

دوشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۱
۲ رمضان ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۳۸۴۸

طنز

نه به کنجکاوی!

آدمم تا بدهم تهنیت! گفت فضولی؟

بی‌وفا دوست! چه شد معرفرت؟ گفت فضولی؟

پیرمردی به جوان گفت که بی‌تجربه خام!

بنشین تا که دهم مشورت! گفت فضولی؟

پسر با ادبی دیدم و پرسیدم از ایشان

که چه بوده متد تربیت؟ گفت فضولی؟

صحنه‌سازی که خودش را روی ماشین من

انداخت

گفتمش چند شد آخر دیهات؟ گفت فضولی؟

استوری کرد سلبریتی و دایرکت بدادم

که «فت» تایپ شد آنجا لغت! گفت

فضولی؟

میم ه مرخصی آمد! گفتمش میم ه اصلاً

چقدر مانده ز محکومیت؟ گفت فضولی؟

گفت این خلق ولی نعمت مایند! بگفتم:

که چه شد وعده شفافیت؟ گفت فضولی؟

گفته بودم ز طلا بودن خود سخت پشیمان

شدم ای دوست! چه شد مرحمت؟ گفت

فضولی؟

■ امین شفیعی

کتاب‌گشی

به عزت و شرف لا اله الا الله

جنازه می‌برد این جمع شیک، با اکراه

گرفته گوشه تابوت را، خود قاتل

کشیده توی عزا، قبر کن، برایش کل

نموده پخش، فلش، فیلم طنز تکراری

شده‌ست مضحک و بی‌غصه، این عزاداری

نشسته گوشه‌ای، هدفون! در عالمی دیگر!

دلش خوش است و پلی کرده باز «قرص قمر»

در این میانه، یکی بازی‌اش گرفته، عجیب

«کراس بای» است، ولی آمده به هر تر تیب

شده‌ست گیم آور و می‌کند فقط غرغر

که بوده این خفن باکلاس؟ PS4

کلیپ‌های مفرح گذاشته، تبلت

برای شام، نشان داده عکسی از کتلت

موبایل، تا بدمد توی روح مرده، نشاط

هر آنکه آمده را، کرده‌است «هات اسپات»

تمام جمع، خوشند و «کتاب» را کشتند

نشسته‌اند، چنان جغد و خواب را کشتند

موبایل گفت: «عزیزان! کتاب در گور است

بساط فاتحه‌خوانی به لطف ما جور است

برای ماندن او توی عالم اموات

و برگشتن وی، فاتحه مع الصلوات

■ فهیمه انوری

جنوب‌کشور

استاندار خوزستان:

۴۰۰ واحد در مناطق زلزله‌زده اندیکا ساخته شد

رئیس‌جمهور ضمن بازدید از مناطق زلزله‌زده اندیکا بیان کرد: تمام تلاش ما این است که تا خرداد امسال بازسازی در این مناطق زلزله زده به پایان برسد. وی افزود: ۲ جاده اصلی در کنار بازسازی واحدهای مسکونی در دست احداث و بازسازی است که هم‌اکنون به مرحله اسفالت

صادق خلیلیان ، معاون اقتصادی «محسن رضایی» معاون اقتصادی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز:

سال گذشته ۶۱ خوزستانی با پیوند عضو نجات یافتند

روژان کودک دو ساله خوزستانی که دچار مرگ مغزی شده بود با اقدام خیرخواهانه خانواده‌اش به سه بیمار نیازمند جان دوباره‌ای بخشید. رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز افزود: پیوند کبد و دو کلیه این کودک در بیمارستان گلستان اهواز به عنوان اولین پیوند عضو در سال ۱۴۰۱ انجام شد. وی بیان کرد: سال گذشته با تلاش مرکز بهداشت و پیوند کبد و کلیه، کلیه، جراحی و فوق تخصص پیوند کبد، کبد، بیهوشی قلب و مرکز اورژانس ۱۱۵ به ویژه همکاران اورژانس هوایی، شاهد نجات جان ۶۱ تن از مردم خوزستان و هوپاتان با پیوند اعضای حیاتی بودیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز افزود: در سال گذشته با پیوند ۳۵کلیه از ۱۳ کبد و ۲ قلب موفق در بیمارستان گلستان اهواز و ارسال دو قلب به تهران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت: سال گذشته با تلاش‌های صورت گرفته شاهد نجات جان ۶۱ نفر از مردم خوزستان با استفاده از پیوند عضو بودیم. به گزارش خبرنگار دریا ، محمدحسین سرمست شوشتری در گفت‌وگویی رسانه‌ای اظهار کرد: اهدای اعضای

نجات ۱۲ مسافر نوروزی از مرگ حتمی در سواحل بوشهر

مهران سلطانی نژاد سرویس استان ها //امدیِر عامل جمعیت هلال احمر استان بوشهر از نجات ۱۲ مسافر از مرگ حتمی در شهری، ۱۲ مورد دریایی – ساحلی و ۴۱ مورد خدمات حضوری بوده است. وی عنوان کرد: از اول اجرای طرح ملی امداد و نجات تاکنون ۲۱۲ نفر در استان بوشهر دچار حادثه شدند که از این تعداد ۱۷۴ نفر مصدوم، ۳۲ نفر انتقالی و ۹۲ نفر به صورت سربایی درمانشان صورت گرفته است. حاجبانی خاطر نشان کرد: از شمار حادثه دیدگان طرح ملی امداد و نجات تاکنون ۹ نفر جان خود را از دست داده‌اند.

عدم فاصله گذاری اجتماعی است. وی با اشاره به فوت دو نفر به دلیل ابتلا به کرونا گفت: یک کودک یک ساله قربانی کرونا شد. وی عنوان کرد: تعداد بستریهای روزانه نیز افزایش یافته است و تعداد بستریهای استان نیز ثابت مانده و سیر نزولی متوقف شده است. به گزارش خبرنگار دریا ؛ حمید رضا رشیدی نژاد اظهار داشت: متأسفانه طی چند روز گذشته شاهد افزایش موارد ابتلا و فوت کودکان به دلیل کرونا هستیم که دلیل این مساله هم افزایش دورمی ها و

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان:

کودکان قربانی اصلی امیکرون

آرزو توکلی سرویس استان ها //رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان از فوت یک کودک دیگر در کرمان به دلیل ابتلا به کرونا خبر داد و گفت: تعداد بیماران بستری روزانه افزایش یافت. به گزارش خبرنگار دریا ؛ حمید رضا رشیدی نژاد اظهار داشت: متأسفانه طی چند روز گذشته شاهد افزایش موارد ابتلا و فوت کودکان به دلیل کرونا هستیم که دلیل این مساله هم افزایش دورمی ها و

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان:

آرزو توکلی سرویس استان ها //رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان از فوت یک کودک دیگر در کرمان به دلیل ابتلا به کرونا خبر داد و گفت: تعداد بیماران بستری روزانه افزایش یافت.

گروه خبر // با حضور فواد جلیلیان مدیرعامل محترم شرکت توسعه خدمات دریایی و بندری بته، جمعی از همکاران بازنشسته واحد عملیات و فنی این شرکت در مجتمع بندری شهید رجایی مورد تقدیر قرار گرفتند. به گزارش خبرنگار دریا ، آقایان شهرام عاشورپور، مهدی امیری، حمید صیادی، سعید علاجمه، آیت صیادی، حسن مرادی، حمید جمالی، محمدرضا نوش آذر، علیرضا تشکری، ایمان قاجاری، مرادعلی خیاطی، حسین جلابیان فر، ایمان قاجاری، کامران قادری و رضا فرهود نرانی بودند که در این مراسم از تلاش هایشان با اهدا لوح سیاس و هدیه تقدی قدردانی شد.

مدیرعامل شرکت بته در این مراسم ضمن تبریک و

مدیر کل ارشاد استان یزد:

تولیدات هنری حوزه خانواده و جمعیت حمایت می شود

علیرضا حائری زاده سرویس استان ها //امدیِر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان یزد از حمایت این اداره کل از طرح‌ها و تولیدات هنری حوزه خانواده و جمعیت خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا ، احسان عابدی در دیدار با مسئول طرح سامان خانواده استان یزد با اشاره به حمایت از فعالیت های فرهنگی و هنری به منظور فرهنگ سازی در جهت کاهش آسیب های اجتماعی اظهار داشت: هنر به واسطه استفاده از عناصر زیبایی می تواند تأثیر عمیق و شگرفی بر مخاطب بگذارد و به همین دلیل است که همیشه برای فرهنگ سازی عمومی

مدیرکل ارشاد استان یزد:

تولیدات هنری حوزه خانواده و جمعیت حمایت می شود

علیرضا حائری زاده سرویس استان ها //امدیِر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان یزد از حمایت این اداره کل از طرح‌ها و تولیدات هنری حوزه خانواده و جمعیت خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا ، احسان عابدی در دیدار با مسئول طرح سامان خانواده استان یزد با اشاره به حمایت از فعالیت های فرهنگی و هنری به منظور فرهنگ سازی در جهت کاهش آسیب های اجتماعی اظهار داشت: هنر به واسطه استفاده از عناصر زیبایی می تواند تأثیر عمیق و شگرفی بر مخاطب بگذارد و به همین دلیل است که همیشه برای فرهنگ سازی عمومی

مریم چمنی –رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بندرعباس

رسیده‌اند. استاندار خوزستان ادامه داد: یکی دیگر از خدمات در نظر گرفته شده برای مردم این مناطق، اهدای وسایل ضروری زندگی است که پس از بازسازی در اختیار زلزله زدگان قرار می‌گیرد.

وی گفت: علاوه بر بازسازی اقدامات دیگری در این مناطق در حال انجام است که

مدیر کل راهداری وحمل ونقل جاده ای بوشهرخبر داد

ورود ۸۴۲ هزار خودرو در بوشهر

مهران سلطانی نژاد سرویس استان ها //امدیِر کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان بوشهر گفت: از ابتدای طرح تا کنون ۸۴۲ هزار و ۴۲۸ خودرو وارد این استان شده است که این رقم رشد ۵۱/۱۰۱ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته است. به گزارش خبرنگار دریا ؛ سعیدحمیدرضا علم اظهار کرد: از ابتدای طرح نوروزی (۲۵ اسفند ۱۴۰۰ الی ۱۲ فروردین ۱۴۰۱) بیشترین تردد مربوط به ورودی بوشهر با ۶۲۲هزار و ۵۷۸، خروجی بوشهر با ۶۵۲ هزار و ۷۲۷، خوزستان به دیلم ۲۳۳ هزار و ۵۵۶، دیلم به خوزستان ۲۲۷ هزار و ۴۵۴، محوریرازجان_دالکی ۲۲۸ هزار و ۳۹۱، دالکی _بrazجان ۲۲۴ هزار و ۸۷۱، عسلویه_سیراف ۲۰۸ هزار و ۹۷۵ و سیراف _عسلویه ۲۰۴ هزار و ۵۰۶ تردد ثبت شده است.

وی در خصوص آمار ورودی خودروها در ۱۳ فروردین بیان می‌اید کرد: ورود

معاون استاندار بوشهر:

حضور بی‌قاعده افاغنه در بوشهر نگران کننده است



مهران سلطانی نژاد سـرویس استان ها // معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری بوشهر در ارتباط با حضور غیرمجاز اتباع افغانی در استان هشدار داد و گفت: حضور بی‌قاعده افاغنه بعد از روی کار آمدن طالبان در استان بوشهر موجب نگرانی است.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ محمدتقی ایرانی در خصوص حضور بی‌قاعده و غیرمجاز اتباع افغان در استان بوشهر اظهار کرد: با توجه به ممنوعیت حضور اتباع بیگانه در شهرهای عسلویه، دیلم و گناوه، بکارگیری اتباع افغانی از سوی شهروندان بوشهری خلاف قانون است و با متخلفین برخورد خواهد شد.

وی تصریح کرد: نیروی انتظامی با هماهنگی اداره کل اتباع و مهاجرین خارجی و نظارت فرمانداری‌ها وظیفه جمع آوری و ترد افاغنه غیر مجاز را بر عهده دارند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری بوشهر حفظ امنیت و مراقت از حریم استان را در مقابله با ورود غیر قانونی اتباع خارجه را خط قرمز نیروهای امنیتی و انتظامی دانست و عنوان کرد: حضور بی‌قاعده افاغنه بعد از روی کار آمدن طالبان موجب نگرانی است.

کار خرد قرار دهند. معاون سیاسی، امنیتی و

یافتخت انرژی کشور درخواست کرد از بکارگیری افاغنه اجتناب کنند و در این خصوص به نیروی انتظامی گزارش دهند.

وی خاطر نشان کرد: باتوجه به اینکه تعدادی از اتباع افغان وابسته به گروه‌های تروریستی داعش هستند و احتمال ورود آنان به کشور متصور است هرگونه مسامحه در این خصوص مخل امنیت و آرامش کشور است و لازم است عنوان کرد: حضور بی‌قاعده افاغنه بعد از روی شناسایی و برخورد قانونی با آنان را در دستور



کاریکاتور

کارکنترل بندر شهید رجایی بندرعباس (بزرگترین بندر تجاری ایران) را به عهده دارد و مجموعه سالانه سه و نیم میلیون TEU انواع کانتینرهای خالی، کانتینرهای صادراتی، ترانشیپی، غیر استاندارد، کالای خطرناک و یخچالی را در دو ترمینال این بندر تخلیه و بارگیری می‌کند.

کاریکاتور



کاریکاتور

مخاطبان و هم استانی های گرمای

تصمیم داریم مطالب طنز و کاریکاتور شما را در روزنامه منتشر نماییم. علاقمندان می توانند آثار خود را به شماره ذیل سروس یا واتساپ نمایند.

شماره تماس: ۰۹۰۳۹۱۶۵۰۹۰۵

دوشنبه۱۵ فروردین ۱۴۰۱
۲ رمضان ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۳۸۴۸
■ خبری ■

ثبت‌نام و اعزام زائران ایرانی به «عتبات رضائی»

■ سرویس گردشگری // معاون عتبات عالیات سازمان حج و زیارت با بیان اینکه در عتبات نوروزی ۱۴ هزار و ۶۶۴ نفر به عراق سفر کردند، گفت: عتبات رضائی هم آغاز شده است و متقاضیان می‌توانند در سایت HAJ.IR//ATABAT نام‌نویسی انجام دهند.
حجت‌الاسلام والمسلمین صحبت‌الله رحمانی گفت: ازسرگیری اعزام زائران ایرانی به عتبات عالیات بعد از دو سال وقفه که به‌دلیل شیوع کرونا ایجاد شده بود از ۲۳ آبان ماه سال گذشته آغاز شد.وی افزود: در این اعزام‌ها که با اجرای آزمایشی طرح نوین عتبات هم همراه بود و در ایام نوروز به اوج خود رسید، مجموعاً ۵۵ هزار و ۶۹۷ نفر از طریق هوایی به عراق برای زیارت اعتبار مقدسه مشرف شدند که ۱۴ هزار و ۶۶۴ نفر از این زائران در بازه زمانی ۲۴ اسفند ماه ۱۴۰۰ لغایت ۸ فروردین ۱۴۰۱ در قالب عتبات نوروزی اعزام شدند.معاون امور عتبات سازمان حج و زیارت تصریح کرد: علی‌رغم آمادگی ساززمان برای اعزام‌های زمینی همچنین استقبال متقاضیان در این رابطه و صحبت‌های شفاف‌هی دست‌اندرکاران کشور میزبان مبنی بر بازگشایی مرزهای زمینی برای تشرف به عتبات، این مهم تاکنون صورت نگرفت و زائران اعزام‌شده در ماه‌های اخیر هنگامی به‌صورت هوایی به عراق عزیمت کرده‌اند.وی درباره اعزام‌های عتبات عالیات در ماه مبارک رمضان نیز گفت: با پایان گرفتن اعزام عتبات نوروزی، ثبت‌نام و اعزام متقاضیان تشررف به عتبات عالیات در ماه مبارک رمضان از روز نهم فروردین ماه امسال آغاز شده و اعزام‌ها در حال انجام است.
حجت‌الاسلام والمسلمین رحمانی اظهار کرد: در این دوره نیز بسته‌های مختلف شامل ۷ شب، ۸ شب، ۹ شب، ۱۲ شب و ۲۱ شب تدارک دیده شده‌است و افراد بنابر شرایط و سلیقه خود می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.به‌گفته وی، تاکنون حدود یک‌هزار و ۵۰۰ نفر در عتبات ماه رمضان نام‌نویسی کرده‌اند و ثبت‌نام همچنان در سایت HAJ.IR//ATABAT: HTTP:// ادامه‌ه دارد و متقاضیان می‌توانند از آن استفاده کنند.معاون امور عتبات عالیات سازمان حج و زیارت درباره اجرای آزمایشی طرح نوین عتبات عالیات نیز ابراز کرد: آسیب‌شناسی و رفع نقاط ضعف و توجه به نقاط قوت منظر قرار دارد چراکه رضایت‌مندی زائران عزیز سرلوحه کار ما قرار دارد.وی درباره اعزام‌های زائران کشورمان به سوریه نیز اظهار کرد: اعزام زائران کشورمان به سوریه از اواسط دی‌ماه ۱۴۰۰ با ظرفیت محدود آغاز شد و اوج اعزام‌ها در اسفندماه و ایام نوروز انجام گرفت که در حدود ۲ هزار و ۸۰۰ نفر به زیارت حرم مطهر حضرت زینب(س) و حضرت رقیه(س) مشرف شدند؛ بسته‌های این سفر نیز ۳ شب، ۴ شب، ۵ شب و ۷ شب است.



حرکت اولین کشتی کروز از عید فطر در آب‌های ایران

می‌شود، برنامه‌ریزی لازم را داریم.

■ **ان** بحران اسکان در مشهد جلوگیری شد

وی ادامه داد: در حوزه گردشگری داخلی، اولین مسئله بحث اقامتگاه‌است. خوشبختانه در روز دوم تعطیلات نوروز تمام اقامتگاه‌های رسمی ما پر شده‌بود و تهران هم جزو شهرهای مهم کشور بود که برای تبلیغ کردیم. تهران همیشه در ایام نوروز ۲۰ درصد پذیرش مسافر دارد، اما

اسال در تعطیلات دیدیم که استقبال خوبی شد و هتل‌های بزرگ تهران صددرصد و بقیه هتل‌ها بین ۶۰ تا ۹۰درصد پر شدند.

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بیان کرد: بحث مراکز اقامتی خیلی مهم است، هر چند که دستگاه‌ها به خصوص

سرویس گردشگری // **سیریک** با طبیعتی متفاوت، تلفیقی از بیابان‌های شنی و جنگل در کنار دریا قرار دارد، جنگل چندلی منحصر بفردترین جنگلی است که بر روی دریا قرار دارد.

سیریک سرزمینی استس که بیابان و دریا در کنار هم دارد، هر چند که سبزی و جنگل‌های انبوه معمولاً گردشگران زیادی را به سوی خود جذب می‌کند و انسان به دنبال طبیعت و محیط‌های سرسبز است اما شهرستان سیریک نه تنها از طبیعت سبز جنگل‌ها حرا و مزارع کشاورزی و باغ‌های نخیلات برخوردار است بلکه از طبیعت زیبای بیابانی که خفته در کنار دریای عمان است جذابیت خاص خود را دارد و این طبیعت زیبا و شگفت انگیز نگاه هر بیننده‌ای را به سوی خود جذب می‌کند.هر چند این طبیعت شگفت انگیز به طور کامل و واضح به گردشگران معرفی نگردیده و به مانند گنجینه‌ای است که در دل بیابان و در زیر هزاران خرمن از خاک پنهان گشته است، اما چند سالی هست که این نقطه از کشور زیبای ما به هم وطنان و دنیا در حال معرفی است، همین امر باعث شده که هر سال نسبت به سالهای گذشته موج مسافران به این سمت سرازیر شود. شهرستان سسیریک در ۱۷۰ کیلومتری جنوب شرقی مرکز استان هرم‌گان بندر عباس قرار دارد که بعنوان بهشت گمشده معروف بوده‌اما چند سالی هست که نظر خیلی از گردشگران را به خود جلب کرده و همه ساله در ایام نوروز مهمانان زیادی به این منطقه برای دیدن مکان‌های توریستی و گردشگری می‌آیند که سر آمد اینها خور آذینی، بازار میثی و سیریک، ساحل بندر سیریک، ساحل بندر گروگ و بندر کوهستگ در این خصوص نیز می‌توان نام برد.

در روزگاری که کشورهای پیشرفته دنیا با ساخت جاذبه‌های طبیعی و گردشگری به شکل مصنوعی، به دنبال درآمدهای میلیارد دلاری از صنعت گردشگری هستند در این سوی مرزها و شاید به فاصله‌ای اندک از همسایه‌های جنوبی خلیج فارس، شهر سیریک مملو از ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های گردشگری طبیعی و خدادادی است. نبود متولی در حوزه گردشگری موجب شده تا یکی از سرمایه‌ها و گنج‌های طبیعی این شهر در پس غبار فراموشی و بی تدبیری قرار بگیرد.

