



یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱ ۸ رمضان ۱۴۴۳
 سال بیست و یکم شماره ۲۸۵۳
 ۸ صفحه ۲۰۰۰ تومان

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

آبا بتن ساحل
 تولید و عرضه بتن آماده
 دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۹
 کارخانه: ۳۱۰۳۰-۳۴۵۶۱
 آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

طالب زارع ، نایب رئیس هیئت مدیره و قائم مقام مدیرعامل شرکت بنا گستر کرانه در مصاحبه اختصاصی با روزنامه دریا تأکید کرد

شرکت بنا گستر کرانه، بازوی اجرایی در حفظ و حراست از زیست بوم دریایی خلیج فارس



تا قبل از ورود شرکت بنا گستر به حوزه محیط زیست دریایی زباله های شناورها در حوضچه های بنادر هرمز گان به روش سنتی و غیر استاندارد جمع آوری می شده و یا بعضاً برخی از این زائذات ، روانه آبهای خلیج فارس می شد

مصاحبه اختصاصی // محیط زیست بستر زندگی و حیات انسان و سایر موجودات و زیرساخت اساسی توسعه و پیشرفت بشر است. به دلیل رابطه متقابل و کاملاً به هم پیوسته ای که بین انسان و طبیعت برقرار است، هرگونه تغییر نامطلوب در شرایط اکولوژیکی محیط آثار مخربی بر انسانسان و محیط زیست پدید می آورد.از این رو توجه به محیط زیست از دیرباز در کانون توجه انسان بوده است.خلیج فارس یکی از با ارزشترین زیست بوم های آبی جهان محسوب می شود که با وجود متنوع ترین رویش های گرمسری، گونه های مختلف جانداران آبی و... دارای شرایط بسیار ویژه ای است که محیط زیست آن را تبدیل به محیطی بسیار حساس و شکننده کرده است. به دلیل حاکم بودن شرایط طبیعی متفاوت هم پیر گستره آبی و هم بر خشکی ها، این منطقه از ظرفیت تجدیدپذیری ضعیفی بر خوردار بوده و زخم های طبیعی بر پیکره آن باعث نابودی بیشتر زمینه های مناسب زندگی می گردد.از این

امام جمعه بندرعباس :
هرمزگان در حوزه « مسکن و راه » محرومیت شدید دارد

احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس :

وزیر راه و شهرسازی باید پاسخگوی ناایمن بودن محور کهورستان به جاسک باشد

امید مردم به دستگاه قضایی

استاندار هرمزگان : فرمانداران بر بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها نظارت جدی داشته باشند

هشدار دامپزشکی هرمزگان : احتمال شیوع بیماری تب کریمه کنگو همزمان با آغاز فصل گرما

یک کارشناس فرهنگی : بندرعباس ظرفیت شهر خلاق غذایی دارد
توقیف کشتی خارجی حامل سوخت قاچاق در خلیج فارس

احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس :

وزیر راه و شهرسازی باید پاسخگوی نا ایمن بودن محور کهورستان به جاسک باشد



به تاق محصور شده است پرداخت شود. وی بیان کرد: مهم ترین آسیب عدم پرداخت مطالبات پیمانکاران پیکاری و آسپب به اشتغال، فرسودگی ماشین آلات، پایین آمدن کیفیت کار و ایجاد فساد است لذا خواهش داریم این موضوع حداقل در حوزه راه و شهرسازی برطرف شود چرا که ما امروز مناقضاتی داریم که ۱۵ بار برگزار شده است اما کسی حاضر نیست در آن شرکت کند و این امر اجرای پروژههایی که برای مردم است را با تاخیر روبه‌رو می کند. به گزارش تسنیم ، مرادی با اشاره به اجرای پروژه پسل خلیج فارس در حداقل بندر پل و لافت نیز گفت: اراده کافی به مجموعه مناطق آزاد برای اجرای پروژه پل خلیج فارس وجود دارد و لازم است مجموعه راه و شهرسازی نیز به اجرای این پروژه کمک کند و مسائل و مشکلات آن در سطح ملی برطرف شود .

گروه خبر // نماینده مردم بندرعباس در مجلس شورای اسلامی با اشاره به تلفات جاده‌ای محور کهورستان به لار خواستار پاسخگویی وزیر راه و شهرسازی برای ناایمن بودن این محور شد. احمد مرادی در آیین تکریم و معارفه مدیرکل راه

و شهرسازی استان هرمزگان اظهار داشت: ما به دنبال این هستیم که مدیران با انگیزه، پاکدست و جهادگر در کشور مسئولیت‌ها را بر عهده بگیرند و مجمع نمایندگان استان نیز وظیفه صیانت مدیران استان هرمزگان را انجام خواهد داد.

وی افزود: از خداوند در ماه مبارک رمضان می‌خواهم که همه ما برای مردم خدمتگزاری صادق باشیم و مردم عزیز آثار تلاش همه ما را ببینند و حس امنیت در همه حوزه‌ها باشیم. نماینده مردم بندرعباس در مجلس شورای اسلامی بیان کرد: مخاطب من شخص وزیر راه و شهرسازی است و باید بگویم آن چیزی که به مدیران ما برمی گردد در حوزه استانی در هر زمینه‌ای تلاش کرده‌اند اما مسائل و مشکلاتی که در استان هرمزگان در حوزه راه‌های فرعی و اصلی داریم نیاز به توجه در سطح وزارتخانه است.

وی عنوان کرد: در همین ایام نوروز در محور کهورستان به لار بیش از ۲۰ هوطن جان خود را از دست دادند در حالی که بارها گفته‌ایم این جاده ایمن نیست و وزیر باید پاسخگوی مشکلات این مسیر باشند چرا که جان مردم برای ما مهم است.

نماینده مردم بندرعباس در مجلس شورای اسلامی

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تامین و انتقال آب خلیج فارس در نظر دارد «عملیات خاکی و زیر سازی جاده روستایی دمیلو» را از طریق مناقصه عمومی با موضوع «عملیات خاکی شامل خاکبرداری، خاکریزی و زیر سازی جاده روستایی دمیلو به طول کلی حدود ۷ کیلومتر به همراه بارگیری، حمل و بار اندازی مصالح مربوطه» به شرکت های بومی ثبت شده در استان **هرمزگان** واگذار نماید.

بدین وسیله از پیمانکارانی که سابقه و توانایی ارائه پیشنهاد را دارند دعوت می‌شود از تاریخ **۱۴۰۱/۰۱/۲۰** به مدت **۴** روز با مراجعه به آدرس اینترنتی **www.was-co.ir** نسبت به تهیه و تکمیل اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۱۹ فروردین ماه سالروز درگذشت حاج قاسم گرمی،
بنیانگذار روزنامه صبح ساحل
و فعال سیاسی هرمزگان
گرمی و یاد و نامش جاودان باد

روزنامه دریا

برادر ارچند و گرمی
جناب آقای آبسواران

مدیریت سابق امور شعب بانک ملی استان هرمزگان

تلاش های حضر تعالی در زمان حضور تان در استان در راستای حل مشکلات فعالان اقتصادی در عرصه های بانکی ستودنی و قابل تقدیر است ، بدین وسیله اتاق بازرگانی هرمزگان به نمایندگی از فعالان اقتصادی از تلاش ها و زحمات بی دریغتان قدردانی نموده و از درگاه حضرت حق برای حضر تعالی در ادامه مسیر موفقیت روزافزون توام با سلامتی و شادکامی مسألت داریم .

◀ **اتاق بازرگانی ، صنایع ، معادن و کشاورزی هرمزگان**

برادر ارچمند و گرمی جناب آقای آرما

مدیریت محترم امور شعب بانک ملی استان هرمزگان

انتصاب بجا و شایسته جنابعالی رابه عنوان رئیس اداره امور شعب بانک ملی استان هرمزگان که بیانگر تعهد ،کارآمدی ، لیاقت و شایستگی های بر جسته آن برادر گرمی در صحنه های خدمت صادقانه به نظام و وطن اسلامی است را تبریک عرض نموده ؛ موفقیت و سربلندی حضر تعالی را از درگاه خداوند منان مسئلت داریم .

◀ **اتاق بازرگانی ، صنایع ، معادن و کشاورزی هرمزگان**

صرافی محمودی
 خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع
 بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول
 پلاک ۱۲۰- تلفن فاکس ۳۲۲۲۶۱۵۲
 تلفن: ۳۲۲۳۵۵۴۰-۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

پارک گشت به بندرعباس
 بدون نگرانی دلفاود کنید
سرویس های اینترنتی نامحدود
 سرعت بسیار بالا
 پشتیبانی ۲۴ ساعته
 ۰۷۶-۳۳۳۰۴ ۱۵۵۱۴۰

دعوت به همکاری

شرکت دانش بنیان فناوران زیست سبز می کند

شرکت دانش بنیان فناوران زیست سبز دریا در راستای تکمیل نیروی انسانی کارآمد خود به تعداد یک نفر با مدرک تحصیلی دکتری داروساز، دکتری شیمی تجزیه یا ارشد شیمی تجزیه را بعنوان مسئول فنی خط تولید در شیفت صبح جذب می کند .

شماره تماس دفتر جهت هماهنگی : ۰۷۶۳۳۷۵۸۵۴۰

آدرس کار خانه : قلعه قاضی ، روستای پیر چیلی ، شهرک آسمان

۲
یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱
۸ رمضان ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۳۸۵۳

