

دبیر انجمن صنفی کارفرمایی مطبوعات
و رسانه های هرمزگان :

پایبندی به منافع جمعی
هدف انجمن صنفی
مطبوعات و رسانه هاست

۲

پذیرش دانشجو
با امتیاز استخدام
در آموزش و پرورش

۲

رئیس شورای شهر بندرعباس
به افراد مطلع اجازه ورود
به تیم شهرداری داده نمی شود

۷



گزارش روزنامه دریا از تحولات صنعت برق
در مسیر توسعه

برق منطقه ای هرمزگان؛
پرچمدار توسعه و سازندگی

۸

اعلام فهرست جدید یارانه بگیران

۲

فرماندار بندرعباس :

۵۰ درصد قاچاق سوخت
در حوزه حمل و نقل است

■ بایستی پایانه ها و سایر ادارات نیز ایفای نقش خود باشند

■ بایستی تدابیری برای جلوگیری از تخلیفات و قاچاق سوخت در حوزه حمل و نقل صورت گیرد

■ بدلیل بیکاری و شرایط خاص منطقه و خوریات، هرمزگان بیشترین حجم قاچاق را در کشور دارد

مفصله ۲ را بخوانید



اظهار نظر «جراره» عضو شورای شهر بندرعباس در خصوص فروش تیم شهرداری :

مصوبه شورای شهر باید به هیئت حل اختلاف ارسال شود



قانونی مردم هرکدام وظایفی را طبق قانون برعهده دارند و همانگونه که اعضای شورا در کار فرماندار دخالتی ندارند انتظار می رود فرماندار نیز در محدوده قانون به وظایف خود عمل نماید.

جراره افزود: مردم بندرعباس طبق قانون مسئولیت امور شهری را به نمایندگان خود در شورای شهر سپرده اند، دخالت فرماندار در امور شهری وجاهت قانونی ندارد و ادامه این روند قطعاً موجبات دلسردهی مردم از سازوکارهای قانونی نظام خواهد شد. وی با اشاره به میهم بودن نامه فرماندار در رد مصوبه شورا از لحاظ قانونی گفت: از رئیس شورا خواسته ایم این مصوبه را به شورای حل اختلاف استان ارجاع دهد و با توجه به تأکیدات استاندارد بر قانونگرایی امیدواریم هرچه سریعتر مصوبه شورا تأیید گردد.

تیتربیک
خبری

فاطمه جراره عضو شورای شهر بندرعباس در مصاحبه ای در خصوص نامه فرماندار بندرعباس مبنی بر رد مصوبه تیم داری شهرداری گفت : فرمانداری صرفاً می تواند انطباق یا عدم انطباق مصوبات شورا با قوانین را اعلام کند و نمی تواند به بهانه مصلحت سنجی مصوبه ای را رد یا تأیید نماید.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا وی با اشاره به روند شکل گیری تیم فوتبال شهرداری بندرعباس گفت : اساس تشکیل تیم قانونی بوده اما روند مدیریت تیم مشکلات عدیده ای داشته و شورای شهر رای به عدم ادامه این روند داد و در نامه فرمانداری صرفاً به دلایل قانونی بودن تیم داری شهرداری اشاره شده و هیچ دلیل موجهی مبنی بر عدم انطباق مصوبه با قوانین ارائه نشده است.عضو شورای شهر بندرعباس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به نامه فرماندار مبنی بر برگزاری نشست با گروههای مختلف در زمینه این مصوبه گفت : فرماندار به عنوان نماینده حاکمیت و شورای شهر به عنوان نمایندگان

روزنامه منطقه جنوب کشور



روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور

گستره توزیع: بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان
فارس ، کرمان ، کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۳ ۷ شوال ۱۴۳۵
سال سیزدهم شماره ۱۷۹۶ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آوای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴

پست الکترونیکی: daryanews_bnd @ yahoo . com

پشت پرده سیاست

■ بیتجالتستنی فروشی، سردخانه کود کان غره

■ سفر ۶۵ اسب یا پرواز «فرست کلاسی» به تهران!

■ حرف مفت مفتی عربستان

■ بیل کلیتون: می توانستم بین لادن را بکشم

■ نتایهاو: مرا مجبور به آتش پی نکنید!

۲

نوبت دوم



شرکت فولاد هرمزگان (جنوب)

مناقصه عمومی

شرکت فولاد هرمزگان

شماره ۱۱۸۵۴۷

موضوع مناقصه: خرید ۱۲۰ دستگاه کامپیوتر

ضمانت شرکت در مناقصه: ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰۰ ریال

نحوه شرکت در مناقصه: متقاضیان برای شرکت در مناقصه می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۲۵۰/۰۰۰ ریال به حساب ۴۰۶۷۰۳۸۹۹۴ بنام شرکت فولاد هرمزگان جنوب نزد بانک ملت شعبه مرکزی هرمزگان یا کد ۴۳۴۱/۴ واریز نموده و با ارائه فیش واریزی و درخواست کتبی در ساعت اداری (بجز روزهای پنجشنبه و ایام تعطیل) به شرکت فولاد هرمزگان مراجعه نمایند و یا با ارسال فیش واریزی از طریق فکس به شماره ۰۲۴۴۵۹۰۰۷۶۱ و تماس با کارشناس مربوطه اسناد را از طریق الکترونیکی دریافت نمایند . ارائه معرفی نامه ، داشتن مهر شرکت و رسید واریزی هزینه خرید اسناد جهت دریافت اسناد الزامی است .

محل دریافت اسناد: بندرعباس ، کیلومتر ۱۳ جاده بندر شهید رجایی ، شرکت فولاد هرمزگان جنوب ، واحد خرید مواد مصرفی

جدول زمانی انجام مناقصه:

آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت ارائه پیشنهاد و پاکت های مناقصه	تاریخ گشایش پاکت ها
۹۳/۵/۱۹ تا ساعت ۱۰	۹۳/۶/۱ تا ساعت ۱۵	۹۳/۶/۴ ساعت ۹

متقاضیان برای آگاهی بیشتری می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن ۰۳۴۵۹۰۰۰۳ - ۰۷۶۱ داخلی ۸۷۶۲ تماس حاصل فرمایند . لازم به ذکر است هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد .

روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان

دعوت مجمع عمومی عادی انجمن تولیدکنندگان شن ، ماسه و آسفالت هرمزگان

بدینوسیله از تمامی تولیدکنندگان شن ، ماسه و آسفالت دعوت به عمل می آید رأس ساعت ۱۰ صبح روز ۹۳/۵/۲۰ به منظور شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی انجمن در محل سالن اجتماعات ساختمان شماره یک صنعت ، معدن و تجارت واقع در بلوار امام خمینی ، روبروی هنرستان شهید رجایی حضور بهم رسانیده و یا نماینده تام الاختیار واحدها را کتبا معرفی و اعزام فرمایند. بدیهی است حضور اشخاصی که کاندیدای هیات مدیره و بازرس می باشند الزامی است .

دستور جلسه:

■ انتخاب هیات مدیره * انتخاب بازرس اصلی و علی البدل

■ تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۰ ، ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲

■ انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های انجمن

و حیدرتمنق - رئیس انجمن صنایع شن ، ماسه و آسفالت هرمزگان

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۴۳۷۱۲۹۲-۴۳۱۲۸۲۸ (۰۷۶۱)
کارخانه: ۳۳۶۴۰۳۰-۱ (۰۷۶۱)
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا نیش
خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

استخدام

به دو نفر توزیع کننده با
موتورسیکلت با حقوق و مزایای
قانون کار نیازمندیم

۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴

سرکار خانم فروغ مسلم زاده، راضیه نصرتی، معصومه اکبری

و آقایان محمد نعمتی-کابیز حسین پور-خلیل متیده، کامران حسین پور-عباس لاری زاده

انتصاب شایسته شما به عنوان هیئت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی
مطبوعات و رسانه هرمزگان را صمیمانه تبریک عرض نموده امید است
در دفاع از حقوق فعالین رسانه ای استان و برطرف نمودن مشکلات پیش
روی فرهنگ استان کما فی السابق موفق و پیروز باشید

رضاحیدری زاده نائب رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس

مناقصه عمومی یک مرحله ای



شماره ۱۲-۹۳

شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان در نظر دارد عملیات جوشکاری پیچ و مهره ها و تامین کسری نبشی
برج های ۶۳ کیلوولت خطوط ناحیه میناب و جاسک را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

از متقاضیان جهت شرکت در مناقصه فوق دعوت می گردد ، ضمن در دست داشتن معرفی نامه و فیش بانکی به
مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال واریز شده به حساب سبیا به شماره ۰۲۰۲۴۰۹۵۴۰۲۱۷۵ به نام تمرکز انشعاب شرکت
سهامی برق منطقه ای هرمزگان نزد بانک ملی شعبه مرکزی بندرعباس کد ۷۸۰۱ ، جهت دریافت اسناد مناقصه
از تاریخ ۹۳/۰۵/۱۹ لغایت ۹۳/۰۵/۲۲ به امور تدارکات و قراردادهای این شرکت واقع در بندرعباس ، بلوار امام
خمینی ، جنب ناحیه انتظامی ، طبقه اول با تلفن تماس ۰۴-۳۳۳۱۷۰۰-۰۷۶۱ داخلی ۲۰۷۶ ، مراجعه فرمایند.

توضیحات:

۱- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ، به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و یا واریز نقدی
۲- دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان می باشد و شرکتهای متقاضی
می توانند در خصوص سوالات فنی خود با تلفن داخلی ۲۱۷۱ ، (آقای مهندس مجتبی حیدری) تماس حاصل
فرمایند. ۳- زمان بازگشایی پیشنهادهات راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۰۲/۰۶/۹۳ در دفتر امور تدارکات
و قراردادهای این شرکت می باشد .

۴- به پیشنهادهات مشروط ، مبهم ، مخدوش و فاقدسپرده و پیشنهادهاتی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این
شرکت ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد .

۵- آگهی ما در سایت iets.mporg.ir و www.tavanir.org.ir قابل مشاهده می باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای هرمزگان

خواص دارویی انجیر

بهترین غذا برای بیماران عصبی،انجیر میوه ای است شیرین و گوشتدار که درون آن پر از دانه های بسیار ریز است و پس از رسیدن شیرین و زرد رنگ می شود.درخت انجیر در اکثر نقاط دنیا و ایران می روید و سالیانه سه مرتبه (بهار، تابستان، پاییز) میوه می دهد. نام عربی انجیر «تین» است میوه انجیر بیشتر به رنگ زرد و قرمز دیده می شود.خواص:انجیر ادرار آور است و کسانی که به خروج ادرار احتیاج دارند باید انجیر مصرف کنند. انجیر سینه را نرم می کند. برگ های درخت انجیر، ظروف آشپز خانه، بهترین غذا برای بیماران عصبی ؛ انجیر میوه ای است شیرین و گوشتدار که درون آن پر از دانه های بسیار ریز است و پس از رسیدن شیرین و زرد رنگ می شود. درخت انجیر در اکثر نقاط دنیا و ایران می روید و سالیانه سه مرتبه (بهار،



آشپزی

سالاد ماکارونی

■ **مواد لازم:**

ماکارونی فرمی۲ لیوان
نخود فرنگی پخته (یا کنسرو)نصف لیوان
کالباس خرد کردهیک لیوان
ذرت پخته (یا کنسرو)نصف لیوان
سس مایونزیک‌ونیم لیوان
خیارشور خرد کردهنصف لیوان
فلفل دلمه‌اییک عدد متوسط
فلفلبه میزان لازم

■ **طرز تهیه :**

خیلی زود یک بسته ماکارونی فرمی را در آب جوش بریزید و تا نرم می شود، کمی زامبون و خیارشور و فلفل دلمه‌ای را به‌صورت تکه‌نی خرد کنید و در یک ظرف با نمک و فلفل و ذرت و نخود فرنگی مخلوط کنید. بعد ماکارونی نرم‌شده را که آبکش کرده‌اید و گذاشته‌اید کمی خنک شده، با مواد بالا مخلوط کنید و سس مایونز به آن اضافه کنید. تا بقیه وسایل گردش را آماده می کنید سالادتان را در یخچال بگذارید تا خنک و هم گیر شود.

سالاد الویه فوری

■ **مواد لازم:**

تخم‌مرغ۲عدد
سبزیزمینی۲عدد
نخود فرنگی پخته (یا کنسرو)نصف لیوان
سس مایونزیک لیوان
نمک و فلفلبه میزان لازم

■ **طرز تهیه :**

تخم‌مرغ و سببزمینی را بپزید و بگذارید کمی خنک شود. پوست بکنید و رنده کنید و بقیه مواد را درست مثل سالاد الویه با هم مخلوط کنید. این سالاد چون مغ ندارد، در زمان سریع‌تری آماده می شود ولی به اندازه یک سالاد الویه مرغ دار خوشمزه است.

پوره سیب زمینی

■ **مواد لازم:**

سببزمینی۲عدد
متوسط کره۵عدد
گلابر و نمک و فلفلبه میزان لازم

■ **طرز تهیه :**

سبب‌زمینی پخته را وقتی که هنوز داغ است، پوست بکنید و با کره و نمک و فلفل و گلابر بکوبید. خیارشور، کوجه‌فرنگی و البته کمی ترشی، همراهان خوبی برای این غذا هستند.

ارزش غذایی ماکارونی طی

فرایندی که از مرحله خرید تا طبع آن طی می‌کند دستخوش تغییرهای زیادی می‌شود. درواقع هرچه موادغذایی طبیعی‌تر مصرف شوند، نمایه گلاسیمی‌شان کمتر است و هر چقدر عملیات

آن، قندخون ۲ برابر بیش از مصرف

ماکارونی آبکش‌شده بالا می‌رود. از نظری تغذیه‌ای مصرف غذاهای حد تعادل این دسته از موادغذایی را در برنامه غذایی‌اش بگنجانید. مصرف ماکارونی دوگنشیده به سالمندانی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند

ماکارونی را این گونه نپزید!

بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی چاقی را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است برای پیشگیری از ابتلا

به بیماری‌های یادشده از غذاهای قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را به حد ثابت نگه‌دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی-عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن موادغذایی با نمایه گلاسیمی بالا را مصرف کنند.

هستند، ذخایر گلیکوژنشان را تامین

کنند اشکالی ندارد. اگر فرزندان هم اضافه وزن دارد، بهتر است در حد تعادل این دسته از موادغذایی را در برنامه غذایی‌اش بگنجانید. مصرف ماکارونی دوگنشیده به سالمندانی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند نیز توصیه نمی‌شود زیرا وقتی آزادشدن قند (گلوکز) از ترکیب‌های نشاسته‌ای‌شان افزایش می‌یابد و به‌اصطلاح نمایه گلاسیمی‌شان بالا می‌رود، ترکیب نشاسته‌ای در بدن به سرعت به قند ساده تبدیل می‌شود

و درنتیجه پاسخ انسولین بدن هم افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیگی خواهد شد.مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان به‌شدت قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را به حد ثابت نگه‌دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی-عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن موادغذایی با نمایه گلاسیمی بالا را مصرف کنند.



وزیر بهداشت:

خانواده‌های تک فرزند خیلی ریسک می کنند



وزیر بهداشت گفت: خانواده‌هایی که تک‌فرزند هستند، خیلی ریسک می‌کنند، بزرگترین سرمایه‌بره انسان فرزند اوست و باعث تأسف است که کسی از این نظر کم‌توان و کم‌سرمایه باشد، من هم فکر نمی‌کردم یک فرزندم را از دست بدهم.

سیدحسن قاضی زاده هاشمی در گفت و گو با فارس درباره موضوع جمعیت گفت: به نظر من بهتر است هر خانواده ایرانی ۳ فرزند داشته باشد، این را به عنوان یک پدر می‌گویم نه به عنوان وزیر بهداشت، یک مسئول و از این حرف‌ها زیرا خود من هم در این مورد مصیبت دیدام. وی ادامه داد: روزگاری من هم دلتنجو بودم و مانند هم‌فکرانم می‌پایید و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیگی خواهد شد.مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان به‌شدت قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را به حد ثابت نگه‌دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی-عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن موادغذایی با نمایه گلاسیمی بالا را مصرف کنند.

پیش بیاید، تمام زندگی شان را باخته‌اند و در مجلس مطرح شده و برای برخی کارها

تابستان، پاییز) میوه می دهد. نام عربی انجیر «تین» است میوه انجیر بیشتر به رنگ زرد و قرمز دیده می شود.خواص:انجیر ادرار آور است و کسانی که به خروج ادرار احتیاج دارند باید انجیر مصرف کنند. انجیر سینه را نرم می کند. برگ های درخت انجیر، ظروف آشپز خانه را کاملاًپاک می کنند. جوشانده ۱۴۰ تا ۱۶۰ گرم انجیر در یک لیتر آب برای معالجه برونشیت مزمن زکام و گرفتگی صدا مفید است.مری و کمیوت انجیر برای درمان بیبوست مؤثر است لذا میتوان ۳ تا ۴ انجیر تازه را چهار قطعه کرده و در نیم لیتر شیر جوشانده پخته‌شود و آن را با ۱۲ عدد کشمش میج ناشتا بخورند.شیر سفیدی که از دم برگ‌ها یا میوه انجیر خارج می شود بهترین در مان میچچه و زگیل است و باید آن را صبح و شب روی میچچه گذاشت تا آن را زایل کند.بوه انجیر نیروبخش، خوش مولداندرژی و فربه کننده است و مواد لازم برای سوخت و ساز بدن را در خود جمع کرده است.

دوشنبه/ ۱۳ مرداد ۱۳۹۳ / ۷ شوال ۱۴۳۵	بانوی دریا
۴ آگوست/ ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۹۶	

تقویم تاریخ

۱۳ مرداد

• تشکیل پلیس جنوب در پی انعقاد قرارداد ۱۹۱۵ میان روسیه و انگلیس (۱۲۹۴ ش)
• افتتاح فرودگاه بین المللی «مهرآباد» در تهران (۱۳۳۷ ش)
• اعزام سپاهیان انگلیسی و هندی به جنوب ایران و تشکیل پلیس جنوب (۱۲۹۰ ش)
• ختم تشییع بحرین اعلام استقلال کرد. شاه ایران استقلال بحرین را تیریک گفت.(۱۳۵۰ش)
• ایران جمهوری دموکراتیک وپنتام شمالی را به رسمیت شناخت و قرار شد سفیر مبادله شود(۱۳۵۲ش)
• یک هیئت بازرگانی شوروی برای مذاکره پیرامون گاز وارد تهران شد(۱۲۵۳ش)
• نظرمحمد شاه قاجار فرمان حکومت مشروطه را امضاء و صادر کرد(۱۳۸۵ش)

۷ شوال

• وقوع غرزه ی احد دومین جنگ صدر اسلام به فرماندهی پیامبر اکرم(ص)(۴ق)
۴ آگوست
• حمله ارتش آلمان نازی به پلزیسک و اعلان جنگ انگلستان به آلمان (۱۹۱۴م)
• آغاز جنگ استقلال طلبان ترکیه با ارتش یونان (۱۹۲۲م)
• آغاز رسمی جنگ وپنتام با امریکا در پی وقوع حادثه خلیج تنگن (۱۹۶۴م)

ویتامین های برنج را دور نریزید

برنج منبع غنی **ویتامینه B** است. یک مشاور تغذیه با هشدار نسبت به آبکش کردن برنج گفت: برنج آبکش فاقد هر گونه ویتامین است.برلیات بزرگهر توصیه‌های پیرامون برنج به هموطنان آرایه کرد. وی گفت: برنج منبع غنی ویتامین B است اما بیشتر این ویتامین در سبوس برنج قرار دارد که متأسفانه دور ریخته می‌شود. این مشاور تغذیه به عادت غذایی ایرانیان اشاره کرد و گفت: بعضی از خانواده‌های ایرانی عادت به آبکش کردن برنج دارند که این عادت موجب می‌شود برنج ویتامین‌های خود را از دست بدهد.وی تأکید کرد: با آبکش کردن، آن مقدار کمی از ویتامین B که در برنج باقی مانده است، دور ریخته می‌شود. بزرگهر توصیه کرد: از آنجا که برنج حاوی ویتامین‌های B است و با آب‌کش کردن این ویتامین از دست می‌رود، بهتر است این غذا بصورت کته پخته و مصرف شود.

ویار بارداری

معضل مادران جوان

یکی از مهم‌ترین مشکلات خانم‌های باردار، ویار دوران حاملگی است. کم‌نیستند آتهایی که عاشق خوراکی‌های ترش یا شور می‌شوند، گروه دیگر تمایل زیادی به شیرینی‌جات پیدا می‌کنند و بعضی‌ها از هر نوع ماده غذایی و حتی بوه‌ها متنفر می‌شوند و بیماری صبحگاهی و حالت تهوع ناشی از آن م‌اشغالان می‌آید. در واقع سطح هورمون‌های بدن در طول بارداری می‌تواند حس جنس‌ای و بویایی خانم‌ها را تغییر دهد بنابراین طبیعی است که خانم‌های باردار در دوران حاملگی خوراکی‌هایی را هوس کنند که پیش از بارداری طرفشان هم نمی‌رفتند.هر چند هنوز علت دقیق ویار مشخص نشده است، اما به‌طور کلی ویار به‌دلیل به هم خوردن تعادل بین انتقال‌دهنده‌های عصبی بدن مادر و تغییر حالت‌های روحی و روانی و البته نیازهای تغذیه‌ای جدید شکل می‌گیرد. بد نیست بدانید تمایل به خوراکی‌ها در ماه‌های نخست بارداری می‌تواند نشانه این‌دان باشد که مواد غذایی خاصی باشد. مثلا وقتی هوس بستنی می‌کنید احتمالاً بدنتان به کلسیم و چربی نیاز دارد، یا زمانی که دلتان برای تکه‌ای پیرز شیر عفت می‌رود، ممکن است بدان‌تان به سدیم نیاز داشته باشد بنابراین وقتی در دوران بارداری ولع خوردن یک خوراکی را پیدا می‌کنید، بدان‌تان به مواد غذایی بخصوصی که در آن خوراکی وجود دارد، نیاز دارد و نه همان خوراکی خاص!
ویارهای عجیب و غریب
در بیشتر موارد، مادران به مواد خوراکی عادی میل شدیدی پیدا می‌کنند، اما برخی افراد ویارهای عجیبی دارند و در دوران بارداری مواد غیر خوراکی‌ا از قبیل خاک، گچ، صابون، یخ و... می‌خورند؛ عادت‌ی که نه تنها باعث مسمومیت می‌شود و سلامت مادر را تهدید می‌کند بلکه به بروز اختلالات تکاملی، ه‌هارت‌های کلامی، کاهش ضریب هوشی، مشکلات شنوایی، ناتوانی در یادگیری، اختلال کم‌توجهی و معلولیت جسمی چنین منجر می‌شود.البته علت این نوع و یارها هنوز مشخص نیست، اما براساس بررسی‌ها تمایل به این مواد خوراکی می‌تواند ناشی از کمبود یک ماده مغذی در بدن به ویژه آهن باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف تمایل به خوردن ماده‌ای غیرخوراکی در دوران بارداری با پزشک معالج خود مراجعه‌کنید تا آزمایش‌های فقر آهن و مراقبت‌های لازم برایشان تجویز شود.

مراقب باشید

مادران نباید ویا‌رانه را هنگام گرسنگی شدید و زمانی که قند خون‌شان پایین است، میل کنند آن هم به میزان زیاد زیرا آیدگی میلی به خوردن وعده اصلی غذایی نخواهند داشت و نیازهای تغذیه‌ای اصلی خود و چنین‌شان تأمین نمی‌شود. همچنین نیاز به این‌ خوراکی‌ها کالری قابل‌توجهی دارند و مصرف بیش از حد آنها سبب اضافه وزن بیش از حد در دوران بارداری و مشکل مادر برای کاهش وزن پس از زایمان و شیردهی می‌شود.پس با پیروی از یک الگوی غذایی سالم پیروی کنید و اگر نمی‌توانید مراقب وضع تغذیه‌ای‌تان باشید، خیلی زود از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید.از طرفی نگران ویار بارداری‌تان نباشید؛ این حالت معمولاً تا پایان ماه سوم بارداری از بین می‌رود و شما می‌تایید و لذت مادر شند!

♦ معاونت اجتماعی

ویشگیری از وقوع جرم

دادگستری کل استان

هرموزگان



توتخاب: جمهوری اسلامی ایران

دسر خوشمزه، کیک پنیر و توت فرنگی

■ **مواد لازم**

مناسب برای ۴ تا ۴ نفر
بسیکویت کندم سسافه طلای: یک بسته (۱ لیوان نرم شده)
قاشق غذاخوری
خامه: یک قوطی (۲/۳ لیوان)
پنیر خامه ای: ۲۰۰ گرم
زله آناناس: یک پاکت
دریم ویپ: یک پاکت
زله توت فرنگی: ۲ پاکت

■ **طرز تهیه**

بسیکویت ها را در آسیاب ریخته نرم کنید سپس کره را به آن اضافه کرده با دست ورز

پخت گوشت، مغذی و خوشمزه

امروزه خطر آلودگی های گوشت بسیار کاهش یافته است، اما به هر حال همیشه وجود دارد. گوشتهای خام دارای باکتری‌ها، ویروسها و انگلهایی هستند که طی فرایند پخت از بین می‌روند. هر سال تالسمان افراد زیادی به خاطر باکتری بیماری‌زایی در گوشت چرخ شده خام یا خوب پخته



نشده بیمار می‌شوند. پخت گوشت از همین رواجتاب ناپذیر است، اما **چطور می‌توان روشی را به کار برد که عناصر غذایی به بهترین نحو حفظ شوند؟**
مطالعات نشان می‌دهد که پخت گوشت مقدار اکثر مواد معدنی از جمله آهن، روی، سلنیوم و فسفر را افزایش می‌دهد، به جز در موارد پخت مرطوب که سدیم، پتاسیم و منیزیم از بین می‌روند. مقادیر پروتئین، چربی‌ها و کلسترول در هر سطح و شیوه پختی افزایش می‌یابند در حالی‌که ویتامین های B۱ و B۶ و

آیامی دانید:

برخاکستر بدبختی دیگران نمی توان کلخ خوشبختی بناکرد



عکس اقصای دریا از مکه مکرمه



روز	دوشنبه/ ۱۳ مرداد ۱۳۹۳ / ۷ شوال ۱۴۳۵	۴ آگوست ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۹۶
-----	-------------------------------------	--

رئیس شورای شهر بندرعباس:	خبر
---------------------------------	------------

به افراد مطلع اجازه ورود به تیم فوتبال شهرداری داده نمی شود

همانجا معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان اعلام کرد که نامه را بگیرم تا در این مدت پیگیری های لازم در جهت تیم فوتبال شهرداری بندرعباس صورت بگیرد

به صورت شوریایی است و تنها تیم یک رای دارم.

رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس با بیان اینکه اگر اعضای شورا می خواستند و اصرار ی بر مصوبه خود داشتند، می توانستیم این مصوبه را به هی‌ت حل اختلاف ببریم، اضافه کرد: دیگر نمی خواهیم ریسک کنیم زیرا بودجه شهرداری بیت المال است و تیم فوتبال شهرداری یک تیم سیاسی است و ما را مجبور کرده است که از رسالت خود دور شویم و بودجه سازمان فرهنگی ورزشی تنها پنج درصدنی صرف امور فرهنگی می شود و تمامی آن به سمت تیم فوتبال سوق داده شده است.

وی با اشاره به اینکه باشگاه های شهر بندرعباس به نزد شورا آمده و آن ها با متحل شدن تیم فوتبال شهرداری مشکلی ندارند، خاطرنشان کرد:اگر این تیم نباشد به طور قطع بودجه آن صرف همین باشگاه ها و ورزش محلات می شود که تأثیرات اجتماعی بیشتری دارد.

ملای به پایان گفت: نمی داثم رسالت اداره ورزش و جوانان یا سایر صنایع استان هرمزگان چیست که تنها تیمی فوتبال به دوش شهرداری افتاده است و تنها راه ایجاد شور و نشاط فوتبال نیست.

یزد	باصوج	کرمان	شیراز	زاهدان	بوشهر	اهواز	بندرعباس
اذان صبح ۰۴:۳۸:۱۱	اذان صبح ۰۴:۵۳:۱۰	اذان صبح ۰۴:۳۲:۰۹	اذان صبح ۰۴:۵۲:۳۶	اذان صبح ۰۴:۱۹:۴۹	اذان صبح ۰۵:۰۱:۲۹	اذان صبح ۰۵:۰۲:۵۷	اذان صبح ۰۴:۴۲:۴۰
طلوع آفتاب ۰۶:۰۹:۴۵	طلوع آفتاب ۰۶:۲۳:۰۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۹	طلوع آفتاب ۰۶:۲۱:۰۴	طلوع آفتاب ۰۵:۴۸:۰۶	طلوع آفتاب ۰۶:۲۹:۰۶	طلوع آفتاب ۰۶:۳۳:۴۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۶
اذان ظهر ۱۲:۵۹:۱۶	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۸	اذان ظهر ۱۲:۴۸:۲۸	اذان ظهر ۱۳:۰۶:۳۳	اذان ظهر ۱۲:۳۳:۱۹	اذان ظهر ۱۳:۱۳:۲۳	اذان ظهر ۱۳:۲۰:۲۰	اذان ظهر ۱۲:۵۸:۱۴
غروب آفتاب ۱۹:۴۷:۱۰	غروب آفتاب ۱۹:۵۶:۱۶	غروب آفتاب ۱۹:۳۳:۳۲	غروب آفتاب ۱۹:۵۰:۲۷	غروب آفتاب ۱۹:۱۶:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۵۶:۰۷	غروب آفتاب ۲۰:۰۸:۵۶	غروب آفتاب ۱۹:۳۱:۳۲
اذان مغرب ۲۰:۰۴:۴۷	اذان مغرب ۲۰:۱۳:۳۷	اذان مغرب ۱۹:۵۰:۴۷	اذان مغرب ۲۰:۰۷:۰۳	اذان مغرب ۱۹:۳۴:۰۳	اذان مغرب ۲۰:۱۳:۰۶	اذان مغرب ۲۰:۲۶:۲۵	اذان مغرب ۱۹:۴۸:۱۲



صورت مصوبه تیمداری بازمه شاهد خواهیم بود کماکان روال گذشته ادامه یابد و بر مشکلات گذشته انباشته شود. وی با اشاره به برگزاری جلسه مشترک با معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان و فرماندار در خصوص تعیین تکلیف تیم فوتبال شهرداری بندرعباس اظهار کرد: در آن جلسه هیچ خروجی عایدمان نشد و نتوانستیم تکلیف خود را بدایم و تنها فرماندار در ده بند پیشنهاداتی را طی نامه ای به بنده داد که در همانجا اعلام کرد این نامه جواب برای اعضای شورا نمی شود که فرماندار پاسخ داد صحبت شما منطقی است در حالی که باید مصوبات شورا از جانب فرماندار یا رد یا تأیید شود.

ملای ادامه داد: همانجا معاون سیاسی امنیتی استانداری هرمزگان اعلام کرد که نامه را بگیرم تا در این مدت پیگیری های لازم در جهت تیم فوتبال شهرداری بندرعباس صورت بگیرد در حالی که نمی خواهیم مصوبه شورا را رد کنیم زیرا شان شورا از بین می رود. وی با اشاره به نامه دوم فرماندار بندرعباس به شورای شهر، اظهار کرد: در نامه دوم فرماندار بندرعباس به صراحت اعلام کرد که تیم فوتبال شهرداری به فعالیت بیرازند اما برخی ماع این کار شدند و حتی خود اعضای شورا هم نمی توانند به این مسأله ورود کنند و از مشکلات بکاهند و در

رئیس شوری اسلامی شهر بندرعباس با اشاره به اینکه ورود به تیم فوتبال شهرداری برای کسانی که اطلاعاتی از روند فعالیت این تیم دارند امری سخت و دشوار است.

رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس با اشاره به اینکه پس از برگزاری چند جلسه بررسی مشکلات و آسیب شناسی توسط کارشناسان، پیشگوستان و دست اندرکاران تیم فوتبال شهرداری به این نتیجه رسیدیم که به عدم تیمداری رأی بدیم، تصریح کرد: رسالت شهرداری چیز دیگری است و تیمداری حرفه ای وظیفه شهرداری نیست زیرا هزینه های رسیدگی به شهر بندرعباس بالاست

رسالت شهرداری چیز دیگری است و تیمداری حرفه ای وظیفه شهرداری نیست زیرا هزینه های رسیدگی به شهر بندرعباس بالاست و شهرداری در وضعیت کنونی با مشکلات عدیده ای روبه روست

دشوار است، بیان کرد: در سالیان گذشته هم قرار شد کارشناسان و افرادی از اداره کل ورزش و جوانان برای نظارت بر تیم فوتبال شهرداری به فعالیت بیرازند اما برخی ماع این کار شدند و حتی خود اعضای شورا هم نمی توانند به این مسأله ورود کنند و از مشکلات بکاهند و در

رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس گفت: ورود به تیم فوتبال شهرداری برای کسانی که اطلاعاتی از روند فعالیت این تیم دارند امری سخت و دشوار است.

راجله ملای به گفت و گو با خبرگزاری ایسنا، پیرامون وضعیت مصوبه عدم تیمداری فوتبال شهرداری پس از رد آن توسط فرماندار بندرعباس، افزود: اعضای شورا که در آن افراد ورزشی کم نیست، حضور دارند و در این جمع هیچ کس مخالف ورزش نیست.وی ادامه داد: سال گذشته در بدو فعالیت شورا با آغاز مسابقات لیگ یک همراه شد که صلاح مسابقات لیگ یک همراه شد که صلاح تیمداری در رشته فوتبال داده شود و برای فصل آینده با زمان مناسبتری و استفاده از کارشناسان تصمیم گیری شود.

رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس با اشاره به اینکه پس از برگزاری چند جلسه بررسی مشکلات و آسیب شناسی توسط کارشناسان، پیشگوستان و دست اندرکاران تیم فوتبال شهرداری به این نتیجه رسیدیم که به عدم تیمداری رأی بدیم، تصریح کرد: رسالت شهرداری چیز دیگری است و تیمداری حرفه ای وظیفه شهرداری نیست زیرا هزینه های رسیدگی به شهر بندرعباس بالاست و شهرداری در وضعیت کنونی با مشکلات عدیده ای روبه روست.

وی با بیان اینکه در طول هشت سال گذشته هزینه های تیم فوتبال با کاهش رو رو نبوده است، خاطرنشان کرد: تیم فوتبال شهرداری بندرعباس با بدهی پنج میلیارد مالیاتی و سه میلیارد ششصد میلیون بدهی از سالیان گذشته چگونه می خواهد در فصل جاری با این بدهی های سنگین به تیمداری تداوم بخشد.ملای اضافه کرد: اعضای شورای شهر از هر مسئول دیگری به مردم نزدیک تر است و مددغه مردم در زمان تبلیغات انتخاباتی همین رسیدگی به مشکلات تیم فوتبال بود و اعضای شورا صلاح را در

تیمداری بندرعباس به تیمداری بندرعباس با بدهی پنج میلیارد مالیاتی و سه میلیارد ششصد میلیون بدهی از سالیان گذشته چگونه می خواهد در فصل جاری با این بدهی های سنگین به تیمداری تداوم بخشد.ملای اضافه کرد: اعضای شورای شهر از هر مسئول دیگری به مردم نزدیک تر است و مددغه مردم در زمان تبلیغات انتخاباتی همین رسیدگی به مشکلات تیم فوتبال بود و اعضای شورا صلاح را در

فوتبال این تیم ندانست.

زاهدان	شیراز	کرمان	باصوج	یزد	دو شنبه: ۱۳/۵/۱۳۹۳
اذان صبح ۰۴:۱۹:۴۹	اذان صبح ۰۴:۵۲:۳۶	اذان صبح ۰۴:۳۲:۰۹	اذان صبح ۰۴:۵۳:۱۰	اذان صبح ۰۴:۳۸:۱۱	
طلوع آفتاب ۰۵:۴۸:۰۶	طلوع آفتاب ۰۶:۲۱:۰۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۹	طلوع آفتاب ۰۶:۲۳:۰۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۹:۴۵	
اذان ظهر ۱۲:۳۳:۱۹	اذان ظهر ۱۳:۰۶:۳۳	اذان ظهر ۱۲:۴۸:۲۸	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۸	اذان ظهر ۱۲:۵۹:۱۶	
غروب آفتاب ۱۹:۱۶:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۵۰:۲۷	غروب آفتاب ۱۹:۳۳:۳۲	غروب آفتاب ۱۹:۵۶:۱۶	غروب آفتاب ۱۹:۴۷:۱۰	
اذان مغرب ۱۹:۳۴:۰۳	اذان مغرب ۲۰:۰۷:۰۳	اذان مغرب ۱۹:۵۰:۴۷	اذان مغرب ۲۰:۱۳:۳۷	اذان مغرب ۲۰:۰۴:۴۷	

روز	دوشنبه/ ۱۳ مرداد ۱۳۹۳ / ۷ شوال ۱۴۳۵	۴ آگوست ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۷۹۶
-----	-------------------------------------	--

مدیرعامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس خبر داد:	خبر
---	------------

حضور در لیگ تیراندازی با کمان با تکیه بر بومی ها

وی تیمداری شهرداری بندرعباس در رشته های تیراندو، کاراته، ووشو، بسکتبال، والیبال، فوتبال، فوتبال ساحلی و در حال حاضر تیراندازی با کمان را نشان از توجه به ورزش دانست و عنوان کرد: شاید در سال های گذشته نگاه به رده های پایه نیز کمربند بوده و استعدادیابی چندان در دستور کار نبوده است اما در فصل جاری با توجه به مقوله مهم استعدادیابی از مرحله شناسایی تا پرورش با تکیه بر نیروهای بومی می باشیم. وی اظهار کرد: شهرداری بندرعباس در فصل جاری تقویم ورزشی خود در چهار مقوله ورزش قهرمانی، ورزش شهروندی، ورزش حرفه ای و آموزش تدوین نموده است و در هر حوزه با استفاده از متخصصین و نخبگان استان به شکل علمی و با دانش روز سعی در شکوفا کردن ظرفیت ها و استعدادهای موجود دارد.

جهانبخش با اشاره به اینکه تیراندازی با کمان در استان هرمزگان نیز در سال های گذشته شاهد حضور ملی پوشانی افتخار آفرین بوده است، بیان داشت: این رشته جای کار بسیاری دارد و با وجود استعدادهای مناسبی که داریم به طور حتم می توانیم در سال های آتی حرف های زیادی برای گفتن داشته باشیم.



جلسه معارفه تیم تیراندازی با کمان شهرداری بندرعباس جهت حضور در مسابقات لیگ برتر کشور برگزار شد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندرعباس، در این نشست مدیرعامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس گفت: شورای اسلامی شهر بندرعباس نگاهی مثبت نسبت به تیمداری شهرداری در رشته تیراندازی با کمان دارد.

محمد مهدی جهانبخش تصریح نمود: شهرداری بندرعباس با سابقه درخشان در ورزش کشور توانسته است خود را به عنوان یک برند معتبر معرفی کند.

مدیر سابق تیم ملی والیبال کشورمان: مهدی حسین معدنی یادگرتن بود	خبر
---	------------

مربی سابق تیم ملی والیبال کشورمان گفت: نمی دانم چه اتفاقی افتاد که معدنی سرحال و با انگیزه دیگر در جمع ما نیست.ناصر شهنازی در گفت و گو با خبرگزاری ایسنا افزود: ضایعه اسفناکی را در حال تحمل هستیم و این رخداد تمامی جامعه والیبال را دافدار کرد.وی با بیان اینکه در شوک به سر می برم، اظهار کرد: نمی دانم چه اتفاقی افتاد که معدنی سرحال و با انگیزه دیگر در جمع ما نیست و به این راحتی یک سرمایه ارزشمند در والیبال به بلکه در ورزش ایران را از دست دادیم.

شهنازی تصریح کرد: معدنی یک مربی جوان، آینده دار و با انگیزه بود که همواره عاشق یادگرفتن بود و علاقه زیادی به پیشرفت داشت.مربی سابق تیم ملی والیبال کشورمان با اشاره به اینکه معدنی خیلی زود از میانهان رفت، اضافه کرد: نبوش را تا مدت ها احساس می کنیم و خیلی زود جامعه والیبال را تنها گذاشت و امیدوارم بتوانیم جای خالی این سرمایه گرانبها را پرکنیم.شهنازی در پایان گفت: برای خانواده این مربی ارزشمند صبر و شکیبایی آرزو می کنم و بسیار سخت است که جامعه والیبال بتواند نبود این مهره ارزشمند را تحمل کند.

سرپرست باشگاه آلومینیوم المهدی هرمزگان:

به طور قطع در لیگ نقش جهان حرف هایی برای گفتن داریم

اعضای هیأت مدیره کارخانه آلومینیوم المهدی هرمزال در بحث حمایت از تیم های مختلف ورزشی، تصریح کرد: بر بومی سازی در ورزش هرمزگان اعتقاد دارم و با این هدف اسمال در رشته های مختلف به تیمداری می پردازیم.

عزیزی اضافه کرد: باید به دنبال ایجاد شور و نشاط در جامعه باشیم و تیمداری در رشته های مختلف ورزشی روحیه و تحرک را در جامعه تیرق کنیم.

سرپرست باشگاه آلومینیوم المهدی هرمزگان در ادامه گفت: ما به سرمایه گذاری بر روی رشته فوتبال اکتفا کرد بلکه باید ورزشکاران سایر رشته ها را نیز در این چهارچوب دید،

عزیزی اظهار کرد: باید صنایع مختلف در بحث حمایت از تیم های ورزشی هرمزگان ورود کرده و ورزشکاران هرمزگانی را تحت پوشش خود بگیرند تا شاهد باشیم تیمی به دلیل مشکلات مالی از اعزام به مسابقات جا مانده است.وی به تقدیر از حمایت های گلکار و

جای تعجب دارد.عزیزی با اشاره به اینکه عدم توجه به پشتوانه سازی سبب این افول نسبی شده است، تصریح کرد: باشگاه آلومینیوم با هدف سرمایه گذاری بر روی رده های پایه و تضمین آینده تکراندو هرمزگان پا به عرصه تیمداری در رشته تکراندو در لیگ نقش جهان گذاشت.

سرپرست باشگاه آلومینیوم المهدی هرمزگان با بیان اینکه نباید تنها به سرمایه گذاری بر روی رشته فوتبال اکتفا کرد بلکه باید ورزشکاران سایر رشته ها را نیز در این چهارچوب دید،

عزیزی اظهار کرد: باید صنایع مختلف در بحث حمایت از تیم های ورزشی هرمزگان ورود کرده و ورزشکاران هرمزگانی را تحت پوشش خود بگیرند تا شاهد باشیم تیمی به دلیل مشکلات مالی از اعزام به مسابقات جا مانده است.وی به تقدیر از حمایت های گلکار و

بهره من پس از تجلیل در مراسم ورزشکاران جوانمرد:	خبر
--	------------

می خواهیم زیر پرچم ایران اسلامی افتخار کسب کنیم

یک داور ووشو هرمزگانی عدم قضاوت حریف اسرائیلی را یک پاور قلبی و در دفاع از آرمان های فلسطین عنوان می کند.

علیرضا بهره من پس از بازگشت از مراسم تجلیل از ورزشکارانی که در میادین بین المللی حاضر به رویارویی با نمایندگان رژیم غاصب صهیونیستی شده اند، در گفت و گو با خبرنگاران ورزشی خبرگزاری ایسنا، افزود: این حرکت در راستای یابندنی ام به آرمان های جمهوری اسلامی ایران و قرار گرفتن در کنار مردم مظلوم فلسطین بوده است.

آغاز ثبت نام لیگ نوجوانان شیبکوه (بندرچارک)	خبر
--	------------

ثبت نام لیگ فوتبال بخش شیبیکوه در جهت حمایت از ورزش پایه و توسعه و تربیت بازیکنان از طریق سایت هیئت فوتبال بخش به نشانی shibkoofootball.ir آغاز و تا ۱۵ مرداد ماه ادامه دارد.

منصور تن زاده با اعلام این خبر افزود: با تلاش همه عوامل هیئت و

ایستگاه های اطلاع رسانی و دریافت پسماندهای خشک در سطح شهر ، پسماندهای خشک شهروندان عزیز را خریداری می نمایند

به منظور اشاعه فرهنگ بازیافت و تفکیک از مبدا ایستگاه های اطلاع رسانی و دریافت پسماندهای خشک در سطح شهر پسماندهای خشک شهروندان عزیز را خریداری و یا در صورت تمایل با آب معدنی ، مواد شوینده و غیره مبادله می نمایند

نام ایستگاه:

- صدف
- نخل
- ساحل
- جزیره
- دلفین

♦ سازمان مدیریت

پسماند شهرداری بندرعباس



روزنامه منطقه جنوب کشور



پوشش: خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویراحمد، هرمزگان، بوم

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۳ ۷ شوال ۱۴۳۵ ۴ آگوست ۲۰۱۴ سال سیزدهم شماره ۱۷۹۶
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ایوب دبیری نژاد
سرمدبیر : فروق مسلم زاده
تلفن : ۰۲۲۴۳۷۳۴-۲۲۴۳۷۳۴ ۰۲۲۲۲۷۹۳-۲۲۴۶۶۰۵۰ نمابر: ۰۲۲۴۶۶۰۵۰
چاپ و لیتوگرافی: چاپ سرای دانش هرمزگان۰۵۷۱۳۳۵۵۷۱۰۷۶۱۳۳۵۷۱۰
نشانی دفتر مرکزی : بندرعباس – بلوار امام خمینی(ره) – سه راه دلگشا ساختمان نیلوفر – ورودی غربی – طبقه پنجم – واحد ۲۳

تمایندگی استانها:

سیستان و بلوچستان	حسین کیخا	۰۹۱۵۵۴۱۳۱۶۰
کرمان	شاهین عبداللهی	۰۹۱۳۱۹۹۰۹۵۰
کهگیلویه و بویراحمد	علیزاده	۰۹۱۷۳۱۳۳۷۰
بیزد	علی بهبویی	۰۳۵۱۰۷۲۶۶۱۹۹
فارس	 عزیزاله قهرمانی	۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
خوزستان	حسن سیلوی	۰۹۳۶۲۷۰۶۲۲۳
بوشهر	سیدحسین جعفری	۰۹۱۷۷۷۴۶۰۵۲۰
شرق هرمزگان	بهرام رضایی	۰۹۱۷۹۵۸۶۴۳۲

چاپ هرگونه آگهی در روزنامه دریا به معنای تایید نمی باشد و روزنامه هیچگونه مسئولیتی در قبال آن ندارد

گردشگری

«ریگ سوخته» گرم ترین نقطه جهان در کرمان



وجود منطقه گندم بریان شهداد به عنوان یکی از گرم ترین نقاط کره زمین در فاصله ۱۵ کیلومتری شمال کولت‌ها که درجه دمای آن در تابستان به بیش از ۵۵ درجه سانتیگراد می‌رسد، یکی از شگفت‌انگیزترین جاذبه‌های دنیا به شمار می‌رود.

جریان رود شور با غلظت بالای نمک، سکوت و سراب بی‌مانند کویر، آسمان پر ستاره و مهتابی گودترین نقطه کشور بزرگ ایران این منطقه را به جایی دیدنی و اعجاب‌انگیز تبدیل کرده است.

سطح منطقه:

گدازه‌های آتشفشانی این منطقه را در سطره خود در آورده‌اند و تمام سطح تل گندم بریان یا گندم برشته از سنگ‌ها و گدازه‌های بازالتی پوشیده شده است و سیاهی سطح زمین و شکل عجیب سنگ‌ها که سبب جذب بیشتر نور خورشید و پالازفتن بیش از حد دما می‌شود آن را از دیگر نقاط دنیا متمایز ساخته است به گونه‌ای که به ماه زمین شهره دارد.

سنگ‌های گدازه‌ای سیاه رنگ که ارتفاع برخی از آنان حدود چهار متر است نیز تمام سطح فوقانی دیواره‌های خاکی را پوشانده است، همزیستی گواه او بر این مدعا این است که کارشناسان در پژوهش‌های خود مشاهده کرده‌اند که گاز و گوسفند مرده‌ای که توسط کامیون‌های عبوری در گندم‌بریان رها شده‌اند، تجزیه نشده و نگندیده بودند، بلکه فقط بر اثر حرارت خورشید خشک شده بودند و این موضوع نشان می‌دهد در این منطقه حتی باتری زخم امکان حیات ندارد، این چنین است که وی معتقد است، کویر لوت، کره ماه زمین است.

بهترین زمان بازدید از بهشت داغ گندم بریان:
این منطقه در فصل زمستان و اوایل بهار به بهشت تبدیل می‌شود و در این زمان از سال است که

نقطه مقابل گندم بریان:

این منطقه در نقطه مقابل سردترین نقطه کره زمین در قطب جنوب یا دمای ۸۹ درجه زیر صفر به ثبت رسیده است.

وجود آتشفشان در گندم بریان:

درون تل گندم بریان، سه دهانه آتشفشانی وجود داشته است که زمانی فعال بوده‌اند البته با دیدن سنگ‌های آتشفشانی با شمای عجیب و پراکنده در اطراف تل گندم بریان می‌توان تصور کرد که زمانی با فعالیت آتشفشان‌های درون گندم بریان، گدازه‌ها به اطراف پراکنده شده‌اند.

موجودات زنده در گندم بریان:

بنا بر تحقیقات کارشناسان در گندم بریان در منطقه‌ای به طول ۲۰۰ کیلومتر و عرض ۱۵۰ کیلومتر هیچ موجود زنده‌ای زندگی نمی‌کند و شرایط به گونه‌ای است که امکان زیست هیچ گیاه یا حیوانی وجود ندارد و پنا به اظهارات پرفسور کردوانی پدر کوشناسی ایران در منطقه گندم بریان به طول ۲۰۰ و عرض ۱۵۰ کیلومتر هیچ موجود زنده‌ای زندگی نمی‌کند و شرایط به گونه‌ای است که امکان زیست هیچ گیاه یا حیوانی وجود ندارد.

گواه او بر این مدعا این است که کارشناسان در پژوهش‌های خود مشاهده کرده‌اند که گاز و گوسفند مرده‌ای که توسط کامیون‌های عبوری در گندم‌بریان رها شده‌اند، تجزیه نشده و نگندیده بودند، بلکه فقط بر اثر حرارت خورشید خشک شده بودند و این موضوع نشان می‌دهد در این منطقه حتی باتری زخم امکان حیات ندارد، این چنین است که وی معتقد است، کویر لوت، کره ماه زمین است.

بهترین زمان بازدید از بهشت داغ گندم بریان:
این منطقه در فصل زمستان و اوایل بهار به بهشت تبدیل می‌شود و در این زمان از سال است که

متصورشود.
قطعا این روند توسعه با مدیریت راهبردی و مبتنی بر هدف مهندس کهوری مدیرعامل شرکت برق

منطقه ای استان دراستفاده موثر از همه ظرفیت هابا تکیه بر توان و تخصص پرسنل برق منطقه ای،تیلوریافته و تجسم عینی توسعه دراین صنعت مهم و زیربنایی شده است که دراین گزارش شمه ای از آن را باهم مرورمی کنیم.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان با بیان اینکه نتیجه نگرش با برنامه ریزی اصولی در مسیر توسعه صنعت برق دستاوردهای بی بدیلی در رشد زیرساخت های این صنعت است از احداث ۱۲۶ احداث پست-تروواگ به ظرفیت ۱۵هزار و ۲۲۷مگاوات آبرو همچنین احداث ۱۲۲خط فوق توزیع به طول ۶۰۲۲٫۱کیلومترمدار خیرداد می کند.اگر امروز به ارتقاء شاخص های متعدد توسعه مفتخریم بی شک بخش اعظمی از این افتخار را باید مدیون صنعت برق بدانیم که درچند سال اخیر به اندازه عمر ۷۰ساله صنعت برق این استان پیشرفت و توسعه یافت و توانست انرژی مورد نیاز صنایع خرد و کلان استان را تامین کند.پراستی چه کسی را یاری آنست که حرکت استان در مسیر تبدیل شدن به قطب فولاد و آلومینیوم و پالایش نفت و صنایع بزرگ ملی را بدون شکوایی صنعت برق استان

علی نظری / دریا

اشاره:

بی تردید گام نهادن هرمزگان در مسیر توسعه طی چند سال اخیر را باید مدیون تحولات روزافزون صنعت برق استان در این سالها دانست.ملقب شدن این صنعت به چشم و چراغ توسعه استان از آن رو تعبیری درست و دقیق

به شمار می آید که این زیرساخت سنگ بنای گسترش بسیاری از امکانات دیگر در جای جای هرمزگان را فراهم کرده است.هرچجا که مدرسه ای ساخته شده و هرچجا که امکانات بهداشتی و درمانی جدیدی ایجاد شده و در یک کلام هر کجا که شور زندگی خلق شده، مسلمان پیش ازهرنماد دیگری، زیرساخت های این صنعت جلوه گری می کند.اگر امروز به ارتقاء شاخص های متعدد توسعه مفتخریم بی شک بخش اعظمی از این افتخار را باید مدیون صنعت برق بدانیم که درچند سال اخیر به اندازه عمر ۷۰ساله صنعت برق این استان پیشرفت و توسعه یافت و توانست انرژی مورد نیاز صنایع خرد و کلان استان را تامین کند.پراستی چه کسی را یاری آنست که حرکت استان در مسیر تبدیل شدن به قطب فولاد و آلومینیوم و پالایش نفت و صنایع بزرگ ملی را بدون شکوایی صنعت برق استان

مهندس حسن کهوری جهش بیش از ۳٫۹درصدی طول

خطوط انتقال و فوق توزیع و رسیدن آنها به رقم تحسین برانگیز ۰۲۲٫۱کیلومترمدار را به عنوان بخش دیگری از تحولات صنعت برق استان درسالهای اخیرعنوان کرد وافزود: آنچه مهم است اینکه تمام دستاوردهای یاد شده با دانه های عرق جبین مجریان و دانش و خویابوری کارشناسان داخلی این صنعت حاصل شده است که در شرایط سخت تحریم هرگز اجازه ندادند کمترین وقفه ای درمسیر بالندگی این

صنعت ایجاد شود. به گفته وی ، این روند موجب گردیده که خادمان مردم در صنعت برق استان جلالت خدمت بی منت را با تمام وجود خود حس کنند و هرگز درمقابل مشکلات فراوان پای اراده آنان برای خدمت بیشترنلرزد و سست نگردد.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای درادامه خاطر نشان کرد: این همت مثال زدنی و اعتماد به نفس بی بدیل موجب گردیده تا جای جای این استان از شهر بندرعباس به عنوان مرکز استان گرفته تا دورترین روستاهای بشاکرد به ویتربی از بسنها ، خطوط انتقال و سایر تاسیسات برقی مزین گردیده و انرژی پادیدنی برق به شاکاری ارزشمند در منظر و دیدگاه مردم تبدیل گردد.

مهندس کهوری همچنین تحقق همه اهداف و دستاوردها را



گزارش روزنامه دریا از تحولات صنعت برق در مسیر توسعه

برق منطقه ای هر مزگان؛ پرچمدار توسعه و سازندگی

مهرون تلاش جمعی پرسنل صنعت برق استان و همچنین حمایت ها وهمراهی مسوولان دانست و بیان داشت:بی تردید درکنار سیاستگذاری های کلان و خویابوری دست اندرکاران صنعت برق استان، نمی توان عزم راسخ دولتمردان و حمایت جدی همه آنان خاصه استاندارمحترم و دیگرمدیران استان را نادیده گرفت.

به گفته وی:خادمان صنعت برق استان ضمن قدردانی از این تعامل و همکاری همه جانبه، بدون کوچکترین چشمداشتی،همچنان آماده اند تا دراین جهاد مقدس که به واقع نبرد نورعلیه تاریکی است پیشتانزوده و بیش ازپیش در راه اعتلای نام ایران عزیزو رفاه و آسایش هموطنان

کهوری با تاکید براینکه دستاوردهای این صنعت حاصل تلاش جمعی است، یادآورشده:بی گمان شایسته نیست فقط به مواهب صنعت برق در پروسه توسعه بسنده کنیم و نام یاد شب زنده داران این عرصه را که با اخلاص درعمل حدیث مهر می آفرینند و رضای خدا به ارمغان می آورند نادیده بگیریم.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای از پرسنل صنعت برق به عنوان مجاهدان نام برد که به گفته وی در سخت ترین شرایط

اقلمی و صعب ترین لحظات طبیعت،از گرمای بالای ۵۰درجه گرفته، تا طوفان و زلزله و سیل و ...لحظه ای پلک برهم ننهاده تا بتوانند آسایش منوعان خود را تامین کنند.
وی درهمین راستا اضافه کرد:چه بسیارانسانهای شریفی دراین عرصه در گمنامی و محجوبی، حاصل عمرگرانسنگ خودرا وقف خدمت به مردم نموده و رنجها و مرارت های بیششماری را به جان خریدند و بدون کمترین چشمداشت و شکوه ای،همواره با کار و تلاش، بیخند هدیه کردند تا

همت شان تجلی عشق باشد و تفسیر مردانگی.

این مقام مسئول در ادامه یادآورشده:دراین مجال از انصاف به دور است دستاوردهای شرکت برق منطقه ای استان در سالهای اخیر را محدود و منحصر به ارتقاء توان فنی بدانیم و

راوی نگرش ی یک سویه باشیم.

به گفته مهندس کهوری؛ در واقع قضاوت صحیح این است که درکنارنژام بردن از شاخص های کمی توسعه فنی دای کمی از اقدامات گسترده مجموعه برق منطقه ای درهمه شئون توسعه؛ از تکیه زدن مستمر بر کرسی برتریهای جشنواره شهید رجایی که آینده خدمت و همت است تا رتبه ممتاز ITآبر پرسنل های منطقه ای کشور،از جایزه های ملی بهره وری و کیفیت تا نشان های بین المللی ISO-۲۰۰۰،از تدوین و اجرای موفق برنامه استراتژیک و راهبردی تا اعمال سیستم های نوین مدیریت،از توسعه منابع انسانی و ایجاد روحیه جمعی و همکاری در بین آحاد پرسنل تا تکریم شایسته ارباب رجوع و...خلاصه از تامین و گسترش خدمات رفاهی درون سازمانی تا ششور و بالندگی در میدان های فرهنگی خاصه ورزش و تندرستی.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای در فراز پایانی سخنان خود اظهارداشت:قطعا این موارد نمونه ای از دستاوردهای توسعه ای صنعت برق استان هستند که در سایه یک حرکت جامع و برنامه محور میسرشده است و تک تک پرسنل این صنعت دران سهم هستند.

کهوری دربخش پایانی خاطر نشان کرد:صنعت برق هرمزگان

”

خادمان صنعت برق استان بدون کوچکترین چشمداشتی ، همچنان آماده اند تا دراین جهاد مقدس که به واقع نبرد نورعلیه تاریکی است پیشتانزوده و بیش ازپیش در راه اعتلای نام ایران عزیزو رفاه و آسایش هموطنان قدر شناس خود تلاش کنند

همچنین با نصب العین نمودن آموزه های دین مبین اسلام مبنی بر رعایت حقوق بیت المال و مسولیت به امانت گذاشته شده،قانون کرای را شالوده هر حرکتی در مسیر فعالیت های خود نموده و بر سلیقه گرای و ...خط بطان کشیده است.

وی در پایان گفت: این منشی خوشبختانه زمینه همکاری و همدلی یرون سازمانی را نیز نصیب این صنعت نموده و همه و همه ای اتانی که دل در گرو اعتلای این مرز پرگهر دارند را به میدان همکاری و همراهی فرا خوانده که خوشبختانه استفاده ازهمه ظرفیت ها و توجه به توانمندی تک تک کارکنان و استفاده شایسته از نیروی انسانی، دستاوردهای فراوانی را نصیب صنعت برق استان کرده است.

نوبت اول



شرکت ملی نفت ایران

شرکت ملی نفت ایران (ساتن)

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

انتخاب سازندگان و تامین کنندگان همراه با ارزیابی کیفی

مناقصه شماره: ۱/۳۶۷/۷۲۸۰

- شرکت گاز استان هرمزگان در نظر دارد تهیه ، ساخت و نصب ایستگاه میترینگ ۲۰۰۰۰۰ متر مکعبی نیروگاه گتو بندرعباس را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای و انعقاد قرارداد ، به سازندگان و تامین کنندگان واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید .**
(- موضوع مناقصه : تهیه ، ساخت و نصب ایستگاه میترینگ ۲۰۰۰۰۰ متر مکعبی نیروگاه گتو
- مدت قرارداد: ۱۲۰ روز تقویمی می باشد .**
- نوع و مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی معتبر به مبلغ ۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال**
- نام ونشانی مناقصه گزار : شرکت گاز استان هرمزگان – بندرعباس – بلوار گاز – شهرک فجر**
- تاریخ تحویل و بازگشت اسناد ارزیابی کیفی تامین کنندگان : مناقصه گران بایستی حداکثر دو هفته پس از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی نسبت به تکمیل و ارائه اسناد ارزیابی کیفی اقدام نمایند .(به مدارک ارزیابی ارائه شده در بعد از موعد مقرر هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد .)**
- تاریخ تحویل اسناد مناقصه به همراه اسناد ارزیابی فنی به مناقصه گران و جلسه بازگشایی پاکات: متعاقبا بعد از ارزیابی کیفی به اطلاع شرکتهایی که حائز حداقل امتیاز جهت شرکت در مناقصه می باشند ، خواهد رسید .**
- شرکتها می توانند با مراجعه به سایت شرکت گاز استان هرمزگان به نشانی ذیل و یا مراجعه حضوری فرمهای ارزیابی کیفی را دریافت نمایند .**
- مدت اعتبار پیشنهادها ۹۰ روز تقویمی از تاریخ عودت اسناد مناقصه که در فراخوان ذکر شده است می باشد .**
- سازندگان و تامین کنندگان بایستی دارای کد اقتصادی و شناسه ملی اشخاص حقوقی ایرانی باشند .**
- هزینه آگهی روزنامه ها بعهدہ برنده مناقصه می باشد .**
- گواهینامه صلاحیت سازندگان و تامین کنندگان : حداقل رتبه ۳ ساخت انواع ایستگاههای تقلیل فشار و اندازه گیری گاز**

مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی مناقصات به آدرس: HTTP:IETS.MPORG.IR و یا سایت شرکت گاز استان هرمزگان به آدرس: HTTP: WWW.NIGC-HPGC.IR و یا حضوری به نشانی شرکت (ردیف ۴) دفتر امور حقوقی و قراردادها مراجعه و یا با شماره تلفن ۹۳-۶۶۸۷۳۹۰-۰۶۶۱ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت گاز استان هرمزگان