



سه شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱ ۱۶ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۴۰۹۸
۸ صفحه ۲۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

آبا بتن ساحل
Aba Beton Sahel
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۹۲۹-۳۲۲۱۲۸۲۸
کارخانه: ۳۱۰۳۱۰۳۱۰-۳۲۵۶۱۳۳۵
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده
به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

اولین پل معلق جنوب کشور در بندرعباس به بهره‌برداری می‌رسد

این پل ۲۶۰ متر طول و ۸۵ متر ارتفاع دارد

و می‌تواند تاثیر بسزایی در چهره گردشگر پذیری بندرعباس داشته باشد

◀ صفحه ۱ را بخوانید



نهضت مسکن سازی در بندرعباس در انتظار الحاق زمین

◀ صفحه ۲ را بخوانید

عکس: دریا

شهردار بندرعباس:

**از صفر تا صد
لوازم خانگی**

- دنیای تنوع
- پایین‌ترین قیمت
- اقساط تا ۲۰ ماه
- گارانتی معتبر

هائپرکالای خانه‌شویا

📍 چهارراه پگاه به سمت ورودی شهر
(جنب پایگاه هوایی) 📞 یکسره تا ۱۱ شب

عفو رهبری؛ گامی برای تلطیف فضای سیاسی و اتحاد ملی

انتقاد احمد مرادی عضو کمیسیون انرژی مجلس از افزایش قیمت گاز

رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس خبر داد

آغاز فعالیت واحد خدمات امور متوفیان در آرامستان شهرداری بندرعباس

بررسی ۱۰ اثر منقول هرمزگان برای ثبت در فهرست آثار ملی

ثبت ۳۲ وقف جدید در هرمزگان

جزئیات عیدی کارگران در ۱۴۰۱

مدیرعامل نیروگاه بندرعباس:

واحد ۲ بخار نیروگاه بندرعباس وارد مدار شد

گروه خبر // مدیرعامل نیروگاه بندرعباس از وارد مدار شدن واحد شماره ۲ بخار این نیروگاه پس از اتمام تعمیرات از پیش تعیین شده و اتصال به شبکه سراسری برق خبر داد.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا، داریوش محمودی عنوان کرد: این واحد که به‌منظور رفع نشتی از بویلر، تمیزکاری کندانسور و قلبایی شویی هر دو لانگستروم و رفع نشتی از هیترهای فشارقوی و تعویض دیفیوزر مشعل D1 و انجام کارهای از پیش تعیین‌شده از مدار خارج شده بود، پس از اتمام عملیات

مورد نظر، مجدداً به‌مدار تولید بازگشت. مدیرعامل نیروگاه بندرعباس افزود: مدت‌زمان انجام این عملیات ۷۲ ساعت بود که پس از به‌مدار آمدن این واحد، ۲۸۰ مگاوات‌ساعت انرژی به شبکه سراسری افزوده شد. گفتنی است؛ نیروگاه بندرعباس با ۶ واحد تولیدی و با مجموع ظرفیت ۱۳۲۰ مگاوات‌ساعت بزرگ‌ترین نیروگاه جنوب‌شرق کشور است.

شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا (سهامی عام) در نظر دارد انجام خدمات تأمین سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود به وسیله ناوگان حمل و نقل کولردار از بندرعباس به محوطه‌های تحت اختیار خود واقع در بندر شهید رجایی و بالعکس را از طریق مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید، لذا از داوطلبان شرکت در مناقصه عمومی دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی لغایت پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۱/۱۱/۲۳، جهت دریافت اسناد و شرایط مناقصه به آدرس‌ها یا نشانی وبگاه به شرح ذیل مراجعه فرمایند.

● Tender.spmco.co

● تهران، خیابان گاندی جنوبی، نبش کوچه ششم، پلاک ۳۸، طبقه اول، واحد دبیرخانه.

● بندرعباس، مجتمع بندری شهید رجایی، شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا، پایانه اختصاصی سینا، ساختمان ستاد، دبیرخانه.

مهلت ارسال اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ می‌باشد و متقاضیان می‌بایست پاکت‌های خود را صرفاً از طریق پست سفارشی (پیش‌تاز) به نشانی تهران، خیابان گاندی جنوبی، نبش کوچه ششم، شماره ۳۸، طبقه اول، دبیرخانه، کدپستی ۱۵۱۷۳۳۷۷۶۶ ارسال نمایند. زمان بازگشایی پاکت‌های الف و ب مناقصه روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۲ ساعت ۱۴ و بازگشایی پاکت‌های پیشنهاد قیمت (ج) مناقصه روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۶ ساعت ۱۴ در دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان ۱۲، شماره ۱۸ می‌باشد. حضور مناقصه‌گران یا نماینده آنها در جلسه بازگشایی امکان‌پذیر نمی‌باشد. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد و شرایط مناقصه مندرج است.

شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری سینا (سهامی عام)

«فروشگاه رخ نما»

نمایندگی محصولات آرایشی و بهداشتی

LUMENE FINLAND

کرم‌های ضد جوش، ضد چروک و جوان‌کننده پوست

بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول واحد ۱۱۱

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-۳۲۲۲۶۹۸۴-۳۲۲۲۶۷۷۴

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول

پلاک ۱۲۰- تلفن فاکس ۳۲۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-۳۲۲۲۵۵۴۰

شهردار بندرعباس:

اولین پل معلق جنوب کشور در بندرعباس به بهره‌برداری می‌رسد

می‌رسانیم، نوبانی احداث زمین ورزشی شاهد و پیامبر اعظم (ص)، رنگ‌آمیزی و زیباسازی پل شهدای غواص، نورپردازی پل‌های محمد رسول‌الله، ابوموسی، قدس و ...، زیرسازی آسفالت در سطح شهر، احداث تونل نور به طول ۴۰ متر، احداث بیست دوچرخه سواری پارک جنگلی، بازسازی و نورپردازی پارک‌های بانوان و افتتاح نمایشگاه دائمی صنایع دستی برای اولین بار از جمله پروژه‌های شاخص معرفی کرد.

شهردار بندرعباس عنوان کرد: اصلاحات هندسی زیادی در خیابان‌های شهر بندرعباس انجام داده‌ایم تا بتوانیم گره‌های ترافیکی شهر را باز کنیم که یکی از کارهای مهم بازگشایی خیابان ۲۰ متری است که چهارراه گفتگوی تمدن‌ها را به چهارراه پردیس متصل می‌کند. وی با بیان اینکه برای اولین بار حوض خشک در بندرعباس راه‌اندازی خواهد شد، گفت: برای اولین بار در جنوب ایران، یک پل معلق را در بندرعباس احداث کردیم که تا ۲۲ بهمن‌ماه به بهره‌برداری خواهد رسید؛ این پل ۲۶۰ متر

هفته تجلی فن

تجلیل از مفاخر فن

سه شنبه ۱۸ بهمن | سالن فردوسی شهرداری ساعت ۱۹ تا ۲۱

رالی بزرگ خانواده

جمعه ۲۸ بهمن | یک روز جذاب همراه با ساعت ۹ صبح آشنایی با نقاط گردشگری جهت ثبت نام عدد را به شماره ۰۹۱۷۹۵۸۴۰۰۲ ارسال نمائید

جوایز نقدی و تسهیل تسهولت خودروها

رئیس کل دادگستری هرمزگان خبر داد

افزایش ۱۰ درصدی اشتغال زندانیان در هرمزگان

معتبر، اقدام شده و مرکز خدمات اجتماعی و مراقبت پس از خروج زندانیان نیز حمایت‌های لازم را جهت اشتغال زندانیان انجام می‌دهد.

او گفت: با راه‌اندازی مرکز حرفه‌آموزی زندانیان ظرفیت بسیار خوبی جهت اشتغال خارج از زندان برای مددجویان استان هرمزگان ایجاد شده و علاوه بر آن در نتیجه اجرای طرح‌های کارگیری زندانیان در گلخانه‌های شهرستان حاجی‌آباد، مجموعه کشاورزی ۳۶ هکتاری راونگ میناب و کارگاه مکانیزه خیاطی بند نسلوان زندان بندرعباس، تاکنون برای تعداد قابل توجهی از زندانیان مرد و زن اشتغالی شده است. قهرمانی گفت: اشتغال خارج از زندان موجب کاهش تراکم جمعیت کیفری داخل زندان می‌شود و فرصت مناسب تری جهت اجرای برنامه‌های اصلاحی و تربیتی را فراهم می‌آورد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ رئیس کل دادگستری استان هرمزگان گفت: ایجاد اشتغال واقعی و پایدار و رصد اشتغال زندانیان پس از آزادی در کنار حمایت از فعالیت‌های حرفه‌آموزی آنان نقش بسه‌خارج از زندان و همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی حرفه‌آموزی زیر نظر سازمان فنی و حرفه‌ای و ارائه گواهینامه

۲
سده شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱
۱۶ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۹۸ ۴۰

سر مقاله

نهضت مسکن سازی در بندر عباس در انتظار الحاق زمین

مدیر کل راه و شهرسازی هرمزگان که در فروردین ماه سال جاری منصوب شد، روز پنجشنبه گذشته در جمع خبرنگاران گفت: یک وجب زمین در زمان حضورم در راه و شهرسازی به شهر بندرعباس الحاق نشده بود. این موضوع که مدیرکل راه و شهرسازی عنوان کرد متأسفانه باعث شده است در حال حاضر برای اجرای طرح نهضت ملی مسکن در بندرعباس با چالش مواجه شویم و از زمان انتصاب شسان پیگیر الحاق زمین به شهر هستند تا طرح نهضت ملی مسکن در مرکز استان نیز اجرا شود که بدلیل روند طولانی الحاق، هنوز این مهم محقق نشده است واین شرایط باعث شده است تا بندرعباسی ها نسبت به اجرای طرح و خانه دار شدن ناامید شوند. اما استاندار هرمزگان هم روز چهارشنبه گذشته در جمع خبرنگاران گفت مردم و متقاضیان مسکن در بندرعباس نگران اجرای این طرح نباشند و نهضت ملی مسکن به زودی و با سرعت در بندرعباس اجرایی می شود و به روند اجرای طرح شتاب داده می شود. دوستی همچنین با تاکید بر اینکه نیاز است روند احداث منازل مسکونی در طرح نهضت ملی مسکن تسریع شود، گفت: مدیران راه و شهرسازی استان موظف هستند با پیش‌بینی تمام موارد مورد نیاز و با ارزیابی صحیح، روند ساخت و ساز را سرعت داده و در کمترین زمان این منازل را به متقاضیان واگذار کنند.زمستان فرصت مناسبی برای هرمزگان در حوزه ساخت و ساز و پیشرفت کار طرح نهضت ملی مسکن است چراکه در این ایام با توجه به سرمای هوا در اکثر مناطق کشور، روند اجرای پروژه‌های عمرانی نظیر ساخت و ساز مسکن متوقف شده و از این فرصت بایستی به درستی استفاده شود. این موضوعاتی که آقای استاندار عنوان کرده اند، حای نکته بسیار مهمی است وضرورت دارد هرچه سریعتر مشکل الحاق اراضی مورد نیاز طرح نهضت ملی مسکن در بندرعباس برطرف شود و همچنین در اراضی شرکت گاز که گویا بنا به گفته استاندار بین وزارتخانه راه و شهرسازی و شرکت گاز توافقاتی صورت گرفته است، هرچه سریعتر اراضی برای اجرای طرح نهضت ملی مسکن در بندرعباس واگذار شود تا عملیات اجرایی این طرح در شهر بندرعباس آغاز شود. با توجه به اینکه در هفته های آتی رئیس جمهور در دور دوم سفرشان به بندرعباس سفر خواهند داشت، پیشنهاد می شود وزارت راه و شهرسازی هرچه زودتر پرونده الحاق اراضی مورد نیاز برای اجرای این طرح ملی در بندرعباس را ببندند و موافقتش را اعلام تا اراضی واگذار شود تا در این اراضی و واراخی مربوط به شرکت گاز و... کلنگ آغاز پروژه های نهضت ملی مسکن در بندرعباس به زمین زده شود مردم به خانه دار شدن امیدوار شوند. در این حوزه نیاز است آقای استاندار با وزیر راه و شهرسازی مذاکره کنند و گره کور نهضت ملی مسکن در بندرعباس را با واگذاری اراضی موردنیاز الحاقی باز کنند. متأسفانه در اجرای این طرح ملی در حق بندرعباسی ها اجحاف شد و با گذشت بیش از یک سال از آغاز اجرای این طرح در کشور، اما هنوز مشکل زمین علی رغم وجود اراضی زیاد در شمال و شرق بندرعباس که می توان طرح را حتی بصورت ویلایی هم اجرا کرد، برطرف نشده است و بنظر می رسد برخی ها نمی خواهند این طرح به سرانجام برسد تا قیمت مسکن و رهن و اجاره همچنان در این شهر حیایی تر شود و فشار بیشتری بر مردم وارد شده و آنها را ناراضی کند. متأسفانه عدم الحاق زمین بدلیل عدم توجه به این موضوع توسط مدیران سابق راه و شهرسازی باعث بروز این مشکلات شده و مردم تاوان سختی را می دهند و طرح نهضت ملی مسکن در بندرعباس همچنان متوقف مانده است و ای کاش با کوتاهی هایی که در گذشته در این حوزه شده است، برخورد می شد.

■ **علی زارعی**

ص‌دور گواهینامه سلامت ویژه ۹ هزار دریانورد در هرمزگان

گروه خبر // معاون دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: از ابتدای سال تا کنون برای بیش از ۹ هزار دریانورد در این استان گواهینامه سلامت صادر شده‌است.
به گزارش خبرنگار دریا، «سماعیل مکی‌زاده» بابیان اینکه براساس کنوانسیون بین المللی استانداردهای آموزشی، صدور گواهینامه و نگهدانی دریانوردان امری الزامی است افزود: کنوانسیون کار دریایی نیز بر ضرورت دریافت گواهینامه سلامت پزشکی برای شاغلین در کشتی ها تاکید دارد. مکی زاده به برگزاری مداوم دوره آموزشی میزبی مراکز صدور گواهینامه سلامت دریانوردان در استان هرمزگان اشاره کرد و گفت : در راستای اجرای قوانین و مقررات بین المللی و به منظور ارائه خدمات پزشکی مطلوب‌تر به جامعه دریانوردان میزبی توسط پزشکان معتمد این اداره کل بصورت مداوم برگزار می‌شود. معاون دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان با اشاره به صدور گواهینامه سلامت ویژه ۹ هزار دریانورد طی ۱۰ ماهه سال جاری افزود: در حال حاضر ۳۶ هزار دریانورد فعال در استان به پیشه دریانوردی اشتغال داشته مکی‌زاده همچنین از استقرار ۱۴ پزشک معتمد در نقاط مختلف استان از جمله بندار غرب و شرق، مرکز و جزایر قشم و کیش خبر داد و اظهار داشت: تمرکززدایی و استقرار پزشکان معتمد در نقاط مختلف استان همراه مورد توجه بوده است. وی ادامه داد: برآندگی پزشکان در نقاط مختلف باعث شده تا ضمن کاهش بعد مسافت و جلوگیری از پراخت‌ده هزینه‌های ایاب و ذهاب و اسکان، دریانوردان بتوانند در کمترین زمان مکی گواهی سلامت خود را در منطقه که به فعالیت دریانوردی متغول هستند دریافت نمایند.

گروه خبر // عضو کمیسیون انرژی مجلس با بیان اینکه به یقین افزایش بهای گاز راه مناسبی برای وادار کردن مردم به کاهش مصرف نیست، گفت: دولت باید بخاری‌های استاندارد را در اختیار مردم قرار دهند چراکه با این کار می‌توان روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ میلیون مترمکعب گاز در کشور ذخیره‌سازی کرد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ احمد مرادی با انتقاد از افزایش بهای قیمت گاز، گفت: اگرچه ناترازی مرکز استان (بنادر شهید حقانی به جزایر قشم و هرمز و

به گزارش خبرنگار دریا، «حسین عباس‌نژاد» با اشاره به استقبال ۱۹۸ مسافر از نقاط گردشگری دریایی استان دیدن کردند که از این تعداد بیش از ۱۱۰ هزار مسافر به مسیرهای سه‌گانه مرکز استان (بنادر شهید حقانی به جزایر قشم و هرمز و بالعکس) تردد داشتند.

به گزارش خبرنگار دریا، «حسین عباس‌نژاد» با اشاره به استقبال

گروه خبر // رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس از آغاز فعالیت واحد خدمات امور متوفیان خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ حمیدرضا حیدری پوری در این ارتباط اظهار کرد: با توجه به تاکید شهردار بندرعباس و اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس مبنی بر افزایش سطح خدمات رسانی مطلوب به شهروندان گرامی این امر با جدیت دنبال می‌شود. این مقام مسئول ادامه

ادوار مختلف در زمینه سرمایه‌گذاری برای تولید گاز بیشتر اقدام لازم را نداشت‌اند و این سبب شده امروز با کمبود گاز رو به رو باشیم اما به یقین افزایش بهای گاز راه مناسبی برای وادار کردن مردم به کاهش مصرف نیست و دولت باید قوانین مرتبط با بهینه‌سازی مصرف انرژی را پیگیری و پیاده‌سازی کند.

نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و خمیر در مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه افزایش قیمت بهای گاز در شرایط اقتصادی کنونی مردم جایز نیست، ادامه

گروه خبر // مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: طی تعطیلات روزهای ۱۳ تا ۱۵ بهمن ماه، در مجموع ۲۱۴ هزار و ۱۹۸ مسافر از نقاط گردشگری دریایی استان دیدن کردند که از این تعداد بیش از ۱۱۰ هزار مسافر به مسیرهای سه‌گانه مرکز استان (بنادر شهید حقانی به جزایر قشم و هرمز و بالعکس) تردد داشتند.

به گزارش خبرنگار دریا، «حسین عباس‌نژاد» با اشاره به استقبال

انتقاد احمد مرادی عضو کمیسیون انرژی مجلس از افزایش قیمت گاز

افزایش بهای گاز راه مناسبی برای وادار کردن مردم به کاهش مصرف نیست



کمیسیون انرژی بررسی خواهیم کرد تا دلایل این تفرقه‌گذاری غیرمنطقی مشخص شده و جلوی آن گرفته شود.

به گزارش خبرنگار دریا؛ احمد مرادی با انتقاد از افزایش بهای قیمت گاز، گفت: اگرچه ناترازی مرکز استان (بنادر شهید حقانی به جزایر قشم و هرمز و بالعکس) تردد داشتند.

به گزارش خبرنگار دریا، «حسین عباس‌نژاد» با اشاره به استقبال

گروه خبر // مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: در تعطیلی ۱۳ تا ۱۵ بهمن ماه اظهار داشت: براساس آمار ثبت شده، میزان تردد در مسیرهای دریایی بنادر شهید حقانی به جزایر قشم

شناورهای مسافری و لندینگ کرافت نیز گفت: در این مدت سه روزه سه هزار و ۱۷۵ نفر مسافر از چارک به کیش و ۳ هزار و ۷۲۴ نفر از کیش به چارک رفت و آمد کردند. وی به تعداد خودروهایی که به وسیله لندینگ کرافت در مسیرهای بنادر غرب هرمزگان به جابجایی ۷۵ هزار و ۵۲۵ مسافر از بندر شهید حقانی به جزیره قشم و بالعکس، میزان تردهای دریایی از قشم به جزیره هرمز و بالعکس را نیز ۱۲ هزار و ۷۷۶ مسافر اعلام کرد.

به گفته مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان؛ در این بازه زمانی ۲۱ هزار و ۹۳۳ مسافر از طریق بندر شهید حقانی سفرهای دریایی را تجربه کردند.

عباس‌نژاد در خصوص جابجایی مسافران دریایی توسط

رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس

آغاز فعالیت واحد خدمات امور متوفیان در آرامستان شهرداری بندرعباس

رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس در ادامه اظهار داشت: مجموعه فعالیت‌های سازمان در روزهای تعطیل هم صورت می‌پذیرد. وی در پایان اظهار داشت: توفیق خدتمی که خدای رحمان برای بنده و همه همکارانم در سازمان مدیریت آرامستان اموات تا غروب کارکنان این مجموعه اعم از محاکم شرعی در تفسیل، تکفین و تدفین شهرداری بندرعباس غایت فرموده را شاکرم غسال، حفار، راننده آمبولانس و قاری مشغول می‌نماید و تمامی این امور برای رفاه و آسایش خانواده های داغ‌نیده می باشد.

خدمات رسانی مطلوب بهره مند شوند. وی با تاکید بر رعایت این امر به شهروندان گرامی یادآور شد: گاها هماهنگی فی مابین مجموعه آرامستان با خانواده های متوفی به جهت پذیرش در ساعات پایانی و رعایت احکام شرعی در تفسیل، تکفین و تدفین اموات تا غروب کارکنان این مجموعه اعم از محاکم شرعی در تفسیل، تکفین و تدفین شهرداری بندرعباس غایت فرموده را شاکرم غسال، حفار، راننده آمبولانس و قاری مشغول می‌نماید و تمامی این امور برای رفاه و آسایش خانواده های داغ‌نیده می باشد.

رئیس سازمان مدیریت آرامستان شهرداری بندرعباس در ادامه اظهار داشت: مجموعه فعالیت‌های سازمان در روزهای تعطیل هم صورت می‌پذیرد. وی در پایان اظهار داشت: توفیق خدتمی که خدای رحمان برای بنده و همه همکارانم در سازمان مدیریت آرامستان اموات تا غروب کارکنان این مجموعه اعم از محاکم شرعی در تفسیل، تکفین و تدفین شهرداری بندرعباس غایت فرموده را شاکرم غسال، حفار، راننده آمبولانس و آسایش خانواده های داغ‌نیده می باشد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ حمیدرضا حیدری پوری در این ارتباط اظهار کرد: با توجه به تاکید شهردار بندرعباس و اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس مبنی بر افزایش سطح خدمات رسانی مطلوب به شهروندان گرامی این امر با جدیت دنبال می‌شود. این مقام مسئول ادامه

رئیس مجلس شورای اسلامی و نمایندگان مجلس، برای تجدید میثاق با آرمان‌های بنیان گذار کبیر جمهوری اسلامی ایران و شهدا، در حرم مطهر حضرت امام خمینی (ره) حضور یافتند.محمدباقر قالیباف در این مراسم گفت:در گام دوم انقلاب باید با مبانی امام (ره) در مسیر ارزش‌ها پیش برویم. امام زنده است زیرا به ما یاد داد ما مسئولان وظیفه داریم به درستی دشمن‌شناس باشیم و همه وظایفمان را به صورت متوازن در اقتصاد، سیاست، مسائل اجتماعی، محیط زیست، سیاست داخلی و خارجی و قانون اساسی انجام دهیم و گزینشی عمل نکنیم و تا زمانی که در مسیر استکبارستیزی و مبارزه با ظلم باشیم، مطمئن هستیم که تفکر امام زنده است.باید فعالیت، معنویت و عدالت را مبنای کار قرار دهیم. اگر ما نمایندگان امروز توفیق حضور در این مکان مقدس را داریم به معنای این است که هنوز سرباز امام هستیم و امیدواریم که خداوند توفیق دهد که مسیر شهدا و امام شهدا را با قدرت، صلابت، شجاعت و صراحت به درستی پیش ببریم./خانه ملت

پورل: برجام نمرده است، ترامپ بدون هزینه آن نابود کرد
مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در گفت‌وگو با یک رسانه اسپانیایی زبان خاطر نشان کرد که برجام هنوز نمرده است،پورل در مصاحبه اختصاصی خود با COLUMNADIGITAL در پاسخ به سوالی درباره سرشنست برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) اظهار کرد: خود این توافق که به معنای تبدیل نشدن (ایران) به یک قدرت هسته‌ای در ازای مشارکت این کشور در تجارت بین‌الملل و به‌ویژه صادرات نفت بود، به‌طور عملی بازسازی شده بود. وی ادامه داد: ترامپ بدون هزینه آن را نابود کرد. اگرچه توافق به درستی کار می‌کرد اما (ایالات متحده) از آن خارج شد. پس از آن، توافق عملا به پایان رسید، هرچند پس از آن امکان رسیدن به نقطه پایان وجود نداشت. اکنون نیز ایران وارد شرایطی شده است که دستیابی به هر نوع توافقی را بسیار دشوار می‌کند. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با تکرار ادعاهای ساختگی غرب مبنی بر سرکوب معترضان در ایران و همچنین ادعای بی‌اساس کمک نظامی ایران به روسیه در جنگ علیه اوکراین مدعی شد که این‌ها دلایلی است که احیای توافق هسته‌ای با ایران را سخت‌تر می‌کند./ایسنا

موافقت با عفو متهمان حوادث اخیر جلوه دیگری از رویکرد پدروانه رهبری در نشان داد

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: موافقت حکیمانه رهبری با عفو و تخفیف مجازات جمع قابل توجهی از متهمان و محکومان حوادث اخیر جلوه دیگری از رویکرد محبت آمیز و پدروانه ایشان با فرزندان خود را به نمایش گذاشت.
محمد باقر قالیباف در نطق پیش از دستور خود در جلسه علنی دوشنبه(۱۷بهمن)مجلس شورای اسلامی ضمن تسلیت سالروز وفات حضرت زینب (س)گفت:این مصیبت را به تمامی میروان حقیقت طلبی و حقیقت جویی و تمامی محبان اهل بیت (ع) تسلیت و تعزیت می گویم.وی در ادامه گفت: در آستانه سالروز پیروزی انقلاب اسلامی موافقت حکیمانه رهبر معظم انقلاب با عفو و تخفیف مجازات تمام توجهی از متهمان و محکومان حوادث اخیر جلوه دیگری از رویکرد محبت آمیز و پدروانه ایشان با فرزندان خود را به نمایش گذاشت.رئیس مجلس شورای اسلای در عین حال خاطر نشان کرد:

ایشان از ابتدای این حوادث حساب افرادی که همچان زده شده و فریب خوردند را از سازمان همدگان آشوب جدا کردند و با محبت اخیر خوشی ضمن تاکید عملی بر این رویکرد نقشی بی بدیل در ترمیم اجتماعی و احیای اتحاد و همدلی ملی ایفا کردند.قالیباف تاکید کرد: موافقت رهبر حکیم انقلاب با این عفو از موضع قدرت نظام اسلامی که سیره پیامبران و ائمه (ع) است نقشه دشمنان برای تبدیل جوانان و نوجوانان معترض و فریب خورده و آشوبگران سازمان یافته را سد کرد. وی اظهار کرد: بر همه ما مسئولان واجب است که با تاسی از رویکرد ایشان ترمیم اجتماعی را سرلوحه کار خویش قرار دهند و با مواضع و رفتار محبت آمیز خود اجازه ندهند دشمنان و آشوبگران سازمان یافته مانع از احیای اتحاد ملی شوند.رئیس مجلس شورای اسلامی در پایان ضمن اشاره به وقوع زلزله در دو کشور ترکیه و سوریه گفت: به نمایندگی از ملت نوع‌دوست ایران با تمامی افراد حادثه دیده از زلزله مهیب ترکیه و سوریه ابراز همدردی عمیق کرده و به ملت مسلمان ترکیه و سوریه بابت جان باختن شماری از هموطنانشان تسلیت می گویم.

به گزارش خبرنگار دریا؛ احمد مرادی با انتقاد از افزایش بهای قیمت گاز، گفت: اگرچه ناترازی مرکز استان (بنادر شهید حقانی به جزایر قشم و هرمز و بالعکس) تردد داشتند.

به گزارش خبرنگار دریا، «حسین عباس‌نژاد» با اشاره به استقبال

خبر

بررسی ۱۰ اثر منقول هرمزگان برای ثبت در فهرست آثار ملی

■ گروه خبر // مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از بررسی ۱۰ پرونده اثر منقول استان برای ثبت در فهرست آثار ملی کشور خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا، محمد محسنی با اعلام این خبر گفت: پرونده این آثار پس از تأیید در استان برای بررسی به دفتر شورای ثبت معاونت میراث‌فرهنگی کشور ارسال می‌شود و پس از تصویب شورا در فهرست آثار ملی به ثبت خواهند رسید. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی افزود: برای هر یک از این آثار مستندسازی، کارشناسی و تحقیقات میدانی انجام‌شده است. او ادامه داد: با ثبت آثار فرهنگی و تاریخی و معرفی هرچه‌بهرتر آن، گام‌های ارزنده‌ای در راستای حفظ و احیای این موراث از رزشمند دراشته می‌شود. محسنی تأکید کرد: ۳۹۱ اثر از هرمزگان در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده که از این تعداد ۲۸۳ اثر غیرمنقول، ۱۶ اثر منقول، ۲۵ اثر طبیعی و ۶۷ اثر ناملموس است.

ثبت ۳۲ وقف جدید در هرمزگان

■ گروه خبر // مدیرکل اوقاف و امور خیریه هرمزگان از ثبت۳۲ وقف جدید در سال جاری بهه ارزش بیش از ۵۰۰ میلیارد ریال در این استان خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا، حجت الاسلام مهدیان ، مدیر کل اوقاف و امور خیریه هرمزگان در جمع خبرنگاران اظهار داشت: این ۳۲ وقف جدید در ۷ شهرستان ثبت شده که بیشترین وقف ها در بندرعباس و حاجی آباد می باشند.وی گفت: یکی از راه های رسیدن به جایگاه مطلوب تمدن اسلامی تجلی روحیه انفاق، ایثار، فداکاری و نیکوکاری در قالب سنت حسنه وقف است. مدیرکل اوقاف و امورخیریه هرمزگان بیان کرد: به راحتی با حسن سلیقه و اوقف می توان موقوفه را متناسب با نیازهای روز جامعه تعیین کرد. برخی موقوفه ها در سطح کشور وجود دارد که نیت آن برای احی حاضر موثر نیست لذا توجه واقف به این موضوع دارای اهمیت است. حجت الاسلام مهدیان یادآور شد: از دیگر نیات واقفین را می توان به نیازهای روز جامعه مثل تهیه جهیزیه، مسکن جوانان، دارو و درمان، کمک به دانش آموزان و دانش‌پویان و علم و فناوری اشاره کرد. وی با یادآوری اینکه نباید وقف‌های جدید را براساس تعداد مقایسه کرد، گفت: گاهی وقتی که انجام می‌شود تنها برای نیاز روز است و گاهی علاوه بر نیاز روز جامعه به آینده هم توجه شده است و این نکته‌ها حائز اهمیت است. وی اضافه کرد: به عنوان مثال امسال چهار وقف در بندرلنگه انجام شده است که ارزش ریالی هر کدام از آن‌ها افزون‌بر میلیارد ها تومان است و با نگاه بلند افقان و همچنین مشاوره‌های که توسط اوقاف به آن‌ها داده شد نکات ذکر شده در این وقف‌ها لحاظ شد. وی بیان اینکه بیشترین مشارکت داشتند جدید در امسال متعلق به شهرستانهای بندرعباس با ۸موقوفه و نیز شهرستان حاجی آباد ۹ موقوفه می‌می‌باشد، گفت: از ابتدای سال در شهرستان بندرعباس ۸ موقوفه، حاجی آباد ۹ موقوفه، بندرلنگه ۵ موقوفه، میناب۶موقوفه، خمیر و قین ۴ بستکی و ۴ رودان ۱ مورد موقوفه ثبت شده است.

