



گزارش اختصاصی

غرق‌شدگی ناگهانی

«حمدان» ۴ ساله و «فاطمه زهرا» ۸ ساله

سکانسی سیاه بر آب

۵



سرخط خبرها

چگونه کریدورهای غیردلاری، نظم لجستیکی

جهان را در سال ۲۰۲۶ دگرگون کردند؟

انحصار شکنی ترانزیتی دریاها

۸

گزارشی از حملات دشمن آمریکایی به نوار ساحلی کشور

جنوب در غبار تنش

۲

بازگشت زنگ خطر افزایش بیکاری پس از جنگ در استان

هرمزگان

بیکاری را شکست داد

۳

رئیس تیم مذاکره کننده کشورمان:

دوران توافقات یک طرفه

تمام شد

۲

سهمیه هرمزگان در لیگ دسته اول فوتبال کشور باقی ماند

«هادی دهقانی»

ناجی شناورسازی قشم

۶

خواندنی‌های روز

مغز و روده شرکای سلامتی؛

از بیماری‌های گوارشی تا پارکینسون و افسردگی

بیماری‌ها، آینه نابرابری

۷

تاکید مقامات کشورمان پیرامون کنترل واحد ایرانی-عمانی بر تنگه

دست رد به مدیریت دوگانه هرمز

۲



گرمای جنوب همیشگی است؛

اما آیا شهر به اندازه مردم با آن سازگار شده است؟

در جست‌وجوی سایه

پنول جهانگیری

رهبر معظم انقلاب در پیامی به مناسبت تشییع و تدفین آقای شهید ایران خطاب به امام شهید امت:

انتقام، خواست ملت ایران است

✿ سرویس سیاسی

حضرت آیت‌الله سید مجتبی حسینی خامنه‌ای در پیامی ضمن قدردانی صمیمانه از حضور ده‌ها میلیون مردم ایران و عراق در مراسم تشییع «آقای شهید ایران»، خطاب به امام شهید امت تأکید کردند: عهد می‌بندیم که انتقام خون پاک شما و همه‌ی شهیدان این دو جنگ را از قاتلین جنایتکار و بی‌آبرو بگیریم. ایشان خاطرنشان کردند: این انتقام، خواست ملت ما است و به‌طور حتمی باید صورت

بگیرد. این جنایتکاران که فهرستی از صدر تا ذیل شان موجود است، آرزوی مرگی آرام و در بستر را با خود به گور خواهند برد.

متن پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام علیک یا ثارالله و ابن ثاره و الوتر الموتر، السلام علیک و علی جدک وایبک وایک وایحیک و المعصومین من ولدک.

سلام بر امامی که ندای حیات‌بخش قیامش، پژواکی

عظیم و پرتین از بعثت نبوی را تا اعماق دوردست تاریخ امتداد بخشید و از اثر آن انقلاب اسلامی ایران پدید آمد، انقلابی که از اساس حسینی بود و با شعار و مرام حسین ساخته شد و بالید. آقای شهید ایران هم با همین مرام رشد کرد. او حسینی بود، حسینی اندیشید، حسینی حرکت کرد، حسینی جهاد و مقاومت نمود، حسینی زیست، و حسینی خون خود را در راه مکتب حسین تقدیم کرد و به شهادت رسید. جا دارد از حضور ده‌ها میلیونی، اعجاب‌برانگیز، دشمن‌شکن و تاریخی

مردم در شهرها و روستاهای ایران و عراق خصوصاً تهران، قم، نجف، کربلا، و مشهد صمیمانه قدردانی کنم. این ملت بزرگ سال‌ها فرزندان خود را در راه حسین و در جنگ با دشمنان حسین و مرام حسینی فدا کرد. و اینک هم خونخواه او و حسینیان زمان است. اکنون به پیشوای شهیدمان عرض می‌کنم: ای قاتل مظلوم! ای مظلوم سرافراز! ای بنده‌ی صالح خدا! حال که با چشمان اشکبار و دل‌های شکسته با پیکر شما وداع می‌کنیم، با شما عهد می‌بندیم که مکتب شما را پاس بداریم و آن طریق مستقیمی که شما ترسیم کردید را با استقامت بپیماییم و در این راه از سختی‌ها نهراسیم. عهد می‌بندیم که انتقام خون پاک شما و همه‌ی شهیدان این دو جنگ را از قاتلین جنایتکار و بی‌آبرو بگیریم. این انتقام، خواست ملت ما است و به‌طور حتمی باید صورت بگیرد. این جنایتکاران که فهرستی از صدر تا ذیل شان

موجود است، آرزوی مرگی آرام و در بستر را با خود به گور خواهند برد و بزودی آحادی از آزادگان در سراسر دنیا هر یک بخشی از این مأموریت الهی را انجام خواهند داد. ای مولای رؤف! آقایمان که همه چیزش را در راه شما صرف کرد و همراهان شهیدش را به شما و لطف و عنایت جنابتان می‌سپاریم تا همچنان که در حیات دنیوی خود از لطف شما بهره‌مند بودند. در آخر، بار دیگر به سرورمان حضرت بقیه‌الله عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف تسلیت عرض می‌کنیم و از آن بزرگوار مهربان درخواست می‌کنیم که ادعیه‌ی زاکیه‌ی خود را متوجه آقای شهید ایران و همراهان شهیدش و همه شهدا بفرمایند و از حضرت حق جل و علا برای همه‌ی شهیدان علو درجات و برای بازماندگان ایشان صبر و اجر و برای ملت مظلوم ایران فتح و نصرت قطعی و قریب‌الوقوع طلب نمایند، ان‌شاءالله. سید مجتبی حسینی خامنه‌ای ۱۸ تیر ۱۴۰۵

برادر ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر حسین عباس‌نژاد

خدمت صادقانه در مسئولیت‌های کلیدی و اثرگذار، یادگاری ماندگار از تلاش، تعهد و اهتمام مدیرانی است که توسعه و پیشرفت را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهند. بی‌تردید دوران مسئولیت حضرتعالی در سمت مدیرکل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان با اقدامات ارزشمند، پیگیری‌های مؤثر و تلاش در راستای ارتقای زیرساخت‌های بندری و دریایی، توسعه فعالیت‌های تجاری و تقویت جایگاه راهبردی بنادر استان همراه بوده است.



اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان ضمن قدردانی از خدمات و زحمات ارزنده حضرتعالی در طول دوران تصدی این مسئولیت، مراتب سپاس و امتنان خود را از تلاش‌های دلسوزانه و همکاری‌های سازنده با فعالان اقتصادی، تجار و بخش خصوصی استان ابراز می‌دارد. بی‌تردید تجارب گران‌سنگ، دانش مدیریتی و روحیه خدمت‌محور شما در مسئولیت‌های آتی نیز منشأ آثار و خدمات ارزشمند خواهد بود. از این‌رو، برای شما در ادامه مسیر خدمت، کسب موفقیت‌های روزافزون، سلامتی، سربلندی و توفیق در مسئولیت‌های آینده از درگاه خداوند متعال مسئلت داریم و امیدواریم همچنان شاهد نقش‌آفرینی مؤثر شما در عرصه توسعه و پیشرفت کشور باشیم.



◀ اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان

برادر ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر حمیدرضا محمد حسینی

کسب جایگاه‌های مدیریتی در عرصه راهبردی حمل‌ونقل دریایی و بندری، حاصل سال‌ها تلاش مستمر، تجربه‌اندوزی، مسئولیت‌پذیری و شناخت عمیق از ظرفیت‌ها و چالش‌های این حوزه مهم اقتصادی است. بی‌تردید مدیریت بنادر و دریانوردی در استانی همچون هرمزگان که قلب تپنده تجارت دریایی کشور به شمار می‌رود، مسئولیتی خطیر و تأثیرگذار است که نیازمند دانش تخصصی، نگاه توسعه‌محور و توانمندی مدیریتی در سطحی بالا است.



بدین‌وسیله، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان انتصاب شایسته حضرتعالی را به سمت مدیرکل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان تبریک عرض می‌نماید. امید است با اتکال به خداوند متعال و بهره‌گیری از تجارب ارزشمند حضرتعالی، شاهد تداوم روند توسعه بنادر استان، ارتقای زیرساخت‌های دریایی و بندری، تسهیل فعالیت‌های تجاری و تقویت جایگاه هرمزگان به عنوان مهم‌ترین کانون تجارت دریایی کشور باشیم. اتاق بازرگانی هرمزگان ضمن آرزوی توفیق، سربلندی و سلامتی برای حضرتعالی، آمادگی خود را برای تعامل، همکاری و هم‌افزایی در مسیر توسعه اقتصادی، تجاری و دریایی استان اعلام می‌دارد و موفقیت روزافزون شما را در انجام این مسئولیت مهم از درگاه خداوند متعال مسئلت دارد.



◀ اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان

مرضیه مستاجری

کارشناس ارشد روابط بین‌الملل



«عباس عراقچی»، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، صبح شنبه ۲۰ تیر (۱۱ ژوئیه) وارد مسقط شد و با مقام‌های عمانی درباره «ناوبری ایمن در تنگه هرمز» گفت‌وگو کرد. در این بین هیچ نشانه‌ای مبنی بر مشارکت مقامات ارشد آمریکایی در این مذاکرات وجود نداشت. این سفر در شرایطی صورت می‌گیرد که تنگه هرمز بار دیگر به کانون تنش‌های منطقه‌ای تبدیل شده است. ایران تأکید دارد که عبور و مرور کشتی‌ها باید تحت نظارت و سازوکارهای مشترک منطقه‌ای باشد. بنا بر گزارش‌ها، عمان همان رویکرد مذاکرات قبلی را تکرار کرده و پیشنهاد داده که دو مسیر جداگانه در تنگه هرمز اعمال شود به این صورت که بر اساس این توافق که هنوز نهایی نشده است، هر دو کریدور بدون هیچ شرطی باز باشند.

اقدامات مسیره‌ای جداگانه برای گرفتن اهرم فشار از ایران

پیشنهاد عمان برای دو مسیر جداگانه بدین صورت است که: «کریدور جنوبی» که از آب‌های سرزمینی عمان می‌گذرد، امکان کشتیرانی آزاد (مشابه شرایط پیش از تنش‌ها) را فراهم می‌کند. شناورهایی که از «کریدور شمالی» (واقع در آب‌های سرزمینی ایران) عبور می‌کنند، نیازمند دریافت مجوز قبلی از ایران خواهند بود؛ هرچند طبق این توافق، هیچ‌گونه عوارضی برای آن‌ها تعیین نخواهد شد؛ ایران این پیشنهاد را نپذیرفت و بر داشتن یک مدیریت واحد، شامل عمانی‌ها و ایرانی‌ها، اصرار داشتند. وب‌سایت «اکسیوس» گزارش داد که مقامات قطری –که پیش‌تر گاهی نقش میانجی را میان طرف‌های درگیر ایفا کرده‌اند– نیز در این گفتگوها حضور دارند؛ گفتگوهایی که شامل بررسی احتمال ایجاد یک «مسیر میانی» در این تنگه بوده است.

این طرح می‌تواند نوعی مصالحه محسوب شود، اما مشخص نیست که آیا دولت ترامپ را راضی خواهد کرد یا خیر.

ایالات متحده خواهان آن است که کشتی‌ها از مسیری جنوبی در امتداد سواحل عمان تردد کنند، در حالی که تهران ترجیح می‌دهد شناورها از نزدیکی ساحل عبور کرده و از مناطقی بگذرند که تحت کنترل خود دارد. این در حالی است که، ایالات متحده همچنان کشتی‌های تجاری را به استفاده از مسیر جنوبی (عمان) تشویق می‌کرد. فرماندهی مرکزی ایالات متحده مدعی است که نیروهای آمریکایی از اوایل ماه مه «به تسهیل عبور

تاکید مقامات کشورمان پیرامون کنترل واحد ایرانی-عمانی بر تنگه

دست رد به مدیریت دوگانه هرمز



تنگه هرمز که ایران آن را نقض آشکار تفاهم نامه اسلام آباد می‌داند چراکه براساس متن تفاهم نامه مسئولیت ترتیبات آینده در تنگه هرمز برعهده ایران است و این موضوع باید با مشورت عمان و دیگر کشورهای منطقه صورت گیرد نه مسیری زیر فشار و سایه حضور آمریکا. چالش‌های اصلی دیگری نیز وجود دارد و

گرفته تا اعمال محدودیت‌های جدید علیه شرکت‌ها و اشخاص ایرانی. در چنین شرایطی، تهران انتظار دارد هرگونه توافق جدید درباره امنیت تنگه هرمز با گشایش‌های اقتصادی ملموس همراه باشد؛ از جمله آزادسازی دارایی‌های بلوکه‌شده، کاهش فشارهای تحریمی و جلوگیری از اعمال تحریم‌های تازه. شاید مهم‌ترین تحول پس از جنگ اخیر، تغییر معادلات امنیتی در خود تنگه هرمز باشد. مذاکرات عراقچی در عمان اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. اگر این گفت‌وگوها بتواند همزمان نگرانی‌های امنیتی درباره تردد کشتی‌ها را کاهش دهد و زمینه‌ای برای کاهش فشارهای اقتصادی علیه ایران فراهم کند، می‌توان آن را نقطه آغاز مرحله‌ای تازه از مدیریت بحران دانست. اما در صورت شکست مذاکرات، احتمال بازگشت چرخه تنش، تشدید ناامنی در تنگه هرمز و حتی بسته شدن این آبراه راهداری بار دیگر به یکی از سناریوهای قابل تصور تبدیل خواهد شد.

