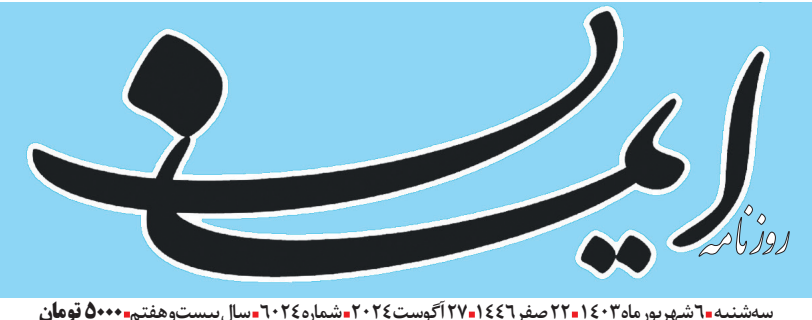




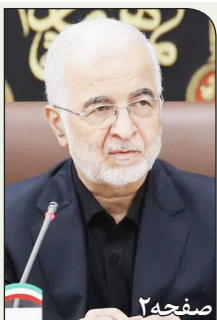
وزیر اقتصاد تاکید کرد:
اراده دولت چهاردهم برای اصلاح شرایط سخت اقتصادی

وزیر امور اقتصادی و دارایی با تشریح ابعاد مختلف مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم تاکید کرد: شرایط اقتصادی سخت است اما اراده اصلاح در دولت چهاردهم وجود دارد. عبدالناصر همتی در مراسم معارفه خودش به عنوان وزیر اقتصاد و تکریم از وزیر اقتصاد پیشین که با حضور رئیس جمهور برگزار شد، با تاکید بر لزوم تلاش برای عبور از شرایط اقتصادی سخت کشور، اظهار کرد: وزارت امور اقتصادی و دارایی نقش محوری در اقتصاد کشور دارد و باید تلاش



وزیر کشور در همایش استانداران:
اصلی ترین اولویت ما، حفظ منزلت و کرامت مردم است

وزیر کشور گفت: اصلی ترین اولویت ما در این مرحله، حفظ منزلت و کرامت مردم در همه شئون است و این اولویت، رویکرد اصلی ما در برنامه ریزی ها و اقدامات است. اسکندر مومنی روز دوشنبه ۵ شهریور در همایش استانداران که در سالن پیامبر اعظم وزارت کشور برگزار شد، گفت: حدود ۱۶ میلیون دانش آموز داریم و حداقل دوبرابر آن، ۳۲ میلیون والدین، یعنی در مجموع نزدیک به ۵۰ میلیون یا شاید بیشتر، یک جامعه هدفی هستند که همه آنها با آموزش و پرورش



قوانینی که فقط تصویب می شود و اجرایی نمی شود!

اجاره نشین ها گرفتار رعایت نشدن سقف اجاره بها

صفحه ۵

در نشست شورای عالی قوه قضائیه مطرح شد
تاکید رئیس قوه قضائیه بر امر مبارزه با مظاهر مختلف فساد

رئیس قوه قضائیه گفت: در مسیر مبارزه با فساد، مأموریت دستگاه قضا و سازمان بازرسی و سایر بخش ها و دستگاه های ذیربط و به طور ویژه خود دولت، بسیار خطیر است. حجت الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژه ای روز دوشنبه (پنجم شهریور) در نشست شورای عالی قوه قضائیه، با اشاره به مقوله فساد و ابعاد آن، اظهار داشت: فساد یکی از مسائلی است که ساری است و در هر ساختی، چنانچه جلوی آن گرفته نشود، می تواند به بخش های دیگر سرایت کند. محسنی اژه ای خاطرنشان کرد:

صفحه ۲

زندگی پس از طلاق: آیا برای آن آماده اید؟
توصیه هایی برای درست بودن یک تصمیم سخت

تصمیم به طلاق می تواند همچون طوفانی مهیب، زندگی را از هم بپاشد و مسیرهای آینده را تغییر دهد. در دنیای پر از احساسات طلاق یکی از تصمیمات بزرگ و سرنوشت سازی است که می تواند مسیر زندگی افراد را به طور کلی تغییر دهد. این تصمیم، اغلب به دنبال احساسات شدید و پیچیده ای مانند ناامیدی، خشم و درد اتخاذ می شود و در لحظاتی که تنش ها به اوج خود می رسد، ممکن است تصمیم گیری به گونه ای باشد که عواقب آن، تا سال ها احساس شود. بسیاری از افراد در

صفحه ۴

مدیر کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان قم:

ظرفیت پهنای باند ورودی استان به یک ترابایت رسیده است

صفحه ۸

مدیر کل میراث فرهنگی استان قم خبر داد:

«دیر گچین» در انتظار واگذاری سند مالکیت به میراث فرهنگی

صفحه ۸

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان قم خبر داد:

اختصاص هزار میلیارد تومان برای ایمن سازی آزادراه قم – کاشان

صفحه ۴

مدیر کل تشخیص و وصول درآمد شهری قم خبر داد:

تخفیف ۱۵ درصدی عوارض صنفی تاپایان تابستان

صفحه ۸



این موکب تا ۲۵ ماه صفر برپا می باشد!

خدمات رسانی موکب امامزادگان قم به زائران اربعین در سامرا



صفحه ۱

این موکب تا ۲۵ ماه صفر برپا می باشد:

خدمات رسانی موکب امامزادگان قم به زائران اربعین در سامرا



مسئول موکب امامزادگان قم گفت: فعالیت این موکب در شهر سامرا تا پنج روز بعد از اربعین حسینی ادامه دارد و خدماتی از جمله توزیع سه وعده اصلی و دو میان وعده در بین زائران انجام می شود.

حجت الاسلام سید محمدرضا صدر در گفت وگویی با اشاره به برپایی موکب امامزادگان استان قم در شهر سامرا، افزود: این موکب از چند سال گذشته در ایام اربعین و در شهر سامرا برپا می شود که فعالیت آن در سال جاری از پنج ماه صفر شروع شده و تا بعد از ایام اربعین یعنی بیست و پنجم این ماه ادامه دارد. وی با بیان این که ۸۰ نفر از خدام افتخاری در سه نوبت مشغول خدمت رسانی به زائران هستند، ادامه داد: پیشخوان ارائه خدمت به زائران، آشپزخانه و تاسیسات و پشتیبانی، سه شیفت کاری خادمان موکب مذکور به شمار می رود.

وی با اشاره به این که فعالیت موکب امامزادگان قم در سامرا ۲۴ ساعته است، گفت: بنای اصلی موکب بر پذیرایی از زائران است؛ ولی در کنار این مساله، برنامه های فرهنگی از جمله برپایی حسینیه ثارالله نیز اجرا می شود که هم میزبان برنامه های سوگواری و هم محلی برای اسکان زائران امامین عسکریین و زائران کربلای معلی فراهم آورده است.

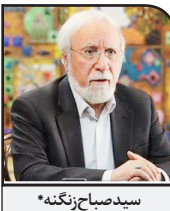
صدر با بیان این که روزانه یک هزار تاییک هزار و ۵۰۰ نفر به صورت شبانه در این مکان اسکان می یابند، خاطرنشان کرد: روزانه سه هزار و ۱۰۰ پرس صبحانه، پنج هزار پرس وعده ناهار و ۱۰ هزار پرس شام در بین

آگهی دعوت از مستأجرین محترم املاک واقع در طرح توسعه حرم مطهر (ساماندهی فضاهای بلا فصل حرم مطهر)

سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه (س) در راستای اهداف و برنامه های عمرانی، امنیتی و توسعه حرم مطهر، برابر مصوبات استانی از جمله مصوبه شورای تأمین استان و لایحه قانونی نحوه خرید تملک اراضی برای اجرای برنامه عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۱۳۵۸/۱۱/۱۷ و به منظور اجرای طرح های مصوب مطابق نقشه در محدوده « طرح توسعه حرم مطهر (ساماندهی فضاهای بلا فصل حرم مطهر)» قصد تملک املاک باقیمانده در محدوده اعلامی را دارد. لذا در اجرای مفاد لایحه قانونی موصوف به کلیه مستأجرین حقیقی املاک مذکور اعلام می گردد در اسرع وقت با توجه به تأمین اعتبارات مناسب برای این پروژه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ با همراه داشتن مدارک مالکیتی حقوق سر قفلی تجاری و هویتی جهت تشکیل پرونده و توافق با آستان مقدس حرم مطهر و سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر به آدرس: خیابان ۱۹ دی نش کوچه ۲۴ اداره املاک سازمان بهسازی اطراف حرم مطهر مراجعه فرمایند. در غیر اینصورت سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر برابر قانون و به استناد اطلاع رسانی قبلی نسبت به اعمال ماده ۸ لایحه قانونی نحوه تملک از مراجع ذیصلاح مبادرت خواهد نمود و کلیه عواقب و مسئولیت های بعدی به عهده مستأجرین حقیقی املاک مذکور می باشد.

مقاله

عملیات «حزب‌الله»، جاده‌صاف‌کن عملیات بعدی



حزب الله در انتظار گام به گام مراحل و بررسی‌های جدیدی و مستقل از عملیات اربعین نخواهد بود بلکه از هم اکنون همه مقدمات و لوازم عملیات بعد از اربعین هم فراهم شده است. عملیات اربعین آنگونه که سید حسن نصرالله آن را نامگذاری کرد یک تحولی در مسیر تقابل اسرائیل و حزب الله محسوب می شود. ازاین نظر که این عملیات با طرح و ساز وکار جدیدی همراه بوده و گرچه به انتقام گیری از شهادت سید فواد شکر متصل شده اما خود یک گام جدیدی در معادلات بین حزب الله و رژیم صهیونیستی محسوب می شود.

این عملیات از این نظر گام جدید محسوب می شود که ضمن اینکه همه مقدمات عملیات اربعین فراهم شده ، مقدمات عملیات بعد از اربعین هم آماده شده است و زمینه ای برای اقدام در صورت نتیجه‌نگرفتن از عملیات اربعین فراهم شده و این یک حرکت جدیدی به حساب می آید . حزب الله در انتظار گام به گام مراحل و بررسی‌های جدیدی و مستقل از عملیات اربعین نخواهد بود بلکه از هم اکنون همه مقدمات و لوازم عملیات بعد از اربعین هم فراهم شده است.

در حقیقت رژیم صهیونیستی تلاش کرده تا با تهدید و با دعوت از آمریکا و اروپا و همه هم پیمانان خود در منطقه نوعی ترس و نگرانی به حزب الله القا کند،به عبارت دیگر رژیم صهیونیستی لمس کرده است که به تنهایی توان مقابله با حزب الله ندارد، یا به عبارت سوم به شکست توان ارتش شکست ناپذیر منطقه اذعان کرده است. اقدام حزب الله و انجام عملیات اربعین با تاکید بر اینکه این عملیات صرفا شامل آسیب زدن و از کار انداختن مراکز استراتژیک نظامی و امنیتی است و هیچ گونه هدفی مبنی بر حمله یا آسیب زدن به افراد و جمعیت ساکن اراضی اشغالی نداشته وندارد که این خود یک نکته اساسی است. البته به لحاظ تاکتیک های نظامی و عملیاتی اقدام عملیات اربعین خود نشان دهنده این است که حزب الله همه امکانات مقابله با رژیم صهیونیستی را شناسایی کرده و باحراکتی توانسته پایگاه های نظامی ، ضد هوایی ، موشکی و گنبد آهنین و همه امکانات را مورد هدف قرار دهد و به آنها ضربه وارد کند و به عبارتی این عملیات نوعی صاف کردن جاده برای عملیات بعدی بوده است.

با توجه به سخنان و بیانه‌های رژیم صهیونیستی بنظر می آید این رژیم عملا اعلام شکست مقابله با حزب الله را از خود نشان داده و حالا باید منتظر شد تا حزب الله طبق وعده سید حسن نصرالله بررسی کند که در میدان عملیات و آنچه که اتفاق افتاده ای رژیم صهیونیستی به بند رسیده و آیا این عملیات باعث خواهد شد که رژیم صهیونیستی بطور کامل از اینگونه تقابل ها و اینگونه تهدید ها در استفاده از قدرت های فرا منطقه ای برای عملیات علیه لبنان و حزب الله درس بگیرد یا خیر؟ باید منتظر شد و آخرین تجزیه وتحلیل آقای نصرالله را دید و آن جاده یارده ی رهنمون خواهد شد که آینده شاهد چه نوع معادلات و اقداماتی خواهدبود.

یادداشتکارشناس مسائل خاورمیانه

ضرورت توجه جدی به حقوق مردم



سی و یک مردادماه دولت چهاردهم از مجلس شورای اسلامی رای اعتماد گرفت و از روز پنجشنبه اول شهریور ماه آقای پزشکبان به صورت قانونی مسئولیت قوه مجریه را بر عهده دار گردید از آنجا که یکی از وظایف مهم دولت و رئیس‌جمهور اجرای قانون اساسی است، موظف است با ارائه لواحق مورد نیاز با تصویب مجلس برای اجرای هریک از اصول قانون اساسی قانون مورد نیاز مصوب و سازوکارهای لازم را تدوین و برای عملیاتی کردن آن شروع به اقدام کند. البته در هر یک از سیزده دولت گذشته باید قوانین مورد نیاز در موضوع حقوق مردم و تکالیف حکومت‌ها اقداماتی انجام شده باشد که برخی از آنها تدوین شده اند؛ اکنون در حال انجام است. اگر حقوق مردم که در قانون اساسی مورد تاکید قرار گرفته است را ملاحظه کنیم متوجه می‌شویم کدام یک تبدیل به قانون شده ودر حال اجراست و برای عملیاتی شدن سایر اصول از دولت بخواهیم شروع به اقدام کند، برخی از اصول مرتبط با حقوق مردم به موضوعات پایانی ای برمی گردد از جمله عدم تبعیض بین زن و مرد، برابری در مقابل قانون، آزادی بیان و قلم، عدم تجسس در زندگی مردم، آموزش و پرورش رایگان، تامین اجتماعی، مسکن و شغل مناسب، تشکیل احزاب و آزادی‌های گروهی و موارد دیگری که از ذکر آن خودداری می‌شود. اکنون از دولت با احترام و رئیس‌جمهور شده باشد که برخی از اینها تدوین شده اند؛ اکنون در حال انجام است. اگر حقوق مردم که در قانون اساسی، قوه مجریه و همه تشکیلات‌های دیگری که به نوعی در کشور مسئولیت دارند و تصمیماتشان بر زندگی مردم اثر می‌گذارد و با تشکیل گروه‌های سیاسی علمی و دانشگاهی از فرهیختگان اندیشمند به مذاکره و تبادل نظر پرداختن و عملا حقوق قانونی مردم را عملیاتی کنند و با اجرای صحیح و سریع آنچه در قانون اساسی به عنوان حقوق مردم و تکالیف دولت برشمرده شده است رضایت‌مندی مردم را به جد مورد عنایت قرار دهند به‌طوری‌که مردم احساس کنند آنچه‌در شعارهای انتخاباتی برشمرده شده است در حال عملیاتی شدن است. ذکر این نکته ضرورت دارد که تدوین هرگونه ضوابط و مقررات و ارائه راهکار در جلسات درسته و به دور از مشارکت و حضور مردم از همه گروه‌های اجتماعی و اقتصادی و علاقمندان به توسعه و پیشرفت کشور راه به جایی نخواهد برد. باید کار مردم را به مردم سپرد و با مشارکت موثر آنان دست‌به اقدام زد، توسعه واقعی کشور فقط با اقدام عملی، کوشش وتلاش و به دور از شعارهای کم نتیجه اتفاق می‌افتد.

