

امید

هفته نامه

یکشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۲ - شماره ۴۰۰ - سال نهم - ۴ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

به مناسبت چهل و پنجمین دهه فجر؛

جمهوری اسلامی قدرت برتر منطقه است

نسیم امید، انقلاب اسلامی کمر نظام پادشاهی را شکست و پایه های دیکتاتوری متصل به استعمار را متزلزل کرد. مردم خود را برای ورود به یک زندگانی مطهر در سایه اسلام مهیا ساختند. رایحه استقلال و آزادی دلتواز و چشم انداز مردم سالاری دینی امیدآفرین بود. حکومت به دست مردم افتاد و مستشاران غربی و سردمداران رژیم طاغوت به غرب رفتند...

شهر ۲

تیتراها

شرکت در انتخابات را بلد نیستیم

شهر ۲

بی تفاوتی مسئولان به تردد کامیون ها در معابر شهری

آفر ۴

قرآن مایه‌ی هدایت و سعادت است

آفر ۴

دکتر مهسا آریافر، پزشک عمومی (داخلی، اطفال)؛

چاقی منجر به افزایش برخی سرطان ها می شود

جامعه ۳



در پی کم آبی و خشکسالی های اخیر؛ بحران آب در سیرجان

آفر ۴

رستوران ویرون باران

بیش از ۲۰ سال سابقه

آماده عقد فرزندپنداری، از گان ها و شرکت ها سفارشات مجالس پذیرفته می شود

منو غذا: انواع کباب، انواع خورشت، قلیه ماهی، دمپخت گوشت و مرغ، جلوبو گوشت گوسفندی، انواع مرغ و جوجه کباب، کبر جوجه، برنج ایرانی، کشک بادمجان، بز قرمه

سیرجان خیابان امام کویچه دکتر طاهری
جنب قصابی احسان خلیلی
۰۹۱۴۰۳۹۶۸۲ - ۰۹۱۳۹۴۵۸۲۶۲
مدیریت بارانی

لوازم خانگی کهوری و موبایل حجت

با اقساط بلندمدت یکساله بدون پیش پرداخت

بزرگترین مرکز خرید جویز به 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 کویچه بازده شماره های تماس: ۰۹۱۳۲۲۶۰۱ - ۰۹۱۳۲۲۷۲۳۷



حجت الاسلام محمود آبادی، امام جمعه موقت؛

فراموشی آخرت انسان را به خسران می کشاند

شهر ۲



عباسپور، فعال اجتماعی؛

فرزندآوری نیروی محرکه خانواده است

جامعه ۳



فرهادی، روانشناس و مشاوره خانواده؛

اعتیاد پشت در خانه ماست

جامعه ۳

سوپر گوشت



عرضه انواع گوشت



ارائه ی دام زنده به همراه قصاب مجرب در محل شما

آماده ی عقد قرارداد با شرکت ها تالار ها و تمامی کافه و رستوران های محترم با شرایط ویژه

امکان ثبت سفارش تلفنی به همراه پیک رایگان

بعد از میدان شهرداری خیابان ابوذر غفاری جنب دفتر خانه
@ghasab-bashi-sirjan ۰۹۹۰۰۴۰۴۰۶۵



آگهی فراخوان (تجدید شده) شناسایی تأمین کنندگان به شماره: ۱۴۰۲/۰۹/۱۴

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 شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ 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 (نوبت دوم) شماره: ۱۴۰۲/۴۴/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد پروژه "طراحی، خرید، نصب و راه اندازی سیستم اندازه گیری آنلاین استحکام گندله سنگ آهن (CCS) با استفاده از نمونه گیر اتوماتیک در کارخانه گندله سازی" خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت اخذ اسناد مناقصه تجدید شده (اصلاح در فهرست تأمین کنندگان دستگاه CCS) به وبسایت 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 ها ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می باشد. ضمناً بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ مقرر شده است. شایان ذکر است فرمت ضمانت نامه های شرکت در مناقصه بایستی عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه تهیه گردد. 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

به مناسبت دهه فجر؛

جمهوری اسلامی قدرت برتر منطقه است

نسیم امید: انقلاب اسلامی کمر نظام پادشاهی را شکست و پایه های دیکتاتوری متصل به استعمار را متزلزل کرد. مردم خود را برای ورود به یک زندگانی مطهر در سایه اسلام مهیا ساختند. رایحه استقلال و آزادی دلنواز و چشم انداز مردم سالاری دینی امیدآفرین بود. حکومت به دست مردم افتاد و مستشاران غربی و سردمداران رژیم طاغوت به غرب رفتند.

دشمنان ضد ایران اسلامی بیکار ننشستند، ابتدا جنگ داخلی و اغتشاشات در کردستان، سیستان، خوزستان و پایتخت را شروع کردند و سپس جنگ تحمیلی عراق علیه انقلاب نوپای ما را آغاز کردند که ۸ سال طول کشید و بسیاری از زیرساخت ها و شهرها نابود شدند و صدها میلیارد دلار هزینه روی دوش کشور گذاشتند. در پی آن هر روز یک ماجرا درست می‌کنند. از تحریم ها گرفته تا دخالت در امور داخلی کشور عزیزمان.

هرچند استکبار جهانی با جنگ افروزی و تحریم و توطئه، کام ملت را تلخ کرد ولی فلز اراده ملی آب دیده و محکم شد و باب ابتکار و نوآوری و خلافت باز گردید و جوانان در جبهه ها و مراکز علمی و صنعتی درخشیدند و کاری کارستان کردند و جایگاه علمی ایران را ارتقا دادند که سخن از قدرت منطقه ای ایران دارد. ملتی که روزی سوزن ته گرد و سیم خاردار وارد می کرد امروز ماهواره به فضا می فرستد و پنچ قاره را از آسمان رصد می کند.

عده‌ای تلاش می کنند که برای دوره پهلوی، فضای باز سیاسی و اجتماعی ترسیم کنند. که در پاسخ به این افراد با گفت: پهلوی فاسدتر و دیکتاتورتر از آن بود که بتوان چنین انتظاری داشت. گویا ایشان دستگاه ساواک و سبک و روش آموزش دیده شده در اسرائیل و آمریکا برای شکنجه انقلابیون و سیاسیون را فراموش کرده و یا هرگز ندیده اند. هرچند که پر واضح است مقصود ایشان از فضای باز، منحصر در بی بندوباری اخلاقی و لاقیدی و بی غیرتی برخی مردان و زنان ولنگار دوره پهلوی می باشد. و الا جز این هیچ آزادی دیگری در حافظه تاریخ ثبت نشده است.

در قیاس با دیگر کشورها باید گفت که این قیاس هم جغرافی به انقلاب است. چرا که سایر کشور های مورد قیاس، هرگز در موقعیت جمهوری اسلامی قرار نگرفته اند. چه از نظر جنگ تحمیلی وحشیانه و همه جانبه با کمک پیشرفته ترین ابزار های نظامی از ده ها کشور و ابرقدرت مترقی در امور نظامی، و چه از نظر تحریم های شدید و به قول خودشان فلج کننده اقتصادی، سیاسی بین‌المللی حتی در زمینه دارو و مایحتاج ضروری، و از همه بالاتر تحریم‌های علمی و پژوهشی. به طوری که مقالات علمی استادان ایرانی موافق انقلاب در مجلات آنان چاپ هم نمی شود.

در پایان مردم صاحبان کشور و حامیان استقلال و سربلندی این آب و خاک اند، حق مردم در انتقاد، پرسشگری و عدالتخواهی و امر به معروف باید بروق تعالیم امیرالمومنین علی علیه السلام بیشتر به رسمیت شناخته شود. اگر منتقدان مصلح در جامعه تکریم شوند و بنیة نظارت همگانی تقویت شود راه های فساد، خودسری و طغیان مسدود می شود.

حسام الدین اسلاملو:



خوب به یاد دارم که تا همین ۱۰ سال پیش توقع مردم سیرجان از نماینده و سطح انتظاراتشان از او در حد آسفالت کوچه و خیابان و جاده‌ی روستایشان بود یا سر کار رفتن پسرشان در یک شرکت معدنی!

یعنی اساسا اکثر مردم در باغ نبودند که یک نماینده قرار است برود در مجلس قانون گذار بنشیند، قانون برای کل کشور مصوب کند و نظارتی هم بر کار دولت داشته باشد. یعنی سیاستگذاری و ریل بگذار برای ممکن شدن عمران و آبادانی و اشتغال، نه که شخصا برای تک تک افراد حوزه انتخابیه با یک تلفن و

شرکت در انتخابات را بلد نیستیم

سفارش شغل ایجاد کند!

درست است که سرکشی به حوزه انتخابیه و رساندن مشکلات موکلان به گوش دولت و وظیفه‌ی هر نماینده‌ای است اما این مهم اگر گرفتن حق دل مردمان بومی از دولت مرکزی باشد، با کتشلوار شیک پوشیدن و در انواع مراسم ختم و عروسی و... ظاهر شدن محقق نمی‌شود. زیرا در نهایت نماینده مسئول اجرایی نیست و اگر در این زمینه دخالتی هم کند، در حد ترس یا اقتاع وزیری ناشی از رای عدم اعتماد یا اعتماد نماینده به اوست و قوی که وزیر به نماینده می‌دهد. نماینده هم که خودش جداگانه از همین قول‌ها برای رای به مردم بی‌نوا داده و موقع قول دادن هم به منطق بی‌بودن آن وعده و شرایط امکان آن و میزان بودجه دولت، توجهی نداشته است!

این است که در سلسله‌ای از قول‌ها، مطالبه‌ی عمومی مردم معمولا پس از برگزاری انتخابات و گذشتن خر نامزد پیروز از پل. زمین می‌ماند و در عمل نماینده به جز برای چند نورچشمی ستادی در اطرافش کاری نمی‌کند. آن کارها هم که از جنس مسائل و مشکلات شخصی هستند و نفعی برای عموم یک منطقه ندارند. تازه چه بسیار مواقع که این برآورده شدن خواست نورچشمی‌ها اولین قربانی‌اش را از شایسته‌سالاری می‌گیرد تا افرادی بدون تخصص و دانش لازم به بخش‌های مختلف امور یک شهر و منطقه تزریق بشوند و در آینده دور و نزدیک با عملکردشان فاجعه بیافرینند. حالا که به یمن فراگیری رسانه‌های مجازی و با نشر خبرهایی مثل موضوع شاسی‌بلندها یا طرح استیضاح وزیر سابق صمت، اطلاعات

حجت الاسلام مهدی محمودآبادی، امام جمعه موقت:

فراموشی آخرت، انسان را به خسران می کشاند

مردم سبک می‌کنند تا به فکر آخرت نباشند و دست به هر کاری بزنند. پیامبران به مردم می‌گفتند ما از عذاب سنگین قیامت بر شما می‌ترسیم؛ روزی که انسان بر سر سفره‌ای که خودش پهن کرده می‌نشیند. لذا انسان باید نسبت به آخرت خود برنامه داشته باشد. فراموشی آخرت، انسان را به خسران می‌کشاند.

حجت الاسلام محمودآبادی بر عمل به وظایف از سوی مردم و مسئولان تاکید کرد و افزود: نگهداری و حفظ انقلاب کمتر از خود انقلاب نیست. با وجود دشمنان متعدد و دوستان ناآگاه و جایگاه دام در مناطق عشایری و طاعون نشخوارکنندگان کوچک، واکسیناسیون رایگان بیش از ۱۰۰ هزار قطعه طیور بومی علیه بیماری نیوکاسل، سمپاشی رایگان بدن دام و جایگاه دام در مناطق عشایری و

سبب پیروزی انقلاب را وحدت کلمه می‌داند که امروزه جایگاه اساسی برای ما دارد و باید امروز هم حفظ شود؛ که اگر حفظ شود این انقلاب در مسیر نورانی خود با سرعت بیشتری حرکت خواهد کرد.

وی به راهکارهایی برای حفظ وحدت کلمه نیز اشاره و تصریح کرد: برای حفظ این وحدت باید همه در اصول اصلی انقلاب یکدل شوند. مردم وظیفه دارند از خاک کشور انقلاب و ارزش‌های دینی صیانت و حفاظت کنند. کما اینکه تا الان نیز آن را به خوبی انجام داده‌اند. هرچه ارزش‌های دینی در جامعه پرنرگ شود، جامعه به

صادق پور، رئیس شبکه دامپزشکی سیرجان؛

طرح تشدید خدمات رایگان دامپزشکی به دامداران

دورافتاده و بیش از دیگر خدمات این شبکه در ایام الله دهه فجر می‌باشد. صادق پورا افزود: آموزش به عنوان مهمترین ابزار برای تسریع در تشخیص و پیشگیری از بیماری‌ها

کارشناسان شبکه دامپزشکی، واکسیناسیون رایگان بیش از ۵۰ هزار راس دام سبک و دام سنگین علیه بیماری‌های خطرناک تب برفکی، آبله، بروسولوز (تب مالت) و

مستقیم باشد و غیر از آن انحراف است. حجت الاسلام محمودآبادی به بیانی از قرآن در این زمینه اشاره و عنوان کرد: از دید قرآن، رسیدن به سعادت در وهله اول با برطرف کردن موانع محقق می‌شود. افرادی که ولی آنها طاغوت است، از نور به سوی تاریکی و اهل ایمان که ولایت الهی دارند از تاریکی به سوی نور می‌روند.

وی به بیانی از امام باقر (ع) در این زمینه نیز اشاره کرد و گفت: امام باقر (ع) در خصوص حملات چهارگانه شیطان فرموده یکی از حملات شیطان این است که امر آخرت را در چشم

گروه خبر: به گزارش روابط

عمومی ستاد نماز جمعه سیرجان؛

نماز جمعه هفته دوم بهمن ماه

به امامت حجت الاسلام مهدی محمودآبادی، امام جمعه موقت سیرجان با حضور جمع کثیری از

مردم ولایی سیرجان اقامه شد.

امام جمعه موقت سیرجان در خطبه اول نماز جمعه گفت: همه ما انسان‌ها باید از خود بیرسیم چه راهی را باید طی کنیم؟ خداوند به انسان عطایی بخشیده که به هیچ مخلوقی نداده است و مهم‌ترینش این است که از روح خود در او دمید و نقطه حرکت انسان‌ها همین روح الهی است. نقطه نهای حرکت انسان هم بازگشت به سوی خداست و بین این دو نقطه باید یک خط مستقیم یا همان سراط

گروه خبر: رئیس شبکه

دامپزشکی شهرستان سیرجان از

طرح تشدید خدمات دامپزشکی

سیرجان به صورت رایگان در ایام

الله دهه مبارک فجر خبر داد.

محمدرضا صادقی پور، رئیس شبکه دامپزشکی سیرجان با اشاره به خدمات‌رسانی به مناطق محروم در



روابط عمومی شبکه دامپزشکی سیرجان

شرکتین گرامی

در صورت مشاهده هرگونه تخلف و یا نقص در سیستم گاز (علمک، انشعاب، کنتور و یا ...)

خواهشمند است مراتب را به سامانه پیامکی مدیریت ارتباط با مشتریان ۱۰۰۰۳۴۱۱۹۴ پیامک فرمائید.

آگهی مناقصه تهیه و اجرای آسفالت معابر

جهت روستای شریف آباد (نوبت اول)

شماره فراخوان سایت سامانه ستاد ۰۰۲۰۹۳۸۰۱۰۰۰۰۰۲ www.setasdiran.ir

دهیاری شریف آباد در نظر دارد تهیه و اجرای آسفالت معابر با مشارکت بنیاد مسکن (تامین قیر با بنیادمسکن می باشد) را از طریق مناقصه عمومی انجام نماید. لذا از کلیه شرکت های دارای صلاحیت دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه به به سامانه ستاد یا بخشداری مرکزی مراجعه نمایند.

دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به قرار داد در اسناد مناقصه می باشد.

