‌کنند. خالی نشدن کامل مثانه هنگام ادرار و بیماری‌های مربوط به سلامت مثانه مانند سنگ مثانه، می‌توانند منجر به بروز علائمی شبیه به مثانه بیش‌فعال شوند. همچنین در مردان بزرگ شدن پروستات با افزایش سن، به ویژه در افراد ۶۰ سال و بالاتر، این مسئله علائمی شبیه به مثانه بیش‌فعال ایجاد خواهد کرد. علت دقیق ابتلا به مثانه بیش‌فعال مشخص نیست اما با افزایش سن، خطر ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود البته نباید این نکته را از یاد برد که این مسئله بدین معنی نیست که هر نوع تکرر ادرار یا فوریت برای دفع ادرار در

درمان مثانه بیش‌فعال از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است و برای آن درمان‌هایی مانند تقویت عضلات کف لگن، تجویز دارو، تزریق بوتاکس، تحریک الکتریکی عصب درشت نی از طریق پوست و جراحی در نظر گرفته خواهد شد

سنین بالاناشی از مثانه بیش‌فعال است. به عبارت روشن‌تر، افزایش سن فقط شانس ابتلا را افزایش می‌دهد پس در صورت بروز علائم، حتما باید برای بررسی به پزشک مراجعه کرد. تشخیص مثانه بیش‌فعال شامل ترکیبی از آزمایش ادرار، معاینه فیزیکی، سونوگرافی از مثانه و سایر آزمایش‌های تخصصی است تا علت زمینه‌ای مثل عفونت ادراری یا ناهنجاری‌های مثانه پیدا شود. گاهی بنا بر تشخیص پزشک متخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار، برای فرد باید سیستوسکوپی (Cystoscopy)، انجام شود. این روش در واقع آندوسکوپی مثانه محسوب می‌شود و در حالی‌که فرد تحت بیهوشی قرار می‌گیرد، یک لوله باریک وارد مثانه خواهد شد که سر آن یک دوربین پیشرفته و خاص قرار دارد. با این روش پزشک می‌تواند داخل مثانه را بررسی کند و مواردی چون سنگ و تومور را ببیند. گاهی نمونه‌برداری (بیوپسی) در حین دیدن نیز انجام خواهد شد.

پایانی برای مثانه بیش‌فعال

درمان مثانه بیش‌فعال از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است و با توجه به شدت، علائم، سن

صبح‌حال



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
مدیر مسوول
الهام کرمی
قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر
مهراب رشیدی
دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی
دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی

دبیر سرویس حوادث
آنا رام
دبیر سرویس آنلاین
سامیه پورنریان
چاپ مهدوی کرمان
تحریریه
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)
آگهی‌ها
۰۳۲۳۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی | سال ۴۱ | شماره ۵۶۷۴
رتبه اول در بین روزنامه‌های کشور با ضریب کیفی ۸۴/۲

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

دانستنی

اگر خواب کافی نداشته باشیم چه اتفاقی برای بدن مان می‌افتد؟

سرویس سلامت

اگر دیر به خواب رفتن مانع از خواب کافی شود، نگران‌کننده است اما اگر خواب باکیفیت در مدت زمان توصیه‌شده تامین شود، جای نگرانی نیست. متخصصان سلامت عمومی می‌گویند ریتم خواب شبانه‌روزی برای همه افراد، شبیه به هم نیست. بعضی‌ها سحرخیزند و شب‌ها هم زودتر می‌روانند اما برخی دیرتر به رختخواب می‌روند و نیاز دارند که صبح کمی دیرتر از خواب بیدار شوند. به طور کلی آنچه بیشتر اهمیت دارد کیفیت خواب است. متخصصان تأکید دارند که فقط هفت ساعت چشم بسته بودن کافی نیست و کیفیت خواب هم به اندازه کمیت آن مهم است.

دکتر «برین ماینر»، متخصص خواب می‌گوید اغلب مردم به اندازه کافی نمی‌خوابند. او بر هفت تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان جوان و هفت تا هشت ساعت خواب برای بزرگسالان مسن‌تر تأکید می‌کند.

ماینر می‌گوید که اگر کسی به طور متوسط کمتر از هفت ساعت می‌خوابد، احتمالاً خواب کافی ندارد.

به گفته ماینر، هفت ساعت خواب هم اگر با استراحت کامل همراه نباشد، کافی نیست. هم کیفیت و هم کمیت خواب به طور قابل توجهی بر سلامتی تأثیر می‌گذارد.

خواب کم و بی‌کیفیت، خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با برخی موارد مرگ‌ومیر هم در ارتباط است. به گزارش ایندپیندنت، برخی کارشناسان حتی از تأثیر کم‌خوابی بر افزایش وزن هم خبر می‌دهند.

آنها معتقدند کم‌خوابی باعث می‌شود هورمون‌های سیری در بدن کاهش یابد و به دنبال آن هورمون‌هایی مرتبط با احساس گرسنگی افزایش می‌یابد. کمبود خواب همچنین با فشار خون بالا و کنترل ضعیف‌تر قند خون مرتبط است.

اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالاً خود را در معرض پیامدهای ناخوشایند آن بر سلامتی قرار خواهیم داد. /ايسنا

گردشگری سالمندان در ایران

گردشگری سالمندان

- سفر و تفریح برای افراد بالای ۶۰ سال
- ابزاری برای سالمندی فعال و کیفیت زندگی بهتر
- سفر و تعامل اجتماعی باعث کاهش مشکلات سالمندی است



وضعیت سالمندان

- حدود ۹٫۸ میلیون سالمند در ایران
- مهم‌ترین مشکل: احساس تنهایی
- تنهایی با افسردگی، ناراحتی و فشار خون بالا مرتبط است



روند جمعیت

- سال ۱۴۱۵: ۱۶٫۵٪ جمعیت سالمند
- سال ۱۴۳۰: بیش از ۳۱٪ جمعیت
- حرکت ایران به سمت جامعه سالمند



وضعیت در ایران

گردشگری سالمندان باعث بهبود سلامت و فرصت اقتصادی برای گردشگری ایران است

- در حال سیاست‌گذاری و توسعه
- اجرای برنامه‌های ملی سالمندان
- تورهای فرهنگی و زیارتی
- افزافه شدن گردشگری سالمندان به شاخص‌های شهر دوستدار سالمندی



فرصت‌ها

- تورهای طبیعت‌گردی مناسب سالمندان
- برنامه‌های سلامت و ورزش در سفر
- اپلیکیشن‌های سفر ویژه سالمندان

مزایا

- کاهش تنهایی، افسردگی و اضطراب
- افزایش امید به زندگی و نشاط روانی
- بهبود سلامت قلب و عروق و تحرک جسمی
- کمک به تحرک حافظه و کاهش سرعت آلزایمر
- تقویت روابط اجتماعی و حس تعلق

چالش‌ها

- کمبود زیر ساخت مناسب سالمندان
- گسترده نبودن تورهای تخصصی
- محدودیت حمل و نقل مناسب و هزینه‌های بالای سفر
- ضعف مناسب سازی بیش از ۹۵٪ اماکن گردشگری

چرا گردشگری سالمندان باید تخصصی باشد؟

- تفاوت در توان حرکتی و شرایط جسمی
- نیاز به استراحت و مراقبت بیشتر
- اهداف متفاوت سفر: آرامش، تعامل اجتماعی، امید به زندگی، معنویت و سلامت

