

سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲ ذی الحجه ۱۴۴۷
سال بیست و پنجم شماره ۴۹۹۴

فبر
<div> <div> </div> <div></div> </div>

قالیباف:

حضور آمریکادر منطقه زمینه‌ناامنی را فراهم می‌کند

- گروه سیاسی //رئیس مجلس شورای اسلامی گفت‌برخی دولت‌های منطقه تصور می‌کردند حضور آمریکا پرایشان امنیت می‌سازد اما حوادث اخیر نشان داد که این حضور نه تنها امنیت‌زا نیست بلکه زمینه‌ناامنی را هم فراهم می‌کند.محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در دیدار با وزیر کشور پاکستان با بیان اینکه برخی دولت‌های منطفه تصور می‌کردند حضور آمریکا برای آنها امنیت آور است اما حوادث اخیر نشان داد که این حضور نه تنها امنیت‌زا نیست بلکه زمینه‌ناامنی را هم فراهم می‌کند. تصریح کرد: از حمایت‌ها و همکاری‌های ملت و دولت پاکستان از جمهوری اسلامی ایران در جنگ بزرگ اخیر، قدرانی می‌کنیم؛ مردم ایران و مقامات کشور، پشتیبانی‌های دولت پاکستان را کاملاً درک می‌کنند و رهبرمعلم انقلاب هم در نخستین پیام خود توجه ویژه‌ای به پاکستان داشتند.وی افزود: روابط دوجانبه تهران-اسلام‌آباد در حال حاضر خوب است؛ همکاری‌های دو کشور در زمینه‌های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و امنیتی باید نسبت به گذشته افزایش و سرعت پیدا کند و در این مسیر توسعه همکاری‌های پارلمانی هم در دستور کار ما قرار دارد.قالیباف بیان کرد: جنگ تحمیلی اخیر علیه ایران نشان داد که آمریکا و رژیم صهیونیستی برای همه ملت‌ها و کشورهای منطقه مافظ شر و ناامنی به ارمغان می‌آورند، برخی دولت‌های منطقه تصور می‌کردند حضور آمریکا برای آنها امنیت‌آور است اما حوادث اخیر نشان داد که این حضور نه تنها امنیت‌زا نیست بلکه زمینه‌ناامنی را هم فراهم می‌کند.رئیس مجلس شورای اسلامی ادامه داد:باطل‌السرحر این شرایط، این است که کشورهای منطقه با اعتماد و همکاری بین خودشان، زمینه ایجاد و توسعه روابط اقتصادی و همکاری‌های سیاسی و امنیتی را فراهم کنند.در این جلسه سیدمحسن تقوی، وزیر کشور پاکستان گفت: شاهد ایستادگی شما در مذاکرات اسلام‌آباد بر منافع ملی ایران و در عین حال تلاش برای حل و فصل مشکلات بودیم.وی افزود: ملت‌های دو کشور بیش از این هم به یکدیگر نزدیک بودند اما الان نزدیکتر شده و من احساس می‌کنم دو ملت واقعاً دوستانه هم هستند و پاکستانی‌ها شبانه روز برای موفقیت دولت و ملت ایران دعا می‌کنند به گزارش مهر، تقوی بیان کرد: در حال حاضر سخت‌ترین مسئولیت به شما سپرده شده، ما در اسلام‌آباد شاهد بودیم که شما در مذاکرات بر منافع ملی ایران ایستادگی کرده و در عین حال برای حل و فصل مشکلات تلاش کردید. امیدوارم پاکستان بتواند مذاکرات را به سرانجام برساند.

.....

سخنگوی وزارت دفاع:

ترامپ و نتانیاهو منفورترین عناصر جهان هستند

- گروه سیاسی //سخنگوی وزارت دفاع گفت: ترامپ دست از دروغ‌گویی برنی دارد و امروز در بین جهانپس، آزادگان و ملت ایران ترامپ و نتانیاهو منفورترین عناصر در جهان هستند. سخنگوی وزارت وارت دفاع در مراسم بزرگداشت وزیر، دانشمندان و فرهیختگان شهید وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران که در معلی حرم حضرت عبدالعظیم علیه‌السلام نهرستان ری برگزار شد، در جمع خبرنگاران دربارهٔ باوه گوی‌های ترامپ نسبت به از بین رفتن توان دفاعی جمهوری اسلامی ایران اظهار داشت: ترامپ دست از دروغ‌گویی برنی دارد و امروز در بین جهانپس، آزادگان و ملت ایران ترامپ و نتانیاهو منفورترین عناصر در جهان هستند.سردار طلایی تک با بیان اینکه پاسخ این دروغ‌گویی‌ها در میدان جنگ رمضان داده شد، افزود: در جنگ تحمیلی سوم هیمنه آمریکا در سطح جهان فرو ریخته است. ملت ایران و نیروهای مسلح همچنان آماده پاسخ قاطع به هرگونه تهدید و تجاوز هستند.سخنگوی وزارت دفاع ادامه داد: یک‌جانبه‌گرایی آمریکا در حال طی کردن عمر پاپانی خود است و جهان با اتکا به جنگ رمضان و مقاومت و دفاع دلیرانه ملت ایران، به سمت چندجانبه‌گرایی در حال حرکت است که جایگزین یک‌جانبه‌گرایی آمریکایی خواهد شد.به گزارش جام جم آنلاین، سردار طلایی تک خاطر نشان کرد: رژیم صهیونیستی نیز با توجه به جنایت‌ها و در برابر مقاومت گسترده‌ای که در ایران و سطح منطقه در حال گویجی است، عمر خود را کوتاه‌تر می‌کند.

فبر
<div> <div> </div> <div></div> </div>



گروه سیاسی // رئیس جمهور با بیان اینکه انسجام و همگرایی میان کشورهای اسلامی، زمینه‌ساز صلح و امنیت پایدار در منطقه خواهد بود، گفت: هر اندازه وحدت امت اسلامی تقویت شود، امکان دخالت و ماجر اجویی قدرت‌های فرامنطقه‌ای و رژیم صهیونیستی کاهش خواهد یافت.

مسعود پزشکیان در دیدار سید محسن تقوی وزیر کشور پاکستان، ضمن قدردانی از نقش آفرینی و پیگیری‌های دولت پاکستان، به‌ویژه نخست‌وزیر و فرمانده ارتش این کشور، در روند برقراری و تثبیت آتش‌بس، ابراز امیدواری کرد که این تلاش‌های دیپلماتیک و سیاسی به تحکیم صلح، ثبات و امنیت پایدار در منطقه منجر شود. رئیس‌جمهور در ادامه، تجاوز نظامی آمریکا و رژیم صهیونیستی علیه کشورمان و به شهادت‌رساندن رهبری عظیم الشان انقلاب، جمعی از فرماندهان عالی‌رتبه،

گروه سیاسی // در حالی که نزدیک به ۴۰ روز از آتش‌بس میان ایران و ایالات متحده پس از پایان «جنگ رمضان» می‌گذرد، اکنون جزئیات تازه‌ای از آخرین دور تبادل پیام‌ها میان تهران و واشنگتن و ابعاد جدیدی از زیاده‌خواهی آمریکا و تلاش کاخ سفید برای جبران شکست میدانی خود آشکار شده است.



گروه سیاسی // در حالی که نزدیک به ۴۰ روز از آتش‌بس میان ایران و ایالات متحده پس از پایان «جنگ رمضان» می‌گذرد، اکنون جزئیات تازه‌ای از آخرین دور تبادل پیام‌ها میان تهران و واشنگتن و ابعاد جدیدی از زیاده‌خواهی آمریکا و تلاش کاخ سفید برای جبران شکست میدانی خود آشکار شده است.

طبق اطلاعات منتشرشده از روند مذاکرات غیرمستقیم که با میانجیگری پاکستان درحال انجام است، ایران در پاسخ به پیشنهادات اولیه آمریکا، بسته‌ای جامع برای حرکت به سمت پایان رسمی جنگ ارائه کرده بود؛ بسته‌ای که بر توقف واقعی اقدامات خصمانه، تضمین عدم تکرار تجاوز، بازگرداندن اموال بلوکه شده ایران، احترام به حقوق مشروع هسته‌ای ایران و پرداخت خسارات ناشی از جنگ تأکید داشت، اما پاسخ واشنگتن نه تنها نشان از پذیرش واقعیت‌های میدانی نداشت، بلکه علل‌اتبات کرد که آمریکا همچنان در توهم تحمیل اراده خود به ایران به سر می‌برد. براساس اطلاعات منتشر شده، آمریکا در پاسخ خود چند شرط جنجالی و غیر مرتبط با موضوع پایان جنگ را مطرح کرده است؛ شروطنی که آشکارا نشان می‌دهد واشنگتن هنوز حاضر نشده شکست خود در میدان را بپذیرد. عدم پرداخت هرگونه غرامت و خسارت ناشی از جنگ، درخواست خروج و تحویل ۲۰۰ کیلوگرم اورانیوم ایران به آمریکا، فعال ماندن تنها

سیاسی

دیدار وزیر کشور پاکستان با رئیس جمهور؛

وحدت امت اسلامی، مداخله قدرت‌ها را کاهش می‌دهد

پایدار در منطقه ش‌شوند؛ چراکه در سایه وحدت و همگرایی اسلامی، رژیم صهیونیستی هرگز جرأت تعرض و تجاوز به کشورهای اسلامی را نخواهد داشت. در این دیدار آقای سید محسن تقوی وزیر کشور پاکستان نیز با ابراز خرسندی از ملاقات با دکتر پزشکیان، ضمن مرور تحولات و رخدادهای ماه‌های اخیر و تجاوزات نظامی آمریکا و رژیم صهیونیستی علیه جمهوری اسلامی ایران، به تلاش‌های پاکستان برای کمک به توقف درگیری‌ها و کاهش تنش‌ها اشاره کرد و گفت: امروز بیش از هر زمان دیگری ابعاد واقعی تحسولات منطقه و نقش آفرینی بازیگران مختلف برای افکار عمومی روشن‌شده و شرایط اخیر به‌خوبی نشان داد که در بزنگاه‌های حساس، دوست و دشمن واقعی چگونه شناخته می‌شوند؛ موضوعی که می‌تواند مبنایی مهم برای تصمیم‌گیری‌های راهبردی آینده باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، سید محسن تقوی با تأکید بر عمق روابط تاریخی، فرهنگی و مردمی میان دو کشور تصریح کرد: ایران و پاکستان امروزه روابطی نزدیک و برادرانه داشته‌اند و همواره این پیوندها بیش از گذشته تقویت شده است. ملت پاکستان علاقه و احترام ویژه‌ای نسبت به ملت ایران دارند و امیدواریم بتوانیم در سایه اراده رهبران دو کشور، سطح روابط و همکاری‌های دوجانبه را بیش از پیش توسعه دهیم.

اسلامی ایران برای گسترش همکاری‌های علمی، دانشگاهی و فناوریانه با پاکستان خبر داد و گفت: تبادل دانشجو، استاد، تجربیات علمی و فناوری‌های نوین می‌تواند به ارتقای ظرفیت‌های علمی و توسعه پایدار دو کشور کمک شایانی کند. رئیس‌جمهور استعمار و تعمیم همکاری‌های دوجانبه را در راستای منافع مشترک دو ملت و مجموعه کشورهای اسلامی ارزیابی کرد و افزود: کشورهای اسلامی باید با تکیه بر مشترکات دینی، فرهنگی و راهبردی، به سمت وحدت و همگرایی حرکت کنند. هر اندازه انسجام امت اسلامی تقویت شود، امکان مداخله و تجاوز قدرت‌های فرامنطقه‌ای و رژیم صهیونیستی در منطقه کاهش خواهد یافت. پزشکیان با تأکید بر سیاست اصولی جمهوری اسلامی ایران در توسعه روابط دوستانه با کشورهای همسایه، به‌ویژه کشورهای حاشیه خلیج فارس، خاطر‌نشان کرد: جمهوری اسلامی ایران خواهان روابطی صمیمانه، پایدار و مبتنی بر حسن همجواری با کشورهای اسلامی منطقه است، اما آمریکا و رژیم صهیونیستی همواره تلاش کرده‌اند از طریق پروژه‌های ترقه‌افکنانه و ایجاد بی‌اعتمادی، کشورهای اسلامی را در برابر یکدیگر قرار دهند.

رئیس‌جمهور تأکید کرد: کشورهای بزرگ جهان اسلام باید با تقویت همکاری‌ها و تعاملات منطقه‌ای، زمینه‌ساز استقرار صلح، امنیت و ثبات

برای نفوذ عناصر تروریستی مسلح از مناطق شمال‌غرب و جنوب‌شرق کشور، تصریح کرد: دشمنان تلاش داشتند با پشتیبانی مالی، اطلاعاتی و تسلیحاتی از گروه‌های تروریستی، ناامنی را به داخل کشور منتقل کنند، اما همکاری و مسئولیت‌پذیری همسایگان ایران در جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده از قلمرو آنان علیه کشورمان، اقدامی ارزشمند و قابل تقدیر بود. در همین چارچوب، از دولت‌های پاکستان، افغانستان و عراق که اجازه ندادند از خاک آنان علیه جمهوری اسلامی ایران اقدامی صورت گیرد، صمیمانه تشکر می‌کنم. پزشکیان در بخش دیگری از سخنان خود، با تمجید از تسهیلات و تمهیدات اتخاذشده از سوی دولت پاکستان در حوزه تجارت مرزی و همکاری‌های اقتصادی، اظهار داشت: روندرو به رشد همکاری‌های اقتصادی و تجاری میان دو کشور می‌تواند بیش از پیش توسعه یابد.

با وجود همه خسارات و هزینه‌های ناشی از جنگ، این تحولات موجب نزدیکی بیشتر ایران و پاکستان شده و اکنون فرصت مناسبی فراهم آمده است تا سطح روابط دوجانبه در حوزه‌های اقتصادی، علمی، فرهنگی و منطقه‌ای بیش از گذشته گسترش یابد؛ روندی که می‌تواند زمینه‌ساز تقویت صلح، کاهش تنش‌ها و ارتقای تعاملات سازنده میان ملت‌های منطقه نیز باشد.پزشکیان همچنین از آمادگی جمهوری

آمریکا، ناکام در میدان و مذاکره

شروطی فراتر از چارچوب پایان جنگ مطرح کرده و عملاً مسیر گفت‌وگوها را به سمت بن‌بست سوق داده است.

*** ادامه جنگ در میدان دیپلماسی و جنگ روانی**

در توقف درگیری‌های مستقیم، جنگ وارد مرحله‌ای جدید شد؛ مرحله‌ای که این بار میدان اصلی آن، دیپلماسی، اقتصاد و جنگ روانی است. در هفته‌های اخیر، حجم عملیات رسانه‌ای علیه ایران به شکل قابل توجهی افزایش یافته است. رسانه‌های غربی و شبکه‌های وابسته به اتاق عملیات روانی آمریکا تلاش می‌کنند با بزرگنمایی مشکلات اقتصادی، الفای تهدیدهای ایجاد فضای بی‌ثباتی، افکار عمومی ایران را تحت فشار قرار دهند. همزمان، مقام‌های آمریکایی نیز با طرح تهدیدهای اراکنده درباره «کرینه نظامی»، سعی دارند فضای روانی جامعه را تحت تأثیر قرار دهند.

اما آنچه بار دیگر محاسبات واشنگتن را با مشکل مواجه کرده، ایستادگی ایران در برابر این فشارهاست. دولت و دستگاه دیپلماسی کشور تاکنون با اتکا به حمایت‌های مردمی و تجربه به دست‌آمده از جنگ رمضان، اجازه نداده‌اند آمریکا آنچه را

در میدان به دست نیاورده، پشت میز مذاکره کسب کند. تهران بارها تأکید کرده که حاضر نیست حقوق مشروع ملت ایران را قربانی زیاده‌خواهی‌های کاخ سفید کند. در واقع، مذاکرات کنونی ادامه همان نبرد در میدانی دیگر است. آمریکا هنوز با ذهنیت سلطه‌گرایانه گذشته عمل می‌کند و تصور دارد می‌تواند با فشار ترکیبی، ایران را وادار به عقب‌نشینی کند، اما واقعیت منطقه تغییر کرده است.

به گزارش جام جم آنلاین؛ نکته مهم اینجاست که واشنگتن طی دو جنگ اخیر، با تمام ظرفیت سیاسی، نظامی و رسانه‌ای خود وارد میدان شد، اما هیچ‌یک از اهداف کلیدی‌اش محقق نشد. نه ساختار دفاعی ایران فروپاشید، نه محور مقاومت از هم گسست، نه جامعه ایران دچار آشوب شد و نه جمهوری اسلامی از مواضع راهبردی خود عقب نشست. همین مسئله نشان می‌دهد هرگونه ماجر اجویی جدید نظامی علیه ایران، چیزی جز تکرار شکست‌های قبلی نخواهد بود.

آگهی شناسایی پیمانکار (نوبت دوم)

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به صورت یک مرحله ای

تأمین نیروی عملیاتی نوسازی و تعمیرات مبدل های حرارتی بالایشگاه لاوان مناقصه شماره MO-۱۴۰۴۰۹۸

(مجوز شماره ۰۹۲۶/۱۰۵۳۷۰-۱) - (میزان سپرده - ۰۰۰۰۳۶,۳۷۷,۰۵۰ ریال) - (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۰۰۰۰۳۱/۰۹۳۳۶۹۰۰۰۲۰۰۰)

تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۰۲/۲۲/۱۴۰۵، مهلت دریافت اسناد: ۰۳/۰۳/۱۴۰۵، مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگزاری اسناد در سامانه ستاد ایران): ۱۹/۰۳/۱۴۰۵

شرکت بالایش نفت لاوان در نظر دارد تأمین نیروی عملیاتی نوسازی و تعمیرات مبدل های حرارتی بالایشگاه لاوان را پس از انجام فرآیند ارزیابی کیفی

و احراز صلاحیت از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار با سابقه، مجرب و واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از متقاضیانی که دارای شرایط زیر می باشند دعوت می گردد تا پس از مطالعه شرایط مناقصه از طریق دریافت اسناد از سامانه ستاد ایران مطابق با اطلاعات درخواستی نسبت به دریافت اسناد و بارگزاری پاسخ استعلام در مهلت مقرر شده در سامانه مذکور اقدام نمایند تا پس از ارزیابی و تأیید صلاحیت، جهت شرکت در مناقصه اقدام لازم به عمل آید.

الف : شرایط انجام کار

۱- توانمندی و تسلط بر انجام کار، دارا بودن دانش فنی و امکانات و تجهیزات کامل موضوع مناقصه
۲- توانمندی در ارائه سپرده شرکت در مناقصه
۳- دارا بودن شخصیت حقوقی

۴- مناقصه گر نباید مشمول قانون منع مداخله در معاملات و مناقصات باشد

۵- شرکت های مستقل دارای گواهی صلاحیت معتبر پیمانکار با حداقل رتبه (۵) در رشته های نفت و گاز یا تأسیسات و تجهیزات

ب : در یافت اسناد و ارسال پاسخ استعلام

۱- اعلام آمادگی از طریق دریافت اسناد در سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) و ارسال پاسخ استعلام مطابق زمان بندی اعلام شده

۲- دریافت اسناد و بارگزاری مدارک تا تاریخ درج شده در سامانه ستاد ایران الزامی میباشد.

۳- کلیه مدارک باید در مهلت مقرر به صورت منظم و دسته بندی شده در پوشه های مجزا و یا نام مطابق دستور العمل بارگزاری مدارک ارزیابی کیفی پیوست اسناد مناقصه در سامانه ستاد ایران بارگزاری شوند و به مدارک ارسالی میهم، ناقص،مخدوش و دارای مغایرت و همچنین مدارکی که بعد از مهلت مقرر ارسال گردد به هیچ عنوان اثر داده نخواهد شد.

زمان گشایش پاکات بعد از ارزیابی کیفی پیشنهادها، طی دعوتنامه ارسال پاکات پیشنهاد به مناقصه گران احراز صلاحیت شده اعلام خواهد شد.

آدرس : هرمزگان، بندرعباس، گلشهر شمالی، بلوار دانشگاه، بلوار مصطفی خمینی، پلاک ۰۰، ساختمان آریا، طبقه همکف، کد پستی: ۱۹۷۴۴-۷۹۱۵۳

تلفن: ۰۷۱۲۳۸۱۸۸۸۱ داخلی (۱۴۷-۱۴۸) و ۰۷۱۳۸۱۷۳۴۳۰ - ۰۷۱۳۸۱۹۱۰۸۱ و ۰۷۶۹۱۰۶۷۹۱، فاکس: ۳۸۳۱۸۸۸۲ (۰۷۱) آدرس ایمیل: Lavantenders@lorc.ir

مدیریت بازرگانی شرکت بالایش نفت لاوان

مدیریت بازرگانی شرکت بالایش نفت لاوان

آدرس : هرمزگان، بندرعباس، گلشهر شمالی، بلوار دانشگاه، بلوار مصطفی خمینی، پلاک ۰۰، ساختمان آریا، طبقه همکف، کد پستی: ۱۹۷۴۴-۷۹۱۵۳

تلفن: ۰۷۱۲۳۸۱۸۸۸۱ داخلی (۱۴۷-۱۴۸) و ۰۷۱۳۸۱۷۳۴۳۰ - ۰۷۱۳۸۱۹۱۰۸۱ و ۰۷۶۹۱۰۶۷۹۱، فاکس: ۳۸۳۱۸۸۸۲ (۰۷۱) آدرس ایمیل: Lavantenders@lorc.ir



گروه خبر // مدیرکل آموزش و پرورش اسستان هرمزگان با قدردانی از تلاش‌های معلمان در شرایط خاص کشور، بر تداوم آموزش، مدیریت دقیق ارزشیابی پایان سال و حفظ ارتباط مستمر با دانش آموزان و خانواده‌ها تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا، مدیرکل آموزش و پرورش استان در وینیار «توصیه‌های پایان سال تحصیلی برای همکاران ابتدایی» با اشاره به

فناکاری‌های معلمان در تداوم فرآیند آموزش گفت: در ماه‌های اخیر معلمان استان با احساس مسئولیت مثال‌زدنی اجازه ندادند چراغ آموزش در هیچ نقطه‌ای خاموش شود؛از آموزش در بستر فضای مجازی و شبکه آموزش گرفته تا برگزاری کلاس‌ها در منازل، مساجد و هر فضای ممکن در مناطقی که دسترسی به اینترنت وجودنداشت.

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان با تأکید بر استفاده از ظرفیت‌های محلی برای تداوم آموزش در مناطق فاقد اینترنت گفت: مدیران مناطق باید با بهره‌گیری از توان معلمان بازنشسته، دانشجویان و سایر ظرفیت‌های محلی و همچنین استفاده از مساجد و منازل، فرصت‌های آموزشی لازم را برای دانش آموزان فراهم کنند.وی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع ارزشیابی پایان سال تحصیلی اشاره کرد و گفت:معلمان می‌توانند با استفاده از خلاقیت و بر اساس سابقه آموزشی دانش آموزان، ارزشیابی کیفی را انجام دهند.با این حال نظارت مدیران مدارس در این فرآیند بسیار مهم است و لازم است سروهای مدرسه و معلمان پیش از ثبت نمرات

خبری

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان :

هیچ دانش آموزی نباید از شرایط موجود متضرر شود

تشکیل جلسه دهند تا ارزشیابی‌ها با دقت و واقع‌بینی انجام شود.مدیرکل

آموزش و پرورش استان همچنین بر لزوم آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها درباره نحوه ارزشیابی دانش آموزان تأکید کرد و افزود:برگزاری جلسات با اولیا و انجمن اولیا و مربیان برای تبیین فرآیند ارزشیابی ضروری است تا خانواده‌ها با آگاهی کامل از نحوه ثبت نمرات و صدور کارنامه‌ها مطلع شوند.وی با اشاره به اهمیت ثبت‌نام کتاب‌های درسی برای سال تحصیلی آینده گفت:مدیران مدارس باید موضوع ثبت سفارش کتاب‌های درسی را به طور جدی پیگیری کنند. هرچند این کار بر عهده خانواده‌هاست، اما نقش مدیران در اطلاع‌رسانی و پیگیری به‌موقع بسیار مهم است.مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان همچنین بر تسریع در ثبت نمرات و صدور کارنامه‌ها و پاسخگویی مناسب به مراجعات خانواده‌ها تأکید کرد و گفت: هیچ دانش‌آموزی نباید از شرایط موجود متضرر شود و هر زمان که شرایط فراهم شود، کلاس‌های حضوری جبرانی برای دانش‌آموزان برگزار خواهد شد.وی افزود:برنامه‌ریزی برای برگزاری

کلاس‌های تقویتی و جبرانی، حتی در قالب مدارس تابستانی حضوری با غیرحضوری، در دستور کار قرار دارد تا بخشی از کاستی‌های آموزشی جبران شود.مدیرکل آموزش و پرورش استان با اشاره به شرایط خاص کشور و استان تأکید کرد: دشمنان تلاش دارند با ایجاد ناامنی و فشار، روند آموزش را مختل کنند، اما جامعه فرهنگیان با احساس مسئولیت اجازه نخواهد داد آینده‌دانش‌آموزان تحت تأثیر این شرایط قرار گیرد.وی همچنین بر حفظ ارتباط مستمر معلمان بادانش‌آموزان در روزهای پایانی سال تحصیلی تأکید کرد و گفت: حتی یک تماس تلفنی و احوالپرسی از سوی معلمان می‌تواند آرامش و امید را به دانش‌آموزان و خانواده‌ها منتقل کند.در پایان این نشست، مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان ضمن قدردانی از تلاش‌های معلمان، مدیران مدارس و کارکنان آموزش و پرورش استان، یاد و خاطره معلمان و دانش‌آموزان شهید را گرامی داشت و اظهار امیدواری کرد با همدلی و تلاش جامعه فرهنگیان، مسیر آموزش و تربیت در استان با قدرت ادامه یابد.

اجرای مجموعه عملیات نگهداری راه

در محور بندرعباس – حاجی آباد

گروه خبر // در راستای ساماندهی ورودی و خروجی‌های شهر بندرعباس و ارتقای ایمنی و منظر جاده‌ای، مجموعه‌ای از عملیات پاکسازی، بهسازی و نگهداری در محور بندرعباس – حاجی آباد اجرا شد؛ محوری که به دلیل نقش ترافیکی خود، یکی از مسیرهای مهم و پر تردد در شبکه حمل‌ونقل کشور به شمار می‌رود. به گزارش خبرنگار دریا ؛ علیرضا محمدی معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان با اشاره به اهمیت این محور اظهار داشت: محور بندرعباس – حاجی‌آباد یکی از مسیرهای اصلی ارتباطی جنوب کشور با مرکز و سایر استان‌ها است و روزانه حجم قابل توجهی از تردد ناوگان حمل‌ونقل در آن انجام می‌شود؛ از رو نگهداری مستمر، رسیدگی به وضعیت ایمنی و ساماندهی منظر ورودی و خروجی‌های هرمزگان با اشاره به اهمیت این محور اظهار داشت: محور بندرعباس – حاجی‌آباد یکی از مسیرهای اصلی ارتباطی جنوب کشور با مرکز و سایر استان‌ها است و روزانه حجم قابل توجهی از تردد ناوگان حمل‌ونقل در آن انجام می‌شود؛ از این رو نگهداری مستمر، رسیدگی به وضعیت ایمنی و ساماندهی منظر ورودی و خروجی‌های شهر بندرعباس از جمله برنامه‌های مهم راهداری در این محدوده به شمار می‌رود.وی افزود: در این راستا عملیات پاکسازی حاشیه نیوجرسی‌ها از ابتدای حوزه تا دوربر گردان چهچکور و بخشی از باند برگشت به طول ۷ کیلومتر انجام شد و همزمان سطح شانه راه نیز در همین محدوده اجرا شد.محمدی ادامه داد: همچنین عملیات پاکسازی و تسطیح رفوز میانی در محدوده‌ای به طول ۸۰۰ متر انجام شد و به منظور بهبود جلوه بصری مسیر

خرید تضمینی محصول کشاورزان هرمزگان از مرز ۴۰ هزار تن عبور کرد

جنوب کشور است.در حالی که بخش قابل توجهی از مزارع استان طی هفته‌های اخیر وارد مرحله برداشت شده‌اند، مراکز خرید تضمینی نیز فعالیت خود را در شهرستان‌های مختلف گسترش داده‌اند تا روند تحویل محصول بدون وقفه ادامه یابد.مدیرکل تعاون روستایی هرمزگان با اشاره به تداوم خرید تضمینی گندم در استان اظهار کرد: در این دوره از جستجو، بار دیگر ظرفیت‌های ولای هم‌افزایی و کار گروهی در جنوب کشور شهرستان‌های حاجی آباد، میناب، رودان، بارسپان و بستک فعال هستند و

گروه خبر // همزمان با اوج برداشت گندم در هرمزگان، خرید تضمینی محصول کشاورزان از مرز ۴۰ هزار تن عبور کرد.

همزمان با گرم‌تر شدن هوای جنوب و ورود مزارع هرمزگان به روزهای پایانی فصل برداشت، روند خرید تضمینی گندم در استان شتاب گرفته و تاکنون حدود ۴۰ هزار تن محصول از کشاورزان خریداری شده است؛ رقمی که نشان‌دهنده تداوم جریان تولید در یکی از قطب‌های کشاورزی

موزه‌های محلی قشم روایت‌گر هویت و تاریخ خلیج فارس



تقدیر کرد و گفت: طی سال‌های اخیر موزه‌های محلی متعددی به همت اهالی فرهنگ‌دوست و پژوهشگران بومی راه‌اندازی شده

ثبت ۲ میلیون و ۱۳۸ هزار تردد بین‌استانی در محورهای هرمزگان در فروردین‌ماه

مواصلاتی استان در جابه‌جایی کالا و حمل‌ونقل بار کشور است.خرزایی با اشاره به محورهای پرتردد استان بیان کرد: محور بندرعباس – بندر شهید رجایی و بالعکس، محور میناب-بندرعباس و محور سمرای‌چاه اسماعیل-بندرعباس در فروردین‌ماه سال جاری در شمار پرترددترین محورهای استان قرار داشته‌اند.وی همچنین از ثبت حدود ۶۹۸ هزار پلاک یکپای خودرو در محورهای برون‌شهری استان خبر داد و گفت: بیشترین سهم میدا ترده‌ها پس از هرمزگان مربوط به استان‌های فارس، کرمان و تهران بوده است که نشان‌دهنده گسترزدگی سفرها و ارتباطات جاده‌ای استان با سایر نقاط کشور است.رئیس مرکز مدیریت راه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان ادامه داد: بر اساس داده‌های سامانه‌های پلاک‌خوان، بیشینه حضور وسایل نقلیه غیربومی در استان در روز ۲۵ فروردین‌ماه معادل ۲۲ درصد کل وسایل نقلیه مشاهده شده بوده است.خرزایی با اشاره به وضعیت ماندگاری وسایل نقلیه غیربومی در استان تصریح کرد: بیش از ۴۱ در صد وسایل نقلیه غیربومی بین یک تا چهار روز در هرمزگان اقامت داشته‌اند که این موضوع نشان‌دهنده حجم بالای سفرها و حضور مسافران در استان است. وی همچنین از ثبت بیش از ۱۵۰ هزار تخلف رانندگی توسط سامانه‌های هوشمند جاده‌ای خبر داد و افزود: از مجموع بیش از ۱۰ میلیون تردد ثبت شده در محورهای استان، تعداد ۱۵۰ هزار و ۲۴۹ مورد تخلف رانندگی شناسایی و ثبت شده است. رئیس مرکز مدیریت راه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای هرمزگان در پایان تأکید کرد: سامانه‌های هوشمند حمل‌ونقل نقش مهمی در پایش ترده‌ها، ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی و مدیریت سفرهای جاده‌ای در سطح استان ایفا می‌کنند.



۳

سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۷

سال بیست و پنجم شماره ۴۹۹۴

سرمقاله

زنگ خطر کمبود پرستار در هرمزگان



علی زارعی/دریا

daryaz1359@gmail.com

● در بخشی از نشست خبری رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان به مناسبت هفته سلامت، روایت یک کمبود نگران‌کننده هم بود؛ کمبودی که اگر جدی گرفته نشود، در سال‌های آینده نظام سلامت استان را با چالش‌های بزرگ‌تری روبرو خواهد کرد. آنچه در این نشست صریح و بی‌پرده مطرح شد، واقعیتی است که سال‌ها در لابه‌های مختلف نظام درمانی استان دیده می‌شود: هرمزگان هنوز نتوانسته نیروی انسانی بومی یا ماندگار کافی برای کادر درمان تربیت کند. به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی، حتی در مجوزهای استخدایم نیز تعداد متقاضیان کمتر از نیاز است و در حال حاضر استان با کمبود بیش از هزار پرستار روبرو است؛ آمارى که به‌تهنایی عمق مسئله را نشان می‌دهد. این کمبود نیز درحال افزایش است و پرستاران بدلیل شیفت‌های سنگین فرسوده شده‌اند و از آن طرف به لحاظ درآمدی و معیشتی هیچ تناسبی بین سختی کارشان و شغل شان با میزان درآمدشان وجود ندارد و باعث بی‌انگیزگی و مهاجرت رهاکردن این شغل توسط برخی از پرستاران شده است. این کمبود البته یک‌شبه به وجود نیامده است. زنجیره‌ای از مشکلات آموزشی، اقتصادی و اجتماعی دست به دست هم داده‌اند تا مسیر ورود جوانان هرمزگانی به رشته‌های حوزه سلامت منبسط شود. از یک سو هزینه‌های بالای تحصیل باعث شده بخشی از دانش‌آموزان مستعد، به‌ویژه در مناطق محروم، اساساً امکان ادامه تحصیل را پیدا نکنند. از سوی دیگر کمبود مدرسه و معلم در برخی مناطق استان، پایه علمی بسیاری از دانش‌آموزان را تضعیف کرده است؛ موضوعی که رقابت آنان با دانش‌آموزان سایر استان‌ها در کنکور را دشوار می‌کند. در چنین شرایطی طبیعی است که سهم هرمزگان از قبولی در رشته‌های علوم پزشکی پایین بماند و نتیجه آن سال‌ها بعد در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی خود را به شکل کمبود نیرو نشان دهد. البته تلاش‌هایی برای جبران این وضعیت آغاز شده است. راه‌اندازی هنرستان‌های بهیاری در برخی شهرستان‌ها و فعال شدن مراکز دانشگاهی در مرکز، شرق و غرب استان برای تربیت دانشجو در برخی رشته‌های حوزه سلامت، گام‌هایی مثبت به شمار می‌رود. با این حال این اقدامات زمانی اثرگذار خواهد بود که دانش‌آموزان به تحصیل در این رشته‌ها ترغیب شوند و مسیر تحصیل برای آنان هموارتر شود. در کنار مسئله آموزش، واقعیت دیگری نیز وجود دارد که نمی‌توان از آن چشم‌پوشید؛ باین بوند حقوق و مزایای پرستاران و کادر درمان، وقتی درآمد و شرایط‌کاری با سختی‌های این حرفه همخوانی نداشته باشد، طبیعی است که بخشی از نیروهای موجود یا از این حرفه فاصله بگیرند یا راه‌ها رجرت را در پیش بگیرند. نتیجه چنین وضعیتی، تشدید همان کمبودی است که امروز مسئولان درباره آن هشدار می‌دهند. اگر قرار است این چرخه معیوب متوقف شود، باید مجموعه‌ای از سیاست‌های حمایتی به صورت همزمان اجرا شود؛ از حمایت تحصیلی از دانش‌آموزان مستعد مناطق محروم گرفته تا ایجاد مشوق‌های معیشتی برای کادر درمان. تأمین مسکن، بهبود شرایط قوقری و ایجاد امنیت شغلی می‌تواند انگیزه ماندگاری نیروهای فعلی را افزایش دهد و در عین حال جوانان بیشتری را به سمت این رشته‌ها سوق دهد. سلامت جامعه بدون نیروی انسانی توانمند ممکن نیست. اگر امروز برای تربیت و حفظ کادر درمان هرمزگان برنامه‌ریزی جدی صورت نگیرد، فردا هزینه‌های این کمبود نه در آمارها، بلکه در کیفیت خدمات درمانی به مردم استان نمایان خواهد شد

برگزاری آیین گرامیداشت روز جهانی مخابرات و ارتباطات در هرمزگان

گروه خبر // به مناسبت گرامیداشت ۲۷ اردیبهشت روز جهانی مخابرات و ارتباطات مراسمی با حضور مدیران و کارکنان مخابرات منطقه هرمزگان برگزار شد.

به گزارش خبرنگار دریا، همزمان با بیست و هفتم اردیبهشت ماه روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی، مراسم گرامیداشت این روز با حضور حشمن مدیر منطقه مدیران و کارکنان در سالن اجتماعات شهید سردار سلیمانی برگزار شد. هاشمی در ابتدای این مراسم که با تلاوت کلام‌نور و پخش کلیپ روز جهانی ارتباطات آغاز شد، ضمن تبریک روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی خاطر نشان کرد: گرامی داشت روز ملی ارتباطات و روابط عمومی در تقویم کشورمان بیانگر اهمیت و جایگاه والای ارتباطات و روابط عمومی است. این روز فرصت ارزشمندی برای تقدیر و تشکر از زحمات و تلاشهای صادقانه سخت‌کوشان عرصه ارتباطات و روابط عمومی است. شایان ذکر است:در ادامه برنامه های متنوعی برگزار و ضمن پذیرایی از شرکت کنندگان از سیم بانان و فیبربانان شهرستان بندرعباس تقدیر شد.



آگهی مناقصه عمومی شماره (۰۲-۱۴۰۵)

شرکت مخابرات ایران

۲-آدرس دستگاہ بر گزار کننده مناقصه: بندرعباس ، گلشهر ، رسالت جنوبی ، ساختمان مرکزی مخابرات شماره تلفن ۳۳۳۰۸۰۳۳-۳۳۶۱۰۰۱۶

۳- موضوع مناقصه:

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	میزان سپرده – ریال
۱	۰۲-۱۴۰۵	خرید ۱۰۰۰ دستگاه مودم Q2	۶۷۵/۰۰۰/۰۰۰ریال

۴-دستگاه نظارتی : اداره تدارکات و پشتیبانی منطقه هرمزگان

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

۶- قیمت اسناد مناقصه و شماره حساب : مبلغ ۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۶۴۲۲۴۲/۳۲ جسام بانک ملت کد شناسه ۳۲۰۰۰۸۰۱۴۳۱۳۸

۷- مهلت فروش اسناد : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ لغایت ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ **۸- مهلت تحویل پاکات : ۱۴۰۵/۰۳/۰۳ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۳**

۹- تاریخ بازگشایی پاکات : دوشنبه ۱۴۰۵/۰۳/۰۴

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

۱۱- حد نصاب شرکت کنندگان جهت بازگشایی پاکات حداقل ۱ شرکت می باشد.

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

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

مدیریت مخابرات منطقه هرمزگان

پانزدهمین جشنواره سلامت

سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲ ذی الحجه ۱۴۴۷
سال بیست و پنجم شماره ۴۹۹۴

فبر

به مناسبت روز روابط عمومی هفته سلامت انجام شد

تجلیل از خانواده مرحوم «رضا فتحی‌مقدم»



● گروه سلامت // در راستای اجرای برنامه های هفته سلامت با شعار «سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار»؛ و همچنین بزرگداشت هفته ارتباطات و روابط عمومی لوح یادبود دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان به خانواده همکار فقید اهدا شد. به گزارش خبرنگار دریا ؛ در سومین روز از برنامه‌های هفته سلامت ۱۴۰۵ و همچنین همزمان با ۲۷ اردیبهشت روز روابط عمومی، مدیر و کارشناسان روابط عمومی ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با حضور در منزل مرحوم رضا فتحی‌مقدم، از کارکنان پازنشته دانشگاه که طی ماه‌های گذشته دار فانی را وداع گفته بود، با خانواده ایشان دیدار و گفت‌وگو کردند.این دیدار در چارچوب برنامه‌های گرامیداشت هفته سلامت و با هدف تکریم پیشکسوتان و پاسداشت خدمات ارزشمند همکاران دانشگاه و همچنین ریز روابط عمومی برگزار شد.در این مراسم، فریده حسن‌زاده مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، ضمن تبیین اهداف برنامه‌های هفته سلامت با شعار« سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار»، از تلاش‌ها و خدمات ماندگار آن مرحوم قدردانی کرد و لوح یادبودی به همسر ایشان اهدا نمود.مرحوم رضا فتحی‌مقدم پیش از ۳۰ سال در کسوت کارشناس سعمی و بصری با دانشگاه همکاری داشت و نقش مؤثری در پشتیبانی و اجرای برنامه‌های علمی، فرهنگی و آموزشی ایفا کرد. وی علاوه بر فعالیت‌های حرفه‌ای، به عنوان ورزشکار، هنرمند و بازیگر نیز در استان شناخته می‌شد و در عرصه‌های فرهنگی و هنری حضوری فعال داشت.در این دیدار، همکاران آن مرحوم نیز با بیان خاطراتی از سال‌های همکاری و همراهی در مأموریت‌های اداری از تهجد، اخلاقی حرفه‌ای و روحیه صمیمی وی یاد کردند و خاطره حضور مؤثر او در محیط کاری را گرامی داشتند.گفتنی است؛ هفته سلامت فرصتی برای پاسداشت تلاش‌های خادمان عرصه سلامت و تقویت همدلی و همبستگی در خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان است.



توصیه‌های مهم برای بیماران مبتلا به پر فشاری خون گفت‌وگو کرده است.
✽ چطور می‌توان از فشار خون بالا پیشگیری کرد؟

مهم‌ترین راه پیشگیری، داشتن سبک زندگی سالم است. بسیاری از موارد فشار خون بالا با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس قابل پیشگیری هستند. متأسفانه مصرف زیاد نمک، غذاهای چرب،کم‌تحركی و استرس‌های مداوم باعث شده سن ابتلا به فشار خون کاهش پیدا کند. افراد باید حتی زمانی که احساس سلامت دارند، فشار خون خود را به صورت دوره‌ای کنترل کنند.
✽ چه مواد غذایی بیشتر باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟
مصرف زیاد نمک مهم‌ترین عامل غذایی در افزایش فشار خون است. علاوه بر نمکی که به غذا

توصیه های یک متخصص داخلی درباره «قاتل خاموش»

فشار خون بالا؛ قابل پیشگیری اما خطرناک

اضافه می‌شود، مقدار زیادی نمک پنهان در مواد غذایی آماده، کنسروها، سوسیس و کالباس، جیس، فست‌فودها و تنقلات شور وجود دارد. همچنین مصرف زیاد غذاهای سرخ‌کردنی، روغن‌های ناسالم، شیرینی‌جات و نوشابه‌های گازدار به سلامت قلب و عروق آسیب می‌زند.

✽ برای سلامت قلب و کنترل فشار خون چه تغذیه‌ای توصیه می‌شود؟

استفاده بیشتر از سبزیجات، میوه تازه، حبوبات، غلات کامل، ماهی و غذاهای کم‌چرب بسیار مفید است. بهتر است غذاها به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی تهیه شوند. مصرف آب کافی و کاهش مصرف قند و چربی نیز اهمیت زیادی دارد. همچنین بیماران باید از پر خوری، مصرف غذا در ساعات پایانی شب و مصرف مداوم فست‌فودها پرهیز کنند.

✽ مهترین بایدها برای بیماران مبتلا به

همزمان با افتتاح طرح‌های بهداشتی و درمانی کشور

پنج دستگاه دیالیز در بیمارستان شهدای بندرلنگه به بهره‌برداری رسید

از محل اعتبارات دولتی در این مرکز درمانی رونمایی و وارد مدار خدمت‌رسانی شد.گفتنی‌ست با اضافه شدن این دستگاه‌ها به بخش دیالیز بیمارستان شهدای بندرلنگه، ظرفیت ارائه خدمات به بیماران کلیوی افزایش یافته و روند درمان و ارائه خدمات به بیماران نیازمند دیالیز در این شهرستان تسهیل و موجب بهبود کیفیت درمان خواهد خواهد شد.

مراذاده فرماندار بندرلنگه، مهندس رضانی یاسلار معاون توسعه و برنامه ریزی فرماندار،شیخ‌زاهیر امام جمعه اهل سنت، دکتر فرمندینا شهردار بندرلنگه، دکتر وطن خواه عضو شورای شهر بندرلنگه، دکتر کمالی رئیس بیمارستان، مصطفی بناه مدیر بیمارستان ، آرش الرودی معاون بهداشتی شبکه بهداشت و دیگر مسئولین برگزار شد، پنج دستگاه جدید دیالیز با اعتباری بالغ بر ۱۲۰ میلیارد ریال

پر فشاری خون چیست؟

بیماران باید داروهای خود را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنند و از قطع خودسرانه دارو بپرهیزند. کنترل وزن، پیاده‌روی روزانه، خواب کافی و بررسی منظم فشار خون بسیار مهم است. همچنین مصرف میوه و سبزیجات تازه، کاهش مصرف نمک و نوشیدن آب کافی به کنترل بهتر فشار خون کمک می‌کند.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا از چه کارهایی باید پرهیز کنند؟

مصرف دخانیات،کم‌تحركی، استرس مداوم، غذاهای شور و چرب و مصرف بی‌رویه نوشیدنی‌های شیرین از مهم‌ترین مواردی هستند که فشار خون را تشدید می‌کنند. همچنین افراد نباید بدون مشورت پزشک داروهای خود را کم یا قطع کنند، چون این موضوع می‌تواند خطر سکته قلبی یا مغزی را افزایش دهد.

✽ ورزش چه نقشی در پیشگیری و کنترل فشار خون دارد؟

فعالیت بدنی منظم یکی از مؤثرترین راه‌های کنترل فشار خون است. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند یا ورزش سبک در بیشتر روزهای هفته می‌تواند به سلامت قلب کمک کند و فشار خون را کاهش دهد. لازم نیست ورزش حتماً سنگین باشد؛ حتی تحرک

پانزدهمین جشنواره سلامت

سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲ ذی الحجه ۱۴۴۷
سال بیست و پنجم شماره ۴۹۹۴

فبر

روزانه و کاهش زمان نشستن طولانی‌مدت هم مفید است.

✽ استرس چه تأثیری بر فشار خون دارد؟

استرس و اضطراب طولانی‌مدت می‌تواند باعث بالا رفتن فشار خون و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی شود. بسیاری از افراد فقط به تغذیه توجه می‌کنند، در حالی‌که آرامش روان و خواب کافی هم بخش مهمی از سلامت قلب است. مدیریت استرس، دوری از تنش‌های مداوم و داشتن زمان کافی برای استراحت و آرامش بسیار ضروری است.

✽ توصیه‌هایی شما به مردم چیست؟

بهترین راه پیشگیری از فشار خون بالا، اصلاح سبک زندگی است. مردم باید مصرف نمک و غذاهای چرب را کاهش دهند، میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنند، فعالیت بدنی منظم داشته باشند و از کم‌تحركی دوری کنند. کنترل استرس، خواب کافی، حفظ وزن مناسب و ترک دخانیات نیز نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و فشار خون دارد. همچنین توصیه می‌شود افراد حتی در صورت نداشتن علامت، فشار خون خود را به صورت دوره‌ای بررسی کنند تا در صورت افزایش فشار خون، درمان در مراحل اولیه آغاز شود.



هدف هدایت بیماران به مسیر درست ارائه خدمات که در نهایت موجب فرهنگ سازی در حوزه ی سلامت‌کاشان در مصرف خودسرانه دارو،جولوگیری از انجام آزمایشات و تصویربرداری غیرضروری، کاهش هزینه‌های درمانی و جولوگیری ازمرامجات غیر ضروری به‌مرکز تخصصی تاکید کرد و از کلیه اصحاب رسانه درخواست کمک و یاری در نهادهای کردن این برنامه داشت. وی در ادامه افزود: پزشک خانواده به عنوان اولین نقطه تماس مردم با نظام سلامت، نقش کلیدی در پیشگیری، تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و مدیریت سلامت جامعه ایفا می‌کند. تأمین نیروی انسانی متخصص و اجرای دقیق قراردادهای خرید خدمت، از جمله الزامات تحقق موفق این برنامه‌ها است که می‌تواند به بهبود سلامت عمومی،افزایش رضایتمندی بیماران و ارتقاء کارایی نظام سلامت منجر شود.

ارجاع الکترونیکی بیش از ۵۵ هزار بیمار هرمزگانی به پزشکان متخصص

مراقب سلامت، روانشناس،کارشناس تغذیه ، بهداشت محیط و.ادار قالب مشمولان طرح نیروی انسانی، قرارداد بیمه روستایی جذب و عمدتاً در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر استان جذب و بکارگیری شده است . مدیر توسعه شبکه و ارتقای سلامت در پایان خاطر نشان کرد: اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع یکی از مهم‌ترین اقدامات در جهت ارتقاء کیفیت خدمات سلامت و با افزایش دسترسی عادلانه مردم به خدمات بهداشتی و درمانی مانع از انجام اجاسات و همچنین خدمات تقایم غیر ضروری می‌شود. پهنم عزیزی با توجه به نقش رسانه در افزایش سطح سواد سلامت جامعه با

می شوند که شهرستان بندر لنگه به عنوان شهر منتخب برنامه در استان هرمزگان شروع به فعالیت خواهد نمود. وی با بیان اینکه برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع یکی از اولویت‌های اساسی دولت در نظام سلامت است، افزود: با اجرای این برنامه ضمن دسترسی و سهولت عادلانه به خدمات منطبق بر رویکرد پیشگیرانه، می‌توانیم خدمات بهداشتی را به شکل مؤثرتری به جامعه ارائه دهیم و سلامت مردم را بهبود بخشیم. عزیزی به اقدامات صورت گرفته برای جبران کمبود نیروی انسانی در حوزه ی بهداشت اشاره کرد و گفت: در سال گذشته بیش از ۴۹۵ نفر نیرو و در سال جاری نیز ۷۹نفر نیروی جدید(شامل پزشک عمومی، ماما،

استان) در سال گذشته و ۷هزار و ۸۲۱ نفر در سال جاری تاکنون از طریق ارجاع الکترونیکی خبر داد و بر ضرورت تأمین نیروی انسانی متخصص برای اجرای مؤثر برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا ، مهندس بهمن عزیزی، مدیر توسعه شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی، با اشاره به اقدامات صورت گرفته در اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع، اظهار داشت:در فاز اول و ابتدایی این برنامه که از ابتدای تیرماه آغاز می‌شود ۲۰ شهرستان منتخب در سطح کشور و فاز اجرایی برنامه



گروه سلامت // مدیر توسعه شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از ارجاع الکترونیکی ۵۵ هزار و ۲۰۶ نفر به سطح دوازدهوشکان متخصص در بیمارستانهای

یک خرید ساده، چندین پلاستیک پنهان

چیزهایی که فقط چند دقیقه استفاده می‌شوند، سال‌ها می‌مانند

		
کیسه‌های نیلونی	نوشیدنی‌های بطری شده	بسته‌بندی تنقلات
⌚ مصرف روزانه: زیاد	⌚ مصرف روزانه: بالا	⌚ استفاده: کوتاه مدت
♻️ تجزیه در طبیعت: صد‌ها سال	♻️ تأثیر زیست‌محیطی: آلودگی اقیانوس‌ها	♻️ ماندگاری: طولانی
		
ظروف پلاستیکی لبنیات	کیسه‌های پلاستیکی میوه	درب‌های لیوان بیرون‌بر
⌚ استفاده: یکبار مصرف	⌚ مصرف: روزانه در خرید	⌚ استفاده: لحظه‌ای
♻️ چالش: بازیافت دشوار	♻️ اثر: ریزپلاستیک‌ها	♻️ تجزیه: ۴۰۰+ سال

محصولات پایدار جایگزین

			
کیف پارچه‌ای: بادوام و قابل شستشو	بطری شیشه‌ای: قابل استفاده مجدد	کیسه توری: برای میوه و سبزیجات	ظروف چندبار مصرف: برای ذخیره غذا
پلاستیک کمتر، خرید بهتر			
منبع : وبدا			

سلامت

رئیس دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان خبر داد

شناسایی ۳۸ هزار بیمار مبتلا به فشار خون در شرق هرمزگان

موضوع پیشگیری، غربالگری و مراقبت مستمر در زمینه بیماری فشار خون را دوچندان می‌کند.رئیس دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان با تأکید بر اینکه فشار خون بالا در بسیاری از موارد بدون علامت است، عنوان کرد: این بیماری به‌درستی «قاتل خاموش» نام گرفته، زیرا ممکن است افراد سال‌ها بدون آنکه نشانه مشخصی داشته باشند، به آن مبتلا باشند و تنها زمانی متوجه بیماری شوند که عوارض جدی و گاه جبران‌ناپذیر آن بروز کرده باشد.وی ادامه داد: تشخیص به‌موقع فشار خون، گام نخست در کنترل و درمان این بیماری است و مردم باید با مراجعه منظم به مراکز خدمات جامع سلامت، خانه‌های بهداشت و پایگاه‌های بهداشتی، نسبت به اندازه‌گیری فشار خون و انجام مراقبت‌های دوره‌ای اقدام کنند. رئیس دانشکده علوم پزشکی شرق هرمزگان همچنین بر نقش آگاهی‌بخشی عمومی در کنترل این بیماری تأکید کرد و گفت: ارتقای سطح آگاهی مردم نسبت به عوامل خطر



در دفتر مدیریت مرکز بهداشت بندرعباس برگزار شد.

به گزارش خبرنگار دریا، مانور دور میزی با حضور اعضای جارت فرماندهی مرکز و با هدف ارتقای آمادگی واحدهای مختلف در مواجهه با بحران‌های احتمالی، تقویت هماهنگی بین‌بخشی، آمادگی و تصمیم‌گیری سریع در شرایط بحرانی

گروه سلامت // به مناسبت هفته سلامت و در راستای اجرای برنامه‌های روزشمار این هفته با محوریت «تاب‌آوری نظام سلامت، مدیریت علمی در بحران»، مانور دورمیزی با هدف آمادگی و بررسی اقدامات مورد نیاز در شرایط اضطراری مرکز بهداشت در جهت ارائه خدمات در شرایط اضطراری و بحرانی

با گام‌های استوار برای سلامت؛

پیاده‌روی تیم کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در هفته سلامت

بیش‌رو حفظ می‌کنند.تیم کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از تیم‌های فعال استان و زیر نظر هیئت کوهنوردی استان فعالیت دارد. این تیم تاکنون موفق به صعود تعدادی از قله مرتفع کشور شده و در تلاش است با صعود به ۳۱ قله شاخص ایران، گواهینامه ارزشمند سیم‌خ کوهنوردی را کسب کند.برگزاری چنین برنامه‌هایی

در راستای گرامیداشت هفته سلامت و با تأکید بر اهمیت فعالیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت جسم و روان برگزار شد و با استقبال و مشارکت پرشور اعضا همراه بود.بر اساس برنامه‌ریزی انجام‌شده، کوهنوردان دانشگاه به صورت منظم سه روز در هفته به تمرینات تیمی می‌پردازند و آمادگی جسمانی خود را براسای صعودهای

برگزاری مانور دورمیزی بحران نظامی

در مرکز بهداشت بندرعباس

بررسی قرار گرفت و راهکارهایی برای افزایش تاب‌آوری و بهبود هماهنگی میان تیم‌های عملیاتی ارائه شد.رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس در پایان خاطر نشان کرد: شرایط ویژه کشور ایجاب می‌کند همه‌بخش‌های نظام سلامت مفهوم تاب‌آوری را به‌صورت علمی و عملی تمرین کنند تا در زمان بروز بحران‌ها بتوانند با حفظ منابع و منافع ملی، از سلامت جامعه دفاع نمایند.در ادامه مهندس نمازی، کارشناس مسئول واحد کاهش خطر و بلایا مرکز بهداشت، سناریوی احتمالی بروز حادثه ای در نزدیکی شهر بندرعباس و آسیب به روستای اطراف، آمادگی و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به حادثه دیده در این مناطق بررسی و در خصوص نقاط ضعف، قوت و چالش‌ها تبادل نظر شد.



گامی مؤثر در جهت نهادهی‌سازی فرهنگ ورزش و ارتقای سلامت در می‌رود.



حسن سبیلوی سرویس استستان ها // معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: حدود ۱۰ هزار کودک خوزستانی دچار سوء تغذیه هستند که تحت پوشش برنامه های حمایتی قرار ندارند.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ دکتر مهرداد شریفی در نشست خبری که به مناسبت هفته ملی سلامت برگزار شد، با بیان اینکه حوزه بهداشت و درمان متولی سلامت است و تأمین کننده نیست، اظهار کرد: اگر تمام زیرساخت‌ها در اختیار بهداشت و درمان قرار بگیرد، تنها ۲۰ درصد در حوزه تأمین سلامت نقش داریم و ۸۰ درصد در گرو همکاری بین بخشی است. وی با اشاره به اهمیت عوامل اجتماعی موثر بر سلامت در تأمین سلامت افزود: اگر حوزه بهداشت و درمان حمایت شود، نمایندگان مجلس سهم خوبی برای ای امر در نظر می‌گیرند، در غیر این صورت به این حوزه آسیب وارد می‌شود.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به قرار گرفتن ۷۰ درصد جمعیت خوزستان تحت پوشش این دانشگاه بیان کرد: یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت تحت پوشش داریم که خدمات مختلف را دریافت می‌کنند.

شریفی با اشاره به تعیین شمار «همه با هم برای سلامت در کنار علم پایستیم» برای هفته ملی سلامت بیان کرد: در حال حاضر تخصص گرایی و درمان محوی بر بهداشت

ارحیت دارد که باید این روند تغییر پیدا کند و بهداشت در اولویت قرار بگیرد.

وی با بیان اینکه به دنبال افزایش سواد سلامت در خوزستان هستیم، زیرا تنها راه برون رفت از مشکلات توجه به این موضوع است، ادامه داد: افزایش ارتقای سواد سلامت منجر به افزایش سلامتی و ارتقای طول عمر با کیفیت می‌شود.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به اقدامات انجام شده در جنگ رمضان بیان کرد: در طول این روزها ۷ هزار نیروی بهداشتی پای کار بودند و در شرایطی که دشمن جاهای مختلفی را هدف قرار داد همه پای کار بودند و با این اقدامات حتی یک ایپدی که منجر به پر شدن بیمارستان‌ها شود، نداشتیم.

وی بسا بیان اینکه در جنگ رمضان ۱۱۰ هزار مورد واکسیناسیون برای کودکان زیر شش سال انجام شد، ادامه داد: در طول جنگ رمضان، مرکز بهداشت خوزستان جزو مراکز بهداشت برتر کشور بوده است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: در جنگ رمضان، ۲۵۰۰ گزش سنگ‌های بلاصاحب رخ داد که اگر اقدامات بهداشت نبود، ۲۵۰۰ مورد هاری رخ می داد اما یا اقدامات به موقع حتی یک مورد مرگ ناشی از هاری نداشتیم. سال گذشته نیز ۲۱ هزار مورد حیوان گزیدگی داشتیم که باید سایر ارگان‌های ذی ربط به ویژه جلوگیری از کنار ما باشند تا از این موارد جلوگیری شود. جرم مردم خوزستان چیست که باید دچار این تعداد گزش شوند؟ از سوی دیگر روند حیوان گزیدگی روز به روز در حال افزایش است.

شریفی عنوان کرد: در طول جنگ رمضان ۹۵۸ مورد درمان HIV مثبت انجام و داروی

جنوب کشور

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۳:۰۳:۵۲	اذان صبح ۰۳:۰۵:۱۹	اذان صبح ۰۳:۰۵:۲۰:۳۴	اذان صبح ۰۳:۰۵:۲۸	اذان صبح ۰۳:۰۴:۳۶	اذان صبح ۰۳:۰۲:۳:۰۵	اذان صبح ۰۳:۰۴:۳:۰۲	اذان صبح ۰۳:۰۲:۸:۰۵
طلوع آفتاب ۰۴:۰۵:۹:۴۰	طلوع آفتاب ۰۴:۰۲:۱۹	طلوع آفتاب ۰۴:۰۱:۸:۵۴	طلوع آفتاب ۰۵:۰۱:۵:۲۰	طلوع آفتاب ۰۵:۰۱:۰:۳۳	طلوع آفتاب ۰۴:۰۵:۰:۴۳	طلوع آفتاب ۰۵:۰۱:۲:۰:۲	طلوع آفتاب ۰۵:۰۵:۹:۰:۸
اذان ظهر ۱۱:۰۴:۱:۲۸	اذان ظهر ۱۲:۰۱:۲:۴۸	اذان ظهر ۱۱:۰۵:۶:۰۸	اذان ظهر ۱۱:۰۵:۶:۲۸	اذان ظهر ۱۱:۰۵:۶:۲۸	اذان ظهر ۱۱:۰۳:۶:۱۵	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰:۱۲	اذان ظهر ۱۱:۰۴:۹:۰۹
غروب آفتاب ۱۸:۰۲:۴:۱۶	غروب آفتاب ۰۱:۰۱:۹:۱۷	غروب آفتاب ۱۸:۰۴:۹:۳۰	غروب آفتاب ۱۸:۰۳:۸:۵۷	غروب آفتاب ۱۸:۰۴:۳:۲۳	غروب آفتاب ۱۸:۰۲:۴:۴۷	غروب آفتاب ۱۸:۰۴:۹:۰۴	غروب آفتاب ۱۸:۰۴:۰:۳۹
اذان مغرب ۱۸:۰۴:۱:۰۶	اذان مغرب ۱۹:۰۲:۰:۵۲	اذان مغرب ۱۹:۰۰:۷:۳۸	اذان مغرب ۱۸:۰۵:۶:۱۰	اذان مغرب ۱۹:۰۰:۱:۲۳	اذان مغرب ۱۸:۰۴:۰:۱۰	اذان مغرب ۱۹:۰۱:۹:۳۱	اذان مغرب ۱۸:۰۵:۹:۰۵

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز:

۱۰ هزار کودک خوزستانی دچار سوء تغذیه هستند

شریفی با اشاره به قرار گرفتن در پیک اول بیماری‌های منتقله از آب و غذا و انجام ۶۸۰۶ نمونه برداری میکروبی، بیان کرد: با اقدامات انجام شده موردی از التور (وبا) نداشتیم این در حالی است که این بیماری در خوزستان بومی است.

رئیس مرکز بهداشت خوزستان گفت: در سال گذشته در مجموع ۳۰ میلیون خدمت به ۳ میلیون نفر ارائه شده است. همچنین هر خوزستانی شش تا هفت بار به مرکز بهداشت مراجعه کرده و خدمات سطح اول را دریافت کرده است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: ۲۹۲ هزار سفیر سلامت و بیش از ۴۰۰ هزار داوطلب سلامت داریم. هر داوطلب ۵۰ تا ۱۰۰ خانوار را تحت پوشش قرار می‌دهد. این کار برای ایجاد بل‌های ارتباطی بین خانواده‌ها ایجاد شده است تا از این طریق سواد سلامت مردم افزایش یابد. وی با اشاره به آغاز هفته ملی جوانی جمعیت بیان کرد: جمعیت مولفه قدرت، امنیت و توسعه است و سالهاست سیاست جمعیتی در جهان وجود دارد. در حال حاضر نرخ فرزندآوری در کشور ۱٫۶ نفر و خوزستان ۱٫۹۰ نفر است. وی افزود: در پنجره جمعیتی قرار داریم و ۱۰ تا ۱۵ سال دیگر فرصت داریم که اگر در این مدت نرخ فرزندآوری افزایش نیابد وارد سیاه چاله جمعیتی می‌شویم و در سال ۱۴۸۷ جمعیت ایران به ۳۰ میلیون نفر می‌رسد که نیمی از آنها سالمند خواهند بود. شریفی گفت: در حال حاضر به ازای هر تولد سه سالمند به جمعیت سالمندی افزایش می‌یابد. یکی از چالش‌های بزرگ این مسأله است و شاهد شتاب سالمندی با شتاب ۱۰ تا ۱۲ درصدی هستیم.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری کرمان تاکید کرد

ضرورت تسریع در اجرای پروژه‌های انتقال آب به کرمان

مهم و زیرساختی بهره‌مند شوند؛ از این‌رو مقرر شد کمیته‌ای تخصصی با حضور مدیران مرتبط برای پیگیری مستمر و رفع مشکلات تشکیل شود. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری کرمان در پایان به موضوع مدیریت مصرف آب اشاره کرد و گفت: در کنار اجرای پروژه‌های انتقال آب، توجه به صرفه‌جویی و مدیریت مصرف نیز امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. در همین راستا استفاده از کولرهای سلولزی به‌عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در کاهش مصرف آب مورد توجه قرار دارد. در این جلسه گزارش آخرین وضعیت پروژه انتقال آب از خلیج فارس و تأمین اعتبار بخشی از منابع آن ارائه و تصمیمات لازم برای شتاب‌بخشی به عملیات اجرایی اتخاذ شد. بر اساس این گزارش، مقرر شد بهره‌برداری از طرح انتقال آب خلیج فارس با تکمیل دو ایستگاه مربوطه طی سه ماه آینده در دستور کار قرار گیرد و شرکت آب‌نیرو و تنظیم پیش‌شد پمپاژ پروژه را در این بازه زمانی به بهره‌برداری برساند.

آرزو توکلی سررویس استان ها // معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری کرمان با اشاره به شرایط کم‌آبی استان، بر **هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی**، تأمین به‌موقع **منابع مالی و رفع موانع برای تسریع در اجرای پروژه‌های انتقال آب به استان** تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ علی‌اصغر ذاکری در جلسه کارگروه پروژه انتقال آب به استان کرمان با اشاره به تأکید استاندار بر تسریع در اجرای پروژه‌های آب‌رسانی، اظهار کرد: با توجه به شرایط کم‌آبی استان، تسریع در اجرای طرح‌های انتقال و تأمین آب یک ضرورت جدی است.

وی تأکید کرد: باید با هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی، روند اجرایی پروژه‌های تأمین آب با سرعت بیشتری در استان دنبال و موانع موجود در کوتاه‌ترین زمان ممکن برطرف شود. ذاکری با بیان اینکه کاهش فعالیت در برخی بخش‌های پروژه مشهود است، افزود: مردم استان باید هرچه سریع‌تر از نتایج این طرح‌های

کامل، اقدام به کارآفرینی و تولید در بخش کشاورزی نمایند. رئیس دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان در ادامه به منابع موجود بر سر راه توسعه این طرح اشاره کرد و گفت: با وجود پتانسیل بالا و اشتیاق دانشجویان، هزینه‌های سنگین خرید نانه‌های کشاورزی به مانع بزرگی برای ورود گسترده‌تر دانشجویان به این عرصه تبدیل شده است.

فیاضی در پایان خاطر‌نشان کرد: دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان همانند سایر مراکز آموزشی و تحقیقاتی خود، در این استک که دانشجو خود را در مقام یک تولیدکننده می‌بیند. هدف ما این است که فارغ‌التحصیلان غذایی کشور و تربیت کشاورزان خیره اینا نمایند.کمک‌کنند.



اجرای این طرح را که برای دومین سال پیاپی و در مجموع ۷ هکتار است، تربیت نیروی انسانی متخصص و خودباور عنوان و تأکید کرد: تفاوت این طرح با شیوه‌های سنتی آموزش در این استک که دانشجو خود را در مقام یک تولیدکننده می‌بیند. هدف ما این است که فارغ‌التحصیلان غذایی کشور و تربیت کشاورزان خیره با نفس بتوانند به تنهایی و با اعتماد به نفس

حسن سبیلوی سرویس استان ها //رئیس دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان از موفقیت دانشجویان این دانشگاه در اجرای کامل عملیات زراعی کشت گندم در قالب «طرح سرمد» خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا بدکتر جمال فیاضی ، اظهار کرد: در راستای مهارت‌آموزی کاربردی و آماده‌سازی دانشجویان برای ورود به عرصه تولید، برای دومین سال متوالی، عملیات کاشت، داشت و برداشت گندم در سطح چند هکتار از مزارع آموزشی دانشگاه، به‌طور کامل توسط دانشجویان و تحت نظارت تخصصی اساتید مجرب انجام شد. رئیس دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان با اشاره به جزئیات این طرح، افزود: در قالب طرح سرمد، دانشجویان از نزدیک با چالش‌ها و



سه شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۷

سال بیست و پنجم شماره ۴۹۹۴

مقالع بینا

فروردین:



این روزها ذهن شما به شدت درگیر مسائل عمیق زندگی شده است. مدام از خودتان می‌پرسید که از این دنیا چه می‌خواهید و مسیرتان به کدام سمت است. این افکار باعث شده نگران شوید که مبدا شغل فعلی‌تان سد راه اهداف بزرگ شما باشد. حس می‌کنید شاید در جای درست‌نی نایستاده‌اید. اما یادتان باشد که نباید در این شرایط دست به کارهای عجیب یا استغای ناگهانی زنید.

اردیبهشت:



با اینکه در ظاهر همه امور زندگی شما طبق روال پیش می‌رود، اما الان زمان مناسبی است که کمی توقف کنید. بهتر است برنامه‌هایی که برای ماه‌های آینده جیده‌اید را یک بار دیگر با دقت بررسی کنید. شاید نیاز باشد بعضی از بخش‌های آن را تغییر دهید تا با شرایط جدیدتان سازگارتر شود.

خرداد:



روحیه فداکارانه شما همیشه باعث شده تا اطرافیان روی شما حساب باز کنند. امروز هم یکی از آن روزهای است که توانایی‌های مدیریتی و هوش شما می‌تواند گره از کار کسی باز کند. به احتمال زیاد یکی از همکاران یا دوستان نزدیکتان با مشکلی روبرو شده که راه حلش پیش شماست.

تیر:



بسیار دردناک است وقتی می‌بینید شخصی که برایش احترام زیادی قائل هستید، از ایده‌ها یا کارهای شما حمایت نمی‌کند. شاید تا به حال فکر می‌کردید که او کاملاً با شما هم‌مسیر است و حالا با دیدن مخالفتش، حس می‌کنید تنها مانده‌اید یا شکست خورده‌اید. اما به جای اینکه غصه بخورید یا در لاک تنهایی‌تان فرو بروید، با این واقعیت روبرو شوید.

مرداد:



اگر امروز بخشی از برنامه‌هایتان طبق پیش‌بینی شما جلو نرفت، اصلاً نگران نشوید و کنترل اعضایتان را از دست ندهید. به هم خوردن نظم کارها ممکن است کمی شما را کلافه کند، اما بدترین کار این است که بخوابید در این لحظه راه حل‌های عجیب و غریب یا انتقالی به کار ببرید. اکنون زمان مناسبی برای زیر و رو کردن همه چیز با امتحان کردن روش‌های کاملاً ناشناخته نیست.

شهریور:



امروز شما با اراده‌ای قوی و پیامی مشخص در جمع ظاهر می‌شوید و اجازه نمی‌دهید هیچ مانعی سد راهتان شود. این اعتماد به نفس شما بسیار ستودنی است، به خصوص اگر قبل از انجام هر کاری، اطلاعات لازم را جمع‌آوری کرده باشید. در این صورت عملکردتان عالی خواهد بود. یک دوراهی پیش روی شماست: تفریح یا کار؟ صادقانه‌ترین توصیه این است که امروز خوشگذرانی را به وقت دیگری موکول کنید و با تمام توان روی وظایف‌تان متمرکز کنید.

مهر:



امروز ممکن است به دلیل یک حس ناامنی درونی، ترجیح بدهید احساسات واقعی‌تان را پنهان کنید و چیزی بروز ندهید. این نگرانی شاید باعث شود کمی از فعالیت‌های همیشگی‌تان فاصله بگیرید، اما جالب است بدانید که این محدود کردن خودتان، فعلاً به نفعتان تمام می‌شود. دوری از برخوردهای احساسی باعث می‌شود تمرکزتان روی کارهای روزمره حفظ شود و وظایف‌تان را بدون خطا انجام دهید.

آبان:



امروز برای شما به دو بخش کاملاً متفاوت تقسیم می‌شود. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، سرشار از انرژی و انگیزه هستید و دوست دارید چنین کار بزرگ را هم‌زمان شروع کنید. اما با نزدیک شدن به ساعت‌های بعدازظهر، حس می‌کنید توانتان تحلیل رفته و دیگر آن اشتیاق اولیه را ندارید.

آذر:



امروز شما سخت‌گیرترین منتقد زندگی خودتان شدید. به خصوص اگر کارها طبق زمان‌بندی دقیق شما پیش نرود، شروع به سرزنش خودتان می‌کنید. لیست کارهایتان به جای اینکه کوتاه‌تر شود، مدام طولانی‌تر می‌شود و این موضوع حسابی کلافه‌تان کرده است.

دی:



اطرافیان شما امروز ممکن است از تغییرات ناگهانی در رفتار و تصمیمات شما کمی آزرده‌خاطر شوند. شاید خودتان حس کنید که کاملاً منطقی رفتار می‌کنید، اما از دید دیگران، این بی‌ثباتی می‌تواند گیج‌کننده باشد. بهتر است کمی از زاویه دید آن‌ها به خودتان نگاه کنید. اگر متوجه شدید که رویه‌تان باعث ایجاد تنش شده، در آن تجدید نظر کنید.

بهمن:



به نظر می‌رسد امروز اطرافیان و همکاران شما چندان تمایلی به کار جدید ندارند و بیشتر وقتشان را به پלטل می‌گذرانند. اما شما نباید اجازه دهید این جو کسل‌کننده روی شما تأثیر بگذارد. ارزش زمان خود را بدانید و اجازه ندهید انرژی مثبتتان صرف کارهای بیهوده شود.

اسفند:



در حالی که همه فکر می‌کنند اوضاع شما عالی است، ممکن است در درون خود احساس کنید که دوستانتان آن‌طور که باید حق رفاقت را ادا نمی‌کنند. این حس تنهایی با نادیده گرفته شدن ممکن است شما را به سمت بازخواست کردن دیگران سوق دهد. اما توصیه می‌کنیم امروز از گله و شکایت دست بردارید.

ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:
بنیانگذار روزنامه دریا
زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



علی زارعی/دربیا
daryaz1359@gmail.com

گزارش اختصاصی // زیرمیزی؛ واژه‌ای که سال‌هاست در سایه نظام سلامت ایران شنیده می‌شود و هرچند مسئولان حوزه درمان بارها تأکید کرده‌اند در یافت هرگونه وجه خارج از تعرفه‌های رسمی تخلف است، اما روایت برخی بیماران نشان می‌دهد این پدیده هنوز هم در گوشه‌هایی از نظام درمانی دیده می‌شود؛ پدیده‌ای که گاه برای خانواده‌های کم‌درآمد به معنای فروختن دارایی‌های اندک یا حتی به خطر افتادن جان بیمار است.

در ماه‌های اخیر، برخی بیماران در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت روزنامه دریا از تجربه‌هایی سخن گفته‌اند که به گفته آنها در برخی موارد، پزشکان پیش از انجام عمل جراحی یا ادامه روند درمان، درخواست پرداخت مبلغی خارج از تعرفه‌های رسمی داشته‌اند. موضوعی که به گفته بیماران، گاهی حتی در مراکز درمانی دولتی یا بیمارستان‌هایی که خدمات بیمه‌ای ارائه می‌دهند نیز شنیده می‌شود.

وقتی درمان به پول گره می‌خورد

یکی از همراهان بیمار که نخواست نامش در گزارش ذکر شود، می‌گوید: «پزشک گفت اگر بخواهیم عمل زودتر انجام شود باید مبلغی جداگانه واریز کنیم. گفتند این هزینه در بیمارستان ثبت نمی‌شود و باید مستقیم به حساب واریز شود.» او می‌افزاید: «ما توان مالی زیادی نداشتیم. چند روز دنبال قرض بودیم تا بتوانیم پول را جور کنیم.» روایت‌های مشابهی نیز از سوی برخی بیماران دیگر شنیده می‌شود؛ بیمارانی که می‌گویند در شرایطی قرار گرفته‌اند که مisan پرداخت پول یا به تعویق افتادن درمان باید یکی را انتخاب می‌کردند. یک بیمار دیگر که برای جراحی یکی از اعضای خانواده‌اش به بیمارستان مراجعه کرده بود، می‌گوید: «وقتی پای جان عزیزت وسط باشد، دیگر نمی‌توانی ریسک کنی. حتی اگر احساس کنی این پول غیرقانونی است، باز هم مجبور می‌شوی پرداخت کنی.» به گفته برخی خانواده‌ها، مشکل زمانی جدی‌تر می‌شود که بیمار از قشر کم‌درآمد باشد. در چنین شرایطی خانواده‌ها ناچارند برای تأمین هزینه‌های خارج از تعرفه، از دیگران قرض بگیرند یا دارایی‌های خود را بفروشند.

ترس از شکایت

با وجود این روایت‌ها، آنچه کمتر دیده می‌شود شکایت رسمی بیماران است. بسیاری از بیماران می‌گویند از ترس اینکه شکایت آنها باعث اختلال در روند درمان یا تغییر رفتار پزشک شود، ترجیح می‌دهند موضوع را پیگیری نکنند. یکی از بیماران در این باره می‌گوید: «اگر شکایت کنیم چه تضمینی هست که همان پزشک با دقت قبل عمل کند؟ خیلی‌ها می‌ترسند که اگر اعتراض کنند، در روند درمانشان مشکل ایجاد شود.» این نگرانی باعث شده در بسیاری از موارد، گلایه‌ها تنها در حد گفت‌وگوهای غیررسمی باقی بماند و به شکایت مکتوب تبدیل نشود که معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان هم در نشست خبری هفته سلامت به این موضوع اشاره کرد که شکایت‌ها بیشتر شفاهی و غیرمکتوب مطرح می‌شود که رسیدگی را با مشکل مواجه می‌کند.

امام حسن (ع): هیچ ثروتی بزرگ‌تر از عقل نیست

روضه بجارج ۲ ص ۱۱۱

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

بازیرمیزی پزشکان بر خورد می‌کنیم



رئیس دانشگاه: دریافت زیرمیزی نه قانونی و نه عرفی است، نه اخلاقی و نه مورد پذیرش نظام سلامت. اگر موردی گزارش شود حتما بررسی و با آن برخورد خواهد شد

معاون درمان دانشگاه: متأسفانه بسیاری از افرادی که نسبت به تعرفه‌ها اعتراض دارند، فقط به شکایت شفاهی بسنده می‌کنند. در حالی که برای رسیدگی قانونی، وجود مستندات و شکایت مکتوب ضروری است

موضع دانشگاه علوم پزشکی

در مقابل این نگرانی‌ها، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان تأکید می‌کنند که دریافت هرگونه زیرمیزی تخلف محسوب می‌شود و در صورت ثبت شکایت، حتماً پیگیری خواهد شد. دکتر ارش رحیمی، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، با اشاره به نظارت‌های انجام شده در حوزه تعرفه‌های درمانی می‌گوید: «دانشگاه همواره در این حوزه نظارت‌های خود را انجام می‌دهد و این موضوع از دغدغه‌های جدی ماست. ملاک عمل ما نیز تعرفه‌های ابلاغی وزارت بهداشت است و این نظارت‌ها به صورت مستمر و روزانه از چندمرکز انجام می‌شود.» به گفته وی، واحدهای نظارتی دانشگاه به صورت روزانه عملکرد مراکز درمانی را رصد می‌کنند، اما با توجه به گستردگی مراکز درمانی و محدود بودن نیروی انسانی، این موضوع تنها با همکاری سایر نهادهای نظارتی و همچنین مشارکت مردم قابل کنترل است. رحیمی تأکید می‌کند: «باید توجه داشت که نظارت در این حوزه

فقط وظیفه دانشگاه نیست. نهادهای دیگری مانند تعزیرات، سازمان نظام پزشکی و بیمه‌ها نیز در این زمینه مسئولیت دارند.» وی با اشاره به دغدغه‌های مطرح شده در سطح استان می‌افزاید: «این موضوع در سطح مدیریت ارشد استان نیز مطرح شده و جلساتی با حضور استاندار و دستگاه‌های مختلف برای بررسی آن برگزار شده است.»

تلاش برای اصلاح سازوکارها

به گفته معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، در یکی از این جلسات که دو هفته پیش برگزار شد، نمایندگان بیمه‌ها و نهادهای مرتبط حضور داشتند و درباره راهکارهای کنترل تعرفه‌ها و جلوگیری از تخلفات احتمالی بحث و تبادل نظر شد. رحیمی توضیح می‌دهد: «در این جلسات تأکید شد که مراکز درمانی باید تعرفه‌های رسمی را ملاک عمل قرار دهند. همچنین پیشنهادهایی برای ایجاد برخی مشوق‌ها در بخش خصوصی ارائه شده تا در کنار برخورد‌های قانونی، انگیزه رعایت تعرفه‌ها نیز افزایش یابد.»

به گفته او، این پیشنهادها قرار است پس از بررسی نهایی به استاندار ارائه شود.

چرا شکایت‌ها ثبت نمی‌شود؟

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان یکی از چالش‌های اصلی در رسیدگی به تخلفات احتمالی را نبود شکایت‌های مکتوب می‌داند و می‌گوید: «متأسفانه بسیاری از افرادی که نسبت به تعرفه‌ها اعتراض دارند، فقط به شکایت شفاهی بسنده می‌کنند. در حالی که برای رسیدگی قانونی، وجود مستندات و شکایت مکتوب ضروری است.» رحیمی توضیح می‌دهد: «در مراجع رسیدگی‌کننده مانند تعزیرات یا دادگاه‌ها، صرف ادعا کافی نیست و باید مستندات وجود داشته باشد. اگر فردی فقط بگوید فلان پزشک مبلغی دریافت کرده اما مدرکی ارائه نکند، امکان رسیدگی قانونی محدود می‌شود.» وی تأکید می‌کند که ثبت شکایت رسمی می‌تواند زمینه رسیدگی دقیق‌تر را فراهم کند.

رئیس دانشگاه: رسیدگی حتمی است

دکتر پژمان شاهرخی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان نیز با تأکید بر برخورد با تخلفات احتمالی می‌گوید: «اگر شکایتی ثبت شود، امکان ندارد بدون بررسی باقی بماند.» شاهرخی با اشاره به حجم بالای خدمات درمانی در استان می‌افزاید: «روزانه صدها عمل جراحی در مراکز درمانی انجام می‌شود و طبیعی است که نظارت کامل نیازمند همکاری همه بخش‌ها باشد.» به گفته شاهرخی، در صورت ثبت شکایت، موضوع از طریق مراجع قانونی و نهادهای مسئول از جمله تعزیرات حکومتی یا سازمان نظام پزشکی پیگیری می‌شود. براساس کمیسیون ماده ۱ قانون تعزیرات حکومتی، مواردی اگر بجا و بحق مطرح شده باشند، به تعزیرات ارجاع شده است. وی تأکید می‌کند: «دریافت زیرمیزی نه قانونی و نه عرفی است، نه اخلاقی و نه مورد پذیرش نظام سلامت. اگر موردی گزارش شود حتماً بررسی و با آن برخورد خواهد شد.» رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان همچنین از برنامه‌ریزی برای برگزاری نشست‌های مشترک با سازمان نظام پزشکی و بیمه‌ها خبر می‌دهد تا سازوکارهای نظارتی در حوزه تعرفه‌ها تقویت شود. وی گفت: استاندار هرمزگان هم به این موضوع حساسیت دارد و آنچه که عدالت است، بایستی محقق شود و با زیرمیزی شدت مخالف هستیم و جلسات مستمر در این حوزه برگزار شده و می‌شود.

چالشی قدیمی در نظام سلامت

کارشناسان حوزه سلامت معتقدند پدیده زیرمیزی تنها یک تخلف فردی نیست، بلکه ریشه‌های آن به ساختار اقتصادی نظام درمان نیز مربوط می‌شود؛ از اختلاف میان تعرفه‌های واقعی و تعرفه‌های مصوب گرفته تا فشارهای مالی بر برخی مراکز درمانی. با این حال، مسئولان حوزه درمان تأکید دارند که هیچ‌یک از این مشکلات نمی‌تواند توجیهی برای دریافت پول خارج از تعرفه از بیماران باشد. در نهایت، آنچه میان روایت بیماران و موضع رسمی مسئولان مشترک است، ضرورت شفافیت بیشتر در نظام درمان و تقویت سازوکارهای نظارتی است؛ مسیری که بدون مشارکت بیماران و ثبت شکایت‌های مستند نیز به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. در شرایطی که سلامت با جان مردم گره خورده، اعتماد عمومی مهم‌ترین سرمایه نظام درمانی محسوب می‌شود؛ سرمایه‌ای که حفظ آن نیازمند برخورد جدی با تخلفات احتمالی و در عین حال اصلاح ساختارهای موجود در حوزه سلامت است.



اینفوگرافی

راه‌های پیشگیری از آلزایمر

طرح: مصمومه زارعی

- ورزش و انجام حرکات جسمانی
- معاشرت با دیگران
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی
- رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان و خوراکی‌های ضد التهابی
- ورزش مغز
- خوردن غذای سالم و مفید

