



شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳ ۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶  
سال بیست و سوم شماره ۴۶۰۵  
۸ صفحه ۵۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: daryanews\_bnd@yahoo.com

**آبا بتن ساحل**  
تولید و عرضه بتن آماده  
دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۱۲۹۲۹  
کارخانه: ۳۲۵۶۱۵۳۵-۳۲۵۶۱۵۳۵  
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی نرسیده  
به میدان شهدا نیش خیابان دانش ساختمان  
بنی هاشمی واحد ۲



بازدید نمایندگان مجمع سازمان مرکزی از ظرفیت ها و امکانات شبکه تعاون روستایی هرمزگان

توسط تعاون روستایی استان صورت گرفت

## توزیع ۷۷۰ تن کالای اساسی در هرمزگان

ارزش این کالاها بالغ بر ۵۱ میلیارد و ۶۰۰ تومان بوده است

- به گفته ماندگاری ۱۸۴ تن برنج، ۱۴۴ تن شکر، ۳۲۱ تن مرغ منجمد، ۵۳ تن گوشت، ۳۰ تن روغن و ۴۱ تن تخم مرغ از ابتدای سال جاری تاکنون به شهروندان عرضه شده است.
- باید در راستای سرمایه گذاری فعالیت های روستا تلاش کنیم و بر ارتقاء معیشت مردم به ویژه روستاییان، همه باید در این زمینه گام برداریم.
- عمده کالاهای اساسی در قالب طرح تنظیم بازار و با نرخ دولتی توسط شبکه تعاون روستایی استان هرمزگان شامل برنج، شکر، مرغ منجمد، گوشت، روغن و تخم مرغ توزیع شده است.



صفحه ۳ را بخوانید

### تینتهای امروز

پزشکیان:

رسالت حکومت و حاکمیت دیدن کسانی است که دیده نمی شوند

۲

زنگ میراث فرهنگی آگاهی نسل آینده

۳

درخواست های رئیس شورا از رئیس جمهور

۳

مدیر کل تأمین اجتماعی هرمزگان خبر داد

اعمال پایه سنواتی و حق تاهل در لیست بیمه از دی ماه

۱

افزایش نگران کننده

گرایش نوجوانان به دخانیات

۵

گفتگوی دریا با چهره تاثیر گذار هنری؛

بیشترین فعالیت در کشور

برای کودکان و نوجوانان است

۸

فرماندار ابوموسی:

امکان سفر به جزیره بوموسی

برای هموطنان فراهم شده است

۳

## بازدید نمایندگان مجمع سازمان مرکزی

### از ظرفیت ها و امکانات شبکه تعاون روستایی هرمزگان



روستایی ضمن بازدید از ظرفیت های تعاون روستایی و مذاقوت و تقدیر از اقدامات صورت گرفته، گفت: امروز به تفصیل در جریان گستردگی فعالیت های تعاون روستایی قرار گرفتیم. حجم بالای فعالیت های متنوع و مفید در این شبکه در حال مدیریت، برنامه ریزی و انجام است که می بایست به سمع و نظر مردم برسد تا در جریان این همه تلاش و فعالیت و اقدامات انجام گرفته و در دست اقدام، قرار گیرند که قطعا عامل تزیق روحیه امید در جامعه برای آینده ای روشن و موفق خواهد بود. در خاتمه نشست تخصصی در محل دفتر مدیر تعاون روستایی با حضور نمایندگان اعضای مجمع سازمان مرکزی تعاون روستایی در خصوص مسائل و مشکلات ساختمان اداری تعاون روستایی هرمزگان و چگونگی برطرف نمودن چالش ها و تقویت این مدیریت به نکات مهمی اشاره و به بحث و تبادل نظر پرداخته شد. شبکه تعاونی روستایی استان هرمزگان همواره با دارا بودن شرکت های پویا در زیرمجموعه خود و فروشگاه های فعال در زمینه مبادلات و عرضه خدمات جزو استان های پیشرو بوده است.

گروه خبر // طی سفری دو روزه عضو هیات مدیره و نمایندگان مجمع سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران از امکانات و ظرفیت های شبکه های تعاونی روستایی استان هرمزگان بازدید نمودند.

به گزارش خبرنگار دریا، منوچهر توسلی عضو هیات مدیره سازمان مرکزی و نمایندگان امور مجمع و شرکت های وزارت جهاد کشاورزی، نمایندگان وزارت اقتصاد و دارایی و سازمان برنامه و بودجه کشور، مدیر کل مالی سازمان مرکزی تعاون روستایی از امکانات و فعالیت های شبکه تعاون روستایی هرمزگان بازدید نمودند. عضو هیات مدیره سازمان مرکزی به اتفاق هیات همراه ضمن دیدار با کارکنان مدیریت تعاون روستایی استان از ساختمان اداری، مجموعه روستابازار و فروشگاه ها و انبارهای نگهداری و سردخانه ها، بازدید و در جریان فعالیت ها و اقدامات شبکه تعاون روستایی استان بزرگ اتحادیه استان و شرکت تعاونی پارسیان قرار گرفتند. عیسی برخورداری بور مدیر تعاون روستایی استان هرمزگان ضمن تشریح فعالیت های شبکه تعاون روستایی استان، از اقدامات اخیر انجام شده توسط این شبکه مطالبی ارائه نمود و گفت: تمرکز همکاران ما در شبکه تعاون روستایی هرمزگان بر طرح های زیربنایی و اصلاح زیرساخت ها و پروژه ها و طرح های اختصاصی این شبکه می باشد. وی خواستار احداث ساختمان اداری در زمین موجود تعاون روستایی شد و افزود: داشتن جایگاه مناسب و در شان کارکنان تعاون روستایی اثرات مثبتی در رشد تولید و خدمت رسانی به اعضا و روستائیان خواهد داشت و در این خصوص از حمایت های همه جانبه سازمان مرکزی تقدیر و تشکر نمود. منوچهر توسلی، عضو هیات مدیره سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران ضمن تقدیر از اقدامات انجام گرفته در استان هرمزگان، گفت: وظیفه

مدیر کل تأمین اجتماعی هرمزگان خبر داد

## اعمال پایه سنواتی و حق تاهل در لیست بیمه از دی ماه



سوابق بیمه شدگان طبق جدول ارسال سازمان تأمین اجتماعی در زمان تنظیم لیست الزامی است. مدیر کل تأمین اجتماعی هرمزگان ادامه داد: کارفرمایان مشمول قانون کار به تمام کارگران اعم از دائم و موقت و مجرد یا متاهل مبلغی به عنوان پایه سنواتی که در سال ۱۴۰۳ دارای بکسال سابقه کار شده یا یکسال

گروه خبر // مدیر کل تأمین اجتماعی استان هرمزگان از اعمال پایه سنواتی و مزایای حق تاهل در لیست بیمه خبر داد.

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا؛ عباس اکبری در این زمینه گفت: تمام کارفرمایان از اسامی موظف به درج پایه سنوات و حق تاهل بیمه شدگان در لیست های ارسال به تأمین اجتماعی هستند. اکبری بیان کرد: به لحاظ رعایت الزامات محاسبات بیمه ای و با توجه به اینکه برخی از کارگاهها دارای دستمزد مقطوع می باشند، لازم است که پایه سنوات و حق تاهل در ستون های جداگانه در لیست بیمه ثبت شود. وی خاطر نشان کرد: طبق بخشنامه ۲۷/۶۷۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اعمال پایه سنواتی و حق تاهل در لیست بیمه از دی ماه سال جاری الزامی است. اکبری اظهار داشت: درج پایه سنوات فقط در صورت ارسال لیست برخط امکان پذیر بوده و درج روزهای کارکرد، دستمزد روزانه، تکمیل فیلد پایه سنوات بر اساس

## برادر گرامی جناب آقای دکتر محمد آشوری تازیانی

توفیق خدمت گذاری به مردم در نظام مقدس اسلامی، فرصت مغتنمی است که شکرگزاری آن جز با خدمت بیشتر به این ولی نعمتان میسر نخواهد بود. از این رو با کمال مسرت و افتخار، انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان نماینده عالی دولت و استاندار هرمزگان را تبریک عرض می نمایم. این انتخاب شایسته، نشان از ارج گذاری به درایت، شایستگی و مدیریت حضرت تعالی در به کارگیری دانش و تجارب گران بها برای دستیابی به اهداف بلند نظام جمهوری اسلامی ایران دارد. مجتمع عظیم صنعتی فولاد کاوه جنوب کیش به عنوان یکی از



زیرمجموعه های بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی و نماد اقتصاد مقاومتی، به حضور و راهنمایی های ارزشمند جنابعالی در این مسئولیت خطیر مفتخر است. از آن جا که استان هرمزگان با ظرفیت های عظیم اقتصادی خود نقش محوری در توسعه اقتصادی و تجاری کشور ایفا می کند؛ امید است اکنون که سکان مدیریت عالی استان زرخیز هرمزگان در دستان توانمند جنابعالی است؛ سوابق و تجارب ارزنده و درخشان مدیریتی جنابعالی، سرمه نشاء برکات، ارتقا بهره روری، توسعه پایدار، پیشرفت های علمی و آبادانی همه جانبه گردد و شاهد تحولی شایان در راستای رشد، آبادانی و تعالی این خطه از سرزمین پهناور ایران عزیزمان، با تاریخی غنی، فرهنگی اصیل و ظرفیت های بی نظیر باشیم. از درگاه خداوند متعال، توفیق و سربلندی شما را در مسیر خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی آرزو مندیم.

جواد حاتمی - مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش

## جناب آقای دکتر محمد آشوری

انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان استاندار هرمزگان را صمیمانه تبریک عرض می نمایم. بی تردید، تجربه و دانش ارزشمند شما در عرصه های مختلف مدیریتی، نویدبخش آینده ای روشن و پراز موفقیت برای استان هرمزگان خواهد بود. امیدوارم با بهره گیری از توانمندی ها و ظرفیت های موجود، شاهد توسعه و پیشرفت همه جانبه این استان عزیز باشیم. از درگاه خداوند متعال، توفیقات روزافزون و سلامتی برای شما و همکارانتان مسئلت دارم.



علی حاجی زاده - اتحادیه تعاونی های صیادی هرمزگان

<span>شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳</span>
<span>۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶</span>
<span>سال بیست و سوم شماره ۰۵ ۴۶</span>
<b>خبر</b>

همتی

**FATF مطابق قانون پیگیری می‌شود**

● گروه سیاسی //وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: FATF مطابق قانون در دست پیگیری است و کارهای فنی و حقوقی آن نیز در وزارت اقتصاد دنبال می‌شود. «عبدالناصر همتی» در خاتمه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران افزود: هر زمان موضوع FATF به نتیجه نهایی رسید آن را اطلاع رسانی خواهیم کرد.وی در خصوص ارز نیمایی اظهار داشت: قانون جدید بانک مرکزی اجازه نمی‌دهد بیش از یک بازار ارز وجود داشته باشد و بازار مورد تایید بانک مرکزی «مرکز مبادله ارز و طلاي ایران» است.همتی خاطر نشان‌کرد: این بازار محل تلاقی قیمت خواهد بود و مبادلات ارزی نیز در آنجا اتفاق خواهد افتاد.وی اضافه‌کرد: برای ارز ترجیحی اسامه به دستور رئیس‌جمهور سه میلیارد دلار دیگر نیز از صندوق توسعه ملی به ایسن منظور اضافه خواهد شد و ۱۵ میلیارد دلار برای تامین کالاهای اساسی تامین خواهد شد.وزیر امور اقتصادی و دارایی تاکید کرد: ارز ترجیحی حذف نخواهد شد و دولت بنایی در این زمینه ندارد.وی همچنین در خصوص بانک‌های ناتراز گفت: بخشی از این بانک‌ها دولتی هستند که برای افزایش سرمایه آنها اقدام خواهد شد.همتی توضیح داد: در بودجه سال آینده در کمیسیون تلفیق مصوب شده که بخشی از بدهی دولت به صورت اوراق ارائه و صرف افزایش سرمایه این بانک‌ها شود.این عضو کابینه دولت چهاردهم خاطر نشان کرد: در زمینه بانک‌های خصوصی نیز بانک مرکزی جلسات مداومی را برگزار کرده که نتیجه این جلسات به زودی اطلاع رسانی خواهد شد.وی همچنین در خصوص موضوع بیمه‌های تکمیلی که روز گذشته با انتقاد رئیس‌جمهور مواجه شده بود، گفت: بحث بیمه‌های تکمیلی به ویژه بیمه‌های درمانی تکمیلی بسیار پیچیده است؛ از روز نخست این بیمه برای هزینه‌های بیمارستانی طراحی شده بود و به تدریج جذابیت آنها بالا رفت.وزیر امور اقتصادی و دارایی ادامه داد: امروز نزدیک به ۲۵ میلیون نفر تحت پوشش بیمه‌های تکمیلی هستند و بر این اساس باید همه ابعاد آن بررسی شود.به گزارش ایرنا، وی اظهار داشت: نکاتی که روز گذشته رئیس‌جمهور در این زمینه عنوان کرد از سوی مسئولان و کارشناسان بیمه مرکزی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

گروه سیاسی // رئیس‌جمهور در احکام جداگانه ای ۱۵ عضو حقیقی و حقوقی هیات پیگیری اجرای قانون اساسی را منصوب کرد. دکتر مسعود پزشکیان با صدور حکمی در اجرای بند (الف) ماده ۳ دستورالعمل «نحوه اعمال مسئولیت رئیس‌جمهور در اجرای قانون اساسی» و تبصره (۱) آن، حجت‌الاسلام والمسلمین محمد موحدی‌آزاد، دادستان کل کشور، امین‌حسین رحیمی، وزیر دادگستری و شهرام دبیری، معاون رئیس‌جمهور در امور

#### پزشکیان:

## رسالت حکومت و حاکمیت دیدن کسانی است که دیده نمی‌شوند

**گروه سیاسی // رئیس‌جمهور گفت: رسالت حکومت و حاکمیت دیدن کسانی است که دیده نمی‌شوند و صدایشان شنیده نمی‌شود.**

مسعود پزشکیان در آیین گرامیداشت روز جهانی افراد دارای معلولیت که در سالن اجلاس سران برگزار شد، با بیان اینکه وظیفه انسان‌های سالم و توانمند و به‌طور کلی حاکمیت این است که به مشکلات گرفتاران و دردمندان رسیدگی کنند، گفت: رسالت حکومت و حاکمیت دیدن کسانی است که دیده نمی‌شوند و صدایشان شنیده نمی‌شود.وی با بیان اینکه وظیفه ما به عنوان دولت در قبال شما آماده‌کردن بستر برای بازیابی قدرت و توان شما است، افزود: این

#### ظریف:

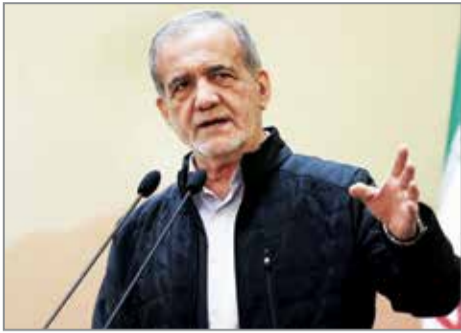
## وفاق یعنی یاد بگیریم بیشتر بشنویم تا اینکه حرف بزنی

**گروه سیاسی // معاون راهبردی رئیس‌جمهور گفت: وفاق یعنی اینکه یاد بگیریم بیشتر بشنویم تا اینکه فقط حرف بزنی**م و وعده بدهیم، ما دولتی‌ها باید یاد بگیریم که بشنویم، موعظه خوب است ولی شنیدن بهتر است. اول باید بشنویم و بعد عمل کنیم.

محمد جواد ظریف در نشست ویژه «چهل میلیون امضا شدن کارزار» با حضور کنشگران و نویسندگان کارزارهای پرامضا، افزود: این ماه خوشحالی است که بخش‌های مختلف دولت متقاضی ارتباط با کنشگران کارزار و جامعه مدنی هستند.وی تاکید کرد: ما تصمیم داشتیم جایی را برای پلنرم ارتباط مردم با دولت راه

### سیاسی

## رئیس‌جمهور اعضای حقوقی و حقیقی هیأت پیگیری اجرای قانون اساسی را منصوب کرد



اعضای حقیقی هیئت پیگیری اجرای قانون اساسی منصوب کرد. به گزارش ایرنا، رئیس‌جمهور قانون اساسی را مهم‌ترین سند حقوقی کشور و تجلی‌بخش اراده مردم در تشکیل نظام جمهوری اسلامی ایران و میناق ملت، مسئولان و محور وفاق آنان دانست و تصریح کرد: اجرای دقیق این قانون تضمین‌کننده عدالانه حقوق، آزادی‌های بنیادین و منافع آحاد مردم و موجب توسعه، تعالی و پیشرفت همه‌جانبه کشور در تمامی عرصه‌های حیات اجتماعی خواهد بود.

دستورالعمل مذکور به عنوان «عضو و دبیر هیات پیگیری اجرای قانون اساسی منصوب کرد. دکتر پزشکیان در اجرای بند (ب) ماده ۳ دستورالعمل «نحوه اعمال مسئولیت رئیس‌جمهور در اجرای قانون اساسی» و تبصره (۱) آن، آیت‌الله سید مصطفی محقق داماد، حجت‌الاسلام محمد صدوقی و محمدجواد ارسططا، آقایان حسین مهرپور، محسن اسماعیلی، باقر انصاری، علی اسلامی‌پناه، عباس کریمی و خانم‌ها لعلیا جنیدی و شهیندخت مولاردی را نیز به عنوان

مجلس را به عنوان اعضای حقوقی هیات پیگیری اجرای قانون اساسی منصوب کرد. رئیس‌جمهور همچنین در احکام جداگانه، در اجرای اج‌زء (۲) بند (الف) ماده ۳ این دستورالعمل، حجت‌الاسلام والمسلمین مجید انصاری، معاون حقوقی رئیس‌جمهور، را به سمت «عضو و نایب رئیس هیات پیگیری اجرای قانون اساسی» و بیژن عباسی، سرپرست معاونت قانون اساسی و عباس کریمی و خانم‌ها لعلیا جنیدی و شهیندخت مولاردی را نیز به عنوان

#### معاون رئیس‌جمهور:

## رسالت حکومت و حاکمیت دیدن کسانی است که دیده نمی‌شوند

را محکم در اهداف و امیالمان نگه‌دار.وی با بیان اینکه خدمت به محرومان و معلولان میل و خواست باطنی ماست، گفت: باید بستر و راه برای رشد و تعالی این عزیزان فراهم شود. آنچه الان با آن مواجه هستیم چیزی است که وجود داشته و آنچه باید در آینده آماده کنیم، راهی است که باید براساس آن مشکلات را حل کنیم و امیدواریم این راه را با موفقیت طی کنیم.رئیس‌جمهور گفت: برخی می‌گویند نمی‌توانند ما را ببینند، در ساختاری قرار گرفته‌ایم که مجبوریم بدهیم تا مشکلات را حل کنیم حتی حسرت دیدن خواهر و برادر و اقوام هم داریم. اما اگر بتوانیم مشکلات جامعه را حل کنیم تمام این مشکلات را با جان و دل می‌پذیریم. به گزارش ایرنا، پزشکیان اظهار کرد: پیام

ایران یک لقمه جرب و نرم قابل خورده شدن است. معاون راهبردی رئیس‌جمهور تصریح کرد: امروز شرایط کشور ما به گونه‌ای است که دیگر هیچ‌کس فکر نمی‌کند مثل جنگ جهانی اول و دوم یکی شمال یا جنوب ما را بگیرد یا مثل شوروی آذربایجان را بگیرد و بعد مردم ما به حیطی و گرسنگی بیفتند. کسی فکر نمی‌کند به این شرایط برگردیم و این دستاورد بزرگی است.

**● ایرانیان خارج از کشور را به چشم تهدید نگاه نکنیم**

معاون راهبردی رئیس‌جمهور تاکید کرد: حال زمان این است که به مردم به چشم تهدید نگاه نکنیم. نباید به ایرانیان خارج از کشور به چشم تهدید نگاه کنیم که اگر کسی خارج از کشور بچشاش بود یا خارج از کشور شرایطی رسیده‌ایم که از توان دفاعی خود اطمینان داریم، اظهار داشت: ما همیشه نگران بوده ایم که اتفاقی بیفتد و ما امنیت و سرسزمینمان را از دست بدهیم اما امروز می‌توانیم به راحتی بگوییم که هیچ‌کس فکر نمی‌کند

انتخابات اکثر کشورها ۲۰ تا ۲۵ درصد سراخ صندوق رأی نمی‌روند و این در همه کشورها طبیعی است. اما اینجا ۵۰ درصد تصمیم گرفتند که سراخ صندوق رأی نزنند. شاید نا امید شدند و گفتند فایده ندارد. وفاق یعنی صدای آنها را هم بشنویم و این دستاورد مهمی است به شرطی که به مردم به چشم تهدید نگاه نکنیم. وی در ادامه با بیان اینکه امروز در ایران اسلامی بعد از ۲۲۰سال به شرایطی رسیده‌ایم که از توان دفاعی خود اطمینان داریم، برخی اظهار داشت: ما همیشه نگران بوده ایم که اتفاقی بیفتد و ما امنیت و سرسزمینمان را از دست بدهیم اما امروز می‌توانیم به راحتی بگوییم که هیچ‌کس فکر نمی‌کند

#### معاون رئیس‌جمهور:

## ۲۹ لایحه اولویت‌دار به مجلس ارسال شد

کنیم، اگر قرار است کارت سوخت داده شود به نام شخص داده شود نه به نام خودرو. وی درباره اینکه دولت موافق این است که سهمیه بنزین را با کارت ملی بدهند؟ گفت: بله ـ دولت موافق است و دنبال این موضوع هستیم.

به گزارش ایرنا، معاون رئیس‌جمهور در امور مجلس در پاسخ به سوالی درباره نیاز دولت به اشراف اطلاعاتی و عدم حذف اشتباه نیازمندان واقعی یارانه‌ها، اظهار کرد: مسئولان تاکید کردند که دولت باید اطلاعات دقیقی از وضعیت اقتصادی افراد داشته باشد تا از حذف اشتباهی افراد نیازمند جلوگیری شود. این موضوع به ویژه پس از بروز مشکلات قبلی در توزیع یارانه‌ها مورد توجه قرار گرفته است.

و جلوگیری از خشونت علیه زنان است.معاون رئیس‌جمهور در امور مجلس همچنین درباره لایحه اصلاح قانون انتصاب اشخاص در مشاغل حساس، گفت: ما این لایحه را به مجلس ارائه کردیم که یک فوریت آن رأی نیاورد و در کمیسیون در حال بررسی است و نتیجه آن قرار است در صحن مجلس بررسی شود.

مسئله آن فقط «محمد جواد ظریف» نیست، این لایحه شامل همه افراد است.دبیری درباره این که آیا تغییر در قیمت بنزین خواهیم داشت؟ افزود: مهم‌ترین موضوع ما هدفمند کردن یارانه است، مثلاً در بحث انرژی کارت سوخت به خودرو داده می‌شود ممکن است کسی ۵ – ۶ خودرو داشته باشد این عادلانه نیست؛ می‌خواهیم آن را اصلاح

**گروه سیاسی // معاون رئیس‌جمهور در امور مجلس با بیان اینکه ۲۹ لایحه اولویت‌دار به مجلس ارسال کرده‌ایم** گفت: اکثر آنها در ارتباط با مسائل معیشتی و یارانه است.

شهرام دبیری پس از پایان جلسه هیأت دولت درباره اینکه گفته می‌شود لوایح اولویت‌دار از سوی دولت کمتر به مجلس ارائه می‌شود گفت: تعدادی از لوایح از گذشته باقی مانده است که در دستور کار قرار دارد و الان هم ۲۹ لایحه به عنوان لوایح اولویت‌دار به مجلس ارائه کرده‌ایم و قرار است بررسی شود.

وی افزود: بیشتر ۲۹ لایحه‌ای که دولت پیشنهاد داده، در ارتباط با مسائل معیشتی مردم است. به عنوان مثال در مورد حمل و نقل عمومی، یارانه‌ها،

#### مخبر:

## باید شرایط مناسب برای بروز استعدادهای معلولین در سطح جامعه فراهم شود

تاکید کرد: باید تسهیلات و شرایط مناسب برای ظهور و بروز استعدادهای معلولین در سطح جامعه و مشارکت آنها در حل مشکلات خودشان فراهم شود.

مخبر در این نشست پیگیری مسائل و مشکلات معلولین را از جمله وظایف و مأموریت‌های مهم خود در هر مسئولیتی عنوان و بر پیگیری مفاد قانون جامع حمایت از افراد دارای معلولیت تاکید کرد.

در ایسن دیدار برخیی از نخبگان موفق و توانمند دارای معلولیت در حوزه‌های مختلف به بیان ایده‌ها، پیشنهادات و دغدغه‌های خود در زمینه‌های مختلف پرداختند.

به گزارش ایرنا، ضرورت به رسمیت شناخته شدن زبان اشاره ایرانی، سازماندهی توانبخشی در کشور، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در ارائه خدمات، پیگیری قانون جامع حمایت از معلولان و نقش هوش مصنوعی در بهبود کیفیت زندگی همه معلولان از جمله موارد مورد بحث در این نشست بود.

## مرکز شبانه روزی نگهداری

## معلولین ذهنی حیب این مظاهر چشم انتظار شماست

شماره کارت: ۰۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۶۷۳۸۹

خیابان آیت الله غفاری – بیمارستان شریعتی – پشت شرکت آب و فاضلاب استان

ضلع غربی بهزیستی بندرعباس    تلفن: ۰۹۱۷۷۹۷۰۳۰۲

امین زارعی/دربیا  
amin.zch2011@gmail.com

گزارش اختصاصی // میراث فرهنگی به عنوان بخشی از هویت هر قوم و ملتی، نه تنها نشان‌دهنده تاریخ و فرهنگ آن سرزمین است، بلکه نقش مهمی در شکل‌دهی به شخصیت اجتماعی و فرهنگی جامعه ایفا می‌کند.

با توجه به پیشرفت‌های سریع تکنولوژیکی و تغییرات اجتماعی، نسل جوان ممکن است از ارزش‌های فرهنگی و تاریخی خود فاصله بگیرد. لذا، ضرورت آموزش و آگاهی‌بخشی در مورد میراث فرهنگی احساس می‌شود. طرح اضافه کردن زنگ میراث فرهنگی به برنامه درسی مدارس، به عنوان یک اقدام نوآورانه، می‌تواند به تقویت شناخت و احترام به این ارزش‌ها کمک کند. این طرح نه تنها به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که با تاریخ و فرهنگ خود آشنا شوند، بلکه می‌تواند به ایجاد حس مسئولیت در قبال حفظ این میراث نیز کمک کند.زنگ میراث فرهنگی به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا با تاریخ، زبان، آداب و رسوم، هنر و موسیقی مناطق مختلف کشور آشنا شوند. این آگاهی نه تنها به شناخت بهتر از فرهنگ خود کمک می‌کند، بلکه به توسعه تفکر انتقادی و درک عمیق‌تری از هویت فرهنگی منجر می‌شود.آشنایی با میراث فرهنگی موجب تقویت حس هویت ملی در دانش‌آموزان می‌شود. این آگاهی به آنها کمک می‌کند تا به تاریخ و فرهنگ خود افتخار کنند و احساس تعلق بیشتری به جامعه خود داشته باشند.این زنگ فرصتی ایجاد می‌کند برای بحث و تبادل نظر میان دانش‌آموزان این تعاملات می‌تواند به تقویت مهارت‌های ارتباطی، همدلی و کار گروهی در آنها منجر شود. ایران به عنوان یک کشور چند فرهنگی، دارای اقوام و فرهنگ‌های مختلف است.

**فرماندار ابوموسی:**

## امکان سفر به جزیره بوموسی برای هموطنان فراهم شده است

**گروه خبر // فرماندار شهرستان ابوموسی از صدور مجوز سفر هموطنان به جزیره بوموسی خبر داد.**

مرتضی احتشام در نشست بررسی مسائل و مشکلات توسعه گردشگری شهرستان ابوموسی با تاکید بر لزوم فراهم کردن بسترهای لازم جهت پذیرایی از گردشگران، تجهیز زیرساخت‌های اسکان و آموزش افراد به عنوان راهنمای گردشگر را امری

### یادداشت

#### گوشی‌های هوشمند

#### ابزار یادگیری یا حواس پرتی

آناهیتا مظهری نژاد  
Motaharinezhad2020@yahoo.com

در دوران شیوع کرونا و با شروع آموزش‌های مجازی، دانش‌آموزان به استفاده از تلفن‌های همراه عادت کردند و اکنون بسیاری از آنها تمایل دارند این وسیله را به کلاس درس ببرند. این موضوع در حالی است که استفاده از موبایل در مدارس می‌تواند بسه حواس‌پرتی و کاهش تمرکز منجر شود و همچنین احتمال بروز رفتارهای ناپسند را افزایش دهد.یکی از بزرگ‌ترین معضلات استفاده از تلفن همراه در مدارس، کاهش کیفیت یادگیری است. دانش‌آموزانی که در کلاس درس با گوشی‌های خود مشغول می‌شوند، به جای توجه به محتوای آموزشی، در دنیای مجازی غرق می‌شوند. این حواس‌پرتی به افت تحصیلی و عدم درک صحیح مطالب درسی منجر شود. همچنین، استفاده مداوم از گوشی باعث ایجاد استرس و اضطراب در دانش‌آموزان شود، زیرا آنها به‌طور مداوم در معرض اطلاعات و پیام‌های جدید قرار دارند.علاوه بر این، استفاده از تلفن همراه در مدارس می‌تواند منجر شود، این موضوع نه تنها به جو مدرسه آسیب می‌زند، بلکه تأثیرات منفی بر سلامت روانی دانش‌آموزان نیز داشته باشد. با این حال، واقعیت این است که تلفن همراه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده و بسیاری از آنها بویژه در مقطع دبیرستان، به آن وابسته‌اند.طبق قوانین اجرایی سال ۱۴۰۰، استفاده از وسایل فناوری در مدارس مجاز است، مشروط بر اینکه شورای مدرسه موافقت کند. این موضوع باعث شده تا مدارس به‌طور سلیقمای تصمیم بگیرند که آیا دانش‌آموزان می‌توانند گوشی‌های خود را به کلاس ببرند یا خیر. در این میان، برخی از معلمان و کارشناسان آموزش‌وپرورش نگران کاهش کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان هستند و معتقدند که استفاده از موبایل می‌تواند باعث پریشسانی و استرس ذهنی شود.کشورهای دیگری نیز با چالش‌منشابهی روبرو هستند و برخی از آنها قوانینی برای محدود کردن استفاده از گوشی‌های هوشمند در مدارس وضع کرده‌اند. به‌عنوان مثال، در فرانسه طرح "وقفه دیجیتال" به‌طور آزمایشی در حال اجراست و در مجارستان قوانین ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در مدارس اجرایی شده است. این در حالی است که در یونان، دانش‌آموزان می‌توانند گوشی‌های خود را به مدرسه ببرند اما باید در طول کلاس‌ها در کیف باقی بمانند.با توجه به گسترش تکنولوژی، مدارس باید با وضع قوانین و دستورالعمل‌های دقیق و مناسب، فرهنگ استفاده از تلفن همراه را برای دانش‌آموزان تبیین کنند. این امر می‌تواند به بهبود کیفیت یادگیری و کاهش حواس‌پرتی کمک کند. در نهایت، باید به این نکته توجه داشت که استفاده از تلفن همراه در مدارس به شرطی مفید است که به‌درستی مدیریت و کنترل شود.

### خبری

## زنگ میراث فرهنگی؛ آگاهی نسل آینده



زنگ میراث فرهنگی بسه دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به تنوع فرهنگی احترام بگذارند و با دیگر فرهنگ‌ها آشنا شوند. آموزش در زمینه میراث فرهنگی می‌تواند به عنوان درسی جذاب و الهام‌بخش عمل کند. استفاده از روش‌های خلاقانه مانند بازی‌های آموزشی، نمایش، و کارگاه‌های عملی می‌تواند به افزایش انگیزه و علاقه دانش‌آموزان بسه یادگیری کمک کند. –

زنگ میراث فرهنگی بستری مناسب برای انجام پروژه‌های پژوهشی و نوآورانه در زمینه تاریخ و فرهنگ فراهم می‌کند. دانش‌آموزان می‌توانند به تحقیق در مورد موضوعات خاص بپردازند و نتایج پژوهش‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. –

ضروری دانست و افزود: خوشبختانه با پیگیری‌های انجام شده در سطح استان و کنسور مجوزهای لازم برای پذیرش گردشگر و سفر هموطنان بدون استعلام‌های پیشین صادر شده است.وی با اشاره به افزایش تعداد پروژه‌های بندرعباس به مقصد جزیره بوموسی و روزانه شدن تردد هوایی به این جزیره، افزود: یک فروند شناور مسافری برای تردد دریایی هموطنان میان بندرعباس و جزیره بوموسی

می‌تواند به افزایش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان در قبال حفظ این میراث و جلوگیری از تخریب و فراموشی آن منجر شود. این آگاهی می‌تواند نسل‌های آینده را به حفظ و نگهداری از میراث فرهنگی ترغیب کند. با بررسی تاریخ و فرهنگ، دانش‌آموزان می‌توانند به توسعه تفکر انتقادی و خلاقیت خود بپردازند. آنها می‌توانند با تحلیل علاقه دانش‌آموزان بسه یادگیری کمک کند. –

مسائل اجتماعی و فرهنگی بپردازند. –

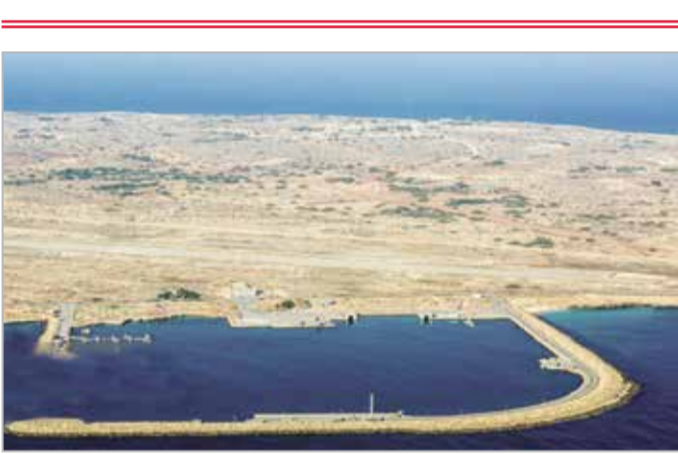
اجرای زنگ میراث فرهنگی به ایجاد ارتباط بین مدارس و خانواده‌ها کمک می‌کند. خانوادها می‌توانند در فعالیت‌های مرتبط با میراث فرهنگی مشارکت کنند و ایسن امر می‌تواند بسه تقویت پیوندهای اجتماعی و فرهنگی در جامعه کمک کند.

**زنگ میراث فرهنگی به مدارس اضافه می‌شود** معاون میراث‌فرهنگی در ایسن مورد اعلام کرد: گفت: طرح اضافه کردن زنگ میراث فرهنگی به مدارس، فرصتی منحصر به فرد برای ارتقاء آگاهی و شناخت نسل جوان از تاریخ و فرهنگ کشور پرورش، زنگ میراث فرهنگی در تمام مدارس کشور برقرار می‌شود. جلسه شورای راهبردی موزه‌های ستادی و موزه‌های استان تهران در کاخ سعدآباد برگزار شد. علی دارایی، معاون میراث فرهنگی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در این جلسه گفت که طبق مذاکرات انجام‌شده با آموزش و پرورش، قرار است دانش‌آموزان ساعتنی را با عنوان زنگ میراث فرهنگی در موزه‌ها، بناها و محوطه‌های فرهنگی تاریخی حضور پیداکنند.او افزود: به همین

منظور، موزه‌ها باید نیروهای خود را برای آموزش میراث فرهنگی با ادبیاتی متناسب با کودکان و نوجوانان آماده کنند و از ظرفیت نیروهای انسانی مدارس برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی تدریس میراث فرهنگی استفاده شود.مدیریت بحران و پدافند غیرعامل در موزه‌ها، انتشارات فصلنامه موزه‌ها و توسعه نمایشگاه‌های موزه‌ای ایران در خارج از کشور، از دیگر نکاتی بود که در

## زنگ میراث فرهنگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به تنوع فرهنگی احترام آشنا شوند. آموزش در زمینه میراث فرهنگی می‌تواند به عنوان درسی جذاب و الهام بخش عمل کند

این نشست به آن‌ها اشاره شد.در پایان می‌توان گفت: طرح اضافه کردن زنگ میراث فرهنگی به مدارس، فرصتی منحصر به فرد برای ارتقاء آگاهی و شناخت نسل جوان از تاریخ و فرهنگ کشور است. این اقدام نه تنها به حفظ و ترویج میراث فرهنگی کمک می‌کند، بلکه به ایجاد هویتی قوی و متصل به ریشه‌های فرهنگی در دانش‌آموزان منجر می‌شود. بنابراین، اجرای این طرح می‌تواند به عنوان یک گام مؤثر در جهت شکل‌دهی به آینده‌ای روشن‌تر و فرهنگی‌تر برای جامعه تلقی شود. به همین دلیل، نیاز است که تمامی نهادهای آموزشی، فرهنگی و اجتماعی در راستای این هدف گام بر دارند .



توسط تعاون روستایی استان صورت گرفت

## توزیع ۷۷۰ تن کالای اساسی در هرمزگان

**گروه خبر //معاون بازرگانی تعاون روستایی هرمزگان گفت: ۷۷۳ تن کالاهای اساسی در ۸ماهه سال جاری در استان هرمزگان توسط شبکه تعاون روستایی توزیع شده است.**

به گزارش خبرنگار دربیا، محمدرضا ماندگاری افزود: ارزش این کالاها بالغ بر ۵۱میلیارد و ۶۰۰ تومان بوده است.ماندگاری با بیان اینکه کالاهای تنظیم بازار با هدف کاهش معضل کمبود کالاهای اساسی و کاهش دغدغه مردم توزیع می‌شود، اظهارداشت : عمده کالاهای اساسی در قالب طرح تنظیم بازار و با نرخ دولتی توسط شبکه تعاون روستایی استان هرمزگان شامل برنج ، شکر ، مرغ منجمد، گوشت ، روغن و تخم مرغ توزیع شده است. به گفته

ماندگاری ۱۸۴تن برنج، ۱۴۴تن شکر، ۳۲۱تن مرغ منجمد ۵۲،تن گوشت ، ۳۰تن روغن و ۴۱ تن تخم مرغ از ابتدای سال جاری تاکنون به شهروندان عرضه شده است.وی تصریح کرد: این اقلام با قیمت مصوب ستاد تنظیم بازار در روستابازارها و فروشگاه‌های تعاون روستایی در اختیار شهروندان قرار گرفته است.ماندگاری بسا تاکید بر لزوم انجام کار برای شهروندان بویژه روستاها بیان کرد: باید در راستای سرمایه‌گذاری فعالیت‌های روستا تلاش کنیم و بر ارتقاء معیشت مردم به ویژه روستاییان، همه باید در این زمینه گام برداریم.معاون بازرگانی تعاون روستایی هرمزگان در ادامه گفت: راه اندازی این روستابازارها بسا مصوبه ملی در دستور کار سازمان تعاون روستایی قرار

### برداشت هندوانه شب یلدا از مزارع بخش لیردف جاسک



**گروه خبر // برداشت هندوانه از ۳۰۰۰ هکتار از مزارع کشاورزی دهستان سورک بخش لیردف شهرستان جاسک استان هرمزگان آغاز شد.**



دریغی‌نشین‌میرمیر

**اداره کل کتابخانه های عمومی استان هرمزگان** برای تکمیل نیروی انسانی (دفتر فر رسته شغلی کتابدار جهت فعالیت در کتابخانه عمومی به شرح جدول ذیل از طریق گزینش و مصاحبه از بین افراد واجد شرایط با داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر در رشته‌های تحصیلی کتابداری ،علوم کتابداری و اطلاع‌رسانی و رشته‌های علوم انسانی مرتبط تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱، سکونت در شهرستان مربوطه و کسب موفقیت در مصاحبه تخصصی در چارچوب قرارداد ساعتی دعوت به همکاری می‌نماید. مهلت ارسال مدارک تا روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ می‌باشد.مقاصبان برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت فرایخوان و تکمیل فرم ثبت‌نام به پرتال اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان هرمزگان به آدرس www.hormozgan.irمراجعه نمایند.
شماره آگهی: ۱۸۴۱۹۸۲

شهرستان	تعداد	سن	شماره تماس
بستک	یک نفر	حداکثر ۳۵ سال	۰۹۱۳۳۶۲۷۲۴۶
قشم	یک نفر	حداکثر ۳۰ سال	۰۷۶۳۵۲۵۲۹۶۰

## ۳

شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳

۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شماره ۵۸۴۶

### سرمقاله

#### درخواست های رئیس شور ا از رئیس جمهور



عباسی عباسی رئیس شورای شهر بندرعباس در صد و چهل و هشتمین جلسه رسمی شورای اسلامی شهر بندرعباس گفت: ایجاد ایست و پارکسی

جاده بندرعباس – میناب به جاده مرگ تبدیل شده است. آقای رئیس

جمهور محترم دکتر بزشکیان عزیز سری به استان هرمزگان بزنید و از این جاده مرگ لحظه ای عبور داشته باشید، به خصوص روزهای پنجشنبه و جمعه و ایام تعطیل و ببینید مردم این شهر و استان چه می‌کنند؟ در همین جاده چه تعداد خودرو در آتش پودر شده اند و کنار خیابان رها شدند؟ در ضمن از بانسد دیگر از میناب به بندرعباس که به دلیل اینکه مردم در ترافیک ساعت ها معطل نشوند، در جهت خلاف در تردد هستند که باز هم باعث از دست دادن جان مردم شده و ماشین های در حادثه دیده را مشاهده می فرمائید.آیا جان مردم برای مسئولین ارزشی ندارد؟ چرا برای برخورد با متخلفان و فاجاقیچیان باید زندگی مردم معمولی با مشکل مواجه و شناورها قرار است برخوردی صورت پذیرد با گردن کلفت‌ها که با تاکرها حضرت آقا قرارا در موارد مختلف فرموده اند که با پاندهای بزرگ باید مقابله کرد. همین جاهم از قوه محترم قضائیه و جان نگران نیروی محترم انتظامی کمال تشکر را دارم که برای مبارزه با این متخلفین به قانون جان خود را در طبق اخلاص گذاشته‌اند. موضوع بعدی پرداخت عوارض الکترونیکی است که گلایه شهروندان رانیز به دنبال دارد که در حال حاضر مبلغ عوارض ۸ هزار تومان منظور شده و باید برای آن چاره ای اندیشیده شود، شهروندی که از اتوبان پیامبر اعظم(ص) که جدیدا بل شهید سالاری افتتاح شده، روزی چند بار عبور می‌کند باید چند بار عوارض پرداخت نماید که مسئولین یا محل عوارض را جابه‌جا کنند و یا برای مردم استان این پرداخت صفر گردد. این خواسته شهروندان است فکری به حال مردم کنید و متأسفانه دوباره شاهد ترافیک مرکز شهر و هدیش و اسکله باهنر شده ایم، بدلیل اینکه عوارض را پرداخت نکنند.عباسی خطاب به رئیس جمهور گفت: جناب آقای رئیس جمهور! قطعی های مکرر برق مردم را آزرده خاطر نموده ، مردم استان گلایه مندند که لوازم برقی منازلشان می سوزد. خواهشمندم چاره ای اندیشیده شود.متأسفانه مشکلات مختلفی در استان وجود دارد که همچنان لاینحل مانده است تاجاییکه مردم و نمایندگان شان از مسئولان کنشوری استمداد می‌طلبند. روز سه شنبه گذشته و در مراسم تودیع و معارفه استاندار هرمزگان ، سخنرانان به چالش قاچاق سوخت نیز اشاراتی داشتند و خواستار اتخاذ تدابیری توسط دولت در این بخش شدند و انتظار می روداستاندار جدید هرمزگان برای این چالش تدبیری ببیند.متأسفانه شهروندان زیادی در استان قربانی قاچاق سوخت می شوند و خانواده‌های زیادی عزادار شده و عزیزان شان را از دست می‌دهند.بایستی برای رفع مشکلات این حوزه اقدام اساسی و فوری انجام شود.



تولید کننده و مصرف کننده است.وی در پایان خواستار حمایت دستگاه های اجرایی از این شبکه مردهمی شد.

تنظیم بازار توسط تعاون روستایی تاثیر مثبتی بر قدرت خرید مردم و حذف واسطه ها داشته است و عرضه مستقیم محصولات به نفع شبکه مردهمی شد.

### نقش فاطمه زهرا (س) در تعالی شخصیت زن

اشاره به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی حضرت زهرا (س)، خاطر نشان کرد: با وجود محدودیت‌های زمانی و مکانی، فاطمه زهرا (س) در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی نیز نقش آفرین بودند.

فطه کذب نمونه‌ای از شجاعت و بصیرت سیاسی ایشان است.بیگلری تصریح کرد: ایشان به عنوان مدافعین قاطع برای حقوق خود و خانواده‌شان عمل کردند، که نشان از آگاهی و قاطعیت ایشان در مواجهه با ناامنیات است.وی با اشاره به الگوی تقوا و زهد این بانوی بزرگوار، تصریح کرد: فاطمه زهرا (س) به خاطر زهد و تقوای عمیقشان مورد احترام فراوان هستند. زندگی ساده و بی‌تکلف ایشان الگویی برای تمام کسانی است که به دنبال زندگی معنادار و با فضیلت هستند.

مسئول امور بانوان و خانواده دفتر نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان، با اشاره به بعد شخصیتی تعلیم و تربیت اسلامی حضرت زهرا (س)، اظهار کرد: ایشان به عنوان معلم و مربی، نقش مهمی در آموزش اصول و ارزش‌های اسلامی داشتند. سیرم و گفتار ایشان به عنوان منابعی ارزشمند برای تعلیم و تربیت در خانواده‌شان عمل می‌تواند سומند باشند.بیگلری بیان کرد: فاطمه زهرا (س) به عنوان نماد کامل از همدلی، شجاعت، آگاهی اجتماعی و تقوا می‌توانند الگویی مناسب برای زنان امروز باشند. با تاسی از ایشان، می‌توان به بالندگی فردی و اجتماعی دست یافت و نقشی موثرتر در جامعه ایفا کرد.



**گروه خبر // مسئول امور بانوان و خانواده دفتر نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان گفت: به عنوان یکی از برجسته‌ترین شخصیت‌های اسلامی، فاطمه زهرا (س) الگویی بی‌نظیر برای زنان در سراسر جهان است. شخصیت و سیره ایشان می‌تواند الهام‌بخش زنان در تمامی ابعاد زندگی باشد.**

به گزارش خبرنگار دربیا، نرجس بیگلری با اشاره به نقش فاطمه زهرا (س) به عنوان مادر و همسر، اظهار کرد: ایشان به عنوان همسری مهربان و مادری دلسوز شناخته می‌شوند. زندگی ایشان در کنار امیرالمؤمنین علی (ع) نشان‌دهنده همکاری و احترام متقابل در خانواده است.وی عنوان کرد: پرورش فرزندان همچون امام حسن (ع) و امام حسین (ع) که هر دو نقش‌های تاریخی مهمی ایفا کرده‌اند، گواهی بر توانمندی‌های تربیتی ایشان است.مسئول امور بانوان و خانواده دفتر نماینده ولی فقیه در استان هرمزگان با



## اجتماعی

## تاریخ

**اعتیاد به دخانیات؛ شروعی زود هنگام در نوجوانان**

# افزایش نگران کننده گرایش نوجوانان به دخانیات

الناز مطهری نژاد
Motaharinezhad1390@yahoo.com

گزارش اختصاصی // در سال‌های اخیر، آمار مصرف دخانیات به ویژه قلیان در میان نوجوانان و به‌خصوص دختران ۱۳ تا ۱۵ سال، به شدت افزایش یافته است. مسجدی دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، با اشاره به رشد ۱۳۵ درصدی استعمال سیگار و قلیان در این گروه سسنی، نگرانی‌های جدی را در این زمینه ابراز کرده است. این آمار نشان‌دهنده یک بحران جدی در جامعه است که نیاز به توجه و اقدام فوری دارد.

به گزارش خبرنگار دریا، طبق گزارش‌ها، ۳۶ درصد از دانش‌آموزان پایه هفتمی در ایران به مصرف قلیان روی آورده‌اند. این موضوع نه تنها بر سلامت جسمی آنها تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات روانی و اجتماعی نیز منجر شود. استعمال دخانیات در سنین پایین، به ویژه در دوران نوجوانی، می‌تواند به اعتیاد و مشکلات جدی‌تر در آینده منجر شود. به گفته کارشناسان، ۱۶ درصد از اعتیادها ناشی از مصرف سیگار و قلیان است که این آمار به شدت نگران‌کننده است.

.....

## وام ازدواج و فرزندآوری در بودجه سال آینده چه تغییری کرد؟

گروه اجتماعی // این روزها گزارش کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۴کل کشور در مجلس در دست بررسی است؛ لایحه‌ای که یکی از بندهای آن به نحوه پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری اختصاص دارد و بررسی‌ها نشان می دهد که رقم وام ازدواج سال آینده تغییری نخواهد داشت اما وام تولد فرزند ۱۰ درصد نسبت به امسال بیشتر می شود.

بررسی گزارش کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۴کل کشور از ۱۱ آذرماه در صحن مجلس آغاز شده است؛ مصوبات صحن علنی مجلس پس از تایید شورای نگهبان مبنای عمل دستگاهای اجرایی در سال آینده خواهد بود.تصره ۱۵ لایحه بودجه به تسهیلات تکلیفی و اشتغال اختصاص دارد که موارد متعددی از جمله وام ازدواج و فرزندآوری را در بر می‌گیرد. بر اساس بند ت این تبصره، بانک مرکزی در سال آینده مکلف است حداقل ۲ هزار و ۷۵۰ هزار میلیارد ریال برای تسهیلات تکلیفی در نظر بگیرد که اولویت در پرداخت با وام قرض الحسنه ازدواج، فرزندآوری و ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن خواهد بود.مبلغ افرادی تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری نسبت به مبلغ مصوب در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ برابر ۱۰ درصد افزایش می یابد و برای مصارف دیگر اعم از ازدواج، تأمین مسکن منسوملان ماده (۳ مکرر) قانون جامع خدمات رسانی به اپنارگران، تأمین مسکن افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره)، سازمان بهزیستی کشور، خانواده

.....

.....

**دانشتنی های حقوقی**

**• شرایط حق شفعه در خرید و فروش مال مشترک چگونه است؟**

«شفعه» به معنای تملک سهم فروخته‌شده شریک به وسیله شریک دیگر است. این حق به دلیل جلوگیری از ضرر شریک در مال غیرمنقول قابل تقسیم قرار داده شده است تا اگر یکی از دو شریک، سهم خود را از طریق بیع به دیگری واگذار کرد، شریک دیگر با پرداخت همان بها به مشتری، سهم شریک خود را تملک و از ضرر خود جلوگیری کند

ماده ۸۰۸ قانون مدنی بیان می کند: هر گاه مال غیرمنقول قابل تقسیمی بین دو نفر مشترک باشد و یکی از دو شریک، حصه (سهم) خود را به قصد بیع (فروش) به شخص ثالثی منتقل کند، شریک دیگر حق دارد قیمتی را که مشتری داده است، به او بدهد و حصه میبعه (سهم فروخته‌شده) را تملک کند که این حق را حق شفعه و صاحب آن را شفیع می گویند

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده( نوبت دوم)

**شرکت تعاونی مسکن مهر محله چهار راه فاطمیه شماره یک شهرستان بندرعباس به شماره ثبت ۹۱۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۱۹۲۸۲**

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم **شرکت تعاونی مسکن مهر محله چهار راه فاطمیه شماره یک شهرستان بندر عباس** به شماره ثبت ۹۱۶۶ و شناسه ۱۱۹۲۸۲/۱۰۸۰۰ راس ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ **۱۴۰۳/۰۹/۲۸** در محل پروژه تعاونی (سه راه برق) به آدرس: **بندرعباس سه راه برق بلوار شهید سلیمی بعد از پل روگذر پروژه تعاونی مسکن مهر محله چهار راه فاطمیه تشکیل می گردد.**

لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایند.

ضمنا به اطلاع میرساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی نمایندگی، میبایست به همرا نماینده خود حداکثر ۱۴۰۳/۰۹/۲۷در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برکه ورود به جلسه را دریافت نمایند.

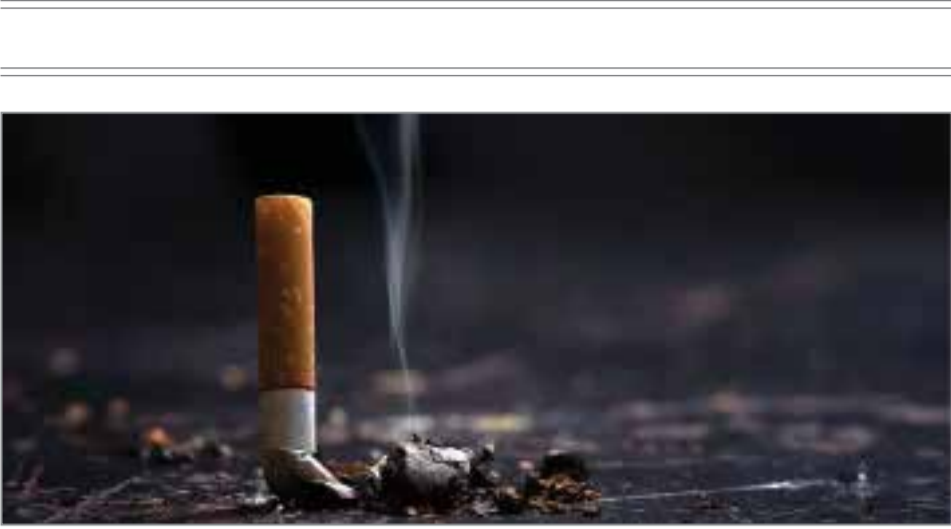
**دستور جلسه**

- گزارش هیئت مدیره و بازرس/ بازرسان در مورد عملکرد مالی سال های ۱۴۰۰ الی ۱۴۰۲
- طرح و تصویب صورتهای متالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
- انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیئت مدیره
- انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل بازرس/ بازرسان

**هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر**

**محله چهار راه فاطمیه شماره یک شهرستان بندرعباس**

تاریخ انتشار آگهی: ۱۳۹۷/۰۳/۱۴



نشان‌دهنده این است که دخانیات نه تنها بر سلامت فردی تأثیر می‌گذارد، بلکه بار سنگینی بر سیستم بهداشتی کشور نیز تحمیل می‌کند. با توجه به این شسریاط، اجبرای برنامه‌های ملی برای پیشگیری از مصرف دخانیات و ترویج ورزش در میان جوانان ضروری است.

از سسوی دیگر، مصرف دخانیات در روستاها بیشتر از شهرها مشاهده می‌شود. در استان هرمزگان، به دلیل شرایط اقتصادی و اجتماعی، جوانان و نوجوانان به سمت مصرف قلیان و سیگار گرایش بیشتری پیدا کرده‌اند. این موضوع می‌تواند به دلیل نبود امکانات تفریحی و ورزشی مناسب در این مناطق باشد که جوانان را به سمت استفاده از دخانیات سوق می‌دهد.

کارشناسان بهداشت عمومی بر این باورند که فرهنگ‌سازی

.....

بانکی پس از کسر سپرده قانونی بابت تسهیلات قرض الحسنه از جمله اشتغال، ازدواج، فرزندآوری، ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن اپنارگران را از طریق بانک‌های عامل معین و ابلاغ‌کند.به گزارش ایرنا، وام قرض الحسنه ازدواج در دهه‌های اخیر به یک ابزار تشویقی و حمایتی دولت با هدف ترغیب جوانان به تشکیل خانواده تبدیل شده است تا از این مسیر هم مشکلات و آسیب‌های ناشی از تجردگرایی مرتفع شود و هم در جامعه‌ای که رو به سالمندی می‌رود، با تشکیل خانواده، زمینه برای رشد فرزندآوری و بهبود شرایط جمعیتی کشور فراهم شسود.اگرچه وام ازدواج در گذشته نیز وجود داشت ولی از سال ۱۳۹۴ پای آن به قوانین سالانه بودجه کشور باز شد؛ پس از آن هر سال به اشکال مختلف در قوانین بودجه سقف و رقمی برای این نوع وام مشخص می‌شد اما مشکل از همین نقطه یعنی از جایی شروع شد که سقف تعیین شده برای پرداخت وام از تون وام دهی بانک‌ها فراتر رفت.قرار گرفتن وام ازدواج در کنار تسهیلات تکلیفی دیگری که هر ساله در قانون بودجه تکرار می‌شود، نظیر وام فرزندآوری، اشتغال، اپنارگران، مددجویان و مشاغل خانگی سبب شده تا به دلیل محدود بودن منابع قرض الحسنه بانکی، بانک‌ها توان پرداخت این وام را نداشته باشند و نتیجه اینکه تعداد زوج‌هایی که در صف وام ازدواج می‌مانند، روز به روز بیشتر می‌شود.بر اساس جدیدترین آمار بانک مرکزی، شبکه بانکی کشور از ابتدای امسال تا هشتم آذرماه تعداد ۴۵۰ هزار فقره تسهیلات قرض الحسنه ازدواج پرداخت کرده است؛ در این مدت در مجموع بیش از ۱۵۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و بیش از ۳۱ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری به متقاضیان پرداخت شده است که نسبت به مدت زمان مشابه پارسال حدود ۲۹ درصد رشد دارد.

.....

.....

**جدول**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

عمودی:

۱-خاموش-واحد مکالمات تلفنی -ادامه یافتن
۲-نخستین کسی که کشت چای را در ایران رواج داد
۳-پایکی-داستان نوشته تورگنیف روسی-زد و خورد
۴-هرکه شد...دل در حرم پار بماند-سامان-آرزو
۵-آقای آلمانی بزرگی های شخصیتی و فرهنگی-سرزمین
۶-از نجاسات-فرمان‌روایان-ماده آرایشی ناخن-آهار
۷-روز ها-کنایه از آنکه اشیاکم قیمت و ناچیز را به سرقت می برد
۸-نوعی شیرینی-درخت انگور-سرعت بخشیدن
۹-اردوی بازدید از مناطق عملیاتی دفاع مقدس-یرخاش
۱۰-اسم ترکی-یک حرف و سه حرف-درخشش-ابزار درو کردن
۱۱-یاغی-خولیپده-افزودنی-برنج پس از پخته شدن
۱۲-سر بی موشجاع-حواله
۱۳-واحد شمارش گردنبند-براق‌کننده‌کفش-از پیامبران بنی اسرائیل
۱۴-نویسنده فرانسوی اثر مشهور شازده کوچولو
۱۵-از القاب اشرافی اروپایی-باکی-پیروز

**پایخ جدول شماره ۲۵**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳		

<span></span>
شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳
۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
سال بیست و سوم شماره ۵۵۰۴۶
<span></span>
خبر
<span></span>
<b>علائم مسمومیت بر اثر خوردن برنج مانده</b>
<b>را بشناسیم</b>



● گروه سلامت// یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، دربارهٔ مسمومیت بر اثر مصرف برنج پخته شده که بیرون از یخچال نگهداری شده است، توضیحاتی داد. گلبن سهراب، با اشاره به اینکه برنج پخته بیرون یخچال به دلیل رطوبت فراوان شرایط بسیار مناسبی برای رشد باکتری دارد، گفت: در صورت نگهداری در دمای بالای ۵ درجه، برنج خیلی زود خراب می‌شود. وی افزود: برنج خام می‌تواند حاوی اسپورهای باکتری به اسم *BACILLUS CEREUS* باشد، وقتی برنج را می‌پزم این اسپورها زنده مانده و در دمای اتاق تبدیل با باکتری می‌شوند. سهراب با اشاره به اینکه این باکتری‌ها در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد در عرض ۲۰ دقیقه ۲ برابر می‌شوند، ادامه داد: در نهایت سمی تولید می‌شود که پس از مصرف برنج مانده فرد دچار اسهال و استفراغ شدید می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه معمولاً علائم‌های مسمومیت بین ۲۰ دقیقه تا ۶ ساعت بعد از خوردن برنج آلوده دیده می‌شود، گفت: این مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. به گزارش مهر، وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. به گزارش مهر، وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. به گزارش مهر، وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. به گزارش مهر، وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود. به گزارش مهر، وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال مسمومیت غذایی را *FRIED RICE SYNDROME* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود.



<span></span>
شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳
۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
سال بیست و سوم شماره ۵۵۰۴۶
<span></span>
خبر
<span></span>
<b>علائم مسمومیت بر اثر خوردن برنج مانده</b>
<b>را بشناسیم</b>

**گروه سلامت//** تغذیه نقشی اساسی در رشد مغز کودکان دارد. به همین دلیل باید بدانید که بهتر است برای تقویت حافظه کودکان چه بخورند. مصرف مواد مغذی نقش بسزایی در تکامل اولیه، تمرکز و توانایی یادگیری دارد.

بیشترین رشد مغز در چند سال اول زندگی کودک رخ می‌دهد. در واقع مغز کودک تا ۲سالگی به ۸۰درصد کل وزن خود در دوران بزرگ‌سالی می‌رسد. همه مواد مغذی بر رشد و عملکرد مغز تأثیر دارند، اما بنا بر تحقیقات، این مواد مغذی را تکامل اولیه مغز ضروری هستند: پروتئین، کربوهیدرات،اسیدهای چرب غیراشباع یا زنجیره طولانی، کولین، آهن، مس، روی، ویتامین A، گروه ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ید، سلنیم.

۲سال اول زندگی کودک برای تکامل مغز حیاتی هستند. اگر مغز در این دوران به مواد مغذی کافی دسترسی نداشته باشد و به‌قدر کافی رشد نکند، ممکن است اختلالات طولانی‌مدت در یادگیری، سلامت روانی در بزرگ‌سالی و عملکرد ذهنی ایجاد کند.تغذیه یکی از روش‌های مهم برای تقویت حافظه در ابتدای تکامل مغز است، اما حمایت و وابستگی اجتماعی و کاهش اضطراب و التهاب نیز تا حدی تأثیر گذارند. البته رژیم غذایی می‌تواند بر رفتار و تمرکز کودکان نیز تأثیر داشته باشد. بنابر تحقیقات، رژیم غنی از قندهای ساده و چربی اشباع می‌تواند خطر بیش‌فعالی و اختلال توجه (ADHD) را افزایش دهد.

● **برای تقویت حافظه کودکان چه بخورند؟**

۱.**تخم‌مرغ**
تخم‌مرغ یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی محسوب می‌شود که خوشبوخانه غذای محبوب بسیاری از کودکان است. این غذا سرشار از مواد مغذی ضروری برای رشد مغز است، از جمله:کولین، ویتامین B۱۲،

● **پروتئین،سلنیم.**
بنا بر تحقیقات، مصرف کولین در ۱۰۰۰ روز اول عمر کودک می‌تواند منجر به رشد مغز شود و از سلول‌های مغزی در برابر آسیب محافظت کند. بیشتر نیاز افراد به کولین با مصرف تخم‌مرغ تأمین می‌شود. یک تخم‌مرغ بزرگ با زرده آن شامل ۱۲۵ میلی‌گرم کولین است که نیمی از نیاز روزانه کودکان ۴ تا ۸سال را تأمین می‌کند.

بهر است کودک شما برای صبحانه یک تخم‌مرغ آبیژ مصرف کند یا برای شام و نهار، املت یا سبزیجات بخورد.

۲.**انواع توت**

توت‌ها ترکیبات گیاهی بسیار مفیدی به‌نام آنتوسیانین (ANTHOCYANIN) دارند. این ترکیب تأثیرات مفید

مختلفی بر مغز دارد. استفاده از انواع توت می‌تواند جریان خون به مغز را افزایش دهد، اثرات ضدالتهابی داشته باشد و ساخت سلول‌های عصبی جدید و برخی پروتئین‌ها را تقویت کند که در عملکرد یادگیری و حافظه نقش دارند.چندین تحقیق مختلف نشانگر اثر مثبت توت‌ها بر عملکرد مغزی کودکان بوده‌اند. مثلاً در پژوهشی که شامل ۱۴ کودک ۷ تا ۱۰ساله می‌شد، کودکانی که ۲۰۰ گرم نوشیدنی پلوپری یا تمشک آبی مصرف می‌کردند، به طرز چشمگیری کلمات را بهتر به خاطر می‌آوردند. علاوه بر این، تحقیقات نشان دادند که مصرف کم توت و سایر میوه‌ها و سبزیجات منجر به عملکرد ذهنی ضعیف‌تر در کودکان ۶ تا ۸ساله می‌شود.

۳.**غذاهای دریایی**

غذاهای دریایی منبعی غنی از مواد مغذی هستند و با داشتن چربی‌های امگا ۳، ید و روی، اهمیت زیادی برای کارکرد مغز دارند. مثلاً بدن برای تولید و تکامل سلول‌های عصبی به روی نیاز دارد و چربی‌های امگا ۳ برای عملکرد عادی مغز ضروری هستند. همچنین بدن برای تولید هورمون‌های تیروئیدی که از عوامل مهم تکامل مغز هستند، به ید نیاز دارد.تحقیقات زیادی ارتباط مصرف غذاهای دریایی و عملکرد ذهنی بهتر کودکان و نوجوانان را تأیید کرده‌اند. در واقع خوردن ماهی باعث کسب نمره IQ بهتر و همچنین عملکرد بهتر در مدرسه می‌شود. علاوه بر این، کمبود چربی‌های امگا ۳ در خون می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکردذهنی کودکان داشته‌باشد.به‌دلیل آلودگی‌هایی مانند جیوه که در بعضی انواع غذاهای دریایی تجمع می‌یابند، مصرف بیش از حد ماهی می‌تواند بر عملکرد مغزی تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل، بهتر است از آن دسته غذاهای دریایی استفاده کنید که جیوه کمی دارند، مانند صدف، میگو، ماهی آزاد، قزل‌آلا و شاه‌ماهی.می‌توانید ماهی قزل‌آلا یا تن ماهی را در انواع غذاها و سس‌نویچ‌ها استفاده کنید. کباب‌کردن ماهی نیز روش خوبی برای اضافه‌کردن آن به رژیم غذایی کودکان است.

۴.**سبزیجات برگ‌دار سبز**

شاید قانع‌کردن فرزندتان به خوردن سبزیجات برگ‌دار کار آسانی نباشد، اما ارزشش را دارد. این سبزیجات مغذی برای سلامت مغز کودک شما ضروری هستند. سبزیجات برگ‌داری مانند اسفناج، کلم‌پنج و کاهو شامل ترکیباتی مانند فولات، فلاونوئید، کاروتنوئید و ویتامین‌های E و K1 هستند که از مغز محافظت می‌کنند.

بنابر تحقیقات، کودکانی که به‌قدر کافی فولات مصرف می‌کنند عملکرد ذهنی بهتری از کودکانی محروم از



## ۱۲ خوراکی که نباید در تغذیه کودکان از آن غافل شوید

فولات کافی دارند. علاوه بر بهبود فعالیت ذهنی، کاروتنوئید در ششکبه چشم نیز تجمع پیدا می‌کند و باعث تقویت بینایی می‌شود.

۵.**کاکائو**

کاکائو و محصولات کاکائویی از غنی‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید هستند. این ترکیبات می‌توانند باعث کاهش التهاب شوند و از مغز محافظت کنند و این گونه در سلامت مغز نقش دارند. کاکائو جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و پردازش بینایی را بهبود می‌بخشد. این ماده حتی در بزرگسالان نیز باعث بهبود عملکرد ذهنی در برخی فعالیت‌هایم‌شود.

۶.**پریتقال**

پریتقال از محبوب‌ترین مرکبات است و به‌دلیل طعم شیرینش از میوه‌های محبوب کودکان به‌شمار می‌رود. افزودن پریتقال به رژیم غذایی کودکان نه‌تنها باعث بهبود سلامت عمومی او می‌شود، بلکه در تقویت حافظه و سلامت ذهنی او هم نقش دارد.بر اساس سلول‌های عصبی کمک کنند و جریان خون به مغز را افزایش دهند. همچنین پریتقال سرشار از ویتامین C است که نقشی ضروری در تکامل مغز و تولید ناقل‌های عصبی دارد.حتی بزرگسالانی که به میزان کافی ویتامین C دریافت می‌کنند هم می‌توانند فعالیت‌هایی را که به تمرکز، حافظه، توجه، تصمیم‌گیری سریع و تشخیص نیاز دارند بهتر انجام دهند.

۷.**ماست**

تسلیق کودکان با مصرف ماست برای صبحانه یا میان‌وعده روشی فوق‌العاده برای تقویت حافظه آنهاست. محصولات لبنی مانند ماست، منبعی غنی از ید هستند که بدن برای رشد مغز و فعالیت ذهنی خوب لازمش دارد.کودگانی که ید کافی دریافت نمی‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات ذهنی قرار دارند. کمبود ید در زنان باردار و کودکان، مخصوصاً در نواحی فقیر، شایع‌تر است. ماست علاوه بر تأمین ید لازم، سرشار از منابع دیگری مانند پروتئین، روی، ویتامین B۱۲ و سلنیم است.خوردن صبحانه نقش بسیار مهمی در عملکردذهنی کودکان دارد. مغز کودکان بیشتر از بزرگسالان به گلوکز نیاز دارد. به همین دلیل، مصرف صبحانه‌های سرشار از مواد مغزی، مثلاً ماست همراه با انواع توت‌ها، کاکائو، تخمه کدو، جو دوسر، مغزها و میوه می‌تواند در سلامت مغز کودک نقشی بسزایانگاند.

۸.**غذاهای غنی از آهن**

کمبود آهن یکی از عارضه‌های شایع دنیاست که بین کودکان شیوع بیشتری دارد. کاهش آهن در خون



می‌تواند بر تکامل ذهنی و یادگیری کودکان گذرانر باشد. کمبود آهن با اختلال توجه بیش‌فعالی یا ADHD نیز ارتباط دارد.برای پیشگیری از کمبود آهن، باید غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید. این غذاها عبارت‌اند از: گوشت قرمز، گوشت مرغ، غذاهای دریایی، انواع لوبیا، اسفناج،پدن آهن هم را که در غذاهای گوشتی یافت می‌شود، بهتر از آهن غیرهم که در غذاهای گیاهی وجود دارد، جذب می‌کند.کودک شما باید رژیمی ترکیبی از منابع آهن هم و غیرهم داشته باشد. اضافه‌کردن ویتامین C به غذاهای غنی از آهن غیرهم می‌تواند باعث جذب بیشتر آن شود. منلایم‌توانید به‌سالاد اسفناج آلبیوم اضافه کنید.

۹.**مغزها و تخمه‌ها**

مغزها و تخمه‌ها نیز سواد مغزی زیادی دارند و سرشار از سواد مغذی مفید برای کارکرد مغز هستند، از جمله:ویتامین E، روی، فولات، آهن، پروتئین.بر اساس تحقیقات، مغزها چربی‌های مفید، پروتئین و فیبر را به رژیم غذایی کودکان اضافه می‌کنند و سبب بهبود کیفیت رژیم غذایی می‌شوند که ارتباط مهمی با یادگیری و تقویت حافظه دارد.

۱۰.**انواع لوبیا و عدس**

لوبیا و عدس روی دارند که در تکامل مغز و رشد طبیعی کودکان نقشی مهم دارد. ۱ لیوان عدس پخته ۲،۵۲ میلی‌گرم روی دارد که شامل نیمی از نیاز روزانه کودکان ۴ تا ۸ساله می‌شود. لوبیا می‌تواند در انواع سوب، آرد خش و مغزها به کار رود. نرمی لوبیا قرمز باعث می‌شود برای کودکان کوچک‌تر ای‌دئال باشد.

۱۱.**جو دو سر**

حلیم فرنگی با جو دو سر از غذاهای کم‌شکر است که می‌تواند باعث بهبود توانایی‌های ذهنی شود. حلیم

## مبتلایان به ایدز کدام غذایی را مصرف کنند؟

یک غذای مناسب برای مبتلایان به ایدز

غذای مناسب برای مبتلایان به ایدز

اج آى وى مثبت است، بيمار بگويم.
به حقيقت آنها افرادى هستند که با اج آى وى زندگى مى‌کنند و بعد از مدتى خود اين فرد و اطرافيان ياد مى‌گيرند که با اين ويروس زندگى کنند بدون اينکه به خود فرد و اطرافيان آسیب برساند بنا براین ادعا مى‌کنيم که اج آى وى یک بيمارى قابل کنترل است.

به گفته اين متخصص، بايد باورهاي اشتباه گذشته و وحشتى که از ويروس اج آى وى وجود داشت را کنار بگذاريم و اجازه دهيم تا افراد با آرامش بيشتري بتوانند اين ويروس را در بدن خود کنترل کنند.

● **اج آى وى قابل کنترل است**

طايسرى افزود: همه حق زندگى دارند آن هم در شرايطی که راهی برای بهتر زندگى کردن و کنترل بيمارى‌ها وجود دارد و اين خيلى بى انصافى است که بخواهيम از پرداختن به واقعيّت‌ها دست بکشيم و روى دانسته‌هاى اشتباه قبلى پافشارى کنيم.

متخصص بيمارى‌هاى عفونى و فلوشپ اج آى وى گفت: اين بيمارى ديگر مثل گذشته غول بى شاخ و دم گذشته نيست منوط بر اينکه بدانيم فرد، اين ويروس را با خود حمل مى‌کند و قابل کنترل است.

طايرى، استيگما و انگ هاى ناشى از مبتلا شدن افراد به ويروس اج آى وى را بزرگ‌ترين تهديد بر شمرد و گفت: ما بايد پذيريم که هر فردى در معرض ويروس قرار گيرد مى‌تواند به اين ويروس مبتلا شود، پس بايد راه‌هاى انتقال، پيشگيرى و دسترسى به اطلاعات کافى داشته باشيم و در اختيار آنها قرار دهيم.
وى افزود: امروز مرکزى در سطح کشور به عنوان مراکز مشاوره بيمارى‌هاى رفتارى دایر است که همه اطلاعات انتقال و پيشگيرى را در اختيار افراد قرار مى‌دهد. در همين مراکز خدمات تست اج آى وى نيز انجام مى‌شود و اگر فرد مبتلا باشد تحت درمان قرار مى‌گيرد.

وى ادامه داد: تست، داروها و آزمايشات اج آى وى در تمام کشور رايگان است. طايرى به اهميت بيماريى در مادران باردار اشاره و تاکيد کرد: وقتى یک مادر باردار مبتلا به اج آى وى شود به احتمال بسيار زياد مى‌تواند فرزند سالم به دنيا بياورد، بنا براین بايد مادران مبتلا به اين بيمارى را شناسايى و با یک درمان خوب و منظم انتقال بيمارى به نوزاد را غير ممکن کنيم.

● **ضرورت آموزش به جامعه درباره اج آى وى**

وى افزود: در گذشته انتقال اج آى وى از مادر با نوزاد حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد بود اما اکنون نزديک به صفر شده است.

طايرى درباره تغيير الگوى انتقال اج آى وى از طريق روابط جنسى نيز گفت: هر جا فرصت و امکان فعاليت در زمينه بيماريى صورت داديم، توانستيم دسترسى بهتري به بيماران پيدا کنيم و همين امر توانست موفقيت‌ساز باشد.

وى ادامه داد: در فعاليت‌هاى کاهش آسیب، به دليل دسترسى که به معتادان تزريقى داشتيم امکان آموزش و ترغيب آنها فراهم شُند و همين امر سبب کاهش شيعوع اج آى وى در بين آنها شد. البته نبايد اين اطمینان کاذب در ما به وجود آيد که شيعوع اج آى وى در معتادان تزريقى تمام‌شد؛ اگر برنامه‌هاى کاهش آسیب متوقف شود باز هم خطر برگشت اج آى وى به اين گروه وجود دارد.

بسه گزارش یرنا، طايرى گفت: وقتى انتقال اج آى وى از طريق اعتياد تزريقى تحت کنترل قرار گرفت، الگوى انتقال از طريق روابط جنسى محرز تر گرديد و به دليل آگاهى عمومى و اطلاع رسانى سبب مراجعه افراد براى دريافت خدمت شد و امروز نيز بايد آموزش به جامعه را بيشتتر کنيم و آنهايى که فکر مى‌کنند در معرض خطر ابتلا هستند و رفتار جنسى محافظت نشده داشتند تست بدهند و تحت درمان قرار گيرند.

روغن های هیدروژنه وجود دارد، اجتناب کند و از گزینه‌های سالم‌تری که برای سلامت قلب مناسب هستند همچون آجیل، روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون و روغن کانولا، استفاده کنند.

روغن های هیدروژنه وجود دارد، اجتناب کند و از گزینه‌های سالم‌تری که برای سلامت قلب مناسب هستند همچون آجیل، روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون و روغن کانولا، استفاده کنند.
وى گفت: کاهش ناخواسته وزن در بيماران، مى‌تواند بدن را ضعيف کند؛ بنا براین تأمین کالرى کافى براى حفظ سلامت بدن بسيار حائز اهميت است. مصرف غذاهای پرانرژى مانند کره بادام‌زمينى يا سسایر کره‌هاى توليد شده از آجيل‌ها براى اين گروه از افراد توصیه مى‌شود. اين افراد بهتر است از مصرف بيشتتر از حد مایعات قبل يا در حين غذا خوردارى کنند، چراکه باعث ايجاد احساس سبىرى در اين افراد مى‌شود.

اسماعيل زاده در ادامه تصريح کرد: اگر صرف غذا باعث ايجاد تهوع در بيماران ششوم، مى‌توان مصرف مقادير کمتر و وعده‌هاى بيشتتر را جايگزين سه وعده غذای بزرگ روزانه کرد. اگر بوى غذا باعث ايجاد تهوع مى‌شود نيز بهتر است فرد ديگرى غذا را آماده کند و بيمار برساى مديريت حالت تهوع از اقداماتى همچون استفاده از زنجبيل و اجتناب از غذاهای با بوى تند، چرب و بسيار شيرين بهره جويد.

وى درخصوص راهکارهاى کاهش اسهال در بيماران اظهار کرد: اين افراد بهتر است در رژيم غذایی خود از موز، برنج، سس سيب و نان تست زياد استفاده کنند و از مصرف نوشابه هاى گازدار و سسایر نوشيدنى هاى شيرين اجتناب و مقدار زيادى آب و مایعات ديگر نوشند تا هيدراته بمانند.

● **بين ۱۰ تا ۱۵ لیوان آب بنوشيد**

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر نوشیدن مایعات فراوان در طول روز، تصریح کرد: بیشتر افراد به اندازه کافی آب نمی‌نوشند. توصیه می‌شود مبتلایان به ایدز حتما روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا سایر نوشیدنی‌های سالم مصرف کنند، چراکه مصرف مایعات در این افراد خستگی را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از کم‌کم آبی بدن کمک می‌کند. عوارض جانبی دارو را کاهش داده و به دفع بهتر داروهای که بدن استفاده کرده است، کمک می‌کند. در صورت تحت درمان قرار گرفتن، شاخ غول اج آى وى شکسته است

همچنین یک متخصص بيمارى‌هاى عفونى و فلوشپ اج آى وى گفت: بايد باورهاي اشتباه گذشته و وحشتى که از ويروس اج آى وى وجود داشت را کنار بگذاريم و اجازه دهيم تا افراد با آرامش بيشتري بتوانند اين ويروس را در بدن خود کنترل کنند.

کتايون طايرى اظهار داشت: اج آى وى یک بيمارى عفونى مزمن بوده که قابل کنترل است به گونه اى که فرد مى‌تواند با مصرف منظم داروها و انجام به موقع آزمايش‌ها بيمارى را کنترل کند.

● **چگونه پیشرفت بيمارى اج آى وى متوقف مى‌شود؟**

وى افزود: کنترل اين بيمارى در حدى هست که پس از چند ماه (۲ الی ۶ ماه) شروع درمان) با وىروسى، ترشحات و خون بيمار به حدى کاهش پيدا مى‌يابد که بيشتتر بيمارى متوقف شود.
طايرى گفت: فردى که مبتلا به اج آى وى است با مصرف داروها مى‌تواند ديگر وارد مرحله ايدز نشود، يعنى مى‌تواند هرگز نياز به درمان‌هاى عجيب و مواجهه با عفونت‌هاى فرصت طلب نداشته باشد.

وى تاکيد کرد: وقتى داروها به درستي مصرف شود يا همين مهار بار ويروسى در خون و ترشحات، انتقال اين بيمارى نيز متوقف مى‌شود و فرد مى‌تواند یک زندگى با طول عمر طبيعى داشته باشد.

طايرى گفت: اگر اين واقعيت را پذيريم ديگر حتى نمى‌توانيم به فردى که داراى

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۵۹:۲۸	اذان صبح ۰۵:۳۵:۲۹	اذان صبح ۰۵:۲۳:۳۵	اذان صبح ۰۴:۴۴:۲۱	اذان صبح ۰۵:۱۷:۲۸	اذان صبح ۰۵:۰۵:۲۷	اذان صبح ۰۵:۲۲:۵۶	اذان صبح ۰۵:۱۳:۳۰
طلوع آفتاب ۰۶:۲۱:۴۵	طلوع آفتاب ۰۷:۰۱:۱۶	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۱۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۴۱:۴۱	طلوع آفتاب ۰۶:۲۵:۱۷	طلوع آفتاب ۰۶:۴۸:۰۷	طلوع آفتاب ۰۶:۳۹:۵۱
اذان ظهر ۱۱:۳۷:۳۱	اذان ظهر ۱۲:۰۷:۵۵	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۱۹:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۵۲:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۳۴:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۵۶:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۴۵:۰۷
غروب آفتاب ۱۶:۵۱:۰۹	غروب آفتاب ۱۷:۱۲:۲۴	غروب آفتاب ۱۷:۰۹:۱۰	غروب آفتاب ۱۶:۲۷:۵۳	غروب آفتاب ۱۷:۰۵:۴۰	غروب آفتاب ۱۶:۴۱:۰۶	غروب آفتاب ۱۷:۰۲:۱۴	غروب آفتاب ۱۶:۴۸:۱۲
اذان مغرب ۱۷:۰۹:۱۴	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۲۲	اذان مغرب ۱۷:۲۷:۳۶	اذان مغرب ۱۶:۴۶:۲۶	اذان مغرب ۱۷:۱۹:۱۴	اذان مغرب ۱۶:۵۹:۴۹	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۲	اذان مغرب ۱۷:۰۷:۱۹

## زندگی‌نامه شهید ابومهدی المهندس منتشر شد



گروه فرهنگی // کتاب «جمال» با نگاهی به زندگی ابومهدی المهندس از فرماندهان ارشد جبهه مقاومت اسلامی به قلم شهلا پناهی در انتشارات سورهمهر به چاپ رسید.

کتاب «جمال» با نگاهی به زندگی ابومهدی المهندس از فرماندهان ارشد جبهه مقاومت اسلامی به قلم شهلا پناهی در انتشارات سورهمهر به چاپ رسید.

این اثر به بخشی از زندگی مبارزاتی و سال‌ها جهاد شهید «جمال جعفر محمد علی آل ابراهیم» معروف به «ابومهدی المهندس» از فرماندهان ارشد جبهه مقاومت اسلامی و نائب رئیس حشدالشعبی عراق می‌پردازد که به همراه حاج‌قاسم سلیمانی در فرودگاه بین‌المللی بغداد به شهادت رسید. شهید ابومهدی المهندس یکی از چهره‌های برجسته و اثرگذار مقاومت اسلامی بود که نقش بی‌بدیلی در مبارزه با تروریسم و دفاع از مردم منطقه داشت.

این کتاب که بر اساس مصاحبه‌ها و تحقیقات گسترده نگارش شده، تلاش

## «کمپینگ» هم معادل دار شد

گروه فرهنگی // فرهنگستان زبان و ادب فارسی، واژه فارسی «اردو زدن» را معادل واژه فرنگی «کمپینگ» تصویب کرد. معاون واژه‌گزینی فرهنگستان زبان و ادب فارسی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری صداوسیما با اشاره به پرکاربردبودن واژه فرنگی «کمپینگ» بیشتر در حوزه گردشگری، گفت: لازم بود تا فرهنگستان یک واژه و معادل فارسی، جایگزین آن کند.

نسرین بریزی افزود: فرهنگستان برای معادل‌سازی کمپینگ، از واژه‌های

### فرهنگی

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۵۹:۲۸	اذان صبح ۰۵:۳۵:۲۹	اذان صبح ۰۵:۲۳:۳۵	اذان صبح ۰۴:۴۴:۲۱	اذان صبح ۰۵:۱۷:۲۸	اذان صبح ۰۵:۰۵:۲۷	اذان صبح ۰۵:۲۲:۵۶	اذان صبح ۰۵:۱۳:۳۰
طلوع آفتاب ۰۶:۲۱:۴۵	طلوع آفتاب ۰۷:۰۱:۱۶	طلوع آفتاب ۰۶:۴۷:۱۴	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۰	طلوع آفتاب ۰۶:۴۱:۴۱	طلوع آفتاب ۰۶:۲۵:۱۷	طلوع آفتاب ۰۶:۴۸:۰۷	طلوع آفتاب ۰۶:۳۹:۵۱
اذان ظهر ۱۱:۳۷:۳۱	اذان ظهر ۱۲:۰۷:۵۵	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۱۹:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۵۲:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۳۴:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۵۶:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۴۵:۰۷
غروب آفتاب ۱۶:۵۱:۰۹	غروب آفتاب ۱۷:۱۲:۲۴	غروب آفتاب ۱۷:۰۹:۱۰	غروب آفتاب ۱۶:۲۷:۵۳	غروب آفتاب ۱۷:۰۵:۴۰	غروب آفتاب ۱۶:۴۱:۰۶	غروب آفتاب ۱۷:۰۲:۱۴	غروب آفتاب ۱۶:۴۸:۱۲
اذان مغرب ۱۷:۰۹:۱۴	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۲۲	اذان مغرب ۱۷:۲۷:۳۶	اذان مغرب ۱۶:۴۶:۲۶	اذان مغرب ۱۷:۱۹:۱۴	اذان مغرب ۱۶:۵۹:۴۹	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۲	اذان مغرب ۱۷:۰۷:۱۹

## مرمت اضطراری خانه استاد کمال الملک آغاز شد



یک طبقه ساخته شده، دارای بخش‌های مسکونی، مطبخ، اصطبل و حیاط است که تاکنون طی چند مرحله توسط اداره کل میراث فرهنگی خراسان رضوی مرمت شده است.

