



یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲ ۲۴ صفر ۱۴۴۵
سال بیست و دوم شماره ۴۲۵۵
۸ صفحه ۵۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۹
کارخانه: ۳۱-۳۵-۳۲۵۶۱
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده
به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

رئیس نظام پرستاری هرمزگان خواستار شد

حذف شرط فرم «ج» در ثبت نام مسکن پرستاران

در حال حاضر از ۴۶۰ نفر پرستاری که برای مسکن ثبت نام کرده اند
فرم ج حدود ۱۰۰ نفر سبز است

◀ صفحه ۱ را بخوانید



عکس: امین زارعی / دریا

قیمت مسکن ارزان شد

◀ صفحه ۸ را بخوانید

گزارش ۸

برای دریافت سیلندر گاز مایع

**ثبت نام در
« سامانه سدف »
را انجام دهید**



امین
زارعی

مصاحبه ۸

کار اصیل تربیتی از مسجد شروع می شود

**نسل موبایلی و
فضای مجازی را
چگونه می توانیم
به مسجد بیاوریم؟**



محمّد
زارعی

با حضور معاون سیاسی استانداری
هرمزگان انجام شد

**افتتاح مرکز آموزش های
تخصصی شماره ۲
جهاد دانشگاهی هرمزگان**

۲

سر مقاله ۲

**سیلندر را جلوی خانه
ثبت نام کنندگان در
سامانه سدف ببرید**



علی
زارعی

**مرحله دوم استخدام در
شرکت پالایش نفت بندرعباس**

۲

**آب آب شیرین کن
خلیج فارس به ۲ شهر
و ۲۱ روستای هرمزگان می رسد**

۲

هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا آغاز شد

شهریورماه سال جاری است. وی بیان کرد: متقاضیان می توانند جهت افتتاح حساب به شعب بانک سینا در استان هرمزگان و بوشهر به صورت حضوری مراجعه نمایند یا از طریق اپلیکیشن سینانک این کار را به صورت غیرحضوری انجام دهند.

قاسمی به بخشی از عملکرد این بانک از محل منابع قرض الحسنه اشاره و خاطر نشان کرد: بانک سینا در شش ماهه دوم سال گذشته بر اساس منابع قرض الحسنه اقداماتی از جمله پرداخت چهار هزار و ۵۸۰ فقره وام ازدواج، پنج هزار و ۸۰۵ فقره وام فرزندآوری، ۳۶ هزار و ۲۹ فقره وام معیشتی، هشت هزار و ۱۱۶ فقره وام مسکن محرومان و ۱۴ هزار و ۲۴۴ فقره وام اشتغال زایی در سراسر کشور انجام داده است.

این مسئول در پایان به عملکرد این بانک در استان هرمزگان اشاره کرد و گفت: پرداخت تسهیلات بالغ بر ۱۹۰ درصد منابع سیرده ای استان هرمزگان در این بانک، تخصیص منابع به بنگاه های اقتصادی فعال، پرداخت تسهیلات خرد به جامعه هدف، پوشش بیش از ۹۵ درصدی تعهدات بانک در پرداخت وام اشتغال به مددجویان بهزیستی در سال گذشته، پیش گام در اجرای طرح های حمایتی، کمیته امداد، فرزندآوری، ازدواج، ودیعه مسکن و رونمایی از تسهیلات قرض الحسنه بدون کارمزد (صفر درصد) برای اولین بار، بخشی از عملکرد بانک سینا در استان هرمزگان می باشد.

جشنواره شرکت داده خواهند شد.

قاسمی ادامه داد: جهت شرکت در قرعه کشی، به ازای هر ۵۰۰ هزار ریال موجودی در هر روز، یک امتیاز در نظر گرفته خواهد شد. وی بیان کرد: در این جشنواره، به قید قرعه، جوایزی به سرده گذاران قرض الحسنه پس انداز بانک سینا خواهد شد. قاسمی درخصوص جوایز هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا گفت: از جمله جوایز هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا می توان به ۸۰ فقره کمک هزینه سفر به دور ایران در ۸۰ روز هر یک به مبلغ یک میلیارد ریال، ۸۰ فقره کمک هزینه خرید موتور سیکلت ایرانی هر یک به مبلغ پانصد میلیون ریال، ۸۰ فقره کمک هزینه تحصیلی هر یک به مبلغ دویست میلیون ریال، ۸۰ فقره کمک هزینه سفر به عتبات و عالیات هر یک به مبلغ یکصد میلیون ریال، ۸۰ فقره کمک هزینه خرید دوچرخه هریک به مبلغ پنجاه میلیون ریال، ۸۰ فقره کمک هزینه خرید صنایع دستی هر یک به مبلغ سی میلیون ریال، هشت هزار جایزه نقدی هر یک به مبلغ ده میلیون ریال و بیش از ۳۲ هزار و نود فقره جایزه نقدی پنج میلیون ریالی اشاره کرد.

مدیر منطقه استان های هرمزگان و بوشهر بانک سینا درباره آخرین مهلت افتتاح یا تکمیل موجودی اظهارداشت: آخرین مهلت افتتاح حساب و یا تکمیل موجودی جهت شرکت در این جشنواره پایان



گروه خبر // مدیر منطقه استان های هرمزگان و بوشهر بانک سینا از برگزاری هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا خبر داد.

ابوالقاسم قاسمی در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار روزنامه دریا اظهارداشت: هفتمین جشنواره قرعه کشی سیرده های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا آغاز شد. قاسمی خاطر نشان کرد: این بانک به منظور ایجاد زمینه های افزایش مشارکت عمومی در امور عام النفعه، ترویج سنت پسندیده قرض الحسنه و همچنین قدردانی از سررده گذاران حساب های قرض الحسنه، هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز را اجرایی کرده است. وی عنوان کرد: بر این اساس، همه افرادی که در فاصله اول مهرماه ۱۴۰۱ تا پایان شهریورماه ۱۴۰۲ دارای حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک سینا با حداقل موجودی یک میلیون ریال باشند، در این

بیمه دی
day insurance

با شما، برای جبران

بیمه دی

در نظر دارد

به افراد واجد شرایط

کد نمایندگی جنرال واگذار نماید

متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر

به مدیریت بیمه دی به آدرس نرسیده به

سه راه دلگشا برج نیلوفر جنب بانک سامان

و یا سایت بیمه دی به آدرس مراجعه نمایند:

www.dayins.com

تلفن گویا ۱۶۷۱۲

روابط عمومی بیمه دی استان هرمزگان

رئیس نظام پرستاری هرمزگان خواستار شد

حذف شرط فرم «ج»

در ثبت نام مسکن پرستاران

گروه خبر // رئیس سازمان نظام پرستاری هرمزگان گفت: اگر شرط سبیز بودن فرم «ج» و قرمز نبودن آن را از شرایط ثبت نام مسکن پرستاران حذف کنند، بهتر است و همه پرستاران می توانند برای مسکن ثبت نام کنند و این امتیازی برای پرستاران محسوب می شود که در دوران کرونا جانفشانی و ایثارگری های شان را مردم چند برابر مشاهده کردند.

ندا سلطانی در گفتگو با خبرنگار روزنامه دریا با بیان این مطلب گفت: در حال حاضر از ۴۶۰ نفر پرستاری که برای مسکن ثبت نام کرده اند، فرم «ج» حدود ۱۰۰ نفر سبز است و برای همین تعداد پرستار مسکن ساخته می شود که اگر شرط سبیز بودن فرم «ج» پرستار و همسرش حذف شود، تعداد بیشتری از پرستاران استان و بندرعباس می توانند ثبت نام کنند و از امتیاز مسکن بهره مند شوند.

سلطانی اظهار داشت: در حال حاضر ۵۴۷۰ متر مربع زمین در شهرک پیامبر اعظم (ص) برای احداث مسکن پرستاران واگذار شده است و با دستور استاندار هرمزگان و فرماندار بندرعباس، شهرداری بندرعباس همکاری خوبی را برای صدور پروانه ساختمانی و پرداخت هزینه ها بصورت اقساطی داشته است. به گفته وی در حال حاضر قرار است این واحدهای مسکونی با قیمت هر متر مربع ده میلیون تومان ساخته شود که هزینه آماده سازی و ساخت مجموعه های ورزشی، آلاچیق، فضای سبز و.. به آن اضافه می شود و این واحدهای ۹۶ متری یک میلیارد ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون تومان محاسبه می شود و اگر با تورم، هزینه ها افزایش یابد که به پرستاران اعلام می شود، سلطانی خاطر نشان کرد: مبلغ آورده اولیه پرستاران ۵۰ میلیون تومان است و متناسب با پیشرفت پروژه، مابقی سهم آورده دریافت می شود و ۵۵۰ میلیون تومان تسهیلات بانکی نیز برای این پروژه پرداخت می شود. وی پیش بینی کرد این پروژه چهار تا پنج ساله ساخته شود.

**آگهی تمدید فراخوان
مناقصه عمومی**

شرکت بهره برداری و پشتیبانی انتقال آب خلیج فارس
در نظر دارد تامین نیروی انسانی، وسائل نقلیه و امکانات جهت خدمات نگهداری و حفاظت فیزیکی بخش دوم قطعه اول طرح انتقال آب خلیج فارس به صنایع جنوب شرق کشور را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت تهیه اسناد مناقصه به آدرس اینترنتی **www.wosco.ir** مراجعه نمایند. آخرین مهلت ارائه پیشنهادات فنی و مالی مناقصه گر ان تا ساعت ۱۸ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۴ (بیست و دوم شهریور ماه ۱۴۰۲) می باشد.

به خاطر نیکی توست...

