

امید
هفته نامه
یکشنبه ۵ آذر ۱۴۰۲ - شماره ۳۹۱ - سال نهم - ۴ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

گفت و گو با دکتر نفیسه صوری، متخصص داخلی درباره شیوع ۷۰ درصدی چاقی:

هشدار به عواقب اضافه وزن و چاقی

سلامت: این متخصص در رابطه با خطرناک ترین نوع چاقی گفت: چاقی شکمی، از خطرناک ترین نوع چاقی است، اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم ها چاقی شکمی تعریف می شود. این افراد در معرض بیماری های قلبی، عروقی، سرطان ها و دیابت قرار دارند...

شهر ۳

تیتراها

سر مقاله:

جوهره انقلاب اصلاحات است

شهر ۲

به همت شرکت گهر زمین وناحیه مقاومت بسیج سیرجان:

اجتماع بزرگ بسیجیان سیرجان

آذر ۴

معرفت:

هشدار قرآن به کم فروشان

آذر ۴

ابتلا به آنفلوآنزا در آذرماه به اوج می رسد

شهر ۲



آسیب شناسی انتخابات در سیرجان؛ از تحریمی ها تا رای های طایفه ای!

شهر ۲

بیلی چک

تعیین زردی نوزاد بدون خون گیری

فتوتراپی

درمان زردی یا دستگاه ۶ لامپ در منزل

ختنه

حلقه و جراحی

آدرس: خ ابن سینا (ساختمان سینا)

مطب دکتر فتاحی زاده ۴۲۲۲۲۲۷

رستوران پاران

کیفیت عالی قیمت مناسب
چلو کباب کوبیده ۱۰۰/۰۰۰ تومان
چلو جوجه کباب ۱۰۰/۰۰۰ تومان
زرشک پلو با مرغ و سالاد ۹۵/۰۰۰ تومان
خورشت فورمه سبزی ۹۰/۰۰۰ تومان
خورشت قیمه ۹۰/۰۰۰ تومان
عدس پلو کشمش ۸۵/۰۰۰ تومان
استانبولی با ماست ۷۵/۰۰۰ تومان

با برونج ایرانی

سفارشات انواع مجالس و مراسم پذیرفته می شود. آماده عقد قرار داد با شرکت های خصوصی و معدنی هستیم
آدرس: کمربندی ۱۰۰ متر بعد از پل دفاع مقدس - ابتدای جاده شیراز
۰۹۱۳۸۲۶۸۷۱۸
۰۹۱۳۳۴۷۵۱۲۰



حجت الاسلام مسلمی زاده، در نماز جمعه:

گفتن بسیج

به عنوان یک زیر ساخت تمدن ساز

آذر ۴



فرماندار ویژه در جلسه شورای اداری:

وظیفه مسئولان مقابله با زمین خواری است

شهر ۲



مسعود منتظری، از تجربه عوارض اینترنت:

ابتلا به وزوز گوش و فشار عصبی

شهر ۳

لوازم خانگی کهوری و موبایل حجت

با اقساط بلندمدت یکساله بدون پیش پرداخت

- بزرگترین مرکز خرید تجهیزات کامل عروس با تخفیف ویژه
- عرضه کننده انواع سیستم صوتی و تصویری
- فروش ویژه تمامی برندها گوشی موبایل و تبلت با کمترین قیمت



نشانی: سیرجان / خیابان طالقانی / نبش کوچه بازده
شماره های تماس: ۰۹۱۳۳۴۷۶۰۰۱ - ۰۹۱۳۳۴۷۱۳۳۷



آگهی فراخوان تجدید شده (نوبت دوم) شناسایی تأمین کنندگان به شماره: ۰۶/۱۴۰۲/ف

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد به منظور "تأمین سنگ آهن مگنتیتی به میزان ماهیانه حداقل سی هزار تن" اقدام به شناسایی تأمین کنندگان (اشخاص حقیقی و حقوقی) واجد شرایط نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت اخذ اسناد فراخوان (کسب اطلاع از مدارک مورد نیاز و سایر شرایط) به وبسایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را دانلود نمایند و پاکت خود را که حاوی مدارک خواسته شده جهت شناسایی تأمین کنندگان می باشد، حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۲ به نشانی دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران تحویل نمایند. شرکت در فراخوان حاضر و ارسال پاکت هیچگونه حقی جهت ارجاع کار ایجاد نمی نماید.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر



آگهی مناقصه عمومی تجدید شده شماره: ۰۳۹/۱۴۰۲/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد پروژه "استقرار نظام مدیریت خدمات فناوری اطلاعات ITIL v4" خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط و دارای گواهی شورای عالی انفورماتیک در رشته های مرتبط و با رتبه حداقل ۳ از سازمان فناوری اطلاعات واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به وب سایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین کنندگان دانلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکت ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می باشد. بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه و حضور در جلسه پرسش و پاسخ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ مقرر شده است. شایان ذکر است فرمت ضمانت نامه های مورد تهیه می بایست عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه باشد. شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

جناب آقای مهندس مجید مظفر

سرپرست محترم اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان سیرجان

تسلیم واژه کوچکیست در مقابل اندوه بزرگ شما

بدینوسیله ضایعه اسفناک درگذشت والده مکرمه تان را خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت و تعزیت عرض نموده، از درگاه احدیت برای آن مرحومه مغفوره رحمت واسعه الهی و برای شما صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

رابطه عمومی شرکت فروری مس درخشان تخت گنبد

جوهره انقلاب اصلاحات است



فرهاد فتحی زاده: جامعه ایران در سالیان اخیر شاهد اعتراضات و اغتشاشاتی بوده است که در این میان آسیب های فراوانی است. آنچه در این میان باید مورد مذاکره قرار گیرد واکنش فطری توده های مردم در قبال رویدادهای اجتماعی است. اصلاحات در جامعه ما امری لازم و ضروری است و در واقع اصلاحات، جوهره انقلاب است. اگر این جوهره را که طی زمان طولانی و به اثر فعل و انفعالات اجتماعی پدید آمده و رشد و نمو می کند را از انقلاب بگیریم، دچار ایستایی و سکون می شویم. در این باره نکات ذیل بیان می شود:

۱- هرچه جامعه ای به مدنیت نزدیک تر باشد و نهادهای مدنی و مردمی در آن شکل یافته تر باشند، تحولات بنیادین در آنها آرام تر و عقلانی تر صورت می گیرد. بنابراین آنچه که درباره اصلاحات مورد نظر است، آمادگی و اراده حاکمیت و مردم برای ایجاد تغییر و تحول است که در جوهره و ذات انقلاب اسلامی وجود دارد.

۲- آنچه در تعیین استراتژی (راهبرد) اصلاحات باید مورد توجه قرار گیرد، این است که استراتژی اصلاحات باید اول مهم از هویت ملی جامعه ما (ایران و اسلام) باشد و محط به امنیت، منافع ملی و حفظ استقلال کشور و آسیبی به آنها نزنند. همچنین اصلاح طلبان و طرفداران اصلاحات باید با پرهیز از نخیه گرایی، بلند پروازی و خودبرتربینی باب گفت و گو و مفاهمه را با عامه مردم باز کنند و فاصله میان خود و توده های مردم را از میان بردارند و چهارم به دنبال منعت طلبی، ویژه خواری و کسب قدرت، رانت و امتیاز خاصی نباشند.

۳- جنبش های درون جامعه ما از جمله جنبش اصلاح طلبی باید به نظام جمهوری اسلامی وفادار باشند و در جهت تضعیف حاکمیت و روح ناهنجاری ها نکوشند و موضع ایرانی اسلامی داشته باشند. ۷۰ درصد مردم کشور ما مسلمان هستند، با اقدامات هنجار شکنانه نمی توان به اصلاحات در جامعه موفق شد.

۴- جنبش اصلاح طلبی، حاکمیت را معادل نظام جمهوری اسلامی نمی داند، نقد مسئولان، نقد نظام تلقی نشود، انتخابات در کشور ما یکی از بهترین روش های تغییر مسئولان در نظام جمهوری اسلامی است. مردم بر رفتار و کردار حاکمان نظارت دارند.

۵- یک جنبش صرفا به مفهومی که در جامعه غرب معمول بوده است تنها حمایت طیف افراد و قشرهایی از نخبگان اداری، سیاسی و هنرمندان را جلب می کند، چنین جنبشی نمی تواند حمایت وسیع توده های مردمی را جلب کند. توجه به ماهیت جامعه یعنی ما ارزش های ملی و اسلامی می تواند رمز موفقیت جنبش های اجتماعی باشد.

۶- بنابراین عاملان اصلاحات در جامعه اسلامی باید اشخاصی باشند که چشم داشتی به ثروت و قدرت نداشته باشند و در جهت مسائل ملی و جامعه تلاش کنند. جمهوری اسلامی ثمره خون هزاران نفر است که برای اسلام، قرآن، وطن و مردم جان خود را تقدیم کرده اند و در برابر توهین، هتک حرمت، اقدام علیه آنها ساکت نمی نشینند و لذا اصلاحات در چارچوب نظام جمهوری اسلامی قابل پذیرش است.

*مدیرمسئول

آسیب شناسی انتخابات در سیرجان؛ از تحریمی ها تا رای های طایفه ای!



تحریم انتخابات شکست خورده است و شهروندان باید هوشیارتر از این ها باشند که بخوانند با خط دادن چند کانال ضد ایرانی در ماهواره، قهر سابق شان را از صندوق رای ادامه بدهند زیرا ادامه چنین قهری با وجود نداشتن ادله برای حسن و قبح چنین کاری، نامی جز لجاجت ندارد و لجاجت می تواند هزینه های گزافی در پی به مردم ایران تحمیل کند. اما می ماند فرهنگ انتخاباتی ما در دو شکل کاندیدا و رای قرار نیست در آنجا شعار بدهد و دیار تصمیم بگیرد و لابی کند. ایران یک کشتی بزرگ است. متشکل از چند قایق نیست که با سوراخ شدن یک قایق اتفاقی برای دیگر قایق ها نیفتاد. بنابراین فردی که نامزد می شود باید به از شعارزدگی از نطق های سابقا آتشین و حماسی سبک چریک های

