

<div><div></div><div><div></div></div></div> <p>یکشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۰</p> <p>۵ صفر ۱۴۴۳</p> <p>سال بیستم شماره ۹۴ ۳۶</p> <p>آشپزی ■</p>
<p>خمیر جادویی</p>



طرز تهیه خمیر جادویی را بخوانید تا با آن غذاهای مختلف از پیراشکی گرفته تا پیتزا را درست کنید. مطمئنا پارها با مواد اضافه غذایی که آماده می‌کنید رویه‌رو شده‌اید. مواد آماده ماکارونی یا لوبیا پلو که نمی‌دانید آنها را فریز کنید یا دور بریزید. اما همین مواد را می‌توانید به راحتی برای وعده دیگر نگه دارید و غذایی کاملا متفاوت سرو کنید.

با این که بچه‌ای دارید که بد غذاست و باید غذا را به او جذاب نشان دهید که راغی به خوردن بشود. در ادامه طرز تهیه خمیر جادویی را می‌خوانید که با آن می‌توانید غذاهای مختلف از پیراشکی گرفته تا پیتزا را درست کنید.

■ **مواد لازم برای تهیه خمیر جادویی**

آرد ۳ پیمانه
شیر ۱ پیمانه
تخم مرغ ۱ عدد
روغن مایه ۶ قاشق غذا خوری
خمیر مایه فوری ۱ قاشق غذا خوری
شکر ۱ قاشق غذا خوری
نمک ۱ قاشق چای‌خوری

■ **طرز تهیه و دستور پخت خمیر جادویی**

۱. در گام اول خمیر مایه و شکر را در شیر ولرم ریخته در آن را بگذارید اجازه دهید تا عمل بیاید.
۲. مواد دیگر را که شامل نمک، تخم مرغ و روغن هست را با یکدیگر هم بزنید تا مایه‌ای یکدست شکل بگیرد.
۳. خمیر مایه عمل آمده را به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید. در ادامه به آرامی آرد را به آن اضافه تا خمیر لطیفی به دست بیاید و به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز دهید.
۴. خمیر را در جای نسبتا گرم و تاریک به مدت ۹۰ دقیقه استراحت دهید زمانی که خمیر استراحت کند حجم آن دو برابر می‌شود.خمیر جادویی ما برای مصارف مختلف آماده است. فقط خمیر را قبل از کار ورز کوچک کنید و بعد استفاده کنید. حالا می‌توانید از خمیر برای پخت هر غذایی استفاده کنید.

۴

در روانشناسی مثبت‌اندیشی تاکید می‌شود که همواره باید قوی باشیم و در برابر سختی‌ها مقاومت کنیم، اما آیا قوی بودن باعث می‌شود ما انسان‌های شادی باشیم؟

ما در دوران سختی زندگی می‌کنیم و دائم به ما یادآوری می‌کنند که باید برای تاب آوردن در مقابل مشکلات قوی باشیم. در واقع، نکاتی درباره اینکه چگونه قوی بمانیم و با شکست‌های غیرمنتظره کنار آییم از هر سو به ما تذکر داده می‌شود.این دست نکات می‌توانند مفید واقع شوند، اما بهتر است اول از خود برسیم مقاوم بودن واقعا به چه معناست و چه فایده‌ای برای ما دارد؟

روانشناسی در طول ۲ دهه گذشته تغییرات بزرگی کرده و از توجه به آسیب‌پذیری و خطر افراد به سمت قدرت و ظرفیت شخص متمرکز شده است. حدود ۸۵ درصد از همه مطالعاتی که درباره قوی بودن و تاب آوردن در ۲۰ سال گذشته چاپ شده این عقیده را بازتاب می‌دهند که انسان‌ها می‌توانند خود را طوری تربیت کنند که بر مشکلات فائق آیند.

اما آیا قوی بودن باعث می‌شود که ما به طور خودکار شاد شویم؟ کارشناسان در پژوهش تازه‌ای دریافته‌اند که این اتفاق روی نخواهد داد.

مقاومت و تاب‌آوری در سالال ۲۰۲۰ در هسته اصلی

نحوه بر خورد با کودکانی که حرف گوش نمی‌کنند

بسیاری از والدین معتقدند کودکان حرف گوش‌نکن است و غیرمنتجه برای آنکه فرزند خود را مطیع اوامر خود کنند، از داد و فریاد تا حتی کتک زدن را امتحان می‌کنند، اما این روش‌ها در نهایت نتیجه مثبتی رقم نمی‌زند و در روند پرورش روانی کودک اثراتی مخرب دارند.

والدینی که از نافرمانی بچه‌های خود کلافه شده‌اند، می‌گویند باید هر چیزی را صبدار به‌ کودک تذکر دهند و اغلب نیز باخورد مناسبی دریافت نمی‌کنند. حتی در برخی موارد کودک در مقابل دستورهای والدین شروع به داد و فریاد و برخاستگی می‌کند.اما چگونه می‌توان کودک را حرف گوش کن کرده؟ اول از همه چیز لازم است به یاد داشته باشید که آیا درخواست شما با سن کودک هماهنگ است یا خیر. سطح توقعی که از کودک ۱۰ ساله دارید با سطح توقع از یک کودک ۳ ساله متفاوت است. برای مثال شاید کودک ۳ سال بتواند با لندکی کمک لباس بپوشد، اما نمی‌تواند کمک‌لباس‌ها را نیز مرتب کند.

■ **نحوه تقاضا را تغییر دهید**

این نکته‌ای بسیار مهم است که بدانید نوع

نحوه بر خورد با کودکانی که حرف گوش نمی‌کنند

جارجوب سیاست‌های سازمان بهداشت جهانی در راستای سلامت و رفاه جامعه قرار گرفت.این سازمان اعلام کرد: «ایجاد مقاومت عامل اصلی حفاظت و ارتقای سلامت و رفاه است.» محققان دیگر نیز چنین جمله‌هایی را بیان کرده‌اند. با وجود این، پیشتر تحقیقاتی که در زمینه مقاومت و تاب‌آوری انجام شده بر این موضوع متمرکز کرده‌اند که

چگونه می‌توان به افراد کمک کرد تا نتایج منفی کسب نکنند و این تحقیقات کمتر بر نتایج مثبت تاکید داشته‌اند. تعداد کمی که دربرباره مقاومت تحقیق انجام داده‌اند در واقع سطح خوشبختی افراد را ارزیابی کرده‌اند. بهزیستی (well-being) مفهومی مسترده است که احساس رضایت و شادمانی را در بر می‌گیرد. بسیاری بین «بهزیستی لذت‌بخش» که به احساسات مثبت یا

دلایلی علمی وجود دارد که نشان می‌دهد نوع رژیم غذایی بر احساسات فرد تاثیر می‌گذارد زیرا ارتباط تنگاتنگی بین مغز و دستگاه گوارش وجود دارد. مطالعات متعددی وجود دارد که تایید می‌کند رژیم غذایی سالم می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت ذهن و جسم داشته باشد و خلق و خوی و شخصیت فرد تحت تاثیر نوع خوراکی مصرفی است. برهمین اساس مصرف غذاهای ناسالم و فست‌فودها با افزایش خطر بروز افسردگی همراه است.

از سوی دیگر، مصرف مواد مغذی و رعایت رژیم غذایی سالم می‌تواند به طور چشمگیری خطر بروز علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با مصرف مواد غذایی سالم، نسلی از باکتری‌های سالم در بدن شکل می‌گیرند که به تولید هورمون‌های شادی مانند سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. مصرف مواد غذایی سالم برای تغذیه مغز، بهبود حافظه و مدیریت اختلالات مرتبط با مغز مانند زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی حائز اهمیت است. زمانی که فرد غذای مناسبی مصرف نکند، در انتقالاتذهنهای عصبی، عدم تعادل بوجود می‌آید که می‌تواند به تغییرات خلقی، افت خلق و همچنین میل به مصرف مواد غذایی ناسالم منجر شود.