سر مقاله

امید مردم به دستگاه قضایی

برخی از مشکلات ومضلات در استان هرمزگان وجود دارد که تا دستگاه قضایی اقدام نکند، گویا مشکلات آن حوزه ها برطرف نمی شود وعزمی وجود ندارد و تاکنون این موضوع به اثبات رسیده است و ورود دستگاه قضایی به بخش های مختلف باعث رفع مشکلات و جالش های آن حوزه شده است و امید مردم به دستگاه قضایی برای رفع این مشکلات وجود دارد. در حال حاضر هم چندین مشکل اساسی وجود دارد که نیاز به ورود دستگاهی قضایی استان و دادستان به عنوان مدعی العموم است.
موضوع اول بر می گردد به عدم ثبت نام در متقاضیان مسکن در طرح ملی جهش تولید مسکن در شهر بندرعباس که متأسفانه بعد از گذشت بیش از شش ماه از آغاز ثبت نام، این ثبت نام در بندرعباس انجام نشد و در ابتدا اعلام شد متقاضیان بندرعباس می توانند در شهرک علوی ثبت نام کنند که با اعتراض مردم، نمایندگان مجلس، نماینده ولی فقیه در استان و استاندار مواجه شد. پس از آن مقر شد که در زمین های مازاد ادارات، اراضی ۲۵۰ شرکت بازرگانی شهری ایران و ۱۵۰ هکتار جنوب اتوبان شهید رجایی و... این طرح اجرایی شده واز متقاضیان ثبت نام نشود که این وعده همچنان محقق نشده است و بطور حتم با روند فعلی محقق نشده و نیاز به دستور قاطع دستگاه قضایی جهت عدم تداوم این تعیض ویی عدالتی برای بهره مندی بندرعباسی های فاقد مسکن از این طرح ملی است.
موضوع دوم کمیود پزشک متخصص وفوق تخصص در برخی رشته ها و کمیود تشدید پرستار و... همچنین کمیود و نبود تجهیزات درمانی در استان و هزینه های بالای دارو و درمان و مشکلات بیماران برای درمان دندان با توجه به گرانی بسیار زیاد هزینه های دندانزنی شکی ها و عدم نظارت بر این بخش است. این شرایط باعث شده است از یک طرف برخی بیماران همچنان به سایر استان ها برای درمان می روند که نماینده ولی فقیه در استان نیز نسبت به تداوم این موضوع و روند بسیار کلاه بردارند و بارها عنوان کرده اند واز طرفی دیگر تشسر متوسط و محروم نیت تداوم درمان شان را تکمیل کنند و برخی اعضای بدن ویا جان شان را از دست می دهند و نیاز به راه اندازی بیمارستان و درمانگاه های خیره بری برای درمان محرومان در استان است.
دستگاه های سنگ شکن برون الدماي کلیه و ام آر آی مدت زیادی در بیمارستان شهیدمحمدي بندرعباس خراب است وبیماران با مشکلات فراوانی برای دریافت خدمات دولتی در این بیمارستان مواجهند و دستگاه های مذکور همچنان تعمیر ویا جایگزین نشده اند بیماران در استان با مشکلات فراوانی در حوزه های مختلف مواجهند و نیاز است دولت، خیرین، صنایع و بنگاه های اقتصادی در راستای انجام مسئولیت های اجتماعی شان پاریرگر سیستم بهداشت ودرمان استان باشند. درحالیکه یک درصد از مالیات برارزش افزوده به حوزه سلامت و شهر و استان تعلی می گیرد، اما برخی از صنایع و بنگاه های اقتصادی برخلاف قانون مالیات ها مسئولیت های مالیات های کشنم در ارزش افزوده شان را در خارج از استان محل فعالیت شان پرداخت کرده اند باعث محرومیت حوزه بهداشت ودرمان و تشنگی شان پرداخت هزینه های درمانی شده اند.
بیماران در استان با مشکلات و دیواری ها از مالیات بر ارزش افزوده کشد که نیاز است دستگاه قضایی همچنان که پیگیر برکنشت برنده های این صنایع و شرکت ها و... از پایتخت و سایر استان ها به هرمزگان به عنوان محل فعالیت شان می باشد، این پیگیری ها با جدیت وقاطعت تداوم یابد و ۱۰۰ درصد برنده ها برگشت داده نشود واز آن طرفی مالیات های که سهم هرمزگان بوده و به استان های دیگر داده شده است، بازپس گیری نشود... در اوج کرونا بشیل بدهی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان شرکت های توزیع دارو و...، بیمارستان ها توانستند دارو دریافت کنند ویا نرخ دولتی در اختیار بیماران قرار دهند وبیماران مجبور به تهیه این داروها بارخ آزاد را دروخانه ها و بازار شبهه دار و اگر آن مالیات از محل ارزش افزوده این شرکت ها و صنایع در استان پرداخت کرده بودند ودر اختیار دانشگاه علوم پزشکی قرار گرفته بود، از تحمیل هزینه های زیاد بر بیماران و مرگ برخی از آنها بشیل عدم توان مالی برای خرید و تامین داروهای گرانقیمت تا نرخ آزاد جلوگیری می شد وانتظار می رود با ورود دستگاه قضایی در این حوزه، آن تراکز این سناریو جلوگیری شود. در حوزه کمیود و گرانی ماهی، مرغ و گوشت هم نیاز به اقدام دستگاه قضایی جهت توزیع گسترده گوشت و مرغ منجمد با قیمت دولتی و توزیع ماهی در بازار شیلات و بازار ماهی فروشان با نرخ های صوب دولتی و همچنین ورود یا خارجیاچنان ماهی به کشورهای حوزه خلیج فارس و... است. در حال حاضر وضعیت بگونه ای است که حتی بندرعباسی ها و بومیان استان سفر نکران مدت زیادی است که از آفریان خالی شده است و قیمت ماهی میگو هم روزی ه روز در حال افزایش است. میحت بعد از مورد غفلت متولیان مربوطه قرار گرفته است.
تقصی حقوق عیارن توسط سازندگان املاک تعمیرگاه ها و صنوبر آلایند مزاحم ونامر نامتینگاه های خودرو، دستفروشان، ترنیتات خودرویی ها و... است که باعث شده است عیاران در بسیاری از معابر مجبور شوند از خیابان برای عبور و مرور استفاده کنند. صنوف آلایند و مزاحم پیاوه و و آمد عیاران را با خیابان های جلوی شان را به تصرف کرده و هم رفت و آمد عیاران را با اختلال مواجه نموده و هم اینکه باعث ایجاد ترافیک شده اند و باعث آلودگی شهر میشوند و مردم متخض شدد وجود اختلافاتی بین شهرداری و شهردار و شهرداری در اختیار اراضی واگذاری جهت اجرای این طرح باعث تاخیر در اجرای آن شده است. میحت بعدی سگ گردانی، نگهداری سگ در آیتان ها و سگهای ولگرد در معابر و کوچه ها و... که بارها باعث حمله به شهروندان و گازرگشتی و حتی مرگ تعدادی از آنها شده است و نیاز است با این بدینه برخورد جدی تر شود.
همچنین در سطح شهر و معابر و خودروها، برخی از خانها گشتف حجاب نموده و رانندگی و یا پیاده روی وتفریح می کنند ویا در بیشتر نقاط شهر و وضعیت بدتری دارد وروزی ه روز بر تعدادشان افزوده می شود و بنظر می رسد برخی از آنها صورت سازماندهی شده اقدام به این عمل می کنند و نیاز به برخورد قاطعانه با این بدینه می باشد.
برخورد با دلالان مسیوه و موه و محصولات کشاورزی، خودرو، آفریان و... که منجر به افزایش قیمت این محصولات برای مصرف کنندگان شده، نیاز به برخورد قاطعانه می باشد.
همچنین بعد از گذشت سالها هنوز جایگاه های اسناددار توزیع سیلندر گاز در بندرعباس راه اندازی نشده است و سیستم اشتراک گذاری به بخوبی فعال نشده است و ضرورت دارد در این حوزه نیاز اقدامات لازم صورت یپذرد.
همچنین جولان معاندان، مواد و مشروب فروشان و راول و اوباش سارقان باعث ناامنی و سرفت و افزایش ناراضی سگنان و محلات حاشیه نشین شده است که نیاز به پاکسازی و همچنین بازگشایی معابر جهت ارتقای امنیت و خدمات رسانی در این مناطق است.
انتظار می رود با ورود دستگاه قضایی به حوزه آسیب های اجتماعی وفرهنگی در استان و همچنین زنان بدسرپرست، اقدامات مورد نیاز توسط دستگاه های اجرایی صورت گیرد و همچنین استان هرمزگان که علی رغم داشتن صنایع و بنگاه های اقتصادی و واریزی بیشترین در آمد به خرانه کشور، اما خودش در جایگاه نخست فقر وفلاکت، بیکاری و گرانی و... قرار دارد و ساکنانش در رنج، اما بر روی گنج زندگی می کنند ویا بیستی این وضعیت تغییر کند و نیاز به اقداماتی دارد که دستورات قضایی به دستگاه های اجرایی و صنایع و... می تواند در تحقق آن اثر گذار باشد.
جوانان زیادی در خودروهای موسوم به شونی و سوخت گازولین و... تصادف می کنند و می سوزند و جان می دهند که بخش زیادی از آنها بدلیل نداشتن نعل مناسب به سمت مشاغل کاذب رفته اند و نیاز است جهت حمایت از اشتغال پایدار و مناسب، زمینه ها و اشتغال شان فراهم شده و آموزش های فنی و مهارتی توسط دانشگاه ها و مراکز فنی و حرفه ای به آنها داده شود که تاکنون در این بخش ها کوتاهی شده است و جوانان همواره بر چسب قاچاقچی خورده اند.
همچنین نیاز است به متقاضیان بومی برای صیادی مجوز داده شود واز صید ترال جلوگیری شده تا زندگی و معیشت صیادان به مخاطره نیفتد.
این سازی جاده های مواصلاتی هرمزگان و رفع نقاط حادثه خیز که منجر به تصادفات جرحی و فوتی زیادی شده است که بایستی مدنظر قرار گیرد که در این بخش هم ضعف وجود دارد.

● علی زارعی

گروه خبر // *نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان بر لزوم راه اندازی دانشگاه علوم و فنون دریایی در استان هرمزگان در همه حوزه‌های فنی و تخصصی تاکید کرد.*

به گزارش خبرنگار دریا ، «حجت‌الاسلام و المسلمین محمد عبادی‌زاده»، در نشست با «علی اکبر صفایی» مدیر عامل سازمان بندر و دریانوردی به همراه هیات عامل با بیان اینکه هرمزگان یک استان گردشگری است، اظهار داشت: بدون اح‌سساب جزایر، دوزهار با شش‌زیر ظرفیت سس‌احلی این استان است که لازم است توسعه و ساخت بندر و اسکله ها، متناسب با شرایط جدید کشور و هرمزگان، با توازن بیشتر و بهتری در دست اجرا قرار گیرد.
نماینده ولی فقیه در هرمزگان با استقبال از برنامه‌های توسعه‌ای سازمان در شرق استان هرمزگان، اظهار داشت: ساخت بندر جدید جاسک، ضمن اینکه استان هرمزگان را از غرب دسترسی به آب‌های آزاد خارج خواهد کرد، بلکه با وجود بندر چابهار، و رویکرد توسعه

نماینده ولی فقیه در هرمزگان تاکید کرد

لزوم راه اندازی دانشگاه علوم وفنون دریایی در هرمزگان

مکران، تحولی جدی در حوزه تجارت دریایی برای کشور فراهم خواهد کرد.
حجت‌الاسلام و المسلمین عبادی‌زاده، با اشاره به لزوم راه اندازی دانشگاه علوم و فنون دریایی در هرمزگان در همه حوزه‌های فنی و تخصصی تاکید کرد؛ با توجه به شرایط خاص تجاری، صنعتی و گردشگری بودن این استان، آموزش و تربیت نیروی ماهر و متخصص در هرمزگان ضروری است و می‌توان رسته‌های مرتبط با ظرفیت استان مانند حقوق تجارت، حقوق حمل و نقل و حقوق دریایی را با هدف رفع نیازهای این استان ایجاد کرد.
امام جمعه بندرعباس بر ارتقای بندر استان از طریق ظرفیت‌های بخش خصوصی تاکید کرد و گفت: بخش خصوصی از ظرفیت بسیار بالایی برای تحقق توسعه متوازن برخوردار است.

وی اتصال دانشگاه به صنعت را رویکرد جدی دولت دانست و عنوان کرد: شناساندن جالش‌های صنعت به دانشگاه و معرفی ظرفیت دانشگاهیان به صنایع از مهم‌ترین چالش ارتباط صنعت با دانشگاه

احمد مرادی،نماینده مردم هرمزگان در مجلس تاکید کرد

لزوم توسعه ظرفیت های شیلات هرمزگان

گروه خبر // *احمد مرادی نماینده منتخب مردم بندرعباس ، بندر خمیر، حاجی آباد، قشم و ابوموسی در مجلس شورای اسلامی با حضور در اداره کل شیلات هرمزگان با مدیر کل شیلات هرمزگان دیدار و پیرامون مسائل مربوط به جامعه صیادان و ابزی پروران استان گفت و گو و اعلام آمادگی جهت حمایت از ظرفیتهای شیلاتی نمودند.*

استاندار هرمزگان :

۴ مگاوات برق به ظرفیت جزیره هرمز اضافه می شود

گروه خبر // *استاندار هرمزگان با تاکید بر اتخاذ تصمیمات*

مهم برای کاهش مشکلات و مسائل جزیره هرمز، از عزم جدی استانداردی برای حضور در تمامی بخش‌ها و احصای مشکلات و تصمیم گیری جامع برای حل این مشکلات و به‌ی‌بوداری از پتانسیل‌های مناطق مختلف استان خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ مهندس مهدی دوستی در جلسه توسعه زیربنایی جزیره هرمز، اظهار داشت: فرمت سفرهای ما به مناطق مختلف استان تغییر کرده است و جلسات توسعه زیربنایی را در بخش‌های استان برگزار خواهیم کرد. وی افزود: با توجه به اینکه برخی از بخش‌ها مسائل و مشکلات مشابهی دارند در نیمه اول سال جاری با یک هدف‌تکی در روزهای پنج شنبه به بخش ها، مسائل و مشکلات مردم استان احصا می‌شود و در نیمه دوم سال نیز بر پیگیری و عملیاتی سازی مصوبات متمرکز خواهیم شد.استاندار هرمزگان گفت: در اولین سفرها، مهمان مردم جزیره زیبای هرمز بودیم و در این سفر معاونان استانداری

خبر

و جامعه نخ‌گیانی است که باید در راستای کاهش این فاصله گام برداشت.
نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان از حضور گردشگران و میهمانان جام جهانی قطر در جزایر قشم و کیش بعنوان یک ظرفیت بسیار خوبی برای این استان برشمرد. «علی‌اکبر صفایی» نیز در این دیدار تاکید کرد: در بعد بین‌المللی، با توجه به سفرهای ریاست جمهوری به کشورهای همسایه و پشتیبانی‌هایی که از سوی دستگاه‌های مرتبط مانند سازمان بندر و دریانوردی صورت گرفته است، تردد کالا از بندار ایران به مقصد کشورهای شرق، شمال شرق و حوزه قفقاز در حال شکل‌گیری و توسعه است.
معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به سفر وزیر حمل و نقل کشور قطر به جزیره کیش، خاطر نشان کرد: با توجه به پیش‌بینی تقاضای حضور یک و نیم میلیون نفر گردشگر و مسافر برای تماشای مسابقات فوتبال جام جهانی و امکانات محدود قطر، پشتیبانی این مسابقات در استان‌های هرمزگان، بوشهر و جزیره کیش مطرح شده است، که با سفر وزیر حمل



هرمز ثبت نام کرده‌اند و تصمیمات خوبی در جهت برنامه ریزی لازم برای زمین، تامین زیرساخت‌ها و مجری ساخت گرفته شد. وی ادامه داد: برای ۱۰۰ واحد احداث شده و نحوه واگذاری آن به متقاضیان و تامین زیرساخت‌های این صد واحدی نیز در جلسه تصمیم گیری شد.مهندس دوستی دیگر مسئله مهم مطرح شده در جلسه را مسئله تامین برق پایدار جزیره هرمز دانست و در این رابطه گفت: در راستای تامین برق این جزیره تا پایان خرداد ماه سال جاری ۴ مگاوات برق به ظرفیت این جزیره افزوده خواهد شد.وی، دیگر مسئله مهم را تامین آب برای جزیره هرمز عنوان کرد و اظهار داشت: برای تامین آب این جزیره علاوه بر تعمیر آبشیرین کن موجود، یک واحد آبشیرین کن جدید در این جزیره احداث خواهد شد و علاوه بر آن ما اصلاح خط انتقال آب که فرسوده شده است را نیز در برنامه داریم.استاندار هرمزگان با اعلام اینکه تصمیماتی نیز در حوزه نمداسازی برای جزیره هرمز گرفته شد، گفت: امیدواریم با این روند که در سال جدید آغاز شده و تمرکز از مراکز شهرستان، به بخش‌ها منتقل می‌شود و جلسات با محوریت بخش‌ها انجام می‌شود، شاهد کاهش مشکلات و عملیاتی سازی مصوبات و پیگیری مستمر فعالیت دستگاهها که باید در تاریخ تعیین شده خدمت مورد نظر را به مردم ارائه کنند، باشیم.

