



رئیس شورای اسلامی شهر قم:

شهر داری کم کاری نهادهای فرهنگی را جبران می کند

صفحه ۸

رئیس مجمع خیرین مدرسه ساز استان قم

قم جزو پنج استان محروم کشور از نظر فضای آموزشی است

صفحه ۲

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم تاکید کرد:

اهتمام همه دستگاههای مرتبط به کنترل و ساماندهی اتباع

صفحه ۴

رئیس پلیس راهور استان قم خبر داد:

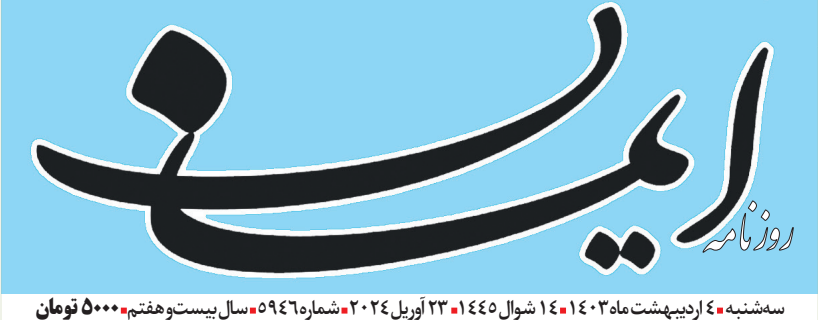
اجرای طرح کنترل موتور سیکلت سواران متخلف

صفحه ۱

سخنگوی وزارت امور خارجه:

رژیم صهیونیستی تهدیدی برای تمام منطقه است

سخنگوی وزارت امور خارجه گفت : رژیم صهیونیستی مایل است با دامن زدن به فضای ناامنی میان کشورهای اسلامی و منطقه برای خود فضایی جهت تنفس و ادامه حیات ایجاد کند. رژیم صهیونیستی تهدیدی برای تمام منطقه است. ما موضوعات اختلافی خود را با کشورهای اسلامی و منطقه در چارچوب روابط دو جانبه حل و فصل می کنیم. ناصر کنعانی روز (دوشنبه) در نشست خبری هفتگی خود با خبرنگاران در خصوص هماهنگی دیپلماسی



سه‌شنبه ۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ • ۱۴ شوال ۱۴۴۵ • ۲۳ آوریل ۲۰۲۴ • شماره ۵۹۴۶ • سال بیست و هفتم • ۵۰۰۰ تومان

آیت الله اعرافی در دیدار اعضای شورای شهر قم:

دست‌رسی به هسته مرکزی شهر تسهیل شود

صفحه ۸

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری قم:

بیمارستان‌ها ملزم به دریافت پروانه ایمنی هستند

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری قم از لزوم دریافت پروانه ایمنی توسط مراکز خدماتی و عمومی مانند بیمارستان‌ها خبر داد. مهدی اصفهانیان مقدم در گفت‌وگویی اظهار کرد: با محوریت اداره کل مدیریت بحران استانداری قم و بر اساس دستورالعمل‌هایی که تنظیم شده است، برخی از مراکز خدماتی-عمومی ملزم به دریافت پروانه ایمنی شدند که از جمله

صفحه ۸

مدیرکل بنیاد مسکن استان قم خبر داد: نوسازی ۵۳ درصد از بافت فرسوده روستایی

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم با بیان اینکه ۵۳ درصد از بافت فرسوده روستایی استان نوسازی شده است، گفت: امسال ۲هزار واحد فرسوده روستایی نوسازی می‌شود که تاکنون برای ۸۰۰ واحد پرونده تشکیل شده است. محمد اطهری در گفت‌وگویی افزود: با روند نوسازی واحدهای فرسوده روستایی پیش‌بینی می‌شود جشن نوسازی این واحدها قبل از زمان بندی ملی آن تا سال ۱۴۱۰ برپا گردد. وی خاطرنشان

صفحه ۸



همزمان با روز جهانی بناها و محوطه‌های تاریخی صورت گرفت:

رونمایی از ثبت جهانی کاروانسرای دیر گچین

عکس / ایمان / عباس منجمی

رئیس ستاد آیین‌های فاطمی حرم مطهر بانوی کرامت خبر داد:

خدمت ۱۲ هزار خادم در ماه مبارک رمضان به زائران و روزهداران

ایام بود. وی کل آرای صریح و صحن‌ها و اهدای گل به زائران در ایام مولود را از دیگر اتفاقات زیبای ماه مبارک رمضان دانست و با بیان این که بیش از ۱۱ هزار شاخه گل تقدیم زائران حضرت شد، خاطرنشان کرد: روزانه قریب به ۱۶ هزار قرص نان نیز در نانوائی حرم مطهر پخت و تقدیم زائران کریمه اهل بیت علیهم السلام شد.

مشف در بخش دیگری از سخنان خود گزارشی از خدمات فرهنگی آستان در ماه مبارک رمضان ارائه و خاطرنشان کرد: فضا سازی حرم مطهر در مناسبت‌های مختلف و برپایی محافل بزرگ ترتیل خوانی قرآن کریم و مناجات خوانی از جمله برنامه‌های فرهنگی این ایام بود.

وی به منویات رهبر معظم انقلاب در دیدار با اهالی قرآن و تقدیر ایشان از برنامه خوب محفل قرآنی حرم مطهر بانوی کرامت در قم و انعکاس ملی و بین‌المللی آن اشاره و اظهار کرد: خانواده‌ها با حضور در شبستان امام خمینی (ره) به صوت خواندگی در کنار قرآن با حافظان قرآن کریم همراه و همنوا شده، آیات الهی را زمزمه و تلاوت کردند.

