







<span><b>یکشنبه ۶ خرداد</b></span>
۱۱ <b>رمضان ۱۴۳۹</b>
<b>سال هفدهم شماره ۶ ۲۷۶۹</b>

- آشپزی**

#### آش دوغ برای اطفال

**آش دوغ** یکی از خوشمزه ترین و پرطرفدارترین آش ها در بین ما ایرانیان است. آش دوغ می تواند یک اظطاری عالی برای روزها دارن باشد. با ما همراه شوید تا طرز تهیه آش دوغ را به شما آموزش دهیم.



مواد لازم برای آش دوغ:

<b>ماست پرچرب</b> .....	۲ لیتر
<b>برنج</b> .....	۱ پیمانه
<b>دوغ محلی</b> .....	۲ لیتر
<b>نخود پخته</b> .....	۱۵ پیمانه
<b>تره و گشنیز پاک شده</b> .....	<b>نیم کیلو</b>
<b>نمک</b> .....	<b>به میزان لازم</b>
<b>تخم مرغ</b> .....	<b>۱ عدد</b>

■ **طرز تهیه آش دوغ** :

ابتدا ماست را با همزن آقدر کم بزنید تا کاملا شل شود، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با همزن برقی با دستنی سبب کم کم دوغ را به آن اضافه کرده و باز هم می‌زنیم تا کاملا شل و یکدست شود.تخم مرغ را داخل مخلوط دوغ شکسته و باز هم هم می‌زنیم تا کاملا تخم‌مرغ باز شود. (تخم‌مرغ از بریدن دوغ در زمان یخت جلوگیری می‌کند.مخلوط دوغ به هم زدن طولانی مدت روی شعله دارد و چون دسته اجاق فرام می‌دهیم و با قاشق چوبی هم می‌زنیم. (استفاده از قاشق چوبی به این دلیل پیشنهاد می‌شود که این آش نیاز زمان کمی برای پختن دارد و در نهایت با هم زدن دسته روی حرارت می‌ریزیم. تادم هم می‌زنیم تا دوغ تیز و شعله را هم روی زیاد نگه می‌داریم.
انقدر هم می‌زنیم تا برنج نسبتاً بپزد و غلظت دوغ طوری باشد که در آن روی حرارت می‌ریزیم. تادم هم می‌زنیم تا دوغ تیز و حدوداً ۲۰ دقیقه تا رسیدن به این مرحله طول می‌کشد.در این زمان یک پیمانه برنج خام را شسته و داخل مخلوط دوغ روی حرارت می‌ریزیم. تادم هم می‌زنیم تا دوغ تیز و شعله را کم کنید دوغ بی‌رودقتی آش شروع به قل قل کرد تره و گشنیز خردشده را به آن اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که چغنی اضافه نکنید که طعم آش را به کلی عوض می‌کند.برخی کمی شوید هم به سبزیجات اضافه می‌کنند. اما اگر سیر و برگ سیر در دستتان دارید کوتاهی نکنید و با سبزیجات همراه کنید تا آش طعم بهشتی بگیرد.
وقتی رنگ سبزی آش کمی تیره ششد و در واقع یخت نخود پخته را اضافه می‌کنیم.نمک را در این مرحله به آش اضافه می‌کنیم. اگر از ابتدا نمک را اضافه کنیم باعث می‌شود دوغ ببرد. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پس از این مرحله آش شما آماده است. پس از اضافه کردن سبزی و نخود دیگر لازم نیست دائم آش را هم بزنید. در نهایت توجه داشته باشید که آش دوغ رقیق است پس اجازه ندهید آندرد قل بخورد تا برنج آن را غلیظ کند. برخی دوست دارند آش را با کوفته قل قطی بخورند. گوشت چرخ‌کرده را با کمی پیاز و نمک و بدون زردچوبه روزه داغ و به‌صورت کوفته‌های ریز سرخ کنید و همراه با آش سرو کنید... توجه داشته باشید که در نهایت رنگ آش باستانی سفید باشد به همین دلیل ل اضافه کردن زردچوبه و هر ماده رنگ‌دهنده دیگر خودداری کنید.

## پاک کردن لکه انواع چسب

**پاک کردن چسب قطره‌ای**

یک راه حل ساده برسی از بین بردن اثر چسب قطره‌ای و چسبهای قوی ۱۲۳ دادامس از روی لباس یا اشیاء استفاده از چسب‌های است.

**پاک کردن چسب آکواریوم**

برای پاک کردن چسب باید از سرکه استفاده کنید. به این ترتیب که کمی سرکه را به پنبه‌ای بزینید و روی لکه بگذارید تا به تدریج چسب رو برباید. در مورد چسب آکواریوم این کار را باید چند بار تکرار کنید. زیرا چسب آکواریوم از چسب های دیگری قوی تر است.

**پاک کردن لکه چسب سلولزی**

زودن این نوع چسب ها، اگر هنوز خشک نشده باشند، ساده است.کافی است که فوراً خود چسب را از روی پارچه بردارید. لکه‌ی آن را با یودر شوینده و کمی آب گرم پاک کنید. اما اگر این چسب مدتی بر روی پارچه باقی بماند و سفت شود، لکه زدائی آن دشوار می‌شود. برخی هم عقیده دارند که لکه‌ی خشک این گونه چسب‌ها هرگز پاک نمی‌شود.

**نخوی ی پاک کردن لکه چسب سلولوزی**

۱-سمل لکه را در طرفی قرار دهید و کمی آب و سرکه‌ی سفید به نسبت‌های مساوی روی آن بریزید.۲-سدت ۱۵ دقیقه بچوشانید. چسب از پارچه جدا خواهد شد.۳-چنانچه پیرامون لکه اندکی تیره شده باشد، کافی است که آن را در آب نیم گرم و یودر شوینده شستشو دهید.

**پاک کردن لکه چسب نواری**

بهترین روش پاک کردن لکه چسب نواری روی وسایل منزل استفاده از روغن مایع است. انگشت خود را روغنی کنید و محل لکه را با انگشت پاک کنید.

**خشکی لب و خشکی پوست از شکایات پوستی نسبتاً شایع روزه‌داران در ماه مبارک رمضان است. درصورتی‌که اگر محتوای آب پوست طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است.**

در ماه رمضان به‌ویژه در همراهی با فصل گرم‌ا، اجرای یک‌ الگوی صحیح تغذیه می‌تواند راه گشای ما در بهره‌گیری از برکات معنوی روزه‌داری بدون استرس یا ناراحتی جسمی مثل ریزش مو، خشکی پوست و یا پوسته‌پوسته شدن ناخن باشد.

خشکی‌کی و خشکی پوست از شکایات پوستی نسبتاً شایع روزه‌داران در ماه مبارک رمضان است. درصورتی‌کسه محتوای آب پوست طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است.

در حالت طبیعی یک حرکت مداوم آب از لایه‌های عمقی پوست به‌طرف لایه‌های سطحی وجود دارد و درنهایت این آب از سطح پوست تخیر می‌شود.

هنگامی‌که پوست به علی‌ اعم از عوامل داخلی یا خارجی نتواند این‌میزان آب را حفظ کند، پوستی خشک حادث می‌شود. از

عوامل خارجی می‌توان مواجه با آب‌وهوا یا باد گرم را نام برد. از طرف دیگر شستن بیش‌ازحد پوست سبب از بین رفتن لایه‌های چربی محافظ پوست شده و پوست را خشکم می‌کند. مواجهه پوست با بعضی مواد نیز از دسته عوامل خارجی محسوب می‌شوند.

شاید بسیاری از افرادی که مبتلا به خشکی پوست و اگرما هستند، گمان کنند با روزه گرفتن به دلیل مصرف کم آب دچار تشدید خشکی پوست خواهند شد اگرچه کم‌آبی بدن جزء علل شایع خشکی پوست است اما این مسئله در مورد روزه‌داران صدق نمی‌کند. چون در فاصله بین افطار و سحر، فرد روزه‌دار به میزان کافی از آب و مایعات استفاده می‌کند و لذا به‌طورمعمول، روزه‌داری تأثیر چندانی در تشدید خشکی پوست ندارد.

از طرفی استفاده از مرطوب کننده‌ها می‌تواند نقش بسزایی در کاهش اتلاف آب پوست داشته و در حفظ شادابی آن مؤثر باشد.

کار عمده مرطوب کننده‌ها حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیب‌های محیطی است. معمولاً هم افراد نیاز به استفاده از مرطوب‌کننده ندارند افرادی که پوستشان چرب است به مصرف مرطوب‌کننده احتیاجی پیدا نمی‌کنند.

هرچند این افراد هم در مواجه با هوای گرم و خشک، باد یا هوای سرد ممکن است نیاز به استفاده از مرطوب کننده‌ها پیدا کنند. از طرفی بعضی‌ها طی ماه مبارک رمضان به مصرف فراوان مواد غذایی دارای قند زیاد مثل خرما، زولبیا و بامیه و سایر شیرینی‌جات روی می‌آورند و این الگوی غذایی در مبتلایان به آنکه می‌توانند منجر به تشدید آنکه شود.

در این موارد بهتر است بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده شود. اگر فرد روزه‌دار به میزان کافی از مایعات استفاده کند روزه‌داری تأثیری در خشکی

مطرح‌ترین بیماری پوستی که روزه‌داری برای

## بانوی دیا

# تأثیر روزه داری بر پوست

این منع طبی دارد، بیماری بפיگوس است. متعددی روی پوست و مخاط دهان می‌شود و در صورت عدم درمان مناسب می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.

متأسفانه بسیار شاهدیم که در ماه مبارک رمضان مدت کوتاهی پس‌ازآن، برخی بیماران مبتلا به بפיگوس که از این منع طبی بی‌اطلاعتند، با عود ضایعات مراجعه می‌کنند.

عود این بیماری مشکلات دیگری ازجمله مصرف داروهای کورتیکواستروئید و عوارض آنها ازجمله: افزایش خطر پوکی استخوان، افزایش وزن، افزایش قند خون، افزایش فشارخون و مشکلات دیگر را به دنبال دارد.

مشکلات دیگر روزه‌داران خشکی لبهاست، که به‌خصوص در یخچال‌رشد کندتری دارد.

بینی از دهان انجام دهند، شایع‌تر است. علل متعددی علاوه بر کاهش مصرف آب برای خشکی شدید لب‌ها وجود دارد؛ مثلاً مصرف برخی داروها (مثل ایزوترتینوئین یا آکوتان)؛

بهتر است در ماه رمضان با نظر پزشک خود دوز دارو را کمی کاهش دهند.

بعلاوه، چرب کردن مکرر لب‌ها را نیز باید مدنظر ق‌س‌رارداد و برای این منظور می‌توان از وازلین، او سرسین و گرم‌های مختلف چرب کننده لب استفاده کرد.

پس جهت به حداقل رساندن ناراحتی‌های جسمی و احتمالی در ماه مبارک رمضان رعایت نکات زیر توصیه می‌شود

۱-برای شاداب ماندن و جلوگیری از خشکی پوست در وعده‌های سحری و افطاری به‌اندازه کافی‌سای مایعات، مخصوصاً آب، بنوشید و از نوشیدن مایعات مدر (مانند چای غلیظ) که باعث از دست رفتن آب بدنتان می‌شود، به‌شدت پرهیز کنید.

۲-به علت محدودیت غذایی و اینکه نظم و حجم غذای دریافتی تان در ماه رمضان تغییر می‌کند، باید به‌منظور جلوگیری از کم شدن آهن، روی و سایر ویتامین‌ها و موادمعدنی که سبب رشد مناسب و و ناخن‌هائتان می‌شود، در وعده‌های غذایی سحر و افطار غذایی کامل که همه گروه‌های غذایی را در خود بگنجاند، مصرف کنید.

مثلاً می‌توانید از همین حلالا برنامه‌ریزی

## نگه داری گوشت‌های چرخ کرده



گوشت و طعم و رنگ آن کاملاً طبیعی است ، بنابراین تنها زمانی می‌توانیم مطمئن باشیم که فرض کنیم در همه گوشتها احتمال آلودگی وجود دارد. اگر گوشت پخته شده به صورت گرم یک ساعت داخل در نگهداری شود، مستعد آلودگی به میکرب است.
هیاتیت ، سفت جبین و مننژیت از عوارض غذایی آلوده بخصوص گوشت آلوده است. اگر غذای پخته شده قرار است برای مصرف بعدی استفاده شود، حتماً آن را از زمانی که حرارت خود را از دست نداده داخل فریزر قرار دهید و بعد برای مصرف مجدد آن را کاملاً بچوشانید، تا اگر میکربی در آن وجود دارد، از میان برود

## تکاتی درباره پوست کردن مواد غذایی؟

می‌کند... در احل دیگری که منمر نمر است ایستادن جلو گل با هود روشن است.
۳برای پوست کندن گوچه فرنگی ابتدا آن را درون یک کاسه آب داغ قرار دهید سپس براحتی پوست آن را جدا کنید...
۴برای پوست کردن سبزیجات و میوه های یزمرده و چروک بهتر است آنها را مدتی در آب قرار دهید بعد پوست بکنید.

علاوه بر این مشخص شده است که کدو سبز متابولیسم یا سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

**کبد و کبد چرب**
کدو سبزی یکی از سبزیجاتی است که مقادیر بالای سدیم دارد. سدیم بدن را قلیایی کرده و به سم زدایی کبد و درمان کبد چرب کمک می‌کند.
بهتر است کدو سبزی خام را با پوست (در صورت ارگانیک بودن) در سالاد استفاده کنید یا بهتر کد را سم زدایی کنید.
**سرماخوردگی**
کدو سبز یک منبع عالی ویتامین **C** و ویتامین **A** است. این دو ویتامین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوئزا پیشگیری می‌کند.

**فشار خون**
در کدو سبزی مقادیر بالای بتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه قلبی را کاهش می دهد.

**زخم عمده و دستگاه گوارش**
همانطور که گفته شد کدو سبزی حاوی مقادیر بالای آب است. که آب به صورت کلی باعث بهبود هضم غذا شده، به درمان زخم عمده کمک می‌کند، خطر ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر را کاهش می دهد و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.
سیرعت هضم کدو سبزی بالاست و چسون فیبر موجود در آن زیاد استست می‌تواند به بهبود

بالای ۶۰ سال موثر است.تحقیقات اخیر نشان داده است که عصاره ی کدو سبز به تخفیف علایم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می‌کند؛ همان طور که می‌دانید بزرگی خوش خیم پروستات منجر به مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری می‌شود؛ فیتونوترینت های موجود در کدو سبز عامل این تسکین هستند.کدو سبز حاوی عناصر ضد سرطانی است و از سرطان کولون (روده بزرگ) پیشگیری می‌کند. آب کدو سبزی از نظر توانایی مقابله با جهش های سلولی همانند تره فرنگی، تربچه و کدوتیل است.

**کدو سبز:ضد پیری و تقویت کننده حافظه**

ایری اعتقاد وجود دارد که کدو سبزی حاوی ترکیبات ضد پیری بسیار خوبی است. آنتی اکسیدان های موجود در آن موجب تقویت حافظه و کاهش مشکلات وابسته به سن به میزان ۴۰ درصد می‌شود. بر طبق تحقیق انجام شده توسط دانشگاه راش از شیکاگو، ویتامین **A** و **E** در ترکیب یا اسیدهای چرب امگا ۳ جذب آنتی اکسیدن های محلول در چربی را تقویت می‌کند و به بازسازی مؤثر سلول های مغزی کمک می‌کند.

**فواید مصرف کدو سبز در کاهش وزن**

کدو سبزی حاوی بیش از ۹۵ درصد آب می‌باشد که در آن به عنوان یکی از بهترین غذاها برای افرادی که رژیم دارند، مطرح می‌کند. کدو سبز همچنین حاوی کالری کمی است، به‌طوری‌که هر ۱۰۰ گرم آن فقط حدود ۲۵ کالری دارد.

بالای ۶۰ سال موثر است.تحقیقات اخیر نشان داده است که عصاره ی کدو سبز به تخفیف علایم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می‌کند؛ همان طور که می‌دانید بزرگی خوش خیم پروستات منجر به مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری می‌شود؛ فیتونوترینت های موجود در کدو سبز عامل این تسکین هستند. س کدو سبزی خام را با پوست (در صورت ارگانیک بودن) در سالاد استفاده کنید یا بهتر کد را سم زدایی کنید.
**سرماخوردگی**
کدو سبز یک منبع عالی ویتامین **C** و ویتامین **A** است. این دو ویتامین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوئزا پیشگیری می‌کند.

**فشار خون**
در کدو سبزی مقادیر بالای بتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه قلبی را کاهش می دهد.

**زخم عمده و دستگاه گوارش**
همانطور که گفته شد کدو سبزی حاوی مقادیر بالای آب است. که آب به صورت کلی باعث بهبود هضم غذا شده، به درمان زخم عمده کمک می‌کند، خطر ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر را کاهش می دهد و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.
سیرعت هضم کدو سبزی بالاست و چسون فیبر موجود در آن زیاد استست می‌تواند به بهبود

حرکات روده و درمان یبوست و اسهال کمک کند.

**چشم**

در کدو سبز مقادیر بالای ویتامین **C**، منگنز، بتا کاروتن، لوتیتان و زاکسنترین وجود دارد که برای سلامت چشم‌ها و پیشگیری از زرتاسیر ماکولا، آب مرارید و گلوکوم مفید می‌باشد.

**کاهش علائم بیماری**

این باور وجود دارد که کدو سبز آسم را درمان می‌کند؛ زیرا حاوی ویتامین **C** بالایی است. دریافت منظم این سبزی موجب کاهش سطوح بالای هموسیستئین خون می‌شود؛ حتما می‌دانید که سطوح بالای هموسیستئین منجر به حمله قلبی و سکنه مغزی می‌شوند. مقدار بالای ویتامین **C** لوتئین موجود در کدو سبز به چشم های شما کمک می‌کند یا بهتر ببینید و سلامت آنها را بهتر حفظ نماید. فولات، بتاسیم و ویتامین **A** با هم در جهت حفظ و بهبود سلامت عمومی مشارکت می‌کنند. تحقیقات اخیر نشان داده استست که عصاره کدو سبزی به تخفیف علایم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می‌کند؛ همانطور که می‌دانید بزرگی خوش خیم پروستات منجر به مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری می‌شود؛ فیتونوترینت های موجود در کدو سبزی عامل این تسکین هستند. سمن موجود در این سبزی به کاهش علائم دردناک آرتريت روماتوئید کمک می‌کند.

## نکات کلیدی برای دانش آموزان روزه دار در زمان امتحانات



**با توجه به متقارن شدن زمان امتحانات با ماه مبارک رمضان در انامه روش هایی برای بهتر عملکرد دانش آموزان توصیه کرده ایم که با انجام این ۵ نکته سرتراش از امتحانات برای آنها کمتر شود.**

روشی برای بهتر درس خواندن در ماه رمضان:
دانش آموزان روزه‌دار باید بگونه‌ای برنامه‌ریزی کنند تا در ساعات بعد از افطار بتوانند خوب درس بخوانند، زیرا در این فواصل بدن آنها مواد مغذی مورد نیاز برای فرآیند یادگیری را دریافت کرده و مغز آنها آماده یادگیری است.
در صورتی که دانش‌آموزان روزه‌دار وعده سحری قوی مصرف کنند، معمولاً تا هنگام ظهر گرسنگی و تشنگی به سراغ آنها نمی‌آید و در این ساعات می‌توانند مطالعه موثقی داشته باشند.

اگر دانش آموزان روزه دار بتوانند بعد از صرف سحری بیدار مانده و به مطالعه درسی بپردازند، می‌توانند بیشترین یادگیری درسی را داشته باشند زیرا کارایی مغز دانش آموزان روزه دار پس از صرف وعده سحری، بیشتر است.
دانش آموزان روزه‌دار باید زمان‌های استراحت و خواب خود را به ساعات بعداز ظهر تا افطار موکول کنند.

با توجه به اینکه کنکورهای روزه دار به دلیل امتحان نداشتن در ساعات اولیه صبح، بهتر می‌توانند برای درس خواندن در ماه مبارک رمضان برنامه‌ریزی کنند پس بهتر است که فاصله افطار تا ظهر روز بعد بهترین زمان مطالعه درسی برای کنکورهای باشد.دانش‌آموزان باید مکان مطالعه خود را مکانی آرام در نظر گرفته که در آنجا بیشترین تمرکز داشته باشند، زیرا در این صورت میزان یادگیری آنها



سازمان مدیریت پسماند  
شهرداری ندرعباس

# بازیافت هر تن کاغذ می تواند زمینه اشتغال برای ۵ نفر را فراهم کند



سازمان مدیریت پسماند  
شهرداری ندرعباس



سازمان مدیریت پسماند  
شهرداری ندرعباس

**مردی** که به اتهام **آزار و اذیت** و **قتل ندا** بازداشت شده بود، در شعبه ۵ دادگاه کیفری ویژه قتل در مشهد محاکمه شد.

به گزارش جام‌جم، این جنایت وحشتناک هفتم فروردین در منطقه شهرک شهید رجایی مشهد رخ داد و متهم به قتل در کمتر از ۴۸ ساعت دستگیر شد. متهم در بازجویی‌ها به قتل اعتراف کرد و گفت: تحت وسوسه شیطنانی ندا را به

## قاتل ندا محاکمه شد

خاندام کشانده و کتسم.

سومین جلسه دادگاه قاتل دختر شش ساله مشهدی بعد از دو جلسه غیبت متهم به خاطر بیماری با حضور وی در شعبه ۵ دادگاه کیفری ویژه قتل در مشهدروز پنجشنبه سوم خرداداسال برگزار شد.

نماینده دادستان به تشریح کیفرخواست پرداخت و برای متهم درخواست مجازات قانونی کرد.

### در امتداد تاریکی

## کندوی توهم!

وجود آمد تا جایی که دیگر در کنار یکدیگر بودن، به ماجرای سرد و بی روح تبدیل شد و من هر روز بیشتر با افکار پوچ از همسر دور می شدم. این گونه بود که کم کم دیوار بی اعتمادی بلندی بین من و او به وجود آمد به طوری که سوء ظن های هولناکی مانند خوره وجود را تسخیر کرد. به همین دلیل درحالی در برتگاه سقوط و بدبختی قرار گرفته بودم که هیچ وقت نتوانستم حتی برای لحظه ای به عاقبت این سوء ظن های وحشتناک بیندیشم.

طوری که سوء ظن های هولناکی مانند خوره وجود را تسخیر کرد. به همین دلیل درحالی در برتگاه سقوط و بدبختی قرار گرفته بودم که هیچ وقت نتوانستم حتی برای لحظه ای به عاقبت این سوء ظن های وحشتناک بیندیشم. احساس این که همسرم به من خیانت می کند درحالی وجود را می لرزاند که همه نزدیکان و حتی همسایگانم به نجابت و پاکدامنی همسرم ایمان داشتند و از صمیم قلب بر آن مهر تایید می زدنند ولی من آن قدر در مراب توهم و سوء ظن فرو رفته بودم که هر رفتار و عمل او را به زشتی تعبیر می کردم تا به خودم ثابت کنم که همسرم به من خیانت می کند اما هیچ وقت نتوانستم حرکت خیانت و با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کردم، او بخش زیادی از تامین هزینه های زندگی را به عهده گرفت و در بیرون از منزل مشغول کار شد تا حداقل فرزند هفت ساله ام از تحصیل باز نماند. با وجود این زمانی در سرانسیبی بیراهه بدبختی و فلاکت قرار گرفتم که دچار بیماری مزمن روحی شدم اما هیچ وقت برای معالجه خودم به پزشک مراجعه نکردم. این بیماری طوری در جسم و روحم رخنه کرده بود که ناخودآگاه زندگی مشترکم را وارد محله خطرناکی کردم تا جایی که در روابط شخصی من بین من و همسرم تاثیر نامطلوبی گذاشت. این موضوع که حالتی متوهم و وسواس گونه به خود گرفته بود موجب شد تا روابط بین من و همسرم سرد شود. آرام آرام فاصله عاطفی عمیقی در زندگی مشترک ما به

## حواش

نیز صادر شود.

پدر داغ‌پدیده ادامه داد: خیلی دلم می‌خواست قاتل دخترم را همان‌گونه‌که او را به قتل رسانده است، به قتل برسانم، اما دور و اطرافی‌ها به من می‌گویند که صبور باش تا قانون به اتهامات قاتل رسیدگی کند و به دلیل بیماری قاتل جلسات دادگاه طولانی نشود. منم نیز ماجسرا را بازگو و بسه دفاع از خود پرداخت.



## کشف ۵۰ کیلو گرم حشیش دربندرلنگه

ترقرار گرفت . وی افزود:ماموران با شیوه و شگرد خاص پلیسی موفق به کشف و ضبط مقدار ۵۰کیلو۵۰۰گرم مواد مخدرانواع حشیشی که به صورت کاملاً ماهرانه درخودروسازی شده بود شدند.
وی دریابان یادآورشد دراین زمینه یک متهم دستگیریک دستگاه خودروسواری را شناسایی و متهمان را در یک عملیات غافل گیرانه دستگیر کردندوی دریابان خاطر نشان کرد: در این زمینه تاکنون پنج شاکی با بیش از یک میلیارد ریال کلاهبرداری به پلیس آگاهی مراجعه کرده‌اند و رسیدگی به این موضوع در دستور کار قرار دارد.

## ترفند برادران کلاهبردار با وعده سودای پولدار شدن

وی تصریح کرد: در بررسی های پلیسی مشخص شد تبلیغ کنندگان این آگهی دو برادر هستند که با ترفند سودای پولدار شدن از سوزه های خود با وعده فروش دستگاه تولید و بسته بندی برنج و زغال و تضمین خرید محصول از آن ها ، کلاهبرداری می کردندوی بیان کرد: پس از مشخص شدن شگرد کلاهبرداری، ماموران با انجام اقدامات پلیسی، مخفیگاه دو فرد کلاهبردار را شناسایی و متهمان را در یک عملیات غافل گیرانه دستگیر کردندوی دریابان خاطر نشان کرد: در این زمینه تاکنون پنج شاکی با بیش از یک میلیارد ریال کلاهبرداری به پلیس آگاهی مراجعه کرده‌اند و رسیدگی به این موضوع در دستور کار قرار دارد.

## نجات معجزه آسای مادر و نوزاد

طبیعی انجام گرفت.هرچند این مادر در باردار شامل بزئسکان داخلی، زنان و زایمان تشکیل شد. از آنجا که مسومیتم با تلاش پزشکیان از مرگ وی و نوزادش جلوگیری شد ضمن آنکه وضعیت عمومی نوزاد خوب استت و مساعد روند بهبودی خود را در بخش مراقبت‌های پزشکی سبری می‌کند.

## پیدا شدن ۷ پیکر از جانباختگان هواپیمای ATR

موفق شدند ۷ پیکر قابل شناسایی از جانباختگان ATR در ارتفاعات دنا را پیدا کنند که با احتمال زیاد فردا به پزشکی قانونی منتقل می‌شوند.وی افزود: یکراهی پیدا شده کامل و سلامت بوده بلکه با توجه به مدارک کشف شده در لباس انجام می‌دهد.

معاون هماهنگی و امور عمرانی استاندار کهگیلویه و بویراحمد گفت: ۷ پیکر قابل شناسایی از جانباختگان هواپیمای ATR تهران-اسوج در ارتفاعات دنا پیدا شد.

بسه گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ عزیز قلیی اظهار داشت: امدادگران جمعیت هلالاحمر

با توجه به تولید روزانه بیش از ۱۴ میلیون متر مکعب گاز طبیعی در استان؛ حکایت مردم هرمزگان حکایت کوزه گری استت که از کوزه شکسته آب می خورد و هرمزگان که خود تولید کننده گاز بوده و گاز رسانی به سایر استان ها و کشورهای را انجام می دهد؛ اکثر نقاط آن از لوله کشی گاز محروم هستندت و مردم برای روشن کردن اجاق خانه هایشان باید سیلندرهاي گاز را به دوش بکشند.

به گزارش شسبکه اطلاع رسانی هرمز؛ استان هرمزگان با دارا بودن میدان های گازی، سرخون، گوزین، چارک، کنوشی جنوبی، هنگام و سفید یکی از قطب های تولید نفت و گاز کشور محسوب می شود که علاوه بر رفع نیاز استان به استان ها و کشورهای همجوار نیز صادر می شود.

بسا توجه به تولید روزانه بیش از ۱۴ میلیون متر مکعب گاز طبیعی در استان؛ حکایت مردم هرمزگان حکایت کوزه گری استت که از کوزه شکسته آب می خورد و هرمزگان که خود تولید کننده گاز بوده و گاز رسانی به سایر استان ها و کشورهای را انجام می دهد؛ اکثر نقاط آن از لوله کشی گاز محروم هستندت و مردم برای روشن کردن اجاق خانه هایشان باید سیلندرهاي گاز را به دوش بکشند.

خطوط انتقال گاز از عدسویه و پارس جنوبی به پاکستان از خاک های هرمزگان عبور می کند و مردم این استان فقط باید همسایگی با این لوله ها را داشته باشند.

## آگهی استخدام دبندرلنگه

**بسه یک نفر کارشناس خانم ( صنایع غذایی ، میکروبیولوژی ) جهت تصدی پست مسئول فنی در واحد تولیدی بسته بندی سبزی واقع در شهرستان بندرلنگه نیازمندیم .**
**شماره تماس:۰۷۶۳۳۷۰۸۵۴۴**



# آیامی دانید گوشت ماهی و میکو حاوی ۱۳نوع ویتامین ضروری بدن است

<div><div><span><span></span></span></div><span><b>۵</b></span></div>
<div> <div><div><span>یکشنبه ۶ خرداد</span></div></div></div>
<div> <div><div><span>۱۱ رمضان ۱۴۳۹</span></div></div></div>
<div> <div><div><span>سال هفدهم شماره ۲۷۶۹</span></div></div></div>

### حوادث جهان

**۲۰ کشته و زخمی در برخورد قطار با کامیون**

■ **نبار** اعلام مقامات ایتالیایی، در پی برخورد یک قطار با کامیون در شمال ایتالیا دو تن کشته و ۱۸ تن زخمی شدند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فرانس، نبار اعلام مقامات ایتالیایی، در پی برخورد یک قطار با کامیون در شمال ایتالیا دو تن کشته و ۱۸ تن زخمی شدند. به گزارش پلیس ایتالیا، این حادثه در نزدیکی شهر تورین اتفاق افتاده است.پلیس در گفت‌وگو با رسانه‌ها اعلام کرده است: توقف کامیون بر روی ریل قطار علت بروز این حادثه بوده است.رویترز نیز گزارش کرده: راننده قطار در این حادثه جان باخته است.این قطار محلی از تورین به سمت ابروه در حومه این شهر در حال حرکت بود که با این حادثه مواجه شد.در ژانویه سال جاری نیز ۳ تن در اثر حادثه ریلی در نزدیکی میلان جان باختند.

**سرفقت ۵ میلیون دلار جواهر در ۲۷ ثانیه**

■ **دزدان** تقاب دار در هنگ کنگ جواهراتی به ارزش پنج میلیون دلار را ظرف ۲۷ ثانیه به سرعت برندیده گزارش ایستاد، این دزدی در طبقه سوم یک مرکز خرید در هنگ کنگ اتفاق افتاد. دو نفره با ماسک وارد مغازه جواهر فروشی شدند و یکی از آن ها با ایزاری که داشت ویتزین را باز و شخص دیگر با جاقو کارمندان و بقیه را تهدید کرد.شخص اول بعداز ۱۴ ثانیه ویتزین را باز و شروع به جمع آوری جواهرات آن کرد و آن ها بعد از ۲۷ ثانیه فروشگاه را ترک کردند. به گزارش اسپوتنیک، پلیس در جست وجوی سارقان است.

**مرگ زندانی برزیلی در تونل فرار**

■ **زندانی** برزیلی هنگام فرار از تونل ۷۰ متری که خودش کنده بود جان باخت. به‌گزارش میرم، ماموران پلیس زندان متوجه تونلی شدند که یکی از زندانی‌ها به‌نام «جیسون کانها اولانگستا» ۲۶ ساله حفر کرده بود. در بررسی‌های بیشتر ماموران دریافتند این مرد داخل تونل گیر افتاده است. بنابراین بلافاصله وی را از تونل خارج کرده و به سلولش بازگرداندند اما او به‌دلیل کمبود اکسیژن در هنگام حفاری سکنه کرده بود.بنابرا اطلاعات پلیس زندان «اوپوستا» محل اصلی شروع تونل از سرویس بهداشتی زندان بوده است.مسئولان زندان اعلام کرده‌اند که بیش از ۱۵۰ نگهبان زندان با مدت ۷ ساعت مسیر تونل را ردیابی و سپس تونل را با بتون پر کرده‌اند.

**قطع انگشتت پسر ۱۰ساله بر اثر سهل انگاری والدین**

■ **سهل**‌انگاری روح جنبی در یک مرکز خرید باعث قطع انگشتت دست پسر ۱۰ ساله شان شد. به‌گزارش دلیلی میل، این حادثه هنگامی رخ داد که پدر و مادر در مرکز خرید گوپیرو در جنوب غربی چین سرگرم خرید بودند و هر دو فرزندشان از آنها دور شدند.کودکان بازیگوش سوار پله برقی شده و در انتهایی مسیر پسر ۱۰ساله که روی پله برقی خوابیده بود یکی از دستانتش درون پله گیر کرد.برادر بزرگتر سعی داشت تا وی را نجات دهد اما موفق نشد و از دیگر مشرتیان کمک گرفت در نهایت مردم موفق شدند تا دست پسر را آزاد کرده و وی را به بیمارستان منتقل کنند اما پسر کوجولوی یک انگشتش را در این حادثه از دست داد.

**آدم ربایی در فرودگاه هنگ کنگ**

■ پلیس بانکوک در عملیاتی گسترده موفق شد زن جوانی را که در فرودگاه بانکوک ربوده شده بود پس از ۱۳ روز نجات دهد.به‌گزارش دلیلی میل، اعضای این شسبکه آدم رباییی از طریق فیلم‌های دوربین مداربسته ترمینال شناسایی و ردیابی شدند. بنا بر اطلاعات پلیس «جینتکای چن» ۳۹ ساله قصد پرواز از هنگ کنگ را داشت که در فرودگاه «سوارانپهویمی» توسط آدم ربایان دزدیده شد.اعضای باند پس از ربودن «جینتکای» از خانواده‌اش ۱۰ میلیون بوند پول خواستند.پلیس اعلام کرده است‌که آدم ربایان چینی بوند که همه بازداشت شده وپلیس این زن را سالم نزد خانواده‌اش بازگردانده است.این زن که ملیت چینی «کرای دارد اما با داشتن تابعیت تائوانیا در این کشور زندگی می‌کند پس از رهایی از دست آدم ربایان درخواست ۵میلیون بوندی کرده است.

**بزداشت مادر به اتهام مجبورکردن دخترش به ازدواج**

■ دختر ۱۷ ساله پاکستانی که به اجبار مادرش با مردی ۳۵ ساله ازدواج کرده بود از مادرش شکایت کرد.به‌گزارش دلیلی استار، دادگاهی در بیرمنگام این زن را به جرم فریب فرزندش و سوءاستفاده از وی برای ازدواج متهم شناخت.این دختر پس از تلاش زیاد به بریتانیا بازگشته و علیه مادر خود شکایت کرده و خواستار رسیدگی به ظلمی شد که در حقش شده است.این پرونده نخستین پرونده ازدواج اجباری در دادگاه کیفری بریتانیاست. دختر معترض در طول جلسه بارها تأکید کرده بود که با این ازدواج مخالف بوده و اعتراض کرده اما مادرش توجهی ندانسته است.این دختر پس از تلاش اداره امور داخلی انگلستان موفق به بازگشت به بریتانیا شده است.«سرلین هولمز» از ستاد حفاظت پلیس وست میدلندز بیان کرد که تحقیقات پرونده پیچیده بوده است و برای دریافت اطلاعات بیشتر جهت پیگیری ماموری به پاکستان فرستاده شده بود و تمامی ادعاهای دختر تأیید شد.

**تیراندازی در رستوران اوکلاهاما**

■ **مرد** مسلح پس از به رگبار بستن مشتریان یک رستوران با شلیک گلوله کشته شد.این مرد در اقدامی غافلگیرانه وارد رستورانی در شهر «اوکلاهاما» آمریکا شند و مردم را به رگبار بست.اداره پلیس شهر «اوکلاهاما» در صفحه توییتر اعلام کرد، «شهروند مسلح» با شلیک به این مرد و کشتن وی از تلفات انبوه در این حادثه جلوگیری کرد. تنها فرد کشته‌شده در این حادثه، فرد مظنون بود. پلیس گفته سه نفر از شهروندان زخمی شده‌اند که دو نفر از آنها بر اثر اصابت گلوله بوده است. مطابق اعلام پلیس، در حال حاضر، هیچ نشانه‌ای از انگیزه‌های تروریستی در این حادثه وجود ندارد.

**فلوریدادر محاصره مارها**

■ **فرازش** وحشتناک مارهای پیتون در ایالت فلوریدا شکارچیان مار را به حالت آماده باش درآورد.به‌گزارش یاهو، این شکارچیان موفق شده‌اند فقط در یک روز ۱۰۰۰ مار پیتون را زنده‌گیری کنند.«براون هارگر» از تیم شکارچیان در این باره گفت:«مارهای پیتون می‌توانند برای ستانن منطقه خطرناک باشند تعداد این حیوانات بشدت افزایش یافته است. نمی از مارهای گرفته شده ماده بوده که هر یک می‌توانند تا ۷۰ تخم بگذارند و بر تعداد این مارها بیفزایند.»وی افزود: «مارها توانسته‌اند تعداد زیادی از خرگوش‌ها را شکار کنند و بر چشم‌انداز مناطق طبیعی تأثیر بگذارند.»

## روابط عمومی شیلات هرمزگان



بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۰:۵۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۳۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۴۱	اذان صبح ۰۳:۵۶:۴۳	اذان صبح ۰۴:۲۹:۲۲	اذان صبح ۰۴:۰۸:۵۰	اذان صبح ۰۴:۲۰:۱۲	اذان صبح ۰۴:۱۳:۲۵
طلوع آفتاب ۰۵:۵۲:۰۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۳:۵۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۷	طلوع آفتاب ۰۵:۲۹:۰۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۵۸	طلوع آفتاب ۰۵:۴۲:۲۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۳:۳۰	طلوع آفتاب ۰۵:۴۹:۴۱
اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۳	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۰:۵۹	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۴۰:۱۶	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۴۰:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۷:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۳۹:۲۱	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۱۲:۲۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰۰:۰۹
غروب آفتاب ۱۹:۰۳:۱۵:۵۸	غروب آفتاب ۲۰:۰۱:۱۰:۱۴	غروب آفتاب ۱۹:۵۷:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۱۸:۲۲	غروب آفتاب ۱۹:۵۱:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۵۸:۱۷	غروب آفتاب ۱۹:۴۹:۴۳
اذان مغرب ۱۹:۴۹:۱۵	اذان مغرب ۲۰:۰۲:۹:۲۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۴:۵۷	اذان مغرب ۱۹:۳۶:۰۷	اذان مغرب ۲۰:۰۹:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۵۳:۱۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۶:۱۹	اذان مغرب ۲۰:۰۰:۸:۰۳

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۰:۵۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۳۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۴۱	اذان صبح ۰۳:۵۶:۴۳	اذان صبح ۰۴:۲۹:۲۲	اذان صبح ۰۴:۰۸:۵۰	اذان صبح ۰۴:۲۰:۱۲	اذان صبح ۰۴:۱۳:۲۵
طلوع آفتاب ۰۵:۵۲:۰۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۳:۵۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۷	طلوع آفتاب ۰۵:۲۹:۰۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۵۸	طلوع آفتاب ۰۵:۴۲:۲۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۳:۳۰	طلوع آفتاب ۰۵:۴۹:۴۱
اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۳	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۰:۵۹	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۴۰:۱۶	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۴۰:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۷:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۳۹:۲۱	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۱۲:۲۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰۰:۰۹
غروب آفتاب ۱۹:۰۳:۱۵	غروب آفتاب ۲۰:۰۱:۱۰:۱۴	غروب آفتاب ۱۹:۵۷:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۱۸:۲۲	غروب آفتاب ۱۹:۵۱:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۵۸:۱۷	غروب آفتاب ۱۹:۴۹:۴۳
اذان مغرب ۱۹:۴۹:۱۵	اذان مغرب ۲۰:۰۲:۹:۲۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۴:۵۷	اذان مغرب ۱۹:۳۶:۰۷	اذان مغرب ۲۰:۰۹:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۵۳:۱۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۶:۱۹	اذان مغرب ۲۰:۰۰:۸:۰۳

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۰:۵۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۳۴	اذان صبح ۰۴:۳۸:۴۱	اذان صبح ۰۳:۵۶:۴۳	اذان صبح ۰۴:۲۹:۲۲	اذان صبح ۰۴:۰۸:۵۰	اذان صبح ۰۴:۲۰:۱۲	اذان صبح ۰۴:۱۳:۲۵
طلوع آفتاب ۰۵:۵۲:۰۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۳:۵۰	طلوع آفتاب ۰۶:۱۰:۱۷	طلوع آفتاب ۰۵:۲۹:۰۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۵۸	طلوع آفتاب ۰۵:۴۲:۲۷	طلوع آفتاب ۰۶:۰۳:۳۰	طلوع آفتاب ۰۵:۴۹:۴۱
اذان ظهر ۱۲:۰۴:۳۳	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۰:۵۹	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۴۰:۱۶	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۴۰:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۷:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۳۹:۲۱	اذان ظهر ۱۳:۰۰:۱۲:۲۱	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۰۰:۰۹
غروب آفتاب ۱۹:۰۳:۱۵	غروب آفتاب ۲۰:۰۱:۱۰:۱۴	غروب آفتاب ۱۹:۵۷:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۱۸:۲۲	غروب آفتاب ۱۹:۵۱:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۵۸:۱۷	غروب آفتاب ۱۹:۴۹:۴۳
اذان مغرب ۱۹:۴۹:۱۵	اذان مغرب ۲۰:۰۲:۹:۲۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۴:۵۷	اذان مغرب ۱۹:۳۶:۰۷	اذان مغرب ۲۰:۰۹:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۵۳:۱۶	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۶:۱۹	اذان مغرب ۲۰:۰۰:۸:۰۳

## راهکارهایی برای دل‌کندن دانش‌آموزان از تلفن همراه

یک دانش‌آموز در حال استفاده از تلفن همراه در یک مدرسه در آمریکا.

**وابستگی شدید دانش آموزان به تلفن همراه باعث کاهش قدرت حافظه و تمرکز آن‌ها در فصل امتحانات می‌شود، این اعتیاد می‌تواند زحمات یک ساله را در یک شب به باد دهد.**

استفاده از تلفن همراه هوشمند برای عده زیادی از مردم به نوعی اعتیاد تبدیل شده‌است، این دسته از افراد مدام درحال چک کردن، تایپ

و خواندن پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی، مرور سایت‌های اینترنتی، تگ کردن دادن به موسیقی یا دیدن فیلم و سریال و در نهایت به مدت طولانی صحبت با دوستان و اعضای خانواده خود هستند.استفاده از تلفن همراه هوشمند برای بازه زمانی استاندارد می‌تواند بیش‌ه‌بود در عملکرد کاری افراد فرسود، اما اعتیاد به آن سبب عقب ماندن فرد از رسیدگی به کارهای شخصی، اجتماعی، کاری و حتی درسی می‌شود. اعتیاد

به استفاده از این وسیله می‌تواند سبب آرتروز گردن و آنگشتان دایر در فرد، آسیب به بینایی، کم‌خوابی و بدخوابی و حتی بروز سرطان پوست به دلیل تابش اشعه از سطح نمایشگر این وسیله شود.استفاده از انواع شبکه‌های اجتماعی افزون بر آسیب سلامت جسمی سبب مشکل‌های روحی و روانی، کاهش اعتماد به نفس، خود کم‌بینی، هتک حریم شخصی، قرار گرفتن در معرض تهدید، از دست دادن پول و پیام‌ها و عکس العمل مناسب‌شود.عده زیادی از مردم تلفن همراه خود را در تمامی ساعت‌های شبانه روز به همراه دارند؛برای کاهش وابستگی به این وسیله الکترونیکی، مدت استفاده از آن را محدود کنید؛ زمان‌هایی برای زندگی بدون استفاده ازاین فناوری برای خود در نظر بگیرید و آرامش را به خودتان هدیه دهید.با دوستان، اعضای خانواده و نزدیکانان درمحیط واقعی

فرد و توجه آن به تلفن همراه هوشمند می‌شود، اعلان یا (NOTIFICATIONS) است که پیام‌های جدید را برای کاربر نشان می‌دهد، کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش وابستگی به تلفن همراه، افراد اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی و مواردی ازازای دست را به حالت خاموش در آورند.استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند سبب افت قدرت حافظه، سردرد و سرگیجه و ناتوانی مغز در دریافت پیام‌ها وعکس العمل مناسب‌شود.عده زیادی از مردم تلفن همراه خود را در تمامی ساعت‌های شبانه روز به همراه دارند؛برای کاهش وابستگی به این وسیله الکترونیکی، مدت استفاده از آن را محدود کنید؛ زمان‌هایی برای زندگی بدون استفاده ازاین فناوری برای خود در نظر بگیرید و آرامش را به خودتان هدیه دهید.با دوستان، اعضای خانواده و نزدیکانان درمحیط واقعی

برخورد داشته باشید، با آن‌ها به گردش یا مهمانی بروید و تنها هر روز زمانی مشخصی برای چک کردن پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی یا صندوق ایمیل الکترونیکی خود درنظر بگیرید.بسیاری از شرکت‌های ارائه دهنده شبکه‌های اجتماعی یا سایر خدمات مبتنی بر اینترنت، سرویس خود را بر روی انواع وسیله‌ها از جمله تلفن همراه هوشمند، رایانه و تبلت ارائه می‌دهند و این سبب می‌شود کاربرد در زمانی که با تلفن همراه خود کار نمی‌کنند برای استفاده از این شبکه‌ها به رایانه‌ها روی آورد. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد نسخه‌های متفاوت برنامه بروی انواع وسیله‌های الکترونیکی را پاک و تنها از یک نسخه استفاده کنند.صحبت با تلفن ثابت برای گفتگو با اطرافیان و انجام کارهای بانکی و مالی با استفاده از وب سایت‌های رایانه‌ای می‌تواند از وابستگی هرچه بیشتر شما

به این وسیله بکاهد. کارشناسان توصیه می‌کنند دانش آموزان بازه زمانی محدودی برای استفاده از تلفن همراه هوشمند درنظر بگیرند و از زمان خود برای مطالعه درس‌ها و رفع اشکال استفاده

کنند.تماشای مسابقه‌های ورزشی به ویژه جام جهانی درفصل امتحان‌های دانشگاهی می‌تواند اثری زیان بار بر نمره‌های درسی و تمرکز برای مطالعه داشته باشد. /باشگاه‌خبرنگاران جوان



به این وسیله بکاهد. کارشناسان توصیه می‌کنند دانش آموزان بازه زمانی محدودی برای استفاده از تلفن همراه هوشمند درنظر بگیرند و از زمان خود برای مطالعه درس‌ها و رفع اشکال استفاده

## بررسی ضرب المثل ها در فرهنگ مردم جزیرهٔ قشم

خُش بکن، کنار شتر نخواب
رواحت بخواب این ضرب المثل در مواقعی به کار می رود که می خواهند مخاطب را به آرامش دعوت کنند،به این معنی که اگر می‌خواهی راحت زندگی کنی در کار دیگران دخالت مکن یا اینکه مسایبه انسان پست نشو تا آرامش داشته باشی.
تاسنگ به سَنُ زنی، سَنُ بِنُو تا گزه تاسنگ به سگ زنی
سگ به تو حمله نمی‌کند.این ضرب المثل در مواردی به کار برده می شود که کسی قبولی باشد و به خاطر کارهای بدش همیشه تنگ می خورد و تنبیه می‌شود.هر جا خرس، جای ترسن هر جا خرس وجود داشته باشد آنجا ترسناک است.کنایه از حساب بردن از بزر گترها ضرب المثل های قش در بین اهالی روستای گیذهان رایج است.آشتر باش نگاه بدورُ خُ پکن ، خر نباش نگاه به سُم پای خُ پکن
مانند شتر به دور دستم نگاه بکن ، نه مثل خر که به سم پای خود نگاه می کند .کنایه از دوراندیش بودن است که انسان باید همیشه به فکر آینده باشد.خدا قهמידی که شاخ به خر ندیدت و بال به گریه خدا می فهمید که به خر شاخ نداد و به گربه بال یعنی خدا به اندازه ی ظرفیت هر کس به او قدرت می دهد.درب ضرب المثل فوق نیز بیشتر در روستای طبل بین اهالی آن رایج است.ضرب المثل های زیر به طور مشترک در بین اهالی جزیره رواج دارد.مُند بم تلال بگیریم بچای تلال کشیم نُه گورک آدمیم ماهی تلال بگیریم بچای ماهی تلال، قورباغه یا ماهی کوچک به چگمان افتاد. کنایه

از آنجا که محیط جغرافیایی و فرهنگی در ساخت امثال و حکم و کنایات اثر غیر قابل انکاری دارد که در ضرب المثل ها آشکار است ، پژوهش و تحقیق متخصصان به مقایسه فرهنگ ها با یکدیگر پیر دازند . در این مقاله به بررسی ضرب المثل های که با موضوعات و مضامین مختلف در طول قرن، سینه به سینه و نسل به نسل به صورت شفاهی تا به امروز حفظ شده و به دست ما رسیده است، پرداخته شده است.ابزار جمع آوری اطلاعات در این تحقیق مصاحبه و بررسی علمی –عملی بوده است.زبان پویا ترین عنصر فرهنگی هر جامعه است که در پیوند و ارتباط انسانها نقش به سزایی دارد به طبع ضرب المثل نیز در زبان و فرهنگ هر جامعه ی نقش نقش ضرب المثل ها را می توان جوینار زلالی از چشمه ی سیال فرهنگ ها دانست که در گذر زمان از آن جدا شده و در کالبد اجتماع ، ساری وجاری می شود و به محاوره ها و مباحث ، گرمی تازه ای می بخشد.شاید ضرب المثل ها برابون نوعی بیان غیر مستقیم توصیه به مخاطب دانست:امری که در تعلیم و تربیت به آن بسیار تکیه شده است. بنابراین ، مشاهده می شود که رواج ضرب المثل ها در جوامع مختلف علاوه بر ویژگی هایی که برشمرده شد:شبانگ نکات برجسته فرهنگی حکایت می کند که در جوامع مختلف رواج دارد.گاهی گفتن یک ضرب المثل ، انسان را از یک نکته نوشته چند صفحه ای با یک سخنرانی چند ساعته معاف می کند. مثل هایی که درعین ایجاز و اختصار،معانی زیادی را بخود حمل می کنند و انسان با گفتن آن ها احساس می کند باری سنگین

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

ضرب المثل ها در فرهنگ های مختلف از جمله ایران و آمریکا

**آئین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه دریا**  
روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تفسیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت محرمانه به دست می آید به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.

**نمایندگی استانها:**

جنوب سیستان و بلوچستان	شهریار سروش ۰۹۱۵۸۴۵۳۴۶
کرمان	شاهین عبدالهی ۰۹۱۳۱۹۹۰۵۰
کهگیلویه و بویر احمد	علیزاده ۰۹۱۳۴۱۳۲۷۰
یزد	علی بهیوی ۰۲۵۱-۷۳۶۱۹۹
فارس	عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۱۱۴۰۹۹۷
خوزستان	حسن سیلاوی ۰۹۳۶۷۰۶۷۳۳
بوشهر	سیدحسین جعفری ۰۹۱۷۷۴۶۰۲۰

مدیرکل استاندارد هرمزگان:

## آزمایشگاه بنزین در هرمزگان تکمیل می شود

تشریح دستاوردهای سفردکتر «حسن میرزا بزرگ» معاون توسعه مدیریت، امور حقوقی و مجلس سازمان ملی استاندارد به هرمزگان



هرمزگان جایگاه ویژه ای را در کشور در معادلات اقتصادی، سیاسی و... دارد و برخی از سازمان ها و نهادهای استانی هم نقش پررنگ تری دارند. برخی سازمان ها و بخش ها نقش بسیار پررنگی را در درآمدزایی دارند و هر ساله مبالغ ده ها هزار میلیارد تومانی به خزانه از هرمزگان از همین بخش ها واریز می شود که اگر براساس قانون ۵۰ درصد مزاد این درآمد به استان برگشت داده می شود، بطورقیسن در عمران

سال گذشته هم اداره کل استاندارد هرمزگان بیش از ۲۰ میلیارد تومان مزاد درآمد داشته است و برگ زرینی برافتخارات اداره کل استاندارد هرمزگان در سهیم شدن در اقتصاد کشور افزوده شد و بایستی قدران کارکنان این نهاد در استان بود و مسئولان استان و کشور این موضوع را مدنظر قرار دهند. با توجه به نقش و جایگاه این سازمان در استان و کشور انتظار می رود که تخصیص اعتبارات به این اداره کل

و آبادانی و رفع مشکلات استان در بخش های مختلف اثرگذار می شود و می طلبد که مسئولان ارشد استان و نمایندگان مجلس پیگیری های لازم را برای تحقق این مهم داشته باشند تا محرومیت از هرمزگانی که در صدر جدول درآمدزایی برای کشور قرار دارد زده شود و استان در عرصه های مختلف توسعه یابد. اداره کل استاندارد هرمزگان هم چنین نقشی را دارد و بیش از یک سوم درآمد سازمان ملی استاندارد از اداره کل استاندارد هرمزگان با



استاندارد هرمزگان تاکید نمود: ساختار سازمانی مورد نیاز اداره کل استاندارد هرمزگان مورد بازنگری قرار می گیرد و برای گمرکات جدید که امکان استقرارشان وجود دارد، استقرار سازمانی ادارات مورد نیاز در گمرکات جدید را خواهیم داشت. نی افزود: همچنین در زمینه هزینه های جاری و بازرسی طرح طه و کنترل بازار اعتباراتی در اختیارمان قرار می گیرد. باقرزاده همایی تصریح نمود: تقویت اداره کل استاندارد هرمزگان به عنوان یکی از ادارات کل زیرمجموعه سازمان ملی استاندارد، با توجه به اینکه هرمزگان به عنوان پایتخت تجاری کشور و صادرات و واردات محسوب می شود، تقویت این اداره کل در دستورکار سازمان ملی استاندارد قرار گرفت. مدیرکل استاندارد هرمزگان افزود: در حال حاضر بیش از ۳۰ درصد درآمد سازمان ملی استاندارد از هرمزگان تامین می شود و در سال گذشته بیش از ۲۰ میلیارد تومان مزاد درآمد داشتیم و بیش از ۱۸۴ میلیارد تومان درآمد داشتیم. وی گفت: از ۴۸۰ میلیارد تومان سهم درآمدی سازمان ملی استاندارد، براساس برنامه این سازمان، میزان موظفی درآمد بیش بینی شده برای سال جاری اداره کل استاندارد هرمزگان مبلغ ۱۶۰ میلیارد تومان می باشد.

**تکمیل آزمایشگاه فرآورده های نفتی با اولویت بنزین در دستور کار سازمان ملی استاندارد قرار گرفت که در سال جاری این آزمایشگاه تکمیل می شود**

میلیارد و صد میلیون تومان را سازمان ملی استاندارد به این پروژه تخصیص داده است. وی با بیان اینکه براساس مصوبه هیئت دولت تامین ۵۰ درصد هزینه برعهده استان و ۵۰ درصد برعهده سازمان ملی استاندارد می باشد؛ گفت: انتظار است که مسئولان استان هم در این بخش مساعدت لازم را داشته باشند. باقرزاده همایی خاطر نشان نمود: ساختمان اداری استاندارد متیاب هم که بیش از ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد، با تخصیص ۲۰۰ میلیون تومان تکمیل می شود. مدیرکل استاندارد هرمزگان اظهار داشت:



تکمیل آزمایشگاه فرآورده های نفتی با اولویت بنزین در دستور کار سازمان ملی استاندارد قرار گرفت که در سال جاری این آزمایشگاه تکمیل می شود. وی گفت: «حسن میرزا بزرگ» معاون توسعه مدیریت، امور حقوقی و مجلس سازمان ملی استاندارد وعده تامین اعتبارات مورد نیاز جهت تعمیرات ساختمان ها و فضای اداری و تجهیزات مورد نیاز در استان را داد که با تحقق این وعده، تحولی را در بخش های مختلف شاهد خواهیم بود. باقرزاده همایی گفت: همکاری دوجانبه بین استاندارد و پژوهشگاه و توسعه جدی نسبت به گذشته خواهیم داشت. همچنین تقویت زیرساخت های آزمایشگاه های اداره کل استاندارد هرمزگان در حوزه هایی که برای بخش خصوصی جذابیتی ندارد و مقرون به صرفه نیست را در اولویت داریم. مدیرکل

معاون سازمان ملی استاندارد و هیئت همراه به استان سفری داشتند و از بخش های تلاش های مدیرکل، کارکنان و آزمایشگاه های همکار و... تامین می شود که در