فعال اجتماعی

خبر

پزشکیان در دیدار نخست‌وزیر قطر:

در غزه، همه قواعد حقوقی بین المللی نقض می‌شود

رئیس جمهور در دیدار با نخست‌وزیر و وزیر امور خارجه قطر گفت: در غزه هر ساعت دقیقه حقوق انسانی و همه قواعد حقوقی بین المللی نقض می‌شود، اما کشورهای مدعی دفاع از حقوق بشر که گاهی برای محاکمه یک فرد، فریاد سر می‌دهند، در برابر این جنایات نه تنها سکوت می‌کنند که حتی از بانی این جنایات حمایت‌نیز می‌کنند.

رئیس جمهور در دیدار با شیخ محمد آل ثانی نخست‌وزیر و وزیر امور خارجه قطر، سطح روابط سیاسی دو کشور را ممتاز توصیف و بر ضرورت ارتقاء سطح روابط دو کشور در سایر عرصه‌ها متناسب با این روابط تاکید کرد. رئیس جمهور با قدردانی از تلاش‌های قطر برای برقراری آتش‌بس در غزه گفت: در غزه هر ساعت و دقیقه حقوق انسانی و همه قواعد حقوقی بین المللی نقض می‌شود، اما کشورهای مدعی دفاع از حقوق بشر که گاهی برای محاکمه یک فرد، فریاد سر می‌دهند، در برابر این جنایات نه تنها سکوت می‌کنند که حتی از بانی این جنایات و نسل‌کشی حمایت‌نیز می‌کنند. آقای پزشک‌بان اظهار امیدواری کرد که کشورهای اسلامی و همه کشورهای دیگر که به چار چوب‌ها و قوانین بین المللی پایبندی دارند در کنار هم ایستاده و با اقدام مشترک بتوانند حامیان رژیم صهیونیستی را وادار به مهار این رژیم و متوقف کردن جنایات و نسل‌کشی او در غزه کنند.

دکتر پزشکیان در آیین تکریم و معارفه وزیرکشور؛

باید به دنبال جلب رضایت اکثریت مردم و نه معدود خواص باشیم



چشم‌انداز تلاش کرده با ماست و معیار با ما بودن و نبودن باور و توانایی افراد در اجرای سند چشم‌انداز است.

دکتر پزشکیان یکی از مسئولیت‌های اصلی دولت را تبیین دقیق نقطه هدف بر اساس سند چشم‌انداز و چگونگی دست یافتن به آن دانست و افزود: باید به یک زبان و نگاه مشترک در این زمینه برسیم و بعد با هماهنگی، همدلی و هم‌افزایی انتخابات ریاست جمهوری، تصریح کرد: بنده چند دوران تبلیغات انتخاباتی و چه در معرفی کابینه، در بیان و عمل نشان دادم که به دنبال ایجاد وفاق ملی و تعامل برای به کارگیری همه ظرفیت‌ها در راستای اجرای سند چشم‌انداز، سیاست‌های کلی وقانون برنامه هستم.

رئیس جمهور با تشکر از رئیس و نمایندگان مجلس شورای اسلامی که کمک کردند دولت وفاق ملی سریع‌تر شکل بگیرد، افزود: در اداره امور استان‌ها، شهرستان‌ها و بخش‌ها که در وزارت کشور مدیریت می‌شود، باید سه اصل غیرقابل انکار در مدیریت را مدنظر قرار دهیم؛ اول مسئولیت، دوم اینکه هر کس در هر جایگاهی مسئول انجام چه کاری است و سوم پاسخگویی. این سه اصل باید در ساختار مدیریت وزارت کشور از وزیر و مجموعه وزارتخانه، استانداران، فرمانداران و بخشداران رعایت و اعمال شود.

✳️استان‌هایباید نقشه‌ار داشته باشند تا میزان پیشرفت آنها قابل ارزیابی باشد

دکتر پزشکیان اظهار داشت: باید برای هر استان نقشه راهی داشته باشیم تا بدانیم قرار است بر اساس ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایش به چه نقطه‌ای برسد که بتوان بعد از مثلاً ۱۰ سال به شکل دقیق ارزیابی کرد که چه بخشی از مسیر طی شده و چه بخشی باقی مانده است. اگر ما نقشه روشنی برای استان‌ها و همه کشور داشتیم امروز بعد از ۴۵ سال وضعیت فعلی و انبوه متراکم باترزی‌ها را شاهد نبودیم.

رئیس جمهور با بیان اینکه هر کس که در کشور مسئولیت می‌گیرد بایدبنداند برای انجام چه کاری مسئولیت گرفته‌است، گفت: ما بنادان رژیم برنامه جدیدی برای اداره کشور ارائه کنیم، کشور سند چشم‌انداز، سیاست‌های کلی ابلاغی و قانون برنامه را دارد که باید تلاش کنیم به بهترین شکل آنها را اجرا کنیم. هر آنچه در کشور انجام می‌دهیم باید در راستای تحقق اهداف سیاست‌های کلی و سند چشم‌انداز و بر استفاده از بهترین‌ترین روش‌ها و ابزارها باشد تا ما را به جایگاه اول منطقه برساند، نه روش‌ها و ابزار قدیمی که ما را از دیگر کشورها عقب نگاه دارد.

دکتر پزشکیان با اشاره به اینکه یکی از مسئولیت‌های اصلی ما در دولت این است که حق هر کسی را به او بدهیم و اجازه ندهیم حتی از کسی تضییع شود، خاطرنشان کرد: دعوی ما اقامه فسط و عدالت است. باید وظیفه هر فرد مسئولی در دولت وفاق ملی در این زمینه روشن و مشخص شده و اختیارات لازم برای اجرای این مسئولیت‌ها به او اعطا ونسبت به اجرای مسئولیت‌ها پاسخگو باشد.

✳️معیار با ما بودن و نبودن باور و توانایی افراد در اجرای سند چشم‌انداز است

رئیس جمهور و وحدت و انسجام را ستون و عمود جامعه عنوان کرد و با بیان اینکه باید به دنبال جلب رضایت اکثریت مردم و نه معدود خواص باشیم، گفت: در این مسیر هر کس که بتواند در چارچوب اهداف دولت عمل کرده و سند چشم‌انداز، سیاست‌های کلی و قانون برنامه را اجرا کند، برای ما ترجیح و اولویت دارد و هرگز به دنبال این نیستیم که صرفاً افراد نزدیک به ما مسئولیت‌های مهمی را عهده‌دار شوند؛ در این دولت کسانی که بدون دلیل موجه‌با لرافته‌اند بیانی می‌آیند و کسانی که به ناحق پایین رفته‌اند، بالا کشیده خواهند شد. هر کس برای این نظام و اجرای

در نشست شورای عالی قوه قضائیه مطرح شد

تاکید رئیس قوه‌قضائیه بر امر مبارزه با مظاهر مختلف فساد

غیرفرهنگی است؛ البته قدر مسلم، در بحث مقابله با فساد اقتصادی نیز تأکیدهای مؤکد و ویژه‌ای داریم. قاضی القضاات در ادامه با اشاره به نقش و کارکرد حراست مجموعه‌ها و دستگاه‌ها در امر خطیر شناسایی فساد و مقابله با آن، گفت: یکی از انگیزه‌های و علل شکل‌گیری بخش حراست در مجموعه‌ها و دستگاه‌ها، همین مغفوله‌شناسایی فساد و مقابله با آن است؛ بنابراین حراست‌ها باید بیش از پیش در این امر خطیر فعال باشند.

سوءاستفاده‌کنندگان از نام قوه قضائیه را رسوا کنید محسنی اژه‌ای گفت: بار دیگر تأکید می‌کنیم که قوه قضائیه در کنار دولت، بیش از گذشته نسبت به بحث شناسایی سبدهای فساد و مبارزه با آن، اهتمام وجدیت خواهد داشت.

رئیس عدلیه در ادامه خطاب به مرکز رسانه قوه قضائیه تأکید کرد که در قبال صفحات و حساب‌های کاربری مجازی که خود را منتسب به رئیس قوه قضائیه می‌کنند، اما هیچ‌گونه تعلقی به وی و قوه قضائیه ندارند، مکرراً و به شیوه خنرمندانه برای مردم اطلاع‌رسانی کند.

طاع القضاات این را هم گفت که بعضاً عده‌ای مبادرت به جعل عنوان می‌کنند و به اسم رئیس قوه قضائیه و یا سایر مقامات و مسئولان قضائی، نامه‌ای جعلی را برای بخش‌های مختلف ارسال می‌کنند؛ در این رابطه نیز باید اطلاع‌رسانی مستمر و هوشمندانه صورت گیرد تا جلوی عناصر جاعل و سوءاستفاده‌کننده گرفته‌شود.

وزیر کشور در همایش استانداران:

اصلی ترین اولویت ما، حفظ منزلت و کرامت مردم است

وزیر کشور گفت: اصلی ترین اولویت ما در این مرحله، حفظ منزلت و کرامت مردم در همه شئون است و این اولویت، رویکرد اصلی ما در برنامه ریزی ها و اقدامات است. اسکندر مومنی روز دوشنبه ۵ شهریور در همایش استانداران که در سالن پیامبر اعظم وزارت کشور برگزار شد، گفت: حدود ۱۶ میلیون دانش آموز داریم و حداقل دو برابر آن، ۲۲ میلیون والدین، یعنی در مجموع نزدیک به ۵۰ میلیون یاشاید بیشتر، یک جامعه هدفی هستند که همه آنها با آموزش و پرورش مرتبط هستند.

وی افزود: آموزش و پرورش یکی از دستگاه های بسیار مهم‌زینه و بسیار پربازده است چرا که با یک وزارتخانه می‌توانیم با یک جمعیت ۵۰-۶۰ میلیونی ارتباط داشته باشیم. وی با بیان اینکه امسال بازگشایی بسیار خوب، آرام و امنی را خواهیم داشت، گفت: من همیشه تکرار کرده‌ام بیش از گذشته نیاز به امنیت و آرامش و وفاق ملی و همبستگی ملی و امیدو امیدآفرینی داریم. اینکه ما می‌گوییم امسال باید بهتر از سال قبل باشد مفهومش این نیست که سال گذشته تلاشی نشده است. ما مسلمانیم و مؤمنی امروز ما بهتر از دیروز و فردای ما بهتر از امروز باشد.

وزیر کشور ادامه داد: اصلی ترین اولویت ما در این مرحله، حفظ منزلت و کرامت مردم در همه شئون است و این اولویت، رویکرد اصلی ما در برنامه ریزی ها و اقدامات است.

مومنی در ادامه گفت: در تقویم سالانه کشور ما بازگشایی مدارس اول مهر است که نقطه عطفی در زندگی دانش آموزانی است که برای بار اول وارد مدرسه می‌شوند. اگر همواره اولین روزی که وارد مدرسه شدیم را به یاد داریم، خواه تلخ باشد یا شیرین، به

اخبار

سرلشکر باقری:

انتقام خون شهید هنیه توسط ایران قطعی است

رئیس ستادکل نیروهای مسلح در آیین تکریم و معارفه وزیر دفاع با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران در دام بازی و تحریکات رسانه‌ای دشمن نمی‌افتد، گفت: جمهوری اسلامی ایران خودش برای انتقام تصمیم می‌گیرد.

سرلشکر باقری در آیین تکریم و معارفه وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح ضمن تسلیت ایام اربعین حسینی (ع) و رحلت پیامبر اکرم (ص) و گرامی داشت یاد امام خمینی(ره)، شهدا و به خصوص وزرای شهید وزارت دفاع و شهدای خدمت گفت: شهید رئیس‌ی دولتی مردمی تشکیل داده بود که شانه روز در حال تلاش برای کشور و مردم بودند؛ امیدواریم دولت وفاق ملی نیز در این راه موفق باشد.

رئیس ستادکل نیروهای مسلح با بیان اینکه آغاز به کار دولت چهاردهم در برهه‌ی زمانی خاصی است و این دولت بعد از شهادت رئیس جمهور کشور در شرایطی بر سر کار آمد که مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان در حال تغییر و تحول بودند و در کنار این شرایط تهدید، توطئه و تحریم‌های دشمن نیز وجود داشت، تصریح کرد: این شرایط در هر جامعه‌ای می‌توانست بحرانی بسیار بزرگ ایجاد کند، اما در جمهوری اسلامی ایران به برکت حضور فرمانده معظم کل قوا (امام‌خانه‌ای (مدظله العالی) و پشتوانه‌ی مردمی نظام، انتخابات برگزار و دولت جدید انتخاب شد.

سرلشکر باقری با اشاره به وضعیت منطقه بعد از عملیات طوفان الاقصی تصریح کرد: در ۱۱ ماه گذشته اتفاقات فشرده بسیاری از جمله عملیات طوفان الاقصی، حمله به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق، عملیات وعده صادق، ترور شهید اسماعیل هنیه و عملیات انتقام جوانه حزب‌الله در اولین پاسخ به جنایات ترور شهید «فوادشکر» در منطقه غرب آسیا اتفاق افتاد.

رئیس ستادکل نیروهای مسلح با اشاره به دوره گذار در آمریکا اظهار کرد: آمریکا در شرق اروپا درگیر شده است و تحولات شرق آسیا را نیز دنبال می‌کند، اما راهبرد خاصی ندارد و در عین حال با ارسال تسلیحات و تجهیزات و عدم اقدام در برابر آتش بس در غزه تمام قد از رژیم صهیونیستی حمایت می‌کند.

سرلشکر باقری با اشاره به ترور ناجوانمرانه شهید اسماعیل هنیه رئیس دفتر سیاسی حماس گفت: این اتفاق فراموش‌شدنی نیست و انتقام خون شهید اسماعیل هنیه توسط محور مقاومت و جمهوری اسلامی ایران قطعی است.

رئیس ستادکل نیروهای مسلح با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران در دام بازی و تحریکات رسانه‌ای دشمن نمی‌افتد، افزود: جمهوری اسلامی ایران خودش برای انتقام تصمیم می‌گیرد و محور مقاومت نیز در این راستا همانطور که در روز گذشته دیدیم به صورت جداگانه و مستقل عمل خواهد کرد.

وزیر اقتصادتأکید کرد:

اراده دولت چهاردهم برای اصلاح شرایط سخت اقتصادی

وزیر امور اقتصادی و دارایی با تشریح ابعاد مختلف مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم تأکید کرد: شرایط اقتصادی سخت است اما اراده اصلاح در دولت چهاردهم وجود دارد. عبدالناصر همتی در مراسم معارفه خودش به عنوان وزیر اقتصاد و تکریم از وزیر اقتصاد پیشین که در حضور رئیس جمهور برگزار شد، با تأکید بر لزوم تلاش برای عبور از شرایط اقتصادی سخت کشور، اظهار کرد: وزارت امور اقتصادی و دارایی نقش محوری در اقتصاد کشور دارد و باید تلاش کنیم که این نقش را در کم کردن آلام و مشکلات اقتصادی مردم به کار گیریم.

وی اضافه کرد: بسیاری می‌گفتند که در این شرایط سخت اقتصادی و ناترازی‌های بودجه‌ای و بانکی که بخشی از آنها به مر حله بحران رسیده است، چرا مسئولیت قبول می‌کنید؛ او اینگونه ارا‌ت ویژه‌ای به آقای پزشک‌بان داشت و خواستم کم‌کمشان آرام‌ودوم اینکه با توجه به یافته‌های علمی و تجربه حادقلی چند دهه در مدیریت اقتصادی، لازم بود تا در این شرایط سخت و برای کمک به مشکلات مردم، این تجارب را عرضه کنیم.

وزیر اقتصاد اظهار کرد: تمام تلاش دستگاه‌های اقتصادی کشور برای در چهار محور متمرکز باشد: اول اقتصاد و کاهش تورم، دوم رشد اقتصادی بالا، سوم کاهش نرخ بیکاری و چهارم توزیع عادلانه درآمد و رفع فقر این چهار محور است که هر چه تلاش برای رفع مشکلات اقتصادی انجام می‌شود باید در این چهار محور نتیجه بخش باشد وگر نه ابرر خواهد ماند. همتی با ابراز امیدواری نسبت به اینکه تلاش‌های تیم اقتصادی دولت چهاردهم به نتیجه بخشی در این چهار محور منتج شود، تأکید کرد: اولین جلسه ستاد اقتصادی دولت با همین محوریت برگزار شده و به این نتیجه رسیدیم که شرایط اقتصادی به وضعیت سخت و دشواری رسیده و دشواری معیشت مردم از حد معمول خارج شده است و باید برای آن چاره‌اندیشی شود.

وزیر اقتصاد همچنین با اشاره به دو مانع اصلی تحریم و شیوه حکمرانی برای بهبود شرایط اقتصادی، تصریح کرد: تحریم یک بحث فراتریمعی است و در بخش‌های دیگر حاکمیت باید درباره آن تصمیم‌گیری و جمع‌بندی شود اما باید پذیریم که شتاب توسعه و قدرت رقابت اقتصادی ما با دنیا را تحلیل می‌برد.

وی ادامه داد: ما با فرض وجود تحریم‌ها قرار است کار کنیم و بر این اساس باید شیوه حکمرانی را اصلاح کنیم؛ بسیاری از مشکلاتی که در حوزه‌های مختلف از جمله سیاست‌های ارزی، بازار پول، بازار سرمایه، تجارت خارجی و مشکلات قضای کسب و کار به حکمرانی اقتصادی ما باار می‌گردد و ربطی به تحریم‌ها ندارد و موضوعاتی همچون قیمت‌گذاری دستوری و مداخله دولت در بخش‌های مختلف اقتصادی به این مشکلات دامن می‌زند. همتی تصریح کرد: مهمترین دستور کار ما مسئله ناترازی بودجه است که امسال اقدامات جدی‌با برای توازن بودجه انجام شود. ناترازی با بانک‌ها غیرقابل تصور است. تا به حال چنین حالتی را در سیستم بانکی ندیده‌ایم و باید به صورت جدی باید برای آن چاره‌اندیشی شود.

عراقچی در دیدار بانخست‌وزیر قطر؛

ایران از هرگونه توافقی که مقاومت فلسطین پذیرد حمایت می‌کند

وزیر امور خارجه در دیدار نخست وزیر قطر گفت: ایران از هرگونه توافقی که دوستان ما در مقاومت فلسطین و حماس بپذیرند، حمایت خواهد کرد.

شیخ محمد بن عبدالرحمن آل ثانی، نخست‌وزیر و وزیر امور خارجه قطر که در رأس هیأتی دیپلماتیک به تهران سفر کرده است، بعد عیاب عراقچی وزیر امور خارجه کشورمان دیدار و در خصوص روند توسعه و گسترش روابط بین تهران و دوخه در عرصه‌های مختلف، همچنین موضوعات مورد اهتمام مشترک در عرصه منطقه‌ای و بین‌المللی به خصوص تحولات فلسطین و تدوام جنایات رژیم صهیونیستی در غزه تبادل نظر کرد.

طرفین با تحلیل از شهیدان دکتر زکریا و رئیس و دکتر امیرعبداللهیان و مرور تلاش‌های صورت گرفته برای توسعه روابط، بر اهتمام ویژه خود برای پیگیری و اجرای توافقات صورت گرفته تأکید کردند. عراقچی با اشاره به امکانات و ظرفیت‌های خوب دو کشور در ابعاد تجاری و اقتصادی تصریح کرد: مایلیم با تلاش و هماهنگی بیشتر بین بخش‌های ذیربط دو کشور در قالب کمیسیون مشترک اقتصادی، شاهد جهش و تحرک جدیدی در روابط به خصوص در عرصه اقتصادی و تجاری باشیم.

رئیس دستگاه اطلاعاتی همچنین از تلاش‌ها و تحرک خوب دولت قطر در خصوص پرورنده‌های مهم منطقه‌ای و به ویژه توقف جنگ و برقراری آتش‌بس در غزه قدردانی کرد و با اشاره به رویکرد صهیونیست‌ها برای تشدید تنش و توسعه دایره جنگ و درگیری در منطقه تصریح کرد: جمهوری اسلامی ایران از تلاش‌های قطر در توقف فوری جنگ و جنایات صهیونیست‌ها علیه مردم معلوم فلسطین و برقراری آتش‌بس در غزه استقبال می‌کند و از هرگونه توافقی که دوستان مادر مقاومت فلسطین و حماس بپذیرند، حمایت خواهد کرد.

رئیس دیوان عالی کشور:

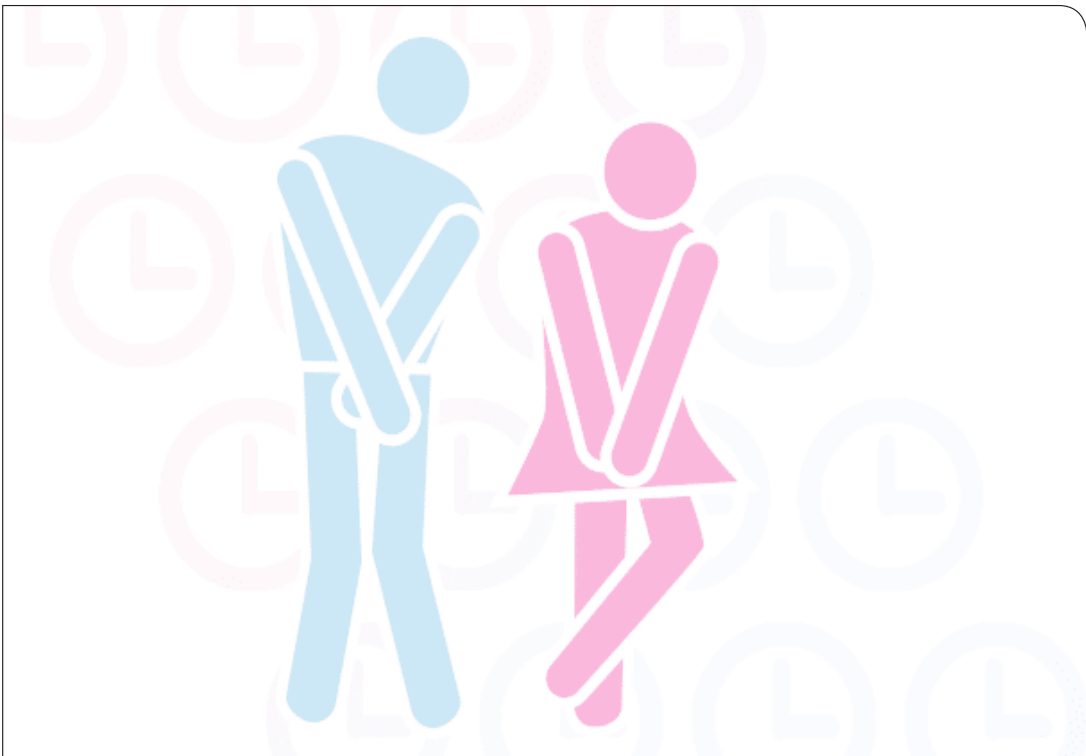
افزایش آمار وارده پرونده‌های خانواده مناسب نیست

رئیس دیوان عالی کشور در نشست ساماندهی محاکم خانواده آمار وارده پرونده‌های خانواده را مناسب ندانست و گفت: امیدواریم خروجی این جلسات برای دستگاه قضایی و مردم مفید باشد، استفاده از نظرات، پیشنهادات و تجربیات همکاران قضایی در رفع اشکالات و ایرادات متمرکز نخواهد بود.

حجت‌الاسلام محمدجعفر منتظری در جلسه‌سامان‌دهی وضعیت محاکم خانواده‌پس از استماع اظهارات قضات و همچنین معاون نظارت دیوان عالی کشور با تأکید بر رسیدگی با دقت به پرونده‌های خانواده اظهار کرد: افزایش آمار وارده پرونده‌های خانواده مناسب نیست، باید در این زمینه آسیب شناسی لازم انجام شود.

چرا باید به دنبال درمان‌های پزشکی باشید؟

هر آنچه باید در مورد بی‌اختیاری ادرار بدانید



بی‌اختیاری ادرار به معنی از دست دادن کنترل مثانه است که می‌تواند باعث نشت غیرارادی ادرار شود. افراد در هر سن و با هر جنسیتی می‌توانند به بی‌اختیاری ادراری دچار شوند، اما این عارضه در افراد سالمند و زنان شایع‌تر است. بی‌اختیاری ادرار لزوماً بخشی از سالخوردگی نیست و بیشتر اوقات می‌توان با مداخلات پزشکی آن را حل کرد.

انواع بی‌اختیاری ادرار چیست؟

• بی‌اختیاری فشاری: ناشی از فشار وارد بر مثانه در اثر خندیدن، سرفه کردن، عطسه کردن، ورزش کردن و بلند کردن چیزهای سنگین. • بی‌اختیاری همراه با فوریت دفع: نیاز شدید و ناگهانی برای ادرار کردن که منجر به دفع غیرارادی ادرار می‌شود؛ شاید نیاز مکرر به دفع ادرار نیز وجود داشته باشد، خصوصاً طی شب.

• بی‌اختیاری سرریز شونده: به دلیل کاملاً خالی نشدن مثانه، مکرراً نیاز به دفع ادرار دارید یا شاید نشت ادرار داشته باشید.

• بی‌اختیاری عملکردی: اختلالات فیزیکی یا ذهنی مانع این می‌شوند که به‌موقع خود را به دستشویی برسانید، مثلاً اگر آرتрит شدید داشته باشید ممکن است نتوانید با سرعت لازم دکمه لیاستان را باز کنید و آماده دفع ادرار شوید.

• بی‌اختیاری ترکیبی: ابتلا به بیش از یک نوع بی‌اختیاری ادرار، بی‌اختیاری ترکیبی است.

• بیسک فاکتورهای بی‌اختیاری ادرار چیست؟

سلامت مثانه به‌دلیل گوناگونی می‌تواند تحت‌تأثیر قرار بگیرد. بی‌اختیاری ادرار می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

• عفونت‌هایی مانند عفونت مجاری ادراری یا عفونت واژینال • فشار آوردن هنگام دفع می‌تواند به عضلات کف لگن آسیب‌بزند. متأسفانه برخی از داروهایی که برای کنترل مثانه به کار می‌روند می‌توانند بیوست را بدتر کنند. برای رفع بیوست، ورزش کنید، به‌اندازه کافی آب بنوشید و غذاهای فیبردار بخورید • سیگار کشیدن • بیوست

• مصرف مایعات

• عوارض جانبی دارو

• زوال عقل یا دیگر اختلالات ادراکی

• مصرف کافئین و الکل

• اختلالات حرکتی

• ضعف عضلات کف لگن

• فاکتورهای محیطی مانند عدم دسترسی به سرویس بهداشتی

• بیش‌فعالی عضلات مثانه

• چرا باید به دنبال درمان‌های پزشکی باشید؟

اگر بی‌اختیاری ادرار مکرر باشد یا تأثیر منفی بر کیفیت زندگی‌تان بگذارد لازم است تحت درمان پزشکی قرار بگیرید، زیرا بی‌اختیاری ادرار ممکن است این شرایط را به شما تحمیل کند:

• محدودیت در فعالیت‌ها و تعاملات اجتماعی

• افزایش احتمال افتادن و زمین‌خوردن به‌خاطر عجله در رسیدن به سرویس بهداشتی

• وابستگی به دیگران و مستقل نبودن

• علامتی از وجود مشکلی دیگر در سلامتی

• چه زمانی در مان لازم است؟

بی‌اختیاری ادرار نباید عادی تلقی شود. اگر هر کدام از شرایط زیر را دارید لازم است به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرید:

• آیا اغلب نمی‌توانید به‌موقع خود را به دستشویی برسانید؟

• آیا احساس می‌کنید هیچ‌وقت مثانه‌تان کاملاً خالی نمی‌شود؟

• آیا در طول شب مدام از خواب بیدار می‌شوید تا به دستشویی بروید؟

• آیا به دلیل ترس از بی‌اختیاری ادرار فعالیت‌های اجتماعی خود را تغییر داده‌اید؟

• آیا وقتی سرفه و عطسه می‌کنید یا می‌خندید یا حتی فقط از جایتان بلند می‌شوید نشت ادرار دارید؟

انواع درمان‌ها برای بی‌اختیاری ادرار

انواع درمان‌ها بسته به علت برای کمک به مدیریت بی‌اختیاری ادرار وجود دارند. پزشک ممکن است آزمایش‌هایی انجام بدهد و شما را به متخصص ارجاع بدهد یا درمان‌هایی مانند تمرینات مثانه، تمرینات عضلات کف لگن، دارو یا ابزارهایی را توصیه نماید.

• چگونه باید اقدام کنید؟

با پزشکتان صحبت کنید، حالت را کنار بگذارید و شرایط بی‌اختیاری ادرار‌تان را برای توضیح بدهید.

• می‌توانید این‌طور شروع کنید: «زمان‌هایی وجود دارد که من نمی‌توانم مثانه‌ام را کنترل کنم». تا چند روز تمام علائم را یادداشت کنید و آن را با خود پیش پزشک ببرید، مثلاً این اطلاعات را بنویسید:

• عادت‌های دستشویی خود را بنویسید

• لیستی از هر چیزی که می‌خورید و می‌نوشید تهیه کنید

• تعداد دفعات دستشویی رفتن طی شب تا صبح را بنویسید

• میزان قدرت و شدت ادرار کردنتان را بنویسید

• جزئیات مربوط به هر اتفاقی که در مورد بی‌اختیاری ادرار برایتان افتاده و علت‌ها را بنویسید

• به غذاها و نوشیدنی‌های مصرفی‌تان بیشتر دقت کنید

مایعات زیاد می‌تواند مشکلات مثانه را بدتر کند. مصرف کم مایعات نیز باعث تجمع ضایعات در ادرار می‌شود که می‌تواند مثانه را تحریک کرده و نیاز به دستشویی مکرر را بیشتر نماید. از غذاها و نوشیدنی‌هایی که می‌توانند علائم مثانه بیش‌فعال را بدتر کنند پرهیز کنید:

• الکل

• نوشیدنی‌های کافئین‌دار

• نوشابه‌های گازدار

• مرکبات و غذاهای آبدار

• شیرین‌کننده‌های مصنوعی

• غذاهای تند

• از بیوست پیشگیری کنید

فشار آوردن هنگام دفع می‌تواند به عضلات کف لگن آسیب‌بزند. متأسفانه برخی از داروهایی که برای کنترل مثانه به کار می‌روند می‌توانند بیوست را بدتر کنند. برای رفع بیوست، ورزش کنید، به‌اندازه کافی آب بنوشید و غذاهای فیبردار بخورید.

• وزن سالمی را حفظ کنید

وزن زیاد بدن می‌تواند به شکم و مثانه فشار وارد کند و باعث نشت ادرار شود.

• سیگار ارتک کنید

سیگار کشیدن می‌تواند مشکلات مثانه را بدتر کند. افرادی که زیاد سیگار می‌کشند معمولاً سرفه می‌کنند و سرفه کردن هم به مثانه فشار وارد کرده و کنترل آن را سخت می‌کند.

• تمرینات مثانه انجام دهید

افرادی که مثانه بیش‌فعال دارند عادت می‌کنند که به‌محض احساس کمترین نیاز به ادرار کردن به دستشویی بروند. بعضی از افراد نیز ممکن است برای پیشگیری از اتفاق به دستشویی بروند در حالی که نیازی به دفع ادرار وجود ندارد. بعد از مدتی مثانه به مغز سیگنال پُری مثانه می‌دهد در حالی که این‌طور نیست. تمرین مثانه شامل تغییراتی در عادات دستشویی رفتن می‌شود که به معنی به دستشویی رفتن در ساعات مقرر است، حتی زمانی که احساس نیاز نمی‌کنید. اگر فواصل زمانی ادرار کردن را کم کنید بیشتر کنید، مثانه‌تان عادت می‌کند وقتی پُر شد سیگنال بدهد و این به کنترل نیاز به ادرار کردن کمک خواهد کرد.

عضلات کف لگن خود را قوی کنید

تمرینات کگل می‌تواند عضلات کف لگن را قوی کنند.

داروهایی مصرفی‌تان را بررسی کنید

داروهای فشارخون، داروهای قلب، ادرارآورها، شل‌کننده‌های عضلات، آنتی‌هیستامین‌ها، آرام‌بخش‌ها و ضدافسردگی‌ها همگی می‌توانند در مشکلات مربوط به کنترل مثانه نقش داشته باشند. اگر نمی‌توانید با مصرف این داروها ادرارتان را نگه دارید یا پزشکتان مشورت کنید.

توصیه‌ها و هشدارها

گزارش محققان کره‌ای؛

کودکان چاق با احتمال بیشتر مشکلات پوستی مواجه‌اند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان چاقی بیشتر احتمال دارد به مشکلات پوستی مبتنی بر سیستم ایمنی مانند اگزما یا پسوریازیس مبتلا شوند.

تجزیه و تحلیل بیش از ۲۰۱ میلیون کودک کره‌ای بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۰ نشان داد کودکانی که اضافه وزن داشتند بیشتر در معرض خطر ابتلا به اگزما بودند.

محققان گزارش کردند زمانیکه کودکان دارای اضافه وزن وزن کم کرده و به وزن مناسبی رسیده بودند، کمتر در معرض خطر ابتلا به اگزما بودند.

دکتر «سنوگ جون کوه»، استادیار دانشگاه ملی سئول در کره جنوبی، گفت: «یافته‌های ما از اهمیت حفظ وزن در کودکان حمایت می‌کند، زیرا ممکن است به کاهش خطر ابتلا به درماتیت آتوپیک [اگزما] کمک کند.»

کوه افزود: «علاوه بر این، پیشگیری از افزایش وزن بیش از حد و کاهش وزن هدفمند، از جمله اتخاذ استراتژی‌های رژیم غذایی سالم در کودکان مبتلا به چاقی برای پیشگیری از درماتیت آتوپیک، به ویژه قبل از سن مدرسه، باید ترویج شود.»

دکتر «سنوگ رانه کیم»، محقق از کالج پزشکی دانشگاه ملی سئول، گفت: «مطالعات قبلی به ارتباط بین چاقی دوران کودکی و بیماری‌های پوستی پرداخته‌اند.»

به گفته کیم، «با این حال، این مطالعات کودکان را در طول زمان ردیابی نکرده‌اند تا ببینند آیا تغییرات وزن بدن باعث ایجاد تفاوت در خطر مشکلات پوستی کودکان می‌شود.»

محققان نتیجه‌گیری کردند که نتایج نشان می‌دهد که چاقی دوران کودکی می‌تواند در ایجاد بیماری‌های پوستی ناشی از مشکلات سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

به گفته محققان، این بیماری‌ها شامل آلوپسی، اگزما و پسوریازیس است و به گفته محققان، حفظ وزن مناسب می‌تواند خطر ابتلا به این مشکلات پوستی را در کودکان کاهش دهد.

محققان مالزیایی پی‌بردند؛

تنفس آگاهانه می‌تواند درد و اضطراب سرطان را کاهش دهد

مطالعه جدید نشان می‌دهد تکنیک مدیتیشن به نام تنفس آگاهانه می‌تواند به بیماران سرطانی کمک کند تا درد و اضطراب خود را مدیریت کنند.

بیماران سرطانی که ۲۰ دقیقه تنفس آگاهانه انجام دادند، نسبت به افرادی که این تکنیک را انجام ندادند، درد بیشتری را تجربه کردند.

تیم تحقیق به سرپرستی دکتر «تان سنگ بنگ»، مشاور طب تسکینی در مرکز پزشکی سویانگ جایا در سلاگور مالزی، نوشت: «تنفس ذهن آگاهانه بیست دقیقه‌ای به‌طور مؤثر و سریع شدت درد و اضطراب را در بیماران مبتلا به سرطان کاهش می‌دهد.»

این تیم در پایان گفت: «این مداخله مختصر و در دسترس رویکردی مکمل برای دستورالعمل‌های دارویی سنتی ارائه می‌دهد.»

محققان خاطرنشان کردند که تنفس آگاهانه مستلزم آن است که افراد هنگام دم و بازدم، توجه خود را بر نفس خود متمرکز کنند.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که تحقیقات قبلی در مورد تسکین بالقوه درد ناشی از تنفس آگاهانه بر جلسات مراقبه کوتاه مدت فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه متمرکز شده است. برای این مطالعه، محققان به‌طور تصادفی ۴۰ بیمار سرطانی را در یکی از دو گروه قرار دادند. در یک گروه، در یک جلسه ۲۰ دقیقه‌ای به بیماران آموزش داده شد که چگونه تنفس آگاهانه انجام دهند. در مورد دیگر، پزشکان به مدت ۲۰ دقیقه در حالی که بیماران در مورد سرطان خود صحبت می‌کردند به آنها گوش دادند. مقیاس‌های ارزیابی درد نشان داد همه بیمارانی که تنفس آگاهانه انجام می‌دادند، در مقایسه با گروه کنترل، درد سرطان را آنها کاهش یافت.

به گفته محققان، چنین شیوه‌های مدیتیشن می‌تواند تسکین درد سنتی با استفاده از داروهای مُسکن و سایر درمان‌ها را تحسین کند.

اینفوگرافه

چطور پوست خود را جوان نگه داریم؟

چطور پوست خود را جوان نگه داریم؟



 حفظ رطوبت پوست با ماسک	 اجتناب از شستشوی زیاد	 مصرف سرم‌ها به جای کرم‌های سنگین	 مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها
 اجتناب از مصرف دخانیات	 اجتناب از لایه‌برداری زیاد	 اولویت‌دهی به پاک‌کننده‌های ملایم	 محافظت از پوست در برابر آفتاب
 مصرف آب کافی	 توجه به سلامت روانی	 مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها	 کاهش مصرف شکر
 استفاده از محصولات حاوی ویتامین C	 تمرکز بر خواب کافی	 استفاده از رتینول برای کاهش چین و چروک	 استفاده از مرطوب‌کننده حتی برای پوست چرب

ضروری است و به‌شما کمک می‌کند که تا وعده غذایی بعدی احساس سیری کنید. اگر می‌بینید با افزایش و کاهش ناگهانی قند خون، احساس گرسنگی سریع پس از صرف غذا یا احساس خستگی در اواسط صبح دست‌وپنجه نرم می‌کنید، صبحانه‌ای با فیبر بالا و پروتئین زیاد ایده‌آل است. پس از خوردن کره بادام‌زمینی، به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین این ماده غذایی، سطح قند خون شما ثابت می‌ماند و تا وقت ناهار احساس سیری می‌کنید و بنابراین گزینه‌ای عالی برای صبحانه روزانه محسوب می‌شود.

ترکیب سه‌گانه کرپوهیدرات، پروتئین و چربی، همراه فیبر و سایر مواد مغذی، آن را به غذایی سبک برای معده تبدیل می‌کند و یک ماده چندکاره مفید برای تأمین انرژی در سراسر روز است.

علاوه بر این، کره بادام‌زمینی گزینه‌ای عالی و قابل‌اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست‌رفته جبران شود، و عضلات تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین ئی موجود در بادام‌زمینی برای این منظور ایده‌آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می‌کند.

وقتی صحبت از کره بادام‌زمینی می‌شود، گزینه‌های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ‌کس شما را بابت انتخاب کره بادام‌زمینی نرم به‌جای کره حاوی تکه‌های بادام‌زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه‌ای آن به بدنتان کمک می‌کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تأمین شده است. در صورت امکان، آن کره بادام‌زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام‌زمینی فاقد روغن پالم را انتخاب کنید که برای تأمین نیازهای غذایی صبحانه‌تان، راه‌حلی اخلاقی‌تر است.



را به یک وعده غذایی سالم برای قلب و به‌ظاهر چرب و مفصل تبدیل کرد. کره بادام‌زمینی یک ماده افزودنی عالی است که می‌توان روی جو دوسری ریخت که از شب قبل برای صبحانه داخل شیر خیس می‌کنیم و به‌همچون‌های پروتئینی نیز طعم بیشتری می‌دهد.

مولین توضیح می‌دهد: بادام‌زمینی همچنین حاوی موادی مغذی مانند آرژنین، منیزیم و ویتامین ئی است که به سلامت قلب کمک می‌کند و خوردن منظم بادام‌زمینی به‌دلیل چربی سالم موجود در این ماده غذایی، یعنی اسید اولئیک با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

کره بادام‌زمینی همچنین فیبر بالایی دارد که برای سلامت روده

رایج‌ترین علل دردهای شکمی و نحوه برخورد با آن‌ها

دردهای شکمی از جمله دردهای حاد، مزمن و یا پیش‌رونده را همه تجربه کرده‌ایم. درد خفیف شکم

ممکن است بدون درمان بهبود پیدا کند اما هر کدام از این دردها اگر برای بیش از ۲۴ ساعت طول کشید، همراه با بی‌هوشی، سوزش ادرار و از دست دادن اشتها بود، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

در ادامه به رایج‌ترین علل دردهای شکمی و نحوه برخورد با آن‌ها خواهیم پرداخت.

گاستریت: مایمی که به‌همضم غذا کمک می‌کند، اسید زیادی در خود دارد. گاهی اوقات این مایع از سد محافظ معده عبور و پوشش آن را تحریک می‌کند. در این حالت فرد دچار گاستریت می‌شود. گاستریت توسط باکتری‌ها، استفاده مدام از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا استرس ایجاد شود. گاهی اوقات می‌توانید این عارضه را با داروهای ضد اسید بدون نسخه یا داروهای تجویزی درمان کنید اما بهترین راه برای درمان گاستریت این است که به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است منجر به خونریزی یا زخم معده شود.

زخم معده: باکتری‌ها علت شایع زخم‌های باز روی پوشش معده یا قسمت بالایی روده کوچک هستند.

علاوه بر باکتری‌ها، استفاده طولانی مدت از آسپرین، ایبوپروفن و سایر مسکن‌ها می‌تواند در بروز زخم معده نقش داشته باشد همچنین افرادی که سیگار می‌کشند یا الکل می‌نوشند بیشتر به این زخم‌ها مبتلا می‌شوند. زخم‌های معده معمولاً بسته به علت، با داروهای تجویزی که اسید معده را کاهش می‌دهند، درمان می‌شوند.

ویروس شکمی: این ویروس که همچنین به عنوان «آنفلوآنزای معده» شناخته می‌شود، یک عفونت ویروسی در روده است. شما در صورت ابتلا به این ویروس ممکن است اسهال رقیق، گرفتگی عضلات یا حالت تهوع داشته باشید. ویروس شکمی قابل انتقال از فرد مبتلا است همچنین از طریق غذای آلوده منتقل می‌شود. هیچ در مان خاصی برای ویروس شکمی وجود ندارد اما معمولاً خود به خود از بین می‌رود.

اخبار

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم:

۱۲ هزار نفر در سایت مسکن ملی طایقان ساکن می شوند

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی قم با اشاره به روند تکمیل واحدهای مسکونی، گفت: سایت جدید نهضت ملی مسکن طایقان قم ظرفیت جمعیت‌پذیری ۱۲ هزارنفر را داراست.

محمد اطهری، احداث افزون بر چهار هزار واحد مسکونی در سایت طایقان راموردتوجه قرار داد و افزود: متراز واحدهای مسکونی این سایت بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ مترمربع خواهد بود. وی با بیان اینکه سایت طایقان قم در مجموع ۱۶ درصد پیشرفت فیزیکی دارد، ادامه داد: این سایت توسط اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم در دست احداث و تخصیص پروژه متقاضیان آن نهایی شده‌است.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی قم ادامه داد: عملیات اجرایی این سایت از شهریورماه سال ۱۴۰۲ آغاز شده و بازه زمانی تحویل واحدها پس از آغاز عملیات اجرایی و ساخت، ۲۴ ماه در نظر گرفته شده‌است.

اطهری با بیان اینکه تمام واحدهای سایت نهضت ملی طایقان بصورت ویلایی حیاطدار طراحی شده‌است، تصریح کرد: جذب تسهیلات بانکی در کنار رازیز به‌موقع آورده متقاضیان مهم‌ترین نقش را پیشرفت فیزیکی بیشتر این سایت‌دارد.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی قم، اضافه کرد: از زمان آغاز عملیات اجرایی در سایت طایقان ۳۵۰ اشتغال مستقیم و ۱۵۰ شغل غیرمستقیم برای فعالان حوزه ساخت‌وسازساختمان در قم ایجادشده‌است.

سایت ۴۸۰ هکتاری طایقان در فاصله هفت کیلومتری شهرک پردیسان قم و نزدیکی روستای طایقان قرار دارد. روستای طایقان در بخش سلفچگان قرار دارد ۱۸ کیلومتر با قم فاصله دارد و در جنوب غربی استان است.

شهرک پردیسان در منطقه هشتم شهرداری قم و در جنوب غربی این شهر قم واقع شده است، این منطقه در سال ۱۳۷۷ توسط وزارت مسکن و شهرسازی وقت تأسیس ودر سال ۱۳۹۰ به یکی از مناطق شهرداری قم تبدیل شد.

رییس دانشگاه علوم پزشکی استان قم خبرداد:

افتتاح ۱۰ پروژه بهداشت و درمان همزمان با هفته دولت

رییس دانشگاه علوم پزشکی استان قم گفت: هم‌زمان با هفته دولت ۱۰ پروژه بهداشت و درمان با اعتبار ۱۵۰ میلیارد ریال در این استان به بهره‌برداری می‌رسد. مهدی مصری در گفت وگویی ضمن گرم‌آیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر و تبریک هفته دولت، افزود: این پروژه‌ها در حوزه بهداشتی، غذا و دارو، در مانی، پشتیبانی و دانش‌پوهی است.

وی اضافه کرد: سه خانه بهداشت در روستاهای «زورجان»، «مهرزمین» و «گیو» از جمله این پروژه‌ها در حوزه بهداشتی است که در اختیار روستائیان قرار می‌گیرد.

وی ادامه داد: همچنین در حوزه درمان نیز راه اندازی اتاق ریپورت رادیولوژی، گرافی و دیجیتال بیمارستان شهید بهشتی و همچنین پاپیون پزشکان بیمارستان شهدای ارتش راه اندازی به همسفریان خدمات ارائه می‌دهد.

مصری بیان کرد: یکی از اقدامات صورت گرفته در حوزه دانشجویی احداث سالن چندمنظوره دانشگاه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم است که ۱۲۰ مترمربع بنا شده و دارای کتابخانه، سالن آزمون سالن اجتماعات است.

وی افزود: فئاسفازی دانشکده سلامت و دین، توسعه و تجهیز آزمایشگاه معاونت غذا و دارو خرید ۶ دستگاه خودرویششپایی نیز از دیگر پروژه‌ها و اقدامات صورت گرفته است که هم‌زمان با هفته دولت افتتاح می‌شود و برای خدمات هر چه بیشتر در اختیار مردم قرار می‌گیرد. وی اضافه کرد: این افتتاح این پروژه‌ها روز چهارشنبه هفتم شهریورماه ساعت ۱۰ صبح در خانه بهداشت روستای ور جان برگزار خواهد شد.

ورجان یکی از روستاهای گردشگری شهرستان کهک در استان قم است که در فاصله ۳۷ کیلومتری شهر قم و ۶ کیلومتری کهک واقع شده‌است

مدیر منطقه یک شهرداری قم خبرداد:

آغاز عملیات روکش آسفالت محله دروازه ری

مدیر منطقه یک شهرداری قم از آغاز عملیات اجرای روکش آسفالت خیابان شهدای دروازه ری و فرعی‌های آن به مساحت ۱۰۲۰۰ مترمربع خبر داد.

محمدحسین علی اکبری در گفت و گویی با اشاره به اجرای طرح ساماندهی محله دروازه ری اظهار کرد: یکی از موضوعاتی که همه ساله در دستور کار مدیریت شهری قرار می‌گیرد، رسیدگی به وضعیت روکش آسفالت معابر و شوارع اصلی و فرعی است تا با روان‌سازی حرکت خودروها و عابران پیاده، شاهد پیشگیری از ایجاد ترافیک در شبکه‌های معابر درون شهری باشیم. وی افزود: در همین راستا عملیات روکش خیابان شهدای دروازه ری با مساحتی بالغ بر ۱۰۰ مترمربع و پیاده‌روهای این خیابان و فرعی‌ها با مساحت ۳۳۰۰ مترمربع توسط این منطقه در حال انجام است.

مدیر منطقه یک شهرداری قم با بیان اینکه رعایت کیفیت آسفالت در سطح معابر تأثیر بسزایی در رونق‌سازی ترافیک و تسهیل در عبور و مرور شهری دارد، خاطرنشان کرد: بر همین اساس تلاش می‌کنیم تا در محلات قدیمی با وجود همه معضلات، وضعیت آسفالت معابر قابل قبول باشد. علی‌اکبری با اشاره به اینکه در پنج‌ماه نخست سال جاری ۶۵۰۰ هزار مترمربع عملیات روکش آسفالت و لکه‌گیری در سطح منطقه صورت گرفته است، عنوان کرد: در باتوجه‌به وجود بافت فرسوده در سطح منطقه یک و در بعضی از معابر به ساماندهی و بهسازی با ترمیم و روکش آسفالت، طی سال جاری عملیات لکه‌گیری و آسفالت‌بری خیابان‌های سطح منطقه با هدف ارائه خدمات مطلوب به شهروندان به صورت مستمر انجام شده است و با در نظر داشتن اولویت‌ها تداوم خواهد یافت.

مدیر منطقه ۴ شهرداری قم مطرح کرد:

اجرای بیش از ۵۰ کیلومتر خط کشی محوری

مدیر منطقه ۴ شهرداری قم از اجرای خط‌کشی طولی معابر این منطقه به صورت ممتد و منقطع با رنگ‌های ترافیکی گرم و سرد به طول ۵۴ کیلومتر و با هزینه‌ای بالغ بر ۱۶ میلیارد ریال خبر کرد.

علیرضا اقبالیان در گفتو گویی اظهار کرد: اقدامات حوزه ترافیک منطقه ۴ شهرداری قم با هدف تأمین امنیت جانی، تسهیل در عبور و مرور شهری، روان‌سازی ترافیک و کاهش تصادفات رانندگی به منظور ارتقای سطح کیفیت خدمات به شهروندان منطقه در حال انجام است.

وی افزود: درتویج فرهنگ انضباط ترافیکی، حرکت رانندگان بین خطوط، افزایش ضریب ایمنی و بهبودوضع ترافیکی شهر با روان‌سازی و ایجاد نظم ترافیکی در خیابان‌های سطح این منطقه اقدامات انجام شده است.

مدیر منطقه ۴ شهرداری قم با اشاره به اجرای بیش از ۵۰ کیلومتر خط‌کشی محوری در سطح منطقه ۴ شهر قم خاطرنشان کرد: تلاش این است که تا جای ممکن از رنگ‌های با کیفیت برای معابر شهری استفاده شود. اقبالیان هزینه خط‌کشی ۵۴ کیلومتر معابر شهر قم را ۱۶ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: اقدامات اصلاحی برای بهبود وضعیت ترافیکی سطح منطقه چهار در حال پیگیری است.

معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور:

میانگین سن اعتیاد در کشور ۲۴ سال است

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت‌های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: پژوهش‌های ملی مورد تأیید نشان می‌دهد میانگین سن اعتیاد در سطح کشور ۲۴ سال و چند ماه است.

محمد جمال‌وار در نشست هم‌اندیشی و تقدیر از مریمان ومجریان برتر دوره‌های آموزشی تربیت مربی با موضوع «فرزندپرووری نوجوان» در قم گفت: پژوهش‌های ملی مورد تأیید نشان می‌دهد میانگین سن اعتیاد در سطح کشور ۲۴ سال و چندماه است.

فری با تأکید بر این که اولویت ستاد مبارزه با مواد مخدر پیشگیری است، اضافه کرد: اگر فری آلوده به مواد مخدر شود، نجاتش سخت و گاهی غیرممکن است.

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت‌های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور با اشاره به دوره تربیت مربی، ادامه داد: در این دوره ۷۶ مربی کارآموده تربیت شدند و سه هزار و ۵۰۰ نفر خانواده معادل بیش از ۴۳ هزار نفرساعت آموزش دریافت کردند.

جمالو تصریح کرد: قطعا در حوزه پیشگیری، حوزه خانواده و فرزندپروری یکی از مهمترین مولفه هاست و تمام تارش دوره در مرحله نخست این است که مهارت های فرزندپروری را به خانواده منتقل کند و خانواده‌ها بتوانند نهایت دقت را در اجرای این دستورالعمل‌ها داشته باشند. در مراحل بعدی به حوزه نوجوانان و مدیران مدارس و مشاوران پرداخته خواهد شد.

زندگی پس از طلاق؛ آیا برای آن آماده‌اید؟

توصیه هایی برای درست بودن یک تصمیم سخت



تصمیم به طلاق می‌تواند همچون طوفانی مهیب، زندگی را از هم بپاشد و مسیرهای آینده را تغییر دهد. در دنیای پر از احساسات طلاق یکی از تصمیمات بزرگ و سرنوشت‌سازی است که می‌تواند مسیر زندگی افراد را به طور کلی تغییر دهد. این تصمیم، اغلب به دنبال احساسات شدید و پیچیده‌ای مانند ناامیدی، خشم و درد اخاذمی‌شود و در لحظاتی که تنش‌ها به اوج خود می‌رسد، ممکن است تصمیم‌گیری به گونه‌ای باشد که عواقب آن، تا سال‌ها احساس شود. بسیاری از افراد در گرماگرم احساسات، بدون توجه به تمام جنبه‌ها برای مراجعین قبل از طلاق ترتیب می‌دهند و از آن‌ها می‌خواه‌م تا با تمام خاطرات تلخ‌وشیرین خود خداحافظی کنند. بسیار اتفاقی می‌افتد که‌در این فرایند، مراجعین متوجه‌می‌شوند که تعداد خاطرات خوب‌بیشتر از خاطرات بد است و تصمیم‌به ادامه زندگی می‌گیرند. این نوع آگاهی‌بخشی می‌تواند‌به جلوگیری از طلاق‌های عجولانه کمک زیادی کند.»

♦**توجه‌به متفاوت از طلاق در دهه‌های گذشته و حال**

در دهه‌های اخیر، تغییرات فرهنگی و اجتماعی باعث شده تا طلاق به‌عنوان یک راه‌ حل معتبر برای مشکلات زناشویی پذیرفته شود. این تغییر نگرش، همراه با سادەتر شدن روند قانونی طلاق، موجب افزایش طلاق‌های عجولانه و احساسی شده است. افراد بدون بررسی کامل ومشاوره لازم، سریع‌تر از گذشته به این تصمیم می‌رسند. حالا، می‌خواهیم نگاهی عمیق‌تر به تجربیات افرادی از دو دوره زمانی متفاوت بیندازیم تا ببینیم چگونه این تغییرات زندگی‌ها را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

عباس حسینی، یک کارمند بازنشسته درباره تجربه طلاق خود در سال ۱۳۳۹ می‌گوید: «زمانی که من و همسر من تصمیم به طلاق گرفتیم، شرایط بسیار سخت و پیچیده بود. جامعه به شدت بر حفظ نهاد خانواده تأکید داشت و طلاق به‌عنوان یک شکست بزرگ خانوادگی و اجتماعی تلقی می‌شد. ما با وجود مشکلات زیادی که داشتیم، مدام تلاش می‌کردیم که مشکلات را به‌طور خصوصی حل کنیم تا مبادا آبروی خانواده‌مان برود. در آن زمان، طلاق به‌سختی و تنها به‌عنوان آخرین گزینه در نظر گرفته می‌شد. باید دلائل مستند و قانع‌کننده‌ای برای جدایی ارائه می‌دادیم و روند قانونی بسیار طولانی و دشوار بود. او در امر باعث می‌شد که بسیاری از تصمیمات احساسی و عجولانه به حداقل برسد و بیشتر اوقات افراد به‌طور جدی و پس از سال‌ها تحمل، اقدام به طلاق می‌کردند.»
«هره نادری، یک مادر خانه‌دار که در دو ساله اخیر طلاق گرفته می‌گوید: «امروزه، طلاق به‌طور کلی به‌عنوان یک گزینه قابل قبول تر برای حل مشکلات زناشویی شناخته می‌شود و جامعه‌نسبت به گذشته به‌طور زیادی تغییر کرده است. روند قانونی نسبت به گذشته بسیار ساده‌تر شده است و این امکان را به‌وجود آورده که تصمیمات طلاق سریع‌تر و آسان‌تر اتخاذ شوند. اگرچه پذیرش جامعه درباره طلاق افزایش یافته و روند حقوق طلاق آسان‌تر شده، اما با این وجود من با مشکلات زیادی مواجه می‌شوم.»
او در گفت‌وگوی صمیمی از تجربیاتش بعد از طلاق می‌گوید: «دو سال پیش، وقتی تصمیم به طلاق گرفتم، واقعاً نمی‌دانستم که چه در سرم می‌آید. همه چیز خیلی سریع و احساسی پیش رفت. به دلیل مشکلاتی که در آن زمان داشتم، تصمیم به جدایی گرفتم. در آن لحظه فکر می‌کردم که این تنها راه برای آرامش و حل مشکلات است. اما حالا، هر روز با خودم درگیرم و به این فکر می‌کنم که آیا تصمیم درست بوده یا خیر. شنیده‌ام به‌سختی می‌توانم بخوابم و روزها هم احساس می‌کنم که هیچ چیزی نمی‌تواند مرا خوششاند.»

این بانوی جوان همچنین به پشیمانی عمیق خود اشاره می‌کند: «گاهی اوقات به روزهایی که با همسر داشتم فکر می‌کنم و احساس می‌کنم که شاید می‌توانستم مشکلات را حل کنیم و ادامه دهیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم که شاید تصمیم‌گیری از حد عجولانه و بر اساس احساسات آنی بود. پشیمانی از این تصمیم مرا به شدت آذیت می‌کند و نمی‌توانم از آن خلاص شوم.»

♦**وقتی یک مشاور خانواده طلاق‌های عجولانه را متوقف می‌کند**

دکتر مصطفوی تبریزی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی در گفت‌وگو با خبرنگار ایران‌زندگی به تغییر نگرش جامعه‌نسبت به طلاق در سال‌های اخیر

اشاره می‌کند و می‌گوید: «در گذشته، طلاق به عنوان یک ننگ بزرگ تلقی می‌شد.

بسیاری از افراد، حتی با وجود زجر کشیدن در زندگی زناشویی، از ترس قضاوت جامعه و حفظ آبرو، تمام عمر خود را در این وضعیت ادامه می‌دادند. ضرب‌المثلی رایج بود که می‌گفتند: با لباس سفید عروسی آمدی، با کفن سفید باید بروی. این نوع نگاه، تلخی‌های زیادی را در زندگی افراد ایجاد می‌کرد.»

تبریزی تأکید می‌کند که افزایش طلاق در مواردی که افراد واقعاً تحت فشار و زجر هستند، می‌تواند مثبت باشد و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند. اما او به یک پدیده دیگر اشاره می‌کند که در سال‌های اخیر شیوع بیشتری یافته‌است: «امروزه، بسیاری از افراد به دلیل توقعات بیش از حد نداشتن واقع‌ای از زندگی، به سرعت به طلاق روی می‌آورند. این نوع طلاق‌ها، که بدون در نظر گرفتن عواقب و به‌صورت عجولانه انجام می‌شود، بسیار مضر و ناپسند است.»

وی ادامه می‌دهد: «در تجربیاتی که من به عنوان مشاور خانواده داشتم، مشاهده کرده‌ام که بسیاری از افراد به عواقب طلاق فکر نمی‌کنند. آن‌ها گویی تصمیم به تعویض یک ماشین می‌گیرند، در حالی که ماشین بعدی ممکن است وضعیت بسیار بدتری داشته باشد.»
تبریزی یکی از روش‌های خود را برای کمک به مراجعان توضیح می‌دهد و می‌گوید: «من همیشه به مراجعینم توصیه می‌کنم که دو سناریو بنویسند: یکی برای ادامه زندگی و حل مشکلات، و دیگری برای طلاق. پس از مطالعه این سناریوها، مواردی که از قبل افتاده‌اند را اضافه می‌کنم و از آن‌ها می‌خواهم دوباره سناریوها را بررسی کنند. معمولاً متوجه می‌شوند که سناریوی طلاق مشکلات بیشتری به همراه دارد و از طلاق منصرف می‌شوند.»

او همچنین از تجربه‌ای خاص در کارش صحبت می‌کند: «یک شب خداحافظی برای مراجعین قبل از طلاق ترتیب می‌دهم و از آن‌ها می‌خواه‌م تا با تمام خاطرات تلخ‌وشیرین خود خداحافظی کنند. بسیار اتفاقی می‌افتد که‌در این فرایند، مراجعین متوجه‌می‌شوند که تعداد خاطرات خوب‌بیشتر از خاطرات بد است و تصمیم‌به ادامه زندگی می‌گیرند. این نوع آگاهی‌بخشی می‌تواند‌به جلوگیری از طلاق‌های عجولانه کمک زیادی کند.»

♦**روان در مانی می‌تواند مسیر زندگی‌تان را تغییر دهد**

در گفت‌وگو با دکتر تبریزی، به بررسی نشانه‌هایی پرداخته شد که نشان می‌دهند یک فرد ممکن است به طور عجولانه و احساسی تصمیم به طلاق بگیرد. تبریزی تأکید می‌کند: «یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها، نوسانات خلقی شدید و تحریک‌پذیری بالاست. افرادی که شخصیت‌های ناپایدار یا هیستریک دارند، اغلب به سرعت برانگیخته می‌شوند و بدون تحلیل دقیق، تصمیم‌های مهمی مانند طلاق را اتخاذ می‌کنند. این افراد ممکن است به دلیل نمایشی بودن و تمایل به جلب توجه، به‌سرعت به سمت تصمیم‌گیری‌های احساسی بروند.»

او همچنین به ویژگی‌های شخصیتی مرزی اشاره می‌کند و می‌گوید: «افرادی که رگه‌هایی از شخصیت مرزی دارند، در معرض خطر بیشتری برای گرفتن تصمیم‌های عجولانه هستند. این افراد ممکن‌ه در کنترل هیجانات و مدیریت احساسات خود مشکل دارند و ممکن است در واکش بر یک بحران یا اختلاف زناشویی، سریعاً تصمیم به طلاق بگیرند.»
تبریزی برای جلوگیری از این نوع تصمیم‌گیری‌ها توصیه می‌کند: «افرادی که این نشانه‌ها را دارند، قبل از هرگونه اقدام به طلاق، باید تحت روان‌درمانی قرار بگیرند. روان‌درمانی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا سلامت روانی خود را بازبازسازی کنند و توانایی حل‌مسئله را با دقت بیشتری انجام دهند. زمانی که فرد به تعادل روانی دست یافت، می‌تواند با بینش بیشتری درباره ادامه زندگی زناشویی یا طلاق تصمیم بگیرد.»
این مشاور خانواده افزود: «علاوه بر روان‌درمانی، مطالعه کتاب‌های مرتبط با روابط زناشویی و مدیریت هیجانات نیز می‌تواند به افزایش آگاهی و کاهش تردیدها کمک کند.»
او همچنین تأکید می‌کند: «احتمال اینکه تصمیم‌بهتری بگیرد، بیشتر خواهد شد.»

♦**زندگی پس از طلاق؛ آیا برای آن آماده‌اید؟**

تبریزی به افرادی که در آستانه طلاق هستند، توصیه می‌کند: «به همه افرادی که به فکر طلاق هستند، توصیه می‌کنم حتماً به یک مشاور مراجعه کنند. مشاور می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا ببینند آیا مشکلات شخصیتی خاصی دارند که موجب ناتوانی در تحمل زندگی مشترک شده‌است، یا اینکه مشکلات ارتباطی حل‌نشده‌ای بین زن و شوهر وجود دارد. چه مرد و چه زن، لازم است این مشکلات را با کمک مشاور بررسی و حل کنند. این امر می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مشکلات را به تصمیم به طلاق دانشمند، توصیه می‌کنم دو سناریو تهیه کنند: یکی برای زندگی پیش از طلاق و دیگری برای زندگی پس از طلاق. با بینند در کدام یک از این دو سناریو شادان‌تر و راضی‌تر خواهند بود.»
وی مثال زنده‌ای از تجربه‌اش ارائه می‌دهد: «فرض کنید من مراجعه کرده‌ام و می‌گویم که شوهرش تعداد است، گاهی او را کتک می‌زند و هیچ علاقه‌ای به او ندارد. او می‌خواهد طلاق بگیرد. در چنین شرایطی، باید او را پرسید: اگر طلاق گرفتی، آیا محل زندگی داری؟ آیا خانواده حامی داری؟ آیا می‌توانی از عهده مخارج زندگی بر بیایی؟ اگر پاسخ نه‌باشد، وفرد تصمیم بگیرد که به خیابان برود، در واقع بین بد و بدتر، بدتر را انتخاب کرده‌است.»
تبریزی در پایان تأکید می‌کند: «هر چقدر آگاهی افراد از شرایط و پیامدهای تصمیم‌شان بیشتر باشد، تصمیم‌گیری بهتری خواهند داشت. هدف از مشاوره این است که فرد با دید باز و آگاهی کامل تصمیم بگیرد، نه تحت تأثیر احساسات یا فشارهای لحظه‌ای.»

در گفت‌وگو با یک کارشناس علوم قرآنی بررسی شد:

یک خانواده حسینی چه ویژگی‌هایی دارد؟

یک مسلمان می‌تواند در برابر ۱۰ کافر بایستد؛ اما از یک جایی به بعد بانوج به ایجاد مادی دنیا، نیاز به نیروهای بیشتر وجود دارد. در جامعه امروز نیز برای حرکت در مسیر امام حسین (ع) و رویارویی با دشمنان، به تعداد بیشتری سزای نیاز داریم که این اتفاق با افزایش شلش و پشیمانی مهدوی اتفاق خواهد افتاد؛ پس خوش‌با به حال آن‌هایی که فراتر از یک انگیزه فردی، بایک هدف بالاتر به افزایش نسل فکری می‌کنند و به دنبال حفظ وصیات و اسلام‌با گسترش جامعه‌مهدوی هستند.»

♦**کدام خانواده‌ها در تربیت نسل حسینی موفق**

می‌شوند؟

نه تنها کارشناسان بلکه خود محبان امام حسین(ع) بر این باورند که هر چه از محبت خاندان اهل بیت در سینه دارند، به برکت وجود مادران و پدرانی است که از کودکی با جان و دل، این محبت را در وجودشان پرورش داده‌اند. حاج عبدالباقی ضمن اعتقاد به این مساله، از درجه‌ای بالاتر به این موضوع نگاه کرده و می‌گوید: «محبت حق و اهل بیت(ع) بصورت فطری و موهبتی در وجودمان نهاده شده، چون انسان با فطرّات حقیقت‌دوست، عدالت‌پرست و دوستدار خوبی‌ها و زیبایی‌ها هستند، اما چیزی که در کنار این فطرت، حتماً باید به انسان‌ها درس داده شود، قدرت تشخیص حقیقت واقعی از ادعاهای دروغین است تا فرد در مسیر اشتباه قدم نگذارد که در چنین جایی، نقش تربیت خودش را نشان می‌دهد. اگر بتولیم فرزندانمان را قبل از هرچیز با ارزش‌های فطری قیام امام حسین(ع) آشنا کنیم، بخش مهمی از راه را رفته و با روشنگری حقیقت، خود به خود نسلی محب سیدالشهدا تربیت کرده‌ایم که در این مسیر، بیشتری مسئولیت بر دوش مادرهاست؛ همان مادرانی که این عشق را از ابتدا با خطوط نامرئی به نسل‌ها انتقال می‌دهند و سپس با سبک زندگی «دینی»، به اعتقاد این کارشناس علوم قرآنی، برای تربیت نسل حسینی، عوامل دیگری نیز در خانواده درگیر است تا در نهایت، مسائلی چون سلامت مالی خانواده و همچنین پرداخت حق انعمه و خادوند همچون خمس و زکات، حاج عبدالباقی ضمن اشاره به این موارد، توضیح می‌دهد: «در سوره توبه نو آیه اثرگذار وجود دارد که به صراحت اعلام می‌کند: خداوند مشتری جان و مال مؤمنین است، پس

سده‌شنبه ۲- شهریور ماه ۱۴۰۳- سال بیست وهفتم- شماره ۲۰۲۴

اخبار

مدیرشرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان قم خبرداد:

شروع توزیع کودهای یارانه‌ای برای کشت پاپیزه

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان قم گفت: توزیع کودهای شیمیایی یارانه‌ای ازته، فسفاتنه وپتاسه برای کشت محصولات کشاورزی پاپیزه همچون گندم و جوو کلزا مطابق با الگوی کشت استان از ابتدای شهریور ماه آغاز شده‌است.

حسین زند در گفت‌وگویی در این رابطه بیان داشت: علاوه بر توزیع کودهای یارانه‌ای برای کشت پاپیزه، طی روزهای گذشته تأمین و تدارک کودهای موردنیاز برای کشت‌های تابستانه استان ماننددرد، پنبه، پنبوجه وسایر محصولات نیز به خوبی صورت گرفته‌است. وی افزود: در حال حاضر ذخایر ابره‌بردی کودهای یارانه‌ای در استان بیش از چهار هزار تُن می‌باشد که برای آغاز مقطع کشت پاپیزه به مقدار مطمئن و قابل اعتمادی است و بانوجه به فرارادهای منفقد به تأییدکنندگان داخلی و خارجی و برنامه تحویل کودهای یارانه‌ای شرکت خدمات حمایتی کشاورزی در طول دوره کشت پاپیزه سهمیه تخصیصی استان تدارک، حمل واز طریق شبکه رسمی توزیع شرکت در استان بین کشاورزان عزیز توزیع خواهدشد.

مدیرشرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان قم درخصوص توقف تحویل سهمیه کود اوره بخش کشاورزی از سوزی شرکت‌های پتروشیمی اوره ساز نیز گفت: مذاکرات و ارتباط با مراجع ذیربط و پیگیری‌های شبانه‌روزی که از سوزی شرکت خدمات حمایتی کشاورزی و شرکت‌های پتروشیمی اوره ساز با هدف رفع تحویل کود اوره بخش کشاورزی صورت گرفت در نهایت به تنظیم و ابلاغ مصوبه هیئت محترم وزیران در تاریخ سوم مرداد ۱۴۰۳ و تعیین تکلیف مطالبات شرکت‌های پتروشیمی اوره ساز و الزام آنان به تحویل کود اوره منتهی شد.

وی ادامه داد: در همین راستا شرکت‌های پتروشیمی اوره ساز توافق نمودند که تا پایان سال ۱۴۰۳ با افزایش مقادیر تحویل روزه‌انه نسبت به تحویل مقادیر مذکور اقدام نمایند و گرانی در این خصوص وجود ندارد. هم اکنون در سراسر کشور از جمله استان قم طبق روال شبکه بزرگ تأمین و توزیع کودهای کشاورزی شرکت، به‌خوبی در جریان است. زند تأکید کرد: کشاورزان مطمئن باشند که باذخیره سازی مناسب انواع کودهای شیمیایی یارانه‌ای در انبارهای تحت پوشش شرکت خدمات حمایتی کشاورزی و در شبکه رسمی توزیع نهاده‌های کشاورزی شرکت به استقبالی کشت پاپیزه خواهیم‌رفت.

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان قم:

قم موفق به کسب مقام برتر جایزه ملی جمعیت شد

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان قم از کسب مقام برتر جایزه ملی جمعیت توسط استان خبرداد.

روح‌الله مقدم اظهار کرد: مدیریت استان نگاه ویژه‌ای به قانون جوانی جمعیت دارد و در طول سال‌های اخیر تلاش کرده‌ایم با اجرای مفاد این قانون بهترین عملکرد را برای استان رقم بزنیم. وی افزود: بانوجه به برنامه‌ریزی‌ها و اقدامات انجام‌شده در اجرای قانون جوانی جمعیت در استان قم روز گذشته مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعات وزارت ورزش و جوانان طی نامه‌ای اعلام کرد که قم موفق به کسب مقام برتر جایزه ملی جمعیت در کشور شده است.

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان قم تصریح کرد: براساس ارزیابی‌ها، این معاونت با اخذ بالاترین امتیاز در شاخص‌های برگزاری کارگاه‌های آموزش و مهارت‌هی پیش از ازدواج، برنامه‌های حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، توسعه و سنجش مراکز تخصصی مشاوره خانواده، برنامه‌های هفته ازدواج و میگزیری تسهیلات مربوطه توانست جایزه مذکور را کسب نماید.

مقدم در ادامه با اشاره به نرخ رشد جمعیت در استان عنوان کرد: براساس آخرین ارزیابی‌ها نرخ رشد استان قم در طول سال‌های اخیر روند مثبتی داشته و سالانه نرخ خوبی از تولدها در استان ثبت می‌شود. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به میزان پرداخت تسهیلات ازدواج در سال جاری بیان داشت: طی ۵ ماهه نخست سال ۱۴۰۳ بیش از ۳ هزار و ۲۰۰ نفر موفق به اخذ تسهیلات مربوطه شده‌اند. مقدم در پایان خاطرنشان کرد: حدود ۴ هزار و ۴۰۰ نفر هم در قم به‌هستند که طی مکاتباتی که بانک‌ها داشتیم از آن‌ها خواستیم پرداخت تسهیلات را تسریع ببخشند.

مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان قم خبرداد:

صدور بیش از ۶۶ هزار مجوز الکترونیکی کسب و کار

مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان قم گفت: از ابتدای راه اندازی درگاه ملی مجوزها تا ابتدای شهریور امسال، ۶۶ هزار و ۴۸۶ درخواست مجوز کسب و کار از بستر درگاه ملی مجوزها بدون مراجعه حضوری و به صورت الکترونیکی در این استان، صادر شده است.

مهدی فراهانی ضمن گرم‌آیداشت هفته دولت با اشاره به رشد آمار صدور مجوزهای الکترونیکی که در قم طی سال‌های اخیر داشته، به واسطه راه‌اندازی درگاه ملی مجوزها، متقاضیان کسب و کار، درخواست صدور مجوز را به دستگاه‌های اجرایی مرتبط ارسال می‌کنند که در ترتیب اتاق اصناف با صدور نزدیک به ۴۰ هزار مجوز، متوالی بیشترین صدور مجوز کسب و کار در استان بوده است.

مدیرکل امور اقتصاد و دارایی استان قم افزود: اداره کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی با صدور ۱۲ هزار و ۴۲۷ مجوز، دومین رتبه را در صدور مجوز کسب و کار کسب دارد که بیشتر مجوزهای اداره کار شامل مشاغل خانگی بوده است. فراهانی ادامه داد: سه مجوز برتقا در این منطقه شامل خدماتی، قالیبافی و پروانه اشتغال به کار مهندسی هستند. وی در پایان گفت: از ۶۶ هزار درخواست کسب و کار صادر شده در استان، بیشترین تعداد درخواست مربوط به شهر قم است که ۶۵ هزار و ۱۲۵ مجوز صادره را شامل می‌شود و تاکنون برای متقاضیان شهرستان جعفریه به ۸۱۰ مجوز و برای شهروندان کهک ۵۵۱ مجوز صادر شده است.

مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان قم خبرداد:

اختصاص هزار میلیارد تومان برای ایمن‌سازی آزادراه قم – کاشان

مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان قم با اشاره به آغاز طرح ایمن‌سازی آزاداه امیرکبیر (قم – کاشان)، گفت: هزار میلیارد تومان برای بهسازی این محور اختصاص یافته و عملیات به‌سازی آن در حال انجام است.

مسب مطالعه رانندگان شده است. وی ایراد کرد: این آزادراه در سنوات گذشته توسط بخش غیردولتی احداث شد و قرار بود پس از پایان قرارداد بهره‌برداری در پایان سال دوازدهم، پیمانکار مربوطه نسبت به ایمن‌سازی و بهسازی آن اقدام کند که بنا بر برخی مباحث این تعهد توسط بهره‌بردار صورت نگرفت. وی ادامه داد: بانوجه دیگر به مناطق روستاییایی تعلق دارد، وی

موجود، اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان نسبت به ایمن‌سازی آن ورود پیدا کرده است. پورتیموری اظهار کرد: هم اینک پنج کیپ اجرایی از ماه گذشته عملیات ایمن‌سازی و بهسازی این محور را آغاز کرده‌اند و طی روزهای آینده بر تعداد کیپ‌های اجرایی افزوده می‌شود. مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان قم اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی‌های ایتم‌ه‌شد تلاش می‌شود تا تسریع در عملیات اجرایی، طی چند ماه آینده شاهد اتمام ایمن‌سازی و بهسازی این محور برور شهری قم باشیم.

مدیرعامل شرکت گاز استان قم خبرداد:

اختصاص انشعاب رایگان گاز به ۵۰۴ مسجد
مدیرعامل شرکت گاز قم گفت: شرکت گاز این استان به ۱۴۴مسجد در سطح شهر قم و ۱۹۰ مسجد در مناطق روستایی انشعاب گاز رایگان اختصاص داده است.

مرتضی خوش‌لحجه اظهار کرد: مسجد به عنوان یک پایگاه معنوی و محلی برای اقدامات فرهنگی، ایجاد پیوندهای اجتماعی، معنویت و تقویت بند دینی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. مدیرعامل شرکت گاز استان قم بیان کرد: در حال حاضر ۵۰۴ انشعاب رایگان به مساجد استان قم اختصاص داده شده که ۱۴۴ از این تعداد مربوط به مناطق شهری است و ۱۹۰ مسجد دیگر به مناطق روستاییایی تعلق دارد. وی ادامه داد: این انشعاب‌ها بمنظور وابستگی مساجد به کمک‌های مردمی و اقگاد شده است تا بیشتر هزینه‌های مسجد صرف برنامه‌های فرهنگی، آموزشی و اجتماعی شود.

اخبار

چهلمین دوره مسابقات ورزش دانش آموزی پایان یافت؛

۳ نشان نقره و برنز، رهاورد قمی‌ها از مسابقات ورزش دانش آموزی



دانش آموزان قمی به ۳ مدال و دو جام اخلاق مسابقات ورزش دانش آموزی دختران و پسران کشور دست یافتند.

به گزارش ایمان ، با پایان چهلمین دوره مسابقات ورزش دانش آموزی در بخش پسران و سی و چهارمین دوره مسابقات ورزش دانش آموزی در بخش دختران کاروان استان قم به یک مدال نقره در بخش پسران و دو مدال برنز در بخش دختران رسید. محمد نقوی در بخش قهرمان قهرمانان رشته دو میدانی نایب قهرمان شد و نشان نقره را به گردن آویخت.

در بخش دختران هم تیم هندبال با قرار گرفتن در جایگاه سومی صاحب نشان برنز شد و زهرا نقوی در ماده پرش طول رشته دو میدانی عنوان سومی را از آن خود کرد. همچنین دو جام اخلاق رشته‌های هندبال و فوتسال در بخش متوسطه اول به نمایندگان قم اهدا شد. مسابقات ابتدایی هم با توجه به اینکه رقابت‌ها به صورت جشنواره برگزار شد، به تمامی شرکت کنندگان مدال قهرمانی اعطا شد.

همچنین در بخش مسابقات ورزشی فرهنگیان هم کاروان استان قم در بخش کوهپیمایی آقاپار بر سکو ی نخست ایستاد و عنوان نایب قهرمانی بخش کوهپیمایی بانوان هم به تیم قم رسید. همچنین کاپ اخلاق رشته تنیس روی میز مردان هم از آن تیم قم شد. کاروان ورزشی قم با ۱۵ ورزشکار، مربی و سرپرست در قالب ۱۴ تیم دختران و پسران رقابت‌های ورزش دانش آموزی در شهرهای شیراز، تبریز و رودهن اعزام شده بود.

روابط عمومی فدراسیون تکواندو:

«مرجان تیموری» برای قضاوت در پارالمپیک عازم پاریس شد

اولین بانوی داوری تکواندو ایران برای قضاوت در بازی های پارالمپیک صبح روز دوشنبه راهی پاریس شد. به گزارش ایمان به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو، رقابت‌های پارائکواندو در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ طی روزهای هشتم تا دهم شهریورماه در «گردن پله» شهر پاریس برگزار خواهد شد.

بر همین اساس WT با ارسال نامه‌ای به تهران مرجان تیموری، داور بین المللی تکواندو کشورمان را برای

قضاوت در بازی‌های پارالمپیک به پاریس دعوت کرد. این برای نخستین بار است که فدراسیون تکواندو ایران یک‌داور زن ایرانی را در بین ۳۰۰ نفر نهایی قضاوت کننده در بازی‌های پارالمپیک دارد. پیش از تیموری که امروز صبح عازم پاریس شد، معصومه باقری در المپیک پاریس ۲۰۲۴ قضاوت نمود. تیموری از بهترین داوران تکواندو کشورمان است که قضاوت در معتبرترین تورنمنت‌ها در جمله قهرمانی جهان، آسیا، گرندپری ها و... را در کارنامه دارد. وی همی ماه ۱۴۰۲ از سوی فدراسیون جهانی تیم ملی در کمیتهٔ ترکیبی، انتخابی پارالمپیک دعوت شد و پس از قضاوت‌های کم اشتباه در رقابت‌های مورد نظر WT در لیست نهایی داوران این بازی‌ها انتخاب و معرفی شد.

رئیس هیات ورزش‌های پهلوانی و زورخانه‌ای استان قم خبرداد: درخشش میل بازان قمی در مسابقات قهرمانی کشور

رئیس هیات ورزش‌های زورخانه‌ای و پهلوانی استان قم گفت: مجتبی درگومه و محمدمهدی ابراهیمی به عنوان نمایندگان قم در آخرین مسابقات میل‌بازی قهرمانی کشور موفق به کسب مدال طلای این رقابت‌ها شدند. امیر فردی در گفت‌وگویی با اشاره به عملکرد دو میل‌باز قمی در آخرین مسابقات کشوری که چند روز پیش برگزار شد اظهار کرد: هفته گذشته مجتبی درگومه در وزن منهای ۵۰ کیلوگرم و محمدمهدی ابراهیمی در وزن مثبت ۵۰ کیلوگرم به عنوان نمایندگان قم موفق به کسب مدال طلا در مسابقات ورزش‌های زور خانه‌ای نوجوانان کشور شدند. وی افزود: مجتبی درگومه نوجوان میل باز قمی بیش از این رقابت‌ها، در میانداری انفرادی ایران هم توانسته بود به مقام کسب قهرمانی و افتخار آفرینی کند. رئیس هیات ورزش‌های پهلوانی و زورخانه‌ای استان قم تصریح کرد: درگومه باتوجه به عملکرد قابل قبولی که در این مسابقات از خود بر جای گذاشت به اردوی تیم ملی در ام‌نستان دعوت شد. فردی در پایان عنوان کرد: در طول سال‌های اخیر استقبال نوجوانان و جوانان به ورزش‌های زور خانه‌ای و پهلوانی افزایش یافته و باتوجه به این موضوع بخش عمده فعالیت‌های هیات بر استعدادیابی در این دوره سنی اختصاص داده شده است.

دریافت احکام از رئیس انجمن مینی گلف ایران؛

۴ کرسی انجمن مینی گلف ایران در اختیار قمی‌ها

۴ کرسی انجمن مینی گلف ایران در اختیار قمی‌ها قرار گرفت.

به گزارش ایمان ،در جلسه‌ای با حضور احمدرضا دلبران فیروز رئیس انجمن مینی گلف ایران، ۴ چهره شناخته شده گلف و مینی گلف استان قم «سیدمحمد علوئون» به عنوان ریاست کمیته داوران، «بهروز صادقی» به عنوان دبیر کمیته داوران، «مجید کرپلاچی» به عنوان دبیر کمیته مسابقات و «فاطمه ضرغام» به عنوان دبیر کمیته استعدادیابی انجمن مینی گلف ایران احکام خود را دریافت کردند. براساس این گزارش این اتفاق در حالی رخ داد که چهره‌ای همچون سیدمحمد علوئون به عنوان پیشکسوت این رشته سوابقی همچون ریاست هیات گلف قم، دبیر تیم‌های ملی و ریاست توسعه زیر ساخت کشور را در کارنامه دارد و فاطمه ضرغام از سابقه نایب‌رئیس هیات گلف قم، مربیگری بدنسازی تیم ملی گلف و دبیری کمیته فنی کشور بر خوردار است. همچنین ریاست کمیته مینی گلف، دبیر کمیته آموزش انجمن کشور، مسئولیت کمیته فنی مسابقات کشوری و داوری ۴ دوره مسابقات کشوری مینی گلف کشور از سوابق مجید کرپلاچی است.

درخشش شهناز جعفری زاده باخاتون بم ایران؛ بانوی قمی گل آسیایی زد

تیم خاتون بم ایران با گل شهناز جعفری زاده بازیکن قمی، حریف بوتانی خود را شکست داد.

به گزارش ایمان ،۴۰ شهرویم‌راه برای فوتبال و ورزش بانوان قم روز مهمی بود، زیرا بانوی پرافتخار فوتبال قم "شهناز جعفری زاده" در لیگ قهرمانان ۲۰۲۴ آسیا با خاتون بم به میدان رفت و با گلزنی خود،زیمه‌ساز پیروزی ارزشمند نماینده کشورمان شد. در مرحله مقدماتی لیگ قهرمانان آسیا، خاتون بم ایران ۲ بر ۰ روپال تیم بوتوان را شکست داد. تیم خاتون بم ایران در گروه D این مسابقات با تیم‌های کیتچی هنگ‌کنگ و روپال تیمفو بوتوان در یک گروه قرار دارد.

تحلیلی کوتاه در گذر پنجاه ساله کاراته در قم؛

افتخارات کاراته قم در آسیا و دنیا کم نظیر است

خواهد شد.

تنش های بوجود آمده در کاراته قم که به خیرو صلاح این رشته پرافتخار نبود ،سبب مهدی بیرانوند از کاراته کاهای خوب گذشته را بر مسند مدیریت کاراته قم نشانند مردی از خطه دلاور خیز لرستان که در آن زمان توانست رای اعتماد بزرگان کاراته را به خود جلب نماید تا ادامه دهنده افتخارات مردان رویایی این رشته باشد. متاسفانه آن وفاقی که قرار بود بر کاراته قم حاکم باشد با خبری از نتگ نظر پیرهاوارد تنش شد تجربه نشان داده که تنها با مودت و یکدلی میتوانی به مسیرهای رشد دست یابی با تجربه ای که نگارنده از سالها حضور در ورزش قم دارم وحدت بزرگان کاراته قم را به صلاح می دانم.

بیرانوندو تیمش آنچه که در توان داشتند را گذاشته اند باید دید که چه امکاناتی در اختیار هیئت بوده و چه انتظاری در شرایط فعلی از کاراته می رود. بحث استعداد یابی از ضرویات مهم کاراته قم می باشد مسیر اولیه با استاد هموزاده قهرمان جهان شکل خوبی به خود گرفت که امید داریم با تداوم از طریق دیگر استاتید این روند ادامه یابد.

داوران ما هم به جایگاه خوبی رسیده اند که جای خوشحالی بسیار است خصوصا در بحث معرفی داور بانوان در سطح بین المللی که به اولین افتخار رسیدیم. تداوم قهرمانی بزرگان گذشته این بار با برادران پرافتخار نعمتی با هدایت مربی خوب و توانمند کاراته قم شیهان خلیلی و امیر مهدیزاده مرد تمام نشدنی کاراته زیر نظر پر افتخارترین مربی کاراته ایران شیهان دباغیان حال کاراته قم را خوب نشان میدهد. هر چند که انتظار داریم در رده های پایه نیز بتوانیم حرفه ایی برای گفتن داشته باشیم در بحث مربیگری تیم ملی نیز پرافتخار بودیم . استاتید گرانقدر کتیرایی، عبدالحسینی و پایدار توانستند در طول سالهای اخیر افتخارات بی نظیری را برای کاراته ایران به همراه داشته باشند. آخرین آن روز جمعه قهرمانی کاراته امیدهای ایران در فیلیپین بود که با هدایت مدبرانه مجید عبدالحسینی قهرمان ارزنده ایران و جهان برای کاراته ایران حاصل شد.

یکسال و اندی از دوره چهارساله هدایت کاراته قم توسط بیرانوند باقی مانده است، یابستی بدون حب و بغض بود و با انصاف کارنامه کاراته قم را مورد بررسی قرار داد می توان گفت که برای اولین بار در سطح جهانی داوری کاراته استاد پایدار مطرح شدیم سرکار خانم اخوان برای اولین بار قم را در داوری بانوان در سطح آسیایی و بین المللی مطرح کرد برای اولین بار با بانوی قمی مدال خوش رنگ طلا را کسب کرد و در رده بزرگسالان مردان نیز برای نخستین بار در صدر استاتهای کشور قرار گرفتیم.

در پایان توصیه ای به سه بزرگ کاراته قم داریم که در طول سه سال گذشته در کنارهم بودید و حکم پدر را برای خانواده قفیم کاراته دارید بزرگی کنید و انهایی که بعضا ندانسته چوب لای چرخ کاراته می گذارند را هدایت کرده تا با آرامش به مسیر خوب و روزهای درخشان درآینده نزدیک شویم.

پایان ماهه با ناکتلیفی؛

برقعی سرپرست کمیته داوران فوتبال قم شد



فرجی ریاست سابق کمیته داوران تشکری ویژه داشت که تحول بسیار خوبی را برای داوری استانمان ایجاد نمود.

قهرمانی مسعودی در مسابقات دوچرخه سواری بی ام ایکس؛

درخشش دوچرخه سوار قمی در مسابقات قهرمانی کشور

«محمد مسعودی» دوچرخه سوار مستعد و خوش آتیه قمی توانست با عملکردی درخشان و کسب امتیاز بالا به مقام قهرمانی مسابقات دوچرخه سواری بی ام ایکس دست یابد.

به گزارش ایمان ، دوچرخه سواری بی ام ایکس قهرمانی کشور به میزبانی فدراسیون در پارک شهید حججی تهران باحضور ورزشکارانی از سراسر کشور در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد. محمدمسعودی، احسان بیانی، محمداش رشنجبر، سیدامیرعلی بنی‌رضی و محمدمهدی محمدی نمایندگان قم در این رقابت‌ها بودند. این مسابقات که در بخش فری استایل برگزار می‌شد؛ مسعودی از قم توانست با یک عملکرد درخشان و کسب امتیاز بالا مقام نخست مسابقات را کسب کند. مرحله مقدماتی رقابت‌های دوچرخه سواری بی ام ایکس کشور با هدف انتخابی تیم ملی و حضور نفرات برتر در اردو و ترکیب تیم ملی زیر نظر کاردفن تیم برگزار شد.



رئیس هیئت کشتی استان قم مطرح کرد:

کشتی قم در مسیر پیشرفت

رئیس هیئت کشتی استان قم گفت: وضعیت کشتی استان قم نسبت به قبل بهتر شده و در تلاش هستیم سالن‌های بیشتری را تحویل و توسعه دهیم.

علی عبدی به مناسبت ۵ شهریورماه روز کشتی در گفت‌وگویی اظهار کرد: خوشبختانه وضعیت کشتی در استان قم در طول ده ماهه اخیر نسبت به قبل بهتر شده است با توجه به برگزاری دو انتخابات مجلس و ریاست جمهوری وعده‌های مسئولین در راستای تامین سالن های مورد نیاز عملی نشده است.

رئیس هیئت کشتی استان قم با بیان اینکه خرید تجهیزات داوری جهت برگزاری بهتر مسابقات انجام شده است، تصریح کرد: سالتی را با هماهنگی از بسیج جهت پیشرفت و اعتلا کشتی در پردیسان تحویل گرفتیم و تشک و دیگر وسایل جهت این سالن خریداری گردید و مربی‌هایی هم جهت تمرین دادن در این سالن گذاشته‌ایم.

عبدی با بیان اینکه پیگیر اضافه کردن سالن‌های دیگری برای کشتی هستیم، گفت: پردیسان دارای استعدادهای فراوانی است که می‌تواند قهرمان جهان و المپیک تحویل دهد.

وی با اشاره به اینکه تعداد ۲ هزار کشتی گیر در سطح استان را به ۳ هزار و ۲۰۰ نفر رسانده ایم، ادامه داد: سالان غلامپور که راكد مانده بود را از شهر داری تحویل گرفته و با هزینه ۵۰۰ میلیون تومانی ترمیم، رونق و توسعه دادیم.

رئیس هیئت کشتی استان قم تصریح کرد: برگزاری مسابقات گزینشی المپیک و قهرمانی کشوری نوجوانان فرنگی در قم و حضور قهرمانان جهان و المپیک در استان و نایب قهرمانی تیمی کشتی گیران نوجوان قم و چهارمی تیمی بزرگسالان به عنوان دستاورد میزبانی این مسابقات، درخشش نوجوانان و بزرگسالان استان در سطح بین المللی و آسیایی و جهانی بوده است.

وی ضمن تاکید بر اینکه برگزاری اردوی تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان به میزبانی قم با هزینه‌ای بالغ بر حدود ۶ میلیارد تومان بوده است، افزود: طی مراسمی از مدال اوران و زحمت‌کشان کشتی استان تقدیر به عمل خواهد آمد، معتمد حمایت مالی تأثیر زیادی بر انگیزه ورزشکاران و رشد کشتی استان دارد و لذا اقداماتی در راستا انجام دادیم.

عبدی اعلام کرد: با نبود سالن‌های کافی جهت انجام مسابقات و تمرین کشتی گیران، عدم همکاری برخی از مسئولین استان با هیئت، عدم حضور اسپانسر جهت همکاری و حضور اسپانسرهای استان قم در سایر استان‌ها مواجهه هستیم، تا به امروز کمکی

تحلیلی کوتاه در گذر پنجاه ساله کاراته در قم؛



اما شیهان خلیلی با معرفی سعید آشتیان و شیهان دباغیان با معرفی جوانان برومندی چون هموزاده، کتیرایی، عبدالحسینی و جعفری در کاراته ایران سرآمد شد، افتخارات این پنج کاراته کاهای غیور در سالها حضور در بدنه تیم ملی و با کسب عناوین متعدد جهانی المپیک آسیایی و بین المللی باعث گردید تا کاراته همچنان پیشواز مدال آوری برای ورزش قم باشد.

شیهان غلامرضا دباغیان با رسیدن به جایگاه رفیع سرمربیگری تیم ملی به مدت پانزده سال بالاترین افتخارات ممکن را برای کاراته ایران به مرغان اورد. در آن زمان نگارنده افتخار خدمت به کاراته قم را داشتم که در طول دوازده سال هیئت برتر استان قم و کشور محسوب می شدیم.

حسن عبدی و علی برخورداری هم آمدند تا ادامه افتخاراتی باشند که خود در قامت دبیری و مدیریت اجرایی کاراته در هیئت سابق داشتند ، تکمیل مسیر قهرمانی در زمان این عزیزان با اعجوبه ای به نام امیر مهدیزاده نام کاراته قم را در دنیا و آسیا پر آوازه ساخت که همچنان کاپیتان پرافتخار کاراته ایران نیز در پی کسب مدال خوش رنگ از آوردگاه آسیا بوده در معیت تیم ملی وارد کارزار آسیایی



از هیچ سازمانی دریافت نکردیم.

رئیس هیئت کشتی استان قم در پایان اظهار کرد: قم صددرصد ظرفیت میزبانی برای مسابقات کشتی کشور را دارد اما همیشه عدم داشتن سالن مناسب با ظرفیت بیشتر باعث مشکلاتی در برگزاری خوب این میزبانی‌ها بوده که قول‌هایی توسط برخی از مسئولین استان داده شده که هنوز عملی نشده است.

مدیر کمیته فنی و توسعه فدراسیون فوتبال:

شعار اول ما «نگاهی نو، فوتبال جوان و ایرانی قوی» است

فازهای مختلف باید ببینیم چگونه می‌توان نظارت و ارزشیابی کرد. در میحث نظارت و ارزشیابی میحتی داریم که می‌گوید مسئول و جوابگو کیست، باید به چه افرادی جواب بدهیم و چه نفعاتی باید طرف مشورت باشند. منابع تدوین طرح ما در چه اول، کارگروه مذکور بودند و در ادامه برنامه توسعه چندین کشور را با دقت طراحی کردیم. همچنین باید الزامات فیفا و AFC و قواعد فدراسیون را هم در نظر می‌گرفتیم. این طرح باید بومی باشد و عملیاتی شود.

وی اضافه کرد: در نهایت نظر خبرگان را هم می‌گیریم. ۲ شعار برای چشم‌انداز داریم که ساعت‌ها در کارگروه ویژه در موردش بحث کردیم. شعار اول ما "نگاهی نو، فوتبال جوان و ایرانی قوی" است. شعار دوم نیز "فوتبال فردا، ایران سربلند" است. ۲ شعار را فعلا نهایی کردیم که یکی از آن‌ها انتخاب می‌شود. همچنین



تعطیل وقت گذاشتند تشکر کنم. وقتی این ۱۲۰ نفر کارهای خود را حدود یک ماه و نیم قبل ارائه کردند، کارگروه ویژه‌ای را در نظر گرفتیم. تاکنون ۷ جلسه داشتیم و تمام برنامه‌هایی که ۱۲ کارگروه به ما ارائه دادند، جاگذاری کردیم. جلالی تصریح کرد: این افراد بدون هیچ گونه چشمداشت مالی وقت گذاشتند. در چه اول باید جایگاه فعلی فوتبال مان را پیدا می‌کردیم و سپس باید می‌دیدیم چه راهبردی برای رسیدن به یک جایگاه مشخص داریم. اینکه برنامه چگونه باید پیاده‌سازی شود، برایش نقشه راه داریم و در نهایت پس از عملی شدن برنامه در

عکس روز

◀ تعزیه بزرگ اصفهان