

روزنامه منطقه جنوب کشور



سه شنبه ۷ اردیبهشت ۱۳۹۵
سال پانزدهم
شماره ۲۱۹۱
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
www.daryanews.ir

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست

■ **جزایری: به هر تهاجم نظامی پاسخ قاطع می‌دهیم**

■ **رییس کمیسیون که به نماز جمعه دعوت شد**

■ **جامعه‌مدرسین برای ریاست خبرگان برنامه ندارد**

■ **گزارش آرم‌ان درباره انصراف مشروط عارف!**

■ **دوستانمان به صورت تیمی در مجلس کار کنند**

کرایه تاکسی ۱۵ درصد افزایش می‌یابد



همایون امیرزاده مشاور اجرایی معاونت امور فرهنگی وزارت ارشاد:

آغاز ثبت‌نام بن کارت‌های مشارکتی خرید کتاب

امیرزاده درباره نحوه تخصیص اعتبار به این مراکز گفت: دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه، مراکز علمی و پژوهشی و کتابخانه‌ها تا سقف ۲۵

درصد نسبت به مبلغ آورده شده، از سوی معاونت امور فرهنگی یارانه تعلق خواهد گرفت

مشاور اجرایی معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از آغاز ثبت نام مشارکت سازمان‌ها و نهاده‌ها برای دریافت یارانه مشارکتی خبر داد.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا ؛ همایون امیرزاده (مشاور اجرایی معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی) با اشاره به آغاز ثبت‌نام بن کارت‌های مشارکتی نهاده‌ها و سازمان‌ها از تاریخ ۵ اردیبهشت ماه عنوان کرد: ثبت نام دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه، مراکز علمی و پژوهشی، کتابخانه‌ها، نخیکان و اصحاب فرهنگ و هنر (با تأییدیه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی) به منظور دریافت بن کارت خرید کتاب از روز یکشنبه ۵ اردیبهشت ماه آغاز شده است.امیرزاده درباره نحوه تخصیص اعتبار به این مراکز گفت: دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه، مراکز علمی و پژوهشی و کتابخانه‌ها تا سقف ۲۵ درصد نسبت به مبلغ آورده شده، از سوی معاونت امور فرهنگی یارانه تعلق خواهد گرفت.وی افزود: همچنین نخیکان فرهنگ و هنر که دارای تأییدیه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هستند تا سقف ۲۰ درصد نسبت به مبلغ آورده شده از سوی معاونت امور فرهنگی یارانه دریافت می‌کنند. مراکز فرهنگی و هنری که شامل انجمن‌های فرهنگی،

موسسات فرهنگی، کانون فرهنگی هنری مساجد، موسسات قرآنی، پایگاه‌های مقاومت بسیج و... نیز تا سقف ۱۰ درصد نسبت به مبلغ آورده شده، از سوی معاونت امور فرهنگی یارانه خرید کتاب تعلق می‌گیرد.مشاور اجرایی معاونت امور فرهنگی درباره روند ثبت نام و چگونگی دریافت این یارانه خرید کتاب گفت: متقاضیان باید درخواست کتبی خود را تا تاریخ ۱۲ اردیبهشت ماه به امور مالی معاونت امور فرهنگی واقع در ساختمان مرکزی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی واقع در میدان بهارستان تحویل دهند.وی تأکید کرد: تخصیص یارانه به نهاده‌ها و سازمان‌ها مشروط به واریز سهم آورده متقاضی است و پس از واریز وجه می‌توانند از یارانه در نظر گرفته شده بهره‌مند شوند. همچنین این یارانه‌ها به صورت بن کارت خرید کتاب و به نام سازمان‌ها و نهاده‌ها صادر خواهد شد و مدت اعتبار آن‌ها صرفا در ایام برگزاری نمایشگاه است.بیست و نهمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با شعار «فر‌دا برای خواندن دیر است...» از ۱۵ تا ۲۵ اردیبهشت در مجموعه نمایشگاهی شهر آفتاب برگزار می‌شود.مجموعه شهر آفتاب در اتوبان خلیج فارس، روبه روی حرم مطهر امام خمینی (ره) قرار دارد.

مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک خبرداد

خوابگاه‌های دانش آموزی احیاء می‌گردد

در جلسه تعامل بسیج رسانه با بسیج اساتید مطرح شد

تولید محتوا باید پیشینه اقتصادمقاومتی داشته باشد

سردار فضلی:

جزایر هرمز و خارک به عنوان نماد مقاومت احیاء می شوند

شهردار بندر کنگ مطرح کرد

صنعت کرد گشگری دریایی بازوی اشتغال در بنادر

پیشنهاد نماینده هرمزگان در اتاق اصناف کشور:

امتیاز ورود کالا‌های ملوانی لغو نگردد

قائم مقام مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان:

کسب رضایت مشترکین از مهمترین اولویت هاست

رئیس دادگستری کل هرمزگان:

داد گاه عمومی شهرستان سیریک افتتاح شد

قشم به ایرلاین اختصاصی مجهز می شود

آگهی مناقصه عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان در نظر دارد : انجام امور پخت و پز و آماده سازی و توزیع غذای روزانه بیماران و پرسنل مربوط به بیمارستانهای فارابی بستک ، شهداء بندر لنگه ، فاطمه الزهرا (س) حاجی آباد ، رستمانی پارسیان ، کودکان ، آموزشگاه بههورزی و مجتمع آموزش عالی سلامت میناب را بر اساس آمار ارائه شده از سوی دستگاه مناقصه گزار در سال ۹۵ به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی به پیمانکارانی که صلاحیت انجام کار با تأییدیه اداره کار و امور اجتماعی یا اتحادیه را داشته باشند واگذار نماید . لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط دعوت می گردد از تاریخ نشر آگهی لغایت ۱۳/۲/۹۵ به نشانی: بندرعباس -بلوار شهید چمران – جنب استانداری سابق –ساختمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان – طبقه همکف – دبیرخانه مرکزی مراجعه و نسبت به کسب اطلاعات بیشتر و همچنین دریافت سی دی اوراق مناقصه اقدام نمایند .

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (متنصرأدر قالب ضمانت نامه بانکی دروجه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان)	
بیمارستان فارابی بستک به شماره مناقصه ۲۰۳۱۷	۲۶۴/۶۳۷/۳۰۷ریال (دوشت و شصت و چهارمیلیون و ششصد و سی هفت هزار و هشتاد و پنج ریال)
بیمارستان فاطمه الزهرا (س) حاجی آبادبه شماره مناقصه۲۰۳۱۸	۱۶/۲۸۳/۵۰۲ریال (یکصد و شش میلیون و دوشت و هشتاد و سه هزار و پانصد و دوریال)
بیمارستان رستمانی پارسیان به شماره مناقصه۲۰۳۱۹	۲۳۹/۰۹۵/۲۰۶ریال (دوشت و سی ونه میلیون و نود و پنج و هزار و دوشت ریال)
مرکز آموزشی درمانی کودکان بندرعباس به شماره مناقصه ۲۰۳۲۰	۵۴۵/۶۸۱/۲۵۰ریال (پانصد و چهل و پنج ملیون و ششصد و هشتاد و یک هزار ودوشت و پنجاه ریال)
بیمارستان شهداء بندر لنگه به شماره مناقصه۲۰۳۲۱	۳۵۰/۷۳۲/۰۰۶ریال (سیصد و پنجاه میلیون و هفتصدو سی و سه هزار و شش ریال)
آموزشگاه بههورزی و مجتمع آموزش عالی سلامت میناب به شماره مناقصه۲۰۳۲۲	۷۱/۳۰۰/۸۸۵ریال (هفتاد و یک میلیون و سیصد هزار و هشتصد و هشتاد و پنج ریال)

تذکر : پیمانکارانی (مناقصه گران)می بایست کلیه اوراق مناقصه پرینت و پس از تکمیل آن، مهر و امضاء و به همراه مدارک درخواستی برابر با اصل همراه با مهر برجسته در پاکات مربوطه به شرح مندرج در اسناد مناقصه در موعد مقرر تحویل نمایند .

***مهلت تکمیل و تحویل پیشنهادات و اوراق مناقصه :**

–حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۵/۲/۲۵ به آدرس بندرعباس – بلوار شهید چمران – جنب استانداری سابق– ساختمان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان دبیرخانه حراست دانشگاه ، طبقه دوم تحویل نمایند.

***بازگشایی پاکات :**کمیسیون مناقصه راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۵/۲/۲۶ در محل دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه برگزار می گردد.

–شرکت کنندگان می بایست کلیه اوراق مناقصه را پرینت گرفته و پس از تکمیل مهر و امضاء نموده و در پاکات مربوطه قرار دهند .-به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط ، مخدوش و پیشنهادهاتی که بعد از انقضء مدت مقرر در آگهی واصل شود مطلقا تر تیب اثر داده نخواهد شد .-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است .

➡ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان

نمایندگی: روزنامه دریا در اهواز
سیلاوی – خیابان نادری ، خیابان سیروس غربی بین خیابان سعدی و خیابان مسلم ساختمان نور
شماره تماس: ۰۶۱۳۳۲۲۱۲۱۵۶

آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۲۸۸۰
کارخانه: ۳۲۰۰۳۱۰-۳۲۲۵۶۰۱-۳۲۲۹۲۰۲۱۲۲۲۱
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نز سیدیه به میدان شهدا
نیش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

فروشگاه رخ نما

نمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMENE

کرمهای ضد جوش، ضد چروک، جوان کننده پوست

مجتمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن: ۳۲۲۲۶۷۷۴-۳۲۲۲۶۹۴۴-۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندر عباس –مجتمع تجاری زیتون طبقه اول

پلاک ۱۲۰ – تلفن فاکس ۳۲۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴ همراه۳۲۲۳۵۵۴۰

تشریح اولویت های بزرگترین بندر تجاری ایران

■ معاون عملیات بندری اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان ضمن تشریح اولویت های بزرگترین بندر تجاری ایران در سال «اقتصاد محمد علی اصل سعیدی یور» در این رابطه اظهار داشت: در بازدید اخیر وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل سازمان بنادر از بندر شهید رجایی، کارنامه موفق این بندر در زمینه سرمایه گذاری به عنوان یک کانتینری در بندر شهید رجایی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، «محمد علی اصل سعیدی یور» در این رابطه اظهار داشت: در بازدید اخیر وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل سازمان بنادر از بندر شهید رجایی، کارنامه موفق این بندر در زمینه سرمایه گذاری به عنوان یک نقطه قوت مورد توجه قرار گرفت.وی افزود: در ۶ ماهه نخست سال ۹۴، شاهد فراز و نشیب در عملیات بندری بودیم اما در نیمه دوم سال فعالیت ها گسترده شد به گونه ای که در ۳ ماهه آخر سال رشد قابل ملاحظه ای را در کل عملیات بندر پویزه در زمینه کانتینری شاهد بودیم.سعیدی یور همچنین بیان کرد: از عمده اقدامات انجام شده در سال ۹۴ به روز کردن قراردادهای عدیدیه ای بود که از سالها بالاترکلف مانده و عامل اختلاف بین بندر و شرکتهای تابعه بوده است.این مقام مسئول تصریح کرد: جذب سرمایه گذاری در سال ۹۴ در بندر شهید رجایی افزایش قابل ملاحظه ای داشته است.معاون عملیات بندری و منطقه ویژه اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: در سال جدید با جذب سرمایه گذاران در زون نفتی بندر شهید رجایی تزجیره تخلیه و بارگیری مشتقات نفتی و پالکرینگ را تکمیل خواهیم کرد.به گفته سعیدی یور، اجرای کردن سرمایه گذاری انجام شده و بهره برداری از طرح ها از مهم ترین اولویت های بندر شهید رجایی در سال ۹۵ می باشد که به نام «اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل» مزین شده است. وی اضافه کرد: حضور گروه های سرمایه گذار خارجی برای انیام سرمایه گذاری در پروژه های توسعه بندر و پویزه فاز ۲ و نیز مرکز لجستیک بندری در منطقه ۲۲۰۰ هکتاری به صورت روزانه در بندر شهید رجایی ادامه دارد که پس از بررسی پیشنهادات، بهترین طرح های سرمایه گذاری در اولویت کارها قرار خواهد گرفت.این مقام مسئول با اشاره به اینکه راه اندازی یک ترمینال ویژه کالای فله و یک ترمینال ویژه مواد معدنی در دستور کار است، گفت: ساماندهی، زون بندی و منسجم کردن این ترمینال ها اسال انجام می شود.

معاون عملیات بندردری و منطقه ویژه اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان در بخش دیگری از سخنان خود، بر اساس برآوردهای انجام شده نرخ رشد عملیات کانتینری در بندر شهید رجایی در سال ۹۵ در ۱۰ درصد پیش بینی کرد و گفت: آمارهای طی فروردین ماه سال جاری نیز موید همین موضوع است.سعیدی یور از سفارش خرید ۱۲ دستگاه جرثقیل سوبر پست باناماکس توسط سازمان بنادر و دریانوردی برای تجهیز یال غربی و شرقی ترمینال ۲ کانتینری این بندر خبر داد و اظهار داشت: بخش نخست فاز ۲ طرح توسعه نیز آغاز شده و برای ساخت بخش های دیگر آن نیز جذب سرمایه گذاری داخلی یا خارجی در دستور کار قرار دارد.

وی اعلام کرد: هم اکنون مزایده ترمینال یک کانتینری این بندر در سال جدید اکران ۵ ساله می شود تا قرارداد یکساله با شرکت ایرانپور به ۵ سال افزایش یابد که این واگذاشتن فراخوان عمومی اعلام خواهد شد.این مقام مسئول همچنین بیان کرد: در سال ۹۴ در زمینه ارتقاء توان عملیاتی عملیات تخلیه و بارگیری کالاهای کانتینری و عمومی نیز کارهای بزرگی انجام شد و رکوردزنی نرم ها حتی تا افزایش دوبرابری چندین بار تکرار شد. معاون عملیات بندردری و منطقه ویژه اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان در پایان ضمن بیان این مطلب که سازمان بنادر برای تعیین تکلیف اراضی جدید الحاقی به بندر شهید رجایی، کمیته مشترکی تشکیل داده است، اظهار داشت: در همین راستا، تملک اراضی، حصار کشی، زون بندی، طرح توسعه و وضعیت منطقه ویژه و رفع معارضین در دستور کار قرار دارد تا این اراضی اهرم کمکی توسعه خدمات لجستیک بنادر کشور باشد.

نماینده مردم خرمشهر در مجلس شورای اسلامی گفت: پیمانکارها باید بومی باشند، تأسیسات دریایی با عدم نگاه بومیانه، لقمه نان را از خرمشهری‌ها می‌گیرد و آنها را آواره دیگر شهرها می‌کند.

به گزارش فارس، عبدالله سامری در جلسه شورای اداری این شهرستان اظهار کرد: امسال مقام معظم رهبری سال را با نام و شعار «اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل» منور کردند، این شعار باید تبدیل به دغدغه مسئولان شود و از حرف و کاغذ فراتر رود و اقدام و عمل صورت گیرد. وی ادامه داد: مردمان کشور ما ولی نعمت ما هستند و باید مسئولان پاسخ‌گوی آن‌ها

باشند، اگر این پاسخگویی در مقام عمل تحقق گیرد موجب عدم سردرگمی می‌شود، همه ما از نظام حقوق دریافت می‌کنیم و موظف هستیم به مردم خدمت کنیم، نماینده مردم خرمشهر در مجلس شورای اسلامی متذکر شد: بحث مهم اشتغال باید به‌صورت ویژه در شهرستان خرمشهر دنبال شود، فرزندان خرمشهری ما

۲۸ و ۳۱ اردیبهشت ماه جاری صورت می‌گیرد

برگزاری اجلاس کشورهای حوزه اقیانوسیه در چابهار

اختیار اعضای برگزار کننده این اجلاس باشندوی با تأکید بر اهمیت این اجلاس، بیان کرد: اجلاسی که روزهای آخر اردیبهشت در چابهار برگزار می‌شود نخستین اجلاس بین‌المللی پسابرجام در سیستان و بلوچستان است که باید هماهوازی به گونه‌ای باشد که زمینه را برای پذیرفتن میزبانی سایر نشست‌های بین‌المللی نیز فراهم کند.

هاشمی با اشاره به اینکه باید زیرسازیا فضا و میلمان شهری چابهار در اولویت کار مسئولان مربوطه قرار گیرد، گفت: اجرای موسیقی محلی، برگزاری جشنواره اقوام و عشایر و برگزاری نمایشگاه صنایع دستی در حاشیه مکان برگزاری اجلاس از جمله برنامه‌های پیش‌بینی شده در مدت

مدیر کل شیلات بوشهر خبر داد

بهره‌برداری از فاز نخست بزرگ‌ترین پروژه پرورش ماهی در قفس کشور

هزار صیاد حرفه‌ای در قالب ۴۰ اتحادیه و تعاونی صیادی در ۲۶ اسکله و بندر فعالیت داشته و توان ۱۷۰ هزار تن تخلیه و صید آریزان در این اسکله‌ها وجود دارد.

مدیرکل شیلات استان بوشهر بیان اینکه ۳ هزار نفر در بخش پرورش میگو در استان بوشهر فعالیت دارند، اظهار داشت: همچنین ۳۲ واحد فرآوری و بسته‌بندی آری دریام که ۶ مجموعه غیرفعال است اما در مجموع ۲۲ واحد پادشده ۱۷ هزار تن محصول را نگهداری و انجماد می‌کنند.

زنده‌بودی با اشاره به فعالیت ۱۰ مجتمع پرورش میگو در استان بوشهر خاطرنشان کرد: ۷ هزار هکتار سطح کشت میگوی پرورشی در استان به بهره‌برداری رسیده که ۴ هزار و ۵۰۰ هکتار از این میزان آماده کشت است.

وی در ارتباط با صید ترال نیز گفت: این نوع صید در دنیا یک نوع صید معمولی محسوب می‌شود اما به دلیل اینکه منجر به از بین بردن بستر دریا می‌شود، برای این نوع صید محدودیت‌هایی در نظر می‌گیرند و تنها در فصل صید میگو، این نوع صید آزاد است.مدیرکل شیلات استان بوشهر با بیان اینکه سه نوع ممنوعیت زمینی، مکانسی و روش صید در نظر گرفته‌یم، تصریح کرد: در زیستگاه‌های مصنوعی اجازه صید ترال داده نمی‌شود.وی در پاسخ به سئوالی در مورد پرورش میگو در استان بوشهر گفت: ۴ هزار و ۵۰۰ هکتار استخر آماده ذخیره‌سازی

داریم و امسال پیش‌بینی می‌شود ۳ هزار و ۵۰۰ هکتار آن زیر کشت برود و پیش‌بینی ۱۴ هزار تن میگوی پرورشی داریم.زنده‌بودی اظهار کرد: برای پرورش میگو در استان امسال قرار است مولد خارجی از نوع میگوی سفید غربی از آمریکا وارد کنیم، بر این اساس برای تولید میگوی پرورشی ۵۰ درصد از مولد خارجی و ۵۰ درصد از مولد داخلی استفاده می‌کنیم.

وی افزود: ۲۰ هزار تن غذا و یک میلیارد مولد ایجه میگو برای تولید ۱۴ هزار تن میگوی پرورشی نیاز داریم که چپه میگوها را ۱۲ کارگاه تکثیر میگو تولید و وارد مزارع می‌شوند.

خبری

نماینده مردم خرمشهر در مجلس:

تأسیسات دریایی با عدم نگاه بومی لقمه نان را از خرمشهری‌ها می‌گیرد

خرمشهری‌ها می‌گیرد و آنها را آواره دیگر شهرها می‌کند.سامری از شروع شدن فاز اول کارخانه فولاد خبر داد و گفت: به‌زودی فاز اول کارخانه فولاد کلبه در روز کلی مناقصه می‌کنند اما باید این مناقصه‌ها با افراد خرمشهری باشد و پیمانکارها باید بومی باشند، تأسیسات دریایی با عدم نگاه بومیانه، لقمه نان را از

کنند، در حال حاضر به‌علت کمبود نیروی انسانی با مشکل مواجه هستیم و باید همه ارگان‌ها و دستگاه‌ها به‌ویژه اداره گرمک، تأسیسات دریایی و شهرداری ورود کنند تا این بار سنگین را سبک و به سر منزل مقصود برسانند.

عنوان کرد: تشکیل ستاد کنکور و برگزاری آن توسط آموزش و پرورش در شهرستان از پالیوت‌های مهمی در سطح استان به حساب می‌آید که دیگر شهرستان‌ها به دنبال راه‌اندازی کلاس‌های کنکور به‌س تخلید از خرمشهر هستند.

سامری ادامه داد: همه باید به آموزش و پرورش کمک

کاهش ۴۳ درصدی میزان بارندگی در هرمزگان

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای هرمزگان گفت: میزان بارش باران در هرمزگان در سال آب جاری در همسنجی با متوسطه بارندگی سی ساله استان ۴۳ درصد کاهش دارد.

علی اصغر رضایی در گفت وگو با دریا، اظهار داشت: میزان بارندگی از ابتدای سال آب (مهر پارسال) تا به امروز ۱۱۵ میلی متر بوده که در مقایسه با ۱۸۸ میلی متر متوسط سی ساله استان، ۴۳ درصد کاهش دارد.وی با بیان اینکه بارندگی های ماه های پایانی پارسال و اوایل اسال کمی از تنشی ابی در هرمزگان را فروکش کرده، خاطرنشان کرد: اما در مجموع جریان کم ابی در استان همچنان پابرجاست و از همین رو مردم باید صرفه جویی در مصرف آب را به طور جدی مدنظر داشته باشند.رضایی ابراز داشت: در حال حاضر حجم آب ذخیره شده در پشت سد استقلال میناب ۷۲ میلیون مترمکعب است که این میزان پاسخگوی نیاز ابی پندرجاس، بندرخمیر و زمینهای کشاورزی میناب تنها تا اول آذرماه امسال است.سد استقلال میناب بیش از ۲۷۰میلیون متر مکعب گنجایش دارد. وی بیان داشت: سدهای شکیل و نیان و سد جگین نیز دیگر سدهای مهم هرمزگان هستند که به ترتیب موجودی آب آنها ۴۵ و ۲۷۵ میلیون مترمکعب است.

این مقام مسئول تصریح کرد: از موجودی آب سد جگین فقط مقدار کمی برای شرب استفاده می شود و مابقی برای کشاورزی مورد استفاده قرار می گیرد. رضایی اذعان داشت: به دلیل محدود بودن منابع ابی در هرمزگان به خصوص آبهای با کیفیت مناسب، آبخوان های ارقیقی موجود استان به شدت مورد بهره برداری بی رویه قرار گرفته و در حال تخلیه شدن هستند. به گفته وی این مساله در شرایطی می باشد که میزان نزولات جوی هرمزگان قادر به تعقیه میزان برداشت شده از منابع ابی نمی باشد. رضایی تصریح کرد: برداشت های بی رویه از منابع آب زیرزمینی به گونه ای فاجعه آمیز به بافت زمین آسیب رسانده که نتایج ر پیامدهای ناگوار آن شور شدن، تغییر کیفیت آب، فرونشست زمین و

۲ هزار هکتار اراضی ملی در خوزستان از متصرفان بازپس گیری شد

معاون دادستان اهواز و جانشین دبیر شورای حفاظت اراضی ملی و منابع طبیعی دادگستری خوزستان از بازپس گیری بیش از ۲ هزار هکتار اراضی ملی در خوزستان از متصرفان خبر داد.
مدیرکل شیلات استان بوشهر بیان اینکه ۳ هزار نفر در بخش پرورش میگو در استان بوشهر فعالیت دارند، اظهار داشت: همچنین ۳۲ واحد فرآوری و بسته‌بندی آری دریام که ۶ مجموعه غیرفعال است اما در مجموع ۲۲ واحد پادشده ۱۷ هزار تن محصول را نگهداری و انجماد می‌کنند.

زنده‌بودی با اشاره به فعالیت ۱۰ مجتمع پرورش میگو در استان بوشهر خاطرنشان کرد: ۷ هزار هکتار سطح کشت میگوی پرورشی در استان به بهره‌برداری رسیده که ۴ هزار و ۵۰۰ هکتار از این میزان آماده کشت است.

وی در ارتباط با صید ترال نیز گفت: این نوع صید در دنیا یک نوع صید معمولی محسوب می‌شود اما به دلیل اینکه منجر به از بین بردن بستر دریا می‌شود، برای این نوع صید محدودیت‌هایی در نظر می‌گیرند و تنها در فصل صید میگو، این نوع صید آزاد است.مدیرکل شیلات استان بوشهر با بیان اینکه سه نوع ممنوعیت زمینی، مکانسی و روش صید در نظر گرفته‌یم، تصریح کرد: در زیستگاه‌های مصنوعی اجازه صید ترال داده نمی‌شود.وی در پاسخ به سئوالی در مورد پرورش میگو در استان امسال قرار است مولد خارجی از نوع میگوی سفید غربی از آمریکا وارد کنیم، بر این اساس برای تولید میگوی پرورشی ۵۰ درصد از مولد خارجی و ۵۰ درصد از مولد داخلی استفاده می‌کنیم.

وی افزود: ۲۰ هزار تن غذا و یک میلیارد مولد ایجه میگو برای تولید ۱۴ هزار تن میگوی پرورشی نیاز داریم که چپه میگوها را ۱۲ کارگاه تکثیر میگو تولید و وارد مزارع می‌شوند.

مشاور سلامت مدیرکل دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد لزوم عرضه تغذیه سالم در بوفه‌های مدارس

مشاور سلامت مدیرکل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش بیان کرد: باید الگوی تغذیه دانش آموزان را اصلاح کنیم و برای رسیدن به این هدف بوفه‌های مدارس نقش موثری دارند. این مسئول افزود: همان طور که مصرف شیر را در سبد غذایی دانش آموزان گنجانده‌ایم باید آنها را به سمت سایر خوراکی‌های سالم سوق دهیم.وی تأکید کرد: باید از همین مرحله دانش آموزی ضرر و زیان‌های مصرف قند و شکر را برای دانش آموزان ترویج کنیم.مقتیان گفت: هر استان می تواند خود الگوی تغذیه سالم را با توجه به شرایط خاص خود در مدارس فرهنگ‌سازی کند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهوان نیز در این مراسم با اشاره به خطرات بیماری دیابت، اظهار کرد: تغییر الگوی غذایی، افزایش تحرک بدن، جلوگیری از افزایش وزن و پرخوری در پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت موثر است.محمودرضا میری افزود: دیابت بیماری خاموشی است که عوارض بسیار خطرناک دارد، سکنه مغزی، سکنه قلبی، ناپایا شدن و نارسایی کلیه از جمله عوارض مزمن آن است.مقتیان به بیماری دیابت است که باید از کودکی دانش آموزان را با خطرات آن آشنا کنیم تا در مصرف خوراکی‌هایی که منجر به ابتلا به این بیماری می‌شود پرهیز کنند.

۴۲ درصد جمعیت کرمان روستایی است

گرفته شده است، ضمن آنکه جاده دولت‌آباد بخش نگار نیز یزودی آسفالت می‌شود، همچنین جاده اندوهجرد در گلباف هم در دست ساخت است. این مقام مسئول، محور استفاده به رابر را یکی از محورهای بسیار مهم دانست و گفت: شش کیلومتر از این محور در حوزه شمال استان و حدود ۱۱ کیلومتر در جنوب شمال قرار دارد و باقی‌مانده این محور امسال تکمیل می‌شود.وی با بیان اینکه بیشتر روستاهای شهرستان رابر و روستای سیرخت‌زنند، زیر ۲۰ خانوار هستند و در برنامه بعدی راه و شهرسازی قرار دارند، ادامه داد: محور «بافت» ۵۰ خانوار است و در روستاهای پالایی ۵۰ خانوار است و در برنامه قرار دارد.

بلوردی درباره‌ی محور «راور – دهکوک» نیز گفت: شش پیمانکار از بهترین و توانمندترین پیمانکاران حوزه راه، در این محور مستقر و مشغول به کار هستند و مجموعاً ۱۳۵ میلیارد تومان قرارداد برای این محور بسته شده است؛ ضمن اینکه هزینه‌ی اجرای اینن محور ۲۰۰ میلیارد تومان است.

خانوار است که به میزان ترافیک برمی‌گردد؛ ضمن اینکه وقتی راه درجه سه باشد، شعاع قوس‌ها تندتر است و وقتی درجه یک باشد، پیچ‌وخم کمتری دارد.وی میزان اعتبار مصوب اداره‌کل راه و شهرسازی استان کرمان در سال ۹۴ در حوزه راه و روستایی را ۱۰۶ میلیارد تومان دانست و گفت: از این رقم حدود ۴۹ میلیارد تومان ملی و ۵۸ میلیارد تومان استانی بود که با توجه به اینکه فقط ۱۰ درصد این رقم تخصیص پیدا کرد، از نظر اعتباری با مشکل مواجه شدیم.

مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان بر رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی در جاده‌ها بویژه جاده‌های روستایی تأکید کرد و گفت: در ۱۱ ماهه سال گذشته در استان کرمان، ۹۰ نفر در حوزه راه روستایی

در اثر تصادف کشته شدند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم رانندگان در راه‌های روستایی دقت بیش‌تری داشته باشند، چراکه این راه‌ها از نظر مشخصات فنی با راه‌های شهری و بزرگ‌راه‌ها تفاوت دارند.

بلسوردی درباره آسفالت برخی راه‌های روستایی شمال استان کرمان گفت: جاده صاحب‌آباد به راین از محورهای کلیدی

است و اعتبار خوبی برای این محور در نظر

مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان گفت: روستاییان ۴۲ درصد جمعیت استان کرمان را تشکیل می‌دهند.

به گزارش ایستنا، محمدمهدی بلوردی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه در استان کرمان، ۹۴۰۰ آبادی داریم که ۴۹۳ آبادی دارای سکنه هستند، گفت: طبق تعریف وزارت کشور، به‌مکان‌های بالای ۲۰ خانوار روستا و زیر ۲۰ خانوار آبادی می‌گویند که ۲۸۶ روستای بالای ۲۰ خانوار در کل استان کرمان وجود دارد. وی افزود: در شمال استان ۱۴۴۰ روستای بالای ۲۰ خانوار داریم، اما طبق تکلیفی که در قانون برنامه پنجم برای راه و شهرسازی در نظر گرفته شده، ایجاد راه مناسب برای روستاهای بالای ۵۰ خانوار در دستور کار است.

بلوردی با بیان اینکه ۹۸۹ روستای بالای ۵۰ خانوار در شمال استان کرمان وجود دارد، افزود: طبق آیین‌نامه‌ای که اخیراً در سازمان مدیریت برنامه‌ریزی تصویب شده، راه‌های روستایی در سه درجه یک، دو و سه تعریف شده‌اند که راه درجه یک و دو رویه آسفالت دارند و درجه سه خاکی است؛ ضمن اینکه عرض رویه ۵۵ متر است.

بلوردی افزود: معیار برای تقسیم‌بندی، تعداد

سه‌شنبه ۷ اردیبهشت ۱۳۹۵
۱۸ رجب ۱۴۳۷
سال پانزدهم شماره ۲۱۹۱

خبر

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان:

بیان پیام‌های بهداشتی از طریق رسانه‌ها تاثیرگذار است

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان گفت: تبلیغات گسترده در سطح جامعه و هشدارهای بهداشتی از طریق تریبون‌ها، رسانه‌ها، صدا و سیما در ذهن مردم ماندگار خواهد بود.به گزارش فارس، آیت‌الله عباسعلی سلیمانی در جمع اعضای هیات رئیسه و مدیران دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و همچنین خانواده شهید حبیبعلی کبانی، یاد و خاطره همه شهدای اسلام را گرمای داشت داشت و از خانواده شهید کبانی شهید مدافع مردم تجلیل کرد.نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان افزود: دیابت از بیماری‌هایی است که قبل از اینکه مزمن شود قابل پیشگیری و کنترل است.امام جمعه زاهدان ساماندهی فرهنگ عمومی را یکی از ارکان مهم در راستای ارتقای سلامت تام برد و گفت: با تبلیغات گسترده در سطح جامعه و هشدارهای بهداشتی از طریق تریبون‌ها، رسانه‌ها، صدا و سیما و مردم مباحث سلامت ملکه ذهن مردم خواهد شد.وی از آمادگی روحانیت قیه در سیستان و بلوچستان افزود: دیابت از افراد: در تریبون‌های مساجد و نماز جمعه زمانی که مباحث سلامت و توصیه‌ها و هشدارهای بهداشتی از طریق متخصصین علم پزشکی به درون جامعه انتقال پیدا کند قطعاً شنیدن این پیام‌ها به مردم ماندگار خواهد بود.

هزار هکتار گلخانه در کرمان احداث می‌شود

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی شمال کرمان گفت: هزار هکتار گلخانه طی یک برنامه پنج ساله در استان احداث می‌شود.به گزارش فارس، محمدرضا پوراستان در حاشیه سفر به شهرستان ریگان در جمع خبرنگاران اظهار داشت: سال گذشته بیش از ۶۰ میلیارد تومان اعتبار در زمینه خریداری ماشین‌آلات استان اختصاص یافت که استان این اعتبار را جذب و رتبه نخست را در کشور به دست آورد.معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی شمال کرمان با اشاره به اینکه کشاورزان کشاورزی خود را به ماشین‌آلات مجهز کنند، اظهار کرد: با تجهیز به ماشین‌آلات می‌توان بیشترین محصول را برداشت کرد.پورخاتون با بیان اینکه یک‌هزار هکتار گلخانه در استان احداث می‌شود، افزود: به توجه به اینکه امسال تمام برنامه‌های ما برای کشت محصول آب‌کم است، گلشن گلخانه‌ها در استان در دستور کار قرار گرفته است.وی بیان داشت: ساختن یک مقدار گلخانه طی مدت برنامه پنج ساله در دستور کار است که اولویت مردم بزرگوار است و شهرستان‌های و شهرستان ریگان است.معاون تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی کرمان عنوان کرد: یکی دیگر از برنامه‌های ما در سال اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل، اجرای سیستم‌های آبیاری است که در این موارد تسهیلات بالاعوض به کشاورزان پرداخت می‌شود.پورخاتون با اشاره به اینکه شهرستان ریگان یکی از شهرستان‌های با بافت نشتی است، تصریح کرد: این امر هدف‌رتاب را در پی دارد که اجرای سیستم‌های نوین در این شهرستان در دستور کار است. وی خاطرنشان کرد: با اجرای سیستم‌های نوین آبیاری می‌توان بهترین محصولات را کشت و روانه بازار مصرف کرد.

وزیر بهداشت:

مردم به سمت تغییر سبک زندگی حرکت کنند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از مردم بزد خواست تا برای تحقق اهداف و برنامه‌های پیشگیرانه وزارت بهداشت همچنین بهره‌مندی از جامعه‌ای سلامت و پرشمار، به سمت تحرک و تغییر شیوه زندگی پیش بروند.به گزارش فارس، سیدحسن قاضی‌زاده هاشمی، در جمع مردم بزد در جشن سلامت که در سالن بزرگ وحدت برگزار شد، اظهار داشت: مردم بزد گرفتار دیابت، اضافه وزن و چاقی و فشار خون بالا هستند که باید برای پیشگیری و کسترش بیشتر این بیماری‌ها چاره‌اندیشی شود.وی عنوان کرد: تنها راه پیشگیری از دیابت و بیماری‌های غیرابوابدار دیگر، تغییر سبک زندگی، تحرک، ورزش و تغذیه مناسب است امیدوارم مردم بزد به سمت تحرک بیشتر و تغذیه مناسب‌تر قدم بردارند.وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأکید کرد: تحرک و ورزش مهم‌ترین نقش را در پیشگیری با بروز بیماری‌ها با کاهش ثبات آن ایفا می‌کند و باید به این مسئله با دید جدی‌تری نگاه شود.قاضی‌زاده هاشمی از مردم بزد خواست: برای صیانت از سلامت خود به صحنه بیایند و برای ارتقا سلامت و تغییر سبک زندگی و افزایش کیفیت زندگی، مشارکت جدی داشته باشند.وی تصریح کرد: به طور قطع اگر ورزش در برنامه روزانه مردم گنجانده شود و استانداردهای تغذیه توسط آنها رعایت شود به ویژه نمک، قند و چربی در کمترین میزان ممکن مورد استفاده قرار گیرد، شرایط سلامت جامعه تغییر می‌کند و شاخص‌های سلامت ارتقا می‌یابد.قاضی‌زاده هاشمی، استفاده کمتر از قند‌ها و چربی‌ها و استفاده بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها را نیز از موارد بسیار مهم تغذیه‌ای دانست و افزود: گزارش‌ها حاکی از آن است که در بزد میزان استفاده از سبزی و میوه کم است که این سبک تغذیه باید تغییر کند.وی اظهار امیدواری کرد: با مشارکت گسترده مردم و استفاده از برنامه‌های آموزشی در حوزه بهداشت و درمان، شاخص‌های سلامت ارتقا باید و شاهد سلامت و سرزندگی در میان مردم باشیم.

آموزش و پرورش کرمان سرباز معلم جذب می‌کند

رئیس اداره امور اداری و تشکیلات آموزش و پرورش استان کرمان از جذب سرباز معلم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش کرمان علی اسماعیل زاده افزود: آموزش و پرورش استان برای تأمین بخشی از نیروی آموزشی مورد نیاز خود در شهرستان ها و مناطق استان از بین مشمولان واجد شرایط که تاریخ اعزام آنها ۱/۹۵/۹۵ یا ۹۵/۶/۱ باشد به عنوان سرباز معلم ثبت نام می‌کند.وی گفت: متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شرایط و ضوابط ثبت نام از هشتم اردیبهشت ماس سال جاری به سایت اداره کل آموزش و پرورش کرمان به نشانی kerman.medu.ir مراجعه کنند.اسماعیل زاده گفت: متقاضیان از تماس تلفنی با مراجعه حضوری به اداره کل آموزش و پرورش استان خودداری فرمایند.



جنگل ها و مراتع

بزرگ‌ترین بستر حفظ آب و خاک هستند

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۵۴:۵۹	اذان صبح ۰۵:۱۶:۳۸	اذان صبح ۰۵:۱۳:۰۹	اذان صبح ۰۴:۳۱:۵۹	اذان صبح ۰۵:۰۴:۵۱	اذان صبح ۰۵:۰۶:۲۱	اذان صبح ۰۴:۵۲:۲۷
طلوع آفتاب ۰۶:۱۶:۱۹	طلوع آفتاب ۰۶:۴۲:۱۰	طلوع آفتاب ۰۶:۳۶:۰۸	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۲۸:۳۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۱:۱۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۳۹
اذان ظهر ۱۲:۴۴:۳۱	اذان ظهر ۱۳:۱۴:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۶:۱۴	اذان ظهر ۱۲:۲۶:۱۰	اذان ظهر ۱۲:۴۲:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۳:۱۹	اذان ظهر ۱۲:۵۲:۰۷
غروب آفتاب ۱۹:۱۱:۵۶	غروب آفتاب ۱۹:۴۷:۰۲	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۳۴	غروب آفتاب ۱۸:۵۶:۰۴	غروب آفتاب ۱۹:۰۷:۴۶	غروب آفتاب ۱۹:۳۴:۴۲	غروب آفتاب ۱۹:۲۴:۵۳
اذان مغرب ۱۹:۲۸:۰۲	اذان مغرب ۲۰:۰۳:۵۲	اذان مغرب ۱۹:۵۱:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۱۲:۳۳	اذان مغرب ۱۹:۲۴:۱۲	اذان مغرب ۱۹:۵۱:۲۵	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۵۰

 	
 	

نکته در مورد نخوردن گوشت

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

تورم یکی از دلایل بیماری‌هایی که موجب مرگ می‌شوند از جمله سرطان است. تحقیقات اخیر رابطه بین افزایش خطر ابتلا به سرطان و مصرف گوشت قرمز را اثبات کرده‌اند. بر اساس نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۰۴ مصرف گوشت زیاد با شیوع سرطان روده بزرگ، راست روده و شکم) ارتباط دارد. مصرف یا عدم مصرف گوشت کاملاً یک انتخاب شخصی است. در حالی‌که برخی افراد نمی‌توانند دوری از مواد گوشتی را از ذهن خود تصور کنند، برخی افراد ممکن است، درک کنند رژیم غذایی گیاهی سالم‌تر و قابل تحمل‌تر است. آژانس سرطان سازمانی جهانی سلامت (WHO) گزارش هشداردهنده‌ای در اکتبر ۲۰۱۵ منتشر کرد. گزارش بر اساس تحقیقات ۲۰ ساله در مورد پتانسیل عامل سرطان در ۲ گروه طرفداران گوشت قرمز و گوشت فراوری شده انجام شده بود. گوشت قرمز شامل همه انواع گوشت از جمله گوشت گاو، بره، گوساله، گوسفند، خوک و اسب می‌شود. گوشت فراوری شده شامل گوشتی است که فرآیندهای نم‌کزنی، نگهداری، دودزنی و تخمیر بر روی آن انجام شده و دیگر به صورت طبیعی نیست. از جمله گوشت‌های فراوری شده می‌توان به سوسیس، هات داگ، گوشت کنسرو شده، گوشت دودی، همبرگر و غیره اشاره کرد. زیاده روی در مصرف گوشت‌ش که عوارضی دارد و کاهش مصرف چه فوایدی دارد؟ بر اساس تحقیقات، مصرف منظم گوشت‌های فراوری در سرطان روده ارتباط مستقیم دارد. مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فراوری شده خطر ابتلا به سرطان رادر مصرف بالا می‌برد. بیش‌تر از این محققان اثبات کرده‌بودند که درصد مشخصی از افراد روده ای شده به تنهایی سرطان را زینتستند.

خطر سرطان زمانی بالاتر می‌رود که شخص از همه نوع گوشت قرمز و فراوری شده استفاده کند. در حالی‌که فواید تغذیه‌ای

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

پای مرغ را جایگزین قرص‌های گران قیمت غضروف کوسه کنید

پای مسرغ را جایگزین قرص‌های اروپایی که با نام غضروف کوسه‌ماهی در بازار دارو موجود است کنید، تا بدون پرداخت هزینه‌های بالا به راحتی از اثرات آن بهره ببرید.
توصیه می‌شود بیماریانی که از یوکی استخوان رنج می‌برند از پای مرغ در رژیم غذایی خود استفاده کنند. پای مرغ دارای مقدار زیادی پروتئین و ویتامین‌هایی است که برای بدن بسیار ضروری است، به همین جهت افرادی که از کمبود کلسیم، یوکی استخوان و آرتروز رنج می‌برند از این ماده غذایی استفاده کنند چرا که می‌توان با استفاده از آن نظام استخوان‌ها را به کلی تغییر داد. پای مرغ حاوی مقدار زیادی مواد غضروف ساز است و به همین دلیل است که برای درمان بهمه‌هایی که نکرکز استخوانی مبتلا هستند، مصرف پای مرغ تجویز می‌شود. پای مرغ را جایگزین قرص‌های اروپایی که با نام غضروف کوسه‌ماهی در بازار دارو موجود است کنید، متأسفانه برخی

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

نکاتی که باید هنگام استفاده از لوازم آرایش در نظر گرفت

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

متوجه می‌شوید که کارخانه مدظرتان با همه برویای اسم و رسمش تا همین چند وقت پیش به دلیل استفاده از جنین بیمار انسان در ساخت لوازش، مشمول تعطیلی و جریمه شده است.

پد کرم خاص
اگر شما از آن دسته افرادی هستید که سادگی را ترجیح می‌دهید و دلیلی برای آرایش-مُدام و روزانه نمی‌بینید و تنها برای مناسبات خاص به آرایشگاه می‌روید، لازم است دقت کنید که شما از لوازم آرایش شخصی خودتان استفاده کنید. استفاده از لوازم آرایش مشترک که در همه آرایشگاه‌ها اتفاق می‌افتد، مسئله ای است که سبب بروز بیماری‌های پوستی و جنسی می‌شود. استفاده از پنکک، ریمل، خط چشم مشترک، سبب بروز گل‌مژه که همان تورم و درد پلک است، می‌شود. روشن است که دوست و فامیل هم شامل حال همین قانون می‌شوند، به هر حال از وسایل مشترک استفاده نکنید و اگر از شما تقاضا می‌کنند که لوازم آرایشتان را در اختیارشان بگذارید، از این امر خودداری کنید.

خودآرایی با شوینده

پیش از رفتن به رختخواب و استراحت کردن حتما آرایش‌ها را با یک توت یا ژل شستشوی مناسب بشوید. خاصه آرایش‌های چشمی را، چرا که ریمل و خط چشم از موادی درست شده‌اند که مانند مواد آنها در اطراف چشم، آن را مستعد رشد میکروب ها می‌کند. همچنین کرم‌بودر و پنکک منافق پوستی شما را می‌بندد و مانع رسیدن اکسیژن به پوستتان شده و کل آلودگی های محیطی را به خود جذب می‌کند. بنابراین استفاده دائمی و طولانی مدت از آرایش به هیچ عنوان برای پوستتان خوب نیست.

مواد عطری نخرید

وجود رایحه‌های عطری زیاد در محصولات آرایشی نشان از عدم مرغوبیت آنها دارد. دانشنت یک بوی طبیعی، قابل تحمل تر است. بنابراین از مواد آرایشی بودار استفاده نکنید. چرا که مواد عطری سبب بروز حساسیتهای پوستی می‌شوند.
از دست‌فروش‌ها لوازم آرایش نخرید
بهرتر است لوازم آرایشی مورد نظر-تان را از مراکز و داروخانه‌های معتبر بخرید و دقت کنید که حتما پرچسب و تأییدیه وزارت بهداشت را داشته باشد. اکثر لوازم آرایش های که در دیگر کشورها به ایران وارد می‌شود، دارای مواد سری، هومونهای پرزسترون و استروژن و … هستند که در دراز مدت مشکلات زیادی برای پوست ایجاد می‌کنند.
اگر از عارضه‌ای پوستی مثل جری پش از حد پوست، لک و زردی روی پوست، جوش‌های عفونی و … رنج می‌برید، بهتر است به جای درمان آنها با انواع کرم و لوسون، به درمان معیج، اصلی و ماندگار آنها بپردازید.
برخی از این عارضه‌ها منشأ درونی دارند. پس رجوع به یک پزشک متخصص و دادن آزمایش‌های متفاوت علها دستان ز لب بر روی صورت‌تان استفاده نکنید. بهتر است قبل از

سلامت

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۵۴:۵۹	اذان صبح ۰۵:۱۶:۳۸	اذان صبح ۰۵:۱۳:۰۹	اذان صبح ۰۴:۳۱:۵۹	اذان صبح ۰۵:۰۴:۵۱	اذان صبح ۰۵:۰۶:۲۱	اذان صبح ۰۴:۵۲:۲۷
طلوع آفتاب ۰۶:۱۶:۱۹	طلوع آفتاب ۰۶:۴۲:۱۰	طلوع آفتاب ۰۶:۳۶:۰۸	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۲۸:۳۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۱:۱۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۳۹
اذان ظهر ۱۲:۴۴:۳۱	اذان ظهر ۱۳:۱۴:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۶:۱۴	اذان ظهر ۱۲:۲۶:۱۰	اذان ظهر ۱۲:۴۲:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۳:۱۹	اذان ظهر ۱۲:۵۲:۰۷
غروب آفتاب ۱۹:۱۱:۵۶	غروب آفتاب ۱۹:۴۷:۰۲	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۳۴	غروب آفتاب ۱۸:۵۶:۰۴	غروب آفتاب ۱۹:۰۷:۴۶	غروب آفتاب ۱۹:۳۴:۴۲	غروب آفتاب ۱۹:۲۴:۵۳
اذان مغرب ۱۹:۲۸:۰۲	اذان مغرب ۲۰:۰۳:۵۲	اذان مغرب ۱۹:۵۱:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۱۲:۳۳	اذان مغرب ۱۹:۲۴:۱۲	اذان مغرب ۱۹:۵۱:۲۵	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۵۰

 	
 	

یک تحقیق در سال ۲۰۰۴ مصرف گوشت زیاد با شیوع سرطان روده (سرطان روده بزرگ، راست روده و شکم) ارتباط دارد.

وقتی گوشت با درجه حرارت بالا بخت به دودی می‌شود، باعث آن وا را مستعد ابتلا به سرطان می‌کند. رژیم غذایی گیاهی چنین مشکلات و پدیده‌های را در بر ندارد. گیاه خواران نسبت به گوشت خواران کمتر مستعد و در خطر ابتلا به سرطان هستند. تغییر رژیم غذایی از گوشت به گیاه، تولید و ترشح اسیدهای صفرا و استرول‌های خنثی را کاهش داده و متعاقباً موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان روده می‌شود. اسیدهای صفرا و استرول‌های خنثی جزو عوامل خطر ناگ ایلتلا به سرطان روده هستند.

۳-**فرصت زندگی طولانی‌تر**

بر اساس نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۰۳ در مورد الگوی زندگی از گیاه‌خوار و گوشت‌خوار، محققان دریافتند افراد گیاه‌خوار زندگی طولانی‌تری نسبت به افراد گوشت‌خوار دارند. براساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۲، افرادی که بیشتر گوشت قرمز مصرف کرده بودند زودتر به سرطان و مرگ دچار شده بودند.

۴-**کاهش وزن**

تغییر رژیم غذایی از گوشت به رژیم کم کالری گیاهی موجب شروع فرایند کاهش وزن در تمامی افراد می‌شود. بر اساس نتایج تحقیقی در سال ۲۰۰۷ مشخص شد، رژیم غذایی کاملاً گیاهی با کاهش وزن افراد دارای اضافه وزن در طول دوره یک الی دو ساله رژیم گیاهی مرتبط است. رژیم گیاهی غنی از فیبر است و فیبر با شاخص پدیده دندی ایمن و وزن ارتباط مستقیم دارد. غذاهای گیاهی در مواد مغذی غنی‌تر و در کالری پایین‌تر از غذاهای گوشتی هستند.

۵-**جلوگیری از دیابت**

مقاومت به انسولین شرایطی است که بدن شروع به مقابله با انسولین می‌کند. انسولین هورمونی است که سطح بالای قند خون را کنترل می‌کند. افزایش وزن به خصوص در ناحیه شکم با توسعه دیابت مرتبط است. رژیم کم کالری گیاهی موجب کنترل

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

پژوهش‌های پژوهشی جدید حاکیست، مصرف انبه باعث کاهش خد خون در میان افراد چاق، کاهش میلتانگین



گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

استفاده یکبار آترا روی بازو یا پشت گوشت خود امتحان کنید و تا ۲۸ تا ۷۲ ساعت صبر کنید؛اگر واکنشی نشان نداد می توانید روی صورتتان استفاده کنید.

لای زئید
استفاده مداوم از لاک سبب پرورز زردی و لک روی سطح نخ می‌شود. لاک های قرمز رنگ ممکن است باعث زردی یا بی رنگ شدن ناخن ها شوند. «دی بوتیل فالات» موجود در لاک، که باعث اعطاف پذیری لاک ها و جلوگیری از «لب ز» شدن آنها می‌شود، تاثیر منفی بر تریکیت مختلف آن اثر می‌خیزد به هروان زنانه استروژن دارند. قرار گرفتن طولانی زنان باردار در معرض مقدار زیاد پاکم این ماده باعث نامتجاری سادرزای در اندام تناسلی نوزادان پسر می‌گردد.

قد جوانی را بداندید

اگر نوجوان هستند یا نوجوانی در خانه دارید، بهتر است در مورد مضرات استفاده از این لوازم بدانید. پیری زودرس ارمغان استفاده مداوم دختران جوان از لوازم آرایش است بهتر است هیچ عوع آن استفاده نکنید. به این نکته دقت کنید: برخی از عادات‌های روزانه می‌تواند فرایند آب شدن چربی شکم را کندتر کند یا حتی آن را متوقف سازد.

شما مواد غذایی منجمد شده و تنقلات بسته بندی شده زیادی مصرف می‌کنید:
حتی مواد غذایی فراوری شده کم کالری دارای قند و شکر بالاای هستند. بنابراین مصرف مقادیر زیاد از این مواد باعث افزوده شدن چربی شکمی خواهد شد. غذاهای نمک دار باعث می‌شود شکم شما نفخ بیشتری داشته باشد و بدن قند اضافی را به صورت چربی ذخیره می‌کند. بر اساس مطالعات انجام شده که در مجله Hepatology منتشر شده است، افرادی که و تنقلات و غذاهای فراوری شده با مقادیر بالاای قند و چربی به وعده غذایی روزانه خود اضافه می‌کنند، چربی شکمی بیشتری نسبت به سایر افراد خواهند داشت.

شما تنها از تمرینات کراچ استفاده می‌کنید:
هدف قرار دادن یک بخش از بدن کمکی به کاهش چربی هدف ناحیه نخواهد کرد. برای اینکه نتیجه مورد نظر خود را دریافت کنید باید کل وزن خود را کاهش دهید. به عبارت دیگر، دراز و نشست تنها باعث ساخت ماهیچه می‌شود اما هنوز هم چربی پنهانی در زیر پوست وجود دارد. با گذشت زمان این چربی بیشتر می‌شود و شکم شما ظاهر خوبی نخواهد داشت.بهتر روی ریکتر این است که بر روی حرکاتی تمرکز کنید که همه عضلات‌های بدن را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

ساخت عضلات بزرگ‌تر همچون عضلات بازو و پا باعث افزایش شغل ماهیچه‌ها می‌شود و بدن می‌تواند کاری بیشتری بسوزاند.

خواب کافی ندارید:

همه افراد می‌دانند که نداشتن خواب کافی و مناسب

التهاب و خطر ابتلا به بیماری سرطان می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، این پژوهش توسط «ادرائل لوکاس» استادیار علوم تغذیه اتحادیه جمعیت های

ایریمکای بیولوژیک بر روی ۲۰ شخص چاق انجام شد. این عده به مدت ۱۲ هفته هر روز ۱۰ گرم گوشت خشک خوردند که به همین دلیل قند خون آنان به‌نسبیت به قبل از آغاز آزمایش کاهش یافت. البته وزن آنان قبل و پس از پایان پژوهش ۲۵ کیلوگرم تفاوت نداشت. لوکاس درباره ساز و کار تغذیه بدن خود توسط انبه اظهار نظر نکرد اما گفت که امکان دارد فنول های متعدد در انبه این نقش را ایفا کنند. جایی یکی از خطرناکترین مشکلات کشورهای غربی به ویژه آمریکااست. مراکز پیشگیری ایرمکا

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که خوردن نوشابه‌های رژیمی را ترک نکرده‌اند سه برابر بیشتر از سایر افراد چربی شکمی خواهند داشت.

اگرچه متخصصان در مورد دلیل این امر زیاد مطمئن نیستند اما معتقدند که شیرین‌کننده‌های طبیعی ممکن است متابولیسم بدن را تا حد زیادی کمتر کند. بنابراین بهتر است به جای این نوشیدنی‌ها به مواردی همچون آب روی بیاورید. اگر شما نیز چربی شکمی داشته باشید به خوبی می‌دانید که از بسن بردن آن کار زیاد آسانی نیست.

زمانی که صحبت از چربی شکمی می‌شود سوءتفاهم‌های زیادی برای بیشتر افراد به وجود می‌آید. بیشتر افراد برنامهمای خاصی را دنبال می‌کنند اما غذا یا ورزشی وجود ندارد که بتواند چربی شکم را هدف قرار دهد و آن را به طور کلی از بین ببرد. تنها چیزی که می‌تواند به شما کمک کند تغییر سبک زندگی است. برخی از عادت‌های روزانه می‌تواند فرایند آب شدن چربی شکم را کندتر کند یا حتی آن را متوقف سازد.

شما مواد غذایی منجمد شده و تنقلات بسته بندی شده زیادی مصرف می‌کنید:

حتی مواد غذایی فراوری شده کم کالری دارای قند و شکر بالاای هستند. بنابراین مصرف مقادیر زیاد از این مواد باعث افزوده شدن چربی شکمی خواهد شد. غذاهای نمک دار باعث می‌شود شکم شما نفخ بیشتری داشته باشد و بدن قند اضافی را به صورت چربی ذخیره می‌کند. بر اساس مطالعات انجام شده که در مجله

Hepatology منتشر شده است، افرادی که و تنقلات و غذاهای فراوری شده با مقادیر بالاای قند و چربی به وعده غذایی روزانه خود اضافه می‌کنند، چربی شکمی بیشتری نسبت به سایر افراد خواهند داشت.

شما تنها از تمرینات کراچ استفاده می‌کنید:

هدف قرار دادن یک بخش از بدن کمکی به کاهش چربی هدف ناحیه نخواهد کرد. برای اینکه نتیجه مورد نظر خود را دریافت کنید باید کل وزن خود را کاهش دهید. به عبارت دیگر، دراز و نشست تنها باعث ساخت ماهیچه می‌شود اما هنوز هم چربی پنهانی در زیر پوست وجود دارد. با گذشت زمان این چربی بیشتر می‌شود و شکم شما ظاهر خوبی نخواهد داشت.بهتر روی ریکتر این است که بر روی حرکاتی تمرکز کنید که همه عضلات‌های بدن را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

ساخت عضلات بزرگ‌تر همچون عضلات بازو و پا باعث افزایش شغل ماهیچه‌ها می‌شود و بدن می‌تواند کاری بیشتری بسوزاند.

خواب کافی ندارید:

همه افراد می‌دانند که نداشتن خواب کافی و مناسب

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

 	
 	

سه‌شنبه۷ اردیبهشت ۱۳۹۵

۱۸ رجب ۱۴۳۷

سال پانزدهم‌شماره ۲۱۹۱

طالع بینی

فروردین

امروز ماه یا ویژگی ترغیب‌کنندگی به نشانه ی شما بازگشته است، از این رو می‌توانید هیجانی را که اکنون در جریان است احساس کنید. به جای این که موانع را ببینید، فقط می‌توانید به هر طرف که نگاه می‌کنید فرصت‌هایی را که گسترده‌اند ببینید. به خاطر سختی‌هایی که در مسیر پیش رو انتظار دارید، می‌کشند نگران نباشید، فقط هدف و مقصدتان را محکم کنید،طوری‌که انگار همین لحظه به آن رسیده‌اید.

اردیبهشت

اگرچه خط پایان مسابقه قابل مشاهده است، اما تصمیم‌دارید که با حداکثر سرعت و به شکلی موفق تأثیرگذارانه ی مسیر را طی کنید. خوشبختانه حواس‌تان کاملاً جمع است، زیرا متوجه بازی روز شده‌اید که خط پایان را خیلی نزدیک‌تر از آن چه هست نشان می‌دهد.

خرداد

امروز ممکن است کسی مقام شما را خیلی بالاتر از شما بداند، اما فکر خوبی نیست که فریب این ترغیع‌دروغین را بخورید. به جای این که سعی کنید رهبر گروه باشید، به تنق‌ان است که وابستگی‌ها را رها کنید تا کنترل‌خود را به دست بگیرید. زمانی احساس‌خشنودی خواهید کرد که خودتان عضوی فعال در گروه باشید، پس سعی نکنید که برای به دست آوردن رهبری گروهی بچسبید.

تیر

دوست‌ندارید که از پوسته‌ای که به دور خود کشیده‌اید بیرون بیایید، اما اکنون وظیفه‌ای به عهده ی شماست و دیگران‌شخص به راهنمایی‌های‌تان دوخته‌اند و از شما انتظار دارند که کمی از دانایی‌خود را با آن‌ها در میان بگذارید. خودتان علاقه ی جدی‌تان ندارید که افکارتان را دیگران در میان بگذارید یا حتی مسئولیت‌های‌خود به دوش‌تان گذاشته‌شود. اما وقتی در مسیر قرار گرفتید، احساس‌خواهید کرد که چه قدر هیجان‌انگیز است که رهبر گروه باشید.

مرداد

امروز موفقیت از آن شاست، البته اگر بتوانید بین نقشه‌های بزرگی که در سر دارید و محدودیت‌های شرایط‌فعلی تعادل‌مناسی را برقرار سازید. متأسفانه ممکن است بیش از حد نسبت به افکارتان علاقه‌نشان دهید، تا جایی که شاید کم‌بیاورید و دیگران‌توقعات دیگران را برآورده‌سازید.

شهریور

مهم‌ترین‌مسأله ی امروز، مشارکت و همکاری با دیگران است؛ حالا این مشارکت به هر ترتیبی که می‌خواهید،شما. اما ممکن است در یکی از رابطه‌های‌تان با دیگران به‌شرایط‌پیشیده‌ای روبرو شوید، زیرا به نظر می‌رسد که نسبت به افکار قدرت در این رابطه به هم خورده است. ممکن است آن قدر شیشه‌ی پتانسیل‌های کاری‌این فرد خوش بین شده‌باشید که بیش از آن چه لازم است به او قدرت‌کنترل و مدیریت دهید. یا شاید حتی خیلی زود به کسی‌اطمینان کنید که هنوز خودش را به شما ثابت نکرده‌ست. .

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

گوشت گوسفند در یک کباب در ایران

روزنامه منطقه جنوب کشور



روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی
 گستره توزیع : منطقه جنوب کشور ، بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان، فارس ، کرمان ، کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ایوب دبیری نژاد
 سردبیر : فروغ مسلم زاده
 سایت : www.daryanews.ir
 پست الکترونیکی : daryanews_bnd@yahoo.com
 تلفن : ۰۳۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۲۲۲۹۳-۰۳۲۲۲۲۶۳۵
 دفتر : بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا برج نیلوفر – ورودی غربی- طبقه پنجم – واحد ۱۳
 بندرعباس – کوی نیاش – کوچه نیاش ۲-چاپ سرای دانش
 نمایندگی استانها:
 جنوب سیستان و بلوچستان شهریار سروش ۰۹۱۵۸۴۵۳۶۴
 کرمان شاهین عبدالمی ۰۹۱۳۱۹۹۰۹۵۰
 کهگیلویه و بویراحمد عزیزاده ۰۹۱۳۳۱۳۲۷۰
 یزد علی بهیویه ۰۳۵۱-۷۳۶۱۹۹
 فارس عزیزالله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
 خوزستان حسن سیلایو ۰۹۳۳۲۷۰۶۷۳۳
 بوشهر سیدحسین جعفری ۰۹۱۷۳۴۶۰۲۰
 شرق هرمزگان بهرام رضایی ۰۹۱۷۸۵۶۴۳۲

زیبایی، به چه قیمتی؟

مه‌ری رضایی /دریا

در یک مهمانی خانوادگی، مجلس عروسی، توی خیابان، مرکز خرید و... یکی از چیزهایی که در چهره همشهری‌هایمان بیش از هر چیز دیگری به چشم می‌آید، ردپای آرایش‌های آن چنانی و تیغ جراحی زیبایی است. آدم‌هایی که نمی‌توانند اخم کنند چون بوتاکس عفلات پیشانی‌شان را از کار انداخته، با هر بار عطسه تن‌شان می‌لرزد که نکند جراحی بینی‌شان خراب شود، پلک و چشم‌شان از حجم تزریق‌هایی که انجام داده‌اند خسته است، ولی باز هم انگار در رقابتی تنگاتنگ باشند هر آگهی و تبلیغاتی را برای جراحی‌های جدیدتر و در بعضی مواقع عجیب‌تر با اشتیاق پیگیری می‌کنند و هر سانس‌تی‌متر از بدن‌شان را زیر ذره بین می‌گذارند تا عیبی در آن پیدا کنند و باز روز از نو و روزی از نو اگر چه سال‌هاست که متخصصان در خصوص فسور و زبان‌های جسمی و البته روانی این جراحی‌های زیبایی هشدار می‌دهند، ولی قانون اصلی اقتصاد و تجارت در بازار زیبایی هم حاکم بوده و عرضه روز به روز بیشتر می‌شود چراکه تب جراحی زیبایی هنوز در ایران داغ داغ است.

رشد جراحی‌های زیبایی در جهان
رشد تقاضای جراحی زیبایی تنها منحصر به ایران نیست. بر اساس آخرین آمارهایی که انجمن بین‌المللی جراحان پلاستیک منتشر کرده، تنها در یک سال بیش از بیست میلیون جراحی زیبایی در دنیا انجام شده است. در این میان خانم‌های آمریکایی با آمار ۴ میلیون جراحی و درمان غیرجراحی زیبایی از جمله تزریق ژل و بوتاکس برچسدار این عرصه هستند و بعد از آن‌ها برزیلی‌ها قرار دارند که به دشت نسبت به جراحی زیبایی تمایل پیدا کرده‌اند.

پرطرفدارترین جراحی‌های زیبایی جهان

در سال ۲۰۱۴ میلادی جراحی زیبایی زکوددر محبوب‌ترین جراحی در تمام دنیا بوده و یک میلیون و ۸۰۰ هزار نفر زیر تیغ جراح رفته‌اند تا اندام خود را از نظر شکل و اندازه زیباتر کنند. برخلاف تصور عموم افراد که جراحی بینی را پرطرفدارترین جراحی می‌دانند، در سال گذشته میلادی جراحی‌های زیبایی شکم و روتی‌های تهاجمی برداشت چربی بدن گوی سبقت را ربوده‌اند و به پله دوم صعود کرده‌اند و پس از آنها نیز جراحی‌های پلک، جراحی پلاستیک و درمان‌های غیرجراحی نظیر بوتاکس، بیشترین آمار متقاضیان زیباسازی را به خود اختصاص داده‌اند.رشد تقاضای جراحی زیبایی تنها منحصر به ایران نیست. براساس آخرین آمارهایی که انجمن بین‌المللی جراحان پلاستیک منتشر کرده، تنها در یک سال بیش از بیست میلیون جراحی زیبایی در دنیا انجام شده است. در این میان خانم‌های آمریکایی با آمار ۴ میلیون جراحی و درمان غیرجراحی زیبایی از جمله تزریق ژل و بوتاکس برچمدار این عرصه هستند و بعد از آن‌ها برزیلی‌ها قرار دارند که به دشتنس نسبت به جراحی زیبایی تمایل پیدا

کرده‌اند.

زیبایی، تجارت پرطرفدار جراحی

نگاهی به هزینه عمل‌های جراحی زیبایی از ۷ میلیون تومان برای اصلاح شکل واژن تا ده میلیون تومان و بالاتر برای عمل بینی نشان می‌دهد که زیبایی امروز در ایران یک تجارت است و درست به همین خاطر است که در هنگام برگزاری آزمون پزشکی برای دوره‌های تخصصی بسیاری از پزشکان جوان عمومی در آرزوی قبولی در رشته‌هایی همچون جراحی پلاستیک هستند. اگر هزینه هر جراحی بینی را به طور متوسط ۷-۸ میلیون تومان نیز در نظر بگیریم یک جراح بینی می‌تواند با تنها سه عمل در ماه درآمدی رویایی داشته باشد. همین مساله باعث شده که پزشکانی با تخصص های دیگر و حتی پزشکان عمومی نیز بخواهند به جرگه جراحان زیبایی بپیوندند؛ عملی که متأسفانه دودش به چشم بیمار خواهد رفت.

کدام جراحی محبوب تر است؟

این همه بینی های سربالی چسب خورده ای که هر روز در مترو، اتوبوس، دانشگاه و ... جلوی چشممان است، شکی باقی نمی‌گذارد که جراحی زیبایی بینی یکی از پرطرفدارترین عمل ها در ایران است اما آیا می‌دانید که آیرنه‌ها موفق شده اند در این زمینه رکوردشکنی کنند؟
بنابر اعلام دکتر محسن نزاقی، فوق تخصص بیماریهای گوش و حلق و بینی و راینولوژیست، خانها و آقایان ایرانی ۷ برابر بیشتر از آمریکائیا سراغ عوض کردن شکل و شمایل بینشان میروند که البته به گفته دکتر نزاقی این قضیه هیچ ربط مشخصی به بدفرم بودن بینی ایرانه‌ها ندارد.پس از جراحی بینی، پروتزهای صورت، به‌خصوص چانه و گونه، شایع ترین عملهای زیبایی در کشور و تزریق بوتاکس و رفع چین و چروک پوست با استفاده از برکننده، در‌صدد اقدامات زیبایی بدون نیاز به جراحی است. دکتر عبدالجلیل کلاتر هرمزی،جراح پلاستیک و رئیس بیمارستان فوق تخصصی یازده خرداد، درباره رواج نسبتا بالای تزریق بوتاکس در ایران می‌گوید: «ایرانه‌ها سالانه بیش از ۱۸۰ میلیارد تومان صرف صرف کردن جروکهای پوستشان می‌کنند».

اگرچه به گفته سیدعبدالحسن امامی، رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران واقعا آمار دقیقی از جراحی‌های زیبایی که در ایران انجام می‌شود در دست نیست، امامی در سال ۹۳ در گفتگویی که با خبرگزاری آنا انجام شده بود، اعلام کرده بود: «تکنون از هیچ مرکز زیبایی و پزشکی آمار دقیقی جمع آوری نشده و پزشکان به دلیل برخی مسائل اقتصادی، اجتماعی و پزشکی تمایلی به ارائه آماری از تعداد مراجعان خود ندارند اما در هر صورت تعداد مراجعه و انجام عمل‌های جراحی زیبایی بسیار رو به افزایش است. البته وزارت بهداشت باید تشکیلاتی داشته باشد تا از مراکز و مراجع مختلف این آمارها را بگیرد زیرا حتی معلوم نیست این عمل‌های زیبایی از سوی چه پزشکانی صورت می‌گیرد. حتی در برخی مراکز این عمل‌ها توسط پزشکان عمومی و غیرتخصص انجام می‌شود.

جراحی بینی در صدر عمل‌های جراحی قرار دارد و بیشترین مراجعه‌ها در شهر تهران صورت می‌گیرد».

سربال‌های ماهواره‌ای و عوض شدن معیارهای جذابیت
آنتا جهانگیری، روان شناس بالینی با اشاره به اینکه میل به زیبایی یک غریزه طبیعی است، گفت: متأسفانه جامعه در حال حرکت به سمتی است که این گرایش حالت غیر طبیعی و افراطی به خود گرفته است و حتی این روزها شاهد استفاده از لوازم آرایشی و میکاپ روی صورت پسران جوان هستیم. وی ادامه داد: یکی از اصلی ترین دلایلی که که برای این میل افراط گونه می‌تواند پیدا کرد، حضور ماهواره به شکل جدی در زندگی خانواده های ایرانی است که تا حد زیادی شکل

خیلی از آقایان و خانمهایی که دست به این جراحی می‌زنند از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند یا توسط دنیای مد مسخ شده‌اند یا در نتیجه چشم و هم‌چشمی... تصمیم‌به این جراحی‌ها می‌گیرند در حالیکه هیچ مشکل خاصی از نظر زیبایی ندارند و چهره یا اندام شان با معیارهای منطقی و عقلانی متناسب است

هنجارها را عوض کرده است. مردم به خصوص خانم ها و دختران جوان این روزها چنان درگیر سربال های ترکیه ای ... هستند که عمقا باور کرده اند که جذابیت یعنی داشتن آرایش بیشتر و اتفاقا باید این جذابیت و زیبایی را در جامعه و به همه عرضه کرد! جهانگیری کمبود اعتماد به نفس و تاییدطلبی را دو عامل اصلی در زینداز این جراحی‌ها می‌داند و افزود: «بسیاری از کسانی که به مطب جراحان پلاستیک رجوع می‌کنند یا دچار توهم خودزشت‌پنداری هستند یا تحت تأثیر دوستان می‌خواهند خود را به تیغ جراح بسپارند»
دکتر اهری نقش تبلیغات ماهواره‌ای در زینداز این جراحی‌ها را توهین می‌کنند، اما او را ۸ نفر از نتیجه کار ناراضیدند و پس از عمل دچار افسردگی می‌شوند.»
به گفته روانشناسان تنوع طلبی و تاراضیاتی از خود نیز از جمله سایر عواملی است که باعث محبوبیت جراحیهای زیبایی در ایران شده است.جهانگیری نیز داشتن اختلالات روانی همچون عقده حقارت و تصویر غلط بدنی را دو عامل مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد جراحی‌های زیبایی در ایران می‌داند و می‌گوید: خیلی از آقایان و خانم‌هایی که دست به این جراحی می‌زنند از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند یا توسط دنیای مد مسخ شده‌اند یا در نتیجه چشم و هم‌چشمی ... تصمیم به این جراحی‌ها می‌گیرند در حالیکه هیچ مشکل خاصی از نظر زیبایی ندارند و چهره یا اندام شان با معیارهای منطقی و عقلانی متناسب است. مسلمانان به این افراد اگر پیش از انجام جراحی مشاوره روان‌شناسی بگیرند، ممکن است اصلا از جراحی منصرف شوند.

جراحی جاقی به درد همه نمی‌خورد

یکی از جراحی‌های پرطرفداری که روز به روز در ایران در حال گسترش است جراحی‌های جاقی است که شاید از نظر علمی در زمره جراحی زیبایی تلقی نشوند اما بسیاری از کسانی که می‌خواهند این تجربه را از سر بگیرانند دنبال زیبایی‌اند نه سلامتی. دکتر علیرضا خلیج، متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته و جاقی و دانشیار دانشگاه با اشاره به اینکه این روزها خیلی‌ها دنبال یک رومش هم‌سا برای لاغری می‌گردند و به همین خاطر می‌خواهند زیر تیغ جراحی بروند، گفت: «اما این روش برای همه افرادی که دچار جاقی هستند مناسب نیست. عوامل

مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان:

کمک به ازدواج نسل جوان راهکار کمک به توسعه اخلاقی جامعه است

آسیب‌های بزرگ اقتصادی نیز شده‌ام.
دانشور محور و موتور محرکه اقتصاد هر کشوری را نسل جوان آن جامعه برشمرد و گفت: جمعیت تحصیلکرده و دانشگاهی جوان کشورمان باید در مسیر پیشرفت و سازندگی کشور بکار گرفته شود تا بتوانیم به چشماندازهای کالای که برای آینده کشور تدوین شده، دست باییم.

توانایی هایش را به درستی نشان دهد سعی می‌کند با استفاده بیشتر از حد از لوازم آرایش، پیروی از مدهای غیرمعمول یا دست زدن به انواع روش های جراحی زیبایی این توجه را از وی ادامه داد: نکته دیگری که نباید در این زمینه از آن غافل شویم تعداد زیاد دختران به اصطلاح در بخت در جامعه است که باعث می‌شود نوعی بازار رقابتی برای جلب توجه پسران مجرد به وجود بیاید. البته این نکته را هم باید مد نظر داشته باشیم که امروزه خیلی از پسر‌ها هم از ظاهر مردانه شان فاصله می‌گیرند تا برای جنس مونث جذاب تر باشند. آن‌ها سعی می‌کنند با شبیه کردن طر‌حواره های جنسی خود به خانم‌ها این توجه را به دست بیاورند ولی این روش در اغلب موارد نتیجه عکس می‌دهد.

رویشه های روانی یا علل اجتماعی؟

دکتر مجید اهری، متخصص علوم رفتاری درباره غیر ضروری بودن بیش از ۵۰ درصد عملهای زیبایی می‌گوید: «بسیاری از کسانی که به مطب جراحان پلاستیک رجوع می‌کنند یا دچار توهم خودزشت‌پنداری هستند یا تحت تأثیر دوستان می‌خواهند خود را به تیغ جراح بسپارند»
دکتر اهری نقش تبلیغات ماهواره‌ای در زینداز این جراحی‌ها را توهین می‌کنند، اما او را ۸ نفر از نتیجه کار ناراضیدند و پس از عمل دچار افسردگی می‌شوند.»
به گفته روانشناسان تنوع طلبی و تاراضیاتی از خود نیز از جمله سایر عواملی است که باعث محبوبیت جراحیهای زیبایی در ایران شده است.جهانگیری نیز داشتن اختلالات روانی همچون عقده حقارت و تصویر غلط بدنی را دو عامل مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد جراحی‌های زیبایی در ایران می‌داند و می‌گوید: خیلی از آقایان و خانم‌هایی که دست به این جراحی می‌زنند از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند یا توسط دنیای مد مسخ شده‌اند یا در نتیجه چشم و هم‌چشمی ... تصمیم به این جراحی‌ها می‌گیرند در حالیکه هیچ مشکل خاصی از نظر زیبایی ندارند و چهره یا اندام شان با معیارهای منطقی و عقلانی متناسب است. مسلمانان به این افراد اگر پیش از انجام جراحی مشاوره روان‌شناسی بگیرند، ممکن است اصلا از جراحی منصرف شوند.

زیادی وجود دارد که در نهایت ما را به این تصمیم می‌رساند که بیمار کاندید جراحی جاقی است به عنوان مثال کسی که قبلا تجربه درمان‌های طبی برای کاهش وزن از جمله رژیم درمانی را زیر نظر کارشناسان نداشته یا به الکل و مواد مخدر اعتیا دارد یا دچار مشکلات هورمونی است که کم‌کم باعث جاقی و افزایش وزن او گردید، کاندید مناسبی برای جراحی نیست.
درواقع فقط آد دسته از افرادی که شاخص توده بدنی یا BMIنشان بالای ۴۰ باشد، آنهایی که شاخص توده بدنی‌شان بیشتر از ۲۵ بوده‌اما با مشکلات طبی از جمله دیابت نوع دو، مشکلات قلبی، مفصلی، آینه خواب و... دست به گریبان هستند، آنهایی که موانع طبی یا روانی برای جراحی و بیهوشی ندارند و... می‌توانند کاندید بالقوه جراحی جاقی باشند و باید تحت بررسی قرار بگیرند تا لزوم انجام عمل جراحی برای آنها تایید شود.»

جراحی بینی، شایع اما پرخطر

ایران پایتخت و حتی بهر از آن پشت جراحی‌های بینی در سراسر دنیااست و در هیچ‌کجای دنیا جراحان بینی نمی‌توانند به اندازه ایران درآمد داشته باشند. جراحی‌های زیبایی بینی علی‌رغم لوکس و پرطرفدار بودن، بی خطر نیستند و بویژه اگر توسط غیرمتخصص‌ها انجام شود، عوارض جبران ناپذیری برای فرد در پی خواهند داشت.
بروز هر گونه اشتباهی درجراحی پلاستیک بینی، که یکی از دشوارترین عمل‌های زیبایی نیز هستند، ممکن است باعث گود شدن بیش از حد پشت بینی، تغییر در صدا، مسدود شدن راه بینی و در نهایت مشکلات تنفسی شوند.
بهترین سن برای انجام جراحی بینی برای خانم‌ها ۲۰ تا ۲۵ سال و برای پسر‌ها ۲۲ تا ۲۷ سالگی است، اما عمل خیلی از متقاضیان در سنین بالاتر یا پایین‌تر دست به این می‌زند که همین مساله در بروز عوارض بعد از عمل تشل دارد.

بازار بوتاکس ایران در فیزه چینی‌ها

اگر درمان‌های جراحی و غیرجراحی زیبایی در دنیا را کنار هم بگذاریم، پرطرفدارترین‌شان تزریق بوتاکس است که برای از بین برد چینی و چروک خط اخم و در موارد معدودتر برای کاهش تعریق زیربغل کاربرد دارد.علی‌رغم تبلیغاتی که در خصوص تزریق بوتاکس اصل کانادایی به در ایران انصام می‌شود، بنابر اعلام دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بوتاکس کانادایی اصلا در ایران وجود ندارد و آنچه که در اغلب موارد استفاده می‌شو بوتاکس‌های تقلبی چینی است که می‌توانند برای همیشه صورت فرد را از زیبایی بی‌تارند.
اگرچه به گفته متخصصان پوست و مو تزریق بوتاکس اگر با استفاده از محصول با کیفیت و توسط پزشک متخصص و ماهر انجام شود، اثربخش است، اما در عین حال چه ناکافی بودن مهارت تزریق کننده و هم تقلبی بودن مواد منجر به بروز عوارضی از جمله آرژی شدید، شک آرژی، تنگی نفس و... شود و حتی در مواردی مرگ آور است.

وی در ادامه اظهارات خود با گرامیداشت سالروز تأسیس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، اظهار کرد: سپاه محور ثبات و امنیت کشور و مایه افتخار همه ایرانیان است و اقدامات و تلاش‌های همه جانبه این نهاد انقلابی در عرصه‌های فرهنگی، امنیتی، اقتصادی و اجتماعی موجب پیشرفت و اقتدار کشور شده و جا دارد تلاش‌های آنان صمیمانه تقدیر و تشکر کنیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان هرمزگان ادامه داد: امنیت منبای توسعه و پیشرفت هر جامعه و بستر اصلی برای رشد و پیشرفت است و تلاش‌های دستگاه‌های مسئول در این زمینه سبب شرایط مناسب کنونی برای حرکت به سوی تعالی در کشورمان شده است.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای



شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه شش درنظر دارد انجام عملیات تخلیه و بارگیری مقدار حدود یکصد هزار تن (۱۰۰/۰۰۰) کالاهای کیسه ای از کشتی های حامل که در اسکله های بندرعباس پهلو خواهند گرفت ازطریق مناقصه عمومی به شرکت های بارشماری و بارنویسی معتبر و واجد شرایط واگذار نماید لذا کلیه شرکت های بارشماری وبارنویسی که **مجاز لازم جهت فعالیت در مجتمع بندری شهید رجائی** دارا باشند و همچنین امکانات و توانایی لازم را در این زمینه در اختیار دارند با توجه به شرایط ذیل جهت دریافت اسناد مناقصه ، پیشنه‌ها‌د و فرم ارزیابی به **واحد حقوقی شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۶** واقع در طبقه همکف مراجعه نمایند .

۱) نام دستگاه مناقصه گذار : شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه شش

۲) آدرس دستگاه مناقصه گذار: بندرعباس / بلواردانشگاه / روبروی دانشگاه آزاد اسلامی

۳) موضوع مناقصه : تخلیه و بارگیری حدود ۱۰۰/۰۰۰ تن(یکصد هزار تن) کالاهای کیسه ای از کشتیهای حامل

۴) نوع و مبلغ تضمین مناقصه: مبلغ ۲/۳۰۰/۰۰۰ ریال (معادل دویست و سی میلیون تومان) واریزه حساب سیبا شماره۷۱۲۰۷۴۵۴۱۲۷۶۱۲۰۷ تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت غله وخدمات بازرگانی منطقه ۶ نزد بانک ملی ایران و یا معادل آن ضمانت نامه بانکی بنام شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۶

۵) مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۰۸ لغایت ۱۳۹۵/۰۲/۱۲

۶) مهلت تحویل پاکات پیشنهادات: از تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۱۳ لغایت ۱۳۹۵/۱۲/۲۶ (تا پایان وقت اداری روز یکشنبه)

۷) تاریخ و مکان باز گشایی پاکات : ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۷ به آدرس ردیف (۲)

۸) هزینه خرید اسناد: ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره۷۱۳۰۰۵۴۱۳۰۷۶۱۲۷۶۱۲۰۷

نزد بانک ملی بنام شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه شش .

۹) سایر شرایط و جزئیات دراسناد مناقصه درج شده است .

۱۰) درصورت شرکت حتی یک پیشنهاددهنده مناقصه، شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه شش چنانچه نرخ پیشنهادی را عادلانه تشخیص دهد نسبت به عقد قرارداد اقدام خواهد نمود.

واحد حقوقی شرکت غله وخدمات بازرگانی منطقه شش

واحد حقوقی شرکت غله وخدمات بازرگانی منطقه شش