

به بهانه هفته جوان:

## جوان سالم، خانواده سالم

محبوبه مظفری نیا: ۱۱ شعبان، روز میلاد حضرت علی اکبر (ع)، روز ملی جوان و هفته جوان با شعار «جوان سالم، خانواده سالم، جامعه سالم» نام گذاری شده است و اهمیت برنامه های سلامت جوانان، یک نوع سرمایه گذاری برای نسل های آینده است.

بنابر نتایج سرشماری انجام شده، حدود ۱۶ درصد جمعیت شهرستان سیرجان را جوانان تشکیل می دهند روند رو به رشد عوامل خطر محیطی تهدید کننده سلامت این قشر مهم از جامعه توجه بیش از پیش به سلامت آنان را الزامی می نماید.

توجه به سلامت جوانان از چند جنبه مهم و اساسی است. اول اینکه برخورداری از سلامت همه جانبه حق طبیعی جوانان است. دوم اینکه با توجه به شکل گیری بسیاری از عادات و رفتارهای اجتماعی در سنین نوجوانی و جوانی، مدیریت سلامت جوانان و پاسخگویی شایسته به نیازهای خاص این گروه سنی، می تواند در آینده بیشترین ارزش اقتصادی و اجتماعی را برای جامعه به همراه داشته باشد. سوم اینکه با سرمایه گذاری برای ارتقای سلامت جوانان می توان از بسیاری از هزینه های مستقیم و غیر مستقیم سلامت که به دنبال از دست رفتن سال های مفید زندگی به دلیل مرگ و یا ناتوانی حاصل می شود، جلوگیری نمود و با تضمین سلامت فرد جوان کشور، سلامت کل جامعه و نسل های آتی کشور را تضمین نمود. جوانان امروز، والدین فردا هستند. تضمین سلامت نسل های آینده در صورتی امکانپذیر خواهد بود که سلامت جوانان امروز به ویژه در حوزه بهداشت باروری تحقق یافته باشد. از سوی دیگر، توجه به تاثیر سلامت انسان ها در توسعه همه جانبه و پایدار جوامع، تلاش در راستای ارتقای سلامت جوانان به عنوان سرمایه های اجتماعی، می تواند استمرار و پایداری برنامه های توسعه ملی را تضمین نماید. تاکید مقام معظم رهبری بر لزوم توجه به مقوله سلامت در همه سیاست ها و قوانین خود موکد لزوم بسج همگانی دستگاه ها و نهادهای دست اندر کار در حوزه سلامت است.

\*کارشناس سلامت جوانان معاونت بهداشتی

می دهد، گفته می شود. که این تفریح شکل های مختلفی دارد تا با فکر مثبت و خلاق برای خود تفریح ایجاد کنند، که این تفریح دورهمی خانوادگی، گردش در طبیعت یا مسافرت است.

وی ادامه داد: حال اگر این فعالیت لذت بخش و مفرح نادیده گرفته شود، غم و اندوه جای شادی را می گیرد و کم کم مسائل روانی برای فرد ایجاد می شود که گاه با علامت شاخص بیماری روانی از جمله اضطراب و افسردگی دامن گیر فرد شود. مسلماً خود این بیماری های روانی زمینه ساز فشار خون، سرطان، ناراحتی های قلبی و عروقی، بیماری های عصبی عضلانی مثل MS... می

شود. پس لازم است به تفریح به عنوان یکی از عوامل موثر در تامین شادی برای افراد توجه شود زیرا تامین کنند سلامت روانی و جسمانی برای هر فرد است. محمودآبادی در ادامه گفت: در این زمینه باید فرهنگ سازی شود و به



مشاورخانواده بیان کرد: تفریح به فعالیت ها و کارهایی که انسان لذت بردن و رفع خستگی انجام

## فرهنگ سازی تفریح سالم در خانواده؛ شاد زیستن را بیاموزیم

تدارک ببینند چراکه این اتفاق در افزایش انرژی و شادابی اجتماعی در بین اعضای خانواده موثر است و باعث ایجاد تعادل میان کار، سرگرمی و اوقات فراغت شود.

## چرا استراحت و تفریح، در واقع بسیار مهم هستند

نبود شرایط تفریحات سالم و اوقات فراغت برنامه ریزی شده، افرادی که توانمندی مالی دارند، در بسیاری موارد به سمت فعالیت های مبتذل و آسیب زننده سوق پیدا می کنند. با توجه به اقتصاد تجاری شده کنونی نیز که

## آسیب های نبود فعالیت های تفریحی

سرگرمی سالم در اوقات فراغت می تواند کیفیت زندگی افراد را تامین کند ضمن اینکه تفریح می تواند جذابیت، نشاط، سلامت روانی و اجتماعی را برای تمامی افراد خانواده به همراه داشته باشد. همه اعضای خانواده از فعالیت های روزمره خسته می شوند و باید برنامه هایی برای سرگرمی

رویا فتیحی زاده: انسان می تواند با هر چیزی شاد شود، مهم این است که یاد بگیریم و فرهنگ شاد بودن را بیاموزیم. ارتباط مستقیم اکثر بیماری های روانی، اینگونه است که وقتی که فرد شادی و تفریح نداشته باشد، درگیر بسیاری از بیماری های روحی خواهد شد که افسردگی و انزوا سرده است آنها است.

سرگرمی سالم در اوقات فراغت می تواند کیفیت زندگی افراد را تامین کند ضمن اینکه تفریح می تواند جذابیت، نشاط، سلامت روانی و اجتماعی را برای تمامی افراد خانواده به همراه داشته باشد. همه اعضای خانواده از فعالیت های روزمره خسته می شوند و باید برنامه هایی برای سرگرمی

## آسیب های نبود فعالیت های تفریحی

سرگرمی سالم در اوقات فراغت می تواند کیفیت زندگی افراد را تامین کند ضمن اینکه تفریح می تواند جذابیت، نشاط، سلامت روانی و اجتماعی را برای تمامی افراد خانواده به همراه داشته باشد. همه اعضای خانواده از فعالیت های روزمره خسته می شوند و باید برنامه هایی برای سرگرمی

در کنار افرادی که به خاطر فشار کار، اوقات فراغت مناسب ندارند، افراد فاقد شغل نیز به دو دلیل نبود امکانات تفریح مناسب یا بالا بودن هزینه های تفریح، امکان استفاده از اوقات فراغت خود را ندارند.

لازمه تفریح سالم هزینه های گزاف نیست فاطمه محمودآبادی، روانشناس و



## جناب آقای دکتر محمد معتمدی زاده

موفقیت جناب عالی بعنوان منتخب مردم شریف سیرجان و بردسیر در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی تبریک عرض نموده و توفیق شما را از خداوند متعال در راستای انجام وظایف نمایندگی مجلس شورای اسلامی خواستاریم.

هفته نامه نسیم امید



## کادو ملی هوم گیف

انواع اکسسوری

و لوازم خاص خانه و آشپزخانه

سه راه ابن سینا فروشگاه هوم گیف  
۰۹۳۹۳۷۸۳۳۵۸ مدیریت بختیاری

Home-gift-sirjan

## شناسایی سازندگان و تامین کنندگان مواد اولیه و انرژی فرصت ویژه

شرکت جهان فولاد سیرجان به منظور شناسایی و تکمیل بانک اطلاعاتی خود در سطح کشوری و استان، اقدام به برگزاری فراخوان در کلیه زمینه ها تامین مواد اولیه و انرژی نموده است.

لذا از کلیه تامین کنندگان و تولیدکنندگان توانمند و متناسب با موضوع دعوت می گردد نسبت به شرکت در فراخوان، اقدام و با مراجعه به وب سایت شرکت، بخش خرید و فروش، لینک شناسایی، ارزیابی و ارتباط با تامین کنندگان (سامانه SRM مدیریت ارتباط با تامین کنندگان WWW.SJSCO.IR) نسبت به ثبت درخواست عضویت و سپس تکمیل پرسشنامه خوداظهاری اقدام نمایند.

راه ارتباطی با واحد برنامه ریزی و مهندسی خرید: ۰۳۴-۴۱۴۲۳۶۲۵ و ۰۳۱۲۵۷۶۰۰۰ (داخلی ۶۳۳۷ - ۶۳۵۴)

زمان: ۱ اسفندماه به مدت ۲۰ روز کاری

شرایط شرکت در فراخوان و کسب اطلاعات بیشتر  
WWW.SJSCO.IR

شرکت جهان فولاد سیرجان (سهامی عام)



معاونت بازرگانی

## شناسایی سازندگان و تامین کنندگان تجهیزات، قطعات یدکی و ماشین آلات صنعتی فرصت ویژه

شرکت جهان فولاد سیرجان به منظور شناسایی و تکمیل بانک اطلاعاتی خود در سطح کشوری و استان، اقدام به برگزاری فراخوان عمومی در کلیه زمینه ها ساخت و تامین تجهیزات و قطعات یدکی و ماشین آلات نموده است.

لذا از کلیه تامین کنندگان و سازندگان، توانمند و متناسب با موضوع دعوت می گردد نسبت به شرکت در فراخوان، اقدام و با مراجعه به وب سایت شرکت، بخش خرید و فروش، لینک شناسایی، ارزیابی و ارتباط با تامین کنندگان (سامانه SRM مدیریت ارتباط با تامین کنندگان WWW.SJSCO.IR) نسبت به ثبت درخواست عضویت و سپس تکمیل پرسشنامه خوداظهاری اقدام نمایند.

راه ارتباطی با واحد برنامه ریزی و مهندسی خرید: ۰۳۴-۴۱۴۲۳۶۲۵ و ۰۳۱۲۵۷۶۰۰۰ (داخلی ۶۳۳۷ - ۶۳۵۴)

زمان: ۱ اسفندماه به مدت ۲۰ روز کاری

شرایط شرکت در فراخوان و کسب اطلاعات بیشتر  
WWW.SJSCO.IR

شرکت جهان فولاد سیرجان (سهامی عام)



معاونت بازرگانی