سابق دور گزیند. نماینده باید بکوشد در تنها مرجع رسمی قانون گذاری کشور طوری گام بردارد که منافع حداکثری همه ی مردم ایران در آن دیده شده باشد. آشکار است که نامزدی که شام و نهار می دهد یا رای می خرد، نمی تواند وکیل خوبی باشد. یک چهره ی فرهیخته حتما در دادن وعده های محلی

نیز احتیاطی می کند چرا که گرچه ممکن است برای مردم حوزه انتخابی خودش جذاب باشد اما در درازمدت ضد توسعه ی پایدار است. از سوی دیگر مردمی که رای می دهند هم اگر از دسته ی طبقه متوسط شهری و دارای دغدغه های اجتماعی فرهنگی و وطنی باشند و سابق بر این از جمله ی قهرکنندگان از صندوق بوده اند، بهتر است این دور کلاه خودشان را منصفانه قاضی کنند که در نتیجه ی چنین قهری چه حاصل ایران شده است؟ یا اگر از آن دسته هستیم که به شام و نهار خود را نمک گیر می کنیم و یا طایفه ای رای می دهیم و یا رای می فروشیم یا به وعده ای

ابتلا به آنفلوآنزا در آذرماه به اوج می رسد



و ابتلا به آنفلوآنزا درصد بسیار بیشتری از کرونا دارد. وی در توضیح بیشتر بیان کرد: از حدود ۴ تا ۵ هفته قبل به تدریج موارد آنفلوآنزا در کشور افزایش یافته است البته این روند افزایشی همواره در آبان ماه و آذرماه اتفاق می افتد؛ یعنی از آبان ماه شروع شده و در آذر به اوج خود می رسد و بعد از حدود دو ماه به تدریج کاهش می یابد.

عشری افزود: طبق پیش بینی ما و آنچه که در فصل تابستان هم اعلام شد؛ انتظار داریم که افزایش موارد چند هفته زودتر شروع شود که این اتفاق هم افتاد. الان هم بسیاری از موارد سرماخوردگی که شاهد آن ها هستیم به دلیل آنفلوآنزا است. گفت که موارد ابتلا به کرونا به کمتر از ۵ درصد رسیده است

گروه خبر: رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با تشریح آخرین وضعیت بروز بیماری های فصلی در کشور با تاکید بر اینکه اکنون بیشترین سهم بیماری زایی مربوط به آنفلوآنزا است، توصیه کرد که افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری های زمین های دارند و زنان باردار، سریع تر برای تزریق واکسیناسیون اقدام کنند.

شهنام عشری با بیان این که در حال حاضر بسیاری از موارد سرماخوردگی که شاهد آن ها هستیم به دلیل آنفلوآنزا است، برخورد قاطع می شود و با ما باید زمینه حضور حداکثری و اعتمادی که مردم به این فرایند داشته باشند را ارتقا دهیم.



اجرای و مسئولان ادارات و نهادهای سطح شهرستان تحت هیچ شرایطی حق ندارند برای کاندیدای خاص تبلیغ کرده و یا امکانات دولتی در اختیار او قرار دهند که در صورت مشاهده اینگونه تخلفات بشدت با مدیران و مسئولان برخورد قاطع می شود و با ما باید زمینه حضور حداکثری و اعتمادی که مردم به این فرایند داشته باشند را ارتقا دهیم.

فرماندار ویژه شهرستان سیرجان: وظیفه مسئولان مقابله با زمین خواری است

محمود کردن املاک خود طرح خوب و قابل قبولی را اجرا کرده که می تواند الگوی مناسبی برای دیگر دستگاه ها باشد و اداره مسکن و شهرسازی و بنیاد مسکن نیز باید املاک و زمین های خود را تعیین تکلیف کنند؛ چرا که زمین رها شده در هر نقطه ای زمینه تخلف افراد سودجو و تصرف زمین خواران را فراهم میکند و همین موضوع منجر به طرح شکایت دستگاه ها و افزایش حجم کار و پرونده در دادگستری می شود و در صورت مشاهده قصور و کوتاهی در حفظ املاک و اراضی توسط دستگاه ها و ادارات، با مدیران برخورد و باید پاسخگو باشند.

به گزارش روابط عمومی فرمانداری ویژه شهرستان سیرجان، علی یعقوبی پور در این نشست با تاکید بر افتخار شهروندان و دسترسی آسان ارباب رجوع به مدیران و مسئولان و تسریع در رفع مشکلات و کارهای مردم و نیز افزایش کیفیت خدمت رسانی، در خصوص مقابله با زمین خواری یادآور شد: سازمانها و اداراتی که در شهر و روستا مالک زمین هستند باید از دارایی و املاک خود محافظت کنند که شهرداری سیرجان در این رابطه با

هفته بسیج گرامه باد.
مستگز ملت است ایران است
روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب شهرستان سیرجان