سفر عراقچی به عمان نیز دقیقاً در همین نقطه قرار دارد؛ تلاشی برای آنکه پیش از بازگشت بحران به میدان، راه‌حلی سیاسی برای یکی از حساس‌ترین پرونده‌های امنیتی و اقتصادی منطقه پیدا شود. راه حلی که دست آمریکا را از این شاهراه آبی دور نگه دارد چرا که ایران طی این مدت نشان داده است حاضر به پذیرش اعمال قدرت آمریکا در این قسمت نخواهد بود.

موفقیت‌آمیز بیش از ۸۰۰ کشتی تجاری و ۲۸۰ میلیون بشکه نفت خام از این کریدور حیاتی تجارت بین‌المللی کمک کرده‌اند.

پیش از آغاز جنگ، حدود یک‌پنجم از عرضه نفت جهان از طریق تنگه هرمز جابه‌جا می‌شد؛ اما مسدودسازی هدفمند این آبراه توسط ایران باعث جهش قیمت انرژی و دامن زدن به اهرم فشار قوی در دست ایران تبدیل کرده است که همین امر آمریکا را به نقض تفاهم‌نامه اسلام آباد سوق داده است، تا با ایجاد مدیریت جداگانه و فشار به کشتی‌ها برای استفاده از مسیر جنوبی همه کشتی‌ها از آب‌های عمان عبور کرده و ایران را دور برزند تا در این صورت در ادامه مذاکرات هیچ اهرم فشاری برای کشور ایران باقی نماند.

ادامه تنش‌ها بر تنگه هرمز با پایان سفر عراقچی به مسقط

در حالی که میانجی‌گران پس از تبادل حملات میان ایران و آمریکا در اوایل هفته و اعلام پایان آتش‌بس از سوی دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، برای پیشبرد دیپلماسی میان دو طرف تلاش می‌کردند روز یکشنبه ۲۱ تیر ماه ۱۴۰۵ شاهد دور سوم از حملات متجاوزانه آمریکا به نوار ساحلی ایران از کنارک تا بوشهر بودیم. در کنار معضل بزرگ مذاکرات یعنی رخ دادن تنش‌ها بر سر تنگه هرمز با اعمال فشار بر کشور عمان و کشتی‌ها برای انتخاب مسیر جنوبی

پیش از این، مقامات ایرانی به‌صراحت اعلام کرده بودند که تنگه

هرمز تنها با ترتیبات ایران بازگشایی خواهد شد و تهدیدات آمریکا تأثیری در این تصمیم نخواهد داشت.

۲. هدفگیری تأسیسات نظامی و لجستیکی ۵ پایگاه آمریکا در کشورهای عربی و ۲ پایگاه در اردن

در دومین اقدام، نیروهای مسلح ایران با شلیک امواجی از موشک‌ها و پهپادها، اهداف نظامی و لجستیکی حیاتی آمریکا را در منطقه مورد اصابت قرار دادند. بر اساس این گزارش، ۵ پایگاه نظامی آمریکا در کشورهای عربی منطقه خلیج فارس (شامل کویت، بحرین، قطر و امارات) و همچنین ۲ پایگاه در کشور اردن هدف حملات دقیق قرار گرفته‌اند. رسانه‌های بین‌المللی تأیید کرده‌اند که این حملات، سامانه‌های پدافندی «پاتریوت» در کویت، تأسیسات سوخت‌رسانی ارتش آمریکا در بحرین و پایگاه هوایی «شاهزاده حسن» در اردن را در بر می‌گرفته است. بر اساس برخی گزارش‌ها، مرکز فرماندهی پایگاه اردن و آشیانه‌های

رئیس تیم مذاکره کننده کشورمان:

دوران توافقات یک طرفه تمام شد

به شما گفته بودیم که به قول و تعهداتنان عمل کنید، وگرنه باید بهایش را بپردازید. حالا باید با واقعیت روبرو شوید.

رئیس تیم مذاکره کننده کشورمان همچنین بخشی از بند پنجم تفاهمنامه ۱۴ بندی را که در آن بر بازگشایی تنگه هرمز با رعایت «ترتیبات ایرانی» تأکید شده است، در ضمیمه توییت خود منتشر کرد.

گزارش

گزارشی از حملات دشمن آمریکایی به نوار ساحلی کشور

جنوب در غبار تنش

بامداد یکشنبه ۲۱ تیرماه نیز بار دیگر تنگه هرمز به مهم‌ترین کانون تحولات امنیتی و سیاسی خاورمیانه تبدیل شد. آنچه از شامگاه شنبه تا بامداد یکشنبه

در این آبراه راهداری رخ داد، تنها یک حادثه نظامی یا دریایی نبود؛ بلکه زنجیره‌ای از رخدادهای امنیتی، سیاسی و اقتصادی بود که توجه دولت‌ها، بازارهای جهانی انرژی و شرکت‌های بزرگ کشتیرانی را به خود جلب کرد.

تحولات از زمانی وارد مرحله تازه‌ای شد که گزارش‌هایی درباره آسیب دیدن یک کشتی تجاری با پرچم قبرس در تنگه هرمز منتشر شد. بر اساس گزارش‌های منتشرشده، این کشتی دچار آتش‌سوزی شد و بخشی از خدمه آن ناچار به ترک شناور شدند. هم‌زمان یک نفر از خدمه مفقود اعلام شد؛ رخدادی که به سرعت بازتاب گسترده‌ای در رسانه‌های بین‌المللی یافت. تنها ساعاتی بعد، فرماندهی مرکزی آمریکا اعلام کرد در واکنش به این حادثه، مجموعه‌ای از حملات هوایی را علیه اهدافی در ایران انجام داده است. مقام‌های آمریکایی این عملیات را پاسخی مستقیم به حمله به کشتی تجاری عنوان کردند و اعلام کردند مراکز مرتبط با توان موشکی، پهپادی و برخی زیرساخت‌های نظامی هدف قرار گرفته‌اند. هم‌زمان با این تحولات، رسانه‌های ایرانی از آمادگی نیروهای مسلح و ادامه رصد دقیق تحرکات در خلیج فارس خبر دادند. در فضای رسانه‌ای منطقه نیز گزارش‌های متعددی درباره افزایش آمادهاش نظامی در کشورهای جنوبی خلیج فارس منتشر شد؛ موضوعی که نشان می‌دهد دامنه نگرانی‌ها از مرزهای تنگه هرمز فراتر رفته است. اما شاید مهم‌ترین خبر روز گذشته، اعلام بسته بودن تنگه هرمز «تا اطلاع ثانوی» از سوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود. همه این حوادث در حالی رخ داد که وزیر امور خارجه کشورمان آقای عباس عراقچی به نظر می‌آید مذاکرات ناموفقی را دیروز در مسقط عمان به سرانجام رسانده و سلسله حوادث یکشنبه ساعاتی پس از بازگشت وی از مسقط رخ داد مذاکراتی که به نظر بر سر کریدور جنوبی عبور از تنگه هرمز بوده و مخالفت شدید ایران را به همراه داشته است. بر اساس دکترین سیاسی ایران که پس از جنگ اخیر مورد تأکید رهبر معظم انقلاب آیت الله سید مجتبی خامنه‌ای نیز بود استفاده از تنگه هرمز ابزار موثر و راهداری ایران برای مقابله با دشمنان متخاصم باید در نظر گرفته شود. موضوع تنگه هرمز و مداخله آمریکا در موضوعات آن در صورت استمرار، می‌تواند آثار اقتصادی و ژئوپلیتیکی گسترده‌ای بر بازار جهانی انرژی داشته باشد. تنگه هرمز یکی از حیاتی‌ترین گذرگاه‌های انتقال نفت و گاز جهان به شمار می‌رود و هرگونه اختلال در آن، مستقیماً بر قیمت انرژی، هزینه بیمه کشتی‌ها و مسیرهای تجارت دریایی اثر می‌گذارد. در همین حال، بازارهای جهانی نیز با حساسیت بالا تحولات منطقه را دنبال می‌کنند. کارشناسان معتقدند ادامه ناامنی در این آبراه می‌تواند موجب افزایش هزینه حمل‌ونقل دریایی، کاهش عبور نفتکش‌ها و تغییر مسیر برخی خطوط کشتیرانی شود. تجربه ماه‌های گذشته نیز نشان داده است که هر بار تنش در تنگه هرمز افزایش یافته، بازار نفت و بیمه دریایی واکنش سریع نشان داده‌اند. از نظر ژئوپلیتیک استان هرمزگان و شهر بندربعباس در کانونی‌ترین این بحران مهم در منطقه قرار دارند. با وجود فضای پرتنش، مسیر دیپلماسی هنوز بسته نشده است. گزارش‌ها از ادامه راینی‌ها در عمان با هدف جلوگیری از گسترش بحران و یافتن راهکاری برای امنیت کشتیرانی حکایت دارد. هرچند هنوز نتیجه قطعی از این گفت‌وگوها اعلام نشده، اما تداوم مذاکرات نشان می‌دهد تلاش‌ها برای جلوگیری از تشدید بیشتر بحران همچنان ادامه دارد.

از نگرانی بازارهای جهانی تا معادلات جدید منطقه‌ای

در کنار تحولات میدانی، بازارهای جهانی نیز به سرعت واکنش نشان دادند. معامله‌گران انرژی و شرکت‌های کشتیرانی با دقت رخدادهای تنگه هرمز را دنبال می‌کنند، زیرا این آبراه یکی از مهم‌ترین مسیرهای انتقال نفت و گاز جهان به شمار می‌رود. هرگونه اختلال در عبور کشتی‌ها می‌تواند به افزایش هزینه‌های حمل‌ونقل، رشد نرخ بیمه دریایی و نوسان قیمت انرژی منجر شود. در ساعات پس از تشدید تنش‌ها، بسیاری از شرکت‌های حمل‌ونقل دریایی اعلام کردند که وضعیت امنیتی منطقه را به‌صورت لحظه‌ای ارزیابی می‌کنند.

برخی خطوط کشتیرانی نیز اعلام کردند تا روشن شدن شرایط، ممکن است مسیر یا زمان حرکت برخی شناورها را بازنگری کنند. چنین تصمیم‌هایی در گذشته نیز سابقه داشته و معمولاً با افزایش ریسک‌های امنیتی در خلیج فارس همراه بوده است. از منظر ژئوپلیتیکی، آنچه بامداد روز یکشنبه رخ داد تنها یک رویارویی نظامی نبود؛ بلکه نشان داد تنگه هرمز همچنان یکی از اصلی‌ترین اهرم‌های قدرت در معادلات خاورمیانه است. به همین دلیل، هر تحول در این منطقه تنها بر ایران و آمریکا اثر نمی‌گذارد، بلکه کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس، قدرت‌های آسیایی واردکننده انرژی و حتی اقتصاد اروپا نیز آن را با حساسیت دنبال می‌کنند.

بسیاری از تحلیلگران معتقدند اگر این مسیر حفظ شود، احتمال کاهش تنش وجود دارد؛ اما هر حادثه جدید در تنگه هرمز می‌تواند روند مذاکرات را به‌دشواری بیشتری روبه‌رو کند. برای هرمزگان، اهمیت اقتصادی این تحولات بیش از بسیاری از نقاط دیگر کشور است. بندرعباس، بندر شهید رجایی و دیگر بنادر استان در مجاورت این آبراه قرار دارند و هرگونه تغییر در وضعیت امنیت دریایی می‌تواند بر تجارت، حمل‌ونقل، صادرات، واردات و فعالیت شرکت‌های بندری اثر بگذارد.

