



سهام مردم در پارک آبی خاک می خورد

پروژه بزرگ پارک آبی که قرار بود با حضور رئیس جمهور به افتتاح برسد با پیشرفت ۹۸ درصدی در حال نابودی است.

صفحه ۷

عکس: مرتضی سلیمانی - دریای اندیشه



آگهی فروش

اعیانی شش دانگ یک واحد مسکونی به متراژ ۲۹۷ واقع در طبقه دهم بلوک ۲ واقع در ۱۱۴ واحدی اوقاف با قیمت کارشناسی پایه هر متر مربع ۱۵۰۰۰۰۰۰ (یکصد و پنجاه میلیون) ریال

متقاضیان جهت اطلاعات با شماره تلفن ۰۹۱۷۳۶۸۱۶۱۲ تماس حاصل نمایند.

SMS

۰۹۳۹۵۸۱۱۶۲۹

در انتظار پیام های شما هستیم

آگهی شناسایی پیمانکار (نوبت دوم)

شرکت پایش نفت ایران

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به صورت یک مرحله ای - مناقصه شماره MO-140264 طراحی ، ساخت ، نصب و راه اندازی (EPCC) فلر اسیدی پالایشگاه لاوان (PU-5302N)

(مجوز شماره ۵۳۱۵۷۷۵۲) - (میزان سپرده - ۵,۹۹۶,۱۰۰,۰۰۰ ریال) - (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۲۰۹۳۷۹۰۰۰۳۵۶)

تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۲/۰۹/۰۸، مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۲/۰۹/۲۲، مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگزاری اسناد در سامانه ستاد ایران): ۱۴۰۲/۱۰/۰۶

شرکت پالایش نفت لاوان در نظر دارد طراحی، ساخت، نصب و راه اندازی (EPCC) فلر اسیدی پالایشگاه لاوان (PU-5302N) را پس از انجام فرآیند ارزیابی کیفی و احراز صلاحیت از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار با سابقه، مجرب و واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از متقاضیانی که دارای شرایط زیر می باشند دعوت می گردد تا پس از مطالعه شرایط مناقصه از طریق دریافت اسناد از آدرس WWW.LORC.IR (لینک مناقصه هاواستعلام ها - زیر گروه مناقصه) مطابق با اطلاعات درخواستی نسبت به دریافت اسناد و بارگزاری پاسخ استعلام در مهلت مقرر شده در سامانه ستاد ایران اقدام نمایند تا پس از ارزیابی و تأیید صلاحیت، جهت شرکت در مناقصه اقدام لازم به عمل آید.

الف : شرایط انجام کار

۱- توانمندی و تسلط بر انجام کار، دارا بودن دانش فنی و امکانات و تجهیزات کامل موضوع مناقصه

۲- توانمندی در ارائه سپرده شرکت در مناقصه

۳- دارا بودن شخصیت حقوقی

۴- مناقصه گر نباید مشمول قانون منع مداخله در معاملات و مناقصات باشد

۵- گواهی صلاحیت معتبر پیمانکاری با حداقل رتبه ۵ در رشته نفت و گاز

۶- گواهی صلاحیت معتبر ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

ب : دریافت اسناد و ارسال پاسخ استعلام

۱- اعلام آمادگی از طریق دریافت اسناد در سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) و ارسال پاسخ استعلام مطابق زمان بندی اعلام شده

۲- دریافت اسناد و بارگزاری مدارک تا تاریخ درج شده در سامانه ستاد ایران الزامی میباشد.

۳- کلیه مدارک باید در مهلت مقرر به صورت منظم و دسته بندی شده در پوشه های مجزا و با نام مطابق دستور العمل بارگزاری مدارک ارزیابی کیفی پیوست اسناد مناقصه در سامانه ستاد ایران بارگزاری شوند و به مدارک ارسالی مبهم، ناقص، مخدوش و دارای مغایرت و همچنین مدارکی که بعد از مهلت مقرر ارسال گردد به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.

زمان گشایش پاکات بعد از ارزیابی کیفی پیشنهادها، طی دعوتنامه ارسال پاکات پیشنهاد به مناقصه گران احراز صلاحیت شده اعلام خواهد شد.

آدرس اینترنتی شرکت پالایش نفت لاوان: www.lorc.ir

آدرس : هرمزگان، بندرعباس، گلشهر شمالی، بلوار دانشگاه، بلوار مصطفی خمینی، پلاک ۰۰، ساختمان آریا، طبقه همکف، کد پستی: ۷۹۱۵۳-۱۹۷۴۴

تلفن: ۰۷۱۳۸۳۱۸۸۸۱ داخلی (۱۴۷-۱۴۸) و ۰۷۱۳۸۱۷۳۴۳۰ - ۰۷۶۹۱۰۹۱۰۸۱ فاکس: ۰۳۸۱۸۸۸۲ (۰۷۱) آدرس ایمیل : Lavantenders@lorc.ir

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پالایش نفت لاوان

جواهری هستی

از تاریخ ۲۸ تیر لغایت ۲۸ شهریور

۵٪ تخفیف واقعی با کلمه off gold Hasti

و با معرفی هر مشتری به جواهری هستی یک جایزه ویژه از جواهری هستی بگیرید

۰۹۳۳۳۵۹۰۶۰۶
۰۹۳۳۶۰۲۵۹۹۱

میناب، بلوار امام، روبروی دانشکده بهداشت



نیازمند حضور روحانیون برای نظارت بر محتوای برنامه‌های کانون‌های مساجد هستیم

سرپرست ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان هرمزگان گفت: نیازمند حضور روحانیون برای نظارت بر محتوای برنامه‌های کانون‌های مساجد هستیم. به گزارش دریای اندیشه، اسلام خواجه‌یی در نشست شورای تبلیغ استان هرمزگان که به ریاست نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بندرعباس برگزار شد، اظهار کرد: در حال حاضر نیازمند بهره‌گیری از ظرفیت روحانیون در رویدادهای مختلف فرهنگی هنری از جمله نظارت بر محتوای جشنواره‌های تئاتر و سرود هستیم.

وی با اشاره به برخی از رخداد‌های فرهنگی هنری کانون های مساجد هرمزگان، افزود: در طول سال برنامه های شاخصی ازجمله جشنواره ملی آسمان هشتم که به میزبانی کانون فرهنگی هنری امام المنتظر(عج) روستای کرد ررضی در رشته های تئاتر و سرود و همچنین جشنواره تئاتر ویژه کانون های فرهنگی هنری مساجد روستایی به میزبانی کانون امیرالمومنین حضرت علی(ع) روستای سرباران در شهرستان میناب برگزار می شود. سرپرست ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان هرمزگان با بیان اینکه جشنواره تئاتر کانون های مساجد روستایی اسمال در گستره استانی و به میزبانی روستای سرباران برگزار خواهد شد، گفت: ضروری است که روحانیون و طلاب روستاهای همجوار سرباران در زمینه نظارت بر محتوای آثار با دبیرخانه برگزاری جشنواره همکاری و تعامل داشته باشند.

وی از کانون های فرهنگی هنری به عنوان یکی از بازوان امانان جماعت در زمینه اجرای برنامه های فرهنگی هنری و در نتیجه فعال کردن مساجد نام برد و بیان کرد: معتقدیم که همه فعالیت‌ها در حوزه مسجد باید با نظارت امام جماعت برگزار شود.

۶ جشنواره ملی در قالب کنگره شهدای غواص بر گزار می‌شود

دبیر دومین کنگره ملی شهدای غواص (معبر عشق) گفت: ۶ جشنواره در حوزه‌های مختلف و در قالب این کنگره ملی بر گزار می‌شود. بهرام عرب‌بوند، اظهار کرد: جشنواره سراسری رسانه، خوشنویسی و نقاشی خط، تئاتر گواه، پوستر، ادبی و آثار حجمی در قالب دومین کنگره ملی شهدای غواص (معبر عشق) برگزار می‌شود. وی با بیان اینکه این جشنواره‌های ملی با محوریت شهدای غواص و در راستای ارج نهادن به فرهنگ ایثارو شهادت برگزار می‌شود، افزود: تولید آثار ماندگار و تلاش برای بازگویی و به تصویر کشیدن ابعاد ناگفته حماسه آفرنی‌های شهدای غواص از مهمترین اهداف این جشنواره‌های ملی خواهد بود. دبیر دومین کنگره ملی شهدای غواص (معبر عشق) با بیان اینکه از آثار برگزیده جشنواره‌ها در مراسم اختتامیه تقدیم می‌شود، اضافه کرد: علاقه‌ مندان تا پنج دی ماه سال جاری فرصت دارند تا برای ارسال آثار خود و دریافت اطلاعات بیشتر به آدرس www.mabareshghkshir.ir مراجعه کنند.

وی ادامه داد: برگزاری باشکوه اولین دوره این کنگره، آن را به بزرگ‌ترین و شاخص ترین برنامه فرهنگی کیش در ۳۰ سال گذشته تبدیل کرده است؛ به دنبال خلافت و ناواری در دومین دوره این کنگره ملی هستیم تا الگویی برای برنامه‌های فرهنگی اثرگذار باشد چرا که معتقدم که دومین کنگره ملی شهدای غواص می‌تواند یک شاهکار باشد.

طرح حمایت از افشاگران فساد اصلاح شد

نمایندگان مجلس شورای اسلامی جهت تأمین نظر شورای نگهبان، طرح حمایت از افشاگران فساد را اصلاح کردند.

به گزارش خبرنگار مهر، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی، گزارش کمیسیون قضائی و حقوقی درباره طرح یک فوریتی حمایت از افشاگران فساد را بررسی و به منظور تأمین نظر شورای نگهبان اصلاح کردند.

بر این اساس، ماده ۱۵ این طرح به شرح زیر اصلاح شد: در صورتی که گزارشگر، گزارش و اسناد مربوط به آن را تنها در سامانه ثبت و بارگذاری کرده و آن را علنی نکرده باشد، به اتهام جرایمی از قبیل افترا یا جرم موضوع ماده ۶۹۸ کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی، تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده یا افشای اسناد مجرمانه قابل تعقیب نیست مگر اینکه فساد کشف نشود و سو ثبت گزارشگر نیز اثبات شود. در هر صورت گزارشگر مجاز به انتشار یا افشای مفاد گزارش خود نیست.

دولت و مجلس؛ موفقیت‌ها و کاستی‌ها به نام همه ما خواهد بود



نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان گفت: شورای تبلیغ در شهرستان‌های استان هرمزگان باید با مدیریت ائمه جمعه تشکیل شود.

نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان گفت: شورای تبلیغ در شهرستان‌های استان هرمزگان باید با مدیریت ائمه جمعه تشکیل شود. حجت‌الاسلام والمسلمین محمد عبادی زاده در نشست شورای تبلیغ استان با ذکر حدیثی از امام جواد(ع)، اظهار کرد: برای رسیدن به قرب الهی و سلوک ال الله دو راه وجود دارد که یکی طولانی و سخت است که از طریق عبادات و مسائل شرعی دنبال می‌شود و دیگری راه میانبری و نزدیک ترین‌راه است که امام جواد(ع) معرفی می‌فرماید و آن از دالان تفکر می‌گذرد. وی، در ادامه با بیان اینکه بحث تبلیغ جزو وظایف ماهوی طلاب است، خواستار شکل‌گیری شورای تبلیغ در شهرستان‌های مختلف استان شد و افزود: این شورا باید با تشکیل هیات اندیشه‌ورز بتواند مدیریت میدان را بدست گیرد و نظرات و پیشنهادات را جمع‌آوری و بانک اطلاعات تبلیغ را راه اندازی کنند. نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان ادامه داد: شورای تبلیغ هر شهرستان باید توسط امام جمعه آن شهرستان مدیریت شود و دبیرخانه آن نیز اداره تبلیغات اسلامی و یا حوزه علمیه شهرستان بر عهده بگیرد. حجت‌الاسلام والمسلمی عبادی‌زاده در پاسخ به درخواست سرپرست ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد استان مبنی بر همراهی طلاب و روحانیون در امر نظارت بر محتوای رویدادهای فرهنگی هنری نیز گفت: کار کانون های فرهنگی هنری مساجد در استفاده از ابزار جذب هنری به ویژه هنر نمایش برای انتقال مفاهیم دینی، بسیار ارزنده است.



دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر کشور گفت: مدیران باید به ناراضیانی‌های مردم توجه ویژه داشته باشند و بدانند بهترین معروف، بالا بردن رضایت مردم است.

به گزارش دریای اندیشه، همایش روسا و دبیران شورای امر به معروف و نهی از منکر ادارات سازمان‌ها صنایع و مراکز علمی استان هرمزگان با حضور حجت الاسلام والمسلمین طاهری آکردی دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر کشور در سالن اجتماعات سازمان جهادکشورزی برگزار شد.

حجت الاسلام والمسلمین طاهری آکردی در این همایش بیان داشت: بالاترین معروف خدمت به مردم است و مردم از برخی ناکارآمدی‌ها در سیستم اداری و اجرایی کشور ناراضی هستند. وی با بیان این که مدیران ادارات به پهنانه اقامه نماز حق ندارند ارباب رجوع را ساعت‌ها معطل کنند، افزود: برخی از مسئولین در امر خدمت‌رسانی به مردم تعلل و امروز و فردا می‌کنند که این موضوع از مصادیق حق الناس است و در قیامت جواب دارد، مصادیق امر به معروف را باید در درون دستگاه‌ها بیرون آورد، معروف‌ها را تشویق و منکرها را کنترل کرد. به گفته طاهری آکردی، در بحث معاضدت‌های قضایی اگر جایی برای آمران معروف و ناهیان منکر مشکلی پیش آمد، ستاد امر به معروف وظیفه حمایت او را مانند اخذ وکیل، پیگیری پرونده جانپازی و شهادت ...و را بر عهده دارد.

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر کشور به راه اندازی سامانه جدید ستاد اشاره کرد و افزود: سابقاً قی‌ا‌نونی‌هایی وجود داشته و اکنون پیگیر مجوزهای قانونی و قابل استناد در دادگاه هستیم و مدلی که طراحی آن

نماینده ولی فقیه در هرمزگان:

شورای تبلیغ در شهرستان‌های استان تشکیل شود



دبیر ستاد امر به معروف کشور:

مدیران ادارات حق معطل کردن ارباب رجوع را ندارند

فریضه الهی پر رنگ تر در جامعه باشد.

بنابر اظهار طاهری آکردی، دو فریضه الهی امر به معروف و نهی از منکر در کنترل ناهنجاری‌ها در جامعه نقش ایفا می‌کند و نسبت این فریضه با سایر فرائض مانند دریا به قطره است.

وی افزود: مدل های مختلف آموزشی از سوی ستاد امر به معروف برای مطالبه گران طراحی و این دوره ها برگزار شده و شرط آموزش، برای دوام این تشکل های مردمی برنامه ریزی شده است.

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر ادامه داد: نوع آموزش در مراکز دولتی از مربیان که در خود ستاد آموزش دیده اند استفاده خواهد شد و برای حمایت از جامعه مطالبه گر نیز معاضدت های قضایی در صورتی که پرونده قبل از تشکیل پرونده به این ستاد اعلام شود پیگیری خواهد شد. حجت‌الاسلام طاهری آکردی با اشاره به مسئله حجاب و عفاف، مطرح کرد: ستاد عفاف و حجاب در کشور تشکیل شده که در این عرصه مطرحی گری می‌کند و تشکل های مردمی در حوزه حجاب و عفاف نیز می‌توانند بار حقوقی دارد آشنا شوند تا خدای ناکرده گرفتار روندهای قانونی نباشند و در این زمینه آموزش های همگانی از سوی ستاد در سراسر کشور در حال اجرا است.

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر تأکید کرد: حضور مستمر در میدان شرط موفقیت در کارها است و تشکل های مردمی برای اینکه در جامعه تأثیر گذار باشند باید در جامعه حضور داشته و در موقعیت ابتکاری معروف ها را تبلیغ و نهی ها را به مردم نشان دهند.

طاهری آکردی گفت: همیشه مطالبه گری برای افشای فساد نیست بلکه گاهی این موضوع برای برخی از ضعف ها و کم کاری های دولت و مردم است که با پیگیری ها قابل اصلاح و رسیدگی می‌شود. وی خاطرنشان کرد: هنر مطالبه گر این است که با اخلاق دینی مطالبات خود را بخواهد که هم درس اخلاق باشد و هم مشکلات مردم را کاهش دهد.

هنر مطالبه گری آمیخته به اخلاق دینی است

وی به استمداد از آیات قرآن کریم، افزود: خداوند به مومنان دستور می‌دهد در هنگام قدرت، نماز و زکات و امر به معروف و نهی از منکر را رها نکنید و نسبت به آن دغدغه‌ها داشته باشید که شما بهترین انسان های روی زمین باشید.

به گفته دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر، امر به معروف سیستمی است که در اسلام وجود دارد که برای نظارت مردم بر مردم و مردم بر دولت نهاده‌ین شده و اگر دولت اسلامی نباشد از امر به معروف و نهی از منکر نباید غفلت کرد و چنانچه دولت اسلامی باشد باید نقش این دو

گفتگو با رئیس هیأت نظارت بر انتخابات هرمزگان؛

از تشدید نظارت‌های مالی تا زمان اعلام لیست نهایی

دهند اما مهلت انصراف از انتخابات در قانون جدید و در این دوره تا ۷۲ ساعت پیش از انتخابات است و دیگر امکان انصراف پس از آن وجود ندارد. در قانون جدید، شورای نگهبان می‌تواند تا قبل از تأیید اعتبارنامه و با بررسی دقیق گزارشات تخلفات، حتی اگر فرد رای هم آورده باشد، کاندیدایی مورد نظر را رد صلاحیت کند.

اکنون وضعیت بررسی صلاحیت های داوطلبان کاندیداتوری در انتخابات مجلس در هرمزگان به چه صورت است؟

اکنون صلاحیت افراد در هیات‌های اجرایی هرمزگان به مرکزیت بندرعباس، بندرلنگه و میناب بررسی شده و از ۱۹۹ نفر ثبت نامی، ۹۶ نفر عدم تأیید یا عدم احراز شده‌اند و ۱۰۳ نفر نیز در هیات‌های اجرایی تأیید شده‌اند و پرونده آنها به شورای نگهبان ارسال شده است. در این مرحله بسیاری از ثبت نام کنندگان بدلیل عدم بارگزاری سابقه مدیریت اجرایی، دچار عدم احراز شده‌اند و یا بارگزاری به موقع نداشته‌اند و لذا برخی سابقه کمتر از ۵ سال بارگزاری کرده‌اند. برخی اساسا سابقه‌ای از مدیریت اجرایی ندارند که به منزله عدم ثبت نام شدند و نظر هیات اجرایی عدم تأیید است اما آنهایی که مشکل مدارک و یا کم بودن سال‌های مدیریت اجرایی را داشته‌اند را با پیامک اطلاع رسانی کرده‌ایم که مدارک خود را کامل کنند.

آنهايي که در هیأت های اجرایی عدم تأیید صلاحیت و یا عدم احراز صلاحیت شده اند چه وضعیتی دارند؟
آنهايي که در هیات اجرایی عدم تأیید صلاحیت شده‌اند مهلت ۴ روزه برای شکایت داشتند و حتی می‌توانند درخواست ملاقات حضوری با مسئولان هیات نظارت را داشته باشند و از ۹۶ نفر، ۷۲ نفر شکایت کردند که پرونده آنها در حال بررسی است و نهایتا شورای نگهبان برای همه آنها رای خواهد داد حتی همه آنهايي که اصلا مدارک مدیریت اجرایی را بارگزاری نکرده بودند.

با آنهایی که درخواست شکایت داده و دنبال بررسی پرونده و مدارکشان هستند، دیدباری‌ها برگزار شده و مدارک آنها دوباره بررسی شده اما بعضی افراد، کاندیداهای ادوار ما هستند که ۲۵ نفر هستند و نیازی به دعوت حضوری‌شان را نداریم و پرونده آنها در نزد هیات نظارت موجود است و بررسی صورت می‌گیرد.

بیشتر آنهايي که برای اولین بار ثبت نام کرده‌اند و با شکایتي دارند، شکایت آنها در اولویت است و ما به آنها زمان حضور را اعلام می‌کنیم و زمان

به گزارش ایسنا، سیدابراهیم رئیسی که برای دفاع از لایحه بودجه ۱۴۰۳ در صحن علنی مجلس حضور یافته بود، در نشست مشترک دولت و مجلس به مناسبت روز مجلس نیز اظهار کرد: تبادل نظر بین دولت و مجلس اهمیت دارد. همه ما بر یک کشتی سوار هستیم. قضاوت و داوری مردم هم همین خواهد بود، اگر موفقیتی باشد برای همه ما خواهد بود و اگر کاستی وجود داشته باشد به نام همه ما خواهد بود. هم‌ا در مجلس و حوزه انتخابیه و هم ما در دولت در معرض قضاوت مردم قرار داریم.

۲۲ جمادی الاولی ۱۴۴۵
شماره ۱۹۱۱

چهارشنبه ۱۵ آذر ماه ۱۴۰۳
۶ دسامبر ۲۰۲۳

خبر

ایجاد کانون‌های تخصصی بانوان مساجد راه کار موثر جذب زنان به مسجد است

دبیر ستاد جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی استان هرمزگان گفت: ایجاد کانون‌های تخصصی فرهنگی و هنری بانوان مساجد راه‌کاری موثر در راستای جذب دختران و زنان به مسجد است.

به گزارش دریای اندیشه، داوود میرزاد در نخستین مرحله دوره آموزشی مدیران کانون‌های فرهنگی هنری تخصصی خواران استان هرمزگان به تبیین ابعاد مختلف بیانیه گام دوم انقلاب پرداخت و اظهار کرد: بازخوانی این بیانیه، توسط فعالان فرهنگی هنری به ویژه اعضای کتون‌های فرهنگی هنری مساجد ضروری و مهم است.

وی با مرور سرفصل های مهم بیانیه گام دوم انقلاب، عنوان کرد: طبق بیانیه گام دوم انقلاب، رسیدن به تمدن اسلامی، نقطه نهایی و قله ایران اسلامی محسوب می‌شود.

دبیر ستاد جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی استان هرمزگان با اشاره به اینکه این بیانیه توسط شخص مقام معظم رهبری(حفظله الله) در خرداد ماه سال ۹۸ تشریح شده است، افزود: معظم له در این بیانیه، راه رسیدن به این تمدن را حرکت عمومی ملت ایران دانسته اند و شناخت صحنه و جهت‌گیری های منطقی و مشخص را از ضرورت های مسیر به شمار آورده اند.

میرزاد، راهکار عملی برای ایجاد حرکت عمومی در جامعه طبق بیانات رهبر معظم انقلاب را ایجاد جریان‌های حلقه‌های میانی دانست و گفت: راه اندازی کانون‌های فرهنگی هنری تخصصی خواران گامی مثبت در راستای تقویت جریان‌های حلقه‌های میانی و شبکه‌سازی در امور فرهنگی است.

وی در پایان به بیان الزامات، آسیب ها و راهکارهای موثر در جذب دختران و زنان به مساجد پرداخت و افزود: با توجه به اتفاقات سال گذشته در کشور، حوزه زنان، همچنانی که با توجه دشمنی دشمنان به عنوان یک تهدید برای نظام و ارزش‌های اسلامی به حساب آمد می‌تواند یک فرصت برای آگاهی زنان و دختران و گسیل این قشر عظیم به سمت حفظ آرمان ها و ارزش‌های انسانی و اسلامی باشد.

امنیت و آبادانی کشور را مرهون و مدیون خون پاک شهداء هستیم

توسعه و پیشرفت کشور، عزت و اقتدار نظام در سایه جانفشانی شهدای والا مقام و از خودگذشتگی آنان حاصل شده است

به گزارش دریای اندیشه، حجت الاسلام و المسلمین سالاری مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در ناحیه سپاه حاجی آباد، در دیدار با خانواده شهید مومنی و ایثار و رزمندگی و بسیجی اسحاق حاجی زاده که به مناسبت هفته بسیج انجام شد،اظهار داشت: امنیت و آبادانی کشور را مرهون و مدیون خون پاک شهداء هستیم.

وی افزود: توسعه و پیشرفت کشور، عزت و اقتدار نظام در سایه جانفشانی شهدای والا مقام و از خودگذشتگی آنان حاصل شده است.

وی خاطرنشان کرد: به اینکه ملت ایران دلاور مردی و از خودگذشتگی شهداء، جانبازان و آزادگان را هرگز از یاد نخواهد برد، گفت: امروز همه آحاد جامعه مدیون ایثارگری جوانان شایسته‌ای هستند که جان در طبق اخلاص گذاشتند و در میدان نبرد با دشمنان جنگیده و آسمانی شدند.

حجت الاسلام سالاری در دیدار با خانواده های شهید و ایثارگر با اشاره به این مطلب که دیدار و سرکشی به خانواده های معظم شهداء، جانبازان و ایثارگران؛ جزئی از اهداف و دغدغه های ماست گفت: بازماندگان شهداء، ذخایر ارزشمند این نظام و انقلاب هستند و همه مسئولان باید با افتخار و سربلندی در خدمت‌گزاری به آنان پیش قدم شده و ایثار آن‌ها را سرلوحه کار خود قرار دهند.

ایشان ادامه داد: باید با ترویج فرهنگ ایثار و شهادت؛ آرمان‌های شهداء را زنده نگه داریم و با سرکشی و دیدار با خانواده شهداء تنها می‌توانیم به گفتگو با خانواده شهداء بنشینیم، که این بخش کوچکی از زحمات و تلاش های آن‌ها را جبران خواهد کرد.

شایان ذکر است این دیدار با اهدا هدیه به خانواده ی این بزرگواران پایان یافت.



فلوشیپ اندویورولوژی و لاپاراسکوپي گفت: مشکلات ژنتیکی، جغرافیایی که فرد در آن زندگی می‌کند و رژیم‌های غذایی نامناسب و از همه مهم‌تر مصرف محدود آب از عوامل اصلی ابتلا به سنگ کلیه است.به گزارش خبرگزاری مهر، رباب مقصودی افزود: سنگ کلیه یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که در بخش سیستم ادراری، افراد را وادار به مراجعه به بیمارستان می‌کند. عفونت‌های ادراری و آنومالی های مادرزادی مشکلاتی است که آمارها بالا است.وی گفت: عوامل ژنتیکی، جغرافیایی که فرد در آن زندگی می‌کند و نوع رژیم‌های غذایی و آب نخوردن در ابتلاء به سنگ کلیه تأثیر زیادی دارد.

۲۰ راه موثر برای کنترل شدت خشم و بداخلاقی
خشم،احساسی طبیعی و سالم است، اما کنترل نکردن خشم می تواند باعث بروز مشکلات در زندگی شما شود. همه ما مواقعی در زندگی عصبانی و خشمگین می شویم و زمان عصبانیت پرخاش می کنیم ، اما پس از رفع عصبانیت پشیمان شده و با خود می گوئیم کاش عصبانی نمیشدم و رفتار بدی از خود نشان نمی دادم. کنترل نکردن خشم به جز پشیمانی ممکن است عواقب بیشتری برای ما داشته باشد و حتی رفتاری اشتباه هنگام خشمگین شدن آینده ما را نابود سازد. بنابراین یادگیری راه هایی برای کنترل شدت خشم و بداخلاقی در زندگی روزمره از اهمیت زیادی برخوردار است. با مطالعه این بخش از نمناک با ۲۰ راه برای کنترل خشم و عصبانیت آشنا شوید.

۱. موقعیت خود را ترک کنید و نفس عمیق بکشید: یکی از روش هایی که زمان عصبانیت و خشمگین شدن میتوانید امتحان کنید، این است که موقعیت خود را ترک کرده و نفس عمیق بکشید و آرامی تا ده شماره بشمرید. درست است با این روش مشکلات شما حل نشده و هنوز با فکر به موضوع عصبانی می شوید اما با ترک کردن وضعیتی که در آن هستید، برای خود زمان می خرید تا راهی برای حل مشکل یا اختلاف بیابید.

۲. از خشم تان گذر کنید:

اگر نمی توانید خشم خود را سرکوب کنید، از خشم تان گذر کنید تا بقیه روزتان از بین نرود. اگر خشمگین و عصبانی هستید و راه کنترل خشم را نمی دانید، اتفاقی را که سبب ناراحتی شما شده ، فراموش کنید و کارهای مورد علاقه خود را انجام داده و دوستانتان کمی وقت بگذرانید تا از خشم گذر کنید و بقیه روزتان از بین نرود.

۳. وقایع روزانه تان را یادداشت کنید:

برای اینکه خشم خود را فرو نپشانید به نوشتن پناه ببرید . با نوشتن می توانید خود را آرام سازید، پس زمان ناراحتی قبل از نشان دادن هر واکنشی به نوشتن بپردازید. می توانید در یک دفترچه در طول دو هفته هر آنچه که پیش آمده یادداشت کنید. نوشتن آنچه که اتفاق افتاده است برای خلق و خوی شما، چگونگی برخورد با خشم خود و نحوه واکنش مردم به شما کمک خواهد کرد.

۴. قدرت تجسم خود را تقویت کنید:

برای کنترل خشم خود زمان عصبانیت سعی کنید جایی را که احساس خوشحالی و آرامش می کنید تجسم کنید ، نفس عمیق بکشید و همانطور که مکان را پیش بینی می کنید ، یک کلمه یا عبارت خوشایند را در ذهن خود تکرار کنید تا زمانی که احساس می کنید خشم خود را فرو برده اید.

۵. پیاده روی کنید:

برای پاکسازی ذهن خود وکنترل خشمستان پس از ترک موقعیت هایی که در آن احساس خشم شما فوران نموده ، پیاده روی و ورزش کنید. پیاده روی و ورزش به خودی خود می تواند یک برطرف کننده ی استرس بزرگ باشد، زیرا بدن آندورفین را به هنگام راه

دانستنی ها

واقیت عجیبی که درباره اهرام مصر فاش شد

در این مطلب به بررسی حقایق شگفت انگیز درباره اهرام مصر پرداخته ایم که در ادامه خواهید خواند.
به گزارش برنا، یکی از بحث‌هایی که اخیرا در فضای آنلاین داغ شده، این است که اهرام مصر آن‌قدر قدمت دارند که حتی فرعون توت نیز آن‌ها را باستانی می‌دانست. چیزی که به عنوان مدرکی بر این ادعا به نمایش گذاشته از یک وبسایت سرگرمی به نام «Baum's World» برداشته شده که در تاریخ ۲۵ دسامبر ۲۰۱۸ پست شده است.

می‌گویند اهرام مصر به قدری قدیمی‌اندکه حتی فرعون توت عنخ آمون هم آن‌ها را باستانی می‌دانست. توت عنخ آمون معروف به پادشاه پسر، در سن ۱۹ سالگی به شکل مرموزی درگذشت. مصر باستان برای سه هزار سال به عنوان یکی از پیشرفته‌ترین و قدرتمندترین جوامع جهان مطرح بود. مصنوعات و سازه‌هایی که ثروت، دانش و تاثیر تمدن گذشته را به نمایش می‌گذارند، حفظ شده و در موزه‌های سراسر جهان نگهداری می‌شوند. یکی از داستان‌های جالب گذشته، داستان فرعون توت عنخ آمون و برپایی اهرام جیزه، درآمیخته با تاریخ مصر است.

یکی از بحث‌هایی که اخیرا در فضای آنلاین داغ شده، این است که اهرام آن‌قدر قدمت دارند که حتی فرعون توت نیز آن‌ها را باستانی می‌دانست. چیزی که به عنوان مدرکی بر این ادعا به نمایش گذاشته از یک وبسایت سرگرمی به نام «Baum's World» برداشته شده که در تاریخ ۲۵ دسامبر ۲۰۱۸ پست شده است.باستانی یک اصطلاح نسبی است که ممکن است معنای آن از نظر افراد متفاوت باشد، هیچ کس نمی‌تواند به طور قطع بگوید پادشاه توت چه چیزی را باستانی می‌دانست. اهرام ثلاثه جیزه بناهایی هستند که برای نگهداری مقبره فرانعه بین سال‌های ۲۲۵۰ تا ۲۴۹۰ قبل از میلاد ساخته شدند؛ یعنی چیزی حدود ۴۵۰۰ سال پیش.

شواهد تاریخی نشان می‌دهد که توت عنخ آمون در سال ۱۳۴۱ قبل از میلاد به دنیا آمد و بر اساس گزارش موزه بریتانیا، در سن ۱۸ یا ۱۹ سالگی در سال ۱۳۲۳ ق. پس از حدود ۹ سال سلطنت به عنوان فرعون مصر درگذشت. طبق گزارش انجمن اکتشافات مصر، توت قبل از مرگ مرموز خود، بیش از ۳۳۰۰ سال پیش در سلسله هجدهم پادشاهی جدید مصر باستان زندگی می‌کرد.

این بدان معناست که این اهرام در زمان تولد پادشاه توت تقریبا ۱۰۰۰ سال قدمت داشتند. با توجه به اینکه کالج دانشگاه لندن تخمین می‌زند که امید به زندگی مصریان باستان کمی بیش از ۳۰ سال بوده است، این احتمال وجود دارد که پادشاه توت اهرام را «باستانی» در نظر گرفته باشد.

چرا پنجره هواپیماها باید بیضی شکل باشند

اگر شما هم از کسانی هستید که موقع دریافت کارت پرواز از متصدی شرکت هواپیمایی می‌خواهید که صندلی کنار پنجره را برایتان انتخاب کند احتمالا برایتان جالب خواهد بود بدانید چرا پنجره هواپیماها بیضی شکل هستند.

به گزارش برنا؛ در نگاه ساده‌تر احتمالا این طور به نظر می‌رسد که این پنجره‌ها برای این طراحی شده‌اند که مسافران از دیدن مناظر بیرون لذت ببرند و با تماشای طلوع یا غروب آفتاب لحظات زیبایی را در ذهن خود ثبت کنند. اما واقعیت ماجرا این است که همه‌چیز به این سادگی نیست، به ویژه اگر بخواهیم درباره اندازه و طراحی این پنجره‌ها صحبت کنیم. ضمن اینکه احتمالا برایتان جالب است اگر بدانید که چرا باید موقع برخاستن و نشستن هواپیما باید این پنجره‌ها را باز نگه داشت.

اگر از یک کودک کوچک خواسته شود که یک هواپیما بکشد به احتمال زیاد پنجره‌های مسافر را به شکل بیضی کوچک طراحی می‌کند اما باید توجه کرد که این طراحی همیشه اینطور نبوده است. پیشتر و در طراحی‌های اولیه جت‌های تجاری پنجره‌ها مربعی بودند اما در عرض تنها پنج سال پس از معرفی این طرح، مجموعه حواث غم‌انگیزی به وقوع پیوست که باعث شد تغییراتی در این طراحی‌ها ایجاد شود. در سال ۱۹۵۴ و پس از بررسی‌های فراوان مشخص شد که هر سه تصادف ناشی از ترک خوردگی‌های قاب پنجره‌های هواپیما در نتیجه طراحی مربعی آنها بوده است. ضمن اینکه مشخص شد که پنجره‌های مربعی در مقابل فشار کابین ناشی از پرواز در ارتفاع بالا می‌افزایند و در نهایت می‌شکنند. با این حال، ارتفاع بالا یک عنصر ضروری برای پرواز تجاری است، در بالای آسمان، پروازها فشار هوای کمتری را احساس می‌کنند و در نتیجه این به معنای مصرف سوخت کمتر است. این برای خطوط هوایی ایده‌آل است چرا که باعث صرفه‌جویی در هزینه و کاهش تاثیر منفی بر محیط زیست می‌شود. همچنین تلاطم کمتری در ارتفاعات بالاتر وجود دارد که باعث می‌شود پرواز راحت‌تر صورت گیرد.



مصرف کم آب یکی از علل اصلی ابتلا به سنگ کلیه

مصرف محدود آب از عوامل اصلی ابتلا به سنگ کلیه است.به گزارش خبرگزاری مهر، رباب مقصودی افزود: سنگ کلیه یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که در بخش سیستم ادراری، افراد را وادار به مراجعه به بیمارستان می‌کند. عفونت‌های ادراری و آنومالی های مادرزادی مشکلاتی است که آمارها بالا است.وی گفت: عوامل ژنتیکی، جغرافیایی که فرد در آن زندگی می‌کند و نوع رژیم‌های غذایی و آب نخوردن در ابتلاء به سنگ کلیه تأثیر زیادی دارد.

چگونه خشم ،عصبانیت و بداخلاقی هایمان را کنترل کنیم

خشم و عصبانیت احساسی طبیعی است اما چیزی که اهمیت دارد "کنترل خشم" است و برای کنترل آن باید قبل از هر حرفی نفسی عمیق بکشید و به حرفی که می خواهید برزید خوب فکر کنید.

برخی رویدادها در زندگی ما غیر قابل تغییرند پس وقت خود را در مورد رویدادهایی که شدید و غیر قابل تغییر هستند، تلف نکنید. این امر زندگی شما را روز به روز سخت تر می کند. بر روی این مسائل که سبب ناراحتی و عصبانیت شما می شوند، تامل نکنید و به جبران اشتباه در زندگی آینده تمرکز کنید تا خودتان را خوشحال کنید.

۱۱. به موسیقی گوش دهید:

اگر از انجام کاری بیزارید و یا هنگام انجام این کار عصبانی و خشمگین می شوید، هنگام انجام کارتان به آلبوم مورد علاقه خود گوش کنید ، گوش دادن به موسیقی درحالی که شما انجام وظیفه ناخوشایندی دارید ،می تواند به کاهش و جلوگیری از هر گونه احساس خشم کمک کند.

۱۲. راه حلی را شناسایی کنید:

در زمانی که ناراحت نیستید ، در مورد زمان هایی که دچار عصبانیت می شوید ، فکر کنید و راه حلی را شناسایی کنید مثلا اگر از وضعیت اتاق فرزند نوجوان خود ناراحت هستید، در اتاق وی را ببندید ، اگر شریک شما هرگز، زمانی که نیاز به صحبت با وی دارید، با شما ارتباطی برقرار نمی کند این مشکل را حل کنید سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که ابراز خشم، راه حل نیست.

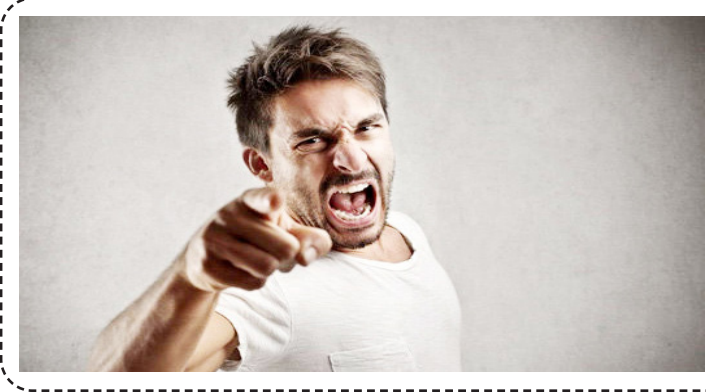
۱۳. از گفتگو درباره برخی موضوعات خودداری کنید:

گفتگو در مورد برخی مسائل شما را ناراحت و عصبانی می کند، مثلا اگر در مورد محیط زیست و یا سیاست، خشم شما افزایش می یابد، از گفتگو در این موارد خودداری کنید یا اگر مکان های شلوغ را دوست ندارید، در مکان های شلوغ حضور پیدا نکنید.

اگر چیزهای خاصی خشم شما را تشدید می کند، از آنها اجتناب کنید یا آنها را به طور کامل برای زندگی آرام تر حذف کنید.

۱۴. در طول روز، هندشار رنگ را تنظیم کنید:

اگر در محل کار و انجام وظایفتان عصبی می شوید و نمی توانید خشم خود را مهار کنید در طول روز چندین آزمون بر روی تلفن خود تنظیم کنید تا با هندشار رنگ به خودتان بیایید. چند دقیقه ای استراحت کرده نفس عمیق بکشید و بعد از یک دقیقه، دوباره کارهای خود را دسته بندی کنید و به کار خود ادامه دهید.



۱۵. از رایحه های آرام بخش استفاده کنید:

در موقعیت های استرس زا، برای رسیدن به آرامش به جایی بروید که در آنجا احساس آرامش دارید. رایحه های آرام بخش به شما کمک خواهند کرد، در زمان ناراحتی گل و گیاه های خوشبو را ببویید و عصاره ی اسطوخدوس را برای اتقانن خریداری کنید. یا عطر مورد علاقه خود را ببویید تا به آرامش برسید.

۱۶. لیخند بزیند:

لیخند زدن واکنش استرسی بدن شما را کاهش می دهد پس در زمانی که خشمتان قلابان می کند، لیخند بزیند. لیخند زدن در این مواقع کار مشکلی است اما در کنترل خشم بسیار موثر است.

۱۷. حرکات کششی صبحگاهی انجام دهید:

بیدار شدن در صبح زود برایتان سخت است و دچار احساس خشم صبحگاهی می شوید.باید بدانید اگر این خشم از صبح به همراهتان باشد روز کسل کننده ای را تجربه خواهید کرد پس هنگامی که از خواب بیدار می شوید، حرکات کششی انجام دهید ، این کار برای عضلات شما مناسب است و می تواند خیلی آرام کننده باشد.

۱۸. مکان خود را تغییر دهید :

اگر احساس می کنید که احساس ناراحتی شما در یک مکان خاص مانند باشگاه افزایش می یابد، سعی کنید محیط اطراف خود را تغییر دهید . شما نیاز به پیدا کردن یک مکان جدید ، جایی که تنش تر خواهید داشت.

۱۹. مکانی دنج و آرامبخش بیابید:

اگر دچار عصبانیت و خشم هستید، به مکان های دنج و آرامش بخش بروید و تنها باشید. تنهایی و فکر کردن گاهی برای رفع عصبانیت بهتر از هرکاری است پس یک مکانی پیدا کنید که برای چند دقیقه بتوانید تنها باشید. حتی اگر یک راهرو خالی باشد، ممکن است تنها یک دقیقه گذراندن زمان برای آرام کردنتان کافی باشد.

۲۰. به دنبال کمک حرفه ای باشید :

کنترل خشم می تواند یک مسئله واقعی برای بسیاری از مردم باشد؛ اگر به طور مرتب احساس می کنید که نمی توانید خشم خود را کنترل کنید، به دنبال کمک حرفه ای باشید، تا بتوانید کنترل احساسات خود را به دست آورید.

منبع:namnak.com

کند و به یکباره مواد را اضافه نکنید. با چشیدن میزان مناسب آن را تشخیص دهید. اضافه کردن زعفران اختیاری است و می‌توانید آن را حذف کنید یا اینکه حلو را در این مرحله به دو قسمت تقسیم کنید به یک قسمت پودر زنجبیل اضافه کرده و به یک قسمت دیگر زعفران تا حلو با دو طعم داشته باشید.
مرحله پنجم
گروه‌هایی که آسیاب کرده‌اید را به مواد اضافه کنید و هم بزیند.حلو را در گوشه تابه جمع کنید.
مرحله ششم
با کفگیر از روی مواد برداشته و درون بشقاب برگردانید. برای ترتین روی حلو می‌توانید از پسته استفاده کنید.
نکات تکمیلی
زمان آماده‌سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱۰دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۵۰دقیقه می‌باشد.
حلو کفگیری تبریز را می‌توانید در وعده دسر سرو کنید.
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۱۰ نفر مناسب می‌باشد.

نشان می‌دهد.»

ابرخوشه محلی، شکل گیری کلوچه ای شکل از چندین خوشه کهکشانی عظیم شامل هزاران کهکشان است. کهکشان‌های درون این خوشه‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: کهکشان‌های بیضوی پر از ستاره‌های باستانی و دارای سیاه‌چاله‌های غول‌پیکرو کهکشان‌های مارپیچی مانند کهکشان ما، با سیاه‌چاله‌های ابربرچرم کوچکتر در مرکزشان که بسیاری از ستاره‌های جوان هنوز در امتداد بازوهای مارپیچی ظریف‌شان شکل می‌گیرند.

محققان در شبیه‌سازی خود مشاهده کردند که کهکشان‌های مارپیچی در خوشه‌های متراکم صفحه ابرکهکشانی اغلب در برخوردهای فاجعه‌بار با یکدیگر برخورد می‌کنند که بازوهای ظریف آنها را شکسته و به شکل کهکشان‌های بیضوی صاف می‌کنند. این فرآیند همچنین ماده بیشتری را به درون سیاهچاله کلان جرم یک کهکشان وارد کرده و سیاهچاله ها را حتی بزرگتر می کند.

اجتماعی

آه

فال

امروز باید به اثبات این مسئله بپردازید که قادر به دستیابی به هر چیزی که در ذهن دارید، هستید و اگر افرادی تلاش می‌کنند تا ذهن شما را مختل کنند، بهتر است آنها را نادیده بگیرید. امروز ایده‌های بسیار خوبی به ذهن شما خواهد رسید که می‌تواند نقش مهمی در موفقیت شما در آینده ایفا کند، کافیتس حقایق زندگی را نادیده نگرفته و خودتان را گول نزنید.

امروز خبرهای آشفته و ناراحت‌کننده مرتبط به اقتصاد به دست شما می‌رسد، اما بهتر است به آنها اهمیت ندهید. به یاد داشته باشید که با گذر زمان، همه‌چیز بهتر از قبل خواهد شد و بزرگ‌ترین رمز موفقیت شما صبر است و اطمینان داشته باشید که با تلاش فراوان، قادر به غلبه بر مشکلات مالی خواهید بود.توصیه می‌شود بیش از حد به آینده فکر نکنید و در زمان حال زندگی کنید.

امروز اخبار ناخوشایندی به دست شما می‌رسد که ممکن است روحیه‌تان را متاثر کند. اما با اطمینان بگیرید که با گذر زمان می‌توانید به مشکلات زندگی غلبه کنید.تلاش کنید بیشتر وقت خود را در کنار افرادی بگذرانید که به آنها علاقه قلبی دارید. زندگی نیازمند هیجان است، پس از تجربیات جذاب و شاد برای خود پیشی بگیرید.

امروز باید حس شوخ‌طبعی و شادی را در خودتان افزایش دهید تا روز خوبی برای شما باشد، برای همین سعی کنید با دوستانتان وقت بگذرانید و تنها در خانه نمانید.حرف‌ها و طعنه‌های دیگران را جدی نگیرید و از غیبت کردن به‌شدت دوری کنید و با این روش، آرامش خود را در هر برهه از زندگی در الویت قرار دهید و سعی کنید همیشه بهترین استراتژی‌ها را داشته باشید.

امروز اتفاقات عجیب‌وغریب در اطراف شما رخ می‌دهد و ممکن است با مطالعه وب سایت‌های اینترنتی یا روزنامه، اطلاعات خوب را در زمینه بسیار مهمی افزایش دهید. پس نسبت به جامعه بی‌تفاوت رفتار نکنید و مسئولیت‌هایی که بر دوشتان می‌گذارند، را به نحو احسن انجام دهید. برای هر کاری که انجام می‌دهید، دلیل داشته باشید و از صداقت در رفتارهایتان برخوردار باشید.

امروز روز عالی برای شروع کار جدید می‌باشد، بنابراین به شجاعت و انگیزه خود اعتماد کنید و از این فرصت بهره‌مند شوید. بدانید که مغز شما امروز بهتر از هرروز دیگر می‌کند، پس نهایت استفاده را از ذهن خود داشته باشید. سعی کنید همیشه در گروه‌های کاری بدرخشید و با همکاران و هم گروهی‌های خود به خوبی همکاری کنید.

امروز روز عالی است تا برای خودتان زمان بگذارید و ارتباطات خود را با دیگران گسترده کنید. مطمئن باشید که شفافردی دوست‌داشتنی در نزد دیگران خواهید بود و با دید مثبت نسبت به دیگران می‌توانید از لحظات خوب زندگی لذت ببرید.

به احساس ثامنی خود غلبه کرده و امروز را به‌عنوان یک فرصت برای رشد و پیشرفت ببینید.

امروز ممکن است دچار مشکلات اقتصادی شوید که به‌زودی حل خواهد شد. بهتر است قبل از وارد شدن به هر کاری، اطلاعات کافی را در مورد آن جمع‌آوری کنید و از تحلیل دقیق قبل از تصمیم‌گیری استفاده کنید تا دچار ضرر نشوید. به جریانات و افراد منفی زندگی توجه نکنید و به‌جای آن، کاری را انجام دهید که در آن استعداد کافی دارید و شما را به سمت موفقیت سوق دهد.

در هر زمینه شغلی که دارید، تلاش خود را برای بهبود عملکردتان افزایش دهید. از تکنولوژی به‌عنوان یک ابزار قدرتمند برای بهبود کارهایتان استفاده کنید و مطمئن شوید که از امکانات جدید و پیشرفت‌های فناوری به بهترین شکل ممکن استفاده می‌کنید تا کارهایتان را سریع‌تر و بهتر انجام دهید. روی پروژه‌های خود کار کنید و دراین‌بین، به نظرات دیگران اهمیت دهید.

امروز ممکن است یکی از افراد خانواده به طرز عجیبی یا شما رفتار کند، شما نباید واکنش نشان دهید و بهتر است فرصت دهید تا او متوجه اشتباهش شده و به‌جای واکنش منفی، باغهم به موقعیت مواجه شود.اخباری که امروز دریافت می‌کنید، ممکن است به موارد خاصی مرتبط با شما یا دنیای اطراف شما باشد، پس مهم است که در مواجهه با اخبار ناگوار، ا دید مثبت در زندگی استفاده کنید

افرادی که به شما نزدیک هستند، می‌توانند بهترین‌ترین تاثیر را در زندگی شما داشته باشند. فعالیت‌های گروهی نادیده گرفته نشود، زیرا تاثیرات قوی و مثبتی در زندگی شما دارند و از این ارتباطات می‌توانید برای بهبود روابط و تجربه‌های شخصی خود بهره ببرید.ا بحث‌ها و جدل‌های مورد دوری کنید و تلاش کنید همیشه هماهنگی و همدلی را در زندگی به وجود بیاورید.

امروز ممکن است خبرهای خوبی به شما رسیده و روز شما را بسازد، از این اتفاقات خوب بهره‌مند شده و به آنها ارزش دهید. اگر پروژه‌ای را آغاز کرده‌اید، سعی کنید آنها را به‌پایان رسانده و کامل کنید. این انجام پروژه‌ها می‌تواند به افزایش اعتمادبه‌نفس و رضایت شخصی شما کمک کند. افکار مثبت را در ذهنتان پرورش دهید، این‌گونه شما می‌توانید با خوش‌بینی بیشتر در آینده پیشرفت نمایید.



مکمل آهن مورد نیاز برای پیشگیری از فقر آهن در اهدا کنندگان خون، توسط یکی از شرکت‌های دارویی تامین شده به گزارش خبرگزاری مهر، سازمان انتقال خون ایران و یک شرکت داروسازی، برای تأمین مکمل آهن مورد نیاز اهدا کنندگان خون، تفاهنامه امضا کردند. معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ایران گفت: سازمان انتقال خون بر اساس همکاری و اعتماد مردم بنا شده و متعلق به مردم است. وی افزود: وجود سالانه بیش از ۲.۵ میلیون مراجعه برای اهدای خون، مرهمی بودن سازمان انتقال خون را اثبات می‌کند. بلوچی، استفاده از قرص ففول را یک کار پیشگیرانه برای جلوگیری از فقر آهن در جامعه دانست.



فعالیت بدنی



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



اهداف آموزش

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی را تعریف کنید.
- هرم فعالیت بدنی و اجزای آن را بدانید و از آن در زندگی روزمره استفاده کنید.
- سطح فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنید.
- اصول جلوگیری از بازگشت به کم‌ تحرکی را به کار ببندید.
- وضعیت آمادگی جسمانی (انطباق‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی) خود را ارزیابی و برای تقویت آن اقدام کنید.
- میزان توصیه شده فعالیت بدنی را بیان کنید.
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم را شرح دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید.
- نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی فعالیت بدنی را شرح دهید.



۲



نقش فعالیت بدنی و ورزشی در زندگی

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می‌شود. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش مؤثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کافی می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند.

تعریف مفاهیم

فعالیت بدنی:

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی ممکن است به روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد. همچنین ممکن است چیزی از یک حرفه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا چیزی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سازمان‌یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب‌اندام انجام می‌شود. بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، روشمند و دارای هدف است. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می‌توانند برای سلامت سودمند باشند. همچنین برخی از فعالیت‌ها که با اختیارات انجام می‌شود و لذت‌بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت‌های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت‌های تفریحی خانهداری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.

- خود درد داشته‌اید؟ بله ☐ خیر ☐
- آیا تعامل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکنون هشاری خود را از دست داده‌اید؟ بله ☐ خیر ☐
- آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود؟ بله ☐ خیر ☐
- آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشارخون بالا برای شما دارو تجویز شده است؟ بله ☐ خیر ☐
- آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟ بله ☐ خیر ☐

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است، پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی آهسته این امر ضروری نیست.



۶



رفقار کم تحرک:

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه‌های رفتار کم‌تحرک می‌باشند. شواهد اخیر نشان داده‌اند که عادت به رفتار کم‌تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی، یا چای و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و مرگومیر کلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی:

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می‌دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی پیش از حد مواجه شوند، آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی کمک می‌کند و موجب توسعه توانایی‌های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می‌گردد.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را برحسب میزان انرژی مصرف‌شده در شمن فعالیت به انواع سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند.

- فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیت است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.
- فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس‌نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند.
- روش دیگر دسته‌بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوایی و بی‌هوایی است.
- فعالیت‌های هوایی فعالیت‌هایی با شدت متوسط و مدت پهنست طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیت‌ها، به‌طور عمده از طریق سیستم هوایی تامین می‌شود. نمونه‌های فعالیت‌های هوایی شامل دویدن آرام، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط هستند.
- فعالیت‌های غیر هوایی، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

۴



میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوایی در هفته با شدت متوسط (یا فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هر دو، برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه‌های ورزشی همراه با ورزش‌های هوایی باید برای ورزش‌های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض یا قدرت عضله می‌شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت‌ها و تمرین قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به‌منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودارزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می‌شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

- ۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۲ آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادید، در سینه

۵



اهمیت ورزش در پیشگیری

و درمان بیماری‌های غیررواگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی عبارتند از:

- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

پیشگیری از خطرات احتمالی

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و... باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت زمان و شدت) ورزش برای آن‌ها خوب است و حتماً پاسخ این پرسش‌ها را از پزشک خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه‌های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:

۷



- در سطح صاف پیاده‌روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.
- تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.
- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید. در سرما از چندلایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.
- اگر پیاده‌روی بخشی از تمرین است، دورنادر و ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوید.
- از فعالیت‌های خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگینی را که زود شما را خسته می‌کند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- بهرتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت‌های اولیه روز انجام دهید.



۸



هنگام انجام فعالیت بدنی

توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.
- پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط‌بخش می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.
- طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکید نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.



۱۰



همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده‌روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید، یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می‌شود.

در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.

مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.

اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شریک باشد تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

۱۱



چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.

- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به‌طور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به‌صورت موقتی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.



۱۲

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان گفت: ساخت ۸ مدرسه در شهرستان جاسک آغاز شد. به گزارش دریای اندیشه ، محمد قویدل افزود: این مدارس با همت خیران شهرستان جاسک در بخش‌های لیردف و مرکزی ساخته می‌شود. وی گفت: با ساخت این مدارس دانش آموزان روستاهای گزدان، جاسک کهنه، کوه مبارک، پچک، گپسر، پچک بالا و توگنچک از مزایای آن بهره مند می‌شوند.



ساخت ۸ مدرسه در جاسک



سهام مردم در پارک آبی خاک می خورد

پروژه بزرگ پارک آبی که قرار بود با حضور رییس جمهور به افتتاح برسد با پیشرفت ۹۸ درصدی در حال نابودی است.

رضوانی یکی از سهامداران پارک آبی که خود را نماینده سهامدارن معرفی می کند در این باره می گوید:نماینده مالک جدید اعلام کرد می‌توانند با افزایش سرمایه سهم مالک اول را هم خریداری کنند اما آن‌ها به دلیل گم شدن مبالغی که رقم آن مشخص نیست و معلوم نیست خرج چه چیزی شده نمی توان معامله ای انجام داد و در این خصوص باید منتظر رای دادگاه بود. سینا دیگر سهام دار این پروژه می گوید: با هازار امید سرمایه خود و پدرم را به این پروژه تزریق کردیم و ۲/تا افتتاح این پروژه باقی مانده است همچنان راكد دلیملان اعتماد به مسئولین و تبلیغات و بیلبوردهای



مدیرعامل شر کت فولاد هرمزگان:

حرکت فولاد هرمزگان به سمت تولید فولاد سبز

ضمن اینکه به دنبال تولید فولاد سبز هستیم و خود را ملزم به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای می‌دانیم.

معروفخانی تصریح کرد: در نمایشگاه متافو فولاد هرمزگان یک قرارداد دانش‌بنیان به امضا رساند و طی آن برای نخستین بار در کشور طرح دانش‌بنیان احداث پلنت کوره دوار RHF یکصد هزار تنی به منظور استفاده از ضایعات و جهت ایجاد ارزش افزوده، در شرکت فولاد هرمزگان عملیاتی خواهد شد.

همچنین به دنبال استفاده از هیدروژن در فرایند تولید فولاد هستیم که در این رابطه، مذاکراتی با شرکت نفت ستاره خلیج فارس صورت گرفته است تا بتوانیم از هیدروژن مازاد آن برای فرایند احیا مستقیم استفاده کنیم.

وی در پایان گفت: در حال حاضر هیدروژن مازاد شرکت نفت ستاره سوزانده می‌شود که آلایندگی‌هایی را به وجود می‌آورد. همچنین فولاد هرمزگان در زمستان‌ها با کمبود گاز مواجه است و می‌تواند این هیدروژن مازاد را در فرایند تولید خود به کار ببرد. از این رو، مذاکراتی را با مسئولان شرکت نفت ستار صورت دادیم تا بتوانیم این هیدروژن را به صورت برد ـ برد برای هر دو شرکت، در فرایند تولید استفاده کنیم. به زودی مذاکرات نهایی و تقاهم‌نامه نیز امضا می‌شود.

در سال جاری نیز با وجود محدودیت شدیدتر نسبت به سال گذشته توانستیم سه رکورد تولید ماهیانه و در آبان ماه ۹ رکورد جدید در حوزه تولید ثبت کردیم.

وی افزود: فولاد هرمزگان در حوزه فروش داخلی توانست ۵۲۸ هزار تن تختال خود را در بازار داخل به فروش برساند و رشد ۷ درصدی را ثبت کند. همچنین در بحث صادرات نیز موفق به صادرات ۴۱۳ هزار تن تختال تا پایان آبان ماه با رشد ۱۹ درصدی نسبت به سال گذشته شدیم. در مجموع توانستیم ۹۴۲ هزار تن محصول را روانه بازار داخلی و صادراتی کنیم. این در شرایطی است که بازار فولاد با توجه به اتفاقات داخلی و بین‌المللی بسیار رقابتی شده و رشد تولید فولاد هرمزگان حاکی از توان رقابتی این شرکت است. خوشبختانه تختال‌های فولاد هرمزگان با رغبت بسیار بالایی از سوی مشتریان داخلی و صادراتی خریداری می‌شود و می‌توان به جرت اعلام کرد که این شرکت باکیفیت‌ترین تختال‌های کشور را تولید می‌کند.

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان با اشاره به رویکرد دانش‌بنیان این شرکت در سال‌های اخیر، عنوان کرد: فولاد هرمزگان همواره از ایده‌ها و طرح‌های دانش‌بنیان استقبال می‌کند و قصد داریم بزرگ‌ترین همایش شرکت‌های دانش‌بنیان در کشور را با عنوان «فولادی‌شو» برگزار کنیم.



تختال‌های فولاد هرمزگان با رغبت بسیار بالایی از سوی مشتریان داخلی و صادراتی خریداری می‌شود و می‌توان به جرت اعلام کرد که این شرکت باکیفیت‌ترین تختال‌های کشور را تولید می‌کند.

به گزارش دریای اندیشه، مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان گفت: برنامه داریم با توجه به حرکت جدید صنایع فولادی دنیا و کمبود گاز در کشور به سمت تولید فولاد سبز حرکت و برای نخستین بار در کشور از هیدروژن در فرایند تولید استفاده کنیم.

عطالله معروفخانی در بازدید محمدرضا موقوفی‌نیا رئیس هیئت عامل ایمیدرو از شرکت فولاد هرمزگان بیان کرد: فولاد هرمزگان در سال گذشته با وجود محدودیت‌های برق و گاز موفق به ثبت ۳۶ رکورد تولید ازجمله پنج رکورد ماهیانه و ثبت رکورد سالیانه تختال شد.

افزایش قابل توجه سهمیه شیرخشک‌های

رگولار در برنامه توزیع آذر ماه

سرپرست معاونت غذا و داروی هرمزگان از افزایش بسیار قابل توجه سهمیه شیرخشک‌های رگولار نان، ببلاک و آپتامیل استان هرمزگان در برنامه‌ی توزیع آذر ماه خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه ، حامد فلاح سرپرست معاونت غذا و داروی هرمزگان، با اعلام این خبر اظهار داشت: سهمیه شیرخشک‌های رگولار نان، ببلاک و آپتامیل

در استان هرمزگان در برنامه‌ی توزیع آذر ماه افزایش قابل توجهی داشته است. وی ادامه داد: بدنبال پیگیری‌های مکرر و رایزنی‌های مستمر معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اداره کل امور فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، سهمیه شیرخشک‌های رگولار استان هرمزگان در برنامه توزیع آذر ماه بطور چشم‌گیری افزایش یافت.

بنابر این گزارش شیرخشک نان ۱ از ۱۵،۳۱۰ به ۳۰،۸۴۶ قوطی، نان ۲ از ۱۸،۹۲۰ به ۳۳،۴۰۲ قوطی، نان ۳ از ۲۱۰،۶۹ به ۲۴۰،۷۲۶ قوطی، ببلاک ۱ از ۱۱،۱۸۶ به ۱۷،۸۸۸ قوطی، ببلاک ۲ از ۱۲۰،۳۱ به ۱۹۲،۲۸ قوطی، ببلاک ۳ از ۱۴،۴۹۲ به ۲۳،۱۷۳ قوطی، آپتامیل ۱ از ۱۱۰،۵۳ به ۱۷،۶۷۴ قوطی، آپتامیل ۲ از ۱۲،۵۴۱ به ۲۰۰،۵۳ قوطی و آپتامیل ۳ از ۱۵،۴۳۰ به ۲۴،۶۷۴ قوطی افزایش سهمیه داشته است. فلاح افزود: با سهمیه اعلام شده از طرف سازمان و نظارت بر انجام توزیع مناسب و مستمر از طرف معاونت، پیش‌بینی می شود استان در زمینه توزیع شیرخشک‌های رگولار در آذر ماه با کمبود جدی‌ای مواجه نشود.



خبر

افتتاح کارگاه تولیدی حمایتی

ویژه افراد بازتوان شده مرکز

بیماران روانی فجر آسایش

با هدف توانمندسازی جامعه هدف و حمایت از توانخواهان مرکز بیماران روانی فجر آسایش پس از ترخیص ، کارگاه تولیدی حمایتی (خیاطی) در این مرکز راه اندازی شد.

به گزارش دریای اندیشه ؛ به مناسبت روز جهانی افراد دارای معلولیت و با هدف توانمندسازی جامعه هدف و حمایت از توانخواهان تحت پوشش ، آیین افتتاح کارگاه تولیدی حمایتی (خیاطی) ویژه توانخواهان بازتوان شده مرکز بیماران روانی مزمن فجرآسایش باحضور مهدی محمدی معاون توانبخشی بهزیستی هرمزگان ،فاخره زارع سرپرست اداره بهزیستی شهرستان بندرعباس ،منظری رئیس رفاه فولادهرمزگان و هیئت همراه در این مرکز برگزار شد.

با راه اندازی این کارگاه تولیدی که با حمایت و همکاری بهزیستی هرمزگان ،شرکت نفت ستاره خلیج فارس، شرکت فولاد هرمزگان و پالایشگاه نفت همراه بود ، برای ۵ نفر از توانخواهان بازتوان شده و ترخیص دایم شده مرکز فجرآسایش اشتغالزایی شد. گفتنی است این توانخواهان اشتغال یافته ، دوره های آموزشی و مهارتی را در زمان اقامت در مرکز فجر آسایش در حرفه خیاطی سپری کرده و اکنون به عنوان فردی توانمند و مولد در کارگاه تولیدی حمایتی به فعالیت خواهند پرداخت.

آزادی یک محکوم به قصاص با اجرای

پویش به حرمت حضرت زهرا (س)

می بخشم در استان هرمزگان

رئیس کل دادگستری هرمزگان از آزادی یک نفر از زندانیان محکوم به قصاص با اجرای پویش «به حرمت حضرت زهرا (س) می بخشم» در بندرعباس خبر داد. به گزارش دریای اندیشه ، مجتبی قهرمانی رئیس کل دادگستری هرمزگان از آزادی یک محکوم به قصاص با اجرای پویش به حرمت حضرت زهرا (س) می بخشم در بندرعباس خبر داد.

وی در ادامه افزود: با توجه به تأکیدات رئیس قوه قضاییه مبنی بر لزوم اقدام به منظور اصلاح ذات‌البین و ایجاد صلح و سازش در پرونده‌های قضایی به ویژه پرونده‌های قصاص نفس، پرونده این زندانی به شورای حل اختلاف زندان مرکزی بندرعباس ارجاع شد و بلافاصله پیگیری ها به منظور ایجاد مصالحه در این پرونده آغاز شد.

این مقام قضایی اظهار داشت: همزمان با ایام فاطمیه با آغاز به کار پویش سراسری "به حرمت حضرت زهرا (س) می بخشم" تلاش و پیگیری مسئولان قضایی به ویژه رئیس توسعه حل اختلاف استان به همراه اعضای شورای حل اختلاف و مددکاران زندان بندرعباس موجب شد تا اولیای دم به حرمت این ایام و به دلیل ارادت به حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا (س) از قصاص محکوم این پرونده بگذرند و در نتیجه، این زندانی از قصاص رهایی یافت.

مجتبی قهرمانی با بیان به اینکه این هجدهمین سازش در پرونده‌های قصاص استان هرمزگان از ابتدای سال جاری است از اقدام بسیار ارزشمند و فداکارانه اولیای دم در این پرونده قصاص و تلاش‌ها و پیگیری‌های رئیس توسعه حل اختلاف استان، صلح یاران شورای حل اختلاف، اعضای گروه جهادی اخذ رضایت در پرونده‌های قصاص و مددکاران زندان قدردانی کرد.

رئیس کل دادگستری هرمزگان در ادامه با اشاره به اینکه از ۷ آذر و همزمان با ایام فاطمیه به همت مرکز حل اختلاف قوه قضائیه و ستاد ملی صبر و به منظور ترویج فرهنگ صلح و بخشایش در کشور پویش به حرمت حضرت زهرا (س) می بخشم در این استان آغاز شده و تا ۱۳ دی ماه سال ۱۴۰۲ همزمان با خجسته میلاد با سعادت حضرت زهراى اطهر (سلام الله علیها) ادامه خواهد داشت، از عموم مردم دعوت کرد با پیوستن به این پویش، در جهت تحقق بخشش، رضایت و صلح گام بردارند. وی با بیان اینکه پویش های فرهنگی ابتکارپست که از سوی ستاد ملی صبر به منظور ترویج فرهنگ صلح و سازش و اشاعه گذشت و ایثار در جامعه اجرا می‌گردد، خاطرنشان کرد: پویش به حرمت حضرت زهرا (س) می بخشم علاوه بر شورا‌های حل اختلاف در محاکم قضایی دادگستری و سازمان قضایی نیروهای مسلح و کلاشتری های سراسر استان نیز در حال اجرا است و در این پویش صلح یاران هیأت های صلح ستاد صبر استان تمام تلاش خود را بکار خواهند بست تا پرونده های بیشتری را به صلح و سازش منتهی کنند.

SMS

در انتظار

پیام‌های شما هستیم

۰۹۳۹۵۸۱۱۶۲۹

خبری

۷

خبر

اهدای کبد و دو کلیه یک

هرمزگانی

رییس واحد اهدا عضو استان، از انجام یک مورد اهدا عضو خبر داد.

به گزارش دریای اندیشه ، محمود حسین پور رییس واحد اهدای عضو هرمزگان گفت: کبد و دوکلیه احمد جعفرزاده، جان آفرین ۵۴ ساله هرمزگانی، برای پیوند به بیماران نیازمند به عضو پیوندی، طی عمل هاروست، توسط تیم اعزامی از مرکز پیوند جنوب کشور، برداشت و برای پیوند به بیماران لیست انتظار به بیمارستان ابوعلی سینای شیراز فرستاده شد.

دکتر حسین پور در ادامه افزود: احمد جعفرزاده، در تاریخ ۲۸ آبانماه به دنبال سکنه مغزی، توسط آمبولانس اورژانس ۱۱۵ به بیمارستان صاحب الزمان منتقل و با توجه به وخامت حالش، وی در بخش مراقبت های ویژه، تحت مراقبت قرار گرفت. با توجه به وسعت خونریزی مغزی و شدت آسیب وارده به سلول های مغز، به رغم انجام اقدامات درمانی لازم، این جان آفرین گرانقدر، در تاریخ ۱۱ آذر ، مرگ مغزی میگردد. بعد از انجام تاییدات بالینی توسط چهار پزشک تایید کننده و رضایت خانواده مبنی بر اهدا عضو، هماهنگی لازم برای اعزام تیم جراحی از مرکز پیوند انجام شد و با توجه به بستری بودن این جان آفرین در بیمارستان صاحب الزمان، عمل هاروست برای اولین بار در این بیمارستان انجام شد.حسین پور ضمن طلب آمرزش برای این جان آفرین گرانقدر و تقدیر از خانواده اینثارگیر جعفر زاده برای انجام این کار خدایسندانه، گفت: این هفتمین اهدا عضو انجام شده در سال جاری بوده است.

تبعه خارجی عامل قتل نوجوان

هرمزگانی

فرمانده انتظامی هرمزگان از شناسایی و دستگیری ۸ نفر از عاملان درگیری منجر به قتل خبر داد.

سردار علی اکبر جاویدان فرمانده انتظامی استان هرمزگان گفت: در پی اعلام درگیری دسته جمعی منجر به قتل از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ در یکی از پارک‌های شهرستان بندرعباس، بلافاصله پیگیری موضوع در دستور کارقرار گرفت.

وی افزود: کارآگاهان جرایم جنایی پلیس آگاهی استان با تشکیل اکبپی به محل حادثه پارک شهید دباغیان اعزام که در تحقیقات میدانی صورت گرفته مشخص شد تعدادی تبعه خارجی با چند نوجوان ایرانی درگیر شده و در این درگیری یک نوجوان ایرانی در اثر ضربات چاقو مجروح و ضاربین از محل متواری و فرد مجروح نیز به بیمارستان منتقل و به علت شدت خونریزی در بیمارستان فوت کرده است.

فرمانده انتظامی استان هرمزگان گفت: با تلاش ماموران دو مظنون تبعه خارجی که سابقه پرسه زنی مداوم و مصرف مواد مخدر در پارک را داشتند دستگیر و تحت بازجویی قرار گرفتند که با بهره گیری از شیوه‌های پلیسی ۶ نفر دیگر از متهمان که در درگیری حضور داشتند شناسایی و دستگیر شدند.

جاویدان افزود: متهمان دستگیر شده در بازجویی‌های فنی به عمل آمده به شرکت در نزاع دسته جمعی و درگیری با مقتول اعتراف کردند که در بازرسی از مخفیگاه متهمان یک دستگاه گوشی تلفن همراه آیفون مقتول که در زمان درگیری از وی سرقت شده بود کشف شدوی گفت: با اقدامات گسترده فنی و اطلاعاتی، از بین متهمان قاتل اصلی که با ضربات چاقو اقدام به قتل مقتول کرده بود شناسایی و در تحقیقات به عمل آمده صراحتا به جرم خود اعتراف کرد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی هرمزگان تأکید کرد:

ساماندهی سرویس‌های بهداشتی از اولویت‌های ستاد خدمات سفر هرمزگان



به محوره‌ای ورودی به استان در شهرستان‌ها گفت: همچنین فروش بلیت شانور به جزایر و بلعکس باید ساماندهی و سامانهای بدین منظور طراحی تا از ازدحام جمعیت جلوگیری شود. او اظهار کرد: به‌منظور دسترسی بهتر گردشگران به اماکن تاریخی و جاذبه‌های گردشگری شهرداری مکان‌هایی را برای ایجاد ایستگاه‌های اطلاع‌رسانی گردشگر جانمایی کند و تابلوهایی راهنمای اماکن گردشگری توسط شهرداری‌ها نصب شود. نظارت بر سواحل جزیره هرمز، تأمین ارزاق به جزیره هرمز، ساماندهی وسایط نقلیه در جزیره هرمز از دیگر موضوعاتی بود که در این جلسه مطرح شد. در این جلسه مقرر شد همه دستگاه‌های عضو ستاد و فرمانداری‌ها جلسات مستمر برگزار کنند و گزارش‌های خود را برای جمع‌بندی به دبیرخانه ستاد ارسال کنند.



علیرضا کناری

ایران و جهان

گران قیمت ترین قرارداد تاریخ

فوتبال امضا شد



لیگ برتر انگلیس یکبار دیگر رکورد قرارداد حق پخش تلویزیونی را به شکلی باورنکردنی جابه‌جا کرد. به گزارش «ورزش سه»، مدتی است که لیگ برتر انگلیس به سنگ معیاری برای بسیاری از اتفاقات در فوتبال اروپا تبدیل شده و حالا رکورد جدیدی در زمینه درآمدزایی به ثبت رسانده است.

لیگ برتر انگلیس اعلام کرد که برای قرارداد تلویزیونی جدیدی به توافق رسیده و به زودی گران‌قیمت‌ترین قرارداد تاریخ فوتبال اروپا در این زمینه را به امضا خواهد رسید. قرارداد جدید این لیگ به مبلغ هشت میلیارد یورو است که سود بسیاری را برای ۲۰ باشگاه حاضر در این مسابقات به همراه خواهد داشت. علاوه بر اسکای اسپورت و تی ان تی اسپورت که پنج بسته متفاوت پخش زنده را در اختیار دارند، این‌بار بی‌بی‌سی هم بسته پخش زنده برای تمامی مسابقات را درخواست کرده است. اسکای هم ۲۱۵ پخش زنده در ۲۸ هفته خواهد داشت که شامل بسته پخش زنده تمامی ۱۰ مسابقه هفته آخر است. موضوعی که شکی در آن نیست این است که قدرت‌مندترین لیگ فوتبال اروپا با این قرارداد فاصله بیشتری را سایر رقبایش خواهد گرفت. برای مثال، لیگ آلمان سالانه از قراردادی که در سال ۲۰۲۱ امضا کرد مبلغ ۱.۱ میلیارد یورو دریافت می‌کند.

آن‌ها همچنین قراردادهای خود را که پیش از این سه ساله بود، چهار ساله کرده‌اند و به این ترتیب این مبلغ باید در طول این مدت به آن‌ها پرداخت شود. بسیاری از کارشناسان باور دارند که این اتفاق نشانگر محبوبیت این لیگ در بین فوتبال‌دوستان است.

ریچارد مستر، مدیر اجرایی لیگ برتر، در این‌باره گفت: « این نتیجه نشان می‌دهد که لیگ برتر انگلیس از چه قدرتی برخوردار است. این سندی بر این واقعیت است که بهترین فوتبال دنیا همچنان در این لیگ برگزار می‌شود.»

ادامه حملات به مورینیو:

درباره ستاره ما حرف زن!

جووانی کارنوالی، مدیر باشگاه ساسولو، به شدت از اظهارات ژوزه مورینیو درباره دومینیگو برادری عصبانی است.

به گزارش «ورزش سه»، مورینیو در چند روز اخیر و به‌خاطر اظهاراتش پیش از بازی برابر ساسولو بار دیگر هدف حملات شدیدی در ایتالیا قرار گرفته است.

رم این هفته در چارچوب رقابت‌های هفته چهاردهم سری آ ایتالیا روبه‌روی ساسولو قرار گرفت و موفق شد این تیم را با نتیجه ۲-۱ شکست دهد اما اظهارات سرمربی این تیم پیش از این بازی هنوز هم تبعات بسیاری را در رسانه‌های ایتالیایی به همراه داشته است. این مربی پرتغالی پیش از این بازی در نشست خبری به خبرنگاران گفته بود که برادری بازیکن بسیار خوبی است اما احترام زیادی برای حرفانش قائل نیست و آن‌ها را به سخره می‌گیرد و این موضوع باعث ناراحتی او شده است.

حالا کارنوالی که به شدت از اظهارات او عصبانی و ناراحت به نظر می‌رسید، سعی کرده است که پاسخ این مربی را در مراسم فوتبال گرند گالای ۲۰۲۳ بدهد. مدیر باشگاه ساسولو در پاسخ به سوالی درباره این موضوع به توتومرکاتو گفت: «من فکر می‌کنم هیچ‌کس این حق را ندارد که درباره بازیکن حریف صحبت کند. از همه مهم‌تر این است که صحبت‌های مطرح شده از سوی او اصلا درست نبود. این نظر و تفکر او است اما کاملا اشتباه است.»

اظهارات مورینیو درباره داور انتخاب شده برای این بازیکن هم جنجال بسیاری را به همراه داشت، هرچند او پس از پایان این دیدار شکایتی از نحوه داوری او نداشت.

رقابت های دفاع شخصی کسوری:

هرمز گانیهدار خشیدند

رئیس سبک شین دفاع شخصی استان هرمزگان از کسب ۱۵ مدال رنگارنگ توسط تیم هرمزگان در سری رقابت‌های دفاع شخصی در

سردبیر: ملیحه قاسمی

نشانی: بندرعباس،حدفاصل چهارراه فاطمیه و چهارراه پلنگ صورتی(روبروی پاساژ

طباطبائی) کوچه شهید سام پور داخل کوچه ساختمان بها ، طبقه اول، واحد یک

تلفن: ۳۲۲۱۳۳۴۲- ۳۲۲۱۳۳۴۲-۳۲۲۱۳۳۴۲

رتبه دوم در بین روزنامه های کشور با ضریب کیفی ۵۵.۴۱

چاپ مهدوی کرمان

شمارگان: ۱۰۰۰۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: معصومه قاسمی گوربندی



رخصت‌صافی:

لیگ‌برتر بسکتبال هرمزگان:

آسمان خراش ها حریفان خود را شناختند

شاهی خاطرنشان کرد: از برنامه ریزی های صورت گرفته افزایش رقابت های بسکتبال در رده های مختلف است و با ایجاد تیم های جدید ارتقای انگیزه ورزشکاران را دنبال خواهیم کرد.

وی ابزار داشت : از آنجایی که یک تیم برای آقایان و یک تیم به بانوان بسکتبالیست هرمزگان در عرصه ملی اختصاص یافته است به دنبال اعزام بهترین تیم در رقابت ها هستیم و امیدواریم با آغاز به کار مجدد لیگ برتر بسکتبال باشگاه های آقایان هرمزگان درخشش استان در این رشته ورزشی را پس از سال ها شاهد باشیم.

در این آیین با حضور مهران شاهی، رئیس هیئت بسکتبال هرمزگان، سعید غلامرضایی، دبیر هیئت و ترابی مسئول کمیته داروان و مسئول برگزاری لیگ امسال و حضور نمایندگان تیم ها قرعه کشی این مسابقات برگزار شد و تیم های حاضر به شرح زیر اعلام شدند.

گروه A: نفت ستاره خلیج فارس، ستارگان پدیده، استقلال قشم، آسا میناب

گروه B: ارونند بندرعباس، شهریار بندرعباس، مهرونی لاقت، منطقه آزاد کیش

گروه C: استقلال بندرعباس، پاس بندرلنگه، آرش قشم، آرش میناب

گروه D: عملیات ۶ گاز بندرعباس، ملوان بندرکنگ، شهر بسکتبال قشم، انامیس میناب (مقاومت)

با حضور مسئولین شهرستان ابوموسی؛

مراسم ارتقا کمربند هنرجویان رشته تکواندو شهرستان ابوموسی انجام شد



سکندار ورزش شهرستان ابوموسی تصریح نمود: با وجود اینکه در نگاه کلی در شهرستان در رشته تکواندو جا برای کار بسیار است اما به دلیل کمبود ها و محرومیت های موجود نگاه ما و هنیت تکواندو

کسب کرد.

هاشمی با بیان اینکه در این مسابقات تیم هرمزگان مخفتر به دریافت کمربند طلائی فنی ترین تیم شد، اضافه کرد: در رده نونهالان بانوان، نیایش خورشیدپور و محدثه نوزهی در بخش کومیته طلا گرفتند و زلیخا نوزهی و حلما جعفری نیز موفق به کسب مدال نقره شدند.

در رده نوجوانان بانوان، نرگس کریمی و ستایش خورشیدپور در

https://daryayeandisheh.ir

darya.andishe@yahoo.com

daryae_andishe

daryae.andishe

شهرستان ها

دعوت بازیکن فولاد هرمزگان به

اردوی تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان



وجیهه صادقی بازیکن شایسته فولاد هرمزگان به اردوی تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان دعوت شد. به گزارش دریای اندیشه، فروزان سلیمانی سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان چها برپایهی اردوی تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان نیز بازیکنان شاخص را فراخواند که نام وجیهه صادقی بازیکن شایسته فولاد هرمزگان به چمش می خورد. این اردو از ۱۶ الی ۲۰ آذرماه در آکادمی ملی فوتبال کشورمان برگزار می شود.

ورزشکار هرمزگانی قهرمان تک

لیفت جهان شد



فردین بیژن پور ورزشکار هرمزگانی موفق به کسب عنوان نخست تک لیفت قهرمانی جهان شد.

به گزارش دریای اندیشه، فردین بیژن پور از کارکنان یگان حفاظت بندار و دریانوردی غرب استان هرمزگان توانست با اقتدار کامل مقام قهرمانی مسابقات تک لیفت جهان در کشور روسیه را به دست آورد. مسابقات تک لیفت قهرمانی جهان با حضور یازده کشور در شهر مسکو روسیه برگزار شد که فردین بیژن پور به نمایندگی از استان هرمزگان در رده جوانان و در دسته ۱۰۰ کیلوگرم به مقام قهرمانی جهان دست یافت.

بیژن پور توانست در این دوره از مسابقات، رکورد سنگین ترین وزنه در بخش جوانان با وزن ۲۹۲.۵ کیلوگرم را به نام خود ثبت کند.

برد تیم فوتبال پالایش نفت

بندرعباس بر ابر یاران شمیل



تیم فوتبال پالایش نفت بندرعباس در ادامه رقابت های لیگ برتر بندرعباس به یک پیروزی دیگر دست یافت.

به گزارش دریای اندیشه، تیم پالایش نفت بندرعباس در هفته نهم از رقابت‌های لیگ برتر فوتبال بندرعباس مقابل یاران شمیل به برتری رسید.

این دیدار با نتیجه ۳ بر ۱ بنفع پالایش نفت به پایان رسید.شاگردان سعید سرلک در تیم فوتبال پالایش نفت بندرعباس با ۵ بر ۲، مساوی و ۲ باخت ۱۷ امتیازی شدند. سومین دوره مسابقات لیگ برتر فوتبال شهرستان بندرعباس یادواره شهدای مدافعین سلامت با حضور ۱۰ تیم در حال برگزاری است.



۳۲۲۱۳۳۲۱

پذیرش تلفنی آگهی

نمایش دفاع شخصی یک نقره دریافت کرد.

سیداهورا هاشمی نیز در رده جوانان و در وزن ۵۵ کیلوگرم در بخش کومیته موفق به کسب مدال طلا شد و اشکان پناهنده نیز در وزن مثبت ۷۵ کیلوگرم جوانان مدال برنز این رقابتها را کسب کرد.

تیم منتخب را در بخش بانوان خانم الهه احمدی و در بخش آقایان ، علی هاشمی همراهی می کردند.

بخش کومیته طلا گرفتند و میدیا کریمی، کیانا کوهستانی و ثریا

یعقوبی نیز هر کدام موفق به کسب مدال نقره شدند.

در رده خردسالان بانوان نیز سیده کژال هاشمی در بخش کومیته موفق به کسب مدال طلا شد.

در بخش آقایان و رده بزرگسالان نیز طلاح الدین خدیورپور در وزن ۷۵ کیلوگرم و در بخش کومیته طلا گرفت،

شرف الدین صدیقی در وزن۶۵ کیلو کومیته یک طلا و در بخش