



امام جمعه قشم:

افزایش آگاهی مردم در حوادث اخیر ضروری است

صفحه ۷



دست فروشی راهکار اقشار ضعیف برای تامین هزینه‌های زندگی روزانه

صفحه ۳



رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس:

ساعت دفن اموات در بندرعباس ۸ تا ۱۵ است

همین صفحه



عکس: امیر حسین خورگونی

گزارش اختصاصی

در سایه سکوت رسانه‌ای و دور از هیاهوی تیترها، صنایع تبدیلی هرمزگان جهشی ۸۱ درصدی را تجربه کرده‌اند؛ جهشی که نه فقط کارخانه‌های خاموش را روشن کرد که نفس تازه‌ای به کشاورزی جنوب بخشید.

حرکت چرخ صنایع تبدیلی در هرمزگان

صفحه ۲



نگاهی به حافظه ی ملت ایران و ریشه‌های بی‌اعتمادی عمیق به آمریکا

کهرازیه سالاری

طراحی برنامه‌های اقتصادی و آموزشی، حضور پررنگ داشتند. این حضور، نه تنها به انتقال دانش و فناوری منجر نشد، بلکه به تضعیف نهادهای بومی و سلب اعتماد به نفس ملی انجامید. قوانین کاپیتولاسیون، که به مستشاران آمریکایی مصونیت قضایی می‌بخشید و آنان را از هرگونه محاکمه در دادگاه‌های ایران معاف می‌کرد، اوج این بی‌احترامی به حاکمیت ملی و کرامت انسانی ایرانیان بود. این مصونیت، نه تنها از منظر حقوقی نقض فاحش حاکمیت یک کشور مستقل بود، بلکه در عمل به ایجاد فضایی از بی‌قانونی و بی‌اعتنایی به جان و مال مردم منجر شد.

گزارش‌ها و خاطرات آن دوران مملو از داستان‌هایی است که در آن‌ها مستشاران آمریکایی بدون هیچ‌گونه پیامد قانونی، مرتکب جرمایی نظیر قتل و آزار و اذیت می‌شدند. این وضعیت، حس عمیقی از تحقیر و خشم را در میان مردم برانگیخت و به تدریج به یکی از ریشه‌های اصلی انقلاب اسلامی تبدیل شد.

ادامه در صفحه ۶

به گزارش دریای اندیشه، تاریخ، سرگذشت ملت‌هاست؛ مجموعه‌ای از وقایع، تصمیمات و پیامدهایی که سرنوشت جوامع را رقم می‌زنند. برای ملت ایران، این تاریخ آغشته به رنج‌ها و دردهایی است که ریشه در مداخلات خارجی، به ویژه از جانب قدرت‌های غربی، دارد. در این میان، ایالات متحده آمریکا، به عنوان یک قدرت جهانی، نقش برجسته‌ای در شکل‌دهی به بخشی از این تاریخ تلخ ایفا کرده است.

دوران پهلوی، به ویژه از دهه ۱۳۳۰ شمسی به بعد، فصلی تاریک در تاریخ استقلال ایران بود؛ فصلی که در آن نفوذ آمریکا از حد یک رابطه دیپلماتیک فراتر رفت و به تدریج به تسلطی همه‌جانبه بر مقدرات کشور تبدیل شد. این تسلط نه تنها در حوزه‌های سنتی سیاست و اقتصاد، بلکه در شریان‌های حیاتی جامعه، از جمله ارتش، آموزش، و حتی فرهنگ، ریشه دوانید. مستشاران آمریکایی، که با آغاز کمک‌های نظامی و اقتصادی پس از جنگ جهانی دوم به ایران سرازیر شده بودند، عملاً در تمامی سطوح تصمیم‌گیری، از آموزش نیروهای نظامی و اطلاعاتی گرفته تا

ساعت دفن اموات در بندرعباس ۸ تا ۱۵ است

رئیس سازمان مدیریت

آرامستان شهرداری بندرعباس

از آغاز فعالیت کارکنان واحد خدمات امور متوفیان در بهشت زهرا(س) خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه، امید کردانی رئیس سازمان مدیریت



آرامستان شهرداری بندرعباس اظهار کرد: با توجه به فرارسیدن فصل گرما برای ارائه خدمات مطلوب، خانواده های داغدیده با هماهنگی مجموعه آرامستان برنامه ریزی داشته باشند. وی با اشاره به تاکید شهردار بندرعباس مبنی بر ارائه خدمات هرچه شایسته تر به خانواده‌های داغدیده در مجموعه آرامستان، افزود: در سازمان آرامستان برای خدمات مطلوب به شهروندان، این امر مهم با جدیت دنبال می شود و فعالیت واحد خدمات امور متوفیان هر روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۵ عصر می باشد. کردانی از خانواده متوفیان خواستار شد: با توجه به فصل گرما و آغاز ارائه خدمات از ساعات اولیه صبح بوده، از شهروندان گرمی تقاضا داریم با برنامه ریزی و هماهنگی میان سازمان آرامستان و خانواده متوفی برای خاکسپاری اموات خود به ساعات پایانی موکول نکنند تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن خدمتگزاری نمائیم.

آگهی استخدام

روزنامه دریای اندیشه به منظور تکمیل کادر پرسنلی

خود به پیک موتوری (به صورت پاره وقت)

نیازمنداست.

علاقتمندان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر همه

روژه از ساعت ۹ لغایت ۱۳ با شماره تلفن های

۰۹۱۷۷۵۹۷۹۰۸ (تماس)

۰۹۳۹۵۸۱۱۶۲۹ (واتساب ۲۴ ساعته)

تماس حاصل نمایند.



آگهی های شرکت تعاونی های سراسر هرمزگان

۰۷۶-۳۲۲۱۳۳۲۱

در دریای اندیشه



حرکت چرخ صنایع تبدیلی در هرمزگان

در سایه سکوت رسانه‌ای و دور از هیاهوی تیترها، صنایع تبدیلی هرمزگان جهشی ۸۱ درصدی را تجربه کرده‌اند؛ جهشی که نه فقط کارخانه‌های خاموش را روشن کرد که نفس تازه‌ای به کشاورزی جنوب بخشید.

کمرتضی سلیمانی



محدود نمی‌شود. در حال حاضر، واحدهای تبدیلی استان در حوزه‌های زیر فعال‌اند:

محصولات خرما:

تولید شیر، خبیر، بسته‌بندی و صادرات، محصولات زراعی: مانند پیاز، گوجه، بامیه و سیب‌زمینی؛ خشک‌کنی، کنسروسازی و بسته‌بندی، شیلاتی: فرآوری ماهی و میگو، فیله‌سازی، تولید پودر ماهی.

باغی:

بسته‌بندی مرکبات، تهیه آبمیوه طبیعی، خوراک دام و طیور؛ از ضایعات کشاورزی و پسماندهای غذایی، سردخانه‌ها و واحدهای نگهداری میوه و تره‌بار؛ ترکیب این تنوع فعالیت، موجب شده فرصت‌های شغلی گسترده‌ای برای زنان، کارگران محلی و فعالان بخش خصوصی به وجود بیاید.

● تأثیر بر زندگی کشاورزان کوچک‌مقیاس

یکی از مهم‌ترین تأثیرات گسترش صنایع تبدیلی، حمایت غیرمستقیم از کشاورزان خرد و متوسط است. کشاورزانی که پیش از این در فصل برداشت با مضل فروش محصول، دلالی و پایین‌بودن قیمت روبه‌رو بودند، حالا با وجود واحدهای فرآوری و بسته‌بندی در نزدیکی‌شان، از بازار مستقیم و پایدارتری برخوردارند.

یک کشاورز در منطقه رودان می‌گوید: قدیم یه وانت میومد و محصول رو نصف قیمت می‌برد. حالا محصولمون مستقیم میره کارخانه بسته‌بندی و پولمون رو به‌موقع می‌گیریم.

● چالش‌ها و چشم‌انداز آینده

هرچند آمارها امیدوارکننده‌اند، اما توسعه صنایع تبدیلی با چالش‌هایی نیز مواجه است. از جمله این چالش‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کمبود نقدینگی و سرمایه در گردش، دشواری در دریافت تسهیلات بانکی، به‌ویژه برای بخش خصوصی کوچک، نیاز به آموزش نیروی انسانی ماهر، هزینه بالای حمل‌ونقل در برخی مناطق دوردست، نبود شبکه توزیع یکپارچه و منسجم.

با این حال، مدیر صنایع تبدیلی جهاد کشاورزی هرمزگان تأکید می‌کند که برنامه‌های توسعه‌ای همچنان در جریان است و حمایت از سرمایه‌گذاران داخلی، به‌ویژه در قالب تسهیلات تبصره‌ای و همکاری با صندوق توسعه، ادامه خواهد داشت.

● صنایع تبدیلی، آینده کشاورزی هرمزگان را بیمه می‌کنند

صنایع تبدیلی، اگرچه به‌اندازه سدسازی یا پروژه‌های پتروشیمی پر سروصدا نیستند، اما ستون فقرات پایداري اقتصاد کشاورزی و روستایی‌اند. تجربه هرمزگان نشان می‌دهد که با حمایت هدفمند، برنامه‌ریزی منطقه‌ای و مشارکت مردم محلی، می‌توان تحولاتی واقعی در زندگی هزاران نفر ایجاد کرد؛ تحولاتی که به‌جای وعده، بر پایه عدد، اشتغال، و تولید واقعی استوارند.

شاید مهم‌ترین شاخص این جهش، رشد ظرفیت سردخانه‌ای استان هرمزگان باشد. عددها گویای تحولند: از ۳۰ هزار تن در سال ۱۴۰۰ به ۱۴۸ هزار تن در سال ۱۴۰۴. این یعنی افزایشی معادل ۱۱۸ هزار تن ظرفیت نگهداری محصولات کشاورزی و غذایی.

سردخانه‌ها قلب زنجیره نگهداری و صادرات محصولات هستند؛ مخصوصاً در مناطق گرمسیری مانند هرمزگان که زمان ماندگاری محصولاتی مانند خرما، مرکبات، صیفی‌جات و ماهی محدود است.

در گفت‌وگویی با یکی از بهره‌برداران سردخانه در حاجی‌آباد، او توضیح داد: «پیش از توسعه سردخانه‌ها، بخش زیادی از خرما می‌مرغوب ما در گرمای تابستان فاسد می‌شد یا با قیمت خیلی پایین فروخته می‌شد. حالا می‌تونیم محصول را انبار کنیم و به موقع با قیمت بهتر عرضه کنیم. بعضی‌ها مستقیم صادر می‌کنند.»

● پراکندگی واحدها؛ جلوگیری از تمرکز، کاهش مهاجرت

یکی از ویژگی‌های مثبت توسعه صنایع تبدیلی در هرمزگان، پراکندگی جغرافیایی آن‌هاست. این واحدها فقط در مرکز استان یا مناطق شهری نیستند، بلکه در شهرستان‌هایی مانند رودان، میناب، حاجی‌آباد، بستک، سیریک و جاسک نیز راه‌اندازی شده‌اند.

مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان می‌گوید: ما تلاش کردیم زیرساخت‌های فرآوری محصولات را در نزدیکی محل تولید مستقر کنیم. این موضوع هم از هزینه حمل و نقل می‌کاهد، هم موجب رونق محلی می‌شود.

در روستای گچین، اهالی از فعالیت یک واحد خوراک دام جدید صحبت می‌کنند که حالا روزانه چند تن محصول فرآوری‌شده تحویل می‌دهد و باعث شده تعدادی از جوانان مهاجرت کرده به بندرعباس، به روستا برگردند.

● محورهای فعالیت: خرما، شیلات، دام، زراعی، باغی

فعالیت صنایع تبدیلی در هرمزگان تنها به خرما یا شیلات

تا سال ۱۴۰۰، طبق آمار

رسمی، فقط ۳ هزار نفر به‌طور

مستقیم در واحدهای صنایع

تبدیلی استان مشغول به کار

بودند. این رقم، با افزایش

تعداد واحدها و فعال‌سازی

مجدد ظرفیت‌های پیشین،

اکنون به بیش از ۶ هزار نفر

رسیده است. این یعنی دو

برابر شدن اشتغال مستقیم در

کمتر از پنج سال.



صنایع تبدیلی، اگرچه به‌اندازه

سدسازی یا پروژه‌های

پتروشیمی پر سروصدا

نیستند، اما ستون فقرات

پایداری اقتصاد کشاورزی و

روستایی‌اند. تجربه هرمزگان

نشان می‌دهد که با حمایت

هدفمند، برنامه‌ریزی منطقه‌ای

و مشارکت مردم محلی،

می‌توان تحولاتی واقعی در

زندگی هزاران نفر ایجاد کرد؛

تحولاتی که به‌جای وعده،

بر پایه عدد، اشتغال، و تولید

واقعی استوارند.



به گزارش اختصاصی روزنامه دریای اندیشه ، در امتداد جاده‌های خاک‌خورده‌ای که به باغ‌های خرما و مزارع سبزی جنوب می‌رسند، تحولی آرام اما چشمگیر در جریان است. نه خبری از مانور تبلیغاتی است، نه تیتراهای جنجالی. اما آمارها می‌گویند «اتفاقی افتاده» که می‌تواند آینده کشاورزی و اقتصاد روستایی هرمزگان را متحول کند: صنایع تبدیلی و غذایی استان، از ۱۳۰ واحد در سال ۱۴۰۰ به ۲۳۶ واحد در سال جاری رسیده‌اند. این یعنی افزایشی ۸۱ درصدی در کمتر از پنج سال.

اما این اعداد چه معنایی دارند؟ در دل این جهش عددی، چه چیزهایی تغییر کرده‌اند؟ و سهم مردم، بویژه روستاییان و کشاورزان کوچک‌مقیاس، از این تحولات چیست؟ این گزارش، با استناد به گفته‌های مجید کمالی، مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان و بررسی میدانی برخی از واحدهای تازه‌احیاشده یا توسعه‌یافته، تلاشی است برای پاسخ به این پرسش‌ها.

● از کارخانه‌های خاموش تا خطوط تولیدی که دوباره روشن شدند

در سال ۱۴۰۰، فهرستی وجود داشت از ۱۷ واحد صنایع تبدیلی راکد در استان. اغلب آن‌ها یا به‌دلیل فرسودگی تجهیزات تعطیل شده بودند، یا با بدهی‌های بانکی و مشکلات نقدینگی دست‌وپنجه نرم می‌کردند. برخی، تنها تابستان‌ها فعال بودند و باقی سال، سوت بیکاری می‌کشیدند.

مجید کمالی مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان می‌گوید: از آن سال تا امروز، ۹ واحد از آن‌ها با سرمایه‌گذاری جدید یا بازسازی با کمک تسهیلات بانکی دوباره فعال شده‌اند. این یعنی نه‌تنها نجات سرمایه‌ای خوابیده، بلکه بازگرداندن اشتغال و احیای زنجیره ارزش محلی.

در بازدیدی از یکی از همین واحدها در بخش جناح، با کارگری روبه‌رو شدیم که گفت: تا قبل از بازگشایی مجدد، چند سال فقط فصل برداشت کار می‌کردیم. حالا شش ماه از سال مشغولیم، چون دستگاه‌های خشک‌کن و بسته‌بندی نو شده و صادرات داریم.

● اشتغالزایی؛ آمارها به روایت زندگی مردم

تا سال ۱۴۰۰، طبق آمار رسمی، فقط ۳ هزار نفر به‌طور مستقیم در واحدهای صنایع تبدیلی استان مشغول به کار بودند. این رقم، با افزایش تعداد واحدها و فعال‌سازی مجدد ظرفیت‌های پیشین، اکنون به بیش از ۶ هزار نفر رسیده است. این یعنی دو برابر شدن اشتغال مستقیم در کمتر از پنج سال.

اما وقتی از «اشتغال» در آمار حرف می‌زنیم، باید به لایه‌های پنهان‌تر آن نیز توجه کنیم. برای مثال، کارگری که در کارخانه بسته‌بندی خرما استخدام می‌شود، تنها یکی از حلقه‌های این رشد است. در زنجیره پایین‌دست، کشاورزانی که حالا برای محصولشان بازار منظم دارند، یا رانندگانی که در حمل و نقل مواد خام و بسته‌بندی‌شده فعال شده‌اند نیز باید دیده شوند.

کمالی تأکید می‌کند: صنایع تبدیلی یک زنجیره کامل هستند. از مرحله برداشت گرفته تا ذخیره‌سازی، فرآوری، بسته‌بندی و حتی صادرات، همه جا اشتغال ایجاد می‌کند. این اشتغال‌ها، پایدارتر از کارهای فصلی کشاورزی‌اند.

● سردخانه‌هایی که زنجیره تأمین را نجات دادند

معاون امور جوانان هلال‌احمر هرمزگان خبر داد:

۱۲ تیم دادرسی پیشرفته در سراسر هرمزگان در حالت آماده باش

در پی افزایش بحران‌های انسانی در منطقه و با تأکید بر ضرورت ارتقاء توان پاسخگویی در شرایط اضطراری، معاون امور جوانان جمعیت هلال‌احمر استان هرمزگان از آمادگی ۱۲ تیم دادرسی پیشرفته استان در حوزه اسکان اضطراری خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه؛ سحر رفیعی بندری با اشاره به نقش محوری آموزش‌های تخصصی در مدیریت بحران اظهار کرد: در بحران‌های طبیعی و انسانی، نخستین نیاز بازماندگان، فراهم‌سازی پناهگاهی امن، بهداشتی و منطبق با اصول کرامت انسانی است. در همین راستا، تیم‌های دادرسی پیشرفته هلال‌احمر با تکیه بر آموزش‌های هدفمند در زمینه اسکان اضطراری، طراحی اردوگاه، نصب چادر و رعایت اصول بهداشتی، به‌عنوان یکی از آماده‌ترین ظرفیت‌های داوطلبانه در سطح استان فعالیت می‌کنند. وی با اشاره به رخدادهای ناگوار اخیر در کشور نیز تصریح کرد: جمعیت هلال‌احمر از طریق ظرفیت‌های داخلی و آموزش‌های روانی و پشتیبانی، آمادگی لازم برای ایفای نقش انسانی را دارد.



جزئیات حادثه دریایی در خلیج فارس اعلام شد

نیروی گارد ملی امارات در عملیات جست‌وجو و نجاتی که بامداد سه‌شنبه ۱۷ ژوئن ۲۰۲۵ انجام شد، تمامی ۲۴ خدمه نفتکش «آدلین» را پس از برخورد این شناور با یک کشتی دیگر در فاصله ۲۴ مایل دریایی از ساحل امارات، به بندر خورفکان منتقل کرد.

به گزارش دریای اندیشه، نیروی گارد ملی امارات در عملیات جست‌وجو و نجاتی که بامداد سه‌شنبه ۱۷ ژوئن ۲۰۲۵ انجام شد، تمامی ۲۴ خدمه نفتکش «آدلین» را پس از برخورد این شناور با یک کشتی دیگر در فاصله ۲۴ مایل دریایی از ساحل امارات، به بندر خورفکان منتقل کرد. گزارش‌های رسمی امارات و منابع بین‌المللی، از جمله خبرگزاری دولتی «وام» و رویترز، تأیید می‌کند که علت حادثه امنیتی نبوده و تحقیقات اولیه نشان می‌دهد اختلالات اخیر سیستم‌های ناوبری در منطقه تنگه هرمز ممکن است در موقعیت‌یابی دو کشتی نقش داشته باشد.



کاهش شدت گرما در هرمزگان

اداره کل هواشناسی استان هرمزگان اعلام کرد: از شدت گرما در استان کاسته خواهد شد و ضمن افزایش رطوبت نسبی هوا، کاهش دمای بیشینه مورد انتظار است. همچنین آب‌های دریای عمان، شرق تنگه هرمز و نیمه غربی خلیج فارس با افزایش سرعت باد، متلاطم پیش‌بینی می‌شود.

به گزارش دریای اندیشه، با تداوم بادهای جنوب شرقی در دریای عمان و شرق تنگه هرمز، این محدوده دریایی متلاطم خواهد بود. همچنین نیمه غربی خلیج فارس، غرب جزایر کیش و لاوان و فراساحل غرب استان با وزش بادهای نسبتاً شدید شمال غربی، موج پیش‌بینی می‌شود. بیشینه سرعت باد در دریای عمان و شرق تنگه هرمز به ۳۶ کیلومتر بر ساعت و در نیمه غربی خلیج فارس به بیش از ۴۵ کیلومتر بر ساعت خواهد رسید. توصیه می‌شود شناورهای سبک از تردد در این مناطق دریایی خودداری کنند. تمهیدات لازم در بنادر صورت پذیرد و از تردد دریایی به مقاصد استانی خوزستان و بوشهر و فراساحل خلیج فارس نیز اجتناب گردد. در ساعات بعدازظهر در ارتفاعات شرقی و شمالی استان رشد ابر و وقوع رگبار پراکنده باران و رعد و برق و تگرگ محتمل خواهد بود.

گزارش میدانی؛

دست فروشی راهکار اقشار ضعیف برای تامین هزینه‌های زندگی روزانه

اختصاصی



✍ مریم عزیزی

به گزارش دریای اندیشه ؛ساعت پنج عصر، وقتی آفتاب سوزان بندر عباس کمی از شدتش می‌کاهد، حسین با چمدان کوچکش راه بلوار ساحلی را در پیش می‌گیرد. نه برای تفریح و نه برای لذت بردن از نسیم دریا، بلکه برای تأمین نان شب خانواده‌اش. او یکی از ده‌ها دستفروشی است که هر عصر در امتداد ساحل حضور پیدا می‌کند تا شاید بتواند چیزی بفروشد. حتی انتخاب این ساعت نیز نه از روی اختیار، بلکه از روی اجبار است – اجباری که گرمای ۵۰ درجه‌ای این شهر ساحلی بر آنان تحمیل کرده.

اما این روزها، حضور حسین و امثال او در بلوار ساحلی با مخالفت جدی شهرداری مواجه شده است. مأموران شهرداری با انجام عملیات‌های پی‌درپی، اقدام به جمع‌آوری این دستفروش‌ها می‌کنند و کالاهایشان را ضبط می‌نمایند. اقدامی که ظاهراً برای زیباسازی شهر و جلوگیری از نامنظمی انجام می‌شود، اما آیا واقعاً این راه‌حل مناسبی است؟

● واقعیت تلخ اقتصادی

برای پاسخ به این سؤال، ابتدا باید به ریشه‌های اصلی مسئله نگاه کنیم. چرا این افراد ناچار به دستفروشی در بلوار ساحلی هستند؟ پاسخ در آمارهای تکان‌دهنده بیکاری استان هرمزگان نهفته است. هرمزگان که در سال‌هایی نه چندان دور، در جمع استان‌های با بیشترین نرخ بیکاری بود،

علی که سه فرزند دارد، در بلوار ساحلی غدیر همراه همسرش دستفروشی میکند او می‌گوید: «سه سال است که دنبال کار رسمی می‌گردم. درخواست‌های شغلی زیادی داده‌ام اما جوابی نگرفتم. حالا مجبورم با فروش جوراب و کلاهو لباس بچه گانه در ساحل، خانواده‌ام را نگه دارم. داستان علی، تنها یکی از صدها داستان مشابه است. بسیاری از این دستفروش‌ها، کارگران سابقه دار، راننده‌های بیکار، یا حتی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی هستند که ناچار به این شغل شده‌اند. آنها نه از روی انتخاب، بلکه از روی ضرورت اقتصادی، روزانه ساعت‌هایی را زیر آفتاب سوزان سپری می‌کنند.

تعاون روستایی هرمزگان بیش از ۴۷ هزار تن گندم را خرید تضمینی کرد

رییس اداره بازرگانی تعاون روستایی هرمزگان با اشاره به پایان فصل خرید تضمینی گندم در استان گفت: در مجموع ۴۷ هزار و ۷۷۳ تن گندم از گندمکاران این استان توسط تعاون روستایی خریداری شد.

به گزارش دریای اندیشه ؛ محمدرضا ماندگاری افزود: هم‌اکنون تمامی این محصولات گندم به میزان ۴۷ هزار و ۷۷۳ تن ثبت سامانه شده و ۴۶ هزار و ۶۳۴ کیلوگرم نیز برای پرداخت وجه به بانک عامل معرفی شده است.وی بیان کرد: تاکنون ۴۶ هزار و ۹۴۷ تن از این میزان گندم به سیلوها و کارخانه‌های آرد هرمزگان تحویل داده شده و ۸۸۶ تن نیز باقی مانده است.

رییس اداره بازرگانی تعاون روستایی هرمزگان ابراز کرد: خرید تضمینی

توقیف خودرو حامل ماهی قاچاق در ایست و بازرسی سیریک

فرمانده انتظامی شهرستان سیریک از کشف ۲ تن ماهی قاچاق از یک دستگاه خودرو در این شهرستان خبرداد.

به گزارش دریای اندیشه ؛ سرهنگ محمد رضا رستمی فرمانده انتظامی شهرستان سیریک در تشریح این خبر اظهار داشت: مأموران انتظامی مستقر در ایستگاه بازرسی بونجی شهرستان سیریک در

● انتخاب ساعت: نه لذت، بلکه اجبار

تکته قابل تأمل دیگر، زمان‌بندی حضور این دستفروش‌ها در ساحل است. آنها از ساعت پنج عصر تا نزدیک نیمه‌شب در ساحل حضور دارند. این انتخاب زمانی نیز نشان‌دهنده وضعیت اجباری‌شان است. در شهری که دمای هوا در تابستان به ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، حضور در فضای باز در ساعات روز غیرممکن است. حتی عصرها نیز گرمای شدیدی وجود دارد که این افراد را مجبور می‌کند تا شرایط سختی را تحمل کنند. اگر این افراد امکان کار در مکان‌های سرپوشیده یا شغل‌های مناسب دیگری داشتند، آیا ترجیح می‌دادند ساعت‌هایی را زیر آفتاب بگذرانند؟ پاسخ واضح است: خیر. پس جمع‌آوری آنها بدون ارائه جایگزین، تنها مشکل را از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل می‌کند.

● تأثیر بر خانواده‌ها

هر یک از این دستفروش‌ها، مسئول تأمین معاش خانواده‌ای است. محمد که دو فرزند کوچک دارد، روزانه در آمدی همانند ۷۰۰ تا ۸۰۰ کسب می‌کند. او می‌گوید: «این پول اگرچه کم است، اما برای خرید نان و شیر بچه‌هایم کافی است. اگر شهرداری کالاهایم را ضبط کند، آن شب بچه‌هایم گرسنه می‌خوایند. آمار نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از این دستفروش‌ها، تنها نان‌آور خانواده هستند. ضبط کالاهای آنها نه تنها خودشان، بلکه کودکان و همسرانشان را نیز متضرر می‌کند. آیا می‌توان چشم بر این واقعیت انسانی بست و تنها به ظاهر شهر فکر کرد؟

● جایگزین‌های موثر چیست؟

منتقدان حضور دستفروش‌ها معتقدند که این امر باعث نامنظمی در شهر و کاهش جذابیت گردشگری می‌شود. این نگرانی‌ها تا حدی قابل فهم است، اما راه‌حل صحیح چیست؟ آیا جمع‌آوری و ضبط کالا تنها راهکار موجود است؟

تجربه شهرهای دیگر نشان می‌دهد که راه‌حل‌های مؤثرتری وجود دارد. تعیین مناطق ویژه برای دستفروشی، ایجاد بازارچه‌های شبانه سازمان‌یافته، ارائه تسهیلات کم‌بهره برای رانندازی مشاغل کوچک، و

● نگاه انسانی به مسئله

مهم‌ترین نکته در این میان، نگاه انسانی به این مسئله است. این افراد نه مجرم هستند و نه قانون‌شکن. آنها تنها انسان‌هایی هستند که در شرایط سختی قرار دارند و سعی می‌کنند با روش‌های مشروع امرار معاش کنند. آیا جامعه و مسئولان نباید از چنین افرادی حمایت کنند؟ تجربه نشان داده که رفتار خشن و ضبط کالا، نه تنها مسئله را حل نمی‌کند، بلکه موجب تشدید فقر و ناامیدی می‌شود. وقتی سرمایه کم یک دستفروش ضبط می‌شود، او نه تنها آن روز بلکه چندین روز آینده نیز قادر به کسب درآمد نخواهد بود.

مشکل اصلی، نامنظمی و عدم سازمان‌دهی است، نه خود دستفروشی. با برنامه‌ریزی مناسب می‌توان هم زیبایی شهر را حفظ کرد و هم از این افراد حمایت نمود.

راه‌حل‌های پیشنهادی

برای حل این معضل، چندین راه‌حل عملی قابل اجرا است: تعیین مناطق مشخص و مجاز برای دستفروشی در نقاط مناسب شهر که هم دسترسی آسان داشته باشد و هم نظم شهری را مختل نکنند. ایجاد بازارچه‌های شبانه سازمان‌یافته که در آن این افراد بتوانند با پرداخت هزینه‌ای ناچیز، کالاهای خود را عرضه کنند. ارائه تسهیلات و کمک‌های مالی برای رانندازی مشاغل کوچک تا این افراد بتوانند به تدریج از دستفروشی خارج شوند. آموزش مهارت‌های جدید و کاراییی فعال برای کمک به اشتغال این قشر. ایجاد تعاونی‌های دستفروشان که امکان خرید دسته‌جمعی کالا و فروش بهتر را فراهم کند.

● نتیجه‌گیری

دستفروش‌های بلوار ساحلی بندر عباس، نماد مشکلات اقتصادی عمیق‌تری هستند که شهر با آن دست و پنجه نرم می‌کند. جمع‌آوری و ضبط کالای آنها، نه تنها راه‌حل مناسبی نیست، بلکه می‌تواند وضعیت را بدتر کند. آنچه مورد نیاز است، نگاه انسانی و ارائه راه‌حل‌های عملی و مدبرانه است.

شهرداری و سایر مسئولان می‌توانند با تغییر رویکرد و اتخاذ سیاست‌های حمایتی، هم مشکل این افراد را حل کنند و هم نظم شهری را حفظ نمایند. این امر نیازمند اراده سیاسی، بودجه‌ای مناسب و مهم‌تر از همه، نگاه انسان‌دوستانه به این مسئله است.

در نهایت، ارزش یک جامعه با نحوه برخورد آن با آسیب‌پذیرترین اعضایش سنجیده می‌شود. آیا ما می‌خواهیم جامعه‌ای باشیم که از افراد در معرض خطر حمایت می‌کند، یا جامعه‌ای که آنها را پنهان می‌کند؟

خودرو را دستگیر کردند.

این مسئول انتظامی ارزش این محموله قاچاق کشف شده را برابر اعلام نظر کارشناسان اقتصادی ۷ میلیارد ریال عنوان کرده و افزود: متهم دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضائی معرفی شد.



ایستگاه خبر



عرضه بی‌وقفه کالاها و اقلام مورد نیاز مردم

رئیس اتاق اصناف ایران گفت: با همت و پشتکار تمامی دستگاه‌ها، اتاق‌های اصناف و فعالان صنفی عرضه کالاها و اقلام مورد نیاز مردم طبق روال گذشته ادامه خواهد داشت.

به گزارش دریای اندیشه به نقل از خبرگزاری مهر، به منظور ارائه خدمات بهتر و تأمین مایحتاج عمومی شهروندان در سراسر کشور، دومین نشست بررسی وضعیت بازار در محل اتاق اصناف ایران برگزار شد و موضوعات مختلف مورد بحث قرار گرفت.

بر اساس اعلام اتاق اصناف ایران، در این نشست رؤسای اتاق‌های اصناف مراکز استان‌ها گزارشی از وضعیت عرضه و توزیع اقلام و کالاهای اساسی و برخی از چالش‌های موجود در استان خود ارائه کردند.

در ادامه این نشست قاسم نوده‌فراهانی، رئیس اتاق اصناف ایران، با اشاره به اینکه اصناف و بازاریان به عنوان افسران جنگ اقتصادی همواره و در همه حوزه‌ها آماده خدمت‌رسانی به مردم بوده‌اند از رؤسای اتاق‌های اصناف مراکز استان‌ها خواست تا با رصد و نظارت دقیق و مستمر بر بازار، شرایط پیش‌رو را پیش‌بینی کرده و چشم‌انداز دقیقی از بازار در روزهای آینده داشته باشند.

وی تأکید کرد: با همت و پشتکار تمامی دستگاه‌ها، اتاق‌های اصناف و فعالان صنفی عرضه کالاها و اقلام مورد نیاز مردم طبق روال گذشته ادامه خواهد داشت.

حمایت از آبرزی‌پروری در دستور کار سه دستگاه اجرایی هرمزگان

در نشستی مشترک با حضور مدیران کل شیلات، امور مالیاتی و محیط زیست هرمزگان، راهکارهای حمایت از صنعت آبرزی‌پروری استان با محوریت رفع موانع زیست‌محیطی و مالیاتی پرورش دهندگان میگو بررسی شد.

به گزارش دریای اندیشه ، در راستای توسعه پایدار و حمایت از تولید در صنعت آبرزی‌پروری، نشست سه‌جانبه‌ای با حضور مدیرکل شیلات هرمزگان، مدیرکل امور مالیاتی استان، مدیرکل محیط زیست هرمزگان و جمعی از مسئولان و فعالان این حوزه برگزار شد.

در این نشست که معاون محیط زیست استان، معاون آبرزی‌پروری شیلات، مدیرعامل اتحادیه تولیدکنندگان و صادرکنندگان آبریان و رئیس گروه میگو شیلات هرمزگان نیز حضور داشتند، چالش‌ها و موانع پیش روی فعالان حوزه پرورش میگو، به‌ویژه در زمینه‌های مالیاتی و زیست‌محیطی مورد بررسی قرار گرفت.

مسعود بارانی، مدیرکل شیلات هرمزگان در این دیدار با بیان اینکه هرمزگان یکی از قطب‌های اصلی تولید میگو در کشور است، اظهار داشت: فعالیت‌های آبرزی‌پروری نقش مهمی در رونق اقتصادی، ایجاد و تثبیت اشتغال و افزایش تولید در استان دارند و این صنعت نیازمند حمایت‌های مؤثر و همه‌جانبه از سوی نهادهای مرتبط به‌ویژه محیط زیست و امور مالیاتی است.

وی افزود: در این نشست تلاش شد با هم‌افزایی میان بخش خصوصی و دستگاه‌های اجرایی، راهکارهای عملی برای رفع دغدغه‌های موجود تدوین و مسیر فعالیت تولیدکنندگان هموارتر شود.جعفر احسانی‌مهر، مدیرکل امور مالیاتی هرمزگان نیز با تأکید بر رویکرد تعاملی این اداره‌کل با تولیدکنندگان واقعی گفت: اداره‌کل امور مالیاتی همواره در کنار تولیدکنندگان استان ایستاده است و با رعایت قانون و درک شرایط اقتصادی فعالان بخش شیلات، آماده همکاری جهت رفع موانع مالیاتی و تسهیل امور آنان هستیم.



صهیونیست‌ها همیشه مظلوم نمای می‌کنند

شهاب اسفندیاری رئیس دانشگاه صداوسیما جمهوری اسلامی ایران گفت: صهیونیست‌ها همیشه مظلوم نمایی می‌کنند که آلمان نازی به آنها ظلم کرد اما اگر این چنین است شما هم در حال حاضر در سمت اشکیا مثل هیتلر و مغول قرار گرفته‌اید. اسفندیاری در پایان گفت: روز حمله به واحد خبر در تاریخ صداوسیما یک روز پرافتخار بود. اتحاد و همدلی بین همکاران مانع شد که با وجود تهدید، اطلاع رسانی را قطع کنند و اتفاقاً پای کار ایستادند.



هنر متعهد سنگری برای دفاع از حقیقت است

محمد نادری رئیس سازمان هنری و امور سینمایی دفاع مقدس ضمن اشاره به هنر متعهد، حمله رژیم صهیونیستی به ایران را محکوم کرد. وی افزود: بی‌تردید در این برهه از زمان نیز همچون روزهای دفاع مقدس، هنر متعهد و انقلابی می‌تواند سنگری برای دفاع از حقیقت و سلاحی برای افشای چهره واقعی دشمنان ملت‌ها باشد؛ اکنون زمان آن رسیده در این شرایط حساس با همراهی هنرمندان دلسوز، همه ظرفیت‌ها را برای روایت ایستادگی حماسه امروز به صحنه آوریم.



خون بر زمین ریخته شهدای رسانه ملی تجدید آرمانی با سالار شهداست

پیمان جبلی در پیامی خون بر زمین ریخته شهیدان معصومه عظیمی و نیما رجب‌پور را شهادتی بر عزمی جزم برای تجدید پیمان فرزندان رشید ملت در رسانه ملی، با آرمانی بزرگی دانست. رئیس سازمان صداوسیما گفت: رسانه ملی بار دیگر از آزمون همراهی با ملت شریف ایران، سرفراز بیرون آمد و نشان ایثار دو شهید مدافع رسانه‌ای حرم مقدس جمهوری اسلامی ایران را به شناسنامه افتخارات خود افزود.

مدیر کل آموزش و پرورش هرمزگان تاکید کرد:

لزوم تقویت حوزه پرورشی و شفافیت مالی در ساختار های سازمانی

نظام تعلیم و تربیت کمک بیشتری کرده‌ایم.

وی با اشاره به چالش‌های نگهداری اماکن پرورشی، بر لزوم «درآمدزایی مجاز» و حرکت به سمت فعالیت‌های دانش‌آموزی با هدف افزایش خیر و صلاح آموزش و پرورش تاکید کرد. مدیرکل از تلاش‌های معاونت پرورشی، سازمان دانش‌آموزی و تمامی همکاران که در رونق فعالیت‌های فرهنگی و تربیتی می‌کوشند، قدردانی کرد.

او سازمان دانش‌آموزی را «یکی از افتخارات مدارس» دانست و از آن به عنوان «کاری خلاقانه در دهه هفتاد» یاد کرد.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان به بحث شفافیت مالی و کنترل قراردادها اشاره ویژه‌ای داشت.

او از سازمان دانش‌آموزی، کانون‌ها و تمامی مراکزی که گردش مالی دارند، خواست تا شورا‌های مالی قدرتمند تشکیل دهند.

به گزارش دریای اندیشه ؛ منوچهر ضیایی مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان در جلسه شورای برنامه‌ریزی معاونت پرورشی هرمزگان، با تاکید بر اهمیت فعالیت‌های فرهنگی، پرورشی و تربیتی در شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان، خواستار افزایش ظرفیت‌ها و حمایت‌ها از این حوزه شد.

وی همچنین بر لزوم شفافیت مالی و نظارت دقیق بر تمامی فعالیت‌های دارای گردش مالی در بدنه آموزش و پرورش تاکید کرد.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان در ابتدای سخنان خود، برگزاری منظم جلسات سازمانی و دستیابی به «خرد جمعی» را برای ساماندهی بهتر فعالیت‌ها، حتی فراتر از الزامات قانونی، ضروری دانست.

او حوزه پرورشی را بسیار مهم توصیف کرد و گفت: هرچه ظرفیت‌های فرهنگی و پرورشی را برای دانش‌آموزان بیشتر کنیم، به مأموریت‌های



مجنون شدم به شعر و قلم های بی نشان
دستم گرفته ساغر گمنامِ آسمان

او با علاقه داده مرا دست بیت ها
شاداب گشته شعر و غزل هام در زمان

خط می کشد به صفحه مرا امتحان کند
تاب و تحمّل شده منهای داستان

گل‌های زندگی که نباشد به باغ جان
چون؟ غنچه باز، باز شود در هوای آن؟

لب های بسته درد عجیبی ست پیشِ عشق
فریاد ها و رازِ دلِم را رسان به جهان

با خلقِ عشق ، قصه و یاد از گذشته ها
گشتم غریق ساحل خاموشِ عاشقان

شاعر : اشرف کمائی



حمله به رسانه ملی رسوایی اخلاقی و انسانی صهیونیست ها

یادداشت
اختصاصی

ما حمله کرد و حق دفاع برای ما محفوظ بود. اما حمله به ساختمان صداوسیما هیچ توجیهی جز شرمندگی برای انسانیت و اخلاق ندارد.

شرم بر شما که نه اخلاق می‌شناسید و نه انسان را...

حمله به ساختمان یک رسانه را نتوانستیم هضم کنیم. با اینکه سکوت خودمان را کمک به رزمندگانمان می‌دانیم، اما حمله به رسانه را نتوانستیم تحمل کنیم. در جنگ با دشمن، همه ما با همه اختلاف‌نظرهایمان، یک روح در یک بدن هستیم.

قهرمانی در قلب آتش

نشستن پشت این دوربین، در یک ساختمان شیشه‌ای، بدون کلاه آهنی، بدون لباس ضد زره، در حالی که تمام دنیا آدرس دقیق شما را می‌دانند و این گونه رجز خواندن علیه آمریکا و اسرائیل، که شیطان بزرگ از وحشت دیوانه‌ها شد، در شرایطی که هواپیماهای F-۳۵ آمریکایی تا بن دندان مسلح با خلبانان صهیونیستی بر روی شما قفل کرده‌اند تا صدایان را خاموش کنند، اما آوای شما نه تنها خاموش نشد، بلکه آن‌ها درمانده و خار شدند؛ به هیچ وجه با شرایط هیچ رزمنده‌ای در هیچ سنگر و میدانی قابل قیاس نیست. و من به عنوان یک کهنه سرباز در میادین رزم با خبیث‌ترین دشمنان بشریت، تا حدودی شجاعت، غیرت و توانایی شما را می‌فهمم.

اعتراف می‌کنم: ایمان، شجاعت و صلابت شما بسیار بسیار بیشتر از ما بود. هزاران درود و آفرین بر شما، دختر واقعی این سرزمین و همین حرکت شما. دنیا در مقابل شجاعتتان سر تعظیم فرود می‌آورد.

نباید در هیاهوی اخبار جنگ از سلاح دعا غافل شویم

آن‌هاست؛ ما از نیروهای مسلح می‌خواهیم که این رژیم نامشروع را سر جای خود بنشانند و به خواسته رهبر معظم انقلاب عمل کنند تا این جنایت بدون پاسخ نماند. خانجانی افزود: موج عملیات ایران نشان داد که جمهوری اسلامی امروز در موقعیتی است که می‌تواند هر نقطه‌ای را با بالاترین دقت هدف قرار دهد؛ در برابر این قدرت موشکی و اطلاعاتی، هیچ‌یک از مدعیان غربی و رژیم صهیونیستی نتوانسته‌اند سد راه سربازان اسلام شونده‌ی درباره هدف قرار دادن سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی بیان داشت؛ این اقدام تنها نشانه ضعف و عصبانیت دشمن است، چرا که صدا و سیما حقیقت را منتشر می‌کند و دشمنان از حقیقت می‌ترسند. این اقدام ناتوانی رژیم صهیونیستی را نشان داد.

رئیس اداره تبلیغات اسلامی پاریس بیان گفت: نباید در هیاهوی اخبار جنگ، از سلاح دعا غافل شویم؛ دعا کلید گنجینه‌های آسمان و زمین است و با توکل به خدا هیچ قدرتی توان مقابله با ما را ندارد. حجت‌الاسلام والمسلمین محمد خانجانی، جنایت ناجوانمردانه رژیم کودک‌کش صهیونیستی را به شدت محکوم کرد و ضمن تأکید بر حمایت همه جانبه ایران از نیروهای مسلح کشور، از مردم خواست همواره مطیع رهبری معظم انقلاب باشند.

وی با اشاره به حمله وحشیانه این رژیم به کشورمان که منجر به شهادت فرماندهان مجاهد و دانشمندان هسته‌ای شد، گفت: دستان این رژیم به خون هزاران بی‌گناه آلوده است و این جنایت نشانه‌ای از ذات پلید



محققان در یک مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی، تاثیر ترخون را روی درد و التهاب بررسی کردند و متوجه شدند که این گیاه با اثر روی گیرنده‌های اپیوئیدی می‌تواند به تسکین درد کمک کند. البته برای درک بهتر این موضوع باید تحقیقات بیشتری روی انسان انجام شود.

به گزارش دریای اندیشه، ترخون یک گیاه سبز است که بیشتر افراد از آن برای افزودن طعم و عطر به غذا استفاده می‌کنند. اما بعضی از افراد هم ممکن است این گیاه را به دلیل خواص دارویی آن توصیه کنند. ترخون علاوه بر طعم دلپذیر، حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به بهبود سلامت بدن کمک کنند.

● ارزش غذایی ترخون

یک قاشق غذاخوری (۸/۱ گرم) برگ ترخون خشک حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی مهم است. این مواد مغذی شامل موارد زیر هستند:

کلسیم:	۵/۲۰ میلی گرم
آهن:	۵۸۱/۰ میلی گرم
منیزیم:	۲۵/۶ میلی گرم
فسفر:	۶۳/۵ میلی گرم
پتاسیم:	۴/۵۴ میلی گرم
ویتامین C:	یا اسکوربیک اسید: ۹/۰ میلی گرم
ویتامین B۲:	یا ریبوفلاوین: ۰.۲۴/۰ میلی گرم
ویتامین B۳:	یا نیاسین: ۱۶۱/۰ میلی گرم
ویتامین B۶:	یا پیریدوکسین: ۰.۴۳/۰ میلی گرم
ویتامین B۹:	یا فولات: ۹۳/۴ میکروگرم

● خواص ترخون چیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد که ترخون می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که بسیاری از مطالعات موجود روی حیوانات انجام شده‌اند، نه انسان‌ها. با در نظر گرفتن این موضوع، در ادامه به چند نمونه از مهم‌ترین خواص ترخون برای مردان و زنان اشاره می‌کنیم:

۱. تسکین درد و التهاب

محققان در یک مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی، تاثیر ترخون را روی درد و التهاب بررسی کردند و متوجه شدند که این گیاه با اثر روی

خواص ترخون؛ از زیبایی پوست و مو تا حفظ سلامت کبد

که قارچ‌ها در یک ناحیه دایره‌ای شکل به شعاع ۷/۱۴ میلی‌متر در اطراف عصاره ترخون رشد نکردند. علاوه بر این، محققان دریافتند که تاثیر این گیاه روی قارچ‌هایی مانند کاندیدا آلبیکنس از باکتری‌هایی مثل استرپتوکوک پیوژنز و استافیلوکوکوس اورتوس بیشتر است.

۷. تنظیم سیستم ایمنی

از خواص ترخون برای سرماخوردگی و سایر بیماری‌های عفونی هم استفاده می‌شود. چرا که این گیاه خاصیت ضد میکروبی دارد و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

در یک مطالعه ۲۱ روزه روی موش‌های آزمایشگاهی، محققان اثرات عصاره ترخون را روی سیستم ایمنی بررسی کردند و متوجه شدند که این گیاه نه تنها سیتوکین‌های التهابی را به طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد؛ بلکه می‌تواند به افزایش فعالیت ماکروفاژها کمک کند. ماکروفاژها نقش مهمی در ایمنی بدن و رشد بافت دارند.

۸. مبارزه با سرطان

وقتی از خواص ترخون تازه و خشک صحبت به میان می‌آید، می‌توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان هم اشاره کرد. عصاره برگ ترخون می‌تواند روی تکثیر سلول‌های سرطانی در سیستم لنفاوی تاثیر بگذارد. در یک مطالعه، محققان موش‌ها را به ۲ گروه تقسیم کردند و به یک گروه از آن‌ها ترخون دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که مصرف ترخون با کاهش تعداد سلول‌های تومور مرتبط است. از آنجا که این تحقیق فقط روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده است، نمی‌توان نتایج آن را به انسان تعمیم داد.

۹. کنترل فشار خون

فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی است. بعضی شواهد از خواص ترخون برای فشار خون بالا حمایت می‌کنند. این گیاه حاوی ترکیباتی است که از لخته شدن خون و تصلب شراین جلوگیری می‌کنند و خطر پرفشاری خون را به حداقل می‌رسانند.

۱۰. تنظیم الگوی خواب

کمبود خواب با عواقب نامطلوب برای سلامتی مرتبط است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش دهد.تغییر برنامه کاری، استرس زیاد یا سبک زندگی پرمشغله همگی باعث کاهش کیفیت خواب می‌شوند. قرص‌های خواب‌آور که معمولا برای رفع این مشکل مورد استفاده قرار می‌گیرند، ممکن است به عوارضی مانند افسردگی یا وابستگی به دارو منجر شوند.

بعضی از گیاهان مثل ترخون به طور سنتی برای درمان اختلال خواب استفاده می‌شوند. یک مطالعه روی موش‌ها نشان داده است که این گیاهان اثرات آرام‌بخش دارند و به تنظیم الگوی خواب کمک می‌کنند. ترخون برای بهبود کیفیت خواب مفید است.

۱۱. حفظ سلامت چشم

برگ‌های ترخون سرشار از ویتامین A هستند که نقش مهمی در حفظ سلامت چشم‌ها ایفا می‌کند. این ویتامین می‌تواند قدرت بینایی را بهبود ببخشد و از بروز بیماری‌هایی مانند آب مروارید جلوگیری کند. علاوه بر این، شواهد در مورد خواص ترخون برای چشم نشان می‌دهد که این گیاه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از چشم‌ها در برابر آسیب ناشی از نور خورشید محافظت می‌کنند.

گیرنده‌های اپیوئیدی می‌تواند به تسکین درد کمک کند. البته برای درک بهتر این موضوع باید تحقیقات بیشتری روی انسان انجام شود.

۲. افزایش حساسیت به انسولین

از خواص ترخون در سبزی خوردن می‌توان برای بهبود حساسیت به انسولین بهره برد. انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند گلوکز (قند) موجود در جریان خون را جذب کرده و از آن به عنوان منبع انرژی استفاده کنند.

عواملی مانند رژیم غذایی نامناسب و التهاب می‌توانند به مقاومت به انسولین منجر شوند و در نهایت سطح قند خون را افزایش دهند. مطالعات نشان داده‌اند که ترخون برای بهبود حساسیت به انسولین مفید است و به نحوه استفاده بدن از گلوکز کمک می‌کند. ترخون برای سلامت جسم و روان مفید است.

برای مثال، در یک مطالعه روی ۲۴ فرد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز (پیش‌دیابت)، محققان به مدت ۹۰ روز به نیمی از شرکت‌کنندگان قبل از صبحانه و شام ۱۰۰۰ میلی‌گرم ترخون و به سایرین دارونما دادند. علاوه بر این، قبل و بعد از شروع مطالعه، ۷۵ گرم دکستروز در اختیار همه شرکت‌کنندگان قرار دادند و سطح گلوکز و انسولین آن‌ها را هر ۳۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۲ ساعت اندازه‌گیری کردند. همچنین سطح HbA۱C (میانگین قند خون در چند ماه گذشته) و پروفایل لیپیدی (کلسترول و تری‌گلیسرید خون) آن‌ها را مورد بررسی قرار دادند.

در پایان مطالعه، در گروهی که ترخون مصرف کرده بودند، سطح فشار خون سیستولیک، HbA۱C و انسولین کاهش و سطح کلسترول خوب (HDL) افزایش یافته بود.

۳. بهبود هضم

بر اساس تحقیقات، ترخون ترشح بزاق را در دهان تحریک می‌کند، تولید شیره‌های گوارشی را در معده افزایش می‌دهد و حرکات روده را بهبود می‌بخشد. در نتیجه، برای هضم و سلامت دستگاه گوارش مفید است. خواص ترخون برای معده و بهبود هضم اغلب به کاروتنوئیدهای موجود در این گیاه نسبت داده می‌شود.

۴. حفظ سلامت کبد

از خواص ترخون برای کبد چرب هم نباید غافل نشد. این گیاه با تحریک ترشح صفرا و تقویت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی به پاکسازی کبد از سموم کمک کرده و از آن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کند.

۵. کاهش افسردگی

گروهی از محققان برای اینکه اثر ترخون را روی تاب‌آوری ذهنی بررسی کنند، عصاره این گیاه را به گروهی از موش‌ها دادند. سپس شرایطی فراهم کردند که آن‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در قفسی با یک موش پرخاشگر در تماس باشند.

نتایج نشان داد که پس از دریافت عصاره ترخون، آسیب‌پذیری موش‌ها در برابر افسردگی ناشی از استرس اجتماعی کاهش پیدا می‌کند. همچنین، سطح سیتوکین‌های التهابی مرتبط با استرس در آن‌ها کمتر می‌شود. با این حال، نتایج مطالعات حیوانی را نمی‌توان مستقیما به انسان‌ها تعمیم داد. ترخون به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند.

۶ مبارزه با عفونت‌های قارچی

ترخون دارای اثرات ضد قارچی قوی است. در یک مطالعه مشاهده شد

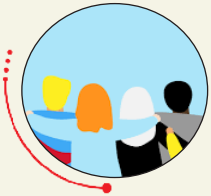


سرشار از چربی و قندند، پناه می‌برند؛ غذاهایی که مرکز لذت در مغز را تحریک می‌کنند و باعث ترشح دوپامین می‌شوند که یک حس تسکین موقتی ایجاد می‌کند، اما این تسکین کوتاه‌مدت است و اغلب با احساس گناه یا پشیمانی همراه می‌شود.

● چگونه از پرخوری عصبی جلوگیری کنیم؟

«ریچل گارگانو»، متخصص تغذیه، می‌گوید: هرچه بیشتر در واکنش به احساسات، غذا بخوریم، ارتباط میان آن احساس و غذای هوس‌برانگیز قوی‌تر می‌شود و این باعث می‌شود پرخوری عصبی در ما با گذشت زمان عمیق‌تر و ریشه‌دارتر بشود.به گفته او، هوس‌های غذایی معمولا حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشند. اگر بتوانید در برابر آن احساسات اولیه که شدید و گاه طاقت‌فرسا هستند، تاب بیاورید، این هوس‌ها معمولا فروکش می‌کنند و کنترل‌پذیرتر می‌شوند.گارگانو توضیح می‌دهد که عوامل تحریک‌کننده هر فردی خاص خود او است. برای برخی این عامل تنها بودن در خانه است و برای برخی دیگر، دیدن یا بوی غذای موردعلاقه‌شان است که می‌تواند روند پرخوری را آغاز کند.او توصیه می‌کند دتفرج‌های داشته باشید و زمان شروع هوس‌ها را ثبت و بررسی کنید که آیا این حس گرسنگی واقعی است یا احساسی. اگر از آخرین وعده غذایی‌تان بیشتر از چهار ساعت گذشته، ممکن است واقعا بدنتان به غذا نیاز داشته باشد. در غیر این صورت، احتمالا این گرسنگی احساسی است و باید حواستان را از آن پرت کنید.

ایستگاه خبر



یک روانشناس تشریح کرد؛

راهکارهایی برای کاهش استرس در بحران‌ها

یک روانشناس با اشاره به سرایت‌پذیری هیجانات در بحران‌ها گفت: حفظ خونسردی والدین، آرامش خانواده را تضمین می‌کند.

به گزارش دریای اندیشه به نقل از خبرگزاری مهر، شریف براتی روانشناس با اشاره به ضرورت حفظ آرامش خانواده‌ها در شرایط بحرانی گفت: در وهله نخست، مهم‌ترین کاری که می‌توان برای حفظ آرامش اعضای خانواده انجام داد، این است که خودمان خونسردی خود را حفظ کنیم. در این شرایط، اضطراب معمولاً عاملی سرایت‌پذیر است؛ یعنی هرچه ما مضطرب‌تر باشیم، این اضطراب یا هیجانات دیگری مانند ترس، راحت‌تر به اطرافیان‌مان منتقل می‌شود.

وی افزود: وقتی خودمان آرام‌تر باشیم، این آرامش را بهتر می‌توانیم به دیگران، به خانواده و به دوستان‌مان منتقل کنیم، بنابراین باید سعی کنیم هیجانات‌مان را کنترل و فضای روانی مناسبی ایجاد کنیم.

دوری از تنهایی، تقویت پیوندهای خانوادگی
براتی ادامه داد: نکته بعدی، این است که تا جایی که ممکن است در کنار خانواده باشیم. برخی خانواده‌ها ممکن است به دلایلی تصمیم بگیرند بچه‌ها را به جایی دیگر بفرستند یا خودشان جدا از اعضای خانواده زندگی کنند؛ مثلاً زن و فرزند را به شهرستان بفرستند و خودشان در تهران بمانند، اما واقعیت این است که هرچه اعضای خانواده در چنین شرایطی بیشتر کنار هم باشند، چتر حمایتی مؤثر تری برای یکدیگر ایجاد می‌کنند.

این روانشناس تاکید کرد: کودکان، به‌ویژه در بحران، به والدین به‌عنوان منابع اصلی امنیت و مراقبت نیاز دارند. اگر از آنها جدا شوند، دچار اضطراب شدیدتری می‌شوند و باید این وضعیت را برای خودمان تبیین کنیم و همین تبیین را به دیگران هم منتقل کنیم.

نقش امید در عبور از بحران

وی با اشاره به لزوم حفظ امید افزود: ناامیدی و بروز واکنش‌های منفی مثل داد زدن، دعوا کردن، پرخاشگری یا حتی خشونت فیزیکی، واکنش‌هایی هستند که در بحران‌ها زیاد دیده می‌شوند اما باید مراقب باشیم که دچار این رفتارهای مقابله‌ای منفی نشویم.

وی ادامه داد: استرس، بخشی از زندگی روزمره ماست و بحران‌ها هم یکی از انواع آن هستند.

براتی خاطرنشان کرد: یک نکته بسیار مهم که در منابع روان‌شناسی به آن اشاره می‌شود، این است که ما نباید فکر کنیم تنها کسی هستیم که این اتفاقات برایش رخ داده است.

این نوع نگاه را «توهم در مرکز بودن» یا «خطای در مرکز بودن» می‌نامند، گاهی افراد فکر می‌کنند تنها قربانی ماجرا هستند، در صورتی که واقعیت این است که این بحران بر همه اثر گذاشته است.

وی افزود: پذیرش این واقعیت که همه مردم با مشکلی مشترک روبه‌رو هستند، حس همدلی و حمایت اجتماعی را تقویت می‌کند. این همان چیزی است که روان‌شناسان اجتماعی آن را «احساس هم‌سرنوشتی» می‌نامند. این احساس، موجب افزایش کمک‌های متقابل و تاب‌آوری جمعی می‌شود.

براتی در پایان گفت: ما همه سوار یک قطاریم؛ بحران برای همه است، نه فقط برای من یا شما. این نگاه، می‌تواند به ما کمک کند تا راحت‌تر از پس این شرایط بر بیاییم و آرامش را هم برای خود و هم برای اطرافیان‌مان بازسازی کنیم.

نکاتی درباره غذا خوردن عصبی

بخش زیادی از آنچه درباره پرخوری ناشی از استرس می‌دانیم، برآمده از کلیشه‌هایی فرهنگی مانند صحنه‌هایی از سریال‌های تلویزیونی، فیلم‌ها یا مطالب شبکه‌های اجتماعی است.

به گزارش دریای اندیشه به نقل از ایسا، پژوهش‌هایی که درباره این رفتار انجام شده‌اند نیز بیشتر بر پایه نظرسنجی‌هایی هستند که از خود فرد می‌خواهند به یاد بیاورد که در زمان‌های پراسترس، چه خورده است. در حالی که به گفته دکتر «کریستین جاواراس»، این نوع نظرسنجی‌ها یک مشکل اساسی دارند؛ اینکه در شرایط استرس، ادراک انسان‌ها تغییر می‌کند و به همین دلیل، توصیف دقیق اینکه رفتار غذایی‌شان چگونه تحت تاثیر قرار گرفته است، بسیار دشوار می‌شود.

دکتر کریستین جاواراس، روانشناس بیمارستان مک‌لین ماساچوست و استاد دانشگاه هاروارد، می‌نویسد: در واقع، شما بیشتر غذا نمی‌خورید. یعنی وقتی تحت استرس هستید، فکر می‌کنید بیشتر خورده‌اید، احتمالا به این دلیل که مقدار غذا در ذهنتان بیشتر به نظر می‌رسد.به گفته او، افراد معمولا در لحظه غذا خوردن، آن مشکل استرس‌آفرین مثلا یک جدایی عاطفی را به یاد می‌آورند و سپس صحنه بستنی خوردنشان پیش چشم آن‌ها می‌آید و این دو تصویر را به‌عنوان نمونه‌ای از «پرخوری ناشی از استرس» در ذهن خود ثبت می‌کنند، حتی اگر مقدار واقعی آنچه خورده‌اند، زیاد نبوده باشد. در حالی که تمام دفعات دیگری که مثلا در محل کار واقعا تحت استرس بودند و کمتر غذا خوردند در ذهنتان نقش نمی‌بندد.

واقعیت این است که بسیاری از افراد هنگام «استرس حاد»، حتی کمتر غذا می‌خورند. تحقیقات گذشته هم نشان داده‌اند که تقریبا ۴۰ درصد افراد هنگام استرس بیشتر، ۴۰ درصد کمتر غذا می‌خورند و ۲۰ درصد افراد هم در عادات غذایی خود تغییری نمی‌دهند.

با این حال دکتر «کریستوفر مک‌گوان» متخصص گوارش و جاقی معتقد است که این وضعیت در افراد مختلف، متفاوت است و در برخی اشخاص وقتی بدن تحت «استرس مزمن» قرار بگیرد، سطح کورتیزول افزایش می‌یابد که این نه‌تنها اشتها را تحریک می‌کند، بلکه می‌تواند باعث افزایش ذخیره چربی به‌ویژه در ناحیه شکم شود.او می‌افزاید که استرس مزمن خواب را هم مختل می‌کند که این خود باعث تشدید هوس‌های غذایی و اختلال در عملکرد متابولیک می‌شود و در این مرحله است که افراد معمولا به غذاهای آرام‌بخش که



ایستگاه خبر

آغازی بر پایان هیمنه
صهیونیسم در منطقه

یک فعال سیاسی هرمزگان می‌گوید: آنچه امروز در میدان رخ داد، تنها یک پاسخ نظامی نبود؛ بلکه پیام یک ملت به همه جهان بود.

به گزارش دریای اندیشه ، داریوش حسن‌زاده از فعالان سیاسی هرمزگان در یادداشتی آورده : در خاورمیانه‌ای که سال‌هاست خاک آن، گاه باران مقاومت دیده و گاه آتش تجاوز، اکنون دوباره نبردی شکل گرفته؛ اما این بار نه فقط میان ارتش‌ها، بلکه میان دو اراده برای «ماندن» یا «محوشدن». ایران، با همه فشارها، تحریم‌ها و تهدیدهای جهانی، هنوز ایستاده؛ نه از سر لجاجت، که به نیابت از صدایی که در جهانی پرهیاهو خاموش شده: صدای مظلومان بی‌پناه منطقه. این جنگ، جنگ موشک و پهپاد نیست؛ جنگ اراده‌هاست. و ایران این بار آمده تا نشان دهد که در این جهان، هنوز کشورهایی هستند که حتی اگر تنها بایستند، نمی‌گذارند شر، بی‌هزینه بیاید و بی‌مجازات نرود.

این تقابل امروز در آسمان‌ها و زمین دیده می‌شود، اما ریشه‌های آن در سال‌ها تجاوز و سکوت جهان نهفته است.

ایران، که همواره خویشتن‌داری را بر انتقام ترجیح داده بود، این بار نشان داد که در دفاع از امنیت و حاکمیت خود، تردید نمی‌کند و منتظر مجوز هیچ قدرتی نمی‌ماند. آنچه امروز در میدان رخ داد، تنها یک پاسخ نظامی نبود؛ بلکه پیام یک ملت به همه جهان بود. ما اراده کرده‌ایم بمانیم. و این ایستادگی، ریشه در ایمان مردم، قدرت علمی و نظامی، و اعتماد به نفس ملی دارد. آن چه رژیم صهیونیستی را متعجب کرد، نه صرفاً شلیک موشک، که وحدت و آرامش مردم ایران بود در دل جنگ. برای تل‌آویو، جنگ دیگر نه فرصتی برای قدرت‌نمایی، که آزمونی برای بقاست.

رژیمی که روزی خود را شکست‌ناپذیر می‌دانست، حالا در برابر جبهه‌ای ایستاده که از تهران تا بیروت، از بغداد تا صنعاء، از دمشق تا نوار غزه، نفس به نفس و دل به دل به هم پیوسته است.

اکنون این رژیم اشغالگر، با یک واقعیت تاریخی روبه‌روست: هیچ ملتی را نمی‌توان تا ابد تحقیر کرد، بدون آن که خشم مقدسش بر سرت فرود آید. هشدار به جهان اسلام: پایان این یادداشت، خطاب به کشورهای مسلمان منطقه باید بی‌برده نوشت: اگر امروز در برابر این تجاوز آشکار سکوت کنید، فردا نوبت شما خواهد بود. رژیمی که از دیروز تا امروز، هیچ مرزی را محترم نشمرده، فردا نیز برای اشغالگری خود بهانه‌ای تازه خواهد ساخت. سکوت شما، چراغ سبز بعدی برای صهیونیسم خواهد بود. اما ملت بزرگ ایرانندرد بر شما شما که زیر فشار گرانی و تنگنای میشت خم نشدید شما که با سفره‌های کوچک، اما دل‌های بزرگ، به دشمن نشان دادید هنوز این خاک صاحب دارد.

شما که با چنگ و دندان، نه فقط از مرزهای جغرافیایی، که از شرافت ملی دفاع کردید. اگر چه در خانه‌مان اختلاف سلیقه داریم، اما در دفاع از خانه، همه‌مان یک‌دل و یک‌صدا هستیم.

ما به دنیا گفتیم: به ایران نزدیک نشو! به ناموس ایرانی حتی نگاه نکن! این جا جایی‌ست که غیرت، هنوز نفس می‌کشد.

سلام بر مردم این سرزمین که تاریخ، همیشه افتخارش را مدیون همین مردم است، نه بازی‌های سیاسی و دیپلماتیک. و اگر دشمنان خیال خام دیگری در سر دارند، بدانند که این ملت، همان ملتی‌ست که هشت سال در آتش جنگ سوخت اما خم نشد. همان ملتی‌ست که هر بار دشمن آمد با ایمان و غیرت، خاک را به گور متجاوز دوخت. ایران، هنوز زنده است؛ چون مردمش ایستاده‌اند. تا زمانی که این مردم هستند، هیچ قدرتی، جرأتِ خامِ تجاوز نخواهد داشت.

پذیرش تلفنی آگهی



۰۷۶-۳۲۲۱۳۳۲۱



وعده صادق ۲ حجت را بر متجاوزان
تمام کرد

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: عملیات وعده صادق ۳ با پوشش گسترده عملیاتی موفق، حجت را بر متجاوزان این مرزوبوم تمام کرد. علی نیکزاد اظهار کرد: در ایامی که دشمن ددمنشانه و از روی ذلت تجاوز به خاک پاک کشورمان را آغاز کرد، عملیات وعده صادق ۳ بار دیگر به متجاوزان ثابت کرد که اینجا ایران است و دست و زبان هر یاهوگو را می‌بندیم. وی افزود: مجلس در حمایت از سپاه پاسداران در خط مقدم قرار دارد.



به آسمان سرزمین‌های اشغالی تسلط
کامل یافته‌ایم

سخنگوی عملیات وعده صادق ۳ گفت: حمله موشکی امشب نشان داد ما به آسمان سرزمین‌های اشغالی تسلط کامل یافته‌ایم. سرهنگ ایمان تاجیک افزود: موشک‌های قدرتمند و مانورپذیر فتاح با عبور از سپر دفاع موشکی، پناهگاه بزدلان صهیونیست را بارها لرزاند و پیام اقتدار ایران را به هم‌پیمان جنگ افروز تل‌آویو که در خیالات و توهمات پوچ است، ارسال کرد. وی گفت: ما به آسمان سرزمین‌های اشغالی تسلط کامل یافته‌ایم.



ترامپ برای توافق نکردن
مذاکره می‌کرد

سخنگوی سابق وزارت خارجه با بیان اینکه مشکل ما با آمریکا ذاتی و جوهری است و اینگونه نیست که فکر کنیم در آمریکا با تغییر احزاب، فضای این کشور برای ایران درست می‌شود، گفت: مذاکره آمریکایی‌ها برای غافلگیری بود و ترامپ برای توافق نکردن مذاکره می‌کرد. حمیدرضا آصفی افزود: مشکل ما با آمریکا ذاتی و جوهری است این نیست که فکر کنیم در آمریکا با تغییر احزاب فضایی درست می‌شود.

نگاهی به حافظه ی ملت ایران و ریشه‌های بی‌اعتمادی عمیق به آمریکا

گزارش
اختصاصی



گزارش‌ها و خاطرات آن

دوران مملو از داستان‌هایی

است که در آن‌ها مستشاران

آمریکایی بدون هیچ‌گونه

پیامد قانونی، مرتکب

جرائمی نظیر قتل و آزار

و اذیت می‌شدند. این

وضعیت، حس عمیقی از

تحقیر و خشم را در میان

مردم برانگیخت و به تدریج

به یکی از ریشه‌های اصلی

انقلاب اسلامی تبدیل شد.

سازمان‌های تروریستی آمریکا قرار داشت، ادامه یافت. این حادثه، نه تنها دل‌های بسیاری از ایرانیان را به درد آورد، بلکه بار دیگر پرده از ریاکاری و استانداردهای دوگانه مدعیان حقوق بشر برداشت. چگونه می‌توان از یک سو از مبارزه با تروریسم سخن گفت و از سوی دیگر، به گروه‌هایی که دستشان به خون مردم بی‌گناه آغشته است، پناه داد و از آن‌ها حمایت کرد؟ این فاجعه، نقطه عطفی در حافظه جمعی ملت ایران بود و نشان داد که دشمنان، حتی از اماکن مقدس و باورهای دینی مردم نیز برای رسیدن به اهداف شوم خود استفاده می‌کنند.

علاوه بر دخالت‌های نظامی و امنیتی، آمریکا از ابزارهای اقتصادی نیز برای اعمال فشار بر ملت ایران استفاده کرده است. تحریم‌های اقتصادی، که از دهه ۱۹۸۰ میلادی آغاز شد و در سالیان اخیر به اوج خود رسیده است، به بهانه‌های مختلفی از جمله برنامه هسته‌ای ایران، حمایت از تروریسم و حقوق بشر اعمال شده‌اند.

این تحریم‌ها، نه تنها دولت ایران را هدف قرار داده‌اند، بلکه به طور مستقیم بر زندگی روزمره مردم عادی، از جمله دسترسی به دارو، غذا و فناوری‌های ضروری، تأثیر گذاشته‌اند. بیمارانی که به داروهای خاص نیاز دارند، کودکان و سالخورده‌گان، همگی قربانیان این جنگ اقتصادی تمام‌عیار هستند. آمریکا با اعمال «فشار حداکثری»، سعی در تغییر رفتار ایران یا حتی تغییر رژیم در این کشور را دارد. این سیاست، نه تنها به اهداف خود نرسیده، بلکه منجر به افزایش خصومت و بی‌اعتمادی میان دو کشور شده است.

تحریم‌ها، به جای اینکه به تضعیف دولت منجر شوند، به تقویت روحیه مقاومت و خودکفایی در میان ملت ایران انجامیده‌اند. این اقدامات، نقض آشکار قوانین بین‌المللی و اصول حقوق بشر است و در بسیاری از موارد، مصداق بارز تروریسم اقتصادی محسوب می‌شود. هدف اصلی این تحریم‌ها، تضعیف اقتصاد ایران، ایجاد نارضایتی عمومی و در نهایت، تحریک مردم برای شورش علیه حکومت است. اما تجربه نشان داده است که این سیاست‌ها تنها به رنج مردم منجر شده و نتوانسته‌اند اراده ملت ایران را در دفاع از استقلال و حاکمیت خود تضعیف کنند.

پیامدهای بلندمدت و حافظه جمعی:

● زخم‌هایی که هرگز التیام نمی‌یابند و شکل‌گیری

الگوی مقاومت

جنايات، دخالت‌ها و سیاست‌های خصمانه آمریکا در طول دهه‌های متمادی، تنها به خسارات جانی و مالی محدود نشدند؛ بلکه تأثیرات عمیق و ماندگاری بر حافظه جمعی،

هویت ملی و نگرش ژئوپلیتیک ملت ایران بر جای گذاشتند. بی‌اعتمادی عمیق و ریشه‌دار نسبت به قدرت‌های غربی، به ویژه ایالات متحده، محصول مستقیم این تجربیات تلخ تاریخی است. این بی‌اعتمادی، صرفاً یک احساس نیست؛ بلکه نتیجه تحلیل عقلانی وقایعی است که در آن‌ها منافع ملی ایران، بارها و بارها قربانی مطامع و سیاست‌های خارجی شده است.

ملت ایران، این زخم‌ها را نه تنها فراموش نکرده، بلکه آنها را به عنوان بخشی از هویت و میراث تاریخی خود، سینه به سینه و نسل به نسل منتقل کرده است. این حافظه تاریخی، در شکل‌گیری دکترین سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران، به ویژه در زمینه «نه شرقی، نه غربی» و «مقاومت»، نقش محوری داشته است. این زخم‌ها، با گذشت زمان نه تنها التیام نیافته‌اند، بلکه با هر بار مرور تاریخ، با هر تحریم جدید و با هر اظهارنظر خصمانه از سوی مقامات آمریکایی، دوباره سر باز می‌کنند و یادآور رنج‌های گذشته می‌شوند.

این تجربیات، نه تنها به تقویت حس استقلال‌طلبی و خودباوری در میان مردم ایران منجر شده، بلکه آنان را به این باور رسانده است که تنها راه تضمین منافع ملی و حفظ کرامت انسانی، مقاومت در برابر سلطه خارجی و تکیه بر توانمندی‌های داخلی است.

مرور این تاریخ پر فراز و نشیب و مملو از تلخی‌ها و زخم‌ها، نشان می‌دهد که رابطه ایران و آمریکا، همواره تحت‌الشعاع سیاست‌های خصمانه و دخالت‌جویانه ایالات متحده بوده است. از کودتای ۲۸ مرداد و حمایت از رژیم سرکوبگر پهلوی، تا پشتیبانی از گروه‌های تروریستی و اعمال تحریم‌های ظالمانه اقتصادی، همگی نشان از یک الگوی رفتاری است که در آن، منافع ملی ایران نادیده گرفته شده و جان مردم بی‌ارزش تلقی گردیده است.

این مقاله، تلاشی بود برای یادآوری و تحلیل بخشی از این حافظه تاریخی، تا روشن سازد که بی‌اعتمادی ملت ایران به آمریکا، نه یک سوءتفاهم، بلکه ریشه در تجربه‌های عینی و دردناک دارد. این تجربیات، به ملت ایران آموخته است که تنها راه تضمین استقلال، عزت و پیشرفت، مقاومت در برابر فشارها، تکیه بر توانمندی‌های داخلی و حفظ وحدت ملی است. تاریخ، معلم بزرگی است و ملت ایران از این درس‌ها به خوبی آموخته است. آینده‌ای که ملت ایران برای خود ترسیم می‌کند، آینده‌ای است مبتنی بر استقلال کامل، عزت پایدار و پیشرفت همه‌جانبه، آینده‌ای که در آن هیچ قدرتی قادر نخواهد بود به حاکمیت و کرامت این سرزمین تجاوز کند و جنايات هیچ‌گاه فراموش نمی‌شوند و هرگز بخشیده نخواهند شد، بلکه منبع الهام برای مقاومت‌های آتی خواهند بود.

معاون گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش:

گردشگران فقط از پذیرش هتل‌ها استعلام قیمت بگیرند و نه سایت‌ها



دومین جلسه هم‌اندیشی معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با مدیران هتل‌های جزیره با محوریت هماهنگی بیشتر برای میزبانی بهینه از گردشگران برگزار شد.

به گزارش دریای اندیشه، علی حسنلو معاون گردشگری این سازمان در این نشست با تقدیر از همراهی هتلداران، اظهار داشت: مهمان‌نوازی هتلداران کیش در شرایط کنونی، الگویی مثال‌زدنی از مدیریت بحران با رویکرد انسانی است که تصویری ماندگار از میهمان‌نوازی ایرانی به نمایش گذاشته است.

جزئیات تصمیمات اتخاذ شده در جلسه هم‌اندیشی

معاون گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش در تشریح اهداف این جلسه گفت: هدف از این نشست، هماهنگی بیشتر برای میزبانی مناسب از گردشگران حاضر در جزیره و برنامه‌ریزی برای روزهای آینده بود. ما به اصول کلی رسیدیم که بر اساس آن هر بخش وظایف خود را می‌داند.

وی در ادامه به وضعیت فنی هتل‌ها اشاره کرد و افزود: خوشبختانه شرایط هتل‌ها پایدار است و جای نگرانی خاصی وجود ندارد. قیمت‌های اقامت در هتل‌ها طبق مصوبات، یک‌پنجم نرخ معمول تعیین شده و همه باید به

در دیدار رئیس بیمارستان نیاپور با فرمانده ناحیه سپاه خمیر مطرح شد؛

سپاه سرمایه‌ای ارزشمند برای توسعه خدمات سلامت

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از بندرخمیر؛ در راستای تعامل سازنده و هم‌افزایی میان دستگاه‌های خدمت‌رسان، صلاح الدین سفاری رئیس بیمارستان سید عبدالباقی نیاپور بندرخمیر، با حضور در ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان، با سرهنگ خادمی، فرمانده این ناحیه، دیدار و گفت‌وگو کرد.

در این دیدار که در فضایی صمیمی و دوستانه برگزار شد، بر ضرورت تقویت ارتباط و همکاری میان حوزه سلامت و نهادهای نظامی با هدف ارتقاء سطح خدمات درمانی به مردم منطقه تأکید شد.

رئیس بیمارستان نیاپور بندرخمیر با قدردانی از نقش مؤثر سپاه در حمایت از حوزه بهداشت و درمان، به‌ویژه در شرایط بحرانی مانند دوران شیوع کرونا، اظهار کرد: سپاه همواره پشتیبان مردم و کادر درمان بوده و این هم‌افزایی، سرمایه‌ای ارزشمند برای توسعه خدمات سلامت در شهرستان است.

کادر درمان، مجاهدان خط مقدم سلامت جامعه هستند

سرهنگ خادمی نیز با تجلیل از تلاش‌های مجموعه درمانی بندرخمیر، گفت: کادر درمان، مجاهدان خط مقدم سلامت جامعه هستند و سپاه نیز در مسیر خدمت به مردم، آماده هرگونه همکاری و پشتیبانی است.

این دیدار، نشان‌دهنده عزم مشترک نهادهای درمانی و نظامی برای تقویت همدلی و هم‌افزایی در راستای افزایش

اختصاصی



رفاه و سلامت مردم شهرستان بندرخمیر است.

ضرورت مقابله با تهدیدهای درخت مهاجم معروف به کهور پاکستانی



وی در ادامه به آسیب‌های تاریخی واردشده به این گونه گیاهی نیز اشاره کرد و گفت: سال‌ها چوب این درخت به‌دلیل کیفیت بالا و سوخت کم‌دود، برای صادرات یا مصرف داخلی بریده می‌شد. هنوز هم برخی افراد برای استفاده از چوب آن، به قطع این درختان اقدام می‌کنند.

این فعال محیط زیست تأکید کرد: اگر برای مهار درخت مهاجم معروف به «کهور پاکستانی» که در دهه ۷۰ شمسی در جزیره کاشته شده، اقدامی نکنیم، در آینده‌ای نه‌چندان دور، بخش زیادی از اکوسیستم بومی جزیره از بین خواهد رفت. او در پایان خواستار حمایت جدی نهادهای مسئول، به‌ویژه سازمان محیط زیست و منطقه آزاد قشم، برای مبارزه با گونه‌های مهاجم و احیای درختان بومی شد.



ایستگاه خبر



افزایش آگاهی مردم در حوادث

اخیر ضروری است

حجت‌الاسلام والمسلمین حاجبی گفت: در شرایط کنونی، بالابردن فهم و آگاهی مردم و ارتقای درک عمومی از مسائل، بسیار ضروری است.

به گزارش دریای اندیشه، حجت‌الاسلام والمسلمین غلامرضا حاجبی، امام جمعه قشم در همایش «طلایه‌داران تبلیغ» که با حضور امیر تیموری، فرماندار و سید مهدی حسینی، معاون سازمان اداره کل تبلیغات اسلامی استان هرمزگان و جمعی از روحانیون و طلاب قشم برگزار شد به حوادث اخیر کشور اشاره کرد و گفت: در شرایط کنونی، بالابردن فهم و آگاهی مردم و ارتقای درک عمومی از مسائل، بسیار ضروری است. وی همچنین بر اهمیت «توان رسانه‌ای» در این راستا تأکید کرد و آن را ابزاری مهم برای مقابله با فتنه‌ها دانست.

امیر تیموری، فرماندار قشم نیز در این همایش با تأکید بر آرامش موجود در کشور اظهار داشت: به لطف پروردگار و با درایتی که در سطح کلان کشور و مسئولان استان وجود دارد، آب از آب تکان نخواهد خورد.

وی با تجلیل از نقش روحانیت تصریح کرد: روحانیت همیشه در همه مسائل پیشتاز و مورد وثوق مردم بوده و در این بازه زمانی تمام قد و مقتدرانه به میدان آمده است.

تیموری رهبری‌های پیامبرگونه مقام معظم رهبری را عامل دمیدن روحی جدید در ملت ایران دانست.

سید مهدی حسینی، معاون اداره کل تبلیغات اسلامی استان هرمزگان، در سخنرانی خود به راهبردهای جدید دشمن اشاره کرد و گفت: در حال حاضر دشمن پس از شکست‌های پی در پی، راهبرد عملیاتی برای ضربه به پیکره اسلام را با حجمه فرهنگی به واسطه حجاب در پیش گرفته است و به نظر می‌رسد بسیاری از مشکلات اقتصادی نیز ریشه در ضعف فرهنگی دارد. وی همچنین با اشاره به نقش مبارزان جبهه حق گفت: فرماندهان، دلاورمردان و مبارزان جبهه حق بالای خامن‌سوز بر سر اسرائیل می‌آورند و ما باید این ثمرات را به درستی و به موقع تبیین کنیم.

هیئت‌مدیره جدید انجمن

خبریه بستك انتخاب شد

مجمع عمومی انجمن خبریه بستک با دستور کار ارائه گزارش عملکرد هیئت‌مدیره و برگزاری انتخابات اعضای جدید، برگزار شد.

به گزارش دریای اندیشه، مجمع عمومی انجمن خبریه بستک با دستور کار ارائه گزارش عملکرد هیئت‌مدیره، سخنرانی ریاست هیئت امنا و برگزاری انتخابات اعضای جدید، برگزار شد.

این جلسه با تلاوت آیاتی از قرآن و گزارش عملکرد چهار ساله هیئت‌مدیره توسط سید سلیمان بنی‌هاشمی، خزانه‌دار، ادامه پیدا کرد و شیخ محمد بویه، رئیس هیئت امنای انجمن، با تأکید بر اهمیت استمرار فعالیت‌های خبریه و ضرورت حمایت عمومی، از اعضای پیشین هیئت‌مدیره تقدیر کرد و نکاتی در خصوص مسئولیت‌پذیری در دوره جدید بیان کرد.

پس از آن، انتخابات هیئت‌مدیره و بازرسان برگزار شد که از میان ۱۳ کاندیدای هیئت‌مدیره و ۳ کاندیدای بازرسی، احمدنور حمزوی ، منصور علینیا ، امهانی میری ، مها شیروانی ، زریه نصری ، فرید جدکاره و عارف انوری به اعضای اصلی هیئت‌مدیره انتخاب شدند همچنین عبدالله ادیب‌نیا و راهد پیش‌بین به عنوان اعضای علی‌البدل هیئت‌مدیره انتخاب شدند.

میثاق نامه روزنامه نگاری

- نشریات و مطبوعات در بیان مطالب آزادند مگر آنکه مخل به مبانی اسلام یا حقوق عمومی باشند.
- «تأثر اساسی اصل ۲۳»
- 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 ۱۳۳۲۲ - ۰۳۲۲ ۱۳۳۲۲
نمابر: ۰۳۲۲ ۱۳۳۲۲

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

دبیر سرویس خبر: علی ستاری

گرافیکست : مهران شاهنده

صفحه آرایی: سکینه ابراهیم پور

خبرنگاران: مرتضی سلیمانی-علی ستاری

دبیر سرویس ورزشی: علیرضا کناری رائیز

دبیر فضای مجازی: شهاب زمانی

نمایندگان دریای اندیشه در شهرستان ها :

میتاب : علی ذاکری

رودان : حامد آزادی

جاسک : عبدالمجید مرادی-علی حیدری

بندر خمیر: مرضیه ساحلی زادگان

بندر لنگه: عبدالحسین اسدپور

ابوموسی: غلام نمکپور

بستک: شهاب زمانی

https://daryayeandisheh.ir

@darya.andishe@yahoo.com

daryae_andishe

daryaye.andisheh

۰۹۳۹ ۵۸۱ ۱۶۲۹

۰۹۳۹ ۵۸۱ ۱۶۲۹

دریای اندیشه

روزنامه



۱۰ - پشت وعقب - از توابع کاشان - گل تازه

۱۱ - نام ترکی - ادا در آوردن - قاره سرسبز

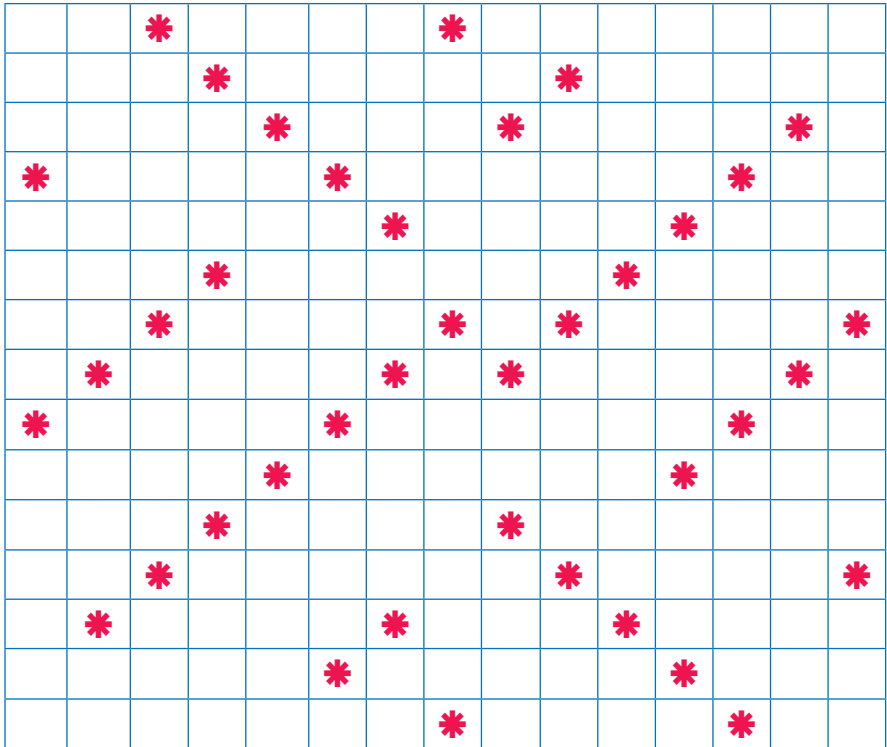
۱۲ - شکست خورده در شطرنج - جمله های قرآنی - این مهربان تر از مادر

۱۳ - ناامید - نوعی بستنی سنتی - حسد

۱۴ - باز خواست - شهری در مغولستان - از اقمار سیاره مشتری

۱۵ - به دست آوردن - نوعی پارچه - کد

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



۱ - اثری از ادگار آلن پو - توانایی خواندن و نوشتن - گشوده

۲ - وزن شعر چینی و ویتنامی - جنگ - واحد سرعت هوا پیم

۳ - درس نوشتنی - چه بسیار - منبع و سرچشمه

۴ - قلم انگلیسی - قبیله یمن - لباس شنا

۵ - ذره باردار - شهر زعفران - پابرجا

۶ - آدم آهنی - اثر «ادگار الن پو» - اشتباه

۷ - ته نشین - ثروتمند - دریا

۸ - جلگه وسیع - خاتم

۹ - یکدندگی - آبگوشت رقیق بی چربی - بیهوده

۱۰ - راه فاضلاب - ضربه مشت - کوره نان پزی

۱۱ - ژله - نوعی خاک - روز عرب

۱۲ - بست - بخش ساوجبلاغ - سد خوزستان

۱۳ - مردد - پایه - طولی ترین رود فرانسه

۱۴ - فرشته عدالت - مخفی - سابق

۱۵ - از ادات استفهام - مرد کوچک - کوهی در خراسان جنوبی

۱ - خفاش خون آشام - صاف - قعر جهنم

۲ - زیر پا مانده - میوه نورسیده - پاره جگر

۳ - ضمیر متکلم وحده عربی - سازمان فضایی - حرکت باد یا نسیم

۴ - گوی گریبان - اسب سرکش - عنوان اشراف بریتانیا

۵ - جای خوش آب و هوا - معبد بت پرستان - آکنده

۶ - پیشوا، مقتدا - شانه بسر - گرد کردن عدد

۷ - رودی در فرانسه - از پسران فریدون - محل ورود - سسکه

۸ - وسیله نقاشی - داستانی از اسماعیل فصیح

۹ - نور کم - آب بند - شکست ورزشی - گرداگرد لب و دهان

ایستگاه خبر

حمله تروریستی به رسانه ملی

دشمنی آشکار صهیونیستها با آزادی

بیان است

نماینده ولی فقیه در هرمزگان و امام جمعه بندرعباس با اشاره به حمله ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی به مرکز رسانه‌ای جمهوری اسلامی ایران گفت: این اقدام بزدلانه رژیم صهیونیستی به رسانه ملی، نمونه‌ای آشکار از خوی استکباری و دشمنی دیرینه این رژیم با حقیقت، آزادی بیان و صدای حق طلب ملت‌ها است.

به گزارش دریای اندیشه، حجت الاسلام و المسلمین محمد عبادی‌زاده در پیامی در واکنش به حمله جنایتکارانه رژیم صهیونیستی به ساختمان شیشه‌ای و شبکه خبر صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، اظهار کرد: این اقدام بزدلانه که با هدف خاموش کردن صدای ملت مقاوم ایران و جلوگیری از روشنگری رسانه‌های انقلابی انجام گرفت، نه تنها خللی در اراده سربازان رسانه‌ای کشور وارد نکرد، بلکه جلوه‌ای از ایمان، اقتدار و ایستادگی آنان را به جهانیان نشان داد. درود می‌فرستیم بر غیرت و هوشیاری مجموعه فهیم و متعهد صدا و سیما که با وجود خسارات ناشی از این حمله، در کوتاه‌ترین زمان ممکن، بخش برنامه‌ها را از سر گرفته و بار دیگر ثابت کردند که جبهه رسانه‌ای انقلاب اسلامی، همچون سنگری مستحکم در برابر هجمه‌های دشمن ایستاده است. بدون شک، چنین جنایاتی نشانه ضعف و استیصال دشمنان انقلاب اسلامی است و ملت بزرگ ایران با تکیه بر ایمان، بصیرت و اتحاد، از این آزمون‌ها سرافرازتر از پیش بیرون خواهد آمد.

تاثیر اخبار بد بر سلامت جسم و روان

اثرات هورمون‌های استرس ناشی از اخبار بد بر بدن



افسردگی



اضطراب



خستگی



بی‌خوابی و بد خوابی



سردرد و دردهای عضلانی



مشکلات گوارشی

راهکارهایی برای کاهش عوارض ناشی از خبرهای بد

دیدن یا شنیدن اخبار را به ساعات خاصی از روز محدود کنید

شب‌ها هنگام خواب و صبح‌ها به محض بیدار شدن اخبار را پیگیری نکنید

از نزدیکان‌تان بخواهید درباره موضوعات استرس‌زا بحث نکنند

به جای دنبال کردن دائم اخبار، پیاده‌روی کنید یا یک نوشیدنی گرم بنوشید

اگر احساس می‌کنید نیاز به کمک دارید یا یک دوست یا مشاور صحبت کنید

خبرها را فقط از منابع معتبر و بدون بزرگنمایی دریافت کنید

اعلان‌های شبکه‌ها و پیام‌رسان‌های گوشی‌تان را خاموش کنید

بعد از شنیدن اخبار بد یک کار مثبت برای سلامتی‌تان انجام دهید

اگر احساس می‌کنید نیاز به کمک دارید یا یک دوست یا مشاور صحبت کنید

اجتماع مردم بندرعباس در محکومیت تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران
عکس: عباس ذاکری