هرچند تا زمان تنظیم این گزارش، فعالیت بنادر داخلی ادامه داشته است، اما فعالان اقتصادی با دقت روند تحولات را دنبال می‌کنند. اگر حملات متقابل ادامه یابد، احتمال ورود بازیگران بیشتری به بحران و افزایش فشار بر بازار انرژی وجود خواهد داشت. آنچه مسلم است، رخدادهای بامداد یکشنبه بار دیگر نشان داد تنگه هرمز همچنان قلب تپنده معادلات امنیتی خلیج فارس است. هر تحول در این آبراه، فراتر از یک رویداد محلی، به مسئله‌ای جهانی تبدیل می‌شود؛ زیرا امنیت انرژی، تجارت دریایی و ثبات اقتصادی بسیاری از کشورها به آرامش این گذرگاه راهداری گره خورده است. از این رو، دوازده ساعت گذشته را می‌توان یکی از مهم‌ترین مقاطع اخیر در تحولات خلیج فارس دانست؛ مقطعی که بار دیگر نشان داد در کنار تحرکات نظامی، دیپلماسی همچنان تنها مسیر برای جلوگیری از گسترش بحران و بازگرداندن ثبات به منطقه است.

بازگشت زنگ خطر افزایش بیکاری پس از جنگ در استان

هرمزگان بیکاری را شکست داد

مریم دهقان
خبرنگار



مرکز آمار در جدیدترین گزارش خود از سطح نرخ بیکاری در کشور، طی سال ۱۴۰۴ این پارامتر را ۷٫۵ درصد گزارش کرده است. این درحالی است که نرخ بیکاری استان هرمزگان ۷ درصد بوده است. اما تنها نکته قوت در این خصوص به همین‌جا ختم نمی‌شود. بررسی سایر داده‌های مرکز آمار از نرخ بیکاری سال ۹۹ در استان هرمزگان عدد ۱۳٫۵ درصد را نشان می‌دهد که به‌طرز معناداری طی سال‌های اخیر، حدود ۶٫۵ درصد کاهش بیکاری در استان را نشان می‌دهد. اگر این آمار شما را شگفت‌زده نمی‌کند باید بگوییم که در سال ۱۴۰۰، هرمزگان بالاترین نرخ بیکاری در میان استان‌های کشور را داشت و نرخ بیکاری در آن به ۱۵٫۸ درصد رسیده بود. اما طی سال‌های گذشته خوشبختانه شاهد کاهش چشمگیر بیکاری در استان بوده‌ایم. به نظر می‌رسد پافشاری نمایندگان مجلس و مسئولین بر استخدام افراد بومی در صنایع، توسعه مشاغل خانگی، اجرای طرح‌های مختلف اشتغال، بهبود شرایط جوی و آب و هوا برای کارهای عمرانی و ساختمانی و پیگیری مصوبات اشتغال توسط دستگاه‌های مرتبط دلیل اصلی کاهش قابل توجه نرخ بیکاری هرمزگان باشد. همچنین گفتنی است؛ نرخ مشارکت اقتصادی در سال ۱۴۰۴ برای کل کشور ۴۰٫۶ درصد و برای هرمزگان ۳۹٫۴ درصد بوده است که مثبت ارزیابی می‌شود. با این حال جنگ اخیر نگذاشت که شیرینی این آمار، دائمی باشد و برآورد می‌شود طی این ایام، حدود ۶ هزار نفر در هرمزگان، در معرض خطر از دست دادن شغل قرار دارند. چرا که جنگ عملا باعث تعدیل گسترده نیروی کار در بنگاه‌های اقتصادی هرمزگان شد و در دوران پسا جنگ نیز بسیاری از بنگاه‌های اقتصادی هنوز نتوانسته‌اند به وضعیت عادی برگردند. این در حالی است که همه ارکان حاکمیت، دولت، مجلس، قوه قضائیه و بخش‌های مرتبط، تلاش می‌کنند با ارائه بسته‌های حمایتی به حفظ اشتغال کمک کنند تا با جبران عدم توازن هزینه‌ها و درآمدهای بنگاه‌ها به عدم تعدیل نیرو در استان کمک کنند. گفتنی است؛ استاندار هرمزگان با ابلاغ دستوری مبنی بر ممنوعیت تعدیل نیرو، بر لزوم حفظ اشتغال به‌عنوان یک اولویت اساسی تأکید کرده است. تلاش‌ها برای جلوگیری از بحران بیکاری گسترده ادامه دارد اما موفقیت این راهبرد در گروی اقداماتی فراتر از یک دستور اداری و نیازمند هم‌افزایی واقعی تمامی ارکان اقتصادی و اجرایی استان است تا بتوان از پیامدهای ناگوار اقتصادی بر زندگی مردم جلوگیری کرد.

نرخ بیکاری دقیقاً چیست؟

نرخ بیکاری عبارت است از درصد بیکاران حاضر در جمعیت فعال اقتصادی نسبت به کل جمعیت فعال اقتصادی، به عبارت دیگر نرخ بیکاری درصد کل بیکاران کشور نیست بلکه درصد بیکارانی است که حداکثر در یک ماه گذشته دنبال کار گشته‌اند.

شیرینی کسانی که شغلی ندارند و تلاشی در یک ماه گذشته برای پیدا کردن شغل انجام نداده‌اند، جزو جمعیت بیکار محاسبه نمی‌شوند.

هرمزگان در لیست استان‌های برتر مهارت‌آموزی کشور

هرمزگان، فارس و خوزستان سه استان برتر از نظر مهارت‌آموزی در کشور هستند. گفتنی است؛ از ابتدای سال جاری تاکنون ۲ هزار و ۴۰۰ نفر در استان هرمزگان موفق به گذراندن دوره‌های مهارتی در رشته‌های متنوع شده‌اند.

این آموزش‌ها در چهار حوزه اصلی صنعتی، خدماتی، کشاورزی و فنی برنامه‌ریزی شده و زیرساخت‌های لازم برای اجرای آن‌ها در سطح استان فراهم شده است.

همچنین لازم به ذکر است در حال حاضر ۷۴ کارگاه ثابت شهری و ۹ مرکز دولتی فعال در کنار ۳۷۳ آموزشگاه فنی و حرفه‌ای آزاد وظیفه ارتقای مهارت و رونق کسب و کار در استان هرمزگان را بر عهده دارند که بی‌شک در بازایی توان بنگاه‌های اقتصادی استان پس از جنگ می‌تواند کمک‌کننده باشد.

آمارها چه می‌گویند؟

بررسی نرخ بیکاری افراد ۱۵ ساله و بیشتر در نشان می‌دهد که ۷٫۵ درصد از جمعیت فعال (شاغل و بیکار)، بیکار بوده‌اند. بررسی روند تغییرات نرخ بیکاری حاکی از آن است که این شاخص، نسبت به سال قبل (سال ۱۴۰۳)، ۰٫۱ درصد کاهش یافته است.

در سال ۱۴۰۴، به میزان ۴۰٫۶ درصد جمعیت ۱۵ ساله و بیشتر از نظر اقتصادی فعال

نرخ مشارکت اقتصادی در سال ۱۴۰۴ برای کل کشور ۴۰٫۶ درصد و برای هرمزگان ۳۹٫۴ درصد بوده که مثبت ارزیابی می‌شود. با این حال جنگ اخیر نگذاشت که شیرینی این آمار، دائمی باشد و برآورد می‌شود طی این ایام، حدود ۶ هزار نفر در هرمزگان، در معرض خطر از دست دادن شغل قرار دارند

بوده‌اند، یعنی در گروه شاغلان یا بیکاران قرار گرفته‌اند.

بررسی تغییرات نرخ مشارکت اقتصادی حاکی از آن است که این نرخ نسبت به سال قبل (سال ۱۴۰۳) ۰٫۶ کاهش یافته است.



جمعیت شاغلین ۱۵ ساله و بیشتر در این سال ۲۴ میلیون و ۸۲۲ هزار نفر بوده که نسبت به سال قبل ۳۴ هزار نفر افزایش داشته است. همچنین جمعیت غیرفعال از نظر اقتصادی (اعم از افراد محصل، خانه‌دار، دارای درآمد بدون کار مانند بازنشستگان و ...) ۳۹ میلیون و ۳۱۱ هزار نفر بوده که نسبت به سال قبل تقریباً ۷۹۱ هزار نفر افزایش داشته است.

بررسی اشتغال در بخش‌های عمده اقتصادی نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۴، بخش خدمات با ۵۲٫۲ درصد بیش‌ترین سهم اشتغال را به خود اختصاص داده است. در مراتب بعدی بخش‌های صنعت با ۳۲٫۸ درصد و کشاورزی با ۱۳٫۹ درصد قرار دارند.

نرخ بیکاری جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله حاکی از آن است که ۲۰٫۳ درصد از فعالان این گروه سنی در سال ۱۴۰۴ بیکار بوده‌اند.

بررسی تغییرات سالانه نرخ بیکاری این افراد نشان می‌دهد، این نرخ نسبت به در سال قبل (سال ۱۴۰۳) ۰٫۲ درصد افزایش یافته است.

بررسی نرخ بیکاری گروه سنی ۱۸ تا ۳۵ ساله نیز نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۴، به میزان ۱۵٫۰ درصد از جمعیت فعال این گروه سنی بیکار بوده‌اند.

این در حالی است که تغییرات سالانه نرخ بیکاری این افراد نشان می‌دهد این نرخ نسبت به سال ۱۴۰۳، به میزان ۰٫۳ درصد افزایش یافته است.

بررسی سهم جمعیت دارای اشتغال ناقص جمعیت ۱۵ ساله و بیش‌تر نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۴، ۷٫۶ درصد جمعیت شاغل، به دلایل اقتصادی (سال غیرکاری، رکود کاری، پیدا نکردن کار با ساعت بیش‌تر و...) کمتر از ۴۴ ساعت در هفته کار کرده و آماده برای انجام کار اضافی بوده‌اند.

این در حالی است که ۲۸٫۴ درصد از شاغلین ۱۵ ساله و بیش‌تر، بیش از ۴۹ ساعت در هفته کار کرده‌اند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۳۳/ ۱۴۰۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پارسیان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد ادریسی فرزندسیف الله بشماره شناسنامه ۲۲۵ در یک باب خانه ساختمان بمساحت ۳۷۲/۵۹ متر مربع پلاک ۱۱۲ فرعی ۲۱۸۴/۱ اصلی واقع در پارسیان خریداری از مالک رسمی آقای یاسر نصوری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱

جمیل پار- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ۱۷۰۸/۶۵م/الف

میز خبر

دشت جگین الگویی موفق در توسعه باغات تجاری شرق هرمزگان

سرویس اقتصادی

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان از آغاز عملیات اجرایی فاز نخست طرح توسعه کشت موز در دشت جگین شهرستان جاسک خبر داد و گفت: اجرای این پروژه علاوه بر ایجاد فرصت‌های شغلی و رونق اقتصادی شرق استان، می‌تواند در کاهش وابستگی کشور به واردات موز و جلوگیری از خروج ارز نقش موثری ایفا کند. به گزارش صبح ساحل، مسعود گرگیج در جریان بازدید از پروژه احداث باغات موز در اراضی دشت جگین جاسک ضمن قدردانی از سرمایه‌گذاری بخش خصوصی، از پیشرفت مناسب زیرساخت‌های اولیه این طرح خبر داد و اظهار کرد: هدف نهایی طرح، احداث هزار هکتار باغ موز در منطقه دشت جگین است که در فاز نخست، عملیات اجرایی ۴۳۰ هکتار از این سطح آغاز شده است. وی بیان کرد: در راستای پیشبرد این طرح، تاکنون اقدامات زیرساختی مهمی از جمله احداث استخرهای ذخیره آب، ایجاد جاده‌های بین مزارع و آماده‌سازی ۹۵ قطعه مزرعه پنج هکتاری در قالب ۶ ایستگاه در منطقه دشت جگین انجام شده است. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان با بیان اینکه فراهم‌سازی زیرساخت‌های اولیه، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت این پروژه دارد، تصریح کرد: تکمیل این بخش‌ها زمینه را برای تسریع در احداث باغات موز و بهره‌برداری بهینه از ظرفیت‌های کشاورزی منطقه فراهم می‌کند. وی ادامه داد: دشت جگین به دلیل شرایط اقلیمی مناسب، ظرفیت بالایی برای توسعه کشت محصولات گرمسیری به ویژه موز دارد و اجرای این طرح می‌تواند به الگویی موفق در توسعه باغات تجاری در شرق هرمزگان تبدیل شود.

