



سه شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱ ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴
سال بیست و یکم شماره ۴۰۱۶
۸ صفحه ۲۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۹۹۹-۳۲۲۱۲۸۲۸
کارخانه: ۳۲۵۶۱۵۳۰-۳۱
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده
به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

توقیف نفتکش خارجی

حامل ۱۱ میلیون لیتر سوخت قاچاق در خلیج فارس

صفحه ۵ را بخوانید



عکس: ایسنا

تاکید چند باره استاندار هرمزگان

بر حل مشکل سرویس مدارس

علت اصلی که در سرویس های مدارس با مشکل روبرو هستیم

افزایش چند برابری هزینه های دریافتی سرویس ها نسبت به تعرفه اعلامی شهرداری است

صرف می شود، اظهار داشت: امروز گرفتاری اصلی کشور در حوزه نرم افزاری است چرا که دیگر با آجر روی آجر گذاشتن نمی توانیم بگویم توسعه ای صورت گرفته است بر همین مبنای انتظاری که داریم این است که دستگاه های مسئول مانند آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان بیش از پیش به دنبال محتوی تربیتی و آموزشی باشند.

وی افزود: امروز تمام مسائل ما و حتی امنیت ملی و آینده کشور نیز با آموزش گره خورده است و لازم در این حوزه وقت بیشتری گذاشته شود.

ادامه در همین صفحه

گروه خبر // درحالیکه استاندار هرمزگان برای چندمین بار در قبل و بعد از بازگشتی به بندرعباس و تاکید بر لزوم حل آن، عنوان کرد: علت از وضعیت موجود گلایه مندند و با مشکلاتی برای تامین سرویس مدارس مواجهند. به گزارش خبرنگار دریا، استاندار هرمزگان با تاکید بر آماده سازی بسته های معطل آموزشی، بر لزوم حل مشکل سرویس مدارس شهر بندرعباس تاکید کرد. مهندس مهدی دوستی در جلسه شورای آموزش و پرورش استان هرمزگان با بیان اینکه عمده توان مدیران بر روی توسعه سخت افزاری

تاکید چند باره استاندار هرمزگان بر حل مشکل سرویس مدارس



ادامه از تیتیر یک // آموزش و پرورش و آموزش باید بستگی استاندار هرمزگان با انتقاد از اینکه زمان جلسات تصمیمات معطل آموزشی را تهیه و در این شورا در بجای تصمیم گیری صرف تبادل اطلاعات می شود، تاکید کرد: اگر می خواهیم تحولی در

تقدیر معاون امور استان های پدافند غیر عامل کشور از مدیرعامل آبفای هرمزگان



مجاهدت های مخلصانه جنابعالی در تحقق برنامه های ابلاغی پدافند غیرعامل در استان هرمزگان تقدیر و تشکر می گردد و بی تردید اجر اخروی شما نزد خداوند تبارک و تعالی و امام زمان(عج) محفوظ و مایور خواهد بود. امید است، در سایه الطاف الهی ذیل توجهات حضرت ولی عصر(عج) و تاسی از منویات امام راحل و مقام معظم رهبری (مدظله العالی) همواره در مسیر پیشرفت و تحقق اهداف مقدس جمهوری اسلامی ایران به ویژه ارتقاء غیرعامل و فرهنگ سازی مفاهیم و اصول آن گام های ارزنده ای بر می دارند. بدین وسیله از زحمات، تلاش ها و

درونی مؤلفه های قدرت ملی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، مرهون زحمات بی وقفه و مجدانه مردانی است که باتکیه بر ایمان و روحیه جهادی

گروه خبر // معاون امور استان های سازمان پدافند غیرعامل کشور در مراسمی با حضور مهدی دوستی استاندار هرمزگان از تلاش های عبدالحمید حمزه پُور مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان در توجه به حوزه پدافند غیرعامل قدردانی کرد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ سررتیب دوم پاسدار رسول رحیمی در این مراسم از تلاش های مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب در توجه به دستورالعمل های پدافندی با اهدای لوح قدردانی کرد.در لوح اعطایی معاون امور استان های سازمان پدافند غیرعامل کشور آمده است: شکوفایی، پالندگی و استحکام

مدیر درمان تامین اجتماعی، هرمزگان عنوان کرد

کاهش زمان رسیدگی به اسناد پزشکی با الکترونیکی شدن نسخه نویسی



دکتر غلامعباس مومنی
مدیر درمان تامین اجتماعی هرمزگان

معاونت خرید راهبردی و اسناد پزشکی مدیریت درمان تامین اجتماعی، خرید خدمت از مراکز طرف قرارداد این سازمان می باشد تا بتواند خدمات درمانی مناسبی به بیمه شدگان این سازمان ارائه نماید. مومنی اظهار داشت: یکی از کارهای خوبی در سازمان تامین اجتماعی صورت گرفت، حذف دفترچه کاغذی و توسعه نسخه الکترونیک بوده است که این امر باعث کاهش هزینه های سازمان و در نتیجه حمایت از بیمه شدگان شده است. وی بیان کرد: در سال ۱۳۹۹ تعداد یک میلیون و ۳۱۳ هزار و ۲۵۶ نسخه و در سال گذشته یک میلیون و ۷۶۱ هزار و ۵۱۲ نسخه در معاونت خرید راهبردی و زمان پزشکی مدیریت درمان استان رسیدگی و پرداخت شده است که این آمار از رشد ۳۴ درصدی برخوردار بوده است. مومنی اضافه کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون نیز تعداد یک میلیون و دویست هزار نسخه شامل خدمات کلینیک، پاراکلینیک، داروخانه و ... رسیدگی و بیش از ۴۹۰ میلیارد ریال به مراکز طرف قرارداد پرداخت شده است. وی خاطر نشان کرد: مدت زمان رسیدگی به اسناد بستری و سرپایی در زمانی که نسخه ها به صورت کاغذی ارائه می شد معمولا ۶۰ روز طول می کشید اما با اجرای طرح الکترونیکی شدن نسخ، به ۴۰ روز کاهش یافت و در صورت اجرایی شدن کامل نسخ الکترونیک و رفع موانع موجود، این مدت زمان کاهش خواهد یافت. مدیر درمان تامین اجتماعی هرمزگان با اشاره به تأثیر اجرای نسخه الکترونیک در تسهیل انعقاد قراردادها با مراکز خصوصی گفت: با توجه به شرایط استان هرمزگان، پراکندگی پزشکان و فاصله زیاد برخی شهرستان ها تا مرکز استان، در گذشته روند رسیدگی و پرداخت مراکز طرف قرارداد بسیار طولانی بود که با اجرای طرح نسخه الکترونیک، باعث



دکتر وطن خواه/ سرپرست معاونت خرید راهبردی مدیریت درمان تامین اجتماعی هرمزگان

گروه گزارش // سرپرست معاونت خرید راهبردی و اسناد پزشکی مدیریت درمان تامین اجتماعی استان هرمزگان معرفی شد.

به گزارش خبرنگار دریا، با حضور دکتر غلامعباس مومنی مدیر درمان تامین اجتماعی استان هرمزگان از خدمات سعیده شهزاد قدردانی و سیدعلی وطن خواه به عنوان سرپرست معاونت خرید راهبردی و اسناد پزشکی مدیریت درمان تامین اجتماعی استان معرفی شد. مدیر درمان تامین اجتماعی استان هرمزگان در این مراسم گفت: در استان هرمزگان ۲۴ بیمارستان و دی کلینیک، ۱۸۲ پزشک، ۱۵۱ داروخانه، ۶۶ آزمایشگاه، ۲۷ رادیولوژی، ۲۳ سونوگرافی، ۲۴ فیزیوتراپی، دو سنگ شکن، چهار ام آر آی، ۱۳ سی تی اسکن و ۴۶ درمانگاه با سازمان تامین اجتماعی همکاری دارد. دکتر غلامعباس مومنی افزود: بهترین وظیفه



ابهام در اجرای طرح جهش تولید مسکن در بندرعباس

۲

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان خبر داد

تخلیه ۳۴۰ هزار تن گندم در بندر شهید رجایی

۲

مناطق محروم هرمزگان تحت پوشش خدمات قضایی رایگان قرار گرفتند

۲

یک مربی کانون پرورش فکری ابوموسی؛ کتابخانه های کانون، کتابخانه های تخصصی کودک و نوجوان است

۸

واکوی آخرین وضعیت ساماندهی رودخانه ها در هرمزگان آیا روضه سیلاب در زمستان خوانده می شود؟

۸

مدیر درمان تامین اجتماعی هرمزگان عنوان کرد کاهش زمان رسیدگی به اسناد پزشکی با الکترونیکی شدن نسخه نویسی

۱

اعلام جزئیات راهپیمایی یوم الله ۱۳ آبان در هرمزگان

۲

	
 بایگ خبر	
سه شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱ ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴ سال بیست و یکم شماره ۱۶ ۴۰۱	

سرمقاله

ابهام در اجرای طرح جهش تولید مسکن در بندرعباس

■ درحالیکه سیاست دولت در حوزه اجرای طرح جهش تولید مسکن بر واگذاری زمین جهت احداث مسکن ویلایی در کشور است که اثرات مثبتی را به همراه دارد، اما متأسفانه در بندرعباس به این موضوع چندان توجهی نشده و مطالبه بحق مردم نیزکه در حوزه ویلایی سازی است، بایستی به آن توجه شود.اجرای طرح جهش تولید مسکن در شهر بندرعباس از ابتدا با چالش های فراوانی مواجه بوده و همچنان ادامه دارد. در ۲۸ مهر ماه سال گذشته که ثبت نام از متقاضیان مسکن در این طرح ملی آغاز شد، اما نامی از بندرعباس در سامانه ثبت نام نبود و فقط در زمان حضور رئیس جمهور در بندرعباس و برای چند روز نام بندرعباس هم در سامانه ثبت نام دیده شد و بعد از رفتن ایشان از استان، نام بندرعباس هم محو و ناپدید شد و کسانی که در آن چند روز ثبت نام کرده بودند، هم با درخواست شان مخالفت شد و به متقاضیان اعلام شد که در بندرعباس برای اجرای این طرح، زمین اختصاص نیافته است. در سال گذشته به بندرعباسی ها گفته می شد که می توانند در شهرک علوی ۵۰۰کیلومتری غرب بندرعباس ثبت نام کنند که با اعتراض مردم، استاندار، نماینده ولی فقیه در استان، رسانه ها و... مواجه شد و بعد از ماه‌ها مکان این طرح به بندرعباس انتقال یافت و از نیمه تیرماه سال جاری ثبت نام از متقاضیان آغاز شـد. در سال گذشته و امسال بارها اعلام شد که دستگاه های اجرایی و نهادهای زمین های مازاد شان را در اختیار راه و شهرسازی قراردهند تا طرح جهش تولید مسکن در این اراضی اجرایی شود که متأسفانه این واگذاری زمین های مازاد ادارات بخوبی صورت نگرفت. از طرفی دیگر بارها در خصوص اراضی ۲۵۰ هکتاری، شمال و جنوب اتوبان شهیدرجایی، شمال و شرق میدان میوه و تره بار بندرعباس، اراضی اطراف دانشگاه هرمزگان، اراضی شهرک پیامبر اعظم (ص) جهت اجرای این طرح ملی در بندرعباس، اظهارنظرهایی شنیده است، اما وضعیت اجرای این طرح و جزئیاتش بطور کامل مشخص نیست و پیگیری های مان برای مصاحبه با مسئولان مربوطه نیز در خصوص آخرین وضعیت اجرای این طرح در بندرعباس تاکنون بی نتیجه بوده است، اما پس توجه به اینکه یکی از دغدغه های مردم موضوع مسکن بوده و به همین دلیل مهمترین برنامه دولت سیزدهم هم خانه دار شدن اقشاری است که توانایی مالی برای خرید خانه را ندارند، بنظر می رسد عزم لازم جهت خانه دارشدن بندرعباسی های فاقد مسکن در استان وجود ندارد و این طرح به کنـدی اجرا می شود. برخی از متقاضیان گلایه مندند که با درخواست شان موافقت نشده ود در سامانه به آنها اعلام شده است که فرم جیم آنها قرمز است، درحالی‌که آنها تاکنون از تسهیلات و زمین و مسکن دولتی نیز استفاده نکرده‌اند و کسی هم پاسخگوی شان نیست. مشکل مسکن و قیمت‌های حبابی خریدوفروش ورهن‌وآچارباعث نارضایتی و اعتراض اقشار مختلف شده است، متولیان مسکن در استان و دستگاه های نظارتی و امنیتی بایستی برای رفع موانع اجرای این طرح و تسریع در اجرای پروژه ها پیگری های لازم را داشته باشند تا مردم به خانه دار شدن امیدوار شوند. درصورتیکه واگذاری زمین های ۲۵۰ تا۳۰۰متری به متقاضیان مسکن انجام شده و آنها بتوانند با سهم آورده و تسهیلات بانکی اقدام به ساخت مسکن ویلایی در بندرعباس کنند، بطور حتم حباب قیمت مسکن و رهن و اجاره هم از بین می رود و افراد فاقد مسکن هم خانه دار می شوند که نیاز است در نحوه اجرای طرح در بندرعباس تجدید نظر شود و شفاف سازی لازم نیز درخصوص میزان ثبت نامی ها، روند اجرای پروژه ها، واگذاری اراضی و... صورت گیرد تا مردم نیز به خانه دار شدن امیدوار شوند .

■ **علی زارعی**

■ **برداشت کنجد در هرمزگان**

■ گروه خبر // برداشت کنجد از هزار و ۸۰۰ هکتار زمین‌های زیرکشت در هرمزگان آغاز شده است.سرپرست معاونت بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان پیش بینی کرد امسال بیش از دو هزار تن کنجد برداشت شود که ده تا ۲۰ درصد بیشتر از پارسال است. مسعود گرگیچ افزود: کنجد یکی از محصولات آب کم است که در اجرای طرح الگوی کشت در استان اجرا شده است.سرپرست معاونت بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان گفت: مصرف کم آب، قیمت خرید مناسب در بازار و کیفیت بالای تولید از مهمترین مزایای کشت کنجد است.گرگیچ افزود: محصول تولید شده به کارخانه‌های روغن گیری در استان‌های تهران، اصفهان و خراسان رضوی فرستاده می‌شود.به گزارش مرکز خلیج فارس؛ وی گفت: امسال کشت و برداشت دانه‌های روغنی و محصولات کشاورزی اساسی در دستورکار است.بیشترین سطح زیرکشت کنجد در هرمزگان، در شهرستان حاجی آباد است.کنجد در هرمزگان اوایل تابستان کشت شد .

■ **حمید باسره سرپرست کمیته امداد هرمزگان شد**

■ گروه خبر // حمید باسره که پیش از این قائم مقام کمیته امداد هرمزگان بود، به عنوان سرپرست جدید اداره کل کمیته امداد امام هرمزگان منصوب شد. حمید باسره به عنوان سرپرست کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان منصوب شد.وی پیش از این قائم مقام مدیرکل کمیته امداد این استان بوده است.تا پیش از این جلیل تراهی مدیرکل کمیته امداد امام هرمزگان بود. به گزارش فارس، تراهی مشغول بودن به امر تحصیل در مقطع دکترا و طی مراحل عضویت در هیأت علمی دانشگاه را از دلایل استعفایش از مسئولیت مدیرکلی کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان اعلام کرد و گفت: با تمام تجربه و توان در کنار مدیر جدید خواهیم بود تا ایشان بتواند به شایستگی در این جایگاه خدمت کند .

مناطق محروم هرمزگان تحت پوشش خدمات قضایی رایگان قرار گرفتند

جهادی در مناطق کمتر توسعه یافته و محروم در سراسر کشور خبر داد .

به گزارش خبرنگار دریا ؛ محمد کاظمی فرد با بیان اینکه طرح خدمات جهادی قضایی در راستای تاکیدات رئیس قوه قضاییه در ارائه خدمات آسان و رایگان به مردم ایجاد شده است، گفت: از خدمات قضایی در روستاهای بندر تپاب و بخش کوشکنار هرمزگان آغاز شده است و در ادامه مناطق و روستاهای محروم و کمتر توسعه یافته تحت خدمات قضایی رایگان قرار می گیرند.

رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضاییه



گروه خبری // رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضاییه‌ان ادامه اجرای طرح خدمات

مدیرکل بندار و دریانوردی هرمزگان خبر داد

تخلیه ۳۴۰ هزار تن گندم در بندر شهید رجایی

گروه خبر // مدیرکل بنسادر و دریانوردی هرمزگان با بیان اینکه تخلیه یک فروند کشتی حامل ۷۱هزار و ۵۰۰تن گندم در اسکله شماره۱۴ بندر شهید رجایی هرمزگان آغاز شده است گفت: بیش از ۲۶۹ هزار تن گندم نیز در نوبت تخلیه است . حسین عباس‌نژاد افزود: چهار فروند کشتی دیگر نیز به تناز ۲۶۹ هزار و ۲۶۹ تن گندم در لنگرگاه بندرعباس درحال طی کردن فرایند اسنادی خود برای پهلودهی هستند.به گفته مدیر



گروه خبر // رییس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی هرمزگان گفت: از اجرای بیش از ۱۰۰ برنامه فرهنگی به مناسبت سیزده آبان خبرداد .

حجت‌الاسلام محمد ایمانی‌فرد در نشست خبری افزود: جنایت تروریستی شیراز

خبری

مناطق محروم هرمزگان تحت پوشش خدمات قضایی رایگان قرار گرفتند

ادامه داد: تمام تلاش‌مان را بکار گرفته ایم تا به افرادی که در مناطق محروم و کمتر توسعه یافته زندگی می کنند و از سطح درآمدی مناسبی برخوردار نیستند خدمات قضایی رایگان ارائه کنیم.

محمد کاظمی فرد با بیان اینکه تاکنون طرح خدمات جهادی قضایی در ۴۰ نقطه راهاندازی و اجرا شده است تاکید کرد:این طرح که از تیرماه سال جاری با همکاری دفاتر خدمات الکترونیک قضایی آغاز شده است و چهار استان هرمزگان، کرمان، سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی را تحت پوشش قرار داده است و



۱۰۰ هزار تُن انواع کالاهای اساسی فله خشک، ۹۰۰ هزار متر مربع محوطه بارانداز و همچنین تعداد سه پایانه نگهداری فراورده‌های روغن خوراکی به ظرفیت ۳۷۰ هزار تُن است .

اعلام جزئیات راهپیمایی

یوم الله ۱۳ آبان در هرمزگان

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

در ۱۳ شهرستان و تمام بخش‌ها و برخی از روستاها برگزار خواهد شد و بیش از ۱۰۰ برنامه مختلف فرهنگی و تبلیغی در این روز به اجرا درخواهد آمد.به گزارش ایسنا ؛ وی شکوه برگزاری این روز را همراهی خانواده‌ها با فرزندان دانشجو و دانش آموز خود در این مراسم دانست و عنوان کرد: در شهر بندرعباس برنامه راهپیمایی یوم الله سیزده آبان از ساعت ۹ صبح از میدان امام خمینی (ره) پارک شهید دباغیان آغاز خواهد شد .

هرمزگان همراه و همزمان با سراسر کشور

■ **خبر** ■

برگزاری رویداد «گنج» در هرمزگان

■ گروه خبر // مسئول بسیج سازندگی هرمزگان از برگزاری رویداد «گنج» در استان خبرداد . یاسین باوقار مسئول بسیج سازندگی هرمزگان در جلسه هماهنگی برگزاری رویداد گنج در استان هرمزگان اظهار کرد: این رویداد بزرگ و ویژه جهادگران استان برای حمایت از طرح‌های مسئله محور، ایده های خلاقانه و اشتغالاتی گروه‌های جهادی در هرمزگان برگزار می‌شود. باوقار افزود: این رویداد عظیم با حمایت و مشارکت سازمان بسیج سازندگی کشور و استان و همچنین بنیاد علوی کشور جهت حمایت از فعالان جهادی در استان برگزار می‌شود. مسئول بسیج سازندگی هرمزگان افزود: رویداد گنج بستری مناسب برای شناسایی و ارزیابی طرح‌ها و ایده‌های برتر جهادگران را به وجود آورده است و زمینه‌ای مناسب برای حمایت از توان و استعداد و پرورش طرح های خلاق در حوزه های محرومیت زدایی و اشتغال‌زایی و سایر فعالیتها فراهم شده است. وی تصریح کرد: گروه‌های جهادی از راه های بزرگی را رقم می زنند و سرمایه‌های اصلی ما هستند جهادگران در دورافتاده ترین و محروم ترین نقاط در حال تلاش و فعالیت هستند لذا حمایت و پشتیبانی از جهادگران از وظایف بسیج سازندگی است . به گزارش تسنیم ؛ مسئول بسیج سازندگی هرمزگان ضمن دعوت از کلیه جهادگران هرمزگانی جهت شرکت در این رویداد بزرگ خاطر نشانان کرد: رویداد گنج یازدهم و دوازدهم آبانماه ۱۴۰۱ در بندرعباس برگزار می شود .

نام نویسی داوطلبان نوبت اول کتکور سراسری

■ گروه خبر // نام‌نویسی داوطلبان نوبت اول کتکور سراسری از ۸ آبان آغاز و روز شنبه ۱۴ این ماه به پایان می‌رسد . به گزارش خبرنگار دریا ؛ رئیس سازمان سنجش آموزش کشور گفت: با توجه به اینکه کتکور ۱۴۰۲ در دو مرحله برگزار می‌شود، آزمون نوبت نخست در روزهای پنج‌شنبه و جمعه ۲۹ و ۳۰ دی ماه برگزار می‌شود و نوبت دوم این آزمون نیز در روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه ۱۴ و ۱۵ تیرماه برگزار خواهد شد.وی با بیان اینکه در سیستم جدید، برای هر داوطلب یک سامانه جامع طراحی شده و درج دقیق اطلاعات در این سامانه بسیار مهم است، گفت: اشتباه در ثبت معدل می‌تواند منجر به حذف داوطلبان از فرایند انتخاب شود.رئیس سازمان سنجش آموزش کشور ادامه داد: نمره آزمون ۶۰ در صد و سابقه تحصیلی ۴۰ درصد در آزمون ورود به دانشگاه‌ها محاسبه می‌شود .

اجرای پروژه مدیریت رواناب

در سطح ۳۷۵ هکتار در شهرستان بندرعباس

■ گروه خبر // رئیس اداره منابع طبیعی و آبخوانداری بندرعباس از اجرای پروژه مدیریت رواناب در سطح ۳۷۵ هکتار در شهرستان بندرعباس خبرداد . به گزارش خبرنگار دریا ، روح الله وفاکیش افزود: پروژه مدیریت رواناب که شامل گزند بندساز می باشد در بالادست منطقه مسکونی روستای نرگیز اجرا شده است. این گفت: این پروژه در جهت افزایش کنترل رواناب های سطحی و فرسایش خاک و همچنین افزایش سطح جنگلی و مرعی منطقه برای جلوگیری از فرسایش بادی اجرا گردیده است .

تجلیل از رانندگان اتوبوس های

اعزامی شهرداری بندرعباس به مرز شلمچه

گروه خبر // مراسم تجلیل از رانندگان اتوبوس‌های شهری خدمت رسان به زائران اربعین حسینی(ع) در مرز شلمچه،**باحضور احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، محمد مرویدی فرماندار، مهدی نوبانی شهردار، اعضای شورای شهر، ریاست و معاونین سازمان حمل و نقل شهرداری بندرعباس برگزار شد.**
به گزارش خبرنگار دریا ؛ در این مراسم احمد مرادی نماینده مجلس شورای اسلامی در استان هرمزگان، اظهار کرد: برای همه ثابت شده است که کار شهرداری کاری سخت و طاقت فرساست و انجام آن کار جز عنایه و عشق به کار میسر نمی‌شود.مرادی با اشاره به اینکه در پایانه‌های مرزی منتهی به کربلای معلی مردم از سراسر ایران حضور دارند، گفت: رانندگان عزیز در ایام اربعین با التهاب آفرینی کاری و زحمات خود پرچم استان هرمزگان را در مرز شلمچه استان خوزستان برافراشتند.وی در پایان خاطر نشان کرد: به عنوان نماینده مردم استان هرمزگان و ایران اسلامی این اختیار را دارم تا از یکایک شما مجموعه شهرداری و رانندگان گرامی تقدیر و تشکر کنم که با سعی صدر و حوصله و متانت کار هماهنگی و حمل و نقل زائران اربعین ابا عبدالله الحسین(ع) دیگر شهرهای ایران نصیب شهرداری بندرعباس شد.وی افزود: با توجه به خدراشتناک‌ریم در این مورد رانندگان عزیز مجموعه شهرداری و استان را برنامۀ ریزی دقیق در سال های پیش رو، برای برگزاری با شکوه مراسم اربعین هستیم.
رئیس شورای شهر بندرعباس اعلام داشت: شورا علاوه بر همراهی و همکاری خوب به دنبال راهکار و اضافه کنیم .

گروه خبر // مراسم تجلیل از رانندگان اتوبوس‌های شهری خدمت رسان به زائران اربعین حسینی(ع) در مرز شلمچه،**باحضور احمد مرادی نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، محمد مرویدی فرماندار، مهدی نوبانی شهردار، اعضای شورای شهر، ریاست و معاونین سازمان حمل و نقل شهرداری بندرعباس برگزار شد.**

به گزارش خبرنگار دریا ؛ در این مراسم احمد مرادی نماینده مجلس شورای اسلامی در استان هرمزگان، اظهار کرد: برای همه ثابت شده است که کار شهرداری کاری سخت و طاقت فرساست و انجام آن کار جز عنایه و عشق به کار میسر نمی‌شود.مرادی با اشاره به اینکه در پایانه‌های مرزی منتهی به کربلای معلی مردم از سراسر ایران حضور دارند، گفت: رانندگان عزیز در ایام اربعین با التهاب آفرینی کاری و زحمات خود پرچم استان هرمزگان را در مرز شلمچه استان خوزستان برافراشتند.وی در پایان خاطر نشان کرد: به عنوان نماینده مردم استان هرمزگان و ایران اسلامی این اختیار را دارم تا از یکایک شما مجموعه شهرداری و رانندگان گرامی تقدیر و تشکر کنم که با سعی صدر و حوصله و متانت کار هماهنگی و حمل و نقل زائران اربعین ابا عبدالله الحسین(ع) دیگر شهرهای ایران نصیب شهرداری بندرعباس شد.وی افزود: با توجه به خدراشتناک‌ریم در این مورد رانندگان عزیز مجموعه شهرداری و استان را برنامۀ ریزی دقیق در سال های پیش رو، برای برگزاری با شکوه مراسم اربعین هستیم.

رئیس شورای شهر بندرعباس اعلام داشت: شورا علاوه بر همراهی و همکاری خوب به دنبال راهکار و اضافه کنیم .

رئیس شورای شهر بندرعباس اعلام داشت: شورا علاوه بر همراهی و همکاری خوب به دنبال راهکار و اضافه کنیم .

سه شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱
۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴
سال بیست و یکم شماره ۱۶۰۱۴

خبر ▼
مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خوزستان خبر داد صدور دستور توقف احداث یک طرح پتروشیمی در تالاب شادگان



■ حسن سیلایو سرویس استان ها // مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خوزستان با بیان اینکه هنوز قرارداد اجاره زمین تخصیص داده شده به طرح پتروپالایش ملل بسته نشده است، گفت: دستور توقف اجرای طرح پتروپالایش ملل در تالاب شادگان صادر شده است، به گزارش خبرنگار دریا ؛ سید محمدتقی سجادی در خصوص بحث احداث طرح "پتروپالایش ملل" در تالاب بین المللی شادگان اظهار کرد: یک زمین به مساحت ۸۵ هکتار در تالاب شادگان برای احداث این طرح از سوی امور اراضی منابع طبیعی تخصیص داده شده است که باید پس از طی یک فرآیند این تخصیص به قرارداد اجاره تبدیل شود اما تاکنون این اتفاق نیفتاده است،وی افزود: برای اینکه یک زمین تبدیل به قرارداد اجاره تبدیل شود نیاز به دریافت یکسری استعلامات از جمله استعلامات زیست محیطی و مجوزها در این زمینه است اما محیط زیست تاکنون پاسخخ امور اراضی را در خصوص این استعلامات برای احداث طرح پتروپالایش ملل در تالاب شادگان نداده است.مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خوزستان با بیان اینکه هنوز قرارداد اجاره زمین تخصیص داده شده به طرح پتروپالایش ملل بسته نشده است، گفت: با توجه به اینکه سرمایه‌گذار برای احداث این طرح عجله داشته، بدون قرارداد اجاره اقدام به تسطیح زمین کرده است که این کار طبق قانون تخلف است.سجادی عنوان کرد: با توجه به اینکه اقدام سرمایه‌گذار طرح برای تسطیح زمین در تالاب شادگان تخلف بوده، به عنوان منابع طبیعی از این طرح شکایت کرده‌ایم و شکایت را به مراجع قضایی برده‌ایم.وی ادامه داد: براساس این شکایت، دستور توقف اجرای طرح پتروپالایش ملل در تالاب شادگان صادر شده است تا باقی روند قانونی طرح انجام و همچنین شکایت ما نیز پیگیری شود.. ۸۵ هکتار از زمین‌های بستر تالاب بین المللی شادگان به احداث طرح پتروپالایش ملل تخصیص یافته است و این موضوع باعث گله و شکایت بسیاری از فعالان محیط زیست و منابع طبیعی شده است .

همدلی و تعامل مسئولان و نجابت مردم استان از فضای امن و آرام برخوردار است. وی ادامه داد: در ناآرامی‌های اخیر هیچ‌گونه خسارت مالی و جانی در استان بوشهر نداشتیم و در بخشی از تجمعات، ضد انقلاب به دنبال سوءاستفاده از فضای ایجاد شده بود که با درایت مسئولان و همراهی مردم به موقع خنثی شد.معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر باتأکید بر هوشیاری آحاد جامعه در مراقبت از حلیه‌های شیطانی استکبار جهانی از خنثی شدن عملیات ضد انقلاب در استان خبر داد و تصریح کرد: در روزهای اخیر لیدرهای اصلی اغتشاشگران که با شبکه‌های معاند خارج از کشور در ارتباط بودند دستگیر شدند .

جنب کشور

معاون سیاسی استانداری بوشهر:

لیدرهای اصلی اغتشاشگران در بوشهر دستگیر شدند

خاطر نشان کرد: در این زمینه باید اقدام جهادی در راستای جهاد تبیین شود. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر استکبارستیزی و تبیین چهره شیطانی آمریکا را در این برهه زمانی ضروری دانست و تأکید کرد: این دولت شیطانی در تلاش است به ایجاد جامعه به‌ویژه در حوزه آموزش و پرورش نفوذ کند.بورات از امنیت پایدار استان بوشهر خبر داد و تصریح کرد: اکنون استان بوشهر بنا به

بخشی زیرسازی ارتباطی با مخاطبان، تبلیغ لذت گرایی و سبک زندگی غربی، شبکه سازی، هیجان سازی، تخلیه هیجان با خشونت علیه حکومت و بالا آوردن غلم در حوزه فرهنگ به نحو خاص ششش مرحله هويت سازی دشمن محسوب می‌شود.معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر باتأکید بر اقدام جهادی در حوزه فرهنگی بیان کرد: چون ریشه کنشگری جوانان و اقداماتی که

خارج از کشور در ارتباط بودند.

بسه گزارش خبرنگار دریا ؛ اکبر بورات در جلسه ششورای فرهنگ عمومی استان بوشهر با بیان اینکه دشمن در حال هويت سوزی و هويت سازی است اظهار کرد: این مهم در ناآرامی‌های اخیر به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان مشهود بود.

وی بـا بیان اینکه هويت سازی دشمن دارای شش مرحله است تصریح کرد: عمق



سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر از دستگیری لیدرهای اصلی اغتشاشگران در بوشهر خبر داد و گفت: این افراد با شبکه‌های معاند

مهاجرت فارغ التحصیلان یزدی حاصل بی توجهی به اقتصاد دانش بنیان بوده است

علیرضا حائری زاده سرویس استان ها // معاون توسعه مدیریت و منابع استاندار یزد یکی از پیامدهای بی توجهی به حوزه نوآوری و فناوری در ریل گذاری توسعه استان در سالیان گذشته را بیکاری و مهاجرت فارغ التحصیلان دانشگاهی از یزد ذکر و ابراز امیدواری کرد با پیوند خوردن طرفین عرضه و تقاضای بخش دانش بنیانها شاهد افزایش توان استان در این حوزه، ایجاد اشتغال ثابت برای فارغ التحصیلان و حتی مهاجرت معکوس آنها به یزد باشیم.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ محمدعلی شاه حسینی در نشست با خبرنگاران که با موضوع برگزاری رویداد ملی «تا ثریا» در کارخانه نوآوری درخشان یزد برگزار شد، اظهار کرد: یزد در بسیاری از مولفه‌ها از استانهای پیشتاز کشور است اما در حوزه نوآوری و فناوری می بایست جایگاه بهتری داشته باشد چرا که یزد در حالی سالهاست رتبه برتر قبولی کنکور سراسری به یزد اختصاص یافته ولی به دلیل کم توجهی به حوزه نوآوری و فناوری در جریان توسعه استان، عمدا شاهد مهاجرت فارغ التحصیلان و نخبگان یزدی از استان هستیم.وی در این رابطه خاطر نشان کرد: ریل گذاری توسعه استان در سالهای گذشته عمدتا بر پایه نوآوری و فناوری نبوده و کمتر امروز دانش‌بنیان در آن دخیل بوده است لذا امروز دچار نارسایی‌هایی در اشتغلازی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در استان هستیم. شاه حسینی با بیان این که امسال به عنوان «سال تولید، دانش بنیان و اشتغال» نامگذاری شده، این شعار را یک سیاست راهبردی برای

استاندار یزد :

از تبدیل یزد به محل برگزاری رویدادهای شهری در کشور حمایت می کنیم



علیرضا حائری زاده سرویس استان ها // استاندار یزد در نشست مشترک با اعضای شورای اسلامی استان از تبدیل یزد به محل برگزاری رویدادهای شهری در سطح کشور اعلام حمایت کرد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ مهران فاطمی در این نشست به مسائل و دغدغه های مطرح شده توسط اعضا اشاره کرد و گفت: جلسات مشترک با اعضای شورای اسلامی استان حداکثر به صورت فصلی یکبار برگزار، مسائل و

بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تعدد کارگروه ها و شوراهای استان، خاطر نشان کرد: اعضای شورای اسلامی استان می توانند نماینده ای را جهت حضور در هر یک از کارگروه ها و شوراهای استان جهت تقویت ارتباطات و پیگیری مسائل معرفی کنند.فاطمی همچنین از راه اندازی میز تخصصی شهرستان ها در آینده ای نزدیک خبرداد و افزود: در قالب این میز تخصصی، مسائل و مشکلات با حضور مدیران دستگاه ها و مسئولین شهرستانی به صورت مصداقی بررسی و اولویت های شهرستان ها مشخص می شود .

وی در ادامه خواستار پیگیری ویژه موضوعات مربوط به مالیات و پرداخت سهم قانونی استان از معادن، تهیه برنامه ای جهت هدایت بخشی از سرمایه های خرد مردم، برای سرمایه گذاری در پروژه های شهری شد. استاندار

در بخش دیگری از سخنانش نسبت به حمایت از «تبدیل یزد به محل برگزاری رویدادهای شهری» و «فرآگری به عنوان محور فعالیت های آموزشی» در سطح کشور اعلام آمادگی کرد.فاطمی با بیان اینکه مدیران دستگاه ها باید پاسخگوی مطالبات شورای اسلامی استان و پیگیر حل مسائل آن ها باشند، اضافه کرد: با توجه به اینکه مسئولیت های معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری، باید جلسات ماهیانه ای با حضور مهندس ابوالحسنی و اعضای شورای اسلامی استان برگزار شود.استاندار در

نماینده مردم کرمان و راور :

موافق استیضاح وزیر صمت نیستم

آرژو توکلی- سرویس استان ها // نماینده مردم کرمان و راور در مجلس گفت: در این برهه از زمان استیضاح فاطمی‌امین وزیر صنعت، معدن و تجارت را مملکت نمی‌دانم و حتما کمک خواهیم کرد وی ابقا شود.

بسه گزارش خبرنگار دریا ؛ محمد مهدی زاهدی نماینده مردم کرمان و راور در مجلس اظهار داشت: علی‌رغم گله‌ای که نسبت به برخی سوءمدیریت‌ها و عدم مبارزه با فساد در سیستم معادن استان وجود دارد، اما استیضاح وزیر صمت در این برهه از زمان



موافقت نمی‌دانم و در راستای حمایت از دولت، وی بـا بیان اینکه وزیر صمت مدیری جهادی و متخصص بوده و در سیاست‌گذاری حوزه معدن و صنعت اشراف کامل دارد و مسلط است، تصریح کرد: ان‌شاء‌الله وی بازنگری در انتخاب مدیران صنعتی را داشته باشد که بتوانند بار سنگین اجرا را به‌خوبی انجام دهند.

نماینده مردم کرمان و راور در مجلس خاطر نشان کرد: بنابراین حتما کمک خواهیم کرد که آقای وزیر ابقا



آگهی تدارک نماکت

نظر به اینکه نماینده موسسه فرض الحسنه مهر (بسپجیان) سابق ادغام شده به بانک سپه بشماره معرفی نامهٔ ۱۴۰۱/۱۴۰۱ به استناد دوبرگ استشهاد شهود گواهی شده در دفتر ۲۴ قسم جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کردند و مدعی هستند که سند مالکیت پلاک فوق در قشم قطعه یک بخش هشت سند مالکیت صادر و تحویل مالک گردیده است که به علت جابجایی مفقود گردیده طبق مشخصات: یک قطعه مسکونی نوع ملک طلق با کاربری به پلاک ثبتی ۲۹۰۱ فرعی از ۱۹۳۹ اصلی ، مفروز و مجزا شده از فرعی از اصلی مذکور ، قطعه ۱ در طبقه و واقع در بخش ۰۸ ناحیه .. حوزه ثبت ملک قسم استان هرمزگان به مساحت ۱۴۱.۵۷ متر مربع بمالکیت موسسه فرض الحسنه مهر (بسپجیان) شماره ثبت تاریخ ثبت دارای شماره ملی ۱۱۰۱۴۱۲۴۰۰۰ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۴۱۹۳۰ تاریخ ۱۳۸۹/۱۲/۲۸ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۶۰۱۲۹ سری الف سال ۸۹ که در صفحه ۲۴۵ دفتر املاک جلد ۲۲ ذیل شماره ۲۹۳۱ ثبت گردیده است. با شماره مستند مالکیت ارجاعی – ۳۸/۹۰/۳۲ تاریخ ۱۳۹۰/۰۳/۲۲ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۶۰۴۷۳۲ سری الف سال ۸۹ که در صفحه ۳۳۲ دفتر املاک جلد ۱۳۷ ذیل شماره ۱۸۱۰۹ ثبت گردیده است. لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت وتبصره ذیل آن مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت بایسند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون سند مالکیت بایسند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد . ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ م/الف تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۸/۱۴

محمد آرمش – مسؤل واحد اجرای اسناد رسمی ملک قسم

آگهی مزایده فروش بریکت گرم آهن اسفنجی (صبا فولاد خلیج فارس) شماره ۰۷۰

شرکت صبا فولاد خلیج فارس در نظر دارد میزان ۳۰،۰۰۰ تن بریکت گرم آهن اسفنجی را بصورت فله و تحویل روی عرشه کشتی(FOB) بندر شهید رجایی با مشخصات اعلامی به فروش رساند . لذا در صورت تمایل جهت دریافت اسناد مزایده به وب سایت شرکت صبا فولاد خلیج فارس به آدرس WWW.SABASTEEL.CO مراجعه و پیشنهاد خود را حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ مطابق با اسناد مزایده ارسال فرمایید .

چگونه با افسردگی پاییزی مقابله کنیم؟!



استفاده از رنگ و نور
در فضای خانه



داشتن هدف و
برنامه ریزی فصلی



صحبت با خانواده
و دوستان



مصرف آهن و امکا
۳ ویتامین ب و ث



پرهیز از پر خوابی
و کم خوابی



انجام ورزش
و پیاده روی

طرح: بیتا هوشنگی



سه شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱

۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴

سال بیست و یکم شماره ۴۰۱۶

■ خبری ■

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان در آئین گردهمایی فرمانداران غرب استان:

شهرستان های غرب هرمزگان پتانسیل های بسیاری در بخش های مختلف دارند

■ سیدعبه دبیری نژاد- گروه شهرستان // معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان گفت: پیگیری تحقق مصوبات و وعده های سفر ریاست محترم جمهور به استان یکی از ماموریت های مهم فرمانداران به عنوان نمایندگان عالی دولت در شهرستان ها است. به گزارش خبرنگار دریا؛ دکتر احسان کامرانی در گردهمایی فرمانداران غرب استان به میزبانی شهرستان بستک، با حضور مدیران کل سیاسی، امور اجتماعی و فرهنگی، امنیتی و اتباع و مهاجرین خارجی استانداری و فرمانداران شهرستان های بستک، بندرلنگه و بارسیان با اشاره به اهداف برگزاری گردهمایی فرمانداران، عنوان کرد: هدف از برگزاری گردهمایی فرمانداران در شرق، غرب و مرکز استان تشریح برنامه های دولت در بخش های مختلف و رصد اقدامات از نزدیک است. وی افزود: فرمانداران به عنوان نمایندگان عالی دولت در شهرستان های استان نقش و جایگاه مهمی در پیشبرد اهداف دولت مردمی در بخش های مختلف نقش مهمی دارند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان، تصریح کرد: پیگیری تحقق مصوبات و وعده های سفر ریاست جمهور به استان یکی از ماموریت های مهم فرمانداران است که به عنوان یکی از اولویت های ویژه ضروری است پیگیری و دنبال شود.
امرانی گفت: شهرستان های غرب هرمزگان دارای استعداد های بسیاری به ویژه در زمینه نیروی انسانی هستند که زمینه رشد و توسعه این مناطق را دو چندان کرده است. وی اظهار داشت: وجود پتانسیل های کشاورزی، تجاری، صیادی، بندری و صنایع انرژی بر، غرب هرمزگان را در مسیر رشد و پیشرفت روز افزون قرار داده و ضروری است فرمانداران با بسیج امکانات زمینه شکوفایی بیش از پیش این خطه از استان را مهیا نمایند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان افزود: رصد میدانی مسائل و مشکلات شهرستان های تابعه استان از دیگر اهداف سفر های شهرستانی است.



به درد می آورد نمونه ای از تعریف مثلث عبری، عربی و غربی از عبارت آزادی است.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ حجت الاسلام شعیب صالحی، امام جمعه شهرستان خمیر اظهار داشت: در حیات سیاسی امیرالمؤمنین(ع) یکی از مفاهیمی که بسیار برجسته است، زائران شاهچراغ که دل هر انسانی را

مسئول نمایندگی ولی فقیه در ناحیه سپاه بندرخمیر :

قداست خون شهدای ما همواره سبب بی آبرویی معاندان نظام شده است

امین درساره - گروه شهرستان // حجت‌الاسلام کمالی در دیدار با دانش آموزان در گلزار شهدای این شهرستان با تسلیت شهادت هم وطنانمان در حادثه تروریستی حرم شاهچراغ (ع) اظهار کرد: این حادثه تلخ و غم‌بار را خدمت مردم عزیز تسلیت عرض می‌کنیم، قلب همه انسان‌های آزاده با دیدن چنین اقداماتی به درد می‌آید و چهره واقعی دشمنان و بدخواهان ملت ایران آشکار می‌شود.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ وی با اشاره به اینکه ملت ما از دستگاه‌های قضایی و امنیتی انتظار دارند تا سریعاً عاملان و آمران این اتفاق غم‌آلود به سزای عمل خود برسند، تصریح کرد: این جنایت سببیت دشمنان جانی این ملت را به تصویر کشید و غمی

شورها و دهیاران مردم را تشویق به بیمه کنند

امین درساره - گروه شهرستان // جلسه بررسی مشکلات روستائیان شهرستان باحضور بخشدارمرکزی خمیر،زامیران مدیر جهاد کشاورزی شهرستان، طاهری رئیس تأمین اجتماعی بندرخمیر وکشاورزان کهورستان در محل بخشداری مرکزی برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ دراین جلسه رئیس تأمین اجتماعی شهرستان بااشاره به اینکه شورها ودهیاران می توانندمردم را تشویق به بیمه کنند افزودهبخش زیادی از روستائیان ازمیزبای صندوق آشنایی چندان ندارند



امام جمعه بندرخمیر:

حرف حق را با منطق و دلیل به گوش همگان برسانید

وی بیان کرد: مهمترین حربه دشمن ایجاد تشویش در اذهان عمومی است و راه مقابله استدلالی و روشنگرایانه بر مدار معارف انقلاب اسلامی است. به گفته رئیس شورای فرهنگ عمومی خمیر، جوانان میدان تبیین و روشنگری را مهمترین عرصه خدمت خود برای انقلاب بدانید و قشر معلم و فرهنگی

یاور علی زمان باشید باید بدانید در قبال همه تهاجمات فکری و اندیشه ای بصیرت و تبعیت از ولایت لازم است. حجت الاسلام صالحی ادامه داد: روشنگری شرط اول جدیت در جهاد امروز است؛ حرف حق را با منطق و دلیلل به گوش همگان برسانید، حق اثرش را بر دل‌های نورانی می‌گذارد.

مظلومیت حضرت است که به نظر می‌رسد نه عمق این مظلومیت و نه دلایلش به صورت جزئی و دقیق درک و تحلیل نشده است. امام جمعه بندرخمیر با بیان اینکه عامل مهم تنهایی و مظلومیت امام جامعه نداشتن تحلیل قوی و بصیرت جامعه و خواص است، گفت: اگر می‌خواهید

فرمانده سپاه بندرخمیر:

مردم صاحبان اصلی انقلاب هستند

روحیه انقلابی مردم،اما دشمن اشتباه می‌کند. سرهنگ پاسدارکمالی تصریح کرد: آنچه ما بیان نکنیم، دشمن بیان می‌کند؛ در کشور ما صاحبان اصلی انقلاب مردم هستند و هرچا مردم و نخبگان جمع شدند و کار مردمی شد، آن کار اثربخشی بالایی داشت.

سرهنگ کمالی بیان داشت ؛ مهم‌ترین هدف بسیج رضایت الهی و حرکت در مسیر منویات ولایت فقیه است و حاکم کردن مکتب اسلام ناب محمدی و ارزش‌های اسلامی در همه بخش‌های جامعه رسالت بسیج است و بسیج در راستای تشکیل تمدن اسلامی شتابنده گام برمی‌دارد و امروز بسیج کارآمدترین نهاد انقلاب اسلامی است.

امین درساره - گروه شهرستان // اجلاسیه مجمع بسیجیان شهرستان بندرخمیر با حضور معاون هماهنگ کننده سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان ،فرمانده سپاه شهرستان، جانشین فرماندهی سپاه بندرخمیر،نایب رئیس مجمع بسیجیان شهرستان ،مدیران دستگاه های اجرایی شهرستان وجمععی از نخبگان بسیجی در سالن اجتماعات فرهنگ وارشد این شهرستان برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ فرمانده سپاه بندرخمیر در این جلسه با اشاره به جنایت تروریستی شیراز اظهار کرد: جنایت‌هایی مثل شیراز توسط دشمن پیاده‌سازی می‌شود و برای تضعیف

دهیاران تعامل وهمکاری مناسبی درخصوص جذب بیمه شده داشته باشند. وی خواستار اعتماد سازی وفرهنگ سازی دراین خصوص شد وبیان داشت:رسالت ما بهبودارتقا وکیفیت سطح زندگی قشر مولد وزحمتکش جامعه روستایی است. زامیران مدیر جهاد کشاورزی بندرخمیردرادامه جلسه از تأمل وهمکاری تأمین اجتماعی باکشاورزان ودامداران تشکر وقدر دانی کرد و در پایان جسواد بکرای به عنوان نماینده کشاورزان کهورستان ازمحسنی بخشدار مرکزی،زامیران مدیر جهاد کشاورزی شهرستان وطاهری رئیس تأمین اجتماعی خمیر بابت همکاری باکشاورزان کهورستان قدردانی نمود.

دیداراعضای شورای شهر و شهردار بندرخمیر بامدیران استانی

امین درساره - گروه شهرستان // اعضای شورای شهر غیرمجاز در تالاب ویرگرزاری کلاس آموزشی برای صیادان با همکاری شهرداری، شورای شهر و اداره شیلات از موضوعات ومشکلات شهر بندرخمیربودکه در میان گذاشته شد.

درجلسه با مسیحی مدیرکل محیط زیست استان تسهیل در مجوز لایروبی خور اسکله خمیر و همکاری بنادربا شیلات جهت جلوگیری از صیدهای غیر مجاز در راستای حفاظت از تالاب مطرح شد.

همچنین اعضای شورای شهر و شهردار بندرخمیر باحضوردر سازمان تأمین اجتماعی پیگیری ساخت درمناگاه تأمین اجتماعی در شهرخمیر شدند.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

بدون اخذ سپرده

درخواست شماره : T 28 – RHS - 0995809

موضوع آگهی:

ساخت فیلتر

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید .

روابط عمومی و امور بین الملل



گروه پایش نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

تأمین نفت بندرخمیر

هم استانی های عزیز ، کشاورزان و مرتعداران گرامی برای جلوگیری از آتش سوزی جنگل ها و مراتع یادمان باشد :

ته سیگار یا کبریت نیم سوخته را در طبیعت رها نکنیم

◀ **روابط عمومی اداره کل**

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

کمالی افزود: مجمع بسیجیان یکی از

مهم‌ترین ثمرات بسیج بوده که متشکل

از افرادی دلسوز، متخصص و انقلابی

است و ظرفیتی بسیار ارزشمند و البته

علمی برای پیشبرد و کمک به سایر

دستگاه‌های رادارد.

فرمانده سپاه بندرخمیر،ادامه‌داز

ظرفیت بسیج مردمی باید برای

مشکلات مردم استفاده شود؛ این

موضوع را رهبر معظم انقلاب با طرح

هیئت‌های اندیشه‌ورز بیان کردند که

هم در لایه‌ها و هم در راس باید رقم

بخورد.

درادامه نایب رئیس مجمع بسیجیان

شهرستان محمد باقر لشغفانی پور

عملکرد و فعالیت مجمع بسیجیان را

برای حاضرین تشریح کردودوموضوع

ایجاد محله های اسلامی وراهکارهای

افزایش جمعیت مورد تحلیل وبررسی

قرار گرفت.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۶:۰۰	اذان صبح ۰۵:۰۸:۴۰	اذان صبح ۰۴:۵۸:۴۲	اذان صبح ۰۴:۱۸:۵۳	اذان صبح ۰۴:۵۲:۱۳	اذان صبح ۰۴:۳۴:۲۹	اذان صبح ۰۴:۵۶:۴۳	اذان صبح ۰۴:۴۶:۰۶
طلوع آفتاب ۰۵:۵۴:۵۱	طلوع آفتاب ۰۶:۳۰:۴۴	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۴۹	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۵۳	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۴۲	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۱۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۴۲
اذان ظهر ۱۱:۲۹:۰۹	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۳۶	اذان ظهر ۱۱:۵۰:۵۳	اذان ظهر ۱۱:۱۰:۴۸	اذان ظهر ۱۱:۴۴:۰۲	اذان ظهر ۱۱:۲۵:۵۷	اذان ظهر ۱۱:۴۷:۵۷	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۴۵
غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۵۶	غروب آفتاب ۱۷:۲۶:۵۳	غروب آفتاب ۱۷:۲۱:۲۳	غروب آفتاب ۱۶:۴۰:۳۷	غروب آفتاب ۱۷:۱۳:۳۸	غروب آفتاب ۱۶:۵۴:۳۹	غروب آفتاب ۱۷:۱۶:۰۳	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۴
اذان مغرب ۱۷:۱۸:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۴۳:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۳۷:۴۷	اذان مغرب ۱۶:۵۷:۰۷	اذان مغرب ۱۷:۳۰:۰۹	اذان مغرب ۱۷:۱۱:۱۸	اذان مغرب ۱۷:۳۲:۴۷	اذان مغرب ۱۷:۰۲:۱۰

علائم سکته مغزی چیست؟

گروه سلامت // یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در همدان، غیرقرینگی صورت، ناتوانی در صحبت کردن، ناتوانی در بیان کلام، اختلال در حرکت اندام‌ها، عدم تعادل، سرگیجه و اختلال در بلغ را از علائم اولیه سکته مغزی عنوان کرد.
دکتر مجتبی خزایی اظهار کرد: نکته کلیدی برای اطرافیان فردی که دچار سکته مغزی شده رساندن به موقع به مراکز درمانی است که اطرافیان با حفظ خونسردی، با اورژانس تماس گرفته و ضمن پایداری بدن، سریع بیمار را به مراکز درمانی برسانند.
وی در تشریح زمان طلایی سکته‌های مغزی مطرح کرد: سکته‌های مغزی انواع مختلفی دارد که بیشتر آنها زیر چهار و نیم ساعت زمان طلایی رسیدن به مراکز درمانی دارد و در برخی موارد نادر زیر ۲۴ ساعت زمان طلایی محسوب می‌شود.
وی گفت: در برخی موارد مشاهده می‌شود اطرافیان بیمار بعد از بروز سکته در فرد، برای وی امر درمانی در منزل از جمله سوراخ کردن ناحیه‌ای از گوش و سایر کارها را انجام می‌دهند در حالیکه زمان در این بیماری بسیار مهم است. خزایی ادامه داد: سکنه‌های مغزی دو نوع لخته دهنده و خونریزی دهنده دارد که نوع خونریزی دهنده باید فشار خون بیمار بررسی شود و در

تغذیه مبتلایان به آنفلوآنزا

گروه سلامت // بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزاستنستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: با شروع فصل سرما شیوع بیماری‌های ویروسی شایع می‌شود که شناخته شده ترین آن آنفلوآنزا است که متأسفانه در کشور ما هم با آغاز فصل پاییز این بیماری به صورت اپیدمی در گروه‌های سنی مختلف به خصوص کودکان درآمده است.
بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا سستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است. اگر دچار این بیماری شدید برای بهبودی هرچه سریع‌تر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای می‌توانید سریع‌تر این بیماری را پشت سر بگذارید.

■ **زیاد آب بنویزید**
به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آب می‌مواجه می‌شود که این امر می‌تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعات همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیمو ترش و آبپودها طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید. البته توجه کنید اگر دچار پر فشاری خون هستیداز دمنوش زنجبیل خودداری کنید.
■ **خوردن غذای مقوی**
بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می‌شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت‌ها برای جلوگیری از دهیدراتاسیون است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تأمین می‌کند. همچنین دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز و است . توصیه می‌شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار مصرف کنید.

سلامت

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۶:۰۰	اذان صبح ۰۵:۰۸:۴۰	اذان صبح ۰۴:۵۸:۴۲	اذان صبح ۰۴:۱۸:۵۳	اذان صبح ۰۴:۵۲:۱۳	اذان صبح ۰۴:۳۴:۲۹	اذان صبح ۰۴:۵۶:۴۳	اذان صبح ۰۴:۴۶:۰۶
طلوع آفتاب ۰۵:۵۴:۵۱	طلوع آفتاب ۰۶:۳۰:۴۴	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۴۹	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۵۳	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۴۲	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۱۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۴۲
اذان ظهر ۱۱:۲۹:۰۹	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۳۶	اذان ظهر ۱۱:۵۰:۵۳	اذان ظهر ۱۱:۱۰:۴۸	اذان ظهر ۱۱:۴۴:۰۲	اذان ظهر ۱۱:۲۵:۵۷	اذان ظهر ۱۱:۴۷:۵۷	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۴۵
غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۵۶	غروب آفتاب ۱۷:۲۶:۵۳	غروب آفتاب ۱۷:۲۱:۲۳	غروب آفتاب ۱۶:۴۰:۳۷	غروب آفتاب ۱۷:۱۳:۳۸	غروب آفتاب ۱۶:۵۴:۳۹	غروب آفتاب ۱۷:۱۶:۰۳	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۴
اذان مغرب ۱۷:۱۸:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۴۳:۴۲	اذان مغرب ۱۷:۳۷:۴۷	اذان مغرب ۱۶:۵۷:۰۷	اذان مغرب ۱۷:۳۰:۰۹	اذان مغرب ۱۷:۱۱:۱۸	اذان مغرب ۱۷:۳۲:۴۷	اذان مغرب ۱۷:۰۲:۱۰

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت:

آنفلوآنزا در کشور در حال افزایش است

سرمایوردگی شد و مدت بیماری بیش از یکی – دو روز به طول انجامید و مخصوصا در موارد شدید بیماری، حتما در اولین فرصت به متخصصان مربوطه مراجعه شود و از خوددرمانی و تجویز خودسرانه دارو خودداری شود.
عرشی در پاسخ به سوال درباره واکنسیناسیون آنفلوآنزا در کودکان نیز گفت: توصیه آن است که با متخصصان مربوطه صحبت شود. فعلا توصیه کمیته کشوری تزریق واکسن در ستین بالای ۶۰ سال و گروه‌ها و بیماران در معرض خطر است و اگر کودکی نیز دارای بیماری زمینه‌ای باشد، شامل او نیز می‌شود. اما در مجموع تزریق واکسن در کودکان هم مشکلی ندارد.
وی همچنین به دست‌اندرکاران مدارس نیز توصیه کرد که در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، بروز تب و ... در کودک سریع‌تر والدین را در جریان گذاشته و وی را مرخص کنند و افزود: توصیه می‌کنم افرادی که جزو گروه‌های پرخطر هستند نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند.
سایر گروه‌های افراد نیز پوشش ماسک و شستن مرتب دستها و رعایت فاصله اجتماعی را مد نظر داشته باشند.

■ **فعلا بیک کرونا نداریم؛ اما...**

وی در ادامه صحبت‌هایش درباره وضعیت کرونا نیز گفت: در حال حاضی بیکب کرونا را نداریم اما نگرانی آن است که در اواسط یا اواخر پاییز به دلیل تغییرات در سوبه‌ها، یک جدیدی را در کشورهای مختلف داشته باشیم. البته از آنجا که سوابق تماس با این ویروس با واکنسیناسیون در اکثر نقاط دنیا وجود داشته، انتظار آن است که در صورت بروز بیک نیز چندان بیک کشنده شدیدی نباشد، در مجموع فعلا قضاوت درباره این موضوع زود است.

افراد بالای ۶۰ سال، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، بیماری‌های مزمن قلبی – عروقی، ریوی، دیابت و مبتلایان نقص سیستم ایمنی و ...، همه ساله توصیه می‌کنیم که نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند.
■ **علت شیوع بیشتر آنفلوآنزا در کودکان طی امسال**

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اعلام اینکه امسال و تا این مقطع زمانی، آنفلوآنزا در گروه‌های کودکان شیوع بیشتری داشته، افزود: از جمله علل این موضوع آن است که در دوسال گذشته تحت تاثیر پاندمی کرونا، موارد بهداشت فردی از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی، پوشش ماسک، بهداشت

دست‌ها و ... رعایت شده و البته مدارس نیز تا حدی تعطیل بوده و کلاس‌ها به صورت مجازی برگزار شده‌اند و به این ترتیب مواجهه کودکان با ویروس‌های تنفسی کتر بوده و به همین دلیل نیز مستعدتر هستند که بیماری را با شیوع بیشتری بگیرند.

بروز این بیماری در برخی از سایر کشورهای نیم کره شمالی نیز همین وضعیت را داشته و زودتر از موعد بوده است.
■ **موارد آنفلوآنزا در حال افزایش**
سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه اکنون در شروع بیک آنفلوآنزا هستیم و موارد در حال افزایش است، ضمن تاکید بر لزوم موارد بهداشت فردی، گفت: معمولا هر سال یک بیک از آنفلوآنزا بیشتر نداریم که بعد از سه یا چهار ماه نیز موارد بیماری فروکش کند.

■ **توصیه بر تزریق واکسن در گروه‌های پرخطر**
عرشی ادامه داد: خوشبختانه واکسن موثر آنفلوآنزا از سالیان سال در دسترس است و به گروه‌های هدف شامل

گروه سلامت // به گفته موسسه ملی پیسری، پوکی استخوان به‌عنوان یک «بیماری خاموش» شناخته می‌شود زیرا استخوان‌ها می‌توانند چندین سال قبل از تشخیص پوکی استخوان به‌طور خطرناکی ضعیف شوند به این دلیل که بدن حدود سن ۳۰ سالگی به اوج توده استخوانی خود می‌رسد.

اگرچه بدن شما با شکسته شدن استخوان به ساختن آن ادامه می‌دهد اما در نهایت، تجزیه، سریعتر از آن چیزی است که بدن بتواند آن را حفظ کند.

طبق گفته کلینیک مایو ایالاتمتحده، می‌توانید توده استخوانی خود را مانند یک حساب بانکی در نظر بگیرید؛ احتمال ابتلای شما به پوکی استخوان به میزان توده استخوانی شما در جوانی بستگی دارد. مصرف کلسیم، فعالیت بدنی، سطح هورمون‌ها، اینکه آیا سیگار می‌کشید و آيا وزن کم دارید، همگی می‌توانند بر سلامت استخوان‌های شما تأثیر بگذارند.
مؤسسه ملی بهداشت می‌گوید که اگر



راهکاری برای پیشگیری از ابتلا به بیماری خاموش

استوئینی در شما تشخیص داده شود، همچنان می‌توانید از استخوان‌های خود در برابر پوکی استخوان محافظت کنید حتی اگر استخوان‌های شما در حال حاضر سالم هستند، می‌توانید اقداماتی را برای جلوگیری از پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی انجام دهید.
طبق گفته کلینیک مایو، افزایش مصرف کلسیم به ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز به محافظت از استخوان‌ها کمک می‌کند. اگر



راهکار ساده برای بهبود افسردگی

■ **محققان اظهار کردند: ما امیدواریم که این شواهد**

ب بتواند اهمیت حفاظت و فراهم کردن محیط‌هایی را برای محافظت از پرندگان، نه تنها برای تنوع زیستی بلکه برای سلامت روان ما نشان دهد

شواهد فزاینده‌ای در مورد مزایای سلامت روانی در طبیعت وجود دارد و ما فکر می‌کنیم که وجود پرندگان موجود بیماری‌ر روانی جمع‌آوری کردند و دریافتند که حال، تحقیقات اندکی وجود دارد که تأثیر پرندگان بر سلامت روان را در زمان واقعی و در یک محیط واقعی بررسی کرده باشند.
محققان اظهار کردند: ما امیدواریم این مطالعه در مجله NATURE SCIENTIFIC REPORTS منتشر شده است.



سده شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱

۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴

سال بیست و یکم شماره ۱۶ ۴۰

■ طالع بینی

فروردین:

طرح انقلابی شما ممکن است همین دستوری باشد که رنیتسان امروز به شما داده باشد.باین‌حال باید از موقعیت استفاده کرده و از کمک دیگران برای انجام آن استفاده کنید. نقشه‌ی شما اگر آثرآ به مرحله اجرا درنیاوید و فقط در حد یک ایده بماند قادر نیست مشکلات شما را حل کند. هرچند که ممکن است خود را با تصور به وقوع پیوستن یک معجزه، فریب داد باشید.

اردیبهشت:

این اصلا منطقی نیست که آینده‌ی خود را کاملاً برپایه آنچه امروز می‌اندیشید پی‌ریزی کنید. مثل این‌که به رؤیاهایتان اجازه‌ی کنترل سرنوشت خود را بدهید. متأسفانه تلاش برای به دست آوردن دوباره‌ی جایگاه تان فعلاً نتیجه‌ی معکوس خواهد داد. متأسفانه تنها منبع الهامی که دارید با خیال پردازی‌های احاطه‌شده است. بعضی مواقع انتخاب مسیری با کمترین مانع باکمال تعجب به سرنزلق کامیابی منتهی می‌شود.

خرداد:

امروز ممکن است فشار انجام وظایف روزانه برایتان تحمل‌ناپذیر باشد. درک حقیقت زندگی روزمره سخت‌تر از همیشه باشد. وسوسه می‌شوید که اندکی سیطنت به خرج دهید و همکارانان امروز شما را به چشم یک دردرسازمی‌بیند. شما از قبل به عنوان یک شعبده‌باز شناخته می‌شدید و ممکن بود همیشه دیگران را با یک ابتکار پی‌نظیر شگفت‌زده‌کنید.

تیر:

ممکن است زود فرسوده شوید اگر به مسئولیت‌های زیادی که دارید اجازه‌دهید شما را کنترل کنند. ممکن است که تکیه‌گاه دیگران بودن به شما احساس افتخار و خوشحالی بدهد. ولی طاهرانکی نیست که نقش تکیه‌گاه را برایتان بازی کند و در مواقع سختی به کمک تان بیاید و حصار امنی فراهم کند. رؤیاهایتان را با کسی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید تا به تحقق بیوندند. دردنیات شما تنها کسی هستید که می‌توانید ثبات زندگی‌تان را تأمین کنید.

مرداد:

امروز، انرژی سازنده‌ی خود را مهار کنید از آن برای امکان‌پذیر کردن غیرممکن‌ها استفاده کنید. هرچند دیگران ممکن است اعتنایی به تحولات درونی شما نداشته باشند ولی امروز از آن روزهایی است که شما باورداریه که ذهنتان توانایی انجام هر کاری را دارد. اگر می‌توانید چیزی را تصور کنید پس حتما قادر به اجرای آن هستید. امروز توانایی آن را داریدید تا به تصورات تان دنیای واقعی را متحول کنید.

شهریور:

عصر سازندگی شما رو به شکوفایی است و مشتاق است که باقدرت تماشاش ما را به گرفتن نتیجه هدایت کند. هرچند از خود گذشتگی و پشتکار شما کمالات

است امروز به اندازه‌ی خوش‌بینی‌تان باورر نباشد. وقت بیشتری برای کنجکاوی در مورد رفتارتان هدر ندهید. اولویت‌هایتان را مشخص کنید. برنامه‌ریزی کنید و بدون توجه به نظر دیگران برنامه خودرا عملی کنید.

مهر:

احساس تان امنی در مورد مسائل مالی ممکن است امروز شما را به دردرسر بیندازد. اتفاقا دیگران شما را بانشاط‌تر و جذابت‌تر از آنچه خود می‌ندارید، می‌بینند. شما نمی‌دانید شرایط ناگوار فعلی به خاطر اشتباهات خودتان پیش‌آمده‌اند و راهی برای روبروآ کردن مشکلات مالی خود به ذهن تان نمی‌رسد. فراموش کردن موقتی بعضی از جزئیات ممکن است کمی به شما آرامش بدهد ولی یادان باشد که مشکلات مالی به‌خودی خود حل نمی‌شوند.

آبان:

باآغاز روز شما می‌توانید روزنه‌ی امیدی در مشکلاتتان ببینید.اوضاع مساعدتر می‌شود و راه موفقیت هموارتر. خوشبختانه این نکات مثبت برایتان اوقات دلپذیری را به ارمغان خواهد آورد. خبر خوب ایناست که امروز همدی اتفاقات به سود شما رقم خواهد خورد. البته کاملاً دست از تلاش برندارید. تلاش کردن در راه اهدافتان می‌تواند اوضاع را بهتر از این کند. هرچند وقتی‌که اوضاع مساعد است بد نیست اندکی به خود استراحت بدهید.

آذر:

امروز، پیدا کردن راهی برای ایجاد تعادل بین واقع‌گرایی و خوش‌بینی صرف‌نظر از شرایط موجود، کار مشکلی است. ازیک‌طرف اگر زیاده از حد اعتمادبه‌نفس داشته باشید دیگران ممکن است فکر کنند که شما قصد دارید اتفاقات را بر رنگ‌تر جلوه دهید و داستان شما را باور نخواهند کرد. هرچند اگر به‌اندازه‌ی کافی خوش‌بین نباشید کسی پای صحبت شما نخواهد نشست و شما پی‌یار و باور خواهید ماند. موفقیت شما در گرو توانایی‌تان در ایجاد تعادل است.

دی:

امروز زیاد جدی با مسائل برخورد نکنید. با عوض کردن طرز برخوردتان به‌راحتی می‌توانید شرایط را عوض کنید. در آغاز ممکن است از دست دادن جذبه‌ای که به‌سختی به دست آورده‌اید ناراحت‌کننده باشد ولی الان وقت این است که رویه‌ی دیگری در پیش بگیرید. ایده‌های الهام‌بخشتان را با دیگران در میان بگذارید و مطمئن باشید که دستیاران تان مشتاقانه در اجرای آن‌ها کوشش خواهند کرد.

بهمن:

یک برخورد غیرمنتظره در محل کار، روزتان را به شکل شاعرانه‌ای تغییر خواهد داد. انگار که در دنیای دیگری تغییر کوچکی در سرنوشت تان ایجادشده است. وقتی‌که همه‌چیز به نظر درست می‌آید و ناگهان حجاب بین دنیاها کنار می‌رود و تغییرات شگرفی ایجاد می‌شود. بعضی غافلگیری‌ها از بقیه قدرتمندتر هستند و اتفاقات امروز قطعاً می‌تواند در شما احساس شگفت‌انگیز و معنوی ایجاد کند.

اسفند:

جای خجالت دارد اگر نیروی جادویی امروز را برای خیال‌بافی بیهوده هدر بدهید.کلید موفقیت را در تصوراتتان جستجو کنید. پشتکار تنها ابزاری است که دارید. شما دارای امتیاز خیلی خاصی هستید که باید به دیگران اجازه‌ی استفاده از آنرا بدهید. تا کشف کردن آن دست از تلاش برندارید.

