

در دسمر «حزبی نبودن» گریبانگیر فرآکسیون امید شده است؟

ورود بابلیط اصلاح طلبان رای در جیب اصولگرایان!

اصل بیست و ششم قانون اساسی آن بخشی از قانون است که با تأکید بر اینکه نکته دماجرای جمعیت خداچشم های سیاسی و صفای و احسن های اسلامی، انقلابیهای دینی شناخته شده از اندک مشروطه پادشاهان که اصول استقلال را می، وحدت ملی، حوزای بن اسلامی و اساس جمهور اسلامی را نقش نگینند به فعالیت احزاب، رنگ و بوی قانونی می دهد.

اما با وجود این اصل قانونی در زمینه فعالیت احزاب در کشور، محدود امرایی بودند که نتوانستند وارد جریان سازی های سیاسی شوند و خود را فقط محدود به رعایت های انتخاباتی و حرف و حدیث های حمایت از کاندیداهای پدیده به صورت مستمر و مداوم کار تشکیلاتی و حزبی کنند.

مدیران رئیس مجتمع ناشی می محصولات

تخریب دولت از جنس تخریب های انتخاباتی است

سرانجام حزبی عنوان کرد.

حضور برخی سیاسیون در شبکه بزرگ فساد بانکی

فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با اشاره به بازگشت مدیر عامل سابق بانک ملت توسط سازمان اطلاعات سپاه گفت: این ابتدا یکی از پروژه های اطلاعاتی است که سپاه در رابطه با مسائل امنیتی و موشوع نفوذ و فسادهای اقتصادی دنبال می کند سرانجام پاسدار محمدعلی جعفری روز چهارشنبه در همایش فرماندهان نیروی زمینی سپاه

با انتشار بیانیه ای صورت گرفته شد.

دفاع تمام قد بان کی مون از برجام

تجارت جدید علی دایی چیست؟

محمد روحانی

روحانی گزینه اول و آخر اصلاح طلبان است

از جریان اصلاحات نامزد نخواهد شد. او گفت: «جریان اصلاحات تمام همت خود را بر روی آقای روحانی به کار خواهند بست، چرا که از زبانی حال مشکوک آقای روحانی، شکی نیست و با وجود اینکه بسیاری از واژه ها عملی نشده است اما اصلاح طلبان با موانع و مشکلاتی که در مسیر آقای روحانی وجود دارند آشنا هستند و تو همین حال با استفاده و پایداری ایشان در مسیر اصلی گردن و همه گیر آشنایی دارند. طلب رئیس مجلس ششم همچنین تصریح کرده با چنین پندی تمام این مشکل من توان نتیجه گرفت. جریان اصلاحات قطعاً کار به درگیری ندارد.»

طلب رئیس مجلس ششم گفت: اصولاً جریان من داشته اگر روحانی با هر نیروی اصلاح طلب یا اصلاح گرای دیگری وارد میدان شده و اصلاح طلبان از او حمایت کنند شکست می خورند.

محمد روحانی با اشاره به شرایط حضور اصلاح طلبان در انتخابات، ریاست جمهوری و نحوه حمایت آنها از نامزدهای انتخاباتی سال ۹۶ گفت: کار به اول و آخر اصلاح طلبان آقای روحانی است و اگر ایشان در هر صحنه ای، هیچ حرف دیگری

روحانی در نخستین اجلاس جهانی شوراهای شهر تهران

فساد با بخشنامه و موعظه از بین نمی رود



آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۵/۱۵۴۸

صنایع شهید دوران در نظر دارد نسبت به خرید انواع قطعات مکانیکی، دقیق، طبق نقشه و مشخصات فنی موجود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی کتبی و عقد قرارداد به شرکت های دارای ماشین آلات CNC و توانایی فنی اقدام نماید. واجدهایی که توانایی تولید مذکور را دارند می توانند ضمن تعام با تلفنی ۸۱۰۰۲۵۳۲۳۸۰ و ۲۵۳۲۳۲۳۸۰۲۵۳۲۳۲۳۸۰ همد روز به پنجشنبه ها و روزهای تعطیل در ساعات اداری به منظور دریافت بر که شرایط و مشخصات مناقصه به آدرس مشروحه ذیل مراجعه و پیشنهاد خود را ظرف مدت حداکثر ده روز پس از تاریخ نشر آگهی در خلال صندوق مناقصه شماره ۱۲۰ این صنایع قرار دهند. پیشنهادهای رسیده در کمسیون مناقصه بار و نتیجه آن اعلام خواهد شد. سازمان در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادهای مختلف میباشد و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. لازم به ذکر است فرآیند معرفی نامه جهت دریافت اسناد الزامی می باشد.

آدرس: تهران - اتوبان بزرگراه شهید بابایی - جاده تخصصی پارچین - صنایع شهید دوران ۱۳۳۶/م فف

آگهی مزایده (نوبت دوم)

سازمان اتوبوسرانی قم و حومه

در نظر دارد: با استناد به مجوزات مآخوذه نسبت به برگزاری مزایده موارد ذیل بصورت مجزا و بر اساس شرایط مربوطه هر یک از موارد، با رعایت مقررات و ضوابط واگذار نماید:

۱ - واگذاری و بهره برداری از ۱۳ دستگاه اتوبوس شهری (۲ دستگاه

پیشرو) (۱۱ دستگاه شهاب) بصورت استیجاری

۲ - واگذاری تعمیرگاه سیار سازمان (یک دستگاه اتوبوس بنز ۴۵۷) بصورت اجاره

لذا متقاضیان واجد شرایط هر یک موارد مذکور می توانند جهت اخذ اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد و مدارک و شرایط مربوطه حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری پس از درج آگهی نوبت دوم به واحد امور مالی سازمان اتوبوسرانی قم واقع در بلوار شهید خداکرم، جنب ترمینال مسافربری مراجعه و پیشنهادات خود را ارائه نمایند.

ضمناً شماره تلفن ۰۲۶۶۴۲۸۰۳ پاسخگوی تماس های متقاضیان است.

توضیح:

سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

هزینه درج آگهی و هزینه کارشناسی بر عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی شهر ی قم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی (نوبت اول)

شرکت گاز استان قم

د- مهلت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه و ارزیابی سآه تا تاریخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۲ می باشد.

ه- مهلت مهلت مهلت اسناد ارزیابی کتبی و پاکت مناقصه تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۲ می باشد.

و- زمان گشایش پاکت ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۰۸ می باشد.

مناقصه گران می تواند جهت خرید اسناد مناقصه (به مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰ ریال (با لحاظ مالیات بر ارزش افزوده) به آدرس فب بین میدان امام خمینی و میدان شهید زین الدین کوچه شماره ۱۸ شرکت گاز استان قم، مور فرا بدها مراجعه نمایند. در ضمن این آگهی از طریق نشانی سایت شرکت گاز استان قم به آدرس: www.azgo-spm.ir یا سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس: www.spm.ir قبل دریافت است.

نکات قابل توجه:

۱) آرایه مدارک قبل از ذکر هیچگونه حلی را جهت متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

۲) کارفرما در صورت درخواست پیمانکار مختلف به میزان ۱۵ درصد مبلغ اولیه را به عنوان پیش پرداخت طبق شرایط پیمان و در آرایه ضمیمه بانکی به پیمانکار پرداخت می نماید.

۳) شرکت گاز استان قم در قبول یا رد کلیه پیشنهادهای مختار بوده و اعتراضی پذیرفته نخواهد شد.

۴) به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در آگهی برسد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵) امر صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می تواند با شماره تلفن: ۰۲۵۳۳۶۲۰۰۰۹ شرکت گاز استان قم ۰۲۵۳۳۶۲۰۰۰۰۹ تماس حاصل فرماید.

روابط عمومی شرکت گاز استان قم

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۸۰۹٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۱٬۱۱۰٬۲۰۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۱۰٬۸۹۰٬۰۰۰
سکه امامی	۱۰٬۹۰۵٬۰۰۰
نیم‌سکه	۵٬۴۶۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۸۲۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۸۴۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۳۶٬۸۰۰٬۰۰۰
دنا با موتور EF۷	۴۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۳۰٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELX	۳۹٬۷۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۵٬۳۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۸٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا LX	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۳۰٬۱۰۰٬۰۰۰
سمند EF۷	۲۹٬۹۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۶٬۱۰۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت‌نمایندگی
زوتی Z ۳۰۰	۵۲٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱ EX	۱۷٬۴۲۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٬۶۰۰٬۰۰۰
سایپا ۱۳۲ SE	۲۰٬۲۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۴۱ SE	۱۸٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱	۲۰٬۱۰۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۴۰٬۵۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰دنده‌ای	۴۶٬۰۰۰٬۰۰۰
تیگو X۳۳	۶۲٬۰۰۰٬۰۰۰

مکت

صندوق بازنتسنگی کشوری؛

فقط ۴ هزار بازنتسته کالای ایرانی خریدند
حسین بخشی‌زاده در مصاحبه با خبرنگاران افزود: از این تعداد برای ۲۵ هزار نفر کارت خرید صادر شده‌است و تاکنون ۴ هزار نفر از آنان کالای ایرانی خریدندوی گفت: کم‌بودن حجم تیلیات فروشگاه‌ها از علل مهم بی‌توجهی بازنتسنگان به این نوع تسهیلات است. بخشی زاده یکی دیگر از مشکلات پیش روی این طرح را تعیین حداکثر حقوق یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومانی دانست و افزود با پیشنهاد صندوق بازنتسنگی این سقف برداشته شده است و همه بازنتسنگان می توانند از این تسهیلات پیش‌بینی شده که سود آن ۱۲ درصد است استفاده کنندمدیر کل امور مالی صندوق بازنتسنگی کشوری همچنین به آغاز بازی‌های صندوق بازنتسنگی کشوری با بانک صادرات برای پرداخت وام با کارمزد ۴ درصد به بازنتسنگان اشاره کرد و گفت: زمان نام نویسی برای پرداخت این نوع تسهیلات مهر امسال است‌وی بدون اشاره به سقف پیش‌بینی شده برای پرداخت وام بانکی به بازنتسنگان ، تعداد افرادی را که می توانند از این تسهیلات استفاده کنند بیش از ۲۵۰ هزار نفر برشمرد و افزود: مردم می توانند برای دریافت وام بانکی به سامانه صندوق بازنتسنگی مراجعه کنندبخشی‌زاده با بیان اینکه صندوق بازنتسنگی کشوری هر ماه بیش از ۲ هزار میلیارد تومان حقوق به یک میلیون و ۳۰۰ هزار بازنتسته پرداخت می کند علت اینکه هم اکنون این میزان حقوق بدون تاخیر به حساب آنان واریز می شود حذف دستگه‌ها به عنوان واسطه دانست و گفت: با این روش همه وجوهی که از خزانه دولت دریافت می شود همراه با سایر منابع به حساب بازنتسنگان واریز می شود. وی پرداخت حقوق بازنتسنگان به دستگه‌های اجرایی را که بعد از یک تاخیر چندروزه به حساب آنان واریز می کردند بسیار نامناسب توصیف کرد و افزود: هم اکنون این روش پرداختی در ۲۵ استان لغو شده است و حقوق به صورت مستقیم به حساب بازنتسنگان واریز می‌شود.بخشی‌زاده با اشاره به اینکه روش جدید پرداختی حقوق بازنتسنگان در ۶ استان هنوز اصلاح نشده‌است، تأکید کرد: این مشکل تا شهریور امسال برطرف می‌شود.



وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه مهندسان ناظر به مقررات شهرسازی پایبند باشند گفت: برای حل مشکلات کلانشهرها باید طرح بازآفرینی شهرها اجرایی شود.

عباس آخوندی در نخستین اجلاس جهانی شهرها و شهرداران ۲۰۱۶ با اشاره به مشکلات شهرداری ها در خصوص تأمین درآمدها اظهار داشت: به بهانه کسب درآمد،شهرهای ایران که تیلور تمدن و فرهنگ ایرانی هستند مسیر معکوسی را طی کرده و شهرها، جولانگه عده‌ای سوداگر قرار گرفته‌اند.

وی خطاب به اعضای شوراهای کشور افزود: صادقانه درخواست می‌کنم برای توجه به آینده، شهرها را یک نهاد اجتماعی ببینند و تمام مسائل اجتماعی را در نظر بگیرند و به بهانه توسعه شهری، حقوق دیگر شهروندان و اجزای شهر را نادیده‌نگیرند.

آخوندی با انتقاد از نگاه درآمدی به شهرها ادامه داد: نباید شهرها را به عده‌ای سوداگر بفروشیم، آن وقت دیگر نه از محیط زیست شهری خبری است، نه حمل و نقل و نه زندگی بلاشاط شهری. باید از جایی تصمیم‌گیریم.