■ **خوراکی‌هایی که مصرفشان در دوران**

بانوی دیا



چگونه می‌توان به افراد کمک کرد تا نتایج منفی کسب نکنند و این تحقیقات کمتر بر نتایج مثبت تاکید داشته‌اند. تعداد کمی که دربرباره مقاومت تحقیق انجام داده‌اند در واقع سطح خوشبختی افراد را ارزیابی کرده‌اند. بهزیستی (well-being) مفهومی مسترده است که احساس رضایت و شادمانی را در بر می‌گیرد. بسیاری بین «بهزیستی لذت‌بخش» که به احساسات مثبت یا

دلایلی علمی وجود دارد که نشان می‌دهد نوع رژیم غذایی بر احساسات فرد تاثیر می‌گذارد زیرا ارتباط تنگاتنگی بین مغز و دستگاه گوارش وجود دارد. مطالعات متعددی وجود دارد که تایید می‌کند رژیم غذایی سالم می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت ذهن و جسم داشته باشد و خلق و خوی و شخصیت فرد تحت تاثیر نوع خوراکی مصرفی است. برهمین اساس مصرف غذاهای ناسالم و فست‌فودها با افزایش خطر بروز افسردگی همراه است.

از سوی دیگر، مصرف مواد مغذی و رعایت رژیم غذایی سالم می‌تواند به طور چشمگیری خطر بروز علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با مصرف مواد غذایی سالم، نسلی از باکتری‌های سالم در بدن شکل می‌گیرند که به تولید هورمون‌های شادی مانند سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند.

مغز مغز می‌آید که نقش آن در حمایت از عملکرد مغز و کاهش علائم افسردگی شناخته شده است. لوبیا، این ماده خوراکی منبع عالی از پروتئین و فیبر است که هر دو به حفظ سطح سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. غنی از مواد مغذی می‌تواند به آنها کمک کند تا از نظر عاطفی مقاوم بوده و در برابر تاثیراتسترس و اضطراب، آسیب‌پذیری کمتری داشته باشند. از جمله مواد خوراکی که مصرفشان در دوران افسردگی توصیه می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

غذای سبزی خوردن گردو می‌تواند به کاهش علائم اضطراب کمک کند زیرا یکی از غنی‌ترین منابعایده‌های چرب امگا۳به حساب می‌آید که می‌تواند به تغییرات خلقی، افت خلق و همچنین میل به مصرف مواد غذایی ناسالم منجر شود.
■ **خوراکی‌هایی که مصرفشان در دوران**

مرتبط می‌شود و مفهوم روانشناسانه «خوش‌روانی» (etidamonic) تفاوت قائل می‌شوند. مفهوم دوم می‌تواند دربردارنده استقلال، داشتن هدف در زندگی، ارتباط با دیگران و… باشد.هنگامی که این جنبه‌های گوناگون بهزیستی با هم در نظر گرفته شوند، در مجموع به آنها «بهزیستی ذهنی» (mental well-being) گفته می‌شود.

بهزیستی ذهنی مجموعه‌ای از نتایج مثبت را پیش‌بینی می‌کند. افرادی که شادترند روابط موفق بیشتری دارند، احساس بهتری درباره خود دارند، پول بیشتری در دست می‌آورند و حتی سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. بهزیستی نه تنها از این پیامدها ناشی می‌شود بلکه منجر به ایجاد آنها نیز می‌شود. همین مساله در مورد سلامت روانی نیز صادق است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد حفظ بهزیستی یا سعادت از روندهایی که موجب بروز مشکلات روانی می‌شوند جلوگیری می‌کند. عموما افراد شاد کمتر به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند.

■ **تاثیر زورگویی بر نوجوانان**

مقاومت کردن به ما کمک می‌کند تا بعد از روی دادن اتفاقات منفی به مشکلات روانی دچار نشویم؛ اما این امر شاد بودن ما را تضمین نمی‌کند. کارشناسان در تحقیق تازه‌ای از بیش از ۶۵۰ نفری که اظهار داشتند شخص یا

مغز موسوم به سروتونین که باعث تقویت خلق و خو می‌شود، در ارتباط هستند.شکلات تلخ؛ شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و منیزیم است و می‌تواند برای جلوگیری از نوسانات خلقی مرتبط با پانسی و سندرم پیش از قاعدگی مفید باشد.سلیوم؛ در روی؛ از آنجساکه اغلب در صورت افزایش اختلالات خلقی مانند اضطراب، میزان التهاب در بدن در سطوح بالا قرار می‌گیرد، این دو ماده معدنی نیز با کاهش التهاب، خلق و خوی بهبود می‌دهند.

■ **خوراکی‌هایی که مصرفشان در دوران افسردگی توصیه نمی‌شود**

– خوراکی‌های سرشار از مواد قندی؛ مصرف مواد قندی می‌تواند علائم افسردگی را بسا افزایش ناگهانی قند خون و به دنبال آن احساس خستگی و ناراحتی، تشدید کند. – نان سفید؛ آرد سفید بسیار فرآوری‌شده به سرعت به قند خون تبدیل می‌شود، بنابراین باعث افزایش انرژی می‌شود که می‌تواند اضطراب را تشدید کند. – قهوه؛ کافئین ترکیبی است که مصرف آن فسر را عصبی می‌کند، علاوه بر آن اضطراب را بر هم رزه و بیشتر می‌تواند، به تشدید افسردگی کمک کند. – خودداری از رژیم‌های غذایی شدید؛ افراد مبتلا به افسردگی ممکن است تمایل به افراط و تفریط داشته باشند، بنابراین رعایت رژیم غذایی متعادل و سالم به این اشخاص توصیه می‌شود.



قند خون کمک کرده و بنابراین بر خلق و خو تاثیر مثبت می‌گذارد.غذاهای تخمیرشده؛ مواد غذایی تخمیر شده همچون ماست سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند که سلامت روده و خلق و خوی را بهبود می‌دهد.کروبیودرات‌های پیچیده و تصفیه‌نشده؛ کروبیودرات‌های خوب موجود در غلات سوسپدار و سبزیجات می‌توانند بر خلق و خوی فرد تاثیر آرا بچشمی داشته باشند. کروبیودرات‌ها با ماده شیمیایی

مغز موسوم به سروتونین که باعث تقویت خلق و خو می‌شود، در ارتباط هستند.شکلات تلخ؛ شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و منیزیم است و می‌تواند برای جلوگیری از نوسانات خلقی مرتبط با پانسی و سندرم پیش از قاعدگی مفید باشد.سلیوم؛ در روی؛ از آنجساکه اغلب در صورت افزایش اختلالات خلقی مانند اضطراب، میزان التهاب در بدن در سطوح بالا قرار می‌گیرد، این دو ماده معدنی نیز با کاهش التهاب، خلق و خوی بهبود می‌دهند.

■ **خوراکی‌هایی که مصرفشان در دوران افسردگی توصیه نمی‌شود**

– خوراکی‌های سرشار از مواد قندی؛ مصرف مواد قندی می‌تواند علائم افسردگی را بسا افزایش ناگهانی قند خون و به دنبال آن احساس خستگی و ناراحتی، تشدید کند. – نان سفید؛ آرد سفید بسیار فرآوری‌شده به سرعت به قند خون تبدیل می‌شود، بنابراین باعث افزایش انرژی می‌شود که می‌تواند اضطراب را تشدید کند. – قهوه؛ کافئین ترکیبی است که مصرف آن فسر را عصبی می‌کند، علاوه بر آن اضطراب را بر هم رزه و بیشتر می‌تواند، به تشدید افسردگی کمک کند. – خودداری از رژیم‌های غذایی شدید؛ افراد مبتلا به افسردگی ممکن است تمایل به افراط و تفریط داشته باشند، بنابراین رعایت رژیم غذایی متعادل و سالم به این اشخاص توصیه می‌شود.

