

یک روان‌پزشک: اختلال خواب می‌تواند نشانه بیماری باشد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز گفت: اختلال خواب و بیداری مکرر شبانه می‌تواند نشانه ابتلا به بیماری باشد و افرادی که با مشکل بیداری شبانه مواجه هستند باید به پزشک مراجعه کنند.
دکتر اشرف تشکری در گفت‌وگو با ایسنا ، اظهار کرد: اختلال خواب و بیداری مکرر شبانه یک مشکل شایع روان‌پزشکی است و بسیاری افراد به دنبال مختلف با این مشکل مواجه هستند.

وی افزود: خوابیدن یک فرآیند فیزیولوژیک است که موجب تجدید قوا و افزایش توان بدن می‌شود و زمانی که فردی نمی‌تواند خواب آرامی داشته باشد و با مشکل بیداری مکرر شبانه مواجه است، باید به پزشک مراجعه کند تا علت اصلی بی‌خوابی مشخص شود. تشکری تصریح کرد: وجود برخی بیماری‌ها مانند اختلالات تنفسی، افسردگی، اضطراب و فعالیت نامنظم غده تیروئید از جمله عوامل مؤثر در بی‌خوابی است و در صورتی‌که فردی به این بیماری‌ها مبتلا باشد، به احتمال بسیار با مشکل بیداری شبانه هم مواجه است.
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز خاطر نشان کرد: بیدار شدن مکرر از خواب، اگر در مراحل ابتدایی فرآیند خواب باشد طبیعی است، ولی اگر فرد در طول شب به صورت مکرر از خواب بیدار شود و در طول روز نیز احساس خستگی داشته باشد، نگران کننده است و باید برای یافتن علت مشکل به پزشک مراجعه شود؛ اختلال خواب و بیداری شبانه در برخی موارد با توجه به مواردی جزئی مانند رعایت بهداشت خواب برطرف می‌شود. وی اظهار کرد: بدن انسان نیازمند خواب است، به همین دلیل نباید نسبت به موضوع اختلال خواب بی‌توجه بود؛ اختلال خواب و بیداری مکرر شبانه می‌تواند مشکلات دیگری را ایجاد کند.

جوابیه

◆ به استحضار می‌رساند پرو مطلب درج شده در صفحه ۳ روزنامه دریا مورخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۴ در قسمت صلبای مردم با موضوع سگهای ولگرد در محله درخت سبز واقع در کمرپندی، خواشنمندانست دستور فرمایید به جهت جلوگیری از انتقال بیماری و حیوان گزیدگی ضمن بررسی اقدام عاجل در خصوص اتلاف سگهای ولگرد در این منطقه بعمل آمده و از نتیجه حاصله این مرکز را مطلع نمایند.

دکتر حاجی زاده – رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندر عباس

سال نو ، شروع زیا

◆ سال به زیبایی قطره قطره بارانش تمام می‌شود.زمین هنوز بایر جاست و آسمان هنوز آبی، ستاره زیباست و شهر پر از آقاقت.

آری رسیدن برستوها نزدیک است . بار دیگر قرار است برستویی در آسمان به شوق عید پرواز کند ، سالی دیگر قرار است درخانه ها سفره ای از جنس سبب به پهنای دریا گسترده شود . آسمان صمیمی تر از همیشه می بارد نسیم گرم بهاری دست نوازش بر سر درختان خشکیده شب می کشد برای شروع روزی دیگر ، سال رو به غروب است ، طلوعی دیگر در پیشی است پشپایشی طلوعی نو را به تمامی درختان خشکیده و جوانه های کل امید تریک می گویم. به امید شروعی زیبا

ناز بلاذگری – دانش آموز پایه سوم راهنمایی مدرسنمونه دولتی نورالهی

با حضور سرپرست شیلات ایران افتتاح شد

سایتهای "پرورش ماهی در قفس" و "تکثیر ماهیان دریایی" در بندرلنگه

خوبی پرخودار باشند و این درحالیست

نیز تا ظرفیت تولید ۹۰۰ هزار تن پرورش ماهی در قفس وجود دارد.
وی با رد صدور مجوز جدید صید بدلیل کاهش ذخایر آریزان و بیست برابر شدن تلاش صیادان برای صید نسبت به ده سال گذشته و عدم سودد کافی برای صیادان ، تصریح کرد :
بایستی به سمت شیوه های جدید تولید و پرورش آریزان سوق پابیم .
سرپرست سازمان شیلات ایران گفت: با توجه به مطالعات و تحقیقات انجام شده که کاهش ذخایر آریزان را تأیید کرده است، صدور مجوز صید جدید منطقی نبوده و امکان پذیر نمی باشد.
تقوی افزود: کسانی که تقاضای درخواست مجوز صیادی دارند بهتر است ابتدا وضعیت صیادان قدیمی و درآمد افراد مجوز دار را بررسی کنند.
وی ادامه داد: مدیریت شیلات اعتقاد دارد باید شرایطی فراهم شود که صیادان بتوانند از زندگی

به گزارش خبرنگار اعزامی روزنامه «دریا» سرپرست شیلات ایران در این مراسم با قدرانی از استاندارد هرمزگان در حمایت و پشتیبانی از طرحهای شیلای و بیان اینکه بایستی امورات صید و صیادی به بخش خصوصی واگذار شود ؛ گفت :
بایستی از ظرفیت های بخش خصوصی در پرورش ماهی در قفس ، تکثیر ماهیان دریایی ، سایت میگو و ... استفاده کرد .

گرفته شده است و با امضای تهاغنامه با ظرفیت های پرورش ماهی در قفس گرفته شده است و با امضای تهاغنامه با

استاندارهرمزگان:

توسعه زیر ساختهای بهداشت تنگناهارا مرفع می سازد



استاندار هرمزگان در آیین کلنگ زنی آغاز ساخت دانشگاه پرستاری مامایی ویراپزشکی ، مجتمع فرهنگی ورزشی و مسجد پردیس دانشگاه گفت : با اجرای پروژه های عمرانی در حوزه های مختلف فرهنگی ، ورزشی ، اقتصادی ، آموزشی وبهداشت ودرمان هر روزشاهد پیشرفت

وآیدانی در استان هستیم.

"حسین هاشمی تختی" جش در توسعه

زیر ساختهای بهداشت ودرمان را موجب رفع کمبود ها و تنگناهای این حوزه دانست و بیان کرد: بخش بهداشت ودرمان به کار بیشتری نیاز دارد تا به استاندارد های لازم در این بخش برسیم و این مهم با همت

◆



استاندار هرمزگان : استانداردی نیز از افراد تحصیلکرده در بخش صید و صیادی حمایت می کند .
وی تصریح کرد: در بخش پرورش میگو، هزارتن افزایش تولید و دو مرتبه در سال برداشت محصول داشتیم وسال گذشته هزار تن میگو در بازارهای داخلی توزیع شد .
تقوی افزود: در حال حاضر بدلیل کاهش ذخایر آریزان، نمی توانیم صدور مجوزهای جدید داشته باشیم.
استاندار هرمزگان نیز در این مراسم بر سازگری در بخش صدور مجوز و اشتغالزایی تأکید کرد و گفت :
بایستی از ظرفیت های پرورش ماهی در قفس

استفاده کرد.
وی گفت:یکی از توانمندیهای استان، آیزی پروری است و بایستی از سرمایه گذاران برای سرمایه گذاری در این بخش حمایت شود که در استان "ستاد خدمات سرمایه گذاری" با عنوان «بنجره واحد» راه اندازی شده است که به طرحهای سرمایه گذاران در کوتاه ترین زمان ممکن و بدون بروکراسی اداری بررسی و پاسخ داده شده است .

هاشمی افزود: در محل معیشت مردم مناطق ساحلی است و وابستگی اقتصاد مردم به دریا تلاش همه جانبه برای ساماندهی به فعالیت مردم این مناطق را

کشف سنگ‌های کهربایی مرزین به حشرات ۲۰ میلیون ساله!

محققان موزه دیرین‌شناسی پرو در جست‌وجوهای خود در شمال این کشور موفق به کشف سنگ‌های کهربایی شده‌اند که حشراتی از ۲۰ میلیون سال قبل در آن محفوظ مانده‌اند. به گزارش (ایسنا) به نظر می‌رسد این حشرات ریز در زمان دایاسورها و پیش از عصر یخی در سه میلیون سال پیش زندگی می‌کردند. این گونه‌ها کمیاب بوده و محققان موزه دیرین‌شناسی مایر هاینیگن که به مطالعه چشم‌اندازهای زمین می‌پرداختند انتظار کشف آنها را نداشتند.

این دانشمندان در زمان حفر زمین در شهر چکلیو در شمال پرو با این حشرات روبرو شدند که کاملاً در مخزن ۲۰ میلیون ساله از کهربا حفظ شده بودند. این فسیل کهربایی در پی به دام افتادن حشرات در شیره چسبناک روی درختان شکل گرفته است. با تلاش بیشتر این حیوانات، آنها بیشتر داخل این شیره فرو می‌روند. سپس این درختان مرده و در طول زمان به درون بستر زغال‌سنگ فرو می‌رند. در طول این دوره، شیره درخت سخت شده و به سنگ کهربا تبدیل می‌شود. در این نمونه‌های کهربایی، حشرات، عنکبوت‌ها و تعدادی مارمولک کوچک به طور شگفت‌انگیزی حفظ شده‌اند. سال گذشته این تیم تحقیقاتی در شمال آمازون و در شمال شرق پرو موفق به شناسایی تیتابیوی فسیل شده از دوره پلیستوسن در حدود ۲۰۵ میلیون سال پیش شده بودند.

◆

ایلاک و خودرو

تلفن:۰۹۱۷۶۵۲۵۰۸
فروش منزل ویلایی میناب بلوار امام رویروی کلاتری ۱۱دخلمر کوجه قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۳۶۱۰۵۸، ۰۹۱۷۳۶۸۳۵۴، ۰۹۱۷۳۶۸۳۵۴
فروش یک قطعه زمین ۵۴۲متری تعاونی مسکن شهرداری با امتیاز ۱۰ طبقه ، واقع در خیابان سملو ، جنب شرکت غملو و در امتداد دانشگاه امیرکبیر ، مشرف به ساحل دریا و پارک غدیر

تلفن تماس: ۰۹۱۷۱۵۸۹۵۴
فروش یک قطعه فعال با یک هکتار زمین سند دار ثبتی ۳۴۰۰متر سوله در ۵ قسمت ساختمان اداری ۵۰۰متر ساختمان کارگری ۲۰۰متر دارای آب ، برق و ۵ خط تلفن به علت بیماری به قیمت کارشناسی به فروش می رسد.

شماره تماس: ۳۳۳۱۲۸۱
فروش آزادگان ۴ ویلایی طبقه هکفت زیر بنا ۷۷۰متر ۴ خواب فروشی دامانی فاز ۳فرهنگیان گوهران ۲۴ قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۶۱۰۸۲
فروش یک باب مغازه طبقه سوم جنب سینما واقع درمجتمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

۰۹۲۵۳۳۵۳۵
فروش منزل ویلایی به متراز ۱۱۲متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا ۸۰میلیون تومان

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۲
فروش تاکسی روا قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۶۱۰۸۲
اجاره یک باب مغازه در مجتمع تجاری ستاره شهر طبقه ۴ دکور و امکانات کامل

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۵۱ ، ۰۹۱۷۹۳۸۴۱۹۰ ، ۰۶۶۶۹۶۶۰
ایلاک کوثر- رویروی فروشگاه انکا – جنب پتراجردن
فروش دوخواب ۸۰متری پشت پمپ بنزین خلیج فارس ۲۰م وام- ۱۳ میلیون رهن ۱۷م نقد
فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۵۲متری نوساز- ۱۵ م وام ۱۲ م رهن- ۱۴م نقد
فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۶۰متری ۱۸م وام- ۱۵م رهن ۱۵م نقد
فروش یک خواب خیابان دانشگاه ۵۳میلیون
فروش دو خواب شهرک اندیشه ۱۸۰متر- ۱۵م وام- ۱۳ م رهن ۲۰م نقد
فروش دو خواب ۱۸متری ۱۸م وام- ۱۵ م رهن ۲۸میلیون نقد
فروش دو خواب ۱۰۶متری خیابان طلوع، ۲۰م وام، ۱۵م رهن- ۱۸م نقد
فروش یک خواب مجتمع شهیددقت ۲۲متر- ۱۰م وام- ۱۰م رهن- ۱۶میلیون نقد
فروش مهرگان ۵۸متری- ۲۰میلیون وام- ۱۰ م رهن- ۱۲میلیون نقد
فروش یک خواب ۵۹متری مهرگان- ۲۰م وام- ۱۰م رهن- ۱۳میلیون نقد
فروش یک خواب ۵۹متری مدباس ۲۰م وام- ۱۱میلیون رهن- ۱۱میلیون نقد
فروش یک واحد یک خوابه ۶۰ متری خیابان پمپ گاز رویروی پارک مهرگان- ۲۰م وام- ۱۱م رهن- ۱۳م نقدی

گفتنی است سایت پرورش ماهی در قفس ظرفیت تولید ۲۰۰ تن ماهی در قفس در ساحل دریایی پنج هکتار و مساحت اراضی ساحلی سه هکتار را داراست و برای ده نفر اشتغالزایی شده است . همچنین مرکز تکثیر ماهیان دریایی بندرمعلم میزان ظرفیت تولید یک میلیون قطعه بچه ماهی را داراست که در سال جاری ۴۰۰ هزار قطعه تولید می شود .

گفتنی است مسئولان کشوری و استانی از پروژه های مختلف صید و صیادی در غرب و شرق استان بازدید کردند .

آگهی مناقصه عمومی مسکن مهر

و اوراق بهادار ۳- تصویر برگ تشخیص صلاحیت و رتبه بندی
۴- تصویر گواهی سابقه اجرائی در رشته و زمینه کار مورد نظر
۵- لیست کادر فنی و عناصر کلیدی شرکت همراه با تصاویر مدارک تحصیلی و سجدلی آنها
۶- رونوشت پیمانهای منعقد شده قبلی
۷- لیست و مشخصات پیمانهای در دست اجراء مرتبط با موضوع مناقصه
۸- ارائه فهرست ماشین آلات و تجهیزات در تملک پیمانکار یا شرکت
۹- گردش مالی در طول یکسال گذشته
۱۰- تصویر رضایت نامه از کارفرمایان قبلی
۱۱- تکمیل فرم خوداظهاری با مهر و امضای شرکت. توضیح اینکه کلیه مدارک ذکر شده میبایست کیی برابر اصل گردیده و در پاکت مهر و موم شده تحویل واحد دبیر خانه بنیاد مسکن هرمزگان به آدرس ارائه شده، گردد و رسید دریافت نمایند.
۱۲- ارائه گواهی توان انجام کار از وزارت مسکن و شهرسازی (سازمان مسکن و شهرسازی) بنیاد مسکن در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات رسیده مختار می باشد. هزینه درج آگهی بعهدہ برنده مناقصه می باشد. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصه ها http://iets.mporg.ir/ مراجعه نمایند .

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی هرمزگان



اسکلت و سقف ۴۰ درصد – اتمام عملیات سفت کاری ۳۰ درصد – اتمام

عملیات نازک کاری تا مرحله کلید تحویل ۱۵ درصد) است.
۳- **دستگاه**

نظارت: حوزه معاونت مسکن مسکن شهری بنیاد مسکن هرمزگان
۴- **آدرس**

دستگاه مناقصه گذار : بندرعباس میدان فرودگاه ساختمان اداره کل بنیاد

مسکن هرمزگان طبقه اول امور قراردادها
۵- **نوع تضمین شرکت در**

مناقصه : الف) ضمانت نامه بانکی ب) فیش واریزی به حساب سپهر شماره

۰۹۰۵۸۷۷۷۲۴۰۰۹ + بانک صادرات به نام بنیاد مسکن هرمزگان ج) چک

تضمین شده بانکی
۶- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : به شرح جدول

ذیل می باشد.
۷- **صلاحیت و پایه انبوه ساز :** پایه یک تا پنج در رشته

ساختمان و ابنیه
۸- **تاریخ فروش اسناد مناقصه :** از تاریخ ۱۳۹۰/۰۲/۰۳

لغایت ۱۳۹۰/۰۲/۱۴

۹- **آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات :** تا ساعت ۱۴ روز ۱۳۹۰/۰۲/۱۸

۱۰- **محل تحویل پاکت پیشنهادات :** میدان فرودگاه ساختمان اداره کل بنیاد

مسکن طبقه اول امور قراردادها
۱۱- **تاریخ و ساعت و مکان بازگشایی**

پاکت ها : از ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۱۳۹۰/۰۲/۲۰ در سالن جلسات

بنیاد مسکن هرمزگان
۱۲- **مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی وفنی :**

۱- تصویر اساسنامه و آگهی ثبت و تاسیس شرکت
۲- تصویر آخرین آگهی تغییرات مدیران و اعضاء هیئت مدیره شرکت و امضاء مجاز آنها جهت اسناد

ردیف	مشخصات پروژه	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	پروژه ۱۰۰ واحدی هرمز	۷۸/۵۰۰/۰۰۰

تولید بتن آماده

با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)

مجهز به:

■ **پمپ انتقال بتن خودرو(دکل)** ■ **پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)**

■ **باسکول ۶۰ تنی دیجیتال** ■ **آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح**

○ **عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان**

○ **دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان** ■ **باسکول ۶۰ تنی دیجیتال**

خبر

■ **سال دهم**

■ **شماره ۱۲۰۸**

■ **شنبه**

■ **۳ اردیبهشت ماه ۱۳۹۰**

■ **۲۳ جمادی الاول ۱۴۳۲**

■ **۱۹ آوریل ۲۰۱۱**

۳



■ **دربا**

■ **۲۴۴۳۷۴۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**

■ **۲۲۴۳۳۸۴**