

رییس سازمان مدیریت وبرنامه ریزی استان قم خبرداد:

سرمايه گذارى ۱۹۶میلیار دتومانی ستاد اجرایی فرمان امام (ره)

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان قم اشاره به سرمايه‌گذارى ۱۹۶میلیاردتومانی ستاداجرایی فرمان امام در قالب سفر رییس جمهوری به قم گفت: این اعتبارات در قالب ۴۵۰ طرح اشتغال اجتماعی محور، ۲۰ طرح کسب و کار خانگی و ۲۰ طرح توانمندسازی و مشارکت اقتصادی

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم:

لازمه عبور از تابستان گرم صرفه جویی است

مدیرکل نظارت بر امور عمرانی شهرداری قم خبرداد:

دعوت شهرداری قم از شرکت‌های دانش بنیان در حوزه عمرانی

مدیرکل نظارت بر امور عمرانی شهرداری قم گفت: شهرداری قم آماده همکاری با شرکت‌های دانش بنیان فعال در حوزه عمرانی برای بهینه‌سازی پروژه‌هاست. مسعود بخشی در گفت‌وگویی خبری، با اشاره به اهمیت

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا:

مشمولان غایب در صورت قبولی در کنکور حق ثبت نام ندارند

سرمقاله

لجاجت هویتی یاسونامی فرهنگی



چند روزی است رفتار برخی نوجوانان شیرازی که گفته می‌شود تجمع اسکیت بازان بوده اما پررنگ بودن کشف حجاب و رفتارهای در تضاد با عرف و قانون جامعه سلطه معنایی ویژه‌تری داشته، بازخوردهای مختلفی در شبکه‌های اجتماعی ومیان افکار عمومی ایجاد کرده است. البته این نخستین بار نیست دهه ۸۰ و ۹۰ در سطح جامعه و در امتداد آن در شبکه‌های اجتماعی هویت‌هایی را به رخ می‌کشند که هم تعجب برانگیز می‌شود و هم پرده از لایه‌های پنهانی برمی‌دارد که گوشزد می‌کند آقایان مسئول! پدران و مادران! نهادهای آموزشی و پرورشی اوقای صدا و سیما! بهتر است سر خود را از زیر پرده دریابید، جهت سیاستگذاری فرهنگی شما با جهت زیست فرهنگی این نسل همخوانی ندارد، باید نقطه تلاقی و اشتراکات را دریافت و الا باید منتظر سونامی‌های فرهنگی جدی‌تر بود. رصد دیتاک از بستر توئیتر و بررسی میزان درگیری مخاطبان با این موضوع نشان از کشتگری ۱۰۵۶۶ کاربر در قالب نشر توئیت دارد که ۱۰۱۲۳ کاربر دیگر نیز با ریتوئیت و ۹۰۷۴۰ کاربر هم با لایک درباره این موضوع کشتگری داشته‌اند. کاربران بسترهای توئیتر و اینستاگرام غالباً موضوع را در قالب کیدوآره حجاب اجباری مورد توجه قرار داده‌اند و بر مبنای کشتگری آنها، #حجاباجباری، #کشفحجاب، #شیراز، #حجاب و #شیرازی پرکاربردترین هشتگ‌های کاربران حول این موضوع بوده است. پرایک‌ترین توئیت محتوای «امروز بلوار چمران بخاطر مخالفت با حجاب اجباری همه بی روسری و شیک و تر و تمیز اومدن بیرون. یعنی عاشق دهه ۸۰ و ۹۰ هام» بوده که نشان از عدم مواجهه انتقادی مخاطبان فضای توئیتر با این رفتار بوده است. فضای اینستاگرام به عنوان موضع بررسی افکار عمومی نسبت به این موضوع رویکردی متفاوت داشته و ضمن باز نشر پدئوهای مرتبط با این خدا، معتقد به شکست سیاست‌های فرهنگی در زمینه حجاب و ترویج آن هستند. این رصد نشان می‌دهد برعکس فضای توئیتر که غلبه کاربران حول رفتار این نوجوانان با رویکرد غیر سرزنشی بوده است، نقد در اینستاگرام به متولیان امر فرهنگ بازمی‌گردد. فضای بسترهای تلگرام و خبر ضمن نشر خبر و تصاویر این اتفاق، بر داشتن ابعاد پنهان اجتماعی و امنیتی این موضوع تاکید داشته‌اند و آن را به مثابه اعلام مخالفت و لجاجت فرهنگی دانسته‌اند که حالا موضوع حجاب را نشانه رفته است و ممکن است در آینده مبنایی دیگر پیدا کند! البته این دو بستر نسبت به باز نشر اخبار تکلیه‌های بازداشت برخی افراد حاضر در این تجمع نیز متمرکز بوده‌اند. این رخداد در شیراز و خدادی دیگر در قالب «بغل رایگان» در تهران توسط چند نوجوان و بررسی و رصد سایر روش‌های بروز و ظهور نوجوانان و جوانان کشور، نشان از آن دارد که در سایه غفلت و عدم درک نظام مسائل و اولویت بندی آنها توسط نهادهای مسئول، فرهنگ سازی برای این قشر توسط دیگرانی در حال انجام است و مسئولان تا بایباند از اتاق‌های جلسات خود خارج شوند، جوان و نوجوان کشور در حال برون داد فرهنگی هستند که سازنده آن شما نبودید. سهم این جوان و نوجوان در سبد تولیدات فرهنگی کجاست؟ در صدا و سیما کجاست؟ امروز زمان نقطه زنی در امور فرهنگی است نه تئوین سیاست‌های کلی که اکثر نظام مسئولان با نظام مسائل جامعه در تضاد است. آقایان مسئول! همین الان هم دیر است. سونامی فرهنگی موضوعی جدی است. دیر اقدام کنید اما همه را خواهد برد.

کارشناس و تحلیلگر رسانه

خبر

معاون وزیر بهداشت:

کمتر از یک دهه برای مهار خطرات کاهش جمعیت کشور فرصت داریم

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اینکه برای نجات کشور از خطرات کاهش جمعیت کمتر از یک دهه فرصت داریم، گفت: بحث جوانی جمعیت یک بحث فرهنگی، استراتژیک و حیاتی است و باید جدی‌تر به این مساله وارد شد و این موضوع را نهادینه کنیم. کمال حیدری روز سهشنبه در کارگاه دوروزه آموزشی معاونان فنی معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در هتل قلب بیمارستان شهید رجایی، با اشاره به طرح ملی جوانی جمعیت اظهار داشت: برای نجات جمعیت ایران کمتر از یک دهه زمان داریم و اگر نتوانیم کاهش مساله جمعیت را به افزایش جمعیت تغییر معکوس دهیم، کشور دارای ضررهای هنگفت و آسیب‌های زیادی خواهد شد. وی با بیان اینکه وزارت بهداشت در امر جوانی جمعیت مسئولیت مستقیم دارد، گفت: همه واحدهای مربوط به سلامت و بهداشت کشور باید در بحث اقناع عمومی فرزندآوری، فعال شوند زیرا تغییر نگرش جامعه در مورد فرزندآوری بدست شمامت و باید تفهیم کنید. حیدری همچنین با اشاره به اینکه معاونان فنی معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی نبض کار و حلقه وصل وزارت بهداشت و بدنه سلامت و بهداشت کشور هستند، ادامه داد: کلید اجرای برنامه‌های عملیاتی نتیجه بخش در دست معاونان فنی است و این معاونت‌ها نقش بسیار مهمی در سیستم ارزشیابی برنامه‌ها دارند.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری قم تشریح کرد:

جزئیات آتش سوزی کارخانه مواد شوینده در شهرک شکوهیه این حادثه ۴ کشته و ۷ مجروح داشته است



رہبر معظم انقلاب در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه:

ساختارهای فسادزادر قوه قضاییه

باید در هم شکسته شود

سر زخم پرونده‌های باز شده در افکار عمومی نباید باز بماند

در حق متهم زیاده روی یا تندروی نشود



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان قم خبرداد:

