



یک ماه با شیطان عضله

این جمله رفته روی اعصابم که « ورزش تن را سالم می‌کند» امروز تصمیم گرفتم برم خواهر مادر این جمله رو فریب بدم! مدتیۀ فکر می‌کنم برای توفیق بیشتر در کارها باید تحقیقاتم رو بیشتر کنم. یعنی برم سمت تحقیق میدانی یا

جمع آوری اطلاعات لازم برای بررسی همه جانبه ی سوژه ی مورد فریب. به همین دلیل رفتم سراغ گوگل! سرچ کردم. خواستم بدونم بین ورزش ها و ورزشکارها کدوم رشته گول خورش مُلس تره! دیدم برویج بادی بیلدینگ اصلاً راست کار خودمن. به همین خاطر امروز رو با رفتن به باشگاه شروع کردم. با خودم گفتم یادشون می دم عضله و ماهیچه رو نه با ورزش و دمبل و هالتر و پرس سینه و جلو بازو و پشت

بازو و دراز نشست و....می سازن که فقط با قرص و پودر، آمپول و کپسول باید ساخت. لیخند زدم، استوار و محکم قدم برداشتم. رفتم باشگاه پیش داداچ ها و.... و اونا یادم دادن که از عضله و ماهیچه رو با ورزش و دمبل و هالتر نمی سازن با دوپینگ ردیفش می کنن باقلوا! داداچ ها زحمت کشیدن همون جا دو تا آمپول هم برام زدن پولشم یکی نقد گرفت. جاش هنوز درد می‌کنه!

ابراهیم رها

برگزاری هفدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر در بوموسی برگزار شد؛

خلیج فارس نامی گره خورده با تاریخ ایران

● صبح ساحل // زهرا شهکرمی

محفل بین‌المللی هفدهمین جشنواره شعر فجر خلیج فارس با حضور مردم، شاعران و مهمانان برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، هفدهمین جشنواره بین‌المللی شعر ابوموسی ۱۱ بهمن‌ماه در سالن کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و با حضور اسماعیل جهانگیری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان، مهدی دوستی استاندار هرمزگان، ادريس قريشي فرماندار ابوموسی، مراديان مديرکل دفتر مطالعات و برنامه‌ريزی فرهنگی و کتاب‌خوانی، رضانی مدیرعامل موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران، اسماعیلی دبیر جشنواره و اعضای وزارت ارشاد در جزیره ابوموسی برگزار شد. اسماعیل جهانگیری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان در این مراسم گفت: حکومت جمهوری اسلامی بر پایه مردم‌سالاری دینی و احکام اسلامی بنا شده است و امروز انقلاب از سن چهل‌سالگی و بلوغ عقلی گذشته است و به یک جوان برنای تأثیرگذار و مؤثر در عالم تبدیل شده است و سنگ‌اندازی دشمنان نشان می‌دهد انقلاب ما به ثمر رسیده است.

وی ادامه داد: یکی از ثمرات انقلاب اسلامی این است که برادران ما از کشورهای مختلف در این سالن به نام جشنواره شعر خلیج فارس جمع شده‌اند و هم‌زمان با ایام پیروزی انقلاب به اجرای برنامه پرداخته‌ایم و این پیروزی را جشن گرفته‌ایم.



شعرخوانی شاعران بزرگ مسلمان جهانگیری به شاعران خارجی در جشنواره اشاره کرد و بیان داشت: این شاعران از کشورهای سوریه، تاجیکستان، پاکستان،

جمهوری آذربایجان، هند، ازبکستان و افغانستان می‌باشند که در این جشنواره حضور داشتند و با خوانش شعرهای خود با مضمون خلیج فارس، به صلح و دوستی و استعمارستیزی پرداختند.

هدف از برگزاری این رویداد بین‌المللی حفظ صیانت از نام خلیج فارس است ادريس قريشي فرماندار ابوموسی در محفل بین‌المللی شعر فجر در جزیره ابوموسی بیان کرد: هدف از برگزاری رویداد بین‌المللی شعر فجر در شهرستان ابوموسی حفظ صیانت از نام خلیج فارس است. فرماندار ابوموسی عنوان نمود: جایگاه شعر و ادب نزد ما ایرانیان بسیار بالاست و با توجه به اهمیت شعر در کشور، مقام معظم رهبری بارها در محفل ادبا و شاعران شرف حضور یافته‌اند. وی در پایان اظهار کرد: این جشنواره برای اولین بار در سطح بین‌المللی و با این وسعت در شهرستان ابوموسی برگزار می‌شود و انشا الله نقطه آغازی برای برگزاری جشنواره‌های بین‌المللی در آینده باشد.

گفتنی است: حسن بعینی از سوریه، عسگر حکیم اف از تاجیکستان، مرحمت عالم اوا از تاجیکستان، شاه منصور شاه میرزا از تاجیکستان، سیدسکندر حسینی از افغانستان، محمدکاظم کاظمی از افغانستان، زامیق محموداف از جمهوری آذربایجان، سید نقی عباس کیفی از هندوستان، جعفر محمد از ازبکستان، احمد شهریار از پاکستان و علی کمیل قزلباش از پاکستان از جمله مدعوین خارجی این دوره از جشنواره می‌باشند و همچنین شاعرانی از ایران، علیرضا قزوه، صالح زاده و انصاری نسب نیز حضور داشتند.

گردشگری هوایی در هرمزگان بر اساس استاندارد جهانی توسعه می‌یابد

● گروه اجتماعی //

نشست مشترک محمد محسنی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان و مصطفی رنجبر رئیس کمیته ورزش‌های هوایی استان برای توسعه گردشگری هوایی برگزار شد.

محمد محسنی با اشاره به برخورداری استان از ظرفیت‌های طبیعی فراوان ازجمله سواحل، جزایر و کوه‌ها، گفت: بر آن شدیم تا از ظرفیت‌های قانونی مثل کمیته‌های ورزشی برای استفاده از این ظرفیت‌ها استفاده کنیم.مدیرکل

میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان افزود: در همین راستا ظرفیت‌ها، امکانات و زیرساخت‌های گردشگری هوایی استان بررسی و مقرر شد اسفندماه سال جاری ۱۰۰ خلبان پروازهای کوچک در استان مستقر شوند.وی بایبان اینکه در اسفندماه که اوج حضور گردشگران به استان است زمینه پروازهای کوچک در کوه گنو، سواحل سووو و در صورت امکان جزیره هرمز را فراهم می‌کنیم، ادامه داد: تا گردشگران و علاقه‌مندان به گردشگری هوایی (پاراگلایدر و پاراموتور) بتوانند از این فرصت استفاده کنند.محسنی افزود: در صورتی‌که ارگان‌ها

و سازمان‌های همکار این رویکرد اداره‌کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی را باور بکنند و زمینه‌سازی تقویت این فرصت را داشته باشیم، می‌توانیم هرمزگان را به‌خصوص در فصولی که کل کشور با سرما و برودت مواجه است تبدیل به قطب گردشگری هوایی کشور کنیم.مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان تأکید کرد: توسعه گردشگری هوایی که یکی از جاذبه‌ها و فرصت‌های گردشگری در استان است می‌تواند علاوه بر جذب بیشتر گردشگر، به جذابیت سفر آنان به هرمزگان نیز بیفزاید. / ایسنا

در هم شکستن الگوهای روابط مخرب



محياتكنده

طرحواره، الگوی ثابتی است که در گذر عمر و در مواجهه با تجربیات گوناگون در گستره‌ی زندگی شکل گرفته و رفته رفته تثبیت می‌شود. هر کدام از ما طرحواره‌های مختلفی داریم که از پس آن‌ها زندگی را تفسیر می‌کنیم. اگر بخواهیم طرحواره را به چیزی عینی در زندگی مادی تشبیه کنیم، مانند عینکی دودی است که تعیین می‌کند دنیا را چگونه و چه رنگی ببینیم. طرحواره‌ها عموماً نقش اساسی در سلامت روان بازی می‌کنند، رفتار را کنترل می‌کنند، روابط را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند و خبر بد این است که این طرحواره‌ها در برابر تغییر بسیار مقاوم هستند. الگوهای شناختی در تمام سطوح مثبت و منفی عمل می‌کنند، اما صحبت ما در اینجا به طرحواره‌های ناسازگاری باز می‌گردد که می‌تواند جهان را برای ما معکوس نمایان کند و بسیار مخرب عمل کند. طرحواره‌ی رها شدگی یکی از این الگوهای آسیب‌زا است، که روابط و احساس رضایت فردی را تا حد زیادی تحت تأثیر قرار می‌دهند. این الگوی شناختی ناسازگار هنگامی شکل می‌گیرد که فرد از کودکی تا بزرگسالی چندین بار با از دست دادن افراد مهم یا طرد و ترک شدن توسط آن‌ها روبه‌رو شده باشد. از آن پس و با وجود این طرحواره، فرد مذکور به این نتیجه می‌رسد که در تمام روابط قرار است رها شود، ترک شود و با افراد موثر زندگی‌اش را از دست بدهد. واکنش عموم کسانی که از وجود طرحواره‌ی رها شدگی در رنج هستند، این است که یا از دیگران و ارتباطات فاصله بگیرند و خود را منزوی کنند، یا دوستان و همسر خود



را از میان کسانی انتخاب کنند که دور از دسترس یا غیرقابل پیش‌بینی هستند و حتی ممکن است برای حفظ افراد در دایره‌ی روابط از روش‌های سلطه و کنترل استفاده کنند تا مطمئن شوند که ترک نخواهند شد. نتیجه‌ی این سه واکنش تقویت طرحواره و امکان تنها شدن بیشتر است. پس فرد در باتلاقی از ترس ترک شدن و انجام کارهایی که باعث می‌شود دیگران او را طرد کنند، گیر می‌افتد. بروس استیونس با تالیف کتاب «درهم شکستن الگوی

مخرب روابط» تلاش می‌کند از طریق تمرین‌های خودیاری به کسانی که دچار انواع طرحواره‌های آسیب‌زا هستند کمک کند تا از رنج این الگوهای شناختی خلاص شوند. کتاب در شانزده فصل نوشته شده و به صورت گام به گام و تدریجی تلاش می‌کند، مخاطب را با شناخت طرحواره‌ها، چگونگی شکل‌گیری آن‌ها از کودکی تا بزرگسالی و تمرین‌هایی برای شناخت هیجانات، الگوهای شناختی و روش تعدیل و درمان‌ها مواجه می‌کند. کتاب درهم شکستن الگوهای روابط مخرب که در حیطه‌ی کتاب‌های خودیاری است، بیشتر بر طرحواره‌هایی تمرکز دارد، که در ارتباط افراد نقش اساسی بازی می‌کنند و می‌توانند سرنوشت یک رابطه را به یوچی بکشاند. پس اگر احساس می‌کنید شکل ثابتی از شکست در رابطه، هیجانات منفی و باورهای تکراری در زمینه‌ی زندگی شما تکرار و بازتکرار می‌شود، این کتاب می‌تواند کمک کند ریشه‌ی مساله را بیابید و قدم در راستای حل آن بگذارید.

	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																

جدول کلمات متقاطع دوره جدید شماره ۳۰۰۴

افقی

۱- میحث حرارت - جراحی در زایمان غیر طبیعی ۲- تورم غده بناگوش - از روی قصد وعمد واختیار ۳- نام دیگر سیاره مریخ - بی قرار از عشق - تاسیس کننده ۴- حیوان در گویش انگلیسی - تکنولوژی مدرن - غذای رقیق بیمار ۵- نهی کننده - تجدید نظر - حرف گزینش ۶- خط کش مهندسی - فقر و بی چیزی - مخترع آمریکایی آسانسور ۷- از احجار کریمه و قیمتی - جشن ومهمانی دادن - اتومبیل باری کوچک ۸- عنوان قدیم مربی شاهزادگان -

حل جدول شماره ۳۰۰۴															
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
س	ا	ل	م		س	م	س	ر	ی	د	ک	ن	و	ر	ا
ت	ف	ا	خ		س	ه	ر	ا	ن	ق	ا	ر	ه	ب	ی
و	س	ر	ن		ف	ن	م	ن	ا	م	ا	ز	ی	ا	۳
ن	ا	د	ر		ت	ی	گ	ر	ب	ا	ق	ا	ر	ا	۴
ا	ط	ی	ا		ا	ح	ا	ت	ا	ی	ا	و	ا	۵	
ا	م	و	ش		د	ب	ن	د	ب	ن	ا	ر	ا	۶	
س					ک	ر	ت	ن	ب	ش	ی	ن	ر	ک	۷
س	ی	ر			س	ی	ا	ن	ا	ن	ن	ا	و	ا	۸
ن	م	ت			ا	ب	ا	د	ا	ک	ی	چ	ب	۹	
د					ق	ر	ف	ج	ی	ن	و	ب	ل	۱۰	
ر					م	ا	ر	ت	ه	ا	چ	د	ی	۱۱	
ه					ع	م	ا	ق	ت	ه	ل	ک	ر	۱۲	
ا					ل	د	ا	ل	ا	ش	ا	ر	ا	۱۳	
م					و	م	ی	م	ت	ا	ی	م	ا	۱۴	
ه					م	ر	ا	م	ب	ه	ا	ک	ا	۱۵	

طراح: مهدی سنگی