



آبا بتن ساحل
تولید و عرضه بتن آماده
دفتر مرکزی: ۳۳۲۱۲۸۲۸ - ۳۳۲۱۲۹۲۹
کارخانه: ۳۱ - ۳۳۵۶۱۰۳۳۵
آدرس: بندرعباس - بلوار امام خمینی نرسیده
به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان
بنی هاشمی واحد ۲

پروژه‌هایی که روان کننده ترافیک هستند



عکس: امین زارعی/دريا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان هشدار داد

ضرورت رعایت پروتکل‌ها در تردد با کشورهای همسایه

تمام شهرستان‌های هرمزگان وضعیت زرد دارند

گروه خبر // رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: در ارزیابی‌های هفته گذشته تمام شهرستان‌های هرمزگان وضعیت زرد دارند که امیدواریم این وضعیت ادامه نداشته باشد. دکتر حسین فرسیدی در جمع خبرنگاران در تشریح آخرین وضعیت استان هرمزگان در مقابله با بیماری کووید ۱۹، افزود: در یک هفته اخیر موارد مثبت تست کرونا ۳۶ درصد کاهش یافته است. وی با بیان اینکه در این مدت ۱۵۸ بیمار جدید در بیمارستان‌های استان بستری شدند که در ۸ ماه اخیر کمترین تعداد بیماران

جدید است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اضافه کرد: در حال حاضر ۹۷ بیمار کرونا در بیمارستان‌های استان بستری هستند که از این شمار ۲۷ نفر در بخش مراقبت‌های ویژه به سر می‌برند و حال ۱۵ نفر وخیم است. وی با اشاره به اینکه در هفته گذشته ورود بیماران کرونایی به بیمارستان‌های استان ۱۰ درصد کاهش یافته است، اظهار کرد: در حال حاضر هیچ بیمار کرونایی در بیمارستان شهرستان بندرلنگه بستری نیست و دیگر شهرستان‌ها نیز حدود ۳ تا ۲ بیمار بستری کرونا دارند.

◀ ادامه در همین صفحه

آغاز تغییرات در محله آیت‌ا... غفاری بندرعباس
گام های شهری
منطقه ۲ بندرعباس
برای تحقق مصوبات
دادگستری هرمزگان

فرمانده نیروی دریایی سپاه
در بازدید از جزایر تنب بزرگ و تنب کوچک:
برای دفاع از مرزهای آبی
و منافع کشورمان آماده هستیم

افزایش
آسیب های اجتماعی
در خواب مسئولان

مدیرعامل مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران:
تأثیر گذاری ایزوایکو در حوزه های
نفت و گاز غیر قابل کتمان است

دریافت سود سهام عدالت
با نام نویسی در سامانه سجام

نصب دستگاه شتاب‌نگار نسل جدید
در مناطق لرزه خیز هرمزگان

شهروندان وضعیت بهداشتی اصناف
را گزارش دهند

فعال سازی ۲۴ معدن راکد
در هرمزگان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان هشدار داد

ضرورت رعایت پروتکل‌ها در تردد با کشورهای همسایه

به گزارش ایسنا؛ رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در خصوص آفلوآنزای پرندگان نیز بیان کرد: استان هرمزگان با توجه به آب و هوای خوب، مقصد بسیاری از پرندگان مهاجر است که باید مراقب باشیم در این زمینه غافلگیر نشویم.

داریم باید شرایط را حفظ کنیم. وی عنوان کرد: شهرستان‌های بندرعباس، قشم و کیش تعداد پروازهای زیادی به کشورهای فرشیدی با اشاره به جهش ویروس کرونا گفت: با توجه به اینکه استانی مرزی هستیم و تردهای زیادی با کشورهای همسایه



ادامه تیتیر یک // رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

در راستای تسریع فرآیند صادرات و واردات:

آغاز رایزنی های اتاق بازرگانی بندرعباس با بانک مرکزی



را اولویت نخست خود قرار داده است نویدبخش آینده ای روشن و همدغد در ایجاد اقتصادی استان است.

گروه خبر // رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بندرعباس از پیگیری ها و رایزنی های اتاق برای اجرای مصوبه ستاد راهبردی و مدیریت اقتصاد مقاومتی در راستای حضور نماینده ای از بانک مرکزی در استان هرمزگان خبر داد. به گزارش خیر نگار دریا ، محمدرضا صفا در این رابطه اظهار داشت: اتاق بازرگانی بندرعباس با ارسال نامه ای به رئیس بانک مرکزی خواستار اجرای مصوبه ستاد راهبردی و مدیریت اقتصاد مقاومتی در استان شد. وی یادآور شد: با توجه به مصوبه ستاد راهبردی

نماینده ولی فقیه در هرمزگان تاکید کرد

«یک شنبه های علوی» زمینه ای باشد برای ارتباط بیشتر امت با امیرالمومنین امام علی (ع)

مربط به امام حسن عسکری علیه السلام و روز جمعه مسردم و پیوند مردم با مقام شامخ نورانی ولایت امیرالمومنین علی بن ابیطالب (ع) مستحکم تر شود، ما ایسن روز را باید فرهنگ سازی کنیم و ارتباط مردم را با این روز بیشتر کنیم، چرا که اگر جامعه در این روز به نگاهان این روز یعنی امیرالمومنین متوسل شوند و تلاش کنند با خواندن ادعیه نورانی که وارد شده به ویژه زیارت امین الله و همپنروز زیارت مخصوص امیرالمومنین علیه السلام در روز یکشنبه و با اذکار نورانی و هدیه نواب آن اذکار نورانی به روح مقدس امیرالمومنین علی (ع)، قدمی برای ارتباط هرچه بیشتر خودمان با امیرالمومنین و نزدیک شدنمان به مقام شامخ نورانی آن حضرت بر داریم. امام جمعه شهرستان بندرعباس گفت: روز دوشنبه متعلق به امام حسن علیه السلام و امام حسین (ع) است نگاهان آن روز این دو بزرگوارند و جامعه اسلامی باید خودش را وصل به نگاهان آن روز کند. وی بیان کرد: بروز سه شنبه متعلق به وجود مقدس و نازنین علی بن حسن علیه السلام و امام باقر (ع) و امام صادق (ع) است و روز چهارشنبه متعلق به چهار امام پس از آن، و روز پنجشنبه



گروه خبر // حجت الاسلام والمسلمین دکتر عبادی زاده نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان و امام جمعه شهرستان بندرعباس در خصوص یکشنبه های علوی گفت: یکی از اعتقادات و باورهای ما در دین مقدس اسلام این است که ما هر روز هفته را به یکی از نگاهان آن روز واگذار کنیم و بسیاری به گزارش خیر نگار دریا ؛ وی اظهار کرد: یکشنبه، روز امیرالمومنین علی (ع) و فاطمه زهرا سلام الله علیهم است متعلق به این دو عزیز و بزرگوارست و ما یکشنبه های علوی

فرمانده سپاه امام سجاده (ع) هرمزگان خیر داد

توزیع ۳۰۰ هزار بسته معیشتی در مناطق محروم با محوریت مساجد

با تهاجمات فرهنگی و اقتصادی دشمنان را از وظایف مهم نیروهای بسیج و سپاه عنوان کرد و افزود: به گفته امام (ره) نگاه مردم نقش آفرین است و در این صورت هم مساجد رکن اصلی فعالیت‌ها هستند. به گزارش فارس ، سردار سالاری در پایان خاطر نشان ساخت: ما باید تلاش کنیم موضوع استفاده از مساجد به عنوان ظرفیت‌های معنوی در سطح استان تسری پیدا کند و سایر مناطق هم از آن بهره‌مند شوند.

سجاده (ع) استان هرمزگان گفت: به برکت مساجد در ایام کرونا بیش از ۳۰۰ هزار بسته معیشتی تهیه و به مردم مناطق محروم استان هرمزگان تقدیم شد. سردار ابازد سالاری در مراسم بهره‌برداری از سالن اجتماعات شهید سلیمانی ناحیه مقاومت سپاه کیش گفت: مکتب شهدا به‌ویژه شهید سلیمانی باید در بین احاد جامعه ترویج و گسترش یابد. وی، ماموریت‌های نظامی و امنیتی و مقابله



گروه خبر // فرمانده سپاه امام

مدیر کل شیلات هرمزگان خیر داد

بهره برداری از اولین مرکز تکثیر و پرورش کرم خونی کشور در بندرعباس

راه اندازی این مرکز علاوه بر تامین نیاز کشور از خروج ارز نیز جلوگیری خواهد کرد. مدیر کل شیلات هرمزگان گفت: امید است با حصول پیشرفت‌های مورد انتظار در این صنعت شاهد خودکفایی و حتی صادرات فرآورده های کرم خونی به دیگر کشورهای نیازمند باشیم. دریایی تصریح کرد: کرم خونی با کرم تریش از جمله موجوداتی هستند که پروتئین و اسید های چرب بسیار بالایی دارند و به عنوان غذای ویژه برای مولدین میگو در مراکز تکثیر و پرورش میگو کاربرد دارد.

اظهار کرد: فعالیت های اخیر استان هرمزگان در حوزه های شیلاتی همچون پرورش ماهیان خاویاری، تکثیر و پرورش جلبک، ماهی در دریا، کرم خونی و ... نشان از نوآوری و پویایی در شیلات هرمزگان دارد. وی با بیان اینکه کرم خونی یکی از نهاده های مهم و تاثیرگذار در تغذیه مولد میگو است گفت: بدون شک با راه اندازی این مرکز شاهد بهبود کیفی و کمی در صنعت تکثیر و پرورش میگو خواهیم بود. دریایی با بیان اینکه واردات هر کیلوگرم کرم خونی در حال حاضر بالغ بر سه میلیون ریال هزینه دارد گفت:

«فروشگاه رخ نما»
نمایندگی محصولات آرایشی و بهداشتی
LUMENE FINLAND
کرم های ضد جوش، ضد چروک و جوان کننده پوست
بندرعباس، مجتمع تجاری زیتون، طبقه اول واحد ۱۱۱
تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴ - ۳۲۲۲۶۹۸۴ - ۳۲۲۲۶۷۷۴

فروشی
یک موتور قایق ۴۸ همراه با قایق ۲۰ فوت
یخچال دار و گاری فرمانی با نازلترین قیمت
به صورت توافقی به فروش می‌رسد
شماره همراه جهت هماهنگی: ۰۹۳۹۲۵۱۹۹۵۹

مزایده فروش فوق العاده املاک
با شرایط نقد و اقساط
بلند مدت بدون کارمزد در استان
هرمزگان رجوع به صفحه ۳

بازگشت به بندرعباس
بدون نگرانی داتلود کنید
سرویس های اینترنت
نامحدود
سرعت سیستم
جنوب سیستم
SSJCO.ir | ۰۷۶-۳۳۳۰۴

۱۳۹۹
یکشنبه ۷دی ۱۳۹۹
۱۲ جمادی الاولی ۱۴۴۲
سال بیستم شماره ۳۴۹۹
آشپزی ■

"کازان کباب" با طعمی ماندگار



"کازان کباب"، یک کباب خوشمزه و متفاوت از کشور ترکیه است که با گوشت و بادمجان تهیه میشود و طعمی ماندگار دارد.

■ **مواد لازم کازان کباب:**

گوشت چرخ کرده:.....۳۰۰ گرم
بادمجان:۴ تا ۵ عدد
مقاله پیاز:۳ تا ۳ ق خ
پیاز سرخ شده:۲ ق خ
مرغ گوجه فرنگی:۳ ق خ
نمک تازه:۳ عدد
نمک، فلفل و پودر سیر:به مقدار کافی
مروغن:.....مقداری

■ **طرز تهیه کازان کباب ترکیه ای:**

تابه ای را روی حرارت کم قرار دهید و مقداری روغن داغ آن بریزید تا داغ شود. بعد رب را داخل روغن تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.در حین تفت دادن رب، پیاز سرخ شده را به همراه کمی نمک و بقیه ادویه ها به آن اضافه کنید و مقداری تفت دهید. به رب مقداری آب اضافه کنید و بگذارید تا بجوش بیاید.سس لیموها را آب بگیری و به سس اضافه کنید.به گوشت چرخ کرده ، قناله پیاز و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و خوب ورز دهید.در مرحله بعد بادمجان ها را آماده کنید. به این شکل که انتهای بادمجان ها را نبرید و فقط اضافه های آن را جدا کنید.سس یا یک جاقوی تیز تا نصفه های بادمجان ها را برش بزنید ، طوری که بتوان مواد گوشتی را داخل لایه های برش داده قرار داد.بادمجان ها را داخل مقداری روغن تفت دهید و بعد مقداری از مواد گوشتی ورز داده شده را داخل حفره های برش داده بادمجان قرار دهید و داخل سس بچینید.بگذارید تا بادمجانها به مدت ۲۵ دقیقه با در نیمه باز ظرف در سس پخته شوند.

■ **نکات تکمیلی در مورد کازان کباب**

کازان کباب جزو انواع کباب میباشد زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۳۰دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۵۰دقیقه میباشد . کازان کباب را می توانید در وعده نهار – شام – سرو کنید . توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب میباشد.

مصرف خرما در دوران بارداری خواص بسیار زیادی دارد و بر سلامت جنین و داشتن زایمان سالم و راحت بسیار تاثیرگذار است.

وقتی نوبت به زایمان می رسد تمام چیزی که نیاز دارید زایمانی راحت و سالم است . اگرچه بسیاری از چیزها می توانند کمک کنند، اما در مورد خرما ها حقایق هیجان انگیزی وجود دارد. یافته ها حاکی از آن استت که مصرف آن ها در اواخر دوره بارداری در کوتاه کردن روند زایمان و کمک به داشتن زایمان سالم موثر است .

آیا خوردن خرما در طول دوران بارداری ایمن است ؟
بله ، خوردن خرما برای مادر و کودک مفید هستند . قند فروکتوز در خرما ها به سرعت کاهش میی باید بدون اینکه سطح قند خون بدن تغییر کند و هم چنین آن ها خواص مینوی دارندند که انقباض رحمی را تحریک و زایمان را کوتاه می کنند .

تحقیقات درباره خرما ها در دوران بارداری چه می گویند ؟

«مصرف خرما در اواخر بارداری بدون هیچ گونه خطری برای مادر و کودک روی زایمان تأثیر می گذارد . . .»
مقدار مواد مغذی ضروری در هر ۱۰۰ گرم خرما :
انرژی: ۲۷۷ کیلو کالری
پروتئین: ۱٫۸ گرم
فیبر: ۶٫۷ گرم
چربی : ۰٫۲ گرم
مفولات: ۱۵ میکروگرم
آهن:۰٫۹ میلی گرم
ویتامین کا: ۲٫۷ میکرو گرم
منیزیم: ۵۴ میلی گرم
پتاسیم: ۶۹۶ میلی گرم

فواید مصرف خرما در بارداری :

اکنون می دانیم که خرما بسیار مقوی است زیرا حاوی پروتئین ها، فیبر و ویتامین بسیار زیادی است ، که به داشتن دوران بارداری ساده و آسان کمک می کنند.

در اینجا چند مورد از فواید خوردن خرما در دوران بارداری آورده شده است :

۱. تأمین انرژی:

در طی دوران بارداری شما به انرژی بیشتری نسبت به زمان معمول نیاز دارید . مصرف تعدادی خرما در هر روز قند های مورد نیازتان را بدون کالری اضافی تأمین می کند.

۲. پیشگیری از یبوست :

از آنجا که خرما ها غنی از فیبر هستند ، سیستم گوارشی را سالم نگه می دارند و یبوست مربوط به بارداری را درمان می کنند . شکم را بر می کنند ، سطح کلسترول را کاهش می دهند و به حفظ وزن سالم کمک خواهند کرد .

۳. پروتئین ها ، آمینو اسید ها را تولید می کنند :

خرماها مقدار کافی از پروتئین مورد نیاز بدن برای ساختن آمینو اسید را فراهم می کنند که برای رشد بدن ضروری هستند.

۴. به جلوگیری از نقص های مادرزادی کمک می کند :

خرما ها منبع خوبی از فولات هستند . فولات ها از نقص های

بانوی دیا

خوردن خرما در بارداری و اثر آن روی جنین

مادرزادی مربوط به مغز و نخاع پیشگیری می کنند .

۵. ویتامین K بدن نوزاد را تقویت می کند :

نوزادان با میزان ویتامین K کمی متولد می شوند. اگر مادر خرما مصرف کند و نوزاد شیر مادرش را بخورد نیازش به این ویتامین تأمین می شود که ویتامین K به لخته شدن و رشد استخوان ها کمک می کند.

۶. جلوگیری از کم خونی :

خرما ها می توانند عناصر آهنی مورد نیاز در دوران بارداری را تأمین کنند تا کم خونی را دور نگه دارند . آهن موجود در هموگلوبین بدن را حفظ می کند و ایمنی بدن شما و کودکان را تقویت خواهد کرد .

۷. حفظ تعادل آب -نمک بدن :

خرما حاوی پتاسیم است که تعادل آب –نمک و فشار خون را حفظ می کند و از گرفتگی عضلات جلوگیری می کند .

کاستنی این ماده معدنی می تواند منجر به مشکلاتی مربوط به کلیه شود.

۸. استخوان ها و دندان ها در کودک :

منیزیم یک ماده معدنی ضروری دیگر است، چون به شکل گیری دندان ها و استخوان ها در کودک کمک می کند و همچنین قند و فشار خون را تنظیم می کند . خرما ها به جلوگیری از کمبود منیزیم که ممکن است منجر به اختلالات کبدی شود، کمک می کند .

خوردن خرما چطور به زایمان کمک می کند ؟

خرما اثر اکسسی توسین (انقباض رحم) را افزایش می دهد و باعث افزایش حساسیت رحمی می شود . اسید های چرب اشباع شده و اشباع نشده موجود در این میوه ها در تأمین انرژی و تولید پروستاگلاندین مورد نیاز برای زایمان نقش مهمی دارند و هم چنین سروتونین ، کلسیم و تائین موجود در خرما ها به انقباض ماهیچه های رحمی کمک خواهند کرد .

چگونه می توان خرما را در طول دوران بارداری مصرف کرد ؟

چنانچه بخش نوزاد و بارداری نمانک توضیح داده است خرما را می توان به طرق مختلفی مصرف کرد .

اسموتی : خرما با ماست می تواند یک ترکیب عالی برای یک نوع اسموتی باشد .

دسر :خرما را به کنجد و عسل خالص اضافه کنید .

شربت :خرما و مقداری شیر را در یک مخلوط کن باهم ترکیب کنید و آن را روی بستنی ، وافل، نان برشته یا بلغور جو بریزید .
شیرین کننده : این می تواند یک جایگزین خوب برای شکر در شیر یا آب میوه ها باشد.
بای:خرما و آجیل ها را در یک مخلوط کن هم بزئید و سپس مواد را روی بای بریزد و نوش جان کنید .

کوکوی ها : اضافه کردن خرما در کوکی ها و کلوچه ها برای داشتن بافتی عالی و لذیذ.خرمای پر شده : هسته خرما ها را خارج کنید و آجیل هایی را به همراه کره بادام زمینی «در

روش های پاک کردن لکه قطره آهن از لباس

یک پیشبند دور گردنش ببندید تا قطره روی لباسش نریزد و دچار مشکل نشوید.

حالا زمانی که به هر دلیل قطره آهن روی لباس فرزندتان ریخته و ایجاد لکه روی آن کرد از روش زیر استفاده نمایید:

با لیموترش لکه آهن را از روی لباس پاک کنید:

مقداری آب لیمو ترش را روی لکه بریزید و بگذارید چند دقیقه بماند و سپس آن را چند بار بشوید تا لکه بروی چنان چه لکه یا بر چا ماند کمی یودر لکه بسر روی آن بریزید و طبق دستور روی قوطی عمل کنید.

استفاده از ماست برای پاک کردن لکه آهن از روی لباس:

تجربیات برخی از مادران نشان داده استفاده از ماست متواتب تا حد زیادی لکه حاصل از قطره آهن را از لباس کودک پاک کند. زمانی که قطره آهن ریخته نشود و لباس کودک لک های قهوه ای روی آن میکند بهتر است در صورتی که با این مشکل مواجه شدید فوراً روی لکه کمی ماست بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند و سپس شستشو دهید.

با جوش شیرین لکه آهن را از روی لباس پاک کنید:

اگر لکه آهن با لیمو ترش و ماست پاک نشد متواتب کمی جوش شیرین روی آن بریزید و بعد از چند دقیقه لباس را شستشو دهید تا لکه پاک شود.

دانه‌شنان بیرون میریزند مشکلات زیادی برای مادران بوجود می آید.

یکی از معضلاتی است که مادران عزیز با آن روبرو میشوند لکه ای که پاک کردن آن از لباس بسیار دشوار است و در برخی موارد غیر ممکن است

و مجبور به دور انداختن آن خواهید شد. در ادامه شما را با راهکارهایی برای پاک کردن لکه آهن از روی لباس آشنا می کنیم.

پیشگیری بهتر از درمان

قبل از هر چیزی بهتر است قبل از اینکه قطره آهن را به فرزندتان بدهید

نمایندگی روزنامه دریا در اهواز

سیلاوی – خیابان نادری، خیابان سیروس غربی

بین خیابان سعدی و خیابان مسلم ساختمان نور

شماره تماس:۰۶۱۳۲۲۱۲۱۵۶

شهرپاکیزه‌زیباست

زمان بیرون گذاشتن زباله‌تر

ساعت ۹ شب می‌باشد

سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

واحد آموزش

با استفاده نکردن از ظرف های یک بار مصرف از آلودگی محیط زیست جلوگیری کنیم!

