

۲
یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲
۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۶۴۳۴

سرمقاله

۹دی، روز بصیرت مردم ایران

مردم ایران اسلامی باحضور گسترده خود در اجتماع بزرگداشت یوم الله ۹دی، روز بصیرت و تجدید میثاق امت با ولایت، باری دیگر مهر تابیدی بر این نظام مقدس زدند. حماسه نهم دی ماه و حضور عاشورایی مردم حماسه ساز و ولایتمدار ایران اسلامی در راهپیمایی ۹ دی ماه ۱۳۸۸ نقطه عطفی در تاریخ انقلاب و برگ زرین دیگری در افتخارات مرد و زن ایرانی به حساب می آید. حماسه ۹ دی نماد عزّت، استقلال و بصیرت مردمی است که تا پای جان برای حفظ اصول اسلام و آرمان‌های انقلاب ایستاده اند و با صدای رسا اعلام کردند که اگر دشمن در برابر دین آنها بایستد، در برابر تمام دنیای آنها خواهند ایستاد. روز نهم دی ماه در تاریخ انقلاب اسلامی با عنوان روز «بصیرت» تبدیل به یوم الله و ماندگار گردید. در این روز ماندگار و تاریخی ملت همیشه در صحنه ایران اسلامی، حماسه ای دیگر آفرید و دشمنان خدا و دشمن را مایوس و ناامید ساخت و قلب امام زمان (عج) و نائب بر حقش حضرت آیت الله العظمی خامنه ای(مدظله العالی) را شاد ساخت. می توان گفت نهم دی، روز غلبه جنود الهی بر جنود شیطان است. روز خروش ملت ایران و آشکار ساختن خشم مقدس در برابر اهانت ها و حرمت شکنی های عده ای غافل و یا مزدور وابسته به اجانب نسبت به مقدسات در روز عاشورای حسینی است. روز نهم دی در واقع روز نه گفتن ملت ایران به سسران فتنه و آری گفتن به نظام اسلامی و بیعت مجدد مردم با آرمان های والای حضرت اسام خمینی(ره) و رهبر فرزانه انقلاب اسلامی وشهادست. مردم در این روز، تیر خلاص را به سران فتنه شلیک و پشت پیکر نامبارک فتنه را به خاک مالیدند. در روز نهم دی ماه ۱۳۸۸، مشروعیت سیاسی نظام اسلامی ایران بار دیگر با حضور خودجوش ده ها میلیونی مردم در تهران و تمامی شهرهای دیگر کشور به جهانیان اعلام گردید. روز نهم دی، روزی است که مردم ایران نشان دادند دشمنان خود و انقلاب خود را به خوبی می شناسند و هرگز فریب حيله ها و تیرنگ های آنان را نمی خورند. روز نهم دی روزی است که مردم ایران نشان دادند که با بصیرتند و در میان گرد و غباری که فتنه گران به کارده اند هرگز، نه راه را گم می کنند و نه دست از راهبر واقعی که همانا ولایت فقیه است، بر می دارند و در نهایت روز نهم دی روزی است که مردم مسلمان و انقلابی ایران نشان دادند که این جمله حضرت امام (ره) را که فرمودند: «بشتییان ولایت فقیه بایستد تا به مملکت تان آسیب نرسد» به خوبی در عمل به آن معتقد و پایبند هستند. نهم دی ماه یک هزار و سیصد و هشتاد و هشت، جشن بلوغ فکری و شخصیتی نظام اسلامی بود. ۹دی، روز بصیرت در تاریخ ایران ماندگار و روزی مهم برای ایرانیان شد.

■ علی زارعی

خبر

تولیدات گلخانه‌ای هرمزگان ۷۵ هزار تُن افزایش یافت

گروه خبر // رییس سازمان جهادکشاورزی هرمزگان گفت: حمایت‌ها و مشق‌های دولت سیزدهم در راستای افزایش تولید و تامین نیازهای اساسی مردم، میزان تولیدات گلخانه‌ای در استان تا قبل از دولت سیزدهم ۱۰۵ هزار تُن در سال بود که اکنون با افزودن ۷۵ هزار تُن محصول به ۱۸۰ هزار تُن رسیده است.

عباس میرز افزود: میزان سطح زیرکشت گلخانه‌های هرمزگان نیز با حمایت‌های دولت سیزدهم و پیگیری استاندادر اکنون به حدود ۹۰۰ هکتار رسیده است؛ در حالی‌که پیش از این یعنی تا پایان سال ۱۴۰۰ این میزان تنها ۵۰۰ هکتار بود. وی بیان کرد: انواع فلفل دلمه‌ای رنگی، گوجه فرنگی، خیار،سبز و بادمجان از جمله محصولات گلخانه‌ای هرمزگان است که در شهرستان‌های بندرعباس، حاجی‌آباد، میناب و رودان تولید می‌شود.رییس سازمان جهادکشاورزی هرمزگان اظهار کرد: تا پیش از دولت سیزدهم سالانه ۷۰ هزار تُن محصول گلخانه‌ای از این استان به خارج کشور صادر می‌شد که اکنون به ۱۴۰ هزار تُن محصول یعنی حدود ۲ برابر رسیده است.مویدی یادآوردش: تولیدات گلخانه‌ای هرمزگان بیشترین به کشورهای حاشیه خلیج‌فارس، اوراسیا، روسیه و آسیای میانه صادر می‌شود. به گزارش ایران؛ در حال حاضر حدود ۹ هزار نفر در واحدهای گلخانه‌ای هرمزگان مشغول به فعالیت هستند که پیش از دولت سیزدهم این تعداد پنج‌هزار نفر بوده است.

مفقودی

مجزو کسب به شماره ۱۶۱۵۰/ت م ش پ ک/۰۱/ تاریخ اعتبار/۱۴۰۴/۹/۷/ مالک: مرتضوی محمدی (۲۵۰۰۰۶۶۸۳۵) فعالیت صنفی فروشندگان پوشاک بانوان (تاپ و توپ ۲) واقع در منطقه آزاد قشم شهر درگهان مجتمع تجاری دودولفن طبقه همکف لاین نبش پاس ۴ پلاک ۱۲۶۵ مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

خبری

معاون رئیس جمهور:

فتنه سال گذشته، فتنه ای کاملاً فرهنگی بود



گذشته، فتنه‌ای کاملاً فرهنگی بود و شورای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت می‌تواند قرارگاهی برای مقابله با تهاجمات فرهنگی باشد و الگوهای موفق را به مردم معرفی کند. قاضی‌زاده هاشمی، تصریح‌کرد: رسیدگی به خانواده‌های شهدا یک امر عمومی است و بنیاد شهید یک نقش دبیرخانه‌ای است از این رو همه دستگاه‌ها باید در این حوزه اهتمام ویژه‌ای داشته باشند.

در پایان این نشست از مدیران دستگاه‌های اجرایی و شرکت‌های فعال در حوزه ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و تبدیل وضعیت ایثارگران تجلیل به عمل آمد.

مسیر انقلاب را بشناسیم، گفت: حوادث و ناامیاتی که در مسیر انقلاب اسلامی به وجود می‌آید، نباید ما را از انقلاب با امید کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین عبادی‌زاده، با ذکر این نکته که تمدن‌سازی دارای عناصر مختلفی است که دانشجویان باید نسبت به آن توجه داشته باشند، اظهار کرد: فکر و اندیشه تعمیم یافته تمدن‌سازی در تمام رد و بور جامعه باید ایجاد شود و این عنصر تمدن‌سازی بر سایر عنصر

دیگر نیز مقدم‌تر است.

وی، با ذکر این نکته که برای تحقق تمدن نوین اسلامی، جامعه باید آمادگی این موضوع را داشته باشد، عنوان کرد: در تمام اقشار جامعه و جهت است که امروزه به موضوع جریان شناسی تاکید می‌شود. جریان شناسی یعنی آگاهی از افکار واندیشه‌های افرادی که پیرامون ما زندگی

و فعالیت می‌کنند.

