

تلاش برای تغییر نتیجه بازی پایان یافته:

تقلای اصولگرایانه برای تقریباً هیچ!

دانشیار مجلس، عضو هیئت مدیره و مدیر عامل حزب اصولگرایان و عضو هیئت مدیره و مدیر عامل حزب اصولگرایان، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص تقلای اصولگرایان برای تقریباً هیچ پرداخت. وی اظهار داشت: تقلای اصولگرایان برای تقریباً هیچ است و این تلاش‌ها هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت.

آیت الله خمینی، حجت الاسلام والمجاهد، عضو هیئت امنای و مدیر عامل آیت الله خمینی، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص تقلای اصولگرایان پرداخت.

مسئولان از انحراف جوانان جلوگیری کنند

علی انصاری، مدیر عامل و مدیر عامل حزب اصولگرایان، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص انحراف جوانان پرداخت. وی اظهار داشت: مسئولان باید تلاش کنند تا از انحراف جوانان جلوگیری کنند.

مدیران باید برای جذب سرمایه گذار بایکدیگر رقابت کنند

رئیس مجلس شورای اسلامی، نماینده مجلس شورای اسلامی، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص رقابت مدیران برای جذب سرمایه گذار پرداخت. وی اظهار داشت: مدیران باید برای جذب سرمایه گذار با یکدیگر رقابت کنند.

آیت الله خمینی، حجت الاسلام والمجاهد، عضو هیئت امنای و مدیر عامل آیت الله خمینی، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص رقابت مدیران پرداخت.

«قانون انتخابات» زیر تیغ اصلاح

عضو هیئت مدیره و مدیر عامل حزب اصولگرایان، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بیان دیدگاه خود در خصوص قانون انتخابات پرداخت. وی اظهار داشت: قانون انتخابات باید زیر تیغ اصلاح قرار گیرد.

اصولگرایان به وحدت نمی‌رسند

امیر محبیان:

اصولگرایان دچار چهل الرجال شده‌اند

احمدی نژاد نفر دومی را به عنوان کاندیدا معرفی نمی‌کند



آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مجوز بند ۱ مصوبه ۱۳۹۵/۵/۵ هیات مدیره سازمان، **اجاره پارکینگ ضلع شرقی حرم مطهر و پارکینگ مکانیزه معلم** به شرح ذیل به مدت یکسال شمسی و بصورت مزایده عمومی به شرکت واجدالشرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۵/۶/۲ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب جایگاه گاز CNG و تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۵۹ و ۳۲۸۵۹۹۵۸ داخلی های ۱۴۱ و ۱۴۲ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

- میزان سپرده شرکت در مزایده مبلغ (به عدد): ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف): سیصد میلیون ریال می‌باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه پایانه های مسافربری قم به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.
- هر گاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادهای مختار است.
- پیشنهادات رسیده ساعت ۸/۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۵/۶/۳ در محل سازمان، در کمیسیون مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد. همچنین حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در کمیسیون مجاز نمی‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مجوز بند ۳ مصوبه ۱۳۹۵/۵/۵ هیات مدیره سازمان، **اجاره واحدهای تجاری (مغازه های) شماره ۲۰۶، ۲۰۸، ۲۱۰، ۳۰۵، ۳۰۷، ۳۰۹، ۳۱۱، ۳۱۷ واقع در مجتمع ناشران خیابان معلم به صورت جداگانه و مستقل** به شرح ذیل به مدت یکسال شمسی و بصورت مزایده عمومی به افراد واجدالشرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۵/۶/۲ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب جایگاه گاز CNG و تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۵۹ و ۳۲۸۵۹۹۵۸ داخلی های ۱۴۱ و ۱۴۲ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

- میزان سپرده شرکت در مزایده هر یک از واحدهای تجاری (مغازه ها) مبلغ (به عدد): ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف): پنج میلیون ریال می‌باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه پایانه های مسافربری قم به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.
- هر گاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادهای مختار است.
- پیشنهادات رسیده ساعت ۸/۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۵/۶/۳ در محل سازمان، در کمیسیون مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد. همچنین حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در کمیسیون مجاز نمی‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

بیشتر بدانیم

ده عادت پیر کننده

شکی نیست که پیروی روندی اجتناب ناپذیر است،اما با رعایت نکاتی می توان از سن واقعی خود احساس رضایت بیشتری داشت و حتی احساس جوانی کرد.

در این مطلب،متخصصان به شما یاد می دهند که چگونه احساس شادابی بیشتری داشته باشید و عادت هایی را که باعث می شود ظاهر شما پیر تر شود، کنار بگذارید.

۱- دیر خوابیدن: دیر خوابیدن و کمبود خواب باعث می شود شما ظاهر پیرتری پیدا کنید. کمبود خواب باعث ایجاد بی چشم اندازی و خستگی بِلک های چشم می شود.

۲- کم تحرکی و ورزش نکردن: این عادت اشتباه را کنار بگذارید و روزانه ورزش کنید. ورزش میزان کورتیزول را کاهش می دهد و میزان تولید هورمون های مفید مانند تستوسترون را افزایش می دهد. علاوه بر آن فشار خون بالا را کنترل می کند و خلق و خور ا بهبود می بخشد. روزانه ۳۰ دقیقه ورزش توصیه می شود.

۳- تمایل به خوراکی های شیرین:

مصرف زیاد قند روند پیری قسمت های مختلف بدن را افزایش می دهد. مصرف قند زیاد نه تنها باعث افزایش وزن می شود،بلکه خطر بروز بیماری دیابت و حتی ناراحتی پوستی به ویژه آکنه و چین و چروک را افزایش می دهد.

هنگام مصرف قند، روندی به نام گلیکیشن (glycation) رخ می دهد. در این روند، قند در جریان خون به پروتئین ها می چسبد و مولکول های جدید به نام (AGES) ایجاد می کند که پوست را آسیب پذیری می کند. در صورت تمایل به خوردن شیرینی، از شکلات تلخ باقند پایین استفاده کنید.

خوابیدن به روی شکم و چپ و چروک های دائمی به وجود می آورد.

۴- سیگار کشیدن: هر چه زودتر، استعمال دخانیات را کنار بگذارید تا طول عمرتان پیشهاده می کنیم به پزشک مراجعه کنید؛اما خوب است بدانید که با بعضی تغییرات ساده در زندگی می توانید آیندهٔ بهتری را تجربه کنید. افسردگی موقعیتی از عوامل بیرونی منشاء می گیرد و افسردگی بالینی بر اثر عوامل درونی، که در هر دو نوع کمتر به درمان دارویی نیاز است. امیدواریم با انجام گام به گام این ده تمرین حس هدفمند بودن در زندگی و نگرش مثبت نسبت به آینده در شما تقویت شود.

۱-مدیتیشن
و تمرکز حواس می تواند در درمان اضطراب و دیگر اختلالات خلقی بسیار موثر باشد.افرادی که بی انگیزگی را تجربه می کنند و یا از زندگی احساس رضایت نمی کنند اکثرا از مشکلاتی با عنوان مواجهه با افکار منفی قوی رنج می برند.دکتر هوج این مشکل را اینگونه شرح می دهد که در این افراد نگرانی های بی حاصل و آزاردهنده نمی گذارد. راه حلی برای مشکلات در ذهن شکل بگیرد.

برای کاهش استرس روزی سی دقیقه کامپیوتر، تلفن همراه و هر وسیله ی در هم زندهی آرامش را خاموش کنید و در گوشه ای آرام بنشینید، چشمهاتان را ببندید و تنفستان را تنظیم کنید. بر روی فکر نکردن تمرکز کنید بلکه اگر فکری به ذهنتان آمد به آن توجه کرده و بگذارید ادامه پیدا کند. همچنین می توانید بر روی یک کلمه و یا فکر تمرکز کرده و یا خودتان را در مکانی آرام و دوست داشتنی تصور کنید.

برای کاهش استرس روزی سی دقیقه کامپیوتر، تلفن همراه و هر وسیله ی در هم زندهی آرامش را خاموش کنید و در گوشه ای آرام بنشینید، چشمهاتان را ببندید و تنفستان را تنظیم کنید. بر روی فکر نکردن تمرکز کنید بلکه اگر فکری به ذهنتان آمد به آن توجه کرده و بگذارید ادامه پیدا کند. همچنین می توانید بر روی یک کلمه و یا فکر تمرکز کرده و یا خودتان را در مکانی آرام و دوست داشتنی تصور کنید.

۲- خوردن غذاهایی با ویتامین B بیشتر

ویتامین های خانواده ی B باعث کمک به تولید مواد شیمیایی مانند سروتونین،ای-نفرین و دوپامین در مغز می شود که تا حد زیادی بر خلق و خوی انسان تأثیر می گذارد،بنابراین سطح پایین ویتامین های خانواده ی B احتمالاً به مشکلاتی مانند افسردگی منجر خواهد شد،با توجه به تحقیقات انجام شده توسط کلینیک مایو برای افرادی مانند گیلهوارن،سالهمندان و کسانی که به اختلالات گوارشی مانند بیماری سلیاک مبتلا هستند.تامین ویتامین B،سخت تر خواهد بود.مصرف مکمل های ویتامینی می تواند این کمبود را رفع کند.اما راه حل سالم تر مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین B است. ماهی های مانند قزل آلان و تن حاوی مقادیر زیادی ویتامین هستند،همچنین اسفناج،فلفل دلمه ای، گوشت بدون چربی، تخم مرغ و شیر کم چربی نیز از جمله مواد غذایی غنی مخصوصا از لحاظ ویتامین های خانواده ی B هستند.

۳- تنظیم اهداف برای زندگی

در افراد مبتلا به افسردگی طیف وسیعی از احساسات مختلف دیده می شود و در هر کسی این احساسات می تواند منحصر به فرد باشد، اما برخی از این احساسات در میان مبتلایان به افسردگی مشترک است. غم و اندوه،اضطراب، پوچی، ناامیدی، بهبوده بودن زندگی ،احساس گناه و احساس شدن از جمله این احساسات مشترک است که اغلب باعث می شود تصور ناتوانی از انجام مسئولیت های کارها را در انسان به وجود بیاورد. برای مبارزه با این حس باید سعی کنید مجموعه ای از اهداف روزانه را در زندگی خودتان مشخص کنید. اهدافی کوچک که می توانید از عهده ی آن ها به سادگی بر آید مانند شستن ظرف های روزانه؛ با رسیدن گام به گام به این

ده روش غیر دارویی برای درمان افسردگی



افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی به شمار می آید و علائم این بیماری شباهت زیادی به دیگر بیماری های ناشی از اضطراب دارد. اگر متوجه تغییرات ناگهانی در خلق و خوی خود شده اید یا از زندگی احساس رضایت نکرده و اعتماد به نفس خود را از دست داده اید،البته پیشنهاد می کنیم به پزشک مراجعه کنید؛اما خوب است بدانید که با بعضی تغییرات ساده در زندگی می توانید آیندهٔ بهتری را تجربه کنید. افسردگی موقعیتی از عوامل بیرونی منشاء می گیرد و افسردگی بالینی بر اثر عوامل درونی، که در هر دو نوع کمتر به درمان دارویی نیاز است. امیدواریم با انجام گام به گام این ده تمرین حس هدفمند بودن در زندگی و نگرش مثبت نسبت به آینده در شما تقویت شود.

۱-مدیتیشن

مدیتیشن و تمرکز حواس می تواند در درمان اضطراب و دیگر اختلالات خلقی بسیار موثر باشد.افرادی که بی انگیزگی را تجربه می کنند و یا از زندگی احساس رضایت نمی کنند اکثرا از مشکلاتی با عنوان مواجهه با افکار منفی قوی رنج می برند.دکتر هوج این مشکل را اینگونه شرح می دهد که در این افراد نگرانی های بی حاصل و آزاردهنده نمی گذارد. راه حلی برای مشکلات در ذهن شکل بگیرد.

برای کاهش استرس روزی سی دقیقه کامپیوتر، تلفن همراه و هر وسیله ی در هم زندهی آرامش را خاموش کنید و در گوشه ای آرام بنشینید، چشمهاتان را ببندید و تنفستان را تنظیم کنید. بر روی فکر نکردن تمرکز کنید بلکه اگر فکری به ذهنتان آمد به آن توجه کرده و بگذارید ادامه پیدا کند. همچنین می توانید بر روی یک کلمه و یا فکر تمرکز کرده و یا خودتان را در مکانی آرام و دوست داشتنی تصور کنید.

۲- خوردن غذاهایی با ویتامین B بیشتر

ویتامین های خانواده ی B باعث کمک به تولید مواد شیمیایی مانند سروتونین،ای-نفرین و دوپامین در مغز می شود که تا حد زیادی بر خلق و خوی انسان تأثیر می گذارد،بنابراین سطح پایین ویتامین های خانواده ی B احتمالاً به مشکلاتی مانند افسردگی منجر خواهد شد،با توجه به تحقیقات انجام شده توسط کلینیک مایو برای افرادی مانند گیلهوارن،سالهمندان و کسانی که به اختلالات گوارشی مانند بیماری سلیاک مبتلا هستند.تامین ویتامین B،سخت تر خواهد بود.مصرف مکمل های ویتامینی می تواند این کمبود را رفع کند.اما راه حل سالم تر مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین B است. ماهی های مانند قزل آلان و تن حاوی مقادیر زیادی ویتامین هستند،همچنین اسفناج،فلفل دلمه ای، گوشت بدون چربی، تخم مرغ و شیر کم چربی نیز از جمله مواد غذایی غنی مخصوصا از لحاظ ویتامین های خانواده ی B هستند.

۳- تنظیم اهداف برای زندگی

در افراد مبتلا به افسردگی طیف وسیعی از احساسات مختلف دیده می شود و در هر کسی این احساسات می تواند منحصر به فرد باشد، اما برخی از این احساسات در میان مبتلایان به افسردگی مشترک است. غم و اندوه،اضطراب، پوچی، ناامیدی، بهبوده بودن زندگی ،احساس گناه و احساس شدن از جمله این احساسات مشترک است که اغلب باعث می شود تصور ناتوانی از انجام مسئولیت های کارها را در انسان به وجود بیاورد. برای مبارزه با این حس باید سعی کنید مجموعه ای از اهداف روزانه را در زندگی خودتان مشخص کنید. اهدافی کوچک که می توانید از عهده ی آن ها به سادگی بر آید مانند شستن ظرف های روزانه؛ با رسیدن گام به گام به این

اهداف کوچک به مرور احساس بهتری را تجربه خواهید کرد و برای به چالش کشیدن خود و انجام هدفهای بزرگ تر آماده خواهید شد.

۴- برنامه ی خواب مناسب

یکی از مشکلات بزرگ ایجاد شده به وسیله ی افسردگی به هم ریختن سیکل خواب است. خوابیدن برای افراد مبتلا به افسردگی سخت می شود و همین کمبود خواب می تواند علائم افسردگی را تشدید کرده و به طور کلی سلامت ذهن و بدن را با خطر روبرو کند. بدن حل این مشکل نیز همانند تعیین اهداف کوچک در زندگی، با ایجاد تغییرات کوچک و به مرور به سطح مطلوب خواهد رسید. هر شب در زمان مشخصی به بستر بروید و هر صبح در زمان مشخصی از خواب بیدار شوید. برنامه ی خواب مناسبی برای خودتان در نظر بگیرید و سعی کنید تا حد ممکن از چرت زدن در طول روز خودداری کنید.قبل از رفتن به بستر تلویزیون، رادیو و تلفن همراه یا کامپیوتر و تبلت خود را خاموش کنید و شرایط استراحت مناسبی را برای خودتان به وجود آورید.

۵- کاری جدید انجام دهید

بسیاری از مردم احساس می کنند در روزمرگی زندگی گیر کرده اند و این بی هدفی کسالت بار خود یکی از مهم ترین عوامل تشدید احساسات شبیه افسردگی است. به همین دلیل بسیار مهم است که بتوان این یکنواختی را شکست و کاری جدید و متفاوتی را شروع کرد.دکترای کوک مدیر برنامه ی تحقیق در مورد افسردگی از دانشگاه لس آنجلس کالیفرنیا این باره می گوید:

تلاش برای تغییر روند روزمره باعث تغییرات شیمیایی و افزایش سطح دوپامین در مغز می شود که با حس لذت و یادگیری رابطه ی مستقیم دارد.

۶- با کس اعتماد دارید در دل کنید

صحبت کردن با کسی که شما را دوست دارد و به او اعتماد دارید فواید بسیاری برایتان خواهد داشت. باز کردن سفره ی دل در مورد آنچه در زندگیتان اتفاق افتاده و شنیدن نظرات فردی دیگر به شما کمک می کند تا مسائل را از دید گانهای مختلفی ببینید.همچنین صحبت در مورد احساسات علاوه بر کمک در پیدا کردن راه حل حمایت عاطفی مورد نیاز از دیگران را به شما خواهد داد.

برای بسیاری از مردم باز کردن سر صحبت در ابتدا کمی سخت است اما اجازه ندهید این موضوع جلوی شما را بگیرد،صحبت با دوستتان و خانواده به شما در یافتن راههای جدید و دور زن مشکلات کمک خواهد کرد و احتمالاً در کارهای عملی تر کمک آن ها بهره خواهد برد، مانند همراهی شما در رفتن به جاهای جدید و یا کمک به بر گرداندن نظم و سازماندهی در کارها.

۷- به ورزش های سبک بپردازید

ورزش های هوازی ساده، یا حتی فعالیت های سبک مانند قدم زدن در خیابان در درمان افسردگی بسیار مفید است. ورزش باعث ترشح اندروئین می شود،ماده ی شیمیایی که احساس خوبی در بدن ایجاد می کند، همچنین تحقیقات نشان داده است که با انجام این فعالیت ها اعتماد به نفس در شما به آرامی افزایش پیدا خواهد کرد.

۸- مسئولیت بر عهده بگیرید

وقتی حس افسردگی داشته باشید احتمالاً تمایل خواهید داشت که از زیر مسئولیت های روزانه ی خود در خانه و یا محل کار شانه خالی کنید. مشغول نگه داشتن خود کلید گذر از این چالش است، سعی کنید تا آنجا که می توانید در کار غرق شوید و مسئولیت های روزانه ی خود را به درستی انجام دهید. می توانید کاری باره وقت برای پر کردن وقت اضافی پیدا کنید.

۹- فعالیت های آرام بخش انجام دهید

افسردگی می تواند حس قطع ارتباط با محیط اطراف را در شما ایجاد کند، علاوه بر آن با تأثیر مخربی که افسردگی در الگوهای خواب می گذارد باعث ایجاد خستگی مفرط در شما خواهد شد،بنابراین پیدا کردن راهی برای بر گرداندن آرامش به اوقات فراغت بسیار مهم است. می توانید فعالیت هایی مانند یوگا و یا دیگر ورزش های آرام ساز عضلات را انجام دهید و یا حتی ساهدر از آن با رفتن به سونا و یا یک حمام گرم خوب آرامش را به ذهن و بدن خود هدیه دهید.

۱۰- قهوه نخورید

بسیاری عادت دارند که صبح خود را با قهوه آغاز کنند اما تحقیقات نشان داده است که مصرف کافئین به طور غیر مستقیم با افسردگی در ارتباط است. بر طبق تحقیقات کلینیک مایو،بسیاری از مردم حساسیت زیادی نسبت به مصرف کافئین دارند، کافئین می تواند باعث ایجاد مشکل در خوابیدن شده و تأثیر منفی بر روی خلق و خوی شما بگذارد. مخصوصا اگر شما با داشتن مشکل در خوابیدن در پاسخ رو نوشیدنی های کافئین دار مصرف کنید. با این حال ترک ناگهانی کافئین نیز می تواند مضر باشد. زمانی که بدن شما به رد یافت این ماده عادت کرده ا دست دادن ناگهانی آن می تواند به تحریک پذیری، سردرد و بد شدن خلق و خوی منجر شود پس به آرامی میزان مصرف قهوه را کاهش دهید.



چگونه با چاکر معمولی هولو گرام سازییم؟



محققان موسسه فناوری ماساچوست تکنیک چاپ تصاویر هولو گرام با چاکر معمولی و بر روی صفحات شفاف را معرفی کردند.
برای تولید تصاویر هولوگرام ابتدا باید از سوزه موردنظر اسکن سمعدی تهیه کرد. سپس با اصلاح و چاپ روی صفحات پلاستیکی شفاف، تصویر شگفت‌انگیز هولوگرام بدست می‌آید. برای تولید تصاویر هولوگرام با روش معمولی تجهیزات بزرگ و سنگین مثل لنز و پایه نیاز است محققان MIT با ابداع الگوریتم پردازش تصاویر هولوگرام با نام Lumin’s ابتدا اسکن بدست آمده از سوزه را به چند لایهٔ قابل چاپ با چاکر جوهرافشان تقسیم می کنند، سپس با چاپ سوزه بر روی چند صفحه شفاف تصویر هولوگرام آماده می‌شود.پس از چاپ لایه‌های تصویر بر روی صفحات شفاف پلاستیکی باید آنها را به ترتیب روی هم قرار داد، سپس با استفاده از یک منبع نور از پشت، تصاویر هولوگرام با کیفیت و سمعدی تولید می‌شوند.فرآز Lumin طوری طراحی شده است که اسکن سمعدی را به لایه‌های مختلف قابل چاپ تقسیم می‌کند. این فرآزم را در سایت اختصاصی موسسه به آدرس lumindisplay.com قابل دانلود است.

درخشش ربات انسان‌نمای ایرانی در نمایشگاه بین‌المللی آلمان

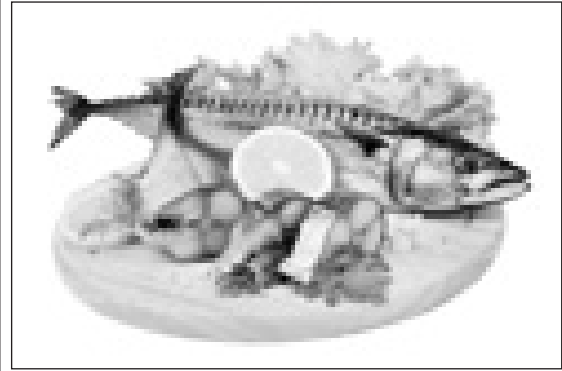


ربات انسان‌نما سوزنا ۲۰۳، در دستاوردهای دانشکده مکانیک، پردیس فنی دانشگاه تهران، در نمایشگاه اتوماتیکای ۲۰۱۶ مونخ آلمان به نمایش گذاشته شد.
نمایشگاه بین‌المللی اتوماسیون، Atomatoca ۲۰۱۶) در شهر مونخ، آلمان برگزار شد و ربات انسان‌نما سوزنا ۲۰۳، با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در این نمایشگاه شرکت و یازتاب بسیار گسترده‌ای در بین بازدیدکنندگان، دانشگاهیان و شرکت‌های فعال در حوزه رباتیک و اتوماسیون داشت.
دکتر عقیل یوسفی، کما عضو هیأت علمی دانشکدهٔ مهندسی مکانیک دانشگاه تهران و مجری طرح ربات انسان‌نمای سوزنا، ضمن اعلام این خبر، دستاوردهای شرکت در این نمایشگاه را چشمگیر توصیف کرد و معرفی بین‌المللی ربات انسان‌نما سوزنا ۲۰۳، معرفی جمهوری اسلامی ایران در حوزه علم و تکنولوژی در عرصه بین‌المللی، فراهم‌شدن فضای مناسب برای برقراری ارتباط با شرکت‌های بین‌المللی و دانشگاه‌های آلمان و بهره‌مندی از ظرفیت بازار مشترک با اروپا در حوزه رباتیک و اتوماسیون صنعتی را از جملهٔ این دستاوردها دانست.
یوسفی کما که مسئولیت ریاست مرکز سیستم‌های فناوری‌های پیشرفتهٔ (CAST) و نیز مسئولیت معاونت پژوهشی پردیس دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران را به عهده دارد، از مذاکره با شرکت‌های بین‌المللی در حاشیهٔ نمایشگاه یاد شده، برای توسعه و تجاری‌سازی ربات انسان‌نما سوزنا ۲۰۳، خبر داد و اظهار داشت که مذاکراتی نیز با مسئولان نمایشگاه مونخ برای ایجاد دانشجو و برگزاری کنفرانس‌ها و هم‌کاری‌های مشترک صورت گرفته‌است.
«اتوماتیکا» نمایشگاه تجاری پیشرو در زمینهٔ تکنولوژی و فناوری‌های اتوماتیک است که سالی یک‌بار مرتبه در مونخ، بزرگ‌ترین بازار اتوماتیک و رباتیک اروپا برگزار می‌شود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشاردها

ماهی بخورید به این ۱۰ دلیل



در تمام مقالات تغذیه ای و سلامتی خوردن ماهی، راهی برای سالم ماندن بیان شده است.

این حرف کاملاً درست است و ماهی یکی از مواد غذایی لازم برای داشتن تغذیه ای سالم و متعادل است. این ماده غذایی پرآمده از آب به لاغری و داشتن بدنی سالم کمک می کند. در این مطلب ده دلیل خوب آورده شده تا به مصرف ماهی اشتیاق بیشتری نشان دهید. ماهی منبع فوق العاده ی پروتئین تمام ماهی ها چه ماهی های روغنی و چه ماهی های کم چرب تر سرشار از پروتئین هستند. ۱۰۰ گرم ماهی بین ۱۸ تا ۲۰ گرم پروتئین به بدن می رساند که تقریباً برابر میزان پروتئین همین مقدار گوشت است. تنها تفاوت این دو گوشت در این است که میزان چربی ماهی کمتر است.

یادتان باشد که پروتئین برای عملکرد بدن های لازم و ضروری است. این ماده ی مغذی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و خطر بروز بیماری ها را کاهش می دهد. علاوه بر این پروتئین در احیای تمای بافت های زنده ی بدن مانند پوست، ناخن و موها شرکت دارد.

برای سالم ماندن حتماً هر هفته حداقل دو مرتبه ماهی میل کنید.

ماهی برای تقویت حافظه به دلیل داشتن میزان قابل توجهی فسفر مفید است. تأثیر این ماده ی غذایی در حافظه هنوز در حال بررسی است.

امگا ۳ با همان اسیدهای چرب ضروری برای ساخت سلول های عصبی و بهبود و

پیشرفت قدرت مغز نوزادان لازم است. خبر خوب اینکه ماهی یک ماده ی غذایی سرشار

از امگا ۳ است.

هر ماهی چه نوع چرب تر باشد میزان این اسیدهای چرب در آن بیشتر است و کمک زیادی به بهبود قدرت حافظه می کند. ماهی آزاد، ماهی خالی مانی، تن، ساردین و ... جزو ماهی های مفید برای حافظه ی ضعیف محسوب می شوند.

الزایمر که نوعی زوال عقل هست روی منطق و رفتار افراد مسن تأثیر گذاشته و باعث کاهش فعالیت های روزمره ی آن ها می شود. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که امگا ۳ روی حافظه تأثیر مثبت می گذارد و علائم مربوط به بیماری آلزایمر را به تأخیر انداخته و کاهش می دهد.

ماهی مفید برای قلب و عروق

محققان به این نتیجه رسیده اند که خوردن ماهی ضراب قلب را کنترل کرده و خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. برای این منظور هم بهتر است به ماهی های چرب اعتماد کنید. به عقیده متخصصان خطر گرفتگی عروق و سکنه در افرادی که دو مرتبه در هفته ماهی می خندند به میزان ۲۰ درصد کمتر است.
دلیل آن نیز وجود پروتئین و امگا ۳ هایی است که به وفور در ماهی وجود دارند و برای سلامتی فوق العاده هستند.

ماهی انرژی زا است

ماهی منبع خوب ویتامین D است و باعث شادابی و افزایش قدرت بدن می شود. این ماده ی غذایی بدون تحمل کاری زیاد انرژی بدن را افزایش می دهد و باعث ایجاد احساس سیری زودهنگام و طولانی مدتی می شود.
اگر یک وعده ماهی میل کنید احتمال اینکه بعد از آن دچار ریزه خواری و دل ضعفه بشوید بسیار کم است.

برای این کار بهتر است از ماهی هایی که شاخص سیری بالایی دارند استفاده کنید. ماهی تن با شاخص سیری ۲۱۲٫۳، ماهی آزاد دودی با شاخص سیری ۲۲۰٫۶ و میگو با شاخص سیری ۱۷۴٫۸ جزو بهترین مواد غذایی سیر کننده ی دریایی هستند.

ماهی برای کاهش استرس

ماهی یک ماده ی غذایی ضداسترس طبیعی است و میزان استرس و عصبانیت را کاهش می دهد؛ به خاطر اینکه سرشار از ویتامین B۱ و B۲ هست.

این ویتامین های آنتی اکسیدانی با آسیب های رادیکال های آزاد مقابله می کنند و سرشار از تریپتوفان هستند که به تولید سروتونین و ملاتونین (هورمون های خوش خلقی) کمک می کنند. مصرف ماهی این امکان را فراهم می کند که بدن به آرامش برسد و انرژی کسب کند. این دو عامل نیز برای مقابله با استرس، خستگی و عصبانیت مفید هستند.

ماهی برای مقابله با پیری پوست

ماهی حاوی رتینک (روی) و سلنیوم است که باعث کاهش پیری سلول ها می شوند. ویتامین های B۱ و B۲ موجود در آن نیز باعث بهبود جریان خون شدن و به این ترتیب به مرطوب ماندن و تغذیه ی پوست کمک می کنند. در نتیجه پوست، جوانی و شادابی خود را حفظ می کند مشکلاتی مانند چین و چروک، تیر و خسته شدن پوست و غیره دیرتر به سراغ آن می آید.

ماهی ضد افسردگی

اسیدهای چرب امگا ۳ با افسردگی مقابله می کنند. روغن ماهی شهرت زیادی در مقابله با حالت افسردگی جزئی و حتی پیشرفته دارد. ماهی به دلیل دارا بودن امگا ۳ با باعث بهبود تکثیر هورمون های لذت و آرامش بخشی مانند سروتونین و ملاتونین و همچنین آندورفین می شود و افسردگی را از فرد دور می سازد.

ماهی برای تقویت استخوان ها

فسفر موجود در ماهی برای سلامت استخوان ها و همچنین دندان ها مفید است. میزان فسفر موجود در ماهی حدود ۸۵ درصد است. باید بدانید که کمبود این ماده ی معدنی که به ندرت اتفاق می افتد می تواند باعث بروز دردهای استخوانی، کمری، خستگی زیاد، ضعف عضلانی و همچنین از دست دادن اشتها و تمرکز شود. برای مقابله با این قبیل مشکلات و جذب فسفر کافی ماهی میل کنید.

ماهی یک ماده ی غذایی ضداسترس طبیعی است و میزان استرس و عصبانیت را کاهش می دهد؛ به خاطر اینکه سرشار از ویتامین B۱ و B۲ هست.

ماهی برای جلوگیری از زوال عقل

خدا کند که د کشته و خطرات رنگ خاستری گرفته و کم کم محو شوند. امگا ۳ ها باعث کاهش بروز زوال عقل می شوند. این بیماری در افراد مسن دیده می شود. متأسفانه آلزایمر که نوعی زوال عقل هست روی منطق و رفتار افراد مسن تأثیر گذاشته و باعث کاهش فعالیت های روزمره ی آن ها می شود. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که امگا ۳ روی حافظه تأثیر مثبت می گذارد و علائم مربوط به بیماری آلزایمر را به تأخیر انداخته و کاهش می دهد.

ماهی کم کالری است

آخرین دل گرم شیوع آن در بین دلیل برای مصرف ماهی بیشتر، کم کالری بودن این ماده ی غذایی است. حتی چرب ترین ماهی هانیز کالری کمی دارند به طوری که میزان کالری موجود در ۱۰۰ گرم از این ماهی ها از ۱۵۰ کالری تجاوز نمی کند.

اگر قصد لاغر شدن دارید و یا به تناسب اندام تان اهمیت زیادی می دهید بهتر است ماهی را وارد برنامه ی غایای تان کرده و هر هفته حداقل دو مرتبه ماهی میل کنید. حواستان به شیوه ی پخت آن نیز باشد و فراموش نکنید که حرارت و روغن زیاد باعث از بین رفتن مهم ترین ترکیب آن یعنی امگا ۳ ها می شوند.

یک متخصص مغز و اعصاب:

میگرنی ها شکلات و آجیل نخوردن

متخصص بیماری های مغز و اعصاب می گوید، افرادی که مبتلا به سردردهای میگرنی هستند شکلات و آجیل نخورند زیرا این خوردنی های نوع سردرد را تشدید می کند. دکتر مجید غفاریور در سمینار یک روزه سردرد گفت نوع بروز سردرد در افراد متفاوت است اما شایع ترین سردردها ابتدا سردردهای ناشی از اضطراب، استرس و فشارهای عصبی است که شیوع آن معمولاً میان زنان و مردان یکسان است. وی اظهار کرد: نوع دوم سردرد میگرنی است که در ایران آمار دقیقی از مبتلایان به آن وجود ندارد اما آمار جهانی نشان می دهد ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان و ۸ تا ۱۲ درصد مردان به این نوع سردرد مبتلا هستند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داد: افراد مبتلا به میگرن از خوردن آجیل، شکلات و استفاده از عطرها ی تند خودداری کنند زیرا این عوامل سردرد را تشدید می کند. وی گفت: معمولاً میگرن های معمولی عوارضی ندارند اما یک نوع میگرن است که موجب اختلال در بینایی و فلج بخشی از بدن می شود. دکتر غفاریور افزود: یک نوع سردرد دیگر نیز وجود دارد که ناشی از خونریزی داخلی مجسمه است که ممکن است منجر به فوت فرد شود، همچنین بروز تومورهای مغزی موجب سردرد می شود.

وی با بیان اینکه بروز سردرد عوامل مختلفی دارد، آلودگی های هوا و صوت، ترافیک، خستگی و هوای گرم در شهرهای بزرگ را از علل بروز سردرد عنوان کرد. متخصص بیماری های مغز و اعصاب درباره مصرف مسکن در التیام سردردها گفت: اگر سردرد به علت خستگی و یا شرایط معمول باشد و تمام نکرد نشود مصرف مسکن ها مایعی ندارد، اما اگر مرتب تکرار شود باید مورد درمان قرار گیرد.
وی درباره ارتباط سردرد با یوسیدگی دندان گفت: اگر دندان های قسمت خلفی فک پوسیده و دردناک باشند می تواند اسکالاتی ایجاد کند که سردرد مخصوص به فک را ایجاد می کند یا اگر دندانی عفونت کرده و منتشر شده باشد نیز می تواند موجب بروز سردرد شود.

علم- فناوری

ساخت ربات خزنده برای تصویربرداری از داخل بدن

آن شدند.
محققان این پژوهش اظهار کردند: ما به پیدا کردن یک راه حل ساده و منحصر به فرد موفق به ساخت رباتی شدیم که می تواند در اندازه‌های مختلف و برای مقاصد مختلف ساخته‌شود.

به عنوان مثال می‌توان آن را برای جستجو و امداد و نجات ساخت و یا برای مقاصد پزشکی به اندازه و قطر یک سانتی متر یا کمتر برای سفر در درون بدن انسان از جمله تصویربرداری و بیوپسی از دستگاه گوارش طراحی کرد.

طراحی این ربات به گونه ای است که تنها با استفاده از یک موتور و بدون هیچ ستون فقراتی به صورت موزج در حرکت می‌کند.

این ربات می‌تواند در زمین پایدار مانند شن و ماسه بخزد و سرعت خود را تا ۵۷ سانتی متر در ثانیه برساند.

حرکت ناآرامانهٔ مواج ربات همچنین آن را قادر می‌سازد تا تونل‌های مختلف با سرعت هشت سانتی‌متر در ثانیه عبور کند. محققان همچنین می‌گویند که نسخهٔ ضد آب این ربات می‌تواند در هر ثانیه سرعت سانتی متر شنا کند.

محققان می‌گویند که ساخت این ربات آسان است و بسیار قوی، قابل اعتماد بوده و دارای مصرف پهنه انرژی است.

به گفته محققان از این فناوری می‌توان به جای کولونوسکوپی در روده استفاده کرد و همچنین در موارد دیگر می‌توان برای نفوذ به مناطق امنیتی پیچیده، مانند تونل ها، ساختمان ها و لوله های تخریب شده استفاده کرد.

مواد ضد حریق نانویی تولید شد

وی افزود، پرکننده‌های متداول از مواد گوناگون و اشکال مختلف مانند ذرات کربنات سیس، الیاف شیشه و یا ذرات صفحه‌ای شکل خاک رس تهیه می‌شوند. البته روش رسوب‌گیری شیمیایی ساده شیمیایی سنتز شدند. این پژوهش، افزود: پلی وینیل الکل یک پلیمر پر کاربرد است که در بسیاری از صنایع مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی به گفته ما، در این پژوهش از خاصیت حرارت و اکسیژن به جهت ایجاد مانع در برابر نفوذ شعله، خواص و اکسیژن به پلیمر سوختنی استفاده شده است.صلواتی نیاسری عنوان کرد: در این طرح یک جایگزین غیر سمی موثر برای افزودنی‌های پرکننده‌های متداول مانند ترکیبات سرب‌ظان‌زای آروماتیک هالوژن دار معرفی شده است.

در صورتی که کتندهای متداول مورد استفاده از فناوری نانو در ریه‌ها و دستگاه تنفسی قرار نگیرد، این پژوهش، افزود: پلی وینیل الکل یک پلیمر پر کاربرد است که در بسیاری از صنایع مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از معایب عمده این پلیمر، مقاومت حرارتی پایین و اشتعال‌پذیری بالای این پلیمر است. پرکننده‌های معمولی به دلیل عدم بخش مناسب و ایجاد ساختار دوفازی موجب ضعیف شدن خواص مکانیکی این پلیمر می‌شوند.استفاده از ذرات در ابعاد نانو و ایجاد ساختار نانوکلیوزیتی این

نانودوربینی که می‌توان به داخل مغز تزریق کرد

می‌توان آن را در نوک یک فیبر نورانی قرار داد. این دوربین قطری دو برابر تار موی انسان دارد، با استفاده از چین دوربینی می‌توان مشکلات دیدنی‌های تشخیصی نظیر آنئوسکوپی را کاهش داد و به شکلی ساده‌تر درون بدن انسان را مورد کاوش قرار داد.

از این نانودوربین می‌توان برای موارد امنیتی نیز استفاده کرد به طوری که آن را درون ادوات نظارتی قرار داد و به شکلی پنهان محیط اطراف را زیر نظر گرفت. همچنین این فناوری قابل استفاده در رویت‌های بسیار کوچک بوده که به‌صورت خودکار اطراف را رصد می‌کنند.

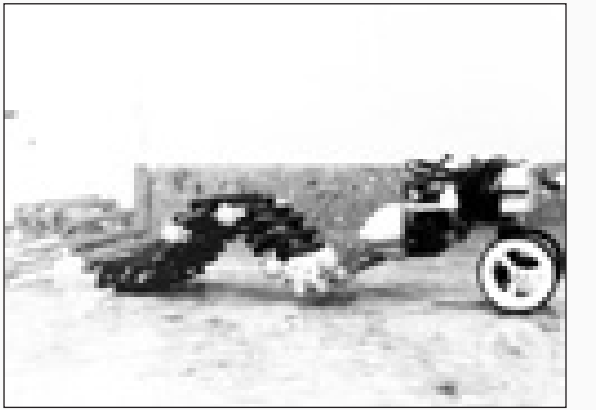
چاپگر سمعدی قادر است اجسام و اشیاء مختلف را با لایه‌نشانی لایه به لایه تولید کند که این کار با مادی نظیر پلاستیک، فلز و سرامیک انجام می‌شود.

به دلیل محدودیت‌های موجود در فرآیند ساخت، لنزها را نمی‌توان برای استفاده در چالش نیز غلیظ کرد.

طراحی محصول مورد نظر تنها چند ساعت زمان می‌برد و می‌توان بعد از تولید با دقت به بررسی محصول پرداخت. لنز مورد استفاده در این دوربین، ۱۰۰ میکرون قطر دارد. با این دوربین می‌توان از فاصله ۳ میلیمتری روی یک جسم تمرکز کرد.

سیستم تصویربرداری این دوربین قابل استفاده در سوزن یک سرنگ بوده و می‌توان آن را وارد بدن انسان کرد. محققان معتقدند که این نانودوربین قابلیت تزریق به داخل مغز را نیز دارد.

علم- فناوری



محققان موفق به ساخت یک ربات چاپی سمعدی شدند که به ادعای آنها حرکت مواج داشته و می‌تواند شنا کند،بخزدو از جاهای مختلف بالا برود.

محققان در سراسر جهان همواره و به مدت ۹۰ سال در تلاش برای ساخت یک ربات پودماند که بتواند حرکت موجی شکل داشته باشد و در نهایت موفق به انجام

محققان کشور با سنتز یک نوع نانوذره مغناطیسی و بکارگیری آن در یک ساختار نانوکلیوزیتی موفق شدند پوشش‌های ضد آتش تولید کنند. اصطلاح ضد آتش به طیف وسیعی از مواد شیمیایی اطلاق می‌شود که به مواد تولیدشده‌ای مانند پلاستیک‌ها، پارچه‌ها و پوشش‌ها اضافه می‌شوند. این مواد با کمک به ایجاد یک سری واکنش شیمیایی در شعله و یا با ایجاد یک پوشش محافظ بر روی سطح، گسترش شعله را مهار می‌کنند.

این مواد ممکن است با ماده زمینه ترکیب شوند و یا به‌صورت شیمیایی با آن پیوند برقرار کنند. دسته اول به نام مواد افزودنی ضد حریق و دسته دوم مواد ضد حریق انفعالی نامیده می‌شود.بهره‌گیری از فناوری نانو در تولید این پوش

تصور کنید در جلسه خواستگاری نشسته اید و فرد مقابل به سوالهای شما اینگونه پاسخ می دهد که: نظر ما درم اینگونه است! پدرم چنین روشی دارد! باید با ما درم مشورت کنیم! باید نظر خواهرم را جویا شوم! قطعاً شما ناراحت می شوید چرا که بی شک انتظار داشته اید کسی که در جلسه خواستگاری در مقابلتان می نشینند در پاسخ به سوالهای شما بگوید"هر چه شما بگویید،هر چه نظر شماست،هر طور که شما دوست دارید".واقعیت این است که برخی مواقع این پاسخ ها شکلی دیگری به خود می گیرد؛ "هر چه خانواده ام بگویند،هر چه آنها صلاح بدانند،خانواده ام تصمیم نهایی را می گیرند و ..." و با این جملات معمولاً خواستگاری به ازدواج ختم نمی شود!چرا که شما خواهید دانست فردی که در مقابلتان نشسته بسیار وابسته به خانواده اش است و شاید نتواند مستقل باشد و بدون کمک خانواده برای زندگی خودش تصمیم بگیرد!

آیا وابستگی یک معضل است؟

وابستگی به خودی خود بد نیست چرا که حد معمول آن نشانه ای از انسانیت است. شما از محبت و عاطفه به خانواده خود وابسته می شوید، اما اگر نازه عروس هستند به جای لذت بردن از دوران شیرین ابتدای زندگی با این مشکل دست و پنجه نرم می کنید کمی رها قب رقتار خود را به همسران تابشید!گر همسران رد هر کار و تصمیمی به هدان پدر و مادرش نگاه می کند و از خود اختیار خاصی را نشان نمی دهد،اگر استقلال فکری برای وی بی مفهوم است، بداندید حس وابستگی او به یک اختلال تبدیل شده است! وابستگی زمانی تبدیل به یک معضل در زندگی زناشویی می شود که همسر شما نتواند ثبات فکری و شخصیتی داشته باشد و مدام بخواد نظرات خانواده اش را بر نظرات شخصی و شما مقدم کند! در این صورت است که معضل وابستگی؛ زندگی مشترک را به چالش کشیده و باعث می شود مشاخره و دعوا پیش بیاید و باز چون طرف مقابل مدام منتظر نظرات خانواده اش است،احتمال اینکه هر طبق میل آنها پاسخگوئی به رفتار کند وجود دارد و این نحوه برخورد؛ آفت زندگی مشترک است!

***وابستگی؛مشاوره با نظر خواهی**

بی شک اگر شما به فردی که بسیار به خانواده اش وابسته است، بگویید که متوجه میزان عدم استقلال و وابستگی اش شده اید به

آیا وابستگی یک معضل است؟

باخواستگار وابسته به خانواده چه کنیم؟



شما پاسخ خواهد داد که قصدش صرفاً مشورت، با نظر خواهی است!

برخی افراد انقدر غرق در وابستگی های خانوادگی خود هستند که هر مساله ای را به خانواده خود بیان می کنند و حرمی برای زندگی زناشویی خود نگه نمیدارند و در مقابل اعتراض های شما وابسته تر عمل خواهند کرد!حتی ممکن است در پاسخ به اعتراض شما بگوید اهل مشورت و نظر خواهی است.اما مراقب باشید!افراد مشورت طلب در نهایت، خود به تصمیم و نتیجه می رسند!اما اطاعت بی چون و چرای چنین افرادی حتی در خصوصی ترین مسائل، مثل مسائل زناشویی وزمان بچه دارشدن،نمی تواند!از مشورت گرفتن آب بخورد، دخالت های بی جا و حق به جانب برخی والدین مخصوصاً مادر دال براین موضوعاست.قطعا در جلسه خواستگاری هر سوالی که پدر نان آقای دلماد پرسیده توسط مادر یا پدر او پاسخ داده شده است و این یعنی وابستگی شدید به خانواده در حد سیرهن همه چیز زندگی خود به عدم اعتماد موثر در وابسته شدن فرد به خانواده را می توان چنین سسته بندی کرد:

یک سرمایه جاودانی برای فرزندان!رقم بنزید

چگونه فرزند مسئولیت پذیر پرورش دهید؟

یکی از عمده ترین خطاهای فکری است، نمی توانیم بپذیریم که واقعاً همه ثروتمندان این گونه باشند. از دیدگاه منطقی و همینطور در معادلات واقعی زندگی، بزرگترین ثروتمندان و «سرمایه داران» دنیا کسانی بوده و هستند که برای رسیدن به این مرتبه کار کرده اند، آن هم کارهای مختلف در مراتب اجتماعی مختلف. به عبارت دیگر این گروه کسانی هستند که از انجام هیچ کار مفید و موثری غار نداشته اند و «شرشان» رامیایه کار و زندگی شان قرار داده اند. این مهمترین راز «سرمایه داران» واقعی است.
کار و فرزند ما
قبول دارم. کار پیدا کردن سخت شده است. اما آیا این به معنای آن است که واقعاً هیچ کاری برای فرزندان ما وجود ندارد؟ چگونه است که جوانی همنس و همانند فرزند ما صاحب زن و زندگی هم شده اند ولی فرزند ما به خاطر اینکه هنوز کار مناسب پیدا نکرده است سر در گم مانده است؟ این کاری که ما برای فرزندانمان تصور می کنیم چیست؟ چه شکلی است؟آازه بدهید تعارف را کنار بگذاریم و کمی صریح تر با هم صحبت کنیم. آیا کاری که ما برای فرزندانمان در نظر داشته و داریم، یک

دست دادن این موقعیت یا مایع از ازدواج او می شوند و یا او را به حدی وابسته به خود نگه می دارند که تبعات آن در ازدواج خسر بروز می یابد.
***مسائل ذهنی و درونی**
بطور کلی وابستگی زمانی تبدیل به یک معضل در زندگی زناشویی می شود که همسر شما نتواند ثبات فکری و شخصیتی داشته باشد و مدام بخواد نظرات خانواده اش را بر نظرات شخصی و شما مقدم کند!در این صورت است که معضل وابستگی؛ زندگی مشترک را به چالش کشیده می شود!گاهی بعد از ازدواج ضمیر ناخوداگاه آقا،اعلان حضور می کند و وابستگی خود را بروز می دهد. یکی از دلایلیش می تواند این باشد که او تا زمان مجردی از رفتار پدر خود الگوبرداری یا همانندسازی می کرده و خود را مردی کاملاً مقتدر می دانسته اما به محض جد شدن از خانواده در یافته فردی کملا وابسته بوده و خود را پشت نقابی از شخصیت پدر مخفی کرده است. منصفانه نیست این روابط و ایجاد وابستگی ها را فقط منوط به مادران و پسران بدانیم. به هر حال دختران هم نقشی در این وابستگی از طرف مادر دارند اما به شدت پسران نیست چرا که یک زن بیشتر می تواند به خسر خود تکیه کرده و یک پسر بیشتر بهتری برای مادر است. بنابراین از دید مادر سرمایه گذاری روی پسر بیشتر جواب می دهد.

شیوه برخورد با خواستگار وابسته به خانواده

اگر فردی که به خواستگاری امان آمده، در دل شما جای گرفته ولی دچار وابستگی به خانواده اش است، بهتر است نکاتی را در برخورد با وی لحاظ کنید!او به چه چشم یک معتاد فکری نگاه کنید و به هنگام بروز اختلاف نظر از مشاخره بپرهیزید. توجه داشته باشید که هر نوع عصبانیت یا قهر از طرف شما او را بیشتر به سمت مادر و خانواده اش سوق می دهد و وابستگی اش را بیشتر می کند! سعی کنید با محبت و مهربانی پستی برای ریشد و پرورش قوه منطقی و عقلانیت او مهیا کنید. به طور غیرمستقیم و با هماهنگی افرادیکه در این حوزه متخصص هستند او را به مطالعه کتاب یا دیدن فیلم هایی با این مضون تشویق کنید تا خود را یکی از این شخصیت های قلمی یا زمانی که فردی وابسته است ببیند و کمی به خود بیاندازد!او درک کنید و مدام او را با این تیر که تو یک فرد وابسته هستی، تومن می توانی مستقل باشی...و خطاب نکنید، البته توصیه می کنیم که حتماً از یک مشاور برای حل مشکلات احتمالی زندگی خود کمک بگیرید.

***مسائل روحی و روانی**

معمولاً افرادی که به خانواده وابستگی بیش از حد دارند، از عدم اعتماد به نفس رنج می برند!شاید در کودکی به آنها مسئولیت داده شده باشد تا آنها با اعتماد به نفس کافی رشد کنند. شاید به او میدان برای بروز و ظهور خلاقیت های درونی اش داده نشده باشد و چه بسا در جمع تحقیر شده و هیچگونه شخصیت سازی و تشویقی در مقابل دیگران برای تکمیل شخصیت او توسط والدین صورت نگرفته باشد!یه هر حال باید ریشه وابستگی در این افراد را در ندانشان اعتماد به نفس جستجو کرد.

دو پارامتر اساسی در شکل گیری شخصیت هر فرد عزت نفس و اعتماد به نفس است که پدر و مادر از کودکی به فرزند خود هدیه می دهند و اگر از آن دریغ کنند فرزند می همیشه ترسان در امر تصمیم گیری خواهند داشت.

***مسائل مالی**

دلایل دیگر به مسائل مالی برمی گردد. متأسفانه مادرانی هستند که

خودمان را نسبت به کار کردن عوض کنیم. برای رقم خوردن این اتفاق به چند نکته زیر توجه کنیم:
به پشت میز نشینی فکر نکنیم
عینک پشت میز نشینی را از هوشمان خودمان پر داریم. پشت میز نشین شدن، دم دستی ترین آرزویی است که می توانیم برای فرزندانمان بکنیم. بیایید به جای این تفکر، به این فکر کنیم که چطور فرزندانمان را رزگ و پر کار تربیت کنیم.
نفس کار را از شمشند بدانیم
فرزندان ما چیزهایی را که خودمان به آنها باور نداریم، باور نمی کنند. پس بیایید باور کنیم که رسم کار مهم تر از اسم کار است و این باور را به فرزندانمان هم منتقل کنیم که هر کاری که برای خود فرد و جامعه او مفید باشد و از او دم موثری بسازد، کار را از رشتی است.
هیچ شغلی را کم اهمیت نشماریم
اگر به فرض پسر لیسانسیه فلان فاضل راننده تاکسی شده است، با نگاه حقیر پندارانه درباره شغل او صحبت نکنیم. البته قبول دارم متأسفانه رسانه های ما هم در این زمینه موثر بوده اند مثلاً هر آدم وامنده و جا مانده ای را در نقش یک راننده نمایش داده اند در حالی که خودمان برای یک کار کردن عوض کنیم. برای این کار لازم است خودمان اهل کم گذاشتن، کم فروشی و کم کاری باشیم و اهمیت این موضوع را برای فرزندانمان توضیح بدهیم.

حوادث

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم خبر داد:

کشف ۵۰ کیلوگرم تریاک در عملیات مشترک پلیس قم و لرستان

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان از کشف حدود ۵۰ کیلوگرم تریاک در عملیات مشترک پلیس مبارزه با موادمخدر استان های قم و لرستان خبر داد. سرهنگ غلامی بلفکه، اظهار داشت: در پیگیری اطلاعاتی پلیس مبارزه با مواد مخدر استان لرستان و با تلاش مأموران مبارزه با مواد مخدر استان قم یک دستگاه کامیون ولوو که قصد داشت از جنوب کشور مقادیر قابل توجهی مواد مخدر را به استان تهران منتقل کند، در حوزه استحفاظی استان قم شناسایی و متوقف شد. به گفته وی در ادامه پس از هماهنگی های قضایی خودرو مذکور جهت بررسی به مقر پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم منتقل شد. سرهنگ بلفکه افزود:سرانجام حدود ۵۰کیلوگرم تریاک در قالب پنج بسته ۱۰ کیلویی که به طرز ماهرانه ای جاسازی شده بود کشف شد. رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم گفت: دو نفر در این رابطه دستگیر که نهایتاً به تشکیل پرونده تحویل مرجع قضائی استان شدند.

باجرای طرح خیبر در قم صورت گرفته

دستگیری ۴دلال ارز، ۲سارق و ۱۰خرده فروش مواد مخدر

فرمانده انتظامی شهرستان قم گفت: با اجرای طرح خیبر در حوزه استحفاظی کلاتری ۴۲ نفر دلال ارز، ۲سارق سابقه دار و ۱۰ خرده فروش مواد مخدر دستگیر شدند. سرهنگ هادی دیوه رور در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس اظهار داشت: طرح خیبر با هدف ارتقاء و افزایش انضباط و امنیت اجتماعی، باکساری نقاط اوده و کسب رضامتمندی شهروندان و زائران در حوزه استحفاظی کلاتری از ۱۳ به مرحله اجرا در آمد. وی افزود: پس از اخذ دستور از مقام قضائی استان مأموران وارد عمل شده و ۲ نفر متعاد، ۲سارق سابقه دار و ۴ دلال ارز با ۲۲ میلیون و ۸۶۲ هزار تومان، ۳۲۷ هزار دینار عراقی و ۶۵۰ کیلو سوره دستگیر شدند. فرمانده انتظامی شهرستان قم افزود: با سرکشی از ۴۰ مسافرخانه، از این تعداد ۱۷ مورد اختار پلمپ داله شد. سرهنگ دیوه رور گفت: با دستگیری ۱۰ خرده فروش موادمخدر مقادیر قابل توجهی مواد مخدر از مخفیگاه این افراد کشف وضبط شد. فرمانده انتظامی شهرستان قم افزود: نهایتاً متهمان پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شدند.

مقامات حمل و نقل سنگاپور اعلام کردند:

تصادف نفتکش ایرانی با کشتی سوئیسی در تنگه‌سنگاپور

مقامات حمل و نقل سنگاپور اعلام کردند یک نفتکش ایرانی با یک کشتی کلتنیر بر در تنگه سنگاپور برخورد کرد، اما این برخورد به رغم به وجود آمدن آسیب باعث آلودگی آب های منطقه‌نشد.

به گزارش ایرنا سازمان دریایی و بنادر سنگاپور، اعلام کرد برخورد نفتکش لردیم ۲ وابسته به شرکت نفتکش ایران و کشتی کانتینریر ام‌اس‌سی الکساندرا وابسته به دومین شرکت بزرگ کانتینریر جهان در سوئیس پنجشنبه شب اتفاق افتاد. سازمان دریایی و بنادر سنگاپور و شرکت سوئیس اعلام کردند بر اثر این برخورد تعدادی از کانتینرها در دریا و تعدادی نیز بر روی عرشه نفتکش ایرانی سقوط کردند.مدیریت شرکت کلتنیریر سوئیس نیز به نوشته روزنامه ژانرنامی «لمایزیا کینی» در بیانیه ای تصریح کرد در این برخورد به کشتی آسیب نرسید و با آلودگی ایجاد نشده، هر چند آسیب قابل توجهی به بدنه ام‌اس‌سی الکساندرا وارد شده است. در این حادثه ۱۰ کانتینر خالی به دریا پرتاب شد و دو چهار کلتنیر نیز به روی عرشه نفتکش ایرانی سقوط کرد. سازمان دریایی و بنادر سنگاپور نیز اعلام کرد به نفتکش لردیم ۲ «ایران نیز آسیب هائی وارد شده است، اما هر دو کشتی در سنگاپور لنگر انداخته اند.تنگه سنگاپور که این حادثه در آن اتفاق افتاد با ۱۰۵ کیلومتر طول و ۱۶ کیلومتر عرض بین تنگه مالاکا در غرب و دریای جنوبی چین در شرق، یکی از شلوغ ترین مسیرهای حمل و نقل تجاری جهان است.منطقه جنوب شرق آسیا، گذرگاهی است که تقریباً نیمی از کل داد و ستدهای جهان و یک سوم از تجارت نفت جهان در آن انجام می شود.

شنبه- شانزدهم مردادماه ۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۶۶۴



شهردار قم گفت: تمام تلاش مدیریت شهری بر این است که میزان ماندگاری زائر در قم به بالای ۲۴ ساعت برسد و این امر جز با ارتقاء زیرساخت‌های بخش‌های مختلف میسر نیست. دکتر سقائیان نژاد صبح روز پنجشنبه در برنامه صبح بخیر ایران که در خانه تاریخی یزدان پناه قم برگزار شد، ضمن تبریک میلاد حضرت فاطمه معصومه(س) و آغاز دهه کرامت، به جایگاه و ظرفیت‌های بارگاه حضرت معصومه(س) اشاره کرد و گفت: ظرفیت نامی حضرت آگاه نیستند و ایشان می توانند تمام شیعیان جهان را اشفاق کنند.

وی با اشاره به جایگاه قم به عنوان پایتخت جهان تشیع و خاستگاه انقلاب اسلامی، تصریح کرد: حوزه‌های علمیه در قم، انتشار معارف اسلامی به سرتاسر جهان را بر عهده دارند و بیش از ۱۲۳ کشور در قم نماینده دارند و معارف اسلامی را آموزش می‌پسند. شهردار قم بارگاه حضرت فاطمه معصومه(س)، مسجد مقدس جمکران و بیوت علماء و مراجع تقلید را ظرفیتی ویژه برای قم خواند و گفت: مسجد جمکران محور آینده پژوهی و مهدویت و مرکز نهایت آمال و آرزوهای جهانیان در بحث ظهور است. وی با اشاره به تحصیل بیش از ۸۵ هزار طلبه در شهر قم، خاطرنشان کرد بر کرات و ظرفیت‌های بسیاری در قم وجود دارد و در این زمینه این شهر باید آماده استفاده از این قابلیت‌های مهم باشد. سقائیان نژاد با تأکید بر آماده سازی و تأمین زیرساخت‌های لازم در قم برای استقبال از زائرین و مجاورین گفت: ظرفیت‌های معنوی زیادی در قم وجود دارد اما در بخش‌های مادی نیازمند فعالیت‌های بیشتری هستیم. وی با اشاره به شرایط اقلیمی و آب و هوایی قم تصریح کرد: با این حال اگر کمی در این زمینه کار شود امکانات خوبی در این شهر فراهم خواهد شد. شهردار قم با تأکید بر پیگیری ارتقاء شاخص‌های زیست محیطی در این شهر بیان کرد: سعی داریم ظرفیت‌های تفریحی و گردشگری رانیز در قم ارتقاء دهیم تا ۲۰ میلیون زائری که سالانه به این شهر سفر می‌کنند اوقات خوشی را سپری کنند. وی با بیان اینکه ماندگاری زائر در قم حدود پنج ساعت و ۱۰ دقیقه است، افزود: تمام تلاش ما بر این است که میزان ماندگاری زائر در قم به بالای ۲۴ ساعت برسد و این امر جز با ارتقا زیرساخت‌های بخش‌های مختلف میسر نیست. سقائیان نژاد ایجاد تسهیلات اسکان در شهر را مورد تأکید قرار داد و افزود: همچنین در راستای بر کردن اوقات فراغت زائر در شهر و تأمین فضاهای تفریحی و گردشگری نیز باید اقداماتی صورت گیرد. وی با بیان اینکه محیط شهر قم باید برای حضور زائران جذاب باشد، تصریح کرد: سه هتل پنج ستاره توسط بخش خصوصی در شهر قم در حال ساخت است. شهردار قم با اشاره به برنامه احداث مدینه الزائرین در این شهر، تصریح کرد: آستان مقدس حضرت معصومه(س) نیز در سدد است امکاناتی برای اسکان در شهر فراهم کند. وی با بیان اینکه در زمینه تأمین فضاهای اسکان شهری اقدامات گسترده‌ای در حال انجام است، افزود: تلاش ما این است که فضاهای اسکان آرازان قیمت‌را توسعه دهیم تا مردم آسان تر از تسهیلات موجود در شهر قم استفاده کنند. سقائیان نژاد با اشاره به تبدیل چند بوستان شهری به کمپ زائر خاطرنشان کرد: این اقدام در راستای رفاه زائرین و جلوگیری از پرتعدادی اسکان در شهر و تأمین نظم و امنیت شهری است. وی با اشاره به افتتاح نخستین پارک آبی استان قم با ظرفیت بیش از ۲ هزار نفر در هر سانس، گفت: باغ پرندگان رانیز در حدود ۱۸ هکتار در شهر قم در مرحله احداث داریم. شهردار قم با اشاره به برنامه شهرداری برای ایجاد گل خانه‌های تحقیقاتی بیان کرد: در بوستان غدیر مرکز تحقیقات گل‌های زینتی در مرحله طراحی و اجرا قرار دارد. وی افتتاح سورت‌مه ریلی در بوستان علوی را مورد توجه قرار داد و گفت: دهها طرح دیگر در زمینه‌های فرهنگی و تفریحی در نظر گرفته شده که می تواند برای زائرین و شهروندان جذاب باشد.

رئیس شورای اسلامی شهر قم عنوان کرد:



رئیس شورای اسلامی شهر قم گفت: همه امکانات لازم برای جذب سرمایه گذار در قم آماده شده و از کسانی که امکان سرمایه گذاری را دارند برای حضور در این شهر دعوت می‌کنیم. ولی الله بیاتنی صبح روز پنجشنبه در برنامه صبح بخیر ایران که در خانه تاریخی یزدان پناه قم برگزار شد، با اشاره به وظایف شورای اسلامی شهر، اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین وظایف شورای شهر انتخاب شهردار است که در این زمینه آقا دکتر سقائیان نژاد با رای بالایی سال گذشته در این مسند قرار گرفتند. وی با تأکید بر حمایت شورای شهر از شهردار قم، گفت: بودجه اسمال شهر قم طبق پیشنهاد شهردار بیش از ۱۲ هزار میلیارد ریال دارد، که از این میزان ۱۰ هزار میلیارد ریال جزو بودجه عمرانی است. رئیس شورای شهر قم با اشاره به وضعیت پروژه‌های عمرانی در شهر قم، بیان کرد: با وجود رکود اقتصادی در کشور و مشکلات مالی در بخش‌های مختلف، ما امروز نه تنها هیچ پروژه‌ای در قم تعطیل نشده، بلکه با همت مسوولان شهر پروژه‌ها با قوت در حال تکمیل است. وی یکی از وظایف شورای شهر را ایجاد تعامل و همدلی بین شهرداری با مجموعه‌های دیگر استان عنوان کرد و گفت: خوشبختانه امروز ارتباط و تعامل بسیار خوبی بین شهرداری، شورای شهر، استانداری و دیگر مجموعه‌های استان برقرار است. بیاتنی با تأکید بر فضای مثبت شهر قم برای حضور سرمایه گذاران تصریح کرد: همه امکانات لازم برای جذب سرمایه‌گذار در قم آماده شده و از کسانی که امکان سرمایه گذاری را دارند برای حضور در این شهر دعوت می‌کنیم.

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم خبر داد:

نصب ۱۰ پل عبایر پیاده مکانیزه در قم تا پایان سال

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم از نصب ۱۰ پل عبایر پیاده مکانیزه در قم تا پایان اسمال خبر داد. حسین شمعیان نژاد با اشاره به نصب پل‌های عبایر پیاده اظهار کرد: در حال حاضر ۲۸ پل عبایر پیاده در سطح شهر قم نصب شده است و ۲۵ پل نیز در دستور کار می باشد. او گفت که تا پایان سال چهار نصب بود. وی خاطرنشان کرد: پس از پروژه نصب پل عبایر که اکثر آنها به صورت ثابت هستند، تلاش می کنیم تعدادی از پل‌ها به صورت مکانیزه یا به طرقی با آسانسور باشد. مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم با اشاره به پیگیری نصب پل‌های عبایر پیاده مکانیزه به دستور کار است برای رفاه حال شهروندان حدود ۱۰ پل به صورت نیمه مکانیزه یا تمام مکانیزه یا آسانسور عمل کنند. اکنون پل‌های عبایر پیاده در سه نقطه میدان مطهری، داخل رودخانه و بلوار امیر مقلیل صدا و سیما مکانیزه هستند. وی خاطرنشان کرد که مکان‌های نصب پل‌های عبایر پیاده در حال بررسی است. سعی می شود در مکان‌های بیمارستانی، مدارس و مهدکودک‌ها نصب پل‌ها انجام شود. شمعیان نژاد بیان اینکه هر مکانی که تردد خودروها با سرعت صورت می گیرد، به طور معمول نقاط حادثه‌خیز تلقی می شود، گفت: باید در این مکان‌ها پل‌های عبایر پیاده زیر یا روگذر نصب شود که اغلب پیرامون مدارس، بیمارستان و مجتمع‌های تجاری واقع شده است.

عضو شورای اسلامی شهر قم خواستار شد:

معرفی قم به عنوان شهر کرامت

عضو شورای اسلامی شهر قم گفت: تلاش خواهیم کرد که شهر قم به عنوان شهر کرامت در عرصه ملی و بین‌المللی معرفی شده و مسئله کرامت در این شهر بارز و مشهود باشد. جت‌الاسلامی و المسلمین سعید روحانی در جلسه بررسی سند راهبردی و تحقق سیاست‌های ذیل آن در شهرداری قم اظهار کرد در سند راهبردی شهرداری قم اعتلای نقش جایگاه ملی و بین المللی شهر قم مورد توجه قرار گرفته و در ذیل آن راهبردی با عنوان حضور نقش آفرین در عرصه مدیریت شهری در طراز علمی و بین‌المللی مطرح شده است. وی بیان کرد: یکی از نکات مد نظر ذیل این راهبرد سیاستی با عنوان ایجاد و توسعه برند شهر اسلامی برای قم عنوان شده است و در این سیاست برهمندگی از ظرفیت دهه چهارم مورد تأکید قرار گرفته است. عضو شورای شهر قم با بیان اینکه می خواهیم شهر قم به عنوان شهر کرامت یاد شود گفت: در شهر مقدس قم ریزمخوار حضرت معصومه(س) هستیم و هرچه داریم از وجود و برکت ایشان است و کریمه الهی بیت عنوان خاص حضرت معصومه(س) است.

مطابق با اعلامیه‌های صادر شده، این شرکت در حال حاضر در حال مذاکره با شرکت‌های ایرانی برای خرید و فروش نفت است. این شرکت در حال حاضر در حال مذاکره با شرکت‌های ایرانی برای خرید و فروش نفت است. این شرکت در حال حاضر در حال مذاکره با شرکت‌های ایرانی برای خرید و فروش نفت است.

معاونت امور دام | دامپزشکی
www.issco.ir

در یک نگاه کلی، این هنر اصلی قدرت و سرافرازی است. در گذشته، پادشاهان و حاکمان برای نمایش قدرت و شکوه خود، از این هنر استفاده می‌کردند. اما امروزه، این هنر به یک صنعت تبدیل شده و به یک منبع درآمد برای بسیاری از افراد تبدیل شده است. در ادامه، به بررسی این هنر و اهمیت آن در فرهنگ ایرانی خواهیم پرداخت.

[illegible][illegible][illegible]

100