تالاب بین المللی خور آذینی شامل جنگل‌ها حرا که ویژگی‌های خاص خودن را دارد و یکی از چهار

افزایش میزان اقامت در هتل‌ها

سرویس گردشگری // رئیس اسکان هتلهادران ایران گفت: میزان اشغال اتاق هتل‌های تهران به تازمان ششیدم حدود ۸۰ درصد افزایش داشته است اما این آمار هنوز به صورت کامل جمع بندی نشده است. همچنین در سطح کشور نیز بیشتر

جمشید حمزه زاده رئیس جامعه هتلداران ایران گفت: میزان اشغال اتاق هتل‌های تهران طبق چیزی که تا الان ششیدم حدود ۸۰ درصد افزایش داشته است اما این آمار هنوز به صورت کامل جمع بندی نشده است. همچنین در سطح کشور نیز بیشتر

تالاب بین المللی هرمزگان به حساب می‌آید و رویش درختان چندل در کنار درختان حرا، تالاب بین المللی خور آذینی را به یکی از زیباترین تالاب‌های دنیا تبدیل کرده است. این تالاب با ۵۰۰ هکتار وسعت در ۱۵ کیلومتری بندر سیریک واقع شده است. در هنگام مد، تاج درختان در جنگل‌های حرا بالاتر از سطح آب شور دریا دیده می‌شود و دیده شدن بقیه اندام‌های درختان زیر آب شور دریا از شگفتی‌های طبیعت است. که چشم هر بیننده‌ای را به سوی خود جذب می‌کند. یکی از زیبایی‌های دیگر این تالاب، پناهگاهی امن برای انواع پرندگان مناطق گرم‌سیری و مهاجر است، همچنین به علت ایستاده شدن رسوبات حاصل از بین رفتن درختان حرا و استفاده مؤثر آبزیان از این ذرات، این تالاب به زیستگاه دائمی خرچنگ، ماهی گل خورک و پرندگانی مانند «گرتها» تبدیل شده است. از آنجایی که فصل بهار سرآغاز سفرهای نوروزی برای خانواده‌های ایرانی است، اکثر خانواده‌ها عزم سفر و دیدن از جذاب‌ترین مکان‌های گردشگری می‌کنند. از این رو نوروز، فرصت مناسبی برای پرداختن به سیر و سفر برای خانواده‌ها در ایران است. بیابان‌گردی امروزه یکی از زیباترین بخش‌های طبیعت گردی در جهان محسوب می‌شود که در این میان بیابان‌های سیریک به‌ویژه بیابانهای روستاهای گهرود و گونمردی بخش‌های از شهرستان سیریک، مطلوب‌ترین بیابان‌ها برای طبیعت گردانی استس که به این شهرستان سفر می‌کنند.به‌طوری‌که می‌شود از جلوه‌ها و شکوه بیابانهای سیریک با زیبایی‌های که دارد دیدن و استفاده کرد.

از آنجایی کهس جدیدا بیابان‌گردی در ایران به طور چشمگیری مورد توجه گردشگران قرار گرفته است، شهرستان سیریک از طبیعتی بکر با بیابان‌ها و کوه‌هایی از شسن برخوردار استس به همین منظور دهیاران در بخش بیابانگردی دسد به کار شده‌اند و زمینه را برای گردشگران در این حوزه نیز فراهم کرده‌اند تا اینکه گردشگرانی که به این روستاها سفر می‌کنند بتوانند از لذت سفر در بیابان برخوردار شوند.

■ **سیریک شهری تلفیقی از دریا و بیابان**
سیریک شهری با زیبایی‌های افسان دریا و بیابان است این شهر با جمعیتی بالغ بر ۲۵ هزار نفر دارای آثار باستانی و دیدنی زیادی شامل مقبره عشاق،

کرشمی

«سیریک» نگین ناشناخته جنوب

قدمگاه شاه محمد، باغ‌های سرزه، روستای کنارجو و مزارعه کشاورزی سرزه و در کنار آن مزارع پرورش میگو و همچنین تالاب بین المللی آذینی با جاذبه‌های گردشگری که سر سبد دیگر مکان‌های گردشگری در شرق استان است.مجموعه‌های تجاری بازار میثی و دیگر مکان‌های گردشگری بر خوردار است، که در تمام فصل‌های سال به خصوص در ایام نوروز مسافران



و مهمان نواز به نام بلوچ هستند که میراث بر اجداد خود هستند میراثی که به نام «میار» پناه دهنده در دنیا شهرت دارند و همیشه به مهمان نوازی در دنیا مشهور هستند. این شهرستان به دلیل تاریخ و تمدن کهن بلوچ در دل خود داستانتها و خاطره‌های زیادی از گذشتگان به اרת دارد، آثاری که شاید در اثر زمان گرد فراموشی به خود گرفته استس اما هنوز مهمانان نوروزی و افراد توریست با سفر به شهرها و روستاهای زیبا و تاریخی این سرزمین از عشق و همدلی لذت می‌برند.

این شهرستان علاوه بر اینکه مکان‌های تاریخی، طبیعی و فرهنگی دارد به لحاظ آب و هوا نیز دارای ویژگی‌های منحصر بفرد استس به طوری که در چهار فصل دارای هوای بهاری است و این شهرستان نه تنها در بهار و تابستان چشم نواز و دل انگیز است بلکه در فصل زمستان نیز دارای آب و هوای بهاری و زیبایی منحصر به فرد خود را دارد. آب و هوای سیریک در تابستان گرم و خشک و زمستان معتدل است.

گفت که نسبت به سال گذشته میزان حضور گردشگران در هتل‌ها بیشتر شده است. وی همچنین درباره افزایش نرخ هتل‌ها در مناطق آزاد گفت: اگر چه تعدادی از هتل‌های مناطق آزاد عضو جامعه هتلداران کشور هستند اما نرخ‌گذاری آنها به سازمان مربوطه مرتبط است. متأسفانه شاهد بودیم که در برخی از مناطق مانند کیش افزایش نرخ متعارفی توسط چند هتل انجام شده که

گفت که نسبت به سال گذشته میزان حضور گردشگران در هتل‌ها بیشتر شده است. وی همچنین درباره افزایش نرخ هتل‌ها در مناطق آزاد گفت: اگر چه تعدادی از هتل‌های مناطق آزاد عضو جامعه هتلداران کشور هستند اما نرخ‌گذاری آنها به سازمان مربوطه مرتبط است. متأسفانه شاهد بودیم که در برخی از مناطق مانند کیش افزایش نرخ متعارفی توسط چند هتل انجام شده که

اتاق هتل‌ها در مراکز استان‌ها نسبت به سال گذشته پز از مسافر بوده است اما بسیاری از شهرستان‌ها هم بودند که در هتل مسافر کمتری داشتند. وی گفت: اگرچه در مرکز استان‌هایی مانند اصفهان، یزد هتل‌ها پر بودند اما در حاشیه همان مراکز یا برخی شهرستان‌های کوچک‌تر مسافر کمتری رفته است با این وجود می‌توان

گفت که نسبت به سال گذشته میزان حضور گردشگران در هتل‌ها بیشتر شده است. وی همچنین درباره افزایش نرخ هتل‌ها در مناطق آزاد گفت: اگر چه تعدادی از هتل‌های مناطق آزاد عضو جامعه هتلداران کشور هستند اما نرخ‌گذاری آنها به سازمان مربوطه مرتبط است. متأسفانه شاهد بودیم که در برخی از مناطق مانند کیش افزایش نرخ متعارفی توسط چند هتل انجام شده که

سرویس گردشگری // استاندار هرمزگان **از صدور مجوز هیئت دولت برای سوخت کشتی‌های کروز تفریحی در سواحل هرمزگان خبر داد و گفت: به‌زودی یک کشتی کروز در استان هرمزگان استقرار پیدا می‌کند.**
یکی از ظرفیت‌های باقوه استان هرمزگان گردشگری است که با تکیه بر آن و افزایش خدمات توریست‌پذیری می‌توان گردشگرانی را که می‌خواهند جنوب کشور را به عنوان مقصد سفرهای خود انتخاب کنند هرمزگان را به حرفی بی رقیب در مقایسه با سایر استان‌های جنوبی تبدیل کند.

قطعا یکی از زیباترین جنبه‌های توسعه برای هر جامعه‌ای توسعه زمینه‌های گردشگری آن است چرا که عایدی آن در کنار اینکه برای گردشگران لحظاتی شاد و فرح بخش ایجاد می‌کند در بقیه ایام سال نیز مورد استفاده مردم بومی قرار می‌گیرند و آن‌ها نیز می‌توانند از امکانات به وجود آمده استفاده کنند.

یکی از امکاناتی که در گردشگری دریایی بسیار



مسورد توجه گردشگران قرار دارد. کروزهای تفریحی است، به طور کلی کروزهای تفریحی به انواعی از کشتی‌ها گفته می‌شود که با امکانات کامل تفریحی می‌توانند امکان مسافرت‌های طولانی روی دریاها و اقیانوس‌ها را ایجاد کند. کشتی‌های کروز امکاناتی مثل بارک آبی، شهرهای، رستوران، اقامتگاه را در دل خود جای داده‌اند و باید آن‌ها یک شهر مدرن، فول امکانات، زیبا و متحرک بدانیم. کشتی‌های کروز به واقع نقش بسیاری در جذب گردشگر دارد چرا که مردم به تفریحات دریایی علاقه بسیاری دارند و قطعا یکی از جاذبه‌هایی که کشوری مانند ترکیه توانسته است خود را جزو چند کشور گردشگرپذیر دنیا کند رونق همین تفریحات دریایی و استفاده از کشتی‌های کروز تفریحی است. امروز یکی از جاذبه‌هایی که در استان هرمزگان باعث می‌شود تا گردشگران و مسافران به این استان سفر کنند امکان تردد با خودرو به جزایر کیش و قشم و هم در نوروز امسال نظاره‌گر بودند که همین یک امکان چه میزان گردشگر را به استان کشاند پس این یعنی اگر امکان جدیدی



■ **مکان‌های تاریخی و مذهبی شهرستان سیریک**
«قلعه شاداب» است، این قلعه در فاصله ۴۵ کیلومتری مرکز شهرستان و بر فراز دامنه رشته کوه‌های بلند زاگرس در روستای «کنار جو» قرار دارد که دارای سه طبقه است که از دل این تمدن کهن مربوط به قرون اسلامی بدست آمده‌است و بیانگر این است که این قلعه مربوط به قرن نهم تا پازدهم هجری است و در کنار این بقای تاریخی منظره‌های طبیعی مانند باغ‌ها، کشاورزی و سدهای خاکی و سبل بندهای وجود دارد که چشم هر بیننده‌ای را به خود خیره می‌کند.«قدمگاه شاه محمد ولی» یکی از اماکن مذهبی در سیریک است که مورد توجه و احترام مردم این دیار قرار گرفته است، این مکان تاریخی مذهبی در بخش بمانی روستای پالور، واقع شده است.

«معبدا عشاق» این معبد در شهر گروگ واقع شده است که بعنوان یک بنای افسانه‌ای نامبرده می‌شود که داستان سرگذشت پسر و دختر جوانی از قوم متخاصم است که به همدیگر دل می‌نزدند که با مخالفت قومشان روبرو می‌گردند و در نهایت مردم مقبره‌ای با ششیر شتر برای آنها بنا می‌کنند که قدمت آن به ۴۰۰ سال می‌رسد. «مجمع‌های تجاری میثی» در بازار میثی با مغازها لوکس که در ۳ کیلومتری مرکز شهر سیریک در محلی بعنوان بازار میثی واقع شده است، این بازار با ارائه و توزیع کالاهای لوکس ایرانی و خارجی برای افرادی که در سفرشان ضمن دید و بازدیدی که از شهرستان دارند بدنبال خرید و تجارت هم هستند، این بازار در بیشتر ساعت شبانه روز آماده خدمات رسانی به مسافران هستند

نوروز ۱۴۰۱ با وزارت میراث فرهنگی جمع کرده و ارائه می‌دهیم. رئیس جامعه حرفه ای هتلداران درباره ایجاد زائترسراهی ازان قیمت در کشور که وزیر میراث فرهنگی به تازگی اعلام کرده نیز گفت: احتمالا منظور او ایجاد زائترسراهایی است که باید برای اقشار کم در آمد ساخته شود به هر حال دولت باید به فکر این بخش از جامعه نیز باشد.