ادامه داد؛ یکی دیگر از موارد مورد توجه در تربیت و پرورش کودکان، ویژگی مریان آموزش دهنده است که از ۲ بعد جذب و تربیت مریی باید آن را مورد بررسی قرار داد. در جذب مریان باید به نکاتی فردی مریی مانند ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های ظاهری مانند خوش صحبت بودن و داشتن چهره مهربان توجه زیادی داشت. این کارشناس و مشاور خانواده در خصوص تربیت مریان گفت: آموزش‌هایی که توسط مریان به کودکان داده می‌شود باید مستمر باشد و اطلاعات مریان دائما به روز شود، همچنین هنگامی که مریی آموزش را به کودکی می‌دهد ابتدا خودش باید عملی برای انجام آموزش‌ها به کودکان را به یاد نه داشته باشد. آموزش محتواها به کودکان را باید از ۲ جنبه مریان فردی و جسمی مورد بررسی قرار داد. ارائه محتوا به کودکان به صورت فردی به گونه‌ای است که مریان

ماتند مرتب کردن وسایل و رعایت نظافت شخصی زیر ساخت‌هایی هستند که کمک می‌کند کودک منظمی تربیت شود.
■ **کودکان در بازی باید هدفشان برده‌شدن تیمی باشد**
این کارشناس و مشاور خانواده با اشاره به اهمیت پرورش روحیه کار تیمی تصریح کرد؛ به رفتار، یکی دیگر از مواردی است که باید به کودکان باز ی کردن هدفشان برنده شدن کل بحث رقابت دور نگه داریم. نکته مهم دیگر در تربیت کودکان پرورش فضایل اخلاقی مانند لبا، گذشت و مهربانی است. کودکان باید همدلی و دلسوزی کردن با افراد دیگر را یاد بگیرند. اعتدال و احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها و آموزش ادب به صورت عملیاتی به کودکان بسیار مهم است. آموزش نظم و برنامهریزی به کودکان یکی دیگر از موارد مهمی است که در ظاهر ساده و بی‌اهمیت به نظر می‌آید، اما رعایت کردن مواردی

مانند مرتب کردن وسایل و رعایت نظافت شخصی زیر ساخت‌هایی هستند که کمک می‌کند کودک منظمی تربیت شود.

این کارشناس و مشاور خانواده در خصوص تربیت مریان گفت: آموزش‌هایی که توسط مریان به کودکان داده می‌شود باید مستمر باشد و اطلاعات مریان دائما به روز شود، همچنین هنگامی که مریی آموزش را به کودکی می‌دهد ابتدا خودش باید عملی برای انجام آموزش‌ها به کودکان را به یاد نه داشته باشد. آموزش محتواها به کودکان را باید از ۲ جنبه مریان فردی و جسمی مورد بررسی قرار داد. ارائه محتوا به کودکان به صورت فردی به گونه‌ای است که مریان

نگران قد بچه‌ها هستید؟ شاید لازم است برخی از عادات سالم را دنبال کنید، عوامل خارجی متعددی که به رشد کلی کمک می‌کنند و برای والدینی که نگران قد فرزندان خود هستند، کاملاً مفیدند. همه والدین می‌خواهند فرزندانشان قدبلند و قوی شوند، زیرا این دو پارامتر به طور گسترده‌ای به عنوان نشانه‌های سلامتی در نظر گرفته می‌شوند.ن‌ها نقش مهمی در تعیین قد کودک ایفا می‌کنند، اما عوامل خارجی متعددی در رشد کلی نقش دارند. رژیم غذایی و ورزش بدنی همچنین می‌توانند رشد جامگ یک فرد را تضمین کند. والدین، که نگران قد فرزندان خود هستند، می‌توانند به نکات زیر توجه کنند:

۱۴۰۱/۰۷/۲۱ م الف-تاریخ انتشار: ۲۱

ابوالحسن دستوری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بندرعباس

نمایندگی روزنامه دریا در اهواز
سیلابی – خیابان قادری، خیابان سیروس عربی
بین خیابان سعیدی و خیابان مسلم ساختمان نور

شماره تماس: ۰۶۶۱۲۵۶۱۲۱۲۱۲۱۲

شیوه صحیح فریز کردن حبوبات پخته

می‌آیند که باید قبل از مصرف، آنها را جدا کنید.
■ **برای فریز کردن حبوبات**
– **حبوبات را بشویید:**

برای فریز کردن حبوباتی مانند نخود و لوبیا که زمان طولانی برای پخت دارند، ابتدا آنها را پاک کرده و آنها را سه بار با آب بشویید.

– **حبوبات را بخیسانید:**

خیساندن حبوبات قبل از پخت، سبب کاهش اختلالات گوارشی در هنگام هضم می‌شود. برای کاهش نفخ ناشی از مصرف حبوبات، حبوباتی مانند نخود و لوبیا را به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس کنید و سپس آن را عوض کنید و دور

بریزید.
با خیس کردن حبوبات برای استفاده از حبوبات تمجد در غذا آنها را چند ساعت در دمای یخچال یا اتاق بگذارید اما هرگز در آب جوش قرار ندهید زیرا شکل خود را از دست می‌دهد.

■ **انگهداری حبوبات خشک**

حبوبات را در فضاهای سرد و تاریک مانند داخل کابینت نگهداری کنید. هرگز حبوبات را در زینور خورشید و در مکان دارای حرارت قرار ندهید، زیرا نور و حرارت بالا باعث ایجاد حالت کهنگی و تغییر طعم و خواص تغذیه‌ای حبوبات می‌شوند.برای نگهداری حبوبات به مدت طولانی ابتدا حبوبات را پاک کرده و سپس با نمک فراوان مخلوط کرده

و در جای خشک و خنک نگهداری کنید. حبوبات را به صورت خام، نیم‌پز و یا پخته‌شده تا مدت طولانی در فریزر نگهداری کنید.

برای نگهداری از حبوبات و آفت زدن آن حبوبات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. این کار سبب زودتر پخته شدن حبوبات می‌شود.

طرز دادن حبوبات در محل‌های مرطوب، سبب رشد گیاه‌ها بر روی حبوبات می‌شود.برای نگهداری از حبوبات و آفت نزدن آن لابه‌لای حبوبات چند برگ از درخت گردو قرار دهید. حبوبات را داخل آب جوش بریزید تا یک جوش بخورد سپس آبکش کرده و خشک کنید تا دچار آسیب‌دیدگی نشود.

ظروف شیشه‌ای دهان گنساد یا درهای فلزی دسته دار بهترین ظروف برای نگهداری حبوبات هستند.اگر شرایط نگهداری حبوبات خوب باشد، تا ۲ سال می‌توان آنها را نگهداری کرد.

قبل از پخت، مقدار زیادی از قندهای جذب‌نشدنی و مواد سمی که موجب نفخ می‌شود، از حبوبات جدا می‌شوند.

یک راه سریع‌تر دیگر این است که حبوبات را در آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس از روی گاز برداشته و بگذارید به مدت یک ساعت در همان آب خیس بخورد. عدس و لیه نیازی به خیس کردن ندارند.

– **حبوبات را بپزید:**

حبوبات را به طسور جداگانه با آب بپزید و برای گرم‌کردن و سوراخ شدن حبوبات خشک از علام غریقالی مصرف بودن آن است. مقداری از حبوبات را در آب بریزید، حبوبات سوراخ‌دار و حشرات موجود در تانه حبوبات، به روی آب

آموزش‌هایی برای انجام وظایف شخصی به کودکان به صورت فردی بدهند؛ همچنین در ارائه محتوا به صورت جمعی، در غالب کارهای گروهی قصه خوانی و دیدن نمایش‌ها به صورت گروهی مورد توجه باشد.

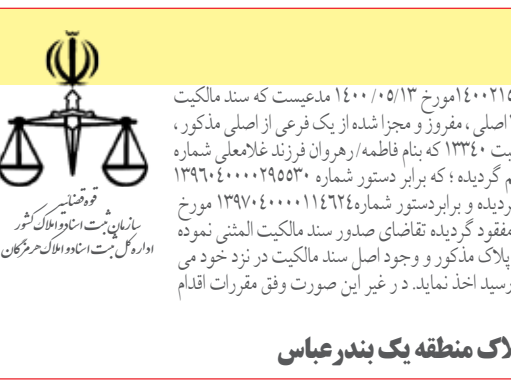
■ **آزادی و کرامت کودکان در آموزش‌ها**

حفظ خود
این کارشناس و مشاور خانواده بیان کرد؛ سعی کنید در ارائه محتوا به کودکان مواردی مانند پرزیز از سخنرانی، پرهیز از کتاب‌محوری و تکلیف‌محوری رعایت شود؛ در مقابل آن مواردی مانند آزادی و کرامت کودکان حتما حفظ شود به دلیل اینکه کودکان بیشتر به آزادی داشتن در بازی توجه علاقه دارند و در این موضوع حتما باید در تعلیم و تربیت کودکان حفظ شود.باید به این نکته توجه داشته باشیم که تا پیش از دبستان کودکان را برای زندگی کردن آماده کنیم و مهارت‌های اولیه‌ای مانند آداب اجتماعی، آداب برخورد و مسئولیت‌پذیری کارهای خود، مواردی هستند که اگر از دوران کودکی به خوبی آموزش ببینند، در بزرگسالی آماده پذیرش هر گونه تربیت و آموزش می‌شوند

فرزند شما داشته باشند. حرکات کششی مزایای متعددی دارد. این کار نه تنها ستون فقرات را بلند می‌کند بلکه وضعیت کودک شما را نیز بهبود می‌بخشد. مشارکت کودکان در حرکات کششی نیز روند رشد قدر را رشد آن‌ها تسهیل می‌کند.

■ **بوگا**
انجام بوگا همچنین شامل کشش و تعادل نیز می‌شود. هر دوری این موارد برای قد فرزندان شما مفید است. بچه‌ها، اغلب، جلسات بوگا یا به عنوان یک سرگرمی می‌بینند تا یک جلسه تمرین خسته‌کنند

■ **بارفیکس**
همیشه آویزان شدن از میله بارفیکس، یکی از راه‌های افزایش قد بوده است. آویزان شدن از میله به بلند شدن ستون فقرات کمک می‌کند و قد بچه‌ها را بیشتر می‌کند.



شماره تماس: ۰۶۶۱۲۵۶۱۲۱۲۱۲۱۲



یکشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۰
۵ صفر ۱۴۴۳
سال بیستم شماره ۹۴ ۳۶
■ خبری ■

عبدالعزیز رضایی رئیس شورای اسلامی شهر لیرد ف شد
عبدالمجید مرادی سرویس شهرستان // جلسه انتخابات هیات رئیسه شورای اسلامی شهر لیرد ف با حضور آقای احمد گمتیلی معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی فرمانداری برگزار گردید. به گزارش خبرنگار دریا، ابتداء آقای گمتیلی معاون فرماندار جاسک در خصوص وحدت،هدملی و وقای بین اعضای شورا در راستای توسعه و عمران شهری را سخنانی بیان و اظهار نمود؛ از کلیه ظرفیت های موجود برای عمران و آبادانی شهر لیرد ف بهره گیری شود و در پایان برای کلیه اعضای شورا آرزوی توفیق نمود. سپس مراسم تحلیف برگزار و پس از آن اعضاسای از بین خود، آقای عبدالعزیز رضایی را بعنوان رئیس‌خام زلیخا هاشمی زاده نائب رئیس،عبدالرحمن میری منشی اول و محمد خیرمحمدی زاده منشی دوم شورای اسلامی شهر لیرد فانتخاب نمودند و همچنین آقای عبدالرحمن میری بعنوان نماینده شورای اسلامی شهر لیرد ف در شورای شهرستان معرفی گردید.

آموزش هفت متخصص غواصی صنعتی بین المللی در قشم
سرویس شهرستان // سرپرست مدیریت ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم گفت: هفت غواص در مدارس غواصی این منطقه آموزشی‌های تخصصی در حوزه غواصی صنعتی بین المللی را گذراندند.
جلیل حق‌گوصی فرمانده نخبستین دوره تخصصی غواصی صنعتی به مدت ۴۰ روز برگزار شد و با ارائه مدارک تخصصی بین المللی غواصی صنعتی به شرکتکنندگان به پایان رسید. وی ادامه داد: مدرسه‌های تخصصی در توسعه اشتغال با محوریت دریا فعال است که با استقبال غواصان حرفه‌ای از سراسر کشور روبه رو می‌شود. به گزارش ایرنا، سرپرست مدیریت ورزش و جوانان سازمان منطقه آزاد قشم از غواصی صنعتی به عنوان یک شغل حرفه‌ای یاد کرد و افزود: فعالیت‌های اکتشافی در اعماق دریا، نگهداری و تعمیر تجهیزات زیر آبی صنایعی همچون نفت، گاز و نیروگاهی و همچنین تعمیرات کشتی‌ها بخشی از شاخه‌های کاری این رشته می باشد.

کیش آماده بازگشایی مدارس به سه شیوه است

سرویس شهرستان// رئیس اداره آموزش و پرورش کیش گفت: این جزیره آماده بازگشایی مدارس به سه شیوه حضوری، غیر حضوری و ترکیبی است. پرویز حیدری راد اظهار داشت: با توجه به شرایط کرونایی بر اساس تجارب گذشته قادر هستیم در صورت رضایت والدین و وزارخانه به هر سه شیوه در مدارس جوانان نسبت به بازگشایی مدارس اقدام کنیم. وی اضافه کرد: در ابتدا به منظور آمادگی بیشتر برای شیوه غیر حضوری سعی شده امکانات و توانمندی های مدارس و معلمان برای فعالیت در عرصه آموزش های مجازی ارتقا یابد. رئیس آموزش و پرورش کیش گفت: در این راستا سامانه IMS (سیستم غیر حضوری) در مدارس با همکاری سازمان منطقه آزاد کیش راه اندازی می شود تا در کنار شاد از این سیستم ها در مدارس برای ارائه آموزش های کیفی تر اقدام شود. وی افزود: همچنین در نظر داریم به استناد از توان مدرسه مجازی سراسری، از شبکه محلی کیش نیز به عنوان مدرسه مجازی منطقه ای نیز استفاده کنیم تا بتوانیم دوره های آموزشی درس های کلاسی را با حضور معلمان سرشناس جزیره کلید بزنیم. حیدری راد با بیان اینکه بازگشایی مدارس به صورت حضوری نیز از دیگر برنامه های این اداره در سال تحصیلی جاری است یادآور شد: در این راستا نیز اکنون آماده سازی فضای فیزیکی کلاس ها و مدارس، واکسیناسیون معلمان در دستور کار قرار گرفته است. وی افزود: با همکاری شرکت عمران، آب و خدمات کیش تعمیرات ضروری سیستم های پرودی، روشنایی، صوتی و همچنین رنگ آمیزی و عمرانی ۲۳ مدرسه دولتی در محل انجام است و انتظار می رود این اقدامات در کمترین زمان محال انجام شود. رئیس آموزش و پرورش کیش با بیان اینکه واکسیناسیون ۷۰ درصدی معلمان از دیگر برنامه های این اداره علاوه بر این مدبران مدارس از تمام اولیای درخواست کرده اند به صورت کتبی نظرات خود را در راستای بازگشایی مدارس به صورت غیر حضوری، حضوری و ترکیبی به شرط رعایت پروتکل‌های بهداشتی اعلام نظر کنند و پیش بینی می شود این نظرات تا پایان شهریور احصا و جمع بندی شود. به گزارش ایرنا، وی با بیان اینکه تا اکنون حدود ۹۰ درصد از ۹ هزار و ۷۷۵ دانش آموز این جزیره مدارس ثبت نام کردند افزود: علت عدم نام نویسی ۱۰ درصد باقی مانده دانش آموزان این جزیره تداوم ارتقای پایه و آزمودن های شهریور آنان است که تا پایان ماه جاری این فرآیند به ۱۰۰ درصد می رسد. این جزیره دارای ۵۱ مدرسه شامل ۲۳ مدرسه دولتی و ۱۸ مدرسه خصوصی با ۳۴۷ کلاس درس (۲۸۸ کلاس مدارس دولتی و ۹۹ کلاس مدارس خصوصی) است. این مدارس ۹ هزار و ۷۷۵ دانش آموز مشغول تحصیل بوده که همتاس هزار و ۳۶۰ نفر در مدارس دولتی و یک هزار و ۴۱۵ نفر در مدارس خصوصی مشغول علم آموزی هستند.

۳۵۰ دانش آموز در کیش نیاز مند تبلت هستند

سرویس شهرستان// رئیس اداره آموزش و پرورش کیش گفت: ۳۵۰ دانش آموزی بیضاعت این جزیره نیازمند تهیه تبلت برای سال تحصیلی جدید هستند. پرویز حیدری راد اظهار داشت: این تعداد دانش آموزان بر اساس نیاز سنجی اعلام شده از سوی مدیران مدارس احصا شده اند. وی اضافه کرد: با توجه به اینکه به احتمال زیاد آغاز سال تحصیلی و چند ماه ابتدای آن به دلیل شرایط کرونایی کلاس ها به صورت غیر حضوری برگزار شود تهیه تبلت و گوی های هوشمند جهت برپایی کلاس ها بین این دانش آموزان ضروری است. رئیس اداره آموزش و پرورش کیش افزود: به همین دلیل انتظار می رود خیران جزیره و دستگاه های مختلف در تهیه این ملزومات آموزشی مدیران مدارس را یاری کنند. به گزارش ایرنا، وی اظهار داشت: با توجه به شرایط کرونایی بر اساس تجارب گذشته قادر هستیم در صورت رضایت والدین و وزارتخانه این جزیره آماده بازگشایی مدارس به سه شیوه حضوری، غیر حضوری و ترکیبی است.

بیمارستان کیش خالی از بیمار بستری کرونا

سرویس شهرستان // سخنگوی شورای سلامت کیش گفت: با ترخیص بیماران بستری در بخش مبتلایان به کرونا، بیمارستان کیش خالی از بیمار کرونایی شد. دکتر محمدرضا رضائیا گفت: به لطف خدا بخش کرونای بیمارستان کیش از بیمار خالی شد و تعداد بستریها به صفر رسید. وی افزود: به کادر بهداشت و درمان در مرکز توسعه سلامت و بیمارستان کیش به دلیل تلاش بی وقفه در دو ماه گذشته برای مقابله با یک مهیب پنجم ویروس کرونا خسته نباشید می گویم. این مقام مسئول اضافه کرد: کادر بهداشت و درمان مرکز توسعه سلامت و بیمارستان لحظه ای کوهانی نگردد و چنانچه در حفظ سلامت ساکنان کیش با ویروس کرونا مبارزه کردند.به گزارش ایستنا، وی هم چنین به بازماندگان و خانواده های ۲۲ متوفی این یک کرونا تسلیت گفت.

سرویس شهرستان // استاندار هرمزگان گفت: با کاری جهادی و بی نظیر طی سه سال اخیر، احداث ۲۲۴ کیلومتر راه در شهرستان بشاگرد، هدف گذاری و عملیاتی شد.

فریدون همتی پس از بازدید از روند اجرای پروژه‌های شهرستان بشاگرد عنوان کرد: بخشی از این پروژه‌ها تکمیل شده و بخش دیگری در حال اجراست و منابع اعتباری خوبی در این زمینه به شهرستان بشاگرد تخصیص یافته است. وی ادامه داد: ظرف سال جاری و سال آینده، بخش عمده‌ای از جاده‌های شهرستان بشاگرد، آسفالت و زیرسازی می‌شود و این شهرستان از نظر سال جاری و سال آینده، بخش عمده‌ای از جاده‌های شهرستان بشاگرد، آسفالت و زیرسازی می‌شود و این شهرستان از نظر برخورداری از جاده و راه مناسب به سطح خیلی خوبی خواهد رسید و از ابتدای زیرساخت مناسب برخوردار خواهد شد و علاوه بر آن توسط فرمانداری و مدیریت بحران، مطالعات در حال انجام است تا مسیر راه روستاهای این شهرستان، از رودخانه‌های فصلی جدا

آفت سبز، بلای جان شیشم‌های بشاگرد

متأسفانه این آفت علاوه بر نابودی جگ ها به درختان متمری همچون لیمو در روستاهای بخش گوهران بشاگرد نیز سرایت کرده است. عضو شورای اسلامی روستای بشنو مناطق درگیر با این آفت سبز رنگ را روستاهای بشنو، درشهر،ایر،گوه‌کن و گیج‌عنوان و خاطر نشان کرد: از ابتدای روستای بشنو تا روستای درشهر قریب به ۸ کیلومتر مسافت دارد که به گسترش ناباورانه، اکثر این گونه های درختی را درگیر کرده است. صالحی زاده با بیان اینکه این کرم سبز ناشناخته توسط کارشناسان اداره منابع طبیعی شهرستان نمونه برداری شده است، گفت: تا اکنون بیش از دو هفته از این اقدام گذشته و مردم محلی چشم انتظار اقدامی اساسی هستند. وی همچنین از سرایت پذیری این آفت محلی سخن گفت و افزود:

برگزاری جلسات شورای توانبخشی در مناطق محروم شرق جاسک

عبدالمجید مرادی سروسیس شهرستان // مجری طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه از برگزاری جلسات شورای توانبخشی مبتنی بر جامعه بصورت ماهیانه در روستاهای محروم و کم تر برخوردار بخش لیرد ف شهرستان جاسک خبر داد.

به گزارش خبرنگاردریا، محمد جلالدینی مجری طرح توانبخشی مبتنی بر شرق شهرستان جاسک گفت: جلسات ماهیانه شورای توانبخشی مبتنی بر جامعه در ۳ روستای محروم و کم تر خوردار کاشی،آبکوهی و مکی بخش لیرد ف شهرستان جاسک برگزار گردید و هدف از برگزاری این جلسات در راستای کمک به اجرای برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه، (CBR) در مناطق روستایی بخش لیرد ف شهرستان جاسک و برای توانمندسازی معلولین و برابر سازی فرصت ها، ارتقاء کرامت انسانی فرد معلول و خانواده وی در جامعه و با بردن عزت نفس و برخورداری اجتماعی معلولین در جامع از طریق استفاده از توانمندی های جامعه محلی می باشد. وی در ادامه تصریح کرد:مصوبات این جلسه در راستای برنامه

امام جمعه بندرخمیر:

سهام مردم بندرخمیر با وجود منابع فراوان «محرومیت» است

امین دسراره سرویس شهرستان // امام جمعه بندرخمیر از وجود محرومیت گسترده در این شهرستان با وجود منابع فراوان انتقاد کرد.
به گزارش خبرنگار دریا، حجت الاسلام شهبز صالحی در خطبه‌های نماز جمعه عنوان کرد: نماز جمعه قاراگاه ایمان است و آنچه برای اصلاح جامعه و حرکت به سوی سعادت در همه شئون در آن یافت می‌شود. وی افزود: احیای واقعی نماز جمعه از تیرکات انقلاب اسلامی است و این نیز مدیون امام و شهدا است. خطیب جمعه شهرستان خمیر با اشاره به فرمایشات رهبر کیه انقلاب، گفت: نماز جمعه از اهمیت سیاسی بالایی برخوردار است و اسلام نیز سیاست است و هر کس اسلام را از سیاست منکند کج جال به اسلام و سیاست است. حجت الاسلام صالحی اضافه کرد: در مدتی که بیماری کرونا سلبه خود را بر زندگی مردم گسترانده و گاهی وضعیت

شرستان

وعده استاندار هرمزگان در بشاگرد

مسیر راههای روستایی از رودخانه های فصلی جدا می شود

شود. استاندار هرمزگان اظهار داشت: همچنین در بخش آب، پروژه‌های خوب و بزرگی از جمله آبرسانی از سد جگین به شهر سرشدت و روستاهای در مسیر و آبرسانی از سد شهران به شهر گوهران و روستاها انجام شد که زیرساخت بسپسار مهمی برای این شهرستان محسوب می‌شود. همتی یاد آور شد: پروژه‌های آبخیزداری نیز در بسیاری از روستاهای این شهرستان اجرائی شد که برای تامین آب، کشاورزی، حفظ محیط زیست و مهار روان آب ها بسیار مفید و موثر است. وی خاطر نشان کرد: همچنین در زمینه ارتباطات و فناوری اطلاعات، اقدامات بسیار خوبی صورت گرفت و تعداد بیش از

۱۰ ایستگاه مخابراتی و دکل جدید در این شهرستان نصب و راه‌اندازی شد که موجب بهبود وضعیت دسترسی به شبکه‌های تلفن همراه و اینترنت، در شهرستان بشاگرد شد. همتی با اشاره به ساخت شش مدرسه شبانه‌روزی و خانه‌های بهداشت در شهرستان بشاگرد، اظهار داشت: زیرساخت‌های راه‌اندازی ناحیه صنعتی شهرستان بشاگرد نیز در حال ایجاد است. وی اضافه کرد: همچنین پروژه راه‌اندازی کارگاه آموزشی ویژه قالی بافی در شهر سرشدت در حال انجام است و ۷۰ نفر نیرو حرفه‌ای و حدود ۸۰۰ نفر نیروی آموزش دیده در زمینه تولید قالی در این معادن هستیم.

به گزارش ایرنا، وی ادامه داد: در چهار



سال اخیر کارهای بی نظیری در شهرستان بشاگرد صورت گرفت و این شهرستان در همه شاخص‌ها در حال رسیدن به سطح

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی پارسپان عنوان کرد

«پارسپان» تنها بندر صددرصد ساخت ایران

است. در واقع یکی از پروژه های خوب کشوراست در شرایطی که کشور تحت سخت ترین تحریم ها است. ما در همین پروژه دیدیم که اعتماد به جوانان و شرکت های داخلی به واقع راه گشاست. علامه اظهار امیدواری کرد: منطقه ویژه پارسپان یکی از آن پروژه هایی است که با اعتماد به شرکت های داخلی و هلدینگ های بزرگ توانسته است در حوزه بندر حرفی برای شناسایی شده که بیکسر جذب سرمایه‌گذاری در این معادن هستیم.

به گزارش ایرنا، وی ادامه داد: در چهار



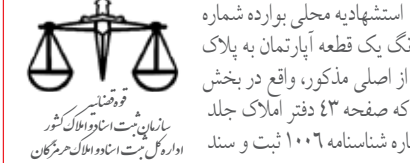
قاسم گلستانی سرویس شهرستان // مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی پارسپان گفت: طراحی بندر پارسپان با ۱۹ بیست اسکله توسط جوانان ایرانی و شرکت های داخلی تامین مالی شده و همچنین توسط شرکت های ایرانی ساخته می شود یعنی تنها بندر صد درصد ایرانی است.

به گزارش خبرنگار دریا، علامه تصریح کرد: ظرفیت های بالای منطقه ویژه پارسپان در کرانه خلیج فارس جذابیت های اغوا کننده ای برای سرمایه گذاران دارد که به تاژگی رونق قابل توجهی داشته است. وی افزود: طراحی بندر پارسپان با ۱۹ بیست اسکله توسط جوانان ایرانی و خود شرکت های داخلی تامین مالی شده و همچنین توسط شرکت های ایرانی ساخته می شود یعنی تنها بندر صددرصد ایرانی است. از ۱۹ بست ۴

بیست اسکله با ظرفیت حدود ۱۸۰ میلیون یورو در حال ساخت است و یکی از اسکله ها راه‌اندازی شده است.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی پارسپان گفت: بارانداز، ساختن مرجع و همه آن ملزوماتی که باید برای این ۴ اسکله ساخته شود، در قراردادی لحاظ شده است و قرارگاه خام التپیا هم در حال انجام کار است. تا اینجا از روند کار رضایت داریم، کار به خوبی در جنوب توسط قرارگاه صورت گرفته

آقای قهران شدالکیت



نظر به اینکه آقای ناصر شجاعی فرزند غلامحسین به استناد دو فقره استشهادیه محلی یوازده شماره ۱/۱۱۱۳۵ مورخ ۱۴۰۰/۶/۱۷ امدعی هستند که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه آپارتمان به پلاک ثبتی ۱۱۰۹ فرعی از ۳۵۹۹ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۷۲۲ فرعی از اصلی مذکور، واقع در بخش ۱ ناحیه یک بندرعباس بشماره چاپی بشماره چاپی ۶۹۱۱۴۵ که صفحه ۴۳ دفتر املاک جلد ۲۵۷ ذیل شماره ۶۰۷۳۶ که بنام ناصر شجاعی فرزند غلامحسین شماره شناسنامه ۱۰۰۶ ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده سپس به موجب اسناد رهئی شماره ۷۰۷۶ مورخ ۱۳۸۵/۰۵/۲۵ به مبلغ ۲۴۵۲۹۳۰۵ و شماره ۷۰۷۷ مورخ ۱۳۸۵/۰۵/۲۵ به مبلغ ۹۲۲۵۷۴۸ بنفع بانک مسکن شعبه نخل بندرعباس در رهن قرار گرفته؛ بدلیل جایجایی طبقات منزل مفقود گردیده که تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده؛ لذا استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام میشود هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود میباشد بایستی از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید در غیر اینصورت وفق مقررات اقدام می گردد.د.د.۱۴۰۰/۳/۴م/الف تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۶/۲۱

ابوالحسن دستوری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس منطقه یک

خُنکایِ بزرگانی

امام زمان (عج) فردی که در راه حوایج الهی باشد، خداوند نیز وی را در راه رفسند به حاجت هایش یاری میکند.

شماره کارت کمک های مردمی برای خرید کولر ۶۱۵۰ ۹۴۲۰ ۶۹۷۵ ۶۰۳۷

آمنه چشمه داده گروه جهادی زنبیون

خُنکایِ مهربانی

دوستان عزیز و مهربانم هوای شهر فوق العاده داغ؛ از گرم کم گذشته؛ خیلی از خانواده ها جز شرم نزد کودکان خود عایدی ندارند؛ کولرهای پوسیده یاری تعمیر ندارند؛ باور بقومآئید اصلا جواب نمیده؛ اگر می توانید برای خرید کولر به یاری مان بشنایید تا هوای بهاری به خانه ی داغ مستمندان هدیه کنیم و اگر توان مالی ندارید لطفاً پوستر خُنکایِ مهربانی ما را منتشر فرمائید.

