





## کودکان کار را بیشتر دریابیم!

امروزه در میان تمام چالش‌ها و معضل‌های اجتماعی، معضل کودکان کار و کودکانی که کاستی‌ها و گاه بی عدالتی‌ها، چوب خراج بر کوه کیشانشان زده، از دردناک‌ترین و غم‌انگیزترین چالش‌ها است.

چالشی که نه تنها در زمان حال خود، درها و نارسایی‌ها و ناعادلتی‌ها را یاد آور می‌شود بلکه می‌تواند جامعه آینده را نیز تحت تأثیرهای سوء خود قرار دهد. کودکان

کار به کودکان کارگری گفته می‌شود که به صورت مداوم و پایدار به خدمت گرفته می‌شوند که این امر آنها را در بیشتر اوقات از رفتن به مدرسه و تجربه ی دوران کودکی بی بهره و سلامت روحی و جسمی آنها را تهدید می‌کند. کودکانی که امروز باید با حضور در مدارس و محیط امن خانواده و جامعه آموزه های خود را تقویت و مهارت‌های لازم را برای آینده کسب کنند ، به اجبار در خیابان‌ها یا شرایط ناپذلوبی همراه با تهدیدهای متعدد در حال کار و فعالیت و یا شاید هم ذوب شدن کودکشان هستند.

این ذوب و انجماد کودکی در بنسخت چراغ های قرمز و در گرما و سرمای تابستان و زمستان، می‌تواند قلب و ذهن این کودکان را برای همیشه بر از تنفر از اجتماع و هموعان خود کند که این تنفر دودش به چشم آینده این جامعه خواهد رفت.برخی‌ها در میان اقتضار مختلف، معتقد هستند که پیشتر کودکان کار، ایرانی نیستند و کاری که انجام می‌دهند، فرقی با تکدی گری نداشته و نباید به آنها کمک کرد، بلکه باید آنها را جمع آوری و به کشورهایشان بازگرداند. در این خصوص باید چند نکته را مد نظر قرار داد و آن اینکه مساله کودکان کار با پیچیدگی‌های بسیاری

روبه رو است و باید در نظر داشت که مساله کودکان کار با مساله متکدیان، متفاوت است و نمی‌توان همان برخوردی را که با متکدیان می‌شود در مورد کودکان کار نیز به کار برد.این کودکان دارای روحیه خاصی هستند و با اینکه به شیوه ای غیر مستقیم تکدی گری می‌کنند اما نمی‌توان همان برخوردی را که با متکدیان می‌شود با این گروه لحاظ کرد.

نکته دیگر اینکه چه این کودکان ایرانی باشند و چه اهل هر نقطه از این کره خاکی، کودک هستند؛ کودکانی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند و مجبور به انجام کار، گاه در بدترین شرایط هستند و از همین رو باید به این موضوع

### مشاور عالی استاندار هرمزگان:

## مشاوران استاندارد

## از ظرفیت نخبگان

## استفاده کنند

### در آیین پایانی جشنواره قصه گویی،

## قصه گویان بر تر هر مزگان معرفی شدند

در تهران برگزار می‌شود، راه می‌پایند. براساس این گزارش در این دوره از جشنواره عفت تفضلی با قصه ماهی کوچولو» در بخش زنان و مردان، یاسمن عباسی با قصه «بیج بیچی نخودچی» در بخش زنان و مردان، بی بی فاطمه ساحلی زادگان با قصه«وزی» در بخش پدربزرگ ها و مادربزرگ ها، آناهیتا محلفی با قصه«به آرزو تو قلبش» در بخش زنان و مردان و زهرا فرزین نسب با قصه «نکی» در بخش دختران و پسران شرکت کرده بودند.

لنا علوی با قصه «بیز و میش»، زهرا فرزین نسب «نکی» و مبینا جعفری با قصه«کلوچه خوشمزه» به این جشنواره آمده بود. هم چنین عبدالرسول معینی و هدی کهوری نژاد با عنوان نفرت فرزین نسب و مبینا جعفری انتخاب و معرفی شدند.

در این دوره از جشنواره قصه گویی که با رقابت تنگاتنگ بین ۳۸ نفر از قصه گویان در بخش‌های مختلف «مردان و زنان»، «دختران و پسران» ، «پدربزرگ ها و مادربزرگ ها» برگزار شد، نفرت فرزیده در بخش منطقه ای ازآدمه در استان کرمان با هم رقابت می‌کنند و برگزیدگان به بخش بین المللی که با همزبان با شب پلدا

## جامه



تعداد کودکان کار در استان آق‌در زیاد نیست که امکان جمع آوری آنها وجود نداشته باشد اما این کودکان از ناحیه خانواده خود تحت فشار قرار دارند که به خیابان می‌آیند و در واقع خودشان تصمیم گیرنده نیستند.

رسانه‌ها بلکه در سایر بخش‌های قانونی و قانونگذاری نیز صحبت‌ها و مباحث بینشماری مطرح شده اما تا به

این لحظه هیچکدام از این مباحث و قوانین نتوانسته است چاره‌ای برای کاهش تبعات این چالش غم‌انگیز اجتماعی در کشور و به ویژه شهری مانند بندرعباس پیدا کند. در این یادداشت تنها بر آنیم که اشاره ای به وضعیت کنونی فعالیت کودکان کار در بندرعباس که با افتخار از آن به عنوان پایتخت اقتصادی کشور یاد می‌شود، داشته باشیم.
**شناسایی ۷۰۰کودک کار در هرمزگان**
هرچه که مسولان و متولیان امر در این پایتخت اقتصادی را که با شرایط کار این کودکان واقف هستند و به طور یقین از پشت شیشه های دودی ماشین هایشان، چهره‌های خسته و ناراضک این کودکان را مشاهده کرده اند. کودکانی که در گرما و شرجی طاقت فرسای بندرعباس در بنش چراغ های قرمز، در برابر مراکز تجاری، درمقابل رستوران‌ها و کافه ها کودکشان را در دست گرفته و در نقش نان آور خانواده وارد عمل شده و در بدترین شرایط و تهدیدها کار می‌کنند.

مدیرکل امور اجتماعی استانداری هرمزگان می‌گوید: مشاورین استاندارد به تناسب مسئولیت خود، موظف هستند وضعیت استان را مورد رصد و مطالعه قرار دهند و به صورت میدانی در جامعه حضور یابند تا بتوانند اطلاعات لازم را به دست آورند.رئیس گروه مشاوران استاندارد هرمزگان خواستار استفاده از ظرفیت نخبگان و کارشناسان توسط مشاورین استاندارد شد و افزود: مشاورین می‌توانند در حوزه های کاری خود با حضور صاحب نظران و نخبگان اتاق فکر تشکیل دهند و محصولات یافته های خود را در قالب پیشنهاد به سمع و نظر استاندار برسانند تا مورد بهره برداری قرار گیرد.کشفی تصریح کرد: مشاورین استاندارد از زوایایی به موضوعات نگاه

کنند که سایر مسئولان به آن کمتر پرداخته اند و یا از دید آنها مغفول مانده است و مشاورین به عنوان چشمان بینا و ناقد این زوایا را آشکار نمایند تا اطلاعات استان در خصوص آن موضوع کامل تر شود و امکان برنامه ریزی بهتری برای آن حوزه فراهم شود.بر لزوم حضور فعالانه مشاوران استاندارد در نشست ها و جلسات رسمی و غیررسمی تاکید کرد و بیان داشت: با این حضور فعال، مشاوران آسیب های بخش‌های مختلف را احصاء و راهکارهای پیشنهادی را به استاندار ارائه دهند.

مشاور عالی استاندارد هرمزگان خاطر نشان کرد، مشاوران

### مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس:

## اگر داوران نگاه مهربان تری داشتند رتبه بهتری کسب می‌کردیم



آن صورت بگیرد و از نظر کیفی و فنی ارتقا یابد.کنند.

مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس ادامه داد: از فدراسیون فوتبال بابت برنامه‌ریزی منظم مسابقات باید تشکر کنم و امیدوار هستم که هیت فوتبال استان هرمزگان هم شرایطی را ایجاد کند که ما هم در مسابقات لیگ هم ناظر و هم داور داشته باشیم.

جهانبخش با اشاره به اینکه حضور داوران هرمزگانی در مسابقات لیگ برتر به ارتقا سطح فوتبال ساحلی کمک می‌کند و امیدواریم لیگ ساحلی استان هرمزگان هم برگزار شود تا با کشف استعدادهای استان کمک‌کند. وی با بیان اینکه در فصل آینده هرمزگان

دو نماینده در لیگ برتر فوتبال ساحلی کشور دارد، تصریح کرد: ورزشکاران شهرستان براسیان در کنار شهرداری بندرعباس نمایندگان هرمزگان در لیگ برتر فوتبال ساحلی خواهند بود و این یک موفقیت بزرگ برای استان ساحلی هرمزگان است.

## اشتغالزایی برای ۱۰۸ مددجوی کمیته امداد در بندرعباس

امسال برای ۱۰۸ مددجو زیر پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) منطقه سه شهرستان بندرعباس اشتغالزایی شده‌است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پرویز هاشمی پور رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) منطقه سه بندرعباس گفت: اشتغالزایی ۱۰۸ مددجوی زیر پوشش اشتغالزایی شده است.وی افزود: امسال سهمیه اشتغالزایی برای

### در دیدار مدیرکل شبيلات هرمزگان با فرمانده مرزبانی هرمزگان مطرح شد

## نقش مرزبانی در مقابله با صید غیر مجاز تاثیر گذار است

خلیج فارس و دریای عمان نسبت به گذشته افزایش یافته است و در این راستا گانهای مهمی درداشته شده است.

در ادامه سرهنگ علی اصغر خرم روی فرماندهی مرزبانی استان هرمزگان بر تعامل سازنده بین یگان های استان تاکید کرد و گفت: بدون شک تعاملات و ارتباطات

سازنده بین آنها موجب رشد و توسعه استان را فراهم خواهد کرد .

گفتنی است، در پایان این دیدار مدیر کل شبيلات هرمزگان ضمن گرامیبادشت هفته ناجا با اهدای لوح یادبودی از زحمات فرمانده مرزبانی استان هرمزگان در حوزه شبيلات تقدیر کردند.

## ۳

سه شنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۷

۶ صفر ۱۴۴۰

سال هفدهم شماره ۲۸۷۶

- خبر

#### برنامه‌های هفته تربیت‌بدنی اعلام شد

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس گفت: به‌همت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس،هم‌زمان با هفته تربیت‌بدنی و ورزش برنامه‌های مختلف ورزشی در بندرعباس برگزار می‌شود.به گزارش روابط عمومی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس،مقدمهدی جهانبخش ضمن تبریک به مناسبت هفته تربیت‌بدنی، بیان کرد: با توجه به اهمیت و ترویج ورزش در بین اقسشار مختلف جامعه و تشویق خانواده‌ها به ورزش،برنامه‌ها و مسابقات متوعی در سطوح مختلف برای شهروندان در بندرعباس تدارک دیده‌شده است.وی ادامه داد: در هفته تربیت‌بدنی امسال مسابقات و همایش‌های مختلف ورزشی در نقاط مختلف شهر بندرعباس برگزار می‌شود.جهانبخش اضافه کرد: در این راستا برگزاری همایش ورزش‌های خانواده از جمله این برنامه‌ها است که با عنوان «شهروند با نشاط» به همت سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس، اداره ورزش و جوانان بندرعباس، مناطق سه‌گانه شهسهری و مساجد در محلات اسلام‌آباد،سیم بالا و شهرک توحید همراه با برنامه‌های مختلف ورزشی برگزار می‌شود.

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس اظهار کرد: علاوه بر این در هفته تربیت‌بدنی و ورزش امسال مسابقات دویمدانی، والیبال ساحلی،دوچرخه‌سواری،برتابسکیبال،شطرنج،بدمینتون،فانقرانی و… در نقاط مختلف بندرعباس برگزار می‌شود.وی ابراز کرد: در این هفته سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری بندرعباس با همکاری هیئت ورزش‌های همگانی استان هرمزگان نیز همایش بزرگ ورزش همگانی با خانواده را در ساحل بندرعباس و همایش ورزش بانوان در سالن فجر را نیز در دست اجرا دارد.

معاون استاندار در هرمزگان عنوان کرد

### لزوم توجه به خرده فرهنگ های هرمزگان

در سریال های تلویزیونی

معاون،سیاسی امنیتی واجتماعی استانداری هرمزگان گفت: در ساخت و تولید یک سریال تلویزیونی یا فیلم سینمایی در هرمزگان صرف داشتن یک سناریو و داستان کافی نیست بلکه باید خرده فرهنگ‌های اجتماعی این استان نیز مورد توجه قرار گیرند.به گزارش روابط عمومی استانداری هرمزگان، بهروز اکرمی در جلسه هماهنگی ساخت و تولید سریال «درانه های خلیج فارس»، عنوان کرد: ساخت و تولید یک فیلم یا سریال در هرمزگان باید معرف آداب، گویش، فرهنگ و زندگی این استان باشد نه اینکه همچون گذشته محصولی در هرمزگان با لهجه استان دیگر و پوشش منطقه دیگری تولید شود.وی اضافه کرد: مردم هرمزگان دارای هویت اجتماعی منحصری هستند که باید در تولید و ساخت سریال «درانه های خلیج فارس» مورد توجه قرار گیرد.اکرمی بر استفاده از ظرفیت های استان در ساخت سریال «درانه های خلیج فارس» تاکید کرد و گفت: می توان علاوه به تصویر کشیدن فرهنگ و هنر مردم جزایر استان از فرهنگان عرصه های مختلف هرمزگان نیز در تولید این سریال بهره گرفت.معاون سیاسی، امنیتی واجتماعی استانداری هرمزگان اضافه کرد: به تصویر کشیدن ظرفیت های مختلف استان در ساخت و تولید سریال «درانه های خلیج فارس»، می توان این ظرفیت ها را به درستی معرفی کرد.وی تصریح کرد: علاوه بر فرهنگ، هنر و آداب و سنن مردم این استان، برای مردم دارای ۱۴ جزیره است که هر جزیره ویژگی های خاص و منحصر بفرد دارد،که می توان با معرفی این دو ظرفیت در کنار یک دیگر، هرمزگان واقعی و حقیقی را به همگان نشان داد.

### برگزاری همایش سه‌ساله‌های حسینی در بندرعباس

همزمان با سراسر کشور همایش سه ساله‌های حسینی در حسینیه عاشقان زارالله بندرعباس برگزار شد. به گزارش صدا و سیما مرکز خلیج فارس، مسئول فرهنگی همایش سه ساله‌های حسینی در بندرعباس گفت: در این همایش که به یاد حضرت رقیه (س) شهید سه ساله واقعه کربلا برگزار شد ۲۰۰ کودک شرکت کردند.عظیم رمضانی افزود: رویکردی کودکان، مداحی و موضع آوری نقاشی‌های کودکان با همایش بود. خیمه‌های سوخته و حضرت رقیه از دیگر برنامه‌های این همایش بود. این همایش به همت هیات پیروان عزت رزمندگان اسلام برگزار شد.

### خاطره گویی نقش زنان دفاع مقدس

#### در جهانشناورزی رزمندگان

با حضور مریم کاتبی رزمنده و جانباز هشت سال دفاع مقدس و هرمز شهید احمد متوسلانی نخستست خاطره گویی نقش زنان در دفاع مقدس در سالن اجتماعات سازمان جهادکشاورزی هرمزگان برگزار شد.به گزارش روابط عمومی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان، نازنین شیبانی مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در این نشست گفت: هرمزگان دیار ام القیاس، دیار زنی که هنت تن از محارم خود را تقدیم این انقلاب کرده است.مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان افزود: زنان هرمزگان زانای شجاع مستند دست به کارهایی می‌زنند که هیچکس جرأت انجام آن را ندارد.شیبانی، نقش استحکام خانواده را بر عهد زانان دانست و اظهار کرد: همفکری، همبستگی و صوری رسمز حضور و نقش زنان در دوران دفاع مقدس بود و امروز نیز زنان باید این نقش را در جامعه نمایان سازند.مریم کاتبی از رزمندگان و امدادگران دفاع مقدس و هرمز شهید احمد متوسلانی نیز در این همایش حضور یافت و به روایت گری و خاطره گویی از آن زمان ها پرداخت.کاتبی با بیان اینکه نقش زنان در این دوران غیر قابل انکار است، گفت: زنان در طول دوران دفاع مقدس در حوزه درمانی و پشتیبانی ایثار بسیار زیادی از خود نشان دادند اندوی در ادامه افزود: پرسراران و امدادگران نیز به صورت داوطلبانه دوشادوش رزمندگان در خط مقدم جنگ حضور یافتند.به گفته امدادگر دفاع مقدس، خلوص تنی و رضای خدا سرملوحه عمل بانوان در طول ۸ سال دفاع مقدس بود.گفتنی است، در این مراسم از زنان رزمنده و جانباز دفاع مقدس هرمزگان تجلیل به عمل آمد.

### نام نویسی ۱۵ هزار هرمزگانی در پیاده روی اربعین

تاکون بازده هزار و ۱۲۳ نفر از هرمزگان برای شرکت در پیاده‌روی اربعین نام نویسی کردند.به گزارش صداسیما مرکز خلیجفارس؛ معاون اداره کل حج و زیارت هرمزگان گفت: نام نویسی زائران از ۲۰ مهرماه در سامانه سماح و دفاتر زیارتی استان آغاز شده است و تا ۵ آبان ماه سه روز پیش از اربعین ادامه دارد.هرمزگان از نظر شمار شرکت‌کنندگان در مراسم پیاده روی اربعین حسینی رتبه یازدهم را دارد که نسبت به پارسال ۱۰ درصد رشد دارد.سجاد قادری پیش بینی کرد امسال بیش از ۲۰ هزار نفر از هرمزگان در پیاده روی اربعین شرکت کنند.وی گفت: هزینه نام‌نویسی زائران ۲۲۵ هزار تومان است که در زمان نام نویسی باید پرداخت شود. وی گفت: با توجه به استقرار کنسولگری عراق در بندرعباس زمان صدور روادید به کمتر از ۷۲ ساعت کاهش یافته است.قادری افزود: روادید ۸ هزار و ۸۶۸ نفر از زائران تاکون صادر شده است.تاکون ۶۱۹ هزار و ۶۲۶ نفر در کشور در سامانه سماح نام‌نویسی کردند.

**طرح تشدید**  
**پایش بازار**

**مبارزه با تخلفات**  
**عدم صدور فاکتور** ✖ **کم فروشی و تقلب**  
**حراج غیر مجاز و …** ✖ **عدم درج قیمت**  
**گرافروشی** ✖

**آخرین نرخنامه مصوب**  
**انواع میوه و تره بار**  
**انواع گوشت قرمز در سامانه**  
**http://www.AsnafHormozgan.com**

**روابط عمومی**  
**سازمان صنعت معدن و تجارت**  
**هرمزگان**

**۱۲۴**







بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۷:۰۷	اذان صبح ۰۴:۵۷:۵۶	اذان صبح ۰۴:۴۹:۱۴	اذان صبح ۰۴:۰۹:۰۹	اذان صبح ۰۴:۴۲:۲۴	اذان صبح ۰۴:۲۴:۱۸	اذان صبح ۰۴:۴۶:۱۸	اذان صبح ۰۴:۳۵:۰۳
طلوع آفتاب ۰۵:۴۵:۰۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۴۲	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۰۶	طلوع آفتاب ۰۵:۲۸:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۷	طلوع آفتاب ۰۵:۴۴:۱۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۶:۳۵	طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۲۰
اذان ظهر ۱۱:۳۱:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۰۱:۳۷	اذان ظهر ۱۱:۵۲:۵۴	اذان ظهر ۱۱:۱۲:۴۹	اذان ظهر ۱۱:۴۶:۰۴	اذان ظهر ۱۱:۲۷:۵۹	اذان ظهر ۱۱:۴۹:۵۹	اذان ظهر ۱۱:۳۸:۴۷
غروب آفتاب ۱۷:۱۵:۴۵	غروب آفتاب ۱۷:۴۲:۵۴	غروب آفتاب ۱۷:۳۶:۰۶	غروب آفتاب ۱۶:۵۵:۳۸	غروب آفتاب ۱۷:۲۸:۴۳	غروب آفتاب ۱۷:۱۰:۰۷	غروب آفتاب ۱۷:۳۱:۴۵	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۹۳۵
اذان مغرب ۱۷:۳۱:۳۱	اذان مغرب ۱۷:۵۹:۱۹	اذان مغرب ۱۷:۵۲:۰۸	اذان مغرب ۱۷:۱۱:۴۴	اذان مغرب ۱۷:۴۴:۵۱	اذان مغرب ۱۷:۲۶:۲۲	اذان مغرب ۱۷:۴۸:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۳۶:۰۷

در اولین قدم این رنگ اشپیا است که شما را به طرف آن شیء جذب و یا از آن دور می‌کنند.واقع احساس آرامش،لذت ناراحتی،تنش،صلح و دوستی و … همه و همه در پر تورنگ هاست.

به گزارش سلامت نیوز، رنگ‌ها تمامی محیط ما و حتی خود ما را نیز تسخیر کرده‌اند و در تمام جسم جان و روح ما تاثیر گذارند.مثلا در مورد رنگ سبز سرخ و زبیا علاوه بر لذتی که از رنگ آن در هنگام خوردن می‌بریم و در ما احساس شادایی و نشاط ایجاد می‌کنند، در خواصش نیز تاثیر فراوانی دارد.تمامی سبزیجات و میوه‌هایی که روزانه مصرف می‌کنید با توجه به نوع رنگشان منافع خاصی برای شما دارند.شاید تعجب‌کنید!اما فراموش نکنید که رنگ‌ها بر همه وجود ما و در تمامی جوانب نفوذ دارند و این یک پر روش نفوذی آنهاست.

■ **رنگ سبزی**

رنگی است آرامش بخش و با دیدن این رنگ شما احساس آرامش می‌کنید و از وجودش لذت می‌برید و جالب اینجاست که همین رنگ زیبا و آرامش بخش علاوه بر این که شما را در ظاهر جذب می‌کند و شما از آن لذت می‌برید خواص درمانی بسیاری نیز دارد و برای جسمتان مفید است.

در واقع هر چیز سبزی که شما می‌بینید این خاصیت را داراست و این در مورد میوه‌ها و سبزیجات نیز رنگ نیز صادق است.

این رنگ برای افراد عصبی و نا آرام بسیار مفید است.رنگ سبز

خاصیت ضد عفونی‌کننده دارد و مناسب برای بیماری‌های قلبی عروقی وبیماری‌های روده‌ای(یبوست)،معدۀ(سوءهاضمه،زخم معدۀ و…)کلیه (سنگ کلیه و ناراحتی‌های مجاری ادراری)، ریه

## آیا خواب زیاد برای مغز ضرر دارد؟

طبق تحقیقات خواب بیش از حد کم یا بیش از حد زیاد تاثیر منفی بر توانایی شناختی فرد دارد، اما تئوری در حافله کوتاه مدت او ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا، تماشای تلویزیون، مصرف کافئین و استرس بالا از جمله دلایل کاهش خواب در افراد است.خواب زیاد و کم هر دو تاثیر منفی بر روی عملکرد شناختی مغز، مانند شناسایی الگوهای پیچیده و دستکاری اطلاعات برای حل مشکلات دارد. باید اضافه کرد که توانایی کلامی نیز به طور قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرد.

یکی از یافته های شگفت انگیز تست های شناختی این است که معمولا

افراد که بیش ازحد معمول می‌خوابند نیز به اندازه کسانی که کم خواب هستند، کاهش عملکرد شناختی مغز

دارند. دانشمندان متوجه شدند که رابطه حافظه کوتاه مدت با مدت زمان خواب میزبان مطلوب خواب برای حفظ عملکرد مغز افراد ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه است و این همان چیزی است که اکثر پزشکان توصیه می کنند.

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ۷-۸ ساعت خواب شبانه به طرز شگفت انگیزی با بالاترین عملکرد شناختی ارتباط دارد در حالی حالیکه هر دو خواب کوتاه و طولانی باعث خستگی در عملکرد مغز می شوند.

افراد که بیش ازحد معمول می‌خوابند نیز به اندازه کسانی که کم خواب هستند، کاهش عملکرد شناختی مغز مهارت های ارتباطی روزانه شوند.
افراد که به مدت ۴ ساعت یا کمتر در شب می‌خوابند معمولا کودکان هستند. میزان مطلوب خواب برای حفظ عملکرد مغز افراد ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه است و این همان چیزی است که اکثر پزشکان توصیه می کنند.

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ۷-۸ ساعت خواب شبانه به طرز شگفت انگیزی با بالاترین عملکرد شناختی ارتباط دارد در حالی که هر دو خواب کوتاه و طولانی باعث خستگی در عملکرد مغز می شوند.

افراد که بیش ازحد معمول می‌خوابند نیز به اندازه کسانی که کم خواب هستند، کاهش عملکرد شناختی مغز مهارت های ارتباطی روزانه شوند.

## سلامت

## رنگین کمان میوه ها و خواص آنها را بشناسید

(مشکلات تنفسی،آسم و …) و رحم می‌باشد.این رنگ برای درمان زخم‌های عمیق سوختگی‌های شدید نیز موثر است.
از این خواص در میوه‌ها و سبزیجاتی که سبز رنگ هستند به وفور یافت می‌شود.تحقیقات نشان داده میوه‌ها و سبزیجات سبز رنگ خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارند و در هضم غذا و جذب آن موثرند.

میوه‌ها و سبزیجات سبز رنگ برای افرادی که از بیماری‌های عصبی رنج می‌برند توصیه شده‌است.سبزیجات سبز رنگ در درمان زخم‌های عمیق و سوختگی‌ها و زخمی های مزمن و کلیوی بسیار موثر است و در بهبود بیماری‌های قلبی مصرف فراوان دارد.مثلا جعفری دارای خواص ضد عفونی‌کننده خون و دستگاه گوارش می‌باشد.جعفری موجب تحریک عضلات روده و رحم می‌شود و مناسب برای معده خرد شده و یا پوره شده دانه لوییا به عنوان ضماد برای امراض سوختگی و سایر التهابات پوستی و زخم‌ها موثر است.

کاهو در درمان تپش قلب و سرفه و مشکلات ریوی موثر است.همچنین آرام‌کننده اعصاب است.کاهو برای دفع مواد زاید در روده‌ها و جلوگیری از یبوست مناسب است.از جوشانده کاهو می‌توان برای درمان سوختگی‌ها و زخم‌ها استفاده کرد.

■ **لوییا سبز**

از لوییا سبز برای درمان کسالت‌های شدید کلیوی استفاده می‌ود.این سبزیی همچنین در درمان بیماری‌های قلبی نیز موثر است.وجود فسفر در لوییا برای اعصاب مفید است.

خرد شده و یا پوره شده دانه لوییا به عنوان ضماد برای امراض سوختگی و سایر التهابات پوستی و زخم‌ها موثر است.

■ **ترخون**

ترخون در دلیل داشتن اسانس‌های معطر در خود مجاری دستگاه گوارشی را ضدعفونی می‌کند و محرک مناسبی برای معده به شمار می‌رود.این سبزیی برای بیماری‌های رحم و

## چه کنیم دیر تر پیر شویم؟

**یک دکترای آموزش بهداشت، فعالیت بدنی، تغذیه سالم، مدیریت استرس و عدم مصرف دخانیات را از مولفه‌های اصلی دانست که رعایت آنها روند پیرشدن بدن را کند می‌کند.**

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فرزاد جلیلیان در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه روند پیرشدن بدن از همان بدو تولد آغاز می‌شود، گفت: سالمندی یک فرآیند زیست‌شناختی است که از بدو تولد شروع می‌شود و با افزایش سن شتاب بیشتری می‌گیرد، اما اگر فرد زندگی سالمی داشته باشد می‌تواند این روند را کند کند.دوری دوران سالمندی را با مشکلات و مخاطرات بسیاری همراه دانست و افزود: دوران سالمندی برای هر فرد متفاوت با دیگری است، اما به طور کلی با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن اتفاق می‌افتد که به تبع روی عملکرد بدن هم تاثیر می‌گذارد، مشکلاتی از جمله مشکلات روانشناختی مانند اختلال خواب، اضطراب، افسردگی و با افزایش بیماری‌های جسمی مانند افزایش فشار خون و یوکی استخوان در افراد بروز می‌کنند.این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با اشاره به لزوم برنامه ریزی برای دوران سالمندی گفت: فعالیت بدنی، تغذیه سالم، مدیریت استرس و عدم مصرف دخانیات مولفه‌های اصلی، برای داشتن سالمندی پویا و فعال است.وی افزود: هرچه رعایت این موارد را

## پائیز زیبا با درس‌های آنفلوآنزای آن

این فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان درباره تزریق واکسن آنفلوآنزا، گفت: آنفلوآنزای برای سالمندان بالای ۶۵الی ۷۰ سال و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای چون آسم و برنشیت، خطرات زیادی چون مرگ را به‌دنبال دارد از این‌رو باید واکسن‌انجیم انجام شود.وی افزود: آنفلوآنزا هم‌چنین در کودکان این‌که مهم‌ترین مسأله در درمان آنفلوآنزا استراحت و دست‌شویی مداوم و مصرف نکردن خودسرانه آنتی‌بیوتیک و داروها است، تصریح کرد: مصرف آنتی‌بیوتیک هزینه اضافه ایجاد کرده هم‌چنین موجب مقاومت آنتی‌بیوتیک در بدن شده و در درمان سایر عفونت‌های میکروبی و باکتری‌های بدن دچار اختلال می‌کند.

■**مصرف دارو بدون تجویز پزشک**

رئیس بیمارستان طالقانی گرگان تصریح کرد: خانواده‌ها نباید بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف دارو کنند، چون ممکن است در درمان موثر نباشند. عفونت‌های ویروسی را می‌توان با مصرف مایعات و استراحت درمان کرد. همچنین باید با رعایت نکات بهداشتی از سرایت بیماری به دیگران جلوگیری کرد.برهیز با تأکید بر این‌که باید با پزشک در خصوص مصرف دارو و آنتی‌بیوتیک‌ها مشورت شود، گفت: برخی بیماری‌های ویروسی ممکن است بر باکتری‌های دیگر نیز اثر بگذارد، آنتی‌بیوتیک می‌تواند در بسیاری از موارد بر اثر مصرف بی‌رویه و خودسرانه اسهال و استفراغ ایجاد کند، بنابراین مردم باید این نکات را مد نظر قرار دهند.

■**تزریق واکسن آنفلوآنزا در میان کودکان و بزرگسالان**

و خطرات ناشی از این بیماری

مربوط به آنفلوآنزاکاهش یابد.برهیز تصریح کرد: ویروس‌های آنفلوآنزا متنوع هستند و هر سال تغییراتی در ژن‌های ویروس ایجاد می‌شود، از همین‌رو واکسن‌تیسون سالانه است و اقدامات پیشگیرانه به‌علت تغییرات سالانه این ویروس، تجدید می‌شود.

■**فناوت نرسنان کرد: نباید آنفلوآنزا را با سرماخوردگی اشتباه گرفت، چون وی خاطر نرسنان کرد: نباید آنفلوآنزا را با سرماخوردگی اشتباه گرفت، چون**

عفونت‌های ویروسی آن بسیار زیاد است. سرماخوردگی بیشتر با آبریزش، تب و علائم معمولی همراه است در حالی که آنفلوآنزا با تب و لرز و دردهای عضلانی مشاهده می‌شود. در برخی موارد آنفلوآنزا عوارض گوارشی ایجاد می‌کنند.این فوق تخصص بیماری‌های عفونی آگاه داد: بیماری‌های معمولی سرماخوردگی همه ویروسی هستند و صرفاً باید آنتی‌بیوتیک مصرف

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۲۷:۰۷	اذان صبح ۰۴:۵۷:۵۶	اذان صبح ۰۴:۴۹:۱۴	اذان صبح ۰۴:۰۹:۰۹	اذان صبح ۰۴:۴۲:۲۴	اذان صبح ۰۴:۲۴:۱۸	اذان صبح ۰۴:۴۶:۱۸	اذان صبح ۰۴:۳۵:۰۳
طلوع آفتاب ۰۵:۴۵:۰۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۴۲	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۰۶	طلوع آفتاب ۰۵:۲۸:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۷	طلوع آفتاب ۰۵:۴۴:۱۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۶:۳۵	طلوع آفتاب ۰۵:۵۶:۲۰
اذان ظهر ۱۱:۳۱:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۰۱:۳۷	اذان ظهر ۱۱:۵۲:۵۴	اذان ظهر ۱۱:۱۲:۴۹	اذان ظهر ۱۱:۴۶:۰۴	اذان ظهر ۱۱:۲۷:۵۹	اذان ظهر ۱۱:۴۹:۵۹	اذان ظهر ۱۱:۳۸:۴۷
غروب آفتاب ۱۷:۱۵:۴۵	غروب آفتاب ۱۷:۴۲:۵۴	غروب آفتاب ۱۷:۳۶:۰۶	غروب آفتاب ۱۶:۵۵:۳۸	غروب آفتاب ۱۷:۲۸:۴۳	غروب آفتاب ۱۷:۱۰:۰۷	غروب آفتاب ۱۷:۳۱:۴۵	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۹۳۵
اذان مغرب ۱۷:۳۱:۳۱	اذان مغرب ۱۷:۵۹:۱۹	اذان مغرب ۱۷:۵۲:۰۸	اذان مغرب ۱۷:۱۱:۴۴	اذان مغرب ۱۷:۴۴:۵۱	اذان مغرب ۱۷:۲۶:۲۲	اذان مغرب ۱۷:۴۸:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۳۶:۰۷



تسهیل جریان خون قاعدگی بسیار موثر است.

■ **رنگ قرمز**

رنگی‌است محرک و اشتهاآور.رنگی بر انرژی که همین خصوصیات در مواد غذایی قرمز رنگ هم دیده می‌شود. معمولاً ما برای خوردن خوراکی‌هایی با رنگ قرمز بسیار راغب هستیم.

ایسن رنگ و در واقع میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ علاوه بر این که افزایش دهنده اشتها هستند.برای افراد کم خون و افرادی که کمبود آهن دارند بسیار مناسب است.همچنین در

درمان عفونت‌ها و سوختگی‌های شدید بسیار موثر است و معمولاً این گونه میوه‌ها و سبزیجات در درمان بیماری‌های ریوی،مشکلات روده (یبوست) و رحم به کار برده می‌شود. فلج،رفع یبوست و بیماری‌های روده.

سنتین پایین تر صورت گیرد، تاثیرگذاری آن بیشتر خواهد بود و افراد دیرتر پیر می‌شوند.جلیلیان توجه به سلامت سالمندی را ضروری دانست و اظهار کرد: سلامت سلامت سالمندی به حدی است که از سال ۱۹۸۲ شورای جهانی بهداشت تشکیل شده است و در این شورا هر ساله شعاری برای سال پیش رو تعیین شده و اهدافی به منظور دستیابی به سالمندی موفق تعیین می‌شود.وی یادآور شد: سالمندان مانند هر قشر دیگر یک سری حقوق دارند که لازم است به آن دست‌یابند، از جمله مواردی که حائز اهمیت است احترام به آنان است.

جلیلیان از افزایش آمار سوء رفتار با سالمندان در کشور ایران خبر داد و گفت: مقالات و پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته نشان می‌دهد در کشور ایران آمار سوء‌رفتار با سالمندان بالاست و بیشترین سوء رفتارها از نظر عاطفی است که لازم است افراد احترام گذاشتن به بزرگترها را در نظر داشته باشند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در ادامه از سالمند شدن جمعیت ایران خبر داد و افزود: متأسفانه بر اساس آمار جمعیتی در حال حاضر ایران کشوری سالمند محسوب می‌شود. وی افزود: طبق تقسیم بندی سازمان ملل، کشورهایی که نسبت سالمندان آن به جمعیت کل کشور زیر چهار درصد باشد کشور جوان، کشورهایی که نسبت سالمندان آن به جمعیت کشور بین چهار تا شش درصد باشد کشور بزرگسال و کشورهایی که آن نسبت در آن‌ها بالای شش درصد باشد جزو کشورهای سالمند محسوب می‌آیند که متأسفانه این نسبت در کشور ایران با توجه به سرشماری های صورت گرفته پیش از شش درصد است.

حکال آن‌که اساس درمانشان مصرف مایعات و رعایت نکاتی است که به پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران منجر می‌شود.برهیز یادآور شد که در مواردی که فردی دچار آنفلوآنزا شده و پزشک تشخیص احتمال بروز عوارض دیگر را برای این بیماری می‌دهد، خود پزشک داروی ضدبیماری آنفلوآنزا را تجویز می‌کند که در مراکز دولتی و نیز داروخانه‌های دیگر قابل دسترسی است و با مقدار مختلف بر حسب سن و وزن کودک در کشور موجود است.

■**نوع مختلف آنفلوآنزا و رابطه میان آنفلوآنزا، پرندگان و انسان**
رئیس بیمارستان طالقانی گرگان تصریح کرد: آنفلوآنزا بیماری است که در میان بشر از گذشته تاکنون بوده و هم‌اکنون به‌علت جهش‌های موجود میان بیماری‌های عفونی با سالمندان بالاست و بیشترین سوء رفتارها از نظر عاطفی است و انسان نیز توانایی بیماری‌زایی پیداکرد و موجب بیماری آنفلوآنزای پرندگان در انسان و خوک در انسان شد.

■**توصیه‌هایی برای آنفلوآنزا**
وی خاطر نشان کرد: این بیماری هر سال مشاهده می‌شود اما در برخی سال‌ها شدت واگیری آن بیشتر بوده، چون جهش ویروس در آن سال با جهش بلدتری همراه است و به ویروس جدیدتری تبدیل می‌شود و در برخی سال‌ها جهش آن کوتاه بوده و افراد کمتری را درگیر می‌کنند.این فوق تخصص بیماری‌های عفونی به مردم توصیه کرد که نکاتی را که مسئول بهداشتی و پزشکان و نیز رسانه‌ها اطلاع‌رسانی می‌کنند، رعایت کنند تا از خطرات این بیماری در امان باشند.

برهیز یادآور شد: چون این بیماری‌ها فصلی هستند و اغلب در اوایل پاییز و زمستان و اوایل بهار شیوع پیدا می‌کنند، با بکارگیری نکات بهداشتی می‌توان از گسترش آن جلوگیری شود.
متخصصان تغذیه برای کاهش وزن مصرف چند ماده خوراکی را معرفی می‌کنند.
به گزارش جام جم آنلاین از مهر، شاید کاهش وزن با مصرف مواد خوراکی چرب‌تر و پرکالری‌تر عیبیب به نظر برسد اما در ادامه به برخی از این مواد خوراکی که به لاغری کمک می‌کنند اشاره می‌شود:
■ **آووکادو**
آووکادو منبع غنی چربی های سالم، پوره اسید اولئیک مونواشباع نشده‌ست که در روغن زیتون هم یافت می‌شود. وجود فیبر و بتاسیم نیز از دیگر مواد مغذی موجود در آووکادو هستند.
به گفته محققان این میوه سبز جایگزین سالم تر برای مارگارین و کره است.
■ **سیب زمینی آب پیز**
در بسیاری از رژیم های غذایی فعلی کره‌پودرات ها به طورکامل حذف می‌شوند. اما باید بدانید که سیب

## کاهش وزن با مصرف «آوو کادو» و تخم مرغ

زمینی حاوی مقدار کمی از تمامی مواد مغذی موردنیاز بدن است. علاوه بر سیب زمینی، مصرف شلغم و سایر سبزیجات ریشه ای هم توصیه می‌شوند.

■ **میوه ها**

اکثر میوه ها سرشار از فیبر بوده و دارای میزان انرژی کمی هستند که آنها را تبدیل به جایگزین خوبی برای اسنک های کالری می‌نماید.

■ **تخم مرغ کامل**

تخم مرغ به خاطر داشتن میزان بالای کلسترول و چربی معروف است اما این ماده غذایی منبع خوب پروتئین کایفیت همراه با کالری کم است.

■ **مغز بجات آجیلی**

مغز بجات آجیلی مملو از چربی هستند و منبع گیاهی خوب پروتئین محسوب می‌شوند. یک غذای سالم برای قلب بوده و اکثراً حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، فیبر و ویتامین E هستند.

### دمنوش مخصوص پاییز

در این مطلب با یک دمنوش مخصوص فصل پاییز آشنا می‌شوید که دارای خواص متعددی است از جمله در درمان کبد چرب و چربی کلسترول خون بسیار نافع است.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از تنسپیم؛ یکی از دمنوش‌های مخصوص فصل پاییز که بیشتر افراد با هر مزاج و طبعی می‌توانند آن را میل کنند و از خواص فوق‌العاده آن بهره‌مند شوند «دمنوش تخم آب‌انار همراه با جوب دراجین» است.
پیشهاد می‌شود به مدت ۴ تا ۵ هفته به‌جای چای معمولی سیاه، از این دمنوش میل‌شود.برای تهیه این دمنوش، یک مشت تخم انار آب‌دار ترجیحا ترش مزه را با یک قاشق غذاخوری جوب دراجین بودر نشده به همراه ۵ لیوان آب جوش در درون قوری مخلوط کرده و روی کتری در حال جوش قرار دهید تا آب بکشد.طرز مصرف این دمنوش این صورت است که ۳/۲ لیوان را از دمنوش فوق به همراه ۳/۱ لیوان عرق کاسنی مخلوط کرده سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

## ۷

سده شنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۷

۶مصرف ۱۴۴۰

سال هفدهم شماره ۲۸۷۶

■ **طالع بینی** ■

■ **فوردین:**

رفتار امروز شما به نظر همکاران تان گیج کننده است ، چون طوری رفتار می کنید که انگار اصل مطلب را می دانید، اما واقعیت فقط آن چیزی نیست که به چشم دیده می شود. می توانید فشار را در اطراف تان حس کنید و این که هنوز نمی دانید نقش تان در ماجراهای امروز چیست. خستگی ناپذیر شده اید و حتی کمی هم طغیانگر به نظر می رسید. باید حواس تان به ماجراهای امروز باشد تا چیزی را از دست ندهید، اگر یک لحظه چشم بردارید ممکن است عقب بمانید.

■ **اردبیهشت:**

فکسر می کنید که دارید با حقایق ملموس پیش می روید، اما واقعیت این قدرها هم ساده نیست، هنوز دقیقا نمی دانید که کجای کار ایستاده اید و دیگران چه نظری درباره ی شما دارند، اما وقتی اوضاع خوب پیش می رود می توانید آن را بفهمید و همین کافی است که ترغیب شوید به کارتان ادامه دهید. البته، احساسات تان کمی متشنوس شده و تصمیم گیری و قضاوت اوضاع برای تان دشوار است. شاید زندگی بر وفق مردان پیش نرود، اما به هر حال دانستن حقیقت بهتر از زندگی در خواب و خیال است.

■ **خوداد:**

دوستان نزدیک تان امروز به نظر می رسند، به همین خاطر نمی توانید تشخیص دهید که چه کسی طرفدار شماست. سیگنال های متضاد به سوی شما روانه شده است، در چنین اوضاعی جهت گیری در مسیر کار بسیار دشواری است. شاید در مسیر کم شوید و حتی نتوانید راه بازگشت به واقعیت را پیدا کنید. وقت بگذارید و قبل از این که دودر شوید همه چیز را بررسی کنید. وقتی بدانید کجای قضیه ایستاده اید، راحت تر می توانید به مقصد برسید.

■ **تیره:**

معمولا دچار شدت احساسات نمی شوید، اما امروز ممکن است بخواهید یا از محدودیت های تان فراتر بگذارید. به شدت نیاز به ماجراجویی دارید. حتی اگر بدانید کسه باید پیش از این ها احتیاط کنید، باز هم اعتماد به نفس تان برای ماجراجویی بالا خواهد گرفت. یادتان باشد که مجبور نیستید عقلمانی رفتار کنید. اگر این خواسته ی قلبی شماست، پس اسنکالی ندارد برای رسیدن به آن خطر کنید.

■ **مراهاد:**

امروز کسب تمسب توبی از زمین دوست تان به سوی شما روانه شود، اما تا مادگی ندانسته باشید اصلا توبی نخواهید دید. پس حواس تان را حسابی جمع کنید تا اتفاقات غیر منتظره غافل گیرتان نکند. این اتفاقات ناگهانی شاید یک تجربه ی دلپذیر به نظر برسد و به همین خاطر حالت تدافعی به خود نگیرد. اما واقعیت چیز دیگری است، به نفع تان است که آماده باشید تا بتوانید به سرعت با واقعیت روبرو شوید.

■ **شهریوه:**

امروز به قابلیت های تحلیلی خود دسترسی دارید و مثل این می ماند که حقیقه ی امین خارج شده باشید. جواب های کاربردی که همیشه به راحتی دم دست تان بود امروز پیدا نیستند. این عدم شفافیت آن قدر برای ناغیر معمول است که شاید مسیر تان را کم کنید. اکنون زمان آن رسیده که راهکارهای عقلانی را کنار بگذارید و به احساسات تان بسجید.

■ **مهوه:**

بیشتر روزها می دانید که می خواهید چه کار کنید و البته می توانید برای به دست آوردن خواسته های آن روزتان از عقل کسک بگریزد. اما امروز خبری از راهکارهای عقلانی نیست و به حال خودتان رها شده اید.

امروز شما باید در عمق خیالات تان فرو بروید یسا این که توجه تان را به سوی رویاهای دیگران معطوف کنید، اما در صورت مسیری که می روید اشتباه است. دارید به جایی می رسید که دیگر تشخیص واقعیت از رویا ممکن نیست. هر چه بیشتر دچار خواب و خیال می شوید، از دنیای واقعی دورتر خواهید شد. اما اسنکالی ندارد، قرار است که به زودی در واقعیت ها قدم بردارید.

■ **آبان:**

امروز شما باید در عمق خیالات تان فرو بروید یسا این که توجه تان را به سوی رویاهای دیگران معطوف کنید، اما در صورت مسیری که می روید اشتباه است. دارید به جایی می رسید که دیگر تشخیص واقعیت از رویا ممکن نیست. هر چه بیشتر دچار خواب و خیال می شوید، از دنیای واقعی دورتر خواهید شد. اما اسنکالی ندارد، قرار است که به زودی در واقعیت ها قدم بردارید.

■ **آبانه:**

وقتی تصمیم تان را گرفتید دیگر کسی نمی تواند نظراتان را عوض کند. انگار امروز هر چیزی که تان را جلب می کند. شاید چند روز دیگر بفهمید که در زندانی از خیالات تان محبوس شده اید. تمام آن چیزی که اکنون نیاز دارید، این است که حواس تان را جمع کنید تا به دام نیفتید.

■ **ذی:**

به نظر خودتان همه ی حرف های تان واضح و روشن است و اهداف تان هم به اندازه ی کافی قدرتمند هستند. شاید دیگران به این نتیجه برسند که جوب دراجین بودر نشده به همراه ۵ لیوان آب جوش در درون قوری مخلوط کرده و روی کتری در حال جوش قرار دهید تا آب بکشد.طرز مصرف این دمنوش این صورت است که ۳/۲ لیوان را از دمنوش فوق به همراه ۳/۱ لیوان عرق کاسنی مخلوط کرده سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

■ **بیمن:**

اوضاع به اندازه ی کافی پیچیده هست، اما متأسفانه شما هم دارید آن را بدتر می کنید. احساسات تان آشفته شده و نمی دانید چه طور آن ها را مدیریت کنید. سعی کنید هیچ چیز را در دل تان نگه ندارید، چون اگر این طور پیش بروید ممکن است ناگهان منفجر شوید. برای این که از این امتحان سربلند بیرون بیایید با یک احتیاط و نرمی حرکت کنید.

■ **اسفند:**

امروز فرصت های بیشماری پیش روی تان قرار گرفته تا گریزی زبند و خدنداتی آن ها را تجربه کنید. باید وقت بگذارید و کاری کنید با خلاقانه انجام دهید، در غیر این صورت ممکن است خودتان را در وضعیتی بیابید که پیداهای جدی آن گریبان تان را بگیرد. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد که امروزتان را چگونه بسازید.

■ **اسفند:**

امروز فرصت های بیشماری پیش روی تان قرار گرفته تا گریزی زبند و خدنداتی آن ها را تجربه کنید. باید وقت بگذارید و کاری کنید با خلاقانه انجام دهید، در غیر این صورت ممکن است خودتان را در وضعیتی بیابید که پیداهای جدی آن گریبان تان را بگیرد. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد که امروزتان را چگونه بسازید.

■ **اسفند:**

امروز فرصت های بیشماری پیش روی تان قرار گرفته تا گریزی زبند و خدنداتی آن ها را تجربه کنید. باید وقت بگذارید و کاری کنید با خلاقانه انجام دهید، در غیر این صورت ممکن است خودتان را در وضعیتی بیابید که پیداهای جدی آن گریبان تان را بگیرد. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد که امروزتان را چگونه بسازید.

■ **اسفند:**

امروز فرصت های بیشماری پیش روی تان قرار گرفته تا گریزی زبند و خدنداتی آن ها را تجربه کنید. باید وقت بگذارید و کاری کنید با خلاقانه انجام دهید، در غیر این صورت ممکن است خودتان را در وضعیتی بیابید که پیداهای جدی آن گریبان تان را بگیرد. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد که امروزتان را چگونه بسازید.

■ **اسفند:**

امروز فرصت های بیشماری پیش روی تان قرار گرفته تا گریزی زبند و خدنداتی آن ها را تجربه کنید. باید وقت بگذارید و کاری کنید با خلاقانه انجام دهید، در غیر این صورت ممکن است خودتان را در وضعیتی بیابید که پیداهای جدی آن گریبان تان را بگیرد. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد که امروزتان را چگونه بسازید.

■ **اسفند:**

# پایگاه خبری

<div><div><span><span> </span></span></div><div><div>روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی</div></div></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div>گستره توزیع<span> </span>: منطقه جنوب کشور</div></div></div> <div><div><span><span> </span></span></div><div><div>بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان،</div></div></div> <div><div><span><span> </span></span></div><div><div>فارس ، کرمان ،کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد</div></div></div> <div><div><span><span> </span></span></div><div><div>قائم مقام مدیر مسئول<span> </span>: یعقوب دبیری نژاد</div></div></div> <tr><td> <p>سایت<span> </span>: <a href="http://www.daryanews.ir">www.daryanews.ir</a></p> <p>پست الکترونیکی: <a href="mailto:daryanews_bnd@yahoo.com">daryanews_bnd@yahoo.com</a></p> <p>اینستاگرام: <a href="https://www.instagram.com/daryanews.bnd/">daryanews.bnd/</a></p> <p>تلفن<span> </span>: ۰۲۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۲۲۲۹۴</p> <p>نمبر: ۰۰۰۰۲۲۲۴۶۶۰</p> <p>دفتر<span> </span>: بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا</p> <p>برج نیلوفر – ورودی غربی-حلیقه پنجم – واحد ۳۳</p> <p>چاپ و نشر فرهنگ افروز: تلفن: ۰۶۱-۰۳۹-۰۵۹۴۴-۰۶۱</p> </td></tr>	<p>سایت<span> </span>: <a href="http://www.daryanews.ir">www.daryanews.ir</a></p> <p>پست الکترونیکی: <a href="mailto:daryanews_bnd@yahoo.com">daryanews_bnd@yahoo.com</a></p> <p>اینستاگرام: <a href="https://www.instagram.com/daryanews.bnd/">daryanews.bnd/</a></p> <p>تلفن<span> </span>: ۰۲۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۲۲۲۹۴</p> <p>نمبر: ۰۰۰۰۲۲۲۴۶۶۰</p> <p>دفتر<span> </span>: بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا</p> <p>برج نیلوفر – ورودی غربی-حلیقه پنجم – واحد ۳۳</p> <p>چاپ و نشر فرهنگ افروز: تلفن: ۰۶۱-۰۳۹-۰۵۹۴۴-۰۶۱</p>
<p>سایت<span> </span>: <a href="http://www.daryanews.ir">www.daryanews.ir</a></p> <p>پست الکترونیکی: <a href="mailto:daryanews_bnd@yahoo.com">daryanews_bnd@yahoo.com</a></p> <p>اینستاگرام: <a href="https://www.instagram.com/daryanews.bnd/">daryanews.bnd/</a></p> <p>تلفن<span> </span>: ۰۲۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۴۶۳۸۴-۰۳۲۲۲۲۲۹۴</p> <p>نمبر: ۰۰۰۰۲۲۲۴۶۶۰</p> <p>دفتر<span> </span>: بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا</p> <p>برج نیلوفر – ورودی غربی-حلیقه پنجم – واحد ۳۳</p> <p>چاپ و نشر فرهنگ افروز: تلفن: ۰۶۱-۰۳۹-۰۵۹۴۴-۰۶۱</p>	

**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 آرد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود خودداری کند.

**نمابندگی استانها:**

جنوب سیستان و بلوچستان شهردار سروش	۰۹۱۵۴۳۴۶۴۶	
کرمان	شاهین عبدالمی	۰۹۱۳۱۹۹۰۵۰
کهگیلویه و بویراحمد	علیراده	۰۹۱۱۳۴۱۳۳۷۰
یزد	علی بهیوم	۰۹۱۱۳۴۱۹۹۰۲۵۱
فارس	عزیزالله قهرمانی	۰۹۱۱۷۱۴۰۹۹۷
خوزستان	حسن سیدلوی	۰۹۱۳۴۱۷۰۶۷۳۳
بوشهر	سیدحسین چمغری	۰۹۱۱۷۳۴۶۰۲۰
شرق هرمزگان	بهرام رضایی	۰۹۱۱۷۸۵۶۴۳۳



**دکتر محمد حسن نیا**  
**استاد دانشگاه های تهران**

اهمیت گردشگری برای شهرهای تاریخی و باستانی نظیر شهر جناح که هم آثار باستانی نظیر تنب پرگان و قنات و چاه های باستانی از جمله چاه دوک در مسیره راه خور دارد و هم آثار تاریخی نظیر قلعه کلات و غیره دارد، دوجندان می باشد.

ایمن آנסار باستانی و تاریخی در کنار جذایب های دشت جناح در فصل بهار، موزه مردمشناسی کلکسیون های شخصی نظیر کلکسیون عکس های آقای احمد پذیرا و ساختار معماری شهر جناح باعث می گردد که در آینده توجه بیشتری به گردشگری این شهر بشود. در مجموع گردشگری و فولید حاصل از آن در دوران کنونی به صورت یک در آمد پایدار برای بسیاری از مناطق مختلف جهان در آمده است. گردشگری، سیاحت یا توریسم و نیز جهانگردی به طور کلی به عنوان مسافرت تفریحی در نظر گرفته می شود. در سال های اخیر گردشگری شامل هرگونه مسافرتی می شود که شخص به واسطه آن از محیط کار یا زندگی خود خارج شود. به کسی که گردشگری می کند گردشگر، سیاح یا توریست گفته می شود. واژه گردشگر از زمانی پدید آمد که افراد طبقه متوسط اقدام به مسافرت کردن نمودند. از زمانی که مردم توانایی مالی بیشتری پیدا کردند و عمرشان طولانی تر شد، این امر ممکن شد. اغلب گردشگرها بیش از هر چیز به آب و هوا، فرهنگ یا طبیعت مقصد خود علاقه مند هستند. تروتندان همیشه به مناطق دوردست سفر کرده اند، البته نه به صورت اتفاقی، بلکه در نهایت به یک منظور خاص: به طور مثال برای دیدن ساختمان های معروف و آנסار هنری، آموختن زبان های جدید و چشیدن غذاهای متفاوت. گردشگری سازمان یافته امروزه یک صنعت بسیار مهم در تمام جهان است.

در مجموع گردشگری عبارت است از مجموعه فعالیت های فرد یا افرادی که به مکانی غیر از مکان عادی زندگی خود مسافرت و حداقل یک شب و حداکثر یک سسال در آنجا اقامت می کنند و هدف از مسافرت آنان نیز گذراندن اوقات فراغت بوده، می باشد. البته اهدافی نظیر اشتغال و کسب درآمد شامل آن نمی شود. براین اساس کسانی که شامل این تعریف می شوند نیز گردشگر نامیده می شوند.

این نوشتار که با حمایت های فرهنگی شورای اسلامی شهر جناح و شهردار فرهنگ دوست و بر تلاش این شهر جناب آقای مهندس محمد جلالی به رشته تحریر در می آید، در نظر دارد نگاهی به جاذبه های گردشگری شهر جناح داشته و راهکارهایی نیز برای جذب گردشگر در شهر جناح ارائه دهد تا این شهر باستانی و تاریخی مکانی برای گردشگری خلیج فارس با توجه به بتانسلیب های موجود گردد. شهر جناح با توجه به فرار داشتن در مسیر راه خور که یک راه تاریخی تبادل کالا از کرانه ها به پسرکرانه ها و بالعکس بوده است، در گذشته برای مردم مناطق فارس و بنادر شناخته شده بود. با تخریب راه خور و استفاده نشدن از آن برای مقاصد تجاری و مسافری تا حدودی بر اقتصاد، مهاجرت و جمعیت شهر جناح تاثیر گذاشت. شاید نشود نام گردشگر به افرادی که در قدیم از راه خور به منطقه شیبیکو رفته و یا از شیبیکوه و دیگی بندر برای دیدن اقوام و نزدیکان خود به جناح می آمدند، گذاشت. اما در این بین افرادی هم بودند که بخاطر تفریح و سرسریزی دشت جناح در فصل بهار به جناح می آمدند و حتی در شهر جناح برای چند روز می ماندند. شهر جناح همواره در گذر تاریخ مکانی بوده است که مردم از مناطق دور و اطراف به این شهر سفر می کردند. تجمع کارگاه ها و فروشگاه ها در این شهر باعث شده بود که روزانه مسافران زیادی از این شهر دیدن نمایند. در شهر جناح از گذشته تا کنون خانه های وجود داشت که خانه های خیریه بود و افراد می توانستند به صورت محدود در آن خانه ها اقامت نمایند. وجود چنین خانه هایی کار را برای گردشگران آسان می نمود و گردشگران می توانستند در این خانه ها اقامت کرده و پس از تفریح و اندک خریدی از شهر جناح، از مسیر راه خور جناح به شیبیکوه

## نگاهی به توسعه گردشگری در شهر جناح



مردم در فردآباد نزدیک جناح توسط خیر بزرگوار حاج منصور عباسی ساخته شده

است که در نوع خود جالب توجه است و بوستان هسای جناح هم مکان خوبی برای گردشگران می باشد. اما آن چیزی که می شود در حال حاضر می شود بر روی آن جهت توریسم سرمایه گذاری کرد، تنب پرگان است که قدمت این رصدخانه به دوره ساسانیان می رسد. این بنای باستانی همانند شهر سوخته در سیستان و بلوچستان یا غارهای خرس در جزیره قسم از جزایب خاصی برای گردشگران داخلی و خارجی برخوردار است. وجود رصدخانه در دوره ساسانی در شهر جناح نشان از کارهای علمی در ادوار ایران باستان در شهر جناح دارد. به یقین باکاشی های بیشتر می توان آثار بیشتری در ادوار ایران باستان در

### ” برای ایجاد یک درآمد پایدار نیاز به ساختارهای اولیه نظیر هتل، اقامتگاه های بومگردی، رستوران های خوب، راهنمای تور که گردشگران را بگرداند و سیستم حمل و نقل می باشد

برنامه ریزی مدون این شهر را شهر خوبی برای گردشگران داخلی و خارجی در آورد. برخی از مکان هایی که در شهر جناح می تواند جذایب خوبی برای گردشگران فرهنگی داشته باشد، کتابخانه شرفا شرفایی، کلکسیون عکس های آقای احمد پذیرا، کلکسیون مجلات قدیمی در خانه دیگر بزرگان جناح، موزه مردمشناسی جناح از جمله این مکان ها می باشد. در حال حاضر تفریحگاهی برای

**مدیر کل تبلیغات اسلامی هرمزگان:**

## روش های ناکارآمد در حوزه تبلیغ اصلاح شود

است و در حوزه تفسیر قرآن کریم نباید به برنامه کوتاه مدت بسنده کرد. حجت الاسلام انصاری راد، به رسالت تبلیغ دین مبین اسلام اشاره کرد و عنوان داشت: ۱۲۴هزار پیامبر، دین خدا را تبلیغ کردند و نیازهای مردم را منتاسب با آیات و دستورات الهی برآورده می کردند و امروز شبکه تبلیغ، باید همانند پیامبران الهی و امام(راهبر معظم انقلاب عمل کنند و هیچ ترس و خوفی در برابر جهنم سنگین دشمنان از خود نشان ندهند. وی خاطر نشان ساخت: امروز مواجهه با جبهه معارض انقلاب هستیم و دشمن همه

## کورس مرگ در خیابان های بندرعباس

جوامع و رشد شهر نشینی، بسیاری از کشورهای مهم

اقتصادی از این اصل بازمانده اند و با افزایش میانگین سنی و پیر شدن جامعه دچار بحران شده اند.

نیروی انسانی جوان و سالم همواره مورد توجه تمامی جوامع و دولت هاست تا جایی که بسیاری از کشورهای اروپایی راهکارهای تشویقی بسیاری برای افزایش زاد و ولد و فرزندآوری مردمتشان در پیش گرفته اند و یسا اینکه بسا مهاجرپذیری

سعی در جوان سازی کشورشان دارند.کشور ما با بر خسورداری از جمعیت ۷۰میلیونی و رشد چشم گیر در عرصه جهانی از ابتدای انقلاب همواره مورد توجه استعمارگران و قدرت طلبان بوده تا یا به دست آوردن این ظرفیت عظیم علاوه بر به زانو در آوردن انقلاب نوبا اسلامی وارد کنند که هویشیاری و بصیرت مردم همیشه در صحنه تمامی توطئه های دشمنان را در نطفه خفه کرده و جوانان ایرانی را شور و هیجانی مضاعف در صف اول مدافعان انقلاب رخ

آثار سونتی را بر جامعه خواهد گذاشت.

شهرستان بندرعباس با برخورداری از تمامی ویژگی های طبیعی از قبیل دریا، کوه، ساحل و جزایر به صورت یکجا با مشکل کمبود اماکن تفریحی و رفاهی سالم برخورداری است هر چند در سالهای اخیر اقدامات فطره جگانی برای ایجاد اماکن فرهنگی و ورزشی انجام شده اما زیرساخت های موجود پاسخگوی حجم بالای مطالبات جمعیت جوان نیست. فقدان باشگاهها و سالن های ورزشی مجهز و مناسب، نبود پیشنه های ورزشی تخصصی و مکان های ویژه ورزشی جوانان گره کوری است که در شرایط کنونی با کمبود اعتبارات و سهل انگاری مسئولان با ندان

همه باز نمی شود از این رو بسیاری از جوانان بندری میبوزند اوقات فراغت خود در به طلالت و یا پیرامون مشکلات و معضلات اجتماعی بگذرانند.

خیابان های غیر استاندارد و شهرسازی غیر اصولی بندرعباس روزانه میزبان جوانان موتور سوار و رانندگان خودرویی است که برای به رخ کشیدن مهارت و رها سازی انرژیشان حوادث را به جان می خردن تا اندکی از شور جوانی لذت ببرند.

خیابان هایی که نه تنها توان حجم تردد و رفت آمد

نیازهای جوانان نیست لذا باید جلسات برتشن و پاسخ به برنامه های فرهنگی روحانیون بیش از پیش اضافه و جایگزین منبرهای طولانی شود.وی همچنین گرایش به مسجد محور در تبلیغات دینی منمر نمر خواند و افزود: مسجد کارکردهای متفاوتی دارد و از صدر اسلام این مرکز دینی پایگاه بزرگ فرهنگی بوده است. مدیرکل تبلیغات اسلامی هرمزگان افزود: مسجد مختص به نماز جماعت نیست و در حوزه فرهنگی، تربیتی، اخلاقی، مشاوره خانواده و غیره می توان از آن به نحو شایسته استفاده کرد.حجت الاسلام انصاری راد همچنین به هجوم ماهواره اشاره و تصریح کرد: سلاح دشمن در جنگ نرم ماهواره است و ۱۷۸هزار شبکه ماهورایی در جهان وجود دارد و از آن تعداد، سه هزار شبکه مخرب در فضای ایران فعال هستند که ۲۰۰ کانال مستهجن برای منحرف کردن کودکان ونوجوانان را بلدانزی شده است.وی عنوان کرد: باید جوانان را آگاه کنیم و از همه ظرفیت های مدرن تولید محتوای فرهنگی تا با این همه ها بتوانیم مقابله کنیم.

عادی مردم را ندانند انواع لایه ها و ویرازهای جوانان را به جان می خرد که در نهایت به وقوع حوادث رانندگی و تلفات می انجامد. نبود بیست مناسب موتورسواری و ماشین سواری موجب شده تا یاسی از شب خیابان های اصلی ویا فرعی شهر زیربار ترافیک جوانان برود که ششور جوانی را در سرعت و مهارت خلاصه می کنند.

صدای ویران خودرو ها و موتور در شب ناقوس حادثه ای تلخ برای خانواده های بندرعباس است چرا که پیش بینی حادثه ای جبران ناپذیر و مرگ جوانی در این گذرگاهها دور از تصور نیست.علی اسفندانی، رئیس پلیس راه هرمزگان با بیان اینکه راکبان موتورسوار بیشترین سهم تصادفات را با آمار ۳۰ درصدی داشته اند، اظهار کرد: بیشترین تصادفات استان بین ساعت چهار بعد از ظهر و تا ۱۲ باامداد با آمار ۵۷ درصد صورت می گیرد، انجام حصرکات نمایش کورس گذاشتن در خیابان های بندرعباس جوانان بسیاری را به کام مرگ می کشاند که آمار اختصاص ۵۰ درصدی مجروحین و جان باختگان تصادفی استان به موتور سوران اهتمام جدی مسئولان را می طلبد.

# تالار پذیرایی پایس

## مجلل

**جهت برگزاری مراسم عروسی ، عقد، نامزدی و لیمه ،کنفرانس و همایش و....**

**چهار راه پردیس به سمت خیابان طلوع،مجتمع تفریحی یاس**

### ۰۳۰۵۵۵۰۹۱۷