رشد ۱۳۹ درصدی اختصاص برنج و شکر به استان قم

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان قم گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان خردادماه، به‌منظور تأمین کالاهای اساسی مورد نیاز مردم قم، هشت‌هزار و ۳۳۷ تُن برنج خارجی و شکر برای این استان تخصیص یافته‌است. سعید محمدی ضمن اشاره به این که تأمین کالاهای اساسی برای مردم قم در جریان یک کار شبانه‌روزی صورت می‌گیرد، بیان داشت: میزان تخصیص برنج و شکر برای استان در سہماه نخست سال جاری در مقایسه با مدت مشابه سال قبل، بیش از ۱۳۹ درصد رشد داشته که عدد قابل توجهی است. وی افزود: کار تأمین و توزیع

اخبار

مدیرکل مدیریت بحران استانداری قم تشریح کرد:

جزئیات آتش سوزی کارخانه مواد شوینده در شهرک شکوهیه



آتش سوزی کارخانه مواد شوینده در شهرک شکوهیه قم که عصر روز سه شنبه رخ داد چهار کشته و هفت مصدوم برجا گذاشت. مدیرکل مدیریت بحران استانداری قم عصر سه‌شنبه در گفت‌وگویی در محل حادثه گفت: حال ۶ مصدوم سانحه آتش سوزی در کارخانه تولیدی مواد شیمیایی و حشره کش در شهرک شکوهیه این استان وخیم است. محسن اوروجی اظهار داشت: سانحه آتش سوزی تاکنون چهار کشته و هفت مصدوم داشته است که شدت آسیب به یکی از مصدومان جدی نبود. وی افزود: با توجه به وخامت حال و سوخگی بالای بالا، ۶ مصدوم دیگر سانحه ابتدا به بیمارستان کامکار قم منتقل شده و قرار است به بیمارستان‌های تهران و اصفهان منتقل شوند. مدیرکل مدیریت بحران استانداری قم عنوان کرد: علت اولیه عنوان شده برای دلیل وقوع سانحه نشت گاز حین کار بوده اما اعلام علت اصلی نیازمند کار کارشناسی دقیق است. اوروجی اظهار داشت: این کارخانه در سال ۹۸ نیز دچار سانحه شده بود و در آن سه تن کشته‌شده بودند. وی مدیران، مهندسان، کارشناسان و کارگران کارخانه‌های صنعتی را به رعایت اصول ایمنی دعوت کرد و خواستار ایجاد امنیت محل کار برای کارگران شد. جلیل گوهرزی بر معاون فنی و عملیات اورژانس قم ساعتی بیش اظهار داشته بود که حادثه آتش سوزی در این کارخانه تاکنون پنج فوتی و هفت مصدوم در بی داشته است که تیم‌های امدادی در حال پوشش حادثه هستند.

وی از اعزام هفت دستگاه آمبولانس اورژانس ۱۱۵ قم، یک دستگاه اتوبوس آمبولانس و ۲ دستگاه تیم‌های مدیریتی و پشتیبانی به محل خبره داد.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا:

مشمولان غایب در صورت قبولی در کنکور حق ثبت نام ندارند

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا گفت: مشمولانی که در کنکور سراسری شرکت کرده اند، توجه داشته باشند، غیبت سربازی مانع پذیرش قبول شدگان آزمون سراسری دردانشگاه‌ها ومؤسسات آموزشی است.

سردار تقی مهری اظهار کرد: با توجه به در پیش بودن کنکور سراسری سال ۱۴۰۱ ضروری است مشمولانی که در کنکور سراسری شرکت کرده‌اند، توجه ویژه به مقررات خدمت وظیفه عمومی داشته باشند، غیبت سربازی مانع پذیرش قبول شدگان آزمون سراسری در دانشگاه‌ها ومؤسسات آموزشی است.

وی گفت: شرکت مشمولان در آزمون‌های سراسری دانشگاه‌ها ومؤسسات آموزشی دلیل بر مجوز ادامه تحصیل نمی‌باشد و مشمولان غایب حتی در صورت قبولی، مجاز به ثبت نام

نموده و مورد پذیرش قرار نمی‌گیرند. مشمولان مقاطع تحصیلی دانشگاهی ودوره متوسطه که در سال مشمولیت و در خرداد، تیرو شهریور ماه سال ۱۴۰۰ فارغ التحصیل شده‌اند تا پایان شهریور ماه سال ۱۴۰۱، مهلت معرفی دارند.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا بیان کرد: این تسهیلات فقط شامل مشمولانی می‌شود که در سال مشمولیت (سال تولد ۱۸۰) فارغ التحصیل شده‌اند. وی اظهار داشت: مشمولانی که قبل از سن مشمولیت و در سن ۱۷ سالگی (سال تولد ۱۷+) از قبل از آن در مقطع دیپلم یا پیش دانشگاهی فارغ التحصیل می‌شوند بر اساس قانون خدمت وظیفه عمومی پس از رسیدن به ۱۸ سالگی تمام، ۶ ماه مهلت معرفی دارند. این مقام مسئول عنوان کرد: مشمولان می‌بایست قبل از اتمام مهلت معرفی از طریق دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس ۱۱۰+) برای ثبت درخواست خود اقدام کنند.

غذا خوردن با اعضای خانواده چه تاثیری بر سلامتی دارد؟



در جهان پر سرعت و دیجیتالی امروز، به راحتی می توان اجازه داد که پیامک و تماس های تلفنی سریع جایگزین مکالمات رو در رو شود، به خصوص در خانواده های پر مشغله که نوجوان و کودک دارند. اما شواهد نشان می دهد که هیچ چیز جایگزین سنت دیرینه ارتباط دورهم نشستن برای صرف یک وعده غذایی خانوادگی نمی شود، به ویژه وقتی سلامت عاطفی این افراد را مد نظر قرار دهیم.

غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم از سلامت عاطفی حمایت می کند تحقیقات زیادی نشان می دهند که وقتی اعضای خانواده ها دور یک میز جمع می شوند تا یک وعده غذایی را دور هم صرف کنند، درباره اتفاقات روز خود صحبت کنند و زمانی را برای ارتباط با یکدیگر در سطح عمیق تری اختصاص دهند، تأثیرات قابل توجهی رخ می دهد.

پچه هانه تنها احساس ارتباط بیشتری با اعضای خانواده خود می کنند، بلکه از سلامت عاطفی بهتری نیز بر خور دارند، در مدرسه نمرات بالاتری می گیرند و کمتر درگیر رفتارهای پر خطر می شوند.

غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم موجب تقویت ارتباط می شود

نتایج یک مطالعه نشان می دهد، نوجوانانی که به طور منظم می نشینند و با والدین خود غذا می خورند، نسبت به نوجوانانی که اغلب در خانه ناهار نمی خورند، بیشتر از نظر عاطفی توسط خانواده خود حمایت می شوند.

همین موضوع در مورد کودکان کوچکتر نیز صدق می کند، تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با خانواده خود غذا می خورند احساس نزدیکی و ارتباط بیشتری با والدین خود دارند.

مطالعه دیگری نشان داد، نوجوانانی که وعده های غذایی مکرر را با خانواده علاوه بر این، اشتراک می گذارند، در مقایسه با نوجوانانی که وعده های غذایی کمتری را در خانه می خورند، کمتر احتمال دارد به علائم افسردگی مبتلا شوند.

علاوه بر این، نوجوانانی که مرتب در خانه غذا می خورند، در مقایسه با

نوجوانانی که به طور منظم با خانواده خود غذای نمی خورند، خلق و خوی مثبت تری را تجربه می کنند و دیدگاه بهتری نسبت به آینده دارند.

کارشناسان می گویند، جادوی اثرات مثبت غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم زمانی اتفاق می افتد که اعضای خانواده ها دور هم جمع می شوند تا صحبت کنند، بخندند، مبارزات روزمره خود را به اشتراک بگذارند، و از یکدیگر در فراز و نشیب های زندگی حمایت کنند. این لحظات ارتباط، باعث ایجاد حس تعلق می شود که عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری را موجب می شود.

غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم موجب تقویت رشد فکری و سلامت عاطفی فرزندان می شود

یکی دیگر از اثرات مثبت دورهم غذا خوردن اعضای خانواده این است که با تقویت رشد فکری و عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان از سلامت عاطفی آنها حمایت می کند.

بر اساس نتایج یک مطالعه، خواسته های آموزشی (تکالیف، نمرات ضعیف، آزمون های چالش برانگیز، و غیره) بزرگترین عامل استرس و اضطراب برای نوجوانان و کودکان هستند. و همانطور که این مطالعه نشان داد، این عوامل استرس زای تحصیلی می توانند تأثیرات مخربی بر سلامت روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان داشته باشند.

