



یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴
سال بیست و چهارم
شماره ۴۸۷۷
صفحه ۸
تومان ۱۰۰۰۰

۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

طی الزهر

شهادت خدمت غلغمه (س) تسلیت

اینجا هرمزگان؛ پایتخت بی آبی در کنار بزرگ ترین آبشیرین کن های کشور!

صفحه ۱ را بخوانید



عکس: دریا

صنعت در انتظار

تصمیم های شجاعانه دولت و مجلس

ناترازی انرژی، صادرات و صدور مجوزها دقیقاً همان نقاطی است که بیشترین فشار را بر دوش صنایع می گذارند

- هرچند ظرفیت های تولیدی کشور در بخش هایی مانند فولاد، پتروشیمی، معدن و صنایع مادر، ایران را در جایگاه یک قدرت صنعتی
- بالقوه قرار داده، اما ضعف سیاست گذاری و کندی اصلاحات باعث شده این ظرفیت ها به شکوفایی کامل نرسند.

صفحه ۳ را بخوانید

رئيس جمهور:

می توانيم بدون نفت زندگي کنيم



۲

زنگ خطر افزايش اختلافات زوجين؛

لزوم بازگشت آموزش های

حقوقی پیش از ازدواج

واحیای مشاوره های رایگان

۸

بهره برداری از نیروگاه

خورشیدی در منطقه سیاهو

۴

زندگی در قاب

واقعیت یا رؤیای فیلترشده؟

۵

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی

هرمزگان تاکید کرد

ضرورت پاسداری از آئین های

مرثیه سرایی و تعزیه در هرمزگان

۳

بندرعباس؛ شهری که دیوارهایش

فرومی ریزد و مسئولان فقط نگاه می کنند

خواب با ترس مرگ

در زیر سقف های لرزان

۵

اینجا هرمزگان؛ پایتخت بی آبی در کنار بزرگ ترین آبشیرین کن های کشور!

هرسال میلیون ها لیتر آب هدر می دهد. مناطقی هستند که لوله ها آنچنان پوسیده اند که قبل از رسیدن آب به خانه ها، نیمی از آن در دل خاک گم می شود. از آن طرف، مصرف در بخش کشاورزی همچنان در برخی مناطق غرقابی است و در صنایع هم الگوی مصرف پایدار رعایت نمی شود. نتیجه این می شود که آب اندک موجود نه درست توزیع می شود، نه درست مصرف دولت و ملت باید به یک باور مشترک برسند: آب نیست. این حقیقت تلخ اما ضروری است. باید مصرف اصلاح شود، باید دستگاه های کاهنده مصرف در خانه ها توزیع شود، باید آبیاری نوین جای غرقابی را بگیرد، باید کشاورزی بر پایه نیاز بازار باشد نه تولید انبوهی که روی زمین رها می شود و تماشش تبدیل به هدر رفت آب، کود، سم و سرمایه می شود.

هرمزگان بیش از این تاب و تحمل بی عدالتی آبی را ندارد. مردم این استان حق دارند قبل از هر انتقالی، سهم واقعی خود از آب خلیج فارس را داشته باشند. انتقال آب بدون تأمین نیاز مردم میزبان، نامش نه توسعه، که بی عدالتی آشکار است. این واقعیت را دیگر نمی توان پنهان کرد.



علی زارعی/دریا
daryaz1359@gmail.com

کیلومترها می رود تا کویر را آباد کند، چرا سهمی عادلانه به مردم خود استان داده نمی شود؟ چرا دولت این ۳۰ درصد آب را برای هرمزگان خرید تضمینی نمی کند؟ مگر نه این که ما میزبانیم، زمین و ساحل و محیط زیست مان را در اختیار گذاشته ایم و هزینه هایش را می برداریم؟ اما واقعیت تلخ تر از این حرف هاست. نه تنها بخش مهمی از آب شیرین شده به دیگر استان ها می رود، بلکه هر روز صحت از ساخت آب شیرین کن جدید برای تأمین آب سایر استان ها است. این یعنی فشار بیشتر بر سواحل، گرمای بیشتر، تبخیر بیشتر، تخریب بیشتر. هرمزگان قرار نیست به «کارخانه آب رسانی کشور» تبدیل شود. در کنار همه ی این ها، شبکه فرسوده و پوسیده ی آب در هرمزگان،

در نشست خبری اخیرش حرفی زد که سال هاست مردم زیر لب می گویند. او آشکارا اعلام کرد با انتقال آب از هرمزگان مخالف است؛ زیرا «سهم استان فقط آلودگی و فشار زیست محیطی» است. درست هم می گوید. سهم ما چیست؟ شوری آب در ساحل، تخریب زیست محیطی، افزایش سیل نمکی، فشار بر اکوسیستم دریایی و در نهایت بی آبی برای خود مردم. مبرادی البته تأکید کرد دولت باید ۳۰ درصد آب تولیدی این طرح عظیم را «خرید تضمینی» برای هرمزگان انجام دهد؛ موضوعی که سال هاست وعده اش در هوا مانده و هیچ گاه ضمانت اجرایی نیافته است. مردم استان دیگر این وعده ها را قبول نمی کنند. سؤال شان روشن است: اگر این آب، اقتدر ارزشمند است که



برادر ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر احسانی مهر



مدیرکل محترم امور مالیاتی استان هرمزگان

بدین وسیله به نمایندگی از جامعه اقتصادی استان هرمزگان مراتب تقدیر و تشکر صمیمانه خود را از تلاش های ارزشمند و مجدانه حضرت تعالی در حمایت و پشتیبانی از طرح ها و ایده های ارائه شده در شورای گفت و گوی دولت و بخش خصوصی اعلام می نمایم. اهتمام جنابعالی در راستای به روز رسانی سامانه های مالیاتی، به ویژه در موضوع ویرایش اظهارنامه املاک و مستققات، نشان از نگاه توسعه محور، رویکرد تسهیل گر و دغدغه مندی حضرت تعالی در ارتقای نظام مالیاتی استان دارد. بی تردید استمرار این رویکرد کارشناسانه و تعامل سازنده، گامی مؤثر در مسیر شفاف سازی، بهبود فرآیندها و فراهم سازی بستر مناسب برای فعالیت های اقتصادی خواهد بود. توفیق روز افزون، سلامتی و بهروزی جنابعالی را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان

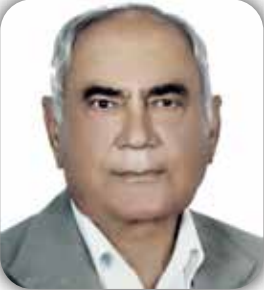


انا لله و انا الیه راجعون

با نهایت تأثر و اندوه، در گذشت تاسف بار مرحوم زنده یاد **حاج شیخ محمد طیب انصاری**، دبیر کل اسبق اتاق بازرگانی هرمزگان، موجب تألم و اندوه عمیق گردید. مرحوم انصاری در دوره مسئولیت خویش، با اخلاق مدیریتی برجسته، تعهد حرفه ای کم نظیر و نگاه سازنده، از چهره هایی بود که در دوران رشد و بالندگی اتاق نقش موثری ایفا کرد.

تلاش های صادقانه، مدیریت سنجیده و حضور موثر ایشان در آن سال های ارزشمند، همواره در حافظه سازمانی و تاریخ اتاق بازرگانی هرمزگان به عنوان بخشی ماندگار و قابل احترام به یادگار خواهد ماند. به نمایندگی از جامعه فعالان اقتصادی استان این ضایعه تلخ را به خانواده بزرگ و محترم ایشان، همچنین همکاران و فعالین بخش خصوصی استان هرمزگان تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان صبر و شکیبایی، و برای آن عزیز سفر کرده رحمت الهی و آرامش ابدی مسئلت داریم.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان



آبا بتن ساحل

Aba Beton Sahel

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۶
کارخانه: ۳۲۵۶۱۴۳۰-۳۲۵۶۱۴۳۰
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی ترسیده
به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

همیشه آنلاین
با اینترنت
سریع سیستم جنوب

۰۷۶۳۳۳۰۴
پشتیبانی ۲۴ ساعته

سریع سیستم جنوب

یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴
۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۴۸۷۷

سرمقاله

 علی زارعی/دريا دaryaz1359@gmail.com

● صنعت ایران سال‌هاست زیر سایه سسنگین بی‌ثباتی‌ها، مقررات متناقض و کمبود زیرساخت‌های حیاتی نفس می‌کشد. هرچند ظرفیت‌های تولیدی کشور در بخش‌هایی مانند فولاد، پتروشیمی، معدن و صنایع مادر، ایران را در جایگاه یک قدرت صنعتی بالقوه قرار داده، اما ضعف سیاست‌گذاری و کندی اصلاحات باعث شده این ظرفیت‌ها به شکوفایی کامل نرسند. امروز، بیش از هر زمان دیگری، اقتصاد ایران به یک تصمیم‌گیری شجاعانه و هماهنگ میان دولت و مجلس نیاز دارد تا دغدغه‌های تولید و صادرات از مسیر صنعت کنار رود و موتور رشد اقتصادی دوباره روشن شود. در مراسم اختتامیه سمپوزیوم فولاد ۱۴۰۴، محمد امیر، دبیر کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی، به صراحت اعلام کرد که مجلس آماده ورود جدی برای رفع گره‌های قانونی صنعت فولاد است؛ گره‌هایی که سال‌هاست فعالان این حوزه را گرفتار کرده و بهروری صنعت را به شدت کاهش داده است. تأکید او بر سه حوزه حیاتی — ناترازی انرژی، صادرات و صدور مجوزها — دقیقاً همان نقاطی است که بیشترین فشار را بر دوش صنایع می‌گذارند.ناترازی انرژی، یعنی نبود یک برنامه پایدار برای تأمین برق و گاز صنایع، عملاً برنامه‌ریزی تولید را ناممکن کرده است. قطع برق در تابستان و محدودیت گاز در زمستان، صنایع را به چرخه‌ای از توقف‌های پی‌درپی کشانده؛ چرخه‌ای که نتیجه‌اش افزایش هزینه‌ها، افت بهره‌وری و از دست رفتن فرصت‌های صادراتی است. اکنون مجلس، طبق اظهارات محمد امیر، وزارت نیرو را متکشف کرده که این ناترازی را برطرف کند. اگر این تکلیف با نظارت دقیق و همراهی دولت اجرایی شود، یک گام بزرگ به‌سوی ثبات تولید برداشته خواهد شد.اما مسئله دوم، یعنی چالش‌های صادرات، موضوعی است که مستقیماً با ارزشوری، حفظ بازارهای جهانی و استمرار تولید گره خورده است. امیر با لحنی انتقادی به تقاوت نرخ ارز در تسعیر درآمد‌های صادراتی فولاد اشاره کرد؛ موضوعی که سال‌هاست باعث کاهش انگیزه صادرکنندگان، دور شدن تولیدکننده از نرخ واقعی و تضعیف رقابت‌پذیری محصول ایرانی در بازارهای جهانی شده است. وقتی صادرکننده مجبور است ارز حاصل از صادرات را با نرخی تحویل دهد که با واقعیت اقتصادی همخوانی ندارد، عملاً سودآوری تولید تهدید و سرمایه‌گذاری جدید متوقف می‌شود. اینکه کمیسیون اصل نود اصلاح این رویکرد را در دستور کار قرار داده، می‌تواند نقطه آغاز بازگشت اعتماد به فضای صادرات باشد.در کنار این موارد، فرآیند پیچیده صدور مجوزها همچنان یکی از سدهای بزرگ توسعه صنعتی است. سال‌هاست فعالان صنعت از بوروکراسی فرساینده و موازی‌کاری دستگاه‌ها گلایه می‌کنند؛ فرایندی که برای حمایت از سرمایه‌گذار، او را آزرده و فراری می‌دهد. درود مجلس به این حوزه می‌تواند یکی از ریشه‌ای‌ترین اصلاحات ساختاری در حمایت از تولید باشد.حقیقت آن است که صنعت ایران بیش از منابع مالی، به ثبات، پیش‌بینی‌پذیری و سیاست‌گذاری منسجم نیاز دارد. اگر تعامل دولت و مجلس که امیر بر آن تأکید کرد به شکل واقعی و عملیاتی شکل گیرد، صنایع مادر همچون فولاد می‌توانند به پیشران تولید و صادرات کشور تبدیل شوند.اکنون زمان اقدام است؛ نه سخنرانی، صنعت، بیش از هر چیز، منتظر تصمیم‌هایی شجاعانه است. تصمیم‌هایی که بتواند قفل‌های قدیمی را باز کند و آینده اقتصاد ایران را از درهای بسته، به مسیر رشد و رقابت جهانی هدایت کند.