در پنجمین روز از ایام الله دهه مبارک فجر؛

دبستان ۶کلاسحله نو در بندرعباس افتتاح شد

■ گروه خبر // در پنجمین روز از ایام الله دهه مبارک فجر و با حضور محمد مردی فرماندار بندرعباس، سیدفخرالدین هاشمی مدیرکل نوسازی مدارس و جمعی از مسوولین دبستان ۶کلاسحله نو در شهرستان بندرعباس افتتاح شد. به گزارش خبرنگار دریا؛ هاشمی با اشاره به اینکه دبستان خورلور در شهرستان بندرعباس بامشارکت خیر و اداره کل نوسازی مدارس هرمزگان احداث شده است، افزود: برای احداث این مدرسه ۵ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان هزینه شد. وی همچنین خاطرنشان ساخت: مدرسه حله نو با زیربنای بالغ بر ۴۳۳ متر مربع و در قالب ۶کلاس درس احداث نشده است. این مسوول ضمن قدردانی از مشارکت خیرین در احداث مدارس در سراسر استان ابراز اشت: طی یکسال اخیر مشارکت خیرین مدرسه ساز در استان ۳۵۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان بوده و از ۱۱۰ فضای آموزشی مشارکت داشتند. گفتنی است: ۲۲پروژه آموزشی در قالب ۲۴۷کلاس درس با زیربنای ۲۶ هزار و ۹۲۴مترمربع و با اعتباری بالغ بر ۳۳۲میلیارد تومان در چهل و چهارمین بهار پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران در سراسر هرمزگان به بهره برداری می رسد.

افتتاح دبستان ۶کلاسحله خورلور در بندرعباس

■ گروه خبر // در پنجمین روز از ایام الله دهه مبارک فجر و با حضور محمد مردوی فرماندار بندرعباس، سیدفخرالدین هاشمی مدیرکل نوسازی مدارس و جمعی از مسوولین دبستان ۶کلاسحله خورلور در شهرستان بندرعباس افتتاح شد. به گزارش خبرنگار دریا؛ هاشمی در این آیین اظهار کرد :دبستان خورلور در شهرستان بامششارکت خیر و اداره کل نوسازی مدارس هرمزگان و با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان احداث شده است. به گفته وی، این مدرسه با زیربنایی بالغ بر ۴۳۳ متر مربع و در قالب ۶کلاس درس احداث شده است. گفتنی است: ۲۲پروژه آموزشی در قالب ۲۴۷کلاس درس با زیربنای ۲۶ هزار و ۹۲۴مترمربع و با اعتباری بالغ بر ۳۳۲میلیارد تومان در چهل و چهارمین بهار پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران در سراسر هرمزگان به بهره برداری می رسد.

معاون علمی و مهندسی فرهنگی ستاد امر به معروف و نهی از منکر هرمزگان خبر داد
آغاز ثبت نام سومین دوره بینش معروف با رویکرد امر به معروف و نهی از منکر

■ گروه خبر // صادق ابراهیمی پور بیان داشت: دوره بینش معروف با محوریت آثار شهید مرتضی مطهری و با تدریس دکتر سید محمد صالح هاشمی گلبایگانی، بصورت مجازی برگزار می‌گردد. به گزارش خبرنگار دریا، ابراهیمی پور ادامه داد: شرکت در این دوره برای عموم علاقمندان، کاملاً رایگان بوده و افراد می توانند به صورت آنلاین و با آفلاین، دسترسی کامل به محتوای جلسات آموزشی داشته باشند. معاون علمی ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان افزود: اعطای گواهینامه فریگیری به برگزیدگان دوره و همچنین امکان استفاده از گواهی دوره به عنوان دوره ضمن خدمت کارکنان، از جمله مزایای شرکت در این دوره می باشد. گفتنی است ثبت نام دوره بینش معروف تا ۲۶ بهمن ۱۴۰۱ ادامه دارد و از این تاریخ، چهارشنبه هر هفته ساعت ۱۰ صبح جلسات آموزشی بصورت مجازی برگزار می‌شود. علاقمندان می توانند جهت ثبت نام به سایت ستاد امر به معروف و نهی از منکر به آدرس **www.SETAD-ABM.IR** مراجعه نمایند.

سده شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱
۱۶ رجب ۱۴۴۴
سال بیست و دوم شماره ۹۸ ۱۴۰

طنز

ای پسر زبان تو را به چه کار آید!؟

و قسمتی دیگر از نصایح های هشتاد پشت پیش ما که سینه به سینه چرخیده و به ما رسیده و ما نیز آن را چون دری در سینه نگه داشته ایم و به جان پذیرا گشته ایم و در رگ و بی هایمان جریان دارد این باشد که عرض می‌کنیم و بر آن حاشیه ای هم می‌افزاییم تا ملاحت آن دو چندان شود و بر جان و دل شما نیز بنشینند و حساب دستان بیاید که این همه جوشش ما از کدامین سرچشمه می‌آید.

و آن سخن این باشد : ای پسر زبان تو را به چه کار آید اگر خواهی که فقط با آن بستی بیسی یا با آن تمبر بجسانی ... آنچه از این کلام بر میآید این باشد که هزاران سال پیش از این نیز بستی وجود داشته که به احتمال قریب به یقین شیر آن به صورت خشک شده فله از چین و ماچین وارد نمی شده و هیچ حاوی روغن پالم نبوده بدان دلیل که مزاج نیای گرام در صحت و سلامت بوده که این چنین برای نسل های بعد از خود نیز حرف داشته و ما می‌گوییم. ایضاً در آن روز گاران پست بوده و تمبر بوده که با زبان می‌چسباندند و این می‌رساند که در آن زمان اینترنت گازوییلی فعلی نیز نبوده که مردمان ناچار بوده اند دست به قلم شوند و دست به دامن کار کتان محترم پست. باری بگذریم سخن این بود که خواستیم خدمت روح پدر جان عرض کنیم این بستی لیسیدن و تمبر چسباندن با زبان در زمان شما بوده و بس. ما اکنون از زبان کاربردهایی کشف کرده ایم که اگر بودید یقین داریم انگشت حیرت به دهان و دندان می گرفتید. ما اگر روزی چند ساعت با این زبان غیبت نکنیم و آبروی این و آن را کم و زیاد نکنیم ی ناان این و آن را نبریم یا چاپلوسی نکنیم که روزمان شب و شبمان روز نمی شود، تازه خیلی خوش را بخواهم عرض کنم ما الان هشتاد میلیون سیاستمدار و همزمان هشتاد میلیون شاعر و ایضاً هشتاد میلیون پز شکیم و در این زمینه ها یک پا سقراط و بقراط و ابن سینا و حافظ و سعدی و فردوسی شده ایم و این همه هنر را که از مغزمان می جوشد با همین زبان چند مثقالی بیان می کنیم، کجای کاری پدر جان؟

■ سیروس جهانشاهی

تصور کن که دنیا رو گرفتی

تصور کن که دنیا رو گرفتی
ده پایین و بالا رو گرفتی
تصور کن که تو برعکس مجنون شی
رفتی و لیلا رو گرفتی
تصور کن که فرعون زمانی بدون سحر؛ موسا رو گرفتی
وَ با هر مَرده ای رو زنده کردی
طبیعی، جای عیسا رو گرفتی
تصور کن تبائی کردی و بعد شبی فرمول کوکا رو گرفتی
شدی در لیگ ایران سرمربی
رکوردر تیم «بارسا» رو گرفتی
تمام زندگی کردی خلاف و همیشه حال «ناجا» رو گرفتی
تصور کن به جز دیروز و امروز تو حتا کل فردا رو گرفتی
تموم خاک دنیا شد نصیبت
و کلّ آب دریا رو گرفتی
تموم حق نادار و ربودی
به جز این پول دارا رو گرفتی
تهش مهمون قبرستان شهری
فقط یک متر و نیم جا رو گرفتی!!

■ امیرحسین خوش‌حال

جنوب‌کشور

بهره‌برداری از ۱۷۴۵ واحد مسکن روستایی در سفر رئیس‌جمهور به بوشهر



مقدم با اشاره به اینکه در شاخص ملی نیز ۶۰ درصد معابر درجه یک روستاهای استان بوشهر بهسازی شده‌اند، گفت: روستاهای بالای ۲۰ خانوار استان که ۴۰۰ روستا می‌باشد همگی دارای تهیه طرح هادی هستند و در ۲۷ روستا نیز بازنگری طرح هادی صورت گرفته است. وی عنوان کرد: در زمینه گردشگری برای ۵ روستا کار مطالعاتی صورت گرفته است و تمامی ۲۴ بخش استان مطالعات منظومه آن‌ها انجام شده است، که نسبت به دیگر استان‌ها پیشگام می‌باشیم.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان بوشهر تصریح کرد: در ۴۴ سال گذشته، ۲۷ هزار میلیارد و ۶۲۰ میلیون ریال تسهیلات بلاعوض پرداخت شده است.

که از این تعداد یک هزار و ۲۶۲ جلد سند مربوط به عملکرد یکسال اخیر بوده است.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان بوشهر ادامه داد: در این ۴۴ سال ۲۶۵ بوستان روستایی به مساحت ۵۴۶ هزار متر مربع احداث شده است، که در یکسال گذشته ۹۶۶ هزار متر مربع ایجاد شده است.
وزشی ۱/۱ به ازای هر نفر رسیده است.
وی با بیان اینکه برخی از مناطق استان بوشهر بعد از هر بارندگی دچار سیلاب می‌شوند، بیان داشت: ۱۶۸ روستا در معرض سیل قرار دارند که در ۴۴ سال گذشته ۶۱ روستا ایمن‌سازی شده است و در یکسال گذشته نیز ۱۶ روستا به این تعداد اضافه شده است که در دولت جدید به دنبال شتاب بیشتری به این طرح هستیم.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان بوشهر تصریح کرد: ۳۹۰ روستا در ۴۴ سال گذشته طرح هادی در آن‌ها اجرا شده است که در یکسال اخیر در ۱۶۰ روستا اجرای طرح هادی داشته ایم.

عسلویه ۱۲، کنگان ۷۲ و گناوه ۱۵۱ مورد می‌باشد. وی بیان کرد: در این ۴۴ سال، ۶۰۰ واحد مسکن محرومین شهری و یک هزار و ۳۶۰ واحد مسکن شهری احداث شده است.

مقدم گفت: ۱۱ هزار و ۱۴ واحد مسکن مهر در این ۴۴ سال احداث شده است، که ۲ هزار و ۹۹۳ واحد نهضت ملی مسکن در شهرهای زیر ۱۰۰ هزار نفر در حال احداث می‌باشد که با تلاش‌های مسئولین استان ۸۴ واحد از پروژه‌های نهضت ملی مسکن برای اولین بار در سفر دوم رئیس‌جمهور در شهر خورموج افتتاح می‌شود.
مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان بوشهر از افتتاح ۶۸ واحد مسکونی در دیر و ۸۲ واحد مسکونی دیر در کنگان

که جز طرح مسکن محرومین می‌باشد خبر داد و خاطر نشان کرد: در بخش عمران روستایی در امور زمین ۱۷ هزار و ۱۰۰ قطعه زمین در ۴۴ سال اخیر به مردم واگذار شده است که در یکسال گذشته ۶۵۶ قطعه به مردم برای ساخت مسکن اهدا نموده ایم.
مقدم اضافه کرد: در زمینه املاک و مستقلات محدوده روستاها نیز ۷۶ هزار و ۴۰۵ جلد سند تحویل روستائیان شده است که عملکرد یکساله شامل ۳ هزار و ۱۱۰ جلد سند می‌باشد.
وی عنوان کرد: در شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر تاکنون ۱۲ هزار و ۸۳۱ جلد سند صادر شده است

استاندار کرمان:

همکاری با سرمایه‌گذار قبلی کارخانه پتروشیمی فجر منتفی است

آرزو توکلی سرویس استان ها //

استاندار کرمان با بیسان اینکه در مورد پتروشیمی فجر تا جلسه بعد تصمیم گیری و با سرمایه‌گذار جدید نیز صحبت می‌کنیم زیرا همکاری با سرمایه‌گذار قبلی از نظر ما منتفی است و فایده ندارد گفت: این پروژه حدود ۱۳ سال قبل کلنگ‌زنی شده اما متأسفانه هیچ پیشرفتی نداشته است.

به گزارش خبرنگار دریا، محمدمهدی فدakar در چهارمین نشست ستاد اقتصاد مقاومتی استان ضمن تبریک ایام ماه رجب و دهه فجر با اشاره به اینکه ساخت زیرساخت‌ها از جمله جاده، تأمین آب، برق و گاز برای سرمایه‌گذاری بسیار اهمیت دارد، افزود:

شرکت‌های زیرساخت تمام تلاش خود را برای رفع این مشکلات برطرف کنند. وی ادامه داد: مسؤولان تخصیص‌ها را پیگیری

کنند چه آنها که تخصیص‌های ملی دارند و

چه برای تخصیص‌های استانی، بیکر باشد که اعتبارات بتوانند پروژه‌ها را پیش ببرند.
استاندار کرمان خاطر نشان کرد: یکی از مشکلات در رابطه سامانه‌های آبیاری جنوب این است که مجموعه جهاد کشاورزی به شرکت‌ها بهدکاری دارد و اگر بولي هم بیاید برای کار جدید نیست و می‌رود بابت بهدکاری‌های قبلی و دوستان باید پیگیری کنند تا تخصیص بیشتر شود و از این وضع در بیاندوی با اشاره به اجرای کامل پروژه بهسازی خط ریلی در منطقه سیریز خاطر نشان کرد: این موضوع راه‌آهن نیز پیگیری و تأمین اعتبار شود.

وضعیت پروژه‌های اقتصاد مقاومتی در کرمان
سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کرمان نیز در این نشست افزود: در سال

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه یزد با تأکید بر حفظ آسایش و آرامش بیماران غیربومی در استان، بر ساخت همراهسرا برای همراهان بیماران تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ آیت الله «محمدرضا ناصری» در دیدار با سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد اظهار کرد: یزد هم اکنون به قطب پزشکی تبدیل شده و تا به حال توانسته رسم و نام خود را حفظ کند و باید برای حفظ این عنوان و حضور بیماران غیر بومی در استان بیش از پیش تلاش شود. وی با اشاره به این که بررسی های انجام شـده نشان می‌دهد



مدیر کل راهداری استان بوشهر:

بزرگ‌ترین پایانه مسافربری جنوب کشور افتتاح شد

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها //
مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان بوشهر گفت: بزرگ‌ترین پایانه مسافربری اختصاصی جنوب کشور در عسلویه افتتاح شد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ عبدالکریم اخترشناس در افتتاحیه این پایانه مسافربری با حضور مسئولان استانی اظهار کرد: پایانه مسافربری تک مسافر ایرانیان عسلویه در زمینی به مساحت دو هزار و ۵۰۰ مترمربع و با زیربنای هشت هزار و ۵۰۰ مترمربع احداث شده است.

