

در دام سیاه نمایی علیه دولت نیفتید

هشدار «عارف» به اصلاح طلبان

♦ اصلاح طلبان باید در پروژدهای انتخابات متمرکز شوند

رئیس شورای عالی سیاستگذاری اصلاح طلبان با تأکید بر اینکه دولت اقدامات ارزشمندی در مسائل زیربنایی داشته که البته خوب به مردم اطلاع رسانی نشده است گفت: اصلاح طلبان در دام سیاه نمایی علیه دولت نیفتند. محمدرضا عارف روز پنجشنبه در نشست شورای عالی جبهه اصلاح طلبان با رابطان استانی به انتخابات پیش روی مجلس شورای اسلامی

رئیس قوه قضائیه در جلسه شورای اداری آذربایجان شرقی:

بسترهای فسادزادر خصوصی سازی باید رفع شود

سرلشکر سلامی:

دشمن را با کوچکترین تجاوز ضربه فنی می کنیم

فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با بیان اینکه ملت ایران مرد عبور از گردنه های سخت هستند، گفت: در حاشیه دیدار با مردم روستای جاروی شهرستان نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران هر دشمنی را شکست داده و با کوچکترین تجاوز ضربه فنی کرده و

حشمت الله فلاحت پیشه:

خروج از NPT در دستور کار ایران نیست

چند درصد بیکاران کشور جوان هستند؟

حجت الاسلام رسول منتجب نیا:

تحرز بانظام ولایی مغایرت ندارد

عضو هیات موسس حزب جمهورییت ایران اسلامی نیز دراین مراسم با تأکید بر اینکه نظام حزبی به هیچ وجه به نظام ولایی مغایرت ندارد، گفت: احزاب می توانند مردم را متحد کنند در حالی که فقدان احزاب ممکن است منجر به عوام گرایی شود. حجت الاسلام رسول منتجب نیا « عصر پنجشنبه در نخستین کنگره حزب جمهورییت ایران اسلامی با بیان این که مساله تحزب امروز به عنوان متریقی ترین نظام در جهان مطرح است افزود: عقلائی جهان به این نتیجه رسیده اند که تحزب از بهترین روش ها برای اداره کشور هاست. نظام حزبی به هیچ وجه بانظام ولایی واحکام دینی مغایرت ندارد و بلکه

حجت الاسلام موسوی لاری:

به دنبال کاندیدای اجاره ای نخواهیم رفت

نایب رئیس شورایعالی اصلاح طلبان با تأکید بر این که به دنبال کاندیدای اجاره ای نخواهیم رفت گفت: در جایی که کاندیدا نداریم فردی را معرفی نمی کنیم.حجت الاسلام والمسلمین سید عبدالواحد موسوی لاری روز پنجشنبه در نشست هم اندیشی شورای عالی جبهه اصلاح طلبان با رابطان استانی اظهار کرد: همه مادر چند سال گذشته به دنبال وحدت و انسجام میان اصلاح طلبان بودیم. از ۱۳۹۲ تاکنون در انسجام به یک مدل واحد رسیدیم؛ اینکه اصلاح طلبان بتوانند در موارد خاص منسجم برخورد کنند، حداکثر توانمندی هایشان را در اختیار هم بگذارند و واقع بینانه حرکت کنند از

غلامحسین کرپاسچی:

گفت و گو تنها راه تغییر رویه است

رجز خوانی اصلاح طلبان مشکلی را حل نمی کند

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قم:

خیابان های قم باید تبدیل به باغ راه سبز شوند

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قم با تأکید بر اینکه خیابان های شهر قم باید تبدیل به باغ راه سبز شوند، گفت: تلاش داریم در ختکاری اصولی در معابر صورت گرفته و آبیاری تحت فشار هم انجام شود تا خیابان های قم به راه روهای سبز سایه دار شوند. پیام جوادیان با تأکید بر اینکه خیابان های شهر قم باید تبدیل به باغ راه سبز شوند، اظهار کرد: تلاش داریم در ختکاری اصولی در معابر صورت گرفته و آبیاری تحت فشار هم انجام شود تا خیابان های قم به راه روهای سبز سایه دار شوند. مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قم با بیان اینکه این پروژه از سال ۹۵ آغاز شده است، خاطرنشان کرد: در سال ۹۵ بالغ بر ۱۴۹ هزار متر در سطح شهر رقیوز سبز ایجاد شد؛ در سال ۹۶ بالغ بر ۸۹ هزار متر و در سال ۹۷ نیز ۹۰ هزار متر باغچه سازی صورت گرفت و مجموعه ۳۲۸ هزار متر باغچه سازی انجام شد. جوادیان با تأکید بر اینکه در این پروژه تأکید بر کاشت گونه های سازگار با اقلیم قم

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم:

عقب ماندگی های توسعه ای جمکران باید برطرف شود

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم گفت: عقب ماندگی های توسعه ای منطقه جمکران باید بابرنامه ریزی ونگاه ویژه مسئولان شهری و استانی برطرف شود. حسن بختیاری اظهار کرد: منطقه جمکران جز مناطقی است که در گذشته روستا بوده و یک ساختار روستایی در آن منطقه حاکم بوده و زیرساخت های شهری در آن منطقه بعد از الحاق محدوده جمکران به شهر قم به تدریج وارد آن بخش شده است. نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم خاطر نشان کرد: قطعاً شاهد عقب ماندگی های توسعه ای به صورت پراکنده در منطقه جمکران هستیم که زمینه این عقب ماندگی ها در گذشته بوده است بخشی از محدوده جمکران که در گذشته روستا بود بر اساس مصوبه شورای عالی شهرسازی به شهر قم ملحق شد اما بخشی از آن کماکان در محدوده باقی ماند. بختیاری افزود: عمدتاً مشکلات و کمبودهای مطرح شده در خصوص زیرساخت های شهری از جمله آب و برق و گاز مربوط به آن بخشی از منطقه جمکران

آگهی تجدید مناقصه عمومی (نوبت اول)



سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری اندیشه



در نظر دارد با استناد به ماده ۴ آیین نامه مالی شهرداریها و مجوز شماره ۵/۷۶۹/ص مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۱۰ شورای اسلامی شهر اندیشه عملیات مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاع بیشتر و شرکت در مناقصه به آدرس مندرج در بند ۲ این آگهی مراجعه نمایند.

ردیف	شرح	برآورد اولیه کار (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	توضیحات
۱	باز پیرایی و نقاشی دیواری بر روی دیوار های سطح شهر	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	-----

۱- سپرده شرکت در مناقصه: در استای اجرای بند ۲ ماده ۵ آیین نامه مالی شهرداریها سپرده شرکت در مناقصه فوق می بایست بصورت ضمانتنامه بانکی به نفع سازمان سیما ، منظر و فضای سبز شهری اندیشه، اسناد خزانه و یا واریز نقدی به حساب جاری سیما به شماره ۰۱۰۷۴۴۴۷۱۳۰۰۲ نزد بانک ملی ایران شعبه فاز ۳ اندیشه (۲۴۱۷۵) تهیه و برابری دستور العمل مندرج در کاربرگ مناقصه به همراه پیشنهاد قیمت ارائه گردد. لازم بذکر است نفاذ اول ، دوم و سوم مناقصه هر گاه حاضر به عقد قرارداد نگردند سپرده آنان به ترتیب به نفع سازمان ضبط خواهد شد.

۲- مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت پایان وقت اداری (ساعت ۱۴:۳۰)، روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۸/۲۷ و محل دریافت آن به نشانی شهرستان شهریار، شهر اندیشه، فاز ۵، بلوار خلیج فارس-بلوار شهدای مدافع حرم، خیابان شهید تهرانی مقدم، ساختمان شماره ۲ شهرداری اندیشه، طبقه اول، سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری اندیشه می باشد.

۳- مهلت و محل ارائه پیشنهادات: متقاضیان می بایست پاکات پیشنهاد قیمت خود را که برابر شرایط مندرج در کاربرگ مناقصه تنظیم شده است را حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴:۳۰)، روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۸/۲۸ به آدرس دبیرخانه سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری اندیشه به آدرس مندرج در بند ۲ تحویل نموده و رسید دریافت نمایند.

۴- مدارک لازم جهت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست درخواست کتبی خود را به علاوه یک فقره قیض واریزی به حساب جاری سیما به شماره ۰۱۰۷۴۴۴۵۸۷۰۰۱ نزد بانک ملی ایران شعبه فاز ۳ اندیشه (۲۴۱۷۵) بمبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) بابت خرید اسناد مناقصه به دبیرخانه سازمان تسلیم نمایند.

۵- هزینه درج آگهی در روزنامه بر عهده برندگان مناقصه می باشد.

۶- سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری اندیشه در رد یا قبول یک یا تمام پیشنهادات بدون ذکر دلیل مختار می باشد.

۷- تاریخ بازگشایی پاکات مناقصه ۱۳۹۸/۸/۲۹ می باشد.

۸- دارا بودن رتبه مرتبط و دارای ظرفیت آزاد کار الزامی است.

۹- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه ذکر شده است.

تاریخ چاپ نوبت اول:
۱۳۹۸/۸/۱۱

ارشاد تنها- سرپرست سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری اندیشه

تاریخ درج نوبت دوم:
۱۳۹۸/۸/۱۸

حذف قبوض کاغذی = حفظ محیط زیست

راه های ارتباطی برای آگاهی
از هزینه کارکرد تلفن ثابت :

تماس با سامانه ۲۰۰۰

استفاده از کد #۲۰۲۰*
(تلفن همراه)

سایت شرکت
مخابرات ایران tci.ir



شرکت مخابرات ایران - منطقه قم



از نمایشگاه وقف در مزار مقدس شیخان دیدن فرمایید:
۴ الی ۱۳ آبان ساعت ۸ الی ۱۲ و ۱۴:۳۰ الی ۱۸:۳۰

نمایشگاه کتاب

وقف و شهداء

ایستگاه همه واقف باشیم

کودک و نوجوان

وقف و سلامت

ارتباط با مسئولین

سخنرانی چند رسانه ای

وقف و اقتصاد

وقف و اجرای یت

ایستگاه فقه و زندگی

بقاع متبرکه

وقف و قرآن

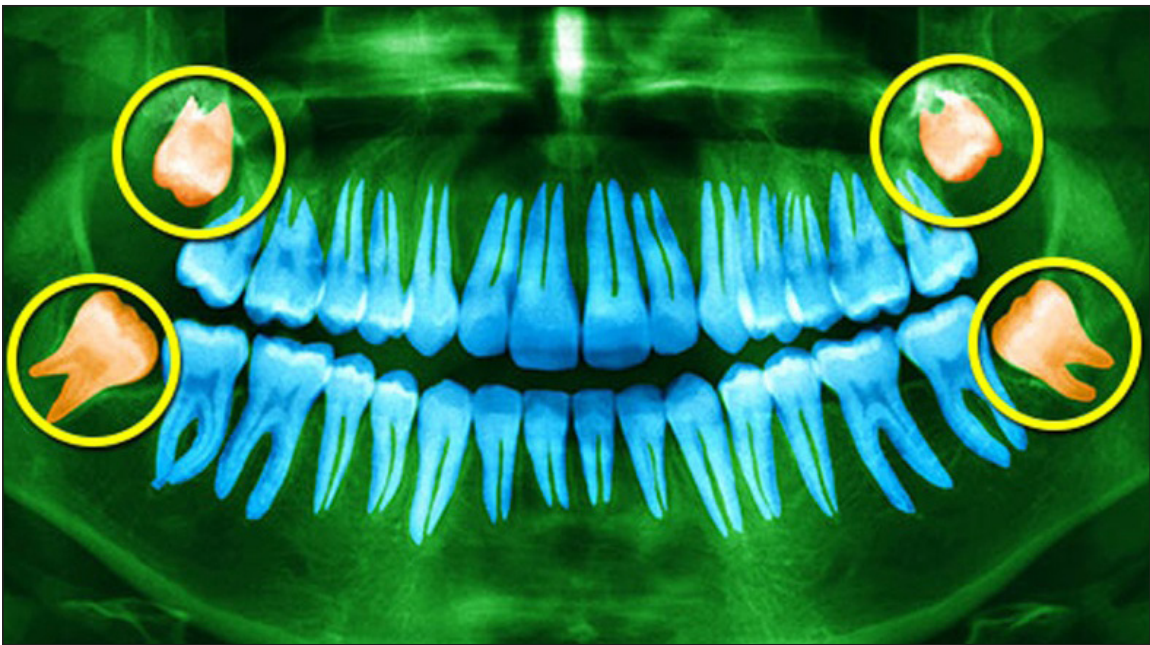
مشاوره خانواده

تبلیغ و رسانه

وقف و مساجد

باید و بنیادهای بعد از کشیدن دندان عقل

دانستنی‌هایی در مورد دندان عقل و جراحی آن



اگر معلوم شود دندان‌های عقلتان نمی‌توانند از لثه‌ها بیرون بزنند یا احتمال خطر یا عارضه‌ی دیگری وجود دارد، ممکن است بهترین انتخاب این باشد که دندان‌های عقلتان را بکشید. کشیدن دندان‌های عقل در سنین پایین‌تر باعث درد و ناراحتی کمتری می‌شود. وقتی که جوان تر هستید، زخم‌تان زودتر التیام پیدا می‌کند. ضمناً، اگر دندان‌های عقل کاملاً شکل نگرفته باشند و هنوز نرم باشند، راحت‌تر از فک جدا می‌شوند.

دندان‌های عقل یا هشتم، آخرین سری از دندان‌ها هستند که معمولاً در اواخر سنین نوجوانی شروع به ظاهر شدن می‌کنند. در برخی موارد، دندان‌های عقل بیرون نمی‌زنند تا زمانی که خیلی بیشتر از سن‌شان بگذرد و در بعضی از افراد، دندان‌های عقل ممکن است هرگز بیرون نزنند. عده‌ای دوست دارند دندان‌های عقل خود را نگه دارند؛ اما تعداد زیادی از افراد تصمیم می‌گیرند دندان‌های عقلشان را حتی قبل از اینکه کاملاً درنیایند، بکشند. کشیدن دندان‌های عقل فواید زیادی دارد اما شاید همیشه هم لازم نباشد آن‌ها را خارج کنید.

چه زمانی می‌توانید دندان‌های عقلتان را نگه دارید؟

در موارد زیر شاید نیازی نباشد دندان‌های عقلتان را بکشید:

. در جهت درست کاملاً رشد کرده و درآمده‌اند.

. سبب درد و ناراحتی هنگام جویدن، حرف زدن و ... نمی‌شوند.

. به خوبی تمیز می‌شوند.

متأسفانه تعداد کمی از افراد، سری کامل دندان‌های عقل خود را دارند و بیشتر افراد مجبور می‌شوند در نهایت آن‌ها را بکشند. به همین دلیل دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند دندان‌های عقل پیش از ظاهر شدن، کشیده شوند.

چرا باید دندان‌های عقلتان را پیش از درآمدن بکشید؟

دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند در اواخر سنین نوجوانی به طور مرتب برای چکاپ دندان‌های عقل به دندان‌پزشک مراجعه کنید. مخصوصاً بین ۱۷ و ۲۵ سالگی، دندان‌پزشک با بررسی وضعیت دندان‌ها، برنامه‌ی مناسب بهداشت دهان و دندان را به شما توصیه‌خواهد کرد. اگر معلوم شود دندان‌های عقلتان نمی‌توانند از لثه‌ها بیرون بزنند یا احتمال خطر یا عارضه‌ی دیگری وجود دارد، ممکن است بهترین انتخاب این باشد که دندان‌های عقلتان را بکشید. کشیدن دندان‌های عقل در سنین پایین‌تر باعث درد و ناراحتی کمتری می‌شود. وقتی که جوان تر هستید، زخم‌تان زودتر التیام پیدا می‌کند. ضمناً، اگر دندان‌های عقل کاملاً شکل نگرفته باشند و هنوز نرم باشند، راحت‌تر از فک جدا می‌شوند.

اگر در حال حاضر در دهه سی زندگی‌تان باشید، معمولاً دندان‌پزشک توصیه نمی‌کند دندان عقلتان را بکشید، مگر اینکه سبب مشکلات اساسی دهانی شده باشید.

دندان عقل سبب چه مشکلاتی می‌تواند بشود؟

رشد ناهمگوست

اگر دندان عقل نتواند صاف و درست از لثه بیرون بزند و استفاده از بریس ارتودنسی نیز کمکی نکند، تنها راهی که وجود دارد کشیدن دندان عقل است. شاید مجبور نباشید همه‌ی دندان‌های عقلتان را بکشید و فقط کشیدن دندان‌ی که درست رشد

بیماران طی خارج کردن دندان عقل، هیچ درد و ناراحتی احساس نمی‌کنند. کشیدن دندان عقل می‌تواند در یک جلسه انجام شود و شما در عرض دو تا سه ساعت بعد از این عمل، می‌توانید غذا بخورید. اما دندان‌پزشک شاید در یک روز، دو دندان عقل را با هم خارج نکند.

♦ دانستنی‌هایی در مورد کشیدن دندان عقل

کشیدن دندان می‌تواند یک تجربه استرس‌زا باشد؛ اما اینکه بدانید باید انتظار چه چیزی را بعد از جراحی داشته باشید و چه مراقبت‌هایی را انجام دهید، می‌تواند تا حد زیادی اضطرابتان را از بین ببرد. به طور معمول، یک روز بعد از عمل ممکن است درد و کمی تورم در اطراف چشم و گونه‌های خود تجربه کنید. این تورم حتی تا ۷۲ ساعت بعد از جراحی می‌تواند بدتر شود.

برای به حداقل رساندن هرگونه ناراحتی و تورم، به مدت ۲۰ دقیقه یک کیسه یخ را به فک خود بمالید و سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه بردارید. می‌توانید این کار را چند بار در روز برای ۲۸ ساعت اول تکرار کنید. (اگر کیسه یخ ندارید می‌توانید از یک کیسه پلاستیکی که داخل آن با یخ خرد شده پر شده است، استفاده کنید). بعد از ۴۸ ساعت، درمان با یخ دیگر مؤثر نیست، بنابراین برای کاهش درد یا تورم باید سراغ کمپرس گرم بروید.

چند ساعت اول بعد از کشیدن دندان عقل انتظار خونریزی وجود دارد. ۳ تا ۲ ساعت بعد از کشیدن دندان‌تان هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یک بار گاز استریل روی آن را تعویض کنید و با گاز گرفتن محکم روی آن، به کنترل خونریزی کمک کنید. این روش را تا توقف خونریزی ادامه دهید. اگر خونریزی متوقف نشد و یا بدتر شد حتماً به دندان‌پزشکتان مراجعه کنید.

♦ آنچه باید بعد از کشیدن دندان عقلتان انجام دهید

به طور معمول، دو تا چهار هفته طول می‌کشد تا محل جراحی بهبودیابد. برای درآی کمک

به این فرایند، در ادامه مواردی که باید رعایت کنید را آورده ایم:

- دهان خود را تمیز نگه دارید: قبل جراحی، دندان‌هایتان را با دقت و به خوبی مسواک بزنید، اما بعد از آن برای شستشو تا روز بعد صبر کنید. بدین منظور از یک فنجان آب گرم مخلوط شده با قاشق چای خوری نمک استفاده کنید و حداقل ۵ تا ۶ بار در روز و به خصوص بعد از غذا به آرامی دهانتان را بشویید.

- داروهای تجویز شده را مصرف کنید: از هرگونه مسکنی که توسط پزشکتان تجویز شده برای کنترل دردتان استفاده کنید. همچنین، اگر دندان‌پزشک‌انتی بیوتیک‌هایی را تجویز کرد، حتماً آن‌ها را همان‌طور که برایتان توضیح داده است تا انتها مصرف کنید. - از چای کیسه‌ای استفاده کنید: البته نه برای دم کردن یک فنجان چای آرام‌بخش، بلکه به این دلیل که چای دارای اسیدتانیک است که به انقباض عروق خونی و کاهش خونریزی کمک می‌کند. یک چای کیسه‌ای مرطوب را در محل جراحی بگذارید و حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محکم آن را گاز بگیرید.

- به اندازه‌ی کافی استراحت کنید: مهم است که ۲۴ ساعت اول بعد از برداشتن دندان عقل، از انجام هرگونه فعالیت بدنی خودداری کنید. هنگام استراحت، سر خود را روی یک بالش نسبتاً بلند و راحتی قرار دهید و از خوابیدن در همان طرفی که دندان‌ش خارج شده است، خودداری کنید. - روال معمول بهداشت خود را از سر بگیرید: پس از ۲۴ ساعت اول، می‌توانید به روال معمول مسواک زدن و نخ دندان خود برگردید. فقط به یاد داشته باشید که با ناحیه‌ی جراحی خود کاری نداشته باشید. احتمالاً لازم باشد تا یک هفته و بلکه بیشتر صبر کنید

- حواستان به رژیم غذایی‌تان باشد: در ابتدا، غذاهای نرم و تا حدودی سرد مانند اسموتی، بستنی، ماست و پودینگ میل کنید. سپس می‌توانید بعد از چند روز به تدریج به مواد نیمه جامد مانند سوپ گرم و سپس به مواد جامد روی بیاورید.

♦ آنچه نباید بعد از کشیدن دندان عقلتان انجام دهید

اکنون که با رعایت موارد بالا احساس آرامش و راحتی دارید و رویه بهبودی هستید، مواردی وجود دارد که نباید انجام دهید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.

- از نی استفاده نکنید: این مسئله بسیار مهم است که لخته خونی که در حفره‌ی محل جراحی ایجاد شده است را از بین نبرید؛ وضعیت دردناکی که به آن خفروی خشک گفته می‌شود. برای پیشگیری از ایجاد خفروی خشک، دهان خود را خیلی محکم نشویید، با نی چیزی نخورید، تف نکند و از نوشیدن نوشیدنی‌های گازدار در ۲۴ ساعت اول پرهیز کنید.

- سیگار نکشید: یکی از خطرناک‌ترین کارها بعد از کشیدن دندان سیگار کشیدن است. حداقل ۴۸ ساعت پس از جراحی دندان عقل سیگار نکشید. - فین نکنید: تا دو هفته بعد از کشیدن دندان عقل از فین کردن برای تمیز کردن بینی‌تان پرهیز کنید. بدین منظور بدون این که در بینی‌تان بدمید آن را به آرامی تمیز کنید

- از مصرف غذاهای سفت پرهیز کنید: غذاهایی مانند غلات، اجیل یا پاپ کورن بعد از جراحی دندان می‌تواند مشکل‌ساز شود و باعث‌های حساس را زخم کند. برای مصرف این گونه مواد غذایی حداقل یک هفته صبر کنید.

کمبود ویتامین هایی که منجر به حساسیت یا آلرژی می شوند

بخور و نخور های غذایی برای حساسیت فصلی



می دهد.

منابع ویتامین B۶ عبارتند از: سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیاها، پخته، موز، مغزها و دانه‌ها خصوصاً دانه آفتابگردان، زردآبم.

۵- به مقدار کافی از میوه‌های تازه بخورید تا ویتامین C کافی

به دست آورید. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان و ضد

التهاب قوی عمل می کند؛ بنابراین فعالیت ضد التهابی این

ویتامین می تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.

۶- از کافئین، شکر، نمک و آب کربن شده پرهیز کنید. به

یاد داشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده دارای

نمک و یا شکر می باشند.

۷- ویتامین B۱۲ اگر به مقدار زیاد دریافت شود می تواند

واکنش‌های مربوط به بیماری آسم را در کسانی که به مواد

غذایی حاوی سولفیت‌ها حساسیت دارند، کاهش دهد.

منابع ویتامین B۱۲ عبارتند از: تمام غذاهای حیوانی مثل

گوشت، شیر، فرآورده‌های لبنی، ماهی، تخم‌مرغ و همچنین

غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه،

عصارهٔ یخمیر و بعضی از جلیک‌ها مثل جلیک دریایی.

۸- اگر شما به مدت طولانی از کورتون‌ها (قرص‌های

استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می کنید، به منظور

پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد

غذایی غنی از نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین

مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید.

ویتامینی که افسردگی را دور و سر حالتان می کند

آفتاب می‌پوشاند و تیره پوست‌ها ضروری است.

♦ ویتامین D راه به شکل‌ی دریافت کنیم؟

بهترین و مؤثرترین راه برای بالا بردن سطح این ویتامین در بدن، قرار گرفتن در زیر نور آفتاب است، قرار گرفتن روزانه در دقیقه در برابر آفتاب می‌تواند از کمبود ویتامین D جلوگیری کند. اشعه ماواری بنفش رسیده از خورشید، برای سلامتی مضر است و در صورتی که مدت زمان طولانی‌را زیر آفتاب‌سیری کنید، به‌خودتان آسیب می‌رسانید. منبع اصلی ویتامین Dی نور خورشید است و در ماه‌های سرد سال نور آفتاب ویتامین مورد نیاز فرد را تامین نمی‌کند و در این شرایط می‌توانید ویتامین خود را با مصرف مکمل‌ها دریافت کنید و به همین دلیل است که در بسیاری از شهرهای بارانی و ابری خصوصاً در فصل زمستان، ساکنان شهر از دچار کمبود ویتامین هستند.

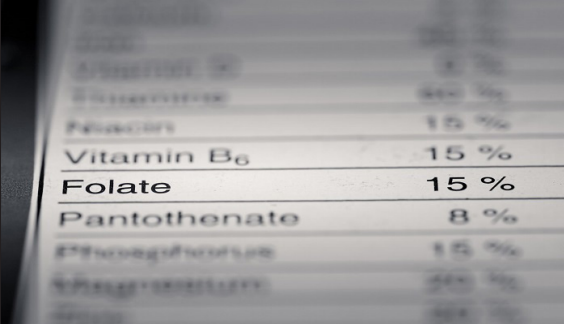
♦ خوراکی‌های برای جبران ویتامین D

بسیاری از افراد کنسروماهی تن‌سبک را به‌دلیل طعم و بوی ملایم آن دوست دارند و به دلیل اینکه می‌توانند در خانه و مدت طولانی‌تری از آن نگهداری کنند، رغبت زیادی به مصرف آن

سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

کمبود فولات: از دلایل تا پیشگیری



فولات یک ویتامین محلول در آب است و در سلول های چربی ذخیره نمی شود. از آنجایی که این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود، بدن برای تأمین نیاز خود به دریافت آن وابسته است.

فولات یکی از اعضای خانواده ویتامین B است. اگرچه شاید از این ماده مغذی به اندازه ویتامین های دیگر مانند D و B صحبت نشود، اما مصرف آن از اهمیت ویژه ای برای حفظ و تقویت سلامت انسان بر خوردار است.

فولات در ساخت و ترمیم DNA و همچنین تولید گلبول های قرمز نقش دارد. کمبود فولات اغلب از رژیم غذایی ناشی می شود، اما بسیاری عوامل دیگری می توانند در این زمینه نقش داشته باشند.

خوشبوختانه، کمبود فولات در بیشتر موارد به راحتی قابل درمان است. اما در صورت عدم درمان، کمبود فولات می تواند موجب برخی عوارض جدی شود. تشخیص کمبود فولات نیز می تواند دشوار باشد زیرا علائم آن خفیف بوده و گاهی اوقات با بیماری ها و شرایط دیگر اشتباه گرفته می شود.

♦ دلایل

فولات یک ویتامین محلول در آب است و در سلول های چربی ذخیره نمی شود. از آنجایی که این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود، بدن برای تأمین نیاز خود به دریافت آن وابسته است. بر همین اساس، کمبود فولات ممکن است در مدت زمانی کوتاه شکل بگیرد.

♦ مصرف ناکافی غذاهای سرشار از فولات

یک رژیم غذایی فاقد مواد غذایی سرشار از فولات یکی از دلایل شایع مواجهه با کمبود این ماده مغذی است، اما بیشتر مردم قادر به دریافت میزان کافی فولات از رژیم غذایی خود هستند. بسیاری از غذاها حاوی اسید فولیک هستند که یک نسخه مصنوعی از فولات محسوب می شود. مصرف این غذاها نیز می تواند به پیشگیری از کمبود فولات کمک کند.

اگر از رژیم غذایی خود به میزان کافی فولات دریافت نمی کنید، احتمالاً از جمله افرادی هستید که به میزان کافی سبزیجات برگدار سبز، لوبیا، مرکبات، و غلات کامل مصرف نمی کنید. مدت زمان زیادی طول نمی کشد تا یک رژیم غذایی ناسالم بر سطوح فولات تأثیر گذار باشد و تنها پس از چند هفته امکان تجربه کمبود فولات وجود دارد. از این رو، مصرف منظم غذاهای سرشار از این ماده مغذی اهمیت دارد.

افزون بر مصرف غذاهای سرشار از فولات باید بر مدت زمان پخت مواد غذایی نیز توجه داشت. پخت بیش از حد می تواند به تخریب مواد مغذی موجود در غذا منجر شود.

♦ مصرف الکل

مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی می تواند موجب برخی آسیب های جدی به بدن شده و همچنین با کمبود فولات نیز مرتبط است. مصرف الکل می تواند شرایط را برای روده ها به منظور جذب فولات دشوار سازد. همچنین، الکل موجب افزایش دفع فولات از طریق ادرار می شود.

♦ بیماری

کمبود فولات می تواند در افراد مبتلا به یک بیماری یا جهش ژنتیکی که بدن را از جذب یا تبدیل این ماده مغذی به شکلی قابل استفاده باز می دارد، شکل بگیرد. از جمله این بیماری ها می توان به بیماری کورن، بیماری سلیاک، برخی انواع سرطان و مشکلات حاد کلیوی که نیازمند دیالیز هستند، اشاره کرد.

روده جایی است که تقریباً تمام مواد مغذی از غذا جذب می شود، از این رو، اگر معده را با روده کوچک عملکرد درستی نداشته باشند، این شرایط می تواند بدن را از جذب فولات به میزان کافی باز دارد.

♦ بارداری

کمبود فولات در دوران بارداری غیر معمول نیست زیرا نوزاد در حال رشد به میزان زیاد این ماده مغذی را از مادر خود جذب می کند. همچنین، جذب فولات در زنان باردار آهسته‌تر از زمانی که باردار نیستند، صورت می گیرد.

همچنین، مطالعه ای که در نشریه Journal of Nutrition منتشر شد، نشان داد که کمبود فولات در زنانی که در سن باروری قرار دارند، شایع تر است.

♦ دارو

اگرچه داروها برای بهبودی و درمان بیماری ها استفاده می شوند، برخی از آنها می توانند با برخی عوارض جانبی ناخوشایند همراه باشند. در همین راستا، مصرف برخی داروها به واسطه تأثیر تاخیر قرار دادن توانایی بدن برای جذب فولات می تواند فرد را با کمبود این ماده مغذی مواجه سازد. از نمونه‌های شناخته شده در این زمینه می توان به فنی‌توئین (دیلانتین)، تری متوپریم-سولفامتوکسازول، متوترکسات، و سولفاسالازین اشاره کرد.

♦ ژنتیک

در شرایطی که بیشتر افراد به واسطه عوامل خارجی، مانند دارو یا رژیم غذایی، کمبود فولات را تجربه می کنند، احتمال اتولد نوزاد مبتلا به کمبود فولات نیز وجود دارد. در این مورد، نوزاد با یک جهش ژنتیکی که بدن را از تبدیل درست و مؤثر فولات غذایی یا مکمل به شکلی قابل استفاده باز می دارد، رخ می دهد.

این می تواند یک مشکل سلامت جدی باشد. درمان درست می تواند از بروز مشکلات بلندمدت پیشگیری کند.

♦ علائم

طیف گسترده ای از علائم با کمبود فولات در ارتباط هستند که البته می توانند چندان مشهود نبوده و نادیده گرفته شوند. از جمله علائم اصلی می توان به خستگی، سفید شدن مو، زخم‌ها در زوایا دهان، ورم زبان و مشکلات رشد اشاره کرد. زمانی که موضوع کم خونی ناشی از اسید فولیک مطرح می شود، فرد ممکن است کاهش حس چشایی، اسهال، احساس سوزن سوزن شدن یابی حسی در دست‌ها و پاها، ضعف عضلانی یا افسردگی را تجربه کند. از موارد دیگر می توان به خستگی پایدار، ضعف، پوست رنگ پریده، تنگی نفس و تحریک پذیری اشاره کرد.

♦ عوارض بالقوه

کمبود فولات می تواند موجب برخی عوارض جدی شود که از آن جمله می توان به کم خونی مگالوبلاستیک اشاره کرد که به اندازه بزرگتر از حد عادی گلبول های قرمز در رشد ناقص آنها اشاره دارد. کم خونی می تواند باعث ها را با کمبود اکسیژن مواجه سازد زیرا گلبول های قرمز خون حامل اکسیژن هستند. این شرایط می تواند بر عملکرد آنها تأثیر گذار باشد. همچنین، این شرایط می تواند به سطوح پایین گلبول های سفید و پلاکت‌ها منجر شود. در نهایت، مصرف اسید فولیک به زنانی که در تلاش برای باردار شدن هستند، دلیل خوبی دارد. کمبود فولات می تواند موجب برخی نواقص جدی در هنگام تولد، به ویژه در رشد نخاع و مغز جنین، شود. این نواقص به عنوان فولات لوله عصبی شناخته می شوند.

♦ تشخیص درمان

برای تشخیص کمبود فولات پزشک ابتدا علائم بیمار را مد نظر قرار می دهد. آزمایش خون و شمارش سلول های خونی برای اندازه گیری تعداد و ظاهر سلول های خون در ادامه انجام می شود. فرم مبتلا به کمبود فولات معمولاً دارای گلبول های قرمز بزرگ است که نابالغ به نظر می رسند.

♦ درمان

اگر کمبود فولات در شما تشخیص داده شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم حاوی غذاهای سرشار از فولات تخسین اقدامی است که مد نظر قرار می گیرد. بر همین اساس، مصرف مغز دانه ها، سبزیجات برگدار سبز، نان های غنی شده و میوه ها توصیه می شود. افزون بر این، ممکن است به مصرف مکمل اسید فولیک نیاز باشد. فولات معمولاً با دیگر ویتامین های B در مکمل‌ها ترکیب می شود که گاهی اوقات به نام ویتامین B کمپلکس شناخته می شود. پس از بازگشت سطوح فولات به حالت عادی ممکن است دیگر نیازی به مصرف مکمل‌ها نباشد، اما برخی افراد باید در طول زندگی خود از این مکمل‌ها استفاده کنند. زنان باردار و هر فرد مبتلا به کمبود فولات باید از مصرف الکل پرهیز کند. اگر کمبود فولات در نتیجه یک جهش ژنتیکی، مانند MTHFR است که بر جذب فولات تأثیر گذار است، رخ داده باشد، ممکن است به مصرف فولات متیل دار شده برای پرهیز از کمبود نیاز باشد.

♦ پیشگیری

همانگونه که پیشتر اشاره شد، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم سرشار از غذاهای حاوی فولات یکی از بهترین روش‌ها برای پرهیز از ابتلا به کمبود فولات است. از جمله منابع غذایی خوب برای فولات می توان به بروکلی، اسفناج، جوانه های بروکسل، نخود سبز، لوبیا، قارچ، مارچوبه، جگر، قلمو، گوشت ماکیان، زردنماتان، صدفدار و سوسیس گندم اشاره کرد. افزون بر مصرف یک رژیم غذایی سرشار از فولات، دومین گزینه برای پیشگیری از کمبود این ماده مغذی مصرف مکمل است. به طور ویژه، زنان باردار باید برای رشد عادی جنین به میزان کافی فولات دریافت کنند. افرادی که کمبود فولات به واسطه MTHFR در آنها تشخیص داده شده است باید از مصرف غذاهای غنی شده با اسید فولیک پرهیز کنند. برخی انواع خاص از این جهش ژنتیکی از شکستن اسید فولیک به متیل فولات جلوگیری می کنند. اگر به واسطه مصرف دارویی خاص با کمبود فولات مواجه شده اید، پس از مشورت با پزشک می توانید مصرف مکمل‌ها را مد نظر قرار دهید.

