

پیامبر گرانی اسلام (ص):

نمی توان همه را به مال راضی کرد

اما به حُسن خُلق، می توان

گنجینه معارف

ورزشی



قهرمانی ژیمناست شیرازی در رقابت های دانش آموزان کشور



رقابت های ژیمناستیک هنری پسران دانش آموز کشور با قهرمانی سعید الهی ژیمناست شیرازی پایان یافت. به گزارش دریافتی روزنامه طلوع ورزش و جوانان فارس، سعید الهی از استان فارس در رقابت های ژیمناستیک هنری پسران دانش آموز کشور موفق شد علاوه بر کسب دو مدال طلا در حرکات زمینی و پارالل، در مجموع شش وسیله نیز در میان ۷۹ ژیمناست از ۲۰ استان کشور بر سکوی نخست بایستد و عنوان با ارزش قهرمان قهرمانان را از آن خود کند. محمدمهدی ابراهیمی و محمدرضا رنجبر از فارس هم به عنوان داور و سرپرست در این رقابت ها حضور داشتند.

برترین های مسابقات تنیس روی میز بزرگسالان آقایان منطقه ۱۱ کشور مشخص شدند



چهره برترین های مسابقات تنیس روی میز بزرگسالان مرد منطقه ۱۱ کشور مشخص شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر؛ مسابقات تنیس روی میز بزرگسالان آقایان منطقه ۱۱ کشوری (استان بوشهر) یادواره سردار شهید یوسف زینبی، با شرکت ۲۱ نفر از شهرستان های بوشهر، دشتستان، دشتی و تنگستان در سالن تنیس روی میز مجموعه شهید صدوقی بوشهر برگزار شد که با انجام ۴۴ مسابقه نقرات برگزار شده جهت شرکت در مسابقات کشوری مشخص شدند. مقام اول میثم جعفری دشتستان مقام دوم محمد خزائی از دشتستان

موفقیت کاراته کاران گنگانی در مسابقات قهرمانی کشور



نوجوانان کاراته کای بوشهری عملکردی موفق در مسابقات سبکی استان فارس به ثبت رساندند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر؛ تیم باشگاه کاراته شهید سلیمانی شهر بنگ کنگان با کسب ۵ نشان طلا، ۵ نقره و ۵ برنز به مریگیری اکبر قاسمی به عنوان قهرمانی مسابقات سبکی استان فارس رسید. این رقابت ها با حضور بیش از ۶۰۰ کاراته کای در شیراز برگزار شد.

- در این رقابت ها ورزشکاران
- ۱. علیرضا نادری مدال طلا
 - ۲. حسن رحیمی طلا
 - ۳. امیرحسین قاسمی پور طلا
 - ۴. علیرضا بزرگر طلا
 - ۵. حسین شنگویی طلا
 - ۶. عارف ابراهیمی طلا
 - ۷. سینا فولادی نقره
 - ۸. ابراهیم صحرانشین نقره
 - ۹. ایلیا بهرامی نقره
 - ۱۰. آرش کاظمی نقره

معرفی نفرات برتر رقابت های شطرنج گچساران



مسابقات شطرنج گرامیداشت سالروز ورود آزادگان سرافراز به میهن اسلامی در گچساران با شناخت نفرات برتر به پایان رسید. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان کهگیلویه و بویراحمد، در این مسابقات که زیر نظر هیئت شطرنج گچساران و به مناسبت سالروز ورود آزادگان به میهن اسلامی و با شرکت ۵۰ شطرنج باز از سراسر شهرهای مختلف استان و بوشهر، فارس، خوزستان برگزار شد این نفرات به مقام های برتر دست یافتند.

مقام اول کیارش شیخی از گچساران
مقام دوم فرشید دانشپور از گچساران
مقام سوم اکبراحمدی از استان بوشهر شهرستان گناوه
مقام چهارم طاحا محتایی از یاسوج
پیشکسوت برتر نورافکن از گچساران

دعوت فدراسیون والیبال از ناظران بوشهری در مسابقات ساحلی قهرمانی کشور



به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر؛ با دعوت فدراسیون والیبال ایران، حسن بازدرها بعنوان سرپرست داوری مسابقات زیر ۲۱ سال و سرپرست فنی مسابقات زیر ۲۳ سال قهرمانی کشور منصوب شد. همچنین محمد حسین خسروانی بعنوان سرپرست فنی مسابقات زیر ۲۱ سال و نیما نیکام بعنوان مسئول VIS مسابقات زیر ۲۱ و زیر ۲۳ سال قهرمانی کشور منصوب شدند. علی لطیفی و ب (هادی باباخانی و مهدی خسروی فرد) با مربیگری مازیار هوشمند و سرپرستی غلامرضا بحریه در این مسابقات حضور دارند.

مدال طلای ورزشکار خوزستانی در مسابقات جهانی



کشتی گیر جوان ایده ای مدال طلای مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی جوانان جهان را به گردن آویخت. به گزارش خوزستان اسپورت، ایمان محمدی فرنگی کار خوزستانی در مسابقه فینال وزن ۶۳ کیلوگرم با نتیجه ۶ بر یک مقابل پایامان کریمواف از قرقیزستان به برتری رسید و مدال طلای این وزن از مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی جوانان جهان در کشور بلغارستان را کسب کرد. ایمان محمدی پس از استراحت در دور اول، در دور دوم با نتیجه ۹ بر شکست دهد.

وادث

رابطه سبک زندگی سالم و سلامت روان

یکی از مهم ترین راه های که به انسان کمک می کند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است. به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از پلیس فارس، سبک زندگی روشی است که افراد مسائل زندگی روزانه خود از جمله کار، تفریح و نگرش ها را با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و ... تنظیم می کنند. در داشتن سبک زندگی سالم عوامل متعددی نقش دارد که می تواند موجب ارتقای سلامت روان فرد شده و کیفیت زندگی انسان را بهبود ببخشد. شیوه زندگی سالم وابستگی تنگ تنگی با ارتقای بهداشت روانی دارد. برای حفظ و ارتقای بهداشت روانی نیز باید اصولی را رعایت کرد که برخی از مهم ترین آنها عبارتند از:

مدیریت استرس: مشکلات عاطفی جزئی از زندگی انسان محسوب می شود و سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. بیماری های روانی تقریباً همیشه به این حقیقت برمی گردند که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می شود.

توجه به معنویت: یکی از مواردی که باعث ایجاد حس آرامش در افراد می شود نگاه وجودی انسان به خود، هستی و اتصال به یک نیروی خارج از دنیای مادی است این احساس ناشی از بعد معنوی انسان است داشتن نگرش های معنوی و مذهبی در انسان هدف و انگیزه های محکم تر برای زندگی بوجود می آورد.

روابط اجتماعی: آدمی موجودی اجتماعی است و نیاز زیادی به حضور در اجتماع، محبت و دوست داشته شدن و حمایت و درک شدن توسط دیگران دارد برآورده نشدن این نیاز می تواند استرس و اضطراب را در افراد افزایش دهد. افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دارند در رویارویی با مشکلات احساس امنیت و اطمینان بیشتری می کنند.

از کار خود لذت بردن:

اگر همواره در حال مسامحه و ظفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید علامت این است که از کاری که با آن درگیرید لذت نمی بردید. اگر به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید پس

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات پایتخت خبر داد:

کلاهبرداری مرد شیباد به بهانه خرید و فروش رمز ارز



رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات پایتخت از کشف پرونده و دستگیری مجرم سایبری که با ترغیب خرید و فروش ارز دیجیتال از تعدادی از شهروندان کلاهبرداری کرده بود خبر داد. به گزارش جام جم آنلاین از پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا، سرهنگ داود معظمی گودرزی، رئیس پلیس فتا تهران بزرگ اظهار داشت با مراجعه یکی از شهروندان به این پلیس مبنی بر کلاهبرداری تحت عنوان خرید و فروش ارز دیجیتال، موضوع در دستور کار پلیس فتا پایتخت قرار گرفت.

سرهنگ گودرزی خاطرنشان کرد: شاکي در اظهارات خود عنوان داشت چند وقت پیش در شبکه اجتماعی تلگرام با شخصی که مدعی بود در زمینه خرید و فروش ارزهای دیجیتال فعالیت می کند آشنا شدم و مدت کوتاهی با وی در ارتباط بودم و پس از جلب اعتماد معادل یک میلیارد ریال ارز دیجیتال برای فروش برای وی واریز کردم و بعد از واریز دیگر پاسخی از او دریافت نکردم و متوجه کلاهبرداری شدم.

رئیس پلیس فتا پایتخت اظهار داشت: با به دست آمدن هویت متهم و پس از تشریفات قضایی، تیم عملیات این پلیس مجرم را در یکی از محله های غربی تهران بزرگ دستگیر و به پلیس فتا منتقل کردند.

کشف بیش از ۲۸ فقره کلاهبرداری به بهانه انتقال وجه

رئیس پلیس آگاهی پایتخت از دستگیری کلاهبرداری که به بهانه انتقال وجه، ۲۸ فقره کلاهبرداری کرده بود، خبر داد. به گزارش ایلتا، سرهنگ علی ولی پور گودرزی با اشاره به دو پرونده مهم پلیس آگاهی تهران بزرگ در روزهای اخیر گفت: روز ۲۸ تیر ماه مال بخته ای به پلیس آگاهی مراجعه و اظهار کرد که روز گذشته در خیابان ولیعصر در حال انجام عملیات بانکی بوده که مرد جوانی به وی مراجعه کرده است و با پرداخت مبلغ سه میلیون ریال وجه نقد از وی درخواست کرده که این مبلغ را به حساب بانکی اعلامی وی منتقل کند. مال بخته این درخواست را پذیرفته و پس از در اختیار قرار دادن کارتتش متوجه برداشت حدود ۳۰ میلیون ریال از حساب بانکی اش شده است.

وی ادامه داد: پس از هماهنگی های قضایی مأموران دایره مبارزه با جمل و کلاهبرداری هویت و مخفیگاه فرد کلاهبردار شناسایی شد و مأموران موفق شدند در یک عملیات ضربتی وی را در مخفیگاهش دستگیر کنند.

پس از دستگیری، متهم به جرم خود اعتراف و اظهار کرد که با این شیوه و شگرد تا کنون بیش از ۲۸ فقره کلاهبرداری انجام داده است.

رئیس پلیس آگاهی تهران افزود: کارشناسان ارزش ریالی اموال کلاهبرداری شده را بیش از یک میلیارد ریال برآورد کرده اند. وی اضافه کرد: تحقیقات تکمیلی همچنان درباره این پرونده ادامه دارد.

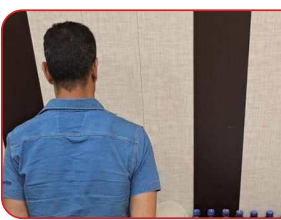
کشف موتورسیکلت نیمه سوخته سرقتی از زرقان



فرمانده انتظامی سپیدان از کشف یک دستگاه موتورسیکلت دارای سابقه سرقت از شهرستان زرقان خبر داد. به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از پلیس فارس، سرهنگ احمد فدakar بیان کرد: مأموران پاسگاه انتظامی همایجان این فرماندهی حین گشت زنی در حوزه استحفاظی یک دستگاه موتورسیکلت که در کنار جاده قسمتی از آن سوخته بود را مشاهده و آن را مورد بررسی قرار دادند.

وی افزود: پس از استعلام از سامانه پلیس آگاهی مشخص شد موتورسیکلت مذکور در سال ۹۸ از شهرستان زرقان به سرقت رفته است. فرمانده انتظامی سپیدان با بیان اینکه تلاش برای دستگیری سارق ادامه دارد، گفت: شهروندان هشدارها و آموزش های پلیس را جدی گرفته و به منظور جلوگیری از وقوع پدیده نابهنجار سرقت، ضمن استفاده از تجهیزات بازدارنده و رعایت نکات ایمنی، در صورت برخورد با هرگونه موارد مشکوک مراتب را سریعاً با پلیس ۱۱۰ در میان بگذارند و آنان را در تأمین و حفظ امنیت پایدار در جامعه یاری دهند.

کشف ۳۵ کیلو تریاک در عملیات مشترک پلیس کازرون و بوشهر



فرمانده انتظامی کازرون گفت: در عملیات مشترک پلیس این شهرستان و بوشهر، ۳۵ کیلوگرم تریاک دپو شده در یک منزل مسکونی کشف شد. به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از پلیس فارس، سرهنگ اسماعیل زراعتیان اظهار داشت: مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر بوشهر با اقدامات فنی مطلع شدند فردی در منزل مسکونی خود در یکی از محله های کازرون اقدام به دپو تریاک کرده است که بررسی موضوع در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت.

وی افزود: مأموران انتظامی کازرون پس از هماهنگی با مرجع قضائی به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی از آن منزل موفق شدند ۳۵ کیلوگرم تریاک کشف کنند.

فرمانده انتظامی کازرون با بیان اینکه در این خصوص یک نفر دستگیر و برای سیر مراحل قانونی روانه دادرسی شد، تصریح کرد: برخورد با سوداگران مرگ به صورت ویژه در دستور کار این فرماندهی است.