جاری ۳۸۹پروژه اقتصاد مقاومتی در این

استان مصوب شد که از این میزان ۲۲۱ پروژه توسط دستگاه‌های اجرایی و ۱۶۸ پروژه در شهرستان‌ها در نظر گرفته شد که متوسط پیشرفت این ۳۸۹ پروژه در ابتدای سال ۲۸ درصد بوده و هدف‌گذاری شده این میزان تا پایان سال به ۸۱درصد برسد.
محمدرضا وحیدی افزود: میزان سرمایه‌گذاری مورد نیاز این ۳۸۹ پروژه ۲ هزارو ۲۱۲هزارو ۱۵۱میلیارد تومان بوده است که ابتدای سال ۴۴ هزار و ۵۲۶میلیارد تومان سرمایه‌گذاری انجام شده است.

پروژه‌های اقتصاد مقاومتی و اشتغال ایجاد شده در کرمان

آیت الله ناصری اجرای این ۳۸۹ پروژه، ۱۳ هزار و ۵۱۴شغل جدید ایجاد می‌کند که از این میزان هفت هزار و ۱۵۸ شغل جدید تا دی‌امسال محقق شده است.

امام جمعه یزد:

آسایش و آرامش خاطر بیماران غیربومی حفظ شود

بیمارانی غیربومی از یزد و برخورد پزشکیان یزدی راضی هستند، تأکید کرد: باید آسایش، آرامش خاطر و اطمینان بیماران غیربومی حفظ شود.
امام جمعه یزد افزود: بیماران غیربومی برای رفت و برگشت به شهر خود مشکل دارند و به استاندار هم توصیه کرده‌ام که وسیله حمل و نقل این افراد به خصوص قطار مهیا شود.

آیت الله ناصری اسکان بیماران را به عنوان مشکل دیگر این افراد عنوان کرد و ادامه داد: مکان اسکان و استراحت همراه بیماران توسط بیمارستان‌ها با ساخت همراهسرا با تعرفه پایین تأمین شود. وی یادآور شد: ساخت همراهسرا در کنار بیمارستان‌ها سبب می‌شود، بیماران مجبور

مدیر کل محیط زیست استان بوشهر:

تالاب دَیرِ نخیلو ثبت بین‌المللی می‌شود

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها //
مدیر کل حفاظت محیط زیست استان بوشهر گفت: تالاب دیر نخیلو یکی از تالاب‌های مهم جنوب کشور ،به عنوان اولین تالاب استان بوشهر ثبت بین‌المللی خواهد شد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ فرهاد قلی نژاد در جمع خبرنگاران اظهار کرد: تالاب دَیرِ نخیلو در استان بوشهر یکی از تالاب‌های ارزشمند و زیستگاه انواع پرندگان و همچنین جنگل‌های حرا و محل زادآوری لاکپست‌های دریایی در خطر انقراض و دلفین گوژ پشت است که نقش ویژه ای در زندگی ساکنین و جامعه محلی دارد. وی اضافه کرد: به دلیل اهمیت این تالاب در راستای حفاظت موثر، پیگیری لازم ثبت این تالاب در رامسر، سایت کنوانسیون بین‌المللی تالاب‌ها، به عنوان اولین تالاب بین‌المللی استان بوشهر آغاز شده است.
مدیر کل حفاظت محیط زیست استان بوشهر تصریح کرد: تالاب دَیرِ نخیلو در پارک ملی دَیرِ نخیلو در شهرستان دَیرِ استان بوشهر واقع شده است.

مدیر کل راهداری استان بوشهر:

بزرگ‌ترین پایانه مسافربری جنوب کشور افتتاح شد

وی بیان کرد: این پایانه مسافربری دارای ۳۰ اتوبوس ملکی و ۱۵۰ اتوبوس استیجاری نقش مهمی در روان سازی حمل و نقل مسافران دارد.
اخترشناس گفت: با راه اندازی این پایانه مسافربری ۵۰ فرصت شغلی به صورت مستقیم و بیش از ۱۵۰ فرصت شغلی به صورت غیرمستقیم در منطقه ایجاد می‌شود.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان بوشهر گفت: پایانه مسافربری تک مسافر ایرانیان به‌عنوان بزرگترین پایانه اختصاصی جنوب کشور نقش بسزایی در ساماندهی و حمل‌ونقل مسافر درسطح استان وکشور دارد.

وضعیت شهرستان‌ها در پروژه‌های اقتصادمقاومتی
وی با اشاره به وضعیت شهرستان‌های استان کرمان در پروژه‌های اقتصاد مقاومتی اظهارداشت: در شهرستان‌ها ۱۶۸ پروژه اقتصاد مقاومتی تصویب شده که ابتدای سال ۲۳ درصد پیشرفت فیزیکی داشتند و هم اینک تا پایان دی این پیشرفت فیزیکی ۵۵ درصد محقق شده است.

وحیدی با اشاره به اینکه میزان سرمایه‌گذاری در نظر گرفته شده پروژه‌های میانگین دستگاه‌های که کمتر از پنج پروژه اقتصاد مقاومتی در شهرستان‌ها ۱۴هزارو ۲۱۷میلیارد تومان بوده، اظهار داشت: برای این میزان پروژه در شهرستان‌ها اشتغال۲هزارو ۷۰۷ نفر در نظر گرفته شده که تا پایان دی امسال یکهزارو ۹۲۴ شغل از این میزان پروژه‌های اقتصاد مقاومتی در شهرتان‌ها محقق شده است.

داشته‌اند. وی خاطر نشان کرد: دستگاه‌های توزیع برق شمال و جنوب، میراث فرهنگی، صنعت و معدن شمال و جنوب دانشگاه باهنر، راه‌آهن و پارک‌های علم و فناوری درصد تحقق پروژه های اقتصاد مقاومتی شان بالاتر از میانگین دستگاه‌های بوده که بیش از پنج پروژه اقتصاد مقاومتی را در حال پیگیری هستند.

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان اظهارداشت: درصد تحقق میانگین دستگاه‌های که کمتر از پنج پروژه اقتصاد مقاومتی داشتند که به طور متوسط میانگین پیشرفت فیزیکی این پروژه‌ها تا پایان دی ماه در استان ۷۲ درصد و درصد تحقق آنها ۷۸درصد است.
وحیدی بیان کرد: چهار دستگاه اجرایی آب و فاضلاب استان کرمان، سازمان جهاد کشاورزی، اداره کل منابع طبیعی و جهاد کشاورزی جنوب کمتر از میانگین استان درصد تحقق پروژه‌های اقتصاد مقاومتی را



طرح: معصومه زارعی



طرح: معصومه زارعی

مخاطبان و هم‌استانی‌های گرامی

تصمیم داریم مطالب طنز و کاریکاتور شما را در روزنامه منتشر نماییم.
علاقتمندان می‌توانند آثار خود را به شماره ذیل سروش یا واتساپ نمایند.

شماره تماس: ۰۹۰۳۹۱۶۵۰۹۰

سه شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱
 ۱۶ رجب ۱۴۴۴
 سال بیست و دوم شماره ۴۰۹۸

 خبر

نحوه عرضه بلیت سفرهای نوروزی جاده‌ای در کشور اعلام شد



■ گروه اقتصادی//مدیرکل حمل ونقل مسافر سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گفت: عرضه بلیت سفرهای نوروزی جاده‌ای توسط این سازمان از ابتدای اسفندماه و به شکل‌های متنوع انجام می‌شود. داریوش باقرجوان افزود: در حوزه حمل و نقل نوروزی و مناسبت‌های خاص همواره شیوفا‌نامه‌هایی منتشر می‌شود که ساز و کار این حوزه را برای استان‌ها و شرکت‌های حمل و نقل مشخص می‌کند.وی بیان کرد: برش استانی تمام استان‌ها با تمرکز بر افزایش سهم حمل و نقل عمومی برنامه ریزی شده تا برای نوروز امسال نزدیک ۱۵ درصد افزایش عملکرد نسبت به نوروز سال گذشته افزایش یابد. باقرجوان ادامه داد: مباحث مرتبط با ایمنی تردد، فروش بلیت حضوری، غیر حضوری و اینترنتی در دستور کار است که از ابتدای اسفندماه نیز بلیت به صورت غیر حضوری و از طریق وب سسایت‌های اختصاصی و مشترک شرکت‌های حمل و نقل آغاز می‌شود.مدیرکل حمل و نقل مسافر سازمان راهداری وحمل و نقل جاده‌ای گفت: از هفتم پایانه‌های مسافربری و دفترهای فروش شرکت‌ها انجام خواهد شد.وی یادآور شد: امسال آغاز طرح نوروزی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای از ۲۴ اسفندماه است که دلیل زودتر آغاز شدن آن نسبت به سال‌های قبل نیز آغاز ماه مبارک رمضان از سوم فروردین ماه است.باقرجوان گفت: با توجه به علاقه هم وطنان برای رسیدن موطن خود و انجام هزینه روزه برنامه‌ریزی برای اول سفرهای نوروزی منسجم‌تر پیش بینی شده زیرا تقاضای بیشتری در این بازه زمانی وجود دارد.وی عنوان کرد: در طرح نوروزی سال گذشتہ در مجموع نزدیک به هفت میلیون و ۸۰۰ هزار نفر جابه جایی مسافر داشتیم که پیش بینی شده این میزان امسال ۱۵ درصد افزایش پیدا کند.باقرجوان ادامه داد: در حوزه حمل و نقل مسافر بحث نمانام (رند) سازی و شبکه در دستور کار است تا امکانات به صورت استاندارد در خدمت کاربران قرار گیرد که در این راستا اکنون راه اندازی شبکه سیر در حال شکل گیری است.وی گفت: در استان بوشر و منطقه عسلویه یکی از بزرگ ترین شرکت های سرشبهه سیر با عنوان تک سفر ایرانیان فعال شده که این نمانام خدمات خوبی نیز در سطح کشور ارائه می‌کند.باقرجوان ادامه داد: اکنون شبکه تک سفر ایرانیان به عنوان یک سرشبهه شرکت‌های زیادی از حوزه حمل و نقل کشور ارائه ۱۳۶ شرکت است که در اقصی نقاط ایران خدمات رسانی دارد. مدیرکل حمل و نقل مسافر سازمان راهداری وحمل و نقل جاده‌ای بیان کرد: برای نمونه برای سفر از استان بوشر به استان فارس و گشت به مبداء مشکلی برای شهروندان وجود داشت که کدایمک نوروزی سال گذشتہ در مجموع نزدیک به هفت میلیون و ۸۰۰ هزار نفر جابه جایی مسافر داشتیم که پیش بینی شده این میزان امسال ۱۵ درصد افزایش پیدا کند.باقرجوان ادامه داد: در حوزه حمل و نقل مسافر بحث نمانام (رند) سازی و شبکه در دستور کار است تا امکانات به صورت استاندارد در خدمت کاربران قرار گیرد که در این راستا اکنون راه اندازی شبکه سیر در حال شکل گیری است.وی گفت: در استان بوشر و منطقه عسلویه یکی از بزرگ ترین شرکت های سرشبهه سیر با عنوان تک سفر ایرانیان فعال شده که این نمانام خدمات خوبی نیز در سطح کشور ارائه می‌کند.باقرجوان ادامه داد: اکنون شبکه تک سفر ایرانیان به عنوان یک سرشبهه شرکت‌های زیادی از حوزه حمل و نقل کشور ارائه ۱۳۶ شرکت است که در اقصی نقاط ایران خدمات رسانی دارد. مدیرکل حمل و نقل مسافر سازمان راهداری وحمل و نقل جاده‌ای بیان کرد: برای نمونه برای سفر از استان بوشر به استان فارس و گشت به مبداء مشکلی برای شهروندان وجود داشت که کدایمک نوروزی سال گذشتہ در مجموع نزدیک به هفت میلیون و ۸۰۰ هزار نفر جابه جایی مسافر داشتیم که پیش بینی شده این میزان امسال ۱۵ درصد افزایش پیدا کند.باقرجوان ادامه داد: در حوزه حمل و نقل مسافر بحث نمانام (رند) سازی و شبکه در دستور کار است تا امکانات به صورت استاندارد در خدمت کاربران قرار گیرد که در این راستا اکنون راه اندازی شبکه سیر در حال شکل گیری است.وی گفت: در استان بوشر و منطقه عسلویه یکی از بزرگ ترین شرکت های سرشبهه سیر با عنوان تک سفر ایرانیان فعال شده که این نمانام خدمات خوبی نیز در سطح کشور ارائه می‌کند.باقرجوان ادامه داد: اکنون شبکه تک سفر ایرانیان به عنوان یک سرشبهه شرکت‌های زیادی از حوزه حمل و نقل کشور ارائه ۱۳۶ شرکت است که در اقصی نقاط ایران خدمات رسانی دارد. مدیرکل حمل و نقل مسافر سازمان راهداری وحمل و نقل جاده‌ای بیان کرد: برای نمونه برای سفر از استان بوشر به استان فارس و گشت به مبداء مشکلی برای شهروندان وجود داشت که کدایمک نوروزی سال گذشتہ در مجموع نزدیک به هفت میلیون و ۸۰۰ هزار نفر جابه جایی مسافر داشتیم که پیش بینی شده این میزان امسال ۱۵ درصد افزایش پیدا کند.باقرجوان ادامه داد: در حوزه حمل و نقل مسافر بحث نمانام (رند) سازی و شبکه در دستور کار است تا امکانات به صورت استاندارد در خدمت کاربران قرار گیرد که در این راستا اکنون راه اندازی شبکه سیر در حال شکل گیری است.وی گفت: در استان بوشر و منطقه عسلویه یکی از بزرگ ترین شرکت های سرشبهه سیر با عنوان تک سفر ایرانیان فعال شده که این نمانام خدمات خوبی نیز در سطح کشور ارائه می‌کند.باقرجوان ادامه داد: اکنون شبکه تک سفر ایرانیان به عنوان یک سرشبهه شرکت‌های زیادی از حوزه حمل و نقل کشور ارائه ۱۳۶ شرکت است که در اقصی نقاط ایران خدمات رسانی دارد.

جزئیات نخستین جلسه کمیته مزد ۱۴۰۲؛

سبد معیشت باید ملاک تعیین دستمزد کارگران باشد

■ گروه اقتصادی // نماینده کارگران در شورای عالی کار درباره برگزاری جلسه کمیته مزد گفت: مقرر شد از جلسات بعدی کمیته دستمزد داده های لازم برای عدد و رقم سبد معیشت از سوی نمایندگان دولتی ارائه شود. محمدرضا تاجیک، نماینده کارگران در شورای عالی با اشاره به برگزاری اولین جلسه کمیته مزد ۱۴۰۲ در روز چهارشنبه۱۲ بهمن ماه ۱۴۰۱ با حضور شرکای اجتماعی گفت: خواسته کارگران مانند سال‌های قبل توجه به دو موضوع اصلی یعنی نرخ تورم و سبد معیشت است.وی گفت: دستمزد باید با توجه به نرخ تورم و به گونه‌ای تعیین نشود که کارگران نتوانند از پس هزینه‌های حداقلی زندگی خوار بریابند بنابراین برای ما سبد معیشت و محاسبه آن، اولویت اصلی است.نماینده کارگران در شورای‌عالی‌کار در ارتباط با ادعای تورم‌زا بودن دستمزد که از هفته‌های قبل توسط برخی نمایندگان و مقامات دولت مطرح شده نیز گفت: دستمزد کارگران هیچ وقت تورم زا نیست، تورم را نمی‌سازد بلکه دنباله‌روی تورم است، دستمزد هیچ زمان پشتتاز تورم نبوده و نخواهد بود؛ بنابراین معادله را برعکس متوجه شده‌اند. وی درباره اینکه عده ای می گویند نرخ ها قرار است به شهر یور ۱۴۰۰ برگردد گفت: ما بارها اعلام کرده ایم اگر موفق شدند و قیمت ها و تمام قیمت ها را به شهر یور ۱۴۰۰ بازگردانند، ما به دنبال افزایش دستمزد نیستیم. تاجیک بیان کرد: مقرر شد نمایندگان دولتی داده های لازم برای محاسبه سبد معیشت را در جلسه بعدی ارائه دهند. با توجه به اینکه زمان زیادی تا پایان سال دنازم و با توجه به اینکه چارچوب محاسبه سبد معیشت مشخص است، داده های لازم را بیاورند تا در جلسه بررسی و بتوانیم در کوتاه ترین زمان عدد سبد معیشت را به دست آوریم تا بتوانیم وارد جلسات شورای عالی کار شویم. نماینده کارگران در شورای عالی کار گفت: جلسات کمیته دستمزد ۱۴۰۲ از این پس سه منبه ها ساعت ۱۶ بعد از ظهر خواهد بود.

گروه اقتصادی // مبنای پرداخت عیدی کارگران در صورتی که یک سال کامل در محل کار خود سابقه پرداخت حق بیمه داشته باشند، حداکثر ۱۲ میلیون و ۵۲۹ هزار و ۲۵۰ تومان و حداقل ۸ میلیون و ۲۵۹ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گزارش قدس آنلاین، تمام کارکنان مشمول قانون کار که طبق تعریف این قانون «کارگر» شناخته می‌شوند، مشمول عیدی و پاداش پایان سال هستند. عیدی این گروه، متفاوت با میزان عیدی کارکنان دستگاه‌های اجرایی و دولتی است و به تناسب میزان «حقوق پایه» متفاوت است. مبنای پرداخت عیدی کارگران در صورتی که یک سال کامل در محل کار خود سابقه پرداخت حق بیمه داشته باشند، حداکثر(متفق عیدی کارگران) ۱۲ میلیون و ۵۳۹ هزار و ۲۵۰ تومان و حداقل(تف عیدی کارگران) نیز ۸ میلیون و ۲۵۹ هزار و ۵۰۰ تومان است.

کارگرانی هم که کمتر از یک سال یعنی از یک تا ۱۱ ماه سابقه پرداخت حق بیمه دارند، مشمول عیدی برابر حقوق پایه مندرج در فیش حقوقی، تقسیم بر ۱۲، ضریب تعداد ماه کارکرد» عیدی دریافت می‌کنند.

به عنوان مثال کارگری که در سال ۱۴۰۱ حداقل حقوق مصوب وزارت کار یعنی ۴ میلیون و ۱۷۹ هزار و ۷۵۰ تومان را دریافت می‌کند و یک ماه سابقه کار دارد، بر اساس فرمول محاسبه عیدی باید ۶۹۶ هزار و ۲۲۵ تومان و کارگری که از همین میزان پایه حقوق و ۱۱ ماه سابقه کار دارد، باید ۷ میلیون و ۶۶۲ هزار و ۸۷۵ تومان عیدی دریافت کند. تأکید می‌شود، میزان عیدی محاسبه شده، صرفاً برای کارگرانی است که «حداقل حقوق سال ۱۴۰۱» را دریافت می‌کنند و به عبارتی در سال نخست ورود به بازار کار قرار دارند. عیدی سایر کارکنان دارای بیش از یک سال سابقه که قطعاً حقوق پایه آنها بیش از «حداقل حقوق مصوب» است، نیز طبق فرمول یاد شده خواهد بود، با این تفاوت که حقوق پایه مندرج در فیش حقوقی، مبنای محاسبه عیدی آنها خواهد بود. به این معنا که اگر پایه حقوق کارگری پنج میلیون تومان است باید این عدد را در فرمول قرار داده و عیدی را محاسبه کند.عیدی و پاداش کارگران معمولاً همراه با حقوق بهمن ماه توسط کارفرمایان واریز می‌شود، اما واریز آن با حقوق اسفند ماه نیز منع قانونی ندارد.

همچنین برای محاسبه سنوات سال ۱۴۰۱، باید حقوق پایه کارگر را در تعداد روزهای کارکرد او در طول یک سال ضرب کنیم. عیدی که به نسبت ساعات را تقسیم بر ۲۴۵ روز سال می‌کنیم و عدد نهایی، میزان سنوات پایان خدمت فرد در سال ۱۴۰۱ است.

همچنین با توجه به اهمیت موضوع باید اشاره شود که تمام کارکنان مشمول قانون کار که طبق تعریف این قانون «کارگر» شناخته می‌شوند، مشمول عیدی و

پادش پایان سال هستند که در ادامه به جزئیات آن می‌پردازیم.

■ کارگران خارج شده از شغل، به مدت ماه‌های کارکرد عیدی می‌گیرند

بر این اساس، در این بین کارگرانی هستند که خواسته یا ناخواسته و به دلایل مختلف همچون بحران اقتصادی کارفرما، عدم نیاز و غیره شغل خود را از دست داده‌اند و همچنین برخی از کارگران بازنشسته شده‌اند که با توجه به تأکید قانون کار این دسته از افراد نیز مستحق دریافت عیدی پایان سال هستند.

مطابق با آنچه که در قانون کار آمده، این دسته از افراد به نسبت مدت کارکردشان، عیدی و پاداش سالانه را دریافت می‌کنند؛ به عنوان مثال کارگری که پس از ۴ ماه کار کردن، بیکار شده باید به تناسب همان چهار ماه کارکرد، عیدی دریافت کند و کارفرما مکلف به پرداخت این مبلغ است.

■ پرداخت عیدی به کارگران نیمه وقت، فصلی و ساعتی

همچنین بر اساس ماده ۳۹ قانون کار، مزد و مزایای کارگرانی که به صورت نیمه وقت و یا کمتر از ساعات قانونی تعیین شده به کار اشتغال دارند، به نسبت ساعات کار انجام یافته محاسبه و پرداخت می‌شود.

در مورد کارگران ساعتی که حقوق ماهانه ثابت نداشته و دستمزد آنان در ماه متغیر است، برای محاسبه عیدی و پاداش، میانگین حقوق سه ماه آخر خدمت آنها مبنای محاسبه قرار می‌گیرد.مبلغ پرداختی بابت

اقتصادی

جزئیات عیدی کارگران در ۱۴۰۱



عیدی و پاداش به کارگران کارگاه‌های فصلی مشمول قانون کار و همچنین کارگران سایر کارگاه‌های مشمول قانون کار از یک سال در کارگاه کار کردند، باید بر مآخذ ۶۰ روز و به نسبت ایام کارکردشان در سال محاسبه شود.

■ کارگران آزمایشی هم عیدی می‌گیرند

از سویی دیگر نیز برخی از کارگران به صورت آزمایشی به کار گرفته می‌شوند که بر اساس ماده ۱۱ قانون کار و تبصره آن، مدت دوره آزمایشی باید در قرارداد کار مشخص شود؛ چنانچه رابطه کاری از جانب کارفرما قطع شود وی ملزم به پرداخت کلیه حقوق دوره آزمایشی خواهد بود و چنانچه قطع رابطه کاری از سوی کارگر باشد، کارگر مستحق دریافت تمام حقوق و مزایا به میزان مدت انجام کار است.

بنابراین مطابق با قانون کار، این دسته از افراد نیز مشمول دریافت کلیه حقوق و مزایای قانونی از جمله عیدی و پاداش پایان سال می‌شوند.

■ مرخصی استعلاجی مشمول عیدی است

همچنین بر اساس ماده ۷۴ قانون کار مدت مرخصی استعلاجی که به تأیید سازمان تأمین اجتماعی رسیده باشد، جزو سوابق کار کارگران محسوب می‌شود، بنابراین روزهای مذکور مشمول پرداخت مزایای از قبیل حق اولاد، حق ین، سنوات خدمت، مرخصی استحقاقی و عیدی و پاداش سالانه خواهد بود که باید توسط کارفرما پرداخت شود.

عیدی کارکنان و بازنشستگان دولت

یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان شد

گروه اقتصادی // میزان و ضوابط پرداخت پاداش پایان سال ۱۴۰۱ (عیدی) کارکنان و بازنشستگان دولت با تصویب هیات وزیران تعیین شد. میزان پرداخت پاداش آخر سال (عیدی) بازنشستگان، مستمری بگیران، حقوق وظیفه از کارافتادگی، حقوق وظیفه وراث مستخدمین متوفای مشمول صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین وراث مستخدمین متوفای مشمول صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح و سایر صندوق‌های بازنشستگی یا دستگاه اجرایی ذیربط قابل پرداخت است.

عیدی بازنشستگان مشمول صندوق بازنشستگی کشوری که در سال ۱۴۰۱ حق عائله مندی، اولاد و بیمه خدمات درمانی آنها را صندوق مذکور پرداخت کرده، توسط آن صندوق قابل پرداخت است و سایر مواردی که مشمول صندوق های یاد شده نیستند، از محل اعتبارات دستگاه اجرایی، سازمان یا شرکت دولتی ذی ربط قابل پرداخت است.

به گزارش قدس آنلاین، میزان و ضوابط پرداخت پاداش پایان سال ۱۴۰۱ (عیدی) کارکنان و بازنشستگان دولت با تصویب هیات وزیران تعیین شد. هیات دولت در جلسه به ریاست سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهور، به دستگاه‌های اجرایی، نیروهای مسلح، وزارت اطلاعات و سازمان انرژی اتمی ایران اجازه داده شد به کارمندان خود (اعم از رسمی، ثابت، پیمانی، خرید خدمت، قراردادی و موقت) و اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و تحقیقاتی و قضات که بطور تمام وقت اشتغال به کار دارند (به استثنای کارگران شاغل در کارگاه های مشمول قانون کار)، مبلغ ثابت ۱۸ میلیون ریال به نسبت مدت خدمت تمام وقت در سال ۱۴۰۱ به عنوان پاداش آخر سال (عیدی) در بهمن ماه سال جاری از محل بودجه مصوب دستگاه‌های اجرایی پرداخت کنند. پرداخت پاداش آخر سال (عیدی) به کارکنان خرید خدمت، قراردادی و موقت به نسبت خدمات تمام وقت آنان در سال ۱۴۰۱ بوده و در هر حال میزان عیدی این گونه افراد از ۵۰ درصد رقم مذکور کمتر نخواهد بود.

علاوه بر این، میزان پرداخت پاداش آخر سال (عیدی) بازنشستگان، مستمری بگیران، حقوق وظیفه از کارافتادگی، حقوق وظیفه وراث مستخدمین متوفای مشمول صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح و سایر صندوق‌های بازنشستگی یا دستگاه اجرایی، سازمان یا شرکت دولتی ذی ربط قابل پرداخت است.

به مشمولین این تصویب نامه که براساس قوانین هر مبلغی تحت عنوان عیدی با عناوین مشابه علاوه بر مبلغ عیدی و مقررات مربوط از کمک هزینه عائله مندی و اولاد برخوردار هستند، علاوه بر مبلغ عیدی موضوع مصوبه، در راستای حمایت از خانواده مالیاتی به شرح زیر توسط مرجع پرداخت کننده عیدی به شرح زیر پرداخت می‌شود:

– بابت همسر مبلغ ثابت ۵ میلیون ریال
– بابت هر فرزند تحت تکفل مبلغ ثابت دو میلیون ریال



مردم کدام را انتخاب می کنند؛ یارانه نقدی یا کالا برگ؟

باید ببینیم مردم ترجیح‌شان چیست و دولت با توجه به پذیرش و استقبال مردم گام بعدی را بر می‌دارد.
■ **پیش‌شناسی علاقه به پرداخت یارانه نقدی در مقابل کالا برگ**
بر اساس این گزارش، در پایان این برنامه یک نظرسنجی با موضوع انتخاب میان کالا برگ و یارانه نقدی انجام شد و در نهایت حدود ۸۸ درصد مردم پرداخت یارانه به شیوه نقدی را ترجیح دادند.البته پیش از این نیز مسعود میرکاظمی، رئیس سازمان برنامه و بودجه در نشست خبری خود بر این نکته که مردم در نظر سنجی‌ها پرداخت یارانه به شیوه نقدی را ترجیح می‌دهند تأکید کر بود.

با توجه به این شرایط و پیشتازی علاقه به پرداخت یارانه نقدی در مقابل کالا برگ الکترونیک باید دید آیا دولت بر پرداخت کالا برگ الکترونیک اصرار می‌ورزد یا خیر/تجارت نیوز

گوشت ۴۰۰ هزار تومانی

تناسبی با قیمت دام زنده ندارد



ارز ترجیحی را ۵۰۰ درصدی عنوان کرد و خاطر نشان کرد: قیمت دام زنده با تورم نیز جلو رفت و لازم است که دولت به وعده‌های که برای حمایت از دامدار داده بود عمل کند؛ اگر قیمت تمام شده پایین بیاید گوشت باقیمت کمتری به‌دست مصرف کننده خواهد رسید.

این فعال اقتصادی با تأکید بر اینکه قیمتی که دولت برای خرید گوشت به دامدار پیشنهاد می‌دهد از قیمت واقعی نیست قیمت گذاری دستوری باعث شده است که عرضه در میادین اصلی کم و در نتیجه قیمت‌های در تمام سطوح عرضه بالا برود همچنین تعیین قیمت دستوری رغبت وارندگان را برای واردات گوشت کاهش داده است؛ به نظر می‌رسد عدم نگاه واقع‌بینانه به شرایط و تعلل در تصمیم‌گیری‌ها افزایش قیمت را به‌همراه آورده است.

صدرادرس با انتقاد از قیمتی که دولت برای خرید گوشت به دامداران پیشنهاد داده است، افزود: خرداد امسال دولت با جو کیلویی ۲ هزار تومان گوشت را از دامدار کیلویی ۲۲۰ هزار تومان خریداری کرد اما نمی‌دانم با چه منطقی می‌خواهد در بهمن گوشت را با جو کیلویی ۱۲ هزار تومان همچنان کیلویی ۲۲۰ هزار تومان از دامدار خریداری کند؟

همچنین در این رابطه رئیس منصور بوریان رئیس مجمع صادرکنندگان دام در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی ایلنا، سردرگمی و جهش قیمتی در بازار گوشت و دام را بی‌نامه دانست و افزود، گفت: دامداران افزایش قیمتی برای گوشت می‌کنند.

گروه اقتصادی // رئیس اتحادیه دام سبک‌خاطر نشان کرد: به نظر می‌رسد بخشی از التهاب موجود در بازار ناشی از زیادخواهی دلال‌هاست. شرکت پشتیبانی امور دام گوشتی که در تابستان امسال از دامداران خریداری کرد در بازار عرضه می‌کند و بهتر بود برای کنترل بازار عرضه گوشت منجمد را زودتر آغاز و افزایش صدر دادرس ، با بیان اینکه در آخرین روزهای فصل تولید قرار داریم، گفت: ۶ ماه دوم سال عرضه دام کاهش پیدا می‌کند از این‌رو شاهد افزایش نرخ دام زنده و گوشت در بازار هستیم؛ اما شرایط خاص امسال باعث افزایش جهش گونه قیمت‌ها در دام و گوشت شده است.

وی با اشاره به سوءاستفاده دلال‌ها از وضع موجود، تصریح کرد: به نظر می‌رسد بخشی از التهاب موجود در بازار ناشی از زیادخواهی دلال‌هاست. شرکت پشتیبانی امور دام گوشتی، عرضه گوشتی که در تابستان امسال از دامداران خریداری کرده بود را آغاز کرد اما بهتر بود برای کنترل بازار عرضه گوشت منجمد را زودتر آغاز می‌کرد. به گفته رئیس اتحادیه دام سبک، توزیع گوشت گرم با منشأ داخلی در میادین میوه و تره‌بار آغاز شده است.

صدرادرس با تأکید بر جلو بودن قیمت گوشت نسبت به دام زنده، افزود: قیمت گوشت کیلویی ۳۷۰ تا ۴۰۰ هزار تومان با قیمت دام زنده تناسب ندارد؛ میانگین کشوری قیمت دام زنده کیلویی ۱۳۰ هزار تومان است و بـا این قیمت فروش دامدار بره ر پرورای زیر نرخ تمام شده عرضه می‌کند. وی افزایش قیمت نهاده‌ها بعد از حذف

فرمول جدید قیمت گذاری خودرو اعلام شد

سیاست‌های مختلفی اتخاذ شده که هم به زیان مصرف کننده و هم به زیان تولیدکننده بوده است.وی افزود: این که بازار را محدود، رقابت را مخدوش و واردات را محدود کردند بازار از حالت رقابت خارج شده ضمن اینکه کیفیت خودرو هم پایین آمده است. شجاعی گفت: به دلیل اختلالاتی که ایجاد شد، شورای رقابت، تصمیم خود را گرفت که باید سیاست‌گذاری حوزه خودرو را دوباره انجام دهد و آن تصمیم اشتباهی که گرفته شده بود فقط شورای رقابت واکنش نشان داد که قرار نیست خودرو در بازار بورس کالا عرضه شود.

مشاور رئیس شـورای رقابت با بیان اینکه بتوانیم این سیاست‌گذاری را انجام دهیم کارگروهی را تشکیل دادیم گفت: چارچوب قیمت گذاری براساس فرمولی انجام می‌شود و از آنجایی که سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان در این جا متولی شده، برای این که قیمت خودرو را در شش ماهه نخست محاسبه کند این سازمان براساس همه هزینه‌های خودرو و فاکتورهای مختلف، قیمت را محاسبه و به کارگروه خودرو عرضه می‌کند کارگروه پس از بررسی به شورا ارائه می‌دهد تا شورا تصویب کند. وی ادامه داد: نکته مهم این است که شورای رقابتی این چارچوب را لحاظ کرده که بازار خودرو باید رقابتی شود؛ بازار خودرو وقتی رقابتی می‌شود که بتوانیم عرضه را افزایش دهیم و در ۱۰ سال گذشته هر زمان که شورای رقابت به بحث خودرو ورود کرده، عرضه افزایش پیدا کرده ضمن اینکه توجه ما فقط به تولید کننده نیست بلکه حواسمان است که مصرف کننده هم متضرر نشود. شجاعی در خصوص زمان اجرایی این مصوبه گفت: در هفته جاری تصمیم‌های دیگری باید گرفته شود که در پایان هفته ابلاغ می‌شود و بر اساس آن قیمت مشخصی را ارائه می‌دهیم.

گروه اقتصادی // مشاور رئیس شورای رقابت گفت:

خودرو در بازار بورس کالا عرضه نمی‌شود همچنانکه در هیچ جای دنیا نیز در بورس عرضه نمی‌شود.

اسماعیل شجاعی در یک برنامه تلویزیونی درباره انتشار مصوبه شورای رقابت درباره دستورالعمل تنظیم بازار خودرو، در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه آیا قیمت گذاری براساس فرمول خاصی انجام می‌شود و خودرو توسط خودروسازان عرضه خواهد شد؟ افزود: مطالبی که پخش شد موضوع را اینگونه نشان می‌دهد که ظاهراً شورای رقابت با تصمیمی که اتخاذ کرده موجب این اختلال یا انسکال شده با زبانی که سهامداران در بورس متحمل شده اند شورای رقابت مقصر است در صورتیکه اینگونه نیست. وی اضافه کرد: شورای رقابت یک نهاد تصمیم گیرنده و سیاست‌گذار است و یک تنظیم گر کلان محسوب می‌شود، زیرا برنامه‌ای را که شورای رقابت در خودرو داشت سال گذشته به واسطه این که آن شورای سیاست گذاری سران سه قوه، تصمیم گیری در مورد شورای خودرو و از شورای رقابت گرفته بودند و قرار شده بود آنجا سیاست گذاری انجام بشود، اما آن امر یکی ساله بود و در پایان همراه این دوره تمام تشده بود و قاعدتا سیاست گذاری کلان در حوزه خودرو دوباره در شورای رقابت باید اتفاق می‌افتد؛ اما متأسفانه مدیرانی که تصمیم گیر در بورس کالا هستند، بدون این که از شورای رقابت کسب تکلیف و چارچوب‌های قانونی را رعایت کنند، عرضه این محصول را از طریق بورس انجام دادند.

شجاعی با بیان اینکه در کجای دنیا خودرو در بورس کالا عرضه می‌شود؟ گفت: فقط شما فکر این هستید که خودروساز زیان‌ده بوده حالا بریم در بورس کالا و حالا سوده شده؛ نه، چهار سال است که قیمت خودرو را افزایش داده یا تعدیل نشده. ضمن اینکه

پاخش خبری

سده شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱ ۱۶ رجب ۱۴۴۴ سال بیست و دوم شماره ۴۰۹۸
خبری

۱۶ فیلم جشنواره فجر در کیش اکران می شود

■ گروه شهرستان// مدیر هنری معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش گفت: همزمان با سراسر کشور ۱۶ فیلم بخش ملی جشنواره فیلم فجر در این جزیره اکران می شود.
بدریه بحرینی اظهار کرد: برنامه ریزی و پیگیری‌های لازم در خصوص اکران فیلم های سینمایی جبر در جزیره کیش صورت گرفته است.وی افزود: امسال برنامه‌های متفاوت و متنوعی را در نظر گرفته‌ایم و در تلاش هستیم ضمن جلب رضایتمندی کیشوندان میزبان شایسته علاقمندان به سینما باشیم.به گزارش ایرنا، بحرینی یادآور شد: همزمان با سراسرکشور تعداد ۱۶ فیلم منتخب جشنواره فیلم فجر از ۱۸ تا ۲۶ بهمن در مرکز همایش های بین المللی کیش اکران خواهد شد.شماره ۱۰، جنگل برتقال، یادگار جنوب، عطر آلود، بعد از رفتن، چرا گریه نمی کنی، هاپیاور، کت جرمی، کاپیتان، اتاق گلسی، وایل، غریب، سینما متروبل، هوک و گل های باوآرده فیلم های منتشر شده در این جزیره است.جشنواره بین‌المللی فیلم فجر تا ۲۲ بهمن ۱۴۰۱ به دبیری مجتبی امینی برگزار می‌شود.
امسال ۲۴ فیلم در بخش سودای سیمرغ در جشنواره فیلم فجر به رقابت می‌پردازند.

جراحی رایگان چشم ۵۹ بیمار در هرمزگان

■ گروه شهرستان // گروه پزشکی نورآوران سلامت شرق کشور، چشم ۵۹ بیمار را در بخش احمدی شهرستان حاجی آباد به صورت رایگان جراحی کردند.
سعید رزینی مسئول گروه پزشکی نورآوران سلامت شرق کشور گفت: پزشکان مهدی عضو این گروه در مدت سه روز اقامت خود در بخش احمدی شهرستان حاجی آباد، بیماری آب مروارید چشم ۵۹ بیمار را به صورت رایگان جراحی کردند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علیرضا اسماعیلی جراح چشم پزشک نیز گفت: تاکنون به بیش از ۷ هزار نفر در دهستان کوهشاه بخش احمدی خدمات دندان پزشکی و چشم پزشکی رایگان ارائه شده است.بخش احمدی با ۱۵ هزار نفر جمعیت در ۱۲۰ کیلومتری شرق شهرستان حاجی آباد قرار دارد .

۵ ماموریت نجات دریایی توسط شناور ناجی در آب های قشم انجام شد

دریایی که جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۷۳ به آن ملحق شده، کشورهای عضو ملزم به ایجاد مراکز جستجو و نجات برای آرایه خدمات جستجو و نجات به شناورها و افراد مضطر در دریا هستند.وی گفت:

جزیره قشم هم به عنوان مرکز فرعی جستجو و نجات دریایی با بکارگیری شناورهای تخصصی ارائه خدمات امداد می باشند که با سرعت بسیار بالا و با قابلیت مانور مطلوب و تجهیزات بسیار پیشرفته پزشکی می باشند. این شناورها در صورت نیاز «شناورهای مضطر» و اعلام شرایط اضطراری عمومی و پیچیده از سوی آنان در سریعترین زمان ممکن به کمک آنها خواهند شتافت.کارکنان این شناورهای ناجی در صورت دریافت

داد: پا توجه به حضور در ماه های پایانی سال و نزدیک شدن به ایام تعطیلات نوروز و استقبال مسافرین و گردشگران از جاذبه های دریایی جزیره قشم، هنگام و لارک، افزایش سفرهای دریایی را شاهد خواهیم بود که با توجه به خطر پذیری های نهفته آن لزوم توجه بیشتر به رعایت الزامات ایمنی توسط شناورها و گردشگران حائز اهمیت است.
مدیر بنادر و دریانوردی شهرستان قشم توضیح داد: همچنین تلاش می شود با ۹ ایستگاه همیار ناجی با استفاده از ظرفیت های بومی منطقه در سطح جزیره و جزایر لارک و هنگام در حال خدمت رسانی به دریانوردان در آب های تحت حاکمیت جمهوری اسلامی بر اساس کنوانسیون جستجو و نجات

گروه شهرستان//مدیر بنادر و دریانوردی شهرستان قشم گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۰۵ مورد ماموریت جستجو و نجات دریایی در پهنه آبی این جزیره راهبردی خلیج فارس توسط شناور ناجی انجام شده است .

علی اشتری افزود: در راستای عمل به الزامات ملی و بین المللی جستجو و نجات دریایی یک فروند شناور ناجی در بندر مسافری شهید ذاکری قشم و تعداد ۹ ایستگاه همیار ناجی با استفاده از ظرفیت های بومی منطقه در سطح جزیره و جزایر لارک و هنگام در حال خدمت رسانی به دریانوردان در آب های تحت حاکمیت جمهوری اسلامی در محدوده جزیره قشم می باشند.وی ادامه

رئیس اداره تبلیغات اسلامی سیریک :

۱۵۰ نفر از خواهران و برادران سیریکی امسال معکثف شدند



گروه شهرستان // رئیس اداره تبلیغات اسلامی سیریک گفت : امسال بیش از ۱۵۰ نفر از **خواهران** و برادران سیریکی در ۵ مسجد از این شهرستان معکثف شدند .
حجت‌الاسلام میثم سالاری اظهار کرد: مراسم معنوی اعتکاف سالجاری در ۵ مسجد به مدت سه روز برگزار شد. وی تصریح کرد: همزمان با سراسر کشور آیین اعتکاف رجبیه در ۵ مسجد این شهرستان و به‌ویژه مسجد جامع از ۱۳ رجب تا ۱۵ بهمن ۱۴۰۱ به مدت سه روز ویژه برادران و خواهران برگزار شد. حجت الاسلام سالاری بیان کرد: در مراسم معنوی اعتکاف در سیریک، از مبلغان مطرح کشوری

گروه شهرستان // همزمان با دهه فجر انقلاب اسلامی، ساخت سه خانه بهداشت در دهستان کوهشاه بخش احمدی شهرستان حاجی آباد آغاز شد .

علی خرم نسب فرماندار شهرستان حاجی آباد گفت: همزمان با دهه فجر انقلاب اسلامی، ساخت سه خانه بهداشت در روستاهای چاله مورت، باغچنار و بیدوبندان

آغاز ساخت ۳ خانه بهداشت در دهستان کوهشاه

دهستان کوهشاه بخش احمدی آغاز شد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خرم نسب گفت:برای ساخت خانه‌های بهداشت ۱۸۶ میلیون تومان اعتبار اختصاص یافته است و با بهره برداری از این طرح ها، هزار و ۷۴۰ نفر از خدمات بهداشتی بهره مند می‌شوند.دهستان کوهشاه احمدی در ۱۶۰ کیلومتری شهرستان حاجی آباد قرار دارد .

اجرای طرح لبخند احسان در هرمز

بیش از ۳۰ پزشک متخصص دندان پزشکی در حال اجرا است و پیش بینی می‌شود به بیش از هزار نفر از مردم جزیره خدمات رایگان تخصصی دندان پزشکی ارائه شود.
سجاد امیریان زاده افزود: مبلغ دو میلیارد تومان هزینه خدماتی است که به صورت رایگان به مردم این جزیره ارائه می‌شود.
به گزارش ایسنا، وی بیان کرد: بیش از ۵۰ نفر کادر درمان شامل ۳۰ دندانپزشک و ۲۰ دستیار در حال ارائه خدمات تخصصی شامل جراحی و کشیدن دندان، عصب‌کشی دندان و درمان ریشه،کار تخصصی دندان کودکان شامل ترمیم، پرکردن دندان، جرم گیری و عکس برداری رادیوگرافی جز خدمات ارائه شده در این طرح است .



گروه شهرستان // به همت بنیاد احسان ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و قرارگاه مردم استانداری هرمزگان طرح لبخند احسان با هدف ارائه خدمات رایگان دندان

پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید

کامر برای پیشگیری از سرطان

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید

سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید

مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید

روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید

با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود حفاظت کنید

وزن خود را مدیریت کنید چاقی و اضافه وزن زیست

آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید

الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید

علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید

با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید

طرح مصوب وزارت بهداشت

آگهی مناقصه عمومی

نوبت دوم

با اخذ سپرده

درخواست شماره 29 T - 0026205011 RHP

موضوع آگهی:

ساخت برنر و متعلقات کوره

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت

WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید .

روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی تحریر ترک

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۰۰۱۰۶۴۷۰۹۲۰۰۰۱۴۰۱۴۰۱۴ این شورا به لحاظ فوت مرحوم عبدالله قاضی فرزند اسمعیل به شماره ملی: ۳۵۶۹۴۷۱۲۱۷ صادره از پارسپان و در اجرای درخواست خاتم عایشه عیادی فرزند ابراهیم قرار تحریر ترک متوفی صادر و وقت اجرای قرار تحریر ترک برای روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۳ ساعت ۱۶ تعیین و اعلام گردیده لذا بدین وسیله در اجرای مقررات ماده ۲۱۰ قانون امور حسبی و به موجب این آگهی به کلیه ورثه متوفی یا نمایندگان قانونی آنها و بستانکاران ازمتوفی ومدیونین به وی و هر کس که به هر طریق حقیی به ترک متوفی دارد ابلاغ می گردد که راس وساعت و تاریخ اعلام شده در شعبه شورای حل اختلاف کوشکنار شهرستان پارسپان واقع در جهت شرکت در عملیات تحریر ترک حاضر شود .