خبری

هشندار دامپزشکی هرمزگان :

احتمال شیوع بیماری تب کریمه کنگو

همزمان با آغاز فصل گرما

■ *گروه خبر //* معاون سلامت دامپزشکی هرمزگان گفت:شهروندان گوشت قرمز را از مراکز مجاز تهیه کنند.کامییز امجدی گفت: هم‌زمان با آغاز فصل گرما احتمال شیوع بیماری تب کریمه کنگو هم افزایش می‌یابد.معاون سلامت دامپزشکی هرمزگان گفت: بیماری تب کریمه کنگو (CCHF) یک بیماری ویروسی تب دار حاد است که از طریق کنه به انسان منتقل می‌شود و علائمی همچون تهوع، سردرد، دل درد و خون ریزی زیر پوستی راه به دنبال دارد.او با اشاره به اینکه این بیماری به جز تب مختصر و گذرا معمولا هیچ علائمی در دام‌های زنده ندارد، گفت: ویروس بیماری که در خون و بافت‌های بدن حیوان مبتلا وجود دارد، از راه‌های همچون شاخ بری، پشم چینی، کشتار دام‌های آلوده، گزش کنه، له کردن کنه با دست، تماس با خون و ترشحات خونی و گوشت آلوده به انسان منتقل می‌شود.معاون سلامت اداره کل دامپزشکی هرمزگان گفت: دامداران، کارگران دامداری ها، ذبیع کنندگان و سلاخان، کارگران کشتارگاه‌ها، بازرسان بهداشتی دامپزشکی و کادر درمانی شس‌الغ در بیمارستان‌ها از جمله افرادی هستند که بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری تب کریمه کنگو قرار دارند.امجدی گفت:سمپانسی دام و اماکن دامی، تجهیز کشتارگاه‌های دام به سرخانه نگهداری گوشت و رعایت بهداشت فردی به هنگام تماس با دام، گوشت و فرآورده‌های دامی از مهمترین راه‌های مقابله و پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.او گفت: یکی از بهترین روش‌های جلوگیری از انتقال بیماری تب کریمه کنگو به انسان، نگهداری لاشه دام پس از کشتار حداقل به مدت ۲۴ ساعت در دمای صفر تا ۴ درجه سانتی گراد است که این موضوع در کشتارگاه‌ها رعایت می‌شود.معاون سلامت اداره کل دامپزشکی هرمزگان با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت فردی و ضرورت استفاده از دستکش هنگام قطعه بندی گوشت در منزل توسط شهروندان، گفت: کشتار غیر مجاز دام در خارج از کشتارگاه بدون رعایت پوشش ایمنی و فروش گوشت آن بسیار خطرناک است و احتمال ابتلای بیماری به انسان را افزایش می‌دهد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ؛کامییز امجدی گفت: شهروندان به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری خطرناک تب کریمه کنگو حتما گوشت قرمز مورد نیاز خود را از مراکز تحت نظارت و مورد تایید دامپزشکی خریداری و به مهر و برچسب دامپزشکی بر روی لاشه‌ها نیز دقت کنند.

فرماندار بندرعباس:

توقف پروژه انتقال آب شهر رضوان صحت ندارد

■ *گروه خبر //* فرماندار شهرستان بندرعباس از تسریع در روند آبرسانی به روستای رضوان خبر داد و گفت: حدود ۲۰۰ متر از لوله‌گذاری این خط لوله باقی مانده است. محمد مرادی اظهار کرد: خط انتقال آب شهر رضوان به طول ۷۶۰ متر، طبق برنامه پیش‌بینی شده در حال انجام است.وی با اشاره به اینکه حدود ۷۴۰ متر از این خط انتقال انجام شده است، افزود: تنها حدود ۲۰۰ متر از این خط انتقال باقی مانده است.فرماندار بندرعباس ادامه داد: با دستور استاندار اعتبار موردنیاز پروژه پیش بینی شده و حجم باقیمانده از این پروژه طبق برنامه مشخص، در حال انجام است و با در نظر گرفتن اعتبار و مجوزهای لازم، تا پایان اردیبهشت ماه به اتمام می‌رسد.مرودی ضمن تکذیب هرگونه وقفه در اجرای این پروژه، افزود: برخی اظهارنظرها را تباطی با روند اجرایی پروژه ندارد و تنها مشکل پروژه اداری‌رهای بوده‌که توسط استاندار تأمین شد.فرماندار شهرستان بندرعباس اظهار داشت: پروژه فوق با سرکشی های مکرر بخشدار منطقه در ایام تعطیلات نوروزی نیز فعال بوده و در حال حاضر نیز بدون هیچ وقفه‌ای در حال اجراست.به گزارش ایسنا ؛ وی در پایان ضمن قدردانی از تلاش‌های دستگاه‌های مربوط شهرستان، خاطر نشان کرد: متأسفانه پروژه منبع پتئی شهر فین نیز در اواخر اردیبهشت ماه برگزار می‌شود.

امام جمعه بندرعباس :

هرمزگان در حوزه «مسکن و راه» محرومیت شدید دارد



گروه خبر // *نماینده ولی فقیه*

در استان هرمزگان بسا تاکید بر برطرف کردن مشکل مسکن و راه

در استان و نقش آن در فقرزدایی بر لزوم برطرف شدن مشکل راه بشمارد

و منطقه کوهشاه و خروج آن‌ها از بن بست شد.

حجت‌الاسلام و المسلمین محمد عبادی‌زاده در آیین تکریم و معارفه مدیرکل راه و شهرسازی استان هرمزگان اظهار داشت: امروز روز خرو صندق و ورود صدق است، رادار رضایی خروج صدق از این مجموعه می‌کنند و برادر عزیز دیگرمان کامیاب با شش‌تاب دامی گوی وارد عرصه کار و تلاش می‌شود.

وی افزود: مسکن امروز یکی از ضروریات جامعه است و مانند زمان امیرالمؤمنین علی (ع) مسکن جزو وظایف حکومت مدرن است.امام جمعه بندرعباس تصریح کرد: امروز دو ماموریت بزرگ انقلاب اسلامی در حوزه مسکن روستایی و هم مسکن شهری انجام شده است اما خلأهایی در حوزه تلاش ششود در این دو حوزه سایه فقر از چهره استان زدوده شود. به گزارش تسنیم، استان هرمزگان وضعیت خوبی در حوزه فقر و فلاکت ندارد و یکی از حوزه‌هایی که می‌توان با فقر مردم مبارزه کرد در استان هرمزگان عسلی مسکن است، بنابراین مسکن سازی ششود چرا که این دو حوزه ششود عسلی در فقر مردم دارد به‌طوری که اگر مشکل می‌گذار می‌تواند باری از روی دوش فقر جامعه بردارد.

تازه های مطبوعات

فرهیختگان-این روزنامه نوشت:سه تن از جاسوسان دوتابعیتی به نا‌های سایمک نمازی، محمدحاجر نمازی و مراد طاهرباز در ازای دسترسی ایران به پول‌های کلان‌کند شده خود در ره آزاد خواهند شد.
از بین این سه، اسم، شایم نادر و پسر نمازی که سال ۹۴ به جرم جاسوسی دستگیر شدند، زیاد به گوش خورده باشد. طاهرباز نیز که دارای تابعیتی ایرانی-انگلیسی-آمریکایی است، در پروژه یوز ایرانی در سال ۹۲ نقش اصلی را داشته است.

شهروند-معاون اجرایی نظام پرستاری استان تهران در گفت و گو با این روزنامه گفت: پیش از کرونا سالانه حدود ۲۰۰ پرستار برای مهاجرت درخواست مدرک داشتند، اما اکنون سالانه ۵ هزار نفر درخواست مدرک داریم که پارسال بیش از ۲ هزار نفر موفق به اخذ این مدرک شدند.

دنیای اقتصاد -این روزنامه با تیتیر «سراب ناآواری با پول شویی» نوشت: با گذشت یک دهه از شکل‌گیری اکوسیستم ناآواری در ایران، سیاست گذاری در این حوزه در حد «حمایت‌های صوری» همچون وام ارزان محدود مانده است.
با این حال بر اساس آمارهای سازمان ملل تنها ۱۵درصد از شرکت‌های اسارت‌آیی ایرانی از حمایت‌های دولتی «فاش‌نپیان» برخوردار بوده‌اند.

شرق-این روزنامه با تیتیر «مردم با عا‌لاد: «سسیما» علیه فردوسی‌بور» نوشت:فارغ از تحلیلهای درست و نادرست و ریز و درشت درباره دلایل کنار گذاشتن عا‌لاد فردوسی‌بور از شبکه سه، به نظر می‌رسد این سازمان هنوز نتوانسته جای خالی عا‌لاد را در مجری‌گری و گزارشگری پر کند.

زیر بار تاخیر در راه اندازی و اکتور ادراک نمی‌دویم

محمد اسلامی رئیس سازمان انرژی اتمی کشورمان در گفت وگویی اختصاصی با خراسان و با پاسخ به این سوال که در مذاکرات وین در باره راکتور اراک چه توافقاتی حاصل شده، با بیان این که یکی از بحث های مهم همین راکتور جدید اراک است اظهار کرد: طراحی راکتور اراک از همان ابتدا با رهبری ایران و مشارکت آمریکایی ها انجام شد و بعد از فاز طراحی باید برخی کشورها با ایران همکاری می کردند و تجهیزات می دادند.اما هیچ کدام همکاری نکردند . ایران بر اساس توانایی خودش و با اعتنا به ساخت داخل ادامه داد و هم اکنون نیز مراحل نهایی را برای نصب تجهیزات ادامه می دهیم. کل سیستم ایرانی است.وی در باره این که باید چیس سری اول سوخت این راکتور را طبق برنامه تامین می کرد گفت: ما در موضوع سوخت نمی توانیم وعده چهارپنجم سال دیگر را بپذیریم، آن هم سوختی که سازگار با این طراحی جدید نیست . ما تمام حرف مان این بوده که نمونه ایی سوخت ایرانی را بفرستیم و آن ها تایید کنند تا از سوخت ایرانی استفاده کنیم و اگر بخواهند طبق برنامه سوخت غیر ایرانی باشند، باید در چارچوب زمان بندی ما باشند.اسلامی تصریح کرد : الان بحث این برجام از تاریخ گفت وگو کنند و یک زمان بندی و ترتیبات اجرایی برای تامین سوخت موضوع بافت و در نهایت در کار گروه طراحی و مدیریت ساخت قرار شد حداقل سه ماه بعد از تاریخ گفت وگو کنند و یک زمان نبرد، چارچوب و ترتیبات اجرایی برای تامین سوخت راکتور تدوین ششود. رئیس سازمان انرژی اتمی در پاسخ به این که آیا در این مدت تست سرد راکتور را انجام می دهیم نیز گفت : سوخت مجازی آن تست شده و سوخت اصلی هم در شرکت تولید سوخت ما در حال انجام است . اجازه نمی دهیم مهابتگی با طرف های مقابل باعث تاخیر در کارمان شود . الان دیگر بحث های سیاسی نیست و فنی است. وقتی کار آماده شده و منتظر سوخت است نمی توانند بگویند پنج سال پروژه را بخوابانید و پنج سال بعد ما سوخت می دهیم. بایاند سوخت ما را ارزیابی کنند و نظر بدهند.

مفتخریم اولین روزنامه هرمزگان هستیم که روزانه منتشر می شود

بوشهر، خوزستان سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد





مهران سلطانی نژاد سرویس استان ها // نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر خواستار تأمین پایدار نیازهای آب استان شد و گفت: مشکل آب استان بوشهر

باید به صورت همیشگی حل شود.

به گزارش خبرنگاردریا ، آیت‌الله غلامعلی صفایی بوشهری در خطبه نماز جمعه بوشهر اظهار داشت: استان بوشهر مشکلات فراوانی در زمینه تأمین آب روبرو است که مسئولان استان باید عزمی جدی برای رفع این مشکل مهم داشته باشند.

وی با اشاره به گلابه‌های مردم نقاط مختلف

امام جمعه بوشهر:

مشکل آب بوشهر به صورت همیشگی حل شود

استان بوشهر در زمینه تأمین آب مورد نیاز خاطرنشان کرد: مسئولان باید با تمام توان برای حل مشکل کمبود آب شرب تلاش کنند. امام جمعه بوشهر خواستار صرفه‌جویی در مصرف آب توسط احاد مردم شد و بیان کرد: انتظار داریم مشکل کمبود آب استان بوشهر برای همیشه برطرف و آب شرب مشترکان به صورت پایدار تأمین شود.

وی در ادامه با اشاره به تلاش دشمنان برای ایجاد اختلاف بین شیعه و سنی اضافه کرد: از جمله اقدامات جهان استکبار و بویژه رژیم صهیونیستی در این زمینه می‌توان به حوادنی مانند هتک حرمت به حرم رضوی اشاره کرد. آیت‌الله صفایی بوشهری با اشاره به اینکه دشمنان قصد دارند بین دو کشور دوست و همسایه ایران و افغانستان ایجاد اختلاف کنند

افزود: در این شرایط حساس پیرو تأکیده‌ای رهبر معظم انقلاب باید نسبت به تحركات

دشمنان هوشیارتر بود.

وی با اشاره به اینکه دو طلبه شهید حادثه مشهد جهادگر و در خدمت به محرومان بودند که یکی از آنها نیز خودش جانباز و برادر دو شهید بود ادامه داد: باید توطئه دشمن را خوب شناسایی و با بصیرت و همدلی برای ختنی سازی آنها تلاش کرد.

امام جمعه بوشهر به اهمیت فراوان ماه رمضان اشاره کرد و با تأکید بر لزوم استفاده از برکات این ماه گفت: خدمت به نیازمندان و اطعام در وعده‌های سحری و افطار یکی از بهترین کارها

استاندار کرمان:

سرمازدگی ، ۱۱ هزار میلیارد در کرمان خسارت به جای گذاشت



آرزو توکلی سرویس استان ها // استاندار کرمان از خسارت ۱۱ هزار میلیارد تومانی سرمازدگی به کشاورزی استان کرمان خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ علی زینی وند در جمع خبرنگاران در خصوص آخرین اقدامات در خصوص حمایت از کشاورزان در مقابل سرمازدگی گسترده اظهارداشت: جلسه خوبی در این زمینه با وزیر جهاد کشاورزی و بیمه محصولات کشاورزی به کرمان برای بررسی وضعیت موجود در دستور کار قرار دارد.وی بر حضور شرکتهای دانش بنیان برای مقابله با تغییرات اقلیمی در استان در بخش کشاورزی تأکید کرد و گفت: این مشکل

دادستان اهواز:

شعب ویژه رسیدگی به گرانی‌های بازار راهاندازی می‌شود

حسن سیلایو سرویس استان ها // دادستان عمومی و انقلاب مرکز خوزستان گفت: شعبه تخصصی رسیدگی به جرایم بازار از جمله

گرانی‌های اخیر تشکیل می‌شود.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ صادق جعفری چکنی در نشست که با حضور معاون حقوق عامه دادستانی، مدیرکل تعزیرات و جمعی از مسئولان مرکز استان برگزار شد، افزود: عوامل اصلی افزایش قیمت کالاهای اساسی باید به سرعت شناسایی و به مراجع قضایی معرفی شوند.

وی افزود: تخلفات برخی کشتارگاه‌ها در روزهای ابتدای سال باید پیگیری و به نتیجه برسد تا از اتفاقات مشابه در مناسبت‌های دیگر ازجمله ماه مبارک رمضان پیشگیری شود.

جعفری چکنی گفت: معاونت حقوق عامه دادستانی مکلف به پیگیری‌های قضایی درخصوص نظارت بیشتر و مستقیم سازمان‌های نظارتی بر عوامل توزیع کالاهای اساسی و برخورد جدی و قاطع با افراد متخلف در بازار است.

کوتاه‌ترین زمان است.

آگهی مناقصه یک مرحله ای

نوع دوم

مناقصه: انجام امور خدماتی، سرایداری و فعالیتهای پشتیبانی ادارات تابعه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان در نظر دارد به منظور انجام امور خدماتی، سرایداری و فعالیتهای پشتیبانی ادارات تابعه مطابق مشخصات اعلام شده در پیوستهای اسناد مناقصه و با رعایت کلیه موارد اعلام شده در اسناد مناقصه را در چارچوب قانون برگزاری مناقضات مصوب ۱۳۸۳ و آیین نامه ها و اصلاحیه های بعدی طی مناقصه و با شرایط ذیل به اشخاص حقوقی دارای پروانه فعالیت و صلاحیت فنی دارای اعتبار از اداره کل تعاون کار و امور اجتماعی در زمینه امور فعالیتهای خدماتی، پشتیبانی و فنی مهندسی واگذار نماید.

ردیف	شرح مناقصه	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	مبلغ تضمین (ریال)	مدت اجرا	نوع تضمین
۱	انجام امور خدماتی، سرایداری و فعالیتهای پشتیبانی ادارات تابعه(واحدهای ثبتی نواحی یک و دو، اجرا و ثبت شرکهای بندرعباس، میناب، رودان، چابک، بندرلنگه، پارسیان، حاجی آباد، بستک و قشم) و اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان به میزان جمعا ۸۹۴۷ مترمربع (وبا ظرفیت ۱۳ نفر نیروی انسانی به مدت ۱۰ ماه شمسی (خرداد ماه لغایت تا پایان اسفند ۱۴۰۱))	در حد اعتبار ابلاغ شده	۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰	ده ماه	طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴

تاریخ دریافت اسناد : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۰ الی۱۴۰۱/۰۱/۲۷

تاریخ تحویل اسناد : حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ۱۴۰۱/۰۲/۰۷

تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهاد قیمتها : پیشنهادات واصله در ساعت ۸ صبح روز پنجشنبه مورخ۱۴۰۱/۰۲/۰۸در محل اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان

آدرس : بندرعباس-بلوار امام خمینی – بعد از امامزاده سید مظفر- اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان

کد پستی : ۷۹۱۶۷۳۳۸۰۹
تلفن ۰۷۶۳۳۳۴۰۳۸۰

محل دریافت اســناد : شرکت کنندگان می توانند در موعد مقرر برای دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به دریافت اوراق مناقصه اقدام نمایند .

تذکره ۱- تمامی پاکت های مناقصه در سامانه ستاد ایران ثبت و همزمان صرفا پاکت ضمانت نامه در موعد مقرر به حفاظت اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان تحویل گردد .

۲-اقامتگاه قانونی شرکت پیشنهاد دهنده بایستی در استان هرمزگان بوده و یا دارای دفتر نمایندگی یا شعبه رسمی در استان هرمزگان باشد .

۳- عقد قرارداد با برنده مناقصه موکول و منوط به تایید شرکت مشارالیه توسط حفاظت و اطلاعات اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان خواهد بود .

‎ مرکز شبانه روزی نگهداری معلولین ذهنی حبیب ابن مظاهر چشم انتظار شماسـت
‎ شماره کارت : ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹
‎ خیابان آیت الله غفاری- بیمارستان شریعتی- پشت شرکت آب و فاضلاب استان خـلع غربی بهزیستی بندرعباس
‎ تلفن: ۰۹۱۷۷۹۷۰۵۳۰۲

‎ یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱
‎ ۸ رمضان ۱۴۴۳
‎ سال بیست و یکم شماره ۳۸۵۳

طنز

آب یعنی روشنایی

هم بجای کار، راحت آب مصرف می‌کنم

هم بجای استراحت آب مصرف می‌کنم

از صدای شرشرش هرگز نمی‌ترسد کسی

من هم از روی شجاعت آب مصرف می‌کنم

از گرانی شاک۱ام دستم بجایی بند نیست

نه که چون دارم شکایت! آب مصرف می‌کنم

آب شهری جان ندارد جان به جانم می‌کند

با شلنگ لامروت آب مصرف می‌کنم

آب را با آب می‌شویم نماند لکه ای

از تمیزی دم به ساعت آب مصرف می‌کنم

واژه وسواس «واس ماس» دوستداری مال تو

خواستنی من هم بجابت آب مصرف می‌کنم

آب یعنی روشنایی چشم‌ه‌ایت را بشور

من بجای برق، ملت! آب مصرف می‌کنم

آب وقتی قطع باشد لحظه مرگ من است

تا خود صبح قیامت آب مصرف می‌کنم

■ صامره حبیبی

۱۰فرمون برای موتورسوار نمونه شدن

۱. بر همگان واضح و مبهن است که اولین گام

خرید موتور است. حالا هر مدلی شد، شد. حتی از این موتورگازی‌ها که آبی رنگ است و باید بدوی تا روشن شود.

۲. بعد از خرید موتور، آن را به بوق مجهز کنید. بوق

نه‌ها، بووووق! بوقی که صدای کامیون بدهد. تا وقتی

پشت سر یکی آن را به صدا درآورید، حداقل ۱۰ متر پیرد. حالا ۹٫۷۵ را هم ۱۰ حساب می‌کنیم.

۳. از قدیم گفته‌اند وقت طلاست. پس زبانه لال، خود را علاف گرفتن گواهینامه نکنید. گواهینامه را کی داده، کی گرفته؟

۴. حالا اگر احیاناً گواهینامه را برای کرایه پلی‌استیشین خواستید، جهنم و ضرر، بگیرد. ولی خام آیین‌نامه نشوید. این سوسول‌بازی‌ها برای چهارچرخ‌ها است. همیشه حق با موتور است. کسی که حواسش به موتور نیست، خب فاتحه مع صلوات.

۵. پول حرام کلاه نکنید. مگر مغزتان دچار جویدگی شده که یک کلاه سنگین بر سرتان بگذارید؟ تابستان‌ها یک لنگ خیس را روی سرتان قرار دهید. موقع باران هم، ناپلون، راهگشاست.

۶. اسراف خیلی بد است. پس همیشه روی یک چرخ حرکت کنید. دیگر انتخاب چرخ جلو یا عقب به سلیقه خود شما!

۷. صفا به دسته‌جمعی بودن است. هر جا می‌روید، رقفا را خبر کنید. همه در کنار هم روی موتور بنشینید و بروید. اگر کسی هم خواست بیاید، اشکالی ندارد.

۸. با توجه به اینکه بار کج به منزل نمی‌رسد، پس تمامی بارها را اعم از یخچال، تلویزیون اینچ بالا، وانت نیسان و... را خیلی صاف و سیخکی ببندید و طی طریق کنید.

۹. مسیر صاف نروید زیرا امکان دارد خواب بر شما مستولی شود. کج و معوج بروید تا باد میان موهای‌تان بیچد.

۱۰. دست آخر و به‌عنوان توصیه نهایی، اگر ناغافل، ركب خوردید و فهمیدید یک آقا پلیس بیدار در کمین است، مانند دوران مدرسه هنگام ورود ناظم به کلاس، سریع دست به سینه شوید و سر را هم پایین بیندازید تا بفهمد چه موتورسوار منظمی هستید.

■ محمدعلی النجانی

یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱

۸ رمضان ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۸۵۳

■ آشپزی ■

نان سیر خوشمزه با نان باگت



نان سبیر جزو نان‌های خوشمزه‌ای است که بسیار طرفدار دارد.

می‌توانید با نان باگت هم این نان را فوری آماده و میل کنید.

نان سیر را معمولاً به عنوان پیش‌غذا یا میان‌وعده‌ای سبک استفاده می‌کنند.

اگر فرصت غذا درست کردن ندارید و می‌خواهید در یک زمان کم غذایی آماده کنید که هم خوشمزه باشد و هم سیرتان کند نان سیر را امتحان کنید.

■ مواد لازم برای تهیه نان سیر

برای تهیه این غذای خوشمزه فست‌فودی به مواد زیر نیاز داریم:

نان باگت فرانسوی..... **به مقدار لازم**
سیر **یک بوته**
جعفری و ریحان و شوید ساتوری..... **به میزان لازم**
کره یا روغن زیتون **۲ قاشق غذا خوری**
پنیر پیتزا **به مقدار لازم**

طرز تهیه نان سیر با نان باگت

ابتدا بوته سیر را در مایکروفر داخل فویل قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در فری با دمای ۱۸۰ درجه پزید تا کاراملی شود. سپس جعفری و شوید و ریحان و هر سبزی دیگری را که دارید ساتوری کنید و در یک تابه که کره را در آن آب کرده‌اید کمی نفت دهید. سیر را هم اضافه کنید و کمی نفت دهید.بعد از این مرحله نان باگت را به صورت طولی با چاقو برش بزنید و مواد را داخل آن پر کنید و روی آنها پنیر پیتزا بریزید. نان‌ها را در سینی فر بچینید و اجازه دهید تا حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با دمای ۲۰۰ در سانتی‌گراد برشته شود. سپس از فر خارج و نوش جان کنید.

باید تپاید‌های خوردن تن ماهی

در بارداری

خوردن تن ماهی در حاملگی برای آمپروتئین و ویتامین دی مفید است اما مصرف بیش از حد کنسرو ماهی در بارداری می تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد.

*** آیا زنان بارداری می توانند تن ماهی بخورند؟**

مصرف تن ماهی در دوران بارداری یکی از چالش های ایست که زنان باردار به آن فکر می کنند به همین جهت در این قسمت به شما در درک معیار ایمنی راجع به تن ماهی در دوران بارداری کمک خواهیم کرد پس با ما همراه باشید.خوردن تن ماهی در دوران بارداری بی خطر است به همین دلیل می توانید تن ماهی سفید (آلباکو) و تن ماهی لایف را انتخاب کنید. ماهی تن مقدار کمی جیوه دارد و مصرف آن در دوران بارداری مجاز است اما یا این وجود مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است سمی باشد همانطور که منبع اصلی متیل جیوه سمی و مضر است.

*** مصرف چقدر ماهی تن در دوران یارداری مجاز است؟**
اکثر متخصصان رژیم درمانی و پزشکان توصیه می کنند، بیش از ۲ قوطی تن ماهی و ۲ قطعه استیک تازه ماهی در طول هفته نخورید، چنانچه در هفته از غذاهای دریایی دیگر نیز مصرف کردید، تعادل را رعایت کنید یعنی این میزان را کاهش دهید. طبق گفته اداره غذا و دارو، زنان باردار می توانند فقط ۲۲۶–۳۴۰ گرم در هفته تن ماهی مصرف کنند. در صورت مصرف غذاهای دریایی دیگر، از خوردن تن ماهی در همان هفته خودداری کنید.

*** خطرات مصرف بیش از حد تن ماهی در دوران بارداری**

تن ماهی بدون در نظر گرفتن کسرو یا تازه بودن، در صورت مصرف بیش از حد مضر است.

• مصرف تن ماهی زیاد می تواند سطح جیوه را در بدن افزایش داده و به مغز و سیستم عصبی جنین در حال رشد آسیب برساند.

• مصرف جیوه می تواند منجر به آسیب قلبی شود.

• قرارگیری خفیف در معرض جیوه می تواند باعث تاخیر در رشد، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن و تغییر شکل فیزیکی جنین شود.

• تن ماهی همچنین حاوی آلزاینده های محیطی از جمله دیوکسین هاو بی فیل های پلی کلر است که در رشد کودک اختلال ایجاد خواهد کرد.

*** فواید تن ماهی در دوران بارداری چیست؟**

مصرف مقادیر محدودی از تن ماهی در دوران بارداری به شما یا جنین در حال رشد آسیبی نمی رساند زیرا این ماهی روغنی دارای فواید تغذیه ای قابل توجهی است:

تن ماهی دارای فواید ذیل می باشد:

• پروتئین لازم بدن را تامین می کند.

• مواد معدنی، ویتامین D و اسید های چرب امگا-۳ را تامین کرده

و در نتیجه رشد کودک را تقویت خواهد کرد.

• امگا-۳ به رشد مغز، چشم و اعصاب جنین کمک می کند.

اگرچه تن ماهی غذای مناسبی برای مصرف در دوران بارداری نیست اما فواید خوردن مقادیر محدودی از آن در مقایسه با خوردن بیش از حد ماهی ای ارزد.

*** کنسرو ماهی تن در حین بارداری چقدر ایمن است؟**

مصرف منظم کنسرو تن ماهی می تواند خطرات خاصی برای سلامتی داشته باشد:

• بیس فنول A ماده ای است که در پوشش قوطی های فلزی وجود دارد. هنگام مصرف کنسرو تن ماهی، احتمال ورود این ماده به بدن شما وجود دارد و بر رشد مغز جنین تاثیر می گذارد.

• کنسرو تن ماهی نیز ممکن است حاوی نمک باشد و می تواند باعث افزایش سطح سدیم در بدن شود، در نتیجه احتمال فشار خون را افزایش خواهد داد.

• با این حال، کنسرو تن ماهی های استاندارد و تایید شده دارای مقادیر کمی جیوه است زیرا شامل ماهی های کوچک و جوان است.

*** آیا می توان تن ماهی خام را در دوران یارداری مصرف کرد؟**

از مصرف تن ماهی خام در بارداری خودداری کنید زیرا ممکن است که به بیماری های منتقله از غذا حساس باشید. طبع ماهی باتوزن ها و انگل های مضر را ازین می برد.مصرف ماهی هایی مانند شمشیر ماهی، شاه ماهی خال مخالی، تاج ماهی و . . . در دوران بارداری مضر است زیرا سطح جیوه بالایی دارند اما اعتقاد بر این است که ماهی تن حاوی میزان جیوه کمتری است. بنابراین می توانید از ماهی تن به مقادیر متوسط لذت ببرید.کمبود علمی برای اثبات مضر بودن ماهی تن در دوران بارداری وجود دارد با این حال، هر چند وقت یک بار می توانید یک وعده از آن را مصرف کنید. در صورت تردید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

در ایسن گزارش با راهکاری مختلف برای حفظ رژیم غذایی در ماه رمضان آشنا خواهید شد.

رژیم غذایی روزه داران می شسوم، هم افرادی که اضافه وزن دارند و هم افرادی که لاغر هستند، در گروه های سنی مختلف و در گو سیستم های آب و هوایی گوناگون، می یابست فراخور این ماه، رژیم غذایی خود را کنترل کرده تا با حذف ۲ وعده غذایی روتینش در طول روز به مدت ۳۰ روز، با مشکلی مواجه نشوند. این گزارش، شما را با ۲۰ موضوع مختلف برای حفظ رژیم غذایی در ماه رمضان آشنایمی کند.

■ **ماه و رمضان:** ماهی برای عبادت نه کاهش وزن بعضی ها دوست دارند وزن خود را کاهش دهند و بعضی ها هم بگران هستند که وزن شان کم شود. نکته مهمی که باید به آن توجه کرد، این است که در ماه رمضان نیازی به دریافت غذای بیشتری نسبت به ایام دیگر نیست و چه بسا ممکن

است که فرد نیاز به دریافت غذای کمتری هم داشته باشد، چراکه میزان استراحت، بیشتر و فعالیت کمتر می شود و به همین دلیل، متابولیسم بدن نیز کاهش می یابد. پس اگر لاغر یا چاق هستید، خیلی نگران نباشید. با رعایت یک برنامه غذایی آسان و ساده می توانید، سلامت خود را حفظ کرده و به اصل این ماه که عبادت است بپردازید. اما اصل آب کافی پوشیدن و خواب کافی کردن را نباید فراموش کرد.به هر حال، ارزش معنوی روزه داری به هیچ عنوان قابل قیاس با فواید مادی آن نیست. اگرچه اغلب افراد، به ویژه آن هایی که چاق هستند، دوست دارند کمی از وزن خود را کاهش دهند، اما نباید با این دید به این ماه بر پرکت نگاه کرد. چه بسا کاهش وزنی که در این ماه اتفاق می افتد، نه تنها مفید نیست، بلکه مضر نیز باشد که در ادامه به آن اشاره می شود.

■ **چگونه می توان فهمید که دریافت غذایی مناسب است؟**

اگر وزن شما متناسب با فعالیت های روتین شما در ماه رمضان، تغییر محسوسی نکرد، این نشان دهنده دریافت مناسب انرژی و رعایت رژیم غذایی صحیح است. رژیم غذایی صحیح، برهیز از شکر و نمک و چربی زیاد است، ضمناً صرف دریافت کافی انرژی برای اطمینان از یک

تغذیه مطلوب کفایت نمی کند و باید به این نکته توجه نمود که استفاده از تمام گروه های غذایی برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز فرد الزامی است. پیش از ماه رمضان یا در هفته اول، اگر سابقه بیماری دارید، برای بررسی خود رژیم غذایی خود می توانید به متخصص تغذیه یا پزشک خود مراجعه کنید.

■ **در ایام ماه مبارک رمضان چند وعده غذا باید خورد؟**

وقتی شما در طول ماه رمضان، سه وعده صبحانه، نهار و شام را ندارید، باید در فواصل منظم، وعده افطاری، شام و سحری را در دستور کار خود قرار دهید. متخصصان تغذیه، حذف هیچ کدام از این سه وعده را توصیه نمی کنند. حتی

برای افرادی که با اضافه وزن مبتلا هستند، جدا کردن وعده

افطار از شام باعث می شود که افراد چاق تمایل زیادی برای خوردن وعده سنگین پیدا نکنند؛ البته به شرطی که افطار

سبک و با دانسیته انرژی پایین داشته باشند.

■ **چه غذایی ابتدا در افطار صرف شود؟**

این به ذائقه و سلیقه و سبک زندگی و علاقه ندی غذا خوردن افراد بستگی دارد، اما نوشیدن آب سرد یا زولبیا و بهایمه در شروع افطار به طور کامل مردود است. همچنین، نباید افطاری با شام اشتباه گرفته شود و بلافاصله پس از آن صرف شود. چرا که معده بیش از ۱۴ ساعت خالی بوده و نباید تحت فشار مایعات و غذای سرد و گرم فوری قرار

بگیرد. توصیه شده است که افطار با خرما آغاز شود. پس

از آن سبوس یا آش ولرم کم نمک یا شیر صرف شود و در کارش، اگر قصد نوشیدن جای دارید، به جای قند سفید از

میوه های خشک مثل انجیر و توت خشک استفاده کنید.

■ **زولبیا و بایمه ممنوع**

زولبیا و بایمه، شیرینی محبوب ماه رمضان است. اما شما سعی کنید از خوردن این شیرینی به شدت اجتناب کنید. مصرف زولبیا و بایمه، چون حاوی مقادیر زیادی قند ساده و چربی مضر است، به هیچ عنوان توصیه نمی شود و باعث

سیری کاذب و تشنگی فراوان می شود.

■ **زمان مناسب صرف شام روزه داران**

زمان مناسب برای صرف شام حدود دو ساعت بعد از وعده افطار می باشد. شام باید حاوی مقادیر متناسبی مواد غذایی از گروه نان و غلات (برنج، نان، سبب زمینی

بانوی دیا

چرا بعضی افراد در ماه رمضان چاق می شوند؟

یا ماکارونی)، گروه گوشت و حبوبات (گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لوبیا، عدس، نخود و ...)، گروه لبنیات (شیر، ماست، دوغ) و گروه سبزیجات و همچنین با یک فاصله زمانی، گروه میوه جات باشد.

■ **چه چیزهایی بهتر است در سحر بخوریم؟**

حتماً سحری بخورید. به همین خاطر، زودتر بخوابید تا یک ساعت پیش از آذان صبح از خواب بلند شده و

مقدمات سحری سبک و بر انرژی را فراهم کنید. کمی سبک زندگی خود را در ماه رمضان، منظم کنید. اگر مهمانی

دعوت می شسود، به گونه ای برگردید تا خواب شما برای بلند شدن پیش از آذان صبح، کافی باشد.در وعده سحر

نیم هه گروه های فوق توصیه می شود. باید توجه نمود که دریافت مایعات و غذاهای حاوی آب، مانند شیر، ماست،

سبزی و میوه می تواند تا حدودی تشنگی، بویزه در ایام تابستان را کاهش دهد. ضمناً برخی از مواد غذایی باعث تشدید تشنگی می شسوند که باید از مصرف زیاد آن ها در

وعده سحر اجتناب کرد.مواد غذایی مانند نمک، ادویه جات، غذاهای پرچرب، کله پاچه و سیرابی و مصرف بیش از اندازه

گوشت و پروتئین حیوانی که موجب افزایش اوره و به تبع آن دفع زیاد آب از بدن می شود نیز توصیه نمی گردد. مصرف

غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده، مانند نان ها، بویزه سنگنگ یا بربری که قند آن ها به آهستگی آزاد می شود،

برای جلوگیری از گرسنگی در طول روز توصیه می شود. در

■ **چرا بعضی افسراد در ماه رمضان چاق می شسوند؟**

بسیاری از افراد چاق در این ایام نه تنها وزن شان کم نمی شود، بلکه دچار افزایش وزن نیز می شسوند؟ قبل از اینکه

به علت این مسأله بیردازیم، باید بگوییم که متأسفانه هنوز خیلی از ما درست نمی دانیم که اصلاً تعریف چاقی چیست؟

شما به چه کسی چاق می گوید؟ تعاریف متعددی برای چاقی و افزایش وزن وجود دارد: برای مثال در گذشته

افزافه وزن به حالتی گفته می شسده که وزن بدن ۱۰ تا ۲۵ درصد بالاتر از وزن ایده آل برای قد و سن باشد و چاقی

به حالتی گفته می شسده که وزن بدن ۲۵ درصد یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده آل باشد.یکی از راه های ساده و ساده تر

برای ارزیابی چربی در بدن اندازه گیری دور کمر است.

مطالعات بر روی افراد دچار چاقی شکمی نشان داده است که دور کمر بیش از

۱۰۲ سانتی متر در مردان و بیش از ۸۸ سانتی متر در زنان

خطر ناک تلقی می شود. همچنین نسبت دور کمر به دور

باسن مناسب برای مردان ۰/۹ و برای زنان ۰/۸ است.

■ **خوردن غذاهای شیرین در ماه رمضان**

یکی از علل افزایش وزن در ماه مبارک رمضان مصرف

بیش از اندازه غذاهای شیرین مانند زولبیا، بایمه، خرما، شیرینی و نوشیدنی های شیرین، به ویژه هنگام افطار و

همچنین غذاهای پرچرب و سرخ شسده در وعده سحر به همراه کاهش فعالیت بدنی و احیاناً حذف وعده سحری

می باشد. چنانچه وعده سحری حذف گردد، بدن فرد در این روزهای بلند بهار به مدت تقریباً ۱۶ ساعت در فاز

گرسنگی قرار می گیرد. به طور طبیعی ذخایر گلیکوژن بدن یک فرد پس از ۸ الی ۱۲ ساعت ناشتایی یا گرسنگی تخلیه می گردد و بدن برای تأمین انرژی مورد نیاز علاوه بر

چربی، بافت عضلانی را نیز مصرف می کند.از طرف

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

هدف نهایی که یک کاهش وزن علمی است، کمک کننده خواهد بود.

■ **یک توصیه برای کاهش وزن علمی در ماه مبارک رمضان**

با توجه به مقابل فوق توصیه می شود که حتی اگر نیاز

به کاهش وزن دارید، نه تنها وعده سحری را بخورید، بلکه وعده افطار و شام را هم به صورت مجزا صرف کنید. داشتن

یک افطاری سبک نه تنها باعث کاهش اشتها، بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می شود. در ضمن رعایت یک

برنامه غذایی مناسب با شرایط شما که حاوی همه گروه های غذایی، از جمله نان و غلات، گوشت و حبوبات، شیر و

لبنیات، میوه و سبزی باشد و همچنین داشتن برنامه ورزشی منظم، مثل پیاده روی پس از افطار یا شام، در رسیدن به

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۰۹:۲۶	اذان صبح ۰۵:۳۳:۰۸	اذان صبح ۰۵:۲۸:۲۶	اذان صبح ۰۴:۴۷:۳۱	اذان صبح ۰۵:۲۰:۲۸	اذان صبح ۰۵:۰۱:۱۷	اذان صبح ۰۵:۲۲:۳۲	اذان صبح ۰۵:۰۹:۱۵
طلوع آفتاب ۰۶:۲۷:۲۶	طلوع آفتاب ۰۶:۵۴:۵۱	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۵۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۷:۲۸	طلوع آفتاب ۰۶:۴۰:۳۴	طلوع آفتاب ۰۶:۲۲:۰۰	طلوع آفتاب ۰۶:۴۳:۴۰	طلوع آفتاب ۰۶:۳۱:۳۴
اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۶	اذان ظهر ۱۳:۰۱۷:۰۲	اذان ظهر ۱۳:۰۵۸:۱۹	اذان ظهر ۱۲:۲۸:۱۵	اذان ظهر ۱۳:۰۰۱:۲۹	اذان ظهر ۱۲:۴۳:۲۴	اذان ظهر ۱۳:۰۵۵:۲۴	اذان ظهر ۱۲:۵۴:۱۲
غروب آفتاب ۱۹:۰۵:۱۰	غروب آفتاب ۱۹:۳۹:۴۳	غروب آفتاب ۱۹:۲۹:۱۰	غروب آفتاب ۱۸:۴۹:۲۸	غروب آفتاب ۱۹:۲۲:۵۱	غروب آفتاب ۱۹:۰۵:۱۶	غروب آفتاب ۱۹:۲۷:۳۷	غروب آفتاب ۱۹:۱۷:۲۰
اذان مغرب ۱۹:۲۲:۵۶	اذان مغرب ۱۹:۵۷:۱۲	اذان مغرب ۱۹:۴۶:۱۳	اذان مغرب ۱۹:۰۶:۳۶	اذان مغرب ۱۹:۴۰:۰۰	اذان مغرب ۱۹:۲۲:۳۳	اذان مغرب ۱۹:۴۴:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۳۴:۵۵

							
دکتر محمد حسن نیا / دریا							
M.hassannia1354@gmail.com							

(قسمت دوم)

مساجد از بناهای عام‌المنفعه هستند که دارای معماری جالب توجهی می باشند. معماری مساجد رویدر در بستر تاریخ از جمله مباحث مهمی است که در معماری سنتی رویدر می‌بایست بیشتر به آن پرداخته شود. در بخش پیشین نوشتار به معماری سنتنی در برخی از قسمت‌های مساجد تاریخی رویدسر و از جمله صحن مسجد، اطراف صحن مساجد، مناره و غیره پرداخته شد و مشخص گردید که در بستر زمان تحولات زیادی در معماری سنتی مساجد رویدر به وجود آمده است. برخی ازاین تغییرات در معماری سنتنی در اثر مصالح مقاوم تر و مستحکمتر جدید بوده و برخی نیز تأثیر پذیرفته از سبک کلی معماری مساجد بوده است. برخی از اجزای مسجد نظیر گنبد به مساجد شهر رویدر اضافه شده و برخی دیگر نظیر شبستان ها از مساجد کاسته شده است. با وجود این سبک معماری مساجد جنوب ایران تقریباً با توجه به اقلیم، نوع مصالح و غیره با هم شباهت‌های زیادی دارند. برای نمونه مساجد شهر بستک، شهر رویدر و بندرخمیر و غیره شباهت‌های زیادی به هم دارند و بسیاری از سازندگان و پیمانکاران مساجد در رویدر، پیمانکاران محلی و منطقه ای می باشند. با وجود این بررسی معماری سنتنی مساجد رویدر در بستر تاریخ حائز اهمیت است و این نوشتار که با حمایت‌های فرهنگی شورای اسلامی شهر رویدر و شهردار فرهنگ دوست و پر تلاش این شهر جناب آقای عبدالحمیم جعفری به رشته تحریر در می آید در نظر دارد به مولفه های بیشتری از معماری سنتنی مساجد شهر رویدر در بستر تاریخ بپردازد و نشان دهد که معماری مساجد شهر رویدر نیز در بستر تاریخ تحت تأثیر عوامل متعدد قرار داشته و نقش معماران محلی در ساخت بسیاری از این مساجد به خوبی مبرهن است.

مهمترین بخش مساجد تاریخی و قدیمی شهر رویدر که دارای معماری طاق ضربی بوده و به تدریج از مساجد حذف شده اند، شبستان مساجد بوده است. در مجموع در تعریف شبستان مساجد عنوان شده است که شبستان قسمتی از مسجد‌های بزرگ است که دارای سقف می باشد. شبستان‌ها فضاهای سروشیده و دارای ستون‌های یک شکل و موازی‌اند که از یک طرف به صحن مسجد راه دارند. شبستان به صورت زمستانی و تابستانی بوده است برای نمونه مسجد رجب علی خیاط دارای شبستان

مقاله



معماری سنتی مساجد شهر رویدر در بستر تاریخ

تابستانی بوده است. ولی بیشتر مساجد تاریخی دارای شبستان زمستانی بودند. به عبارتی شبستان زمستانی در مساجد فضاهای سروشیده و دارای ستون‌های یک شکل و موازی‌اند بوده که برای فرار از سرمای زمستان معمولاً در زیر زمین و با کمترین ارتباط به صحن اصلی و فضای بیرون ساخته می‌شده‌است. پوشش سقف شبستان زمستانی غالباً چهاربخشی یا گنبد بوده است. برای نورگیری سوراخ‌های در سقف ایجاد می‌کرده‌اند که با سنگ مرمر پوشیده می‌شد و نور کم، فضایی آرام، دل‌پذیر و عرفانی به قضا می‌بخشید. با توجه به تعاریف عنوان شده می توان عنوان نمود که با توجه به اقلیم و وسعت مساجد رویدر، این مساجد دارای شبستان تابستانی نبودند. با استفاده از سنگ مرمر در پوشیدن نورگیرهای شبستان های مساجد شهر رویدر معمول نبوده است. بسیاری از مساجد شهر رویدر که دارای شبستان بودند، نیز معمولاً یک شبستان ساده داشتند که کمتر در آن ستون های زیاد استفاده شده بود. برخی از مساجد مهم شهر رویدر نظیر مسجد جامع این شهر دارای شبستان نبوده اند. با مصالحه های صورت گرفته در شهر رویدر مشخص گردید که برخی از مساجد تاریخی شهر رویدر دارای شبستان بوده که نمازهای صبح و عشاء را در ماه ها و فصول سرد سال در شبستان مساجد می خواندند. این شبستان در گوشه ای از صحن مسجد قرار داشت و

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۰۹:۲۶	اذان صبح ۰۵:۳۳:۰۸	اذان صبح ۰۵:۲۸:۲۶	اذان صبح ۰۴:۴۷:۳۱	اذان صبح ۰۵:۲۰:۲۸	اذان صبح ۰۵:۰۱:۱۷	اذان صبح ۰۵:۲۲:۳۲	اذان صبح ۰۵:۰۹:۱۵
طلوع آفتاب ۰۶:۲۷:۲۶	طلوع آفتاب ۰۶:۵۴:۵۱	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۵۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۷:۲۸	طلوع آفتاب ۰۶:۴۰:۳۴	طلوع آفتاب ۰۶:۲۲:۰۰	طلوع آفتاب ۰۶:۴۳:۴۰	طلوع آفتاب ۰۶:۳۱:۳۴
اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۶	اذان ظهر ۱۳:۰۱۷:۰۲	اذان ظهر ۱۳:۰۵۸:۱۹	اذان ظهر ۱۲:۲۸:۱۵	اذان ظهر ۱۳:۰۰۱:۲۹	اذان ظهر ۱۲:۴۳:۲۴	اذان ظهر ۱۳:۰۵۵:۲۴	اذان ظهر ۱۲:۵۴:۱۲
غروب آفتاب ۱۹:۰۵:۱۰	غروب آفتاب ۱۹:۳۹:۴۳	غروب آفتاب ۱۹:۲۹:۱۰	غروب آفتاب ۱۸:۴۹:۲۸	غروب آفتاب ۱۹:۲۲:۵۱	غروب آفتاب ۱۹:۰۵:۱۶	غروب آفتاب ۱۹:۲۷:۳۷	غروب آفتاب ۱۹:۱۷:۲۰
اذان مغرب ۱۹:۲۲:۵۶	اذان مغرب ۱۹:۵۷:۱۲	اذان مغرب ۱۹:۴۶:۱۳	اذان مغرب ۱۹:۰۶:۳۶	اذان مغرب ۱۹:۴۰:۰۰	اذان مغرب ۱۹:۲۲:۳۳	اذان مغرب ۱۹:۴۴:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۳۴:۵۵

نظر را حفر کرده و سپس دیوارکشی در مکان حفر شده صورت می گرفت و در نهایت سستون ها و سقف آن را می‌ساختند. شبستان های مساجد دارای پنجره و طاق نما و غیره نبود و به همین دلیل ساخت آن ها کار سختی برای معماران نداشت. شبستان مساجد همواره دارای اهمیت بوده و اگر دقت بیشتری می گردید، می بایست شبستان های برخی از مساجد شهر رویدر حفظ و مرمت می شد. چون در حال حاضر مساجد تاریخی زیادی در سطح ایران و جهان وجود دارد که شبستان های تاریخی آن همواره باقی مانده و حفظ و حراست می شوند و مورد بازدید گردشگران زیادی قرار می گیرد. اما شبستان های مساجد قدیمی رویدر که نشان دهنده بخشی از هنر و معماری سنتی شهر رویدر بوده به تدریج از صحن مساجد رویدر رخت بر بستند و این مهم در مورد بسیاری دیگر از مساجد مناطق جنوبی ایران مصداق دارد. چون در گذشته برخی مساجد قدیمی منطقه رویدر و روستاهای اطراف شهر رویدر و به ویژه مسجد جامع روستاها دارای شبستان های متعددی بوده است که در حال حاضر تقریباً بیشتر آن ها در زمان بازسازی مساجد از بین رفته است. مصالح بکار برده شده در این شبستان‌ها که بیشتر سنگ و گچ با سقفی عادی بوده است و نم گرفتن سنگ و گچ به ویژه در زمستان و چکه کردن سقف شبستان ها عامل مهمی در تخریب بیشتر شبستان‌ها بوده است. اما خاطرات نمازگزاران که در زمان ادای نماز در شبستان های مساجد عنوان می گردد، هنوز یاد آور سبک معماری این شبستان‌ها و فضای معنوی آن‌ها می باشد. معمولاً فضای شبستان‌های مساجد رویدر در گذشته به وسیله جراج‌های نفتی روشن‌شده و به تدریج نیز با آمدن برق شهری در شبستان ها از لامپ و سایل روشنایی استفاده می شده است. با مصالحه صورت گرفته با آقای ماجدی که از معتمدین و بزرگان رویدر می باشد، عنوان داشتند که در حال حاضر هیچ مسجدی در رویدر داری شبستان نیست و مساجدی که در گذشته دارای شبستان بوده نیز شبستان آن ها تخریب گردیده است.(عبدالله ماجدی، مصاحبه، ۱۴۰۱) چون رویدر در پسکرانه قرار گرفته و پروت هوای آن نسبت به بنادر بیشتر می باشد، لذا ساخت شبستان ها در مساجد قدیمی آن در گذشته یک ضرورت محسوب می گردید. از سوی دیگر رویدر در صحن مساجد و پرشدن صحن برخی از مساجد در اثر باران های سیل آسای زمستانی و تابستانی، گاهی به شبستان های مساجد هم صدماتی وارد می شد که مجبور به تعمیر آن ها بودند. برای ساخت شبستان مساجد، معماران سنتی شهر رویدر ابتدا می بایست مکان شبستان را حفر نموده و چون پایین تر از سطح صحن مسجد بود، معمولاً افراد محلی با وسایل آن زمان مکان مورد

نمازگزاران با پله به سمت پایین و درب شبستان حرکت می کردند. این شبستان چون در زیر زمین قرار داشت و سرما به آن جا نفوذ نمی کرد، با کمترین شعله یا حرارتی همیشه گرم می ماند و معمولاً ابتدا با چوب و هیزم گرم می شده و به وسیله یک دودکش، دود حاصل از سوخت هیزم و چوب به سطح زمین منتقل می گردیده است و بعدها به وسیله بخاری نفتی و در نهایت گازی این شبستان ها گرم می شدند. شبستان ها معمولاً از سنگ و گچ ساخته شده بود و دارای ستون هایی از سنگ گچ بوده است. شبستان های مساجد رویدر به صورت اتفاقی کوچک و با سقف عادی ساخته می شد. معمولاً شبستان‌های مساجد رویدر، همانند شبستان‌های بسیاری از مساجد جنوب ایران ارتفاع زیادی از کف تا سقف نداشتند و به همین دلیل نیز مستحکم بوده و به عبارتی در چله‌های زمستان که هوا خیلی سرد می شد، مورد سرما در جنوب ایران زیاد نیست و شبستان ها بیشتر استفاده‌قرار می گرفت. شاید شبستان های مساجد رویدر که در بستر زمان در مساجد از بین رفته نشان دهنده گوشه‌های مهمی از معماری سنتی شهر رویدر باشد. با تعمیر و بازسازی مساجد شهر رویدر توسط خیرین، شبستان‌های قدیمی که در صحن مسجد قرار داشتند، یکی پس از دیگری تخریب شده و گاهی با وسعت یافتن

۷

یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱

۸ رمضان ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۸۵۳

- طالع بینی**

فروردین:



امروز تصمیم گیری زیاد برایتان ساده نیست، چرا که بیشتر تمایل دارید قبل از اینکه به طور یک جانبه دست به عمل بزنید از احساسات افراد دیگر هم آگاه شوید. البته منظورمان این نیست که شما نسبت به آرزوهای خود بی توجه هستید؛ بلکه فقط در مورد اینکه بندی زمان تا آن ایده آل هست یا نه مطمئن نیستید. حتی اگر همه چیز در ظاهر خیلی عالی نباشد، درهای شانس و اقبال شما تا مدتی بسته خواهد ماند.

اردیبهشت:



شما امروز به جزئیات فراوانی که در محل کار روی هم انباشته شده اند اهمیت می‌دهید. شما معمولاً خیلی راحت مسئولیت‌های تان را یکی یکی انجام داده و بعد به سراغ بعدی می‌روید، اما حالا نمی‌توانید به راحتی تشخیص دهید که کجا باید بروید. اما موکل کردن کارهایتان به روزهای بعدی نیز ایده چندان خوبی نیست، چراکه هرچه زمان بگذرد مشکلات دیگری از راه می‌رسند. پس شجاع باشید و خیلی زود آستین‌هایتان را بالا زده و شروع به کار کنید!

خرداد:



امروز ظاهراً شما در حالیکه کارهایتان را انجام می‌دهید می‌توانید سرگرمی‌هم داشته باشید، اما مشکلاتی پدیدار می‌شوند که مجبور می‌شوید تلاش‌تان را دوجندان کنید. الان حتی حس می‌کنید که یک نفر علیه شما توطئه چینی می‌کند، اما قبل از اینکه برای دفاع کردن از ترس‌هایتان دلیل و شاهد بیاورید، در مورد قضاوت‌های روهنگام خود بااحتیاط عمل کنید. با همه این احوال عاقلانه ترین کار این است که به جای ثابت کردن و نشان دادن کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید، به وقوع بوستن اهدافتان تلاش کنید.

تیر:



شما امروز خیلی راحت تر می‌توانید با دوستان و اعضای خانواده تان ارتباط برقرار کنید، برای اینکه قادر هستید به مسائل و مشکلات حساس از تمام زوایا بنگرید. شما حتی بهترین نفر برای میانجی کردن در دعوای خانوادگی هستید. اما وقتی برای انتخاب کردن بهترین عملکرد—خواه عملکرد خود و یا دیگران—تحت فشار قرار بگیرید اوضاع پیچیده می‌شود. وقتی تنها کسی هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و آمادگی لازم را دارید بگذارید دیگران بفهمنند و از گفتن این موضوع عذر بسید.

مرداد:



شما امروز می‌خواهید قبل از اینکه افراد دیگر بدانند که چه کار می‌خواهید بکنید، به نگرانی‌های نامطمئن رسیدگی کنید. مشکل اینجاست که اگر حتی بادقت هم به حرف‌هایشان گوش دهید، باز هم مجبورید تصمیم بخرانی بگیرید که شاید فردی که احساس خارا و بی توجهی می‌کند را برانجاند. فریب این خیال که می‌توانید همیشه تمام مردم را خوشحال کنید نخورید. تصمیم خود را تشریح کرده و سپس پیش بروید.

شهریور:



شما اقتدر عاقل هستید که کارهایی که شروع کرده اید را هرچه زودتر و تا آخر هفته تمام کنید. اما قبل از اینکه بتوانید کارهایتان را به مرحله بعدی برسانید به مولعی خارجی برخورد می‌کنید. شاید از شکست خوردن می‌ترسید و یا شاید هم از اینکه تلاش‌هایتان زود به ثمر نرسد نگران هستید. اما باید بدانید الان وقت این نیست که کارهایی که انجام داده اید را از یادای تجزیه و تحلیل کنید. فعلاً همان روندی که پیش گرفته بودید را ادامه دهید. احتمالاً به موفقیت‌هایی می‌رسید که فراتر از تصوراتان خواهد بود.

مهر:



حالا که ماه به نشانه تان بازگشته است، شما از نظر عاطفی و احساسی دیگر رنجیده‌خاطر نیستید. شما وقتی دوست صمیمی و یا نامزدتان دست به کارهای احمقانه می‌زنند، زیاد در مقابلش صبور نیستید، اما گفتن این حرف به آنها که باید صغی چیزها را از پیش می‌دانستند از جانب شما کار زشتی است. شاید حتی به خاطر حفظ کردن دوستی و علاقه مجبور شوید عصبانیت خود را پنهان کنید، اما وقتی نمی‌توانید نظر خود را ابراز کنید باید بهایش را هم بپردازید. فراموش نکنید شما بدون اینکه از کسی خجالت بکشید می‌توانید فرد خوب و قابل اطمینانی باشید.

آبان:



وقتی که شما برای سازماندهی کردن افکارتان روز سختی را می‌گذرانید، همه چیزهای دیگر نیز ظاهراً پیچیده تر از روزهای دیگر می‌نمایانند. اگرچه حقایق شفاف و واضح به نظر می‌رسند، امروز شما در حالیکه از دو طرف به سمت دو مسیر کاملاً متضاد کشیده می‌شوید، با مشکلی حل نشدنی روبرو می‌شوید. شما بدون چشم پوشی کردن از یک راه نمی‌توانید دیگری را انتخاب کنید و اگر یکی از این دو را نادیده بگیرید بریستان و آشفته می‌شوید. پس اگر می‌توانید و امکانش برایتان هست تا موقعی که جواب ظاهر نشده صبر کنید.

آذر:



امروز عنوان کردن چیزهایی که در سرتان دارید شاید فکر خوبی باشد، اما به احتمال زیاد به اظهارات عاشقانه بی توجهی می‌کنید. متأسفانه نوشتن احساسات‌تان در ایمیل یا خواندن آنها در غالب یک ترازه تأثیر مطلوب را نخواهد گذاشت؛ حالا تأثیرات ثابت و دائمی می‌تواند احساسات شما را از حالت طبیعی خود بیرون آورده و عوض کند. پس فکر نکنید که می‌دانید چه اتفاقاتی در شرف وقوع است. هوشیار باشید؛ چند روز صبرکرده و بعد احساسات قلبی خود را دوباره چک کنید.

دی:



مثل اینکه شور و هیجان عاطفی در شما رو به کم شدن می‌رود. امروز شما بیشتر دوست دارید جایگاه بی طرفانه داشته و به نظرات افراد دیگر گوش فرا دهید. اما شاید هم عنوان کنید که نیازهای افراد دیگر را در لیست برنامه‌های خود گنجانده اید. و این مهربانی‌ها نداشتن تمرکز و بی توجهی را جبران نمی‌کند. پس در حالیکه بسر روی چیزهایی که بیش را دارید متمرکز می‌شوید، چشمانتان را نیز باز کنید.

بهمن:



امروز حتی اگر مجبور شوید کارهایی را انجام دهید که قبلاً اصلاً با آنها سر و کار نداشته اید، باز هم روز سختی نخواهید داشت. شما ایده سردرآوردن از هر چیز جدیدی دوست دارید و خوشبختانه استعداد ذاتی برای تعادل برقرار کردن بین ناشناخته‌ها و شناخته‌ها را دارا هستید. اما هنوز هم باید بیشتر تمرین کنید، وگرنه در اجرای عمل سست می‌شوید. تبدلی هم نکنید؛ تبدلی مثل دعوت کردن دردرس به خانه می‌ماند!

اسفند:



شما خیلی خوب می‌توانید که به احساسات افراد دیگر توجه کنید، اما حالا وقتی که می‌فهمید برای درک کردن احساسات افراد دیگر چه قدرتی باید داشته باشید دودل می‌شوید. منظور این نیست که شما به افراد دیگری بی‌اعتنای می‌کنید، بلکه از عنوان کردن احساسات خود که شامل نگرش‌های منفی هم می‌شوید اطمینان ندارید. پس کار کنید تا بر ترس‌هایتان غلبه کرده، عنوان کردن ضعف‌هایتان روابط صمیمانه شما را محکم تر می‌کند.



 روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی گستره توزیع: منطقه جنوب کشور بوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد
 مدیر مسئول و صاحب امتیاز: یعقوب دبیری نژاد سرمدیبر : سمیه هاشمی پور
 دارای ضریب کیفی ۶۴/۲۰ و رتبه دوم در میان روزنامه های منطقه ای کشور

ایستناگرام: daryanews.ir	
تلفن : ۰۲۲۴۴۳۸۴-۰۲۲۴۴۳۹۳-۰۲۲۴۴۳۹۳	
فکس : ۰۲۲۴۴۳۸۵-۰۲۲۴۴۳۹۳-۰۲۲۴۴۳۹۳	
دفتر: بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا	
برج نیلوفر – ورودی غربی- طبقه پنجم – واحد ۲۳	
چاپ مهندی کرمان تلفن: ۰۳۱۳۴۳۸۳۸ – ۰۳۴	

آئین نامه اخلاقی حرفه ای روزنامه دریا

روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تفسیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت مجرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.

سرویس شهرستانها: سمیده دبیری نژاد
سرویس جنوب کشور: امین زارعی
سرویس اجتماعی و حوادث: علی زارعی

نمایندگی استانها:

جنوب سیستان و بلوچستان شهیرا سروش ۰۹۱۵۸۴۵۴۶۶۶
کرمان آرزو توکلی چترودی ۰۹۱۹۳۰۰۳۴-۰۳۴
کهگیلویه و بویراحمد علیزاده ۰۹۱۷۳۴۱۰۰۳۳-۰۳۳
یزد علیرضا جابری زاده ۰۹۱۳۳۰۰۳۷۷-۰۳۷
فارس عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۰۹۹۷-۰۹۷
خوزستان حسن سیالویی ۰۹۶۳۶۷۰۶۷۳-۰۶۳
بوشهر مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۸۷۰۰۹-۰۹۲

ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا

زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



ادامه از تیتیر یک //

در کنار همه این ها، دریا یکی از راه های عمده حمل و نقل کالا و سفر بین کشورهای جهان است، امروزه بیش از ۹۰ درصد صادرات و واردات کشورها از طریق دریا صورت می گیرد. و بنا بر آمار های ارائه شده توسط سازمان های مسئول سالانه ۱۲ هزار کشتی اقیانوس پیمای در مسیر تنگه هرمز و خلیج فارس تردد می کنند و با ایسن حجم از تردد دریایی در جوار مرزهای آبی ما و در صورت سرمایه گذاری در بخش های مختلف این صنعت و بخصوص صنعت بانکرینگ، علاوه بر توسعه ای صنعت، به رشد و توسعه ی اقتصادی کشور کمک می کند.

صنعت دریانوردی در قرن گذشته با استفاده از تکنولوژی های پیشرفته، از شناورهای مجهز و بروز استفاده می کند اما در عین پیشرفت، معضلات و مشکلاتی را به محیط زیست وارد کرده است، بطوری که در دهه های اخیر دریا به نوعی مدفن آلاینده ها، مخصوصا آلاینده های نفتی شده است و این موضوع همواره موجب نگرانی دولت ها و مردم را فراهم آورده و برای مبارزه با آن لازم است در سطح ملی و بین المللی اقدامات جدی و مشارکتهای اساسی داشته باشیم. بنابراین برای بهبود کیفیت زندگی و رفاه مردم منطقه و نسل های آینده لازم است در اسرع وقت نسبت به ترمیم منابع صدمه دیده همت گماشت و از تخریب بیشتر سایر منابع پیشگیری کرد.

بندرعباس نیز به عنوان یکی از پیر رفت و آمدترین شهرهای بندری خلیج فارس از آسیب و خطرات احتمالی ناشی از تردد کشتی های تجاری مختلف در امان نیست . در همین راستا شرکت بنا گستر کرانه به عنوان

استاندار هرمزگان:

فرمانداران بر باز گشایی مدارس و دانشگاه‌ها نظارت جدی داشته باشند

اشاره به بازگشایی حضوری مدارس و دانشگاه‌ها، تاکید کرد: لازم است همه بخش‌های مرتبط به خصوص فرمانداران در این راستا نظارت جدی داشته باشند.

مهدی دوستی در نشست ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا در هرمزگان ضمن گرامیداشت روز جهانی بهداشت و با قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی مجموعه کادر بهداشت و درمان در هرمزگان افزود: فرمانداران به طور



گروه خبر // استاندار هرمزگان با

یک کارشناس فرهنگی:

بندرعباس ظرفیت شهر خلاق غذایی دارد

گروه خبر // یک کارشناس فرهنگی گفت: بندرعباس ظرفیتش شهر خلاق غذایی و جذابیتش بر تنوع غذایی است نه هنر و صنایع دستی.

رضا دبیری‌نژاد در نشست «بینا فرهنگی و هویت بندرعباس» از سلسله نشست های ۴۰۰ سالگی بندرعباس، با بیان اینکه فضای بینا فرهنگی در بندرعباس، با بیان اینکه فضای بینا فرهنگی در بندرعباس همواره وجود داشته است، افزود: بینا فرهنگی قومی در سبهر هرمزگان که به لحاظ هویت فرهنگی از قبل وجود داشته است، یعنی فرهنگ مناطقی چون میناب، هرمز، بندرلنگه و ... همگی امروز بینا فرهنگی قومی در سبهر هرمزگان را تشکیل داده اند.وی با بیان اینکه بینا فرهنگی در همجواران با هرمزگان مانند سیرجان، بوشهر و ... به دلیل موقعیت اقتصادی تبادل وجود داشته است و ارتباط و تعامل شکل گرفته اند و جدایی‌بری آن‌ها ساده نیست، اظهار کرد: بینا فرهنگی غیرهمجوار که مربوط به قومیت هایی هستند که به دلیل شرایط کاری و اقتصادی از ازدواج ساکن بندرعباس یا در رفت و آمدند.

دبیری نژاد با اشاره به اینکه زار هرمزگان با زار سایر مناطق تفاوت دارد و به نوعی بومی سازی یا ترجمه شده است و بخشی از فرهنگ خودمان به آن وارد شده است، خاطرنشان کرد: ما نمی توانیم نسخه پیچی کنیم یا موردی را حذف یا اضافه کنیم بلکه می توانیم دریاییم چه زمانی یک بخش به فرهنگ ما اضافه شده اند یا چه زمان عینین شده است.وی با بیان اینکه مهاجرت چه درون سبهر استانی یا چه بیرون استانی سبب برپ شدن و غطور شدن بندرعباس شده است، اضافه کرد: چون نتیم قدرتمند داشتیم بلکه کلونی های فرهنگی داشتیم که همجوار بوده اند و بندرعباس محل تلاقی آن ها شده است و فضای بینا فرهنگی ایجاد کرده و از مناطق دورتر فرهنگ های بزرگتری در بندرعباس شکل گرفته و به نوعی بندرعباس رنگین کمان فرهنگی است.

رئیس اداره موزه و موسسه کتابخانه و موزه ملی ملک ادامه داد: خونگرمی یا پذیرفتگی فرهنگی و تعامل بین فرهنگی در بندرعباس شکل گرفته

امام محمد تقی (ع): ناشکری نعمت، چون گناهی نابخشودنی است

(روضه بجار ج ۲ ص ۳۶۴)

طالب زارع، نایب رئیس هیئت مدیره و قائم مقام مدیرعامل شرکت بنا گستر کرانه در مصاحبه

اختصاصی با روزنامه دریا تأکید کرد

شرکت بنا گستر کرانه، بازوی اجرایی در حفظ و حراست از زیست بوم دریایی خلیج فارس

سرمایه گذار بخش خصوصی و بازوی اجرایی اداره حفاظت و ایمنی دریانوردی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان به این موضوع مهم ورود کرده است تا ضمن ایجاد یک فرصت شغلی بصورت استاندارد به این موضوع حساس و مهم پردازد و بعنوان مجری کنواسیون بین المللی جلوگیری از آلودگی دریا ناشی از کشتی ها در استان هرمزگان فعالیت نموده و مسئولیت جمع آوری زائدات شناورها را عهده دار گردیده.

به همین منظور گفتگویی را با دکت‌ طالب زارع، نایب رئیس هیئت مدیره و قائم مقام مدیرعامل شرکت بنا گستر کرانه انجام دادیم.

دریا: در مجموعه پارسام شرکت بنا گستر کرانه دقیقاً چه اقداماتی انجام می شود؟

فعالیت های واحد دریافت و پردازش زائدات شناور های (PRF) شرکت بناگسترکرانه عبارت است از: دریافت زائدات هیدروکربنی، فاضلاب انسانی، زباله خشک و زباله‌های ته باری شناورها (۵۴،۱۱ کنوانسیون ماربل)

با توجه به اهمیت حفاظت در برابر آلودگی های نفتی در منطقه، شرکت بناگستر کرانه پیشرو در اجرای اهداف کنوانسیون بین المللی آلودگی، مقابله و همکاری در برابر آلودگی نفتی (OPRC) است. لذا به تجهیز امکانات اسکله های اختصاصی و آموزش به روز کارکنان خود توجه ویژه ای دارد.

امکانات ساحلی دریافت زائدات از کشتی ها در حال حاضر ۵ تانکر با ظرفیت های ۳ تا ۳۰ هزار لیتر است. همچنین تجهیزاتی که برای مقابله با آلودگی دریایی استفاده می شود، شامل: مواد شیمیایی OSD، بوم جاذب دریایی، فئس بوم لاستیکی، پالشتک جاذب دریایی، اسکیمر و متعلقات و شناور اختصاصی مقابله با آلودگی نفتی می باشد.

این شرکت همچنین زباله خشک شناورهای مستقر در بنادر، لنگرگاه و کشتی های عبوری از آب های سرزمینی (به تفکیک شامل پلاستیک، پسماند مواد غذایی و سایر ضامات ضمیمه پنجم کنوانسیون ماربل را جمع آوری و به مراجع ذیصلاح واگذار می نماید.

برای آتبارش و پردازش زائدات نفتی، در بنادر استان هرمزگان این شرکت اقدام به سرمایه گذاری و احداث پایانه انبارش مخازن به مساحت یک هکتار و ظرفیت ذخیره ۲هزار و نهصد مترمکعب و خطوط لوله محزا برای انتقال سریع و ایمن فرآورده از اسکله اختصاصی، نموده است. با توجه به نو بودن فعالیت دریافت و پردازش زائدات کشتی ها در ایران، باعث یافتن فرآیند مناسب جهت تفکیک سازگار با محیط زیست و بهینه زائدات دریافتی از موارد پر چالش این پروژه بوده است. وجود طیف وسیع آلودگی های موجود در زائدات،

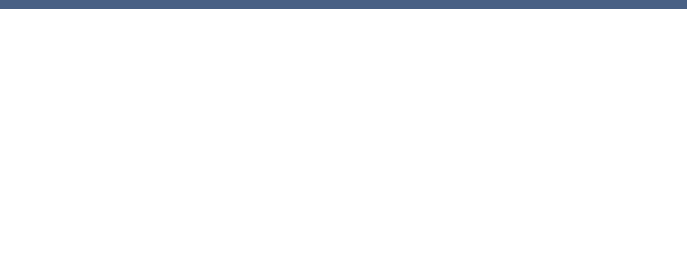
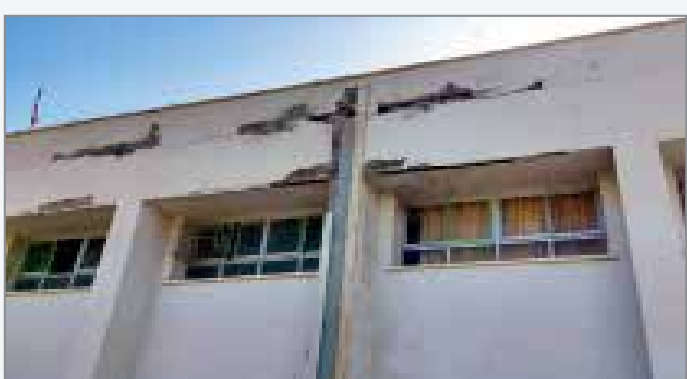
مقصوده سراجی
M.Saraji@gmail.com

می گوید که بیش از یک سال است که می آید تا کارهای بازنشستگی خود را انجام دهد اما هنوز موفق نشده است.

می‌گوید هر دفعه که می آید بهانه می آورد که باید یا تاییدیه بگیري یا مدارک جدید بیاورم. اگر نمی خواهند مرا به صورت مشاغل سخت و زیان آور بازنشته‌کنند مستقیم بگویند و اینقدر مرا اذیت نکنند. این گفته های یکی از مراجعه کنندگان باگیری یا شعب تامین اجتماعی بندرعباس است که می‌گوید نزدیک به یک سال و نیم است که برای بازنشستگی با استفاده از قانون مشاغل سخت و زیان آور می آید و دست خالی باز می گردد و نتیجه نمی گیرد. مشاغل سخت و زیان آور از آن دسته مشاغلی است که بازنشستگی در آن به ازای هر سال فعالیت در مشاغل سخت و زیان آور در صورت داشتن سابقه پرداخت ۴ درصد حق بیمه اجرا می شود. بسیاری از شرکت‌ها و کارخانه هایی که در استان هرمزگان فعالیت دارند به دلیل ماهیت کارشان دارای کارگرانی هستند که می توانند با استفاده از این قانون به دلیل شرایط کاری که دارند با ۲۰ سال سابقه به صورت مستمر و ۲۵ سال سابقه به صورت غیر مستمر از قانون مشاغل سخت و زیان آور استفاده کنند. بازنشسته شوند. رویه ای که فرد متقاضی با مراجعه به شرکت هایی که سنجش میزان سختی کار را انجام می دهد آغاز شده و پس از طی مراحل و تایید شغل آنها که سخت و زیان آور است به مرحله اجرا در می آید که این رویه بستگی به نوع شغل از زمان ثبت درخواست

نامه وارده

مراجعه نشود، بررسی نمی شود



یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱

۸ رمضان ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۸۵۳



طراحی مفهومی واحد فرآیندی جداسازی زائدات نفتی بوده است. طراحی پایه و تفصیلی این واحد احداثی در قطعه بندرخلیج فارس اجرایی شده است.

دریا: شرکت بنا گستر به جز بندر شهید رجایی در کدام بنادر استان فعالیت دارد؟

هم اکنون شرکت بناگسترکرانه عملیات جمع آوری زائدات نفتی و زباله از کشتی ها بنادر شهید رجائی، شهید باهنر، شهید حقانی، بندرلنگه و بندر بهل را با استقرار شناورهای دریایی و اسکونجر انجام می دهد. جزایر کیش، لاوان و سیری به عنوان جزایر پرتردد که پتانسیل آسیب بالاتری از سمت کشتی ها به محیط زیست دریا در آن ها وجود دارد به عنوان مقاصد بعدی فعالیت در نظر گرفته شده اند.

دریا: حجم سرمایه گذاری در این طرح چقدر بوده و این پروژه باعث اشتغال چند نفر شده است؟

قبیل از هر چیز باید عرض کنم، سنّوال خوبی را بیان کردید: مجموع سرمایه گذاری این طرح هزار میلیارد ریال بوده که ۴۵۰ میلیارد ریال در بخش خشکی و ۵۵۰ میلیارد ریال هم در بخش دریایی است که خوشبختانه ۱۰۰ درصد این سرمایه گذاری توسط سرمایه گذار تامین شده، ضمن اینکه این طرح بدون استفاده از تسهیلات بانکی انجام گردیده است، همچنین به عقیده ما یکی از مهم ترین قسمت های این طرح ایجاد اشتغال نیروی انسانی است که خوشبختانه این پروژه باعث اشتغال تعداد ۵۰ نفر شده است .

یکی از مشکلات صنعت دریایی

در ایران و جهان، مسئله زائدات و پسماندهای نفتی و غیرنفتی کشتی‌ها است و این مسأله محیط‌زیست که یک میراث بین نسل‌ی است را مورد تهدید قرار می دهد، شرکت بنا گستر کرانه بر اساس رسالت ذاتی خود و به عنوان سرمایه گذار و بازوی اجرایی اداره حفاظت و ایمنی دریانوردی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان، مسئولیت جمع‌آوری و پردازش زائدات شناورها را به عهده دارد

ساختر بسیار قوی امولسیون پایدار، وجود فلزات قلیایی و قلیایی‌خاکی، وجود املاح و میکروارگانیزم های موجود در آب دریایی ترکیب شده با این مواد و ... عامل چالش هایی است که اجرای فرآیند جداسازی زارهای آبی و آلسی را در این گونه زائدات با مشکل مواجه می کند. نتیجه تحقیقات گسترده شرکت بناگسترکرانه

در این شرکت‌ها تا دریافت پاسخ متغیر است. اما رویه اصلی در تامین اجتماعی آغاز می شود. بسیاری از متقاضیان از روند آن ناراضی و گلایه دارند چرا که روند رسیدگی به درخواست آنها زمان زیادی را به خود اختصاص می دهد. تاخیل شغل مورد نظر و بررسی پرونده متقاضیان از جمله مسائلی است که روند رسیدگی را در تامین اجتماعی به درازا می کشد و یکی دیگر از دلایل آن کمبود نیروی انسانی برای رسیدگی و بررسی این پرونده هاست که گاهی ممکن است یک پرونده چندین ماه در نوبت رسیدگی قرار گیرد. متصدی رسیدگی به پرونده‌های مشاغل سخت و زیان آور در شعبه یک تامین اجتماعی بندرعباس یک نفر است و با توجه به اینکه تعداد زیادی از صنایع و شرکت‌های که کارگرانی با شرایط سخت و زیان آور دارند در این شعبه رسیدگی می شود، پرونده ها همیشه مسکوت می مانند و مورد بررسی قرار نمی گیرند و روند رسیدگی را طولانی می کند. یکی دیگر از گلایه‌هایی که مراجعه کنندگان در این زمینه دارند این است که تا زمانی که خود شخص درخواست کند مراجعه نکند، پرونده آنها مورد بررسی قرار نمی گیرد و این متقاضی ممکن است در ماه بیش از ۱۰ مرتبه به تامین اجتماعی مراجعه کند تا بتواند پاسخ بگیرد.

کند کمبود نیرو و معطلی ارباب رجوع نیز به گوش مسئولان تامین اجتماعی استان رسیده است اما همچنان به این موضوع مهم رسیدگی نشده و مراجعه‌کنندگان مدت زیادی را باید رفت

سلام علیکم

آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما در این ماه مبارک به استحضار حضرت تعالی می رساند! آموزشگاه قائم آل محمد (عج) بلبل آباد در سال تحصیلی ۱۴۵۰احداث شده است. متأسفانه در زمان ساخت آن بنا به دلایلی از مصالح خود بشاگرد استفاده شده که مرغوب نبوده و درحال حاضر این ساختمان تخریبی بوده و بعضا در حین فعالیت دانش آموزان و دبیران سقف آن بر روی سرشان ریزش می کند.

از طرفی بافت این فضا فقط آموزشی بوده که فاقد سالن غذا خوری و آتشیخانه است و دانش آموزان برای صرف غذا باید در هوای سرد وگرم در محیط باز غذا میل نمایند که دور از شان می باشد.

لازم به ذکر است که آموزشگاه پیامبر اعظم (ص) و هنرستان حضرت محمد (ص) این روستا هم مدت ۱۵سال است که در همین فضا به صورت ضمیمه اداره می شوند که شرایط آن به همین شکل فوق می باشد. امکانات آن متعلق به ۳۰سال پیش است که فرسوده می باشد.

لذا هم تقاضای ترمیم و بازسازی آموزشگاه قائم داریم و هم احداث ساختمان

پیامبر اعظم (ص). لازم به ذکر استت در هفته جاری خدمت مدیر کل محترم نوسازی رسیدیم جهت احداث ساختمان آموزشگاه پیامبر اعظم ایشان گفتند متأسفانه از فرمانداری بشاگرد و آموزش و پرورش آنجا لیست احداث ساختمان آموزشی مدارس شبانه‌روزی که فرستادند تا از اعتبارات سفر رئیس جمهور ساخته شود اسمی از پیامبر اعظم (ص) نیست.

آیا انصاف است بعد از این همه مکاتبات و ۱۵ سال ضمیمه بودن هنوز در اولویت ساخت نیست.

از حضرتعالی درخواست داریم در این قضیه به جد وارد شوید.

و من الله التوفیق،جمعی از فعالان فرهنگی روستای بلبل آباد بشاگرد