

کائنات ۱۱۰ واحد مسکونی با مشارکت مؤسسه خیریه اشرف الانبیاء به ایتام و مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) در هرمزگان واگذار شد.به گزارش کائنات و به نقل از ایسنا، مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) هرمزگان گفت: این واحدها در شهرستان‌های رودان، میناب، بندرخمیر، حاجی آباد و بندرعباس و بین ۴۵ تا ۷۵ مترمربع مساحت ساخته شده است.

مخاطب شناسی و مخاطب محوری از اهداف اساسی راه اندازی پرتال واحد در راه و شهر سازی استان قزوین



درگاه وزارت راه وشهرسازی است که در پرتال جدید دارای منوی اختصاصی است.

مکملی خاطرنشان کرد: امکان ثبت گزارش مشکلات سفر با هواپیما، قطار و مشکل راه ها از طریق سامانه ی شهراه و همچنین اطلاع از مناقصه و مزایده ها، مصوبات کمیسیون ماده ۵، سامانه تسهیلات بازاریابی شهری و سایر اطلاعات و خدمات مرتبط با راه و شهرسازی استان از جمله موارد آرایه شده در درگاه اینترنتی اداره کل راه و شهرسازی استان قزوین است که با نشانی **http://qazvin.mrud.ir** در اختیار هم استانی های عزیز قرار دارد.سرپرست اداره روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی در پایان یادآور شد: اخبار و اطلاعات پیشین این اداره کل نیز از طریق گزینه آرشیو پرتال قدیمی در همین سایت در دسترس مخاطبان قرار دارد.

وزارت، انسجام و وحدت رویه سازمانی را به مخاطب القا نموده و در کنار آن باعث یادگیری سریع تر و سهولت استفاده مخاطب می شود.مکملی اضافه کرد: مخاطب شناسایی و مخاطب محوری در ارائه اطلاعات، روشمند کردن تولید و مدیریت محتوای وب، حفظ وحدت شکل و قالب در کل وزارت و زیرمجموعه های آن از جمله اساسی ترین اهداف راه اندازی درگاه اینترنتی یکسان در استان ها بوده که در استان قزوین نیز این درگاه به نشانی **http://qazvin.mrud.ir**، در دسترس مخاطبان قرار گرفته است. رییس شورای هماهنگی روابط عمومی های راه و شهرسازی استان یادآور شد: برای رسیدن به اهداف پیش گفته دو راهبرد اساسی تغییر درگاه خبری به درگاه اطلاعاتی و مخاطب گرا و پشتیبانی جمعی بجای پشتیبانی فردی در دستور کار قرار گرفته است. وی ادامه داد: در این راستا مهمترین امر شناسایی مخاطبین

کائنات سرپرست اداره روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی با اشاره به تغییر رویکرد پرتال اینترنتی از درگاه خبری بهه درگاه اطلاعاتی و مخاطب گرا گفت: در وب سایت جدید این اداره کل هم مهندسان ارجمند علاوه بر اطلاع از آخرین اخبار مرتبط، می توانند به آسانی به کلیه خدمات وزارت راه و شهرسازی در حوزه های مختلف دسترسی داشته و انتقادات خود را نیز ثبت نمایند. به گزارش کائنات و به نقل از اداره روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان قزوین، حامد مکملی با اعلام این خبر گفت: با توجه به تأکید وزیر راه و شهرسازی بر حق دسترسی آزاد به اطلاعات و لزوم پاسداشت حقوق شهروندی به ویژه در همین بخش، موضوع ایجاد پرتال واحد درگاه اینترنتی برای ادارات کل راه و شهرسازی استان ها در دستور کار قرار گرفته و به اجرا درآمده‌ی افزود: متحداالشکل بودن درگاه اینترنتی تمامی زیرمجموعه های

استان‌ها

مطالبات دانشجویان و پاسخ رییس دانشگاه علوم پزشکی قزوین

کائنات قشنگ ترین و صمیمی ترین نشست در دانشگاه ها، نشست با دانشجویان و شنیدن حرف های آنان است. در میان نشست های دانشجویی نیز، نشست پرسش و پاسخ از مطلوب ترین آن ها محسوب می شود. نشستی که برگزاری آن با خواست دانشجویان و مدیریت آنان است. در این نشست ها، همه حرف های دانشجویی شنیده می شود و حتی اگر برای برخی یا همه آنها پاسخی وجود نداشته باشد -که گاه وجود ندارد- باز رضایت دانشجویان را از اینکه فرصت گفت و شنود یافته اند، به همراه دارد. نشست پرسش و پاسخ دانشجویان با حضور دکتر منوچهر مهرام، رییس دانشگاه علوم پزشکی قزوین، معاونان و روسای دانشکده ها، عصر روز ۲۷ آذر ۹۶ در سالن اجتماعات شهید بابایی دانشگاه برگزار شد. در این برنامه که بیش از سه ساعت طول کشید، نمایندگان دانشجویان، پرسش های خود را در زمینه های مختلف آموزشی، رفاهی و امکانات و تجهیزات کمک آموزشی پرسیدند و پاسخ شنیدند.موضوعاتی چون؛ وضعیت کلاس های آموزشی، برنامه ریزی آموزشی، سیستم صوتی کلاس ها، طرح های تحقیقاتی، فضای سیاسی دانشگاه، مشکلات مالی تشکل ها، اینترنت خوابگاه ها، فضای سبز دانشگاه، وضعیت سالن مطالعه کتابخانه ها، آرایه خدمات درمانی با دانشجویان، کیفیت غذای دانشجویان، هوشمند کردن کارت های چندانگانه و تجمیع آن، پیش بینی غذا برای روز های تعطیل، تجهیز دانشکده ها به جعبه کمک های اولیه و تداوم دیدارها و نشست های دانشجویی با رئیس دانشگاه، بخشی از مطالبات دانشجویان بود که در این نشست، بیان شد.

خبرنامه

مدیرکل راه و شهرسازی گلستان:

نیاز به تعامل، سازنده و اثرگذار در عرصه ساخت و ساز داریم

کائنات |مدیرکل راه و شهرسازی گلستان گفت: برای حرکت صحیح در صنعت مسکن و دستیابی به نیازهاو رضایتمندی خدمت گیرندگان ، به همکاری و تعامل بیشتر کاری و سیاست گذاری در عرصه ساخت و سازاستان نیاز داریم.به گزارش اداره روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان گلستان، مهندس «حسین محبویی» مدیرکل راه وشهرسازی استان گلستان در دیدار با اعضای هیات مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان، افزود: سازمان نظام مهندسی ،سازمانی بزرگ است و اگرعملکردی موفق نداشته باشد موجب بروز نارضایتی در جامعه هدف می شود.

این مقام اجرایی استان افزود : سازمان نظام مهندسی ساختمان یک نهاد عمومی غیردولتی است و در اجرای قانون نظام مهندسی از سوی مرجع دولتی ذیربط، تشکیل و تابع بخشنامه ها و آیین نامه های ابلاغی و تحت نظارت مراجع دولتی از جمله راه و شهرسازی است.

فعالیت بدنی و فوائد روانی ناشی از آن

دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم دبار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالابردن سطح سلامت مردم مازندران دارد.

"بیانیه انجمن بین المللی روانشناسی ورزش (ISSP)"

در قرن بیستم کاهش اساسی در شدت وتعدد فعالیتهای بدنی باوقوع پیوسته که تاکنون بشر درگیر آن نبوده است، این وضعیت تاثیر قابل توجهی بر افراد جامعه داشته است. در این ارتباط فدراسیون بین المللی طب ورزشی (FIMS) بیانیهایی با عنوان**(فعالیت بدنی عامل مهمی برای سلامت)** در ژوئن ۱۹۸۹ صادر کرده است. این بیانیه ارتباط میان کمبود فعالیت بدنی واختلال قلبی- عروقی و مرگ را نشان می دهد.همچنین این بیانیه بر این موضوع تاکید دارد که چنانچه ورزش جز لاینفکی از اوقات فراقت مردم را تشکیل دهد، به طور قطع بیماریهای عروق کرونر ویا دیگر بیماریهایی که منجر به مرگ می شوند کاهش خواهند یافت. بد نیست این بیانیه را با نشان دادن تاثیرات نافع فعالیت های بدنی در روح وروان انسان همراه با آوردن نظرات بین المللی روانشناسی ورزش (ISSP)،در این خصوص کمال کتیم.مطالعات انجام شده نشان می دهد که ورزش هم در کوتاه مدت وهم در دراز مدت تقویت روانی وپهلود ذهنی به همراه می آورد. همچنین مشخص شده است که فعالیتهایی بدنی تاثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد.فعالیت هوازی می تواند اضطراب، افسردگی،تنش واسترس را کاهش دهد.

فوائد روانی که فعالیتهای بدنی برای هر فرد دارد از این قرار است:

-تغییرات مثبت در خودپنداری. -افزایش اعتماد به نفس -خودآگاهی. -تغییرات مثبت در خلق وخلقوتغییل تنش. -هیجانزدگی افسردگی واضطراب.تاثیربر اضطراب قبل از دوره قلندگی. -افزایش انرژی وتوانایی در برخورد با فعالیت های روزمره. -افزایش اشتیاق به ورزش وروابط اجتماعی وپیشرفت مثبت در تحمل مشکلات.

-تغییرات مثبت در خودپنداری. -افزایش اعتماد به نفس -خودآگاهی. -تغییرات مثبت در خلق وخلقوتغییل تنش. -هیجانزدگی افسردگی واضطراب.تاثیربر اضطراب قبل از دوره قلندگی. -افزایش انرژی وتوانایی در برخورد با فعالیت های روزمره. -افزایش اشتیاق به ورزش وروابط اجتماعی وپیشرفت مثبت در تحمل مشکلات.

تحقیقات نشان داده است: که برنامه های آمادگی جسمانی باعث تعدیل حساسیت های روحی وافزایش کالری در محیطکار می گردد.۵ تا ۵ ساعت بعد از فعالیت های

هوازی با شدت متوسط تا شدید، سطح اضطراب، تنش عضلانی وفشار خون کاهش میدهد.

هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقهورزش ممکن است برایکاهش استرس کافی باشد اما ۶۰ دقیقه ورزش فوائد روانی بیشتر را ایجاد می کند. مطابق با نظریات کالج آمریکای طب ورزش (ACSM)، ورزشی که ۲۰ تا ۲۰ دقیقه وحداقل ۳ بار در هفته با شدت ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب انجام پذیرد می تواند فولد روانی بیشتری را دارا باشد اما این همه رنگر فعالیت های تفریحی از قبیل بازیهای توبی، ورزشهای آبی واناهلهم نیز می تواند از نظر روانی ثمر بخش ومفیدباشد.

بطور خلاصه فوائد روانی بالقوه فعالیت های بدنی منظم ومستمر به قرار زیر است:

-ورزش می تواند به کاهش سطح اضطراب کمک می کند. -ورزش مستمر می تواند به کاهش سطح افسردگی خفیف تا متوسط کمک کند. -ورزشهای مستمر ومداموم می تواند به کاهش اختلالات عصبی واضطراب کمک نمایند. -ورزش می تواند عاملی فرعی وکمکی برای درمان تخصصی افسردگی شدید باشد. -ورزش می تواند به کاهش انواع کوئراگون استرس کمک کند. -ورزش می

دبیر مجمع استانداران:

