



پنجشنبه ۳۰ بهمن ۱۴۰۴
سال بیست و پنجم
شماره ۴۹۴۷
صفحه ۴
۱۰۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com



حمایت‌های آلومینیوم المهدی، عامل بازگشت

ثبات به تیم شناورسازی پی‌پشت قشم

حمایت از فوتبال قشم، یک سرمایه‌گذاری اجتماعی بلندمدت است که می‌تواند به کشف استعدادها،

کاهش آسیب‌های اجتماعی و تقویت همبستگی و روحیه جمعی در استان منجر شود

● این تیم در ابتدای فصل با مشکلات جدی مالی و شرایط ناپایدار مواجه بود که با تصمیم هیئت‌مدیره شرکت و همراهی استاندار هرمزگان، آلومینیوم المهدی در کنار این تیم قرار گرفت.

◀ صفحه ۴ را بخوانید

عکس: دریا

تیتراهای امروز

پاسخ‌های مقتدرانه به تهدیدات

۳

صدور اسناد مالکیت برای ۱۳ جزیره

جزایر هرمزگان زیر چتر مالکیت ملی رفتند

۳

در آخرین روز بهمن ماه

کارکنان تأمین اجتماعی تا ساعت ۱۷ آماده ارائه خدمت هستند

۱

توافق راه‌آهن هرمزگان و شرکت گل‌گهر جهت افزایش حمل‌ریلی مواد معدنی

۳

اعلام ساعت کاری ادارات در ماه مبارک رمضان

۱

در نشست شورای شهر بندرعباس مطرح شد

آغاز طرح رایگان جایگزینی

کابل‌های مسی با فیبر نوری

در بندرعباس

۳

افتتاح سایت مخابراتی 4G زاکین توسط وزیر ارتباطات

۱

اعلام ساعت کاری ادارات در ماه مبارک رمضان

گروه خبر // معاون سرمایه‌انسانی سازمان اداری و استخدامی کشور بخشنامه ساعات آغاز به کار ادارات در ماه مبارک رمضان را ابلاغ کرد. به گزارش تابناک؛ بر این اساس شروع کار ادارات دولتی (به استثنای واحدهای عملیاتی خدمت‌رسان آموزشی، بهداشتی و ...) به صورت شناور از ۷ تا ۹ صبح و بعد از شب‌های قدر از ساعت ۹ صبح خواهد بود.

در آخرین روز بهمن ماه

کارکنان تأمین اجتماعی تا ساعت ۱۷ آماده ارائه خدمت هستند



گروه خبر // مدیرکل تأمین اجتماعی استان هرمزگان از آمادگی کامل کارکنان این مجموعه برای ارائه خدمات به کارفرمایان در روز پنجشنبه، همزمان با آخرین روز بهمن‌ماه، خبر داد و گفت: تمامی شعب و واحدهای تابعه این سازمان در سراسر استان تا ساعت ۱۷ فعال بوده و خدمات مورد نیاز را به مراجعان ارائه می‌کنند. به گزارش خبرنگار دریا؛ عباس اکبری با اشاره به افزایش مراجعات کارفرمایان در روزهای پایانی هر ماه اظهار داشت: پایان بهمن‌ماه موعد قانونی ارسال لیست بیمه و پرداخت حق بیمه کارکنان است و به همین دلیل، همکاران ما در تمامی شعب تأمین اجتماعی هرمزگان تا ساعت ۱۷ در محل کار حضور دارند تا کارفرمایان بتوانند بدون دغدغه امور بیمه‌ای خود را به انجام برسانند. اکبری افزود: ارسال به موقع لیست بیمه و پرداخت حق بیمه از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که تأخیر در این فرآیند می‌تواند منجر به تعلق جریمه و همچنین ایجاد اختلال در ثبت سوابق بیمه‌ای کارگران شود. از این رو سازمان تأمین اجتماعی با برنامه‌ریزی دقیق تلاش کرده است زمینه ارائه خدمات مطلوب و بدون وقفه را فراهم سازد. مدیرکل تأمین اجتماعی هرمزگان در عین حال بر

صرفه‌جویی در زمان و هزینه، موجب کاهش ازدحام در شعب و تسریع در ارائه خدمات می‌شود. وی ادامه داد: استفاده از خدمات غیرحضوری باعث افزایش دقت در ثبت اطلاعات، کاهش خطاهای احتمالی و ارتقای شفافیت در فرآیندهای بیمه‌ای می‌شود. همچنین در شرایطی که ممکن است در روزهای پایانی ماه حجم مراجعات افزایش یابد، بهره‌گیری از این بستری‌های الکترونیکی نقش مهمی در تسهیل امور و جلوگیری از اتلاف وقت کارفرمایان دارد. اکبری خاطر نشان کرد: زیرساخت‌های فنی لازم برای ارائه خدمات غیرحضوری پایدار و ایمن فراهم شده و همکاران ما نیز آماده پاسخگویی و راهنمایی کارفرمایان در صورت بروز هرگونه ابهام هستند. توصیه ما این است که کارفرمایان امور مربوط به ارسال لیست و پرداخت حق بیمه را به ساعات پایانی موکول نکنند و از ظرفیت سامانه‌های الکترونیکی سازمان بهره‌گیرند. اکبری در پایان با قدردانی از تلاش کارکنان تأمین اجتماعی استان گفت: همکاران ما با تعهد و احساس مسئولیت، در آخرین روز بهمن‌ماه تا ساعت ۱۷ شعب سراسر استان حضور دارند تا خدمات مورد نیاز کارفرمایان ارائه شود و سوابق بیمه‌ای کارگران عزیز بدون هیچ‌گونه وقفه‌ای ثبت و حفظ شود.

سخنگوی رزمایش مرکب دریایی ایران و روسیه عنوان کرد

ارتقای امنیت دریانوردی؛ هدف اصلی رزمایش مشترک



گروه خبر // سخنگوی رزمایش مرکب دریایی جمهوری اسلامی ایران و روسیه از برگزاری این رزمایش در کنار سایر تمرین‌های مشترک دریایی دو کشور در این منطقه است. این رزمایش با هدف تعمیق روابط دوستانه، افزایش همکاری‌های منطقه‌ای با اولویت کشورهای همسایه و تقویت نقش کشورهای منطقه در تأمین و برقراری امنیت دریایی و دریانوردی برنامه‌ریزی شده است. مقصود از ادامه داد: برگزاری این رزمایش در کنار سایر تمرین‌های نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، نشان‌دهنده توجه دو کشور به تحولات جاری در دریای عمان و شمال اقیانوس هند و بیانگر عزم مشترک تهران و مسکو برای تقویت همکاری‌های دریایی، مقابله با یک‌جانبه‌گرایی و حمایت از امنیت تجارت دریایی در این منطقه است. ناخداایم الکسی سرگیف، فرمانده ناوگروه نیروی دریایی فدراسیون روسیه با ابراز خرسندی از حضور در بندرعباس، از میزبانی و مهمان‌نوازی جمهوری اسلامی ایران قدردانی کرد و گفت: روابط دوستانه

محوه خبر // سخنگوی رزمایش مرکب دریایی جمهوری اسلامی ایران و روسیه تأکید کرد: این رزمایش با هدف تعمیق روابط دوستانه، افزایش همکاری‌های منطقه‌ای با اولویت کشورهای همسایه و تقویت نقش کشورهای منطقه در تأمین و برقراری امنیت دریایی و دریانوردی برنامه‌ریزی شده است. مقصود از ادامه داد: برگزاری این رزمایش در کنار سایر تمرین‌های نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، نشان‌دهنده توجه دو کشور به تحولات جاری در دریای عمان و شمال اقیانوس هند و بیانگر عزم مشترک تهران و مسکو برای تقویت همکاری‌های دریایی، مقابله با یک‌جانبه‌گرایی و حمایت از امنیت تجارت دریایی در این منطقه است. ناخداایم الکسی سرگیف، فرمانده ناوگروه نیروی دریایی فدراسیون روسیه با ابراز خرسندی از حضور در بندرعباس، از میزبانی و مهمان‌نوازی جمهوری اسلامی ایران قدردانی کرد و گفت: روابط دوستانه

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد

تشدید نظارت‌های بهداشتی همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان



گروه خبر // معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اعلام این خبر گفت: با شروع ماه مبارک رمضان و با هدف صیانت از سلامت عمومی، نظارت‌های بهداشتی در سطح استان تشدید می‌شود. این طرح با حضور فعال بازرسان بهداشت محیط در ساعات اداری، غیراداری و روزهای تعطیل اجرا خواهد شد. به گزارش خبرنگار دریا، دکتر یحیی میرزاده در بیان جزئیات این طرح افزود: بازرسان بهداشت محیط مجهز به تجهیزات سنجش برتایل، نمونه‌برداری از آب، مواد غذایی و سطوح، از تاریخ ۳۰ بهمن ۱۴۰۴ تا پایان ماه مبارک رمضان، تا ساعت ۲۰

و در صورت نیاز تا ساعت ۲۴ به صورت مستمر فعالیت خواهند داشت. به گفته این مقام مسئول، در ماه مبارک رمضان نظارت‌های بهداشتی بر مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی از جمله آش و حلیم فروشی‌ها، شیرینی و زولبیا و بامیه‌فروشی‌ها، رستوران‌ها، کبابی‌ها، هتل‌ها و مجتمع‌های بین‌راهی و مراکز عرضه افطاری و سحری به صورت شبانه‌روزی و بدون وقفه ادامه خواهد داشت. دکتر میرزاده هدف از اجرای این برنامه را تشدید نظارت‌های محیطی بر اماکن عمومی، حفظ و ارتقای سلامت جامعه و پیشگیری از بروز بیماری‌های منتقله از طریق آب و غذا عنوان کرد.



پنجشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۴

۱ رمضان ۱۴۴۷

سال بیست و چهارم شماره ۴۹۴۷

فبر

قابلیاف:

افزایش قیمت نان و بنزین در سال آینده صحت ندارد

- گروه سیاسی // *رئیس مجلس شورای اسلامی* تأکید کرد: هیچ تکلیفی برای افزایش قیمت نان یا بنزین به دلیل کمبود منابع برای سال آینده پیش‌بینی نشده است. به گزارش ایسنا، محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی، در جلسه علنی مجلس و بررسی جدول مصارف هدفمندی پارانه‌ها در لایحه بودجه ۱۴۰۵ گفت: بنده در خصوص بنزین هم روز گذشته در اینجا اشاره کردم، برخی تصور کرده‌اند دولت قصد دارد قیمت بنزین را بر مبنای فروش روزانه ۲۵ میلیون لیتر به ۶۰ هزار تومان در طول سال آینده افزایش دهد، در حالی که چنین موضوعی صحت ندارد.وی در ادامه اظهار کرد: در سال لایحه بودجه ۱۴۰۵ برای بنزین ۳۳۲ همت معادل حدود ۲٫۷ میلیارد دلار و همچنین ۴۱۶ همت معادل ۳٫۴ میلیارد دلار پیش بینی شده است. اما این ارقام به معنای افزایش قیمت بنزین داخلی در پله بعدی نیست و هیچ برنامه‌ای برای رشد قیمت در این بخش نداریم.وی در ادامه با تأکید بر ضرورت مدیریت مصرف سوخت تصریح کرد: صرفه‌جویی در صنایع، بهبود بهره‌وری خودروها، اسقاط خودروهای فرسوده و ساماندهی واردات خودرو از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کاهش مصرف کمک کند. ما نباید اینتقدر پارانه به این بخش اختصاص دهیم. سیاست دولت تشویق به مصرف بیشتر نیست، اما در عین حال باید شرایطی فراهم شود که قدرت خرید خانوارها حفظ شود.رئیس مجلس در ادامه با اشاره به اعتبارات مربوط به آرد و نان در لایحه بودجه ۱۴۰۵ گفت: در جدول ۱۴ رقم ۵۰۴ همت برای آرد در سال آینده پیش‌بینی شده است. این رقم برای تأمین نیاز کشور در نظر گرفته شده و به معنای افزایش قیمت نان نیست. از کمسیون تلفیق درخواست میکنم در تنظیم عبارات و احکام بودجه دقت شود تا مفاهیمی که شائبه شوک‌درمانی یا افزایش ناگهانی قیمت‌ها را ایجاد می‌کنسد، در متن مصوبه گنجانده نشود.وی با اشاره به مقایسه برخی رسانه‌ها میان ارقام لایحه دولت و اعداد مصوب، خاطر‌نشان کرد: فاصله‌ای که از ۱۲۶۰ همت در لایحه دولت به ۲۳۲۱ همت رسیده است، با هدف حفظ قدرت خرید خانواده‌ها پیش‌بینی شده و نباید به عنوان برنامه افزایش قیمت‌ها تعبیر شود.وی افزود: هیچ تکلیفی برای افزایش قیمت نان یا بنزین به دلیل کمبود منابع برای سال آینده پیش‌بینی نشده است.

وزارت خارجه عمان:

مذاکرات ایران و آمریکا با پیشرفتی ملموس به پایان رسید



با پیشرفت ملموسی به پایان رسید و راه را برای ادامه قرب‌الوقوع آنها هموار کرد.»

به گزارش جام جم آنلاین، در این راستا «سید عباس عراقچی» وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران در

سیاسی



گروه سیاسی // آغاز دور جدید مذاکرات میان هیئات ایرانی و تیم آمریکا در سفارت عمان در ژنو، آن هم در شرایطی که منطقه غرب آسیا در یکی از حساس‌ترین مقاطع امنیتی خود قرار دارد، بیش از آن‌که صرفاً یک رویداد دیپلماتیک تلقی شود، به‌مثابه آزمونی راهبردی برای سنجش اراده واقعی واشنگتن در عبور از سیاست فشار و تهدید ارزیابی می‌شود.

براساس فضایی که منابع خبری و تحلیلی بین‌المللی ترسیم کرده‌اند، این دور از گفت‌وگوها در محیطی آغاز شد که هم‌زمان نشانه‌هایی از احتیاط، تردید و محاسبه‌گری عمیق در رفتار طرف آمریکایی و در مقابل، نوعی اعتمادبه‌نفس و انسجام در مواضع هیات ایرانی دیده می‌شد. برخلاف دوره‌های پیشین که مذاکرات اغلب زیر سایه روایت‌سازی‌های رسانه‌ای غرب و تلاش برای القای فشار حداکتری پیش می‌رفت، این‌بار شرایط به‌گونه‌ای رقم خورد که ابتکار عمل تا حد زیادی در اختیار تهران قرار گرفت.

در چنین بستری، مذاکرات ژنو به صحنه‌ای تبدیل شد که در آن، وزن واقعی اراده سیاسی طرفین بیش از هر زمان دیگری قابل سنجش است.

« خطوط قرمز راهبردی و انتقال توپ به زمین واشنگتن

یکی از محورهای اصلی این دور از گفت‌وگوها، نمایش هم‌زمان انعطاف و قاطعیت از سوی ایران در پرونده هسته‌ای است؛ رویکردی که نشان می‌دهد تهران نه به‌دنبال تشدید تنش است و نه حاضر است از حقوق بنیادین خود عقب‌نشینی

بیانات رهبر معظم انقلاب، رزمایش آتی ایران، روسیه و چین و کنترل هوشمند تنگه هرمز؛ پیام‌های صریحی به میز مذاکره دارد

دست پر ایران در ژنو

سطوح مختلف انجام گرفت و مباحث فنی نیز در کنار گفت‌وگوهای سیاسی مورد توجه قرار گرفت.

وی با اشاره به حضور رافائل گروسی در ژنو افزود: در این چارچوب، بحث‌های فنی مفصل و مفیدی انجام شد و دیدارهایی نیز در سطح مختلف میان طرف‌های درگیر در گفت‌وگوها صورت گرفت که به شفاف‌تر شدن برخی ابعاد کمک کرد. وزیر امور خارجه ایران با تأکید بر تفاوت این دور از مذاکرات بسا مرحله قبل تصریح کرد: در این مرحله، بحث‌ها کاملاً جدی‌تر دنبال شد و فضای سازنده‌تری بر گفت‌وگوها حاکم بود.

ایده‌های مختلفی مطرح شد که به‌صورت دقیق و عمیق مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت، طرفین بر سر یک‌سری اصول راهنا به موافقت کلی رسیدند؛ اصولی که قرار است مبنای ادامه مذاکرات و ورود به مرحله تدوین متن یک توافق احتمالی باشد. عراقچی خاطر‌نشان کرد: این روند به‌معنای دستیابی سریع به توافق نیست اما مسیر گفت‌وگوها آغاز شده و چارچوب حرکت مشخص‌تر از گذشته است.

جمهوری اسلامی ایران آمادگی دارد برای پیشبرد این مسیر، زمان و انرژی لازم را اختصاص دهد، هرچند ورود به مرحله تدوین متن، به‌طور طبیعی پیچیده‌تر و جزئی‌تر خواهد بود.

وی بسا اشاره به ارزیابی کلی‌ی از روند گفت‌وگوها گفت: نسبت به مرحله قبل، پیشرفت محسوسی حاصل شده و اکنون مسیر روشن‌تری پیش‌روی مذاکرات قرار دارد که در مجموع می‌توان آن را مثبت ارزیابی کرد. وزیر امور خارجه ایران درباره ادامه روند مذاکرات نیز اظهار داشت: مقرر شد در طرف به‌صورت جداگانه بر روی متن‌های یک توافق احتمالی کار کنند و پس از تبادل این متون، درباره مراحل بعدی و ادامه گفت‌وگوها تصمیم‌گیری شود.

عراقچی در پایان تأکید کرد: هرچند هنوز موضوعی وجود دارد که نزدیک‌شدن به آنها نیازمند کار بیشتر است اما شکل‌گیری اصول راهنا و روشن‌تر شدن مسیر پیش‌رو، مبنای مناسبی برای ادامه مذاکرات فراهم کرده است. /جام جم آنلاین

را انتخاب کند. عدم پاسخ مثبت به این سطح از انعطاف، نه‌تنها مشروعیت ادعاهای آمریکا درباره نگرانی‌های هسته‌ای را زیر سؤال می‌برد بلکه این پیام را مخایره می‌کند که مسأله اصلی واشنگتن، نه پرونده هسته‌ای، که مهار قدرت مستقل ایران است.

« پیام بازدارندگی از تنگه هرمز

هم‌زمان بسا جریان مذاکرات در ژنو، تحولات میدانی در منطقه نشان می‌دهد که ایران دیپلماسی را هرگز از مؤلفه قدرت سخت جدا نکرده است. نیروهای دفاعی کشور، اعم از ارتش و سپاه پاسداران، در بالاترین سطح آمادگی عملیاتی قرار دارند؛ آمادگی‌ای که نه برای نمایش بلکه برای جلوگیری از هرگونه خطای محاسباتی طراحی شده است. رزمایش «کنترل هوشمند تنگه هرمز» که در روزهای گذشته در خلیج‌فارس و این آبراه راهبردی برگزار شد، حاصل پیامی چندلایه برای طرف آمریکایی و متحدانش بود. رونمایی از سامانه‌ها و سلاح‌های بومی در جریان این رزمایش نشان داد که ایران نه‌تنها بر جغرافیای حساس منطقه اشرف کامل دارد بلکه توانایی اعمال کنترل مؤثر بر یکی از حیاتی‌ترین شریان‌های انرژی جهان را نیز داراست.

این پیام، به‌ویژه در شرایطی که تهدیدهای نظامی به‌عنوان ابزار فشار سیاسی مطرح می‌شود، اهمیت مضاعف پیدا می‌کند. در همین چارچوب، بیانات رهبر معظم انقلاب، معنای روشنی به هماهنگی میدان و دیپلماسی بخشید. تأکید ایشان بر این نکته که اگرچه ناو هواپیمابر می‌تواند ابزار قدرت تلقی شود اما سلاحی که آن را به قدر دریا می‌فرستد خطرناک‌تر است، بیان یک واقعیت راهبردی در معادلات بازدارندگی است.

این موضع‌گیری قاطع نشان می‌دهد که ایران در عین یگیری مسیر مذاکره، هیچ‌گونه تردیدی در دفاع قاطع از منافع ملی خود ندارد. در کنار این تحولات، خبر حرکت ناوگان‌های دریایی روسیه و چین به سمت خلیج فارس بسرای برگزاری رزمایش مشترک با ایران، لایه دیگری به معادله قدرت افزوده است.

این هم‌کاری، صرف‌نظر از ابعاد نظامی آن، حامل پیام سیاسی روشنی است؛ ایران در مواجهه

دادنامه

پرونده کلاسه ۱۶۰۴۷۶۵۶/۲۰۲۰۰۹۰۱۴۰۴ شعبه دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی استان هرمزگان تصمیم نهایی شماره ۱۴۰۴۰۳۹۰۰۰۱۲۰۳۵۵ مورخه ۱۷-ستاد اجرایی فرمان شاکتی: ستاد اجرایی فرمان حضرت امام ره به نشانی استان تهران -شهرستان تهران -شهر تهران - خالد اسلامی -کوچه ۱۷- ستاد اجرایی فرمان امام (ره) با نمایندگی آقای احسان کشاورز فرزند احمد. اتهام: شکایت برخلاف واقع در دعای اصل ۴۹ قانون اساسی گردشکار: بتاريخ هفدهم دی ماه سال یکهزار و چهارصد و چهار و دو وقت فوق العاده جلسه شعبه دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی استان هرمزگان به تصدی اینجانب امضاء کننده ذیل تشکیل و پرونده کلاسه پیوست تحت نظر است دادگاه با عنایت به جمع اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از درگاه حضرت احدیت به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی مینماید.

«رای دادگاه»

درخصوص شش دانگ یک قطعه زمین واقع در شهرستان بستک،بخش جناح،روستای عالی احمدان،قطعه ۱۵۰ به مساحت ۵۰۰متر مربع از طرف ستاد اجرائی فرمان حضرت امام(ره) به عنوان ملک باین بلاصاحب معرفی گردیده است این دادگاه پس از بررسی های اولیه طی دادنامه شماره۲۳۱۱۸۹۵۶/۲۰۲۰۳۹۰۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ مستنابا به تصره ماده ۱۱۰اصلاحیه آئین نامه نحوه رسیدگی به پرونده های موضوع اصل ۴۹ قانون اساسی مبادرت به صدور قرار سرپرستی می نماید و سپس قرار صادره به منظور حفظ حقوق مدعیان احتمالی در روزنامه کثیرالانتشار آگهی گردید و متعاقبا بسا عنایت به انقضاء مهلت یک ماهه انتشار آگهی و عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مدعی یا معترض و درخواست ستاد اجرایی طی نامه شماره ۱۸۷/۳۳۲۸۳۲ان مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ مبنی بر صدور حکم تملک ملک موصوف ،التهایه این دادگاه بسا عنایت به عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مالک یا قائم مقام قانونی و یا وکیل مالک و توجها به تحقیقات و بررسیهای انجام شده توسط ستاد اجرایی فرمان حضرت اسام (ره) و اینکه ملک موضوع پرونده از مصادیق اموال بلاصاحب تلقی گردیده و هیچگونه اطلاعی از مالک و یا ورثه یا نماینده قانونی وی بدست نیامده، لذا در راستای اجرای ماده ۲۸ قانون مدنی و فتوای حضرت امام (ره) در تحریر اولیه (کتاب لقطه) حکم به تملیک ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) نسبت به ملک مزبور صادر و اعلام میدارد. رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه می باشد.

مختار صادقی –رئیس دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی استان هرمزگان

آگهی مزایده یک مر حله ای(۲۴)

اتحادیه تعاونی تولید روستایی استان هرمزگان درنظر دارد نسبت به فروش دام زنده از طریق مزایده عمومی کتبی به شرح جدول

ذیل اقدام نماید.
متقاضیان می توانند حداکتر تا پایان وقت اداری روز شنبه ۹/۱۲/۱۴۰۴ با مراجعه به مدیریت تعاون روستایی استان

هرمزگان واقع در بلوار امام خمینی خیابان طلوع روبروی مجتمع فرهنگی ورزشی شهدای جهاد کشاورزی، مدیریت تعاون روستایی استان

هرمزگان واحد ۹ جهت تکمیل فرم شرکت در مزایده اقدام نمایند.متقاضیان جهت کسب اطلاع بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۷۵۸۵۲۹۹+ (آقای مصطفی دانایی ناسب) تماس حاصل نمایند.شماره حساب جهت واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۳۶۰۵۲۱۱۳۳۹۷۸۴۱

بانک توسعه تعاون بنام اتحادیه تعاونی تولید روستایی استان هرمزگان

ردیف	نوع دام	تعداد (راس)	وضعیت		واقع در شهر ستان	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده جهت شرکت در مزایده (ریال)
			بالغ	غیرمولد			
۱	بره	۱۲	۱۲		بندرعباس	۱۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۸۰,۴۰۰,۰۰۰
۲	بزغاله	۵	۵		بندرعباس	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۵۰۰,۰۰۰
۳	بزغاله	۱۰	۱۰		قشم	۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰,۰۰۰,۰۰۰
	جمع کل	۲۷	۱۲	۱۵			

مفقودی

پلاک خودروی کامیونت دو کابین سیستم و تیپ : هیوندای :نگ : سفید شماره انتظامی : ۴۴۸۳۶ – شخصی مالکیت : عبدالله

شافعی کونی کد ملی : ۰۸۶۲+۳۵۹۸۴۰۷۱ شماره شاسی : KMFZAD7BX9U091326مدل : ۲۰۰۹

مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

<div><div>۳</div><div><h1>باشگاه خبری</h1></div></div>
پنجشنبه ۳۰ بهمن ۱۴۰۴
۱ رمضان ۱۴۴۷
سال بیست و پنجم شماره ۴۹۴۷

سرمقاله

پاسخ های مقتدرانه به تهدیدات



علی زارعی/دربا
daryaz21359@gmail.com

● سخنرانی روز سه‌شنبه رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار پرشور مردم تبریز و آذربایجان سشرفی، تنها یک موضع‌گیری سیاسی در برابر تهدیدات تازه آمریکا نبود؛ بلکه بار دیگر نمایش روشن‌انداز ملی، آرامش‌راهبردی و منطق مقاومت ملت ایران در برابر زیاده‌خواهی‌های یک‌امپراتوری رو به افول بود.در روزهای که رسانه‌های آمریکایی و صهیونیستی فضای تهدید و جنگ روانی را علیه ایران تشدید کرده‌اند، رهبر انقلاب با صراحت و اقتدار فرمودند: «ناو خطرناک است، اما خطرناک‌تر از ناو، سلاحی است که آن را به‌فقر دریا می‌فرستد.» جمله‌ای کوتاه اما پرمعنا که پیام بازدارندگی ایران را با زبانی روشن و دشمن منتقل کرد؛ پیامی که نشان می‌دهد دوران تهدیدهای یک‌طرفه به پایان رسیده‌است.آمریکا سال‌هاست با زبان زور سخن می‌گوید؛ از تحریم و فشار اقتصادی گرفته تا حمایت از آشوب و فتنه. اما حقیقت آن است که ملت ایران در هفتم سال «عجیب و برحادثه» نشان داد نه در میدان جنگ نرم شکست می‌خورد و نه در برابر فتنه‌های طراحی‌شده عقب می‌نشیند. رهبر انقلاب پیروزی ملت در جنگ ۱۲ روزه، شکست فتنه سسنگین دی‌ماه و حضور شگفت‌انگیز مردم در راهپیمایی‌های ۲۲ دی و ۲۲ بهمن را نشانه زنده بودن ایران دانستند؛ ایران زنده‌ای که دشمن از آن می‌ترسد.اما یکی از انسانی‌ترین بخش‌های این سخنرانی، نگاه پدراانه رهبر انقلاب به جان‌باختگان اغتشاشات بود؛ جایی‌که فرمودند همه آنان، جز سرده‌های مفسد، فرزندان این ملت‌اند و جمهوری اسلامی داغدار همه خون‌های ریخته‌شده است؛ چه نیروهای مدافع امنیت، چه رهگذران بی‌گناه و حتی فریب‌خوردگانی که در دام دشمن افتادند. این نگاه، تفاوت عمیق منطق جمهوری اسلامی با منطق آمریکا را آشکار می‌کند؛ آمریکایی که خود بانی داعش و خشونت است اما دم از حقوق بشر می‌زند.رهبر انقلاب همچنین با اشاره به بی‌منطقی آشکار واشنگتن در دخالت در حقوق دفاعی و هسته‌ای ایران تأکید کردند: «این مسئله مربوط به ملت ایران است، به شما چه ارتباطی دارد؟» این جمله، مرز روشن استقلال ایران را ترسیم کرد؛ مرزی که ملت ایران اجازه عبور از آن را هیچ قدرتی نخواهد داد.امروز آمریکا در حالی تهدید می‌کند که خود گرفتار بحران‌های اقتصادی، سیاسی و اخلاقی است و نشانه‌های افول امپراتوری‌اش آشکار شده است. مسئله آمریکا با ایران، نه موشک است و نه انرژی هسته‌ای؛ مسئله آن‌ها این است که می‌خواهند ایران را بیلند و ملت ایران مانع این رویاست.باسخ‌های مقتدرانه رهبر انقلاب، یک پیام روشن داشت: ایران، حکومتی جدا از مردم نیست؛ متکی بر ملتی زنده و مقاوم است. و مدتی که چنین ایستاده، هرگز با فرهنگ زورگویان حاکم بر آمریکا بیعت نخواهد کرد.

در نشست شورای شهر بندرعباس مطرح شد

آغاز طرح رایگان جایگزینی کابل‌های مسی با فیبر نوری در بندرعباس



حالت مسئولیت خرابی‌ها را می‌پذیریم.هاشمی با اشاره به سخت‌گیرانه‌تر شدن ضوابط شهرداری در حوزه حفاری گفت: مردم حق دارند به اینترنت سرعت دسترسی داشته باشند. سرعت اینترنت ADSL در گذشته حدود ۱۵ مگابیت بر ثانیه بود، اما امروز با فیبر نوری به سرعت‌هایی تا ۱۰۰۰ مگابیت می‌رسد.وی افزود: در حال حاضر حدود ۱۲ هزار و ۵۰۰ شهروند بندرعباسی از خدمات اینترنت مخابرات استفاده می‌کنند و با توسعه فیبر نوری این عدد افزایش خواهد یافت. البته در برخی نقاط به دلیل بافت شهری و ترکیب ساختمان‌های ویلایی و چندطبقه، مشکلات آنتن‌دهی وجود دارد که در حال بررسی و رفع آن هستیم.

انجام شود، افزود: برخلاف گذشته که تجهیزات درب منزل تحویل داده می‌شد، اکنون فرآیند نصب کامل توسط مخابرات انجام می‌شود و هزینه‌ای بابت نصب از شهروندان دریافت نخواهد شد؛ تنها هزینه مربوط به خدمات دیتا خواهد بود.مدیر مخابرات هرمزگان اعلام کرد: در این پروژه، حدود ۱۱۶ هزار مشترک فعلی به همراه مشتریان جدید تحت پوشش فیبر نوری قرار می‌گیرند که اجرای کامل آن زمان‌بر است و کار از چند محله شهر آغاز شده است.وی درباره حفاری‌های شهری نیز توضیح داد: اجرای فیبر نوری نیازمند حفاری است، اما همه تخریب‌ها مربوط به مخابرات نیست. برخی اپراتورها مانند ایرانسل و پیشگامان نیز در حوزه ارتباطات فعالیت دارند و گاهی حفاری‌های آن‌ها به نام مخابرات ثبت می‌شود. با این

به همت اتاق بازرگانی؛

مدرسه ۶ کلاسه تازیان به بهره برداری رسید



تا همراه سال آینده، این عدد را به ۵.۴۵ مترمربع که میانگین کشوری است برسانیم. باوفا در پایان ضمن قدردانی از حمایت استاندار هرمزگان، رییس سازمان نوسازی مدارس کشور و خیرین مدرسه ساز خاطر نشان ساخت سرعت ساخت فضاهای آموزشی در استان طی دو سال اخیر شش برابره است .



● **سنددار شدن حریم دریا و حفاظت از سواحل جنوب کشور**

● **سنددار شدن حریم دریا و حفاظت از سواحل جنوب کشور**

مدیرکل ثبت اسناد و املاک هرمزگان با اشاره به اهمیت سواحل جنوبی کشور گفت: استان هرمزگان با بیشترین طول ساحلی در کشور، حدود یک‌هزار و ۲۷۰ کیلومتر نوار ساحلی دارد.وی خاطر نشان کرد: برای جلوگیری از تصرف غیرقانونی، تغییر کاربری و ساخت‌وسازهای غیرمجاز در حریم و بستر دریا، سندنگاری کامل حریم ۶۰ متر ساحل انجام شده و همه اسناد این نوار ساحلی، به نام دولت جمهوری اسلامی ایران صادر و تحویل خزانه شده است.

● **تعیین حریم رودخانه‌ها و منابع آبی هرمزگان**
مدیرکل ثبت اسناد و املاک هرمزگان بیان کرد: با همکاری شرکت آب منطقه‌ای، حدود ۹۸ هزار

خبری

صدور اسناد مالکیت برای ۱۳ جزیره

جزایر هرمزگان زیر چتر مالکیت ملی رفتند

● **تعیین تکلیف ۱۲۲ هکتار از اراضی کشاورزی و رفع تداخلات مالکیتی**
مدیرکل ثبت اسناد و املاک هرمزگان در زمینه رفع تداخل از اراضی استان بیان کرد: در راستای اجرای ماده ۵۴ قانون رفع موانع تولید رقابت‌پذیر، تاکنون حدود ۷۹۰ قطعه از اراضی این استان، به مساحت ۱۲۲ هزار هکتار تعیین تکلیف و رفع تداخل شده است.محمودی افزود: در گذشته برخی اراضی مردم به اشتباه به عنوان اراضی ملی تلقی و تثبیت شده بود و با بالعکس، اما با همکاری سازمان جهاد کشاورزی و امور اراضی و اداره کل منابع طبیعی استان، اشتباهات تشخیص اراضی اصلاح و حقوق دولت و مردم به طور دقیق بازگردانده می‌شود.

● **پایان حدنگاری در شهرک‌ها و نواحی صنعتی هرمزگان**
مدیرکل ثبت اسناد و املاک هرمزگان با اشاره به پیشرفت قابل توجه حدنگاری در اراضی صنعتی استان نیز گفت: ۱۴ شهرک و ۱۵ ناحیه صنعتی در هرمزگان وجود دارد که مساحت کل آن‌ها در حدود چهار هزار و ۸۰۰ هکتار است.محمودی خاطر نشان کرد: تاکنون بیش از چهار هزار و ۵۶۶ ققره سند مالکیت کاداستری برای قطعات تفکیکی داخل این شهرک‌ها به نام شرکت شهرک‌های صنعتی استان هرمزگان صادر و تسلیم شده است.

وی ابراز کرد: مرحله تفکیک قطعات مالکیت در سطح استان با دقت اجرا شد و تاکنون حدود ۲۱۹ هزار هکتار از اراضی شمال، ۶۶۴ هزار قطعه، حدنگاری و تثبیت مالکیت شده‌اند.

محمودی افزود: از این میزان، حدود ۶۷ هزار و ۴۰۴ هکتار مربوط به اراضی شهری است و مابقی در حوزه اراضی کشاورزی و روستایی قرار دارد.

توافق راه آهن هرمزگان و شرکت گل گهر جهت افزایش حمل ریلی مواد معدنی

در این نشست، علیرضا نصیری براننده بر لزوم افزایش میزان بارگیری و حمل ریلی محصولات معدنی تأکید کرد و گفت: "با توجه به سابقه طولانی در بارگیری در معدن، انتظار داریم که میزان بارگیری بیشتری صورت گیرد. ساختار ایستگاه گل گهر نیز نیاز به تغییر و اصلاح دارد تا اعزام قطارهای بارگیری شده به‌طور سریع‌تر انجام شود."
وی همچنین از تسریع در ساخت و بهره‌برداری از مجتمع مکانیزه تخلیه در بندر شهید رجایی و راه‌اندازی خطوط ریلی سیرجان تا بدریس به‌منظور تأمین خوراک کارخانجات فولادی در این منطقه خبر داد.وی در این دیدار همچنین به برنامه‌ریزی برای حمل ریلی به کارخانجاتی که دارای خطوط ریلی هستند اشاره کرد و افزود: "بررسی مدل‌های مختلف حمل آهن اسفنجی از طریق شرکت‌های ماک واگن از دیگر

گروه خبر // مدیرکل راه آهن هرمزگان در دیدار با معاون بازرگانی شرکت صنعتی و معدنی گل گهر، بر لزوم افزایش بارگیری مواد معدنی و تسریع در حمل محمولات به بندرعباس تأکید کرد و از بررسی ساختار جدید خطوط ایستگاه گل گهر برای تسریع در اعزام قطارها و حمل ریلی محصولات به کارخانجات فولادی و معادن مختلف در این منطقه خبر داد.

به گزارش خبرنگار دریا، در راستای توسعه حمل و نقل ریلی مواد معدنی و تسهیل در فرآیند بارگیری و صادرات، علیرضا نصیری براننده، مدیرکل راه آهن هرمزگان با حسین شاهرادی، معاون بازرگانی شرکت صنعتی و معدنی گل گهر، دیدار و درخصوص افزایش بارگیری مواد معدنی و حمل محمولات به بندرعباس و مقاصد هدف مذاکراتی را انجام دادند.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه عملیات اجرایی به مجتمع دژگان(اصلاح و توسعه شبکه توزیع آب روستای تنب سبیک)شهرستان بندرلنگه –، برآورد اولیه: ۳۴,۱۹۱,۴۸۸,۱۳۸ریال از محل اعتبارات طرح های تملک دارایی های سرمایه ای، 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 در گاه 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.
تاریخ فروش اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴,۱۱,۲۹ لغایت ۱۴۰۴,۱۲,۰۴ می باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف آدرس:بندرعباس-بلوار ناصر-جنب بیمارستان شریعتی-شرکت و آب و فاضلاب استان هرمزگان(امور قراردادها)تلفن۰۵۸۲-۳۳۳۵۰۸۲-۸۶-۸۷ می باشد.

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

آگهی تبدیل وضعیت خدمات مسافری و گردشگری – نوبت دوم

نظر به اینکه مجوز بند الف دفتر خدمات مسافرت هوایی و گردشگری سما پرند هورا پارس در استان هرمزگان به صاحب امتیازی امیر محمد نظری در حال تبدیل وضعیت از حقیقی به حقوقی، از کسانی که از دفتر مذکور شکایت یا ادعایی دارند دعوت به عمل می آید مراتب را حداکثر ظرف دو هفته از تاریخ درج آگهی به صورت کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری واقع در استان تهران فرودگاه مهرآباد خیابان پرواز اعلام نمایند.

مفقودی

سند خودروی وانت دو کابین سیستم: تویوتا تیپ ؛ هابلوکس ۲۷۰۰،نگ:سفیدشماره انتظامی:۵۵۸۴۹- شخصی مالکیت: شرکت آتی ساحل جوش قشم شماره ثبت شرکت : ۴۲۴۵کدپستی: ۷۹۵۱۱۷۵۴۶۱شماره موتور: ۲TR۵۳۵۲۸۵۹شماره شاسی :MR۰GX۱۲GYE۲۰۸۶۴۸۸مدل:۲۰۱۴مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی

سند تایید مالکیت خودرو سواری ام جی تیپ: MG۵۵۰ پلاک: ۱۲_۱۸۲۵۲ قشم شخصی
به مالکیت: جواد دانی دمشماره شاسی ۱۰۴LSJW۳۶G۳۴BS۹۹۱۱۰۴شماره موتور ۰۳۲۰۳۰۱۰۸K۴GB مدل ۲۰۱۱، رنگ :نقره ای مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد.قشم



روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی
گستره توزیع: منطقه جنوب کشور
پوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان،
فارس، کرمان، گیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد
مدیر مسئول و صاحب امتیاز: یعقوب دبیری نژاد
سر دبیر: سمیه هاشمی پور
دارای ضریب کیفی ۶۸/۵۰ و رتبه دوم
در میان روزنامه های منطقه ای کشور
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com
اینستاگرام: daryanews.official
تلفن: ۰۹۹۶۱۹۳۸۱۰۱
۰۹۹۶۱۹۳۸۱۰۱
دکتر: بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) - سه راه دلگشا
برج نیلوفر - رودی غربی - طبقه پنجم - واحد ۲۳
چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۳۴ - ۳۲۱۳۳۸۲۸

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
اخاری که به صورت محرمانه به دست می آورد به جز مواردی
که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.

دبیر سیاسی: علی زارعی
دبیر فرهنگی و اجتماعی: الناز مظهری نژاد
دبیر اقتصادی: امین زارعی

نمایندگی استانها:
جنوب سیستان و بلوچستان: شهریار سروش ۰۹۱۵۴۵۴۳۴۶
کرمان آرزو توکل چرتویی ۰۳۴-۹۱۰۹۱۰۱
گیلویه و بویراحمد: علیرضا ۰۹۱۷۳۴۱۳۳۷۰
یزد: علیرضا حائری زاده ۰۹۳۳۴-۰۵۳۱۵۶
فارس: عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴-۰۹۹۷
خوزستان: حسن سیلاوی ۰۹۳۴۷۰-۶۷۳۳
سید ابوالحسن جعفری ۰۹۱۷۷۷۴۶-۲۰

حمایت های آلومینیوم المهدی، عامل بازگشت ثبات به تیم شناورسازی پیشت قشم



فصل با مشکلات جدی مالی و شرایط ناپایدار مواجه بود که با تصمیم هیئت مدیره شرکت و همراهی استاندار هرمزگان، آلومینیوم المهدی در کنار این تیم قرار گرفت. خوشبختانه امروز تیم به ثبات قابل قبولی در جدول مسابقات رسیده است و امیدواریم با وجود محدودیت های مالی، بتوانیم همچنان از این تیم حمایت کنیم تا به عنوان یکی از بازوان ورزشی استان، نقش مؤثر خود را ایفا کند. رجب پور با تأکید بر اهمیت ورزش، به ویژه فوتبال، در قشم و استان هرمزگان خاطر نشان کرد: فوتبال در این منطقه صرفاً یک رشته ورزشی نیست، بلکه بخشی از هویت اجتماعی، عامل ایجاد نشاط

و رفاه همکاران و خانواده های آنان است؛ چراکه معتمدیم توسعه پایدار بدون توجه به سرمایه انسانی محقق نخواهد شد. **● ورزش، درمان و آموزش** وی افزود: در گام بعد، این نگاه انسانی به سطح استان و حوزه مسئولیت های اجتماعی، به ویژه در بخش های ورزش، درمان و آموزش گسترش یافته است. در حوزه ورزش، سیاست شرکت بر حمایت هدفمند، مؤثر و باکیفیت استوار بوده است. در همین راستا، همراهی با تیم قایقرانی بانوان استان هرمزگان منجر به کسب عنوان قهرمانی کشور شد و این حمایت ها با هدف فراهم شدن زمینه حضور و موفقیت این ورزشکاران در رقابت های سهمیه المپیک، با جدیت ادامه خواهد یافت. مدیرعامل شرکت آلومینیوم المهدی با اشاره به حمایت از تیم فوتبال شناورسازی پیشت قشم تصریح کرد: این تیم در ابتدای تلاش برای ارتقای سطح زندگی، معیشت

حتی تا حدود ۱۲۰۰ درجه سانتی گراد، واقعاً طاقت فرساست. این عزیزان نقش مهمی در تولید، اقتصاد کشور و همچنین حمایت از ورزش استان دارند و جا دارد صمیمانه به



عمومی و بستری برای امیدآفرینی در میان جوانان به شمار می رود. حمایت از فوتبال قشم، یک سرمایه گذاری اجتماعی بلندمدت است که می تواند به کشف استعدادها، کاهش آسیب های اجتماعی و تقویت همبستگی و روحیه جمعی در استان منجر شود. **● نگاه آلومینیوم المهدی به ورزش، مقطعی و تبلیغاتی نیست** در ادامه، فرشاد پیوس، سرمرمی تیم فوتبال شناورسازی پیشت قشم، با قدردانی از حمایت های صورت گرفته گفت: پیش از حضور من در این تیم، مجموعه از نظر پشتیبانی در شرایط سختی قرار داشت، اما با ورود مدیریت جدید و نگاه حمایتی هیئت مدیره و به ویژه مدیرعامل شرکت آلومینیوم المهدی، شرایط تیم به طور

شده این تیم در لیگ آزادگان، با آبرومندی و نسبت حضور داشته باشند. در پایان، سرمرمی تیم فوتبال شناورسازی پیشت قشم خاطر نشان کرد: فوتبال هرمزگان سرمایه ای بزرگ است و نباید بدون حمایت رها شود. امیدوارم شرکت آلومینیوم المهدی همچنان در کنار این تیم باقی بماند تا بتوانیم جایگاه واقعی خود را در لیگ آزادگان تثبیت کرده و نام قشم و هرمزگان را پررنگ تر از گذشته در فوتبال کشور مطرح کنیم. گفتنی است، اعضای تیم فوتبال شناورسازی پیشت قشم در جریان این بازدید، از بخش های مختلف شرکت آلومینیوم المهدی بازدید کرده و با مراحل تولید آشنا شدند. این تیم هم اکنون در لیگ دسته اول فوتبال کشور (لیگ آزادگان) حضور دارد.

در حوزه ورزش، سیاست شرکت بر حمایت هدفمند، مؤثر و باکیفیت استوار بوده است



عباس ناصری

کاریکاتور



موبایل

اینفوگرافی

روش هایی برای جلوگیری از پیری زودرس

ذهنیت و تفکر مثبت داشته باشید

طرز فکر مثبت با تأثیر بر تمام جنبه های زندگی موجب به تأخیر انداختن پیری می شود

از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید

حذف یا کاهش قند و شکر و غذاهای فرآوری شده و مصرف سبزیجات میوه ها، آجیل، ماهی ...

از دخانیات و دود آن دوری کنید

برای کاهش ابتلا به سرطان پرفشاری خون لک شدن پوست و دندان سکنه مغزی بیماری های ریوی ...

حداقل هفته ای 300 دقیقه ورزش کنید

برای افزایش تراکم استخوان و توده عضلانی، تقویت رباط ها و تاندونها سلامت قلب و عروق ...

مراقب بهداشت خواب خود باشید

برای آغاز فرآیندهای ترمیمی به منظور تضمین سلامت بیولوژیکی و کاهش آسیب پذیری در برابر بیماری ها

استرستان را کاهش دهید

برای کاهش فرآیندهای التهابی و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت، تصلب شرایین و پرفشاری خون

روابط اجتماعی باکیفیت برقرار کنید

برای مقابله با تهایی و افسردگی ناشی از آن، افزایش درک از خود ترک سبک زندگی بی تحرک و ...

طرح: معصومه زارعی

