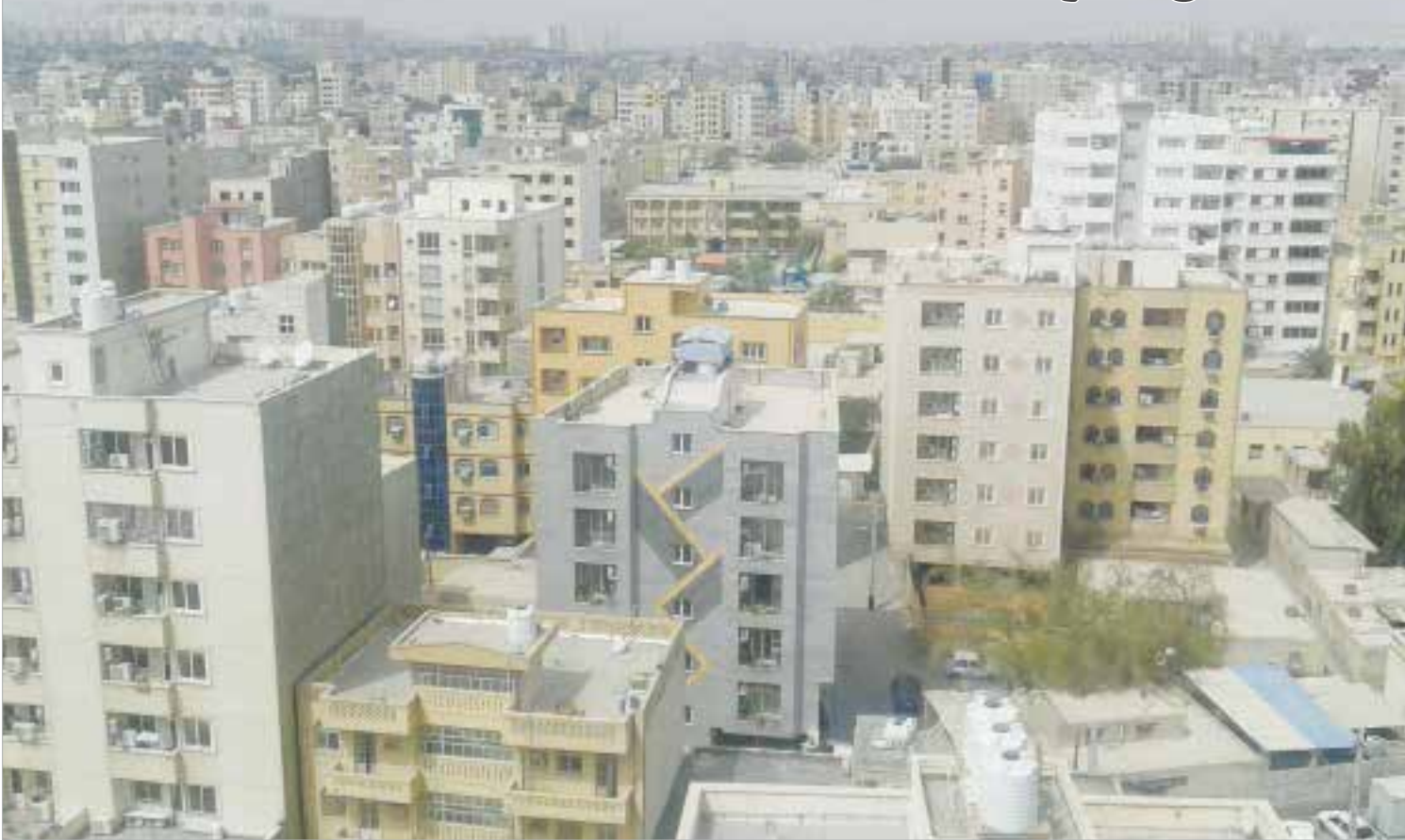




سه شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۵
۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۸
سال شانزدهم شماره ۲۴۴۶
۸ صفحه ۱۰۰۰ تومان

www.daryanews.ir
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com
پشت پرده سیاست
■ <u>گفت‌وگوی تلفنی لاریجانی با آیت‌ا...موسوی بجنوردی</u>
■ <u>روحانی از آیت‌ا...نور مفیدی عیادت کرد</u>
■ <u>ترک همدانی؛ اتهام هنگامه شهیدی امنیتی است</u>
■ <u>استیضاح وزیر ارشاد تقدیم هیئت رئیسه مجلس می‌شود</u>
■ <u>درخواست یک نماینده از وزارت خارجه</u>
۲

بندرعباس، شهری بدون ریه



عکس‌غلی زارعی / ادرا

رئیس کل دادگستری در دیدار با مسئولان منابع طبیعی هرمزگان خبر داد

رفع تصرف ۳۰۳ هکتار از اراضی ملی در «هرمزگان»

جمعا ۳۰۳ هکتار اراضی ملی به ارزش ۱۲ میلیارد تومان رفع تصرف شده است

معاونین ، کارشناسان حفاظت و کارکنان یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان با رییس کل دادگستری هرمزگان دیدار کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان ،مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری به گزارش پایگاه اطلاع رسانی منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان گفت:۷ که طراحی سراسری درکشور است که هرمزگان گفت: این اداره کل امسال در اجرای طرح حفاظتی ۷۰۰ هزار هکتار سند کاداستری صادر شده و پرونده ۶۰۰هزار هکتار زمین به اداره ثبت اسناد تحویل داده شده که امیدواریم تا پایان امسال برای این میزان اراضی نیز سند صادر شود.ذاکری گفت: ۵۵۰ پرونده اراضی اختلافی تعیین تکلیف شده است و در اجرای کمر بند ساحلی در مناطق بحرانی و تکمیل بانک اطلاعات زمین ۸۰۰ فیلم اطلاعاتی تهیه شده است.وی افزود: در طول ساحل مرز اراضی ساحلی توسط کارشناسان اداره مهندسی منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان مشخص شده است و دریا خارج از محدوده حریم شهرها در راستای پیشگیری اقدامات موزری صورت گرفته است .

➤ **ادامه در همین صفحه**

دستگیری ۱۵ اراذل و اوباش در «بندرعباس»	ساخت ۲۵۰۰ ساختمان متخلف در اهواز متوقف شد
➤ صفحه ۵ را بخوانید	➤ صفحه ۳ را بخوانید

رفع تصرف ۳۰۳ هکتار اراضی ملی از اراضی ملی

اراضی ملی به ارزش ۱۲ میلیارد تومان رفع تصرف شده است . رییس کل دادگستری هرمزگان ابراز امیدواری کرد در آینده نزدیک با تلاش کارکنان منابع طبیعی وحمایت دستگاه قضا ؛ استان هرمزگان از نظر حفظ عرصه های طبیعی استانی الگو برای تمام نقاط کشور و استانی محیا برای زندگی پاک برای همه شهروندان باشد.در پایان این مراسم با اهدای لوح تقدیر از تلاش کارکنان یگان حفاظت و کارشناسان معاونت حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان تجلیل شد.لازم به ذکر است در محوطه دادگستری هرمزگان به مناسبت هفته منابع طبیعی،با حضور رییس کل دادگستری و مدیر کل و معاونان منابع طبیعی و آخیزداری هرمزگان نهال کاشته شد.

این عرصه تبریک گفت و افزود:حفاظت از اراضی ملی مسئولیت بزرگی است که علم و تخصص ،تهدد و امانتداری لازم کم کار حفاظت از عرصه های منابع طبیعی است.حجه الاسلام اکبری افزود: قانونگذار تکلیف حفاظت و صیانت و مقابله با عرصه های طبیعی را بر عهده ادارات کل منابع طبیعی استانها گذاشته و مجموعه دستگاه قضایی استان نیز بر اساس تکلیف شرعی و قانونی و بر اساس تاکیدات مقام معظم رهبری و سیاست قوه قضاییه آماده همکاری و موظف به حمایت از همه زحمت کشسان عرصه های طبیعی استوی گفت: در سال جاری ۱۰۲ پرونده در خصوص منابع طبیعی تشکیل شده که ۳۴ پرونده منتهی به صدور حکم شده و ۲۵ پرونده در دادسرا در مرحله رسیدگی و منتهی به صدور قرار نهایی شده و جمعا ۳۰۳ هکتار

■ **ادامه از تیتن یک:**
مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان گفت: اولویت اول ما در اجرای طرح های حفاظتی، پیشگیری از تصرف اراضی است که تجهیزات و ماشین آلات یگان حفاظت نیز نوسازی شده است و یگان حفاظت ققاط بحرانی تصرف و زمان های بحرانی تصرفات به منظور فعالیت بیشتر در این مناطق شناسایی کرده است .فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان نیز گفت: از ۲۶ اسفند تا ۱۳ فروردین برای همه شهرستان های استان به صورت گشت و مراقبت کشیک تهیه شده است و ۲۳۴ واحد گشتنی در طول ۱۸ روز برای جلوگیری از تصرفات فعال است.سرهنک مسیبی با اشاره به سامانه ۱۵۰۴ یگان حفاظت به عنوان بل ارتباطی مردم و منابع طبیعی افزود:این سامانه به صورت شبانه روزی آماده دریافت گزارشات مردمی است و امسال ۵۴۹ فقره گزارشات مردمی از طریق این سامانه اعلام شده که ۳۲۳ مورد صحیح بوده است. رییس کل دادگستری هرمزگان هفته منابع طبیعی را به همه سخت کوشان

پیام تبریک نوروزی «احمد مرادی»

نماینده مردم در مجلس



یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر الیل و النهار

یا محول العول و الحوال حول حالنا الی احسن الحال

سال نومی شود.زمین نفسی دوباره می کشد.برگ ها به رنگ در می آیند و گل ها لبخند می زندو پرنده های خسته بر می گردند و دراین روبش سبز دوباره...من...تو...ما...کجا ایستاده ایم.سهم ما چیست؟.. نقش ما چیست؟...پیوند ما در دوباره شدن با کیست؟..

زمین اسلامت می کنیم و ابرها درودتان باد چون همیشه امیدوار وسال

نومبارک...

باز عالم و آدم و پوسیده گان خزان و زمستان خندان و شتابان به استقبال بهار میروند تا اندوه زمستان را به فراموشی سپارند و کابوس غم را در زیر خاک مدفون سازند و آنگه سر مست و با وجد و نشاط و با رقص و پایکوبی با ترنم این سرود طرب انگیز نو روز و جشن شگوفه ها را بر گذار می نمایند امید که بتوانیم در این سال نو کارها را با توکل به خداوندمنان و نور قران آغاز کنیم و برای رسیدن به بیداری و آگاهی از گفتن کلام حق لحظه ای دریغ ننماییم.باشد که حق طلبی توشه راهمان باشدو خداوند همراه ویاورمان در مسیر صعب و سخت خدمتگزاری به خلق الله .

حلول سال نو و بهار برطرAUT را که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می باشدرا به تمامی هم استانی های ولایتمدار و شریف تبریک و تهنیت عرض نموده و سالی سرشار از برکت و معنوی تر از درگاه خداوند متعال و سبحان برای شماعز بزان مسئلت می نمایم.

➤ **«احمد مرادی» نماینده مردم شریف بندرعباس ، حاجی آباد، قشم،**

خمیر و ابوموسی در مجلس شورای اسلامی

آگهی استخدام



شرکت توزیع نیروی برق استان هرمزگان

جهت تکمیل نیروی انسانی متخصص و مورد نیاز خود از بین افراد واجد شرایط بومی در مقطع کارشناسی و بالاتر از طریق برگزاری آزمون، استخدام می نماید.متقاضیان جهت ثبت نام تا تاریخ ۲۴ اسفند ماه ۹۵ از طریق سایت **www.SANJESH.ORG** اقدام به ثبت نام نمایند.

➤ **روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان**



پیشای ایرانی بدون سوسیس و کالباس – خوراک کوبیده مرغ سوخاری توری بدون روغن – همبرگر و ساندویچ

از ساعت ۱۲ ظهر الی ۱۲ شب مزایان لیجندتان هستیم

انتهای بلوار دانشگاه – تلفن: ۳۳۶۲۰۰۰۰

ROSHUT
Original Food



**منابع طبیعی
هرمزگان برتر
شد**

۲

بزرگداشت روز شهدا در تعاون روستایی هرمزگان

۲

طرح های ملی هلال احمر هرمزگان در نوروز

۲

صنایع هرمزگان فاقد تجهیزات کافی آتش نشانی

۸

Daryanews.bnd

به صفحه رسمی روزنامه دریا در Instagram پیوندید





شیوا

اطلاعیه

قرعه کشی جوایز سالیانه شیوا

تاریخ قرعه کشی : ۹۶/۰۲/۰۴

برای دریافت کارت ورودی به مراسم

قرعه کشی با همراه داشتن فاکتور خرید

به فروشگاه مرکزی نمایبد

مکان : تالار شهید آوینی

ساعت : ۲۱:۰۰

خیابان سید جمال، بعد از چهارراه فاطمیه، ساختمان مرکزی شیوا

۰۱-۳۴۴۵۳۴۴



آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۹۲۹-۳۲۲۱۲۸۲۸

کارخانه: ۳۱۰-۳۳۵۶۰۱

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

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس –مجمع تجاری زیتون طبقه اول

پلاک ۱۲۰ – تلفن فاکس ۳۲۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-۳۲۲۳۵۵۴۰ –همراه ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

فروشگاه رخ نما

نمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMIENE

کره های ضد جوش ، ضد چروک ، جوان کننده پوست

مجمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن: ۳۲۲۲۶۷۷۴ – ۳۲۲۲۶۹۸۴ – ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴

کافم‌گلنی/دریا

در عصر حاضر و با سرعت گرفتن پیشرفت های صنعتی که یکی از پیامدهایش افزایش آلودگی هوای شهرهای بزرگ بوده است نیاز به افزایش و ایجاد بوستان ها و باغات شهری بشدت احساس می شود.

بندرعباس از جمله شهرهای بزرگی است که در این مقوله بخصوص رشد آلودگی هوا از سمت مراکز صنعتی غرب شهر و فقر فضای سبز و بوستان ها در شرایط مساعدی قرار ندارد.طی سالهای اخیر اگر چه شهرداری بندرعباس چندین پارک در نوار ساحلی و دیگر نقاط شهر ایجاد کرده است اما این پارک ها صرفا برای تفریح شهروندان و اسکان گردشگران بوده و به سبب فقر فضای سبز نمی توان آن را بوستان یا باغ شهری نامید. از طرفی و بنا به هر دلیلی از جمله هزینه نگهداری، برخی از فضاهای سبز شهر اخیرا پوشش چمن خود را از دست داده اند که میتوان به فضای سبز حاشیه خیابان شهید منتظری نرسیده به چهارراه شهناز اشاره کرد.

متأسفانه بخش عظیمی از بودجه عمرانی در استان خوزستان هدر می رود. ما در استان به علت عدم نظارت و وجود برخی مسایل، ۴۰ درصد پرتی بودجه عمرانی داریم. برخی پروژه ها در طراحی ایراد دارند و به علت وجود یک سری روابط استارت می خورد و از سویی نظارت ناکار آمد نیز در این امر تاثیر دارد. به گزارش خبرنگار «دریا» از خوزستان؛ «فیروز غلامی» رییس انجمن مهندسان ساختمان خوزستان در نشست خبری با اصحاب رسانه در اهواز گفت: به عنوان یک کارشناس می گویم که متأسفانه بخش عظیمی از بودجه عمرانی در استان خوزستان هدر می رود. ما در استان به علت عدم نظارت و وجود برخی مسایل، ۴۰ درصد پرتی بودجه عمرانی داریم. برخی پروژه ها در طراحی ایراد دارند و به علت وجود یک سری روابط استارت می خوردند و از سوی نظارت ناکارآمد نیز در این امر تاثیر دارد. یکی از برنامه های انجمن و جامعه مهندسین

سردار «محمدرضا اسحاقی» فرمانده انتظامی خوزستان در نشست خبری با اصحاب رسانه گفت: رویکرد ما در سال جاری تولید امنیت و ایجاد احساس امنیت برای شهروندان بوده است. در روزهای پایانی سال و تیمه اول فرودین به دلیل مناسبت های چهارشنبه اخر سال، سفرهای نوروزی و روز طبیعت همکاران ما را در یک ماه آینده پرکار تر می کنند. اسحاقی گفت : طبیعی است که این موضوعات بسترى است که مردم خستگى یک سال تلاش خود را با استفاده از طرورادر بهار و دید و بازدیدبها ازتن بیرون کنند. برخى مواقع این تجمعات منفى که در سالیان گذشته دیده ایم به دلیل بسى توجهی به آنها دوباره تکرار و ایامی که برای طراوت و نشاط است به ایام حزن، اندوه و نگرانی تبدیل می شود.

وی ادامه داد: از سویی خوزستان مقصد رهايان

یادداشت

نوروز سفره صلح ودوستی می گستراند

ایمان عالی پور

■ **نوروز، روز تحول طبیعت**، ششادمان از رسیدن بهار، ترم باران، درخشش آفتاب ، شکفتن شکوفه ها،جوشش چشمه سارگان،خوش روخانه ها،رویش سبزه زاران، گلگون شدن دشتها، نغمه خوانی پرندگان ، به درازای تاریخ وفرآینای جغرافیای فرهنگ ایران زمین سفره صلح ودوستی می گستراند.

فرهنگ بالنده ایران زمین،بسیار خردمندانه روز خجسته ای را برای گسترش صلح ومهرورزی برگزیده «روزی که همه سرست از بهارو شادمان ازدرخشش آفتاب اند. چراکه انسانی که شادمان باشد سخن همه مهر ونیک سرشتی است. روزی که در فرهنگ ایرانی به روزجبرگی بر دیوها وبلیدی ها، روز پیروزی آفتاب بر تاریکی وسرما نام گرفته است.نوروز تمام مردمان این زادبوم کهن فرهنگی را باگذشته گان وآیندگان برسفره همبستگی واتحاد مینشاند. فارغ از هر رنگ ونژاددین ومذهب ، مسلک وایده لوزی،ملت وقومیت، نوروز تواناتر ازهمه تضادهار، مرزهاودگانگی هاست. ساختگی آن وبه نوعی بشررا گرفتار کرده اندچرا که اوتاکیدش برانسائت ومروت است همین هم برای این مبارزه بس زیاداست ،سعدی که مرزها وتضادهایی از رنگ ،دین ومذهب وزبان و بسیاری به چشم دیده ادرقاصی عالم بگشتم بسی . بس بردم ایام با هرکسی میگویدنبی آدم اعضای یکدیگرند که درآفرینش زیک گوهرند گویی بشر دراین روز ابتدا با طبیعت آشتی می کند.

نمایندگی روزنامه دریا در اهواز

سیلاوی - خیابان نادری ، خیابان

سیروس غربی بین خیابان سعدی

و خیابان مسلم ساختمان نور

شماره تماس: ۰۶۱۳۳۲۱۲۱۵۶

جامعه

بندرعباس، شهری بدون ریه

این در حالی است که متأسفانه برخی از اصناف خیابان های مرکزی شهر نیز برای جذب بیشتر مشتری با ریختن گازوییل و یا بریدن درختان تناور پیاده روها عامل بزرگی در فقر فضای سبز شهر شده اند!!

خیابان ها نظیر بلوار شهید حقانی به حدی است که عملا جز چند باغچه خالی، اثری از درختان در دو سوی خیابان باقی نمانده است، ضمن اینکه در این چند ساله برخی از شرکت های دولتی نیز جهت پیشگیری از آسیب دیدن خطوط انتقال برق شهری در هنگام وقوع طوفان، طوری درختان حاشیه پیاده روها را هرس کرده اند که جز یک تنه خشک هیچ اثری از شاخ و برگ درختان باقی نمانده است و عجیب اینجاست که در این زمینه هیچ اعتراضی از سوی تشکل های محیط زیستی صورت نگرفته است!!

طبق بررسی های صورت گرفته اولین بوستان شهری بندرعباس در سال ۱۳۶۵ شامل صدها اصله گل ابریشم، لور و درخت خرما که عموما ثمر می دادند در حوالی میدان اتوتاج فعلی تا میدان هتل هرمز حوالی شهرداری فعلی ایجاد می شود.کسانی که این باغ بزرگ را به یاد دارند ، می گویند: تابستان ها آن چنان سایه سار و خنکی به مرکز شهر داده بود که لطافت هوای شهر را تا عمق جان آدمی را صفا می داد. جالب است بدانید شهرداری در آن سالها از ثمر درختان نخل درآمد داشته است. بعدها همه ی این بوستان ها با تراکم و انبوهی از درختان سلب سایه دار ایجاد شدند.ضمن اینکه کاشت درختان تناور سایه دار نظیر گل ابریشم

ساختمان نسبت به مردم نظارت بر امور عمرانی و ورود در برخی مسایل و سیاست گذاری است تا رسالت خود را در جامعه جاری کند.غلامی ادامه داد: ما معتقدیم برخی پروژه ها توجیه اقتصادی نداشته باشند ویه همین دلیل از پایه ی و یا نیمه ی کار به بن بست می خوند و می خوابند. برخی مواقع طراحی انجام شده هزینه ی اضافی به بودجه تحمیل می کند و برخی مواقع نظارت درست انجام نمی شود. مسوولان و استاندار به عنوان بالاترین مقام اجرایی باید بتوانند ازیتانسیل جامعه مهندسی استفاده کنندوبه این شیوه ازبروزمسایل اینجینی جولوگیری کنند.رییس انجمن مهندسان ساختمان خوزستان با اشاره اجرای به برخی پروژه های عمرانی غیر

فرمانده انتظامی خوزستان خبر داد

آمادگی نیروی انتظامی خوزستان در نورز

نوروزی و مسافران نوروزی است و انتظار می رود شش میلیون نفر به خوزستان سفر کنند. همه این مسایل برای ما دغدغه ایجاد می کند و با غفلت و تخلف رانندگان متأسفانه منجر به تصادف و از دست رفتن و یا مصدومیت برای شهروندان عزیز می شود. سردار اسحاقی با اشاره به هشدارهای پلیس برای چهارشنبه آخر سال تاکید کرد: پلیس با شادی و تخلیه هیجان تا زمانی که در تعارض با آرامش و آسایش دیگران نباشد مشکلی ندارد . هدف ما پیشگیری از حوادث تلخ اخر سال است. توصیه ما این است که اگر کسی بخواهد جشن بگیرد و کاری بکند خانواده

مدیر تحقیق وتوسعه شرکت آلویمینیوم المهدی هرمز آل خبرداد

خرید نیروگاه هزار مگاواتی جهرم

ظرفیت تولید آند خام المهدی و هرمز آل ۱۶۴ هزار تن در سال است وظرفیت پخت آند المهدی و هرمز آل به ترتیب ۷۵ و ۸۵ هزار تن است که هر کدام کارگاه پخت آند مختص به خود را دارا هستند

«بهاروند» مدیر تحقیق و توسعه شرکت آلویمینیوم المهدی هرمز آل گفت:تامین برق پایدار از طریق نیروگاه‌های اختصاصی یکی از مهمترین چالش‌های پیش‌روی واحدهای آلویمینیوم‌سازی در ایران است، همانطور که استحضار دارید، برق کارخانه‌های تولید کننده آلویمینیوم اولیه کشور در حال حاضر از طریق شبکه سراسری تامین می‌شود و هیچ نیروگاه اختصاصی در این رابطه وجود ندارد، تامین برق یکی از مسائل حائز اهمیت در زمینه صنعت آلویمینیوم می باشد. از طرفی قطعی برق نیز زیان‌های جبران‌ناپذیری را به کارخانه‌های تولید آلویمینیوم اولیه وارد خواهد کرد، در همین راستا از اقدامات موثر و بسیار مفید، خرید نیروگاه ۱۰۰۰ مگاواتی، جهت تامین برق مورد نیاز شرکت و راهدانازی کامل خطوط تولید و رسیدن به ظرفیت اسمی ۲۵۷ هزار تن در سال ۹۶ است.

وی افزود:شرکت آلویمینیوم المهدی و هرمز آل دارای دو خط انتقال برق به ظرفیت ۲۵۰ مگاوات

نفتانده اند.

تیپ تفنگداران نیروی دریایی از جمله مناطقی است که می توانسد به بزرگترین ریه شهر بندرعباس تبدیل شود، زمانی این مرکز نظامی در حاشیه شهر بود اما امروزه این یادگان بسیار

۹۹

برخی از اصناف خیابان های مرکزی شهر نیز برای جذب بیشتر مشتری با ریختن گازوییل و یا بریدن درختان تناور پیاده روها عامل بزرگی در فقر فضای سبز شهر شده اند!!

بزرگ در وسط شهر قرار گرفته است.اینکه یادگان به حاشیه شهر منتقل و این زمین بسیار ارزشمند به بزرگترین مرکز فرهنگی و باغ شهر

مبدل شود امر دشواری نیست. چند سال قبل در گفتگو با یکی از نمایندگان بندرعباس در مجلس، موضوع انتقال این یادگان به میان آمد، وی اجرای این طرح را منوط به پیگیری و رضایت ستاد کل نیروهای مسلح عنوان کرد.

گویی بعد از ایجاد طرح کمریند ساحلی که از اقدامات بسیار اثر گذار دوران مدیریتی یکی از شهرداران بود، دیگر آن چنان میل و همتی در مسئولان ارشد شهری و استانی برای ایجاد یک تحول مهم شهری دیده نشده است.

آیا واقعا انتقال یک یادگان به حاشیه شهر و ایجاد بزرگترین باغ شهری در بندرعباس امری محال و شساق است ؟ جواب خیر است، این امر مسوق به سابقه است و چندین واحد نظامی از ساحل عقب نشستند و باعث ایجاد نوار ساحلی که افتخاری برای جذب گردشگر و زیبایی شهر است، شدند.

امید که در سال جدید مدیران شهری ، شورای شهر جدید و نمایندگان بندرعباس در مجلس شورای اسلامی برای این مهم آستین ها را بالا بزنند، آقایان این شهر به یک ریه بزرگ نیاز دارد به فکر باشید.

بازرسی های فنی و امور حقوقی ساختمان مطلع شود.وی عنوان کرد:

متأسفانه شوراهای در زمینه ارتباط با نظام مهندسی و جامعه مهندسی ضعیف عمل کرده اند که اگر این اتفاق می افتاد بخشی از مسایل حل می شد. این یک ایرادی است که در جامعه مهندسی نیز وجود دارد. چرا که مهندسان نیز در ابعاد مختلف جامعه وارد نشده است و جامعه مهندسی توانسته با مردم ارتباط برقرار نکند.رییس انجمن مهندسان ساختمان خوزستان در اشاره به اقدامات انجمن مهندسین ساختمان گفت: کارگروه های لازم تشکیل شده و بازنده هزار مهندس جوان در قالب کارگروه مهندسان جوان سازماندهی شده اند تا بتوانیم به آن ها کمک کنیم. ورود به تمام کارهای عمرانی در سطح استان را در برنامه و دستور کار خود داریم. ما در انجمن به دنبال رشد عمران و توسعه استان هستیم و کمک و مشاوره را به هر بخشی که نیاز باشد ارایه خواهیم داد.

را به سفر رسانند. پلیس نیز برپایی ۱۸۴ کانکس در مناطق سیاحتی و زیارتی و رودی شهرها برای ارایه خدمات بیشتر به شهروندان و میهمانان نوروزی ددر دستور دارد.رودی امده داد: برخورد با تخلفات رانندگی و رفتارهای پرخطر همچون سرعت و سبقت در شهر و محورهای بین شهری در ایام تعطیلات نوروز پررنگ تر خواهد شد داریم چرا که سی درصد تصادفات جرحی و قوی ناشی از سرعت و سبقت غیرمجاز هستند. برای حل این تخلفات سرنشینان خودرو یک دل و یک صدا باید راننده را از بی انضباطی رانندگی بر حذر دارند. فرمانده انتظامی خوزستان عنوان کرد: ۲۴ اسفند تیم استقرار و مردم هم نقش بسیار موثری را در این رسیدن به این هدف دارند.فرمانده انتظامی خوزستان گفت: ورود رهايان نور و مسافران نوروزی عجم مسافرت و ترافیک در محورهای درون شهری و برون شهری ها را افزایش می دهد و رعایت قوانین رانندگی می توان تجمعات منفی

خود را تنها به صورت ششمش به فروش برساند.

اکثر کارخانه‌های مطرح اقدام به تاسیس و گسترش کارگاه‌های تولید محصولات پایین دستی کرده‌اند. آلویمینیوم المهدی و هرمز آل تک‌محصولی بوده و بیشتر محصولات خود را به صورت ششم‌ش‌های ۱۰۰۰ پوندی و ۵۰ پوندی به بازار عرضه می‌کنند.

در ایسن میان بیلت آلویمینیومی، با توجه به ارزش افزوده قابل توجه، تقاضای بالا در بازار و همچنین داشتن نقش پیش‌نیاز برای تولید دیگر محصولات پایین دستی از جذابیت خاصی برخوردار است. به همین منظور جهت تکمیل زنجیره ارزش و تولید محصولات با ارزش افزوده بیشتر، تولید ۱۰۰ هزار تن انواع بیلت آلویمینیومی با آلیاژهای سری ۷۰۰۰ تا ۷۰۰۰ را در سبد محصولات خود قرار داده‌ایم .

هدف از این طرح تولید محصول پاکبشت و ورود به عرصه بازارهای بین‌المللی است. در این راستا با سازندگان مطرح خطوط تولیدی پیشرفته اروپایی ازجمله شرکت Hertwich و Swisscast مذاکره و توافقاتی انجام گرفته است.

وی افزود:یکی از ارزان‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌های تولید آلویمینیوم بیشتر، افزایش آمیزار در خطوط موجود است که معمولا برای تولید یک تن آلویمینیوم ۳ تا ۴ هزار دلار سرمایه‌گذاری لازم است در صورتی که در این روش به سرمایه‌گذاری چندانی برای افزایش تولید نیازی نیست.که با افزایش آمیزار ، ظرفیت تولید المهدی و هرمز آل ۲۵ هزار تن در سال افزایش پیدا می‌کند.

آغاز اجرای عملیات که گیری وروکش آسفالت در باند برگشت مسدود می باشد وجهت روان بودن عبورومرور وتردد وسائط نقلیه رانندگان عزیز می توانند ازمسیر جایگزین یعنی تونل شهنساری در محور بندرعباس – حاجی آباد که در تاریخ های فوق الذکر بصورت دوطرفه تردد انجام می گیرد استفاده نمایند .

۳

سه‌شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۵

۱۵ جمادی‌الثانی ۱۴۳۸

سال شانزدهم شماره ۲۴۴۶

خبر

توسط سازمان زیبا سازی شهرداری

اهوازصورت گرفت

نورپیردازی

آبشار متحرک عرشه های پل سوم

■ **مدیر عامل سازمان زیبا سازی شهرداری اهواز** از آغاز عملیات احداث و نور پردازی آبشار متحرک عرشه های شمالی و جنوبی بل سوم درسطح شهراهواز خبر داد و دراین خصوص اظهار داشت : به منظور حفظ زیبایی و لطیفیت فضای شهری احداث آبشار رنگی عرشه های پل سوم عملیاتی شد . به گزارش روابط عمومی سازمان زیبا سازی شهرداری اهواز، خلیل الهایی دراین خصوص گفت:این آبشار متحرک از ۱۲۰۰ نازل و همچنین ۱۲۰۰ چراغ ال ای دی مولتی کالر و بصورت متحرک و ارتفاع متغیر تشکیل شده است.وی تصریح کرد: به منظور تداعی جلوه زیبایی طبیعت در محیط شهری بخشی از آبناها به صورت آبشاری احداث می شوند که دراین آبنا آب به صورت آبشار از عرشه های شمالی و جنوبی بل سوم سسرازی می نشود و از آنجاییکه ارتقای کیفیت فضاهای شهری و ایجاد طراوت و شادابی در شهر نیازمند حرکت همگانی می باشد در این میان نورپردازی مناسب می تواند یکی از عوامل جذابیت و سرزندگی در شهر و یا ایجاد آرامش در فضاهای شهری باشد.

واگذاری خودرو نینسان نو به مشتری با تیوپ وصله زده!

■ مسئول تقلیه اداره کل فنی و حرفه ای استان کهگیلویه و بویراحمد گفت: خودروی وانت نیسانی که توسط اداره کل فنی و حرفه ای استان خریداری شده و تولید اواخر بهمن ماه است اما در آن تیوپ لاستیک کارکرده و وصله زده شده بکار رفته است. محمد برانسی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا افزود: بلافاصله پس از تحویل خودروی نو که هنوز پلاک هم ندارد متوجه پیچری آن شدم و در مراجعه به پتیرگیری متوجه شدم که تیوپ که برروی این خودرو سوار شده کارکرده و از قبل پنجر و وصله خورده است.

وی با اشاره به اعتمادی که به نمایندگی‌های ایران خودرو وجود دارد و مردم از این نمایندگی‌ها اقدام به خرید محصولات می کنند، بیان کرد: باید نظارت بیشتری بر این نمایندگی‌های خودرو شود تا در حق خریداران اچیان نشود. برای اضافه کرد: به نمایندگی فروش سایپا در ورزشگاه کرم و آنها پاسخ می که به ما دادند گفتند که ما خریدار و فروشنده هستیم و اطلاعی نداریم.

۴ سده شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۵
۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۸
سال شانزدهم شماره ۲۴۴۶

- خبر

رسیدگی قوه قضائیه به ورشکستگی صوری بدهکاران بانکی

رئیس کل بانک مرکزی درخصوص پدیده ورشکستگی صوری بنگاه های اقتصادی گفت: طی سال های اخیر برخی با مراجعه به مراجع قضایی و ارائه مستندات غلط مبنی بر ورشکستگی، بنگاه اقتصادی خود را ورشکسته اعلام می کنند. این امر منجر به عدم بازگشت تسهیلات به شبکه بانکی می شود. بر این اساس و با انعکاس موضوع به مقامات ارشد قوه قضایه، این موارد در دقت بیشتری از سوی مراجع قضایی پیگیری می شنود. به گزارش بانک مرکزی، ولی ... سیف با اشاره به رشد ۲۶ درصدی حجم نقدینگی نسبت به دی ماه سال گذشته گفت: رشد نقدینگی فزاینده می تواند تهدیدی جدی برای یکی از مهمترین دستاوردهای دولت در اقتصاد یعنی نرخ تورم محسوب شود.

رئیس اتاق بازرگانی ایران:

اقتصاد ایران ظرفیت این همه بانک را ندارد

■ «صابر»-رئیس اتاق بازرگانی ایران با بیان این که اندازه اقتصاد ایران ظرفیت پذیرش این همه بانک و موسسات اعتباری را ندارد گفت: شاید برای رفع این موضوع باید به یک ادغام جدید توجه کرد و شاید یکی از عوامل مهم بالا بودن قیمت تمام شده پول همین باشند به گزارش خراسان، شافعی، درنستست هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی ایران افزود: به‌صراحت می‌گویم که مشکل اصلی تنها کمبود منابع نیست بلکه آنچه طی سال‌های گذشته و امروز مغفول مانده، توجه به روند تخصیص نامطلوب و نادرست منابع است. مهم تر از منابع مالی آنچه نبود آن پشدت حس می‌شود، متأسفانه اقتصادی نبودن تولید و سودآوری امور غیرمولد است. وی افزود: بدنه سنگین دولت به یک چالش تبدیل شده و علی‌رغم کاهش بهای نفت حاضر نیست هزینه خود را کاهش دهد.

رفع اختلاف گمرک و وزارت صنعت بر سر سامانه ها

■ سخنگوی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز با بیان این که سامانه جامع تجارت راهاندازی نشده و آماده است، اظهار داشت: منتها مجموعه سامانه جامع تجارت دارای زیرساخت‌هایی است که در دستگاه‌های مختلف قرار دارند و باید راه‌اندازی شوند. به گزارش فارس، خورشیدی پیش یینی کرد که در نیمه نخست سال ۹۶ کار این سامانه به اتمام رسیده و کاملاً عملیاتی شنود. خورشیدی همچنین به اختلاف نظر دستگاهها در این رابطه اشاره و خاطر نشان کرد: جلسات رفع اختلاف بین گمرک و وزارت صنعت، معدن و تجارت برگزار و اختلافات حل و فصل شد. پیش از این وزارت صنعت و گمرک بر سر سوازی بودن کار دو سامانه جامع تجارت و پنجره واحد گمرکی اختلافاتی داشتند.

یک مقام گمرک جمهوری اسلامی ایران با تأیید تخلف سه هزار و ۳۶۰ میلیارد ریالی یک شرکت لوازم خانگی کره جنوبی در ایران، اعلام کرد: این تخلف فقط مربوط به کالای یخچال این شرکت است.

این مقام آگاه که خواست تا نامش فاش نشود، در گفت و گو با خبرنگار اقتصادی ایرنا افزود: با راه اندازی سامانه جامع گمرکی، محل ورود کالا به کشور، فرد واردکننده، نوع برند وارد شده و مسائلی از این دست بسادگی قابل ردگیری شده است و هر گونه قاچاق و تخلف احتمالی پیگیری می شود.این مقام اعلام کرد: برخی شرکت‌های بزرگ برای گریز از پرداخت حقوق ورودی را پرهیز از سیاست‌های مالی کشورهای بازارهای هدف، به تفکیک و جداسازی قطعات هنگام ورود دست می زنند و دوباره آن را در قلمرو گمرکی مونتاژ می کنند. وی گفت: در نظام هماهنگ طبقه‌بندی

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران میزان نقدینگی کشور در پایان دی ماه امسال را ۱۱۹۶۶ هزار میلیارد ریال اعلام کرد که در بازه زمانی یکساله، رشد ۲۶ درصدی را نشان می دهد اما نسبت به آذرماه، ۲،۱ درصد افت کرد.

بانک مرکزی جدول های آماری مربوط به شاخص های کلان پولی و بانکی در پایان دی ماه را منتشر کرد. بررسی خبرنگار اقتصادی ایرنا نشان می دهد از آغاز امسال تا پایان دی ماه (پایان اسفند ۱۳۹۴ تا پایان دی ۱۳۹۵) حجم نقدینگی ۱۷،۶ درصد رشد کرد.

نقدینگی در پایان آذرماه به ۱۱۸۴۸ هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال رسید که در مقایسه با آذرماه پارسال رشد ۸،۱ درصدی را رقم زد.بنابراین میزان رشد یکساله نقدینگی در دی ماه نسبت به آذر، ۲،۱ درصد افت کرد.شیله پول به عنوان یکی از شاخص های اثرگذار در

قائم مقام بانک مرکزی گفت: طی

سال های گذشته تاکنون، حذف ۳ یا ۴

صفر از پول ملی در دستور کار بوده است اما این امر نیاز به ثبات بیشتر اقتصاد و نیز کنترل تورم دارد. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که برای اجرایی کردن این امر نیاز به یک سال دیگر زمان داریم.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از روابط عمومی بانک مرکزی، اکبر کیمیجانی در دیدار با یوزف بورنگر استاندار اتریش علیا، فرانتز گانسلس برگر رئیس اوبر بانک (OBER BANK) این کشور، سفیر اتریش در ایران و هیئت تجاری و بانکی همراه آن‌ها، ضمن اشاره به سابقه طولانی مدت روابط میان دو کشور

اقتصادی

تخلف گمر کی ۳۳۶۰ میلیاردی شرکت لوازم خانگی کره جنوبی

تخلف شرکت لوازم خانگی کره جنوبی مشمول «قاعده ۲ الف» می شود اما برند کره‌ای از رصد موضوع از سوی گمرک ناآگاه بود

برای پیشگیری از چنین رویه‌ای چاره‌ای اندیشیده شده که به «قاعده ۲ الف» مشهور است. هدف این سیاست مالی، پشتیبانی از تولید داخل یا تأمین منابع مالی مورد استفاده دولت اعلام می شود.

وی بیان داشت: تخلف شرکت لوازم خانگی کره جنوبی مشمول «قاعده ۲ الف» می شود اما برند کره ای از رصد موضوع از سوی گمرک ناآگاه بود.این مقام آگاه داد: قاعده بالا گسترش‌دهنده قلمرو هر شماره از کالا، نه تنها به کالای کامل است بلکه به اجزاء و قطعاتی است که خصوصیت اساسی کالا را داشته باشند؛ از این رو، برخی شرکت‌ها به ورود کالاها به نام دو یا چند شخص حقیقی یا حقوقی اقدام می کنند.

به گفته وی، سازمان جهانی گمرک به گمرک کشورها اختیار داده است برای مبارزه با این اقدام نیز قاعده ۲ الف

بانک مرکزی:

رشد یکساله نقدینگی افت کرد

حجم نقدینگی در تیرماه امسال با ۳۰ درصد رشد به اوج رسید اما از مردادماه روند کاهش‌ی خود را آغاز کرد و به عدد ۲۹،۲ درصد

رسید؛ این شاخص در شهریورماه رشد ۲۸،۶ درصدی و در مهرماه افزایش ۲۸،۳ درصدی را ثبت کرد

رشد نقدینگی در پایان دی ماه به ۱۱۹۶۶ هزار میلیارد ریال رسید که از آغاز امسال تاکنون ۱۷،۶ درصد و در بازه زمانی یکساله (دی ۱۳۹۵ نسبت به دی ۱۳۹۴) ۲۶ درصد رشد را نشان داد.

به گزارش ایرنا، حجم نقدینگی در تیرماه امسال با ۳۰

رشد نقدینگی در دوره زمانی یکساله منتهی به دی ماه امسال ۲۵،۸ درصد و نسبت به اسفند ماه پارسال ۱۸،۷ درصد رشد کرد و به عدد ۱۰۴۵۶ هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال رسید.

همچنین شاخص پول به عنوان عامل دوم موثر در

قائم مقام بانک مر کزی خبر داد

پیش‌بینی حذف ۳ یا ۴ صفر از پول ملی کشور

ایران و اتریش تصریح کرد: ایران از گسترش روابط با کشورها و از آن جمله اتریش، استقبال می کند و امیدواریم که به نقطه نظرات مشترکی در این باره دست یابیم و مسائل مختلف اقتصادی و از آن جمله موارد مرتبط با روابط کارگزاری بانکی را نیز رفع کنیم. قائم مقام بانک مرکزی در توضیح وضعیت اقتصاد کلان کشور گفت: در حال حاضر نرخ

و همکاری های اقتصادی فراهم کرده است و بر این اساس معتقدیم با ثبات ایجاد شده، دیگر کشورها از گسترش همکاری ها با ایران استقبال می کنند.

عضو هیئت عامل بانک مرکزی با اشاره به تحقق رشد اقتصادی ۷،۴ درصدی در نیمه نخست سال جاری گفت: در سال جاری ایران توانست به رشد مناسب ۷،۴ درصدی در شش ماهه نخست دست یابد و امیدواریم این روند ادامه یابد. پس از اجرایی شدن توافق برجام، موانع صادرات نفت برطرف شد و تولید نفت ایران افزایش یافت.در حال حاضر سطح تولید نفت به سطح پیش از تحریم ها افزایش یافته

است. البته رشد اقتصادی کشور در بخش غیرنفتی نیز افزایش یافته و امیدواریم این روند در سال آینده نیز ادامه یابد و تا پایان سسال جاری به رشد اقتصادی ۷ درصد دست یابیم.

تمامی این شاخص ها نشان از بهبود شرایط

اقتصادی ایران و حرکت اقتصاد به سمت کمیجانی با اشاره به گزارش نهادهای بین المللی از بهبود فضای اقتصادی در ایران گفت: در طی این مدت ایران در تلاش بوده است تا همکاری های خود را با نهادهایی همچون بانک جهانی و صندوق بین المللی پول افزایش دهد. صندوق بین المللی پول در

گزارش اخیر اقتصادی خود موسوم به «ماده ۴» تصویر جامع و دقیقی از شرایط اقتصاد کلان ارایه کرده است که می توان برای شناخت بیشتر از اقتصاد ایران از آن گزارش بهره گرفت. این مقام مسئول بانک مرکزی در پاسخ به سؤالی توضیح داد که اصلاح واحد پولی کشور سال‌هاست در دستور کار بانک مرکزی قرار دارد و طی سال های گذشته تاکنون، حذف ۳ یا ۴ صفر از پول ملی در دستور کار بوده است اما این امر نیاز به ثبات بیشتر اقتصاد و نیز کنترل تورم دارد. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که برای اجرایی کردن این امر نیاز به یک سال دیگر زمان داریم.



آگهی فراخوان شناسایی سرمایه‌گذار (شریک)

شرکت عمران شهر جدید علوی در نظر دارد پروژه مشارکتی با مشخصات ذیل را به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت پس از ارزیابی و اخذ امتیاز لازم واگذار نماید .

ردیف	شرح پروژه	زیربنای اراضی (متر مربع)	مبلغ تقریبی جهت سرمایه گذاری (آورده شرکت)(ریال)	کل مبلغ مشارکت حدود(ریال)	مبلغ تقریبی جهت سرمایه گذاری (آورده شرکت)(ریال)
۱	اجرای عملیات آماده سازی اراضی فاز یک شهر جدید علوی	۴۱۳۳۱۹	۲۳۴/۰۳۵/۱۹۲/۲۷۴	۳۳۴/۳۳۵/۹۸۸/۹۶۳	۱۱۰/۳۰۰/۷۹۶/۶۸۹

مهلت شرکت در فراخوان و تحویل پیشنهادات ومحل آن بشرح ذیل می باشد:

زمان و مهلت دریافت اسناد ارزیابی: واجدین شرایط می توانند حداکثر تا تاریخ ۹۵/۱۲/۲۸جهت دریافت اسناد ارزیابی به امور قرارداد‌های این شرکت مراجعه نمایند.

زمان و مهلت تحویل اسناد ارزیابی: متقاضیان پس از تکمیل اسناد حداکثر تا تاریخ ۹۶/۰۱/۲۱ مهلت دارند تا اسناد مربوطه را در پاکت‌های لاک ومهر شده به دبیرخانه شرکت داده ورسید آنرا دریافت نمایند.

محل دریافت و تحویل اسناد: **بندرعباس–منطقه کشار–شرکت عمران شهر جدید علوی**

تاریخ بازگشایی پاکات: ۹۶/۰۱/۲۳

سایت اینترنتی: alavi-ntoir.gov.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۱۷۶۱۰۵۷۳۶و ۰۹۳۰۵۸۶۶۳۲۳۳۲ تماس حاصل فرمائید .

◀ روابط عمومی سازمان مدیریت

ونظارت بر تاکسیرانی بندرعباس

در دعوت یکدیگر به رعایت حقوق والدین ، همسر و فرزندان

همه مسئولیم



◀ روابط عمومی

اداره کل استاندارد هرمزگان

استاندار به معنای بهبود کیفیت است

مرگ زن جوان در اثر تزریق اشتباه

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور در خصوص مرگ بسک خانم جوان مسجدسلیمانی که در برخی پایگاه‌ها خبری علت آن تزریق پنی‌سیلین دکو شده بود توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر مهران وزناصری در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص خبر مرگ یک دختر جوان مسجدسلیمانی که در برخی پایگاه‌های محلی علت فوت این خانم تزریق آمپول بنی‌سیلین عنوان شده بود، اظهار کرد: یک خانم جوان با علامت تنفسی و سرماخوردگی روز چهارشنبه هفته گذشته و همچنین روز پنجشنبه به بیمارستان ۲۲ بهمن مسجدسلیمان در دو نوبت مراجعه کرد. وی افزود: بر خلاف آن چه که در برخی

در امتداد تاریکی

سایه هووا!

روزی که لباس سفید عروسی را بر تن کردم و با شادمانی و عشق یا به خانه بخت نهادم، هیچ گاه تصور نمی‌کردم که…

۵۲ ساله که با شکایت خود، ۶ تن از اعضای خانواده هوپیش را به اتهام فحاشی و سلب آسایش از دیگران به کلانتری کشانده بود یا بغضی در گلو، سفره درد دل هایش را گشود و به کارشناس اجتماعی کلانتری سیاد مشهد گفت: ۱۷ سال بیشتر ندانستم که «امیرعلی» به خواستگاری‌ام آمد. من هم که در همان نگاه اول دلپاخته او شده بودم لبخندی زدم و پاسخ مثبت خودم را برای ازدواج با او اعلام کردم. خوب به خاطر دارم که آن شب مادرم، در کنارم نشست و گفت دختر وقتی با لباس سفید یا به خانه بخت می‌گزارد باید با کفن هم از آن خانه خارج شود و ادامه داد: در تلاطم های زندگی مشترک، تلخی ها و شیرینی های زیادی وجود خواهد داشت اما زوجی محبت خواهند شدد از گرداب ها و دشواری های زندگی عبور کنند که به یکدیگر عشق بورزند و به خاطر هم «گذشت کنند.» این گونه بود که یک سال بعد زندگی مشترک من و امیرعلی آغاز شد و من همه تلاشم را به کار گرفتم تا همسرم طعم سعادت و خوشبختی را حس کند. در حالی که اولین دختر زیبایم یا به هستی نهاده بودم، من با قناعت و صرفه جویی در هزینه های زندگی سعی می کردم پولی برای خرید یک خانه کوچک فراهم کنم. دومین دخترم که به دنیا آمد، گویی خوشبختی هم همزمان با او وارد زندگی مان شد. در این سال ها من هم با کار در سالن آرایشگری به اقتصاد خانواده کمک می‌کردم. هر روز که می گذشت اوضاع مالی همسرم بهتر می شد اما او به این دلیل که فرزند پسر نداشتیم همواره مرا تحقیر می کرد. سرکوفت های او آن قدر شدت گرفته بود که تحمل آن برایم سخت بود. برای آن که فرزند پسری به دنیا بیایرم انواع داروها و درمان های خانگی را تجربه کردم ولی باز هم چند فرزند دختر به دنیا آوردم. «امیرعلی» که دیگر نمی توانست این وضعیت را تحمل کند و با علاقه نشان دادن به فرزندان پسر اسرام سعی می کرد مرا تحقیر کند بالاخره تصمیم به ازدواج مجدد گرفت، موضوعی که همیشه حتی از شنیدن نام آن هم وحشت داشتم. درست ۱۸ سال قبل بود که هوپیم را دیدم و از آن روز به بعد دچار دلهره و استرسر های فراوانی شدم به طوری که آثار آن در پوست صورت و دستان نمایان شد ولی چاره ای جز تحمل نداشتم. هوپیم وقتی اولین پسرش خود را به دنیا آورد، آزار و اذیت هایش نسبت به من شروع شد. او می خواست من از «امیرعلی» طلاق بگیرم اما من چگونه می توانستم آشنایه ای را ویران کنم که با هزاران سختی و تلاش بنا نهاده بودم؟ آن زن پس از آن که سویم پسرش را به دنیا آورد، آسایش و آرامش را از من سلب کرد به طوری که با ایجاد سر و صدا در محل زندگی ام آبروبریزی می کرد. او تعدادی از اعضای خانواده اش را به در منزل آورده و با توهین و فحاشی مدعی بود که باید در یکی از واحدهای آپارتمانی همسرم زندگی کند و من دیگر طاقت این رفتارها را ندارم. حالا هم…

حوادث

متهمان پرونده «ورمی کمپوست» محاکمه شدند

جلسه محاکمه متهمان پرونده کلاهبرداری میلیاردی «ورمی کمپوست» از ۱۴ هزار نفر، در شعبه یازدهم دادگاه کیفری استان تهران برگزار شد. قرار است تا پنج روز آینده حکم دادگاه صادر شود.

به گزارش جام‌چم، این پرونده هشت متهم دارد که متهم ردیف اول آن مدیرعامل شرکت است. او که سه سال پیش به عنوان کارآفرین نمونه مورد تجلیل وزارت جهاد کشاورزی قرار گرفته بود، با همدستی دو نفر از بستگان خود و پنج نفر دیگر در پوشش فروش کودهای ورمی کمپوست و پرورش گرم خاکی، شهروندان استان‌های مختلف کشور را به سرمایه‌گذاری در شرکت ترغیب کرده اما پس از مدتی دست به کلاهبرداری صد میلیارد تومانی زد. او با استفاده از پول‌های به دست آمده، چند باب دفتر، چند دستگاه خودروی خارجی گرانتیمت و چند دستگاه خودروی برف

بازی خریده بود. هزاران مالباخته پرونده نیز از یک میلیون تا یک میلیارد تومان خسارت دیده‌اند اما بیشتر آنها مبالغی بین ۴۰ تا ۵۰ میلیون تومان از دست داده‌اند. جلسه رسیدگی به پرونده به دلیل تعداد بالای شاکیان، در سالن اجتماعات دادگاه کیفری استان تهران برگزار شدد و نماینده دادستان صدور مجازات برای چهار متهم حاضر در جلسه را تقاضا کرد. سپس تعدادی از مالباخته‌ها شکایت خود را مطرح کردند. یکی از آنها گفت: «مدیرعامل شرکت هم به عنوان کارآفرین نمونه معرفی شده و هم خود شرکت تأییدیه وزارت کشاورزی داشت. به همین خاطر من و پدر و مادرم حدود صد میلیون تومان سرمایه‌گذاری کردیم. چند ماه اول سود خوبی برداشت شدد اما ناگهان اعلام ورشکستگی کردند. پدر و مادرم پول بازتنسنگی شان را برای سرمایه‌گذاری داده بودند.» تا زنگ پایان جلسه زده شود.

جزئیات کشف قاچاق ۷میلیارد ریالی کالا توسط مرزبانان قشمی



روستای «دستوک» را دانشمند که توسط یگان‌های دریایانی غافلگیر و سپس اقدام به درگیری و فرار کرده و بخشی از کالاها را در دریا انداختند که با اقدام به‌موقع نیروهای دریایانی آ‌آب‌گرفته شدند.

فرمانده یگان دریایانی قسمت بیسان کرد: ملوانان و ناخدای این لنج درنهایت دستگیر و شناور و کالاهای قاچاق آن توقیف شد و این افراد پس از تشکیل پرونده تحویل مراجع قضایی خواهند شد. وی ادامه داد: این لنج، قصد ادامه مسیر به سمت بندرلنگه و سرزمین اصلی را داده بود و بدون پرداخت حقوق گمرکی، قصد ورود به کشور را داشت.

سرهنگ مرشدی تصریح کرد: با توجه به اینکه این پرونده دارای منافذی از کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس است و هیچ‌گونه حقوق گمرکی و اظهارنامه‌های فاقد خروجی داشتند، طبق استعلام وی گفت: اموال کشف‌شده، توسط تعزیرات

کشف ۱۷۷ هزار لیتر سوخت قاچاق در «میناب»

فرمانده انتظامی استان هرمگان از کشف ۱۷۷ هزار لیتر سوخت قاچاق، طی عملیات یک روزه در شهرستان میناب خبر داد.

بسه گزارش فارس به نقل از پایگاه خبری پلیس، سردار عزیزالله ملکی با اشاره به کشف ۱۷۷ هزار لیتر سوخت قاچاق در میناب اظهار داشت: در ادامه طرح‌های پاک‌سازی نقاط آلوده، در یک عملیات منسجم و هماهنگ، طرح پاک‌سازی مناطق آلوده به سوخت قاچاق در روستای بندرزک شهرستان میناب اجرا شد.وی افزود: با انجام تحقیقات فنی، اطلاعاتی و جستجوی میدانی، تعدادی محل دیو سوخت قاچاق شناسایی و با هماهنگی مقام قضایی

قاتل قهرمان پرورش اندام ایران دستگیر شد

ورزش‌سکار از باشگاه اتفاق افتاده است.وی با اشاره به اینکه این حادثه به یک ساعت پس از او تکاب به قتل دستگیر شد. به گزارش جام جم آنلاین، سرهنگ جهانگیر کریمی در گفت‌وگو با مهر با اشاره به حادثه قتل «محسن مکتوبیان» قهرمان رشته پرورش اندام ایران اظهار داشت: این حادثه در هنگام خروج این

جزئیات فروداضطاری هواپیما در فرودگاه «عسویه»

مدیرعامل سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس جزئیات فرود

اضطاری هواپیما در فرودگاه عسویه را تشریح کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، مهدی یوسفی در گفت‌وگو با مهر اظهار داشت: هواپیمای شرکت کاسپین که امشب فرودگاه عسویه را ترک نداشت و در ارتباط با پرواز، درخواست فرود مجدد در همین فرودگاه را کرد.وی اضافه کرد: به منظور انجام فرود اضطراری این هواپیما، اقدامات لازم با حضور نیروها بافواصله انجام شد و سطح فرودگاه بین‌المللی خلیج فارس عسویه فوراًپاشی شد.

مدیرعامل س‌سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس بیان کرد: با حادثه به هیچ‌سک آسیبی وارد نشد.

۱۵

سه‌شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۵

۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۸

سال شانزدهم شماره ۲۴۴۶

حوادث جهان

زد و خوردگرگی‌ها در «باتومی»

■ ناآرامی ها در شهر باتومی گرجستان و درگیری تظاهرکنندگان با مأموران امنیتی در این بندر واقع در ساحل دریای سیاه ۲۲ مجروح برجای گذاشت. به گزارش جام جم آنلاین و به نقل از ایرنا، این زد و خوردها در شهر باتومی مرکز منطقه خودمختار آجاریا در گرجستان رخ داد و بر اثر آن ۲۲ نفر از جمله ۱۱ مامور امنیتی و یک نماینده مجلس مجروح شدند.شبهه‌تلویزیونی روسی «ارب.کا» با اعلام این خبر، افزود: تظاهرکنندگان مخالف دولت در اعتراض به دستگیری ششش نفر از سسکاتان محلی در مقابل اداره پلیس اجتماع کردند.شمار تظاهرکنندگان به حدود یک هزار نفر می رسید و تلاش کردند با ورود به ساختمان اداره پلیس افراد دستگیر شده را آزاد کنند.با مداخله مأموران امنیتی و استفاده از گاز اشک آور و گلوله های پلاستیکی از ورود افراد به ساختمان اداره پلیس جلوگیری شد و به دنبال این حادثه شمار زیادی از مأموران امنیتی در محل حادثه مستقر شدند.گفته می شود تظاهرکنندگان خشمگین چند خودرو را نزدیک ساختمان اداره پلیس به آتش کشیدند.در همین حال خبرگزاری اینترفکس گزارش داده است: گئورگی مگربیسولی وزیر کشور جمهوری گرجستان در پیامی تلویزیونی از ساکنان باتومی خواست آرامش را حفظ کنند و تسلیم سدیسه چینی نشوند. وی گفت: شش فرد دستگیر شده توسط پلیس آزاد شده اند، اما مجازات هایی در مورد آنها اعمال خواهد شد.اظهار می رود امروز نیز در باتومی تظاهرات علیه دولت و پلیس این کشور برگزار شود.گفتنی است: گرجستان در سال‌های اخیر به دنبال لغو ویزای مسافرتی برای ایرانیان و به دلیل گسترش ناآرامی‌ها در ترکیه همواره پذیرای تعداد بالایی از هموطنان بوده است.

سرکرده اردنی داعش در موصل کشته شد

■ یکی از سرکرده های جهادی اردن که به داعش پیوسته بود، خود را در موصل منفجر کرد. به گزارش جام جم آنلاین از العالم، گروه تروریستی داعش، چند روز پیش با انتشار تصویر عامر القصور معروف به ابو الیمان اردنی از حالات او در عملیات انتحاری خبر داد. داعش دربارهٔ جزئیات عملیات انتحاری این سرکرده داعشی، خبری منتشر نکرده است.الظصور، در سال ۲۰۱۱ با شرکت در اعتصاب شتهی علیه ره‌آه که به رویارویی میان تحصن کنندگان و پلیس منتهی شد، به شهرت رسید. الظصور در این ماجرا به عنوان یکی از برگزار کنندگان تحصن، با افسران پلیس اردن به مذاکره پرداخت.او یکی از فرزندانش به نام «حارت» را قربانی جنگ افروزی در سوریه کرد و یک سال پیش شایعه اسارت او به دست نیروهای عراقی منتشر شده بود.

۵ کشته در انفجاری در «هند»

■ بر اثر وقوع انفجار و آتش‌سوزی مهیب در کارخانه تولید وسایل آتش‌بازی در جنوب هند، دست‌کم ۵ تن جان خود را از دست دادند و ۴ نفر نیز مجروح شدند. به گزارش ایسنا، مقامات محلی ایسن ایالت با بیان این که ۳ نفر از قربانیان این حادثه زن بوده‌اند، اظهار داشتند: حادثه انفجار در کارخانه تولید وسایل آتش بازی در حین ترکیب مواد شیمیایی رخ داده است.به گزارش خبرگزاری شینهوا، وقوع چنین حوادثی در کارخانه‌های تولید وسایل آتش بازی و فروشگاه‌های عرضه آن در هند متداول است.

آگهی‌تقدان زنداگیت

آقای فرامرز انصاری زاده فرزند حسین با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی گواهی شده توسط دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۷۱ حوزه ثبتی این شهرستان (حاجی آباد) مدعی است که سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۱۶۶ فرعی از ۳- اصلی واقع در حاجی اباد قطعه یک بخش هفت بندرعباس که پس از ثبت در ذیل شماره ۳۵۱ صفحه ۶۶۹ دفتر ۴ بنام فرامرز انصاری زاده صادر و تسلیم گردیده است که بعلت جایجایی مفقود و در نتیجه در اجرای دستور مندرج در ماده ۱۲۰ اصلاحی مورخه۸۰/۱۱/۰۸آئین نامه قانون ثبت تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نسبت به پلاک فوق الذکر را نموده اند که بدینوسیله مراتب در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی تا چنانچه هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور با مدعی وجود اصل سند مالکیت نزد خود می باشد اعتراض خود را ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی با ارائه اصل سند مالکیت و یا سند انتقال به اداره ثبت اسناد و املاک حاجی آباد تسلیم نماید.ضمنا پلاک مذکور بموجب خلاصه سند رهنی شماره ۱۷۰۱۹ مورخه ۱۳۸۷/۰۵/۲۱ روال در رهن بانک کشاورزی شعبه شمل حاجی آباد قرار دارد.

بدیهی است در صورت انقضامهلت مقرر قانونی و عدم وصول اعتراض و یا در صورت وصول اعتراض و عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند انتقال نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام مالک وفاق مقررات اقدام خواهد شد . شایان ذکر شماره چاپی سند مالکیت مفقود شده ۱۲۷۵۱۶ سری ب می باشد.۱۳۸۷/۰۴/۱۷و الف

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۱۲/۲۴

علی اصغر ولی پور

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان حاجی آباد

آگهی‌تقدان زنداگیت

نظر به اینکه آقای فاضل حبیب زاده فرزند عبدالطیف باستاند دو فقره استشهادیه محلی اعلام نموده اند که سند مالکیت شش‌دانگ یکپاک گاراژ بشماره پلاک ۱۷۱۵۸ اصلی بمساحت ۴۸/۷ مترمربع واقع در روستای پدل قطعه هشت بخش ۲۴ بندرلنگه که در دفتر جلد ۵۲ صفحه ۳۳۵ شماره ۷۸۰ بنام آقای فاضل حبیب زاده ثبت و سند مالکیت بشماره ۰۹۲۱۷ الف صادر و تسلیم گردید و اکنون در مالکیت ایشان مستقر می باشد که بعلت جایجایی مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده اند بدینوسیله اعلام می دارد هر کس مدعی وجود اسناد مالکیت فوق نزد خویش و یا انجام معامله نسبت به پلاک مذکور می باشد برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اسناد و املاک بایستی ظرف مهلت ۱۰ روز از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه عین اسناد مالکیت و یا سند انتقال رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا عدم ارائه اسناد مالکیت و یا سند انتقال رسمی به این اداره المثنی سند مالکیت موصوف برابر مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد شد .

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۱۲/۲۴

صادق خواجه بهرامی –رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندر لنگه

شناخت و رعایت نکات ایمنی ارائه شده توسط ناظرین و بازرسان ایمنی مهمترین اصل در سفرهای دریایی است

و رعایت آن ضامن سلامتی شماست

روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان

بامصرف ماهی و میگو سلامتی را به خانواده خودمیدهمید

روابط عمومی شایات خرمزگان



سه‌شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۹۵
۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۸
سال شانزدهم شماره ۲۴۴۶

- طالع بینی**

فروردین ممکن است احساس کنید که نیاز است در رابطه با کاری که اخیراً انجام داده‌اید توضیحی بدهید اما قبل از اینکه احساس پشیمانی و تاسف کنید انگیزه خود را از این کار منگوش کنید. اگر واقعاً از حد و حدود خود خارج شده‌اید غدرخواهی لازم است. اما کاری انجام ندهید که بعد وانمود کنید از انجام آن متأسف هستید.

اردیبهشت
حتی اگر شما اخیراً در محل کارتان اوقات سخت و دشواری را تجربه کرده باشید امروز احتمالاً در رابطه با آن چه اتفاق افتاده احساس بهتری دارید. متأسفانه تغییر احساسات درونی شما ممکن است توسط این افکار شما که از اشتباه دوری کنید تأثیر گرفته باشد. مطمئن شوید که به اشتباه انکار و تکذیب دچار نشوید و بدین ترتیب می توانید تمام روز خود را از نگرانی و اضطراب رهایی بخشید.

خرداد
شما در رابطه با آن چیزی که امروز می خواهید یک ذهن خالی از پیش‌اندازی دارید که این احساس شما را قادر می‌سازد که همه چیز را بسیار مطبوع تر و راحت تر از همیشه ببینید. اما شما آرزو دارید که برای کسانی که دوستانشان دارید هر چیز مطبوع و خوشایند را بخواهید. از واقف شدن بر احساسات تان ترسیدید حتی اگر نتوانید برای آنچه که احساس می‌کنید دلیل و منطق بیابرد. با وجود اینکه منطقی بودن و زندگی در قلمر عقل و منطق برای شما آسان تر است اما خیلی بهتر است که آنها را از احساسات تان جدا کنید.

تیر
امروز شما دید دیگری نسبت به زندگی دارید و این دیدگاه شما به زندگی بسیار متفاوت تر از همیشه است. یک توجه عمیق می تواند شما را به اولین گام برای یک سفر باورنکردنی در آینده راهنمون کند اما شما احتمالاً هنوز نمی‌دانید که کجا می‌خواهید بروید. اگر توانستید یک چشم‌انداز روشن‌سن برای خود ایجاد کنید نگران نشوید. اکنون هر حرکتی که بکنید خوب است؛ در واقع بهتر از این است که اصلاً حرکت نکنید. مقصد شما به موقع خودش برای شما آشکار خواهد شد.

مرداد
تلاش برای برقراری تعادل بین دنیای درونی و بیرونی خود می تواند امروز تبدیل به یک سنساریوی عالی شود. مسیر شغلی شما ممکن است اکنون تغییر کند اما شما ترجیح می‌دهید تا به اهداف طولانی مدت و قدیمی خود وفادار بمانید. در زمان تعطیلات آخر هفته شما از جنگیدن و مقاومت در برابر تغییرات خسته خواهید شد. تسلیم شدن در برابر امواج قوی تر اکنون شما را قادر می‌سازد که با موفقیت حرکت کنید به جای اینکه در دقیقه آخر مجبور باشید برای حرکت کردن به خودتان فشار بیابورید.

شهریور
شما از کار کردن بر روی مسائل هیجان آور و شگفت انگیز خسته شده اید و آرزو می‌کنید که ای کاش به زمانی برگردید که زندگی و کارتان یک محیط ثابت و پایدار داشت. خوشبختانه این گام‌های سریع و پرشتاب در اواخر هفته آهسته خواهد شد. بعد از آن هر آن چه لازم است انجام دهید اما خودتان را خسته نکنید.

مهر
احساسات شما اکنون یافته شدند و هر چه بیشتر شما تلاش کنید تا آنها را کنترل کنید کمتر می‌توانید آنها را تحت اختیار خود درآورید. به جای تلاش برای سرکوب کردن تغییرات خلقی تان فقط سعی کنید با این جریان پیش بروید. هر آنچه که در آن لحظه احساس می‌کنید به زبان آورید. به یاد داشته باشید امروز نیازی به واکنش نشان دادن در برابر هر چیزی ندارید.

آبان
بسیار باوجوداینکه دیگران امروز تلاش می‌کنند تا با ایجاد فشار بر شما ذهن تان را سر و سامان ببخشند این نیاز آنها را نشان می‌دهد نه شما؛ زمانه و روش شخص دیگری را برای خودتان قبول نکنید به خاطر اینکه باعث می‌شود که شما تصمیم احمقانه‌ای بگیرید.

آذر
شما در رابطه با آینده خود ذهنی خالی از هر گونه بیش دآوری و قضاوت دارید با این حال نمی‌دانید جریان باد شما را به کجا می‌برد. دیدگاه شما در رابطه با گذشته کاملاً برعکس آینده است و آن قدرها در رابطه با آن آسان گیر نیستند. نظرات و تمایلات محکم و نیرومند شما براساس تاریخ شخص شما طرح ریزی می‌شود. مخصوصاً اگر هیچ داستانی در رابطه با دوران کودکی خود نگوئید.

دی
در محل کار تصمیم گیری خیلی سخت است به خاطر اینکه شما دو جنبه از مسائل را می‌پنید و به آن توجه دارید. اما فقط به خاطر اینکه شما نظرات چندگانه‌ای در رابطه با موضوع دارید به این معنی نیست که همه آنها خوب هستند. به سبک و سنگین کردن و فکر کردن درباره این انتخاب‌ها ادامه دهید اما جواب نهایی خود را به بعد از ظهر موکول کنید.

بهمن
شما هنوز می‌توانید کار شگفت انگیزی انجام دهید تا زمانیکه انرژی خود را برای جنگیدن در برابر جریان‌ات غالب هدر ندهید. همه چیز به‌سرعت تغییر می‌کند و شما باید عاقل باشید که در لحظه حال بر اتفاقات ضروری تمرکز کنید به جای اینکه در باره آینده فکر کنید. با محدود کردن توجه تان می‌توانید بیشتری برای ابراز وجود پیدا کنید.

اسفند
با وجوداینکه اتفاقات بسیاری در زندگی شما در حال وقوع است ممکن است شما بخواهید که از کنار همه اینها بگذرید البته شما نیاز خواهید داشت که در رابطه با کارتان موضع مشخصی اتخاذ کنید اما شما به طور غریزی میدانید که بهتر است انرژی خود را هدر ندهید و آن را برای مواقع ضروری نگه دارید.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۷:۵۳	اذان صبح ۰۵:۰۵:۴۶	اذان صبح ۰۴:۵۸:۳۶	اذان صبح ۰۴:۱۸:۱۳	اذان صبح ۰۴:۵۱:۲۰	اذان صبح ۰۴:۳۲:۵۱	اذان صبح ۰۴:۵۴:۳۲	اذان صبح ۰۴:۴۲:۳۲
طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۰۹	طلوع آفتاب ۰۶:۲۶:۱۷	طلوع آفتاب ۰۶:۱۷:۰۹	طلوع آفتاب ۰۵:۳۷:۱۲	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۲۶	طلوع آفتاب ۰۵:۵۲:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۴:۳۳	طلوع آفتاب ۰۶:۰۳:۳۵
اذان ظهر ۱۱:۵۴:۳۹	اذان ظهر ۱۲:۲۵:۰۴	اذان ظهر ۱۲:۱۶:۲۱	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۱۶	اذان ظهر ۱۲:۰۹:۳۰	اذان ظهر ۱۱:۵۱:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۱۳:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۱۴
غروب آفتاب ۱۷:۵۳:۱۸	غروب آفتاب ۱۸:۲۳:۰۷	غروب آفتاب ۱۸:۱۴:۴۶	غروب آفتاب ۱۷:۳۴:۳۶	غروب آفتاب ۱۸:۰۷:۴۹	غروب آفتاب ۱۷:۴۹:۳۸	غروب آفتاب ۱۸:۱۱:۳۴	غروب آفتاب ۱۸:۰۰:۱۰
اذان مغرب ۱۸:۰۸:۵۵	اذان مغرب ۱۸:۳۹:۲۲	اذان مغرب ۱۸:۳۰:۳۸	اذان مغرب ۱۷:۵۰:۳۲	اذان مغرب ۱۸:۲۳:۴۷	اذان مغرب ۱۸:۰۵:۴۲	اذان مغرب ۱۸:۲۷:۴۲	اذان مغرب ۱۸:۱۶:۳۱

می خواهید عضله بسازید؟ این غذاها را فراموش نکنید	❖ مخمر خوراکی دفعه بعد که خواستید سس پنیری و یا خامه ای درست کنید و یا خواستید به باب کسورن خود طعمی بنیری اضافه کنید از مخمر خوراکی استفاده کنید. سه قاشق غذا خوری از آن حاوی ۱۲ گرم پروتئین است و منبع مناسبی از ویتامین های گروه B نیز هست. ویتامین های B برای قدرت عضلانی ضروری هستند. آنها همچنین به سوخت و ساز آمینو اسیدها و پروتئین کمک می کنند، همچنین علاوه بر ترمیم زخم های عضلات به پیشگیری از آسیب رسیدن به آنها نیز کمک می کنند. ❖ ماست یونانی وقتی عضله سازی می کنید دریافت کافی کلسیم بسیار مهم است، چون مسلمانا برای نگه داشتن عضلات به استخوان های قوی نیاز دارید. کلسیم نقش اساسی را در انقباض و هم در انبساط عضلات ایفا می کند. اگر به اندازه کافی کلسیم دریافت نکنید، ممکن است منجر به گرفتگی عضله شود و وزنه زدن را برایتان زجر آور کند. ماست یونانی تقریباً دو برابر ماست معمولی پروتئین دارد، بعلاوه دارای پروبیوتیک های مفید برای	❖ فنجان بو داده آن دارای ۳۷ گرم پروتئین است. سویا همچنین سرشار از منیزیم است، ماده مغذی که برای سوخت و ساز انرژی به کار می رود، مخصوصاً زمانی که از ورزش های قدرتی برای ساخت عضله کمک می کنید. منیزیم همچنین نقش‌سی حیاتی در رشد و ترمیم عضله ایفا می کند. در واقع منیزیم برای ساخت عضله کلیدی است طوری که برخی متخصصان توصیه می کنند در صورت انجام تمرینات قدرتی از مکمل استفاده کنید تا به افزایش قدرت تان کمک کند. سطح پایین منیزیم باعث خستگی، کاهش انرژی خروجی و گرفتگی عضلاتی می شود. ❖ تخم شاهدانه تخم شاهدانه سرشار است از پروتئین. تنها سه قاشق غذا خوری تخم شاهدانه حاوی ۱۰ گرم پروتئین و مقدار مناسبی اسید چرب امگا ۳ است. فقط باید مواظب مقدار مصرفتان باشید چون با هر قاشق ۵۰ کالری خیلی سریع میزان کالری دریافتی تان از تخم شاهدانه بالا می رود. دوز مورد نیاز روزانه خود را با استفاده از تخم شاهدانه در سالاد، اسموتی و ماست دریافت کنید.
--	--	--

کمتر کالری مصرف کنید تا جوان بمانید



کاهش مصرف کالری می تواند روند فرآیند پیری را در سطح سلولی کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، تحقیقات نشان می دهد ژنماینکه پروبوزوم ها، سازندگان پروتئین سلول، کند می شوند فرآیند پیری هم کند می شود. کاهش سرعت موجب کاهش تولید می شود اما به پروبوزوم ها یک فرصت اضافی می دهد تا خودشان را ترمیم نمایند.

جان پرایس، استاد دانشگاه بیرینگ در یوتا آمریکا، در این باره می گوید: «پروبوزوم ها یک مکانیسم پیچیده ای دارند و به طور متناوب نیاز به تعویض و ترمیم بخش های خود دارند.» محققان در این مطالعه دو گروه از موش ها را مورد بررسی قرار دادند. یک گروه دسترس‌سی نامحدود به غذا داشتند در حالیکه گروه دیگر محدود به مصرف ۲۵ درصد کالری کمتر بودند، اگرچه تمام مواد مغذی ضروری زنده ماندن را دریافت می کردند. محققان دریافته، محدود کردن مصرف کالری موجب افزایش طول عمر می شود.

سلول ها از استرس اکسیداتیو در غشای سلولی محسوب می شود. مصرف منظم بادام می تواند از انسان در برابر مشکلات قلبی، سرطان و آلزایمر محافظت کند. بادام منبع خوبی برای چربی های سالم، مقداری کربوهیدرات، پروتئین و فیبر است، که ترکیبی ایده آل برای افسرد مینماید به دیابت محسوب می شود. افزون بر این، مصرف بادام ساده معنی منیزیم را در اختیار بدن قرار می دهد، که برای بیش از ۳۰۰ عملکرد بدن مانند کنترل قند خون ضروری است.با توجه به محتوای بالای آنتی اکسیدان ها که برای مبارزه با رادیکال های آزاد و همچنین استرس اکسیداتیو ضروری هستند، مصرف بادام می تواند از مشکلات قلبی و سرطان پیشگیری کند.مصرف بادام به پیشگیری از سکنه مغزی، حمله قلبی، و آسیب کلیوی می تواند به افراد کرد زیر ۱۸ ماده غذایی منبع خوبی برای منیزیم است،

جدا از بهبود کلسترول خوب، بادام توانایی کاهش سطوح تری گلیسیرید و کلسترول بد خون (LDL) را نیز دارد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، مواد غذایی سالم بسیاری وجود دارند که مردم باید به جای غذاهای فرآوری شده از آنها استفاده کنند تا هرچه بهتر سلامت بدن خود را حفظ کنند. به عنوان مثال، مغزهای خوراکی و دانه ها فوق العاده سودمند هستند زیرا سرشار از ویتامین E، چربی های غیر اشباع تک پیوندی، پروتئین و فیبر هستند. این مواد غذایی می توانند احساس سیری بلند مدت را در فرد ایجاد کنند و بر همین اساس، از هوس های غذایی جلوگیری می کنند.به گزارش "گفتنی هلت نیم"، بنابر نتایج مطالعه بالینی انجام شده روی افرادی که مشکلات قلبی داشته اند، مصرف بادام می تواند کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش دهد. به این بیماران روزانه ۱۰ گرم بادام داده می شد.

جدا از بهبود کلسترول خوب، بادام توانایی کاهش سطوح تری گلیسیرید و کلسترول بد خون (LDL) را نیز دارد. افزون بر این، شاخص آتروژنیک نیز کاهش می یابد که شرایط خوبی محسوب می شود زیرا این شاخص به برخی از مشکلات عروقی و التهاب پیوند خورده است. در دیگر فواید مصرف ۱۵ دانه بادام در روز می توان به موارد زیر اشاره کرد: بادام سرشار از ویتامین E است، که یک آنتی اکسیدان عالی برای ایمن نگه داشتن

مواد خوراکی استخوان ساز به بچه ها بدهید

به گفته کارشناسان، تقویت استخوان ها باید از دوران کودکی آغاز شود و در سنین بالا ادامه یابد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، کارشناسان تغذیه مصرف مواد خوراکی زیر را برای ایجاد استخوان های قوی از دوران کودکی توصیه می کنند:
– تامین یک منبع خوبی از کلسیم در هر وعده غذایی، مانند شیر، پنیر، ماست، بادام، انجیر، کلم بروکلی، سویا، شلغم یا کلسیم اضافه شده.

❖ استفاده از تایش نور خورشید طبیعی برای جذب ویتامین D بیشتر. همچنین تخم مرغ، ماهی چرب و غذاهای غنی شده نظیر شیر و آب پر تقال مصرف شود.

❖ به فرزند خود لوبیا سیاه و سفید، اسفناج، کره بادام زمینی، بادام، لوبیا، آووکادو و نان گند کامل، که منابع خوبی از منیزیم هستند، بدهید. لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سبزیجات برگدار سبز (مانند کلم، کلم بروکلی و اسفناج) را به خاطر داشتن ویتامین K به فرزندتان بدهید.

همه ما آب از شیب گذشته‌ را که روی میز، کنار تخت و میز آشپزخانه قرارداشته است، نوشیده‌ایم؛ حتی آب بطری را که در ماشین مانده؛ اما آیا نوشیدن این آب برای بدن مضر نیست؟ به گزارش سلامت نیوز، به گفته متخصصان بدن در طول شب دچار کمبود آب می‌شود و بیشتر افراد بااحساس تشنگی از خواب بیدار می‌شوند، این موضوع غیرمعمول نیست. اما این که آیا می توان آب شب مانده را مصرف کرد یا نه، جای بحث دارد.به احتمال زیاد می‌دانید که آب بدون سربوش را نباید نوشید زیرا بهداشتی نیست. گردوغبار، مواد زائد و حتی بشه ممکن است هنگام شب در لیوان آب بیفتد. یارح درسته‌با شیشه آب می‌تواند ایجاد مشکل‌کند به این دلیل که پوست ما آلوده به عرق، گردوغبار، سلول‌های پوست و ترشحات بینی است و زمانی که دهانتان را روی بطری می‌گذاریم این آلودگی وارد آب می‌شود.

آلوتئورا سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است، ویتامین‌های گروه (B6، B3، B2، B1، B2، B3، B6)، فولیک‌اسید، ویتامین‌های A و E، از مهم‌ترین ویتامین‌های موجود در این گیاه هستند. به‌علاوه، حدود ۲۰ نوع ماده معدنی هم در آلوتئورا کشف شده که کلسیم، منیزیم، روی، کروم، سلنیوم، سدیم، آهن، بتاسیم، روی و منگنز از مهم‌ترین آنها محسوب می‌شوند.

این روزها که بیشتر ما درگیر زندگی ماشینی شده و به انواع غذاهای آماده یا فست‌فودهای چرب رو آورده‌ایم، احتمال گرفتگی عروق خود را با پلاک‌ها و چربی‌ها افزایش داده و بیش از پیش خودمان را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی یا اسکته‌های قلبی و مغزی قرار داده‌ایم. از این رو، نقش یک رژیم غذایی سالم در زندگی تک‌تک ما از اهمیت بالایی برخوردار است. آلوتئورا، جزو آن گروه از خوراکی‌هایی است که می‌تواند در حفظ سلامت سیستم قلبی و عروقی‌مان نقش بسزایی داشته باشد. این ماده غذایی حاوی اسیدهای چرب مفید و گیاهی مانند HLC است و مصرف منظم آن می‌تواند میزان تجمع چربی در عروق خونی را تا حد قابل‌قبولی کاهش دهد. استرسول‌های گیاهی موجود در آلوتئورا علاوه بر کاهش خطر گرفتگی عروق و سکنه‌های قلبی و مغزی، عوارض ناشی از حساسیت را هم در بدن کم می‌کنند.



سلامت

آگهی عمومی ارزیابی کیفی مناطق سه کران	نوبت اول
مناقصه دو مرحله ای شماره ۲۸۷/ ۹۵ م م ت	نوبت اول
موضوع: خرید تجهیزات آزمایشگاه زمین شناسی	نوبت اول
شرکت نفت و گاز اروندان (خریدار) در نظر دارد کالاهای موضوع فوق را از طریق شرکت ها و پیمانکاران داخلی واجد صلاحیت تأمین نماید. بدین وسیله از کلیه شرکت هایی که دارای شرایط ذیل می باشند دعوت می گردد اسناد و مدارک خود را بر اساس استعمال ارزیابی کیفی، برای ارزیابی و تعیین صلاحیت به این امور ارسال نمایند:	نوبت اول
الف- شرایط متقاضی و معیارهای ارزیابی کیفی:	نوبت اول
۱. توان مالی ۲. ارزیابی مشتریان قبلی و حسن شهرت ۳. استانداردهای تولید ۴. داشتن تجربه و دانش در زمینه مورد نظر ۵. حسن سابقه ۶. تضمین کیفیت خدمات و محصولات	نوبت اول
ب – موضوع: موضوع مناقصه عبارت است از خرید تجهیزات آزمایشگاه زمین شناسی.	نوبت اول
برآورد مبلغ کل مناقصه ۰۰۰،۰۰۰،۶۴۲٫۴۰۰ (شصت و دو میلیون و یکصد هزار) ریال از نوع سپرده (واریز شرکت در مناقصه ۰۰۰،۰۰۰،۱۰۰،۲۲۲ (دویست و سی و دو میلیون و یکصد هزار) ریال از نوع سپرده (واریز وجه نقد) و یا ضمانتنامه بانکی معتبر است.	نوبت اول
متقاضیان می توانند از تاریخ درج آگهی نوبت اول و حداکثر تا مدت ۵ روز از تاریخ درج آگهی نوبت دوم، همراه با نامه در خواست که شماره و موضوع مناقصه در آن قید شده باشد(و معرفی نامه)، برای دریافت استعمال ارزیابی کیفی به خرمشهر، بلوار آیت الله خامنه ای، نبش ناصر خسرو (و یا تهران، خیابان خالد اسلالمبولی، خیابان پنجم، پلاک ۲۰، طبقه دوم) امور حقوقی و قراردادهای شرکت نفت و گاز اروندان مراجعه کنند.	نوبت اول
پس از تکمیل استعمال یاد شده، شرکت کنندگان در ارزیابی باید پرسشنامه کامل شده و مستندات مورد نیاز را حداکثر ظرف مدت دو هفته از آخرین مهلت دریافت اسناد به این شرکت تحویل دهند.بدیهی است انتشار این آگهی صرفا به منظور شناسایی و ارزیابی متقاضیان طبق قانون برگزاری مناقصات بوده و ارسال اسناد و مدارک فوق الذکر هیچگونه حقی برای متقاضیان در مقابل این شرکت ایجاد نمی کند. ضمناً هرینه درج آگهی بهعهده برنده مناقصه است. متقاضیان در صورت داشتن هر گونه سوالی می توانند با شماره تلفن های ۸۸۷۲۴۲۴۵-۰۲۱ تماس بگیرند.	نوبت اول
شماره مجوز ۰۵۴۵۷/۱۳۹۵	نوبت اول

روابط عمومی شرکت نفت و گاز اروندان	نوبت اول
چهارمین جشنواره زیباترین و مناسب ترین فضای سبز شهری	نوبت اول
شروع ثبت نام: ۱۵ بهمن الی ۳۰ اسفند ماه ۱۳۹۵	نوبت اول
نحوه ثبت نام: ارسال نام و نام خانوادگی و آدرس دقیق به شماره پیامک ۲۵۸۱۳۷۰۰۰	نوبت اول
تماس با دبیر خانه جشنواره به شماره ۱۹-۰۷۶۳۳۷۵۳۴۱۸	نوبت اول
از طریق وب سایت WWW.PARKS.BANDARABBAS.IR	نوبت اول

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبزشررداری بندرعباس	نوبت اول
سازمان پارکها و فضای سبز	نوبت اول

چهارمین جشنواره زیباترین و مناسب ترین فضای سبز شهری

شروع ثبت نام: ۱۵ بهمن الی ۳۰ اسفند ماه ۱۳۹۵

نحوه ثبت نام: ارسال نام و نام خانوادگی و آدرس دقیق به شماره پیامک ۲۵۸۱۳۷۰۰۰

از طریق وب سایت WWW.PARKS.BANDARABBAS.IR

