



فرماندار یسهاگرد:

بهداشت و درمان اولویت اول توسعه بشاگرد است

صفحه ۲



گزارش اختصاصی

معاونین جدید فرمانداری بستک و بخشدار جناح معارفه شدند

صفحه ۷



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش مطرح کرد:

منطقه آزاد کیش به دنبال توسعه تولید برق از انرژی خورشیدی

صفحه ۳



مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره ایزوایکو در نشست خبری بمناسبت پنجاه و هشتمین سالگرد تأسیس ایدرو عنوان کرد:

گزارش اختصاصی

ایزوایکو سپر ارزی ایران در برابر تحریم‌ها

صفحه ۲

یادداشت اختصاصی

رژیم صهیونیستی رژیم در تضاد

با انسانیت

گهرضیه سالاری

به گزارش دریای اندیشه، پس از گذشت ۵۰۰ روز جنگ عیار رژیم صهیونیستی علیه مردم مظلوم غزه صدای این ملت خاموش نشده است، چه بسا در دانشگاه‌های مطرح آمریکا و کالیفرنیا و کانادا دانشجویان باوجدانی بودند که در برابر ظلم به مردم غزه سکوت نکردند و مورد ضرب و شتم شدید توسط نیروهای امنیتی این کشور قرار گرفتند تعداد زیادی از اساتید دانشگاه‌ها و اعضای انجمن‌های علمی در آمریکا توسط پلیس دستگیر شدند این دستگیری مهر بطلانی بر حقوق بشر ایست که این کشور سردمدار آن است، سال‌هاست که آمریکا مدعی است حقوق بشر تمام و کمال در کشورش رعایت می‌شود در صورتی که بیشترین آمار جنگ و جنایت، تجاوز به حقوق زنان، ناامنی جنسی کودکان در این کشور بیداد میکند، دانشجویان آمریکایی به علت حمایت از زنان و کودکان مظلوم غزه دستگیر شدند و رو سیاهی این ماجرا بر پیشانی آمریکا حک شد.

امروز اما این دانشجویان آزادی خواه تنها نیستند و بیشتر دانشگاه‌های کشورمان ایران در حمایت از دانشجویان آمریکایی و ایضا مردم غزه، در ایران به صحنه آمدند و بار دیگر حماسه آفریدند، در استان هرمزگان نیز دانشجویان دغدغه مند از این قافله عقب نماندند و برای آزادی غزه و احقاق حقوق بشر به میدان آمدند.

ادامه در صفحه ۶

جناب آقای مهندس صفر صادقی پور

انتصاب شایسته ی حضرت تعالی به عنوان

معاونت محترم هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان

تبریک عرض نموده بی‌شک سوابق درخشان و تجارب ارزشمندجنابعالی، پشتوانه محکمی برای پیشبرد اهداف توسعه‌ای استان هرمزگان و خدمت رسانی به مردم شریف این خطه خواهد بود. امید است در سایه الطاف الهی و با تدبیر و درایت جنابعالی، شاهد شکوفایی و پیشرفت هرچه بیشتر استان هرمزگان در عرصه‌های مختلف باشیم.

شهرک حمل و نقل بندرعباس – شرکت نگین ترابران خلیج فارس



جناب آقای دکتر محمدرضا پاکروان

انتصاب شایسته ی حضرت تعالی به عنوان

معاونت محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری هرمزگان

که نشان از درایت، لیاقت و توانمندی شما دارد را صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده و رجای واثق داریم تعهد و کارآمدی‌های برجسته شما نوید بخش دستیابی هر چه بیشتر در مسیر پیشرفت و توسعه استان هرمزگان خواهد بود.

شهرک حمل و نقل بندرعباس – شرکت نگین ترابران خلیج فارس



هرمزگان در دریای اندیشه
آگهی‌های شرکت تعاونی‌های سراسر

۰۷۶ - ۳۲۲۱۳۳۲۱



ایستگاه خبر

فرماندار بشارگرد:

بهداشت و درمان اولویت اول

توسعه بشارگرد است

فرماندار شهرستان بشارگرد پس از بازدیدهای سرزده از خود در واپسین روزهای شروع بکار، توسعه زیرساخت بهداشت و درمان را اولویت اول از سه اولویت بهداشت، راه و آب بیان کرد.

به گزارش دریای اندیشه، پس از انتصاب و آغاز به کار سرپرست فرمانداری شهرستان بشارگرد و بررسی وضعیت خدمات درمانی و رسیدگی به دغدغه‌های مردمی جمشید خرمی، فرماندار بشارگرد، طی یک بازدید سرزده از بیمارستان حضرت بقیه‌الله الاعظم در شهر سردشت بازدید کرد تا روند درجریان کامل کمبودها باشد و مسیر توسعه زیرساخت درمانی در این شهرستان آغاز شود.

فرماندار شهرستان بشارگرد گفت: ارتقاء سطح خدمات پزشکی، تأمین تجهیزات مورد نیاز و همچنین تأمین نیروی انسانی و کادر پزشکی در شهرستان از اولویت اول خود برای توسعه زیرساخت‌های بهداشت و درمان قرار خواهم داد. وی تلاش‌های شبانه‌روزی کارکنان بیمارستان را ارزشمند دانست و افزود: رضایت مردم از خدمات بهداشت و درمان و شهرستان باید مورد توجه قرار گیرد و دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان نیز برای حل مشکلات و برطرف کردن کمبودها تلاش بیشتری را انجام دهد.

خرمی عنوان کرد: سلامت مردم از اولویت‌های اساسی مدیریت شهرستان بشارگرد است و برای حل مشکلات این بخش از هیچ تلاشی دریغ نخواهم کرد. فرماندار بشارگرد تصریح کرد: فصل جدیدی را در توسعه زیر ساخت‌ها در شهرستان بشارگرد رقم خواهیم زد و با حمایت‌های استاندار هرمزگان و نماینده مردم شرق هرمزگان درمجلس شورای اسلامی افق بلندی در انتظار بشارگرد خواهد بود.



واگذاری ۳۶ قطعه زمین به

جوانان واجد شرایط در روستاهای

نخل خلفان و بوجراش

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از بندرلنگه، جلسه قرعه‌کشی واگذاری اراضی مسکونی بنیاد مسکن در دو روستای نخل خلفان و بوجراش از توابع بخش شیبکوه بندرلنگه با حضور بخشدار شیبکوه، قلمانی نماینده بنیاد مسکن، و جمعی از مسئولین محلی استارت خورد. در این مراسم، ۲۶ قطعه زمین در روستای نخل خلفان و ۱۰ قطعه زمین در روستای بوجراش به جوانان واجد شرایط این دوروستا اختصاص یافت.



محکومیت سنگین برای

قاچاقچیان کالای یارانه‌ای در

بندرعباس

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان گفت: پرونده قاچاق بیش از ۷ هزار کیلوگرم کالای یارانه‌ای در بندرعباس با صدور رأی از سوی شعبه ویژه تعزیرات حکومتی مختومه و متهمان به پرداخت بیش از ۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم شدند.

به گزارش دریای اندیشه، کیومرث حسن‌پور با اشاره به صدور حکم نهایی پرونده قاچاق بیش از ۷ هزار کیلوگرم کالای یارانه‌ای در بندرعباس اظهار کرد: بر اساس مدارک موجود، اتهام متهمان محرز شناخته شد. وی در ادامه افزود: در کنار توقیف محموله قاچاق، متخلف ردیف اول به پرداخت ۳ میلیارد و ۷۷۴ میلیون ریال جزای نقدی محکوم گردید.

مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان تصریح کرد: متخلف ردیف دوم نیز به پرداخت مبلغی مشابه، معادل دو برابر ارزش کالای مکشوفه، جریمه شد.



کمر تفضی سلیمانی

امروز پیشرفته‌ترین خط تولید

کشتی کشور در ایزوایکو

مستقر است. از جذب

ورق، برش، سکشن‌سازی

تا مونتاژ نهایی، تمامی

مراحل به‌صورت مکانیزه و

سیستماتیک انجام می‌شود.

چهار سامانه به‌آب‌اندازی

شناور و حدود سه‌هزار

دیواره پهلوگیری داریم که

امکان خدمات‌دهی به هر

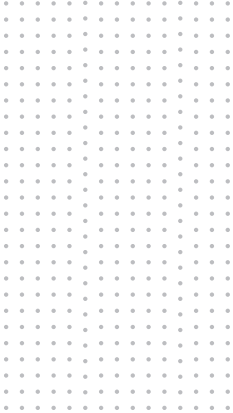
نوع شناوری را فراهم کرده

است. حتی کشتی‌های VLCC

که از بزرگ‌ترین کشتی‌های

جهان هستند در اینجا تعمیر

شده‌اند.



تحریم‌های ناعادلانه اگرچه

برای کشور مشکل‌ساز بوده

اما باعث شد ما به سطح

بالایی از توانمندی برسیم.

در غیر این‌صورت بسیاری از

کشتی‌ها و سکوها مان برای

تعمیر باید به شرکت‌های

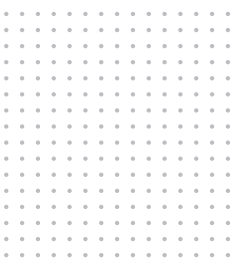
خارجی مراجعه می‌کردند

که هزینه‌های ارزی هنگفتی

داشت. حضور ایزوایکو به‌طور

مستقیم مانع از خروج این

ارزها شده است.



سعید جعفری با بیان اینکه این مجتمع امروز تنها زیرساخت دولتی کشور در صنایع فراساحل است، تصریح کرد: با رویکرد جدید دولت و توجه ویژه به توسعه دریا محور، این مسئولیت ما به سپرده شد. وزارت صمت نیز پشتیبان این برنامه است. همان‌طور که شیلات مسئول تأمین امنیت غذایی کشور در دریاهاست، ما به‌عنوان بازوی کشتی‌سازی و صنایع فراساحل، پشتوانه عملیاتی آن هستیم.

گستره فعالیت‌ها و ظرفیت‌های منحصر به‌فرد

وی با اشاره به امکانات این مجموعه گفت: مجتمع ایزوایکو در زمینی به وسعت ۱۱۰۰ هکتار مستقر است. حوزه خشک ما ۵۰۰ متر و حوزه کوچک‌تر ۳۷۵ متر طول دارد. این زیرساخت‌ها باعث شده در ساخت و تعمیر انواع شناورها، از کوچک‌ترین قایق‌ها تا غول‌های اقیانوس‌پیما، هیچ محدودیتی نداشته باشیم. تاکنون سه کشتی اقیانوس‌پیما هر یک با ظرفیت ۲۲۰۰ کانتینر ساخته‌ایم. به زودی نیز یک نفتکش با ظرفیت دو میلیون بشکه نفت وارد یارد ما خواهد شد.

مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره ایزوایکو با تأکید بر جایگاه این شرکت در صنعت کشور بیان کرد: تنها شرکتی هستیم که امکان تعمیر و بازسازی سکوها، حفاری شناور را داریم. در مجموع بیش از ۳۴۵ کشتی ساخته‌ایم، ۱۲ پروژه نفت و گاز اجرا کرده‌ایم، ۱۲ سکوی حفاری تعمیر کرده‌ایم و بالغ بر ۲۰۴۷ مورد تعمیر کشتی در کارنامه ایزوایکو ثبت شده است.

مزیت منطقه ویژه و جذب سرمایه‌گذاران

وی با اشاره به حضور ایزوایکو در منطقه ویژه اقتصادی کشتی‌سازی خاطرنشان کرد: از آنجایی که محصولات ما عمدتاً در عرصه بین‌المللی تردد دارند، استقرار در این منطقه باعث شده واردات تجهیزات، قطعات و مواد اولیه با سهولت بیشتری انجام شود. همچنین پیمانکاران ما برای جذب نیرو و خدمات آزادی عمل بیشتری دارند. فقط در سال جاری تاکنون پذیرش ۲۵ شناور در مجتمع انجام شده است.

برنامه برای ورود سرمایه‌گذاری خصوصی

جعفری از طرح‌های مشارکتی این مجتمع خبر داد و گفت: برای ورود سرمایه‌های خصوصی در اداره و بهره‌برداری بخش‌هایی از شرکت برنامه داریم. حتی پیش‌بینی شده است که با مصوبه هیئت وزیران، بتوانیم بخشی از سهام ایزوایکو را به این موضوع اختصاص دهیم.

پیشرفته‌ترین خط تولید کشتی کشور

وی با اشاره به خطوط تولید مجتمع گفت: امروز پیشرفته‌ترین خط تولید کشتی کشور در ایزوایکو مستقر است. از جذب ورق، برش، سکشن‌سازی تا مونتاژ نهایی، تمامی مراحل به‌صورت مکانیزه و سیستماتیک انجام می‌شود. چهار سامانه به‌آب‌اندازی شناور و حدود سه‌هزار دیواره پهلوگیری داریم که امکان خدمات‌دهی به هر نوع شناوری را فراهم کرده است. حتی کشتی‌های VLCC که از بزرگ‌ترین کشتی‌های جهان هستند در اینجا تعمیر شده‌اند.

پروژه‌های ملی و سهم قابل توجه در صنعت

کشور

مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره ایزوایکو در معرفی

پروژه‌های شاخص این مجموعه عنوان کرد: سکوی نفت «هنگام»، تعمیر خطوط لوله فاز ۱۶ و همچنین پروژه فاز ۱۱ میدان نفتی فروزان در پارس جنوبی بخشی از کارنامه ایزوایکو است. در مجموع حدود ۴۰ درصد از فعالیت‌های این حوزه در سطح کشور توسط ایزوایکو انجام می‌شود.

جلوگیری از خروج ارز در سایه تحریم‌ها

وی به موضوع تحریم‌ها نیز اشاره کرد و بیان داشت: تحریم‌های ناعادلانه اگرچه برای کشور مشکل‌ساز بوده اما باعث شد ما به سطح بالایی از توانمندی برسیم. در غیر این‌صورت بسیاری از کشتی‌ها و سکوها مان برای تعمیر باید به شرکت‌های خارجی مراجعه می‌کردند که هزینه‌های ارزی هنگفتی داشت. حضور ایزوایکو به‌طور مستقیم مانع از خروج این ارزها شده است.

رفع مشکلات برق و حرکت به‌سوی

انرژی‌های تجدیدپذیر

جعفری با اشاره به قطعی‌های مکرر برق در سال گذشته گفت: با هماهنگی‌ها و تدوین برنامه‌هایی در حال کاهش این مشکل هستیم. همچنین پروژه‌هایی در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر آغاز کرده‌ایم که ظرف چند ماه آینده وارد مدار می‌شود تا بخشی از برق مورد نیاز مجتمع را تأمین کند.

پیشگامی در نصب سیستم‌های

زیست‌محیطی

وی با بیان اهمیت الزامات زیست‌محیطی جهانی خاطرنشان کرد: طبق قوانین جدید سازمان جهانی دریانوردی از سپتامبر ۲۰۲۴ نصب سیستم‌های تصفیه آب توازن کشتی‌ها الزامی شده است.

این سیستم‌ها از انتقال میکروارگانیسم‌های مضر به آب‌های کشورهای دیگر جلوگیری می‌کند. برای نخستین‌بار در کشور، این سامانه‌ها در ایزوایکو نصب شده که ما را به گرگه نصاب‌های بین‌المللی این فناوری وارد کرده است.

نیروی انسانی؛ ترکیبی از تخصص و تجربه

بومی

مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره ایزوایکو در تشریح وضعیت منابع انسانی این مجتمع اظهار داشت: در صنایع دریایی، تفاوتی میان بومی و غیربومی به معنای مرسوم وجود ندارد، چراکه هر جا صنعت دریایی است، متخصصان حضور دارند. با این حال، تقریباً تمامی نیروهای ما بومی استان هستند. برخی از همکاران ایزوایکو بیش از ۲۷ سال است که در این مجتمع خدمت می‌کنند.

وی افزود: در دوره‌هایی که پروژه‌های بزرگ اجرا می‌شود تعداد نیروها افزایش می‌یابد و در دوره‌های عادی حدود ۷۰۰ نفر پرسنل ثابت داریم.

ایزوایکو؛ ستون اقتصاد دریای پاه ایران

جعفری در جمع‌بندی این نشست گفت: اقتصاد دریای پاه ۱۰ مولفه دارد؛ از ساخت و تعمیر کشتی، صنایع دفاعی دریایی، حمل‌ونقل گرفته تا شیلات و آبی‌پروری. ایزوایکو ستون اصلی این اقتصاد در کشور است. ما به سمت ساخت و تعمیر شناورهای بزرگ‌تر حرکت می‌کنیم تا علاوه بر حفظ جایگاه‌مان، به‌جای رقابت با بخش خصوصی، بازارهای کلان‌تری را پوشش دهیم.





مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش مطرح کرد:

منطقه آزاد کیش به دنبال توسعه تولید برق از انرژی خورشیدی



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به برنامه‌های توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر گفت: جزیره کیش با بیش از ۳۰۰ روز آفتابی در سال و میانگین تابش ۵٫۸ کیلووات ساعت بر متر مربع در روز، یکی از مستعدترین مناطق کشور برای توسعه نیروگاه‌های خورشیدی است که این ظرفیت را باید به خوبی مورد استفاده قرار دهیم.

به گزارش دریای اندیشه؛ محمد کبیری در پانزدهمین جلسه شورای معاونین و مدیران این سازمان، با اشاره به ظرفیت‌های منحصر به فرد جزیره در تولید انرژی پاک اعلام کرد: این پتانسیل عظیم می‌تواند تحولی در تأمین انرژی پایدار جزیره ایجاد کند.

کبیری در ادامه به برنامه‌های اجرایی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر فرایند اداری پروژه نصب پنل‌های خورشیدی روی پشت‌بام ساختمان‌های سازمانی آغاز شده است. همچنین ۱۰۰ هکتار از زمین‌های بایر جزیره

تکرار حوادث سقوط خودرو در اسکله بندرپل؛

زنگ خطری برای ایمنی مسافران و زیرساخت‌ها

بار دیگر حادثه سقوط خودرو به دریا در اسکله بندرپل رخ داد؛ این بار یک دستگاه پژو پارس که سرنشینان آن از شهروندان سوزای قشم بودند، به دریا سقوط کرد.

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از بندرخمیر؛ در تازه‌ترین حادثه از سلسله حوادث مشابه، یک دستگاه پژو پارس متعلق به شهروندان سوزا از جزیره قشم، هنگام تردد در اسکله بندرپل دچار سانحه شد و به دریا سقوط کرد. خوشبختانه راننده و سرنشینان خودرو توانستند پیش از غرق شدن کامل، خود را نجات دهند؛ اما خودرو در آب فرو رفت و خسارت سنگینی به مالک وارد شد. این حادثه تنها یک مورد مجزا نیست، بلکه در سال‌های اخیر چندین سانحه مشابه در همین اسکله به وقوع پیوسته است؛ اتفاقاتی که نشان می‌دهد این محدوده دریایی نیازمند بازنگری اساسی در استانداردها و تمهیدات ایمنی است.

ریشه‌یابی یک مشکل تکرارشونده

اسکله بندرپل به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین نقاط اتصال دریایی میان سرزمین اصلی و جزیره قشم، روزانه میزبان صدها خودرو و هزاران مسافر است. با وجود این حجم بالای تردد، زیرساخت‌های ایمنی اسکله متناسب با این میزان استفاده توسعه نیافته‌اند. نبود موانع فیزیکی کافی در لبه اسکله، کمبود علائم هشداردهنده، ضعف در مدیریت ترافیک خودروها و کمبود نظارت در ساعات پرتردد، از جمله عواملی هستند که وقوع چنین حوادثی را محتمل‌تر می‌سازند. علاوه بر این، برخی کارشناسان به مشکلات فنی اسکله مانند ناهموازی سطح تردد، لغزندگی ناشی از رطوبت و جلبک‌های دریایی اشاره می‌کنند که می‌تواند موجب از دست رفتن کنترل خودروها شود.

تبعات نادیده گرفتن ایمنی

تکرار این حوادث نه تنها برای رانندگان و سرنشینان خودروها خطر جانی و مالی دارد، بلکه وجهه گردشگری و اعتماد عمومی به زیرساخت‌های بندری منطقه را نیز خدشه‌دار می‌کند. در صورت بی‌توجهی به این هشدارها، احتمال بروز حوادثی با خسارات جبران‌ناپذیر، شامل آسیب‌دیدگی شدید یا حتی فوت مسافران، افزایش می‌یابد.

برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی با ظرفیت ۱۱۰ مگا وات در نظر گرفته شده است. وی در این بخش با قهردانی از همکاری پایگاه پدافند هوایی کیش در این زمینه خاطرنشان کرد: در پی واگذاری ۶۰ هکتار زمین برای نصب پنل‌های خورشیدی توسط این پایگاه، این نهاد نقش مؤثری در پیشبرد اهداف دستیابی به انرژی‌های پاک ایفا کرده که شایسته تقدیر است.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش خاطرنشان کرد: این برنامه‌ها علاوه بر تأمین انرژی پایدار و کاهش هزینه‌ها، به عنوان بخشی از راهبرد پدافند غیرعامل جزیره نیز محسوب می‌شود که امنیت انرژی کیش را به طور چشمگیری ارتقا خواهد داد.

کبیری با اعلام آمار بی‌سابقه سرمایه‌گذاری از ابتدای آذر ماه ۱۴۰۳ اظهار داشت: این حجم از سرمایه‌گذاری که در قالب ۱۵ قرارداد با مبلغ ۶۹ هزار میلیارد ریال و حجم سرمایه‌گذاری ۳۸۱ هزار میلیارد ریال محقق شده، نشانه‌ای روشن از بازگشت اعتماد به کیش است. اما این تازه آغاز راه است و نظارت مستمر من بر عملکرد تمامی واحدها در قبال این اعتماد ادامه خواهد داشت. نظم در کار و پاسخگویی به موقع، رمز موفقیت ما در جلب رضایت سرمایه‌گذاران است، بوی ادامه داد: حفظ و صیانت از این اعتماد بازگشته، وظیفه سنگینی است که بر عهده تمامی معاونت‌ها و شرکت‌های تابعه سازمان می‌باشد. این امانت الهی را باید با تمام توان نگهداری کنیم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به جلسه سازنده با علی مدنی‌زاده، وزیر امور اقتصادی و دارایی افزود: با حمایت‌های وزیر محترم امور اقتصادی و دارایی، شاهد شتاب بی‌سابقه‌ای در رشد کیش هستیم. اما باید بدانیم که این موفقیت‌ها زمانی پایدار خواهد ماند که همه ما در تمامی سطوح سازمانی، از مدیران ارشد تا کارشناسان، مسئولیت خود در قبال سرمایه‌گذاران را به خوبی انجام دهیم.

کبیری با بیان این که وزیر امور اقتصادی و دارایی در این نشست بر ضرورت توجه ویژه به توسعه اقتصاد دیجیتال تأکید کرد و خواستار فراهم‌سازی زیرساخت‌های لازم برای استقرار شرکت‌های فناوری و دانش‌بنیان در کیش شد؛ افزود: تحقق چشم‌انداز کیش به‌عنوان منطقه‌ای نوآور و هوشمند، نیازمند عزم جدی در این حوزه است و سازمان منطقه آزاد کیش این مسیر را با قدرت ادامه خواهد داد.

گزارش اختصاصی



متخصصان ایمنی و حمل‌ونقل دریایی بارها توصیه کرده‌اند که نصب گاردریل‌ها و موانع ایمنی مناسب، بهبود سیستم روشنایی، اجرای مدیریت هوشمند ترافیک در محدوده اسکله و افزایش آگاهی رانندگان می‌تواند از تکرار این سوانح جلوگیری کند.

انتظار می‌رود سازمان‌ها و دستگاه‌های متولی به این هشدارها توجه ویژه داشته باشند و در سریع‌ترین زمان ممکن اقدامات پیشگیرانه لازم را در دستور کار قرار دهند؛ چراکه امنیت مسافران و رانندگان، مقدم بر هر مسئله‌ای است.

حضور فرماندار جدید بندرخمیر در محل حادثه

پس از وقوع این حادثه، مراد زرهی، فرماندار جدید شهرستان بندرخمیر، به همراه اسماعیل جیبا معاون عمرانی فرماندار، از اسکله بندرپل بازدید کردند و ابعاد حادثه را مورد بررسی قرار دادند.

این بازدید، نخستین حضور میدانی فرماندار جدید بندرخمیر پس از معارفه رسمی او به شمار می‌رود.

ایستگاه خبر



مدیرعامل جدید پالایشگاه ستاره خلیج فارس منصوب شد

وحید قانع‌فرد با حکم رییس هیات مدیره پالایشگاه ستاره خلیج فارس به عنوان مدیرعامل جدید این پالایشگاه منصوب شد. به گزارش دریای اندیشه ، وحید قانع‌فرد پیش از این به عنوان معاون برنامه‌ریزی و قائم مقام مدیرعامل پالایشگاه نفت ستاره خلیج فارس و مدیر مهندسی این شرکت مشغول به کار بوده است و تجارب ارزشمندی نیز در واحدهای ایزومر ایزوسپون و فرآیندهای پالایشگاه دارد و همچنین به عنوان مشاور مهندسی در پتروپالایش‌های مهر خلیج فارس، پروژه تنگین مکران و نیز پروژه ارتقای کیفی نفت کوره پالایشگاه بندرعباس فعالیت داشته است. قانع‌فرد ۳۷ ساله دارای مدرک کارشناسی در رشته مهندسی بهره‌برداری از دانشگاه صنعتی نفت اهواز و کارشناس ارشد مهندسی شیمی از دانشگاه شهید باهنر کرمان است.

توسعه زیرساخت‌های جاده‌ای اولویت منطقه آزاد قشم

معاون عمرانی سازمان منطقه آزاد قشم از پیشرفت پروژه راه‌سازی بزرگراه مرکزی این جزیره خبر داد و گفت: این محور ۲۵ کیلومتری که از فرودگاه بین‌المللی آغاز شده و تا منطقه گیاهدان امتداد می‌یابد، به عنوان یکی از شریان‌های اصلی ارتباطی جزیره، نقش مؤثری در بهبود حمل‌ونقل، توسعه روستاهای این مسیر و تقویت گردشگری خواهد داشت.

به گزارش دریای اندیشه ، سید فخرالدین هاشمی با اشاره به تقسیم این پروژه به سه قطعه اجرایی افزود: قطعه نخست این مسیر از فرودگاه تا محدوده سه راهی دیرستان به بهره‌برداری رسیده و هم‌اکنون مورد استفاده قرار دارد. وی ادامه داد: برای قطعه دوم، که از محدوده سه راهی دیرستان تا رملکان ادامه دارد، قرارداد تکمیل عملیات آسفالت و سایر بخش‌های اجرایی اخیراً منعقد شده و طبق برنامه‌ریزی صورت‌گرفته، در بازه زمانی یک‌ساله به بهره‌برداری خواهد رسید.

عضو موظف هیات‌مدیره و معاون عمرانی سازمان منطقه آزاد قشم توضیح داد: عملیات خاکی قطعه سوم از رملکان تا گیاهدان به طول پنج کیلومتر، توسط شرکت ساحل‌سازان در حال انجام است و طبق زمان‌بندی، تا پایان سال جاری به پایان خواهد رسید. پس از اتمام عملیات خاکی، اجرای مراحل بعدی پروژه از طریق برگزاری مناقصه عمومی در دستور کار قرار دارد.

هاشمی با تأکید بر اهمیت این مسیر در توسعه جنوب و مرکز جزیره اضافه کرد: امیدواریم با پیش‌بینی اعتبار این پروژه در بودجه سال ۱۴۰۵، شاهد بهره‌برداری کامل از بزرگراه مرکزی قشم در سال آینده باشیم. این مسیر علاوه بر بهبود دسترسی ساکنان روستاهای مسیر، ظرفیت بالایی در تسهیل تردد گردشگران و رونق اقتصادی جزیره خواهد داشت.

جزیره قشم به عنوان بزرگ‌ترین جزیره ایران، با پهنه‌ای گسترده از سکونتگاه‌های شهری و روستایی، همواره نیازمند شبکه‌ای منسجم و کارآمد از راه‌های ارتباطی بوده است.

توسعه جاده‌های قشم در سال‌های اخیر به عنوان یکی از اولویت‌های زیرساختی سازمان منطقه آزاد، نقشی کلیدی در تسهیل تردد، افزایش ایمنی مسیرها و کاهش زمان سفر بین نقاط مختلف جزیره ایفا کرده است.

اتصال روستاهای جنوبی و مرکزی به یکدیگر و به مراکز شهری، علاوه بر خدمت‌رسانی بهتر به ساکنان، بستر مناسبی برای رونق گردشگری، سرمایه‌گذاری بخش خصوصی و توسعه متوازن جزیره فراهم کرده است.



ایستگاه خبر

رقابت ۴۶۸ داوطلب از کیش در
روز نخست آزمون سراسری

نماینده تام‌الاختیار سازمان سنجش در کیش، گفت: ۴۶۸ داوطلب آزمون سراسری از کیش، با یکدیگر رقابت می‌کنند.

به گزارش دریای اندیشه ، فیروزه دهقان، گفت: نوبت دوم آزمون سراسری با حضور ۵۰۷ داوطلب در پنج گروه آزمایشی، در پردیس بین الملل کیش دانشگاه تهران برگزار شد.وی افزود: در گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی ۱۳۷ نفر، علوم انسانی ۵۷ نفر از رقابت خود را آغاز کردند و ۲۰۶ نفر در گروه‌های هنر و ۶۸ داوطلب نیز در گروه آزمایشی زبان‌های خارجی عصر امروز با یکدیگر رقابت کردند.نماینده تام‌الاختیار سازمان سنجش در کیش، ادامه داد: ۱۲۱ داوطلب در گروه آزمایشی علوم تجربی نیز روز دوم در آزمون شرکت کردند.

۵۱۲ داوطلب سیریکى در کنکور
رقابت کردند

رئیس اداره آموزش و پرورش سیریک از برگزاری مرحله دوم کنکور سراسری خبر داد و گفت: ۵۱۲ داوطلب در این آزمون رقابت کردند.

به گزارش دریای اندیشه ، محمد ترکمانی نیائی اظهار داشت: تمام امکانات و ظرفیت‌های شهرستان برای برگزاری مطلوب مرحله دوم کنکور سراسری به‌کار گرفته شد. وی با بیان اینکه، با همکاری فرمانداری، نیروی انتظامی، شبکه بهداشت و سایر دستگاه‌های اجرایی، فضای مناسب برای برگزاری آزمون در روزهای تعیین‌شده در سیریک مهیا شد.

دریا، سک شعر

گزینش اشعار: یعقوب سهوزاده / کارشناس ادبیات

اشعار اختصاصی دریای اندیشه

مادر

۱

پینه دستانش

سرخط روزنامه‌های دنیا

گل کم می آوردند

گلفروشی ها

۲

خبر می پخت زنی!

تا کرانه‌ها می‌رفت بویش

کفش خورشید

استوار ... کوه/

کشیده می‌شد تا تشت خون.

۳

شهریور نفس‌هایت، آرزویی

می‌گذشت از رویای خورشید

آخرین پروانه،

کویر تنهایی را

تقسیم می‌کرد با ستارگان.

شاعر : مهناز ولی‌زاده

۱

در گرمسیر نگاهت

خیمه زده ست

چادری از کودکانه هایم

تا حلاوت واژه ها

در سپیدی صبح

به غزل بنشیند

۲

منتظر دوست دارم

از چراغ سبز چشمانت

می مانم

تا از اولین دور برگردان

دورت بگردم!

۳

تو آسمانم بودی

امان از دوست داشتنت

زمینم را هم

محاصره کردی

ای نزدیکترین دور

شاعر : پریزاد محمدی



برخورد با مشکلات انضباطی در کلاس درس

کهنه‌حسین حسینی پور

مدیر دبستان اتحاد- ناحیه یک بندرعباس

حفظ نظم در یک کلاس درس، برای موفقیت یادگیرندگان و معلمان ضروری است. یک کلاس پر سر و صدا، سرکش و فاقد نظم و انضباط در ارتقای سطح دانش و یادگیری موثر دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. توسعه‌ی مهارت‌های مدیریت کلاس درس، کلید حفظ محیطی محترمانه و مثبت برای یادگیری است. کمی مهارت و برنامه‌ریزی و همچنین همراه کردن دانش‌آموزان با انتظارات معلم و فهم عواقب اقدامات خود، در افزایش دامنه توجه و مشارکت کلی در کلاس تأثیرگذار خواهد بود.

البته در نظر داشته باشید که نظم و انضباط لزوماً به این معنا نیست که دانش‌آموزان ساکت بنشینند و به سخنان معلم گوش دهند، بلکه به معنای مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی و شناخت و اجرای قوانین است. حذف عوامل حواس‌پرتی، رابطه‌ی موثر میان معلم و دانش‌آموزان و رفتار متصفانه و محکم معلم‌ها، همه از عواملی هستند که دانش‌آموزان را قادر می‌سازند تا بر درس در حال ارائه تمرکز کنند. معمولاً معلم‌های تازه‌کار، مشکلات انضباطی بیشتری با دانش‌آموزان کلاس خود دارند، اما این موضوع برخی از مربیان کهنه‌کار را نیز به چالش می‌کشد. مدیریت خوب کلاس درس همراه با یک برنامه‌ی انضباطی موثر کمک می‌کند تا رفتار بد را به حداقل برسانید تا کل کلاس بتواند بر یادگیری متمرکز شود.

قوانین کلاس درس باید به راحتی قابل درک و مدیریت باشند. باید اطمینان حاصل کرد که تعداد قوانین آنقدر زیاد نباشد که دانش‌آموزان نتوانند به طور مداوم از آن‌ها پیروی کنند.

محکم بودن در عین انصاف، برای مدیریت مؤثر کلاس ضروری است. اگر یک روز بی‌انضباطی‌ها را نادیده بگیرید و روز دیگر سخت با آن‌ها برخورد کنید، دانش‌آموزان شما را جدی نخواهند گرفت. احترامات را از دست خواهید داد و احتمالاً مشکلات انضباطی بیشتر خواهد شد. اگر در نحوه‌ی اجرای قوانین ناعادلانه رفتار کنید، دانش‌آموزان از شما رنجیده

خواهند شد.

بی‌انضباطی‌ها را با پاسخ‌هایی درخور برطرف کنید. به عبارت دیگر، به بی‌انضباطی‌ها بیش از حد ارزش و اهمیت ندهید. به عنوان مثال، اگر دو دانش‌آموز در کلاس به صحبت ادامه می‌دهند، درس خود را متوقف نکنید تا سر آن‌ها فریاد بزنید. در عوض، به سادگی نام دانش‌آموزان را بگویید و تذکر شفاهی بدهید. همچنین می‌توانید از یکی از آن‌ها سؤال برسید تا تمرکزشان به درس برگردد.

انضباط با شما آغاز می‌شود. هر سال تحصیلی را با نگرش مثبت و انتظارات بالا شروع کنید. این به ایجاد یک محیط یادگیری مثبت کمک می‌کند. اگر پیش‌داوری شما این باشد که دانش‌آموزان شما رفتار نادرستی خواهند داشت، احتمالاً همین‌طور خواهد شد. هر روز کاملاً آماده سر کلاس حاضر شوید. کاهش زمان بیکاری دانش‌آموزان به حفظ نظم کمک می‌کند.

روی ایجاد آرامش در زمان انتقال بین دروس و زنگ‌های مختلف کار کنید. بسیاری از مشکلات انضباطی در زمان انتقال از درسی به درس دیگر رخ می‌دهد. چون معلم معمولاً مشغول به ثبت تکالیف یا آماده‌سازی لوازم برای درس بعدی است و کلاس شلوغ می‌شود. سعی کنید با آماده‌سازی این موارد از پیش، با سرعت بیشتری مراحل را طی کنید.

● در قبال مشکلات انضباطی پیش‌کنشگر باشید

به دانش‌آموزان خود هنگام ورود به کلاس توجه کنید و به دنبال نشانه‌های اختلاف باشید. به عنوان مثال، اگر قبل از شروع کلاس متوجه بحث داغی شدید، به آن رسیدگی کنید. یعنی قبل از شروع درس، چند لحظه به دانش‌آموزان فرصت دهید تا مسئله را بین خود حل کنند. در صورت لزوم آن‌ها را از هم جدا کنید و سعی کنید موافقت آن‌ها را جلب کنید که حداقل در طول کلاس شما، موضوع را کنار بگذارند. یک برنامه‌ی انضباطی شفاف ارائه کنید که باید به طور مداوم از آن پیروی کرد تا قوانین آن بر رفتار دانش‌آموزان حاکم باشد. بسته به شدت یک تخلف، باید یک یا دو هشدار قبل از تنبیه رسمی ارائه شود. برنامه‌ی

پیش‌فعالی در دختران

کهنه‌فرشته قاسمی گوربندی

آموزگار ناحیه یک بندرعباس

دختران متفاوت از پسران رشد می‌کنند. این تفاوت ها فقط به چگونگی رشد بدنی آن ها مرتبط نیست بلکه می توان آن را در نحوه رشد و نمو مغز دختران مشاهده کرد.

این تفاوت های رشدی کار تشخیص پیش‌فعالی در دختران را دشوار می کند و این رفتار ها می توانند در فعالیت های روزمره دختران اختلال ایجاد کنند و این موضوع باعث می شود دختران از دریافت کمکی که باعث بهبود زندگی آنها می شود محروم شوند . تخمینی که زده شده بین ۵۰ تا ۷۵ درصد پیش‌فعالی در دختران تشخیص داده نمی شوند.

یکی از رایج ترین علائم پیش‌فعالی ، فعال بودن بیش از حد دختران و بی قراری و ناتوانی در آرام نشستن می باشد.

● رفتار های زیر ممکن است نشان دهنده پیش‌فعالی در دختران باشد :

- ۱- همیشه صحبت می کنند حتی وقتی والدین یا معلمش از آن ها می خواهند که ادامه ندهند.
- ۲- گریه ی مکرر حتی از نا امیدی های کوچک
- ۳- مشکل توجه کردن
- ۴- خیال پردازی مکرر
- ۵- مکالمات یا فعالیت های دوستانشان را به طور مدام قطع می کنند
- ۶- دانستن اتاق خواب
- ۷- میز یا کیف نامرتب

● آیا پیش‌فعالی میتواند به مشکلات دیگری منجر شود؟
اگر پیش‌فعالی تشخیص داده نشود عملکرد دختران جوان در موقعیت های روزمره را دشوار می کند. اگر دختران این رفتار را در درون خود



شما باید به راحتی قابل پیگیری باشد و کمترین اختلال را در کلاس شما ایجاد کند. مثلاً تخلف اول: تذکر لفظی؛ تخلف دوم: جلسه با معلم پس از پایان زنگ و سومین تخلف: ارجاع به دفتر مدرسه.

آموزش قوانین کلاس به دانش‌آموزان می‌تواند چالش برانگیز باشد.

در مواقع مناسب از شوخ طبعی برای گذر از موقعیت‌های حساس استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر به دانش‌آموزان خود گفتید صفحه‌ی ۵۱ را در کتاب خود باز کنند، اما سه دانش‌آموز آنقدر مشغول صحبت با یکدیگر بودند که صدای شما را نشنیدند، در برابر فریاد زدن مقاومت کنید. لبخند بزنید، نام آن‌ها را بگویید و بعد با آرامش و خنده بگویید: «لطفاً صبر کنید، من هم می‌خواهم آخر ماجرا را بدانم. اما الان مجبورم درس بدهم.» با به کار گیری این روش، هم منظور خود را می‌رسانید و هم از بروز تنش جلوگیری می‌کنید.

اگر دانش‌آموزی با شما وارد جدال کلامی شد، خونسردی خود را حفظ کنید و در اسرع وقت او را از موقعیت دور کنید. با شاگردان خود وارد مسابقه‌ی فریاد زدن نشوید. و بقیه‌ی کلاس را وارد این موقعیت نکنید. برای دریافت اطلاعات جزئی برای مواجهه‌ی صحیح با چنین موقعیت‌هایی مقاله‌ی «مدیریت رفتارهای بی ادبانه در کلاس درس» را بخوانید.

وقتی دانش‌آموزی به طور مشهودی برآشفته می‌شود، باید محیط امنی را برای سایر دانش‌آموزان فراهم کنید. تا حد امکان آرام باشید؛ رفتار شما گاهی اوقات می‌تواند اوضاع را بدتر کند. شما باید برنامه‌ای برای مقابله با خشونت داشته باشید که در اوایل سال با دانش‌آموزان درباره‌ی آن صحبت کرده باشید. باید از پیش دانش‌آموزانی تعیین شده باشند که از آن‌ها بخواهید از مسئولین دیگر مدرسه کمک بگیرید. اگر تصور می‌کنید ممکن است دانش‌آموزان کلاس آسیب ببینند، آن‌ها را به کلاس دیگری بفرستید.

مهمتر از همه‌ی این موارد، موارد انضباطی را در پایان روز رها کنید. مسائل مربوط به مدیریت کلاس و بی‌انضباطی‌ها باید در مدرسه رها شوند تا قبل از بازگشت به روز دیگری برای تدریس، وقت کافی برای شارژ مجدد داشته باشید.



نگه دارند و خود را سرزنش کنند ممکن است کار دشوارتر شود و این حالت آن ها را به نا امیدی سوق دهد و همچنین ممکن است افت نمرات یا عدم توانایی در مدیریت روابط دوستانه و عزت نفس اورا پایین آورد و مشکلات بزرگتری مثل افسردگی-اضطراب و اختلالات بلع مرتبط شود .

مطالعات نشان داده که پیش‌فعالی در دختران همراه با عدم تمرکز بوده و امروز جمع زیادی از دختران در همه جای دنیا به این بیماری مبتلا هستند. این تفکر با بالا رفتن سن ، پیش‌فعالی درمان یا بهبود می باید کاملاً اشتباه است و تا بزرگسالی با دختران همراه است. امروزه ۹ درصد از دختران مبتلا به پیش‌فعالی هستند و این آمار در پسران تا دوبرابر افزایش پیدا می کند به همین دلیل است که خیلی از مردم فکر می کنند که پیش‌فعالی در دختران وجود ندارد و این اختلال یک اختلال پسرانه است البته اختلال در دختران با نشانه های اخلال در پسران تفاوت دارد.

اگر کودک شما مبتلا به پیش‌فعالی است تشخیص صحیح می تواند شانس او را برای نمرات بهتر و سلامت روان بهتر و روابط شخصی بهبود ببخشد.

اما ترکیبی صحیح از روش های درمانی می تواند به کودک شما کمک کند تا زندگی شاد ، سالم و پرباری داشته باشد .

آگهی های شرکت تعاونی های سراسر

هرمزگان در دریای اندیشه

۰۷۶-۳۲۲۱۳۳۲۱

گلایه ورزشکاران و خانواده سوارکاری بندرعباس از تعطیلی تنها باشگاه سوارکاری



جمعی از ورزشکاران، خانواده‌ها، و علاقه‌مندان به ورزش سوارکاری، با نگرانی عمیق از احتمال تعطیلی تنها باشگاه سوارکاری شهرستان بندرعباس بیانیه ای صادر کردند.

تست آمادگی جسمانی لیگ برتر فوتبال کشور؛

داور جوان هرمزگانی مجوز قضاوت لیگ برتر را گرفت

داور جوان و آینده دار فوتسال استان هرمزگان تست آمادگی جسمانی لیگ برتر فوتسال باشگاه های کشور را با موفقیت به پایان برد.

به گزارش دریای اندیشه ، محمدرضا علی پور داور جوان و آینده دار فوتسال استان هرمزگان موفق شد تست آمادگی جسمانی مسابقات لیگ برتر فوتسال کشور را به میزبانی استان تهران با موفقیت به پایان برد.وی متولد هشتم مردادماه ۱۳۷۵ است و از سال ۹۸ به مسابقات کشوری معرفی شد. علپور از سال ۹۹ به لیگ دسته اول دعوت شد

دختران قرآن‌آموز در رقابت ورزشی درخشیدند

مرحله پایانی سومین دوره مسابقات ورزشی خواهران مکتبخانه‌های بندرخمیر با معرفی برترین‌ها به کار خود پایان داد.

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از بندرخمیر؛ مرحله پایانی سومین دوره مسابقات ورزشی خواهران مکتبخانه‌های شهرستان بندرخمیر ویژه قرآن‌آموزان کلاس‌های سوم تا ششم ابتدایی، به میزبانی روستای چاه صحرای برگزار شد.

به گزارش دریای اندیشه، جمعی از ورزشکاران، خانواده‌ها، و علاقه‌مندان به ورزش سوارکاری، با نگرانی عمیق از احتمال تعطیلی تنها باشگاه سوارکاری شهرستان بندرعباس بیانیه ای صادر کردند.متن این بیانیه بدین شرح است:ما جمعی از ورزشکاران، خانواده‌ها، و علاقه‌مندان به ورزش سوارکاری، با نگرانی عمیق از احتمال تعطیلی تنها باشگاه سوارکاری شهرستان بندرعباس (باشگاه خلیج فارس)، موارد زیر را به اطلاع افکار عمومی، مسئولان، و اصحاب رسانه می‌رسانیم:باشگاه سوارکاری خلیج فارس از سال ۱۳۹۴ با هزینه شخصی راماندازی و اداره شده و بدون هیچگونه حمایت مالی دولتی تا امروز مأمَن ورزشکاران، اسب‌ها، و خانواده‌هایی بوده که در مسیر سالم‌سازی اوقات فراغت جوانان کوشیده‌اند.

این باشگاه، با وجود تمام دشواری‌ها، بارها در مسابقات ملی برای استان هرمزگان افتخارآفرینی کرده و صدای ورزشکاران جنوب کشور در رشته‌ای اصیل و پرازش بوده است.اکنون با هشدارها و تهدیدهای رسمی از سوی اداره ورزش مبنی بر تخلیه ملک مواجه هستیم؛ در حالی که هیچ فضای جایگزینی برای نگهداری اسب‌ها و ادامه فعالیت ورزشی معرفی نشده است.

ما از مسئولان می‌خواهیم پیش از هر تصمیمی، به نقش اجتماعی، ورزشی و فرهنگی این باشگاه توجه داشته باشند و به جای تعطیلی و برخورد سلبی، مسیر حمایت و توسعه را در پیش بگیرند.سوارکاری، میراث فرهنگی و دینی ماست؛ نه تهدید، بلکه فرصت است.

محمد رضا علپور تاکنون موفق شده است قضاوت های مختلفی از رده های سنی تا لیگ یک داشته باشد و از مهم ترین قضاوت های ایشان می توان به قضاوت فینال مسابقات لیگ برتر استان سال های متوالی، فینال هفته پایانی لیگ یک بزرگسالان کشور ، پلی اف برای صعود به لیگ برتر سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰، فینال لیگ یک نوجوانان کشور سال ۱۳۹۹- ۱۴۰۰ و فینال لیگ یک نوجوانان کشور سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ را قضاوت کند.

وی که جوانترین داور لیگ یک سال ۱۴۰۲ بوده است باید فردا پنجشنبه ۲۶ تیرماه در دوره دانش افزایی پیش فصل داوران لیگ برتر فوتسال که با تدریس علیرضا سهرابی و وحید عرض پیمّا به صورت وینبار برگزار می شود شرکت نماید.

در این دوره تمام داورانی که می توانند فصل جدید لیگ برتر فوتسال را قضاوت کنند حضور دارند تا جدیدترین قوانین دآوری برای آن ها توسط مدرسان بازآموزی شود.

نفر اول: شیلا روشن‌زاده / کرمران

نفر دوم: فاطمه نژاد / لشتگان بالا

نفر سوم: فرنوش آغال / چاه صحرای

نفر چهارم: فاطمه سروازاد / پل گل کن

نفر پنجم: یسنا کوهزاد / کنارستان

برندگان مسابقه طناب‌کشی:

تیم اول: مکتب خانه کنخ

تیم دوم: مکتب خانه پل گل کن

در پایان، معاونت قرآنی بندرخمیر از غلامی، مسئول واحد قرآنی چاه صحرای، و معلمین و تلاش این مکتب خانه به‌خاطر میزبانی شایسته و همکاری صمیمانه تقدیر و تشکر کرد.

خبر اختصاصی



هفت تیم یک رویا؛

رقابت برای فتح جام در قلب
کهورستان

به گزارش خبرنگار دریای اندیشه از بندرخمیر؛ نخستین دوره لیگ فوتبال بخش کهورستان با انجام مراسم قرعه‌کشی و سیدبندی رسماً آغاز شد و برنامه کامل مسابقات این دوره نیز اعلام گردید. در این دوره از رقابت‌ها، هفت تیم محلی شامل تیم‌های «کشاورز کنارستان»، «کشاورز چاماخور»، «توحید نیمه‌کار»، «اتحاد دالان دشت»، «ستاره جوان کهورستان»، «دهیاری برکه نو» و «اتحاد نیمه‌کار» حضور دارند و برای قهرمانی این دوره تلاش خواهند کرد.

بازی افتتاحیه:

توحید نیمه‌کار _ ستاره جوان کهورستان

سایر بازی‌ها:

کشاورز کنارستان _ کشاورز چاماخور

توحید نیمه‌کار _ اتحاد دالان دشت

دهیاری برکه نو _ اتحاد نیمه‌کار

اتحاد نیمه‌کار _ کشاورز چاماخور

دهیاری برکه نو _ کشاورز کنارستان

اتحاد دالان دشت _ ستاره جوان کهورستان

تاریخ و ساعت دقیق برگزاری مسابقات به‌زودی اعلام خواهد شد.

این لیگ با هدف توسعه فوتبال در بخش کهورستان، ایجاد شور و نشاط اجتماعی در میان جوانان منطقه و شناسایی استعدادهای فوتبالی برگزار می‌شود.

مسئولیت برگزاری این رقابت‌ها بر عهده هیأت فوتبال بخش کهورستان است.

برگزاری مسابقات ورزشی در سطح بخش ها و روستاها منجر به افزایش نشاط عمومی می‌شود از این رو انتظار است مسئولین نیز در توسعه زیرساخت‌های ورزش روستایی همت داشته باشند.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی (۱۴۰۴/۵)

وزارت ورزش و جوانان
اداره کل استان هرمزگان

اداره کل ورزش و جوانان استان هرمزگان در نظر دارد مناقصه ی ذیل را از طریق مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی انجام نماید لذا شرکتهای متقاضی میتوانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۰۴ به مدت ۷روز به سامانه ستاد الکترونیکی دولت مراجعه نمایند. ضمنا هزینه نشر آگهی بر عهده برنده مناقصات میباشد. تلفن ۳۳۳۳۱۵۲۳ در ساعات اداری پاسخگوی متقاضیان می باشد.

ردیف	عنوان پروژه	مترمربع	برآورد فهرست بها ۱۴۰۳ به ریال	میزان ضمانتنامه به ریال
۱	خرید و حمل و نصب چمن مصنوعی زمین فوتبال صلخ قشم	۷۰۷۲	۷۷,۷۹۲,۰۰۰,۰۰۰	۳,۸۸۹,۶۰۰,۰۰۰
۲	خرید و نصب و حمل چمن مصنوعی زمین فوتبال بندرخمیر	۷۴۸۸	۷۴,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۷۴۴,۰۰۰,۰۰۰
۳	خرید و نصب و حمل چمن مصنوعی زمین فوتبال دولاب قشم	۷۰۷۲	۷۰,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۳۶,۰۰۰,۰۰۰
۴	خرید و نصب و حمل چمن مصنوعی زمین فوتبال گزیر بندرلنگه	۷۰۷۲	۷۰,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۳۶,۰۰۰,۰۰۰
۵	خرید و نصب و حمل چمن مصنوعی روستاهای دوکل پهن- پرکان آل موسی-پل گلکنی-تیبشان-جیحون بندرخمیر و دفاری قشم	۴۸۰۰	۵۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	خرید و نصب و حمل چمن مصنوعی روستاهای برغنی طارم-علی آباد طارم-نظام آباد فارغان-رزدر کوهشاه حاجی آباد و کوران فین -سغ سیاهو-خرسین سیاهو-پروژک فین-محمودکلاهی بندرعباس	۷۲۰۰	۷۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰

*تبصره: تاریخ فروش از ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۰۴ تاریخ تحویل ۱۴۰۴/۰۵/۲۶

افتتاح پاکات ۱۴۰۴/۰۵/۲۷

اداره کل ورزش وجوانان استان هرمزگان

۱۹۶۵۲۱۵

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

نوبت اول

وزارت نیرو
شرکت پهنسی آب و فاضلاب کشور
(مادر تخصصی)



شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید .

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

موضوع مناقصه : تجهیز چاهک و اجرای خط انتقال و شبکه توزیع روستای تچک از مجتمع سهران
مبلغ بر آورد اولیه: مبلغ کل ۰,۸۷۹,۶۰۰,۶۵,۹۴۰ ریال (ششصدو پنج میلیاردو نهصدو چهل میلیون و هشتصدو هفتادو نه هزارو ششصد ریال)

مدت اعتبار: ۸ ماه

((از اعتبار طرح های تملک دارایی های سرمایه ای از محل اعتبارات مجتمع های روستایی - مجتمع سهران کد ۰۶۰۳۰۳۰۱۵۰ به صورت ۷۰ درصد نقد ۳۰ درصد اسنادخزانه یا اوراق مرابحه))

مبلغ تضمین شرکت در فرایندارجاع کار: ۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۳۰۳ریال (سه میلیارد و سیصد میلیون) ریال

رتبه ورشته مورد نظر: حداقل رتبه ۵ رشته آب

مبلغ خرید اسناد: ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب سپهر ۰۳۰۳۴۹۹۹۰۰۲۰۱ بانک صادرات شعبه گلشهر جهت فروش اسناد مناقصه

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه:ساعت ۱۲ تاریخ ۱۴۰۴,۰۴,۲۸ تا ساعت ۱۲ تاریخ ۱۴۰۴,۰۵,۰۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۴,۰۵,۱۸

زمان بازگشایی پاکت های کیفی: ساعت ۱۲:۱۰ مورخ ۱۴۰۴,۰۵,۱۸

زمان بازگشایی پاکت های مالی: ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۴,۰۵,۱۹

پیشنهادهات واصله پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران و احراز حداقل امتیاز لازم (۷۰٪) بازگشایی خواهد گردید.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف آدرس : بندرعباس - بلوار ناصر - جنب بیمارستان شریعتی - شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان (امور قراردادها) تلفن ۸۷-۸۶-۵۸۲-۳۳۳۵۰ می باشد.

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان



سیاست

رویدادهای سیاسی استان

سال بیست و سوم شماره ۲۳۴۰
شنبه ۲۸ تیر ماه ۱۴۰۴

دریای
اندیشه



مردم از اختلاف‌ها خسته و به دنبال کارآمدی هستند

معاون امور توسعه روستایی و مناطق محروم رئیس‌جمهور گفت: اگر رفتار حاکمیت به نحوی باشد که قومیت‌های مختلف احساس کنند منافع‌شان در کشور تأمین می‌شود امکان هر نوع تجزیه‌ای به یک خواب تبدیل می‌شود، مردم امروز از درگیری‌های سیاسی خسته و به دنبال کارآمدی هستند. عبدالکریم حسین‌زاده افزود: اگر عملکرد دولت را در جنگ نگاه کنید، از همه ما درخشان‌تر عملکرد شخص رئیس‌جمهور بود که با تمام وجود در بین مردم حاضر شد.



وفاق می‌تواند بازدارندگی جدی برای کشور داشته باشد

دبیر کل جمعیت ایثارگران گفت: معتمد وفاق می‌تواند بازدارندگی جدی داشته باشد برای اینکه جنگ‌های بعدی انجام نشود و یا حتی اگر کسی دیوانگی کرد و حمله کرد با شکست مفتضحانه‌ای عقب برود. محمدجواد عامری شهبابی افزود: وفاق میان مردم مهم است اما عداوت می‌تواند از آن سو استفاده کنند، ممکن است فردی که مسئولیت بر عهده دارد و نتوانسته در انجام وظایفش دین خود را به مردم ادا کند، از وفاق سو استفاده کند.



برای حفظ وفاق باید در رفتارهایمان تغییر ایجاد کنیم

رئیس‌جمهور گفت: باید برای حفظ وفاق و همدلی که بین مردم و دولت ایجاد شده است، در رفتارهایمان تغییر ایجاد کنیم. مسعود پزشکیان اظهارداشت: اصلی‌ترین نقش را در این مدت مردم داشتند و لذا باید از نقش‌آفرینی جدی و مؤثر مردم و تشکل‌های مردم‌نهاد و همه بخش‌های خصوصی و مردمی دیگر قدردانی کرد؛ مدیران و مسئولان همه بخش‌ها مکلف هستند که همه تلاش خود را برای حل مشکلات مردم به کار بگیرند.

ایستگاه خبر

وحدت و بصیرت سلاح مقابله با جنگ ترکیبی دشمن

نشست بصیرتی با حضور طلاب ، پیشکسوتان و مسئولین در شهرستان رودان برگزار شد. مسئول نمایندگی ولی‌فقیه در سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان، با بررسی جنگ ۱۲ روزه، بر نقش کلیدی رهبری و وحدت امت اسلامی در خنثیسازی توطئه های دشمن تأکید کردند.

به گزارش دریای اندیشه ، نشست بصیرتی جهاد تبیین با حضور طلاب، پیشکسوتان ،مسئولین و خواهران در رودان برگزار شد. در این مراسم که با هدف تبیین ابعاد مختلف جنگ تحمیلی ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی علیه جمهوری اسلامی ایران برگزار گردید، سخنرانان بر نقش محوری رهبری در هدایت جبهه مقاومت و حفظ وحدت ملی تأکید کردند. حجت‌الاسلام موسی پولادی، مسئول نمایندگی ولی‌فقیه در سپاه امام سجاد(ع) هرمزگان، در این نشست با اشاره به دستاوردهای مهم این نبرد، خاطرنشان کرد: دشمن با جنگ روانی و شناختی درصدد تضعیف ایمان و انسجام ملت ایران است، اما بصیرت و آگاهی مردم، توطئه‌های آنان را خنثی خواهد کرد.وی همچنین به نقش بسیجیان در جهاد تبیین و روشنگری اشاره کرد و افزود: بسیج با حضور در عرصه‌های فرهنگی و رسانه‌ای، باید حقایق را به‌ویژه در مورد تهاجم دشمن به‌وسیله ابزارهای بی‌حجابی و جنگ نرم، برای نسل جوان تبیین کند.در پایان این مراسم، بر لزوم مقابله هوشمندانه با جنگ شناختی دشمن و تقویت بنیان‌های اعتقادی جامعه تأکید شد.



خروج اتباع غیر مجاز خواست مردم است

سخنگوی دولت ، خروج اتباع غیرمجاز را خواست مردم عنوان کرد و گفت: با توجه به اینکه حجم زیادی از اقتصاد ما با یارانه است، طبیعتاً در راستای ساماندهی اقتصاد، موضوع ساماندهی اتباع غیرمجاز امر مهم تلقی می‌شود.

فاطمه مهاجرانی گفت: در جلسه گزارشی از عملکرد دولت در ایام دفاع مقدس ۱۲ روزه ارائه شد. همچنین گزارشی از سفر خود به یوسنی و انتقال پیام رئیس‌جمهور در سالروز نسل‌کشی سریریتا ارائه داد.

وی با بیان اینکه وزیر کشور گزارش‌هایی درباره خروج اتباع خارجی و تأثیرات آن در اقتصاد کشور ارائه داد،گفت: این موضوع مهمی است که هم خواست مردم است و هم با توجه به اینکه حجم زیادی از اقتصاد ما با یارانه در حوزه‌هایی مثل انرژی و نان اداره می‌شود، در راستای ساماندهی اقتصادی موضوع ساماندهی اتباع مهم است.

سخنگوی دولت در ادامه درباره برخی مصوبات امروز دولت گفت: بخشودگی کامل مالیات و عوارض ارزش افزوده شرکت‌های هواپیمایی برای سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲، تأمین مالی برای توسعه اقتصاد رقومی و دانش بنیان، ایمن‌سازی بیمارستان الزهرا اصفهان با اختصاص اعتبار از سوی سازمان برنامه و بودجه برای رفع مشکلات ایمنی این بیمارستان از جمله مصوبات امروز دولت بود. مهاجرانی اظهار کرد: در ادامه بنیاد شهید و امور ایثارگران گزارشی از وضعیت ایثارگران ارائه داد. طبق این گزارش، دولت پس از پایان جنگ، یکی از وظایف مهم خود را کمک به ایثارگرانی می‌داند که در این مسیر کمترین آسیب را ببینند.

مهاجرانی افزود: وزیر علوم نیز بابت تسریع در فرآیند پذیرش فرزندان شاهد و ایثارگر در کنکور مورد تشکر قرار گرفت.وی درباره شهدای دفاع مقدس ۱۲ روزه گفت: تعداد شهدای دفاع مقدس تا کنون ۱۰۶۲ نفر اعلام شده که ۱۴۰ نفر از آن‌ها زنان و کودکان هستند.سخنگوی دولت گفت: حدود ۵۸۰۰ مجروح، که اکثر آن‌ها مرخص شده‌اند و حدوداً ۱۴۰ نفر همچنان بستری هستند. ۳۲ خانواده دو شهیدی، ۱۷ خانواده سه شهیدی، ۷ خانواده چهارشهیدی، ۳ خانواده پنج شهیدی و یک خانواده هشت شهیدی داریم که این آمار نشان می‌دهد که رژیم صهیونیستی با هدف قرار دادن مردم ایران، جنگ را علیه مردم کشورمان به راه انداخت.

ادامه از صفحه یک

صدایی که آشکار تر می شود

گاهی اوقات جنگ میان کشور ها برای بسیاری از افراد ناراحت کننده است و از عملکرد کشور ها در قبال یکدیگر اوقات بقیه مردم مکر می شود برای مثال در جنگ میان روسیه و اوکراین بسیاری از ملت ها به خصوص کشور های مسلمان متاثر شدند و کشور ها را به حفظ آرامش و خویشن‌داری توصیه کردند، ما مردم عادی نیز از این جنگ بسیار متاثر شدیم، جنگ به طور کل نه تنها سودی ندارد بلکه تماماً ضرر است، ضرر های جانی، زیر ساختی،نا امنی، نبود آب و غذای کافی و هزاران هزار مشکل دیگر که هر کدام معلول علتی به نام جنگ هستند، قریب به یک قرن است که قلب هر مسلمان با وجدانی از مظلومیت بی انتها مردمی بی پناهی که از سرزمین خود رانده شدند از درد می سوزد، جنگ غزه جنگی تمام عیار نسبت به زنان و کودکان و انسانیت است، امروز دیگر جنگ غزه مشاجره عادی بین دو کشور نیست بلکه دعوا سر خاک است دعوا سر سرزمین مادری است که عده ای زورگو و نامشروع به دنبال تسخیر سر زمین فلسطین هستند، قسم به آیه والتین و قسم به شاخه های زیتون این سرزمین به دست دلاورمردان مقاوم فلسطین آزاد می شود، دقت کنید که صاحب خانه هیچ وقت فرار نمی کند و حتی اگر خانه اش خراب شود روی خرابه ها جایی پیدا می کند و می نشیند، خیلی وقت ها دلمان از غربت مسلمین در نبود امام زمانمان سخت می گیرد و با خود می گویم اگر او بود هیچ کس جرئت نداشت نگاه بد به مسلمانان بیندازد غربت مظلومان غزه روزی پایان می یابد و جنگ بزودی تمام می شود غاصبان از

نوبت دوم

« آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره مناقصه ۰۰۰۰۰۰۱۰۹۴۲۱۰۴۰۲۰۰ »



شهرداری تخت در نظر دارد پروژه خرید و اجرای قیر پاشی و آسفالت کوچه های تعاون ۱ و ۳ وخیابان شهید محمد غیبی و کوچه ورزش ۱- شهر تخت به شرح جدول ذیل و از محل منابع اعتبار تملک دارایی ها سرمایه ای بودجه۱۴۰۳ و همچنین منابع داخلی شهرداری تخت را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدینوسیله از پیمانکارانی که حداقل دارای رتبه ۵ راه و باند و دارای صلاحیت می باشند دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۱ لغایت ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۴ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند . (دانلود اسناد از سایت ستاد ایران) آخرین مهلت ارائه پیشنهاد (بارگذاری در سامانه ستاد)ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۴ میباشد.

ردیف	شرح عملیات	واحد	مقدار
۱	خرید و اجرای قیر پاشی و آسفالت کوچه های تعاون ۱ و ۳، خیابان شهید محمد غیبی و کوچه ورزش ۱- شهرتخت	متر مربع	۷۱۴۶

سایر شرایط مناقصه:

- برآورد اولیه پروژه موضوع مناقصه به مبلغ ۳۲,۰۴۶,۶۰۶,۵۳۸ ریال طبق فهرست بها واحد پایه رشته راه و باند سال۱۴۰۴ می باشد.

- برنده مناقصه موظف به پرداخت ۱۰٪ کل مبلغ پیمان ازطریق ارائه ضمانتنامه بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۲۰۲۴۸۷۴۶۷۴ سپرده شهرداری تخت در بانک ملت بابت حسن انجام تعهدات پیمان قبل ازانعقاد قرارداد میباشد.

- پیشنهاد دهندگان باید رعایت قانونی منع مداخله کارمندان دولت را بنمایند .

- شهرداری درردیاقبول هریک ازپیشنهادها مجاز یا مختار است.

شهرداری تخت ودستگاه مناقصه گذارحق رد یک یا کلیه پیشنهادها را حسب رای برنده مناقصه تا قبل ازانعقادپیمان وهمچنین حق هر گونه تغییرات واصلاح شرایط وغیره را تا قبل ازبازگشایی پاکت های پیشنهادی وحق ابطال در هرزمان تاقبل ازانعقادپیمان را بدون هرگونه قید وشرط،برای خودمحفوظ میدارد ومنتقاضی باتحویل پیشنهادخود،این حق را برای شهرداری ودستگاه مناقصه گذار پذیرفته ولذاحق هرگونه اعتراض را ازخودسلب می نماید. -هزینه درج آگهی در روزنامه و سامانه ستاد برعهده برنده مناقصه می باشد.

کلیه اسنادومدارک وپاکت ارائه شده به پیمانکارمیبایست به مهر و امضاء صاحبان امضاء مجاز رسیده باشد.

درصورتیکه شخص حقیقی وحقوقی برنده مناقصه گردد میبایست ظرف مدت یک هفته ازن تاریخ ابلاغ جهت انعقادقراردادمراجعه نماید درغیراینصورت برنده مناقصه نفر دوم انتخاب می گرددو ازحضور نفر اول درمعاملات بعدی این شهرداری جلوگیری بعمل خواهدآمد. دستورالعمل تکمیل اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد، ثبت نام در سامانه سامانه تدارکات

الکترونیکی دولت (ستاد)به نشانیWWW.Setadiran.ir و دریافت گواهی امضای الکترونیکی

صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است

کلیه پیشنهاد دهندگان می بایست اسناد مناقصه و پیشنهاد خود را به شرح زیر در پاکت (ب) و (ج) برروی سامانه ستاد بارگذاری نمایند.

محتویات پاکت ب: ارائه سابقه کار مرتبط در زمینه موضوع مناقصه به همراه مستندات الزامی است .

تصویر اساسنامه به همراه کپی آگهی آخرین تغییرات سهامداران و اعضاء هیئت مدیره شرکت و دارندگان امضا مجاز برای شرکتها و موسسات (اشخاص حقوقی) و کپی کارت ملی و یا شناسنامه برای اشخاص حقیقی.

کلیه اسناد مناقصه حاضر(برآورد- شرح خدمات- فرم خوداظهاری) ممهور به مهر شرکت و امضاء دارندگان امضاء مجاز برای اشخاص حقوقی و امضاء برای اشخاص حقیقی .

محتویات پاکت ج : برگ تکمیل شده پیشنهاد قیمت ،به امضاء تعهدآور (امضا کنندگان مجاز) و ممهور به مهر شرکت برای اشخاص حقوقی و امضاء و اثر انگشت برای اشخاص حقیقی .مبلغ پیشنهادی می بایستی به عدد و حروف تکمیل گردد. در صورتیکه مبلغ درج شده به عدد و حروف با یکدیگر مغایرت داشته باشد مبلغ به حروف معتبر است .پیشنهاد قیمت می بایستی بدون قید و شرط، عیب و نقص، قلم خوردگی، اصلاح مجدد، خدشه و بدون لاک گیری منظور شود. در غیراین صورت پیشنهاد مذکور مردود و عیناً به پیشنهاد دهنده مسترد میگردد.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

شهرداری تخت



کرد و افزود: این سرمایه همچون جواهری گرانبهاست.اگر هر فردی در هر جایگاهی با هر گفتمان یا منش به آن آسیب بزند مسئول است.برعکس، اگر کسی در جهت افزایش این سرمایه اجتماعی تلاش کند باید حمایت شود. وی گفت: همه ما باید آسیب شناسی کنیم که کدام بخش از عملکردمان باعث افزایش یا کاهش سرمایه اجتماعی شده است.این سرمایه باید مبنای سنجش درست یا نادرست بودن اقدامات ما باشد.فرصت خدمت، محدود و زودگذر است.باید قدر لحظه ها را دانست و با نیت خالص در راه خدمتگزاری به مردم گام برداشت.

●چرخش مدیریتی لازمه پویایی نظام اجرایی کشور

امین آزادی معاون سابق سیاسی و امنیتی فرمانداری بستک در مراسم توزیع خود با اشاره به آغاز مسئولیتش از آبان ماه ۱۴۰۱ و همزمانی آن با ناآرامی‌های اجتماعی اظهار داشت: در آن ایام شرایط خاصی بر کشور حاکم بود و نگاه ما در شورای تامین این بود که جوانانی که تحت تاثیر فضای ملتهب قرار گرفتند سرمایه های همین کشورند.تلاش کردیم کمترین آسیب به آنها وارد شود و با کمترین هزینه به آغوش جامعه بازگردند. وی با بیان اینکه چرخش مدیران از الزامات یک سیستم سالم و پویا است افزود: همواره گفته ام فرمانده باید خود سربازش را انتخاب کنداز این رو، تغییرات مدیریتی را با آغوش باز می پذیرم و معتقدم این تحولات باعث ایجاد انگیزه و امید در جامعه خواهد شد.

جابر محققى معاون سابق عمرانی فرمانداری بستک نیز گفت: چهار سال و هفت ماه و پانزده روز در سمت معاون عمرانی شهرستان فعالیت داشتم که زمان طولانی برای یک دوره مدیریت محسوب می شود.در این مدت با سه دولت و استاندار مختلف و با فرماندارانی با سلايق گوناگون همکاری داشتم. هر یک از این تاملات، تجربه ای ارزشمند برای من بود که همگی آنها را پاس می‌دارم.

وی افزود: در این مدت با همراهی شورای تامین و مدیران اجرایی، تلاش کردیم جلسات شورای اداری خروجی های موثر و اجرایی داشته باشد.بخشداران و شهرداران نیز همدلانه کنار ما ایستادند.اگرچه در بسیاری موارد سخت گیر بودم و گاهی دوستان را اذیت کردم اما نیت من همواره خدمت خالصانه به مردم بود.از همه آن عزیزان که با صبوری همکاری کردند، صمیمانه تشکر می‌کنم..

●همه ما در مسئولیت‌ها عهده‌دار امانتی سنگین هستیم

در ادامه صلاح الدین رفیعی زاد معاون جدید عمرانی فرمانداری بستک که پیش از این به مدت ۱۱ سال بخشدار جناح بود بر رسالت دولت وفاق و رویکرد جدید مدیریت استان تاکید کرد و اظهار داشت: منشور اخلاقی دولت چهاردهم مسیر حرکتمان را در تعامل با مردم و تکریم همه اقشار مشخص کرده است. توصیه موکد مدیران ارشد استان نیز بر حفظ سرمایه های اجتماعی، شنیدن صایای مردم و حرکت در مسیر عدالت، توسعه و امیدآفرینی است.

وی همچنین به حمایت ستادهای مردمی دولت در شهرستان و استان اشاره کرد و گفت: پیشرو بودن مردم بستک در همراهی با دولت، پشتوانه ای برای برنامه ریزی های آتی ما خواهد بود.همه ما در این مسئولیت ها عهده‌دار امانتی سنگین هستیم.امیدوارم در مسیر خدمت صادقانه و توسعه همه جانبه گام های موثری برداریم.

●به دنبال ارتقاء شاخص های سیاسی، امنیتی و اجتماعی در سطح شهرستان بستک هستیم

عبدالله بورنگی معاون جدید سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری بستک گفت: امروز با افتخار به عنوان یک سرباز در مسیر اهداف انقلاب و رهنمودهای مقام معظم رهبری، خدمت را آغاز می‌کنم.وی با بیان اینکه سه حوزه اصلی فعالیت وی شامل سیاست، امنیت و امور اجتماعی خواهد بود افزود: در دوره مسئولیتم تلاش خواهم کرد با همکاری دستگاه های اجرایی، نیروهای نظامی، انتظامی و امنیتی، برنامه ریزی دقیقی برای ارتقاء شاخص های سیاسی، امنیتی و اجتماعی در سطح شهرستان داشته باشیم.بورنگی خاطر نشان کرد: خود را متعهد به اجرای سیاست های دولت وفاق ملی می‌دانم و امیدوارم با تکیه بر سه اصل بنیادین حاکمیت قانون، پاکدستی در عمل و خدمت صادقانه به مردم، امانت‌دار شایسته ای برای این مسئولیت باشم.

حمید قسوریان نیز که به عنوان بخشدار جدید بخش جناح منصوب شده بود گفت: با تجربه ای نزدیک به ۲۵ سال و نگاهی عملیاتی‌تر، به میدان آمده‌ام.از آن شور جوانی عبور کرده‌ام و اکنون بیشتر از هر چیز به تحقق وعده‌ها و تاثیر واقعی بر زندگی مردم فکر می‌کنیم.

وی افزود: کار من پشت میز نمی‌گذرد.به مردم قولی نمی‌دهم مگر آنکه بتوانم به آن عمل کنم.از مسئولان نیز انتظار دارم همین رویکرد را داشته باشند.

معاونین جدید فرمانداری بستک و بخشدار جناح

معارفه شدند

کجه‌شهاب زمانی

در مراسم تکریم و معارفه معاونین فرمانداری بستک، امین آزادی به جای ارائه گزارش عملکرد خود به مردم، طوماری از تقدیر و تشکر را برای مسئولین آماده کرده بود و جابر محققى نیز با احساسی کردن فضا، از نماینده غرب هرمزگان تمجید کرد.

به گزارش اختصاصی خبرنگار دریای اندیشه از بستک، مراسم تکریم و معارفه معاونین فرمانداری بستک و بخشدار جناح همزمان با چهارمین جلسه شورای اداری شهرستان بستک در سال ۱۴۰۴ با حضور مدیرکل سیاسی و مدیرکل امنیتی استانداری هرمزگان برگزار شد.با گذشت نزدیک به یک سال از فعالیت دولت چهاردهم و پس از چند مرحله انتصابات استانی، سرانجام در سومین دور تغییرات مدیریتی استان هرمزگان، شهرستان بستک نیز دستخوش تغییرات شد.تغییراتی که از سوی برخی فعالان و شهروندان، بیشتر به جایجایی صندلی‌ها تعبیر شده تا یک تغییر واقعی.در این انتصابات، امین آزادی معاون سابق سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری بستک که حدود ۳ سال در این جایگاه حضور داشت، جای خود را به فردی داد که پیش‌تر در سمت بخشدار تجربه کسب کرده و اکنون وارد سطحی بالاتر از مدیریت منطقه شده است.همچنین جابر محققى معاون سابق عمرانی فرمانداری نیز پس از حدود ۵ سال حضور، از این سمت کنار رفت و بخشدار دیگری جای او را گرفت.

این تغییرات در حالی رخ می‌دهد که این دو حوزه، مدت هاست در کم تحرکی و انفعال به سر می‌برد. پست هایی که می‌توانست پیشران توسعه و هماهنگ کننده فعالیت های اجرایی باشد و نقش کلیدی در حل مشکلات، جذب منابع و تقویت مشارکت مردمی داشته باشد، اما در پاسخ هایی کلی، تکراری و بی ثمر غرق بود که منجر به تغییر محسوس نیز نشد.اما پیشینه دو فردی که اکنون در این مسئولیت ها منصوب شده اند نکته ای قابل تامل در این تغییرات است.آنها سالها تجربه اجرایی داشته اند و با ساز و کار مسائل شهرستان آشنایی کامل دارند.همین موضوع، انتظارات را به شدت بالا برده است چراکه مردم دیگر تحمل تکرار دوران بی عملی و گزارش های کاغذی را ندارند.البته نباید فراموش کرد که صرف انتصاب مدیر جدید یا حتی داشتن سابقه و شناخت، به تنهایی کفایت نمی‌کند بلکه مهمتر از آن، عملکرد، شجاعت در تصمیم گیری و پیگیری مطالبات مردمی است.تجربه نشان داده اعتماد مردم با کار واقعی به دست می‌آید نه با پست و عناوین.قطعا اگر مدیران به جای نشستن پشت میز، در میدان کار و در میان مردم حاضر شوند نتیجه ای متفاوت رقم خواهد خورد، نتیجه ای که تا پیش از این مشاهده نشد.

●هیچ شائی بالاتر از خدمت به مردم نیست

حجت الاسلام والمسلمین حسین جهانگیری امام جمعه شهرستان بستک در این آیین گفت: خدا را شاکریم بابت نعمت های فراوانی که به ما ارزانی داشته، به ویژه نعمت بزرگ جمهوری اسلامی و نظام ولایی.نظامی که به واسطه آن، عزت به ملت ما بازگشت و اجازه داد تا مردم به معنای واقعی در سرنوشت و اداره کشور خود مشارکت داشته باشند.

وی افزود: مردم ایران به واسطه حضور موثر و اعتماد به نظام، همواره در میدان ایستاده اند و از کشورشان دفاع کرده اند.نمونه آن را در جنگ ۱۲ روزه اخیر دیدیم که حضور و پشتیبانی مردم از نظام، برای دوست و دشمن کاملا مشهود بود.امام جمعه بستک با اشاره به فرصت های مدیریتی در نظام جمهوری اسلامی گفت: مسئولیت ها در این نظام، فرصتی برای خدمت است.خدمت به ملتی فهیم، وفادار و صاحب نظام.مردم صاحبان اصلی این کشورند و هیچکس نباید فراموش کند که در این کشور، همه چیز به رای و اراده مردم متکی است.همان طور که مقام معظم رهبری نیز بارها فرموده‌اند، هیچ شائی بالاتر از خدمت بلکه نوکری برای مردم متصور نیست.وی اظهار کرد: سال‌ها بود که به این جلسات، فقط جلسه معارفه می‌گفتند، اما مدتی است

حجت الاسلام والمسلمین

جهانگیری: جمهوری اسلامی

برای نیروهای خود هزینه

می‌کند و باید تلاش کرد

این هزینه ها به بار بنشینند.

اگر به جای بی توجهی و

سهل انگاری از ظرفیت

نیروها استفاده صحیح شود

نیروسازی خواهیم داشت

اما اگر غفلت کنیم منجر به

نیروسوزی خواهد شد.هنر ما

در نظام باید تولید و تربیت

نیروی انسانی توانمند باشد تا

سطح خدمت رسانی افزایش

یابد.

که عنوان تکریم نیز به آن اضافه شده که اقدامی شایسته و حساب شده است.تکریم کسانی که در دوره ای مسئولیت داشتند نشان از قدردانی از زحمات آن‌ها دارد؛ این مسئولیت ها با سختی و رقت‌وآمدهای زیادی همراه است و این دو عزیز تلاش کردند تا وظایف خود را به انجام برسانند.

حجت الاسلام والمسلمین جهانگیری افزود: افرادی که به جایگاه های جدید منصوب شده اند باید بدانند که این مسئولیت ها فرصتی ارزشمند است که باید آن را غنیمت دانست.غنیمتی که حفظ و استفاده درست از آن، لازمه اش شناخت قدر آن و تلاش خالصانه برای خدمت است.

وی خاطرنشان کرد: جمهوری اسلامی برای نیروهای خود هزینه می‌کند و باید تلاش کرد این هزینه ها به بار بنشیند.اگر به جای بی توجهی و سهل انگاری از ظرفیت نیروها استفاده صحیح شود نیروسازی خواهیم داشت اما اگر غفلت کنیم منجر به نیروسوزی خواهد شد.هنر ما در نظام باید تولید و تربیت نیروی انسانی توانمند باشد تا سطح خدمت رسانی افزایش یابد.

●باید با نگاهی خالصانه و فارغ از جناح بندی های سیاسی به مردم خدمت کرد

حمید جهانگیری مدیرکل سیاسی و انتخابات استانداری هرمزگان در این مراسم گفت: بنده برای نخستین بار به شهرستان بستک آمده ام اما همواره از مردم این دیار به نیکی یاد شده است؛ مردمی شریف، مهمان نواز، زحمتکش و پیشرو در همه صحنه ها خصوصاً در انتخابات.

وی افزود: مردم ما سرمایه عظیمی هستند.دشمن تصور می‌کرد با شلیک چند موشک می‌تواند افکار عمومی را تحریک کند اما با تدابیر رهبری و بصیرت مردم، پشیمان شدندما باید قدردان این مردم باشیم.

جهانگیری خطاب به مدیران شهرستان تاکید کرد:امروز بیش از هر زمان دیگری باید با نگاهی خالصانه و فارغ از جناح بندی های سیاسی به مردم خدمت کرد.مدیر موفق کسی است که حتی منتقد خود را نیز محترم بشمارد و بی طرفانه به درخواست ها رسیدگی کند.مردم نباید از درب اداره ناامید بازگردند.باید با احترام پاسخ‌شان را بدهیم حتی اگر کارشان انجام نشود توجیه‌شان کنیم.

وی با بیان اینکه خدمت به مردم وظیفه ای الهی و انقلابی است افزود: اگر امروز به مردم پاسخگو نباشیم فردا پاسخی برای وجدان‌مان نخواهیم داشت.ما از بیت‌المال حقوق می‌گیریم و باید خادم مردم باشیم نه ارباب آنها.

مدیرکل سیاسی استانداری هرمزگان همچنین با اشاره به وضعیت اقتصادی کشور، بر استفاده حداکثری از ظرفیت های منطقه ای برای توسعه شهرستان تاکید کرد و گفت: نباید فقط منتظر دولت بود، بخش خصوصی باید حمایت شود.اگر سرمایه گذاری وارد شهرستان شد باید با استقبال و پهن کردن فرش قرمز از او حمایت کرد.جذب سرمایه گذار یعنی گام بلند در مسیر کاهش بیکاری.

وی توجه ویژه به جوانان، ایجاد اشتغال، فراهم کردن زمینه ازدواج و مسکن را از اولویت های جدی برشمرد و افزود: باید به نخبگان و تحصیل کرده‌های بومی میدان داد.استفاده از نیروهای بومی باید اولویت باشد همان‌طور که تاکید استاندار هرمزگان نیز همین است.

●تغییرات مدیریتی بر اساس تخصص گرای،

شایسته سالاری و توجه به اقوام و مذاهب ادامه خواهد داشت

جهانگیری در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تحول در ساختار مدیریتی استان گفت: تغییرات در بدنه مدیریتی طبیعی و خواسته مردم است.تا امروز حدود ۵۰ انتصاب در سطح استانداری، فرمانداران، معاونان و بخشداران انجام شده و این روند با نگاه تخصص گرایی، شایسته سالاری و همچنین توجه به اقوام و مذاهب ادامه خواهد داشت.

او از انتصاب یکی از معاونان استاندار از اهل سنت برای نخستین بار بعد از انقلاب اسلامی خبر داد و آن را گامی در راستای عدالت و انسجام ملی توصیف کرد.همچنین با بیان اینکه در برخی شهرستان ها هنوز از بانوان در مدیریت ها استفاده نشده، گفت: خانم ها توانمند هستند و نباید از ظرفیت آن‌ها غافل شد.در شهرستان هایی که تاکنون از بانوان استفاده نشده بود برای نخستین بار شاهد انتصاب معاون سیاسی فرماندار زن هم بودیم.

مدیرکل سیاسی استانداری هرمزگان در پایان با تاکید بر لزوم همکاری تمامی مدیران دستگاه های اجرایی با بخشداران و فرمانداران گفت: کار تمام شدنی نیست و تا روزی که در مسئولیت هستیم باید تلاش کنیم،هر کسی به اندازه مسئولیت و توانش باید برای مردم قدم بردارد.همراهی و مشارکت مردم ضامن موفقیت ماست.اگر مردم نباشند هیچ جایگاهی نداریم. امیدوارم با وحدت و همدلی، بستک را به جایگاهی درخور شأن مردمش برسانیم.

●باید از سرمایه اجتماعی ایجاد شده حراست شود

در ادامه این جلسه فرزاد ابراهیمی مدیرکل امنیتی و انتظامی استانداری هرمزگان در سخنانی صریح به اهمیت مردم محوری در حکمرانی و امنیت اشاره کرد.

وی با اشاره به تحولات اخیر در کشور و نقش مردم در دفاع از نظام گفت: در جریان جنگ ۱۲ روزه اخیر، دشمنان با تصور خام خود برنامه ریزی کرده بودند تا ساختار نظام جمهوری اسلامی را دچار فروپاشی کنند.اما مردم با حضور آگاهانه و هوشمندانه خود، یک تودهنی تاریخی به آنان زدند.این واکنش ملت باعث شکست راهبردی دشمن شد و یک سرمایه اجتماعی عظیم برای کشور به ارمغان آورد.

وی ادامه داد: اگر میلیاردها دلار هزینه می‌کردیم، نمی‌توانستیم چنین سرمایه اجتماعی عظیمی را تولید کنیم.این نعمت را باید همچون گوهر ارزشمند پاس داشت و آن را در مسیر انسجام و توسعه ملی به کار گرفت.

مدیرکل امنیتی استانداری هرمزگان با اشاره به تغییر رویکردهای نظری در حوزه امنیت گفت: در نظریه های نوین امنیتی، مؤلفه های امنیت تغییر کرده‌اند.دیگر ابزار صرف یا ساختارهای سنتی پاسخگو نیست.امروز امنیت واقعی در گرو اعتماد عمومی، مشارکت مردمی و سرمایه اجتماعی است.

وی تصریح کرد: وظیفه ما در هر جایگاه و مسئولیتی که هستیم خدمت خالصانه به مردم است.هیچ چیز مهم‌تر از حفظ و تقویت اعتماد عمومی نیست.اگر مردم در صحنه باشند، امنیت و اقتدار ملی تضمین می‌شود.اگر نباشند، هیچ چیز قطعی نیست.

ابراهیمی سرمایه اجتماعی کنونی را یک مائده آسمانی توصیف

مبثاق نامه روزنامه نگاری

- نشریات و مطبوعات در بیان مطالب آزادند مگر آنکه مخل به مبانی اسلام یا حقوق عمومی باشند «قانون اساسی اصل ۲۴»
- هیچ مقام دولتی و غیر دولتی حق ندارد برای چاپ مطلب یا مقاله‌ای در صدد اعمال فشار بر مطبوعات بر آید و یا به سانسور و کنترل نشریات مبادرت کند.

نشانی: پندرعباس/بلوار سیدجمال الدین اسدآبادی/روبروی پاساژ طباطبائی/کوچه شهید سامپور/ساختمان بهاء/طبقه اول/ واحد یک
تلفن: ۰۲۱ ۳۳۳۲۱۳۳۲ - ۰۲۱ ۳۳۳۲۱۳۳۲ | فاکس: ۰۲۱ ۳۳۳۲۱۳۳۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
مقصومه قاسمی گوربندی
سردبیر: ملیحه قاسمی گوربندی
رتبه دوم در بین روزنامه های کشور
با ضریب کیفی ۶۸.۳
چاپ مهدوی کرمان
شمارگان: ۱۰۰۰۰

مدیر داخلی : سکینه ابراهیم پور
دبیر سرویس خبر: علی ستاری
گرافیکست : مهران شاهنده
صفحه آرایی: سکینه ابراهیم پور
خبرنگاران: مرتضی سلیمانی-علی ستاری
دبیر سرویس ورزشی: علیرضا کناری رانیز
دبیر فضای مجازی: شهاب زمانی

نمایندگان دریای اندیشه در شهرستان ها :
میناب : علی ذاکری
رودان : حامد آرادی
جاسک : عبدالمجید مرادی-علی حیدری
بندر خمیر: مرضیه ساحلی زادگان
بندر لنگه: عبدالحسین اسدیپور
ابوموسی: غلام نمکپور
بستک: شهاب زمانی

https://daryayeandisheh.ir
@darya.andishe@yahoo.com

daryae_andishe
daryaye.andisheh

۰۹۳۹ ۵۸۱ ۱۶۲۹
۰۹۳۹ ۵۸۱ ۱۶۲۹

دریای اندیشه روزنامه



شنبه ۲۸ تیرماه ۱۴۰۴ ● سال بیست و سوم ● شماره ۲۳۳۴۰



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
								*						۱
				*					*					۲
				*						*				۳
			*			*				*				۴
		*					*						*	۵
*				*			*						*	۶
				*								*		۷
					*		*		*					۸
		*								*				۹
		*				*					*		*	۱۰
*						*		*					*	۱۱
			*				*					*		۱۲
				*				*		*				۱۳
					*			*			*			۱۴
						*			*					۱۵



- ۱ - خطیب و رهبر انقلابی معروف فرانسوی - اسطوره فوتبال آرژانتین
- ۲ - بنا نهادن - دگرگون کننده - کالا
- ۳ - سنجش - تمدنی باستانی در امریکای مرکزی - نویسنده وکاتب
- ۴ - درخت تسبیح - جلد شده - چروک پوست - ضمیر اشاره
- ۵ - امتزاج آب با جسمی - بهترین وضع
- ۶ - موشک آلمانی - از حبوب آشی - برابر ومساوی
- ۷ - هزار کیلو - نام سابق ممسنی - جایزه معروف
- ۸ - گلابی - برتری ها
- ۹ - شکاف باریک - شهر اصفهان - برادر پدر
- ۱۰ - گرداگرد لب و دهان - زیر - جانوری با زهر کشنده
- ۱۱ - بدار آویخته - پرنده نجار
- ۱۲ - یازده - الفبای خوراکی - میان تهی - غریال
- ۱۳ - صحرای آزمایشات نظامی آمریکا - قلعه و حصار - سیمرغ
- ۱۴ - سرهنگ - کرگدن - اعتبار
- ۱۵ - ملی و قومی - آخرین پادشاه پیشدادی

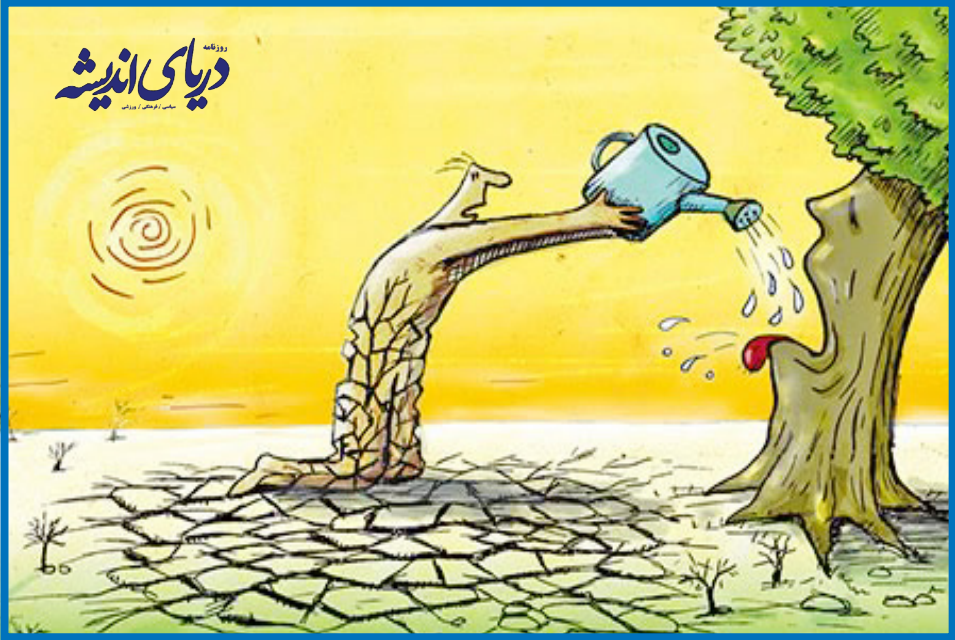


- ۱ - پرهیزکار - همنام - مجسمه لباس
- ۲ - زن نازا - شهری در استان اردبیل - برتر
- ۳ - شهری در آرژانتین - رسم کننده - الفت
- ۴ - ناامید - شهری تاریخی در استان کرمانشاه - یار میز
- ۵ - کافی - رفوزه - آشوب
- ۶ - همسایه - امپراطور دیوانه روم باستان - رودی در فرانسه
- ۷ - کشوری در مدیترانه - واجب کردن - امر به آمدن
- ۸ - پا بند - تکبر، غرور - قیمت بازاری - تمام

ساحل شگفت انگیز «دستیر» پارسیان
عکس:مهرداد صفریور دهکردی



دریای اندیشه روزنامه



تقویت دستگاه ایمنی بدن

مصرف ویتامین C مثل این است که ماشین بدون برق خود را باطری به باطری کنید؛ آبلیمو سرشار از این ویتامین است. زمانی که مضطرب می‌شوید، یکی از اولین چیزهایی که در بدن شما کاهش می‌یابد میزان ویتامین C در سبزیجات است. ایمنی بدن شماست؛ به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند در روزهای پر استرس ویتامین C بیشتری مصرف کنیم.

منبع پتاسیم

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، لیمو ترش سرشار از پتاسیم است که برای سلامت قلب، عملکرد مغز و سیستم عصبی بدن مفید است.

کمک به کاهش وزن

لیمو ترش حاوی فیبر پکتین است و به کنترل ولع هنگام غذا خوردن کمک خواهد کرد.

چقدر باید لیمو ترش مصرف کرد؟

برای افرادی که کمتر از ۸۶ کیلوگرم وزن دارند، نصف یک لیموی تازه کفایت می‌کند. آن را در یک لیوان آب بچکانید و نوش جان کنید. اگر بیشتر از ۸۶ کیلوگرم وزن دارید، نصفه دیگر لیمو را هم مصرف کنید. البته همه چیز به ذائقه شخصی شما بستگی دارد و می‌توانید آبلیموی خود را رقیق‌تر کنید.

دریای اندیشه روزنامه

خواص لیمو ترش و آبلیمو

لیمو ترش بسته‌ای پر از مواد مغذی است. آبلیمو حاوی ویتامین سی، ب، کربوکسی، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و فلوئید است. جالب است بدانید لیمو ترش بیشتر از سیب و انگور، ویتامین دارد. آنجایی که آبلیمو می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، حتماً آن را با آب رقیق کنید. پیشنهاد می‌کنیم از آب ولرم استفاده کنید. صبح بعد از بیدار شدن از خواب آبلیمو اولین چیزی باشد که میل می‌کنید و بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه صبحانه خود را نوش جان کنید. با این کار، از تمام خواص این لیمو ترش جامویی بهره‌مند خواهید شد.

کاهش عفونت‌های ویروسی

آبلیموی داغ موثرترین راه برای کاهش عفونت‌های ویروسی و کلوردهای همراه با آن است. آبلیمو دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و این عفونت‌ها را پیشه‌کن خواهد کرد.

کمک به فرایند هضم

آبلیمو نه تنها باعث فرایند هضم بهتر و سالم‌تری می‌شود، بلکه سموم (زهریه‌های) دستگاه گوارش شما را رقیق می‌کند و باعث از بین رفتن علائم سوءهاضمه، نظیر سوزش شکم، آروغ و نفخ هم می‌شود.

خنک شدن دهان

آبلیمو درد دندان و ورم لثه را از بین می‌برد. از آنجایی که سبزی یک اسید موجود در آبلیمو می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، بافاصله بعد از خوردن آن مسواک نزنید یا قبل از نوشیدن این کار را انجام دهید.

از بین بردن لکه‌های روی پوست

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آبلیمو نه تنها لکه‌های پوست را از بین می‌برد و کم می‌کند، بلکه شما را از شر چین‌وچروک‌های پوست‌تان نیز خلاص می‌کند. حتی می‌توانید از آبلیمو استفاده و زخم‌های روی پوست خود را تا حدودی محو کنید. آبلیمو خون را از سموم موجود پاکسازی و طراوت و شفافیت پوست شما را حفظ می‌کند.

انرژی‌زا بودن

با وارد شدن آبلیمو به دستگاه گوارش، سرشار از انرژی خواهید شد. آبلیمو اضطراب و افسردگی را از بین می‌برد، حتی عطر لیمو ترش آرامش‌بخش است.

پاکسازی بدن

آبلیمو با افزایش عملکرد آنزیم‌ها و تحریک کبد به دفع سموم از بدن کمک خواهد کرد.

کمک به ترک هر چه سریع‌تر کافئین

تنها کافی است به جای اینکه سر صبح قهوه بخورید، آب لیمو مصرف کنید تا ببینید چگونه معجزه خواهد کرد؛ احساس شادابی خواهید کرد و دیگر آن خستگی بد موقع بعد از ظهر به سراغ‌تان نخواهد آمد. سیستم عصبی شما به خاطر نوشیدن آبلیمو از شما تشکر خواهد کرد.

کاهش التهاب

اگر مرتب آبلیمو مصرف کنید، اسیدیت بدن شما کاهش خواهد یافت و از بروز برخی اختلالات جلوگیری خواهد کرد. آبلیمو آریک‌اسید موجود در مفاصل را از بین می‌برد؛ اسیدی که یکی از عوامل اصلی التهاب در ناحیه مفاصل است.