

رئیس مجمع نمایندگان هرمزگان:  
**خریدار به ۳۰۰ میلیارد تومان**  
 از تعهدات خود عمل نکرد



استاندار هرمزگان خبرداد:  
**برقراری پروازهای مستقیم به**  
**جاسک، ابوموسی و بندرلنگه**



مقام نخست توسط روابط  
 عمومی ستاد اقامه نماز هرمزگان



**خبرویژه**

رئیس سازمان تعزیرات حکومتی کشور:  
**در انباشت کالاها تملیکی در انبارها با بحران**  
**مواجهه ایم**  
 رئیس سازمان تعزیرات حکومتی کشور گفت: در انباشت کالاها تملیکی در انبارها با بحران جدی مواجه هستیم. به گزارش ایسنا، منطقه خلیج فارس، جمال انصاری در سفر به هرمزگان و بازدید از انبارهای کالاها تملیکی و گمرک بندرعباس افزود: متأسفانه موانع موجود در آیین نامه‌ها و دستورالعمل‌ها موجب مشکلات در تعیین تکلیف، توزیع و فروش کالاها تملیکی می‌شود. وی با اشاره به اینکه کار انبارداری با سازمان تعزیرات حکومتی نیست، اظهار کرد: شرایط نامناسب در نگهداری کالاها موجب آسیب به این اموال و کاهش ارزش آن‌ها شده است. معاون وزیر دادگستری در پایان خاطرنشان کرد: در هرمزگان برای بیش از ۸۰ درصد از کالاها تملیکی تعیین تکلیف حکمی می‌شود، ولی از تعیین تکلیف اجرایی خبری نیست.

**ویدیو**

- زوج موفق شطرنجی در گفتگو با آفتاب جنوب: شطرنج مثل چالش زندگی روزمره است
- مدیرکل بندرودر بیانوردی هرمزگان: تشخیص علت حادثه کشتی سانچی نیازمند زمان است
- ایجاد اشتغال به عهده ی دولت است و یا بخش خصوصی؟
- مردم هرمز قربانی سو مدیریت ها هستند منطقه آزاد آرزوی برباد رفته حافظان تنگه هرمز

**مدیرعامل آب وفاضلاب روستایی هرمزگان:**

**۱۵ سایت آبرسانی برای حل مشکل آب ۲۰۰ روستا احداث می شود**



مشکلات مسکن مهر بندرعباس رفع می شود

صفحه ۲ را بخوانید

**اخرین خبر**  
**معضل بیکاری و در دسر چند شغله ها**

بحران بیکاری در کشور این روزها دیگر فقیر و غنی نمی شناسد، باسواد و بیسواد هم نمی شناسد ، بسراغ همه اقشار جامعه رفته و همچون رگباری بر سرشان آوار شده است. معضلی که تعادل اقتصادی بحران بیکاری در کشور این روزها دیگر فقیر و غنی نمی شناسد، باسواد و بیسواد هم نمی شناسد ، بسراغ همه اقشار جامعه رفته و همچون رگباری بر سرشان آوار شده است. معضلی که تعادل اقتصادی خانواده ، جامعه و حتی افراد را هم برهم زده و دیگر شادابی و نشاطی در جامعه نمی توان دید. اتخاذ سیاست های غلط دولت در زمینه اقتصاد و شکوفایی آن، صادرات و واردات و... همه موجب شده تا شاهد تعطیلی یکی پس از دیگری کارخانه ها و شرکت های قدیمی در کشور باشیم.  
 به گفته کارشناسان، بیکاری عامل بسیاری از بزهکاری ها و آسیب های اجتماعی است که از این رهگذر نابسامانی هایی در جامعه ایجاد دشه و نتیجه اش بالافتن آمار جرم و جنایت و... است .  
 معضل بیکاری نسل جوان را از ادامه تحصیل و کسب دانش ناامید و سرخورده کرده و با نگاهی به ورودی دانشگاه های کشور در می یابیم که دیگر شور و شوق دهه ۷۰-۸۰ در میان کنکوری ها نیست و هر روز از تعداد ورودی های دانشگاه ها کاسته می شود تا جایی که تعداد پسران از دختران کمتر شده و در این خصوص دختران بنا به ضرورت های زمانی و مکانی گوی سبقت را از پسرها بروده اند.  
 در این شرایط که بسیاری از جوانان تحصیل کرده کشور با مدارک بالا و تخصص کارآمد بیکار و جویای شغل هستند با معضلی بنام چند شغلی و افزوده های چند شغله در کشور مواجهیم که عده ای با استفاده از رانت های ویژه همچنان به ویژه خواری مشغولند و تحت عناوین مشاور، رئیس دفتر ، معاون و... از مزایای آفازادگی و چند شغلی بهره مندند و عده زیادی از جوانان کشور که نه معرف دارند و نه آقایی که سفارششان را به بالادستی ها بکند کنج عزلت نشسته اند و غصه دار آینده نامعلوم خویش. اصل ۱۴۱ قانون اساسی می گوید: رئیس جمهور ، معاونان و وزرا نمی توانند چند شغل همزمان داشته باشند اما با نگاهی دقیق تر به عناوین ویژه این افراد در می یابیم که هر کدام ۵-۶ عنوان ا یدک می کشند و از قبل آن هم مزایا و پاداشی دریافت می نمایند. در کنار تمامی سوء مدیریتها در کشور و اختلاس های صورت گرفته و رکود های اقتصادی ، معضل آفازادگی و چندشغلی این بزرگواران هم بر کرده مردم سنگینی می کند . در کنار این همه مشکلات شاهد بودیم که استناداران هم به حکم فرهاد رهبر به جمع هیات امنای دانشگاههای آزاد پیوستند و این نشان می دهد که قوانین برای دولتی ها و اقلزاده ها محلی از اعراب ندارد و همچنان دولتمردان روز به روز فربه تر و چند شغله تر می شوند و فقرا و توده مردم در لایه های زیرین جامعه با درد نداری و آب و نان روزگار می گذرانند .  
**فروغ مسلم زاده**

**کاهش تولید پسماند و جمع آوری جداگانه مواد قابل بازیافت به کاهش آلودگی محیط زیست و حفظ منابع طبیعی کمک شایانی می نماید**

**سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس**

**دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان در ۳۳ رشته کارشناسی ارشد تکمیل ظرفیت می پذیرد**

به گزارش روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان به اطلاع آن دسته از داوطلبانی که در آزمون کارشناسی ارشد سال ۹۶ شرکت نموده می رساند دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان در ۳۳ رشته کارشناسی ارشد دانشجو می پذیرد، لذا از داوطلبان شرکت کننده در آزمون کارشناسی ارشد سال ۹۶ درخواست می شود تا با مراجعه به سایت [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) و پس از مطالعه دفترچه راهنما، نسبت به انتخاب رشته در دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان اقدام نمایند.

هر داوطلب مجاز است متناسب با کد رشته امتحانی، در رشته/گرایشهایی که مجاز به انتخاب رشته شده است رشته/محل مورد نظر خود را انتخاب نماید.

**شرکت تعاونی صنایع دستی هرمزان کار میناب تولید و توزیع صنایع دستی استان هرمزگان به داخل و خارج کشور**

**تلفن: ۰۹۳۶۰۲۸۰۵۷۹**  
**ناصر رهسپار**  
**مدیرعامل شرکت هرمزان کار**

**ثبت نام آغاز شد**

**دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان**

**بزرگترین واحد دانشگاهی در جنوب غرب استان کرمان، با سابقه ی بیش از ربع قرن فعالیت در تربیت متخصص، با بهترین امکانات آموزشی و خوابگاهی و مجهزترین مجتمع کارگاهی و آزمایشگاهی در رشته های مختلف علوم انسانی و فنی و مهندسی، در مقطع کارشناسی ارشد تکمیل ظرفیت می پذیرد.**

**رشته های کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان:**

- ۱- زبان و ادبیات فارسی
- ۲- آموزش زبان انگلیسی
- ۳- مترجمی زبان انگلیسی
- ۴- حقوق جزا و جرم شناسی
- ۵- حقوق خصوصی
- ۶- حقوق عمومی
- ۷- روانشناسی بالینی
- ۸- روانشناسی عمومی
- ۹- مدیریت دولتی - طراحی سازمان های دولتی
- ۱۰- مدیریت دولتی - خط مشی گذاری عمومی
- ۱۱- مدیریت دولتی - بودجه و مالیه عمومی
- ۱۲- مدیریت دولتی - توسعه منابع انسانی
- ۱۳- مدیریت دولتی - مدیریت تحول
- ۱۴- مدیریت تکنولوژی - نوآوری تکنولوژی
- ۱۵- مدیریت تکنولوژی - استراتژی توسعه صنعتی

**ثبت نام: [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org)**  
 روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان

**استفاده غیرمجاز از اراضی واگذاری ملی و دولتی تخلفات و پیشنهادات و انتقادات در حوزه امور اراضی و ارائه مشاوره در مسائل امور اراضی**

**سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان**

**۱۳۱ آماده دریافت گزارش های مردمی درباره:**

- تغییر کاربری اراضی زراعی و باغ ها
- تفکیک و خرد کردن زمین های کشاورزی
- تصرفات غیرقانونی و زمین خواری

شناسایی اراضی کشاورزی رها شده بایر و موات

**سامانهار تباطوردمی حفاظت اراضی کشاورزی**

سازمان جهاد کشاورزی



















## بازدید از باشگاه بدنسازی بانوان بندرغدير تياب

نمک پور / آفتاب جنوب
جودانظامی معاون اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب سرکار خانم روبا وثوقی مسئول ورزش بانوان اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب از باشگاه بدنسازی خصوصی در بندر تياب بازدید نمودند.

جودانظامی معاون اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب در اين بازدید بيان داشت: هدف از اين بازدید نظارت بر عملکرد و فعاليت باشگاههای خصوصی است که خوشبختانه باشگاههای خصوصی اين شهرستان با توجه به بازدید بعمل آمده باشگاه های سطح شهرستان دارای عملکرد خوبی است. و در صورت مشاهده هرگونه نارسامانی در فعاليت آنان طبق قانون با باشگاه متخلف برخورد قانونی خواهد شد.نظامی ادامه داد: حمايت اداره کل ورزش و جوانان و اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب از بخش خصوصی و راه اندازی باشگاههای

### يادداشت ورزشی

- فرشته مسلم زاده کارشناس ارشد تربيت بدنی

### آسيب ديد گيهای متداول ورزشی

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحت ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشیم، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصداً آسیب بالا به شمار می رود. راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالیکه بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری بحساب می آیند. تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش های پرخطر عقب نیستند. آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضا در خطر صدمه خوردن هستند. در این مقاله متداول ترین صدمات و جراحت های ورزشی را به شما معرفی می کنیم و راه های جلوگیری و درمان آنها را نیز بیان می کنیم.

نکته: RICE مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

۱. آبیروبی و آسپیل وقتی از تاندون پشت زانو–تاندون آسپیل زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می کند. این آسیب بیشتر در دونه ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می افتد.

پیشگیری و درمان: دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق یا می تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند. RICE و درمان های ضد-تورمی و تقویت ماهیچه های ساق با بهترین درمان های ممکن برای این عارضه هستند. تا بطرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد. ۲. ضربه ی مغزی این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع میباشند. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی باشد. در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می افتد. البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می انجامد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می توانید از قرص های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید.

۳. کشیدگی ماهیچه های ران این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والبال، یکدفعه تغییر جهت دهید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کبودی داخل ران می باشد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. RICE و درمان های ضد-تورمی بهترین روش های درمانی برای این آسیب می باشد. از انجام فعالیت های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جدا خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می توانید ماهیچه ها را کشیده و تقویت کنید.

۴. درد و ورم ساق با این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.پیشگیری و درمان: پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد-تورمی، بهترین راه های درمانی می باشند.

۵. درد پایین کمر اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دونده ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است.پیشگیری و درمان: اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می دهد. راه های درمانی پیشنهادی RICE، دارو های ضد-تورمی و کشش عضلات است.

۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه ها گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می باشد. معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دو میدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق یا (در تنیس بازان) می باشد. البته ماهیچه های دیگری نیز باتوجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. RICE و دارو ضد-تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین رمان برای این عارضه می باشد. خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشش دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکت کرده و ماهیچه هایتان را بکشید

## امربه معروف یعنی؛

از اماکن ورزشی بانوان در شهرستان ميناب راه اندازی خواهد شد.سرکارخانم روبا وثوقی مسئول امور ورزش بانوان اداره ورزش و جوانان ميناب در جریان بازدید از باشگاه بدنسازی بانوان غدیر بندر تياب گفت: فعاليت بانوان اين شهرستان در رشته های مختلف ورزشی چشمگیر است. وی بیان کرد: توسعه بیشتر ورزش بانوان اين شهرستان در گروي تليغات، فرهنگ سازی و توجه بیشترمسئولان است. مسئول امور ورزش بانوان شهرستان ميناب گفت: هدف هيات های ورزشی، معرفی رشته های مختلف و جذب نونهالان، نوجوانان و جوانان و دادن آموزش به اين گروه ها و استعداد پايی است.

وثوقی افزود : کارکرد اصلی هيات های ورزشی تشكيل تيم، جذب ورزشکاران و ايجاد فضای مناسب و آرام با حضور اساتيد مجرب می باشد.

وی توضیح داد: تشكيل پایگاه قهرمانی در رشته های مختلف ورزشی در دستور

## همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی پخش زنده شبکه ۳درمیناب برگزار شد

برای معرفی داشته‌های شهرستان ميناب در حوزه‌های صنايع دستي، گردشگری، فرهنگي و هنری و ورزشی است.

وی با بیان اینکه سرمایه‌های عظیمی در شهرستان وجود دارد که هنوز شناسانده نشده‌اند، افزود: معرفی این پتانسیل‌ها به‌طور قطع سبب رونق همه‌جانبه شهرستان ميناب در شرق استان خواهد شد.

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب با اشاره به حضور میهمانان ویژه در این همایش سید مصطفی ذوالقدر نماینده مردم شرق استان هرمزگان در مجلس شورای اسلامی ،معاون استاندار هرمزگان در شهرستان و فرماندار ویژه ميناب ابودر مهدی نخعی ، غلامعلی دانشور مدیر کل ورزش و جوانان استان هرمزگان و معاونین این اداره کل ،امیر مجد آرا رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی، اظهار داشت حضور مسئولین ارشد کشور ،استان و شهرستان ميناب در این همایش باعث شد تا مدیران ارشد کشور و استان نگاه ویژه ای به شهرستان ميناب داشته باشند.



میناب بلوار امام خمینی (ره)تا پارک اتانیس مسیری ۳ کیلومتری این مسیر (مغلا) در بین شرکت کنندگان قرعه کشی گردید.

مقن افزوداین برنامه فرهنگی از شبکه ۳ سراسری سیمایما به صورت زنده پخش گردید. در این همایش ۳ دستگاه موتور سیکلت ۲۰دستگاه دوچرخه ثابت(تردمیل)،۱۸

گچین را باز نمایند تا این دیدار را به نتیجه آبر ۰۶ سود خود به اتمام برسانند/

### نوبند گستر دردیداری تدارکاتی نماینده سیرجان را شکست داد

تیم فوتبسال نوبند گستر نماینده فوتبسال استان هرمزگان در مسابقات جوانان کشوری جهت آماده سازی خود جهت حضوری بردسرت دررقابتهای کشوری میزبان نماینده سیرجان درزمین شهرداری ميناب بود.وتوانست دراین دیدارتدارکاتی ودوستانه نماینده سیرجان را با گل‌های ایمان احمدی ۲گل دررقابتی ۲۱و۲۷-۱،حسان زاهدی ۲گل دردقایق ۷۶و۷۴ ویگ گل فواد کرچی دردقیقه ۶۶این تیم سیرجانی را بانیجه ۲شکست دهد.

### میناب جوان متوقف شد، فجر کریان بازی را برد

از هفته ششم دسته اول فوتبالیگ استان

### کیهان بازیاری میناب به لیگ دسته فوتبال استان صعود کرد

نمک پور /امیرات جرون میناب

ازهفته پایانیی لیگ دسته دوم فوتبال استان هرمزگان ورزشگاه شهید ماهیگیر میناب درتاریخ ۲۳دی ماه ۹۶میزبان دوتیم فجر دستیار وکیهان بازیاری میناب بود .

در این دیدارکه برای دورتیم سرنوشت ساز بود این میزبان کیهان بازیاری بود که توانست با تک گل مجید ذاکری دردقیقه۵۵فردمیلو رامتوقف وخودجوازحضوردرلیگ دسته یک فوتبال استان هرمزگان راه دست بیآورد .

قضاوت این دیدار حساس از سوی کمیته داوران هیت فوتبال استان برعهده‌داوران مصطفی سالاری اسماعیل نجفی امین حسن زاده وپیمان ذاکری بود .

کار اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب و امور ورزش بانوان این اداره

مسوول امور بانوان شهرستان ميناب ادامه داد: ورزش نقش موثری در ارتقای سطح سلامت بانوان دارد و این قشر باید بخشی از وقت روزانه خود را به ورزش اختصاص دهند.

در پایان وی ضمن قدردانی از اداره ورزش و جوانان شهرستان ميناب و اداره کل در خواست نمود تا کلاس های آموزشی داوری و مربیگری ویژه بانوان در رشته های ورزشی در شهرستان ميناب با هماهنگی با قسمت آموزش اداره کل برنامه ریزی گردد تا بانوان مینایی بتوانند با علم روز به ورزش و رشته های مورد علاقه را ادامه دهند.

### اخبارکوتاه

باحضور ۱۳۷ شطرنج‌باز

شطرنج‌بازمینایی درمسابقات شطرنج جام گل گهر سیرجان درخشید

با حضور ۱۳۷ شطرنج‌باز کشوری مسابقات شطرنج جام گل گهر سیرجان برگزار شد. به گزارش خیرگزاری فارس ازمیناب، سه نقل از روابط عمومی هیات شطرنج شهرستان ميناب، دومین دوره مسابقات کشوری شطرنج جام گل گهر شهرستان سیرجان با محدودیت ریتینگ بین‌المللی زیر یک هزار و ۷۰۰ با حضور ۱۳۷ نفر از شطرنج‌بازان ۱۷ استان کشور که مدت ۸۸ نفر از آنان دارای ریتینگ بین‌المللی بودند در ۹ دور به روش

سوئیس به سرداوری امیراسد رئیسی برگزار شد. براساس این گزارش ۱۵ نفراز استان هرمزگان دراین رقابت‌ها شرکت داشتند که درخاتمه امیرمحمد رسولی از شهرستان ميناب با ریتینگ بین‌المللی یک‌هزار۶۱۷ و با کسب ۶٫۵ امتیاز ضمن افزایش ۲۰ واحد به ریتینگ بین‌المللی‌اش به مقام پنجم رسید. همچنین حسین یونس‌فرد با ریتینگ بین‌المللی یک‌هزار و ۶۸۵ از بندرعباس بعنوان با امتیازترین بازیکن پیشکسوت، شناخته شد و پوریا وحدتی از بندرعباس با کسب امتیاز ۱٫۵م موفق به کسب ریتینگ بین‌المللی شد که در ادامه مای میلادی آینده توسط فدراسیون جهانی اعلام می‌گردد.

مسابقات شطرنج مدارس ميناب برگزار شد

با حضور۱۰۵ بازیکن،مسابقات شطرنج مدارس شهرمیناب برگزار شد.به گزارش خیرگزاری فارس از ميناب، مسابقات شطرنج رده‌های سنی مدارس شهر ميناب با همکاری اداره آموزش و پرورش، هیئت شطرنج ميناب و اداره کل کتابخانه‌های این شهرستان به مدت ۹روز با شرکت ۱۰۵بازیکن درکتابخانه آل‌محمد(ص) ميناب برگزار شد.همچنین درده‌های سنی زیر ۱۶سال (مقطع متوسطه) پسران با شرکت ۵۵شطرنج‌باز در ۵ دور به روش سوئیس بازی برگزار شد که در پایان مقام اول محمدعلی سالاری از مدرسه جوادالانامه، مقام دوم میلاد بهداری از مدرسه جوادالانامه، مقام سوم سیدفریدن موسوی‌نسب از مدرسه شهیدکئیخ‌آبادی برترین‌های این رده از مسابقات شناخته شدند.

در رده‌های سنی زیر ۱۶رسال (مقطع متوسطه) دختران هم باشرکت ۲۰ شطرنج‌باز در ۵ دور به روش سوئیس برگزار گردید که در پایان مریم آذری از مدرسه نمونه حضرت فاطمه (س) مقام اول، زهرا حاجی از مدرسه نمونه حضرت فاطمه(س) توانست جایگاه دوم را به خوداختصاص دهد.ام‌النبین جابری نیز از مدرسه شاهدتوانست سکوی سوم را به نام خود ثبت کند. همچنین در رده‌های سنی زیر ۱۲ سال پسران(مقطع ابتدایی) هم با شرکت ۳۹ شطرنج‌باز در۷دور به روش سوئیس برگزار شد که پارسا وثوقی از دبستان شاهد درجایگاه اول، ارش منصوری از دبستان شاهد نایب قهرمان این دوره معرفی و رضا ذاکری از دبستان شاهد توانست سومین جایگاه را به نام خود به ثبت برساند.

### با حضور ۱۱ تیم فوتبال قرعه‌کشی رقابت‌های دسته اول شهرستان ميناب برگزار شد

با حضور ۱۱ تیم، قرعه‌کشی رقابت‌های فوتبال دسته اول شهرستان ميناب برگزار شد.

به گزارش خیرگزاری فارس از ميناب، ظهرامروز قرعه‌کشی رقابت‌های دسته اول شهرستان ميناب با حضور ۱۱ تیم و مسؤولین تیم‌ها در محل دفترهیات فوتبال ميناب در استادبوم شهیدامینی شهر ميناب برگزار و تیم‌هایتامن کردر، ظهور رکن آباد، اتحاد بندرزک، وحدت مزانغ، هماکوثر، استقلال دهب، خیبربهمنی، بهزیستی، ساحل دهب، فجرکلبی انتخاب شدند.طی اعلام هیات فوتبال شهرستان ميناب، گروه‌بندی و نحوه برگزاری این مسابقات به زودی اعلام خواهدشد.همچنین از سزی مسابقات لیگ دسته دوم استان هرمزگان هفته اول و دوربرگشت روز چهارشنبه کیهان بازیاری با گل دقیقه ۴۴و مجید ذاکری توانست (برضرر کوشه شهرستان قسم را با قضاوت داوران مصطفی سالاری حمزه ضعیفی، علیرضا روشیو پیمان ذاکری در ورزشگاه شهید ماهیگیر«شهرداری « شهر ميناب از پیش رو بردارد.

### آذرخش بندرعباس برد و هفتم شد

تیم فوتسال آذرخش با پیروزی برابر پارسیان شهرقدس با کسب ۳۵ امتیاز با کسب رده هفتم مسابقات لیگ برتر فوتسال کشور را به پایان رساند. به گزارش ایسنا، منطقه خلیج فارس، از س سری مسابقات هفته بیست و ششم و پایانی لیگ برتر فوتسال کشور تیم آذرخش بندرعباس مهمان تیم پارسیان شهرقدس که از قبل سقوطش را حتمی دانست، بود و در پایان موفق شد با نتیجه ۵ بر ۴ از سد میزبانش عبور کند.تیم پارسیان شهرقدس که در راه بقا ناکام ماند در هفته پایانی در خانه پذیرای تیم آذرخش بود. شاگردان خوراکی برای وداع با لیگ برتر آماده می شدند. در این دیدار تیم آذرخش بود که توانست اولین توپ را از خط دروازه ها عبور دهد. اما در ادامه پارسیانی ها یک گل زدند و دو پنتالی را از دست دادند تا بازی در نیمه اول با تسلای پایان یابد.در آغاز نیمه دوم تیم آذرخش با روحیه مناسبتر وارد زمین شد و توانست از حریف پیش افتاده و برتری اش را با زدن گل سوم تثبیت کند. در دقایق پایانی و بعد از توقف بازی تیم پارسیان اختلاف را به حداقل رساند تا سه دقیقه پایانی مهچ باشد.در این لحظات با سیستم پاوربلی تیم پارسیان به گل تسلای رسید اما در لحظات پایانی تیم آذرخش دو گل دیگر به ثمر رساند تا در نهایت تیم پارسیان با شکستی تلخ با لیگ برتر وداع کند.در این دیدار علی عابدین(دو بار)، عارف بولگی(دو بار) برای تیم پارسیان شهر قدس و میثم برمشوری، امین نصراله زاده، محمد زاهدی، محمد بنی اسدی و میثم خیام برای آذرخش بندرعباس موفق به گلزنی شدند.

..... امر به معروف و نهی از منکر یک وظیفه است .....

## چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید

ستاد امربه معروف و نهی از منکر هر رمزگان





استان هرمزگان یکی از مهم‌ترین مراکز استراتژیکی و تجاری ایران است که جاذبه های تاریخی و طبیعی آن کم نیستند، یکی از این جاذبه های طبیعی، غار نمکی خرسین است که یکی از محدود غارهای نمکی بکر و دست نخورده‌ی استان هرمزگان می‌باشد.

هر غاری زیبایی های خاص خودش را دارد این غار نیز با دارا بودن ویژگیهای خاص و منحصر به فرد و چشم اندازهای متعدد در مقایسه با سایر گنبد‌های نمکی دارای چشم اندازهای منحصر به فرد و زیبایی است. از جمله این زیبایی ها آبشار نمکی ، قندیل های

**استان هرمزگان** یکی از مهم‌ترین مراکز استراتژیکی و تجاری ایران است که جاذبه های تاریخی و طبیعی آن کم نیستند، یکی از این جاذبه های طبیعی، غار نمکی خرسین است که یکی از محدود غارهای نمکی بکر و دست نخورده‌ی استان هرمزگان می‌باشد.

هر غاری زیبایی های خاص خودش را دارد این غار نیز با دارا بودن ویژگیهای خاص و منحصر به فرد و چشم اندازهای متعدد در مقایسه با سایر گنبد‌های نمکی دارای چشم اندازهای منحصر به فرد و زیبایی است. از جمله این زیبایی ها آبشار نمکی ، قندیل های

## گردشگری هرمزگان : غار نمکی خرسین سیاهو

متنوع با ستون های عظیم نمکی می باشد که جزء وصف نابذیر این غار زیبا و بکر و جلوه ای از زیبایی های طبیعت هستند. موقعیت و مشخصات جغرافیایی این منطقه در جوار روستای خرسین دهستان سیاهو از توابع بخش فِین بندرعباس در مختصات جغرافیایی ۲۷۵۰ تا ۲۷۴۵ N عرض جغرافیایی و ۵۶۱۶ تا ۵۶۱۳ E طول جغرافیایی قرار دارد و ارتفاع از سطح دریا ارتفاع محل از سطح دریای آزاد حدود ۱۰۰۰ متر می باشد و وسعت منطقه داخلی غار بیش می‌رود. در هنگام ورود به راهر و بسادگی متوجه شیب غار می‌شوید و

این شیب بطف بالا تا رسیدن به انتهای غار ادامه می‌یابد.

اشکال انحرالی نمک به صورت متنوع در این گنبد ایجاد شده است و در طول مسیر قندیل‌های نمکی متعددی دیده می شوند که به زیبایی های این غار می‌افزاید. لازم به ذکر است جریان آب شوری در غار وجود دارد که با توجه به شیب غار در فصل زمستان و بارش های شدید دارای سرعت نسبتا زیادی به سمت خارج غار می‌باشد . پس از اساعت غار نوردی به انتهای غار تالار می‌رسید.بهرین فصل برای بازدید از غار اوایل بهار و تابستان است که میزان بارندگی کم می‌باشد. در سرتاسر مسیر غار قندیل ها و گنبد های نمکی وجود دارند و در میانه غار

### یادداشت

### اعتیاد اینترنتی از عوارض زندگی در دنیای مدرن است

فناوری اطلاعات و ارتباطات در چگونگی این که مردم بتوانند نزدیکی را از لحاظ مکانی، حقیقی و ارتباط تجربه نمایند، انقلابی به پا کرده است. این فناوری‌ها دسترسی ارزان به هر چیز و هر کس را در جهان ممکن ساخته‌اند.

به گزارش خبرگزاری فارس از بندرعباس، در سال‌های اخیر محبوبیت شبکه‌های اجتماعی آنلاین تا حد بی‌سابقه‌ای افزایش یافته است، به طوری که محبوب‌ترین آنها صدها میلیون کاربر دارند. این موفقیت منفای را در درون خود این جوامع شبکه‌ای ایجاد کرده است و تعداد مطالعات و پژوهش‌ها جهت درک این شبکه‌ها را افزایش داده است ولی گسترده‌گی بسیار و محدودیت دسترسی به تمامی کاربران بزرگترین شبکه‌های اجتماعی آنلاین کسب اطلاعات مکنی درباره دیدگاه کاربران آنها و چگونگی روابطشان را با مشکل مواجه کرده است.

فناوری‌ها- عینا تعامل چهره به‌ چهره را در فضای سایبری بازسازی می‌کنند و امکان مشارکت در انواع متعدد ارتباطات اجتماعی را میسر می‌سازند. مردم از فناوری اطلاعات و ارتباطات برای نوشتن وبلاگ‌ها، ارسال نامه‌های الکترونیکی، برقراری روابط اجتماعی از طریق سایت‌های شبکه‌ای مانند فیس‌بوک و مای‌اسپیس، ارسال متن به یکدیگر از طریق سرویس پیام کوتاه ۲تلفن همراه و گفت‌وگو از طریق پیام فوری آنلاین استفاده می‌نمایند.با وجود کاربردهای بسیاری که فناوری اطلاعات و ارتباطات دارد، موضوعی که امروزه زیاد به آن پرداخته می‌شود این است که ارتباطات فیزیکی واقعی به نفع ارتباط‌های آنلاین در حال کاهش هستند. در نتیجه، این امر به روابط اجتماعی بیشتر اما ضعیف‌تر منجر می‌شود. تحقیقات پیشین در زمینه‌ی فناوری‌های ارتباطی به نتایج نامخووان و متناقضی در خصوص اثرات فناوری اطلاعات و ارتباطات بر رفتار انسان و ارتباطات اجتماعی دست یافته‌اند.تایید بررسی‌ها درباره‌ی دو نوع از فناوری‌ها یعنی متن و پیام فوری روی حجم و قدرت سه شبکه‌ی ی اجتماعی(خانواده، دوستان و آشنایان) در کویت نشان داد که به جز در مورد خانواده در برقراری ارتباطات اجتماعی که ارتباط معناداری با استفاده از پیام فوری داشت، در خصوص قدرت و حجم شبکه‌های اجتماعی در هر سه حوزه‌ی مورد بررسی ارتباط معنادار منفی و مثبتی به ترتیب با استفاده از فناوری (هم پیام فوری و هم پیام متنی) به دست آمد.

علاوه بر این، برخی عوامل دموگرافیک مانند جنسیت و وضعیت تاهل نقش متوسطی را با توجه به روابط اجتماعی ایفا می‌کردند. بر این اساس می‌توان گفت که فناوری‌های ارتباطی جدید، مزایا و معایب متعددی دارند.از این رو، با توجه به قدرتی که این فناوری‌ها از نظر اجتماعی دارند، فناوری اطلاعات و ارتباطات به‌عنوان یک فناوری که در جهت توسعه و تغییر ارتباطات اجتماعی گام بر می‌دارد، باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد. جذابیت‌ها، قابلیت‌ها و ویژگی‌های خاص فضای مجازی آن را به محیطی برای تعاملات اجتماعی مبدل کرده است.

جهان مجازی شکل دیگری از جهان واقعی است. بنابراین، این دو جهان دارای عناصر اولیه‌ی مشترک هستند و تنها چگونگی، جنس و نقش این عناصر با یکدیگر متفاوت است. پس اصول حاکم و مهارت‌های فنی و رفتاری لازم‌هی تعامل در این محیط‌ها است و با وام گرفتن از فضای واقعی وارد این فضا خواهد شد. قطعاً نداشتن برخورد و رفتار مناسب و هنجارمند و قانونمند و مهم‌تر از همه اخلاقمند، ارتباط میان افراد را دچار چالشش خواهد کرد (بزرگوار، ۱۳۸۸گرمشایی و همکاران۱۳۹۰) مشکل اعتیاد اینترنتی را از عوارض زندگی در دنیای متمدن دانسته‌اند و در پژوهش آنها تفاوت میانگین اعتیاد به اینترنت در بین پاسخگویان دختر و پسر معنادار بود. بدین صورت که میانگین اعتیاد به اینترنت در بین پاسخگویان دختر بیشتر از پسر بود.

همچنین ۳۸درصد پاسخگویان درمعرض ریسک اعتیاد اینترنتی قرار داشتند. (نسی و مدحج ۱۳۹۰) توسعه و پیشرفت کسب و کار در فضای مجازی را بیش از هر چیز معطل وجود فضای ایمن و مصون از تعدی دانسته‌اند. با توجه به ناشناس بودن کاربران و سهولت استفاده از اینترنت، حق مصون بودن حریم خصوصی و داده‌های شخصی در فضای مجازی به یکی از چالش‌انگیزترین مسایل حقوق بشر تبدیل شده است، زیرا تجاوز به حریم خصوصی افراد به سرعت افزایش یافته است. استاد حسین و دلیلی معتقدند که تمایل کاربران به حضور در شبکه‌های اجتماعی و به اشتراک نهادن اطلاعات موجب گردیده تا بازاریابی‌های حوزه‌ی فناوری‌های مجازی به دنبال کسب منافع از این فرصت نو ظهور باشند.

تبادل اطلاعات در این شبکه‌ها آن قدر وسیع و فعالیت در این حوزه آن‌چنان جذاب است که سازمان‌ها و دستگاه‌های اطلاعاتی فعالیت در آن را آمیخته با سر فصل‌های اقتصادی-اجتماعی نمودند و با ارایه خدمات و فضاهای رایگان، کاربران را در اقمی نقاط جهان به شرکت در شبکه‌های اجتماعی ترغیب نمودند. بومی‌سازی فرصت به‌وجود آمده در قالب شبکه‌های اجتماعی مجلات و آرایه‌ی خدمات مجازی با برقراری یک رویه‌ی ایمن به منظور تبادل اطلاعات شهروندان در مجلات و حتی در مجتمع‌های مسکونی نقاط قوتی را در بر می‌گیرد.

محققین در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که فضای مجازی می‌تواند امنیت اجتماعی را مورد تهدید قرار دهد، زیرا اینترنت با وجود این که می‌تواند به‌عنوان ابزاری قدرتمند در عرصه‌ی اطلاع‌رسانی به کار گرفته شود تا آن جا که گاهی از آن به‌عنوان انفجار اطلاعات هم نام برده می‌شود، ولی این فناوری مسدرد با تمام فوایدی که دارد، تهدیدها و خطرهایی نیز برای جامعه و بشر داشته است.

**حجت الاسلام احمد غلامی- کارشناس ارشد خانواده**

### مردم جزیره هرمز قربانی سو مدیریت ها هستند

## منطقه آزاد آرزوی برباد رفته حافظان تنگه هرمز



**الحاق یکی از توریستی ترین جزایر خلیج فارس به منطقه آزاد قشم خبری شیرین برای مردم جزیره هرمز بود که در سایه ولنگاری های مدیریتی رنگ باخت و مردم این جزیره همچنان با بیکاری و مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می کنند .**

به گزارش شبکه اطلاع رسانی هرمز؛ جزیره‌ی هرمز، سرزمین با خاک سرخ، معادن گران قیمت ، کسوه های رنگی و سواحل بکر مانند نگینی در خلیج همیشه فارس می درخشد اما مردمانی نجیب و خونگرم این جزیره سالیان سال است که از کمبودهای رفاهی و اجتماعی رنج می برند و مدیران این استان تاکنون نتوانسته اند راه حلی برای رونق اقتصادی این جزیره پیدا کنند .

سه سال پیش بعد از بررسی و تصویب طرح الحاق جزیره هرمز به منطقه آزاد ، عباس خدادادی به عنوان مدیر منطقه آزاد هرمز انتخاب شد تا روند توسعه و پیشرفت این

منطقه آزاد شدن هرمز در آخرین مذاقبق در ولنگاری های مدیریتی رنگ باخت تا روز همان باشد و روزی همان ، و مردم این جزیره همچنان با بیکاری و مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم کنند .

لازم به ذکر است برخی از کارشناسان بر این اعتقاد هستند که جزیره هرمز به لحاظ ژئوپلیتیک از اهمیت بالایی برخوردار است و

<b>یک جرعه شعر</b>
<b>کمال دار برای من کمال پرست</b>
<b>در این زمانه بی های و هوی لال پرست</b>
<b>خوشا به حال کلاغان قیل و قال پرست</b>
<b>چگونه شرح دهم لحظه لحظه ی خود را</b>
<b>برای این همه ناباور خیال پرست؟</b>
<b>به شب نشینی خرچنگ های مردابی</b>
<b>چگونه رقص کند ماهی زلال پرست</b>
<b>رسیده ها چه غریب و نچیده می افتند</b>
<b>به پای هرزه علف های باغ کال پرست</b>
<b>رسیده ام به کمالی که جز انالحق نیست</b>
<b>کمال دار برای من کمال پرست</b>
<b>هنوز زنده ام و زنده بودم خاری ست</b>
<b>به چشم تنگی نامردم زوال پرست</b>
<b>محمد علمی بهمنی</b>
<b>در دفتر شعر من صدا پنهان است</b>
<b>یک رود پر از ستاره در جریان است</b>
<b>من در سر خود ابر زیادی دارم</b>
<b>جیب کلمات من پر از باران است</b>
<b>جلیل صفریگی</b>
<b>الیزابت گم شده است / هیلی</b>
<b>در این بین به صورت مرتب</b>
<b>به یاد می آورد که دوستش</b>
<b>الیزابت مدت هاست گم شده</b>
<b>و خبری از او نیست و پیتر</b>
<b>پسر الیزابت مردی بااخلاق و</b>
<b>ناخلف است و همین موضوع</b>
<b>ماود را نگران تر می کند ...</b>
<b>کسی حرف های او را جدی</b>
<b>نمی گیرد و ماود با تکیه</b>
<b>بر یادداشت هایش سعی</b>
<b>می کند قضیه را دنبال</b>
<b>کند ...</b>
<b>بیاره . اما هیلی نویسنده جوان</b>
<b>خالف است و خوشایند و</b>
<b>دنبال کننده ای نوشته کتاب</b>
<b>برنده جایزه کاستا شده و از</b>
<b>داده /</b>
<b>*****</b>
<b>فهیمه نظری</b>
<b>صدیقه مرادزاده</b>



پرفروش های سندی تایمز بوده

. یک جهابیش خیلی کشش

می ده ولی در کل نوتوسته

داستان را خوب از آب در

کنده ...

قشنگه هم موضوعش جدید و

بحاله هم با لحن خوشایند و

دنبال کننده ای نوشته کتاب

را در دانشگاه هنر ادامه

داده /

### فرهنگی

آبشار نمکی به ارتفاع ۱۲ متر قابل رویت است. در قسمتهایی از مسیر شیب زیاد و پوشیده بودن مسیر از نمک با جریان داشتن آب از زیر پوشش نمکی پیشروی را قدری مشکل می‌کند.

آب شوری که از گنبد سرچشمه می‌گیرد به زمین‌های کشاورزی اطراف و آبهای شیرین منطقه اثرات زیانباری وارد نموده است که در این مورد به منظور حفاظت اراضی کشاورزی از پیشروی آب شور ، اقدام به ایجاد حوضچه هایی نموده اند که آب شور در آن تبخیر گردد و نمک آن هم قابل استفاده گردد و با این راه حل از پیشروی گنبد نمکی هم جلوگیری می‌شود.

### خوشمزه هفته

#### ماهی کباب بندری

مواد لازم (۴ نفر)

- یک کیلوگرم فیله ماهی، خرد کرده
- یک‌چهارم پیمانه روغن مایع
- ۶ قاشق غذاخوری آبلیمو
- ۶ قاشق غذاخوری آب پیاز
- ۴ قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده
- نمک و فلفل قرمز

**طرز تهیه**

۱. در یک کاسه بزرگ، روغن، آبلیمو، آب پیاز و زعفران را مخلوط کنید و روی آن نمک و فلفل بپاشید.

۲. تکه‌های ماهی را کاملاً خشک کنید و داخل مخلوط آماده شده بریزید و دست‌کم یک ساعت صبر کنید تا ماهی طعم بگیرد.

۳. در آخر، ماهی‌ها را به سیخ بکشید و روی زغال کباب کنید تا هر دو طرف آن برشته و طلایی شوند.

۴. به جای زعفران می‌توانید ترکیب زردچوبه، فلفل قرمز و بودر سیر استفاده کنید. در این صورت آب پیاز را حذف کنید./

### نکته های بیادماندنی

\*\*\*\*\*

So many people tell god what to do.but if they would just listen to god sometimes they would find lit an enlightening experience

خیلی ها به خدا می گویند که چه کار کند اما اگر آنها فقط گاهی به خدا گوش کنند درمی یابند که این کار تجربه روشن ضمیری است

### داروخانه طبیعت

### خواص سیاه‌دانه‌وعسل

۱-از اصلی ترین خواص معجون سیاه دانه این است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

۲- برای درمان سرماخوردگی های بی در پی مفید است

۳-در درمان تب های بلغمی و سوداوی تاثیر دارد.

۴-ادرآر آست و برای مردان مبتلا به پروستات مفید است. همچنین عفونت های ادراری را درمان

می‌کند

۵-برای درمان سردردهایی که مرتبط با مزاج سرد هستندمفیداست

۶-مالیدن این ترکیب به پوست برای درمان جوش های بلغمی مفید است. توجه داشته باشید که جوش های بلغمی بدون التهاب، زیرپوستی و سفت هستند و استفاده از این ترکیب برای جوش های قرمز و پراکنده نتیجه عکس خواهد داد و وضع پوستتان بدترخواهدشد

۷-تاثیر خوبی بر دستگاه گوارش و انگل های روده دارد.۸-نفخ معده و دل درد های ناشی از آن را درمن می‌کند

۹- برای پیشگیری و درمان زخم معده موثر است.

۱۰ -برای بهبود بیماری های پوستی بیسی و لک میفیدست

۱۱- می تواند سنگ های کلیه و مثانه را از بین ببرد

۱۲-در روزهای یائسی بارداری به کنترل درد و افزایش توان و مقاومت مادران هنگام زایمان کمک می کند. توجه داشته باشید حتما با مشورت پزشک زنان و پنا متخصص طب سنتی از این معجون استفاده کنید.سیاهدانه قاعده آور است نباید در ماه های اول استفاده‌شود.

۱۳- موجب افزایش شیر مادران شیده می‌شود.

۱۴-از ابتلا به بیماری های مزمن و سرطان جلوگیری می کند چون اثر معجون سیاه دانه به مدتطولانی‌درین‌بقی‌می‌ماند

۱۵-باعث کاهش عوارض داروهای شیمی درمانی بر کلیه‌های می‌شود.

۱۶- با طبع گرم بسیار انرژی زا و باعث از بین رفتن افسردگی‌می‌شود

۱۷-مصرف یک قاشق مریاخواری از ترکیب روغن سیاه دانه و عسل خالص به نسبت مساوی باعث درمان اضطراب و تپش های قلب و تنظیم ضربان قلب می‌شود.

۱۸- سیاه دانه دارای ماده ای هست که در بدن تولید آنتی هیستامین می کند به همین دلیل برای درمان حساسیت‌وآسم‌بسیارمفیداست.

۱۹- افزایش دهنده طبیعی میل جنسی

۲۰- افزایش تعداد اسپرم و درمان ناباروری

### طرز تهیه

نسبت یک به سه سیاه دانه و عسل یک قاشق سیاه دانه و سه قاشق عسل سیاه دانه رو پودر کرده و بلافاصله با عسل مخلوط کنید.فاصله زمانی باعث از بین رفتن خاصیت و سعی شدن هست.

### درمان سوزش ادرار

آب یک عدد لیمو را درون یک لیوان آب ولرم بریزید، ۱ قاشق چایخوری عسل خام به آن اضافه کرده و به خوبی آن را ترکیب نمایید. به صورت منظم هر روز صبح با معده خالی از آن بنوشید.

۱) قاشق غذاخوری سیب‌زمینی پخته شده با عسل خام

و روزی ۲-۳ بار از آن بنوشید. همچنین روزانه ۲ تا

۳خیل‌پخوریده

۳خیل‌پخوریده

۳خیل‌پخوریده







## مقام معظم رهبری :

مردم باید اهل تحلیل شوند تا بفهمند که نظام برایشان مفید است. آگاهی برای چنین نظامی، مثل آب و هوا، لازم و واجب است. نظام ما، این گونه است. هر چه مردم بیشتر آگاه باشند، نظام جمهوری اسلامی، بیشتر سود می برد. بنابراین، این نظام، به آگاه سازی مردم نیازمند است. /

به صفحه رسمی هفته نامه آفتاب جنوب در Instagram پیوندید

Aftabjonobnews

۰۹۳۰۳۳۷۵۵۴۹



## آیین نامه اخلاق حرفه ای آفتاب جنوب

- روزنامه نگار ما به واقعیت های عینی توجه می کند و اخبار صحیح و دقیق و تفسیرهای منطقی و منصفانه را در اختیار خوانندگان می گذارد.
- روزنامه نگاری یک خدمت اجتماعی است، نه یک فعالیت بازرگانی
- روزنامه نگار همواره براساس وجدان اخلاق عمل می کند. لذا رعایت انصاف و قضاوت منصفانه در مورد عملکرد مدیران در گزارشات، برتر از ها، خبرها و تحلیل ها و ... از پایه های اصلی اعتقادی مدیر مسئول روزنامه است.
- روزنامه نگار ما اخباری را منتشر می کند که منبع آنها مشخص باشد.
- اگر هر گونه شبهه و عوجاج سهوی در مصاحبه و نقل قول افراد به وجود آید و مورد اعتراض قرار گیرد روزنامه خود را موظف می داند در همان صفحه بلافاصله در اسرع وقت جبران و اصلاح نماید.
- سرفت ادبی، مخدوش ساختن متنها و سنداها و حذف اطلاعات اساسی رویدادها در روزنامه نگاری مطرود است.

## امربه معروف از دیدگاه حضرت امام خمینی (ره):

\*\*\*هر کدام از امر به معروف و نهی از منکر تقسیم می شود به واجب و مستحب بنابراین چیزی که عقل یا شرع آن را واجب می داند امر به آن واجب است و چیزی که عقل آن را قبیح می داند یا شرع آن را حرام دانسته نهی از آن واجب است و کاری که مستحب باشد امر به آن مستحب و آن چه مکروه است نهی از آن نیز مستحب می باشد.

## ایران

هر کس که باشد خاک و طینش را دوست دارد. زبان و فرهنگ، خاک را مقدس می سازد، خاک به تنهایی هیچ ارزشی ندارد. انسانهای فرهیخته و با اصیل بوی خاک را معطر می سازند. جان انسانها از خاک ارزشش بیشتر است. جان را نباید فدای خاک کرد خاک همه جا یافت می شود اما جان نباید به همین راحتی خاکی شود. چو ایران نباشد تن من مباد.

حسین علی پور

هفته نامه منطقه جنوب کشور اجتماعی ، اقتصادی ، فرهنگی

گستره توزیع: هرمزگان-سیستان و بلوچستان - کرمان-فارس و بوشهر

- مدیرمسئول و صاحب امتیاز : فروغ مسلم زاده
- سر دبیر و قائم مقام مدیرمسئول : فرزانه مسلم زاده
- آدرس دفتر: چهارراه مرادی - ساختمان آرتین - طبقه ۴
- رتبه ۵۸ کشوری در طرح رتبه بندی نشریات کشور
- تلفن : ۳۲۲۲۲۰۱۰
- فکس : ۳۲۲۲۲۵۹۶
- چاپ : کارو کارگر
- تیراژ : ۵۰۰۰ نسخه

نمایندگی ها :

- میاب : غلام نمک پور..... ۰۹۳۰۸۱۷۵۶۶۷
- حاجی آباد : حمزه علیمحمدی ..... ۰۹۱۷۶۱۲۷۸۰
- رودان : حسن دوراندیش ..... ۰۹۱۷۳۶۶۷۰۰۳
- بستک ، مجتبی ایرانشهر ..... ۰۹۱۷۹۶۴۹۰۶۶

WWW.Aftabnews.ir Email : Aftabjonobnews@Gmail.com

## مدیرکل بنادرودریانوردی هرمزگان:

# تشخیص علت حادثه کشتی سانچی نیازمند زمان است

آمادگی کامل برای امدادونجات دریایی در آبهای سرزمینی



دستگاه متولی و حاکمیتی حوزه حمل و نقل دریایی، از بدو وقوع حادثه کشتی سانچی واحد هماهنگی، جستجو و نجات اداره کل بنادر و شریایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان در ادامه دلایل حوادث را سخت افزاری، نرم افزاری و شرایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

دستگاه متولی و حاکمیتی حوزه حمل و نقل دریایی، از بدو وقوع حادثه کشتی سانچی واحد هماهنگی، جستجو و نجات اداره کل بنادر و شریایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

داشتند که متأسفانه به دلیل نوع باری که این شناور به صورت طبیعی در حال حمل داشت و آتش سوزی که اتفاق افتاده شرایط امداد و نجات را بسیار سخت کرده بود و اطفا ی حریق و نجات جان خدمه به دلیل انتشار گاز سمی و حرارت بسیار شدیدی که در آتش سوزی بالغ بر یک میلیون بشکه میعانات گازی ایجاد شده بود بسیار کار سختی بود و متأسفانه شرایط را برای کمک و امدادرسانی بسیار دشوار کرده بود.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان ابراز داشت: برای تشخیص علت حادثه نیازمند زمان، ارزیابی های کارشناسی و تخصصی هستیم که گروه های تخصصی ذیربط در حال فعالیت هستند. عقیقی پور با بیان اینکه بعد مسافت در عملیات امداد و نجات دریایی می تواند تاثیرگذار باشد، افزود: بعد مسافتی تجهیزات امداد و نجات چین تا محل حادثه، کار امداد و نجات کرده بود و فرصتهایی که امکان داشت امداد و نجات موثر انجام شود از دست رفت. وی تصریح کرد: سازمان بنادر با هماهنگی کردن دستگاه های اجرایی کشور برای همکاری و کمک رسانی، هماهنگی های دیپلماتیکی بین کشورهای می توانستند در این حادثه کمک کنند و اعزام تیم کارشناسی برای نظارت فعالیت امداد و نجات در مرکز شایک های و همچنین جمع آوری مستندات در رابطه با شکل گیری این حادثه دلخراش در کشور چین اقدامات اساسی را انجام داد.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان همچنین میترالصغری: برنامه ریزی یکی از ارکان مهم شطرنج است چون ما باید در حین بازی حرکات را با زمان هماهنگ و مدیریت زمان انجام بدهیم بنابر این یک شطرنج باز با مدیریت، برنامه ریزی صحیح می تواند به تمام امور زندگی براحتی رسیدگی کند.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان در ادامه دلایل حوادث را سخت افزاری، نرم افزاری و شرایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان ابراز داشت: برای تشخیص علت حادثه نیازمند زمان است و این رابطه گروه های تخصصی ذیربط در حال فعالیت می باشند.

فرزانه مسلم زاده: آفتاب جنوب

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان ابراز داشت: برای تشخیص علت حادثه نیازمند زمان، ارزیابی های کارشناسی و تخصصی هستیم که گروه های تخصصی ذیربط در حال فعالیت هستند. عقیقی پور با اشاره به اینکه هر فعالیتی بقینا آموزش و استانداردهای خاص خود را دارد و در دریا هم سخت ترین استانداردها اجرا می شود، ابراز داشت: سازمان بنادر به شدت در حوزه آموزش و اجرای استانداردهای ملی و بین المللی سخت گیری می کند و کشتی های نفتکش علاوه بر استانداردهای اجباری حوزه بنادر، استانداردهای دیگری نیز دارند که ضریب خطا در حوادث را بسیار کاهش می دهد.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان در ادامه دلایل حوادث را سخت افزاری، نرم افزاری و شرایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان در ادامه دلایل حوادث را سخت افزاری، نرم افزاری و شرایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان در ادامه دلایل حوادث را سخت افزاری، نرم افزاری و شرایط محیط کار دانست و تصریح کرد: ابزارهایی در شناور موجود می باشد که برای فعالیت عادی و پیشگیری از سوانح استفاده می شود و استهلاک هر دستگاه الکترونیکی در شناور می تواند سانهای را به وجود آورد و شرایط زندگی، محیط بیرونی شناور مثل امواج دریا، بارندگی و ... در کیفیت فعالیت خدمه شناور موثر است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان ابراز داشت: برای تشخیص علت حادثه نیازمند زمان است و این رابطه گروه های تخصصی ذیربط در حال فعالیت می باشند.

## زوج موفق شطرنجی درگفت وگو با آفتاب جنوب:

# شطرنج مثل چالش زندگی روزمره است

شطرنج باز حرفه ای ، این تداخل محسوب نمی شود ، بلکه می تواند باعث برنامه ریزی بهتر برای رسیدگی به همه امور هم بشود ، شطرنج باز حرفه ای ممکنه یک چهارم از

شطرنج باز حرفه ای ، این تداخل محسوب نمی شود ، بلکه می تواند باعث برنامه ریزی بهتر برای رسیدگی به همه امور هم بشود ، شطرنج باز حرفه ای ممکنه یک چهارم از



سسال رو توی مسابقه باشد و عملا این جزئی از زندگی عادی شطرنج بازان هست . میترالصغری: برنامه ریزی یکی از ارکان مهم شطرنج است چون ما باید در حین بازی حرکات را با زمان هماهنگ و مدیریت زمان انجام بدهیم بنابر این یک شطرنج باز با مدیریت، برنامه ریزی صحیح می تواند به تمام امور زندگی براحتی رسیدگی کند.

سسال رو توی مسابقه باشد و عملا این جزئی از زندگی عادی شطرنج بازان هست . میترالصغری: برنامه ریزی یکی از ارکان مهم شطرنج است چون ما باید در حین بازی حرکات را با زمان هماهنگ و مدیریت زمان انجام بدهیم بنابر این یک شطرنج باز با مدیریت، برنامه ریزی صحیح می تواند به تمام امور زندگی براحتی رسیدگی کند.

فرزانه مسلم زاده: آفتاب جنوب

فرزانه مسلم زاده: آفتاب جنوب

دوره همزمان بود با دوران اوج بازی گری کاسپاروف ، قهرمان اسطوره ای دنیا که این هم بی تاثیر نبود . میترالصغری: ۱۵ سالم بود معلم ورزشمان آموزش حرکات را آموزش داد که علاقمند به این ورزش فکری شدم و بصورت اتفاقی با هیات شطرنج آشنا و در کلاس های شطرنج ثبت نام و ادامه

دوره همزمان بود با دوران اوج بازی گری کاسپاروف ، قهرمان اسطوره ای دنیا که این هم بی تاثیر نبود . میترالصغری: ۱۵ سالم بود معلم ورزشمان آموزش حرکات را آموزش داد که علاقمند به این ورزش فکری شدم و بصورت اتفاقی با هیات شطرنج آشنا و در کلاس های شطرنج ثبت نام و ادامه

دوره همزمان بود با دوران اوج بازی گری کاسپاروف ، قهرمان اسطوره ای دنیا که این هم بی تاثیر نبود . میترالصغری: ۱۵ سالم بود معلم ورزشمان آموزش حرکات را آموزش داد که علاقمند به این ورزش فکری شدم و بصورت اتفاقی با هیات شطرنج آشنا و در کلاس های شطرنج ثبت نام و ادامه

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟

از چه زمانی شطرنج را شروع و چه مقام هایی را کسب کردید ؟