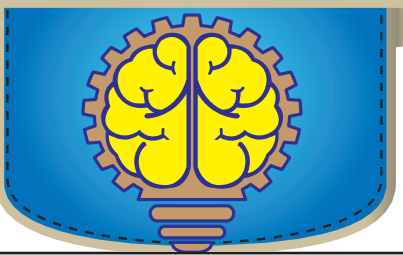


ضرب المثل های جهان

کسی که از دیگران متنفر است، خود را هم خیلی کم دوست دارد.

● ضرب المثل استونی ●

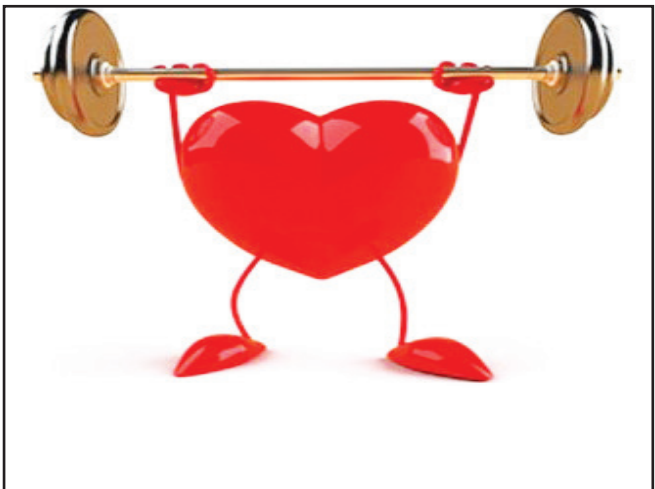
اندیشه



۲۲۳۲۱/۱۲۲۶۰

تاثیر ورزش بر سلامت

مژگان راد - دبیر تربیت بدنی ناحیه ۲ ●



فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد. این سه جنبه، راه های اصلی تاثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و عافیت هستند.

فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری ها کمک می کند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می برد. داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، به شما کمک می کند که هم خودتان «حساس خوبی» داشته باشید. هم «خوبتر» به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

آمادگی جسمانی خوب می تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشتر لذت ببرید. فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد، کمتر درد و فشار خون بالا ندارد. سر زنده و بانشاط است. بیشتر و بهتر می تواند در فعالیت های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی، سیر و سیاحت در طبیعت و...) شرکت کند.

آمادگی جسمانی مناسب می تواند به فرد کمک کند تا کار موثرتر و با کیفیت تر انجام دهد. فردی

که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای انجام کار دارد.

آمادگی جسمانی خوب برای زندگی موثر ضروری است.

آمادگی جسمانی خوب می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری کند.

آمادگی جسمانی پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویاست (عقل سالم در بدن سالم است).

بیماری های ناشی از کم تحرکی

۱- بیماری های قلبی و عروقی و سکنه های قلبی و مغزی

۲- افزایش چربی خون

۳- افزایش فشار خون

۴- بیماری دیابت

۵- اضافه وزن و چاقی و بیماری های ناشی از آن

۶- پوکی استخوان

۷- کمر درد و دردهای زانو

۸- انواع آرتروزها

۹- پیری زودرس

۱۰- برخی از انواع سرطان

اعتیاد زنان در ایران

محمد ظاهری و مهسا اسلامپور (کارشناسان امور پیشگیری اداره بهزیستی شهرستان کازرون)

۳- پیامدهای اجتماعی: شامل ارتکاب انواع جرایم اموال و اخلاق مانند روسپیگری، زدی و...

۴- پیامدهای فرهنگی کشور: به زنان معتاد تا به چشم افراد بی بند و بار و بی عفت نگریسته می شود.

پیامدهای تداوم مصرف مواد مخدر در زنان

۱- ارتکاب انحرافات اجتماعی: اقدام به خودکشی، خود فروشی برای تأمین هزینه، اقدام به خرید و فروش مواد مخدر و تکی گری برای به دست آوردن مواد مخدر

۲- اشتغال به کار در مشاغل کم درآمد

۳- نامناسب شدن روابط خانوادگی: درگیری و نزاع با شوهر، عدم نظارت مادر معتاد و سردی روابط مادر معتاد با فرزندان، درگیری و نزاع والدین معتاد با فرزندان

۴- مشکلات جسمی و روحی: مشکلات روحی و مشکلات جسمی

۵- مجازات زندان: نه به دلیل مصرف مواد، بلکه به دلیل انحرافات اجتماعی ناشی از اعتیاد

نتیجه گیری

امروزه یکسان شدن نقش زنان و مردان در پدیده های اجتماعی به دلیل دور شدن از شیوه زندگی سنتی، رشد شهرنشینی و صنعت، رشد جنبش های اجتماعی زنان، اشتغال به کار زنان در بیرون از خانه و در نتیجه اختلاط بیشتر زنان و مردان باعث شده است که زنان نیز همانند مردان تحت تاثیر پدیده های اجتماعی از جمله اعتیاد قرار بگیرند. روند رو به رشد زنان وابسته

به مواد در سراسر جهان یکی از پدیده های اجتماعی است که از ربع آخر قرن بیستم، نمایان شده است و ایران نیز از این تحول جهانی مصون نمانده است.

پژوهش ها نشانگر این واقعیت است که متغیرهای جامعه شناختی در تحلیل اعتیاد زنان معتاد به مواد مخدر از اهمیت بسزایی برخوردارند. از جمله مهمترین این متغیرها میزان آگاهی از مضرات مواد مخدر، از هم گسیختگی خانوادگی، دسترسی آسان به مواد مخدر، بستر اجتماعی-فرهنگی موثر بر اعتیاد به مواد روانگردان ها و... است. با توجه به شرایط فرهنگی جامعه، به زنان معتاد عمدتاً به چشم افراد بی بند و بار و بی عفت نگریسته می شود و اغلب افراد، اعتیاد در زنان را یک موضوع غیر اخلاقی در نظر می گیرند تا یک بیماری اجتماعی منفی موجود درباره رفتار غیراخلاقی زنان معتاد مانعی بزرگ در راه درمان اعتیاد زنان می باشد چراکه زنان با درونی نمودن نگرش موجود در جامعه از درمان خود اجتناب می ورزند و از معرفی خود به عنوان مصرف کننده مواد مخدر در انتظار و مجامع عمومی به شدت شرمسار می شوند.

بنابراین تلاش اولیتهای فرهنگی در مراکز پیشگیری باید در جهت تغییر نگرش جامعه در خصوص تلقی اعتیاد به عنوان یک بیماری به ویژه اعتیاد زنان مد نظر قرار گیرد.

علاوه بر این از جمله راهکاری موثر در درمان و جلوگیری از عود مجدد اعتیاد زنان را می توان تغییر شرایط خانوادگی

۸ روش برای درمان پر خاشگری کودکان

مهرناز صحرایی جهرمی- آموزش و پرورش ناحیه ۴- مرکز اختلالات شهید روزی طلب ●

بگذاریم که پر خاشگرانه نباشد.

۵- همراه کودک برنامه های تلویزیونی را ببینید و صحنه پر خاشگرانه آن را تفسیر کنید.

۶- رفتارهایی که مقایر با رفتار پر خاشگرانه است را تقویت کنید.

۷- به جای کودک پر خاشگر به کودکی که به وی پر خاش شده توجه کنید.

۸- فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.

کند و آنها را به اطلاع کودک برسانید.

۲- همدلی را افزایش دهید؛ آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پر خاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می آید افزایش دهید.

۳- فیلم ها و تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید.

۴- الگوهایی را در اختیار کودک



چند طرح عمرانی در کازرون افتتاح شد



سرویس خبری/ داود کشاورز: در ششمین روز از هفته دولت، بهر برداری از مرکز خدمات سلامت در شهر کازرون با اعتباری افزون بر ۱۵۰ میلیون تومان و با زیربنای ۱۳۰ متر مربع در حاشیه درمانگاه قدس کازرون آغاز شد. کلنگ آغاز عملیات کمر بندی جنوبی شهر کازرون به طول ۶ کیلومتر و با اعتباری افزون بر ۶۰ میلیارد تومان با عرض ۴۵ متر به زمین زده شد. افتتاح آسفالت ۲۲۰ هزار متر مربعی معابر و خیابانهای شهر کازرون با اعتباری افزون بر ۵ میلیارد تومان نیز از جمله دیگر طرحهای شهرداری کازرون بود.

کشور افتتاح شده و یا در حال افتتاح است. وی گفت: در سال گذشته افزون بر ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای ۵۱ هزار طرح تسهیلات ۳۵ هزار تسهیلات ازدواج پرداخت شده است. همچنین افزود: تسهیلات ایجاد اشتغال اسما ۱۰۰ میلیارد تومان است و افزون بر ۲۰۰ میلیارد تومان برای تسهیلات ازدواج تخصیص خواهیم داد. سقف پرداخت تسهیلات ازدواج اسما ۳ میلیون به ۱۰ میلیون افزایش داده شده است. غلامی افزود: در دولت قبل در استان فارس ۱۷۷ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال زایی پرداخت شده است و در این دولت این میزان به ۲۲۶ میلیارد تسهیلات افزایش یافته است. وی گفت: در دوره قبل مشارکت مردم در افتتاح حساب صندوق کار آفرینی ۱۳۰۰ فقره بوده است. در صورتیکه تا امروز این رقم به ۱۱۵۰ فقره افزایش پیدا کرده است.

همچنین افتتاح روشنایی آخرین تونل محور جدید کازرون به شیراز به طول ۷۵۰ متر پس از گذشت ۱۰ سال خاموشی با اعتباری افزون بر ۹۰۰ میلیون تومان و مسیر ۳ و نیم کیلومتر خط انتقال برق و نصب ۲۰۰ پروژکتور با نور آفتابی توسط اداره راه و شهرسازی کازرون، افتتاح کارخانه یخ در بخش کوهمره نودان کازرون با اعتباری افزون بر یک میلیارد و دویست میلیون تومان از سرمایه گذاری بخش خصوصی و دریافت یکصد میلیون تومان تسهیلات از صندوق کار آفرینی امید از دیگر طرحهای اجرایی بودند. با افتتاح کارخانه کوهمره نودان که در زمینی به مساحت ۴۰۰ متر مربع و زیربنای ۶۰۰ متر مربع در محور تنگ ابوالحیات به قائمیه احداث شده و روزانه ۱۲۰ قطعه یخ تولید می کند، برای ۱۰ نفر به طور مستقیم و غیر مستقیم شغل ایجاد شده است.

در حاشیه افتتاح این کارخانه یخ، احمد رضا غلامی مدیر تحقیقات بازار و ساماندهی صندوق کار آفرینی کشور در گفت و گویی گفت: در طول هفته دولت ۵۳۲ طرح اشتغال زایی حمایت شده صندوق کار آفرینی با اعتباری افزون بر ۵۰ میلیارد تومان در

مراسم هفته دولت دانشکده سما



به گزارش روابط عمومی سما، همزمان با گرامیداشت هفته دولت جمعی از کارکنان و دانشجویان دانشکده سما همگام با سایر ادارات و با حضور فرماندار شهرستان بر سر قبور شهدا حاضر و با نثار گل و خواندن فاتحه به آنها ادای احترام کردند.

و معاون پژوهشی استان در خصوص هفته دولت و ارائه خدمات صادقانه به مردم شریف کشور بیاناتی ارائه کردند.

در دیگر برنامه های این هفته و به مناسبت روز کارمند، پنج نفر از کارمندان نمونه دانشکده طی مراسمی از سوی فرماندار تقدیر شد. در این مراسم که در اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و با حضور مسئولین ادارات و نهادهای دولتی برگزار شد، امام جمعه، فرماندار

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان:

برابر آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواستی خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

ردیف (۱) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۳۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۲) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۳۳ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۹۹ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی حسین غرابی محرز گردیده است.

ردیف (۳) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۳۰ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی خدیجه پور شنباعلی محرز گردیده است.

ردیف (۴) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۱۱ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی قربانعلی رحیمی محرز گردیده است.

ردیف (۵) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۳ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۱۲۵ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی زینب داسی محرز گردیده است.

ردیف (۶) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۴ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۷) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۳۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۸) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی یوسف به نژاد و غلامحسینی پیروزی و ورثه حسن شناور محرز گردیده است.

ردیف (۹) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۴ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی حاج بی بی ورزشی محرز گردیده است.

ردیف (۱۰) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۵ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی عباس معقولی محرز گردیده است.

ردیف (۱۱) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی جواهر هویدی محرز گردیده است.

ردیف (۱۲) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۳۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۱۳) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۱۴) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۴ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۱۵) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی غلام و علی شسانی ابول محرز گردیده است.

ردیف (۱۶) برابر رای شماره ۱۳۹۵۰۳۱۷۰۰۷۰۰۲۱۴۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی محمدرضا پیروزی محرز گردیده است. ۸/۱۰ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۶/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۶/۲۴

افشین - رئیس ثبت بهبهان

آگهی ابلاغ اجرائیه

به موجب این شماره ۱۲۰ مورخ ۹۵/۳/۳۱ صادره از شعبه هشتم شورای حل اختلاف کازرون قطعیت یافته محکوم علیه محمدرضا علوی تل موشکاران فرزند فرزند محمد علی محکوم است به پرداخت خسارت تأخیر تأدیه به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از ۹۳/۱۱/۱۵ تا ۹۴/۱۲/۲۷ و نیز مبلغ ۹۴/۱۲/۲۷ و نیز مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال حق الوکاله به همراه ۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه دادرسی و ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه کارشناسی در پرونده ۹۲۰۳۳ ح ۴ به انضمام مبلغ ۵۶/۰۰۰ ریال هزینه دادرسی در این پرونده در حق محکوم له تسریع شمشمیری بدینوسیله ابلاغ می شود ظرف دو روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.

رئیس شعبه هشتم شورای حل اختلاف کازرون
۵/۱۱۹۹