



یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱ ۷ رجب ۱۴۴۴

سال بیست و دوم شماره ۴۰۹۱

۸ صفحه ۲۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
 دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۹
 کارخانه: ۳۲۵۶۱۰۳۶-۳۱۰
 آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده
 به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان
 بنی هاشمی واحد ۲

ادامه از تتر یک:

دريا: شرکت آلومینیوم المهدی در این نمایشگاه چه تعداد فعالیت‌ها و پروژه‌های انجام شده تحقیقاتی ارائه کرد؟

این مجموعه تولیدی بعد از واگذاری به گروه مینا، پنجاه مورد فعالیت و پروژه تحقیقاتی داشته است که تعدادی از آن‌ها در این نمایشگاه ارائه ششد و همه این پروژه ها در راستای اهداف استراتژیک شرکت بوده است.

دريا: این پروژه‌ها با چه اهدافی بوده؟

اهداف این پروژه ها شامل افزایش بهره‌وری، کاهش توقفات، بهبود بهره وری، کاهش هزینه و صرفه جویی اقتصادی، کاهش ضایعات، صرفه جویی در مصرف انرژی، بهبود کیفیت مواد اولیه و محصول، بهبود تجهیزات و ابزار کار ، اصلاح و بهبود روش‌های کار، بهبود و توسعه ایمنی و بهداشت حرفه ای، بهبود محیط کار و جلوگیری از آلودگی، بهینه سازی روش های

این پیشرفت‌ها آغاز راه است و باید با یک حرکت جهشی بتوانیم در همه عرصه های صنعتی روی پای خود بایستیم و به فکر و ابتکار ایرانی تکیه کنیم.

«مقام معظم رهبری مدظله العالی»

جناب آقای دکتر طراح زادگان

مدیر عامل شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا

کسب رتبه نخست بازدهی فروش توسط شرکت سینا

در میان ۱۷ شرکت گروه حمل و نقل و خدمات وابسته که براساس

رتبه بندی سازمان مدیریت صنعتی صورت گرفته است از جمله موفقیت های بی بدیل و نشانه همت بلند مدیریت و سایر همکاران برومند مجموعه بزرگ سینا است که در پرتو مسئولیت پذیری، تعهد و تخصص توانسته اند صنعت حمل و نقل بندری و دریایی کشور را با اتکا به خلاقیت و هوشمندی بی نظیر خود به سطح قابل توجهی ارتقاء دهند.

با کمال مسرت و افتخار به جنابعالی که سمبل بارزی از توانایی های ارزشمند این مجموعه نخبه و جهادی است تبریک عرض می‌نمائیم.

امید است در سایه الطاف الهی در پیش بردن اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و جامعه صنعتی کشورمان موفق و سربلند باشید.

شرکت جذر بندر صدرا

مدیرعامل شرکت آلومینیوم المهدی در گفت‌وگو با دریا تاکید کرد

رفع نیازهای فناورانه و تحقیقاتی آلومینیوم المهدی از درون استان



و فناور برتر استان از شرکت آلومینیوم المهدی انتخاب شده است. با توجه به اینکه دبیر خانه کمیته TC226 مواد اولیه برای تولید آلومینیوم در شرکت آلومینیوم المهدی مستقر می‌باشد به واسطه فعالیت همکاران و اعضا این کمیته، کشور عزیزمان از عضو ناظر به عضو فعال در این کمیته ارتقا پیدا کرد وبعنوان کمیته نمونه استانی انتخاب شد.



بعد از واگذاری این واحد تولیدی به گروه مینا با توجه به اینکه گروه مینا نماد خود باوری در کشور می‌باشد، توجه ویژه ای به این بخش داشته و نتیجه آن انتخاب واحد تحقیق و توسعه شرکت آلومینیوم المهدی بعنوان واحد نمونه تحقیق و توسعه پنگاهای صنعتی و معدنی کشور بوده است و همچنین این شرکت توانست بعنوان واحد نمونه بومی سازی و ساخت داخل استان، انتخاب شود و از طرفی پژوهشگر برتر استان

جناب آقای دکتر طراح زادگان

مدیر عامل شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا

بدینوسیله کسب رتبه نخست بازدهی فروش توسط شرکت سینا

در میان ۱۷ شرکت گروه حمل و نقل و خدمات وابسته براساس رتبه بندی سازمان مدیریت صنعتی را به شما و مجموعه تحت امرتان تبریک گفته و برای جنابعالی و همکاران پرتلاشتان توفیق روزافزون از خداوند متعال خواستاریم.

مدیر عامل و پرسنل شرکت کیفیت آزمای نخلستان

مدیر عامل و پرسنل محترم

شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا

کسب رتبه نخست بازدهی فروش توسط شرکت سینا در میان ۱۷ شرکت گروه حمل و نقل و خدمات وابسته براساس رتبه بندی سازمان مدیریت صنعتی را به شما تبریک می گویم. تلاش و کوشش شبانه روزی مدیران و کارکنان آن شرکت معظم همواره باعث رضایت و خرسندی مشتریان و مر ببطان با آن مجموعه محترم بوده است. آرزوی پیروزی و سربلندی برای کلیه کارکنان آن شرکت محترم دارم.

عباس مرشدی – مدیر عامل شرکت آبادگران مروارید لیان



شهردار بندرعباس:

حل مشکل

حريم ۶۰ متر دریا

هدیه‌ای به مردم

بندرعباسی بود

مشحه ۲ را بخوانید

عکس: آهمن آرازی/ دریا

مدیرعامل شرکت آلومینیوم المهدی در گفت‌وگو با دریا تاکید کرد

رفع نیازهای فناورانه و تحقیقاتی آلومینیوم المهدی از درون استان

در حوزه های انرژی، سرویس های فنی، اتوماسیون، آندسازی، مواد اولیه و... بودند.

دريا: برگزاري این نمایشگاه چه مزایای برای مجموعه شما داشت؟

از آنجا که اولویت شرکت آلومینیوم المهدی رفع نیازمندی‌های فناورانه و تحقیقاتی خود از درون استان است در این زمینه گفت‌وگو با دانشگاهیان، شرکت های دانش بنیان و استفاده از پتانسیل های آن‌ها جهت شکل‌گیری ارتباط است و شرکت در پتل‌های تخصصی و نشست های مربوطه، باعث شکل‌گیری و ایجاد ارتباط دوسویه بود.

دريا: چه نشست‌ها و بازدیدهای از غرفه آلومینیوم المهدی در این رویداد صورت گرفت؟

در افتتاحیه این نمایشگاه، خلیل قاسمی رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان، عادل شهرزاد سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان و تعدادی از مسئولان استانی در این غرفه حضور یافتند و از نزدیکی با فعالیت‌های این شرکت در زمینه‌های دانش‌بنیان و بومی سازی آشنا شدند و در ادامه اساتید و دانشجویان و شرکت‌های دانش بنیان استان از این غرفه بازدید کرده و نشست های متعددی صورت گرفت و در این جلسات نیازمندی‌های این شرکت و توانمندی‌های شرکتهای دانش بنیان و اساتید مورد بحث بررسی و تبادل نظر قرار گرفت و از پتانسیل‌های استان در خصوص همکاری های آینده آگاه شدیم.

همین صفحه را بخوانید

بیمه ملت همراه خانواده



گروه خیر // برکسی پوشیده نیست که رونق و توسعه بخش‌های اقتصادی، بدون حمایت‌های مالی و سرمایه‌ای ممکن نخواهد بود، اما در این بین پوشش ریسک‌های موجود در این بخش‌ها ضرورت انکارناپذیر است که همه این امور می‌تواند در مثلث بورس، بانک و بیمه قرار گیرد. به این ترتیب هرچه این سه بازار در تعاملات و تبدالات، نزدیک به یکدیگر فعالیت کنند و همگرایی بیسن آنها افزایش یابد، بخش‌های مختلف اقتصادی هم در مسیر فعالیتشان از شرایط بهتری برخوردار خواهند بود.

با توجه به کاربردهای مختلف بیمه از جهت‌های گوناگون وجود بیمه در زندگی بسیار ارزشمند است، اما اکثریت مردم، بیمه‌گذاران، سیاست‌گذاران وقتی به اهمیت بیمه بی‌می‌برند، که دچار حادثه یا خسارتی شوند و نیاز به جبران خسارت های وارده باشند. اولین بار در تاریخ تاجران چینی را کسانی می دانند، که کاری شبیه بیمه را برای کاهش خسارت‌های وارده به اموالشان انجام می دادند. آن‌ها بار خود را در چند کشتی به سمت مقصد بارگیری کرده و می بردند. بیمه در سال ۱۲۶۹ در ایران تعریف شدد و اما فعالیت جدی بیمه در ایران به سال ۱۳۱۰ بر می گردد. با گذشت سال های بسیار از شروع صنعت بیمه در ایران، بیمه توانسته است که جای خود را در خانه های تک تک ایرانیان بسازد کند. حال باهم به اهمیت بیمه در زندگی خواهیم پرداخت.

مدیریت بیمه ملت که ۷۸۸۰ در گفت و گو با ایسا، افزود: کارشناس و مشاوره صدور تمامی رشته های بیمه ای از جمله ثالث و بدنه اتومبیل، آتش سوزی مسکونی تجاری، بیمه مهندسی، مسئولیت کارفرما در مقابل کارکنان، مسئولیت ساختمانی، عمر و سرمایه گذاری، بیمه حوادث، بیمه باری واردات و صادرات و بیمه مسئولیت متصدیان حمل و نقل از جمله اقداماتی است که توسط بنده و سایر همکارانم صورت می گیرد.

عصمت غریب زاده اضافه کرد: مهم ترین عملکرد بیمه برای جامعه، ارائه مدیریت ریسک به صورت انتقال، شریک و سهم شدن در ریسک های موجود در زندگی و هم چنین ارائه ضوابط جلوگیری از خسارت است. در واقع تلاش بیمه هم پای دولت برای جبران خسارت های وارد شده به بیمه گذار و افراد جامعه است. وی در خصوص اهمیت بیمه در زندگی، عنوان کرد: بسا افزایش استرس ها و دغدغه‌های روزانه افراد احتمال وقوع اتفاقی که به موجب آن شخص متحمل خسارت شود، بسیار است. یکی از شایع ترین این اتفاقات سوانح ارتدگی است که در صورت وقوع حادثه فرد خطای مجبور به پرداخت خسارت های بسیاری خواهد بود که کارشناس خسارت مالی اتومبیل کد ۶۸۹ نیز آماده هرگونه همکاری و مشاوره در این خصوص است. غریب زاده با اشاره به اینکه به مناسبت گرامیداشت روز زن و تولد حضرت زهرا به ۵۰ نفر از زنان سرپرست خانوار بیمه آتش سوزی مسکونی اهدا کردیم. خاطر نشان کرد: زنان سرپرست خانوار تحت حمایت مؤسسه خیریه چتر زندگی به معرفی مؤسسه چتر زندگی مورد حمایت قرار می گیرند تا از این پس چتر بیمه بر روی زندگی شان گسترانیده نشود. وی ادامه داد: با بیمه کردن نیز می توان مسئولیت شخص بیمه گذار به بیمه گر انتقال یابد، در ریسک های زندگی بیمه گذار شریکی می شود و خسارت‌های ناشی از اتفاقات احتمالی مانند سوانح ارتدگی و ... را جبران می کند. مدیریت بیمه ملت کد ۷۸۸۰ اضافه کرد: علاقه مندان جهت مشاوره یا عقد قرارداد می توانند با شماره تلفن ۰۹۱۷۳۵۹۵۳۰۱، ۰۹۲۸۰۰۹۱۳۶۷۵۴ یا ۰۷۶۲۳۳۰۲۰۰ تماس بگیرند یا به صورت حضوری به آدرس چهار راه قاطمیه -خیابان سیدجمال الدین اسد ابادی رویه روی پاساژ طباطبائی -بسالای داروخانه نبوی طبقه اول واحد ۱ مراجعه کنند.

