



یکشنبه، هفتم شهریور ۱۳۹۵، ۲۵ ذی القعدة ۱۴۳۷، ۲۸ آگوست ۲۰۱۶، شماره ۴۰۸۵، سال نوزدهم، ۱۰۰۰ تومان

در دیدار، رییس دفتر رییس جمهوری با مراجع و علمای قم مطرح شد

رضایت مراجع تقلید از عملکرد دولت

نهادن‌بان: دولت، در کنار علما، حوزه‌های علمیه و مرجعیت است

همزمان هفته دولت دکتر محمد نهاوندیان رییس دفتر رییس جمهوری در سفری دو روز به قم با تعدادی از مراجع معظم تقلید و علمای قم دیدار و در جلسه هفتگی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم نیز شرکت نمود. مراجع تقلید در این دیدارها ضمن ابراز رضایت از عملکرد دولت، از تلاش ها و اقدامات سه سال گذشته دولت در حوزه های مختلف تقدیر کردند ...

رئیس مجلس شورای اسلامی:

روند آبادانی شهر قم مطلوب است

فرماندار قم عنوان کرد:

اهتمام جدی دولت به حل مشکل فرودگاه قم

فرماندار قم با بیان این که فرودگاه به عنوان نقطه ثقل سرمایه گذاری و توسعه استان مورد تاکید و تایید همه مسئولان است گفت: دولت تدبیر و امید برای اتمام طرح

تفاوت «جنس» منتقدان روحانی با ۳ رییس جمهوری پیشین

روحانی و منتقدان فاقد شناسنامه سیاسی

ممنوعیت توزیع تنباکوهای میوه‌ای از مهر ماه

وزیر صنعت، معدن و تجارت در قم:

بستر توسعه صنعت در استان قم مهیا است

صنعتی پیشرفته‌است و روز به روز استقبال سرمایه‌گذاران و تولید کنندگان داخلی و خارجی برای فعالیت در بخش صنعت استان قم بیشتر می شود. وی با اشاره به اهمیت بهره برداری از واحد تولید لوازم خانگی پاکستانیوما، افزود: این واحد صنعتی که توانایی تولید لوازم خانگی پر تقاضا همچون ماشین لباسشویی را دارد، در زمینی به مساحت ۱۰۰ هزار متر مربع با اشتغال زایی برای بیش از ۷۰۰ تن مشغول به فعالیت است. وی ادامه داد: کارخانه فوق می تواند با افزایش میزان تولید روزانه خود علاوه بر پاسخ گویی به ...

ریاست جمهوری قالیباف: شاید وقتی دیگر، شاید!...

رویا بازی های ناتمام قالیباف

وقتی از روی برنامه جنجالی «صندلی داغ»، بلند شد و نظرسنجی های تازه را برای او آوردند گمان کرد که می تواند رییس جمهور جدید ایران باشد. او تصور کرد که ردای بر جای مانده از رییس دولت اصلاحات به جای لباس نظامی که به تازگی از تن در آورده خواهد نشست. از آن روز ۱۱ سال می گذرد و محمد باقر قالیباف فقط یکبار آن هم با دعوت حسن روحانی از رقبای انتخاباتی اش به اتاق کار رییس جمهور ایران راه یافته است. این روزها اما صداهای تازه شنیده می شود: گویا او به این فکر می کند که آیا می تواند بار دیگر نامزد انتخابات ریاست جمهوری ایران شود؟

جناح چپ ایران در آستانه نیمه دوم دهه هشتاد حال چندان خوبی نداشت: پارلمان و شورای شهر را از دست داده بود و روز شمار پایان صدارت سید محمد خاتمی را نظاره می کرد. تمام شواهد گویای این بود که قدرت در یک قدمی جناح اصولگرا قرار گرفته است. همه امور به علی اکبر ناطق نوری سپرده شده بود تا بتواند جایگزین برای رقیب قدیمی اش در پاستور برگزیند. او اصولگرایان را فراخوانده و بنا بود از میان ۵ تن از آنان یکی را برای رقابت نهایی انتخاب کند...

وقتی اطلاعات خواب داعش را به کابوس بدل کرد

مرگ تدریجی یک رویا

شهریور سال گذشته بود که وزیر اطلاعات از برنامه داعش برای بمب‌گذاری در پنج کشور منطقه خبر داد. در این میان ایران تنها کشور منطقه بود که توانست قبل از ورود، عاملان بمب‌گذاری به‌کشور آنها را شناسایی و دستگیر کند. حالا یک سال از آن روز می‌گذرد و این بار وزیر از کشته شدن فرمانده تیپ موص داعش و دستگیری سه نفر دیگر خبر می‌دهد، جزیره ثبات خاورمیانه همچنان با ثبات است. نام داعش این روزها با اخبار گره خورده است. تقریباً روزی نیست که خبری از اقدامات تروریستی این گروه مخابره نشود. آن‌ها در همه جا هستند. از سوریه و عراق و افغانستان گرفته تا قلب اروپا. از ینگه دنیا تا شرق آسیا. حملات انتحاری و بمبگذاری‌های جهان امروز، یا با برنامه‌ریزی گروه ابوبکر البغدادی شکل می‌گیرد یا عاملانی که خودسرانه چنین کارهایی را انجام می‌دهند و پیش از آن با داعش بیعت کرده‌اند...

در جلسه مجمع تشخیص مصلحت نظام مطرح شد:

ناگفته های آیت الله از جلسه ۵ نفره با امام



اداره کشور حاصل نشود.

وی به حوادث پس از انفجار حزب جمهوری اسلامی پرداخت و اظهار داشت: پس از عزل بنی‌صدر، به سرعت شهید رجایی با آرای بسیار بالا جایگزین ایشان شد که همین امر موجب شد روح و نشاط جدیدی در مردم دمیده شود، چون شهید رجایی شخصیتی مبارز، زجر کشیده، شکنجه‌دیده و سخت‌پوی توانا بود که کم نمایش، ولی عمیق بود و وقتی چنین شخصیتی رئیس جمهور شد، دل مردم به آینده انقلاب محکم شد و انتخاب شهید باهنر به عنوان نخست‌وزیر نیز کار را کامل کرد، چون باهنر نیز از جمله شخصیت‌های کم‌نظیر، باسواد، پر کار، صاحب قلم، خوش‌فکر و بیان بود که متأسفانه این دو بزرگوار را هم منافقان جنایتکار در انفجار نخست‌وزیری از ما گرفتند. رئیس‌جمهور تشخیص مصلحت نظام، با اشاره به توضیحی که بعد از فاجعه‌ی هشت شهریور در کشور ایجاد شده بود، تصریح کرد: پس از شهادت شهیدان رجایی و باهنر، باز دست ما خالی شد، ولی امام دیرازه استوار و با آرامش و با خونسردی خاص خود، به همه دلدارای داندن‌د فرمودند: شما به فکر جایگزین باشید و خداوند جای خالی آنها را پر خواهد کرد که آیت‌الله خامنه‌ای با وجود ضعف جسمی ناشی از ترور منافقان به ریاست جمهوری رسیدند.

حمله به امام (ره) و بیت ایشان، انتقام از جایگاه‌بی نظیر ایشان در تاریخ معاصر است
آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی، هدف اصلی دشمنان جهانی و داخلی را در مقطع کنونی برای حمله به امام، مرحوم حاج احمد آقا و بیت محترم ایشان، انتقام از نقش و جایگاه بی‌نظیر امام در تاریخ معاصر ایران و جهان دانست و گفت: باید هوشیار عمل کنیم و راه امام را به گونه‌ای تشریح کنیم که بدخواهان نتوانند سوسامانده کنند. وی افزود: رحمت بی‌حصر امام(ره)، به ویژه احمد آقا برای اسلام، ایران، تشیع و انقلاب اسلامی بی‌نظیر است که از عراق تا پاریس و سپس تا ایران و در تمام ساهای پس از پیروزی انقلاب و حیات امام، بیت عظیم ایشان را با همه اهمیت‌ی که به اندازه انقلاب داشت، به خوبی اداره کرد.

وی در خصوص گردآوری، حفظ، تدوین و انتشار آثار گفتاری و نوشتاری امام نیز بیان داشت: حاج احمد آقا با درایتی که داشت، تلاش کرد همه آثار امام را حفظ کنند که اسناد مهمی از اظهارات و

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، با تسلیت سالروز شهادت شهیدان بزرگوار، رجایی و دکتر باهنر و تبریک هفته دولت به دولت‌مردان و رئیس‌جمهور، گفت: در این ایام شاهدیم که با سفرهای استانی و فعال ت شدن وزرا و مسئولان اجرایی کشور، دستاوردهای دولت بیشتر به اطلاع مردم رسانده می‌شود. آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی تأکید کرد: انتظار می‌رود در همه ایام سال، دولت‌مردان و مسئولان کشور در اطلاع‌رسانی خدمات خود جدی تر باشند و دستاوردهای انقلاب و نظام اسلامی بیشتر برای مردم تبیین کنند.

هفته دولت فرصتی مناسب برای بازبینی شرایط حساس انقلاب است

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، هفته دولت را فرصتی مناسب برای مرور تحولات و بازبینی شرایط حساس انقلاب اسلامی و خطرات پشت سر گذشته از آغاز تاکنون توصیف کرد و گفت: پس از نقش‌آفرینی مهم حزب جمهوری اسلامی ایران در خشی کردن توطئه بنی‌صدر و منافقین در تشکیل مجلس شورای اسلامی، آنان مینا را بر انتقام‌گیری از امام، مردم و نمایندگان مجلس گذاشتند و با انفجار دفتر حزب جمهوری اسلامی ایران، ۷۲ نفر از بهترین شخصیت‌های نظام را که ۲۷ نفر آنان از نمایندگان مجلس بودند، به شهادت رساندند که هدفشان ضربه زدن به اصل نظام، مجلس شورای اسلامی و قوه قضائیه بود.

وی افزود: در رأس شهدای فاجعه هفت تیر، شهید مظلوم آیت‌الله دکتر بهشتی قرار داشت که هفته قوه قضائیه در سالروز شهادت این بزرگوار بر گزار می‌شود.

آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی با اشاره به شرایط حساس آن روزها، گفت: مسائل آن زمان در کنای تحت عنوان «روایت هجران» توسط اینجانب به طور کامل منعکس شده است که گویای بخشی از روزایی وقایع تلخ آن دوره است.

وی در تشریح شرایط و حوادث سال‌های اول انقلاب اسلامی، به ویژه پس از انتخاب بنی‌صدر به عنوان رئیس‌جمهور، اظهار داشت: پس از این انتخاب و منصوب شدن وی به عنوان جانشینی فرماندهی کل قوا، آنها تلاش کردند مجلس را هم از طیف خود شکل دهند و این امید در استعمارگران ایجاد شده بود که محتوای انقلاب را بگیرند و به دست بنی‌صدر و لیبرال‌ها بدهند.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، افزود: خوشبختانه آنها در انتخابات مجلس شورای اسلامی شکست خوردند و حزب جمهوری اسلامی اجازه نداد توطئه آنان در مورد مجلس محقق شود و در همین مقطع امام فرمودند که مجلس در رأس امور است. آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی، گفت: با برگزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی، شرایط کنسر برای بنی‌صدر و منافقان عوض و تقلیل جدی بین مردم، شخصیت‌های بااقتدار انقلاب و نیروهای مسلح با دولت وقت ایجاد شد.

وی با تأکید بر درایت، تیزهوشی و پیش‌بینی‌های محکم امام، خاطر نشان کرد: به تشریح که بنی‌صدر ماهیتی واقعی خودش را نشان داد، امام هم که تا آن زمان در مقابل وی صبری کرده بودند، به دنبال دو نامه اساسی و تاریخی که در آن مشکلات اساسی را خدمت امام نوشتیم، ایشان با درایت و هوشمندی ابتدا بنی‌صدر را از جانشینی فرماندهی کل قوا عزل و سپس راه را برای در صلاحیت ایشان در مجلس هموار کردند.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، تأکید کرد: پس از این وقایع، بنی‌صدر و منافقین که قبلاً خیلی با هم فاصله داشتند، به هم نزدیک شده و گروه‌های دیگر از جمله لیبرال‌ها، جبهه ملی و حتی برخی چهره‌هایی از روحانیت هم با آنها همصدا شدند که پس از عدم صلاحیت بنی‌صدر از ریاست جمهوری با رأی اکثریت مجلس شورای اسلامی، برنامه منافقین برای حمایت از وی وارد فاز جدیدی شد که جنگ خیابانی به راه افتاد.

آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی، افزود: حتی در جلسات آن زمان مجلس، صدای شلیک مسلسل‌ها در خیابان‌های اطراف به گوش می‌رسید. ولی با درایت امام و هوشیاری نیروهای مخلص و شجاع نظامی و امنیتی، آنها موفق به پیاده کردن برنامه‌های شوم خود نشدند و نهایتاً بنی‌صدر و جوی با آن خفت و خواری از کشور فرار کردند، ولی باقی نامه آنها در کشور مأیوس‌ت باشند تا کار تا تمام آنها را

اخبار

آیت‌الله‌سیدمحمدغروی:

جلیلی در حد ریاست جمهوری نیست

آیت‌الله‌سیدمحمدغروی می‌گوید سیدجلیلی در حدی نیست که بتواند مدیریت کلان را در سطح کشور داشته باشند و مدیریت کنند.

استاد حوزه و دانشگاه در گفت و گو با «انتخاب» در پاسخ به پرسشی در مورد اظهارات اخیر سید جلیلی علیه دولت گفت: هنوز ما برآورد کاملی از شخصیت این آقاندانیم، نه تنها من بلکه خیلی از افراد چنین برداشتی دارند بنابر گفته بعضی از بزرگان ایشان در حدی نیست که بتواند مدیریت کلان را در سطح کشور داشته باشند و مدیریت کنند. عضو جامعه مدرسین در ادامه افزود: با اینکه آقای سعید جلیلی از دانش آموختگان دانشگاه امام صادق ولی مرحوم آیت‌الله مهدوی کنی اصلا معتقد نبود که آقای جلیلی می تواند مدیریت در سطح کلان در حد ریاست جمهوری را عهده‌دار شود، لذا همان موقعه که درمورد ولایت مبارز نظرش معطوف به آقای جلیلی نبود. آقای جلیلی را پایداری ها علم، و مطرح کردند ولی روحانیت مبارز که در رأس آن مرحوم آیت الله مهدوی کنی بود، نظرش بیشتر معطوف به آقای قالیباف و آقای لاریجانی بود. غوری تصریح کرد: سن شناخت چندی از آقای جلیلی ندانم ولی کسانی که با ایشان شناخت داشتند اعتقادشان این است که در عین حالی که آدم متدین و خوبی و سالمی است ولی در اینکه بتواند مدیریت کلان را در سطح مملکت داشته باشد و از طرف دیگر بتواند نیروهای قوی را با خودش بیورد جای تردید دارد. وی با اشاره به رفتارهای انتخاباتی احمدی نژاد گفت: آقای احمدی نژاد با توجه به سابقه دو ره‌بست جمهوری و عملکردی که بر برای گذاشت و همچنین مشکلاتی که از نظر قانونی و اجرایی و پرونده های باز مختلفی که برای ایشان و نزدیکانشان وجود دارد، بعد می دالم ورود پیدا کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین محسن غرویان:

روحانی بهترین گزینه برای انتخابات ۹۶ است

یک اسناد حوزه علمیه قم معتقد است که سعید جلیلی گزینه احتمالی آیت الله مصباح یزدی برای انتخابات ریاست جمهوری است.

حجت‌الاسلام والمسلمین محسن غرویان در گفتگو با انتخاب گفت: با توجه به اقداماتی که اخیرا جلیلی انجام می دهد قطعاً ایشان به فکر انتخابات ریاست جمهوری دوره بعد است. وی افزود: به نظر بنده، اصلا به صلاح کشور نیست که قدرت و ریاست جمهوری دوباره به دست افرادی از جمله احمدی نژاد و جلیلی بیافتد. اگر بار دیگر جامعه به دستن این افراد بیافتد، قطع به یقین شاهد اتفاقات ناگوارى در مملکت خواهیم بود. غرویان تأکید کرد: حضور این افراد و این تفرعات در جامعه فعلی کلاً خطرناک است. غرویان اضافه کرد: با توجه به شواهدی که موجود دارد، احتمال حمایت آیت‌الله مصباح یزدی از جلیلی در انتخابات ریاست جمهوری وجود دارد. البته باید اضافه کنیم که اصولگرایان در تلاش هستند که یک چهره جدیدی را در انتخابات رهنمای کنند. وی با بیان اینکه اصولگرایان، از احمدی نژاد بعنوان یک ابزار در دوره بعد استفاده می کنند، گفت: ممکن است برای ایجاد فشارسازى و جواسزى و رقابت و ایجاد فضای دو قطبی از آقای احمدی نژاد به عنوان یک ابزار استفاده شود. وی در ادامه تصریح کرد: با تمام این اوصاف معتقد، بهترین و لایق ترین فرد برای دوره بعد شخص روحانی است. فکر می کنم، زعماء و بزرگان کشور و اهل سیاست و انهایی که اهل فعالیت و اعتدال هستند گزینه‌ای بهتر از آقای دکتر روحانی ندارند.

محمد رضا عارف:

دولت موفق عمل کرده است

رییس فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی عملکرد دولت یازدهم در سه سال گذشته را مثبت ارزیابی کرد و گفت: حجت‌الاسلام و المسلمین حسن روحانی در سه سال گذشته در عرصه های مختلف موفق عمل کرده است که می توان این موفقیت ها را در بخش های مختلف مشاهده کرد.

محمد رضا عارف افزود: اگر روند حرکت دولت در سه سال گذشته با توجه به شرایطی که دولت سر کار آمد را بررسی کنیم متوجه خواهیم کرد که دولت آقای روحانی موفق عمل کرده است. وی تأکید کرد: ما بر این باور بوده و هستیم که با تشکیل مجلسی که همراهیش با دولت بیشتر است، دولت می تواند در سال آخر بیشتر استفاده کند. نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی اظهار امیدواری کرد که در زمینه هایی همچون اشتغال، معیشت و آسیب های اجتماعی که از اولویت های مردم است، شاهد حرکت های جدی تری در دولت باشیم تا هر چه سریع تر به سمت حل مشکلات پیش برویم. عارف با تأکید بر این که عملکرد دولت در زمینه هایی همچون رسیدگی به شاخص تورم، وضعیت بهداشت و درمان و حقوق معلمان خوب بوده است، گفت: ما در بسیاری از شاخص ها با اقدامات خوب و مثبت دولت مواجه بوده ایم از جمله این که دولت در کنترل تورم و رسیدگی به وضعیت بهداشت و درمان خوب موفق شده است. توجه دولت به حقوق کارمندان و وضعیت آنان قابل قبول بوده است. وی یادآور شد: در دولت یازدهم با رشد حقوق معلمان روبرو بودیم، در سه سال گذشته رشد حقوق معلمان بالای ۸۲ درصد بوده که این نشان دهنده آن است که دولت اقدامات خوبی برای این قشر انجام داده است. نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی تأکید کرد کارهای خوبی در دولت تدبیر و امید انجام شده است، آن شاه لاله در سال جاری شاهد کارهای بهتری هم از سوی دولت باشیم.



رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به عملکرد این رشته در المپیک ریو،گفت:بعنوان عضو کوچکی از خانواده بزرگ کشتی،تقاضا دارم نقد عملکرد فنی موجب نشود جایگاه فنی و افتخارات محمد بنا فراموش شود.

رسول خادم رئیس فدراسیون کشتی با بیان این مطلب افزود: به عنوان مسئول فدراسیون کشتی،از مردم عزیز ایران که با همه دغدغه های خود با عشق و علاقه فراوان با قلبشان در لحظه لحظه نبرد سنگین دلاوران تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی ایران با حریفان سرسخت خود در کنار ورزش ملی کشور، کشتی، بوده اند، بسیار سپاسگزارم، صافقله می گویم که ما با تمام وجود "بودن" شما را در کنار خود احساس می کردیم.

وی ادامه داد: از تمامی پیشکسوتان و بزرگان کشتی بویژه اعضای محترم شوراهای فنی تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی، روسای هیات های کشتی استان ها،خانواده های محترم قهرمانان تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی کشور، مربیان سازنده این قهرمانان، حامیان مالی تیم های ملی، تمامی کادرها ی اجرایی سازمان مدیریت کشتی کشور،اعم از داوران، کارکنان اداری و خدماتی،و سایر عزیزانی که در مسیر آماده سازی قهرمانان تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی ایران، برای حضور در رقابت های المپیک برزیل، نهایت کمک و همکاری لازم را برای کسب افتخاری ملی داشتند، سپاسگزارم.

رئیس فدراسیون کشتی افزود:همچنین از مسئولان و اهالی محترم رسانه شامل رسانه ملی، خبرگزاری ها و روزنامه ها که همواره در

کنار ورزش ملی کشور قرار داشته اند، قدرانی می کنم.قطعا تلاش های این عزیزان در انعکاس اخبار کشتی در رقابت های المپیک

ریو، و صوری و همراهی ایشان به دلیل محدودیت های موجود برای همکاری کامل کادرها ی فنی و کشتی گیران، قابل احترام و قدردانی است.

خادم تصریح کرد: از کادرها ی فنی تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی کشور که قهرمانان ارزشمند این دو تیم که همه تلاش خود را برای کسب افتخار در المپیک برزیل یکار بستند و در مجموع یکی از نتایج برتر تاریخ حضور تیمهای ملی کشتی ایران در رقابت های المپیک را رقم زدند،تشکر می کنم.

رئیس فدراسیون کشتی در مورد کسب دو مدال برنز تیم ملی کشتی فرنگی در رقابتهای المپیک ریو اظهار داشت: همه مردم عزیز ایران بخوبی می دانند که حضور در مسابقات بزرگ،همیشه،باموفقیت مورد انتظار همراه نیست.فراز و نشیب در ورزش قهرمانی، بخشی از ذات ورزش قهرمانی است و بزرگترین مربیان و قهرمانان ورزش در جهان نیز این فراز و فرود را تجربه می کنند.در این مدت محمد بنا و قهرمانان تیم ملی کشتی فرنگی، برای آماده سازی لازم با تمام توان زحمت کشیدند.

وی افزود:قهرمانان تیم ملی کشتی فرنگی ایران، فرزندان بزرگ و افتخار آفرین تیمهای ملی کشتی ایران در حال حاضر بوده و هستند. آنها تمامی انرژی خود را به میدان مبارزه آورده بودند.اعضای شورای فنی تیمهای ملی کشتی فرنگی نیز تلاش کردند،بدلیل شرایط خاص تیم ملی کشتی فرنگی که در سه وزن فاقد سهمیه المپیک بود و



سرمربی ایران تیم تکلانودی آذربایجان با بیان اینکه از نظر رئیس فدراسیون ایران همه مقصر هستند جز خودش گفت: دین خود را به ایران اسلامی در مقاطع مختلف ادا و در عمل ثابت کرده‌ام که عاشق ایرانم.

رضا مهندسدوست درباره اتفاقات اخیر و صحبت‌های رئیس فدراسیون تکلانود با بیان مطلب فوق، گفت: من یک مربی حرفه ای هستم و بعد از اتفاقاتی که سال ۹۱ منجر به قطع همکاری ما با تیم ملی شد، مدت‌ها خانه نشین شدم.بعد از آن برای ادامه زندگی مجبور شدم کار مربیگری را در خارج از ایران دنبال کنم.

وی افزود: من سرمربی تیم ملی آذربایجان هستم و با این تیم قرارداد دارم. براساس همین قرارداد من کار خودم را انجام داده و به تیم های دیگر کاری ندارم. در این مدت هم در خصوص تیم ملی ایران صحبتی نداشتیم،ولی نمی دلم چرا برای شکست خود پای من را به میان می کشند.

مهندسدوست در مورد اینکه چرا پولادگر رئیس فدراسیون تکلانودی ایران شمارا مقصر ناکامی ایران معرفی می کند؟ گفت: رئیس فدراسیون تکلانود ایران معمولاً در پیروزیها مغرور عمل کرده و دائم از خود تعریف می کند و در شکست‌ها دیگران را مقصر می داند. این موضوع برای تمام مردم ایران شناخته شده است.مثل زمان شکست تیم ایران در جام جهانی مقابل تیم آذربایجان یا در جام جهانی دوره قبل که عوامل بر گزار کننده و «هوکوها» به عنوان مقصر معرفی شدند.

سرمربی پیشین تیم ملی تکلانود در مورد دلایل شکست تیم ملی تکلانود ایران در المپیک هم تصریح کرد:رود بالای کادر فنی و اعضای تیم ملی در کنار نادیده گرفتن رقیبا از عوامل مهم ثبت این نتیجه بود. توجه گذرا به کاتال تلگرام فدراسیون و با برنامه تکلانود ایرانی این ادعای مرا ثابت می کند.تکلانودکاران ما را با استفاده از القای جون سوسلی، خوف انگیز،نادلودگر و مواردی از این دست دچار غرور کاذبی کردند.القای از این دست نقشه کرای هاید که خوب هم جواب داد.نکته جالب این موضوع این بود که همه دنیا از آن خبر داشتند ولی مسئولان فدراسیون بر اشتباه خود اصرار داشتند. چرا باید در ۱۰ روز آخر منتهی به مسابقات که مهمترین روزهای تمرینی بود تیم دلم در سفر باشد. وی ادامه داد: مقصر اصلی در این جریان شخص رئیس فدراسیون است که متشاقفه همچنان با غرور صحت می کند. ایشان به جای دخودخرای از مردم شریف ایران، با ادبیت بد و مغرورانه صحبت می کند. پولادگر ضعف مدیریتی خودش را بر گردن دیگران و اعضای تیم می اندازد و ملی پوشان را به المپیک نبودن متهم می کند.به زعم ایشان، مهندسدوست که برای موفقیت تیم خود خوشحالی کرده، اعضای تیم که هر یک کام ستاره هستند،دکتر «چو» داوران، مسئولان نورگزاری و سر و صدای تماشاگران حاضر در سالن مقصر هستند.اما ایشان که میلیاردها تومان و اعصاب مردم را نادود کردند هیچ تقصیری ندارند.

مهندسدوست در خصوص اینکه گفته می شود بعد از شکست مهدی خلیایش خوشحالی کرده است،گفت: چنین چیزی صحت ندارد. من میزبان هر سه تکلانودکار کشورمان را دیدم و از شکست آنها به شدت ناراحت شدم و حتی گریستم، من فقط از پیروزی شاگرد دو موفقیت تیم تحت‌هربری خودم خوشحال شدم که فکر می کنم طبیعی هم بود.ضمن اینکه پولادگر در آن زمان با این نوع برخورد تمرکز میلاذ میلاذی تکلانودار ما را به ریم و ریختن هم موضوع باعث شد او به فینال نرسد. پولادگر با این حرکت به خلیایش هم که می توانست برای مدال برنز تلاش کند، لطمه زد.

این کارشناس تکلانود در خصوص سطح فنی رقابتهای تکلانود در بازیهای المپیک یادآور شد: بعد از حضور تکلانود به عنوان یک رشته ورزشی رسمی در بازیهای المپیک، کشورها ی مختلف سرمایه گذاری زیادی در آن داشته اند. به همین دلیل در هر دوره، رقابت‌ها سخت تر از دوره قبل می باشد. در این دوره نیز شاهد ورود بهترین، تکنیکی ترین و قدبلندترین‌ها به این سطح فنی بالای بودیم.تاجایی که برخی از بهترین های دنیا موفق به کسب مدال نشدند

سرمربی پیشین تیم ملی تکلانود ایران در خصوص دلایل موفقیت خود هم به خبرنگار مهر،گفت: رمز موفقیت من تلاش،نظم،مردم ریزی،تمرکز،دوستی با همکارانم و مهارت من است. من به عنوان یک جنابز جنگ تحمیلی از سوی رئیس فدراسیون در مقابل مردم عزیز شد. من عشق ایرانم و نشانه های آن را دارم. چند روز پیش جواب پولادگر را با صدور یک بیلبانه رسمی دادم و قرار است از مراجع قانونی نیز پیگیری می کشم. بیش از این نیازی نمی بینم در مورد آن صحبت کنم.

وی در پایان درباره اتهام «وطن فروش» که به وی زده شد، گفت: این توهینی بود که به من به عنوان یک جنابز جنگ تحمیلی از سوی رئیس فدراسیون در مقابل مردم عزیز شد. من عشق ایرانم و نشانه های آن را دارم. چند روز پیش جواب پولادگر را با صدور یک بیلبانه رسمی دادم و قرار است از مراجع قانونی نیز پیگیری می کشم. بیش از این نیازی نمی بینم در مورد آن صحبت کنم.

رسول خادم:

جایگاه و افتخارات محمد بنا فراموش نشود



برنامه های فنی فشرده ای را باید با حضور در رقابت‌های گزینشی، جام جهانی کشتی فرنگی، و تورنمنت های آماده سازی دنبال می کرد، نهایت همکاری را حتی با گذشتن از نظرات فنی خود با کادر فنی تیم ملی داشته باشند.

وی ادامه داد: مطمئن هستم با ارزیابی دقیق اعضای شورای فنی، و برداشت های فنی سرمربی تیم ملی از وضعیت تیم در المپیک، بزودی سرمایه های ارزشمند کشتی فرنگی برای کسب افتخارات بزرگ، مجددا سازماندهی خواهند شد. خادم تأکید کرد: محمد بنا یکی از سرمایه های فنی بزرگ ورزش کشور، یک مربی حرفه ای و سرمربی باغیرتی است. ضمن احترام به تمامی نظرات پیشکسوتان و کارشناسان محترم کشتی فرنگی کشور، بعنوان عضو کوچکی از خانواده بزرگ کشتی،تقاضا دارم نقد عملکرد فنی موجب نشود جایگاه فنی و افتخارات این سرمربی عزیز فراموش شود.

رئیس فدراسیون کشتی در مورد برنامه های آینده کشتی کشور گفت:معتقد هستم که به لطف خدا و حمایت عموم مردم عزیز ایران از ورزش ملی کشور، کشتی ایران می تواند همیشه جایگاه خود را بعنوان مدعی اصلی کسب عنوان قهرمانی در مسابقات المپیک و حتی حفظ مقام،در صورتی که ضمن تنظیم و اصلاح دالم، "سیستم" بسترسازی "(برای شناسایی و پرورش استعدادهای قهرمان در سنین برتر در رده سنی جوانان و امید) و سیستم گلخانه ای (برای پرورش جوانان استعدادی فنی در هر وزن در رده سنی بزرگسالان) در قالب "جوانان مستعد کشتی کشور، برای دستیابی به عناوین بزرگ کشتی ساختار فنی مشخص،الزام‌برآجر اقلون" قرار آید.تختلی تیم‌های ملی

آزمون:

از بازی مقابل بایرن مونیخ و اتلتیکو هر اسی ندارم



تلاش‌مان را انجام دهیم. بازیکنان ما بازی خودشان را انجام می دهند و مطمئناً مقابل بایرن مونیخ،اتلتیکومادریدو ایندهوون هم به همین شکل عمل خواهیم کرد.

حالا مقابل این تیم‌ها قرتمند دفاعی بازی خواهید کرد یا هجومی و فکر می‌کنی اگر سیستم تپه‌بان هجومی باشد، بتوانی برای روستوف مقابل بایرن مونیخ، اتلتیکومادریدو ایندهوون گلزنی کنی؟

کاتیکت ما هم می تواند دفاعی باشد و هم انجام یک بازی هجومی، اما تحت هر شرایطی من یک مهاجم هستم و اگر در ترکیب تیم باشم باید اول از همه وظایفی که برام تعریف شده را انجام بدهم و هم بتوانم به عنوان یک مهاجم گل بزنم. من تمام تلاشم را خواهم کرد که گلزنی کنم.

واگر مقابل این تیم‌ها گلزنی کنی...

مسلمای خیلی خوشحال خواهم شد.هم خودم،هم خانواده‌ام،هم هواداران و خیلی های دیگر از این اتفاق خوشحال می شوند.من تلاشم را می کنم.

مسلمای گلزنی به این تیم‌ها اتفاق بزرگی است. می‌خواهیم درباره این اتفاق بزرگ صحبت کنی و اینکه گلزنی به این تیم‌ها چقدر سخت است؟

مسلمای گل زن به این تیم‌ها کار خیلی بزرگی است.اما من می‌توانم به این تیم‌ها هم گل زد. فرقی برای ما ندارد. درست است که آنها تیم بزرگی هستند،بازیکنان بزرگی دارند،اما می‌توانم به آنها هم گل زد. چطور می‌توانیم در آژاکس چهار گل بزنیم، پس گل زنن به این تیم‌ها هم نشدنی نیست.

پس از ستاره‌های بزرگ این تیم ترسی نداری.

آلسرا نسلی نداریم.

قرعه‌کشی لیگ اروپا هم انجام‌شد. AZ، آلتکارا باید به روسیه،باید تا زایت بازی کند.علیرضا جهانبخش برای بازی شما مقابل آژاکس در هلند به ورزشگاه آمده بود. تو سعید برای بازی جهانبخش در روسیه به ورزشگاه می‌روی؟

من سبزه‌پروگ نسبت به روستوف خیلی فاصله دودارم است، اما اگر بتوانم حتماً این کار را می‌کنم تا از دوست خوبم حمایت کنم و حتماً این کار را خواهم کرد. با این حال ممکن است خودمان تمرین با بازی داشته باشیم. علیرضا بازی ما را از نزدیک دید و باید او را تشکر کنم که به ما روحیه داد.

یک هفته باید با ترک گروزنی بازی کنید که میلاد محمدی را در اختیار دارد. حضور سه بازیکن ایرانی در زمین اتفاق خوبی می‌تواند باشد. درست است؟

ابتدا باید ببینیم در ترکیب هستیم یا نه، اما بازی سخت داریم. تیم میلاد محمدی، تیم خوبی است و این فصل هم مقابل تیم‌های بزرگ نشان داده خود نتیجه می‌گیرد.امیدوارم آنها را شکست بدهیم.

جداد از تیم روستوف و لیگ قهرمانان اروپا، ما آخر هفته (۱۱ شهریور) با قطر بازی داریم. یک تیم قدمتی جام جهانی آغاز می‌شود و کار سختی پیش‌رو داریم.

ما همه آماده این بازی‌ها هستیم. با بچه‌های تیم ملی که صحبت می‌کردم، همه می‌گفتند آماده‌ایم. همه ما برای بازی با قطر لحظ‌شماری می‌کنیم و انتظار می‌کشیم و امیدوارم نتیجه خوبی بگیریم.

البته به حمایت هواداران هم نیاز دارد.

صدرددا امیدوارم مردم به ورزشگاه بیایند تا آزادی را برای قطری‌ها جهنم کنند و ما هم بتوانیم نتیجه‌خوبی بگیریم.

کشتلی:

بر انکو به بازگشت رضائیان راضی می‌شود

رئیس هیات مدیره باشگاه پرسپولیس می‌گوید در سفر مسئولان این باشگاه به شهر شیراز به همراه سرمربی تیم، برای بازگشت رامین رضائیان با برانکو ایوانکوویچ صحبت‌هایی صورت گرفته است.

جعفر کاشانی درباره اظهار شیشیمانی رامین رضائیان برای بازگشت به پرسپولیس و اینکه این

بازیکن اعلام کرده حتی حاضر است قرارداد سفید امضا کند. گفت: باشگاه پرسپولیس حرمت

دارد. متأسفانه بعضی از این بچه‌ها نمی‌دانند.باشگاه پرسپولیس چه بوده‌است. وی افزود:استقلال

و پرسپولیس دو باشگاه بزرگ ایران هستند و بازیکن به صرف بودن از نظر فنی،

نمی‌تواند در این دو تیم بازی کند. بازیکنان باید شخصیت‌های یک پرسپولیس دارنده باشند و

شرایط برای حضورشان در این تیم فراهم شود. رئیس هیات مدیره پرسپولیس در پاسخ به این

سئوال که آیا در سفر به شیراز با برانکو ایوانکوویچ برای بازگشت رضائیان صحبت شد؟ گفت:

می‌تواند همینطور باشد. خوشبختانه در تیم ما اینطور نیست که به نام حریفان توجهی کنیم و

اینکه جلوی چه تیمی بازی می‌کنیم از نظر ما تفاوت ندارد، چون باید برای همه بازی‌ها،بیشترین



یکشنبه- هفتم شهریور ماه ۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۸۵۰۴

اخبار

دبیر هیأت کشتی استان قم خبر داد

رقابت کشتی گیران قم برای کسب سهمیه اعزام به مسابقات قهرمانی کشور

احمد رضایی اظهار کرد:امسال متأسفانه نمایندهای در اردوی تیم‌های ملی اعزامی کشتی فرنگی بزرگسالان کشورمان به رقابت‌های بیرون‌مرز نظیر پیکارهای قهرمانی آسیا،المپیک ۲۰۱۶ ریودزژائیرو برزیل حضور نداشت.

وی ادامه داد: ما در سال‌های قبل در چندین دوره رقابت‌های جام جهانی کشتی فرنگی، مسابقات قهرمانی آسیا و همچنین پیکارهای قهرمانی جهان و چندین میدان بین‌المللی شاهد حضور کشتی‌گیران رده سنی بزرگسالان قم در اردو و ترکیب اصلی تیم ملی کشورمان بودیم و می‌خواهیم دوباره این اتفاق تکرار شود. دبیر هیأت کشتی استان قم ابرار کرد: البته مسابقات کشتی آزاد و فرنگی رده سنی بزرگسالان سال ۲۰۱۶، اسفند ماه سال ۱۳۹۴ در شهر بانکوک تایلند به انجام رسید و با توجه به برگزاری بازی‌های المپیک در سال جاری، مسابقات جهانی در رده سنی بزرگسالان برگزار نشد. وی تصریح کرد در نیمه دوم سال جاری پیکارهای کشتی فرنگی قهرمانی رده سنی بزرگسالان کشور پیش‌روی فرنگی کاران استان قم و همچنین کشتی‌گیران رشته آزاد اقرار دارد و این رقابت‌ها همدند سال‌ها و دوره‌های قبل، قطعاً جنبه انتخابی تیم ملی دارد و کادر فنی تیم‌های ملی روی آن نظارت ویژه‌ای انجام می‌دهند. رضایی بیان کرد: ما در سال گذشته شاهد درخشش کشتی‌گیران استان قم در رقابت‌های قهرمانی بزرگسالان کشور بودیم و نگرانی همچون مهدی ابراهیمی، هادی علیزاده‌پورینا و علی رضایی‌فرد در رقابت‌ها خوش درخشیدند و حتی مدال آلر

ما به اردوی تیم ملی نیز دعوت شدند. وی اضافه کرد: بیش از یک دهه برای پیکارهای قهرمانی سال ۱۳۹۵ کشتی فرنگی و آزاد بزرگسالان کشور حضور موفق و پرمدالی داشته باشیم این

است که کشتی‌گیران ما ابتدا در رقابت‌های انتخابی استان که در دهه اول مهر ماه برگزار می‌شود، نمایش قابل قبولی ارائه کنند تا به تیم منتخب قم راه یابند. دبیر هیأت کشتی استان قم با بیان اینکه طبق تقویم سال جاری هیات کشتی استان قم رقابت‌های انتخابی رده سنی بزرگسالان روزهای هشتم و نهم مهر ماه برگزار می‌شود،افصه کرد:برگزاری مسابقات انتخابی کشتی آزاد و فرنگی بزرگسالان استان قم با حضور کشتی‌گیران تمام باشگاه‌ها انجام خواهد پذیرفت. وی خاطرنشان کرد: مسابقات انتخابی کشتی آزاد و فرنگی رده سنی بزرگسالان استان قم به مناسبت گرامیداشت هفتاد دفاع‌مقدس روزهای هشتم و نهم‌مهرماه انتخابی کشتی آزاد و فرنگی بزرگسالان استان قم با حضور کشتی‌گیران کشته‌در این رقابت‌ها با دو کیلوگرم اوزن فراز و فرار برگزار می‌شود.رضایی با بیان اینکه خله کشتی فجرو واقع در مجموعه ورزشی جوادالامنه منطقه یوزگه قم میزبانی این رقابت‌ها را انجام می‌دهد، بیان کرد: علاوه بر این انتخابی، در ده‌های سنی نوجوانان و جوانان مسابقات انتخابی استان برای شناخت ترکیب تیم‌های اعزامی به رقابت‌های قهرمانی کشور و گزینشی تیم ملی برگزار خواهد شد تا اسمال موفق‌تر از سال و سال‌های قبل در جدال با رقبای خود مدال کسب کرده و به سهمیه بیشتر تیم‌های ملی دست یابیم.

در مسابقات تنیس روی میز نونهالان کشور قم رده

قهرمانی نمایندگان تهران و عنوان سوم برای پینگ پنگ باز قمی

مسابقات تنیس روی میز نونهالان پسر کشور با قهرمانی نمایندگان تهران و عنوان سوم برای پینگ پنگ باز قمی به پایان رسید.

در مسابقات تنیس روی میز نونهالان پسر کشور با برگزاری مسابقات بخش انفرادی بسته شد و در این بخش نمایندگان استان تهران در رده‌های اول و دوم قرار گرفتند و پینگ پنگ با استان قم سوم شد.

در این مسابقات که شانگاه جمعه در سالن شهید منتظری قم به انجام رسید محمد معین منتظری پینگ پنگ باز آیدانه و در برجسته‌استان قم در ادامه روند رو به رشد خود این بار به جمع ۴ نفر برتر کشور رسیدو توانست به همراه ارشیا عنایت‌زاده از خوزستان به مقام مشترک کشور برسد.منتظری در حالی موفق به کسب این عنوان شد که چندی پیش به عنوان یکی از نمایندگان کشورمان در مسابقات بین‌المللی تنیس روی میز طرح‌هوس آسیا در هند شرکت داشت و در آن سال اخیر رشد خیره‌کننده‌ای داشته است.

در دیدار نهایی این مسابقات در قسمت انفرادی، محمد امین صمدی از تهران برابر هم استانی خود آرا نصیری قرار گرفت و موفق شد با شکست حریف خود عنوان قهرمانی این رقابت‌ها را در قم به دست بیاورد.

پیکارهای انفرادی با حضور ۱۱۱ نفر از برترین‌های تنیس روی میز نونهالان کشور در جدول ۱۲۸ نفری حذفی دنبال شد و در مراسم پایانی این مسابقات احکام و مدال قهرمانان توسط نظری دبیر فدراسیون تنیس روی میز حسن‌علبدی مدیر کل ورزش جوانان استان قم،محمدعمویان رئیس هیئت تنیس روی میز استان قم و امید شمس سرمربی تیم ملی نونهالان به نراتر برار اهدا شد.

پیش از این در بخش تنیس نیز، تیم تنیس روی میز تهران در فینال کردستان را شکست داد و قهرمان شد اما تیم تنیس روی میز استان قم با وجود صعود از مرحله گروهی و در عین شایستگی نتوانست به رتبه‌ای بهتر از دهم دست پیدا کند.

فدراسیون تنیس روی میز نیز در پایان این رقابت‌ها از میزبانی مناسب و سطح‌بالای هیئت تنیس روی میز استان قم در برگزاری این مسابقات از این هیئت قدردانی کرد.

در وزن ۶۰ کیلوگرم صورت گرفت

دعوت جودوکار قم برای اعزام به مسابقات جهانی لیتوانی

تیم جودو اعزامی استان قم به مسابقات کارگران کشور در هیچ یک از اوزان نتوانست روی سکو رفته یا مدالی برای قم به ارمان بیاورد اما از سوی کادر فنی تیم ملی که از نزدیک رقابت‌ها را به دقت زیر نظر داشت، یک جودوکار قم به اردوی تیم ملی کارگران ایران دعوت شد.

محسن صاقق که در وزن منهای ۶۰ کیلوگرم برای تیم جودو کارگران استان قم برابر حریفان شرکت کننده در این دوره از رقابت‌ها به میدان رفته بود، با حضور در جمع چهار نفر برتر این وزن ابتدا فرصت طلایی داشت و دقت داد و سپس در رده‌بیندی از رسیدن به مدال برنز ناکام شد.با وجود اینکه صاقق در مسابقه رده‌بیندی وزن منهای ۶۰ کیلوگرم مقام سوم و نشان برنز این دوره از رقابت‌های قهرمانی کارگران جودوکار کشور را در دست داد اما به خاطر مبارزات قابل قبولی که از خود به نمایش گذاشت نظر مسئولان برگزاری مسابقات را به خود جلب کرد و از سوی مربیان تیم ملی به اردوی تیم ملی کارگران دعوت شد.این در حالی است که تیمی متشکل از بهترین جودوکاران قم به مسابقات کارگران جودوکار قهرمانی کشور اعزام شد و می‌سایم این دوره رقابت‌های جودو قهرمانی کارگران کشور، به میزبانی هیأت ورزش‌های کارگری استان زنجان به انجام رسید و شرکت کنندگان در دعوت شد.این در حالی است که تیمی متشکل از بهترین جودوکاران قم به مسابقات کارگران جودوکار قهرمانی کشور اعزام شد و می‌سایم این دوره رقابت‌های جودو قهرمانی کارگران کشور، به میزبانی هیأت ورزش‌های کارگری استان زنجان، برای تیم اعزامی هیأت ورزش‌های کارگری استان قم در وزن متشکل از ۶ جودوکار در این دوره از مسابقات به میدان رفت.

این در حالی است که کادر فنی تیم ملی جودو کارگران کشور نیز بر این رقابت‌ها نظارت داشت تا پس از مسابقات قهرمانی کشور در زنجان و برگزاری المپιάد ورزش کارگری درجهنن ماه به میزبانی استان خراسان‌رضوی، نقرات برتر هر دو مسابقه به اردوی تیم ملی جودوکار کارگران دعوت شوند.این در حالی است که تیم ملی جودو کارگران کشورمان در سال قبل توانست با این شرکت عنوان قهرمانی جهان را در مسابقات جهانی کارگران به میزبانی کشور ایتالیا به خوداختصای دهدو در ترکیب تیم جودو کارگران که به میزبانی این دوره رقابت‌های قهرمانی کارگران کشور، هیأت ورزش‌های کار گری استان زنجان، علی کریمی رده‌زاده، محسن صاقق، علی‌اصغر محمدی، محمدحاج محمدپور، سیدمحسن حسینی طباطبی و محمداحسن به مصاف حریفان رفتند.

بیک‌زاده:

دنبال رتبه تک‌رقمی هستیم

مطابق تیم فوتبال صبا ی قم تأکید کرد که این تیم در لیگ اسمال دنبال رتبه تک‌رقمی است.

هاشم بیک‌زاده در مورد شرایط فعلی صبا اظهار داشت: تعطیلات لیگ برتر بهترین فرصت بود تا یک اردو در سرعین برگزار کنیم. ما قبل از شروع فصل فرصت کمی برای هماهنگ شدن داشتیم و این اردو می‌تواند هماهنگی تیمی ما را بیشتر کند. در ادامه لیگ برتر باید تلاش خوبی بگیریم و بیشتر اسمال کسب کنیم. صبا اسمال دنبال رتبه تک‌رقمی در جدول است و امیدوارم در نهایت به هدفمان برسیم.

مطابق تیم فوتبال صبا ی قم،همچنین راجع به وضعیت بحرانی تیم فاشش استقلال عنوان کرد: مطمئناً هواداران استقلال نگران هستند، چون این تیم شروع خوبی نداشته است. با این حال باید به استقلال فرصت داد، چون این تیم دچار تغییرات نسبتاً زیادی شده است و نیاز به هماهنگی دارد. امیدوارم استقلال در بازی‌های آینده نتایج خوبی بگیرد و هوادارانش را خوشحال کند.

وی در واکنش به انتقادهای صورت گرفته از علیرضا منصوریان تصریح کرد: من معتقدم

باید که منصوریان و بازیکنان استقلال فرصت داد و نباید با چهار بازی در مورد این تیم

قضاوت کرد. البته در استقلال و پرسپولیس چنین مسائلی وجود دارد و در دو تیم نتایج

خوبی گرفته‌نمی‌شود.انتقاده‌ا شروع می‌شود. شما می‌توانید شرایط استقلال را در چند سال

گذشته مورد ارزیابی قرار دهید، واقعاً کدنامیک در مربیان استقلال در این چند سال مورد

انتقاد قرار گرفته‌است؟

بیشتر بدانیم

چرا خیلی عرق می‌کنم؟

تعریق یک پدیده کاملاً طبیعی و برای خنک نگه داشتن بدن است. زمانی که دمای بدن افزایش پیدا می کند، سیستم عصبی به غدد مولد عرق چراغ سبز نشان می دهد و روی پوست مرطوب می شود. این مسئله را تعریق می گویند. عوامل متعددی برای تعریق وجود دارد که در برخی موارد مربوط به مشکلی در سلامتی می شود. بنابراین بهتر است آگاهی لازم را در خصوص تعریق و موقعیت هایی که باعث آن می شود کسب کنید.
بی شک کسی دوست ندارد سر و صورتش پوشیده از عرق باشد، یا اینکه روی لباس هایش شوره ببندد و بوی عرق بدهد. معمولاً همه ما با شرایطی که باعث ایجاد تعریق زیاد می شود مقابله می کنیم. استفاده از دستمال، عطر ،دئودورانت و غیره جزو روش هایی برای کاهش تعریق وبوی بدن آن هستند. اما گاهی با انجام تمام این اقدامات نمی شود جلوی عرق کردن را گرفت. در این صورت ممکن است بدن در حال ارسال سیگنال هایی برای توجه بیشتر به سلامتی باشد. در ادامه خواهیم گفت تعریق چه اسراری در خود نهفته دارد.

تعریق زیاد: باردار هستید و یا در شرف یائسگی قرار دارید

حتی در مکان های سرد نیز نفس تان می گیرد و یا زمانی که همه خود را در پلور و یا پتو پیچیده اند، شما گرم تان است. اینها علاماتی هستند که ۸۵ درصد خلم ها در شروع یائسگی دچار آن می شوند. اما با این حال این وضعیت مخصوص یائسگی نیست و خام‌های باردار نیز دچار تعریق زیاد می شوند.

با هر دو حالت، تعریق زیاد مربوط به تغییرات هورمونی می شود. به نظر می رسد که ترموستات مغز دچار خطا می شود. در نتیجه بدن گرم شده و برای مقبله با این مسئله، بیش از پیش عرق می کند.

تعریق زیاد: آب‌انترس می‌باشید و یا جان تان افتاده

اگر حس بدن دارید، کمی تامل کنید. فکر کنید چه اتفاقی افتاده است و در مغزتان چه می گذرد؟ سوالاتی از خود پرسید: «یا من استرس دارم و مضطرب هستم؟» اگر جواب تان مثبت است، به هر دلیل دچار اضطراب و تشوش شده اید، بیشتر تعریق کرده و درگیر بوی بدن خواهید شد.

از آب و نمک تشکیل شده و اگر بدن تان تمیز باشد، بویی ندارد. اما زمانی که مضطرب هستید و بدن بر اثر استرس دچار تعریق می شود، این عرق از غدد یو کرین ترشح می شود که صافاً در برخی قسمت های بدن مانند زیربغل ها وجود دارند. این نوع تعریق حاوی چربی و پروتئین است و با باکتری های پوست ترکیب می شود و بوی نامطبوعی تولید می کند. بنابراین تعریق زیاد و بدواری می تواند نشان دهنده استرس و اضطراب درونی شما باشد.

تعریق زیاد: بسیار خوشحال هستید یا ترسیده اید

شاید به نظر عجیب بیاید، اما اطرافیان تان می توانند احساسات شما را از بوی بدن تان تشخیص دهند. در یک پژوهش ۲۶ زن و ۱۲ مرد تحت آزمایش قرار گرفتند. به این ترتیب که فیلم هایی برایشان به نمایش گذاشته شد و احساس ترس یا شادی آنها را ثبت‌گخته گردید. بررسی ها مشخص کرد که بوی تعریق ناشی از ترس، از بوی تعریق ناشی از خوشحالی متفاوت است. بنابراین حتی بوی بدن نیز نشان دهنده حالت های درونی فرد است.

تعریق زیاد: نشان دهنده پائین افتادن قند خون

در حالت ناشناختن خون باید بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در سی میلی باشد و اگر به دلیل ابتلا به دیابت یا فعالیت بدنی زیاد به زیر ۷۰ برسد، اثرات آن را در بدن تان خواهید دید. یکی از علائم پایین بودن قند خون، تعریق زیاد، بویژه در پشت گردن روی خط موها است. اگر ضربان قلب تان افزایش پیدا کرده یا احساس لرز، حالت تهوع خفیف و تاری دید شده اید مراقب باشید. اینها نشان دهنده افت قند خون هستند. لازم است که میزان قند خون در حد طبیعی قرار داشته باشد.

تعریق کم: شاید در معرض گرم‌زدگی قرار دارید

تا اینجانبه خصوص مسائل مربوط به تعریق زیاد صحبت کردیم. اما برخی افراد نیز هستند که کمتر از حد معمول عرق می کنند. اگر شما نیز جزو افرادی هستید که پیاده روی می کنید، ولی عرق تان در نمی آید، باید کمی هوشیار باشید.

برخی افراد تصور می کنند که این مسئله نشان دهنده مقاومت بدنی است. اگر چه ممکن است این مسئله درست باشد، اما اگر هوا گرم است و شما عرق نمی کنید و احساس تهوع دارید، بهتر است کمی نگران باشید. به این مسئله «آهن‌دروز» می گویند، یعنی عدم توانایی بدن برای تعریق طبیعی.

اگر مشکل تان این است، حتماً حواستان به گرمای زیاد باشد. آب زیادی بنوشید تا مایعات بدن تامین شود. در هوای گرم و آفتابی خودتان را از خورشید دور نگه دارید، دوش آب ولرم بگیرید و قرار گرفتن در معرض گرما را کم کنید. بیرون از خانه حتماً در سایه قرار بگیرید، چون اگر در هوای گرم بدن تان دچار تعریق نشود احتمال گرم‌زدگی تان بیشتر می شود. بنابراین به محض اینکه احساس ناخوشایندی داشتید، با فاصله با از آن‌رس تماس بگیرید.

علمی- فناوری

آدامس، پاستیل و خوشبو کننده‌های دهان در بسته بندی

شکیل و عکس هنرپیشه‌های مختلف هندی و پاکستانی ، این بار بیش از همه کودکان را هدف گرفته تا سم مخدر را به جان آنان تزریق کند.

پان پراگ که به عنوان آدامس یا پاستیل یا خوشبو کننده فروخته می شود و هر چند مصرف آن در کشور کم است اما به هرحال قربانیانی را به دام انداخته است؛ قربانیانی که پان

پراگ را اصل مخدر نمی دانند.

پان پراگ مانند همه موادمخدر اسلامی زیادی به خود گرفته تا در پشت این اسامی فریبنده و بسته بندی زی و طعم های مختلف از نعنای تاپرتقالی یا قیسمی بسیار آزان، بتودله چه

بیشتر خواسته سودجویان را تامین کند.

پان اسفنج، ملوان زبل، دبی کویر، راجا، تایتانیک، نینسوار، پان عربی، ناس افغلی، سینگار جرس سوپاری، جالیا، گوتگا، پان راجا، پان کوئیده و بی تی (BT) و حتی دندان سفت کن و تانمین از اسامی فریبنده پان پراگ به شمار می روند. این مواد مخدر صناعی گاهی نیز در بسته بندی های آلومینیومی و کوچک مانند سماق و نمک های رستورانی با عکس هنرپیشه های هندی و پاکستانی وارد کشور می شود و با طاهری فریبنده و خوشبو، کودکان ونوجوانان را هدف می گیرد.

پان ، قرن هاست به خاطر خاصیت تشنگی از مصرف می شود و گفته می شود چهارمین ماده بر مصرفر جهان پس از تنباکو، الکل و کافئین است که حداقل ده درصد جمعیت دنیا در کشورهای آسیای جنوب شرقی به ویژه هند و پاکستان، آن را مصرف می کنند.

***پان چیست؟**

رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره این ماده مخدر صناعی به خبرنگار سلامت ایرنا می گویند: پان پراگ ماده مخدری شبیه آدامس است که به صورت جودینی مصرف می شود. این ماده از برگ درختی به نام «بتل» به دست می آید.

دکتر شهرام خرازی ها می افزاید: تله های درشت قرمز رنگ «بتل» را در برگ درخت پیچیده و مقداری تنباکو، آهک، خاکستر، لویه، اسانس و افزودنی های غیرمجاز را با آن مخلوط می کنند سپس این ترکیب را در بسته های شیک مزین به عکس های هنرپیشه های سینما به ویژه هنرپیشه های بابیوود، ریخته و به عنوان آدامس، پاستیل، خوشبو کننده دهان، ویوبر یا طعم نعناباقیمت نه چندان زیاد، به بازار عرضه می کنند.

***آز بر خطر پان برای کودکان و نوجوانان**

رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می گویند: نوجوانان و جوانان معمولاً بیش از میانسالان و سالمندان آدامس و پاستیل مصرف می کنند بنابراین بیشتر از دیگر گروه های سنی در معرض خطر پان پراگ هستند.

خرازی ها می افزاید: این ماده به سبب شکل و نوع بسته بندی سلامتی کودکان را نیز تهدید می کند. آدامس پان پراگ به صورت جودینی و پاستیل آن به صورت میکدنی مصرف می شود.

****چرا پان را مخدر نمی دانند؟**

رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می گویند: مصرف کنندگان پان پراگ بر این تصورند که چون این ماده را از راه دهان مصرف کرده و تدخین نمی کنند بنابراین خطر چندانی متوجه آن هانیست.

پان پراگ، آدامسی با طعم مرگ

خرازی ها می افزاید: این تصور غلط به جامعه هم تسری یافته و بسیاری از مردم فکر می کنند که پان پراگ ماده بی خطر یا کم خطری است و اگر اینچنین نبود در معایر عمومی به صورت آشکار فروخته نمی شد در حالی که این برداشت از اساس غلط است.

****سرطان حنجره، ارمغان پان های خوش آب و رنگ**

رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می گویند: مصرف کنندگان، پان پراگ را زیر زبان یا بین لثه و لب قرار می دهند و متعاقب ورود پان به حفره دهان، دچار افزایش ترشح بزاق شده و مجبور می شوند در طول مصرف مدام آب دهان خود را به بیرون تف کنند که این مسئله ممکن است سبب انتقال عفونت به اطرافیان شود.

خرازی ها خاطرنشان می کنند: رنگ آب دهان خروجی مصرف کنندگان به دلیل تر کیببات موجود در پان، دلزنجبی یا قرمز است. این ماده سرطان زا است.

به گفته وی، پان از عوامل مستعدکننده سرطان های حفره دهان از جمله سرطان لثه، سرطان ماخلط دهان و سرطان حنجره محسوب می شود. رئیس گروه پیشگیری از اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه می دهد: از دیگر مشکلات ناشی از مصرف پان می توان به بد رنگ شن دندان ها، احساس کسلی، عوارض گوارشی، کلیوی، قلبی و عروقی اشاره کرد.

خرازی ها می گویند: مهم ترین عارضه این ماده ایجاد شاد و با طعمی این ماده ترشح بزاق بیشتر می شود و فرد مجبور است دالمآ آب دهانش را بیرون بریزد می تواند موجب انتقال بیماری های عفونی مانند سل و هپاتیت شود. وی ادامه می دهد: فرد در اثر مصرف پان ممکن است تعادل رفتاری و حرکتی خود را از دست بدهد. همچنین پان موجب احساس سبکی و سرگیجی و ضعف می شود. این کارشناس نظارت بر داروهای تحت کنترل و الکل خاطرنشان می کند: تا توجیه به اینکه مصرف پان در کودکان در سنین مدرسه به عنوان خوشبو کننده دهان، زیاد است یا ایجاد سرگیجه و تشنگی موجب افت تحصیلی در آنها می شود و در بزرگسالان نیز تاثیر عقیم کنندگی در مردان دارد. نوری مند اضافه می کند: متأسفانه کودکان و نوجوانان و نوجوانان وجود دارد مبنی بر اینکه پان موجب استحکام دندان ها و لثه و نیز افزایش قدرت بدنی و بهبود بیماری های ریوی و گوارشی می شود، در حالیکه ایگونه نیست.

متأسفانه امروز ماده مخدر صناعی پان به علل ویروس و زیکا که از راه بنشه به انسان منتقل می شود، اثرات بسیار مخربی در چنین انسان ایجاد می کند. بارترین اثر زیکا بر سیستم عصبی مرکز جین، یا مغز وارد شده و بیماری میکروسفالی یا رشد ناقص مغز و عدم شکل گیری جمجمه را به همراه دارد. محققان با عکسبرداری از سر نوزادان میکروسفالی ناشی از فعالیت ویروس زیکا در یافتند که این ویروس نه تنها در فرایند شکل گیری جمجمه و صفحات استخوانی سر اختلال ایجاد می کند، بلکه رشد طبیعی مغز را سرکوب کرده و نوزاد را به بیماری میکروسفالی شدید مبتلا می کند.

طیف شدت میکروسفالی(از چپ اولی نوزاد با سر عادی، دومی مبتلا به میکروسفالی و سومی مبتلا به میکروسفالی شدید)

در بسیاری از موارد مبتلا به ویروس زیکا جمجمه نوزادان به طور کامل در هم ریخته شده و پوست اضافی و چین خورده توقف رشد مغز در مراحل اولیه را نشان می دهد. محققان با اسکن مغز جنین مردان مبتلا به زیکا در یافتند که میزان تجمع مایع مغزی نخاعی در بطن های مغز این نوزادان بسیار بیشتر از نوزادان سالم است. بنابراین می توان عمل اصلی بروز بیماری میکروسفالی را در ترشح بیش از حد مایع مغزی نخاعی قلمداد کرد. چرا که در شرایط تجمع این مایع، فشار بای افزایش رشد و تکامل نورون های مغزی کاهش می یابد.

زیکا چطور ساختار جمجمه را به هم می ریزد؟

محققان برزیلی برای اولین بار با مطالعه بر روی ۴۵ نوزاد متولد شده از مادران مبتلا به زیکا، مملکردن این ویروس را در بروز بیماری میکروسفالی کشف کرد. ویروس زیکا که از راه بنشه به انسان منتقل می شود، اثرات بسیار مخربی در چنین انسان ایجاد می کند. بارترین اثر زیکا بر سیستم عصبی مرکز جین، یا مغز وارد شده و بیماری میکروسفالی یا رشد ناقص مغز و عدم شکل گیری جمجمه را به همراه دارد.

محققان با عکسبرداری از سر نوزادان میکروسفالی ناشی از فعالیت ویروس زیکا در یافتند که این ویروس نه تنها در فرایند شکل گیری جمجمه و صفحات استخوانی سر اختلال ایجاد می کند، بلکه رشد طبیعی مغز را سرکوب کرده و نوزاد را به بیماری میکروسفالی شدید مبتلا می کند.

طیف شدت میکروسفالی(از چپ اولی نوزاد با سر عادی، دومی مبتلا به میکروسفالی و سومی مبتلا به میکروسفالی شدید)

در بسیاری از موارد مبتلا به ویروس زیکا جمجمه نوزادان به طور کامل در هم ریخته شده و پوست اضافی و چین خورده توقف رشد مغز در مراحل اولیه را نشان می دهد. محققان با اسکن مغز جنین مردان مبتلا به زیکا در یافتند که میزان تجمع مایع مغزی نخاعی در بطن های مغز این نوزادان بسیار بیشتر از نوزادان سالم است. بنابراین می توان عمل اصلی بروز بیماری میکروسفالی را در ترشح بیش از حد مایع مغزی نخاعی قلمداد کرد. چرا که در شرایط تجمع این مایع، فشار بای افزایش رشد و تکامل نورون های مغزی کاهش می یابد.

نتیجه بی سابقه ترین پیوند صورت پس از ۱ سال

آتش نشانی که در جریان عملیاتی در سال ۲۰۰۱ صورتش را بطور کامل از دست داده بود، سال گذشته تحت عمل ۴۲ ساعته پیوند صورت قرار گرفت و اکنون پس از یک سال با چهره ای کامل به جامعه بازگشته است.

بیشتر اجزای صورت و سر پاتریک هاردیسون بر اثر آتش حادثه به شدت سوخته بودند، به حدی که دیگر قابل شناسایی نبود اما پس از انجام جملع ترین عمل پیوند صورت جهان در مرکز پزشکی لانگون دانشگاه نیویورک، چهره وی کاملاً تغییر کرده و پزشکان با بی سابقه خولدن آن، امیدوارند بتوانند نتایج مشابهی را بر روی موارد این چنینی در آینده شاهد باشند.

در سپتامبر ۲۰۱۱، هاردیسون و سه آتش نشان دیگر در حال عملیات نجات یک زن از درون یک خانه در حال سوختن بودند که سقف خانه فرو ریخت. اگرچه هاردیسون با حبس نفس خود توانست ریاضی را نجات دهد اما صورت، سر، گردن و نیم تنه بالای بدن وی دچار سوختگی درجه سه شد و گوش ها، لبها، پستان های زیادی از بین و تقریباً همه بافت پلک ششم او از بین رفت.

در سال ۲۰۱۵، پس از سال ها درمان در بیمارستان و انجام بیش از ۷۰ عمل جراحی، تیمی شامل ۱۰۰ جراح و متخصص پزشکی به رهبری دکتر ایلوشا وودریگز، رئیس بخش جراحی پلاستیک هانس جورج وِس در مرکز پزشکی لانگون دانشگاه نیویورک یک عمل پیوند صورت بی سابقه، روی هاردیسون انجام دادند که پیچیده تر از همه تلاش های پیشین بود.

به دلیل شدت جراحات هاردیسون، پزشکان هیچ چارچوبی برای اجرای پیوند در دست نداشتند، از این رو بر مدلسازی پیشرفته سه بعدی و راهنماهای برش چاپی سه بعدی برای سازگار ساختن اندام این آتش نشان با اندامند تکیه کردند.

نتایج اولیه بسیار چشمگیر بود اما اکنون پس از گذشت یک سال از بهبود و چندین عمل بعدی برای تنظیم پلک چشمها و لبها، درداشتن لوله تغذیه شکمی و لوله تنفس نای، اصلاح پستانلی، چشمها، چانه و گوش ها، هاردیسون می تواند فعالیت هایی مانند شنا و رانندگی را که قبلاً ناممکن می نمود، از سر بگیرد.

استفاده از ساختار استخوان صورت انتخابی به همراه چانه اهدایی به سلول های بنیادی طبیعی مغز استخوان هاردیسون اجازه داد تا چهره پیوندی پس از جراحی، سریع تر و بهتر ترمیم شود. این اندام توسط یک دوچرخهسوار ۲۶ ساله آمریکایی اهدا شده که در اثر حادثه دوچرخهسواری جان خود را از دست داده بود.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

چربی سوزی و کنترل کلسترول با بادمجان



می شود با ترغندها و روش های ساده و طبیعی با چربی خون و چربی تجمع یافته در بدن مقبله کرد. آب بادمجان یکی از این روش های طبیعی است که علاوه بر تصفیه مایعات بدن و دفع توکسین ها احساس سیری ایجاد کرده و کلسترول خون را نیز کاهش می دهد.

این روزها خیلی از افراد جامعه از جوان و سالمند نگران چربی خوشنشان هستند، خوشبختانه کنترل چربی خون و همچنین رسیدن به تناسب اندام از اولویت های مردم شده است. تجمع چربی زیاد در بدن و به خصوص دور شکم نه تنها باعث ناراضیانی فرد از اندامش می شود بلکه احتمال بروز مشکلات مزمنی مانند بیماری های قلبی، دیابت یا بیماری های مربوط به مفاصل را نیز بالا می برد. بنابراین تلاش ما بر این است که شما را به داشتن عادت های غذایی درست و اصلاح سبک زندگی تان تشویق کنیم. می شود با ترغندها و روش های ساده و طبیعی با چربی خون و چربی تجمع یافته در بدن مقبله کرد. آب بادمجان یکی از این روش های طبیعی است که علاوه بر تصفیه مایعات بدن و دفع توکسین ها احساس سیری ایجاد کرده و کلسترول خون را نیز کاهش می دهد. این نوشیدنی سرشار از فیبر و ترکیبات آنتی اکسیدانی است که به دفع مایعات مضر از بدن کمک زیادی می کند. مصرف منظم آن نیز مانند یک مکمل خوب برای لاغری به خصوص برای افرادی که به سختی وزن کم می کنند محسوب می شود. با ما همراه باشید تا با این نوشیدنی موثر و بی عارضه بیشتر آشناشوید.

اندر خواص آب بادمجان

یکی از اصلی ترین خواص بادمجان در زمان چربی سوزی این است که با رساندن کالری اندک به بدن مواد مغذی آن را نیز تامین می کند. در واقع بادمجان حاوی میزان چشمگیری آب است. در نتیجه خاصیت دیورتیک دارد و با حالت احتباس آب و التهاب مقبله می کند. میزان بالای ویتلنیم E در این سبزی یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود که به بهبود جریان خون و کاهش بیماری های قلبی کمک زیادی می کند. بادمجان سرشار از تاننسیم و سدیم است. این دو ماده معدنی به بهبود سلامت دستگاه عصبی و دستگاه قلب و عروق کمک زیادی می کنند. مصرف این ماده غذایی در سم زدایی از بدن و بهبود سوخت و ساز آن و همچنین کنترل قند خون تاثیر زیادی دارد. فیبرهای موجود در آن نیز حرکت روده ها را تنظیم کرده و از بروز اختلالاتی مانند یبوست و گاز پیشگیری می کند. بادمجان همچنین خاصیت سیر کنندگی طولای مدت دارد و قدرت جذب چربی ها در روده را بالا می برد. در نتیجه امکان ابتلشتگی این چربی ها در خون و افزایش کلسترول محدودتر می شود. از دیگر فواید بادمجان که باید همیشه در نظر داشت، تأثیر آن در تحریک صفا و محافظت از کبد است. بنابراین این ماده غذایی از بروز کبد چرب نیز پیشگیری می کند. اگر دچار کم خونی هستید و از مشکلات مربوط به دستگاه ایمنی رنج می برید یعنی اینکه احساس ضعف دارید نیز می توانید به سرخ بادمجان بروید. چون حاوی میزان خوبی منیزیم و آهن است.

چگونه می توان با بادمجان چربی سوزی کرده و کلسترول را کنترل کرد؟
کار چندان دشواری نیست. با تهیه آب بادمجان می توانید از خواص آن برای ارتقای سلامت، کنترل وزن و افزایش انرژی بدن برای انجام بهتر کارهای روزمره استفاده کرد. مزیت دیگر استفاده از بادمجان تهیه سade آن است و اینکه بادمجان چندان گران نیست و می توانید با صرف انرژی و هزینه اندکی آن مکمل خوردن آن تهیه کنید. حال که با گوشه ای از خواص بادمجان آشنا شدید بهتر است طرز تهیه آب آن را نیز یاد بگیرید.

بادمجان متوسط: ۱ عدد
آب لیموترش: ۱ عدد
آب ۱ لیتر
روش تهیه
بهتر است از بادمجان های طبیعی و ارگانیک استفاده کنید. حتماً بادمجان را بشوید و سپس با اندکی سر که سبب یا جوش شیرین شستشو دهید. زمانی که آن را به طور کامل ضعهفونی کردید به اندازه مکعب های یک و نیم سانتی متری خرد کنید. سپس تکه ها را داخل یک پارچ شیشه ای یا ظرف سس شیشه ای بزرگ بریزید و یک لیتر آب به آن اضافه کنید. آب یک عدد لیموترش را گرفته به ترکیب اضافه کنید. سپس در ظرف راسته و داخل یخچال قرار دهید تا یک شب کامل استراحت کند.

برای سم زدایی از بدن این نوشیدنی را به مدت ۷ روز پی در پی بنوشید. البته می توانید هر هفته سه مرتبه و زمانی که احساس می کنید اشتهایتان بسیار زیاد شده است میل کنید. توصیه می کنیم قبل از هر وعده غذایی آب یک فنجان تا لیوان از ترکیبی که تهیه کرده اید را مصرف کنید. برای افزایش تأثیر این نوشیدنی در کاهش وزن حتماً مصرف میوه و سبزیجات را بالا ببرید و از مصرف چربی های صنعتی و مواد آردی تصفیه شده خودداری کنید. علاوه بر این لازم است در طول روز یک فعالیت ورزشی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه داشته باشید. با همین توصیه های ساده می توانید در عرض یک هفته چند سانتی متر از اندازه دور کمرتان را کم کنید. البته باید در نظر داشته باشید که متولیسولم بدن هر فرد با افراد دیگر متفاوت است و برخی افراد نیاز به تلاش بیشتری برای کاهش وزن دارند. یادتان باشد که مصرف بادمجان خام به میزان زیاد توصیه نمی شود. چون حاوی آلکالوئیدی به نام سولائین است که می تواند باعث بروز استفراغ و اسهال شود. بااین حال اگر با میزان کم شروع کنید و در مصرف آن زیاده روی نکنید مشکلی پیش نمی آید.

یک متخصص پوست و مو بیان کرد:

عوارض آفتاب سوختگی

یک متخصص پوست و مو گفت: به افراد توصیه می شود در ساعات ۱۰ صبح تا چهار بهادر ظهر که شدت آفتاب زیاد است در معرض آن قرار نگیرند.

دکتر حمید رشون، اظهار کرد: آفتاب یکی از مهم ترین عوامل محیطی و فیزیکی است که روی پوست افراد اثر می گذارد. وی با بیان اینکه ایجاد آفتاب سوختگی و کک و مک در فصل تابستان که زاویه آفتاب قائم تر و طولانی تر است، شدت بیشتری دارد، اضافه کرد: افرادی که به علت های خاصی در آفتاب قرار می گیرند باید مراقبت های بیشتری را پوست داشته باشند. این متخصص پوست و مو با بیان اینکه عوارض فوری و آنی آفتاب سوختگی، قرمزی و التهاب و خشکی پوست است که بیشتر در پوست های سفید و مایل به سفید بروز می کند، افزود: برونه شدن پوست در افرادی که سبزه تر هستند، بروز می کند. رشون بیان کرد: ایجاد لک، کک و مک، خال، سرطان های پوستی و پیری پوستی از دیگر عوارض قرار گرفتن در زیر نور شدید خورشید است. آفتاب دورنگی روی پوست (لکه های روشن و تاریک) ایجاد می کند که لکه های سفید پوست اصلی و لکه های تیره بر اثر آفتاب سوختگی است. وی اضافه کرد: به افراد توصیه می شود در ساعات ۱۰ صبح تا چهار ظهر که شدت آفتاب زیاد است در معرض آن قرار نگیرند و با پوشش فیزیکی (کلاه، چتر، دستکش) و لباس های آستین بلند و مناسب بیرون آیند. همچنین نیاز است از کرمهای ضد آفتاب با از کافی استفاده شود، چرا که محافظ خوبی است. به شرطی که افراد در معرض نور خورشید قرار نگیرند. این متخصص پوست و مو افزود: افرادی که دارای پوست های چرب هستند در ضد آفتاب قلد چربی و افرادی که دارای پوست های خشک هستند از کرم های دارای چربی استفاده کنند. در این محافظت از پوست در مقابل نور خورشید نیاز است هر دو ساعت یکبار کرم ضد آفتاب استفاده کرد. رشون با تاکید بر اینکه چنانچه افرادی عادت به استفاده از کرم های آرایشی دارند، نیاز است قبل از استفاده از این کرم ها، کرم ضد آفتاب بزنند، گفت: مارک و کشور سازنده کرم های ضد آفتاب مورد توجه نیست، بلکه مهم های که دارای استاندارد و مجوز لازم از وزارت بهداشت بوده مورد تایید هستند.

یک متخصص پوست مطرح کرد:

لوازم آرایشی خطری برای سلامت پوست

یک متخصص پوست گفت: هر چه میزان مصرف لوازم آرایشی افزایش یلد روند مشکلات و بیماری های متعد پوستی، چشمی و عفونی بالاتر می رود.

ندایی متخصص پوست و مو گفت: لوازم آرایشی و بهداشتی همچون رنگ ها، اسانس ها و غیره که دارای ترکیبات شیمیایی سرب و فلزات کسین ها هستند باعث ایجاد آسیب های پوستی همچون تغییر رنگ و قارچ های پوستی می شوند. ندایی بروز حساسیت های پوستی را یکی دیگر از آسیب های استفاده از این لوازم دانست و بیان کرد: هنگام استفاده از وسایل آرایشی پوست دچار حساسیت می شود که مهمترین مشخصه این حساسیت ها، التهابات پوستی است. وی در خصوص التهاب پوستی افزود: از نشانه های این التهابات، خارش، قرمزی، تورم و تاول های زیر پوستی است و در صورت استفاده مدام در پوست باقی و رفع آسیب های آن مشکل است. این متخصص پوست در خصوص واکنش های پوستی اظهار داشت: برای جلوگیری و کاهش این بافتها، از لوازم آرایشی استاندارد استفاده کنید و قبل از استفاده از لوازم آن را تست کرده و در صورت سوزش و قرمزی پوست از مصرف آن خود داری کنید. ندایی درباره مدت زمان استفاده از لوازم آرایشی اذعان داشت: پس از مدت ۴ الی ۳ ساعت این مواد را از پوست خود پاک کنید زیرا اگر بیش از مدت مذکور مواد آرایشی بر پوست شما باشد برای سلامت پوست شما مضر است. وی در ادامه افزود: بعد از استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی برای جلوگیری از هر گونه واکنش و مسمات و تصفیه بیشتر پوست تان ، روزی دوبار صورت خود را با آب و یا شیر قلد چربی و سازگار با پوستتان بشوید.

۹ عادت افرادی که ذهنی قدرتمند دارند

همه‌ی ما گاهی در زندگی‌مان به نطفه‌ای می‌رسیم که قدرت ذهنی‌مان توسط دوست یا همکاری مشکل‌آفرین، شغلی خسته‌کننده و فرسایشی یا رابطهای پر کشمکش آزموده می‌شود. به هر حال، چالش ما هر چه باشد، اگر در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌مان در پی موفقیت هستیم، باید سعی کنیم از نظر ذهنی و روانی قدرتمند باشیم و مسائل را با دیدی تازه بنگریم و در نهایت مصمم عمل کنیم. همه‌ی ما تمایل داریم که دوستانی خوب، شغلی مناسب و روابطی پایدار داشته باشیم و با اینکه داشتن همه‌ی این موارد بسیار ساده به نظر می‌رسند، اما واقعاً اینگونه نیست و بسیار چالش‌برانگیز و دشوار است. البته قدرت روحی ما مانند سایر مهارت‌ها کنسلی بوده و قابل یادگیری است. در این مقاله با ۹ عادت افرادی که

ذهنی قدرتمند دارند، آشنایی شوید.

«ایمی مورین»، روان‌رمانگر، در کتابی با عنوان «۱۳ کاری که افرادی با ذهن قدرتمند هرگز انجام نمی‌دهند» می‌نویسد: «نتیج‌شخصیت و تجربیات زندگی شما، همگی در قدرت ذهنی‌تان نقش دارند.» از آنجا که ما می‌دانیم افرادی با ذهنی قدرتمند چه کارهایی را انجام نمی‌دهند، بنابراین از مورین دریاری عادت مهم چنین افرادی سواًلی مطرح کردیم.

در ادامه، ۹ کاری را که افرادی با ذهن قدرتمند هر روز انجام می‌دهند، می‌خوانید:

۱.هیچ‌ان‌شان را تحت نظر دارند

اکثر مردم اینطور فکر می‌کنند که افرادی با ذهن قدرتمند هیچ‌ان‌شان را سرکوب می‌کنند، در حالی که مورین می‌گوید «چنین افرادی کلاً از هیجانات‌شان آگاهند. آنها در طول روز هیجانات‌شان را پایش می‌کنند و متوجه هستند که احساسات‌شان چگونه روی افکار و رفتارشان تأثیر می‌گذارد. آنها می‌دانند که گاهی برای دستیابی به بالاترین حد از پتانسیل‌های‌شان باید کلام مخالف چیزی که احساس می‌کنند، رفتار کنند»

۲.خوش‌بینی واقع‌بینانه را تمرین می‌کنند داشتن دیدگاه مثبت همیشه ممکن نیست و منفی‌نگری بیش از اندازه نیز نتیجه‌ی عکس دارد. مورین می‌گوید «افرادی با ذهن قدرتمند درک می‌کنند که افکارشان همیشه درست نیستند و تلاش می‌کنند تا ساختار منفی‌نگری‌شان را تغییر دهند.

برای آنکه خشم‌مان را مدیریت کنیم باید چند نکته را رعایت کنیم:

خشم‌مان را تشخیص دهیم

اغلب زمانی که در موقعیت های تجربه هیجاناتی مثل خشم قرار می گیریم در این حالت ها غرق می شویم و متوجه احساس هیجان درونی ما نمی‌شویم. آگاهی نداشتن از این احساسات باعث زمینه سازی ایجاد رفتارهایی می شود که چون ناشی از هیجان زدگی هستند، رفتارهای صحیحی نیستند. آگاهی ما از اینکه در یک موقعیت عصبانی هستیم خود آگاهی هیجانی نامیده می شود.

موضوع را راه اندک

از جر و بحث خسته می شوید و ترجیح می دهید که صحنه را ترک کنید. انتخاب خوبی است، چون وقتی که بر می گردید با آرامش بیشتری می توانید موضوع را بررسی و نظرات خود را ابراز کنید.

حواس تان را منحرف کنید

گاهی بهتر است برای مدیریت خشم مان از شیوه های حواس پر تی استفاده کنیم. آنچه در حواس پر تی اتفاق می افتد این است که دقت توجه ما از موضوع اصلی منحرف می شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می گیرند. تمرکز در چنین یادگیری و در ارتباط اجتماعی امری لازم و مفید است اما با این حال موقعیت هایی هم وجود دارد که تمرکز، کارکرد طبیعی و سازگارانه خود را از دست می دهد. غرق شدن در احساس ها و هیجانات ناخوشایند از قبیل خشم ، غم و ... وقتی به وجود می آید که فرد تمرکز خود را بر این حالت ها قطع

حوادث

رئیس پلیس را استان قم عنوان کرد:

واژگونی علت ۴۳ درصد حوادث جاده ای در محوره‌های قم

رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی قم، به‌بیشترن علل حوادث در محوره‌های منتهی به قم را ناتوانی در کنترل خودرو، خستگی و خواب‌آلودگی و - برشمرد و خاطرنشان کرد: ۴۳ درصد حوادث جاده ای در محوره‌های قم مربوط به واژگونی خودرو و خروج از جاده است. سرهنگ‌ا دشیر جمشیدی‌رادر گفت: واژگونی به‌مناسبت‌هفته‌دولت‌باتاکیدبراینکه‌پایان شهرویراوج مسافرت‌هاست که تأخیر ویژه‌ای در این راستااندیشیده شده‌عنوان کرد: در این راستااستفاده‌از تمامی امکانات پلیس راه ونیزافزایش گشت‌های نامحسوس در دستور کار قرار گرفته‌است‌وی‌بالاشاره به اینکه پلیس راه‌از سال ۸۴، تعداد کاهشی تصادفات و تلفات جاده ای داشته است اظهار داشت: سال گذشته این میزان به کم‌ترین حد رسیده است به طوری که با تازده ۱۸ میلیون خودرو کمتر از ۱۷ هزار تن جان خود را در دست داده‌اندرئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی قم افزود: اگر حجم تصادفات را روند افزایشی ادامه پیدا می کرد امروز باید حجم تصادفات به سالی ۶۰ هزار نفر می رسید‌وی‌ به یادآید براینکه در جهت کاهش تصادفات همراهی مردم سبب توقیف بیشتر می‌شود تصریح کرد: هر ساله تلاش شده‌وناقص و مشکلات بیش از پیش رفع شود.جمشیدی‌ردبایان اینکه محوره‌های منتهی به قم، معبر تردد ۱۷ استان است عنوان کرد: روزانه ۱۷ هزار اتوبوس از این محور تردد می‌کنند از همین رو نیازمند تلاش بیشتر برای ثباتی ایمنی این جاده‌است.

رئیس کلانتری لوسان:

سارق خودروهای فشم حین دزدی دستگیر شد

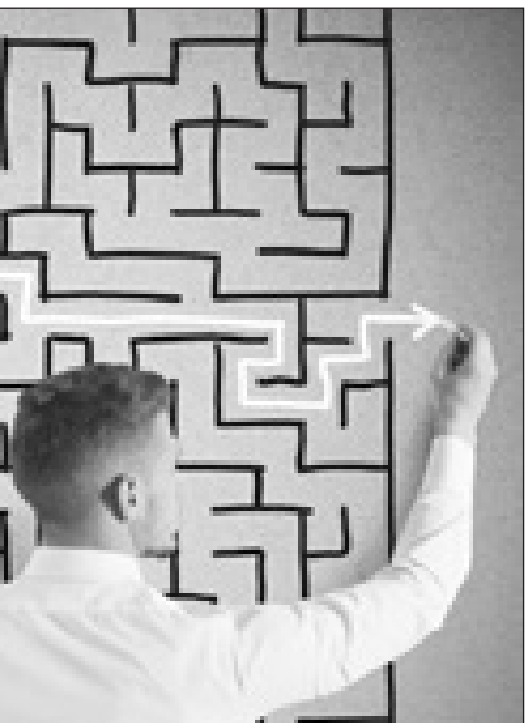
رئیس کلانتری لوسان از دستگیری یک سارق خودرو و ۶ فقره سرقت در محدوده فشم خبر داد و گفت: این سارق پس از دستگیری به ۴ فقره سرقت طی سه ماه گذشته اعتراف کرد.سرگرد قدیمی‌ی‌رئیس کلانتری لوسان گفت: دراستای اجرای ارتقای امنیت اجتماعی و ایجاد آرامش برای شهروندان از سوی ماموران این یگان و با تلاش‌های گسترده‌ای که در سطح حوزه حفاظتایی این کلانتری صورت گرفته یک سارق سابقه دار لوازم داخلی خودرو شناسایی و دستگیر شد‌وی تصریح کرد طی روزهای گذشته در پی وقوع چندین فقره سرقت لوازم داخل خودرو در این محله، شناسایی و دستگیری سارق با سارقان این سرتقت با در دستور کار ماموران کلانتری ۱۵۵ قرار گرفت.رئیس کلانتری لوسان اظهار داشت: ماموران با راه اندازی گشت‌های آشکار و پنهان، موفق به دستگیری یک سارق حین تخریب قفل خودروی یک دستگاه خودروی سواری شدند و برای دستگیری وی اقدام کردند.سرگرد قدیمی‌خاطرنشان کرد: متهم که غافلگیر شده‌بودسعی کرداز محل فرار کند اما این فرصت به وی داده‌نشد و ماموران وی را دستگیر و به کلانتری منتقل کردند که طی بازجویی‌های انجام شده به ۶ فقره سرقت در این محله اعتراف کرد و متعاقباً در این خصوص پرونده‌ای تشکیل و متهم برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی تحویل داده شد.

فرمانده انتظامی شهرستان بندر لنگه خبرداد:

کشف مواد نیروزای ۱/۵میلیاردی

فرمانده انتظامی شهرستان بندر لنگه از کشف مواد نیروزای قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از یک خودرو پژو خبر داد.

سرهنگ محمود حافظی گفت: ماموران انتظامی مستقر در پاسگاه ایست و بازرسی "برکه سفیلن" حین کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی سواری پژو مشکوک شده و دستور توقف دادند. وی افزود: راننده خودرو بدون توجه به فرمان پلیس و اعلام هشدار دهنده اقدام به فرار کرد که پس از یک عملیات پلیسی خودرو متوقف و راننده آن نیز دستگیر شد. این مسئول انتظامی با اشاره به اینکه در بازرسی از این خودرو ۳۶۸ قوطی پودر و انواع قرص نیروزا کشف شد، اظهار داشت: ارزش ریالی کالاهای قاچاق مشکوفا یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال است که در این راستا یک نفر دستگیر و با تشکیل پرونده به مراجع قضایی ارجاع شد. خودرو نیز روانه بار یک کینگ شد. فرمانده انتظامی شهرستان بندر لنگه با اشاره به اثرات سوء قاچاق بر اقتصاد کشور، تصریح کرد: شهروندان در صورت اطلاع از هرگونه فعالیت قاچاقچیان، مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند تا در کمترین زمان نسبت به شناسایی و دستگیری مجرمان و متخلفان اقدام شود.



آنها افکار بیش از حد منفی را با مکالمهای دورنی و واقع‌بینانه باخودشان جایگزین می‌کنند»

۳.مشکلات را حل می‌کنند

مورین در این باره می‌گوید: «اگر بخواهیم ساده بپاشیم، افرادی با ذهن قدرتمند خودشان را درگیر فعالیت‌های بی‌پارده نمی‌کنند» پس به جای اینکه بنشینند و از روز بدی که در محل کارتان داشته‌اید، شکایت کنید و آرزو کنید که ای کاش اتفاقات بد رخ نمی‌دادند، دلیل اینکه چرا اشتباهی رخ داده را بررسی و ارزیابی کنید و سپس تلاش کنید تا آن را درست کنید. او می‌گوید: «محاسبه‌ی ریسک‌ها و خطرات را بیاమوزید و از آنجا به بعد رو به جلو حرکت کنید»

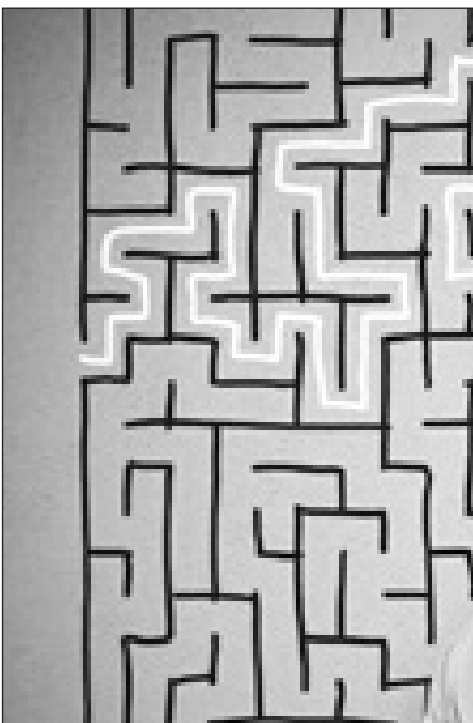
۴. با خودشان مهربان هستند

مورین می‌گوید: «افرادی با ذهن قدرتمند به جای اینکه خودشان را به خاطر اشتباهات‌شان تنبیه کنند، با خودشان مهربان هستند و طوری با خودشان صحبت می‌کنند، گویا دارند با یک دوست صمیمی حرف می‌زنند» او در ادامه می‌گوید: «آنها به‌ندامی انتقادکننده‌ی درون‌شان طوری واکنش نشان می‌دهند که انگار در مقابل بچه قلدرهای مدرسه قرار گرفته‌اند. به خاطر اشتباهات‌شان خودشان را می‌زنند و همان‌طور که به سمت اهداف‌شان در حرکتند، به خودشان روحیه می‌دهند»

۵. هرزندگی‌های درست دارند

یکی از مواردی که افرادی با ذهن قدرتمند از آن دوری می‌کنند، کنار گذاشتن قدرتشان است.

مورین توضیح می‌دهد که: «افراد هنگامی که مرزهای



فیزیکی و احساسی درستی ندارند، قدرت‌شان را از دست می‌دهند. اما افرادی با ذهن قدرتمند با رفتاری قاطعانه، مرزبندی‌های صحیحی برای خودشان ایجاد می‌کنند» او ادامه می‌دهد: «آنها مسئولیت کامل افکار، احساسات و رفتارشان را می‌پذیرند و به هیچ کس اجازه نمی‌دهند که خوب یا بد بودن روزهای‌شان را برای‌شان تعیین کند»

۶. زمان را عاقلانه مدیریت می‌کنند

مورین می‌گوید: «افرادی با ذهنی قدرتمند زمان را منبیه محدود می‌دانند» به همین دلیل سعی می‌کنند که به روشی معادل از آن استفاده کنند. او می‌گوید: «این افراد به جای اینکه انرژی‌شان را با نشخوار کردن گزشتنه یا نگرز از دیگران به خاطر تلف کردن وقت‌شان، هدر دهند، روی فعالیت‌هایی

پربازده‌تر تمرکز می‌کنند»

۷. تمام تلاش‌شان را برای عملی کردن

اهداف‌شان می‌کنند

عملی کردن اهداف زندگی‌تان، آن هم به طور موفقیت‌آمیز، نیازمند صرف زمان است. افرادی با ذهنی قدرتمند این را می‌دانند و روی اصل مطلب تمرکز می‌کنند و به یاد دارند که انتخاب‌های امروز‌شان آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۸. در پی قوی‌تر شدن هستند

مورین می‌گوید: «افرادی با ذهنی قدرتمند چالش‌های هرروزه را به شکل فرصت‌هایی برای توانمندتر شدن می‌بینند» به علاوه، آنها هرگز از پای نمی‌نشینند و خودشان را به اندازه‌ی کافی قدرتمند نمی‌دانند: از دید آنها همیشه جای پیشرفت وجود دارد.

او می‌گوید: «آنها می‌دانند همان‌طور که افرادی با بدنی قدرتمند برای خوش‌اندام ماندن نیاز به تمرینات ورزشی دارند، خودشان نیز برای پیشگیری از ضعف شدن ذهن‌شان، باید عضلات آن را تمرین دهند»

۹. پیشرفت‌شان را بررسی می‌کنند

اینکه هر کاری که در توان‌تان است، انجام دهید، می‌تواند شما را در دستیابی به بالاترین و بیشترین حد از استعداد‌های ت باری کند. این راه با شناسایی نقاط ضعف‌تان و سپس در پیش گرفتن روشِ «پلهانه بی‌پلهانه» آغار می‌شود.

چگونه خشم خود را کنترل کنید؟

تصور کنید که دیروقت به خانه آمده اید و غذایی حاضر نیست. خسته هستید و عصبانیتان با دین سر و روی کنید. بچه ها و دورنمای پرنده هایی که باید به آن ها رسیدگی کنید، لحظه به لحظه بیشتر می‌شود. در چنین شرایطی ذهن آرامی چگونه می تواند به شما کمک کند؟

عصبانیت برخلاف چیزی که خیلی ها فکر می کنند در یک لحظه اتفاق نمی افتد پس نباید انتظار داشته باشید که در یک چشم به هم زدن هم فرو بنشیند. با این حال حتی شدیدترین خشم ها هم قابل مدیریت هستند. درک این مسئله که چه عواملی احساس خشم را دود می کند و به هوا می فرستد، تاکتیک‌های لازم را در اختیار شما قرار می دهد که پادزهر عصبانیت‌اند.

تولیدانجام دهید: موقعیت را ذن فردی دیگر تصور کنید، داستان را از نقطه نظر شخصی دیگر بنویسید تا جای آنها نیز قرار گرفته

بیشید

درباره خشم خود صحبت کنید

صبر کردن درباره خشم یعنی خالی کردن خود پیش یک دوست، کسی که بی طرفانه به حرف های شما گوش دهد و بتواند کمکتان کند از این موقعیت خارج شود. حتی می توانید به جایی بروید که کسی نباشد و در این باره با خود بلند صحبت کنید.

با گذاشته تعضیه حساب کنید

بسیاری اوقات، آن چیزی که منجر به عصبانیت شدید ما می شود، فقط موقعیت خاص نیست، بلکه رنجش هایی است که از گذشته در رابطه باقی مانده است. برای اینکه این رسوبات آرزگی های گذشته روابط ما را با مشکل و خشم های سرخورده وروبرو نساند، باید به راههایی اندیشید تا احساسات منفی گذشته را حل و فصل کرد.

یکی راههای حل و فصل احساسات، داشتن یک دفتر احساسات و نوشتن رنجش های گذشته است. بخشیدن طرف مقابل و ثبت آن می تواند به ما کمک کند آرزگی های گذشته را وارد موقعیت ها و روابط جدید نکنیم و به جای اینکه در کنار موقعیت جدید ایجاد شده برای حل و فصل این آرزگی ها اقدام می‌کنیم، انرژی خود را صرف مدیریت و کنترل خشم فعلی بکنیم.

دریچه

نرم افزارهای اجتماعی فرصت یا تهدید؟

اعظم اشعه شاعر

استفاده از نرم افزار های اجتماعی امر یک کاملاً طبیعی در دنیای امروز است بعبارت بهتر انسان متمم در دنیای کنونی شاید ناگزیر باشد تا با بهره گیری از یک نرم افزار ارتباطی به‌حسب موقعیت جغرافیایی اش با دنیای اطرافش ارتباط برقرار کند. استفاده از پدیده مذکور در کشور ما با دیگر نقاط دنیا کاملاً متفاوت است البته این متفاوت بودن تنها در خصوص نرم افزارهای ارتباطی نیست بلکه در خیلی از موضوعات دیگر هم مایرانی ها بر مردمان دیگر نقاط کره خاکی متفاوتیم ، این قضیه ناشی از آنست که ما سعی داریم فرهنگ استفاده از یک پدیده را پس از ورود و استفاده از آن فراگیریم ولیکن در موضوع استفاده از نرم افزارهای اجتماعی این اتفاق به نوعی کاملاً بومی شده است و بسیاری از زوایای استفاده ی ما اساساً با تمام دنیا فرق دارد؛از حیث فراگیری برخی نرم افزارهای ارتباطی با اجتماعی که کشور ما حتی از کشور سازنده هم بیشتر است برای مثال بعضی امراها نیمی از کاربران نرم افزار تلگرام را ایرانی معرفی می کنند. در حالی مردم کشور ما با جمعیت حدود ۸۰ میلیون نفر به نسبت جمعیت بیش از ۱۴۰ میلیون نفر روسیه حضور بیشتری در نرم افزار ساخته روس ها دارند که جمعیت درای امکانات لازم برای استفاده از این پدیده در روسیه بیش از مسلت اما پرچم ایران به هر دلیلی بسیار بالاست که جایی بسی تفکر نداشتکه دیگر در خصوص استفاده ما از نرم افزارهای اجتماعی، مدت زمان زمیست که به هر دلیل از این پدیده بهره می گیریم ؛در این مورد هم ما ایرانی ها بیش از چند برابر میانگین خیلی از کشورهایی که خودشان منبع این قضیه هستند هستند رفتارشان را بر نرم افزارهای مذکور می کنیم. برای نمونه برخی امارها مدت زمان استفاده مردمان مرا از موضوع محل بحث بیش از ۲ ساعت اعلام کرده اند که این زمان تقریباً با میانگین استفاده مردم زاین برایی می کند منتها تفاوت این میانگین در آنست که برای زاینی ها این مدت زمان هفتقه بوده است ولیکن ایرانی ها در شبانه روز چنین رکورد دست نیافتنی را بر جای گذارند که در نوع خود بی نظیر است.کثرت انواع محتوا از عکس و خبر گرفته تا فیلم و تبلیغات باعث شده است تا به نوعی یک انفجار اطلاعات در فضای این نرم افزار های ارتباطی صورت بگیرد این اتفاق را می توان ماحصل تعداد بالای کاربرانی دانست که زمانی طولانی در فضای مجازی نرم افزارهای ارتباطی و اجتماعی می گذرانند یکی از مهم ترین عیوب موجود در پدیده سابق الکر عدم توانایی در تفکیک محتوای سالم و ناسالم است چرا که با توجه به فرصت مطلوب ناشی از بستر ایجاد شده برخی نیز به دلایل مطلوب خویش دست به تولید و نشر محتوای ناسالم می زنند که از جمله آن می توان نشر اخبار کذب و یا غیر مستند،کلید زدن شایعات تبلیغاتی دروغ،تخریب شخصیت های سیاسی و یا هنری و دهها نمونه دیگر در این خصوص را نام برد. دلیل اصلی عدم تفکیک محتوا ها و ناتوانی از جلوگیری از انتشار آنها در ایران را می توان حضور شرکت های سازنده این نرم افزارهای اجتماعی در بیرون از کشورمان دانست که اجازه هیچ گونه دسترسی به سرورهای آن را ندارند و می توانند آنها تنها بصورت کلی در ایران امکنلیدر نیست در موقعیت کنونی قطعا می بایست عزمی جدی در سه قوه و مراکز فرهنگی آغاز شود تا ضمن آموزش های لازم در خصوص استفاده از پدیده مذکور، توانیم در فرصت های پیش آمده این موضوع بهترین بهره براری را نماییم چرا که این خصوص رانام رفتاری از سوی ما انجام نشود قطعاً همانطور که بارها مقام معظم رهبری بر توجه به فضای مجازی تأکید نمودند بهترین بستر نفوذ و فعالیت دشمنان ما همین نرم افزار های اجتماعی خواهند شد ...

اخبار

معاون هماهنگی امور زائرین استانداری قم:

به دنبال توسعه گردشگری استان هستیم

معاون هماهنگی امور زائرین استانداری قم با بیان اینکه باید تورهای تخصصی ایجاد کنیم که جاذبه فرهنگی و توریستی داشته باشد گفت:توجه به گردشگری طبیعی استان قم از موضوعاتی است که در دستور کار قرار دارد و به دنبال توسعه گردشگری استان هستیم. یونس عالی پور، با اشاره به اینکه سال گذشته ۱۳ میلیون زائر و گردشگر به استان قم وارد شده است اظهار داشت: از ضمن آموزش های لازم در خصوص استفاده از پدیده مذکور، بتوانیم در فرصت های پیش آمده این موضوع بهترین بهره براری را نماییم چرا که این خصوص رانام رفتاری از سوی ما انجام نشود قطعاً همانطور که بارها مقام معظم رهبری بر توجه به فضای مجازی تأکید نمودند بهترین بستر نفوذ و فعالیت دشمنان ما همین نرم افزار های اجتماعی خواهند شد ...

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان قم اعلام کرد:

اجرا اشش هزار هکتار سیستم آبیاری نوین درقم

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان قم گفت:شهر هزار هکتار سیستم آبیاری های نوین در این استان اجرا شده است که اگر این روند ادامه پیدا کند آینده خوبی را در این زمینه داریم. محمدرضا طایلی در گفت وگویی اظهار داشت:درسالهای گذشته کشاورزان از طرح سیستم آبیاری نوین استقبال نمی کردند، یک سال زحمت کشیدیم تا کشاورزان را به اهمیت آب وفاق کنیم و باید اذعان کرد بهترین دستاورد ما در سه سال دولت تدبیر و امید حرکت دراین مسیر بود‌وی‌بالاشاره به اهمیت بحث مکانیاسیون گفت: در سازمان جهاد کشاورزی به هر سال گذشته بالغ بر ۱۵ میلیارد اعتبار خط مکانیزاسیون وارد بر مرعه شد و نزدیک به ۱۲ درصد افزایش تولید در سال ۹۴ داشتیم بدون اینکه یک متر سطح زیر کشت را افزایش دهیم‌وی‌درخش دیگری از گفت وگو اظهار داشت: در سازمان جهاد کشاورزی درسالهای اخیر بهترین قفس در زمینه اتوماسیون مرغدارها را داشتیم در این سالها ۷ واحد از مرغداری های بومی ما متبدیل به مرغداری هایی شد که به صورت اتوماسیون است و مصرف گازوئیل آن در حد صفر می باشد.

میدان امام خمینی (ع) آذرماه امسال

به بهره برداری می رسد

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم گفت: تکمیل میدان امام خمینی (ره) از پروژه های مهم و اولویت دار استان است که تا آذرماه امسال به بهره برداری می رسد. محمدتقی نادعلی در گفت وگویی با اشاره به اینکه وظیفه اصلی سازمان توسعه و عمرانی شهرداری انجام فعالیت های عمرانی است اظهار داشت: در زمینه اسفالت در ۵ ماهه نخست سال به اندازه سال کل گذشته تولید اسفالت داشته ایم‌وی‌با بیان اینکه اسفالت با کیفیت بالا تولید شده است افزود: تولید جدول نیز از دیگر اقداماتی است که انجام شد که قبل از آن از استان های هم جوار وارد می کردیم و تولید در این زمینه به اندازی خواهد رسید که از دیگر استان ها وارد نکنیم‌وی‌ با اشاره به اینکه در کارهای جاری تمام عملیات های ماشین های سنگین و نیمه سنگین شهرداری توسط این سازمان انجام می شود تصریح کرد: این سازمان در فعالیت های عمرانی نیز در برخی پروژه ها نماینده شهرداری و برخی پروژه ها به پیمانکار است.نادعلی با بیان اینکه ۱۱ پروژه با اعتبار ۳۵۰ میلیارد تومان در دست اقدام است تصریح کرد: قطعات محمودزاد یکی از پروژه های مهم در قم برگزار می شود.در پشت فیزیکی داشته است. مدیر عامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم با اشاره به اینکه پروژه پلی منیم نیز از دیگر پروژه های در دست اقدام می باشد، خاطرنشان کرد: عملیات عمرانی این پروژه تکمیل شده و این پروژه تا مهرماه به بهره برداری می رسد.

یک شاعر طنزپرداز:

۵۰ شاعر طنزپرداز در قم فعالیت می‌کنند

عباس احمدی طنزپرداز شناخته شده گفت: به همت حوزه هنری از سال ۹۰ و ۹۱ حرکت‌هایی در زمینه طنز مکتوب در استان قم آغاز شده‌است. عباس احمدی طنزپرداز شناخته شده با بیان اینکه به همت حوزه هنری از سال ۹۰ و ۹۱ حرکت‌هایی در زمینه طنز مکتوب در استان قم آغاز شده، اظهار کرد: در بار کاربر کارگاه‌های طنز مکتوب و شیوه طنزپردازی در استان قم و همچنین برگزاری دوره جشنواره «سوهان روح» طنز مکتوب در استان قم بیش از پیش مورد توجه قرار گرفت‌وی‌ ادامه داد: محفل طنز طنزپرداز همواره در حوزه هنری استان قم برگزار می‌شود و طنزپردازان تازه‌ترین آثار طنز و نثر خود را در این جلسات می‌خوانند.احمدی با بیان اینکه استان قم به علت مهاجرپذیر بودنش، استعداد‌های بسیاری در زمینه طنز دارد، عنوان کرد: دانشجویها و طلبه‌های زیادی در استان قم حضور دارند و به همین واسطه استفاده‌های زیادی هم در زمینه طنز کشف می‌شوند که پیش از این کمتر قدرت ظهور و بروز داشتند. در حال حاضر بیش از ۵۰ شاعر طنزپرداز در استان قم فعالیت می‌کنند و با حوزه هنری قم از تباط مستنداین شاعر طنزپرداز همچنین گفت: مناسبتاً در استان قم به‌محدودیت فضا وجود چندین هشتاد و هفتین دلیل هم مجبور هستیم در برنامه‌های طنز ماهانه خود، مخاطبان خاص را دعوت کنیم. البته در مواردی که سال‌های بازگرت در اختیارمان قرار گرفته است، دیدیم‌که به مخاطبان بسیاری برای دیدن و شنیدن شعرخوانی‌های طنز آمده‌اند.