رئیس شورای حل اختلاف کوشکنار شهرستان پارسپان

مفقودی نوبت دوم

سند نوع سواری استیشن سیستم تویوتا تیپ پرادو مدل۲۰۱۲ شماره موتور ۱GRA۴۹۸۱۱۵ شماره شاسی JTEJU۹FJ۴C۵۰۳۳۵۳۵ پلاک ۶۵۶۶۵ رنگ سفید نام مالک فائقه تنبیده کد ملی ۳۴۵۰۲۹۵۲۹۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

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

در جاهایی که پوشیده از برگ ها و علف خشک است آتش روشن نکنیم

◀ روابط عمومی اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

شهرستان



سپهلی، طبل، دهخدا و گوران شهرستان قشم فعالیت می‌کنند.سفر به قشم از سه مسیر هوایی (فرودگاه بین‌المللی قشم)، زمینی (سفر با خودروهای شخصی و عمومی از طریق بندر پهل بندرعباس به بندر لافت جزیره قشم توسط شناورهای لندینگ کرافت) و دریایی (از بندر شهید حقانی بندرعباس به بندر شهید ذاکری

درخواست کمک اضطراری در پهنای آب های نیلگون و فیروزه ای خلیج فارس به صورت شبانه روزی کارامدادرسانی به هر شناور ایرانی و غیر ایرانی که نیاز به کمک داشته باشند را انجام می دهند.شهرستان قشم ۱۹ اسکله مسافری، تجاری و گردشگری دارد.۹ اسکله گردشگری مجاز در مناطق شیب دراز، کندالو، هنگام، لافت، گورزین،

[illegible]

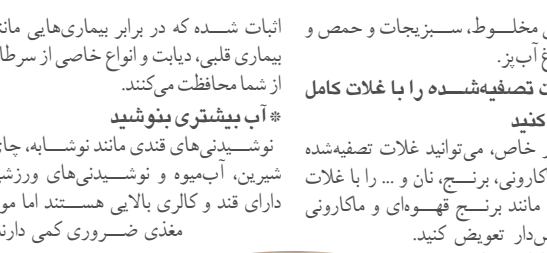
چند توصیه برای اجتناب از غذاهای فرآوری شده

گروه سلامت // شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده را از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری‌شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری‌شده و متمرکز بر راه‌های پخت و پز برای افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست. در ادامه به نقل از نشریه پزشکی «هلت لاین» به چند توصیه ساده برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده خواهیم پرداخت.

*** میان وعده‌های سالم را در دسترس داشته باشید**

اگر وقت‌تان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی‌شده در هنگام خروج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد. با این حال، دانستن تفاوت قابل حمل و مغذی می‌تواند انتخاب‌های سالم را آسان‌تر کند. برخی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از میوه تازه،



آبجیل مخلوط، سبزیجات و حمص و تخم‌برغ آب‌پز.

*** غلات تصفیه‌شده را با غلات کامل عوض کنید**

به‌طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی، برنج، نان و ... را با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار تعویض کنید.

غلات کامل را نه تنها دارای مواد مغذی

انبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

*** آب بیشتری بنوشید**

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، جای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند.

تعویض تدریجی

چند توصیه برای اجتناب از غذاهای فرآوری شده

گروه سلامت // شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده را از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری‌شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری‌شده و متمرکز بر راه‌های پخت و پز برای افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست. در ادامه به نقل از نشریه پزشکی «هلت لاین» به چند توصیه ساده برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده خواهیم پرداخت.

*** میان وعده‌های سالم را در دسترس داشته باشید**

اگر وقت‌تان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی‌شده در هنگام خروج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد. با این حال، دانستن تفاوت قابل حمل و مغذی می‌تواند انتخاب‌های سالم را آسان‌تر کند. برخی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از میوه تازه،



آبجیل مخلوط، سبزیجات و حمص و تخم‌برغ آب‌پز.

*** غلات تصفیه‌شده را با غلات کامل عوض کنید**

به‌طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی، برنج، نان و ... را با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار تعویض کنید.

غلات کامل را نه تنها دارای مواد مغذی

انبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

*** آب بیشتری بنوشید**

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، جای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند.

تعویض تدریجی

علائمی که باید جدی بگیریم

توت ها که در خمیر پخته شده اند، درست کنید.

گندم کامل را به صورت نوار برش دهید و اجازه دهید کودکشان آنها را بجود. برای یک پاداش آنتی اکسیدانی، پنیکین های خانگی را با تکه های کوچک و له شده توت ها که در خمیر پخته شده اند، درست کنید.

■ **برای کودکان نوپا**
 کره بادام زمینی و ساندویچ زلماي کلاسیک که مورد علاقه کودکان نوپا است، وقتی تکه های از زغال اخته، تشمشک یا توت فرنگی غنی از آنتی اکسیدان درست می شود، نیروگاهی قوی برای انرژی بخشیدن به مغز است.

■ **ماست و انواع توت ها:** ماست های تازه را با ماست ساده که سرشار از کوئین است مخلوط کنید. زغال اخته، سرشار از آنتی اکسیدان است، توت فرنگی، تشمشک و شاه توت نیز انتخاب های خوبی هستند. کودک یوای شما از رنگها و طعم شیرینی طبیعی لذت خواهد برد.

■ **ماهی سالمون:** توت های کوچک فیله ماهی قزل آلا را برای شام روزی انتخاب آحتما استخوان های آن را جدا کنید، یا سالاد سالمون (می تولید آن را مانند سالاد ماهی تن تهیه کنید) روی نان غلات کامل برای ناهار بپایید.

■ **تخم مرغ های همزده:** تخم مرغ های غنی شده با ۳ گرام به زیت (مخصوصاً زرده آن سرشار از کوئین است) و اسفنج، تکه های کوچک بروکلی و پنیر را به آن اضافه کنید.

غذای تقویت کننده مغز برای کودکان

گروه سلامت II در طول ۳۶ ماه اول زندگی فرزند شما، مغز او در حال رشد است، زیرا او همه چیز را در اطراف خود جذب می کند و می فهمد که چگونه فکر کند، واکنش نشان می دهد و مشکلات مهم را حل می کند.

■ **بهترین غذاهای تقویت کننده مغز برای کودکان**
 بسیاری از بهترین مواد مغذی تقویت کننده مغز در میوه ها و سبزیجات با رنگ روشن، غذاهای دریایی، آجیل و غلات کامل یافت می شوند، از جمله:

- گوشت گاو • کلم بروکلی • گل کلم
- بلوبری • تشمشک ها • توت فرنگی
- ماهی سالمون • میگو • گوش ماهی
- بوف • بذر کتان • دانه های چیا
- گردو • تخم مرغ و ماست غنی شده با امگا ۳
- غلات کامل (نان، غلات، پاستا، کراک، برنج قهوه ای)

جمله مواد مغذی تقویت کننده مغز را در رژیم غذایی کودک خود بگنجانیم

می توانیم مواد مغذی تقویت کننده مغز مانند آنتی اکسیدان ها و کربوهیدرات های پیچیده را در بسیاری از غذاهایی که کودک شما قبلاً دوست دارد، پیدا کنید.

برای نوزادان

هنگامی که کوچولو شما حدوداً ۶ ماهه شود، احتمالاً برای مواد کامل آماده خواهد شد. در اینجا چند راه برای

گروه سلامت II کمبود مواد مغذی در بدن خودشان را به صورت های مختلفی نشان می دهند این علائم می تواند شامل خستگی خونی رزی، لثه، شوره سر و ... باشد میوه ها و نقر از ماه به دلیل رژیم های غذایی مدرن و سبک زندگی کم تحرک دچار حداقل کمبود یک ماده مغذی هستیم.

■ **شبه گوری**
 کمبودهای غذایی اغلب نادیده گرفته می شوند. کلسیم برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال های الکتریکی که باعث ضربان قلب می شود، کمک می کند. کمبود کلسیم می تواند به توانایی بدن در پیمایش خون آسیب برساند و منجر به ضرابان قلب نامنظم شود.

او وجود دارد.

• پوره توت: آنتی اکسیدان ها را در یافت میوه ها و سبزیجات (به ویژه انواع توت ها) پیدا خواهید کرد. هر چه رنگ غذای روشن تر باشد، از نظر آنتی اکسیدان غنی تر است. یک مشت توت را با مقداری شیر مادر یا شیر خشک داخل مخلوط کن بریزید تا اسموتی درست کنید.

• نان تست یا تکه های میوه: سعی کنید یک ساندویچ با صورت باد روی یک تکه نان برشته شده با غلات کامل که روی آن کره باد زمینی غنی شده با امگا ۳ و تکه های توت فرنگی قرار داده شده است درست کنید.

• سرخ کردن: برای یک وعده غذایی بر کن کوبین. سعی کنید با مکعب های توفو یا گوشت گاو بدون چربی، کلم بروکلی و گل کلم روی نودل سویا کندم سیاه سرو کنید.

• ترکیب دنباله دار: اگر کودک شما به آجیل حساسیت ندارد، می توانید یک میان وعده تقویت کننده مغز با گرسرد، غلات کامل (مانند چیریس) و برخی میوه های خشک مانند زغال اخته درست کنید. آجیل، دانه ها و کره های آجیل مانند، علاوه بر منبع امگا ۳، منابع غنی آنتی اکسیدان ویتامین E هستند که از غشای سلول های مغز در برابر آسیب محافظت می کند.

بهره توت: آنتی اکسیدان ها را در یافت میوه ها و سبزیجات (به ویژه انواع توت ها) پیدا خواهید کرد. هر چه رنگ غذای روشن تر باشد، از نظر آنتی اکسیدان غنی تر است. یک مشت توت را با مقداری شیر مادر یا شیر خشک داخل مخلوط کن بریزید تا اسموتی درست کنید.

• نان تست یا تکه های میوه: سعی کنید یک ساندویچ با صورت باد روی یک تکه نان برشته شده با غلات کامل که روی آن کره باد زمینی غنی شده با امگا ۳ و تکه های توت فرنگی قرار داده شده است درست کنید.

• سرخ کردن: برای یک وعده غذایی بر کن کوبین. سعی کنید با مکعب های توفو یا گوشت گاو بدون چربی، کلم بروکلی و گل کلم روی نودل سویا کندم سیاه سرو کنید.

• ترکیب دنباله دار: اگر کودک شما به آجیل حساسیت ندارد، می توانید یک میان وعده تقویت کننده مغز با گرسرد، غلات کامل (مانند چیریس) و برخی میوه های خشک مانند زغال اخته درست کنید. آجیل، دانه ها و کره های آجیل مانند، علاوه بر منبع امگا ۳، منابع غنی آنتی اکسیدان ویتامین E هستند که از غشای سلول های مغز در برابر آسیب محافظت می کند.

فرد در اتاق های که نور کافی ندارند، مشکل بینایی دارد. این عارضه زمانی رخ می دهد که چشم های فرد به درستی با تغییرات نور محیط سازگار نمی تواند باشد. نور پرتوین روتین رودوپسین به چشم چشم تولید می شود؛ فرایندی که در آن ویتامین A هم نقش مهمی دارد. این پرتوین برای کنترل حساسیت چشم در نور حیاتی است و به آن اجازه می دهد تا خود را در محیط های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج است.

■ **تغذایی بی حس**

هیپوکلسمی که به عنوان کمبود شدید کلسیم شناخته می شود، می تواند باعث شود که فرد احساس بی حسدی، لرز و در انگشتان خود کند. هنگامی که یک فرد از سطح خطرناک کلسیم پایین رنج می برد، عارضه محیطی ممکن است شروع به از دست دادن برخی از عملکردهای خود کند.

■ **سوزش دهان**

سندرم سوزش دهان وضعیتی است که در آن زبان و سقف دهان فرد شروع به احساس سوزش می کند. این جمله علل مختلف این بیماری، کمبود روی، ویتامین B۱۲ و آهن است.

■ **پاهای بی قرار**

سندرم بی قرار وضعیتی است که معمولاً جدی گرفته نمی شود اما می تواند ناتوان کننده باشد. این عارضه زمانی رخ می دهد که احساس سوزن سوزن شدن و خارش ناخواسته روی پاهای بافت تکان غیرقابل کنترل آن ها شود. سندرم پای بی قرار با سطوح پایین آهن در مغز مرتبط است.

کودکان، روی، ویتامین B۱۲ و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را فریاد بزنند. پزشکان می گویند دلیل این بی توجهی این است که غلام فقر زیر مغزی ها را می توان با پراستی نادیده گرفت یا به دیگر مشکلات سلامتی مرتبط کرد. در ادامه به معرفی این علائم می پردازیم.

■ **خستگی**

خستگی یکی از شایع ترین شکایات محسوب می شود. خستگی نشانه بسیاری از بیماری ها است و همچنین می تواند به دلیل شیوع کمبود آهن، بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده ای که خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی کند. نوشیدن اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، تورنگی و دانه ها به رژیم غذایی را توصیه می کنند.

■ **شوره سر**

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط ناسین یا ویتامین B۷ می تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی هم می تواند سلول های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

■ **ضربان قلب نامنظم**

مشکلات مختلفی با سیستم گردش خون می توانند باعث ضربان قلب نامنظم شود. اما



کودکان، روی، ویتامین B۱۲ و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را فریاد بزنند. پزشکان می گویند دلیل این بی توجهی این است که غلام فقر زیر مغزی ها را می توان با پراستی نادیده گرفت یا به دیگر مشکلات سلامتی مرتبط کرد. در ادامه به معرفی این علائم می پردازیم.

■ **خستگی**

خستگی یکی از شایع ترین شکایات محسوب می شود. خستگی نشانه بسیاری از بیماری ها است و همچنین می تواند به دلیل شیوع کمبود آهن، بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده ای که خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی کند. نوشیدن اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، تورنگی و دانه ها به رژیم غذایی را توصیه می کنند.

■ **شوره سر**

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط ناسین یا ویتامین B۷ می تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی هم می تواند سلول های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

■ **ضربان قلب نامنظم**

مشکلات مختلفی با سیستم گردش خون می توانند باعث ضربان قلب نامنظم شود. اما

بهره توت: آنتی اکسیدان ها را در یافت میوه ها و سبزیجات (به ویژه انواع توت ها) پیدا خواهید کرد. هر چه رنگ غذای روشن تر باشد، از نظر آنتی اکسیدان غنی تر است. یک مشت توت را با مقداری شیر مادر یا شیر خشک داخل مخلوط کن بریزید تا اسموتی درست کنید.

• نان تست یا تکه های میوه: سعی کنید یک ساندویچ با صورت باد روی یک تکه نان برشته شده با غلات کامل که روی آن کره باد زمینی غنی شده با امگا ۳ و تکه های توت فرنگی قرار داده شده است درست کنید.

• سرخ کردن: برای یک وعده غذایی بر کن کوبین. سعی کنید با مکعب های توفو یا گوشت گاو بدون چربی، کلم بروکلی و گل کلم روی نودل سویا کندم سیاه سرو کنید.

• ترکیب دنباله دار: اگر کودک شما به آجیل حساسیت ندارد، می توانید یک میان وعده تقویت کننده مغز با گرسرد، غلات کامل (مانند چیریس) و برخی میوه های خشک مانند زغال اخته درست کنید. آجیل، دانه ها و کره های آجیل مانند، علاوه بر منبع امگا ۳، منابع غنی آنتی اکسیدان ویتامین E هستند که از غشای سلول های مغز در برابر آسیب محافظت می کند.

طالع بینی

فرورویین:

معمولاً در جمیع می دیدید بدون نظر و ملاحظه به رازان امان دهید، اما امروز باید درباره ی اقامتاتی که در آن می گردید فکر کنید. سحسی نیکید فوراً از خودتان یا کارهای نان دفاع کنید. در عوض واقع بین باشید و ببینید قرار است چه کار کنید. اگر مشکلی به نظر تان آمد حتماً راه جاره ی برای حل آن پیدا کنید. شکست های گذشته را دور بریزید و فقط به همین فکر کنید.

ارزدیگهت:

امروز ممکن است ارزش اقامتاتی را که در پیش گرفته اید مورد پرسش قرار دهید. مثلاً این که چه سودی برای خانواده یا جامعه داشته اید. این تأمل درونی یک نوع ارزیابی مجدد است، اما حواس تان باشد که از خودتان انتظارات واهی نداشته باشید و تقاضات نادرست نکنید. تغییراتی ایجاد کنید که آرامی شما را در هفته های آینده تضمین کنند و وعده های ندهید که تان توان آن نیستند. بدانید که همین تغییرات کوچک می تواند در آینده تغییراتی باشد.

به نظر می رسد که همه چیز بر وفق مردمان است، اما امروز ممکن است اشتباه کنید یا این که آن چه را شنیدید غلط برداشت کنید. می خواستیم با شما در دام نتیجه گیری های نادرست تفهیم، حس و حائاتن طوری شده می توانید تمام روز به چیزهای کوچک و بیش یا افتاده بخندید. باید که این ویژگی شماسات که خوب و بد را برای آن ترقم می زند.

نیر:

امروز به نظر می رسد که افکار نامدین ناخودآگاه تان سرآورده اند، اما نمی توانید به راحتی درمیان آن آنها صحبت کنید. بیشتر بلد می خواهید افکار و احساسات تان بیش خودتان نگه دارید و به کسی چیزی نگوید، اما اگر نباید درون تان را با دیگران در میان بگذارید چیزهای مفیدتری می آید که بهترین پیشنهاد به شما این است که این دیدن شدن به کسی که مورد اعتماد شماسات حرف بلد تان را به او بزنید. بد نیست که به دیگران هم اجازه دهید تا در افکار و رویاهای تان سهمی داشته باشند.

مردان:

به نظر می رسد که آرزوهای تان باهم در کشمکش اند، هر یک به سعی می کند آن را کنار بزند و برتری خود را به گوش شما برساند و مورد ستایش زیادی بگیرد. درست است که اطرافیان و مردمان تان انتظارات زیادی از شما دارند، اما سعی کنید برای این که او ها را تحت تاثیر قرار دهید خودتان را هالک کنید، بهتر است که پایا دیدن هواوی تان را در متخصص کنید، آهسته حرکت کنید و از دل شروع کنید، اگر برای رسیدن به هدفی که دارید ک نقشه ی عالی و عملی بکشید هیچ نمی تواند جلوه دار باشد و برایتان مانع ترشی کند.

سوداوند:

که نمی توانید به تهیایی حل کنید دیگران را می بینید
بگذارید. شاید تصمیم گرفته که یک بار دیگر با
فکر خودتان هم چیز از نظر و بررسی کنید اما بدیند که این راهکار
سما را به راحتی مطلوب می بیند. ممکن است دستاوت و
از طریق آن را به چیزی پیشنهاد کنند که قبلاً از فکر نکرده بودند. این
سعی کنید مسائل آن را از نظر خود و واضح مطرح کنید و سپس به
باخوددهایی که دریافت می کنید گوش دهید تا عاقلانه ترین مسیر
را به اتفاق انتخاب کنید.

مهر:
امروز به نظر می رسد که در لحاظ از احساسی آسیب پذیر
شده، این است شاید که از نگاه اداسی یک صراحت بیان
فرو ببرد. اما به خاطر نیتش است که اگر به مأمی برخوردید به این
معنی نیست که دیگر هم چیز تمام شده و شما شاکست خوش
بلکه نشانه ای کهکشانی می خوانند به شما بگویند که: احسن! بدین
از آن چه انتظار می رفت پیشتر شد. سعی کنید از این تجربه
درس بگیرید و هراسان نشوید. همین طور که در طول هفته ای آینده
هم به برنامه های آن تا نظم و ترتیب و زیرکی و خوش شانس
را فراموش نکنید.

می‌داید که وقتی دانش داشته باشید دردمند خواهید بود.
اما امروز عقیق را به این قضیه می‌نی برید. نمی‌توانید از
دیگران انتظار داشته باشید که طبق عقیق شما عمل
کنند، درحالی‌که فقط یک بارنامه نشان شاه داده‌اند و تعدادی هم
سودا سعی متأسفانه، همان عقیق به کار از پیشی نمی‌برد. در
عوض شما می‌خواهید خودتان از نظر روحی و معنوی تقویت کنید و
دیگران هم این فرصت را بپذیرند. مآلات درونی کمک‌تان می‌کنند
تا راهکارهای جدیدی برای رسیدن به اهداف‌تان پیدا کنید، البته به
اتفاق همکاران‌تان

آذر:
امروز مناسبت است در این افکار کنار دچار جالش شویم
که چیزی که می‌گویید خیلی جنجالی باشد، ازوما به
این معنی نیست که دیگران را متعجب خواهید کرد.
می‌توانید هر چیزی که دل‌تان می‌خواهد بگویید، اما نباید به کسی
توهین کنید، پس قبل از هر چیز به کمالاتی که می‌خواهید به کار
بگیرید. فکر کنید اگر به تأثیری که حرف‌های‌تان می‌توانند به جا بگذارند
تقدیر کنید، مجبور خواهید شد که با پیامدهای ناگوار یک ارتباط
ندارست و تسبیح و نیچر می‌کنند

امروز ممکن است در روابطتان با دیگران دچار گمراهی شوید، زیرا نمی‌دانید که برای داشتن یک رابطه سالم باید چه مسیری را در پیش بگیرید. شاید به زان بازی در موضوعی زیاده‌روی کردید و چیزهایی که نباید می‌گفتید را به زان آوردید. اما الان بهتر است کمی عقب‌نشینی کنید تا تعادل از دست رفته خود را بازیابید. اما سعی کنید قطع رابطه نکنید، زیرا به حمایت عاطفی آن‌ها نیاز دارید.

امروز به شدت احساس ازردگی می‌کنید، زیرا با کسی روبرو شده‌اید که با شما کاملاً مخالف است. هر چه قدر هم سعی کنید که از بحث و جدل بپرهیزید، در نهایت گرفتار شارب خواهید شد. به جای این که صبر کنید تا شما را به حاشیه برانند باید از همین الان شروع کنید و موضع تان را نشان دهید. فقط به این فکر نکنید که چگونه می‌توانید بی‌روزش بحث کنید. به این فکر کنید که چه طور می‌توانید حرف‌های طرف مقابل را درک کنید.

به نظر می‌رسد منبعی که احساسات تان را تغذیه می‌کرد
سوختن تمام شده و حالا نمی‌دانید باید در کدام جهت
حرکت کنید. به طور طبیعی باید به هنگام تعادل انرژی‌های احساسی
حال تان بهتر باشد، اما آن‌که همه چیز ناگهانی فروکش کرده حس
خوبی ندارد. برای این که همه چیز بهتر شود باید در مسیری که پیش
می‌روید به ندای قلب تان گوش کنید.

غذای تقویت کننده مغز برای کودکان

گروه سلامت // در طول ۳۶ ماه اول زندگی فرزند شما، مغز او در حال رشد است، زیرا او همه چیز را در اطراف خود جذب می کند و می فهمد که چگونه فکر کند، واکنش نشان می دهد و مشکلات مهم را حل می کند.

زمانی که نوبت به پرورش کودک نوپا می رسد، زمان صرف غذا به اندازه زمان بازی مهم است. به همین دلیل علاقه آنست که آشپز خانه خود را با این غذاهای مغزی بسازد. کودکان تهیه کنند. در طول ۳۶ ماه اول زندگی فرزند شما، مغز او در حال رشد است، او همه چیز را در اطراف خود جذب می کند و می فهمد که چگونه فکر کند، واکنش نشان می دهد و مشکلات مهم را حل می کند. فعالیت مغز را تقویت می کند. این غذاهای مغزی با او و اجازه دادن به او برای کشف محیط اطرافش، همگی رشد مغز را تقویت می کنند. اما اینها تنها راه هایی نیستند که می توانید به شکوفایی مغز کودک نوپا کمک کنید. تغذیه او با غذاهای مغزی نیز مهم است. می کند. مغز مغز را تقویت می کند. اما کودکان، اسیدهای چرب امگا ۳ و کربوهیدرات های پیچیده هستند، همگی برای تقویت سلامت مغز مفید هستند. تغذیه مغز ثابت از غذای مغز، تضمین برای تبدیل شدن فرزند شما به دانشمند نیست؛ اما اطمینان از اینکه کودک نوپا شما مقدار زیادی از این مواد مغزی کلیدی را دریافت می کند، یک شروع هوشمندانه است.

■ بهترین مواد مغذی تقویت کننده مغز برای کودکان

چیزی به عنوان یک ماده مغذی «بی اهمیت» وجود ندارد، اما این چهار ماده کودک شما به طور ویژه مفید هستند:

- آنتی اکسیدان ها: این مواد مغزی با مغز و بدن کودک شما در برابر آسیب طبیعی محافظت می کنند.
- کولین: کولین یک ماده مغذی است که برای رشد مغز، حافظه و عملکرد عضلات ضروری است. همچنین به مغز کمک می کند تا یافته های ارتباطی را برقرار کند و می تواند به تنظیم خلق و خو کمک کند.
- اسیدهای چرب امگا ۳: این چربی های سالم (از جمله EPA و ALA) برای رشد مغز و چشم بسیار مهم هستند و می توانند به تثبیت خلق و خو کمک کنند.
- کربوهیدرات های پیچیده: کربوهیدرات های پیچیده غلات کامل غنی از فیبر هستند. آنها برای عملکرد مغز بسیار مهم هستند زیرا منبع اصلی سوخت آن هستند. هنگامی که بدن کربوهیدرات های پیچیده را جذب می کند، به گلوکز تجزیه می شوند که بدن و مغز از آن به عنوان انرژی استفاده می کنند. اگر فکر می کنید که گلوکز کلمه ای شبیه برای شکر است، به خاطر داشته باشید که شکرینی و آب نبات در اینجا درجه بندی نمی کنند.
- انها کربوهیدرات های فرآوری شده یا تصفیه شده ای هستند که ویتامین های سالم، مواد معدنی و فیبر کمی دارند و همچنین می توانند باعث افزایش و کاهش قند خون شوند؛ از سوی دیگر، فیبر موجود

گند کامل را به صورت نوار برش دهید و اجازه دهید کودکان آنها را بجود. برای یک پادشاه آنتی اکسیدانی، پنکیک های خانگی را با تکه های کوچک و له شده توت ها که در خمیر پخته شده اند، درست کنید.

■ برای کودکان نوپا

- کره بادام زمینی و زله: کره بادام زمینی و ساندویچ زله ای کلاسیک که مورد علاقه کودکان نوپا است، وقتی با نان سبوس دار، کره بادام زمینی غنی شده با امگا ۳ و تکه های از زغال اخته، تشمشک یا توت فرنگی غنی از آنتی اکسیدان درست می شود، نیروگاهی غنی از انرژی بختسین به مغز است.
- ماست و انواع توت ها: ماست های تازه را با ماست ساده که سرشار از کلسیم است مخلوط کنید. زغال اخته، سرشار از آنتی اکسیدان است. توت فرنگی، تشمشک و شاه توت نیز انتخاب های خوبی هستند. کودک نوپا شما از رنگها و طعم شیرینی طبیعی لذت خواهد برد.
- ماهی سالمون: تکه های کوچک قیله ماهی قزل آلا را برای شام سرو کنید (حتما استخوان های آن را جدا کنید، یا سالا سالمون ای توتاین آن را مانند سالاد ماهی تن تهیه کنید)؛ روی نان غلات کامل برای ناهار بپالید.
- تخم مرغ های همزد: تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳ را هم بزیند (مخصوصا زرده آن سرشار از کولین است) و اسفناج، تکه های کوچک بروکلی و پنیر را به آن اضافه کنید.

■ برای بچه های کوچکتر

مطمئن می، توتاین فقط یک کاسه کامل و شیر سرو کنید. اما راه های خلاقانه تر دیگری برای ارائه مواد مغزی تقویت کننده مغز به کودک در حال رشد شما وجود دارد. اسمویتی: مقداری ماست یونانی و میوه به همراه مقداری شیر را در مخلوط کن بریزید تا اسمویتی درست کنید.

نان تست با تکه های میوه: سعی کنید یک ساندویچ با صورت باز روی یک تکه نان برشته شده با غلات کامل که روی آن کره بادام زمینی غنی شده با امگا ۳ و تکه های توت فرنگی قرار داده شده است درست کنید. سرخ کردن: برای یک وعده غذایی پر از کولین، سعی کنید با مکعب های توت که گوشت با پودن چربی، کلم بروکلی و گل کلم روی نودل سویا گندم سیاه سرو کنید.

■ ترکیب دنیاهای دار: اگر کودک شما به اجیل حساسیت ندارد، می توانید یک میان وعده تقویت کننده مغز را با گسردو، غلات کامل (مانند چیریسو)، و برخی میوه های خشک مانند زغال اخته درست کنید. کره های آجیل، دانه ها و کره های آجیل، علاوه بر دانه امگا ۳، منابع خوبی از آنتی اکسیدان ویتامین E هستند که از غشای سلول های مغز در برابر آسیب محافظت می کند.

نیکای خاود

گروه سلامت // کمبود مواد مغذی در بدن خودشان را به صورت های مختلفی نشان می دهند این علایم می تواند شامل خستگی خونی، زردی، زردی و ... باشد؛ میلیون ها نفر از ما به دلیل رژیم های نادرست و سبک زندگی کم تحرک دچار حداقل کمبود یک ماده مغذی هستیم.

به گزارش نشریه انگلیسی دیلی میل، بسیاری از ما کاملاً از این مشکل ناآگاه هستیم، حتی اگر بدنمان کمبود آهن، روی، ویتامین B۱۲ و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را فریاد بزند. پزشکان می گویند دلیل این بی توجهی این است که علایم فقر ریزمغزی ها را می توان به راحتی نادیده گرفت یا به دیگر مشکلات سلامتی مرتبط کرد. در ادامه به معرفی این علایم می پردازیم.

■ خستگی

خستگی یکی از شایع ترین شکایات محسوب می شود. خستگی نشانه بسیاری از بیماری های مختلف است. همچنین می تواند به دلیل تسبوع کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده ای که خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند. یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی کند. متعصفاً، اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می کنند.

■ شوره سر

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط نایسین یا ویتامین B۳ می تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی، هم می تواند اسیدهای چرب امگا ۳ را با شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

■ ضریب قلب نامنظم

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می تواند باعث ضریب نامنظم شود. اما است

نیکای خاود

نیکای خاود