۲۲
یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱
 ۷ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۹۱ ۴۰

سرمقاله

پایتخت اقتصادی

غرق در آسیب‌های اجتماعی

در شرایطی وضعیت آسیب‌های اجتماعی روز به روز در پایتخت اقتصادی کشور وخیم تر می شود و به شرایط بحرانی تبدیل شده است که از یک طرف دستگاه‌های متولی در حال پاسکاری توب مسئولیت حوزه آسیب های اجتماعی به همدیگر هستند و از طرفی دیگر برخی از آسیب‌های اجتماعی هم تلاش می شود، پنهان و مخفی بماند و بقول معرف بجای حل مسئله، تلاش می شود صورت مسئله پاک شود.
عدم آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان و خانواده ها، افزایش اختلافات خانوادگی و... را به همراه داشته است و دستگاه های متولی در این حوزه نیز سکوت اختیار کرده اند.
افزایش اعتیاد در میان اقشار مختلف ازجمله زنان و حتی نوجوانان و دانش آموزان قابل کتمان نیست و مشکلات زنان بدسرپرست و در دسترس بودن مواد مخدر سنتی و صنعتی و مشروبات الکلی و... را از یک طرف شاهدیم و از طرفی دیگر کمبود اماکن تفریحی، فرهنگی، ورزشی و... در مناطق حاشیه ای شهرهای استان و حتی بندرعباس باعث شده است تا نوجوانان و جوانان به سمت تیزه و خلاف بروند تا پخش زیادی از اوقات فراغت شان را پرکنند وسرگرم شوند. مشکلات اقتصادی باعث ترک تحصیلی دانش آموزان و سوق یافتن برخی از آنها به سمت قاچاق سوخت و... شده و بسیاری از خانواده‌ها که بدلیل قرار گرفتن هرزگان در جایگاه نخست فقر و فلاکت، بیکاری و گرانی، در فقر مطلق قرار دارند که حتی برای معیشت، درمان، پوشاک، تحصیل فرزندان، مسکن و...درمانده‌شده‌اند که متأسفانه دولتمردان و صنایع در هرزگان به عنوان قطب اقتصاد کشور در ادوار مختلف اقدام مناسبی برای خروج هرزگان از فقر مطلق انجام نداده اند و حتی دهها صنعتی که در استان فعالیت دارند، تلاش کردند مالیات و عوارض شان را در خارج از استان ببرنداز و نیزه‌های مورد نیازشان را از شهرهای دیگر کشور تأمین کنند تا این استان همچنان در بیکاری و محرومیت سرآمدباشدکه این شرایط در روند صعودی آسیب‌های اجتماعی و مشکلات خانواده‌ها نیز بی‌تاثیر نبوده است.
این وضعیت که باعث افزایش آسیب های اجتماعی در استان شده است و دستگاه‌های متولی نیز برنامه‌ریزی مناسبی را برای پیشگیری و درمان آسیب های اجتماعی ندارند و آسیب‌دیدگان به حال خود رها شده اند. در یک دهه اخیر بارها گزارش هایی را منتشر کرده‌ایم که برخی از کوجه های محلات حاشیه‌ای با باقوت معتان تبدیل شده که در ملا، عمام و مختلط و برخی به همراه فرزندان خرسمال شان اقدام به تزئین و استعمال دارند و مشاهده این صحنه ها باعث الگوسازی برای کودکان و نوجوانان و جوانان می شود و متأسفانه الگو شد و روزبه روز بر تعداد مصرف‌کنندگان مواد و مشروب و... با توجه به مشاهده این صحنه ها و در دسترس بودن مواد و مشروب و...، افزوده شد.
برخی از دختران و زنان هم به این دام افتادند و مشخص است که بخشی از هزینه‌هایشان از چه راهی تأمین می شود و مسئولان مربوطه خود را به نشنیدن و ندیدن زند و گویا وظیفه ای در این حوزه ندارند و مشخص نیست اعتبارات حوزه آسیب‌های اجتماعی استان در چه مسیری هزینه می‌شود و مسئولان در این بخش اطلاع رسانی نمی کنند. خانواده‌ها در این مناطق از کمترین امکانات محروم هستند و به ساخت اماکن تفریحی، ورزشی، آموزشی، فرهنگی و... در محلات چندان توجهی نشده است و کمبودهایی زیادی در این حوزه‌ها در مناطق ذکر شده وجود دارد.
بیشتر ساکنان در خانه های فرسوده و ناپاین و برخی چند خانه‌واد در یک خانه زندگی می کنند و توان خرید و اجاره ملک ندارند و سقف و دیوار برخی از این خانه های فرسوده فرو ریخته اند و برخی در حال فرو ریختن هستند و ساکنان این منازل فرسوده هین تعمیر و بازسازی خانه های نسان را ندارند و زجرکشان در این خانه‌های قدیمی فرسوده ناپاین زندگی می کنند. در صورتیکه اگر صنایع در راستای آیفای نقش مسئولیت های اجتماعی شان از گذشته تاکنون به این بخش‌ها توجه می کردند و متولیان مربوطه این دغدغه‌ها را داشتند و به مدیران صنایع منتقل می کردند و آنها را به محلات و روستاهای محروم می برند تا واقعیت‌ها را ببینند، بطور حتم بخشی از این مشکلات برطرف شده بود.
بیشتر نمایندگان مردم در مجلس و شورا هم که در ادوار مختلف در مسائل سیاسی، جناحی و حزبی‌شسان غرق شدند و به منافع خودشان و گروه‌های کوچک همفکر خودشان توجه کردند و از مردم غافل شدند و فقط در ایام انتخابات وعده‌های شیرین دادند و بعد از جمعه انتخابات، وعده‌های‌شان را فراموش کردند.
آیا مجلسی‌ها و شورایی‌ها واقعا وضعیت آسیب‌های اجتماعی را در جامعه نمی بینند و نمی داند و یا برایشان مهم نیست و فقط برگ رای حاشیه‌نشینان برایشان مهم است که برخی با وعده و وعید و برخی هم با شازر تلقن همراه و برنج و روغن و... رای شان را جمع می کنند و مهم نیست که همین رای دهندگان در چه آسیب های غرق هستند و نیاز به کمک‌های اساسی دارند؟ دستگاه‌های متولی پیشگیری از جرم و آسیب‌های اجتماعی واقعا پاسخ دهند در این حوزه چه اقدام اثرگذاری انجام داده اند که منجر به پیشگیری، کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی شود؟ واقعا وضعیت این خانواده‌ها برایشان مهم است؟ همین خانواده های محروم که بیشترین فرزندآوری را هم دارند، چه حمایت‌هایی دریافت می کنند؟ برای فرزندان‌شان چه امکانات و زیرساخت‌هایی فراهم می شود تا در آسیب‌های اجتماعی غرق نشوند؟ مشکل اینجااست که مسئولان و متولیان مربوطه بصورت میدانی از این مناطق و خانواده‌ها بازدید ندارند و پا آنها گفتگو نمی کنند تا واقعیت‌ها را ببینند.
برخی از خانواده‌ها اگر مشاوره‌های مناسب و بومق در حوزه های مختلف از جمله حقوقی، همسر داری، فرزندپروری، اشتغال‌زایی، حرفه آموزی و... را بصورت رایگان دریافت کنند، می توانند بخشی از مشکلات‌شان را خودشان و با حمایت‌های مادی و معنوی دستگاه‌های مختلف برطرف کنند که متأسفانه از همین مشاوره‌های خانوادگی، حقوقی، شنلی و... هم محرومند.
بایستی مسئولان، مشاوران، کارشناسان، روانشناسان و... خودشان به میان مردم و حاشیه نشینان و روستاییان و... بروند تا آنگاه بتوانند اثرات وجودی خودشان را هم ببیشتر درک کنند و از بروز بسیاری از آسیب‌ها جلوگیری نموده و به خانواده‌ها برای رفع برخی آسیب‌های اجتماعی کمک کنند.
بایستی در این مناطق امکانات عمومی موردنیاز نیز تأمین شود.
برخی از دستگاه‌ها در حوزه زنان و برخی در حوزه جوانان و برخی هم در حوزه کودک و نوجوان وظایفی را برعهده دارند.
آیا این دستگاه‌ها به آسیب‌های اجتماعی این اقشار هم توجهی دارند و اقدامی انجام داده اند که اثرگذار باشد؟ از طرفی دیگر تاریکی کوجه‌ها باعث افزایش سسرت‌ها از خانه‌ها و خودروهای پارک شده در کوجه‌ها، زورگیری و... شده است و نسبت به رفع این موضوع نیز تاکنون اقدام مناسبی صورت نگرفته است.
کودکان کار در حال افزایش است و... بایستی نگاه به حوزه آسیب‌های اجتماعی در استان تغییر کند و برای پیشگیری و مهار و درمان آن اقدام موثر و مشهود وجود داشته باشد.

■ علی زارعی



خانه هم در کشور کم نیست اما تعدادی افراد سود جو، منفعت‌طلب و فرصت طلب عنان بازار را در حوزه‌های مختلف بدست گرفته‌اند، دولت برای این قضیه فکری کند.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین محمد عبادی‌زاده در خطبه‌های این هفته نماز جمعه بندرعباس اظهار کرد: ستاد امر به معروف و نهی از منکر را تحریم کردند که تا به حال سراغ نداشتیم نهاد فرهنگی را تحریم کنند این‌ها می‌خواهند به جنگ امر به معروف و نهی از منکری بیایند که فلسفه قیام امام حسین (ع) و از اصول دین است.

وی اضافه کرد: جامعه اسلامی در حوزه امر به معروف و نهی از منکر نهایت سعی و تلاش خود را می‌کند تا به وظیفه خود عمل کند، خاوند در گذشته اقوامی را تقویت کرد که خود گنهکار و مجرم نبودند اما به خاطر سکوت مجازات شدند. خطیب جمعه بندرعباس با محکوم کردن قرآن سوزی در سوئد بیان کرد: زمانی که میل به اسلام در دنیا بالا بود داعش را برای ترساندن مردم دنیا از اسلام ایجاد کردند و امروز هم اسلام سستیزی و اسلام هراسی را در دستور کار

گروه خبر // شهردار بندرعباس گفت: ۱۴محله در شهر بندرعباس برای بازگشایی و طرح بازآفرینی در مرحله مطالعاتی، اجرایی و تحقق اهداف پیش بینی شده آماده‌شده است. مهدی نوبانی در بازدید از پروژه های شهری بندرعباس، اظهار کرد: حل مشکل حریم ۶۰ متر دریا، هدیه‌ای بـه مردم بندرعباس بود چرا که اولین خط بافت فرسوده در نوار ساحلی قرار گرفته است. شهردار بندرعباس افزود: در تمام دنیا نوار ساحلی جایگاهی برای بنای زیباترین سازه‌ها است، اما این مهم در بندرعباس محقق

گروه خبر// مدیر محتوایی طرح کالابریگ الکترونیکی گفت: تاکنون در هرزگان ۱۲۰۰فروشگاه به طرح کالابریگ الکترونیک متصل‌شده‌اند. محسن نیکنفس در حاشیه بازدید از روند اجرای طرح کالابریگ الکترونیکی در هرزگان، افزود: تا هفته آینده نیز ۲۵۰فروشگاه دیگر به این طرح متصل می‌شود.وی با بیان اینکه در حال حاضر بیشترین تراکنش‌ها به شهرستان‌های بندرعباس، بندرلنگه

خود قرار داده‌اند.نماینده ولی فقیه در هرزگان تصریح کرد: آیا این‌ها با قرآن‌سوزی می‌توانند به جنگ قرآن بیایند، این حرکت را از فرانسه

و توسط نشریه منحوس «شارلی ابدو» با توهین به پیامبر (ص) شروع کردند و امروز به مرجعیت شیعه توهین می‌کنند و تصور کرده‌اند با این کارها می‌توانند به جایی برسند. وی در بخش دیگر از سخنان خود عنوان کرد: سهم دلار در ایران بالا نیست اما متأسفانه مسائل اقتصادی به آن گره زده شده است، اگر صرافی‌ها و بازار رها باشند، دلالتان بازار را بهم می‌ریزند کما اینکه ریخته‌اند، صرافی‌ها مدیریت و کنترل شود.وی افزود: بنا بر اظهار نظر کارشناسان ارزش بول ملی در برابر دلار ۱۵ تا ۲۰ هزار تومان بوده و بقیه آن کاذب است و در حوزه ارز و پول دستور از همه جا برای بانک مرکزی صادر می‌شود اما باید به بانک مرکزی قدرت داد و از یک نهاد واحد به این بانک دستور داده شود.

عبادی‌زاده عنوان کرد: زمانی که بازار متعادل است اصل عرضه و تقاضا قیمت‌ها را مشخص می‌کند اما اکنون در این شرایط قرار نداریم، بنابراین باید بـه صرافی‌ها قیمت داد و بر آنها نظارت کرد تا دلالت کنترل شوند و نباید اجازه دهیم دلالتان بازار را بهم بریزند. وی همچنین با اشاره به سالروز پیروزی انقلاب اسلامی گفت: دهه

شهردار بندرعباس:

حل مشکل حریم ۶۰ متر دریا، هدیه‌ای به مردم بندرعباس بود

گروه خبر // شهردار بندرعباس گفت: ۱۴محله در شهر بندرعباس برای بازگشایی و طرح بازآفرینی در مرحله مطالعاتی، اجرایی و تحقق اهداف پیش بینی شده آماده‌شده است.

مهدی نوبانی در بازدید از پروژه های شهری بندرعباس، اظهار کرد: حل مشکل حریم ۶۰ متر دریا، هدیه‌ای بـه مردم بندرعباس بود چرا که اولین خط بافت فرسوده در نوار ساحلی قرار گرفته است. شهردار بندرعباس افزود: در تمام دنیا نوار ساحلی جایگاهی برای بنای زیباترین سازه‌ها است، اما این مهم در بندرعباس محقق

گروه خبر// مدیر محتوایی طرح کالابریگ الکترونیکی گفت: تاکنون در هرزگان ۱۲۰۰فروشگاه به طرح کالابریگ الکترونیک متصل‌شده‌اند. محسن نیکنفس در حاشیه بازدید از روند اجرای طرح کالابریگ الکترونیکی در هرزگان، افزود: تا هفته آینده نیز ۲۵۰فروشگاه دیگر به این طرح متصل می‌شود.وی با بیان اینکه در حال حاضر بیشترین تراکنش‌ها به شهرستان‌های بندرعباس، بندرلنگه

خبری

نماینده ولی فقیه در هرزگان:

افراد سودجو عنان بازار مسکن را در دست دارند

مبارک فجر امسال متفاوت است و جشن‌های این دهه را باید بیش از پیش مردمی کرد و دست مردم سپرد.

امام جمعه بندرعباس ادامه داد: هر چه دست مردم سپرده شده به خوبی اجرا شده است، محرم دست مردم است و به خوبی برنامه‌ها را اجرا می‌کنند.
نماینده ولی فقیه در هرزگان گفت: دانشجویمان و روحانیان و دستگاه‌های فرهنگی در برنامه‌های دهه فجر نقش‌آفرین باشند، باید به دشمنان بفهمانید این انقلاب ملت آسان بدست نیامده است و صدها شهید این درخت را آبیاری کردند و این ملت جان و مال و آبرو داده و برای آن هزینه داده است.

عبادی زاده اظهار کرد: دشمن تصور می‌کند با تبلیغات رسانه‌ای می‌تواند این انقلاب و کشور را بهم بریزد، ۴۳ سال این ملت سخی‌ها و مارت‌ها را تحمل کردند و به دشمنان جواب می‌دهند.

به گزارش ایسنا، تجمع اعتراض بـه هتک حرمت قرآن کریم در برخی کشورهای غربی، همزمان با سراسر کشور در هوای بارانی هرزگان نیز برگزار شد. در این تجمع اعتراضی که اقشار مختلف مردم حضور داشتند، پس از اقامه نماز جمعه در ضلع جنوبی مسجد جامع بندرعباس برگزار شد. در این تجمع مردم بندرعباس هتک حرمت به ساحت مقدس قرآن کریم را محکوم کردند.

شهردار بندرعباس خاطر نشان کرد: در دهه ۸۰ فرسوده قرار دارد و ۲۵ درصد از آن بدون هیچ مشارکت شهرداری جهت بازآفرینی شهری به شهرداری بندرعباس تحویل داده شود که هنوز شهردار بندرعباس در این امر محقق نشده است و خواهش داریم این اراضی سریع‌ا به شهرداری واگذار شود. به گزارش ایسنا، شهردار بندرعباس در پایان عنوان کرد: در یک‌سال گذشته اقدامات موثری در شهر بندرعباس انجام شده است و شهرداری با قدر برای توسعه و زیباسازی شهر طبق برنامه پیش می‌رود.

شهردار بندرعباس در ادامه تصریح کرد: برای ۱۴ محله از محلات بافت فرسوده بندرعباس طرح‌های بازآفرینی توسط مشاورین آماده شده است و از سال گذشته نیز طرح بازآفرینی در محله اسلام آباد آغاز شده که پیشرفت خوبی دارد و در صورت مساعدت سایر دستگاه‌های مسئول تا پایان سال به اتمام خواهد رسید.

مشمول این طرح است. به گزارش ایسنا، وی با اشاره به اینکه افراد برای مشاهده فروشگاه‌های طرف قرارداد این طرح می‌توانند به سامانه و برنامه شما مراجعه کنند.
عنوان کرد: افرادی که حساب یارانه آن‌ها در هرزگان است، می‌توانند برای مشاهده‌ی میزان اعتبار و اقلام یارانه، از مهمترین مزایای اجرای طرح کالابریگ الکترونیک است، #۲۸#۷۸۸* را شماره گیری کنند.

رامی
ست.

۱۲:۳۰ و ۱۵:۰۰ الی ۱۷:۰۰

صبح

راه جهانبار انتهای خیابان

۰۷۶



سید ابوالحسن جعفری سرویس استان‌ها // **استاندار بوشهر** از جذب ۶.۵ میلیون دلار سرمایه‌گذاری خارجی

در حوزه صنعتی و گردشگری در بوشهر خبر داد و بر لزوم تسهیل شرایط صادرات کالاهای تولیدی استان تاکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ احمد محمدی‌زاده در نشست با مسئولان استان بوشهر با تاکید بر حمایت از سرمایه گذاران بخش خصوصی اظهار کرد: توسعه حوزه

فرمانده نیروی دریایی سپاه :

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // فرمانده نیروی دریایی سپاه گفت: در فضایی اخیر، دشمن از همه ظرفیت خوداستفاده کرد که حرکت رو به جلوی انقلاب اسلامی را کند یا متوقف کند، اما زهی خیال باطل که بتواند کوچک‌ترین اقدامی علیه این ملت قهرمان و بزرگ انجام دهد.

به گزارش خبرنگاردریا، دریادار پاسدار علیرضا تنگسیری در یادواره شهدای والا مقام منطقه بردخون و سردار شهید «یوسف بردستانی» فرمانده گردان کمیل تیپ حضرت امیر (ع) بوشهر در شهر بردخون اظهار کرد: دشمن با اشتباهات خود و بدون اینکه ما اقدامی کنیم شکست خورد.

وی افزود: گرمیدانشت یاد و خاطره شهدا و تکریم جایگاه و مقام آنان کمترین وظیفه در حق شهدا است تا بتوانیم با معرفی سبک زندگی شهدا، سیره و منش رفتاری آن‌ها را بشناسیم و به دیگران بشناسانیم که تمام مشکلات دنیوی و اخروی ما حل می‌شود.

فرمانده نیروی دریایی سپاه با اشاره به برخی از ویژگی‌های شهدا که باید برای ما درس و الگو باشد، یاد بگیریم و به آن‌ها عمل کنیم، افزود: شهدا ولایتمدار، مسئولیت پذیر و خستگی ناپذیر بودند، در کاری که انجام می‌دادند تعهد و تخصص داشتند. وی اضافه کرد: شهدا مردمی، بین مردم و با مردم و نسبت به رعایت حلال، حرام و حدود شرعی حساس بودند و جهادی و انقلابی کار می‌کردند. تنگسیری ادامه داد: شهدا جان فدای ملت و وطن بودند و در پیشرفت، عزت آفرینی و اقتدار ایران اسلامی نقش بسزایی داشتند و امروز هم به برکت انقلاب اسلامی و هدایت داهیانۀ امامین انقلاب،

جنوب کشور

استاندار بوشهر خبر داد

جذب ۶.۵ میلیون دلار سرمایه گذاری خارجی در استان بوشهر

گردشگری در استان بوشهر با توجه به ظرفیت و پتانسیل موجود در دستور کار مدیریت استان قرار دارد و با وجود مشکلات اعتباری و اقتصادی، نتایج خوبی گرفته‌ایم.وی افزود: جذب سرمایه‌گذاران معتبر داخلی و خارجی در بخش خصوصی از راهکارهای رونق تولید و

شکوفایی اقتصادی استان است و با معرفی مزیت‌های جذاب استان، سرمایه گذاران را وارد استان می‌کنیم.استاندار بوشهر از جذب ۶.۵ میلیون دلار سرمایه گذاری خارجی در حوزه صنعتی و گردشگری در استان بوشهر خبر داد و خاطر نشان کرد: ۳ طرح بزرگ با سرمایه گذاری ۶.۵

میلیون دلار توسط سرمایه گذاران خارجی در بخش صنعتی و همچنین گردشگری در استان اجرایی شده که امیدواریم تکمیل و راه‌اندازی شوند. محمدی زاده تصریح کرد: بازپرداخت طولانی بهره‌مندی شده‌اند. وی گفت: همچنین ۴۴ طرح گردشگری و ۳۱ طرح دانش بنیان نیز از این تسهیلات برخوردار شدند.

امام جمعه اهواز :

سپاه با تحریم‌ها از حر کت باز نمی‌ماند

تحریم کرده‌ایم.

نماینده ولی فقیه در خوزستان با اشاره به جسارت دشمنان اسلام به مقدسات، بیان کرد: دشمنان در همه عرصه‌ها شکست خورده‌اند بنابراین با جسارت می‌شویم و آن‌ها روز به روز ضعیف‌تر شده‌اند و از این هم ضعیف‌تر خواهند شد. موسوی‌فرد بیان کرد: در سرزمین‌های اسلامی افتخار ما قرآن، اهل‌بیت، نهج البلاغه، مثنوی، شاهنامه و گلستان است اما آن‌ها به چه چیزی افتخار می‌کنند؟ امام جمعه اهواز گفت: در طول ۴۳ سال تحریم‌هایی علیه ایران اعمال کرده‌اند. آیا تحریمی مانده که اعمال نکرده باشند؟ تنها گاهی برای اینکه چیزی از خود نشان دهند می‌گویند چنین چیزی را

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان و روستاییان یزد خبر داد

افزایش ۴۰ درصدی حقوق مستمری‌بگیران بیمه روستاییان



علیرضا حائری زاده سرویس استان ها //

صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان یزد از افزایش ۴۰ درصدی حقوق مستمری‌بگیران این بیمه خبر داد.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا؛ حسن ابراهیمی اظهار داشت: بر اساس مصوبه هیئت امنای سازمان تامین اجتماعی و صندوق های تابعه حقوق ماهانه تمامی مستمری بگیران صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستاییان و عشایر که تا پایان سال ۱۴۰۰ مشمول

بهرمندی از مزایای مستمری شده‌اند، از ابتدای سال ۱۴۰۱ به طور میانگین ۴۰ درصد افزایش یافت و در گروه‌های پایین تر نزدیک به ۹۰ درصد افزایش یافته است.

وی عنوان کرد: در حال حاضر در مجموع ۴ هزار و ۲۱۸ نفر از مزایای تعهدات بلند مدت صندوق به صورت ماهانه استفاده کرده‌اند که از این تعداد هزار و ۶۷۰ نفر مستمری بازماندگان و ۹۲۷ نفر مستمری بازتنستگی سالمندی

چند توصیه ایمنی برای رانندگی در هوای بارانی

در هوای بارانی تا حد امکان از رانندگی پرهیز کنید و در همان جایی که هستید بمانید

در هوای بارانی ترافیک جاده ها و خیابان ها سنگین تر می شود. با کاهش سرعت وسیله نقلیه می توان از بسیاری خطرات احتمالی جلوگیری کرد

در حین رانندگی، ترمز گیری و شتاب گیری ملایم در جاده های خیس و لغزنده، مناسب ترین توصیه است

همیشه در حالت پدال بر زمین است در نقطه ای امن توقف کنید

به دلیل آبرفتگی بیشتر در خطوط یرونی در صورت امکان در خطوط مبنای رانندگی کنید

فاصله مناسب با وسایل نقلیه دیگر را رعایت کنید

علاوه بر روشن بودن برف پاک کن های شیشه جلو، چراغ های وسیله نقلیه باید روشن باشند

از رانندگی در جاده ها و خیابان هایی که مستعد آبرفتگی و سیل هستند دوری کنید و مسیر دیگری را انتخاب کنید

طرح مخصوص مراکز

در حین رانندگی، ترمز گیری و شتاب گیری ملایم در جاده های خیس و لغزنده، مناسب ترین توصیه است

همیشه در حالت پدال بر زمین است در نقطه ای امن توقف کنید

به دلیل آبرفتگی بیشتر در خطوط یرونی در صورت امکان در خطوط مبنای رانندگی کنید

فاصله مناسب با وسایل نقلیه دیگر را رعایت کنید

علاوه بر روشن بودن برف پاک کن های شیشه جلو، چراغ های وسیله نقلیه باید روشن باشند

از رانندگی در جاده ها و خیابان هایی که مستعد آبرفتگی و سیل هستند دوری کنید و مسیر دیگری را انتخاب کنید

طرح مخصوص مراکز

یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱
۷ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۱۴۰۹
خبری
استاندار یزد:
در روستاهای یزد مناطقی ویژه جوانان مشخص می شود



مهران فاطمی در پایان بازدید از روستاهای بخش مرکزی شهرستان یزد و در نشست کارگروه توسعه این شهرستان ،افزود: ابنیه و ظرفیت‌های تاریخی و گردشگری بسیار زیادی در بخش مرکزی شهرستان یزد وجود دارد و ایجاد محور فرهنگی و گردشگری در حوزه مجموعه شهدای فخرج به طور خاص در دستور کار قرار گرفته است.وی با اشاره به تکمیل شدن دور اول سفرهای شهرستانی و لزوم بررسی محلات و روستاهای بخش مرکزی یزد، با توجه به جمعیت بالای ساکنان آنها گفت: در جریان بازدید، ضمن بازدید از تعدادی از پروژه های روستاهای بخش مرکزی شهرستان یزد، مطالبات مردم احصا شد.استاندار یزد همچنین با اشاره به بازدید تعدادی از سالن ها و مجموعه‌های ورزشی این بخش افزود: تکمیل سوله های ورزشی و زمین های چمن مصنوعی موجود و افزایش زیرساخت های این حوزه در لیست مصوبات امروز قرار گرفته است.فاطمی در ادامه به وضعیت ورودی ها و برخی بلوارهای روستاهای بخش مرکزی شهرستان یزد اشاره کرد و از تصمیم گیری جهت بهسازی و ساماندهی آن ها خبرداد و گفت: امکان حل تمامی مشکلات در قالب یک سفر و در بازه زمانی کوتاه وجود ندارد ولی عزم ما بر تسریع در اجرای پروژه‌های پیشران و مورد مطالبه مردم، برطرف سازی موانع موجود و حل مشکلات مردم است. استاندار یزد نتیجه و دستاورد بازدید امروز و سفر به روستاهای بخش مرکزی را تصویب ۱۷ ماده به اعتبار ۶۰ میلیارد تومان دانست و گفت: امید است با همت و پیگیری مجدانه دستگاه ها شاهد تسریع در روند اجرای امور و پروژه ها باشیم. فاطمی در ادامه با اشاره به برگزاری جلسات پیکیری مصوبات سفر رئیس جمهور و سفرهای شهرستانی خود به صورت مستمر گفت: تاکنون بیش از ۶۰ درصد مصوبات سفرهای شهرستانی اجرایی شده و مابقی مصوبات با تخصیص اعتبارات لازم مراحل خود را طی خواهد کرد. وی در بخش دیگری از سخنانش با بیان اینکه مسوولان باید خودشان را وقف مردم کنند، خاطر نشان کرد: خدمت به مردم و گره گشایی از مشکلات آنان، از تمامی مستحیات بالاتر است.استاندار یزد همچنین با اشاره به وجود بالغ بر ۶۳۰ پروژه نیمه تمام در استان یزد عنوان کرد: تکمیل این پروژه ها نیازمند بالغ بر ۶۰ هزار میلیارد تومان منابع مالی است با این وجود تمام تلاش خود را برای رفع مشکلات در کوتاهترین زمان به کار می‌گیریم.فاطمی در پایان با بیان اینکه خود را ملزم به اجرای کامل مصوبات می‌دانیم، اظهار داشت: در صورتی که به هر دلیلی امکان اجرایی شدن پروژه ها وجود نداشت باید صادقانه دلیل آن به مردم عزیز استان گفته شود.مهران فاطمی استاندار یزد، در نخستین آدینه بهمن ماه سالجاری در برخی روستاهای بخش مرکزی شهرستان یزد حضور یافت و پس از بازدید از تعدادی از پروژه های این بخش، جهت بررسی مسائل و اتخاذ تصمیمات لازم برای حل آن ها، مدیران استانی و شهرستانی را در قالب کارگروه توسعه شهرستان یزد گرد هم آورد.

مدیرکل صنعت استان بوشهر خبر داد

پرداخت ۲۷ میلیارد تسهیلات مشاغل خانگی در بوشهر



سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها //مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان بوشهر از پرداخت مبلغ ۲۷ میلیارد تومان تسهیلات برای ایجاد کنندگان مشاغل خانگی در حوزه صمت طی سالجاری خبرداد. به گزارش خبرنگار دریا؛ مهدی صفوی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: طی سالجاری تعداد ۲۸۳۲ مجوز در قالب مستقل و ۹۱ مجوز در قالب پشتیبان در حوزه مشاغل خانگی نظیر فرش دستباف و ... صادرشده است. صفوی عنوان کرد: در قالب مشاغل مستقل مبلغ ۲۳ میلیارد تومان و در قالب پشتیبان به مبلغ ۱۴ میلیارد تومان تسهیلات که از طریق بانک‌های عامل پرداخت شده است.وی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در حوزه مشاغل خانگی عنوان کرد: میزان اشتغال ایجاد شده در صدور مجوزها در استان طی سالجاری تا کنون مجموعاً ۹۰۲ نفر در رشته‌های دوخت لباس و پوشاک فرش دستباف، گلیم و گبه، تعمیرات موبایل، درودگری و کامپیوتر بوده است.وی اضافه کرد: مشاغل خانگی متقاضی تسهیلات به ترتیب در رشته‌های دوخت لباس و خیاطی، قالیبافی، گلیم و گبه، کامپیوتر، درودگری (طراحی دکوراسیون چوبی منزل) و تعمیرات موبایل بوده است.مدیر کل صمت استان بوشهر گفت: اجرای دو نمایندگانه معرفی و فروش مشاغل خانگی با همکاری اداره کل تعاون جهت رونق کسب و کارهای خانگی از دیگر اقدامات این اداره کل طی سالجاری بوده است و همچنین یک نمایشگاه اختصاصی توانمندی‌های فرش دستباف استان در اسفند ماه سالجاری برگزار خواهد شد.در بخش فرش دستباف در حال حاضر ۶۰۵۶ بافنده فعال مشغول به فعالیت قالیبافی هستند که از این بین ۱۳۱۲ نفر بیمه هستند. همچنین در حال حاضر ۲۸ کارگاه با مدیریت متمرکز فعال است که میانگین تولید آنان ۸۳۴۰ متر مربع فرش دستباف و گبه است.

۹ بهمن ۱۴۰۱
۷ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۹۱۴۰
آشپزی

آش بلغور



آش یکی از غذاهای محبوب و سنتی ایرانی است. آش‌ها انواع متنوعی دارند که در نقاط مختلف کشور با روش‌های متفاوتی تهیه می‌شوند. آش غذایی پرطرفدار است که به خاطر داشتن مواد مغذی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود.آش بلغور یکی از انواع آش‌های متنوع ایرانی است که بلغور گندم از ترکیبات اصلی این آش است و به همین دلیل سرشار خاصیت و بسیار مقوی و مغذی است. شما می توانید این آش خوشمزه و مقوی را با روشی بسیار آسان در منزل تهیه کنید و از خوردن آن در کنار اعضای خانواده لذت ببرید.

مواد لازم برای ۴ نفر:

بلغور گندم.....۲ لیوان
نخود پخته.....۱ لیوان
لویبا چیتی پخته..... نصف لیوان
پیاز..... ۲ عدد
آب ۱ لیوان
گوشت گوساله..... ۳۰۰ گرم
سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج، شوید، تره)..... ۳۰۰ گرم
گوجه..... ۴ عدد
آب غوره..... یک لیوان
پیاز داغ..... به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه..... به میزان لازم

۱- نکات مربوط به مواد اولیه

۱- نکات مربوط به حیویات

حیویات یکی از مهم‌ترین منابع تامین پروتئین، فیبر، آهن، منگنز، فولات، منیزیم و آنتی اکسیدان هستند که مصرف آن‌ها به صورت موکد از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه سفارش شده است. هر کدام از حیویات به نوع خود برای بدن مفیدند و حذف هیچ‌کدام از آن‌ها از برنامه غذایی جایز نیست.

حیویات بهترین جایگزین برای افرادی است که به هر دلیل منع مصرف گوشت دارند و می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدن‌شان را با استفاده از حیویات تامین کنند. نخود و لوبیا را حتما ۲۴ ساعت خیس کنید و در این فاصله چندبار آب آن‌ها را عوض کنید. هنگام پخت نخود و لوبیا به اندازه نوک قاشق جای‌خوری گلیر به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود نفخ نخود و لوبیا در هنگام پخت کاملاً از بین برود.

۲- نکات مربوط به سبزی آش

سسبزی آش یکی از مهم‌ترین موادی است که در پخت انواع آش مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که حیویات اصلی‌ترین ماده به کار رفته در آش است، حقیقت این است که عطر و طعم آش عمدتاً از سبیزبجات استفاده شده در آن تامین می‌شود؛ بنابراین هر چه سبزی آش شما تازه‌تر و خوش عطر تر باشد، غذای شما هم خوشمزه‌تر خواهد شد.

سبزی آش شامل تره، گشنیز، جعفری و برگ اسفناج یا جعفردر به میزان مساوی است. توجه داشته باشید که سبزی آش را نباید خیلی درشت خرد کنید. بعضی‌ها به هوای آش سبزی‌ها را خیلی درشت خرد می‌کنند که در نهایت ظاهر زیبایی ندارد.

سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خوشتری خرد شود.

۳- نکات مربوط به پیاز داغ

پیاز داغ عطر و طعم بسیار خوبی به آش می‌دهد؛ اما نکته مهم این است که پیاز داغ باید کاملاً ریز و خشک باشد. برای داشتن یک پیاز داغ پودری و خشک پیاز را به صورت نازک، برش بزنید؛ سپس در روغن فراوان که از قیل داغ شده است، سرخ کنید. به این نکته توجه داشته باشید که پیاز باید در روغن شناور باشد؛ بنابراین نباید حجم زیادی از پیاز را در یک مرحله اضافه‌کنید.