تالنگر

مدیران باشگاه‌ها مقصد رند یاسر مربیان؟

علم آلانلیز؛ حلقه گمشده فوتبال لیگ بر تر ما

مجید دروان ستان*

بدون تردید نقش آنالیزور در تیم‌های بزرگ بسیار مؤثر و پررنگ است و در حال حاضر باشگاه‌های حرفه‌ای از تیم‌های آنالیز بسیار قوی بهره‌مند هستند تا در زمین و پیش از آغاز بازی یک گام جلو باشند. اگر فوتبال لیگ‌های اروپایی را دنبال کرده باشید، متوجه می‌شوید که آنالیزورها چگونه به مربی تیم کمک می‌کنند تا بتوانند با استفاده از داده‌های آنها نتیجه بازی را به سود خود تغییر دهد.

آرسن ونگر همواره یکی از مربیان پیشگام در توسعه و پیشرفت تاکتیک‌های فوتبال بوده و به جرئت می‌توان گفت در دوران مربیگری او در آرسنال، پیشرفت‌های بسیار محسوسی در تاکتیک‌های این رشته مهیج حاصل شده است. این مربی فرانسوی در این رابطه می‌گوید: «در سال‌های اول کارم، افراد زیادی کنار تیم داشتم که می‌توانستند به ما کمک کنند. من به‌عنوان مربی تیم گاهی اوقات به‌طور باورنکردنی حجم بسیار زیادی از داده‌ها و جزئیات مربوط به یک بازی را دریافت می‌کردم، اما آنچه حالا می‌توانم بگویم، این است که به‌عنوان سرمربی تیم باید تنها چهار یا پنج دسته از اطلاعاتی کارآمد را برای آنالیزر انتخاب کنم».

ارتقای جایگاه

علم آنالیز در فوتبال جهان به‌طور کامل شناخته شده است، اما تیم‌های لیگ برتر ما کمتر از این علم برای ارتقای جایگاه خود در جدول رده‌بندی استفاده می‌کنند. به هر حال در بازی‌های لیگ ما کمتر نشانی از علم آنالیز دیده می‌شود. یک آنالیزور قبل از هر چیز باید نقاط ضعف تیم خود را برطرف کند، اما در لیگ برتر ما آنالیزور خوب عمل نمی‌کند و یا شاید داده‌هایش مؤثر واقع نمی‌شود. براین اساس تیم‌های لیگ برتر ما نقاط ضعفشان نه تنها در بازی‌های مختلف برطرف نمی‌شود، بلکه در هر بازی مشکل جدیدی هم برای آنها بوجود می‌آید.

نرم‌افزارهای آنالیزوری

این مسئله پهنانه‌ای شد تا تیم‌های لیگ برتر را به زیر ذره‌بین ببریم و وضعیت آنها در بخش آنالیز را مورد نقد و بررسی قرار دهیم. هر چند با فرم ایده‌آل فاصله‌های زیادی داریم، اما اکثر تیم‌های حاضر در لیگ برتر با رفته رفته به این مهم می‌رسند که با علم آنالیز بهتر می‌توانند به نتیجه برسند. فوتبال ما ۱۸ سال پیش حرفه‌ای شد، اما علم آنالیز از حدود ۱۲ سال پیش وارد فوتبال مان شد. به جرئت می‌توان گفت که مجید جلالی پیشگام استفاده از این علم در تیم فولاد خوزستان شد. او با استفاده از نرم‌افزارهای آنالیزوری در برنامه‌های مختلف فوتبالی باعث شد اهالی فوتبال کم‌کم با این علم آشنا شوند.

مدارچ مختلف مربیگری

به هر حال در ابتدای ورود علم آنالیز به فوتبال ایران، کمتر مربیانی به سراغ استفاده از این علم رفتند. در حال حاضر اکثر تیم‌های لیگ برتری در کادر فنی خود از فردی به نام آنالیزور استفاده می‌کنند، اما این علم متفاوت‌تر از سایر کشورهای جهان در فوتبال ما اجرا می‌شود. براساس تعریف آنالیزور در فوتبال روز جهان، یک آنالیزور باید مدارچ مختلف مربیگری را پشت سر بگذارد و مدرک مربیگری بگیرد. بعد از این نوبت به تخصص می‌رسد. یک آنالیزور باید کار با نرم افزارهای مختلف مربیگری را بلد باشد و برای گرفتن اطلاعات مورد نظر از بازی‌ها از آنها استفاده کند.

طراحی تمرین

این نکته را هم نباید فراموش کنیم که آنالیزور باید در کنار تیم حاضر باشد و تمرینات را زیر نظر بگیرد. حتی در خیلی از مواقع سرمربی از آنالیزوری می‌خواهد تمرین طراحی کند تا نقاط ضعف روند تر برطرف شود. آنالیزور در تیم‌های لیگ برتر ما وظیفه‌اش فقط کارکردن با نرم‌افزار و بررسی بازی‌های حریفان خلاصه می‌شود. درحال حاضر تنها چند نفر از آنالیزورهای ایرانی هستند که مدرک مربیگری دارند و این علم را کاملاً با رعایت اصول پیگیری می‌کنند. البته این دسته از افراد هم در حال حاضر تصمیم گرفته‌اند به‌عنوان دستیار سرمربیان فعالیت کنند.

دست‌زنجیردایی آنالیزور

برخی از مربیان به‌خاطر پایین بودن مبلغ قرارداد یک آنالیزور حاضر به انجام این کار در هیچ تیمی نیستند. براین اساس کمتر آنالیزور حرفه‌ای حاضر می‌شود با اندک مبلغ قرارداد با تیم‌های لیگ برتری همکاری کند. به‌خاطر همین برخی از افرادی که با نرم‌افزار آشنایی دارند با گرفتن مبلغ ناچیزی قیلم بازی‌ها را بررسی می‌کنند و چند نکته آماری بازی را هم در اختیار سرمربی قرار می‌دهند و این موضوع کمک زیادی به سرمربی نمی‌کند و در نتیجه اونمی‌توانند با پلی‌های مختلف بازی را به سود تیم خود تغییر دهد.

تیم‌های بدون آنالیزور!

آنالیزورها بازی‌های هم کارنامه مشخصی ندارند، نکته جالب توجه این است که برخی از تیم‌های لیگ برتر ما حتی فردی که کارکردن با نرم‌افزار را هم بلد باشد، استخدام نمی‌کنند و تمام وظایف را به خود سرمربی می‌دهند. البته در این بین تعدادی از سرمربیان هم برای این کار ارزش قائل هستند و برای امضای قراردادشان، شرط داشتن یک تیم آنالیزوری می‌گذارند. برخی از مربیان خارجی لیگ برتر هم آنالیزورهاشان کارنامه مشخصی نداشته‌اند و در بعضی از موارد حتی نسبت فامیلی با سرمربی داشته‌اند.

پسران آنالیزور

افرادی نظیر تونی اولیویرا سرمربی سابق تراکتور و وینفرد شفر سرمربی سابق استقلال پسرشان را به‌عنوان آنالیزور به ایران آورده بودند که در خیلی از بازی‌های این دو تیم مشخص شد آنها نتوانستند کمکی به سرمربی و یا در واقع پدر خود کنند! علم آنالیزور بازی فوتبال نقش به‌سزایی در تعیین نتیجه یک مسابقه خواهد داشت به‌طوری که امروزه بهترین مربیان جهان در کادر فنی خود از یک تا چند مربی به‌عنوان آنالیزور استفاده می‌کنند. امروزه فقط علاقمند بودن به فوتبال کافی نیست.

علت موفقیت «فرگی»

در گذشته بر این عقیده بودند که موفقیت تیم به داشتن بازیکنان ستاره است. حتی الان هم می‌گویند، اما واقعیت این است چنین چیزی نیست. سرانکس فرگوسن به‌عنوان موفق‌ترین مربی تاریخ لیگ برتر انگلیس علت موفقیت «فرگی» را نه فقط در چیدمان بازیکنان بلکه در تصمیم‌گیری‌های او دانست. زیرا این مربی است که تصمیم می‌گیرد که چه بازیکنی در چه قسمتی توپ بزند یا چه موقع تعویض انجام دهد یا چه وقت روند بازی را تغییر دهد. بازیکنان ستاره وجود دارند، اما آیا باید سایر بازیکنان را نادیده گرفت؟

باریخوانی سرمربی

هر بازیکنی باید در موفقیت تیم نقش داشته باشد، چون او هم برای تیم بازی می‌کند درست مانند یک ستاره. اما، در فوتبال حرفه‌ای امروز باریخوانی سرمربی عامل تعیین کننده است. حال باید در مورد تحلیل صحبت کرد و نه فقط از بازیکنان بزرگ. چرا باید فوتبال را تحلیل کرد؟ آیا دلایل علمی وجود دارد یا فقط تفریح است؟ وقتی ما در اتاق کار هستیم می‌توانیم از زوایای مختلف بازی را تحلیل کنیم. از کامپیوتر، تلویزیون، رادیو و …… استفاده کنیم. اما، در طول جریان بازی ما زمانی برای انجام این کارها نداریم.

تصمیمات تاکتیکی

در اینجا سرمربی است که تصمیم قاطع را می‌گیرد. شما باید در مورد یک تیم همیشه تصمیمات تاکتیکی مناسب بگیرید. در طول روند فوتبال کار شما تغییر دادن آرایش تیمی و تغییر تاکتیکی است. یک مثال از اوتمار هیتسفیلد می‌زنیم. او توضیح می‌دهد که چگونه در فینال جام اروپا دورتموند را مقابل بوونتوس هدایت کرد. «در وسط زمین اطراف نقطه آغاز بازی دورتموند دو بازیکن را قرار دادم و یک بازیکن به نام اندی مولر در جلوی این دو بازیکن به‌عنوان بازیکن آزاد گذاشتم و بوونتوس هم ماترینی را مقابل او قرار داد.»

یک تصمیم جدی

هیتسفیلد در ادامه می‌گوید: «در یوه زیدان به‌عنوان یک بازیکن آزاد ایفای نقش می‌کرد. من منطقه بازی خود به آزادی حرکت می‌کرد اینجا بود که من باید برای کنترل او یک تصمیم جدی می‌گرفتم. مولر را صد زدن و لامپا را مامور مهار زیدان کردم. با این تغییر کوچک روند بازی کاملاً به سود ما تغییر کرد.» در کنفرانس مطبوعاتی که او در آن شرکت داشت، اذعان کرد این تغییر او کاملاً تصمدی و حساب شده بود. حال سوال در ذهن ما نقش می‌بندد که مگر او قبل از بازی نمی‌دانست زیدان در بازی شرکت خواهد کرد؟

فضای شلوع

بله، البته که می‌دانست. اما او ترجیح داد در طول بازی و با توجه به بازی روند بازی را تغییر دهد. بازیکنی مانند زیدان برای فعالیت خود در زمین به چه چیزی احتیاج دارد؟ بدون تردید فضای خالی. هر چه این فضای خالی بیشتر باشد اویشتر می‌تواند فعالیت کند. پس این فضای خالی را باید کاهش داد. این دقیقاً همان کاری بود که هیتسفیلد انجام داد. وقتی که این فضای خالی را از بازیکنی مثل زیدان بگیریم، یعنی او را در یک فضای شلوع قرار داده‌ام و او دیگر نمی‌تواند کاری انجام دهد.

چگونگی حرکت بازیکنان

این کافی نیست که سرمربی تیم به بازیکنان بگوید سیستم تیم ۴-۲-۴ است. بلکه او باید مسیر و چگونگی حرکت بازیکنان را هم مشخص کند. سرمربی نمی‌تواند بگوید سیستم آرایشی تیم حرفی ۴-۲-۳-۱ است. باید سیر حرکت‌ها را هم مشخص کند، و وظایف هر یک در برابر تدابیری که حریف در نظر گرفته را نیز به بازیکنان خود گوشزد کند. اطلاعات براساس داده‌های آنالیزور تیم است و بازیکنان باید با آگاهی از این موضوع به میدان بروند و وظایف خود را انجام دهند.

اطلاعات مهم

فوتبال امروز با دوران گذشته بسیار متفاوت است. در آن روزها مربی بود و بازیکنانش، اما اکنون یک گروه ۲۰ نفره با یکدیگر همکاری می‌کنند، بازیکنان را زیر نظر دارند و اطلاعات بیشتری ر تحت عنوان آمر در اختیار سرمربی می‌گذارند؛ به عبارت ساده‌تر آنها تحلیل و آنالیز بازی و آخرین شرایط بازیکنان را در اختیار سرمربی قرار می‌دهند و اختیار اهمیت کمتری دارد را کنار می‌گذارند. مربیان امروزی اطلاعات بسیار زیادی در اختیار دارند. وقتی بحث کیفیت پیش می‌آید، می‌توانند سه یا چهار دسته از اطلاعات لازم را در اختیار بگیرند؛ پس مربی مدرن کسی است که اطلاعات مهم را انتخاب کند و اطلاعات اضافی را کنار بگذارد. پس از ۱۸ سال که از حرفه‌ای شدن فوتبال ما می‌گذرد همچنان علم آنالیز، حلقه گمشده فوتبال در لیگ برتر است. خیلی از مدیران به این خواسته به حق سرمربیان اهمیتی نمی‌دهند و از داشتن یک آنالیزور قوی طفره می‌روند. زیرا آنها حاضر نیستند به مانند آکادمی، برای جیب یک آنالیزور هزینه کنند.

شنبه - یازدهم آبانماه ۱۳۹۸ - سال بیست و دوم - شماره ۴۹۱۱

بهر روز عطایی:

زمان تغییر «کولا کوویچ» نیست



می‌کند. ست اول، سرویس‌های خوبی زدید و بازی را خوب آغاز کردیم. در ست دوم و سوم تیم شهداب با اعمال تغییرات و کنترل سرویس‌های ما موفق شد حملات خوبی داشته باشد و دفاع ما را باز کند. دچار مشکل شدیم و دوست را واگذار کردیم اما در ست چهارم و پنجم با اعمال تغییرات موفق شدیم عملکرد بهتری داشته باشیم و در نهایت پیروز ست و بازی شدیم.

توان تیم کاله بیشتر از بازی مقابل شهداب است

سرمربی تیم والیبال کاله مازندران تأکید کرد: از پیروزی مقابل شهداب در هفته نخست رقابت‌ها خوشحال هستم اما نمانشی که تیم داشت با پتانسیلی که بازیکنانم دارند متفاوت است. توان تیم بسیار بیشتر است. می‌توانیم بگویم دیروز روز خوبی داشتیم، در

سرمربی تیم والیبال کاله مازندران درباره شایعه‌های تغییر سرمربی تیم ملی گفت: زمان تغییر کولا کوویچ نیست و همه باید به تیم ملی کمک کنیم تا به المپیک برسیم. بهروز عطایی د، پس از پیروزی تیمش مقابل تیم شهداب یزد در هفته نخست رقابت‌های لیگ برتر والیبال گفت: معمولاً بازی اول در هر تورنمنتی سخت می‌باشد چرا که تیم‌ها شناخت کافی از یکدیگر ندارند مخصوصاً تیم‌های تازه‌وارد که اطلاعات دقیقی از آنها در دسترس نیست و فقط می‌توان به اطلاعاتی از بازیکنان آنها دست پیدا کرد. این بازی برای هر دو تیم سخت بود چرا که اطلاعات کافی وجود نداشت.

*** در جریان بازی به اطلاعات رسیدیم**

وی افزود: در جریان بازی اطلاعات بدست آمد که همین کار را به خودی خود سخت



پرسپولیس سرانجام در لیگ نوزدهم به تساوی رسید. این اتفاق در حالی رخ داد که آخرین تساوی آنها در لیگ برتر پیش از این دیدار با بهرم مقابل ماشین‌سازی رقم خورده بود.

شب اول هفته نهام رقابت‌های لیگ برتر فوتبال کشورمان با انجام پدید بدیع به اتمام رسید که در یکی از حساس‌ترین بازی‌ها، تیم پرسپولیس پنجشنبه شب در ورزشگاه آزادی مقابل ماشین‌سازی تبریز به تساوی بدون گل رسید و ۲ امتیاز حیاتی را از دست داد.

این پنجمین تقابل تیم‌های پرسپولیس و ماشین‌سازی در لیگ برتر بود که به دومین تساوی منجر شد. در سه دیدار دیگر سرخوشان تهرانی به پیروزی رسیده‌اند و نماینده تبریز تاکنون موفق نشده از سد تیم پایتخت‌نشین بگذرد. پرسپولیس در لیگ شانزدهم و در ورزشگاه آزادی با یک گل از سد حریف خود گذشت و در تبریز نیز با نتیجه ۲ برفرفر

فوتسال قدم دور برگشت را با پیروزی شروع کرد

پیروزی محمد سیمای قم مقابل مقاومت البرز کرج



تیم فوتسال سوهان محمد سیمای قم در نخستین هفته از دور برگشت رقابت‌های لیگ برتر فوتسال کشور، عصر پنجشنبه در برابر تیم مقاومت البرز کرج به پیروزی ۶ بر ۳ دست یافت و به رده چهارم جدول صعود کرد.

تیم سوهان محمد سیمای قم در هفته چهاردهم لیگ برتر فوتسال ایران، در سالن ۲ هزار نفری مجموعه ورزشی شهید سرادجفر حیدریان درحالی‌به این برد ارزشمند دست یافت که در دور رفت این رقابت‌ها بر برابر مقاومت در کرج سه بر صفر شکست خورده بود. در این مسابقه برای تیم سوهان محمد سیمما، روح الله انیاری (۲ گل) و ناصر اطمینان، علیرضا وفایی، هاشم فرح زاده و سعید قلندری (هر کدام یک گل) به ثمر رساندند و گل‌های تیم مقاومت را نیز علیرضا شیخلر، احسان سهیلی مقدم و سهیل حامدی زدند.

سوهان محمدمسما ۷ بر ۴ مساوی و ۲ باخت و ۳۹ گل زده و ۲۶ گل خورده و ۲۵ امتیاز در رده چهارم مقاومت البرز کرج نیز ۵ بر ۰ تساوی و ۷ باخت و ۳۵ گل زده و ۴۶ گل خورده و ۱۷ امتیاز در رتبه‌نهم قرار دارد. در هفته‌پانزدهم این رقابت‌ها، سوهان محمد سیمای قم در شیراز مهمان تیم آروزن این شهر و همچنین مقاومت البرز کرج در ساری مهمان تیم شهروند این شهر است.

تصمیمات تاکتیکی

مهاجم سابق تیم فوتبال پرسپولیس گفت: این تیم با کالدرئون شانس‌ی برای قهرمانی ندارد و تیمی از تیم برانکوهم نیست. کریم باوی در خصوص توقف پرسپولیس مقابل ماشین‌سازی اظهار داشت: پرسپولیس نتیجه ضعیفی گرفت و این تیم نصف تیم برانکوهم نیست. متأسفانه به بازیکنان بهای زیادی داده شده و همین باعث می‌شود که یک بازیکن به این شکل پنهانی بزند. وی افزود: بازیکن اگر به پرسپولیس تعصب داشته باشد، حتی در خیال خود هم این چنین پنهانی نخواهد زد، اما الان بازیکنان اصلاً به فکر هواداران نیستند و به قولی اشباع شده‌اند و فقط به فکر خودشان هستند. این نوع پنهانی‌زن برای یک بازیکن دور از شان یک تیم بزرگ با هواداران پرسپولیس است.

مهاجم سابق پرسپولیس با اشاره به زمان حضورش در این تیم گفت: ما تعصب داشتم و نیت‌مان، نیت تیمی بوده‌نه شخصی. در حال حاضر بازیکنان پرسپولیس را در حد این تیم نمی‌بینم، چون یکی از نکات مهم، داشتن تعصب به تماشاگرانی است که در سرما و گرم‌ابرای تشویق به ورزشگاه می‌آیند.

باوی ادامه داد: من چند وقت پیش با مسئولان پرسپولیس صحبت کردم و به آنها گفتم یک روش استثنای را جذب کنیم، اما این کار را نکردند. تصور آنها این بود که علیپور مثل گذشته گل می‌زند، اما دیدید که موفق نشده است.

بیکه ودوستان برای بازگشت نیمار تا کجا پیش رفتند

همه بر ای یکی، یکی برای همه

ستاره خط دفاعی بارسلونا در مصاحبه با شبکه رادیویی کاداسر از پیشنهاد عجیب و غریب ودسته جمعی بازیکنان این تیم برای کمک به باشگاه به منظور بازگرداندن نیمار به نیوکمپ برده برداشت.

جرارد بیکه در مصاحبه با برنامه ال لاگزتور و در پاسخ به این پرسش که بازیکنان بارسا برای بازگشت نیمار تا کجا پیش رفتند، اظهار داشت: ما برای این کار پول جمع نکردیم اما کاری که کردیم این بود: از آنجا که از مشکل بازی جوانمردانه مالی و مقررات یوفا مطلع بودیم از باشگاه خواستیم که آیا امکان تغییر در قراردادهایمان وجود دارد و در نتیجه به رییس گفتیم که به جای اینکه مبلغ قراردادهای خود را یک‌ساله بگیریم، می‌توانیم آن را طی ۱۰ ساله یا حتی چهار سال دریافت کنیم.

وی ادامه داد: در نهایت می‌خواستیم با باشگاه در یک مسیر حرکت کنیم و اگر می‌توانستیم به باشگاه کمک کنیم (که در این مورد خاص اجتناب از بروز مشکلات بازی جوانمردانه مالی بود)، هیچ مشکلی برای کمک نداریم؛ در واقع موضوع کاهش دستمزد نبود بلکه پیدا کردن فرمولی بود تا از آن طریق بتوانیم به باشگاه در بازگرداندن

نیمار کمک کنیم. این ایده در آن برهه برای آنان ایده ای خوب بود اما به بیکاره مشکلات دیگری پدیدار شد.

بیکه در ادامه به پاسخ به این پرسش که آیا شانس‌ی برای بازگشت نیمار به بارسا وجود دارد یا خیر نیز گفت: در فوتبال هر چیزی ممکن است و هر سال این موضوع واضح تر می‌شود؛ به نیمار گفته بودیم که با رفتن به پاریس به زندانی طلایی می‌رود؛ با این حال در فوتبال این اتفاقات می‌افتد و درها به روی شما می‌شود حتی برای رفتن به زندان.

مدافع ای اتاری ها در خصوص رابطه‌مابین لیونل مسی و آنتوان گریژمان تأکید کرد: آنها رابطه خیلی خوبی دارند؛ قضیه آنقدرها هم جدی نیست؛ لنوو گریژی با هم کنار می‌آیند همانطور که لنو با دمبله، پدرو با ویتا کنار آمد. او (مسی) با سوارز عملاً مثل براردند و اساساً رابطه آنها با سایرین فرق می‌کند و صرفاً به این دلیل که رابطه لنو با گریژمان شبیه رابطه او با لویس نیست به این معنا نیست که آنها با هم مشکل دارند یا با هم کار نمی‌آیند.

نمی‌توانند در پرسپولیس مفیدباشد.

مهاجم سابق پرسپولیس در خصوص اینکه فکر نمی‌کند فشار نتایج برانکو روی این مربی آرزانتینی تأثیر گذاشته است، گفت: برانکو با فوتبال ما آشنا بود و می‌دانست بازیکنان ایرانی

شنبه - یازدهم آبانماه ۱۳۹۸ - سال بیست و دوم - شماره ۴۹۱۱

ادامه تلاش می‌کنیم بهتر شویم.

نقاط قوت و ضعف سپاهان را شناسایی می‌کنیم

عطایی درباره بازی روز یکشنبه مقابل تیم فولاد سپاهان نیز گفت: اطلاعات بازی این تیم را در هفته نخست مسابقات بدست می‌آوریم. تحلیل تیم‌ها در هفته‌هایی ابتدایی رقابت‌ها کار سختی است. سپاهان تیم خوبی می‌باشد. بازی‌های تدارکاتی خوبی برگزار کرده است سعی می‌کنیم بر روی نقاط ضعف و قوت این تیم کار کنیم تا در نهایت بازی مناسبی روزیکشنبه به نمایش بگذاریم.

فشرده‌گی لیگ به تیم ملی آسیب می‌رساند

وی درباره رقابت‌های لیگ برتر در فصل جاری نیز گفت: لیگ اسمال بسیار پرفشار خواهد بود. تمام تیم‌ها در طول ۸ روز ۳ بازی را برگزار خواهند کرد. همین فشار رقابت‌ها ممکن است باعث آسیب دیدگی بازیکنان شود و در نهایت آسیب آن به تیم ملی خواهد رسید. فشرده‌گی رقابت‌ها به دلیل برنامه‌های تیم ملی است اما از آن طرف همین فشرده‌گی باعث آسیب و فرسودگی ملی پوشان خواهد شد. امیدوارم لیگ به خوبی پیش برود و بتواند نیازهای تیم ملی را برطرف کند.

عطایی در پاسخ به این سؤال که قرار بود ایگور کولا کوویچ در ایران حاضر و مسابقات را تماشا کند اما این اتفاق رخ نداد، نظر شما چیست؟ گفت: سرمربی تیم ملی حتی‌ا‌ما از اواسط دور رفت مسابقات در ایران حاضر خواهد شد و مسابقات را تماشا می‌کند.

کولا کوویچ می‌تواند تیم ملی را به المپیک برساند

وی در پاسخ به این سؤال که شایعه‌هایی مبنی بر تغییر سرمربی تیم ملی مطرح است آیا در فاصله دو ماه تا انتخابی المپیک این تصمیم درست است یا خیر؟ گفت: تغییر سرمربی تیم ملی در این برهه زمانی اصلاً مناسب نیست و زمان تغییر وجود ندارد. کولا کوویچ می‌تواند تیم ملی را به المپیک برساند. همه باید از تیم ملی حمایت کنیم تا تیم نتیجه بگیرد. برخی از نقدها منصفانه نیست. کولا کوویچ پس از حضور در ایران بجز مشورت با دستیاران خود می‌تواند جلسه ای با حضور برخی از مربیان ایرانی که مد نظر خودش است برگزار کند و با آنها به تعامل بنشینند. این جلسات می‌تواند اطلاعات خوبی در اختیار کولا کوویچ قرار دهد و او از آنها استفاده کند.

اگر تیم ملی به المپیک نرود تبعات بدی برای والیبال خواهد داشت

عطایی ادامه داد: تعدادی با سرمربی تیم ملی در تضاد هستند که این درست نیست. تیم ملی باید خود را در فضایی آرام‌همای حضور در المپیک کند. اگر تیم ملی به المپیک راه پیدا نکند تبعات بدی برای والیبال ایران در پی خواهد داشت و اگر هم به المپیک صعود کنیم آینده خوبی برای والیبال رخ نخواهد داد.

پرسپولیس صفر-ماشین‌سازی صفر

چپ علیپور دو امتیاز را سوزاند

می‌توانستیم سه امتیاز را بگیریم که بسیار مهم بود، تیم حریف خیلی خوب بازی کرد و بازی مد نظرشان را انجام دادند. آمر خوبی داشتم، اما حریف اجازه نداد گل بزنیم.

وی درباره خراب کردن پنهانی تیم فوتبال پرسپولیس توسط علی‌علیپور گفت: با علی‌علیپور دیروز صحبت کردم تا پنهانی را با او بپهنی تری بزنم. من خودم تخصص پنهانی ندارم و در تمرینات می‌دیدم که علیپور دوست دارد پنهانی بزند اما خوب نمی‌زد. کاری که مورچندستمن نبود، این بود که به خانوادهاش و تیم با زن این گونه ضربه پنهانی توهم کرد. به او گفته بودم تنها یک بار شانس پنهانی زن دار. قطعاً علیپور دید پنهانی نمی‌زند چون او ضربه را با جدیت به سمت دروازه حریف نزد.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس افزود: اگر پنهانی هم نبود، بافرستی که از دست دادیم، حق به حقدار رسید.

کالدرون درباره صحبت‌هایش راجع به پنهانی که برای این تیم گرفته‌شد، گفت: در هوا دوبازیکن با هم برخورد داشتند. این صحنه در هر صورت مشکوک است و اگر پنهانی را از دست دادیم، عدالت وار قرار شد. ما با اشتباه داوری پیروز نشدیم.

سرمربی تیم فوتبال ماشین‌سازی تبریز پس از این، سوال حاضر به ادامه پاسخ به همان خبرنگار نشد. وی در ادامه راجع به تأخیر خود در ورود به جشن قهرمانی سوپر جام تأکید کرد: نه مشکلی در این زمینه وجود نداشت، بلکه بازیکنانی می‌خواستند با پیروزی چنین اتفاقی رخ دهد. معمولاً قبل از بازی، جام می‌دهند نه پایان بازی اما مشکلی نبود.

اما در حجت‌الاهم نمی‌توانیم سازمان لیگ فوتبال ایران پاسخ کالدرون را داده و گفت: درباره ادعای خود یک مثال بزنید.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس تأکید کرد: معمولاً یک راه‌رویی در نظر می‌گیرند و جام را به بازیکنان می‌دهند به هر حال موضوع مهمی نیست و از این قضیه بگذریم. وی درباره تغییر پست شجاع خلیل‌زاده گفت: او بازیکنی با قابلیت‌های مهم است که می‌تواند در پست‌های مختلف بازی کند.

در نخستین هفته لیگ برتر بسکتبال ایران رقم خورد

پیروزی تیم بسکتبال شیمیدر در نخستین گام با نام قم

تیم بسکتبال شیمیدر قم در نخستین هفته لیگ برتر بسکتبال ایران، عصر پنجشنبه توانست تیم شورا و شهرداری قزوین را با حساب ۹۷ بر ۷۱ شکست دهد.

شیمیدر که این فصل نماینده استان قم است، در خانه و در اولین دیدار خود به عنوان نماینده قم در سالن ۲ هزار نفری مجموعه ورزشی شهید سر دار جعفر حیدریان توانست نماینده قزوین را با شکست بدرقه کند.

تیم بسکتبال شیمیدر قم که فصل گذشته به مقام سوم رسید، اسمال نیز یکی از مدعیان لیگ برتر است که امروز توانست تیم شورا و شهرداری زوین را که تیمی تازه وارد به لیگ برتر است، مغلوب کند.

در هفته دوم این رقابت‌ها، تیم شیمیدر قم در تهران مهمان تیم مهران این شهر و تیم شورا و شهرداری قزوین نیز در خانه میزبان تیم اکسون تهران است.

تیم بسکتبال شیمیدر که به تازگی به قم منتقل شده است، در اولین رویداد ایمللی خود با نام این استان در ۲۷ مهرماه سال جاری توانست با اقتدار قهرمان رقابت‌های بین‌المللی چهار جانبه ۲۰۱۹ قهر شود.

باشگاه فرهنگی – ورزشی شیمیدر از سال ۸۸ فعالیت خود را در حوزه بسکتبال آغاز و در رده‌های گوناگون سنی و در

رشته‌های مختلف بسکتبال موفق به کسب عناوین متعدد در کشور شد، کسب مقام قهرمانی مسابقات باشگاه‌های عرب آسیا

و کسب مقام سوم مسابقات لیگ برتر باشگاه‌های کشور از جمله افتخارات این تیم در سال ۹۱ بوده و از دیگر افتخارهای تیم

مذکور در سال ۹۷، دعوت تمام بازیکنان تیم بزرگسالان شیمیدر به تیم‌های ملی المفا و آب است.

کریم باوی:

پرسپولیس با کالدرئون شانس‌ی برای قهرمانی ندارد



وی عنوان کرد: اگر دیدید پرسپولیس، شاهین بوشهر را با ۵ گل شکست داد، به خاطر ضعف تیم بوشهری بود، وگرنه قدرتی در تیم دیده نشد. سپاهان به همین تیم بوشهری ۳ گل زد و وزن ۵ گل نشانه قوی بودن نیست. کالدرون را مربی موفقی ندیدم و



سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: حیدر ضعیفی
قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر:حسین عبداللهی
عضو انجمن مدیران روزنامه‌های غیردولتی،انین تله‌انلاخ حرفه‌ای،فایل مشاهده:رسایت
تلفن: ۰۲۲۰۳۲۹۰۰ – ۰۲۲۰۶۱۶۰
صندوق پستی: ۳۷۸۵/۴۴۹۵
نشانی: بلوار شهید صدفی،کوچه ۲۱،معمزیک پلاک۷۴

www.emandaily.ir
eimannews@yahoo

انان صبح:۰۳/۵ طلوع آفتاب:۰۶/۲۷
اذان ظهر:۱۱/۵ اذان مغرب:۱۷/۳۰

اخبار

معاون فنی و امور عمرانی شهرداری قم:

پل فردوسی ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد

معاون فنی و امور عمرانی شهرداری قم گفت: پل فردوسی ۴۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد که تا پایان سال پروژه را به حدود ۷۰ درصد می‌رسانیم.

علیرضا قاری قرآن با اشاره به اینکه بالغ بر ۳۵۰ میلیارد تومان پروژه شاخص تقاطع غیر همسطح شهر قم در حال اجرا است، اظهار داشت: مجموعه پروژه تقاطع چهارسطحه حضرت ولیعصر (عج) با توجه به اینکه معارضات و تملک ندارد، ۱۵۰ میلیارد تومان هزینه دارد.

معاون فنی و امور عمرانی شهرداری قم افزود: پروژه ورودی جعفریه که ارتباط ورودی جعفریه با کمربندی امام علی(ع) را ساماندهی می‌کند، پروژه‌ای بوده که تبادلات ترافیکی بین ورودی شهر و همچنین رنگ پیرامونی شهر یعنی کمربندی امام علی(ع) را انجام می‌دهد و با هزینه‌ای بالغ بر ۱۵ میلیارد تومان یکی از پروژه‌های مهم در حال احداث است.

قاری قرآن از احداث پل فردوسی که شامل ۵ بخش است خبر داد و تصریح کرد: این پروژه دارای کم بل اصلی به‌صورت زیرگذر و پنج پل به جهت پیداهوای بلوار پیامبر اعظم(ص) است که به‌صورت مجزا کار می‌شود تا دویل کناری اتمام شده و سه ماه آینده تکمیل می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: دو محور و دیوار صوتی و مسائل پیرامونی باقی می‌ماند و در مجموع کل پروژه حدود ۴۰درصد پیشرفت داشته که تا پایان سال پروژه را به حدود ۷۰ درصد می‌رسانیم و بخشی از مسیر پروژه اجرا خواهد شد که تا شش ما این بوده تا ایام نوروز بتوانیم مسیر اصلی را باز کنیم.
معاون فنی و امور عمرانی شهرداری قم بابیان اینکه هزینه اجرای مجموعه پروژه تقاطع فردوسی ۴۰ میلیارد تومان است که البته تملک نیز دارد، یادآور شد: پروژه تونل محور جمهوری نیز از مهم‌ترین پروژه‌های اصلی و حساس در دست احداث است که حدود یک کیلومتر تونل به‌صورت روباز و روبسته دارد و ارتباط بین مناطق شمال و جنوب رودخانه را برقرار خواهد کرد و حدود ۶۰ میلیارد تومان هزینه اجرای آن غیر از تملکات است.

قاری قرآن گفت: چنانچه عملیات احداث تقاطع کیوافتر نیز به‌زودی اجرا شود، هزینه‌ای بالغ بر ۹۰ میلیارد تومان در احداث و تملک خواهد داشت که در مجموع احداث بیش از ۳۵۰ میلیارد تومان پروژه بزرگ تقاطع غیرهمسطح را در سطح شهر قم شاهد خواهیم بود.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم:

خیابان‌های قم باید تبدیل به باغ‌راه سبز شوند

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با تأکید بر اینکه خیابان‌های شهر قم باید تبدیل به باغ‌راه سبز شوند، گفت: تلاش داریم درختکاری اصولی در معابر صورت گرفته و آبیاری تحت فشار هم انجام شود تا خیابان‌های قم به راه‌روهای سبز سایدراه شوند.

پیام جوادیان با تأکید بر اینکه خیابان‌های شهر قم باید تبدیل به باغ‌راه سبز شوند، اظهار کرد: تلاش داریم درختکاری اصولی در معابر صورت گرفته و آبیاری تحت فشار هم انجام شود تا خیابان‌های قم به راه‌روهای سبز سایدراه شوند.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با بیان اینکه این پروژه از سال ۹۵ آغاز شده است، خاطرنشان کرد: در سال ۹۵ بالغ بر ۱۴۹ هزار متر در سطح شهر فیروزسبز ایجاد شد؛ در سال ۹۶ بالغ بر ۸۹ هزار متر و در سال ۹۷ نیز ۹۰ هزار متر باغچه‌سازی صورت گرفت و مجموعه ۳۲۸ هزار متر باغچه‌سازی انجام شد.

جوادیان با تأکید بر اینکه در این پروژه تاکید بر کاشت گونه‌های سازگار با اقلیم قم بود، خاطرنشان کرد: در قالب این پروژه هیچ درخت اکالیپتوسی کاشت نشد و درخت کاج هم به‌صورت محدود اجرا شده است.

وی با بیان اینکه از گونه‌های مقاوم و بومی شهر قم در درختکاری‌ها استفاده شده و فواصل دوتا سه متر بوده است، افزود: در سال ۹۸ نیز باقی خیابان‌های درجه یک و دو شهر بالغ بر ۸۵ هزار متر توسعه باغچه‌های طولی معابر صورت می‌گیرد. تا پایان اسال به بالغ بر ۴۱۳ کیلومتر باغچه طولی در شهر قم دست خواهیم یافت که به زیبایی شهر قم کمک زیادی می‌کند.

رئیس کمیسیون خدمات شهری و امور رازران شورای شهر قم:

با قطع در ختان به شدت بر خورد می‌شود

رئیس کمیسیون خدمات شهری و امور رازران شورای اسلامی شهر قم با انتقاد شدید از کاهش درختان سطح شهر قم از بر خورد با هرگونه قطع درختان در شهر قم خبر داد.

مجتبی سبحانی با اشاره به اینکه تلاش شورای پنجم توسعه فضای سبز است و آن‌تجا که بتوانیم از قطع حتی یک نهال جلوگیری می‌کنیم، اظهار داشت: در شورای اسلامی شهر با همه مواردی که بخواه‌د باغی از زمین رفته مخالفت می‌کنیم و در کمیسیون ماده ۷ نیز به شدت در مقابل قطع در ختان و با از بین بردن باغ و حتی یک درخت در همه جا می‌ایستیم و به هیچ وجه موافقت نخواهیم کرد.

رئیس کمیسیون خدمات شهری و امور رازران شورای اسلامی شهر قم با تأکید بر فرمایشات مقام معظم رهبری و توجه ایشان نسبت به کاشت نهال شمر، افزود: جلسات نظارتی که در کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر قم با حضور سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری داشیم، تأکید شده از کاشت درختان غیر شمر که گاهی حتی به خانه‌ها و سازه‌های اطراف خسارت وارد کرده خودداری شود.

سبحانی تأیت ادامه داد: مقرر شده در مرحله بعد، در ختان شمر و دارای میوه مانند عناب، توت، زیتون، گل محمدی و غیره که در مطالعات توسط کارشناسان بررسی شده، کاشته شود که مردم بتوانند از آن‌ها بهره‌مند شوند.

وی با بیان اینکه در جلسات مختلف از سوی برخی مراکز یا افراد، فشارهایی می‌آیند تا معمری بارش یا خیابانی احداث شود، تصریح کرد: تأکید داریم حتی اگر قرار باشد یک یا دو درخت برای عبور و مرور قطع شود، فقط با یک شرط پذیرفته می‌شود که دو برابر اندازه آن درخت، تقسیم بر ۵، هر عددی به‌دست آمد، درختان متناسب با اقلیم قم کاشته شود.

رئیس کمیسیون خدمات شهری و امور رازران شورای اسلامی شهر قم خاطرنشان کرد: برای قطع هر درخت یا نهال، جریمه هنگفتی گرفته می‌شود اگر توجیه داشته باشد یا متناسب با درختی که قطع می‌کنند، درخت شمر و مناسب با اقلیم قم بکارند و ما اجازه کاشش هیچ درختی از سطح شهر را نمی‌دهیم. قطعاً با اجرای این مصوبه، درختان ما توسعه پیدا خواهد کرد.

سبحانی تأیت با اظهار تأسف کاهش باغات قم در سه سال اخیر، افزود: اگر به نقشه‌های هوایی سال ۸۶ نگاه شود، باغات بسیاری را در ختان انوال و شمر از قبیل آثار و انجیر در سطح شهر وجود داشته که همه در حال حاضر بنا به دلایلی با آمد یا سهواً آید عرم سیدگی و خشک شدن چاه‌ها از بین رفته است.

وی گفت: اگر شهر قم هم آلوده است، دلیل آن این بوده که فضای سبز آن را گرفتیم و دیگر زیبایی و طرول گذشته را نداریم و باغ‌های بزرگ ما از بین رفته است.

شهردار منطقه دو قم خبرداد

تکمیل رینگ دوم ترافیک با اتصال بلوار فردوسی به بلوار یادگار امام(ره)

شهردار منطقه دو قم از تکمیل رینگ دوم ترافیک با اتصال بلوار فردوسی به بلوار یادگار امام خبر داد.

رضا رحیمی با اشاره به اجرای بلوار شه‌ای روحانیت در راستای تکمیل رینگ بلوار فردوسی در منطقه دو قم، در فاز اول این پروژه بیش از ۱۵ میلیون تومان هزینه شد و هنوز بخشی از توافقات و تملکات ادامه دارد.

شهردار منطقه دو قم بیان کرد: در آینده اتصال این رینگ را در طریق زیرگذر به بلوار یادگار امام (ره) خواهیم داشت و شاهد تسهیل آمدن در بخشی از شهر خواهیم بود.

رحیمی با تأکید بر اینکه رینگ بلوار فردوسی در بین چند منطقه شهر در حال تکمیل است، تصریح کرد: با اتصال این رینگ از میدان نبوت تا جاده سراج‌مسیر مستقیم ایجاد خواهد شد و با احداث زیرگذر در منطقه دو این رینگ در این منطقه تکمیل خواهد شد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر بلوار بلوار فردوسی در تقاطع با بلوار پیامبر اعظم(ص) در حال اجرا است، افزود: با تکمیل این زیرگذر و همچنین اجرای زیرگذر اتصال به بلوار یادگار امام رینگ دوم ترافیکی در این بخش تکمیل خواهد شد.

ایرپست

پیامبر اکرم (ص)
 دور کمت نمازی که مرد متأهل می خواند ، نزد خداوند، بر تر از هفتاد رکعتی است که غیر متأهل می خواند.
الخصلاص، ص ۱۶۵
شنبه - یازدهم آبانماه ۱۳۹۸ - سال بیست‌ودوم - شماره ۴۹۱۱

چگونه میلیارد در ها چگونه مالیات را دور می زند!



استاندار قم:

راهپیمایی ۱۳ آبان باید بدون حاشیه برگزار شود



استاندار قم گفت: راهپیمایی ۱۳ آبان باید بدون حاشیه خاصی برگزار شود و هیچ گونه شائبه تبلیغات زودهنگام انتخاباتی و جهت گیریهای خاص سیاسی از آن متبادر نشود.

بهرام سرمست عصر چهارشنبه در جلسه شورای فرهنگ عمومی استان قم با اشاره به روز ۱۳ آبان اظهار کرد: این روز تجلی وحدت ملی و استکبار ستیزی ملت ایران است، این راهپیمایی باید صرفاً به عنوان یک مانور قدرت ملی انجام بگیرد جهت گیری‌های حزبی وارد چنین مقوله ای نشود.

سرمست یادآور شد: راهپیمایی ۱۳ آبان باید بدون حاشیه خاصی برگزار شود و هیچ گونه شائبه تبلیغات زودهنگام انتخاباتی و جهت گیریهای خاص سیاسی از آن متبادر نشود.

♦ **۱۳ آبان باید به نماد وحدت و استکبار ستیزی تبدیل شود**
وی عنوان داشت: قم در برگزاری و شکوه مراسم ۱۳ آبان

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم:

عقب ماندگی های توسعه ای جمرکان باید بر طرف شود

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم گفت: عقب ماندگی های توسعه ای منطقه جمرکان باید برنامه ریزی و نگاه ویژه مسئولان شهری و استانی بر طرف شود.

حسن بختیاری اظهار کرد: منطقه جمرکان جز مناطقی است که در گذشته روستا بوده و یک ساختار روستایی در آن منطقه حاکم بوده و زیرساخت های شهری در آن منطقه بعد از الحاق محدوده جمرکان به شهر قم به تدریج وارد آن بخش شده است.
نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم خاطرنشان کرد: قطعاً شاهد عقب ماندگی های توسعه ای به صورت پراکنده در منطقه جمرکان هستیم که زمینه این عقب ماندگی ها در گذشته بوده است بخشی از محدوده جمرکان که در گذشته روستا بود بر اساس مصوبه شورای عالی شهرسازی به شهر قم ملحق شد اما بخشی از آن کماکان در محدوده باقی ماند.

بختیاری افزود: عمدتاً مشکلات و کمبودهای مطرح شده در خصوص زیرساخت های شهری از جمله آب و برق و گاز مربوط به آن بخشی از منطقه جمرکان است که بر اساس طرح شورای عالی معماری و شهرسازی جز محدوده شهر تلقی نمی شوند.

♦ **سکونتگاههای حاشیه ای در جمرکان قبل از الحاق به شهر ایجاد شده اند**
وی تصریح کرد: آن بخشی های که خارج از محدوده شهری است شرکت های خدمات رسان مانند گاز آب و برق محدودیت هایی برای ارائه خدمات دارند و نمی توانند خارج از محدوده شهری خدمات ارائه دهند و این مشکلی است که در بخشی از منطقه جمرکان وجود دارد.

بختیاری گفت: در خصوص الحاق محدوده خارج از شهر منطقه جمرکان به محدوده شهری پیگیری های زیادی هم صورت گرفته است و قاعدتاً الحاق آن منطقه از جمرکان نیازمند مصوبه شورای عالی معماری و شهرسازی است.

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم در پاسخ به این سؤال که آیا ساخت و سازهای انجام شده در محدوده خارج شهر جمرکان با محور شهرداری بوده است؟ گفت: نمی توان به صورت مطلق گفت که ساخت و ساز در آن محدوده با محور نبوده است اما عمده آن بخش ها مانند شهرک صاحب الزمان بدون مجوز ساخته شده و مربوط به

رئیس شورای تبلیغات اسلامی استان قم:

راهپیمایی یوم الله ۱۳ آبان باشکوه برگزار خواهد شد

افزود: باید شرایط حضور مردم قم در راهپیمایی یوم الله ۱۳ بیش از پیش تسهیل شود و همه دستگاه های متولی در این خصوص به وظیفه خود عمل کنند.

وی بیان کرد: مردم قم همزمان با روز ۱۳ آبان از ساعت ۹ صبی قاصد صبح در میدان روح الله و در جوار بیت امام رحیل (ره) تجمع خواهند کرد و پس از احترام به این مکان برای مردم تبیین و آثار آن را به حضور پرشور در این مراسم ضد استکباری دعوت کنند.

وی با اشاره به لزوم شرکت گسترده مسئولان و مدیران دستگاه های اجرایی در این راهپیمایی، ادامه داد: تجربه نشان داده هر جا خادمان مردم در صحنه حاضر باشند، استقبال مردم از برنامه های انقلابی بیشتر می شود و در همین رابطه نیاز است تا مسئولان و مدیران لازم را به شرکت در راهپیمایی روز ۱۳ آبان داشته باشند.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم گفت: مجموعه تحولات منطقه نشان می دهد که استکبار جهانی توطئه هایی علیه حاکمقاومت ومات ایران را دنبال می کند و در این شرایط راهپیمایی روز ۱۳ آبان بهترین فرصت برای تبیین نقشه های شوم دشمن و خنثی سازی آن با بصیرت افزایی بیشتر در جامعه است.

وی در ادامه با اشاره به لزوم برگزاری راهپیمایی باشکوه ۱۳ آبان در شهر قم به عنوان خاستگاه انقلاب اسلامی،

پیامبر اکرم (ص)

دور کمت نمازی که مرد متأهل می خواند ، نزد خداوند، بر تر از هفتاد رکعتی است که غیر متأهل می خواند.

الخصلاص، ص ۱۶۵

شنبه - یازدهم آبانماه ۱۳۹۸ - سال بیست‌ودوم - شماره ۴۹۱۱

نامحرماته

❖ قالیباف احتمالاً از تهران می آید

دبیرکل جمعیت پیشرفت و عدالت با تأکید بر حضور و تأثیر قطعی قالیباف در انتخابات مجلس یازدهم گفت که قالیباف احتمالاً از حوزه انتخابیه تهران در انتخابت شرکت خواهد کرد.
پرهادی در مورد گمانه زنی هایی درباره حضور قالیباف در سرلستی انتخابات مجلس یازدهم از حوزه انتخابیه تهران و با مشاهده گفت: حضور یا عدم حضور آقای قالیباف در انتخابات مجلس، تابع مولفه های متعددی است، از جمله این که ایشان چه راه ای ملی است و ممکن است شرایط به گونه ای پیش رود که از منظر نخبگان جریان، انقلاب، حضور ایشان، ضرورت پیدا کند، وی بیان کرد: از سوی دیگر، تصمیم شخصی ایشان، حضور موثر در صحنه انتخابات مجلس و استفاده از ظرفیت سیاسی و اجتماعی خود برای ورود جوانان شایسته به مجلس است. برداشت شخصی من این است که در صورت نامزدی در انتخابات، ایشان از حوزه انتخابیه تهران به مجلس ورود کنند، اما این که تصمیم قطعی ایشان چیست، باید منتظر ماند و دید و نظر بنده گمانه زنی است و قطعی نیست.

❖ تکذیب باز داشت تکثیر انداز ایرانی در کرلا

فرماندهی پلیس کرپلا، شایعات منتشر شده در برخی شبکه های اجتماعی مبنی بر بازداشت یک تکثیر انداز ایرانی در این شهر را تحریک آمیز و مضرانه خواند و آن را تکذیب کرد.
فرماندهی پلیس کرپلا پنجشنبه شب با صدور بیانیه ای، شایعه منتشر شده در فیسبوک مبنی بر بازداشت یک تک تیر انداز ایرانی در کرپلا را کاملاً بی اساس و دروغ خواند و تأکید کرد که هم این خبر کاملاً بی اساس است و هم تظاهرات در کرپلا کاملاً در امنیت برگزار می شود.
بیانیه افزوده است در شرایطی کنونی که کشور به رخ ی توطئه های خا رخی نیز قصد انحراف اعتراضات از روند مسالمت آمیز آن هستند، همه بخش های جامعه باید آگاهانه رفتار کرده و در دام شایعات و نقل قول های دروغین که از سوی رتش های سایبری م غرض نشر می یابید نیفتند.
فرماندهی پلیس کرپلا تأکید کرده است که برای انتشار این گونه اخبار، مراجع به منابع رسمی ضروری است.

❖ چند در صد بیکاران کشور جوان هستند؟

طبق گزارش مرکز آمار ایران، ۵۲ درصد بیکاران کشور جوان هستند. به گزارش «تابناک» به نقل از میزان، مطابق آخرین آمار منتشر شده از مرکز آمار در گزارش فصلی اقتصاد ایران در بهار ۹۸، بر اساس نتایج طرح آمارگیری نیروی مرکز آمار ایران در فصل بهار ۹۸ جمعیت فعال ۱۰ ساله و بیشتر ۲۷۳۳۹ هزار نفر بوده است که از این تعداد ۲۴۳۸۳ هزار نفر یعنی بیش از ۸۹ درصد آن را شاغلان و ۲ هزار و ۵۵۷ هزار نفر یعنی حدود ۱۱ درصد بیکاران تشکیل می دهد. از آن تعداد بیکاران کشور هزار و ۵۵۰ هزار نفر یعنی بیش از ۵۲ درصد را جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال تشکیل می دهند.

❖ جبهه پیروان لیست انتخاباتی ارانه نمی کند

کمال سجادی سخنگوی جبهه پیرون خط امام و رهبری در پاسخ به این پرسش که آیا این جبهه لیست انتخاباتی هم ارانه خواهد کرد، تصریح کرد: اعضای لیست جبهه پیرون خط امام و رهبری، اعضای حقوقی هستند و آنها می توانند برای انتخابات لیست ارائه کنند ولی تاکنون این گونه نبوده است که جبهه پیروان در انتخابات لیست معرفی کند؛ زیرا ما در قالب جریان اصول گرا فعالیت کرده و از لیست اصول گرایان حمایت می کنیم ولی در عالم سیاست غیر ممکنی وجود ندارد. ولی تا الان معمول نبوده است که جبهه پیروان لیست مستقلی ارائه کند.

❖ پاسخ علی مطهری به یک سوال انتخاباتی

علی مطهری نماینده مردم تهران در مجلس در جمع خبرنگاران در پاسخ به این پرسش که آیا از لیست اصلاح طلبان کاندیدا می شوید یا اصول گرایان گفت: هنوز به جمع بندی نرسیدم که اصلاً در انتخابات شرکت کنم یا خیر. وی در پاسخ به این پرسش که برخی ها گفته اند که صحبت شما علیه نظارت رهبری بر حسن اجرای سیاست های کلی موجب در صلاحیت شما می شود افزود: آقای جبرائیلی اشتباه می کند.

❖ هشدار رئیس هلال احمر درباره سيل در ماه های پیش رو

علی اصغر یونسی، رئیس هلال احمر در مورد وقوع سيل در ماه های پیش رو هشدار داد و در صفحه توئیتر خود نوشت: در هفته اول آبان ماه، همکارانم در ۱۶ استان و ۴۳ شهر، روستا و منطقه عشایر نشین، درگیر سيل بودند و ۸۲۶ نفر را از دام حادته رها کردند. این رويه با وضعیت فعلی تا پایان سال ادامه دارد. سيل یک مخاطره جدی در ماه های پیش روست و مقابله با آن به عزم جدی مسئولان و همکاری نزدیک مردم نیاز دارد.

❖ آیت الله حسینی بوشهری در بیمارستان بستری شد

آیت الله حسینی بوشهری امام جمعه قم به دلیل عارضه قلبی در بیمارستان بستری شد. به گزارش خبرگزاری فارس، آیت الله سیدهاشم حسینی بوشهری پنجشنبه شب گذشته به دلیل عارضه قلبی در بیمارستان شهید بهشتی قم بستری شد.
به نظر خانواده ایشان اقدامات اولیه، آیت الله حسینی بوشهری برای تکمیل روند درمان به بیمارستانی در تهران منتقل شده است.

❖ تکذیب طرح اخذ مالیات از سپرده های بانکی

وزیر اقتصاد ادعای مطرح شده درباره طرح اخذ مالیات از سپرده های بانکی و سود سپرده ها را تکذیب کرد.
فرهاد دزینسند درباره این ادعا افزود: در طرح قانون مالیات های مستقیم نیز تاکنون چنین موضوعی مطرح و بررسی نشده است.

اخبار

آیت الله سعیدی در خطبه های نماز جمعه قم:

تنها راه نجات کشور تمرکز بر ظرفیت های داخلی است

امام جمعه قم گفت: تنها راه نجات کشور تمرکز بر رونق تولید، حرکت علمی و تمرکز بر ظرفیت های داخلی است، عده ای تصویری کنند تمام دنیا آمریکا و چند کشور اروپایی هستند.

آیت الله سید محمد سعیدی در خطبه های این هفته نماز جمعه قم بابیان اینکه منشاء اصلی ناآرامی، بیکاری، مشکلات اقتصادی و فتنه های اخیر در قاع امریکا در این کشور است اظهار داشت: تنها راه موفقیت و پیشرفت عراق در شرایط کنونی، بهره مندی از تجربه انقلاب اسلامی در براندازی سفارت امریکا در این کشور است.

وی با اشاره به ۱۲ آبان و روز ملی مبارزه با استکبار جهانی گفت: ۱۳ آبان به حق انقلاب دوم مردم ایران بود.

وی ادامه داد: ترویج شعار مرگ بر امریکا در حکم عبادت خداوند متعال و امر به معروف است، برخی از مسئولان با وجود کار شکنی های متعدد امریکا، همچنان سازش با این کشور از زوری مصلحت مجاز می شمارند.

آیت الله سعیدی تأکید کرد: امریکا منطق مذاکره را تا تکتیک جدید خود در سلطه بر ایران انتخاب کرده است. مسئولان دچار اشتباه محاسباتی نشوند، همه راه های منتهی به امریکا به یست ختم می شوند.

وی بیان داشت: تنها راه نجات کشور تمرکز بر رونق تولید، حرکت علمی و تمرکز بر ظرفیت های داخلی است، عده ای تصویری کنند تمام دنیا آمریکا و چند کشور اروپایی هستند.

همچنین خاطرنشان کرد: عزاداری های محرم و صفر رمز اتحاد دینی، همکاری و همدلی بین مردم ایران و مومک های مسیر اربعین توسط مردم عراق است.

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س) در ادامه با اشاره به ۱۴ آبان و روز فرهنگ عمومی گفت: راه اصلاح یک جامعه از رهگذر فرهنگ آن می گذرد.

آیت الله سعیدی تأکید کرد: باید در مسیر ارتقای فرهنگ عمومی و ارزش های دینی تمام مردم و مسئولان به صورت همگام قیام کنند.

وی خاطرنشان کرد: باید دلیل جایگاه ویژه ای که در نظام اسلامی و جهان اسلام دارد باید نسبت حفاظات از فرهنگ عمومی و حفظ چهره معنوی این شهر مقدس اقدام شود.

وی ابراز کرد: برای حفظ چهره معنوی قم از ارتقای فرهنگ عمومی باید خانواده ها، آموزش و پرورش و سایر دستگاه های دولتی و مردمی ورود پیدا کنند.

♦ ورودی های قم یزینده استان نیست

آیت الله سعیدی با انتقاد از تبلیغ های تبلیغاتی در ورودی های قم نیز گفت: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان برای کسب درآمد بیشتر نباید هویت شهر قم را زیر سوال ببرد، ورودی های قم یزینده استان نیست.

وی همچنین با اشاره به جریان شناسی صدر اسلام و اشاره به آیاتی از سوره مبارکه توبه اظهار کرد: نبرد و سستیز با کفار معاند از دستورات قرآن کریم به پیامبر گرامی (ص) است (س)

وی اضافه کرد: مهم ترین برکت جنگ و سلطه بر مشرکین و منافقان، خواری و ذلت این افراد است، منافقان افرادی هستند که به پشتد از خواری و ذلت روی گردان هستند.

امام جمعه قم بیان داشت: اگر مسلمانان به یاری خدا در جنگ با مشرکین و منافقان اقدام کنند مورد یاری و نصرت خداوند متعال قرار می گیرند.

آیت الله سعیدی اضافه کرد: اگر مشرکین نسبت به اعمال گذشته خود ابراز پشیمانی کرده و کارهای خود را اصلاح کنند باید با مهری بآن ها برخورد شود.

آکمی فراخوان مجمع عمومی فوق العاده انجمن ام اس قم

از اعضای محترم انجمن ام اس قم دعوت می شود تا در مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول: که در ساعت: ۱۵:۰۰ روز یکشنبه مورخ:

۹۸/۰۸/۲۶ در محل هنرستان بین کوچه ۲۷

و تقاطع بلوار پیامبر اعظم (ص) روگذر بل بعثت

انجمن ام اس قم تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: تصویب تغییرات اساسنامه

دعوت کننده: هیئت مدیره انجمن ام اس قم