

MARKAZI TILE

بندر عباس - بلوار امام حسین (ع) - جنب باشگاه ابو مسلم - کاشی و سرامیک مرکزی

۰۷۶ - ۳۳۳۱۰۵۳۷ - ۰۹۱۷۶۴۰۰۷۰۹



کاشی مرکزی

A glass salt shaker with a silver-colored metal lid and a spoon filled with white salt crystals are shown on a light blue surface. The background is a soft, out-of-focus blue.

نمک پد دار به مواردی همچون تاریخ تولید و انقضاء، نمک، وجود پروانه ساخت و سلامت استاندارد، قید عبارت پددار تصفیه شده بر روی بسته بندی و قید میزان خلوص (مثلاً ۹۹ درصد) بر روی بسته بندی (احاطل خلوص ۹۹/۲۰) توجه شود.

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت هرمزگان در گفتگو با دریا عنوان کرد:

سرطان معده، ارمغان مصرف زیاد نمک

◀ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان هرمزگان وجود ناخالصی در آب منجر به بروز عوارض نااطول و گوارشی، کلیوی، کبدی و عروسی و در مواردی ایجاد سمومیت می‌داند و ادامه می‌دهد: حتی باعث ممانعت در جذب آهن شده و در نتیجه سلامت انسان را به خطر می‌اندازد. بنابراین در تهیه و توزیع آب روش فیلتر مجدد کلیه ناخالصی‌ها محلول و نامحلول موجود در آن حذف می‌گردد تا با یکدیگر برای استفاده از آن تصفیه بسیار توصیه کرد. این کار باید در ظرف در بسته انجامی، بلاشکستی، سفالی، شیشه‌ای رنگی و تیره (دور از نور و رطوبت نگهداری گردد.

صدیق با اشاره به این نکته که نمک به اندازه‌ای

مواد غذایی را محدود کنیم و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف کالری، به سبب غذاها به جای آنکه از یک غذای خاص هاز، به سبیل، لوتوش، آب نارنج، آبلیم و... استفاده کنید. کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان هرمزگان خواستار مصرف آبلیم، لوتوش، آب نارنج، فلفل هادی غلات حشیم شده، انواع حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات، سوسیس و کالباس شده و بادام و... می‌شود: چون سبزی‌ها برای روانمان و بف کردن توانمان را یک‌به‌کار می‌رود دارای کالری زیادی نیستند. بنابراین در افرادی که در عمل بیماری، محدودیت مصرف کالری دارند مصرف محصولات غذایی که جوش شیرین دارند به باید بسیار محدود شده یا فقط در صورت تقصیر کالری در هر حبس مرضی، مواد غذایی

وی با اشاره به اینکه توصیه شده است که مصرف روزانه نمک کمتر از ۵ گرم یعنی معادل یک قاشق چایخوری باشد اظهار می کند: بر اساس مطالعات شناس آیتلا به سرطان در کسانی که روزانه ۱۲ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کنند بیشتر است.

عام به که کلور سدیم گفته
روز بلورهای سفید کمی
بریز در طبیعت وجود دارد.
متیلور، شوره و بدون ب
تشکیل شده است. نمک به
وز (نصف قاشق مبراخوری)

«لادن صدیق» می گوید: طبق نظر محققان میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (۵ گرم) است.

تخریب کند و این اتفاق یکی «صدیق» اضافه می کند: سرانه مصرف نمک در یک سال، توسط ایران، ۱۱۰ هزار تن است؛ در حالی که

در جهان سالانه سه کیلو نمک می خورند. ما دو برابر

استادان‌های جهانی علمای علوم می‌تیم؛
این کارشناس با اشاره به مصرف کم توسط افراد در
جامعه توصیه می‌کند: هنگام طبخ غذا، مقدار نمک
کمتری اضافه کنیم. که این مقدار نمک نیز باید از نوع
یدار تصفیه شده باشد و در سفره از نمکدان استفاده
نکند.

وی معتقد است: غذاهای کینسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه

■ عناوین مهم روزنامه های دیروز کشور ■

■ **کبهان**

متأسفانه رئیس جمهور حقوقدان رفقا رفتند متنفذی و رفتند اساسی را نمی دانند!

آموزش ۵ هزار نفر برای براندازی در ایران

عمل به وعده اقتصادی شاید وقتی دیگر

■ **خوراسان**

اظهارات دادستان کل کشور درباره بررسی پرونده شرکت های سرمایه گذاری در مشهد

دادن نمره بی جهت به محصلان برای پاس کردن درس ها جایز نیست

علیچانی: هاشمی فعلا سفر به عربستان را به صلاح نمی داند

دعوت از اقتصاددانان

■ **آرمان**

رئیس جمهور از اجرای اصل همه پرسی در قانون اساسی خبر داد / همه پرسی پس از ۲۵ سال!

روایت زنگنه از ثبت برده تحولات نفت

تبدیل قرار گفتات بر تفرقی به وثیقه

اخراج ۸ مدیر متخلف بانکی

■ **وطن امروز**

نفت ۵۰ دلاری نتیجه چه بود؟

سختگیری دولت افزایش قیمت ها ادامه دارد

سیاست به اقتصاد پاره ندهد

■ **نسل فردا**

۱۰۸ میلیون مسکن در شورای پول و اعتبار

افزایش ۲۰ درصدی بودجه استان آصفهان

حسن روحانی: آرماتان به ساتر فیوزها وصل نیست

تذکرات مطرح شده به معنای اتهام به شهرداری نیست

■ **آبشار**

تغییرات عربستان: حال پادشاه خوب است

آذین خیرداد استعفاي دسته جمعی اعضای کمیسیون اصل ۹۰ قانون اساسی

نماینده مردم نوز: به جد برخورد با برنج کاران را وارد کشندگان برنج مقابله کنید

مسئولان سوری شرکت در کنفرانس مسکو را مشروط کردند

■ **آفریش**

جزئیات تسهیلات جدید به دانش آموختگان برتر اعلام شد

پیشنهاد طرح جدید حذف ۳۰ درصد پاره نگیران

تقلب های پایان نامه ای مشمول آیین نامه انضباطی می شوند

■ **اسرار**

روحانی: در همه مسائل مهم همه پرسی برگزار شود

تشرکی هاشمی: تکمیل متروی تهران با اعتبارات دولتی

۲۵۰ سال طول می کشد

آگهی حراج حضوری کالا و وسایط نقلیه دریایی و زمینی

موسسه ای اقتصادی در بندرعباس در نظر دارد اموال مشروحه ذیل را از طریق حراج حضوری بصورت نقدی به فروش برساند. انواع خودرو، موتور قایق، بارج فلزی، موتورسیکلت، ۸۸ دستگاه فتوکیبی مستعمل، باتری سبک و سنگین خودرو، لاستیک سبک و سنگین خودرو، پمپ آب برقی و بنزینی، شیرآب پلاستیکی، سرامیک، لوازم برقی خانگی، ۸۴۰ دستگاه مانئین لباسشویی، تلفن همراه مستعمل، لوستر، دیوار پوش، شیشه عینک، پوشاک، پارچه، کفش، اسباب بازی، میز تحریر، عایق لوله کولر اسپلیت، مسواک، لایف رفت (قایق نجات) مستعمل، لاستیک خودرو مستعمل، ساچمه بلبرینگ، لوازم مستعمل منزل و غیره.....

قابل توجه اینکه متقاضیان بایستی ۲۰ درصد مبلغ خرید را به صورت نقدی یا چک تضمینی در زمان برگزاری حراج به همراه داشته و در صورت برنده شدن پرداخت نمایند.

ضمناً برای رفاه حال خریداران گرامی دستگاه کارت خوان بانکی موجود است.

زمان بازدید: ** شنبه و یکشنبه ۲۰ و ۲۱/۱۰/۹۳ از ساعت ۹ الی ۱۲ و ۱۴:۳۰ الی ۱۶:۳۰

مکان بازدید:

- ۱- **بندرعباس:** - بلوار جمهوری اسلامی (کمربندی) نرسیده به سه راه جهانبار - انتهای خیابان بازرگانی - پلاک ۲۰ (انواع کالا و قایق موتوری و خودرو)
- ۲- **شهرستان میناب:** پارکینگ صاحب الزمان (خودرو)
- ۳- **شهرستان سیریک:** پارکینگ سیریک (موتورسیکلت و خودرو)
- ۴- **شهرستان قشم:** پارکینگ شهرداری (موتورسیکلت)
- ۵- **شهرستان رودان:** پارکینگ انجمن حمایت از زندانیان (موتورسیکلت)
- ۶- **شهرستان خمیر:** بندر پل (تشت موتور قایق)
- ۷- **جزیره هرمز:** جنب آب شیرین کن (بارج فلزی با نام تجاری مزده)

زمان و محل برگزاری حراج: *** دوشنبه: ۲۲/۱۰/۹۳ کالا، خودرو از ساعت ۹ صبح
*** سه شنبه: ۲۳/۱۰/۹۳ قایق موتوری، تشت، بارج و موتورسیکلت از ساعت ۹ صبح

***** بندرعباس - بلوار جمهوری اسلامی (کمربندی) - نرسیده به سه راه جهانبار - انتهای خیابان بازرگانی - پلاک ۲۰**

تلفن: ۰۷۶-۳۳۵۵۲۶۶۰-۳۳۵۶۱۸۳۰

نوبت دوم

فراخوان مناقصه عمومی



شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره م ۹۳/۳۳۹ مربوط به انجام خدمات نگهداری فضای سبز ادارات ، تاسیسات و اماکن کوی فدائیان اسلام و خرگوشک در منطقه اهواز

شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب در نظر دارد انجام پروژه فوق الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

الف- شرح مختصر خدمات :

انجام خدمات نگهداری فضای سبز ، گل کاری فصلی واکاری ، سله شکنی ، آبیاری ، کوددهی ، هرس ، سبک و سنگین درختان طبق تشخیص کارفرما با ۷۶ واحد کاری.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است .

ب- برآورد کارفرما / محل و مدت انجام خدمات

محل اجرای خدمات در اهواز ناحیه مرکزی / مدت اجرای پیمان یکسال می باشد و برآورد کارفرما جهت انجام خدمات بدون درصد سهم و هزینه مدیریت معادل ۲۲/۶۹۴/۶۳۶/۴۷۷ ریال می باشد .

ج- شرایط مناقصه گران متقاضی

- ۱- داشتن شخصیت حقوقی با ارائه شناسه ملی و کد اقتصادی
- ۲- ارائه اساسنامه ، آخرین تغییرات مربوطه و آگهی تاسیس شرکت
- ۳- داشتن گواهینامه تعیین صلاحیت از اداره کل تعاون ، کار رفاه اجتماعی
- ۴- ارائه صورتهای مالی حسابرسی شده قبل از انعقاد قرارداد .
- ۵- توانایی ارائه تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۷۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال و همچنین ۱۰ درصد مبلغ پیمان (در صورت برنده شدن) بعنوان تضمین تعهدات می باشد.

د- محل ، زمان و مهلت دریافت مدارک و اعلام آمادگی مناقصه گران

از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می شود حداکثر ظرف ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم ، آمادگی خود را بصورت کتبی به آدرس ذیل ارائه نمایند : اهواز ، باغ خرگوشک ساختمان شماره ۲۰ امور حقوقی و قراردادهای کدپستی ۶۱۳۳۵۱۴۰ اعلام نمایند.

محل ، زمان تحویل و گشایش پیشنهادها در اسناد مناقصه قید می گردد.

WWW.NISOC.IR

WWW.SHANA.IR

[HTTP://IETSPORG.IR](http://IETSPORG.IR)

◀ روابط عمومی شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

۱۹ خدمت شرکت آب منطقه ای هرمزگان در دفاتر پیشخوان دولت

 - تمدید پروانه بهره برداری - صدور پروانه حفر چاه (حفرهایی که به صورت دستگاهی انجام می شود متقاضی دو مراجعه بیشتر به دفتر پیشخوان خواهد داشت) - صدور پروانه بهره برداری - صدور پروانه جابه جایی - صدور پروانه کف شکنی - پاسخ استعلام تأمین آب جهت اجرای طرحهای صنعتی و کشاورزی (حفرهایی که به صورت دستگاهی انجام می شود متقاضی دو مراجعه بیشتر به دفتر پیشخوان خواهد داشت) - صدور پروانه بهره برداری اصلاحی (تغییر نام) - صدور پروانه بهره برداری المثنی - صدور و تمدید مجوز بهره برداری از چشمه - صدور مجوز حفر چاه به جای قنات - صدور مجوز تغییر نوع مصرف - صدور پروانه بهره برداری تعویضی - صدور و تمدید مجوز بهره برداری از قنات - صدور و تمدید مجوز بهره برداری از رودخانه - تأیید مجوز سوخت - تمدید پروانه حفر - صدور مجوز حفر چاهک کنار ساحل - پاسخ استعلام تعیین حریم رودخانه - پاسخ استعلام معادن شن و ماسه

روزانه چقدر لبنیات بخوریم؟

یک کارشناس ارشد تغذیه بر لزوم گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه تاکید کرد.
فرید اردیخانی در گفت و گو ایستا، از شیر به عنوان ماده غذایی بسیار مفیدی یاد کرد که از نظر تغذیه‌ای مشابه آن را نمی‌توان یافت.
این کارشناس ارشد تغذیه مصرف روزانه دو تا سه واحد لبنیات را برای دستیابی به سلامت ضروری دانست و بر اساس نظر کارشناسان تغذیه افراد لاغر و زنان باردار می‌توانند مصرف روزانه لبنیات را به چهار واحد برسانند.
اردیخانی ادامه داد: به عنوان مثال اگر فردی بخواهد در روز فقط شیر بخورد باید بین دو تا سه لیوان شیر بنوشد.
اردیخانی هر واحد لبنیات را شامل یک لیوان شیر یا سه چهارم لیوان ماست یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر و یا کمتر از نصف لیوان کشک مایع پاستوریزه دانست.
وی افزود: دو لیوان دوغ غلیظ و یا یک و نیم لیوان بستنی نیز معادل

اصلی ترین راه مقابله با استرس،برخورد چالشی با افکار منفی

✓ کسانی که درباره خود مثبت فکر نمی کنند و خودشان را ضعیف و ناکارآمد می دانند آنها نیز استرس را تجربه می کنند و اعتماد به نفس پایینی دارند . بنابراین این باورهای غلط می

تواند یکی از عوامل درونی استرس باشند

واکنش نشان می دهد.

•••عوامل استرس زا (استرسور) به دو دسته

تقسیم می شوند

۱-عوامل بیرونی

این عضو هیات علمی دانشگاه آزاد در باره عوامل بیرونی که شامل رویدادهای مثبت و منفی می شود اشاره کرد و گفت: اتفاقات منفی تکرر ادراک البته آثار روانی استرس شامل افکار منفی ، ترس، اضطراب یا رفتاری مانند بی قرارشدن ، رفتارهای اجتنابی، گز کردن و گوشه گیری نیز پیامدهای این بیماری است.به گفته این روانشناس، گرچه این رویدادها و یا تغییرات مهم زندگی هستند که استرس ایجاد می کنند، اما عامل اساسی در ایجاد استرس نحوه برداشت ما از این رویدادهاست. وقتی اتفاقی می افتد ابتدا فکر می کنیم که آیا این اتفاق برای ما تهدید کننده است یا خیر؟ پس از آن در مورد نحوه ی برخورد با آن فکر می کنیم. اگر توانایی ما بیشتر از عامل استرس زا باشد در این صورت دیگر آن موقعیت استرس زا نیست.یک موقعیت استرس زا تلقی می شود که توانایی ما کمتر از آن باشد و در این شرایط سست که بدن

دکتر قهاری در باره منابع درونی استرس نیز گفت: افکاری که افراد در باره خود، آینده و دیگران دارند نیز می تواند استرس زا باشد. وی ادامه داد: افرادی که دیگران را همیشه خطرناک، غیرقابل اطمین می دانند این طرز تفکر همیشه باعث می شود افراد در حالت گوشی به رنگ باقی بمانند و این حالت باعث تشدید برانگیختگی و استرس می شود.وی افزود:کسانی که درباره خود مثبت فکر نمی کنند و خودشان را ضعیف و ناکارآمد می دانند آنها نیز استرس را تجربه می کنند و اعتماد به نفس پایین دارند وی تصریح کرد:بنابراین این باورهای غلط می تواند یکی از عوامل درونی استرس باشند. دکتر قهاری با بیان اینکه ویژگی های شخصی نیز می تواند منبع درونی استرس باشد.ادامه داد: افراد کمال گرا، بدبین و افرادی که اعتقاد پذیر نیستند افرادی که تکنانسی=عمل می (فعل از فکر عمل می کنند) از جمله افرادی هستند که در معرض استرس شدید قرار دارند و بیشتر از دیگران استرس را تجربه می کنند.

تهران-ایرنا-روانشناس بالینی با بیان اینکه استرس یا فشار روانی واکنشی است که بدن به دنبال رویارویی با موانع و چالش های زندگی تجربه می کند، گفت:برای مقابله با استرس،اعتبار افکار منفی خود را به چالش بکشید. دکتر شهرناز قهاری روانشناس بالینی روز سه شنبه در گفت وگو با خبرنگار علمی ایرنا افزود:البته فقط موانع و چالش ها نیستند که استرس زا هستند، بلکه بسیاری از تغییرات مثبت و منفی که در زندگی رخ می دهد، مانند امتحانات دوران دانش آموزی، آزمون کنکور، جابه جایی جغرافیایی و یا مکانی، ازدواج، بارداری،ترفع درجه و گرفتن مسوولیت می تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی فرد را برهم زند.وی توضیح داده:اقدام ای فکر می کنند استرس فقط ناشی از اتفاقات ناخوشایند مانند تصادف، از دست دادن عزیزان، شغل، بیماری و....رخ می دهد در حالی که رویدادهای مثبت مانند ازدواج ، بچه دار شدن

و نیز هر تغییر خوب دیگری که در زندگی ما اتفاق می افتد می باشد.



درمان به موقع سرطان در حفظ توان باروری

بیماران موثر است

تهران- ایرنا- رئیس مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و مسقط مکرر پژوهشگاه ابن سینا گفت: تشخیص و درمان به موقع بیماری ها مانند انواع سرطان ها می تواند در حفظ توان باروری افراد بسیار موثر باشد.

به گزارش ایرنا از پژوهشگاه ابن سینا، امکان درمان انواع سرطان و امکان تداخل این درمان ها با توان باروری بیماران، متخصصان و پژوهشگران حوزه باروری و علوم مرتبط با آن تلاش کرده اند شرایطی برای حفظ باروری بیماران فراهم کنند.به این ترتیب، آنان به روش های رایج حفظ باروری مبتلایان به انواع سرطان ها، بدخیمی ها و سایر شرایط موثر بر قدرت باروری

پسندیده اند تا از این طریق از کاهش کیفیت زندگی بیماران پس از درمان پیشگیری کنند.به گزارش گروه علمی ایرنا از پژوهشگاه ابن سینا، دکتر محمد مهدی اخوندی با اشاره به تحقیقات جهانی درمورد ناباروری که در دهه های اخیر پررنگ تر شده است، گفت: این تحقیقات نشان می دهد که میزان باروری در سطح جهانی در پنجاه سال اخیر به نصف کاهش یافته و میزان ناباروری به طور مرتب در حال افزایش است. وی افزود: نتایج حاصل از بررسی عوامل، نشان دهند آن است که عوامل محیطی و عوامل اجتماعی، فرهنگی، روانی و همچنین برخی بیماری ها بر باروری تاثیر منفی می گذارد.

اخوندی با اشاره به اینکه علل فیزیکی و شیمیایی مهمترین عوامل محیطی به شمار می آید، افزود: دما، فعالیت های بدنی زیاد، فعالیت در محیط گرم امواج موبایل، رادیو تراپی و بارزیت از جمله علل مهمی است که می تواند به شدت بر باروری اثر گذارد.کند و سبب پایین آمدن کیفیت اسپرم ها، تعداد و شکل آنها شود.وی تصریح کرد: نوع تغذیه، سبک زندگی، فشارهای روانی، اضطراب های شغلی و به ویژه آلاینده های محیطی در کیفیت اسپرم مردان تاثیر گذار است؛ این این رو، باید برای کاهش عوامل خطر که سبب افزایش نازایی و کاهش

قدرت باروری می شود، برنامه ریزی کرد. رئیس مرکز درمان ناباروری ابن سینا گفت: عوامل اجتماعی و فرهنگی همچون اعتیاد رفتن سن ازدواج و نوع اشتغال می تواند بر باروری افراد تاثیر گذار باشد و سبب پایین آمدن کیفیت و کاهش اسپرم در مردان و تخمک در زنان شود و اثر منفی بر قدرت باروری آنها بگذارد. اخوندی با بیان اینکه بهترین سن باروری در زنان بین ۲۵ تا ۳۰ سال است، افزود: تا سن ۳۵ سالگی به علت ذخیره تخمک ها در تخمدان و آزاد شدن تدریجی آنها، نگرانی چندان در مورد قدرت باروری زنان وجود ندارد اما پس از این سن،

به گزارش ایرنا از پژوهشگاه ابن سینا، امکان درمان انواع سرطان و بدخیمی ها در سال های اخیر به وضوح بیشتر شده است. با توجه به پیشرفت ها در حوزه درمان انواع سرطان و امکان تداخل این درمان ها با توان باروری بیماران، متخصصان و پژوهشگران حوزه باروری و علوم مرتبط با آن تلاش کرده اند شرایطی برای حفظ باروری بیماران فراهم کنند.به این ترتیب، آنان به روش های رایج حفظ باروری مبتلایان به انواع سرطان ها، بدخیمی ها و سایر شرایط موثر بر قدرت باروری

پسندیده اند تا از این طریق از کاهش کیفیت زندگی بیماران پس از درمان پیشگیری کنند.به گزارش گروه علمی ایرنا از پژوهشگاه ابن سینا، دکتر محمد مهدی اخوندی با اشاره به تحقیقات جهانی درمورد ناباروری که در دهه های اخیر پررنگ تر شده است، گفت: این تحقیقات نشان می دهد که میزان باروری در سطح جهانی در پنجاه سال اخیر به نصف کاهش یافته و میزان ناباروری به طور مرتب در حال افزایش است. وی افزود: نتایج حاصل از بررسی عوامل، نشان دهند آن است که عوامل محیطی و عوامل اجتماعی، فرهنگی، روانی و همچنین برخی بیماری ها بر باروری تاثیر منفی می گذارد.

اخوندی با اشاره به اینکه علل فیزیکی و شیمیایی مهمترین عوامل محیطی به شمار می آید، افزود: دما، فعالیت های بدنی زیاد، فعالیت در محیط گرم امواج موبایل، رادیو تراپی و بارزیت از جمله علل مهمی است که می تواند به شدت بر باروری اثر گذارد.کند و سبب پایین آمدن کیفیت اسپرم ها، تعداد و شکل آنها شود.وی تصریح کرد: نوع تغذیه، سبک زندگی، فشارهای روانی، اضطراب های شغلی و به ویژه آلاینده های محیطی در کیفیت اسپرم مردان تاثیر گذار است؛ این این رو، باید برای کاهش عوامل خطر که سبب افزایش نازایی و کاهش

بهبازی کوجه ها و معابر

تازگی شهرداری بندرعباس در اقدامی زیبا پستدانه سعی در ساماندهی و زیبا سازی پیاده روها و کوجه های شهر داشته که در اقدامی هماهنگ سنگفرشهای متداول شکل یکسانی برای تمام معابر دیده شده است. اما پیاده رو و کوجه های محله ما واقع در پارک شهر کوجه تیر ۵۴ کجنب میل هلر زن از دست انداز، جاله و خاکی است که تردد به سختی انجام می شود درخواست داریم که نسبت به این کوجه ها و پیاده روها هم عنایت ویژه ای داشته باشند.