برای تحقق تمدن نوین اسلامی، فکر و اندیشه تعمیم یافته تمدن‌سازی باید در جامعه ایجاد شود

امام جمعه بندرعباس، با ذکر این نکته که باید

۳
یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲
۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۶۳۳۴۶

خبر

رییس اتاق بازرگانی کرمان:

مشکل اصلی گردشگری استان فقدان عرضه است

■ آرزو توکلی سرویس استان ها // رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان کرمان گفت: فعالان گردشگری گلابه دارند که توریست به منطقه ورود نمی کند و تقاضا وجود ندارد، اما مشکل اصلی گردشگری ایران و به خصوص کرمان فقدان عرضه است. به گزارش خبرنگار دریا، سید مهدی طبیب زاده در کارگروه گردشگری شهرستان بم که در منطقه ویژه اقتصادی ارگ جدید برگزار شد بیان کرد: با وجود همه امکانات و بتانسیل بسیار زیاد استان کرمان اما نتوانسته ایم عرضه لازم را داشته باشیم زیرا در استان هتل به اندازه کافی وجود ندارد و حتی نمی توانیم بلیط فراهم کنیم همچنین وسایل حمل و نقل مدرن و قطار و رستوران مناسب نداریم. وی تصریح کرد: اگر روزی توانستیم عرضه کالای گردشگری که مرغوب است را انجام دهیم تقاضا خود به خود شکل می گیرد. رییس اتاق بازرگانی استان کرمان افزود: براساس صحبت صاحب نظران جهانی اگر عرضه خوب در ایران باشند تقاضا مشکلی ندارد و گردشگران مدت ها در نوبت سفر به ایران خواهند بودوی اظهارداشت: اتاق بازرگانی یک تشکل بخش خصوصی و به عنوان نقش قانونی خود به عنوان مشاور سه قوه مطرح شده است که مسائل مشاوره ای را از کف پنگاه ها و فعالیت‌های اقتصادی آنالیز و تحلیل می کند و به مسئولان ارائه می دهد. وی عنوان کرد: یکی از مشکلات بخش گردشگری وجود نداشتن باور استت زیرا اگر مسئولان ما با ابعاد و کارکرد خوب گردشگری آشنا شوند قطعاً برای پیشرفت آن تلاش بسیاری خواهند داشت.رییس اتاق بازرگانی استان کرمان ادامه داد: در زمینه شناخت نیز توانستیم کالای گردشگری این استان را با وجود بتانسیل و ظرفیت های بالا از جمله شهرستان بم با وجود جاذبه های طبیعی و میراثی معرفی و عرضه کنیم. وی با اشاره به اینکه باید در گردشگری شناخت را ایجاد کنیم و عرضه خوبی داشته باشیم اضافه کرد: اتاق بازرگانی قصد دارد در یک برنامه مقطع زمانی استان کرمان و شهرستان های آن را به عنوان بتانسیل گردشگری به کشور معرفی کند.وی بیان کرد: بخش گردشگری استان کرمان می تواند یکی از پیشران های اقتصادی استان و مخرج مشترک همه فعالیت‌های اقتصادی از جمله صنعت، کشاورزی و معدن باشد که از نگاه ما بسیار با اهمیت است.طبیب‌زاده خاطرنشان‌کرد: در دبیرخانه کرمان سالل ۱۴۰۴ معرفی فرصت‌های گردشگری و نمایشگاه گردشگری و همچنین فرصت های سرمایه گذاری به عهده اتاق بازرگانی است.وی افزود: در این دبیرخانه بتانسیل‌ها انتخاب و با فعالان گردشگری نیز صحبت می شود تا بتوانیم محتوای خوبی تولید کرده و جاذبه های گردشگری استان را معرفی کنیم.طبیب زاده درباره مرمت کارخانه حناسایی بم گفت: اتاق بازرگانی یک بنگاه اقتصادی نیست و به صورت مستقیم نمی تواند در بحث مرمت ورود کند و تنها در شناخت و معرفی و دعوت از سرمایه گذاران کمک می کند.

جنوب کشور
هشدار رییس سازمان غذا و دارو:
مردم از خرید اینترنتی دارو خودداری کنند

مصرف‌کننده می‌رسد. وی گفت: ما نظارت‌های سختی روی داروخانه‌ها اعمال می‌کنیم اما برخی سکوهای اینترنتی داروهای قاچاق، غیرمجاز و با منبع نامعلوم را به فروش می‌رسانند.رییس سازمان غذا ودارو از مردم خواست که به هیچ وجه از بسترهای نامن که سازمان غذا و دارو تا این لحظه هیچ یک از آنها را تایید نکرده است دارو تهیه نکنند و در صورت خرید مسئولیت هرواقعی با خریدار است.
■ دارو رسانی درب منزل به‌جای فروش اینترنتی دارو
معاون وزیر و رییس سازمان غذا و دارو گفت: تدوین دستورالعمل دارورسانی درب منزل در دستور کار قرار دارد تا بر این اساس داروی سالم از طریق داروخانه زیر نظر داروساز از مسیر سالم به دست بیمار واقعی برسد.دکتر محمدی با اشاره به اینکه وضعیت حوزه دارو و تجهیزات پزشکی در سال جاری بهتر از سال گذشته است اظهار کرد: در حوزه دارو پس از مدتی وقفه در تخصیص ارز، از اواخر تیر ماه امسال شرایط تخصیص و تامین با همکاری بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بهبود یافت. وی با اشاره به کاهش کمبودهای دارویی در ماه‌های اخیر اظهار کرد: داروهای "وارفارین" و "متی‌مازول"
داروهای است که طی ماه‌های اخیر یا کمبود مواجه بود که خوشبختانه محموله‌هایی از این داروها توزیع و محموله‌های بعدی نیز تامین و توزیع خواهد شد. معاون وزیر بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اینکه مشکلات ایجاد شده در حوزه شیرخشک در نمای بیرونی و فضای رسانه بیشتر از واقعیت بود، گفت: به دلیل مشکلاتی که در چهار ماه اول سال در تامین ارز داشتیم تامین ماده اولیه شیرخشک با مشکل مواجه شد و تولیدکنندگان بزرگ این فرآورده از ذخایر خود نسبت به تامین بازار اقدام کردند، در شهریور و مهر امسال به دلیل کم شدن ۲۰ درصد ذخایر اصلی و بروز نگرانی بین خانواده‌ها و خرید بیشتر، مشکلاتی در بازار به وجود آمد به طوری که در برخی از آمارها برخی افراد اقدام به خرید ۲۰۰ قوطی شیر خشک کرده بودند.
■ بیشترین آمار مصرف شیرخشک در سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و خوزستان
رییس سازمان غذا و دارو با بیان به اینکه ثبت سامانه شیرخشک‌های رژیمی از سال گذشته در کشور آغاز شده است، گفت: موضوع ثبت سامانه

روزانه ۲۳۰ میلیارد برای بیمه‌شدگان تامین اجتماعی یزد هزینه می‌شود	
علیرضا حائری زاده سرویس استان ها // مدیرکل تامین اجتماعی یزد تعداد افراد تحت پوشش این اداره کل در استان را یک میلیون و ۶۸ هزار نفر بیان کرد و گفت: روزانه بطور متوسط ۲۳۰ میلیارد ریال برای این تعداد در استان هزینه می‌شود.	این استان پرداخت شده است. میرزایی تصریح کرد: همچنین ۴۰ هزارو ۹۵۰ میلیارد ریال هم در قالب تعهدات بلند مدت شامل پرداخت مستمری بازنشستگی، از کار افتادگی و مستمری بازماندگان به بیمه شدگان پرداخت شد.مدیرکل تامین اجتماعی یزد خاطرنشان کرد: همچنین از مبلغ یاد شده ۸۷۰ میلیارد ریال هم به ۲ هزار و ۱۷۰ مقرری بگیر بیمه ییکاری در این مدت پرداخت شده است.
به گزارش خبرنگار دریا؛ محمدعلی میرزایی افزود: در سالجاری مجموعاً در قالب تعهدات کوتاه مدت و بلند مدت ۴۲ هزارو ۷۳۰ میلیارد ریال به صورت نقدی و سرموقع به بیمه شدگان تحت پوشش پرداخت شده است. وی اظهار کرد: در سالجاری ۹۱۰ میلیارد ریال در قالب تعهدات کوتاه مدت سازمان شامل حمایت‌های درمانی، پرداخت مقرری بیمه ییکاری و پرداخت کمک هزینه ازدواج و غیره به جامعه هدف زیر پوشش تامین اجتماعی	دیگر انجام شد، افزود: متأسفانه در خوزستان با وجود شرایط بد آب و هوایی و سختی کار قیمت نان از پنج کارگری و هشت شعبه اقماری در استان این فرصتی مناسب برای افراد ۱۸ تا ۵۰ سال است که با پرداخت بیمه با درصد‌های مختلف مشمول بازنشستگی و دریافت مستمری شوند. مدیرکل تامین اجتماعی یزد خاطر نشان کرد: استان به لحاظ ضریب پوشش بیمه‌ای مقام نخست کشور را دارد.

قیمت نان در خوزستان همسان سازی شد

همسان سازی شد. افزود: متأسفانه در خوزستان با وجود شرایط بد آب و هوایی و سختی کار قیمت نان از پنج کارگری و هشت شعبه اقماری در استان این فرصتی مناسب برای افراد ۱۸ تا ۵۰ سال است که با پرداخت بیمه با درصد‌های مختلف مشمول بازنشستگی و دریافت مستمری شوند. مدیرکل تامین اجتماعی یزد خاطر نشان کرد: استان به لحاظ ضریب پوشش بیمه‌ای مقام نخست کشور را دارد.

ضعف بدن یا سرگیجه	احساس سیری
شایع ترین علائم گرفتگی رگ قلب	احساس سوزش معده
احساس سوزش در ناحیه قلب و قفسه سینه	احساس سنگینی و فشار در ناحیه قلب
احساس درد در قفسه سینه	طرح: معصومه زارعی

کاریکاتور
تورم و گرانی

عکس روز
بندر شهید رجایی بزرگ‌ترین بندر تجاری کشور

درخواست استاندار بوشهر

از فعالان رسانه و سنگر دفاع از انقلاب

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // استاندار بوشهر گفت: از فعالان رسانه و سنگر دفاع از انقلاب انتظار می‌رود در حرکتی جمعی زمینه و بستر را برای حضور حداکثری و باشکوه مردم در انتخابات ۱۱ اسفند فراهم کنند.

به گزارش خبرنگار دریا، احمد محمدی زاده در هشتمین شورای اطلاع رسانی استان بوشهر با گرامیداشت یاد و خاطره سید رضی موسوی شهید جبهه مقاومت و یار و همسنگر دیرین سردار شهید قاسم سلیمانی اظهار کرد: در یک هم افزایی با اقدام‌های گسترده در حوزه اقتصادی، عمرانی و فرهنگی و اجتماعی باید فضایی مطلوب برای برگزاری یک انتخابات مطلوب فراهم شود.وی افزود: با مشارکت حداکثری مردم در انتخابات زمینه مایوس کردن دشمنان انقلاب اسلامی و خوشحالی دوستداران انقلاب فراهم می شود.استاندار بوشهر همچنین با اشاره به برگزاری نشست اطلاع رسانی دولت و مدیریت فضای مجازی استان بوشهر تصریح کرد: در این نشست با حضور مسئولان استان مباحث مختلفی با هدف حضور پرشور

انتخابات ۱۱ اسفند مطرح شد. محمدی زاده عنوان کرد: در نشست اطلاع‌رسانی دولت و مدیریت فضای مجازی استان با حضور فرمانداران و فرماندهان تدابیر خوبی تلفیف فضای فرهنگ عمومی، اطلاع رسانی و فضای مجازی مورد بررسی قرار گرفت. وی ادامه داد: در استان بوشهر همچنین اقدام‌های اقتصادی، عمرانی و فرهنگی مختلفی در دستور کار قرار دارد که ظهور و بروز آن در دهه فجر انقلاب اسلامی خواهد شد. وی گفت: تا پیش از دهه فجر برگزاری جشن‌های ازدواج آسان و همچنین تلاش برای بهره‌برداری از طرح‌های که در زندگی قشر عمده مردم نقش دارد که به طور ویژه در دستور کار قرار دارد.

محمدی زاده افزود: برگزاری چند جشن و مراسم فرهنگی، برگزاری مراسم‌های بزرگداشت روز زن و یک مراسم برای افزایش نشاط اجتماعی در هر کدام از شهرستان‌ها از برنامه‌های ویژه استان بوشهر در ایام پیش رو است.

وی یادآور شد: پرداخت تسهیلات بانکی برای افزایش اشتغال مردم و جوانان از دیگر مواردی استت که برنامه ریزی بسیار خوبی پیرامون آن انجام شده است.



طرح: معصومه زارعی



امین زارعی

۴
یگشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲
۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۴۳۴۶
آشپزی

فلن کبک شکلاتی



فلن کبک شکلاتی یکی از دسرهای ساده و خوشمزه است که به راحتی می تواند پایه ثابت میهمانی‌های شما باشد. فلن کبک یکی از کیک‌های خوشمزه است که اصالت سوئدی دارد. در واقع این فلن کبک ترکیب کارامل با کبک شکلاتی است. برای تهیه این کیک خوشمزه باید از یک قالب میان تهی به همراه کرم کارامل استفاده کنید.

■ **مواد لازم سس کارامل :**

شکر.....۱۰۰ گرم
آب.....۶۰ گرم

■ **مواد لازم کرم فلن:**

تخم مرغ.....۵ عدد
شیر عسلی.....۱۰ قوطی
شیر.....۲۸۰ گرم
اسانس وانیل۱ قاشق چای خوری

■ **مواد لازم کبک شکلاتی**

تخم مرغ۴ عدد
پودر کاکائو.....۱ پیماانه
شیر.....۲/۱ پیماانه
روغن.....۲/۱ پیماانه
شکر.....۱ پیماانه
آرد.....۱ پیماانه
یک قاشق غذاخوری

■ **طرز تهیه**

مرحله اول: ابتدا یک قالب میان تهی به قطر ۲۰سانت را جرب کنید.
مرحله دوم: شکر و آب در یک ظرف روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر ذوب شود و تبدیل به سس کارامل شود. سپس سس کارامل را کف قالب ریخته و خوب بچرخانید.
مرحله سوم: تخم مرغ را به همراه شیر عسلی، شیر و عصاره وانیسل را در یک ظرف بریزید و بسا دور تند همزن، آنها را با یکدیگر ترکیب کنید.مرحله چهارم: مواد آماده شده را روی سس کارمل بریزید و در یک ظرف بزرگ تا نصف آب جوش بریزید و قالب مواد را در ظرف آب بگذارید و ظرف را در فر بگذارید. فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید تا حدود ۲۰ دقیقه بیزد.
مرحله پنجم: تخم مرغ را به همراه پودر کاکائو، شیر، روغن، آرد الک شده و بکینگ پودر ترکیب کنید و با دور تند همزن هم بزنید تا یکدست شود.

مرحله ششم: مواد کیک را روی لایه دوم یعنی همان کرم بریزید و صاف کنید و دوباره در فر که ظرف بزرگ آب جوش دارد بگذارید تا حدود ۴۰ دقیقه بپزد. بگذارید کیک خوب توب قالب خنک بشود بعد از قالب خارج کنید.

مرتب کردن خانه به روش ژاپنی ها

مرتب کردن یا چیدمان خانه از آن چیزهایی است که همه ما دوست داریم بهترینش را در خانه اجرا کنیم. در این جا یکی از روش‌های معروف ژاپنی به نام «کن‌ماری» معرفی کرده‌ایم.

هنر ژاپنی کن‌ماری

اگر شما هم برای مرتب کردن وسایل خانه‌تان خسته و کلافه شده‌اید، با روش مشهور «کن‌ماری» این کار را جذاب و لذت‌بخش کنید. روش کن‌ماری توسط یک هنرمند ژاپنی ابداع شد. کن ماری هنر ژاپنی چیدمان و سازماندهی لوازم شخصی و وسایل خانه است.

احسن کنید

قبل از اینکه وسایل خانه را دور بپندازید، از خودتان پرسید که آیا او را دوست دارید، آیا لازمش دارید یا اینکه باید نگه‌اش دارید.

دسته‌بندی کردن

خیلی‌ها برای مرتب کردن خانه خود همیشه یک اتاق را مرتب و بعد سراغ اتاق دیگری می‌روند، اما اولین قانون در روش کن‌ماری این است که وسایل مشابه را دسته‌بندی و بعد مرتب‌شان کنید. در این روش باید از لباس‌ها شروع کنید، بعد سراغ کتاب‌ها، اسناد، وسایل تفرقه و در آخر، عکس‌ها و یادگاری‌های قدیمی بروید.

مرتب‌کردن زیرمجموعه‌ها

هنگام دسته‌بندی می‌توانید زیرمجموعه‌ها را هم تقسیم کنید؛ برای مثال لباس‌ها را دسته‌بندی کنید و پیراهن‌ها را در یک روز و شلوارها را روز دیگری مرتب کنید. به این‌صورت کمتر خسته می‌شوید.

تشکر کردن از وسایل!

شاید برایتان عجیب باشد اما روش کن‌ماری مردم را تشویق می‌کند که از وسایل خانه‌شان به دلیل استفاده‌ای که از او می‌کنند، تشکر کنند، مخصوصا وسایلی که می‌خواهند دور بی‌اندازند. در این صورت است که قدر چیزهایی را که دارند، بیشتر می‌دانند.

دور بریزید

از خاطرات و نوستالژی‌ها دوری کنید. روش کن‌ماری به مردم می‌گوید در لحظه باشند و به این فکر کنند که چه چیزی در زمان حال خوشحال‌شان می‌کند، نه چیزی که زمانی خوشحال‌شان می‌کرده. این روش از مردم می‌خواهد یادگاری‌ها را دور بیاانازند.

انباشته نکنید

باید همه چیز را اسناد گرفته تا لباس‌ها و محتویات کابینت و حتی یخچال به صورت عمودی چیده شوند، به طوری که همه وسایل قابل مشاهده و در دسترس باشند. شما باید بدون کشتی گرفتن با قفسه‌ها و بدون پیراهن‌های مجاله‌شده، صبح‌ها از لباس پوشیدن لذت ببرید.

■ **رتخفویت را مرتب کن**
این روش از مردم می‌خواهد که هر روز صبح رختخواب‌شان را مرتب کنند، چون تخت‌شان مرکز توجه اتاق‌شان است، و اگر تخت مرتب نباشد اتاق هم مرتب نمی‌شود. باید هر کدام از وسایل خانه جای مخصوص به خودشان داشته باشند تا به راحتی پیدا شوند.



گل و گیاه آپارتمانی

گل و گیاه آپارتمانی مناسب اتاق پذیرایی

استفاده از گل و گیاه آپار تمانی باعث زیبایی شدن خانه می‌شود و دیدن گل و گیاه روحیه و نشاط اعضای خانواده را بالا می‌برد و همچنین برای پاکسازی هوای آلوده خانه بسیار مناسب است. گیاهان خانگی می‌توانند فضای داخل خانه را روشن‌تر و زیباتر کنند. جدا از زیبایی و دکور، این گیاهان برای پاک سازی هوای آلوده در منزل هم مناسب هستند و می‌توانند عاملی برای جلوگیری از بیماری‌ها هم باشند. اما شاید از خودتان پرسید که در بین این همه گیاه مختلف بهتر است کدام یک را در منزل نگهداری کنیم؟ در این قسمت گیاهانی را به شما معرفی می‌کنیم که مراقبت از آنها در منزل راحت است و همچنین فواید زیادی هم دارند.

■ **اریکا پالم**

ایسن گیاه برای محیط داخل خانه عالی است و یک مرطوب کننده و از بین برنده کربن دی اکسید و سموم هوا محسوب می‌شود و به راحتی می‌توانید در کنار مبلمان، آن را قرار دهید یا این که آن را نزدیک پنجره بگذارید تا احساس بهتری داشته باشید.

■ **گیاه مان**

گیاه مان برای داخل منزل مخصوصا برای اتاق خواب عالی است زیرا سطح سالمی از اکسیژن را در داخل منزل ایجاد می‌کند و ظاهر زیبایی هم دارد.

■ **گیاه آلورا**

قطعا با فواید گیاه آلورا آشنایی دارید. این گیاه می‌تواند سموم آلوده را از داخل هوا حذف کند و باعث می‌شود که اثر مواد مضر شیمیایی در هوا کاهش پیدا کند.

■ **گیاه فیکوس**

گیاه فیکوس یکی از آسان‌ترین گیاهان برای نگهداری است و هوا را از سموم مضر پاکسازی می‌کند. این گیاه نیاز به محیط نسبتا خنک با نور غیر مستقیم دارد. بنابراین به راحتی می‌توان آن را داخل منزل نگهداری کرد.

بانوی دیا

آسم مفید است. بامبو برای رشد به نور کافی و آب تازه نیاز دارد. البته بامبو برای رشد، خاک نمی‌خواهد. حتی می‌توان آن را در خاک‌های زلّامی نگهداری کرد اما برای رشد بهتر است از تقویت‌کننده‌های مایعی استفاده شود که به آب بامبو اضافه می‌کنند.

■ **دراکانا مارجیناتا**

دراکانسا مارجیناتا یا دراکاناسی نوک قرمز یا درخت اژدهای ماداگاسکار یک درخت همیشه سبز است که در صورت مراقبت می‌تواند تا ارتفاع ۱۵ پا و عرض ۸ پا رشد کند. این گیاه در فضای بسته رشد می‌کند و سرمازده هم نمی‌شود زیرا تحمل و مقاومت بالایی دارد و بنزول و فرمالدئید موجود در هوا را پاکسازی می‌کند.

■ **گیاه نخل رایپس**

این گونه از نخل خانگی که بسیار آسان رشد می‌کند، به دلیل برگ‌های همیشه سبز آن دکور همیشگی خانه‌تان خواهد بود. این گیاه به نور و رطوبت کم نیاز دارد و بخار آمونیاک موجود در هوا را که از شوینده‌ها، پارچه‌ها و رنگ‌های شیمیایی نشأت می‌گیرد، مورد هدف قرار داده و آنها را جذب خود می‌کند.

■ **گیاه سرخس**

سرخس بوستنون یا پرگ‌های پر ماند و شمشیری برای نگهداری در داخل آپارتمان بسیار مناسب است. این گیسه یکی از بهترین تمیزکننده‌های هوای داخل آپارتمان به شمار می‌رود و به رطوبت و آب مداوم نیاز دارد. سرخس در از بین برده ماده شیمیایی فرمالدئید بسیار موثر است و می‌تواند مواد سمی همچون جیوه و آرسنیک را نیز در خاک از بین ببرد.

■ **بنجامین**

ایسن گیاه زیبا بنزول، تری کلرواتیلن و فنول که در شوینده‌های فرش، چسب و خیلی چیزهای دیگر یافت می‌شوند را پاکسازی می‌کند.

■ **گیاه شمشیری**

گیاه شمشیری یا سانسوریا یا زبان مادرشوهر در نور کم رشد می‌کند. این گیاه دی اکسیدکربن را جذب و اکسیژن متصاعد می‌کند و سبب می‌شود شما به راحتی نفس بکشید. این گیاه فرمالدئید و بنزن هوا را نیز از بین می‌برد.

■ **پوتوس طلایی**

پوتوس گیاهی رونده و پیچکی مشهور از خانواده گل شیویریان است که نگهداری از آن در آپارتمان یا خانه بسیار مناسب است. پوتوس طلایی با قابلیت تصفیه هوا و پاکسازی و از بین بردن بنزن، مونوکسیدکربن و فرمالدئید یک گیاه موثر در سالم سازی هوای خانه به حساب می‌آید.

■ **درخت پول**

این گیاه یکی از رایج‌ترین گیاهان در منزل محسوب شده و برای اتاق‌های داخل خانه هم بسیار مناسب است و می‌توانید آن را داخل پذیرایی هم قرار دهید که ظاهر بسیار زیبایی دارد و البته زمانی که رشد کند، نیاز به فضای بزرگی خواهد داشت.

و شکلات استفاده کنید.

■ **میوه‌ها و سبزی‌های‌خشته شده را مرطوب در یخچال می‌گذارید**

شستن و تمیز کردن میوه‌ها و سبزی‌ها مهم است؛ اما اگر آنها را بشویید و خوب خشک نکنید و در یخچال بگذارید، احتمال رشد باکتری‌ها در آنها افزایش می‌یابد. باکتری‌ها می‌توانند تحت شرایطی خاص منتشر شوند. همان‌طور که ما از مواد مغذی میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می‌کنیم، باکتری‌ها هم می‌توانند. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی آب هستند و رطوبت هم به رشد باکتری‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین اگر با شستن آنها، رطوبتشان را بیشتر هم بکنید، محیط بسیار مساعدی برای رشد باکتری‌ها فراهم خواهید کرد. ریسک آلودشدن میوه‌ها و سبزی‌ها به باکتری‌ها زیاد است و نگهداری مناسب آنها، این احتمال را کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنیم میوه‌ها و سبزی‌ها را تا زمان مصرف نشویید. البته گاهی لازم است میوه‌ها و سبزی‌ها را زودتر بشویید و آماده کنید. مهم این است که هر چیزی را که شسته‌اید کاملاً خشک کنید و سپس در یخچال بگذارید.

■ **تمام مواد غذایی را وکیوم می‌کنید**

اکسیژن به رشد باکتری‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل محیط‌های کم اکسیژن برای نگهداری مواد غذایی مناسب‌اند. وقتی یک ماده غذایی را وکیوم می‌کنید، یعنی اکسیژن موجود در بسته غذا را خارج می‌کنید. هر چند راحل خوبی به نظر می‌رسد، اما هر غذایی را نباید وکیوم کنید

کلوستریدیوم بوتولیوم (باکتری عامل بوتولیسم) می‌تواند هر جایی که اکسیژن نباشد رشد کند. هرچند بوتولیسم چندان شایع نیست؛ اما قطعاً می‌تواند کشنده باشد. زیرا بوتولیسم باعث ضعف عضلات می‌شود که شامل عضلات تنفسی هم می‌شود. عضلات دست‌ها و پاها و گردن نیز می‌توانند ضعیف و ناتوان شوند و حتی قسمت‌هایی از بدن که عضله ندارند هم ممکن است تحت‌تأثیر بوتولیسم قرار بگیرند، مثلاً چشم‌ها.

وکیوم کردن بعضی از مواد غذایی با ریسک رشد باکتری عامل بوتولیسم همراه است. این مواد غذایی شامل قارچ‌های تازه و سیر و پیاز خام می‌شود. ضمناً وکیوم‌کردن مایه‌ی هم می‌تواند خطرناک باشد.

■ **غذاها را در ظروف پلاستیکی نگهداری می‌کنید**

هر چند استفاده از ظروف پلاستیکی بسیار متداول است؛ اما نگهداری مواد غذایی در این ظروف می‌تواند باعث شود مواد شیمیایی موجود در پلاستیک وارد غذا شوند و یکی از این مواد شیمیایی که زیاد در موردش صحبت می‌شود بیسفنول **A** است.

ظروف پلاستیکی می‌توانند دارای پلی‌کرنات هم باشند. BPA می‌تواند وارد غذاهایی که در این ظروف هستند بشود و تأثیر منفی بر مغز و پروستات بگذارد و یا باعث

چرا بعضی بچه‌ها

درس نمی‌خوانند؟

ذخیره می‌کند تا مغز فرصت کافی برای پردازش و درک صدا را داشته باشد. اگر دانش آموز زیاد جا می‌اندازد، به دستورات درمست گوش نمی‌دهد یا نمی‌تواند چند کاری که به او سپرده شده، پشت‌سرم انجام دهد، نشان ضعف او در حافظه شنیداری است.

■ **ضعف در ادراک دیداری**

حافظه دیداری به توانایی ذهن به باید دنبال مشکل اصلی آن بود، ممکن است کودک با مشکلاتی روبرو باشد که او را از انجام تکالیفش دور می‌کند. حافظه ذخیره کند. غلط دیکته زیاد به حافظه فعال دیداری برمی‌گردد، جانداختن نقطه و دندانه به دقت کم دیداری مربوط است و اگر کلمات را ناخوانا با حرف‌به‌حرف می‌خواند، مشکل از مسائل دیداری به است.

■ **ضعف در هماهنگی عصب و عضله**

در تمامی حرکاتی که بدن ما انجام می‌دهد، نیاز به وجود هماهنگی میان عصب و عضله احساس می‌شود. دردهای عضلانی، خستگی شدید، اسپاسم و مشکلات بلع و گفتار و تنفس از نشانه‌های این مشکل است. در بسیاری از موارد دانش آموزی که بدخله یا کند می‌نویسد یا از نوشتن زود خسته می‌شود، این ضعف را دارد.

■ **باید چه کرد؟**

اگر والد یا معلم هستید، اولاً مراقب باشید برچسب خاصی به او نزنید یا تأنیا سعی کنید هم با او حرف بزنید هم با مشورت گرفتن از یک روان‌شناس مسئله او را بهتر متوجه شوید و به حل آن کمک کنید.

بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دوم و افزایش فشارخون شود.قرار دادن ظروف پلاستیکی در مایکروویو یا ماشین ظرف‌شویی هم می‌تواند احتمال ورود **BPA** به غذا را افزایش دهد، زیرا در هر دو مورد، ظرف در معرض مایه بالا قرار می‌گیرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم مواد غذایی را در ظروف غیر پلاستیکی نگهداری کنید، خصوصاً اگر غذا گرم است. مثلاً ظروف شیشه‌ای برای نگهداری مواد غذایی بسیار مناسب‌اند.

■ **فراموش می‌کنید روی غذاهای باقیمانده تاریخ بزنید**
از بچگی به ما یاد داده‌اند غذاها را هدر ندهیم، بنابراین عجیب نیست که تقریباً همه ما عادت داریم باقیمانده غذاهایی را که خورده‌ایم در دور نریزیم و در یخچال بگذاریم. اما واقعیت این است که حتی ذخیره درست غذاهای مانده به مدت ۳ یا ۴ روز می‌تواند منجر به مسمومیت غذایی شود. زیرا نگه‌داشتن غذا برای مدت طولانی زمینه مساعدی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند. بدر اینکه ممکن است فکر کنید غذایی که چند روزی در یخچال مانده به دلیل اینکه بو و مزه بدی نمی‌دهد قابل‌خوردن است، اما در واقع بو و ظاهر و حتی مزه غذا ممکن است با باکتری تغییری نکند.

توصیه می‌کنیم غذاهای باقیمانده سفره را در ظروف شیشه‌ای نگهداری کنید تا به چشم بیایند و فراموش نشوند و حتما در عرض نهایتاً سه روز این غذاها را مصرف کنید. حتماً روی ظرف این مواد غذایی تاریخ بزنید تا بدانید این غذا تا چه زمانی قابل‌خوردن است.

■ **گوشتش و مرغ و ماهی را جای مناسبی نگهداری نمی‌کنید**

حتماً شنیده‌اید که هشتدار می‌دهند نباید گوشت خام قرمز و مرغ و ماهی با مواد غذایی دیگر تماس داشته باشد. نگهداری گوشت‌های خام در طبقه بالایی یخچال می‌تواند باعث آلوده‌شدن دیگر غذاهای داخل یخچال شود، حتی اگر در طبقات دیگری باشند. عصاره گوشت خام می‌تواند وارد غذاهای دیگر بشود، خصوصاً گر این گوشت‌ها در طبقه بالایی یخچال باشند. این عصاره‌ها باکتری دارند، مثلاً باکتری کمپیلوباکتری می‌تواند در گوشت قرمز و مرغ و ماهی وجود داشته باشد. تصور کنید یک‌تکه گوشت خام مرغ را در طبقه بالای یخچال قرار می‌دهید، حتی فقط یک قطره عصاره این گوشت می‌تواند روی غذاهای دیگر بنشیند و همین کافی است تا باعث عفونت کمپیلوباکتری شود. فلج موقت، سندرم روده تحریک‌پذیر و آرتریت نیز ممکن است به دلیل عفونت کمپیلوباکتری روی بدن، باعث کمپیلوباکتری برای عده‌ای می‌تواند کشنده باشد، مثلاً کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. توصیه می‌کنیم گوشتش خام را در پایین‌ترین قسمت یخچال و کاملاً جدا از مواد غذایی دیگر نگهداری کنید. ضمناً بهتر است گوشت خام را داخل کیسه‌فریزر بگذارید تا عصاره آن به جاهای دیگر نبرد.

انتقام خیانت آلود!

هرچه پدر و مادرم تاکید می کردند که این عشق و عاشقی های هوس آلود، آینده و زندگی ات را نابود می کند، باورم نمی شد. من هم مانند خیلی از دختران نوجوان، فکر می کردم این حرف ها دیگر قدیمی شده استست؛ اما حالا که در گرداب خیانت و فلاکت افتاده ام، می خواهم فریاد بزنم آی دختران جوان عشق های خیابانی جز هوسرانی نیست

این ها بخشی از اظهارات زن ۲۱ ساله ای است که در یک لانه مجردی به همراه دختر و پسران دیگر دستگیر شده بود. او درباره سرگذشت خود گفت: از همان دوران نوجوانی دختری بلندپرواز بودم و دوست داشتم هر چیزی را تجربه کنم. به همین خاطر وقتی دوستانم در مدرسه از ارتباطات پنهانی خود با پسران جوان سخن می گفتند، من هم می خواستم این موضوع را تجربه کنم. این بود که برای اولین بار در مقطع راهنمایی عاشق «هوشنگ» شدم. حالا دیگر به بهانه های مختلف همه معلمان و خانواده ام را فریب می دادم و با «هوشنگ» به تفریح و گشت وگذار می رفتم تا این که بالاخره مدیر مدرسه ماجرا را فهمید و به پدر و مادرم اطلاع داد. آن ها هم بعد از کلی سرززنش، نصیحت کردند که این عشق های خیابانی فرجامی ندارد اما من با همین بهانه دیگر درس ومدرسه را در حالی رها کردم که پدر ومادرم نیز اصراری بر ادامه تحصیل نداشتند؛ چرا که معتقد بودند اگر مقابل چشمانم باشم دنبال چنین رفتارهایی نخواهم رفت. دراین شرایط که هنوز ۱۷ سال بیشتر نداشتم، در یک آرایشگاه زنانه مشغول کارآموزی شدم تا حرفه ای بیاموزم؛ اما آن جا حرف هایی را از زنان مشتری و خانم آرایشگر می شنیدم که در آن سن و سال بیشتر دوست داشتم این مسائل خصوصی را نیز تجربه کنم. به همین خاطر دوباره با «مجید» آشنا شدم. او ۲۲ ساله بود و در زمینه فروش لوازم آرایشی فعالیت می کرد. این ارتباط عاشقانه و خلوت های پنهانی به حدی رسید که دیگر مجبور به سقط جنین شدم. پدر و مادرم که اوضاع را این گونه دیدند، مجبور کردند که با «مجید» ازدواج کنم او هم با اصرار و فتسارهای خانواده اش پای سفره عقد نشست اما بازم خانواده«مجید» مرا دوست داشتند. وقتی قدم در زندگی مشترک گذاشتم تازه فهمیدم که «مجید» با دختران دیگری هم ارتباط پنهانی دارد. او از ازدواج با من رضایت نداشتش به همین خاطر هم حتی زمانی که من در منزل بودم او با دختران غریبه وارد اتاق می شد و من از رفتارهای خیانت آلود او زجر می کشیدم. از سوی دیگر هم پدر و مادرم اجازه «طلاق» به من نمی دادند. البته «مجید» هم حاضر نبود مرا طلاق بدهد چون سروپوش خوبی برای این گونه خیانت کاری هایمن بودم. این گونه بسود که روزی از خانه فرار کردم و به همراه«نیوشا» (یکی از دوستانم) خانه ای مجردی گرفتیم و هر کدام نیز با پسر دیگری ارتباط برقرار کردیم. آن قدر این رفت وآمدهای مشکوک به خانه زیاد شد که بالاخره همسایگان با پلیس ۱۱۰ تماس گرفتند و نیروهای انتظامی با حکم قضایی ما را دستگیر کردند. حالا هم اگرچه از این رفتارهای زشت و انتقام خیانت آلود بشیمانم اما «مجید» را هم در نابودی زندگی ام مقصر می دانم! ای کاش...

حوادث

کشف مشک های سوختی در آب های بندرعباس

گروه حوادث // فرمانده مرزبانی استان هرمزگان، از کشف ۲۵۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در آب های بندرعباس خبر داد.
به گزارش خبرنگار دریا ؛ سردار « بهادر اسماعیلی» ، با اعلام این خبر اظهار داشت : مرزبانان ناوگروه شنآوری بندرعباس پس از کسب خبری مبنی بر فعالیت قاچاقچیان سوخت بوسیله مشک های پلاستیکی برای بررسی موضوع



پیشنهاد پلیس برای بازنگری در قانون مجازات سارقان



مرزها به منظور جلوگیری از ورود موادمخدر و بعضا سلاح وجود دارد. به همین دلیل نیز امیدواریم که این دولت محترم و مجلس شورای اسلامی به این موضوع توجه ویژه داشته باشند.رضایی سرقت را دغدغه دیگر مردم بشمرد و گفت:

گروه حوادث // جانشین فرمانده فراجا خواستار بازنگری قانونی در برخی از مجازات‌های مربوط به سارقان شد.
سردار قاسم رضایی ، با تشریح دو درخواست پلیس از دولت و مجلس گفت: خوشبختانه هم دولت محترم و هم نمایندگان مجلس کاملاً شنناخت خوبی از مجموعه انتظامی کشور دارند و با دغدغه‌ها و نیازمندی‌های مردم هم آشنایی داشته و آن را می‌شناسند.وی با بیان اینکه آنچه که در جامعه مطرح است آرامش است، گفت: خوشبختانه امروز در جامعه و کشورمان آرامش و امنیت را داریم، البته مردم در برخی از حوزه‌ها از پلیس مطالبه دارند که از جمله آن می‌توان به دو حوزه سرقت و موادمخدر اشاره کرد. مردم در این دو حوزه دغدغه جدی دارند. جانشین فرمانده فراجا ادامه داد: در حوزه مبارزه با موادمخدر مصوبات شورای امنیت کشور، ستاد مبارزه با موادمخدر و ... وجود دارد. اما از طرف دیگر بحث ارتقاء اشرفیات در مرزها و انسداد

دستگیری دزدان دریایی در قشم



شناسایی و توقیف می‌کنند.
سردار «اسماعیلی» در ادامه افزود: مرزبانان در بازرسی از این شناور متخلف اقلامی شامل یک دستگاه بی سیم دستی، ۲ قبضه اسلحه کلاش، یک قبضه کلت، ۲ خشاب کلاش حاوی ۵۶ فشنگ، ۵ فشنگ کلت کشف و ضبط کردند.
فرمانده مرزبانی استان هرمزگان اضافه کرد: با اقدامات فنی و اطلاعاتی دریابانان قشم، مشخص گردید که یک فروند قایق تندروی غیر مجاز می باشد. وی افزود: دو سارق دریایی که سابقه دار می باشند در این خصوص دستگیر و از آنان ۵ دست البسه نظامی ، کشف و ضبط گردید.
فرمانده مرزبانی استان هرمزگان در پایان با اعلام این مطلب ، اظهار داشت: پرونده قضایی در این خصوص تشکیل و مراتب تحت بررسی و پیگرد قانونی است.

۱۵

یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲

۱۷ جمادی الثانی۱۴۴۵

سال بیست و سوم شماره ۴۳۳۴۶

حوادث جهان

حماس:

قبل از پایان تجاوزگری اسرائیل مذاکره‌ای در کار نیست
یکسی از رهبران حماس ادعای منابع صهیونیستی درباره وجود طرحی برای مذاکره بر سر آتش‌بس چند هفته‌ای را رد کرد. به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، «اسامه حمدان» از رهبران جنبش مقاومت اسلامی فلسطین، حماس به ادعاهای مطرح‌شده در رسانه‌های اسرائیلی درباره موافقت اولیه حماس با پیشنهاد آتش‌بس چند هفته‌ای در ازای آزادی حدود ۴۶ اسیر اسرائیلی واکنش نشان داد و آنها را رد کرد. پایگاه آکسیوس، نزدیک به منابع آمریکایی و اسرائیلی به نقل از سه مقام صهیونیستی مدعی شده بود میانجی‌های قطری به اسرائیل گفته‌اند که حماس با «صل از سرگیری مذاکرات» بر سر توافق جدید جهت آزادسازی حدود ۴۶ اسیر از غزه در ازای چندین هفته آتش‌بس موافقت کرده است. اسامه حمدان در مصاحبه با شبکه خبری الجزیره گفت: «ما به همه طرف‌های میانجی اعلام کردیم که اولویت ما توقف تجاوزها علیه غزه یکبار برای همیشه است.»در توافق آتش‌بس قبلی، رژیم اسرائیل به ازای آزادی هر ۱۰ اسیر اسرائیلی یک روز آتش‌بس را تمدید می‌کرد. تلاش اسرائیل برای خیرسازی درباره آزادی ۳۶ اسیر در ازای آتش‌بس چند هفته‌ای از میزان فشارها بر تل‌آویو در مسئله این اسرا حکایت دارد. اسامه حمدان در همین راستا گفت: «طرف اسرائیلی به دلیل تعداد اسرای کشته شده تحت فشار قرار دارد. اسرائیل بعد از شکست در عرصه نظامی به دنبال حفظ کردن انسجام دولت خودش است.» وی تأکید کرد: «هیچ صحبتی از تبادل اسرا، آن‌طور که اسرائیل در تلاش برای ترویج آن است وجود ندارد. ایده‌هایی که مطرح شده تبادل اسرا در ازای آتش‌بس یک ماهه را شامل نمی‌شود.»این مقام مقاومت فلسطین خاطر نشان کرد: «طرف اشغالگر در تلاش است برای کاستن از فشارهای داخلی ایده‌های نادرستی به رسانه‌ها بدهد.»او همچنین با بیان اینکه «مسأله‌اِزها و توانمندی‌های لازم برای تحمیل آتش‌بس را داریم» تأکید کرد: «تنها یک راه برای خروج اسرائیل از این بن‌تست وجود دارد که عبارت است از توقف تجاوزگری‌ها و دادن امتیاز.»جنبش مقاومت اسلامی فلسطین حماس در روز هفتم اکتبر (۱۵ مهر ماه) در پاسخ به پیش از هفت دهه اشغال فلسطین و نزدیک به دو دهه محاصره غزه و زندان و شکنجه هزاران فلسطینی عملیات موسوم به «طوفان الاقصی» را آغاز کرد این عملیات یکی از مرگبارترین حملات علیه این رژیم بود. مبارزان حماس در چند نقطه از محاصره‌های مرزی به داخل اراضی اشغالی نفوذ کردند، به روستاها یورش بردندو علاوه بر کشتن رساندن شمار زیادی از اسرائیلی‌ها، شماری از آن‌ها را به اسارت گرفتند.رژیم صهیونیستی در پاسخ به این عملیات، حملات سنگینی را علیه غزه آغاز کرد و این منطقه را تحت محاصره کامل قرار داد. با وجود این، آن‌طورکه تحلیلگران می‌گویند، عملیات طوفان‌الاقصی شکست امنیتی-سیاسی بزرگی را به اسرائیل تحمیل کرده است.مقام‌های رژیم اسرائیل هدف نظامی خود در این جنگ را نابودی حماس اعلام کرده‌اند. این در حالی است که بسیاری از تحلیلگران، حتی در فلسطین اشغالی امکان تحقق این هدف را زیر سوال برده‌اند.به عنوان مثال «یهود اولمرت» نخست‌وزیر اسبق رژیم صهیونیستی چند روز پیش در یک یادداشت در روزنامه هآرتس نوشته بود که نتایج‌هو خودش هم می‌داند که قادر به حذف حماس نیست.

دستگیری عامل ۲ جنایت مسلحانه در کرمان

گروه حوادث // عامل ۲ جنایت مسلحانه در مجلس عروسی با تلاش سربازان گمنام امام‌زمان(عج) کرمان پس از یک سال فرار دستگیر شد وانگیزه خود را از تک‌با قتل را انتقام گیری شخصی عنوان کرد.
به گزارش خراسان ، رئیس حوزه قضایی شهرستان جازموریان با

بیان این خبر افزود: متهم توسط سربازان گمنام امام زمان (عج) در اداره کل اطلاعات و با همکاری سـران طوایف دستگیر و تحویل مرجع قضایی شد.قاضی میلاد شیروانی در تشریح جزئیات این خبر اظهار کرد:سال گذشته ،به دنبال یک فقره تیراندازی با سلاح جنگی در یک

گـروه حوادث // رئیس پلیس امنیت عمومی فرماندهی انتظامی استان آذربایجان غربی از دستگیری قاچاقچی عمده سلاح جنگی و مهمات غیرمجاز در شهر ارومیه خبر داد.

سرهنگ حقوردیان افزود: در پی تحقیقات تخصصی از خرید، فروش و قاچاق گسترده و انبوه سلاح و مهمات توسط فردی به هویت معلوم در شهر ارومیه؛ مامورین پلیس امنیت عمومی استان با ردزنی و اقدامات حرفه‌ای نامبرده را شناسایی و دستگیر و مقدار قابل توجهی سلاح و مهمات کشف و

دستگیری قاچاقچی

سلاح جنگی

و مهمات غیر مجاز

طرح مشارکت بندر خرید فرش

از یک کره تا یک متر برای حسینیه

و حرم امامزاده سیدمظفر علیه‌السلام بندر عباس

شماره کارت

۰۳۷۶-۹۹۷۸-۷۱۴۵-۸۰۳۱

امور عمرانی

مرکز الحق امامزاده سیدمظفر علیه‌السلام

با مصرف دو وعده ماهی و میگو در هفته

تقویت هوش و ذکاوت خانواده خود کوشا باشید



روابط عمومی

شیلات هرمزگان



یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲

۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵

سال بیست و سوم شماره ۴۳۴۶

خبر

راه اندازی نخستین سالن دادگاه علنی
برخط دائم کشور در کیش



■ انناز مطهری نژاد گروه شهرستان // رئیس کل دادگستری هرمزگان از راه اندازی نخستین سالن دادگاه علنی برخط دائم کشور در جزیره کیش خبر داده به گزارش خبرنگار دریا ؛ طی مراسمی با حضور وزیر دادگستری، معاون مالی، پشتیبانی و عمرانی قوه قضاییه، رئیس کل دادگستری هرمزگان،مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش و جمعی از مسئولان نخستین سالن دادگاه علنی برخط دائم کشور در جزیره کیش افتتاح و راه اندازی شد.مجتبی قهرمانی در مراسم افتتاح نخستین سالن دادگاه علنی برخط دائم کشور در جزیره کیش گفت: امکان حضور فراگیر مردم از سراسر کشور در این دادگاه برخط به رسیدگی مطلوب دعای کمک می کند.وی خدمت رسانی مطلوب را نیازمند زیر ساخت مناسب عنوان کرد و گفت: دسترسی به فناوری روز یکی از عوامل موثر در بهبود خدمات رسانی است و در جزیره کیش زیر ساخت‌ها فراهم شده است.رئیس کل دادگستری هرمزگان دومین عامل خدمت گذاری مطلوب را تأمین منابع انسانی توانمند و متخصص برشمرد و گفت: در دو سال اخیر تعداد قضات دادگستری کیش از پنج نفر به شانزده نفر افزایش و توانمندی دادگستری کیش ازتقا یافته است.ابراهیم شاهرخیان معاون مالی، پشتیبانی و عمرانی قوه قضاییه نیز در این مراسم گفت: با افزایش پنج تا هفت درصدی پرونده‌های رسیدیه با مشکلات جدی در حوزه نیروی انسانی، اعتبارات، بایین بودن حقوق و سختی کار همکاران روبرو هستیم.شاهرخیان گفت: در دوره جدید قوه قضاییه و در چار چوب سند تحول قوه، مهمترین برنامه ریزی برای برون رفت از مشکلات برنامه ریزی برای کاهش پرونده ها، هوشمندسازی، افزایش اعتبارات، افزایش نیروی انسانی و تأمین اماکن و فضاهای جدید است. وی هوشمندسازی روند رسیدگی به دعای را عاملی برای تسریع، دقت و صرفه جویی در وقت و منابع مالی دانست و گفت: در طول برنامه هفتم به انجام مأموریت‌ها از طریق سامانه‌ها و کاهش نقش عامل انسانی در انجام و ارائه خدمات مثل سامانه ثنا تأکید شده است. ابراهیم شساهرخیان اجرا و استفاده گسترده از فناوری‌های نوین مثل هوش مصنوعی را از دیگر برنامه‌های قوه قضاییه در دوران تحول و تعالی برشمرد.معاون مالی، پشتیبانی و عمرانی قوه قضاییه گفت: بخش قابل توجهی از ساختمان‌های مورد نیاز قوه قضاییه در کشور امانی یا استیجاری است که سعی داریم با ایجاد زیرساخت‌ های لازم ساختمان های مورد نیاز قوه قضاییه را تأمین کنیم.



الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // در راستای سند توسعه دریامحور ابلاغی وزیر کشور از تلاش‌های سازمان بنادر و ایجاد اشتغال مولد، تقویت و افزایش زیرساخت‌های مناسب دریایی و بندری پس از بازدید از بندر شهید رجایی با حضور



الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // مدیربنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق هرمزگان از افزایش سه درصدی عملیات تخلیه و بارگیری کالا در بنادر شرق در ۹ ماهه امسال خبر داد و گفت: در این مدت بیش از یک و نیم میلیون تن کالای غیر نفتی از این بنادر صادر شده است. به گزارش خبرنگار دریا ؛ «حمیدرضا محمدحسینی تختی» در تشریح جزئیات عملیات تخلیه و بارگیری کالا در ۹ ماهه امسال افزود: با افزایش شاخصه‌های عملکردی بنادر شرق هرمزگان یک میلیون و ۷۹۶ هزار و ۵۲ تن انواع کالاهای نفتی و غیر نفتی جابه‌جا شده است. وی یک میلیون و ۴۴۴ هزار و ۱۳۲ تن مربوط به حوزه غیرنفتی و ۳۳۱ هزار و ۹۲۰ تن نیز به کالاهای نفتی اختصاص دارد. مدیر بندر شهید باهنر افزود: با به کارگیری و استفاده از زیرساخت‌های مناسب برای بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت‌های موجود یک میلیون و ۶۴ هزار و ۷۲۳ تن از انواع کالای غیرنفتی چند منظوره شرق استان هرمزگان هستند.

شهرستان

وزیر کشورعنوان کرد

ایجاد اشتغال و تقویت زیر ساخت‌ها محور سند توسعه دریامحور

بازدید وزیر کشور قرار گرفت با ارتفاع ۲۵ متر در چهار طبقه با زیربنای یک‌هزار و ۲۹۸ متر احداث شده است.این ساختمان شامل یک طبقه خدمات رفاهی و به متراژ ۵۱۷ متر (همکف)، یک طبقه اداری به متراژ ۴۱۱ متر (طبقه اول)، یک طبقه اتاق تکنیکال به متراژ ۱۸۵ متر و همچنین یک طبقه ساختمان برج کنترل به متراژ ۱۸۵ متر مربع همزمان با دور دوم سفر رئیس جمهور به استان هرمزگان مورد بهره‌برداری قرار خواهد گرفت.

بین المللی در این جزیره را گامی مهم در ارائه خدمات مطلوب‌تر به شهروندان ابوموسی و شناورهای منطقه دانست.وحیدی ادامه داد: فعال‌سازی ظرفیت‌های خدادادی این جزیره زمینه اشتغال مولد و ارزش افزوده را برای جزیره نشینان و کشور را به دنبال دارد، ضمن حفظ ذخایر طبیعی برای نسل‌های آینده از دیگر موضوعات حائز اهمیت و مورد تأکید در سند توسعه دریامحور در سیاست‌های ابلاغی رهبر معظم انقلاب است.وی با تأکید

با هدف دسترسی آسان مردم به خدمات قضایی صورت گرفت

افتتاح ساختمان جدید دادگستری در کیش



الناز مطهری نژاد گروه شهرستان // طی مراسمی باحضور وزیر دادگستری، معاون مالی، پشتیبانی و عمرانی قوه قضاییه و رئیس کل دادگستری هرمزگان، ساختمان جدید دادگستری جزیره کیش باهدف رفاه حال کارکنان و مراجعین جهت دسترسی آسان مردم به خدمات قضایی راه اندازی شده است.وی افزود: یکی از اهداف قوهقضائیه آمایش فیزیکی ساختمان‌های دادگستری کشور، برای ارائه خدمات بهتر است.شاهرخیان تصریح کرد: قوه قضاییه در دوره جدید وارد مرحله تازه‌ای شده و سسند بالادستی ما سند تحول قوه قضاییه است که به تأیید مقام معظم رهبری (مدظله العالی) قرار گرفته و از سوی ایشان ابلاغ شده و متناسب با دادگستری کیش ، درزمینه به وسعت بیش از ۳ هزارمترمربع واقع و با زیر بنای ۳۳۰۰ مترمربع در سه طبقه در حال ساخت است. این ساختمان شامل بخش های مختلفی چون دادسراها،

با بیان اینکه جزیره کیش همواره به عنوان یک مقصد گردشگری امن، زیبا، آرام و دارای انضباط کم نظیر شهری مورد استقبال گردشگران بوده است، تصریح کرد: ایجاد فضای مناسب برای دادگستری نیز از جمله مطالبات مردمی طی سال‌های اخیر بوده است و فضای فیزیکی وامکانات ساختمان دادگستری کیش باید در شان این جزیره و منطق است.استانداردهای شهربی این مقصد مطلوب گردشگری تأمین می شد که خوشبختانه با اهتمام مسئولان محترم قوه قضاییه امروز این امر تحقق یافته است.قهرمانی خاطر نشان کرد: دستگاه قضایی استان هرمزگان در تلاش است با عنایت به تأکیدات ریاست قوه قضاییه، ضمن تأمین امکانات مناسب و همچنین تکمیل و بهره برداری از طرح‌ها و پروژه‌های عمرانی، در کنار ارائه خدمات مطلوب قضایی به مردم، محیط مناسبی را برای کارکنان و مراجعه کنندگان به دستگاه قضایی فراهم کند.رئیس کل دادگستری استان هرمزگان همچنین تأکید کرد: امیدواریم با تکمیل و افتتاح پروژه‌های در حال احداث در اقصی نقاط استان هرمزگان، در راستای تکریم ارباب رجوع، کاهش اطاله دادرسی و شتاب‌بخشی به ارائه خدمات قضای موفقیت‌های بیشتری حاصل شود.

آگهی مزایده خودرو

اتحادیه تعاون روستایی خلیج فارس استان هرمزگان در نظر دارد یک دستگاه خودرو سواری پژو پارس رنگ سفید سال ساخت ۱۳۹۵ را بصورت مزایده بفروش برساند. لذا متقاضیان می توانند جهت بازدید از خودرو و دریافت فرم شرکت در مزایده بصورت حضوری تا تاریخ ۱۳/۱۰/۱۴۰۲ به دبیر خانه این اتحادیه به آدرس خیابان طلوع روبروی اداره کل دامپزشکی مراجعه نمایند. **تلفن: ۰۷۳۳۳۳۱۳۹۹۴**

در ضمن هزینه آگهی و کارشناسی برعهده مزایده است .

۹ راهکار برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

اجتناب از گوشت‌های فرآوری شده

مصرف ماهی آب‌های سرد یک بار در هفته

مصرف شکلات تلخ

مصرف کالری کمتر

مصرف قهوه

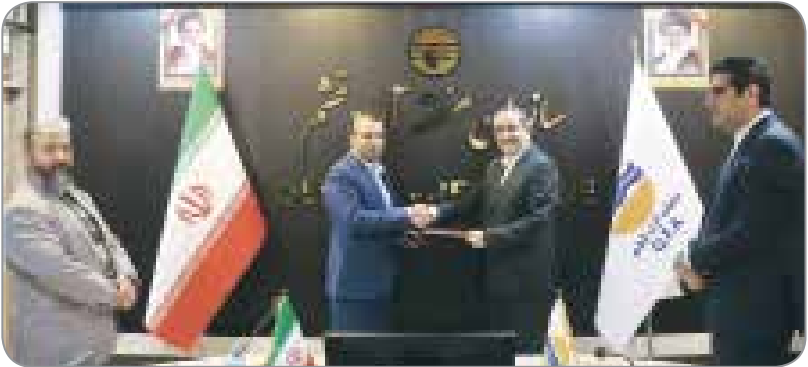
مصرف حداقل 5 وعده میوه و سبزیجات در طول روز

نوشیدن چای در روز

استفاده از ادویه‌جات

مصرف آجیل و دانه‌ها

امضای تفاهم نامه همکاری سازمان منطقه آزاد قشم و شرکت بورس انرژی ایران



داریم تا ظرفیت های بورس انرژی را در اختیار منطقه آزاد قرار دهیم تا شاهد حضور فعال بورس، کارگزاران و سایر نهادهای مالی در جزیره باشیم.علی تقوی ادامه داد: افتتاح دفتر بورس انرژی در جزیره قشم یکی از برنامه های پیش روی ماست تا بدین وسیله همکاری و هماهنگی لازم با نهادهای مرتبط حوزه انرژی مانند وزارت نفت، نیرو و اقتصاد در بسترسازی و تسهیل معاملات انجام پذیرد.وی تصریح کرد: حضور فعال در صنعت بانکدینگ جزیره، ارائه برق در بورس انرژی توسط تولیدکنندگان به قیمت ارزانده تر، راه اندازی معاملات سواپ با همکاری منطقه آزاد قشم و تبدیل قشم به پایلوتی برای تعویض اجاق های خوراک پزی گازی با برقی و به طور کلی

انرژی می تواند زمینه ساز افزایش سرمایه گذاری و صادرات انرژی از این منطقه باشد.وی ادامه داد: یکی از نکات مهمی که طی همکاری با بورس انرژی باید مدنظر قرار گیرد این است قوانین منطقه آزاد با قوانین سرزمین اصلی متفاوت است و انطباق همکاری‌ها بر اساس قوانین منطقه افزایش تبادلات را تسهیل خواهد کرد.به گفته رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، برق تولیدی در جزیره قشم تا یک سال آینده به حدود هزار megawatt خواهد رسید که سه برابر نیاز جزیره است و ورود نیروگاه‌های این حوزه به بورس انرژی می تواند یکی از گام‌های اولیه اجرای تفاهم‌نامه همکاری باشد.در ادامه این جلسه، مدیرعامل بورس انرژی ایران بیان داشت: آمادگی

زهر ا غفوری گروه شهرستان // تفاهم نامه همکاری سازمان منطقه آزاد قشم و شرکت بورس انرژی ایران جهت ایجاد زیرساخت های علمی، فنی، قانونی، فیزیکی و عملیاتی به منظور تسهیل و تعمیق معاملات داخلی و خارجی انواع ابزارها و نهادهای مالی بر بستر بورس انرژی ایران در منطقه آزاد قشم به امضای عادل پیغامی، رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد و علی نقوی مدیرعامل شرکت بورس انرژی ایران رسید.

به گزارش خبرنگار دریا ، عادل پیغامی در آیین امضای تفاهم نامه اظهار داشت: جزیره قشم توانمندی های زیادی در حوزه انرژی دارد و همکاری نزدیک سازمان و بورس

باحضور فرماندار شهرستان خمیر؛

جانمایی نصب اسکله فلزی در اسکله بندرپل انجام شد

و موجب رونق تجارت،صیادی و گردشگری دریایی می شود.اضافه کرد: فرصت های اقتصادی بیشتری نیز از طریق نصب این اسکله فراهم خواهد شد.مهندس خواستار ادامه داد: تلاشمان این است دراسکله،برای صاحبان شناورها شرایطی فراهم شودکه با وجود رفت و آمد روزانه مسافر و گردشگر در این اسکله باعث رونق در تخلیه و بارگیری کالاهای تجاری نیز شود.

امین درساره گروه شهرستان // بادستور استاندار هرمزگان باحضور فرماندارخمیر،مدیرکل گمرک قشم،مدیر اداره بنادر و دریانوردی قشم،اعضای شورای شهر بندرپل ونماینده لنج داران پل ، نشست جانمایی اسکله فلزی سیار تجاری،صیادی وگردشگری دراسکله بندر پل برگزار شد.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ میرهاشم خواستار فرماندار شهرستان خمیربا بیان اینکه بانصب اسکله فلزی سیار ارتباط مردم منطقه با دریا تسهیل

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



www.frwv.org.ir

