

مدیرکل تبلیغات اسلامی هرمزگان با بیان اینکه بیش از ۷ هزار نفر با مراجعه به مساجد و مراکز اعلام شده، ثبت‌نام کرده‌اند، گفت: ثبت‌نام تا روز پنج‌شنبه ۱۳ بهمن ماه ادامه خواهد داشت. حجت‌الاسلام علی اکبر انصاری راد اظهار کرد: با توجه به برگزاری ایام‌البیض اعتکاف، بحمدالله شرایط بسیار خوبی در استان فراهم شده تا این سنت حسنه به نحو مطلوبی در سطح استان برگزار شود. وی با اشاره به اینکه تاکنون قریب به ۹۰ مسجد برای این مراسم معنوی اعلام آمادگی کرده و در حال ثبت‌نام از معتنفان هستند، افزود: تاکنون بیش از ۷ هزار نفر با مراجعه به مساجد و مراکز اعلام شده، ثبت‌نام کردند و شاهد استقبال خوبی بودیم. ثبت‌نام در اعتکاف تا روز پنج‌شنبه ۱۳ بهمن ماه ادامه خواهد داشت و امیدواریم تا پایان زمان ثبت‌نام بر تعداد آمار معتنفان افزوده شود. / مهر

● گروه اجتماعی //

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان این استان را یکی از مقاصد اصلی سفر گردشگران و مسافران قومی نقاط کشور در ایام پایانی سال دانست و گفت: ورود گسترده مسافران و گردشگران، ضرورت تقویت زیرساخت‌ها در مناطق ساحلی گردشگر پذیر استان را یونجدا کرده است.

حسان کامرانی در ستاد ساماندهی سواحل استان با اشاره به اهمیت تقویت زیرساخت ها در مناطق ساحلی گردشگر پذیر استان، افزود: با توجه به تعطیلات پیش رو و ایام ایبایی سال، استان هرمزگان به واسطه برخورداری از سواحل گسترده، جزایر و شرایط آب و هوایی مناسب یکی از مقاصد اصلی مسافران و گردشگران است.

ی تصریح کرد: زیباسازی پارک ها و تفرجگاه های ساحلی، تعیین محل های امن برای شنا، نصب علائم هشدار دهنده در مناطق

نا ائمن برای شنا، نصب تابلوهای راهنما و تقویت زیرساخت های رفاهی و خدماتی در مناطق ساحلی گردشگر پذیر به صورت ویژه توسط فرمانداران و شهرداران دنبال شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان اظهار کرد: تقویت روشنیایی پارک ها و تفرجگاه های ساحلی نقش مهمی در زیبایي این مناطق و آرامش خاطر مردم

دارد که ضروری است به صورت ویژه پیگیری شود. کامرانی با قدردانی از اقدامات شهرداری بندرعباس در ساماندهی ساحل این شهر، ابزار کرد: شهرداری بندرعباس با اختصاص اعتبارات مناسب طرح های گسترده ای به منظور ساماندهی و زیباسازی ساحل شهر بندرعباس با بهسازی پارک ها، ایجاد پارک های جدید، تقویت روشنایی مناطق ساحلی

شناسه آگهی: ۱۴۴۹۶۵۲

..... ۴۸۰
 مجیاتکنده/روانشناس بالینی ژورنال اپیدمیولوژی و سلامت جامعه منتشر شده است،

موتربست و چهار ساعته و طی یک ماه سعی کرد به این سوال پاسخ دهد که چگونه رفتارهای فیزیکی افراد بر حافظه ی کوتاه مدت، مهارت های حل مساله و پردازش مغز آنها تاثیر می گذارد. او به این نتیجه دست یافت: «انجام روزانه و مداوم فعالیت های بدنی متوسط تا شدید، هر روز حتی کمتر از ده دقیقه می تواند حافظه ی کاری که در حفظ موقت اطلاعات و پردازش اطلاعات نقش دارد، را به شکل موثری بهبود ببخشد». فعالیت بدنی متوسط را پیاده روی سریع، دویدن و از پله بالا و پایین رفتن می داند و فعالیت بدنی شدید را ورزش های هوازی، شنا و دوچرخه سواری توصیف می کند و معتقد است فعالیت های بدنی شدید و متوسط که کارکرد مغز را ارتقا می دهند، باید باعث افزایش ضریب رانندگی و تنفس فرد شوند. نکته ی مهم دیگری که در مقاله ای جان میشل وجود دارد، این است که فعالیت های شدید و متوسط همزمان می توانند بر تاثیر بسزایی فرآیندهای اجرایی مانند برنامه ریزی و سازماندهی داشته باشند. اما این تمام مازحرا نیست، در این پژوهش به دو مساله ای که می تواند بر عملکرد مغز تاثیر منفی و مخرب داشته باشد هم اشاره می شود. اولین مورد این است که خوابیدن مداوم، نشتن و کم تحرکی با کاهش شناخت و عملکرد مغز همراه است. جایگزینی فعالیت های ملایم کم تحرکی شناخت مغز را یک تا دو درصد کاهش می دهد. جان میشل در این مقاله اشاره می کند که خواب با توجه به کیفیت آن می تواند بر حافظه ی کاری، شناخت و برنامه ریزی تاثیر خوبی داشته باشد و کارکرد این فعالیت های شناختی را افزایش دهد، اما بر خوابی دقیقاً عملکرد عکس دارد و باعث تخریب شناخت و زیر مجموعه های فعالیت های شناختی مغز می شود. به طور کلی برای تایید این یافته ها و درک نقش هر فعالیت فیزیکی بر شناخت مغز، باید مطالعات بیشتری صورت بگیرد. به این حال جان میشل می نویسد: «این مطالعه به این نکته ی مهم دست یافت که حتی تفاوت های بسیار کم در حرکات روزانه افراد مثلاً ده دقیقه، با تغییرات اساسی و واقعی در سلامت شناختی آنها همراه است».

در کشور ما صنعت بومی پشیم است

وز پشم، درآمد نجومی پشم است

ایک منبع معتبر کہ پشمک می خورد

می گفت که: افکار عمومی پشیم است!

«ابن محمود»

تلفن یذیرش: ۳۲۲۴۱۴۶۲-۱۰۵

جدول کلمات متقاطع دوره جدید شماره ۳۰۰۲

افقی

۱- دستکش چرمی شکارچیان - تابلویی از کمال الملک ۲- رب
النوع قدرت یونان باستان - اثری از هوشنگ ابتهاج ۳- چراغ
شبهای آسمان - مخترع دیگ بخار - سرمای شدید - قتل سیاسی
۴- گردآرد دهان - سینمای سوخته آبادان - پناه و زنهار - امر
به آمدن ۵- عتدی یک رقصی - در مثل برادر مرگ است - صریه
میکچاداد در تنیس - همگر عوب ۶- زن پدر و راه - دلداهه شیرین ۷-
چقر چوبی قرآن - زمین قرآن - محل خالی از خطر - اداره کننده ۸-
ضمیر فرانسوی - اثری از عطار نیشابوری - درختی برسر ۹- بانوی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ی	ک	ا	و	و	س		پ	ا	ت	ی	ن	ا	ز
۲			ا	ل	ا	ش		س	و	ی	ل	ا			ی
۳	ر	و	ی	ا	ل		ک	و	س	م	ا	ن	ت	و	
۴	ی	ا	ر			ا	پ	ر	ا	ه	ی	م	ا	ج	ل
۵	ز	ل	ا	ل		ا	م	ر	ا	ر	ک	ر	م	و	
۶	م	ی		ا	ل	و	ب	س	ر	ا		ل	ز		ی
۷		ر	و	م			ر	ب		ز	ر	ه			ی
۸			ج	ه	ا	ن	گ	ش	ا	ی	ا	د	ر	ی	
۹	ص		ی	ز	د		ن	س		ا	ز	ا	د		پ
۱۰	ل	ت		ی	ر	ا	پ	ج	ر	ی	ن			ک	ت
۱۱	ی	ا	ن	ه	م	و	س	ی	م	ی	ا	ر		ا	
۱۲	ب	ر	م	ی	س	ر	ا	ف	ر	ا	ز	ن	و		
۱۳	س		ی	ر	ا		ن	ی	ت	ب	ر	ج	ی	س	
۱۴	ر		س	ا	ک		ن	د	ل	و	ز	ی		ی	
۱۵	خ	و	ا	پ	ت	ل	خ		ا	س	ت	ق	ل	ا	ل

شاعره یونانی - طناب نازک - علامت جمع در فارسی - سلسله
کریم خانی ۱۰ - راضی و خشنود - رشد و پیشرفت ۱۱ - حرف پیروزی
- خونابه درمانی - اخیز دریا - درخت نری ۱۲ - نحس و بداختر
- زمین کوچک زراعی - ساز کلیسا - دوستی و محبت ۱۳ - دعای
درنماز - سپری کردن راه - گشایش درکار و سختی - تصدیق ایرانی
۱۴ - جوهر درمته - البومی - ازحمید غلامعلی ۱۵ - ازاریان بزرگ قرآن
- کشور مصر - سنگ طلق

- ۱- فرشته ای در کیش زرتشت - فیلمی از کاظم راست گفتار با بازی پارسا پیروزفر و ماهیا پتروسیان
- ۲- مترسک جالیزی - عنوان باران واصحاب نزدیک حضرت عیسی مسیح
- ۳- اثر چربی بر روی لباس - نوعی تن پوش بی استین - آوای پنچری لاستیک ماشین - وقت و زمان
- ۴- خدای درویش - تار درهم - انس گیرنده و همدم - طعم فلفلی
- ۵- شتر قوی هیکل - توسری خور چکش - قعر دوزخ - دوینجم تجارت
- ۶- آغاز کننده - دارای تم و رطوبت
- ۷- رویدد ورها شد - رفوزه شده - جانور نجیب - نوعی پاک کننده رنگ
- ۸- حرف نداری - اثری دیگر از عطار نیشابوری - حرف دهن کچی
- ۹- واجب و ضروری - کشور عربی خجسته - مجرم می رود - به صورت تکنیکی
- ۱۰- سستی وسهل انگاری - نامناسب و بی قاعده
- ۱۱- دریای تازی - صدایی که در کوه می پیچد - اولین سلسله ایرانی - سنگسار کردن
- ۱۲- نمونه خوراک است - کشور مینامار کنونی - لای ولی زبان - فرار گله
- ۱۳- کزدن - ضربه با سردر فوتهال - تحت واپسین - خلاف حرف
- ۱۴- سریالی از مهران مدیری - طوفان و موج دریا
- ۱۵- از بانوان نقاش و معاصر ایران - گونه ای از پارچه ابریشمی

طراح : مهدی سنگی