هفتمین جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز

سفر به دور ایران در ۸۰ روز (کمک هزینه)

به همراه هزاران جایزه نقدی دیگر

آخرین مهلت افتتاح حساب
و تکمیل موجودی: پایان شهریور ماه ۱۴۰۲

بانک سینا



۲
یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲
۲۴ صفر ۱۴۴۵
سال بیست و دوم شماره ۴۲۵۵

سرمقاله

سیلندر را جلوی خانه ثبت‌نام کنندگان در سامانه سدف بپرید

از چند هفته قبل که برخلاف سال‌های گذشته بصورت جدی تر ثبت نام از شهروندان در سامانه سدف (http://newtejaratasan.niopdc.ir) جهت تحویل سیلندر گاز در هرمزگان آغاز شده است، برخی از شهروندان برای ثبت نام با مشکل قطعی سامانه یا عدم انجام ثبت نام کامل و ارسال پیام های مختلف به متقاضیان ثبت نام در سامانه سدف مواجه شده اند و موفق به ثبت نام نشده اند و ضرورت دارد این نواقص برطرف شود تا همه شهروندان بتوانند ثبت نام کنند و سپس بتوانند با کارت بانکی و با نرخ مصوب سیلندرشان را دریافت کنند. برخی از کسانی که در سال‌های گذشته در این سامانه ثبت نام کرده بودند و اعلام شده که بایستی ثبت نام شان را بروزسانی کنند، اما برای بروزسانی با مشکل مواجهند و ضرورت این مشکل نیز برطرف شود. از زمانی که اعلام شده است هرمزگانی‌ها بایستی در سامانه سدف ثبت‌نام کنند که در روزهای اول در جایگاه‌ها به کسانی که ثبت‌نام نکرده بودند، سیلندر داده نمی شد و شهروندان با مشکلات زیادی مواجه شدند و با پیگیری مسئولان این مشکل حل شد و به شهروندان یک سیلندر داده می شود تا نیازشان برطرف شده و به آنها گفته می شود تا در سامانه ثبت نام نموده و در ماه چهارسیلندر می توانند دریافت نمایند که البته بیشتر خانواده‌ها در ماه کمتر از این میزان مصرف سیلندر گاز دارند. از آن طرف برای کسانی که نیاز به سیلندر گاز در ایام خاصی و برای نذری ها و مراسمات و... دارند، نیز بایستی تدابیر لازم اتخاذ شود تا با مشکل مواجه نشوند. این شرایط باعث شده تا توزیع سیلندر در جایگاه‌های غیررسمی و خانه‌ها و خیابان‌ها و عرضه چند برابری قیمت مصوب در این مناطق نیز متوقف شود و این شرایط خطرناک از بین رفته است که جا دارد از متولیان مربوطه جهت اجرای این طرح قدردانی شود. اما با توجه به اینکه تعداد جایگاه های رسمی توزیع سیلندر گاز اندک است واز طرفی جهت کاهش رفت وآمد شهروندان به جایگاه های عرضه سیلندر گاز و کمتر شدن ترافیک و هدررفت سوخت، هزینه و وقت شهروندان و...، پیشنهاد می شود به تمامی ثبت نام کنندگان در سامانه سدف کداشارت‌راک داده شود و در زمان نیاز، متقاضیان بصورت تلفنی یا اینترنتی نوع و میزان سیلندرمورد نیازشان را اعلام نموده و در کمترین زمان ممکن خودروهای توزیع کننده سیلندر گاز، سیلندر را به درب خانه مشترکان بپرنده که تحقق آن موجب افزایش رضایت شهروندان خواهد شد. همچنین به جایگاه های رسمی توزیع سیلندر گاز بایستی تاکید شود اجازه تخلیه سیلندر گاز را در مخازن غیراستاندارد خودروها ندهند واز آن طرف وزارت نفت برای احداث و راه اندازی جایگاه‌های گاز ای بی جی مانند سی‌ان‌جی در استان با استفاده از ظرفیت بخش دولتی و خصوصی تدبیری بیندیشند تا خودروهایی که مخازن استاندارد نصب کرده‌اند، بتوانند از این گاز استفاده نموده واز مصرف بنزین نیز کاسته شود.

هزینه و وقت شهروندان و...، پیشنهاد می شود به تمامی ثبت نام کنندگان در سامانه سدف کداشارت‌راک داده شود و در زمان نیاز، متقاضیان بصورت تلفنی یا اینترنتی نوع و میزان سیلندرمورد نیازشان را اعلام نموده و در کمترین زمان ممکن خودروهای توزیع کننده سیلندر گاز، سیلندر را به درب خانه مشترکان بپرنده که تحقق آن موجب افزایش رضایت شهروندان خواهد شد. همچنین به جایگاه های رسمی توزیع سیلندر گاز بایستی تاکید شود اجازه تخلیه سیلندر گاز را در مخازن غیراستاندارد خودروها ندهند واز آن طرف وزارت نفت برای احداث و راه اندازی جایگاه‌های گاز ای بی جی مانند سی‌ان‌جی در استان با استفاده از ظرفیت بخش دولتی و خصوصی تدبیری بیندیشند تا خودروهایی که مخازن استاندارد نصب کرده‌اند، بتوانند از این گاز استفاده نموده واز مصرف بنزین نیز کاسته شود.

 	 علی زارعی
 	

خبر
با حضور استاندار هرمزگان: راهکارهای کاهش مدت زمان رسوب کالا در بندار بررسی شد گروه خبر// جلسه بررسی علل رسوب کالا در بندار هرمزگان به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان و با حضور مدیران بندار و گمرکات و اموال تملیکی و جمعی دیگر از مسئولان برگزار شد. به گزارش خبرنگار گز دریا، مهدی دوستی در این جلسه با تاکید بر اینکه رسوب کالا در بندار استان نباید به رویه‌ای عادی تبدیل شود گفت: باید بر اساس قوانین موجود و همچنین تدوین برنامه و قوانین جدید راهکارهایی برای کاهش مدت زمان رسوب کالا و ترخیص هر چه سریعتر کالاهای از بندار ارائه داد. وی افزود: در حال حاضر میزان رسوب کالا در بندار زیاد ارزیابی شده و حجم قابل توجهی از کانتینرهای پلاکلیف در بندار استان وجود دارد که نیاز است این کالاهای سریعتر تعیین تکلیف شوند. استاندار هرمزگان گفت: یکی از عمده‌ترین علل رسوب کانتینرها به مسائل ارزی از سوی بانک مرکزی برای ترخیص کالاهای بر می‌گردد که در این زمینه در جلسه ای با معاون اول تلاش می‌شود این مسئله رفع شود. وی تصریح کرد: درکنار این موضوع باید بحث ایجاد انبارهای خصوصی نیز مد نظر باشد تا بخشی از حجم ورودی کالا به این انبارهای خصوصی خارج از بندار منتقل و از فشار مضاعف بر بندار کاسته شود. نماینده عالی دولت در استان هرمزگان گفت: در خصوص متروکه شدن کالا و انتقال آنها به انبارهای اموال تملیکی نیز باید بتوان با ارائه یک سری راهکارها مانع سواستفاده از برخی خلأهای قانونی شد. وی ادامه داد:از سوی دیگر بایستی از تجربیات دنیا در حوزه گمرک و انبار داری استفاده شود تا پس از اظهار کالا از سوی صاحبان آن، پس از تأمین ارز به سرعت کارهای ترخیص کالا انجام شود تا از حجم رسوبی کالا در بندار جلوگیری کرد.

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اهمیت اهتمام ویژه مسئولان ذریط آموزش و پرورش و شهرداری در بحث ساماندهی سرویس مدارس گفت: با توجه به تجربیات سال‌های گذشته نیاز است برنامه‌ریزی دقیق برای حل مشکل سرویس مدارس در سطح استان انجام شود.وی افزود: مدت زمان زیادی تا بازگشایی مدارس باقی نمانده و در این مدت کوتاه باید برای کاهش مشکلات یک برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اهمیت اهتمام ویژه مسئولان ذریط آموزش و پرورش و شهرداری در بحث ساماندهی سرویس مدارس گفت: با توجه به تجربیات سال‌های گذشته نیاز است برنامه‌ریزی دقیق برای حل مشکل سرویس مدارس در سطح استان انجام شود.وی افزود: مدت زمان زیادی تا بازگشایی مدارس باقی نمانده و در این مدت کوتاه باید برای کاهش مشکلات یک برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبری

استاندار هرمزگان تاکید کرد

ارائه برنامه جامع برای ساماندهی سرویس مدارس

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اهمیت اهتمام ویژه مسئولان ذریط آموزش و پرورش و شهرداری در بحث ساماندهی سرویس مدارس گفت: با توجه به تجربیات سال‌های گذشته نیاز است برنامه‌ریزی دقیق برای حل مشکل سرویس مدارس در سطح استان انجام شود.وی افزود: مدت زمان زیادی تا بازگشایی مدارس باقی نمانده و در این مدت کوتاه باید برای کاهش مشکلات یک برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

خبر
گروه خبر // استاندار هرمزگان با تاکید بر اینکه برنامه جامع برای ساماندهی سسرویس مدارس ارائه شود گفت: باید از زمان آغاز مدارس، سسرویس به میزان کافی برای دانش‌آموزان متقاضی فراهم شود. به گزارش خبرنگار دریا؛ جلسه شورای ترافیک استان هرمزگان با محوریت ساماندهی مسئله سرویس در سال تحصیلی پیش رو به ریاست مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد.استاندار هرمزگان در این جلسه با تاکید بر اینکه نیاز است برنامه عملی تعریف شود و از زمان آغاز مدارس سرویس به میزان کافی

 	 امام جمعه بندرعباس:
 	

خبر
خیانت‌های رژیم فاسد پهلوی افشا شود ■ گروه خبر //امام جمعه بندرعباس گفت: برخی به دنبال تطهیر چهره آن رژیم هستند اما توصیه می‌کنم همگان به ویژه نسل جدید تاریخ فاسد این رژیم را بخواند و نسبت به خیانت‌های آن با کشور آگاه شود. حجت‌الاسلام والمسلمین محمدعبادی‌زاده در خطبه‌های نماز جمعه این هفته بندرعباس با اشاره به سالروز رحلت پیامبراکرم(ص) و حضرت امام حسن مجتبی (ع) اظهار داشت: یکی از عمده دلایلی که سبب جنگ مسلمانان با یکدیگر شده این است که مسلمانان خود را امت قرار نداده‌اند. وی افزود: جنگ بین مسلمانان توطئه دشمنان و برای جلوگیری از شکل‌گیری تمدن نوین اسلامی است، دشمنان از اتحاد مسلمانان هراس دارند و برای همین امر جنگ و خونریزی را در میان مسلمانان ترویج می‌کنند. امام جمعه بندرعباس گفت: دشمنان امروزه نسبت به پیامبر و قرآن دشمنی خود را علنی کرده و دست به قرآن سوزی می‌زنند البته باید به این نکته اشاره کرد این امر ناشی از غفلت مسلمانان نیز هست امت اسلامی نباید در برابر این رفتارها آرام بنشیند. وی در ادامه با اشاره به برگزاری باشکوه راهپیمایی اربعین تصریح کرد: اربعین و راهپیمایی بزرگ حسینی به نام آن حضرت است و اینکه دل‌های مؤمنین به نام ایشان بی قرار است اراده الهی است، اربعین امسال حماسه بی نظیری شاهد بودیم، عبادی‌زاده در بخش دیگری از خطبه به تلاش معاندان برای بزر کردن چهره رژیم پهلوی گفت: امروز سالگرد پیام خنوبین هفدهم شهریور در سال ۵۷ است که سبب شد به تحقق انقلاب اسلامی سرعت بخشیده شود، اما در آن جمعه سیاه رژیم پهلوی جان جوانان بسیاری را در میدان ژاله گرفت که نباید فراموش شود. به گزارش تسنیم، وی ادامه داد: برخی به دنبال تطهیر چهره آن رژیم هستند اما توصیه می‌کنم همگان به ویژه نسل جدید تاریخ فاسد این رژیم را بخوانند و نسبت به خیانت‌های آن به کشور آگاه شوند.

 	 رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان:
 	

خبر
ارزش نذایر معدنی هرمزگان ۱۶۰ درصد افزایش یافت ■ گروه خبر // رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: ذخیره قطعی معادن کشف شده در استان طی سال‌جاری تاکنون به حدود ۲۹ میلیون تُن رسیده که در همسنجی با پارسل ۱۶۰ درصد افزایش داشته است. خلیل قاسمی در جمع خبرنگاران با اعلام این خبر افزود: همچنین تا پایان مردامه امسال، ۲۶ قفزه گواهی کشف معادن در هرمزگان صادر شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل که هشت قفزه بوده، رشد ۲۲۵ درصدی را نشان می‌دهد. با توجه به نمودار آماری، استان هرمزگان در پنج‌ماه امسال رتبه نخست‌کشوری در زمینه صدور گواهی کشف معدن را کسب کرده است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان اظهار کرد: در سال گذشته نیز ۷۲ میلیون تن ذخیره معدنی جدید در نقاط مختلف استان کشف شد که برای اکتشاف این معادن افزون بر ۴۹ میلیارد ریال هزینه شده است. قاسمی به کمبود نیروی کارشناسی در حوزه اکتشاف، نظارت و بهره‌برداری معادن استان اشاره کرد و یادآورشد: هم‌اکنون مجوز شناسایی و معدنی ۱۲۵ قفزه پروانه اکتشاف، ۲۶۴ قفزه پروانه بهره برداری معدن و بیش از ۱۰۰ قفزه برداشت معادن با تنوع ۲۱ نوع ماده معدنی در سطح استان صادر شده که برای انجام این امور، به‌کارگیری نیروها در قالب طرح پی‌جویی معادن پیشنهاد می‌شود. وی گفت: با توجه به گسترده‌گی حوزه معدنی هرمزگان از مرکز گرفته تا شرق و غرب استان برای مدیریت و پایش سامانه‌های الکترونیکی مختلف و لزوم نظارت دقیق و فعالیتهای معدنکاران، برخورد با برداشتهای غیرمجاز و همچنین برگزاری مزایده عمومی محدوده‌های اکتشافی و معدنی و لزوم رعایت بازه‌های زمانی در تکالیف محوله با توجه به قانون معادن و آیین نامه اجرایی آن، به‌کارگیری نیروی انسانی متخصص ضروری است. این مسئول خاطرنشان کرد: البته در زمینه صدور مجوزهای معدنی با توجه به برنامه ریزی‌ها و سیاست‌های دولت سیزدهم به منظور بهره‌گیری از ظرفیتهای معدنی با هدف توسعه مناطق محروم و کم برخوردار، پیگیری به منظور تسریع در انجام اکتشافات معادن و در نهایت دریافت مجوزهای اکتشافی و بهره‌برداری با جدیت در دستورکار قرار گرفت که نتیجه آن رشد صدور گواهی کشف و پروانه بهره‌برداری معدنی طی ۲ ساله دولت مردمی شده است. به گزارش ایسنا، قاسمی گفت: کار مطالعه، شناسایی و احصای ظرفیته‌ها و پهنه‌های معدنی جدید و فراوری پهنه موامعدنی هرمزگان در حال انجام است که می‌تواند علاوه بر جلوگیری از خام فروشی و صادرات موامعدنی فراوری شده به خارج از کشور، بهره‌وری خوبی برای آبادانی و کسب درآمد استان داشته باشد و در این راستا دولت سیزدهم نیز با همه توان در خدمت مردم است.

خبر
مرحله دوم استخدام در شرکت پالایش نفت بندرعباس ■ گروه خبر // به منظور تأمین نیروی انسانی مورد نیاز شرکت پالایش نفت بندرعباس، در مرحله دوم ۹۰۲ نفر با برگزاری آزمون استخدام می‌شوند. هاشم نامور مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: این ۹۰۲ نفر از داوطلبان مرد و زن بومی واجد شرایط در مقطع تحصیلی کارشناسی و کاردانی با برگزاری آزمون کتبی، مصاحبه فنی و تخصصی، معاینات و گزینش دعوت و جذب می‌شوند.نامور گفت: این شرکت با توجه به طرح‌های توسعه پالایشگاه و بویژه طرح ملی ارتقای کیفیت فرآورده‌های سنگین و نیروی انسانی مورد نیاز، با هدف ایجاد اشتغال پایدار و با اولویت نیروهای بومی، در چند مرحله دو هزار و ۶۵۰ تن را جذب می‌کند.مدیر عامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: داوطلبان تا ۲۰ شهریور ۱۴۰۲ می‌توانند برای نام نویسی و اطلاع از شرایط عمومی و اختصاصی، مواد آزمون و سایر اطلاعات مورد نیاز به سایت دانشگاه هرمزگان به نشانی www.HORMOZGAN.AC.IR مراجعه کنند.نامور گفت: در مرحله دوم جذب نیرو، در مقطع کارشناسی داوطلبان رشته‌های مهندسی کامپیوتر، مدیریت دولتی، مدیریت بازرگانی، مدیریت بیمه، علوم تغذیه، تربیت بدنی و علوم ورزش، بهداشت با گرایش حرفه‌ای و محیط، علوم اجتماعی و جامع شناسی و علوم ارتباطات می‌توانند نام نویسی کنند.وی گفت: در مقطع کاردانی نیز رشته‌های شیمی و صنایع شیمیایی، مکانیک، برق، ایمنی و آتش نشانی و عمران رشته‌های مورد نیاز در این مرحله از آزمون حضور دارند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مدیر عامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: آزمون مرحله دوم تأمین نیروی انسانی این شرکت روزهای ششم و هف ۱۴۰۲ برگزار می‌شود.

مواد غذایی‌ای که به کاهش التهاب معده کمک می‌کنند

التهاب معده با درد شکم و نفخ شدید بروز می‌کند

این عارضه با اثر استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، مشکلات گوارشی، یبوست و ... خود را نشان می‌دهد.

 	
 	
 رازپانه	 دارچین
 نعنا	 آب لیمو
 بابونه	 میخک
 مصرف آتی اکسیدلنها	 خوردن فیبر کافی
 	

طرح:معصومه‌زارعی

خبر

سهمیه آرد نانوائان متخلف کم یا قطع می شود

ای ناطقایی خودسرانه دارند و با وزن چنان‌ها کم است. همین عوامل وقتی در محاسبه‌ی فروش آن‌ها توسط سامانه‌ی هوش مصنوعی انجام می‌شود عاملی برای کم شدن سهم آن‌ها در نانوایان خواهد شد. موسسه ادامه داد: از تعداد ۱۳۶ نانوایی فعال در میدان فقط ۸۵ نانوایی متفاوتانه خارج از فرایند فروش نان را عرضه کردند و با چند جگانه به اسم یک نفر خرید می‌شدند و این خریداری شده بیشتر از چند متراف چهار عرضه در سایر مراکت‌ها بود و با غیر از ساعت سخت بود که همین باعث می‌شد سهم آن‌ها توسط سامانه شده است. که این رقم بالایی است و به این معنی است که عملکرد درصد نانوایی‌های میدان ضعیف بوده است نسبت به سایر نواحی. است. مدیر گل غله استان در ادامه با اشاره به اینکه هر یک از مصرفی‌های و مراهم‌های خانگی و موبک‌ها نیز تدابیر اتخاذ شده گفت: سئولان هایت موبک دران می‌توانند که اسبک و کارت نام کنند و بعد از آن باید به فرماندار شهرستان اقدام به خرید نام کنند تا تعداد بالا کنند تا مشکلی را

است و آثار و برکات آن هم اکنون دیده و آینده
بیشتر مشاهده می‌شود.

بیشتر فیزیکی طرح فاضلاب اهواز به حدود ۶۰ درصد رسید

زمان بازگشایی نمایشگاه پاییزه در بوشهر اعلام شد

دانش آموخته در استان یزد

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

 JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
 UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
 JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

قطعه اینخس:

قطعه ۲ بخش ۴

قطعه یک بخش ۵

۵- آقای باقر ریاضی، فزندی قاسم به شماره شناسنامه ۱۳۳۵۳ صادره از مناب و به شماره ملی ۳۴۲۰۱۶۳۲۷۴ و به شماره رای ۱۴۰۲۶۰۳۲۳۰۵۷۰۰۷۴۹، شش دانگ یک باب خانه

۶- آقای سعید سلطان زاده فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۴۱۰۵۳۱۱۶۵ صادره از میناب و به شماره ملی ۳۴۱۰۵۳۱۱۶۵ و به شماره رای ۱۴۰۲۶۰۳۳۳۰۵۷۰۰۰۷۶۰ در شش دانگ

قطعه ۲ بخش ۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۶/۰۴

عقیل قاسمی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک میناب

 16. ٢٠ / ٦ / ٢٠ : 16. ٣٣. ٣٣٣. ٨٦ . . . ٢١ / | : | : | : | <N> | : | = : | : | : | : | : | : | : | : | : | : |

تاریخ انتشار: نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۶/۰۴

[illegible]

نورم طرح : معصومه زارعی

عنصر رور

© 2011 The Authors. Journal of Internal Medicine © 2011 Blackwell Publishing Ltd

یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲

۲۴ مهر ۱۴۴۵
سال بیست و دوم شماره ۴۲۵۵
آشپزی

شیرینی سپه سالاری



شیرینی سپه سالاری یکی از انواع شیرینی های قدیمی و سنتی ایرانی می‌باشد که ط‌فداران زیادی دارد. شیرینی سپه سالاری یکی از اصیل ترین شیرینی ها ایرانی می باشد که توجه کمتری نسبت به سایر شیرینی به آن شده است.

آرد سفید.....	۲۵۰ گرم
آرد برنج.....	۱۳۰ گرم
تخم مرغ.....	۲ عدد
شکر.....	۱۵۰ گرم
شهل.....	۱۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
روغن مایع.....	۴۰ گرم
ماست.....	۱۵۰ گرم
بکینگ پودر.....	۱ ق چ
وانیل.....	نوک ق چ
خمیر مایه.....	۱ ق چ

طرز تهیه

مرحله اول : برای شروع، آرد و آرد برنج را در یک ظرف الک کنید و هم بزنید. مرحله دوم : روغن و کره که به دمای محیط رسیده است را به آرد اضافه کنید و با همزن برقی هم بزنید تا کاملاً مواد با یکدیگر ترکیب شوند.مرحله سوم : بکینگ پودر و خمیر مایه را به این مواد اضافه کنید و دوباره شروع به هم‌زدن کنید. مرحله چهارم : در ظرف دیگری ماست را بریزید و هم بزنید. سپس شکر را نیز به ماست اضافه کنید. مرحله پنجم : تخم مرغ را به همراه وانیل و شهد به این مواد اضافه کنید و با همزن برقی شروع به هم زدن بکنید تا مواد با یکدیگر ترکیب شوند. مرحله ششم : مایه ای که آماده کرده اید را به مخلوط آردها اضافه کنید و با همزن شروع به هم‌زدن بکنید. کمی هم بزنید تا مواد مخلوط شوند؛ البته نیاز به بیش از حد هم زدن نیست.مرحله هفتم : کف سینی فر را کاغذ روغنی انداخته و موادی که آماده شده است را درون قیف بریزید. مرحله هشتم : با مواد آماده شده و کمک قیف، دایره های هم اندازه‌ای را در سینی با مواد به وجود آورید و اجازه دهید تا حدود نیم ساعت استراحت کند. مرحله نهم : به کمک یک مهر روی دایره های را حالت دهید. قبل از زدن مهر به شیرینی ها، آن را کمی با آب نمداړ کنید. مرحله دهم : یک زرده تخم مرغ را به همراه کمی زعفران ترکیب کنید. با کمک یک فرچه زرده را روی شیرینی ها رومال کنید. می‌توانید در این مرحله مقداری کنجد و یا پودر پسته روی شیرینی‌ها بریزید. مرحله یازدهم : شیرینی ها را درون فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه قرار دهید تا حدود ۲۰ دقیقه بپزد. پس از پخت می‌توانید کمی شهد روی شیرینی ها بزنید تا برق بدهد. شیرینی های شما حاضر است و می‌توانید آنها را سرو کنید.

بدترین جای یخچال برای نگهداری تخم مرغ

نگهداری کردن تخم مرغ در هر جایی از یخچال به هیچ وجه صحیح نیست، به دلیل اینکه نگهداری تخم مرغ در قسمتی از یخچال می‌تواند خطراتی را به همراه داشته باشد. تخم مرغ ماده غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است و یک غذای سالم و سیرکننده و ارزان بوده که می‌توانید آن را در رژیم غذایی خود جای دهید؛ اما متخصصان هشدار می‌دهند که نگهداری غیر صحیح از تخم مرغ، نه تنها فایده‌ای به بدن شما نمی‌رساند، حتی ممکن است شما را در معرض بیماری‌های جدی قرار دهد.خوردن تخم مرغی که به درستی نگهداری نشده باشد، عاملی برای مسمومیت سالمونلا خواهد بود.

- تخم مرغ را هرگز داخل درب یخچال قرار ندهید** بسیاری از یخچال‌ها فضای تخم مرغ را در قسمت درب یخچال تعبیه کرده اند اما متخصصان هشدار می‌دهند که این کار اشتباه است، زیرا درب یخچال محلی است که بیشتر در معرض تغییر دما قرار می‌گیرد. بنابراین نگه داشتن تخم مرغ در این قسمت باعث می‌شود که این ماده در معرض خراب شدن قرار بگیرد. به جای آن بهتر است تخم مرغ را در بدنه یخچال و قسمت عقب تر بگذارید تا تغییرات دمایی اتفاق نیفتد و تخم مرغ مدت زمان طولانی‌ترین سالم باقی بماند.
- تعداد دفعات باز کردن در یخچال را به حداقل برسانید** هنگامی که تخم مرغ را داخل یخچال می‌گذاریم و محل آن مناسب است، باز هم باید دقت کنیم که تعداد دفعات باز کردن در یخچال را به حداقل برسانیم. در غیر این صورت تغییرات دمایی خیلی رود تخم مرغ را خراب می‌کند.
- تخم مرغ را داخل کارتون (شانه) خودش نگهدارید** قرار دادن تخم مرغ در کارتون مخصوص خود یکی دیگر از راه های سالم و ساده برای افزایش طول عمر تخم مرغ است. این کارتون ها به گونه ای طراحی شده اند که از نشت مواد جلوگیری می‌کنند و تغییرات دمایی در آن‌ها اتفاق نمی‌افتد. همچنین خطر خراب شدن تخم مرغ را کاهش می‌دهند.
- هرگز تخم مرغ را داخل کابینت قرار ندهید**

در بسیاری از کشور های دنیا مردم عادت دارند به جای این که تخم مرغ را داخل یخچال بگذارند، آن‌ها را داخل کابتر یا کابینت قرار می‌دهند که انجام این کار اشتباه است و باعث انتقال باکتری می‌شود. همچنین هسوی بیرون یخچال لایه محافظتی روی پوسته تخم مرغ را از بین می‌برد و در نتیجه تخم مرغ بیشتر در معرض فاسد شدن قرار می‌گیرد.

بی‌قراری، عصبانیت و قطع ارتباط تنها چند نمونه از نشانه های کودکان زودرنج می‌باشد، والدین حتما باید به نحوه صحیح و درست با

کودکان زودرنج رفتار کنند.

■ باید و نیایدهای رفتار با کودکان زود رنج
کودکان زود رنج به لحاظ عاطفی به راحتی درهم می‌شکندند. آن‌ها اغلب گریه می‌کنند، نگران این هستند که به دردرس بیفتند و به اطمینان خاطر زیادی نیاز دارند. آن‌ها همه چیز را به شدت احساس می‌کنند. این به این معنی است که آن‌ها خیلی هیجان زده، عصبانی و فوق‌العاده می‌ترسند. برخی از کودکان زود رنج فقط از لحاظ عاطفی حساس نیستند، این کودکان نسبت به هر چیز فیزیکی که آنها را تحریک کند مثل صداهای بلند و نور حساس هستند. آن‌ها ممکن است از جمعیت زیاد بترسند و برای مقابله با هر نوع تغییر تلاش کنند. در نتیجه، کودکان زود رنج برای امتحان کردن چیزهای جدید مردد هستند و برای مقابله با ناامیدی مبارزه می‌کنند.

در حالی که نظم دقیق ممکن است به برخی از کودکان کمک کند تا رفتار خود را تعدیل کنند، مجازات‌های شدید احتمالا باعث مشکلات بیشتری در کودکان زود رنج می‌شود. در نتیجه همانطور که در این بخش از تربیت کودک عنوان شده بافتن راه‌هایی برای پرورش و راهنمایی کودکانی که ممکن است زود رنج باشند، مهم است.

■ نشانه کودکان زودرنج چیست ؟

گریه و زاری: زمانی که کودک شروع به گریه می‌کند، در طول روز به مدت طولانی و مداوم گریه می‌کند. بی‌قراری: به نظر می‌رسد که از اوضاع راضی نیستند، آنها سعی خواهند کرد با اشیاء خاص یا حتی خودشان درگیر شوند و دائما در حال حرکت هستند. التماس کردن: اگر خواسته هسای آن‌ها برآورده نشود، شروع به التماس می‌کنند و ممکن است به رفتارهای دراماتیک دست بزنند. عصبانیت: هر گفتگویی با آن‌ها به یک پاسخ تحریک‌آمیز خاتمه می‌یابد. هر گونه اقدام جزیی ممکن است باعث ناراحتی آن‌ها شود.

■ **قطع ارتباط:** کودک کاملا ارتباط را با شما قطع می‌کند. آن‌ها حرف نمی‌زنند، جواب نمی‌دهند، به چشم شما نگاه نمی‌کنند و نسبت به همه چیز بی‌علاقه هستند.

■ کودک شما چقدر زود رنج است ؟

تکنیک‌های خاصی برای مشخص کردن اینکه کودک شما چقدر زود رنج است وجود دارد. پاسخ «بله» یا «خیر» به موارد زیر به تعیین این حساسیت کودک کمک می‌کند.

حساسیت عاطفی نسبت به خود: آیا کودک شما

مسی تواند با کلمات واضح بیان کند واقعا چه احساسی دارد؟ اگر فرزند شما در حال تماشای یک فیلم است یا کتاب ترسناکی را می‌خواند آیا واکنش او غیرمحسوس نیست؟

وقتی اتفاقاتی که کودک می‌خواهد رخ نمی‌دهد، آیا پیش از حد گریه می‌کند و برای آرام کردن او در کودکان زود رنج می‌شود. در نتیجه همانطور که در این بخش از تربیت کودک عنوان شده بافتن راه‌هایی برای پرورش و راهنمایی کودکانی که ممکن است زود رنج باشند، مهم است.

■ نشانه کودکان زودرنج چیست ؟
گریه و زاری: زمانی که کودک شروع به گریه می‌کند، در طول روز به مدت طولانی و مداوم گریه می‌کند. بی‌قراری: به نظر می‌رسد که از اوضاع راضی نیستند، آنها سعی خواهند کرد با اشیاء خاص یا حتی خودشان درگیر شوند و دائما در حال حرکت هستند. التماس کردن: اگر خواسته هسای آن‌ها برآورده نشود، شروع به التماس می‌کنند و ممکن است به رفتارهای دراماتیک دست بزنند.

عصبانیت: هر گفتگویی با آن‌ها به یک پاسخ تحریک‌آمیز خاتمه می‌یابد. هر گونه اقدام جزیی ممکن است باعث ناراحتی آن‌ها شود.

■ **قطع ارتباط:** کودک کاملا ارتباط را با شما قطع می‌کند. آن‌ها حرف نمی‌زنند، جواب نمی‌دهند، به چشم شما نگاه نمی‌کنند و نسبت به همه چیز بی‌علاقه هستند.

■ **کودک شما چقدر زود رنج است ؟**
تکنیک‌های خاصی برای مشخص کردن اینکه کودک شما چقدر زود رنج است وجود دارد. پاسخ «بله» یا «خیر» به موارد زیر به تعیین این حساسیت کودک کمک می‌کند.

حساسیت عاطفی نسبت به خود: آیا کودک شما

بانوی دریا



از سوی دیگر، اگر کودک را برای انجام کارهایی که یک کودک دیگر انجام می‌دهد تشویق کنید، می‌تواند تأثیر منفی روی آنها بگذارد. هدف این است که تلاش های کودکان را به جای نتایج کار آنها مورد تحسین قرار دهید.

به کودکان پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند احساس بدی را تجربه می‌کنند. مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات بیان کنند و باید روش های مناسب را یاد بگیرند تا با آن احساسات کنار بیایند. کودکان زود رنج اغلب به والدین نشان می‌دهند که نسبت به رفتارهای خود چه احساسی دارند. به کودکان پیاموید که چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر درمسئولیت پذیری بزرگسالی آنها کمک می‌کند، اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به نفس بیشتری دارند. به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

از سوی دیگر، اگر کودک را برای انجام کارهایی که یک کودک دیگر انجام می‌دهد تشویق کنید، می‌تواند تأثیر منفی روی آنها بگذارد. هدف این است که تلاش های کودکان را به جای نتایج کار آنها مورد تحسین قرار دهید.

به کودکان پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند احساس بدی را تجربه می‌کنند. مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

به کودک پاداش بدهید: کودکان زود رنج اگر دچار مشکل شوند، مثلا به جای آن که بگویید:نمی‌توانی دسر بخوری، مگر اینکه تمام شام خود را بخوری، بگویید:اگر تمام شام را بخوری به تو دسر می‌دهم. پاداش دادن به کودکان کمک می‌کند رفتار خود را تغییر دهند.

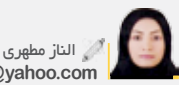
کلمات احساسی به کودکان یسادهید: کودکان زود رنج باید یاد بگیرند چگونه احساسات خود را با کلمات

محدودیت هایی را تنظیم کنید: اگر چه ممکن است خنثی کردن قوانین برای اجتناب از تربیت یک کودک زود رنج وسوسه انگیز باشد، اما در دراز مدت استننا وجود نخواهد داشت. در حالی که اعتطاف پذیری شما مهم است، فراموش نکنید که آموزش به کودکان تلاش های آن‌ها را تقویت می‌کند. اگر خیلی راحت باشند، آمادگی مقابله با دنیای واقعی را نخواهند داشت.هنگامی که نظم و انضباط را کنار می‌گذارید، کودک زود رنج فرصت یادگیری و رشد را از دست می‌دهد.

تلاش های آن‌ها را تحسین کنید: بچه های زود رنج نیاز به تشویق زیادی دارند. تلاش های فرزندان را تحسین کنید، حتی اگر موفق نباشند. کودکانی که به طور متناوب مورد تمجید قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

یادداشت

مدرسه هراسی



موتاهره زهاد Motaharinezhad1390@yahoo.com

توس از مدرسه عبارتی نام آشنا برای همگان است که با آغاز بازگشایی مدارس بیشتر احساس می‌شود.

ترس از مدرسه را "مدرسه هراسی" هم می‌گویند که البته نام دوم ترسناکتر به نظر می‌رسد که برگزاری جشن هایی همچون جشن شکوفه ها و گل ها و غنچه ها هم راهکاری برای کاستن این وحشت است ولی هستند کودکانی که این آئین ها هم نتوانسته است ترس و واژهه آنها از رفتن به مدرسه را بکاهد. احساس اضطراب برای کودکان در اوایل رفتن به مدرسه تا حدودی طبیعی است چون رفتن به مدرسه اولین تجربه جدایی آنها از والدین محسوب می‌شوند اما برخی کودکان اضطراب و ترسی بیش از حد طبیعی را تجربه می‌کنند بطوری که سازگاری با شرایط جدید برایشان بسیار مشکل است. این کودکان مقاومت شدیدی از خود در رفتن به مدرسه نشان می‌دهند و زمانی که می‌بینند چاره ای ندارند و مجبورند این شرایط را تحمل کنند همین حس برای آنها آسیب رسان می‌تواند باشد. ترس از جدایی، معمولا برای اولین بار در دوره پیش دبستانی، کودکان و یا کلاس اول ظاهر می‌شود اما خودداری از ترس از مدرسه تا هر سنی رخ دهد و دختران و پسران تقریبا به یک میزان ترس از مدرسه را در خود نشان می‌دهند. بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی از علّامه مدرسه هراسی در کودک خود، این مشکل را نادیده می‌گیرند که همین امر موجب افزایش علّامه استرس در کودک می‌شود. پهنانه رفتنی و رفتن به مدرسه یکی از علّامه ترس از مدرسه است. این کودکان معمولا تلاش می‌کنند تا والدین را قانع کنند که به آنها اجازه داده نشود در خانه بمانند و علاوه بر این در پیدار شدن و جدا شدن از رختخواب نیز مشکل دارند. فرار یا پنهان شدن برای اجتناب از رفتن به مدرسه یکی دیگر از رفتارهایی است که کودکان از خود نشان می‌دهند و

یا اینکه اگر در مدرسه حاضر شوند هم اصرار بر تماس های مکرر با منزل دارند. امتناع از فعالیت های گروهی با همسالان در مدرسه یکی دیگر از نشانه های گریز از مدرسه است. بروز اختلالات جسمانی بصورت دل درد، سردرد، حالت تهوع، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و احساس ضعف از دیگر نشانه های ترس از مدرسه است که غالبا این علّامه در روزهای تعطیل از بین می‌رود ولی مجدد از یک روز قبل از مدرسه مجدد ظاهر می‌شود. این کودکان علاوه بر اختلالات جسمی، مشکلات دیگری همچون اختلال در خواب، افزایش عصبانیت و پرخاشگری، جویدن ناخن، شب‌ادراری، لکنت زبان و ترس از تاریکی را هم از خود نشان می‌دهند که در مجموع ترس از مدرسه می‌تواند ریشه در عوامل محیطی، خانوادگی و یا فردی داشته باشد. بسیاری از کودکان به این دلیل از مدرسه رفتن امتناع می‌ورزند که توانایی جدا شدن از والدین را ندارند.

از جمله راهکارهای مقابله با ترس از مدرسه در کودکان، اجتناب از تنبیه شدید، خودداری از برچسب زدن های منفی به کودک بخاطر عملکرد منفی در مدرسه، صحبت کردن در مورد ترس کودک از مدرسه، همدلی با احساس کودک و تلاش برای فهم علّت های ترس و اضطراب کودک، کمک کردن از مشاوره های تخصصی روانشناسان، ارزیابی و شناسایی مشکلات احتمالی در مدرسه، تشویق و پاداش دادن به کودک برای رفتن به مدرسه، تشویق به انجام تکالیف مدرسه، تشویق اعتماد به نفس کودک و تقویت مهارت های ارتباطی کودک و شناسایی یک معلم یا بزرگسال مورد اعتماد برای ارتباط نزدیک با کودک در فضای مدرسه از جمله دیگر راهکارهای کاهش ترس از مدرسه است. سیرن مسئولیت های ساده به کودک در کارهای مدرسه نیز نقش موثری در کاهش ترس کودک دارد.

دزدها مرخصی ندارند!

سال هاست که زندگی آشفته‌ای دارم و به خاطر خلافتکاری‌های شوهرم هم‌سواره با سرافکندگی و سرشکستگی زندگی می‌کنم، حتی فرزندانم از نگاه‌های سوزنش آمیز دیگران خجالت می‌کشند و از این‌که پدرشان لقب «دزد» را یدک می‌کشد با شرمندگی در کوچه و خیابان تردد می‌کنند یا به مدرسه می‌روند؛ چراکه…

این‌ها بخشی از اظهارات زن میانسالی است که کوله بار اسرار زندگی اش را نزد مقام قضایی گشود. او به یکی از مدیران قضایی که برای سرکشی و بررسی مشکلات خانواده‌های زندانیان، قدم در تاریکخانه‌های آن سوی جرم گذاشته بود با چشمانی گریان گفت: از روزی که همسر به استعمال مواد افیونی روی آورد دیگر هیچ گاه رنگ آرامش ندیدیم. او به مصرف هروئین آلوده شده بود و نمی‌توانست مخارج اعتیادش را تأمین کند به همین دلیل به همراه دوستانش به اموال مردم دستبرد می‌زد تا جایی که به یک سارق حرفه‌ای تبدیل شد. آخرین بار حدود یک سال قبل بود که هنگام ارتکاب جرم دستگیر شد. این بار دادگاه پس از برگزاری چندین جلسه محاکمه او را به تحمل ۳ سال و نیم زندان محکوم کرد و باز هم سرپرستی خانواده به دوش من افتاد، اما من یک زن بودم و کاری از دستم بر نمی‌آمد. در این شرایط پسر بزرگ به یاری‌ام آمد و با موتور سیکلت به مسافركشی پرداخت تا هزینه‌های خانواده را تأمین کند اگرچه مشکلات و بدبختی‌های ما به نسبت زمانی که شوهرم آزاد بود خیلی کمتر شد؛ چراکه او حتی لوازم منزل خودمان را نیز به سرقت می‌برد و با فروش آن ها هروئین تهیه می‌کرد،اما متأسفانه بسم نیز مدتی قبل با موتورسیکلت تصادف کرد و به دلیل جراحات‌های زیاد خانه نشین شد. حالا دیگر زندگی ما روی دور تند مشکلات افتاده بود و من باید مخارج دارو و درمان پسرم را هم تأمین می‌کردم …

مقام قضایی که باطمینن به سخنان زن میانسال گوش می‌داد به حمایت‌های مردمی و خیریه‌ای از خانواده‌های زندانیان تأکید کرد و گفت: آسیب شناسی جرایم برای پیشگیری از تکرار آن از جمله مهم‌ترین اهدافی است که همواره در دستگاه قضایی مورد توجه قرار می‌گیرد، اما خانواده‌های زندانیان در معرض جدی آسیب‌های اجتماعی هستند که به حمایت‌های مسئولان و نهادهای مردمی نیاز دارند.وی با اشاره به این‌که مرخصی سارقان در استان کرمان به صفر رسیده است، خاطر نشان کرد: جرم سرقت،متأسفانه آمار بالایی در میان جرایم دیگر دارد و دستگاه قضایی از هر راهکاری برای مقابله با یغماگران اموال مردم استفاده می‌کند.

درخور ذکر است در بازدید مقام قضایی از وضعیت برخی خانواده‌های زندانیان، بسته‌های حمایتی نیز به آنان اهدا شد. یک دستگاه ماشین لباسشویی به همراه پوشاک و لوازم تحریر نیز در اختیار زن میانسال قرار گرفت.

حوادث

بازداشت عامل اصلی شهادت مسعود پرکاسی



گروه حوادث// رئیس کل دادگستری هرمزگان از دستگیری عامل اصلی شهادت رئیس اداره مبارزه با مواد مخدر مرزبانی این استان خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا، مجتبی قهرمانی رئیس کل دادگستری هرمزگان اعلام کرد: در پیگیری های دستگاه قضایی و در نتیجه بیش از چهارماه کار

برخورد که نامبرده از ناحیه سر و صورت

مجروح و پس از اعزام به بیمارستان به علت شدت جراحات جان باخته است.

این مقام ارشد انتظامی استان تصریح کرد: نظر به حساسیت موضوع تحقیقات میدانی کارآگاهان در جهت کشف انجام و با توجه

سردار علی اکبر جاویدان در تشریح

این خبر، بیان کرد: در پی اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع

یک فقره تیراندازی در روستای «مغ احمد

بِلا» در بندرعباس ، بلافاصله رئیس

پلیس آگاهی استان به اتفاق کارآگاهان

مبارزه با قتل و بررسی صحنه جرم پلیس آگاهی جهت بررسی موضوع در

محل درگیری حاضر شدند.وی افزود: در بررسی های اولیه میدانی و اظهارات شهود

مشخص گردید یک دستگاه خودروی پژو۴۰۵ فاقد پلاک با چند نفر سرنشین

که صورت های خود را پوشانده بودند مسیر موتورسیکلت را مسدود و با یک

قبضه سلاح ساجمه زنی شکاری اقدام به تیراندازی کرده که تیر به صورت ترک نشین

گردید فردی به هویت معلوم با یک دستگاه

خودرو پژو ۴۰۵ دلفینی فاقد پلاک در روستای «مغ احمد بلا» در حال پرسه زنی

بوده که با توجه به اختلافات شخصی با راکب موتورسیکلت از خودرو پیاده و اقدام

به شلیک کرده و سریعاً از محل متواری می شوند.سردار جاویدان

اظهار کرد: در راستای

متواری شناسایی و در یک اقدام ضربتی و غافلگیرانه نامبرده نیز دستگیر و به پلیس

آگاهی استان منتقل شد.به گزارش ایسنا، فرمانده انتظامی هرمزگان اضافه کرد: طی

تحقیقات به عمل آمده از متهمین دستگیر شده نامبردگان صراحتاً به بزه ارتكایی

خود در تیراندازی منجر به قتل اقرار نمودند که در این راستا قاتل به همراه سه نفر از

همدستان وی پس از تکمیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی

و از آن طریق روانه زندان شدند.

د ستگیری

متهمین ضمن هماهنگی با مرجع قضایی

اکیسی از ماموران اداره مبارزه با جرائم جنایی به پاسبگاه گجین اعزام و طی

عملیاتی منسجم ۳ نفر از متهمین را دستگیر و یک قبضه اسلحه ساجمه زنی وینچستر

از مخفیگاه آنان کشف شد.وی ادامه داد: متعاقب آن در جهت دستگیری دیگر متهم

متواری که عامل اصلی تیراندازی بوده اقدامات فنی انجام و محل اختفای قاتل

متواری شناسایی و در یک اقدام ضربتی و غافلگیرانه نامبرده نیز دستگیر و به پلیس

آگاهی استان منتقل شد.به گزارش ایسنا، فرمانده انتظامی هرمزگان اضافه کرد: طی

تحقیقات به عمل آمده از متهمین دستگیر شده نامبردگان صراحتاً به بزه ارتكایی

خود در تیراندازی منجر به قتل اقرار نمودند که در این راستا قاتل به همراه سه نفر از

همدستان وی پس از تکمیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی

و از آن طریق روانه زندان شدند.

جزئیات تازه از زندگی عامل قتل ۷مرد مازندران

قاتل زنجیره ای که خودش قربانی خشونت بود



گروه حوادث// با گذشت یک هفته از افشای راز جنایت های سریالی زنی میانسال در مازندران و اعتراف به قتل ۷ مرد سسالخورده‌ای که همگی -

پشت سر هم - همسران وی بودند، جزئیات تازه‌ای از زندگی خصوصی این زن فاش شده که

نشان می‌دهد وی خودش قربانی رفتار خشن همسر دومش بوده است.

کلثوم ۵۶ ساله که چهره‌اش بسیار پیرتر از سن واقعی‌اش نشان می‌دهد اهل روستای ملک‌آباد

مازندران و متهم است که از حدود ۱۰ سال قبل قتل‌های سریالی‌اش را شروع کرده و در این مدت

۱۳ بار در شهرهای ساری و نکا و محمودآباد و... ازدواج موقت داشته که ۷ تن از شوهرانش

را به قتل رسانده است. وی در تحقیقات پلیسی اعتراف کرده بعد از ازدواج به قربانیات قرض

قند و فشار خون می‌داده و بعد هم با گذاشتن پارچه یا بالش روی صورتشان آنها را خفه کرده

است. وقتی راز قتل‌های سریالی کلثوم فاش شد و او را دستگیر کردند، وی را برای آزمایشات

روانی به پزشکی قانونی فرستادند تا مشخص شود انگیزه وی از اینکه به عقد مردان سالخورده

درمی‌آمده و آنها را قربانی می‌کرده، چه بوده است؟ هرچند خودش مدعی است به خاطر

پول دست به جنایت زده است اما بررسی‌ها نشان داده وی تمامی پول‌ها و اموالی را که به

عنوان مهریه بعد از قتل شوهرانش از خانواده آنها دریافت می‌کرده، به نام تنها دخترش کرده است.

در حالی که انگیزه این قاتل زنجیره‌ای هنوز افشا نشده است اما یکی از نزدیکان کلثوم جزئیاتی از

زندگی وی را بیان کرد. این زن میانسال گفت: کلثوم خانواده خوبی دارد، دو برادر و یک خواهر

که از خانواده‌های سرشناس شهر هستند. اولین ازدواجش در سن ۱۸ سالگی بوده نه ۱۱ سالگی

اما با پسری ازدواج کرد که ظاهراً مشکل ذهنی و جسمی داشت و خیلی زود هم طلاق گرفتند.

اما مشکل از زمانی شروع شد که او با مردی ۷ خانواده شاک‌ی این زن هستند و تحقیقات بیشتر

در این پرونده ادامه دارد.

۵

یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲

۲۴ صفر ۱۴۴۵

سال بیست و دوم شماره ۴۲۵۵

مشاوره

فوبیا موجب اختلال در زندگی روزمره

■ حتماً تا به حال با افرادی روبرو شده‌اید که ادعا دارند از ارتفاع می‌ترسند، هرگز سوار هواپیما نمی‌شوند یا با دیدن حیوانات لرزش و هراس عجیبی به آنها دست می‌دهد. حتی ممکن است خودتان هم عضوی از همین دسته افراد باشید. این هراس‌های شدید و اغلب بی‌معنی که در مدت زمان طولانی زندگی فرد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند، به فوبیا معروف هستند و در سرتاسر دنیا افراد زیادی را درگیر خسود کرده‌اند. پس اگر به انواع فوبیا مبتلا هستید و دوست دارید روش‌های درمانی آن را بشناسید، نیاز است اطلاعاتتان را در این زمینه افزایش دهید. به راستی فوبیا چیست؟ اگر بخواهیم تعریفی از این مشکل را بیاوریم، باید بگوییم که فوبیا، محل کار یا مدرسه شود، غیرمنطقی و بی‌معنی از عاملی است که معمولاً هم کمتر احتمال آسیب رساندن آن وجود دارد. معنی کلمه فوبیا از واژه یونانی PHOBOS به مفهوم ترس و وحشت می‌آید. فوبیا به انگلیسی نیز به همان PHOBIA شهرت دارد. اگر فردی به این مشکل دچار شود، ترس بسیار شدیدی از یک شیء یا موقعیت خاصی را تجربه می‌کند. در واقع فوبیا با هراس‌های معمولی متفاوت است، چراکه اضطراب و پریشانی قابل توجهی به وجود می‌آورد و ممکن است موجب اختلال زندگی در خانه، محل کار یا مدرسه شود.

■ **دلیل به وجود آمدن فوبیا را بشناسید**

عوامل ژنتیکی و محیطی مختلفی در ابتلا به فوبیا نقش دارند. کودکانی که یکی از بستگان نزدیکشان مبتلا به اختلال اضطرابی باشند، در معرض خطر ابتلا به فوبیا قرار می‌گیرند. اتفاقات ناراحت‌کننده مانند غرق‌شدگی نیز می‌تواند به ابتلا به فوبیا همراه باشد. حضور در فضاهای محصور و ارتفاعات زیاد با تجربه‌ای ناخوشایند، گازگرفتگی توسط حیوانات و نیش حشرات نیز از دیگر عوامل به وجود آمدن فوبیا به شمار می‌روند.افرادی که تحت درمان‌های پزشکی هستند یا مشکلات سلامتی گریبانگیرشان شده نیز اغلب به هراس و فوبیا مبتلا می‌شوند. ابتلا به این مشکل اضطرابی در افرادی که دچار آسیب‌ها و ضربه‌های مغزی شده‌اند نیز شایع است. مصرف مواد مخدر و افسردگی نیز از دیگر عواملی هستند که می‌توانند با فوبیا در ارتباط باشند.به‌طورکلی افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد اضطراب هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به فوبیا قرار دارند. همچنین گفته می‌شود سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی و جنسیت از عوامل پرخطر برای برخی از انواع فوبیا به شمار می‌روند. به عنوان مثال زنان بیشتر به فوبیای حیوانات کودکان یا افراد دارای سطح ضعیف اجتماعی و اقتصادی بیشتر به فوبیای اجتماعی مبتلا می‌شوند. مردان نیز اکثراً افراد مبتلا به فوبیای دندانپزشک و پزشک را تشکیل می‌دهند.

■ **انواع فوبیا**

فوبیا در شکل و اندازه‌های گوناگونی وجود دارد و از آنجایی‌که تعداد اشیا و موقعیت‌های مختلف در زندگی بی‌شمار است، لیست فوبیاهای خاص هم شامل تعداد بسیاری می‌شود. بر اساس کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ایالات متحده، فوبیاهای خاص در پنج گروه اصلی قرار می‌گیرد:

- ترس‌های مربوط به حیوانات (عنکبوت، سگ، حشرات)
- ترس‌های مربوط به محیط طبیعی (ارتفاع، رعد و برق، تاریکی)
- ترس‌های مربوط به خون، جراثیم و آسیب یا مشکلات پزشکی (تزریق، کششگی استخوان، فتادن)
- ترس‌های مربوط به موقعیت‌های خاص (پرواز، آسانسور، رانندگی)
- سایر موارد (خفگی، صدای بلند، غرق شدن)

■ **مرکز مشاوره آر امش فرماندهی انتظامی استان هرمزگان**
شماره تماس : ۰۶ ۳۳۳۳۳۴۰۶

حوادث

زمین گیر شدن سوداگر مرگ

با ۲۱۰ کیلو تریاک در هرمزگان

■ **گروه حوادث// فرمانده انتظامی استان هرمزگان از دستگیری سوداگر مرگ و کشف ۲۱۰کیلو تریاک طی عملیات مشترک پلیس هرمزگان و بوشهر**دو شهرستان بندرخمیر خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا، سردار «علی اکبر جاویدان» در تشریح جزئیات این خبر گفت: در پی کسب خبری مبنی بر فعالیت افرادی به هویت معلوم در امر حمل و توزیع مواد مخدردر قالب یک باند منسجم و حرفه ای در سطح استان هرمزگان و بوشهر تحقیقات مقدماتی طی کار اطلاعاتی بین دو استان انجام وصحت خبر تأیید و پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار قرار گرفت. وی افزود: با اقدامات ویژه پلیسی و انجام اقدامات اطلاعاتی و فنی فعالیت عوامل باند مذکور رصد و مشخص گردید عوامل فوق به صورت گسترده درامر قاچاق مواد مخدر فعالیت داشته و قصد دارند محموله مواد مخدر را بوسیله یکدستگاه خودروی سواری سمند از مسیر شهرستان بندرخمیر حمل نمایند. سردار جاویدان اظهار داشت: با انجام اقدامات گسترده اطلاعاتی مسیر تردد قاچاقچیان در محور «خمیر – بندرلنگه» مشخص شد و تکاوران پلیس هرمزگان در قالب چندین تیم پوششی و عملیاتی با اجرای کمین‌های هدفمند و اجرای طرح مهار منطقه مورد نظرها را در کنترل خود قرار دادند و خودروی سمند حامل مواد را شناسایی و دستور ایست صادر کردند. این مقام ارشد انتظامی با اشاره به اینکه راننده خودرو با مشاهده مأموران مسیرخود را تغییر و قصد فرار داشت، تصریح کرد: با سرعت عمل بالای مأموران و پس از تعقیب و گریزی کوتاه خودروی قاچاقچیان توقیف و با بازرسی از آن ۲۱۰کیلوگرم ماده مخدر تریاک کشف و یک متهم در این زمینه دستگیر شد.

فرمانده انتظامی هرمزگان با تأکید بر اینکه با توجه به شناسایی اعضای این باند اقدامات پلیسی جهت دستگیری آنان ادامه دارد، خاطر نشان کرد: برخورد با سسودجویان و مقابله با قاچاقچیان مواد مخدر به صورت مستمر و با اقتدار در دستور کار پلیس قرار دارد و لازم است شهروندان نیز در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک و توزیع مواد مخدر، مراتب را از طریق تلفن فوریت های ۱۱۰ و سامانه تلفنی ۱۲۸ به پلیس گزارش نمایند.

روابط عمومی

شیلات هرمزگان



یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲
 ۲۴ صفر ۱۴۴۵
 سال بیست و دوم شماره ۴۲۵۵
خبر

ثبت پلاک موتور شارژی

به ازای هر فرد حقیقی در کیش

■ گروه شهرستان// مدیر حمل و نقل عمومی کیش گفت: براساس مصوبه شورای ترافیک کیش هر فرد حقیقی می‌تواند یک پلاک موتور شارژی به نام خود ثبت کند. «مهدی جهانی» اظهار کرد: مهلت پلاک گذاری موتور های شارژی تا پایان مهر امسال تعیین شده است و افراد حقوقی مجوز ثبت پلاک موتور شارژی را نخواهند داشت.وی افزود: برای تمدید مهلت پلاک گذاری بعد از مهر امسال نیازمند مجوز شورای ترافیک سازمان منطقه آزاد کیش هستیم.مدیر حمل و نقل عمومی کیش با تاکید بر اینکه مراکز تولید یا مونتاژ موتور شارژی در جزیره کیش، موظف به دریافت مجوز اداره استاندارد هستند، ادامه داد: پس از پایان مهر مراکز بدون تاییده اداره استاندارد منطقه آزاد کیش پلمب خواهند شد.وی با اشاره به نظارت بر ورود موتور های شارژی به جزیره کیش از نظر دارا بودن استاندارد های لازم، گفت: بیش از ۸ هزار موتور شارژی از ابتدای طرح پلاک گذاری شده‌اند. جهانی افزود: برای رفاه حال شهروندان دارای موتورهای با پلاک غیر از منطقه آزاد کیش در روزهای آینده فرصتی فراهم خواهد شد تا با مراجعه به سامانه حمل و نقل عمومی کیش نسبت به ثبت پلاک موتور شارژی خود اقدام کنند.مدیر حمل و نقل عمومی کیش خاطرنشان کرد: براساس مصوبات شورای ترافیک و هیات مدیره سازمان منطقه آزاد کیش ورود قطعات موتور شارژی به جزیره ممنوع است.به گزارش ایرنا ، جهانی گفت: بخشی از قطعات مصرفی موتور های شارژی با اخذ مجوز از سازمان منطقه آزاد کیش وارد جزیره کیش خواهند شد.

آغاز عملیات آسفالت

خیابان پاسداران بندرلنگه

■ گروه شهرستان// عملیات زیر سازی آسفالت وخیابان پاسداران شهرستان بندرلنگه آغاز شد. فرمند نیما شهردار بندرلنگه گفت: این طرح به طول ۶۰۰ متر با مساحت ۶ هزار متر مربع اجرا می‌شود. وی گفت: برای اجرای این طرح ۴۰ میلیارد ریال از منابع تملک دارایی هزینه می‌شود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شهردار بندرلنگه گفت: با اجرای این طرح بیش از ۱۰ هزار نفر از مردم بندرلنگه از مزایای آن بهره مند می‌شوند.

آگهی مزایده شماره ۶-۴۵-۱۴۰۲- چاپ نوبت دوم

ردیف	شرح	محل اماکن	مساحت/اماکن مترمربع	نوع کاربری	قیمت کارشناسی سالیانه(ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(مزایده)ریال
۱	بهره برداری از فضای تبلیغاتی سالن مسافری ایستگاه بندرعباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۲دهانه	تجاری	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰
۲	بهره برداری از اتاق اسباب بازی و صنایع دستی	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۸	تجاری	۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۴,۰۰۰,۰۰۰
۳	بهره برداری از کانکس تاکسی سرویس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۰	تجاری	۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۲۰۰,۰۰۰
۴	بهره برداری از اتاق آب معدنی	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۶۱	تجاری	۴۵۶,۰۰۰,۰۰۰	۲۲,۸۰۰,۰۰۰
۵	فروشگاه شهرک راه آهن بندرعباس	شهرک راه آهن بندرعباس	۸/۶ ۵۹/۶	تجاری	۸۸۹,۰۰۰,۰۰۰	۴۴,۴۰۰,۰۰۰
۶	بهره برداری از مکان اغذیه (ساندویچی)	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۴۲	تجاری	۱,۱۵۲,۰۰۰,۰۰۰	۵۷,۶۰۰,۰۰۰
۷	بهره برداری از رستوران و آشپز خانه	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۳۱۴	تجاری	۲,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۲,۰۰۰,۰۰۰
۸	بهره برداری از واحد بلیط فروشی بندرعباس	ایستگاه راه آهن بندرعباس	۱۲	تجاری	۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۴,۰۰۰,۰۰۰

۳- مهلت خرید اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۶.

۴- مهلت بارگذاری (در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) و محل تحویل **پیشنهاد:** حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ به نشانی: بندرعباس- بلوار راه آهن - ساختمان شهدای اداره کل راه آهن ، طبقه دوم ، اداره منابع انسانی و رفاه
۵- ضمانتنامه های شرکت در فرایند ارجاع کار می بایست سه ماه از تاریخ تحویل اسناد اعتبار داشته و برای مدت سه ماه نیز قابل تمدید باشد .
۶- زمان تشکیل جلسه مزایده و قرائت پیشنهادها : ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ به نشانی فوق .
۷- بهره بردار می بایست کلیه قوانین و مقررات مربوط به اماکن عمومی از جمله دریافت پروانه کسب را رعایت نماید.
۸- فراخوان مزایده فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://ets.mporg.ir اطلاع رسانی می گردد.
شایان ذکر است دریافت اسناد صرفا میبایست ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) صورت پذیرد، در صورت بروز هرگونه مشکل و ابهام با شماره ۱۵۶۲۱۰۶ (پشتیبانی سامانه ستاد) تماس حاصل نمایید.

اداره کل راه آهن هرمزگان

اصلاحیه

در گزارش سازمان منطقه آزاد قشم که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

در شماره روزنامه ۴۲۵۲ صفحه ۶ این نشریه منتشر شده است اعتبار پروژه ها

مبلغ هزارو ۵۲۴ میلیارد تومان صحیح می باشد که بدینوسیله اصلاح می گردد

الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // رئیس گروه ترویج شبيلات و آيزيان اداره كل شبيلات هرمزگان از تامين و تجهيز فضاهای آموزشی هنرستان شبيلات شهرستان سيريك با حضور فرماندار سيريك، رئيس اداره ميگوي شبيلات هرمزگان، رئيس شبيلات شهرستان سيريك و رئيس آموزش و پرورش سيريك، خبر داد.

به گزارش خبرنگار دريا، محسن سالاری این مهم را در راستای توسعه آموزش های تخصصی به ویژه در حوزه آيزی پروری در مناطق دارای ظرفيت وفعال آيزی پروری استان خواند.وی افزود: تجهيز و تامين فضاهای آموزشی شهرستان سيريك همچنين در جهت رفع تبعيض در مناطق کم برخوردار با

امام جمعه قشم:

قيام ۱۷ شهريور يك رستاخيز زنده برای هميشه تاريخ است

گروه شهرستان// امام جمعه قشم با بيان اينکه قيام ۱۷ شهريور ۱۳۵۷ يانگزار اراهه و خواست ملت بياخاسته ايران در رويارويي با رژيم منحوس پهلوي بود، گفت: اين قيام يك رستاخيز زنده برای هميشه تاريخ است.

حجت الاسلام غلامرضا حاجبي در خطبه های نماز جمعه اين هفته قشم که در مصلي امام علي (ع) اين شهرستان مرزی برگزار شد، با اشاره به سالروز قيام خونين هفدهم شهريور سال ۱۳۵۷ اظهار کرد: جمعه سياه در ميدان ژاله تهران يادآور تلخ ترين جنايت رژيم منحوس پهلوی است، از يك طرف روحيه آزاديخواهي مردم ايران اسلامي، جوانان، مردان و زنان مسلمان و مومن در تهران آنروز قيامی را شکل دادند که اين قيام يك رستاخيز علی الدوام و مستمر است.وی با بيان اينکه يپروزی انقلاب اسلامي ايران حاصل قيام های گسترده و سرنوشت سازي به شمار می رود که را رهبری علما و انقلابيون به وقوع پيوست، گفت: قيام هفدهم شهريور ۱۳۵۷ خورشیدی یکی از موثرترين خيزش هایی بوده که در دولت شريف نخست وزير وقت رژيم پهلوي به وقوع پيوست.امام جمعه قشم توضيح داد: اين قيام هنگامي روی داد که نخست وزير وقت با شعار آشتی ملی مامور تشکيل کابينه در چهارم شهريور ۱۳۵۷ خورشيدی شد.حجت الاسلام حاجبي اضافه کرد: در اين ميان مردم که هنوز واقعه تلخ آتش سوزی سينما رکس ابادان را از ياد نبرده بودند در ادامه اعتراض های خود در راهپيمايی بزرگ عيد فطر در سيزدهم شهريور ۱۳۵۷ خورشیدی حضور يافتند و پس از آن با شرکت در راهپيمايی شانزدهم شهريور هم پيمان شدند تا فرادی آن روز در ميدان ژاله (تشهدا) تظاهرات بزرگ ديگری را برپا کنند.وی ادامه داد: در آن روز کشتار بي رحمانه

شهرستان

به همت شبيلات هرمزگان صورت گرفت

تامين و تجهيز فضاهای آموزشی هنرستان شبيلات سيريك

هدف دسترسي تمامی دانش آموزان به امکانات آموزشی است.در ادامه رئيس شبيلات شهرستان سيريك افزود: با توجه به اقدامات شبيلات هرمزگان پيرو تاکيدات مديرکل شبيلات استان در اجرائی مسئوليت های اجتماعي به ويژه نقش فعال و مؤثر شبيلات هرمزگان در تجهيز مدارس، نوسازی مدارس و همچنين ساخت مدارس گفت: طبق مصوبه سفر کرد: در راستای اجرای مسئوليت‌های اجتماعي و

با توجه به اينکه مدرسه در سند تحول بنيادين کانون تربيتی است بايد به سمتی پيش رفت که مدارس ضرورت تداوم جهاد مقدس مدرسه‌سازي و نظر به اهميت و نقش مدارس در ارتقای سطح علم و فرهنگ جامعه و تربيت دانش آموزان توانمند برای توسعه کشور اين اقدام صورت گرفته است.وی تصريح کرد: در راستای اجرای مسئوليت‌های اجتماعي و

امام جمعه ميناب:

مستولان اوقاف به نيت واقفان عمل کنند

گروه شهرستان// امام جمعه ميناب گفت: بسياری از زمين های شهرستان ميناب وقفی هستند و اداره اوقاف بايد به نيت واقفان عمل کند.حجت الاسلام محسن ابراهيمی امام جمعه ميناب در خطبه‌های نماز جمعه با تسليت اربعين حسيني و تقدير از شور و شعور عظيم حسيني مردم ايران و ديگر کشورهای جهان در رقم زدن يك پياده روی عظيم حسيني اظهار کرد: حماسه بزرگ جهانی اربعين حسيني با مختصات ويژه خودش دينی بود.وی افزود: حضور پيش از گروه شهرستان// امام جمعه ميناب گفت: بسياری از زمين های شهرستان ميناب وقفی هستند و ميناب از قديم الايام در زمينه وقف حرفی برای گفتن داشته است و مسئولين بايد به نيت واقفين عمل کنند.امام جمعه ميناب با اشاره به روز ۱۷ شهريور، اين روز را از ايام الله دانست و ياد و خاطره شهدای ۱۷ شهريور ۱۳۵۷ را گراميداشت و خاطر نشان کرد: خون اين شهدا

معاون سياسي، امنيتی فرماندار جاسک:

نخستين جشنواره صيد و صيادی در جاسک برگزار می شود



جشنواره را معرفی ظرفيت‌های مهم مهد صيد و صيادی شهرستان جاسک در سطح ملی و منطقه عنوان کردوی گفت: در اين جشنواره ضمن نمايش دستاوردها و صنايع دستي صيادان بومی از صيادان نمونه و کارآفرينان حوزه صيد و صيادی نیز با حضور مقامات کشوری و استانی تجليل خواهد شد.به گزارش مهر، وی افزود: شهرستان جاسک با از ۳۰۰ كيلومتر نوار ساحلی می‌توان به عنوان قطب صيادی و تامين کننده بخش عظيمی از محصولات دريايی در کشور نام برد.

صيادان، دستگاه‌های مرتبط شبيلات، تعاوني‌های صيادی، بخشداري و شهرداري‌ها در بندرجاسک برگزار می‌شود.وی هدف از برگزاری اين

گروه شهرستان// معاون سياسي، امنيتی و اجتماعي فرماندار جاسک از برگزاری نخستين جشنواره صيد و صيادی جاسک در آذرماه

امسال خبر داد.

حسن دوراندیش گفت: جشنواره صيد و صيادی و شکرگزاری دريا

نهم آذرماه امسال با مشارکت جامعه

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندر عباس به شرح رای شماره ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ تصرفات مالکانه آقای محمدعلی نخبه الفقهانی فرزند محمد باقر و قدرت الله احمدی فرزند محمد حسین هر کدام به نسبت سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۱۱۴۸ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی باقیمانده ۶-اصلی که جهت ملک مورد تقاضا پلاک جدید ۱۹۴ فرعی از ۶ – اصلی تعیین گردید واقع در باغو بخش دو بندر عباس انتقال مع الواسطه به اسناد مواد ۱ و ۳ قانون مذکور و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی آن به جهت فوت مالک رسمی و عدم دسترسی به وراث مرحوم محمد حسن زمانی رای به طی تشریفات ثبتی و صدور سند مالکیت بنام متقاضی مذکور صادر گردیده است و مقرر گردید پس از انتشار آگهی مذکور سهری شدن مهلت واخواهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد لذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی رای مذکور در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه های کثیرالانتشار و مجلی و جهت اطلاع عموم و مالک و صاحبان حقوق آگهی میگردد چنانچه ظرف مهلت دو ماه از تاریخ اولین انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل، اعتراضی از طرف کسی به اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو بندر عباس تسلیم نگردد سند مالکیت بر اساس مفاد رای فوق در حدود و صلاحیت وفق مقررات صادر خواهد گردید در صورت وصول اعتراض معترض می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت منطقه دو بندرعباس ظرف مهلت یک ماه به دادگاه صالح محل مراجعه و تقدیم دادخواست نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد، پس از سهری شدن مهلت مذکور و عدم ارائه گواهی تقدیم دادخواست اداره ثبت اسناد منطقه دو بندرعباس نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
۱۴۰۲/۰۷/۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴-
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

صادق شریفی شمیلی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو بندر عباس

فراخوان جذب سرمایه گذار معدن شن و ماسه (تجدید فراخوان)

سازمان همیاری شهرداریهای استان هرمزگان در نظر دارد عملیات استخراج و بهره برداری از معدن شن و ماسه رودخانه ای واقع در بندرعباس – ابتدای جاده خورگو را به صورت سرمایه گذاری اجرا نماید.	
متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سازمان همیاری شهرداریهای استان هرمزگان واقع در بلوار امام خمینی – چهارراه نخل – طبقه فوقانی بانک ملت مراجعه نمایند.	
شماره تلفن ثابت: ۰۲-۳۳۷۲۲۶۹۱ (۰۷۶) شماره تلفن همراه: ۰۹۱۷۱۶۱۰۹۴۸	

			
تلفن مرکز	تلفن سید هدایان نیازمندان	فعالیت های مرکز نیکوکاری	تلفن مرکز نیکوکاری
۰۹۳۷۰۸۰۰۱۵۵	کمک به درمان بیماران نیازمند، کمک هزینه تحصیل دانش آموزان محروم.	کمک به درمان بیماران نیازمند، کمک هزینه تحصیل دانش آموزان محروم.	کمک به درمان بیماران نیازمند، کمک هزینه تحصیل دانش آموزان محروم.
شماره حساب بانک ملی	شماره کارت	شماره کارت	شماره کارت
۰۱۱۵۸۳۳۵۶۲۰۰۶	۶۰۳۷۹۹۷۹۵۰۲۶۴۶۶۴	۶۰۳۷۹۹۷۹۵۰۲۶۴۶۶۴	۶۰۳۷۹۹۷۹۵۰۲۶۴۶۶۴



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

روابط عمومی اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان

ظروف شیشه ای در طبیعت زیر تابش آفتاب باعث بروز آتش سوزی است

