

یک متخصص اعصاب و روان:

نشانه‌های افسردگی با ورزش کردن کاهش می‌یابد

یک متخصص اعصاب و روان گفت: نشانه‌های افسردگی با ورزش و انجام فعالیت فیزیکی کاهش می‌یابد.

دکتر فائزه تاتاری در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه کرمانشاه، اظهار داشت: فعالیت فیزیکی با ترشح اپیوئیدهای طبیعی به کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش شور و نشاط می‌انجامد. دکتر تاتاری در ادامه تصریح کرد: در این راستا از مسائلی بسیار مهم تاثیر گذار در بهداشت روان مقوله ورزش و فعالیت بدنی است، زیرا فعالیت جسمی با ایجاد تغییرات خوبی و افزایش میزان ترشح اپیوئیدهای درونی منجر به افزایش نشاط و کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی می‌شود. وی خاطر نشان کرد: اپیوئیدهای به طور عادی در بدن ساخته می‌شود و کارکردی شادی بخش دارد که در فرد ورزشکار این مواد و کارکرد آن افزایش می‌یابد. نشاط ناشی از ورزش حتی می‌تواند به نوعی اعتیاد مثبت بینجامد، زیرا فرد ورزشکار متوجه می‌شود که در زمان فعالیت فیزیکی و پس از آن دچار نوعی نشاط می‌شود و برای تکرار این تجربه سعی در تکرار فعالیت فیزیکی خواهد داشت. دکتر تاتاری گفت: از سوی دیگر تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق کاملا مشخص است و از این طریق و همچنین تنظیم جریان خون می‌تواند نقش مضاعفی در خصوص کاهش نشانه‌های استرس را داشته باشد. این عضو هیات علمی در پایان تجویز ورزش درمانی توسط پزشکان به خموص در مورد بیماران شدیداً افسرده را مورد تاکید قرار داد.

به همت آموزش وپرورش بندرلنگه

بزرگداشت مقام معلم در «بندر لنگه» برگزار شد

حق معلم آن است که او را بزرگ بداری و درسش را محترم شماری ، خوب به او گوش دهی و کاملا توجه کنی و برای خاطر خودت در هر

زمینه علمی که نیاز داری یاری گر او باشی (یاری و کمک تو این است که عقل وخرد خود را مصروف او سازی و نعمت را در اختیارش بگذاری

و دلت ر انسبت به او پاک وبی آلایش گردانی

عبدالحسین اسدپور

کنی و برای خاطر خودت در هر زمینه علمی که نیاز داری یاری گر او باشی (یاری و کمک تو این است که عقل وخرد خود را مصروف او سازی و نعمت را در اختیارش بگذاری و دلت ر انسبت به او پاک وبی آلایش گردانی و یا ترک لذت ها وکاستن از تمایلات و



ظروف بزرگ صابون مایع در اماکن عمومی منبع انتقال میکروب‌ها هستند

کارشناسان بهداشت عمومی در آمریکا تاکید کردند: مخزن‌های بزرگ صابون که در سرویس‌های بهداشتی اماکن عمومی مثل پارکها و مراکز خرید برای شست‌وشوی دستها مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند منبع میکروب‌های بیماری‌زا باشند.

به گزارش ایسنا، این ظروف توزیع صابون که قابل پرشدن هستند، می‌توانند تعداد میکروبهای بیماری‌زا در دستان مصرف کنندگان را افزایش دهند و نقش اصلی را در انتقال باکتری‌ها در اماکن عمومی به افراد مختلف ایفا کنند.

به گزارش شبکه خبری ان‌بی‌سی، دکتر کاری زا زاپکا از متخصصان منابع GOJO در اوهایو آکرون در این باره خاطرنشان کرد: شست‌وشوی دستها با آب و صابون به عنوان روشی عملی و موثر برای جلوگیری از انتقال میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از لحاظ جهانی یک راهکار پذیرفته شده است اما صابونهای مایع که داخل این ظروف ریخته می‌شوند می‌توانند خودشان به انواع باکتری‌ها آلوده باشند و سلامت مصرف کنندگان را به خطر بیندازند. دکتر زا زاپکا این مطالعه را با همکاری متخصصان آزمایشگاه‌های بیوساینس در یوزمن، مونتانا و دانشگاه آریزونا انجام داده و نتایج بررسی‌ها را در مجله میکروبیولوژی کاربردی و محیط زیستی منتشر کرده است.



♦ جباری؛ نماینده مردم غرب استان در مجلس

♦ جعفری؛ معاون آموزش وپرورش هرمزگان



♦ زارعی؛ فرماندار بندر لنگه

♦ حجت الاسلام جوکار؛ امام جمعه بندرلرک

آل الیبت اظهار داشت: مهمترین رسالت فعلی معلمان رسالت تربیتی آنهاست که باید بتوانند دیدگاه های روشنی نسبت به زندگی و مسئولیت های فردی پیش روی دانش آموزان برای موختن علم قرار دهند، علمی که به روز پیش رود و دینی که ترویج شود. درادامه معاون اداره کل آموزش وپرورش استان هرمزگان تصریح کرد: در حال حاضر شرایط بسیار مهیا ست بخصوص در شهرستان بندرلنگه که این امر را باید به فال نیک گرفت.امروز مردم به فرهنگیان اعتماد دارند و این جای بسی خرسندی است. جعفری اضافه کرد: امشب که این محفل در قالب جشنی باشکوه به مناسبت تجلیل از معلمان، مدیران و بازنشستگان برگزار می شود جای بسی خوشبختی است. وی افزود :انبیاءمعلم دوم بشر بوده اند که معلم اول بشر خداست. معاون آموزش و پرورش هرمزگان گفت:انسان این بدیده هستی دارنده روحی الهی است و پیامبر (ص) با همه عظمت و تعالایش

.....
با علم است که انسان می تواند خالق خود ، دین و مذهب و همچنین سود و زیان خود را بشناسد . از این ر و علم تفسیری بزرگ و مهمترین مدرک معیار بر ای شناخت انسان ها از یکدیگر است
.....

.....
به مناسبت هفته بزرگداشت مقام معلم مراسم باشکوهی به همت آموزش و پرورش شهرستان بندرلنگه در ضیافت اندیشه سازان جامعه در سالن سنگ شکن لبت بندرلنگه با حضور زارعی فرماندار بندرلنگه، حجت الاسلام جوکار مدیر حوزه علمیه آل بیت و امام جمعه بندرلرک، شیخ الاسلام بهجت امام جمعه اهل سنت بندرلنگه، جعفری معاون اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان، دامنی خان شهردار بندرلنگه، روسای ادارات، معلمان و دبیران بازنشسته، اعضای شورای شهر و روستا، مدیران و نمایندگان مدارس برگزار شد . در این مراسم ابتدا پیام امام جمعه بندرلنگه قرائت شد سپس شهابی پور مدیر آموزش و پرورش بندرلنگه ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهید مطهری و تبریک هفته معلم ، از معلمان پر کار خواست که پس از یک سال تلاش در تمامی عرصه های علم و دانش و ارتقا سطح کیفی آموزش به فرزندان این خطه از مهن اسلامی در بیمودن پله های ترقی و رشد تعالی کوشا باشند. وی تصریح کرد : هیچ انسانی در شرافت علم و فضیلت عالم تردید ندارد زیرا علم اساس هر توسعه و پیشرفت تمدن سازی است . شهابی پور یادآور شد : با علم است که انسان می تواند خالق خود، دین و مذهب و همچنین سود و زیان خود را بشناسد. از این رو علم تفسیری بزرگ و مهمترین مدرک معیار برای شناخت انسان ها از یکدیگر است .

در ادامه این مراسم امام بندرلرک و مدیر حوزه علمیه آل الیبت گفت : جا دارد از خدمات ارزنده آموزش و پرورش بندرلنگه در برگزاری مراسم تجلیل از معلمان تشکر نمایم . حجت الاسلام جوکار افزود: جایگاه علم آموزی و ستایش از طالب علم در اسلام انجنان والا ست که نمی شود آن ربا حرف بیان کرد چنانچه حدیث مشهور رسول خدا را همه مسلمانان می شناسند که می فرماید: «طلب العلم فریضه علی کل مسلم ومسلمه» در حدیث دیگری رسول اکرم (ص) این فریضه را تا حد روزه و نماز بالا برده اند . وی می فرماید: کسی که در طلب علم باشد همچون کسی است که روزها روزه داشته و شب را به نماز بایستد . مدیر حوزه علمیه



معلمان ملائکه



بازنشستگان



معلمان نمونه



سرکار خانم فاطمه حبشی	آموزگار دبستان حضرت رقیه (س)	تلاشگر مقطع ابتدایی
سرکار خانم جمیله بابایی	آموزگار محترم دبستان معلم	تلاشگر مقطع ابتدایی
سرکار خانم منیره باقری	آموزگار محترم دبستان فردوسی	تلاشگر مقطع ابتدایی
سرکار خانم فریده عمادپور	آموزگار محترم دبستان نجمیه	تلاشگر مقطع ابتدایی
جناب آقای موسی محمدی	معاون آموزگار دبستان حافظ کوشک	تلاشگر مقطع ابتدایی
جناب آقای غلامحسین رده	دبیر محترم راهنمایی ابن سینا	تلاشگر مقطر راهنمایی
جناب آقای عبدالرضا قاسمی	دبیر محترم راهنمایی استثنایی توحید	تلاشگر مقطر راهنمایی
سرکار خانم رقیه کاظم زاده	معاون پرورشی راهنمایی محدثه کنگ	تلاشگر مقطر راهنمایی
جناب آقای مهدی ربیعیه	دبیر محترم دبیرستان شریعتی	تلاشگر مقطع متوسطه
سرکار خانم بتول صادقی فرد	هنر آموز محترم دبیرستان صدیقی	تلاشگر مقطع متوسطه
سرکار خانم بتول آسودی	معاون دبیرستان نمونه حضرت زینب (س)	تلاشگر مقطع متوسطه

جناب آقای عبدالعزیز شهابی	مدیر محترم بازنشسته	راهنمایی دکتر حسابی
سرکار خانم آسیه ملک پور	مدیر محترم بازنشسته	دبیرستان امام خمینی (ره) شناس
سرکار خانم حفصه نظامی	دبیر محترم بازنشسته	راهنمایی نمونه صالح ادیب
جناب آقای احمد تجاتی	کارپرداز محترم بازنشسته	هنرستان فنی شهید باهنر
سرکار خانم فاطمه معینی	معاون اجرایی محترم بازنشسته	دبیرستان کوثر
جناب آقای حسین تیموری	معاون محترم بازنشسته	دبستان محمدیه
جناب آقای محمد هادی پالاهنگ	معاون اجرایی محترم بازنشسته	راهنمایی ابن سینا
سرکار خانم کنیز فکری	آموزگار محترم بازنشسته	دبستان مرزوقی مغویه
سرکار خانم خدیجه نعمت پور	معاون فنی محترم بازنشسته	هنرستان صدیقی
جناب آقای علی مقام نیا	مسئول محترم خدمات	بازنشسته اداری
سرکار خانم صدیقه جابری	مدیر محترم بازنشسته	دبستان استثنایی مرورید کنگ
جناب آقای احمد مهرجو	معاون محترم بازنشسته	دبستان فردوسی
جناب آقای حسن آذری	مدیر محترم بازنشسته	دبستان قدس
جناب آقای اسماعیل فلاحتکار	مسئول محترم دبیرخانه	بازنشسته اداری

سرکار خانم عزت نعمت پور	دبیر راهنمایی نمونه صالح ادیب	نمونه استانی
سرکار خانم بدریه خلسانی	آموزگار دبستان نجمیه	آموزگار نمونه مقطع ابتدایی
سرکار خانم خدیجه باقری	معاون دبستان فاطمیه بندرکنگ	معاون نمونه مقطع ابتدایی
سرکار خانم فاطمه ناطق	مدیر محترم دبستان معلم	مدیر نمونه مقطع ابتدایی
جناب آقای عبدالباقی رابو	مدیر مجتمع ابوعلی سینا لمزان	مدیر مجتمع نمونه
سرکار خانم فهیمه باقری	دبیر راهنمایی محدثه بندرکنگ	دبیر نمونه مقطر راهنمایی
جناب آقای ابراهیم بامری	مدیر راهنمایی غیر انتفاعی رضوی	مدیر نمونه مقطر راهنمایی
سرکار خانم لیلا سیاوشی	دبیر دبیرستان نمونه حضرت زینب (س)	دبیر نمونه مقطع متوسطه
جناب آقای ماشا، الله فرزانه	دبیر دبیرستان نمونه شهید بهشتی	دبیر نمونه مقطع متوسطه
سپیده فاطمه موسوی	مدیر دبیرستان نمونه حضرت زینب	مدیر نمونه مقطع متوسطه
سرکار خانم زهرا اسماعیلی	کارشناس محترم ضمن خدمت	کارمند نمونه
سرکار خانم کلاوم عبدالرضایی	ناظر نمونه محترم آموزشی	نهضت سوادآموزی
سرکار خانم آمنه هاشمی	آموزشیار محترم نمونه	نهضت سوادآموزی
سرکار خانم فازه ابراهیمی	آموزشیار محترم نمونه	نهضت سوادآموزی
سرکار خانم موزه غلامپور	آموزشیار محترم نمونه	نهضت سوادآموزی



ملاک حضور و غیاب تاکسیرانان و انتخاب راننده نمونه و فعال حضور

در ساعات ۱۱ تا ۱۳ ظهر و ۲۰ تا ۲۲ شب

■ روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

تاکسیرانان زحمتکش

مسیر گلشهر،

درب هوایی: