

برگزاری مسابقه روزنامه دیواری مددجویان کانون اصلاح و تربیت بندرعباس

به گزارش رسیده از کانون اصلاح و تربیت بندرعباس در راستای اجرای برنامه های کاهش آسیب رفتارهای پرخطر یک دوره مسابقه روزنامه دیواری بین مددجویان این مرکز برگزار گردید. که در پایان نقرات برتر با اهداء جوایز از سوی دولتی رئیس کانون مورد تقدیر قرار گرفتند.

برگزاری مسابقات ورزشی در زندان بندرعباس

به گزارش رسیده از زندان بندرعباس واحد تربیت بدنی زندان در راستای اجرای برنامه های کاهش آسیب رفتارهای پرخطر یک دوره مسابقات طنربنج، خخته نرد، فوتبال دستی با حضور مددجویان بند ۱ به صورت یک حذفی برگزار نمود که درپایان این دوره از مسابقات نقرات برتر هر رشته مورد تشویق و تقدیر قرار گرفتند .

مسابقه تنیس روی کارکنان بنگاه تعاون و مرکز مراقبت بعد از خروج زندانیان

به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان در راستای تقویت روحیه پرسنل مرکز مراقبت و بنگاه تعاون وهمچنین ایجاد شور و نشاط و افزایش انگیزش کاری متناسب با برنامه های کاهش آسیب رفتارهای پرخطر یکدوره مسابقه تنیس روی میز نیمه اول اردیبهشت ماه سال جاری به صورت رفت و برگشت برگزار گردید که در نهایت با برتری پرسنل مرکز مراقبت پایان یافت در این مسابقه به نقرات برتر جوایزی اعطاء شد.

گزارش بازیهای قهرمانی نوجوانان بندرلنگه



بازیهای قهرمانی نوجوانان بندرلنگه در دو گروه ۷ تیمی در دور اول برگزار شد و تیمهای پرسپولیس- پاس و البرز از گروه اول و تیمهای دریاوردان، بندر معلم و استقلال از گروه دوم به دور بعد صعود کردند و در دور دوم به صورت دوره ای با هم بازی کردند.

در پایان تیم فوتبال نوجوانان پرسپولیس با کسب ۲۸ امتیاز و ۳۶ گل زده به مقام قهرمانی رسید و تیمهای دریاوردان و پاس دوم و سوم شدند.

اسمی تیم فوتبال نوجوانان پرسپولیس

- ۱- علیرضا باج
 - ۲- امان آذری
 - ۳- رضا حیدرئزاد
 - ۴- علیرضا ربیعی
 - ۵- محمد چهار نظم
 - ۶- رضا پور حاجبی
 - ۷- صادق روسی زاد
 - ۸- میلاد خیلناتش
 - ۹- میثم روسی زاده
 - ۱۰- جواد پور علی
 - ۱۱- مهدی دادگری
 - ۱۲- ایمان مسلم پور (کاپیتان)
 - ۱۳- علی حسین پور
 - ۱۴- وحید نسی زاده
 - ۱۵- احمد باشاد
 - ۱۶- سعید داراب
- سرپرست = هادی قربانپور
سرمری = علی قربانپور
مربیان = احسان قربانپور و حسن عیسانی

[آرزو تنی دؤ کارشناس تربیت بدنی]

پیاده روی یکی از آسانترین انواع فعالیت های ورزشی است. شما می توانید پیاده روی را تقریباً در هر مکانی و در هر زمانی انجام دهید ضمن اینکه پیاده روی هزینه ای در بر ندارد و تمام نیاز شما، تنها یک جفت کفش مناسب است.

فواید پیاده روی

-به شما انرژی می دهد
-احساس خوشایندی خواهید داشت
-ککم می کند تا به آرامش بیشتری دست یابید
-از اضطراب و استرس می کاهد
-ککم می کند تا بهتر بخوابید
-عضلات شما را تقویت می کند
-به کمک کنترل اشتهای غذایی ککم می کند
-میزان کالری مصرفی در بدن شما را افزایش می دهد

بنابراین بهتر است از هم اکنون برنامه پیاده روی خود را آغاز کنید. اگر تمایل دارید تمرینات خودتان را شروع کنید، اطلاعات تهیه شده زیر را مطالعه کرده و دنبال کنید.

اطلاعات زیر به شما کمک خواهد کرد تا با برنامه ریزی صحیح و اصولی پیاده روی را آغاز کنید:

آیا پیاده روی مفید است؟

قبل از اینکه برنامه پیاده روی خود را شروع کنید به سوالات زیر پاسخ دهید:

-آیا به تشخیص پزشک مربوطه (دچار ناراحتی یا بیماری قلبی هستید؟

- هنگامی که تمرین می کنید، آیا در قفسه سینه یا در طرف چپ بدنتان (گردن یا کتف یا بازو) احساس درد می کنید؟

-آیا اغلب احساس کسالت و سستی می کنید یا دچار سرگیجه های موقتی هستید؟

- آیا بعد از یک فعالیت جسمانی احساس تنگی نفس می کنید؟

-آیا به تشخیص پزشک مربوطه (دارای فشار خون بالا می باشید؟

- آیا به تشخیص پزشک مربوطه (دارای مشکلات مفصلی یا استخوانی شبیه آرتروز که می تواند

زایا سن شما بالاتر از ۵۰ سال است و از انجام

کنار در فصل تابستان با جذب عرق و فرام

گردد امکان تجربه آن، به خنک شدن بدن شما

ککم می کند.

-لباس های مناسب فصل بپوشید لباس های

کندان در فصل تابستان با جذب عرق و فرام

گردد امکان تجربه آن، به خنک شدن بدن شما

ککم می کند.

در زمان یا مقدار لباس هایی که می پوشید

خود را گرم نگه دارید، حتی می توانید تعدادی

از لباس خود را هنگامی که گرم شده اید از تن

بیرون بیاورید.

-برای اینکه سرخودتان را در زمستان بیشتر

گرم نگه دارید، از یک کلاه بافتنی استفاده کنید.

چگونه یک برنامه پیاده روی را آغاز کنیم؟

زمانی را در زندگی پر مشغله خود برای شروع یک

برنامه پیاده روی مفید، اختصاص دهید.

-پیاده روی خودتان را در سه بخش برنامه ریزی

داشته باشید: در دقیقه آغازین آرام راه بروید، در ۵

دقیقه بعدی به سرعت خود اضافه نمایید و در

مرحله سرد کردن، دوباره ۵ دقیقه آرام راه

بروید.

-سعی کنید حداقل سه بار در هفته پیاده روی

کنید. هر هفته، ۲ تا ۳ دقیقه به پیاده روی سریع

خود اضافه کنید، اگر کمتر از سه بار در هفته

پیاده روی می کنید، پیاده روی سریع را به تدریج

افزایش دهید.

-برای جلوگیری از صدمه به عضلات با مفاصل

پیاده روی را به تدریج آغاز کنید.

-بعد از چندین هفته، برنامه پیاده روی خود را

با سرعت بیشتر، در مسافت طولانی تر و دوره

زمانی بیشتری ادامه دهید.

-هر چه بیشتر راه بروید، احساس بهتری پیدا

کرده و همچنین کالری بیشتری مصرف خواهید

کرد.

هشدارهای ایمنی

نکات ایمنی زیر را در برنامه ریزی مسیر و زمان



در تابستان نیز برای خنک ماندن سر، از کلاه های

آفتاب گیر یا کلاه بیسبال استفاده کنید.

-از تمرینات کششی سبک، قبل و بعد از پیاده

روی استفاده نمایید.

-پیاده روی خودتان را در سه بخش برنامه ریزی

داشته باشید: در دقیقه آغازین آرام راه بروید، در ۵

دقیقه بعدی به سرعت خود اضافه نمایید و در

مرحله سرد کردن، دوباره ۵ دقیقه آرام راه

بروید.

-سعی کنید حداقل سه بار در هفته پیاده روی

کنید. هر هفته، ۲ تا ۳ دقیقه به پیاده روی سریع

خود اضافه کنید، اگر کمتر از سه بار در هفته

پیاده روی می کنید، پیاده روی سریع را به تدریج

افزایش دهید.

-برای جلوگیری از صدمه به عضلات با مفاصل

پیاده روی را به تدریج آغاز کنید.

-بعد از چندین هفته، برنامه پیاده روی خود را

با سرعت بیشتر، در مسافت طولانی تر و دوره

زمانی بیشتری ادامه دهید.

-هر چه بیشتر راه بروید، احساس بهتری پیدا

کرده و همچنین کالری بیشتری مصرف خواهید

کرد.

یک گام به جلو، بر داشتن اولین گام

پیاده روی در هر

مکانی و در هر زمانی

انجام دهید ضمن اینکه

پیاده روی هزینه ای

در بر ندارد و تمام نیاز

شما، تنها یک جفت کفش

مناسب است

پیاده روی به خاطر داشته باشید:

-در مکانهایی پیاده روی کنید که به هنگام روز

و شب از روشنایی خوبی برخوردار باشد.

-همیشه در یک زمان معین از طول شبانه روز

پیاده روی کنید

-به صورت گروهی پیاده روی کنید

-در برنامه پیاده روی از به کار بردن زیور آلات

خودداری کنید

-از هدفن در هنگام پیاده روی استفاده نکنید

-به اطراف خود توجه کافی داشته باشید

-چگونه بدن خود را گرم کنیم؟

قبل از اینکه پیاده روی را شروع کنید، تمرینات

کششی را انجام دهید، به یاد داشته باشید که

هنگام کشش، حرکات چشنی انجام ندهید. حرکات

را آهسته انجام داده و کشش را تا اندازه ای که

احساس راحتی می کنید، ادامه دهید(شروع

در ۴۰ ثانیه نگه

داشته و یا حرکت را برای طرف دیگر نیز تکرار

کنید.

-کفش طرفین:

دست را بالای سرنگه داشته و به یک طرف بکشید

ران را ثابت نگه دارید و شانه ها را مستقیم به

همان طرف بکشید. کشش را به مدت ۱۰ ثانیه نگه

داشته و یا حرکت را برای طرف دیگر نیز تکرار

کنید.

منبع: سایت www.InteliHealth.com

فروردين

امروز به جای این که بد اخلاق باشید به دیگران کمک می کنید. با دیگران دور هم جمع می شوید و تمام مشکلات را فراموش می کنید و همدیگر را می بخشید. یک جشن کوچک می تواند فکر خوبی باشد.

اردیبهشت

اگر احساس می کنید شخصی از مشورت با شما سود می برد نهایت سعی تان را بکنید که به او کمک کنید اما سعی کنید قراردادهای مالی طولانی مدت زیادی نیندید و به زودی تغییراتی صورت می گیرد. مسیر کلی زندگی تان در حال تغییر است زیرا در چند روز آینده خیلی چیزها اصلاح می شوند.

خرداد

امروز ذهنتان گسترده است و بسیار مثبت اندیش تر هستید و به طور کلی روحیه لطیف تری دارید. آماده اید تا در رقابت هایی که زندگی برای شما تدارک دیده باشد. شرکت کنید. این کار را با لیخند و سیاست انجام می دهید. روابط احساسی نیز عالی می باشد زیرا در این زمان بسیار جذاب هستید، حتماً امشب به بیرون بروید.

تیر

با هر کسی مشکلی داشته اید اکنون آشتی می کنید. شاید همسرتان باشد اما ممکن است یک دوست یا اعضای خانواده باشند. آنها از این که اولین قدم را بردارند خجالت می کشند اما شما از اینکه قدم اول را بردارید خوشحال می شوید.

مرداد

امروز شما می خواهید که بدون توجه به وقایع اطراف، کار خودتان را انجام دهید. این خیلی مهم است که احساس کنید کار خودتان را انجام می دهید بدون این که راجع به نظر و یا نیازهای افراد دیگر نگران باشید و آنها برایتان مهم باشند! برای این زمان این کار خوب است. ولی پس از مدتی، باید نسبت به دیگر افرادی که در زندگی تان هستند نیز توجه نشان دهید و یا به شکایت های معمول و همیشگی آنها گوش دهید.

شهریور

امروز، زهره، در برج جوزا پس روی می کند. رئیس و یا همکاران مثل همیشه برای تان مفید نیستند. شاید هم بین شما و آن ها سوء تفاهم پیش بیاید و باید سخت کار کنید تا این اتفاق پیش نیاید. اگر منظر گرفتن پولی هستید که اخیراً کار کرده اید باید تصور کنید.

مهر

نوس سیاره حاکم بر شما امروز وارد مسیر بازگشتی شده و این تاثیر نه چندان خوب بر روی برنامه های تعطیلات و سفرهایی که در این زمان دارید، خواهد گذاشت. ممکن است زمانی که نیاز دارید با افرادی صحبت کنید شما را قائل گذاشته و یا در دسترس شما نباشند حتی ممکن است از رفتن به سفر منصرف شده و یا اشکالی در مسائل مالی تان رخ دهد پس نهایت سعی خود را بکنید تا بفهمید که چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است و شما در کجای کار قرار دارید.

آبان

امروز نوس پس روی می کند و بنابراین از حالا تا ماه ژوئن یکسری موانع در روابط شما با دیگران وجود دارد. سعی کنید برای جلوگیری از سوء تفاهم به طور واضح صحبت کنید. صداقت بهترین راه از همه نظر می باشد.

آذر

متأسفانه نوس تصمیم می گیرد که حرکت پس گرد داشته باشد و در نتیجه ممکن است موقتاً سیستم حمایتی خود را از دست بدهید. شما سعی کنید، دلیل هر چه هم که می خواهد باشد با همه، گرم و دوستانه باقی بمانید.

دی

عطارد وارد برج ثور می شود، اگر به فرزندانتان توجه کنید آن ها امروز سرگرم کننده تر از همیشه خواهند بود. بازی پر انرژی را انجام می دهید و از آنجایی که به ورزش نیاز دارید این بازی برایتان مناسب می باشد. نوس در برج جوزا پس روی می کند و مانی در رابطه با مسائل روزمره وجود دارد. لازم است که یک روز به خودتان استراحت بدهید.

بهمن

نوس امروز حرکت قهقرازی دارد بنابراین می توانید منظر مشکلات کوچکی در روابط عاشقانه تان باشید. برنامه های اجتماعی تان که تحت کنترل شما هستند لغوی می شوند یا به عقب می افتند و عاقلانه است که هر چه پیش می آید را آسان بگیرید و گرنه منجر به احساس اضطراب و ناامی می شود. اگر فرزندی دارید آنها نیز می خواهند شکیبایی شما را امتحان کنند بنابراین سعی کنید در هفته اخیر آرام و خوش اخلاق باشید.

اسفند

حال عطارد به ثور نقل مکان کرده است و بی می برید که یکی از اعضای خانواده تان دارد گوشه های شما را می بندد غیبت را دوست دارید اما حقیقتاً می خواهید که برنامه هایتان پیش برود. تصمیم بگیرید به آنها مقداری وقت بدهید و سپس توضیح دهید که مجبورید پیش بروید اگر نیاز دارید یک دروغ مصلحتی بگویید و این به این معنی نباشد که تمام کارهایتان را با دروغ پیش ببرید. این کار باعث می شود که شما اعتماد دیگران نسبت به خودتان را کم رنگ کنید و روابط خود را با دوستان و آشناهای خود به خطر اندازید.

صندوق تعاون پول های واریزی بابت طرح مسکن مهر را مسدود کرده است

رئیس صندوق تعاون کشور گفت: این صندوق پول های واریز شده توسط تعاونی ها جهت اجرای طرح مسکن مهر را مسدود کرده است.

«ما شاء الله عظیمی» در گفت و گو با خبرنگار اقتصادی ایرنا، افزود: طبق توافق های صورت گرفته، پول های واریز شده توسط تعاونی ها و افراد واجد شرایط طرح مسکن مهر تا آماده سازی زمین در اختیار

وی با بیان اینکه سهم دولت بابت هر واجد شرایط مسکن مهر مبلغ ۱۰ میلیون ریال است، گفت: هر یک از واجدین شرایط طرح مسکن مهر نیز حداقل پنج میلیون ریال بابت سهم خود به حساب صندوق تعاون کشور واریز کرده است.

عظیمی افزود: اعضای تعاونی های مسکن مهر بعد از دریافت زمین می توانند سهم واریزی خود و سهم دولت را جهت خرید مصالح و آغاز ساخت و ساز دریافت کنند و در این خصوص هیچ مشکلی وجود ندارد.

وی یادآور شد: برخی از تعاونی ها بابت هر عضو خود مبلغی بیش از پنج میلیون ریال واریز کرده اند تا بتوانند از وام بانکی نیز استفاده کنند که این پول ها پس از تحویل زمین، جهت دریافت وام در اختیار بانک های مورد نظر قرار خواهد گرفت.

وی افزود: صندوق تعاون برای جلوگیری از هرگونه سوء استفاده احتمالی، پول های واریز شده توسط تعاونی را با اطلاع اداره کل تعاونی های استان ها بازپرداخت خواهد کرد.



کوچکترین خراش و جراحتی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

