









## ورزش، کلید طلایی سلامت مردان

هر سال هفته ملی سلامت مردان ایرانی با هدف حساس سازی جامعه و اطلاع رسانی در خصوص مهمنترین اولویت های سلامت مردان بجز از معرفت و توجه به همیت موضوع فعالیت فیزیکی بر سلامت، پیشگیری، کنترل و درمان بعضی از بیماری های شعاع هفتگه ملی سلامت مردان ایرانی «ورزش، کلید طلایی سلامت مردان» تعیین گردیده است. بسیاری از مرا با گفتن سخنرانی از قبیل «اول وقتیه ایند پیداه روی را اغذی خواهیم کرد. من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزش خوبی پیدا نمی کنم...» ورزش کردن را به تعویق می اندازم، اما دیری را زود پس تحرکی برای ما مشکل ساز خواهد شد حتی اگر هیچ عامل خطری دیگری وجود نداشته باشد پس تحرکی به میزان زیادی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سلطان، فشارخون بالا، دیابت، اضافه وزن و ... را افزایش می دهد و توجه ای جز مراجعت به شتره پژوهشگر افزایش نیاز به دارو و بسته در بیمارستان نخواهد داشت، با وجود تامی خطراتی که بین شد بیشتر مردم شرکت کنند از میزان معمول نباور ورزش می کنند. بر اساس آمار منتشر شده ۲۵، ۲۵٪ مردم شرکت کنند. بروزگرانه همگانی بسوی گل سوسن و ۱-اجرای چهار سرود همگانی بسوی گل سوسن و

## فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی بر فرد دارد؟

افرادی که از نظر جسمی فاقدند، نسبت به افرادی که تحرک زندگی طولانی تری دارند، افرادی که به طور منظم ورزش می کنند در معرض خطر باید این افراد بسیاری از بیماریها را در جمله اضافه وزن و جاوتی بیماری های قلبی عروقی (سکته مغزی - سکته قلبی)، دیابت، فشارخون بالا، آرتروز، پوکی استخوان، سلطان پستان و سلطان دهانه رحم در زنان، مشکلات هرمونی در زنان، مشکلات دویان و پستانگ، اضطراب، افسردگی و وضعیت غیرعادی دیگر قرار دارند. علاوه بر آن فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود حلق و عنق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان دهنده که فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال های غیرفعال بودن نیز می تواند خطر مرجح و میر را کاهش دهد

## مزایا مناسب فعالیت بدنی

تحقیقات علمی نشان داد: بزرگسالان باید هفته ای ۵ روزی بپشتند، هر روز دست کم ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد تا متوسط (در مجموع ۱۰ دقیقه) یا هفده روزی بپشتند، هر روز حداقل به مدت ۲۵ دقیقه، فعالیت بدنی باشد تا متوسط (در مجموع ۲۰ دقیقه) انجام دهد. جوانان و شهروزان در سینه موضعه باشد روزانه حداقل ۱۶ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند و برای حفظ سلامتی سالماندان میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد تا متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می شود.

منظور از فعالیت بدنی متوسط قاعده ای است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تعدد تنفس می شود و این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. متلبایان این نوع فعالیت بدنی، بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روزهای تفریحی و شبانی آزم است. در فعالیت بدنی شدید به علت افزایش تعداد نفس و نفس نفس زدن، فرد نمی تواند به راحتی صحبت کند و دودن، ابریوبک، دوچرخه سواری تند، کوهنوردی و زیمناسیک مثال هایی از فعالیت بدنی شدید هستند.

مطالعات انجام شده حاکمی از آن است که فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و با مازن وقوف آنها را تاییر نمایند. با افزایش سن، فعالیت بدنی باشد تا متوسط تقویت استخوان ها و ماهیجه های اهمیت بیشتری می باید. جراحته بدن باشد تا متوسط وزن را تحمل کند. ورزش کردن می تواند تعادل بدن را افزایش و اختلال سینه خود را کاهش دهد. در افراد بیماری های تحرک متناسب با شرایط و وضعیت فرد در بهبود وضعیت روحی و افزایش مقاومت بدنی موثر بوده و به افزایش طول عمر آنها کمک می کند.

## مهمنترین توصیه های برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

\* عادت های کم تحرکی مثل نشاسته ای و نیز این اتفاقی است که افرادی که می خواهند بدن را بهبود بخشدند.  
\* میان اندیزی و کالری غذایی مصرف خود را کنترل کنند.  
\* اگر اتمیل شخونی دارید از رسیدن به مقصده پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده رود.  
\* به ازیزی و تدریجی سطح فعالیتی خود را افزایش دهید.  
\* فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می بینند و نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی نداشته باشند پس از این اتفاقی را کاهش دهند.  
\* اگر مشکل جسمی خاصی دارید با پیشگیری از خود در روزهای تحرکی از این نمونه از کنترل خود را کاهش دهید.

زهارتگلی - کارشناس بهداشت خانواده

## اجراهی جشنواره آینین سوز مین من، بیو جند شهر علم و ادب

بخش به اجرای مراسم و سنت قدیمی شهر بیرون شامل مراسم های شب چله، شب خلابدان، زمینی خواندن، زفروت مالی، شب شش های محلی، گف زنی، گفروت مالی، دو بیتی نوزاد تازه متولد شده، معرفی وسائل سنتی قیمت و نتیجه گیری زیبایی گوشزد کردن و ظایف ما انسان های امروز برای لید داشتن به آینده و خلق رسم ایام جدید برای آینده داشتن شد.

## (د) گرفه هنوزون بچا مدرسه ما

در این گرفه که به نشان دادن توان چه ها به منظور آماده شدن برای خلق اشغال جدید برای آینده زیبا پرداختیم

در قبال این مردان بی ادعا گوشزد گرد د

## (ب) گرفه بیزگون

های زیبا به رنگ پرجم چمه و ری

اسلامی ایران و در حالت چرخشی

۱- اجرای شعر زیبای محلی «مو

زجیریاف» به صورت همگانی

۲- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۵- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۶- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۷- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۸- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۹- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۰- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۱- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۲- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۳- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۴- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۵- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۶- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۷- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۸- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۱۹- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۰- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۱- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۲- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۳- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۴- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۵- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۶- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۷- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۸- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۲۹- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۰- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۱- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۲- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۳- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۴- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۵- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۶- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۷- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۸- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۳۹- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴۰- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴۱- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴۲- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴۳- اجرای نمایش «بیرون شه

مردم مهربه» به لجه بیرون شد

۴۴- اجرای نمایش «بیرون شه

</div

## گفته می شود شما نشینیده بگیرید

## آتش بیداد تو، صاعقه غم زده

\***گفته می شود** سفیر سوئد در تهران در پی اقدامات سیاسی این دولت در اعطای تابعیت به احمد رضا جالی، محکوم امنیتی، به وزارت امور خارجه احضار شده است.

\***گفته می شود** هکرها موفق شدند بدانسته ایجادی را به صورت PNG فایل عکس را برای دیگران در تلگرام ارسال کنند که با اجرا کردن این فایل (فایل جاوا) هک خواهد شد.

\***گفته می شود** حقوق معلمان حق التبریس و اریز شده و قرار است عیید آنها نیز تا پایان هفته پرداخت شود.

\***گفته می شود** همانکاری ۵ هرمند داخلی و ۵ هرمند سوئدی قصد برگزاری نمایشگاه با موضوع «ازدی زنان» را دارد. «ازگوان» که در فصل اول آکادمی موسیقی گیوگوش شرکت کرده بود، اخیراً نمایشگاه‌گردان (کیوپرتو-توروی) پروژه ایرانی - سوئدی را بر عهده گرفته که رنگ‌بیوی ضایعاتی دارد و تم پروژه خود را «ازدی» معرفی کرده و مدعی است: هدف نهایی پروژه «ازتدم» آن است که صدای زنان هرمند را از طریق وک شابها و نمایشگاه‌ها به گوش علاوه‌مندان برساند.

\***گفته می شود** مادر زهرا هنرورد درسن ۹۳ سالگی درگذشت. بنابر اطلاعات مستند میرحسین موسوی و هنرورد اجازه باقتند همه راهنمای کنار پیکر باشند احترام السادات نواب صفوی حضور داشته باشد.

\***گفته می شود** به تازگی محتوای یک نامه برای اولین بار منتشر شده است که در آن «بیرون انتقال» به «ریس دولت اصلاحات» درباره اخلال سازندگی هشدار داده است و در آن مضمون له فرموده اند: «شیمید در دولت با وجود دفع و رأی موافق جنبه‌عالی، تیجه رأی گیری تائین کننده فقط و بقای ساختار اقلابی و کارآمد جهاد سازندگی نیست. این نگرانی هست که این تشکیلات مبارک، با آن معه اشاره و توجه‌های موقف، در وزارت جدید حل و هضم شود. یقیناً این خسارت بزرگی برای کشور و نظام و اقلاب خواهد بود. اگر آنچه پیش امده تغیرپذیران و نهایی است، مقتضی است در انتخاب مسئول برای تشکیلات جدید جلوی این ضرر مترکم گرفته شود و اگر نهایی نیست در آن تجدید نظر شود».

\***گفته می شود** طبق مصوبه مجلس ازین به بعد روستاییان با سن ۶۰ سال و پایان خود حق بیمه به اندازه ۱۰ سال می توانند بازنشسته شوند.

\***گفته می شود** ایران خواستار تعیین گزارشگر ویژه برای وضعیت حقوق پسر آمریکا شده است.

\***گفته می شود** ۱۷۶ ایناندیشه مجلس در نامه به رئیس جمهور خواستار لغو مصوبه شورای عالی اداری درخصوص اخلال مراکز علمی-کاربردی دولتی و دستگاه‌های اجرایی شدند.

\***گفته می شود** اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور در گفت‌وگو با فاینانشال‌تاپیم اعلام کرده ما از وقتی که مستولیت را گرفتیم قطعاً نگران بودیم که مردم مشکلات شان را به خیان‌ها بیاورند. جمهوری اسلامی در رویارویی با مردم از انعطاف‌پذیری برخودار است. پیش از ۶۰ درصد مردم هنوز باور دارند که می توانند خواسته‌هایشان را از طریق اصلاحات دنبال کنند. من را بایه خوبی را به ریس‌جمهور این انتخابات کمی زیاده‌روی کردم. امیدوارم که به زودی ایشان را ملاقات کنم.

\***گفته می شود** بنابر اعلام سخنگوی کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی قرار است سال آینده به ۵۵ میلیون ایرانی پیاره بیش از ۳۰ میلیون ایرانی قطع شود.

دارای ارزش اخلاقی می‌دانند.  
روزنامه آمریکایی نیویورک تایمز در توجیه سیاست‌های آمریکا مدعی شد که اهداف اقدامات و مداخلات این کشور متفاوت از روسیه است زیرا دخالت کاخ سفید در انتخابات کشورهای دیگر برای کمک به نامزدهای مردمی و غیرمستبد و مکمک به روند مردم‌سالاری صورت گرفته است.

از نظر ایرانیان اما چیزی که مانند روز روشن است دروغ بودن این ادعا در مورد ایران و کوشا اعلیه مصدق است زیرا در سال ها امریکا به ویژه CIA با سرنگونی یک دولتی ملی و مورد تایید مردم، به تحریم و نهایه شدن ظامن استبدادی کمک کرد.

یکی از آخرین نمونه های دخالت مشوخت بار

آمریکا در سریوشت کشورها در لیبی اتفاق افتاد.

ایلات متحده با نقش آفرینی اشکارا در سرنگونی عمران کذب از این کشورهایه است. بلکه آن را دیگر جنگ داخلی و پرایانه های گسترش داشت.

۲۱۵ از این سازمان بازنشسته شد، تاکید دارد: اگر شما

به نوشته راشا توودی، ریای دخالت های آمریکا در کودتای سال ۲۰۱۴ ایران هم از سخنخان جو بایدن

معاون پیش جمهوری آمریکا مسحهود بوده است.

نظارچی مکزی-بیزوشی داشتگاه «کارنگی ملون» در

بررسی تحوّلات بین سال های ۱۹۴۸ تا ۲۰۰۰ تعداد

دخالت های ایلات متحده در امور داخلی دیگر

کشورها را ۱۷۰ مورد عنوان کرد که آخرین آن مداخله

اجرام داده است. وی ابراز امیدواری کرد است

«لاک جانسون» دیگر مامور ارشاد اطلاعاتی آمریکا نیز

اعقاد دارد کاری که روسیه در مورد انتخابات امریکا

کاخ سفید در انتخابات یونگلدوی در سال ۲۰۰۰ بود البته

در حالی که در چند دهه گذشته هرگاه مقام مای

نگرانی کردند اجرام این اقدامات، روسیه ای معمولی و

استادارد برای کاخ سفید به شمار رفته است

وی تاکید کرد: ما از سال ۱۹۶۷ که سازمان آی‌ای

تازمای نشریه The Hindu تاریخچه دخالت های آمریکا

در امور کشورها را عیق و گسترش توصیف کرد و بخش

نمونه های غیر انسانی ای این کاره را شرعاً معتبر می‌داند.

آغاز شد. کمک این سازمان برای سرنگونی دولت ها

در ایران و گواتمالا در دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ از این

انتخابات روسیه در دهه ۱۹۶۰ و ریاست جمهوری بویس

پلتسین هم از اقدامات پنهانی دولت بیل کلیتون در

آمریکا بیان شده است.

به اعتقاد پسیاری از تحلیلگران، این هاتها نمونه

ای از مداخله های ای امریکا این اقدامات ای این انتخابات

این رسانه روسی نیز عنوان داشت آمریکا ادعا می

کند این اقدامات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این مقام پیشین ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این مقام ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات

ای این انتخابات ای این انتخابات ای این انتخابات



