

عدم آشنایی با روش‌های کنترل استرس ، **اختلالات روان تنی را به دنبال دارد**

یک پزشک متخصص اعصاب و روان در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت : کسانی که با راه‌های کنترل استرس آشنایی ندارند، بیشتر در معرض آسیب‌ها و اختلالات روان تنی قرار می‌گیرند .
دکتر کاوه حجت در گفت وگو با ایسنا ، با اشاره به اینکه استرس به طور طبیعی در تمام افراد وجود دارد اما پاسخ به آن در افراد مختلف متفاوت است ، افزود : استرس به سه دسته شغلی، عاطفی و خانوادگی تقسیم می‌شود که هر یک تأثیری نامطلوب در فرد ایجاد می‌کند. وی ادامه داد : افرادی که از مهارت‌های کنترل استرس آگاهی ندارند در معرض خطر ابتلا به اضطراب مزمن ، افسردگی ، سردردهای مزمن ، دردهای عضلانی، زخم گوارشی و ناراحتی‌های قلبی عروقی قرار دارند. حجت اظهار داشت : علایم پاسخ به استرس بیشتر به صورت احساس دلهره ، تپش قلب ، تعریق ، لرزش اندام ها و اختلال در خواب و اشتها خود را نشان می‌دهد. وی اظهار کرد: با افزایش شدت استرس ، علایم بیشتر به شکل حمله‌های عصبی و افسردگی بروز می‌کند . حجت بهره‌مند شدن از آموزش‌های کنترل

یکشنبه ۷ مهر ۱۳۹۲ / ۲۳ ذی القعدة ۱۴۳۴

۲۹ سپتامبر ۱۳ ۲۰ / سال دوازدهم/ شماره ۱۶۲۹

خوزستان بیش از هر استان دیگری، رنج کشیده‌است

زینب‌اعلمی

استان خوزستان ازجمله استان های مرزی در جنوب غربی ایران در کرانه خلیج فارس و اروندرود قرار دارد و مرکز استخراج نفت ایران به‌شمار می‌آید. شهر اهواز مرکز استان خوزستان است. این استان پنجمین استان پرجمعیت ایران است.
خوزستان از غرب به کشور عراق محدود می‌شود. این استان از جمله استان‌هایی است که در طول جنگ هشت ساله دچار آسیب و خسارت فراوانی شد . اشغال طولانی‌مدت برخی مناطق استان، موشک‌باران دایمی برخی شهرها و حملات هوایی و زمینی به شهرهای دزفول ، بستان ، هویزه ، سوسنگر، اهواز ، شوش ، شادگان، اندیشک و بسیاری از مناطق دیگر ، همه و همه باعث آسیب‌های فراوان به سرمایه‌های طبیعی و انسانی و زیرساخت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن شد .
عرب‌ها در نواحی روستایی استان خوزستان در برآیندی که در سال ۷۸ صورت گرفته است حدود ۸۳۷ درصد کل جمعیت روستایی استان را دربر می‌گرفت .
جمعیت تخمینی عرب‌های استان خوزستان برپایه آمار ذکر شده در آن سال یک و نیم میلیون نفر بوده‌است. از میان ۲۵ شهرستان این استان بیشترین تراکم عرب‌های خوزستان در شهرستان‌های دشت آزادگان، شادگان، ماهشهر، خرمشهر و آبادان است .
پیش از ۹۹ درصد از عرب‌های خوزستان تبعه هستند . استان خوزستان تیره‌های گوناگون انسانی را در بر سر می‌گیرد . خوزستان از لحاظ خرده فرهنگها متکثر ترین استان کشور است .
مقام معظم رهبری در دوره شریف زعامت خود دو دیدار مطرح با مردم استان داشته اند که اولی درمسال ۱۳۶۸ رخ داده است ، این دیدار که به مناسبت یعت افشار مختلف مردم با مقام عظمای ولایت ویا فاصله اندکی ازرحلت جانشینز بیان گذار انقلاب اسلامی رخ داده است با حضور عشایر عرب خوزستان و مردم نجف آباد بوده است و در تهران برگزار گردیده است. دیدار دوم نیز در سال ۱۳۷۵ ودر دوران سازندگی بوده است که با حضور معظم له درشهراهواز صورت گرفته است .
چنانکه مقام معظم رهبری در دیدارهای خود دراستان های مختلف بخش مهمی از بیانات خود را به سابقه تاریخی وهویتی آن استان اختصاص می دهند ومعی برای دارند که برای آن استان هویت سازی نموده ونقاط قوت آن را به آنها یادآور شوند.دراین دیدار ها نیز ایشان محور های مهمی را به طور مستقیم یا



کنید ، کار و تلاش و حرکت و سازندگی و تولید و ابتکار و به معرض بروز درآوردن استعدادهای ملت ایران و تولید ثروت ملی و استخراج ذخایر عظیم ذی‌قیمتی که خدای متعال در اختیار این ملت قرار داده است و امثال اینها را مشاهده می‌کنید .
ایشان البته ونوسازی معنوی وروحی را همان عدالت اجتماعی دانسته ومردم ودولت را برای ایجاد آن در همه ابعاد دعوت می نمایند .
ایشان در راستای هویت سازی برای استان خوزستان ، یکی از تاریخ درخشان این استان را به دو دوره جنگ تحمیلی ودوره قبل از انقلاب حدود ۸۰سال قبل از انقلاب اسلامی ایران تقسیم می کنند ومعتقدند که مردم این استان در هردو دوره از امتحانات الهی سربلند پیروز آمدند .
ایشان دوره سازندگی را نیز به این دو دوره اضافه نموده ومردم استان را به خاطر همت بلند وعزم راسخ در راستای سازندگی های بعد ازجنگ متشویق قرار می دهند .ایشان درمورد واقعه سرنوشت ساز ۸۰سال قبل از انقلاب اسلامی چنین می فرمایند:در دوران قبل از انقلاب اسلامی ، یعنی شاید هفتاد ، هشتاد سال قبل از این – باز مردم مؤمن و علمای خوزستان ، در مقابل تجاوز انگلیسیها ایستادگی کردند .ایشان با بیان این واقعه بر ایجاد روحیه مقاومت وظلم ستیزی درمیان مردم تأییدوتأکید می‌نمایند .ایشان هم چنین درمورد اوضاع فرهنگی ومعیشتی کنونی مردم (یعنی درسال های پس ازجنگ ودر دوران سازندگی) دو دوره همزمان را یادآور می شوند:یکی دوره نوسازی وسازندگی مادی ودیگری دوران سازندگی روحی ومعنوی .ایشان درمورد نوسازی مادی چنین می فرمایند : این نوسازی به دو شکل انجام می یابد: یکی نوسازی به شکل هزاردلی و یکی نوسازی به شکل هشتاددلی .
ایشان علاوه بر برتمرکز خصوصیات مثبت این استان به عیب ها ونقاط ضعف فرهنگی دراین استان نیز اشاره می کنند.یکی ازهمترین این گونه مسایل دراین استان وجود عادات غلط وجاهلی نسبت به زن مسلمان است که به همین مناسبت مقام معظم رهبری باتشکیل دبدری دادگانه به زنات استخوان خوزستان به هویت سازی وتبیین جایگاه زن مسلمان می پردازد .
ازجمله ایشان به دو مورد عدم استقلال زنان در تشکیل خانواده واتخاب همسر دیربعی خرده معرفت کنند .

استرس را برای هر فرد ضروری دانست و توضیح داد : مهارت‌های کنترل استرس ، مجموعه‌ای از تغییر در باورها، شناخت فرد نسبت به اتفاقات زندگی و رفتارهای فرد است. وی تصریح کرد : برخی از افراد، وقایع و اتفاقات پیش آمده را بزرگتر و فاجعه آمیزتر آن واقعیت آن احساس می‌کنند که این موضوع، زمینه اضطراب شدید و مزمن را فر اهم می‌کند. حجت توضیح داد : با آموزش مهارت‌های کنترل استرس ، فرد می‌تواند شناخت و تفکر مناسب در وقایع معمول زندگی داشته‌باشد . حجت با بیان اینکه اختلالات اضطرابی ثانویه استرس ها به طور معمول با علایم اختلال در خواب و اشتها همراه است ، گفت : به طور معمول در افراد مبتلای به اضطراب، اختلال در تمرکز وجود دارد که به شکل فراموشکاری و اشتباه کردن زیاد خود را نشان می‌دهد که اختلال به سیستم حافظه ارتباطی ندارد و فقط به علت اختلال در تمرکز است . وی افزود : بعضی از افراد به دنبال استرس و اضطراب به بی‌اشتهایی و تهوع و بعضی به پرخوری‌های عصبی دچار می‌شوند . حجت مثبت اندیشی، اعتماد به نفس بالا ، هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به دین و مذهب را جزو عوامل مؤثر در کاهش استرس دانست و تصریح کرد : ورزش منظم روزانه، برقراری ارتباط با افراد موفق در زندگی و به‌کارگیری مهارت‌های کنترل استرس، در افزایش توان مقابله فرد استرس تاثیر بسزایایی دارد .

حسین عبدالعزیزی

هفته گذشته دادستان عمومی و انقلاب شهرستان ماهشهر اعلام کرد شخصی را که با تشکیل پرونده های واهی قضایی باعث اذیت و سلب آسایش شهروندان شده بود دستگیر شد و در بازرسی از محل سکونت وی حدود پانصد پرونده یافت کشف و ضبط شده است ، آگاهی و اطلاع از از این خبر باعث شد این مو ضوع مهم ، سوره گزارش منق و به همین دلیل با دکتر شاپور فرهنگ پور وکیل پایه یک دادگستری و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد گفتگویی انجام دهم - وی در این پرونده پیشتنه که برای آنان تشکیل می شود باعث اطلاع اشخاص از همه رفتار و اعمال آنان می شود و ممکن است در آینده اجتماعی و شغلی آنان تاثیر گذار باشد . دکترشاپور فرهنگ پور در ادامه با بیان اینکه ضرورت دارد که یک سیستم جامع ایجاد و حسب نیازدستگاه مربوطه امکان دسترسی به پیشینه افراد توسط مراجع ذیصلاح فراهم شود ، اظهار کرد : پرونده و پیشینه می تواند در موضوعاتی همچون تخلفات رانندگی و تصادفات ، سابقه شغلی ، سابقه پزشکی ، سوابق قضایی اشخاص و غیره توسط دستگاه های قضایی اشخاص با آن ارتباط دارند مانند دانشگاه ها، دادگستری، دارایی ، پلیس و غیره تشکیل و امکان منسجم کردن آن در پرونده واحدی فراهم شود. وی افزود : ثبت تخلفات رانندگی اشخاص علاوه بر اینکه بیانگر میزان پایبندی شخص به مقررات است می تواند برای اسیردن برخی از مشاغل به آنان نیز با اهمیت باشد . این کارشناس حقوق در ادامه تأکید کرد : بدیهی است شخصی که تخلفات رانندگی متعددی داشته باشد شخص مناسبی برای تصدی وسیله نقلیه عمومی اعم از تاکسی، اتوبوس و سروس مدارس نیست. فرهنگ پور تصریح کرد : با داشتن پیشینه افراد در این زمینه که می تواند توسط راهنامیی و رانندگی تشکیل شود می توان از اسیردن وسایل نقلیه عمومی به این گونه افراد جلوگیری کرد . وی همچنین گفت : سابقه تصادفات شخص نیز از لحاظ یاد شده دارای اهمیت است و از سوی دیگر می تواند به عنوان عاملی از سوی شرکت های بیمه برای اشخاصی که تصادفات متعددی را مرتکب شده اند موثر بوده باشد . عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی با بیان اینکه تشکیل پرونده پیشینه برای اشخاص نه تنها باعث جلوگیری از سوء رفتار افراد در جامعه می شود ، تأکید کرد : با تشکیل پرونده پیشینه اشخاص همیشه می داند که اعمال آنها در جایی ثبت می شود و از سوی دیگر از سوء استفاده و سلب آسایش در جامعه نیز جلوگیری و باعث دیگر – خواهش می‌کنم که اگر در میان آنها عادات و روشهای غلطی از گذشته نسبت به زنان باقی است ، آن را کنار بگذارند ، تا خواهران هم بتوانند از میدانهای اجتماعی وارد شوند ، تحصیل علم و معرفت کنند .

سرگرمی

جدول سودوکو (۹۶)

جدول سودوکو ۹۶									
۶				۱	۲		۷		
۳									
			۸	۳		۲	۱	۶	
					۷				
	۱	۶							
				۸					
۷							۲		
					۶	۵			
			۸						

حل جدول شماره ۹۵

۳	۴	۵	۸	۹	۲	۶	۷	۱
۶	۸	۲	۱	۳	۷	۵	۹	۴
۹	۷	۱	۵	۶	۴	۲	۸	۳
۲	۱	۳	۸	۹	۷	۵	۶	۴
۴	۶	۷	۸	۳	۱	۵	۲	۹
۵	۹	۷	۳	۷	۶	۱	۴	۸
۸	۳	۶	۹	۱	۵	۴	۲	۷
۱	۹	۲	۴	۲	۳	۸	۶	۷

استرس را برای هر فرد ضروری دانست و توضیح داد : مهارت‌های کنترل استرس ، مجموعه‌ای از تغییر در باورها، شناخت فرد نسبت به اتفاقات زندگی و رفتارهای فرد است. وی تصریح کرد : برخی از افراد، وقایع و اتفاقات پیش آمده را بزرگتر و فاجعه آمیزتر آن واقعیت آن احساس می‌کنند که این موضوع، زمینه اضطراب شدید و مزمن را فر اهم می‌کند. حجت توضیح داد : با آموزش مهارت‌های کنترل استرس ، فرد می‌تواند شناخت و تفکر مناسب در وقایع معمول زندگی داشته‌باشد . حجت با بیان اینکه اختلالات اضطرابی ثانویه استرس ها به طور معمول با علایم اختلال در خواب و اشتها همراه است ، گفت : به طور معمول در افراد مبتلای به اضطراب، اختلال در تمرکز وجود دارد که به شکل فراموشکاری و اشتباه کردن زیاد خود را نشان می‌دهد که اختلال به سیستم حافظه ارتباطی ندارد و فقط به علت اختلال در تمرکز است . وی افزود : بعضی از افراد به دنبال استرس و اضطراب به بی‌اشتهایی و تهوع و بعضی به پرخوری‌های عصبی دچار می‌شوند . حجت مثبت اندیشی، اعتماد به نفس بالا ، هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به دین و مذهب را جزو عوامل مؤثر در کاهش استرس دانست و تصریح کرد : ورزش منظم روزانه، برقراری ارتباط با افراد موفق در زندگی و به‌کارگیری مهارت‌های کنترل استرس، در افزایش توان مقابله فرد استرس تاثیر بسزایایی دارد .

در گفتگو با دکترای حقوق مطرح شد:

ضرورت تشکیل پرونده پیشینه برای اشخاص

✓ امروزه همه افراد دارای شماره ملی بوده و تمام سوابق آنان در ادارات و دستگاه های مختلف ثبت

می شود وامکان دسترسی به پیشینه افراد اعم از منفی یا مثبت وجود دارد

ثبت می شود وامکان دسترسی به پیشینه افراد اعم از منفی یا مثبت وجود دارد. این حقوقدان تصریح کرد: منسجم کردن اطلاعات پیشینه افراد در پرونده پیشینه‌ای که برای آنان تشکیل می شود باعث اطلاع اشخاص از همه رفتار و اعمال آنان می شود و ممکن است در آینده اجتماعی و شغلی آنان تاثیر گذار باشد . دکترشاپور فرهنگ پور در ادامه با بیان اینکه ضرورت دارد که یک سیستم جامع ایجاد و حسب نیازدستگاه مربوطه امکان دسترسی به پیشینه افراد توسط مراجع ذیصلاح فراهم شود ، اظهار کرد : پرونده و پیشینه می تواند در موضوعاتی همچون تخلفات رانندگی و تصادفات ، سابقه شغلی ، سابقه پزشکی ، سوابق قضایی اشخاص و غیره توسط دستگاه های قضایی اشخاص با آن ارتباط دارند مانند دانشگاه ها، دادگستری، دارایی ، پلیس و غیره تشکیل و امکان منسجم کردن آن در پرونده واحدی فراهم شود. وی افزود : ثبت تخلفات رانندگی اشخاص علاوه بر اینکه بیانگر میزان پایبندی شخص به مقررات است می تواند برای اسیردن برخی از مشاغل به آنان نیز با اهمیت باشد . این کارشناس حقوق در ادامه تأکید کرد : بدیهی است شخصی که تخلفات رانندگی متعددی داشته باشد شخص مناسبی برای تصدی وسیله نقلیه عمومی اعم از تاکسی، اتوبوس و سروس مدارس نیست. فرهنگ پور تصریح کرد : با داشتن پیشینه افراد در این زمینه که می تواند توسط راهنامیی و رانندگی تشکیل شود می توان از اسیردن وسایل نقلیه عمومی به این گونه افراد جلوگیری کرد . وی همچنین گفت : سابقه تصادفات شخص نیز از لحاظ یاد شده دارای اهمیت است و از سوی دیگر می تواند به عنوان عاملی از سوی شرکت های بیمه برای اشخاصی که تصادفات متعددی را مرتکب شده اند موثر بوده باشد . عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی با بیان اینکه تشکیل پرونده پیشینه برای اشخاص نه تنها باعث جلوگیری از سوء رفتار افراد در جامعه می شود ، تأکید کرد : با تشکیل پرونده پیشینه اشخاص همیشه می داند که اعمال آنها در جایی ثبت می شود و از سوی دیگر از سوء استفاده و سلب آسایش در جامعه نیز جلوگیری و باعث دیگر – خواهش می‌کنم که اگر در میان آنها عادات و روشهای غلطی از گذشته نسبت به زنان باقی است ، آن را کنار بگذارند ، تا خواهران هم بتوانند از میدانهای اجتماعی وارد شوند ، تحصیل علم و معرفت کنند .

■ اجتماعی■

داستنبها

- ❖ موقعیت کله نوعی از سنجاقک تر طوری است که نمی‌تواند چغنگیری کند . سنجاقک ماده ابتکار عمل را به دست می‌گیرد و سر تر را قطع کرده و هم‌زمان چغنگیری می‌کند!
- ❖ قلب انسان موقع رساندن خون به بدن چنان فشاری تولید می‌کند که می‌تواند تا ۴۰ سانتیمتر فوران کند .
- ❖ اگر ۱۸ سال و ۶ ماه و ۶ روز مدام فریاد بکشی ، برای گرم کردن یک استکان چای سرد انرژی تولید می‌کنی!
- ❖ یک سوسک می‌تواند تا ۱۹ روز بدون سر زندگی کند .
- ❖ اگر سرت را محکم به دیوار بکوبی ، ۱۵۰ کالری می‌سوزانی .
- ❖ یک کک می‌تواند ۲۵۰ بار قدش ببرد!
- ❖ بعضی از شیرهای تر ۵۰ بار در روز چغنگیری می‌کنند .
- ❖ پروانه‌ها مزه خوراکی‌ها را با پاشنان نموده و نقاط
- ❖ آدم‌های چپ دست ۹ سال کمتر از بقیه زندگی می‌کنند .
- ❖ فیل تنها حیوانی است که نمی‌تواند بپرد .
- ❖ چشم ترمخ از مغزش بزرگ‌تر است .

..... مفقودی.....

کارت خودرو وانت تویترا دو کابین به شماره موتور:۲۸۵۴۰۰۵۳۰۳MR۰FX۲۳YG۲D۱۳۹۶۶۹
مدل:۲۰۱۳ رنگ :نوک مدادی شماره پلاک ۴۶۶۱۴
متعلق به آقای عبدالله خشابى مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

دفتر روزنامه دریا	
در شرق هرمزگان	
بهرام رضایی – میناب: میدان شهدا، جنب عکاسی فتو میناب	
شماره تماس :	
۰۹۱۷۹۸۵۶۴۳۲	
۰۷۶۵۲۲۲۵۶۰۸	

نمایندگی روزنامه دریا	
در فارس–باسکول نادر	
عزیزاله قهرمانی	
شماره تماس :	
۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷	

کسبه محترم، جهت جمع آوری پسماندهای خشک طبق برنامه زمان بندی شده، پسماندهای خشک خود را رأس ساعت ۲۲ جلوی درب مغازه قرار دهید.

روابط عمومی سازمان مدیریت و شهرسازی



روز نامه منطقه جنوب کشور



پوشر، خوزستان،سیان وبلوچستان،فرانس، کرمان، کهگیلویه و بویراحمد، هرمزگان، یزد

روزنامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، ورزشی، منطقه جنوب کشور

پخشنبه ۷ مهر ۱۳۹۷ ۲۳ ذی القعدة ۱۴۳۴
۲۹ سپتامبر ۲۰۱۳ ۲۰ دی‌واژه‌هم شماره ۱۶۲۹

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ایوب دبیری تژاد

سر دبیر : فروغ مسلم زاده
تلفن : ۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۶۳۷۴-۲۲۴۲۲۷۹۳-
نمابر : ۲۲۴۶۶۰۰-
چاپ : پامشاد سبز - کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج

شناسی دفتر مرکزی : بندرعباس - بلوار امام خمینی(ره)-سرمه‌ادکلشاستانمنابیلوفر-ورودی غربی - طبقه پنجم - واحد ۲۳

نمایندگی استانها:

سیستان و بلوچستان حسین کیخا ۰۹۱۵۵۴۱۳۱۶۰
کرمان شاهین عبدالهی ۰۹۱۳۱۹۹۰۹۵۰
کهگیلویه وبویراحمد علیزاده ۰۹۱۷۳۴۱۳۲۷۰
یزد علی بهپویه ۰۳۵۱-۷۲۶۶۱۹۹
فارس عزیزاله قهرمانی ۰۹۱۷۱۱۴۰۹۹۷
خوزستان حسن سیلایی ۰۷۳۳-۲۷۰۶۲۷۳
بوشهر سیدحسین جعفری ۰۹۱۷۷۷۴۶۰۲۰
شرق هرمزگان بهرام رضایی ۰۹۱۷۸۵۶۴۳۲

فقط پولدارها به «پیش دبستانی» می روند

مجلسی ها ودولتی ها شکاف آموزشی را ببینند!

✓ درحال حاضر افت جمعیتی در بخش پیش دبستانی را بخصوص در روستاها و مناطق محروم شاهد هستیم



مهدوکودک و آموزش ندارند، بایستی توجه بیشتری در بخش آموزش وفرهنگ سازی شود؛ اما این قشر از تحصیل قبل از سن شش سالگی و ثبت نام در مدرسه باز می ماندند حتی این محرومیت به اینجا ختم نمی

مسئولان ارشد نظام، مجلسی ها ودولتی ها بایستی برای جلوگیری از این شکاف تحصیلی بین کودکان قبل از شش سالگی در خانواده های روستایی ومحروم شهری در مناطق مختلف کشور واز جمله هرمزگان چاره اندیشی کنند و از افزایش این شکاف جلوگیری کنند

شود ودانش آموزانی مانند دانش آموزان بشاکردی کلاس های درس را روی زمین وبدون مدرسه آغاز می کنند واین تبعیض ها همچنان ادامه دارد . برای برون رفت از این معضل بایستی اعتبارات خاص ملی واستانی برای چنین کودکانی تخصیص یابد تاآنها نیز بتوانند در کنار کودکان همسن خود که والدینشان تمکن مالی دارند ؛ در پیش دبستانی آموزش

بندرتنگه اسدیور -خبرنگارروزنامه دریا !

مقدمه:می گویند زندگی به دو نیمه است: نیمه اول امید، نیمه دوم در حسرت نیمه اول پس بیا تجربه ها را زنده کنیم و اشتباهمان را تکرار نکنیم و بیا دید بازتری بنگریم و بازپچه نشویم و اگر در تمام فصلی که گذشت...یک کتاب خوب هم نتواندیم کمی شرمنده شویم، با خودم گفتم ما برو بچه های مدرسه آنقدر صمیمی هستیم که با هم تعارف بپهوده نداشته باشیم همه با هم رفیقیم و توفیق یکدیگر را می خواهیم .

راستش من و تو خیلی وقتها از وقتان خوب استفاده نمی کنیم و در طول این مدت بنگریم که چه بدست خواهیم آورد و چه از دست خواهیم داد.مهم نیست که ما زمان را از دست دادیم، مهم نیست که تابستان تمام شد آخر ما که نمی توانیم زمان را متوقف کنیم ! نمی توانیم عقربه ساعتها را بشکنیم تا نوید رسیدن صبحی دیگر را سر ندهند مهم شاید این است که صادقانه بنگریم آری از خود راضی هستیم یا نه ؟! حال تابستان با تمام فراز ونشیبی هاو گرمایش تمام شد بهترین لحظه های جوانی و نوجوانی می رود و دیگر نمی آید .

ظرف زمان، دست ما نیست که در این لحظه های ناب آن را بشکنیم، پس بیا در صفحه سپید اندیشه ات برآیندی از آنچه در این روزهای پاییزی انجام خواهی داد و آنچه می توانستی انجام بدی و ندادی را ترسیم کنی.این موضوع مجموعه ای از واژه های آشناست که سالهای سال میهمان دفترچه های انشاء بچه های سا می شود . بیا این بار برای خودمان ونه برای نمره در دفترچه انشاء بنویسیم : سلام هکلاسسی که زنگ مهر در مدارس غیر انتفاعی رستگاران بندرتنگه ناخته شد . فرمانده نیروی دریایی منطقه پنجم ندسا و مدیر آموزش و پرورش بندرتنگه از دبستان رستگاران در بندرتنگه بازدید نمودند . زنگ نادین مهر در مدارس غیر انتفاعی رستگاران بندرتنگه با حضور امام جمعه بندرتنگه، نماینده ولی فقیه در منطقه پنجم نیروی دریایی سیاه ، فرماندار بندرتنگه ، سردار عظمایی فرمانده نیروی دریایی منطقه پنجم ندسا، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سیاه پاسداران و اولیای دانش آموزان ناخته شد . در این مراسم ابتدا سرهنگ نجفی معاون هماهنگ کننده نیروی دریایی منطقه پنجم ندسا ضمن تبریک بازگشایی مدارس افتتاح مدرسه رستگاران در بندرتنگه را به فال

نیک گرفت و اضافه نمود : این مدرسه زیر نظر حاج آقا مشکات و حاج آقا مهدوی کنی می باشد . در آینده نزدیک با حمایت سردار عظمایی فرمانده نیروی دریایی منطقه پنجم ندسا بدنبال راه اندازی و تبدیل مدرسه به مجتمع هستیم تا بتوانیم خدمتی برای فرزندان پاسدار

”

این مدرسه زیر نظر حاج آقا مشکات و حاج آقا مهدوی کنی می باشد . در آینده نزدیک با حمایت سردار عظمایی فرمانده نیروی دریایی منطقه پنجم ندسا بدنبال راه اندازی و تبدیل مدرسه به مجتمع هستیم تا بتوانیم خدمتی برای فرزندان پاسدار در این شهر داشته باشیم

در این شهر داشته باشیم. سرهنگ نجفی خاطر نشان کرد : این مدرسه در پایه اول تا ششم فعال است و به امید خداوند متعال در سال آینده به دنبال راه اندازی دبیرستان رستگاران هستیم . پس از آن فرماندار بندرتنگه ضمن تبریک بازگشایی مدارس و همزمان بودن آن با هفته دفاع مقدس ، سراغاز خوبیا را برای دانش آموزان سیاه خواستار شد و از زحمات سردار عظمایی وسرهنگ نجفی بخاطر راه اندازی این مدارس تشکر و قدردانی نمود . در پایان از طرف فرماندهی و ایرازه رئیس آموزش و پرورش به معلمان و کادر آموزشی این مدرسه به رسم یادبود هدایایی داده شد . پس از آن سرکار خانم مریدی مدیر آموزشگاه از سردار عظمایی و سرهنگ نجفی بخاطر راه اندازی این دو آموزشگاه تشکر و قدردانی نمود و از آقایان بحرینی ، آجر پشه ، محمد زاده و ناصری به خاطر همکاری و پیگیری راه اندازی مدارس تقدیر بعمل آورد .همچنین سردار عظمایی در این مراسم گفت : امیدواریم بتوانیم با حمایت های ویژه سرهنگ و سیاه و با همکاری آموزش و پرورش و اولیای دانش آموزان تعلیم و تربیت را در اولویت قرار دهیم تا بازوهای اجرایی برای نظام و سیاه باشند . وی

در ادامه از مکانهای آموزشی و امکانات کمک آموزشی بازدید نمود و هدایایی نیز به دانش آموزان اهداکرد . بر پایه این گزارش اسرازه مدیر آموزش وپرورش بندرتنگه به همراه جمعی از کارشناسان ، معاونین اداره با سرهنگ نجفی معاون هماهنگ کننده منطقه پنجم ندسا از دبستانهای سبزانه و دخترانه غیرانتفاعی رستگاران بازدید نمودند . ایرازه اعلام آمادگی نمود و از مربیان خواست تا با برنامه های هدفمند از سوی مدیریت در امر آموزش و پرورش برای برگزاری هرگونه دوره آموزشی این مدرسه داوطلب خواهد بود و خاطر نشان کرد : هرگونه دوره ای جهت ارتقاء و پیشرفت سطح علمی و توان آموزشی معلمان با هماهنگی معاون آموزشی و سرگروه های آموزشی انجام می گیرد . وی در این بازدید بر هوشمند سازی کلاس ها تاکید نمود و افزود: در اولین فرصت کلاسی این مدارس را به سیستم هوشمند فعال می نمایم . در پایان این مراسم سرهنگ نجفی از همکاری گسترده آموزش و پرورش بندرتنگه با این دو آموزشگاه کمال تشکر و قدردانی نمود .

■ **عکس : احمد سالاری**



مدیرکل اوقاف «خوزستان» خبر داد

حضور ۹۴ هزار خوزستانی در مسابقات قرآنی کشور

مدیر کل اوقاف و امور خیریه خوزستان از حضور ۹۴ هزار خوزستانی در سسی وششمین دوره مسابقات قرآن سازمان اوقاف و امور خیریه کشوری خبر داد .
به گزارش خبرنگارروزنامه منطقه جنوب کشور دریا،حجت‌الاسلام سیدعلی میرحمیدی در نشست خبری که درسالان جلسات اداره کل اوقاف و امور خیریه اهواز برگزار شد اظهار کرد : زمانی که سلاح‌ها به قلم تبدیل شده‌اند و با پیشش و بصیرت در برابر جنگ نرم می‌ایستیم و در این شبخون فرهنگی از ارزش‌های ایران اسلامی دفاع می‌کنیم، مدیرکل اوقاف با اشاره به اینکه هر سه ماه یک بار گزارشی از همایش‌هایی در سطح استان رونـد کار این اداره در اختیار رسانه‌ها قرار می‌دهیم تصریح کرد : از ولادت حضرت معصومه (ص) تا ولادت امام رضا (ع) قرآن کشور از ۱۱ مهر ماه آغاز می‌شود که در مرحله مقدماتی برای اولین بار همایش تجلیل اوقاف بانـی این حرکت بود برگزار شد عنوان کرد: ۱۱ بقعه مجری این طرح بودند و با استقبال بی‌نظیری مواجه شد که امیدواریم در آینده مسبوـطر و جامع‌تر برگزار شود.میرحمیدی دیگر همایش‌های برگزار شده در این ایام را اینگونه بیان کرد : ۹ نمایشگاه فرهنگی، تجلیل از هیئت‌های امنا و خادمین مساجد و امازاده‌ها و تجلیل از خادمین بقعه از همایش‌های برگزار شده در سطح خوزستان بود که نقاط قوت بسیاری را به دنبال داشتند . وی اضافه کرد : بسیاری از مردم از شجره امامزاده‌ها اطلاعی نداشتند که یکد یک خوردن این جریان‌های معنوی بسیاری از کرامات امـازاده‌ها آشکار شد تا مردم برای رفع گـرهای اجتماعی خود به آن‌ها توسـل جویند.مدیرکل اوقاف خوزستان از برگزاری سی وششمین مسابقات قرآن سازمان اوقاف کشور خبر داد و گفت : سی وششمین دوره مسابقات قرآن سازمان اوقاف و امور خیریه کشـور از ۱۱ مهر ماه آغاز می‌شود که در مرحله مقدماتی

فرماندار «سیریک»:

مسیر، شهداء راه پیشرفت است

فرماندار سیریک گفت: سـوکنشی و رسیدگی به خانواده‌های شهداء وظیفه همه مردم ومستولین کشـوری است که اساس و بنیاد تشکیل و سازندگی آن برای پایه ایثار و از خود گذشتگی خـون های پاک و مقدس جوانان این مرز و بوم شکل گرفته است .
به گزارش روابط عمومی فرمانداری سیریک، محمد اسفندیاری در آئین سرکنشی و تجلیل از خانواده معظم شهدای شهرستان سیریک که پـنـاسـب هـفته دفاع مقدس برگزار شد افزود : شهدا، اسرا و ایثارگران برای خود، خانواده، کشور، رهبر ، دین و دنیا و آخرت خود عزت می‌بخشیدند و راه پیشرفت و خوشبختی دنیا و آخرت را برای ما همواره ساختند و از طرفی برای دشمنان اسلام ، دشمنان مملکت خود و دشمنان مکتب اهل بیت (ع) با رشادت ها و ایثارگری های خود ذلت آفرین شدند . وی با بیان اینکه سطح اطلاعات جوانان و نسل کنونی در خصوص وقایع دوران جنگ بسیار ناچیز است اظهار داشت : در شرایط فعلی نباید کم‌کاری فعالان فرهنگی را به حساب سبب شود تا اطلاعات جنگ تحمیلی تنها در جامه خانواده‌های ایثارگران و شهدای دفاع مقدس باقی بماند براینکه این اطلاعات ، هویت جوانان این مرز و بوم را می‌سازند و دوری از آن به معنای دوری از هویت خواهد بود.
نماینده عالی دولت

■ **شهرستان**

مدیر آموزش وبرورش رودان:

انجمن اولیاومربیان محور فعالیت مدارس هستند

■ **مدیر آموزش وبرورش شهرستان رودان:**ضمن اشاره به اهمیت جایگاه انجمن اولیومربیان مدارس گفت : انجمن اولیومربیان باید در همه امورات آموزشی وبرورشی مدرسن حضور فعال و پیرنگی داشته باشند . به گزارش روابط عمومی آموزش وبرورش رودان،موسی خادمی مدیرآموزش وبرورش شهرستان رودان اظهارداشت : درساتی سند تحول نظام آموزشی کشور ، انجمن اولیا ومربیان نقش محوری در برنامه های آموزشی وبرورشی مدرسن دارد . وی افزود : با برنامه ریزی های صورت گرفته بدرسال جاری مدرسن این شهرستان شاهد تقویت و حضور فعال انجمن اولیا ومربیان خواهند بود .موسی خادمی انجمن اولیا ومربیان را تقویت بخش فعالیت های مدرسن خواند و تصریح کرد: این انجمن باید بر تمام امورات ومسائل جاری مدرسن اشراق داشته باشند تا نمره این همکاری وهنگامی را در پیشرفت دانش آموزان بیشتر نمایان گردد.این مسول بیان اینکه برگزاری کلاس های آموزش خانواده وسازماندهی سروس مدرسن از مهمترین اولویت های انجمن اولیا ومربیان این مدیریت می باشد.خاطر نشان ساخت: آگاهی دادن به خانواده ها و دانش آموزان دربابدع مختلف زندگی می تواند راهگشایی بسیاری از مشکلات موجود وتکمیل بنیان خانواده ها باشند . مدیر آموزش وبرورش شهرستان رودان گفت : درسال جاری بیش از یک هزار دانش آموزیا ۲۸۰۳سروس جایجا خواهند شد که این تعداد ۲۴ آموزشگاه را از چهاربیشش یکجا،اما تا خراجی،هردار وچغین راجایجا خواهند کرد.

■ **وزیرت رایگان بیماران «توکهور»**

■ در هشتمین روز از هفته دفاع مقدس یا پیگیری و پشتیبانی مالی بخشداری توکهور و همکاری و شورای اسلامی روستای توکهور تعداد ۵۲۵ نفر از بیماران بخش توکهور و شهر هشتندری مورد معاینه و مداوا رایگان قرار گرفتند . به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا : حجت الاسلام اعتمادی بخشدار توکهور و رئیس ستاد بزرگداشت هفته دفاع مقدس در این زمینه به خبرنگار ما گفت : پزشکان متخصـص اطفال – کلیه و مجاری – زنان و زایمان – داخلی – عمومی و مغز واعصاب از کانون بسیج جامعه پزشکی شهید کریمی سیاه ناحیه مقاومت مناب ویامرستان حضرت ابوالفضل مناب با حضور در بیمارگاه بخش توکهور بیماران را مورد مداوا قرار دادند وی ضمن تشکر از بسیجیان حوزه مقاومت امام رضا (ع) هشتندری که نظم وامنبت را بر عهده داشتند از همه آنها بخصوص فرماندهی حوزه پاسدار مطهری تقدیر و تشکر کردند .

رونمایی از تصاویر ۴۵ شهید «توکهور»

■ **نظراسامی** از حضور رنگ نمایی مسئول محترم نیروی انسانی ناحیه سیاه مناب، حجت الاسلام اعتمادی بخشدار توکهور مهتـدس همایون شهردار هشتندری و فرمانده حوزه مقاومت امام رضا (ع) بخشدار مطهری و دیگر مسئولین محلی از تصاویر ۴۵ شهید سرفراز بخش توکهور که توسط شهرداری هشت بندی آماده شده بود رونمای شد . به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا : در حاشیه این مراسم عباس همایون شهردار هشت بندی در گفتگو با خبرنگار ما گفت : شهدا این بخش و شهر مایه عزت وسربلندی و افتخار هستند . وی تصاویر شهدا را در میدان اصلی شهر زینت بخش دانستند و گفت : ما به این شهدا گراقتدر افتخار می کنیم .

■ **روز سومین** روز از هفته دفاع مقدس ۷۰ نفر از خواهران بسیجی عضو حوزه مقاومت اسام رضا (ع) هستت بندی گـنـودری کردند . به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا : پاسدار یعقوب مطهری فرمانده حوزه مقاومت اسام رضا (ع) در این زمینه گفت : تعداد ۷۰ نفر از خواهران بسیجی ۱۰ کیلومتر پیاده روی کردند و کوه تل سیاه را در روستای چاه شریف فتح کردند .