



سه شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۳ ۷ شوال ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۴۴۱۸
۸ صفحه ۵۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

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

رئیس شورای اسلامی روستای باغو:

۲۰ هکتاری باغو آب و برق ندارد

اراضی ۲۰ هکتاری باغو در حریم راه قرار ندارد و به همین دلیل هم به اشخاص واگذار شده است



صفحه ۱ را بخوانید

از سال ۷۲ این اراضی واگذار شده و تعدادی ملک هم ساخته شده که آب و برق و امکانات زیرساختی ندارند و در حال حاضر کسی در آن ها سکونت ندارد در گذشته بیشتر قطعات به غیربومیان واگذار شده است و به همین دلیل اقدام مناسبی برای انشعاب آب و برق و سکونت در این منطقه صورت نگرفته است.

عکس: علیرضا ابرینا

پیام امیر سرلشکر موسوی به مناسبت روز ارتش

وعده صادق
نیروهای مسلح ایران
به هر گونه تعدی
پاسخی کوبنده است

۸

دوران بزن دررو
تمام شد

۲

نماینده ایران در سازمان ملل:

اسرائیل می داند تلافی
دوم ما چه خواهد بود

۲

نماینده ولی فقیه در هرمزگان:

باید هویت ملی و دینی
دانش آموزان را به آنها
یادآور شویم

۲

کاهش ذخایر خونی
در هرمزگان

۲

برگزاری جشن وعده صادق
در بندرعباس

۸

تمدید مهلت نام نویسی
مدارس استعدادهای
درخشان و نمونه دولتی

۸

تاکید بر افزایش امنیت صنایع در دیدار فرمانده انتظامی هرمزگان با مدیرعامل پالایشگاه نفت بندرعباس



گروه خبر // فرمانده انتظامی استان هرمزگان با حضور در پالایشگاه نفت بندرعباس با مدیرعامل این شرکت پالایشی دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ در این دیدار سردار جاویدان فرمانده انتظامی استان هرمزگان ضمن بازدید از پالایشگاه نفت بندرعباس در دیداری صمیمانه با دکتر احمد هاشمی به گفتگو پرداخت. مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس در این دیدار ضمن تشریح و تبیین موقعیت استراتژیک این شرکت پالایشی گفت: این مجموعه امروز به عنوان یک ظرفیت عظیم اقتصادی در جنوب کشور شناخته می شود و با تأمین انرژی مورد نیاز هرمزگان و استان های همجوار به عنوان یکی از حیاتی ترین تأسیسات کشور از منظر امنیت ملی مطرح است. دکتر احمد هاشمی ضمن تشکر از تلاش های نیروی انتظامی در برقراری امنیت و آرامش افزود: نقش نیروی انتظامی در تأمین امنیت این منطقه که به عنوان یکی از قطب انرژی و اقتصادی کشور شناخته می شود، بسیار برجسته و حائز اهمیت است و به لطف خداوند، شرکت های مستقر در این منطقه به پشتوانه امنیت آفرینی، اقتدار و تعهد نیروی انتظامی با طیب خاطر در عرصه جهاد اقتصادی و تولید پایدار تلاش می کنند. سردار جاویدان فرمانده انتظامی هرمزگان نیز در این دیدار با تأکید بر تقویت همکاری و تعامل فی مابین گفت: صنایع از تأسیسات و مراکز حساس و استراتژیک در غرب بندرعباس از جمله صنایع نفتی، بمنظور استمرار تولید پایدار، با بهره گیری از توان، ظرفیت ها و پتانسیل های بالای نیروی انتظامی همچون گذشته در کنار جهادگران عرصه تولید ادامه دارد.



معرفی قائم مقام شرکت پالایش نفت بندرعباس

گروه خبر // قائم مقام شرکت پالایش نفت بندرعباس از سوی مدیرعامل این شرکت به طور رسمی معرفی شد. به گزارش خبرنگار دریا؛ در حاشیه نشست هماهنگی تولید که با حضور همه معاونان، مدیران و روسای این شرکت برگزار شد، در حکمی از سوی دکتر احمد هاشمی، اسحاق جعفری به عنوان قائم مقام شرکت پالایش نفت بندرعباس معرفی شد. جعفری پیش از این معاون توسعه سرمایه انسانی و ریاست هیئت مدیر شرکت پالایش نفت بندرعباس را در کارنامه خود داشت. دکتر احمد هاشمی مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس در این نشست با تأکید بر لزوم چابکسازی هر چه بیشتر برای دستیابی به اهداف تعریف شده گفت: همه همکاران باید تلاش کنند با همفکری و تعامل در مسیر دستیابی به اهداف و پیاده سازی برنامه های شرکت به سرعت قابل قبول و نتایج موثر برسیم.

اولویت استراتژیک سال ۱۴۰۳؛

تسریع در اجرای طرح ملی ارتقای کیفیت محصولات سنگین پالایشگاه نفت بندرعباس



سه پروژه احداث ۱۵ واحد واحدهای فرآیندی در دو فاز یک و دو که در حال حاضر فاز اول با ۸ واحد فرآیندی در حال اجرا است و احداث واحدها و سرویس های جانبی از جمله برق، آب، بخار، نیتروژن و ۶۱ مخزن ذخیره سازی و پروژه مجتمع روغن سازی و تولید روغن های گروه دو و سه تقسیم بندی شده است.

مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس بیان داشت: هم اکنون حفاری های فاز یک واحدهای فرآیندی به اتمام رسیده است و آرماتور بندی و بتون ریزی پایه ها در حال اجرا است و در بخش واحد های فرآیندی نیز زه کشی طرح به اتمام رسیده است. دکتر هاشمی گفت: طرح ملی ارتقای کیفیت محصولات سنگین با توجه به هدف گذاری آن از چند جنبه حائز اهمیت است از جمله کاهش میزان نفت کوره و تولید فرآورده های با ارزش افزوده بیشتر و سازگار با محیط زیست، بهبود عملکرد اقتصادی، تولید محصول کک اسفنجی مورد نیاز صنایع آلومینیوم کشور به میزان ۳۰۰ هزار تن در سال برای نخستین بار در کشور با تکیه بر دانش فنی کاملاً ایرانی و قطع وابستگی به واردات این محصول استراتژیک و همچنین تولید روغن های پایه گروه ۲ و ۳ و از سوی دیگر در بعد اجتماعی موجب ایجاد اشتغال برای بیش از ۲ هزار نفر می شود. وی با اشاره به دستاوردهای این طرح ملی افزود: تبدیل پالایشگاه نفت بندرعباس به پتروپالایشگاه با دستیابی به توانایی تولید پروپیلن و نفتا، بهینه سازی مصرف انرژی و افزایش بهره وری عوامل تولید پالایشگاه، افزایش روزانه ظرفیت کمی تولید بنزین و نفت گاز بر اساس استاندارد یورو ۵، افزایش ارزش افزوده از طریق تکمیل زنجیره ارزش صنعت پالایش نفت و گاز از دستاوردهای مهم اجرای این طرح است.

گروه خبر // مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: طرح ملی ارتقای کیفیت محصولات سنگین این شرکت به عنوان یکی از طرح های مهم و استراتژیک کشور با هدف کاهش نفت کوره و تثبیت تولید، با جدیت در حال پیگیری و اجرا است. به گزارش خبرنگار دریا؛ طرح ارتقای کیفیت محصولات سنگین پالایشگاه نفت بندرعباس از طرح های اولویت دار کشور است که با هدف کاهش تولید نفت کوره و تولید فرآورده های با ارزش افزوده بیشتر و سازگار با محیط زیست و با محوریت تولید کک اسفنجی مورد نیاز صنایع آلومینیوم سازی کشور در دست اجرا است. دکتر احمد هاشمی افزود: عملیات اجرایی پروژه با استقرار پیمانکار از تابستان سال گذشته آغاز شد و هم اکنون کل پروژه با درصد پیشرفت کلی ۷ درصد مطابق برنامه ریزی تعریف شده در حال اجرا است و روند عملیات اجرایی در نشست های ماهانه با پیمانکار کنترل می شود. وی با اشاره به وسعت اجرای طرح بیان داشت: در استراتژی در نظر گرفته شده، طرح ملی ارتقای کیفیت محصولات سنگین به



رئیس شورای اسلامی روستای باغو:

۲۰ هکتاری باغو آب و برق ندارد

خبهر اختصاصی // رئیس ششورای اسلامی روستای باغو در بخش مرکزی بندرعباس گفت: اراضی ۲۰ هکتاری باغو آب و برق ندارد.

مینرحمتی در گفتگو با خبرنگار دریا درخصوص رهانشدن املاک ساخته شده در این اراضی ۲۰ هکتاری گفت: از سال ۷۲ این اراضی واگذار شده و تعدادی ملک هم ساخته شده که آب و برق و امکانات زیرساختی ندارند و در حال حاضر کسی در آن ها سکونت ندارد. رحمتی با بیان اینکه برای اخذ انشعاب آب و برق بایستی مالکان اقدام کنند؛ اظهار داشت: در گذشته بیشتر قطعات به غیربومیان واگذار شده است و به همین دلیل اقدام مناسبی برای انشعاب آب و برق و سکونت در این منطقه صورت نگرفته است.

وی افزود: تاکنون هیچ پرونده انشعاب آب و برق تشکیل نشده و یا برای تمدید پروانه اقدام نگردیده است.

رحمتی طرح برخی مباحث درخصوص قرار گرفتن این اراضی در حریم راه را رد کرد و گفت: اراضی ۲۰ هکتاری باغو در حریم راه قرار ندارد و به همین دلیل هم به اشخاص واگذار شده است. وی گفت: داخل روستای باغو هم فقط یک مدرسه ابتدایی وجود دارد و بخاطر جمعیت دانش آموزی ۲۲ نفری خروجی از ابتدایی به راهنمایی، در سایر مقاطع هیچ مدرسه ای نداریم. رحمتی گفت: کسانی که بخواهند اقدام به ساخت و ساز کنند، ابتدا به بنیاد مسکن مراجعه می کنند و بعد از تعیین تکلیف درخصوص واگذاری اراضی، می توانند از طریق دهیاری و شورا برای اخذ پروانه ساخت و ساز و... اقدام کنند.

مرکز شبانه روزی نگهداری

مطلوبین ذهنی حسیب ابن مظاهر

چشم انتظار شماست

شماره کارت: ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹

خیابان آیت الله غفاری - بیمارستان

شریعتی - پشت شرکت آب و فاضلاب

استان ضلع غربی بهزیستی بندرعباس

تلفن: ۰۹۱۷۷۹۷۵۳۰۲



شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۳

۷ شوال ۱۴۴۵

سال بیست و سوم شمار ۱۸ ۴۴

خبر

معیار جدید دهک بندی؛

نوع خودرو و تراکتش بانکی

دهک خانوارها را جابه‌جا می‌کند



■ گروه اقتصادی // رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان درباره ثبت آخرین به‌روزرسانی دهک‌بندی خانوارها توضیحاتی داد. به گزارش همشهری آنلاین؛ علیرضا محمدی افزود: باتوجه به اینکه آخرین به‌روزرسانی دهک‌بندی‌ها در دی ماه سال گذشته انجام شده است، مرحله بعدی اوایل شهریورماه انجام می‌شود. وی اظهار کرد: مطابق قانون بودجه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف است نسبت به به‌روزرسانی داده‌های ثبتی، متقن و قابل اتکا دریاقتی از دستگاه‌های مختلف برای دهک‌بندی و وسیع‌سنجی خانوارها، ۲ بار در سال (هر ۶ ماه یکبار) اقدام کند.محمدی ادامه داد: باتوجه به اینکه آخرین به‌روزرسانی دهک‌بندی‌ها در دی ماه سال گذشته انجام شده است، مرحله بعدی اوایل شهریورماه انجام خواهد شد.رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان با بیان اینکه یارانهبزرگانی فعلی براساس آخرین به‌روزرسانی دهک‌ها یارانه خود را دریافت می‌کنند، افزود: افرادی که نسبت به دهک‌بندی‌ها اعتراض و در سامانه ثبت اعتراض کرده‌اند، به تدریج توسط مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان بررسی می‌شوند و زمان اعمال تغییرات در شهريورماه است. به عبارتی دهک خانوارها تا دوره بعدی به‌روزرسانی‌ها غیر قابل تغییر بوده و مجدداً با دریافت داده‌های ثبتی اقتصادی و اجتماعی ارزیابی خواهد شد.وی تصریح کرد: طبق آخرین به‌روزرسانی‌ها ۸ درصد از افرادی که تغییری در دهک‌بندی‌شان ایجاد شده بود، ثبت اعتراض کرده‌اند که در حال بررسی اعتراض و وضعیت داده‌های ثبتی اقتصادی و اجتماعی هستیم و در صورت تایید اعتراض، در شهریور ماه اعمال می‌شود.محمدی به صدک‌بندی خانوارها اشاره کرد وگفت: در سامانه حمایت وزارت رفاه، شناسنامه اقتصادی خانوار در هر کدام از شاخص‌ها به صورت صدک‌بندی در آمده است، به طوریکه با توجه به مدل خودرو یا میزان تراکتش‌های بانکی و درآمد‌ها، صدک وضعیت اقتصادی خانوار مشخص شده و در نهایت این صدک‌ها میانگینی از صدک کل خانوار را نشان می‌دهد. وی به شهروندان گفت در صورت اعتراض نسبت به دهک‌بندی‌ها، از طریق سایت حمایت یا با شماره‌گیری ۲۲۴۳۶۹ یا مرکز پاسخگویی وزارت رفاه که از ۸ صبح تا ۱۲ شب پاسخگوی مردم است، اعتراض خود را ثبت کنند.



■ گروه اقتصادی // طبق اعلام مرکز ملی شماره گذاری کالا و خدمات ایران، تمامی شهروندان می‌توانند با «استعلام بارکد کالا» در سوپر ایلیکشن پی یاد، به تمامی اطلاعات و کاتالوگ محصول مورد بررسی دسترسی پیدا کرده و از اصل بودن محصول و نقلی نبودن آن اطمینان حاصل کنند.دسترسی به بانک اطلاعاتی مرجع مرکز ملی شماره گذاری کالا و خدمات ایران در سوپر ایلیکشن پی یادتشنخیص کالای اصل از نقلی و اصالت سنجی محصولات همیشه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خریداران دولت بوده است. به‌منظور حل این مشکل و پاسخگویی به نگرانی‌های خریداران در زمینه اصالت کالا، مرکز ملی شماره‌گذاری کالا و خدمات ایران با شرکت پرداخت الکترونیک پاسارگاد همکاری مشترکی را در این زمینه آغاز کرده است.در این زمینه تمامی شهروندان می‌توانند با «استعلام بارکد کالا» در سوپر ایلیکشن پی یاد، به تمامی اطلاعات و کاتالوگ محصول مورد نظر مانند وزن، نوع بسته‌بندی، برند و غیره، دسترسی پیدا کرده و از اصل بودن محصول و نقلی نبودن آن اطمینان حاصل کنند تا احتمال خرید کالای نقلی و قاچاق را به صفر برسانند. مرکز ملی شماره‌گذاری کالا و خدمات ایران به‌عنوان یکی از نمایندگان‌های سازمان جهانی **GS1** در ایران، از سال ۷۴ فعالیت خود را در زمینه صدور کد و استانداردسازی اطلاعات کالا منطبق با استانداردهای جهانی آغاز کرده و به‌عنوان بانک معتبر و مرجع کالا و خدمات توسط شورای عالی انفورماتیک شناخته شده است و اقامی که اطلاعات آن در این بانک ثبت شده باشد را می‌توان اصل شمرد. به گزارش همشهری آنلاین، در حال حاضر این بانک اطلاعاتی در اختیار تمامی مردم قرار گرفته و تمامی افراد می‌توانند تنها با اسکن بارکد محصولات در سوپر ایلیکشن پی یاد، از تمامی اطلاعات، کاتالوگ، مشخصات تامین کننده محصولات به‌صورت کاملاً به روز و قابل اطمینان مطلع و از اصالت کالای خریداری شده اطمینان حاصل کنند.

گروه اقتصادی //
سناخت عوامل توسعه‌آفرین یا رکودزا و توصیف فضای عمومی مطلوب برای تولید با مشارکت مردم و بخش غیردولتی، یکی از گام‌های ابتدایی برای ترسیم نقشه‌ای کم‌نقص در جهت تغییر ریل اقتصاد ایران از دولتی به مردمی است.

به گزارش قدس آنلاین، برای بررسی عوامل و بازیگران داخلی و خارجی تأثیرگذار بر تولید و فضاشناسی غیرنتراعی این حوزه در ایران با یحیی ال اسحاق، وزیر اسبق بازرگانی همصحبت شدیم. این

تغییر رویکردها، به بازار جهانی و منطقه هم نظر داریم و آیا در حوزه عرضه، وضعیت کسی و کیفی و خدمات پس‌از فروش محصولات ایرانی قابل رقابت با همتایان خارجی است یا نه؟ در این میان ذی‌نفعان بازدارنده و رانت‌خواران قابل ذکردن، چراکه سامان گرفتن بخش تولید به مذاق گروهی در داخل کشور خوش نمی‌آید و منافشان در این است که تولید ایرانی، در سطح نازل باقی بماند تا از طریق واردات، روابط داخلی، نیاز عمومی به محصولات و اقدام به احتکار، قیمت‌های بالا و کیفیت

پایین را رقم بزنند. همچنین مجلس، دولت، قوه‌قضائیه و رسانه‌ها و متأسفانه جریان‌های سیاسی جزو بازیگران عام حوزه تولید هستند که باید دید آیا رابطه هم‌افزایی دارند یا تقابلی. در واقع برای بررسی ریشه‌ای باید مجموعه این عوامل و بازیگران اثرگذار بر توسعه تولید و ارتقا کیفیت را احصا کنیم و وزن هر یک را در بهبود وضعیت تولید بشناسیم. بدان معنی که رابطه این‌ها با هم چگونه است و این هندسه چه خروج‌ای برای حوزه تولید توانایی‌های تبدیل این منابع به تولیدات کشور و تأثیرگذار بوده و هستند؟

یکی از عوامل مؤثر در این حوزه میزان بنیه تولیدکنشور است که منابع طبیعی اقتصادی، مواد اولیه، معادن، انرژی و وضعیت نسبتاً نامطلوب فعلی تولیدات کشور و تأثیرگذار بوده و هستند؟

یکی از مواردی که اشاره کردید، حضور ذی‌نفعان بازدارنده و تأثیر جریان‌های سیاسی بر حوزه تولید بود. در این زمینه توضیح بیشتری بدهید.

بررسی نوع رابطه این رانت‌خواران با هم باید در این بخش مدنظر داشت بدان معنی که راهبرد صنعتی و تولیدی کشور یار شاطر تولید است یا پار خاظر؟! علاوه بر این، چگونگی رابطه عرضه و تقاضای بازدارنده برای تولید و توسعه محسوب می‌شود، فقط به فعالان این حوزه مربوط است یا رابطه‌ای سیستماتیک میان مجموعه بازیگران حوزه تولید در داخل وجود دارد؟ جمعیت ۸۰میلیونی ایران می‌دانیم و یا با

گروه اقتصادی //
رشد و توسعه پیام‌رسان‌های داخلی

در ۲ سال گذشته سبب افزایش استقبال کاربران از آنها شده است اما این روزها اختلال‌هایی که هرچند وقت یک بار رخ می‌دهد، هشتمادری برای متولیان پیام‌رسان‌هاست و ممکن است نتیجه معکوسی از جمله از دست دادن مخاطب را به همراه داشته باشد.

پیام‌رسان‌های داخلی ظرفیت‌هایی هستند که برای برطرف کردن نیازهای مردم، اطلاع‌رسانی، تبادل اطلاعات و موارد دیگر ایجاد شده‌اند. در این راستا پیام‌رسان‌های داخلی چند سالی است که در کشور فعالیت خود را آغاز کرده و به حمایت‌های انجام شده از سوی دولت فعالیت می‌کنند اما بیشترین استفاده از آنها زمانی اتفاق افتاد که پیام‌رسان‌های خارجی طی سال‌های گذشته فیلتر شد و شرایط رخ داده فرصتی مناسب برای فعالیت پیام‌رسان‌های داخلی ایجاد کرد. در کنار شرایط رخ داده، حمایت دولت‌ها از جمله دولت سیزدهم سبب توسعه و رشد سکوهای داخلی و به دنبال آن افزایش کاربران شده است اما نکته قابل توجه این است کاربران پیام‌رسان با کیفیت می‌خواهند و در صورتی که سکوهای بومی از کیفیت لازم برخوردار نباشند، مردم به سراغ پیام‌رسان‌های بومی نمی‌روند؛ بنابراین این حق کاربران است که به پیام‌رسان‌های خوب و با کیفیت متصل شوند و از خدمات آن استفاده کنند.

با وجود همه تلاش‌ها برای خدمات‌رسانی هر چه بهتر پیام‌رسان‌های داخلی، وقوع اختلال‌های گاه و بیگاه می‌تواند موفقیت‌های به دست آمده را کم‌رنگ کند. به طور مثال با شروع سال جدید یک پیام‌رسان داخلی به فاصله دو هفته دچار اختلال شد و امکان ارسال و دریافت پیام در آن وجود نداشت.اولین اختلال در روزهای پایانی تعطیلات عید نوروز رخ داد که با گذشت ساعاتی اختلال رخ داده بر طرف و روابط عمومی توضیح داد به دلیل اشکال فنی در تجهیزات سخت افزاری شبکه، ارتباطات کاربران با اختلال و قطعی مواجه شد.در شرایطی که انتظار می‌رفت کاربران چنین اتفاقی را تجربه نکنند، بار دیگر اوایل هفته جاری پیام‌رسان اپنا دچار اختلال شد و برای ساعاتی دسترسی کاربراننش به این پیام‌رسان با مشکل مواجه شد و این بار واکنش مسئولان حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات شد.

اقتصادی



در گفت‌وگو با وزیر اسبق بازرگانی مطرح شد

دوستان رانت؛ مخالفان مردمی سازی اقتصاد

متأسفانه بخش عمده‌ای از حوزه تولید ما تحت تأثیر جریان‌های سیاسی به این سو یا آن سو گرایش پیدا می‌کند. نمونه بارز این فضا هم اکنون بر حوزه تولید خودرو حاکم است، چراکه از چهار دهه پیش تاکنون یک محصول را با چهار پنج برابر قیمت و کیفیت نازل به مردم عرضه می‌کنند و تمام منابع کشور و نظامات بانکی، اقتصادی و سیاسی دولتی فقط با ۵درصد سهام، کل اختیارات و مربوط به تصمیم‌گیری، تصمیم‌سازی، اشتغال و… را در اختیار گرفته‌اند. در حوزه خارجی و از ناحیه فراتر از حاکمیت داخلی، چه عواملی را بر شکل‌گیری وضعیت فعلی تولید کشور مؤثر می‌دانید؟

دیپلماسی خارجی و چگونگی روابط سیاسی و اقتصادی ما با منطقه و جهان نقش زیادی بر حوزه تولید دارد. شسیوه

تعامل، عمل و واکنش ما با نهادهای بین‌المللی همچون بریکس، اگو، شانگهای، بانک جهانی و دیگر سازمان‌های بین‌المللی، ملت‌ها و دولت‌ها حوزه تولید فضای را به درستی شناسیم و با حفظ منافع ملی، دیپلماسی فعال نداشته باشیم بی‌شک بخش تولید هم در تأمین مواد اولیه و هم فروش محصولات و حضور در بازارهای جهانی و منطقه‌ای متأثر می‌شود.

ممکن است اختلال‌ها فنی مانند قطع سرویس رخ دهد. به طور مثال اواخر سال ۱۴۰۲ دسترسی هزاران کاربر به فیس بوک و اینستاگرام، دچار اختلال شد. حدود ۵۰ هزار گزارش قطعی مربوط به اینستاگرام و ۱۰ هزار مورد دیگر برای فیس بوک منبج ثبت شده بود، اما شمار گزارش‌ها در عرض یک ساعت پس از شروع کاهش یافته بود. همچنین برخی از کاربران مشاهده کردند از حساب‌های فیس‌بوک خود خارج شده‌اند؛ دیگران اعلان‌های در اینستاگرام دریافت کردند که «مشکلی پیش آمده است» و فیدهای آنها لود نمی‌شود.از سوی دیگر پیام‌رسان واتس‌آپ هم چندی پیش دچار اختلال گسترده‌ای شده بود که پس از چند ساعت دسترسی به آن برای هزاران کاربر میسر شد و به وضعیت عادی برگشت. با این حال، کارشناسان بر این عقیده‌اند در شرایطی که سسکوهای داخلی بیش از پیش برای توسعه و ارتقای خود تلاش می‌کنند و اقبال کاربران نسبت به پیام‌رسان‌های داخلی بیش از پیش شده است، وقوع اختلال حتی اگر کوتاه مدت هم باشد می‌تواند نتیجه معکوسی به وجود آورد و استفاده مردم از پیام‌رسان‌های داخلی کم و به موازات استقبال از پیام‌رسان‌های خارجی بیشتر شود، بنابراین انتظار می‌رود توجه بیشتری نسبت به زیرساخت‌های پیام‌رسان‌ها شود.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه به شماره ۰۲۰۰۳۰۳۷۵۷۰۰۰۰۲
پس از درج آگهی نوبت دوم به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس
www.setadiran.ir
مراجعه نمایند.

جمع کل	بندرخمیر	حاجی آباد	قشم	میناب	رودان
۱۹	۱	۱	۱	۱	۱

ایران به نام تمرکز سپرده سازمان جهادکشاورزی استان هرمزگان که برای مدت سه ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادهات معتبر و قابل تمدید باشد و هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

شناسه آگهی : ۱۶۹۵۷۶۳

از این پس چه گام‌های عملیاتی و مصداق‌تری می‌توان برای افزایش سهم غیردولتی‌هیویژه منطبق بر اصل ۴۴ قانون اساسی برداشت؟

رهبری معظم بر تغییر این ریل‌گذاری به سمت مردمی شدن اقتصاد هم در عرصه مالکیت و هم مدیریت تأکید دارند تا مردم و بخش خصوصی در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری دخالت عملیاتی داشته باشند. وظایف حاکمیتی نظام عبارت‌اند از سیاست‌گذاری، هدایت، نظارت و پشتیبانی که متأسفانه در حوزه نظارت نه مجلس و نه دولت و قوه قضائیه نتوانسته‌اند به درستی انجام وظیفه کنند. امروز برخی معتقدند با واگذاری اقتصاد، فساد افزایش می‌یابد اما باید از آن‌ها پرسید در ۴۰ سال گذشته که اقتصاد، دولتی بوده چرا این همه پرونده فساد چند میلیاردی شکل گرفته است؟ واقعیت این است که اعطای قدرت به دولت و رویکرد دولتی در اقتصاد، وجود قدرت و امضاهای طلایی و بخشیدن اختیارات به عده‌ای محدود، عده‌ای سوءاستفاده‌گر را برای شکل‌دهی شبکه فساد دور هم جمع کرده است در حالی که اگر کد دست مردم بود، خودشان از اقتصاد مواظبت می‌کردند. بنده معتقدم اقتصاد باید با نظارت حاکمیت، واگذار شود و علم، باور و عمل باید در ملی منجر به تحریم و حذف رولابط و با طرف‌های تجاری شود یا نه. در واقع

اختلال‌های گاه و بیگاه؛ در دسر جدید کاربران



به طور مثال محمد خوانساری – رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران – ساعاتی پس از برطرف شدن اختلال گفت به دلیل انجام یک اصلاح فنی توسط تیم اپنا، این پیام‌رسان برای دقایقی خارج از دسترس شد که این شکل کار به هیچ وجه قابل قبول نیست. او تأکید کرد وزارت ارتباطات تمام قد حامی سکوهای داخلی است اما آنها نیز متعهد هستند که این پشتیبانی دولت و اعتماد کاربران را با بقویت تیم فنی و پایداری سرویس و ایجاد خدمات جدید پاسخ دهند.

به گزارش اپسنا، همچنین محمد احسان خرامید – مشاور وزیر و رئیس سازمان مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات اختلال رخ داده را غیرقابل قبول دانست و گفت اینکه در اوج ساعت کاری دست به تغییری بزنند که می‌تواند تصف شب هم انجام دهند، قابل قبول نیست.

گفته وی از آنال چندین ماه است که قرار است این پیام‌رسان به زیرساخت ابری متصل شوند که پایداری آن بیشتر است اما دائم به تعویق می‌اندازند که این اقدام هم قابل قبول نیست.البته بروز اختلال موضوعی است که فقط محدود به پیام‌رسان‌های داخلی نمی‌شود، در واقع مسائلی که گاهی در حوزه‌های فنی پیش می‌آید، تنها منحصر به ایران نیست بلکه در پیام‌رسان‌های بزرگ‌تری که در دنیا وجود دارند هم



سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان در نظر دارد انجام امور مربوط به

خدمات خودرویی ستاد و شهرستان های تابعه را به شرح جدول ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا از متقاضیان واجدالشرایط

شهرستان	ستاد	بندرعباس	رودان
تعداد (دستگاه)	۱۱	۳	۱

تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا فیش نقدی واریزی به حساب شماره ۰۲۰۰۷۱۸۵۶۹۵۴۲۰۴۲۰۴۲۰ (شماره شبأ 0204062042007685695) نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی

سازمان جهاد کشاورزی استان هر مز گان

ما بدین وسیله نشان می‌دهیم اقتصاد در اولویت است یا نه. برای مثال تعامل تجاری با عراق را به ۱۰ میلیارد دلار رسانده‌ایم که این رقم تا ۲۰ میلیارد دلار هم امکان افزایش دارد و باید بررسی کرد با دیگر همسایگان و حتی با چین، روسیه و اروپا تا چه حد می‌توانیم تعاملات را جلو ببریم. با توجه به اینکه رهبر معظم انقلاب معتقدند دولت‌ماندن اقتصاد ما ریشه در رویکردهای اقتصادی دهه ۶۰ دارد و بر تغییر ریل به سود مردم و بخش غیردولتی تأکید دارد، منابع

صندوق توسعه ملی نباید برای بخش‌های غیرمردمی استفاده شود، اما متأسفانه مسئولان اقتدار لازم را برای این امر ندارند. برای پاسخ کامل‌تر به این پرسش باید به مجموعه قوانین، مقررات، راهبردها و تضباط داخلی و فرهنگ‌سازی‌ها اشاره کنم که می‌توانستند فضای کلی کشور را به سمت مصرف کالای داخلی سوق دهند، اما کالای قاچاق به کشور وارد می‌شود، در اقتدار مدیران کشور بساری برخورد با چنین فضایی تردید وجود دارد. لازم به ذکر است که بخش خصوصی به برخی حوزه‌ها همچون سرمایه‌گذاری در مرزها برای تأمین امنیت اقتصادی، سدسازی، چاه‌سازی یا تأمین کالاهای اساسی بخش خصوصی و… وارد نمی‌شود، چون منافعی ایجاد نمی‌کند و حاکمیت خودش ورود می‌کند، اما در ساده‌ترین امر نظیر توزیع محصولات کشاورزی، صادرات و واردات، حوزه معادن و خدمات بازرگانی، کشتیرانی و حمل‌ونقل مردم می‌تواند ورود کند و می‌توان این حوزه‌ها را مانند دیگر بخش‌های جهان، واگذار کرد. متأسفانه در مجلس، دولت، قوه قضائیه، مجمع تشخیص عملیاتی به واگذاری اقتصاد ندارند و مانع از اجرا اصل ۴۴ قانون اساسی شده‌اند به طوری که تاکنون فقط ۱۵درصد از این اصل اجرا شده است.

سربال تلخ!

پدرم مردی خشن بود که بیشتر اوقات خودش را بای بساط مواد مخدر می گذراند و مادرم نیز گویی محکوم بود تا در آشپزخانه منزل حبس شود. در این میان مشاجرِه و کتک کاری های پدر و مادرم به یک سربال تلخ و تکراری تبدیل شده بود که باید ...

این ها بخشی از اظهارات جوان ۲۱ ساله ای است که باند سرقت از منازل را هدایت می کرد. او که با تلاش نیروهای کلانتری دستگیر شده بود، درباره سرگذشت خود به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری گفت: هر وقت از کودکی یاد می‌کنم بیشتر مشاجرات و عوهای پدر و مادرم در ذهنم می آید. خاطرات دوران کودکی من آمیخته با بوی تریاک و طعم خماری پدرم و درد ناشی از کتک خوردن از اوست. به یادآوردن آن روزها را دوست ندارم چراکه جز نفرت و ترس و حس تنهایی چیز دیگری در یادم نمانده است. از زمانی که ذهنم یاری می‌کنسد و خاطرات را به یاد می‌آورم، پیدرم را پای منقل می بینم. همیشه با دوستانت در منزلتان در حال نشئه کردن بودم و من و برادرم هم کنارشان بازی می‌کردیم. هر از گاهی هم صدای بازی مان از حدی بلندتر می‌شد، ترکشی از وسایلی که دم دست پدرم بود به سمت ما می‌آمد و با عوای او به کوجه می‌رفتم. ...مادرم هم در آشپزخانه حبس بسود و بیرون نمی‌آمد و مدام با پدرم در حال مشاجرِه و کتک کاری بودند. ما هم که انگار محکوم بودیم که هر روز این سربالی تلخ را تماشا کنیم، به نظاره می‌نستیم و جرات اظهار نظر یا دفاع از مادر را حتی اعتراض هم نداشتیم.کم کم بزرگ‌تر شدم، احساس سرخوردگی زیادی داشتم.آن روزها مادرم مدام به دادگاه می‌رفت و در حال انجام کارهای طلاقتن بود.برای رهایی از این ناراحتی و احساس تنهایی و آس، با پیشنهاد یکی از دوستان به همراه پسر عمومیم مواد مخدر مصرف کردیم، حالت عجیبی بود که هیچ گاه در زندگی آن را تجربه نکرده بودم. ناراحتی و غصه و بی پولی و تنهایی؛ همه چیز را فراموش کرده بودم و گویی همانند حیابی بی‌وزن در آسمان پرواز می‌کردم. احساس خوبی که اولین مصرف مواد به من داد در همان دفعه اول مرا به خود وابسته کرد. دوست نداشتمم وارد راه پدرم شوم ولی گویی ناخواسته در همان راه قدم گذاشته بودم. با این که از این موضوع ناراحت بودم ولی راه فراری هم نداشتم. جنتم را باز کردم و دیدم از مصرف تدریجی رسیدم به یک معناد حرفه ای که علاوه بر مصرف مواد،توزیع کننده هم بودم. علاوه بر توزیع مواد به همراه پسر عمومیم گاهی سررقت هم انجام می‌دادیم. یک روز که مواد مخدر مصرف کرده بودیم و هنوز نشستگی حال خویمان از بین نرفته بود، به قصد سرقت از خانه بیرون آمدیم. گاهی سرقت محتویات خودرو، گاهی دوچرخه یا موتور سبکلت پارک شده کنار خیابان و گاهی هم با زدن زنگ آیفون خانه های آپارتمانی و درخواست بازکردن در به عنوان همسایه به داخل خانه ها می رفتیم و در فرصت مناسب از منازل یا انباری های خانه ها یا دوچرخه های داخل حیاط را سرقت می کردیم.آن روز با گذر از خیابان کوهسنگی و دیدن خانه ای که درس نیمه باز بود وارد آن جا شدیم. ۲ دستگاه دوچرخه که بدون قفل و زنجیر کنار حیاط رها شده بود نظرمان را به خود جلب کرد. هنوز چند قدمی از خانه دور نشده بودیم که ناگهاننشخصی با لباس و موتور به ما نزدیک شدد که با نشان دادن کارت شناسایی اش متوجه شدیم پلیس است. از ما درخواست کارت شناسایی کرد چون به همراه نداشتمم و به همراهان وسایل مشکوک مثل انبردست، مواد مخدر از نوع شیشه و چند دسته کلبه و سونتیج و چاقو بود دستگیر شدیم و به کلانتری آورده شدیم.

پدرم مردی خشن بود که بیشتر اوقات خودش را بای بساط مواد مخدر می گذراند و مادرم نیز گویی محکوم بود تا در آشپزخانه منزل حبس شود. در این میان مشاجرِه و کتک کاری های پدر و مادرم به یک سربال تلخ و تکراری تبدیل شده بود که باید ...

این ها بخشی از اظهارات جوان ۲۱ ساله ای است که باند سرقت از منازل را هدایت می کرد. او که با تلاش نیروهای کلانتری دستگیر شده بود، درباره سرگذشت خود به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری گفت: هر وقت از کودکی یاد می‌کنم بیشتر مشاجرات و عوهای پدر و مادرم در ذهنم می آید. خاطرات دوران کودکی من آمیخته با بوی تریاک و طعم خماری پدرم و درد ناشی از کتک خوردن از اوست. به یادآوردن آن روزها را دوست ندارم چراکه جز نفرت و ترس و حس تنهایی چیز دیگری در یادم نمانده است. از زمانی که ذهنم یاری می‌کنسد و خاطرات را به یاد می‌آورم، پیدرم را پای منقل می بینم. همیشه با دوستانت در منزلتان در حال نشئه کردن بودم و من و برادرم هم کنارشان بازی می‌کردیم. هر از گاهی هم صدای بازی مان از حدی بلندتر می‌شد، ترکشی از وسایلی که دم دست پدرم بود به سمت ما می‌آمد و با عوای او به کوجه می‌رفتم. ...مادرم هم در آشپزخانه حبس بسود و بیرون نمی‌آمد و مدام با پدرم در حال مشاجرِه و کتک کاری بودند. ما هم که انگار محکوم بودیم که هر روز این سربالی تلخ را تماشا کنیم، به نظاره می‌نستیم و جرات اظهار نظر یا دفاع از مادر را حتی اعتراض هم نداشتیم.کم کم بزرگ‌تر شدم، احساس سرخوردگی زیادی داشتم.آن روزها مادرم مدام به دادگاه می‌رفت و در حال انجام کارهای طلاقتن بود.برای رهایی از این ناراحتی و احساس تنهایی و آس، با پیشنهاد یکی از دوستان به همراه پسر عمومیم مواد مخدر مصرف کردیم، حالت عجیبی بود که هیچ گاه در زندگی آن را تجربه نکرده بودم. ناراحتی و غصه و بی پولی و تنهایی؛ همه چیز را فراموش کرده بودم و گویی همانند حیابی بی‌وزن در آسمان پرواز می‌کردم. احساس خوبی که اولین مصرف مواد به من داد در همان دفعه اول مرا به خود وابسته کرد. دوست نداشتمم وارد راه پدرم شوم ولی گویی ناخواسته در همان راه قدم گذاشته بودم. با این که از این موضوع ناراحت بودم ولی راه فراری هم نداشتم. جنتم را باز کردم و دیدم از مصرف تدریجی رسیدم به یک معناد حرفه ای که علاوه بر مصرف مواد،توزیع کننده هم بودم. علاوه بر توزیع مواد به همراه پسر عمومیم گاهی سررقت هم انجام می‌دادیم. یک روز که مواد مخدر مصرف کرده بودیم و هنوز نشستگی حال خویمان از بین نرفته بود، به قصد سرقت از خانه بیرون آمدیم. گاهی سرقت محتویات خودرو، گاهی دوچرخه یا موتور سبکلت پارک شده کنار خیابان و گاهی هم با زدن زنگ آیفون خانه های آپارتمانی و درخواست بازکردن در به عنوان همسایه به داخل خانه ها می رفتیم و در فرصت مناسب از منازل یا انباری های خانه ها یا دوچرخه های داخل حیاط را سرقت می کردیم.آن روز با گذر از خیابان کوهسنگی و دیدن خانه ای که درس نیمه باز بود وارد آن جا شدیم. ۲ دستگاه دوچرخه که بدون قفل و زنجیر کنار حیاط رها شده بود نظرمان را به خود جلب کرد. هنوز چند قدمی از خانه دور نشده بودیم که ناگهاننشخصی با لباس و موتور به ما نزدیک شدد که با نشان دادن کارت شناسایی اش متوجه شدیم پلیس است. از ما درخواست کارت شناسایی کرد چون به همراه نداشتمم و به همراهان وسایل مشکوک مثل انبردست، مواد مخدر از نوع شیشه و چند دسته کلبه و سونتیج و چاقو بود دستگیر شدیم و به کلانتری آورده شدیم.

<div><div> </div></div>	آگهی مصورواشت	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div><div> </div></div>	<div><div> </div><</div>	

سه شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۳
۷ شوال ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۴۴۱۸

خبر
<p>ورود ۹۴۷ هزار گردشگر از مسیر هوایی، زمین و دریایی به قشم</p>

■ زهرا غفوری عباسی گروه شهرستان // معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم گفت: ترافیک سنگین یک ماهه در مسیرهای هوایی، زمینی و دریایی قشم، نشانگر اهمیت این منطقه مهم گردشگری ایران دارد و حدود یک میلیون نفر در نخستین ماه سال ۱۴۰۳ به جزیره جهانی قشم سفر کردند. به گزارش خبرنگار دریا، آدریس راموز با اعلام این مطلب اظهار کرد: آمار ثبت شده از ۲۴ اسفند ۱۴۰۲ تا ۲۵ فروردین امسال یعنی پایان تعطیلات عید سعید فطر، نشان از ورود افزون بر ۹۴۷ هزار گردشگر در آسمان، زمین و دریایی قشم دارد. وی افزود: سهم ورود گردشگران به همراه خودرو از مسیر بندر پهل به بندر لافت، ۷۰۱ هزار و ۸۵۰ نفر بود و در این مدت ۱۷۴ هزار و ۲ دستگاه وسایل نقلیه شخصی و عمومی از جمله ماشین‌های سنگین و اتوبوس با استفاده از شناورهای ویژه حمل خودرو بر روی دریا (لندینگ کرافت‌ها) به این جزیره وارد شد. به گفته معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم، در این بازه زمانی همچنین ۱۸۲ هزار و ۹۱۴ گردشگر از طریق بنادر شهید حقانی بندرعباس و شهید ذاکری قشم به جزیره زیبای قشم وارد شدند. وی یادآور شد: سهم سفر هوایی گردشگران به قشم در این مدت به رقم ۵۲ هزار و ۹۰۸ نفر رسید که این میزان سفر از طریق آسمان قشم با فرودگاه‌های تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، ساری و دو خط بین‌المللی مسقط و دبی ثبت شده است. روی خوش گردشگران به ظرفیت‌های طبیعی جزیره راموز بیان داشت: حضور قریب به اتفاق میهمانان در سایت‌های ویژه گردشگری نشان از اقبال و روی خوش آنان به ظرفیت‌های طبیعی و خدادادی جزیره جهانی قشم دارد. وی افزود: ژئوسایت‌های کم‌نظیر و بی‌نظیر تنها ژئوپارک جهانی خاورمیانه در قشم همانند طولانی‌ترین غار نمکی جهان، دره سناردها، خلیج دلفین‌ها، تنگه چاهکوه، جزایر ناز، دره تندیس‌ها، کور کورا کوه، سایت تخرنگذاری لاک‌پشت‌های پوزه عقابی در این بازه زمانی مورد توجه بیشتر گردشگران بود. به گفته معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد قشم، سواحل زیبای قشم، موزه ژئوپارک با بیش از ۳۵۰۰ جانور تاکسیدرمی شده، غار خورس، بنای تاریخی شهر قشم، قلعه نادری و چاه‌های تلو در لافت به همراه ورزش‌ها در دریایی، ساحلی و هوایی هم با اقبال خوب گردشگران همراه بود.



النازمطهری نژاد گروه شهرستان // مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان از آغاز ثبت نام بیمه بازنشستگی مادران غیرشماغل روستایی و عشایر دارای سه فرزند و بیشتر در استان خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا، نوید جعفریور، با اشاره به فراهم شدن شرایط ثبت‌نام مادران غیرشماغل روستایی و عشایر دارای سه فرزند و بیشتر جهت بهره‌مندی از بیمه رایگان در استان گفت: این طرح از جمله مواردی است که در دولت سیزدهم در قالب قانون

عالم برجسته اهل سنت جنوب کشور:

حملات ایران علیه رژیم صهیونیستی

قلب مسلمانان را شاد کرد



زهرا غفوری گروه شهرستان // عالم برجسته اهل سنت جنوب کشور در پیامی، حمله به رژیم اشغالگر قدس را موجب شادی قلب های مسلمانان و تمامی مظلومان دنیا و رسوایی متجاوزین و حامیانش ذکر کرد.

به گزارش خبرنگار دریا، دراین پیام شیخ محمد علی امینی حملات موقفیت آمیز سپاهیان و ارتشیان غیور را خدمت مقام معظم رهبری تبریک گفته است.

متن پیام شیخ امینی به شرح زیر است…

بسم الله الرحمن الرحيم
عزت و سربلندی امت قاتلهم یعدبهم
الله بایدیکم ویخزم
وینصرکم علیهم
یشف صدورقوم می نمایم.

حمایت از خانواده و جوانی جمعیت پیگیری و اجرایی شد.
وی اظهار کرد: در راستای اجرای مساده ۲۱ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت که به صورت اختصاصی مربوط به صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر می باشد، دولت مکلف است با تقویت صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر، مادران غیرشماغل ساکن در مناطق روستایی و عشایری دارای سه فرزند و بیشتر را به صورت رایگان تحت پوشش این صندوق بیمه قرار دهد.مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان افزود: چنانچه در

حین بیمه پردازی، فرزند چهارم یا پنجم مادر متولد شود به ازای هر فرزند دو سال به سوابق بیمه‌پردازی مادر افزوده می‌شود.
جعفریور تصریح کرد: بر اساس اعلام ستاد ملی جمعیت، فرآیند پیش ثبت‌نام مشمولین این طرح در فاز نخست آغاز گردیده است و شامل مادرانی می شود که تاریخ تولد فرزند سوم و بالاتر آنان از تاریخ اول ۰۱/۰۷/۱۳۹۶ به بعد باشد و برای ثبت نام می توانند به سایت صندوق به آدرس **www.roosftaa.ir** مراجعه نمایند.
مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر استان هرمزگان عنوان کرد: ۵۸ کارگزاری در سطح استان فعال بوده و

در راستای مبارزه با صیادی غیرمجاز در فصل ممنوعیت صید حلوا سفید صورت گرفت توقیف یک فروند شناور لنج صیادی متخلف در قشم

در راستای ممنوعیت فصل صید حلوا سفید با تلاش پایگاه حفاظت منابع آبزیان شهرستان قشم در منطقه باسعدیو صورت گرفت.
وی افزود: اکیپ گشت دریایی پایگاه حفاظت منابع آبزیان شهرستان قشم ضمن اخذ تجهیزات کامل با یک فروند کلف سازمانی به حوزه استحفاظی اعزام که در این عملیات یک فروند لنج غیرمجاز متخلف و یک دستگاه تور پرسیان غیرمجاز حلوا سفید به همراه تور مربوطه در محدوده باسعدیو به همراه ۱۵۰ کیلوگرم ماهی مخلوط و ادوات و ۱۱ نفر متهم دستگیر و ضمن تشکیل پرونده و ارسال به مرجع محترم قضایی جهت سیر مراحل قانونی به پایگاه حفاظت منابع و آبزیان از شهرستان دلالت داده شد.
فرمانده یگان حفاظت منابع آبزیان شیلات هرمزگان گفت: همچنین اکیپ گشت دریایی این پایگاه به حوزه مخاطبین این حوزه است.

آغاز برداشت ذرت علوفه ای از اراضی کشاورزی شمیل

داود صباح نیا گروه شهرستان // مریم فامیل رئیس مرکز جهاد کشاورزی بخش شمیل بندرعباس گفت: برداشت ذرت علوفه ای از ۱۸۰ هکتار اراضی کشاورزی بخش شمیل آغاز شده و پیش بینی می شود تا پایان فصل برداشت ۹۰۰۰ هزار تن ذرت علوفه ای برداشت شود.

به گزارش خبرنگار دریا، گفتنی است ذرت علوفه ای با استفاده از دستگاه چابرس برداشت و سپس در همین منطقه در سبیلو نگهداری و بصورت مکانیزه بسته بندی می شود و برای مصارف دامی و دامپروری در سطح استان توزیع و به استان همجوار کرمان و سیستان و بلوچستان نیز ارسال می شود.
روستاهای کرمون، چاه خرگ، حسنلنگی و شمیل از مهمترین مناطق کشت ذرت

داود صباح نیا گروه شهرستان // مریم فامیل رئیس مرکز جهاد کشاورزی بخش شمیل بندرعباس گفت: برداشت ذرت علوفه ای از ۱۸۰ هکتار اراضی کشاورزی بخش شمیل آغاز شده و پیش بینی می شود تا پایان فصل برداشت ۹۰۰۰ هزار تن ذرت علوفه ای برداشت شود.

به گزارش خبرنگار دریا، گفتنی است ذرت علوفه ای با استفاده از دستگاه چابرس برداشت و سپس در همین منطقه در سبیلو نگهداری و بصورت مکانیزه بسته بندی می شود و برای مصارف دامی و دامپروری در سطح استان توزیع و به استان همجوار کرمان و سیستان و بلوچستان نیز ارسال می شود.
روستاهای کرمون، چاه خرگ، حسنلنگی و شمیل از مهمترین مناطق کشت ذرت

آگهی تغییرات	آگهی حصر وراثت
<p>شرکت سهامی خاص دامون دژ بنا به شناسه ملی ۰۰۴۹۵۷۸۴۸ و ۱۴ شماره ثبت ۴۸۸۳۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد موسسه حسابرسی مستقل اندیشان پارس به شناسه ملی ۰۰۳۳۸۰۵۲۳۵۲ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای بهروز شکری به شماره ملی ۰۰۲۸۱۰۶۴۵۰۰ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار دریا جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۱ تصویب گردید.شناسه آگهی: ۱۶۹۷۷۰۰</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خوزستان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری اهواز</p>	<p>احتراما به استحضار میرساند خواهان محمد خیاری فرزندمحمودبا هویت کامل به این ششورا مراجعه نموده و اشعار داشتند ششورادون فاطمه خیاری فرزند محمد به تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱به رحمت ایزدی پیوسته و وراث وی در زمان فوت عبارتند از: ۱- محمد خیاری فرزندمحمود متولد ۱۳۶۲/۲/۲۰ به ش ۳پسدر مرحوم و دیگر وراثی ندارد. لغفا ضمن درج در روزنامه نتیجه را به این شورا ارسال فرمایید.</p> <p>حامد کامران</p> <p>شورای حل اختلاف شعبه سوم شهرستان پارسبان</p>

تاثیر اخبار نگران کننده بر کودکان

جویدن ناخن	کابوس دیدن	افت تحصیلی	سردرد
ترس از صداهای بلند	گریه های بی دلیل	شب ادراری	
داشتن حالت تهوع	پرخاشگری و بد رفتاری	بد خوابی	
طرح: معصومه زارعی			

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

در صورت اضطرار برای روشن کردن آتش

اطراف محل را از خار و خاشاک و علف های خشک پاک کنیم

شیرستان

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر هرمزگان خبر داد

بهره‌مندی مادران روستایی و عشایر دارای سه فرزند و بیشتر از بیمه بازنشستگی رایگان

مقتضیان می‌توانند با مراجعه به این دفاتر نسبت به پیش ثبت نام در این طرح بیمه‌ای رایگان اقدام نمایند.
وی شرایط مشمولین این طرح جهت بهره‌مندی از بیمه رایگان بازنشستگی، ازکارافتادگی کلی و فوت را اینگونه عنوان نمود:
مادر ساکن در روستا و مناطق عشایری باشد، دارای حداقل سه فرزند باشد، فرزندان از تابعیت ایرانی برخوردار بوده، همچنین مادر بیمه‌شده اصلی یا مستمری بگیر نباشد.
نوید جعفریور در پایان گفت: آخرین مهلت ثبت نام مقتضیان در مرحله نخست اجرای این طرح ۳۰ فروردین ماه ۱۴۰۳ می‌باشد.



روابط عمومی اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

تکنیکی ساده برای کنترل عصبانیت



گروه سلامت // واکنش‌های خشم‌آلود به رفتارها یا موقعیت‌های ناعادالته اغلب عواقب ناخوشایندی به همراه دارند و خشم کنترل‌نشده می‌تواند منجر به مشاجره، درگیری فیزیکی، آزار و تجاوز و صدمه به خود شود. نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند نوشتن احساس خشم روی یک تکه کاغذ و سپس پاره کردن یا دور انداختن آن باعث کاهش احساس خشم می‌شود. متخصصان دانشگاه «ناگویا» در ژاپن اکنون ایسن روش را توصیه می‌کنند که نه تنها می‌تواند به کسانی که خشمگین هستند کمک کند بلکه به افراد عادی نیز کمک می‌کند تا اضطراب خود را کم کنند.
راه حل آنها نوشتن تجربیات منفی خود را تکه کاغذ و سپس مجاله کردن، خرد کردن یا دور انداختن آن است.به گزارش اسپیکال آنالین، در این مطالعه که در مجله تخصصی Scientific Reports on Nature منتشر شده است، محققان از حدود ۱۰۰ شرکت‌کننده در ۲ آزمایش خواستند تا نظرات خود را در مورد مسائل اجتماعی بحث‌برانگیز بنویسند. سپس به آنها گفتند که اظهارات آنها توسط یک دانشجوی دکتری در دانشگاه اریزایی می‌شود. اریزایی به این شکل بود که اریزاییان از نظ هوش، منطقی و عقلانیت به شرکت‌

سلامت

پن‌درعیاس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۳:۵۹:۱۷	اذان صبح ۰۴:۰۲:۳۲	اذان صبح ۰۴:۱۷:۴۶	اذان صبح ۰۳:۳۶:۴۰	اذان صبح ۰۴:۰۹:۲۷	اذان صبح ۰۳:۵۰:۰۳	اذان صبح ۰۴:۱۱:۱۵	اذان صبح ۰۳:۵۷:۲۸
طلوع آفتاب ۰۵:۱۹:۳۳	طلوع آفتاب ۰۵:۴۵:۴۹	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۳۷	طلوع آفتاب ۰۴:۵۹:۰۴	طلوع آفتاب ۰۵:۳۱:۵۶	طلوع آفتاب ۰۵:۱۳:۱۵	طلوع آفتاب ۰۵:۳۴:۵۰	طلوع آفتاب ۰۵:۲۲:۲۴
اذان ظهر ۱۱:۴۵:۳۹	اذان ظهر ۱۲:۰۶:۰۲	اذان ظهر ۱۲:۰۷:۲۴	اذان ظهر ۱۱:۲۷:۲۵	اذان ظهر ۱۲:۰۰:۲۳	اذان ظهر ۱۱:۴۲:۲۵	اذان ظهر ۱۲:۰۴:۲۳	اذان ظهر ۱۱:۵۳:۱۵
غروب آفتاب ۱۸:۱۰:۰۸	غروب آفتاب ۱۸:۴۳:۴۳	غروب آفتاب ۱۸:۳۳:۳۶	غروب آفتاب ۱۷:۵۴:۱۱	غروب آفتاب ۱۸:۲۷:۱۵	غروب آفتاب ۱۸:۱۰:۰۰	غروب آفتاب ۱۸:۳۲:۰۲	غروب آفتاب ۱۸:۲۲:۳۳
اذان مغرب ۱۸:۲۷:۰۴	اذان مغرب ۱۹:۰۲:۲۵	اذان مغرب ۱۸:۵۰:۵۰	اذان مغرب ۱۸:۱۱:۳۱	اذان مغرب ۱۸:۴۴:۳۷	اذان مغرب ۱۸:۲۷:۳۰	اذان مغرب ۱۸:۴۹:۵۶	اذان مغرب ۱۸:۴۰:۲۲

معاون بهداشت وزارت بهداشت تاکید کرد

تحقق پوشش همگانی سلامت با مشارکت مردمی



شمار سال انتخاب کنند و کشورهای جهان به اقدامات ترویجی برای افزایش آگاهی در مورد مسائل بهداشتی مهمی که جهان با آن مواجه است، می پردازند.معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: امسال مبحث کلیدی در روز جهانی بهداشت ۲۰۲۴ با اولویت دادن به «حرکتی جهانی به سمت سلامت همگانی (UHC)»، بر اهمیت پوشش همگانی سلامت بدون وجود دشواری های مالی و اقدام جمعی مورد نیاز برای تضمین سلامت و رفاه برای همه، همسو با اهداف توسعه پایدار سازمان ملل تاکید دارد. وی با اشاره به روند رو به افزایش تهدید سلامت جامعه به ویژه مادران و کودکان در جنگ ها و نزاع های سطح جهان، یادآور شد: نمونه واضح این تهدیدات را در حملات غیرانسانی و بی رحمانه رژیم نقتشان با تاکید بر اولویت های ملی سلامت دانست و گفت: امسال با عنایت به اولویت های ملی و فرمایشات و تاکیدات مکرر مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در تقویت بهداشت و پیشگیری و بهره گیری از مشارکت مردم در بهداشت و همگام با سایر کشورهای جهان در شعار بین المللی دعوت به اقدام همگانی کشورها برای توسعه خدمات سلامت و پوشش همگانی سلامت و توجه به حقوق اقتسار آسب پذیر، شعار هفته سلامت «سلامت من، حق من» انتخاب شده است تا یادآوری کند که در دنیای امروز بیش از ۴ میلیارد از جمعیت کره زمین از دسترسی عادلانه به خدمات ضروری و اولیه سلامت محروم هستند و هنوز بسیاری از کشورها در حوزه سلامت حقوق بشر از جمله دسترسی و بهره مندی به خدمات مورد نیاز و اساسی بهداشت است، راه زیادی

گروه سلامت // معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به مشارکت گسترده مردمی و سایر دستگاه ها و ظرفیت های ذینفع در حوزه بهداشت در طول دهه های گذشته، گفت: با مردمی سازی سلامت به سمت پوشش همگانی سلامت حرکت می کنیم.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ دکتر حسین فرشیدی ، به تأکیدات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) بر توجه به سرمایه مردمی به عنوان دریای بی پایان توانمندی و اینار و لزوم توجه به بهداشت و پیشگیری اشاره و ابراز امیدواری کرد در هفته سلامت نتایج یکسال تلاش بی وقفه در پیاده سازی برنامه ملی سلامت خانواده و نظام ارجاع با مشارکت مردمی به جامعه اطلاع رسانی شود. وی نقش مردم در نیازسنجی ها و تصمیم گیری ها از محیطی ترین نقاط تا نظارت بر اجرای خدمات سلامت محور و همچنین مشارکت مالی، علمی و پژوهشی در سال های اخیر در ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری ها و هزینه های آنها را اثربخش ارزیابی کرد و گفت: مشارکت مردمی و نقش جمعیت میلیونی سفیران و داوطلبان سلامت برای اجرایی شدن حساسه واکنشیوسانپوش همگانی و سریع کرونا در بوجوه‌همه‌گیری‌کووید-۱۹در جمله‌نمونه‌های‌نقش‌برنامه‌های‌آموزش‌بهداشت‌و مشارکت‌مردمی‌مؤثر‌بود. وی هفته سلامت را فرصتی برای ترویج مفاهیم کلیدی سلامت و گفتنمان سازی در جامعه و سیاستگذاران و ذی نفعان با تاکید بر اولویت های ملی سلامت دانست و گفت: امسال با عنایت به اولویت های ملی و فرمایشات و تاکیدات مکرر مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در تقویت بهداشت و پیشگیری و بهره گیری از مشارکت مردم در بهداشت و همگام با سایر کشورهای جهان در شعار بین المللی دعوت به اقدام همگانی کشورها برای توسعه خدمات سلامت و پوشش همگانی سلامت و توجه به حقوق اقتسار آسب پذیر، شعار هفته سلامت «سلامت من، حق من» انتخاب شده است تا یادآوری کند که در دنیای امروز بیش از ۴ میلیارد از جمعیت کره زمین از دسترسی عادلانه به خدمات ضروری و اولیه سلامت محروم هستند و هنوز بسیاری از کشورها در روز جهانی بهداشت(۷ آوریل) به مناسبت تأسیس سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ شعاری را بر اساس چالش ها و نیاز های روز جهان به عنوان

بیماران خاص و صعب‌العلاج تا سقف ۵۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت می‌کنند



شده اند که تاکنون تعداد یک هزار و ۴۱ نفر رام دریافت نمودند و به بقیه این عزیزان پس از اعلام وام تکلیفی سال ۱۴۰۳ ، تسهیلات پرداخت خواهد شد.دکتر کمالی گفت: بیماران تالاسمی و هموفیلی خدماتی اعم از: تصویر برداری، ویزیت یا مشاوره با پزشک درمانگاه شنوبلی و بینایی سنجی، آزمایشات و خدمات توانبخشی به صورت رایگان دریافت می‌کنند. وی افزود: خدمات دندانپزشکی در مرکز ابرویرجان جهت بیماران خاص و صعب‌العلاج تا سقف تعیین شده توسط وزارت بهداشت رایگان و برای سایر مراجعین به ایسن مرکز با تعرفه دولتی انجام می شود .

محققان می گویند؛

پارک‌ها و جنگل‌ها سلامت روان کودکان را تقویت می‌کنند

گروه سلامت // یک مطالعه جدید نشان می دهد کودکان نوپا که در نزدیکی طبیعت بزرگ می شنوند، کمتر دچار مشکلات عاطفی می شوند، حتی اگر فضای سبز فقط یک پارک یا یک حیاط بزرگ باشد.

محققان دریافتند هر چه فضای سبز در فاصله سه چهارم مایلی خانه کودک بیشتر باشد، علائم اضطراب و افسردگی آنها در سنین ۲ تا ۵ سالگی کمتر خواهد بود. «بنسا تو گودمن»، محقق ارشد از مؤسسه رشد کودکان فرانک بوئرتر گراهام در دانشگاه کارولینای شمالی، گفت: «تحقیقات ما از شواهد موجود مبتنی بر اینکه بودن در طبیعت برای بچه‌ها مفید است، پشتیبانی می‌کند. همچنین نشان می‌دهد که سال‌های اولیه کودکی زمان بسیار مهمی برای قرار گرفتن در معرض فضاهای سبز است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۱۰۰ کودک را در ۱۹۹ شهر در ۴۱ ایالت آمریکا

۱۰ نکته

برای مدیریت استرس

گروه سلامت // استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است و با وجود آنکه بنسبر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته اما مشکلاتش از بین نرفته و فقط شکل آنها تغییر کرده است. به دلیل وجود دغدغه‌های مختلف، مدیریت استرس برای اغلب افراد کار دشواری است و ناتوانی در مدیریت آن، سلامت روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش ایسنا، هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک – بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار

خون را تنظیم می‌کند – باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند. استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد؛ اسهاسم مری،افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند.در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و کمزیری در عضله شده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل الکتریکی‌های روده شود.همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس اسید معده به مری (GERD). بهتر است افراد در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن در نظر بگیرند تا از استرس دور باشند.یادگیری نحوه مدیریت استرس نیاز به تمرین دارد اما در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از آنها خواهیم پرداخت.

۱. ورزش کنید

ورزش منظم یکی از بهترین راه ها برای آرامش بدن و ذهن شماست. به علاوه، ورزش باعث بهبود خلق و خوی شما می شود. اما باید اغلب این کار را انجام دهید تا نتیجه بدهد.

هر هفته جقدر باید ورزش کرد؟
۲ تا ۳ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند شنا، دویدن یا ورزش های دیگر انجام دهید.
روی تعیین اهداف تناسب اندام که می‌توانید به آنها برسید تمرکز کنید. بیشتر از همه به یاد داشته باشید که انجام هر تمرینی بهتر از انجام ندادن آن است.

۲. عضلات خود را آرام کنید

وقتی استرس دارید، ماهیچه هایتان منقبض می شوند. شما می‌توانید به خودی خود به شل شدن آنها و شاداب کردن بدن خود کمک کنید.

– کشش – ماساژ گرفتن – حمام کردن یا دوش آب گرم
داشتن یک خواب خوب شبانه

۳.تنفس عمیق

چند نفس عمیق می‌تواند استرس را فوراً از شما دور کند. زمانی که در انجام تمرینات تنفسی ماهر شوید، شگفت زده



خواهید شد که چقدر احساس بهتری دارید. فقط این ۵ مرحله را دنبال کنید:

– در وضعیتی راحت بنشینید و دستان خود را روی پاهای خود قرار دهید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. یا می‌توانید دراز بکشید. – چشمانتان را ببندید.

– خود را در مکانی آرام تصور کنید. این می‌تواند ساحل، یک زمین چمن زیبا یا هر جایی که به شما احساس آرامش می‌دهد باشد. – به آرامی تنفس عمیق انجام دهید.

– این کار را هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴. پیاده‌روی کنید

داشتن یک رژیم غذایی منظم و متعادل به شما کمک می‌کند تا به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. همچنین ممکن است به کنترل خلق و خوی شما کمک کند. وعده های غذایی شما باید سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین بدون چربی برای تأمین انرژی باشد. همچنین هیچکدام را نادیده نگیرید زیرا می‌تواند شما را در خلق و خوی بد قرار دهد که به دنبال آن می‌تواند استرس را تشدید کند.

۵.سرعت زندگی خود را کاهش دهید

زندگی مدرن بسیار شلوغ است و گاهی اوقات ما فقط باید سرعت خود را کم کنیم و آرام باشیم. به زندگی خود نگاه کنید و راه های کوچکی برای انجام این کار پیدا کنید. مثلا:

– خود را ۵ تا ۱۰ دقیقه جلوتر تنظیم کنید. به این ترتیب کمی زود به مکان‌ها خواهید رسید و از استرس دیر رسیدن دوری خواهید کرد.وقتی در بزرگراه رانندگی می‌کنید، به لاین آهسته بروید تا بتوانید از عجله کردن جلوگیری کنید.کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. برای مثال، اگر مجبور

– مراقبه – یوگا – دعا – گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
گذراندن زمان در طبیعت

۶.عضلات خود را آرام کنید

باید برای زمان‌هایی برای استراحت برنامه ریزی کنید تا ذهن خود را از استرس دور کنید. اگر فردی هستید که دوست دارید هدف گذاری کنید، ممکن است استراحت کردن در ابتدا برای شما سخت باشد اما به آن بایبند باشید. کارهای آرامش‌بخشی که می‌توانید انجام دهید عبارت‌اند از:

– مراقبه – یوگا – دعا – گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
گذراندن زمان در طبیعت

۷.برای سرگرمی‌ها وقت بگذارید

۷

سه‌شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۳

۷ شوال ۱۴۴۵

سال بیست و سوم شماره ۱۸ ۴۴

طلع یبینی

فروردین:



امروز بیشتر وقتت رو باید صرف حل په عالمه مشکل و چالسنی بکنی که مدتیۀ ذهنت رو مشغول کرده و رو کار و شغلت هم تاثیر گذاشته. مخصوصا امروز باید خیلی حواست به مسائل مالی باشه و په کم بیشتر مراقب باشی. اصلا دوست نداری با اطرافیات بحث و دعوا کنی، پس تمام تلاشت رو بکن که آرام و خونسرد باشی.

اردهیشت:



امروز په سسری خاطرهای تلخ و آزاردهنده از گذشته میاد سراغت و حالت رو حسایی می‌گیره. با اینکه الان اعتماد به نفس بالایی داری، ولی په سسری ترس و نگرانیی از دوران بچگیی تو وجودت زنده می‌شه و رو رفتارث تاثیر می‌ذاره. این وضعیت می‌تونه رو روابطت با بقیه، مخصوصا همکارات تاثیر منفی بذاره. پس په جای اینکه غرق تو خاطرات گذشته بشی و تسلیم این احساسات بشی، سعی کن کنترلشون رو دست بگیری.

خوداه:



امروز په حسن کسلی و رخوت داری و اصلا دلت نمیخواد کاری انجام بدی. ولی باید په تکوتنی په خودت بدی و سسر کار و زندگیت بری، وگرنه تموم روزت همینجوری می‌گذره. سعی کن ذهنت رو از هر چی فکر و احساس منفی که داری پاک کنی و با انرژی شروع کنی روزتو، حتی اگه سخته. تو همیشه سعی کنی په بقیه کمک کنی و مشکلشون رو حل کنی، ولی مواظب باش اقتدر غرق کمک په بقیه نشی که از عشقت غافل بشی.

تیزو:



امروز استعدادهایی که مدتی بود قايم شده بودن دوباره میان سسراغت و نه تنها خودت، بلکه بقیه رو هم ازشون بهره‌مند می‌کنی. فقط کافیه شروع کنی، بقیه هم می‌بینن و تشویق میشن که باهات همراه بشن. امروز شریک یا همکارات اقتدر اصرار می‌کنه که په کاری رو انجام بدی که رد کردنش خیلی سخته.

مرداد:



امروز از نظر احساسی روز خیلی سختی رو در پیش داری. تو په کاری رو انجام میدی که خیلی بهش علاقه داری و ازش لذت می‌بری، ولی پهو په سسری خاطر و احساس یادت ماکم می‌کری برای همیشه از یادت رفته. کنار اومدن با این احساسات سخت، ولی نباید زیادی خودتو درگیرش کنی. از جاهطلبی و بلندپروازیی تترس؛ تو په قدرت درونی فوق‌العاده داری که بهت اعتماد په نفس می‌ده و خودباوریت رو بیشتر می‌کنه.

شهریور:



امروز اوضاع په کم آتشفته می‌شه و باید با په سسری سختی‌ها کنار بیای. مثلا شاید تو حرف زدن با بقیه مشکل داشته باشی، یا په سسری مشکلات باعث بشسه حساب و کتابت و په هم بریزه و تو انجام کارهات مشکل داشته باشی. په راحتی جا زدن و صبر و بشکدار داشته باش تا په موفقیت برسی.

مهر:



تو و همسرت یا شریکتون چند روزه که روزهای سختی رو می‌گذرونید و با په عالمه مشکل مالی دست و پنجه نرم می‌کنید که حل کردنشون خیلی سخته. این وضعیت باعث شده که خریدهایی که می‌خواستید بکنید رو به تعویق بندازید و برنامه‌های سرمایه‌گذاریتون رو هم تا وقتی که پول کافی داشته باشید کنسل کنید.

آبان:



امروز په روزی خیلی هیجان‌انگیز در انتظارت هست. کلی اطلاعات جدید و جالب تو زمینه‌های مورد علاقات پیدا کردی و کلی ذوق داری که بیشتر یاد بگیری. درسته که این کار خیلی جذابه، ولی یادت نره که په عالمه کار و مسئولیت مهم دیگه هم داری که باید انجامشون بدی.

آذر:



امروز په ایده‌های خلاقانه‌ای که به ذهنت می‌رسه بی‌توجهی نکن. اگه دوست داری په کاری هنری مثل نوشتن، نقاشی یا حتی آواز خواندن انجام بدی، په جای سسرکوب کردنش از این توانایی خودت استفاده کن. نگران کارها و مسئولیت‌هایی که داری مه نباش، با په برنامه‌ریزی درست و حسابی می‌تونی برای هر دوی اونا وقت کافی بذاری.

دی:



امروز کارها و مسئولیت‌های خونه‌داری اجازه‌ی رفتن په په مهمونی دوستانه رو که خیلی وقته منتظرش بودی بهت نمیده. سعی کن منطقی رفتار کنی و به خاطر این قضیه با اهل خونه دعوا نکنی. با قلب مهربونت بهشون محبت کن و به نیازهاشون توجه کن. شاید بتونی کارهای خونه رو زودتر انجام بدی و په کم هم برای بودن با دوستات وقت بذاری.

بهمن:



امروز سر کار په خاطر په سسری مشکل و کنذی پیشرفت کار، همه عصبی و پرخاشگر شدن. تو باید تو این اوضاع خونسردبتو حفظ کنی و منطقی رفتار کنی. تو می‌تونی اوضاع رو کنترل کنی و په فضای مناسب برای په گفتگوی منطقی و سازنده بین بقیه درست کنی. اگه نتونی احساساتتو کنترل کنی، په جزیایی می‌گی که بعدا پشیمون میشی.

اسفند:



اگه نسبت به برنامه‌ها و نقشه‌های قبلیت شک داری، په جای اینکه جا بزنی و تسلیم بشی، په بار دیگه به نگه داشتنی و بدون طرفداری شرایط رو بررسی کن. نذار نگرانی‌های مالی باعث بشه که همه برنامه‌هاتو کنسل کنی. احتمالا همه این نگرانی‌های موره و کارها بدون هیچ مشکلی پیش میره. تو با دستت و دلبازی و خوشرویی که از صفات بارزت هست، په جایگاه ویژه تولد بقیه داری.