کارگروه تدوین تاریخ شفاهی در مجمع استانداران تشکیل می شود

کائنات |حسین طاهری دبیر مجمع استانداران از تشکیل کارگروه تدوین تاریخ شفاهی در مجمع استانداران خبر داد و گفت:در این کارگروه خدمت گیرندگان ، به همکاری و تعامل بیشتر کاری و سیاست گذاری در عرصه ساخت و سازاستان نیاز داریم.به گزارش کائنات و به نقل از ایسنا، حسین طاهری در نشست استانداران ادواری خراسان جنوبی گفت: مجمع استانداران مجموعه ای غیر انتفاعی و غیر رسمی بوده که از استانداران تشکیل می شود. این مجمع در سال ۸۴ به ثبت رسیده است. در حال حاضر ۲۲۰ نفر از استانداران عضو این مجمع هستند.دبیر مجمع استانداران کشور بیان کرد: مجمع استانداران مر مرکز فکر و تجربه عملی برای اعضاست و این مجمع دارای کمیته‌های استانی است. در کمیته استانی از نظرات، تجربه ها و

سوابق موفق استانداران ادواری هراستان استفاده می شود.حسین طاهری دبیر مجمع استانداران با اشاره به اهمیت استفاده از ظرفیت گردشگری در هر استان بیان کرد: برای رونق گردشگری باید زیرساخت های لازم فراهم شود.

۳

رئیس دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تأکید کرد:

لزوم ایجاد در مانگاه ثابت در مرزهای خوزستان برای خدمات رسانی به زائران اربعین



کائنات |رئیس دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: اربعین حسینی کم کم در حال نزدیک شدن به فصل گرما است و کارهای درمانی و مراقبت در این فصل سخت‌تر می شود که باید تدارکات لازم را برای تسهیل آید و بینیم.به گزارش کائنات و به نقل از ایسنا، دکتر ایرج نظری در جلسه تقدیر از خادمین بهداشت و درمان راهیان نور که امروز (۲۱ دی ماه) در دانشگاه علوم پزشکی اهواز بر گزار شد، اظهار کرد: ما هیچ چیزی برای نیروهایمان که در طول سال و فصول مختلف، خدمت ارائه می کنند، نمی خواهیم ولی در خصوص تجهیزات و امکانات برای ارائه خدمات بهتر به بازدیدکنندگان و زائران، انتظار داریم به ما کمک شود. وی با اشاره به راهپیمایی اربعین حسینی تصریح کرد: در چند سال اخیر می بینیم که هر سال، راهپیمایی اربعین حسینی شد و با

شوگهرت از قبل انجام می شود لذا نیاز به توجه ویژه‌ای در این زمینه داریم. نظری ادامه داد: اربعین حسینی کم کم در حال نزدیک شدن به فصل گرماست و کارهای درمانی و مراقبت در این فصل سخت‌تر می شود که باید تدارکات لازم را برای تسهیل آتی بینیم.

۲



رادر وضعیتی درست تنظیم می کند و باعث می شود تمام حرکات را به روش صحیح انجام دهید. به نظر کارشناسان ورزشی این گفته زمانی درست است که دستگاه مورد نظر برای قد و وزن شما به طور دقیق و صحیح تنظیم شده باشد. تا زمانی یک مربی ورزشی و یا فردی که شایستگی لازم را دارد تنظیمات لازم را برای شما انجام ندهد در شیوه ورزش کردن دچار اشتباهات فراوانی خواهید شد و اگر بدون نظارت مربی یا هر دستگاهی و یا حتی بدون استفاده از دستگاه ورزشی ورزش کنید خطر آسیب دیدن بدن خود را افزایش خواهید داد.

باور نادرست: اگر می خواهید ورزش وورزش برایتان مفید باشد باید در هنگام ورزش کردن اندکی احساس درد کنید.
از بین تمام شایعات پخش شده در مورد پرورش و زیبایی اندام ، نوعی درد را در عضلات احساس خواهیم کرد ولی این حس تفاوت بسیاری با درد عضلات در هنگام ورزش کردن دارد . شما نباید در هنگام انجام فعالیت ورزشی احساس درد و ناراحتی کنید زیرا در غیر این صورت یا حرکات را به روشی غلط انجام می دهید و یا از قبل نوعی آسیب دیدگی داشته اید . کارشناسان، ورزش با درد را توصیه نمی کنند . اگر در حین ورزش در بخشی از بدن احساس درد کردید ورزش را متوقف کنید . بعد کمی استراحت کنید تا درد متوقف شود. اگر نند و یا با ورزش مجدد ، دوباره درد شود یا حتی بیشتر شد، به پزشک مراجعه کنید.

اگربعد از ورزش عضلاتتان می گیرد توصیه های زیر را بکاربندید:

۱- بهترین راه برای شما این است که ورزش را به طور مداوم ادامه دهید تا دچار چنین شوک هایی نشوید و راه رفتن برایتان آفندر مشکل نشود که گویی تصادف سنگینی کرده اید. -حال برای رفع این دردهای عضلانی ، چند راه آسان پیشنهاد می کنیم تا شاید دردتان را بهبود بخشد و بدانید که این پس چطور ورزش کنید و با عضلات تان کنار بیایید .
۲- یکی از راه هایی که اغلب به ورزشکاران توصیه می شود این است که پیش از ورزش قسمت هایی از بدن را که می رادند ممکن است چار گرفتگی عضلات

باور نادرست : تمرینات یوگا برای تمام انواع کمردردها توصیه می شود.

در واقع این است که یوگا می تواند به بهبود کمردرد کمک کند ، ولی نه برای هر نوع کمردردی . اگر کمردرد شما منشأماهیچه ای داشته باشد فقط برخی از حرکات کششی و بعضی وضعیت های یوگا می تواند به شما کمک کند ، ولی اگر کمردرد شما ناشی از مشکلات دیگری باشد (مثل بیماری دیسک کمر) به نظر نمی آید که یوگا بتواند کمکی کند، بلکه باعث بدتر شدن مشکل و درد بیشتر خواهد شد.

باور نادرست: اگر در حال ورزش کردن عرق نکند، یعنی به اندازه کافی فعالیت بدنی ندارد.

عرق کردن لزوماً نشان دهنده فعالیت سخت بدنی نیست. بدن شما از این طریق دمای خود را پایین می آورد. بدن عرق کردن هم می توان مقدار قابل توجهی انرژی مصرف کرد. بدن می تواند پیاده روی با این سازی سبک را امتحان کند.

باور نادرست: کار کردن با وسایل چربی سوز ، چربی شکم را از بین می برد.

چیزهایی را که در تبلیغات می بینید، باور نکنید. دستگاه چربی سوز ممکن است به محکم کردن ماهیچه های بدن میانی بدن کمک کند و حالت بدن را متناسب نماید ، ولی توانایی مشاهده ی ماهیچه های شکمی ، با مقدار کلی چربی بدن متناسب است . اگر چربی های شکمی خود را از دست ندهید ماهیچه های شکم را نخواهید دید . اما آیا استفاده از این دستگاه ها می تواند به شما در کم کردن چربی های شکم کمک کند ؟ کارشناسان می گویند : نه ! شما نمی توانید قسمت خاصی از بدنتان را در نظر بگیرید و چربی های آن قسمت را بسوزانید بنابراین این دستگاه ها نمی توانند به کاهش وزن در آن قسمت های بدن کمکی کنند . برای سوزاندن چربی بدن باید تمریناتی را انتخاب کنید که هم شامل ورزش های کمک کننده به قلب و عروق و هم شامل ورزش ها و تمرینات استقامتی هستند.

باور نادرست: دستگاه های ورزشی مطمئن ترین راه برای ورزش هستند و به کمک آنها همیشه می توانید به روش علمی و صحیح ورزش کنید.

ممکن است فکر کنید که یک دستگاه ورزشی، بدن شما

شهرستان