

نقد جدی به مدیریت شهری و برخی مدیران جایگاه های سوخت؛

نازل‌های خراب در برخی پمپ بنزین ها

■ اگر جایگاه از کمبود سوخت مطلع بوده، چرا هیچ اطلاع‌رسانی پیش‌گیرانه‌ای (از طریق تابلو، شبکه‌های اجتماعی محلی، پیامک) انجام نشده است؟ این سکوت، بی‌احترامی به شهروندان است که با امید و برنامه‌ریزی روزانه خود را به جایگاه می‌رسانند، فقط با «بنزین تمام شد» مواجه شوند. این همان «ریختن آب پاکی روی دست مردم» است عملی که اعتماد عمومی را می‌سوزاند.

■ مسئله سوخت در سیرجان، تنها یک مشکل خدماتی نیست؛ آزمونی برای سنجش مسئولیت‌پذیری مدیریت شهری و اراده شرکت نفت برای خدمت‌رسانی است. وقتی شهروندی صبح شنبه با خشکی پمپ بنزین روبرو می‌شود، تنها بنزین نمی‌خواهد احترام، پاسخگویی و برنامه‌ریزی می‌خواهد.

ای مسوولان شهری،

وای از گرانی خاص سیرجان!

سحر صفحه ۴

شورای ششم، شورای همراه،

پر تلاش و بی حاشیه بوده است

سحر صفحه ۲

دولخ همیشگی در هوای سیرجان

پس از باران!

سحر صفحه ۴

جوانی، فصل طلایی انرژی و سلامت

(از دیدگاه طب ایرانی)

سحر صفحه ۳

توصیه‌های تغذیه‌ای

برای نسل امید

سحر صفحه ۳



عکس: سید محسن فروزنده

صفحه ۲



آگهی مناقصه عمومی شناسایی پامکار «تامین متریال، ساخت و نصب تجهیزات سکوبندی،

پارتیشن بندی و تجهیز ساختمان جدید آزمایشگاه سایت سیرجان» شرکت معدنی و صنعتی گهرزین

(مناقصه شماره ۲۸-TC-۴۰۴)

شرکت معدنی و صنعتی گهرزین (سهامی عام) در نظر دارد پیمانکار واجد شرایط و صلاحیت به منظور

«تامین متریال، ساخت و نصب تجهیزات سکوبندی، پارتیشن بندی و تجهیز ساختمان جدید آزمایشگاه سایت سیرجان»

را این شرکت را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به‌همراه انجام فرآیند ارزیابی کیفی، شناسایی و انتخاب نماید. متقاضیان جهت شرکت در مناقصه می‌بایست ابتدا نامه اعلام آمادگی و فیش واریزی را از طریق آدرس ایمیل ذیل به دبیرخانه کمیسیون معاملات ارسال نمایند. متقاضیان واجد صلاحیت پس از دریافت پاکت‌های خالی مناقصه از دبیرخانه کمیسیون معاملات واقع در مجتمع سیرجان یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران، پیشنهادات خود را تا قبل از مهلت مقرر به آدرس تهران، بلوار آفریقا، بلوار آرش غربی، شماره ۱۲، طبقه همکف تحویل دهند.

شرایط لازم مناقصه‌گران برای شرکت در مناقصه:

* پیمانکار باید دارای سابقه کار مشابه باشد.

* پیمانکار باید دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری و ایمنی باشد.

* معرفی شرکت همکار و ارائه توافقتنامه محضری در صورت تمایل به شرکت در مناقصه به‌صورتی مشارکتی

* پیمانکار باید در لیست شرکت های مورد تائید شرکت ملی گاز ایران باشد.

* ارائه معرفی‌نامه و تسلیم فیش واریزی به مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۷۵-۲۰۰۰۲۷۸۰۱۱۳ نزد بانک سپه و یا حساب شماره

۵۰۷۷۹۵۵۷۲۱ نزد بانک ملت به نام شرکت معدنی و صنعتی گهرزین جهت شرکت در مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار «تامین متریال، ساخت و

نصب تجهیزات سکوبندی، پارتیشن بندی و تجهیز ساختمان جدید آزمایشگاه سایت سیرجان» شرکت معدنی و صنعتی گهرزین

* مهلت تسلیم درخواست خرید اسناد: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

* متقاضیان باید پاکت در بسته و مهر و امضا شده، حاوی مدارک کاغذی و CD (شامل کلیه مدارک اسکن شده) که نام و نشانی درخواست

کننده و موضوع مناقصه به وضوح روی آن درج شده را حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ به دبیرخانه کمیسیون

معاملات کار فرما تحویل داده و رسید دریافت کنند.

* دستگاه مناقصه گزار در انتخاب شرکت‌ها جهت دعوت به مناقصه و همچنین در رد یا قبول پیشنهاد مناقصه گران بر اساس ملاحظید

خود کاملاً مختار بوده و لذا شرکت در مناقصه، حقی برای ایشان در خصوص تصمیمات مناقصه گزار در بر نخواهد داشت.

* جهت کسب اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن‌های ۰۳۴-۴۱۵۲۷۱۱۶ و ۴۱۵۲۷۱۱۵-۰۳۴ و آدرس الکترونیکی

(tc@goharzamin.com) مکاتبه نمایند.

دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گهرزین



آگهی مناقصه عمومی تجدید شده شماره: ۱۴۰۴/۱۷/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد:

«اینترنت اختصاصی با پهنای باند ۴۰۰ Mb/s به صورت متقارن»

مورد نیاز خود را در سطح شهر سیرجان و مطابق با شرح مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی خریداری نماید. متقاضیان شرکت در مناقصه می‌بایست واجد شرایط (مطابق با اسناد مناقصه) و دارای مجوز FCP یا ServCo و همچنین دارای دفتر نمایندگی فروش و پشتیبانی در شهر سیرجان باشند. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به وبسایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین کنندگان دانلود نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکت ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا

دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. ضمناً جلسه پرسش و پاسخ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۳ در محل شرکت

معدنی و صنعتی گل گهر واقع در کیلومتر ۵ جاده سیرجان-شیراز مقرر شده است. شایان ذکر است فرمت ضمانت نامه

های شرکت در مناقصه بایستی عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه تهیه گردد. شرکت معدنی و صنعتی گل

گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

دسترسی اینترنت از ظهر امروز بیشتر می‌شود؟

طبق شنیده‌ها سطح دسترسی به اینترنت در ایران به ۸ سطح تقسیم می‌شود که سطح ۸ به معنی قطع کامل است و سطح ۱ یعنی دسترسی عادی به اینترنت. تصور که برخی منابع اعلام کرده‌اند، شورای عالی امنیت ملی وعده داده تا ظهر امروز دسترسی به اینترنت که حالا در سطح ۵ است، بیشتر خواهد شد و به سطح دو یعنی یک قدم تا اینترنت عادی می‌رسد، با این حال پیام‌رسان‌های خارجی از جمله واتس‌آپ که ۴ دی ۱۴۰۳ از فیلترینگ خارج شد، محدود باقی خواهد ماند. هنوز مشخص نیست این وعده امروز به شکل قطعی به اجرا گذشته می‌شود یا مانند چند روز گذشته تنها خبری خواهد بود که مردم را بیشتر اصابانی می‌کند.



اجرای کامل متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در سال آینده

مجتبی یوسفی، سخنگوی کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۵، از افزایش منابع متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان با پیشنهاد اعضای این کمیسیون به میزان ۲۷۷ همت در بودجه سال آینده خبر داد. وی درباره متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان به خبرنگاران گفت: در لایحه دولت، رقمی حدود ۱۰۷ هزار میلیارد تومان برای تسویه بدهی برخی صندوق‌ها از جمله صندوق بیمه تأمین اجتماعی، صندوق عیاری و صندوق آینده، منابع پیش‌بینی شده بود. با پیشنهاد نمایندگان کمیسیون تلفیق، رقم پیشنهادی دولت که ۱۰۷ هزار میلیارد تومان بود، در مجموع به ۲۷۷ هزار میلیارد تومان افزایش پیدا کرد تا بتواند به تأمین منابع لازم برای اجرای صحیح و کامل متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان کمک کند.

نقد جدی به مدیریت شهری و برخی مدیران جایگاه های سوخت؛

نازل‌های خراب در برخی پمپ بنزین ها

حسام الدین اسلاملو

این‌که در شهری مانند سیرجان، با وجود تورم افسارگسیخته و فشار معیشتی طاقت‌سوز بر دوش مردم، یکی از معدود جایگاه‌های سوخت فعال در صبح شنبه روز آغاز هفته و زمان حرکت چرخ‌های اقتصاد و زندگی به جای بنزین، «ناتوانی» و «بی‌برنامگی» بفروشد، تنها یک «شتباه جزئی» نیست؛ نماد فرسودگی مدیریتی، نبود حس مسؤولیت‌پذیری و بی‌اعتنایی به حق ابتدایی مردم برای دسترسی به خدمات پایه است.

فاجعه «کمبود برنامه‌ریزی» یا «بی‌برنامگی ساختاری»؟

ادعای «کمبود سوخت» در ابتدای هفته پس از دو روز تعطیلی نه یک اتفاق غیرمنتظره، بلکه شکست آشکار در پیش‌بینی و مدیریت موجودی است. هر دانش ساده لجستیکی حکم می‌کند که جایگاه‌های سوخت باید برای پیک مصرف‌های قابل پیش‌بینی (مانند صبح شنبه) ذخیره‌سازی کنند. این کمبود، یا ناشی از ضعف درخواست سهمیه از شرکت پخش است، یا بی‌دقتی در برنامه‌ریزی داخلی. در هر صورت، پیامد آن تحمیل هزینه‌های اضافی (وقت، سوخت، اعصاب) به شهروندانی است که مجبورند به جایگاه‌های دورتر مراجعه کنند یا در صف‌های طولانی معطل شوند.

بحران نازل‌های خراب: نمایش بی‌کفایتی در تداوم

موضوع تنها یک جایگاه نیست: گزارش‌های میدانی از خرابی چندین نازل در جایگاه‌های مختلف سیرجان حاکی از یک مشکل ساختاری در نگهداشت تجهیزات است. پرسش اینجاست: شرکت پخش فرآورده‌های نفتی چه می‌کند؟ آیا نظارتی بر

عملکرد جایگاه‌های تحت پوشش خود دارد؟

چرا اجازه می‌دهد برخی جایگاه‌ها ماه‌ها با نازل‌های معیوب به کار خود ادامه دهند و عملاً ظرفیت خدمت‌رسانی شهر را نصف کنند؟ آیا این خرابی‌های مزمن، ناشی از کمبود قطعه، بی‌توجهی جایگاه‌دار، یا ضعف در بازرسی‌های فنی شرکت نفت است؟

تأثیر مستقیم بر معیشت: زمان، پول و آرامش هدر رفته

اتلاف وقت سیستماتیک: وقتی شهروندی ساعتی را در صف سوخت معطل می‌شود، در واقع بخشی از درآمد و عمر خود را از دست می‌دهد. این برای کارگر روزمزد، راننده تاکسی، مغازه‌دار یا دانشجو به معنای ضرر مالی ملموس و استرس مضاعف است. هزینه‌های جانبی: مراجعه به جایگاه‌های دورتر، یعنی سوخت بیشتر، استهلاک بیشتر و آلودگی اضافه. در شرایطی که قیمت بنزین نیز افزایش یافته، این دوگانگی فشار غیرقابل قبول است.

سکوت و نقص اطلاع‌رسانی: توهین به شعور شهروندی

اگر جایگاه از کمبود سوخت مطلع بوده، چرا هیچ اطلاع‌رسانی پیش‌گیرانه‌ای (از طریق تابلو، شبکه‌های اجتماعی محلی، پیامک) انجام نشده است؟ این سکوت، بی‌احترامی به شهروندان است که با امید و برنامه‌ریزی روزانه خود را به جایگاه می‌رسانند، فقط با «بنزین تمام شد» مواجه شوند. این همان «ریختن آب پاکی روی دست مردم» است عملی که اعتماد عمومی را می‌سوزاند.

پیامدهای اقتصادی و اجتماعی گسترده

لطمه به کسب‌وکارهای وابسته به حمل‌ونقل: رانندگان، باربری‌ها، تاکسی‌ها و مسافربران مستقیم

تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

تشدید احساس تبعیض: شهروندان سیرجانی در مقایسه با سایر شهرها (با دسترسی آسان‌تر به سوخت) خود را محروم‌شده از حداقل خدمات می‌بینند.

زمینه‌سازی برای آشوب‌های اجتماعی: کمبود سوخت همان‌گونه که در گذشته دیده‌ایم می‌تواند به اعتراضات خودجوش و درگیری‌های پراکنده بینجامد.

پرسش‌های بی‌پاسخ از مسوولان

شهرداری سیرجان به عنوان نهاد ناظر بر خدمات شهری، چه اقدام عملی برای هماهنگی بین جایگاه‌های سوخت و شرکت پخش انجام داده است؟

شرکت پخش فرآورده‌های نفتی استان چه برنامه نظارتی مدونی برای بررسی وضعیت فنی جایگاه‌ها و اطمینان از سلامت نازل‌ها دارد؟

آیا برای جایگاه‌دارانی که به طور مکرر خدمات ناقص ارائه می‌دهند، جریمه یا تعلیق پروانه در نظر گرفته شده است؟

راه‌حل‌های فوری و بلندمدت

تشکیل ستاد سوخت شهری با حضور شهرداری، شرکت پخش و نمایندگان مردم برای پایش روزانه موجودی سوخت.

اجبار جایگاه‌ها به نصب تابلوهای اطلاع‌رسانی آنلاین از وضعیت سوخت و نازل‌ها. تعمیر فوری نازل‌های خراب با اعمال فشار شرکت پخش و تهدید به لغو مجوز.

بلندمدت:

افزایش تعداد جایگاه‌های سوخت سیرجان با توجه به رشد جمعیت و صنعت.

نوسازی تجهیزات جایگاه‌ها با تسهیلات دولتی.

مسئله سوخت در سیرجان، تنها یک مشکل خدماتی نیست؛ آزمونی برای سنخ مسؤولیت‌پذیری مدیریت شهری و اراده شرکت نفت برای خدمت‌رسانی است. وقتی شهروندی صبح شنبه با خشکی پمپ بنزین

نماینده مجلس؛

شورای ششم، شورای همراه، پر تلاش و بی‌حاشیه بوده است

شهر ضمن ارائه گزارشی از اقدامات و فعالیت‌های شورا در کمیسیون‌های برنامه‌ریزی و بودجه، فرهنگی و ورزشی، عمران، خدمات شهری، نظارت، املاک و بانوان، خواستار رسیدگی و پیگیری مجدانه نماینده مجلس برای رفع برخی مشکلات موجود شدند.

قرار دارد. وی در ادامه تصریح کرد: توسعه و عمران شهری از دیگر برنامه‌های مشترک شورای ششم و شهرداری بوده و گام‌های مؤثری در حوزه عمرانی همچون آسفالت معابر برداشته شده است. در این نشست که بیش از ۵ ساعت به طول انجامید، دیگر اعضای شورای

حمایت‌های ویژه نماینده مجلس، خدمت به مردم را جزو اصلی‌ترین وظایف شورای شهر دانست و افزود: اعضای شورای شهر سیرجان از نخستین روزهای فعالیت، اولویت خود را خدمت بی‌منت و رسیدگی و رفع مشکلات مردم و افزایش رضایتمندی شهروندان قرار داده که این موضوع تا آخرین روز و بی‌وقفه در دستور کار

وی ابراز امیدواری کرد: انتظار می‌رود این روند تا آخرین روز فعالیت دوره ششم شورا، شتاب بیشتری پیدا کند و طی این سالها هر آنچه توسط اعضای شورای شهر و مجموعه مدیریتی شهرداری انجام شده، چیزی جز خدمت به مردم نبوده است. در این نشست همچنین امین صادقی؛ رئیس شورای شهر ضمن قدردانی از

از زحمات و خدمات شایسته شورا و شهرداری، شورای ششم را شورای بی‌حاشیه، همراه و پرتلاش دانست و افزود: اعضای شورای اسلامی شهر سیرجان از نخستین روزهای فعالیت، با تمرکز و تمام توان از همه فرصت‌ها و ظرفیت‌های موجود برای رفع مشکلات مردم و توسعه و پیشرفت و عمران شهری استفاده کرده است.

نشست علنی شورای شهر سیرجان صبح امروز با حضور نماینده مردم سیرجان و بردسیر در مجلس شورای اسلامی، اعضای شورا، شهردار و جمعی از اهالی رسانه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شورای اسلامی شهر سیرجان، در این نشست نماینده مردم سیرجان و بردسیر در مجلس شورای اسلامی ضمن قدردانی



توصیه‌های تغذیه‌ای برای نسل امید به مناسبت فرارسیدن هفته ملی جوان (۱۱ تا ۱۷ بهمن‌ماه)

باشعار «ایران جوان، پیش به سوی زندگی سالم‌تر»

مریم علی نژاد کارشناس مسوول واحد
بهدود تغذیه معاونت بهداشتی ضمن تیریک
زرگداشت هفته جوان اشاره نمودند، توجه به سلامت و تغذیه جوانان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. با توجه به شیوع عوارض کشنده دیابتی در نوجوانان و جوانان، رعایت اصول تغذیه سالم، کلید ساختن آینده‌ای پویا و سالم برای ایران عزیز است. تغذیه سالم چیست؟ تغذیه صحیح برای یک جوان، به معنای رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است. تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز بدن و تنوع یعنی استفاده از انواع مواد غذایی در شش گروه اصلی: نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ، و حبوبات و پخته‌ها. بهترین راه اطمینان از رعایت این اصول، گنجاندن همه گروه‌های غذایی در وعده‌های روزانه است. دوازده پیام کلیدی برای زندگی سالم راهنمای‌های غذایی ایران شامل ۱۲ اصل است: ۱. رعایت آن‌ها الگوی مصرف غذایی را اصلاح و خطر بیماری‌های غیرواگیر را کاهش می‌دهد: ۱. به اندازه بخورید و به اندازه فعالیت کنید: برای داشتن وزن مناسب، روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. ۲. سبزیجات را فراوانش کنید: در وعده‌های اصلی و میان‌وعده، از سبزیجات خام و پخته (روزانه ۲ تا ۴ لیوان) استفاده کنید. ۳. میوه بخورید: مصرف روزانه حداقل ۴ عدد میوه را در برنامه خود گنجانید. ۴. حبوبات را دریابید: غذاهای حاوی حبوبات را روزانه یک بار (حداقل هفته‌ای ۱ بار) مصرف



کنید. ۵. لبنیات بنوشید: هر روز شیر (یک لیوان)، ماست (یک لیوان)، پنیر و سایر لبنیات را مصرف کنید. ۶. روغن مصرفی را مدیریت کنید: برای پخت غذا فقط از روغن‌های مایع گیاهی و به مقدار کم استفاده کنید. روغن مخصوص سرخ‌کردنی را تنها برای سرخ کردن به کار ببرید. ۷. پروتئین‌های سالم را انتخاب کنید: در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ بدون پوست و همچنین تخم‌مرغ (روانه ۱ عدد) استفاده کنید. ۸. شیرینی را محدود کنید: مصرف قند، شکر، نوشابه و مواد غذایی شیرین را کاهش دهید. ۹. نمک کم‌تر مصرف کنید: مصرف نمک را به کمتر از ۴ گرم در روز رسانید و از غذاهای پر نمک پرهیز کنید. ۱۰. آب کافی بنوشید: در طول روز تا ۶ لیوان آب و نوشیدنی‌های بدون قند بنوشید. ۱۱. نان سبوس‌دار بخورید: بخشی از نان و غلات مصرفی روانه خود را از انواع سبوس‌دار و کامل انتخاب کنید. ۱۲. بهداشت را رعایت کنید: اصول بهداشتی در آماده‌سازی، تهیه و پخت صحیح غذا ضروری است. نهارهای ویژه تغذیه‌ای جوانان * آهن: مصرف غذاهای غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و سفید برای تأمین انرژی و جلوگیری از کم‌خونی به ویژه در بانوان جوان ضروری است. * اسیدفولیک: بانوان در سنین باروری باید به مقدار کافی از منابع اسیدفولیک (مانند سبزیجات برگ‌دار) استفاده کنند تا در صورت بارداری، خطر نقیض‌های مادرزادی کاهش یابد. * کلسیم: برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مصرف روانه منابع کلسیم (شیر، ماست، پنیر) در برنامه غذایی جوانان حیاتی است. * ویتامین D: طبق دستورالعمل‌های موجود، جوانان باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. از چه چیزهایی باید پرهیز کرد؟ برای کنترل وزن و حفظ سلامت، دریافت انرژی اضافی از

A woman wearing a black hijab is seated at a dark wooden desk. On the desk, there is a large black computer monitor, a small black chalkboard on a stand, and a printer. The background features a wall with colorful sticky notes and a bulletin board.

شکر، چربی و روغن باید محدود شود. مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع، نوشابه‌های گازدار و فست‌فودها را به حداقل برسانید. افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب، خطر بیماری‌های قلبی، اسکلتی عضلانی، دیابت و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. توصیه‌های اثری که بر تحرک بدنی ورزش بخش جدایی‌ناپذیر سلامت جوانان است. فعالیت بدنی منظم روزانه به کنترل وزن، استحکام عضلات و مدیریت استرس کمک می‌کند. هفته‌ای می‌شود دو بار در روز حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی (مانند پیاده‌روی تند، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری) و تمرینات قدرتی انجام دهد. جمع‌بندی در نهایت، کلید تغذیه سالم برای جوانان، داشتن یک رژیم غذایی متعادل، معذرت می‌خواهم که چرب است که تمامی نیازهای بدن را تأمین کند. بنیایم با انتخاب‌های آگاهانه غذایی و افزایش تحرک بدنی، گام‌های استواری در مسیر «زندگی سالم‌تر» برداریم و آینده‌ای درخشان را برای خود و ایران‌مان بسازیم. هفته ملی جوان بر همه جوانان پرنرژی و امیدوار ایران زمین مبارک باد.

مریم علی نژاد کارشناس مسوول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سیرجان

خانم دکتر میترا اسمعیلی
متخصص طب ایرانی شاغل در
دانشکده علوم پزشکی سیرجان
ضمن بزرگداشت هفته جوان به
مناسبت این ایام، به دیدگاه
حکمت ایرانی در مسیر سلامتی
جوانان پرداخت .

دوران جوانی، اوج جوشش انرژی و شور زندگی است. در طب سنتی ایرانی، این دوره با مزاج گرم و خشک همراه است که سرچشمه تحرک، فعالیت و نشاط است. با رعایت تدابیر ساده اما اصولی می‌توان این سرمایه طبیعی را در مسیر تعادل و تداوم سلامت هدایت کرد:

white_check_mark
 خواب کافی و منظم
 خواب به موقع و به ویژه خواب
 پیش از نیمه شب، برای تجدید
 قوای بدن و حفظ تعادل مزاج در
 جوانان ضروری است.

white_check_mark:
تغذیه متعادل و سازگار با مزاج

A portrait of a woman with dark hair, wearing a black hijab. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light color.

با بهره‌گیری از این رهنمودهای ساده و هماهنگ با طبیعت، می‌توان جوانی را به دورانی پرنشاط، سالم و سازنده تبدیل کرد. هفته ملی جوان، فرصتی برای آگاهی، حرکت و ساختن آینده‌ای پرنرزی است.

دکتر میترا اسمعیلی؛ متخصص طب
ایرانی
کلینیک شادروان حسینی

پرهیز از پرخوری و کاهش مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک (مانند فلفل، سیر و خردل).

به جای آن، مصرف نوشیدنی‌ها و میوه‌های معتدل و خنک‌کننده مانند انار، به، سیب و آلو توصیه می‌شود.

white_check_mark:
ورزش معتدل و منظم
فعالیت بدنی متناسب با توان
فردی و بدون افراط، به حفظ
تعادل و تقویت قوای بدنی کمک
میکند.

white_check_mark
مدیریت هیجانات و حالات روحی
کنترل خشم، اضطراب و تشویش
روانی که می‌توانند تعادل مزاج
گرم و خشک جوانی را برهم بزنند
white_check_mark
توجه به پاکسازی طبیعی بدن

توجه به پاکسازی طبیعی بدن
از طریق تعریق سالم (ورزش مناسب)، حمام متعادل و نظیف
زمان دفع، می‌توان از انباشت م
زائد جلوگیری کرد.



برگ واگذاری یک قطعه زمین
 به شماره قطعه ۹۵
 واقع در فاز ۵ نجف شهر
 به مساحت ۲۰۰ مترمربع
 تاریخ صدور؛ ۱۳۸۵/۱۲/۲۰
 شماره قرارداد و واگذاری ۷/۹۳۸۱
بنام غلامرضا نجف آبادی پور فرزند احمد
 به شماره ملی ۳۰۷۰۴۲۷۱۳۸
 تولد ۱۳۵۴/۷/۱ شماره شناسنامه ۱۶۸۶
 مفقود گردیده است.

راه های کمک به کودکان سرطانی:
 واریز به حساب های:
 ۱۳۵۱۸۰۰۰۸۷۲۰۱- بانک ملی- ۲۰۵۵۱۱۲۸۰۰۰۸
 بانک سپه
 به نام مؤسسه خیریه محک
 از طریق موبایل: # ۷ * ۷۳۳ *



میلاد باسعادت حضرت علی اکبر (ع)
و روز جوان را گرامی می داریم.

عید میلاد النبی اکبر

شرکت جهان فولاد سبستان (سهام)
روابط عمومی و امور بین الملل



هفته‌نامه سیاسی، اجتماعی
صاحب امتیاز: بتول‌هاشمی معصومی
مدیرمسئول: ابوالقاسم محمودآبادی
دبیر تحریریه: ساره میرحسینی
دریافت سوژه و آگهی:
مصطفی کریمی ۰۹۱۳۳۴۷۵۱۹۱
چاپ: مهدوی کرمان

نشانی: سیرجان، بلوار دکتر صادقی روبروی داروخانه آریا
تلفن: ۰۲۲۳۱۳۳۵۰
سایت اینترنتی: www.sokhanetazeh.com
پست الکترونیکی: sokhan.tazeh@gmail.com
اینستاگرام: Sokhan_Tazeh



اخبار کوتاه

جزئیات جدید از افزایش حقوق کارمندان

فارس: به گفته عادل‌الدین رفیع‌زاده رییس سازمان اداری و استخدامی کشور حقوق کارمندان دولت در سال آینده در صورت تصویب در مجلس به صورت پلکانی از ۲۰ تا ۴۳ درصد افزایش خواهد یافت. وی افزود: این رقم در لایحه بودجه ۲۰ درصد بود، ولی در تعامل بین دولت و مجلس - اگر مصوب و تبدیل به قانون شود- از ۲۰ درصد تا ۴۳ درصد متناسب با دریافت کارمندان به صورت پلکانی، عملیاتی خواهد شد.



مخالفت قاطعانه روسیه با هر گونه مداخله در امور داخلی ایران

تسنیم: سرگئی ریابکوف، معاون وزیر امور خارجه روسیه در امور روابط با کشورهای آمریکای شمالی و جنوبی و امنیت بین الملل، روزدوشنبه (۶ بهمن) در دیدار با کاظم جلالی، سفیر جمهوری اسلامی ایران روسیه، ضمن ابراز تسلیت به دولت و ملت ایران به مناسبت جان باختن جمعی از شهروندان و کارکنان نظم و امنیت، با اشاره به موضع وزارت خارجه روسیه بر مخالفت کشورش با هرگونه دخالت خارجی در امور داخلی ایران تأکید کرد.



دبیر کل ناتو: در موضوع ایران مداخله نخواهیم کرد

به گزارش ایسنا: «مارک روت» در گفت‌وگو با نمایندگان پارلمان اروپا در کمیته روابط خارجی گفت: «در مورد ایران، ما فقط از این منظر با ایران درگیر هستیم که ایران، کره شمالی، روسیه و چین با یکدیگر همکاری می‌کنند اما باز هم، اگر صحبت از وضعیت داخلی ایران در مقطع کنونی باشد و البته من خودم عمیقاً نگران آن هستم و همگی ما این نگرانی را شریک هستیم، این موضوعی نیست که ناتو در آن دخالت کند.



شیخ نعیم قاسم: در جنگ احتمالی آمریکا و ایران بی طرف

نخواهیم بود

دبیرکل حزب‌الله لبنان: اگر آمریکا و اسرائیل جنگی علیه ایران شروع کنند ما بی‌طرف نخواهیم بود. تهدید آمریکا علیه ایران را تهدید علیه خودمان می‌دانیم و اختیار کامل داریم که هر آنچه را برای مقابله با آن مناسب می‌بینیم، انجام دهیم. ما در موضوع ایران بی‌طرف نیستیم و در زمان مناسب نحوه رفتار خود را اعلام خواهیم کرد. جنگ علیه ایران این بار ممکن است آتش را در کل منطقه شعله‌ور کند.



تهدید انصارالله یمن به عملیات جدید

به گزارش ایسنا: حوثی‌های یمن با انتشار ویدیویی، وعده عملیات‌های جدید علیه کشتی‌هایی را داد که از طریق کریدور دریای سرخ تردد می‌کنند یک ویدیوی کوتاه که جنبش انصارالله یمن منتشر کرده، یک کشتی در حال سوختن را نشان می‌دهد و همچنین در پایان آن می‌نویسد: «به‌زودی» تهدید انصارالله در حالی صورت می‌گیرد که ناو هواپیمابر یو اس اس آبراهام لینکلن و سایر ناوشکن‌های موشتک‌انداز هدایت‌شونده همراه آن به سمت منطقه حرکت می‌کنند.



دولخ همیشگی در هوای سیرجان پس از باران!

ایجاد می‌کند که می‌تواند به بی‌اعتمادی مردم نسبت به نهادهای مسئول بینجامد.

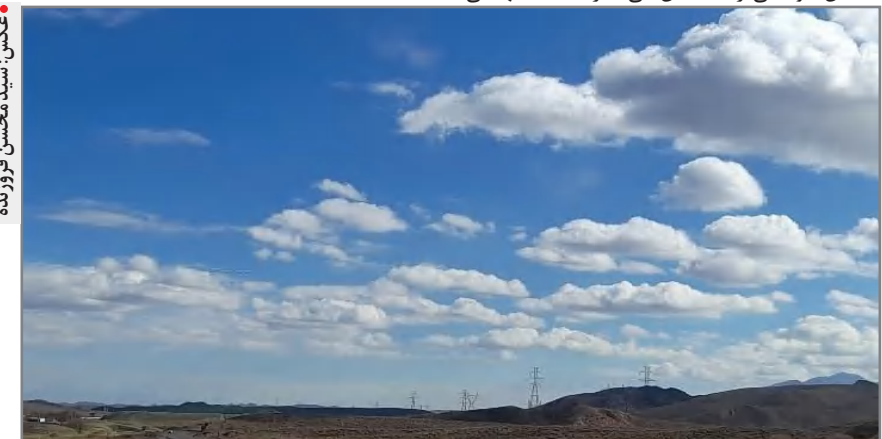
پرسش از مسئولیت اجتماعی صنایع

این وضعیت، پرسش کلمیدی دیگری را پررنگ می‌کند: مسئولیت اجتماعی معادن و صنایع سنگین در قبال سیرجان و مردمش چیست؟ آیا مسئولیت این صنایع صرفاً در اشتغال‌زایی و خلق ثروت خلاصه می‌شود؟ یا آن‌ها در برابر محیط زیست و سلامت جامعه میزبان نیز تعهداتی دارند؟

توسعه پایدار حکم می‌کند که رشد اقتصادی نباید به بهای نابودی سرمایه‌های طبیعی و انسانی باشد. صنایع موظفند با به‌کارگیری فناوری‌های روزآمد کاهش آلاینده‌ها، نظارت مستقل و پذیرش استانداردهای سخت‌گیرانه زیست‌محیطی، و نیز سرمایه‌گذاری برای جبران اثرات فعالیت خود، سهمی فراتر از مالیات در سلامت جامعه ایفا کنند. حق تنفس هوای پاک، حقی بنیادین است که باید در سرلوحه تعامل صنعت و محیط زیست قرار گیرد.

بارش اخیر و هشدار برای فردا

باران آمد و گردوغبار نشست. اما این پاکی، موقتی و وابسته به لطف طبیعت است. اگر سازوکار نظارتی و شفاف، سخت‌گیر و مستمر برقرار نشود، اگر تعهد زیست‌محیطی صنایع در عمل به دغدغه‌ای ثانویه تبدیل شود، و اگر اطلاع‌رسانی شفاف جای خود را به سکوت داده‌ای دهد، به زودی و با ازسرگیری فعالیت‌های عادی، گرد و غبار صنعت، دوباره آسمان سیرجان را تیره و نفس‌ها را تنگ خواهد کرد. آسمان شسته‌شده سیرجان، آینه‌ای است که امکان‌پذیری هوای پاک را نشان می‌دهد. این تصویر، باید به‌عنوان یک الزام و خط‌مشی تبدیل شود، نه یک استثنای گذرا. تحقق این امر نیازمند عزمی جدی از سوی نهادهای نظارتی برای پایش مستمر و شفاف، و از سوی صنایع برای پاسخگویی و عمل به مسئولیت اجتماعی خویش است. تنها در این صورت می‌توان امیدوار بود که آبی آسمان سیرجان، به موهبتی همیشگی برای نسل امروز و فردای این دیار تبدیل شود.



مصطفی کریمی: باران و برف اخیر، هوای سیرجان را پاک و آسمان شهر را آبی‌تر از همیشه کرد. آسمانی که روزهایی که به خاطر گرد و خاک و غبار محلی ثابت و همیشگی، اغلب جو خاکستری و سنگینی را هم تجربه می‌کند و روزهایی از سال را پر از ریزگرد گذراند و تنها به مدد باد گاهی بهتر می‌شد.

این تغییر، موهبتی بود برای شهروندانی که برای مدتی کوتاه، نفس عمیقی در هوای پاک کشیدند. اما در پشت این آرامش موقت، پرسشی تلخ و عمیق در آذهان جاری شد: «این آسمان تا کی آبی می‌ماند؟» این پرسش، تنها نگرانی از بازگشت ریزگردها و دولخ نیست، بلکه نمادی است از دغدغه‌ای ساختاری درباره توسعه، نظارت و حق برخورداری از محیط زیست سالم. سیرجان، قطب معدنی ایران با معادن غنی آهن، مس و صنایع وابسته، موتور محرکه اقتصادی منطقه و کشور محسوب می‌شود. اما در سایه این پیشرفت اقتصادی، همواره سایه‌ای از غبار، آلاینده‌های صنعتی و دود، بر آسمان شهر و جان شهروندان سنگینی کرده است. فعالیت روزمره این غول‌های صنعتی، نفس طبیعت و ساکنان را می‌گیرد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نقطه کور نظارت: سکوت ایستگاه سنجش

در این میان، نکته‌ای تأمل‌برانگیز، وضعیت ایستگاه سنجش کیفیت هوا در سهره کرمان است. گزارش‌ها و مشاهدات حاکی از آن است که این ایستگاه در طول سال‌های متمادی و در شرایط عادی، اغلب خاموش است و داده‌ای منتشر نمی‌کند. این سکوت، پرسش‌های بنیادینی را برمی‌انگیزد: وظیفه ذاتی اداره محیط زیست، پایش مستمر و شفاف شرایط جوی و اطلاع‌رسانی دقیق به مردم نیست؟ چگونه می‌توان بدون داده‌های دقیق و پیوسته، سهم هریک از صنایع و معادن را در آلودگی هوا رصد و اندازه‌گیری کرد؟ این خاموشی، آیا به معنای نادیده گرفتن حق مردم برای دانستن است؟ فقدان داده‌های معتبر، نه تنها امکان ارزیابی دقیق وضعیت و برنامه‌ریزی برای کاهش آلودگی را ناممکن می‌سازد، بلکه ابهامی

ویران آخر

وقتی تورم کشوری ۶۰ درصد باشد؛

ای مسوولان شهری، وای از گرانی خاص سیرجان!

خبر رسیده که نرخ تورم به ۶۰ درصد رسیده است. نرخي که قاعدتا برای کل کشور محاسبه شده اما کدام سیرجانی‌ست که نداند اوضاع سیرجان متفاوت است و گرانی سیرجان همیشه چیزی بیشتر از متوسط کشوری‌ست.باتوجه به شرایط تورمی بالا و مشکلات خاص شهری مانند سیرجان که به دلیل مهاجریذیری نیروی کار معدنی صنعتی با فشار بیشتری روی قیمت‌ها و خدمات مواجه است، راهکارهای زیر می‌تواند به مسوولان شهری پیشنهاد شود:

کنترل تورم مسکن و تنظیم بازار اجاره:تشکیل بانک اطلاعات املاک و اجاره‌ها برای شفاف‌سازی قیمت‌ها و جلوگیری از سوداگری. تسهیل ساخت مسکن مقرون‌صرفه با مشارکت بخش خصوصی و تعاونی‌های مسکن برای نیروی کار مهاجر.اختصاص سهمیه مسکن استیجاری با کنترل قیمت برای کارکنان مهاجر با اولویت‌بندی بر اساس مدت اشتغال.

مدیریت قیمت کالاهای اساسی و خوراکی:تقویت بازارهای محلی میوه و تره‌بار با حذف دلالان و ارتباط مستقیم تولیدکنندگان محلی با مصرف‌کنندگان.ایجادسبد کالای حمایتی ویژه کارکنان با همکاری اتحادیه‌های کارگری و صنفی‌نظارت مستمر بر بازار و برخورد با احتکار و گران‌فروشی از طریق تشکیل تیم‌های ویژه شهرداری و دادستانی.

بهبود زیرساخت دیجیتال و توسعه کسب‌وکارهای اینترنتی:ارتقای پوشش و سرعت اینترنت را پیگیری جدی از اپراتورها و وزارت ارتباطات.راه‌اندازی مراکز اشتراک کار با اینترنت پرسرعت و امکانات پایه برای استارت‌آپ‌ها و فروشندگان آنلاین. آموزش کسب‌وکارهای دیجیتال به ویژه برای جوانان و زنان سرپرست خانوار با همکاری دانشگاه‌ها و مراکز فنی.

تنوع‌بخشی اقتصادی و کاهش وابستگی به معدن:تشویق سرمایه‌گذاری در صنایع تبدیلی و تکمیلی محصولات معدنی برای ایجاد ارزش افزوده و اشتغال پایدار.توسعه گردشگری صنعتی-تاریخی با بهره‌گیری از جاذبه‌های طبیعی و تاریخی سیرجان (مانند قلعه سنگ و باغ‌های پسته).حمایت از کسب‌وکارهای خرد و خانگی با اعطای وام‌های کم‌بهره و مشاوره رایگان.

مدیریت مهاجرت و خدمات شهری:برنامه‌ریزی برای اسکان موقت مناسب کارکنان مهاجر تا فشار بر بازار مسکن کاهش یابد. تقرب خدمات بهداشتی و آموزشی به محل اقامت کارکنان مهاجر برای جلوگیری از تراکم در مرکز شهر.ایجاد سامانه‌های حمل‌ونقل کارگری برای کاهش هزینه‌های جابجایی.

شفافیت و مشارکت مردمی:

گفت‌وگوی عمومی منظم شهرداری با اهالی برای دریافت بازخورد و اولویت‌بندی مشکلات.استفاده از ظرفیت شورای شهر و شکل‌های مردمی برای نظارت بر اجرای طرح‌ها.



آگهی فراخوان پیش ارزیابی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شناسایی پیمانکار

«احداث مجموعه تولید بریکت گرم به صورت EPC، شامل کلیه خدمات مهندسی، خرید، ساخت، حمل،

نصب و راه اندازی، آموزش و کاراتتی و تامین مالی، مطابق شرایط اسناد» شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین

(مناقصه شماره ۲۹-TC-۴۰۴)

شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین (سهامی عام) در نظر دارد پیمانکار واجد شرایط و صلاحیت به منظور

« احداث مجموعه تولید بریکت گرم (HBI) در مگامدول های احیای مستقیم سایت بردسیر با ظرفیت ۷۱/۷ تن در ساعت به صورت

EPC، شامل کلیه خدمات مهندسی، خرید، ساخت، حمل، نصب و راه اندازی، آموزش و کاراتتی و تامین مالی، مطابق شرایط اسناد »

را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به‌همراه انجام فرآیند ارزیابی کیفی، شناسایی و انتخاب نماید. متقاضیان جهت شرکت در مناقصه می‌بایست ابتدا نامه اعلام آمادگی و فیش واریزی را از طریق آدرس ایمیل ذیل به دبیرخانه کمیسیون معاملات جهت شرکت در مناقصه

توضیح: اسناد مناقصه برای مناقصه‌گرانی که حائز امتیاز کافی در ارزیابی کیفی باشند، ارسال خواهد شد.

متقاضیان واجد صلاحیت پس از دریافت پاکت‌های خالی مناقصه از دبیرخانه کمیسیون معاملات واقع در مجتمع سیرجان یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران، پیشنهادات خود را تا قبل از مهلت مقرر به آدرس سیرجان کیلومتر ۵۰ جاده شیراز مجتمع معدنی و صنعتی گهرزمین،

دبیرخانه کمیسیون معاملات تحویل دهند.

شرایط لازم مناقصه‌گران برای شرکت در مناقصه:

*پیمانکار باید دارای تجربه اجرای پروژه‌های مشابه باشد

*پیمانکار باید دارای گواهینامه طرح و ساخت صنعتی (EPC) پایه یک در رشته صنعت، یا صنعت و معدن باشد

*پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری پایه یک در رشته صنعت و معدن/ صنعت به همراه شرکت مشاور دارای گواهینامه صلاحیت خدمات مشاور پایه ۱ در گروه صنعت با تخصص فلزات اساسی

* معرفی شرکت همکار و ارائه توافقاتمه حضری در صورت تمایل به شرکت در مناقصه به‌صورتی مشارکتی

ارائه معرفی‌نامه و تسلیم فیش واریزی به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۷۵۰۰۲۷۸۰۰۰۰۰ نزد بانک سپه و یا حساب شماره ۵۰۷۷۹۵۵۷۲۱ و شماره شبای ۵۰۷۷۹۵۵۷۲۱ نزد بانک ملت به نام شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین جهت شرکت در

مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار«تأمین هشت ست ماشین بریکت‌سازی گرم با ظرفیت ۷۱/۷ تن بر ساعت و قطعات یدکی مربوطه» شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین

* مهلت تسلیم درخواست خرید اسناد: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۸ تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱

متقاضیان باید پاکت در بسته و مهر و امضا شده، حاوی مدارک کافذی و CD (شامل کلیه مدارک اسکن شده) که نام و نشانی درخواست کننده و موضوع مناقصه به وضوح روی آن درج شده را حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ به دبیرخانه کمیسیون

معاملات کارفرما تحویل داده و رسید دریافت کنند.

دستگاه مناقصه‌گزار در انتخاب شرکت‌ها جهت دعوت به مناقصه و همچنین در رد یا قبول پیشنهاد مناقصه‌گران بر اساس صلاحدید خود کاملاً مختار بوده و لذا شرکت در مناقصه، حقی برای ایشان در خصوص تصمیمات مناقصه‌گزار در بر نخواهد داشت.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن‌های ۰۳۴-۴۱۵۲۷۱۱۵ و ۴۱۵۲۷۱۱۶ و آدرس الکترونیکی

(Tc@Goharzamin.com) مکاتبه نمایند.

دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین