اخبار هنری

اهداء دومین تابلونقاشی به آستانه امامزاده سید مظفر (ع)

✓ نقاش هرمزگانی "سیمین وطن خواه" ۸۵/۸/۱۲ دومین تابلو نقاشی خود با عنوان (فرق شکافته) که تندیسی از امام علی (ع) را ترسیم نموده اند، به آستانه امامزاده سید مظفر (ع) اهداء نمودند.

این تابلو در ابعاد ۸۰×۶۰ با رنگ روغن در مدت دو ماه به اتمام رسیده است. این هنرمند ضمن گله مندی از مدیریت آستانه امامزاده سید مظفر گفت: با اینکه اینجانب قبلاً هماهنگی های لازم را با مدیریت آستانه کرده بودم ولی زمانی که قصد اهدا آن را داشتم با مشکل روبرو شدم و آنها از نصب تابلو در فضای امامزاده امتناع کردند.

وی با اشاره به اهداء آثار هنری هنرمندان، به آستانه های مقدس گفت: آثار هنری همیشه از جایگاه خاص برخوردار است. زیرا آثار هنری با احساس و عشق همراه است و هنرمندان از تمام وجود خود بر روی اثرشان مایه می گذارند و چه بهتر است که اگر موزه ای جهت نصب آثار هنرمندان در نظر گرفته شود و تمامی آثار هنرمندان در آنجا در معرض دید عموم قرار گیرد و امیدواریم که مسئولین آستانه سید مظفر آثار هنرمندان را کم ارزش ننمایند نسبت به اهداء آثار هنری بی اعتنا نباشند.

■■■

نخستین جشنواره فرهنگی ادبی با رویکرد سواد آموزی

✓ شورای برنامه ریزی نهضت سواد آموزی منطقه ۶ کشور در سال پیامبر اعظم (ص) این جشنواره را برگزار می نماید.

موضوعات جشنواره:
خاطره نویسی، شعر، سرودهای محلی، فیلمنامه نویسی و عکس سواد آموزی

شرایط و مقررات شرکت در جشنواره:
۱- موضوعات باید مرتبط با سواد آموزی باشد.
۲- شرکت در جشنواره برای همه علاقمندان آزاد است.
۳- آثار ارسالی عودت داده نمی شود.
۴- علاقه مندان آثار خود را حداکثر تا تاریخ ۸۵/۱۰/۱۶ با ذکر مشخصات کامل، تلفن و آدرس محل سکونت و محل کار) به مدیریت نهضت سواد آموزی استان محل سکونت ارائه دهند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با مدیریت نهضت سوادآموزی استان تماس حاصل فرمایید.

به زودی روزنامه دریا روزانه می شود

بی خوابی

✓ **افراط و تفریط در هر یک از جوانب زندگی از قبیل زیاد کار کردن، شب زنده داری، خستگی شدید و همچنین صرف مشروبات الکلی، اعتیاد به دود یا دارو، مصرف قهوه و یا نوشابه های کافئین دار شامل انواع کولا پیش از خوابیدن باعث اختلال در خواب و بی خوابی می شوند**

خواب برای سلامتی جسم و روان لازم و ضروری است. خواب به ما کمک می کند که از خستگی ها، از کسالت ها، از فشارهای مختلف و از صدمات حاصل از فعالیتهای روزرهایی یافته و آرامش یابیم ... کم خوابی باعث می شود درمان بیماری ها نیز به تعویق افتد.

افرادی که مبتلا به بی خوابی و کم خوابی هستند خیلی بیشتر از دیگران به بیماری های عصبی و روانی مبتلا می گردند. همچنین آمار نشان می دهد که افراد کم خواب بیشتر از سایرین به پزشک و موسسات درمانی مراجعه می کنند.

کم خوابی، کار و فعالیت روزانه را مختل می کند دقت انسان را کاهش می دهد، کارآیی و توانایی افراد را کم می کند و واکنش های بدن به راحتی انجام نمی گیرد.

اشخاص کم خواب تحرک پذیر و عصبی هستند، رفتارشان تغییر می کند، توانایی یادگیری و اندیشیدن در آنها کم می شود و در نتیجه کار خود را به خوبی انجام نمی دهند ... دانش آموزان و دانشجویان اگر دچار کم خوابی شوند، نمی توانند به راحتی به تحصیل خود ادامه دهند و سرانجام، بی دقتی، ضعف یادگیری و خستگی در رفتار و کردارشان نمایان می شود.