به عنوان مثال، دانش آموزانی که سطوح بالاتری از استرس مرتبط با تحصیل را تجربه می کنند، اغلب سطوح پایین تری از رفاه و خوشی را گزارش می کنند، در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند، سطوح پایین تری از انگیزه را دارند و در معرض افزایش خطر ترک تحصیل هستند.

علاوه بر این، استرس مداوم می تواند باعث ایجاد مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب شود.

خبر خوب این است که مصرف وعده های غذایی با اعضای خانواده، با کاهش استرس تحصیلی در کودکان و نوجوانان می تواند سلامت عاطفی آنها را بهبود

بخشد. محققان متوجه شدند که مکالمه هنگام شام، دایره لغات کودکان را به

طور قابل توجهی بیشتر از بلند خوانی برای آنها افزایش می دهد.

این مطالعه نشان داد که کودکان خردسال ۱۰۰۰ کلمه نادر (کلماتی که در

لیست ۳۰۰۰ کلمه پرکاربرد یافت نمی شوند) را تنها با نشستن پشت میز شام و

نشیدن / شرکت در مکالمات خانوادگی فرا گرفتند.

در مقایسه، همین کودکان تنها ۱۴۳ کلمه نادر را با گوش دادن به والدین که کتاب های داستان را با صدای بلند می خواندند، یاد گرفتند. و همانطور که شواهد نشان می دهد، کودکان با دایره لغات بزرگتر خواندن را زودتر و راحت تر از کودکان با واژگان کوچکتر یاد می گیرند.

اما کودکان خردسال تنها افرادی نیستند که از دوره می های وعده های غذایی اعضای خانواده بهره می برند. برای کودکان سنین مدرسه زیر ۱۳ سال، زمان صرف غذای دورهمی در خانواده حتی بیشتر از زمان صرف شده در مدرسه، انجام تکالیف و شرکت در فعالیت های فوق برنامه مانند ورزش، برای پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر دارد.

تحقیقات بیشتر نشان می دهد، نوجوانانی که ۵ تا ۷ بار در هفته با خانواده خود غذا می خورند، ۲ برابر بیشتر از نوجوانانی که کمتر از دو بار در هفته با خانواده خود غذا می خورند، در مدرسه نمرات عالی می گیرند.

زمانیکه اعضای خانواده دور یک میز می نشینند و درباره آنچه در زندگی یکدیگر می گذرد (تکالیف، پروژه های آینده، نمرات آزمون و غیره) بحث می کنند، کودکان و نوجوانان می توانند از گفتگوی والدین خود بیاموزند، حمایت و تشویق شوند، در خواست و راهنمایی کنند، و در حین گذراندن سال های تحصیلی خود مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشند.

این کار به نوبه خود رشد فکری و تحصیلی آنها را بهبود می بخشد و در نهایت از رفاه عاطفی آنها حمایت می کند.

صرف وعده های غذایی با اعضای خانواده باعث ترویج رفتار مثبت می شود در نهایت، مشخص شده است که صرف وعده های غذایی با اعضای خانواده به طور قابل توجهی خطر نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، فعالیت جنسی، اختلالات خوردن و خشونت را کاهش می دهد.

یک مطالعه تأیید کرد، زمانیکه اعضای خانواده پنج وعده غذایی با بیشتر را در هفته با هم به صرف می کنند، نوجوانان کمتر سیگار می کشند، مواد مخدر مصرف می کنند یا مشروب می نوشند، و کمتر با نوجوانانی که مواد مخدر و الکل مصرف می کنند دوست می شوند.

علاوه بر این، صرف منظم وعده های غذایی با اعضای خانواده به طور مستقیم با خطر کمتر مصرف مواد مخدر در آینده مرتبط است، حتی پس از خروج نوجوان از خانه. شاید تعجب آور باشد که صرف دورهمی وعده های غذایی با اعضای خانواده، نوجوانان را از درگیر شدن در این نوع رفتارهای مضر حتی بیش از نمرات خوب یا حضور در کلیسا باز می دارد.

تأثیر صرف دورهمی وعده های غذایی با اعضای خانواده بر سلامت عاطفی زمانی می تواند ریشه پیدا کند که والدین و فرزندان در مورد مبارزات و موفقیت های خود صحبت کنند، احساس تعلق به دست آورند و در سطح عمیق تری با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

بنابراین هنگام صرف غذا تلویزیون را خاموش کنید، بچه ها را برای نشستن به پشت میز ناهار خوری صدا کنید (حتی اگر تمام چیزی که سرو می کنید یک پیترای زخ زده باشد!)، و بر سر این میز خانوادگی شروع به ایجاد ارتباط و تعریف کردن خاطرات کنید.

درمان سردرد تنشی کدام است؟

رخ دهد.

دکتر بینگ لی، محقق این مطالعه از دانشگاه طب سنتی چینی چنگدو گفت: سردردهای تنشی از رایج ترین انواع سردردها هستند و افرادی که بیشتر درگیر این سردردها می شوند، ممکن است به دنبال جایگزین هایی برای دارو باشند.

نتایج تحقیق نشان داد که طب سوزنی، میانگین تعداد روزهای سردرد در ماه برای افرادی که با این حملات سردرد درناک و مخرم مقابله می کنند را کاهش می دهد. در این تحقیق همه شرکت کنندگان از درمان طب سوزنی بهره مند شدند و به طور کلی، شرکت کنندگان کاهش ۵۰ درصدی در تعداد روزهای ابتلا به سردرد را ثبت کردند.

در پایان مطالعه، ۶۸ درصد از افرادی که طب سوزنی واقعی دریافت کردند، حداقل ۷۰ درصد کاهش ماهانه روزهای سردرد را گزارش کردند.

در مقایسه، تنها ۵۰ درصد از افرادی که طب سوزنی سطحی دریافت کردند، بهبود مشابهی داشتند. تعداد روزهای سردرد تجربه شده به تدریج پس از اتمام درمان کاهش یافت.

روزهای سردرد برای افرادی که طب سوزنی واقعی دریافت کردند، از میانگین ۲۰ روز در ماه در ابتدای مطالعه به هفت روز در ماه در پایان مطالعه کاهش یافت و افرادی که طب سوزنی سطحی دریافت کردند، روزهای سردرد از میانگین ۲۳ روز در ماه در ابتدای مطالعه به ۱۲ روز در ماه در پایان مطالعه کاهش یافت.

هیچ عارضه جانبی جدی از درمان ها در طول مطالعه مشاهده نشد. در حالی که این مطالعه نشان داد که طب سوزنی می تواند سردرد را کاهش دهد، تحقیقات بیشتری برای تعیین اثربخشی طولانی مدت طب سوزنی و مقایسه آن با سایر گزینه های درمانی مورد نیاز است. مقرون به صرفه بودن در مقایسه گزینه های درمانی، عامل مهم دیگری برای ارزیابی است.

از کجا بفهمیم مراقب سلامت روان خودمان نیستیم؟



توصیه ها و هشدار ها

محققان می گویند:

خوردن ویتامین ها و مکمل ها برای اکثر افراد بی فایده است

میلیون ها نفر هر روز ویتامین ها و مکمل ها را به امید جلوگیری از بیماری قلبی و سرطان مصرف می کنند، اما یک گزارش جدید نشان می دهد که شواهدی برای حمایت از این رویکرد وجود ندارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، در حالی که تحقیقاتی وجود دارد که نشان می دهد مصرف مولتی ویتامین روزانه ممکن است کمی خطر سرطان را کاهش دهد، مطالعه جدید نشان می دهد که شواهد کافی وجود ندارد که بگوییم مکمل های می توانند به پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان کمک کنند.

با این حال، شواهد کافی وجود دارد که نشان می دهد مکمل های بتاکاروتن ممکن است در واقع ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهند، به ویژه در میان افرادی که در معرض خطر هستند، و همچنین ممکن است احتمال مرگ بر اثر بیماری قلبی را افزایش دهند. علاوه بر این، ویتامین تا هیچ مزیتی برای پیشگیری از سرطان یا بیماری قلبی ندارد.

اینها نکات اصلی گزارش جدید کارگروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده است، هیئتی مستقل از کارشناسان ملی که به طور منظم توصیه های مبتنی بر شواهد را در مورد مسائل بهداشتی پیشگیرانه ارائه می کنند.

دکتر «مایکل بری»، نایب رئیس کارگروه، هشدار داد: «این یک پیام منفی نیست، و نمی گوید که در مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مزایای پیشگیری از سرطان یا بیماری قلبی وجود ندارد، بلکه ما خواستار تحقیقات بیشتر با پیگیری طولانی تر هستیم.»

این توصیه ها بر اساس بررسی ۸۴ مطالعه در مورد مولتی ویتامین ها، مکمل ها، و بیماری های قلبی عروقی و خطر سرطان در بزرگسالان سالم است که بین ژانویه ۲۰۱۳ و فوریه ۲۰۲۲ منتشر شده است.

تحقیقات نشان داد در بین افرادی که مولتی ویتامین مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که از قرص های ساختگی یا داروفا استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان ۷ درصد کاهش می یابد.

نکته مهم این است که توصیه های جدید برای افرادی که کمبودهای تغذیه ای یا نیازهای ویژه دارند، مانند دندانپزشان باردار که به اسید فولیک نیاز دارند، اعمال نمی شود. محققان توصیه می کنند به جای مصرف ویتامین ها، بر پیروی از یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از میوه ها و سبزیجات است، ورزش منظم و انجام تست های غربالگری توصیه شده برای کمک به پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان تمرکز کنند.

راهکار های دفع انگل های دستگاه گوارش با گیاهان دارویی

استفاده از پودر آویشن، افسنتین، تخم گشنیز و پودر خشک شده پوست انار از جمله گیاهان دارویی هستند که برای از بین بردن انگل های دستگاه گوارش وروده توصیه می شود.

انگل یک موجود زنده است که بر سطح یا درون یک میزبان زنده، زندگی می کند و غذای خود را از غذای میزبان تغذیه می کند، سه دسته اصلی از انگل ها هستند که موجب بیماری در انسان می شوند که شامل انگل های آغازین یا تانک یاخته، کرم روده و انگل خارجی که در بیرون بدن انسان زندگی می کند.

بر اساس اعلام پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، یکی از راه های موثر برای درمان انگل خون خوار به نام انکیلوستوم استفاده از پودر آویشن است به طوری که روز اول یک مسهل مانند روغن کرچک و سپس یک تا چهار قاشق چای خوری پودر آویشن را با کمی شکر یا عسل میل کنید و بعد از چند ساعت یک مسهل نمکی مانند سولفات دوسود مصرف کنید.

همچنین برای برای از بین بردن کرمک و آسکاریس از گیاه افسنتین استفاده کنید به طوری که پنج روز متوالی هر روز ۳ تا ۴ گرم پودر برگ افسنتین را با کمی شکر میل کنید برای کودکان نصف پودر گفته شده را بکار ببرید.

برای کرم های دستگاه گوارش از تخم گشنیز میل کنید به طوری که چندروز متوالی صبح، ظهر، شب یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش دم کرده و با شکر میل کنید.

برای درمان انگل های روده به خصوص آسکاریس و کرم کدو از پودر خشک پوست میوه انار استفاده کنید و همچنین برای رفع کرم کدو که در کودکان بیشتر است از تخم کدو حلوانی و برگ گردو کمک بگیرید.

خواص دارویی بادرنجبوی

بادرنجبویه داروی مورد علاقه پزشک بزرگ ایرانی ابوعلی سینا است که برای تقویت قلب و انبساط روح تجویز می کرده است.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی؛ این گیاه به اشکال مختلفی از قبیل اسانس، روغن، پماد، کمپرس و دم کرده استفاده می شود.

بادرنجبویه طبیعت گرم و خشک دارد و خواص آن عبارت است از: آرام بخش اعصاب، ضد بیماری های قلب، معده و روده، مفرح و نشاط آور، خوشبوکننده دهان، ضد اسهال، ضد درد، ضد تشنج، رفع احساس صدهای میهم در گوش، اسانس بادرنبویه همچنین در آرام کردن درد معده با منشاء عصبی، احساس چنگ زدن در معده، تشنج قلب، سر دردهای یکطرفه، سر گیجه، عصبانیت، بی خوابی، استراغ دوران بارداری و درد عصبی دندان مؤثر است.

برگ بادرنبویه بهترین های روغن برای کسی است که در هنگام نگرانی و اضطراب دچار درد معده می شود و دم کرده آن نیز برای بهبود تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفید است.

کمپرس و پماد روغن این گیاه برای دفع حشرات و درمان زخم نیش آن ها و رفع تشنج عصبی از زمان این سینا تجویز شده است.

روغن بادرنبویه برای از بین بردن افسردگی، نگرانی، بی قراری و سر دردهای عصبی تجویز می شود.

از آنجا که روغن این گیاه عامل اصلی درمان گیاه است، توصیه شده است که از مصرف برگ خشک شده گیاه خودداری و از برگ تازه آن استفاده شود.

دفع انگل های دستگاه گوارش با گیاهان دارویی

انگل های دستگاه گوارش را با مصرف گیاهان دارویی درمان کنید. به نقل از روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، درمان انگل خون خوار به نام انکیلوستوم با پودر آویشن، روز اول یک مسهل مانند روغن کرچک و سپس ۴ تا ۱ قاشق چای خوری پودر آویشن را با کمی شکر یا عسل میل کنید و بعد از چند ساعت یک مسهل نمکی مانند سولفات دوسود مصرف کنید.

برای از بین بردن کرمک و آسکاریس افسنتین استفاده کنید. ۵ روز متوالی هر روز ۳ تا ۴ گرم پودر برگ افسنتین را با کمی شکر میل کنید البته برای کودکان نصف پودر گفته شده را بکار ببرید.

برای کرم های دستگاه گوارش از تخم گشنیز بی بهره نمانید. چندروز متوالی صبح، ظهر، شب یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش دم کنید و با شکر میل کنید. برای درمان انگل های روده به خصوص آسکاریس و کرم کدو از پودر خشک پوست میوه انار استفاده کنید.

برای رفع کرم کدو که در کودکان بیشتر است از تخم کدو حلوا و برگ گردو کمک بگیرید.



اخبار

علی‌دایی:

اگر می‌خواستیم وزیر ورزش می‌شدم نه رئیس فدراسیون

سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان گفت: اگر به دنبال ریاست بودم، خیلی وقت پیش وزیر ورزش ایران می‌شدم. چند بار هم به من پیشنهاد شد اما من قبول نکردم‌ومی‌کنم.

علی‌دایی در گفت‌وگو با خبرنگاران در خصوص اینکه آیا فدراسیون فوتبال ما درست اداره می‌شود؟ کسی هست که به مشکلات تیم ملی رسیدگی کند، وقتی تیم قطر در این فصل در اسپانیا اردو می‌زند اما تیم ملی ما در قطر اردو می‌زند، شما خود به خود جویاتان را در مورد مدیریت در فدراسیون می‌گیرید.

با صحبت از بردن انگلیس، خودمان را فریب ندهیم

وی ادامه داد: ما در برهه حساسی برای تیم ملی هستیم. تیم ملی باعث خوشحالی مردم می‌شود و نباید خدایی نکرده در جام جهانی نتیجه نگیرد، مدیریت باید امکانات را برای تیم ملی فراهم کند. مناسفانه به شعار دادن عادت کردیم، برای مثال مربی تیم ملی می‌گوید انگلیس را در جام جهانی شکست می‌دهیم، این موضوع در جامعه باعث می‌شود مردم هم این فکر را داشته باشند، مایا کدام تیم‌ها بازی کردیم تا به جام جهانی صعود کنیم، باید به خیلی چیزها توجه کنیم، این‌ها را می‌گوییم که مردم انتقد امیدوار نشوندو در چهار تومب نشویم. انگلیس، آمریکا و ولز را نمی‌توانیم با تیم ایران مقایسه کنیم، با این وضع نتیجه گرفتن بسیار سخت است.

سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان در پاسخ به این پرسش که آیا برای ریاست فدراسیون نامزد می‌شود یا نه، گفت: من اگر بتوانم فرشته نجات خانواده‌ام باشم، فدراسیون فوتبال جای من نیست. اگر به دنبال ریاست فدراسیون بودم، خیلی وقت پیش وزیر ورزش ایران می‌شدم. چند بار هم به من پیشنهاد شد اما من قبول نکردم و نمی‌کنم. جایگاه اجتماعی خودم را بین مردم با هزار تا از این پست‌ها عوض نمی‌کنم. دایی در خصوص خداحافظی سید جلال حسینی عنوان کرد: به ندرت اتفاق می‌افتد بازیکنی ۲۰ سال بتواند بازی کند. او جزو نوادر فوتبال ماست و از موقعی که در فوتبال ما بازی می‌کرد، جزو بهترین‌ها بود. سید جلال هم از نظر اخلاقی و هم فوتبالی جزو بهترین‌ها بود. وی در مورد قراردادهای بازیکنان لیگ برتری که افزایش زیادی داشته، گفت: الان اگر بخواهید در منطقه یک خانه بگیرید، باید ۳۵میلیارد پول بدهید. چند سال باید یک ورزشکار کار کند تا بتواند یک خانه بخرد. نهایت بتواند ۱۰ سال از این قراردادها هبند.

حسین رضاداد:

اگر حضور مفید باشد کاندیدامی شوم

دارنده ۲ مدال طلای دسته فوق سنگین وزنه‌برداری در بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ سیدنی و ۲۰۰۴ آتن گفت: این رشته در چند سال گذشته با مشکلات مدیریتی زیادی دست و پنجه نرم کرده و برای نجات آن نیاز به همدلی خانواده وزنه‌برداری است.

حسین رضادادهر خصوص تغییرات مدیریتی در فدراسیون وزنه‌برداری، اظهار داشت: شرایط سختی در فدراسیون وزنه‌برداری وجود داشت و راضایی گسترده شکل گرفته بود. ابطال نتیجه انتخاب‌تیر تمام سال ۹۸ در فدراسیون موجب شد تا شرایط تغییر کند و اکنون برخی از پیشگستوان به فدراسیون بازگشتند. این یک اتفاق خوب بود؛ اما نمی‌تواند پایانی بر مشکلات باشد زیرا مشکلات هم در بخش زیرساختی و هم در بخش فنی و مدیریتی باید برطرف شود. برای این مهم لازم است تمام خانواده وزنه‌برداری همدل و همصدا باشند و هر نفرانی در حد توان خود برای نجات این رشته از مشکلات تلاش کنند. وزنه‌برداری یک رشته مدال آور است و باید بیش از این مورد توجه قرار گیرد. دارنده مدال طلای بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ سیدنی افزود:

وزنه‌برداری ایران در ۲ دهه موفق به کسب مدال‌های رنگارنگ المپیک شد و عنوان قوی‌ترین مرد این رشته را نیز از آن خود کرده بود. این نشان می‌دهد که کشورمان در جهان حرفی برای گفتن دارد و می‌توانیم رقیب جدی برای کشورهای صاحب‌این رشته در سطح جهان باشیم. امیدواریم بتوانیم نیز استعدادها را خوبی در اوزان مختلف وجود داد و نباید

این استعدادها با سوءمدیریت تلف شوند. بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی، مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های آسیایی را در پیش داریم و باید برنامه مدون برای این تورنمنت‌ها از سوی فدراسیون ارائه شود. حضور پیشگستوان در فدراسیون می‌تواند به پیشبرد برنامه‌ها کمک کند. تمام این پیشگستوان از خانواده وزنه‌برداری هستند و برای این رشته زحمت کشیدند. بدون شک آنها رقابت‌های قهرمانی و تلاش ملی‌پوشان را بهتر درک می‌کنند، رکورددار سابق دسته فوق سنگین وزنه‌برداری جهان می‌باشد. اگر هم گفت: البته برنامه‌ریزی تنها نباید به تمرین و اردو‌ها ختم شود بلکه نیاز است تا زیرساخت‌های لازم برای توسعه وزنه‌برداری فراهم کنیم. زیرساخت‌هایی که اکنون مناسب این رشته نیست و ملی‌پوشان نیست به آن اعتراض داشتند. ما باید دغدغه آنها را برطرف کنیم تا یک قهرمان بدون هیچ مشکلی به تمرینات گام بگیرد. شایسته نیست که برخی از ورزشکاران نسبت به ابتدایی‌ترین امکانات رفاهی در فدراسیون گلایه داشته باشند. از تمام عزیزان خانواده وزنه‌برداری می‌خواهم دارم با خلوص نیت در جهت رفع مشکلات این رشته گام بردارند.

برای شرکت در رقابت‌های جهانی،

حضور فرنگی کار قمی در اردوی ششم تیم ملی

فرنگی کار نوجوان قم در ششمین مرحله از اردوی تیم ملی برای حضور در رقابت‌های جهانی حاضر شد. براساس این گزارش ششمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی فرنگی نوجوانان برای حضور در رقابت‌های جهانی که از ۶ تیرماه آغاز شده است به مدت ۱۰ روز در خانه کشتی و در محل کمپ تیم‌های ملی کشتی با حضور محمدهواد ابوطالبی کشتی گیر نوز ۴۸ کیلوگرم استان قم برگزار می‌شود. ابوطالبی در مسابقات بین‌المللی جام رحیم علی‌آبادی که هفدهم تا ۲۰ اردیبهشت اسال در شهر سرخس برگزار شد بر سکوی نخست ایستاد و در مسابقات قهرمانی نوجوانان کشور در اسفند ماه سال ۱۴۰۰ در مسجد سلیمان به نشان نقره رسید.

مشارکت شهرداری قم برگزار می‌شود:

استعدادیابی تنیس در بوستان علوی قم

دوره آموزشی و استعدادیابی تنیس با مشارکت شهرداری قم در بوستان علوی برگزار می‌شود. سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری قم با مشارکت آکادمی تنیس باهدف استعدادیابی نخبگان ورزش تنیس، دوره‌های آموزشی رایگان و استعدادیابی ویژه آقایان در رده سنی ۱۴۰۷ سال در بوستان علوی برگزار می‌کند. این دوره آموزشی و استعدادیابی به‌صورت رایگان در آکادمی تنیس لطفی و در بوستان علوی با ظرفیت محدود برگزار می‌شود. علاقمندان برای ثبت‌نام در این دوره آموزشی می‌توانند تا ۱۰ تیرماه به محل آکادمی تنیس لطفی در بوستان علوی مراجعه کرده یا با شماره ۰۲۴۲۹۲۴۲۰۹۲ تماس بگیرند.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که درآن احداث دامداری شده است بـلاک ثبتی ۶ فرعی از ۴۱ اصلی واقع در بخش ۳ ثبت شهرستان جعفر آباد اراضی علی آباد انقلاب-مزمعه یوسف آباد که بنام آقای جواد عبادی آباد فرزند اسحق میباشد در جریان ثبت است که به علت عدم حضور متقاضی بعمل نیامده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمیتوان عمل نمود، لذا بنا به تقاضای کتبی نامبرده بااستناد ماده ۸ آئین نامه از قانون الحاقی موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید وعرضه مسکن(صدور اسناد مالکیت واقع در محدوده روستاهای بالای ۲۰ خانوار وشهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت) تحدید حدود پلاک مذکور در روز چهار شنبه مورخ ۱۴۰۱/۵/۱۴ ساعت ۹/۳۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا به مالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام مینماید که در روز و ساعت مقرر در آگهی در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت قانونی اعتراض از تاریخ تنظیم صورتجلس بـمدت یک ماه خواهد بود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۴۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد. ضمناً طبق تبصره ماده واحده مصوب ۷۳/۲/۲۵ و معترض ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت می بایست گواهی تقدیم دادخواست بمرجع ذیصلاح قضائی را نیز به این اداره ارائه نمایند. (الف /م ۱۵۴۰۳)

تاریخ انتشار آگهی: چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۴/۱۴محمد رضا خدایاری رئیس ثبت اسناد شهرستان جعفرآباد

دبیر هیات بدمینتون استان قم:

نتایج تیم رد، در تاریخ ورزش قم بی سابقه بود



دبیر هیات بدمینتون استان قم، گفت: نتایج تیم رد، در تاریخ ورزش استان بی سابقه‌بود.

علی فرجی در گفت و گویی اظهارداشت : تیم رد پدافند هوایی ارتش در سال ۹۸ به لیگ برتر صعود کردو در اولین دوره حضور در این مسابقات به مقام قهرمانی رسید و سال گذشته نیز در دومین حضور در لیگ برتر، نایب قهرمان کشور شد که این عناوین در تاریخ ورزش استان قم بی سابقه‌بود. تیم رد پدافند هوایی ارتش متشکل از ملی پوشان و بدمینتون بازان سرپاز بود که سال اول ۹۲ نفر و سال دوم یک بازیکن بسیار خوب جذب کردیم ولی در حال حاضر سربازی آنان تمام شده و برای سال جدید فعلا بازیکنی نداریم و باید به فکر جذب بازیکن باشیم. امیدوارم که جامعه ورزش و اقتصادی قم به کمک تیم آمده تا با حمایت آن‌ها بتوانیم بازیکنان خوبی خریداری کنیم. فرجی خاطرنشان کرد: تیم رد در سال اول ۹۰ درصد و در سال دوم ۷۰ درصد غیربومی بود و امسال سعی داریم حداکثر ۶۰ درصد تیم را از دیگر استان‌ها جذب کنیم

وی با اشاره به پروازی نبون تیم رد پدافند، تصریح کرد: بازیکنان ما برای حضور در لیگ برتر ۶ ماه ثابت در قم اردو زدندو اعضای تیم علاوه بر تمرینات، با تیم‌های پایه و نیز تمرین می‌کردند که نتیجه و خروجی این اتفاق، درخشش محمدمعین خاکی، رضا جانقریان وسجاد ترابی بود.

فرجی افزود: با پتانسیل خوبی که در استان و در رده‌های پایه داریم نهایتا تا ۴-۵ سال آینده می‌توان تیم بومی استان را به مسابقات اعزام کرد و این موضوع دور از دسترس نخواهد بود.

توجه به تیم‌های پایه و استعدادیابی در دوران شیوع کرونا

وی در خصوص انتخاب این هیات به عنوان سومین هیات ورزشی استان اظهار کرد: سال ۹۷ که حسین زاده، هیات را در دست گرفت، در رتبه یازدهم هیات‌های بدمینتون کشور بودیم و در استان نیز جایگاهی نداشتیم ولی اکنون پس از تلاش‌ها و پیگیری‌های مسئولین، به‌عنوان یکی از هیات‌های برگزیده استان انتخاب شده‌ایم. وی افزود: دو سال از سه سال مدیریت هیات در دوران شیوع ویروس کرونا بود که مسابقات و ورزشگاه‌ها تعطیل و خیلی از رشته‌های ورزشی دچار بریزش بازیکن

شدند ولی هیات بدمینتون در این مدت بیکار نبود و در قسمت پایه کارهای زیادی صورت گرفت و علاقمندان این رشته بیشتر شدند به طوری که در بخش نوجوانان و خردسالان تیم داری می‌کنیم و برای مسابقات قهرمانی کشور در شهریور ماه و المپیاد استعدادهای برتر آماده می‌شویم. در بخش بانوان نیز هفته گذشته تیم بسیار نوجوان و کم سن و سالی را به منظور آمادگی برای حضور در مسابقات المپیاد استعدادهای برتر به مسابقات بجنورد اعزام کردیم.

فرجی تصریح کرد: از سال ۹۴ استان هیچ ملی پوشی نداشت ولی سال گذشته محمد معین خاکی برای شرکت در مسابقات بین المللی سریز شیراز به تیم ملی دعوت شد که البته به دلیل مثبت شدن تست کرونا، نتوانست به میدان برود، ولی امیدواریم امسال در مسابقات ملی حضور داشته باشد.

مدیر روابط عمومی و عضو کمیته فرهنگی فدراسیون بدمینتون خاطر نشان کرد: استان قم دارای ۱۰ کرسی در فدراسیون بدمینتون است. حسین زاده عضو کمیته داروان و مسابقات، مقدس زاده رییس کمیته مسابقات، عضو کمیته داروان و عضو سازمان لیگ، بنایوپیرمرادی عضو کمیته ورزش روستایی و مطیع عضو کمیته انضباطی و کمیته مربیان فدراسیون هستند همچنین از مجموع ۱۱ داور بین المللی حاضر در کشور حسین زاده و مقدس زاده دو داور بین المللی قمی بوده و مابقی از تهران هستند.

به‌زودی بدمینتون ساحلی راه‌اندازی خواهیم کرد

دبیر هیات بدمینتون استان قم عنوان کرد: برای اولین بار با همکاری اداره ورزش و جوانان اسان توانستیم صاحب زمین بدمینتون ساحلی در مجموعه تارنج‌پردیسان شویم و بعد از استان‌های هرمزگان و گیلان سومین استان دارای این زمین در کشور باشیم و حتما به‌زودی بدمینتون ساحلی راه‌اندازی خواهیم کرد.

وی با اشاره به درخشش پارابدمینتون بازان استان در سال‌های اخیر اظهار کرد: بازیکنان ما در سال ۹۸ دو مدال نقره و برنز کسب کردند همچنین سال گذشته ۲ مدال برنز و یک نقره بدست آوردند. امسال نیز سانس‌هایی را مخصوص آموزش بدمینتون با ویلچر توسط حامد شهبانان اختصاص داده‌ایم تا با قدرت بیشتری از این حوزه‌ ظاهر شویم.

فرجی در ادامه گفت: ما در ۳ سال گذشته ۸ کلاس آموزشی و ۴۰ کلاس یازآموزی و دانش افزایی مربیگری و داوری برگزار کردیم.

وی تصریح کرد: در رده‌های پایه خردسالان و نوجوانان، هم در بخش آقایان و هم بخش بانوان دارای تیم‌های الف و ب هستیم. قبل از شیوع ویروس کرونا در سالن امام خمینی تیرگاه ۸۰ دانش آموز دختر استعدادیابی شدند و توانستیم استعدادهای خوبی را کشف کنیم، در تابستان نیز در بنیاد، سمیه ونواحی مختلف استان پایگاه‌هایی را برای توسعه این رشته برپا کرده‌ایم.

وی ادامه داد: به منظور هگمانی کردن این رشته در ۳ بوستان ترگس، شقایق و نچمه زمین‌های بدمینتون را راه‌اندازی کرده‌ایم و همچنین به‌زودی در ۳ بوستان دیگر نیز این کار خواهیم کرد.

فرجی خاطرنشان کرد: در هیات‌ها هم از بحث قهرمانی به مسائل فرهنگی هم‌توجه ویژه داشته‌ایم. برگزاری جام کریمه و باز شدن پای خانواده‌های جانبازان و شهدا به سالن حامد فرهنگمند و بازیداد خانواده‌های شهدا... از اقدامات هیات در این راستا بوده است.

رئیس هیئت تیراندازی استان قم:

مسابقات استعدادیابی تیراندازی در قم برگزار می‌شود

رئیس هیئت تیراندازی استان قم گفت: یکی از اقدامات مهم این هیئت در سال جاری برگزاری مسابقات استعدادیابی در قالب طرح‌های هگمانی است تا افراد مستعد را به هیئت تیراندازی معرفی و از ظرفیت آن‌ها استفاده کنیم. محمد جواد متقیان نژاد اظهارداشت : رشته تیراندازی در قم نسبت به سال‌های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته و مورد استقبال بسیاری از شهروندان قمی قرار گرفته است، با کمک اداره کل ورزش و جوانان استان موقعیت مکانی خانه تیراندازی تغییر پیدا کرد و این باعث شد تا مردم قم دسترسی را حتی به این هیئت داشته باشند، در حال حاضر سالن خانه تیراندازی استان در مجموعه ورزشی میثم واقع در منطقه سالاریه دایر است.

وی در خصوص تشریح فعالیت‌های این هیئت در سال ۱۴۰۱ افزود: در تقویم ورزشی سال جاری سعی کردیم در تمامی بخش‌ها برنامه داشته باشیم و بیشترین تمرکز را در راستای پرورش مربیان و داوران جدید و همچنین ارتقای سطح فنی و فیزیکی تیرانداز در پایان مسابقات مقام قهرمانی را به‌دست آورد، همچنین تیم تپانچه به مقام سومی مسابقات دست‌یافت. برگزاری مسابقات استعدادیابی بین رده‌های سنی مختلف در استان است تا از این طریق بتوانیم از ظرفیت علاقه‌مندان به این رشته استفاده کنیم و آنها را به عضویت هیئت تیراندازی درآوریم.

متقیان نژاد عنوان کرد: در موضوع برگزاری مسابقات و تیم‌داری نیز برنامه‌هایی به‌همت همکارانمان در هیئت تیراندازی در نظر گرفته‌ایم که باید این بانوان را آماده اعزام به مسابقات لیگ‌برتر باشگاه‌های کشور خواهیم کرد و برنامه بعدی ما نیز برگزاری مسابقات استانی و مناسبتی در رده‌های سنی مختلف است.

وی در خصوص وضعیت تیم‌های فعال قمی در لیگ‌های مختلف استانی و کشوری اظهار کرد: در مسابقات لیگ‌برتر بانوان کشور در فصلی که گذشت یک تیم در رشته تفنگ بادی و یک تیم هم در رشته تپانچه بادی داشتیم که تیم تفنگ بادی توانست در پایان مسابقات مقام قهرمانی را به‌دست آورد، همچنین تیم تپانچه نیز به مقام سومی مسابقات دست‌یافت. رئیس هیئت تیراندازی قم افزود: این دو اتفاق در تاریخ تیراندازی استان برای اولین بار بود که رخ می‌داد امسال نیز با تلاش ورزشکاران و مربیان استان سعی خواهیم کرد با تمام قدرت و با هدف قهرمانی در این مسابقات حضور پیدا کنیم.

متقیان نژاد با ابراز انا را احتی در خصوص وضعیت مالی این تیم‌ها عنوان کرد: دستفراش حمایت از بانوان ورزشکاری که در فصل گذشته توانستند این عناوین را بدست آورد بسیار مهم است. مستدزمه و استعاره‌های قمی برای این عزیزان اختصاص یافته‌شده در حد دستمزد یک بازیکن تیم حریف است و این موضوع باعث می‌شود انگیزه ورزشکاران ما از بین برود. وی تصریح کرد: اگر تا الان حمایتی از این عزیزان صورت گرفته از طرف معاونت ورزشی و همچنین معاونت امور بانوان اداره کل ورزش و جوانان صورت گرفته است اما این مبالغ برای این رشته که هزینه‌های جاری زیادی دارد، کفایت نمی‌کند. رشته تیراندازی در دین مبین اسلام سفارش شده و ماینیز پای کار هستیم تا این رشته را در قم ترویج کنیم اما کفایت‌ترین نیازهای قابل توجه‌یامانزدهستیم. رئیس هیئت تیراندازی قم تاکید کرد: وجود حامی مالی قدرتمندیکی از اساسی‌ترین نیازهای این هیئت است، آقای سانی خانی مدیر کل محترم ورزش و جوانان قم در مدت اخیر که سکان هدایت این اداره را به عهده گرفته‌اند نشان داده‌اند که در ورزش بانوان از دغدغه‌های مهم ایشان است. از مدیر کل عزیزمان تقاضای می‌کنیم برای تیم‌ها و ورزشکاران تیراندازی قم حامی مالی جذب کنند تا ما بتوانیم با استعدادهایی خوبی که داریم در مسابقات شرکت کنیم و برای شهرمان افتخار آفرین باشیم.

متقیان نژاد در خصوص مشکلات هیئت تیراندازی اظهار کرد: هیئت تیراندازی هم مشکلات مختلفی را در خصوص تجهیزات و سالن ورزشی مناسب دارد، تجهیزاتی که در اختیار ما است مدت زیادی از استفاده آن‌ها گذشته و نیاز به تعمیرات اساسی دارد که امیدواریم با کمک فدراسیون و اداره کل این مشکلات حل شود.

تنهالاد خوشی جوانان قم در معرض فروپاشی؛

ناامیدی کامل از آینده فوتسال قم



دو ه راهی که قبلا رسول قلی‌زاده هم برای جذب اسپانسر طی کرده بود، توسط رادپور به چه از طریق مسوولان استان قم‌وهم از طریق شرکت‌ها به بن‌بست خورد تا اینکه رادپور نیز از مسوولیت مدیرعاملی باشگاه کناره‌گیری کرد. در چند روز گذشته هم اگر چه همچنان تلاش‌ها ادامه

سلیمی نمین: دولت رئیسی باید توافق برجامی را اولویت می داد

برخی نمایندگان از استیضاح برای انتخابات آینده سوء استفاده می کنند



گفت و گو / فروزان آصف ننعی:

نظام نمایندگی با همه مزایای خود دارای آقاتی نیز هست. به ویژه، زمانی که احزاب از کارآمدی بالایی برخوردار نیستند، آنچنان که سلیمی نمین مدیر دفتر مطالعات و تدوین تاریخ ایران در گفت و گو با خبرنگارلین در باره علل اوج گیری استیضاح وزرای دولت ضمن طرح انتقاد نسبت به دولت، می گوید «نماینده ای در استان تلاش می کند پست های کلیدی را به افرادی بدهد که به نوعی به او در رسیدن به مقام نمایندگی کمک کرده اند. و این چالشی است که متأسفانه در ساختار سیاسی ما وجود دارد. از این رو این آفت ها شکل می گیرد و برخی از نمایندگان می توانند از این قدرت سوء استفاده کنند به گونه ای که دوره آینده هم بتوانند رای بیاورند.»

گفت و گو با سلیمی نمین در زیر از نظراتان می گذرد:

به نظر شما چرا در شرایط کنونی، درخواست استیضاح نمایندگان مجلس افزایش یافته، به صورتی که بعد از اعلام وصول استیضاح وزارت صمت، عنوان شده که سه درخواست استیضاح دیگر به هیات رئیسه رسیده است؟

طبق قانون استیضاح وزراء ، جزو ابزارهای نمایندگان محسوب می شود. اما استیضاح باید دارای روندی باشد. ابتدا باید وزیر یا معاونان او به مجلس دعوت و از آنان توضیح خواسته شود. چند بار کارت زرد به وزیر مربوطه داده ، در صورتی که این مراحل مثمر ثمر واقع نشد، موضوع استیضاح او در دستور نمایندگان محترم قرار بگیرد. از این ۴ وزیر یعنی وزرای صمت، جهاد کشاورزی، راه و ترابری و کشور، غیر از یک وزیر، به مابقی وزراء، نمایندگان کارت زردی به وزراء نداده اند تا بعد از آن مرحله، به مرحله استیضاح برسند. از این روبه نظرمی رسد مسایل دیگری

وجود داشته باشد. برای این که شائبه ها از بین برود، جامعه باید هم ادله نمایندگان و هم توضیحات وزرا را بشنود. چون این روند طی نشده، به طور طبیعی بحث های دیگری جای خودش را باز می کند، و این همان دغدغه ای است که رهبری داشتند. رهبری اعلام کردند دخالت نمایندگان در امور اجرایی، مفسده برانگیز است. متأسفانه برخی از نمایندگان از این که برخی از وزراء به آنان راه نمی دهند، و به نظرات آن ها توجهی نمی کنند، بسیار ناخرسندند. البته مسایل دیگری هم می تواند دخالت داشته باشد. ولی علی الاصول، نمایندگان در ارتباط با برخی وزرا باید مسایل را به گونه ای پی گیری کنند که جامعه هم آفتاح بشود. البته خود من هم در مورد برخی از این وزاری که نمایندگان خواستار استیضاح شان هستند، به ویژه وزیر کشاورزی، ایراداتی را وارد می دانم، علی رغم این که ایشان رئیس کمیسیون کشاورزی بوده، و از مجلس و ریاست کمیسیون به وزارت رسیده و به هیات دولت پیوسته است، با این وجود تدهایی به عملکردش وارد است.

فرمودید که رهبری فرموده اند ورود نمایندگان به حوزه اجرایی مفسده انگیز است. بنابراین بود با وجود دولت و مجلس یکدست مسایل کشور سریعتر و با تدبیر بیشتر حل شود، حال چرا چنین اختلافی بین نمایندگان و دولت افتاده است؟

این آفتی است که جریان و جناح نمی شناسد. نمایندگان به ویژه در شهرستان ها در ادوار مختلف وقتی رقابت جدی ای را پشت سر می گذارند، افرادی از آن شهرستان که در ستادها حضور جدی دارند و نقش آفرینی می کنند؛ برای مثال برخی اسپانسر مالی و برخی مدیریت تشکیلاتی را برعهده دارند و ... این عده بعد از پیروزی آن نماینده، انتظاراتی دارند، که اگر آن انتظارات برآورده نشود، افرادی که در دوره قبل از نماینده پشتیبانی می کردند، در این دوره دیگر پشتیبانی نخواهند کرد. با چنین مشکلی در دوره های مختلف مواجه بوده ایم. به عبارت دیگر نماینده ای در استان تلاش می کند پست های کلیدی را به افرادی بدهد که به نوعی به او در رسیدن به مقام نمایندگی کمک کرده اند. و این چالشی است که متأسفانه در ساختار سیاسی ما با توجه به اختیارات قانونی نمایندگان در استیضاح وزرا وجود دارد. به عبارت دیگر اگر هواداران کلیدی نماینده، در مناطق حوزه انتخابی، به پست و جایگاهی نرسند، به طور طبیعی اگر احساس کنند نماینده نمی تواند به گونه ای از زحمات آنان قدرانی به عمل آید چرخ حمایت از نماینده نیز مختل خواهد شد. از این رو این آفت ها شکل می گیرد و

رضانصری تحلیلگر مسائل بین الملل

باید از ادبیات مغرضانه بر پیکر سیاست خارجی و برجام «سم زدایی» شود

در مقابل سیاست خارجی مورد نظر قوه مجریه و موضع دولت‌های غربی متحد آمریکا، کارشکنی کند.
مضاف براینکه اگر پس از توافق احیای برجام، یک فرایند دیپلماتیک و مذاکراتی موازی یا جدید در منطقه میان ایران و همسایگان نیز در جریان باشد، باز هم هزینه برهم‌زدن این ابتکار دیپلماتیک برای جمهوری خواهان بالا خواهد بود. پس «زمان» عامل بسیار مهمی است که شاید حتی در روی خوش نشان دادن دولت بایدن هم موثر بوده است.

مزایا و معایب برگزاری مذاکرات در قطر

نصری در پاسخ به این سوال که آیا اساسا نیازی به انتخاب مکان جدید برای گفت‌وگوها وجود داشت؟ انتخاب قطر به عنوان محل جدید مذاکرات به چه معناست و قطر قرار است در مذاکرات چه نقشی ایفا کند، گفت: انتخاب مکان جدید مزایا و معایبی دارد. یکی از مزایای آن این است که به کشورهای عربی همسایه این پیام را می‌دهد که موفقیت در مذاکرات هسته‌ای بنا نیست به زبان آن‌ها تمام شود. در واقع، یکی از نگرانی‌های کشورهای عربی منطقه همواره این بوده که موفقیت برجام و عادی‌سازی روابط تجاری ایران و جهان در میان‌مدت مقابل «قدرت اقتصادی» را نیز به سایر مؤلفه‌های قدرت سخت‌افزاری ایران اضافه خواهد کرد و همین موجب خواهد شد ایران بر منطقه – برخلاف منافع آن‌ها– تسلط زیادی پیدا کند. نگرانی دیگر آن‌ها این بود که با موفقیت مذاکرات هسته‌ای، ایران و آمریکا یاد بگیرند اختلافات‌شان را بر سر میز مذاکره حل کنند و این فرایند در نهایت به عادی‌سازی روابط تهران و واشنگتن منتهی شود و موجب شود آن‌ها در مناسبات منطقه به حاشیه کشانده شوند. در چنین بستری، برگزاری مذاکرات در قطر می‌تواند سیگنال مثبتی برای این کشورها تلقی شود به نحوی که نیت ایران را ایجاد یک «منطقه قوی» و نه یک «کشور قوی در یک منطقه ضعیف» ارزیابی کنند.

وی افزود: اما یکی از اشکالات برگزاری نشست در قطر می‌تواند پیامی منفی ای باشد که ممکن است چین و روسیه از آن دریافت کنند. در واقع، اگر برگزاری نشست در قطر موجب شود چین و روسیه تصور کنند در فرایند مذاکرات به حاشیه رانده شده‌اند، ممکن است در صورت شکست گفت‌وگوهای قطر با دولت‌های غربی علیه ایران همکاری کنند. در گذشته، مودی بوده که دلقوری چین و روسیه از روند مذاکرات – و برداشت آن‌ها از کاهش نقش‌شان در این روسیه – باعث شده با غرب از جمله در مورد قطعنامه ۱۹۲۹ همراهی کنند. باید مواظب بود با

برخی از نمایندگان می‌توانند از این قدرت سوء استفاده کنند به گونه‌ای که دوره آینده هم بتوانند رای بیاورند.

حزبی نبودن حوزه سیاسی تا چه اندازه به این امر کمک می‌کند؟

به طور قطع وقتی حزبی باشد، آفت سهم خواهی فردی بر طرف می‌شود، اما آفات سهم خواهی جمعی پدید می‌آید. به عبارت دیگر سیستم حزبی، در کنار منافع اش مضار خودش را هم داراست. اما در این نوع سهم خواهی موجود، با سهم خواهی تنزل یافته فردی مواجه ایم. در معادلات حزبی، شاهد سهم خواهی های کلانی هستیم که خودش به طور قطع زیان هایی را متوجه جامعه می کند. ولی در عین حال رصد آفات سهم خواهی حزبی به نظر می رسد ساده تر است. اما رصد سهم خواهی فردی، ساده نبوده و مشکل است. به عبارت دیگر در آفات سهم خواهی فردی، جامعه نمی تواند تشخیص بدهد که فرد چه روابطی در پشت صحنه دارد. و در نظام حزبی، این موضوع راحت تر قابل رصد است.

چه انگیزه های دیگری می تواند در توسل به شیوه های نادرست موثر باشد؟

نمایندگان به تدریج دارند به پایان دوره چهارساله خود نزدیک می شوند. فارغ از نوع تحلیل موفقیت ها و نا کامی های دولت، به طور طبیعی نمایندگان، در باره میزان توانایی وزرا، با سواالاتی در حوزه انتخابیه خود مواجه هستند. نمایندگان به راحتی نمی توانند نسبت به این سوالات بی توجه باشند. برای مثال افزایش قیمت ها در کوتاه مدت مشکلاتی را برای کشور ایجاد کرده ، و نمایندگان به عنوان اعضای قوه مقننه ناظر بر عملکرد وزرا، پاسخ گو باشند، با مشکلات جدی مواجه می شوند، اگر اقداماتی را صورت بدهند، که نشان از تحرک جدی آنان باشد، این امر می تواند افکار حوزه انتخابیه آنان را در ارتباط با افزایش قیمت ها تحت تاثیر قرار بدهد. بنابراین اگر شاهدیم شیوه منطقی در ارتباط با استیضاح وزرا صورت نگرفته، شاید دلایلش این است که اگر نمایندگان این روند پرسشگری و استیضاح را سرعت و شدت ندهند، در حوزه نمایندگی شان، افتاع سازی مردم دچار مشکل خواهد شد. از این منظر می خواهند به رای دهندگان حوزه انتخابیه خود بگویند دارند در راستای خواسته های موکلانشان رفتار می کنند. به عبارت دیگر به نظر می رسد رفتار نمایندگان به طور عام در راستای منافع مردم و منافع ملی شکل نمی گیرد بلکه احتمالا دلایل دیگری که عرض کردم می تواند وجود داشته باشد.



شدند بی آنکه تبعات روانی آن را بر جامعه ارزیابی کنند! حال، تعجب می‌کنند چرا افکار عمومی نسبت به مذاکرات بدبین شده است و مانده‌اند چگونه تلاش برای احیای برجام – که سال‌ها آن را خسارت محض خواندند – برای مردم توجیه کنند

نصری گفت: حقیقت این است که کشور به شدت نیازمند است از ادبیات و صورت‌بندی‌های مغرضانه‌ای که در سال‌های اخیر بر پیکر سیاست خارجی و برجام تزریق شده «سم‌زدایی» کند تا این دولت – و دولت‌های بعدی – بتوانند با همراه‌سازی افکار عمومی و گشودن دست دستگاه دیپلماسی از قید و بندهای ذهنی و تصنعی، به صورت موثرتر و متعارف‌تری از ابزار دیپلماسی برای تأمین و پیش‌برد منافع ملی استفاده کنند.

احمد شیرزاد:

در سطوح میانی از مدیران حرفه‌ای‌تر استفاده شود



داشته باشد، اداره امور امکان پذیر نیست.

این فعال سیاسی بیان کرد: با کسی که افتخارش این باشد چه تعداد آدم را برکنار کرده است و با شهامت و افتخار بیاید قدرت خودش را در برکناری افراد معرفی کند که امروز پیش نمی‌رود.
بله لیگ وزیر