اشتغال‌زایی و رونق اقتصادی در شرق هرمزگان

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان با تأکید بر آثار اقتصادی و اجتماعی این پروژه گفت: این سرمایه‌گذاری مستقیم، در ایجاد فرصت‌های شغلی جدید، افزایش درآمد خانوارهای محلی و رونق فعالیت‌های وابسته به بخش کشاورزی در منطقه تأثیرگذار خواهد بود. گرگیج خاطرنشان کرد: توسعه باغات موز در شهرستان جاسک، افزون بر تقویت معیشت مردم، می‌تواند به توسعه پایدار کشاورزی در مناطق شرقی استان و بهره‌گیری بهتر از ظرفیت‌های بومی کمک کند.

کاهش وابستگی به واردات و صرفه‌جویی ارزی

وی همچنین با اشاره به نیاز بازار داخلی به محصول موز اظهار کرد: سالانه بیش از ۵۰۰ میلیون دلار ارز برای واردات موز از کشور خارج می‌شود و توسعه کشت این محصول در مناطق مستعدی مانند دشت جگین، راهکاری موثر برای کاهش وابستگی به واردات، صرفه‌جویی ارزی و حمایت از تولید داخلی است. گرگیج افزود: تقویت تولید موز در داخل کشور، علاوه بر تأمین بخشی از نیاز بازار، می‌تواند در بلندمدت به تنظیم بازار این محصول و افزایش تاب‌آوری بخش کشاورزی کمک کند. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان، مشارکت بخش خصوصی در اجرای این طرح را ارزشمند دانست و گفت: حضور سرمایه‌گذاران در پروژه‌های زیرساختی و تولیدی بخش کشاورزی، مسیر توسعه اقتصادی و بهره‌برداری از ظرفیت‌های مغفول‌مانده استان را هموار می‌کند. وی ابراز امیدواری کرد: با تکمیل مراحل اجرایی این طرح، دشت جگین در آینده نزدیک به یکی از قطب‌های مهم تولید موز در کشور تبدیل شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان مطرح کرد:

ابطال پروانه فعالیت سرمایه‌گذاران با اهمال در ساخت نیروگاه خورشیدی

سرویس اقتصادی

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان با تأکید بر ضرورت بهره‌برداری موثر از ظرفیت انرژی‌های نو، گفت: اراضی واگذارشده برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی باید تعیین تکلیف شوند. به گزارش صبح ساحل، جلسه کارگروه انرژی عمرانی استان هرمزگان به ریاست صفر صادقی‌پور، معاون هماهنگی امور عمرانی استان، سناریوهای تداوم کارکرد نیروگاه‌ها و صنایع عمده در زمان توقف انتقال گاز و همچنین روند واگذاری اراضی نیروگاه‌های خورشیدی مورد بررسی قرار گرفت. صفر صادقی‌پور در این نشست با اشاره به ضرورت مدیریت مصرف انرژی اظهار کرد: تفکیک انشعاب‌های خانگی و کشاورزی می‌تواند به مدیریت مصرف برق کمک کند و باید از ظرفیت‌های موجود برای کاهش فشار بر شبکه استفاده شود. وی با بیان اینکه صنایع در سال‌های گذشته می‌توانستند از محل صرفه‌جویی انرژی و خرید از بورس انرژی در قالب تابلو آزاد، بخشی از نیازهای خود را مدیریت کنند، افزود: اگر این موضوع در سال‌های گذشته با جدیت بیشتری دنبال می‌شد، امروز با چالش‌های کمتری در حوزه انرژی مواجه بودیم. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان تأکید کرد: تصمیمات مجموعه صنایع و دولت باید به گونه‌ای باشد که کمترین میزان خاموشی را در استان شاهد باشیم و پایداری شبکه برق حفظ شود. صادقی‌پور در ادامه با اشاره به روند توسعه نیروگاه‌های خورشیدی در استان گفت: در حوزه منابع طبیعی، جهاد کشاورزی و امور اراضی همکاری‌های لازم برای واگذاری زمین به این طرح‌ها انجام شده است، اما لازم است اراضی اختصاص‌یافته هرچه سریع‌تر به مرحله اجرا و بهره‌برداری برسند. وی با انتقاد از برخی روندهای موجود در استفاده از اراضی واگذارشده افزود: متأسفانه در برخی موارد موضوع انرژی خورشیدی از مسیر اصلی خود فاصله گرفته و بخشی از زمین‌های تخصیصی بدون اجرای طرح باقی‌مانده است. وی تصریح کرد: سرمایه‌گذارانی که زمین دریافت کرده‌اند اما اقدامی برای اجرای طرح انجام نداده‌اند، پروانه فعالیتشان لغو خواهد شد تا فرصت برای سرمایه‌گذاران جدید و عملگرا فراهم شود. صادقی‌پور خاطرنشان کرد: نمی‌توان زمین را بدون استفاده نگه داشت و منابع استان باید در مسیر تولید انرژی پاک و توسعه زیرساخت‌های انرژی مورد استفاده قرار گیرد. وی در پایان گفت: قرارداد پیمانکارانی که پروژه‌های نیروگاهی خورشیدی آنها تا ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است، همچنان معتبر خواهد بود و روند اجرای این طرح‌ها ادامه خواهد یافت.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای مرتضی سیاحی فرزند مهدی شماره شناسنامه ۸۴۲۹ شماره ملی ۶۶۹۹۱۰۵۴۳۲ به موجب دو فقره استشهادیه محلی مدعی شده است که سند مالکیت پلاک ۶۲۷۹ فرعی از- اصلی تحت عنوان کارگاه به مساحت ۱۲۳/۴متر مربع واقع در بخش سه حوزه ثبتی رودان استان هرمزگان موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۴۸۸۰۹۵ سری الف سال ۹۴ که در صفحه ۳۰۱ دفتر املاک جلد ۱۴۵ ذیل شماره ۲۱۵۱۶ به نام نامبرده (مرتضی سیاحی) ثبت گردیده است که بعلت جابجایی اثاثیه منزل سند مالکیت مفقود گردیده است سپس مالک تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را برابر ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت و تبصره های ذیل آن را نموده است لذا در اجرای ماده مزبور اعلام میگردد چنانچه هر کس مدعی انجام معامله مییابد و یا سند مالکیت نزد او مییابد بااستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک رودان تسلیم و رسید اخذ نماید در صورت عدم اعتراض و عدم ارائه سند مالکیت اداره ثبت اسناد و املاک رودان مطابق ماده ۱۲۰ آیین نامه مزبور نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد نمود.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۴/۲۲

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودان- ابوالحسن دستوری ۱۸م/الف

.....

.. .. .

.. .. .

.. .. .

گرمای جنوب همیشگی است؛ اما آیا شهر به اندازه مردم با آن سازگار شده است؟

میزخبر

ثبت نام ۸ هزار زائر اربعین در هرمزگان

 سرویس اجتماعی

علی اصغر دهقانی افزود: رازان هرمرگانی که قصد شرکت در همایش پیاده‌روی به‌عین حسینی را دارند، برای بهره‌مندی از خدمات قانونی از جمله دریافت ارز زیارتی، باید پیش از هر اقدامی در سامانه سماح به نشانی samah.haj.ir ثبت‌نام خود را واقعی کنند. مدیر حج و زیارت هرمرگان با اشاره به جزئیات توزیع ارز زیارتی، خاطرنشان کرد: طبق برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته، فرآیند پرداخت ارز اربعین از دیپروز، آغاز شده و تا ۱۲ مردادماه امسال ادامه خواهد داشت. دهقانی با اشاره به اینکه ارائه مدارک و ثبت‌نام در سامانه سماح برای دریافت این ارز الزامی است، تصریح کرد: رازان بالای پنج سال می‌توانند برای دریافت ۴۰ هزار دینار عراق، به شعب منتخب هفت بانک ملی، ملت، سپه، قرض الحسنه مهر ایران، پست‌بانک، شهر و گردشگری در سطح استان مراجعه کنند.

❖ آغاز پیش ثبت نام حج تمتع ۱۴۰۶

مدیر حج و زیارت هرمزگان با اعلام برنامه‌های حج تمتع سال ۱۴۰۶ اظهار کرد: فرآیند پیش‌ثبت‌نام حج تمتع سال ۱۴۰۶ از دیروز یکشنبه ۲۶ تیرماه ۱۴۰۵، به‌صورت رسمی آغاز شد. دهقانی با اشاره به اولویت‌های ثبت‌نام در این مرحله، ادامه داد: فقط متقاضیانی که در کاروان‌های حج سال جاری ثبت‌نام کرده‌اند اما به هر دلیلی موفق به اعزام نشده‌اند، امکان ثبت درخواست دارند و در مراحل بعدی، سایر دارندگان قبضه‌ی ودیعه بر اساس اولویت‌های اعلامی فراخوان می‌شوند. مدیر حج و زیارت هرمزگان یادآور شد: این پیش‌ثبت‌نام به‌صورت رایگان انجام می‌شود و متقاضیان باید به‌زودی نسبت به سامانه «پنجره واحد حج و زیارت» به نشانی my.hajj.ir نسبت به به‌روزرسانی اطلاعات خود اقدام کرده و سپس از طریق منوی حج تمتع، گزینه اعلام آمادگی برای پیش‌ثبت‌نام حج ۱۴۰۶ را انتخاب کنند. /ایرنا

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه)
فراخوان شماره: ۲۰۰۴۰۹۲۴۲۱۰۰۰۰۳۷

بزرگاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان
طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس
بجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت
در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت
زند.

۲۲۲۳۴۲۰

روابط عمومی شرکت گاز استان هرمزگان

A photograph of a bus stop shelter with a red, curved roof and wooden benches, situated on a street in a developing area. The shelter is made of metal frames and red corrugated material. The background shows a street with a yellow fence, trees, and buildings under a clear blue sky.

می‌کند و حضور در فضاهای عمومی را آسان‌تر می‌سازد.

زندگی با اقلیم شهر

این شهر، با وجود ظرفیت‌های اقتصادی، گردشگری و دریایی، یکی از مهم‌ترین شهرهای

در بعضی از کشورها نیز که

درختانی که سال‌ها پیش کاشته شده‌اند، امروز پناه رهگذران هستند و همین موضوع نشان می‌دهد توسعه فضای سبز تا چه اندازه می‌تواند زندگی روزمره را راحت‌تر کند. در بعضی پارک‌ها نیز نیمکت‌ها تا ساعت‌ها زیر تابش مستقیم خورشید قرار دارند و استفاده از آن‌ها بیشتر به ساعات عصر و شب موقوف می‌شود؛ در حالی که پارک‌ها باید در تمام طول روز، محلی برای استراحت و حضور خانواده‌ها و بازی کودکان باشند.

سایه؛ یک نیاز ساده

وقتی صحبت از توسعه شهری می‌شود، معمولاً ذهن‌ها به سمت پروژه‌های بزرگ می‌رود، اما گاهی تغییرهای کوچک تأثیر بیشتری بر زندگی مردم دارند. درختکاری در خیابان‌های پرترد، افزایش فضای سبز، ایجاد سایه‌بان در مسیرهای پیاده و طراحی بهتر ایستگاه‌های حمل‌ونقل عمومی از جمله اقداماتی است که می‌تواند بخشی از مشکلات روزهای گرم را کاهش دهد. درخت در بندرعباس فقط جزئی از زیبایی نیست؛ سایه‌ای است که در گذران را چند دقیقه از تابش مستقیم آفتاب دور

جنوب کشور به شمار می‌رود. همین ویژگی‌ها باعث می‌شود توجه به کیفیت زندگی مردم اهمیت بیشتری پیدا کند. در سال‌های اخیر

در بعضی پارک‌ها نیز نیمکت‌ها تا ساعات زیر تابش مستقیم خورشید قرار دارند و استفاده از آن‌ها بیشتر به ساعات عصر و شب موکول می‌شود؛ در حالی که پارک‌ها باید در تمام طول روز، محلی برای استراحت و حضور خانواده‌ها و بازی کودکان باشند.