کم خوابی می تواند برای زندگی و ادامه حیات نیز خطرناک باشد و شخص را با تصادفات نابود کننده روبرو کند. آمار نشان می دهد که در هر سال ۲۰۰/۰۰۰ مورد از تصادفات رانندگی بر اثر خستگی و بی خوابی به وقوع می پیوندد.

آیا شما مبتلا به عارضه بی خوابی هستید؟

اگر شب ها، از زمانی که شما به رختخواب می روید تا هنگامیکه به خواب فروبروید بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، یا اگر در شب به دفعات مکرر از خواب بیدار می شوید و برایتان مشکل است که دوباره به خواب بروید، یا اگر در صبح پس از برخاستن از رختخواب احساس می کنید که به اندازه کافی نخوابیده اید، سرگیجه دارید، خواب آلوده هستید، یا اگر در جریان روز در یک حالت یکنواخت زود خسته می شوید، هر یک از این موارد، این امکان وجود دارد که شما از کم خوابی رنج می برید.

موضوع قابل توجه این است که بیشتر مبتلایان به بی خوابی از وجود و از خطرات این اختلال در خود بی اطلاع هستند ...

درهر حال اینک که به اهمیت خواب در سلامتی جسم و روان آگاه شدیم، لازم است در این رابطه به پرسش و پاسخ های زیر توجه نماییم:

سوال: برای هر فرد چند ساعت خواب لازم است؟ و آیا نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است؟

پاسخ: اگر موقعی از خواب بیدار می شوید خواب آلوده نیستید؛ به خوبی آمادگی برای کار روزانه را دارید، زود خسته نمی شوید، دقت و کارآیی شما مناسب است، در این صورت مقدار خوابی که داشته اید کافی بوده است ... اما برعکس اگر هنگام روز خواب آلوده، کسل، بی دقت، بی علاقه به کار، خسته، ناتوان و عصبی به نظر می رسید، و برخورد شما با دیگران رضایت بخش نیست، در این صورت ممکن است که از کم خوابی رنج برده و نیاز به مدت بیشتری خواب داشته اید.

دو مرحله مختلف در خواب؟

هنگام خواب بطور متناوب دو مرحله مختلف وجود دارد. در یکی از این مراحل، چشم ها در زیر پلک به سرعت به چپ و راست حرکت می کنند و سپس به دنبال این مرحله از خواب، مرحله بی حرکتی چشم ها و یا مرحله استراحت چشم فرا می رسد.

در آن مرحله از خواب که چشم ها به سرعت حرکت می کنند، شما خواب می بینید، ضربان قلب، ضربان نبض، فشار خون وضعیت تنفس همانند موقعی است که شما بیدار هستید ... برعکس درمرحله ی بعدی خواب یا مرحله ای که چشم ها در زیر پلک بی حرکت هستند، ضربان قلب، نبض و همچنین میزان فشار خون و تنفس کاهش می یابد. در این مرحله، بدن خستگی های حاصل از کار روزانه را جبران می کند و در حقیقت بافتها و نسوج فرسوده فرصت بهبود می یابند.

بدن، خوب استراحت و تجدید قوا کرده و آماده برای کار و فعالیت می شود...

این دو مرحله از خواب یعنی مرحله حرکت سریع چشم ها در زیر پلک و سپس مرحله بی حرکتی واستراحت چشم ها مرتباً در دوران خواب تکرار می شود.

چه عواملی باعث کم خوابی می شوند؟

بزرگترین عوامل بی خوابی، دلهره، اضطراب و نگرانی هستند. فشارهای شغلی، بیکاری، مشکلات خانوادگی، بیماری نزدیکان یا مرگ آنان باعث بی خوابی می شوند.

اگر عوامل فوق رفع گردند ممکن است کم خوابی موقتی بوده و وضعیت خواب به صورت عادی وطبیعی بازگشت نماید ... علاوه بر این نوع عوامل، علل دیگری نیز برای ایجاد کم خوابی یا بی خوابی وجود دارند که به شرح آنها می پردازیم:

بی خوابی به علت طرز زندگی

افراط و تفریط در هریک از جوانب زندگی از قبیل زیاد کار کردن، شب زنده داری، خستگی شدید، و همچنین صرف مشروبات الکلی، اعتیاد به دود یا دارو، مصرف قهوه و یا نوشابه های کافئین دار شامل انواع کولا پیش از خوابیدن باعث اختلال در خواب و بی خوابی می شوند.

مصرف نوشابه های الکلی بر ایجاد صدها زیان مرئی و نامرئی باعث می شود که فرد نیمه شب از خواب بیدار شده و و دیگر خوابش نبرد ... انجام ورزش قبل از خوابیدن، مناسب نیست زیرا بدن تا موقعی که خستگی ورزش را برطرف کند و به حال عادی برای خواب در آید، نیاز به مدتی زمان دارد.

بی خوابی به علت زمان کار

ساعت بیولوژیکی یا حیاتی بدن عادت دارد که در ساعت و زمان معینی به بدن پیام دهد که بخوابد. بنابراین اگر زمان خواب تغییر کند، خواب رفتن دچار مشکل می شود. به همین جهت افرادی که شب کار هستند و یا بخصوص آنهایی که از تعویض برنامه های کار پیروی می کنند مبتلا به اختلال خواب می شوند و در موقع انجام کار، خواب آلوده هستند.

بی خوابی به علت محیط خواب

عوامل مختلف شامل: روشنایی در محیط، رعد و برق، گرما، سرما، سر و صدا یا هم اطاق بودن با شخصی که خر خر می کند می توانند باعث اختلال در خواب و مانع از خواب راحت گردند.

بی خوابی به علت وضعیت جسمانی

طبیعتاً دردهای گوناگون در اندام های بدن مانع از خواب راحت می شوند. این نوع اختلالات و یا بیماری ها شامل تنگی نفس، قطع تنفس هنگام خواب، تغییرات هورمونی به ویژه نزد بانوان، علائم پیش از عادت ماهیانه خانم ها، بارداری به خصوص در سه ماه آخر، بروز علائم یائسگی به شکل گرم و سرد شدن بدن و گر گرفتگی باعث کم خوابی می شوند.

بی خوابی به علت مصرف دارو

بسیاری از داروها از قبیل کافئین، داروهای فشار خون، استرائید ها یا داروهای حاوی کورتن، داروهای ضد تنگی نفس، و داروهای ضد اضطراب ممکن است دارای عرضه جانبی به صورت کم خوابی باشند.

چه افرادی بیشتر دچار کم خوابی می شوند؟

هر انسانی در دوران زندگی ممکن است دچار کم خوابی های موقت و یا دائمی شود. دانشجویان به ویژه هنگام امتحانات، کارکنان موسسات مختلف که از تعویض برنامه های کاری پیروی می کنند و یا شب کار هستند، همچنین بیماران عصبی و روانی بیشتر در برابر بی خوابی مستعد و آسیب پذیر می باشند ... میزان مبتلایان به بی خوابی در خانم ها ۴۰ درصد و در آقایان ۳۰ درصد است.

افراد سالمند بیش از دیگران دچار بی خوابی می شوند علت این موضوع گاهی اوقات، ناتوانی و ضعف اندام ها، بیماری های دردناک مفصلی، استفاده از داروهای گوناگون بوده و در بعضی موارد به علت تغییراتی است که در ساعت بیولوژیکی بدن آنها ایجاد می شود ... بازنشستگی و تغییر در وضعیت کار استراحت، چرت زدن هنگام روز نیز می توانند باعث کم خوابی این در موقع شب گردد.

برای رهایی از بی خوابی چه باید کرد؟

برای رهایی از اختلال در خواب و غلبه بر بی خوابی باید نکات گفته شده در زیر را مورد توجه و عمل قرار دهید: قبل از ساعت خواب باید از مصرف قهوه، چای نوشابه های کافئین دار و همچنین همانند سایر مواقع از مصرف نوشابه های الکلی بپرهیزد.

قبل از خوابیدن نباید ورزش کنید و بین زمان ورزش و خواب چند ساعت فاصله بدهید.

بلا فاصله قبل ازخوابیدن نباید غذا بخورید. صرف غذا را به دو تا سه ساعت پیش از خواب موکول کنید.

باید ساعت خواب، بیداری و استراحت خود را برنامه ریزی کنید و آنها را تغییر ندهید.

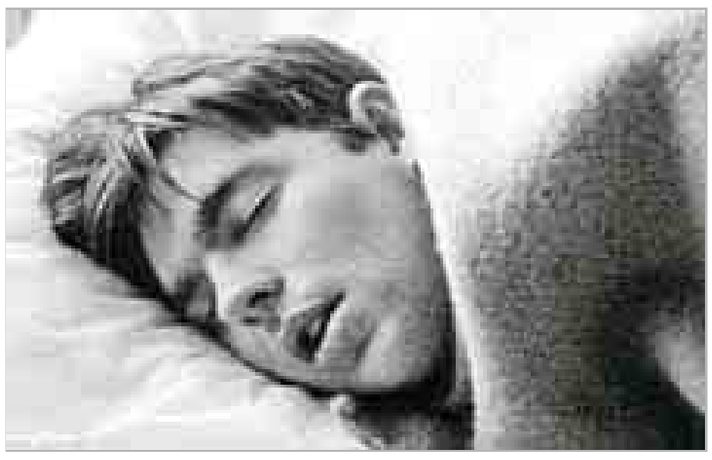
ساعت بیولوژیکی بدن همانند یک ساعت شماطه دار کار می کند. نباید در اثر بی برنامگی نظم آن را مختل و خراب کنید. از شب زنده داری و از افراط و تفریط دوری کنید.

باید موقعی به رختخواب بروید که ساعت خواب شما باشد ... در رختخواب کتاب نخوانید و تلویزیون تماشا نکنید.

اگر به رختخواب رفتید و نتوانستید به خواب بروید، از رختخواب خارج شوید، خودتان را با شنیدن موسیقی ملایم و یا با خواندن کتاب مشغول کنید تا دوباره میل به خواب در شما ظاهر شود.

با روحیه شاد و با روان خوش بخوابید، هرگز سعی نکنید در هنگام خواب به مسائل و مشکلات خود فکر کنید. اگر در شب دچار بی خوابی می شوید کوشش کنید که در طول روز از خوابیدن و چرت زدن دوری کنید.

نکات گفته در بالا را اجرا نمایید و اگر با بکار بردن آنها در مدت چند هفته کم خوابی و یا بی خوابی شما رفع نشد از پزشک خود کمک بگیرید. پزشک مطلع شما کوشش خواهد کرد، عوامل جسمی و روانی را که باعث کم خوابی شما می شود پیدا کند و گاهی ممکن است دارویی را نیز به طور موقت برای بی خوابی تجویز کند. اگر شما برای رفع بی خوابی از دارو استفاده می کنید این موضوع را حتما به اطلاع پزشک خود برسانید و در این باره مشورت کنید.



اشخاص کم خواب تحرک پذیر و عصبی هستند، رفتار شان تغییر می کند، توانایی یادگیری و اندیشیدن در آنها کم می شود و در نتیجه کار خود را به خوبی انجام نمی دهند ... دانش آموزان و دانشجویان اگر دچار کم خوابی شوند، نمی توانند به راحتی به تحصیل خود ادامه دهند

معرفی مارهای استان

طلحه مار

مشخصات این مار عبارتند از: باریک و نسبتا تیز، انتهای سر مثلثی شکل، گردن غالبا به شکل کفچه (در مار زنده)، پولکهای بین بینی برابر یا کمی کوتاه تر از پولک جلو پیشانی، پولک پیشانی، هم عرض پولک بالای چشمی و هم طول یا کمی بلندتر از پولک آهیانه یا بلند تر از فاصله آن تا انتهای پوزه، دارای یک پولک جلو چشمی و مجزا از پولک پیشانی، دارای سه پولک عقب چشمی و دو پولک گونه ای است.

بدن قهوه ای متمایل به زرد یا خاکستری با خالهای تیره، دو خط قهوه ای یا سیاه رنگ در دو طرف سر و در پشت گوشه های دهان، سطح شکمی سفید یا متمایل به زرد و یکنواخت یا با خالهای صورتی.

تغذیه این مار از مارمولکها و سوسکهاست. این نوع مار تخمگذار می باشد و بیشتر در صحراها و بوته زارها زندگی می کند.

راههای پیشگیری از مارگزیدگی:

- در مکانهای ناشناخته هنگام نشستن باید محل مورد نظر را با دقت نگاه کنید.
- قبل از بازرسی از محل، از خزیدن روی بوته ها و ارتفاعات خودداری کنید.
- در نزدیکی انبار هیزم، راه ورودی غار و باتلاقها نخوابید.
- به ماری که تازه کشته شده، دست نزنید و اگر لازم باشد، آنرا با قطعه چوبی از زمین بردارید.
- موقع برخورد یا مشاهده مار به جای فرار، با چوب یا عصایی (تقریباً به طول یک متر) او را از سر راه خود دور نمایید.

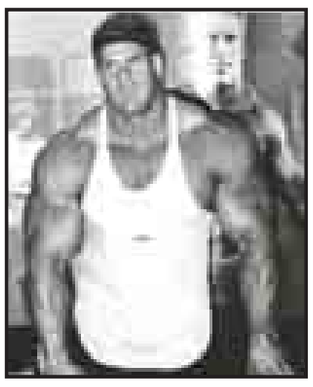
اگر فرار تنها راه چاره باشد بهتر است به طور مار پیچ یا زیگزاگ از مار دور شوید تا جهت یابی مار مختل گردد.

- اگر مورد حمله گزش مار قرار گرفتید، فوراً از او فاصله بگیرد و دور شوید تا امکان حمله مجدد او وجود نداشته باشد.
- برای چادر زدن از زمینهای سطح استفاده کنید.
- مناطقی که مار وجود دارد، از کفش و لباس مناسب استفاده نمایید واز راه رفتن با پای برهنه خود داری کنید.
- درصورت امکان (مخصوصاً در فصل گرما) اطراف چادر ها یا منازل روستایی چراغ روشن کنید - انبار ها و ساختماهای مناطق بیابانی باید فاقد موش باشد تا از حمله مار مصون بماند.

مشخصات اختصاصی مارها:

۱ - گوش خارجی ندارند
۲ - انتهای قدامی زبان آنها دو شاخه است و در داخل کیسه یا غلافی در دهان قرار دارند
۳ - چشم آنها فاقد پلک بالایی است و پلک پائین به طرف بالا امتداد دارد و ضمن اتصال به کره چشم آن را می پوشاند به نحوی که همیشه چشم مار باز می نماید.
٤ - فکهای پائینی آنها بوسیله وترهای نرم به هم مربوط است. اتصال مفصلی استخوانهای دهانشان طوریست که حرکت آزاد دارند و بلع شکار را سریع و آسان می کند.
۵ - مارها استخوان جناق سینه، لگن و دست و پا ندارند مگر در خانواده بوآومارهای کرمی شکل که فقط آثاری از دست وپا در اطراف آنل یا مخرجشان مشاهده می شود.

مشاور املاک ممتاز
خرید - فروش - رهن - اجاره
آدرس: بلوار مصطفی خمینی، خیابان مرجان کوچه مرجان ٤ (پشت بهشت بندر) رو به روی نانوایی لواش تلفن: ٦٦٧٦٢١٢ - ٠٩١٧٧٦٩١٢٧٠

باشگاه بدنسازی عصر بدن

بانوان از ساعت ۷ الی ۹ صبح
آقایان از ساعت ۳ عصر الی ۱۱ شب
آدرس: سه راه سید مظفر - جنب بانک ملی شعبه اوقاف
تلفن: ۳۳٤۲۵۰۳ با مدیریت کبابی

سالن آرایشی و زیبایی تبسم
با ارائه متدهای جدید شنیون و آرایش صورت، همراه با دستگاه کاملا جدید برای برداشت موی صورت با صد درصد تضمین در خدمت شما بانوان باسلیقه روز می باشد
بندرعباس: گلشهر، پارک جنگلی، پشت منازل سهند ۱ و ۲
بازارچه جانبازان، پشت املاک درویش بیگی تلفن: ۶۶۷۵۸۰۷

بندرعباس: گلشهر شمالی - بلوار مصطفی خمینی / چهارصد واحدی اوقاف روبروی شهرک آسمان
تلفن ۶۶۸۴۲۲۲
۶۶۸۴۲۲۲
همراه ۰۹۱۷۷۶۴۲۲۲۸
سروش soroosh سوپر گوشت

آموزشگاه آرایش و پیرایش لعیا
با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی سازمان آموزش فنی و حرفه ای
با بیش از ۲۵ سال سابقه کار
تلفن: ۲۲٤٤۹۵۳ همراه: ۰۹۱۷۱٦۳۲۱۹۱
بندرعباس: طبقه دوم - ساختمان پزشکان پارسیان

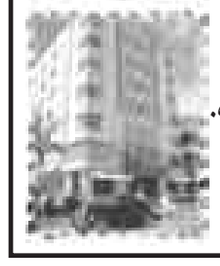
اطلاعیه اطلاعیه
WAVE NEUTRALIZATION
Safety card (کارت های خنثی کننده تشعشات تلفن همراه)
بدین وسیله به اطلاع کلیه هم وطنان عزیز می رساند کارت های خنثی کننده امواج تلفن همراه (سیفتی کارت) که جهت سلامتی و محافظت شما عزیزان از خطرات بالقوه امواج الکترو مغناطیس به ویژه تلفن های همراه وارد کشور گردیده در کلیه ادارات پست مرکزی و تمامی دفاتر خدمات پستی کل استان هرمزگان با قیمت ۱۴۰۰۰ تومان ثبت نام و واگذار می گردد بدین منظور هموطنان می توانند به نزدیک ترین دفتر خدمات پستی و ارتباطی مراجعه و ثبت نام نمایند. شایان ذکر است؛ هموطنانی که جدیدا" سیم کارت های خود را از دفاتر پستی تحویل می گیرند در اولویت خواهند بود.
هم وطن عزیز:
امواج الکترو مغناطیس و امواج تلفن همراه برای سلامتی انسان مضر و عامل بسیاری از بیماریها چون میگرن - سردرد - عصبی شدن - پرخاشگری - بیخوابی می باشد و در مراحل پیشرفته احتمال ابتلا به تومورهای مغزی و سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد. جهت حل این معضلات کارت ها خنثی کننده امواج الکترومغناطیس و تشعشات تلفن همراه (سیفتی کارت) با برترین تکنولژی روز دنیا جدیدا وارد کشور گردیده تا در اختیار مردم عزیز ایران قرار می گیرد و بدین طریق بتوان مردم را در برابر این تشعشات محافظت نمود. لازم به توضیح است این کارتها دارای وزن سبک و در اندازه کارت اعتباری بوده و دارای ۵ سال عمر مفید می باشد و نیاز به شارژ ندارد و کافی است فقط همراه شخص باشد تا امواج را جذب و خنثی نموده و شما را از خطرات وبیماری های امواج الکترومغناطیس و تلفن همراه در امان نگه بدارد پس از هم اکنون جهت ثبت نام و واگذاری به کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان مراجعه نمایید.

برای اولین بار در جهان و اکنون در اختیار شما در ایران
ثبت نام و واگذاری در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان
روابط عمومی سیفتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان
تلفن ۰۷٦۱-۲۲۳۲۸۷۵ و ۰۹۱۷۳٦۱۵۱٤۸
نمایندگی ها:
قشم - شعبه یک: مسعود رییسی ۰۷٦۳۵۲۲۷۱۸۵ قشم - شعبه دو - بازار فرودس: مسعودرییسی ۰۹۱۷۳٦۱۱٦۱۳
میناب - میدان شهدا: ذاکری - ۰۹۱۷۷٦۵۳٦۹۳

مرکز ترک اعتیاد آپادانا
ترک سرپایی ◄ درمان جایگزین ◄ درمان نگهدارنده
روان درمانی ◄ خانواده درمانی
✓ ویزیت همه روزه صبح و عصر
بندرعباس بلوار امام خمینی - شهر نمایش - روبروی دفتر هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (هما) مجتمع تخصصی آپادانا، تلفن: ۳۳٤٤۲۱۷

سروش فیلم
تصویربرداری، عکسبرداری (مجالس، تبلیغاتی، صنعتی)
میکس، مونتاژ، تبدیل انواع سیستمهای تصویری
نشانی: مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف - لاین شبنم پلاک ۲۵-۲
تلفن: ۲۲۳٤۹۹۸

معاملات املاک درویش
مشاور در امور
◄ خرید ◄ فروش
◄ رهن ◄ اجاره
◄ سرقفلی
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
بندرعباس: گلشهر شمالی، روبروی پارک جنگلی، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن: ٦٦٦٢٢٣٩ - ٦٦٦٢٩١٢
فاکس: ٦٦٦٤٧٩٠

مشاور املاک پارادایس
Paradise

صادقی ٦٦٨٢٧٦٦ - ٦٦٨٣٤٧٢
مختاری ۰۹۱۷۷٦۳۵۳۲۵
صادقی ۰۹۱۷۷٦۱٤۵۰۰
آدرس: بندرعباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