شماره تماس: ۰۹۱۷۷۸۶۶۰۵۲

شناسه آگهی: ۱۱۸۷۰۱۸

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی هرمزگان

روزنامه منطقه جنوب کشور

جاذبه‌ها

<div><div></div>روزنامه سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی و ورزشی</div>
گستره توزیع : منطقه جنوب کشور
بوشهر، خوزستان، مینستان و بلیوچستان، فارس،کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، بزد
مدیر مسئول و صاحب امتیاز : یعقوب دبیری نژاد
سرمدبیر : سمیه هاشمی پور
درای ضریب کیفی ۴۵ و رتبه ششم در میان روزنامه های منطقه ای کشور

<div><div></div>پست الکترونیکی : daryanews_bnd@yahoo.com</div>
<div><div></div>اینستاگرام : daryanews.ir</div>
<div><div></div>تلفن : ۰۲۲۲۶۶۲۸۴-۰۲۲۲۶۶۲۸۴-۰۲۲۲۶۶۲۸۴-۰۲۲۲۶۶۲۸۴</div>
<div><div></div>تلفن : ۰۲۲۲۶۶۶۰-۰۲۲۲۶۶۶۰-۰۲۲۲۶۶۶۰</div>
<div><div></div>دفتر : بندرعباس – بلوار امام خمینی (ره) – سه راه دلگشا</div>
<div><div></div>برج نیلوفر – ورودی غربی- طبقه پنجم – واحد ۳۳</div>
<div><div></div>چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۳۱۳۳۸۳۸ – ۰۳۱۳۳۸۳۸</div>

آئین نامه اخلاقی حرفه ای روزنامه دریا

روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تقصیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت مجرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود، خودداری کند.

سرویس شهرداری استانبول: سیده دبیری نژاد سرویس جنوب کشور: امین زارعی سرویس اجتماعی و حوادث: علی زارعی

<div><div></div>نمایندگی استانها:</div>
<div><div></div>جنوب سیستان و بلوچستان شهریار سروش ۰۹۱۸۴۵۳۶۴</div>
<div><div></div>کرمان ارزو توکلی چنودی ۰۹۱۰۰۱۹۱۰۱</div>
<div><div></div>کهگیلویه و بویراحمد علیزاده ۰۹۱۷۳۳۱۳۷۰</div>
<div><div></div>بزد علیرضا خاتری زاده ۰۹۳۳۴۰۵۳۱۵۶</div>
<div><div></div>فارس عزیزاله پهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷</div>
<div><div></div>خوزستان حسن سلایوی ۰۹۳۶۲۷۰۶۷۳۳</div>
<div><div></div>بوشر مهران سلطانی نژاد ۰۹۲۱۱۲۸۷۰۰۹</div>

نواب انتشار حدیث روز تقدیم به:

بنیانگذار روزنامه دریا

زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد

فرمانده نیروی دریایی ارتش:

پهنه خلیج فارس و دریا‌های عمان و خزر تحت سیطره نداجا است

گروه خبسر // فرمانده نیروی دریایی راهدردی ارتش امیر دربادار شهرام ایرانی با همراهی جمعی از فرماندهان و مسئولین نداجا در دیدار با حجت‌الاسلام عبادی زاده نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان و امام جمعه بندرعباس گفت: با افزایش توان دفاعی و ارتقا روحیه سلحشوری کارکنان نیروی دریایی ارتش به پیشخوانه میهن اسلامیمان و با تکیه بر مردم عزیزمان با تمام توان در مقابل نیروهای استکباری ایستاده ایم.

حجت‌الاسلام محمد عبادی زاده نماینده ولی‌فقیه در استان هرمزگان و امام جمعه بندرعباس در دیدار با فرمانده نیروی دریایی راهبردی ارتش امیر دربادار شهرام ایرانی، ضمن عرض تبریک انتصاب غرورآفرین دربادار ایرانی از سوی رهبر معظم انقلاب به سمت فرماندهی نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی ایران اظهار داشت: ناوگان دریایی ارتش در در دنیا مانور صلابت و اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی را به پایان رساند و انتصاب جنابعالی با این حرکت غرور آفرین هراه شد.

حجت‌الاسلام عبادی زاده افزود: در راستای تحقق منویات مقام معظم رهبری نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی، نقش راهبردی را ایفا میکند و آینده جهان اسلام و آینده تمدن اسلامی در دنیایی که در آن قرار گرفتیم، در گرو همین حرکت های غرورآفرین و حرکت های مشابه آن است که بحمدللهٔ نیروی دریایی

امام علی علیه السلام: همه کارهای نیک و جهاد در راه خدا در برابر امر به معروف و نهی از منکر چون قطره‌های است

در دریای پهنآور.

یکشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۰

۵ صفر ۱۴۴۳

سال بیستم شماره۹۴ ۳۶

(نهیج‌البلاغه، حکمت ۲۷۴)



دریایی ارتش نیز با بیان افزایش توان دفاعی و ارتقا روحیه سلحشوری کارکنان نیروی دریایی در مواجهه با نیروهای استکباری گفت: به پشتوانه مهن اسلامیمان و با تکیه بر مردم عزیزمان با تمام توان در مقابل نیروهای استکباری ایستاده ایم این پشتوانه کشوری و مردمی، برای ما قدرتمندترین سلاح است.

امیر دربادار شهرام ایرانی افزود: پهنه خلیج فارس و دریاهای عمان و خزر زیر سیطره کارکنان نیروی دریایی ارتش است و با تمام توان از امنیت دریایی و منافع ملی جمهوری اسلامی حراست و سیادت خواهیم کرد. وی افزود: شرایطی که امروز رقم خورده است تقویت توان دفاعی و بنیه نظامی استت تا انشاءالله دشمن منطقه خاورمیانه را تسرک کند. دربادار ایرانی، گام دوم انقلاب اسلامی و رسیدن به تمدن اسلامی و جامعه اسلامی را

نقدی بر روند مطالبه‌گری و سهم‌خواهی هرمزگان از دولت جدید:

با کدخدا ببندید

نقش‌آفرینی در سطوح بالای مدیریتی کشور

منجر به جهش چشمگیر در توسعه مناطق جنوبی این استان شده است.

اما هرمزگان ... یاتوجهبه آنچه تاکنون بیان شد، چانه زنی برای انتصاب استاندار بومی کمترین خواسته برای مطالبه‌گری در سطوح کلان مدیریتی است که باید برسرای تحقق خواسته‌های مردمان این استان متصور باشیم.

این در حالی است که فرصت‌های طلایی در دست است و با دوره درمانی را ناقص طی کنید، معمولاً باید مدتی در بیمارستان بستری باشند تا زمانی که این اصوات خودتخریبی از ذهن آن‌ها برود.
شوند. چنین افرادی در صورتی که درمان نشوند و یا دوره درمانی را ناقص طی کنند، معمولاً باید مدتی در بیمارستان بستری باشند تا زمانی که این اصوات خودتخریبی از ذهن آن‌ها برود.

زندگی‌شان منحرف می‌کند. البته شیزوفرنی با استفاده از دارو قابل کنترل است.اگر از افراد مبتلا به شیزوفرنی مستقیماً درباره تفکرات خود تخریبی پرسید، آن‌ها معمولاً صادقانه درباره صداهایی که آن‌ها را ترغیب به خودکشی می‌کند، حرف می‌زنند. افراد مبتلا به ایسن عارضه روانی برای اینکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، باید در درمان

شوند. چنین افرادی در صورتی که درمان نشوند و یا دوره درمانی را ناقص طی کنند، معمولاً باید مدتی در بیمارستان بستری باشند تا زمانی که این اصوات خودتخریبی از ذهن آن‌ها برود.

۱- افسردگی

افسردگی مهم‌ترین دلیل خودکشی در جهان است. افسردگی شدید معمولاً همراه با احساس فراگیری از رنج همراه با این باور که فرار از آن غیرممکن است، رخ می‌دهد. در افرادی که افسردگی شدید دارند، معمولاً رنج زنده بودن بسیار فراتر از تحمل آن‌ها رسد می‌کند. افسردگی، فکر آددها را به گونه‌های تغییر می‌دهد که آن‌ها فکر می‌کنند «وضعیت دیگران بدون وجود آن‌ها بهتر خواهد بود.» اما به‌هیچ‌وجه نباید این افراد را برای افتادن در دام این افکار مورد سرزنش قرار داد. شما همان طور که یک بیمار قلبی را به خاطر درد سینتهای سرزنش نمی‌کنید، به‌هیچ‌وجه نباید این افراد را نیز سرزنش کنید. این دردها ناشی از بیماری آن‌ها است. بسیاری که خودکشی را مبتلا به این باور مقرر نیستند. افسردگی هرچه باشد در بیشتر مواقع قابل درمان است. در نتیجه چشم و گوش ما باید دوباره باز باشد تا اگر نشانه‌های آن را در اطرافیان خود دیدیم، به آن‌ها کمک کنیم. افسردگی بیماری ساکنی است که باعث می‌شود افراد در تنهایی از زدن خود بترسند و باعث شود آن‌ها بدون آنکه کسی بداند برای خودکشی تشنه بکشند.

اگر شاهد رفتارهایی که نشنان از افسردگی در اطرافیان شما است، بودید، با اینکه کار سختی است اما اگر مستقیماً از او درباره افکار مربوط به خودکشی پرسید، نتیجه خوبی می‌گیرید. اگر شک دارید که کسی ممکن است افسرده باشد، هیچ‌وقت احتمال خودکشی را کنار نگذارید و احتمال وجود آن را منکر نشوید و مانع از پرسیدن سوال و حرف زدن خود با او در مورد خودکشی نشوید.

۲- روان‌پریشی یا شیزوفرنی

اصوات بدخواهانه ذهن، معمولاً فسر د را به خودتخریبی که دلایل غیرقابل درک پشت آن‌ها وجود دارد، وادار می‌کنند. افراد مبتلا به روان‌پریشی ممکن است در ذهن خود صداهایی بشنوند که آن‌ها را به خودکشی ترغیب کند. با این‌همه پنهان کردن شیزوفرنی بسیار سخت‌تر از پنهان کردن افسردگی است و با اینکه معمولاً هم فاجعه‌آمیزتر است، به دلیل همین آشکار بودن، به‌راحتی می‌تواند توسط اطرافیان فرد شناسایی شود. میزان ابتلا به شیزوفرنی حدود یک درصد در جهان است و معمولاً افراد سالمی را که زندگی خوبی دارند، هدف قرار می‌دهد و آن‌ها را از مسیر

انتصابات مدیران دولت جدید صورت گیرد. در شرایط فعلی، باید با درس گرفتن از تجربه تاریخی استان و عبرت از گل به خودی‌ها در دولت‌های گذشته از روند خودزنی های سیاسی جلوگیری کرد که قطعاً چنین روندی منجر به پایمال شدن منافع استانی شده و استان محق نشد؛ هرچند در این میان، تعریف واحد و مورد توافق بین بزرگان استان از مدیر بومی هرزمانی وجود ندارد و بسیاری از چهره‌ها که دیگری نیز در این برهه از جینش مدیران دولت کلان‌کشور و به تبع آن مدیریت استان هرزمان حکم بوده که حقوق و مطالبات ساکنان این استان محقق نشده است؟ شاید وقت آن رسیده که با حمایت از نیروهای شاخص ساکن استان منظور از دلایل فلسفی بیشتر معطوف به کسانی است که یک بیماری مهلک درمان‌ناپذیر دارند که باعث درد و رنج بسیاری برای آن‌ها می‌شود؛ اما از آن‌سو نمی‌دانم که واقعا کی این بیماری مهلک آن‌ها را خواهد کشت. به همین دلیل آن‌ها به‌صورت منطقی تصمیم می‌گیرند که این درد بی‌مشاری را خود پایان دهند. ایسن افراد نه بیمار هستند، نه روان‌پریش، نه احساساتی و نه کلاه می‌خواهند. آن‌ها فقط تلاشی می‌کنند سرنوشت خود را به دست بگیرند تا‌از درد و رنج خود کم کنند، درد و رنجی که معمولاً با مرگ پایان می‌پذیرد.

چگونگی کمک به فردی که قصد خودکشی دارد
بخوانند خودکشی کنند.
قضیه این است که ما باید مواظب چنین افرادی باشیم که دچار سوءمصرف مواد مخدر یا الکل نشوند و در صورت مشاهده به‌صورت جدی و قوی از آن جلوگیری کنیم و مراقب رفتارهای خودتخریبی آن‌ها باشیم.
۴- آن‌ها برای درخواست کمک فریاد می‌زنند
قضیه این است که خودکشی برخی از افراد مثل نمونه‌هایی که مسا در بالا گفتیم، نه به علت افسردگی، نه بیماری روانی و نه حتی سوءمصرف مواد مخدر یا الکل است. در برخی از مواقع آددها در شرایط بدی هستند که به‌تنهایی نمی‌توانند از آن خارج شوند. آن‌ها ممکن است شدیداً کمک لازم داشته باشند و واقعا درخواست کمک کنند. کمکی که نمی‌دانند به چه طریق دیگری می‌توانند کسب کنند.این افراد واقعا نمی‌خواهند با خودکشی به زندگی خود پایان دهند ام‌ا می‌خواهند با خودکشی خود به اطرافیان خود بپنهانند که چیزی سر جایش نیست. حتی اقدام به خودکشی آن‌ها نیز ممکن است جدی نباشد؛ یعنی آن‌ها به این فکر نکنند که ممکن است واقعا بمیرند و در لحظه حساسی که آن‌ها می‌خواهند خودکشی کنند، کسی که کم‌کشان خواهد آمد. به همین دلیل هم راه‌هایی را پیدا می‌کنند که فکر می‌کنند آن‌ها را نمی‌کنند ولی می‌توانند توجه اطرافیان آن‌ها را جلب کند. به‌عنوان مثال از این راه‌ها می‌توان به مصرف قرص‌های پزشکی یا با دلا اشاره کرد که ممکن است مثلاً به تخریب کامل کبد بینجامد و در نهایت باعث مرگ شود.

اما نکته اینجاست که در برخی از مواقع اطلاعات آن‌ها و تخمینی که این افراد از میزان کسندگی

بزرگ بهره گرفته شود نه در بازی‌های کوچک. اگرچه که کوچک‌ترین تلاش‌ها در تقویت جریان مطالبه‌گری و به چالش کشیدن مسئولان و مدیران استانی مورد ستایش است اما یک تریبون باشد بلکه همه نمایندگان مجلس، فعالان سیاسی و نیز یکایک شهروندان و رسانه‌های استان می‌بایست در جهت هم‌افزایی و تقویت این جریان مطالبه‌گری مشارکت نمایند تا هرمزگان برای هیچ‌کدام از مدیران و مسئولان – چه بومی و چه غیربومی – از حیث پاسخگو بودن به جامعه‌ای مطالبه‌گر، جای امنی نباشد؛ اگر چنین استراتژی طی سالیان گذشته پیاده‌سازی می‌شد، قطعاً دیگر لازم نبود وکلای مردم هرمزگان در خانه ملت که اصولا به لحاظ جایگاه اجتماعی و وزن سیاسی هم‌تراز وزرا محسوب می‌شوند، سطح مطالبه‌گری خود را به سطح مدیران اجرایی استان تقلیل دهند. به قول پیشینیانمان: آقابان با کدخدا ببندید!

هم استانی ارجمند

زمان طلایی درمان را به خاطر

انجام تست و معطل شدن برای

دریافت پاسخ آن، از دست ندهید.

تست منفی لزوما، نشانه سالم

بودن شما نیست با پزشک مشورت

کنید .



روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان