

شغل دوم انتخاب یا اجبار



شرکت فولاد هرمزگان (جنوب)

آگهی مزایده عمومی شماره ۰۵۰۴۰۱

جدول زمانی انجام مزایده:

تاریخ شروع فروش اسناد	تاریخ پایان فروش اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکت	تاریخ کشایش پاکت ها
۱۴۰۵/۰۲/۰۸	۱۴۰۵/۰۲/۱۶	۱۴۰۵/۰۲/۲۰ تا ساعت ۱۶:۰۰	۱۴۰۵/۰۲/۲۲ ساعت ۹:۰۰

موضوع مزایده:

ردیف	شماره	شرح کالا	مقدار	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده
۱	۱۰۴۰۵۰	ضایعات نسوز	۴۰,۰۰۰ تن	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد و تحویل پاکت مزایده:

بندرعباس، کیلومتر ۱۳ جاده اسکله شهید رجایی، شرکت فولاد هرمزگان جنوب، ساختمان مروارید، طبقه دوم، واحد حراست همچنین متقاضیان محترم برای آگاهی بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن ۰۷۶-۳۱۸۸۵۶۴ و یا شماره همراه ۰۹۱۷۹۵۹۸۷۱۴ تماس حاصل فرمایند و یا به سایت فولاد هرمزگان به آدرس www.hosco.ir مراجعه نمایند.

جهت حضور افراد در فولاد هرمزگان و بازدید از موضوع مورد مزایده، هماهنگی با شماره فوق (۴۸ ساعت قبل از حضور) الزامیست.

هزینه درج آگهی با برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان جنوب

شرکت فولاد هرمزگان جنوب در نظر دارد، ضایعات نسوز موجود در انبارهای خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند.

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی برای شرکت در مزایده می توانند جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۱۱۱۱۱۰۰۰۸ بنام شرکت فولاد هرمزگان جنوب، نزد بانک ملی شعبه گمرک بندرعباس واریز نموده و با ارائه فیش واریزی و درخواست کتبی در ساعت اداری (بجز روزهای پنجشنبه و ایام تعطیل) پس از هماهنگی به شرکت فولاد هرمزگان مراجعه نمایند و یا با ارسال فیش واریزی از طریق فکس به شماره ۰۷۶۳۳۵۳۰۰۵ و یا پست الکترونیک askarizade.m@hosco.ir اسناد را از طریق الکترونیکی دریافت نمایند.

ارائه معرفی نامه، داشتن مهر شرکت (اشخاص حقوقی) و رسید واریز وجه خرید اسناد مزایده، جهت دریافت حضوری اسناد الزامی است؛ لازم بذکر است متقاضی می بایست در فیش واریزی، شماره مزایده را قید نماید.



وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران: همسایگان اولویت ما هستند

وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران پس از سفر به مسقط با انتشار پیامی اعلام کرد که همسایگان ما، اولویت ما هستند.سید عباس عراقچی در صفحه شخصی خود درباره سفر به عمان نوشت: از میزبانان مهربانم در عمان سیاست‌گزارم، بحث‌های مهمی در مورد مسائل دوجانبه و تحولات منطقه‌ای داشتیم، وی افزود: تمرکز ما، به عنوان تنها کشورهای ساحلی تنگه هرمز، شامل راه‌های تضمین تردد امن که به نفع همه همسایگان عزیزمان و دنیا باشد، بود.



عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام: استیفای حق مردم در اولویت قرار دارد

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: ضربات کوبنده نیروهای مسلح ایران به مواضع دشمن، محاسبات آنان را تغییر داد و از طرف دیگر در جمهوری اسلامی، استیفای حق مردم در اولویت قرار دارد. محمد مخبر در نشست مشترک با اعضای هیئت مدیره پتروشیمی‌های کشور با بیان اینکه دوره فعلی مقطع حساسی در تاریخ انقلاب اسلامی است، ادامه داد: پیروزی نهایی در این جنگ، ایران عزیز را برای سال‌های طولانی مصونیت خواهد بخشید.



هنوز همه کارت‌های ایران بازی نشده است

رئیس مجلس شورای اسلامی با پرشمردن کارت‌های ایران در مقابل آمریکا، توضیح داد که کدام کارت‌های ایران هنوز بازی نشده است. محمدباقر قالیباف در صفحه شخصی خود در شبکه اجتماعی ایکس، معادله‌ای از کارت‌های بازی اقتصادی ایران و آمریکا منتشر کرد و در آن نشان داد که برخلاف ادعای ترامپ، آمریکا کارتهایش تمام شده و ایران همچنان کارت‌های زیادی برای بازی کردن دارد.

ایستگاه خبر

نماینده هرمزگان:

راه ناامیدی دشمن و قدرت‌مندی ایران، وحدت مردمی است

نماینده مردم غرب هرمزگان گفت: راه ناامیدی دشمن و قدرت‌مندی تاریخی ملت ایران، از این «وحدت» می‌گذرد.

به گزارش دریای اندیشه، احمد جباری نماینده مردم غرب هرمزگان گفت: بزرگ‌ترین عامل «ایجاد قدرت و تثبیت بازدارندگی ملی» بویژه در شرایط جنگ تحمیلی، «وحدت و همگرایی» آحاد مردم و مسئولان در مقابل متجاوزان است. وی افزود: حال که مردم با وحدت و با شرافت و با موقعیت‌شناسی مثال زدنی در صحنه حضور دارند، وظیفه مسئولان حرکت در همان راستا ذیل رهنمودهای رهبر معظم انقلاب است تا این انسجام و همصدایی ملی به بزرگ‌ترین «پشتوانه و زیربنای قدرت ملی» تبدیل شود و پیروزی ایران عزیز به نتایج بزرگ سیاسی و اقتصادی مبدل شود. جباری بیان کرد: راه ناامیدی دشمن و قدرت‌مندی تاریخی ملت ایران، از این «وحدت» می‌گذرد.



کشف و خنثی‌سازی ۱۵ موشک سنگین آمریکایی در هرمزگان

روابط عمومی سپاه استان هرمزگان از کشف و خنثی‌سازی ۱۵ موشک سنگین آمریکایی در هرمزگان خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، یگان کشف و خنثی‌سازی سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان موفق به کشف و خنثی‌سازی بیش از ۱۵ فروند موشک سنگین متعلق به دشمن متخاصم در جریان جنگ تحمیلی اخیر آمریکا و رژیم صهیونیستی علیه جمهوری اسلامی ایران شد. این موشک‌ها عمدتاً از نوع GBU.BLU و دیگر مدل‌های پیشرفته آمریکایی بوده‌اند که به فضل الهی مکانیسم انفجاری آن‌ها به درستی عمل نکرده و به صورت سالم در اختیار نیروهای متخصص قرار گرفت. پس از عملیات خنثی‌سازی موفق، این تجهیزات جهت انجام مهندسی معکوس به واحدهای فنی و تحقیقاتی منتقل شدند.

بر اساس گزارش دریافتی، از آغاز درگیری‌ها تاکنون بیش از ۶۰ فروند موشک و پهپاد توسط نیروهای سپاه امام سجاد (ع) کشف، خنثی‌سازی یا منهدم شده و در برخی موارد نیز برای مطالعات فنی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در میان تجهیزات کشف‌شده، انواع موشک‌های سنگرشکن، کروز و پهپادهای پیشرفته دشمن از جمله مدل‌های هاروپ، لاکاس، ام‌کیو ناین و هرمس مشاهده شده است.

بسیاری از این سامانه‌ها به‌صورت سالم کشف شده‌اند و عملیات خنثی‌سازی در تمامی مناطق و شهرهای استان با موفقیت کامل به پایان رسیده است.



صدای انفجارهای احتمالی در شهرستان جاسک ناشی از انهدام مهمات دشمن است

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری شهرستان جاسک گفت: صدای انفجارهای احتمالی در شهرستان جاسک ناشی از انهدام مهمات دشمن است و مردم نگران نباشند.

به گزارش دریای اندیشه، عبدالهادی اسدپور اظهار کرد: در راستای پاک‌سازی و ایمن‌سازی منطقه از بقایای مهمات و پرتابه‌های عمل‌نکرده دشمن در حملات اخیر آمریکایی-صهیونیستی، عملیات خنثی‌سازی و انهدام کنترل‌شده این ادوات توسط تیم‌های تخصصی تخریب در دستور کار قرار گرفته است.

وی با اشاره به زمان اجرای این عملیات خاطرنشان کرد: به دلیل ماهیت این اقدامات فنی، احتمال شنیده شدن صدای انفجار در سطح شهر بندر جاسک وجود دارد.

مردم توکهور و هشت‌بندی جزء نخستین نفرات برای همکاری با رزمندگان بودند



رئیس شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه استان هرمزگان گفت:مردم و جوانان توکهور و هشت‌بندی جزء اولین کسانی بودند که هم در دفاع از اسلام و کشور و ولایت فقیه در میدان حاضر شدند.

به گزارش دریای اندیشه، حجت الاسلام والمسلمین احمد فاضل پور رئیس شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه هرمزگان در اجتماع مردم منطقه توکهور و هشت‌بندی در صحن مسجد جامع شهر هشت‌بندی بایان اینکه خداوند متعال در ایه ۲۷سوره نور می فرماید مومنین کسانی هستند که به خدا و رسول خدا ایمان آورده اند و همیشه بر عهد و پیمان خود هستند اظهار کرد: شما مردم منطقه توکهور و هشت‌بندی نمونه بارز این آیه خداوند متعال هستید چرا که در همین جنگ رمضان جزء اولین کسانی بودید که جوانان این منطقه در دفاع از اسلام و کشور و ولایت فقیه در میدان حاضر شدند.

پاسخ قاطع سپاه به راهزنی دریایی آمریکا



عملیات توقیف تکاوران ندسا با استفاده از شناورهای تندرو تهاجمی بدون کوچک‌ترین واکنش ناوگان‌های زنگ‌زده غربی که فرسنگ‌ها دورتر از ترس مین‌های ایران متوقف شده‌اند، انجام شد، این سرعت عمل نشان داد که دوران تهدید سپری شده است و هر کنش تجاوزکارانه از سوی آمریکا، پاسخی سخت را در حساس‌ترین نقطه جهان به‌دنبال خواهد داشت.

تنگه هرمز در زمان حاضر پایان امنیت برای متجاوزان است، توقیف این دو کشتی، پیام واضحی به دشمنان است که نقض آتش‌بس و محاصره ایران، هزینه‌ای سنگین را برای متحدان صهیونیست آن‌ها به‌دنبال دارد و موازنه قدرت در دریا تغییر کرده است.

توقیف دو کشتی غول‌پیکر با مالکیت صهیونیستی در تنگه هرمز، تنها یک قطعه از پازل قدرت ایران در این آب‌راه است، ایران با این اقدام ثابت کرد که امنیت ناوگان تجاری رژیم صهیونیستی، حالا بیش از هر زمان دیگری در گرو رفتار عاقلانه متحدان غربی‌اش است، اگر محاصره بنادر ایران لغو نشود، این غول‌ها به این زودی‌ها باز نخواهند گشت.

در پی راهزنی دریایی نیروهای تروریستی آمریکا، سپاه پاسداران دو فروند کشتی اسرائیلی را در تنگه هرمز توقیف کرد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از بندرعباس، صدای شناورهای تندروی تکاوران دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی که از گلوگاه انرژوی جهان به گوش می‌رسید، این بار حاوی پیامی بود که پایتخت‌های ترانزیت دریایی غربی و صهیونیستی را به وحشت انداخت. پس از آنکه دونالد ترامپ و ارتش آمریکا با نقض آشکار توافق آتش‌بس و تداوم محاصره ظالمانه علیه بنادر ایران، دوران «بزن و دررو» را تمام‌شده نپنداشتند، تهران با فعال‌سازی بازوهای مقتدر دریایی خود در تنگه هرمز، معادله را به‌نفع «امنیت بومی» تغییر داد و رزمندگان ندسا با شناسایی و توقیف دو فروند کشتی پهن‌پیکر مرتبط با رژیم صهیونیستی، نشان دادند که امنیت خلیج فارس، کالایی قابل‌زدی توسط غربی‌ها نیست

این دو کشتی توقیف‌شده، یعنی MSC FRANCESCA و EPAMINONDAS، با مالکیت شرکت‌های مرتبط با میلیارد‌های صهیونیستی است، تصور می‌کردند با پرچم‌های جعلی و خاموش کردن سامانه‌های ناوبری می‌توانند از گلوگاه هرمز عبور کنند اما اشراف اطلاعاتی دقیق و شبانه‌روزی پهپادهای شناسایی و رادارهای بومی نیروی دریایی سپاه، هرگونه تحرک مشکوک را رصد می‌کرد.

اهتزاز پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران به‌روی عرشه کشتی صهیونیستی

این کانتینربر، حامل هزاران کانتینر کالا بود که حالا، این شناور غول‌پیکر، در اسارت اقتدار دریایی ایران است و پرچم ایران بر فراز دکل اصلی آن در اهتزاز است. به‌خلاف ادعاهای دشمن مبنی بر نابودی توان اطلاعاتی سپاه، توقیف این دو کشتی نشان داد که رزمندگان ایرانی به عمق شبکه‌های لجستیکی دشمن نفوذ کرده‌اند، ایران در زمان حاضر، در حال بررسی بارنامه‌ها و اسناد مالکیت این کشتی‌هاست، اسناد به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که این کشتی‌ها از شرکت‌های تحت مالکیت و مدیریت صهیونیست‌ها اجاره شده بودند.

عملیات برق‌آسا؛ پیامی قاطع به واشنگتن و تل‌آویو

قائم مقام جامعه اسلامی مهندسین:

تدوین سریع رژیم حقوقی هرمز حاکمیت ایران بر این تنگه را تنظیم می‌کند

قائم مقام جامعه اسلامی مهندسین گفت: یکی از عواملی که می‌تواند حاکمیت ایران بر تنگه هرمز را تنظیم کند، تدوین هرچه سریع‌تر رژیم حقوقی این تنگه است.

خجسته پور، قائم مقام جامعه اسلامی مهندسین، در گفتگو با خبرنگار مهر مطرح کرد: یکی از عواملی که می‌تواند حاکمیت ایران بر تنگه هرمز را تنظیم کند، تدوین هرچه سریع‌تر رژیم حقوقی این تنگه است. در شرایطی که نیروهای مسلح مقتدر جمهوری اسلامی ایران بر تنگه هرمز

کارت باید برای استفاده در مذاکرات حاضر و آماده باشد. البته بنابر صلاحدید رهبر معظم انقلاب، این رژیم حقوقی می‌تواند توسط مجلس یا شورای عالی امنیت ملی تهیه و تنظیم شود.

وی در ادامه به اهمیت راهبردی این تنگه اشاره کرد و گفت: تنگه هرمز اهرم فشاری مناسب برای افزایش چانه‌زنی و بی‌اثر کردن تحریم‌های ظالمانه است و نقش بسیار مؤثری در سرمایه‌گذاری‌های داخلی و خارجی ایران دارد.

تسلط دارند، مجلس شورای اسلامی باید برای رژیم جدید تنگه هرمز برنامه‌ریزی کند؛ از جمله تعیین عوارض و ایجاد شرایط مناسب برای تردد کشورهای همسایه.

وی تأکید کرد: تدوین سریع این رژیم حقوقی برای تنگه هرمز می‌تواند ابتکار عمل را به تهران بدهد و از این کارت در مذاکرات استفاده شود. خجسته‌پور افزود: مدیریت تنگه هرمز می‌تواند باعث افزایش انسجام ملی شود، زیرا این موضوع به عزت ملی در کشور منجر می‌شود. این



ایستگاه خبر



شناسایی بیش از ۷۰۰ واحد

صنفی متخلف در هرمزگان

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان از شناسایی بیش از ۷۰۰ واحد صنفی متخلف در هرمزگان خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه، کیومرث حسن پور مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان گفت: از آغاز طرح نظارتی ویژه نوروز تا کنون در ۴ هزار بازدید، واحدهای صنفی متخلف بیش از ۷ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان جریمه شدند.

کیومرث حسن پور افزود: بیشترین تخلف ثبت شده در واحدهای صنفی درج نکردن قیمت بر روی کالا بود. وی گفت: مقدارتخلف گرانفروشی نزدیک به یک درصد از کل تخلف‌های ثبت شده است.

وی افزود: هرمزگانی‌ها اگر تخلفی در واحدهای صنفی مشاهده کردند می‌توانند با شماره ۱۳۴ سازمان صمت و ۱۳۵ تعزیرات حکومتی هرمزگان تماس بگیرند.



لندکروز ۱۵۰ میلیاردی قاچاق در

ایست و بازرسی شناسایی و توقیف شد

جانشین فرمانده انتظامی استان هرمزگان از کشف یک دستگاه خودرو لندکروز قاچاق در شهرستان میناب خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه، سرهنگ تیمور دولتیاری در تشریح این خبر بیان داشت: مأموران انتظامی مستقر در ایستگاه بازرسی شهید جفازردی شهرستان میناب در ادامه طرح مبارزه با قاچاق کالا، روز گذشته با همکاری مأموران پلیس امنیت اقتصادی حین کنترل محور و خودروهای عبوری به یکدستگاه خودرو تویوتا لندکروز مشکوک شده و دستور توقف دادند.

وی افزود: مأموران جهت بررسی خودرو را متوقف که در بررسی های فنی صورت گرفته مشخص شده این خودرو فاقد مدارک بوده و به صورت غیر قانونی و قاچاق وارد کشور شده است.

این مقام انتظامی استان ارزش خودروی قاچاق کشف شده را بنا به اعلام نظر کارشناسان اقتصادی ۱۵۰ میلیارد ریال عنوان کرده و اظهار داشت: در این رابطه یک متهم دستگیر و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضائی معرفی شد.



مهلت استفاده از اعتبار کالابرج

سال گذشته تا ۱۴ اردیبهشت

معاون رفاه وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: افرادی که از اعتبار کالابرج دی، بهمن و اسفند استفاده نکردند تا ۱۴ اردیبهشت برای بهره مندی از این اعتبار مهلت دارند.

به گزارش دریای اندیشه، یعقوب اندایش افزود: افرادی که از اعتبار کالابرج فروردین استفاده نکردند نیز تا پایان اردیبهشت برای بهره مندی از این اعتبار مهلت دارند.

وی گفت: از ۱۵ اردیبهشت احتمال افزایش مقدار اعتبار و اقلام سبد کالابرج نیز وجود دارد.

وی افزود: افرادی که تاکنون در طرح کالابرج نام نویسی نکرده‌اند نیز می‌توانند برای نام نویسی به سامانه سیمین و نرم افزار کاربردی بله مراجعه کنند.

صدور دستور قضایی برای ترخیص فوری بیش از ۳۰ هزار تن برنج



در جریان هفتاد و سومین بازدید مسئولان قضایی استان هرمزگان از بندر شهید رجایی بندرعباس، دستورات ویژه‌ای برای ترخیص فوری بیش از ۳۰ هزار تن برنج و ۳۵ هزار تن روغن وارداتی صادر شد.

به گزارش دریای اندیشه، در راستای تأکیدات ریاست قوه قضاییه در خصوص لزوم تسریع در تعیین تکلیف

امام جمعه بندرخمیر:

پیگیر حقوق عامه جامعه کارگری هستیم

به حقوق عامه کارگران در این حوزه‌ها توجه ویژه شود.

وی در ادامه با گرامیداشت یاد و خاطره رشادت‌های کارگران در دوران جنگ تحمیلی، افزود: در ایام جنگ و به‌ویژه ماه رمضان، صنایع فعال شهرستان از جمله شرکت سیمان هرمزگان مورد اصابت تهاجم دشمن قرار گرفت، اما چرخه تولید هیچ‌گاه تعطیل نشد و جامعه کارگری با همتی ستودنی پای کار ایستاد. این استقامت و ایستادگی باید به خوبی روایت شود. صالحی با اشاره به مصوبه بلافاصله پس از جلسه مبنی بر تولید تیزر و کلیپ برای بازنمایی این رشادت‌ها، خاطرنشان کرد: خوشبختانه همکاران در روابط عمومی، قول تهیه و نشر محتوایی در این زمینه را دادند که کاری ارزشمند و مغتنم است.

امام جمعه بندرخمیر در بخش دیگری از سخنان خود، مهم‌ترین مطالبه‌ی چندین‌ساله جامعه کارگری و فعالان اقتصادی منطقه را استقرار یک اداره مستقل کار و رفاه اجتماعی در شهرستان خواند و تصریح کرد: اکنون اداره کار، تنها یک نمایندگی در ساختمان فرمانداری دارد، در حالی که با توجه به حجم معادن، اشتغال دریامحور، گردشگری

قشم در مسیر تبدیل به کریدور امن ترانزیت منطقه‌ای



قشم، با اشاره به ظرفیت‌های این جزیره در شرایط جدید منطقه‌ای و اقتصاد دریامحور، اظهار داشت: قشم می‌تواند به مرکز جذب مشارکت‌های اقتصادی با کشورهای همچون چین، عمان، قطر و پاکستان تبدیل شود و در قالب منطقه‌ای پایدار، نقش مهمی در ترانزیت منطقه‌ای ایفا کند. وی افزود: تدوین سند جامع توسعه، طراحی بسته‌های سرمایه‌گذاری، تهیه تیپ قراردادهای مشارکت عمومی-خصوصی، برگزاری اجلاس‌های بین‌المللی جذب سرمایه‌گذاری و راه‌اندازی پنجره واحد سرمایه‌گذاری در دستور کار قرار دارد. با وجود پتانسیل‌های فراوان، قشم در مسیر تبدیل به

جزیره قشم با موقعیت راهبردی خود در قلب خلیج فارس و در مجاورت تنگه هرمز، پتانسیل عظیمی برای ایفای نقش محوری به عنوان کریدور امن ترانزیت کالا و انرژی در منطقه دارد.

به گزارش دریای اندیشه، جزیره قشم با موقعیت استراتژیک خود در قلب خلیج فارس و در مجاورت تنگه هرمز، به عنوان یکی از مهم‌ترین نقاط اتصال مسیرهای دریایی بین‌المللی، قابلیت تبدیل شدن به هاب لجستیکی و ترانزیتی کارآمد را داراست. این جایگاه جغرافیایی، قشم را به طور طبیعی در مسیر تجارت جهانی قرار داده است.

قشم به عنوان یکی از مناطق آزاد ایران، از مزایای قانونی و اقتصادی ویژه‌ای از جمله معافیت‌های گمرکی و مالیاتی ۲۰ ساله، فضای رقابتی و شرایط مناسب برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی بهره‌مند است که آن را به مقصدی جذاب برای فعالیت‌های تجاری تبدیل کرده است.

این جزیره می‌تواند به عنوان یک گره استراتژیک در کریدورهای ترانزیتی منطقه‌ای، به ویژه در مسیرهای اتصال شرق به غرب (از آسیا به اروپا) و همچنین کریدورهای شمال-جنوب (اتصال کشورهای آسیای میانه به آب‌های آزاد از طریق ایران) عمل کند. قشم ظرفیت ایفای نقش تسهیل‌کننده در حمل و نقل ترکیبی (دریایی-زمینی) را دارد؛ به طوری که کالاهای پس از ورود به قشم از طریق دریا، با استفاده از زیرساخت‌های زمینی به مقاصد خود در داخل ایران یا کشورهای همسایه منتقل شوند. هادی شیرزاد، مدیرعامل شرکت توسعه و سرمایه‌گذاری منطقه آزاد



شوک مثبت کمدی‌ها به گیشه جنگ‌زده سینماها

فیلم سینمایی «احمد» به کارگردانی امیرعباس ربیعی، سه‌شنبه ۸ اردیبهشت در فیلم‌نت اکران آنلاین می‌شود. همچنین اکران دو فیلم کمدی «انتیک» ساخته هادی نائیچی و «تاکسیدرمی» ساخته محمد پایدار از روز چهارشنبه ۲ اردیبهشت‌ماه آغاز شد و این دو اثر در روزهای ابتدایی نمایش خود با استقبال مخاطبان مواجه شده‌اند. «احمد»، محصول مشترک سازمان سینمایی سوره و موسسه تصویرشهر، نخستین‌بار در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد



تخفیف ۲۵ درصدی برای خریداران نمایشگاه کتاب

ابراهیم حیدری مدیر خانه کتاب و ادبیات درباره‌میزان تخفیف در نظر گرفته شده برای خریداران در نمایشگاه کتاب گفت: در این دوره، ناشران ۱۵ درصد تخفیف برای محصولات خود در نظر گرفته‌اند و ۱۰ درصد یارانه نیز از سوی مرکز اختصاص یافته است. وی گفت: همچنین خدمات پستی به صورت همگانی برای ارسال کتاب‌ها در نظر گرفته شده تا ارسال برای مخاطبان تسهیل شود



مدت اعتبار عضویت صندوق اعتباری هنر پنج‌ساله شد

مدیرعامل صندوق اعتباری هنر اعلام کرد در پی شرایط ناشی از جنگ تحمیلی و محدود شدن بسیاری از فعالیت‌های فرهنگی و هنری، با اصلاح آئین‌نامه عضویت صندوق، مدت اعتبار عضویت هنرمندان و فعالان فرهنگی از سه سال به پنج سال افزایش یافت. سیدمجید پوراحمدی افزود: طی این مدت بسیاری از مراکز فرهنگی و هنری با تعطیلی یا محدودیت فعالیت روبه‌رو شدند. در این شرایط حمایت از فعالان این حوزه بیش از گذشته اهمیت دارد.

ایستگاه‌خبر

کاروان زیر سایه خورشید به تنگه هرمز رسید

کاروان زیر سایه خورشید به همراه پرچم متبرک رضوی در ایام دهه کرامت با مشارکت کانون‌های خدمت رضوی استان هرمزگان ضمن حضور در اجتماع مردمی جزیره هرمز حضور یافتند. به گزارش دریای اندیشه، با ورود کاروان زیر سایه خورشید به جزیرهٔ شهدای هرمز لحظه‌ای از جنس نور را تجربه کرد؛ لحظه‌ای که اشک شوق در چشمان مردم نشست و میدان امام خامنه ای هرمز به عطر شهدالرضا آغشته شد. سرپرست کاروان «زیر سایه خورشید» در هرمز: نصرت الهی، عامل پیروزی حق بر باطل است. محمد هادی میرزایی‌نیا، سرپرست کاروان «زیر سایه خورشید»، در جمع مردم جزیره هرمز با اشاره به تقابل همیشگی حق و باطل، اظهار داشت: تاریخ نشان داده که جبهه حق معمولاً از نظر تجهیزات و لجستیک برتری ندارد، اما با اتکا به نصرت الهی پیروز می‌شودوی با ذکر مثال‌هایی از پیامبر اسلام (ص)، حضرت موسی (ع) و حضرت ابراهیم (ع)، افزود: در مقابل لشکر مسلح فرعون، لشکر حضرت موسی (ع) کم‌بضاعت بودند، اما به اذن الهی پیروز شدند. همچنین پشهای برای نابودی نمرود کافی بود.میرزایی‌نیا با اشاره به داستان لشکر فیل ابرهه و حمله به مکه، تأکید کرد: نیروهای الهی حتی با وجود تجهیزات برتر ظاهری، دشمنان را نابود می‌کنند. سرپرست کاروان «زیر سایه خورشید» با بیان اینکه «کشور ما هم صاحب دارد»، گفت: صاحب این کشور امام زمان (عج) و امام حسین (ع) است. وی از مردم خواست با انجام وظایف خود در صحنه، پشتیبانی و جهاد زمینه را برای نصرت الهی فراهم کنند. میرزایی‌نیا در پایان وعده داد: به زودی شاهد نابودی باطل از راه‌های غیرمنتظره خواهیم بود و تاریخ شاهد این پیروزی خواهد بود.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان:

فعالیت های پژوهشی آموزش‌وپرورش نباید به هفته پژوهش محدود شود



مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از آمادگی برای حمایت مالی فراتر از اعتبارات مصوب طرح‌های آموزشی و پژوهشی خبر داد و گفت: فعالیت های پژوهشی نباید به هفته پژوهش محدود باشد.

به گزارش دریای اندیشه، منوچهر ضیایی، مدیرکل آموزش‌وپرورش هرمزگان، در نخستین نشست شورای تحقیقات این اداره کل با تأکید بر لزوم خروج پژوهش‌ها از رویه های صرفاً نظری اظهار کرد: از انجام پژوهش هایی که تأثیر ملموسی در حل مسائل آموزش‌وپرورش ندارند، پرهیز خواهیم کرد و اولویت با طرح هایی است که در راستای منافع سازمانی و ارتقای کیفیت تعلیم و تربیت استان تعریف شوند. وی با اشاره به ضرورت تقویت کار تیمی در حوزه پژوهش افزود: پژوهش‌های آموزشی نیازمند هم‌افزایی دانش نظری دانشگاه‌ها و تجربه میدانی مدیران و کارشناسان آموزشی است و بدون این تعامل، دستیابی به نتایج کاربردی و اثربخش دشوار خواهد بود.

ضیایی با تأکید بر ظرفیت بالای علمی فرهنگیان استان تصریح کرد: هم‌اکنون بیش از ۳۰۰ نفر از فرهنگیان هرمزگان دارای مدرک دکتری هستند که این ظرفیت ارزشمند میتواند نقش مهمی در پیشبرد

مشاور استاندار هرمزگان تأکید کرد

ضرورتی برای بازتعریف دیپلماسی عمومی ایران



شرایط بحران تصریح کرد: هرچند چنین رویکردهایی ممکن است در کوتاه‌مدت ملاحظات ای تأمین کند، اما در بلندمدت می‌تواند موجب کاهش قدرت تأثیرگذاری در عرصه بین‌المللی شود، زیرا در فضای ارتباطی امروز، غیبت در میدان روایت‌سازی به معنای واگذاری آن به سایر بازیگران است.

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی هرمزگان با تأکید بر شکل‌گیری «زیست‌بوم ارتباطی» در جهان معاصر گفت: دیپلماسی عمومی دیگر صرفاً در اختیار دولت‌ها نیست و نهادهایی مانند دانشگاه‌ها، رسانه‌ها، نهادهای مدنی و حتی فعالان اقتصادی و کاربران شبکه‌های اجتماعی نیز در شکل‌دهی به تصویر یک کشور نقش دارند.

وی «اعتماد» را یکی از مهم‌ترین عناصر در مدیریت ادراک دانست و گفت: در فضای ارتباطی امروز، صرف ارسال پیام‌های متعدد نمی‌تواند نگرش‌ها را تغییر دهد. اعتماد زمانی شکل می‌گیرد که میان گفتار و عمل هماهنگی وجود داشته باشد و ارتباطات به‌صورت مستمر و شفاف دنبال شود.

محمدی‌نژاد تأکید کرد: بازنگری در دیپلماسی عمومی ایران باید با پذیرش رقابتی بودن ادراک در عرصه جهانی، تقویت ارتباطات چندلایه با مشارکت بازیگران مختلف و تمرکز بر اعتمادسازی صورت گیرد. به گفته او، مدیریت ادراک به معنای تحمیل روایت نیست، بلکه ایجاد شرایطی برای شکل‌گیری فهم متقابل و تقویت اعتماد در عرصه بین‌المللی است.

مشاور استاندار هرمزگان و عضو هیات علمی گروه زبان و فرهنگ ملل دانشگاه آزاد اسلامی با تأکید بر اهمیت «مدیریت ادراک» در عرصه روابط بین‌الملل گفت: در شرایط پیچیده کنونی، دیپلماسی عمومی ایران نیازمند بازتعریف و بهره‌گیری از رویکردهای فعال در حوزه ارتباطات و روایت‌سازی است.

احسان محمدی‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به تغییر ماهیت قدرت در نظام بین‌الملل اظهار کرد: در جهان امروز قدرت تنها به ابزارهای سنتی یا قدرت سخت محدود نمی‌شود و «قدرت نرم» که بر شکل‌دهی به ادراک و برداشت افکار عمومی استوار است، نقش تعیین‌کننده‌ای در نتایج کنش‌های سیاسی و اجتماعی دارد.

وی با اشاره به تحولات اخیر در عرصه منطقه‌ای و بین‌المللی افزود: جنگ‌های اخیر آمریکا و اسرائیل علیه ایران علاوه بر آثار سیاسی و امنیتی، بر فضای ادراکی در سطح جهانی نیز تأثیر گذاشته است. در چنین شرایطی اگر ایران نتواند روایت خود را به‌صورت مؤثر و به‌موقع در سطح بین‌المللی ارائه کند، این امکان وجود دارد که دیگر بازیگران با روایت‌های خود تصویری متفاوت یا حتی تحریف‌شده از ایران ارائه دهند.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه یکی از چالش‌های مهم در فضای ارتباطات بین‌الملل «اختلال در شکل‌گیری ادراک» است، گفت: این اختلال می‌تواند ناشی از محدودیت‌های ارتباطی، جهت‌دهی رسانه‌ای یا سوءبرداشت‌های فرهنگی باشد. در فضایی که رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با سرعت بالا در شکل‌دهی به افکار عمومی نقش دارند، مدیریت ادراک به یکی از مؤلفه‌های اساسی دیپلماسی عمومی تبدیل شده است.

محمدی‌نژاد ادامه داد: در گذشته دیپلماسی عمومی بیشتر بر انتقال پیام متمرکز بود، اما در شرایط کنونی مخاطب صرفاً دریافت‌کننده پیام نیست، بلکه به‌صورت فعال پیام‌ها را تفسیر و بازتعریف می‌کند. بنابراین سیاست‌گذاری در حوزه دیپلماسی عمومی باید علاوه بر مدیریت ارتباطات، بر درک چارچوب‌های ذهنی و فرهنگی مخاطبان نیز تمرکز داشته باشد.

وی همچنین با اشاره به برخی رویکردهای محدودسازی ارتباطات در

آتش

کلمه‌ای که در سرم

مور مور می‌شود

و به انفجار علاقه‌ی زیادی دارد

بندرگاه

در شبیخون

خون و باروت

زیر اضطراب زیاد

پوست زمین را می‌کند

و به دریا می‌ریزد

کارگراش

اجساد تکه تکه شده‌ی

روح زمین را

به آسمان پرتاب می‌کنند

دیگر

رودخانه‌ها

به آسمان می‌ریزند

و همه‌ی درخت‌ها

گنجشک‌ها

و چشمهای خواب‌زده‌ی بندرگاه

به تبعیدگاه سیاره‌ها می‌روند

و مرگ

کلمه‌ای که در سرم

مور مور می‌شود

شاعر : نسرين صادق

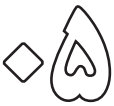
شاعر : سکینه ماحوزی



آکهی های شرکت تعاونی های سراسر هرمزگان

دردربای اندیشه

۰۷۶-۳۲۲۱۳۳۲۱



هشدار درباره مصرف لبنیات سنتی در فصل بهار



یک متخصص عفونی درباره مصرف لبنیات سنتی در فصل بهار با توجه به شیوع تب مالت، توصیه‌های ارائه کرد.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، محمدرضا شیرزادی، متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به افزایش زایش دام‌ها در فصل بهار، اظهار کرد: همزمان با افزایش زایمان دام‌ها، میزان تولید شیر نیز بالا می‌رود و همین موضوع باعث افزایش تمایل مردم به مصرف فرآورده‌های لبنی سنتی به‌دلیل طعم، چربی و قیمت مناسب‌تر نسبت به محصولات پاستوریزه می‌شود.

وی افزود: گرانی لبنیات پاستوریزه نیز از دیگر عواملی است که موجب گرایش بیشتر مردم به مصرف فرآورده‌های لبنی سنتی شده است، اما این موضوع می‌تواند خطرانی جدی برای سلامت افراد به‌همراه داشته باشد. این متخصص عفونی با تأکید بر لزوم جوشاندن شیرهای غیرپاستوریزه تصریح کرد: مصرف لبنیات سنتی تنها در صورتی ایمن است که شیر به‌مدت حداقل پنج دقیقه در حالت جوش قرار گیرد تا باکتری عامل تب مالت از

بین برود. به‌خلاف توصیه‌های گذشته که زمان طولانی‌تری مطرح می‌شد، بررسی‌های جدید نشان داده است که جوشاندن پنج‌دقیقه‌ای کافی است.

شیرزادی ادامه داد: در مناطق روستایی که افراد خود به پرورش دام مشغول هستند، رعایت این نکته اهمیت بیشتری دارد و دامداران و مصرف‌کنندگان باید به این مسئله توجه جدی داشته باشند.

وی درمورد مصرف پنیر سنتی نیز گفت: پنیر تهیه‌شده از شیر غیرجوشیده، در صورتی قابل مصرف است که حداقل به‌مدت ۶ تا ۹ ماه در آب‌نمک غلیظ و اشباع نگهداری شود، این فرآیند می‌تواند تا حدی خطر آلودگی را کاهش دهد، در غیر این صورت مصرف آن توصیه نمی‌شود.

این متخصص عفونی درباره سایر فرآورده‌های سنتی نیز توضیح داد: سرشیر و خامه معمولاً از شیر نجوشیده تهیه می‌شوند و می‌توانند آلوده باشند بنابراین توصیه می‌شود از مصرف این محصولات به‌شکل سنتی خودداری شود و یا از شیر جوشیده برای تهیه آن‌ها استفاده شود.

وی با اشاره به وضعیت ماست و کره محلی بیان کرد: ماست در صورتی که پس از تهیه، به آن سرشیر غیرپاستوریزه اضافه نشود، می‌تواند ایمن باشد و کره‌ای که از چنین ماستی به‌دست می‌آید نیز مشکلی ایجاد نمی‌کند.

شیرزادی درباره انتقال بیماری از طریق گوشت نیز گفت: اگرچه مصرف گوشت خام می‌تواند خطر انتقال بیماری را به‌همراه داشته باشد، اما در ایران این نوع مصرف چندان رایج نیست، مگر در مورد چگر که مصرف خام یا نیم‌پز آن می‌تواند خطرآفرین باشد.

وی با اشاره به عوارض جدی بیماری تب مالت خاطرنشان کرد: این بیماری می‌تواند منجر به مشکلات مغزی، اختلالات روانی، درگیری‌های قلبی و آسیب‌های مفصلی شود، اما متأسفانه آمار دقیقی از میزان عوارض و پیامدهای آن در دسترس نیست.

این متخصص عفونی درباره علائم بیماری نیز گفت: تب مالت معمولاً با تب تدریجی و مداوم بروز می‌کند و ممکن است با دردهای عضلانی به‌ویژه کمر درد همراه باشد بنابراین افرادی که با چنین علائمی مواجه می‌شوند، باید بررسی‌های لازم را از نظر ابتلا به این بیماری انجام دهند.

وی در پایان تأکید کرد: با توجه به شیوع این بیماری در بسیاری از استان‌های کشور، رعایت اصول بهداشتی در مصرف فرآورده‌های دامی به‌ویژه لبنیات سنتی، امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است.

دائقه انسان در شرایط استرس دچار تغییر می‌شود

افزایش هورمون گرسنگی (گرلین)، کاهش هورمون سیری (لپتین)، ترشح کورتیزول و تمایل بدن به سوخت‌های سریع، همگی از دلایل این تغییرات هستند و از سوی دیگر، میکروبیوتای روده نیز در اثر استرس تغییر می‌کند و سیگنال ولع به مغز می‌فرستد.

متخصصان تغذیه توضیح می‌دهند در این دوره‌ها، تمایل به غذاهای نرم و کرمی به دلیل ایجاد حس امنیت افزایش یافته و حساسیت چشایی به طعم‌های تند، شور و ظریف کاهش پیدا می‌کند و مجموعه‌ای از تغییرات که می‌تواند الگوی تغذیه را به‌طور کامل دگرگون کند در بدن اتفاق می‌افتد.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان هشدار داد: در شرایط بحران‌هایی مانند جنگ، بلایای طبیعی و همه‌گیری‌ها، امنیت غذایی و الگوی تغذیه‌ای افراد به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و شواهد علمی و گزارش‌های نهادهای بین‌المللی نشان می‌دهد حتی دوره‌های کوتاه‌مدت کمبود یا دسترسی محدود به غذا می‌تواند به تغییرات متابولیک، تضعیف سیستم ایمنی، افزایش خطر عفونت‌ها و تشدید بیماری‌های مزمن، سوءتغذیه، تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها منجر شود.

فرناز شهدادیان در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: در چنین شرایطی تغذیه تنها به‌عنوان تأمین‌کننده انرژی مطرح نیست، بلکه یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت، افزایش تاب‌آوری جسمی و روانی و کاهش پیامدهای منفی بحران‌ها به شمار می‌رود.

وی اضافه کرد: استرس‌های فیزیولوژیک و روانی ناشی از بحران

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تشریح اثرهای استرس و بحران‌های مختلف بر الگوی خوردن، اشتها و انتخاب‌های غذایی، نسبت به پیامدهای تغذیه‌ای در شرایط جنگی و بحرانی هشدار داد.

به گزارش ایرنا، تنش‌های شدید و بحران‌های جمعی، پیش از آنکه سفره‌ها را از نظر حجم و تنوع تهدید کنند، الگوی خوردن و ذائقه غذایی را هدف می‌گیرند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد در زمان استرس، مغز با فعال کردن سیستم بقا، اشتها، هورمون‌های گرسنگی و سیری و حتی احساس طعم را تغییر و افراد را به سمت مصرف بیشتر غذاهای شیرین، چرب و شور سوق می‌دهد و این از نظر متخصصان تغذیه پاسخی فیزیولوژیک از سوی مغز برای مقابله با تهدید به شمار می‌رود.

هم‌زمان، آنان هشدار می‌دهند که در بحران‌هایی مانند جنگ، بلایای طبیعی و همه‌گیری‌ها، تغذیه به موضوعی فراتر از تأمین کالری به عامل اصلی تاب‌آوری جسمی و روانی تبدیل می‌شود، عاملی که بی‌توجهی به آن می‌تواند خطر سوءتغذیه، تضعیف سیستم ایمنی و تشدید بیماری‌های مزمن را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.

بر همین اساس، آنان معتقدند بد غذایی یا پرخوری در دوران فشار روانی، ضعف اراده نیست، بلکه واکنش زیستی بدن برای بقاست و در چنین شرایطی، مغز با استفاده از قند و چربی به‌عنوان آرام‌بخش موقت، مسیرهای یاداش را فعال کرده و هورمون‌های مرتبط با اشتها دستخوش تغییر می‌شوند.

۴ توصیه درباره مصرف سبزیجات

نحوه نگهداری و طبخ سبزیجات در حفظ ارزش غذایی آنها نقش مهمی دارد.

به گزارش ایستا، متخصصان تغذیه تأکید دارند برای حفظ همه ترکیبات مغذی باید راه درست پخت و پز مواد غذایی را دنبال کنید، از مدت زمان طبخ گرفته تا روش خرد کردن سبزیجات.

روش صحیح شست‌وشو و خرد کردن را انتخاب کنید

شست‌وشو و خرد کردن سبزیجات به روش اشتباه می‌تواند مواد مغذی آنها را از بین ببرد. ابتدا باید سبزیجات را بشویید و سپس خرد کنید. هرگز برعکس این عمل را انجام ندهید زیرا می‌تواند بیشتر مواد مغذی را از بین ببرد. همچنین توصیه می‌شود تا حد امکان، سبزیجات را تازه مصرف کنید تا کمتر به منجمد کردن آنها پس از خرد کردن،



می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای بدن را تغییر دهد و اهمیت دریافت کافی درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها را دوچندان کند. شهدادیان با اشاره به راهنماهای علمی مبتنی بر شواهد توضیح داد: اتخاذ راهبردهای تغذیه‌ای ساده، قابل اجرا و مقرون‌به‌صرفه می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از سوءتغذیه، حفظ عملکرد سیستم ایمنی و مدیریت بهینه منابع غذایی محدود داشته باشد.

وی گفت: در شرایط استرس، بدن با تغییرات متابولیک مواجه می‌شود که می‌تواند نیاز به انرژی، پروتئین و برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌های C و D، آهن و روی را افزایش دهد، همچنین نیاز بدن به دریافت مایعات در چنین شرایطی بیشتر می‌شود و کم‌آبی می‌تواند سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار دهد.

نیز عاملی است که حتماً باید آن را در نظر بگیرید. حرارت دینن طولانی مدت، یکی از مهم‌ترین عوامل از بین رفتن مواد مغذی در سبزیجات است.

زمان پخت و پز را مناسب انتخاب کرده و با کاهش این زمان به حفظ هرچه بیشتر ارزش غذایی خوردنی‌ها کمک کنید. بیشتر ویتامین‌ها نسبت به گرما حساس هستند، از این رو از حداقل زمان نیاز برای طبخ استفاده کنید.

از مقدار مناسب آب استفاده کنید

مقدار آبی که به غذای خود اضافه می‌کنید نیز بر حفظ ارزش غذایی آن تأثیر می‌گذارد. سعی کنید حداقل مقدار آب را به غذای خود اضافه کنید چرا که مواد غذایی در آب مورد استفاده برای پخت غذا حل می‌شوند. برای کاهش مدت زمان پخت و پز، در ظرف غذا را بسته و آن را به طور کامل بپوشانید. علاوه بر موارد فوق همچنین توصیه می‌شود سعی کنید غذا را به اندازه کافی بپزید تا مجبور به نگهداری و استفاده مجدد از آن نشوید. مصرف غذای تازه، بهترین روش برای بهره‌مندی حداکثری از مواد مغذی آن است.

ایستگاه خبر



زنگ هشدار دیابت در هرمزگان؛

قریب به ۲ هزار بیمار شناسایی شدند

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس با اشاره به اینکه زنگ هشدار دیابت در هرمزگان به صدا در آمده، گفت: حدود ۲ هزار بیمار دیابتی جدید، در سال گذشته شناسایی شدند.

به گزارش دریای اندیشه، اصغر زائری با اعلام این خبر اظهار کرد: در طول سال گذشته ۵۴ هزار و ۵۰۲ خدمت مراقبتی و بهداشتی به ۲۴ هزار و ۴۵۶ بیمار مبتلا به دیابت توسط تیم های سلامت در مراکز ارائه‌دهنده خدمات شهری و روستایی در شهرستان بندرعباس ارائه شد.

وی با اشاره به اهمیت شناسایی زودهنگام بیماران مبتلا به دیابت، افزود: یک هزار و ۹۷۶ بیمار جدید مبتلا به دیابت در سال گذشته توسط تیم سلامت شناسایی و تحت پوشش خدمات مراقبتی قرار گرفتند.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس تصریح کرد: در سال گذشته، تیم‌های سلامت شامل بهوزران، مراقبان سلامت و پزشکان در مراکز شهری و روستایی، بیش از ۵۴ هزار خدمت مراقبتی، پیگیری و مشاوره‌ای به بیماران دیابتی ارائه کرده‌اند که نشان‌دهنده تداوم فعالیت گسترده و تلاش بی‌وقفه کادر سلامت برای ارتقای سلامت جامعه است.

زائری با تأکید بر ضرورت افزایش آگاهی عمومی درباره علائم و پیامدهای دیابت، یادآور شد: بسیاری از افراد از ابتلای خود به دیابت بی‌اطلاع می‌مانند و زمانی مراجعه می‌کنند که بیماری پیشرفت کرده است، از این رو، انجام آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری به‌ویژه برای افراد در معرض خطر، بسیار ضروری و موثر است.

ارتباط چربی شکمی با خطر

نارسایی قلبی

اگر می‌خواهید خطر ابتلا به بیماری قلبی خود را بفهمید، چربی شکم خودتان را در نظر بگیرید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که چربی اضافی ذخیره شده در اطراف کمر، نسبت به BMI(شاخص توده بدنی)، که تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است، ارتباط قوی‌تری با خطر نارسایی قلبی دارد.

«زو هان چن» دانشجوی پزشکی در دانشگاه ملییانگ مینگ چیائو تونگ در تایوان، در یک بیانیه خبری گفت: «این تحقیق به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چرا برخی از افراد با وجود داشتن وزن بدنی که به نظر سالم می‌رسد، دچار نارسایی قلبی می‌شوند.»

چن گفت: «با نظارت بر اندازه کمر و التهاب، پزشکان ممکن است بتوانند افراد در معرض خطر بالاتر را زودتر شناسایی کنند و بر راهکارهای پیشگیری که می‌توانند احتمال نارسایی قلبی را قبل از شروع علائم کاهش دهند، تمرکز کنند.»

برای مطالعه جدید، محققان نزدیک به ۲۰۰۰ بزرگسال را از یک مطالعه مداوم در مورد بیماری قلبی ردیابی کردند. در طول پیگیری تقریباً هفت ساله، ۱۱۲ نفر به نارسایی قلبی مبتلا شدند.

نتایج نشان داد که اندازه‌گیری چربی اضافی شکم با خطر بالاتر نارسایی قلبی مرتبط است، اما BMI بالا اینطور نیست.

این مطالعه می‌گوید، به‌طور خاص، دور کمر بزرگتر، خطر نارسایی قلبی را ۳۱ درصد و نسبت بالاتر دور کمر به قد، این خطر را ۲۷ درصد افزایش می‌دهد.

محققان همچنین دریافتند که التهاب، یک چهارم تا یک سوم ارتباط بین چربی اضافی شکم و نارسایی قلبی را توضیح می‌دهد.



- ۸- رخسار - جاندار - قانونگذار
- ۹- نرم - آلود کوهی - گلابی
- ۱۰- درخت زبان گنجشک - عروس میگیرد - آراسته ومنظم
- ۱۱- بازی - گذر نامه -ضمیر سوم شخص مفرد
- ۱۲- سنگ - کوهی در مازندران - نیم صدای ساعت
- ۱۳- ستارگان - اعتنا - کرم حشره
- ۱۴- رودخانه ای در تهران - خشک - کشوری عربی
- ۱۵- دریافتن - فرودگاه تهران

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
			★											
				★					★					
					★					★				
						★					★		★	
			★				★					★		
				★	★			★			★			
	★								★					
★						★		★						★
				★									★	
			★		★					★				
		★				★						★		
							★							
					★					★				
						★					★			
												★		



- ۱- کتابی از ابونصر فارابی - پرسش از مکان
- ۲- سلول - زیب و زینت، زیور - جمع حس
- ۳- پایتخت لتونی - اشخاص - یکدندگی
- ۴- اندیشیدن - مرکز استان چهارمحال بختیاری
- ۵- سودای ناله - زایر - کشتی جنگی - رنگ طلایی
- ۶- از الفبای یونانی - طاقچه بالا - گرفتن - مادر لر
- ۷- برادر حضرت ابراهیم - ترکیب قند با یکی از اسیدهای فلزی
- ۸- نور اندک - قهرمان المپیک سال ۱۹۵۶
- ۹- کهن ترین سراینده شعر غنایی در باب وطن دوستی - آخر هر کار

- ۱۰- حرف تعجب - بعید، گردش - بالا آمدن آب دریا - بخشش بی چشم داشت
- ۱۱- بهره و نصیب - شیرینی تولد - کج و خمیده - عضو بالا نشین
- ۱۲- قبیله یمن - امتداد یافته
- ۱۳- آرسنیک - نزدیک شده - توبه کننده
- ۱۴- با خبر - گهواره - اثر فدریکو گارسیا لورکا
- ۱۵- نامی پسر خارجی - تابلوی معروف داوینچی



- ۱- نام کوچک عشقی آزادخواه و وطن پرست - کویر
- ۲- اندیشه - پرده در - در بدری
- ۳- جرقه آتش - اثری از تسواک نویسنده اتریشی - چنین خانه ای قابل سکونت نیست
- ۴- از حروف یونانی - شهر صنعتی - جمله قرآنی
- ۵- میوه مربایی - کاغذ معروف اسید - نام محلی در بغداد
- ۶- کافی - سینمای خانگی - تکبر، غرور
- ۷- قهرمان اسبق شطرنج جهان - دهان پرنده - واحد سرعت هوا پیما

ایستگاه خبر

اولین فصلنامه تخصصی کودک و نوجوان هرمزگان منتشر شد

نخستین شماره اولین فصلنامه تخصصی کودک و نوجوان هرمزگان با عنوان «چیکو» منتشر شد. به گزارش دریای اندیشه، مدیرمسئول فصلنامه «چیکو» هرمزگان از چاپ نخستین شماره اولین فصلنامه تخصصی کودک و نوجوان هرمزگان تحت عنوان «چیکو» خبر داد و تاکید کرد: بخش ادبیات ایران و جهان و کتاب و کتابخوانی از اولویتهای ما در این فصلنامه است.

هانیه هادی‌نژاد ادامه داد: با عنایت خدای بزرگ در شرایط سخت جنگ توانستیم اولین فصلنامه تخصصی برای گروه سنی ۱۷تا۴ سال را در استان هرمزگان چاپ کنیم.

وی با اشاره به همکاری یک تیم حرفه‌ای رسانه‌ای افزود: بخش ادبیات ایران و جهان، کتاب و کتابخوانی، هرمزگان شناسی و ایران شناسی، محیط زیست ایران و هرمزگان، ورزش هرمزگان و ایران و جهان، پزشکی و سلامت، موسیقی و هنر، علم روز و آموزش‌های کاربردی، مذهبی، معرفی شهدای جنگ ۱۲ روزه، بازی‌های پرطرفدار موبایل و کنسولی و جدول از سرویس‌ها و بخش‌های مختلف این مجله است.

هادی‌نژاد اضافه کرد: این فصلنامه در سه بخش مجزا شامل خردسال، کودک و نوجوان با کارکرد فرهنگی در ۴۰ صفحه تمام رنگی به روی گیشه‌های مطبوعاتی آمده است.

مدیرمسئول فصلنامه «چیکو» هرمزگان با بیان اینکه امیدوار به حمایت مسئولان از این فصلنامه هستیم، گفت: شماره دوم این فصلنامه نیز در حال آماده شدن است و به شهدای میناب و شهدای کودک ایران تقدیم خواهد شد.

۷ هشدار نشان‌دهنده مصرف بیش از حد نمک در بدن

تورم
اگر حلقه‌تان کمی روی انگشتان فشار می‌آورد، پاهای‌تان متورم می‌شوند یا صبح چشم‌هایتان پف کرده است، احتمالاً بیش از حد نمک می‌خورید

تشنگی بیش از حد
هنگامی که نمک زیاد می‌خورید، بدن شما به مایعات بیشتری نیاز دارد تا به کمک آن سیستم بدن شما پاکسازی شود تا عضلات و سایر اندام‌ها بتوانند به درستی کار کنند

تغییرات در ادرار
مصرف بیش از حد نمک باعث می‌شود کلیه‌های شما برای از بین بردن آن از بدن، اضافه کاری کنند. این ممکن است منجر به تکرر ادرار شود

درد استخوان
مصرف بیش از حد نمک می‌تواند مانع بزرگی برای سلامت استخوان باشد

گرفتگی عضلات
حفظ تعادل مناسب سدیم و پتاسیم برای سلامتی شما بسیار مهم است، زیرا این عناصر شیمیایی مسئول انقباض عضلات هستند

مشکلات شناختی
فشار خون بالا ناشی از مصرف زیاد نمک می‌تواند به عروق منتهی به مغز شما آسیب برساند

سرردهای مداوم
مصرف زیاد سدیم حجم خون شما را افزایش می‌دهد و انقباض رگ‌های خونی باعث افزایش فشار خون بالا می‌شود و در نتیجه ممکن است سرردهای شدیدی ایجاد کند



دربای
اندیشه

باغچه خانگی
عکس: ملیحه قاسمی



شروع فروش
سرویس اینترنت فیبرنوری
در شهر بندرعباس



اینترنت با سرعت نور
اینترنت فیبرنوری
Fiber.SS|co.ir

ثبت نام
و درخواست سرویس
07632304
داخلی 55

سریع سیستم
جنوب (www.ssco.ir)

بیتگامای

دارای مجوز UNSP در شماره ۱۵-۱۳۰۰-۱۰۰۰ در تاریخ ۱۳۰۰/۵/۹ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

با حضور فرماندار شهرستان خمیر؛

بازدید میدانی مشکلات لنجداران بندرپل انجام شد



جلسه بررسی مسائل و مشکلات لنجداران بندرپل به ریاست مراد زرهی فرماندار شهرستان خمیر، با



حضور شهردار، اعضای شورای اسلامی شهر بندرپل و جمعی از لنج داران برگزار شد، همچنین بازدید میدانی از اسکله بندرپل صورت گرفت.

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از شهرستان بندرخمیر؛ فرماندار شهرستان خمیر با تأکید بر ضرورت رونق شغل ملوانی و بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های اسکله بندرپل اظهار کرد: اسکله بندرپل از ظرفیت بسیار بالایی برخوردار است و لازم است از این توان به شکل مطلوب‌تری استفاده شود تا شاهد رونق هرچه بیشتر فعالیت‌های دریایی و اقتصادی در این منطقه باشیم.

وی، ضمن اشاره به نقش مؤثر تعاونی‌های لنج‌داران در پیشبرد اهداف صنفی، افزود: تعاونی‌ها باید پیگیر مسائل و مطالبات اعضای خود باشند و این پیگیری‌ها تا رسیدن به نتیجه مطلوب به‌صورت مستمر ادامه یابد.

فرماندار شهرستان خمیر همچنین بر لزوم رعایت دستورالعمل‌های ایمنی و امنیتی توسط لنج‌داران تأکید کرد و بیان کرد: استفاده از تجهیزات ارتباطی مطابق با ضوابط قانونی و اعلام دقیق برنامه‌های دریانوردی به بنادر، گمرک و دستگاه‌های ذی‌ربط، امری ضروری است.

وی با اشاره به مسئولیت ملی و امنیتی فعالان دریایی در مناطق مرزی، تصریح کرد: ما مرزداران این سرزمین هستیم و باید با تمام توان از امنیت و اقتدار کشور دفاع کنیم توجه جدی به نکات امنیتی و هوشیاری در برابر هرگونه تحرکات سوء، یک وظیفه مهم و غیرقابل اغماض است.

سرپرست مرکز بهداشت کیش:

آغاز طرح واکسیناسیون تکمیلی سه‌گانه در کیش

سرپرست مرکز بهداشت کیش اعلام کرد: طرح واکسیناسیون تکمیلی سه‌گانه سرخک، سرخچه و اوریون (MMR) از روز شنبه ۱۲ اردیبهشت‌ماه به مدت دو هفته در کیش آغاز می‌شود.

دکتر محمدرضا رضانیا روز شنبه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا، با دعوت از خانواده‌ها برای استفاده از این فرصت برای تزریق واکسن سه‌گانه گفت: این طرح ملی هم‌زمان در چهار دانشگاه علوم پزشکی سیستان و بلوچستان، کرمان، خوزستان و هرمزگان و از جمله جزیره کیش اجرا می‌شود.

وی بیان کرد: این طرح واکسیناسیون تکمیلی ویژه کودکان ۲ تا ۶ سال در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی اجرا می‌شود و حضور خانواده‌ها تنها در نوبت صبح از ساعت ۸ تا ۱۳ امکان‌پذیر است.

سرپرست مرکز بهداشت کیش بیان کرد: در اجرای این طرح واکسیناسیون تمامی کودکان متولد ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۹ تا ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ (کودکان ۲۴ تا ۷۲ ماهه) مشمول انجام واکسیناسیون تکمیلی سرخک، سرخچه و اوریون هستند و خانواده‌ها باید کارت واکسن

کودک را حتماً همراه داشته باشند.

وی اظهار کرد: در مجموع ۲ هزار و ۷۳۵ کودک ایرانی و ۱۶۲ کودک از اتباع خارجی در جزیره برای انجام واکسیناسیون سه‌گانه شناسایی شده‌اند.

دکتر رضانیا با تأکید بر امنیت و استاندارد بالای واکسن تکمیلی سرخک، سرخچه و اوریون گفت: این واکسن‌ها در ردیف کم‌عارضه‌ترین واکسن‌های برنامه ایمن‌سازی و سلامت قرار دارد و استفاده گسترده و طولانی‌مدت آن در سراسر دنیا نشان‌دهنده اثربخشی و ایمنی بالای آن است.

وی با اشاره به اقدامات پیش‌نیاز اجرای این طرح واکسیناسیون افزود: مراقبین سلامت بر اساس بلوک‌بندی‌های تعیین‌شده با خانواده‌های مشمول تماس می‌گیرند تا زمان مراجعه آن‌ها به مراکز بهداشتی هماهنگ شود.

سرپرست مرکز بهداشت کیش از برگزاری کلاس‌های آموزشی، توجیهی و فنی برای مراقبین سلامت و سایر کارکنان درگیر پیش از آغاز اجرای این طرح خبر داد و اضافه کرد: این آموزش‌ها برای اجرای دقیق و

غفلت و تأخیر ادارات در اجرای طرح‌های بازآفرینی شهری بندرلنگه

به قلم عبدالحسین اسدپور



فراهم‌سازی زیرساخت‌ها، توجه به آثار ارزشمند تاریخی با تعامل موثر ادارات، جلوگیری از موازی‌کاری و غیره در بافت تاریخی شهر بندرلنگه است. عدم رسیدگی به بافت تاریخی این شهرستان اماکن موجود در این مناطق را به سمت مخروبه شدن پیش برده است که متأسفانه به دلیل نبود زیرساخت‌ها و فضای شهری مناسب، کمبود امکانات، نازیبایی محیط زندگی، فضای بهداشتی ناسالم به جهت وجود روان آب‌ها و غیره مردم در حال کوچ از این محلات به سایر قسمت‌های شهر هستند.

آثار ارزشمندی همچون آب انبارها، قلعه لشتان خانه‌های تاریخی و غیره در بافت تاریخی شهر بندرلنگه و بندرکنگ وجود دارد که به مرور زمان بنای آن در حال سستی و نابودی کامل است.

هر چند که با همت میراث دوستان، مالکین، خیرین و غیره به شکل انفرادی یا گروهی حرکت‌هایی را برای ترمیم و بهسازی ابنیه‌هایی نظیر آب‌انبارها و خانه‌ها انجام داده‌اند، اما گستردگی کار بسیار زیاد است و از طرفی نیاز به مشارکت مالی و همکاری بیش از پیش نهادهای دولتی مرتبط با آنان است.

در سطح شهرستان‌ها ستاد بازآفرینی با عضویت دستگاه‌های متناظر سطح شهرستان و با ریاست فرماندار و دبیری شهردار شهر مربوطه تشکیل شود و برای احیاء بافت تاریخی شهر بندرلنگه و بندرکنگ نیاز به تمرکز و هماهنگی بیش از پیش ادارات میراث فرهنگی، اداره‌کل راه و شهرسازی، شهرداری، فرمانداری و غیره است و از طرفی نیز نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی می‌بایست به دنبال جذب بودجه برای اجرای طرح‌های پیش‌بینی شده است.

آن‌ها؛ درآمد سرانه ساکنان کمتر از میانگین شهر و نرخ بیکاری بالاتر از آن است، واحدهای مسکونی کم‌دوام و تراکم نفر در واحد مسکونی بالاتر از میانگین شهری است و دچار مشکلات محیط زیستی بسیار می باشند، میزان برخورداری و دسترسی ساکنان به خدمات شهری و وضعیت زیرساخت‌های شهری نامناسب است، بالا بودن ناهنجاری‌های اجتماعی و زمینه بروز آن نسبت به میانگین شهری مشهود است و هویت تاریخی و فرهنگی مورد بی‌توجهی قرار گرفته شأن و منزلت اجتماعی در این نواحی کاهش یافته و این مسئله منجر به جایگزینی سایر اقشار شده است.

برنامه ملی بازآفرینی شهری پایدار، شامل طرح‌های بازآفرینی در محدوده اراضی دارای مالکیت خصوصی و اراضی دولتی است.

بافت قدیمی و کهن شهرها به واسطه قدمت تاریخی و وجود عناصر با ارزش تاریخی، موقعیت مناسب ارتباطی، قرارگیری بازار اصلی شهر و قلب تپنده اقتصادی آن و غیره دارای ارزش و جایگاه منحصر به فردی در ساختار فضایی و کار کردی شهر است.

در حالی که این گونه بافت‌ها علیرغم دارا بودن پتانسیل ها و نقاط قوت، در طول زمان با تحولات متعددی مواجه شده و بتدریج دچار نارسایی و اختلال در ابعاد مختلف کارکردی، اقتصادی، اجتماعی، کالبدی، ارتباطی و زیست محیطی شده‌اند.

بافت فرسوده و تاریخی شهر بندرلنگه بخش زیادی از شهر قدیم این شهرستان را در بر گرفته است که آنچه در زمان کنونی قابل تأمل، تذکر و پیگیری جدی و فوری دارد، تفکیک مسئولیت‌ها و وظایف، تشکیل جلسات کاربردی و راهگشا، همکاری در ترغیب سرمایه‌گذاران و شهروندان ساکن برای سرمایه‌گذاری و بهسازی،

اجرای طرح‌های بازآفرینی شهری در بخش بافت تاریخی شهر بندرلنگه مورد غفلت، تأخیر و تعلل ادارات مرتبط قرار گرفته که متأسفانه این مهم منجر به فرسودگی بیش‌ازپیش بناهای تاریخی و خالی شدن محلات قدیمی از جمعیت شده است.

بازآفرینی شهری فرآیندی است که به خلق فضای شهری جدید با حفظ ویژگی‌های اصلی فضایی (کالبدی و فعالیتی) منجر می گردد. در این اقدام، فضای شهری جدیدی حادث می شود که ضمن شباهت های اساسی با فضای شهری قدیم، تفاوت های ماهوی و معنایی را با فضای قدیم به نمایش می گذارند.

به عبارت دیگر بازآفرینی شهری نگرش و اقداماتی جامع و یکپارچه برای حل مشکلات شهری منطقه هدف عملیات است که در نهایت به یک پیشرفت پایداری اقتصادی، کالبدی، اجتماعی و محیطی خواهد انجامید.

هدف از اجرای سیاستهای بازآفرینی شهری و برنامه های تجدید حیات شهری، ارتقا شرایط کیفی زندگی در سکونتگاهها از طریق ایمن سازی و مقاوم سازی ساختمانها، توسعه و بهبود زیرساختهای شهری، تأمین خدمات شهری موردنیاز، آموزش ساکنان، ایجاد فرصتهای شغلی، تقویت نهادهای مدیریت محلی و دفاتر خدمات محله ای مردم نهاد، الگوسازی و ترویج قواعد و دستورالعمل های کیفی ساخت و ساز است.

علاوه بر این، بازآفرینی شهری بر این مطلب تأکید دارد که طرح و اجرای هرگونه روش برای مقابله با مشکلات شهرهای بزرگ و کوچک، باید دارای اهداف بلندمرتبه و راهبردی باشد. مناطق نیازمند احیا، بهسازی و نوسازی اغلب محدوده هایی هستند که در



ایستگاه خبر



شناسایی و درمان ۱۱۷ مورد

مالاریا در شرق هرمزگان

رئیس دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شرق هرمزگان از شناسایی و درمان ۱۱۷ بیمار مبتلا به مالاریا در یک سال گذشته در این منطقه خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه، دکتر رضا صفری همزمان با روز جهانی مالاریا با گرامیداشت این روز و تقدیر از تلاش‌های کارشناسان حوزه سلامت اظهار کرد: در یک سال گذشته ۱۱۷ مورد مالاریای مثبت در مناطق مختلف شرق استان شناسایی و تحت درمان قرار گرفته‌اند. در همین راستا، ۱۵ هزار و ۴۵۹ مورد بیماریابی فعال و غیرفعال در سطح منطقه انجام شده که نقش مهمی در شناسایی به‌موقع بیماران و جلوگیری از گسترش بیماری داشته است.

وی با اشاره به شرایط خاص جغرافیایی این منطقه بیان کرد: پراکندگی روستاها، گستردگی حوزه تحت پوشش و وجود مسیرهای صعب‌العبور، ارائه خدمات بهداشتی را با دشواری‌هایی همراه کرده است، اما با تلاش مستمر و حضور میدانی نیروهای سلامت، اقدامات مؤثری در راستای کنترل و کاهش موارد ابتلا انجام شده است.

صفری با اشاره به اینکه پنجم اردیبهشت‌ماه مصادف با ۲۵ آوریل به عنوان روز جهانی مالاریا نام‌گذاری شده است، تصریح کرد: این روز فرصت مناسبی برای قدردانی از زحمات کارشناسان، مراقبان سلامت و تمامی دست‌اندرکاران برنامه‌های پیشگیری، شناسایی و درمان مالاریا است.



رئیس جدید اداره اوقاف و امور

خیریه شهرستان خمیر معرفی شد

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از شهرستان بندرخمیر؛ آیین تودیع و معارفه سرپرست جدید اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان با حضور مراد زرهی، فرماندار شهرستان خمیر و مدیر کل اوقاف و امور خیریه هرمزگان در محل فرمانداری برگزار شد.

در این مراسم از زحمات رضامحرم زاده قدردانی شد و حجت الاسلام والمسلمین موسی حیدری به‌عنوان سرپرست جدید اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان خمیر معرفی گردید.



آتش‌سوزی ناگهانی پژو ۴۰۵ در

قشم

یک دستگاه پژو ۴۰۵ در جزیره قشم در حالی که خاموش مقابل یک منزل مسکونی پارک شده بود، به‌طور ناگهانی دچار حریق شد؛ آتشی که به‌سرعت گسترش یافت و پیش از مهار، خودرو را در کمتر از پنج دقیقه به اسکلت فلزی تبدیل کرد.

به گزارش دریای اندیشه، این خودرو در حالی که خاموش و در مقابل یک منزل مسکونی پارک شده بود، به شکل غیرمنتظره‌ای دچار حریق شد. ساکنان خانه پس از استشمام بوی سوختگی، بلافاصله برای بررسی وضعیت، در کاپوت خودرو را باز کردند که در این لحظه آتش به‌صورت ناگهانی شدت گرفت. بر اساس این گزارش، با گسترش سریع شعله‌ها و به‌منظور جلوگیری از سرایت آتش به ساختمان‌های مجاور، افراد حاضر ناچار شدند خودرو را به داخل خور مجاور هدایت کنند. با این حال، شدت حریق به‌گونه‌ای بود که این خودرو در کمتر از پنج دقیقه به‌طور کامل سوخت و تنها اسکلت فلزی آن باقی ماند.

میثاق نامه روزنامه نگاری

- نشریات و مطبوعات در بیان مطالب آزادند مگر آنکه مخل به مبانی اسلام یا حقوق عمومی باشند.
- «قانون اساسی اصل ۲۴»
- هیچ مقام دولتی و غیر دولتی حق ندارد برای چاپ مطلب یا مقاله‌ای در صدد اعمال فشار بر مطبوعات بر آید و یا به سانسور و کنترل نشریات مبادرت کند.

نشانی: بندرعباس/بلوار سیدجمال الدین اسدآبادی/روبروی پاساژ طباطبائی/کوچه شهید سامپور/ساختمان بها/طبقه اول/ واحد یک
تلفن: ۰۳۲۲ ۱۳۳۴۲ - ۰۳۲۲ ۱۳۳۴۱
نمابر: ۰۳۲۲ ۱۳۳۴۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

معصومه قاسمی گوربندی

سر دبیر: ملیحه قاسمی گوربندی

رتبه دوم در بین روزنامه های کشور

با ضریب کیفی ۶۸.۳

چاپ مهدوی کرمان

شمارگان: ۱۰۰۰۰

مدیر داخلی : سکینه ابراهیم پور

گرافیسیت : مهران شاهنדה

صفحه آرایی: سکینه ابراهیم پور

خبرنگاران: مرتضی سلیمانی

دبیر فضای مجازی: شهاب زمانی

۰۹۱۷ ۷۵۹ ۷۹۰۸

۰۹۳۹ ۵۸۱ ۱۶۲۹

daryae_andishe

daryaye.andisheh

https://daryayeandisheh.ir

@darya.andishe@yahoo.com

نمایندگان دریای اندیشه در شهرستان ها :

میثاب : علی ذاکری

رودان : حامد آزادی

جاسک : عبدالمجید مرادی –علی حیدری

بندر خمیر: مرضیه ساحلی زادگان

بندر لنگه: عبدالحسین اسدیپور

ابوموسی: غلام نمکیپور

بشاگرد: محمدرضا مخلصی

بستک: شهاب زمانی

دریای اندیشه



سه شنبه ۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ ● سال بیست و چهارم ● شماره ۲۵۲۸

شغل دوم انتخاب یا اجبار

روند رو به افزایش چندشغله بودن، پرسش‌های مهمی را درباره آینده سبک زندگی شهری مطرح می‌کند. اگر داشتن دو شغل به یک قاعده تبدیل شود، کیفیت زندگی چگونه خواهد بود؟

کهرمیرم عزیزی

ساعت هنوز هشت صبح نشده، اما رضا پشت میز کارش نشسته است. پیراهن اتوکشیده، چهره‌ای آرام و رفتاری حرفه‌ای؛ هیچ چیز نشان نمی‌دهد که او شب گذشته تا حوالی یک بامداد پشت فرمان بوده است. رضا ۳۴ ساله و کارمند یک شرکت خصوصی در بندرعباس است. وقتی ساعت اداری تمام می‌شود لباس رسمی‌اش را با تی‌شرت عوض می‌کند و تا نیمه‌شب مسافر جابه‌جا می‌کند. می‌گوید: با حقوق اداره، فقط اجاره خانه را می‌دهم. خرج زندگی از کار شبانه درمی‌آید.

روایت رضا، روایت تازه‌ای نیست. در سال‌های اخیر، تعداد افرادی که به داشتن شغل دوم یا حتی سوم روی آورده‌اند، بیشتر شده است پدیده‌ای که دیگر محدود به قشر خاصی نیست. از کارمند و کارگر گرفته تا معلم و فروشنده، بسیاری برای جبران فاصله میان درآمد و هزینه، ساعات بیشتری کار می‌کنند.

● دخل و خرجی که با هم جور در نمی‌آید

افزایش هزینه‌های زندگی، به‌ویژه در حوزه مسکن، فشار قابل توجهی بر خانوارها وارد کرده است. در بندرعباس، اجاره یک واحد مسکونی متوسط در مناطق معمولی شهر، بخش بزرگی از درآمد ماهانه را می‌بلعد. وقتی هزینه خوراک، حمل‌ونقل، قیوض آب و برق، شهریه مدرسه و درمان هم اضافه می‌شود، حساب و کتاب ساده نشان می‌دهد که یک حقوق معمولی، پاسخگوی همه نیازها نیست.

سمیه، ۲۹ ساله، فروشنده یک فروشگاه پوشاک است. او عصرها بعد از بازگشت به خانه سفارش‌های شیرینی خانگی را آماده می‌کند و از طریق شبکه‌های اجتماعی می‌فروشد. می‌گوید:من کار دوم را برای خرید ماشین یا سفر خارجی شروع نکردم. فقط می‌خواستم آخر ماه کم نیاورم.

او اضافه می‌کند که گاهی تا نیمه‌شب مشغول بسته‌بندی سفارش‌هاست:صبح زود دوباره باید سر کار باشم. خسته‌کننده است، ولی وقتی دخل و خرج را می‌نویسم، می‌بینم چاره‌ای ندارم.

● نسل دوشیفته‌ها

چندشغله بودن در گذشته بیشتر به عنوان نشانه‌ای از تلاش برای پیشرفت یا سرمایه‌گذاری شناخته می‌شد. بسیاری شغل دوم را برای پس‌انداز، توسعه کسب‌وکار یا رسیدن به رفاه بیشتر انتخاب می‌کردند. اما امروز، برای بخشی از جامعه، کار دوم به ضرورتی برای حفظ سطح حداقلی زندگی تبدیل شده است.

محمد، کارگر اسکله، صبح‌ها در بندر کار می‌کند و شب‌ها پیک موتوری است. می‌گوید: بعضی وقت‌ها فقط چهار ساعت می‌خواهم. بدم درد می‌کند، ولی قسط بانک و اجاره خانه شوخی ندارد. او از نگرانی‌هایش هم می‌گوید:وقتی خسته‌ای و با موتور کار می‌کنی، احتمال تصادف بیشتر است. اما اگر کار نکنم، عقب می‌افتم. در گفت‌وگو با چند شهروند دیگر نیز روایت‌ها کم‌وبیش مشابه است: کارمندانی که شب‌ها راننده تاکسی اینترنتی می‌شوند، معلمان که بعدازظهر کلاس خصوصی برگزار می‌کنند، مغازه‌دارانی که برای جبران رکود بازار به فروش آنلاین روی آوردند و حتی دانشجویانی که همزمان چند کار پاروقت دارند.

● مرزی که از بین رفته است

یکی از تغییرات محسوس در سبک زندگی این افراد، از بین رفتن مرز میان کارو زندگی شخصی است. زمانی که ساعت کاری تمام می‌شد، زمان استراحت و خانواده آغاز

می‌شد؛ اما حالا برای بسیاری، پایان شیفت اول به معنای شروع شیفت دوم است. رضا می‌گوید: قبلاً بعد از اداره می‌رفتم باشگاه یا با خانواده بیرون می‌رفتم. الان مستقیم می‌روم سراغ مسافرت‌کنی. بعضی شب‌ها دخترم خواب است وقتی برمی‌گردم، این کاهش زمان با خانواده، یکی از پیامدهای کمتر دیده‌شده چندشغله بودن است. فشار جسمی و ذهنی ناشی از کار طولانی‌مدت، فرصت گفت‌وگو، تفریح و حتی استراحت کافی را محدود می‌کند.

سمیه هم از همین موضوع گلایه دارد: آخر هفته‌ها هم یا باید سفارش آماده کنم یا آن‌قدر خسته‌ام که فقط می‌خواهم.

● امنیت شغلی یا درآمد ناکافی؟

بسیاری از افرادی که به شغل دوم روی آورده‌اند، شغل اول ثابت دارند. اما ثبات شغلی، لزوماً به معنای کفایت درآمد نیست. در شرایطی که هزینه‌ها با سرعت بیشتری افزایش می‌یابد، درآمد ثابت عملاً قدرت خرید کمتری دارد.

یک کارمند دیگر که نخواست نامش منتشر شود، می‌گوید:هر سال حقوق کمی زیاد می‌شود، اما قیمت‌ها بیشتر بالا می‌رود. نتیجه‌اش این است که با وجود افزایش حقوق، فشار زندگی کمتر نشده.

او شب‌ها در یک فروشگاه اینترنتی به عنوان پشتیبان پاسخگوی مشتریان است. کار سختی نیست، اما وقت می‌گیرد. وقتی می‌بینم مجموع درآمد دو کار تازه کفاف هزینه‌ها را می‌دهد، می‌فهمم با یک کار نمی‌شود جلو رفت.

● عادی شدن یک وضعیت غیرعادی

آنچه بیش از همه جلب توجه می‌کند، عادی شدن این شرایط است. بسیاری از افراد چندشغله، دیگر از این وضعیت با تعجب یا اعتراض حرف نمی‌زنند؛ بلکه آن را به عنوان بخشی طبیعی از زندگی پذیرفته‌اند. در جمع‌های دوستانه، صحبت از کار دوم و سوم، موضوعی رایج است. برخی حتی تجربه‌هایشان را با هم به اشتراک می‌گذارند؛ اینکه کدام پلتفرم درآمد بیشتری دارد، کدام ساعت برای کار بهتر است و چطور می‌توان بین دو شغل تعادل برقرار کرد. این عادی‌سازی، شاید نشانه‌ای از تغییر الگوی معیشتی در جامعه باشد؛ الگویی که در آن یک شغل، دیگر تضمین‌کننده یک زندگی متوسط نیست.

● خستگی پنهان شهر

اگر صبح زود در خیابان‌های بندرعباس قدم بزنی، چهره‌هایی را می‌بینی که شب گذشته دیر خوابیده‌اند. رانندگان، فروشندگان، کارمندان و کارگران؛ بخشی از آن‌ها ساعات طولانی کار کرده‌اند و دوباره روز تازه‌ای را آغاز می‌کنند. خستگی، واژه‌ای است که در گفت‌وگو با اغلب این افراد تکرار می‌شود. خستگی جسمی از ساعت‌های طولانی کار و خستگی ذهنی از نگرانی دائمی درباره هزینه‌ها. رضا می‌گوید: بیشتر از خستگی بدن، فشار فکری اذیتم می‌کند. اینکه همیشه باید حساب کنم چقدر درآمد داشتم و چقدر خرج شد.

● انتخاب یا اجبار؟

پرسش اصلی همچنان پابرجاست: آیا کار دوم انتخاب است یا اجبار؟ وقتی این سؤال را از افراد مختلف می‌پرسیم، پاسخ‌ها تقریباً مشابه است. کمتر کسی می‌گوید از روی علاقه یا برای رشد شخصی وارد شغل دوم شده است. بیشترشان از ضرورت حرف می‌زنند؛ از اینکه اگر کار نکنند، تراز دخل و خرج منفی می‌شود. سیمیه می‌گوید:اگر یک حقوق کافی باشد، من ترجیح می‌دهم عصرها کنار خانواده‌ام باشم، نه پشت فر.

محمد هم می‌گوید: اگر مجبور نبودم، شب‌ها کار نمی‌کردم. آدم برای زندگی کار می‌کند، نه اینکه تمام زندگی‌اش کار شود.

● آینده‌ای با ساعت‌های طولانی‌تر؟

روند رو به افزایش چندشغله بودن، پرسش‌های مهمی را درباره آینده سبک زندگی شهری مطرح می‌کند. اگر داشتن دو شغل به یک قاعده تبدیل شود، کیفیت زندگی چگونه خواهد بود؟ نسل جوانی که وارد بازار کار می‌شود، چه انتظاری از تعادل کار و زندگی خواهد داشت؟ آنچه امروز در بندرعباس و بسیاری از شهرهای دیگر دیده می‌شود، تصویری از تلاش مداوم برای حفظ ثبات اقتصادی خانوار است. تلاشی که گاهی به قیمت استراحت کمتر، اوقات فراغت محدودتر و خستگی بیشتر تمام می‌شود. در پایان گفت‌وگو، رضا جمله‌ای می‌گوید که شاید خلاصه حال و هوای بسیاری از دوشیفته‌های این روزها باشد: ما کار دوم را برای ثروتمند شدن شروع نکردیم؛ فقط می‌خواهیم از پس زندگی بریاییم. و همین جمله، شاید پاسخ روشنی باشد به پرسشی که در ابتدای گزارش مطرح شد: برای بسیاری، کار دوم دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی برای ادامه دادن است.

ایستگاه خبر

ثبت نام ۹۷ هزار هرمزگانی به

نام القاب امام رضا (ع) و حضرت

معصومه (س)

مدیرکل ثبت‌احوال هرمزگان از انتخاب نام، القاب و کنیه‌های مبارک امام هشتم (ع) و حضرت معصومه (س) توسط ۹۷ هزار نفر از شهروندان این استان از بدو تأسیس تاکنون خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه، ابراهیم هویدا در آستانه دهه کرامت و میلاد با سعادت حضرت معصومه (س) و امام رضا (ع)، ضمن گرامیداشت یاد شهدای دانش‌آموز میناب، اظهار کرد: بر اساس داده‌های مرکز رصد جمعیت استان، ارادت مردم هرمزگان به خاندان عصمت و طهارت تجلی آماری یافته و تاکنون بالغ بر ۹۷ هزار نفر در این استان با نام‌ها و القاب این دو بزرگوار نام‌گذاری شده‌اند.

وی با تشریح آمار وقایع حیاتی در سال گذشته، افزود: در سال ۱۴۰۴ از مجموع ۲۷ هزار و ۷۶۰ ولادت ثبت شده در هرمزگان، ۱۳ هزار و ۵۲۸ مورد مربوط به نوزادان دختر بوده است. همچنین از ابتدای «چنگ رمضان» تاکنون، ۳ هزار و ۴۰۸ واقعه ولادت در استان به ثبت رسیده که ۱ هزار و ۶۵۳ مورد آن دختر است.

مدیرکل ثبت‌احوال هرمزگان خاطر‌نشان کرد: از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون نیز ۱۲۵ خانواده نام مبارک و القاب حضرت معصومه (س) و ۵۶۱ خانواده نام و القاب امام رضا (ع) را برای فرزندان خود برگزیده‌اند که نشان‌دهنده استمرار پیوند معنوی مردم مرزنشین هرمزگان با مکتب اهل‌بیت (ع) است.



کلیه خدمات درمانی ۱۹۵ دانش

آموز مجروح مدرسه شجره طیبه

میناب رایگان است

فرماندار ویژه شهرستان میناب گفت: در حمله موشکی دشمن آمریکایی صهیونیستی به دبستان شجره طیبه و ره پویان خلیج فارس ۱۹۵ دانش آموز مجروح شدند که خدمات درمانی آن‌ها رایگان است.

به گزارش دریای اندیشه، محمد رادمه فرماندار ویژه شهرستان میناب گفت: در حمله موشکی نهم اسفندماه سال گذشته دشمن آمریکایی صهیونیستی به دبستان شجره طیبه و ره پویان خلیج فارس ۱۹۵ دانش آموز مجروح شدند.

وی افزود: از ۱۹۵ دانش آموز مجروح شده یک نفر به شهادت رسید و چند نفر به صورت سرپایی درمان شدند و برای ۸۵ نفر هم پرونده تشکیل شده تا میزان جانیازی آنان ثبت شود.

فرماندار ویژه میناب تاکید کرد: هزینه درمان برای آسیب دیدگان در همه مراکز درمانی دولتی رایگان است و چنانچه کسی از مراکز خصوصی برای درمان استفاده می‌کند پس از ارائه فاکتور به بنیادشهید و امور ایثارگران شهرستان میناب همه هزینه‌های آن پرداخت می‌شود.

وی گفت: روند ادامه تحصیل آموزان این دو دبستان در بستر شاد در حال انجام است و برای دانش آموزانی هم که کتاب ندارند کتاب تهیه شده است.

رادمهر خاطرنشان کرد: اولیا می‌توانند به دلخواه در هر مدرسه‌ای که بخواهند فرزند خود را ثبت نام کنند.

۰۹۳۹۵۸۱۱۶۲۹ SMS