موسوی در خصوص برنامه اداره کل برای احیای این اثر تاریخی اظهار کرد: بعد از رفع مشکلات مالکیتی به فضای فرهنگی و گردشگری تبدیل خواهد شد تا به صورت عمومی مردم از آن استفاده کنند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی خراسان رضوی یاد آور شد: خانه استاد کمال الملک که ۱۲ سال آخر عمر خود را در آن ساکن بود در روستای حسین آباد کمال‌شهرستان فیروزه قرار دارد که جزو آثار تاریخی است که در فهرست میراث ملی ایران به ثبت رسیده‌است.او افزود: این خانه درگذشته به باغ بزرگی متصل بوده است که بعد از فوت استاد (۱۳۱۹) به‌تدریج خشک شده که بقایای آن هم‌اکنون موجود است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی خراسان رضوی طی هفته گذشته از خانه استاد کمال الملک کمال‌الملک که با مصالح خشتی و سفقی چوبی و در

قدیمی زبان فارسی یعنی اردو و اردوگاه استفاده کرد.معاون واژه‌گزینی فرهنگستان زبان و ادب فارسی گفت:کمپ، اقامتگاه غالباً موقت ارزان قیمت با جادر یا امثال آن است که فرد یا دولت آن را دایر می‌کند.

نسرین بریزی با بیان این که فرهنگستان، بیشتر واژه‌های اردو و اردوگاه را معادل واژه فرنگی «کمپ» تصویب کرده بود، افزود: کارشناسان واژه‌سازی در فرهنگستان، پس از بررسی، واژه فارسی «اردو زدن» را جایگزین «کمپینگ» کردند.گروه‌های تخصصی واژه‌گزینی با حضور استادان و کارشناسان از رشته‌های گوناگون علمی در فرهنگستان زبان و ادب فارسی فعالیت می‌کنند و در سال‌های گذشته حدود ۶۵ هزار واژه در حوزه‌های مختلف تصویب کرده‌اند.

## ساز رباب و جشن مهرگان ثبت جهانی شد

گروه فرهنگی //وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از ثبت جهانی دو اثر میراثی ایران در یونسکو خبر داد.

رضا صالحی امیری در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران گفت: جشن مهرگان و ساز رباب در یونسکو ثبت شد. جشن مهرگان در ماه آذراین پاییز شروع می‌شود که میان ما و تاجیکستان ثبت

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، وزیر میراث فرهنگی ادامه داد: در پرونده نوروز هم مغولستان به عنوان سیزدهمین کشور به آن پیوست.وی افزود: بیش از این ۲۶ اثر ناملموس فرهنگی ثبت شده داشتیم.

## آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول

**مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی جابجایی حمل مواد سوختی احسان قشم** در ساعت ۱۷ روز **شنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۰۱** در محل دفتر شرکت تعاونی برگزار می شود.از کلیه اعضا**ء**دعوت می شود **شخصاً یا کالتاً** جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.ضمناًبه اطلاع می رساند اعضا**ء**ا متقاضی اعطای نمایندگی،می‌بایست به‌همراه نمایندنده خود حداکثر تا تاریخ**۲۹/۰۹/۱۴۰۳** در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.
**بموجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرا وکالتی هر عضو و غیر عضو تنها یک رای می باشد .**

#### دستور جلسه

– طرح و تصویب تغییر تبصره ماده ۲۱ اساسنامه شرکت تعاونی ( دعوت از مجامع عمومی از طریق روزنامه کثیرالانتشار)

تاریخ انتشار آگهی:۱۴۰۳/۹/۱۷

#### هیأت مدیره شرکت تعاونی جابجایی

#### حمل مواد سوختی احسان قشم

#### مفقودی

یک قطعه پلاک خودرو وانت تک کابین سیستم تویوتا
تیپ: هایلوکس ۲۷۰۰(۴\*۲) مالکیت: نوح نژاد باسعیدو
شماره: @شاسی: MR۰CX۱۹GXE۲۶۱۱۲۴۵۰
شماره موتور ۲TR۷۶۲۱۱۶۳
مدل ۲۰۱۴ رنگ: نوک مدادی
مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد .



### ۱۷ آذر ۱۴۰۳

۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شمار ۵۵ ۴۶

### مآلع بینا

#### فروردین:



خودتسان را از تنش‌هایی که در زندگی به وجود آمده است رها کنید و از افرادی که سعی می‌کنند انرژی منفی به شما وارد کنند؛ دوری کنید.

اگر مدت‌زمان طولانی است که وقتتان را برای یک پروژه گذاشته‌اید؛ بهتر است هرچه زودتر آن را به پایان برسانید تا بتوانید به آشتیگی‌های ذهنیتان سروسامان دهید.

#### اردیبهشت:



امروز از لحاظ روحی آمادگی کامل برای انجام کارهای بزرگ دارید؛ پس بهتر است از تمام انرژی‌تان در قدم مثبت استفاده کنید.به دیگران اجازه ندهید که با نظراتشان انرژی شما را به سمت انرژی منفی سوق دهند و نظم ذهنیتان را به هم بریزند.

#### خرداد:



برای آنکه بتوانید به اهدافتان در مدت‌زمان کوتا‌تری برسید؛ باید به کارهایتان سرعت ببخشید و هدف‌های کوچک‌تر برای خود انتخاب کنید.موفقیت در چندقدمی شماسست؛ پس هیچگاه دست از تلاش‌کردن برندارید و ناامید نشوید.امروز یک خبر خوش به شما خواهد رسید که موجب شادی شما و عزیزانتان می‌شود.

#### تیر:



اگر در زندگی‌تان احساس افسردگی و کسالت می‌کنید؛ بهتر است مدتی به خودتان استراحت دهید و به یک سفر کوتاه بروید تا بتوانید انرژی سابقتان را به دست آورید و بدانید که هیچ‌کس به غیر از خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. مدیتیشن و یوگا را در اولویت زندگی‌تان قرار دهید؛ زیرا این کار می‌تواند به آشتیگی‌های ذهنیتان کمک کند.

#### مرداد:



شما از انرژی بالایی برخوردار هستید؛ پس از این انرژی به نفع احسنت استفاده کنید تا بتوانید به تمام کارهای عقب‌افتاده خود رسیدگی کنید.اگر برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید؛ می‌توانید در طول شبانه‌روز به تک‌تک کارهایتان برسید و دیگر عقب افتادن کارهایتان به شما استرس و اضطراب وارد نکند. برای آنکه بتوانید به تمام کارهایتان رسیدگی کنید نیاز به اولویت‌بندی دقیق دارید.

#### شهریور:



اگر می‌خواهید در زندگی‌تان آرامش بیشتری را تجربه کنید؛ لازم است در برابر نظرات دیگران گاهی انعطاف‌پذیرتر باشید.اشتیاهاتی که درگذشته کرده‌اید را فراموش کنید و خودتان بابت آنها سرزنش نکنید. ورزش‌کردن می‌تواند به افزایش انرژی شما کمک کند پس آن را در اولویت زندگی‌تان قرار دهید.

#### مهر:



از احساسات ناگفته و درونی خود صحبت کنید تا بتوانید ماهیت واقعی را خود را بشناسید.امروز زمان مناسبی برای استراحت‌کردن است؛ بنابراین بیش از حد به خودتان فشار نیاورید و تمام زمانتان را به استراحت‌کردن بپردازید. ایده‌های خود را به‌راحتی بیان کنید و از چیزی ترسید و مطمئن باشید که بهترین اتفاق‌ها برای شما رخ خواهد داد.

#### آبان:



به دیگران اجازه ندهید شما را وادار به کاری کنند که به آن علاقه ندارید و حتی از تصمیم‌گیری بدون اجازه آنها در زندگی‌تان خودداری کنید. تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت افزایش دهید و اجازه ندهید که دیگران با حرف‌های ناامیدکننده خود باعث شوند که تلاش نکنید.

#### آذر:



امروز زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی است؛ بنابراین سعی کنید منابع و امکانات خود را دوباره ارزیابی کنید و با شناخت مهارت‌ها و استعدادهای خود شروع به کار کنید. زمان بیشتری را صرف رسیدگی به انجام کارهای بزرگ کنید تا به موفقیت‌هایی که می‌خواهید دست یابید. امروز برای حل مشکلات زندگی خود تلاش کنید و مشکلات و نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید.

#### دی:



یاد بگیرید که جهان اطراف خود را بهتر شناسایی کرده و اتفاقات مثبت آن را ببینید و ذهن‌تان را از افکار منفی دور کنید.گاهی بهتر است تمرکز خود را بیش از هر چیزی روی زندگی شخصی خود بگذارید و برای بهبود آن تلاش کنید. در زندگی بیش از گذشته به دنبال علاقه‌های خود باشید و در جهت رسیدن به اهدافتان تلاش کنید.هیچ‌کس نمی‌تواند در شخصیت شما تغییر ایجاد کند؛ مگر آنکه خودتان بخواهید.

#### بهمن:



گاهی کمی استراحت می‌تواند باعث شود تا راندمان کاری شما بهبود یابد. همیشه زمان‌های مشخصی را به استراحت‌کردن بپردازید.به دنبال اتفاقات مثبت در زندگی خود باشید و از واکنش‌های منفی دیگران دور بمانید. خواسته‌های خود از زندگی‌تان را به‌دقت بدانید؛ زیرا که در نهایت رسیدن به همگی آنها می‌تواند شما را به خوشبختی نزدیک کند.

#### اسفند:



جهان اطراف با شما در صلح است؛ بنابراین بیش از حد به فکر اتفاقات منفی نباشید تا بتوانید در زندگی‌تان اوقات خوشی را سیری کنید. خودتان را برای اتفاقات تازه در زندگی آماده کنید و به دنبال ایجاد تغییرات بزرگی باشید. مطمئن باشید که همه چیز از دست خودتان برمی‌آید؛ بنابراین لازم نیست تا از افرادی که با آنها احساس راحتی نمی‌کنید؛ کمک بگیرید.

# بازگشت

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>گستره توزیع<span> </span>: منطقه جنوب کشور</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>پوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>مدیر مسئول و صاحب امتیاز<span> </span>: یعقوب دبیری نژاد</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>سردبیر<span> </span>: سمیه هاشمی پور</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>دارای ضربیب کیفی ۶۸/۵۰ و رتبه دوم</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>در میان روزنامه های منطقه ای کشور</span></div></div>

پست الکترونیکی <span> </span> : daryanews_bnd@yahoo.com
اینستاگرام <span> </span> : daryanews.official
تلفن <span> </span> : ۰۲۲۳۴۶۳۸۴ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۳ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۲ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۱ - ۰۹۹۶۱۹۳۸۱ - ۰۹۹۶۱۹۳۸۰
نماینده: ۰۲۲۳۴۶۰۰ - ۰۲۲۳۴۶۰۰۰ - ۰۲۲۳۴۶۰۰۰۰ - ۰۲۲۳۴۶۰۰۰۰۰ - ۰۲۲۳۴۶۰۰۰۰۰۰
دفتر: بندرعباس - بلوار امام خمینی (ره) - سه راه دلگشا
فقرت: بندرعباس - ورودی غربی -طبقه پنجم - واحد ۳۳
چاپ مهدوی کرمان تلفن: ۰۲۲۳۴۶۳۸۳ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۲ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۱ - ۰۲۲۳۴۶۳۸۰

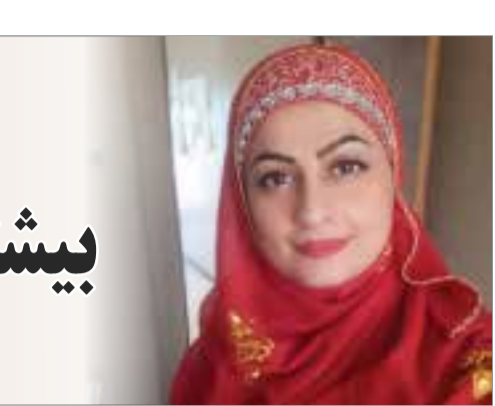
**آئین نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه‌ری**
روزنامه نگار موظف است ضمن دفاع از آزادی خبر و تسهیر و انتقاد اسرار حرفه ای خود را حفظ کند و از افشای اطلاعات و اخباری که به صورت محرمانه به دست می آورد به جز مواردی که با حکم دادگاه مشخص می شود خودداری کند.

دبیر سیاسی: علی زارعی
دبیر فرهنگی و اجتماعی: الاز مظهری نژاد
دبیر اقتصادی: امین زارعی

<b>نماینده‌ی استانها:</b>
جنوب سیستان و بلوچستان شهردار پوروش
کرمان آرزو توکلی چترودی
کهگیلویه و بویراحمد علیزاده
یزد علیرضا حلّاتی زاده
فارس عزیزالله قهرمانی
خوزستان حسن سیلابی
پوشهر   مهران سلمانی نژاد

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>بنیانگذار روزنامه دریا</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>زنده یاد حاج ایوب دبیری نژاد</span></div></div>

ثواب انتشار حدیث روز تقدیم به:



علی زارعی/دربا

**دربا: در آموزشگاه سیمیرغ**
**مورد این کلاس هم توضیح دهید.**

مصاحبه اختصاصی // هنرمندان جایگاه ویژه‌ای در جامعه دارند و برخی از آنها توانسته‌اند اثرگذاری ویژه‌ای را بر جامعه‌های شان داشته باشند. هنرمندان و مریبانی که در حوزه کودک و نوجوان فعالیت دارند، وظیفه سسنگین‌تری را برعهده دارند و فعالیت در دنیای کودک ونوجوان البته شیرین است و مریبی و هنرمند می توانند روح کودک و نوجوان را همزمان با آموزش هایش پرورش دهد. در این‌شماره با یکی از هنرمندان و مریبانی که در هرمزگان و کشور صاحب نام می باشد و در موسسه آموزشی فن بیان و مهارت های زندگی سیمیرغ در بندرعباس فعالیت دارد، به گفتگو نشستیم، با ما همراه باشید.

**درباخودتان را بطور کامل معرفی و از فعالیت های تان بطور مفصل بفرمایید تا مخاطبان مان بیشتر با شما آشنا شوند .**

سلام به همه خوانندگان عزیز و اهالی کتاب و مطالعه من هائیه هادی نژاد هستم ،متولد آخرین ماه تابستان سال شصت و دو در شهر باران و ابر و زیبایی بندرانزلی.

از نوجوانی به طور حرفه ای در عرصه تئاتر، اجرا و نویسندگی شروع به فعالیت کردم و در کنار این فعالیت‌های اجتماعی، برای رضی نگهداشتن خانواده ام، شروع به یادگرفتن کارهای هنری نظیر آرایش و پیرایش و خیاطی و دیگر هنرها کردم.

چون هم‌زمان هم در مدرسه درس می‌خواندم و کار کردم و عصرها در مدارس به عنوان مربی نمایش و کارگردان کار می‌کردم و آخر هفته ها به عنوان آرایشگر و خیاط مشغول بودم ، به قول شمالی ها من را به عنوان یک خانوم جهل صنعت می‌شناختند . نمی‌توانم بگویم نوجوانی را تا جوانی چطور گذراندم، چون کاملا با کار کردن مشغول بودم و تجرب زیادی کسب کردم . اگر از آن زمان‌ها با سرعت بگذریم و به امروز برسیم، هم اکنون با تحصیلات در رشته های مهندسی و مدیریت به عنوان استاد دانشگاه، نویسنده و کارگردان و بازیگر و مدیر گروه کودک چیگو ، مدیر مسئول انتشارات کتاب چیگو ، دبیر ماهنامه کودک ساحل و مربی تخصصی کودک و نوجوان ، برخی از فعالیت‌های من محسوب می‌شوند.

عادت ندارم ایتقدر من من بگویم پس لطفا همین اندازه از رزومه ام ا بپذیرید.



## امام محمد تقی (ع):

## صحت و تندرستی بهترین بخشش خداوند است

روضه بجار ج ۲ ص ۳۶۴

شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳

۵ جمادی الثانی ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شماره ۴۶۰۵

گفتگوی دریا با چهره تاثیر گذار هنری؛

# بیشترین فعالیتم در کشور برای کودکان و نوجوان است



و گوش مردم ناآشنا نیست، اما تلاش های بیشتری باید در این مورد توسط هنرمندان این استان صورت بگیرد . یکی از آسیب هایی که دامن هنر در استان را گرفته، تنگ نظری های عده ای به عنوان هنرمند می‌باشد که به جای گره افکنی در بخش های هم مسیر، می‌توانستند راهگشای همراهانی چون خودشان باشند . هیچ اشکالی ندارد چند گروه هنری برای کودکان فعالیت کنند . هیچ ایرادی ندارد چند موسسه برای کودکان کلاس های آموزشی برگزار کنند، اما این پشت سر گویه ها، خاله بازی ها و رفتارهایی دور از شان یک فعال که خودش را در عرصه هنر شناخته شده می‌داند، به گمانم از هويت او خواهد کاست و دقیقا همین موضوع آسیب های زیادی به بدنه هنر و فرهنگ وارد کرده است .

**درباخودتان در حوزه رادیو و تلویزیون و بازیگری چه فعالیت های داشته و دارید و آیا فضای فعالیت برای علاقتندان به هنر بازیگری در استان فراهم است و چه نواقص و کاستی هایی را در این بخش می بینید ؟**

در قسمتهای قبل از فعالیت‌های خود در رسانه گفتم، اما در این بخش از سوال شما باید ابراز تأسف کنم بابت حضور مدیرانی که از دل همین مردم همین استان هستند، اما فرصت ورود کودکان و نوجوانان و حتی جوانان را در این عرصه با بهانه های واهی مسدود می‌کنند . من تا سعی دارم به هنرجویان خودم ، ورود به صداو سیمای مرکز خلیج فارس را توصیه نمی‌کنم، اما اگر ضراری برای کسب تجربه باشد، تمام راهنمایی های لازم را خواهم داشت .

**درباخضرتعالی به عنوان مدرس و استاد دانشگاه ، در کدام دانشگاه ها و در چه رشته هایی تدریس دارید ؟**

آموزش هنر ، وسایل کمک آموزشی ویژه مریبان ، خلاقیت و شیوه های پرورش آن، آموزش از طریق بازی را در دانشگاه علمی کاربردی و جهاددانشگاهی ویژه مریبان در مقطع کاردانی و کارشناسی تدریس می‌کنم. **دربانگویا در آموزش مریبگری برای آموزشگاه سیمیرغ هم حضور پریکنی دارید . در این بخش هم توضیح دهید .**

یکی از کارهای ارزنده در حوزه تربیت مدرس برای اولین بار \_ تاجایی که من مطلع هستم \_ توسط آموزشگاه سیمیرغ کلید خورده است . تربیت مدرسانی که با مهارت و تفکر ورود به بازار کار کنند ، یکی از دغدغه های همه فعالین حوزه آموزش می‌باشد. من هم به عنوان مدرس نمایش خلاق برای مدرسان در این دوره ، در خدمت عزیزان هستم .

**● دوره های فرزند پروری و مهارت‌های زندگی سیمیرغ دریا:بیشتر والدین امروز برای ارتباط با فرزندان شان و با همسرشان با چالش و مشکلاتی مواجهند و نمی توانند ارتباط برقرار کنند ، بنظر تان والدین در چه دوره هایی در آموزشگاه سیمیرغ می توانند شرکت کنند تا بهتر بتوانند ارتباط بگیرند و به فرزندان شان نیز از اموخته های شان آموزش دهند؟**

اول بگویم که مطالعه مطالعه و باز هم مطالعه حدل بسیاری از مشکلات است و سپس گفتگو ، مشورت و تبادل افکار در همه زمینه ها می‌تواند مشکل گشا باشد.

در موسسه سیمیرغ با وجود روانشناسان مجرب ، خانواده ها با شرکت در دوره های فرزند پروری و مهارت‌های زندگی می‌توانند گام موثری در این زمینه بردارند .

**● چاپ ۱۵ جلد کتاب دریا:خودتان چه کتاب هایی را نوشته اید و چه میزان از وقت تان را برای مطالعه و نوشتن صرف می کنید؟**

تا به امروز بازنده جلد کتاب از من به چاپ رسیده است که فقط سه اثر این این تعداد به صورت انفرادی بوده و باقی به صورت جمعی با دیگر دوستان هنرمندم انجام شده است .

مجموعه داستان‌های کوتاه (سکوت نشانه شخصیت شماست ) ، نمایشنامه ( آیتنا )و نمایشنامه (گل دونه انارونه) از کارهای چاپ شده و ۵ مجموعه که شامل دو مجموعه شعر کودک و نمایشنامه کودک و سه کتاب آموزشی ویژه نوجوانان نیز آماده چاپ دارم .

**دربا:ارتباط مطالعه و هنر و هنرمند و مریبگری در چیست؟**
خداورشکر همه دوستان من را به عنوان یک فرد اهل مطالعه وجدانشدنی از کتاب می‌شناسندکه البته این امر در مورد تماشای فیلم و انیمیشن نیز صادق است( . روزانه حداقل یک السی دو کتاب کودک و چند صفحه از کتاب‌های موضوع بندی شده در مسیر اهداف آموزشی، و پیگیری تازه های چاپ ، جزو روتین فعالیت‌های من محسوب می‌شود. همیشه گفته ام، اگر مثال سلا ۹۰ مریبگری گرفته باشم( در هر رشته ای) و تا به امروز در آن رشته خود را به روزرسانی نکرده باشم و مطالعات مرتبط را انجام نداده باشم ، باید کارم را کنار بگذارم! این یعنی مطالعه در زمینه فعالیت مورد نظر باید جزو ضروریات هر فر فعال در جامعه قرار بگیرد، بالاخص فعالان حوزه کودک .

**دربا:زندگی هنری و مریبگری تسان چه اثراتی را بر زندگی شخصی و تربیت بر فرزندان و خانواده گذاشته است و فرزندان از چه بخش هایی از هنر تان الگوبرداری کرده اند ؟**
من یک پسر هنرمند، خلاق و نوگناه ۱۴ ساله به نام امیدرضا دارم که گاهی می‌نویسد، گاهی نقاشی روی بوم می‌کند؛ بازی می‌سازد و مدام عروسک و مجسمه خلق می‌کند. عاشق کتاب های کیمیک است و معمولا در خالی کردن جیب مادرش برای تهیه وسایل کاری این کم نمی‌گذارد. همسرم نیزسز چون خودش هنرمند در عرصه جوب و آیینه کاری بود، با همراهی همیشگی و مشورت‌های به موقع، مشوق من در مسیر پیشرفت بوده هست .

**دربا:چند ساعت از وقت تان در شبانه روز را به آموزش می پردازید و چند ساعت به مطالعه مرتبط با آموزش های تان اختصاص می دهید؟**

از ۷:۳۰ صبح تا ۲۱ نسیب مشغول آموزش هستم ،در گروه های مختلف سنی از ۵/۳ تا ۴۰ ساله و همین انگیزه فعالیتم را افزایش می‌دهد و همیشه یک جلد کتاب در کیف یا در ماشین برای زان‌های خالی دارم تا اصلا وقتم هدر نرود .

**● چهره تاثیر گذار در عرصه کودک و نوجوان در استان و کشور**

**دربا:بنظر تان هنرمند چه میزان بر جامعه و هنرجویانش می تواند اثرگذار و اثرات ملموس آموزش ها و رفتار تان**

**را در کدام بخش از جامعه بصورت عینی مشاهده کرده اید ؟**

نمی‌خواهم غلو کنم، اما یک حس خوب از بازخوردهای خانواده ها ، مدیران استانی و حتی کشوری من را برای چند جهش دیگر شازر می‌کند. پس هنرمندان در کنار تمام چالش های بیش رویشان (چه به لحاظ روانی، چه اقتصادی و چه اجتماعی ) باید همیشه آماده آموزش باشند . اگر من امروز به لطف خدا ، به عنوان یک چهره تاثیر گذار در عرصه کودک و نوجوان در استان و الحمدلله در کشور شناخته شده ام ، بر می‌گردد به جدی گرفتن تمام آموزش ها ، انتخاب رفتارها و شیوه های درست در انتخاب موقعیت و ارتباط های اجتماعی .

رویش مجدد نمایش های کودک در استان هرمزگان با فعالیت‌های مستمر گروه کودک چیگو( گروه کودکی که از سال ۹۳ آن را تشکیل دادم) آغاز شده و این واقعیت که کاشت حسن رقیابت در دل هنرمندان نمایشی کودک با اجراهای سلاطنه به پیش از ۷۰۰ اجرا در استان باعث شده که امروز گروه‌های نمایشی که قبلا سسالی یک کار هم آماده نمی‌کردند، امروز به اجراهای مدام در طول سال بزنند . با ترویج کتابخوانی و آموزش مستقیم و سفر به ۹۶ روستا در استان هرمزگان ، منجر به ترویج باشگاههای کتابخوانی و درخشش نام استان هرمزگان در بین استان‌های مروج کتاب در کشور و سیاستگذاری مستقیم وزیر کشور وقت از بنده شد ( که خدارا بر این شاکرم ) و همچنین راه اندازی مجدد نشریه کودک ساحل ، که با پشتیبانی عزیزانی چون آقای رشیدی و خانم کریمی ، منجر شد تا نام بندرعباس در بین استانهایی که اهمیت به حوزه مطالعه و نشر آثار ویژه کودکان را دارند در صدر قرار بگیرد، از معدود فعالیت‌های تاثیر گذار من بشمار می آیند .

**دربا: خودتان فعالیت های هنری را از کودکی آغاز کردید ؟ عامل سوق یافتن تان به فعالیت های هنری و مریبگری چه بود و چه توصیه ای به کودکان و نوجوانان و جوانان و خانواده ها برای فعالیت های هنری و آموزش مهارت هایی مانند فن بیان ، مهارت های زندگی ، مجری گری ، گویندگی، بازیگری تئاتر ، نمایش خلاق و رادیو وتلویزیون و ... دارید و آیا فضای آموزش و فعالیت در استان بطور کامل برای این هنرها فراهم است ؟**

بله از ۶ سالگی و بازی در نمایش آغاز کردم و در ۹ سالگی با چاپ داستانم در نشریه دانش آموزی و سپس استانی و کم کم مراجع بالاتر. خیلی راحت بگویم تلاش‌های من در برابر دلشکستگی های مدام و روحیه جنگجو من را به اینجا رسانده است .

شاید به دلیل اینکه خانواده من باهنر نمایش مخالف بودند، سدها و موانع سختی را پشت سر گذاشته باشم، اما هیچ یک باعث نشد از هدفم دست بکشم . نکته ای که امروز مشاهده می‌کنیم، ندانستن هدف در بین دانش آموزان و متأسفانه تعریف درست هدف گذاری برای خانواده هاست. کلاس های آموزشی در همه زمینه می‌تواند کودک را از مسیر درست و علاقه هایش آشناسکند .بستر فراهم است ، مطمئنا خیلی بیشتر از سال ۶۰ و ۶۰+ فقط همت خانواده ها برای ورود به این عرصه لازم است.

**دربا:چه میزان از وقت تان را در آموزشگاه سیمیرغ حضور دارید؟ حتی جمعه ها هم در این موسسه آموزشی برای آموزش حضور دارید و هنرجویان تان هم که بحمدالله از آموزش های تان ابرسان رضایت می کنند. فکر می کنید چه عاملی باعث موفق تان در کسب رضایت هنرجویان و خانواده ها شده است؟ و ویژگی های مربی موفق را در چه می دانید؟**

مربی موفق بایداهل مطالعه ، بروزرسانی اطلاعات از هر روشی ، در کنار منات و دوری از غرور و خودپسندی باشد. یک مربی الگو هنرجوی خود محسوب می‌شود. پس از بالا نگاه کردن به افرادی که برای آموزش پیش آنها وقت می‌گذارند باید از نگاهشان ارزشمند شمرده شود.

این روزها نفس راحتی میکشیم ، چون توانستم شاگردان و کارآموزان و هنرمندان خوبی به جامعه معرفی کنم. نام هر کدام را می‌شنوم، آرام‌تر از همیشه ولی با انگیزه بیش می‌روم . در مصاحبه ایی که با شبکه ۳ داشتم، گفتم : ارزش زندگی را می‌دانم، چون مرگ را خیلی خوب شناختم ؛ برای خیلی ها هنوز زندگی رنگ اصلی خودش را ندارد ، هنوز نمی‌دانند گذر عمر یعنی چه؛ هنوز فکر می‌کنند همیشه فرصت دارند . اما من ایطور فکر نمی‌کنم. اگر خوابیدن جزو فعالیت‌های لاینفک یک انسان نبود ، حتما از خواب هم می‌گذاشتم، تا هیچ لحظه ای را نکشم و از دست ندهم، چون دوست دارم اگر به سن بیری رسیدم، با آرامش و دلخوش بگویم : خداروشکر، به همه آرزوهایم رسیدم .

موفق و پیروز و سلامت باشید.