

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۱۸:۵۶	اذان صبح ۰۵:۲۳:۵۳	اذان صبح ۰۵:۱۲:۳۵	اذان صبح ۰۴:۳۳:۰۴	اذان صبح ۰۵:۰۶:۲۹	اذان صبح ۰۴:۴۹:۰۸	اذان صبح ۰۵:۱۱:۳۶	اذان صبح ۰۵:۰۱:۴۱
طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۱	طلوع آفتاب ۰۶:۴۸:۳۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۵:۱۰	طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۰۴	طلوع آفتاب ۰۶:۲۹:۳۸	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۵۱	طلوع آفتاب ۰۶:۳۵:۴۳	طلوع آفتاب ۰۶:۲۶:۵۲
اذان ظهر ۱۱:۳۱:۳۷	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۴۱	اذان ظهر ۱۱:۵۳:۲۰	اذان ظهر ۱۱:۱۳:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۴۶:۳۰	اذان ظهر ۱۱:۲۸:۲۵	اذان ظهر ۱۱:۵۰:۲۵	اذان ظهر ۱۱:۳۹:۱۳
غروب آفتاب ۱۶:۵۱:۳۸	غروب آفتاب ۱۷:۱۴:۰۸	غروب آفتاب ۱۷:۱۰:۰۵	غروب آفتاب ۱۶:۲۸:۵۹	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۵۵	غروب آفتاب ۱۶:۴۲:۳۲	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۴۱	غروب آفتاب ۱۶:۵۰:۰۶
اذان مغرب ۱۷:۰۸:۲۳	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۳۹	اذان مغرب ۱۷:۲۷:۰۸	اذان مغرب ۱۶:۴۶:۰۸	اذان مغرب ۱۷:۱۹:۰۶	اذان مغرب ۱۶:۵۹:۵۰	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۰۷:۴۵

چگونه کودکان صبوری داشته باشیم؟

کودکان در کنار هم می‌توانند با یکدیگر تمرین کنند تا به مزایای صبر دسترسی پیدا کنند.
■ قانونمند شدن در دبستان
ندا محمدعلی می‌گوید: کودکان از سن پیش‌دبستان به بعد باید به سوی قانونمندشدن پیش بروند. در این سن، مدل گفت‌وگوی والدین و فرزندان باید قاطع، محکم و بدون تهدید و سرزنش و داد زدن باشد. مثلا اگر بچه خواسته‌اش دارد که والدین تشخیص ندهند یا بدهند نباید به آن خواسته برسد باید با قاطعیت و صدای آرام و البته بی‌تفاوت نسبت به چیخ‌وداد فرزندشان در موضوع مداخله کنند و به او بگویند که برای رسیدن به خواسته‌ای که دارد باید تا زمانی که والدین تشخیص می‌دهند، صبر کنند.
به گفته این روانشناس، والدین در صورتی باید در زمان جیغ‌ووازدن کودک خود مداخله کنند که احتمال خطر برای او وجود داشته باشد و مثلا کودک سرر خود را به زمین یا دیوار می‌کوبد و در معرض خطر آسیب‌دیدگی قرار دارد. در این صورت باید کودک را نگه دارند و بدون هیچ عکس‌العمل احساسی، در چشم‌های کودک نگاه کنند و به او بگویند تا زمانی که رفتار خود را ادامه دهد هیچ کاری برایش انجام نخواهند داد.