طرح‌های عمرانی مختلفی اجرا شده است، اما بسیاری از مردم همچنان انتظار دارند در کنار این طرح‌ها، به موضوعاتی مانند توسعه فضای سبز، بهسازی پیاده‌روها و مناسب‌سازی فضاهای عمومی نیز توجه بیشتری شود. شاید همین اقدامات ساده، تأثیر مستقیمی بر آسایش روزانه مردم داشته باشد.

سهم کارگران از آفتاب

در میان همه افرادی که با گرمای شدید روبه‌رو هستند، شرایط برخی مشاغل سخت‌تر است. پاکبانان، کارگران فضای سبز، رانندگان و بسیاری از کسانی که ساعت‌های طولانی در فضای باز فعالیت می‌کنند، هر روز زیر آفتاب مشغول کار هستند. شاید بیشتر ما هنگام عبور از کنار آن‌ها تنها چند لحظه به سختی کارشان فکر کنیم، شهر ما این افراد نقش مهمی در نظم و زیبایی آن دارد. مناسبه به شرایط کاری و فراهم کردن امکانات مناسب برای استراحت آن‌ها، می‌تواند بخشی از سختی این روزها را کاهش دهد.

همراهی شهر با طبیعت

گرمای بندرباس قرار نیست از بین برود و مردم این شهر نیز انتظار چنین چیزی را ندارند. آنچه انتظار می‌رود، توجه بیشتر به نیازهایی است که زندگی روزمره را آسان‌تر می‌کند. شهری که قرار است هر روز میزبان زندگی هزاران نفر باشد، باید برای شرایط اقلیمی خود نیز آماده باشد. شاید ایجاد چند سایه‌بان، کاشت چند درخت یا بهسازی چند پیاده‌رو در نگاه اول تغییر بزرگی نباشد، اما همین اقدام‌های کوچک می‌تواند کیفیت زندگی مردم را بهتر کند. بندرباس سال‌هاست با افتاب زندگی می‌کند؛ حالا وقت آن است که چهره شهر هم بیش از گذشته با این واقعیت همراه شود.

[illegible]

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۸۹۲

افقی

- ۱- مرض آب مروارید چشمی -رها شده و نجات یافته-۲- پیله-وکرمر ابریشم-زنبورعسل-زبان مردم پاکستان-۳- هنر ترسیمی-باجناق-کاسه زانو- میوه تلفنی-آغاز گر و شروع کننده-۴- اشاره به نزدیک ۵- مرکز کشور پرو-ناپدری- خسارت و ضرر-۶- گزینش افسانه سرا-نوعی چاشنی خوراکی- حرف همراهی-۷- همگی عقل و هنر یونان باستان -اچسرا-خوراکی-شدت وارونه ۸- اثری ازهنرکی سینکویچ نویسنده لهستانی-۹- پرند

حل جدول شماره ۴۸۹۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ر	و	ز	پ	ر	س	ا	ر	ب	و	ت	ی	ک		
۲	و	ی	ر	ا	ب	ر	پ	ا	ر	ا	ف	ن			
۳	ح	ل	ر	ا	و	ر	ا	س	م	ن	ب	ت			
۴	ت	ا	م	ی	ن	ا	ر	ا	م	ل	ف	ن	ر		
۵	ن	ا	س	پ	ب	ی	ن	ا	س	ا	ت	ی	ل		
۶	ه	و	د	ا	ر	ا	د	ی	ا	ن	ر	ق	ا		
۷	ا	ی	ا	ر	ا	ی	ر	ی	د	ا	ن	ت			
۸	ی	ب	ق	ع	ه	م	ی	ر	ا	ح	م	د	و		
۹	ی	م	ا	م	ی	م	ی	ر	د	و	ن	ر			
۱۰	ن	ا	ب	ا	ن	ا	خ	و	ش	ی	ب				
۱۱	ن	ا	ش	ت	ا	ل	ا	ی	ا	ت	ا	ی	ن		
۱۲	م	د	ل	ه	ز	ی	ن	ه	ر	ر	ک	ب	ی	ن	
۱۳	ا	ی	ک	و	ی	ی	ا	ل	ا	س	ا				
۱۴	ب	م	ج	ا	ن	ی	ر	ک	ی	ب	ا	ب	ا		
۱۵	ر	ا	و	ی	ز	ا	ی	ی	ا	ک	ب	ر	ی		

سعادت- کف دست- پیوسته پیری کشتارگاه-۱۰- اراده قوی-
چوب خوشبو- بادبان کشتی- نت چهارم موسیقی-۱۱- شجاع و با
دل و جرات- ارتقاسیمات ارش- چیزی را مالک شدن-۱۲- تعیین
نقاط استراتژیکی- بیلان عمل- صدای بلند درموسیقی-۱۳- تیغ
سرتراشی- حشره سمج- جوجه تیغی-۱۴- یار و همدم- کتاب
فیدمان هندوها- روشن تر و پیرونتر-۱۵- گیاه شاهره- در مثل از
ریسمان سیاه و سفید می ترسد

عمودی

۱- شبکه بندی شده- معرکه و غوغا- جوهر شیمیایی
صابون- مفرد اوهام- فرستاده از- جنب خدا- پایداری و ثبات
دادن- نفس تنگی- خواهر و برادری که از یک پدر و مادر
نباشند- ۴- زمین آماده برای زراعت- سبک و خوار شمردن- تبلیغ
و شیوا- ۵- خواب خوش- مادرترک- ازمناطق تفریحی تهران- ۶-
سودای ناله- راس المال- پسوند شباهت- کلام شگفتی- ۷-
پوشاننده- زمان بی نهایت- درد چشم- ۸- برکه و استخر بزرگ
طبیعی- ماهی اعرابی- جزیره وقت- ۹- واح شمارش شتر- جام
ورزشی- آشنا خودی- ۱۰- کانال خون- پایان نامه دکتری- گنج
و حیران- واحدی در سطح- ۱۱- روغن صنعتی- اجداد و نیاکان-
ازنواع شیرستان بستک- ۱۲- ساز تیره- توانستن و توانایی
داشتن- این همه ازتواع شهربستان لازم- ۱۳- از تقسیمات ارتش-
رهاوردی- لبنی- بردباری- ۱۴- ضعف تر و پست تر- انسان و آدمی-
گریز ناگهانی از محل خطر- ۱۵- کشوری در آفریقا ملقب به سرزمین
مردان بلند- کتابی از فالکنر نویسنده آمریکایی

میز خبر

۶۳ اتومبیل در هرمزگان توقیف شد

برخورد پلیس با خودروهای دور دور



سرویس حوادث

رئیس پلیس راهور هرمزگان از توقیف ۶۳ خودرو و انتقال ۱۷ دستگاه به پارکینگ در برخورد با خودروهای دوردور خبر داد و نسبت به موتورسواری کودکان هشدار داد. به گزارش صبح ساحل، «سرهنگ نقی حیدری» در تشریح آخرین وضعیت ترافیکی استان، اظهار کرد: بر اساس رصد لحظه‌ای اتاق مانیتورینگ و بررسی دوربین‌های نظارتی در حال حاضر ترافیک در تمامی معابر و خیابان‌های بندرعباس و سایر شهرهای استان روان است و هیچ‌گونه گره ترافیکی وجود ندارد.

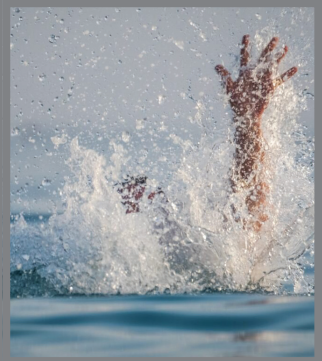
وی افزود: طبق گزارش‌های دریافتی از پلیس راه تردد در تمامی محورهای مواصلاتی هرمزگان نیز به صورت روان در جریان است و هیچ مشکل ترافیکی در جاده‌های استان مشاهده نمی‌شود. رئیس پلیس راهور هرمزگان با اشاره به قوانین مربوط به باز کردن در خودرو، گفت: اگر راننده پس از توقف در خودرو را باز گذاشته باشد و وسیله نقلیه‌ای با آن برخورد کند، مسئولیت حادثه بر عهده وسیله نقلیه برخورد کننده خواهد بود، اما اگر راننده به صورت ناگهانی در خودرو را باز کند و در همان لحظه خودروی سواری، موتورسیکلت یا دوچرخه با آن برخورد کند، راننده‌ای که در را باز کرده مقصر بوده و موظف به جبران تمامی خسارت‌های واردشده خواهد بود. سرهنگ حیدری با اشاره به برخورد پلیس با خودروهای دوردور، بیان کرد: برخی رانندگان به ویژه در شب‌های پنجشنبه و جمعه و در ساعات ۱۲، یک و ۲:۳۰ بامداد با تردد‌های مکرر در معابر به ویژه بلوار شهید مصطفی خمینی موجب ایجاد مزاحمت و اختلال در عبور و مرور شهروندان می‌شوند که پلیس با این تخلفات برخورد قانونی خواهد کرد. وی تصریح کرد: در پنجشنبه شب گذشته ۶۳ دستگاه خودرو توقیف سیستمی شدند و ۱۷ دستگاه خودرو نیز به پارکینگ منتقل شدند. هر خودروی که ۲ یا ۳ بار بدون ضرورت در یک خیابان تردد کرده و اقدام به دوردور کند، به طور قطع با برخورد قانونی و توقیف مواجه خواهد شد. رئیس پلیس راهور هرمزگان همچنین با هشدار به خانواده‌ها درباره واگذاری موتورسیکلت به کودکان و نوجوانان، گفت: مشاهده می‌شود برخی کودکان ۸ تا ۱۲ ساله از موتورسیکلت استفاده می‌کنند، در حالی که به دلیل ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه احتمال وقوع حوادث و تصادفات برای خود و دیگر شهروندان افزایش می‌یابد. از این رو والدین باید از در اختیار قرار دادن موتورسیکلت به این گروه سنی به‌طور جدی خودداری کنند.

غرق‌شدگی ناگهانی «حمدان» ۴ ساله و «فاطمه زهرا» ۸ ساله

سکانسی سیاه بر آب

قربانیان این حوادث از گروه‌های سنی مختلف هستند، گفت: «غرق‌شدگی محدود به سن یا محل خاصی نیست و هر محیط آبی، از استخر و دریا گرفته تا رودخانه، در صورت بی‌توجهی به اصول ایمنی می‌تواند حادثه‌آفرین باشد».

صادقی بایبان اینکه بسیاری از غرق‌شدگی‌ها در سکوت و تنها طرف چند ثانیه رخ می‌دهد، از خانواده‌ها خواست کودکان را حتی برای چند ثانیه نیز در کنار منابع آبی بدون مراقبت رها نکنند و از شنا در سواحل فاقد ناجی غریق، استخرهای غیر ایمن و رودخانه‌ها خودداری کنند. وی کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، تنفسی، صرع، دیابت و سایر بیماری‌های زمینه‌ای را از گروه‌های پرخطر برشمرد و تأکید کرد: رعایت چند اصل ساده ایمنی می‌تواند از بسیاری از این حوادث جلوگیری کند.صادقی در پایان از شهروندان خواست در صورت وقوع هرگونه حادثه، ضمن حفظ خونسردی، در سریع‌ترین زمان ممکن با سامانه ۱۱۵ تماس بگیرند و یادآور شد: پیشگیری، مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راه برای جلوگیری از تکرار حوادثی است که در چند ثانیه، آرامش یک خانواده را برای همیشه از بین می‌برد.



مادر، برادر و بستگانش به ساحل رفته بود. عمه نازگل به صبح ساحل می‌گوید: «فاطمه زهرا از آن روز مدام از مادرش می‌خواست او را به دریا ببرد. دلش می‌خواست عصر جمعه کنار ساحل قدم بزند و دریا را تماشا کند». خانواده سرانجام خواسته او را پذیرفتند و راهی ساحل غدیر شدند، بی‌آنکه تصور کنند این گردش کوتاه، آخرین خاطره نازگل در کنار خانواده خواهد بود. به گفته وی، هنگام حادثه، مادر برای خرید آبمیوه چند قدم از دخترش فاصله گرفته بود و نازگل کنار یکی از دوستان مادرش ایستاده بود. همه چیز تنها در چند لحظه رخ داد. ناگهان «علی‌اصغر»، برادر نازگل، با نگرانی گفت: «نازگل نیست» و جست‌وجو آغاز شد. خانواده با اضطراب اطراف ساحل را گشتند تا اینکه حدود ۲۰ دقیقه بعد، پیکر بی‌جان این کودک از آب بیرون آورده شد. تلاش مردم حاضر در ساحل و نیروهای اورژانس برای نجات وی بی‌نتیجه ماند و این کودک جان خود را از دست داد. عمه این کودک می‌گوید برادر نازگل هنوز از شوک آن روز خارج نشده است و هر بار که از خواهرش حرف می‌زند، با گریه تنها یک جمله را تکرار می‌کند: «نمی‌دانم چرا نازگل غرق شد».

سالمند ۷۱ ساله قربانی غرق‌شدگی

حوادث تلخ تیرماه تنها کودکان را قربانی نکرد. ۱۶ تیرماه مردی ۷۱ ساله در ساحل روستای زیارت شهرستان پارسیان نیز دچار غرق‌شدگی شد و جان خود را از دست داد؛ موضوعی که نشان می‌دهد این حوادث، محدود به گروه سنی خاصی نیست.

غرق‌شدگی در چند ثانیه رخ می‌دهد

معاون فنی و عملیات اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان با تأکید بر اینکه



تنها فرزند یک خانواده، وابستگی زیادی به پدریزرگش داشت. پدریزرگ، او را برای صرف ناهار صدا زد، اما کودک بازیگوش در اطراف خانه دور می‌زد. اعضای خانواده گمان می‌کردند او مانند همیشه مشغول بازی است. چند دقیقه بعد، وقتی مادر چند بار نام فرزندش را صدا زد و پاسخی نشنید، نگرانی آغاز شد. جست‌وجوی خانواده در محوطه منزل تنها چند دقیقه طول کشید، اما پیاپی تلخ بود. یکی از بستگان، پیکر بی‌جان حمدان را روی سطح آب استخر دید. اعضای خانواده بلافاصله او را از آب خارج کرده و عملیات احیای اولیه را آغاز کردند. هم‌زمان نیروهای اورژانس به محل اعزام شدند و کودک به درمانگاه لمزان انتقال یافت، اما تلاش کارشناسان اورژانس و کادر درمان نتیجه‌ای نداشت و پزشکان اعلام کردند که حمدان در همان دقائق نخست حادثه جان خود را از دست‌داده است.

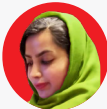
گردش عصرانه‌ای که به سوگ نشست

چند ساعت پس از حادثه بندرلنگه، عصر همان روز، حادثه‌ای دیگر این بار در ساحل غدیر بندرعباس، روبه‌روی استخر شهید چمران، خانواده‌ای را داغدار کرد.

«فاطمه زهرا (نازگل) آدینه زاده»، دخترچیه ۸ ساله، تنها برای چند ساعت تفریح همراه

آنا رام

خبرنگار



دریا و آب، برای بسیاری از خانواده‌ها یادآور تفریح، آرامش و فرار از گرمای تابستان است، اما گاهی تنها چند دقیقه کافی است تا یک تفریح خانوادگی به سوگی همیشگی تبدیل شود. در هرمزگان، تنها در ۱۹ روز نخست تیرماه، حوادث غرق‌شدگی جان ۵ نفر را گرفت و ۸ نفر دیگر را روانه مراکز درمانی کرد. در میان قربانیان، دو کودک، «حمدان» ۴ ساله و «فاطمه زهرا (نازگل)» ۸ ساله، بیش از همه، روایت تلخ غرق‌شدگی را به تصویر می‌کشند.

وضعیت نگران‌کننده حوادث آبی

هم‌زمان با افزایش دمای هوا و حضور بیشتر شهروندان در سواحل، استخرها و دیگر منابع آبی، حوادث غرق‌شدگی نیز روندی صعودی پیدا کرده است. «سامان صادقی»، معاون فنی و عملیات اورژانس پیش بیمارستانی هرمزگان، با اعلام آمار این حوادث گفت: از ابتدای تیرماه تا ۱۹ تیر، اورژانس به ۱۳ حادثه غرق‌شدگی در نقاط مختلف استان اعزام‌شده است که درنتیجه آن، ۵ نفر جان خود را از دست‌داده‌اند و ۸ نفر نیز پس از دریافت خدمات اولیه درمانی به مراکز درمانی منتقل‌شده‌اند. وی افزود: این حوادث در دریا، استخرها، رودخانه‌ها و سایر منابع آبی استان رخ داده و نشان می‌دهد بی‌توجهی به نکات ایمنی همچنان مهم‌ترین عامل بروز چنین حوادثی است.

دورهمی که به عزا تبدیل شد

ظهر جمعه ۱۹ تیرماه، اعضای یک خانواده بندرلنگه‌ای برای دورهمی آخر هفته در باغ شخصی خود در منطقه «پدل لمزان» گرد هم آمده بودند. همه دور سفره ناهار نشسته بودند، هیچ‌کس تصور نمی‌کرد چند دقیقه بعد، این دورهمی به مجلس عزا تبدیل شود. به گفته «عبدالعزیز پاهنگ»، رئیس شورای شهر لمزان، «حمدان رحیمی» ۴ ساله،

نوبت اول

اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان آگهی شماره ۴۱-۱۴۰۵

اسناد مزایده فروش یک قطعه زمین با کاربری تجاری در شهر بندرکنگ

با عنایت به اینکه کلیه مراحل انجام مزایدهات (اعم از دریافت اسناد، ارائه تضمین، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات و اعلام برنده) در اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان به صورت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار می‌گردد، متقاضیان محترم بایستی جهت ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت نام کاربری و رمز عبور به سایت www.setadiran.ir مراجعه فرمایند.

نوع واگذاری	فروش زمین
مورد مزایده	زمین
نشانی	شهر بندرکنگ-کوی فرمانداری
مختصات مرکز زمین	۲۹۴۲۰۷۵/۶۲۹۶ Y ۲۹۲۸۴۶/۱۰۸۷ X
پلاک ثبتی	قطعه ۳ تفکیکی تحت پلاک ۴۳۸ فرعی از ۱۷۶۴۱ اصلی
کاربری	تجاری
وضعیت سند	دارد
مساحت عرصه (متر مربع)	۸۹٫۵
قیمت هر متر مربع (ریال)	۱۴۰٫۰۰۰٫۰۰۰
قیمت پایه مزایده (ریال)	۱۲٫۵۳۰٫۰۰۰٫۰۰۰
۵٪ قیمت کل (ریال)	۶۲۶٫۵۰۰٫۰۰۰
نام کارشناس	ساجده داوری-امیر ذاکری-رامین حیدری مقدم
تاریخ کارشناسی	۱۴۰۵/۰۲/۰۲
نامه تعیین قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری استان هرمزگان	۲۵۱۳۱۴
رأی هیأت نمایندگی اداره کل راه و شهرسازی	شماره های ۰۵۱۶۲۳۳/۱۰۰۶۲۴۵۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
وضعیت زمین	تخلیه
	شش دانگ
مهلت زمانی واریز وجه (عقد قرارداد)	۷ روز کاری
شرایط فروش	نقد
توضیحات	

توضیحات: به مهلت اعتبار شش ماهه تعیین قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری توجه شود و کل فرایند برگزاری مزایده، عقد قرارداد و واریز وجه بایستی در مهلت قانونی ۶ ماهه از زمان اعلام قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری انجام شود.
مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ - مهلت بازگذاری اسناد: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ - بازگشایی پاکات: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

◀ اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی هرمزگان

شناسه آگهی: ۲۲۲۲۳۶۱



وزارت راه و شهرسازی

اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان آگهی شماره ۴۳-۱۴۰۵

اسناد مزایده فروش یک قطعه زمین با کاربری تجاری در شهر بندرکنگ

با عنایت به اینکه کلیه مراحل انجام مزایدهات (اعم از دریافت اسناد، ارائه تضمین، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات و اعلام برنده) در اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان به صورت الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار می‌گردد، متقاضیان محترم بایستی جهت ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت نام کاربری و رمز عبور به سایت www.setadiran.ir مراجعه فرمایند.

نوع واگذاری	فروش زمین
مورد مزایده	زمین
نشانی	شهر بندرکنگ-کوی فرمانداری
مختصات مرکز زمین	۲۹۴۲۰۷۵/۶۲۹۶ Y ۲۹۲۸۴۶/۱۰۸۷ X
پلاک ثبتی	قطعه ۶ تفکیکی تحت پلاک ۴۴۱ فرعی از ۱۷۶۴۱ اصلی
کاربری	تجاری
وضعیت سند	دارد
مساحت عرصه (متر مربع)	۹۳٫۸
قیمت هر متر مربع (ریال)	۱۴۰٫۰۰۰٫۰۰۰
قیمت پایه مزایده (ریال)	۱۳٫۱۳۲٫۰۰۰٫۰۰۰
۵٪ قیمت کل (ریال)	۶۵۶٫۰۰۰٫۰۰۰
نام کارشناس	ساجده داوری-امیر ذاکری-رامین حیدری مقدم
تاریخ کارشناسی	۱۴۰۵/۰۲/۰۵
نامه تعیین قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری استان هرمزگان	۲۵۱۵۵۱
رأی هیأت نمایندگی اداره کل راه و شهرسازی	شماره های ۰۵۱۶۲۳۳/۱۰۰۶۲۴۵۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
وضعیت زمین	تخلیه
	شش دانگ
مهلت زمانی واریز وجه (عقد قرارداد)	۷ روز کاری
شرایط فروش	نقد
توضیحات	

توضیحات: به مهلت اعتبار شش ماهه تعیین قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری توجه شود و کل فرایند برگزاری مزایده، عقد قرارداد و واریز وجه بایستی در مهلت قانونی ۶ ماهه از زمان اعلام قیمت توسط کارشناسان رسمی دادگستری انجام شود.

مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ - مهلت بازگذاری اسناد: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ - بازگشایی پاکات: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

◀ اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی هرمزگان

شناسه آگهی: ۲۲۲۲۴۸۲

میزخبر

نماینده مردم شرق هرمزگان خبر داد

پیگیری لازم در سطح ملی برای جذب اعتبارات ورزشی



سرویس ورزشی

نماینده مردم شرق هرمزگان با مدیرکل ورزش و جوانان استان پیرامون طرح‌ها و پروژه‌های ورزشی دیدار و گفت و گو کرد.

به گزارش صبح ساحل، سیدعبدالکریم هاشمی نخل ابراهیمی نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، با حضور در اداره کل ورزش و جوانان، با مهدی فولادی مدیرکل ورزش و جوانان استان دیدار و گفت و گو کرد.

در این نشست که با حضور سرپرست معاونت ورزشی و مسئول دفتر فنی مهندسی اداره کل ورزش و جوانان برگزار شد، روند اجرای پروژه‌های ورزشی نیمه‌تمام و همچنین برنامه‌های مربوط به احداث پروژه‌های جدید ورزشی در سطح شرق استان مورد بررسی قرار گرفت. نماینده مردم شرق استان در مجلس شورای اسلامی ضمن قدردانی از تلاش‌های مجموعه اداره کل ورزش و جوانان، بر حمایت و پیگیری لازم در سطح ملی برای جذب اعتبارات و تسریع در اجرای پروژه‌ها تأکید کرد. مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان نیز گزارشی از وضعیت فعلی پروژه‌ها، میزان پیشرفت فیزیکی و برنامه زمان‌بندی تکمیل آن‌ها ارائه داد.

مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان هم بر ضرورت توسعه زیرساخت‌های ورزشی با هدف ارتقای سرانه ورزشی و فراهم‌سازی امکانات مناسب برای جوانان و ورزشکاران منطقه مطالبی بیان نمود. در پایان این نشست، مقرر شد با هماهنگی و همکاری مستمر، روند اجرای پروژه‌ها و طرح‌های ورزشی استان با سرعت بیشتری دنبال شود. همچنین در این جلسه، بر تسریع در تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام، رفع موانع اجرایی و تأمین اعتبارات لازم تأکید شد.

کشتی هرمزگان در آستانه تحول

از اعزام جهانی تاراه‌اندازی کشتی ساحلی و بانوان



سرویس ورزشی

نشست تخصصی هیئت کشتی استان هرمزگان با حضور مدیرکل ورزش و جوانان، سرپرست معاونت ورزشی و رئیس هیئت کشتی استان برگزار شد.

رئیس هیئت کشتی هرمزگان در این جلسه با ارائه گزارشی از وضعیت فعلی، اعلام کرد: هم‌اکنون شش هیئت شهرستانی فعال در استان داریم و چهار باشگاه در شهر بندرعباس به صورت جدی فعالیت می‌کنند.

وی بیان داشت: در بخش مربیان ۳۱ مربی در رشته آزاد و ۳ مربی در رشته فرنگی مشغول به آموزش هستند و ۸ داور رسمی نیز قضاوت مسابقات را بر عهده دارند. «اسلام باوقار» با اشاره به افتخارات اخیر کشتی هرمزگان، افزود: علی‌اصغر تاد، کشتی‌گیر شایسته استان، برای نخستین‌بار به مسابقات جهانی اعزام شد و در جام تختی نیز به مقام قهرمانی دست یافت و همچنین در رده بزرگسالان، برای اولین بار تیم کشتی پهلوانی استان به مسابقات کشوری اعزام شد که خود گامی ارزشمند در تاریخ این رشته در هرمزگان محسوب می‌شود.

رئیس هیئت با اشاره به این که یکی از محورهای مهم این جلسه، توسعه کشتی بانوان است، تأکید کرد: برای اولین بار، با همکاری هیئت‌های جودو و ووشو، رشته کشتی بانوان را به صورت «عالیش» (همگانی و نشاط‌آور) در استان فعال می‌کنیم تا بانوان مستعد نیز بتوانند در این رشته اصیل حضور پیدا کنند.

در ادامه، مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان با استقبال از اقدامات انجام‌شده، به تشریح برنامه‌های حمایتی پرداخت و اظهار داشت: در حال پیگیری ساخت یک سالن دوطبقه هستیم که بتواند پوشش‌دهنده ۱۴ رشته ورزشی برای تمرینات باشد و همچنین هر فرد یا مجموعه‌ای که در قالب باشگاه، درخواست موافقت اصولی بدون زمین برای تأسیس باشگاه داشته باشد، از حمایت کامل برخوردار خواهد شد. فولادی با اشاره به ظرفیت‌های بی‌ظنیر ساحلی استان، بر راه‌اندازی رشته کشتی ساحلی تأکید کرد و گفت: با توجه به موقعیت جغرافیایی هرمزگان، کشتی ساحلی می‌تواند به یکی از جذاب‌ترین و پرمخاطب‌ترین رشته‌های استان تبدیل شود. «مدیرکل ورزش و جوانان استان، در بخش دیگری از سخنان خود، از تعمیر و تجهیز سالن کشتی بندرعباس خبر داد و تصریح کرد: با بودجه‌ای که از سازمان برنامه و بودجه در اختیار ما قرار خواهد گرفت، نسبت به نوسازی و تجهیز کامل این سالن اقدام خواهیم کرد تا کشتی‌گیران استان از امکانات مطلوب‌تری بهره‌مند شوند. بر اساس این گزارش، مقرر شد هیئت کشتی استان با همکاری اداره کل ورزش و جوانان، نسبت به تدوین برنامه عملیاتی برای راه‌اندازی کشتی ساحلی، توسعه کشتی بانوان و پیگیری تأسیس باشگاه‌های جدید طی ماه‌های آینده اقدام نماید. دراین نشست ضمن مرور دستاوردهای شاخص این رشته، برنامه‌های کلان برای توسعه زیرساخت‌ها، راه‌اندازی کشتی ساحلی و فعال‌سازی کشتی بانوان مورد بررسی قرار گرفت.

سهمیه هرمزگان در لیگ دسته اول فوتبال کشور باقی ماند

«هادی دهقانی»، ناجی شناورسازی قشم



آبادان شکست بخورد و با کسب سه امتیاز به پلی آف لیگ برتر راه یابد. در یک هفته مانده به پایان این فصل از رقابت‌های لیگ دسته اول تیم‌های نود ارومیه، شهرداری نوشهر و داماش گیلان به لیگ دسته دوم سقوط کردند. تا پایان هفته سی و سوم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور تیم‌های نساجی مازندران، مس شهر بابک، صنعت نفت آبادان، سایپا، پارس جنوبی جم، هوادار، فرد البرز، پالایش نفت بندرعباس، مس کرمان، آریو اسلامشهر، بعثت کرمانشاه، نیروی زمینی، نفت و گاز گچساران، شناورسازی قشم، کارا گستر، شهرداری نوشهر، نود ارومیه و داماش گیلان در مکان‌های اول تا هجدهم جدول رده‌بندی قرار گرفته‌اند.

نتیجه چهار بر صفر به برتری رسید. صنعت نفت آبادان از تیم مس کرمان میزبانی کرد و این تیم را با یک گل شکست داد تا امیدش برای حضور در پلی آف بیشتر شود. مس شهر بابک در خانه با کارا گستر بازی کرد که این دیدار بدون گل به پایان رسید. فرد البرز میزبان نساجی مازندران و با یک گل مغلوب مهمان خود شد. هوادار تهران با نفت و گاز گچساران بازی کرد که این دیدار در پایان نود دقیقه به نتیجه دو دو به پایان رسید. شهرداری نوشهر از تیم نیروی زمینی تهران میزبانی کرد که این بازی با نتیجه یک یک مساوی به پایان رسید. نود ارومیه با سایپا تهران بازی کرد که سایپا با دو گل به برتری رسید و تا این تیم امید داشته باشد که در هفته آخر صنعت نفت



مسابقات ورزشکاران بیماران خاص کشور

دختر هرمزگانی عنوان نایب قهرمانی شطرنج را کسب کرد



شرکت‌کننده با روحیه‌ای مثال‌زدنی و اراده‌ای پولادین، توانایی‌های خود را در عرصه رقابت

خاص و همچنین شناسایی استعدادهای برتر در سطح کشور برگزار شد و ورزشکاران

محمود رئیسی

دختر هرمزگانی در مسابقات شطرنج قهرمانی کشور عنوان نایب قهرمانی را کسب کرد.

مسابقات ورزشکاران بیماران خاص به میزبانی مشهد برگزار شد و «شیوا داوودی» از هرمزگان در مسابقات شطرنج به مقام دوم دست یافت. در این دوره از مسابقات که با استقبال چشمگیر ۲۸۰ ورزشکار همراه بود، نمایندگان استان‌های مختلف در رشته‌های شطرنج، دارت، تنیس روی میز و پنانگ به رقابت پرداختند. این مسابقات با هدف ایجاد نشاط و انگیزه در میان ورزشکاران بیمار

مینی فوتبال جام پرچم هرمزگان

فجرعمانی پاریسیان نماینده هرمزگان در کشور شد



سرمری این تیم محمد جاسمی‌پور، مربی حسن حمیدی، سرپرست قاسم محمودی و مدیر باشگاه علی محمدی می‌باشند.

علی قاسمی، ابراهیم غانم، دانیال فلاحتی، عرفان حمیدی، محمد سعید دوحرف و محمد سعید قاسمی تشکیل می‌دهند.

مسابقات جام پرچم کشور شرکت می‌کند. بازیکنان تیم فجر عمانی را محمد دوحرف، علی جیده، محمد قنبری، عادل دوحرف،

محمود رئیسی

مرحله پایانی مسابقات مینی فوتبال جام پرچم استان هرمزگان با شرکت پنج تیم به مدت دو روز در شهر بندرعباس برگزار شد.

مرحله پایانی مسابقات مینی فوتبال جام پرچم با قهرمانی تیم فجرعمانی نماینده شهرستان پاریسیان به پایان رسید. دیدار فینال این رقابت‌ها بین دو تیم فجرعمانی پاریسیان و نماینده فین برگزار شد که با برتری دو بر یک نماینده پاریسیان به پایان رسید. جام قهرمانی این مسابقات توسط «مهتری خواجه‌ای» رئیس هیئت ورزش روستایی، عشایری و بازی‌های بومی استان هرمزگان به تیم قهرمان اهدا شد. با این قهرمانی، تیم فجر عمانی به نمایندگی از استان هرمزگان در

مغز و روده شرکای سلامتی؛ از بیماری‌های گوارشی تا پارکینسون و افسردگی

بیماری‌ها، آینه نابرابری

✓ روده، تغذیه، استرس و شرایط زندگی اجتماعی نیز در فرایند احساسات، تصمیم‌ها و حتی برخی بیماری‌های روانی و عصبی نقش تعیین‌کننده دارند



محیا تکنده
روانشناس بالینی

امروز دیگر روده فقط اندامی برای هضم غذا محسوب نمی‌شود. پژوهش‌های سال‌های اخیر تصویری بسیار پیچیده‌تر از این عضو ارائه کرده‌اند؛ تصویری که در آن میلیاردها میکروارگانیسم ساکن روده، شبکه گسترده اعصاب گوارشی، دستگاه ایمنی و مغز در ارتباطی دائمی با یکدیگر قرار دارند. آنچه تا چند سال پیش بیشتر یک فرضیه علمی به شمار می‌رفت، اکنون با ده‌ها مطالعه بالینی و آزمایشگاهی تایید شده است. کیفیت زندگی، نوع تغذیه، فشارهای روانی، نابرابری‌های اجتماعی و حتی احساس امنیت یا ناامنی اقتصادی می‌توانند از مسیر روده بر خلق‌و‌خو، حافظه، تصمیم‌گیری و احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های عصبی اثر بگذارند. برآوردهای جهانی نشان می‌دهد حدود ۵ درصد جمعیت جهان با افسردگی زندگی می‌کنند و نزدیک به ۱۰ تا ۱۵ درصد بزرگسالان در مقطعی از زندگی خود دچار نشانگان روده تحریک‌پذیر می‌شوند. از سوی دیگر، مطالعات تازه نشان داده‌اند که میان اختلالات گوارشی مزمن و افزایش احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب و حتی برخی بیماری‌های تحلیل‌برنده دستگاه عصبی، ارتباطی معنادار وجود دارد. البته این ارتباط به معنای علت و معلول بودن قطعی نیست، اما آن‌قدر مستحکم شده که امروز بسیاری از متخصصان سلامت، درمان روان را بدون توجه به وضعیت بدن و به‌ویژه دستگاه گوارش، ناکافی می‌دانند. اهمیت این یافته‌ها تنها در عرصه پزشکی خلاصه نمی‌شود. اگر بدن انسان محصول تعامل زیست‌شناسی و محیط باشد، آن‌گاه کیفیت غذای در دسترس، امنیت شغلی، ساعات کار، استرس مزمن، آلودگی محیط و دسترسی به خدمات سلامت نیز بخشی از زیست‌شناسی انسان خواهند بود. در چنین نگاهی، بیماری فقط نتیجه ضعف فردی یا انتخاب‌های شخصی نیست و بازتاب شرایطی است که انسان هر روز در آن زندگی می‌کند. همین تغییر زاویه دید، یکی از مهمترین دگرگونی‌های علوم سلامت در دهه اخیر به شمار می‌آید.

شبکه‌ای عصبی که سال‌ها نادیده گرفته شد

سال‌ها تصور می‌شد ارتباط مغز و روده تنها در حد ارسال چند پیام عصبی برای تنظیم گرسنگی یا هضم غذاست، اما پژوهش‌های دهه اخیر این تصویر را به‌طور اساسی تغییر داده‌اند. دستگاه گوارش بیش از پانصد میلیون سلول عصبی در خود جای داده‌است شبکه‌ای که از نظر پیچیدگی، پس از مغز بزرگ‌ترین مجموعه عصبی بدن محسوب می‌شود. این سامانه نه‌تنها حرکت روده و ترشح هورمون‌ها را کنترل می‌کند، بلکه از طریق عصب‌های ارتباطی، دستگاه ایمنی و مواد شیمیایی تولیدشده توسط باکتری‌های مفید، به‌طور مداوم با مغز در گفتگو است. به همین دلیل بسیاری از دانشمندان از روده با عنوان مغز دوم یاد می‌کنند نه به این معنا که روده می‌اندیشد چراکه می‌تواند بر شیوه اندیشیدن، احساس کردن و حتی تصمیم گرفتن انسان اثر بگذارد. مطالعات جدید نشان داده‌اند نزدیک به ۷۰ درصد سلول‌های ایمنی بدن در دستگاه گوارش قرار دارند و توازن یا برهم خوردن جمعیت میکروب‌های روده می‌تواند

میزان التهاب عمومی بدن را تغییر دهد. التهاب مزمن خفیف نیز یکی از عواملی است که در سال‌های اخیر با افسردگی، اضطراب، فرسودگی ذهنی و بیماری‌های تحلیل‌برنده مغز مرتبط دانسته شده است. به همین دلیل بسیاری از متخصصان معتقدند سلامت روان را دیگر نمی‌توان تنها با بررسی مغز توضیح داد. نکته مهم تر آن است که ترکیب میکروب‌های روده فقط به ژنتیک وابسته نیست و از کیفیت تغذیه، خواب، فعالیت بدنی، مصرف داروها، آلودگی محیط، فشارهای روانی و حتی امنیت اقتصادی تاثیر می‌پذیرد. استرس مزمن می‌تواند دیواره روده را آسیب‌پذیرتر کند، تنوع میکروبی را کاهش دهد و چرخه‌ای ایجاد کند که در آن اضطراب، التهاب و اختلال گوارشی یکدیگر را تقویت می‌کنند. به همین دلیل مرز میان بیماری جسمی و روانی روزبه‌روز کم‌رنگ‌تر می‌شود.