یکى از اهالى

گوان شدن گرايه بندرعباس به بندرلنگه در سکوت مدتنى است که گرايه هاى خودروى مسافر بر در مسير بندرعباس – لنگه از ۱۵ هزار تومان به ۱۸ هزار تومان افزايش يافته است. اين مسير ۱۸۵ كيلومتر است و رانندگان بدن حيدالگوته توضيح ۱۸ هزار تومان ميگيرند. بنده هفته گذشته از کرمان به سيرجان آدم طول مسافت ۱۸۴ كيلومتر راننده نرخ مصوب را به چلوى شيشه تاکسى زده بود نوشته بود ۱۶ هزار تومان ، آخر چرا در استان هرمزگان اينقدر بي قانوني نيدامى مى کند و کسى نيست که جوابگوى صدای مردم باشد.

برديار

تاريكى کوجه ها و معابر

معابر و کوجه ها در شهرک پيامبر اعظم(ص)خاموش است و باعث نا امنى مى شود. از مسئولان تقاضاى رسيدگي داريم.

يک شهروند

نبود علائم راهنمايى و راهننگى

جداه بندرعباس – احمدى فاقد علائم راهنمايى و رانندگى و باعث بروز حوادث مى شود.

شيخى

عدم تحقّق وزير بهداشت

وزير بهداشت وعده داده بود که در آذر ماه وضعيت حقوق پرستاران را بهبود دهد ولي عملى نشد. در طرح تحول سلامت فقط حقوق پزشکان ده ها برابر شده است. مومنى

ندان سبد غذايى

سبد غذايى به افراد تحت پوشش کمیته امداد میناب نداده اند.

مسئولان مينابى

به مسئولان میناب هیچ توجهی نمی شود و مشکلات آنها رفع نمی شود. از مسولان بهزیستى مى خواهيم به فکر مسولان مينابى هم باشند.

يک شهروند

يک واحد لبنيات مي‌باشد. اين کارشناس ارشد تغذيه افزود: هرچه از انواع تغليظ شده لبنيات استفاده شود، ميزان مصرف ضرورى آن کمتر مى‌شود.

وى در ادامه توصيه‌هايش هم در مورد مصرف لبنيات داشت و از شهروندان خواست براى تضمين سلامت خود لبنيات استاندارد را خريدارى کنند.

وى به شهروندان يک توصيه ديگر هم داشت و آن اينکه در خريد کشک دقت لازم را داشته باشند و از انواع کم نمک آن استفاده کنند و تا حد امکان کشک‌هاى پاستوريزه بخرند.

اردیخانی در ادامه لبنیات را منابع خوب کلسیم، فسفر و ویتامین ها دانست و افزود: لبنیات همچنین حاوی پروتئین‌های مفید است که به دلیل حیوانی بودن پروتئین موجود در آن‌ها در فهرست بهترین مواد غذایی تامین کننده پروتئین برای کودکان است.

سه شنبه / ۱۶ دی ۱۳۹۳ / ۱۴ ربیع الاول ۱۴۳۶	سلامت
۶ ژانویه/ ۲۰ ۱۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۸۹۵	

روزی نیم ساعت پیاده روی کنید



بهترین راه پیشگیری از سکه قلبی و مغزی

سلامت نیوز : بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکه های قلبی و مغزی ورزش است. علم پزشکی مدرن در تحقیقات جدید ثابت نموده که با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب می توان از بسته شدن رگهای قلبی و مغزی جلوگیری نمود و از بروز سکه های حاد قلبی و مغزی که نتیجه اثر شک آنی و یا فلج شدن بدن می باشد پیشگیری کرد.

به گزارش سلامت نیوز دکتر لطفعلی پور کاظمی ، رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی طی یادداشتی به سلامت نیوز نوشت: اگر روزانه به مدت نیم ساعت پیاده روی و یا آرام دویدن و نرمشهای سبک روزمره را در برنامه زندگی خود قرار دهید و از مصرف بی رویه برخی غذاها پرهیز نمایید هرگز به سکه قلبی دچار نمی شوید.

علل سکه قلبی عبارتند از:

– ازدیاد چربی خون (بزرگ کسترلوز)
– چاقی و کم تحرکی – استرس
– ژنتیک (استعداد ارثی)
– سیگار و مواد مخدر و الکل و برخی علل ناشناخته
اغذیه مجاز و مفید برای قلب و مغز عبارت از:
انواع میوه جات و سبزیجات، ماهی، مرغ، حبوبات، غلات، روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، بادام زمینی، اغذیه ای بز و بختی، لبنیات کم چرب یا بدون چربی.
انواع غذاهای غیرمجاز برای بیماری های قلبی و فشارخون و چربی خون بالا عبارتند از:
نمک، گوشت قرمز، اغذیه سرخ شده و پرچرب، پیتزا، همبرگر، سوسیس، کالباس، لبنیات چرب، روغن های گیاهی.
استرس های روزمره نیز می تواند از طریق ازدیاد فشار خون عاملی برای سکه باشد در نتیجه در طول شبانه روز علی رغم مشکلات فردی و اجتماعی، با پستی از روحیه ای شاداب و خندان برخورد بود تا تنشهای زندگی سبب مرگ آنی و یا سکه نشوند.
مصرف سیگار و الکل و مواد مخدر می تواند هم سبب بسته شدن رگهای قلبی و مغزی شوند و هم اختلالات کبدی، کلیوی، گوارشی، ریه‌وی و مغزی ایجاد نمایند و عاملی برای فلج شدن اعضای بدن توسط سکه های مغزی گردند.

دکتر مهدی رحیمی

✓متخصص انوریدی

جراحی شکستگی و مفصل، آرترواسکپی، تومش فمور، هاننجاری های مادرزادی، ستون فقرات و مبط ورزشی

✓آدرس: خیابان سید جمال (مادی)روبروی پاساژ طباطبائی، کوجه جنب حسینیه جهرمی ها ساختان پریشان فارابی، طبقه اول
تلفن:۰۲۲۳۳۳۷۰-۳۳۳۳۹۵۸

خانم ساره رحیمی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

– رژیم های چاقی،لاغری،زنان باردار،بچه ها،وزنشانکار و...-

– تعیین جنسیت جنین با روش های نوین کامپیوتری

✓آدرس:خیابان سید جمال (مادی)روبروی پاساژ طباطبائی، کوجه جنب حسینیه جهرمی ها ساختان پریشان فارابی، طبقه اول
تلفن:۰۲۲۳۳۳۷۰-۳۳۳۳۹۶۵۸

دکتر احمد صادق پور

✓متخصص جراحی

عضو انجمن جراحان ایران

✓کوارش وکیسه صفرا-تیروید-بالاراسکوپ،پستان، زیبایی، تزریق ژل و بوتاکس،تزریق چربی،سرطان،لیپوساکشن، لاغری با دستگاه RF و جراحی
آدرس:چهارراه مرادی،ساختان پزشکان،طبقه ۵تلفن:۳۳۳۳۱۱۱۲

مرکز شبانه روزی بیماران روانی مزمن سلامت واقع در بندرعباس –کوی ملت –بلوار جانبازان

آماده دریافت هدایای نقدی و غیر نقدی خیرین محترم می باشد

شماره حساب ۰۲۱۶۵۳۸۸۴۵ بانک ملت

تلفن: ۰۲۱۶۳۳۳۱۹۴-۰۷۶-۳۳۳۵۶۲۳۳

شماره حساب جام بانک ملت	شماره حساب سبیا ۰۲۱۶۳۳۳۱۹۴-۰۷۶-۳۳۳۵۶۲۳۳
شعبه سید مظفر(ع): ۰۲۱۶۳۳۳۳۱۹۴	کارت شماره ۰۲۱۶۳۳۳۳۳۰۱۱۷۶۷۷۰۶۱۰۴۳۳۷۷۰
یا شماره حساب سبیا ۰۲۱۶۳۳۳۳۱۹۴-۰۷۶-۳۳۳۵۶۲۳۳	باتک ملی شعبه میدان ابوذر
به نام مرکز نگهداری سالمندان لقمان حکیم	

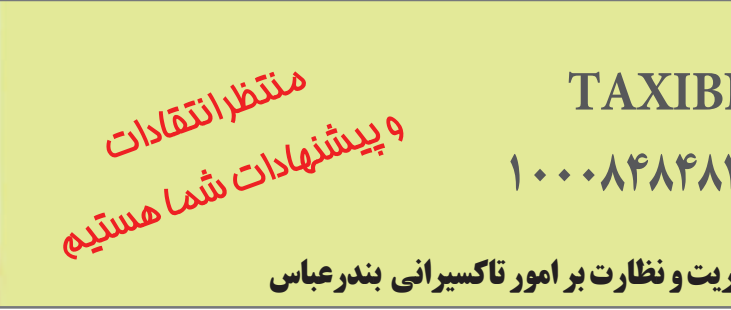
مرکز نگهداری سالمندان	آدرس: بعداز شهرک
لقمان حکیم آماده دریافت	مروارید، تازیان پایین،
نذورات،صدقات وکمک های	جنب در مانگاه پارسیان
شما نیکوکاران محترم می باشد	تلفن ۰۲۱۶۳۳۴۰۸-۹

منتظر انتقادات و پیشنهادات شما هستیم

♦ روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

وب سایت سازمان TAXIBND.IR

سامانه پیامکی جدید سازمان ۰۲۱۰۰۸۴۸۴۸۴



وب سایت سازمان TAXIBND.IR

سامانه پیامکی جدید سازمان ۰۲۱۰۰۸۴۸۴۸۴

راههای ارتباطی با سازمان تاکسیرانی

راز پوست های بدون چروک کشف شد	
 محققان موفق به کشف آنژیومی شدند که پوست را پیر می کند.به گزارش ایرنا از سایپس، محققان دانشگاه «کلمبیا» در انگلیس معتقدند که مسدود کردن این ژن موجب رها ساختن پوست از چین و چروک می شود.	
 این کشف راه را برای ابداع کرم ها و درمانی هایی که پیری پوست را نقض می کند هموار می سازد.	
 محققان در یک آزمایش که ۲۰ هفته به طول انجامید متوجه شدند موش هایی که فاقد آنژیوم GRANZYME-B هستند به اندازه قابل توجهی کمتر از موش هایی	
سه شنبه/ ۱۶ دی ۱۳۹۳ / ۱۴ ربیع الاول ۱۴۳۶	
۶ ژانویه ۲۰۱۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۸۹۵	

شست‌وشوی چشم با چای

هدیه داده خواهد شد.

با وجود اینکه چشم یکی از اعضای حساس و پرکاربرد به حساب می‌آید، متأسفانه برخی افراد دست به اقدامات نادرست و غیرعلمی عجیبی می‌زنند که در هیچ منبع پذیرفته شده‌ای به آنها اشاره نشده است.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر بهرام آزا دی متخصص چشم در روزنامه ایران نوشت: چشم به عنوان آینه بدن نقش بسیار مهمی را در میان اندام‌های بدن بازی می‌کند و هر قدر که این عضو از سلامت بیشتری برخوردار باشد، می‌توان زیبایی‌های بیشتری را نظاره‌گر بود و البته فرصت تکرار صحنه‌های بیشتری در قاب چشمان به افراد

عکس و حرف

دوازدهمین نمایشگاه

کتاب پندر عباس

فرستی مناسب برای

پرداختن به خوراک

روح و روان است و

منابع تغذیه ای روح

مان را فراهم کنیم.

چه بهتر که از این

فرصت به دست

آمده خانواده هایمان

را میهمان نمایشگاه

کتاب کنیم و گامی

کوچک هر چند

بزرگ در راستای

فرهنگ کتابخوانی

برداریم.

تاثیر فناوری اطلاعات (IT) بر تهیه گزارش مالی

مینا غلامی /دانشجو کارشناسی ارشد حسابداری، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم

مقدمه

امروزه تحولات چشمگیری در زمینه فناوری‌اطلاعات (IT) رخ داده و پیشرفت‌های آن فراگیر شده است به‌طوری‌که روندهای دگرگونی را در زمینه‌های مختلف ایجاد کرده است. مهترین ویژگی‌های آن سرعت زیاد در پردازش داده‌ها، دقت فوق العاده زیاد، سرعت بالای دسترسی به اطلاعات، به روز بودن، امکان مبادله الکترونیکی اطلاعات،کیفیت بالا، قیمت فوق العاده ارزان و رو به کاهش می‌باشد و از طرفی گسترش حجم عملیات و پیچیده تر شدن امور را در پیش داریم. با توجه به این عوامل دیگر نیازی به توجه استفاده از فناوری اطلاعات در دنیای امروز نخواهیم داشتو علم حسابداری نیز ناگزیر به کاربرد و استفاده از تمام یا برخی از روشهای نو در ارائه خدمات و وظایف خود می‌باشد. از آنجاییکه نقش اطلاعات در جامعه اهمیت بیشتری پیدا کرده پس تهیه کنندگان اطلاعات به‌خصوص حسابداران باید تهیه کننده اطلاعات پیشرفته و یاکیفیت باشند تا خدماتی که عرضه می کنند با قیمت‌های بالا در برابر داشته باشد، در غیر این صورت در آینده جایگاهی نخواهند داشت. بنابراین تحقیقاتی دراین زمینه جهت شناخت فناوریهای جدیدویردن به اینکهدکامیک ازاین فناوریهاوچگونه بایدبکاربرده شوندنتایعات ارتقاکیفیت حرفه ویشترفت حسابداری همزمان باتحولات اساسی درفناوری اطلاعات شود،لازم وضروری است. بی شک اینترنت اولین و بزرگترین عاملی است که در کار سازمانها تغییر ایجاد کرده و خواهد کرد. اینترنت با تغییر اساسی روش عملکرد شرکت‌ها را دستخوش تغییرات می کند.

در حالی‌که، اینترنت، فناوری‌اطلاعاتی است که بیشترین مسئولیت را برای تغییر در رویه حرفه حسابداری به عهده دارد،بدین‌تقدش سیستم‌های منابع شرکترا نادیده گرفت. آنچه که سیستم‌های برنامه‌ریزی انجام می‌دهند این است که همه اطلاعات سازمان را در یک منبع مرکزی گردآوری می‌کنند به‌طوری‌که دسترسی به اطلاعات کلیدی مخصوصاً برای اعضاء خارج از سازمان خیلی آسانتر می‌شود. بدست آوردن یک نتیجه مطلوب در سیستم برنامه‌ریزی مستلزم هماهنگی سیستم برنامه‌ریزی داخلی سازمان با سیستم‌های فروشندگان و مشتریانی می‌باشدکه باعث ایجاد منابع چند شرکته می‌شود. تکنولوژی توانمند برای تکامل چنین سیستم‌هایی، اینترنت است.

دريا سلامت سه شنبه هر هفته منتشر می شود

محققان موفق به کشف آنژیومی شدند که پوست را پیر می کند.به گزارش ایرنا از سایپس، محققان دانشگاه «کلمبیا» در انگلیس معتقدند که مسدود کردن این ژن موجب رها ساختن پوست از چین و چروک می شود.

این کشف راه را برای ابداع کرم ها و درمانی هایی که پیری پوست را نقض می کند هموار می سازد.

محققان در یک آزمایش که ۲۰ هفته به طول انجامید متوجه شدند موش هایی که فاقد آنژیوم GRANZYME-B هستند به اندازه قابل توجهی کمتر از موش هایی

که دارای این آنژیوم هستند پیر می شوند.

محققان متوجه شدند: موش های فاقد این آنژیوم همچنین به طور قابل توجهی پوست های نرم تری دارند و کولژن پوست آنها سالم تر است.محققان به طور تصادفی متوجه نقش این آنژیوم بر روی پیری پوست شدند؛ آنها سرگرم بررسی نقش GRANZYME-B بر تصلب شریان و حملات قلبی بودندکه متوجه این موضوع شدند. در جریان این آزمایشات محققان متوجه تفاوت کیفیت پوست در گروه های مختلف موش ها شدند.

محققان می گویند: این کشف می تواند به ابداع داروهایی منجر شود که آنژیوم GRANZYME B را مسدود کند و از پیری پوست مانعت کند.

آنها امیدوارند که این داروها به زودی تجاری شوند.

کوناکون	سه شنبه/ ۱۶ دی ۱۳۹۳ / ۱۴ ربیع الاول ۱۴۳۶
۶ ژانویه ۲۰۱۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۸۹۵	

یک متخصص پزشکی اجتماعی: آلودگی میکروبی قلیان را جدی بگیریم

یک متخصص پزشکی اجتماعی گفت: آلودگی میکروبی قلیان موضوع مهمی است اما می‌بینیم که مردم این موضوع را جدی نمی‌گیرند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)، دکتر نوذر نخعی گفت: مردم تصور می‌کنند، اگر قسمت دهنی قلیان را عوض کنند از نظر میکروبی مشکلی ندارد اما پر اساس تحقیقاتی که اخیرا انجام شده است، آب و یا شلنگ قلیان نیز باعث منتقل شدن بیماری هایی چون سل و هپاتیت B می‌شود. وی ادامه داد: تمام باکتری‌هایی که داخل دهانمان است در زمان استفاده از قلیان، وارد آب قلیان می‌شود و این آب و یا شلنگ قلیان آلوده است این عضو حیات علمی گفت: تنباکو جزو مواد مخدر تلقی می‌شود و مودمخدر، موادی هستند که وابستگی را ایجاد می‌کنند اما مزاج ها متفاوت است ممکن است یک فرد زودتر و یا یک فرد دیرتر به قلیان اعتیاد و وابستگی پیدا کند.معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کرمان افزود: باور غلط در مردم این است چون دود تنباکو از آب عبور می‌کند، هیچ خطری ندارد.اما با توجه به تحقیقات بین المللی که در این زمینه انجام شده است، بسیاری از فلزات سنگین مانند آرسنیک

و جیوه غلظتشان در دودی که از قلیان منتشر می‌شود بیشتر از سیگار است.

وی بیان کرد: ضررهایی که قلیان به بدن وارد می‌کند، قابل توجه است، بروز برخی از سرطان‌ها همانند ریه، خنجره و سرطان های خفره دهان، مثانه، روده بزرگ، ۱۰ تا ۱۵ برابر در جمعیتی که قلیان را مصرف می‌کنند، بیشتر است.وی اضافه کرد: بروز مشکلات رویی از جمله انسداد مزمن رویی و آسم، از دیگر مضرات مصرف قلیان است و علاوه بر آن وابستگی جسمی برای افراد ایجاد می‌کند. دکتر نخعی خاطرنشان کرد: همچنین قلیان باعث افزایش سسکه های قلبی می‌شود.وی گفت: استفاده از قلیان برای مادران باردار و همچنین مادرانی که درمعرض دود قلیان قرار دارند، ضررهایی بسیاری برای فرزندشان دارد.این متخصص پزشکی اجتماعی ضمن بیان ضررهایی اجتماعی مصرف قلیان، گفت: به قلیان نباید نگاه ساده کرد بلکه بستر را برای رو آوردن به سایر خطاها و فسادها بازمی‌کنند.وی ادامه داد: قلیان راه برگزاری مخفلا و دور هم نشستن ها و برای اشخاص باز و همین امر زمینه را برای سایر خطاها و فساد ها فراهم می‌کند.

فوق تخصص بیماری های ریوی و دستگاه تنفسی:

افراد در معرض دود قلیان، ۷ هزار ماده سمی وارد بدنشان می‌شود

✓ دود سیگار حاوی ۴ هزار ماده سمی است اما دود قلیان حاوی ۷ هزار ماده سمی است

و تمام این سموم را وارد خون می‌کند

وی گفت: ایجاد اجتماعی مصرف آن نیز قابل‌توجه است، کمتر دختری را می‌توانید در جامعه ما پیدا کنید که جلوی پدرش سیگار بکشد اما پسران و دختران ما به راحتی و خیلی خندان جلوی پدر، پدر و پدر و مادر همسر قلیان می‌کشند.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ایجاد اقتصادی افزایش مصرف قلیان نیز بسیار قابل توجه است. ما در همین تهران جاهایی داریم که ورودی مصرف قلیان در آن ۱۵۰ هزار تا ۲۵۰ هزار تومان است بدون اینکه مالیات پرداخت کند.وی گفت: سیگار روزانه ۱۰ هزار میلیارد تومان به کشور خسارت می‌زند، و ضرر روزانه قلیان به کشور نیز کمتر از این میزان نیست.

دود سیگار حاوی ۴ هزار ماده سمی و دود قلیان حاوی ۷ هزار ماده سمی است که عامل ۲۲ نوع سرطان است، دکتر محمدرضا مسجدی،فوق تخصص بیماری های ریوی و دستگاه تنفسی ، دبیر کل انجمن جهانی مبارزه با بیماریهای ریوی گفت: قلیان ایجاد مختلف بهداشتی و اقتصادی دارد از نظر بهداشتی، باید بدانیم که دود سیگار حاوی ۴ هزار ماده سمی است اما دود قلیان حاوی ۷ هزار ماده سمی است و تمام این سموم را وارد خون می‌کند. حتی افرادی که قلیان نمی‌کشند و در معرض دود قلیان هستند، این سموم وارد بدنشان می‌شود.وی ادامه داد: دود قلیان و سیگار عامل مهم ابتلا به بیماریهای قلبی، فشار خون، سسکه

فصل کار

بندرعباس، کعبه آمال کارگران فصلی کشور

✓ بررسی اشتغال و زندگی کارگران فصلی



تدبیر و امید بشدت راضی هستند. در همین زمینه یکی از کارگران جوان گفت: فرزندم را دو سال قبل عمل کرد، آن موقع با وجود آنکه بیمه روستایی داشتم اما نزدیک به ۲۰۰ هزار تومان هزینه عمل فرزندم شد.وی در ادامه گفت:عمل فرزندم موفق نبود و همان عمل را بعد از اجرای طرح هزینه همگانی دوباره انجام دادند،که خوشبختانه عمل موفق بود و فرزند سلامتش را بدست آورده و در مجموع فقط ۴۰۰ هزار تومان هزینه عمل را پرداخت کردیم.این کارگر ساختمانی در خاتمه افزود: امیدوارم دولت در جهت تقویت بنیه نیازمندان بیشتر تلاش کند.کارگران ساختمانی از جمله اقشار بسیار زحمتکش و پرتلاش جامعه هستند. این قشر نیازمند توجهات بیشتر دولت است. در این زمینه طرح اقدام بیمه همگانی را باید به قان نیک گرفت و امیدوار بود که روزی دولت بتواند در زمینه بیمه‌بازنشستگی اقشار زحمتکش جامعه از جمله کارکنان نیز اقدامات موثرتری انجام دهد.

شهر کرج و تهران می شوند.کارگران فصلی در بندرعباس بعضا در دسته های کوچک،

کارفرما که نخواست نامش فاش شود سپس با نشان دادن محل اسکان موقت کارکنانش، اخیر کارفرمایان هنگام اخذ پروانه ساختمان به میزان متراز ساختمان ،وجهی جهت بیمه سوانح کارگران به صورت بی نام به سازمان تامین اجتماعی پرداخت می نمایند. برخی کارفرمایان هنگام شروع عملیات اجرایی و از ایسن حیت کارگران مجبور هزینه های اضافی مانند غذا و کرایه خانه نیستند.وی با اشاره به کم شدن تعداد کارگران افغانی در شهر بندرعباس در زمینه جمع آوری کارگران هیچ کارفرمایی کارگران افغانی بکار نمی گیرد و به ما قول داده اند در صورت بروز هر گونه ای سانحه ای برای کارگران این بیمه آنها را تحت پوشش قرار خواهد داد. وی افزود: با این وجود امروزه برخی از کارفرمایان با استفاده از بیمه مسئولیت شرکت های بیمه خصوصی خیال خود را بابت امکان بروز سوانح برای کارگران آسوده کرده انداین

بیمه بازنشستگی محروم هستند. در سالهای اخیر کارفرمایان هنگام اخذ پروانه ساختمان به میزان متراز ساختمان ،وجهی جهت بیمه سوانح کارگران به صورت بی نام به سازمان تامین اجتماعی پرداخت می نمایند. برخی کارفرمایان هنگام شروع عملیات اجرایی و از ایسن حیت کارگران مجبور هزینه های اضافی مانند غذا و کرایه خانه نیستند.وی با اشاره به کم شدن تعداد کارگران افغانی در شهر بندرعباس در زمینه جمع آوری کارگران هیچ کارفرمایی کارگران افغانی بکار نمی گیرد و به ما قول داده اند در صورت بروز هر گونه ای سانحه ای برای کارگران این بیمه آنها را تحت پوشش قرار خواهد داد. وی افزود: با این وجود امروزه برخی از کارفرمایان با استفاده از بیمه مسئولیت شرکت های بیمه خصوصی خیال خود را بابت امکان بروز سوانح برای کارگران آسوده کرده انداین

بیمه بازنشستگی محروم هستند. در سالهای اخیر کارفرمایان هنگام اخذ پروانه ساختمان به میزان متراز ساختمان ،وجهی جهت بیمه سوانح کارگران به صورت بی نام به سازمان تامین اجتماعی پرداخت می نمایند. برخی کارفرمایان هنگام شروع عملیات اجرایی و از ایسن حیت کارگران مجبور هزینه های اضافی مانند غذا و کرایه خانه نیستند.وی با اشاره به کم شدن تعداد کارگران افغانی در شهر بندرعباس در زمینه جمع آوری کارگران هیچ کارفرمایی کارگران افغانی بکار نمی گیرد و به ما قول داده اند در صورت بروز هر گونه ای سانحه ای برای کارگران این بیمه آنها را تحت پوشش قرار خواهد داد. وی افزود: با این وجود امروزه برخی از کارفرمایان با استفاده از بیمه مسئولیت شرکت های بیمه خصوصی خیال خود را بابت امکان بروز سوانح برای کارگران آسوده کرده انداین

با کرایه کردن خانه های قدیمی محلات فقیرنشین شهر، زندگی اشتراکی را با حداکثر

روزنامه منطقه جنوب کشور



بونور، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویراحمد، هرمزگان، یزد

روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی ، منطقه جنوب کشور	
سه شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۳ ۶ ژانویه ۲۰۱۴ سال چهاردهم شماره ۱۸۹۵	
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ایوب دبیری نژاد	
سردبیر : فروغ مسلم زاده	
تلفن : ۳۲۲۲۶۳۸۴-۳۲۲۴۳۷۳۴-۳۲۲۲۷۹۳-۳۲۲۴۶۳۵	
فکس: ۳۲۲۲۶۳۵۳ نمابر: ۰۵۲۴۶۶۰۰	
چاپ و لیتوگرافی: باشادسیر ۵۳-۴۸-۴۴۵۴۵۰۴۱	
نشانی دفتر مرکزی : بندرعباس – بلوار امام خمینی(ره) – سهر اهدلگشا ساختمان نیلوفر – ورودی غربی – طبقه پنجم – واحد ۲۳	

نمایندگی استانها:

سیستان و بلوچستان	حسین گیخا	۱۳۱۶۰۴۱۵۵۴۰۹
کرمان	شاهین عبدالهی	۰۹۵۰۹۱۳۱۹۰۹
کهگیلویه و بویراحمد	علیزاده	۰۹۱۷۳۴۱۳۲۷۰۹
یزد	علی بهبویه	۰۳۵۱۰۷۲۶۶۱۹۹
فارس	عزیز اله قهرمانی	۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
خوزستان	حسن سیلایی	۰۹۳۶۰۲۷۰۶۷۲۳
بوشهر	سیدحسین جعفری	۰۹۱۷۷۷۴۶۰۲۰
شرق هرمزگان	بهرام رضایی	۰۹۱۷۹۸۵۶۴۳۲

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

علیرضاییاری دریا

فرماندار شهرستان بندرعباس : با بازرسی های منظم توسط اعضای کارگروه از مرحله تولید تا مرحله توزیع و آموزش ناوایسان می توان نان مرغوب به مردم ارائه داد.

قیمت نان با تمام فرزاز و فرودهای خود بالاخره توانست در روزهای آخر پاییز، گرما بخش تنور ناوایان شود و باری را از دوش این عزیزان زخمکش بردارد ، ولی ازطرفی مردم که مشتریان ناواها هستند با خرواری از وعده های ارتقا کیفیت نان ماندند.

مردم معتقدند در سالهای اخیر که حدس و گمانه زنی های گرانی نان از کوچه و خیابان برخاسته می شود، مسئولان و متصدیان امر تولید و توزیع و نظارت بر نان از ارتقای نان به بهانه گرانی استفاده می کنند و با این بهانه که با این قیمت نمی توان انتظار داشت نان با کیفیتی را سرفره مردم گذاشت، نان را گران می کنند.

برکت سفره ایرانی ها از قدیم تاکنون نان بوده و هست، فقیر و غنی، شهری و روستایی، کارگر و کارفرما ، با سواد و بی سواد همه و همه نان را مورد احترام می دانند و از آن به عنوان برکت سفره نام می برند و این انتظار را دارند که این برکت، چه ارزان و چه گران به طوری تهیه شود که مورد اسراف قرار نگیرد. ناواها که پس ازسه سال انتظار یکبار دیگر با اضافه شدن قیمت نان تنورشان گرم تر شده است، همچنان رویه را همچون قبل از اجرای افزایش قیمت دنبال می کنند و تاثیر آن چنانی

”

ناواها که پس ازسه سال انتظار یکبار دیگر با اضافه شدن قیمت نان تنورشان گرم تر شده است، همچنان رویه را همچون قبل از اجرای افزایش قیمت دنبال می کنند و تاثیر آن چنانی بر ارتقا کیفیت نگذاشته است

بر ارتقا کیفیت نگذاشته است .

”فانی که فقط گران شد

حکایت این روزهای نان کمی متفاوت تر از گذشته شده به طوری که نقل هر محفل و مجلس خانواده ها شده است، فانی که با تمام چانه زنی ها توانست افزایش ۳۰ درصدی را از آن خود نماید.

تنها نکته ای که در این اتفاقات مردم همچنان منظر آن هستند ارتقا کیفیت نان در بی گرانی آن هست ،نکته که انگار زود به فراموشی سپرده شد و فقط در چند روز نخست این گرانی بر سر زبان ناظران بود . روزهای ناراضیاتی مردم از کیفیت نان انگار مانند سریالی چند هزار قسمتی است که

نان فقط گران شد!

◀ روزهای ناراضیاتی مردم از کیفیت نان انگار مانند سریالی چند هزار قسمتی است که تمامی ندارد ؛ کیفیتی که قرار بود با گرانی دو مرحله ای نان از دولت دهم، به میزان قابل توجهی افزایش یابد، اما درست زمانی که دولت نان را به بهانه افزایش کیفیت، گران می کند، این برخی از ناوایان هستند که بنای ناسازگاری را می گذارند و مردم را همچنان از کیفیت نان ناراضی نگه می دارند

"تورالدنیسی" در جلوی یکی از ناواییهای

لسواش بندرعباس به خبرنگار می گوید : تهیه نان هم قصه ای شده توی شهر، یک روز گران می شود، یک روز دیگر گران تر می شود یک روز دیگری گویند قیمت آرد آزاد این ناوایی آزاد است و...، ما که نمی دانیم بالاخره باید چکار کنیم .

وی می گوید : آنچه که در کنار این افزایش

قیمت ها باید مد نظر متولیان و مسئولان قرار بگیرد ، نگاه ویژه به ارتقا کیفیت نان ها باشد تا مردم نسبت به بولی که می دهند نان با کیفیتی

به دستشان برسد.

"آکبری" یکی از هموطنان اهل کرمان در

صف ناوایی سنگک از عدم نظارت بر کیفیت

"ژیبسی" خطاب به مسئولین می گوید: بالاخره این نان گران شد ، اما همچنان خرید نان با کیفیت از ناوایان از آرزوهای محال شده است، برای چند روز اول همه چیز خوب بود مسئولان به ناواییها سر می زدند و نظارت خوبی را اعمال می کردند و رسانه ها پیگیر این موضوع بودند .ولی بعد از چند روز ،دوباره همان آتش و همان کاسه .

وی بیسان می کند : اصلاح کیفیت نان نباید کار مشکلی باشد که به معادله ای حل نشدنی تبدیل شده است، ناوایان عزیز هم نمی خواهند نان بی کیفیتی دست مردم برسد، باید مسئولان و متصدیان بنشینند ریشه علت بی کیفیتی نان را بیابند که سریع نسبت به مرتفع نمودن آن تصمیم سازی کنند.

شهروند دیگری با اظهار این نکته که با متخلفی که قیمت واقعی را از مردم می گیرند ولی نان با کیفیت به مردم تحویل نمی دهند می گوید : باید نان های حجیم در بندرعباس طبق اصول نیست و نان با کیفیتی دست مردم نسبت به قیمت آن نمی رسد در چندکیلومتری همین شهر می بینیم که شکل و شمایل نانی همچون سنگ کاملاً متفاوت است که واقعا به سنگک بودن آن در بندرعباس شک می کنیم که همان

نان سنگک سایر شهرهاست.

وی با اشاره به بخت نان درشهرهای می گوید : نان های حجیم همچون سنگک در این شهر به بهانه استفاده از چند دانه کتجد و... دانه ای چند به مشتری می دهند که به هر کجای این نان نگاه می کنیم می بینیم نصف این مبلغ هم ارزش ربایی ندارد .



"پویافر" ضمن اظهار نگرانی از وضعیت برخی از ناوایی ها از شیوه نظارت و کنترل عوامل دست اندرکار گفت: هزینه های اقتصادی و اجتماعی ناشی از عدم نظارت و کنترل در حوزه نان نباید بر مردم تحمیل شود و در همین رابطه به عوامل دست اندرکار برای ارتقا کیفیت نان برای اعضاء کمسیون و ناوایی ها ضرب الاجل تعیین

”

تهیه نان هم قصه ای شده توی شهر، یک روز گران می شود، یک روز دیگر گران تر می شود یک روز دیگری گویند قیمت آرد این ناوایی آزاد است و...، ما که نمی دانیم بالاخره باید چکار کنیم

کرند. فرماندار بندرعباس ضمن تاکید بر برخورد قانونی با ناوایان متخلف تصریح کرد: نظارت و بازرسی و برخورد قاطع با ناوایان متخلف، ایجاد رقابت به صورت ایجاد ناوایی های جدید، تشویق ناوایی ها و افزایش بازرسی های بهداشت به صورت جدی امری ضروری است و باید به سرعت انجام شود.پویافرازود: همه ما با یک مدیریت برنامه محور حرکت کنیم و با نگاه مدیریتی و هم اندیشی و همدلی میتوانیم کارها را ساماندهی داده و شاخص های بهبود کیفیت را در زمینه آرد و نان بالا ببریم. فرماندار شهرستان بندرعباس در ادامه به نقش بازرسی ها در بهبود کیفیت و تنوع نان اشاره و خاطر نشان کرد: با بازرسی های منظم توسط اعضای کارگروه از مرحله تولید تا مرحله توزیع و آموزش ناوایسان می توان نان مرغوب به مردم ارائه داد.وی در پایان خواستار همکاری مجموعه شرکت غله ، کارخانه های آردسازی و اتحادیه ناوایان شد و اظهار داشت: بازدیدهای مشترکی بصورت مدام از واحدهای ناوایی سطح شهر انجام شود و باید با دقت و نظارت کامل امور آرد و نان شهرستان رصد و در جهت برطرف نمودن مشکلات ، اهتمام جدی صورت پذیرد.

” نان با کیفیت ، آرزوی مردم

ضایعات نان به دلیل عدم کیفیت نان از نگاه مردم بسیار حائز اهمیت است و معتقدند نباید تکه ای از این نعمت الهی غیرقابل مصرف شود، زیرا مردم به نان به عنوان کالای ارزشی غذایی و آوزان می بینند .

حساسیتی مردم به کیفیت نان فارغ از هرگونه مسائل اقتصادی نگاه اعتقادی آن بسیار مهم است، که نان را قوت الهی می دانند و اعتقاد دارند که نباید اسراف نان در جامعه اسلامی صورت بگیرد .

وزارت راه و شهرسازی

سازمان بنادر و دریانوردی

اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان



آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

(همراه با ارزیابی کیفی)

مناقصه گذاز : اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

موضوع تجدید مناقصه : ارائه خدمات ایاب وذهاب کارکنان اداره کل بندر شهید رجایی **شرایط اختصاصی:**

۱- دارا بودن سوابق کاری مشابه در پنج سال اخیر با ارائه گواهی حسن انجام کار از کارفرمای قبلی

۲- توان مالی و فنی **۳-** ارائه کد اقتصادی ، شناسنامه ملی

مهلت و محل و نحوه دریافت اسناد :

۱- مهلت فروش اسناد از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۵روز **۲-** نحوه خرید اسناد به دو روش می باشد :

الف) با مراجعه حضوری به اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان – اداره امور حقوقی و قراردادها و ارائه اصل فیش واریزی به حساب درآمد بندر به شماره **۰۶۰۲۰۴۱۲۰۰۶۴۵۵۴۲۱۷** بانک ملی شعبه بندر شهید رجایی مبلغ ۰۰۰/۳۰۰ ریال

ب) از طریق سایت های **www.shahidrajaeport.pmo.ir** و **www.iets.mporg.ir** به صورت

رایگان

مهلت و محل تحویل پیشنهادات: ۱- از تاریخ انتشار آگهی تا مورخ ۹۳/۱۱/۴ ساعت ۰۰:۱۵

۲- محل تحویل اسناد : بندرعباس – مجتمع بندری شهید رجایی – ساختمان مرکزی اداره کل – طبقه همکف – دبیرخانه مرکزی اداره کل بنادر ودريانوردی استان هرمزگان

۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۰۰۰/۰۰۰/۶۵۰ ریال واریز وجه نقد به حساب شماره

۰۸۰۷۰۴۰۵۵۴۲۱۹۶۴ سپرده اداره کل یا ارائه ضمانتنامه بانکی

تلفن تماس : ۰۳۲۱۲۳۴۴۷- ۰۳۲۱۲۳۳۲۲۵- ۰۳۲۱۲۳۳۲۳۱- ۰۷۶

زمان و محل بازگشایی پاکات :

تاریخ ۹۳/۱۱/۵ ساعت ۰۰/۱۰ مجتمع بندری شهید رجایی – ساختمان مرکزی – طبقه سوم – دفتر مدیر کل بندر .ضمناً هزینه انتشار آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد.

◀ **روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان**