

# اوله دریا

۱۹۴



فرصت ۶ روزه واریز وجه برای مادران  
متقاضی ۲ محصول ساییا

یکشنبه ۲۱ مرداد ماه ۱۴۰۲ سال پنجم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



وام مسکن برای متاهل‌ها چند؟



لایحه حجاب و عفاف در دستور کار  
مجلس قرار گرفت



برگزاری مسابقه بزرگ طراحی لباس های سنتی شهر خلاق بندرعباس



امکان حضور بانوان در آزادی وجود ندارد

## رئیس فدراسیون فوتبال:

# امکان حضور بانوان در آزادی وجود ندارد



نایب رئیس فدراسیون فوتبال گفت: در ورزشگاه آزادی چون در حال بازسازی است، امکان حضور بانوان وجود ندارد. اما ستادی وجود دارد که در حال بررسی است تا بانوان در ورزشگاه‌ها حاضر شوند.

منصور قنبرزاده در مورد حضور زنان در استادیوم توضیح داد: خوشبختانه در اراک، گفتند مشکلی ندارد. در سیرجان قطعا بانوان این هفته حضور خواهند داشت. در استان خوزستان جا دارد تشکر ویژه از استاندار خوزستان تشکر کنیم چون نامه نوشتند گفتند ما مشکلی با حضور بانوان نداریم.

او ادامه داد: بقیه را در حال ارزیابی هستیم و نهادهای ذی ربط گزارشی از ما خواستند و امروز هم جلسه‌ای داریم که گزارشی بدهیم و به مرور ورزشگاه‌ها افزایش پیدا کنند.

نایب رئیس فدراسیون با اشاره به اینکه در ورزشگاه آزادی چه اتفاقی رخ می‌دهد، اظهار داشت: در ورزشگاه آزادی چون در حال بازسازی است، امکان حضور بانوان وجود ندارد. اما ستادی وجود دارد که در حال بررسی است تا بانوان در ورزشگاه‌ها حاضر شوند.

وی افزود: اما مطلب مهمی که هست این است که مجوز صادر شده و منع حضور بانوان دیگر وجود ندارد.

قنبرزاده در مورد زمان حضور بانوان در استادیوم آزادی گفت: آزادی در اختیار ما نیست و مدیر ورزشگاه باید به ما ابلاغ کند تا ما مجوز بگیریم.

## اخبار حوزه زنان

### نرخ باروری استان هرمزگان افزایش یافت / جاسک دارای بالاترین نرخ باروری در استان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: ۱۲ هزار زوج نابارور در استان شناسایی شده است که نیازمند مداخله جدی و اساسی جهت شناسایی و رفع مشکل این زوجین هستیم. دکتر غلامعلی جوادان در نشست قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه در استان افزود: با آموزش درست، اصلاح سبک زندگی و همچنین مداخلات درمانی می‌توان این آمار را تا حد زیادی کاهش داد.

وی در مقایسه شاخص تعداد تولد و فرزندآوری در گروه‌های مختلف سنی زنان هرمزگانی طی سال‌های ۱۳۹۹، ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ تصریح کرد: بالاترین رشد نرخ باروری زنان استان در ۲ گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال و ۲۵ تا ۲۹ سال است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به افزایش نرخ رشد باروری استان نسبت به سال قبل گفت: استان هرمزگان با افزایش نرخ رشد باروری از ۱.۹۳ در سال ۱۴۰۰ به ۲.۱ در سال ۱۴۰۱ رسیده است.

جوادان خاطر نشان کرد: شهرستان جاسک با نرخ رشد باروری ۲.۶۷ بالاترین نرخ رشد باروری استان هرمزگان را دارد و بعد از آن شهرستان‌های میناب با ۲.۴۶ و بندرلنگه با نرخ رشد ۲.۳۶ جزء شهرستان‌های با نرخ رشد مطلوب است. وی با اشاره به اینکه برنامه جوانی جمعیت و فرزندآوری جزء اولویت مهم کشور است بیان کرد: بررسی علل و عوامل تعیین کننده نرخ رشد باروری و فرزندآوری در استان و همچنین آموزش مناسب به جامعه، آموزش مهارت‌های زندگی و ارائه خدمات مطلوب و مورد نیاز و نقش به‌روز و مراقب سلامت در روستا، از عوامل تسریع کننده در برنامه جوانی جمعیت و فرزندآوری است.

گفتنی است؛ در نشست قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه در خصوص بهره‌وری کامل مرکز ناباروری سطح سه در مجتمع پیامبر اعظم (ص)، راه‌اندازی مهد کودک پردیس دانشگاه، تامین فضای فیزیکی جهت راه‌اندازی مرکز نفس (زیر نظر سپسج جامعه پزشکی)، فعالیت کمیته پایش و نظارت و همچنین بررسی نرخ رشد جمعیت در شهرستان‌های هرمزگان گفت و گو و برنامه‌ریزی انجام شد.

### لایحه حجاب و عفاف در دستور کار مجلس قرار گرفت

گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد لایحه یک فوریتی حمایت از فرهنگ عفاف و حجاب، در دستور کار نمایندگان مجلس شورای اسلامی قرار گرفت. جلسه علنی روز دوشنبه (۱۶ مردادماه) مجلس شورای اسلامی دقایقی قبل به ریاست محمدباقر قالیباف و حضور ۱۹۲ نماینده آغاز شد.

در جلسه گزارش کمیسیون اجتماعی در مورد لایحه یک فوریتی پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار در دستور کار نمایندگان مجلس است. گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد لایحه یک فوریتی

حمایت از فرهنگ عفاف و حجاب، گزارش کمیسیون صنایع و معادن در مورد طرح فهرست قوانین و احکام نامعتبر در حوزه صنعت و گزارش شور دوم کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری در مورد طرح اصلاح موادی از قانون تأسیس و اداره مدارس و مراکز آموزشی و پرورشی غیردولتی در دستور کار جاری نمایندگان قرار دارد.

همچنین ادامه رسیدگی به گزارش شور دوم کمیسیون ویژه جهش و رونق تولید و نظارت بر اجرای اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی در مورد طرح تأمین مالی و جهش تولید از طریق اصلاح قوانین حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی و رفع موانع تولید رقابت‌پذیر و ارتقای نظام مالی کشور برای دستور کار نمایندگان است.

### برگزاری مسابقات جودو بانوان به میزبانی شیراز / دختران هرمزگانی دوم و سوم شدند

پرونده مسابقات جودو بانوان به میزبانی شیراز با درخشش جودوکارهای هرمزگانی بسته شد.

پرونده مسابقات جودو بانوان به میزبانی شیراز با کسب دو جام نایب قهرمانی نوجوانان و سومی جوانان برای هرمزگان‌ها بسته شد.

این مسابقات با حضور شش تیم از استان‌های خوزستان، فارس، بوشهر، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان و کیش به میزبانی شیراز برگزار شد. در این مسابقات جودوکاران هرمزگانی توانستند در مجموع تیمی رده سنی نوجوانان مقام دوم و در رده سنی جوانان مقام سوم تیمی را کسب کنند.

مدال آوران تیم نوجوانان هرمزگان را زینب رهیما وزن ۴۴- مقام سوم، پاره احمدزاده ۴۸- مقام سوم از روستای عالی احمدان بستک، مبینا کمائی وزن ۵۲- مقام دوم، مبینا پلاک وزن ۵۷- مقام دوم، نازنین چشم‌بشر وزن ۷۰- مقام دوم از روستای عالی احمدان بستک، ابتسام شادکامی وزن ۷۰+ مقام اول و در رده سنی جوانان یاسمن درویشی در وزن ۴۸- مقام سوم، سیده یاسمن ابوطالبی وزن ۵۷- مقام دوم کسب کردند.

مرضیه کمائی که از ملی پوشان این رشته است مربیگری این تیم‌ها را بر عهده داشتند و سرپرست تیم آذر حمزه‌ای بود.

### فرصت ۶ روزه واریز وجه برای مادران متقاضی ۲ محصول سایبا

از (چهارشنبه) امکان واریز وجه مبلغ علی‌الحساب برای منتخبان طرح جوانی جمعیت متقاضی دو محصول سایبا S و شاهین که اولویت دریافت در بهار ۱۴۰۳ اخذ کرده و از (۱۸ مرداد ماه) پیامک دریافت کرده‌اند، به مدت شش روز (تا پایان روز دوشنبه ۲۳ مرداد ماه) فراهم شده است.

برای صرفا متقاضیان مادران شرکت‌کننده در مرحله دوم فروش یکپارچه خودروها، بخش هفتم با موعد تحویل بهار ۱۴۰۳ روزه که متقاضی دو محصول سایبا S و شاهین هستند، امروز چهارشنبه (۱۸ مرداد ماه) پیامک واریز

وجه علی‌الحساب توسط گروه خودروسازی سایبا ارسال شده است. این مشتریان سایبا از امروز به مدت شش روز (تا پایان روز دوشنبه ۲۳ مرداد ماه) فرصت دارند تا مطابق مبالغ مندرج در بخشنامه برای واریز وجه علی‌الحساب پیش‌پرداخت خودروی خود اقدام کنند.

متقاضیان می‌توانند به منظور واریز وجه صرفاً از طریق سامانه فروش اینترنتی به نشانی [saipa.iranecar.com](http://saipa.iranecar.com) اقدام کنند.

زمان تحویل خودروها هفته چهارم ماه‌های فروردین تا خرداد ماه سال آینده خواهد بود.

### برگزاری مسابقات دوومیدانی نونهالان دختر منطقه شش کشور / هرمزگان بر سکوی نایب قهرمانی ایستاد

مسابقات دوومیدانی نونهالان دختر منطقه شش کشور با عنوان قهرمانی نایب قهرمانی تیم هرمزگان به پایان رسید. منصور پزیشک سرپرست هیئت دوومیدانی هرمزگان گفت: مسابقات دوومیدانی نونهالان دختر منطقه شش کشور با عنوان قهرمانی کرمان و نایب قهرمانی تیم هرمزگان به پایان رسید.

وی بیان داشت: مسابقات دوومیدانی نونهالان دختر منطقه شش کشور در پیست تارتان مجموعه ورزشی خلیج فارس بندرعباس برگزار شد که با قهرمانی تیم کرمان، نایب قهرمانی هرمزگان و عنوان سومی تیم یزد به پایان رسید. سرپرست هیئت دوومیدانی هرمزگان اظهار داشت: این مسابقات در ۹ ماده برگزار شد که در ماده ۱۰۰ متر نازایلا بلالی از هرمزگان به مقام اول دست یافت.

معصومه علی‌نقی و کیمیا شریفی از کرمان به ترتیب دوم و سوم شدند. در ماده ۱۰۰ متر بامانع، عارفه پایداراز یزد به مقام نخست دست یافت. عدنان گلشن و حنانه بلالی از هرمزگان مقام‌های دوم و سوم را از آن خود کردند.

در دو ۴۰۰ متر، شیمیا بازماندگان از هرمزگان بر سکوی اول ایستاد. نازنین زهرا آزادی و ستایش کمائی از کرمان به ترتیب در جایگاه دوم و سوم ایستادند.

در ماده دو ۸۰۰ متر، ثنا سباز از هرمزگان در جایگاه اول قرار گرفت. سمیرا محمدزاده از هرمزگان دوم شد و ماهرخ مرادی از یزد در مکان سوم ایستاد. در ماده ۱۵۰۰ متر، زقیه جمالی از کرمان مقام اول را به دست آورد. فاطمه امینی از یزد بر سکوی دوم ایستاد و نرجس سیاحی شیرازی سوم شد. در ماده پرش ارتفاع ساجده سرفراز از یزد اول شد. در پرش طول زهرا کارگر از یزد به مقام اول دست یافت. فاطمه حسن زاده و برینا قاسمی از کرمان به ترتیب دوم و سوم شدند. در پرتاب وزنه صبا عزت‌آبادی از کرمان بر سکوی اول قرار گرفت.

ثمین قانونی و زینا رادمان هر دو از هرمزگان دوم و سوم شدند. در پرتاب دیسک، روزینا کاردوست از کرمان به مقام اول شد. عارفه دستانی و مهلا روشنائی هر دو از یزد مقام‌های دوم و سوم را از آن خود کردند.

در ماده رله سوئدی، تیم‌های کرمان، یزد و هرمزگان اول تا سوم شدند. منصور پزیشک گفت: در پایان این مسابقات تیم کرمان با ۴ طلا، ۴ نقره و ۲ برنز به مقام اول دست یافت. تیم هرمزگان با سه طلا، سه نقره و چهار نقره به مقام دوم دست رسید و تیم یزد با سه طلا، سه نقره و ۲ برنز در جایگاه سوم ایستاد.

این مسابقات قرار بود با حضور ۵ تیم برگزار شود که تیم‌های سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی در این رقابت‌ها حاضر نشدند.