مانند کشتی‌های کروز نیز به جاذبه‌های گردشگری استان اضافه شود قطعا حجم بالایی گردشگر جدید علاقه‌مند به این نوع تفریح و سفر نیز راهی استان خواهند شدس د دست کم هر کسی تلاش خواهد کرد یکبار هم شده سفر تفریحی بر روی پهنه آبی را تجربه کند. حتی این امکان می‌تواند راهی برای توسعه گردشگری در دو سوی خلیج فارس باشد. زمینه اشتغال کشتی‌های تفریحی کروز را هم نباید دست کم بگیریم و بدانیم که حضور این نوع کشتی‌ها قطعا می‌توان یک پیشران برای اقتصاد و اشتغال هرمزگان باشد بنابراین دیر یا زود باید به سمت ایجاد این امکان در استان هرمزگان پیش برویم.

مهدی دوستی استاندار هرمزگان در حاشیه بازدید از ستاد اسکان شهرستان بندرعباس اظهار داشت: یکی مسائل مهم برای ما در استان هرمزگان توسعه گردشگری است و باید تلاش کنیم تا بتوانیم صنعت گردشگری در هرمزگان را ۱۲ ماهه کنیم تا گردشگری هرمزگان همیشه زنده و بویا باشد و منحصر در برخی ماهها نشود.

وی افزود: با پایان ایام تعطیلات نوروز ماه مبارک رمضان آغاز می‌شود و ایام تعطیلات عید فطر را پیش‌رو خواهیم داشت لذا بر همین مبنا دستگاه‌های ذی‌ربط باید برای تعطیلات عید فطر و حضور مسافران برنامه ویژه‌ای داشته باشند.

استاندار بیان‌کرد: خوشبختانه طرح‌های خوبی برای توسعه گردشگری دریایی در استان هرمزگان وجود دارد و در همین راستا پیشنهادی را از استانداری هرمزگان به هیئت دولت ارسال کردیم که در آن بتوانیم برای ارائه سوخت به کشتی‌های کروز تفریحی مجوز بگیریم که خوشبختانه مورد موافقت ریاست جمهور و هیئت وزیران قرار گرفت. به گزارش تسنیم ، وی خاطر‌نشان کرد: در نتیجه موافقت هیئت دولت با پیشنهاد استانداری هرمزگان به‌زودی یک کروز تفریحی در سواحل هرمزگان مستقر می‌شود.

آگهی دعوت مجمع عمومی انجمن صنفی کارگری استادکاران و کارگران ساختمانی بندرعباس

تاریخ انتشار آگهی: ۱۵/۰۱/۱۴۰۱

مجمع عمومی انجمن صنفی مذکور ساعت ۹ روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ بصورت الکترونیکی بر گزار می شود.

از کلیه کارگران عضو شاغل در صنف مربوط دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

***دستور جلسه:**

۱- گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسان

۲- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسان

رئیس هیات مدیره – ایوب مرادی



طرح: بیتا هوشنگی

در امتداد تاریکی

سر گذشت دزد کابل های مخابرات!

بعد از آن که تعدادی از اطرافیان و نزدیکانم دست به دست هم دادند و مرا از زندان آزاد کردند تصمیم گرفتم خلافتکاری هایم را کنار بگذارم و به تحصیلاتم در رشته برق ادامه بدهم اما درگیر یک عشق خیابانی شدم و ...

این ها بخشی از اظهارات جوان ۲۵ ساله ای است که اواخر بهمن سال گذشته هنگام سرقت کابل های مخابرات با هوشیاری نیروهای کلانتری دستگیر شد. این جوان معاد پس از آن که جزئیات دستبرد به کابل های مخابرات را برای افسران دایره تجسس تشریح کرد درباره قصه زندگی خود نیز به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری گفت: به دلیل رفاقت و خودنمایی های دوران جوانی به سوی اعتیاد کشیده شدم. آن زمان در شب نشینی ها یا گشت و گذار در مناطق تفریحی شهر سیگارهایی را به دست گرفتم که درون آن لبریز از حشیش بود. از این که دود غلیظ مواد مخدر را با انگیزه خودنمایی و لذت جویی از حلقم بیرون می دادم احساس غرور می کردم اما نمی دانستم همین دورهمی ها با دوستانی که برای اولین بار سیگار به دستم دادند، در مدت کوتاهی زندگی ام را نابود خواهد کرد. خلاصه خیلی زود معتاد شدم و برای تهیه مواد مخدر سرت ه های خرد انجام می دادم و به جیب نزدیکانم دستبرد می زدم تا این که نقشه سرقت دوچرخه گران قیمت یکی از دوستانم را کشیدم و با ترفندی زیرکانه آن دوچرخه را سرسرت کردم و به مبلغ ناچیزی فروختم در حالی که هیچ گاه تصور نمی کردم کسی به من مظنون شود روزی پلیس به سراغم آمد و دستبدهای فولادین را بر دستام حلقه زد. به آن که وارد دانشگاه شده بودم و در رشته برق تحصیل می کردم سرنوشتم عوض شد و من با شکایت دوستم در حالی راهی زندان شدم که تازه فهمیدم دوچرخه او ده ها میلیون تومان ارزش داشته است و من آن را با مقدار اندکی مواد مخدر مبادله کرده بودم. دوستم حاضر به گذشت نبود تا این که بالاخره خانواده و اطرافیانم تصمیم گرفتند مرا از این شرایط اسفبار نجات بدهند. آن ها دست به دست هم دادند و با کمک های مالی دیگر افراد فامیل رضایت شافی را گرفت و من بعد از تحمل چند ماه زندان در حالی آزاد شدم که دیگر انگشت نمای فامیل شده بودم و همه می دانستند سرقت های خرد گذشته را نیز من انجام دادم. در این شرایط به خودم ادمم و تصمیم گرفتم دیگر سراغ مواد مخدر نرم و به تحصیلاتم ادامه بدهم اما طولی نکشید که دوباره سراغ دوستان سابقم رفتم و با اولین تعارف سیگار دوباره به مصرف مواد مخدر روی آوردم. در همین روزها بود که عاشق دختری شدم که در یکی از شته های دیگر دانشگاه تحصیل می کرد به بهانه پرسیدن ساعت در کنارش قرار گرفتم و خیلی زود ارتباطم را با او آغاز کردم به گونه ای که این عشق خیابانی به دیدارهای پنهانی کشید و من که به زیبایی ظاهری او دل بسته بودم به خواستگاری اش رفتم اما درباره سابقه سرقت و اعتیادم چیزی به خانواده او نگفتم. مدتی بعد من و ثریا زندگی مشترکمان را در حالی آغاز کردیم که من به دلیل اعتیاد به مواد مخدر نمی توانستم نمره قبولی در واحدهای درسی بگیرم و مشروط می شدم از سوی دیگر نیز به دلیل این که توان تامین هزینه های زندگی و خواسته های همسرم را نداشتم اختلافات شدیدی بین من و او آغاز شد این در حالی بود که من حتی نمی توانستم مخارج اعتیاد را تامین کنم به همین دلیل کارد آئینزخانه و دیگر لوازم پرش کابل های مخابرات را تهیه کردم و به سرقت کابل روی آوردم تا با فروش آن ها حداقل از خساری نجات یابم ،حدود ساعت ۲ پامداد زمانی که در لایه لای درختان خیابان طرحی مغول پریدن کابل های مخابرات بودم ناگهان توسط نیروهای گشت نامحسوس کلانتری سیاد غافلگیر شدم و ...

شلیک مرگبار در دامداری!

سرویس حوادث// تحقیقات گسسترده قاضی ویژه قتل عمد مشهد درباره ماجرای خودکشی یک جوان ۳۵ ساله در دامداری ادامه دارد.

این حادثه اواخر شب هشتم فروردین در آشین خانه منزل مربوط به یک دامداری در انتهای جاده سیمان منهد هنگامی اتفاق افتاد که مرد ۳۵ ساله اسلحه شکاری را برداشت و مقابل چشمان همسرش به شکم خود شلیک کرد.

همسر متوفی که توسط قاضی مورد بازجویی قرار گرفته بود در اظهارات خود مدعی شد ۹ ماه قبل با همسر «فصرا» ازدواج کردم و من هفت ماه است که باردار هستم و در دامداری کار می کنم ولی چون صاحبکاران قصد داشت ما را اخراج کند همسرم ناراحت شد و به سوی خودش شلیک کرد. بررسی های بیشتر درباره این ماجرا ادامه دارد.

حواش

بازداشت آدم ربایان شیشه‌ای

سرویس حوادث// مردان معتاد که همسر یک پلافروش را ربوده بودند وقتی تهدیدهای خود برای رسیدن به پول را بی‌نتیجه دیدند، زن جوان را آزاد کردند.

اواخر سال ۱۴۰۰ مرد پلافروشی قدم در اداره آگاهی گذاشت و از ربوده شدن همسرش خبر داد. او گفت: همسرم، برای خرید سال نو از خانه خارج شد، اما دیگر برگشت چندین بار با تلفن همراهش تماس گرفتم، ولی بی‌فایده بود. نگران از تأخیر همسرم بسودم که فرد ناشناسی با تلفن همراهم تماس گرفت و تهدید کرد که اگر می‌خواهم همسرم را زنده ببینم باید به او پول بدهم. آنها مبلغ مشخصی برای آزادی همسرم پیشنهاد ندادند اما تهدید کردند که از این موضوع نپایبده به پلیس حرفی نزنم.

✽ **آزادی گروگان**

با شکایت مرد جوان، کارآگاهسان اداره یازدهم پلیس آگاهی پایتخت وارد عمل شده و تحقیقات برای نجات زن جوان و دستگیری

دستگیری مرد جنایتکار قبل از تحویل سال نو

سرویس حوادث// مرد کینه‌جو که به خاطر تصاحب

خانه دوستش او را به قتل رسانده و به ترکیه فرار کرده بود ۱۶ماه پس از این جنایت وقتی با هویت جعلی به کشورپرتشده بود از سوی پلیس دستگیری شد.

دوم آذر سال ۹۹ بود که یک رهگذار وحشت زده با پلیس تماس گرفت و از کشتن تکه‌های بدن یک مرد در مزرعه‌ای اطراف بل حصارک واقع در اتویان

تهران _قروین خبر داد.

با اعلام موضوع

پسـه محمد

عنبری



با ز بر س

شعبیه یکـم

دامداری جنایی کرج

وی با حضور در محل دستور داد جسد برای معاینه دقیق به پزشکی قانونی منتقل شود.از آنجا که دستان مقتول در صحنه پیدا نشد کار شناسایی هویت وی ناتمام ماند تا اینکه چند روز بعد پسر جوانی که ساکن یکی از شهرهای شمالی بود به اداره پلیس کرج رفت و گفت: چند روزی است که از پدرمان اطلاع نداریم او در کرج ساکن است و به تنهایی زندگی می‌کند چندین بار به او زنگ زده‌یم

اما او پاسخ نداد نگران شدیم وقتی به خانه اش آمدم دیدم او

نـو د

و خانـه

نیز بـه هـم

ریخته بـود و آثار



✽ **دستگیری آدم‌ربایان**

با آزادی زن جوان، تحقیقات برای دستگیری آدم ربایان ادامه یافت و درنهایت حدود ۱۰ روز پس از ربوده شدنش مینا، ۴ مرد جوان در دو محله از تهران بازداشت شدند.متهمان دستگیر شده به جرم خود اعتراف کرده و یکی از آنها در تحقیقات گفت: ما اعتیاد داریم دستگیر شدن باعث شد تا او را آزاد کنیم. آدم ربایی، بولی از این راه بدست بیاوریم و تحقیقات از چهار متهم شیشه‌ای ادامه دارد.

خون در حمام دیدیم، سرهنگ محمد نادریبکی، رئیس پلیس آگاهی استان البرز در تشریح این خبر گفت: کارآگاهان با مشاهده عکس مرد میانسال متوجه شدند جسد پیدا شده در مزرعه متعلق به پدر شاکی است. در نخستین گام کارآگاهان دوربین‌های مدار بسته محل سکونت مقتول را تحت کنترل قرار دادند و متوجه شدند آخرین فردی که از خانه مقتول خارج شده یکی از دوستان قدیمی مقتول به نام جمشید است که با دو چمدان از ساختمان خارج شده است. بنابراین مرد ۴۲ ساله که سابقه سرقت هم داشت به‌عنوان تنها مظنون این جنایت تحت تعقیب قرار گرفت. همزمان با شروع تحقیقات فرزندان مقتول هنگام تمیز کردن خانه پدرشان با صحنه هولناکی رو به رو شدند و دستان مقتول را که داخل فریزر جاسازی شده بود پیداکردند. در ادامه تحقیقات مشخص شد متهم غیرقانونی از کشور خارج شده و به ترکیه رفته است، اما مدتی بعد از سوی پلیس دستگیر و به ایران برگردانده شده است اما او با هویت جعلی در استان گلستان و شهر گنبد کاووس مخفیانه زندگی می‌کند که سرانجام در آخرین روز سال ۱۴۰۰ و دقایقی قبل از تحویل سال نو وی دستگیر و به اداره آگاهی البرز منتقل شد. متهم در بازجویی‌ها به ارتکاب این جنایت با انگیزه تصاحب خانه مقتول اعتراف کرد و گفت: من و مقتول چند سالی باهم دوست بودیم بعد از مدتی بر سر خرید و فروش خانه باهم اختلاف پیدا کردیم روز حادثه او را کتسم تا سند خانه را سرقت کنم می‌خواستم هر طور شده خانه این مرد را تصاحب کنم پس از قتل با سرقت سند خانه وی قاجاچی به ترکیه رفتم اما دیپورت شدم و بعد هم پلیس در ایران را دستگیر کرد.به دنبال اعتراف‌های تکان دهنده متهم وی بازداشت و برای تحقیقات بیشتر در اختیار کارآگاهان قرار گرفت.

۱۵

دوشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۱

۲ رمضان ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۸۴۸

جهان

کشته‌شدن نظامی آمریکایی

در سقوط هواپیمای نیروی دریایی

■ سقوط یک فروند هواپیمای تجسسـی نیروی دریایی آمریکا در نزدیکی ویرجینیا، یک کشته و دو مجروح بر جای گذاشت. نیروی دریایی آمریکا کشته‌شدن یکی از خدمه خود در سانحه سقوط هواپیمای نظامی این کشور را تاییدکرد. هواپیمای جاسوسی «تی-۲دی هاوک‌آی» ساخت شرکت تسلیحاتی «نورتروپ گرومن» و متعلق به نیروی دریایی آمریکا، بعد از پرواز عملیاتی معمول در نزدیکی جزیره «الوئیس» در ایالت ویرجینیا سقوط کرد. نیروی دریایی آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد نظامی کشته‌شده در این حادثه، ستوان «هارپو هائلون» عضو جوخه ۱۲۰ فرماندهی و کنترل هوایرد نام دارد. در این بیانیه آمده است که دو سرنشین دیگر این هواپیمای نظامی از حادثه سقوط جان سالم به‌در برده‌اند اما مجروح شده‌اند. بر اساس این گزارش، نیروی دریایی آمریکا با بیان اینکه علت سانحه هنوز در دست بررسی است، گفت با توجه به سقوط هواپیمای در دریا اما هیچ خطر آلودگی یا نشت سوخت نیز وجود ندارد. در ماه مارس نیز ۴ نفرنگار دریایی آمریکایی در جریان سقوط هواگرد «وی-۲۲ آسیری» در رزمایش ناتو در نروژ، کشته شدند.

دستگیری سارق توسط دختر جوبوکار در برزیل

■ دختر جوانی در برزیل، سارق را با استفاده از فن خفه‌کننده جودو به دام انداخت و تحویل پلیس داد. در برزیل، یک سارق سعی کرد گویی یک دختر را در خیابان بدزد، موفق نشد و در نهایت به زندان افتاد. این حادثه ۲۵ مارس در ایالت آمازوناس رخ داد. این مرد گویی را از دختری که در نزدیکی خیابان منظر تاکسی بود ربود و سعی کرد فرار کند. با این حال، دختر جوان سراسیمه نشد، به تعقیب مهاجم شتافت و موفق شد او را بازداشت کند. بعداً معلوم شد که این دختر به طور حرفه ای به تمرینات جودو مشغول است. او دزد را با فن خفه‌کننده جودو به دام انداخته و تا رسیدن پلیس در دستان خود نگه داشت. این ویدیو که توسط یکی از شاهدان عینی فیلم‌برداری شده ، لحظه ای را به تصویر می‌کشد که دختر شجاع برزیلی سارق شکست خورده را به دستان ماموران اجرای قانون می‌سیار و مردم دورش جمع شده واو در تشویق می‌کنند. خبر نگاران هنوز نتوانسته‌اند نام قهرمان این رکورد را بیابند. سارق به کلانتری منتقل شد.

انفجاری در باکو یک کشته بر جای گذاشت

■ آسار اولیه انفجار باکو با یک کشته و ۳۱ مجروح اعلام شد.آشوبشیدیرس ششمار تلفات ناشی از انفجار اخیر در یک کلوب شنبانه واقع در باکو را (پایتخت جمهوری آذربایجان) یک کشته و ۳۱ مجروح اعلام کرد. گفته می‌شود که این انفجار در نتیجه نشت گاز رخ داده حال آنکه تحقیقات بیشتر در دست انجام است. ۲۴ نفر از مجروحین به دلیل سوختگی در بیمارستان بستری هستند. اورژانس جمهوری آذربایجان ساعت ۳ پامداد به محل حادثه اعزام شد و نیروهای امدادی پیش از گسترش دامنه حریق موفق به مهار آن شدند.

اوقات شرعی ماه رمضان بندرعباس

رمضان	فروردین	اردیبهشت	اذن صبح	طلوع آفتاب	اذن ظهر	غروب آفتاب	اذن مغرب	نیمه شب
۱	یکشنبه	۱۴	۰۵:۱۶:۲۵	۰۶:۳۳:۴۱	۱۲:۴۸:۱۲	۱۹:۰۳:۰۸	۱۹:۱۹:۴۶	۰۵:۰۹:۱۰
۲	دوشنبه	۱۵	۰۵:۱۵:۱۳	۰۶:۳۲:۳۶	۱۲:۴۷:۵۵	۱۹:۰۳:۳۸	۱۹:۲۰:۱۸	۰۵:۰۸:۵۰
۳	سه شنبه	۱۶	۰۵:۱۴:۰۱	۰۶:۳۱:۳۱	۱۲:۴۷:۳۸	۱۹:۰۴:۰۹	۱۹:۲۰:۴۹	۰۵:۰۸:۲۹
۴	چهارشنبه	۱۷	۰۵:۱۲:۴۸	۰۶:۳۰:۲۷	۱۲:۴۷:۲۱	۱۹:۰۴:۳۹	۱۹:۲۱:۲۱	۰۵:۰۸:۰۸
۵	پنج شنبه	۱۸	۰۵:۱۱:۳۶	۰۶:۲۹:۲۲	۱۲:۴۷:۰۴	۱۹:۰۵:۱۰	۱۹:۲۱:۵۳	۰۵:۰۷:۴۷
۶	جمعه	۱۹	۰۵:۱۰:۲۴	۰۶:۲۸:۱۸	۱۲:۴۶:۴۷	۱۹:۰۵:۴۱	۱۹:۲۲:۲۴	۰۵:۰۷:۲۶
۷	شنبه	۲۰	۰۵:۰۹:۱۲	۰۶:۲۷:۱۵	۱۲:۴۶:۳۱	۱۹:۰۶:۱۱	۱۹:۲۲:۵۶	۰۵:۰۷:۰۵
۸	یکشنبه	۲۱	۰۵:۰۸:۰۰	۰۶:۲۶:۱۲	۱۲:۴۶:۱۴	۱۹:۰۶:۴۲	۱۹:۲۳:۲۸	۰۵:۰۶:۴۵
۹	دوشنبه	۲۲	۰۵:۰۶:۴۸	۰۶:۲۵:۰۹	۱۲:۴۵:۵۸	۱۹:۰۷:۱۳	۱۹:۲۴:۰۱	۰۵:۰۶:۲۵
۱۰	سه شنبه	۲۳	۰۵:۰۵:۳۶	۰۶:۲۴:۰۷	۱۲:۴۵:۴۳	۱۹:۰۷:۴۴	۱۹:۲۴:۳۳	۰۵:۰۶:۰۴
۱۱	چهارشنبه	۲۴	۰۵:۰۴:۲۵	۰۶:۲۳:۰۵	۱۲:۴۵:۲۷	۱۹:۰۸:۱۵	۱۹:۲۵:۰۶	۰۵:۰۵:۴۴
۱۲	پنج شنبه	۲۵	۰۵:۰۳:۱۴	۰۶:۲۲:۰۳	۱۲:۴۵:۱۲	۱۹:۰۸:۴۶	۱۹:۲۵:۳۸	۰۵:۰۵:۲۴
۱۳	جمعه	۲۶	۰۵:۰۲:۰۳	۰۶:۲۱:۰۳	۱۲:۴۴:۵۸	۱۹:۰۹:۱۷	۱۹:۲۶:۱۱	۰۵:۰۵:۰۵
۱۴	شنبه	۲۷	۰۵:۰۰:۵۳	۰۶:۲۰:۰۲	۱۲:۴۴:۴۳	۱۹:۰۹:۴۸	۱۹:۲۶:۴۴	۰۵:۰۴:۴۵
۱۵	یکشنبه	۲۸	۰۴:۵۹:۴۲	۰۶:۱۹:۰۳	۱۲:۴۴:۲۹	۱۹:۱۰:۲۰	۱۹:۲۷:۱۷	۰۵:۰۴:۲۶
۱۶	دوشنبه	۲۹	۰۴:۵۸:۳۳	۰۶:۱۸:۰۴	۱۲:۴۴:۱۶	۱۹:۱۰:۵۲	۱۹:۲۷:۵۱	۰۵:۰۴:۰۸
۱۷	سه شنبه	۳۰	۰۴:۵۷:۲۳	۰۶:۱۷:۰۶	۱۲:۴۴:۰۲	۱۹:۱۱:۲۳	۱۹:۲۸:۲۴	۰۵:۰۳:۴۹
۱۸	چهارشنبه	۳۱	۰۴:۵۶:۱۵	۰۶:۱۶:۰۸	۱۲:۴۳:۵۰	۱۹:۱۱:۵۵	۱۹:۲۸:۵۸	۰۵:۰۳:۳۱
۱۹	پنج شنبه	۱	۰۴:۵۵:۰۶	۰۶:۱۵:۱۱	۱۲:۴۳:۳۷	۱۹:۱۲:۲۸	۱۹:۲۹:۳۲	۰۵:۰۳:۱۳
۲۰	جمعه	۲	۰۴:۵۳:۵۸	۰۶:۱۴:۱۵	۱۲:۴۳:۲۵	۱۹:۱۳:۰۰	۱۹:۳۰:۰۶	۰۵:۰۲:۵۵
۲۱	شنبه	۳	۰۴:۵۲:۵۱	۰۶:۱۳:۱۹	۱۲:۴۳:۱۴	۱۹:۱۳:۳۲	۱۹:۳۰:۴۰	۰۵:۰۲:۳۸
۲۲	یکشنبه	۴	۰۴:۵۱:۴۴	۰۶:۱۲:۲۵	۱۲:۴۳:۰۳	۱۹:۱۴:۰۵	۱۹:۳۱:۱۵	۰۵:۰۲:۲۲
۲۳	دوشنبه	۵	۰۴:۵۰:۳۸	۰۶:۱۱:۳۱	۱۲:۴۲:۵۲	۱۹:۱۴:۳۸	۱۹:۳۱:۵۰	۰۵:۰۲:۰۵
۲۴	سه شنبه	۶	۰۴:۴۹:۳۳	۰۶:۱۰:۳۸	۱۲:۴۲:۴۳	۱۹:۱۵:۱۱	۱۹:۳۲:۲۵	۰۵:۰۱:۵۰
۲۵	چهارشنبه	۷	۰۴:۴۸:۲۸	۰۶:۰۹:۴۵	۱۲:۴۲:۳۳	۱۹:۱۵:۴۴	۱۹:۳۳:۰۰	۰۵:۰۱:۳۴
۲۶	پنج شنبه	۸	۰۴:۴۷:۲۴	۰۶:۰۸:۵۴	۱۲:۴۲:۲۴	۱۹:۱۶:۱۷	۱۹:۳۳:۳۵	۰۵:۰۱:۱۹
۲۷	جمعه	۹	۰۴:۴۶:۲۱	۰۶:۰۸:۰۴	۱۲:۴۲:۱۶	۱۹:۱۶:۵۱	۱۹:۳۴:۱۱	۰۵:۰۱:۰۵
۲۸	شنبه	۱۰	۰۴:۴۵:۱۹	۰۶:۰۷:۱۴	۱۲:۴۲:۰۸	۱۹:۱۷:۲۴	۱۹:۳۴:۴۶	۰۵:۰۰:۵۱
۲۹	یکشنبه	۱۱	۰۴:۴۴:۱۷	۰۶:۰۶:۲۶	۱۲:۴۲:۰۰	۱۹:۱۷:۵۸	۱۹:۳۵:۲۲	۰۵:۰۰:۳۷

دستگیری عامل انتشار کلیپ کودک آزاری

مربوط کودک آزاری، با تشکیل پرونده قضائی علیه مرتکب و پس از انجام اقدامات فنی توسط کارآگاهان سایبری، فرد خاطی به هویت معلوم در شهر تهران مورد شناسایی قرار گرفت و توسط پلیس فتا فرماندهی انتظامی تهران بزرگ، پرونده ای علیه نامبرده تشکیل

و به مرجع قضائی معرفی شد.این مقام انتظامی افزود: متهم به هویت معلوم پیش از این نیز ۲ بار مبادرت به تهیه و انتشار تصاویر نامربوط با موضوع تحقیر، تمسخر و کودک آزاری کرده بود و پس از دستگیری و ارجاع به مقام قضائی و اظهار ندامت، متأسفانه مجدداً نسبت به این عمل ناشایست اقدام کرده است.وی خاطر نشان کرد: تولید و انتشار هرگونه کلیپ، تصاویر یا مضامین کودک آزاری، همسر آزاری و حیوان آزاری به نحوی که باعث تشویش اذهان عمومی گردد، جرم تلقی شده و پلیس فتا با خطایان برابر قانون رفتار خواهد کرد. این مقام مسئول به هموطنان توصیه کرد: با رعایت هنجارها و شئونات رفتاری پذیرفته شده در جامعه، محتوای خود را پالایش کرد و چنانچه درگذشته همچنین محتوایی منتشر کرده‌اند، حذف کنند و در تایید و انتشار مطالب جدید دقت لازم را به عمل آورند. سرهنگ باشایی از شهروندان درخواست کرد: در صورت مشاهده موارد مشکوک موضوع را از طریق سایت رسمی پلیس فتا به نشانی WWW.CYBERPOLICE.IR اعلام کنند.

سرویس حوادث//معاون فرهنگی واجتماعی پلیس فتاانتظامی از شناسایی عامل انتشار تصاویر مربوط به تحقیر و کودک آزاری خبر داد.

سرهنگ «امین باشایی» در تشریح این خبر اظهار داشت: برابر رصدهای صورت گرفته و حجم بالای گزارشات مردمی مبنی بر شکوایت کاربران فضای مجازی تولید و



انتشار

آگهی‌نامهٔ قانون‌تیمین مخفیفت وضعت‌بثتی وارضی وساختنآی‌نامهٔ قدرمدری



توقفتی‌نگر
بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر
بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ناتوان‌نگر

بازمانی‌بیت‌ن

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۱۶:۴۰	اذان صبح ۰۵:۴۱:۲۴	اذان صبح ۰۵:۳۶:۰۵	اذان صبح ۰۴:۵۵:۱۹	اذان صبح ۰۵:۲۸:۱۸	اذان صبح ۰۵:۰۹:۱۸	اذان صبح ۰۵:۳۰:۳۹	اذان صبح ۰۵:۱۷:۴۲
طلوع آفتاب ۰۶:۳۳:۵۴	طلوع آفتاب ۰۷:۰۲:۱۱	طلوع آفتاب ۰۶:۵۴:۴۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۴:۲۴	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۳۲	طلوع آفتاب ۰۶:۲۹:۰۷	طلوع آفتاب ۰۶:۵۰:۵۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۹:۰۲
اذان ظهر ۱۲:۴۸:۱۸	اذان ظهر ۱۳:۱۸:۴۴	اذان ظهر ۱۳:۱۰:۰۱	اذان ظهر ۱۲:۲۹:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۳:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۴۵:۰۶	اذان ظهر ۱۳:۰۷:۰۶	اذان ظهر ۱۲:۵۵:۵۴
غروب آفتاب ۱۹:۰۳:۰۸	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۴۸	غروب آفتاب ۱۹:۲۵:۴۶	غروب آفتاب ۱۸:۴۵:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۱۹:۱۸	غروب آفتاب ۱۹:۰۱:۳۴	غروب آفتاب ۱۹:۲۳:۴۹	غروب آفتاب ۱۹:۱۳:۱۷
اذان مغرب ۱۹:۱۹:۴۶	اذان مغرب ۱۹:۵۳:۰۸	اذان مغرب ۱۹:۴۲:۰۴	اذان مغرب ۱۹:۰۲:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۳۶:۲۰	اذان مغرب ۱۹:۱۸:۴۴	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۰۳	اذان مغرب ۱۹:۳۰:۴۴



سرویس سلامت // کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس گفت: عمده ترین دلایل

چاقی در کودکان، عوامل ژنتیکی، بی تحرکی فیزیکی، الگوهای غذایی ناسالم و یا ترکیبی از این عوامل است.

عمده ترین دلایل چاقی در کودکان چیست؟

رافانه و گوشتی های همراه است.وی عنوان کرد: چاقی در کودکان می‌تواند بیماری‌هایی از جمله اِسم و بیماری‌های تنفسی، دیابت، فشار خون و پلوغ زودرس در نوجوانان را به همراه داشته باشد. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس اظهار کرد: کودکان سه تا شش سالگی: ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز، کودکان ۷ تا ۱۲ سالگی: ۱۰ تا ۱۱ ساعت در شبانه روز و ۱۲ تا ۱۸ سالگی: ۸ تا ۹ ساعت در

است.کارشناس تغذیه و رژیم درمانی رژیم

درمانی نک خوری مضر دانست و عنوان کرد: بیش از مشورت با پزشک اقدام به چیدن رژیم برای کودک خود نکنید. کودک برای رشد و یادگیری احتیاج به میزان مشخصی از کالری و مواد مغذی دارد. رژیم های تک خوری صدمات جبران ناپذیری به سیستم ایمنی کودک وارد می‌کنند.به گزارش ایسنا؛ عزیزی خاطرنشان کرد: استفاده از مواد غذایی سالم و فعالیت فیزیکی منظم رمز داشتن یک وزن متعارف و سالم است. این عادت های خوب همچنین از مشکلات سلامتی، اجتماعی و احساسی که ممکن است در نتیجه ی اضافه وزن به وجود آید، جلوگیری می‌کند.

شبانه روز باید بخوابند تا بدنی سالم داشته باشند.عزیزی تصریح کرد: زمانی که کودک به اندازه اِسم و بیماری‌های تنفسی، دیابت، فشار خون و پلوغ زودرس در نوجوانان را یادگیری و تمرکز تا حد زیادی در او کاهش پیدا می‌کند.وی با اشاره به اهمیت استفاده از همه گروه‌های غذایی توسط کودکان گفت: کودکان باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کنند. کم کردن حجم غذا و افزایش دفعات سالیگی: آن در طول روز، همچنین مصرف میوه و سبزیجات در وعده های غذایی بسیار مفید

افسانه عزیزی افزود: سلامت دانش آموزان گروه سنین مدرسه تضمین کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است. لذا کودکان باید آموزش ببینند که چطور غذا بخورند تا چاق نشوند.عزیزی بیان کرد: یکی از دلایل اصلی ایجاد اضافه وزن و چاقی تغییر الگوی غذایی با مصرف نوشیدنی‌های گازدار و یا شیرین شده با شکر، مصرف غذاهای فست فودی مضر، مشکلات روانشناختی کودک مانند افسردگی، سرخوردگی، کمبود اعتماد به نفس و تماشای تلویزیون، استفاده از

سرویس سلامت // کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شهرستان

بندرعباس گفت: عمده ترین دلایل

آنچه کنکوری های روزه دار باید برای مطالعه در ماه رمضان بدانند

سرویس سلامت // کنکوری های روزه دار باید برنامه‌ریزی دقیقی از نظر زمان بندی مطالعه و همچنین تغذیه مناسب در ماه رمضان داشته باشند. داوطلبان کنکور در سالی که آزمون آنها برگزار می‌شود برنامه‌ریزی‌هایی دارند که حتی زندگی خانوادشان هم با این برنامه‌ها درگیر می‌شود. کنکوری های ۱۴۰۱ اما برنامه‌ریزی خاصی تری دارند زیرا امسال بعد از اینکه از تعطیلات نوروز خارج می‌شویم بلافاصله ماه رمضان را در پیش داریم، بنابراین داوطلبان کنکور که برای مطالعه در تعطیلات نوروز برنامه‌ریزی کردند حالا باید برنامه جدیدی هم برای ماه رمضان داشته باشند که از نظر تغذیه و زمان‌بندی مطالعه با روزه داری منافات نداشته باشد البته کارشناسان آموزشی برنامه‌های خاصی را مطرح کرده‌اند که داوطلبان کنکور می‌توانند از این برنامه‌ها نیز استفاده کنند.

