



استاندار کرمان:  
اسطوره‌های ملی را به کودکان  
معرفی کنیم

صفحه ۴

# حدیث کرمان

رئیس مجلس شورای اسلامی:  
اقدامات همسان سازی حقوق بازنشستگان  
از ماه مهر آغاز می شود



صفحه ۲

مدیر پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کرمان:

## کرمان به پرستار نیاز دارد

صفحه ۲



نایب رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان:  
زیرساخت‌های کرمان برای  
پرواز دبی ضعیف است

صفحه ۲

صفحه ۲  
سرمقاله

واگذاری جزایر جاگوس به موریس؛  
پایان یک داستان استعماری



دکتر حمید قنبری

۵۲۷ سلاح غیرمجاز  
به همت سران  
طوایف جنوب  
استان کرمان  
جمع آوری شد



رئیس کل دادگستری استان کرمان گفت: در ۶ ماهه اول سال جاری جمع آوری ۵۲۷ قبضه سلاح غیرمجاز و ایجاد سازش در ۲ هزار و ۳۰۶ پرونده در جنوب استان به همت سران طوایف و ریش سفیدان منطقه انجام شده است.

صفحه ۴

استفاده از آب  
غیرمجاز مصداق  
بارز منکر است



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمان گفت: استفاده از آب غیرمجاز مصداق بارز منکر است و قطع انشعابات غیرمجاز آب برای این شرکت مصداق بارز نهي از منکر است چرا که انشعابات غیرمجاز باعث افت فشار شبکه و تضییع حقوق سایر شهروندان می شود.

صفحه ۳

## نکات مهم سلامتی در فصل پاییز

با نزدیک شدن به پاییز بسیاری از افراد کم تحرک می شوند و خلق و خوی آرام تری پیدا می کنند. همچنین پاییز در بسیاری افراد احساس خستگی و کسالت ایجاد می کند. در این شرایط لازم است برای حفظ سلامت و بهبود خلق و خوی خود، برخی نکات تغذیه ای و سلامتی را رعایت کنیم



توصیه مهم مصرف انواع مواد غذایی سالم و حاوی انواع ویتامین ها و املاح متنوع و همچنین غذا های حاوی پروتئین و کلسیم از قبیل ماهی و دیگر غذا های دریایی است



تحرک کافی داشتن و انجام مرتب فعالیت های جسمی از جمله پیاده روی، با این حال باید از انجام فعالیت های بدنی سنگین خودداری کنید و به تدریج بر میزان فعالیت های بدنی خود بیفزایید تا کمتر احساس خستگی کنید



داشتن خواب کافی یکی از توصیه های مهم در پاییز است و به همین دلیل به افراد توصیه می شود که شب ها زودتر به خواب بروند و صبح نیز زود از خواب بیدار شوند

## بدن تان را در مقابل آنفلوآنزا بیمه کنید

- شستن مرتب دست ها
- تمیز کردن محل تجمع ویروس ها
- استفاده از وسایل شخصی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- استفاده از دستگاه بخور
- در محیط های آلوده ماسک بزنید