 خبر
 خبر

مدرسه ابتدایی ۹ کلاسه فاطمه الزهرا (س) هنگویه به بهره برداری رسید



● گسروه خبر // با حضور جباری نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس شورای اسلامی ، علی مرادی معاون مشارکتهای مردمی نوسازی مدارس استان ، حاج اسماعیل امینیانی نماینده خبر و جمعی ازمسئولین محلی مدرسه ابتدایی ۹ کلاسه فاطمه الزهرا در هنگویه واقع در شهرستان بستک افتتاح شد.به گزارش خبرنگار دریا ؛ این فضای آموزشی با زیربنایی بالغ بر ۶۳۳ متر مربع و در زمینی به مساحت ۲ هزار و ۵۵۹ متر مربع احداث شده است.گفتنی است، مدرسه مذکور با مشارکت فاطمه عبدالله فکری در هنگویه واقع در شهرستان بستک احداث شده است و با بهره برداری از این فضای آموزشی تعداد ۲۲۵ نفر دانش آموز از فضای ایمن واستاندارد برخوردار شدند.

.....

برگزاری آیین کلنگ زنی مدارس ۱۲ و ۹ کلاسه خیرساز در بستک

● گسروه خبر // با حضور دکتر احمد جباری نماینده غرب هرمزگان،مهندس صادقی پورمعاون عمرانی استانداری هرمزگان، دکتر جلالی فرماندار شهرستان بستک، حجت الاسلام والمسلمین جهانگیری امام جمعه شهرستان بستک، مهندس بهادر مدیرکل دفتر فنی استانداری هرمزگان، نماینده نوسازی مدارس استان و جمعی از مسئولین استانی و شهرستانی، آیین کلنگ زنی مدارس ۱۲ و ۹ کلاسه در شهر بستک انجام شد. به گزارش خبرنگار دریا ؛ گفتنی است، این مدارس به همت مهندس فواد بوخش و مهندس رشاد بوخش؛ دو خبر بزرگوار و حاج اسماعیل امینیانی؛ نماینده خیر و نیک اندیش بستکی ساخته خواهد شد.

 خبری
 خبری

بازدید احمد مرادی از شرکت آلومینیوم المهدی

جامعه به فضاهای ورزشی، بر ضرورت بازسازی و توسعه زیرساخت‌های ورزشی شرکت تأکید کرد و خواستار بهره‌گیری از ظرفیت دستگاه‌های اجرایی در این مسیر شد.

وی همچنین ساخت نیروگاه ۵۴۶ مگاواتی در مجموعه آلومینیوم المهدی را گامی مؤثر در جهت رفع ناترازی انرژی دانست.

مرادی ضمن قدردانی از مدیریت و کارکنان این مجموعه، اجرای این طرح را اقدامی مؤثر و ارزشمند در جهت ارتقای سلامت منابع انسانی عنوان کرد.
هیئت بازدیدکننده، به همراه مهندس رجب‌پور مدیرعامل شرکت، سپس از کمپرسورخانه شماره ۲، زمین چمن فوتبال و بیست دوچرخه‌سواری این مجموعه بازدید به عمل آورد.
احمد مرادی با اشاره به نیاز کارکنان و

بهره برداری از نیروگاه خورشیدی در منطقه سیاهو



گروه خبر // در آیین افتتاح این پروژه، احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، با قدردانی از سرمایه‌گذار بخش خصوصی و همکاری دستگاه‌های اجرایی، بر ضرورت کاهش بروکراسی اداری برای جذب سرمایه‌گذاران و توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در کشور تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ وی در سخنانی گفت:«برای تولید هر یک مگاوات برق خورشیدی حدود ۳۰ میلیارد تومان سرمایه لازم است و بازگشت سرمایه حدود چهار سال طول می‌کشد.» دکتر مرادی با اشاره به ناترازی تولید و مصرف برق در کشور، تحقق تکلیف دولت مبنی بر تولید ۱۲ هزار مگاوات برق خورشیدی را منوط به رفع موانع اداری و تسهیل فرایندهای حمایتی دانست.در این مراسم، معاون سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر، بهشدار مرکزی و رئیس شورای بخش مرکزی شهرستان، اعضای شورا و معتمدین محلی نیز حضور داشتند.

تلف شدن توله پلنگ ایرانی در بشاگرد

کم‌زنی، بی‌آبی بدن و ضعف شدید نشان می‌دهد این توله احتمالاً به دلیلی از مادر جدا شده و در پی گرسنگی و تحلیل جسمانی شدید دچار مرگ شده است.توله پلنگ‌ها تا حدود ۱۸ ماهگی وابستگی کامل به مادر دارند و جدا شدن زودهنگام می‌تواند به سرعت منجر به ضعف و ناتوانی شود.پلنگ ایرانی از گونه‌های در معرض خطر انقراض و تحت حمایت سازمان حفاظت محیط زیست است و در ارتفاعات استان هرمزگان، به‌ویژه شهرستان‌های فوری به مرکز شهرستان منتقل گردید.با وجود تلاش‌های صورت‌گرفته تحت نظارت دامپزشک و رسیدگی‌های لازم، توله پلنگ که سن آن ۴ تا ۶ ماه تخمین زده شده بود، متأسفانه تلف شد. لاشه این حیوان برای بررسی دقیق علت مرگ شهرستان بشاگرد و جوامع محلی منطقه قدردانی به پندرعباس ارسال شـد. شـواهد اولیه از جمله

غیرعادی در منطقه حکایت داشت.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ با دریافت این گزارش، تیم اعزامی اداره حفاظت محیط زیست بشاگرد باافاصله به محل اعلام شده اعزام شد. این تیم در ساعت حدود ۱۰:۳۰ با توله پلنگی بسیار ضعیف، بی‌حال و دارای علامت حیاتی ناپایدار مواجه شد. به دلیل شدت ضعف جسمانی، زنده‌گیری حیوان بدون نیاز به بییهوشی انجام شد و توله پلنگ برای دریافت اقدامات درمانی فوری به مرکز شهرستان منتقل گردید.با وجود تلاش‌های صورت‌گرفته تحت نظارت دامپزشک و رسیدگی‌های لازم، توله پلنگ که سن آن ۴ تا ۶ ماه تخمین زده شده بود، متأسفانه تلف شد. لاشه این حیوان برای بررسی دقیق علت مرگ به پندرعباس ارسال شـد. شـواهد اولیه از جمله



گروه خبر // صبح روز ۲۹ آبان ۱۴۰۴، اطلاعات اولیه‌ای از سوی جوامع محلی ساکن روستاهای اطراف منطقه کوهستانی گوریچی شهرستان بشاگرد به اداره حفاظت محیط زیست این شهرستان ارائه شد که از حضور یک توله پلنگ با وضعیت سلامت



فرمانده سپاه شهرستان بندرعباس:

بسیج نیروی کارآمد کشور در همه میدان‌هاست



گروه خبر // فرمانده ناحیه‌سپاهبندرعباس گفت: بسیج نیروی کارآمد کشور در همه‌میدان‌هاست. به گزارش خبرنگار دریا ؛ سرهنگ کمالی با تأکید بر نقش بی‌بدیل بسیج به‌عنوان ستون خیمه انقلاب اسلامی، از پیش‌بینی ۶۰۰عنوان برنامه و ۲۱۰ برنامه شاخص در هفته بسیج امسال در این شهرستان خبر داد و گفت: میزبانی از پیکر مطهر شهدای گمنام، از افتخارات هفته بسیج بندرعباس است.سرهنگ پاسدار حمید کمالی فرمانده سپاه ناحیه شهرستان بندرعباس در نشست خبری به‌مناسبت هفته بسیج که در سالن جلسات سپاه بندرعباس برگزار شد، ضمن تسلیت ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) و تبریک هفته بسیج، اظهار کرد: بسیج شجره طیبه‌ای است که امام خمینی(ره) آن را کاشت و امروز به میراث‌گران‌پهایی برای نظام اسلامی تبدیل شده است. وی با استناد به فرمایشات رهبر معظم انقلاب، بسیج را «نیروی کارآمد کشور برای همه میدان‌ها»، «مظهر وحدت مقدس ملت» و «مدرسه‌س عشق» توصیف کرد و افزود: از دفاع مقدس تا مقابله با اغتشاشات، حوادث غیرمترقبه مانند زلزله فین و سایه‌خشک، حادثه اسکله شهید رجایی و دوران کرونا همیشه

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان تأکید کرد

ضرورت پاسداری از آئین‌های مریثه‌سرایی و تعزیه در هرمزگان



گروه خبر // مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان گفت: آئین‌های مریثه‌سرایی و تعزیه بخش مهمی از هویت فرهنگی و اعتقادی مردم ایران و هرمزگان است که باید از آن پاسداری شود.

به گزارش مهر، فرخنده جلالی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در اختتامیه هشتمین سوگواره نوحه‌های نشسته بانوان میناب اظهار کرد: مریثه‌سرایی، روضه‌خوانی و تعزیه با همان اصالت تاریخی و ادبی که در فرهنگ ایرانی ریشه دارد سینه‌به‌سینه منتقل شده و امروز بخشی مهم از میراث فرهنگی و اعتقادی مردم ایران اسلامی به شمار می‌رود.وی با اشاره به تأکید مقام معظم رهبری بر اهمیت آموزندگی منبرها افزود: سوگواره‌های بانوان فرصتی برای پاسداشت میراث شگافهی و معنوی آئین‌های عزاداری است. این مناسک تبیین‌کننده معارف و سیره ائمه‌اظهار در قالب شعر و نوحه است و نسل‌های این خطه با همین ارادت و محبت پرورش می‌یابند و این عشق بخشی از هویت مردم هرمزگان را تشکیل می‌دهد. جلالی با اشاره به قدمت آئین یامنبری در نقاط مختلف استان گفت: مردم هرمزگان از کودکی با آئین‌های سنتی مذهبی انس داشته‌اند و نقش‌آفرینی خانواده‌ها در این مراسم بخشی از آداب خانوادگی و خوشنودنی است که می‌توان آن را نوعی صلہ‌رحم دانست.دبیر شورای فرهنگ عمومی هرمزگان با بیان نقش کلیدی زنان استان در حوزه‌های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی و سیاسی اضافه کرد: حضور زنان در برنامه‌ریزی، پشتیبانی و اجرای آئین‌های سنتی عزاداری حضوری پررنگ و مؤثر است و سوگواره نوحه‌های نشسته

معاون روابط عمومی و تبلیغات سپاه امام سجاد(ع) خبر داد

برنامه تلویزیونی "روایت خدمت"

روایتی از جنس خدمت بسیجیان در هرمزگان



می‌باشد.که به معرفی خدمات و فعالیت‌های جهادی بسیجیان و نخبان این قشر در استان اختصاص دارد و شامل ۷قسمت ۳۵ دقیقه‌ای می‌باشد که در طول هفته بسیج از ۱۳:۳۰پان تا ۶ آذر ماه از ساعت حدوداً ۲۰:۲۰ (برنامه اول استننا ساعت ۱۷:۲۸) از سیمای

مرکز خلیج‌فارس پخش می شود. مسئول روابط عمومی سپاه امام سجاد(ع) همچنین از تولید و پخش برنامه روتین رادیویی «مدرسه عشق» خبر داد و اظهار داشت: این مجموعه در قالب هفت برنامه ۹۰ دقیقه‌ای بوده که علاوه به همراه سایر برنامه های تولیدی رادیویی در ایام هفته بسیج از رادیو خلیج فارس پخش خواهد شد.

سرهنگ سسالاری در پایان ضمن

تشکر از همکاری صدواسیمای مرکز

خلیج فارس در انعکاس فعالیت ها و اقدامات

سپاه و بسیج استان هرمزگان، هدف از تولید

این آثار رسانه‌ای را تبیین خدمات گسترده

بسیج، تقویت روحیه خدمت‌رسانی، و ترویج

فرهنگ ایثار و شهادت در میان آحاد جامعه

عنوان کرد.

یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴
۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۴۸۷۷

خبر

سبزیجات عامل کاهش فشارخون هستند

● گروه سلامت // دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف سبزیجات نه‌تنها فشارخون را بالا نمی‌برد، بلکه به کاهش و کنترل آن کمک می‌کند.در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، اعلام کرد: سبزیجات نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند بلکه نقش مهمی در کاهش و کنترل آن دارند.براساس این گزارش، سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از بتاسیم، منیزیم، پل‌قل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرآیند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند.به گفته کارشناسان این دفتر، بتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالبدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود و همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در سبزیجات نیز به‌عنوان یک بازدارنده طبیعی انقباض عضلات صاف و گشادکننده عروق، در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون نقش مؤثری دارد.این گزارش می‌افزاید: پل‌قل‌های گیاهی موجود در سبزی‌ها دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و گشادکنندگی عروق هستند و مصرف آن‌ها در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق اهمیت دارد. همچنین ویتامین C با افزایش سنتز اسید نیتریک و بهبود عملکرد اندوتلیال، در کاهش فشارخون مؤثر گزارش شده است. مطالعات بالینی نشان می‌دهد دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به‌طور قابل توجهی فشارخون سیستمیک و دیاستولیک را کاهش دهد.به گزارش سلامت نیوز:
دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: مصرف منظم سبزیجات بخش مهمی از الگوی غذایی سالم برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون است و حذف سبزیجات نه‌تنها کمکی به کنترل فشارخون نمی‌کند، بلکه فرد را از دریافت مواد مغذی ضروری محروم خواهد ساخت.

هشدار وزارت بهداشت درباره افزایش مقاومت میکروبی در نشتیون

● گروه سلامت // معاونت بهداشت وزارت بهداشت گفت: مقاومت میکروبی امروز یکی از جدی‌ترین تهدیدهای سلامت است و سالانه بیش از ۱.۲۷ میلیون مرگ مستقیم و حدود ۵ میلیون مرگ مرتبط در جهان ایجاد می‌کند.به گزارش مهر ، بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، ایران بالاترین میزان مصرف داروهای ضد میکروبی را میان ۶۲ کشور دارد. مطالعات داخلی نیز شیوع خوددرمانی با آنتی‌بیوتیک را بین ۲۱ تا ۸۶ درصد گزارش کرده‌اند؛ در حالی‌که بسیاری از علائم مانند گلودرد، آبریزش بینی، سرفه و تب منشأ ویروسی دارند و نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. در بخش زیادی از موارد نیز داروهای باقی‌مانده در منزل به‌طور خودسرانه مصرف می‌شود.معاونت بهداشت هشدار داد: ادامه این روند باعث سخت‌تر شدن درمان عفونت‌ها و افزایش هزینه‌های درمان خواهد شد. مقاومت نسبت به داروهای ضروری مانند کاربامپن در میکروب‌های بیمارستانی به سطح نگران‌کننده‌ای رسیده است؛ از جمله ۹۲ درصد در آسپتوباکتر، ۶۰ درصد در سودومونا و ۵۶ درصد در کلبسیلا.این معاونت مهم‌ترین اصول مصرف صحیح داروهای ضد میکروبی را چنین برشمرد: مصرف دارو فقط با تجویز پزشک، تکمیل دوره درمان، عدم استفاده از داروهای باقی‌مانده، و برهیزش از مصرف آنتی‌بیوتیک در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا. همچنین شست‌وشوی دست‌ها، رعایت بهداشت غذایی، واکسیناسیون و پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه از نکات کلیدی پیشگیری از انتقال عفونت‌هاست.معاونت بهداشت تأکید کرد: مقاومت میکروبی می‌تواند بسیاری از اقدامات درمانی مانند جراحی، شیمی‌درمانی و پیوند اعضا را با خطر جدی روبه‌رو کند و ضروری است مردم از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک به‌طور کامل خودداری کنند.

سلامت

آنفلو آنزا در اوج شیوع؛ کرونا تنها ۲ درصد عفونت‌های تنفسی



کرده و اقدامات پیشگیرانه را در دستور کار قرار دهند. او توصیه کرد که افراد از ماسک استفاده کرده و دست و صورت خود را مرتب بشویند. همچنین اگر فردی مبتلا به آنفلونزا شدد، باید از حضور در محل کار خودداری کرده و تا زمان بهبود از تماس با دیگران پرهیز کند. در صورتی که فرد مبتلا شدد، باید از دستمال کاغذی استفاده کرده و آن را در محل مناسب دور بیندازد.

● **وضعیت ویروس کرونا در کشور**

کنند. او افزود که واکسن آنفلونزا می‌تواند ۴۰ تا ۶۰ درصد در جلوگیری از ابتلا به این بیماری مؤثر باشد. به ویژه برای افراد پرخطر مانند سالمندان و کسانی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند، دریافت واکسن اهمیت ویژه‌ای دارد.

● **رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از آنفلونزا**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از مردم خواست تا نکات بهداشتی را رعایت

گروه سلامت // رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با هشدار نسبت به افزایش شیوع آنفلوآنزا در کشور گفت: تنها ۲ درصد از عفونت‌های تنفسی در حال حاضر مربوط به ویروس کرونا است. وی همچنین از نزدیک شدن به پیک آنفلونزا و ضرورت رعایت نکات بهداشتی برای گروه‌های پرخطر خبر داد.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به روند افزایشی شیوع آنفلونزا در کشور، هشدار داد که ایران در آستانه پیک آنفلونزا قرار دارد. قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، از افزایش تعداد نمونه‌های سریایی مبتلا به آنفلونزا خبر داد و تأکید کرد که ویروس H۳N۲، نوع معمول آنفلونزای A، در حال حاضر در کشور شیوع پیدا کرده است.

● **افزایش مبتلایان به آنفلونزا در کشور**

مرادی با اشاره به روند افزایشی بیماری آنفلونزا، گفت که درصد مثبت نمونه‌ها به سرعت در حال افزایش است و وضعیت از آستانه هشدار گذشته است. او همچنین اعلام کرد که علائم این نوع آنفلونزا شامل کوفتگی بدن، تب، آبریزش بینی و مشکلات تنفسی به ویژه در کودکان است. این علائم مشابه علائم آنفلوآنزای معمول است و در صورت عدم مراقبت می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود.

● **تأثیر واکسن آنفلونزا در پیشگیری**

مرادی به مردم توصیه کرد که واکسن آنفلونزا را به موقع دریافت کنند تا از ابتلا به این بیماری پیشگیری

فقط دو نخ سیگار در روز خطر مرگ را ۶۰ درصد افزایش می‌دهد

شده، همچنین نشان می‌دهد که خطر بیماری قلبی در این افراد ۵۰ درصد بیشتر است.

● **آسیب سیگار حتی در مصرف کم**

به گفته دکتر جنیفر میائو، متخصص قلب در دانشگاه ییل، بتاکو یکی از شناخته‌شده‌ترین عوامل خطر برای بیماری قلبی است. سیگار به پوشش داخلی رگ‌ها آسیب می‌زند، روند تشکیل پلک را سرعت می‌دهد و زمینه بیماری عروق کرونر را فراهم می‌کند. او می‌گوید سیگار همچنین با اختلالات ریتم قلب، از جمله فیبریلاسیون دهلیزی و سکته مرتبط است.

● **ترک سیگار همیشه مفید است، اما اثرات آن دیر رف**

گروه سلامت // یک پژوهش گسترده دانشگاه جانز هاپکینز نشان می‌دهد حتی مصرف بسیار کم سیگار حدود دو نخ در روز یسا تنها ۱۰۰ نخ در طول عصر می‌تواند خطر مرگ و بیماری‌های قلبی را به‌طور چشمگیری افزایش دهد. یافته‌ها تأکید می‌کنند که «هیچ میزان بی‌خطری» برای مصرف سیگار وجود ندارد.

به گزارش سلامت نیوز ، پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز در یک مطالعه طولانی‌مدت روی بیش از ۳۰۰ هزار بزرگسال طی حدود ۲۰ سال دریافته‌اند که حتی کشیدن فقط دو نخ سیگار در روز خطر مرگ را تا ۶۰ درصد نسبت به افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه که در PLOS MEDICINE منتشر

۷ نوشیدنی صبحگاهی برای کاهش وزن

آب لیمو یکی از ساده‌ترین و مفیدترین نوشیدنی‌های صبحگاهی است. لیمو سرشار از ویتامین C است؛ ماده‌ای که با بهبود متابولیسم و کاهش خطر چاقی ارتباط دارد.از طرفی، نوشیدن آب کافی می‌تواند اشتهای کاذب را کم کرده و به کاهش کالری روزانه کمک کند. آب گرم لیمو در شش‌وع روز به هیدراتاسیون، بهبود هضم و جلوگیری از ریزه‌خواری کمک می‌کند.

۲. **آب نارگیل**

آب نارگیل نوشیدنی‌ای سبک، کم‌کالری و غنی از الکترولیت‌ها است؛ از جمله بتاسیم، منیزیم و سدیم. ۱۰۰ میلی‌لیتر آب نارگیل تنها ۲۱ کالری دارد و برای جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین بسیار مناسب است.به گفته متخصص تغذیه آونی کول، آب نارگیل یک نوشیدنی عالی پیش از ورزش است که بدن را بدون سنگینی هیدراته می‌کند.

۳. **دمنوش‌های گیاهی**

دمنوش‌های مثل نعناع، بابونه، دارچین و زنجبیل می‌توانند به بهبود هضم و کاهش نفخ کمک کنند.

زنجبیل اشتها را کاهش می‌دهد و دارچین به تنظیم قند خون کمک می‌کند؛ دو عامل مهم در روند کاهش وزن.
۴. **چای سبز**
چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فعال است که به چربی‌سوزی و افزایش متابولیسم کمک می‌کنند.تحقیقات نشان می‌دهد مصرف منظم چای سبزی می‌تواند سوخت‌وساز بدن را کمی افزایش دهد. نوشیدن آن همراه یک صبحانه سالم اثرگذاری بیشتری دارد.

۵. **شیر زردچوبه**

شاید شیر زردچوبه اولین گزینه شما برای کاهش وزن نباشد؛ اما کورکومین موجود در زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند به بهبود سلامت متابولیک کمک کند.نوشیدن آن در صبح باعث تسکین گوارش و حمایت از سلامت روده می‌شود.

۶. **دوغ**

گروه سلامت // پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد زمان غذا خوردن در زمستان می‌تواند بر متابولیسم، خلق‌وخو و کیفیت خواب تأثیر بگذارد.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند شام را زودتر و حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب مصرف کنیم

به گزارش سلامت نیوز، با عقب رفتن ساعت‌ها و تاریک شدن هوا پیش از پایان کار روزانه زندگی در زمستان ریتمی سنگین‌تر پیدا می‌کند: روزهای کوتاه، شب‌های طولانی و معمولاً شام‌های دیرهنگام. اما تغییر زمان صرف وعده‌های غذایی در زمستان می‌تواند به بدن ذهن کمک کند راحت‌تر با این فصل کنار بیایند.بدن ما براساس ریتم شبانه‌روزی عمل می‌کند:ساعتی داخلی ۲۴ ساعته که خواب، متابولیسم، هضم و چرخه هورمون‌ها را تنظیم می‌کند. این ریتم‌ها با روشنایی روز و هماهنگی‌اند؛ بنابراین وقتی روز زودتر تاریک می‌شود، متابولیسم نیز زودتر آرام می‌گیرد.همین ارتباط است که باعث شده علم «کرونوتغذیه» اهمیت زمان غذا خوردن را هم‌تراز با نوع غذا قرار دهد. این رشته بررسی می‌کند که چه زمانی غذا بخوریم تا بهترین هماهنگی با ساعت داخلی بدن داشته بشد

● **چرا زمان خوردن شام اهمیت دارد؟**
یک مطالعه نشان داد بزرگسالانی که ساعت ۱۰ شب شام خوردند، ۲۰ افزایش قند خون و ۱۰ کاهش چربی سوزی داشتند؛ حتی با اینکه همان غذا را با ساعات خواب مشابه مصرف کرده‌بودند.

تحلیل ۲۹ مطالعه دیگر نیز نشان داد:
● خوردن کاری بیشتر در ابتدای روز
● داشتن پنجره زمانی محدود برای غذا خوردن
● و صرف شام زودتر باعث کاهش وزن و بهبود فشار

● **وضعیت ویروس کرونا در کشور**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت

کاهش آن. او می‌گوید حتی «کمتر از یک نخ سیگار در روز» نیز می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد و تأثیر آن «کاملاً قابل توجه» است.میائو نیز با اشاره به دشواری ترک کامل سیگار برای بسیاری از بیماران، توصیه می‌کند پزشکان افرادی را که در ترک مشکل دارند شناسایی کرده و آنان را به منابع حمایتی و درمان‌های ترک سیگار متصل کنند.

● **بیشترین فایده ترک در ۱۰ سال اول**

بر اساس یافته‌ها، بیشترین سود ترک سیگار در ده سال اول مشاهده می‌شود. البته بدن زمان نیاز دارد تا به سطح سلامت فردی که هرگز سیگار نکشیده برسد. با این حال، کاهش خطر بلافاصله پس از ترک آغاز می‌شود.

به گفته پژوهشگران، پیام اصلی این است که هیچ میزان بی‌خطری از سیگار وجود ندارد، و ترک کامل بهترین کاری است که فرد می‌تواند برای سلامت خود انجام دهد.



قهوه بولت‌پروف ترکیبی از قهوه و مقداری روغن یا گهی است که به باور برخی، متابولیسم را بالا می‌برد و تمرکز را بهبود می‌دهد.چربی‌های MCT موجود در گهی ممکن است با افزایش کالری‌سوزی کمک کنند. اگر قهوه دوست ندارید، می‌توانید از نسخه «چای بولت‌پروف» استفاده کنید. البته این نوشیدنی باید با اعتدال مصرف شود.

دوغ به‌عنوان نوشیدنی‌ای سبک و کم‌کندنده به هضم شناخته می‌شود. برخلاف ماست که ممکن است سنگین باشد، دوغ سبک‌تر است.برای کاهش وزن، توصیه می‌شود دوغ را رفیق‌تر تهیه کنید تا کالری پایین‌تری داشته باشد و در عین حال شما را سیر و هیدراته نگه دارد.

۷. **قهوه بولت‌پروف**

چرا باید در زمستان شام را زودتر بخوریم؟

عوامل مختلفی مانند میزان فعالیت روزانه، شرایط پزشکی، ساعت کار و ورزش شما تعیین می‌کند که چه زمانی شام مناسب‌است. مثلاً، ورزشکارانی که شب تمرین می‌کنند، به شام دیرتر برای ریکاوری نیاز دارند.

اما افراد کم‌تحرک معمولاً از شام سبک و زودهنگام بیشتر سود می‌برند.

● **پس راحل چیست؟ خوردن با آگاهی**

زمان غذا خوردن باید با اهداف، سبک زندگی و احساسات در طول روز هماهنگ باشد.اگر معمولاً بعد از ۹ شب شام می‌خورید و خواب‌بی‌کیفیت یا بی‌حالی صبحگاهی دارید، از موندن شام زودتر می‌تواند مفید باشد.اگر گاهی دیر می‌خورید به‌خاطر تمرین یا دورهمی اشکالی ندارد؛ مهم این است که:

● غذای سبک‌تر انتخاب کنید

● و حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب فاصله بگذارید.

● **چند توصیه عملی برای شام در زمستان**

● زمان ایده‌آل شام: ۵:۳۰ تا ۷ عصر یا حداقل ۲–۳ ساعت پیش از خواب
● کاری بیشتر در صبح و ظهر مصرف کنید، زمانی که متابولیسم فعال‌تر است
● اگر شب‌ها ورزش می‌کنید، شام اصلی را زودتر و یک میان‌وعده ریکاوری سبک پس از تمرین بخورید
● تمام تالان‌تان را بکنید که پیش از ساعت ۸ شب غذا خوردن را تمام‌کنید
● برای یک هفته یادداشت کنید که ساعت شام بر انرژی، خلق و خواب شما چه اثری دارد

پیام اتفاقات اخیر دانشگاه پیام نور و هشدارهای رئیس‌جمهور چیست؟



گروه اجتماعی // پیش از ۴ هزار نفر یا به قول وزیر علوم، هزار و ۳۰۰ نفر به یک دانشگاه معتبر پول داده و وقت صرف کرده‌اند تا تحصیل کنند و مدرک بگیرند، اما حالا متولیان وزارت علوم می‌گویند پذیرش‌شان بدون مجوز و غیرقانونی بوده است.

بیش از ۴ هزار نفر یا به قول وزیر علوم، هزار و ۳۰۰ نفر به یک دانشگاه معتبر پول داده و وقت صرف کرده‌اند تا تحصیل کنند و مدرک بگیرند، اما حالا متولیان وزارت علوم می‌گویند پذیرش‌شان بدون مجوز و غیرقانونی بوده است.
صحت از دانشجویان کارشناسی‌اشند و دکترای ورودی سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ است که در واحدهای بین‌الملل دانشگاه پیام‌نور تحصیل کرده‌اند و حالا به همین دلیل نه می‌توانند امتحان جامع بدهند و نه مدرکشان را بگیرند. گفته می‌شود در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲، دانشگاه پیام‌نور در برخی واحدهای بین‌المللی خود مانند اربیل و نجخوان اقدام به جذب دانشجویان ایرانی در مقطع کارشناسی‌اش‌شد و دکترای بدون آزمون به‌عنوان دانشجو بین‌المللی کرده است؛ آن‌هم در شرایطی که این واحدها تنها مجاز به پذیرش دانشجوی بین‌المللی بوده‌اند.

فعالیت‌های بین‌المللی این دانشگاه از همان ابتدای تأسیس، یعنی از سال ۱۳۸۶ غیرقانونی نبوده با مجوزی رسمی از سوی وزارت علوم آغاز شد تا سال ۱۴۰۱ نیز پراساس همان آیین‌نامه‌ای که در دهه ۸۰ زاهدی، وزیر وقت علوم تأییدش کرده بود، ادامه داشت و بر مبنای آن، دانشجویان ایرانی مقیم خارج کشور و غیرایرانیان خارج کشور

یادداشت

بندرعباس؛ شهری که دیوارهایش فرومی‌ریزد و مسئولان فقط نگاه می‌کنند

خواب با ترس مرگ در زیر سقف های لرزان

یک‌بار هم شده آستین بالا زده‌اند تا قبل از مرگ مردم، سقف خانه‌شان را نجات دهند؟!

واقعیت تلخ این است که در محلات قدیمی بندرعباس، محرومان «زیرسقف‌های لرزان» می‌جنگند تا زنده بمانند. این جنگ نابرابر بین انسان و دیوارهای پوسیده‌هر روز قربانی می‌خواهد و اگر همین امروز اقدامی نشود، فردا نام‌های بیشتری در اخبار دیده خواهد شد؛ به‌جمله‌ای کلیشه‌ای و دردناک:

«ریش سقف خانه باعث جان‌باختن یک خانواده شد.»
آیا تا زمانی که تیتز روزنامه‌ها سیاه نشود، تصمیمی گرفته نخواهد شد؟

آیا جان انسان‌ها باید به «خبر فوری» تبدیل شود تا وزارتخانه‌ای یا سازمانی تکانی بخورد؟
آیا زندگی محرومان این شهر تا این حد بی‌ارزش شده است؟
بافت فرسوده بندرعباس، فقط یک «برونده عمرانی» نیست؛ بزرگ‌ترین بمب اجتماعی و انسانی استان است.مسئولان بهتر است بدانند که در این شهر، خانواده‌هایی هستند که اگر امروز کمک نشودند، فردا دیگر خانواده‌ای برای کمک دادن باقی نمی‌ماند.وقت آن رسیده است که صنایع بزرگ، دستگاه‌های اجرایی، بنیادهای انقلابی و نهادهای مسئول، به جای شعار، عمل کنند.خانه‌های مردم در حال فرو ریختن است؛ جان کودکان، پیرزنان، زنان بی‌سرپرست و کارگران زیر سایه سقف‌هایی پوسیده قرار گرفته است.اگر امروز دست‌به‌کار نشوند، فردا بر سر همه ما آوار خواهد شد: آوار بی مسئولیتی. بندرعباس سزوار این نیست که مردمش در خانه‌هایی زندگی کنند که هر لحظه ممکن است گورشان شود و این شرم، باید بر دوش همه آنانى بماند که می‌توانستند کاری کنند... اما نکرند.



چطور می‌شود برق‌کشی خانه‌ها این‌قدر خطرناک باشد، اما هیچ نهادی مسئولیت مستقیم رفع خطر را برعهده نگیرد؟ این‌ها «پدیده طبیعی» نیستند؛ نتیجه بی‌عملی است. نتیجه بی‌توجهی. نتیجه سال‌ها عقب‌انداختن یک بحران واقعی. در بیشتر این محلات، مردم توان مالی تعمیر ندارند. سندی در دست ندارند که با آن وام بگیرند. درآمدهایشان کفاف زندگی روزمره را نمی‌دهد، چه برسد به نوسازی.

اما آیا تقصیر مردم است؟ چرا باید یک خانواده کم‌بضاعت، فقط به این دلیل که در بافت قدیمی شهر زندگی می‌کند، هر شب با ترس مرگ بخوابد؟ مسئولان بارها گفته‌اند که «بافت فرسوده یک اولویت است.» خوب! اگر اولویت است، پس نتیجه‌گو؟ کدام خانه‌ها بازسازی شده؟ کدام خانواده از خطر نجات پیدا کرده؟ چند نفر از میان آن همه صنایع و دستگاه‌های عریض و طویل،

اجتماعی

مذاکره کرده است. او با تأکید بر اینکه هر کس متناسب با جایگاه حقوقی خود باید پاسخگو و پیگیر موضوع باشد و خطاکار هم باید مورد توجه قرار بگیرد، امیدوار است این مشکل از طریق قانونی حل شود تا بتوانند مجوز پذیرش این افراد و مدرک آن‌ها را صادر کنند، بدون اینکه در آینده درباره این مدارک شائبه‌ای ایجاد شود.حسین سیمایی صراف، وزیر علوم نیز در واکنش به این ماجرا به خبرگزاری فارس گفته است: قربانیان نباید مجازات شوند؛ باید با عاملان تخلف برخورد کنیم تا قانون‌شکنی‌های پذیرش دانشجو تکرار نشود.سیمایی صراف در گفت‌وگویی دیگر و این بار با خبرگزاری مهر، تعداد دانشجویان معترض را که پیش از این ۲هزار نفر عنوان شده بود، رد و بیان کرده: این اتفاق ناگوار در دو مرحله رخ داده است، در هر مرحله شاید حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ نفر پذیرفته شده باشند.وی با بیان اینکه متأسفانه همیشه در روند پذیرش دانشجو برخی قانون‌شکنی‌ها رخ داده که یکی از موارد، همین است، اظهار کرده: به‌جای آنکه قربانیان را مجازات کنیم، باید با عوامل تخلف برخورد شود تا این اتفاقات دوباره تکرار نشود.وزیر علوم عنوان کرده برای رسیدگی به این موضوع، کارگروهی تشکیل داده و امیدوار است این مشکل حل شود.این اظهارات در حالی است که برخی دانشجویان معترض معتقدند سیمایی صراف خودش جزو هیئت امنای دانشگاه پیام‌نور است و این ادعا می‌گوید این اتفاق در سال‌های ۱۴۰۱، گرچه ناجی، رئیس دانشگاه پیام‌نور ضمن رد این ادعا می‌گوید این اتفاق در سال‌های ۱۴۰۱، سیمایی‌صراف هیچ‌گونه عضویت و مسئولیتی در هیئت امنای دانشگاه پیام‌نور نداشته است. دانشجویان اما تا امروز برای مشخص شدن تکلیف وضع خود چندین کارزار و تجمع برگزار کرده‌اند.اعتراضات دانشجویان دکترا از مهر ۱۴۰۲ آغاز شد؛ یعنی زمانی که آزمون جامع آن‌ها، نه در موعد مقرر برگزار شد و نه در ماه‌های پس از آن.دانشجویان در تجمعات خود و یا در گفت‌وگو با رسانه‌ها از تخلفات دیگری نیز در این دانشگاه خبر می‌دهند.برای مثال افسانه سلیمی، نماینده دانشجویان معترض مقطع دکترا به ایلنا گفته است: «ما دانشجویان دکترا شش‌هفته ثابت را به در ریال از طریق سامانه گلستان پرداخت می‌کردیم، اما شش‌هفته متغیر ما به یورو محاسبه می‌شد که آن را به کارت شخصی که نمایندگی هر واحد برای

ما تعریف کرده بود، واریز می‌کردیم. با این حال، همه کلاس‌ها در داخل کشسور برگزار می‌شد. سایت دانشگاه باز شد و ما مبالغ تعیین شده برای ورود به امتحان را پرداخت کردیم. جالب اینکه براساس مقررات برای این آزمون باید فقط شهریه ثابت پرداخت شود اما بیشتر نمایندگان‌ها مانند واحد گرجستان، ارمنستان، واحد ما و... در کنار شهریه ثابت، شهریه متغیر هنگفتی هم از ما گرفتند که کاملاً غیرقانونی بود.»دانشجویان کارشناسی ارشدن ورودی سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ نیز با مشکل متفاوتی روبه‌رو شده‌اند، حالا دانشگاه برای این عده هم که از پایان‌نامه‌هایشان دفاع کرده‌اند دانشگاه صادر نمی‌کند، آن هم در شرایطی که هر دانشجو به‌طور میانگین برای هر ترم ۲۵میلیون تومان هزینه کرده است.صدور دانشنامه از مهر سال گذشته برای این گروه از دانشجویان متوقف شده است؛ یکی از دانشجویان معترض به این موضوع اظهار می‌کند: دانشگاه ابتدا اعلام کرد علت این ماجرا عدم تأیید صلاحیت عمومی ما دانشجویان است، اما پس از پیگیری ماجرا از سازمان سنجش، متوجه شدیم صلاحیت عمومی ما تأیید شده و مشکلی از این بابت وجود ندارد. درحال حاضر دانشگاه برای ما یک گواهی موقت انشایی صادر کرده که نشان می‌دهد تمامی مراحل تحصیلمان را گذرانده و فارغ‌التحصیل شده‌ایم. اما وقتی این گواهی را به سازمانی که در آن شاغل هستم ارائه دادم و سازمان از دانشگاه برای تأیید گواهی مذکور استفاده کرد، دانشگاه پاسخ داد: وقتی ماجرا را پیگیری کردم، گفته شد صدور این گواهی موقت تنها راهکاری برای خرید زمان بوده و دانشگاه این گواهی را تأیید نخواهد کرد!

❖ **فرصت یک هفته‌ای پزشکیمان و یک گمانه‌زنی**
اتفاق اخیر از یک سو اظهارات رئیس‌جمهور در نشست بررسی گزارش عملکرد دانشگاه‌های پیام‌نور و فرهنگیان از سوی دیگر منجر به گمانه‌زنی‌هایی درخصوص انحلال دانشگاه پیام‌نور شده است.مسعود پزشکیمان اوایل آبان از رؤسای دانشگاه‌های پیام‌نور و فرهنگیان خواسته بود در مدت یک هفته، طرح جامع و برنامه عملیاتی مشخصی برای تحقق اهداف و مأموریت‌های محوله و بهره‌برداری بهینه از ظرفیت‌های موجود این دو دانشگاه تهیه و در دولت ارائه دهند.رئیس‌جمهور در این نشست ضمن اشاره به مأموریت‌های اولیه این دانشگاه گفته بود: مجموع عملکرد دانشگاه پیام‌نور در سال‌های پس از تأسیس نشان می‌دهد

ایده شکل‌گیری و مأموریت‌های آن در ابتدا بسیار مترقی و آینده‌نگرانه طراحی شده بود، اما در ادامه مسیر از اهداف اصلی خود فاصله گرفته و رسالت بنیادین آن به‌طور کامل محقق نشده است.با این‌حال به نظر می‌رسد مهلت کوتاهی که رئیس‌جمهور به دانشگاه پیام‌نور برای بازگشت به محور فعالیت تعریف‌شده داده بود کارساز نشد و این بار پزشکیمان پس از گذشت تقریباً ۱۵ روز از مهلت تعیین شده برای دانشگاه پیام‌نور، دوشنبه گذشته در توییتی اعلام کرد این دانشگاه فقط صرف ارائه مدرک فعالیت می‌کند.در توییت رئیس‌جمهور آمده است: «هدف دانشگاه پیام‌نور، آموزش حین خدمت و مهارت‌افزایی بود؛ اما امروز به ارائه‌کننده مدرک تبدیل شده است. رویکرد دولت بازگشت دانشگاه‌ها به رسالت حل مسئله و مهارت‌محوری است. هدر دادن منابع کشور برای مدرک‌سازی قابل قبول نیست.

تجمع ظرفیت‌ها و ساماندهی ساختارهای ایسترا در ضروری می‌دانم.» خلاصه آنکه امروز دانشگاهی که به ادعای مسئولان آن از نظر تعداد دانشجو بزرگ‌ترین دانشگاه دولتی کشور و هفتمین دانشگاه برجمعیت جهان به شمار می‌رود و روزی نیز براساس نظام ارتبه‌بندی جهانی کیو‌اس (QS) به عنوان بزرگ‌ترین دانشگاه نیمه‌دولتی ایران در جمع برترین دانشگاه‌های آسیا قرار داشت، به انتظار تصمیم مدیران آموزش عالی برای اصلاح یا ادغام قرار دارد؛ تصمیمی شبیه به آنچه درخصوص ناترازی بانک‌ها گرفته شده یا خواهد شد.واقعیت آن است دغدغه امروز، تنها «پیام‌نور» با این‌همه دبدبه و کبکبه و سرانجام ناترازی‌اش نیست؛ نکته اینجاست که سال‌هاست دانشگاه‌ها را با محک مدرکشان می‌سنجیم؛ نه کارآمدی و توانمندی دانشجویانشان.پیام‌نور نمونه‌ای است از ده‌ها دانشگاهی که با سیاست‌گذاری‌های غلط مثل قارچ رویانده‌ایم؛ آن‌طورکه سیدحمید پورمحمدی، رئیس سازمان برنامه و بودجه می‌گوید در ایران ۲هزار و ۲۲۷ واحد دانشگاهی وجود دارد؛ یعنی پس از چین و هند، بیشترین واحد دانشگاهی در دنیا را داریم. مراکزی برطوطراق و برادعا که از حل مشکلات کشور ناتوان‌اند.به نظر می‌رسد مهم‌ترین پیام پلاکتیلفی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور یافتن پاسخی برای این پرسش است که آیا قرار است همچنان دانشگاه، کارخانه تولید مدرک باقی بماند یا به منبعی قدرتمند برای تربیت نیروی ماهر و توانمند تبدیل شود؟/قدس آنلاین

یادداشت

زندگی در قاب؛ واقعیت یا رؤیای فیلترشده؟

می‌گیرد، تغییرات دقیقاً از جایی رخ می‌دهند که قابل دبین نیستند: در ترجیحات، سلیقه‌ها، خواسته‌ها و حتی اهداف بلندمدت.آهسته و تدریجی، چارچوب ذهنی که بر اساس تجربه و واقعیت شکل گرفته بود، جای خود را به الگویی می‌دهد که از بیرون وارد شده است. انسان تصور می‌کند در حال انتخاب است، اما در واقع انتخاب باعث می‌شود تصور کند که حال تصمیم‌گیری است، اما تصمیم‌ها قبلاً در ذهنش کاشته شده‌اند.این نقطه همان جایی‌ست که اینستارگام می‌تواند از یک خدمت‌گزار جذاب به اربابی پنهان تبدیل شود؛ اربابی که دستور نمی‌دهد، اما هدایت می‌کند تا به اجبار، بلکه به نمایش مبتد زندگی‌هایی که شبیه رؤیا به‌نظر می‌رسند.

❖ **مسئله فقط محتوا نیست؛ مسئله سرعت و حجم است**
در گذشته، انسان‌ها با دنیای کوچکی از روایت‌ها مواجه بودند؛ خانواده، محله، مدرسه، چند کتاب، چند مجله. اما امروز ذهن ما در معرض ده‌ها روایت جدید در یک ساعت قرار می‌گیرد. هر کدام از این روایت‌ها، سبک‌های زندگی متفاوتی را تبلیغ می‌کنند؛ سبکی که شاید با واقعیت‌ها باعث می‌شود ذهن، توان تشخیص واقعیت از گسترده باعث می‌شود ذهن، بتوان تشخیص واقعیت از روایت را از دست بدهد. انسان تصور می‌کند این حجم از ایده‌آل‌ها طبیعی‌ست، در حالی که این تنها بخش کوچکی از واقعیت است که با دقت و انتخاب نمایش داده شده.

❖ **چرا غیب چیست؟**

مسئله حذف این فضا نیست. هیچ رسانه‌ای ذاتاً خطرناک نیست؛ آنچه خطر می‌سازد، نبود سواد رسانه‌ای و ضعف در کنترل ذهنی است.

برای استفاده سالم از این فضا، چند اصل اساسی ضروری است:

- مرزبندی ذهنی: هر محتوایی لزوماً مناسب ذهن ما نیست. باید انتخاب کرد، نه فقط دید.
- تحلیل به جای تقلید: محتوایی که زیاست، الزاماً واقعی یا قابل‌اجرا برای زندگی ما نیست.
- فاصله‌گذاری آگاهانه: گاهی باید از محتوا فاصله گرفت تا ذهن دوباره واقعیت را ببیند.
- مشاهده بدون مقایسه: دیدن زندگی دیگران به معنای مقایسه‌کردن نیست.

اینستارگام نه دشمن است و نه ناجی.

این بلنفرم می‌تواند بهترین همراه برای یادگیری، خلاقیت و ارتباط باشد؛ یا خطرناک‌ترین منبع فشار روانی و تغییرات‌خواسته.

همه این‌ها بستگی دارد به اینکه ما چقدر توانایی کنترل، تحلیل و مدیریت ذهن خود را داریم.

در این قیافوسن پرموچ، غرق شدن آسان است؛ اما با آگاهی، می‌توان موج‌سواری را یاد گرفت و به ساحلی رسید که انتخاب خود ماست، نه انتخاب الگوریتم‌ها.

۵

یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴

۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷

سال بیست و چهارم شماره ۴۸۷۷

خبر

در مدارس ابتدایی، مشاور نداریم

● گروه اجتماعی // مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش گفت: باوجود ضرورتی که وجود مشاور برای مدرسه ابتدای دارد، در مدارس ابتدایی مشاور نداریم و تعداد محدودی مدارس هستند که مشاور به آن‌ها تعلق می‌گیرد. سمیه سادات ابراهیمی در گفت‌وگویی با بیان اینکه سسن بلوغ در دختران پایین آمده است گفت: برای دانش‌آموزان پایه هفتم کتاب تفکر و سبک زندگی در نظر گرفته شده اما برای دانش‌آموزان دبستانی در بحث بلوغ، مراقبان سلامت به موضوع ورود می‌کنند تا آموزش‌های ویژه بلوغ را به دانش‌آموز ارائه دهند.وی با بیان اینکه مراقب سلامت همان مربی بهداشت مدرسه است که آموزش‌ها را کامل به دانش‌آموز ارائه می‌دهد افزود: باوجود ضرورتی که مشاور برای مدرسه ابتدایی وجود دارد، در مدارس ابتدایی مشاور نداریم و تعداد محدودی مدارس هستند که مشاور به آن‌ها تعلق می‌گیرد.مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه اطلاع رسانی و آگاهی‌سازی برای مدیر و همکاران را هم باید مراقب سلامت انجام دهد.امده داد: اطلاع‌رسانی ما در حد مدیر مدرسه است و البته در برخی مدارس ابتدایی رابط مشاور هم داریم که با آن‌ها کار را انجام می‌دهیم،به گزارش جام جم آنلاین ؛ ابراهیمی اظهار کرد: حقیقتاً دوره بلوغ هم برای دختران و هم برای پسران بسیار مرحله حساسی به لحاظ تغییرات هیجانی، جسمانی و روانی است بنابراین آموزش‌های بسیاری در مورد اینکه خود دانش آموز چطور مراقبت جسمانی و روانی و هیجانی از خود را داشته باشد و چطور با این تغییرات کنار بیاید و آن‌ها را بپذیرد، پیش کرده‌ایم.

چهار علامت «سالمندی زودرس»

● گروه اجتماعی // رئیس انجمن علمی سالمندی ایران درباره علامت «سالمندی زودرس» هشدار داد و گفت: بدن و مغز هیچ‌کدام یکپارچه پیر نمی‌شوند؛ روند پیری آرام، تدریجی و خاموش آغاز می‌شود و اگر نشانه‌های اولیه نادیده گرفته شود، شبیب سالمندی زودرس شدت می‌گیرد. احمد دلیری در گفت‌وگویی با اشاره به علامت «سالمندی زودرس» (اولین نشانه را خستگی مزمن معرفی کرد و توضیح داد: اگر فرد با وجود خواب کافی، صبح‌ها بی‌انرژی بیدار می‌شود یا در میانه روز دچار افت شدید انرژی است، این پیام واضح بدن است که متابولیسم کند شده و سطح التهاب داخلی بالاتر رفته است.به گفته وی، نشانه دوم کاهش قدرت عضلانی است.او افزود: اگر بلند کردن یک کیسه خرید سخت‌تر از همیشه می‌شود یا بالا رفتن از پله‌ها فرد را زود خسته می‌کند، یعنی توده عضلانی رو به تحلیل است. از دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی، در صورت بی‌ تحرکی، عضله‌ها سالانه حدود ۱ درصد کاهش می‌یابند.دلیری نشانه سوم را ذهن مه‌آلود و فراموشی‌های ریز دانست و گفت: وقتی فرد برای انجام کاری وارد اتاق می‌شود اما علت آمدنش را فراموش می‌کند، یا جمله‌ای را می‌گوید و چند لحظه بعد یادش می‌رود، ممکن است ناشی از استرس مزمن، مصرف قند پنهان، خواب نامنافی یا کاهش نورسنایی به مغز باشد.رئیس انجمن علمی سالمندی ایران، افزایش چربی شکمی را نشانه مهم دیگری دانست و تأکید کرد: چربی دور شکم صرفاً یک مسئله ظاهری نیست؛ شاخص التهاب مزمن است و سرعت پیری سلولی را افزایش می‌دهد و با بیماری‌های قلبی، دیابت و زوال شناختی مرتبط است.او ادامه داد: هر یک از این نشانه‌ها پیام هشدار بدن است. اگر افراد یکی از این علامت را تجربه می‌کنند، یعنی زمان اصلاح سبک زندگی فرا رسیده؛ پیش از آنکه دیر شود.دلیری با تأکید بر اینکه بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی بدن بیشترین ظرفیت ترمیم و بازسازی را دارد را گفت: تاکنون آموزش می‌دهد اگر در این سال‌ها به سبک زندگی درست توجه شود، نیمه دوم زندگی می‌تواند سالم‌تر، قوی‌تر و باکیفیت‌تر باشد.

عرضه نسخه رایگان ChatGPT برای معلمان

● گروه اجتماعی // شرکت اوپن‌آی‌آی (OpenAI) نسخه رایگانی از ChatGPT را برای آموزگاران ارائه کرد که شامل ارسال پیام‌های نامحدود به مدل «GPT-۵.۱-AUTO» تا ژوئن ۲۰۲۷ است. همه می‌دانیم که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان از ChatGPT برای انجام تکالیف خود استفاده می‌کنند و اکنون شرکت اوپن‌آی‌آی (OpenAI) دوست دارد این استفاده نیز از آن برای انجام وظایف خود استفاده کنند.به نقل از انگجت، این شرکت امیدوار است از طریق ChatGPT برای معلمان که به تازگی اعلام شده است، آنها را به همکاری با مدل‌های هوش مصنوعی خودغبین کند. گفتنی است که این نسخه از ChatGPT به اندازه کافی ایمن است تا در محیط مدرسه استفاده شود و تا ژوئن ۲۰۲۷ به صورت رایگان در دسترس معلم‌ها خواهد بود. «وپن‌آی‌آی» ایسن ChatGPT جدید را به عنوان راهی برای معلمان و مربیان معرفی می‌کند تا برای کلاس درس مطالبی ایجاد کنند و با استفاده از هوش مصنوعی به روش خودشان تدریس کنند. «ChatGPT» برای معلمان «شامل پیام‌های نامحدود با مدل «GPT-۵.۱-AUTO»، رابط‌هایی برای برنامه‌های دیگر، بازگذاری فایل، تولید تصویر و ویژگی‌های حافظه، درست مانند نسخه مصرف‌کننده هوش مصنوعی است. «وپن‌آی‌آی» می‌گوید این نسخه علاوه بر امکان استست‌راک‌گذاری جت با همکاران، چت‌های جدید را پیشنهادهایی از روش‌های استفاده سایر معلمان از ChatGPT بر خواهد کرد.قبل از اینکه «وپن‌آی‌آی» به‌طور خاص، معلمان را به استفاده از مدل‌های هوش مصنوعی خود ترغیب کند، نسخه «ChatGPT Edu» این شرکت به مؤسسات راهی برای ارائه دسترسی به ChatGPT به همان روشی که یک حساب ایمیل ویزگی که در تمام نسخه‌های موجود است، وجود دارد که پاسخ‌های چت‌بات را بر توضیح گام‌به‌گام مسائل متمرکز می‌کنند.به گزارش ایسنا، اوپن‌آی‌آی در تلاش برای تصاحب بازار آموزش تنها نیست. شرکت گوگل نیز تخفیف‌های چشمگیری برای هوش مصنوعی جیمینای (GEMINI) برای دانش‌آموزان ارائه داده است. اکنون واضح است که «وپن‌آی‌آی» فکر می‌کند جلب توجه معلمان می‌تواند به تثبیت موقعیت آن کمک کند.

پنجشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴
۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷
سال بیست و چهارم شماره ۴۸۷۷
 خبر

درخواست ديه

● **در پرونده مرگ ۲ ایرانی در خاک عراق**

گروه حوادث// پرونده دو مرد ایرانی که هنگام چیدن گیاهان کوهی وارد خاک عراق شده و با شلیک پهباد کشته شده بودند، با درخواست اولیای دم مبنی بر دریافت ديه به شيعه سوم دادگاه کيفری استان تهران رفت.به گزارش «ايران» رسيدگی به اين پرونده از ارديبهشت سال ۱۴۰۳ با موضوع تحويل اجساد دو ایرانی که وارد خاک کردستان عراق شده و با پهباد دولت ترکيه کشته شده بودند، آغاز شد. تحقيقات اوليه نشان می داد که دو قربانی به قصد چیدن گیاه‌های کوهی وارد خاک عراق شده اما دولت ترکيه به گمان حضور دو نفر از نیروهای پ‌ک‌ک با پهباد آنها را مورد هدف قرار داده و کشته بود.پس از تشریفات قانونی، اولیای دم آنها با ثبت شکایتی خواستار دریافت ديه از صندوق بیت‌المال شدند.پرونده پس از تکميل به شعبه ۳ دادگاه کيفری یک استان تهران فرستاده شد اما قضات اعلام کردند ديه از صندوق بیت‌المال به آنها تعلق نخواهد گرفت.پس از اعلام اين رأی، اولیای دم به رأی صادره اعتراض کردند و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۴۸ ديوان عالی کشور رفت و قضات پس از بررسی پرونده حکم را نقض و اعلام کردند: «بايد ابتدا همه ابعاد موضوع بررسی و مشخص شود که آیا ورود آنها به خاک عراق عامدانه بوده است يا خير. همچنين از وزارت امور خارجه استعلام و مشخص شود آیا آنها بدون مجوز از مرز رد شده‌اند يا با هماهنگی بوده است و مهم‌تر اینکه طبق احاديث خون مسلمان نبايد در هيچ کجای دنيا پايمال شود. از اين رو بهتر است پس از مشخص شدن زوایای پنهان پرونده در مورد آنها تصميم‌گيری شود.» با اعلام اين نظر، پرونده برای رسيدگی مجدد به شعبه ۳ کيفری برگردانده شد تا قضات درباره آن رأی لازم را صادر کنند.

● **دستگیری عاملان رعب و وحشت در هرمزگان**
گروه حوادث // عاملان رعب و وحشت در هرمزگان با دستور قضایی و اقدام قاطعانه نیروی انتظامی دستگیر شدند.با دستور سریع دادستان مرکز هرمزگان و اقدام به موقع پلیس، متهمینی که سبب ایجاد رعب وحشت شده بودند، دستگیر شدند. بنابر پيکيري خبرنگار فارس، ۳ متهم اصلی اين اقدام وحشت انگيز دستگیر و نیروی انتظامی در حال دستگیری ساير عوامل آن است. اقدام فوری و دغدغه مندانه دادستانی مرکز هرمزگان در رصد و دستور فوری موضوعات مرتبط با افکار عمومی سبب رضایتمندی مردم و واکنش‌های مثبت بسیاری در جامعه شده است.

حوادث

توقیف دو تریلر تانکر دار حامل ۷۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در حاجی آباد



برای انسداد مسیرهای قاچاق سوخت و جلوگیری از تاراج منابع ملی در این شهرستان اقدام کرده است.وی افزود: بر این اساس طی عملیاتی در محور

آباد یادآور شد: در این خصوص سه نفر متهم نیز بازداشت شده و با صدور دستور قضایی، تریلرهای حامل سوخت قاچاق نیز توقیف شده اند.

این مقام قضایی با بیان اینکه سوخت‌ها مکشوفه از این تریلرها تحویل شرکت بخش فرآورده‌های نفتی خواهد شدد، گفت: در این خصوص برای متهمین دستگیر شده پرونده قضایی تشکیل شده است.دادستان عمومی و انقلاب شهرستان حاجی آباد در پایان تأکید کرد: «دستگاه قضایی در مسیر صیانت از سرمایه‌های ملی و مبارزه با پدیده شوم قاچاق سوخت هرگز کوتاه نخواهد آمد و به همین منظور با تمام توان و بدون اغماض با قاچاقچیان مقابله خواهد کرد.

حکم قصاص به دلیل شلیک مرگبار مامور پلیس

محکوم کردند که این رأی در شعبه ۴۹ دیوان عالی کشور تأیید نشد و برای رسیدگی دوباره به دادگاه بازگشت. در جلسه محاکمه اولیای‌دم دوباره درخواست قصاص را مطرح کردند. سپس متهم در جایگاه ایستاد و با رد اتهام قتل عمدی گفت: «هیچ عمدی در کار نبوده است. در شب حادثه من به وظیفه خود عمل کردم. خودروی تیبیا برای من مانند گلوله‌ای شد. وقتی خودرو به سمت آمد پالم به لیه جدول خیابان گیر کرد و تعادل‌م را از دست داده و گلوله شلیک شد. اگر قصد کشتن راننده را داشتم، چرا با دستان لرزان با اورژانس تماس گرفتم و او را به بیمارستان بردم. سوابق خدمتی من، جوانی‌ام است که در راه حفظ امنیت سپری شد. درخواست برائت یا در نهایت صدور حکم قتل شبه‌عمد را دارم.» وکیل متهم هم در دفاع از او اظهار کرد: دیوان عالی کشور این پرونده را از موارد لوث تشخیص داده و دادگاه باید از آن تبعیت کرده و قسامه برگزار می‌شد. گلوله از سمت شیشه شاگرد وارد شده و به راننده اصابت کرده که براساس نظریه کارشناسان احتمال تغییر مسیر گلوله بعد از برخورد به شیشه وجود دارد. گلوله در حالت غیر متعادل موکل تشلیک شده و درخواست دارم عنوان اتهامی را به قتل شبه‌عمد تغییر دهید. پس از رسیدگی دادگاه کيفری یک استان تهران ارسال شد که قضات چندی قبل به این پرونده رسیدگی و مأمور پلیس را به قصاص محکوم کردند.



آن را داخل تیبیا گذاشت تا صحنه‌سازی سرقت کند.» با افشای این موضوع و تکمیل تحقیقات، برای مأمور پلیس به اتهام قتل عمد کيفرخواست صادر و پرونده برای محاکمه به دادگاه کيفری یک استان تهران ارسال شد که قضات چندی قبل به این پرونده رسیدگی و مأمور پلیس را به قصاص

معرفی انجمن معتادان گمنام



انجمن معتادان گمنام **نهادهی است مردمی و خودجوش و غیر انتفاعی که درسال ۱۹۵۳ میلادی مصادف با۱۳۳۲هجری شمسی توسط افرادی که خود زمانی درچنگال اعتیاد گرفتاربودند بنیانگذاری شد.**

مستولان کشور به نام انجمن معتادان گمنام با شماره ۲۱۰۶۵ توسط پلیس امنیت عمومی ناجا به ثبت رسید و در سال ۱۳۹۲ از وزارت کشور به شماره پروانه فعالیت سازمان‌های مردم نهاد در سطح ملی را دریافت نمود.

✽ **مقتاد کیست**

ما اعضای انجمن معتادان گمنام برای پاسخ به این پرسش احتیاج به فکر کردن نداریم زیرا پاسخ این سوال را خوب می‌دانیم زمانی تمام زندگی و فکر ما در مواد مخدر خلاصه شده بود ما همیشه یا مشغول گرفتن و مصرف کردن مواد مخدر بودیم یا دنبال راهی برای تهیه آن می گشتیم ما زندگی می‌کردیم که مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیشرونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی تلخ چون زندان، بیمارستان و مرگ در انتظارمان است. بیماری اعتیاد به مراتب فراگیرتر از مصرف مواد مخدر است بسیاری از ما معتقدیم که این بیماری مدت‌ها قبل از اولین بار مصرف مواد مخدر در ما وجود داشته است.

✽ **اعضای انجمن معتادان گمنام چه کسانی هستند**
هر شخصی که تمایل به قطع مصرف مواد مخدر دارد می‌تواند عضو انجمن معتادان گمنام شود
عضویت در معتادان گمنام هیچ شرط و شروطی ندارد
هر معنادی بدون در نظر گرفتن نوع ماده مخدر مصرفی نژاد، وضع مالی، سن و جنسیت می‌تواند به انجمن معتادان گمنام بپیوندد نه فقط گرفتاران مواد مخدر بلکه هر کسی احساس کند با مواد مخدر مشکل دارد می‌تواند به جمعیت معتادان گمنام ملحق شود.
تمرکز در انجمن بر روی مشکل بیماری اعتیاد است نه بر یک ماده مخدر خاص از دیدگاه انجمن معتادان گمنام

یک مرحله ای

آگهی مناقصات عمومی

۱- نام دستگاه بر گزار کننده مناقصه : مدیریت مخابرات منطقه هرمزگان

۲- آدرس دستگاه بر گزار کننده مناقصه : بندرعباس ، گلشهر ، رسالت جنوبی ، ساختمان مرکزی مخابرات شماره

تلفن ۱۶-۳۳۳۱۱۰۰-۳۳۳۳۰۸۰۲۳

۳- موضوع مناقصه :

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	میزان سپرده- ریال
۱	۱۴۰۴-۱۲	ترمیم مسیر حفاری فیبر نوری بر گردان مرکز امام حسین (سواب)	۸/۸۳۰/۲۷۷/۰۰۰
۲	۱۴۰۴-۱۳	ترمیم مسیر حفاری فیبر نوری بر گردان رشته کابل ۲۲ شهر بندرعباس(سواب)	۱/۸۴۷/۶۵۶/۰۰۰
۳	۱۴۰۴-۱۴	ترمیم مسیر فیبرنوری بر گردان مرکز بلال (سواب)	۹/۹۹۸/۳۱۲/۰۰۰
۴	۱۴۰۴-۱۵	ترمیم مسیر فیبرنوری بر گردان مرکز قندی- (سواب)	۸/۶۹۶/۱۲۹/۰۰۰
۵	۱۴۰۴-۱۶	ترمیم مسیر فیبرنوری بر گردان مرکز بهشتی(سواب)	۸/۹۱۴/۵۹۰/۰۰۰

۴- دستگاه نظارتی : اداره تدارکات و پشتیبانی منطقه هرمزگان

۵- نوع تضمین شرکت در مناقصه : ضمانتنامه بانکی یا چک متعلق به شرکت در وجه مخابرات ایران

۶- قیمت اسناد مناقصه بابت هر ردیف و شماره حساب : مبلغ ۰/۰۰۰/۵/۰۰ ریال به شماره حساب ۱۶۴۲۲۴۲۲/۳۲ جام بانک

ملت کد شناسه ۰۸۰۱۴۳۱۳۸

۷- مهلت فروش اسناد: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

۸- مهلت تحویل پاکات : سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴

۹- تاریخ باز گشایی پاکات : چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ اسناد مناقصه درج شده است.

۱۰- شرکت مخابرات در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون ذکر دلیل مختار می باشد.

۱۱- حد نصاب شرکت کنندگان جهت باز گشایی پاکات حداقل ۱ شرکت کننده می باشد .

۱۲- مکان باز گشایی پاکات : سالن کنفرانس واقع در ساختمان مرکزی مخابرات

۱۳- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است .

مدیریت مخابرات منطقه هرمزگان



نماینده‌گی

روزنامه دریا در بندر خمیر

امین در ساره

تلفن: ۰۹۱۷۶۹۱۷۱۷۴

خبر

● **گذشت عجیب فرزندان از اتهام پدر**

● گروه حوادث // مرد میانسال که به اتهام اجیر کردن دو آدمکش برای قتل و سرقت طلاهای همسرش به ۲ سال حبس محکوم شده بود با نقض حکم از سوی دیوان عالی کشور بار دیگر محاکمه شد. به گزارش «ایران» این پرونده اواسط سال ۱۴۰۲ با اعلام خبر قتل زنی میانسال در خانه‌اش تشکیل شد. از آنجا که مقتول با همسرش اختلاف داشت، مأموران شوهر وی را بازداشت کردند که خیلی زود به اجیر کردن ۲ نفر برای قتل همسرش اعتراف کرد.پس از آن دو متهم افغانستانی نیز دستگیر شدند. با اعترافات متهمان پرونده برای رسیدگی به شعبه ۴ دادگاه کيفری یک استان تهران فرستاده شد.

✽ **اولین جلسه دادگاه**

در ابتدای جلسه ۳ فرزند مقتول برای قاتلان مادرشان درخواست قصاص کردند. پس از آن دو مرد افغانستانی یک به یک به جایگاه رفتند و اظهار کردند شوهر مقتول ۵۰ میلیون تومان به آنها داده بود تا همسرش را بکشند و جای طلاها را نیز گفته بود تا سرقت کنند. اما همسر مقتول اتهام معاونت در قتل را انذیرفت و مدعی شد نقشی در ماجرا نداشته است. در پایان جلسه دادگاه دو مرد افغانستانی به قصاص و همسر مقتول به ۲ سال حبس محکوم شدند.با صدور این احکام پرونده به دیوان عالی کشور رفت و قضات دیوان احکام قصاص را تأیید کردند اما حکم حبس همسر مقتول را با این نظر که او طراح جنایت بوده و باید مجازات سسنگین‌تری متحمل شود، نقض کردند و پرونده را برای رسیدگی به شعبه ۵ هم‌عرض فرستادند.

✽ **دومین جلسه دادگاه**

در ابتدای این جلسه فرزندان مقتول اعلام کردند از پدرشان هیچ شکایتی ندارند. پس از آن دو قاتل اجاره‌ای بار دیگر گفتند که همسر مقتول آنها را اجیر کرده و ۵۰ میلیون تومان هم به آنها پرداخت کرده بود. اما شوهر مقتول با بیان اینکه آنها دروغ می‌گویند، گفت: «من کارمند بانک بودم و به خاطر مشکلات اقتصادی دستفروشی هم می‌کردم. از مدتی قبل با همسرم اختلاف پیدا کرده بودم و تصمیم گرفتم او را به قتل برسانم. با این دو نفر تماس گرفتم و از آنها خواستم تا همسر را بکشند اما چند روز بعد پشیمان شدم و گفتم موضوع متغنی است اما آنها بدون هماهنگی وارد خانه‌ام شده و همسر را به قتل رساندند. در ضمن طلاها متعلق به خودم بود و فقط اجازه داده بودم تا همسر را همسر از آنها استفاده کند.» پسر مقتول به قضات گفت: «دو متهم دروغ می‌گویند. آنها اول از مادرم سرقت کردند، بعد او را کشتند و برای اینکه خودشان را تبرئه کنند، درباره پدرم واقعیت را نمی‌گویند.» قاضی گفت: «طبق اظهارات فرزندان مقتول در تحقیقات اولیه طلاها متعلق به قربانی بوده و اختلاف میان مقتول و همسرش هم مباحث مالی بوده است.» وکیل متهم گفت: «چهارم از آن زمان آگاهی لازم را نداشتند، الان برسرید واقعیت را می‌گویند.» فرزندان مقتول اما با تأیید اظهارات وکیل گفتند: «بله طلاها متعلق به پدرمان بود.» قاضی گفت: «استناد و مدارک نشان می‌دهد طلاها متعلق به قربانی بوده است.» با پایان جلسه قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
 اذان صبح۰۴:۵۱:۱۰ طلوع آفتاب۰۶:۱۱:۱۰ اذان ظهر۱۱:۳۱:۲۰ غروب آفتاب۱۶:۵۱:۱۶ اذان مغرب۱۷:۰۹:۰۱	 اذان صبح۰۵:۲۶:۱۶ طلوع آفتاب۰۶:۴۹:۳۷ اذان ظهر۱۲:۰۰:۱۴ غروب آفتاب۱۷:۱۳:۳۴ اذان مغرب۱۷:۳۲:۰۸	 اذان صبح۰۵:۱۴:۵۵ طلوع آفتاب۰۶:۳۶:۱۴ اذان ظهر۱۱:۰۵:۳۰ غروب آفتاب۱۷:۰۹:۴۲ اذان مغرب۱۷:۲۷:۴۷	 اذان صبح۰۴:۳۵:۳۳ طلوع آفتاب۰۵:۵۷:۲۰ اذان ظهر۱۱:۱۳:۰۵ غروب آفتاب۱۶:۲۸:۳۵ اذان مغرب۱۶:۴۶:۴۶	 اذان صبح۰۵:۰۸:۳۸ طلوع آفتاب۰۶:۳۰:۳۰ اذان ظهر۱۱:۴۶:۰۴ غروب آفتاب۱۷:۰۱:۲۳ اذان مغرب۱۷:۰۱:۹:۳۵	 اذان صبح۰۴:۵۱:۲۸ طلوع آفتاب۰۶:۱۳:۵۵ اذان ظهر۱۱:۲۸:۰۵ غروب آفتاب۱۶:۴۱:۵۹ اذان مغرب۱۷:۰۵:۲۱	 اذان صبح۰۵:۱۳:۵۲ طلوع آفتاب۰۶:۳۶:۳۸ اذان ظهر۱۱:۰۵:۰۴ غروب آفتاب۱۷:۰۳:۱۳ اذان مغرب۱۷:۲۱:۳۹	 اذان صبح۰۵:۰۴:۰۸ طلوع آفتاب۰۶:۲۸:۰۳ اذان ظهر۱۱:۳۸:۵۶ غروب آفتاب۱۶:۴۹:۳۲ اذان مغرب۱۷:۰۵:۱۴

استاندار کرمان تاکید کرد

ایجاد بهترین زیست بوم نوآوری و فناوری کشور در کرمان

نشان‌دهنده پتانسیل قابل توجه استان کرمان در حوزه فناوری است.استاندار کرمان همچنین با اشاره به برنامه‌ریزی برای برگزاری رویدادهای گسترده فناوری، نوآوری و هوش مصنوعی در استان افزود: «برنامه لیخند دنیا به کرمان ۱۴۰۵» فقط معطوف به گردشگری نیست، بلکه برگزاری رویدادهای متنوع در حوزه‌های گوناگون را دنبال می‌کند تا کرمان به کانون توجه ملی تبدیل شود. وی تأکید کرد: وقتی نام کرمان برده می‌شود، باید ذهن‌ها به سوی شهر شهید سلیمانی، شهر هوش مصنوعی و شهر دانش‌بنیان معطوف شود؛ و این آینده با حضور جوانان توانمند محقق خواهد شد.

طالبی، با تأکید بر ظرفیت‌های قابل اتکای استان کرمان در حوزه‌های نوآوری و خانه‌های خلاق اظهار داشت: کرمان از استعداد جوانان متخصص و زیرساخت‌های نوآورانه برخوردار است و بر همین اساس، تقویت این حوزه و ایجاد یکی از بهترین زیست بوم‌های فناوری و نوآوری کشور را در دستور کار قرار داده‌ایم.

وی به برگزاری بسوت کمپ هوش مصنوعی و امنیت سایبری اشاره کرد و گفت: شرکت‌کنندگان این دوره توانستند با برخی نهادها ارتباط مؤثر برقرار کنند و زمینه همکاری برای تولید محصولات فناورانه را فراهم سازند؛ این خود

از نظر ذهنی به این عرصه نزدیک شوند و نقش حمایتی خود را ایفا کنند.

وی با بیان اینکه فضا برای انجام کارهای بزرگ مهارت با اشاره به اهمیت گفت‌مان‌سازی در توسعه علمی اظهار کرد: نخستین مسئولیت خود را در استان کرمان، ایجاد درک مشترک و گفت‌مان مؤثر در حوزه دانش‌بنیان دانستم تا مدیران و مسئولان



به گزارش خبرنگار دریا، محمدعلی طالبی، در جریان بازدید از خانه خلاق و نوآوری فرا مهارت با اشاره به اهمیت گفت‌مان‌سازی در توسعه علمی اظهار کرد: نخستین مسئولیت خود را در استان کرمان، ایجاد درک مشترک و گفت‌مان مؤثر در حوزه دانش‌بنیان دانستم تا مدیران و مسئولان

آرزو توکلی سروریس استان ها //استاندار کرمان گفت: کرمان از استعداد و ظرفیت قابل توجهی در حوزه فناوری برخوردار است و ایجاد یکی از بهترین زیست بوم‌های نوآوری و فناوری کشور را هدف گذاری و در دستور کار قرار داده‌ایم.

عمده آن مربوط به پتروشیمی‌ها است؛ در حالی‌که سهم این صادرات در آمایش سرزمینی و اشتغال مردمی دیده نشده است. وی تصریح کرد: ظرفیت‌های نهفته استان می‌تواند چند برابر وضعیت موجود فعال شود و بوشهر نیازمند نگاه فراستانی و ملی در حوزه توسعه صادرات است.معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار بوشهر افزود: در آذرمه رودید ملی توسعه زنجیره ارزش پتروشیمی و صنایع پایین‌دستی برگزار خواهد شد که در آن ۸ پنل تخصصی پیش‌بینی شده است. وی میزان نیاز مالی پروژه‌های پتروشیمی و میان‌دست را حدود ۸ میلیارد دلار عنوان کرد و گفت: تنها منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، بر اساس آخرین برآوردها، بیش از ۸ میلیارد دلار تأمین مالی نیاز دارد.رستمی با اشاره به اینکه بسیاری از استان‌های کشور با داشتن یک پتروشیمی توانسته‌اند صدها واحد پایین‌دستی ایجاد کنند، اظهار داشت: در بوشهر نیز تنها با یک واحد پتروشیمی می‌توان بیش از ۵۰۰ واحد	سیدابوالحسن جعفری سروریس استان ها //معاون اقتصادی استاندار بوشهر گفت:تعارضی بین تجارت رسمی و سنتی در استان بوشهر وجود ندارد. به گزارش خبرنگار دریا ، رسول رستمی در نشست کارگروه توسعه صادرات با حضور معاون خدمات تجاری سازمان توسعه تجارت ایران با اشاره به ظرفیت‌های کم‌ظئیر استان در حوزه تجارت، صادرات و صنایع پتروشیمی، بر ضرورت برنامه‌ریزی ملی برای ارتقای زیرساخت‌های تجاری و ایجاد تعادل در اقتصاد بنادر تأکید کرد.معاون اقتصادی استاندار بوشهر با اشاره به آمارهای رسمی صادرات اظهار داشت: سالانه حدود ۱۲ میلیارد دلار صادرات از استان بوشهر انجام می‌شود که بخش
---	---

معاون استاندار بوشهر:

تعارضی بین تجارت رسمی و سنتی در استان نیست

پایین‌دستی ایجاد کرد. این میزان اشتغال‌زایی و ارزش‌آفرینی، ضرورت نگاه ملی و حمایت هدفمند را دوجندان می‌کند.

رستمی در ادامه به مشکلات زیرساختی از جمله پایانه‌های صادراتی، ناترازی انرژی و ضعف نمایشگاه‌های تخصصی اشاره کرد و افزود: ۴ میلیون تن از ۸۰ میلیون تن سیمان تولیدی کشور در بوشهر تولید می‌شود.

ایجاد یک پایانه صادراتی قدرتمند در کنار توسعه زیرساخت‌های بندری می‌تواند سهم صادرات غیرنفتی استان را جهش دهد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار بوشهر با اشاره به ضرورت اتصال استان‌های شمالی کشور و کشورهای حاشیه خزر به خلیج فارس، این مسیر را یک ظرفیت ملی و بین‌المللی خواند و بر لزوم برنامه‌ریزی مشترک با سازمان توسعه تجارت تأکید کرد.

وی با اشاره به چالش‌های تجارت رسمی و سنتی افزود:

اجرای طرح ملی شناسنامه‌دار کردن محصولات کشاورزی در یزد

وی خاطر‌نشان کرد: اجرای این طرح با مشارکت اتاق اصناف کشاورزی و سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی و تحت نظارت دستگاه‌های ذی‌ربط در استان یزد انجام خواهد شد.در این نشست محمدمهدی شـطرنجی، رئیس سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی استان یزد نیز به تنوع محصولات زراعی و باغی اشاره کرد و افزود: لازم است شرایط احراز صلاحیت کارشناسان و رشته های مجاز مربوطه تعیین و تدوین گردد.وی بیان کرد: براساس تعهدات ایجاد شده در (ماده ۸) برای سازمان نظام مهندسی و همچنین با توجه به اینکه برداشت و ثبت اطلاعات مکانی و توصیفی یک موضوع تخصصی است، نقش نظام مهندسی کشاورزی بعنوان متولی آموزش و ساماندهی کارشناسان باید محوری و پررنگ دیده شود.وی گفت: به دلیل نقش پذیری محصولات صادراتی در طرح صدور شناسه محصول، برای محصولاتی همچون پسته، خرما و انگور در استان باید شرایط خاصی در نظر گرفته و بومی سازی شود.محمد دشتی، رئیس کارگروه محیط زیست سازمان و دبیر کمیته اجرایی بند «خ»



ماده ۷۱، در ادامه به تشریح جزئیات دستورالعمل اجرایی این طرح پرداخت و گفت: بر اساس مصوبه هیئت وزیران، وزارت جهاد کشاورزی مکلف شده است با همکاری وزارت بهداشت و سازمان ملی استاندارد، نظام یکپارچه رهگیری و ردیابی، بسته‌بندی، شناسنامه‌دار کردن و برن‌سازی محصولات خام کشاورزی را راه‌اندازی کند.

همیشه آنلاین

با اینترنت

سریع سیستم جنوب

سریع سیستم جنوب
[ssjco.ir]

دارنده پروانه ارائه خدمات ارتباطی ثابت (servco.) به شماره ۷۱-۹۵-۱۰۰ سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی



یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴

۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷

سال بیست و چهارم شماره ۴۸۷۷

مالع بینی

فرودین:



امروز زمان آن رسیده که کار و دغدغه‌های روزمره را برای چند ساعتی کنار بگذارید و به خودتان استراحت بدهید. ذهن و بدن شما به آرامش نیاز دارد، پس نگران کارهای نیمه‌تمام نباشید، آن‌ها همچنان سر جای خود خواهند بود. بعد از ناهار، کمی چرت بزنید یا برای تغییر حال و هوا، غذایی از بیرون سفارش دهید.

اردیبهشت:



امروز ممکن است به طور غیرمنتظره با فردی روبرو شوید که به کمک و همراهی شما نیاز دارد. حتی اگر کارهای زیادی در برنامه دارید یا ذهنتان درگیر وظایف نیمه‌تمام است، بهتر است کمی انعطاف‌پذیر باشید و به نیاز دیگران توجه کنید. گاهی لطف و مهربانی شما می‌تواند تغییری بزرگ در زندگی یک نفر ایجاد کند. کارهایتان جایی نمی‌روند، اما فرصت برای حمایت از دوستی که به شما اعتماد دارد، همیشه تکرار نمی‌شود.

خرداد:



امروز بهتر است برنامه‌هایی که برای آینده‌تان دارید را با خانواده یا افراد مورد اعتمادتان در میان بگذارید. شنیدن نظر دیگران می‌تواند زاویه دید جدیدی به شما بدهد، حتی اگر در نهایت تصمیم خودتان را بگیرید. اگر احساس خستگی یا یکنواختی در زندگی دارید، زمان آن رسیده که کمی تنوع ایجاد کنید. یک سفر کوتاه، حتی اگر به مقصدی نزدیک باشد، می‌تواند حال و هویتان را تغییر دهد.

تیر:



اگر در روزهای اخیر موضوعی باعث ناراحتی شما شده، بهتر است آن را در دل نگه ندارید. صحبت کردن با کسی که تجربه و درک بالایی دارد، می‌تواند آرامش زیادی برایتان بیاورد. گاهی تنها شنیده شدن کافی است تا احساس سبکی کنید. پس از درودل کردن، فراموش نکنید که از کسی که به حرف‌های شما گوش داده، تشکر کنید.

مرداد:



امروز مراقب باشید در دام ناامیدی نیفتید. اگر اتفاقی مطابق میل شما پیش نرفت، خودتان را سرزنش نکنید. هیچ‌کس نمی‌تواند همیشه بر اوضاع اطرافش کنترل داشته باشد. به‌جای غصه خوردن، روی چیزهایی تمرکز کنید که در توانتان است. با حفظ آرامش، شرایط را به‌تدریج به سمت بهتر شدن می‌برید. ممکن است امروز با شخصی آشنا شوید که در همان برخورد اول، توجهتان را جلب می‌کند.

شهریور:



امروز باید کمی از شلوغی‌ها فاصله بگیرید و برای خودتان وقت بگذارید. ذهن شما بر از فکر و ایده است، از مسائل کاری گرفته تا دغدغه‌های احساسی. اگر این افکار را مرتب نکنید، ممکن است سردرگم شوید. پس از صبح برنامه‌ای بچینید که در آن زمان مشخصی برای خلوت کردن با خود داشته باشید. بیرون رفتن از خانه و بودن در میان دوستان می‌تواند حالتان را بهتر کند.

مهر:



امروز روزی است که ذهن شما پر از خلاقیت است و اگر بخواهید، می‌توانید از آن برای ساختن چیزی تازه و لذت‌بخش استفاده کنید. شما شخصیتی چندبعدی دارید و تنها به یک حوزه از زندگی بسنده نمی‌کنید؛ گاهی عاشق فعالیت‌های ورزشی هستید و گاهی هم در دنیای هنر غرق می‌شوید. اگر ایده‌ای در ذهن‌تان دارید، اجازه ندهید فقط در حد فکر باقی بماند.

آبان:



امروز بد نیست کمی از مشغله‌های روزمره فاصله بگیرید و زمانی را صرف برقراری ارتباط با افرادی کنید که مدت‌ها از آن‌ها دور بوده‌اید. نوشتن یک پیام یا حتی ارسال یادداشتی کوتاه برای دوستی قدیمی می‌تواند حال شما و او را بهتر کند. اگر به دنبال احیای رابطه‌ای هستید، این بهترین زمان برای شروع است.

آذر:



امروز فرصت بسیار خوبی است تا ایده‌هایی که مدت‌ها در ذهن داشتید را بالاخره عملی کنید. اگر فرزند دارید، بد نیست از آن‌ها هم کمک بگیرید چون خلاقیت و نگاه ساده‌ی آن‌ها می‌تواند الهام‌بخش باشد. حتی اگر وسایل زیادی در اختیار ندارید، با کمی خلاقیت می‌توانید از چیزهای ساده، آثار زیبایی خلق کنید؛ بطری‌های قدیمی، روبان‌ها یا تکه‌های پارچه هم می‌توانند تبدیل به چیزی چشم‌نواز شوند.

دی:



اگر امروز احساس تنهایی می‌کنید، موسیقی می‌تواند بهترین درمان برایتان باشد. آهنگ مورد علاقه‌تان را ببخش کنید و بگذارید ملودی آن روحیه‌تان را بالا ببرد. گاهی یک قطعه موسیقی تأثیری دارد که حتی صحبت با نزدیک‌ترین آدم‌ها ندارد، چون مستقیم با احساساتان ارتباط می‌گیرد.

بهمن:



امروز بهتر است به حس درونی خود اعتماد کنید؛ صدایی در درون شما هست که راه درست را نشان می‌دهد. ممکن است احساس کنید در جمع‌ها کسی به نظراتان اهمیت نمی‌دهد، اما این موضوع نیاید باعث دلخوری‌تان نشود. کافی است با اعتمادبه‌نفس بیشتری حرف بزنید و آنچه در ذهن دارید را واضح‌تر بیان کنید.

اسفند:



امروز روزی پر از کار و برنامه است و تصمیم دارید کارهای نیمه‌تمام را بالاخره به نتیجه برسانید. این انرژی را دست‌کم نگیرید، چون اگر از آن درست استفاده کنید، می‌توانید گام‌های بزرگی بردارید.

