## بهداشتیاران مدارس ناحیه یک صاحب کارت شدند

به گزارش روابط عمومی اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس ، کلیه دانش آموزان بهداشتیار مدارس آموزش و پرورش ناحیه یک که از مهر ماه فعالیت های بهداشتی - سلامت خود را در مدارس آغاز نموده بودند ، طی مراسم با حضور " در زاده"معاون پرورشی ، کارت شناسایی خود را دریافت نمودند . درزاده در این مراسم با ذکر احادیثی از ائمه اطهار (ع) رعایت بهداشت و پیشگیری را مهمترین عامل سلامتی دانست.

وی همچنین با بیان نکات بهداشتی دانش آموزان را به رعایت اصول بهداشتی فرا خواند . گفتنی است؛ به دانش آموزان حاضر در این مراسم که توانستند به سوالات بهداشتی مسئولین پاسخگو باشند جوایزی اهداء شد .

## پایان خط کشی راههای "بستک"

رییس اداره ایمنی و حریم راههای راه و ترابری هرمزگان گفت: اجرای خط کشی بیش از۲۰۰ کیلومتر از راه های اصلی ، فرعی و روستایی شهرستان بستک پایان یافت. مهدی رازمند ،میزان اعتبار هزینه شده برای اجرای این عملیات را ۸۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات استانی ذکر کرد. وی همچنین اظهار داشت:ایمنی محورها شامل نصب انواع علائم اخطاری،انتظامی و اطلاعاتی وخط کشی همزمان با عملیات خط کشی محور بستک - لار، بستک - بندرلنگه، بستک بندرعباس و ۸ محور روستایی این شهرستان انجام شده است.

این مسوول ارتقای ایمنی را از کارهای مستمر راه و ترابری دانست و بدون اشاره به میزان کمبود بودجه این بخش تصریح کرد:اعتبارات تخصیصی این بخش با نیازهای آن همخوانی ندارد.

با تلاش سربازان گمنام امام زمان (عج)

## هشت باند مسلح مواد مخدر در متلاشی شد

روابط عمومی اداره کل اطلاعات هرمزگان اعلام کرد:با اقدام اطلاعاتی و عملیاتی سربازان گمنام امام زمان (عج)در اداره کل اطلاعات استان طی ماه های شهریور و مهر امسال هشت باند مسلح مواد مخدر شناسایی و متلاشی شد. برپایه این گزارش ؛با متلاشی شدن این باندها سه هزارو ۲۹۵ کیلوگرم مواد افیونی از نوع تریاک ، کراک و حشیش کشف و طی درگیری با سوداگران مرگ تعدادی از آنان دستگیر شدند. براساس این گزارش ، قاچاقچیان محموله افیونی را ضمن جاسازی ماهرانه در وسایل نقلیه، به مکان های خاصی حمل و نگهداری کرده و قصد داشتند در فرصت های مناسبی به دیگر نقاط کشور منتقل کنند که در نتیجه عملیات های موفق ماموران اطلاعاتی در این زمینه ناکام ماندند.

همزمان با سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و زهرا(س)

# "زوج های آسمانی" جشن ازدواج گرفتند

علی زارعی

تجلیل از خادمین ازدواج

■آسمان چراغانی شده است و ملائک جشن شادی بر پا کرده اند . جن وانس همگی شاد و مسرورند. اول ذی الحجه شد ه است . جشن پیوند دو نور آسمانی بر پا گردیده است و جمادات و نباتات هم می رقصند و می سرایند . ذی الحجه ماه میهمان حاجیان در عرفه ومناست و اول این ماه سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و زهر است . ازدواج ملکوتی دخت و وصی نبی (ص)می باشد و عرب و عجم همگی شادند . بله ، اول ذی الحجه ، سالروز خجسته پیوند میمون و مبارک دو گوهر و اختر نورانی و آسمانی از باغ آخرین نبی الهی است . ازدواج آسمانی که حسن (ع)و حسین (ع) ام کلثوم و زینب (س) را به دنیا هدیه کرد و محسن (ع) را نامردمان شهید کردند . یکم ذی الحجه را در ایران به عنوان روزملی "ازدواج و خانواده" نامگذاری کرده اند تا اینکه ایرانی ها ، زندگی آن دو بزرگوار را الگو قرار دهندکه اگر مانند آن دو نور حق ، ما نیز از اشرافیت پرهیز کنیم و ساده زیستی را به عنوانی "اصل" در زندگی قرار دهیم ، بسیاری از مشکلات کنونی به خط پایان می رسد و جز صلح و صفا را در زندگی شاهد نخواهیم شد. اگر زنان بیاموزند که هواره حامی همسر و ولایت باشند و نخواهند چیزی را که در توان شوهر نیست ، بسیاری از مشکلات و طلاق ها و جرو بحث ها زندگی به پایان می رسد و اگر مردان هم بایستی تمام تلاش خود را صرف تامین مایحتاج زندگی زن و فرزندشان نمایندونشاط و شادی را به خانواده خود هدیه کنند.

اول ذی الحجه که به عنوان روز ملی "ازدواج و خانواده" نامگذاری شده است ، بهانه ای زیباست برای زوج هایی که بخواهند بدون چشم و همچشمی و با ساده زیستی ، زندگی آرام و با نشاطی داشته باشند . سازمان ملی جوانان نیز مدتی قبل از طریق سایت www . seke . ir اقدام به ثبت نام از زوج هایی نمود که از فروردین ۷۹ تا آبان ۸۹ ازدواج کرده و مهریه آنان ۱۴ سکه و پایین تر بوده است تا اینکه صد نفر از هر استان را به قید قرعه به مشهد مقدس و پابوسی هشتمین اختر تابناک آسمان و امامت و ولایت اعزام نماید . سازمان ملی جوانان استان هرمزگان همچنین به مناسبت این ازدواج نورانی ، ویژه جشن هایی را با عنوان "زوجهای آسمانی"در شهرهای مختلف استان از جمله بندرعباس ، پارسیان ، بندرلنگه ، رودان و لارک از دیروز تا چهارشنبه برگزار می نماید و از خادمین حوزه ازدواج نیز در این مراسم جشن تجلیل می کند . روز گذشته نیز جشن "زوج های آسمانی" با حضور زوج های جوان ، مسئولان و خادمان ازدواج در تالار شهید آوینی بندرعباس به صورت با شکوه برگزار شد. در این گزارش با ما همراه باشید.

روز گذشته و همزمان با سالروز پیوند آسمانی حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س)و روزملی ازدواج جوانان و خانواده مراسم جشن با عنوان" زوج های آسمانی" با حضور زوج های جوان، " هاشمی تختی " استاندار هرمزگان ، " تذرو " رئیس سازمان ملی جوانان، " اردشیری" مدیر کل فنی و حرفه ای هرمزگان، " امیرزاده " مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و جمعی دیگر از مدیران استان در بندرعباس برگزار شد . به گزارش خبر نگار روزنامه "دریا " رئیس سازمان ملی جوانان استان هرمزگان در این مراسم با تبریک سالروز خجسته ازدواج حضرت علی(ع) و حضرت زهرا (س)و روز ملی ازدواج،و خانواده،اظهار داشت:یکی از ماموریت های سازمان ملی جوانان سیاستگذاری در بحث " ازدواج: است .

" اسماعیل تذرو" با بیان اینکه در هرمزگان به ازای هر ۱۲ ازدواج ، فقط یک " طلاق " رخ می دهد و رتبه بیست و هفتم در طلاق را در ۳۰ استان کشور داریم. تذرو با اشاره به رشد ازدواج در استان؛ تاکید کرد:بایستی ازدواج ها آسان، آگاهانه ، بهنگام و پایدار باشد و از ازدواج های مجلل و پرزرق و برق که باعث استحکام زندگی نمی شود خودداری کرد .

وی گفت : از ۱۲ میلیون جوان مجرد ، ۳۰۰ هزار نفر آن متعلق به هرمزگان است که ستاد ساماندهی امور جوانان متشکل از مدیران دستگاه های مختلف استان تلاش می کند زمینه ازدواج آسان این جوانان را فراهم نماید .

تذرو گفت:در هفته ازدواج که از اول ذی الحجه آغاز شده است؛سازمان های مختلف از جمله فرهنگ و ارشاد، بهزیستی ، محیط زیست کمیته امداد و.... برنامه هایی را با موضوع ازدواج را اجرا می کنند .

وی گفت : کسانی که مهریه آنان ۱۴ سکه بهار آزادی و کمتر باشند می توانند تا پایان ذی الحجه با مراجعه به سایت www. seke .ir ir ثبت نام نمایند که به قید قرعه ۱۰۰ نفر به مشهد مقدس اعزام می شوند .

تذرو گفت : کسانی می توانند ثبت نام نمایندکه تاریخ عقد آنان از فروردین ۷۹ لغایت آبان ۸۹ باشد که زمان ثبت نام تا ۱۶ آذر ماه تمدید شده است .

وی از فعال شدن شبکه فعالین ازدواج " شفا" به دبیری "محمد خواجه دادیان " به زودی خبر داد و گفت : این شبکه شفا با یازده کمیته درموضوعات مختلف ازدواج خبر داد و گفت : تشکل های غیر دولتی نیز در این شبکه مشارکت داشته باشند .

رئیس سازمان ملی جوانان استان گفت: دولت عزم خود را جزم کرده است که متفاوت با سال های گذشته وزارتخانه های مختلف وارد عرصه ازدواج شدند .

به گفته " تذرو " دادگستری نیز اول ذی الحجه روزملی ازدواج،را روز "بدون طلاق"می داند و در این روز هیچگونه طلاقی در دفاتر ثبت ازدواج و طلاق ثبت نمی شود .

وی اظهار امیدواری کرد : روزی فرا برسد که مقام اول را در ثبت ازدواج داشته باشیم .

استاندار هرمزگان نیز در این مراسم با تبریک سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) و تبریک به زوج های جوانان؛ هدف اصلی دولت و مسئولان استان را در ازدواج ، مسکن و اشتغال جوانان خواند و تصریح کرد : در طرح مسکن مهر؛ مردم با سه تا پنج میلیون تومان خانه دار می شوند .

" حسین هاشمی تختی " با تاکید برمهیانمودن شرایط ازدواج آسان و پایدار توسط مسئولان استان برای جوانان ؛ از ازدواج به عنوان دژ مستحکم در برابر نا ملایمات زوج ها نام برد و خاطر نشان کرد : جوانان بایستی همسر" هم کفو " را برای خود انتخاب نمایند تا بتوانند در مقابل ناملایمات مانند کوه استوار بایستند .

هاشمی تختی گفت : دولت ، وزرا ، سازمان ملی جوانان و مدیران استان تمام هم و غم خود را بر فراهم نمودن شرایط ازدواج ، مسکن و اشتغال جوانان قرار دادند .

وی افزود : در حال حاضر ۹۳ درصد از وعده ایجاد اشتغال ۴۰ هزار نفری در استان خبر داد و گفت:اما به این تعداد اشتغال راضی نیستیم و تلاش می کنیم میزان اشتغالزایی را برای جوانان استان بیش از پیش فراهم نماییم .

استاندار به جوانان توصیه کرد : شغل را در کار دولتی نبینند و با آموزش مهارت های فنی و مشاغل تولیدی، برای خود و دیگران ایجاد اشتغال نمایند .

وی به مسئولان و مدیران کل استان تاکید کرد که در زمینه اشتغال،مسکن و ازدواج جوانان برنامه ریزی کنند .

گفتنی است؛ در این مراسم از خادمین ازدواج نیز تجلیل شد و استاندار هرمزگان به تمام زوج ها جوانان در این مراسم سکه اهدا نمود .

آشپزی

## کیک بستنی بیسکویتی

**مواد لازم:**

بیسکویت کرم دار با رویه شکلاتی ۲۴ عدد
بستنی توت فرنگی نرم شده ۵۰۰ گرم
بستنی شکلاتی نرم شده ۵۰۰ گرم
خامه فرم گرفته ۵۰۰ گرم
شکلات ذوب شده برای تزیین به مقدار لازم

**روش تهیه:**

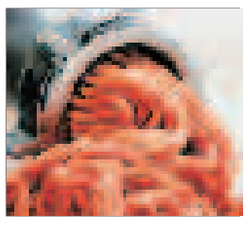
کف یک قالب گرد به قطر ۲۶ سانتی متر را با نایلون محافظ به گونه ای بپوشانید که لبه های نایلون از قالب بیرون باشد تا در مرحله آخر ، جدا کردن دسر از قالب به راحتی صورت پذیرد.

بیسکویت ها ( حدود ۱۴ بیسکویت ) را دور لبه های قالب به صورت ایستاده بچینید و باقیمانده بیسکویت ها را کاملا خرد نمایید.نیمی از بیسکویت های خرد شده را کف قالب بریزید و با پشت قاشق، کف قالب پهن کنید.

بعد بستنی توت فرنگی نرم شده را روی لایه بیسکویتی بریزید و سپس با یک لایه خامه روی آن را پوشش دهید. لایه بعدی را با باقیمانده بیسکویت ها پرکنید و در آخرین مرحله،بستنی شکلاتی را روی لایه های قبلی ریخته و دسر را حدود ۴ ساعت در فریزر بگذارید تا بستنیکاملا سفت شود.

سپس دسر را از قالب خارج کرده با دقت نایلون محافظ را از آن جدا نمایید و در ظرف مورد نظر قرار دهید سپس با برش هایی از توت فرنگی و شکلات ذوب شده به صورت دلخواه تزیین نمایید .

## افراط در مصرف گوشت ، عامل بلوغ زودرس



دانشمندان انگلیسی در یک پژو هش جدید دریافته اند ؛ دختران که در دوران کودکی زیاد گوشت می خورند ، زودتر از دیگر دختران ، بالغ می شوند . به عنوان بخشی از تحقیق دانشمندان ، رژیم های غذایی مربوط به بیش از سه هزار دختر نوجوان حدود ۱۲ ساله را مورد مقایسه قرار دادند . این محققان دریافتند که مصرف گوشت زیاد در سن سه سالگی یعنی بیش از هشت نوبت در هفته و در سن هفت سالگی یعنی ۱۲ نوبت در هفته به میزان قابل ملاحظه ای با بلوغ زودرس در ارتباط است . محققان می گویند: رژیم غذایی حاوی گوشت زیاد ، بدن را برای بارداری آماده می سازد و سبب بلوغ زودرس می شود .

دکتر ایمو گن رو گرز متخصص تغذیه در دانشگاه بیرینگتون در گفت وگویی با شبکه خبری بی بی سی اظهار داشت : گوشت منبع غنی از روی وآهن است و هر دو عنصر در دوران بارداری فوق العاده مورد نیاز هستند. در اکثر دخترها،علت خاص برای بلوغ زودرس دیده نمی شود و بیشتر جنبه خانوادگی دارد و در سایر افراد خانواده ( مادر یا خواهران وی ) نیز چنین حالتی دیده می شود.گاهی کیست های تخمدانی با تولید هورمون های جنسی زنانه باعث بلوغ زودرس می شوند.در پسرها حالت سرشتی کمتر دیده می شود و بیماری های زمینه ای مثل تومورهای سیستم عصبی مرکزی بیشتر شایع است .

## دم کرده رزماری : رفع سیاهی دور چشم

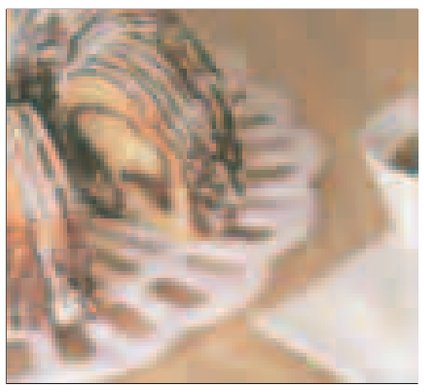
برگ های رزماری گردش خون را تند می کنند و خواص تقویت کنندگی دارند.دم کرده رزماری کبد را تمیز می کند.وقتی کبد انباشته می شود، تیرگی هایی در پوست دور چشم ایجاد می گردد.روی یک قاشق چای خوری برگ رزماری ،۱۲۰ میلی لیتر آب جوش بریزید و محلول را از صافی بگذرانید. روزانه یک فنجان از این دم کرده میل کنید ( به مدت ۱۰ الی ۱۵ روز ).توجه داشته باشید زیاد روی نکنید . دکتر کریستین سی پور هشدار می دهد: « ممکن است این گیاه با غدد درون ریز تداخل پیدا کند و در طولانی مدت اثرات نامطلوبی بر جای گذارد »

## نارون کوهی

دکتر سی پور می گوید:برگ ها یا عرق نارون کوهی به داشتن خواص منقبض کنندگی شهرت دارند.» بنابراین این گیاه گودی ها و چروک ها را می کشد و باز می کند. دو گلوله پنبه را به عرق نارون آغوشته کنید و صبح و شب به مدت ۱۵ دقیقه روی چشمان تان بگذارید .

در صورت لزوم و اگر منعی برای استعمال ندارید ، این کار را هر روز تکرار کنید. توجه داشته باشید که تاکنون هیچ نوع اثر سمی برای نارون کوهی تشخیص داده نشده است . اما ممکن است آلرژی زا باشد؛ از این رو دقت داشته باشید بیشتر از میزان و مدتی که اشاره شد از این گیاه استفاده نکنید .

# کیـــــک دورنگ فامیلی



**مواد لازم:**

آرد، ۴۰۰ گرم (دو و سه چهارم پیمانه )
بیکینگ پودر یک و یک دوم قاشق چای خوری
جوش شیرین، یک دوم قاشق چای خوری
نمک ، یک هشتم قاشق چای خوری
کره ۲۰۰ گرم ( یک پیمانه) ش
شکر ریز ۳۰۰ گرم ( یک و یک دوم پیمانه )
وانیل یک چهارم قاشق چای خوری تخم مرغ ۳ عدد

**مواد لازم برای باتر میلک:**

شیر ۱ پیمانه ( ۲۵۰ میلی لیتر )
ماست شیرین ۳ قاشق سوپ خوری

**لازم برای سس شکلات:**

پودر کاکائو یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
شکر ۱ قاشق سوپ خوری
آب جوش ۲ قاشق سوپ خوری

ابتدا کف و دیواره ی قالب میانتهی به قطر ۲۵ سانتیمتر را چرب کنید و آرد بپاشید. فر را پس از روشن کردن،روی ۳۵۰ درجه ی فارنهایت یا ۱۸۰ درجهی سانتی گراد تنظیم کنید .

آرد،بیکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را با هم مخلوط و الک کنید و کنار بگذارید .

آنگاه ماست را در شیر حل کنید و خوب هم بزنید و کنار بگذارید .در کاسه ی بزرگی ، کره ی نرم را با شکر و وانیل به مدت ۲ دقیقه بزنید .

اکنون تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و هر بار ۱ دقیقه بزنید تا کاملا مخلوط شود .

حالا مخلوط آرد و مخلوط شیر و ماست ( باترمیلک ) را متنا و با اضافه و کاملا قاتی کنید .

با سس شکلات مخلوط کنید و پس از ریختن باقیمانده ی آن در قالب مایه ی شکلاتی را روی آن بریزید و بعد در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید ، به مدت یک ساعت بپزید .

بعد از پخته شدن کیک ، آن را خنک کنید و در صورت دلخواه ، با پودر قند یا شکلات ذوب شده ، روی آن را تزئین کنید .

# ژلـــــه میوه ای

**مواد لازم:**

ورق ژلاتین ۶ عدد
اسانس میوه ۳ یا ۴ قطره
آب کمپوت گیلاس ۱ لیتر
شکر ۲۰۰ گرم
وانیل یک دوم قاشق چای خوری
کمپوت آناناس ۱ عدد
میوه ی دلخواه برای تزئین به میزان لازم
موز ۱ عدد

**روش تهیه:**

آب کمپوت را با شکر روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر در آب حل شود،پس از آن ورقه ها ی ژلاتین را در آب سرد خیس کنید.

سپس مواد را از روی حرارت بردارید و ژلاتین نرم شده را به آن اضافه کنید،

بعد وانیل واسانس مورد نظر را بیفزایید؛آن گاه در قالب ژله ، مقداری میوه و برای نیم ساعت در فریزر قرار دهید تا نیم بند شود ، این عمل کمک می کند تا میوه ها به ته قالب شناور نگردند و زمانی که ژله را بر می گردانید زیباتر جلوه کنند؛ سپس از فریزر خارج کرده و باقی مانده ی ژله را بریزید و دوباره در یخچال بگذارید تا ژله کاملا ببندد.

بعد که از یخچال خارج کردید ابتدا به کمک چاقو و یا وسیله ی نوک تیزی دور ژله را از قالب جدا کنید سپس قالب را تا جایی که حاوی ژله است ، لحظه ای در آب جوش فرو کرده و در ظرف مناسب برگردانید و با میوه تزیین کنید .

توجه : به جای ورق های ژلاتین می توانید دو قاشق چای خوری پودر ژلاتین را در ۴ قاشق سوپ خوری آب سرد حل کنید .

چیده و قدری از مایه آماده را روی آن بریزید

ماسک زیبایی

## گل گندم برای رفع قرمزی چشم

گل گندم حاوی پکتین و پولین است که سرخی چشم را از بین می برند.دکتر کریستین سی پور خاطر نشان می کند: اگر گل گندم با خواص ضدالتهاب بابونه همراه شود،موثر تر عمل می کند. برای این کار داخل یک فنجان یک قاشق چایخوری گل گندم ، یک قاشق چایخوری بابونه و ۱۲۰ میلی لیتر آب جوش بریزید روی آن را بپوشانید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دو بکشد سپس دو گلوله پنبه را به محلول ولرم آغشته کنید و صبح و شب ها به مدت ۱۵ دقیقه روی چشمان تان بگذارید . لازم به ذکر است که گل گندم در داروخانه ها به صورت محلول وجود دارد .

## طب سوزنی برای پیشگیری

جان کلود تروکینه ، متخصص طب سوزنی می گوید:« قبل از ظاهر شدن گودی چشم ، طب سوزنی کاملا اثر پیشگیرانه دارد. » برای این منظور،سوزن ها در دو نقطه،یکی روی لبه بالایی کاسه چشم برای پلک بالا و دیگری زیر لبه پائین کاسه چشم و عمود بر مرکز مردمک چشم،برای پلک پایین قرار می گیرند.پزشک به مدت ۱ الی ۲ دقیقه خیلی سریع چندین بار سوزن ها را در این نقاط فرو می کنند.این روش سه بار در سال و به مدت ۳ جلسه در ۱۰ الی ۱۲ روز انجام می شود.

## آلوئه ورا:یک هیدراتان طبیعی

آلوئه ورا یک هیدراتان طبیعی ، نرم کننده و ضدالتهاب است و به همین دلبیل سیاهی دور چشم را از بین می برد .

می توانید ژل آلوئه ورا را در بیاورید (یا ژل آماده آن را از داروخانه تهیه کنید ) و روی کبودی ها بمالید. یک حلقه خیار تازه و آبدار را روی هر چشم قرار دهید و یک ربع ساعت دراز بکشید.

اگر تاثیر این کار موقتی بود، هر روز آن را تکرار کنید .یادآوری:بدون نظر پزشک از خوردن آلوئه ورا خودداری کنید ؛ زیرا مصرف آن باعث اسهال و التهاب کولون می شود .

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر(سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲
ژلـــــه میوه ای
☑ تامین کادر مالی
☑ حسابرسی ☑ تهیه صورتهای مالی
☑ تهیه اظهار نامه مالیاتی ☑ اعتبارات و خزانه داری
☑ مشاوره مالیاتی و بیمه ای ☑ اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد
عصر دانش بندر
تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی
E-mail:
Asrdanesh۸۲@yahoo.com

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان
☑ نصب سیستم های الکترونیکی : آیفون تصویری ، درب های اتوماتیک ☑ راهبند ، دوربین مدار بسته ، اعلام حریق ، آنتن مرکزی ☑ دربهای ضد سرقت ، دربهای یو پی وی سی (upvc)
☑ برق ساختمان و لوله کشی ☑ سقف کاذب و دیوار پوش ☑ وتعمیرات
✓ تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ - ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳ - ۰۹۱۷۳۶۹۷۵۰۶ - ۰۹۱۷۹۵۴۳۶۷۹