دکتر مرتضی آل سعدي
متخصص جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات
● جراحی انواع تومورهای مغز و ستون فقرات
● جراحی اختلالات عروقی مغزی
● درمان دیسکوپاتی و شکستگی ستون فقرات
● تعبیه شنت مغزی
● درمان انواع سردرد و تشنج
شماره جهت نوبت دهی ۰۹۰۳۶۶۹۰۶۵۰
سیرجان خیابان شریعتی جنب داروخانه دکتر مفیدی
dr.morteza.alesadi.1364

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای تهیه مصالح، حمل و پخش و اجرای آسفالت معابر سطح خواجو شهر سال ۱۴۰۲ (نوبت اول)
شهرداری خواجو شهر در نظر دارد تجدید مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: تهیه مصالح، حمل و پخش و اجرای آسفالت معابر سطح خواجو شهر سال ۱۴۰۲ به شماره ۰۶۰۰۰۰۹۱۱۰۹۰۰۰۲۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری تجدید مناقصه از دریافت اسناد تجدید 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 و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در تجدید مناقصه محقق سازد.
تاریخ انتشار اسناد تجدید مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد تجدید مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد تجدید مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۴
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد تجدید مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۰۹:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد تجدید مناقصه و ارائه پاکت ها
آدرس خواجو شهر بلوار امام خمینی (ره) شهرداری خواجو شهر و تلفن ۴۲۲۳۲۳۷-۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
دفتر ثبت نام ۸۵۱۹۳۷۶۸-۸۸۹۶۹۷۳۷

مهندس محمود آبادی - شهردار خواجو شهر

کامپیوتر ایرانیان
تعمیرات تخصصی و تضمینی
کامپیوتر / لب تلپ / تبلت / کنسول های بازی / ماشین های اداری
خیابان نصیری جنوبی - روبروی سوپر مارکت همشهری
تلفن تماس: ۴۲۲۷۱۱۹۹

آسا تفلون
بازسازی ظروف
با کیفیت ترین بازسازی ظروف در ایران
گرانتیت ایتالیایی - ۱۸ ماه ضمانت
با ۹ شعبه فعال در ایران
پیک رایگان - شرایط اقساط

آدرس: بلوار قالی خیابان معلم
روبروی مدرسه دخترانه تیز هوشان
۰۹۱۳۹۰۲۵۴۵۹
@asateflon

گاز رایگان و پاداش
۱۵٪ تا ۳۵٪ صرفه جویی
۱۶ آذرماه الی ۱۵ اسفندماه
#همه - درست - مصرف - کنیم

شرکت ملی گاز ایران
روابط عمومی

گروه سلامت: رئیس پژوهشگاه غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هفته پیش گفت که ۷۰ درصد افراد بالغ در ایران به چاقی و اضافه وزن مبتلا هستند. این وزارت بهداشت داده است که اگر روند افزایش وزن و چاقی در ایران ادامه پیدا کند شاهد یک خطر بسیار جدی در آینده خواهیم بود و خطر ابتلا به سرطان ها، بیماریهای قلبی، عروقی و مرگ و میر زودرس را ایجاد می کند.

بیماری های مرتبط با چاقی
دکتر نفیسه صوری، متخصص داخلی در رابطه با اضافه وزن و چاقی بیان کرد: اضافه وزن یا چاقی به انواع مختلفی تقسیم می شود و میزان خطر تمامی انواع چاقی باهم متفاوت است. وی ادامه داد: شاخص توده بدنی

گروه BMI نیز شناخته می شود، روشی بسیار ساده و کارآمد برای مطالعه حدودی تناسب قد و وزن است. البته از BMI نمی توان برای زنان باردار و شیرده، ورزشکاران حرفه ای یا بدنسازان استفاده کرد.

این متخصص در رابطه با خطرناک ترین نوع چاقی گفت: چاقی شکمی، از خطرناک ترین نوع چاقی است، اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم ها چاقی شکمی تعریف می شود.

این افراد در معرض بیماری های قلبی، عروقی، سرطان ها و دیابت قرار دارند. دکتر صوری در رابطه با انواع چاقی گفت: چاقی محیطی به حالتی گفته می شود که عمدتاً چربی در باسن و ران ها تجمع پیدا می کنند. چاقی غیر مرتبط

با بیماری ها، در این چاقی، هیچ بیماری دخیل نیست و افراد فقط کالری زیادی دریافت می کنند. به طوری که میزان ذخیره کالری و تجمع چربی افزایش می یابد.

او در رابطه با عوامل اصلی چاقی گفت: چاقی اغلب نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک، سبک زندگی و عوامل محیطی مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی است. با این حال برخی بیماری ها و شرایط پزشکی می تواند باعث افزایش وزن شوند و مدیریت وزن را دشوار تر کنند. شرایطی مانند کم کاری تیروئید می تواند باعث عدم تعادل در هورمونهای تیروئید شود که منجر به کاهش متابولیسم و در نتیجه افزایش وزن به خصوص در ناحیه گردن و شکم شود.

او ادامه داد: اختلال افسردگی در تغییر در مصرف غذا و متابولیسم

گفت و گو با دکتر نفیسه صوری، متخصص داخلی: هشدار به عواقب اضافه وزن و چاقی



اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتی متر در خانم ها چاقی شکمی تعریف می شود. این افراد در معرض بیماری های قلبی، عروقی، سرطان ها و دیابت قرار دارند.

مرتبط است که می تواند منجر به افزایش وزن شود. دلهره و استرس مزمن می تواند سطح هورمون ها را تغییر دهد و سیستم پاسخ به اضطراب را مختل کند و می توان منجر به افزایش وزن شود. دکتر صوری ادامه داد: برخی

مسعود منتظری از تجربه عوارض اینترنت تلفن همراه می گوید:

ابتلا به وزوز گوش و فشار عصبی

مرور زمان بیش تر می شد. او در ادامه افزود: به تجویز پزشک متخصص از سر و گردنم ام آر آی گرفت تا بررسی کند. پس از MRI همه چی نرمال بود و هیچ مشکلی نداشت. پس از مراجعه به تهران و نزدیک به ۱۰ دقیقه بررسی نتیجه MRI گفت مشکلی نداری و در ادامه حدود ۴۵ دقیقه با من صحبت کردم که شاید از صحبت با من به نتیجه برسد که این اتفاق نیفتاد، بعد یک قرص به من داد گفت در صورتی که بهبود پیدا نکرد دوباره مراجعه کنم.

این همشهری در ادامه با بیان اینکه به مرور این موضوع باعث شد که هر دو گوش من صدای «روز» داشته باشند، افزود: با توجه به شرایطی که داشتم در خواست بازنشستگی دادم و پس از این که بازنشست شدم یک مغازه راه اندازی کردم که به مرور متوجه شدم که صدای گوش ها

در حال کم شدن است و روزهای که با تلفن صحبت می کنم آن صدا در گوشم زیاد می شود، این موضوع باعث شد که با دکتر تماس گرفتم و این موضوع را مطرح کردم که دکتر در پاسخ به من گفت که جدیداً محققان به این نتیجه رسیدند که این امواج موبایل باعث از بین رفتن سلول ها می شود و هنوز راه درمان خاصی برای آن نیست.

منتظری در ادامه با بیان این که این موضوع باعث شد که یک صفحه در شبکه های اجتماعی راه اندازی کردم تا این تجربه را با همشهریان در میان بگذارم، گفت: این اتفاق باعث شد که من مرتب تحقیق کنم از گوگل از کتابهای مختلف سایت های معتبر که بیان کرده بودند با وجود دکل های اینترنتی و وای فا یک اشعه نامرئی تولید می کند که برای انسان ضرر دارد و خاطرم هست که ابتدا مطرح می شد که دکل

داروهای ضد روتیروئیدها، داروهای ضد افسردگی می توانند باعث افزایش وزن و تحریک اشتها شود که ممکن است منجر به چاقی شود.

دکتر صوری، چندین راهکار ساده در رابطه با کاهش وزن بیان کرد: نیازهای کالری خود را تعیین کنید به گونه ای که کالری مصرفی تان بیش از کالری دریافتی باشد. رژیم غذایی متعادل داشته باشید که غنی از مواد مغزی، چربی های سالم، غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و پروتئین های بدون چربی باشد. کاهش حجم وعده ها کمک می کند کالری دریافتی خودتان را کاهش دهید که در نتیجه باعث کاهش وزن می شود. مصرف قند و چربی های اشباع شده و نمک را کاهش دهید. این متخصص داخلی ادامه داد:

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط بالا انجام دهید. خواب کافی داشته باشید. کمبود خواب می تواند باعث تولید هورمون هایی شود که باعث افزایش گرسنگی و کاهش متابولیسم شود و کاهش وزن را دشوار کند. بنابراین ۸ ساعت خواب در شبانه روز داشته باشید. دکتر صوری ادامه داد: نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز می تواند به افزایش متابولیسم و کاهش میل غذا خوردن کمک کند. غذاهایی خورده شود که فک را خسته کنند. کاهش وزن یک فرایند طولانی مدت است که نیازمند مرور و ثبات است و می توان برای این کار از پزشک متخصص داخلی، غدد و تغذیه کمک گرفت تا برنامه ای مناسب با نیاز بدن شما تنظیم شود.

شرح پریشانی غزه



دوستان شرح پریشانی ما گوش کنید قصه بی سر سامانی ما گوش کنید غزه ای هستم و در آتش و خون غوطه ورم سوخت از داغ شهیدان دیارم جگرم کودکان غزه از سوز عطش گریانند مردم غزه همه تشنه لب و بی نانند ای عرب رفت هیاهوی شما پس به کجا خفتگان، قوت بازوی شما رفته کجا بند تسبیح رفاقت زکجا پارچه شده بمب و آتش به سر مردم بیچاره شده انتظارات سر آمد ز شما ای هم دین داد از این همه بیداد و ستم در این کین سخن از دوست، چگونه بر دشمن ببرم تو نبودی و ندیدی که چه آمد به سرم همه از حال دل مردم ما با خیرند چه کنم بی صفتان غصه ما را نخورند در پی عشرت خود رفتی و آسوده خیال رو سیاهیش بماند دم آخر به زغال قدس آزاد شود همچون کبوتر ز قفس ای حسینی، بکشد کاش که دژخیم، نفس غلامحسین حسینی نژاد

مدیرعامل شرکت آبفا کرمان:

طرح تامین آب اضطراری پاریز به بهره برداری رسید

گروه خبر: مدیرعامل شرکت آبفا کرمان گفت: طرح تامین آب اضطراری پاریز و حومه در شهر سیرجان با اعتباری بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال به بهره برداری رسید. علیرضا عبدیان عنوان کرد: به منظور تامین آب پایدار ساکنین پاریز و روستاهای حومه این شهر، طرح تامین آب اضطراری این شهر در دستور کار قرار گرفت. وی افزود: در این طرح یک حلقه چاه به عمق ۲۲۵ متر و ۱۷ لیتر بر ثانیه پس از حفر و تجهیز و اجرای ۱۲۰۰ متر خط انتقال وارد مدار بهره برداری شد. عبدیان اعتبار این طرح را بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال عنوان کرد و افزود: به بهره برداری از این طرح ۳۰۰۰ مشترک در پاریز و ۲۰۰۰ مشترک در حاشیه خط انتقال و روستاهای حومه پاریز از نعمت آب شرب پایدار برخوردار شدند.



همراه استفاده نکند و شب موقع خواب آن را خاموش کنیم و همیشه تلفن با داده روشن در کنار خود قرار ندهیم. راهکار دیگری که می توان برای کاهش تاثیر تشعشعات موبایلی به کار برد استفاده کمتر از تلفن همراه، کوتاه کردن مدت زمانی که در منزل هستیم از تلفن ثابت استفاده از مکالمات و جایگزینی پیامک به جای تماس است.

همکار محترم جناب آقای اصغر ایرانمنش

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم علودرجات الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی و طول عمر با عزت خواهانیم. ما را در غم خود شریک بدانید.

مدیریت و کارکنان شرکت فریکو

آگهی شناسایی مشاور

شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه در نظر دارد: شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه در نظر دارد در راستای کیفیت عملیات های نگهداری و بهره برداری از موارد قراردادی خود نسبت به شناسایی و ارزیابی مشاورین ذی صلاح و مجرب در هر یک از حوزه های ذیل در سطح کشور اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی ذیصلاح دعوت به عمل می آید ضمن ارسال مدارک ذیل آمادگی خویش را تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ به نشانی دفتر مرکزی شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه واقع در استان کرمان، شهر سیرجان، بلوار پیروزی، دبیرخانه، کد پستی ۷۸۱۶۹۴۷۲۸۳-۱ به پست الکترونیکی Contracts@parizpishro.ir اعلام فرمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۳۴-۴۱۴۲۴۷۵۸ تماس حاصل نمایند.

مدارک مورد نیاز:

- مدارک هویتی (کپی کارت ملی - کپی از صفحه اول شناسنامه) ۲- مدارک تحصیلی ۳- سوابق کاری ۴- ارائه کامل از مشخصات کارهای انجام شده قبلی شامل نام پروژه کارفرما، موقعیت، مقیاس، زمان، نتیجه مطالعات و شماره تماس کارفرما ۵- رضایت نامه های اخذ شده از کارفرمایان مرتبط

حوزه های کاری مورد نیاز:

- حوزه طراحی، ایجاد کاشت، نگهداری فضای سبز شهری و برون ساختمانی، سازگاری، اصلاح و زیبا سازی محیط های فضای سبز
- ارتقای کیفیت و آموزش پرسنل در حوزه خدمات، میزبان دفاتر اداری، تشریفات مراسمات اداری، جلسات و سمینار ها
- حوزه طراحی، نگهداری، تعمیرات، راهبری و بهره برداری شبکه های انتقال آب، ایستگاه های پمپاژ، منابع تولید آب (چاه ها و...)، تصفیه خانه های آب RO (اسمنر معکوس)، فاضلاب و تصفیه خانه های بهداشتی و ارتقای کیفیت آب خروجی و افزایش بهره وری
- حوزه طراحی، نگهداری تعمیرات و راهبری شبکه های توزیع برق، بیست برق فشار متوسط، راه اندازی الکترو موتور ها (در وایو کنور تورها، بانک مخزنی و...)
- حوزه طراحی و تعمیرات نگهداری سیستم های سرمایشی و گرمایشی و تهویه مطبوع و سردخانه های بلازیر صفر و مواد غذایی

کمیسیون معاملات شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه

آگهی مناقصه عمومی به روش QBS انجام مطالعات طراحی مرحله اول و دوم ایستگاه پمپاژ و رینگ آبی منطقه گل گهر (طرح جامع آبرسانی منطقه گل گهر)

شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر در نظر دارد، انجام مطالعات طراحی مرحله اول و دوم ایستگاه پمپاژ و رینگ آبی منطقه گل گهر (طرح جامع آبرسانی منطقه گل گهر)

را به شرکت های مشاور ذیصلاح دارای رتبه ارسنه توزیع و انتقال آب واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ به سایت این شرکت به آدرس www.ggz.ir مراجعه نمایند.

- آخرین زمان ارائه پاکت ها و پیشنهادات: ساعت ۱۳:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸
- شرکت در قبول یا رد پیشنهادات مختار است.
- سپرده شرکت در مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال
- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
- کلیه مشخصات لازم در اسناد مناقصه ذکر گردیده است
- محل تحویل اسناد، پیشنهادات: سیرجان - کیلومتر ۵۰ جاده محور سیرجان - شیراز، شرکت معدنی و صنعتی گل گهر ساختمان های هلدینگ مستقر بر تپه، بلوک ۵ (دبیرخانه شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر)
- تلفن جهت هر نوع هماهنگی: ۰۹۱۳۲۴۵۷۴۰۲ آقای شامحمدی (به غیر از ایام تعطیل)

مدیریت حقوقی و قراردادها شرکت توسعه عمران و مدیریت منطقه گل گهر

در خطبه‌های نماز جمعه هفته اول آذر ماه عنوان شد:

**گفتمان بسیج
به عنوان یک زیو ساخت تمدن ساز**



گروه خبر: نماز جمعه هفته اول آذر ماه با حضور پرشور شهروندان سیرجانی به امامت حجت الاسلام والمسلمین مسلمی زاده اقامه شد.

به گزارش روابط عمومی ستاد نماز جمعه؛ امام جمعه سیرجان در خطبه اول نماز جمعه این هفته و در ادامه میث سبک زندگی اسلامی به وظایف والدین در قبال فرزندان پرداخت و با اشاره به اینکه مسئله ازدواج و فرزندآوری از نعمت‌های بزرگ الهی هستند که ناسیاسی در قبال آن جایز نیست، گفت: خداوند در قرآن کریم فرزند را نعمت الهی معرفی می‌کند و هر انسانی در برابر این لطف پروردگار مسئول است. باید این نعمت الهی را به خوبی تربیت کرد و به سر منزل مقصود رساند. خداوند در آیه ۲۲ سوره مبارکه نحل به چهار نکته مهم اشاره می‌کند. اول آنکه برایتان همسرانی از جنس خودتان قرار دادیم، دوم آنکه از این همسران برای شما فرزندان و نوادگانی ارزانی کردیم، سوم آنکه برای شما روزی پاک قرار دادیم پس نگران رزق خانواده پس از ازدواج نباشید و در آخر اینکه در برابر این نعمت‌های بزرگ الهی به راه باطل نروید. امام جمعه سیرجان در خطبه دوم نماز جمعه نیز ضمن تبریک و گرامی داشت هفته بسیج گفت: امروز تفکر و گفتمان بسیج به عنوان یک زیرساخت مهم تمدن ساز و پیشرفته در کشور مطرح است. به تعبیر مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) بسیج یکی از یادگارهای ماندگار امام راحل و فتح الفتوح بزرگ آن معمار بزرگ انقلاب اسلامی بود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به فرارسیدن ایام شهادت مظلومانه حضرت فاطمه (س) اشاره کرده و عنوان نمود: ایام فاطمیه فرصت مغتنمی است و باید آغاز برگزاری مراسم سوگواری برای آن حضرت باشد. همه ارادتمندان به یادگار پیامبر اکرم (ص) قدر این ایام را بدانند. حجت الاسلام مسلمی زاده به روز همبستگی با مردم مظلوم فلسطین نیز اشاره کرد و افزود: در شرایط فعلی باید اعلام کرد که نه تنها در ایران اسلامی، بلکه با درایت و مدیریت رهبر حکیم و فرزانه انقلاب اسلامی، در منطقه و حتی در سراسر جهان هر روز؛ روز همبستگی با مردم قهرمان فلسطین و غزه است و ما هرگز آنها را تنها نخواهیم گذاشت.

وی به کمبود نیرو در بسیاری از ارگان‌های شهرستان سیرجان از جمله دستگاه قضا نیز اشاره کرد و گفت: متأسفانه در مجموعه دستگاه قضا با ۴۰ درصد کمبود قاضی روبرو هستیم و طبیعتاً مردم با مشکل مواجه بوده و تعیین تکلیف پرونده‌های قضایی با تاخیر انجام می‌شود. مطالبه و درخواست ما آن است مسئولان امر نسبت به رفع این مشکل خصوصاً با توجه به شرایط حاد و کثرت جمعیت شهرستان سیرجان اقدام کنند.

به همت شرکت گهر زمین وناحیه مقاومت بسیج شهرستان سیرجان برگزار شد:

اجتماع بزرگ بسیجیان شهرستان سیرجان

«بسیج مستضعفین» است. تشکلی برآمده از ایمان و عشق به اسلام و لشگری خودجوش از اخلاص، تعهد و غیرت؛ پرچم ظلم‌ستیزی برافراشت تا در آغازین ماه‌های دفاع مقدس همراه و همگام با ارتش و سپاه در مقابل دنیای ظلم به دست‌نشاندهی دشمن یعنی بجناد.

در همین راستا و به مناسبت فرارسیدن هفته بسیج شرکت معدنی و صنعتی گهر زمین در راستای مسوولیت‌های اجتماعی اقدام به برگزاری اجتماع بزرگ بسیجیان با عنوان نمایش اقتدار کرد که با استقبال پرشور بسیجیان غیور و جان بر کف شهرستان سیرجان روبرو شد.

