



چرا روزنامه ها در فرودگاه تهران جمع می شوند

این روزها در شهر بندرلنگه هیچ روزنامه ای در پیشخوان کیوسکها دیده نمی شود و روزنامه ها در انبار فرودگاه تهران بر روی هم انباشته شده. پرواز از تهران به بندرلنگه می آیداما از روزنامه خبری نیست گویا مسئولین انبار فرودگاه نمی دانند که بندرلنگه در طول هفته فقط ۴ پرواز دارد و اگر روزنامه همراه خود نیاورد ۴ روزبعد بدست مردم می رسد و اگر پرواز کنسل نگردد مردم بندرلنگه ۴ شماره روزنامه را باید با هم بخوانند.

حال تکلیف مردم بندرلنگه چیست که تنها سرگرمی آنها مطالعه روزنامه های کشور است آیا این درست است که بارهای مردم از تهران با هواپیما به مقصد بندرلنگه برسد اما روزنامه ها باید روی فرشهای انبار فرودگاه تهران به مسئولین دهن کجی کنند.
امید است مسئولین فرودگاه فکر کنند و این بی انضباطی را کنار بگذارند و روزنامه که رکن چهارم قانون اساسی جمهوری اسلامی است به موقع به پرواز برسانند.

قلیانها را جمع نکنید

می خواستم به مسئولین اعلام کنم که لطفا قلیانها را جمع نکنید بلکه فرهنگسازی کنید تا جوانان و نوجوانان بسراغ قلیان نروند . با جمع کردن قلیان ها کاری درست نمی شود . آنچه که ماندگار و تاثیر گذار است تربیت صحیح و آموزش است .

مری تربیتی

پوشاک بی کیفیت زمستانی در بازار

با سرد شدن هوا شاهد هستیم که مغازه داران پوشاک بنجل و قدیمی زمستانی خودرا تا انبارها خارج کرده و با قیمت بالا بفروش می رسانند . لطفاکششتهای ویژه نظارت و بازرسی بر کیفیت کالاها و قیمتها نظارت جدی داشته باشند .

مصرف آبزیان هزینه بر وگران است

مدتی است که شیلات تبلیغات و سیمعی را در جهت مصرف آبزیان در بندرعباس شروع کرده است . همگان می دانند که گوشت آبزیان به مراتب سالمتر و بهداشتی تر از سایرغرفراورده های گوشتی است اما شهروندان باقیمتهای سرسام آور و گران ماهی و میگو چه بکنند . شما بگویید یک کارمند چگونه می تواند ماهی کیلویی ۳۵۰۰ تومان و میگو ۵۰۰۰ تومانی بخرد . این روزها دیگر ماهی و میگو و گوشت از سبد غذایی خانواده ها حذف شده است .

یک کارمند

غذیر در سکوت برگزار شد

در ایام عید سعید غدیر که به نام هفته غدیر نامگذاری شد و عید قربان تا عید غدیر ادامه داشت در تمامی سراهای کشور ، خیابانها و کوچه ها آذین بندی شده بود. ولی در هرمزگان گویا این عید بزرگ برای کسی اهمیتی ندارد و خیابانهاوکوچه ها در خاموشی بسر می بردن . چرا شهرداری ، اوقاف ، سازمان تبلیغات ، فرهنگ و ارشاد ، فرمانداری و سایر د ستگاههای ستادی تشکیل نمی دهند که این ایام را پاس بدارند .
چطور است که میلیونها تومان برای بسیاری از سمنبهارها و کنفرانسها و همایش هزنه می کنند ولی برای ترویج شاعر دینی هیچ گونه اقدامی نمی شود ؟

چند مورد تلفنی

مردم مغان در مضیقه اند

من از بندرمغان تماس می گیرم . مردم مغان از نظر آب آشامیدنی و مصرفی خود دچار مشکل هستند . متأسفانه آب های اینچا توسط آبشیرینکن تأمین می شود که انهم اکثر اوقات خراب است و اهالی باید برای تأمین هراتر آب بشیرین ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان هزینه متحمل شوند و آب خود را از روستاهای اطراف پارسیان تهیه کنند . لطفاً مسئولین آب و فاضلاب روستایی به مشکلات ما رسیدگی کنند .

یکی از هالی

نشست هیئت مدیره "اتحادیه آژانس" با مسئولین ستاد احیا

با توجه به گسترش حوزه امر به معروف و نهی از منکر و اهمیت کار مدیران و رانندگان و افراد شاغل در آژانس های تاکسی تلفنی جلسه هم اندیشی مسئولین این اتحادیه با ستاد برگزار شد .

در این جلسه حجت الاسلام "اسماعیلی" ، مسئول دفتر ستاد احیاءاستان با اشاره به نقش و اهمیت امر به معروف و نهی از منکر گفت : هدف ستاد تعامل آحاد مردم هم و تاثیر گذاری و تاثیر پذیری آنان از یکدیگر با اجرای تذکر لسانی است. با کلیه صنف و اتحادیه ها جلساتی را برگزار و با هم فکری مسئولین راهکارهای منطقی را با بهره برداری از بسترهای فرهنگی و تبلیغاتی اجرا می نماید.

وی افزود : بزودی جلسه ای با حضور کلیه مدیران آژانس های تاکسی تلفنی فعال ، مسئولین ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر ، نیروی انتظامی و مجمع امور صنفی و اتحادیه مربوطه برگزارو آموزش ها و اقدامات توجیهی در خصوص فعالیت قابل قبول آژانس بحث و تبادل نظر خواهد شد .

همچنین مسئولین اتحادیه برآموزش مدیران و رانندگان آژانس ها تاکید کرده و آمادگی خود را جهت همکاری در این خصوص اعلام داشتند .

جایگاه عرضه "غیر مجاز دام" جمع آوری شد

جایگاه غیر بهداشتی و کشتار غیر شرعی دام در محله ۶۰۰ دستگاه بندرعباس توسط شهرداری جمع آوری شد . به گزارش روابط عمومی شهرداری بندرعباس ،مدیر کنترل و نظارت بر تخلفات شهری شهرداری بندرعباس با بیان این خبر افزود : شمار زیادی از شهروندان با عرضه غیرمجاز دام و کشتار غیر بهداشتی و غیر شرعی آن در این جایگاه مخالف بودند، که شهرداری بندرعباس بدون هر گونه تنش و در کوتاهترین زمان نسبت به جمع آوری آن اقدام کرد .

"مسعود سعیدی" گفت : با تاکید شهردار و معاون خدمات شهری، از پیش، مکانی برای عرضه بهداشتی دام در کشتارگاه بندرعباس در نظر گرفته شد و از این پس شهروندان با خیال آسوده ، گوشت مورد نیاز خود را از جایگاه جدید در کشتار گاه تهیه کنند .

انبارهای غیر مجاز زباله جمع آوری شد

مدیر عامل سازمان بازریافت و مدیریت پسماندهای شهرداری بندرعباس از جمع آوری بیش از ۴۰ انبار زباله و ضایعات در این شهر خبر داد .

به گزارش روابط عمومی شهرداری بندرعباس ، "حمید جمالی" گفت : این سازمان مطابق قانون مدیریت پسماندها، مبادرت به پلمپ و تعطیلی انبارهای ضایعات و انتقال آن به خارج از شهر کرد .

وی افزود : شهرداری بندرعباس شناسایی ا ین انبارها را از پارسال آغاز کرد و پس از بررسی در یکماه گذشته، تعدادی از آنها تخلیه شدند و کار تخلیه دیگر انبارها نیز همچنان ادامه دارد . به گفته وی بیش از ۲۰۰ انبار ضایعات ز زباله در شهر بندرعباس وجود دارد که هیچ گونه مجوز فعالیتی ندارند.

به گفته مدیر عامل سازمان بازریافت و مدیریت پسماندهای شهرداری بندرعباس در این انبارها، آهن آلات کهنه، پلاستیک، کارتن ، قوطی های حلبی و پاکتهای آنبویه و شیشه های نوشابه نگهداری می شود .

برگزاری دوره آموزش پخش دیجیتالی تلویزیون

به گزارش روابط عمومی صدا و سیما مرکز خلیج فارس با مساعدت واحد آموزش و پژوهش صدا و سیمای مرکز یک دوره آموزش دیجیتال تلویزیون با حضور ۱۸ نفر از همکاران فنی پخش و فرستنده های تلویزیونی مرکز به مدت ۲۴ ساعت از ۲۴ آذر ماه ۸۶ تا ۲۶ آذرماه ۸۶ با هدف ارتقاءسطح علمی همکاران در مرکز برگزار گردید .

انجمنی

همایش سادات دانش آموز "در بندرعباس"

نخستین همایش سادات دانش آموز با مشارکت سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس ، سازمان آموزش و پرورش و بنیاد غدیر به مناسبت هفته غدیر و فرا رسیدن ، عید سعی غدیر خم برگزار گردید . این مراسم با حضورمدیر عامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس ، معاونین پرورشی ناحیه ۱ و ۲ "فروزان نژاد" ریاست سازمان نهضت سواد آموزی و

آموزش طرح معتمدین معین بنیاد شهید

طرح معتمدین معین با هدف ارتقاء سطح تعامل بدنه اجرایی بنیاد با جامعه هدف ، ایجاد سازمانی مردمی غیر رسمی برای توسعه سطح و کیفیت خدمات رسانی ، زمینه سازی به منظور توانمند سازی ایثارگران با بهره گیری از ظرفیت های موجود در این جامعه و ایجاد زمینه برای ارتباط هر چه بیشتر جامعه ایثارگران با بنیاد در حال اجرا می باشد وتعدادی از افراد شاخص از خانواده های معظم شهدا ، جانبازان و آزادگان حضور دارند و به عنوان نماینده بنیاد کار دیدار و سرکشی از خانواده ها انجام می دهندودر واقع پل ارتباطی بنیاد و جامعه ایثارگری هستند . در این راستا چهارم دی ماه مرحله دوم آموزش معتمدین معین به منظور آشنایی هر چه بیشتر اعضا طرح با مهارتهای ارتباطی هتل خلیج فارس بندرعباس برگزار گردید . در این آموزش یک روزه تعداد ۶۰ نفر از اعضا حضور داشتند." اسحاق دستگیرین" رئیس سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران

با اختصاص ۲۰۰ میلیون تومان

اعتبار صورت می گیرد

احداث سرویس های بهداشتی در "هرمزگان"

به گزارش روابط عمومی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان به منظور مرمت و بازسازی راه دسترسی روستای "چاهو گنو۸۰۰" میلیون ریال اعتبار اختصاص یافته است.
"محمد علی توحدی نیا" معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان در این باره افزود : بر این اساس سرویس های بهداشتی در محورهای گردشگری استان احداث خواهد شد . معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان با اشاره به اینکه برای انجام این پروژه ۲۰۰ میلیون تومان اعتبار از محل اعتبارات استانی اختصاص یافته است . بر این اساس ۵۸ میلیون تومان به بندرعباس ۱۴ میلیون تومان به میناب ۳۶- میلیون تومان به بندرلنگه ۱۸- میلیون تومان به جاسک- ۱۸- میلیون تومان به بندرخمیر- ۱۸- میلیون تومان به پارسیان و ۲۳- میلیون تومان به رودان اختصاص یافته است . به گفته وی ،به زودی عملیات اجرایی ساخت سرویس های بهداشتی در استان هرمزگان آغاز خواهد شد . توحدی نیا اظهار امیدواری کرد ،که با تخصیص بودجه در سال های آینده ، تعداد بیشتری سرویس بهداشتی در استان ایجاد شود .

معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان به منظور مرمت و بازسازی راه دسترسی روستا از محل اعتبارات استانی اختصاص یافته است . به گفته وی بر اساس برنامه ریزی های صورت گرفته ، اسفند ماه سال جاری مسیر دسترسی به روستا به اتمام خواهد رسید و به این ترتیب گردشگران نوروزی این روستا با مشکل خاصی مواجه نخواهند بود .

جایگاه فروش دام به کشتار گاه شهرداری بندرعباس انتقال یافت

معاون خدمات شهری شهرداری بندرعباس با اعلام این خبر گفت : شهروندانی که به دنبال خرید دام هستند از این پس می توانند نیاز خود را از کشتارگاه شهرداری بندرعباس به صورت کاملاً بهداشتی تأمین کنند . به گزارش روابط عمومی شهرداری بندرعباس یحیی خادمی "افزود : بازار غیر مجاز و غیر بهداشتی دام در محله ۶۰۰ دستگاه بندرعباس ، مشکلات بهداشتی و زیست محیطی را برای ساکنین محل به بار آورده بود . وی با بیان اینکه در کشتارگاه ، مکان مناسب برای فروش دام فراهم شده است گفت : دام های ذبح شده در کشتارگاه توسط دامپزشک ، معاینه می شود تا گوشت سالم و بهداشتی به شهروندان عرضه شود . به گفته معاون خدمات شهری شهرداری بندرعباس ، در گذشته دام در محیطی کاملاً غیر بهداشتی ذبح می شد و هیچ گونه نظارتی صورت نمی گرفت . "خادمی "ار همکاری شهروندان و عرضه کنندگان دام در محله ۶۰ دستگاه با شهرداری بندرعباس در جابجایی محل کسب خود به کشتارگاه ، قدردانی کرد . کشتارگاه شهرداری بندرعباس در یکولومتر ۶ جاده بندرعباس – سیرجان واقع است .

معاونت فرهنگی سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری (ع) تبریک بگویم . امروز هستیم که به سادات تبریک بگویم . در ادامه مراسم مصومه امیرزاده " معاونت فرهنگی سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری گفت : دانش آموزان باید مفهوم سید و سیده را از هم تشخیص دهند و با وحدت این مفهوم سعی کنیم از بدبها به سمت خوبی و نیکی حرکت نمایند.

حضور نداشتیم تا به مولا امیر المومنین (ع) تبریک بگویم . امروز هستیم که به سادات تبریک بگویم . در ادامه مراسم مصومه امیرزاده " معاونت فرهنگی سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری گفت : دانش آموزان باید مفهوم سید و سیده را از هم تشخیص دهند و با وحدت این مفهوم سعی کنیم از بدبها به سمت خوبی و نیکی حرکت نمایند.

سازمان همیارهای استان هرمزگان با استناد به مجوز هیئت مدیره و شورای سازمان تصمیم دارد مجتمع خود را واقع در بندرعباس -خیابان دانشگاه آزاد، دانشگاه ۵ وروبروی کنسولگری امارات مشتمل بر ۲۰ واحد مسکونی در پنج طبقه روی پیلوت یا پارکینگ و محوطه سازی که آماده بهره برداری است بصورت مزایده کتبی (عندالزوم حضوری) ترجیحاً یکجا و یا به صورت واحدهای مسکونی مجزا به فروش برساند . لذا از خریداران دعوت بعمل می آید ضمن بازدید از مجتمع ساختمانی مورد نظر ، در مهلت مقرر به واحد مالی سازمان واقع در بلوار شهید چمران -کوچه چمران ۵۶(شهید همیاری) پلاک ۱ مراجعه و اوراق مزایده دریافت و پیشنهاد خود را با پرداخت حداقل سپرده تعیین شده از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۷ روز حداکثر تا تاریخ ۸۶/۱۰/۱۶ مستقیماً یا از طریق پست سفارشی به آدرس دبیرخانه سازمان ارسال فرمایند .

شرایط:

۱- متقاضیان باید به ازای پیشنهاد خرید هر واحد مسکونی مقطوعاً مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال بعنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب سپرده سازمان نزد بانک کارآفرین تحت شماره ۹-۱۱۱۴۹۰-۰۲ واریز و رسید پرداختی یا چک تضمین شده بانکی را ضمیمه درخواست نمایند . بدیهی است به پیشنهادات فاقد سپرده تر تیب اثر داده نخواهد شد .

۲- هزینه درج آگهی نوبت اول و دوم بعده خریداران است .

۳- سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است

۴- مهلت بازگشایی پاکات و اعلام اسامی برندگان حداکثر یک هفته پس از پایان مهلت دریافت پیشنهادات تعیین می شود .

۵- برندگان می بایست حداکثر ظرف مدت ۱۵روز پس از اعلام اسامی نسبت به واریز کامل بهای ملک خریداری به حساب سازمان اقدام نمایند .

۶- سپرده برندگان اول ، دوم و سوم هر واحد مسکونی که حاضر به پرداخت کامل وجه در مهلت مقرر نمی باشند به نفع سازمان ضبط خواهد شد .

عوامل کاهش اضطراب

مُگان مقصودی دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعباس

مقدمه

مساله اضطراب به علت‌های گوناگون و به شکلهای گوناگون بوجود می آید . برخی از اضطراب‌هاعلل خاص و مشخصی دارند و برخی از آنهاعلل واضعی دارند.
برخی خفیفتر بروز می کنند.
مسلمه بسته به آنکه علت اضطراب مشخص باشد یا نه یا میزان و درجه آن بیشتر باشد روشهایی که باعث کاهش اضطراب می شوند ، متفاوت خواهد بود .

اما تعدادی روش عمومی وجود دارد که می توان در کلیه شرایط اضطرابی آنها را بکار برد . اما باید توجه داشت این روشهای عمومی شاید به تنهایی قادر به کنترل اضطرابهای شدید نباشند .

آرامش ورزی، کاهش دهنده اضطراب
آرامش ورزی که با معادل انگلیسی relaxation معروفیت بیشتری دارد روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است . از این روش عمدتاً در جریان روان درمانی انواع اضطرابها، وسواسها و... استفاده می شود . اما افرادی می توانند با یادگیری این روش بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی آرامش روزمره خود را تأمین کنند .

استفاده طولانی مدت از این روش حفظ آرامش روزمره را در زندگی فرد ایجاد می کند و موجب می شود فرد کنترل بیشتری روی علائم اضطرابی خود داشته باشد .در این روش به فرد آموزش داده می شود به انسباط و ثنل کردن عضلات خود بپردازد . انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احیای چنین علائمی متقابلاً شدت اضطراب فرد را افزایش می دهد.

کنترل تنفس، کاهش دهنده اضطراب
افراد در حالت‌های اضطرابی تنفس درستی ندارند . دم و بازدم آنها معمولاً به صورت سطحی انجام می پذیرد و خود این شیوه نادرست موجب می شود فرد "آکسید کربن" خود را بطور کامل تخلیه نکرده و "آکسیدین" کافی جایگزین آن نکند .

به این ترتیب سطح اضطراب معمولاً افزایش بیشتری می یابد . با استفاده از این روش فرد یاد می گیرد تنفس خود را آگاهانه و آرازی انجام دهد .

از بین بردن افکار منفی برای کاهش اضطراب

این فرد احساس اضطراب می کند چون چنین افکاری را اغلب در حالت‌های اضطرابی تجربه می کند و موجب می شود ذهن فرد راه اندازی می شوند که نقش خرابی روی ذهن فرد و آرامش او دارند . برای کاهش اضطراب بهتر است فرد به این دسته از افکار خود توجه کند و راه شناسایی کند و افکار مناسبی را بجای آنها جایگزین نماید . مثلاً فرض کنید فردی نگران یکی از عزیزان خود است که در ساعتی که قرار بود به منزل بیاید زمانی گذشته و او هنوز به خانه مراجعت نکرده است .

این فرد احساس اضطراب می کند چون چنین افکاری را در ذهن خود دارد: حتماً اتفاق بدی افتاده است ! خیلی دیر کرده است ! نکنند تصادف کرده باشد! ! افکاری از این قبیل. این افکار تخریب کننده هستند و آرامش فرد را برای تفکر منطقی و پیدا کردن راه حل بهم می ریزند . در چنین شرایطی می توان افکاری از قبیل حتما در ترافیک مانده است. کمی صبر می کنم بعد با دوستش تماس می گیرم و... را برای کاهش اضطراب از ذهن گذراند .

انجام فعالیت برای کاهش اضطراب

در زمانهایی که احساس نگرانی و اضطراب دارید بهتر است به کار و فعالیت مشغول شوید . ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند . کاری پیدا کنید که برایتان سرگرم کننده باشد و مشغول شوید .

این عمل باعث خواهدشد راحت تر با افکار اضطراب را مبارزه کنید . در واقع خواهید توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنید و به کارهای دیگری بپردازید .

انجام فعالیت های منظم ورزشی برای کاهش اضطراب

ورزش کردن باعث خواهد شد که شما در مواجهه با شرایط اضطراب را خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشید ورزش تاثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تاثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند.

مدیریت ماهیگیری پایدار با همیاری و مشارکت جامعه

ماهیگیران میسر می گردد .

معاونت صیدو بنادر ماهیگیری شیلات هرمزگان اداره امور صیادان

ماهیگیران عزیز

