

ضرب المثل های جهانی

سخن تلخ از دل تلخ بیرون می آید.

ضرب المثل سوئسی



اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

قبل و بعد از ورزش چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

قبل از ورزش:

۱) اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعات اولیه صبح باشد حداقل یک و نیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند

۲) قبل از اینکه ورزش کردن را آغاز کنید خصوصاً اگر زمان آن صبح باشد حتماً کمی آب، شیر یا آبمیوه تازه بنوشید تا به رفع غلظت خون شما در ساعات اولیه صبح کمک کند.

۳) حرکات کششی و نرمشی را حداقل به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید حتی اگر برنامه ورزشی شما یک پیاده روی مختصر باشد



بعد از ورزش:

۱) بعد از اتمام زمان ورزش حتماً برای پایین آوردن دمای بدن و ضربان قلب ۱۰ دقیقه حرکات کششی و نرمشی و راه رفتن آهسته را انجام دهید.

۲) مایعات مانند آبمیوه تازه و آب و نوشابه های ورزشی را فراموش نکنید که البته این مایعات نیز نباید سرد و یخ زده باشند تا سلامت ما را تهدید نکنند.

۳) بعد از اتمام جلسه تمرین قرار جلسه تمرین بعدی را با دوستان و همراهان خود و حتی با خودتان تنظیم کنید این کار به منظم بودن بیشتر شما در انجام برنامه های ورزشی کمک خوبی است.

گزارش اختصاصی

گزارش اختصاصی از مریم زارع خفزی: «رسیدگی و حل مشکلات اجتماعی، نیازمند رویکرد اجتماع محور است» این گفته معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان بهزیستی کشور است که برای افتتاح پروژه های این سازمان به شیراز سفر کرده بود.

انوشیروان محسنی بندپی تاکید کرد: برای حل آسیب اجتماعی می توان از ظرفیت بالای سازمان های مردم نهاد استفاده کرد. اقدامات محله محور، تلاشی در همین راستا است و ۵ هزار تیم اجتماع محور در ۵ هزار محله کشور استقرار یافته اند و به جامعه هدف خود خدمات می دهند.

بر اساس گفته های پژوهش، معاون سیاسی امنیتی فارس می توان گفت: این تیم ها، افراد مختلف یک منطقه را نسبت به آسیب ها و خطراتی که ممکن است آنها را تهدید کند آگاه می سازند و با حساسیت بیشتر نسبت به موضوعات، آنها را پای کار می آورند. پژوهش با اشاره به مسئله اعتیاد گفت: توفیقات ما در بحث جلوگیری از اعتیاد کم بوده است و اقدامات انجام شده توسط ما نتوانسته بازدارنده باشد.

وی افزود: مراکز دولتی و خصوصی زیادی در زمینه درمان اعتیاد فعال هستند، اما خروجی آنها به مراتب کمتر از ورودی شان است.

وی افزود: برای مسئله ای مانند اعتیاد باید به سمت اقدامات پیشگیرانه برویم، هر چند بحث پیشگیری در این زمینه پیچیده است، چون ما از یک طرف با عرضه مواد مخدر روبه رو هستیم و از طرف دیگر آلودگی هایی در این حوزه وجود دارد که کار را سخت تر می کند.

پژوهش ادامه داد: سازمان بهزیستی فارس با استفاده از بحث محله محوری قشرهای مختلف یک منطقه را نسبت به موضوعی مانند اعتیاد حساس و درگیر می کند تا خود مراقب و حافظ سلامت محله، کوچک و منطقه محل زندگی شان باشند. در نتیجه سازمان توانسته نتایج و تجربه های خوبی در این زمینه داشته است.

وی ادامه داد: فارس استانی پهناور است و در آن می توان تنوع اقلیمی را در کنار طوایف و قومیت های متفاوت دید.

پژوهش افزود: به همین نسبت فارس مشکلات، فقر

حل آسیب های اجتماعی، نیازمند استفاده از سازمان های مردم نهاد است

برابر، ما در جامعه با کسانی روبه رو هستیم، که دچار مشکل، سختی و آسیب هستند که این آسیب در دو دسته آسیب های اجتماعی و آسیب های جسمی، حرکتی و ذهنی قرار دارند.

بنابراین دولتی موفق تر است که بتواند با اقدامات و برنامه ریزی های همه جانبه و مستمر خود، از بروز و شیوع آسیب های اجتماعی و معلولیت ها در جامعه جلوگیری کند.

رئیس سازمان بهزیستی افزود: متأسفانه در گذشته چندان به کنترل، مهار و پیشگیری از این دو طیف آسیب در برنامه ریزی ها توجه نمی شد.

وی ادامه داد: ما برای رسیدن به اهداف خود و جلوگیری از این آسیب ها سه رویکرد کلی را در دستور کار خود قرار داده ایم:

۱- اولین رویکرد پیشگیری از بروز و شیوع آسیب های اجتماعی و معلولیت ها است. سازمان بهزیستی تمام تلاش خود را به کار گرفته است، تا با آگاه سازی افراد و حساس سازی خانواده ها از بروز مشکلات جلوگیری کند.

وی ادامه داد: برای حل مشکل طلاق، اعتیاد و اختلالات روحی با کمک قوه قضائیه به سمت آموزش های پیش از دواج رفتن، سطح آگاهی دانش آموزان کشور را در مسائل مختلف ارتقا داده ایم

و مراقبت های حمایتی خود را ارتقا بخشیده ایم.

در بحث معلولیت ضمن آگاه سازی های خانواده ها توانسته ایم به استاندارد های سازمان های جهانی بهداشت در پیشگیری از معلولیت نزدیک شویم.

عملکرد استان فارس در زمینه پیشگیری از معلولیت ناپایداری و ناشنوایی در افراد زیر ۲۰ سال از میانگین های کشور بهتر بوده است.

وی ادامه داد: سالانه ۲۵ تا ۳۰ هزار کودک معلول در کشور زاده می شود که ۵۰ درصد آن ناشی از اختلالات ژنتیکی است، که شاید نتوان در طول یک یا پنج سال، این تعداد را متوقف و مهار کرد اما می توان با شناسایی به هنگام و با ارتقا بخشیدن به کیفیت، خدمات توانمندسازی آنها را سریعتر کنیم.

موسوی مدیرکل بهزیستی فارس نیز در این باره گفت: در طول یک دهه گذشته با انجام طرح غربالگری از دو برابر شدن آمار نابینایان و ناشنوایان در استان جلوگیری کرده ایم.

همچنین ۱۳۰ مرکز مشاوره به مردم مشاوره می دهند. و ۱۸ مرکز ژنتیک غیر دولتی در استان وجود دارد. همچنین به گفته موسوی در فارس ۱۱۲ مرکز روزانه و شبانه روزی از افراد سالمند، معلول و بیمار روانی مزمن که اغلب سرپرست ندارند نگهداری، پرستاری و توانبخشی می کنند و در کنار آن سازمان بهزیستی فارس، ۱۳ هزار خانواده با جمعیت ۳۰ هزار نفر را نیز تحت پوشش دارد.

مدیرکل بهزیستی فارس از ایجاد ۲ هزار و ۵۳۰ شغل برای افراد تحت حمایت خبر داد و گفت: این تعداد شغل، ۳۰ درصد بیشتر از هدف گذاری ما علی رغم مزمن که اغلب سرپرست ندارند نگهداری، پرستاری و توانبخشی می کنند و در کنار آن سازمان بهزیستی فارس، ۱۳ هزار خانواده با جمعیت ۳۰ هزار نفر را نیز تحت پوشش دارد.

رئیس سازمان بهزیستی فارس از ایجاد ۲ هزار و ۵۳۰ شغل برای افراد تحت حمایت خبر داد و گفت: این تعداد شغل، ۳۰ درصد بیشتر از هدف گذاری ما علی رغم مزمن که اغلب سرپرست ندارند نگهداری، پرستاری و توانبخشی می کنند و در کنار آن سازمان بهزیستی فارس، ۱۳ هزار خانواده با جمعیت ۳۰ هزار نفر را نیز تحت پوشش دارد.

آینده تکمیل کنیم. -به گفته محسنی بندپی ارتقا بخشیدن به کیفیت خدمات و توانمند سازی رویکرد دوم سازمان بهزیستی است، تا بتواند از سیاست های صدقه ای دور شود و به سمت ایجاد اشتغال و حرمت گذاشتن به تمام آحاد جامعه برود.

-سومین رویکرد استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های اجتماعی برای پیشگیری از آسیب ها است، که این سازمان آن را دنبال می کند تا بتواند میزان مشکلات را به کم ترین حد ممکن و سریعتر به نتیجه برساند. در استان فارس بسیاری از شهرستان های بالای ۹۰ هزار نفر از داشتن اورژانس اجتماعی محروم هستند و من این قول را می دهم که در اردیبهشت ماه سال آینده این اورژانس در شهرهای لارستان، فیروزآباد، اقلید، ممسنی و سپیدان راه اندازی شود.

همچنین قصد داریم اورژانس های اجتماعی را در ۱۴۰ شهر کشور که جمعیتی بالغ بر ۵۰ هزار نفر را دارند ایجاد کنیم.

با حضور معاون وزیر رفاه و رئیس سازمان بهزیستی کشور در شیراز، پروژه های ساختمان اداری، شیرخوارگاه در شهر صدر از محل مشارکت های مردمی، مرکز توانبخشی، نگهداری بیماران مزمن و نرم افزار نظارت بر اشتغال و نرم افزار نظارت بر مراکز غیر دولتی افتتاح شد.

آثار به جا مانده از شادروان دکتر نبی الله ابراهیمی (فرزند شهید سرمست ابراهیمی)



حوزه (های) آثار: سیاسی حقوق اسلامی مدیریت
عنوان مقاله: انقلاب های عربی و شکل گیری نظم های جدید امنیتی در خاورمیانه
حوزه (های) تخصصی: مطالعات منطقه ای • منطقه خاورمیانه

بیداری اسلامی
عنوان مقاله: عدالت، گفتگو و امنیت بین المللی
حوزه (های) تخصصی: علوم سیاسی
عنوان مقاله: پیش نظریه ای درباره روابط بین الملل: نگاهی خاورمیانه ای
حوزه (های) تخصصی: علوم سیاسی

عنوان مقاله: تهدیدهای نوین و گذار به حکمرانی راهبردی؛ با نگاه به جمهوری اسلامی ایران
حوزه (های) تخصصی: امنیت ملی و مباحث مربوط به آن
عنوان مقاله: اخوانی گرای و سیاست خارجی قطر در قبال انقلاب های عربی

حوزه (های) تخصصی: علوم سیاسی
عنوان مقاله: تأثیر شبکه های اجتماعی و کانال های ماهواره ای در وقوع و تکوین انقلاب های عربی
حوزه (های) تخصصی: منطقه خاورمیانه
عنوان مقاله: گفتن اسلام سلفی و جهانی شدن امنیت خاورمیانه
حوزه (های) تخصصی: تاریخ و مبانی اندیشه سیاسی

در جهان اسلام • منطقه خاورمیانه
عنوان مقاله: چشم انداز روابط کشورهای عرب با عراق جدید
حوزه (های) تخصصی: منطقه خاورمیانه
عنوان مقاله: جایگاه حقوق بشر در نظریه های روابط بین الملل
حوزه (های) تخصصی: اصول روابط بین الملل
عنوان مقاله: نقد و معرفی کتاب: • انتخاب عقلانی و امنیت ملی و مباحث مربوط و منتقدانش
حوزه (های) تخصصی: روابط بین الملل
عنوان مقاله: گفتمان اسلام سلفی و جهانی شدن امنیت خاورمیانه
حوزه (های) تخصصی: تاریخ و مبانی اندیشه سیاسی