عنوان	مبلغ برآوردده(ریال)	مبلغ تضمینی شرکت در مناقصه	شماره حساب	مدت پروژه
خرید آسفالت	۳۲/۳۱۶/۲۹۴/۰۰۰	۱/۶۱۵/۸۱۴/۷۰۰	IR ۹۴۰۲۱۰۰۰۵۶۸۴۷۵۴۴۸۳۱۶۳۰۲	۲ ماه

سرپرده شرکت در مناقصه بایستی به صورت واریز به حساب ذیل نزد پست بانک به نام دهیاری مربوطه و صورت ضمانت نامه بانکی معتبر می باشد در صورتی که برندگان اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نباشد تضمین شرکت در مناقصه آنها به ترتیب به نفع دهیاری خواهد شد.

مهلت دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹ تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ در محل بخشداری

مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۸ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۷

تاریخ بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۲/۱۲/۷ ساعت ۹ صبح در محل بخشداری مرکزی

تاریخ اعلام برندگان ۱۴۰۲/۱۲/۷ ساعت ۱۲

دهیاری شریف آباد



دهه فجر بخشی از تاریخ ملت ماست

که گذشته را از آینده جدا کرده است

مقام معظمی رهبری

منطقه ویژه اقتصادی سیرجان



عدالت نزدیک تر خواهد شد. امام جمعه موقت سیرجان از مسئولین نیز خواست به وظایف خود عمل کنند و افزود: مسئولین وظیفه مهمی دارند که به حکم الهی، انسانی و انقلابی به امور مردم رسیدگی کنند و کار مردم را راه بیندازند. هر کسی در هر جایگاهی قرار دارد، وظیفه دارد نسبت به مردم مدارا کند.

تلقی می‌شود. وی ادامه داد: در این بین طرح تشدید نظارت‌های بهداشتی از مراکز عرضه فرآورده‌های خام دامی نظیر رستوران‌ها، غذای آماده، کبابی، مرغ و ماهی فروشی، قصابی، تالارها و همچنین کشتارگاه‌های صنعتی طیور در دستور کار قرار دارد.



رویا فتحی‌زاده: اعتیاد و وابستگی به مواد از سیگار گرفته تا سایر مواد توهم زا، روانگردان و ... در بین گروه‌های مختلف سنی در جوامع دیده می‌شود، اما یکی از افسار آسبید پذیر در این زمینه که ممکن است به دلیل بی توجهی خانواده درگیر مواد شوند، نوجوانان هستند که متأسفانه زمانی که خیلی از آنها درگیر می‌شوند و خانواده‌ها متوجه می‌شوند، تازه والدین می‌گویند که اصلاً کاش کسی بود که علائم و نشانه‌ها را به آنها گوشزد می‌کرد.



تقاضای پول تو جیبی بیش از حد معمول نخستین نشانه که باید به نوجوان در مبحث اعتیاد شک کرد، این است که نوجوان به تازگی درخواست بیش از حد و اندازه تامین پول از پدر و مادر را دارد و برای گرفتن پول تهیه و

هشدار افزایش اعتیاد در نوجوانان؛

اعتیاد پشت در خانه ماست

خرید مواردی مانند کتاب بهانه می‌کند که قبل از آن تقاضای چنین مواردی را نداشت.

چگونه از فرزندان در برابر مواد مخدر مراقبت کنیم؟



زمنه‌های مثل افسردگی، اضطراب یا اختلال بیش فعالی (ADHD)، رفتارهای تهاجمی و پرخطر؛ سبب اتفاقات آسیب‌زا مثل تصادف یا تجاوز، کمبود اعتماد به نفس و احساس طرد از اجتماع است.

فره‌ادی در ادامه بیان کرد: والدین تأثیر شدید و بسزایی بر فرزندان و نوجوانان در گرایش به مواد مخدر و مشروبات الکلی دارند. یک رابطه قوی و مثبت بین فرزند نوجوان و پدر و مادر نوجوانان را از روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی باز می‌دارد.

وی ادامه داد: عوامل خطر شایع اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عبارتند از: سبب‌ها خانوادگی اعتیاد، بیماری جسمی یا روانی

آذر فره‌ادی، روانشناس و مشاوره خانواده بیان کرد: یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی هویت‌یابی، کم‌رنگ شدن روابط نوجوان با خانواده، افزایش گرایش به دوستان هم‌سن و الگویی از آن‌ها است. می‌توان گفت مهم‌ترین عوامل موثر در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عوامل اجتماعی، اقتصادی، روانی، سیاسی و طبیعی هستند.

وی ادامه داد: عوامل خطر شایع اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عبارتند از: سبب‌ها خانوادگی اعتیاد، بیماری جسمی یا روانی و جدید) باشد، هم درباره روش‌هایی که

چاقی منجر به افزایش برخی سرطان‌ها می‌شود

هر فرد در هر زمان می‌تواند با تغییر سبک زندگی و پیروی از رژیم‌های غذایی سالم تر و افزایش فعالیت فیزیکی، قدم بزرگی در جهت کاهش وزن خود بردارد.

داروها: برخی از داروها مثل کورتون هال‌دگزامتازون، پردنیزولون ...، داروهای ضد افسردگی و برخی از داروهای ضد تشنج می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند.

عوامل عاطفی: پرخوری احساسی، غذا خوردن هنگامی که احساس ناراحتی یا بی‌حوصلگی می‌کنید، می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. افرادی که خواب کافی ندارند، نیز در معرض خطر چاقی هستند.

عوارض چاقی فشار خون بالا: در افراد چاق با توجه به حجم بالاتر بدن، برون ده قلبی افزایش می‌یابد و هم چنین از بافت چربی، هورمون‌هایی ترشح می‌شود که می‌تواند منجر به انقباض عروقی شده و مجموع عوامل ذکر شده می‌تواند منجر به افزایش فشار خون در فرد چاق شود.

مجموعه و ترکیبی از ژنتیک، متابولیسم، سبک زندگی و فاکتورهای اقتصادی اجتماعی و علل روانشناختی می‌باشد. هم چنین برخی از بیماری‌های غدد درون ریز و برخی از داروها نیز می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند.

ژنتیک: ژن‌ها می‌توانند تعیین کنند که فرد چربی را در کدام قسمت خود ذخیره می‌کند.

عوامل متابولیک: سوخت و ساز بدن و هورمون‌ها در افراد مختلف متفاوت بوده و این فاکتورها نقش اساسی در میزان افزایش وزن خواهند داشت. برای مثال می‌توان به هورمون گرلین که به هورمون گرسنگی معروف است، اشاره کرد. این هورمون میزان اشتها را تنظیم می‌کند و می‌تواند منجر به احساس گرسنگی شود.

شیوه زندگی: خوردن مقادیر زیاد مواد غذایی و نداشتن ورزش، هر دو در بروز چاقی مؤثر می‌باشند. اگر مقادیر زیادی از کالری دریافتی شما، از غذاهای ناسالم یا غذاهای حاوی مقادیر زیادی شکر یا چربی، باشد، دچار افزایش وزن خواهید شد.

ممکن است یک فرد در دام مواد بیفتد. برای او توضیح دهید که گاهی گرفتار شدن به سادگی بله گفتن به پیشنهاد یک دوست صمیمی اتفاق می‌افتد بنابراین باید از دوستان یا جمع‌هایی که رفتار پرخطر دارند اجتناب داشته باشد. همیشه و در همه حال توانایی نه گفتن و چه با دوستانش بیرون رفته باشد، تا زمان ورود او به خانه، بیدار بمانید و وقتی رسید او را ببینید و رفتارش را زیر نظر داشته باشید. وی ادامه داد: به محض ورود فرزندان به خانه، او را در آغوش بگیرید و به دنبال تشخیص



نوجوان در تلاش برای مخفی کردن بویی است.

روشناس بالینی در ادامه گفت: سعی کنید دوستان فرزندان را بشناسید، با خانواده آنها هر از گاهی ملاقات کنید و از بچه‌ها دعوت کنید برنامه‌هایی مثل درس خواندن، کارگروهی مشترک و حتی فوتبال دیدن و... را در خانه شما انجام دهند. در زندگی فرزند خود حضور و نقش فعال داشته باشید. در مراسم و رویداد های مدرسه او شرکت کنید و با او فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مختلف انجام دهید. نقش پررنگ و مثبت یک پدر و مادر در زندگی یک نوجوان میزان گرایش نوجوان را به مواد مخدر و مواد الکلی به صفر می‌رساند.

به محض ورود فرزندان به خانه، او را در آغوش بگیرید و به دنبال تشخیص هر گونه بوی مشکوک مانند بوی مواد مخدر یا الکل باشید. استفاده زیاد از اسپری و عطر، جویدن آدامس و خوشبوکننده دهان به مقادیر زیاد، معمولاً هشدار است چون نشان می‌دهد



چاقی بدن شما را در مقابل انسولین مقاوم می‌کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم می‌کند) وقتی که چاقی منجر به مقاومت به انسولین شود، در نتیجه میزان قند خون بدن افزایش می‌یابد.

خطرات چاقی روی قلب: در افراد چاق به علت تجمع ذرات چربی در دیواره ی عروق خون رسان به عضله قلب، این عروق دچار تنگی شده و می‌تواند منجر به بروز درد قفسه سینه و یا حتی افزایش احتمال ابتلا به سکته قلبی شود.

مشکلات مفاصل از قبیل آرتروز: در افراد چاق، به علت افزایش فشار روی مفاصل زانو و لگن، این مفاصل می‌توانند دچار درجاتی از آسیب دیدگی شوند.

چاقی و سرطان: چاقی منجر به افزایش بروز برخی از سرطان‌ها می‌شود. در زنان چاق خطر بروز سرطان اندومتریموم (لایه داخلی رحم) افزایش می‌یابد. هم چنین زنان چاق، خصوصاً آن‌هایی که دچار یائسگی شده‌اند، خطر بالاتری جهت ابتلا به سرطان پستان

فرزندآوری نیروی محرکه خانواده است



مهدی عیاسپور: جمعیت جوان و توانمند یکی از مولفه‌های قدرت در هر کشور محسوب میشود. بر اساس آمارهای جمعیتی در ایران، دو دهه آینده قریب به بیست درصد جمعیت سالمند کشور افزایش پیدا می‌کند. جمعیت ایران در سالهای ۱۳۵۵ تا ۱۳۷۵ به ویژه در دهه شصت روند افزایشی پیدا کرد

و جمعیت کشور نزدیک به دو برابر شد و در دهه هفتاد به خاطر پیک جمعیتی دهه شصت و مشکلات اقتصادی، آموزشی و فرهنگی، بهداشتی در مسائل پس از جنگ باعث شده تا مسئولین کشور برنامه‌ریزی و توصیه فرزند کمتر زندگی بهتر را در راستای کاهش و کنترل جمعیت در دستور کار خود قرار دهند. این روند سال‌ها ادامه داشت تا اینکه زنگ خطر کاهش جمعیت به گوش رسید و مسئولان را به فکر داشت تا برای افزایش جمعیت برنامه‌ریزی نمایند. در تأکید بر فرزندآوری و افزایش جمعیت در سال ۱۳۹۱ با اشاره رهبری انقلاب بر اصل کنترل جمعیت در دهه‌های گذشته ادامه این سیاست را امری اشتباه خواند و آن را برای کشور مضر دانست و خواستار پایان دادن به سیاست‌های کنترل جمعیت شد که اقداماتی انجام و پس از چندین سال مجلس شورای اسلامی در سال ۱۴۰۰ در جهت ترغیب خانواده‌ها به فرزندآوری قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت را تصویب کرد تا بتوانند با راهکارهای جدید و ارائه تسهیلات برای خانواده‌ها در پی افزایش جمعیت باشند. بر اساس آمارها در صورت عدم رشد و جبران جمعیت در دهه آینده کشور ایران تغییرات جمعیتی زیادی داشته و جمعیت جوان کم و بیشتر هزینه و انرژی کشور برای حمایت از افراد سالخورده خواهد بود که ضمن برنامه‌های تشویقی ازدواج و فرزندآوری با توجه به حرکت جمعیت به سمت سالمندی باید زیرساخت لازم و مراکز آموزشی و مهارتی با جدیت پیگیری شود.

در واقع فرزندآوری نیروی محرکه خانواده است. کاهش جمعیت جوان در چهار حوزه اقتصادی و نیازهای مراقبتی سالمندان، معضل نیروی کار جوان و کارآمد، خطر فرهنگی اجتماعی و تغییر سبک زندگی و خطر سیاسی و امنیتی برای کشورها را در پی دارد در حال حاضر مشکلات اقتصادی، صنعتی شدن جوامع و درگیری روانی و ذهنی مردم، تغییر سبک زندگی و مباحث فرهنگی و در نهایت عدم حمایت کامل و بی‌مدیریتی دولت‌ها بویژه در دو دهه گذشته از این امر مهم سبب شده تا در این خصوص مشکل به وجود آمده است. ضمن اینکه باید با جدیت بحث غربالگری صحیح زوجین و حمایت‌های مادی و معنوی از خانواده‌ها من جمله اشتغال، مسکن، سهام خاص ویژه فرزندان و مسئله آموزش و فرهنگ را پیگیری و سیاست‌های کشور را در این راستا اصلاح نمایند.



سالروز ورود امام خمینی (ره) به میهن اسلامی و آغاز دهه فجر گرامی باد

حرکت صنعتی و معدنی گهر
GOLDEN HUB & INDUSTRIAL COMPANY
روابط عمومی و امور بین الملل

دعوت‌نامه گرامی شهرداری

۱۳۵۷

سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران گرامی باد

شرکت توسعه آهن و فولاد گل گهر
GOLDEN HUB & STEEL DEVELOPMENT CO.
روابط عمومی

دهه فجر

مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

دهه فجر، تجسم اراده و عظمت امام بزرگوار ماست

شرکت حمل و نقل ترکیبی مواد معدنی
گهر ترابری سیرجان (سراسر)
روابط عمومی

بی تفاوتی مسئولان به تردد کامیون‌ها در معابر شهری



محبوبه بحرکاتی: آلودگی صوتی، افزایش ترافیک، بروز سوانح رانندگی، تخریب آسفالت خیابان‌ها و کوچه‌ها، ره آورد تردد کامیون و وسایل نقلیه سنگین در معابر شهر است که موجب تحمیل هزینه‌های زیادی به شهرداری و دیگر ادارات می‌شود. تردد کامیون‌ها و خودروهای سنگین در برخی معابر اصلی شهر که حتی گاهی در کوچه و خیابان‌های فرعی هم مشاهده می‌شوند، نه تنها امنیت شهروندان را به خطر انداخته است بلکه به یک معضل شهری و نارضایتی عمومی تبدیل شده است. معضلی که وضعیت ترانزیتی شهر به آن دامن می‌زند. می‌توان به نابسامانی حاصل از تردد و توقف کامیون‌ها و خودروهای سنگین و ایجاد بار ترافیکی در سطح شهر به ویژه خیابان نظام الملک و بلوار شاهد و کوچه‌های فرعی آنها اشاره کرد. اهالی محله‌هایی که خیابان‌های اطرافشان محل تردد دائمی کامیون‌ها و خودروهای سنگین است، دل‌پری از وضعیت محل زندگی‌شان دارند. تعدادی از ساکنان آنجا اظهار داشته‌اند که رانندگان کامیون‌ها در ساعاتی از شب که کمتر عابر پیاده‌ای در خیابان تردد می‌کند، اغلب با آنچنان سرعتی در خیابان عبور می‌کنند که از صدای حرکت پرسرعت این خودروها، پنجره‌های ساختمان‌های اطراف به لرزه می‌افتد. حسین یکی از شهروندان می‌گوید: آسایش اهالی گرفته شده است، خانه‌های واقع در این حوالی امنیت ندارند، با توقف خودروهای سنگین و کامیون‌ها در این کوچه‌ها، به علت عرض اندک معابر، تردد برای دیگر خودروهای عبوری دشوار می‌شود. چندین سال است که مسئولان مثل رئیس اسبق راهنمایی و رانندگی از کامیون ممنوع بودن سیرجان یا دست کم لزوم آن حرف زده‌اند یا اعضای شورا و شهرداران وقت و اعضای شورای ترافیک نگران لاینحل ماندن مشکلات تردد و آسیب به زیرساخت‌های شهری شده‌اند.

آسیب‌های تردد کامیون‌ها در معابر شهری

آلودگی صوتی، افزایش ترافیک، بروز سوانح رانندگی، تخریب آسفالت خیابان‌ها و کوچه‌ها، ره آورد تردد کامیون و وسایل نقلیه سنگین در معابر شهر است که موجب تحمیل هزینه‌های زیادی به شهرداری و دیگر ادارات می‌شود. بنابراین جلوگیری از این چنین تحمیل هزینه‌هایی که نهایتاً از جیب خود مردم تامین می‌شود در گرو فعالیت مناسب بین‌بخشی است. یعنی کارگروهی متشکل از نمایندگان نهادهای مسئول مانند پلیس راهور، شهرداری، شورای ترافیک شهر و... حضور پیدا کنند تا با در نظر گرفتن سازوکار مناسب چنین تخلفاتی به حداقل برسد. همچنین انتظار می‌رود احداث شهرک حمل و نقلی- که بیش از این احداث و راه‌اندازی آن از سوی چند مسئول مورد تاکید قرار گرفته بود- سریع‌تر به مرحله اجرا و بهره‌برداری برسد.

رسانه جامعه مدنی اسلامی
هفته‌نامه خبری، تحلیلی، فرهنگی، اجتماعی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: فرهاد فتحی زاده
دفتر: خ این سینا، ساختمان سینا
تلفن: ۰۲۲۰۷۲۵۰۰ - ۰۲۲۰۱۶۰۹ - فکس: ۰۲۲۳۳۶۷۲

گستره توزیع: استان کرمان
مدیر مسئول: ۰۹۱۳۳۴۷۰۷۲۸
تبلیغات: ۰۹۱۳۹۴۵۰۰۹۶
چاپ: مهدوی
nasimnet93@Gmail.com

www.nasim-omid.ir
https://ble.ir/nasim omidsirjan
https://rubika.ir/nasim omidsirjan
eita.com/nasimomidsirjan



در پی کم آبی و خشکسالی‌های اخیر؛ بحران آب در سیرجان

سجادحیدری فرد: اگر بخواهیم بی‌تعارف حرف بزنیم، باید بگوییم که اوضاع و احوال بارش باران و ذخیره آب در سیرجان اصلاً خوب نیست. از اول مهرماه که به نوعی سال آبی آغاز می‌شود، تا امروز فقط ۲۳ میلی‌متر باران باریده است که در مقایسه با دوره آماری، شاهد کاهش بیش از ۵۰ درصدی بارش‌ها هستیم و در حالی که تامین آب وابسته به سد تنگویییه است، دل‌پری از شده است و حالا فقط با حفر چاه‌های پدافندی دارد جور تامین آب سیرجان را می‌کشند. همه این موارد نشان می‌دهد که بهار و تابستان سختی پیش روی ما است.



برای خروج از این وضعیت از ماه‌ها پیش برنامه‌های مختلفی برای تامین آب شهر تعریف شده است و آن‌طور که مهندس علی کاردوست، مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای سیرجان اعلام کرد، هفت حلقه چاه پدافندی برای تامین آب شهر در نظر گرفته شده است که از این تعداد ۵ چاه آماده بهره‌برداری شده و دو چاه دیگر در حال اقدام است از طرفی ۴



حلقه چاه قدیمی اداره آب و فاضلاب شهری نیاز به جایه‌هایی داشت که در حال صدور مجوز آن‌ها هستیم. او به تشریح وضعیت بارندگی و خشک‌سالی در سیرجان پرداخت و توضیح داد: سیرجان به دلیل اقلیم گرم و خشک و کم بارش است حتی در سال‌های پر بارش نیز در معرض خطر است و مدیریت و صرفه‌جویی در مصرف آب از مهم‌ترین کارهایی است که شهروندان باید به آن توجه داشته باشند.

آب آشامیدنی و در نتیجه ذخیره آن شده است. رئیس اداره آب و فاضلاب شهرستان سیرجان داد: در راستای بازسازی شبکه آب و فاضلاب شهرستان ۶۰ تا ۸۰ کیلومتر بازسازی شبکه انجام شده است.



همچنین در کنار این موضوع با تعاملی که با مجموعه شهرداری و شورای شهر داشتیم در راستای حفاری‌های فاضلاب شهری و جداسازی بخش قابل توجهی از آب آشامیدنی از فضای سبز صورت گرفته است.

زمینه افزود: در سال گذشته طرح اضطراری را در سیرجان اجرا کردیم و برای تامین آب سیرجان، نجف شهر و روستاهای اطراف نجف شهر ۵ حلقه چاه حفر و ۸ کیلومتر خط انتقال آب را اجرا کردیم که به ظرفیت تامین آب اضافه شد.

رئیس اداره آب و فاضلاب شهرستان در ادامه از اجرای برنامه‌های مدیریت مصرف آب و برخورد با متخلفان و مشترکان پرمصرف در زمستان امسال خبر داد و بیان کرد: اکیپ‌های انشعابات غیرمجاز در شهرستان داریم که به مصرف‌کننده‌هایی که مازاد بر الگوی مصرف در مصارف خانگی و در بخش‌های دیگر مشترکین که مازاد بر ظرفیت استفاده می‌کنند، تذکر و اخطار لازم داده می‌شود.

رئیس اداره آب منطقه‌ای در ادامه افزود: در این زمینه از ابتدای سال ۲۷ حلقه چاه غیرمجاز پر شده است و ۸۵۰ چاه نیز مجوز به کنتور هوشمند شده که با این کنتور حجم بهره‌برداری سالیانه آن‌ها طبق پروانه بررسی می‌شود. همچنین مجید میرشاهی، رئیس اداره آب و فاضلاب شهرستان سیرجان با اشاره به برنامه‌های مختلف در این

قرآن مایه‌ی هدایت و سعادت است

مراجعه‌کننده نمی‌گردد. شگفتی‌های آن پایان نمی‌پذیرد و این همان چیزی است که طایفه جن هنگامی که آن را شنیدند آن را بازنگردانند و درهم نیچیدند و گفتند: ما سخن عجیبی شنیدیم که همگان را به سوی رشد و تعالی هدایت می‌کند. کسی که با قرآن سخن بگوید درست می‌گوید و آنکس که به آن عمل کند ماجور است و کسی که مطابق آن حکم کند حکمش عادلانه و کسی که به سوی قرآن فرا خواند به سوی صراط مستقیم هدایت کرده است.»

در ذیل حدیث‌های عور پس از کلام نورانی بالا جمله‌هایی درباره اهمیت قرآن آمده است که بسیار گویا و آموزنده است: «قرآن جدا کننده حق از باطل است و هزل و شوخی در آن راه ندارد. هر ظالمی به آن پشت کند خداوند او را درهم می‌شکند و هر کس هدایت را از غیر قرآن بخواهد خدای متعال او را گمراه می‌سازد و آن، ریسمان محکم الهی است و یادآوری مستحکم و راه راست. قرآن چیزی است که اوهام و خواسته‌های پنهانی، آن را منحرف نمی‌کند و زبان ناهلان، آن را مشتبه نمی‌سازد. عالمان از آن سیر نمی‌شوند و براه کثرت تلاوت و

که در قرآن به همه برنامه‌های زندگی شما اعم از واجب، حرام، مکروه، مستحب و مباح، اشارات کلی یا جزئی شده است، بنابراین قرآن کتاب جامعی است که هر چه بخواهید در آن هست. به هر روی، مهم این است قرآن که نور و رحمت الهی و مایه هدایت و سعادت است در میان مسلمانان به فراموشی سپرده نشود. مسلمانان در درجه نخست اساس کار خود را از قرآن بگیرند و سپس از سنت پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و احادیث اهل بیت برای تشریح این دستورات و آگاهی از جزئیات برنامه‌ها بهره‌مند شوند.

قرآن دست ما را می‌گیرد و در تمام قرون و اعصار گذشته همراه انبیا و پیغمبران و اقوام آنها حرکت می‌دهد و تلخ و شیرین زندگی آنها را بیان می‌کند و تجارب فراوان و حوادث عبرت‌انگیز بسیاری را که در زندگانی آنها بوده یکجا پیش روی ما می‌نهد آنگونه که گویا ما همراه آنها بوده ایم و با آنها می‌زیستیم. منظور از حوادث آینده، مسائل مربوط به قبر و برزخ و قیامت است که در جای جای قرآن مجید به آن اشاره شده است به گونه‌ای که گویا ما آینده را دیده ایم و در آن زیسته ایم. منظور از جمله «وَ حَكَمَ مَا بَيْنَكُمْ» این است



لیلا محمودآبادی: امام علیه السلام در حدیث شریفی به اهمیت و جامعیت قرآن اشاره می‌کند و می‌فرماید: «در قرآن، اخبار پیشینیان و حوادث آینده و حکم و دستور مربوط به شما آمده است»، «وَفِي الْقُرْآنِ نَبَأٌ مَا قَبْلَكُمْ، وَخَبْرٌ مَا بَعْدَكُمْ، وَحَكْمٌ مَا بَيْنَكُمْ». منظور از اخبار پیشینیان روشن است، زیرا بخش مهمی از قرآن مجید، تاریخ انبیا و اقوام گذشته است؛ از آفرینش آدم تا حالات حضرت مسیح و اصحاب و یارانش.

فعال فرهنگی

آگهی مناقصه تهیه و اجرای آسفالت معابر جهت روستای چاه مزارع (نوبت اول)

شماره فراخوان سایت سامانه ستاد ۰۰۲۱۰۶۷۳۴۰۰۰۰۱ www.setasdiran.ir

دهیاری چاه مزارع در نظر دارد آسفالت معابر با قیورایگان (با مشارکت بنیاد مسکن) از طریق مناقصه عمومی انجام دهد. لذا از کلیه شرکت‌های دارای صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه ستاد یا بخشداری مرکزی مراجعه نمایند. دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به قرار داد در اسناد مناقصه می‌باشد.

عنوان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمینی شرکت در مناقصه	شماره حساب	مدت پروژه
خرید آسفالت	۱۰۷۰۲۰۷۴۵۰۴۶۵	۵۲۵/۱۳۸/۲۷۳	۱۳۵۷۴۴۷۸۶-۰۶۰۲۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR	۲ ماه

سپرده شرکت در مناقصه بایستی به صورت واریز به حساب ذیل نزد پست بانک به نام دهیاری مربوطه و صورت ضمانت نامه بانکی معتبر می‌باشد در صورتی که برندگان اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نباشد تضمین شرکت در مناقصه آنها به ترتیب به نفع دهیاری خواهد شد.

مهلت دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹ تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ در محل بخشداری
مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۸ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۷
تاریخ بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۲/۱۲/۷ ساعت ۹ صبح در محل بخشداری مرکزی
تاریخ اعلام برندگان ۱۴۰۲/۱۲/۷ ساعت ۱۲

دهیاری چاه مزارع

گرام باد

روابط عمومی شرکت فرآوری مس در خشان تخت گنبد

بهمن

شرکت معدنی و صنعتی گهر زمین

روابط عمومی و امور بین الملل