اجتماع بزرگ بسیجیان شهرستان سیرجان با عنوان نمایش اقتدار صبح جمعه به همت شرکت معدنی و صنعتی گهر زمین و ناحیه مقاومت بسیج شهرستان سیرجان برگزار شد.

اجتماع بزرگ بسیجیان (نمایش اقتدار) سیرجان جمعه با حضور مسوولین شهرستانی و به همت شرکت گهر زمین و ناحیه مقاومت بسیج شهرستانان در محل حسینیه حضرت امام خمینی (ره) شهرستان سیرجان برگزار شد.

شایان ذکر است پنجم آذر ماه هر سال یادآور فرمان تاریخی معمار و بنیانگذار انقلاب شکوهمند اسلامی در سال ۱۳۵۸ برای تشکیل



هشدار قرآن به کم‌فروشان

کم گذاردن در خدماتی مثل کارمندی، کارگری و اینکه کسانی چیزی از وقت خود می‌دزدند و از کیفیت کالا و خدمات خود می‌زنند همه در ردیف «مطففین» و کم فروشان هستند.



دیگری مثل کم‌کاری، وقت‌کشی و... نیز ظهور بروز پیدا کند. کم گذاردن در خدماتی مثل کارگری و کارمندی و اینکه کسانی چیزی از وقت خود می‌دزدند و از کیفیت کالا و خدمات خود می‌زنند همه در ردیف «مطففین» و کم فروشان هستند که قرآن سخت آنها را نکوهش کرده است. حتی بی تناسب نیست اگر هرگونه تجاوز از حدود الهی و کم و کسر گذاشتن در روابط اجتماعی و اخلاقی را مشمول آن بدانیم.

(آیه ۴) - سپس آنها را باین جمله استفهام توبیخی مورد تهدید قرار می‌دهد (ای آنها گمان نمی‌کنند که برانگیخته می‌شوند)؟! (الا یظن اولئک انهم مبعوثون).

(آیه ۵) - (در روزی بزرگ) (لیوم عظیم) روزی که عذاب و حساب و خبر او و هول و وحشتش

معرفت: در آغاز سوره المطففین قبل از هر چیز کم فروشان را مورد تهدید شدیدی قرار داده و می‌فرماید: ((وای بر کم فروشان))! (ویل للمطففین)!

این در حقیقت اعلان جنگی است از ناحیه خداوند به این افراد ظالم و مستمگر و کثیف که حق مردم را به طرز ناجوانمردانه ای پایمال می‌کنند.

(آیه ۲) - سپس به شرح کار مطففین و کم فروشان پرداخته و می‌فرماید: ((آنان که وقتی برای خود پیمانه می‌کنند حق خود را بطور کامل می‌گیرند)) (الذین اذا اکتالوا علی الناس یستوفون).

(آیه ۳) - ((اما هنگامی که می‌خواهند برای دیگران پیمانه یا وزن کنند کم می‌گذارند)) (واذا کالوهم او وزنوهم یخسرون).

خصوصیت ((کم فروشی)) فقط مربوط به پیمانه و اندازه‌گیری کمیت آن نیست و می‌تواند در شکل‌های

روز نیرو دریایی گرامی باد

روابط عمومی شرکت گهر روش سیرجان

تقدیر از تلاشگران عرصه سلامت تخت گنبد

پرستاری هنر نقاشی لیخند بر بوم دردهاست
خنکای دستانانت را آهسته میبخشی به لحظه های تب دار بیمارمان ، نبض حیات زیر لطافت انگشتانت چه تند میزند
همزمان با سالروز ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار با حضور مهندس حکیمی سرپرست واحد HSE

روابط عمومی شرکت فرآوری مس درخشان تخت گنبد

آگهی مناقصه عمومی تجدید شده (نوبت اول)
شماره: ۱۴۰۲/۲۹/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد " تکمیل ساختمان رستوران بهره بردار کارخانه تغلیظ " خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای گواهینامه تأیید صلاحیت پیمانکاری معتبر با رتبه حداقل ۵ در رشته ابنیه و ۵ رشته تاسیسات به صورت توانمان و یا مشارکت شرکت های، دارای گواهی نامه های معتبر صلاحیت پیمانکاری فوق الذکر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به وب سایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین کنندگان دائلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکات ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می باشد. بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه و حضور در جلسه پرسش و پاسخ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۲ مقرر شده است. شایان ذکر است فرمت ضمانت نامه های مورد تهیه می بایست عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه باشد. شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

فرانخوان مناقصه عمومی انجام امور مربوط به خدمات آرمانشهرت (نوبت دوم)

شهرداری سیرجان در نظر دارد: مناقصه عمومی خدمات(شرح مختصر: انجام امور مربوطه به خدمات آرمانشهرت بهشت رضاع) به شماره ۱۳۵-۰۵۶۷۴۰۰۰۱۲۰۲۰۰۲ 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.setad.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵
زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها آدرس سیرجان میدان انقلاب شهرداری مرکزی امور قراردادهای و تلفن ۰۲۴-۴۱۳۲۵۰۷۷
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴
دفتر ثبت نام ۸۵۱۹۳۷۶۸-۸۸۹۶۹۳۷۲

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان