



شهادت مولی الموحدین
امیر مومنان امام علی (ع)
تسلیت باد

احمد مرادی نماینده مردم بندرعباس در مجلس مطرح کرد

بلا تکلیفی ۲ هزار و ۶۲ خودرو در بندر شهید باهنر بندرعباس

یک هزار و ۱۹۸ دستگاه خودرو از زمان ابلاغ بخشنامه ترخیص، از بندر شهید باهنر ترخیص و خارج شدند

نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و خمیر در مجلس از ترخیص یک هزار و ۴۹۵ دستگاه خودرو از گمرک‌های شهید باهنر، رجایی و بندر لنگه خبر داد.
احمد مرادی نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و خمیر در مجلس شورای اسلامی با اشاره به وضعیت خودروهای بلا تکلیف موجود در گمرک‌های شهید باهنر، رجایی و بندر لنگه، اظهار داشت:

یکشنبه ۵ خرداد ۱۳۹۸ ۲۰ رمضان ۱۴۴۰
سال هجدهم شماره ۲۰۴۴
صفحه ۸۰۰۰ تومان

www.daryanews.ir

پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست

- تلفن ظرفی، دیدار با ساتور آمریکایی را لو داد
- آغاز حسابرسی از وضعیت مدیران ۲ شغله
- دیدار سفیر ترکیه در ایران با مراجع و علما در قم
- استغای زنگنه کذب محض است
- توضیحات واعظی درباره درخواست جنجالی روحانی

احمد مرادی نماینده مردم بندرعباس در مجلس مطرح کرد

بلا تکلیفی ۲ هزار و ۶۲ خودرو در بندر شهید باهنر بندرعباس



ادامه از تیتر یک:

۲۳۳ دستگاه خودرو از بندر شهید رجایی از زمان ابلاغ بخش نامه ترخیص شدند

نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و بندر خمیر در مجلس شورای اسلامی بیان کرد: ۲۳۳ دستگاه خودرو از بندر شهید رجایی از زمان ابلاغ بخش نامه خارج شدند و ۹۱ دستگاه در جریان ترخیص هستند. مرادی تأکید کرد: در حال حاضر ۲ هزار و ۶۲ دستگاه خودرو در بندر شهید باهنر موجود است که باید هر چه سریعتر تعیین

تکلیف شوند. وی خاطر نشان کرد: در بندر لنگه ۵۴ دستگاه از زمان ابلاغ بخشنامه ترخیص شدند و ۱۲ دستگاه نیز در مرحله ترخیص هستند. عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی با اشاره به ضرورت تعیین تکلیف سریع تر خودروهای موجود در گمرک، تصریح کرد: اگر چه ترخیص این خودروها تأثیر چندانی در ساماندهی بازار و کاهش قیمت‌ها ندارد اما این خودروها سرمایه مردم هستند و باید هر چه سریعتر وضعیت آنها تعیین تکلیف شوند.
ساماندهی بازار با عرضه بیشتر خودرو محقق می‌شود مرادی ادامه داد: برای ساماندهی بازار و کاهش قیمت‌ها خودروسازان

مدیرعامل سازمان بندر و دریانوردی خیرداد

ورود ۱۲ دستگاه آر تی جی به بندر شهید رجایی

مدیرعامل سازمان بندر و دریانوردی گفت: با ورود و برنامه‌های زمان بندی شده، همه طرح‌های توسعه بندر بدون توقف در حال اجرا است.

محمد راستاد در اختتامیه مجمع عمومی سالانه انجمن کشتیرانی و خدمات وابسته ایران، تأکید کرد: به رغم تهدیدات و ایجاد شرایط سخت و ویژه، بندر کشور همچنان پرتراфик است که نشان می‌دهد جرح کشتیرانی و بندر در جریان است و این ظرفیت می‌تواند تسهیل کننده اهداف اقتصادی کشور باشد. مدیرعامل سازمان بندر و دریانوردی گفت: در بندر شهید رجایی انگیزه صادرات کماکان رو به افزایش

مدیر کل شیلات هرمزگان خبر داد

صادرات ۵۸ هزار تن انواع آبزیان در سال ۹۷

مدیر کل شیلات هرمزگان از صادرات بالغ بر ۵۸ هزار و ۱۸۴ تن انواع آبزیان در سال ۹۷ از استان هرمزگان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شیلات هرمزگان، محسن یکتاپور ارزش این میزان صادرات استان هرمزگان را بالغ بر ۱۶۶ میلیون دلار خواند. وی با اشاره به اینکه بیشترین میزان صادرات آبزیان را ماهی یال امبی با صادرات بالغ بر ۳۱ هزار و ۳۰ تن و میگو پرورشی با صادرات بالغ بر ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن به خود اختصاص داده اند گفت: خوشبختانه صادرات استان هرمزگان در سال ۹۷ نسبت به سال ۹۶ بالغ بر ۳۹ درصد رشد داشته است.

مدیر کل شیلات هرمزگان خاطر نشان شد بیشترین میزان صادرات

آغاز ثبت نام برای جذب آتش نشان در هرمزگان

وی افزود: مجوز جذب آتش نشان، راننده، نجات غریق، غواص و متصدی ارتباطات از معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی رئیس جمهور و سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور گرفته شده است.
معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان گفت: این تعداد نیرو در ۲۲ شهرداری و دهیاری استان استخدام می‌شوند.

وزیران استان هرمزگان به کشورهای ویتنام، تایلند، تایوان، کره جنوبی، سریلانکا، امارات، عمان، قطر، انگلستان، اوکراین و فرانسه انجام شده است.
یکتاپور یکی از ظرفیت‌های مهم کشور و استان برای توسعه صادرات را صنعت شیلات اعلام کرد و افزود: در این زمینه شیلات هرمزگان آمادگی همکاری و استقبال از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در فعالیت‌های شیلاتی به ویژه در راستای آبی پروری، صید و صیادی و عمل آوری آبزیان را دارد.
وی با بیان اینکه صادرات آبزیان به ویژه آبزیانی که در ایران مصرف خوراکی ندارند، یکی از راه‌های موثر برای ارز آوری در کشور است.



آبزیان استان هرمزگان به کشورهای ویتنام، تایلند، تایوان، کره جنوبی، سریلانکا، امارات، عمان، قطر، انگلستان، اوکراین و فرانسه انجام شده است.
یکتاپور یکی از ظرفیت‌های مهم کشور و استان برای توسعه صادرات را صنعت شیلات اعلام کرد و افزود: در این زمینه شیلات هرمزگان آمادگی همکاری و استقبال از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در فعالیت‌های شیلاتی به ویژه در راستای آبی پروری، صید و صیادی و عمل آوری آبزیان را دارد.
وی با بیان اینکه صادرات آبزیان به ویژه آبزیانی که در ایران مصرف خوراکی ندارند، یکی از راه‌های موثر برای ارز آوری در کشور است.

کار می‌شوند.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وی افزود: داوطلبان علاوه بر دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم، فوق دیپلم و لیسانس در رشته‌های تحصیلی مرتبط باید گواهی نامه رانندگی - غواصی، نجات غریق و مهارت قایقرانی هم باشند.

مدیرعامل سازمان بندر و دریانوردی
خبرداد
ورود ۱۲ دستگاه
آر تی جی
به بندر شهید رجایی

امام جمعه بندرعباس:
مردم حصر اقتصادی
را با مقاومت بشکنند

مسئولان
حادثه دیدگان
کوی ملت را فراموش
نکنید

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان عنوان کرد
ایجاد شور و نشاط در جامعه
با اجرای برنامه‌های قرآنی

فرماندار جاسک:
با اعطای مجوز در حریم‌ها
مخالفت می‌کنیم

گذراندن اوقات فراغت
در پارک‌های خاموش

جامعه تشنه فرهنگ علوی

تانکرهای آبیاری: معضلی ادامه دار



آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت فولاد هرمزگان جنوب
شماره ۱۳۳۹۷۲

موضوع مناقصه: انجام عملیات تهیه و تامین مصالح و تجهیزات، ساخت، نصب، اجرا، تست و راه اندازی پروژه تخلیه مخزن تینکر با استفاده از بمپ‌های مستغرق در واحد احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان جنوب مدت قرارداد: ۶ ماه از تاریخ ابلاغ

مناقصه گزار: شرکت فولاد هرمزگان جنوب

نحوه دریافت اسناد: کلیه متقاضیان با ارسال اسناد ذیل به شماره فکس ۰۷۶-۳۳۵۳۰۱۴۵ می‌توانند نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۱- واریز مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۲۱۵۳۶۷۴۶۲۰۰۲ نزد بانک ملی شعبه مرکزی هرمزگان، به نام شرکت فولاد هرمزگان جنوب بابت خرید اسناد مناقصه

۲- نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه با ذکر شماره تماس و ایمیل رسمی

توضیحات: ۱- تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰ خواهد بود.

۲- نوع تضمین: الف- ضمانتنامه بانکی به نفع کارفرما؛ مدت اعتبار تضمین بانکی حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد. ب- فیش واریز وجه نقد معادل مبلغ ضمانت نامه به شماره حساب ۰۲۱۵۳۶۷۴۶۲۰۰۲ نزد بانک ملی شعبه مرکزی هرمزگان ۳- شرکت کنندگان ملزم به ارائه گواهی صلاحیت ایمنی از سازمان تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشند.

جدول زمانی انجام مناقصه:

آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکات	تاریخ گشایش پاکات الف و ب
۹۸/۳/۱۱	۹۸/۳/۲۷	۹۸/۳/۲۸

نکته: تاریخ بازگشایی پاکات ج متعاقباً اعلام خواهد شد.

متقاضیان برای آگاهی بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره تلفن‌های ۰۳۳۵۳۰۰۰۳ یا کد ۰۷۶ داخلی ۸۸۵۹۹ (اطلاعات بازرگانی) و داخلی ۸۵۰۷ (اطلاعات فنی) تماس حاصل نمایند. قابل ذکر است که هزینه‌های چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان جنوب

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول
پلاک ۱۲۰ - تلفن فاکس ۳۳۲۲۶۱۵۲
تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۲ - ۳۳۲۲۵۵۲۰

آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن استاندارد

دفتر مرکزی: ۳۳۲۱۲۸۲۸-۳۳۲۱۲۹۱۹
کارخانه: ۳۳۵۶۱۰۳۱-۳۳۵۶۱۰۳۱
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان پنی هاشمی واحد ۲

«فروشگاه رخ نما»

تعمیرات و محصولات آرایشی و بهداشتی

LUMENE FINLAND

کره‌های ضد جوش، ضد جریک و جوات کننده پوست

بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول واحد ۱۱۱
تلفن: ۳۳۲۲۶۹۸۴ - ۳۳۲۲۶۷۷۲ - ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۲



daryanews.bnd

نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان، علم‌آموزی، تربیت دینی و اخلاق اجتماعی را از جمله توقعات مردم از دانشگاه‌ها دانست و گفت: البته مردم توقعات دیگری از دانشگاه‌ها دارند که باید احصاء و عملیاتی شود.

در نوزدهمین شب مساب مبارک رمضان، نخبگان دانشگاه‌های استان هرمزگان در ضیافت افطاری دفتر آیت‌الله غلامعلی نعیم‌آبادی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بندرعباس شرکت کردند.

در ابتدای این دیدار، رؤسا و نمایندگان دانشگاه‌های استان هرمزگان ضمن ارائه گزارشی از عملکرد دانشگاه‌ها، خواسته‌ها و نظرات خود را در حوزه‌های مختلف بیان کردند.آیت‌الله نعیم‌آبادی خواستار برگزاری نشست‌های مشترک رؤسای دانشگاه‌ها با وی شد و اظهار داشت: مسائل مختلف دانشگاه‌ها باید در فضایی

مناسب و آرام بیان شود تا درخصوص رفع آنها چاره‌اندیشی کرد.

نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان با اشاره به بیانیه گام دوم انقلاب و تبیین آن در دانشگاه‌ها گفت: این بیانیه از قلم و فکر یک چهره برجسته در حوزه‌های سیاست، دین و مسائل اجتماعی و … طی مدت چهل سال پس از پیروزی انقلاب اسلامی است که باید به خوبی تبیین شود. وی از بیانیه گام دوم انقلاب به عنوان عصاره اندیشه‌های مقام معظم رهبری یاد کرد- که باید مورد توجه همگان قرار گیرد.

حمایت ۳۵ هزار نیکو کار هرمزگانی از نیازمندان هرمزگان

در مراسمی به مناسبت روز اکرام و ایام از حامیان و خیران هرمزگانی در بندرعباس قدردانی شد.

مدیرکل کمیته امداد حضرت امام استان گفت: حامیان ایام در زمینه‌های سرپرستی، تأمین معیشت، خانه سازی، ایجاد اشتغال و کارآفرینی برای افراد نیازمند با این نهاد همکاری دارند.علی الهیاری افزود: هشت هزارو ۵۰۰ نفر از ایام استان زیر پوشش کمیته امداد هستند که ۳۵ هزار نیکوکار حمایت از این افراد را برعهده گرفته اند.

وی گفت: از محل مشارکت خیران و نیکوکاران هرمزگانی پارسل ۲۲ میلیارد تومان جمع آوری و بین افراد نیازمند هزینه شد. مدیرکل کمیته امداد حضرت امام استان افزود: امسال ۵۲۰ میلیارد تومان اعتبارات دولتی به این نهاد در هرمزگان اختصاص یافته است که در سر فصل‌های مختلف برای نیازمندان هزینه می‌شود.

الهیاری گفت: از محل اعتبارات دولتی و حمایت خیران استان تا پایان

همزمان با سالگرد آزادی خرمشهر صورت گرفت اهتزاز پرچم ۲۰ متری ایران بر فراز آب‌های خلیج فارس

به مناسبت سوم خرداد و سالروز آزادسازی خرمشهر، پرچم بیست‌متری نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در جنوب جزیره ابوموسی مشرف به آبره بین‌المللی در خلیج فارس به اهتزاز درآمد.

به مناسبت فرا رسیدن سوم خرداد سالروز آزادسازی خرمشهر، فرماندار، مدیران و فرماندهان نظامی و انتظامی جزیره بوموسی با آرمان‌های شهداء تجدید میثاق کردند.

رضا پوربایایی فرماندار جزیره بوموسی، ناسالار یکم پاسدار محمدجواد مرادی فرمانده قرارگاه راهکنشی امام سجاد(ع) نیروی

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشسی

شهرداری بندرعباس گفت: در راستای احیای سنت‌های دینی و مذهبی و تشویق کودکان و نوجوانان به روزهداری جشن **کله‌گنجشکی‌ها** در ساحل بندرعباس برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس، ایلاس محسن بیان کرد: ماه مبارک رمضان فرصتی است تا هر انسانی در راه سعادت

خبر

نماینده ولی فقیه در هرمزگان:

توقعات مردم از دانشگاه‌ها احصاء و عملیاتی شود

آیت‌الله نعیم‌آبادی خطاب به رؤسا و نخبگان دانشگاه‌های استان هرمزگان بیان داشت: نخستین توصیه‌ام به شماها، ایجاد امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است، بدون امید به آینده نمی‌توان در هیچ زمینه‌ای گام برداشت. از این رو همه باید جامعه را امیدوار کنیم.

امام جمعه بندرعباس ادامه داد: جامعه زمانی امیدوارتر می‌شود که ببیند هر کس در هر جایگاهی، به توقعات منطقی مردم جامعه عمل پیوستاند. به عنوان مثال: مردم از دانشگاه‌ها توقع علم‌آموزی، تربیت دینی و اخلاق اجتماعی دارند.

وی اضافه کرد: بدون شک مردم توقعات دیگری از دانشگاه‌ها دارند که ضروری است توقعاتشان احصاء و عملیاتی شود. در این صورت مردم بیشتر به دانشگاه‌ها امیدوارتر خواهند شد.

آیت‌الله نعیم‌آبادی گفت: هر اندازه مسوولان در انجام خواسته‌ها و توقعات به‌حق و منطقی مردم کوتاهی‌کنند، به همان اندازه، مردم نا امید می‌شوند.

امام جمعه بندرعباس در ادامه، ضمن بیان توصیه‌هایی به نخبگان و رؤسای دانشگاه‌های استان هرمزگان در خصوص ایجاد و تزیین امید به جامعه گفت: دانشگاه‌ها

امام جمعه اهل سنت بندرعباس:

مسوولان اجازه ندهند

صاحبان تریبون به وحدت اسلامی ضربه بزنند

امام جمعه اهل سنت بندرعباس

گفت: مسوولان اجازه ندهند کسانی با تریبون‌هایی که در دست دارند به وحدت مسلمانان آسیب بزنند.

شیخ عبدالباعت قتالی در خطبه‌های این هفته اهل سنت از ماه رمضان به عنوان ماه جود، کرم و بخشش یاد کرد و اظهار داشت: اگر در ماه مبارک رمضان در راه خدا و برای رفع مشکلات نیازمندان با امور خیر تلاش کنیم و به آن‌ها بخشیم خداوند متعال چند برابر آن را

پروژه جهانگردی دور دنیا با شتر آغاز شد

مدیر کل میراث فرهنگی هرمزگان از آغاز پروژه جهانگردی دور دنیا با شتر خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان هرمزگان، رضا برومند با بیان این مطلب افزود: این پروژه با هدف معرفی میراث فرهنگی و جاذبه‌های گردشگری هرمزگان به ایران و جهان رونق پنج شنبه ۲ خرداد ساعت ۹ صبح از تالاب خور آذینی بندرسیرک آغاز شد.

وی با بیان اینکه این سفر به مدت ۲ و نیم سال به طول می‌انجامد، افزود: محمد امیری رودان ورزشکار هرمزگانی پس از حرکت از سیریک و عبور از استان‌های مختلف از مرز آستارا وارد آذربایجان

جشن کله‌گنجشکی‌ها در ساحل بندرعباس برگزار شد

کله‌گنجشکی‌ها را ویژه کودکان برگزار کرد.

این مقام مسئول تصریح کرد: این جشن با استقبال کودکان و خانواده‌هایشان در ساحل بوستان غدیر بندرعباس زیر پرچم برگزار شد.

وی ابراز کرد: علاوه بر برگزاری ویژه‌نامه‌های قرآنی، برایی جشن‌های مختلف و برگزاری ویژه‌نامه‌های

گرفتن با مفهوم صبر آشنا کنیم و هر چه توانایی کودکان در تحمل گرسنگی و تشنگی با برگزاری برنامه‌های مفرح کودکانه بیشتر شود، پس از مدتی آراذاش تقویت‌شده و برای روزه گرفتن اشتیاق پیدا می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس به همین منظور همایش

شب‌های قدر در محلات از اهم برنامه‌های این سازمان در ماه مبارک رمضان است.

محسنی گفت: علاوه بر برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی در محلات بندرعباس این سازمان با هدف ایجاد و شورونشاط بیشتر میان شهروندان و کارکنان شهرداری بندرعباس اقدام به برگزاری ویژه‌نامه‌های مختلف ورزشی در طول ماه مبارک رمضان کرده است.

استعفای انتخاباتی سید عبدالکریم هاشمی

از سازمان برنامه و بودجه کشور

کشور برای کاندیداتوری در انتخابات مجلس شورای اسلامی در حوزه شرق هرمزگان استعفای خود را تقدیم معاون این سازمان کرد.ام. وی افزود: پنج دوره کاندید مجلس شورای اسلامی شدم و تنها یک دوره موفق به ورود به مجلس شده‌ ام اما دوست ندارم این صحنه را ترک کنم زیرا که وظیفه اجتماعی خود می‌دانم که در این صحنه حاضر باشم.

نماینده سابق ششوق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، بیان کرد: با حضور و مشارکت نخبگان در عرصه انتخابات نباید اجازه دهیم آفاد ضعیف وارد مجلس شوند.

کنگره بزرگداشت رزمندگان دفاع مقدس در بندرعباس

مدیرکل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس گفت:

تشیع ۳۳ شهید هرمزگانی در یک‌روز از نقش موثر رزمندگان این استان در عملیات آزاد سازی خرمشهر نشان دارد.

سیدرأحییب الله میرزایی در کنگره بزرگداشت رزمندگان دفاع مقدس در بندرعباس افزود: استان هرمزگان در عملیات الی بیت المقدس، ۶۵ شهید تقدیم انقلاب کرد. دبیر کنگره ستاد بزرگداشت سوم خرداد استان همچنین گفت: در ۲۰۰ سال گذشته تنها در دوران دفاع مقدس بود که تونستیم وجب به وجب خاکمان را از دشمن پس گرفتیم.

سردار میرزایی در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به حضور نیروهای آمریکایی در خلیج فارس خطاب به آن‌ها گفت:

اختصاص ۱۵ دستگاه اتوبوس

ویژه جابجایی عزاداران شب های قدر

اتوبوس اختصاص داده خواهد شد. رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بندرعباس، خاطر نشان کرد: کار جابجایی مردم از اماکن مذهبی و مساجد تعیین شده قبل از اذان صبح و در حدود ساعت ۴ صبح آغاز می شود.

حسینی بود در پایان یادآور شد: مسیره‌ای گلشهر، بلوار امام حسین (ع)، کوی ملت و مرکز شهر مسیرهای حرکت و سرویس دهی اتوبوس‌ها برای به مقصد رساندن مردم شریف بندرعباس بعد از شب زنده داری در شب های قدر تعیین شده است.

وی در ادامه عنوان کرد: جهت رفاه رهه

بیشتر ششپ زنده داران این ایام اختصاص ۱۵

دستگاه اتوبوس برای حمل و نقل مردم بعد از

پایان مراسم مقرر شده است.این مقام مسئول با

بیان اینکه اتوبوسی‌ها در سه محل اصلی شهر

برای شرکت کنندگان در مراسم شب‌های قدر

مستقر خواهند شد. گفت: در اماکن مذهبی

نظیر امامزاده سید مظفر، مسجد جامع و گلزار

شهدای بندرعباس به دلیل بالا بودن حجم

تردد و احتمال ایجاد گره های ترافیکی در

مسیر های منتهی به این محل ها، به هر کدام

از این محل ها به صورت جداگانه ۵ دستگاه

۳

یکشنبه ۵ خرداد ۱۳۹۸

۲۰ رمضان ۱۴۴۰

در هجدهم شماره ۳۰۴۴

■ **خبر** ■

بخشیده شدن شهریه عقب‌مانده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

■ رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس از بخشیده شدن شهریه عقب‌مانده دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی خرداد. مهدی باقری گفت: دانشجویان انصرافی از تحصیل، دانشجویان ترم آخر و دانشجویانی که به دلایل اقتصادی ترک تحصیل کرده‌اند از بخشودگی شهریه عقب‌مانده برخوردار می‌شوند. وی افزود: این دانشجویان بدون پرداخت هزینه اضافه تا پایان شهریور امسال فرصت دارند به حوزه آموزش دانشگاه مراجعه کنند. باقری با اشاره به اینکه نتیجه نهایی پرونده‌های تشکیل شده نیز تا دو هفته بعد از تکمیل پرونده دانشجویان اعلام می‌شود، تصریح کرد: دانشجویان جامعه هدف می‌توانند از تسهیلات با کارمزد ۴ درصد دانشگاه بهره‌مند شوند. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس بیان کرد: اکنون بیش از چهار هزار و چهارصد دانشجوی انصرافی دانشگاه آزاد هرمزگان وجود دارد. به گزارش ایسا، وی در پایان عنوان کرد: بیش از ۲۳ هزار دانشجو در ۵ مقطع تحصیلی در دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان هرمزگان تحصیل می‌کنند.

سفره افطاری ویژه ۴۰۰ نفر از ایام و محسنین هرمزگانی برپا شد

■ به همت موسسه خیریه کمک‌رسانان بندرعباس، سفره افطاری ویژه ۴۰۰ نفر از ایام و محسنین هرمزگانی در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان برپا شد.در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان و به همت موسسه خیریه کمک‌رسانان بندرعباس، مراسم ضیافت افطاری ویژه ۴۰۰ نفر از خانواده‌های ایام، محسنین و نیازمندان هرمزگانی در بندرعباس برگزار شد.حجت الاسلام سیدمحمدعلی معصومی از اساتید حوزه و دانش‌گاه در ابتدای این مراسم، پیرامون اهمیت و آثار کمک به دیگران و دستگیری از محرومین و نیازمندان به ایراد سخن پرداخت‌گفتی است. این ضیافت افطاری برای سومین سال پیاپی، سوم خردادماه ۹۸ در سالن حوزه علمیه خواران بندرعباس با حضور خانواده‌های ایام، محسنین و نیازمندان و محرومین برپا شد.گفتی است، مؤسسه خیریه کمک‌رسانان بندرعباس، خانواده‌های ایام، محسنین و ایامان خاصی که تحت پوشش جمع سازمان و نهاد حمایتی نیستند را تحت پوشش قرار داده که از ۱۶۰ خانوار به طور مستقیم و تعداد ۵۰ خانوار به غیر مستقیم حمایت می‌کند.یادآور می‌شود، این مؤسسه همچنین همه ساله در ایام بازگشایی مدارس، شب‌های حمایتی نظیر نوشت‌افزار، کیف و لباس و فرم مدراس رایز، فرزندان مددجویان اهدا می‌کند. همچنین بسته‌های غذایی و کمک هزینه‌های نقدی در شب عیدنوروز نیز می‌مددجویان تحت پوشش توزیع می‌شود.سرکشی از خانواده‌های تحت پوشش مؤسسه خیریه و پیگیری جهت رفع مشکلاتشان از دیگر برنامه‌های مؤسسه خیریه کمک‌رسانان بندرعباس در ماه مبارک رمضان است. به گزارش فارس، فعالیت موسسه خیریه کمک‌رسانان بندرعباس از سال ۱۸۹ با هدف تحت پوشش قرار دادن خانواده های ایام، محسنین و بیماران خاص تا زندگی متعارف آغاز شده است.

نوای «الغوث الغوث» هرمزگانی‌ها به آسمان بخراست

■ همزمان با نخستین شب از ایالی قدر، نوای الغوث الغوث مردم مومن و خادجیوی هرمزگان از سراسر استان و بندرعباس به آسمان بخراست. در اولین شب ایالی قدر، مردم هرمزگان از سراسر استان با قرائت دعای جوشن کبیر و قرآن به سر پا پروردگار خویش به مناجات پرداختند.مومنان و خداجویان هرمزگانی در شش نوزدهم ماه مبارک رمضان، همزمان با شب ضربت خوردن حضرت علی (ع) و شب قدر، در جوار بقاع متبرکه و استان و مساجد جامع، قرآن بر سر نهاده و ندای بندگی سر دادند.مجمین مراسم احیای شب نوزدهم ماه مبارک رمضان که شامگاه جمعه در جوار بقعه متبرکه امامزاده سید مظفر (ع) برگزار شد از ویژگی خاصی برخوردار بود.همزمان با اجرای برنامه‌ها در امامزاده سید مظفر (ع)، به صورت زنده از صدا و سیمای مرکز خلیج فارس نیز بخش می‌شد.در این مراسم که با سخنرانی حجت الاسلام و المسلمین گواهی تولیت امامزاده صالح(ع) تهران همراه بود مردم به راز و نیاز با معبود خود پرداختند. به گزارش کشتی ساری، است، نظیر چنین مراسمی در جای جای هرمزگان با حضور خلیل غیبی از دوستداران و محبین اهل بیت عصمت و طهارت (ع) برگزار شد.

نامه وارده

جناب آقای دکتر همتی استاندار محترم هرمزگان

با سلام و احترام

با توجه به وجود مناطق ویژه اقتصادی بسیاری مهم و حیاتی در غرب بندرعباس از قبیل بندر شهید رجایی، بالایشگاه های نفت، شرکت های بزرگ فولاد، آلومینوم ، شرکت های کشتی سازی، نیروگاه برق و ... تنها تعداد تسردد به تمام این مناطق اقتصادی،

جاده فعلی بندرعباس – بندر شهید رجایی می باشد که حجم ترافیک در تردد خودروهای مسیک و سنگین را پوشش می دهد، همانطور که مستحضردید این شاهراه حیاتی کشور همواره دستخوش مشکلات و خسارات بسیار زیادی از قبیل تصادفات متجز به مرگ و جراحت های غیرقابل جبران، هزینه بسیار بالای تردد کارکنان و تصادفات جاده ای ، ترافیک های سنگین و نیمه سنگین می‌باشد که در سالهای گذشته هیچگونه اقدام خاصی در جهت تسهیل تردد و کاهش این مشکلات نشده است که برای مثال کشته شدن تعدادی از کارکنان شرکت بتا هنگام ترد با سرویس به سمت بندر شهید رجایی یکی از سناحه های دلخراش و غیر قابل جبران اخیر بوده است، در صورتی که نوسازی شبکه حمل و نقل و احداث یک قطار شهری از بندرعباس تا آخرین منطقه اقتصادی بسیاری از این خسارات جانی و مالی را کاهش و تردد حجم عدهای از کارکنان و افراد مرتبط با این مناطق اقتصادی را پوشش می دهد و جای تعجب و بیگیری دارد که چرا تا به امروز مسئولین مربوطه اقدامی در این خصوص نداشتند اند و هنوز شاهد تردد کشته‌نده های قدیمی ماک کنار خودروهای سبکی مثل پراید در این جاده هستیم، این در حالی است که بعنوان مثال دانشگاهی در آذربایجان شرقی بدلیل فاصله از مرکز استان به قطار شهری مجهز شده است و بخش عمده دانشجویان این دانشگاه برای تردد از این قطار شهری استفاده می کنند که این اقدام بجا و مهم خدمت بزرگی در این راستا انجام داده است، حال سوال اینجاست که آیا حجم انبوه کارکنان زحمتکش و افراد مرتبط با مناطق ویژه اقتصادی غرب بندرعباس که منابع درآمدی مهم کشور عزیزمان هستند نباید از چنین امکاتی بهره مند شوند؟ در حالی که این کارکنان در شرایط سخت آب و هوایی و آلودگی این جاده و مناطق مذکور در حال انجام خدمت به این کشور می باشند.خوآهشمند است این موضوع را از طریق دستگاه های اجرایی پیگیری و درصورت امکان دستورات لازم را بفرمایید.

نام : محفوظ

مفتخریم اولین روزنامه هرمزگان هستیم که روزانه منتشر می شود

بوشهر، خوزستان سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد



پختنی
یکشنبه ۵ خرداد ۱۳۹۸
۲۰ رمضان ۱۴۴۰
سال هجدهم شماره ۴۴۰۳

- آشپزی**



- مواد لازم:**

پیاز.....۱ عدد
کرفس.....۱ ساقه
روغن زیتون به مقدار لازم
گوچه فرنگی گیلاسی..... ۱ پیمانه
تخم مرغ.....۱ عدد
ورق لازانیا.....۱ عدد
ریکوتا.....۲۵۰ گرم
بنیر موتزالا زنده شده.....۱۵۰ گرم
برک ریحان.....۵۰ گرم

- طرز تهیه:**

برای تهیه سس، پیاز را ریز کنید و از ۳ ساقه کرفس بوته های زرد روشن و برگ و ساق های جوان را جدا کنید و ریز خرد کنید.به آرامی روغن زیتون را در یک قابلمه بریزید، پیاز و کرفس را اضافه کنید و تفت دهید و خیلی را اضافه کنید، سپس گوچه فرنگی و نمک را اضافه کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه بجوشند.در این هنگام لازانیا را در آب و نمک بجوشانید در حین جوشاندن کمی روغن زیتون به آن اضافه کنید. وقتی ورقه های لازانیا نرم شدند آن ها را آبکش کنید و داخل سدی آن را پهن کنید که به هم نچسبند.

یک کد عدت تخم مرغ را خوب مخلوط کنید و سپس بنیر ریکوتا را به تخم مرغ اضافه کنید و باز هم مخلوط کنید. با استفاده از قاشق چایخوری سس گوچه فرنگی را روی هر ورق بگذارید و از مخلوط بنیر و تخم مرغ هم روی سس بریزید به صورتی که لبه های لازانیا حدود ۱ سانتیمتر خالی باشد. و لازانیاه را رول کنید و داخل ظرف مورد نظر برای داخل فر ایستاده قرار دهید تا ظرف پر شود. روی لازانیاه را با بنیر موتزالا ری زده شده بپوشانید و داخل فر قرار دهید. تا بخته شوند و بنیر روی آن طلایی شود از فر خارج کنید. بعد از اینکه از فر بیرون آوردید با برگ ریحان و برگ های کرفس آن را تریز کنید. می توانید سبب زمینی آبیز کنید و با سس گوچه و بنیر داخل لازانیاه را پر کنید و رول کنید و روی آن بنیر بپزید و داخل فر قرار دهید تا بپزند.

- تکاتی برای تهیه رول لازانیا:**

می توانید داخل لازانیاه را با اسفناج و بنیر ریکوتا و یا حتی با یک لایه با سس گوشت قرمز و یا مرغ برکنید.

- دسر**

فرنی خرما مخصوص افطار



- مواد لازم:**

شیر.....۱٫۵ لیوان
آرد برنج.....۲ قاشق سوخخوری
نشاسته ذرت.....۱ قاشق سوخخوری
خرما.....۵ عدد
دارچین.....۲/۱ قاشق چایخوری

- طرز تهیه:**

هسته خرما را درآورده و با کمی آب روی حرارت گذاشته تا نرم شود سپس خرما را با چنگال له کنید. آرد و نشاسته را به تدریج سرد اضافه کنید و هم بزنید تا کامل ترکیب شوند. خرما و دارچین را نیز به شیر اضافه و روی حرارت ملایم به طور مرتب هم بزنید تا بجوشد و قوام آید سپس در ظرف سرو ریخته دو دقیقه صبر کنید سپس تریز کنید. اگر دوست دارید فرنی شیرین تری داشته باشید خرما می بیشتری به آن اضافه کنید.

- تکاتی برای تهیه فرنی خرما:**

اگر شما همیشه مواد اولیه دیگری در پخت فرنی استفاده می کنید می توانید استفاده کنید.مثل گلاب یا هل همچنین می توانید دارچین هم نریزید.یا اگر نشاسته نمی نریزید می توانید اینجا هم نریزید ولی زمان بیشتری برای قوام آمدن می برد. می توانید خرماها را با کمی شیر در مخلوط کن له کنید یا با گوشت کوب برقی نرم کنید.در صورت تمایل کمی کره به مواد اضافه کنید.

اگر می خواهید فرنی شیرین تر شود خرما می بیشتری اضافه کنید. برای تهیه این فرنی می توانید از شیره خرما به جای خرما استفاده کنید. زمان نوشته شده برای تهیه و پخت بستگی به میزان شعله دارد. تعداد نقرات نوشته شده نیز بستگی به میزان اشتهای شما دارد. نکته دیگر اینکه این دستور همان فرنی معمولی است فقط به جای شکر، خرما به آن اضافه شده است.

این روزها تبلیغات بسیاری در مورد خواص قهوه سبز برای لاغری صورت می گیرد و سوال بسیاری از افرادی که به دنبال کاهش وزن و لاغری هستند این است که آیا این نوع قهوه واقعا می تواند باعث لاغری شود یا خیر؟

- قهوه سبز چیست؟**

دانه‌های قهوه سبز اساسا همان دانه‌های قهوه‌ای هستند که گرما ندیده است. دانه‌های قهوه به طور طبیعی سبز هستند، اما قبل از اینکه به مصرف کننده فروخته شوند، معمولا آن را گرما می دهند. این فرآیندی است که آن‌ها را قهوه‌ای می کند.

- خواص قهوه سبز**

کافئین و اسید کلرزینیک از خواص مهم قهوه سبز هستند. بر اساس مطالعات متعددی که صورت گرفته، اسید کلرزینیک به عنوان پیشگیری کننده از ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های کبدی، سنگ کیسه صفرا، سیروز کبدی، سسرطان کبد، دیابت، مقاومت به انسولین، فشار خون و بیوست و … معرفی شده است.

- قهوه سبز و لاغری**

محققان وجود موادی مانند اسید کلروژینیک، که از اثرات لاغرکننده قهوه سبز است را تایید کرده‌اند اما اثر اسید



کلروژینیک بر کاهش وزن نیاز به تحقیقات بیشتری دارد و نمی‌توان با اطمینان از اثر آن بر لاغری سخن گفت. همچنین وجود کافئین قهوه باعث کند شدن تجمع چربی و افزایش سرعت متابولیسم بدن می‌شود.

اعتقاد بر این است که کلارژن اسید، عامل اصلی فعال در دانه‌های این ماده است. به این معنی که ماده‌ای است که تاثیراتی در کاهش وزن دارد. اکثر کلرزینک اسیدها زمانی که قهوه‌ها گرم‌آید می شوند، از بین می رود، به همین دلیل است که مصرف دانه‌های قهوه بو داده اثر مشابهی نخواهند داشت.



کلروژینیک بر کاهش وزن نیاز به تحقیقات بیشتری دارد و نمی‌توان با اطمینان از اثر آن بر لاغری سخن گفت. همچنین وجود کافئین قهوه باعث کند شدن تجمع چربی و افزایش سرعت متابولیسم بدن می‌شود.

اعتقاد بر این است که کلارژن اسید، عامل اصلی فعال در دانه‌های این ماده است. به این معنی که ماده‌ای است که تاثیراتی در کاهش وزن دارد. اکثر کلرزینک اسیدها زمانی که قهوه‌ها گرم‌آید می شوند، از بین می رود، به همین دلیل است که مصرف دانه‌های قهوه بو داده اثر مشابهی نخواهند داشت.

- آنتی اکسیدان موجود در قهوه سبز**

ویژگی دیگر قهوه سبز این است که حساوی نوعی آنتی‌اکسیدان قوی است. مطالعات نشان داده که این آنتی‌اکسیدان می تواند به تنظیم فشارخون کمک کند. به‌علاوه این نوشیدنی در درمان مقاومت به انسولین و کنترل قند خون کمک می‌کند. قهوه سبز حتی تاحدی برای دفع صفرا و به دنبال آن کاهش کلسترول در بدن هم

روش درست کردن گلاب در خانه

گلاب معروفترین نوع عرقیات است که از گل سرخ گرفته می شود و این ماده خوشبو و پر خاصیت را می‌توانید در خانه تهیه کنید.

- روش ساخت گلاب در خانه**

گلاب معروفترین نوع عرقیات است که بعد از سکنجبین بیشترین مصرف را در بین مردم دارد. این گلاب نوشیدنی های پر مصرف در طب سنتی از گل سرخ از اواسط اردیبهشت تا اواخر خرداد رویش دارد گرفته می شود. گلاب دارای طبع میانه تا حدودی رو به خنکی است که خواص فراوانی برای درمان بسیاری از درد ها و بیماری ها دارد و مقوی معده، قلب، کبد و اعصاب بوده و آرامبخشی قوی محسوب می شود. این مایع خوشبو تحریک کننده جریان خون بوده و بافت پوست را به تولید سلول های جدید تحریک می کند.

- روش اول تهیه گلاب در خانه**

دریگک قابلمه بزرگ گلبرگ های رز را می ریزیم.سپس تا بالاتر از سطح آن آب می ریزیم.زیر قابلمه را روشن می کنیم و حرارت را کم می نمایم تا آب رنگ گل‌ها را بگیرد. در یک آبکش ترکیب را می ریزیم و صاف می کنیم و اجازه می دهیم تا خشک شود.مقداری از عصاره ی گلاب در این روش با آب تخم پیاز خواهد شد.

- روش دوم**

داخل یک ظرف شیشه‌ ای ضدحرارت گلبرگ ها را بریزید.

کتری بزرگی را روی گاز قرار دهید. دهانه کتری را به وسیله یک لوله به داخل ظرف

در مرکز قابلمه قرار داده و گلبرگ های گل رز را کنار این کاسه بریزید.

یک کاسه دیگر را روی کاسه ای که به حالت برعکس قرار داده ایم می گذاریم. سپس آب را به اندازه کافی در قابلمه اضافه کنید طوری که آب وارد کاسه دوم نشود.

درب قابلمه را برعکس بگذارید.

حرارت را روشن کنید تا آب جوش آید. سپس از به جوش آمدن آب روی درب معکوس مکعب های یخ را قرار دهید تا بخار ایجاد شده سریعتر به مایع تبدیل گردد و درون کاسه بریزید.

یخ تا آماده شدن گلاب باید روی در قابلمه یخ بماند و در صورتی که یخ تبخیر شد دوباره چند تکه یخ سخ روی آن قرار دهید. بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محتویات داخل قابلمه بجوشند.

سپس وقتی گلبرگ های گل رز سفید شدند، زیر گاز را خاموش کنید.

سپس حرارت را روشن کنید تا آب به حالت جوشیدن در آید. سپس هنگامی که آب کتری تمام شد حرارت را خاموش کنید و محتویات لوله ا درون یک ظرف خالی کنید و ظرف را در یخچال بگذارید.

- روش چهارم**

گلبرگ های گل رز را بشویید. درون یک قابلمه بزرگ یک کاسه فلزی را برعکس

ترفندهایی برای پیشگیری از چروک شدن زیاد لباس‌ها

چروک‌ها به‌سرعت شکل می‌گیرند و زحمت شما دو چندان می‌شود.

برای پیشگیری از چروک شدن زیاد لباس‌ها پس از پایان کار ماشین لباسشویی سریع آنها را خارج کنید برای رفع سریع چروک‌ها روی لباس اسپری کنید، آن را صاف کرده و به آرامی بکشید. سپس بگذارید لباس آویزان بماند تا خشک شود. این روش روی لباس‌های بافتنی و نخ‌ی سبک بهتر اثر دارد اما روی لباس‌هایی مانند پارچه‌های ابریشمی و ریون که لک

پارچه باقی می‌ماند این روش را امتحان نکنید. برای رفع سریع چروک‌ها روی لباس اسپری کنید، آن را صاف کرده و به آرامی بکشید

پس از خشک شدن لباس، مثل فروشنندگان لباس‌های خود را تا کنید. با سسه تا کردن لباس به جای از وسط تا زدن باعث می‌شوید چروک‌های ناخوشایند میان لباس شکل نگیرند و نیاز به اتو کردن لباس‌ها نماند.

از هنگ‌های دست‌ساز برای آویزان کردن لباس‌های خود استفاده کنید، این هنگ‌های مقرون به صرفه برای فضاهای کوچک کمد‌ها بسیار مناسب‌اند، به سادگی می‌توانید آن‌ها را خودتان بسازید و به اوضاع کمد خود سر و سامان ببخشید.

ضد عفونی کردن سبزیجات، نکته هایی که باید بدانید!



راهکار همشهریان برای ضدعفونی کردن سبزیجات است.

■ کلر موجود در ضد عفونی کننده‌ها در آب حل می‌شود
شکوری در این زمینه عنوان کرد: در مورد ترکیبات کلر هم که با نام‌های تجاری مختلف برای ضد عفونی و گندزدایی استفاده می‌شود جای نگرانی نیست این ترکیبات به نحوی تهیه شده‌اند که کلر موجود در آن‌ها پس از ضدعفونی سبزیزی خیلی زود در آب حل و از آن جدا می‌شود؛ او در پایان نیز تأکید کرد: در دستورالعمل‌های وزارت بهداشت استفاده از چند قطره مایع ظرفشویی و بعداز آن استفاده از ترکیباتی ضد عفونی کننده توصیه شده است چون تنها عواملی که می‌توان تخم انگل را از روی سبزیجات کاهو و کلم جدا کرد، همین کف حاصل از مایع ظرفشویی است.

خوب صاف کنید.کره و شکر قهوه ای را در پیمانه کمی فشار دهید تا جای خالی در پیمانه بماند.
■ اگر از روغن جامد برای شیرینی استفاده می کنید بهتر است آن را در دمای محیط حداقل یک ساعت قرار دهید تا نرم شود.
■ در شیرینی تان از کره یا روغن جامد استفاده می کنید دیگر احتیاجی به جرب کردن سینی فر نیست.
■ بهتر است آرد شکر، پودر نایلرک و دیگر مواد خشک را الک کنید.

کند. عدد درجه سانتیگراد را در نه پنجم (۹/۵) ضرب کرده و

با ۳۲ جمع کنید.

■ بهتر است برای یخت شیرینی خانگی از مواد اولیه با کیفیت

و تازه استفاده کنید.

■ برای پر کردن پیمانه‌ها بهتر است آنها را با قاشق پر کنید تا

همه فضای داخل پیمانه پر شود و جایی بین مواد خالی نماند و

وقتی آرد یا شکر را اندازه گرفتید بهتر است روی آن را با کارد

بانوی‌دیا

مفید است. علاوه بر موارد ذکرشده، گفته می‌شود که قهوه سبز مانع جذب برخی قندها می‌شود.
درنتیجه اختلال در جذب قندها، انرژی زیادی وارد بدن فرد نمی‌شود و لاغری اتفاق می‌افتد.
تمام این خواص لاغری دربراره قهوه سبزیز گفته می‌شود اما اینکه چقدر واقعیت دارد باید تحقیقات و مطالعات بیشتری انجام شود.
دانه های قهوه سبز نفته نشده، عطر کم تری دارند و بسیار

- عوارض قهوه سبز**

عوارض قهوه سبز همانند قهوه معمولی می باشد زیرا هر دو حاوی کافئین هستند و عوارض جانبی رایج کافئین عبارتند از: ناراحتی معده، افزایش ضربان قلب، تکرر ادرار، مشکل خواب، استرس و اضطراب لاغری و کاهش وزن نیازمند تغییر شیوه زندگی و سالم زندگی کردن در طولانی مدت است.
مکمل هایی مانند قهوه سبز ممکن است در این راه به شما کمک کنند اما هرگز راه حل اصلی و دائمی نیستند.
به گفته کارشناسان هیچ راهی مطمئن تر و ماندگارتر از خریدن رژیم غذایی و ورزش مناسب در طولانی مدت نیست.
بنابر این سعی کنید شیوه زندگی خود را تغییر دهید و یک زندگی سالم را انتخاب کنید و در این مسیر، اگر نیاز بود از مکمل هایی مانند قهوه سبز ... هم استفاده کنید.

لاغری و تاثیر آن در خواص قهوه سبز

تلخ هستند. اما اگر به فکر سلامتی خودتان هستید، تلخ نوشیدن آن بهتر است.

- شبهوی مصرف قهوه سبز**

قهوه سبزی به‌صورت دانه‌های قهوه معمولی به فروش می‌رسد که می‌توانید خریداری کرده و استفاده کنید.
ازای قهوه سبز، می‌توانید یک قاشق‌خوری قهوه

راهنمای خرید تابه رژیمی

یکی از تابه هایی که امروزه شدیداً مد شده

است. تابه های رژیمی هستند. تابه رژیمی

معمولا دو طرفه هستند و هنگام پخت و پز درها روی هم بسته و کاملاًفل می شوند. در

نتیجه با کمک بخار آب و بدون نیاز به آب و روغن، غذاهایی مانند مرغ و ماهی را خیلی

زود برای خوردن آماده می کنند.

لازم به ذکر است که اگر بعد از خرید از دو طرفه بودن تابه رژیمی راضی نبودید، می توانید

با باز کردن لولایی میانی تابه ها را از هم جدا

نموده و دو تابه معمولی داشته باشید. در بعضی از

مدل ها یکی از تابه های شیاردار است که برای

تهیه غذاهایی مانند استیک بیشتر کاربرد دارد.

تابه رژیمی در دو اندازه مختلف دیده می شود.

تابه های رژیمی در ابعاد و شکل های مختلف و

برای سلیقه های متفاوت در بازار عرضه می شود

که تکاتی را در استفاده از آن باید رعایت کنیم.

- تکاتی قبل از خرید تابه رژیمی**

■ قبیل از انتخاب تابه رژیمی مورد نظر درباره

مسارک های مختلف موجود در بازار پرس و

جو کنید تا دقیقاً آنچه را که به آن نیاز دارید،

خریداری کرده باشید.

■ مرفاب کیفیت پایین تابه های جنینی موجود

در بازار باشید.

■ باید این نوع ماهی تابه را از مارک های معتبر

خریداری کنید تا بتوانید بهترین استفاده را از این

تابه بکنید.

■ قبل از استفاده از تابه رژیمی باید راهنما را به

دقت مطالعه کنید و به خوبی از جزئیات استفاده



سازمان ملی سلامت
شهرداری بندرعباس

وقت شناسی

شما شهری پاک و

زیبا را به ارمان

می آورد

جمع آوری زباله

(۹ شب)



هر ساعتی برای کاری مناسبه

بیرون گذاشتن زباله

هر شب ساعت ۲۱



سازمان ملی سلامت
شهرداری بندرعباس

اخبار

<div><div> </div><div><div>روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی</div></div></div>
<div> <div><div> </div><div><div>گستره توزیع : منطقه جنوب کشور</div></div></div></div> <div> <div><div> </div><div><div>پوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان،</div></div></div></div> <div> <div><div> </div><div><div>فارس ، کرمان ، کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، بزد</div></div></div></div>

آئین نامه اخلاقی حرفه ای روزنامه دریا
روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تقسیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت محرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود خودداری کند.

نماینندگی استانها:
<p>جنوب‌سیستان و بلوچستان شهیرای سروش ۰۹۱۵۸۴۵۶۶۴۶</p> <p>کرمان شامین عبداللهی ۰۹۱۳۱۹۹۰۹۵۰</p> <p>کهگیلویه و بویراحمد علیزاده ۰۹۱۷۳۴۱۳۳۷۰</p> <p>بزد علی پهبویی ۰۳۵۱-۷۲۶۶۱۹۹</p> <p>فارس عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۴۱۰۹۹۷</p> <p>خوزستان حسن سیلایوی ۰۹۱۶۳۲۷۰۶۷۳۳</p> <p>پوشهر سیدحسین جعفری ۰۹۱۷۷۲۴۶۰۲۰</p>

نیما
<p>آب یکی از اصلی ترین نیازهای فضای سبز در شهر بندرعباس است.</p> <p>مسئولین شهر بندرعباس همواره دغدغه اصلیشان برای توسعه فضای سبز کمبود آب بوده و همیشه در دنبال منابع آب برای آبیاری این فضاها هستند. استفاده از سیاب فاضلاب شهر بندرعباس همواره مورد توجه مسئولین بوده و اما تاکنون موفق به در اختیار گرفتن آن نشده‌اند. استفاده از آب‌شیرین‌کن</p>



گذراندن اوقات فراغت در پارک های خاموش

سعیده دبیری نژاد/ دریا

نیاز اصلی شهروندان یک شهر اوقات فراغت و تفریح است. تفریح نه فقط برای کودکان و نوجوانان بلکه برای تمام سنین لازم است. تا در کنار کار کردن و مشکلات اقتصادی، و ساعاتی را در کنار خانواده به شادی بگذرانند. در هر شهر به خصوص بندرعباس که شهری جوان است و در طول سال گردشگران زیادی به این شهر آمده تا اوقات خوبی را در کنار خانواده بگذرانند. اما نیاز نیست که حتماً گذراندن اوقات فراغت و تفریح بسا برنامه ریزی و مکان خاصی باشند. بندرعباس شهری است که حتی یک شهرپازی کوچکترین مکان

پایگاه‌های ثابت و سیار آماده پذیرش داوطلبان اهدای خون

پایگاه‌های ثابت و سیار انتقال خون هرمزگان در شب‌های قدر آماده پذیرش داوطلبان اهدای خون در استان هرمزگان هستند. مدیرکل انتقال خون هرمزگان با اعلام این خبر گفت: در شب‌های قدر ده مرکز ثابت و سیار از ساعت ۲۱ تا پایان مراسم به اهداکنندگان خون خدمات‌رسانی می‌کنند. ایمان زاړعی با بیان اینکه هرمزگان روزانه به‌طور متوسط به ۱۵۰ تا ۲۰۰ واحد خون نیاز دارد، تصریح کرد: حدود دو هزار بیمار خاص در استان وجود دارد که عمده مصرف خون در استان بیماران خاص، عمل‌های جراحی و مصدومان حوادث جاده‌ای هستند.

مدیرکل انتقال خون هرمزگان تصریح کرد: شهروندان مساء رمضان برای اهدای خون خود به مراکز خون‌گیری در شهرستان بندرعباس، بندرلنگه، قشم و میناب از ساعت ۸ صبح تا ۲۰ مراجعه کنند.

ثواب انتشار حدیث، روز تقدیم به: بنیانگذار روزنامه دریا زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد



نهم اردیبهشت ماه سال جاری خبری مبنی بر آتش سوزی یک منزل ویلایی بر اثر نشت و انفجار پیک نیک در محله کوی ملت(دو هزاراسپاق) که باعث مجروح شدن ۹ نفر و تخریب منزل شده بود در رسانه‌ها منعکس می‌شود و حالاسؤال می‌دهن‌ها! بچاد می‌شود که آیا این حادثه تلخ و ناگواری که بر این

رئیس پارک علم و فناوری هرمزگان در تشریح برنامه گام دوم انقلاب

علمی خوب است که بتوان تجاری سازی نمود

حسال حاضر به آن احتیاج دارد تولید فناوری از علمی است که در حال حاضر آن را داراست.

رئیس پارک علم و فناوری هرمزگان ادامه داد، علم زمانی می‌تواند به عنوان شاخص به آن نگاه کنیم که ببینم چقدر این علم بر توسعه یک کشور اثر گذاشته است همان‌طور که رهبری معظم انقلاب می‌فرمایند علوم ما باید کاربردی باشند. وی به نقش پارک علم و فناوری در کاربردی شدن علم اشاره کرد و گفت: این مجموعه با هدفی که برای آن تعیین شده، می‌بایست دستاوردهای پژوهشی با حمایت‌هایی که انجام می‌دهد تبدیل به محصول شود و این حرکت یک دهه است که آغاز شده است.

فتی با اذعان به اینکه در بحث تجاری‌سازی مشکل داریم، گفت: این به

مسؤولان، حادثه دیده گان کوی ملت را فراموش نکنید

از نهاد های حمایتی و خیران عاجزانه تقاضا می‌کنم به این خانواده کمک کند تا مرحمی بر آلام وارده بر این خانواده باشد

یعقوب رستمی/دریا

اصفهان با مشکل شدید مالی مواجه بودن و در بیمارستان چک و سفته گذاشتند تا منتقل شده اند و به علت فقر و نداری جبران هزینه های درمان برای این خانواده کمز شکن و غیر ممکن می‌باشد.

■ منزل اجاره ای بوده است

باچناق خانسواده تصریح کرد: اینس منزلی که در آن سکونت داشتند اجاره ای بود و ماهیانه ۳۰۰ هزار تومان اجاره پرداخت می کردند و به علت انفجار شدیدی این منزل کاملاً همسراه با تمام امکانات زندگی تخریب و با خاک یکسان شده است و صاحب خانه می گوید: من خانه را به شما سالم تحویل داده ام و این حق من است و باید تکلیف خانه روشن شود.

■ تا حالا هیچ مسئولی برای پیگیری این خانواده ورود نکرده است

اختر دانش گفت: وقتی که موقع تبلیغات انتخابات مختلف می‌شود کانندیا‌ها هم‌ردمان این محله را یاد می‌کنند و الان که این خانواده فقیر در این محله در مصیقه شدید به سسر می برد حتی سوالی هم نمی‌کنند چه برسد به کمک و تاکنون فقط یک نماینده مجلس قول پیگیری را داده آن هم در بلاکلیفی به سر می برد.

■ کميته‌ه اندام، بهزیستی و خیران و ...ورود کنند

اختر دانش با اشاره به اینکه این خانواده مشکل هزینه درمان و مسکن را دارند گفت: از نهاد های حمایتی و خیران عاجزانه تقاضا می‌کنم به این خانواده کمک کند تا مرحمی بر آلام وارده بر این خانواده باشد.خانواده ی که تمام وسایل زندگیشان در آتش با خاک یکسان شده نماندند یاری و حمایت هستند.

فتی ادامه داد، پارک علم و فناوری هرمزگان به عنوان نماینده دولت، حلقه واسط بین دانشگاه و صنعت است و با ارائه تسهیلات ارزان قیمت و با تنفس ۲ ساله یا بهره ۵ درصد درص در تلاش است تا بتواند از ظرفیت دانشجویی و سایر افراد خلاق برای توسعه فناوری بهره ببرد. در این مسیر مهم این است که جوان هرمزگانی انگیزه و خودباوری داشته باشد و نیازی به استمان هرمزگان دارد روی آن کار و محصول مورد نیاز را به بازار عرضه کند.

وی با بیان اینکه ما نباید از ظرفیت دریا غافل شوسیم چراکه سود همین یک موضوع دریا می‌تواند کل استانهای جنوبی را خوشگناکند مهم این است که ما بتوانیم از این ظرفیت استفاده و فنسآوری لازم از آن تولید و به بازار عرضه کنیم.

به گزارش روابط عمومی پارک علم و فناوری هرمزگان؛ رئیس پارک علم و فناوری هرمزگان در بیان با تأکید بر به کارگیری دیپلماسی علمی در گام دوم انقلاب افزود:لازم است در این برهه زمانی در حوزه دیپلماسی علمی فعالیتها کار کنیم و از ظرفیت شرکت های فعال دانش بنیان برای تحقق خواستهها بهره ارا ببریم.

■ پدر خانواده فوت کرده
باچنناق این خانواده گفت: پدر این خانواده بعد از پنج روز بستری در بیمارستان شهید محمدی به علت جراحات شدیدی سوختگی به بیمارستان اصفهان منتقل می‌شود که بعد از ۱۵ روز بستری شدن فوت می‌کند.

”

پدر این خانواده بعد از پنج روز بستری در بیمارستان شهید محمدی به علت جراحات شدید سوختگی به بیمارستان اصفهان منتقل می‌شود که بعد از ۱۵ روز بستری شدن فوت می‌کند

■ حال یک نفر دیگر هم وخیم است
اختر دانش با بیان اینکه حسال یک نفر دیگر هم وخیم است، بیان داشت: این نفر الان در بیمارستان شیراز بستری و دچار ۷۰ درصد سوختگی می‌باشندو نفر دیگر هم اکنون در بیمارستان شهید محمدی با ۴۷درصد سوختگی بستری هستند و سه نفر دیگر از بیمارستان ترخیص شده‌اند.

به علت فقر چک و سفته گرو گذاشته ایم
وی با گلایه شدید از مسئولان با بیان اینکه این خانواده تحت پوشش هیچ نهاد حمایتی نبوده اند ابراز داشت:این خانواده در منتقل کردن بیماران به استنسان های شیراز و

فرهنگ سازی برمی‌گردد که ما می‌توانیم فرهنگ سازی لازم را از آموزش و پرورش شروع کنیم. خوشبختانه این موضوع با نگاه مثبتی که در سیستم آموزش و پرورش هرمزگان وجود دارد عملیاتی شدن آن دور از انتظار نیست.

وی در ادامه با تأکید بر اینکه دانشجویی مایه یاد متمایز باشد، افزود: سالانه هزاران مهندس از دانشگاه فارغ التحصیل می‌شوند و همین موضوع معضلی شده تا درصد بیکاری افراد تحصیلکرده بالا برود این بیکاری از طرفی بعضاً به خود دانشجویان نیز برمی‌گردد چرا که دانشجویان باید این موضوع را در نظر بگیرند که در یک حوزه مشخص متخصص شده و در همان بخش صاحب سبک شوند.

یادداشت

تانکرهای آبیاری؛ معضلی ادامه‌دار

آبیاری انجام می‌شود نیز همواره ترفیق در آن سنسگین بوده و عبور و مرور خودورها به سختی انجام می‌شود. نمونه آن چند روز پیش در ساعت دوازده ظهر در بلوار امام خمینی(ره) روبروی برق منطقه‌ای، تانکری در حال آبیاری بود و در پشت سر او نیز ترفیق سنگینی بوجود آمده بود. آبیاری در ظهرا و اوج گرمای هوا بدلیل تبخیر این آب راندمان استفاده از این آب که با زحمت زیاد تأمین شده را کاهش می‌دهد. حتی شاهد هستیم آبی که بوسیله تانکر و حتی توسط اشخاص برای آبیاری استفاده می‌شود داخل خیابان ریخته و سطح آن را لغزنده می‌کند که این کار نیز خطرناک است. از طرفی نیز مسئولین در سال‌های گذشته در تلاش بوده که آبیاری فضای سبز را با شیوه‌های نوین انجام دهند و این موضوع را در نشست‌های

دلتوشته
<p>خبری خود اعلام کردند اما همچنان شاهد هستیم که این بلوارها با استفاده از آبیاری غرقابی و سنتی انجام می‌شود. گویا آبی که در این شهر با زحمت تأمین می‌شود ارزش چندانی ندارد و به راحتی هدر می‌رود. برخی بلوارها نیز لوله‌کشی آبیاری قطره‌ای در آن انجام شده اما باز شاهد هستیم که این بلوارها نیز با استفاده از تانکر آبیاری می‌شود و هزینه‌هایی که برای تجهیزات آبیاری نوین انجام شده بی‌فایده بوده و کاربردی ندارد. از سوی دیگر حضور ایسن تانکرها در خیابان‌ها نیز خطر آفرین بوده و می‌تواند باعث بروز حوادث شود. نمونه آن نیز مدتی پیش شاهد بودیم که خودرویی با تانکر آبیاری فضای سبز در بلوار شهید رجایی تصادف کرده و سرنشینان آن جان خود را از دست دادند. است که می‌تواند راندمان استفاده از آب را افزایش</p>
<p>چاره و راهکار مناسبی اندیشیده شود. استفاده از شیوه‌های نوین آبیاری، آبیاری در شب و با استفاده از علائم هشنداری مناسب از جمله راهکارهایی است که می‌تواند راندمان استفاده از آب را افزایش</p>

نجوای قدر
<p>مهدی طاهری کُندز، روانشناس و فعال اجتماعی</p>
<p>امشب تمام عرشه وجودم در رعشه ای غریب مرا در کشش طوفان هایی که یک سال از آن زمان که عهدی خدای خود شده ام به ورطه گردآب های سیاه گناه کشانده، به زانو در آورده است.</p> <p>چه کنم با خودم خدسای من که بی مقدار اشک مرا، در قدر یار، برای دل جگرین من از رحمت خود قدری فرار دادی و مرا به امید گذران سالی دیگر در این قدر پاک خواستی و من گشاه آلوده تر از دی روز باز به درگاه تو آمدم.</p> <p>می دلم که آمدنم باز به اراده خودم نیست باز تو این بنده بی مقدار خود را خوانده ای و من شرمسار از عمل خویش با می آیم گرچه می دانم اگر در سیلاب اشک خودغرق شوم لایق بخشش تو نیستم که می دلم چه کرده ام اما برایم از صداقت صبح روشنسن تراست که کرامت تو در برابر گناه من ذره نخواهد بود چون تو مرا خوانده ای ، اما من بیچاره با خودم چه چاره‌کنم که گرفتار رفتار خود شدم و در بی خبری و جهل خود به ناگجا آیدغریب ظلمت رسیده ام.</p> <p>الهی من نامید از درگاه تو نیستم که نا امیدم آغاز گناهی بزرگتر، قبل از شروع من است، من ازخود نا امید گشته‌ام.</p> <p>بروردگار من بر من ببخش که طلب کارانه به عجز از تو می خواهم خودم را به خودم امیدوار کنی که بی زارم از خودم که چنین در ملک تو، تو را چنین عاصی گشته‌ام.</p> <p>مهربان من، ای همه جان من، ای هستی</p>

دلپاستان را از حصارهای گناه رها کنيد تا خود را باز يابيم
تقدیر کن سرنوشت مرا به قدری که محروم از نگاه تو باشم.
ای همه قدریان که امشب بی تقدیر خودم از آن کرم خود شمسرا را خواسته است و مرا آیدم آید فاشتان می گویم که آن عارف نامی شعله ور کنيد به عالمی آتش زنده و از هیچ وجودی جز او نهراسد
امشب شب به با کزمن عشق است، امشب شب شعله ورشدن آتشفشان عشق است، امشب همان شب است که عاشقانه خردش بر کتف کشيد شده و نازل گشته است.
از دست ندهيد امشب را که نتوانيد، چون او از کرم خود شمسرا را خواسته است و مرا آیدم آید فاشتان می گویم که آن عارف نامی بروخیش دارد در کوره سوزان امشب يادکنيد باشد بر این بنده عاصی از میان دعا ها شما نسیمی از سوی او بوزد و ما رامهم نفسی چنین بی قرار به فرازگهاتن خوانده است،

^[1] آبیاری انجام می‌شود نیز همواره ترفیق در آن سنسگین بوده و عبور و مرور خودورها به سختی انجام می‌شود

^[2] نمونه آن چند روز پیش در ساعت دوازده ظهر در بلوار امام خمینی(ره) روبروی برق منطقه‌ای، تانکری در حال آبیاری بود و در پشت سر او نیز ترفیق سنگینی بوجود آمده بود

^[3] آبیاری در ظهرا و اوج گرمای هوا بدلیل تبخیر این آب راندمان استفاده از این آب که با زحمت زیاد تأمین شده را کاهش می‌دهد