آخوندی با بیان اینکه همه‌ما اعتقاد داریم شهر بدون فعالیت بخش خصوصی امکان توسعه ندارد، گفت:اما نباید فعال کردن بخش خصوصی، نادیده گرفتن حقوق شهروندان باشد، نباید به این بهانه قوانین و مقررات را زیر پا بگذاریم. نباید به دلیل فعال کردن بخش خصوصی، تبعیض گسترده شهری را به وجود آورده و شهر را دوقطبی و سبب ایجاد بلاشهر و پایین شهر شویم.

وی با بیان اینکه در بسیاری از شهرهای کشور بسیاری از ناهنجاری‌ها به دلیل فعال کردن بخش

خصوصی ایجاد شده است، گفت: قانونگذاران باید از درون نظام شهری به دنبال حل این مشکل باشند و به دلیل فعالیت بخش خصوصی، حقوق فردی شهروندان را پایمال نکنیم.

قائم مقام وزیر راه و شهرسازی خبردا:

واگذاری ۳۰۰ هزار واحد مسکن مهر تا پایان سال



قائم مقام وزیر راه و شهرسازی در مسکن مهر از واگذاری ۳۰۰ هزار واحد مسکن مهر تا پایان سال خبر داد.
اصغری مهرآبادی درنشست خبری که دیروز برگزار شد ، گفت : تا پایان سال ۳۰۰ هزار مسکن مهر واگذار می شود تا واگذاری های مسکن مهر در ولات یازدهم به یک میلیون واحد برسد.مجموع قراردادهای منعقد شده با بانکهای عامل در حوزه مسکن مهر ۲ میلیون و ۲۱۵ هزار واحد مسکونی است که اسکلت و سقف ۲ میلیون و ۱۵۰ هزار واحد مسکونی به اتمام رسیده است.وی افزود: ۲ میلیون و ۷۶ هزار واحد مسکونی در مجموع سفت کاری شده و نزدیک کاری یک میلیون و ۹۰۰ هزار واحد مسکونی نیز به اتمام رسیده است.مهرآبادی خاطرنشان کرد: به طور متوسط در دولت یازدهم سالانه ۲۲۰ هزار واحد مسکونی واگذار شده است‌وی افزود: البته این واگذاری منوط به تأمین خدمات زیربنایی است چرا که دولت در ۱/۵ ماه اخیر

مدیرعامل ایران خودرو:

همکاری مشترک ایران خورو و پژو عملیاتی شد

مدیرعامل ایران خودرو با عملیاتی شدن قرارداد مشترک ایران خودرو و پژو فرانسه، نخستین محصول مشترک دو شرکت اسفند وارد بازار می شود.

هاشم یکه زارع در حاشیه مراسم بیست و یکمین سالگرد ورود ایران خودرو به بورس در جمع خبرنگاران افزود:دیروز ۴۵ میلیارد تومان از طرف شرکت پژو و ۲۵ میلیارد تومان از طرف ایران خودرو به حساب مشترک واریز شد و به این ترتیب کار مشترک دو شرکت در قالب شرکت ایکاپ آغاز شدوی با بیان اینکه شرکت ایکاپ با سرمایه گذاری مشترک ۵۰۰۵۰۰ ایران خودرو و پژوتاسیس شده است افزود: طبق قرارداد که با انتقال فناوری جدید از طرف پژو به ایران همراه خواهد بود نخستین محصول مشترک این دو شرکت اسفند امسال وارد بازار می شود.یکه زارع با اشاره به ریزی‌نی‌های انجام شده برای مشارکت با دیگر شرکت‌های معتبر خودروسازی نیز گفت: تاکنون با شش شرکت مذاکراتی انجام شده است که دو قرارداد در مراحل نهایی قرار دارد. مدیرعامل گروه صنعتی ایران خودرو اطلاع رسانی در خصوص نام شرکت‌های طرف قرارداد را به آینده موکول کرد. یکه زارع با اشاره به تلاشهای انجام شده برای دستیابی به بازارهای جدید صادراتی گفت: با تلاش‌های انجام شده میزان صادرات خودرو در سال ۹۴ نسبت به سال ۹۳ دو برابر شده است‌وی افزود: یکی از موارد مهم در قرارداد کار مشترک با پژو اختصاص حداقل ۳۰ درصد از محصولات تولیدی در بازار منطقه ای پژو است که این مهم نقش مهمی در توسعه صادرات خودرو خواهد داشت.

پژو ۲۰۷ ساخت داخل بهمن ماه به بازار می آید

مدیر عامل ایران خودرو گفت: پژو ۲۰۷ صندوق دار اوتوماتیک ساخت داخل بهمن امسال به بازار می آید.

هاشم یکه زارع با بیان اینکه این خودرو فردا به طور رسمی رونمایی می شود، قیمت پژو ۲۰۷ صندوقدار ساخت داخل را زیر ۵۰ میلیون تومان اعلام کرد‌وی تأکید کرد: این محصول با قطعات داخلی و بدون اتکاب به پژو تولید شده است.یکه زارع خاطرنشان کرد: پژو ۲۰۷ هاج یک با

وزیر راه و شهرسازی:

مهندسان ناظر به مقررات شهر سازی پایبند باشند

با زده و بند با مراکز قدرت، شهر را محل تاخت و تاز خود قرار ندهند.

دولت باید پشتوانه اصلی شوراها باشد

وزیر راه با بیان اینکه به رژیم قدرت در شهر معتقد است و باید قدرت شوراها افزایش پیدا کند، گفت: اکنون ۱۴ سال است از عمر شوراهای شهر می گذرد. برخی به دلیل آنکه شوراها در طول مدت فعالیتشان عملکرد چندانی نداشتند، معتقدند باید نظام مقتدر دولتی ایجاد شود. من با این نظریه کاملاً مخالفم و باید حمایت کامل از شوراها برای ایجاد دموکراسی شهری انجام شود و تأکید دارم دولت باید پشتوانه اصلی شوراها باشد.

وی برای حل مشکل کلان شهرها پیشنهاد بازآفرینی شهرها را مطرح کرد و گفت: باید مشکلات، ظرفیت ها و وضعیت کنونی شهرها احصاء شود و پیشنهاداتی برای حل مشکلات با توجه به وضعیت کنونی شان مطرح شود.

وی در ادامه به موضوع حمل و نقل شهری اشاره کرد و گفت: نمی توان حمل و نقل درون شهری و برون شهری را جدای از هم دید و خطوط ریلی را تا لب مرزهای شهرها آورد. بلکه باید حمل و نقل ریلی، هوایی یا جاده ای را درون شهری و برون شهری بر نامه ریژی کرد.

وی همچنین از مهندسان ناظر درخواست کرد: همافکران به که مقررات ملی ساختمان پایبند هستند، به مقررات شهرسازی نیز پایبند باشند و اگر احی صاحبان بنا با شهرداری ها به توافق رسیدند و این توافق برخلاف قوانین شهرسازی بود، به عنوان مسئولیت اجتماعی با آنها همکاری نکنند



دجل شده است.

وی ادامه داد: باید به گونه ای شهرها توسعه پیدا کنند که در آن شهرسازی، حقوق سالمندان، معلولان و تمام مردم دیده شود و عده ای خلافکار و سوداگر

طیب نیادر مصاحبه با بلومبرگ:

ایران پس از ۱۴ سال به بازار جهانی اوراق قرضه باز می گردد

پایگاه خبری بلومبرگ آمریکا به نقل از وزیر امور اقتصاد و دارایی کشورمان گزارش داد، ایران برای نخستین بار از سال ۲۰۰۲ به دنبال بازگشت به بازار جهانی اوراق قرضه است. به گزارش ای‌رن، تارنامای بلومبرگ نوشت: جمهوری اسلامی ایران یک سال پس از امضای برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) که این کشور را از انزوا نجات داد، به دنبال تأمین مالی توسعه اقتصادی کشور از طریق ورود به بازار جهانی اوراق قرضه است.

«علی طیب نیا» وزیر امور اقتصاد و دارایی ایران که وزارت‌تخله وی در خط مقدم تأمین دسترسی ایران به سیستم مالی جهانی است در مصاحبه با شبکه خبری بلومبرگ در تهران گفت: انتظار می رود ایران در آینده نزدیک یک رتبه اعتباری داشته باشد، گامی که می تواند به جذب سرمایه گذاران اوراق قرضه کمک کند. وی افزود: مقام های ایرانی سرگرم مذاکره با موسسات رتبه سنجی هستند.

بلومبرگ نوشت، حجت الاسلام و المسلمین «حسن روحانی» رئیس جمهوری ایران، ۱۰ ماه قبل از به پایان رسیدن دوره ریاست جمهوری خود به دنبال این است که به خاطر ملت ۸۰ میلیونی کشورش، جهت موفقیت های سیاسی خود را به سوی منافع عینی اقتصادی بچرخاند. به گزارش بلومبرگ، تلاش وی برای جذب میلیاردها دلار سرمایه گذاری خارجی نیازمند بازسازی زیرساخت های است که نگرانی بانک های جهانی از تحریم های خزانه داری آمریکا منع رشد آنها می شوداین تارنامای خبری آمریکایی نوشت، برجام که در ژوئیه ۲۰۱۵ امضا شد، شامل لغو تحریم های خزانه داری آمریکا نمی شود.

تهران به شدت از اقدام های قانونگذاران جمهورییخواه آمریکا در جهت کنتر گذاری برجام و بی اثر کردن آن انتقاد می کند.

طیب نیا در ادامه گفت وگو با بلومبرگ تصریح کرد: در زمینه روابط بانکی به ویژه بانک های بزرگ، ما هنوز با مشکلاتی روبرو هستیم. اگر چه، برخی از این مشکلات به تدریج و به مرور زمان حل می شود.

بررسی وضعیت نقدینگی در ۱۸ سال گذشته

کدام دولت رکورد دار رشد نقدینگی است؟

نقدینگی در سال گذشته بیش از ۳۰ درصد افزایش یافت و طبق پیش بینی ها از هزار هزار میلیارد تومان فراتر رفت.
به گزارش خبرآنلاین، آمارهای ارائه شده از سوی بانک مرکزی بر افزایش ۲۳۴ هزار و ۹۱۰ میلیارد تومانی نقدینگی در سال گذشته دلالت دارد.
. به این ترتیب حجم کل نقدینگی در ایران از ۷۸۲ هزار و ۳۸۰ میلیارد تومان به هزار هزار و ۱۷ هزار میلیارد تومان رسیده است تا افزایش ۳۰ درصدی نقدینگی در سومین سال فعالیت دولت یازدهم ثبت شود.

هر چند رقم ۳۰ درصدی برای افزایش نقدینگی در سال گذشته رقمی قابل توجه تلقی می شود اما بررسی هانشان می دهد هنوز رکود رشد نقدینگی در دو دهه گذشته شکسته نشده است. رشد نقدینگی یکی از مهمترین مشکلاتی است که در سال های گذشته اقتصاد ایران را در مضیقه و فشار قرار داده است.

بررسی آمارهای ارائه شده از سوی بانک مرکزی نشان می دهد در ۱۸ سال گذشته، رشد نقدینگی در ۷ سال از این دوره زمانی بیش از سی درصد بوده است. برخی کارشناسان رشد شتابان نقدینگی را یکی از عوامل افزایش تورم در ایران می دانند.

با این وجود بالاترین رشد نقدینگی در این دوره زمانی متعلق به دولت نهم است چرا که در سال ۱۳۸۵ رکورد رشد ۳۹۴ درصدی نقدینگی را در کارنامه خود ثبت کرده است. پس از آن نیز بالاترین رشد نقدینگی کشور در سال ۱۳۹۲ رخ داد. در این سال رشد حجم نقدینگی ۳۸۸ درصد اعلام شده است.
در سال های گذشته یکی از مهمترین سوالات مطرح شده از سوی کارشناسان ، دلایل کمبود نقدینگی واحدهای تولیدی در عین رشد شتابان نقدینگی در کشور است. کمپجلی، پیش تر درباره مهمترین دلایل رشد نقدینگی در سال ۱۳۹۴ گفته بود: یزرب فزاینده نقدینگی در پایان سال گذشته به ۶/۶۲۴ رسید که نسبت به پایان سال ۱۳۹۳، ۱۱ درصد افزایش یافت و در مقایسه با رشد دوره مشابه سال ۱۳۹۳ (۱۰/۵ درصد)، ۰/۵ واحد درصد افزایش نشان می دهد. لذا، عامل اصلی رشد نقدینگی در سال ۹۴، رشد پایه پولی است.

انتقاد از خروج سالانه ازهای هنگفت برای واردات عمده چادر مشکی

حمایت از تولید پیش شرط صادرات کالاهای ایرانی

عضو کمیسیون انرژی مجلس، با انتقاد از واردات عمده چادر مشکی به کشور، گفت: باید به سمت وسویی حرکت کنیم که تولید داخل علاوه بر کفاف نیازها به صادرات نیز منجر شود.

هدایت داخلی خامدی در گفت وگو با خانه ملت با انتقاد از واردات گسترده کالاهای مشابه تولید داخل، گفت: واردات بی رویه نتیجه بی توجهی به تولید ملی و نیازهای تولیدکننده داخلی است.

نماینده مردم ایدم و باغملک در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه باعث تاسف است که کشور مسلمان ما واردکننده چادر از کشورهای دیگر باشد، افزود: تولید پارچه های مرغوب در کشور نیازمند حمایت واقعی است تا به این ترتیب ارز از کشور خارج نشده و رونق اقتصادی را شاهد باشیم.

وی با تأکید بر اینکه در حال حاضر کشورهای بسیاری چون سوئیس، ژاپن و کره که مصرف کننده چادر نیستند تأمین بازار ما را بعهده دارند، تصریح کرد: باید به سمت وسویی حرکت کنیم که تولید داخل علاوه بر کفاف نیازها به صادرات نیز منجر شود.

خامدی با بیان اینکه باید به تفکر اقتصاد مقاومتی و ضرورت تحقق آن اعتقاد کلملی وجود داشته باشد، گفت: شعار دادن در زمینه اقتصاد مقاومتی هیچ دردی از مشکلات کشور دوا نخواهد کرد.

این نماینده مردم در مجلس دهم با تأکید براینکه برخی سیاست های غلط منجر به ایجاد بافیا در زمینه واردات کالاهای مشابه تولید داخل شده است، افزود: عبور از تفکر سنتی و توجه صرف به اقتصاد مقاومتی تنها رهم عبور ما از شرایط فعلی و رشد اقتصادی داخلی است.

وی ادامه داد: توجه به فعالیت هایی که توجیه اقتصادی برای کشور داشته باشد می تواند محرک درامور اقتصادی را تقویت و تحول در این زمینه را منجر شود.
خامدی افزود: توجه به تولید ملی می تواند به رشد اشتغال برای جوانان ایرانی کمک کند از این رو نباید مسیرهای منتهی به تحقق اقتصاد مقاومتی غافل شد.
عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی یادآور شد: بهره گیری از مزیت های اقتصادی موجود در کشور ما را از ابستگی صرف به درآمدهای نفتی می رهاند.

برخی در تلاشند با خالی کردن زیر پای افشارزاده گزینه خود را به عنوان مدیرعامل آبی‌ها انتخاب کنند. این درحالی است که گزینه مد نظر آنها ضعیف‌تر از سرپرست فعلی است و دردی را دوا نخواهد کرد. ماجرای انتخاب مدیر عامل به جای سرپرست برای استقلال و پرسپولیس وارد کشمکش‌های زیر پوستی در هر دو باشگاه شده است. کشمکشی که به نظر می‌رسد از وزیر و معاونانش شروع می‌شود تا جایی که یکی از این دو دستور و تذکر برای انتخاب مدیر می‌دهد و دیگری شاید به این دلیل که دوست ندارد چیزی در این دو باشگاه عوض شود مدعی است که اصلانمی‌توان مدیر انتخاب کرد چون این دو باشگاه زیر نظر وزارت اقتصاد و دارایی هستند و به وزارت ورزش عودت داده نشده‌اند.

با این وجود به نظر می‌رسد شرایط طاهری با ثبات‌تر از افشارزاده است و شاید اگر کار به انتخاب مدیر عامل هم برسد طاهری انتخاب اول باشد اما در استقلال جریان های موازی زیادی وجود دارند که می‌خواهند مدیر عامل را انتخاب کنند.

افشارزاده دست به مهر شد

خود افشارزاده مدیر کهنه کاری است و البته تلاش های زیادی انجام داده تا نظر وزیر را که نسبت به خودش منفی شده عوض کند. از نامه ها و تقدیر ها بگیرد تا پرسید به تعریف و تمجیدها و لابی های با کلال های باقی مانده در حوزه وزارت.

افشارزاده امیدوار است که در سال سوم حضورش در استقلال کار ببرد و در آخرین سال‌های مدیریتش در ورزش با کارنامه قهرمانی از استقلال همراه شود.و برای نیل به این هدف اسال تلاش بیشتری انجام داده اگر چه همچنان به نظر می‌رسد حوزه قدرت زیردستاش بیش از اندازه است. با این وجود اما همانطور که در گزارش‌ی دیگری در خبر گزاری مهر این موضوع به نگارش درآمد، برخی مدیران میانی استقلال در حال خالی کردن زیر پای افشارزاده هستند که شاید تغییرات اخیر مدیریتی در استقلال و دو حکم اخیرى که افشارزاده ابلاغ کرد در

اخبار

افشین

ترافیک بازیکن تنها در خط حمله استقلال نیست

مهاجم تیم فوتبال استقلال گفت که ترافیک بازیکن خوب تنها در خط حمله استقلال نیست

آرش افشین درباره شرایط خودش در استقلال گفت: شرایط خوبی در استقلال دارم و از این شرایط راضی هستم. در تیم فوتبال امید و بزرگسالان با علیرضا منصوریان کار کردم و از تفکراتش پیش از ورود به استقلال شناخت کافی داشتم. در گذشته نیز می‌توانستم به استقلال بپیام. اما شرایط برای حضور من در این تیم فراهم نبود و نشد که رودتر به استقلال بپیوندم. وی افزود: باید از حمایت هواداران تشکر ویژه‌ای داشته باشم. هواداران استقلال در این مدت با من حمایت کردند و با تشویق‌های خود انگیزه و انرژی زیادی به تیم تزریق می‌کنند. به آنها بگویم اگر در این مدت مصاحبه نکردم، به این دلیل است که می‌خواهم با تمرکز بالا، تمرینات و بازیهای استقلال را پیگیری کنم که از این بابت باید از اصحاب محترم رسانه نیز عذرخواهی کنم.مهاجم استقلال خاطرنشان کرد:در استقلال تیم بسیار خوب و یک‌دستی داریم.منصوریان و همکارانش بسیار باادشت هستند و در تمرینات انگیزه بازیکنان را دو چندان می‌کنند. مطمئن هستم با کادرفنی و بازیکنان، روزهای خوبی در انتظار استقلال است و امیدوارم هواداران با ادامه حمایت‌های خود به ما در مسیر موفقیتی که در آن قرار داریم کمک کنند.افشین در مورد رقابتش با کوه‌ر ضایی، جابر انصاری و علی قربانی گفت: در همه پست‌ها بازیکن خوبی دارم.ایندا باید برای سجاد شهزاده در ادامه مسیر فوتبالش آرزوی موفقیت کنم. ما در همه پست‌ها در استقلال بازیکنان خوبی داریم و اینگونه نیست که ترافیک بازیکن خوب، تنها در خط حمله باشد. استقلال اسال بازیکنان جوان و باکیفیتی دارد که همگی با یکدیگر رفیق هستند و برای موفقیت استقلال تلاش می‌کنند. همه بازیکنان کنونی استقلال تلاش می‌کنند تا در زمین بهترین عملکرد داشته باشند که این موضوع از دیگر موارد با ارزش‌تر است.

کیلی

چرا الان بادشان افتاده ورزشگاه یادگار امام را درست کنند؟!

کاپیتان تیم فوتبال تراکتورسازی با اشاره به آماده نبودن ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز در هفته‌های ابتدایی گفت: این اتفاق مطمئناً به تراکتورسازی ضربه خواهد زد. مهدی کیانی در مورد شرایط فعلی تراکتورسازی در آستانه فصل جدید لیگ برتر گفت: ما وضعیت خوبی داریم و همه چیز برای قهرمانی تراکتورسازی مهیاست. تیم ما از لحاظ کار فنی، بازیکن و مدیریت در بهترین شرایط قرار دارد، ولی نکته نگران کننده به آماده نبودن ورزشگاه یادگار امام مربوط می‌شود. برای ما خیلی مهم بود که از ابتدای لیگ در این استادیوم بازی کنیم و حالا خیلی زشت است که برای بازی به شهر دیگری برویم. وی در ادامه افزود: تراکتورسازی هواداران زیادی دارد و مطمئناً آنها با حاضر نشدن ورزشگاه دچار مشکل می‌شوند. ما به امتیازهای چند هفته ابتدایی نیاز مبرمی داریم و این درست نیست که در ورزشگاه دیگری بازی کنیم. مطمئناً نمی‌توانیم از حمایت هواداران مان به‌صورت کامل بهره ببریم و امیدوارم انتقالات بدی برای تراکتورسازی رقم نخورد. حتی اگر قرار باشد در ورزشگاه گسترش فولاد به میدان برویم بیشتر از ۱۰ یا ۱۵ هزار نفر نمی‌توانند به ورزشگاه بیایند. کاپیتان تیم فوتبال تراکتورسازی در خاتمه تصریح کرد: از همین حالا این موضوع به ضرر ما خواهد شد، ولی امیدوارم در این چهار هفته امتیازهای خوبی بگیریم و هواداران را خوشحال کنیم. ما کار سختی داریم، چون خیلی ها از تراکتورسازی توقع قهرمانی دارند.

ششمین پیروزی پیش فصل تیم آلکمار با درخشش جهانبخش

تیم آلکمار ششمین بازی پیش فصل را دوباره هلدن را با پیروزی پرگلی برابر تیم فلیت وود پشت سر گذاشت.

تیم آلکمار روز (چهارشنبه) در ششمین بازی تدارکاتی پیش فصل خود رودروی تیم دسته اولی فلیت وود قرار گرفت و با نتیجه بر گل ۵ بر صفر به پیروزی رسید. گل‌های تیم آلکمار را مارکوس هنریکسن (۱۲ و ۲۵)، ساتوس (۲۸)، یوهانسون (۶۶) و گوس تیل (۷۷) به‌نمر رساندند. علیرضا جهانبخش، ملی‌پوش ایرانی تیم آلکمار روی سه گل به‌نمر رسیده تیمش تأثیر مستقیم داشت.تیم آلکمار در پنج بازی تدارکاتی پیشین خود به پیروزی‌ای پرگلی دست یافته بود.

کامیابی نیابه تمرینات پرسپولیس برگشت

هافبک تیم فوتبال پرسپولیس پس از حل شدن مشکلاتش با باشگاه در محل تمرین این تیم حاضر شد.

کمال کامیابی‌نیا که غیبت هایش در تمرینات دو روز اخیر شائبه هایی مبنی بر قهر را ایجاد کرده بود، پس از آنکه در نشست روز چهارشنبه خود با علی اکبری طاهری مشکلاتش را مطرح کرده، به تمرینات سرخپوشان برگشت.هافبک میانی پرسپولیس در شرایطی عصر روز چهارشنبه در محل تمرین این تیم حاضر شد که گفته می‌شود به دلیل مشکلات مالی و عمل نکردن باشگاه به تعهاتش در تمرینات روزهای گذشته شرکت نمی‌کرد.



اوضاع باشگاه آبی بهم ریخته است؛

شطرنج تصاحب‌صندلی مدیریت استقلال



راستی مقاومت این مدیر و دست به مهر شدن او در این شطرنج باشد.

او در ابتدا مدیر روابط عمومی اش را عوض کرد تا حوزه اخبار در باشگاه استقلال و حوزه ارتباط با وزیر و سایت باشگاه را بیشتر در اختیار خود بگیرد. حرکت آخر هم کنار گذاشتن حسن روشنی بود که چه بیرون از باشگاه باشد چه درون باشگاه به هر حال با انتقادهایش موجب تضعیف مدیر عامل است. افشارزاده اقدام های دیگری را هم در دست بررسی دارد تا این شطرنج را به سود خود تمام کند و مدیر عامل شود اما تا این لحظه وزیر چراغ سبز نشان نداده است.

هیات مدیره در انتظار، صادقی در لیست

نکته اینجاست که فعلا هیات مدیره قانونی نیست و تنها ۴ نفر در آن عضویت دارند و باید حداقل یک نفر دیگر به این تعداد اضافه شود تا با پنج نفر بتوان مدیر عامل انتخاب کرد و البته معرفی این نفر پنجم مهمترین معرفی در صفحه شطرنج برای فتح مدیر عملی استقلال خواهد بود چرا که در نهایت نظر شخص وزیر با انتخاب نفر پنجم مشخص خواهد شد.

حالا چند گروه در حال تلاش هستند تا وزیر نفر پنجم را با نظر آنها معرفی کند. گروه اول مدیران میانی هستند که برخی از آنها به وزیر نزدیکند و هنوز روی او نفوذ دارند حتی آنها که از باشگاه جدا شده‌اند. گروه

دوم جهانیان است که ظاهرا صاحب نفوذ ترین و امین ترین فرد در مجموعه استقلال به وزیر است.در این سو حتی سرمربی این تیم هم دوست دارد مدیر آینده پا او مشکل نداشته باشد و ظاهرا جهانیان نطرش روی رضا صادقیور است، کارنامه صادقیور این است:

- مشاورمدیرعامل باشگاهاستقلال تهران

-مدیریت تیم فوئسال استقلال تهران

- مشاوراقتصادی معاون توسعه وعمران باشگاه

استقلال تهران

- دبیر کمیته فوتبال ساحلی فدراسیون فوتبال

جمهوری اسلامی ایران

- رئیس کمیته فوتبال ساحلی فدراسیون فوتبال

جمهوری اسلامی ایران

فوتسال فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران

- معاون توسعه وعمران باشگاهاستقلال تهران

- مقام اول مسابقات فوتسال قهرمانی باشگاه های

کشور باتیم فوتسال استقلال تهران ۱۳۷۸

- مقام اول مسابقات فوتسال قهرمانی باشگاه های

کشور باتیم فوتسال استقلال تهران ۱۳۷۹

-نایب قهرمان مسابقاتفوتسال قهرمانی باشگاه‌های

کشور باتیم فوتسال استقلال تهران

البته صادقیور سال گذشته با راه آن به دسته اول هم سقوط کرد تا کارنامه اش نه خوب و نه بد باشد. در واقع هم قابل دفاع است و هم قابل انتقاد بستگی دارد از کدام زاویه به آن نگاه کنید.

افشارزاده هم البته بیکار نیست او رای دو عضو هیات مدیره را دارد. در حالی که دو عضو دیگر نظرشان افشارزاده نیست و به گزینه های دیگر از جمله صادق پور فکر می‌کنند.

تلاش مدیران میانی

از اینطرف در حالی که به قول سجادی معاون وزیر

برای انتخاب مدیر عامل به سرخلی ها تذکر هم داده

شده است اما به دلیل عدم توفیق طرفین این شطرنج در کسب آرای لازم به دلیل روح بودن نفرات هیات مدیره،جلسات این هیات پی در پی توسط طرفینی که هنوز به برتری عددی نرسیده‌اند لغو می‌شود.

به هر حال فعلا افشارزاده هنوز تسلیم نشده و مهره ها به شدت در استقلال می‌کوشند تا نتیجه را به سود خود عوض کنند باید دید افشارزاده باوجود تلاش زیاد برای مدیر عامل شدن در استقلال می‌ماند یا گزینه‌ای مثل صادقیور که در تنها تجربه مدیرعاملی‌اش به‌دسته اول سقوط کرده به جای او خواهد نشست؟ باید دید تلاش مدیران میانی داخلی برای کنار زدن افشارزاده به کجا می‌رسد؟ همتاها که حکمشان را از خود این مدیر دریافت کرده‌اند؟ و البته تلاش های خارجی هم برای مدیر عامل کردن قریب وجود دارد که با موافقت وزیر مواجه نشده‌است.

عبدینی:

تاج تحت فشار است

عابدینی در خصوص اینکه رقابت دو اپراتور تلفن می‌تواند مشکلاتی برای فوتبال ایجاد کند و مسائل مالی باشگاه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، گفت: ما یک کالایی را عرضه می‌کنیم و هر کسی که قیمت بهتری بدهد، می‌تواند آنرا بردارد. در هر صورت ما «روی دیوار همسایه آب نمی‌ریزیم» و باید از خود عوَضی بکنند باید دید افشارزاده باوجود تلاش زیاد برای مدیر عامل شدن در استقلال می‌ماند یا گزینه‌ای مثل صادقیور که در تنها تجربه مدیرعاملی‌اش به‌دسته اول سقوط کرده به جای او خواهد نشست؟ باید دید تلاش مدیران میانی داخلی برای کنار زدن افشارزاده به کجا می‌رسد؟ همتاها که حکمشان را از خود این مدیر دریافت کرده‌اند؟ و البته تلاش های خارجی هم برای مدیر عامل کردن قریب وجود دارد که با موافقت وزیر مواجه نشده‌است.

عضو هیات رئیسه سازمان لیگ در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره اختلافات برای تعیین سهمیه سقوط لیگ برتری‌ها به دسته اول گفت: سهمیه دو تیم برای صعود دو تیم برای سقوط طرحی است که مصوب شده است و نمی‌توان در آن تغییری ایجاد کرد. دلیل آن هم ساده است و چون ۱۸ تیم در لیگ دسته اول هستند ۲۰ تیم.

عابدینی ادامه داد: سال گذشته در جلسه هیات رئیسه در این خصوص بحث‌های زیادی صورت گرفت. اینکه ما تعیین کردیم تعداد سهمیه سقوط و صعود دو تیم باشد نه دو و نیم یک کار کارشناسی بود. من در همان جلسه اعلام کردم که اگر سهمیه سقوط و صعود دو تیم پنج مرتب داشته باشد، حداقل ۱۰ مشکل و بدی دارد.

وی درباره اینکه مهدی تاج تعیین سهمیه‌ها را به تشکیل یک کارگروه محور کرده بود، گفت: تاج خودش در جلسه سال گذشته حضور داشت و اتفاقاً رئیس جلسه بود.

عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال در پایان در خصوص اینکه آیا مهدی تاج برای تعیین سهمیه صعود و سقوط تیم‌ها از جایی تحت فشار است؟ تأکید کرد: بله، تاج از همانجایی که تحت فشار بودم، تحت فشار قرار گرفته است. البته آنهایی که ما را تحت فشار گذاشتند، دلسوز فوتبال هستند ولی دستنی ما منافع و مضرات ندارند و نمی‌دانند که ما برای این کار سه ماه مطالعه انجام دادیم.

ملی پوش فوتسال ایران:

آسیابی‌ها از بازیکنان ایرانی می‌ترسند



میزبانی با روحیه و باکیفزه است و اکثر بازیکنان آنها ملی پوش هستند. به نظر ام زنگ زرنگ بازی نکت و برنامه دفاع و ضد حمله را خوب پیاده کنیم می‌توانیم برنده باشیم. هرچند تمام تمرکز نفت عراق این بود که جایگاهشان نسبت به سال گذشته که چهارم شدند، بهتر شود. عراقی‌ها حتی اگر سوم هم شوند، راضی هستند.

بازیکن ایرانی تیم نفت عراق در خصوص حذف تیم تاسیسات از جام باشگاه‌های آسیا هم گفت: من بازی تاسیسات تا ناگویای زاین را از نزدیک دیدم. تاسیسات در این مسابقه بد بازی نکرد. آنها روی حرکت فردی خوب بازی کردند و بازی بودند. تاسیسات حتی فرصتهای زیادی به دست آورد ولی از موقعیت‌هایش استفاده نکرد.

بهداری در پایان با بیان اینکه تیم تاسیسات از نظر تکنیکی و افرادی از تیم زاین سر بود، گفت: حق تاسیسات شکست و حذف از مسابقات نبود. البته تعدادی از بازیکنان تاسیسات مثل بازی‌های قابل نبودند. شاید مشکلات غذا هم موثر بوده است چون در تایلند غذای با میل ایرانی‌ها پیدای نمی‌شد.

مولایی از تیم ملی وزنه برداری خط خورد

در خاتمه رای گیری اعضای شورای عالی به ترتیب محمدرضا برازی با کسب ۱۲ رای و علی هاشمی با به دست آوردن ۱۰ رای عنوان نماینده های المپیکي ایران در اوزان ۹۶ و ۱۱۰ کیلوگرم گزینش شدند. بهادر مولایی ملی پوش شایسته دسته فوق سنگین کشورمان نیز اگر چه در چند ماه گذشته زحمات بسیاری را در تمرینات شبانه روزی تیم ملی متحمل شد اما در نهایت بواسطه عملکرد فنی و رکوردی ۵ چندان قابل قبولی که از خود پویا گذشت متأسفانه نتوانست بیش از ۴ رای از مجموع ۱۳ رای ثبت شده را کسب کرده تا بدین واسطه از قطار ريو پیاده شود.

کاروان ۵ نفره وزنه برداری ایران در بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ ريو را به ترتیب کیلوش رستمی درسته ۸۵ کیلوگرم،علی هاشمی و سهراب مرادی در دسته ۹۴ کیلوگرم، محمدرضا برازی در دسته ۱۰۵ کیلوگرم و در نهایت بهداد سلیمی در دسته ۱۰۵ کیلوگرم تشکیل می‌دهند.

اخبار

با سابقه حضور در تیم ملی نوجوانان و بزرگسالان

ملی پوش هدف پویان جوان قم پدیده لیگ بر تر هندبال ایران شد

در حالی که تیم هندبال بانوان هدف پویان جوان قم در سال ۱۳۹۴ نخستین حضور در مسابقات لیگ برتر هندبال بانوان باشگاه‌های کشور را تجربه کرد اما بازیکنان بسیار مستعدی در این تیم حضور داشتند که به خوبی موفق به ارائه توانایی‌های خود شدند. هدف پویان جوان قم حتی پیش از این که با کسب مقام قهرمانی رقابت‌های لیگ دسته اول هندبال زنان ایران مجوز صعود به مسابقات لیگ برتر هندبال بانوان باشگاه‌های کشور را کسب کند، حداقل سه بازیکن ملی‌پوش در تیم‌های ملی نوجوانان و جوانان ایران داشت. با درخشش هدف پویان جوان قم در مسابقات فصل قبل لیگ برتر هندبال بانوان ایران، تعداد بازیکنان ملی‌پوش این تیم در تیم‌های ملی کشورمان نیز افزایش پیدا کرد و حتی زهرا احمدی‌نیا سرمربی خوش فکر و باانداش این تیم، مربی تیم ملی هندبال زنان کشورمان شد. یکی از چهره‌های مستعد، موفق و آینده‌دار تیم هندبال بانوان هدف پویان جوان قم در فصل گذشته لیگ برتر هندبال باشگاه‌های ایران، نوریه عباسی است که یکی از پنج ملی‌پوش نماینده هندبال قم نیز به شمار می‌رود و در رقابت‌های قهرمانی آسیا نیز عضو تیم ملی کشورمان بود. نوریه عباسی بازیکن آینده‌دار تیم هندبال هدف پویان جوان قم به واسطه بازی‌های قابل قبولی که برای هدف پویان جوان قم انجام داد و عملکرد مثبتی که در تیم ملی داشت، در مراسم انتخاب برترین‌های هندبال ایران در سال ۱۳۹۴، به عنوان پدیده لیگ برتر بانوان معرفی شد. این در حالی است که مراسم تقدیر از برترین‌های هندبال ایران با حضور مسئولان فدراسیون و خانواده بزرگ هندبال برگزار شد و باشگاه هدف پویان جوان قم عنوان باشگاه شاخص لیگ برتر را از آن خود کرد، اما دیگر موفقیت به دست آمده برای هندبال قم و هدف پویان جوان، انتخاب یکی از بازیکنان این تیم به عنوان پدیده سال بود. نوریه عباسی، ستاره جوان هدف پویان و بازیکن شماره هشت این تیم، توانست عنوان پدیده لیگ برتر را از آن خود کند، به همین منظور جایزه ویژه پدیده لیگ برتر به زهرا احمدی‌نیا سرمربی تیم هندبال هدف پویان جوان قم اهدا شد، در حالی که در اقدامی عجیب از سوی فدراسیون هندبال، عباسی به این مراسم دعوت نشده بود. عباسی با وجود این که سال گذشته در رده سنی نوجوانان فعالیت می‌کرد اما همراه با تیم ملی جوانان در انتخابی مسابقات جهانی به میزبانی کشور قزاقستان عضو تیم ملی ایران بود و اکنون در اردوی تیم ملی هندبال بزرگسالان کشورمان، از اعضای کادرهای قهرمانی آسیا در اردن نیز حضور داشت. نوریه عباسی به عنوان یکی از بازیکنان شاخص هندبال بانوان قم و باشگاه هدف پویان جوان در عرصه ملی، متولد ششم بهمن ماه سال ۱۳۷۶ است که تخصص بازی در پست گوش چپ را دارد و نخستین تجربه بین‌المللی این بازیکن، حضور در مسابقات جوانان آسیا در قزاقستان بود با وجود این که سن نوجوانان را داشت. این بازیکن که حداقل تا سه سال دیگر امکان فعالیت در رده سنی جوانان را دارد، در حال حاضر یکی از ملی‌پوشان حاضر در اردوی تیم ملی بزرگسالان ایران است و سابقه ۱۳ گل ملی، از جمله سه گل برابر تیم ملی کره جنوبی، ۶ گل برابر قزاقستان، سه گل برابر ازبکستان و یک گل برابر زاین را در کارنامه دارد.

رئیس هیئت جودوی قم:

یک سوم نفرات اردوی تیم ملی کاتا جودو کاران قمی هستند

رئیس هیئت جودوی استان قم گفت: یک سوم نفرات اردوی تیم ملی کاتا را جودوکاران قمی تشکیل می‌دهند.

سعيد عزيزاده اظهار داشت: اردوی تیم ملی کاتا جودوی کشورمان در حالی امروز در تهران آغاز می‌شود که ۱۰ کاتارو از استان قم برای حضور در این اردو فراخوانده شدند. وی افزود: اردوی کاتاروهای جودو تیم ملی با حضور ۳۰ کاتارو در ورزشگاه شهید کلاتیان تهران تشکیل خواهد شد و یک سوم نفرات اردوی تیم ملی کاتا را جودوکاران قمی تشکیل می‌دهند که این، نشان از اقتدار قم در کاتا جودو دارد. رئیس هیئت جودوی استان قم گفت: سید علی میرسپاسی، محسن قاسمو، محمد حسن غلپلی، فخرالدین رضایی، مصطفی قانع، محمد احسن، سعید ایملی، محمدحسن سالاری، محمدرضا صحرایی و حمیدرضا محققى نفراتى هستند که از قم به این اردو فراخوانده شده‌اند. عزیزاده بیان داشت: تیم کاتا جودوی استان قم چندی پیش از ۶ تیم دنوفتره در مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی در همدان حضور پیدا کرد و صاحب ۵ مدال شمل ۲ نقره و ۳ برنز شد. وی عنوان کرد: محمدرضا صحرایی و محمد حسن سالاری کاتاروهای نامدار و بین‌المللی جودوی قم در فرم گوشین جوتسو به مقام نائب قهرمانی و مدال نقره شریف سومین و مهدی غلپلی و فخرالدین رضایی نیز از قم در فرم کاتامه نو کاتا همین عنوان را کسب کردند. رئیس هیئت جودوی استان قم در بخش دیگری از اظهارات خود در تظاهرات دختر جودو کار قمی به انتخابی تیم ملی خبر داد و تصریح کرد: طاهره حلقه زرین دختر جودوکار قمی در دسته نهنهای ۵۷ کیلوگرم به عنوان تنها سهمیه قم در امروز در مرحله نهایی مسابقات جودوی نوجوانان کشور و انتخابی تیم ملی در سمنان به میدان می‌رود.

با پیروزی برابر بوشهر رقم خورد:

صعود زود هنگام قم به مرحله دوم مسابقات والیبال نوجوانان کشور

رئیس هیئت والیبال استان قم از صعود زودهنگام قم به مرحله دوم مسابقات والیبال نوجوانان کشور با برتری برابر بوشهر خبر داد.

ابوالفضل احمدی اظهار داشت: مسابقات والیبال نوجوانان پسر کشور سه شنبه شب در شهرکرد ادامه پیدا کرد و تیم والیبال استان قم با کسب سومین برد متوالی پیش از پایان مرحله گروهی این مسابقات، صعود خود را در دوم مسابقه خود، وی افزود: والیبالیست‌های نوجوان قم که برای حضور در این رقابت‌ها عازم شهرکرد شده بودند، دیشب سومین دیدار خود را برابر تیم بوشهر به انجام رساندند و این تیم را با نتیجه ۳ بر یک شکست دادند تا بدین ترتیب از ۳ بازی صاحب ۳ پیروزی و دو حاکمرا امتیاز شوند. رئیس هیئت والیبال استان قم گفت: تیم والیبال قم در اولین بازی خود در این مسابقات نیز برابر تیم ایلام ۳ بر یک به برتری رسیده بود و سپس در دیدار برابر خراسان جنوبی نیز ۳ بر صفر صاحب برتری شد. احمدی بیان داشت: تیم والیبال قم امشب در آخرین دیدار خود از دور گروهی برابر تیم سیستان و بلوچستان قرار می‌گیرد و در شرایطی که صعود این تیم به مرحله بعد قطعی است به انتظار تعیین تکلیف تیم‌های صعود کننده از دیگر رقابت‌ها می‌ماند. وی عنوان کرد: گروه اف‌ان رقابت‌ها، تیم‌های چهارم‌حال و یختری، خراسان شمالی، لرستان و گیلکوهلو و بویراحمد و گروه ب را تیم‌های خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، ایلام، بوشهر و قم تشکیل داده‌اند. رئیس هیئت والیبال استان قم تصریح کرد: محمد امین قربانی، علی بیگللی، حسین فیروزپور، احسان حسین پور، رضا گوردزی، محمد حسین محمدی تبار، وحید جعفری، علیرضا جعفری، علی دلیر، سید محمد جواد قدسی، مهدی زه‌اوی و محمد متین فراهانی قهرست نفرات تیم والیبال نوجوانان استان قم را تشکیل می‌دهند.

مهاجم تیم فوتبال راه آهن به صباي قم پیوست



مهاجم تیم فوتبال راه آهن تهران با عقد قرارداد رسمی به تیم فوتبال صباي قم پیوست. سید علی فاطمی مهاجم فصل گذشته راه آهن برای حضور در تیم فوتبال صباي قم با مسئولان این باشگاه به توافق رسید و با صبا قرارداد امضا کرد. این مهاجم که در ۲ فصل اخیر بازیکن تیم فوتبال پرسپولیس تهران بوده است فصل گذشته و در نیم فصل با پیشنهاد باشگاه راه آهن به این تیم ملحق شد که البته انتقال وی موافق بود و پس از پایان فصل به پرسپولیس بازگشت. فاطمی که در تیم فصل اول لیگ برتر تنها یک بازی برای پرسپولیس انجام داده بود در نیم فصل دوم بازی‌های زیادی برای راه آهن انجام داد و در پایان فصل، پس از این که از سوی بانکو دعوت به همکاری نشد تصمیم گرفت به صبا ملحق شود. گفته می‌شود باشگاه گسترش فولاد نیز به یکی از مشترکان فاطمی محسوب می‌شده است اما فاطمی برای این که شانس بیشتری برای حضور در میدان به دست بیاورد تصمیم گرفته است به صبا بپیوندد.

این مهاجم ۲۳ ساله پس از هاشم بیکزاده، رضا عنایتی، محمد باقر صادقی و حمیدرضا دیوسلار پنجمین خرید لیگ برتر صباي قم محسوب می‌شود در حالی که صبا در پست مهاجم با خروج یکی دو بازیکن خود به تقویت در این پست نیاز داشت. صبا احتمالاً به زودی با جذب یک مدافع میانی به کار خود در نقل و انتقالات پیش فصل پایان می‌دهد.

بیشتر بدانیم

نش میوه تابستانی و ۶ درمان

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند.

میوه ها جزو گروه های غذایی ای هستند که خوردن شان همواره به وسیله متخصصان تغذیه توصیه می شود و تأکید آن ها این است که میوه ها تازه و فصل باشند؛ یعنی میوه های تابستانی، در تابستان و میوه های زمستانی در زمستان خورده شوند.البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز جزو توصیه های دیگر آنهاست زیرا میوه ها خواص ویژه ای دارند که می توان از آن ها بهره برد.

گلابی و چربی خون

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند.

دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است به همین دلیل توصیه می شود افراد دیابتی در برنامه غذایی شان این میوه را بگنجانند.

همچنین، بررسی ها نشان داده اند در گلابی ماده معدنی ای به نام "برن" وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور و اختلال حواس

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشار خون خواهد شد.

از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به وجود می آورد، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی های کمی مصرف می کنند، علت به خوردن انگور می تواند کمک کننده باشد.

به علاوه، انگور از منابع ترکیب های باخوبی آنتی اکسیدانی است که دریافت آن ها از بروز سرطان هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فراورده های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

آلو و کم خونی

خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰درصد از نیاز روزانه ختم ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آن ها کاهش پیدا کند.

این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود. آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا ۳ عدد از این میوه را میل کنند.

در ضمن، آلو میوه هایی است که شدت یبوست را کاهش می دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو و یبوست

خوردن یک هلو متوسط، ۸درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند و دریافت آن بهبود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می آورد و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را نیز کم می‌کند.

این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری ای های لئه مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند.

جالب است بدانید با خوردن یک هلو متوسط ۴۴میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تأمین می‌شود.

انبه و فشارخون

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰گرم وزن دارد، می تواند ۳۳درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی ها توصیه می‌شود.

در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی اکسیدان های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند.

بررسی ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام لیکوپن تراکسین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می آورد.

انجیر و یوکی استخوان

انجیر از میوه های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳عدد از آن، ۲۱درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تأمین می‌شود.

انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی شان بگنجانند.

آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می رسد از اینرو، انجیر گزینه ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آن ها بالاست مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض یوکی استخوان هستند.

علم- فناوری

روبات چوپان ساخته شد

محققین استرالیایی روباتی را طراحی کرده اند که می تواند همچون یک چوپان به هدایت دام بپردازد.

محققین دانشگاه سیدنی استرالیا روباتی را با نام **SwagBot** ساخته اند که قادر به هدایت گله های گاو و گوسفند است ضمن اینکه آنها را از نزدیک شدن با خطرات احتمالی در مسیر چراگاه باز می دارد.

SwagBot می تواند به صورت هوشمندانه و مستقل عمل کند.

از توانایی های این روبات جالب، نابوری صبح مسیر، هدایت گله به بهترین مسیر ممکن و مراقبت دقیق از آنها است. SwagBot دارای حسگرهایی است که به آن اجازه می دهد تا شرایط طبیعی گله را در چراگاه زیر نظر بگیرد همچنین حسگرها این امکان را برای روبات فراهم می کنند که دمای بدن دام را ارزیابی و در صورت بیمار بودن آن را به کاربر خود گزارش دهند ضمن اینکه می تواند چراغهای وارده بر روی بدن دام را در صورت برخورد با موانع شناسایی کند.SwagBot قادر است چراگاه را بررسی و گله را به قسمت سرسبزتر آن هدایت کند.روبات ساخته شده توسط لپ تاپ یا تبلت قابل هدایت است.



شیوه دفاعی عجیب یک ماهی

نوعی ماهی موسوم به "بلو تلگ" در مواجهه با شکارچی،

خود را به مردن می‌زند.

ماهی‌های بلو تلگ از روی رنگ آبی، دم زرد و بدن بیضی شکل و دم پرچمی شکلشان شناسایی می‌شوند و باله‌های آنها نیز به رنگ زرد است.

در تانگ‌های بزرگتر همچنین یک خط باریک آبی تیره در کنار باله پشتی خود دارند که شباهت زیادی به عدد ۶ دارد و یکی از نام‌های توصیفی آنها است. این ماهی‌ها وقتی بالغ می‌شوند رنگ آنها تغییر می‌کند. ماهی‌های کوچکتر زرد روشن هستند و لکه‌های آبی رنگی کنار چشم خود دارند. نوک باله‌ای آنها نیز آبی کمرنگ است.

این ماهی برای محافظت از خود در برابر شکارچیان یک ستون فقرات زیر و زهرآلود در باله دم‌ی دارد. ستون فقرات باله دم حاوی نوعی سم است که باعث درد شدید در شکارچیان می‌شود.
بلو تلگ‌ها همچنین هنگامی که با یک شکارچی مواجه می‌شوند، خود را به مردن می‌زنند و به حرکت باقی می‌مانند تا شکارچی از کنار آنها عبور کند.



۵ دلیل اینکه متوجه بیش فعالی نشده اید؟!



به عنوان پدر یا مادر، عشقی که به فرزندان دارید حذورمزی ندارد، هرکاری برای شان می کنید، حتی اگر لازم باشد یا پای برهنه تمام دنیا را دور بزنید! بنابراین اگر برای فرزندان ADHD یا همان اختلال بیش فعالی- کم توجهی تشخیص داده شود، ممکن است احساسی آشفتگی و گناه کنیدو تعجب کنید که چرا زودتر متوجه علائم این اختلال نشده بودید.

۱. اطلاعات

بزرگسالان زیادی هستند که بیش فعالی در آنها تشخیص داده می شود. برای شما هم فرقی نمی کند زمانی که بیش فعالی فرزندان تشخیص داده می شود، او ۲۵ ساله باشد یا ۵۵ ساله، باهم پدر و مادر هستید و همچنان احساسی گناه و مقصر بودن می کنید که چرا وقتی او کودک بود متوجه این علائم نشده بودید. امروزه حجم وسیعی از اطلاعات در مورد این اختلال وجود دارد و مباحث و کشمیر دراین زمینه در دسترس است و معمولاً فراموش می شود که همیشه چنین نبوده است و این که چنین غرق اطلاعات شده ایم تنها مربوط به سالهای اخیر و پیشرفت تکنولوژی می باشد. پس خودتان را بازخواست نکنید، شما به عنوان والدین یا همان دانش و آگاهی که در زمان خاصی در دسترس شماست می توانید بهترین باشید.

۲. خصوصیات خانوادگی

فرزندان از یک مدرسه با قوانین بسیار ساختاری به یک مدرسه یا دانشگاهی وارد می شود که چنین اصولی در آن کمرنگ تر هستند و قوانین انضباطی دقیقی در آن جا وجود ندارد

رفتارهای بیش فعالانه ای دختر یا پسر شما ممکن است به نظراتان نیامده باشد صرفا به این دلیل که آن رفتارهای مشابه رفتارهای سایر اعضای خانواده ی بزرگ شما بوده است. مثلا، اگر خواهر،ها، برادر،ها، دختر،خاله ها و پسر خاله ها و... یا حتی پدرومادری داشته ای که همیشه در توهم خیال یا در جنب و جوش مداوم بوده اند، رفتار کودک شما احتمالا غیر عادی

یا عجیب به نظر تان نیامده است. ممکن است صرفا با توصیه ی یک دوست یا معلم فرزندان به این فکر افتاده باشید که فرزندان را برای تست بیش فعالی نزد پزشک ببرید. جالب است که اغلب این حرکت ناگهانی باعث می شود سایر اعضای خانواده نیز در این تست خود را محک بزنند.

۳. بیش فعالی مخفی شده

گاهی علام بیش فعالی پوشیده می شود چون فرزندان بیماری دیگری دارد. بیشتر از ۵۰ درصد بچه های بیش فعال، فرزندان از یک کلاس کوچک و قابل کنترل تر به کلاسی مواردی چون اختلال اضطراب ، اختلال یادگیری، اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD) و سوء استفاده از دارو، اگر بیماری دیگری درمورد فرزندان تشخیص داده شود، علائم بیش فعالی ممکن است تحت تاثیر علائم آن بیماری اولیه، مورد پوشش و غفلت قرار گیرد.

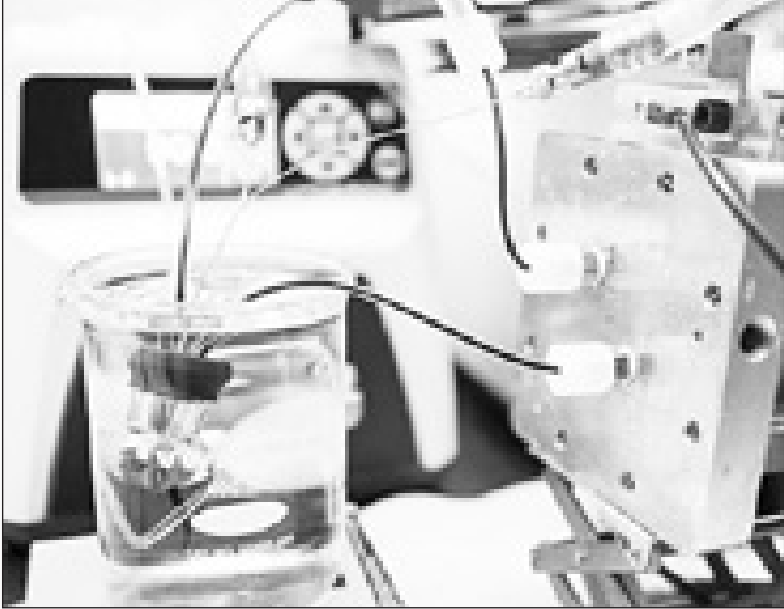
۴. مهارت های کنترلی یا مقابله ای

گاهی علام بیش فعالی بروز نمی کند تا زمانی که فرزندان به سطوح تحصیلی بالاتری در مدرسه می رسد یا وارد دانشگاه می شود. زیرا مهارت هایی که برای غلبه و کنترل چالش های مربوط به بیش فعالی فرا گرفته، دیگر برای مدیریت و مقابله با نیازهای سطوح بالاتر تحصیلی کافی نیست و نمی تواند پاسخگو باشد. بنابراین علام بیش فعالی و کم توجهی در این مراحل از زندگی شفاف تر شده و خودنمایی می کنند، هم برای شما و هم برای فرزندان.

۵. تغییرات محیطی

گاهی علام بیش فعالی بروز نمی کند تا زمانی که فرزندان به سطوح تحصیلی بالاتری در مدرسه می رسد یا وارد دانشگاه می شود. برای شما و هم برای فرزندان. گاهی بیش فعالی فرزندان بدون این که شما یا خودش بدانید و تشخیص دهید به طور طبیعی تسکین و تخفیف داده می شود، تنها دلیلش هم ایجاد تغییراتی در زندگی است و در واقع عواملی که به ناخوداگاه به او کمک می کردند تا

نور هم به اندازه سیگار و شکر مضر است؟



ویتامین به بدن در ذخیره انرژی حاصل از تجزیه مواد غذایی مصرف شده کمک می کند. تفاوت اصلی بین ویتامین ۲ و کبئین‌ها، روشی است که آن‌ها طی فرایند خود به تبایل الکترون می‌پردازند. این ویتامین از آن‌های سنتتیزون استفاده

می‌کند اما کبئین‌ها از آن‌های اکسیژن بهره‌ر می‌رند. کاربرد مولکول‌هایی مانند ویتامین ۲، عرصه جدیدی از مولکول‌های آلی مشابه را با هدف تولید یک باتری شناور آلی باولوم و دارای عملکرد بالا برای محققان باز کرده است.

کشف مداری در مغز
که به کاهش استرس کمک می کند
محققان در آمریکا الگوهای مغزی را کشف کرده اند که به افراد در غلبه بر استرس کمک می کنند.
محققان چند دانشگاه آمریکا از جمله دانشگاه یل در پروژه ای که مورد حمایت انستیتو ملی سلامت آمریکا بوده الگوهای خاص مغزی را در انسانها شناسایی کرده اند که به نظر می رسد زمینه ساز مناسبی برای فرایند میوسوم به «غلبه سازی انتطاف پذیر» باشد که محققان از آن به عنوان واکنشهای رفتاری و عاطفی یاد می کنند که به افراد در غلبه بر شرایط استرس زا کمک می کند. محققان به این واقعیت اشاره می کنند که افراد در طول زندگی همواره در معرض شرایط استرس زا و محرک های محیطی قرار دارند که تداوم آنها تبعات منفی بر سطح سلامتی دارد. اما اینکه چرا برخی افراد بهتر می توانند این شرایط سخت را مدیریت کنند همواره برای دانشمندان سؤال برانگیز بوده است.

یافته اخیر محققان در آمریکا به تطابق پذیری خاص مغز در برخی افراد اشاره دارد که امکان بروز واکنش مؤثرتر در برابر شرایط استرس را به آنها می دهد. محققان در این پروژه از تکنیک پیشرفته اسکن مغز موسوم به «تصویربرداری رزونانس مغناطیسی کاربردی» برای اندازه گیری دقیق تغییرات منطقه ای در فرایند فعال سازی مغز در واکنش به استرس استفاده کرده اند. بررسی نتایج اسکن مغز طولپایان در حالی که تصاویر مختلف استرس را مشاهده می کردند سرخ جالب توجهی را در اختیار محققان قرار داد. آنها توانی مشخصی از سه الگوی منطقه ای مربوط به آرایه واکنش نسبت به شرایط استرس را از مغز شناسایی کردند که یکی از این الگوها به برخی افراد کمک می کند که رفتار مناسبی برای کنترل این شرایط از خود نشان دهند.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

کارشناسان توصیه می کنند:

خواص چغندر قند

در مقابله با سرطان و تقویت بینایی

از آنجائیکه فواید چغندر قند بسیار متعدد است انستیتوهای ملی سلامت آن را به عنوان ماده غذایی پیشگیری کننده از بیماری عنوان می کنند.

به گزارش مهر، چغندر قند مملو از ویتامین B۱، آهن، فیبر، اسید فولیک، منگنز، مس، منیزیم، و پتاسیم است و فواید زیادی برای بدن دارد که در ادامه اشاره می شود.

کاهش فشار خون

چغندر حاوی نیترات های طبیعی است که بعد از هضم در بدن به اسیدنیتریک تبدیل می شود. اسیدنیتریک به آرام سازی و گشادشدگی عروق کمک کرده و در نهایت با بهبود جریان خون موجب کاهش فشارخون می شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان می دهد ساعتی بعد از نوشیدن اب چغندر، فشار خون شرکت کنندگان ۴ تا ۵ عدد پایین آمد.

مقابله با سرطان

رنگ زیبای چغندر به خاطر وجود بتالین هاست که دارای قدرت آنتی اکسیدانی، ضدالتهاپی و سم زدایی است. مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۱۲ نشان می دهد که بتالین ها عوارض شیمی درمانی را در افراد مبتلا به سرطان های لوزالمعده، سینه، و پروستات کاهش می دهد.

دفع مسمومیت

بتالین ها تاثیر تغذیه ای موثری بر فرایند سم زدایی در بدن دارند. زمانیکه رنگدانه های چغندر در بدن تجزیه می شوند، بتالین ها هم موجب نابودی سموم شده و به دفع این ذرات از بدن کمک می کنند. بدین ترتیب خون و کبد تصفیه می شوند. منگنز موجود در چغندر قند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و کبد و کلیه ها به خوبی عمل می کنند.

ضدتهاپ

تهاپ بخشی از واکنش سیستم ایمنی بدن به بیماری هاست. چغندر با التهاب مقابله می کند و گیاهی بسیار مفید در کمک به حفاظت از سلول ها، پروتئین ها و آنزیم ها در مقابل فشار محیطی است. فیبر موجود در چغندر موجب افزایش آنزیم های ضدکاسایشی نیز می شود و تعداد گلبول های سفید خون را افزایش می دهد. افزایش تعداد گلبول های سفیدخون نقش مهمی در تشخیص و حذف سلول های خارجی یا بیماری را در.

تقویت بینه و نیروی بدنی

نیترات های موجود در چغندر قند موجب افزایش مقاومت و استقامت بدن می شود. مصرف سه تا پنج چغندر متوسط به شکل قابل توجهی موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می شود. طبق مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۱۴، دوچرخه سوارانی که قبل از مسابقه آب چغندر خورده بودند در یک جلسه ۱۵ درصدمر سریعتر توانی تری نسبت به سایر افرادی که آب چغندر نخورده بودند. بدال دند، نوشیدن حدود دو فنجان اب چغندر چند ساعت قبل از ورزش برای افزایش استقامت ورزشکاران کافیست.

بهبود قدرت بینایی

چغندر دوی چشم است. برگ های سبز چغندر بیش از اسفناج حاوی آهن بوده و حاوی عناصر بیشتر تقویت چشم نظیر کاروتنوئیدها، لوپتین و بتاکاروتن است. با مصرف چغندر می توانید هوچ را کنار بگذارید.

محققان توصیه می کنند:

خوراکی های ضد استرس را

بشناسیم و بخوریم

به گفته کارشناسان تغذیه، می توان با بهبود رژیم غذایی و خوردن منظم برخی مواد خوراکی، شدت علائم استرس را کاهش داد.

به گزارش مهر، کارشناسان برای کاهش میزان استرس مصرف مواد خوراکی زیر را توصیه می کنند.

پروبیوتیک ها: مطالعات نشان داده اند مواد غذایی تخمیرشده نظیر ماست، کفیر و ترش های غنی از پروبیوتیک ها هستند از اینرو می توانند به کاهش میزان اضطراب کمک کنند.
دانه های کدو تنیل: مطالعات نشان داده اند دانه های کدو تنیل به عنوان درمان طبیعی در کاهش علائم اضطراب عمل می کنند چراکه این دانه ها منبع غنی اسیدآمینه های موسوم به L-تریپتوفن هستند که به تغییر میزان سروتونین مغز کمک می کنند، سروتونین یکی انتقال دهنده عصبی است که تعامل خلق و خورا حفظ می کند.

بادام و گردو: این مغز بجات آجیلی منبع خوب ویتامین E، روی، منیزیم و B۱۲ هستند که به حفظ سیستم ایمنی بدن در افراد مضطرب و پراسترس کمک می کنند. مصرف سه تا چهار عدد گردو و بادام در روز به کاهش میزان استرس کمک می کند.

پر تقال: کمبود ویتامین C می تواند موجب تشدید علائم استرس و اضطراب شود. مطالعات نشان داده اند بیماران مبتلا به اختلال اضطراب در مقایسه با افراد سالم به شدت با کاهش میزان ویتامین های A، C و B روبرو هستند. پس به رژیم غذایی تان پرتقال، کیوی، گوجه رنگی، کلم، بروکلی و سایر منابع غذایی حاوی ویتامین C بیفزایید.

مواد خوراکی غنی از منیزیم: کمبود منیزیم هم موجب افزایش استرس می شود، چرا که منیزیم به تنظیم سطح کورتیزول مغز کمک می کند. مواد خوراکی نظیر اسفناج، موز، آواکادو و ماهی منبع خوب منیزیم هستند.

اسیدهای چرب امگا-۳: مطالعات مختلف نشان داده اند که داشتن رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ می تواند با علائم افسردگی و اضطراب مقابله کند. مواد غذایی نظیر سالمون، کلم، بروکسل یا کلم بروکلی، تخم مرغ و سویا بهترین منابع طبیعی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.

چای بابونه: مطالعات نشان داده اند چای بابونه درمان طبیعی موثری برای کاهش اضطراب است.

تحقیقات پزشکی نشان می دهد:

باکتری های ناسالم روده

عامل ابتلا به آرتروز روماتیسمی

محققان دریافته اند باکتری های ناسالم موجود در روده می توانند متهم بروز آر تروز روماتیسمی باشند.

به گزارش مهر، مطالعات محققان کلینیک مایو مینه سوتا نشان می دهد فراوانی وجود یک نوع باکتری نادر در روده ها موجب ایجاد عدم توازن میکروبی در بدن شده که در بیماران مبتلا به آر تروز روماتیسمی مشاهده می شود. به گفته محققان، بیماری آر تروز روماتیسمی یک اختلال خودایمنی است که بدن به اشتباه به خودش حمله می کند. در نتیجه این بیماری، بدن به بافت های دور مفصل آسیب رسانده و موجب تورم می شود که در نتیجه استخوان فرسوده شده و مفصل تغییر شکل می دهد. این بیماری می تواند به سایر بخش های بدن از جمله پوست، چشم ها، قلب، ریه، و عروق خونی آسیب رساند. این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به آر تروز روماتیسمی، اقوام شان و گروه کنترل سالم با هدف یافتن عللانی انجام شد که احتمال آسیب پذیری در مقابل ابتلا به این بیماران را بیش بینی می کند. یافته ها نشان می دهد آزمایش نوع خاصی میکروب در روده می تواند به پزشکان در پیش بینی و پیشگیری از شروع بیماری آر تروز روماتوئید کمک کند. محققان در این آزمایشات دریافتند نیز میکروب روده موسوم به Collinsella و فونوتیب آر تروز از تطاب وجود دارد. وجود این باکتری می تواند به شیوه های جدید تشخیص بیماران و کاهش عدم توازن که منجر به ابتلا به این بیماری می شود منتهی شود.

مواد غذایی که بیشتر از پر تقال

ویتامین C دارند کدامند؟

زمانی که در مورد ویتامین C صعب می کنید حتماً اولین چیزی که به ذهنتان خطور می کند پرتقال است، اما مواد غذایی دیگری نیز می‌توان پیدا کرد که سرشار از ویتامین C باشند.

توت فرنگی: توت فرنگی حاوی ۸۵ میلی گرم از ویتامین C در هر پیمانه است این ماده "منگنز" نیز دارد که به پایدار و ثابت بودن قندخون کمک می کند. فقط مطمئن شوید که توت فرنگی از گانهایی طبیعی خریداری می کنید.

آناناس: آناناس حاوی ۹۹ میلی گرم از ویتامین C در هر پیمانه است بر خلاف سایر میوه‌ها، آناناس حاوی مقادیر قابل توجهی از "آزینم برولمین" است که به هضم پروتئین کمک می کند.

کلم قمری: کلم قمری حاوی ۸۴ میلی گرم از ویتامین C در هر پیمانه است این ماده همچنین دارای خواص ضد سرطانی است شما می‌توانید از کلم قمری در تهیه آش استفاده کنید. **انبه** : انبه شیرین و آبدار حاوی ۱۲۲ میلی گرم از ویتامین C به ازای هر پیمانه است. این میوه همچنین منبع عالی از "زیرکاتئین" است که یک آنتی اکسیدان قوی برای کمک به سلامت چشم است و آن را از آسیب اشعه‌های ضرر نور خورشید حفظ می کند. **کلم:** کلم بروکسل حاوی ۷۵ میلی گرم از ویتامین C به همراه مواد مغذی میازره و کلسیم باسرطان است.

کیوی : تنها دو عدد از کیوی‌های خوشمزه حاوی ۱۲۸ میلی گرم از ویتامین C است تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که کیوی به خواب مناسب و خوب کمک می‌کند و کیفیت آن را بهبود می‌بخشد. این کار به خاطر سطح بالای "سروتونین" در این ماده است که نقش آغاز کنندگی خواب را دارد.

لفل دلمه‌ای: همه فلفل دلمه‌ای‌ها حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C هستند. مقدار ویتامین C در فلفل دلمه‌ای سبز ۹۵ میلی گرم و در فلفل دلمه‌ای زرد ۳۴۱ میلی گرم است . همچنین این ماده کالری بسیار کمی دارد.

آن زمان ها که هنوز استفاده از تلفن‌های هوشمند فراگیر نشده‌بود،همسرابرای یکدیگر و کودکانشان وقت می گذاشتند، کمتر کسی از درهای استخوانی می نالد و هنوز هم بارز نشستن پای قفسه مادر بزرگها گرم بود.. آن زمانها کسی خانواده مجازی نداشت و محیط خانه به خاطر وای فای سرد نشده بود، حال چه کنیم که این وای فای بالای جان خفه مان نشود؟

روزی که وایبر و واتس آپ و امثالهم به زندگی ما وارد شدند، کمتر کسی بود که از آسیب های شبکه های اینجینئی حرف به میان بیاورد. فضای تعاملی درون این شبکه ها آن قدر جذاب بود و آن قدر کارها راحت تر و کم هزینه تر پیش می رفت که کسی از عواقب احتمالی آن نمی ترسید.

کمی که گذشت،اولین زنگ خطر از درون خانه ها به صدا درآمد.فاصله ی بین اعضای خانواده بیشتر شد، دورهمی ها و تعامل در دنیای واقعی کاهش پیدا کرد و وابستگی ها به گوشی تلفن همراه به عنوان یک پکیج کامل از تباطلی زیاده و زیادت گرفت.

از فردی بخواهید در طول روز از شما عکس بگیرید، اگر تعداد فریم های عکسی که در آن ها شما سرتان گرم کار با گوشی موبایل است،از فریم های دیگر بیشتر باشد، مطمئنا می فهمید زندگی تان را چطور سیری می کنید

آن وقت بود که از گوشه و کنار، رمزمه های شکایت به گوش رسید.تصور یک مهمانی وقتی همه در یک اتاق بزرگ جمعند و هیچ یک با دیگری حرف نمی زند و همه سرشان در تلفن همراهشان است، یک تصویر تکراری و تکرار شونده است.تصوری تلخ و درآورد که نشان می داد اولین آسیب این دنیای جذاب و زیبا، کم کردن روابط خانوادگی در سطوح پایبتر و فروپاشی خانواده در سطوح گسترده است.آسیب شناسان در این باره هشدارها دادند و مثل خیلی از معضل های دیگر اجتماعی،علاج واقعه به بعد از وقوع معوق شد!

این واقعه اتفاق افتاد است.. حال ببینیم آیا برنامه خاصی برای راهی از چنگال این اسارت مدرن داریم؟شاید هنوز باورمان نشده که اسیر شدایم. درهرحال ما در این صفحه می‌خواهیم به قوانینی که می‌شود در هر خانه‌ای برای استفاده از اینترنت وضع

شود،اشاره کنیم.

سرسرفه بی موبایل

بالاخره زمان‌هایی باید باشد که اعضای خانه، سلاح‌های مدرن‌شان را زمین بگذارند و مصیبه‌انه دور هم جمع شوند. این زمان را بهتر است برای شروع، به ۳ وعده غذایی اختصاص دهید و قانون شماره یک «عدم‌استفاده از گجت‌ها سرسرفه» باشد. استفاده از موبایل و تبلت هنگام غناخوردن، هم اثر منفی در روحیه‌اعضای خانواده دارد و هم از نظر بهداشتی محل اشکال است.

بنابراین به افراد خانواده بگویید که موبایل‌هایشان را



در اتاق دیگری بگذارند و آن را با خودشان به سر سفره نیاورند. لازم است که خودتان نخستین نفری باشید که به قانون نان احترام می‌گذارید.

موبایل را حتی به خواب هم نمی‌آید

وقتی قرار است بپوشیم و از عالم و آدم جدا شویم، موبایل به چه دردمان می‌خورد که آن را زیر بالش‌مان پنهان می‌کنیم؟ چند نوجوان و جوان را دیده‌ایم که موبایل‌شان باید آنقدر دم‌جست باشد که اگر نصف شب بیدار شدند،همین که دست‌دراز کردند بتوانند پیدایش کنند. این به جز اعتیاد چه می‌تواند باشد؟ پس یکی دیگر از قوانینی که بهتر است در تمام خانه‌ها اجرا شود،

دلایل اصلی اختلاف زن و شوهر هاجیست؟

زنازاحت می کند، باید در خصوص آن با همسران بدون شرمندگی زندگی امری اجتناب ناپذیر است اما اگر بتوان این تضاد و اختلاف ها را در مسیر درستی قرار داد، منجر به رشد و بالندگی زن و شوهر شده و آنها به یکدیگر نزدیک تر می شوند.

بهترین روش حل اختلافات در یک خانه

حال ببینیم به چه روشی می توان اختلافات بین خود و همسر را مدیریت کرد؟ از چه روش هایی برای مطرح کردن مشکلات و اختلافات باید استفاده کرد؟ زمان مناسب برای بیان اختلافات در خانواده ما چه زمانی است؟ و...برای جلوگیری از تبدیل دعواها و اختلافات به رفتارهای خشنونت آمیزی مثل کتک کاری ، جرو بحث های کلامی یا شکستن وسایل منزل ، انجام برخی مهارت ها ضروری است. از جمله

آرامش تان را حفظ کنید

بیشتر مواقع نداشتن رابطه جنسی مناسب باعث بروز اختلاف بین زن و شوهرها می شود. برای داشتن رضایت از رابطه جنسی، بهتر است که همسران راه حلی برای عدم هماهنگی شان با یکدیگر پیدا کنند

نشانه های تنش را در خودتان شناسایی کنید. اگر از کوره در رفته اید و احساس می کنید روی رفتار تان هیچ کنترلی ندارید، پنجره را باز کنید و نفس عمیقی بکشید و سعی کنید خود را آرام کنید. فواید محسوس احساس برانگیختگی هیجانی می تواند حتی تبدیل به حرف های آرام بخش به خود بگوید. هنگام بحث و دعوا به جای اینکه از دیدگاه جنسی به مشکل خود را به شکل شکایت مطرح کنید، با این کار باعث می شوید

همسر تان به مشکل شما جبهه گیری نکند **جهت گیری اطلاع ثابو ممنوع** هنگام دعوا، حالت دفاعی به خودتان نگیرید سعی کنید شنونده خوبی باشید سرنزنش نکنید وقتی از شما انتقاد می شود ابتدا به خوبی گوش دهید در این لحظه خودتان را جای همسر تان بگذارید و از دریچه چشم

که دیگر نیاز نیست برای استفاده از اینترنت در یک مکان خاص قرار بگیرید و هر جا که باشید، اینترنت دم دست تان است.

قانونی به نام کتاب خواند

چند نوجوان و جوان را دیده‌ایم که موبایل‌شان باید آنقدر دم‌جست باشد که اگر نصف شب بیدار شدند، همین که دست‌دراز کردند بتوانند پیدایش کنند. این به جز اعتیاد چه می‌تواند باشد؟

یک فاجعه در حال رخ دادن است و منشأ این فاجعه در شبکه‌های اجتماعی نهفته است. سری به تلگرام بزنید و ببینید چه کالاهای وجود دارد که اغلب اعضای آن نوجوانان هستند؟ ببینید چه جملات و ادبیاتی در جریان است؟ چه راهکارها و خشمی‌هایی داده می‌شود؟ چه کالاهای و خدماتی مدام در حال تبلیغ شدن است؟ فراموش نکنید که همین تبلیغات که از کنزراشن به سادگی می‌گذریم در حال ساختن ذائقه یک نسل است. اگر نگران شخصیت خود و اطرافیان‌تان هستید، دست به کاری اصولی بزنید.

به کمک ترک اینترنت دوست یورید

نکته آخر اینکه اگر نمی‌توانید این وسیله را از خود دور کنید و در مقابل خواسته‌خانواده مقاومت می‌کنید پس به این نکته هم فکر کنید که اگر مجبور باشید هر روز در جیب یا کیف و یا دست هایتان، چند گرم ماده مخدر حمل کنید چه حسی خواهید داشت؟ ماده‌ای که در ظاهر کاربردی دیگر دارد اما به مرور شما را مسخ، معتاد و اسیر خود می‌کند.

برای اینکه از شر این اعتیاد خلاص شوید، بپایید یک آزمون ساده برگزار کنید؛ یکی از اعضای خانواده، یک دوست و یا یک همکار که ساعات زیادی از روز را با شما می‌گذراند را انتخاب کنید و از او بخواهید در ساعت‌های مختلف روز به طور متوالی بپون این که متوجه شوید از شما عکس بگیرد. در پایان روز، به این عکس نگاه کنید که تعدادشان کم نیست نگاه کنید اگر تعداد فریم های عکسی که در آن ها شما سرتان گرم کار با گوشی موبایل است، از فریم های دیگر بیشتر بود، مطمئنا می فهمید زندگی تان را چطور سیری می کنید ساعت‌های آن را چطور هدر می دهید پس لازم است از شر این اعتیاد خلاص شوید.

اوبه ماجرا اینگریذ
هنگام بحث و دعوا به جای اینکه از همسر تان انتقاد کنید ، مشکل خود را به شکل شکایت مطرح کنید.این کار باعث می‌شود همسران هم در مقابل شما جبهه گیری نکنند. انتقاد آسیب زاست با این حال ممکن است برخی مواقع سازنده باشد. موقعی که انتقاد از شما درست است، بهترین راه این است که آن را به سادگی قبول کنید.

همسران را در درک کنید

با تأیید او به وی بفهمانید که او ار در ک می‌کند. وقتی که همسر شما احساس دهد نتقدش می‌کنید به شما بیشتر اعتماد می‌کند و بیشتر به شما گوش می‌کند. مسئولیت رفتار خود را بپذیرید و اگر لازم است معذرت خواهی کنید. شنونده‌هایی باشید. وقتی که او صحبت می‌کند به جای جبهه گیری و بازخورد آن خوب گوش کنید و با حالت چهره و تصدیق به وی بفهمانید که به حرف های او گوش می‌دهید.

بحث را به توافق بیندازید

می‌شود، علامت‌هایی را با توافق همدیگر تعیین کنید. هر گونه علامتی که نشان می‌دهد خصصیت شما در کنار تشدید است می‌تواند علامتی برای لزوم وقفه باشد. هنگامی که صیانت بلند تر می‌شود، از تحقیر و توهین استفاده می‌کنید، با تهدید جسمی می‌کنید، به شوخ‌سوایل منزل حمله می‌کنید...در چنین مواقعی تقاضای وقفه کنید و فرصتی را برای آرام شدن به یکدیگر بدهید.

عصبانیت همسران را بپذیرید

این را بپذیرید که همسر تان به هر دلیلی، موجه یا غیر موجه در حال حاضر عصبانی است به جای بر خائشی مقابل عصبانیت وی را بپذیرید و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.

و برای آرام شدن شرایط را بپذیرید.



گزارش از: فرزانه پیری

«چشمه‌شور» از روستاهای تابع استان قم است که این روزها به‌بحران کم‌آبی دست و پنجه نرم می‌کند و با گذشت بیش از ۲ سال از این بحران مردم این روستا هم چنان با مشکلات عدیده‌ای مواجه هستند.

دستان لزان بالاختون تاب نگهداری دیه‌های آب را ندارد، خس‌خس نفس‌هایش در گوش روستای چشمه‌شور آشناست، وقتی که هر روز به امیدوی آبی در سراب به سمت چاهی تشرنه در روستای می‌رود تا شاید در کنار اهالی این روستای زنده در دل کویر آبی را به بیغما بربرد و قوتی را غالب کند روستایی در ۵۵ کیلومتری آزادراه قم - تهران، ۲ سالی است، شوخی‌نتی بی‌آبی زندگی را برای مردم آن به مثثنوی هفتاد من تبدیل کرده که گوش شنوایی برای این وجود ندارد، اهالی روستا که دلمدار هستند از چاهی آب می‌نوشند که هر از چند گاهی با مشکلاتی روبرو می‌شود، هر چند آب تنها مشکل گر بیابنگیر این روستا نیست اما به طور قطع مهم‌ترین مساله‌ای است که در دل اهالی ۲۵۰ نفری آن به دردی بزرگ تبدیل شده است.بال خاتون به‌رامی یکی از پیرترین اهالی این روستاست که توان آوردن آب از سر چاه تا خانه را ندارد، وی با اشاره به اینکه برای ضرورت‌های اولیه زندگی آب ندارم گفت: برای وضو گرفتن و استحمام کردن نیاز به آب دارم که متأسفانه به علت ناآوایی و بودن مسافت زیاد مقدر به آوردن آب نیستیم.وی با اشاره به اینکه طی ۲۰ سال گذشته در این روستا آب بود گفت: از زمانی که آب قطع شده است روزانه ۲ مترتبه به مدت چند ساعت کوتاه آب در اختیار روستاییان قرار می‌گیرد که به خاطر ازدحام جمعیت با مشکلات بسیاری روبه‌رو هستیم. وی ادامه داد: ساعت‌ها باید در زیر آفتاب گرم و سوزان منتظر آب باشیم تا بتوانیم آب مورد نیاز در یک روز را تهیه کنیم.ضمن این‌که در هوای گرم تابستان استفاده از وسایل خنک‌کننده از جمله کولر نیاز به آب دارد.

ماه سلطان جعفری یکی از زنان روستای چشمه‌شور در حالی که دیه آب در دست داشت و در انتظار رسیدن نوبت بود با اشاره به اینکه آب چاه غیر بهداشتی است گفت: دهانه چاه باز است از این رو بسیاری از آلودگی‌ها به راحتی وارد این آب می‌شود و استفاده از این آب باعث ایجاد بیماری‌های عفونی و فلج‌جی بسیاری شده است.

وی افزود هر روز یک تاکنر آب آشامیدنی از شهر قم به این روستا منتقل می‌شود که برای آشامیدن و استفاده در پخت و پز است که متأسفانه این مقدار آب پاسخگوی تمام روستاییان نیست و حتی مطلوب نیست.

لیلا جعفری دیگر زن روستایی که دست کودک خود در دستش بود با اشاره به اینکه این کودک از بیماری عفونی رنج می‌برد گفت: استفاده از آبی که در نظر بهداشتی مشکل دارد باعث شده تا این فرزند به انواع بیماری‌ها مبتلا شود و به علت استفاده مستمر از این آب راه درمان آن تحقیقی پیدا نمی‌کند.

وی افزود: نه تنها این آب موجب بیماری عفونی زنان و کودکان شده بلکه حمل آب در مسافت‌های طولانی در این روستا باعث دردهای عضلانی و ستون فقرات شده است. به گزارش اهالی، در شخصی در این روستا که آب سالم و مطاببات اهالی روستا بود که این اشاره به رسوبات آب گفت: این آب به علت رسوباتی که دارد دندان‌های ما را از بین برده است و پزشک معالج علت خرابی دندان‌ها را از رسوب آب می‌داند.

وی ادامه داد: در شخصی در این روستا آب نبود آب سالم و استفاده از آب چشمه آلوده رنج می‌برد ضمن اینکه به خاطر قرار گرفتن چاه آب در نزدیکی حوزه نفوذ آبی منطقه، لایحه‌های روغنی و بوی نامتوب‌آور برای مصرف کنندگان آزاد هستند است.

عبدالغنی از اهالی روستای چشمه‌شور که ۲۰ روز به علت دردهای ستون فقرات در خانه بستری بود، علت مهاجرت از روستا به شهر را نداشتن امکانات کافی در روستاها برشمرد و گفت: نماین آب و برق و گاز از نیازهای اولیه است که باید توسط مسئولان پیگیری شود، مسافت طولانی حمل آب باعث ایجاد دردهای عضلانی و ایجاد سایر بیماری‌ها شده است. وی افزود: تعدادی از جوانان این روستا به خاطر نداشتن امکانات و شغل به سمت شهرها مهاجرت کرده‌اند که نیازمند رسیدگی مسئولان است.

عاجز جعفری از اهالی روستا، کمبود آب را یکی از دلایل آسیب رسیدن به وسایل برقی برشمرد و گفت: وسایل خنک‌کننده نیاز به تأمین آب دارد در صورتی که تأمین نمی‌شود با از افتادن، خسارت مالی به خانواده‌ها وارد می‌کند.

وی بیان داشت: چه کسی مسئول خسارت‌های خانگی و مالی به روستاییان است.ضمن اینکه در روستا‌ها شوراهای انتخاب شده است تا مشکلات روستاییان را به مسئولان منتقل کنند این درحالی است که با نامه‌نگاری‌های و درخواست‌هایی که صورت گرفته است همچنان شاهد پیگیری مسئولی در این خصوص نیستیم.

در همین حال امکان مصاحبه با اعضای شورای روستای چشمه‌شور فراهم نشد.

دهیار روستای چشمه‌شور:

بخشدار مرکز به این روستا سر کشی نکرده است

در ادامه برای دریافت اطلاعاتی از وضعیت بحرانی این روستای چشمه‌شور به سراغ دهیار روستا رفتم که وی با اشاره اینکه این روستا دارای ۵۰ خانوار است گفت: به صورت میانگین حدود ۲۵۰ نفر در روستا زندگی می‌کنند که به علت خشک شدن چاه با مشکل کم‌آبی طی ۲ سال اخیر مواجه هستند.مسعود مسرور به حفر چاه آبی کوچک با مشارکت اهالی روستا اشاره کرد و گفت: به علت قطع آب در روستا مجبور به حفر چاه ۳ متری برای تأمین نیازهای مردم شدیم که در همین راستا مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال از اوستا روستا جمع‌آوری کرده و در آخر حفر کردیم.وی افزود: نیازهای مردم و مطالبات اهالی روستا طی ۱۰۰ مورد نامه‌نگاری به بخشدری مرکز قم اعلام شده است و بخشدری مشکلات را به سازمان‌های مربوطه ارجاع داده است.وی ادامه داد: در همین راستا سازمان آب و فاضلاب روستایی و آب منطقه‌ای با مشارکت مردم روستا مکانی برای حفر چاه جدید انتخاب کرد که این زمین در حیظه منابع طبیعی استان بود از این رو به دنبال دریافت مجوز از اداره مربوطه هستیم، وی بیان داشت: هفته‌ای سه روز را صرف کارهای اداری و پیگیری‌های آب روستا می‌کنم ولی تاکنون هیچ گونه پاسخنی دریافت نکرده‌ام.دهیار این روستا در ادامه مدعی شد که برغم اطلاع بخشدار از مشکلات این روستا، وی طی ۲ سال اخیر حتی یک بار نیز به روستا سر کشی نکرده است.

بخشدار مرکز:

در خدمت رسانی به مردم کوتاهی نخواهیم کرد

بخشدار مرکز با اشاره به بازدیدهای متعددی از روستای چشمه‌شور گفت: مشکلات آب این روستا با سازمان آب و فاضلاب روستایی مطرح شده است و پیگیر مطالبات اهالی از سازمان مربوطه هستیم.علیرضا خزائی افزود: با تعامل نهادهای مربوطه، در صدر رسیدگی به مشکلات اهالی روستا هستیم به گونه‌ای که هفته‌ای یک بار جلسات برگزار می‌شود و مشکلات مورد بررسی قرار می‌گیرد.وی ادامه داد: دفعه‌بخشدری رسیدگی به مشکلات اهالی روستاست، در همین راستا خدمت رسانی به مردم کوتاهی نخواهیم کرد.وی با بیان اینکه نگاه دولت به رفق مشکلات روستایی مثبت است گفت: بیش از ۵۰ روستا در بخش مرکزی است که مشکل آب آشامیدنی آنها طی اقدام‌های صورت گرفته‌ار جمله تجهیز سه حلقه چاه در دهستان قم‌رود مرتفع شده است و امیدواریم با کمک دستگاه‌های خدمات رسان به ویژه شرکت آبفا نیازهای این مردم در مدت زمان کوتاهی برطرف شود.وی با دلیل تجربه‌ناشن از کافی مشکلات مردم را به صورت دقیق مطرح نکرده است و با توجه به اینکه با تعامل و حضور بیشتر اشان مشکلات کاهش یابد.وی همچنین در مورد آب شرب روستا ابراز امیدواری کرد که عملیات حفر و تجهیز چاه روستا که مشکلات قانونی حفر آن برطرف شده است در اسرع وقت شروع شود.

مدیر عامل آب و فاضلاب روستایی استان قم:

بزودی چاه جدید در روستای چشمه‌شور حفر می‌شود

مدیر عامل آب و فاضلاب روستایی استان قم نیز با بیان اینکه چشمه‌شور، تنها روستایی است که با مشکل حاد آب روبرو می‌باشد گفت: این روستا دارای چاهی بود که خشک شد و در حال حاضر در صدد مرحله دریافت مجوز برای حفاری چاه جدید ۱۶۰ متری هستیم، مسعود احمدی مدیر افزود: مدتی که حرف‌ها صرفه جویی با وضعیت موجود آب کشور باید ملی قرار داشت که باید مجوزهای آن از منابع طبیعی دریافت شود که بعد از دریافت مجوز نیازمند صدور مجوز حفاری چاه از آب منطقه‌ای هستیم و در صورتی که صادر شود به سرعت چاه حفاری می‌شود.وی ادامه داد: در صورتی که مجوز آب منطقه‌ای صادر شود حاکمتر با اقدام‌های حفاری و لوله‌گذاری طی ۲ ماه آینده مردم روستا به آب دست پیدا می‌کنند.وی با بیان اینکه روزانه آب و فاضلاب روستایی به ۲۷ روستا در قم آب رسانی صورت می‌شود گفت: روستای چشمه‌شور یکی از روستاهایی است که با تاکنر، کار انتقال آب از سرشاه‌های در آن انجام می‌شود.

مدیر عامل آب و فاضلاب روستایی قم افزود: علت اینکه اهالی روستا مدعی هستند آب آشامیدنی دارای رسوب و ناایه است می‌تواند به خاطر لایه‌های مخزن نگهداری آب باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر این تاکنر نیاز روستاییان را برطرف نمی‌کند آماده انتقال تاکنر آبی متد به این روستا هستیم.ضمن این‌که صرفه جویی با وضعیت موجود آب کشور باید مورد توجه قرار گیرد.احمدی با اشاره به حفر چاه کوچک توسط اهالی روستا گفت: منبع آب مطمئنی برای حفر چاه موقت نتوانستیم ایجاد کنیم در همین راستا اهالی روستا خودشان تصمیم به حفر این چاه کرده و نیازهای ابتدای آن‌ها و شست و شو را از این آب تأمین کرد.اندوی افزود: جلسات مختلفی برگزار شده و بودجه تأمین آب تخصصی یافته است تا روند پیگیری آب روستا به زودی دنبال شود تا شاهد حل بحران آبی در این منطقه باشیم.

