

گروه گزارش // با گذشت نزدیک پنج ماه از حادثه انفجار در بندر شهید رجایی، فقدان بیمه نامه کانتینرها و تکمیل نبودن پرونده و اسناد صاحبان کالا دست به دست هم داده تا فرآیند پرداخت خسارت به امری زمانبر تبدیل شود؛ هر چند به گفته دبیر کارگروه آتش سوزی سندیکای بیمه گران ایران به طور دقیق نمی توان زمان اتمام رسیدگی به پرونده را مشخص کرد.

روز ششم اردیبهشت ماه، بزرگترین محوطه بندری ایران به دلیل آتش‌سوزی در یکی از کانتینرهای واقع در محوطه کانتینری شرکت سینا، شاهد انفجاری شدید در محدوده وسیعی از بندر شهید رجایی در استان هرمزگان بود که موجب بروز خسارات زیادی به افراد، ماشین آلات، ساختمان‌ها و تجهیزات واقع در این محدوده شد. در پی وقوع این حادثه، ۵۸ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده و بیش از هزار و ۵۰۰ نفر دیگر دچار صدمه، جراحات و سوختگی‌های با درجه‌های مختلف شدند.بر اساس گزارش اولیه‌ای که از این حادثه منتشر شد، خسارت وارده ناشی از این حادثه بالغ بر ۱۵۹ هزار میلیارد ریال بوده که شامل پرداخت دیه و حمایت‌های درمانی و روانی، بازسازی تأسیسات و زیرساخت‌ها، تعمیرات تجهیزات بندری، خسارات وارده به کانتینرها، خسارات وارده به خودروها، اجرای کامل برنامه پدافند غیرعامل و سایر هزینه‌های پشتیبانی بوده است. البته بیمه مرکزی در برآورد اولیه خسارت، خسارت وارده در این حادثه را در مجموع ۶.۹ هزار میلیارد تومان اعلام کرده بود.به دنبال پیگیری قضایی پرونده، ۱۷ شهریور ماه قوه قضاییه در ۹۲ شاخص، ۲۱ نهاد مسئول را مقصر شناخت که در میان آنها حتی عنوان صاحبان کالا‌های وارداتی نیز در کنار دستگاهایی چون سازمان بنادر و دریانوردی، بانک مرکزی، گمرک، وزارت اقتصاد، سازمان ملی استاندارد، وزارت راه، وزارت صمت، سازمان حفاظت محیط زیست، بنیاد مستضعفان دیده می شود.

زیرا یکی از دلایل اصلی وقوع این حادثه رسوب کالا در بنادر و محوطه های بندری به مدت طولانی است؛ موضوعی که همان زمان انتقاد رئیس جمهوری را نیز به دنبال داشت.بر اساس آخرین آمار بیمه مرکزی، تاکنون در حوزه بیمه اتومبیل ۳۲۱ میلیارد تومان خسارت به زیان دیدگان پرداخت شده و ۲۲۱ میلیارد تومان هم در حال پرداخت است؛ در حوزه بیمه‌نامه آتش‌سوزی ۱۷۰۰ میلیارد تومان خسارت اعلام شده که فرایند ارزیابی انجام شده و ۲۸۶ میلیارد تومان پرداخت شده و بقیه هم در حال پرداخت است. در مجموع ۷ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان خسارت به بیمه اعلام شده که همه در حال پرداخت هستند. باید توجه داشت که در مورد خسارات تجار دو گروه را باید در نظر گرفت؛ برخی از آن‌ها بیمه‌نامه معتبر دارند که این دسته ۵ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان خسارت اعلام شده

خبری



تاخیر در پرداخت خسارت

بندر شهید رجایی؛ بیمه‌نشده‌ها مانع اصلی

دارند که تا سقف تعهد به آن‌ها پرداخت می‌شود و تجار نباید بابت آن نگرانی داشته باشند.اما در مورد فعالان اقتصادی که بیمه‌نامه آن‌ها منقضی شده یا بیمه‌نامه ندارند، مسئولیت آن‌ها به سازمان بنادر و دریانوردی موکل شده است؛ این سازمان هم بیمه خریداری کرده که سقف تعهد این نوع بیمه‌نامه ۷۰۰ میلیارد تومان است و بر اساس بیمه مرکزی از مراجعه‌ای به بیمه‌های محلی شده است، ۱۶۰۰ میلیارد خسارت احصا شده که حدود ۹۰۰ میلیارد آن نیازمند تأمین منابع برای پرداخت است.درباره اینکه چرا خسارت فعالان اقتصادی زیان دیده در بندر رجایی با گذشت نزدیک پنج ماه پرداخت نشده و فرآیند اداری آن تا چه مدت به طول می انجامد، با احمدرضا لاری زاده دبیر کارگروه آتش سوزی سندیکای بیمه گران ایران به گفت و گو نشستیم.

- اسناد خسارت ها هنوز قطعی نشده اند**

لاری زاده درباره آخرین وضعیت بندر شهید رجایی و پرداخت خسارت به حادثه دیدگان اظهار داشت: درباره بیمه نامه های باربری که نزد تمامی شرکت‌های بیمه است باید گفت که رقم آن حدود ۶ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان است که قبلا گفته شده و البته ممکن است کم یا زیاد شود، چون خسارت و اسناد هنوز قطعی نیستند و تا

اعتراض نماینده هرمزگان

به بی عدالتی در تردد خودروهای مناطق آزاد

و تبعیض، نسبت به عدم تردد خودرو های مناطق آزاد کیش و قشم در جغرافیای استان اعتراض خود را اعلام کرد.

به گزارش فارس ، احمد مرادی با خطاب قراردادن مسعود یزشکیان از بی عدالتی نسبت به عدم تردد خودرو های مناطق آزاد کیش و قشم

ثبت دو وقف جدید در روزهای ابتدایی هفته وقف در میناب



ده میلیارد ریال اعلام شده است. اسفندیاریور افزود: همچنین، یک باب ارزش تقریبی این زمین بالغ بر

ارائه خدمات برای برگزاری مراسم ترحیم در آرامستان بندرعباس



میز و سیستم صوت خدمات ارائه می شود.وی ادامه داد: سالن ریحانه النبی سلام الله علیها در

مفقودی

سند خودرو سواری پژو تیپ ۴۰۵ عی ال ایکس آی ۸/۱ به رنگ نقره ای متالیک مدل ۸۵ به شماره موتور 12485016860

و شماره شاسی 13223032 بنام محمد بلبلی فرزند حاتم مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

رجایی نیز اظهار داشت: خسارت‌های باربری متفاوت است و شرکت‌های مختلف، خسارت‌های متفاوتی دارند. البته هنوز رقم دقیقی ندارم ولی فکر کنم حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از خسارت های باربری پرداخت شده، ولی هنوز خسارت بیمه نامه های محلی پرداخت نشده است.وی ادامه داد: دلیل عدم پرداخت بیمه نامه محلی این است که قرارداد ما با سازمان بنادر سقف دارد و محدود است، باید کل خسارت‌ها

دلیل عدم پرداخت بیمه نامه محلی این است که قرارداد ما با سازمان بنادر سقف دارد و محدود است. باید کل خسارت‌ها ارزیابی و احصا شود و بعد ببینیم آیا سقف ما آن را پوشش می‌دهد یا باید به نسبت پرداخت اقدام شود

ارزیابی و احصا شود و بعد ببینیم آیا سقف ما آن را پوشش می‌دهد یا باید به نسبت پرداخت اقدام شود.

- به طور دقیق نمی توان زمان اتمام رسیدگی به پرونده بندر رجایی را اعلام کرد**

دبیر کارگروه آتش سوزی سندیکای بیمه گران ایران با بیان اینکه بطور دقیق نمی‌توان درباره زمان اتمام رسیدگی به پرونده بندر رجایی اظهار نظر کرد، افزود: در یک سوی این پرونده صاحبان کالا قرار دارند که باید اسناد را تکمیل کنند و در طرف دیگر نهادهایی هستند که مدارک و مستندات را باید در اختیار شرکت های بیمه قرار دهند.لاری زاده درباره اینکه بعد از اعلام دستگاه های مقصر در حادثه بندر شهید رجایی آیا دستگاه‌های مقصر ملزم هستند اطلاعاتی در اختیار شرکت های بیمه قرار دهند و سهم تقصیر خود را بپردازند یا نه، گفت: براساس قانون، علت حادثه مشخص شده که غیر عمدی بوده و تحت پوشش بیمه نامه محلی است. مدیر آتش سوزی بیمه البرز تأکید کرد: دادستانی ایسن اطمینان را به بیمه مرکزی داده و بیمه مرکزی نیز به شرکت‌های بیمه اعلام کرده که این خسارت تحت پوشش بیمه‌های رایج و محلی کشور است و یعنی جزو استثنائات بیمه‌نامه نیست و دلایلی که باعث وقوع حادثه شده‌اند، تحت پوشش بیمه‌نامه هستند.

لاری زاده تصریح کرد: اینکه بتوانیم از مقصرین حادثه خسارت را دریافت کنیم، مربوط به مرحله بعدی است؛ ما صاحبان کالا را به مقصرین حادثه ارجاع نمی‌دهیم، مقصرین حادثه تا حدودی مشخص است، اما مشروط بر اینکه رأی صادر شود.به گزارش ایرنا ؛ این مدیر صعت بیمه در پایان گفت: این موارد فعلا در مرحله نظر کارشناسی است و اگر رأی صادر شود، شرکت‌های بیمه می‌توانند نسبت به خسارتی که پرداخت کرده‌اند، از مقصرین حادثه باز پرداخت داشته باشند.

در بازدید مسئولان از پروژه‌های کلیدی عمرانی شهرستان خمیر مطرح شد

ضرورت تسریع در تکمیل پروژه‌های آبرسانی و راهسازی شهرستان خمیر



امین درساره **گروه خبر //** با حضور جمعی از مسئولان ارشد استانی و شهرستانی، **بازدید میدانی گسترده‌ای از پروژه‌های عمرانی در شهرستان خمیر، به ویژه در حوزه‌های بخش روبهر و شهرستان انجام شد.**

اجراست که از آن جمله می‌توان به تکمیل بزرگراه کهورستان– لاژ اشاره کرد که پیمانکار در حال کار می‌باشد اما نیازمند سرعت بیشتر است.معاون استاندار با اشاره به پروژه مهم بل مسیر برگشت بندرعباس– بندرخمیر گفت: این پروژه مهم که در کاهش ترافیک، مسافت و تصادفات نقش زیادی دارد، چندین سال است که معطل مانده و پیمانکار به مشکلات موجود در این حوزه بر طرف خواهد شد. رئیس امور عمرانی استانداری، مراد زهری فرماندار شهرستان خمیر، مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای هرمزگان، مدیرعامل آب و فاضلاب استان و معاون راه و شهرسازی،نمایندگان آب منطقه‌ای و شرکت زیرساخت و مدیران شهرستانی و محلی بر گزار گردید.در جریان این بازدید، پروژه‌های مهم و استراتژیک در حوزه‌های آب، راه و ساماندهی رودخانه‌ها مورد ارزیابی میدانی قرار گرفت و روند پیشرفت آنها مورد بررسی قرار گرفت.صفر صادقی،بور معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان گفت:یکی از پروژه‌های کلیدی شهرستان خمیر، اجرای طرح آبرسانی از آب‌شیرین‌کن خلیج فارس به بخش‌های کهورستان و روبهر است که طبق برنامه‌ریزی‌ها، عملیات اجرایی آن تا پایان سال به پایان خواهد رسیداین پروژه به منظور تأمین آب پایدار و بهبود وضعیت آبرسانی در مناطق یاد شده در حال انجام است و نقش مهمی در ارتقای سطح رفاه مردم خواهد داشت.صادقی‌بور افزود:در بخش راه، چندین پروژه مهم در حال

۳

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴

۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷

سال بیست و چهارم شماره ۴۸۱۷

سرمقاله

هرمزگان بی باغ موزه ویادمان دفاع مقدس



علی زارعی/دریا
daryaz1359@gmail.com

● بندرعباس و استان هرمزگان، دیاری که در طول دفاع مقدس در حوزه‌های هوایی، زمینی و دریایی نقش آفرینی‌های بی‌بدیلی داشته است، هنوز از داشتن یک باغ موزه دفاع مقدس محروم است؛ باغ موزه‌ای که می‌توانست به‌عنوان نمادی زنده و ماندگار از رشادت‌ها و فداکاری‌های رزمندگان استان، محل انتقال فرهنگ ایثار و شهادت به نسل‌های آینده باشد.در دهه ۸۰ و در دولت نهم مصوباتی برای احداث یادمان شهدای ایرباس در بندرعباس داشتیم، اما متأسفانه این مصوبات هرگز به ثمر نشتست و این طرح مهم که می‌توانست سهم شایسته‌ای در پاسداشت ارزش‌های دفاع مقدس داشته باشد، همچنان در حد حرف باقی مانده است. نبود چنین مرکزی، خلأیی مختلف، به ویژه معرفی فرهنگ دفاع مقدس و یاد شهدای استان وجنایت آمریکا در شهادت ۲۹۰ مسافر یگانه پرواز۶۵۵ ایرباس در ۲۲ تیر ۱۳۶۷ ایجاد کرده که به هیچ وجه شایسته مردمان این خطه که دلاورانه از کِیان وطن دفاع کرده‌اند، نیست. استان هرمزگان که در دوران دفاع مقدس شهدای زیادی تقدیم مهن کرده، باید به جد برنامه‌ریزی و اقدامات عملی در جهت ترویج فرهنگ ایثار و شهادت داشته باشد. امری که متأسفانه در مقایسه با برخی استان‌های کشور، از وضعیت مطلوبی برخوردار نیست. در استان‌هایی که عملکرد موفقی در این زمینه دارند، خانواده‌های شهدا به مدارس دعوت می‌شوند و دانش‌آموزان در مناسبت‌های مختلف، به ویژه سالگرد شهادت شهدا، به دیدار خانواده‌های آنان می‌روند. این ارتباط مستقیم با خانواده‌های شهدا باعث می‌شود که فرهنگ ایثار، معنا و مفهوم واقعی خود را برای نسل‌های جوان حفظ کند و آنها را با ارزش‌های انقلاب و دفاع مقدس آشنا سازد. اما متأسفانه در هرمزگان حتی بسیاری از دانش‌آموزان مدارس، شهدا را نمی‌شناسند؛ مدارس و معاری که به نام این قهرمانان مَزین شده‌اند، همین شهدا هم معرفی نشده‌اند، این واقعیت نگران‌کننده‌یباترک این است که معرفی و یادآوری شهدای استان به شکل منسجم و تأثیرگذار صورت نگرفته است.تابلوهای یادبود شهدا که در خیابان‌ها و معابر نصب شده‌اند، در برخی موارد به دلیل شرایط جوی خاص هرمزگان مانند رطوبت بالا و گرمای طاقت‌فرسا، رنگ‌پریده و فرسوده شده‌اند. این موضوع نه تنها زیبایی محیط شهری را تحت تأثیر قرار داده، بلکه احترام به نام و یاد شهدای عزیز را نیز خدشه‌دار کرده است. ضروری است که مسئولان مربوطه با اقدامات منظم و هدفمند نسبت به بازسازی و رنگ‌آمیزی این تابلوها اقدام کنند تا یاد شهدا زنده و پویا بماند. در نهایت، انتقال فرهنگ دفاع مقدس و ارزش‌های ایثار و شهادت به نسل‌های پس از جنگ نیازمند توجه ویژه و برنامه‌ریزی دقیق است. این فرهنگ، سرمایه‌ای ارزشمند و ریشه‌دار است که باید با ابزارهای مختلف از جمله ایجاد باغ موزه دفاع مقدس، برگزاری مراسم یادبود، آموزش و پرورش و فعالیت‌های فرهنگی زنده نگه داشته شود. استان هرمزگان به عنوان یکی از استان‌های مؤثر در دوران دفاع مقدس، باید با همکاری همه نهادها و سازمان‌های ذیربط، گام‌های جدی و عملی در این مسیر بردارد تا یاد و خاطره شهدایش هرگز فراموش نشود و جوانان امروز و فردا با شناخت کامل، از این فرهنگ گرانبها بهره‌مند شوند.امید است با اهتمام مسئولان و همراهی مردم، هرچه سریع‌تر شاهد تحقق وعده‌های دیرین و ایجاد بستری مناسب برای حفظ و ترویج فرهنگ دفاع مقدس در هرمزگان باشیم. این اقدام نه تنها وظیفه‌ای اخلاقی و ملی است، بلکه موجب انسجام و قدرت ملی ما در برابر تهدیدات و چالش‌های آینده خواهد بود.

فبر

وقفی ارزشمند به مناسبت هفته وقف در بستک



- گروه خبر // به مناسبت فرا رسیدن هفته وقف، یک اقدام ماندگار و خدایسپندانه در شهرستان بستک رقم خورده.به گزارش خبرنگار دریا ؛ محمد احمدی، رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بستک، از ثبت یک وقف جدید به ارزش تقریبی چهار میلیارد ریال خبر داد.وی با اعلام این خبر افزود: وقف خیراندیش با نیتنی خالصانه و برای خدمت به مردم دیار خود، این وقف را جهت تأمین کسبالتحصیل و پرداخت اجتنصاص داده است.احمدی با بیان اینکه ست حسنه وقف همواره نقشی پررنگ در حل نیازهای اجتماعی و دینی مردم داشته است، خاطر نشان کرد: "وقف غسالخانه از جمله نیازهای اساسی منطقه بود که با این اقدام ارزشمند، بخش مهمی از مشکلات موجود در این حوزه بر طرف خواهد شد. رئیس اداره اوقاف بستک ضمن قدردانی از این عمل خیرخواهانه، تأکید کرد: هفته وقف فرصتی متمم برای ترویج فرهنگ ایثار و نوع‌دوستی است و امیدواریم این اقدام نیکو، الگویی برای سایر خیران و واقفان در سطح شهرستان و استان باشد.

فعالیت نمایشگاه پاییزه هرمزگان تا ۲۸ شهریور

- گروه خبر // معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: فعالیت نمایشگاه پاییزه عرضه انواع محصولات بر مصرفر به‌ویژه نوشت‌افزار با ۱۰ تا ۱۵ درصد نرخ پایین‌تر از بازار تا ۲۸ شهریورماه محل نمایشگاه‌های دائمی بندرعباس ادامه دارد.عبدالرضا پیروی‌منش در حاشیه بازدید از این نمایشگاه که دارای ۲۸۹ غرفه است، اظهار کرد: در این نمایشگاه ۱۷۵ غرفه در حال عرضه نوشت‌افزار، کیف و کفش، ملزومات دانش آموزان، پوشاک و فرم مدارس با کیفیت و قیمت مناسب هستند.وی بیان کرد: این نمایشگاه هم‌روژه از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۲:۳۰ دایر است.به گزارش ایرنا، معاون صمت هرمزگان با اشاره به حضور بازرسان سازمان صمت در این نمایشگاه گفت: طرح بازرسی و نظارت ویژه بازگشایی مدارس از هم‌اکنون آغاز شده است و شهروندان در صورت مشاهده هرگونه تخلف می‌توانند به سامانه ۱۲۴ موارد تخلف را گزارش دهند.

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴
۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۴۸۱۷
فهر

خواب نوجوان را پیش از آغاز مدارس اصلاح کنید

● گروه سلامت // تابستان الگوی خواب نوجوانان را دچار اختلال کرده و این صدمه بزرگی برای سلامت آنهاست.به گزارش سلامت نیوز ، خواب کافی و باکیفیت برای دانش‌آموزان حیاتی است و اگر نادیده گرفته شود ممکن است روی رشد جسمی و یادگیری آنها اثر منفی بگذارد.دکتر حایه راجی، فوق تخصص ریه، فلوشیپ خواب و استاد دانشگاه در آستانه سال جدید تحصیلی به برهم خوردن خواب کودکان و نوجوانان در تابستان اشاره کرده و گفته است که این مسئله باید در طول سال تحصیلی حل شود: «با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سمن رشد و یادگیری قرار دارند تأمین خواب کافی برای آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.خواب باکیفیت به‌طور مستقیم بر تمرکز، یادگیری، رفتار و حتی رشد جسمی آنها تأثیر می‌گذارد.»دکتر راجی اظهار کرده است: «یک دانش‌آموز دبستانی ممکن است به ۹ تا ۱۱ ساعت و یک نوجوان به حدود ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد و کمبود یا کیفیت پایین خواب می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، اختلال در تمرکز، افت تحصیلی و حتی مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی شود.

● **مصرف سیگار الکترونیک جمجمه جنین را هم تغییر می‌هد**
● گروه سلامت // یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان داده که قرارگرفتن در معرض ۲ماده مایع موجود در سیگارهای الکترونیک در رحم می‌تواند شکل جمجمه را در طول رشد جنین تغییر دهد.سیگارهای الکترونیک موسوم به ویپ نه‌تنها بر فرد مصرف‌کننده حتی می‌تواند بر وضعیت جسمانی نوزاد در رحم نیز تأثیر منفی می‌گذارد.یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان‌داده که قرارگرفتن در معرض ۲-ماده مایع موجود در سیگارهای الکترونیک در رحم می‌تواند شکل جمجمه را در طول رشد جنین تغییر دهد.در یک‌سری آزمایش‌ها، موش‌های باردار در معرض ترکیبی از ۲مایع مورد استفاده برای ایجاد حس دود ناشی از ویپینگ در گلو قرار گرفتند.فرزندان مادارانی که در معرض نسبت خاصی از این ترکیبات قرار گرفتند، وزن کمتری داشتند و با ویژگی‌های صورت باریک‌تر و جمجمه‌های کوتاه‌تر متولد شدند.به گزارش همشهری، این یافته برای محققان شگفت‌آور بود؛ نه‌تنها به این دلیل که هیچ نیکوتینی وجود نداشت، بلکه به این دلیل که نسبت مواد شیمیایی که باعث نقص جمجمه می‌شدند توسط صنعت سیگار الکترونیک به‌گونه‌ای طراحی شده بود که گزینه‌ای ایمن‌تر از نسبت‌های موجود در محصولات قبلی باشد.

معمومه زارعی/دربیا masoomeh2022@gmail.com

گزارش اختصاصی // آغاز سال تحصیلی برای خانواده‌ها و دانش‌آموزان به معنای شروع دوباره برنامه‌های روزمره، کلاس‌های درس و فعالیت‌های آموزشی است.

اما در میان تمام این آمادگی‌ها، اغلب یکی از مهم‌ترین مسائل سلامت جسمی کودکان و نوجوانان کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد: انتخاب کیف و کفش مناسب مدرسه. شاید این موضوع در نگاه اول ساده و پیش‌یافتاده به نظر برسد، اما بررسی‌های پزشکی و فیزیوتراپی نشان می‌دهد که این دو وسیله‌ی روزمره، نقشی بسیار حیاتی در سلامت جسمانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند.کیف و کفش نه تنها وسایل حمل‌ونقل وسایل و پوشش یا هستند، بلکه تأثیر مستقیمی بر سیستم اسکلتی-عضلانی بدن دارند. در سنین رشد، وقتی که بدن کودکان و نوجوانان در حال شکل‌گیری است، فشارهای نادرست ناشی از کیف‌های سنگین یا کفش‌های غیر استاندارد می‌تواند باعث تغییرات نامطلوبی در راستای ستون فقرات، مفاصل و حتی ساختار پا شود. این مشکلات گاهی تا بزرگسالی همراه فرد باقی می‌مانند و کیفیت زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به طور میانگین، دانش‌آموزان هر روز ساعت‌های زیادی را با کفش و کیف مدرسه سپری می‌کنند؛ بنابراین انتخاب نادرست این وسایل می‌تواند منجر به خستگی زودرس، دردهای مزمن و حتی اختلالات حرکتی شود. جالب است بدانید که بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی، کیف‌هایی با وزن بسیار بالا برای فرزندانشان انتخاب می‌کنند یا کفش‌هایی می‌خرند که تنها از نظر ظاهر جذاب هستند اما از نظر ارگونومیک کاملاً نامناسبند. افزون بر این، استفاده طولانی مدت از کیف‌های دستی یا حمل کیف تنها روی یک شانه، از جمله اشتباهات رایجی است که موجب بروز انحرافات ستون فقرات و دردهای عضلانی می‌شود. این عادات نادرست در سنین رشد می‌تواند منجر به مشکلاتی شود که درمان آن‌ها دشوار و پرهزینه است.در این گزارش، تلاش می‌کنیم با استناد به نظرات متخصصان فیزیوتراپی و سلامت، اهمیت انتخاب کیف و کفش مناسب را بررسی کنیم و توصیه‌هایی کاربردی به والدین و دانش‌آموزان ارائه دهیم تا سلامت جسمی فرزندمان در سال تحصیلی جدید تضمین شود.
● **کفش؛ پیشنیازی نامرئی از سلامت ستون فقرات**
دکتر محمد قرمخانی، عضو هیأت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران، تأکید بر اهمیت انتخاب کفش استاندارد می‌گوید: «خستین گام در حفظ سلامت پا، زانو، لگن و ستون فقرات، انتخاب یک کفش مناسب است. کفش استاندارد نه‌تنها باعث کاهش خستگی در طول روز می‌شود، بلکه به برقراری تعادل در نیروهای وارد بر بدن کمک می‌کند.» به گفته وی، استفاده از کفش‌های نامناسب و غیر استاندارد مانند کفش‌های بدون پاشنه، بدون قوس داخلی یا خیلی تنگ و گشاد، در درازمدت می‌تواند به بروز درد در نواحی زانو، کمر و حتی گردن منجر شود. این مسئله در سنین رشد، یعنی دوران کودکی و نوجوانی، اهمیت دوچندانی دارد؛ چراکه اسکلت بدن در حال شکل‌گیری است و هر گونه فشار نامتعادل

سلامت



انتخاب کیف و کفش مناسب

اولین گام برای سلامت یک سال تحصیلی

نقش مهم تجهیزات روزمره مدرسه

در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی – عضلانی دانش‌آموزان

می‌تواند تغییراتی جبران‌ناپذیر ایجاد کند.

● **چه کفشی برای مدرسه مناسب است؟**

دکتر قرمخانی در این خصوص می‌افزاید: کفش مناسب باید سبک، انعطاف‌پذیر، دارای کفی نرم و جذب‌کننده ضربه باشد. پاشنه کفش باید حدود یک تا دو سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد و زیره آن لیز نباشد. همچنین توصیه می‌شود خرید کفش در عصر یا شب انجام شود، زیرا پاها در این ساعات کمی متورم هستند و اندازه واقعی آن‌ها مشخص‌تر است. بسیاری از والدین در هنگام خرید کفش تنها به زیبایی آن توجه دارند، در حالی که ساختار داخلی کفش، محل قرارگیری قوس کف پا و تهویه مناسب، اهمیت بسیار بیشتری دارد.

● **کوله‌پشتی؛ دوست یا دشمن سلامت دانش‌آموز؟**

در کنار کفش، کوله‌پشتی مدرسه یکی دیگر از وسایل روزمره‌ای است که اگر بدرستی انتخاب و استفاده نشود، می‌تواند آسیب‌های جدی ایجاد کند. به گفته دکتر قرمخانی، کوله‌پشتی باید دارای بندهای پهن و قابل تنظیم باشد

گروه سلامت // خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در

فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند.

به گزارش همشهری، آیا با شروع فصل پاییز احساس می‌کنید انرژی‌تان کاهش یافته و تمایل بیشتری به خواب دارید؟ خواب‌آلودگی در پاییز یکی از مشکلات شایع بین افراد است؛ به‌ویژه در روزهایی که هوا زودتر تاریک می‌شود و دمای هوا کاهش می‌یابد. این حالت می‌تواند تمرکز، بهره‌وری و حتی خلق‌وخوی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. شناساخت علل این مشکل و یادگیری روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی، می‌تواند کیفیت زندگی شما را در این فصل ارتقا دهد.

● **خواب‌آلودگی پاییزی چیست؟**

خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند. بدن ما برای تنظیم چرخه خواب و بیداری به نور نیاز دارد و در پاییز که ساعات روشنایی کمتر است، سطح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) افزایش پیدا می‌کند. این موضوع منجر به احساس خواب‌آلودگی حتی در طول روز می‌شود.

● **نشانه‌های خواب‌آلودگی در پاییز**

قبل از پرداختن به روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی بهتر است با علائم و نشانه‌های این چالش بیشتر آشنا شویم. در فصل پاییز ممکن است با نشانه‌هایی مواجه شوید که به‌وضوح نشان می‌دهند بدنتان در حال واکنش به تغییرات فصلی است:
● **احساس خستگی مداوم:** حتی اگر خواب شبانه کافی داشته باشید، باز هم ممکن است بیدار شدن صبح‌ها برایتان دشوار باشد و در طول روز احساس بی‌حالی داشته باشید.
● **کاهش تمرکز:** یکی از علائم رایج، کاهش توانایی ذهنی برای تمرکز میل بیشتر به غذاهای پرکالری؛ بسیاری از افراد در پاییز تمایل بیشتری به خوردن خوراکی‌های شیرین و کربوهیدرات‌دار دارند، که این تغییر اشتها می‌تواند با خواب‌آلودگی و تغییرات خلقی در ارتباط باشد.

● **افزایش زمان خواب روزانه:** برخی افراد ممکن است برای جبران احساس خستگی، به خواب نیمروزی پناه ببرند. جرت‌های طولانی روزانه می‌توانند چرخه خواب شبانه را مختل کنند.
● **کاهش انگیزه و نشاط روانی:** خواب‌آلودگی مزمن ممکن است موجب بی‌انگیزگی و احساس افسردگی شود.
● **دلایل خواب‌آلودگی در فصل پاییز**

علت‌های متعددی می‌توانند پشت‌احساس خستگی پاییزی باشند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:
● **کاهش نور طبیعی:** نور خورشید نقش کلیدی در تنظیم ساعت زیستی بدن دارد. در روزهای کوتاه و ابری پاییز، قرار گرفتن کمتر در معرض نور طبیعی موجب افزایش ترشح ملاتونین می‌شود.
● **افزایش ترشح ملاتونین:** این هورمون که توسط غده صنوبری ترشح می‌شود، در تاریکی بیشتر تولید می‌شود و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود.
● **کاهش سطح سروتونین:** سروتونین که با احساس شادی و انرژی در ارتباط است، در پاییز ممکن است کاهش یابد و در نتیجه فرد احساس کسالت کند.

و به‌صورت متقارن روی دو شانه قرار گیرد. حمل یک‌طرفه کیف یا استفاده از کیف‌های دستی، به‌ویژه در مدت زمان طولانی، می‌تواند به تغییر در راستای ستون فقرات، ایجاد دردهای گردنی و کمری و حتی ناهنجاری‌های ساختاری منجر شود.»بر اساس استانداردهای بین‌المللی، وزن کوله‌پشتی دانش‌آموز نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن او باشد.

برای مثال، دانش‌آموزی با وزن ۴۰کیلوگرم باید کوله‌ای با وزن حداکثر ۴ تا ۶ کیلوگرم حمل کند.

● **نکات مهم در انتخاب کوله‌پشتی استاندارد:**

۱. بندهای پهن و محکم: برای توزیع یکنواخت فشار روی شانه‌ها
۲. بد محافظ در قسمت پشتی: برای جلوگیری از فشار مستقیم به ستون فقرات
۳. تنظیم مناسب بندها: کوله باید در بخش میانی کمر قرار گیرد، نه خیلی بالا یا پایین
۴. وجود محفظه‌های جداگانه: برای توزیع وزن در داخل کیف

چرا در پاییز خواب آلوده می‌شویم؟



● **سعی کنید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.**

● **کنترل چرت‌های روزانه**

اگر واقعاً نیاز به استراحت دارید، یک چرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای کافی است. خواب طولانی در روز ممکن است ریتم شبانه‌روزی را مختل کرده و خواب شب را دشوار کند.

● **عادت‌های روزانه برای افزایش انرژی در پاییز**

– **نور درماتی طبیعی**
ساده اما مؤثر نیز بهره‌بردی:
● **صبح‌ها بلافاصله پس از بیدار شدن، پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور طبیعی وارد خانه شود.**
● **استفاده از نورهای سفید با شدت بالا در محیط کار یا منزل می‌تواند به هوشیاری بیشتر کمک کند.**

● **نوشیدن یک لیوان آب ولرم با لیمو هنگام صبح، به بیداری بهتر و تحریک سیستم گوارش کمک می‌کند.**
● **موسیقی‌های پرانرژی و شاد می‌توانند حال و هوای شما را در آغاز روز تغییر دهند.**
● **بین کارهای طولانی، هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چند دقیقه‌ای قدم بزنید یا حرکات کششی انجام دهید.**

● **دوش گرفتن با آب ولرم در ابتدای روز باعث افزایش گردش خون و شادابی بدن می‌شود.**

● **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

اگر با وجود رعایت این نکات، همچنان احساس خستگی مفرط و خواب‌آلودگی شدید دارید، یا این وضعیت همراه با علائم روانی مانند افسردگی، اضطراب یا بی‌حوصلگی مزمن است، لازم است به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر این علائم بر کار، تحصیل یا روابط اجتماعی شما تأثیر گذاشته‌اند، بررسی‌های تخصصی برای رد اختلالاتی مانند اختلال خلقی فصلی یا مشکلات تیروئیدی توصیه می‌شود.

● **خداحافظی با خستگی پاییزی!**

خواب‌آلودگی در فصل پاییز پدیده‌ای طبیعی است، اما قرار نیست زندگی روزمره شما را مختل کند. با رعایت اصول ساده‌ای مانند بهره‌گیری از نور طبیعی، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و تنظیم روابط اجتماعی شما تأثیر گذاشته‌اند، بررسی‌های تخصصی برای رد خواب، می‌توانید با انرژی و نشاط بیشتری روزهای پاییزی را سپری کنید. فراموش نکنید که گاهی یک تغییر کوچک در سبک زندگی، تأثیر بزرگی بر کیفیت زندگی می‌گذارد.

۵. جنس سبک و مقاوم: ترجیحاً از پارچه‌های ضدآب و قابل شست وشو

● **تبعات جسمی حمل نادرست کیف و کفش نامناسب**

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که استفاده طولانی مدت از کفش و کیف نامناسب، به مرور زمان می‌تواند باعث بروز مشکلات زیر شود:

● **دردهای مکرر در پا، زانو و کمر**

● **قوس کف پای غیرطبیعی (صاف شدن یا زیاد شدن قوس)**

● **انحراف ستون فقرات (اسکولیوز یا کیفوز)**

● **خستگی زود هنگام و کاهش تمرکز در مدرسه**

● **تأثیر منفی بر رشد طبیعی عضلات و مفاصل**

این مشکلات گاهی به قدری جدی می‌شوند که نیاز به مداخلات پزشکی، فیزیوتراپی یا حتی جراحی خواهند داشت.

● **نقش والدین در انتخاب صحیح**

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات رایج، خرید کیف و کفش با سایز بزرگ‌تر به امید استفاده طولانی‌تر است. اگرچه از نظر اقتصادی منطقی به نظر می‌رسد، اما این کار می‌تواند باعث ناهنجاری در فرم رادرفتن و تحمل فشار بیشتر بر مفاصل شود.والدین باید هنگام خرید، نه‌تنها به اندازه و کیفیت محصول توجه داشته باشند، بلکه نحوه استفاده صحیح از آن را نیز به فرزندان خود آموزش دهند. همچنین، بهتر است به صورت دوره‌ای وضعیت ستون فقرات، کف پا و نحوه رادرفتن کودک توسط پزشک یا فیزیوتراپیست بررسی شود.

● **سرمایه‌گذاری برای سلامت آینده کودکان**

انتخاب کیف و کفش مناسب، نشاید به نظر یک موضوع ساده و روزمره برسد، اما در حقیقت یکی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت کودکان و نوجوانان در طول سال تحصیلی است. این دو وسیله، به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره دانش‌آموزان، می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر شکل‌گیری درست اسکلت بدن، حفظ تعادل عضلات و پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی تأثیرگذار باشند. والدین و مربیان باید آگاه باشند که هرگونه سهل‌انگاری در انتخاب این وسایل ممکن است هزینه‌های گزافی در آینده بر سلامت کودکان تحمیل کند؛ هزینه‌هایی که نه تنها از نظر مالی، بلکه از نظر کیفیت زندگی و رفاه روحی نیز بسیار سنگین خواهند بود. بنابراین، سرمایه‌گذاری در خرید کیف و کفش استاندارد، یک هزینه مصرفی نیست نوعی پیشگیری مهم و موثر است. علاوه بر این، آموزش به کودکان در زمینه نحوه صحیح حمل کیف و مراقبت از باها نیز نقش مهمی در این مسیر دارد. فیزیوتراپیست‌ها و پزشکان توصیه می‌کنند که والدین به طور منظم وضعیت فیزیکی فرزندان خود را ارزیابی کنند و در صورت مشاهده هر گونه نشانه درد، خستگی غیرمعمول یا تغییر در نحوه راه رفتن، سریعاً به متخصص مراجعه کنند. در نهایت، با افزایش آگاهی و توجه خانواده‌ها به این موضوع ساده ولی حیاتی، می‌توان نسل سالم‌تری از دانش‌آموزان را به جامعه تحویل داد که نه تنها موفق در تحصیل، بلکه سالم و بانشاط در زندگی روزمره باشند.

نامه دریا در ۱
بان سیروس غربی
سلم ساختمان نور
۰۶۱۱

یکشنبه۲۳ شهریور ۱۴۰۴
۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۴۸۱۷
خبر

خرید ۲ میلیارد تومان لوازم تحریر شرط بخشش قاتل



● گروه حوادث// زندانی محکوم به مرگ که با گذشت دختران مقتول از مجازات مرگ رهایی یافته بود به شرط خرید ۲ میلیارد تومان لوازم تحریر برای دانش آموزان نیازمند آزاد شداین مرد زندانی مراد سال ۹۶ در یک درگیری مرگبار در یکی از شهرهای جنوبی کشور رانده ۵۵ ساله یک پراید را با ضربات جاقو به قتل رسانده بود.با اعلام موضوع به پلیس، کارآگاهان هویت متهم را شناسایی کرده و به سراغ وی رفتند اما مشخص شد وی فرار کرده است. در حالی که بررسی‌ها برای دستگیری قاتل ادامه داشت، ۶ ماه بعد از جنایت، متهم در شهری دیگر به کلانتری رفت و گفت: «من ۶ ماه قبل به خاطر دو میلیون تومان بدهی که به دوستم داشتم، او را به قتل رساندم. در این مدت فراری بودم و مدام از این شهر به شهر دیگری می‌رفتم اما لحظه‌ای عذاب وجدان رهایم نکرد. درنهایت پس از ۶ ماه فرار تصمیم گرفتم خودم را تسلیم کنم.» او ادامه داد: «من وضع مالی خوبی داشتم اما ورشکست شدم و به ناچار از خیلی‌ها پول قرض کردم. یکی از کسانی که از او پول گرفته بودم مقتول بود. روز حادثه با او قرار گذاشتم و گفتیم نمی‌توانم پولت را به این زودی‌ها پس بدهم به او گفتیم مجبورم با موتور کار کنم. اما مقتول اصرار داشت پولش را پس بدهم من به هم عصبانی شدم و با جاقو او را تهدید کردم و درنهایت این تهدید منجر به قتل شد.»

✽ مجازات مرگ

با تکمیل تحقیقات پرونده برای صدور حکم به دادگاه کیفری ارسال شد و باتوجه به درخواست دو دختر مقتول برای اشد مجازات حکم بر قصاص او صادر شد. مدتی قبل مرد جوان بای چوبه دار رفت اما وکیل اولیای دم برای اجرای حکم در زندان حضور نیافت و همین مسأله باعث شد که عامل این جنایت به سلولش برگردانده شود. اما در حالی که نام او برای دومین بار در لیست محکومان اجرای حکم قرار گرفته بود، تلاش نیم صبح و سازش نتیجه داد و دو دختر مقتول که در استرالیای زندگی می‌کردند به یک شرط از قصاص، گذشت کردند. به گزارش «ایران»، آنها اعلام کردند مرد زندانی باید معادل دو میلیارد تومان لوازم تحریر برای بچه‌های نیازمند تهیه کرده و در روستاها و مناطق محروم بخش کند. با قبول این شرط از سوی قاتل و اجرای آن، وی پس از ۸ سال زندان، آزاد شد.

کشف جسد شهروند مفقودی جاسکی در سیریک

گروه حوادث // جانشین انتظامی شهرستان جاسک از کشف جسد فرد مفقودشده این شهرستان در محدوده سیریک خبر داد. سسرهنگ علی مرادی اظهار کرد: پس از اعلام فقدان

یکی از شهروندان جاسکی، پیگیری موضوع به‌صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت و با بررسی مسیرهای احتمالی تردد، جسد فرد مفقودی در حوزه استحفاظی سیریک پیدا شد.وی با بیان اینکه

تحقیقات تخصصی و بررسی تمامی احتمالات همچنان ادامه دارد، افزود: پلیس با جدیت تا روشن شدن همه ابعاد حادثه موضوع را پیگیری می‌کند. به گزارش ایسنا روز جمعه ۲۱ شهریور، مرادی از شهروندان خواست از انتشار شایعات و اظهارنظر‌های غیرموقت خودداری کنند تا روند بررسی پرونده با اختلال مواجه نشود.

ردیف	شرح	محل اماکن	مساحت اماکن	نوع کاربری	قیمت کارشناسی (پایتانه ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار(مزایده ریال)
۱	بهره برداری از مکان کافی شاپ	ایستگاه راه‌آهن بندرعباس	۲۰/۹	تجاری	۲,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۷,۰۰۰,۰۰۰
۲	بهره برداری از مکان سوغات و خشکبار و تنقلات	ایستگاه راه‌آهن بندرعباس	۱۴/۶۰	تجاری	۱,۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۱,۰۰۰,۰۰۰
۳	بهره برداری از اتاق اسباب بازی و صنایع دستی	ایستگاه راه‌آهن بندرعباس	۱۸	تجاری	۱,۰۹۲,۰۰۰,۰۰۰	۵۴,۶۰۰,۰۰۰
۴	بهره برداری از واحد بلیط فروشی بندرعباس	ایستگاه راه‌آهن بندرعباس	۱۲	تجاری	۵۰۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۵,۲۰۰,۰۰۰
۵	صندوق‌امانات هوشتندایستگاه بندرعباس	ایستگاه راه‌آهن بندرعباس	۴۰	تجاری	۴۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۲۲,۲۰۰,۰۰۰
۶	بهره برداری از واحد بلیط فروشی سیرجان	ایستگاه راه‌آهن سیرجان	۲۰	تجاری	۱۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۶,۶۰۰,۰۰۰
۷	بهره برداری از مغازه دو دهانه	شهرستان سیرجان	۴۰	تجاری	۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۸,۰۰۰,۰۰۰
۸	بهره برداری از مغازه یک دهانه	شهرستان سیرجان	۱۲	تجاری	۷۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۷,۲۰۰,۰۰۰

۳- **مهلت خرید اسناد:** حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۹.

۴- **مهلت بار گذاری (در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) و محل تحویل پیشنهاد:** حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ به نشانی: بندرعباس- بلوار راه آهن - ساختمان اداره کل راه آهن، طبقه دوم، اداره منابع انسانی و رفاه

۵- **ضمانتنامه** های شرکت در فرایند ارجاع کار می بایست سهه ماه از تاریخ تحویل اسناد اعتبار داشته و برای مدت سه ماه نیز قابل تمدید باشد .
۶- **زمان تشکیل جلسه مزایده و قرائت پیشنهادها:** ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳ به نشانی فوق .
۷- بهره بردار می بایست کلیه قوانین و مقررات مربوط به اماکن عمومی از جمله دریافت پروانه کسب را رعایت نماید.

۸-فراخوان مزایده فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir اطلاع رسانی می گردد.
شایان ذکراست دریافت اسناد صرفاً میبایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) صورت پذیرد. در صورت بروز هرگونه مشکل و ابهام با شماره۱۵۶۷ (پشتیبانی سامانه ستاد) تماس حاصل نمایند.

اداره کل راه آهن هرمزگان

شناسه آگهی:۱۹۹۷۸۸۹

حوادث

اعتراف مرد به قتل همسر و دخترش



گروه حوادث // مردی که در جریان دعوا و اختلاف خانوادگی همسر ۴۳ساله و دختر ۱۳ساله‌اش را با شلیک گلوله در خانه‌شان کشت،بعد از ۴۰روز سکوت خود را شکست. او با صحنه‌سازی قصد داشت انگیزه قتل را سرت نشان دهد.

عصر چهارم مراد امسال مردی با پلیس ۱۱۰تهران تماس گرفت وازقتل مادرودختر همسایه‌شان خبر داد. ماموران با اعزام به خانه مورد نظر در محله چیتگر با اجساد زنی ۴۳ ساله و دختری ۱۳ ساله رویه‌رو شدند. مادر و دختر بر اثر اصابت گلوله به سرشان از پا درآمده بودند. کتشیوهای کمد بهم ریخته و وسایل روی زمین ریخته بود. با کشف اجساد مادر و دختر موضوع به بازپرس کشیک قتل دادسرای جنایی پایتخت گزارش شد و تیمی از ماموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران در محل جنایت حاضر شدند و به تحقیق از پدر میانسال

کنیم. روز حادثه دوباره بر سر همین مسائل دعوایمان شد و جر و بحث کردیم. در اوج عصبانیت کنترل‌م را از دست دادم و با سلاخی که در خانه داشتم به سمت همسر م رفتم. وحشت زده شده بود و من هم سعی می‌کردم او را بترسانم تا آرام شود. در جدال میان ما ناگهان تیری از سلاح شلیک شد و به سر همسر اصابت کرد. فقط می‌خواستم او را بترسانم تا ساکت شود اما جانش را گرفتم. دخترم پا شنیدن صدای شلیک به اتاقی که جسد زنم افتاده بود، آمد. نمی‌دانستم چه کنم او شاهد قتل بود. خواست فریاد بزند و کمک بخواهد. من هم دستپاچه شدم و با همان سلاح به سر او شلیک کردم تا شاهدی در این جنایت نباشد. بعد وسایل خانه را بهم ریختم تا همه فکر کنند دزد آمده و هردو را کشته است.بخشی از طلاهای همسرم را در انباری خانه پنهان کرده بود. سلاح را برداشتم و فرارکردم و به سمت بیابان‌های اطراف جاده بهشت زهرا رفتم. می‌خواستم با همان سلاح به زندگی خودم پایان دهم که جرات نکردم و سلاح را در میان خاک‌های جاده انداختم. بعد از ساعتی به خانه بازگشتم و فریاد زدم زن و بچدام را کشتند تا همسایه‌ها بیایند و کسی به من شک نکنند. در این مدت عذاب وجدان داشتم و چهره زن و دخترم مقابل چشماتم بود. خشم و عصبانیت باعث شد دست به قتل دو عضو خانوادام بزنم. به گزارش خبرنگار جام‌جم، با اعتراف او، ماموران به محلی که سلاح را انداخته بود رفتند اما موفق به کشف آن نشدند. موسی رضازاده، بازپرس شعبه دوم دادسرای جنایی تهران با تایید این خبر به جام‌جم گفت: با اعتراف اولیه متهم او در بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات ادامه دارد.

مرگ هولناک ۲ خواهر با غلتک راهسازی

بیسرون از خودرو بودند که بسر اثر برخورد غلتک با خودرد، هر دو خواهر در دم جان باختند.»

بسه گزارش ایران : در حالی که بخشدار لاریجان، گفته پیش از این هشدارهایی از شورا و دهیار مریجان و بخشداری منطقه درباره تردد نکردن دراین مسیر صادر شده بود، اما افراد بومی منطقه اظهار داشته‌اند جاده های ییلاقی شمال کشور به خاطر نبود علامت هندار ، باریکی سبیر و وجود ماشین آلات سنگین در برخی جاده ها بسیار پر خطر هستند و نیازمند اقدام فوری مسئولان و دستگاه های نظارتی برای جلوگیری از تکرار چنین فجایی است.



سقوط کرد. یک خودروی سمند نیز در پایین جاده توقف کرده بود و والدین این دو خواهر

مشاوره

افزایش رفتار خوب کودک

● سلام کردن، مسواک زدن، سر وقت خوابیدن و ...از جمله رفتارهای خوبی هستند که باید مورد تشویق واقع شوند. تکنیک این رفتار استفاده از «مدول تربیتی» است. برچسب های ستاره دار با اشیا رنگی را انتخاب کنید و در مقابل انجام کار درست یک ژتون به کودک بدهید.وقتی ژتون های کودک تان به حدی که توافق کرده

مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه (۴۰–۱۴۰۴)

(نوبت دوم)

اداره کل راه وشهرسازی استان هرمزگان در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه پروژه احداث مسجد شهرستان رودان در راستای نهضت ملی مسکن به شرح جدول ذیل و بر اساس مشخصات فنی منضم به اسناد مناقصه و ارزیابی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) برگزار نماید.

نام پروژه	شهرستان	برآورد اولیه بر اساس فهرست بهاء ابنیه سال ۱۴۰۴ (ریال)	مدت اجرای پروژه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
احداث مسجد شهرستان رودان در راستای نهضت ملی مسکن	رودان	۲۹۱/۷۹۶/۳۴۶/۱۵۶	۱۶ ماه	براساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی

۱- **نوع فراخوان: مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه**

۲- **نام ونشانی دستگاه مناقصه گزار: اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان**

۳- **موضوع فراخوان: عملیات اجرایی احداث مسجد شهرستان رودان در راستای نهضت ملی مسکن و سایر آیتم های مورد نیاز بر اساس نقشه ها و مشخصات فنی اجرایی.**
۴- **زمان و محل توزیع /فروش**

– **زمان شروع توزیع اسناد:**مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ ساعت ۱۴

– **زمان پایان توزیع اسناد:** مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ ساعت ۱۴

۵- **محل دریافت اسناد مناقصه: کلیه مراحل فروش و تحویل و بازگشایی اسناد از طریق سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران)**) انجام می گردد.

۶- **مهلت تحویل اسناد از سوی مناقصه گران: سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران)**

– **مهلت و زمان ارسال اسناد:**مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳ ساعت ۱۵

۷- **موارد الزامی و مهم:** الف- ارائه گواهی صلاحیت ایمنی نمی باشد و حسابرسی بروز شده الزامی می باشد

۸- **شرایط مناقصه گران:** الف) –داشتن شخصیت حقوقی ب)- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه و ضمانتنامه انجام تعهدات

ب) داشتن حداقل رتبه ۵ ابنیه و ظرفیت خالی

۹- **تاریخ بازگشایی پاکت ها:** مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ ساعت ۱۰ در محل دفتر مدیریت واقع در ساختمان شماره ۲ اداره کل راه و شهرسازی هرمزگان

– میدان ایوبدر –جنب ساختمان دادگستری –ساختمان شروین

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت های زیر مراجعه نمایید:

Setadiran.ir, http://iets.mporg.ir

مرکز شبانه روزی نگهداری معلولین ذهنی حبیب 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

خبر

انتقام عجیب از عشق قدیمی



● گروه حوادث // دختر جوان که برای انتقام از عشق قدیمی خود دو آدم‌ریا اجیر کرده بود، تحت تعقیب پلیس قرار گرفت. مردی جوان اوایل هفته گذشته به شعبه ششم بازپرسی دادسرای جنایی تهران آمد و از سهه مرد و یک زن بابت آدم‌ریایی و گرفتن سند به‌زور شکایت کرد. پرونده با دستور قضایی به پلیس آگاهی تهران ارسال شد و شاکي در جریان تحقیقات گفت: آن روز از خانام در یکی از محله‌های تهران بیرون مرا صدا زدند. وقتی گفتم خودم هستم به ستم حمله کردند و به شدت کتکم زدند. یکی از آنها جاقو به دست داشت و مرا به مرگ تهدید کرد و به‌زور داخل خودروی‌شان انداختند و ربودند. بعد از طی مسافتی آنها مرا به خانه‌ای بردند که صدای دختری از آنجا شنیده می‌شد. قاقی به چهره آن دختر را دیدم. شوکه شدم او پیش از این با من رابطه دوستی داشت و مدتی بود که او را ندیده بودم. همانجا فهمیدم این دختر در این ماجرا نقش دارد اما نمی‌دانستم انگیزه‌اش از این اقدام چیست. آنها با دستور آن دختر یک کاغذ مقابل گذاشتند و با تهدید به قتل مجبور کردند در آن بنویسم به او ۱۲۰ میلیون تومان بدهکارم. دوباره کتکم زدند و پس از سه ساعت مرا سوارماشین کرده ودر یکی از محله‌های جنوب شهر تهران پیاده‌ام کردند و به‌سرعت از محل دور شدند. در حالی که به‌شدت مصدوم شده بودم، خودم را به خانه رساندم. خانواده‌ام مرا به مرکز درمانی رساندند و نجات یافتم. حالا از آن دختر و سهه آدم‌ریا شکایت دارم. تحقیقات برای دستگیری متهمان فراری آغاز شد تا این‌که دو روز پیش دو نفر از متهمان بازداشت شدند و به جراثم‌شان اعتراف کردند. یکی از متهمان در اظهارتش گفت: من با دختر جوان دوست بودم. او به من گفته بود که با مردی قبلا دوست بوده که میانه آنها بهم خورده و از هم جدا شدند اما آن مرد دست بردار نیست و مزاحم او می‌شود. از ما خواست که او را تنبیه کنیم تا دیگر مزاحم آن دختر نشود. ما هم قبول کردیم و هدف‌مان فقط تنبیه کردن شاکي بود. او را تعقیب کردیم و آن روز در فرصت مناسب در خیابان مرد جوان را ربوده و با زور و تهدید در خودرویی انداخته و به خانه بردیم. سه ساعت گروگان ما بود. متهم ادامه داد:بعد یادستور آن دختر ازاورگه‌ای گرفتیم تاشان دهد ۲۰ میلیون تومانی به آن دختر بدهکاراست. تادیکر برایش ایجاد مزاحمت نکند. قصد نداشتیم به شاکي آسیب برسانیم، به خواست آن دختر این کاررا انجام دادیم و شاکي را نمی‌شناختیم. به گزارش خبرنگار جام‌جم، با اعتراف او همدستش نیز گفته‌هایش را تایید کرد. حسین گودرزی، بازپرس شعبه ششم دادسرای جنایی تهران با تایید این خبر به جام‌جم گفت: برای متهمان فراراقانونی صادر شد. دختر جوان طراح آدم‌ریایی متواری است که تحقیقات برای دستگیری او ادامه دارد.

‎ یکشنبه۲۳ شهریور ۱۴۰۴
۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۱۷۴۸
‎
سال‌های بینا

● **سال‌های بینا**



امروز با اعتماد به نفس بالا و ذهن خلاق خود می‌توانید کارهایتان را با موفقیت پیش ببرید و از توانایی‌های ذهنی‌تان برای رسیدن به اهدافتان بهره بگیرید. این فرصت طلایی را از دست ندهید و با شجاعت کنترل اوضاع را در دست بگیرید. با قدرت و انگیزه به جلو حرکت کنید و اجازه ندهید ترندها مانع شما شوند.

● **اردیبهشت:**



امروز انرژی ارتباطی شما در اوج است و می‌توانید از این نیروی مثبت برای ارتقای جایگاه اجتماعی‌تان استفاده کنید. قدرت کلام و شجاعت شما امروز بی‌نظیر است، پس از آن‌ها برای پیشبرد اهدافتان بهره ببرید. مراقب باشید که درگیر بحث‌های بی‌اهمیت نشوید، زیرا ممکن است روابط دوستانه‌تان را به خطر بیندازد.

● **خرداد:**



امروز با اعتماد به نفس بالایی که دارید، می‌توانید تغییرات مثبتی در زندگی‌تان ایجاد کنید. نیازی نیست بیش از حد جدی باشید و فرصت‌های شساد و خلاقانه را از دست بدهید. ایده‌هایتان را با سخاوت با دیگران به اشتراک بگذارید و آن‌ها را یادداشت کنید تا در زمان مناسب به کار ببرید.

● **تیر:**



امروز ممکن است احساس کنید فردی که بسیار دوستش دارید شما را به‌خوبی درک نمی‌کند و این موضوع شما را کلافه کرده است. به جای نگر داشتن این احساسات منفی، با دوستی صمیمی صحبت کنید تا بار عاطفی‌تان سبک‌تر شود. شما از هوش و درک بالایی برخوردارید، پس اجازه ندهید این افکار خلاقیتتان را سرکوب کنند. در روابط عاطفی، از فرصت امروز برای برقراری ارتباط عمیق‌تر با فرد مورد علاقه‌تان استفاده کنید و با شجاعت احساساتتان را بیان کنید.

● **مرداد:**



امروز ذهن شما درگیر مسائل مختلفی است و ممکن است تمرکز کردن روی کارها برایتان کمی دشوار باشد. نگران نباشید، گاهی لازم است به خودتان استراحت دهید و اجازه دهید خواسته‌های قلبی‌تان شما را هدایت کنند. احساسات عاطفی‌تان امروز ممکن است شما را تحت فشار قرار دهند، اما می‌توانید از این انرژی به نفع خود استفاده کنید. با دانش و تجربه‌ای که دارید، از لذت بردن از زندگی و روابط عاطفی تریسید.

● **شهریور:**



امروز می‌توانید با آرامش و تمرکز به کارهای عقب‌مانده‌تان رسیدگی کنید و وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهید. به حرف‌های دیگران توجه نکنید و مسیرى را که به نظر‌تان درست است دنبال کنید. در روابط عاطفی، شور و اشتیاق شما در اوج است و می‌توانید لحظات شادی را در کنار شریکتان تجربه کنید.

● **مهر:**



امروز می‌توانید با آرامش و تمرکز به کارهای عقب‌مانده‌تان رسیدگی کنید و وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهید. به حرف‌های دیگران توجه نکنید و مسیرى را که به نظر‌تان درست است دنبال کنید. در روابط عاطفی، شور و اشتیاق شما در اوج است و می‌توانید لحظات شادی را در کنار شریکتان تجربه کنید.

● **آبان:**



امروز با وظایف زیادی روبه‌رو هستید که نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارند. قدرت کلام شما امروز توجه دیگران را جلب می‌کند و توانایی‌تان در پیگیری اهداف بی‌نظیر است. احساسات عمیق شما در بیان و رفتارهایتان نقش مهمی دارند، پس از پنهان کردن آن‌ها تریسید و اجازه دهید خود واقعی‌تان بدرخشد.

● **آذر:**



امروز با اعتماد به نفس بالا و اصالت خودتان بدرخشید و نگران قضاوت دیگران نباشید. وقتی خود واقعی‌تان هستید، هیچ خطایی مرتکب نخواهید شد. مهارت شما در برقراری ارتباط امروز به اوج خود می‌رسد، پس از این فرصت استفاده کنید و ایده‌های خلاقانه‌تان را با دیگران به اشتراک بگذارید.

● **دی:**



امروز ممکن است کمی استرس داشته باشید، اما انرژی‌های مثبت اطراف شما را احاطه کرده‌اند و باید از آن‌ها به نفع خود استفاده کنید. فعالیت‌هایتان امروز افزایش می‌یابد و احساس می‌کنید هیچ‌کس به اندازه شما نمی‌تواند کارها را به‌درستی انجام دهد. این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند، اما مراقب باشید که خود را بیش از حد تحت فشار قرار ندهید.

● **بهمن:**



امروز روزی عالی برای شروع‌های جدید است. تیزهوشی شما در اوج قرار دارد و می‌توانید هر مسئله یا معمایى را به‌راحتی حل کنید. دلیلی برای به تعویق انداختن کارها وجود ندارد، پس از پتانسیل کامل خود برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید. در روابط عاطفی، کافی است خود واقعی‌تان باشید تا عشقی که مدت‌ها منتظرش بودید به سراغتان بیاید.

● **اسفند:**



امروز تمرکز خود را روی نیازها و خواسته‌های شخصی‌تان بگذارید. هرچند ارزش قائل شدن برای دیگران مهم است، اما خودتان را فدای آن‌ها نکنید. کمی غرور مثبت امروز به نفع شماست و به شما کمک می‌کند تا جایگاه بهتری نزد دیگران پیدا کنید. در حالی که به کارهای خود رسیدگی می‌کنید، محبت خود را به دیگران نیز نشان دهید تا وجهه اجتماعی‌تان تقویت شود.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۱۲:۳۰	اذان صبح ۰۴:۳۷:۵۱	اذان صبح ۰۴:۳۲:۱۵	اذان صبح ۰۳:۵۱:۳۲	اذان صبح ۰۴:۲۴:۲۵	اذان صبح ۰۴:۰۵:۳۲	اذان صبح ۰۴:۲۷:۰۲	اذان صبح ۰۴:۱۴:۱۴
طلوع آفتاب ۰۵:۲۹:۲۶	طلوع آفتاب ۰۵:۵۸:۱۶	طلوع آفتاب ۰۵:۵۰:۳۳	طلوع آفتاب ۰۵:۱۰:۱۹	طلوع آفتاب ۰۵:۴۳:۱۷	طلوع آفتاب ۰۵:۲۵:۰۱	طلوع آفتاب ۰۵:۴۶:۵۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۵:۱۳
اذان ظهر ۱۱:۴۰:۴۸	اذان ظهر ۱۲:۱۱:۱۲	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۳۳	اذان ظهر ۱۱:۲۲:۳۴	اذان ظهر ۱۱:۵۵:۳۲	اذان ظهر ۱۱:۳۷:۳۴	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۳۲	اذان ظهر ۱۱:۴۸:۲۴
غروب آفتاب ۱۷:۵۱:۴۷	غروب آفتاب ۱۸:۲۳:۳۹	غروب آفتاب ۱۸:۱۴:۰۸	غروب آفتاب ۱۷:۳۴:۲۲	غروب آفتاب ۱۸:۰۷:۲۱	غروب آفتاب ۱۷:۴۹:۳۹	غروب آفتاب ۱۸:۰۱:۴۵	غروب آفتاب ۱۸:۰۰:۰۶
اذان مغرب ۱۸:۰۸:۲۰	اذان مغرب ۱۸:۴۰:۵۴	اذان مغرب ۱۸:۳۰:۵۸	اذان مغرب ۱۷:۵۱:۱۹	اذان مغرب ۱۸:۲۴:۱۸	اذان مغرب ۱۸:۰۶:۴۴	اذان مغرب ۱۸:۲۸:۵۳	اذان مغرب ۱۸:۱۸:۲۹



با پایداری و قوت در کنار رهبری، دست به دست هم داده و در مسیر خدا حرکت کنند و از هرگونه دل بستن به بیگانگان پرهیز نمایند.وی به پایداری ملت ایران در برابر دسیسه‌های دشمن اشاره کرد و گفت: حتی در صورت برقراری رابطه و تسلیم در برابر خواسته‌های دشمنان قطعاً آنها دست از اذیت و آزار بر نخواهند داشت چون که هدف اصلی آنها فقط سلب استقلال، آزادی و بی‌دین کردن جوانان است.

دولت برای حل مشکلات معیشتی مردم، تدبیر کند

امام جمعه یزد:

دشمن فقط ایجاد ناامیدی بین مردم و مسئولان است

شبهانه روز انجام دهند.امام جمعه یزد، توجه به سرمایه گذاری داخلی و جلب مشارکت علاقه مندان به تولید و رونق اشتغال را مورد تأکید قرار داد که باید همواره به جد مدنظر باشد.ناصری تصریح کرد: دشمنی استکبار با ما به خاطر هسته ای نیست بلکه هدف آنها نابودی دین و اسلام و گرفتن ارزش های جهادی و انقلابی از ملت ماست،وی گفت: هدف

امور مختلف شهروندان وظایف خود را به صورت شبانه روز انجام دهند.امام جمعه یزد، توجه به سرمایه گذاری داخلی و جلب مشارکت علاقه مندان به تولید و رونق اشتغال را مورد تأکید قرار داد که باید همواره به جد مدنظر باشد.ناصری تصریح کرد: دشمنی استکبار با ما به خاطر هسته ای نیست بلکه هدف آنها نابودی دین و اسلام و گرفتن ارزش های جهادی و انقلابی از ملت ماست،وی گفت: هدف

علیرضا حائری زاده سرویس استان ها // نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه یزد گفت: دولت برای حل مشکلات معیشتی مردم و نظارت بر بازار با همکاری مردم تدبیر لازم را داشته باشد.

به گزارش خبرنگار دریا، آیت الله " محمدرضا ناصری " در خطبه های نماز جمعه این هفته شهر یزد افزود: حل مشکلات اقتصادی و معیشتی و نحوه واردات کالا در کشور باید دقیق و همراه با تدبیر و برنامه مشخص باشد.وی ادامه داد: همه مسئولان اجرایی در رده های مختلف و دولتمردان باید بسا کار جهادی و انقلابی برای گره گشایی

تکمیل سد دالکی بوشهر ، نیازمند ۷۰ هزار میلیارد ریال اعتبار



سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // معاون عمرانی استاندار بوشهر گفت: برای تکمیل عملیات اجرایی سد دالکی و رساندن آن به مرحله آبیگری، ۷۰ هزار میلیارد ریال اعتبار مورد نیاز است و در صورت تأمین منابع مالی، امکان آبیگری این سد در زمستان ۱۴۰۵ با پاییز ۱۴۰۶ وجود خواهد داشت.

به گزارش خبرنگار دریا ، روابط عمومی استانداری بوشهر به نقل از شاهپور رجائی در نشست بررسی راهکارهای تأمین منابع مالی عملیات اجرایی سد

برگزاری مانور بازگشایی مدارس در کرمان

در روزهای تعطیل نیز روند بازبدها متوقف نخواهد شد تا هیچ مدرسه‌ای از چرخه ارزیابی خارج نماند.

میرزا حسینی با تأکید بر اهمیت پروژه مهر افزود: ارزیابی دقیق از روند آماده‌سازی مدارس، به‌ویژه در حوزه‌های ایمنی، بهداشت، تجهیزات آموزشی و فضای فیزیکی، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت آغاز سال تحصیلی دارد. هدف ما، تضمین عدالت آموزشی و فراهم‌سازی محیطی امن و انگیزشی برای دانش‌آموزان سراسر استان است.رئیس اداره ارزیابی عملکرد آموزش وپرورش استان کرمان همچنین از مدیران مدارس خواست با همکاری کامل، اطلاعات لازم را در اختیار تیم‌های ارزیابی قرار دهند و نسبت به تکمیل فرم‌ها و رفع نواقص احتمالی اقدام کنند.

آمادگی ۸۶۰۰ کلاس درس در بوشهر برای آغاز سال تحصیلی جدید

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // استاندار بوشهر گفت: برای آغاز سال تحصیلی جدید ۸۶۰۰ کلاس درس در این استان آماده‌سازی شده و این آمادگی تنها به تجهیز کلاس‌ها محدود نمی‌شود، بلکه تعمیرات، رفع نواقص سروایشی و تأمین تجهیزات آموزشی را نیز شامل می‌شود.

به گزارش خبر نگار دریا، ارسلان زارع در نشست شورای آموزش و پرورش استان بوشهر با بیان اینکه عدالت آموزشی از مهم‌ترین اولویت‌های دولت است، افزود: ارتقای کیفیت آموزش نیازمند به‌روز شدن مهارت‌های معلمان و مشارکت همه دستگاه‌هاست و تحقق اهداف آموزشی بدون نگاه فرایخشی و همراهی دانشگاه‌ها، مراکز علمی و بخش خصوصی امکان‌پذیر

همیشه آنلایین

با اینترنت

سریع سیستم جنوب

۰۷۶۳۲۳۰۴

پشتیبانی ۲۴ ساعته

دارنده پروانه ارائه خدمات ارتباطی ثابت (servco.) به شماره ۹۵-۱۰۰ سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

سریع سیستم جنوب

SSJCO.ir

© ۱۳۹۵ - ۱۴۰۴



روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی گستره توزیع: منطقه جنوب کشور بوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد مدیر مسئول و صاحب امتیاز: یعقوب دبیری نژاد
سرمدیر: سمیه هاشمی پور
دارای ضریب کیفی ۶۸/۵۰ و رتبه دوم در میان روزنامه های منطقه ای کشور
اینستاگرام: daryanews.official
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com
تلفن: ۰۲۲۲۲۶۲۸۴-۰۲۲۲۶۲۳۳۳-۰۲۲۲۲۷۹۳ ۰۲۲۲۲۶۳۵-۰۲۲۲۲۶۶۰۰-۰۲۲۲۴۶۰۰-۰۲۲۲۴۶۰۰ اینا: ۰۱-۰۹۶۱۹۳۸۱-۰۹۶۱۹۳۸۱ دفتر: بندرعباس- بلوار امام خمینی (ره) - سه راه دلگشا برج نیلوفر- ورودی غربی- طبقه پنجم- واحد ۲۳ چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۲۲۱۳۴۸۳۸-۰۳۴
آئین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه دریا روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تفسیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت محرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.
دبیر سیاسی: علی زارعی دبیر فرهنگی و اجتماعی: الناز مطهری نژاد دبیر اقتصادی: امین زارعی
نمایندگی استانها: جنوب سیستان و بلوچستان شهریار سروش ۰۹۱۵۸۴۵۳۴۶- کرمان ۰۹۱۰۱۹۱۰۰۳۴- آرزو توکل چترودی ۰۹۱۳۴۰۳۳۳۰۰- کهگیلویه و بویراحمد عزیزاده ۰۹۳۳۴۰۵۳۱۵۶- یزد علیرضا حائری زاده ۰۹۳۳۴۰۵۳۱۵۶- فارس عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۳۰۹۷- خوزستان حسن سیلوی ۰۹۳۴۲۷۰۶۷۳۳- سید ابوالحسن جعفری ۰۹۱۷۷۸۴۶۰۲۰-

نواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا

زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد

امام علی (ع):

بخشنده باش ولی زیاده روی مکن

روضه بحار ج ۲ ص ۱۵۹

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴

۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷

سال بیست و چهارم شماره ۴۸۱۷

معرفی کتاب

همراهان گرامی روزنامه دریا در این ستون قراره در مورد کتاب بنویسیم واقف به این امر که امروز دنیای مجازی پر شده از پیشنهادات مختلف جهت خواندن کتاب و نیازی به دوباره گویی نیست به طور مفصل، اما مجموعه دریا دوست داره وقتی روزنامه توری زده میشه چشم خواننده در یک تامل کوتاه با کتابی آشنا بشه و چندی شمارو از روزمرگی دور کنه. در اینجا برشی از کتاب رو با هم می خونیم و دوست دارم شما هم در تعاملی دوستانه کتابی که دوست دارید دیگران در موردش بدونن به ما معرفی کنید.

دوستدار کتاب باز شما هاشمی

عنوان کتاب: روزهای اردیبهشت

نویسنده: مجید جعفرآبادی

● کتاب «روزهای اردیبهشت» به قلم «مجید جعفرآبادی»، روایتی مستند از روزهای زندگی و خاطرات «مصطفی اردیبهشت»، آزاده و جانپاز جنگ تحمیلی، از کودکی در کانون کارآموزی تا سال‌ها اسارت در اردوگاه‌های رمادی و تکریت را بازگو می‌کند. سرگذشت بسیاری رزمندگان و آزادگان دفاع مقدس، با همه تلخی‌ها و لحظه‌های باشکوهش، هنوز ناشنیده مانده است. آن‌ها کودکانی بودند که خیلی زود بزرگ شدند، نوجوانانی که در دل میدان مین و آتش، مرده ایستادند و سال‌هایی از جوانی‌شان را در اردوگاه‌های اسارت گذراندند. روایت این تجربه‌ها نه تنها تاریخ شفاهی جنگ را زنده نگاه می‌دارد، بلکه چهره واقعی نسلی را نشان می‌دهد که در گمنامی، بار سخت‌ترین

روزگار را به دوش کشید. کتاب «روزهای اردیبهشت» زندگی‌نامه آزاده و جانپاز مصطفی اردیبهشت را به قلم مجید جعفرآبادی روایت می‌کند. این اثر، تصویری زنده از مسیری پر از دشواری، مقاومت و ایمان است که از دوران کودکی تا اسارت و آزادی را دربر می‌گیرد. او دوران کودکی و نوجوانی‌اش را در کانون کارآموزی، جایی که با شرایطی سخت شبیه اردوگاه روبه‌رو بود، گذرانده است. سپس در کسوت یک تخریب‌چی از پاییز سال ۱۳۶۲ تا پایان جنگ فعالیت داشته و در نهایت بیش از دو سال را در اسارت در الرمادی و تکریت تجربه کرده؛ تجربه‌هایی دشوار که کمتر کسی از سن ۱۰ سالگی تا ۲۸ سالگی این مسیر را طی کرده باشد. نویسنده با زبانی روانی و مستند، از این مقاومت بی‌ادعا و سرشار از اراده می‌گوید. روایت‌هایی که از دل واقعی‌ترین تجربه‌ها برخاسته‌اند و شامل خاطرات

دست‌اولی که وضعیت اردوگاه، فشارهای جسمی و روحی و حفظ ایمان در سخت‌ترین لحظه‌ها را به‌طور ملموس نمایان می‌کند. این اثر بیش از آن‌که زندگی یک فرد را روایت کند، تصویر روشنی از فرهنگ مقاومت و بایستاری در دوران دفاع مقدس و زندگی مصطفی اردیبهشت، از کودکی در شرایط دشوار، تا جنگ و اسارت، برشی از تاریخ معاصر ایران است.

بخشی از کتاب

«صبح روز پنجم که موقعیت خودم را بهتر فهمیدم حالت ناامیدی به من دست داد؛ مخصوصا که دیشب همان احتمال ضعیف نجات هم با دور شدن از بچه‌های خودی از بین رفت تازه فهمیدم که پشت خط عراقی‌ها هستم و چیزی هم برای مخفی کردن وجود ندارد زمین خشک وجود نداشت که چاله در آن درست کنم و فقط دلم به استسار خوش بود که با کمی تی و اشغال این

تازه‌ها

به دنیای تازه‌ها خوش آمدید! در این ستون، شما را با جدیدترین اخبار، رویدادها و تحولات روز آشنا می‌کنیم. از فرهنگ و هنر گرفته تا علم و فناوری، هر آنچه که در دنیای اطراف ما در حال وقوع است، در اینجا برای شما گردآوری شده. با ما همراه باشید تا از تازه‌ترین اطلاعات و تحلیل‌ها بهره‌مند شوید!

● فواید «هیج کاری نکردن»

۱. کاهش استرس و جلوگیری از فرسودگی شغلی

فعالیت مداوم باعث می‌شود هورمون‌های استرس مانند کورتیزول در سطح بالایی باقی بمانند. اختصاص دادن زمانی برای استراحت، مانند دراز کشیدن روی کاناپه، خیال‌پردازی یا نگاه کردن به بیرون پنجره، تعادل این هورمون‌ها را برقرار می‌کند. این کار نه تنها اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه احتمال فرسودگی طولانی‌مدت را هم کم می‌کند.

۲. افزایش خلاقیت و توان حل مسئله

تا به حال ایده‌های خلاقانه‌تان هنگام دوش گرفتن یا پیاده‌روی آرام به ذهنتان خطور کرده است؟ این اتفاق به این دلیل است که زمان استراحت ذهن، اجازه می‌دهد آزادانه پرسه بزنند و ارتباطاتی ایجاد کنند که هنگام مشغول بودن متوجه‌شان نمی‌شود. با استراحت ذهن، راه‌های جدیدی برای بینش و خلاقیت ایجاد می‌کنید.

۳. تقویت وضوح ذهنی

مانند عضلات که پس از ورزش به استراحت نیاز دارند، مغز نیز برای عملکرد بهینه به زمان استراحت نیاز دارد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم لحظاتی برای «هیج کاری نکردن» در برنامه روزانه‌شان دارند، تمرکز بهتری دارند، تصمیم‌گیری‌شان شفاف‌تر است

و کنترل عاطفی بیشتری دارند.

● چگونه «هیج کاری نکردن» را تمرین کنیم؟

هیج کاری نکردن به معنای تبدیلی نیست؛ بلکه شامل ایجاد وقفه‌های هدفمند در طول روز است:

- در سکوت بنشینید بدون تلویزیون یا تلفن همراه.
- چرت کوتاه یا استراحت انرژی‌بخش داشته باشید.
- به آسمان، درختان یا تنفس خود نگاه کنید.
- «فضای سفید» در برنامه روزانه‌تان تعیین کنید.

حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز می‌تواند تفاوت چشمگیری ایجاد کند.

● جمع‌بندی

وقتی فرهنگ ما فعالیت‌بی‌وقفه را تحسین می‌کند، بسیار مهم است که به خودتان اجازه دهید هیچ کاری نکنید. علوم اعصاب تایید می‌کنند که این یکی از مولدترین کارهایی است که می‌توانید برای مغزتان انجام دهید. با پذیرش سکون، زمان خود را هدر نمی‌دهید؛ بلکه در حال سرمایه‌گذاری برای تمرکز بهتر، خلاقیت بیشتر و سلامت روانی بالاتر هستید. پس دفعه بعد که بی‌هدف و در سکوت نشستهاید، به یاد داشته باشید که مغزتان در واقع سخت‌کار می‌کند، خود را ترمیم و شارژ می‌کند و شما را برای چالش بعدی آماده می‌سازد. گاهی بهترین کار، فقط توقف کردن است.

عکس روز



کاریکاتور



● آفرود مار تیرنا

اینفوگرافیا