بعد از اینکه پیاز سرخ شد، آن را روی توری قرار دهید تا روغن اضافی آن کاملاً گرفته شود. سپس روی سینی یهن کنید. دوباره که این فرآیند را انجام دادید، پیازهای جدیدی را که سرخ کردید، روی پیاز داغ‌های قبلی نریزید؛ چون باعث روغنی شدن قبلی‌ها می‌شود. علاوهبر این باعث می‌شود که پیازها حالت خمیری پیداکنند.

طرز تهیه

۱- ابتدا پیاز را پوست و سپس خرد کنید. پیاز خرد کرده را همراه با کمی روغن داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا پیاز کمی نرم و سبک شود. سپس کمی زردچوبه اضافه کنید و پیاز را هم بزنید و بعد پوره گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند دقیقه همراه با پیاز پخت بدهید.

۲- در مرحله بعد بلغور گندم را همراه با آب قلم و سسه لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و هم بزنید؛ سپس درب قابلمه را ببندید و حدود یک ساعت زمان بدهید تا بلغور گندم بپزد و لعابی شود.

۳- در این مرحله سبزی آش را همراه با نخود و لوبیا پخته و گوشت پخته و ریش ریش شده به قابلمه آش اضافه کنید و اگر آب آش کم شده بود، کمی دیگر آب جوش اضافه کنید. دوباره درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا آش به مدت نیم ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد.

۴- در مرحله آخر وقتی آش کاملاً جا افتاد، کمی نمک را همراه با آبغوره و پیاز داغ به قابلمه اضافه کنید و اجازه بدهید آش بیست دقیقه دیگر بجوشد؛ سپس اجاق گاز را خاموش کنید. آش بلغور گندم خوشمزه و مقوی شما در این مرحله آماده سرو است، نوش جان.

به گفته یک روانشناس خانواده و استاد دانشگاه، دور شدن خانواده از بایسته‌های اصیل رفتاری – عاطفی در نظام خانواده، تجردگرایی و متعاقب آن گرویدن به ابزارهای مجازی، کاهش آمار ازدواج، افزایش طلاق، تجمل‌گرایی و … خانواده ایرانی را به لحاظ ساختار شناختی – رفتاری در معرض تهدید و خطر قرار داده است. همه در یک خانواده به دنیا می‌آیند، اما همه خانواده سسالمی ندارند. فقدان خانواده سالم می‌تواند به جهات مختلف منجر به سقوط جامعه شود چراکه کانون بهتر به‌صورت فردی و همچنین شهروندان بهتر جامعه ایفا می‌کند. خانواده، بهترین مکان برای اقصای ارزش‌ها و ایجاد تغییرات است. وقتی خانواده‌ها باور داشته باشند که می‌توانند یکدیگر را در مسیر پیشرفت کمک کنند، جامعه می‌تواند به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست یابد. از سسوی دیگر، اگر خانواده‌ها در فقر و ناامیدی به سر ببرند، جامعه رونق نخواهد گرفت؛ بنابراین، تأثیر خانواده بر جامعه را نباید دست‌کم گرفت. با توجه به اهمیت و ارزش جایگاه خانواده، در دهه‌های اخیر تهدیدها و آسیب‌هایی خانواده‌را به چالش کشیده و پیامدهای ناگواری برای آن به بار آورده‌اند. اعتیاد، طلاق رسمی و عاطفی زوجین، افزایش سسن ازدواج، کاهش تمایل به فرزند آوری، مشکلات اقتصادی و… ازجمله چالش‌های فراوری خانواده‌ها در سال‌های گذشته بوده است که بنیان این نهاد را به‌طورجدی تهدید می‌کند. از این‌رو، به‌منظور بررسی عوامل تهدیدکننده بنیان خانواده و راهکارهای رفع آن با دکتر مریم صفا‌آراء، روانشناس بالینی و عضوهیات‌علمی دانشگاه الزهرا (س) به گفت‌وگو پرداختیم.

نقص در تعامل از عوامل مهم آتشفنگی در خانواده‌هاست

براساس آمارها در ایران، ۲۰ درصد خانواده‌ها گسسته(طلاق رسمی)، ۲۰ درصد خانواده‌ها بالنده با کارکرد خوب و ۶۰ درصد خانواده‌ها آشفته به شمار می‌روند که شکل ظاهری یک خانواده را دارا هستند؛ دکتر صفا‌آراء در تعریف خانواده آشفته و بالنده می‌گوید: «منظور از خانواده آشفته و بالنده دراخت به مصادیق این عناوین نیست؛ در تعریف بالنده می‌توان تعبیری مثل متعادل، سالم، پر نشاط و … را گنجانند اما گاهی ممکن است خانواده‌ای متعادل باشد که بالنده هم نیست لذا در این تعریف، باید دنبال ویژگی‌های اساسی و تعیین‌کننده از قبیل پویایی در تعامل باشیم».

این روانشناس ادامه می‌دهد: «اگر ارتباط بین اعضای خانواده آگاهانه و بدون تهدید باشد، رابطه سسالمی بین اعضا خانواده برقرار گشته و در این صورت می‌توان گفت خانواده بالنده و سسالم است. در این خانواده‌ها مقررات بر کسسی تحمیل نشده و

قوانین تا حدی منطقی تعیین می‌گردد که همه اعضا خانواده به‌راحتی آن را پذیرفته و به آن‌ها پایبندند.»

صفا‌آراء، احترام بین اعضای خانواده را یکی دیگر از ویژگی خانواده بالنده دانست و افزود: «در چنین خانوده‌ای علاوه بر این‌که یک تعریف شفاف و روشن نسبت به نقش و وظایف هر یک از اعضا خانواده نسبت به همدیگر وجود دارد، اعضای خانواده نسبت به این جایگاه‌ها نیز احترام قائل‌اند و تداخلی بین وظایفشان رخ نمی‌دهد.»

تمرکز بر مهارت‌افزایی در ارتباط خانوادگی
صفا‌آراء خانواده ایرانی را به لحاظ ساختار شناختی – رفتاری در معرض خطر می‌داند و دراین‌باره می‌گوید: «دور شدن خانواده از بایسته‌های اصیل رفتاری – عاطفی در نظام خانواده و گرویدن به خودمحوری، تجرد گرایی به قیمت کسب استقلال خیالی واهی، جایجایی مفهوم قدرت شخصی و شخصیتی در اذهان مردم و متعاقب آن گرویدن به ابزارهای مجازی و غیراصولی، کاهش آمار ازدواج، افزایش طلاق، تجمل‌گرائی و … خانواده ایرانی را به لحاظ ساختار شناختی – رفتاری در معرض تهدید و خطر قرار داده است.»

او ادامه می‌دهد: «برای پیشگیری از آسیب‌های بیشتر و برون‌رفت از این حلقهٔ معیوب، ارتقا سطح شناخت و تمرکز بر مهارت‌افزایی‌ها می‌تواند عامل

بانوی دیا

آیا خانواده ایرانی در معرض خطر و تهدید قرار دارد؟



زندگی مشترک به‌حساب می‌آیند را آموزش ببینند، البته اگر این آموزش‌ها پایه و رنگ آموزه‌های دینی داشته باشند و تغییر در رفتارها نیز براساس زیست و سبک دینی و اسلامی باشد، قطعاً موجب حفظ اساس خانواده‌ها خواهد شد.»

ایشان توجه به سه مؤلفه آموزش، فرهنگ‌سازی و مهارت‌افزایی را از عوامل مهم در تحکیم خانواده می‌داند و می‌گوید: «بدون شک برقراری این قاعده سه محوری حین زندگی و تقویت آن، موجب ایجاد سلامت روانی و معنوی در بین اعضاء خانواده خواهد شد.» این روانشناس بالینی می‌گوید نشاط خانواده از دیگر عوامل تحکیم بنیان خانواده است، «تعلیم آموزه‌های دینی اعم از گذشت، قناعت، اهمیت دادن به همسر، تلاش برای خوشبختی یکدیگر، تعامل، صمیمت، حفظ حریم‌ها، احترام متقابل و ایجاد معنویت در زندگی همه از شساصه‌های مهم ایجاد نشاط در زندگی و بالطبع تحکیم بنیان خانواده است.»

حس تعلق به خانواده را در فرزندانتان ایجاد کنید
صفا‌آراء معتقد است محیط خانواده به فرزندان هویت و اعتبار می‌بخشد: «خانواده‌ها با طراحی جارجوب درست رفتاری – عاطفی باید فرزندان را تحت حمایت منطقی خود قرار دهند؛ لذا کودک و نوجوان در خانواده‌ای به هویت واقعی و درست

بسیار مؤثری باشد.»

اصلی‌ترین ملزومات تحکیم بنیان خانواده
صفا‌آراء می‌گوید ازجمله عواملی که خانواده سالم را تهدید می‌کند، آسیب‌های نوپیدی است که امروزه به‌عنوان تکنولوژی وارد زندگی بشری شده است: «اگرچه بیشتر امور جاری و سرعت انجام امور روزمره منوط به استفاده از این ابزارها است، آنچنان که گاهی هم بدون آن‌ها شرایط استفاده و بهره‌برداری از خیلی برنامه‌های روزمره وجود ندارد، اما به‌واقع به شکل جدی، این وسایل سلامت خانواده را در همه‌ی ابعاد تهدید و بنیان خانواده را متزلزل می‌کند.»

این استاد دانشگاه تصریح می‌کند: «فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و تکنولوژی‌های مدرن، همان‌قدر که زندگی را آسان کرده است، اگر به‌خوبی مدیریت نشود، موجب تزلزل و تذبذب خانواده‌ها خواهد شد. لذا در این عرصه، پیش‌نیازهای آموزشی و یادگیری مهارت‌های مرتبط برای اعضاء خانواده ضروری به نظر می‌رسد.»

صفا‌آراء، توجه به سه آموزه‌های پیش از ازدواج و تداوم و برنامه‌ریزی در حین زندگی مشترک را از اساسی‌ترین ملزومات در تحکیم بنیان خانواده می‌داند و می‌گوید: «زوجین باید دوره‌هایی ازجمله همسررداری و تربیت فرزندان که از ارکان اصلی

ساده ترین راه برای آنکه همیشه با انگیزه باشیم

با انگیزه بودن، کلید رسیدن به موفقیت است. به کمک روش‌های درست، انگیزه تضعیف شده خود را برای اهداف بزرگانگیزید. زمانی که برای خودمان هدف تعیین می‌کنیم، دوست داریم که هر روز برایش تلاش کنیم تا هر چه زودتر به آن برسیم؛ اما این تلاش روزانه نیازمند یک انگیزه قوی نیز است. گاهی اوقات به‌خاطر شرایط اطراف یا به دلایل مختلف انگیزه کافی را نداریم. آیا به نظر شما می‌شود که هر روز انگیزه داشت؟ بله، شما می‌توانید هر روز با انگیزه باشید، به شرط اینکه یکسری راهکار ها را رعایت کنید.

■ برای هر روزتان، یک برنامه انگیزشی در نظر بگیرید
شما می‌توانید شب‌ها قبل از خواب برای فردای‌تان برنامه‌ریزی کنید. صبح‌ها روز خود را زود شروع کنید؛ یک فنجان قهوه برای خودتان درست کنید و جارجوب کاری‌تان را بچینید. وقتی که بداند چه وظایفی

در پیش دارید و می‌خواهید هر روز به چه چیز هایی دست پیدا کنید، زمان و انرژی شما هدفمند و ارزشمند خواهد شد. برنامه‌ریزی و آمادگی برای ادامه روز می‌تواند به شما کمک کند تا استرس کمتری را تجربه کنید و جارجوب کاری‌تان را بچینید. وقتی که بداند چه وظایفی

در پیش دارید و می‌خواهید هر روز به چه چیز هایی دست پیدا کنید، زمان و انرژی شما هدفمند و ارزشمند خواهد شد. برنامه‌ریزی و آمادگی برای ادامه روز می‌تواند به شما کمک کند تا استرس کمتری را تجربه کنید و جارجوب کاری‌تان را بچینید. وقتی که بداند چه وظایفی

■ کاری را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند

اگر احساس استرس دارید و نمی‌دانید که واقعاً چه چیزی خوشحالتان می‌کند؛ باید بیشتر با خودتان فکر کنید. هر روز زمان بگذارید و کاری را انجام دهید که از انجام دادنش لذت می‌برید. از خودتان مراقبت کنید؛ حتماً زمان زیادی را به خود اختصاص دهید تا خودتان را بشناسید. اولویت‌بندی‌هایتان را مشخص کنید؛ به طور مثال کتاب خواندن، پیاده‌روی در طبیعت، خوردن هات جاکلت و هر کاری که برایتان لذت بخش است را حداقل یک بار در روز انجام دهید.

■ مراقب شبکه‌های اجتماعی باشید

اکثر افراد زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند. انجام این کار اصلاً بد نیست. درست است که شما می‌توانید با مطالب مفیدی در آنجا مواجه شوید اما گاهی اوقات کاملاً وقت‌تان را از بین می‌برد و حتی ممکن است باعث ایجاد حس اضطراب و استرس هم بشود؛ پس هنگام استفاده از شبکه‌های اجتماعی حواستان را جمع کنید.

■ شنونده خوبی باشید

برای اینکه بتوانید با اطراف خود و انسان‌هایی‌که دور و برتان هستند، روابط خوبی برقرار کنید، باید یک شنونده فعال باشید. شنونده فعال یعنی کسی باشید که به طور کامل و با انگیزه به حرف‌هایی‌که دیگران می‌زنند گوش کنید. سعی داشته باشید که از تجربیات آنها استفاده کنید؛ حتی می‌توانید از آنها سؤال بپرسید، ارتباط بگیرید و رابطه خود را تقویت کنید و در این بین، چیز های بیشتری یاد بگیرید.

■ درباره کار‌هایتان بلزتاب داشته باشید

حتماً هر روز زمان دقیقی را به خودتان اختصاص دهید و توجه خود را تماماً به آن کار متمرکز کنید. اگر کاری دارید که به آن علاقه دارید، به آن تمام توجه خود را بکنید. اگر کاری دارید که به آن علاقه ندارید، به آن تمام توجه خود را نکنید. اگر کاری دارید که به آن علاقه ندارید، به آن تمام توجه خود را نکنید. اگر کاری دارید که به آن علاقه ندارید، به آن تمام توجه خود را نکنید.

می‌رسد که در آن خانواده به حس اعتماد و خود ارضی خویش دست‌یافته باشد.»

او ادامه می‌دهد: «فرزندانی که در خانواده، حس مثبت دریافت کرده و خود را با هویت مستقل فرض کنند، دارای قوت و قدرت در اعتمادبه‌نفس شده و همین امر در اجتماع برای آن‌ها سلامت روانی و امنیت روانی – اجتماعی ایجاد می‌کند، چرا که او به همسالان و سایر گروه‌های اجتماعی را تقویت خواهد کرد.» به گفته این استاد دانشگاه، بازی با کودک، غذا خوردن اعضا خانواده در کنار یکدیگر و … موجب برقراری رابطه مؤثر با کودک شده و زمینه درک احساسات و عواطف او را برای خانواده ایجاد می‌نماید؛ «بر برقراری بستر عاطفی – رفتاری متعادل و متعالی نه‌تنها زمینه‌ی دوری کودک و نوجوان از خانواده بسیار محدود می‌گردد بلکه منشأ تعلق و دلبستگی‌های بهنجار برای ایشان به وجود آمده و خانواده را به‌عنوان اصیل‌ترین و مهم‌ترین زیربنای شخصیتی خویش در نظر گرفته و بر اساس آن در همه ابعاد ابراز وجود می‌کند.»

■ محصولات رسانه ملی با ساختار خانواده ایرانی فاصله دارد

صفا‌آراء با انتقاد از نقش رسانه ملی در تضعیف خانواده افزود: «متأسفانه رسانه ملی به‌عنوان بزرگ‌ترین مهد برقرارکننده الگوی همانندسازی برای خانواده‌ها در همه گروه‌های سنی، نتوانسته است در فیلم‌ها و سریال‌ها آن‌طور که شایسته است به معرفی سبک زندگی سالم در همه ابعاد سلامت بپردازد.» او ادامه می‌دهد: «بدون شک در فیلم‌ها و سریال‌های رسانه ملی ایرانی، شخصیتی که در همه ابعاد اجتماعی، روانی، معنوی و جسمانی سالم باشد قابل تفکیک از غیر از این الگو نیست؛ چراکه در رسانه نه به معرفی این ابعاد در شخصیت انسانی پرداخته‌شده و نه‌چندان انسان‌انجام با چنین الگوهای شخصیتی تا توجه و تمرکز ویژه معرفی نشده‌اند؛ بنابراین، ظرفیت رسانه در راستای معرفی ساختار خانواده تراز و جریان سازی مؤثر در این خصوص نمی‌تواند نادیده گرفته شود.»

■ با خانواده متعادل، جامعه متعادل می‌شود
صفا‌آراء در پایان می‌گوید اگر خانواده جانی باشد که به یکره اجتماع هويت می‌بخشد، يرواضح است که هراندازه این جان برپايه، قوی و قدرتمندتر باشد، پیکره اجتماع نیز سالم و برقرارتر خواهد بود؛ «بدون شک برنامه‌ی، قدرت و قوت خانواده بر اساس غنائی است که در اندیشه و رفتار اعضای خانواده جریان دارد. به عبارتی، جریان سازی سه سويه افراد متعارف، خانواده متعادل و جامعه متعالی لازم و ملزوم یکدیگر در راستای تحقق زیست متعادل و بلکه متعالی است.»



خبر
یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱
۷ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۴۰۹۱

پایداری تولید آب جزیره کیش قطعی شد

■ گروه شهرستان // مدیرعامل شرکت آب و برق کیش گفت: با انجام تعمیرات اساسی دیگ بخار (بویلر) بازیافت حرارتی این شرکت، پایداری تولید آب در جزیره به صورت قطعی فراهم شد.
ابوالفضل صدراثیه در آیین بهره قرار گیری مجدد بویلر حرارتی نیروگاه آب و برق اظهار کرد: مقدمات انجام تعمیرات این بویلر از یکسال گذشته با تامین و خرید قطعات مورد نیاز آغاز و در نهایت با ۱۰ روز عملیات اجرایی به اتمام رسید.وی با بیان اینکه این برای انجام تعمیرات اساسی این بویلر ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار از منابع شرکت هزینه شده است یادآور شد: دیگ بخار حرارتی شرکت آب و برق کیش از سال ۱۳۸۳ به بهره برداری رسیده در ۲ دهه فعالیت به صورت مداوم در مدار بهره برداری بود.مدیرعامل شرکت آب و برق اضافه کرد: با انجام این فرآیند علاوه بر اینکه حدود تولید یک هزار متر مکعب آب شرب در جزیره افزایش یافت بلکه پایداری تولید این محصول استراتژیک به صورت ۱۰۰ درصد قطعی شد.وی افزود: بویلر بازیافت حرارت وظیفه دارد با جلوگیری از خروج گاز داغ ۵۰۰ درجه سانتی گراد۱ توریین گاز به هوای آزاد، بدون صرف سوخت مازاد، آب را تبدیل با بخار کرده و در داخل آب شیرین کن به صورت تقطیری فرآیند تولید آب شرب انجام شود.صدراثیه با بیان اینکه‌برترین مزیت این بویلر عدم استفاده از سوخت و کاهش آلودگی های زیست محیطی افزود: هم اکنون این شرکت قادر به تولید ۲۴ هزار متر مکعب آب شرب در هر شبانه روز است.وی گفت: با توجه به سیاست های سازمان منطقه آزاد کیش اولویت اول و اساسی شرکت آب و برق، پایداری در تولید بوده تا در ایام مختلف سال مشکلی در تامین انرژی آب و برق وجود نداشته باشد.آیین بهره برداری از عملیات تعمیرات اساسی بویلر حرارتی خروج گاز شرکت آب و برق با حضور سعید پورزادی سرپرست سازمان منطقه آزاد کیش برگزار شد.شرکت آب و برق کیش با سرمایه گذاری وزارت نیرو و سازمان منطقه آزاد کیش در سال ۱۳۶۹ با هدف تولید، انتقال و توزیع آب شرب بهداشتی و برق در جزیره کیش تاسیس شد، وظیفه این شرکت تولید، انتقال و توزیع آب و برق مطمئن در جزیره کیش بوده و هم اکنون به بخش خصوصی واگذار شده است.به گزارش ایرنا، هم اکنون در این شرکت علاوه بر تولید روزانه ۲۴ هزار متر مکعب آب، حدود ۲۰۰ مگاوات ساعت برق تولید و روانه شبکه توزیع این انرژی ها می شود.



سعیده دبیری نژاد گروه شهرستان // رشته‌های تحصیلی مرتبط با ظرفیت‌های استان است. به گزارش خبرنگار دریا؛ وی افزود: اقتصاد دریا با اقتصاد ساحلی دو مقوله جدا از هم هستند که هرمزگان در هر دو عرصه می‌تواند به صورت ویژه کار

دیدار مدیرعامل منطقه آزاد و استاندار مسندم عمان تاکید شد توسعه همکاری های اقتصادی و گردشگری میان قشم و عمان

گروه شهرستان// رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم در دیدار با وزیر مشاور و استاندار مسندم عمان و هیات همراه بر ضرورت توسعه روابط و همکاری های میان ۲ منطقه در حوزه های اقتصادی و گردشگری تاکید کرد.

افتخار فتح الهی در این جلسه اظهار داشت: امیدوار هستیم با توجه به ظرفیت های گردشگری و اقتصادی موجود در منطقه، در آینده شاهد راه اندازی خطوط دریایی و هوایی میان جزیره قشم و عمان باشیم.وی ادامه داد: جزیره قشم همچنین از نظر تولید محصولات شیلاتی به ویژه در حوزه میگو و پرورش ماهی در قفس دارای جایگاه برتر در بانکرینگ در این منطقه صورت گرفته است و استان هرمزگان است و فرصت های خوبی برای توسعه و پیشرفت در حوزه آبی پروری و صادرات محصولات آن در منطقه وجود دارد.مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به ظرفیت های گردشگری موجود در جزیره، افزود: رونق صنعت گردشگری یکی از مهمترین برنامه هایی است که با نگاه به توسعه همکاری ها با جوامع محلی در جزیره قشم پیش بینی شده است. فتح الهی با بیان اینکه نزدیکی میان جزیره قشم و جزیره خصب در استان مسندم عمان

یک مزیت خوب به شمار می رود، اضافه کرد: امیدوار هستیم با راه اندازی خطوط دریایی و هوایی شاهد افزایش تردد گردشگران و مسافران میان این دو منطقه در آینده نزدیک باشیم.وی با اشاره به بازدید صورت گرفته از دومین نمایشگاه فرصت های سرمایه گذاری مناطق آزاد در حوزه نفت، گاز، پتروشیمی و انرژی های تجدید پذیر، افزود: قشم دارای ظرفیت های خوبی در حوزه نفت و انرژی است که امروز و در بازدید از این نمایشگاه نسبت به بخشی از توانمندی های موجود شناخت کافی ایجاد شد.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم تاکید کرد: برنامه ریزی های خوبی نیز در حوزه بانکرینگ در این منطقه صورت گرفته است و استان هرمزگان است و فرصت های خوبی برای توسعه و پیشرفت در حوزه آبی پروری و صادرات محصولات آن در منطقه وجود دارد.مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به ظرفیت های گردشگری موجود در جزیره، افزود: رونق صنعت گردشگری یکی از مهمترین برنامه هایی است که با نگاه به توسعه همکاری ها با جوامع محلی در جزیره قشم پیش بینی شده است. فتح الهی با بیان اینکه نزدیکی میان جزیره قشم و جزیره خصب در استان مسندم عمان

شرستان

استاندار هرمزگان:

اقامتگاه تفریحی دانشجویان در ابوموسی ساخته می شود

شده و در حال حاضر به دنبال توسعه آموزش و تربیت نیروهای انسانی مورد نیاز در این شهرستان هستیم. وی با استقبال از طرح استاندار هرمزگان در زمینه ایجاد اقامتگاه تفریحی ویژه دانشجویان در جزیره ابوموسی اظهار داشت: دانشگاه آزاد آمادگی دارد در این جزیره اقامتگاهی با ظرفیت حدود ۲۰۰ واحدهای دانشگاهی تعریف کند.طهرانچی گفت: یکی از سیاست‌ها ما در هرمزگان تربیت نیروی انسانی در بشاگرد است، یک واحد دانشگاهی در این شهرستان احداث

برای تربیت نیروی انسانی متخصص، تعریف رشته‌های مرتبط با نیازهای اساسی استان در واحدهای دانشگاهی، دانشگاه آزاد اسلامی را مهم دانست و افزود: به مسائل آموزشی جزیره بوموسی نیز توجه ویژه‌ای داریم همچنین به دنبال احداث اقامتگاه تفریحی ویژه دانشجویان هستیم تا فرصت آشنایی بیشتر دانشجویان با جزایر ایرانی خلیج فارس فراهم شود و دانشگاه آزاد در ایسن زمینه می تواند همکاری موثری داشته باشد. محمد مهدی طهرانچی رئیس دانشگاه آزاد اسلامی نیز در این

توانمندی های موجود در منطقه آزاد قشم، از مجموعه های اقتصادی و تجاری بویژه در حوزه نفت و انرژی و برای حضور در نمایشگاه بین المللی سالانه مسقط جهت معرفی و نمایش توانمندی های خود، دعوت کرد.وی تصریح کرد: استان مسندم به واسطه نزدیکی به منطقه آزاد قشم برای توسعه روابط اقتصادی و تجاری و استفاده از توانمندی های دو طرف، آمادگی دارد.در بخش دیگری از این جلسه نیز عادل بیغامی، عضو هیات مدیره سازمان منطقه آزاد قشم گفت: با توجه به نزدیکی فرهنگی و اجتماعی میان جزیره قشم و استان مسندم، امیدواریم تا زمینه برای توسعه روابط میان ۲ منطقه با سرعت بیشتری فراهم شود.

به گزارش ایرنا، وی ادامه داد: حوزه دانش و فناوری میان منطقه آزاد قشم و استان مسندم عمان، از دیگر حوزه هایی است که برای توسعه و انجام آن انگیزه و آمادگی کافی وجود دارد.عضو هیات مدیره سازمان منطقه آزاد قشم در پایان خاطر نشان کرد: با توجه به تجربیات جهانی، موضوع ایجاد مناطق آزاد مشترک میان قشم و استان مسندم نیز از دیگر مسائلی است که برای اجرای آن در آینده می توان برنامه ریزی کرد.

آگهی بر گزاری مناقصه عمومی

دو مرحله ای با ارزیابی – شماره مناقصه : ۶ / ۱۴۰۱

شهر داری میناب در نظر دارد به استناد بند ۱ مصوبه شماره ۴۳ شورای اسلامی شهر میناب از محل ردیف بودجه ۵۰۱۰۱۰۱ شهرداری، به شرح مندرج در جدول ، اجرای پروژه ی ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه پیمانکاران و شرکت های دارای تائیدیه و صلاحیت در رشته های مربوطه دعوت می شود جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدار کات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	مشخصات پروژه	شماره موافقت نامه	مبلغ بر آورد اولیه پروژه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	توضیحات
۱	سیستم نظارت تصویری شهر میناب	بند ۱ مصوبه ۴۳	۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت باید دارای مجوز افتا باشد

شرایط : ۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: متقاضیان می بایست تضمین شرکت در مناقصه را بصورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به حساب جاری ۰۳/۲۹۶۳۹۴۵۰۰۳ نزد بانک صادرات شعبه مرکزی میناب واریز و فیش واریزی آن به همراه دیگر اسناد در سامانه ستاد بار گذاری نمایند.

تیمره : متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست به غیر از اینکه تضمین شرکت در مناقصه را در سامانه بار گزاری نمایند، نسخه فیزیکی آن را در پاکت الف کرده و به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نماید.

۲- تاریخ دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۹ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ راس ساعت ۱۴۰۱/۱۱/۱۶

۳- مهلت بار گذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس : www.setadiran.ir از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ می باشد.
۴- تاریخ باز کشایی پاکتها: روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۲ راس ساعت ۱۰ صبح.
۵- مکان باز کشایی : شهرداری میناب، طبقه دوم، سالن جلسات.

۶- شرکت کنندگان در مناقصه می بایست نسبت به بار گذاری اسناد، مدارک و پیشنهادات خود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir، اقدام نمایند.

۷- به پیشنهادات مبهم، مشروط، بدون سپرده و ناقص ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸- شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است. ۹- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۱۰- سپرده نفر اول و دوم، تا زمان عقد قرارداد با برنده مناقصه نزد شهرداری باقی خواهد ماند. ضمناً در صورت انصراف نفرات اول و دوم، سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه موجود می باشد.

۱۲- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۱۴۴-۲۳۳۰۰۷۶۴ و یا سایت شهرداری میناب به نشانی www.minacity.ir مراجعه نمایند.

توضیحات: متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس : استان هرمزگان – شهر میناب – بلوار امام (ره) ساختمان شهرداری میناب – واحد انفورماتیک شهرداری میناب مراجعه نمایند.

توضیحات: متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس : استان هرمزگان – شهر میناب – بلوار امام (ره) ساختمان شهرداری میناب– واحد انفورماتیک شهرداری میناب مراجعه نمایند.

روابط عمومی شهر داری میناب

هم استانی های عزیز ، کشاورزان و مرتعداران گرامی برای جلوگیری از آتش سوزی جنگل ها و مراتع یادمان باشد :

حمله به کندوهای طبیعی زنبور عسل

به وسیله آتش باعث انقراض نسل آنان و آتش سوزی درختان می گردد



◀ روابط عمومی اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۱۲:۳۶	اذان صبح ۰۵:۴۶:۵۰	اذان صبح ۰۵:۳۵:۵۷	اذان صبح ۰۴:۵۶:۲۲	اذان صبح ۰۵:۲۹:۴۴	اذان صبح ۰۵:۱۲:۱۷	اذان صبح ۰۵:۳۴:۴۰	اذان صبح ۰۵:۲۴:۳۲
طلوع آفتاب ۰۶:۳۲:۵۶	طلوع آفتاب ۰۷:۱۰:۲۹	طلوع آفتاب ۰۶:۵۷:۳۵	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۲۶	طلوع آفتاب ۰۶:۵۱:۵۶	طلوع آفتاب ۰۶:۳۵:۰۲	طلوع آفتاب ۰۶:۵۷:۴۷	طلوع آفتاب ۰۶:۴۸:۴۳
اذان ظهر ۱۱:۵۸:۲۵	اذان ظهر ۱۲:۲۸:۵۲	اذان ظهر ۱۲:۲۰:۰۹	اذان ظهر ۱۱:۴۰:۰۴	اذان ظهر ۱۲:۱۳:۱۸	اذان ظهر ۱۱:۵۵:۱۳	اذان ظهر ۱۲:۱۷:۱۴	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰۱
غروب آفتاب ۱۷:۲۲:۵۹	غروب آفتاب ۱۷:۴۶:۲۲	غروب آفتاب ۱۷:۴۱:۴۸	غروب آفتاب ۱۷:۰۵:۴۷	غروب آفتاب ۱۷:۳۳:۴۶	غروب آفتاب ۱۷:۱۴:۳۱	غروب آفتاب ۱۷:۳۵:۴۶	غروب آفتاب ۱۷:۲۲:۲۷
اذان مغرب ۱۷:۳۹:۳۰	اذان مغرب ۱۸:۰۳:۳۸	اذان مغرب ۱۷:۵۸:۳۶	اذان مغرب ۱۷:۱۷:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۵۰:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۳۵	اذان مغرب ۱۷:۵۲:۵۵	اذان مغرب ۱۷:۳۹:۵۰



حاشیه‌نشینی روی دور تند

خود اختصاص داده‌اند.

*** حاشیه‌نشینان کپر‌نشین می‌شوند**

افزایش مشکلات اقتصادی سبب شده مهاجرت از روستاها و شهرهای کوچک به شهرهای بزرگ افزایش پیدا کند. مساله‌ای که برنامه‌های مسئولان نیز تاکنون نتوانسته در کنترل آن موثر باشد.این درحالی است که مشکلات محیط‌زیستی و تغییر اقلیم نیز به آتش چنین مهاجرت‌هایی می‌دمد، چراکه از بین رفتن منابع آب به دلیل سوءمدیریت و تغییر اقلیم سبب شده بسیاری از کشاورزان و دامداران شغل خود را از دست بدهند و ناچار برای به دست آوردن درآمد روانه کلاشهرهای کشور شوند. کارشناسان تأکید می‌کنند مشکل دیگری که این روزها با آن رو به رو هستیم، نبود اطلاعات دقیق از سکونتگاه‌های غیر رسمی است، زیرا آمارهای متفاوتی در این خصوص مطرح می‌شود، برای نمونه براساس گزارش اسمال سازمان امور اجتماعی ۸ تا ۱۲ میلیون نفر در سکونتگاه‌های غیر رسمی کشور ساکن هستند. اما برخی کارشناسان این آمار را حدود ۱۹ میلیون نفر عنوان می‌کنند. به همین دلیل نیاز است که در اولین اقدام برای کنترل حاشیه‌نشینی اطلاعات مناسبی در این حوزه جمع آوری شود.با این حال شرایط به شکلی است که اکنون همه استان‌های کشور درگیر حاشیه‌نشینی شده‌اند و در این بین شرایط در برخی استان‌های کشور ناگوارتر گزارش شده است، برای نمونه براساس نتایج سرشماری سال ۹۵ می‌توان گفت خوزستان، خراسان‌رضوی، البرز، تهران، فارس، آذربایجان‌شرقی، اصفهان و سیستان‌وبلوچستان به ترتیب بیشترین جمعیت حاشیه‌نشین را در کشور به

گروه اجتماعی//مدیرکل امور شوراهא و مناطق آزاد تجاری وزارت آموزش و پرورش گفت: یک میلیون و ۱۰۰ هزار دانش آموز در ۲۲۸۲ مدرسه هیأت امنایی به تحصیل می‌پردازند .

هادی عابدی مدیرکل امور شوراهא و مناطق آزاد تجاری وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: یک میلیون و ۱۰۰ هزار دانش آموز در ۲۲۸۲ مدرسه هیأت امنایی به تحصیل می‌پردازند. وی به عملکرد کیفی مدارس هیأت امنایی در مسابقات فرهنگی، ورزشی و المپیادها در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ اشاره کرد و گفت: ۲۳۰ دانش آموز رتبه‌های اول تا سوم کشوری در مسابقات ورزشی،

اجتماعی

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۱۲:۳۶	اذان صبح ۰۵:۴۶:۵۰	اذان صبح ۰۵:۳۵:۵۷	اذان صبح ۰۴:۵۶:۲۲	اذان صبح ۰۵:۲۹:۴۴	اذان صبح ۰۵:۱۲:۱۷	اذان صبح ۰۵:۳۴:۴۰	اذان صبح ۰۵:۲۴:۳۲
طلوع آفتاب ۰۶:۳۲:۵۶	طلوع آفتاب ۰۷:۱۰:۲۹	طلوع آفتاب ۰۶:۵۷:۳۵	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۲۶	طلوع آفتاب ۰۶:۵۱:۵۶	طلوع آفتاب ۰۶:۳۵:۰۲	طلوع آفتاب ۰۶:۵۷:۴۷	طلوع آفتاب ۰۶:۴۸:۴۳
اذان ظهر ۱۱:۵۸:۲۵	اذان ظهر ۱۲:۲۸:۵۲	اذان ظهر ۱۲:۲۰:۰۹	اذان ظهر ۱۱:۴۰:۰۴	اذان ظهر ۱۲:۱۳:۱۸	اذان ظهر ۱۱:۵۵:۱۳	اذان ظهر ۱۲:۱۷:۱۴	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰۱
غروب آفتاب ۱۷:۲۲:۵۹	غروب آفتاب ۱۷:۴۶:۲۲	غروب آفتاب ۱۷:۴۱:۴۸	غروب آفتاب ۱۷:۰۵:۴۷	غروب آفتاب ۱۷:۳۳:۴۶	غروب آفتاب ۱۷:۱۴:۳۱	غروب آفتاب ۱۷:۳۵:۴۶	غروب آفتاب ۱۷:۲۲:۲۷
اذان مغرب ۱۷:۳۹:۳۰	اذان مغرب ۱۸:۰۳:۳۸	اذان مغرب ۱۷:۵۸:۳۶	اذان مغرب ۱۷:۱۷:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۵۰:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۳۵	اذان مغرب ۱۷:۵۲:۵۵	اذان مغرب ۱۷:۳۹:۵۰



مناطق مختلف کشور را جدی گرفت، زیرا با ایجاد شغل در روستاهاست که می‌توان به مهاجرت معکوس دست یافت.

*** برنامه‌های فراموش شده و نبود فرماندهی واحد**

به این ترتیب نمی‌توان روند افزایشی حاشیه‌نشینی را در کشور انکار کرد و لازم است برنامه‌ای جامع را برای مدیریت این مساله در نظر گرفت.یکی از برنامه‌هایی که کارشناسان معتقدند به این منظور باید در دست‌ورکار قرار گیرد، تصویب سند ملی توانمندسازی سکونتگاه‌های غیر رسمی است که به نظر می‌رسد در دولت به فراموشی سپرده شده‌است.مدیرعامل شرکت بازآفرینی شهری ایران درباره سرنوشت این سند عنوان می‌کند: سند ملی توانمندسازی سکونتگاه‌های غیررسمی نهایی شده و در نوبت تصویب نهایی در کمیسیون زیربنایی دولت قرار دارد.مساله دیگری که برخی کارشناسان در این بین روی آن دست می‌گذارند، قابل توجه بودن نهادهای تصمیم‌گیر در این حوزه است. مساله‌ای که مدیرعامل سازمان خدمات

ممنوعیت دریافت شهریه در مدارس هیأت امنایی

تحصیلی کنکوری بودند که تعداد ۱۱۱۷ نفر رتبه زیر هزار کسب کردند و ۲۰ هزار نفر در دانشگاه دولتی پذیرفته شدند. وی افزود: دانش آموزان مدارس هیأت امنایی، ۴۴۷۶ نفر در مدارس سمپاد و ۱۳ هزار و ۶۵۳ نفر در مدارس نمونه دولتی پذیرفته شدند.مدیرکل امور شوراهא و مناطق آزاد تجاری وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه در مدارس هیأت امنایی چیزی به عنوان شهریه

نداریم، گفت: برای اجرای برنامه‌های مصوب در هیچ مدرسه دولتی از جمله مدرسه هیأت امنایی مبلغی را دریافت نمی‌کنیم.به گزارش قدس آنلاین، بنا به این گزارش، قرار است مدارس هیأت امنایی به صورت مدارس هیأت امنایی غیرانتفاعی فعالیت کنند یعنی هزینه‌های فوق برنامه توسط یک سری از حامیان تأمین شود. حامیان مثل خیرین، مؤسسات نیکوکاری، گروه‌های جهادی، انجمن‌های مذهبی و ظرفیت‌هایی که در هر محله وجود دارد. این موضوع در دست پیگیری در سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و مشارکت‌های مردمی است .

ی

یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱

۷ رجب ۱۴۴۴

سال بیست و دوم شماره ۹۱۴۰

طالع بینی

فروردین:

اگرچه دوست دارید در میان دوستان تان باشید و لذت ببرید، اما شرایط طوری رقم خورده که باید از جمع خارج شوید و پیشاپیش همه حرکت کنید. به نظر می‌رسد که سرشار از انرژی هستید و زیانتان هم کمی تند و تیز شده است، اما نباید به دیگران تیش و کنایه بزنید. حواس تان باشد که صریح برخورد نکنید، حداقل قبل از این که حرفی بزنید به آن فکر کنید.
لحن تان را نرم تر کنید تا دیگران مجبور نشوند وقتی صحبت می کنید گوش های شان را بگیرند و سعی کنند حرف های تان را نشنوند .

اردیبهشت:

مطمئن اگر کسی به شما زخم زبان بزند خوشحال نمی شوید، اما معمولاً سعی می کنید که در جواب از خودتان دفاع کنید. نکته این جاست که امروز به راحتی نمی توانید از این سپر دفاعی استفاده کنید. گاهی اوقات بهتر است خشم تان را پنهان کنید و رد شوید. به خاطر داشته باشید که این حرکت شما به معنی بزدلی یا ضعیف بودن نیست، بلکه نشانه ی دانایی شماست. اگر خشم بگیرید، فقط همه چیز پیچیده تر خواهد شد و دیگر چیزی تحت فرمان تان نخواهد بود .

خرداد:

امروز باید گوش به زنگ باشید، یعنی حواس تان باشد طوری رفتار نکنید که دیگران را مورد تهاجم قرار دهید. به نظر خودتان بسیار منطقی هستید، اما ممکن است کسی از راه برسد و به شما بگوید که هیچ کدام از ایده های تان ذهنی و ممکن نیستند. مجبور نیستید همه ی جزئیات را توضیح دهید، سعی کنید با لحن تان نرم تر سخن بگویید و کمتر حرف بزنید. لزومی ندارد برای این که منظور تان را برسانید از جملات طولانی استفاده کنید، اما کمی طول می کشد تا کاملاً درک تان کنند .

تیر:

امروز دیگران را بسیار متعجب خواهید کرد، زیرا تصمیم گرفته اید که برای رسیدن به اهداف تان با تمام نیرو بجنگید. شاید حس کنید که دل تان می خواهد به نظرات دیگران هم گوش دهید، اما وقتی حرف های شان را شنیدید ممکن است واکنش بدی نشان دهید. پس سعی کنید از شدت رفتار تان کم کنید و حرف تان را با لحن نرم تر منتقل کنید. اختلاف نظر ها را یک باره نادیده نگیرید، کمی بیشتر دقت کنید و از صمیم قلب حرف بزنید .

مرداد:

معمولاً سعی می کنید افکار خلاقانه ای را که در سر دارید به دیگران در میان بگذارید، اما امروز این قدر انرژی مثبت در اطراف تان جریان دارد که نمی دانید چه وقت باید دست از حرف زدن بکشید. آن قدر اعتماد به نفس تان بالا رفته که ممکن است نزدیک ترین دوستان را با گستاخی برانجاند. باید بدانید که در حال حاضر هرچه می گوید مهم تر از آن چه در واقعیت هست به نظر می رسد. به جای این که به خودتان مغرور شوید بهتر است کمی فروتنی نشان دهید. همه ی این ماجراها را برای روز دیگری بگذارید !

شهریور:

حالا که به نقطه ی حساس یک رابطه نزدیک شده اید، به نظر می رسد که احساسات حاکم بر این رابطه به تدریج رنگ می بازند. ممکن است افکار منفی ناگهان هجوم بیاورند و بعد فروکش کنند، اما سکوتی که حس می کنید به این معنی نیست که همه چیز خوب پیش می رود، جلوی خودتان تان را بگیرید تا چیزی نگویید که بعد پشیمان شوید. تا زمانی که بر خودتان مسلط نشده اید باید این انرژی های پسر جوش و خروش را از اطراف تان دور کنید. راه حلی که به شما توصیه می شود بسیار ساده است، فقط این که رویکردان را تغییر دهید و به صدای قلب تان گوش کنید .

مهر:

آدمی هستید که معمولاً باعث شادی دیگران می شود، اما مشکل این جاست که گاهی زیاده روی می کنید، یعنی حاضریه که خودتان را نادیده بگیرید تا هر طور ششده دیگران را خوشحال کنید. امروز ممکن است ناگهان حرفی بزنید که اصلاً به عواقب آن توجه نکرده اید. تصدتان این نیست که کسی را ناراحت کنید، اما باید برای خودتان هم وقت بگذارید. پس سعی کنید مرزهایی را برای روابط تان درنظر بگیرید که در آینده چنین مشکلی پیش نیاید .

آبان:

امروز ترغیب ششده اید که پروژه ی کاری جدیدی را شروع کنید. متأسفانه ممکن است تمام کردن کاری که به دست گرفته اید دشوار باشد، زیرا برای به سرانجام رساندن آن باید انرژی کافی داشته باشید، اما به نظر می رسد که بخشی از انرژی شما به خاطر کسانی که در کارتان اختلال ایجاد می کنند هدر می رود. بهتر است از دوستان یا خانواده ی تان بخواهید که کمک تان کنند یا اگر نمی خواهند کمک کنند حداقل جلوی پای تان سنگ نیندازند. بدانید که اگر تمرکز کنید هر کاری ممکن خواهد شد .

آذر:

شرایطی که اکنون در آن قرار دارید بسیار حساس به نظر می رسد، اما نباید از دیگران انتظار داشته باشید که همه کارهای شان را کنار بگذارند و با شما مهندری کنند. اگر سعی کنید بر چیزی که فقط برای شما اهمیت دارد بفشاری کنید، ممکن است صبر دوستان تان لریز شود. ایده های بسیاری در سر تان می چرخند، اما نمی توانید تصمیم بگیرید که کدام شان بهتر و دست یافتنی ترند. سعی کنید به هیچ ایده ای دل نیندید، مگر این که با گذشت زمان به درستی آن پی ببرید .

دی:

از این که قدرت تان را به کار بگیرید حس خوبی به شما دست می دهد، اما امروز ممکن است از حدتان تجاوز کنید. شاید اعمال قدرت آن قدر وسوسه ی تان کند که دیگر هدف اصلی خود را فراموش کنید. بدانید که موفقیت به این معنی نیست که بتوانید همه چیز را تحت سلطه ی خود درآورید، بلکه دستیابی به اهداف تان نیازمند مشارکت و نوآوری است. به خاطر داشته باشید که کلیت یک چیز از اجزای سازنده ی آن مهم تر است .

بهمن:

افکار مثبت می توانند بیش از هر چیز دیگری ترغیب کننده باشند، اما امروز ممکن است در این مثبت نگری زیاد روی کنید. اگر خوش بینی کورکورانه نشان دهید، دیگران حس خواهند کرد که قدرت تشخیص حقایق را ندارید، در نتیجه دیگر باورنات نمی کنند. پس سعی کنید واقعیت ها را فراموش نکنید و حقایق را در ذکر جزئیات لحاظ کنید. درست است که همه دوست دارند خبر خوش بشنوند، اما مهم تر این است که واقعیت را بدانند .

اسفند:

تصمیم گرفته اید که راهکارهای جدیدی را به کار ببندید تا شاید اوضاع مالی تان تغییر کند. به نظر می رسد که ایده های اقتصادی جالبی دارید، اما نمی دانید که کدام یک سشدنی و ممکن هستند. اعتماد به نفس تان را حفظ کنید و از دیگران بخواهید حمایت تان کنند. به توصیه های کسی که مورد اعتماد شماست توجه کنید تا بتوانید درست ترین و منطقی ترین مسیر را تشخیص دهید .