### انتشار فراخوان مجمع عمومی و هیات مدیره انجمن طراحان لباس استان هرمزگان

انجمن طراحان لباس استان هرمزگان جهت تشکیل مجمع عمومی انتخابات و هیات مدیره جدید اعلام فراخوان نمود. اسمعیل جهانگیری عنوان نمود: به منظور ارتقای کیفی و محتوایی عرصه طراحی مد و لباس و سبک پوشش اسلامی ایرانی در استان هرمزگان این اداره کل با همکاری انجمن طراحان لباس استان فراخوان عضویت در مجمع عمومی در انتخابات هیات مدیره انجمن را منتشر کرد. مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان گفت: از مهم‌ترین اهداف این انجمن معرفی سبک پوشش سنتی این استان در سطح ملی و بین‌المللی می‌باشد.

گفتنی است: کلیه هنرمندان واجد شرایط دعوت می‌شود تا تاریخ ۱۴۰۲/۵/۳۰ برای ثبت نام در مجمع عمومی این انجمن و انتخابات هیات مدیره به نشانی [hr-angoman.ir](http://hr-angoman.ir) مراجعه نمایند در ضمن شرایط عضویت در انجمن به پیوست خبر می‌باشد.

### مسابقه بزرگ طراحی لباس‌های سنتی شهر خلاق بندرعباس برگزار می‌شود.

علی کمالی زاده مدیر این مرکز بیان کرد: هدف از برگزاری این مسابقه ایجاد خلاقیت در نوجوانان شهر، تلفیق فرهنگ بومی با ایده‌های نو، ایجاد شور و نشاط و رقابت بین نوجوانان، نشان دادن زیبایی و اهمیت لباس‌های سنتی بندری و همچنین ایجاد ایده برای طراحان لباس‌های بندری برشمرده.

در همین راستا این مسابقه برای گروه سنی زیر ۱۸ سال با موضوع طراحی لباس‌های سنتی در تاریخ ۲۳ مرداد ماه ۱۴۰۲ در مرکز خلاقیت و فناوری‌های نوین شهرداری واقع در محله برکه گردراس ساعت ۹ صبح برگزار خواهد شد.

در این رابطه از کسانی که تمایل به شرکت در این رویداد را دارند تقاضا می‌شود با شماره تلفن‌های ذیل تماس حاصل فرمایند.

قابل ذکر است تمامی آثار در همان روز مسابقه، توسط ۳ داور برجسته استانی انتخاب خواهد شد و به ۳ نفر برتر جوایز ارزنده تعلق می‌گیرد.

شماره‌های تماس: ۰۹۳۷۸۸۲۰۲۷۹ \_ ۰۷۶۳۲۲۲۷۱۵۶  
شایان ذکر است بندرعباس در سال ۱۳۹۸ به شبکه شهرهای خلاق یونسکو در زمینه صنایع دستی و آیین‌های سنتی پیوسته است.

# فواید شنا برای سلامتی

گزارش: ایرنا



هفته، سه ساعت در هفته شنا می‌کردند و نتیجه این بود که چربی بدنشان کم شده بود. تحقیق انجام شده روی خانم‌های بی‌تحرک نشان داد آنهایی که سه بار در هفته شنا می‌کردند، کاهش وزن بیشتری داشتند و اندازه دور کمر و دور باسن آنها در مقایسه با گروهی که سه بار در هفته پیاده‌روی می‌کردند کاهش سبب بیشتری داشت.

## بهبود سلامت روان

به‌طور کلی ورزش در فضای بیرون از خانه فواید زیادی برای روح و روان دارد، از جمله افزایش دقت و تمرکز و کاهش ریسک افسردگی. اگر دسترسی به یک استخر مناسب دارید بهتر است از آن استفاده کنید به سلامت روح و روانتان برسید. تحقیقات نشان می‌دهد شنا در فضای باز می‌تواند سلامت روان را بهتر کند. به‌رحال فرقی نمی‌کند کجا شنا می‌کنید؛ شنا در هر محیطی می‌تواند آرامش بخش و خوشایند باشد و استرستان را کم کند.

## افزایش کیفیت خواب

ورزشی مثل شنا می‌تواند ریسک بیماری‌های مزمن را کم کند، اضطراب را تسکین دهد، وزن سالم را حفظ کند و حتی باعث شود بهتر بخوابید. ورزش هوازی به‌طور کلی اثر چشمگیری بر کیفیت خوابتان دارد و اگر با شدت متوسطی انجام شود می‌تواند خواب عمیق‌تر را بیشتر کند و در نتیجه مغز و بدنتان می‌توانند به خوبی بازیابی کرده و انرژی بگیرند.

## توصیه‌هایی برای شروع

اگر مشتاقید شنا را به‌عنوان ورزش شروع کنید پس توصیه‌هایی برایتان داریم تا بیشترین بهره را از آن ببرید:

• کم‌کم شروع کنید

شاید یک والیبالیست باشید یا کلاً یک تازه‌کار در ورزش، ولی به‌رحال اگر تجربه شنا نداشته باشید این ورزش می‌تواند در ابتدا برایتان عجیب و حتی چالش‌برانگیز باشد. پس با دو تا سه جلسه و با سرعت کم و استراحت‌های بیشتر شروع کنید و تدریجاً آنها را افزایش دهید تا بدنتان فرصت داشته باشد خودش را سازگار کند.

• تجهیزات لازم را تهیه کنید

شنا نیاز به یک دست لباس شنا مناسب دارد تا اعتماد به نفس لازم را به شما بدهد. یک عینک شنا با کیفیت هم لازم دارید تا راحت در آب حرکت کنید. کلاه شنا نیز نیاز دارید، خصوصاً اگر موهایتان بلند است.

• نکات ایمنی را جدی بگیرید

به گزارش وب‌گاه تبیان، فرقی نمی‌کند در چه سطح فیتنس هستید، حتی باتجربه‌ترین شناگرها هم هرگز تنها شنا نمی‌کنند. اتفاق همیشه می‌تواند بیفتد، بنابراین همیشه با یک دوست و همراه به شنا بروید و مطمئن باشید که یک نجات‌غریق در کنارتان هست.

ریه‌های شما مجبورند سخت‌تر کار کنند تا شما طی ورزش خوب نفس بکشید و این ریه‌ها در جواب به ورزش منظم در عملکردهای خود قوی‌تر می‌شوند. در نتیجه ظرفیت ریه‌ها به‌مرور زمان بیشتر می‌شود. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند ظرفیت ریه شناگرها حتی در مقایسه با فوتبالیست‌ها بیشتر است.

## تقویت و خوش‌فرم کردن عضلات

شنا یک ورزش برای تمام بدن است؛ اما بعضی از حرکات در شنا می‌توانند یک سری از عضلات را بیشتر از بقیه درگیر کنند. مثلاً کرال پشت، عضلات ران و شکم و سرینی را به‌شدت درگیر می‌کند. شنای پروانه عضلات دوسر و سه‌سر بازو و شانه‌ها را کاملاً درگیر می‌کند. کرال سینه هم بیشتر عضلات پایین‌تنه را درگیر می‌کند. اما همه شناها به‌خوبی عضلات بدن را به کار می‌گیرند و آنها را قوی‌تر می‌کنند. ضمناً آب به‌عنوان یک مقاومت عمل کرده و نسبت به هوا مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند که این هم امتیاز بیشتری برای افزایش قدرت عضلات است.

## فعالیتی کم‌شدت اما مفید

اگر در حال ریکاوری از یک آسیب هستید یا مشکل مفاصل دارید، کم‌شدت بودن ذاتی شنا می‌تواند بسیار به نفعتان باشد و شما را فعال نگه دارد. آب با احاطه کردن بدنتان مثل یک حامی عمل کرده و هر فشار اضافی بر مفاصلتان را برمی‌دارد و شما می‌توانید بدون وارد کردن فشار بیش از حد در آب پیش بروید.

خیلی از افرادی که آرتروز یا دیگر عوارض مزمن دارند می‌توانند شنا کنند؛ زیرا به عضلات و مفاصلشان فشاری وارد نمی‌شود. تحقیقات روی افراد بی‌تحرک که اوستئوآرتریت داشتند نشان داد سه ماه برنامه شنا منجر به کاهش چشمگیر درد و گرفتگی مفاصل شده و کیفیت زندگی این افراد بهتر شده بود. حتی پیاده‌روی هم می‌تواند به مفاصل فشار وارد کند، بنابراین اگر به دنبال یک فعالیت کم‌شدت و سبک هستید شنا می‌تواند ورزشی بسیار ایده‌آل برای شما باشد.

## کمک به کنترل وزن

شنا همراه با یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند نسخه بسیار مناسبی برای کنترل وزن سالم باشد. شنا اگر با سرعت متوسطی انجام شود تقریباً ۲۷۵ کالری در ساعت می‌سوزاند. اما افزایش شدت تمرین می‌تواند تا ۵۰۰ کالری در همان مدت زمانی بسوزاند. شنا را به‌طور منظم انجام‌دادن کلید مؤثر بودن آن است تا نتایج بلندمدت بگیرید و وزن‌تان را خوب کنترل کنید.

## کاهش چربی بدن

شنا علاوه بر کالری‌سوزی، چربی‌سوزی هم دارد. در مطالعه‌ای که روی خانم‌های میان‌سال انجام شد یک گروه به مدت ۱۲

کمتر کسی است که از شنا در دریا و رودخانه و استخر خاطره‌ای نداشته باشد. اما شنا در واقع فقط یک تفریح نیست. شنا یکی از بهترین ورزش‌های هوازی است که در عین مفرح بودن یک فعالیت بدنی بسیار مفید تلقی شده و این پتانسیل را دارد تا بدن‌تان را تغییر دهد و سطح فیتنستان را بالا ببرد.

شنا کردن برای همه افراد در هر سن و سالی عالی بوده و یک ورزش مهیج و پُرطرفدار با هر سطح فیتنسی می‌باشد. شما می‌توانید شنا را به‌عنوان تمرینی لذت‌بخش و آرامش‌بخش انجام دهید؛ اما همچنین می‌توانید با افزایش شدت این تمرین آن را تبدیل به ورزشی جدی و مؤثرتر کنید. به‌رحال شنا راهی برای حفظ فعالیت بدنی است و می‌تواند بخشی از ۱۵۰ دقیقه‌ای را که توصیه شده باید در هفته ورزش هوازی کنید پُر کند.

به‌طور کلی فعال ماندن یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی‌تان انجام دهید. ورزش منظم می‌تواند مغز را سالم نگه دارد، عضلات و استخوان‌ها را قوی کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. شنا نه‌تنها مفرح و لذت‌بخش است؛ بلکه فواید زیادی برای سلامتی دارد که اگر به‌طور منظم انجام دهید از این فواید بهره خواهید برد.

## تمرینی برای تمام بدن

شنا تمام عضلات بدن را به کار می‌گیرد و فرقی هم نمی‌کند چه نوع شنایی انجام دهید. شنا کردن نیازمند این است که عضلات میان‌تنه، بازوها و پاها را به کار ببرید. عضلات پشت و سرینی‌تان در شنا کاملاً درگیر می‌شوند.

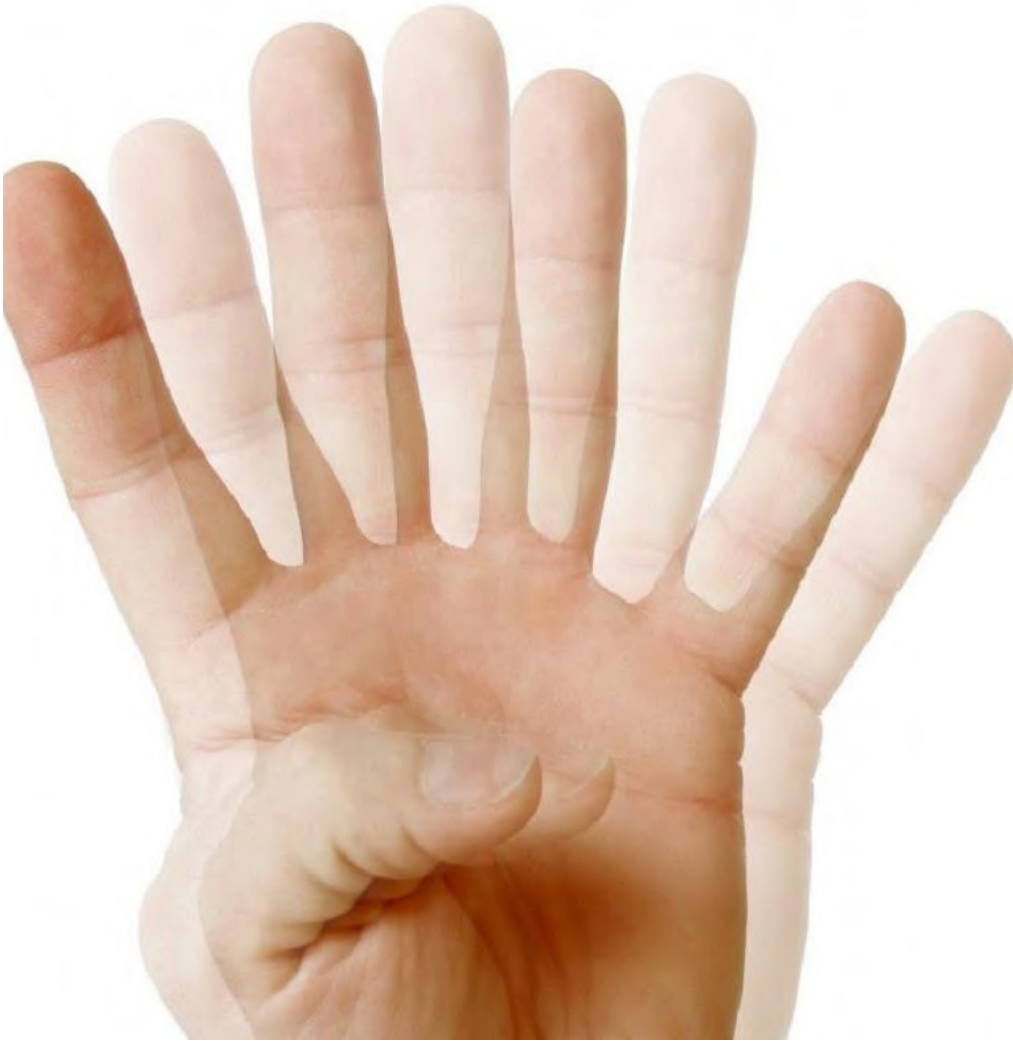
## کمک به سلامت قلب

ورزش منظم به‌طور کلی برای قلب مفید است از جمله اینکه فشارخون را پایین می‌آورد، کلسترول خوب را افزایش می‌دهد و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که روی افراد مبتلا به فشارخون بالا انجام شد نشان می‌دهد یک برنامه شنا ده‌هفته‌ای منجر شد فشارخون سیستولیک این افراد پایین بیاید. البته مطالعات بعدی نیز همین یافته‌ها را تأیید کردند. هر چند شنا کردن با سرعت تفریحی و راحت هم فوایدی دارد؛ اما طبق تحقیقات یک برنامه شنا با شدت بالا می‌تواند فشارخون سیستولیک را به میزان چشمگیری کاهش دهد و ضمناً ضربان قلب در زمان استراحت را پایین بیاورد.

## بهبود ظرفیت ریه

ریه‌ها عضو مهمی در بدن هستند که طی ورزش نقش بسیار اساسی دارند. ریه‌های شما اکسیژن را به بدن می‌رسانند تا انرژی لازم را داشته باشید و ضمناً کربن‌دی‌اکسید را به‌عنوان یک فراورده جانبی از بدن‌تان خارج می‌کنند، اما قلب اکسیژن را به عضلات می‌رساند که واقعاً ورزش می‌کنند. وقتی ورزش می‌کنید بدن شما اکسیژن بیشتری مصرف می‌کند و ضربان قلبتان در واکنش به این مصرف اکسیژن بالاتر می‌رود.

# آشنایی با دلایل دویینی و درمان آن



دویینی زمانی است که فرد تصویری را که باید یکی ببیند، دوتایی می‌بیند. این دو تصویر می‌توانند کنار هم یا روی هم یا هر دو حالت دیده شوند. دویینی دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد، از جمله دیابت و یا ضربه به سر.

دویینی می‌تواند بر قدرت حرکت و تعادل و خواندن فرد اثر بگذارد. دویینی دوچشمی فقط زمانی رخ می‌دهد که هر دو چشم باز هستند و اگر فرد یکی از چشم‌ها را ببندد، دویینی هم برطرف خواهد شد، چون هر چشمی تا حدودی متفاوت می‌بیند.

دویینی تک‌چشمی زمانی است که دویینی ناشی از مشکلی است که فقط در یکی از چشم‌ها وجود دارد.

درمان دویینی بستگی به نوع و علت آن دارد. درمان‌ها می‌توانند شامل ورزش چشم، عینک‌های خاص و عمل جراحی شوند.

آشنایی با دلایل دویینی و درمان آن

تعریف دویینی

دویینی یا دیپلوپیا یک مشکل چشمی است که باعث می‌شود فرد دو تصویر مجزا از یک چیز ببیند. یکی از تصویرها محوتر است. خیلی از افراد اغلب دویینی را با تاری دید اشتباه می‌گیرند. دویینی می‌تواند یک چشم یا هر دو چشم را درگیر کند. در دویینی تک‌چشمی، حتی وقتی چشم دیگر را می‌بندید هم دویینی وجود دارد. علت هم اغلب مربوط به خود چشم بوده و احتمالاً مشکل نورولوژیکی وجود ندارد.

کسی که دویینی دوچشمی دارد تنها زمانی دو تصویر می‌بیند که هر دو چشم باز هستند. عوارض جدی‌تری می‌تواند منجر به دویینی دوچشمی شوند. دویینی می‌تواند افقی، عمودی یا هر دو باشد.

دویینی چگونه است؟

چیزی که فرد دچار دویینی می‌بیند بستگی به نوع دویینی اش دارد:

افقی: دو تصویر کنار هم دیده می‌شوند

عمودی: یک تصویر در بالای تصویر دیگر دیده می‌شوند

مورب: دو تصویر افقی و عمودی نسبت به هم دیده می‌شوند هم‌راستا نبودن در دویینی به راحتی قابل توجه است، اما گاهی ممکن است چندان واضح نبوده و زمانی به چشم بیاید که فرد چشم‌هایش را در جهت‌های خاصی حرکت می‌دهد. شما ممکن است دچار دویینی باشید اما ندانید. مغز تصاویر یکی از چشم‌ها را نادیده می‌گیرد تا تصاویر نامتقارن و ناتراز را جلوی دیدتان نیاورد.

علت دویینی

هریک از چشم‌ها تصویر خودش را از محیط خلق می‌کند. مغز دریافت‌های هر یک از چشم‌ها را با هم ترکیب کرده و تبدیل به یک تصویر واضح می‌کند و به شما ارائه می‌دهد. چشم‌ها باید با هم کار کنند تا مشاهده دقیقی داشته باشند. هر چیزی که خللی در این فرایند ایجاد کند می‌تواند باعث دویینی شود، مثلاً آسیب یک عضله یا عصب.

برخی از بیماری‌ها هم می‌توانند عضلات حرکت‌دهنده چشم‌ها را ضعیف کرده و دویینی ایجاد کنند. آسیب به عضلاتی که چشم‌ها را حرکت می‌دهند یا عصب‌هایی که حرکات چشم را کنترل می‌کنند نیز می‌تواند منجر به دویینی شود. آسیب به قسمت‌های خاصی از چشم، مثلاً عدسی‌ها یا قرنیه هم می‌تواند موجب دویینی شود.

علت‌های دویینی دوچشمی

یکی از علت‌های شایع دویینی دوچشمی، انحراف چشم یا استرابیسم می‌باشد. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها هم‌راستا نیستند. استرابیسم در کودکان نسبتاً شایع است، اما این عارضه همیشه هم منجر به دویینی نمی‌شود.

تعریف دویینی

دویینی یا دیپلوپیا یک مشکل چشمی است که باعث می‌شود فرد دو تصویر مجزا از یک چیز ببیند. یکی از تصویرها محوتر است. خیلی از افراد اغلب دویینی را با تاری دید اشتباه می‌گیرند. دویینی می‌تواند یک چشم یا هر دو چشم را درگیر کند. در دویینی تک‌چشمی، حتی وقتی چشم دیگر را می‌بندید هم دویینی وجود دارد. علت هم اغلب مربوط به خود چشم بوده و احتمالاً مشکل نورولوژیکی وجود ندارد.

کسی که دویینی دوچشمی دارد تنها زمانی دو تصویر می‌بیند که هر دو چشم باز هستند. عوارض جدی‌تری می‌تواند منجر به دویینی دوچشمی شوند. دویینی می‌تواند افقی، عمودی یا

هر دو باشد.

دویینی چگونه است؟

چیزی که فرد دچار دویینی می‌بیند بستگی به نوع دویینی اش دارد:

افقی: دو تصویر کنار هم دیده می‌شوند

عمودی: یک تصویر در بالای تصویر دیگر دیده می‌شوند

مورب: دو تصویر افقی و عمودی نسبت به هم دیده می‌شوند هم‌راستا نبودن در دویینی به راحتی قابل توجه است، اما گاهی ممکن است چندان واضح نبوده و زمانی به چشم بیاید که فرد چشم‌هایش را در جهت‌های خاصی حرکت می‌دهد. شما ممکن است دچار دویینی باشید اما ندانید. مغز تصاویر یکی از چشم‌ها را نادیده می‌گیرد تا تصاویر نامتقارن و ناتراز را جلوی دیدتان نیاورد.

علت دویینی

هریک از چشم‌ها تصویر خودش را از محیط خلق می‌کند. مغز دریافت‌های هر یک از چشم‌ها را با هم ترکیب کرده و تبدیل به یک تصویر واضح می‌کند و به شما ارائه می‌دهد. چشم‌ها باید با هم کار کنند تا مشاهده دقیقی داشته باشند. هر چیزی که خللی در این فرایند ایجاد کند می‌تواند باعث دویینی شود، مثلاً آسیب یک عضله یا عصب.

برخی از بیماری‌ها هم می‌توانند عضلات حرکت‌دهنده چشم‌ها را ضعیف کرده و دویینی ایجاد کنند. آسیب به عضلاتی که چشم‌ها را حرکت می‌دهند یا عصب‌هایی که حرکات چشم را کنترل می‌کنند نیز می‌تواند منجر به دویینی شود. آسیب به قسمت‌های خاصی از چشم، مثلاً عدسی‌ها یا قرنیه هم می‌تواند موجب دویینی شود.

علت‌های دویینی دوچشمی

یکی از علت‌های شایع دویینی دوچشمی، انحراف چشم یا استرابیسم می‌باشد. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها هم‌راستا نیستند. استرابیسم در کودکان نسبتاً شایع است، اما این عارضه همیشه هم منجر به دویینی نمی‌شود.

درمان دویینی

درمان دویینی معمولاً به علت بستگی دارد.

درمان دویینی تک‌چشمی

درمان بسته به علت متفاوت است:

• استیگماتیسم: عینک‌ها یا لنزهای اصلاحی اغلب می‌توانند انحراف‌های قرنیه را اصلاح کنند و در نتیجه عبور نور به داخل چشم‌ها نیز اصلاح شود.

• جراحی با لیزر: این درمان شامل فرم‌دهی دوباره قرنیه با لیزر می‌شود.

• آب‌مرورید: جراحی معمولاً بهترین درمان است. با عمل جراحی معمولاً علت دویینی از بین می‌رود. عوارض احتمالی جراحی آب‌مرورید شامل عفونت، درد و احتمالاً ادامه تاری یا دویینی می‌شود؛ اما معمولاً درمان فوری می‌تواند این عوارض را برطرف کند.

• خشکی چشم: اگر چشم‌ها به اندازه کافی اشک تولید نکنند می‌توانند ملتهب و دردناک شوند و ایجاد دویینی می‌شود. اغلب قطره‌های اشک مصنوعی برای تسکین علائم تجویز می‌شوند.

درمان دویینی دوچشمی

بسته به علت، درمان دویینی دوچشمی متفاوت می‌تواند باشد:

• استفاده از عینک

• ورزش چشم

• استفاده از لنزهای غیرشفاف

• استفاده از چسب چشم

• عمل جراحی روی عضلات چشم جهت اصلاح وضعیت آنها

در انواع خاصی از دویینی، ممکن است بوتاکس به عضلات چشم تزریق شود تا این عضلات شل بمانند.

به گزارش وب گاه تبیان، درمان با بوتاکس باید بسیار با احتیاط انجام شود؛ زیرا منع‌های پزشکی در این مورد وجود دارد. این منع‌ها شامل اختلالات عصبی عضلانی مثل میاستنی گراویس (ضعف وخیم عضلانی) و اسکروز جانبی آمیوتروفیک می‌شوند. گذاشتن عدسی طبی پریزم در عینک هم می‌تواند به تراز کردن تصاویر چشم‌ها کمک کند. پریزم می‌تواند موقتاً یا دائم به عدسی‌ها بچسبند.

# با سر آشپز = کیک بیسکویتی شکلاتی بدون فر



اگر به کیک‌های خانگی علاقه دارید اما از مراحل زیاد برای درست کردن آنها خسته هستید ما برای شما طرز تهیه کیک بیسکویتی بسیار ساده و بدون فر را آماده کرده‌ایم. امروز قصد داریم طرز تهیه کیک بیسکویتی شکلاتی را به شما آموزش دهیم که کیک خوشمزه است و خیلی سریع و آسان هم آماده خواهد شد.

مواد لازم

شکر سه چهارم فنجان  
پودر کاکائو تلخ یک چهارم فنجان  
شیر نصف فنجان  
بیسکویت ساقه طلایی ۲ بسته  
کره نصف فنجان  
شکلات کاکائویی به مقدار لازم

ابتدا سه چهارم فنجان شکر و یک چهارم فنجان پودر کاکائویی تلخ را با یکدیگر ترکیب کنید. باید به گونه‌ای آن را هم بزنید که هیچ قسمت گوله شده‌ای وجود نداشته باشد. بعد از اینکه آنها را خوب هم زدید، نصف فنجان شیر را اضافه کنید و روی دمای ملایم قرار دهید و همزمان هم بزنید تا تمام مواد به خوبی ترکیب شود (دمای ملایم باعث می‌شود که هیچ قسمتی از پودر گوله گوله نشود و مزه بد هم نگیرد). کمتر از یک دقیقه هم زدن تان را ادامه دهید؛ سپس نصف فنجان کره را اضافه کنید.

بعد از اینکه کره آب شد، چهار تکه شکلات تلخ بزرگ را به آن اضافه کنید که البته خودتان می‌توانید این مقدار را کم یا زیاد کنید. (اگر قرار است از شکلات شیرین و معمولی استفاده کنید، بهتر است که مقدار شکر را کاهش دهید تا کیک تان خیلی شیرین نشود).

در این مرحله باید سس را از روی حرارت و گرما بردارید و تا کمتر از یک دقیقه به هم زدن تان ادامه دهید تا سس شما آماده شود.

در مرحله بعد؛ می‌توانید از بیسکویت دایجستیو یا همان

میل کنید؛ البته می‌توانید از فویل آلومینیومی هم استفاده کنید و آن را سفت ببندید تا شکل کیک بهتر حفظ شود و دمای آن هم ثابت باقی بماند. فقط باید در نظر بگیرید که فویل آلومینیومی کمی سخت‌تر جدا خواهد شد. به گزارش وب گاه نمناک، بعد از اینکه کیک را پوشانید، به مدت دو ساعت یا حتی یک شب تا صبح داخل یخچال یا فریزر بگذارید؛ سپس آن را بیرون بیاورید، نایلون، کاغذ روغنی یا فویل را بردارید و برش دهید و لذتش را ببرید.

سبوس دار استفاده کنید که معمولاً دو عدد بسته ۳۴ تایی کافی است. معمولاً بیسکویت سبوس دار طعم خوشمزه‌تری به کیک و دسر تان می‌دهد و رنگ خوبی را هم ایجاد می‌کند. (وقتی که سس داغ بود نباید آن را روی بیسکویت تان بریزید؛ چرا که حالت خمیری پیدا می‌کند؛ بنابراین صبر کنید تا سس کمی خنک شود؛ یعنی از حالت داغی خارج شده و به حالت گرم و معمولی برسد.) همه ترکیب را خوب هم بزنید تا به شکل مورد نظرتان برسد. در نهایت کیک را به دو قسمت برش دهید. می‌توانید از یک نایلون هم استفاده کنید و روی کیک را بپوشانید تا بعداً آن را

## چند خبر کوتاه ...

هرمزگان افزود: در همین راستا و بر اساس تشخیص کارشناسان، زیرساخت‌ها و اماکن صنایع دستی شامل: مرکز پردازش صادرات، فروش، برند سازی، بسته‌بندی و ... در شهرک‌های صنعتی استان راه‌اندازی می‌شود. او با اشاره به طرح خوشه صنایع دستی و برگزاری دوره‌های آموزشی با همکاری شرکت شهرک‌های صنعتی گفت: برنامه‌ریزی‌هایی برای توانمندسازی خوشه‌های ارزش روستایی انجام شده که با معرفی معاونت صنایع دستی به معاونت مربوطه در شرکت شهرک‌های صنعتی اجرایی خواهد شد.

محسنی اظهار کرد: همچنین در این نشست بر ایجاد یک مرجع استانی به‌منظور راهبری و مدیریت امور صنایع دستی استان تأکید شد که در قالب کارگروه یا شورای استانی، این مرجع بتواند به‌صورت اختصاصی چالش‌ها و موضوعات حوزه صنایع دستی را بررسی و خط‌مشی و برنامه‌های دوره‌ای سالیانه برای هنرمندان و صنعتگران صنایع دستی فراهم کند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان تأکید کرد: در صورت موافقت مقام عالی استان، برای اولین بار یک مرجع استانی به مسائل حوزه صنایع دستی رسیدگی خواهد کرد و مشکلات صنعتگران صنایع دستی در ادارات دیگر از طریق این مرجع حل‌وفصل خواهد شد.

سید امیر زاد مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی هرمزگان در این مورد اعلام آمادگی کرد و گفت: هرگونه همکاری و اقدام که نیاز به تقویت و اصلاح فرایندها و تسهیلات استقرار واحدهای صنایع دستی در شهرک‌های صنعتی از محل مجوزهای قانونی همکاری می‌شود. بر اساس بند الحاقی به تبصره ۹ ماده‌واحد لایحه بودجه ۱۴۰۲؛ شرکت شهرک‌های صنعتی مکلف است با اعلام وزارت میراث‌فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری، بخشی از شهرک‌های مذکور را در اختیار فعالان و تولیدکنندگان صنایع دستی مشمول قرار دهد. کلیه معافیت‌ها و مزایای شهرک‌های صنعتی به این واحدهای تولیدی صنایع دستی تعلق می‌گیرد.

روستا در محل این معاونت تشکیل شد، عنوان کرد. وی همچنین ابراز امیدواری کرد: در سال پیش رو بتوان همین تسهیلات ویژه را به زوجین دهه شصتی ساکن در شهر نیز تعمیم داد. همچنین در این نشست سید سعید شمس‌نژاد مدیرعامل بانک قرض الحسنه مهر ایران با ارائه گزارشی از تسهیل روند ارائه تسهیلات به متقاضیان این بانک از جمله شرکت‌های دانش بنیان و هیئات مذهبی اظهار امیدواری کرد، افزایش تعاملات در راستای این تفاهم نامه موجب حل مسئله ازدواج جوانان شود.

بی‌تالله برقراری مدیر عامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر نیز ضمن ابراز خوشحالی از این حرکت بسیار خوب خاطرنشان کرد: با توجه به فرمایش حضرت امام (ره) که معتقد بودند عشایر ذخایر این انقلاب هستند، امروز شاهد هستیم که عشایر و روستاییان در تمام صحنه‌های انقلاب حضور موثر داشتند و بسیار جای خرسندی است که دولت سیزدهم توجه ویژه‌ای به این قشر دارد.

وی افزود: در مساله جمعیت، حمایت از ازدواج جوانان مجرد دهه شصتی یک ضرورت می‌باشد. خزلی در هفته ملی خانواده، وعده ارائه تسهیلات ویژه ازدواج از جمله جهیزیه و بیمه برای زوجین دهه شصتی ساکن در روستا را داده بود که گام نخست این وعده معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده، عملیاتی شد.

**تخصیص زمین از شهرک‌های صنعتی هرمزگان به صنایع دستی**  
نشست محمد محسنی مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان و سید امیر امیرزاد مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی در راستای اجرای بند الحاقی به تبصره ۹ ماده‌واحد لایحه بودجه کشور برگزار شد. محمد محسنی در خصوص این نشست گفت: در اجرای بند الحاقی به تبصره ۹ ماده‌واحد لایحه بودجه کشور، شرکت شهرک‌های صنعتی استان، بخشی از فاز دو شهرک‌های صنعتی گمبرون را در اختیار صنایع دستی قرار می‌دهد. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

شهرهای بالای ۲۰۰ هزار جمعیت سقف این تسهیلات برای مراکز استان و شهرهای با جمعیت بیش از ۲۰۰ هزار نفر برای مجردها به ۳۲۰ و برای زوجین به ۶۴۰ میلیون تومان رسیده است.

با توجه به اینکه مجردها باید ۶۴۰ و متاهل‌های ساکن این شهرها نیز باید ۱۲۸۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند، مجردها باید ۵۷ میلیون و ۵۳۶ و متاهل‌ها نیز ۱۱۵ میلیون و ۷۲ هزار تومان پرداخت کنند.

**چالش‌ها و مشکلات حوزه صنایع دستی بستک**

**بررسی شد**  
جلسه‌ای با حضور جلالی فرماندار بستک، زینب فروتن مدیر هماهنگی امور نمایندگی‌های تابعه اداره کل میراث‌فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هرمزگان و جمعی از صنعتگران و فعالان خانه صنایع دستی شهرستان به‌منظور بررسی مشکلات و چالش‌های حوزه صنایع دستی منطقه بستک در محل سالن جلسات فرمانداری برگزار شد.

در این نشست، صنعتگران و هنرمندان صنایع دستی و مسئولان خانه‌های صنایع دستی به بیان مشکلات خود پرداختند. فرماندار بستک بایان اینکه مشکلات و چالش‌ها توسط فرمانداری و اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان بررسی می‌شود، افزود: بعد از جمع‌بندی نهایی و ارائه راهکارهای مناسب، امیدواریم این مشکلات رفع شود.

**معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده: اهتمام بر ازدواج دهه شصتی‌ها بخشی از خلاءها را در بحث خانواده پوشش می‌دهد**  
معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اهتمام بر ازدواج زوجین دهه شصتی حرکت بسیار مهمی است که می‌تواند بخشی از خلاءهای موجود را در بحث خانواده پوشش دهد. انسبه خزلی در نشست مشترک با مسئولین بانک قرض الحسنه مهر ایران و صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر که به منظور امضای تفاهم نامه ارائه تسهیلات ویژه ازدواج زوجین دهه شصتی ساکن در

**وام مسکن برای متاهل‌ها چند؟**  
طبق آخرین آمار، متاهل‌های ساکن تهران برای دریافت تسهیلات مسکن باید بیش از ۱۷۲ میلیون تومان پرداخت کنند.

هر برگ اوراق وام مسکن (تسه) در شهریور سال ۱۴۰۰ با قیمت ۸۸ هزار و ۱۰۰ تومان داد و ستد می‌شود. این اوراق در ماه مهر سال ۱۴۰۰ معادل ۸۸ هزار و ۹۰۰ تومان، در آبان ماه سال ۱۴۰۰ معادل ۸۹ هزار و ۸۰۰ تومان و در آذر نیز ۸۹ هزار و ۶۰۰ تومان قیمت دارد.

اوراق تسهیلات مسکن در دی و بهمن سال ۱۴۰۰ نیز با قیمت‌های ۸۹ هزار و ۳۰۰ و ۸۹ هزار و ۵۰۰ تومان معامله می‌شود. این اوراق در سال‌های ۱۴۰۱ معادل ۸۹ هزار و ۷۰۰ و سال ۱۴۰۲ معادل ۸۹ هزار و ۹۰۰ تومان قیمت داشته که این گزارش بر اساس قیمت سال ۱۴۰۲ نوشته شده است.

قیمت اوراق برای مجردها و متاهل‌های تهرانی بر این اساس، مجردهای ساکن تهران می‌توانند تا ۵۶۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند که شامل ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن و ۱۶۰ میلیون تومان وام جعاله می‌شود؛ لذا برای دریافت ۴۰۰ میلیون تومان وام باید ۸۰۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه این تعداد با اوراق ۸۹ هزار و ۹۰۰ تومانی، ۷۱ میلیون و ۹۲۰ هزار تومان می‌شود. همچنین با در نظر گرفتن ۱۶۰ میلیون تومان وام جعاله که برای آن باید ۳۲۰ ورق به مبلغ ۲۸ میلیون و ۷۶۸ هزار تومان خریداری کنند، مجموع هزینه خرید اوراق به ۱۰۰ میلیون و ۶۸۸ هزار تومان می‌رسد.

زوج‌های تهرانی نیز بر همین اساس می‌توانند تا سقف ۹۶۰ میلیون تومان شامل ۸۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن برای هر نفر و ۱۶۰ میلیون تومان وام جعاله دریافت کنند؛ بنابراین زوجین باید ۱۶۰۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه آن ۱۴۳ میلیون و ۸۴۰ هزار تومان می‌شود که همراه با هزینه ۲۸ میلیون و ۷۶۸ هزار تومانی وام جعاله که برای آن باید ۳۲۰ ورق تسهیلات مسکن خریداری کنند، در مجموع باید ۱۷۲ میلیون و ۶۰۸ هزار تومان پرداخت کنند.