اجرای بیش از ۱۸ هزار دقیقه برنامه زنده تلویزیونی

معاون فرهنگی حرم مطهر گزارشی از چهار محفل قرآنی در کنار چهار محفل مناجات خوانی شبانه و توسل در شب‌های ماه مبارک رمضان ارائه و تصریح کرد: برنامه‌های مناجات خوانی تحت عناوینی چون: شب‌های بندگی، فیض سحر، محفل عرش و محفل دعا خوانی برگزار شد.

اجرای بیش از ۱۸ هزار دقیقه برنامه زنده تلویزیونی در قالب ترتیل خوانی، مناجات و محفل ویژه برنامه‌هایی رضائی با مشارکت شبکه‌های ملی و ماهواره‌ای و پخش و انعکاس آن در فضای مجازی از دیگر محورهای گزارش حجت‌الاسلام والمسلمین مشرف بود.

وی پاسخگویی به شبهات و تصحیح قرائت نماز را از دیگر رویکردهای مستمر حرم مطهر در ماه مبارک رمضان دانست و یادآور شد: ویژه برنامه سحرگاهی دلبران همه‌روزه به‌صورت سحرگاهی با مشارکت شبکه قرآن برگزار شد؛ ویژه برنامه لحظه افطار نیز تحت عنوان بهارترین بهار نیز کاری مشترک بود که در شبکه قرآن پخش شد، این برنامه از پربیننده ترین برنامه‌های صداوسیما بود. معاون فرهنگی حرم مطهر به برپایی محفل روزه اولی‌ها ویژه دختران و پسران نوجوان اشاره و اظهار کرد: برگزاری نمایشگاه بهارترین بهار ویژه برنامه‌های بانوان در ماه مبارک رمضان از دیگر برنامه‌های رضائی حرم مطهر بانوی کرامت بود.

وی در پایان ضمن تقدیر از تلاش شبانه‌روزی بیش از ۱۲ هزار خادم حرم مطهر بانوی کرامت در ماه خدمت خالصانه به روزه‌داران ضیافت الهی، از تمام کسانی که در برپایی مراسمات آستان مقدس نقش آفرین بودند تشکر و از همیاری و همدلی تمام خادمان با یکدیگر تقدیر کرد.

مشف با تاکید بر اهمیت خدمت به خلق خدا در کلام اهل بیت علیهم السلام خاطرنشان کرد: خداوند متعال می‌فرماید، اگر کسی حاجتی از حاجات مسلمانی را روبردارد؛ خداوند او را به ثواب و پاداش خدمت شایسته به خدا نائل ساخته، ذات اقدس الهی جز بهشت بر او راعی نخواهد شد.

آیت الله اعرافی دیدار مدیرکل آموزش و پرورش قم:

حمایت از نهاد تعلیم و تربیت تکلیف است

نگاه ویژه و اولویت‌دار داشته باشند و آموزش و پرورش اولویت اولشان قرار گیرد. آیت الله اعرافی تصریح کرد: در برنامه هفتم توسعه و مسائل مربوط به بودجه مدافع دائمی آموزش و پرورش باشد، حمایت جدی خودم را از این نهاد مقدس دارم.

آیت الله علیرضا اعرافی، مدیر حوزه‌های علمیه در دیدار مدیرکل آموزش و پرورش و رئیس مجمع خیرین مدرسه ساز استان قم و رئیس سازمان نوسازی مدارس استان، در سخنانی اظهار کرد: در ابتدا جادار داد جامعه بزرگ خیرین تشکر و قدردانی داشته باشم که پیرامون مسائل مربوط به آموزش و پرورش از بعد سخت افزاری همیشه در میدان هستند و این نهاد انقلابی و مهم نظام اسلامی را کمک می‌کنند.

مدیر حوزه‌های علمیه ادامه داد: همیشه و در عرصه های مختلف خطاب به دستگاهها و نهادهای متعدد بارها تاکید داشته ام که باید نسبت به نهاد تعلیم و تربیت یک



رئیس ستاد آیین‌های فاطمی حرم مطهر بانوی کرامت با اشاره به تلاش شبانه‌روزی بیش از ۱۲ هزار خادم حرم مطهر بانوی کرامت در ماه مبارک رمضان به روزه‌داران ضیافت الهی، از تمام کسانی که در برپایی مراسمات آستان مقدس نقش آفرین بودند تشکر و از همیاری و همدلی تمام خادمان با یکدیگر تقدیر کرد.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید احمد مشرف در آیین شکرانه خدمت در ماه مبارک رمضان در حرم مطهر ضمن ارائه گزارشی از عملکرد خادمان آستان در ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: خدمات آستان در میزبانی از زائران را می‌توان در حوزه‌های انتظامات، پذیرایی، امنیتی و خدماتی و نیز حوزه رویدادهای فرهنگی بصرتی ترسیم کرد.

وی پاسخگویی از موبک‌های پذیرایی از زائران در حرم مطهر و میزبانی مخلصانه خادمان توأم با تأمین فضای امن و آرام برای زائرین و مجاوران در طول ماه مبارک رمضان اشاره و اظهار کرد: خادمان حرم کریمه اهل بیت علیهم السلام در تمام روزهای ماه مبارک رمضان به‌ویژه لیالی قدر، میزبان زائران و مجاوران حرم مطهر بانوی کرامت بودند.

مشف گزارشی از موبک‌های پذیرایی از زائران در حرم مطهر و میزبانی مخلصانه خادمان ارائه و به اهمیت ایجاد فضای مطلوب و دلنشین با حضور زائران اشاره کرد و یادآور شد: ضیافت افطار ساده حرم مطهر همه‌روزه با بیش از ۱۲ هزار پرس غذا برگزار شد.

پخش ۳۹۰ هزار افطاری ساده در ایام ماه مبارک رمضان

وی با بیان این که بالغ بر ۳۹۰ هزار افطاری ساده در ایام ماه مبارک رمضان پخش شد، اظهار کرد: بالغ بر ۱۷۰ هزار افطاری غذای گرم نیز در ماه مبارک رمضان تقدیم زائران و مجاوران حضرت معصومه‌السلام الله علیها شد.

معاون فرهنگی حرم مطهر ضمن تشریح خدمات جایخانه حضرتی حرم مطهر بانوی کرامت، به موضوع اسکان زائران نوروزی در صحن‌ها و شبستان‌های حرم مطهر اشاره و اظهار کرد: ارائه خدمات شبانه‌روزی در حوزه بهداشت و درمان با مشارکت خادمان پرتلاش در مانگاه، بخش فوریت‌های پزشکی مجموعه هلال احمر از دیگر خدمات ارائه شده در این

سرمقاله

بازدارندگی استراتژیک ایران



احمد دستمالچیان*

اقدام متناسب به رژیم صهیونیستی در تلاش برای حمله به یک مرکز نظامی در اصفهان با توسل به یک ریزپرنده جای تحلیل ندارد چرا که انقدر عاجزند که حتی نتوانسته‌اند از خارج از مرزها برای ایران مزاحمت ایجاد کنند اما در برابر عملیات ایران علیه اقدام تل آویو به ساختمان کنسولگری ایران در حافظه تاریخ خواهد ماند. رژیم صهیونیستی اشتباه استراتژیک و خطر فاحشی با حمله به سفارتخانه ایران مرتکب شد. در این اشتباه فاحش تمام قوانین بین‌المللی و حتی عرف بین‌الملل را زیر پا گذاشت و تجاوز مستقیم به ایران کرد و در این خطای استراتژیک معتقد بود که ایران به صبر استراتژیک خود ادامه می‌دهد در حالی که ایران نشان داده است که در مغوله امنیت و سلامت کشور و مردم در هیچ ده‌ای هییگاه کوتاهی نکرده و امنیت کشور در راس اولویت‌های نظام در طول دهه‌های گذشته مسامحه نکرده و امنیت کشور همواره در راس سیاست‌های نظام جمهوری اسلامی ایران بوده است. لذا اکنون سیاست صبراستراتژیک به بازدارندگی استراتژیک تبدیل شده است و از این به بعد هرگونه تحرکی که رژیم صهیونیستی علیه منافع ملی و امنیت ملی کشور چه در سطح اماکن منطقه‌ای یا بازدارندگی خود را بسیار قوی‌تر و بالاتر از حد تصور ناظران خارجی بالا برده و به رغم اینکه قدرت‌های بزرگ جهان از جمله آمریکا، فرانسه و انگلستان با سیستم‌های بازدارنده و ضد موشکی خود به مقابله با پیکاه‌های ایران پرداختند اما موشک‌های ایرانی با قدرت به مراکز از قبل تعیین شده برخورد کرد. این موارد نشان می‌دهد که رژیم صهیونیستی کاملاً آسیب پذیر است و دوم اینکه این رژیم به تنهایی نمی‌تواند از خود دفاع کند و سوم نشان داده شد که این رژیم قدرت بازدارندگی ندارد چرا که سه پایگاه اصلی و حساس هوایی، اطلاعاتی و جاسوسی این رژیم زده شد. پایگاه نواتیم از حساس‌ترین پایگاه‌های دنیا است و امن‌ترین پایگاه‌های دنیا مورد آسیب قرار گرفت. لذا جمهوری اسلامی ایران نشان داد که قدرت بازدارندگی بالایی دارد. در حالی که شاید ایران حداقلی از قدرت خود را به نمایش کشید. لذا نگارنده معتقد است فصل جدیدی در وزن استراتژیک ایران در منطقه آغاز شده و باید این وزن در نظر گرفته شود. این قدرت ایران باعث خواهد شد که کشورهای منطقه اطمینان بیشتری به نقش ایران داشته باشند چرا که ایران قوی و مقتدر همیشه این سیگنال را ارسال کرده که با برادران و همسایگان منطقه‌ای خود می‌تواند بهترین روابط را داشته باشد و آغوش تهران برای بر قراری ثبات و امنیت بدون دخالت خارجی باز است. اکنون ایران در صحنه عمل قدرت این کار را دارد تا بتوان امنیت در منطقه را برقرار کند لذا باید در آینده شاهد تحرکات دیپلماتیک بیشتری در ارتباط با فصل جدید جایگاه منطقه‌ای و قدرت ایران باشیم و این مورد باعث خواهد شد قدرت‌های بزرگ با نگاه تازه‌تری به تهران بنگرند.

کارشناس مسائل خاور میانه

خبر

رئیس پلیس راهور استان قم خبر داد:

اجرای طرح کنترل موتور سیکلت سواران متخلف

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان قم از اجرای طرح کنترل موتورسیکلت سواران متخلف خبر داد. سرهنگ غلامرضا صفعی در گفتگویی اظهار داشت در راستای پیشگیری از حوادث ترافیکی و کنترل تخلفات، طرح برخورد با موتور سیکلت سواران متخلف از روز سه‌شنبه چهارم اردیبهشت ماه در سطح شهر قم آغاز می‌گردد. سرهنگ صفعی افزود: در این طرح به استناد ماده ۲۰ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی، با تخلفات موتور سیکلت سواران از قبیل: حرکت در پیاده رو یا در جهت مخالف مسیر مجاز، ایجاد عمدی صدای آهنگبار، حمل بار غیر متعارف، حرکت نمایشی مارپیچ تک چرخ، حمل یکد، عدم استفاده از کلاه ایمنی و تردد در خطوط ویژه اتوبوسرانی برخورد و ضمن صدور قبض جریمه نسبت به توقیف موتورسیکلت حداکثر به مدت یک هفته و در صورت تکرار یک ماه اقدام می‌گردد. وی به والدین توصیه نمود از در اختیار گذاشتن موتورسیکلت به فرزندان خود که فاقد گواهینامه رانندگی موتورسیکلت می‌باشند خودداری نمایند.