یعنی تفکرات ما را در دنیای بیرون، به نمایش درمی‌آورد؛ درست مانند آهن‌ربایی که افکار ما را جذب می‌کند؛ یعنی اگر افکار منفی داشته باشیم نمی‌توانیم در بیرون غییر از آن را تجربه کنیم. در واقع جس ما به زندگی کاملاً تحت‌تأثیر افکار ماست و هر آنچه مدام به آن فکر می‌کنیم به زندگی خود می‌آوریم؛ درست مانند یک آهن‌ربا که قدرت جذب بالایی دارد.
افکار منفی اغلب ریشه در کودکی ما دارند و باورهای ناسالم نیز افکار و نگرش ما را نسبت به‌خود، دنیا، دیگران و آینده به سمت ناامنی و بی‌ارزشی متمایل می‌کنند. به‌گفته ساعدی، براساس نظریه شناختی رفتاری اگر بخواهیم به‌دنبال تغییرات مطلوب، کارآمد و آنچه اسباب رشد ما می‌شود، باشیم، ابتدا باید باور و افکارمان را تغییر دهیم و به نوعی از ناامیدی و ترس به سمت شجاعت و امیدواری حرکت کنیم.
■ واقع‌بین باشیم
توجه به این نکته بسیار مهم است که گام برداشتن در مسیر تغییر، کار آسانی نیست و اگر بخواهیم با رهایی از ترس و استرس، لحظظات بهتری را جایگزین اوقات تلخ و ناگوار خود کنیم، تمام مشکلات و غصه‌های ما یکباره از بین نمی‌روند. ممکن است بارها و بارها ناامید شویم و دلمان بخواهد یا گله از شرایط سخت، همه مشکلات را معطوف به دنیای بیرون از خود کنیم اما با صبر و



اسرار غلبه بر افکار مزاحم

باعث پیشرفت آنها شود اما تغییر باید از درون ما آغاز شود؛ یعنی باید بتوانیم دنیای درون خود را به بهترین شکل ممکن تغییر دهیم تا به احساس بهتری دست یابیم.
چون تفکر و باور منفی نه‌تنها درون ما را به هم می‌ریزد و ما را با ضعف‌ها و ناتوانایی‌های زیادی روبه‌رو می‌کند بلکه ما را در جنبه‌های دیگر زندگی مانند جنبه‌های شخصی، عاطفی، اجتماعی و ... با مشکلات زیادی مواجه می‌کند. این افکار

ساعدی می‌گوید ذهن مانند آهن‌ربا عمل می‌کند؛ باورهای مزاحم را با افکار مثبت جایگزین کنید تا به آرامش و شادی دست یابید.

چگونه سلامت // به اذعان متخصصان، ۹ نفر از هر ۱۰۰ زن باردار، به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند که در صورت عدم کنترل افزایش قند خون، باعث بروز مشکلاتی در دوران بارداری و زایمان خواهند شد؛ اما راهکارهایی وجود دارد که بتوان احتمال بروز ابتلا به دیابت حاملگی را کاهش داد.
در دوران بارداری سلول‌ها نسبت به انسولین کمی مقاوم‌تر شده‌که این امر سبب افزایش قند خون می‌شود و قند اضافی باعث می‌شود جنین مواد مغذی بیشتری برای تکامل استفاده کند، اما اگر سلول‌ها بیش از حد مقاوم شوند و گلوکز به آن‌ها نرسد، سطح قند خون مادر افزایش می‌یابد یا می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در مادر باردار و جنین در حال رشد شود.

چه کسانی به دیابت بارداری مبتلا می شوند؟
نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه کسی به دیابت بارداری مبتلا می‌شود، اما افرادی که شرایط زیر را دارند بیشتر مستعد ابتلا به دیابت بارداری هستند:
– افرادی که قبل از بارداری اضافه وزن دارند.
– افرادی که یکی از اعضای خانواده آنها مبتلا

این غذاها برای افراد مبتلا به دیابت سم است

گروه سلامت // رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به تبیین توصیه‌های کاربردی در خصوص تغذیه بیماران دیابتی پرداخت.
فرشته فرونی رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تغییر الگوی غذایی مردم و مصرف بی‌رویه فست فودها، نوشابه‌های گازدار، غذاهای چرب و سرخ شده، مواد قندی و شیرین، کاهش مصرف میوه و سبزی‌ها و عدم تحرک بدنی کافی از عوامل مؤثر در بروز اضافه وزن، چاقی و دیابت در کشور است.
وی خاطرنشان کرد: تنظیم رژیم غذایی در مبتلایان دیابت علاوه بر کنترل وزن و قند و چربی و فشارخون به منظور تنظیم زمان صرف وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها صورت می‌گیرد تا از تغییرات قند خون در افرادی که دارو استفاده می‌کنند، پیشگیری شود.
به گفته فرونی، با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و تنظیم قند خون می‌توان عوارض مزمن ناشی از دیابت نظیر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داد.
وی افزود: رژیم غذایی بیماران دیابتی در عین حال که باید حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره باشد باید

به گفته فرونی، با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و تنظیم قند خون می‌توان عوارض مزمن ناشی از دیابت نظیر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داد.
وی افزود: رژیم غذایی بیماران دیابتی در عین حال که باید حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره باشد باید

گروه سلامت // افراد در شرایط مختلف، احساسات و تفکرات مختلفی تجربه می‌کنند و در موقعیت‌های مشابه، تصمیم‌ها و واکنش‌های متفاوتی دارند. اما بسیاری افراد فکر می‌کنند هنگام سختی‌ها مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از آنها می‌رود فراتر از امکانات و توانایی‌های آنهاست.

فشارهای روانی و استرس‌های زیادی که این روزها اغلب با آن مواجه هستیم گاهی شرایط را برایمان غیرقابل تحمل می‌کند اما چرا بعضی از ما نمی‌توانیم در برابر این فشارها مقاوم باشیم و دچار اختلالات روانی و جسمی می‌شویم چنان‌که سلامت جسم و روان ما آسیب می‌بیند.

سارا ساعدی، روانشناس حوزه سلامت در مورد نقضات واکنش‌های مختلف ما در برابر حوادث ناگوار می‌گوید: «روانشناسان پاسخ به این سؤال را در اصول و راهکارهای روان‌شناختی به‌کار رفته در نظریه شناختی رفتارهای مختلف جست‌وجو می‌کنند. آنها معتقدند ذهن ما باید آموزش ببیند تا اجازه ندهد شرایط مختلف ما را تحت‌کنترل خود درآورند. به این ترتیب این خودمان هستیم که اجازه می‌دهیم تغییر شرایط ما را نیز دستخوش تغییر کرد.»

■ توانایی ذهن
سعادی می‌گوید باور افراد تنها مولفه‌ای است که می‌تواند قدرت آنها را در موضوعات مختلف ازجمله عاطفه، درک، حافظه، هوشیاری و قضاوت در مورد مسائل و امور روزمره زندگی مختل کند یا



سلامت

۷

سه شنبه | آذر ۱۴۰۱

۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۴

سال بیست و یکم شماره ۴۰۳۴

■ طالع بینی

فروردین:

شما امروز در حالی که در مورد احساسات خود با افراد دیگر صحبت می‌کنید اعتقاد دارید که نسبت به همیشه عمیق‌تر هستید و نمی‌توانید غیر از فعالیت‌های مثبت کار دیگری انجام دهید. این موقعیت در ظاهر خیلی عالی دیده می‌شود، اما نکته منفی نیز وجود دارد. شما قصد دارید شرایط نامطلوبی که باید در موردشان صحبت کنید را پوشانده و خوب جلوه دهید.

اردیبهشت:

امروز یک فرد پرهیجان و پرشور و نشاط می‌تواند در زندگی‌تان نقش خیلی مهمی داشته باشد، شاید شما در ابتدا سعی کنید که از او دور شوید، اما نیازی به فاصله گرفتن نیست. مطمئناً شما قصد دارید از روابط ساده دوستانه لذت ببرید، اما الان خودتان هم می‌دانید که فرصتی نصیب تان شده که به یک رابطه دوستانه جدید شکل دهید، این رابطه می‌تواند دختنان را باز کرده و بهتان درس بدهد. از وارد شدن به تجربه‌های خاص و جدید اجتناب نکنید.

خرداد:

فعالیت‌های منظم یکسان و یکتواتح روزانه که اغلب شما را خسته و حتی گاهی اوقات بی‌انگیزه می‌کند، امروز به نظران خوب و عالی هستند. امروز وقتی با مسئولیت‌های روزمر می‌شوید که همیشه ازشان فراری بودید، ممکن استحتی حتی لذت هم ببرید! پس فکر خود را بازسازی کنید تا احساسات امروز خود را دقیقاً به یاد بیاورید، بنابراین در آینده هروقت که نسبت به هر چیزی حس خوبی نداشتید، به یاد آوردن امروز می‌توانید دوباره نگرش مثبت خود را حاصل کنید.

تیر:

انرژی خلاقانه شما امروز در حال تمام شدن است، اما هنوز خوب است که مفهید چه کاری قرار است انجام دهید. هسرکاری را که شروع کردید، خیلی محافظه‌کارانه و بیرو اصول عمل نکنید. ریسک کردن کمک می‌کند توجه خود را فراتر از رویاهای تان بسط دهید، پس در مورد ابراز کردن آنچه در دل دارید برجرات بوده و جسارت داشته باشید.

مرداد:

شاید افراد دیگر فکر کنند که شما را می‌شناسند، اما امروز حتی دوستان صمیمی و یا خانواده‌تان نیز شاید نتوانند کاملاً احساسات‌تان را درک کنند. این حرف به این معنی نیست که شما از قصد احساسات خود را مخفی می‌کنید و یا اینکه شما و حوصله ندارید بلکه فقط به این معنی است که احساسات شما امروز عمیق‌تر از قدرت فهم و درک اطرافیان‌تان است و شما نمی‌خواهید موضوعی را فاش کنید که باعث شود بیشتر احساس ضعف و آسیب پذیر بودن بکنید.

شهریور:

شما امروز می‌توانید همراه با فردی که دوستش دارید موقعیت‌های بیشتری کسب کنید، اما لازمه این موقعیت‌ها این است که روی کارهای خودتان نیز برنامه ریزی کرده و حساب باز کنید. بدون شک سریع عمل کردن کلید موفقیت‌تان است و باعث می‌شود دیگران شما را تحسین کنند، پس تا جایی که می‌توانید در لحظه حال حضور داشته باشید.

مهر:

شما امروز می‌توانید با یک دیدگاه تازه و جدید به اتفاقاتی که پیرامونتان رخ می‌دهد نگاه کنید. ایده‌های ناب و تازه تان در محل کار دوستانتان را شگفت زده خواهد کرد، چرا که شما امروز قالب‌ها را شکسته‌اید و ظاهراً دیدگاه‌های جدیدی به دست آورده‌اید. اگر ایده‌ای داشتید، به خاطر ترس یا قضاوت‌های منفی دیگران از آن صرف نظر نکنید. به تنهایی کارهای که مثنیی که در نظر دارید را انجام دهید و اجازه دهید دیگران هم بفهمند که چه فکری دارید.

آبان:

شما امروز خودتان تعیین می‌کنید که برنامه جدیدی را به فعالیت‌های معمولی روزانه خود اضافه کنید و در عمل کردن به این ایده جدید کاملاً آزاد هستید. قبول کردن راهنمایی‌های همکاران برایتان کمی سخت است، اما در چنین مواقعی بهترین کار است. آنها نتها چاره‌کار را بهتان نشان می‌دهند، بلکه به خاطر اینکه نصیحت‌شان را قبول کرده‌اید تحسین‌تان هم خواهند کرد.

آذر:

امروز حتی اگر مجبور بودید که به سر کارتان برگردید، نمی‌توانید در برابر وسوسه‌های دورنی‌تان بی تفاوت بمانید. در حقیقت شما می‌توانید بدون اینکه دیگران متوجه بشوند و بدون اینکه فعالیت‌های روزانه تان را تحت شعاع قرار دهید، عازم سفری در دنیای دروتنان بشوید. حتی مواقعی که در کوهستان‌های دور و دراز ذهن خود سیر می‌کنید، منتظر را پیشه خود سازید.

دی:

حتی اگر شما شغل ایده‌آلی نداشته باشید، امروز اطرافیان‌تان از توانایی‌تان برای یافتن‌سری کردن بر رویاهای‌تان شگفت زده خواهند شد. شما غالب اوقات چنان روش‌های روشن و کاربردی‌ای دارید که می‌توانید از سیندرلای فقیر تبدیل به یک پرنسس شوید!! اجازه ندهید نگرش‌های منفی افراد دیگر وارد مسیرتان شود، برای اینکه به کمک همین روش و شیوه می‌توانید حتی به بیشتر اهداف غیر طبیعی خود نیز برسید.

بهمن:

شما امروز برای اینکه در محل کار برای اینکه وظایف خود را شفاف سازید و همچنین برای اینکه آزادی‌های خود را حفظ کنید، باید به صورت رودررو با افراد دیگر کار کنید. در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید و کارهایی که فراتر از توانایی‌هایتان است رک و بی پرده سخن بگویید و از این کار ترسید. اگر به جای همکاری‌اتنان با رئیس خود به گفتگو بنشینید، شانس به دست آوردن چیزهایی که نیاز داشتید بیشتر می‌شود.

اسفند:

امروز شما اتقذر اعتماد به نفس بالایی دارید که مشتاق این هستید که در محل کار به مدارج بالاتر بروید. باوجود این ممکن است یک نفر با سخنان تند و تیز خود به شما هجوم آورد و یا اینکه بر شما سخت‌گیری کند که کارهایتان را با روش دیگری انجام دهید. خوشبختانه شما از نظر فکری انتقدنر قوی هستید که می‌توانید از انتقادها به نحو موثر و مثبتی استفاده کنید.



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
سر دبیر : سمیه هاشمی پور

دارای ضریب کیفی ۶۴/۲۰ و رتبه دوم
در میان روزنامه های منطقه ای کشور

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com
ایستگاه رگرم: daryanews.ir

تلفن: ۰۳۳۲۲۶۳۵ - ۰۳۳۲۲۶۳۶
تلفن: ۰۳۳۲۲۶۳۴ - ۰۳۳۲۲۶۳۳ - ۰۳۳۲۲۶۳۲

دفتر: بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) - سه راه دلگشا
برج نیلوفر - ورودی غربی - طبقه پنجم - واحد ۱۳
چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۳۳۱۳۴۳۸۸ - ۰۳۳۱۳۴۳۸۹

آیین نامه اخلاق 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 محرمانه 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

نمایندگان استانه:
جنوب سیستان و بلوچستان: شهریار سروش ۰۹۱۵۸۴۵۴۴۴۶
کرمان: آرزو توکل چترودی ۰۹۱۰۱۹۱۰۱ - ۰۳۴۹۱۰۳۴۹۱۰۱
کهگیلویه و بویراحمد: علیرضا عبدلوا ۰۹۱۷۳۴۱۳۳۷۰
یزد: علیرضا حاتری زاده ۰۹۱۷۳۴۱۳۳۷۰
فارس: عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۲۰۹۱۷
خوزستان: حسن سیلادی ۰۹۳۴۲۷۰۶۳۳
بوشهر: سید ابوالحسن جعفری ۰۹۱۷۷۳۴۶۰۲۰

ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا
زننده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



امام محمدالتقی علیه السلام: اشخاص نادان بوسیله جهالت خود نابود می شوند.

روژه بحار ج ۲ ص ۳۶۰

سه شنبه ۱ آذر ۱۴۰۱
۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۴
سال بیست و یکم شماره ۳۴۴۰

مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان عنوان کرد

محرومیت زدایی و اقتصاد مقاومتی ماموریت بسیج سازندگی هرمزگان



چشمه های بهداشتی و حمام بصورت ۹ پهنه در منطقه تقسیم و ساماندهی کردیم و به فضل الهی در کم تر از پنج روز این کار صورت گرفت.

وی از بخت و توزیع روزانه ۵۰۰۰ غذای گرم بین مردم زلزله زده، نیروهای امدادی و روستاهای همجوار درگیر زلزله و همچنین توزیع بسته های معیشتی بین خانواده ها از اقدامات دیگر بسیج سازندگی در موضوع زلزله سایه خوش عنوان کرد.

مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) استان هرمزگان به اقدامات گروه های جهادی در سبیل سال گذشته میناب و رودان اشاره کرد و گفت: لایروبی بستر رودخانه ها، اسکان موقت، توزیع بسته های معیشتی و بخت و توزیع روزانه ۵۰۰۰ غذای گرم بین مردم بخشی از خدمات این مجموعه در حوادث اخیر بود.

■ **با جهاد تبیین روایتگری دروغ دشمنان خنثی می شود**

سرهنگ پاسدار باوقار در بخشی از سخنان خود جهاد تبیین را یکی موضوعات مهم و اساسی جامعه خواند و عنوان کرد: خوشبختانه با گذشت ۴۳ سال از عمر با برکت جمهوری اسلامی ایران کارهای ارزشمند زیادی در جهت رشد، پیشرفت و محرومیت زدایی کشور شده است و شاید مردم از خیلی کارها اطلاعی نداشتند و این را می طلبد که خدمات نظام و انقلاب را در راستای جهاد تبیین به آحاد مختلف جامعه بیان شود تا جریان تحریف دشمن خنثی شود.

وی در ادامه افزود: متأسفانه دشمن در جنگ نرم می خواهد بسا روایتگری غلط



رسانه ای و دروغ پردازی در فضای مجازی را استفاده از کوچک ترین موضوعاتی به کشور و نظام ضربه وارد کند و ما باید پیش از پیش مراقب دشمنان قسم خورده در این جنگ نابرابر باشیم. مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) استان هرمزگان با اشاره به تأکیدات مقام معظم رهبری در موضوع جهاد تبیین، خاطر نشان کرد: علاوه بر حضور فیزیکی جهادگران در منطقه این موضوع را از قبل دنبال می کردیم و با توجه به منویات رهبری، مسا در قالب برگزاری



کارگاه ها و همایش هایی مانند رسم جهاد گنج ... در جهت منسجم کردن و همدلی بیشتر گروه های جهادی در راستای جهاد تبیین و اعزام آن ها در مناطق محروم در حال انجام هستیم.

سرهنگ پاسدار باوقار با بیان اینکه هدف اصلی این مجموعه رسیدگی به محرومین و زدودن غبار فقر و محرومیت است، گفت: بسیج سازندگی پرچم دار محرومیت زدایی است هر کجا که نیاز باشد در آنجا حضور خواهیم یافت.



■ **اعطای ۵۰ میلیارد تسهیلات به مشاغل خانگی**
سرهنگ پاسدار باوقار، ابراز کرد: در بحث مشاغل خرد و خانگی تاکنون ۵۰ میلیارد تومان در قالب تبصره ۱۶ در شش ماهه اول سال جاری از ۱۰ میلیون تا صد میلیون تومان تسهیلات پرداخت شده و با تسهیلات اعطایی در زمینه های مختلف ۱۵۰۰ شغل ایجاد شده است. وی افزود: ما در حوزه فرهنگی صد کارگروه باحضور اساتید دانشگاه ها، معلمان و مربیان مهدکودک داریم که در زمینه کمک به تحصیل دانش آموزان، اوقات فراغت و... فعالیت دارند. مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) استان هرمزگان، گفت: این مجموعه ۱۶۰ تیم پزشکی جهادی دارد که در قالب ایستگاه های سلامت و ایجاد بیمارستان های صحرایی با هماهنگی بسیج جامعه پزشکی به صورت سازماندهی شده جهت خدمات رسانی به مناطق محروم اعزام می شوند.

■ **ساخت ۱۵۰۰ منزل کمبته امداد تا احداث سد مسیرمند حاجی آباد و ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی**
سرهنگ پاسدار باوقار با بیان اینکه ما در حوزه ساخت منازل مددجویی قراردادی را به سرانجام رسانده ایم و ۱۵۰۰ واحد مسکونی با کمک سرمایه های مردمی و تسهیلات دولتی در حال احداث است. وی افزود: این پروژه با همکاری جهادگران و بسیج سازندگی در حال انجام است و تاکنون ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی احداث شده است.

■ **تعمیر و بازسازی ۵۰۰ منزل کمبته امداد تا احداث سد مسیرمند حاجی آباد و ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی**
سرهنگ پاسدار باوقار با بیان اینکه ما در حوزه ساخت منازل مددجویی قراردادی را به سرانجام رسانده ایم و ۱۵۰۰ واحد مسکونی با کمک سرمایه های مردمی و تسهیلات دولتی در حال احداث است. وی افزود: این پروژه با همکاری جهادگران و بسیج سازندگی در حال انجام است و تاکنون ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی احداث شده است.

■ **تعمیر و بازسازی ۵۰۰ منزل کمبته امداد تا احداث سد مسیرمند حاجی آباد و ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی**
سرهنگ پاسدار باوقار با بیان اینکه ما در حوزه ساخت منازل مددجویی قراردادی را به سرانجام رسانده ایم و ۱۵۰۰ واحد مسکونی با کمک سرمایه های مردمی و تسهیلات دولتی در حال احداث است. وی افزود: این پروژه با همکاری جهادگران و بسیج سازندگی در حال انجام است و تاکنون ۲۸ کیلومتر راه در کوهشاه احمدی احداث شده است.



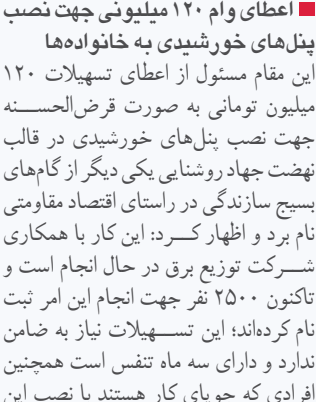
رسانی در قالب های مختلف شامل ایجاد مخزن، انتقال آب به صورت خط لوله، انتقال از چاه و بستر رودخانه و... صورت می گیرد. وی در همین رابطه، اضافه کرد: علاوه بر موضوع محرومیت زدایی، حوزه مهم اقتصاد مقاومتی را هم داریم که خود شامل قسمت های مختلفی مانند هیئت اندیشه ورز و کارگروه اقتصاد مقاومتی است و در این بخش ۱۷ کارگروه را داریم که ادارات و سازمان های مختلفی در آن مشغول به فعالیت هستند.

■ **به دنبال ایجاد دهکده های اقتصاد مقاومتی هستیم**

مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان از ایجاد دهکده های اقتصاد مقاومتی برای راه اندازی مشاغل گوناگون خبر داد و گفت: برنامه داریم که در حوزه ها و مشاغل که در سطح استان مشکل داریم شغل هایی مانند کارگاه تولید تیرچه، تولید فوم، قالی بافی، فرش بافی، پرورش شستر مرغ و پرورش ماهی در استخر و... داشته باشیم؛ در این زمینه هم طرح و نقشه را آماده کرده ایم و زمینی را در دوراهی سرخون تسطیح می کنیم که هم زمینه اشتغال ۶۰ نفر را بصورت مستقیم ایجاد می کند؛ هم بازار استان به خودکفایی می رسد. سرهنگ پاسدار باوقار ابراز کرد: مسا در حوزه اقتصادی ۱۴ تعاونی روستایی داریم که در بخش های شلیات و صنایع دستی درحال فعالیت هستند تا بتوانیم در زمینه اقتصادی ساماندهی خوبی داشته باشیم. وی در رابطه با حوزه اقتصاد مقاومتی، ادامه داد: این مجموعه دارای ۵۶۰ صندوق قرض الحسنه مردمی می باشد که بیشتر در محلات محروم، مناطق آسیب پذیر و روستاها ایجاد شده است تا بتوانیم با راه اندازی این صندوق ها در جهت ایجاد مشاغل خرد و خانگی به اقتصاد خانواده ها کمک کرده باشیم و تسهیلات این صندوق ها از پنج تا ۵۰ میلیون تومان به صورت قرض الحسنه می باشد؛ در این بین اگر خانواده ها نیاز به آموزش هایی هم داشته باشند مربیانی را در اختیار آنها برای فراگیری مهارت قرار می دهیم.

■ **اعطای وام ۱۲۰ میلیونی جهت نصب پنل های خورشیدی به خانواده ها**

این مقام مسئول از اعطای تسهیلات ۱۲۰ میلیون تومانی به صورت قرض الحسنه جهت نصب پنل های خورشیدی در قالب نهضت جهاد روشنائی یکی دیگر از گام های بسیج سازندگی در راستای اقتصاد مقاومتی نام برد و اظهار کرد: این کار با همکاری شرکت توزیع برق در حال انجام است و تاکنون ۲۵۰۰ نفر جهت انجام این امر ثبت نام کرده اند؛ این تسهیلات نیاز به ضامن ندارد و دارای سه ماه تنفس است همچنین افرادی که جویای کار هستند با نصب این



پنل های خورشیدی در پشت بام خود شرکت توزیع برق، برق تولید شده آن ها را تا ۲۰ سال بصورت تضمینی خریداری می کند. وی یادآور شد: برای نصب این پنل ها باید کنتور برق به نام فرد متقاضی باشد و حداقل به ۱۵۰ متر زمین نیاز است که این خود باعث ایجاد اشتغال و درآمد زایی برای خانواده ها می شود؛ مجوز ۵۰۰۰ سهمیه را جهت انجام این کار در استان اخذ کرده ایم و به دلیل اینکه استقبال خوبی که از این طرح شده بیکسر گرفتن سهمیه های بیشتری هستیم.



یعقوب رستمی/دریا
yaghob.rostami22@gmail.com

گزارش اختصاصی // مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) استان هرمزگان با بیان اینکه هدف اصلی ما کمک به محرومین و نیازمندان است، گفت: این مجموعه در خط مقدم زدودن غبار فقر و محرومیت زدایی است.

سرهنگ پاسدار یاسین باوقار در گفت و گو با خبرنگار روزنامه دریا در بندرعباس با تبریک فرارسیدن هفته بسیج، اظهار کرد: بسیج سازندگی در سال ۷۹ به دستور مقام معظم رهبری (مدظله العالی) جهت زدودن غبار فقر و محرومیت در کشور تأسیس شد و از زمان آغاز فعالیت این مجموعه ارزشی، تاکنون توانسته خدمات ارزشمندی را در حوزه های مختلف محرومیت زدایی به جامعه هدف خود ارائه دهد.

وی با بیان اینکه بدنه اصلی بسیج سازندگی گروه های جهادی هستند، افزود: ما با تمام توان از ظرفیت گروه های جهادی و انقلابی که در راستای محرومیت زدایی فعالیت دارند حمایت خواهیم کرد و این را یک تکلیف برای خود قلمداد می کنیم. مسئول بسیج سازندگی سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان داشتن روحیه جهادی و انقلابی در کشور را موجب رشد و پیشرفت در جامعه دانست و خاطر نشان کرد: هرگاه این دو موضوع با هم ترکیب شده توانستیم بر مشکلات فائق آییم.

■ **۱۲۶۰ گروه جهادی فعال داریم**

سرهنگ پاسدار باوقار، گفت: در حال حاضر ۱۲۶۰ گروه جهادی فعال در استان داریم که در حوزه های مختلف محرومیت زدایی مشغول به فعالیت و کار جهادی هستند که در بخش های نظیر ساخت منازل مددجویان کمبته امداد و بهزیستی، ایجاد راه های مواصلاتی، تعمیر و مرمت منازل نیازمندان، تهیه چپیزه در قالب ازدواج آسان، ساخت خانه عالم، ایجاد کارگاه های خیاطی، احداث زمین چمن مصنوعی، پرداخت تسهیلات، احداث درمانگاه و خانه بهداشت، و پروژه های آب

