چگونه چربی‌های شکمی را کاهش دهیم؟
به ورزشهای سبک دل خوش نکنید!

چربیهـای شـکمی یا «visceral fat» آن دسـته از چربی‌هایی هسـتند که ارگانهـای داخلی را احاطه می‌کنند و فرد را در مخاطـره ابتلا به انوع بیماریها قرار می‌دهند. به گزارش ایسنا، چربی‌های شکمی که به چربی‌های مخفی نیز موسومند بیشتر ناحیه اطراف معده را می‌پوشانند. این دسته از چربی ها با چربی هایی که به پوست نزدیکترند تفاوت داشته و از آنها خطرناک‌تر هستند.

در واقع خطر این نوع از چربی از چربی تجمع یافته در دیگر نواحی بدن بیشتر است و فرد را در معرض ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی، فشار خون و کلسترول بالا قرار می‌دهد. منشا تجمع این نوع چربی، خوردن چربی، قند زیاد و عدم تحرک فیزیکی است. زیرا کالری اضافی ناشی از تغذیه غیرصحیح در ارگانهـا تجمع پیدا می‌کند. کالری اضافی که با ورزش نسـوزد در بدن و در اطـراف ارگانها تجمع می‌یابد و این روند مخصوصا در افرادی که از قبل اضافه وزن دارند، تشدید می‌شود.

شنا، پیاده روی و به طور کلی ورزش منظم در کاهش این دسته از چربی ها نقش دارد البته نباید خود را به دو یا سه جلسه ورزش سبک در طول هفته دل خوش کرد بلکه چربی‌های شکمی و کاهش آنها نیازمند ۵ وعده برنامه ورزشی سخت‌تر است. مصرف رژیم غذایی حاوی پروتئین، میوه و سبزی بیشتر و کاهش مصرف چربی جهت تسریع در سوزاندن کالری دریافتی یکی دیگر از مهمترین راهکارهای کاهش چربیهای شکمی است.

خواب ناکافی عامل اختلال بیش فعالی در کودکان

روانشناسان تاکید کردند ؛ کم خوابی در دوران خردسالی و سالهای نخست زندگی احتمال ابتلا به بیش فعالی و بروز علائم اختلال نقص توجه ناشی از بیش فعالی را در سنین بالاتر، افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسـنا، کودکان خردسـالی که در سـالهای پیش از مدرسـه به اندازه کافی نمی‌خوابند، پس از این که به سـن مهد کودک و دبسـتان برسـند، بیشـتر دچار بیش فعالی و مشـکلات تمرکزی می‌شـوند. دکتر اریکا گایلور از متخصصان ارشد انستیتو مسـتقل بین‌المللی و غیرانتفاعی SRI در کالیفرنیا در این مطالعه خاطرنشـان کرد: هرچند کم خوابی در کودکان پیش‌دبسـتانی می‌تواند عامل بروز این قبیل اختلالات بیش فعالی باشـد اما از سـوی دیگر کودکانی که در دوران مدرسـه به این اختلال دچار می‌شـوند تنها به دلیل کم خوابی نیسـت و قطعا عوامل دیگری نیز می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، در این مطالعات حدود ۶ هزار و ۸۶۰ کودک شرکت داشتند و به لحاظ فاکتورهای مختلف مثل جنسیت، نژاد و حتی میزان درآمد خانوادگی تحت بررسی و مقایسه قرار گرفتند. دکتر گایلور در بیانیه‌ای تاکید کرد: این یافته‌ها نشان می دهد که برخی از کودکان اگر خواب مناسب و کافی نداشته باشند با خطر ابتلا به مشکلات رفتاری مواجه هستند که با اختلالاتی مثل بیش فعالی و ناتوانی در تمرکز، تشدید می‌شود. جزییات این مطالعه در بیست و پنجمین نشست سالانه انجمن‌های تخصصی خواب در آمریکا ارائه شده است.

توزیع شیر یارانه‌ای تا ۱۵تیر ماه تمدید شد

توزیع شـیر یارانـه‌ای به شـیوه فعلی از ابتدای سال جاری تاکنون برای پنجمین بار تا نیمه تیر ماه تمدید شد.

بـه گـزارش ایسـنا، یارانه شـیر و تغییر نحـوه پرداخـت آن از دی مـاه سـال گذشـته با اجـرای قانـون هدفمندسـازی یارانه‌هـا مورد بحث و بررسـی قرار گرفت و پس از عنوان کردن سناریوهای گوناگون نهایتـا هیـچ تصمیم‌گیـری در این راسـتا صـورت نگرفتـه اسـت در حالیکـه قرار بـود توزیع شـیر یارانه‌ای به شـیوه فعلی که اعتبار آن از سوی دولت به کارخانه‌های لبنـی اختصاص می‌یابد تا پایـان فروردین ادامـه داشـته باشـد و پس از آن به شـیوه دیگـری تغییـر کنـد کـه ایـن مهلـت به پایـان اردیبهشـت، خـرداد، تیـر و امروز نیز تـا ۱۵ روز دیگر (نیمه تیـر ماه) تمدید شد.

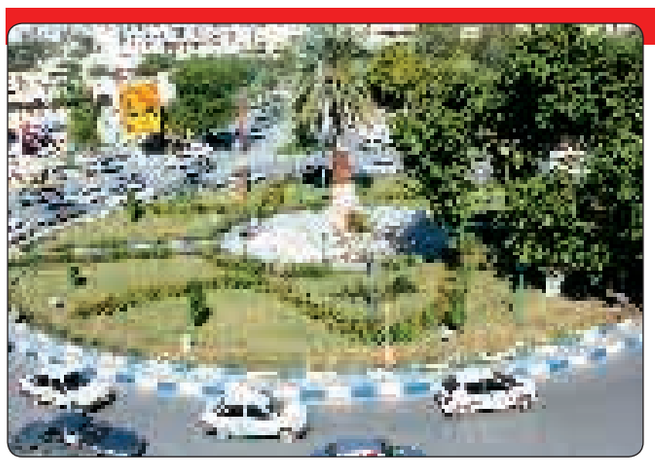
در این زمینه سـعید سـلطانی؛ مدیرعامل اتحادیـه مرکـزی دامـداران اظهـار کـرد: مسـوولان ارزگانـی و معـاون امـور دام وزارت جهاد کشـاورزی در این زمینه ابراز بی‌اطلاعی کرده و اعلام شـد که توزیع شیر یارانه‌ای به این شـیوه تا ۱۵ روز دیگر ادامه دارد.

وی بـا گلایـه از این‌کـه تصمیم‌گیری‌ها در دقیقـه ۹۰ اتخاذ می‌شـود، تصریح کرد: هیـچ گونـه اطلاعاتـی از این کـه پس از ۱۵ روز شـرایط چگونـه خواهـد بـود و یارانه شـیر به چه طریقی پرداخت می‌شود، اعلام نشـده و دامـداران همچنان بلاتکلیف هستند.

مدیرعامـل اتحادیـه مرکـزی دامـداران با اشـاره بـه مشـکلات نوسـانات قیمت علوفه، خرید شـیر، عدم پرداخت پول شیر تحویل داده شـده و بی توجهـی به صنعت دامـداری، اظهـار کـرد: در حالیکـه چهار قانون برای خرید تضمینی شـیر وجود دارد و خریـد تضمینـی شـیر در سـال ۶۸ مصوب مجلس اسـت تاکنون اجرایی نشده است.

«سـلطانی» با اشـاره به اینکه این قانون باید توسط وزارت جهاد کشاورزی اجرایی شـود، اظهار کرد: وزارت کشـاورزی برای تامیـن اعتبار قانون خرید تضمینی شـیر به دولت درخواسـت داده اما هنـوز اعتباری بدین منظور تامین نشـده و در بودجه سـال ۹۰ هم اعتباری برای آن در نظر گرفته نشده است.

تا پایان سال ۹۰ محقق می‌شود؛
افزایش ۱۵ هکتاری فضای سبز «بندرعباس»



شـهردار منطقه سـه بندرعبـاس گفت: ۱۵ هکتار به فضای سبز شهری این منطقه تا پایان سال‌جاری افزوده می‌شود.

به گزارش فارس، افشین مظهری در نشستی در رابطه با فضای سبز و خدمات شهرداری، با اشاره به ایجاد ۶ هزار متر مربع بوستان محله‌ای در محلات اوزی‌ها، خور هواپیمایی و تپه نصر اظهار داشـت: در راسـتای زیباسازی و نصب نمادهای بومی در برنامه‌ها توجه خاصی به این گونه امور شده است.

وی با بیان اینکه نماد بادگیر در سطح این منطقه نصب خواهد شد، ادامه داد: پروژه نصب بادگیرها در حال حاضر در مرحله جانمایی است.

این مسـئول در ادامه بـه دیگر اقدامات انجام شده از سوی شـهرداری منطقه سه بندرعباس اشـاره کرد و گفت: زیر سازی،آسـفالت معابر و کوچه‌هـای محله‌های سـید کامل بـا اعتبار یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال، اسـلام آباد با اعتبار یک میلیـارد ریال و کوی ملت با اعتبار یک میلیـارد و ۲۰۰ میلیون ریال، زیرسـازی محـدوده ناحیه یک به مسـاحت ۲۹ هزار متر مربع، زیرسـازی و آسـفالت ناحیه دو به طول ۲۴ هزار متر و زیرسازی ناحیه ۳ این منطقه به مساحت ۱۸ هزار متر مربع نیز از دیگر اقدامات است.

«مظهـری» ادامـه داد: روکـش آسـفالت بانـد جنوبی بلوار شـهید حقانی بـا همکاری سـازمان عمران شهرداری،بازسازی و بهسازی بوستان‌های صیادان و خضری، بوستان محله‌ای حاشیه خورآبنمای کوی ملّت به مساحت ۱۵۰۰ متر مربع، سـاخت بازارچه محله‌ای حسین‌آباد با همکاری حـوزه معاونت فنـی و عمرانی با اعتباری افزون بر ۳ میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال، جـدول گذاری و کانال کشـی محله امیرآباد با اعتبار ۱ میلیـارد و ۴۳۰ میلیون ریال، لایروبی خورهای شـهید حقانی، آبنما، ۲۲ بهمن و ۶۰۰ دستگاه به مساحت ۵۳ هزار متر مربع و لایروبی کانال‌های سطح منطقه به طول ۴۵ هزار متر مربع از دیگر اقدامات منطقه ۳ شهرداری بندرعباس است.

مدیر منطقه سـه شـهرداری بندرعباس ادامه داد: از آغاز سـال ۸۸ تاکنـون حدود ۸ هکتار فضای سـبز در منطقه سه شهرداری بندرعباس ایجاد و از آغاز امسال نیز دو هکتار دیگر به این مساحت، اضافه شده است.

وی اظهار داشـت: فضای سـبز حاشیه بلوار پاسـداران کنار منطقه یکـم دریایی با اعتباری افـزون بر ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال، فضای سبز حاشـیه بلوار جمهوری اسلامی تا سه راه جهانبار و فضای سبز روبروی شهرک وحدت به مساحت ۱٫۵ هکتار همراه با تجهیزات ورزشی و اسـباب بازی کودکان بـا اعتبار ۹۷۰ میلیون ریال از محل درآمدهای شـهرداری نیز ساخته شده است.

«مظهری» در ادامه به دیگر طرح‌های در دست اقدام شهرداری منطقه سه اشاره کرد و گفت: از مهمترین طرح‌های در دسـت اقدام، بازگشایی بلوار شـمالی شـهید بهشتی از سـوی سازمان عمران شهرداری است و در این خصوص تملک اراضی با اعتباری افزون بر ۱۰ میلیارد ریال به پایان رسیده است.

مدیر منطقه سه شـهرداری بندرعباس خاطر نشـان کرد: زیرسازی و آسـفالت محلات این منطقه نیز در دسـتور کار قرار دارد و بوسـتان جنوب بلوار پشـت شـهر نیز در حال طراحی است و در آن، فانوس دریایی ساخته می شود.

وی از بدنه‌سـازی و بهسـازی دیوار ساحلی بلوار طالقانی و پیاده رو سازی بلوار قائم تا سه راهی تازیان خبر داد و گفت: بدنه‌سازی خیابان جهانگردی از ساختمان کشتیرانی به سمت دریا، بوسـتان جهانگـردی، پلاژ بانـوان و مجموعه فرهنگی ثارالله به وسعت ۲ هزار متر مربع شامل کتابخانـه و فضاهای آموزشـی و فرهنگی در دست طراحی و ساخت است.

«مظهری» همچنین از زیرسـازی و آسـفالت معابر این ناحیه با اعتباری افزون بر ۵ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال خبر داد و افزود: طرح تملک ادامه خیابان سید قطب از سه راه دلگشا تا بلوار سید جمال الدین اسد آبادی، زیرسازی خیابان دکتـر ابراهیمی در محله امیرآبـاد به طول ۱۵ هزار متر مربع، پیاده روسـازی بلوار راه آهن با همکاری حوزه معاونت فنی و عمرانی، تعویض جدول‌های بلوار پاسداران از میدان قائم به سمت تقاطع جهانگردی نیز در دست اقدام است.

در پی انتشار گزارش خبرگزاری فارس اعلام شد؛
قرارداد "بیمه طلایی " فرهنگیان بازنشسته امضا شد

در پی انتشـار گزارش خبرگزاری فـارس مبنی بر «پایان یافتن موعد اعلام شـده از سـوی آمـوزش و پرورش برای اجرای بیمه طلایـی فرهنگیان بازنشسـته»، رئیس مرکز اطلاع‌رسـانی این وزارتخانه از امضای قرارداد این پوشش بیمه‌ای طی روزهای اخیر، خبر داد.

علی فرهادی، رئیس مرکز اطلاع‌رسـانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی باشـگاه خبری فارس «توانا» دربـاره وضعیت نهایی بیمه طلایی فرهنگیان شاغل و بازنشسته اظهار داشت: بیمه طلایی فرهنگیان شاغل همچنان ادامه دارد و از ابتدای اردیبهشت ماه امسال تمدید شده است؛ اگر فرهنگیان مشکلی برای خدمات بستری داشته باشند با دریافت معرفی‌نامه از بیمه ایران و ارائه مراکز درمانی می‌توانند روند درمان خود را پیگیری کنند.

وی با اشاره به برخی از مشکلات فرهنگیان برای استفاده از خدمات بیمه طلایی در سـال گذشـته مانند لـزوم ارائه کپی کارت، ادامه داد: برای رفع این مشـکلات مقرر شـده اسـت که ۱۲ قطعه "کارت‌برش " به همراه کارت اصلی بیمه طلایی در اختیار فرهنگیان شاغل قرار گیرد با این توضیح که هـر زمانی که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، یک قطعه از "کارت‌برش "ها را جدا کرده و تحویل آن مرکز می‌دهند و در نهایت پس از اتمام ۱۲ قطعه، در ۲۴ساعت مجدداً ۱۲ قطعه "کارت‌برش " جدید برای آنها صادر می‌شود.

فرهادی خاطرنشـان کرد: فرهنگیان شـاغل همچنان تحت پوشش بیمه طلایی شرکت بیمه ایران هستند و این شرکت در رابطه با شاغلان طرف قرارداد آموزش و پرورش است.

وی تصریح کرد: جزئیات بیشـتر این موضوع و چگونگی ارائه کارت‌های جدید به فرهنگیان به زودی از سوی مدیرکل تعاون و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش اعلام می‌شود.

*** امضـای قـرارداد بیمـه طلایـی فرهنگیان بازنشسـته با شرکت وابسته به صندوق تأمین اجتماعی**

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش در ادامه در رابطه با سرنوشت بیمه طلایی فرهنگیان بازنشسته گفت: در این رابطه اعلام کرده بودیم که بازنشستگان از ابتدای تیرماه سـال‌جاری تحت پوشش بیمه طلایی قرار می‌گیرند البته از همان زمان عنوان شده بود که مسئولیت بیمه تکمیلی بازنشسـتگان بر عهده آموزش و پرورش نیست اما برای تکریم و حفظ شأن آنها، این وزارتخانه مصر بوده است که کار را پیگیری کند.

وی افزود: قرارداد بیمه طلایی فرهنگیان بازنشسته در طی چند روز اخیر امضا شـده است البته تفاهم‌نامه آن در ابتدای امسال با شرکت بیمه ایران منعقد شده بود اما در طی ماه‌های اخیر، روش‌های اداری انجام این کار و جزئیات بیشـتر آن بررسی و در نهایت تصمیمات خوبی گرفته شد که به زودی اعلام می‌شود.

فرهـادی اظهار داشـت: امضـاء تفاهم‌نامـه بیمه طلایی فرهنگیان بازنشسته با شـرکت بیمه ایران بوده و این امکان نیز وجود داشته است که قرارداد نیز با این شرکت منعقد شود اما اخیراً یک شـرکت کارگزاری وابسـته به صندوق تأمین اجتماعی که همان خدمات بیمه ایران را ارائه می‌دهد و حتی در بخش‌هایی بهتر از بیمه ایران توان ارائه خدمات دارد، برای انعقاد قرارداد مورد توجه آموزش و پرورش قرار گرفت.

وی بـا بیـان اینکه تلاش ما این اسـت کـه بیمه طلایی فرهنگیان بازنشسـته از ابتدای تیرماه شامل حال آنها باشد، تصریح کرد: اطلاع‌رسانی به بازنشستگان به دلیل اینکه امکان ارتباط مستمر با آنها وجود ندارد تا حدودی مشکل است اما تلاش می‌کنیم هرچه سـریع‌تر مشمول بیمه طلایی به عنوان بیمه تکمیلی قرار گیرند.

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد: جزئیات و سیر مراحل اداری برقراری بیمه طلایی برای بازنشسـتگان بـه زودی از طریق مدیرکل تعاون و پشـتیبانی وزارت آموزش و پرورش اعلام خواهد شد.

وی افـزود: آموزش و پـرورش تمام تلاش خود را کرده است که به وعده خود در رابطه با بازنشستگان عمل کند اما فرایند کار بسیار سنگین و پرحجم بوده است.

تجلیل از ۶۰ دانش آموز مدارس هیات امنایی ناحیه ۲

بـه گزارش روابط عمومی آمـوزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعبـاس طی آیینـی از ۶۰ دانش آموز برتر دوره متوسطه هیات امنایی تجلیل شد .

«محمودی» گفت: این مراسـم در سـالن هنرسـتان آیت اله صدر با حضور اربابخواه معاون متوسطه ناحیه ۲ و کارشناسان، شـریفی کارشناس مسئول شوراها و مشـارکت های مردمی اداره کل، قاسـمی کارشناس مسـئول انجمن شهرسـتان میناب، طاهری کارشناس مسئول شـوراها و مشـارکت های بندرخمیر و اولیاء دانش آموزان برگزار شد.

«اربابخواه» ضمن تشـکر از دست اندرکاران گفت: مشـارکتهای مردمی تنها به جنبه مالی آن بر نمی گردد بلکـه باید از فکـر اولیا در زمینه هـای مختلف برای پیشرفت دانش آموزان استفاده کرد.

اربابخـواه یـادآور شـد : خانـه و مدرسـه دور کن اساسـی در تعلیـم و تربیت محسـوب می شـوند و اولیـا با فراهم کـردن امکانات در منـزل و مربیان در مدرسه می توانند چنین دانش آموزان برتری را تربیت کنند .

اربابخواه تصریح کرد : هر چه اولیاء از مدرسه فاصله بگیرند و مشارکت های آنان کمتر باشد آسیب پذیری فرزندانمان بیشتر خواهد شد .

افزایش ظرفیت فرآوری طرح عمل آوری ماهی در «قشم»

سرپرست صنایع کشاورزی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان گفت: طرح توسـعه و عمـل آوری ماهی در قشم افزایش ظرفیت یک هزار تنی داشته و هم اکنون از ظرفیت دو هزار تن تولید در سـال به ظرفیت سـه هزار تن رسیده است

به گزارش روابط عمومی سـازمان جهاد کشـاورزی هرمزگان ؛ محمد دیر باز افزود : در طرح توسعه و عمل آوری ماهی در قشـم ظرفیت سردخانه های این طرح قبل از توسـعه ۲۲۰ تن بود که بـا افزایش ۲۰۰تنی این ظرفیت به ۴۲۰تن رسـیده اسـت .وی با بیان اینکه در ایـن طرح ۱۵ تن به ظرفیت تونل انجماد اضافه شـده که با این افزایش ظرفیت تونل انجماد به ۳۰ تن افزایش یافته است ادامه داد : تونل های انجماد سرد خانه هایی هسـتند که دارای سـرمای ۲۰تا ۲۵ درجه سانتی گراد زیرصفر می باشد .

وی درخصـوص مراحـل صـدور مجـوز افزایش تولید نیز یادآور شـد: پس از ارائه درخواست افزایش ظرفیت از سـوی صاحبان صنایع این درخواسـت ها در مدیریـت صنایـع کشـاورزی مورد بررسـی قرار می گیرد. وی تصریح کرد : در مراحل بعدی کارشناسان صنایع کشـاورزی ضمن بازدید اولیه از محل کارخانه میزان سازگاری این پیشنهاد با واقعیت های فنی را مورد سنجش قرار می دهند .

به گفته وی در موافقت یا مخالفت با طرح های توسعه و افزایش ظرفیت معیارهایی همچون ظرفیت وتوانایی موتور های خنک سازی و وسعت محل احداث وتوسعه طرح مورد بررسی قرار می گیرد.

دیرباز عنوان داشـت : برآورد تسـهیلاتی که باید در اختیار متقاضی افزایش طرح قرار گیرد و ارائه مشاوره فنی ومعرفی به بانک جهت دریافت تسـهیلات نیز از جمله اموری اسـت که در این مدیریت در دست انجام می باشد .

وی ابراز داشت : ماهی هایی که به منظور عمل آوری وارد کارخانه هایی از این دسـت می شـوند به منظور آماده شـدن برای فریز راهی سـرد خانه شده و سپس برای انجماد بیشتر به تونل های انجماد منتقل می شوند. وی با بیان اینکه محصولات کارخانه عمل آوری ماهی در قشـم در بسـته های ۱۰ تا ۱۸ کیلویی ماهی بسته بندی می شوند .وی خاطر نشان کرد : محصولات این کارخانه در داخل کشور به شهرهای مشهد ،تبریز و در خارج از کشور به صورت عمده به کویت صادر می شود. گفتنی اسـت؛تعداد صنایع تبدیلی کشاورزی در استان بیش از ۱۷۸مورد می باشـد که به صورت عمده شامل صنایع کشاورزی در بخش های خوارک دام ،سردخانه زیرصفر ویـژه انجماد ماهی و سـرد خانه بالای صفر ویـژه نگهداری مرکبـات و صیفی جـات و کارخانه تولیـد پورد ماهی و کارخانجات بسـته بندی مرکبات می باشد .

وقف
یکی از بهترین وموثرترین شیوه های انفاق است
روابط عمومی اوقاف و امور خیریه هرمزگان

آوای دریا
۲۲۴۳۷۳۴
۲۲۴۶۳۸۴

رانندگان تاکسی را دریابید

بنده یک راننده تاکسی درون شهری بندرعباس هستم می خواستم درد دل خودم و همکارانم را به گوش مسئولان از طریق روزنامه شـما برسانم . در شـهر بندرعباس برای رانندگان تاکسی هیچ ارزشی قائل نمی شوند چه مسئولان و چه مردم . راننده تاکسـی در این گرمای ۴۰ درجه صبح تا شـب کار می کند تا مردم راضی باشـند ولی متاسـفانه برخوردها مناسب نیست. در یکی از رونامه های چند روز پیـش یکی از شـهروندان گفته بود که چـرا رانندگان پون خرد را از بانک نمی گیرنـد .رانندگان هر چقدر پول خرد داشـته باشـند تایک ساعت تمام می شـود . حال چرا شما به بانک مراجعه نمی کنید ،تـا به خاطر کرایه ۲۵۰ تومانی باید ۵۰۰۰ تومانی به ما بدهید. اگر ۵۰ تومان نباشـد سـریعا به تاکسیرانی شکایت می کنید و سـازمان تاکسیرانی بدون هیچ تحقیقی جریمه ۲۰/۰۰۰ هزار تومانی می نویسـد. آیا انصاف اسـت کمی منطقی باشـید و دیگر اینکه فرهنگ تاکسی سوار شدن هنوز در این شهر جا نیفتاده است که تا تاکسی می بینند پشت می کنند یا با شخصی می روند .دهقانی دبیر شورای ترافیک استان آیا با به حال به مشکلات رانندگان تاکسی درون شهری توجه داشته اید، چرا باید خودروهای فرسـوده که قرار بود طبق تبصره ماده ۱۳ سود وام ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان چهار درصد باشد به یک باره به ۱۴ درصد تبدیل شد مگر ما خودرو شخصی خریدیم که ۱۴ درصد باشـد و قسط ۲۳۴۰۰۰ هزار تومان، اجاره منزل ،برق،آب و...آیا انصاف است تو را به خدا یک فکری به حال رانندگان تاکسی بکنید .

یک راننده

قیمت متفاوت میوه در بندرلنگه

از بندرلنگـه تمـاس می گیرم. در بندرلنگه قیمت میوه در میوه فروشـی ها متفاوت اسـت .مثلا سـیب ایرانی و خارجی در هر میوه فروشـی بدلخواه تعیین شـده وهیچگونه نرخ نامه مصوبی از طریق اتحادیه و یا بازرگانی نصب نیسـت. از مسولان مربوطه تقاضای رسیدگی دارم .

یک شهروند

به خانه های مسکن مهر برق نمی دهند

بنده از بندرلنگه تماس می گیرم. برای مسکن مهر ثبت نام کردیم و ۸-۹ ماه پولمان را به حسـاب واریز کردیم حالا که ۵۰ خانه آماده شده در محله پارسیان بـرای گرفتن برق مراجعه کرده ایم می گویند باید تمام خانه ها کار ساختشـان تمام شود بعدا یکجا پول برق را به حساب اداره برق بریزید تا بتوانیم به شما برق بدهیم .حالا تکلیف ما چیست که خانه مان کامل شده و می خواهیم در آن ساکن شویم و ۷۰-۸۰ خانه دیگر نیمه ساخت است و کار ساخت آنها هنوز تمام نشده است . بنیاد مسکن هم جوابگو نیست .لطفا تکلیف ما را روشن کنید .

کاملی از بندرلنگه

قیمت گران سیلندرگاز

چهارراه پگاه که سـیلندرهای پارس گاز به فروش می رسـد ، قیمت آنرا روزهای عادی ۳۶۰۰ و روزهای جمعه ۴۰۰۰ تومان اسـت .پنجشـنبه گذشته با ۱۲۴و شماره تلفنی که روی خودروی حمل سیلندرگاز نوشته بود تماس گرفتم، هیچکدام جواب ندادند.وقتی به مسئول فروش اعتراض کردم ،گفت: که قیمت ها افزایش یافته اسـت .در صورتیکه در اخبار هیچ افزایش نرخی بیشتر از ۳۴۰۰ تومان اعلام نشـده اسـت ولی حال اینکه چرا نظارتی برعرضه سـیلندر گاز در مرکز استان وجود ندارد و جای بسی سوال دارد . از طرفی این سیلندرها بخشی از آنها هواسـت و پر نیسـت . البتـه بنده با نیکان معـاون بازرگانی نیز صحبت کـردم و وی وعـده داد که این موضـوع را پیگیری کند که امیدوارم رسـیدگی بیشتر شود.

یک شهروند

تبعیض در اجرای قانون

چند روز پیش از چهارراه فرمانداری عبور می کردم که چند افسر و درجه دار در حال کنترل موتورسـیکلت ها بودند و کسـانی کـه فاقدگواهینامه و کلاه ایمنی ،بیمه و... بودند را متوقف می کردند .صحنه ای دیدم که یک راکب موتور که بی سـیم را به کمربند خود زده بود و بدون کلاه ایمنی و حتی موتورسـیکلت وی فاقد پلاک بود ولی هیچگونه تذکری به وی داده نشـده و حتی توقف نکرد. می خواهم بگویم این شخص هر کسی که می خواهد باشد اگر قانون را رعایت نکند بایسـتی با وی برخورد قانونی شـود . چرا در اجـرای قانون تبعیض قائل می شوند.

رئیسی

روکش آسفالت درمیناب

می خواسـتم از شـهرداری میناب خواهش کنم حداقل آسفالت خیابانهای این شـهر را روکش کنید . زیرا در حال حاضر جلوبندی خودروهایمان هر روز نیاز به تعمیر دارد .لطفا اقدام کنید.

نعیمی

مشکل گرفتن وام

از کمیته امداد ما را معرفی کردند به بانک صادرات شـعبه غدیر بندرعباس برای دریافت وام یک میلیون تومانی،بانک گفت: بایستی یک نفر ضامن بیاوریم. پس از دو ماه پیگیری و خواهش کردن از چند نفر،حاضر شدند که ضامن شوند. وقتی که نامه ضامن را به بانک بردم ،بانک گفت :که این کارمند قراردادی است و ما قبول نداریم .

ضامن بعدی گفت :پیمانی اسـت و فقط باید رسمی باشد .اولا در حال حاضر دیگر اسـتخدام رسمی وجود ندارد و استخدام ها قراردادی و پیمانی است .ثانیا آیـا بـرای دریافت وام یک میلیون تومانی که اینقدر سـنگ اندازی می شـود ، چطور برای دادن تسـهیلات صدهـا میلیارد تومانی به برخـی از افراد ، اینطور نیسـت. اگر نمی خواهند وام دهند که همـان اول بگویند وام نمی دهیم و اینقدر مـردم را سـرگردان نکنند. موضوع دوم اینکه چرا کمیته امـداد با بانکی رایزنی نمی کند که بسـهولت تسـهیلات دهند و از طرف دیگر می توانند به همان بانکی که مسـتمری می گیریم معرفی کند و مسـتمری ما به عنوان ضمانت قرار گیرد . این اوج بی عدالتی است که در حق قشر محروم تحت پوشش نهادهای حمایتی صورت می گیرد.

چند مورد گلایه مردمی

تشکر از شهرداری

می خواستم از شهرداری بندرعباس بابت آسفالت خیابانهای گلشهر تشکر نمایم . بالاخره شـهروندان بندرعباس هم خیابانهای سالم و بدون دست انداز را دیدند اما بهتر است این طرح در تمام شهر خصوصا خیابانهای مرکزی هم مانند میدان برق،چهار راه مرادی و سازمان هم اجرا شود .

یک شهروند

آگهی فراخوان
نوبت دوم
شهرداری زیارتعلی در نظر دارد پروژه آسفالت معابر شهر را از طریق فراخوان به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران و شرکت های واجد شرایط و آماده بکار که دارای رتبه راه و باند باشند دعوت بعمل می آید ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشـار آگهی مناقصه نوبت دوم به شهرداری زیارتعلی مراجعه و نسبت به خرید اوراق و تحویل پاکات اقدام نمایند.
مشخصات پروژه و شرایط مناقصه :
۱-اعتبار پروژه : ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲-زمان اجرا : ۳ ماه
۳-عملیات اجرایی شامل: زیرسازی، جدولگذاری، قیرپاشی و آسفالت
۴-پرداخت مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت سـپرده شـرکت در مناقصه به حساب ۳۱۰۰۰۰۳۷۱۵۰۰۵ شـهرداری زیارتعلـی نـزد بانک ملی شـعبه رودان یا ارائه ضمانت نامه بانکی الزامی می باشد .
۵-به پیشنهادات مخدوش یا فاقد سپرده ترتیب اثر داده نمی شود
۶-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است
۷-برندگان اول تا سوم به ترتیب چنانچه حاضر به انعقاد قرارداد نباشد سپرده آنها ضبط خواهد شد
۸-سایر اطلاعات وجزئیات مربوط به آگهی در اسناد مناقصه قید گردیده است .
جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶۶۴۷۲۲۷۲۶ شهرداری زیارتعلی تماس حاصل فرمائید.
روابط عمومی شهرداری

شرکت ایمن سیستم نیلگون
نماینده فروش محصولات سیماران در استان هرمزگان
جک های برقی (درب پارکینگی)
موتورهای کرکره ایی
آیفون تصویری
دوربین مدار بسته
فروش درب های شیشه ایی اتوماتیک با قیمت ویژه در استان هرمزگان
بندرعباس : انتهای آزادگان،جنب فتاحی پاک
۳۳۵۲۳۸۹ -۰۹۱۲۱۵۴۷۰۱۲ -۰۹۱۷۴۶۵۱۳۲۴ -۰۹۱۷۴۶۵۱۳۲۴