اخبار

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای شهرستان جعفرآباد خبر داد:

آغاز طرح بهسازی ابتدای بزرگراه قم- جعفرآباد

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای شهرستان جعفرآباد با اشاره به آغاز بهسازی بخشی از بزرگراه قم به این شهرستان، گفت: این طرح تا پایان اردیبهشتماه جاری به اتمام می‌رسد.

مسعود زوارزاده به موقعیت اجرایی طرح اشاره و افزود: قطعه در حال بهسازی در ابتدای بزرگراه قم- جعفرآباد، روبروی بوستان نبوی ص (صدری سابق) واقع شده است.

زوارزاده اضافه کرد: بزرگراه قم- جعفرآباد از سویی یکی از محورهای مهم و کریدوری استان قم با استان مرکزی و از سویی دیگر راه دسترسی شهرستان جعفرآباد و توابع آن که از قطعی‌های کشاورزی و دامداری استان است می‌باشد.

وی ترافیک ترکیبی این بزرگراه را از عوامل اصلی در تخریب و استهلاک آن دانست و تصریح کرد: تردد انواع ماشین آلات نیمه سنگین، سبک، ادوات کشاورزی و... در طول این بزرگراه ضرورت ارتقا و بهسازی آن را موجبندان نموده و در همین راستا شاهد اجرای طرح‌های عمران جاده‌ای بزرگی در طول راه‌های این شهرستان بوده ایم.

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای شهرستان جعفرآباد در خصوص مشخصات جغرافیایی قطعه ورودی بزرگراه قم- جعفرآباد عنوان کرد: موقعیت مکانی این قطعه از بزرگراه موجب شده گاها در فصول بارشی سال شاهد بگرفتگی آن از سویی تخریب سطوح آسفالتی آن به دلیل تر مزهای منقطع خودروها به دلیل ورود به حوزه شهری (از سویی دیگر باشیم، مسعود زوارزاده در ادامه به ویژگی‌های فنی طرح بهسازی قطعه ورودی بزرگراه قم- جعفرآباد پرداخت و اظهار داشت: طول مسیر طرح ۷۰۰ متر است که در دو لاین رفت و برگشت جمعاً به عرض ۱۵ متر) به اجرا درآمده است.

وی افزود: اهم اقدامات در حال اجرا در این طرح شامل: برداشت لایه‌های تخریب شده سطوح آسفالتی، زیرسازی، روکش آسفالت، خط کشی و... می‌باشد.

زوارزاده در بخش دیگری از این خبر به بازه زمانی تکمیل پروژه اشاره و گفت: این طرح مهم عمران جاده‌ای از اول اردیبهشت ماه امسال آغاز شده و انشا ... تا پایان همین ماه به بهره برداری خواهد رسید.

باحضور معاون استانداری قم:

دستگاه اتوماسیون تعیین گروه‌بندی خون در قم بهره‌برداری شد

دستگاه اتوماسیون تعیین گروه‌بندی خون، روز دوشنبه با حضور حسن نادری معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری قم در اداره کل انتقال خون این استان به بهره‌برداری رسید.

معاون منابع انسانی ضمن بازدید از وضعیت ذخیره و فرآیندهای خون، رشد اهدای خون در استان را حاصل عملکرد مطلوب کارکنان انتقال خون و مردم استان دانست. حسن نادری اضافه کرد: فراهم بودن فناوری روز دنیا در انتقال خون استان باعث شده خون و فرآورده‌های خونی با سرعت و دقت بیشتری به دست بیماران نیازمند برسد. مدیرکل انتقال خون قم نیز در حاشیه این مراسم گفت: با استفاده از دستگاه اتوماسیون تعیین گروه‌بندی خون، جدا از گروه‌بندی اصلی خون، تمام گروه‌های فرعی خون را نیز به‌صورت هوشمند و تمام‌الکترونیک می‌توانیم تعیین کنیم.

مهدی پهلوانی افزود: از طریق این دستگاه می‌توان «فنتیپ» یا اندازه‌گیری ده‌ها نوع گروه خونی فرعی که به‌طور عادی قابل اندازه‌گیری نیستند را به روش اتوماسیون شنجش و شناسایی کرد و سلامت خون فرآورده را که بدن گیرنده آن را پس‌نزد و بتواند اثر درمانی خود را ایجاد کند، بررسی کرد. وی اضافه کرد: برای تمام افرادی که در استان خون اهدا می‌کنند به تدریج با خرید کیت و لوازم مورد نیاز، گروه‌بندی فرعی خونشان تعیین خواهد شد. وی ادامه داد: با نصب این دستگاه، علاوه بر این که برای افراد اهداکننده می‌توانیم گروه بندی داشته باشیم، می‌توانیم خون کاملاً تطبیق یافته برای افراد نیازمند ارسال نماییم. پهلوانی با اشاره به هزینه ۶۰ میلیارد ریالی خرید این دستگاه، خاطرنشان کرد: «دستگاه اتوماسیون تعیین گروه خون اوتو تیون»، که یک دستگاه غربالگری آنتی بادی است و می‌تواند آنتی بادی خون افراد را طبق استانداردهای انتقال خون شناسایی کند؛ بدین ترتیب می‌توان آنتی بادی‌های ناخواسته را در خون‌های اهدایی شناسایی کرد.

۸ نکته برای ورزش کردن در زمانی که حوصله آن را ندارید



خیلی خسته‌اید، هوای بیرون خیلی سرد یا گرم است، باشگاه دور است، خوابتان می‌آید و... همه اینها بهانه‌هایی برای ورزش نکردن هستند در زمانی که حال و حوصله ندارید...

ورزش

بی‌انگیزه بودن برای ورزش کردن یا صرفاً حوصله ورزش کردن را نداشتن، طبیعی و شایع است. حتی یک ورزشکار حرفه‌ای هم شاید به‌ندرت پیش‌پیش بیاید برای ورزش و تمرین کاملاً با حوصله و پُر از انرژی باشد.

متکی بودن به انگیزه برای هر گونه تغییری در رفتار می‌تواند گول‌زننده باشد. افرادی که عملکردهای قوی دارند منتظر نمی‌مانند تا انگیزه‌ای قوی آنها را از جا بلند کند. بلکه رفتارهایی را که هم‌استا با ارزش‌هایشان هستند تشخیص می‌دهند و با خود عهد می‌بندند تا با روتین‌هایی درست خود را تشویق به انجامشان کنند.

البته انگیزه مهم است و شما باید در دورنما، هدفی برای کاری که انجام می‌دهید داشته باشید، اما انجام یک کار به‌خاطر خود آن کار، بهتر از هر چیزی جواب می‌دهد.

به‌هر حال روزهایی خواهند بود که احساس می‌کنید دوست ندارید یا حوصله ندارید تمریناتتان را انجام دهید؛ بنابراین توصیه‌هایی کارشناسانه برایتان داریم تا بتوانید بر این حس خود غلبه کرده و تحرک داشته باشید.

دلیل ورزش کردن‌تان را پیدا کنید؛ خصوصاً یک دلیل زودبازده

طبیعی است: اگر فقط به این دلیل ورزش می‌کنید که فکر می‌کنید باید این کار را بکنید، به‌ندرت حوصله ورزش کردن پیدا خواهید کرد. اما توجه کردن به دستاوردهای ملموس‌تر و فوری‌تر (مثل حس خوب ناشی از موفقیت در انجام کار یا احساس انرژی) در مقایسه با دستاوردهای بلندمدت‌تر (حتی نتایجی بسیار ارزشمند مثل طول عمر، پیشگیری از بیماری و کنترل وزن) می‌توانند به این معنی باشند که اغلب انگیزه خوبی برای ورزش خواهید داشت؛ زیرا این

فواید را طی خود ورزش و تمرین می‌بینید و به دست می‌آورید.

پس هدف خود را از یک دستاورد به‌هدفی تجربی تغییر دهید، تا ورزش کردن چیزی به‌نظرتان برسد که قرار است بدن و رورتان را پُر از انرژی کند، نه اینکه به نظرتان یک مسئولیت و تکلیف برسد.

اگر اغلب برای شرکت منظم در کلاس ورزش یا خود درگیرید، پس به‌احتمال زیاد به این دلیل است که ورزشی که انتخاب کرده‌اید لذتی برایتان ندارد. چیزی را انتخاب کنید که دوست دارید و برایتان مفرح است، مثلاً کلاس شنا به‌جای تمرینات قدرتی

از خودتان بپرسید چرا که نه؟

اینکه به خودتان بگویید حال و حوصله ورزش کردن را ندارید، اغلب بهانه‌ای برای پشت‌گوش انداختن است؛ بنابراین از خودتان بپرسید: سعی دارم از چه چیزی فرار کنم؟ تمرین و عرق ریختن؟ قضاوت دیگران در باشگاه؟ اینکه مجبورم بعد از ورزش دوش بگیرم؟

وقتی بتوانید دلیل واقعی بی‌حوصلگی‌تان را پیدا کنید، می‌توانید در جهت رفع آن برآیید. شاید به خودتان یادآوری کنید که پیشرفت فقط از تمرین سخت و عرق ریختن و درد کشیدن به دست می‌آید، چیزی بپوشید که به شما اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌دهد یا شرایط دوش گرفتن را برای خود ساده‌تر کنید. اگر دلبلتان اساسی‌تر است، مثلاً دیشپ خوب نخواستید اید و خسته‌اید، خوب غذا نخورده‌اید یا بدنتان دهیدراته است، این نیازها را برطرف کنید و ببینید چه حسی دارید. اگر احساس کم‌انرژی بودن می‌کنید سعی کنید یک استنک کربوهیدراتی سالم بخورید تا گلوکز خونتان بالا بیاید و انرژی ورزش کردن را پیدا کنید.

ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید

اگر اغلب برای شرکت منظم در کلاس ورزش یا خود درگیرید، پس به‌احتمال زیاد به این دلیل است که ورزشی که انتخاب کرده‌اید لذتی برایتان ندارد.

چیزی را انتخاب کنید که دوست دارید و برایتان مفرح است، مثلاً کلاس شنا به‌جای تمرینات قدرتی یا ورزشی ذهن‌محور مثل یوگا به‌جای تمرینات تناوبی پرسدند.

به این فکر کنید که فقط شروع کنید

اولین قدم برای شروع کردن را بردارید و به بقیه‌اش فکر نکنید. شاید عمل ساده‌ای مثل بستن بند کفش‌های ورزشی‌تان یا چند پرش همان چیزی باشد که برای شروع نیاز دارید.

آهنگ موردعلاقه‌تان را پخش کنید یا قبل از ورزش خوراکی را بخورید که دوست دارید. برای خود عادت‌ی خلق کنید که به بدنتان سیگنال حرکت کردن بدهد.

وقتی شروع کردید، به‌احتمال زیاد دوست دارید ادامه بدهید. واقعیت این است که انگیزه اغلب بعد از شروع چیزی می‌آید، نه پیش از آن!

اما خودتان را اذیت نکنید

یک اما وجود دارد: ایجاد انگیزه با قدم‌های کوچک متفاوت است با مجبور کردن و اذیت کردن خودتان برای تمرین و ورزش. مقاومت کردن با حسی که دارید باعث می‌شود نسبت به ورزش و تمرین احساس منفی‌تری پیدا کنید. این اتفاق اصلاً خوب نیست و در بلندمدت به ضررتان خواهد بود. اگر خود ورزش را دوست نداشته باشید، فکر کردن به اینکه بعد از ورزش حالتان بهتر خواهد شد، انگیزه‌ای به شما نمی‌دهد. به‌اجبار ورزش کردن در واقع راهی است به سمت یک مانع بزرگ‌تر.

پس اگر ورزشی را شروع کرده‌اید و همچنان انگیزه‌ای برای ادامه ندارید، سعی کنید فعالیت دیگری را انتخاب کنید یا کلاً آن روزی‌بی‌خیال ورزش کردن شوید. به خودتان احترام بگذارید و نسبت به این واقعیت آگاه باشید که انتخابی آگاهانه انجام می‌دهید؛ زیرا نسبت به احساس خود در این روز آگاهید.

تمرین خود را عوض کنید

دو برنامه تمرینی متفاوت و اساسی داشته باشید: یکی برای بالاتنه و یکی برای پایین‌تنه. سپس برای هر تمرین، چهار مدل مشخص کنید: تمرینات طولانی و کوتاهی که می‌توانید در باشگاه انجام بدهید و تمرینات طولانی و کوتاهی که می‌توانید در خانه انجام بدهید.

به‌جای اینکه خودتان را وادار کنید فقط به یک شیوه و مدل ورزش کنید، خیلی بهتر است که شیوه‌ای را انتخاب کنید که در آن روز احساس بهتری به آن دارید و با موقعیت شما جورتر است.

همچنین می‌توانید فعالیت‌های متنوعی را در نظر داشته باشید، مثلاً یک روز دوست داشته باشید به‌جای کلاس فیتنس به پیاده‌روی بروید. وقتی می‌گویید: «حوصله ندارم!»، چیزی که در واقع می‌گویید این است که: «حوصله کاری را که طبق برنامه باید انجام بدهم ندارم!». خلاق باشید و به این فکر کنید که چه گزینه‌های دیگری دارید.

اگر حوصله تمرین ندارید در عوض جور دیگری تحرک داشته باشید اگر احساس می‌کنید دوست ندارید تمریناتی را طبق برنامه انجام دهید که لازم است لباس عوض کنید و ساک ببندید و به باشگاه بروید، بسیار خب می‌توانید جور دیگری فعالیت کنید. مثلاً به نظافت و جمع‌وجور کردن خانه بپردازید یا دوچرخه‌سواری کنید. تحقیقات نشان می‌دهد حتی دو دقیقه فعالیت شدید بدنی در روز می‌تواند ریسک سرطان، بیماری قلبی و مرگ زود هنگام را کاهش دهد. تحرک بیشتر مساوی فواید بیشتر است؛ اما نکته اصلی این است که حتی کمی تحرک بهتر از بی‌تحرکی است!

یک روز یا یک هفته استراحت کنید

گاهی حوصله ورزش کردن نداشتن به این معنی است که نیاز به استراحت دارید. گاهی بی‌انگیزه بودن و انرژی نداشتن می‌تواند علامت تمرین بیش از حد باشد که موقعیتی خطرناک است. اگر عمیقاً احساس خستگی می‌کنید و این چیزی است که انگیزه را از شما گرفته، پس بهتر است ورزش نکنید و فعالیت دیگری انجام دهید، مثلاً پیاده‌روی یا چند کشش ساده. استراحت، مؤلفه مهمی در یک روتین فیتنس است.

توصیه‌ها و هشدارها

محققان پی بردند:

جفت در بروز دیابت بارداری نقش دارد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد جفت می‌تواند یکی از دلایلی باشد که برخی از زنان در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند. محققان گزارش دادند که نقص در نحوه بیان ژن هورمونی موسوم به فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-۱) در نحوه بیان جفت با مقاومت به انسولین در دوران بارداری مرتبط است.

«ماری فرانس هیورت»، محقق ارشد و استادیار پزشکی جمعیت در دانشگاه هاروارد، گفت: «جفت به‌عنوان محرک اصلی تغییرات در فیزیولوژی انسولین در بارداری، احتمالاً منبع اصلی هورمون‌های دخیل در ایجاد دیابت بارداری است.» دیابت بارداری از هر هفت بارداری یک مورد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به عوارض متعدد در دوران بارداری و زایمان شود.

تحقیقات قبلی نشان داده است که مقاومت بیش از حد به انسولین منجر به دیابت بارداری می‌شود، اما دلایل دقیق این مقاومت نامشخص است.

برای این مطالعه، محققان تجزیه و تحلیل ژنتیکی را بر روی نمونه‌های بافت جفت انجام دادند و ۱۴ ژن مرتبط با مقاومت به انسولین را شناسایی کردند.

نتایج نشان می‌دهد که قوی‌ترین ارتباط مربوط به ژن IGF-۱ است که اثرات هورمون رشد را در بدن مدیریت می‌کند. هورمون تولید شده توسط ژن IGF-۱ مربوط به هورمون انسولین است و بر نحوه پردازش قند توسط سلول‌ها تأثیر می‌گذارد. محققان خاطرنشان کردند که سطح هورمون IGF-۱ در طول بارداری افزایش می‌یابد و در افراد باردار پنج برابر بیشتر است. به گفته محققان، علاوه بر این، سطوح پایین هورمون IGF-۱ در اوایل بارداری می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که یک زن در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری است، با توجه به اینکه سطوح بالاتر با مقاومت کمتر به انسولین مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد که سطوح پایین هورمون IGF-۱ در خون در سه ماهه اول، مستقل از سایر عوامل خطر مانند وزن اضافی، تشخیص بعدی دیابت بارداری را پیش‌بینی می‌کند.

هیورت در بیانیه خبری هاروارد گفت: «این امکان وجود دارد که اندازه‌گیری هورمون IGF-۱ در سه ماهه اول به شناسایی افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری در اوایل بارداری کمک کند، و به طور بالقوه پنجره‌ای برای پیشگیری از آن باشد. ما امیدواریم که تحقیقات بعدی را برای بررسی اینکه آیا این پروتئین در تنظیم قند خون بارداری نقش دارد یا خیر انجام دهیم.»

دستور جمع‌آوری یک مکمل تقویتی رشد مو از سطح بازار

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای از دستور جمع‌آوری فراورده مکمل تقویتی رشد موی PHYTO خبر داد.

سازمان غذا و دارو طی اطلاعیه‌ای از مردم خواست درصورت مشاهده این فراورده فاقد مجوز در سطح عرضه از مصرف و خرید آن خودداری و در صورت مشاهده فراورده، موضوع را با معاونت‌های غذا و دارو مطرح کنند تا نسبت به جمع‌آوری آن‌ها اقدام لازم مقتضی به عمل آمده و نتایج به این اداره کل منعکس شود.

نکاتی که خوب است در مورد کلسترول بدانید

نکاتی که خوب است در مورد کلسترول بدانید

برخی افراد باید سطح کلسترول غیر-HDL شان (حاصل تفریق HDL از کلسترول کل) را بدانند: مانند افراد دارای فشارخون بالا، دیابت یا دیگر ریسک فاکتورهای بیماری قلبی

سطح کلسترول خون کودکان باید یک‌بار بین ۹ تا ۱۱ سالگی و بار دیگر در ۱۷ سالگی چک شود: در کودکان با سابقه خانوادگی کلسترول بالا یا دارای فشارخون بالا، دیابت و چاقی زیر ۱۰ سالگی چک شود



از ۴۰ سالگی چکاپ کلسترول باید هر سال یکبار و در افراد با بیماری قلبی یا مصرف‌کننده داروهای ضدکلسترول، به‌دفعات بیشتر انجام شود: از ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر ۴ تا ۶ سال یکبار و افراد جوان‌تر دارای کلسترول بالا هر یک تا دو سال یکبار

کلسترول بالا می‌تواند ارثی باشد: یک نفر از هر ۲۰۰ نفر دارای عارضه‌ای به نام کلسترول بالای ارثی هستند. این افراد هم باید تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنند؛ اما باز هم نیاز به انواع دارو دارند

اگر تغییرات سبک زندگی جواب ندهد، استاتین‌ها می‌توانند مؤثر باشند: پزشکان معمولاً ابتدا توصیه به تغییر در سبک زندگی مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای و ورزش می‌کنند؛ اگر با این تغییرات کلسترول کاهش نیافت، استاتین‌ها را تجویز می‌کنند

از محصولات شکلات تلخ نیز می‌توانند حاوی مقدار زیادی قند باشند.

یکی از نگرانی‌های اخیر، داده‌های منتشرشده مربوط به سطوح فلزات سنگین کادمیوم و سرب در برندهای معروف شکلات تلخ است. به گفته دانا الیس هانس، متخصص تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، کادمیوم بیش از حد می‌تواند به کبد و کلیه‌ها آسیب برساند. بنابراین، هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا از مصرف این مواد اجتناب یا آن را به بهترین شکل ممکن محدود کنید.

به جرات می‌توان گفت، سوالی بسیار مهم در کانون توجه شما قرار گرفته است: آیا شکلات تلخ واقعا به همان اندازه که فکر می‌کنیم، سالم است؟ نکته کلیدی این است که برندهایی را انتخاب کنید که حاوی بیش از ۷۰ درصد کاکائو و قند بسیار کمی هستند، همچنین آنها را در حد اعتدال مصرف کنید.

در حالی که برخی از متخصصان سلامت فکر می‌کنند، غلظت فلزات سنگین در شکلات تلخ بر اساس شیوه‌های پرورش کاکائو می‌تواند متفاوت باشد، آنان توصیه می‌کنند که اعتدال را رعایت کنید. اگر به دنبال شکلات تلخ با کیفیتی هستید که در برندهایی تهیه شده باشد که به شیوه‌های پایدار و ایمن اعتقاد دارند، خیلی بهتر است.

چه نوع شکلاتی انتخاب کنیم؟

مهم است، به خاطر داشته باشید که همه شکلات‌ها یکسان تولید نمی‌شوند. کاکائو در شکل طبیعی خود مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی سالم است و به همین دلیل، شکلات تلخ اغلب سالم‌تر از سایر انواعی است که حاوی قند افزوده هستند. شکلات تلخ به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام فلاونوئیدها احتمالاً به بهبود سلامت قلب شما کمک می‌کند و برخی نتایج تحقیقات مشخص کردند که حتی این مورد ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

شکلات شکری

در حالی که شکلات تلخ حاوی بسیاری از مواد مغذی مفید است، شکلات‌های فرآوری شده‌تر مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی منیزیم است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. منیزیم، نوعی ماده معدنی است و به‌طور طبیعی در زمین و بدن انسان یافت می‌شود. همچنین بسیاری از عملکردهای بدن با این ماده معدنی انجام می‌شود حتی برای سلامت مغز نیز مهم است.

شکلات و کاهش وزن

مصرف روزانه شکلات احتمالاً آخرین روش برای کاهش وزن به نظر می‌رسد، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تلخ ممکن است در کنترل اشتها نقش داشته باشد که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نتایج تحقیق دیگری نشان داد که حتی شکلات شیری می‌تواند با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها در کاهش وزن کمک‌کننده باشد. با این حال، گروه شرکت‌کننده این تحقیق، اندک بودند (فقط ۱۹ زن)، به این معنی که تحقیقات بیشتری برای تأیید این ادعاها مورد نیاز است.

نتیجه

مهم است که توجه داشته باشید، شکلات، به‌خصوص شکلات شیری، کالری بالایی دارد، بنابراین باید انواع شکلات در حد اعتدال مصرف شود و بدانید که مصرف بیشتر برای شما سود بیشتری به همراه نخواهد داشت.

مصرف روزانه شکلات چه تأثیری بر روده دارد؟



ترکیبات توسط بدن جذب می‌شوند، التهاب بافت قلبی عروقی و خطر طولانی مدت سکتة را کاهش می‌دهند. نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۳ در نشریه Frontiers in Physiology منتشر شد، نتایج مشابهی ارائه کرد. غلظت فیبر پری‌بیوتیک در شکلات تلخ نیز ارتباط غیرمنتظره‌ای با افسردگی دارد و می‌تواند وضعیت سلامت روان را بهبود بخشد.

علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی غلظت بالایی از پلی‌فنول‌هاست. دکتر کاران راجان افزود: «پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونول‌ها هستند که مواد لازم برای میکروب‌های روده شما را فراهم می‌کنند». اگر به دنبال ماده‌ای سالم هستید که به رشد سویه‌های مفید روده کمک کند و همزمان انواع عوامل بیماری‌زا را کاهش دهد، به گفته این متخصص، پلی‌فنول‌ها این کار را برای شما انجام می‌دهند. همچنین برخی نتایج نشان دادند که مصرف شکلات تلخ با تحرک علائم سیری در مغز شما مرتبط هستند و این امر به‌ویژه زمانی که سعی می‌کنید از پر خوری برای کاهش وزن خودداری کنید، می‌تواند مفید باشد. اما آیا این نتایج بیان می‌کنند که می‌توان شکلات تلخ را هر روز بدون نگرانی مصرف کرد؟

جنبه تاریک مصرف شکلات تلخ بر سلامت روده

شکلات تلخ علیرغم فواید فراوان برای سلامت روده، جنبه تیره نیز دارد. برای شروع، برخی از کارشناسان بر این باورند که فرایند تولید و افزودنی‌هایی مانند شکر و غیره می‌توانند تقریباً به‌طور کامل پلی‌فنول‌های مفید شکلات را حذف کنند و نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه Current Research in Food Science این عارضه جانبی ناگوار را تأیید کرد.

به علاوه، شکلات تلخ فاقد چربی اشباع شده نیست و مصرف بیش از حد این چربی‌نا سالم می‌تواند سطح کلسترول بد سیستمد بدن شما را افزایش دهد و در معرض خطر بیماری قلبی و سکتة قرار گیرد. برخی

بسیاری از ما برای مصرف روزانه تکه‌ای شکلات به دلیل علمی نیاز نداریم و به دلایل مختلف عاشق شکلات هستیم از جمله اینکه آرامش‌بخش است، طعم خوشمزه و انواع مختلفی دارد.

اما کارشناسان در مورد چربی اشباع شده بالا و قند اضافی در شکلات هشدار داده‌اند چون می‌تواند به‌عنوان عامل تهدیدکننده سلامتی از مشکلات قلبی گرفته تا افزایش وزن، نگرانی‌های زیادی ایجاد کند، با این حال، شکلات تلخ، کم و بیش همیشه گزینه‌ای برتر و حتی سالم‌تر بوده است و به نظر می‌رسد که حتی می‌تواند برای سلامت روده نیز مفید باشد.

اگر می‌خواهید در مورد سلامت روده و چگونگی تأثیر آن بر سلامت کلی جسمی و روانی خود بدانید، دانش زیادی در این مورد وجود دارد. در واقع، برخی ممکن است حتی آن را بخشی رو به رشد از تحقیقات متمرکز بر درک چگونگی تأثیر باکتری‌های روده بر بیماری‌های مزمن، خواب، سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر در نظر بگیرند.

دکتر کاران راجان، جراح عمومی سرویس بهداشت‌مملی ایالات متحده اظهار کرد: شکلات، دانه‌های تخمیر شده از کاکائو، فیبر پری‌بیوتیک است، نوعی فیبر که میکروب‌های روده شما دوست دارند آن هضم کنند و به مولکول‌های مفید برای روده شما تبدیل شوند.

شکلات تلخ ترکیبات مفیدی برای روده فراهم می‌کند

ماریا مور، یکی از محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا ایالات متحده، درباره نتایج گزارش منتشرشده سال ۲۰۱۴ در جلسه انجمن شیمی آمریکا، توضیح داد که باکتری‌های خوب موجود در روده شما، یعنی بیفیدوباکتریوم و باکتری‌های اسید لاکتیک، از شکلات تلخ استفاده و آن را رشد داده و تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیبات ضد التهابی در سیستم بدن شما آزاد می‌شود.

این ترکیبات مسئول تأثیر غیرمنتظره شکلات تلخ بر قلب شما هستند. جان فینلی، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: زمانی که این