استرس اول از روده عبور می‌کند

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش‌های سال‌های اخیر این است که استرس، تنها یک تجربه روانی نیست و واکنشی فراگیر در سراسر بدن به شمار می‌آید. زمانی که انسان برای هفته‌ها یا ماه‌ها در معرض نگرانی‌های مالی، ناامنی شغلی، تعارض‌های خانوادگی یا فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرد، بدن به‌طور مداوم هورمون‌های استرس ترشح می‌کند. در کوتاه مدت این واکنش برای بقا ضروری است، اما تداوم آن می‌تواند نظم طبیعی دستگاه گوارش را بر هم بزند. کاهش جریان خون در روده، تغییر حرکات دستگاه گوارش، افزایش نفوذپذیری دیواره روده و برهم خوردن تعادل میکروب‌های مفید، تنها بخشی از پیامدهای این وضعیت است. به همین دلیل است که بسیاری از افراد، پیش از آنکه احساس افسردگی یا اضطراب را به زبان بیاورند، از دل‌درد، نفخ، یبوست، اسهال یا بی‌اشتهایی شکایت می‌کنند. پژوهش‌های جمعیتی نشان داده‌اند افرادی که به نشانگان روده تحریک‌پذیر مبتلا هستند، نسبت به جمعیت عمومی چند برابر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی قرار دارند. از سوی دیگر، درمان موثر اضطراب و افسردگی در بسیاری از بیماران، به بهبود علائم گوارشی نیز منجر می‌شود. این رابطه دوطرفه نشان می‌دهد که مغز و روده نه فرمانده و فرمان‌بر، بلکه دوشریک دائمی در تنظیم سلامت انسان هستند. از همین رو، رویکردهای درمانی جدید بیش از گذشته بر اصلاح هم‌زمان تغذیه، خواب، فعالیت بدنی، کاهش استرس و حمایت روان‌شناختی تاکید دارند. از این منظر، سلامت روان و جسم تنها در مطب پزشک یا اتاق درمان ساخته نمی‌شود؛ بلکه



در محل کار، مدرسه، بازار، محله و سفره خانواده نیز شکل می‌گیرد. هر اندازه فشارهای اقتصادی و اجتماعی فرصت استراحت، تغذیه مناسب و احساس امنیت را محدودتر کنند، احتمال آنکه چرخه استرس، التهاب و بیماری تداوم یابد نیز بیشتر خواهد شد. یافته‌های تازه علوم اعصاب و فیزیولوژی، بیش از هر زمان دیگری نشان می‌دهند که برای فهم بیماری، باید انسان را در متن زندگی روزمره‌اش دید.

از افسردگی تا پارکینسون

یکی از جسورانه‌ترین فرضیه‌های پزشکی در سال‌های اخیر این است که برخی بیماری‌های عصبی، پیش از آنکه نشانه‌های خود را در مغز آشکار کنند، ردپای اولیه‌شان را در دستگاه گوارش بر جای می‌گذارند. پژوهش‌های تازه

بسیاری از افراد، پیش از آنکه احساس افسردگی را به زبان بیاورند، از دل‌درد، نفخ، یبوست، اسهال یا بی‌اشتهایی شکایت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که به نشانگان روده تحریک‌پذیر مبتلا هستند، نسبت به جمعیت عمومی چند برابر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند

درباره بیماری پارکینسون نشان داده‌اند که در شماری از بیماران، تغییرات غیرطبیعی در سلول‌های عصبی روده ممکن است سال‌ها پیش از بروز لرزش دست یا اختلال حرکت آغاز شود. به همین دلیل، یبوست مزمن، کاهش تنوع میکروب‌های روده و التهاب طولانی‌مدت دستگاه گوارش امروز تنها مشکلات گوارشی تلقی نمی‌شوند، بلکه به عنوان نشانه‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که شاید بتوانند در آینده به تشخیص زودهنگام برخی بیماری‌های عصبی کمک کنند. هرچند این فرضیه هنوز به اثبات قطعی نرسیده، اما شواهد آن هر روز در حال افزایش است. در مورد افسردگی نیز تصویر پیچیده‌تر از گذشته شده است. سال‌ها تصور می‌شد افسردگی صرفاً نتیجه کاهش یا افزایش برخی مواد شیمیایی مغز است، اما اکنون پژوهشگران از نقش التهاب مزمن، فعالیت دستگاه ایمنی، ترکیب میکروب‌های روده و حتی سوخت‌وساز بدن سخن می‌گویند. به همین دلیل، دو بیمار ممکن است علائم روانی مشابهی داشته باشند، اما

دانستنی

هشدار تابستانی برای کلیه‌ها

سرویس زندگی

با افزایش دمای هوا، تعریق بدن بیشتر می‌شود و اگر مایعات از دست‌رفته به‌موقع جبران نشود، خطر کم‌آبی و غلیظ شدن ادرار افزایش می‌یابد. این شرایط می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی برای کلیه باشد. تابستان برای بسیاری از افراد یادآور سفر، تفریح و روزهای آفتابی است اما همین فصل می‌تواند سلامت کلیه‌ها را نیز با چالش روبه‌رو کند. افزایش دمای هوا، تعریق زیاد و جبران نکردن مایعات از دست رفته، احتمال کم‌آبی بدن را بالا می‌برد. این وضعیت می‌تواند زمینه تشکیل سنگ کلیه یا حرکت سنگ‌های موجود را فراهم کند. متخصصان سلامت تاکید می‌کنند که بسیاری از موارد سنگ کلیه با رعایت چند توصیه ساده درباره نوشیدن آب، تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.

گرمای تابستان چرا برای کلیه‌ها خطرناک است؟

کلیه‌ها وظیفه تصفیه خون، دفع مواد زائد و تنظیم تعادل آب و املاح بدن را بر عهده دارند. زمانی که هوا گرم می‌شود، بدن برای تنظیم دمای خود بیشتر عرق می‌کند. اگر این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند، حجم ادرار کاهش می‌یابد و ادرار غلیظ‌تر می‌شود. ادرار غلیظ، غلظت موادی مانند کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می‌دهد. وقتی این مواد بیش از حد در ادرار تجمع پیدا کنند، به‌تدریج کریستال‌هایی تشکیل می‌دهند که می‌توانند به سنگ کلیه تبدیل شوند. به همین دلیل پزشکان تابستان را یکی از فصل‌هایی می‌دانند که مراجعه بیماران مبتلا به سنگ کلیه بیشتر می‌شود، به‌ویژه در مناطقی که دمای هوا بسیار بالا است یا افراد ساعت‌های طولانی در فضای باز کار می‌کنند.

کم‌آبی مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری

مهم‌ترین راهکار برای کاهش خطر سنگ کلیه، جلوگیری از کم‌آبی بدن است. بسیاری تصور می‌کنند تنها زمانی باید آب بنوشند که احساس تشنگی کنند، در حالی که تشنگی معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که بدن بخشی از آب خود را از دست داده است. به همین دلیل توصیه می‌شود در روزهای گرم، حتی پیش از احساس تشنگی نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود. میزان نیاز به آب در افراد مختلف یکسان نیست. سن، وزن، میزان فعالیت بدنی، دمای محیط و بیماری‌های زمینه‌ای همگی بر مقدار مایعات مورد نیاز تاثیر می‌گذارند. فردی که در محیط گرم کار می‌کند یا ورزش سنگین انجام می‌دهد، طبیعتاً به آب بیشتری نسبت به فردی که بیشتر ساعات روز را در محیط خنک سپری می‌کند نیاز دارد.

با این عادت‌ها اجازه ندهید گرمای تابستان به کلیه‌ها آسیب برزد

رنگ ادرار یک راهنمای ساده برای تشخیص کم‌آبی

یکی از ساده‌ترین روش‌های بررسی وضعیت آب بدن، توجه به رنگ ادرار است. پزشکان توصیه می‌کنند رنگ ادرار در بیشتر ساعات روز زرد بسیار کم‌رنگ یا تقریباً بی‌رنگ باشد. اگر ادرار زرد تیره، کهربایی یا نارنجی‌رنگ شود، احتمال کم‌آبی بدن وجود دارد و باید مصرف مایعات افزایش یابد. البته مصرف برخی داروها یا ویتامین‌ها نیز ممکن است رنگ ادرار را تغییر دهد، بنابراین در صورت مشاهده تغییرات غیرعادی یا مداوم بهتر است با پزشک مشورت شود.

هنگام فعالیت بدنی آب بیشتری بنوشید

در تابستان فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی یا کار در فضای باز باعث افزایش چشمگیر تعریق می‌شود. در چنین شرایطی نوشیدن آب تنها پس از پایان فعالیت کافی نیست. بهتر است پیش از شروع فعالیت، در طول آن و پس از پایان ورزش یا کار نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود تا بدن فرصت جبران آب از دست رفته را داشته باشد. برای بیشتر افراد آب بهترین نوشیدنی است. نوشابه‌های شیرین، نوشیدنی‌های پرقند یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا جایگزین مناسبی برای آب محسوب نمی‌شوند و مصرف مداوم آن‌ها حتی می‌تواند به سلامت کلیه‌ها آسیب برساند.

تغذیه سالم یکی از موثرترین راه‌های محافظت از کلیه

اگرچه نوشیدن آب نقش اصلی را در پیشگیری از سنگ کلیه دارد اما رژیم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد.

متخصصان توصیه می‌کنند سهم میوه‌ها و سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه افزایش یابد. این مواد غذایی علاوه بر تامین آب بدن، حاوی پتاسیم، فیبر و ترکیبات مفیدی هستند که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند. میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی، خیار، پرتقال، هلو و انواع توت‌ها علاوه بر تامین بخشی از مایعات بدن، انتخاب‌های مناسبی برای روزهای گرم تابستان هستند.

مصرف نمک را جدی بگیرید

یکی از اشتباهات رایج، مصرف زیاد نمک است. دریافت بیش از حد سدیم باعث می‌شود کلیه‌ها کلسیم بیشتری وارد ادرار کنند و همین موضوع احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. به همین دلیل بهتر است مصرف غذاهای شور، چیپس، پفک، فست‌فود، کنسروها، سوسیس، کالباس، غذاهای آماده و سایر محصولات فرآوری شده تا حد امکان محدود شود. همچنین توصیه می‌شود از اضافه کردن نمک هنگام صرف غذا خودداری شود و برای طعم دادن به غذاها بیشتر از سبزی‌های معطر و آلییمو استفاده شود.

آیا باید گوشت قرمز را حذف کرد؟

پاسخ منفی است اما زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز نیز توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد پروتئین حیوانی، به‌ویژه گوشت قرمز، می‌تواند میزان اسید اوریک را افزایش دهد و احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را بیشتر کند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن از منابعی مانند حبوبات، ماهی، مرغ و مغزها تأمین شود تا رژیم غذایی متعادل‌تری شکل بگیرد.

کم‌تحركی هم می‌تواند خطر ساز باشد

فعالیت بدنی منظم فقط برای سلامت قلب یا کنترل وزن مفید نیست، بلکه به حفظ سلامت کلیه‌ها نیز کمک می‌کند. بی‌تحركی طولانی‌مدت، اضافه وزن و چاقی از عواملی هستند که خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهند. انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی روزانه، شنا یا دوچرخه سواری می‌تواند علاوه بر کنترل وزن، عملکرد عمومی بدن را نیز بهبود ببخشد. البته در روزهای بسیار گرم بهتر است ورزش در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر انجام شود و نوشیدن آب در طول فعالیت فراموش نشود.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۳۴۴۴۴۴۴

