

روزنامه منطقه جنوب کشور

با خبر

یکشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲ ۶رمضان ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۴۴۰۸
۸ صفحه ۵۰۰۰ تومان

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

انتشار روزنامه در سال جدید
چهارشنبه ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳

سال ۱۴۰۳ را اینگونه برایتان آرزو می کنیم

به شادابی بهار به شیرینی رمضان

عکس: شقایق شریفی

سرمقاله ۲

۱۴۰۲، سالی پُر از مطالبات مردمی که محقق نشد



گزارش ۸

نگاهی به معضلات منعکس شده در سالی که گذشت

همت مسئولان چاره‌ساز حل مشکلات هر مز گانی‌ها



امام جمعه بندرعباس:

نمایندگان وقت خود را صرف نزاع نکنند

۲

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان:

باز آفرینی نسخه شفافبخش حوزه مسکن است

۲

یادداشت ۷

بهار پیام آور عشق و رویش

نجمه سپیددخت

مدیرکل انتقال خون هرمزگان:

در روزهای عید از اهدای خون غفلت نکنیم

۲

محکومیت قاچاقچیان خودرو در هرمزگان

۵

مراسم سخنرانی نوروزی رهبر انقلاب با حضور اقشار مختلف مردم برگزار می‌شود

گروه خبر // مراسم سخنرانی نوروزی رهبر معظم انقلاب اسلامی روز چهارشنبه اول فروردین در حسینیه امام خمینی (ره) با حضور اقشار مختلف مردم برگزار می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، مهدی فضائی عضو دفتر رهبر معظم انقلاب در فضای مجازی نوشت: با توجه به تقارن ایام سال نو با ماه مبارک رمضان، سخنرانی نوروزی سالانه رهبر معظم انقلاب اسلامی، روز چهارشنبه اول فروردین، در حسینیه امام خمینی (ره) با حضور اقشار مختلف مردم انجام می‌شود.

درخشش خبرنگاران دریا در دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر

۴ اثر از خبرنگاران روزنامه دریا در دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر

حائز رتبه و کسب مقام شد



گروه خبر // در اختتامیه دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر از افراد برگزیده جشنواره تجلیل و قدردانی شد.

به گزارش خبرنگار دریا؛ اختتامیه دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر با حضور شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس، مدیر کل ارشاد اسلامی هرمزگان، معاونت روابط عمومی استانداری هرمزگان، رئیس بسیج رسانه هرمزگان، تعدادی از رؤسای سازمان های زیر مجموعه شهرداری و جمعی از خبرنگاران استان در سالن همایش فردوسی شهرداری بندرعباس برگزار شد.

بر اساس آرا هیات داوران دومین جشنواره رسانه ای گمبرون شهر؛

در بخش یادداشت

شهین صادقی رتبه اول

آیت منصف رتبه دوم

جمیله دبیری نیا رتبه سوم

در بخش مصاحبه

زینب شکوه رتبه اول

مرضیه دشتی رتبه سوم

در بخش گزارش تحلیلی خبری

آنا رام رتبه اول

محمود رئیسی و علی اکسیر رتبه دوم

سوسن قتالی رتبه سوم

در بخش ویژه شهر خلاق

مهران منصف رتبه دوم

معصومه زارعی رتبه سوم

در بخش ویژه شهر دوستدار کودک

مریم منصف رتبه اول، فاطمه درویش پور رتبه دوم

عبدالسلام جمالی رتبه سوم

به عنوان افراد برگزیده انتخاب شدند.

شایان ذکر است داوری این دوره از جشنواره را

صدیقه باوقار، کوروش سلیمانی دهبازر، معصومه

میرزاخواه و محمد جواد قنبری بر عهده داشتند.

استاندار هرمزگان تاکید کرد

نظارت جدی بر بازار و برخورد با متخلفان



طرح نظارت بر بازار از ۱۵ اسفندماه آغاز شد و تاکنون بالغ بر ۴۴۴ پرونده تخلف بررسی و با متخلفان نیز برخورد شده است.

مهدی دوستی در خصوص تأمین اقلام اساسی استان توضیح داد: اقلام اساسی تأمین شده، برای جزایر هم با توجه به نگرانی شرایط آب و هوایی که وجود دارد ذخائر مورد نیاز پیش بینی و انجام شده است.

نماینده عالی دولت در استان هرمزگان گفت: روزانه در سطح استان ۳۱ تن گوشت قرمز گرم و منجمد درحال توزیع است که پاسخگوی نیاز خواهد بود،

گروه خبر // استاندار هرمزگان با اشاره به تأمین کالاهای مورد نیاز مردم در ماه مبارک رمضان و عید نوروز گفت: تمهیدات لازم برای تأمین اقلام مورد نیاز اندیشیده شده و نظارت بر بازار نیز با جدیت در حال انجام است و با متخلفان برخورد می‌شود.

به گزارش خبرنگار دریا، مهدی دوستی در جلسه ستاد تنظیم بازار کشور به ریاست محمد مخبر معاون اول رئیس جمهور و با حضور احمد وحیدی وزیر کشور و سایر مسئولان کشوری اظهار داشت: با توجه به همزمانی ایام ماه مبارک رمضان و نوروز در استان هرمزگان تمهیدات لازم برای تأمین مایحتاج عمومی مردم همچنین کنترل و تنظیم بازار اندیشیده شده است. وی با اشاره به تسهیل دسترسی مردم به اقلام ضروری، افزود: در سطح استان ۱۹ نمایشگاه عرضه مستقیم کالا تشکیل شد که ۴ نمایشگاه در بندرعباس و ۱۵ نمایشگاه نیز در سایر شهرستان‌های استان برپا شده تا روزانه اقلام مورد نیاز را با قیمت مصوب در اختیار مردم قرار دهند.

استاندار هرمزگان با تاکید بر تشکیل روزانه جلسات تنظیم بازار استان باهدف کنترل و نظارت بر بازار، گفت:

شرکت پالایش نفت بندرعباس پیشرو در مسئولیت های اجتماعی

آبرسانی به روستاهای بخش مرکزی با مشارکت ۴۶۰ میلیاردی پالایشگاه نفت بندرعباس

ایجاد زیرساخت آب شرب بهداشتی روستاهای بخش مرکزی شهرستان بندرعباس، ۲۰ کیلومتر خط لوله چدنی با مشخصات خاص را با اعتبار ۴۶۰ میلیارد ریال تأمین و در ۲۷ آبان ماه ۱۴۰۲ تحویل نماینده آب و فاضلاب استان هرمزگان نمود.

دکتر احمد هاشمی افزود: با توجه به لزوم تسریع در اجرای این طرح و تأمین آب آشامیدنی روستای های بخش مرکزی، با اخذ مجوزهای لازم مستقیما با شرکت سازنده برای تأمین لوله های مورد نیاز قرارداد امضا شد که با پیگیری صورت گرفته از سوی شرکت پالایش نفت بندرعباس و تأمین اعتبار طرح، در کمتر از یک ماه ۲۰ کیلومتر لوله ساخته و تحویل آفا استان هرمزگان گردید. وی بیان داشت: برای اجرای این طرح ۳۴ کیلومتر لوله گذاری انجام شده است که شرکت پالایش نفت بندرعباس با سهم ۲۰ کیلومتر، بیشترین سهم را در این طرح داشته است. مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: این شرکت پالایشی مشارکت در توسعه زیرساختهای استان را در راستای مسئولیت های اجتماعی، در استراتژی خود قرار داده است و در این راستا پروژه های متعددی در حوزه بهداشت و درمان ، راه سازی ، آموزش و پرورش و ورزش استان اجرا شده است. دکتر هاشمی تصریح کرد: بیمارستان

گروه خبر // آبرسانی به روستاهای بخش مرکزی شهرستان بندرعباس در راستای مسئولیت های اجتماعی شرکت پالایش نفت بندرعباس انجام شد.

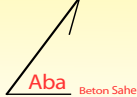
به گزارش خبرنگار دریا؛ در راستای اجرای طرح های عمرانی استان هرمزگان به منظور آبرسانی به روستاهای بخش مرکزی شهرستان بندرعباس، این شرکت پالایشی تفاهم نامه همکاری با استانداری هرمزگان، شرکت آب و فاضلاب استان و سازمان مدیریت و برنامه ریزی در مهر ماه ۱۴۰۲ به امضاء رساند. مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس گفت: بر اساس این تفاهم نامه این شرکت برای

مرکز شبانه روزی نگهداری معلولین ذهنی

حیپ این مظاهر چشم انتظار شماست

شماره کارت: ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹

خیابان آیت الله غفاری- بیمارستان شریعتی -پشت شرکت آب و فاضلاب استان ضلع غربی بهزیستی بندرعباس
تلفن: ۰۹۱۷۷۹۷۵۳۰۲



آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸۰-۳۲۲۱۲۹۲۹

کارخانه: ۳۲۵۶۱۰۳۰-۳۲۵۶۱۰۳۰

آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا
نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

فروشی

یک باب منزل ویلایی

به متراژ ۱۵۰ متر در محدوده میدان

شاه حسینی دارای برق سه فاز و سند تک برگ

به فروش می رسد

تلفن تماس : ۰۹۳۶۹۱۶۸۶۳۳۳

ساعت تماس : از ساعت ۱۱ الی ۱۶

همیشه آنلاین
با اینترنت
سریع سیستم جنوب

۰۷۶۶۳۳۰۴
پشتیبانی ۲۴ ساعته

سریع سیستم جنوب

فروشی
یک باب منزل ویلایی
به متراژ ۱۵۰ متر در محدوده میدان
شاه حسینی دارای برق سه فاز و سند تک برگ
به فروش می رسد

تلفن تماس : ۰۹۳۶۹۱۶۸۶۳۳۳
ساعت تماس : از ساعت ۱۱ الی ۱۶

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸۰-۳۲۲۱۲۹۲۹
کارخانه: ۳۲۵۶۱۰۳۰-۳۲۵۶۱۰۳۰

آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا
نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

یکشنبه۲۷ اسفند ۱۴۰۲
۶ رمضان ۱۴۴۵
سال بیست و سومشماره ۴۴۰۸

سرمقاله

۱۴۰۲، سالی پُر از مطالبات مردمی که محقق نشد

■ سال ۱۴۰۲ درحالی رو به پایان است که در این سال در روزنامه دریا بارها مطالبات مردمی را پیگیری و منتشر کردیم، اما متأسفانه بسیاری از آنها که بصورت سلسله وار گزارش ها، یادداشت ها و سرمقالات را به این موضوعات هم اختصاص دادیم، اما به نتیجه نرسید و مشکلات بر طرف نشد و خواسته های مردمی محقق نشد که نشان داد برخی از مسئولان برخلاف تاکیدات رهبر معظم انقلاب و ریاست محترم جمهوری، دغدغه رفع مشکلات مردم را ندارند که این شرایط منجر به افزایش مشکلات مردم و نارضایتی شان شده است. یکی از این مطالبات، حوزه مسکن است که در سال جاری و البته در چند سال اخیر به آن پرداخته ایم و از سال ۱۴۰۰ تمرکزمان برحوزه نهضت ملی مسکن بود که متأسفانه در بندرعباس هنوز ۱۵هزار واحد وارد فاز اجرا و ساخت وساز نشده است و در آخرین گفتگو با مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان که گزارش روز گذشته نیز منتشر شد، ایشان وعده آغاز ساخت ۵هزار واحد را در روزهای آینده داد و گفت که مابقی واحدها را شرکت چینی در بندرعباس به هیچ وجه رضایت‌بخش نیست و اگر در مهرماه ۱۴۰۰ بندرعباسی‌ها نیز ثبت نام می شد ویجای شهرک علوی، در بندرعباس ساخت‌و ساز شروع می شد، تاکنون تمام واحدهای مسکونی تحویل داده شده بود که اینگونه نشد و همچنان ساخت و ساز این ۱۵ هزار واحد شروع نشده است و با روند فعلی مشخص نیست چه زمانی این واحدهای مسکونی احداث شوند و به مقتضایان تحویل شوند. این شرایط باعث افزایش حباب قیمت مسکن و رهن اجاره در این شهر مهاجرپذیر بندری شده است.از طرفی دیگر سامانه اجاره پهنایز که قرار بود در شهریورماه سال جاری راه اندازی شود تا از دلال بازی و قیمت سازی در حوزه رهن و اجاره کاسته شود که این وعده نیز محقق نشد. در بلنفرم های مجازی همچنان قیمت‌سازی می شود و این بلنفرم ها نیز ساماندهی نشدند و بازار مسکن را همچنان مافیای مسکن و دلالان مدیریت می کنند و اخذ مالیات از خانه های خالی در بندرعباس اِثر ماند. در حوزه محلات و صدور سند در محلاتی که اراضی آن جزو اراضی شهرداری است و قیمت صدور سند در این محلات چندین برابر اراضی دولتی است، نیز بارها گزارش منتشر کردیم و نوشتم که ساکنان محروم این محلات توان پرداخت این هزینه های نجومی را ندارند و پیشنهاد تهاثر اراضی بین شهرداری و راه و شهرسازی را دادیم و از رئیس جمهور استیم که در سفر اخیرشان به استان در این بخش مصوبه ای داشته باشند و روز گذشته نیز گزارشی منتشر کردیم و شهردار و رئیس شورای شهر موافقت شان را با تهاثر اعلام کردند و مدیرکل راه و شهرسازی استان نیز وعده پیگیری این موضوع را دادند و نوشتم در این بخش نیاز است دادستان محترم بندرعباس ورود کنند تا شاید این موضوع بعد از سال‌ها به نتیجه برسد که امیدواریم بالاخره در این حوزه تصمیمات مناسبی اتخاذ گردد تا تبعیض بین صدور اسناد در اراضی دولتی و شهرداری بر طرف شود و ساکنان محروم تمام محلات بتوانند برای املاک شان سند بگیرند و برای نوسازی یافت فرسوده شان اقدام کنند تا از ریزش سقف و دیوار این املاک قدیمی و فرسوده بر روی ساکنان و مدفون شدن شان جلوگیری شود. محلات شرایط مناسبی ندارند و همچنان فاضلاب در برخی کوچه ها روان است و کوچه هایی هنوز پاتوق متعادل هستند. بیماری های پوستی و گوارشی و سوء تغذیه و...در این مناطق شیوع دارد و بایستی برای ارتقای خدمات‌رسانی در محلات اقداماتی اثر گذار انجام شود. بارها از بازگشایی معابر به عنوان شاه کلید ارائه خدمات در این مناطق نام بردیم و حال رئیس شورای شهر بندرعباس نیز اعلام کرده است که در سال آینده ۵۰۰میلیارد تومان برای بازگشایی معابر در محلات بندرعباس اختصاص داده اند واز صنایع و بنگاه های اقتصادی هم خواستند در این حوزه مشارکت کنند که از استاندار هرمزگان و نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه محترم بندرعباس نیز می خواهیم صنایع را تشویق و ترغیب کنند تا وارد کد ودر محلات شوند ودر بازگشایی معابر واحداث اماکن ورزشی،فرهنگی ، آموزشی، تفریحی، درمانی و... در این مناطق مشارکت گسترده تری را در راستای انجام مسئولیت های اجتماعی شان داشته باشند. در سال جاری بارها از لزوم انتقال صنوف مزاحم به خارج از شهر و خارج شدن پیاده روها از تصرف صنوف مزاحم و بسازو بفروش ها، دستفروشان و...و همچنین استانداردسازی پیاده روها نوشتم که متأسفانه بیشترین پیاده روها برای رفت و آمد عابران پیاده عادی و معلولان و جانبازان و مادران باردار مناسب نیست که به این بخش‌ها چندان توجهی نشد. هرمزگان که قطب اقتصاد کشور است ،از آن طرف قطب فقر وفلاکت و بیکاری نیز می باشد که البته در دولت سیزدهم اقداماتی در جهت رفع فقر و محرومیت و بیکاری در استان انجام شده است و با پیگیری استاندار و نمایندگان مردم در مجلس و بخصوص احمد مرادی ، اولویت استخدام در صنایع از طریق آزمون ها و به بومیان اختصاص یافته است و از طرفی نیز هرستان های جوار نیز جهت تربیت نیروی انسانی برای بنگاه های اقتصادی در جوار صنایع راه اندازی شده است که در این بخش از نماینده عالی دولت در استان تشکر می شود. در حوزه راه اندازی بازارچه های موقت و روستابازارها که دستور

صریح وزیرکشور به استانداران کشور بود، اما در استان در این بخش شرایط مناسبی نداریم و بازارچه ها راه اندازی نشدند و برخی ها گویا با راه اندازی این بازارچه ها که قرار است میوه وتره بار و کالاهای اساسی و مرغ و گوشت را با ۲۰ تا ۴۰در صد زیر قیمت بازار به فروش برسانند، مخالفت دارند وکارشکنی می کنند که در این بخش ضرورت دارد استاندار دستور قاطعی جهت راه اندازی بازارچه ها را در بندرعباس و شهرستان ها صادر نموده و پیگیر تحقق آنها شوند. در حوزه بهداشت و درمان گام هایی برای رسیدن به استانداردهای تخت های بیمارستانی در داشته شده است، اما در تربیت و تامین نیروی انسانی مراکز درمانی و پزشکان متخصص و فوق تخصص همچنان نیازهایی وجود دارد و ضرورت دارد دولت برای رفع این کمبود اقدامات لازم را داشته باشند تا مردم استان مجبور نشوند برای درمان شان به سایر استان های کشور بروند. ۱۱ اسفند امسال هرمزگانی ها نیز با حضور حداکتری در انتخابات، منتخبین خود را راهی مجالس شورای اسلامی و خبرگان رهبری نمودند وانتظار دارند نمایندگان شان پیگیر و مدافع حقوق شان باشند و منافع و مصالح مردم و نظام، خط قرمزشان باشد و وعده های شان را فراموش نکنند.

■ علی زارعی

گروه خبر // امام جمعه بندرعباس به آسیب‌های حلقه اول در بین نمایندگان اشاره کرد و گفت: تنها به حلقه اول خود توجه نکنید و همه مردم را حلقه اول نمایندگان هستند و نور چشمی ها را کنار خود قرار ندهید و نظرات رهبری و سیاست‌های ایشان و سایر منابع بالادستی در همه زمینه مورد توجه قرار دهید.

به گزارش فارس، حجت‌الاسلام والمسلمین محمد عبادی زاده نماینده ولی‌فقیه در هرمزگان، در خطبه های نماز جمعه بندرعباس با تسلیت سالروز ارتحال جانشوز حضرت خدیجه (س)، اظهار داشت: این بانو سهم بزرگی به گردن امت دارد و در طول ۲۵ سال در سخت ترین شرایط همراه پیامبر (س) بود و باید مردم با زندگی او بیشتر آشنا شوند.

وی به ویژگی‌های حضرت خدیجه از زبان پیامبر اسلام (ص) پرداخت و افزود:



گروه خبر // سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان با بیان اینکه بازآفرینی نسخه شفافبخش حوزه مسکن است، گفت: اگر به بازآفرینی شهری و کاهش بافت فرسوده توجه جدی شود بسیاری از چالش‌ها در حوزه مسکن رفع خواهد شد که شهرداری‌ها نقش موثری در این حوزه دارند.

به گزارش خبرنگار دریا، محمد مرودی در آخرین نشست آموزشی شهرداران استان در سال جاری، با بیان اینکه از شهرداران استان به دلیل همکاری شایسته ای در برگزاری انتخابات داشتند تقدیر کنیم، افزود: اگر همت و همکاری شهرداران استان در برگزاری انتخابات نبود، نمی‌توانستیم در عرصه این رویداد مهم سرپلند باشیم. وی با اشاره به نزدیکی

امام جمعه بندرعباس:

نمایندگان وقت خود را صرف نزاع نکنند

و صاحب نظر در مسائل بود و در میان زنان، پاکدامن‌ترین زن زمان خود بود و حیا و عفت داشت و باید الگوی بانوان ما باید قرار گیرد. خطیب جمعه بندرعباس ادامه

داد: او مروت داشت و ثروت خود را فدای رسول‌الله کرد و علاقه پیامبر(ص) به خدیجه (س) بی‌نظیر بود و پیغمبر (ص) می فرماید: من پیامبر نسبت به حضرت خدیجه عاشق بودم و از خدا خواستم روز قیامت خدیجه در کنار من باشد و نهایت عشق رسول‌الله است و جهان اسلام نباید حضرت خدیجه (س) و عظمت او را فراموش کند.

از خدا خواستم روز قیامت خدیجه زاده در بخش دیگر اضافه کرد: آغاز سال نو یک بیداری است و در دل های ما انسان‌ها، و برای ما بسیار مهم است و همچنین طبیعت دوباره زنده می شود و وی به ویژگی‌های حضرت خدیجه از زبان پیامبر اسلام (ص) پرداخت و افزود:

حضرت خدیجه مظهر زیبایی و معرفت زیاد

خبری



و از طرح های آنان استفاده و مشکلات را از زبان نخبگان بشنود.امام جمعه بندرعباس به آسیب‌های حلقه اول در بین نمایندگان اشاره کرد و گفت: تنها به حلقه اول خود توجه نکنید و همه مردم حلقه اول نمایندگان هستند و نورچشمی‌ها را کنار خود قرار ندهید و نظرات رهبری و سیاست های ایشان و سایر منابع بالادستی در همه زمینه بررسی و قانونمند کنید و در راستای خدمت رسانی گام بردارید. حجت‌الاسلام والمسلمین عبادی زاده گفت: گفتمان امام و رهبری را در بین مردم ترویج دهید و گفتمان امامیـن انقلاب را در مجلس تقیـب کنید و تبدیل به قانون نمایید.

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان:

بازآفرینی نسخه شفافبخش حوزه مسکن است

و فضاهایی هساز با هویت شهری موجب آرامش، امنیت و مشارکت شهروندان میشود، این امر از وظایف ذاتی شهرداری است که شهرداران موظف به اجرای آن هستند.

مرودی با بیان اینکه شهرداران استان نسبت به مأموریت مهم خدمت‌رسانی در دولت سیزدهم توجه ویژه‌ای داشته باشند، تاکید کرد: فعالیت شهرداران منجر به تقویت سرمایه اجتماعی نظام می‌شود و با توجه به نزدیکی شهرداران به مردم از این نزدیکی با ارائه خدمات مناسب به مردم و افزایش رضایتمندی، سبب تقویت سرمایه اجتماعی شویم.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان اضافه کرد: شهرداران به عنوان افراد مسلط به قانون، لازم است تا با اقدامات پیشگیرانه به ویژه در نقاطی که بیشترین ارتباط و تعامل را با مردم دارند، نسبت به نیروها کنترل داشته باشند و مانع از بروز تخلف شوند.

وی در پایان با بیان اینکه بازآفرینی نسخه شفافبخش حوزه مسکن است، گفت: اگر به بازآفرینی شهری و کاهش بافت فرسوده توجه جدی شود بسیاری از چالش‌ها در حوزه مسکن رفع خواهد شد که شهرداری ها نقش موثری در این حوزه دارند.

خبر

ثبت‌نام پایه هفتم و دهم مدارس سمپاد و نمونه دولتی در هرمزگان از ۱۸ فروردین

■ گروه خبر // مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: ثبت نام داوطلبان ورودی پایه هفتم و پایه دهم مدارس سمپاد و نمونه دولتی در استان از ۱۸ فروردین ماه سال ۱۴۰۳ آغاز می‌شود.محمد قویدل با بیان اینکه ثبت نام به صورت الکترونیکی در سامانه ثبت نام به نشانی اینترنتی MY.MEDU.IR و توسط خود داوطلبان انجام می‌شود افزود: ثبت‌نام داوطلبان ورودی پایه هفتم و پایه دهم مدارس سمپاد و نمونه دولتی در استان از ۱۸ فروردین ماه سال آینده آغازو تا ۲۸ مهین ماه ادامه دارد. وی با اشاره به اینکه دفترچه راهنمای ثبت‌نام شرکت در آزمون ورودی از طریق سامانه ثبت نام به نشانی اینترنتی MY.MEDU.IR در اختیار داوطلبان داخل و خارج از کشور قرار می‌گیرد گفت: زمان برگزاری آزمون ورودی پایه هفتم راس ساعت ۸ صبح روز پنجشنبه مورخه ۳۱ خرداد ماه سال ۱۴۰۳ است.مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان زمان برگزاری آزمون پایه دهم مدارس سمپاد نمونه دولتی را راس ساعت ۸ صبح روز جمعه یکم تیرماه سال ۱۴۰۳ اعلام کرد و افزود: کارت ورود به جلسه این آزمون‌ها ۵ روز قبل از تاریخ برگزاری امتحان از طریق سامانه ثبت‌نام به گزارش فارس ، وی شرایط ثبت‌نام در آزمون ورودی پایه هفتم مدارس سمپاد را اشتغال به تحصیل در پایه ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ و کسب مقیاس (خیلی خوب) در تمامی دروس نوب دوم پایه پنجم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ و کسب مقیاس خیلی خوب در تمامی دروس در نوب اول پایه ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ اعلام کرد و گفت: شرایط شرکت در آزمون ورودی پایه دهم مدارس نمونه دولتی و تکمیل ظرفیت مدارس سمپاد، اشتغال به تحصیل در پایه نهم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ یا اتمام پایه نهم و عدم ورود به پایه بالاتر با داشتن شرایط سنی (مطابق ماده ۱۹ آئین نامه آموزشی دوره دوم متوسطه) متولدین قبل از ۰۱/۰۷/۱۳۸۵ مجاز به ثبت نام نیستند.

مدیرکل انتقال خون هرمزگان:

در روزهای عید ان اهدای خون غفلت نکنیم

■ گروه خبر // مدیرکل انتقال خون هرمزگان از عموم مردم استان خواست تا اهدای خون در روزهای پایانی سال را فراموش نکنند و گفت: عبـمر برخی از فرآورده‌های خونی فقط ۳ روز است و برای تامین آن‌ها و نجات جان بیماران، نیاز به اهدای خون مستمر است. ایمان زارعی با اعلام نیاز سازمان انتقال خون به اهدای خون مردم استان هرمزگان، اظهار کرد: نیاز به خون و فرآورده‌های خونی همچنان پابرجاست اما مردم عزیز به‌دلیل مشغله‌ها فرصت کم‌تری برای اهدای خون دارند. وی افزود: عمر برخی از فرآورده‌های خونی فقط ۳ روز است و برای تامین آن‌ها و نجات جان بیماران، نیاز به اهدای خون مستمر است. به گزارش ایسنا، زارعی عنوان کرد: اهدای خون مشکلی در روزه داران عزیز به‌وجود نمی‌آورد و لذا پس از افطار می‌توان خون اهدا کرد.

تقویم ۱۴۰۳ در یک نگاه



۳
یکشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲
۶ رمضان ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۸۴۴۰۸
خبر

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کرمان:

سال آینده ۲۰ برنامه اقتصادی در استان کرمان اجرا می‌شود

■ آرزو توکلی سررویس استان ها // رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان گفت: برای سال آینده ۲۰ برنامه اقتصادی در دست اقدام داریم. به گزارش خبرنگار دریا؛ محمدرضا وحیدی در جلسه شورای توسعه و برنامه‌ریزی استان کرمان اظهار کرد: میزان اعتبارات تملک دارایی و سرمایه‌ای استان در سال جاری حدود ۱۵۵۴ میلیارد تومان بوده که تاکنون حدود ۵۴درصد آن تخصیص یافته و در هفته آینده این تخصیص اضافه می‌شود.وی ادامه داد: حدود ۶۵ میلیارد تومان کسری حقوق داشتیم که ۹۰ درصد آن تخصیص داده شده تا دستگاه‌ها در پرداخت حقوق کارکنانشان در اسفندماه به مشکل بر نخورند.رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان در ادامه اظهار کرد: در لایحه بودجه سال آینده اعتبارات هزینه‌ای استان ۳۴درصد و اعتبارات دارایی و سرمایه‌ای ۶۷درصد رشد داشته است. همچنین مقرر شد که ۱۳۰۸ میلیارد تومان بهره مالکانه به استان اختصاص داده شود. گفتنی است که اعتبارات استان در لایحه بودجه سال آینده هنوز تصویب نشده و پیشنهاد سازمان برنامه و بودجه کشور است.وی با اشاره به تدوین ۱۰ برنامه بیان کرد: برای سالال آینده ۲۰ برنامه اجرایی در دست اقدام داریم که شامل اقتصاد دانش بنیاد (دارای هشت محور)، بهبود فضای کسب و کار، اقتصاد دیجیتال(دارای هشت محور)، تدوین سند اشتغال دیجیتال، حمایت از شرکت‌های دانش بنیان، احصاء فرصت‌های سرمایه‌گذاری و خلق منابع مالی، بسترسازی توسعه اشتغال استان، برنامه فعال سازی واحدهای تولیدی و تکمیل زنجیره‌های تولید و ... هستند.وحیدی در بخش دیگر سخنانش از افزایش ۱۰۰ درصدی شرکت‌های دانش بنیان استان در سال جاری خبر داد و تصریح کرد: اعتبارات پژوهشی کل دستگاه‌ها را جمعیم و پنج طرح پژوهشی تعریف کردیم.وی با بیان این مطلب که امسال ۱۱۰ درصد درآمدهای استان محقق شد، اظهار کرد: ۲۵ واحد تولیدی که در خصوص بیمه دجار جالش بودند، با همکاری سازمان تامین اجتماعی مشکل آنها حل شد.رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان کرمان ادامه داد: امسال ۲۰۵۰ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال پرداخت شد و ۵۳ هزار فرصت شغلی در استان ایجاد شد به گونه‌ای که ۱۱۵ درصد تهدد اشتغال استان در سال جاری محقق شده است. وی با اشاره به ارتقاء بهبود فضای کسب و کار و کسب رتبه چهارم امنیت سرمایه‌گذاری و رتبه سوم استان در ایجاد اشتغال پایدار بیان کرد: امسال شاخص‌های اقتصادی استان کرمان ارتقا یافته است.

بسا ماه رمضان، قرآن و رویکرد اهل بیت عصمت و طهارت باشد. خطیب نماز جمعه بوشهر در بخش دیگری از صحبت‌های خود اظهار کرد: این روزها وضعیت مردم فلسطین در غزه و سایر مناطق آن نامناسب بوده و با زبان روزه مقاومت می‌کنند که نیاز است جامعه اسلامی و مردم مسلمانان و بویژه آزادگان جهان را فراموش نکنند و همواره فریاد مرگ بر اسرائیل و آمریکا را به زبان بیاوند. صفایی بوشهری عنوان کرد: رسانه‌ها باید حرکت مقاومت را زنده نگه داشته و محکومیت رژیم اشغالگر قدس را مدام بیان کنند.

مدیرکل بندر و دریانوردی خرمشهر خبر داد

برگزاری مانور دریایی اطفای حریق و نجات در بندر خرمشهر

حسن سیلای سررویس استان ها // آتش سوزی شناور و همچنین شبیه سازی به آییناندازی و نجات چهار نفر انجام شد. مدیرکل بندر و دریانوردی خرمشهر به تشریح جزئیات طرح ایمنی سفرهای نوروزی پرداخت و گفت: این طرح از ۲۴ اسفندماه امسال آغاز شده و تا ۲۴ فرودین ماه ۱۴۰۳ ادامه دارد؛ این طرح در محدوده رودخانه کارون از ابتدای دهانه کارون تا انتهای پل آزادی (قدیم) انجام خواهد شد.وی بیان کرد: در قالب طرح نامبرده هفت فروند شناور ناجی و حدود ۵۰ نفر بازرس در این ایام برای اطمینان از ایمنی سفرهای نوروزی مستقر خواهند شد. عسکری تاکید کرد: توزیع جلیقه نجات، نظارت بر رعایت نکات ایمنی آغاز طرح ایمنی سفرهای نوروزی سال ۱۴۰۳ اعلام کرد. وی عنوان کرد: مانور اطفای حریق و تفحص و نجات در واقع آغاز عملیات طرح ایمنی سفرهای نوروزی در محدوده رودخانه کارون خرمشهر بود که در جریان این مانور



هرمزگان زیبا

عکس روز



📷 عرفان سامان فر

کاریکاتور



طرح: معصومه زارعی

جنوب کشور

امام جمعه بوشهر:

رفع بیکاری و مشکلات مردم اولویت مسئولان باشد

امیدوارم سال جدید سال گشایش و بهبود وضعیت زندگی مردم است که تحقق این مهم نیازمند توجه ویژه مسئولان حوزه اقتصادی است.وی همچنین با تاکید بسه اهمیت مردم داری اظهار کرد: مردم داری جوهره اصلی نظام حکمرانی اسلامی است و نکند درب اداره ای روی مردم بسته باشد و مسئولی با مردم و پای مشکلات آنان ننشیند. گرانفروشی و تورم در کشور نیاز به تدبیر دارد چرا که این معضل زندگی مردم را تلخ کرده و قدرت خرید خانواده‌ها را بسیار کاهش داده است.صفایی بوشهری ادامه داد: مسئولان اقتصادی کشور و استان باید طوری مدیریت کنند تا زندگی مردم دچار بحران و چالش اقتصادی نباشد.وی افزود:

وی بیان کرد: از این رو مردم تا جایی که می‌توانند به خوششان، همسایه و فقرا کمک کنند تا در آستانه سال نو پدري شرمنده فرزندان نباشد و عید برای خانواده نیازمندان نیز به معنی واقعی عید باشد. امام جمعه بوشهر تصریح کرد: وضعیت گرانی، گرانفروشی و تورم در کشور نیاز به تدبیر دارد چرا که این معضل زندگی مردم را تلخ کرده و قدرت خرید خانواده‌ها را بسیار کاهش داده است.صفایی بوشهری ادامه داد: مسئولان اقتصادی کشور و استان باید طوری مدیریت کنند تا زندگی مردم دچار بحران و چالش اقتصادی نباشد.وی افزود:

سید ابوالحسن جعفری سروریس استان ها //

امام جمعه بوشهر گفت: در این روزهای باقیمانده تا آغاز سال نو مسسئولان، خیران و هر کسی که می‌تواند به خانواده‌های نیازمند کمک کنند چراکه این کار بالاترین ثواب را دارد.

به گزارش خبرنگار دریا، آیت الله صفایی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه این هفته شهر بوشهر اظهار کرد: در آستانه فصل بهار خانواده‌ها زندگی نوینی آغاز می‌کنند و اگر پدري دچار مشکل مالی و از توانایی لازم برای تامین نیازهایش برخوردار نباشد بدون تردید شرمنده خانواده خواهد شد.

ولنگاری در فضای مجازی، مهمترین ابزار جنگ فرهنگی دشمن است

علیرضا حاتری زاده سررویس استان ها //امام جمعه بخش مرکزی یزد گفت: ولنگاری در فضای مجازی مهمترین ابزار جنگ فرهنگی دشمن در کنار رسانه‌های بیگانه است.

به گزارش خبرنگاردریا، آیتالله سید محمدکاظم مدرسی در خطبه‌های این نمازجمعه با اشاره به آداب روزه‌داری اظهار کرد: تقویت عاطفه از مزایای روزه‌داری است به نحوی که از طریق تحمل گرسنگی و تشنگی موجب دردآشنایی با کسانی می‌شود که رنج گرسنگی را تحمل می‌کنند.وی عنوان کرد: برخی افراد آداب روزه‌داری تکلیف انجام شده باشد اما انسان را به تقوا نمی‌رساند. مدرسی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه یکی از مسئولیت‌های امام زمان (عج) خرافه‌زدایی است، گفت: خرافه از جهل مردم ناشی می‌شود و به گفته امام صادق (ع) زمانی که امام زمان (عج) ظهور می‌کنند با جهلی گسترده‌تر از دوران جاهلیت مواجه می‌شوند.وی ادامه داد: یکی از آثار جهل خرافات است و نباید تصور کنیم که فقط در جامعه خود خرافات وجود دارد، خرافات در شرق و غرب دنیا به گونه‌های مختلف همچون آرزو کردن در هنگام دیدن شهاب‌سنگ و یا رمالی در حال گسترش است.امام جمعه بخش مرکزی یزد با اشاره به برخی از خرافات‌های موجود در جامعه امروزی عنوان کرد: نحسی ۱۳، ریختن خون بر درب خانه و ماشین، ادعای ارتباط با امام زمان (عج)، ساخت تصاویر جعلی از حضرات معصومین (ع) و جزو خرافاتی است که وارد زندگی ملتدین شده و همه باید نسبت به این موضوع حساس و بایستبر باشیم.

مدرسی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه

گمرک جمهوری اسلامی ایران

حوزه نظارت بر گمرکات استان هرمزگان و گمرک شهید رجائی

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران

حوزه نظارت بر گمرکات استان هرمزگان در نظر دارد تکمیل عملیات ابنیه و اجرای تأسیسات برقی و مکانیکی سالن چند منظوره آموزشی گمرک شهید رجائی، واقع در شهر بندرعباس، اسکله شهید رجائی– جنب ساختمان مرکزی حوزه نظارت گمرکات استان هرمزگان، را پس از ارزیابی کیفی، در چند مرحله اجرایی از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکار/پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا از شرکت هایی که همزمان دارای رتبه ۳ و بالاتر در رشته ساختمان و ابنیه و رتبه ۵ و بالاتر در رشته تأسیسات و تجهیزات هستند، دعوت بعمل می آید با مراجعه به سامانه ستاد ایران نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی مناقصه‌گران اقدام نمایند. پس از ارزیابی، از شرکت‌هایی که حائز حداقل امتیاز لازم شوند برای شرکت در مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد.

- ۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار:** بندرعباس– گمرک شهید رجایی– ساختمان حوزه نظارت گمرکات استان هرمزگان و گمرک شهید رجائی تلفن تماس ۰۷۶۱۳۳۵۱۴۴۷۹
- ۲- موضوع مناقصه:** تکمیل ابنیه و اجرای تأسیسات برقی و مکانیکی سالن چند منظوره آموزشی گمرک شهید رجائی
- ۳- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی:** از تاریخ درج آگهی فراخوان تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ ساعت ۱۹
- ۴- مهلت تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده:** روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ ساعت ۱۹
- ۵- نشانی محل دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی:** سامانه ستاد ایران به نشانی الکترونیک <https://setadiran.ir>

شناسه آگهی: ۱۶۸۶۳۶۱



یکشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲
۶ رمضان ۱۴۴۵
سال بیست و سوم شماره ۴۰۸

آشپزی

کنت مرغ فوری



تهیه افطاری های ساده از قدیم الایام در بین خانواده های ایرانی مرسوم بوده و اقوام مختلف ایران زمین تلاش کرده اند بسته به بضاعت و مواد غذایی موجود در منطقه خود، سفره‌های افطار خود را رنگین کنند. کنت مرغ یکی از همین غذاهای ساده است که می توان آن را در شبهای رمضان آماده کرد.

- مواد لازم برای چهار نفر**

سینه مرغ چرخ شده.....۵۰۰ گرم
پیاز۱ عدد
تخم مرغ۱ عدد
۲قاشق غذاخوری نعنا خشک.....
۱ قاشق غذاخوری گشنیز خشک.....
۱ قاشق غذاخوری گوچه فرنگی.....۲ عدد
نمک و فلفل و بودر سیر.....به میزان لازم
آرد ذرت.....۲ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده.....۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۱- پیاز و گوچه فرنگی را رنده کرده و به سینه مرغ چرخ شده اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم.
۲- یک عدد تخم مرغ را با چنگال هم زده و سپس نعنا، گشنیز، بودر فلفل را به آن اضافه می کنیم.
۳- در مرحله پایانی نمک، آرد ذرت و زعفران دم کرده را به مواد اضافه کرده و ورز می دهیم تا مواد خوب مخلوط شوند.
۴- مایه کنت مرغ را یکساعت در یخچال استراحت دهد تا آماده سرخ شدن شود.
۵- روغن را در ماهی تابه داغ می‌کنیم و مایه کنتل را با دست فرم داده و در روغن سرخ می‌کنیم.

با کختن

ماه رمضان امسال را برای کودکان خاص کنید



اگر می‌خواهید کودکان پیش از رسیدن به سن تکلیف به نماز و روزه پایبند باشد باید با رعایت نکات تربیتی در ماه رمضان، خاطره شیرینی از این ماه در ذهن آنها باقی بگذارد.

ماه رمضان یک‌زمان خاص از سال است که می‌تواند یک تجربه هیجان‌انگیز برای کودکان باشد. از روزه گرفته تا افطاری دادن و شب گردی‌های شبانه در ماه رمضان حال و هوای خاصی دارد که به‌سختی می‌توان آن را با کلمات توضیح داد. با همه حال و هوای ماه رمضان اما این ماه برای کودکان که درک درستی از روزه‌داری ندارند، سخت است؛ لذا خانواده‌ها با انجام کارهایی لازم است تا این ماه را برای کودکان جذاب کنند.

- خانه را با کودکان تزئین کنید** هم‌زمان با آغاز ماه مبارک رمضان خانه را به همراه فرزندتان تزئین کرده و ماه رمضان امسال را خاطره‌انگیزتر کنید. تزئینات زیبا مانند فانوس‌های کاغذی، شمع‌های معطر، بتر یا بادکنک تهیه کرده و بر روی آنها عبارت «رمضان مبارک» بنویسید. از چیه‌ها در تزئین کمک بگیرید و از ایده‌ها و پیشنهادات آنها استفاده کنید.
- به کودکان نحوه روزه‌گرفتن را بیاموزید** اگرچه کودکان قبل از رسیدن به سن تکلیف مجبور نیستند ماه رمضان را روزه بگیرند، اما می‌توانید آرام‌آرام آنها را با مفهوم روزه آشنا کنید. شما می‌توانید ارزش‌های اسلامی را با توضیح‌دادن اهمیت روزه، یعنی تقرب به خدا به آنها القا کنید. با یادآوری مهمانی‌هایی که در آن به کودکان خوش می‌گذرد، ماه رمضان را مثل یک مهمانی خاص که میزبان آن خواهند است، توضیح دهید و از ویژگی‌هایی مانند صحبت باخدا، امید به استجابت دعا، مهربانی

بانوی دیا

چگونه مخارج عیدنوروز را مدیریت کنیم؟

به قول بزرگ‌تراها، قدیم‌ها همه چیز بهتر بود و دلیل آن هم چیزی نبود جز سادگی و قناعت‌ورزی اما چند سالی است که چشم و هم‌چشمی دغدغه‌های افراد را چند برابر کرده و حتی بهانه‌ای برای اختلاف‌های جدی میان زن و شوهرها شده است. یکی از نمونه‌های بارز این الگوی غلط در رسومات دید و بازدیدهای عید نوروز و همچنین افطاری‌های ماه مبارک رمضان دیده می‌شود. در واقع از چند سال گذشته پیروی از الگوهای تجملاتی در بسیاری از خانواده‌ها باعث شده که برخی دیگر که توانایی مالی کمتری دارند، در مقابل این هزینه‌ها معذب شوند و حتی برای اینکه جلوی مهمانی‌های پر زرق و برق فامیل کم نیاورند زیر بار قسط و قرض بروند. به همین دلیل عید نوروز بیشتر از اینکه بهانه‌ای برای دور شدن از دغدغه‌ها و نزدیک شدن خانواده‌ها به یکدیگر باشد، به دغدغه‌ای پر استرس تبدیل شده است. اما ریشه‌کن کردن این الگوی غلط جز با تغییر در سبک زندگی خودمان امکان پذیر نیست. عید نوروز و ماه رمضان پیش رو زمان خوبی برای اصلاح این الگوی غلط است تا هم آرامش خانواده را تأمین کنیم و هم با حذف هزینه‌های اضافه بتوانیم پس انداز کنیم. از طرفی دیگر خانواده‌هایی که عادت دارند هم برای دید و بازدید عید نوروز و هم افطاری ماه رمضان مهمانی برگزار کنند، هم زمانی این دو مناسبت برایشان مزیت است تا از تکرار مهمانی‌های پر خرج جلوگیری کنند. استفاده از راهکارهای خلاقانه تأثیر بسیاری در کاهش هزینه‌های غیر ضروری دارد. اعضای یک خانواده می‌تواند با استفاده از ایده‌های مختلف، دیگران را نیز به فکر حذف چشم و هم‌چشمی‌های آسیب زا بیندازند و آن‌ها را نیز به این سمت ترغیب کنند. در ادامه به راهکارهایی که می‌تواند باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های شما شود می‌پردازیم.

تقلات خانگی درست کنید



طراحی اتاق خواب در سال ۱۴۰۳

بافت، عمق و بازیگوشی را می‌افزاید به سبک اتاق خواب خود بازگردانید. روتختی‌های بافت دار به طور فزاینده‌ای محبوب شده‌اند، از چین‌دار و چین‌دار گرفته تا طرح‌های چروک و لاف.
کاغذ دیواری پررنگ
در سال ۱۴۰۲ استفاده از طرح‌های برجسته و دیوارپوش‌ها کاملاً برانداخته شده است اما در عوض پیشنهاد می‌شودکه کل فضای دیوار با یک رنگ کاغذدیواری پر رنگ پوشانده شود و در کنار آن از هارمونی رنگ برای روتختی و بالش‌ها استفاده شود. این اقدام جسورانه‌ای است که از آن پشتیبان نخواهید شد.
ناهمانگایی بین رنگ ملحفه و بالش‌ها
تغییرات کوچک مانند افزودن رنگ‌های جدید به بالش یا ملحفه‌ها می‌تواند تفاوت عمده‌ای در دکور اتاق شما ایجاد کند. اینگونه تغییرات با هر بودجه و هر اندازه و هر سلیقه‌ای مطابقت دارد.
روتختی و دیوار کل‌گلی
طراحان شاهد جهش کاغذ دیواری‌های گلدار و پارچه‌های روی پرده‌ها و میلمان هستند. اتاق خواب خود را با استفاده از هر دو تکنیک به یک بهشت رنگارنگ تبدیل کنید. تغییر رو تختی و استفاده از پارچه‌های گلدار تغییری آسان و سرگرم کننده را برای شما مقدور می‌کند. در کنار این استفاده از کاغذ دیواری پر جنب و جوش بر هیجان اتاق شما می‌افزاید.
کمدهای بزرگ و چادار
بهتر است در دکور اتاق خود در سال ۱۴۰۳ کمدهای بزرگ مخفی را طراحی کنید تا در کنار نظم دادن به وسایل‌ها و سازمان‌دهی تقاضا برای فضای اضافه را تأمین کنید.چنانچه به هر یک از طراحی‌های پیشنهادی برای اتاق خواب خود علاقه‌مند شده‌اید، از همین امروز به فکر تغییر اتاق خواب خود بیافیتید. رسیدن به آرامش و خواب آسوده را در اولویت سال جدید خود قرار دهید.

تخت‌های دو طبقه با طراحی‌های زیبا

تختخواب‌های دوطبقه به‌طور گسترده‌ای رواج پیدا کرده‌اند، به ویژه در خانه‌های ویلایی که در آن‌ها دوستان و خانواده‌ها اغلب با کودکان خود به منزل شما می‌آیند. این تخت‌ها، عملی و کارآمد هستند و می‌توانند طراحی‌های جالبی داشته باشند.
رنگ های آرام رویایی
یک اتاق خواب با کاغذ صورتی کمرنگ روی دیوارها و سقف، یک تخت با روتختی پارچه‌ای و پتوهای شنل با رنگ‌های آرام، با یک میز زیر یک پنجره کوچک، یک نیمکت چوبی تیره در پای تخت و یک فرش طرح دار. این یک طراحی زیبایی دیگر برای اتاق‌خواب شما است. رنگ های ملایم در این اتاق خواب به طور هم‌زمان آرامش بخش و امروزی است. وقتی نوبت به اتاق خواب می‌رسد، یک پالت رنگی آرام مناسب‌تر است. زمانی که با یک پالت آرام طبیعی احاطه شده‌اید، راحت‌تر ریلکس می‌شوید. با اضافه کردن پتو ترمه و روبالشی ابریشمی اکنون مستقیماً به سرزمین رویاها می‌روید.
اتاق خواب، اتاق کار و اتاق خاطره‌ها

اتاق خواب برای برخی علاوه بر فضای رسیدن به آرامش، اتاق کار نیز می‌باشد، بنابراین بهتر است با قرار دادن یک میز تحریر در یک طرف تخت و یک باخنتی در طرف دیگر، شخصیت و زیرکی را به اتاق خواب بیاورید. در این فضا مهم نیست چقدر دکور نامتعارف می‌شود، مهم این است که تخت فضای استراحت از میز تحریر، فضای کار جدا می‌شود. در کنار میز تحریر می‌توانید فضایی بر روی دیوار را برای نمایش چیزهایی که دوست دارید و یا نوشته‌هایی که باید به آن بیشتر دقت کنید و یسا یادآوری‌ها اختصاص دهید. در این صورت کل فضای اتاق شلوغ نمی‌شود.

استفاده از ملحفه‌های بافت‌دار

برخلاف گذشته که ملحفه‌های سفت و هتل مانند بر صنعت رختخواب مسلط شده بودند، ملحفه‌هایی که

هستید، دوست دارید زمان زیادی از روز را استراحت کنید و حوصله سروصدا ندارید؛ اما از آن طرف کودکان هم حق دارد که بازی کنند و در طول روز دلش غذا و تقلات مختلف بخواهد؛ بدخلاقی شما برای ایجاد سروصدا یا برآورده‌کردن خواسته‌های کودک تنها باعث دید منفی و نوعی زدگی نسبت به این ماه بزرگ در ذهن کودک خواهد شد.

افطاری دهید

افطاری دادن در ماه رمضان بسیار رایج است و امسال باتوجه به تقارن ماه رمضان با عید نوروز، صله‌رحم باشکوه‌تر از سالیان قبل برگزار خواهد شد. به فرزندانتان اجازه دهید فهرست و منوی مهمانان را تهیه کنند. همچنین از آنها بخواهید مقداری از غذا را درست کنند. می‌توانید در تهیه قسمت‌هایی از افطار که نیازی به استفاده از اجاق‌گاز یا برش با چاقو ندارند، کمک بگیرید.
تقویم ماه مبارک رمضان درست کنید

برای فرزندتان یک تقویم ماه رمضان درست کنید تا هر روز یک کار خوب انجام دهد و هر روز یک هدیه کوچک مثل خوراکی موردهلاقه، لوازم تحریر و... برای او در نظر بگیرید. به‌این ترتیب بچه‌ها بعد از انجام یک کار خیر، معنای ثواب که یکی از اهداف ماه رمضان است را درک می‌کنند.

عید فطر را جشن بگیرید

عید فطر، روز عیدی گرفتن از خداوند متعال است. چه خوب است که والدین این عید بزرگ را جشن بگیرند، کودکان را با خود به نماز عید فطر ببرند و در نهایت با یک عیدی خوب این روز را برای فرزندشان خاطره‌انگیز کنند. در صورت امکان نیز می‌توانید هدیه‌های کوچکی درست کنید و از فرزندتان بخواهید که در نماز عید فطر آنها را به کودکان بدهد.

مشاهده آثار مثبت روزه‌داری یکی از راه‌های بسیار مؤثر برای پریدن به اهمیت روزه و روزه‌داری است. نحوه رفتار باید به گونه‌ای باشد که کودک احساس کند بزرگ‌تراها به‌خصوص پدر و مادر خوش‌اخلاق‌تر، مهربان‌تر و صبورتر شده‌اند. مراقب باشید در این ماه رفتارهایی که باعث ایجاد محدودیت در کودک می‌شود از خود بروز ندهید. درست است که شما روزه

با نزدیک شدن به پایان سال، تغییر در دکوراسیون و طراحی اتاق خواب بسیار رایج است. شاید این یک معجزه باشد برای اتاق شخصی و پناهگاه آرامش شما از تمام خستگی‌ها همیشه تغییر نیاز به خرید ندارد شاید با کمی فنگ شویی با یک تغییر دکور ساده بتوانید به اتاق خواب مطلوبتان دست‌پیدا کنید و باعث کاهش هیجان و یا ایجاد هیجان در شخصی ترین فضای خانه شوید. معمولاً وقتی صحبت از بازسازی و تغییر دکوراسیون خانه می‌شود، مکان‌های عمومی مانند اتاق نشیمن و آشپزخانه بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند و اتاق خواب اغلب به فراموشی سپرده می‌شود. در بیشتر خانه‌ها اتاق خواب‌ها به فضای اداری در خانه تبدیل شده‌اند در حالی که اتاق خواب باید مکان آرامش باشد و بس. ما در اینجا به شما برخی از ترندهای طراحی اتاق خواب در سال ۱۴۰۳ را پیشنهاد می‌دهیم تا از اکنون در تکاپوی خانه‌تکانی و تغییر دکور اتاق خواب خود بیافیتید و بتوانید در سال جدید آرامش بیشتری را در فضای اتاق خواب خود تجربه نمایید.

استفاده از بافت‌های مختلف و رنگ انباشته شده
تخت با سایبان کاذب‌ای در بالای تخت با پارچه توری با پروانه‌های رنگی، صندلی راحتی و میز گرد با پارچه همسان، روتختی راه راه آبی و سبز، سرویس خواب با چراغ کاغذ دیواری سبیز با چاب ظرف. این الگو با رنگ‌های لایه‌ای می‌تواند پیشنهاد خوبی برای دکور اتاقتان در سال جدید باشد. لایه‌های رنگی در این اتاق می‌توانند از هر جایی شروع و به هر جایی ختم شوند، از فرش و کاغذ دیواری گرفته تا پتو و سایبان.

در سال جدید بهتر است بجای استفاده از یک رنگ، کمی از هر رنگ ترکیب کنید. در نتیجه یک فضای لایه لایه‌ی طبیعی و بی دردمسر دارید. استفاده از یک فرش سنتی رنگارنگ برای این اتاق خواب بسیار مناسب است.

پیش از شروع سال ۱۴۰۳ انرژی‌های منفی خانه خود را دفع کنید



نگهداری یونسای نیز خودداری کنید، زیرا آنها کوچک شده و اجازه رشد به حداکثر پتانسیل خود را نمی‌دهند.

هدایایی که از کسانی که دوست ندارید، گرفته‌اید

چنانچه از فردی که دوستش ندارید هدیه‌ای گرفته‌اید و از روی رودریاستی آن را نگه‌داشته‌اید، هدیه را در معرض دیدتان قرار ندهید چرا که با هر بار دیدن انرژی منفی را به شما منتقل می‌کند. تا آن را بیرون بیندازید یا جایی قرار دهید که کمتر آن را ببینید.

آینه شکسته یا لک شده

علم فنگ شسوپی به وجود آینه‌های سالم و بدون لک بسیار تأکید می‌کند. فرقی ندارد که این آینه در حمام ، اتاق خواب، دستشویی یا هر جای دیگری باشد. آینه همیشه باید در وضعیت خوبی به سر برود و آسبیی ندیده باشد. بنابراین همیشه اجتناب کنید. این گیاهان باعث ایجاد مشکل بین اعضای خانواده می‌شوند.

لباس پارِه

لباس‌های فرسوده، لباس‌های پاره و لحاف‌های کهنه که می‌توانند مشکلاتی را در زندگی عاشقانه شما ایجاد کنند. هر ماه یکبار کمدهای خود را زیر و رو کنید و وسایلی را که رنگ و رو رفته یا دیگر استفاده نمی‌کنید دور بریزید. لباس‌های قدیمی مانع از انرژی‌های تجدیدپذیر در خانه می‌شوند.

حیوانات مرده

حیوانات تاکسیدرمی، پوست ببر و پلنگ، عاج‌فیل، صدف، حیلون یا شاخ دارای انرژی های راکد هستند که دائماً با مرگ قطع می‌شود. بطور کلی هر چیزی که غیر طبیعی است را نباید در خانه نگهداری کرد. توصیه می‌شود از

خانه سردرگمی کرده و باعث سردرگمی اهالی خانه شود. تصاویر اشیار، اقیانوس، باران، آکواریم یا آبنا در اتاق خواب می‌تواند منجر به مسائل مالی و مشکلات روحی و روانی شود. به این دلیل که آب عنصری ناپایدار است و محیطی ناآرام در خانه ایجاد می‌کند.

تعداد زیادی مجسمه

نگهداری مجسمه زیاد هرچند سالم باعث ورود انرژی منفی به خانه می‌شود. بنابراین اگر به مجسمه علاقه‌مندید تعداد کمی در فضای خانه نگه‌داری کنید.

کل های خشک یا مصنوعی

در حالی که طبیعت همیشه یک عنصر خوشایند است که خانه ها است، گل ها یا گیاهانی که پژمرده یا خشک شده اند می‌توانند تأثیر معکوس بر ساکنان داشته باشند. اینها جریان انرژی را مختل می‌کنند. از نگهداری گیاهان خاردار در خانه جدا اجتناب کنید. این گیاهان باعث ایجاد مشکل بین اعضای خانواده می‌شوند.

لباس پارِه

لباس‌های فرسوده، لباس‌های پاره و لحاف‌های کهنه که می‌توانند مشکلاتی را در زندگی عاشقانه شما ایجاد کنند. هر ماه یکبار کمدهای خود را زیر و رو کنید و وسایلی را که رنگ و رو رفته یا دیگر استفاده نمی‌کنید دور بریزید. لباس‌های قدیمی مانع از انرژی‌های تجدیدپذیر در خانه می‌شوند.

حیوانات مرده

حیوانات تاکسیدرمی، پوست ببر و پلنگ، عاج‌فیل، صدف، حیلون یا شاخ دارای انرژی های راکد هستند که دائماً با مرگ قطع می‌شود. بطور کلی هر چیزی که غیر طبیعی است را نباید در خانه نگهداری کرد. توصیه می‌شود از

در علم فنگ شویی، با تمیز کردن خانه در را برای ورود شادی، مثبت اندیشی و موفقیت به خانه خود باز می‌کنید. برخی از اشیاء علاوه بر ایجاد حس بهم ریختگی، ارتعاشات منفی از خود ساطع می‌کنند و همچنین انرژی‌های منفی را به خود جذب می‌کنند و پس از مدتی باید دور ریخته شوند.

در علم فنگ شسوپی، با تمیز کردن خانه در را برای ورود شسادی، مثبت اندیشی و موفقیت به خانه خود باز می‌کنید. برخی از اشیاء علاوه بر ایجاد حس بهم ریختگی، ارتعاشات منفی از خود ساطع می‌کنند و همچنین انرژی‌های منفی را به خود جذب می‌کنند و پس از مدتی باید دور ریخته شوند.در زیر لیستی از اشیایی که به خانه خود باز می‌کشید. این اشیاء باعث ایجاد به شما می‌گویم تا هرچه زودتر پیش از شروع سال جدید آن‌ها را دور بریزید و سال جدید را با انرژی مثبت بالاتری آغاز کنید.

اشیاء شکسته

در بسیاری از خانه ها، شیشه های شکسته، ظروف خرد شده، سینی های شکسته و سایر چیزهای مشابه در قفسه‌ها کنار گذاشته شده و نادیده گرفته می‌شوند. این اشیاء باعث ایجاد مایه‌یولیا، اندوه و احساس ناامیدی در ساکنین می‌شوند. اطمینان حاصل کنید که هیچ یک از لوازم منزل شما لب‌پر یا ترک خورده نباشد و سعی کنید اگر چیزی شکست، یا باید فوراً تعمیر شود یا دور انداخته شود.

آثار هنری منفی

آثار هنری که بار منفی دارند از جمله: تصویر کودک گریان، کشتی غرق شده، غروب خورشید و غیره می‌توانند محیطی پر از درد و اندوه را در

سرگذشت وحشتناک یک دختر!

آن قدر در زندگی‌ام دوران سختی داشتم که حتی از یادآوری آن‌ها هم وحشت دارم چراکه از همان دوران کودکی وقتی نام حیوانات را نمی‌دانستم دیگر نتوانستم ادامه تحصیل بدهم و بعد هم درگیر ماجراهای تلخ و دردناکی شدم که ... دختر ۱۷ ساله‌ای که برای شکایت از کتک‌کاری‌های همسرش وارد مرکز انتظامی شده بود، درباره سرگذشت تاسف‌بار خود به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری گفت:
در ۷ سالگی وقتی به مدرسه رفتم، معلمان گفتند که ضریب هوشی این دختر پایین است چراکه من نام حیوانات را بلد نبودم اما وقتی آزمایش هوش از من گرفتند که دیگر دیر شده بود و من درس و مدرسه را رها کرده بودم. در همین شرایط بود که پدر و مادرم از یکدیگر جدا شدند و مادرم سرپرستی من و خواهرم را به عهده گرفت چراکه پدرم به مواد مخدر شیشه اعتیاد داشت. خلاصه هنوز ۱۱ سالگی را پشت سر نگذاشته بودم که روزی جوانی مرا از روی پل هوایی دزدید و به خانه‌ای در اطراف بزرگراه صد متری برد. او فروشنده مواد مخدر بود و مرا هدف آزار و اذیت قرار داد. در این مدت مادرم تصویر مرا در روزنامه‌ها منتشر کرده بود تا این که روزی او مرا کتک زد و من در فرصت مناسبی از آن خانه فرار کردم و پلیس هم آن فرد را دستگیر کرد و روانه زندان شد که هنوز هم در زندان است. بعد از مدتی با پسر یکی از دوستان پدرم آشنا شدم و قرار بود با هم ازدواج کنیم. «نادر» هم فرزند طلاق بود و مواد مخدر مصرف می‌کرد به همین خاطر هم با کمک پدرم او را به مرکز ترک اعتیاد بردیم تا بعد از آن که مواد مخدر را ترک کرد ما به صورت رسمی ازدواج کنیم. این درحالی بود که «نادر» درکنار ماسد بزرگش زندگی می‌کرد و او را خیلی دوست داشتم ولی در یکی از همین روزها مادر بزرگ نادر هم از دنیا رفت و او از مرکز ترک اعتیاد بیرون آمد تا درتشیع جنازه مادر بزرگش شرکت کند و دوباره برای ادامه دوران ترک اعتیاد به مرکز مذکور برود تا هنگام آزمایش‌های ازدواج مشخص نشود که او اعتیاد دارد اما متأسفانه «نادر» نتوانست با مرگ مادر بزرگش کنار بیاید و او هم ناگهان خودکشی کرد. از سوی دیگر هم من بایک آزمایش ساده متوجه شدم که از ۴ ماه قبل باردار هستم. به همین دلیل موضوع را از همه اطرافیانم پنهان کردم چراکه ما به صورت رسمی هنوز با «نادر» ازدواج نکرده بودیم. این گونه بود که وقتی زایمان کردم، فرزندم را با یک تعهد به شیرخوارگاه تحویل دادم تا او حداقل سرنوشت خوبی داشته باشد و مانند من بدبخت نشود. مدتی بعد از این ماجرا یا مرد دیگری که در خانه پدرم بنای می‌کرد آشنا شدم و او هم مرا از پدرم خواستگاری کرد و من هم فرزندم را با یک تعهد به شیرخوارگاه تحویل دادم تا او نداشت و همسرش باردار نمی‌شد اما وقتی با او ازدواج کردم چند ماه بعد همسر او هم باردار شد و اکنون مرا کتک می‌زند تا طلاق بگیرم. حالا هم به کلانتری آمده ام تا مرا برای رهایی از این شرایط کمک کنید اماای کاش ...

حوادث

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان خبر داد

محکومیت قاچاقچیان خودرو در هرمزگان



گروه حوادث// مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان گفت: مالکان خودروی قاچاق علاوه بر ضبط خودرو به پرداخت بیش از ۵۲ میلیارد ریال جزای نقدی محکوم شدند.

کیورث حسن پور مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان گفت: پرونده قاچاق یک دستگاه خودرو به پرادو به ارزش ۱۳ میلیارد و ۴۷۸ میلیون ریال در شعبه ششم ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی هرمزگان رسیدگی شد.مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان

افزود: شعبه با توجه به مدارک موجود در پرونده و ارائه نکردن مدارک گمرکی،

اتهام قاچاق را محرز و علاوه بر ضبط خودرو، هر کدام از متهمان را به پرداخت

۲۶ میلیارد و ۹۵۷ میلیون ریال جزای نقدی معادل ۲ برابر ارزش خودرو محکوم کرد.حسن پور گفت: در مجموع شعبه متهمان پرونده را به پرداخت ۵۳ میلیارد و ۹۱۵ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد.

به گزارش مهر، مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان افزود: با گزارش مأموران نیروی انتظامی پیرامون کشف یک دستگاه خودرو قاچاق در یک واحد صنفی، پرونده این تخلف برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال شده بود.

قطع انگشتان دست پاکبان با انفجار نارنجک داخل کیسه زباله

بیمارستان امام خمینی(ره) انتقال داده شد. بررسی‌ها نشان داد این پاکبان درحال جاروزدن و نظافت کوچه بوده که با چندکیسه زباله مواجه شده و وقتی می‌خواست به جمع کند ناگهان چند نارنجک دستی باقیمانده از چهارشنیه‌سوری که داخل کیسه‌ها بوده عمل کرده و در دستان پاکبان بیگانه منفجر شده‌اند.

کرد که پس از شنیدن صدای انفجار شدید در خیابان اجاره‌دار به بیرون از خانه رفته و مشاهده کرده که یک پاکبان با خونریزی شدید در ناحیه دست، روی زمین افتاده است. با حضور عوامل اورژانس مشاهده شد که یک نارنجک دستی در دستان یک پاکبان منفجر شده و سبب قطع سه انگشت دست راست این مرد ۲۸ساله شده است که برای پیوند به

گروه حوادث// انفجار نارنجک باقیمانده از شب چهارشنیه‌سوری داخل یک کیسه زباله دست پاکبان تهرانی را قطع کرد.

ابوالفضل ماهرخ، مدیر روابط عمومی اورژانس استان تهران دراین‌باره گفت: ساعت ۶:۳۸ صبح جمعه یکی از شهروندان سراسیمه با مرکز ۱۱۵ اورژانس تهران تماس گرفته و اعلام

شهروندان مراقب باشند

کلاهبرداری با برداشت غیرمجاز از کالابرگ الکترونیکی

اقدامات اطلاعاتی یک نفر متهم به هویت معلوم شناسایی، دستگیر و در بازرسی از منزل وی تعداد ۵۵۰ عدد کارت عابر بانک اشخاص غیر که همگی منقضی و بطل شده بودند را کشف و ضبط کردند.
خلافه بلافاصله به سازمان مربوطه اعلام و معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس در کوتاهترین زمان ممکن مرتفع می‌شود لیکن شهروندان محترم توجه داشته باشند انجام شده متهم اعتراف کرد از کارت‌های عابر بانک باطله سرپرست خانوار، و با همکاری و هشیاری آنها است.وی به همکاری یکی از کارکنان فروشگاه به هویت معلوم از حساب یارانه افراد خرید اقدامی انجام داده و در بازار با قیمت پایین تر به فروش رسانده اند.
سرهنک چولکی افزود: در نهایت با

دستور کار خود قرار دادند.معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا افزود: بلافاصله با بررسی میدانی توسط کارآگاهان محرز شد با استفاده متقلبانه از کارت عابر بانک منقضی شده سرپرست خانوار، با کالا برگ الکترونیک متعلق به افراد، خرید شده است.

سرهنک چولکی گفت: لذا موضوع از طریق اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان پیگیری، مشخص شد؛ تعداد ۹۰ نفر از شهروندان به اداره کل مربوطه مراجعه و برداشت غیرمجاز از اعتبار یارانه خویش را گزارش کرده اند.وی خاطر نشان کرد: پیگیری این موضوع را به صورت ویژه در راستای پیگیری پرونده، با انجام

گروه حوادث// معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا به شهروندان توصیه کرد تا مراقب کلاهبرداری به روش دریافت غیرمجاز از کالا برگ الکترونیکی باشند.

سرهنک عبدالله چولکی در توضیح این خبر گفت: در پی شکایت تعدادی از شهروندان در یکی از استان‌های مرکزی کشور مبنی بر اینکه افرادی با مراجعه به فروشگاههای زنجیره ای در سطح شهر اقدام به دریافت اقلام مربوط به کالابرگ الکترونیک آنها کرده اند. کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری بلافاصله پیگیری این موضوع را به صورت ویژه در

نوبت سوم

آگهی

انجمن حمایت از زندانیان بندرعباس در نظر دارد نسبت به مکان های تجاری بشرح ذیل بصورت اجاره یکساله با شرایط در سال ۱۴۰۳ با مجوز هیئت مدیره واگذار نماید. متقاضیان می توانند ظرف مدت ۱۰ روز از زمان انتشار آگهی به آدرس بندرعباس الهیه جنوبی، بلوار ابوموسی ، خیابان بعثت جهت اخذ اوراق مراجعه نمایند.

۱)

۲)

شماره تماس: ۰۹۲۳۲۲۸۵۴۰۹ – ۰۹۱۷۱۶۱۳۶۶۵

کدپستی: ۷۹۱۵۳۷۳۱۹۹



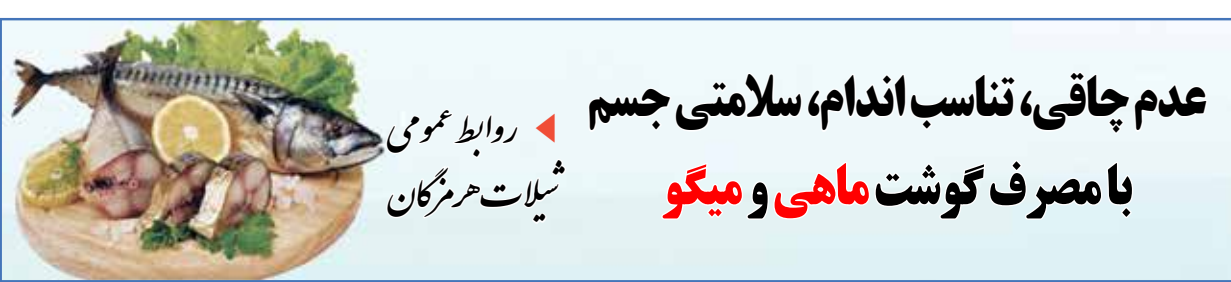
انجمن حمایت از زندانیان بندرعباس

انجمن حمایت از زندانیان بندرعباس

چگونه باروزه‌اولی‌ها

برخورد کنیم؟

صحبت نکردن مدام از دشواری روزه داری	
بختن غذاهای هیجان انگیز ومورد علاقه آنها	
ترغیب آنها به روزه کله گنجشکی چند سال قبل از سن تکلیف	
مهربانتر از همیشه رفتار کردن با اعضای خانواده	
برگزار کردن نماز جماعت دسته جمعی با خانواده	
تشویق و گرفتن هدیه برای آنها	
همراه کردن آنها با خود در چیدن سفره افطار وسحر	



عدم چاقی، تناسب اندام، سلامتی جسم

با مصرف گوشت ماهی و میگو

۵

یکشنبه۲۷ اسفند ۱۴۰۲

۶ رمضان ۱۴۴۵

سال بیست و سوم شماره ۸۴۰۸

حوادث جهان

۲۲ کشته در پی غرق شدن قایق مهاجران در ترکیه

■ مقامات ترکیه اعلام کردند دستکم ۲۲ مهاجر از جمله چهار کودک در پی غرق شدن قایق‌شان در آب‌های سواحل ترکیه جان باختند. مقامات در شمال غرب ترکیه می‌گویند قایق این مهاجران در سواحل «جنایقلعه» (چاناکاله) وازگون شده بوده.به گفته مقامات ترکیه، دو نفر از مهاجران نجات یافتند و دو نفر دیگر توانستند به سمت ساحل شنا کنند.هنوز مشخص نیست هنگام غرق شدن این قایق بادی چند نفر در آن بودند. گارد ساحلی همچنان به جستجو در این منطقه ادامه می‌دهد.بنابر گزارش بی‌بی‌سی، ملیت مهاجرانی که در این قایق بودند هم هنوز مشخص نشده است.همچنین در حادثه‌ای جداگانه که در سواحل ایتالیا رخ داد، امدادگران در حال ارائه مراقبت‌های پزشکی به بیش از ۲۰ نفر از بازماندگان یک قایق هستند که چند روز در دریا سرگردان بود.مهاجران نجات‌یافته گفتند حداقل ۶۰ نفر دیگر که در کشتی بودند جان باختند. این پناهجویان قصد داشتند از لیبی خود را به اروپا برسانند.بازماندگان می‌گویند سه روز پس از حرکت آنها، موتور کشتی در میان آب‌های مدیترانه از کار افتاد و آنها بدون آب و غذا روی دریا سرگردان شدند.یک کشتی متعلق به سازمان خیریه اس‌اواس مدیترانه (SOS MEDITERRANEE) در حال انتقال مهاجران بازمانده به بندری در شمال ایتالیا است. این گزارش حاکیست سال گذشته میلادی (۲۰۲۳) بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ مهاجر در دریای مدیترانه غرق شدند. آنها در تلاش برای رسیدن به اروپا بودند.سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) که یکی از نهادهای سازمان ملل متحد است سال ۲۰۲۳ را مرگبارترین سال برای مهاجران از زمان گردآوری داده‌ها، اعلام کرده است.این سازمان گزارش داده که سال گذشته ۸۵۶۵ مهاجر در طول مسیرهای مهاجرت‌شان جان باختند.گزارش این سازمان نشان می‌دهد که مسیر دریای مدیترانه همچنان خطرناک‌ترین مسیر برای مهاجران است.عبور از دریای مدیترانه با وسایل ناامن مانند قایق‌های بادی و با تعداد مسافران بیش از حد ظرفیت انجام می‌شود که این سفر را پرخطر و مرگبار می‌کند.این قایق‌ها را عمدتاً باند‌های خلافکار و قاچاقچیان انسان هدایت می‌کنند.

تیراندازی جمعی در ایندیاناپولیس آمریکا

■ راساس اعلام پلیس ایالت ایندیانای آمریکا، در پی وقوع تیراندازی جمعی در منطقه‌ای در این ایالت، دست کم پنج نفر زخمی شدند.در پی وقوع تیراندازی در منطقه ایندیاناپولیس واقع در ایالت ایندیانای آمریکا، پنج نفر زخمی شدند.پلیس ایندیانا گفته است که این حادثه بامداد امروز رخ داده و دست کم پنج تن زخمی شده‌اند.هنوز هیچ جزئیاتی درباره شرایط زخمی‌های این تیراندازی جمعی و همچنین جزئیات مرتبط با ملطون یا ملطونین احتمالی مخابه نشده است.

نوبت دوم

تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای



شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید .
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
موضوع مناقصه: عملیات راهبری، بهره برداری، نگهداری و تعمیرات تأسیسات آب منطقه یک بندرعباس
مبلغ برآورد اولیه ۹۰۳،۱۴،۹۹۴،۱۴۳ ریال(یکصد و چهل و سه میلیارد و نهصد و نود و چهار میلیون و پانصد و چهاره هزار و نهصد و سه ریال)
(اعتبار پروژه فوق «از طریق منابع داخلی تأمین میگردد)
مبلغ تضمین شرکت در فرایندارجاع کار به مبلغ : ۷،۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (هفت میلیارد و دویست میلیون ریال)

رتبه ورشنه مورد نظر: از بین پیمانکاران دارای صلاحیت شرکت های خدماتی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا گواهی صلاحیت پیمانکارلتحداقل رتبه ۵ آ ب از سازمان برنامه و بودجه یا حداقل رتبه ۶ رسته رسته بهره برداری از شبکه های آب صادره شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون ، کار و رفاه اجتماعی
مبلغ خرید اسناد: ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب سپهر ۰۳۰۲۹۳۴۹۹۰۰۰۳ بانک صادرات شعبه گلشهر جهت فروش اسناد مناقصه
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه : ساعت ۱۴ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۸ تا ساعت ۱۴ تاریخ ۰۸/۰۱/۱۴۰۳
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۴ مورخ ۰۱/۱۲/۱۴۰۳
زمان باز گشایی پاکت های کیفی: ساعت ۸:۰۰ مورخ ۰۱/۲۶/۱۴۰۳
زمان باز گشایی پاکت های مالی: ساعت ۱۰ مورخ ۰۱/۲۷/۱۴۰۳

محل باز گشایی: سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان و حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پیشنهادها آزاد است .
امتیاز کیفی لازم: پیشنهادات واصله پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران و احراز حداقل امتیاز لازم (۶۵ %) بازگشایی خواهد گردید.پیشنهاد دهندگان موظف می باشند اسناد مناقصه را از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم شامل پاکات الف ، ب و ج تهیه و به صورت فایل‌های pdf در سامانه فوق درج نمایند .سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است .
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف و ارزیابی کیفی آدرس : بندرعباس - بلوار ناصر - جنب بیمارستان شریعتی - شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان (امور قراردادها)
تلفن ۸۷-۸۶-۵۸۲-۳۳۳۵۰۵۸۲
سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به نشانی WWW.Abfa.Hormozgan.com:اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس تهران: ۲۷۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ .

◀ **روابط عمومی و آموزش بگانی شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان**

مفقودی

اصل قرارداد واگذاری زمین (مبايعه نامه) به شماره ۶/۷۴۶م/زم ۷۶_۱۲/۷_۷۶ به مالکیت سیمین سلطانی با شماره شناسنامه ۲۷/م واقع در منطقه آزاد قشم شهرک سام قطعه ۶۷ _ ۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی

کارت شناسایی موتورسیکلت لونسین تیپ: cc125
پلاک 91۱8 شخصی قشم مالکیت: کاظم غلام حیدری شماره شاسی LC۱57FM۱JE223474 شماره موتور LL۱57FM۱JE223474
مدل 20۱3 رنگ: مشکی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شہرستان

معاون مدیرعامل شرکت ملی پخش فراورده های نفتی با اشاره به اجرای توزیع سوخت در قالب طرح دکنینگ در سه استان سیستان و بلوچستان، استان کرمان و بخش شرقی استان هرمزگان به منظور جلوگیری از عرضه خارج از شبکه سوخت در کشور گفت: در

An advertisement for SSJCO (سرّيع سیستم جنوب). The background is white with a faint, large watermark of a Wi-Fi symbol. In the top right corner, there is a green Wi-Fi icon with the word 'ON' in white. The main text is in Persian, written in a bold, blue, sans-serif font. It reads: 'همیشه آنلاین' (Always online), 'با اینترنت' (with internet), and 'سرّيع سیستم جنوب' (SSJCO). In the bottom right corner, there is a blue diagonal banner. On this banner, there is a white telephone handset icon inside a circle, followed by the phone number '۰۷۶۳۲۳۰۴' and the text 'پشتیبانی ۲۴ ساعته' (24-hour support). In the bottom left corner, there is a logo for SSJCO, which consists of a stylized 'S' and 'J' in blue and white, followed by the text 'سرّيع سیستم جنوب' and the website address '[SSJCO.ir]'.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۵:۵۷ طلوع آفتاب ۰۵:۵۱:۵۸ اذان ظهر ۱۱:۵۳:۱۰ غروب آفتاب ۱۷:۵۴:۴۷ اذان مغرب ۱۸:۱۱:۱۷	اذان صبح ۰۵:۰۳:۲۲ طلوع آفتاب ۰۶:۲۲:۰۸ اذان ظهر ۱۲:۲۳:۳۳ غروب آفتاب ۱۷:۲۴:۵۸ اذان مغرب ۱۸:۴۲:۰۸	اذان صبح ۰۴:۵۶:۳۲ طلوع آفتاب ۰۶:۱۳:۴۹ اذان ظهر ۱۲:۱۴:۵۵ غروب آفتاب ۱۸:۱۶:۲۷ اذان مغرب ۱۸:۳۳:۱۳	اذان صبح ۰۴:۱۶:۰۹ طلوع آفتاب ۰۵:۳۳:۵۴ اذان ظهر ۱۱:۳۴:۵۶ غروب آفتاب ۱۷:۳۶:۲۴ اذان مغرب ۱۷:۵۳:۱۶	اذان صبح ۰۴:۴۹:۰۲ طلوع آفتاب ۰۶:۰۶:۵۱ اذان ظهر ۱۲:۰۷:۵۴ غروب آفتاب ۱۸:۰۹:۲۴ اذان مغرب ۱۸:۲۶:۱۶	اذان صبح ۰۴:۳۰:۳۳ طلوع آفتاب ۰۵:۴۸:۵۷ اذان ظهر ۱۱:۴۹:۵۶ غروب آفتاب ۱۷:۵۱:۲۲ اذان مغرب ۱۸:۰۸:۲۲	اذان صبح ۰۴:۵۲:۱۳ طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۵۶ اذان ظهر ۱۲:۱۱:۵۴ غروب آفتاب ۱۸:۱۳:۲۰ اذان مغرب ۱۸:۳۰:۲۳	اذان صبح ۰۴:۴۰:۰۶ طلوع آفتاب ۰۵:۵۹:۵۴ اذان ظهر ۱۲:۰۰:۴۶ غروب آفتاب ۱۸:۰۲:۰۸ اذان مغرب ۱۸:۱۹:۲۵

یک سفرهٔ سنتی ایرانی در یک خانهٔ روستایی در استان آذربایجان شرقی. سفره‌های ایرانی در گذشته به‌طور سنتی در سفره‌خانه‌ها یا در خانه‌ها پهن می‌شدند. سفره‌های ایرانی به‌طور سنتی در سفره‌خانه‌ها یا در خانه‌ها پهن می‌شدند.

گروه اجتماعی // درباره فلسفه و علست پیدایش تاریخچه و آداب و رسوم عیدنوروز در ایران باستانی حکایات زیادی وجود دارد.

امان اله قزایی مقدم جامعه شناس گفت: تاریخچه عید نوروز به دوران باستان بازمی‌گردد و در ایران از زمان هخامنشیان شروع شد. این جشن بر اساس تقویم آفرینشی شمسی که بر حرکت خورشید است، در اولین روز بهار، یعنی در تاریخ ۲۱ یا ۲۲ مارس، برگزار می‌شود.ریشه نوروز به دوران پیش از میلاد و حداقل به ۶ قرن پیش از آن بازمی‌گردد و جشنی است که آغاز سال نو و فرا رسیدن بهار را خبر می‌دهد. این جشن باستانی با اسم‌های گوناگون، اما مشابهی مثل نواروز معرفی شده است. عید نوروز هر سال مصادف با ۲۱ مارس یا اول فروردین، در گوشه و کنار جهان و مخصوصا در کشورهایی که پیرامون جاده ابریشم هستند شامل افغانستان، آذربایجان، هند، ایران، عراق، قرقیزستان، قزاقستان، پاکستان، و... جشن گرفته می‌شود.ی گفت: نوروز بیش از آنکه محدود به مرزهای جغرافیایی یا اعتقادات خاص باشد، نماد مشترکی از شکفتن حیات و زیبایی حلول بهار است. حدود ۳ هزار سال قبل از میلاد زمانی که کشوری به نام ایران وجود نداشت و قبل از دوره مادها و هخامنشیان، این جشن باستانی وجود داشته است. در آسیای میانه و آسیای غربی ۷ عید به نام‌های آفرینش و رستاخیز وجود داشتند که اولی در اوایل باییز و دومی در آغاز بهار برگزار می‌شد. مدت‌بعد این دو جشن با یکدیگر ادغام و در آغاز بهار جشن گرفته شدند. بازگشت بهار در فرهنگ‌ها و عقاید متعدد، اهمیت معنوی دارد و به عنوان سمبل برتری نیکی بر بدی و سرور بر اندوه تلقی می‌شود. عید نوروز که به آن عید باستانی هم گفته می‌شود در ایران با وسواس و رسوم خاصی می‌باشد. وی افزود: چهارشنبه سوری اولین جشن و پایکوبی برای استقبال از بهار است که در شب آخرین چهارشنبه سال برگزار می‌شود. با پربایی آتش و پریدن از روی آن و خواندن شعر «زردی من از تو، سرخی تو از من» این روز را جشن می‌گیرند. فلسفه مراسم چهارشنبه‌سوری این است که با پریدن از روی آتش غم و اندوه و بیماری را به آتش می‌سپارند و خود را برای سالی خوش و به دور از کسالت و غم آغاز می‌کنند.از دیگر آداب چهارشنبه‌سوری که امروزه شاید کمی کمتر به آن پرداخته شود، مراسم قاشق زنی است که در آن دخترها و پسرهای جوان یک پارچه روی سر و صورت خود می‌کشیدند و به در خانه اقوام می‌رفتند و با زدن قاشق به همدیگر از صاحب خانه تقاضای شکلات و شیرینی می‌کردند.

« **سفره هفت سین**

قرایی مقدم ادامه داد: یکی از رسوم عید باستانی که رواج دارد، چیدن سفره هفت سین است. در این سفره هفت نوع خوردنی که با حرف «سین» شروع می‌شود و هر کدام معنا و فلسفه خاص خود را دارند چیده می‌شوند. مرسوم‌ترین آن‌ها سیر، سرکه، سماق، سنجد، سمنو و سبزه و سبب هستند. بعدها پس از اسلام کتاب قرآن نیز به این سفره اضافه شد. از دیگر محتویات این سفره تخم مرغ‌های رنگی و تزئین

اجتماعی



حقایق از تاریخچه و آداب و رسوم عیدنوروز در ایران

برای سیاست‌گذاری و شکرگزاری از خداوند و نعمت‌هایی که نصیب او کرده در این روز به دعا و پایکوبی پرداخته است.وی گفت: در جشن عید نوروز، همه با خانواده و دوستان خود دیدار می‌کنند و در محله‌های عمومی و خانه‌هایشان با هم جشن می‌گیرند. از جمله فعالیت‌های مردم در این جشن می‌توان به خرید و تزئین هفت سین، پختن غذاهای خاص، برگزاری نمایش‌ها و بازی‌های مختلف نام برد. از دیگر فعالیت‌هایی که در جشن عید نوروز انجام می‌شود، تعویض لباس‌های قدیمی با نو، خانه‌تکانی و پاکسازی دفتر کار می‌باشد. همچنین بسیاری از ایرانی‌ها رسم دارند که در نوروز به دیدار اقوام خود بروند و یا اینکه از آثار تاریخی و گردشگری ایران دیدن کنند.وی تصریح کرد: در کل عید نوروز یک مناسبت مهم، همراه با رسوم و آیین‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی است که باعث تقویت ارتباطات بین افراد می‌شود. برای بسیاری از خانواده‌ها، عید نوروز فرصتی است تا با دوستان و خانواده خود دیدار کنند و از کنار هم بودن لذت بیشتری ببرند.قرایی مقدم ادامه داد: در عید نوروز بزرگ‌ترهای

شده است. وی مطرح کرد: بر طبق داستان‌های اساطیری جمشید با شر و بدی مبارزه کرد و خیر و نیکی را بر روی زمین برقرار کرد و سپس به جشن و پایکوبی پرداخته است. در یکی از این جشن‌ها که مصادف با روز اول فروردین بوده است با تایلین نور خورشید بر روی تاج این پادشاه در بین مردم غوغا به پا می‌شود و مردم از شور و شغف فریاد می‌زدند، جمشید یعنی «زرگی درخشید» که از ترکیب «جم» به معنی «بزرگی» و «شید» به معنی «درخشیدن» آمده است. جمشید از آن پس این روز را به نام روز نو گرمی داشت و هر ساله مردم این روز را جشن می‌گرفتند.وی ادامه داد: حکایات دیگر درباره فلسفه این جشن وجود دارد که آن را به کوروش کبیر نسبت می‌دهند، گفته شده است که کوروش کبیر نخستین فرمانروایی بود که این روز را نوروز نامید و آن را گرمی دانست. در این روز گناهکاران را عفو کرد و دستور به پاکسازی کاخ خود داد و این گونه رسم خانه‌تکانی را بر جای گذاشت. در یک داستان اسطوره‌ای دیگر آمده است که خداوند خلقت آدم را در روز اول فرودین به پایان رساند سپس آدم

گروه اجتماعی // مطالعات نشان می‌دهند به‌طور کلی

احتمال حوادث قلبی در زمان تعطیلات زیاد می‌شود و دلیل آن، تغییرات ناسالم در رژیم غذایی، مصرف زیاد غذاها، استرس ناشی از مشغله‌های تعطیلات، فشارهای مالی و برنامه‌ریزی برای سفر و تفریح است.

هرچند تعطیلات نوروز با مهمانی‌ها و خوردن انواع و اقسام غذاها و خوراکی‌های خوشمزه خوش می‌گذرد؛ اما احتمال زیاده‌روی‌ها نیز زیاد است.غذای زیاد و شیرینی بیشتر به بدن آسیب می‌زند تا اینکه شما را از مسیر رژیم غذایی‌تان دور کند و به اصطلاح رژیمتان را خراب کند. این آسیب سندرم قلب تعطیلات نام دارد و بهتر است نسبت به آن آگاه باشید، اینکه چرا چنین اتفاقی می‌افتد و چگونه می‌توان جلوی آن را گرفت.

« **سندرم قلب تعطیلات چیست؟**

مطالعات نشان می‌دهند به‌طور کلی احتمال حوادث قلبی در زمان تعطیلات زیاد می‌شود و دلیل آن، تغییرات ناشی از مشغله‌های عید و تعطیلات، فشارهای مالی و برنامه‌ریزی برای سفر و تفریح است. سندرم قلب تعطیلات ناشی از زیاده‌روی در خوردن غذاهای پرُنمک و شیرینی و تقلات و... روی می‌دهد. البته این اتفاق در هر زمانی از سال می‌تواند بیفتد؛ اما به‌رحال تعطیلات نوروز طولانی‌تر است و بیشتر احتمال دارد روزهای متعددی خوراکی‌های شور و به‌خورید.خوردن تقلات شور، پرخورشید کردن و می‌تواند سبب ضریان نامنظم قلب شود که به آن فیبریلاسیون دهلیزی نیز می‌گویند. به عبارتی، بی‌نظمی ضربان قلب می‌تواند از عوارض جانبی و هشداردهنده غذاهای در مهمانی‌ها باشد؛ اما در بلندمدت منجر به مشکلات جدی قلبی از جمله نارسایی قلبی و سکته مغزی خواهد شد.

« **چرا سندرم قلب تعطیلات اتفاق می‌افتد؟**

هرچند افرادی که در حال حاضر مشکلات قلبی دارند بیشتر احتمال دارد دچار سندرم قلب تعطیلات شوند؛ اما این اتفاق می‌تواند برای هرکسی که هیچ مشکل قلبی ندارد هم بیفتد. برای بسیاری از افراد تعطیلات به معنی غذاها و خوراکی‌هایی خاص و ناگهانی زیاد خوردن از آنهاست؛ مثلاً انواع شیرینی و آجیل و شکلات. در تعطیلات تقریباً رژیم غذایی متفاوتی با باقی زمان‌های سال داریم. ضمناً باتوجهبه مهمانی‌هایی که پشت‌سرهم برگزار می‌شوند، تمایل ما به خوردن انواع خوراکی‌ها نیز بیشتر می‌شود و شاید پیش خود تصور کنیم در تعطیلات عید که نباید رژیم بگیریم؛ به‌رحال همیشه که عید نیست؛ بنابراین چه تعطیلات را در خانه و با خانواده باشیم و چه سرکار برویم، غذاهایی متفاوت با رژیم غذایی نرمال خواهیم داشت.متأسفانه، برخی از افراد ممکن است علائم حمله قلبی طی تعطیلات را نادیده بگیرند و این علائم را ناشی از استرس ناشی از فعالیت‌های مربوط به تعطیلات بدانند. سندرم قلب تعطیلات می‌تواند باعث تغییرات جدی در افرادی که نارسایی قلبی دارند شود، حتی روزها و هفته‌ها بعد از تعطیلات.نارسایی قلبی زمانی است که قلب بمچاز ضعیفی دارد و نمی‌تواند خون را در بدن آن‌طوری که باید به گردش درآورد. قلب به کار خود ادامه می‌دهد



مراقب بیماری قلبی

در عید باشید

از سندرم قلب

تعطیلات چه

می‌دانید؟

نیاز ای بدن به خون و اکسیژن تأمین نمی‌شود.	کنند
– دالیسی که معمولاً منجر به سندرم قلب تعطیلات می‌شوند	 « قبل از مهمانی برنامه‌ریزی کنید
 « فراموش کردن دارو	وقتی قصد مهمانی رفتن دارید، از قبل برنامه‌ریزی کنید. لازم نیست کلاً قید خوردن غذاهای جرب و سنگین را بزنید. اما از قبل بدانید چه چیزی و چه اندازه می‌خواهید بخورید. اغلب مردم با خود فکر می‌کنند «من هیچ چیزی نمی‌توانم بخورم!». این‌طور نیست، شما می‌توانید هر چیزی دوست دارید بخورید، اما در حد اعتدال و آگاه نسبت به هر چیزی که می‌خورید؛ مثلاً اگر برای مهمانی شام خودتید، قبل از رفتن وعده مختصری بخورید تا در زمان شام پرخوری نکنید. در خوردن دسر هم زیاده‌روی نکنید و به یک تکه کوچک اکتفا کنید!
 « زیاده‌روی نکنید	 « زیاده‌روی نکنید
وقت ورزش کردن ندارند یا برعکس؛ سعی می‌کنند از مهمانی‌ها برای سریع‌تر وزن کم‌کردن استفاده کنند و در نتیجه دچار عوارض می‌شوند.	و نمک و ... آگاه باشید.
 « علائم سندرم قلب تعطیلات چیست؟	 « فعالیت بدنی داشته باشید
 « علائم سندرم قلب تعطیلات یا فایبر یا لیسون دهللیز؛ . تپش قلب، احساس کوبش ناگهانی قلب یا احساس تندى ضربان قلب در قفسه سینه	در زمان تعطیلات، روتین ورزشی‌تان را حفظ کنید تا سالم بمانید. اگر سلامت قلبتان مشکلی ندارد و دچار قبل از تعطیلات بدنتان را فعال نگه دارید و همین روند را در تعطیلات هم ادامه دهید تا احتمال مشکلات قلبی در بلندمدت کمتر شود.
 « چگونه از سندرم قلب تعطیلات پیشگیری کنیم؟	 « استراحت کنید
پیشگیری از سندرم قلب تعطیلات سخت نیست، حتی اگر دوست داشته باشید از خوردن انواع و اقسام خوراکی‌های عید لذت ببرید. مهم این است که از قبل برنامه داشته باشید و هر چیزی را در حد تعادل مصرف	تعطیلات برخلاف اسستم می‌تواند برای برخی افراد واقعا زمانی پر مشغله و استرس‌برانگیز از سال باشد. حتماً زمان‌هایی را برای استراحت و کاهش استرس‌تان در نظر بگیرید و مطمئن باشید تفاوت بزرگی در سلامت قلبتان ایجاد خواهد شد.
 « چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟	تغیلات برخلاف اسستم می‌تواند برای برخی افراد واقعا زمانی پر مشغله و استرس‌برانگیز از سال باشد. حتماً زمان‌هایی را برای استراحت و کاهش استرس‌تان در نظر بگیرید و مطمئن باشید تفاوت بزرگی در سلامت قلبتان ایجاد خواهد شد.
پیش از هر چیزی خوب است که به طور منظم جهت چکاپ به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید که مشکل قلبی ندارید. اگر سلامت قلبتان مشکلی ندارد و دچار ضریان تند قلب شده‌اید پس این عارضه باید خودبه‌خود برطرف شود. اما اگر مشکلاتی مانند تنگی نفس و سرگیجه ادامه پیدا کردن باید به پزشک مراجعه کنید.	تغیلات برخلاف اسستم می‌تواند برای برخی افراد واقعا زمانی پر مشغله و استرس‌برانگیز از سال باشد. حتماً زمان‌هایی را برای استراحت و کاهش استرس‌تان در نظر بگیرید و مطمئن باشید تفاوت بزرگی در سلامت قلبتان ایجاد خواهد شد.

 	
یکشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲	
۶ رمضان ۱۴۴۵	
سال بیست و سوم شماره ۴۴۰۸	

طالع‌بینی	
-----------	--

فروردین:

حسابی سر تان شلوع است و فرصتی برای استراحت پیدا نمی‌کنید. غم به دل خود راه ندهید، در چند روز آینده سرتان خلوت می‌شود و شرایطی مهیا می‌شود تا حسابی استراحت کنید. همسر یا عشق زندگی‌تان امروز بی‌حوصله است و روحیه خوبی ندارد. اجازه ندهید عشق زندگی‌تان تا پایان روز بی‌حوصله و کسل باقی بماند.

اردیبهشت:

به لحاظ مالی روز خوبی را آغاز نکرده‌اید و مجبور می‌شوید خرج غیرمنتظره‌ای را انجام دهید. از این اتفاق درس بگیرید و در آینده با پس انداز و صرفه‌جویی، اندوخته‌ای را برای خرج‌های غیرمنتظره کنار بگذارید. اطرافیان امروز حسابی هوای شما را دارند. محبت دوستان و آشنایان را بیش خودتان نگذارید و در اولین فرصت لطف دوستان را جبران کنید.

خرداد:

روز بسیار خوبی را در پیش دارید و فرصتی برای تفریح پیدا می‌کنید، از این فرصت نهایت استفاده را ببرید و با استراحت و تفریح، خودتان را آماده روزهای آینده کنید. یکی از آشنایان نزدیک شما گرفتار مشکل مالی بزرگی است. هر کاری که از دستتان بر می‌آید را برای این فرد انجام دهید و مطمئن باشید در اولین فرصت لطفی که به وی کرده‌اید، جبران می‌شود. پیش‌ازحد به دغدغه‌های مالی فکر نکنید.



روزی سرشار از انرژی در پیش‌رو دارید. از این شرایط نهایت استفاده را ببرید و کارهای امروز را زودتر از همیشه به پایان برسانید. به فکر افزایش درآمد هستید، اما بینکار به آب نزنید و پولی که با هزارویک زحمت بدست آورده‌اید را پس از مشورت با افراد باتجربه، سرمایه‌گذاری کنید. دوستان و آشنایان ثابت کرده‌اند که همیشه پشتوانه شما در حل مشکلات هستند.

مرداد:

اراده و عزم راسخی ندارید و ایسن روحیه زمینه ناراحتی و افسردگی شما را فراهم کرده است. ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست. فکری به حال تقویت اراده خود بردارید و کشتی زندگی‌تان را به ساحل مقصود برسانید. گرفتاری مالی دارید و ذهنتان حسابی مشغول هستید. با این حال به صلاح شمامت که بیش از حد ذهنتان را مشغول نکنید. این گرفتاری‌ها در چندروز آینده خاتمه پیدا می‌کند و اوضاع مالی‌تان بهتری شود.

شهریور:

خطری وجود نازنینتان را تهدید نمی‌کند و روز را بدون هرگونه حادثه به پایان می‌رسانید. اهل صرفه‌جویی و پس‌انداز نیستید و این وضعیت باعث شده تا به لحاظ مالی اوضاع خوبی نداشته باشید. امروز زمان مناسبی است تا از این شرایط درس بگیرید و فکری به حال پس‌انداز و صرفه‌جویی بردارید.

مهر:

فکرهای ناراحت‌کننده‌ای امروز به ذهن شما خطور می‌کند. به صلاح شما نیست که بگذارید این افکار ناراحت‌کننده روز شما را خراب کند. در نتیجه جلوی هرگونه فکر منفی را بگیرید و روز را بسا آرامش‌خاطر به پایان برسانید. با خرید کالاهای بی‌ارزش و بیش‌یاافتاده، موقعیت مالی‌تان را به خطر نیندازید. یکی از اعضای خانواده به دست‌آورد مهمی در زندگی رسیده است و امروز به دلیل رسیدن به این دستاورد، از وی قدردانی می‌شود.

آبان:

امروز به خودتان وعده داده‌اید کمی ورزش و تفریح کنید، خوشبختانه بخت با شما یار است و فرصت مناسبی برای ورزش و تفریح پیدا خواهید کرد. در آینده‌ای نزدیک زندگی شما رونق بیشتری پیدا می‌کند و اوضاع مالی‌تان بهبود پیدا می‌کند. از این شرایط نهایت استفاده را ببرید و سبک زندگی جدیدی در پیش بگیرید.

آذر:

از ورزش دوری گرفته‌اید و این وضعیت سلامت شما را به خطر انداخته است. قبل از اینکه کم‌تحركی برای شما دردرس درست کند، از امروز فرصتی را برای ورزش کنار بگذارید و اجازه ندهید کسالت و بیماری، سلامت وجود نازنینتان را به خطر بیندازد. یکی از دوستان یا آشنایان امروز از شما درخواست پول دارد، اما در شرایط مالی مناسبی برای قرض پول به اطرافیان نیستید، در نتیجه از این دوست عدرخواهی کنید و ثبات مالی‌تان را به خطر نیندازید.

دی:

یکی از اعضای خانواده به کمک شما می‌آید و از این کمک، سود خوبی روانه جیبتان می‌شود. این شرایط را به خاطر داشته باشید و در اولین فرصتی کمک این فرد را تلاقی کنید. تغییر در زندگی شما ایجاد می‌شود. این تغییر در نگاه اول ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد. با این حال جایی برای نگرانی وجود ندارد، زیرا در نهایت همه‌چیز به نفع شما تمام خواهد شد.

بهمن:

انسان مردم‌داری هستید و قدر دوستان و آشنایان را می‌دانید، این روحیه امروز به کمک شما می‌آید و برای حل مشکلی که با آن روبرو شده‌اید از دوستان و آشنایان کمک بگیرید. به مشکلی مالی برخورد خواهید کرد و مجبور می‌شوید قسمتی از اندوخته خود را برای حل این مشکل خرج کنید. امید واهی را کنار بگذارید و به دنبال اتفاق‌های غیرواقع‌بینانه‌ناشید.

اسفند:

نگران سلامتی خود هستید و این شرایط زمینه افسردگی شما را فراهم کرده است. جایی برای نگرانی وجود ندارد؛ زیرا هیچ خطری سلامت شما را تهدید نمی‌کند و وجود نازنینتان روی بیماری را نخواهد دید. مدتی است که شوخ طبعی خود را از دست داده‌اید و مانند سابق نمی‌خندید. ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست. در اولین فرصت فکری برای تغییر شرایط بردارید و با شوخ‌طبعی و رویی گشاده با دوستان و آشنایان رفتار کنید. یکی از آشنایان شما در بستر بیماری میفتد.



روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی
گستره توزیع : منطقه جنوب کشور
یوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان،
فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد
مدیر مسئول و صاحب امتیاز : یعقوب دبیری نژاد

سرمدییر : سمیه هاشمی پور
دارای ضربب کیفی ۶۴/۲۰ و رتبه اول
در میان روزنامه های منطقه ای کشور

پست الکترونیکی : daryanews_bnd@yahoo.com
اینستاگرام : daryanews.official

تلفن : ۰۳۲۲۶۲۸۴-۰۳۲۲۶۶۸۳-۰۳۲۲۶۶۸۳
نمبر: ۰۳۲۲۶۶۰۰-۰۳۲۲۶۶۰۰-۰۳۲۲۶۶۰۰
دفتر : بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) - سه راه دلگشا
برج نیلوفر - ورودی غربی-حلیقه پنجم - واحد ۳۳
چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۳۲۱۳۸۳۸ - ۰۳۲

آئین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه دریا
روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تفسیر و انتقاد، اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت محرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.
سرویس شهرستانها: الاز مطهری نژاد سرویس جنوب کشور: امین زارعی سرویس اجتماعی و حوادث: علی زارعی
نما یندگان استانه:
جنوب سیستان و بلوچستان شهریار سروش ۰۹۱۵۸۲۵۳۶۴۶ کرمان آرزو توکلی چترودی ۰۳۴-۹۱۰۱۹۱۰۱ کهگیلویه و بویراحمد عزیزاده ۰۹۱۷۳۴۱۳۳۷۰ یزد علیرضا حائری زاده ۰۹۳۳۰۵۳۱۵۶ فارس عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷ خوزستان حسن سیلایوی ۰۹۳۶۲۷۰۶۷۳۳ سید ابوالحسن جعفری ۰۹۱۷۷۴۶۰۲۰

ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا

زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



امین زارعی/دریا
amin.zch2011@gmail.com

گزارش اختصاصی // سال ۱۴۰۲ با تمامی اتفاقات خوب و بد به پایان رسید و مهایی آغاز سال جدید می شویم. در این سالی که پشت سر گذاشته‌ایم تلاش زیادی از سوی مجموعه روزنامه دریا صورت گرفت تا بتواند صدای رسای مردم استان باشد و مشکلات و معضلات موجود در جامعه را به گوش مسئولان استانی و کشوری برساند تا شاهد مرتع شدن آنها باشیم.

استان هرمزگان همواره به دلیل شرایط اقتصادی مورد توجه مسئولان کشوری می‌باشد و درآمدی که از این استان نصیب کشور می‌شود با درآمد چند استان برابری می‌کند اما مردم استان در برخی مناطق با مشکلات بسیار زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. وجود بندر، مناطق آزاد تجاری و اقتصادی، فولادسازی‌ها، آلومینیوم، پالایشگاه‌های بزرگ، جزایر زیبا و مناطق گردشگری و ... باعث شده این استان بتواند درآمد بالایی داشته باشد اما مردم استان بهره کمتری از این موضوع می‌برند. نگارنده به عنوان یک روزنامه‌نگار سعی کردم در سالی که گذشت برخی از مشکلات موجود استان را منعکس‌نمایم شاید همتی در مسئولان برای رفع آنها به وجود بیاید.

■ قاجاق سوخت، بالای جان مردم

یکی از مهمترین مشکلات مردم استان هرمزگان بیکاری است و این امر باعث به وجود آمدن مشاغل کاذبی از جمله سوخت‌ختری و قاجاقی شده‌است. معضل قاجاقی سوخت در استان هرمزگان از دیرباز وجود داشته و در سال‌های اخیر نمود بیشتری پیدا کرده‌است. درآمد بادآورده از طریق سوخت‌ختری در استان باعث شده بسیاری از جوانان به دلیل بیکاری و وجود مشکلات اقتصادی در جامعه به آن روی بیاورند. این امر اما تبعات زیادی با خود داشته‌است که شاید مهمترین آن از دست دادن بسیاری از جوانان این استان و داغدار شدن خانواده‌ها و اطرافیان آنها بوده‌است. از سوی دیگر این معضل جامعه موجب شده بود بسیاری از جایگاه‌های عرض سوخت دارای صف‌های طولانی باشند و مردم استان برای دریافت سوخت مورد نیاز خود ساعت‌های زیادی را در این صف‌ها معطل شوند. اما پس از چند بار انعکاس این موضوع از طریق این رسانه و دیگر رسانه‌های استان، دستگاه قضایی استان به این امر ورود کرد و عرضه بنزین آزاد را به جایگاه‌های حاشیه‌ای شهر منتقل نمود و عرضه گازوئیل نیز سامان یافت و پس از آن شاهد از بین رفتن صف‌های طولانی در جایگاه‌های سوخت بودیم. این صف‌های طولانی در برخی جایگاه‌ها، باعث شده بود خودروهایی که در صف قرار می‌گرفتند بخشی از خیابان‌ها و بلوارهای شهر را نیز مسدود نمایند و در اطراف جایگاه ترافیک‌های سنگین و نیمه‌سنگین به وجود بیاید. از سویی دیگر معضل قاجاقی سوخت موجب شده بود بسیاری از رانندگانی که در جاده‌های استان هرمزگان تردد می‌کنند امنیت جانی نداشته باشند و هر لحظه امکان این وجود داشت که حادثه‌ای توسط خودروهای سوخت‌ختر در جاده‌های استان به وقوع بپیوندد. کمتر هفته‌ای بود که در استان شاهد حادثه‌سازی سوخت‌برها در جاده‌های استان نیاشیم که در این بین نیز افراد زیادی از جمله مردمی که در جاده‌های استان در حال تردد بودند از طریق



امام حسین (ع): تجربه بسیار آموختن مایه افزایش عقل است

(روضه بجار ج ۲ ص ۱۲۸)

نگاهی به معضلات منعکس شده در سالی که گذشت

همت مسئولان، چاره‌ساز حل مشکلات هرمزگانی‌ها



هرمزگان به عنوان اولین استانی که دارای مناطق آزاد تجاری شده شناخته می‌شود اما تنها استانی است که منطقه آزاد تجاری دارد اما مجوز تردد خودروهای پلاک این مناطق را در سرزمین اصلی ندارد. این موضوع نیز

سوق داده می‌شوند. وجود صنوف مزاحم در سطح شهر یکی از مواردی است که تردد عابران را از پیاده‌روها محدود و در برخی مناطق مسدود کرده‌است. تعمیرگاه‌ها، مغازه‌ها، مسکن‌سازان و ... از جمله مواردی است که حق تردد

حوادث جاده‌ای که توسط سوخت‌برها ایجاد می‌شود دچار خسران مالی حتی از دست دادن جانشان شده و می‌شوند. رانندگی بسیار بد و خطرناک این افراد در جاده‌های استان باعث شده‌ است مردم نتوانند با آرامش در جاده‌های استان تردد نمایند و همیشه دلهره و دغدغه به وجود آمدن حادثه‌ای توسط این خودروها را دارند. با توجه به اینکه از سوی مسئولان استان بارها بر برخورد جدی با سوخت‌برها تاکید شده بود اما همچنان شاهد هستیم که این خودروها در جاده‌های استان تردد داشته و همچنان باعث رعب و وحشت در دل رانندگان هستند و حوادثی را به وجود می‌آورند. امید است در سال جدید تدبیر مسئولان باعث کاهش این معضل و امنیت خاطر مردم در ترده‌های شهری و جاده‌ای باشد.

■ دویل‌زنان همچنان ترافیک‌ساز

یکی دیگر از معضلاتی که در اسال به آن زیاد پرداخته‌شد، موضوع فرهنگ ترافیکی ما مردم به ویژه پارک دویل بود که ترافیک‌های زیادی در سطح شهر ایجاد می‌کند. اگر ترددی در سطح شهر به ویژه در این روزهای پایانی سال داشته باشیید قطعاً از ترافیک‌های به وجود آمده کلافه خواهید شد و بعد از بررسی موضوع مشاهده می‌شود که درصد بالایی از ترافیک‌هایی که وجود دارد دلیل آن پارک دویل خودروهاست. شهر بندرعباس با داشتن حجم زیادی از خودرو، در برخی مناطق پر تردد، فاقد پارکینگ بوده یا پارکینگ‌های موجود پاسخگوی نیاز خودروها نمی‌باشد و این امر باعث شده‌است برخی رانندگان از روی اجبار پارک دویل نمایند و برخی نیز از بی‌فرهنگی این کار را انجام می‌دهند. برخی رانندگان برای اینکه کار خود را سریعتر انجام دهند در نزدیک‌ترین مکانی که کاری دارند پارک می‌کنند و توجهی ندارند که باعث ایجاد مزاحمت برای دیگر رانندگان شده و ترافیک‌های سنگین به وجود می‌آورند. در صورتی که کمی جلوتر به راحتی می‌توانند جای پارک برای خودروی خود پیدا کرده و ترافیک را به وجود نیاورند. این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی دارد و شاید یک نوع فرهنگ‌سازی از طریق اعمال قانون انجام شود. اما این موضوع باید مورد توجه مسئولان فرهنگی و آموزش و پرورش نیز قرار داشته باشد تا فرهنگ‌صحیح رانندگی را از کودکی و دوران مدرسه به رانندگان آینده آموزش دهند چرا که این موارد در چند جلسه آموزش در آموزشگاه رانندگی به داوطلبان در یافت گواهینامه آموزش داده نمی‌شود. نیمه دوم سال، استان هرمزگان دارای آب و هوای بهاری می‌شود و گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند و این امر باعث تردد بیشتر خودروها در سطح شهر می‌شود و نتیجه آن ترافیک‌های سرسام‌آور در سطح شهر است و برای رفع این معضل نیز همت و برنامه‌ریزی مناسب مسئولان استان را می‌طلبد.

■ پیاده‌روها همچنان دور از پیاده‌ها

یکی دیگر از مشکلاتی که مردم استان به ویژه شهر بندرعباس با آن مواجه هستند این است که پیاده‌روهای سطح شهر از دسترس عابران پیاده خارج است و وجود اصناف و موانع موجب شده شهروندان نتوانند از پیاده‌روهای موجود نهایت بهره را ببرند. در برخی از مناطق شهر بندرعباس پیاده‌رو استاندارد برای تردد عابران وجود ندارد و افراد به سمت خیابان برای تردد



به عنوان یکی از خواسته‌های به‌حق و قدیمی مردم این استان منعکس شد و خوشبختانه در سفر بهمن ماه رئیس جمهور و هیئت دولت به استان این مجوز به استان هرمزگان داده شد تا مردم بتوانند از خودروهای مناطق آزاد تجاری برای تردد در سطح استان استفاده نمایند و مردم نیز منتظر هستند که این مجوز هر چه سریعتر اجرایی شود. از آن سو نیز واردات خودرو به مناطق آزاد تسهیل شود تا تقاضای خرید خودرو برای مردم باعث به وجود آمدن قیمت‌های کاذب در این مناطق نشود و مردم بتوانند به راحتی از این خودروها استفاده نمایند. در حال حاضر میزان تولید خودرو در کشور با تقاضا و نیاز کشور فاصله دارد و در این بین افراد سودجو با بهره‌بردن از این موضوع، قیمت خودرو را در بازار افزایش می‌دهند و مسئولان هم توانی برای مقابله با این موضوع ندارند و تنها راه آن، واردات خودرو به اندازه نیاز کشور است تا بتواند قیمت‌های کاذب و هیجانی را کنترل نماید. این موضوعات تنها گوشه‌ای از مشکلات، معضلات و خواسته‌هایی است که مردم استان از مسئولان می‌خواهند به آنها توجه نمایند. در پایان امیدواریم سال جدید مردم استان هرمزگان مشکلات کمتری در این زمینه‌ها داشته باشند و همت مسئولان باعث رفع این معضلات در جامعه شود و روزهای خوبی در انتظار مردم ایران باشد. به امید سال سرشار از سلامتی، خوشحالی و نبود مشکلات برای همه شما همراهان گرامی.



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.frw.org.ir