*** سختی با کنکوری های روزه دار ۱۴۰۱**
اصلا در ماه رمضان و باخاطر روزه روزه مطالعه را متوقف نکنید بلکه به خدا توکل کنید و برنامه‌هایتان را بر اساس آنچه راحت تر هستید، تغییر دهید.البته هر فردی براساس روحیات و خلقیات شخصی باید برنامه شخصی داشته باشد اما به طور کلی کارشناسان معتقدند اینکه

مشکلات رایج در روزه داری و راهکارهای رفع آن

سرویس سلامت // در ایام روزه‌داری به دلیل تغییر سبک زندگی و تغییر الگوی غذایی، افراد روزه دار ممکن است دچار مشکلاتی شوند که به راه حل‌های رفع آن می‌پردازیم.

بنابراعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، تغییر عادت غذایی در ماه مبارک رمضان، می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی شود که با اتخاذ راهکارهای تغذیه‌ای درست می‌توان جلوی بروز آنها را گرفت.

*** یبوست:**

یبوست می‌تواند باعث موروید (واسه) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود.

دلایل: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان‌های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی)

درمان: پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب، استفاده از ناهای سبوس‌دار (نان سنگک و جوا) به همراه مایعات، افزایش مصرف میوه‌ها به خصوص میوه‌های حاوی فیبر با لب مثل هندوانه و سبزی‌ها. مصرف خاک شیر و یا تخم شربتی با آب داغ در موقع خواب، آلو و انجیر خیس خورده در آب در هنگام خواب همراه با یک لیوان آب ولرم

*** سوء هاضمه و نفخ**

دلایل: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهای مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های قندی گازدار مثل کولاه‌ها و آب چربانی که قبل از یخت در آب خیس‌انده نشده باشد ایجاد نفخ می‌کنند.درمان: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و توصیه به مصرف غذاهای ساده و آب چقای نوشیدنی‌های گازدار، دراز نکشیدن تا یک ساعت بعد از وعده افطار و سحر

*** افت فشار خون**

تقریب زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علامت افت فشارخون است.

*** دلایل: مصرف کم مایعات و نمک**
درمان: دلائل نکه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک (توجه به وضعیت بیماری قلبی -عرق قوی فرد)

*** سردرد**

دلایل: به دلایل مختلف مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دست دادن آب بدن، گرستگی و افت قند خون یا افت فشارخون پدید می‌آید. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می‌شوند زیرا کاهش قندخون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین‌ها درموار میگرن می‌شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می‌توانند روزه بگیرند. درمان:

__ آب و مایعات کافی نوشیده شود.

__ مصرف سبزیجات در وعده سحری کمک کننده است.

__ در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید__ در معرض نور خورشید قرار نگیرند و در صورت ایجاد آبیچاز از عینک کلاه استفاده شود__ فعالیت‌های بدنی و ورزش در معرض نور خورشید انجام نشوند__ استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک ترک و یا به حداقل رسانده شود__ مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک کم کاهش یابد__ گاهی مصرف یک قرص مسکن در

سلامت

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۱۶:۴۰	اذان صبح ۰۵:۴۱:۲۴	اذان صبح ۰۵:۳۶:۰۵	اذان صبح ۰۴:۵۵:۱۹	اذان صبح ۰۵:۲۸:۱۸	اذان صبح ۰۵:۰۹:۱۸	اذان صبح ۰۵:۳۰:۳۹	اذان صبح ۰۵:۱۷:۴۲
طلوع آفتاب ۰۶:۳۳:۵۴	طلوع آفتاب ۰۷:۰۲:۱۱	طلوع آفتاب ۰۶:۵۴:۴۳	طلوع آفتاب ۰۶:۱۴:۲۴	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۳۲	طلوع آفتاب ۰۶:۲۹:۰۷	طلوع آفتاب ۰۶:۵۰:۵۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۹:۰۲
اذان ظهر ۱۲:۴۸:۱۸	اذان ظهر ۱۳:۱۸:۴۴	اذان ظهر ۱۳:۱۰:۰۱	اذان ظهر ۱۲:۲۹:۵۷	اذان ظهر ۱۳:۰۳:۱۱	اذان ظهر ۱۲:۴۵:۰۶	اذان ظهر ۱۳:۰۷:۰۶	اذان ظهر ۱۲:۵۵:۵۴
غروب آفتاب ۱۹:۰۳:۰۸	غروب آفتاب ۱۹:۳۵:۴۸	غروب آفتاب ۱۹:۲۵:۴۶	غروب آفتاب ۱۸:۴۵:۵۷	غروب آفتاب ۱۹:۱۹:۱۸	غروب آفتاب ۱۹:۰۱:۳۴	غروب آفتاب ۱۹:۲۳:۴۹	غروب آفتاب ۱۹:۱۳:۱۷
اذان مغرب ۱۹:۱۹:۴۶	اذان مغرب ۱۹:۵۳:۰۸	اذان مغرب ۱۹:۴۲:۰۴	اذان مغرب ۱۹:۰۲:۵۸	اذان مغرب ۱۹:۳۶:۲۰	اذان مغرب ۱۹:۱۸:۴۴	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۰۳	اذان مغرب ۱۹:۳۰:۴۴

عمده ترین دلایل چاقی در کودکان چیست؟

رافانه و گوشتی های همراه است.وی عنوان کرد: چاقی در کودکان می‌تواند بیماری‌هایی از جمله اِسم و بیماری‌های تنفسی، دیابت، فشار خون و پلوغ زودرس در نوجوانان را به همراه داشته باشد. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس اظهار کرد: کودکان سه تا شش سالگی: ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز، کودکان ۷ تا ۱۲ سالگی: ۱۰ تا ۱۱ ساعت در شبانه روز و ۱۲ تا ۱۸ سالگی: ۸ تا ۹ ساعت در

مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت:

در ماه رمضان ۳ تا ۵ عدد خرما در افطار و سحر میل کنید

سرویس سلامت // مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه

وزارت بهداشت گفت: کربوهیدرات پیچیده مانند غلات به

آهستگی هضم شده و افراد احساس گرسنگی کمتری خواهند کرد.
تجربه گفت: افراد روزه دار باید مانند روزهای عادی سه وعده غذا بخورند. در ماه مبارک رمضان روزه داران بهتر است سه وعده افطار، شام و سحر بخورند و متخصصان توصیه کرده اند تا تنها به مصرف دو نوبت غذا ن ا هم در زمان هایی که مدت روزه داری طولانی باشد برای حفظ سلامتی بدن گفتا نکنند. در ماه مبارک رمضان پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل مانند نان، غلات، میوه و گوشت و لبنیات ضروری است. مصرف مواد غذایی متنوع سبب تامین املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن در ایام روزه داری خواهد شد.وی گفت: در ماه مبارک رمضان بهتر است برای تنظیم قند خون افراد در وعده افطار و سحر ۳ تا ۵ عدد خرما میل کنند و توصیه کارشناسان تغذیه این است که این مواد معدنی را همراه با چای کم رنگ به جای قند مصرف کنند.مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت متذکر شد که خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و بتاسیم است و برای بدن بسیار مفید خواهد بود.در فاصله بین افطار تا سحر توصیه می شود تا افراد روزه دار از میوه که حاوی مواد مغذی بوده غافل نشوند و از کربوهیدرات پیچیده مانند غلات و نان های سبوس دار و سبزی بیشتر مصرف کنند؛ زیرا این مواد به آهستگی هضم شده و احساس گرسنگی کمتری خواهند کرد.

فقر حرکتی میراث شوم کرونا

سرویس سلامت // همه گیری بیماری کرونا طی ۱ سال اخیر تحرک و پویایی را از همه اقشار جامعه بویژه کودکان و نوجوانان گرفته است، فقر حرکتی ناشی از قرنطینه های خانگی در فواصل مختلف، آموزش مجازی، دوری از اجتماعات و غیره میراث شوم این بیماری است.

گزارش سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که جامعه ایرانی از لحاظ استانداردهای بهداشتی کم تحرک بوده و شرایط بحرانی کرونا در ۲ سال اخیر آسیب های جسمانی نیز بر گروه های سنی مختلف به ویژه سالمندان و کودکان و نوجوانان وارد کرده است.

کمردرد، گردن درد و دردهای عضلانی ناشی از قرنطینه های خانگی که افراد مجبور بودند در خانه بمانند و از طریق مجازی با استفاده از تبلت و موبایل آموزش های درسی و دانشگاہی را فرا بگیرند یا بسیاری از کارمندان دور کار بوده و مشکلاتی طولانی نسبتن را تجربه می کنند، بعد از همه گیری کرونا افزایش زیادی داشته اند و هزینه های زیادی را بر سیستم نظام سلامت تحمیل خواهد کرد.

امراهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که تمرکز بر کیفیت زندگی تاثیر می گذارد آن را به یک تهدید واقعی تبدیل می کند. احمد مودن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در این زمینه به ایرنا گفت: بدن انسان به یاد می

درد:افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای اندامها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار و قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند. درمان:درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند

*** زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...**
دلایل: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای اندامها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار و قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند.

درمان:درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند

*** سنگ کلیه**
ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می‌کنند اتفاق بیفتد و یا در افرادی که سابقه سنگ سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به مرور ایجاد شود که ممکن است پس از ایام روزه داری خود را نشان دهد. بنابراین توصیه می‌شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف‌کنند.

*** درد فمفصل**
دلایل: افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز و یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها مخصوصاً در افراد پیر و افرادی که دچار التهاب مفصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می‌شود. مصرف مایعات به میزان نا کافی نیز می‌تواند در بدتر شدن این وضعیت موثر باشد.

درمان: کم کردن وزن چون زانو‌ها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می‌شود و باعث می‌شود که فرد راحت‌تر نماز خود را به جا بیاورد. مصرف منابع اسید چرب امگا-۳، میوه ها و سبزی‌ها، ادویه‌ها، حبوبات و غلات کامل و مصرف آب به میزان حداقل ۱ لیوان در کل وعده های سحری، افطار، شام و شب تا سحر می‌تواند در بهبود درد مفصل کمک کننده باشد.

ط و ر

مسدوم

در حرکت

با شد، عضلات در

کرده: در صورتی که فرد پیش از ۲۰ دقیقه در یک وضعیت ثابت مانند حالت نشسته قرار بگیرد، زمینه مشکلات بعدی ایجاد می‌شود، توصیه می‌شود افراد در طول فعالیت‌های روزانه و با وضعیت ثابت هر ۲۰ دقیقه یک بار تغییر وضعیت مانند بلند شدن و قدم زدن را داشته باشند.

*** هر ۱۵ درجه خم بودن گردن میزان فشار به ستون فقرات گردنی را ۲ برابر می‌کند**
رئیس انجمن فیزیوتراپی (ایران ادامه دادهر ۱۵ درجه خم بودن گردن، میزان فشار به ستون فقرات گردنی را ۲ برابر می‌کند و عادات بد در استفاده از وسایل ارتباطی این مشکلات را تشدید می‌کند. در بعضی موارد افراد در وضعیت نامناسب مانند درازکش و خوابیده مطالعه یا از وسایل ارتباطی استفاده می‌کنند.

مودن زاده افزود: طی دو سال اخیر سن مبتلا به کمر درد به سنین پایین نزول پیدا کرده و حتی در افراد نوجوان، دیدک کمر که قبلا در سنین بالای ۳۰ سال بروز پیدا می‌کرد، هم اکنون در رده سنی ۲۰ سال مشاهده می‌شود.

وی اضافه کرد تا ۱۵ تا ۲۰ درصد دانش آموزان اختلالات اسکلتی و عضلانی دارند و در این ۲ سال اخیر که در مدارس حضور نداشته اند از تحرک و فعالیت فیزیکی آنها کاسته شده و وضعیت مناسبی از لحاظ جسمی ندارند و می‌تواند در آینده تبدیل به بیماری شود.

مودن زاده، با بیان اینکه برسر اختلالات قوز پشتی، حرکتی، عضلانی و غیره در کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد نشستن و استفاده زیاد از وسایل رایانه ای برای آموزش مجازی افزایش یافته و به خانواده ها توصیه کرد توج بیشتری به آنها داشته باشند و سعی کنند اوقات صندلی‌های غیر استاندارد و خم بودن زیاد ر روی تلفن همراه و کتاب؛ دست به دست یکدیگر داده اند تا شاهد نزولی بودن سن مبتلا

طی این دوسال افزایش فعالیت‌های مجازی، نشستن‌های طولانی مدت، استفاده از میز و صندلی‌های غیر استاندارد و خم بودن زیاد ر روی تلفن همراه و کتاب؛ دست به دست یکدیگر داده اند تا شاهد نزولی بودن سن مبتلا

*** سهل انگاری نباید باعث شود بی تحرکی را**

افزایش یابد
وی تصریح کرد: برخی از مردم فکر می‌کنند بحث کرونا بزودی با کاهش آمار فونی‌ها کاهش می‌یابد و از انجم فعالیت‌های فیزیکی حتی در خانه بویژه از سوی کودکان و نوجوانان خودداری می‌کنند در حالیکه این تصور اشتباه است و نباید به عادی انگاری و ساهه انگاری باعث شوم مشکلات حرکتی و عضلانی به دلیل بی تحرکی افزایش یابد.

وی افزود: به دلیل استفاده طولانی مدت از تلفن همراه یا لب تاپ به ستون فقرات گردن، کمر فشار وارد شده و زمینه ساز مشکلات ارگونومیک است و باعث ضعف عضلات می‌شود و لازم است والدین به مدت و طرز استفاده از تلفن همراه و لب تاپ و سایر وسایل رایانه ای کودکان و نوجوانان توجه بیشتری داشته و آنها تذکر بدهند و حتی می‌توانند از میز و صندلی ارگونومیک برای آنها استفاده‌کنند.

و ی

خاطر نشان



دوشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۱

۲ رمضان ۱۴۴۳

سال بیست و یکم شماره ۳۸۴۸

طالع بینی

فروردین:



مدتی است که یک یگ نفر در محل کار روی نقاط ضعف شما دست گذاشته است. عاقلانه ترین حرکت شاید این باشد که به مسیر و جهت دیگری نگاه کرده و خودتان را از هر برخوردی که سبب ایجاد روابط ناسالم می شود کنار بکشید. اما به احتمال زیاد شما قادر نخواهید بود که دلخوری و رنجستان را بنهان کنید. خوشبختانه شما می توانید با تغییر سمت دادن عصبانیت تان به سمت همدلی و دلسوزی از این شرایط سخت بیرون بیایید. کمی عشق و درک کردن دیگران از جانب شما تا مدهای طولانی تاثیر خواهد بود.

اردیبهشت:



احساس شما را ترغیب می کنید که بیشتر از آنچه برنامه ریزی شده است و اگر لازم شد خودتان را برای رویایی آماده خواهید ساخت. باوجود این سیاره بخت شما یعنی ونوس شما را تشویق می کند که بیشتر از آنچه برنامه ریزی کرده بودید حرف بزنید؛ تصمیم بگیریدکه افکار منطقی خود را کنار گذاشته و فقط به سمت افکاری بروید که از اعماق ضمیر ناخودآگاهتان سرچشمه می گیرد.

خرداد:



شناختن چیزهایی که می خواهید خیلی خوب است، اما بیش از اندازه وابسته شدن به آرزوهایتان ناراحتی به همراه آکتون فرصتی نصیبتان شده که بر ناراحتی های عاطفی خود چیره شوید، اما اول لازم است در محیطی تنها باشید تا احساساتتان تجربه کنید. شما خودتان به تنهایی توانایی تغیر دادن احساساتتان و مدیریت کردن آنها را دارا هستید.

تیر:



توانایی شما برای دو دستی چسبیدن به گذشته بهتان انگیزه می دهد که در عشق وفادار و صادق باشید، اما امروز ترسستان از تغییر می تواند مشکلی برای روابط صمیمی تان باشد. گاهی اوقات فاش کردن احساساتان نیاز به ریسک فراوانی دارد و شما بدون اینکه هیچ حرفی بزنید زمان حال را از دست می دهید. اما حالا زمان فرصت دارید که مسائل قدیمی را تغییر دهید.

مرداد:



امروز حوادث جادویی در راهند! اما اگر شما نخواهید بهایی سرخ‌دین پیروزی و توفیق در روابطتان حاصل نمی‌شود. اگرچه شما آرزو می کنید که همه چیز آرام و تفریح باشد، اما به اندازه کافی هم باهوش هستید که بفهمید باز کردن آغوشتان به روی عشق گرفتار شدن در غم و اندوه را نیز به دنبال دارد. خوشبختانه اگر به احساسات خود توجه کرده و ببینید که شما را به کجای می‌کشاند، عشق و علاقه شدید امروزتان آسایش و راحتی بیشتر را در آینده به دنبال دارد.

شهریور:



شما شاید قادر نباشند از مواجه با رویدادهایی که در حاشیه قرار گرفته بودند اجتناب کنید، اما اگر زودتر از موعد و باعجله بهشان رسیدگی کنید هیچ فایده ای ندارد. بهتر است که به جای اینکه اجازه دهید فشار و سختی روی هم تلنبار شده و زیاد شود، با آن کنار بیایید. امروز خیلی به دنبال راه حل نباشید وگرنه مثل کسی که به لانه زنبور سیخونک زده اوضاعتان خراب تر خواهد شد!! و عیب‌تر اینجاست اجتناب کردن از مسائل مشکل ساز به طور عمدی می تواند خطرناک باشد. پس بدون اینکه وارد مورد مثبت و منفی بودن احساساتان قضاوت کنید، آنها را ابراز کنید.

مهر:



شما خیلی برای مشکلات و غم و غصه افراد دیگر تلاش می کنید. شما نمی‌توانید به راحتی از سطح بالای شسور و هیجانی که نیاز به وقت و توجهتان دارد جدا شوید. شاید استرس‌ها کاملاً از بین نروند، اما حداقل کمی به جواب نزدیک تر می‌شوید. سعی کنید که به تنهایی از هر چیزی سررد بیاورید. تکیه کردن به یک دوست صمیمی شاید دقیقاً همان چیزی باشد که یک دیگر برایتان تجویز می‌کند!!

آبان:



امروز سیاره بخت شما یعنی پلوتو در حالیکه فضایی برای روابط پرشور و هیجان باز می‌کند، هم به وسیله ونوس احساساتی و هم بهرام دنیوی فعال می‌شود. اما شاید قادر نباشید از احساسات قوی و قدرتمند فرار کنید. اگرچه سهمیم کردن فردی که بهش اطمینان دارید در رویاها و آرزوهایتان کار عاقلانه ای است، او را مجبور نکنید برای راضی و خشنود کردن شما احساس مسئولیت کنند. توجه کردن به نتیجه کار فضایی برای پیدا کردن راه حل را به نحو واقعا شگفت انگیزی فراهم می‌کند.

آذر:



شما اعتقاد دارید که برای مشکلی که شما را به زحمت انداخته راه حل مناسبی دارید. متأسفانه چند لحظه بعدو قبل از اینکه در مسیر درستی قرار بگیرید نظر ناظر عوض می‌شود. نظر خود را خیلی زود تغییر ندهید، بهتر است صبر کنید تا ببینید که بعدا نیز نظرتان همین خواهد بود یا اینکه جواب نهایی تان با جواب الان فرق خواهد کرد یا نه؟ پس حواستان باشد، اهمیت دادن شما به مسائل اورزانی و قوری بعضی وقتها باعث می‌شود که تصمیمات جاهلانه بگیرید!

دی:



گرخش ماه دلتنشین برج میزان و خورشید در نشانه ران باعث شده که شما بدون توجه به کارهایی که پیش رویتان دارید در آرزوی خوشحال کردن افراد دیگر باشید. حتی اگر شما بخواهید موفق بشوید، فهبن حقیقت کار راحتی نیست، ولی شما نیاز ندارید که این کار را با هزینه و خرج دیگران انجام دهید. در حالیکه راه خود را به سوسی موفقیت ادامه می‌دهید، از حال اطرافیتانان آگاه باشید و مطمئن شوید که به نیازهایتان توجه می‌کنید.

بهمن:



امروز شما با اطمینان و اعتماد به نفس بیشتری با مردم برخورد می‌کنید. باوجود اینکه شما به خاطر ظاهر سرسختانه خود برجسته و مورد توجه شده اید، وقتی که حقایق واقعی بهتان گفته می‌شود، آماده اید که فکر خود را تغییر دهید. اما خوش بینی شما می‌تواند مانع و عامل باز دارنده ای برای افراد دیگر باشند و آنها از سهمیم کردن شما در افکارشان بشیمان شوند. پس آگاهانه راه خود را هموار کنید تا بتوانید جایی برای ایجاد گشنگوهای واقعی و آگاهانه ایجاد کنید.

اسفند:



باوجود اینکه شاید شما تمهید که در لحظه حال چه فشارهایی بهتان وارد می‌شود، اما به طور کامل از نیازهایتان اطلاع دارید. متأسفانه مشکلات شما انقدر بخشنده نیستند که آرزوهای قلبی تان را برآورده سازندو خوشبختانه شما می‌توانید با نشان دادن تمایلتان به صبر کردن برای رسیدن به رضایت از فشاری که بهتان اعمال می‌شود بکاهید. صبر و شکیبایی شما برای عوض کردن شرایط کافی است و بهتان اجازه می‌دهد به چیزهایی که می‌خواهید برسید.

