

رئیس جمهوری در جمع نمایندگان و فرمانبرداران امروز تاکید کرد

تخریب امید ملت خیانت به کشور

رئیس هیاتمدته قوه قضائیه گفت: آن گند

عارف رقیب روحانی نخواهد شد

رئیس هیاتمدته قوه قضائیه گفت: آن گند

بر خور دسیاسی مهمترین آسیب مبارزه با فساد

سراج: کاهش محسوس فسادهای بزرگ در دولت یازدهم

معاون اول رئیس جمهوری با بیان اینکه مبارزه با فساد را در جلسه مبارزه با فساد اقتصادی بیان کرد و افزود: باید با تمام وجود در قوای سه گانه دنبال شود. گفت: یکی از مهمترین آسیب های مبارزه با فساد بر خور دسیاسی و جناحی با این موضوع است. اعضای هیاتمدته قوه قضائیه

رئیس هیاتمدته قوه قضائیه

کل حقوق های نجومی به خزانه عودت داده شد

شوخی چمران با جدیدی!

علی از روحانی

افتخار نیست که مدیران را از قطار انقلاب پیاده کنند



رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان این که هر طریقه ای که مدیران را از قطار انقلاب پیاده کنند، افتخار محسوب نمی آید. او افزود: هر چه در این راستا انجام می دهیم، هدف ما این است که کشور را از فساد و فتنه نجات دهیم. او افزود: هر چه در این راستا انجام می دهیم، هدف ما این است که کشور را از فساد و فتنه نجات دهیم.

رئیس هیاتمدته قوه قضائیه گفت: آن گند

مردم بزرگترین قدرت کشور هستند

نگار آن به شهرداری هلال مستقیم

معاون وزیر امور خارجه با تاکید بر اینکه مردم بزرگترین قدرت کشور هستند، گفت: همین مردم در منطقه لیات سیاسی بسیار مستحکم و ایستاده اند. او افزود: هر چه در این راستا انجام می دهیم، هدف ما این است که کشور را از فساد و فتنه نجات دهیم.

معاون شهردار قم خبر داد

بهره برداری از تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد تا پایان سال

معاون شهردار قم بیان اینکه پروژه تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد به سرعت در حال تکمیل شدن است. گفت: این پروژه تا پایان سال جاری به بهره برداری می رسد. او افزود: هر چه در این راستا انجام می دهیم، هدف ما این است که کشور را از فساد و فتنه نجات دهیم.

حسین مرعشی

روحانی در مدلی شیبه بر جام موفق خواهد بود

مهرماه

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)



سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم



باستناد مجوز هیات مدیره سازمان در نظر دارد نسبت به واگذاری ردیف های مشروحه ذیل از طریق مزایده اقدام نماید.

لذا متقاضیان جهت دریافت پاکت و شرایط مزایده از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ده روز کاری به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ به واحد امور قرار دانه های سازمان به نشانی قم، کیلومتر ۳ جاده قدیم قم - تهران، سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم (ترمینال) مراجعه نمایند و در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۲۲۳۲۹ - ۰۲۵ تماس حاصل نمایند.

ردیف	مکان مورد مزایده	مبلغ تضمین شرکت مزایده به ریال
۱	محل غرفه پذیرش در سالن کوثر	مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
۲	غرفه شماره ۲۹ و ۳۲ (پذیرش و سرو و چاپخانه)	مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
۳	غرفه شماره ۳۳ سالن کوثر پایانه مرکزی (حمل و نقل)	مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
۴	کiosک حمل و نقل ایستگاه کوثر در محدوده مسجد مقدس جمکران	مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

شرایط عمومی:

- جهت خرید اسناد مزایده مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۷۰۰۷۸۹۹۱۳۱۲۱ (درآمد سازمان) بانک شهر بنام سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم واریز نموده و به همراه اصل فیش واریزی و کارت شناسایی معتبر جهت تحویل اسناد مراجعه فرمایند.

- ردیف ۳ و ۴ مورد مزایده، ارائه معرفی نامه از اداره کل حمل و نقل و راهداری استان قم الزام می باشد. - مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۱۵۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه نقد بحساب ۷۰۰۷۸۹۳۰۷۳۱۶ سپرده سازمان نزد بانک شهر بنام سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم می باشد. - در صورتی که برنده اول مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع سازمان ضبط خواهد شد. - سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

- هزینه طرح آگهی و کارشناسی بعهده برنده مزایده می باشد.

- تلفن تماس: ۳۶۶۲۲۳۲۹ - ۰۲۵

روابط عمومی سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)



شهرداری جعفریه



در نظر دارد نسبت به فروش ۱۱ قطعه زمین از زمین های شهرداری ۱ - قطعه شماره ۶ به متراژ ۱۸۸ متر مربع ۲ - قطعه شماره ۷ به متراژ ۱۶۷ متر مربع ۳ - قطعه شماره ۱۹ به متراژ ۱۶۳/۵ متر مربع ۴ - قطعه شماره ۲۰ به متراژ ۱۶۳/۵ متر مربع ۵ - قطعه شماره ۲۶ به متراژ ۱۶۷ متر مربع ۶ - قطعه شماره ۲۷ به متراژ ۱۶۷ متر مربع ۷ - قطعه شماره ۳۸ به متراژ ۲۰۲/۵ متر مربع ۸ - قطعه شماره ۳۹ به متراژ ۱۷۲/۸۱ متر مربع ۹ - قطعه شماره ۴۸ به متراژ ۱۸۷/۳۴ متر مربع ۱۰ - قطعه شماره ۱۲ به متراژ ۱۸۲/۷۵ متر مربع ۱۱ - قطعه شماره ۱ به متراژ ۱۸۷/۹۲ متر مربع همه واقع در محله کوچه باغ ۱۲ - قطعه شماره ۱۰۳ به متراژ ۲۰۱ متر مربع واقع در بر ۳۰ متری شهدا و ۱۰ متری ۱۳ - قطعه شماره ۶۸ به متراژ ۱۸۲/۷۵ متر مربع واقع در کوچه ۱۰ متری سوم ۱۴ - قطعه شماره ۲۴ به متراژ ۲۰۱ متر مربع واقع در بر ۳۰ متری شهدا و ۱۰ متری ۱۵ - قطعه شماره ۴۰ به متراژ ۲۲۲ متر مربع واقع پشت بر ۳۰ متری شهدا داخل کوچه ۱۰ متری ۱۶ - قطعه شماره ۵۵۳ به متراژ ۱۵۲ متر مربع واقع ۳۰ متری ولیعصر (عج) داخل شوارع احمدانی، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان می توانند جهت خرید اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۱ به شهرداری جعفریه مراجعه نموده و پس از دوروز کاری مهلت دارند (پایان وقت اداری یکشنبه مورخه ۱۳۹۵/۱۱/۲۴) تا اسناد را تحویل شهرداری نمایند. ضمناً سازمان بازگشایی در شرایط مزایده اعلام می گردد.

شرایط شرکت در مزایده:

- ارائه سپرده در مزایده معادل ۵ درصد قیمت کارشناسی به صورت نقدی در وجه شهرداری جعفریه.
- در صورتی که نفع اول تا سوم شرکت کننده از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- قیمت پایه بر مبنای نظریه کارشناس رسمی دادگستری میباشد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار میباشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد.
- شرایط فروش صورت نقد و اسقاط می باشد
- هزینه نشر آگهی بعهده برنده مزایده میباشد.

روابط عمومی شهرداری جعفریه

هاله ها

www.mei.ir

سرعت همراهی 4G شد

با مزایده به مقاصد خدمات مشتریان و تقویت سیستم های شبکه USIM از اینترنت 4G بهره مند شوید.

چهارشنبه - سیزدهم بهمن‌ماه۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۴۲۰۸

در روزهای پایانی سال و نزدیک شدن به دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری

پایانی سال و نزدیک شدن به دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری بازار ارز نوساناتی را شاهد خواهد بود، مکانیسم بازار مبتنی بر سیستم عرضه و تقاضا نقش مهمی در رساندن نرخ ارز به نقطه تعادل دارد.

به گزارش ایرنا، بیشترین جهش نرخ ارز به سال هابی باز می گردد که در دولت دهم به یکپاره و نه به صورت پلکانی، قیمت ارز بیش از سه برابر افزایش یافت. در سال ۱۳۹۱ در حالی که قیمت دلار ۱۲۲۶ تومان و نرخ بازار آزاد تفاوت چندانی نداشت نرخ دلار در بازار آزاد تا ۲ هزار و ۷۰۰ تومان بالا رفت در حالی که نرخ دولتی ثابت مانده بود.

در این میان دولت گذشته برای متعادل سازی بازار نرخ سوومی را به نام ارز مبادله ای وارد بازار کرد که در نهایت دلار ۱۲۲۶ تومانی حذف شد. ارز مبادله ای در آن سال ها حول قیمت دو هزار ۶۰۰ تومان می چرخید و جای نرخ دولتی را گرفت. با روی کار آمدن دولت یازدهم، نرخ دلار در بازار آزاد حدود سه هزار و ۶۰۰ تومان تا سه هزار و ۷۰۰ تومان در نوسان بود که تا چند ماه گذشته هم این نرخ در بازار ارز ثابت مانده بود. در همان ابتدای کار سیستم تک‌نرخی ارز کلید زده شد که جزو مهم ترین سیاست های مالی دولت محسوب می شود و نتیجه آن حذف رانت خواری و واسطه گری در بازار می شود.

در حالی که قرار بود تا پایان اسمال تک نرخی شدن ارز به مرحله اجرا برسد، برخی عوامل داخلی و خارجی از دوام گذشته عملی برای تکلنه های بازار ارز به ویژه دلار شدند که افزایش نرخ دلار در مقطعی تا ۳ هزار تومان باعث شد که ارز تک نرخی کمی دیرتر به بازار برسد تا مسئولان پولی و مالی کشور از جمله رئیس بانک مرکزی بازار را در چنین شرایطی آماده اجرای این سیاست کند.

در حالی که راهکارهای متعددی برای کاهش نوسانات ارز از سوی صاحب‌نظران معرفی می‌شود، برخی کارشناسان اقتصادی کشور بر این باور هستند که اساسا سوکوب قیمت‌ ارز و جلوگیری از شناور بودن آن نمی تواند راهکاری پاسخگو برای بلند مدت باشد و نمی توان برای تمام شرایط بازار از یک نسخه و یک راهکار استفاده کرد. موضوعی که کارشناسان در آن اتفاق نظر دارند این است که مکانیسم بازار یعنی سیستم عرضه و تقاضا باید نرخ گذار باشد اما نکته اصلی این است که دولت به جهت دارا بودن ذخایر ارزی اصلی ترین عامل در سیستم خواهد بود.

****آمادگی ارزی برای ورود به دو مقطع بهرالتهاب**
همانطور که گفته شد، از دو ماه گذشته بازار ارز به ویژه دلار از روزهای یکنواخت فاصله گرفت ، دچار نوسانات قیمتی شد و در شرایطی که نرخ یورو و پوند تغییرات ناچیزی داشتند قیمت دلار حتی به کلال چهار هزار تومان هم رسید.

برای معود قیمت دلار به بالای ۴ هزار تومان دلایل متعددی از سوی کارشناسان مطرح شد که مهم ترین آن را می توان تقویت دلار در ماه‌های اخیر دانست. همچنان که وضعیت ارز‌های معتبر

در گف‌ت و‌گو با کارشناسان اقتصادی ؛

نرخ ارز و آزمون و خطای تک نرخی شدن در دولت یازدهم



دیگر از جمله یورو، ی و پوند و افت ارزش آن‌ها در برابر دلار نیز نشان دهنده افزایش قدرت دلار بود. افزایش تقاضا در بازار داخلی هم از دیگر دلایل افزایش قیمت دلار در بازار بود. آغاز سفر به عتبات عالیات در ایام منتهی به اربعین و تقاضا برای سفرهای خارجی به مناسبت شروع سال جدید میلادی باعث افزایش درخواست ارز در بازار شد. در کنار این موارد بر سر کار آمدن ترامپ، تمدید تحریم‌های قبلی موسوم به داماتو نیز از جمله عواملی بود که فعالان بازار ارز را نسبت به آینده سرمایه‌گذاری خارجی در ایران و ورود ارز به کشور مردد کرده و با ایجاد نااطمینانی نسبت به آینده بازار در افزایش نرخ دلار تاثیر گذار بوده‌است.

در این بین برخی این ادعا را طرح کردند که دولت عمدهانه بسترهای افزایش نرخ ارز را فراهم کرده تا از این طریق بتواند بخشی از کسری مالی و بودجه‌ای را جبران کند که البته قویا از سوی مقامات بانکی و پولی کشور تکذیب شد.

همچنین گفته شد که یکی از مهم‌ترین دلایل رشد نرخ ارز در روزهای اخیر دنبال کردن سیاست تک نرخی ارز توسط بانک مرکزی‌است.

حال اینکه در این بین کارشناسان برای تثبیت بازار ارز راهکارهایی را ارائه دادند. در این خصوص «محمد قلی یوسفی» کارشناس مسایل اقتصادی در گفت و‌گو با گروه پژوهش و تحلیل

خبری ایرنا با این پیش بینی که در دو بازه زمانی روزهای آخر اسفند ماه و پیش از انتخابات ریاست جمهوری کشور بازار ارز نوسان هایی خواهد داشت، افزود: اساسا روزهای پایان سال تقاضا در بازار ارز افزایش می یابد و همچنین پیش بینی می شود در سه

این مدت کاهش یافته شده و نمی تواند مانند گذشته برای کاهش نوسانات، ارز تزریق کند.

****دولت به دنبال شناور سازی نرخ ارز باشد**
طبیعی است که وقتی مهم ترین منبع درآمد ارزی کشورمان صادرات نفت است، دولت بازیگر اصلی در بازار ارز خواهد بود. از این رو یکی از مهم، ترین اهرم های کنترل بازار ارز و تثبیت قیمت ها هم عرضه دولت است اما بسیاری کارشناسان اقتصادی بر این عملکرد دولت ها انتقاد دارند و معتقدند که بازار ارز باید واکنش خود را به عوامل موثر در اقتصاد نشان دهد. زمانی حضور دولت در سیستم عرضه و تقاضا، موجه است که بازار دچار هجمه سفته بازانه شود و قیمت ارز به صورت حباب گونه رشد کند.

«مهن ارامن» کارشناس اقتصادی در گفت وگو با پژوهشگر ایرنا با تاکید براینکه ورود دولت به بازار ارز در شرایطی غیر از اضطراب به نفع اقتصاد کشور نخواهد بود، گفت: به طور قطع بگه داشتن دستوری نرخ دلار در کالال چهار هزار تومان به ضرر اقتصاد کشور است.

وی با پیش بینی وضعیت بازار ارز برای آینده نزدیک اظهار داشت: قیمت ارز در میان مدت به حدود ۴ هزار و ۵۰۰ تومان هم می تواند برسد.

آرامن با اشاره به مزایای شناور ساز نرخ ارز برای اقتصاد کشورمان گفت: مهم ترین راهکار کنترل بازار ارز حذف دلالتن از این بازار است و دولت باید به سمت شناور سازی نرخ از حرکت کند که با این سیاست دلالتن واردات ضربه می خورند، آنها در طول این سال ها سود کلانی را از شرایط بازار به دست آورده اند.

آرامن با تاکید بر اینکه دولت نباید هراسی از واقعی شدن نرخ ارز داشته باشد، گفت: واقعی شدن نرخ ارز می تواند انگیزه ای برای افزایش صادرات باشد و افزایش صادرات قطعلا افزایش تولید و افزایش اشتغالزایی را به همراه خواهد داشت.

****قاعده بورس ارز برای تنظیم بازار**

در شرایطی که صاحب‌نظران مهمترین راهکار تنظیم بازار را متعادل سازی بین عرضه و تقاضا می دانند و همزمان عرضه کننده اصلی ارز دولت است، از این رو عده ای ورود دولت به بازار را برای کاهش نوسانات قیمت‌ها، دخالت در تنظیم بازار تلقی می کنند که این برخلاف سیاست های اقتصاد آزاد است.

برخی صاحب‌نظران اقتصادی برای رفع مشکل نوسانات ، راه اندازی بازار بورس را پیشنهاد داده اند که نتیجه آن ایجاد شفافیت در معاملات و جلوگیری از التهابات ارزی است که بر این اساس نرخ ارز بر مبنای عرضه و تقاضا تعیین شده و بازیگران بازار ارز و رفتار آن‌ها شفاف خواهد شد. البته بورس ارز در حد یک پیشنهاد قطعی در تا کنون هم مسئولان مالی و پولی کشورمان اظهارنظر است و تا اکنون بار نداشتنه و اولویت خود را بر اجرای سیاست تک نرخی کردن ارز گذاشته اند. حال باید دید آیا بسترهای لازم برای تک نرخی شدن ارز تا پایان دولت یازدهم فراهم می آید و بازار ارز دوران ژمن و خطای تک نرخی شدن ارز را چگونه پشت سر می گذارد؟

بهبود شاخص های کلان اقتصاد در دولت یازدهم؛

مهار رشد پایه پولی و ضریب فزاینده نقدینگی



در سال جاری نیز تا پایان آبان ماه حجم نقدینگی نسبت به دوره مشابه پارسال ۲۸ درصد و نسبت به پایان سال قبل ۱۴٫۲ درصد رشد داشته است که ضریب فزاینده نقدینگی نیز به ترتیب ۸٫۵ درصد نسبت به دوره مشابه سال قبل و ۳٫۶ درصد نسبت به پایان سال قبل محاسبه شده است.

ولی اله سیف رییس کل بانک مرکزی درباره حجم نقدینگی که در پایان آبان ماه به ۱۱۶۱۸۲ هزار میلیارد ریال رسیده است، می گوید: حدود ۱۵ درصد از نقدینگی محاسبه شده در آمارهای این بانک ناشی از سالدادهی موسسه های غیرمجاز در این دوره است که زیر نظر بانک مرکزی قرار گرفتند و به دنبال آن میزان نقدینگی محاسبه شده در بازار پولی به طور رسمی افزایش یافت.

****مدیریت بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی**

همچنین بانک مرکزی در دو سال اخیر با طراحی و استقرار سامانه الکترونیکی چک «چکاوک» نظم مناسبی را در مدیریت وجوه نقد بانک‌ها حاکم کرده و در سال ۱۳۹۴ برای نخستین بار در سال‌های اخیر، بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی کاهش یافته به شکلی که درچهارضافه برداشت بانک‌هاحت کنترل درآمده است.

بر این اساس پس از سال‌ها، بانک مرکزی توانسته است، متشابا بی‌اضطرابی پولی از سوی بانک‌ها و از کالال اضافه برداشت را به شکل مناسبی مهارکند؛ به‌طوری که حجم بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی در پایان سال ۱۳۹۴ با ۲٫۵ درصد کاهش (۲۱/۷ هزار میلیارد ریال کاهش) از ۸۵۸ هزار میلیارد ریال در سال ۱۳۹۳ با ۸۳٫۶ هزار میلیارد ریال در سال ۱۳۹۴ رسید.

واکنش چیت‌چیان به منتقدان صادرات برق؛

گاز باید در خدمت صادرات برق باشد

قیمت گاز و برق صادراتی کشور در سال‌های اخیر در کشور و همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که قیمت گاز در مقایسه باقیمت برق ولستگی بیشتری به قیمت جهانی نفت دارد و درنتیجه درآمدهای حاصل از صادرات برق پایدارتر از درآمدهای صادرات گاز است.

این مقام مسئول با اشاره به کاهش ۵۰ درصدی قیمت نفت از بیشکای ۱۰۰ دلاری به ۵۰ دلار، تصریح کرده است: بر این اساس قیمت گاز صادراتی کشور از ۲۵ سنت در متر مکعب به ۲۵ سنت (حدود ۴۴ درصد) کاهش یافته و این در حالی است که قیمت برق صادراتی به عراق به عنوان بزرگ‌ترین خریدار برق کشور از ۱۲ سنت در هر کیلووات ساعت به ۱۰ سنت کاهش یافته است، گزارش‌های بین المللی هم وابستگی بیشتر قیمت گاز طبیعی به نفت را تأیید می‌کند.

وی، تاکید کرده است: با توجه به پیش بینی‌های صندوق بین‌المللی پول و سایر مراجع بین‌المللی برای بودن نرخ نفت و گاز برای سال‌های آینده نیز وجود دارد، ثبات و پایداری درآمدهای ارزی حاصل از صادرات برق و نیز افزوده بیشتر این بخش در مقایسه با صادرات گاز طبیعی، باید بر ضرورت و نقش صادرات برق بیشتر از گذشته تاکید کرد.

آگهی فقدان سندمالکیت

آقای محمد مهدی علی دادی با ارائه یک برگ استشهاد شهود مصدق اعلام داشته که سند مالکیت ششادنگ پلاک ۱۱۸۹۹/۱۱ اصلی پخش یک ثبت قم که در صفحه ۳۰۶ دفتر ۷۴۸ ذیل ثبت ۱۴۰۵/۰۵/۱ بنام مسلم خسروی ثبت و صادر شده است مفقود گردیده لذا مراتب باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در کمی نوبت به تاریخ ذیل آگهی می گردد تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله باشد مراتب را همراه با مدارک خود پس از انقضای مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت‌المتنی برابر مقررات مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت‌المتنی برابر مقررات اقدام خواهد شد/

جعفر کاظمی
رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم

اقتصادی

اخبار

اقتصادی

معاون وزیر اقتصاد:

تقابل با اقتصاد جهانی به نفع کشور نیست

معاون اقتصادی وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: نگاه منصفانه به برجام حاکیست که همه افراد کشور از آن منتفع شده اند، اما چالش مداوم با اقتصاد جهانی بویژه برای ایران که اقتصادی وابسته به نفت دارد به نفع کشور نیست.

«حسین میرشجاعیان حسینی» دیروز در خاتمه نشست خبری به مناسبت دهه فجر، در پاسخ به پرسش ایرنا درباره دستاوردهای برجام تصریح کرد: تعامل با جهان یکی از ضرورت های دستیابی به رشد بلندمدت است و دستیابی به مصادیق بهره وری و فناوری های جدید جهانی جز با تعامل میسر نمی شود.

این مقام مسئول خاطرنشان کرد: اجرایی شدن برجام، مشکل تامین مالی به عنوان مشکل شماره یک کسب و کار کشور را بتدریج برطرف خواهد کرد و مسائلی همچون کنترل پولشویی و ارتباطات بانکی با آن میسر می شود.

وی تاکید کرد: تقابل با جهان به یقین با منافع عمومی کشور در تضاد است؛ هرچند در این مسیر باید سیاست های عزتمندانه ایران اسلامی را در نظر داشته باشیم.

معاون اقتصادی وزیر امور اقتصادی و دارایی یادآوری کرد: فراموش نمی کنیم تورم بیش از ۴۰ درصد و تورم تک رقمی هر دو در شرایط تحریم ها تجربه شدند، اما کاهش تورم با مدیریت شرایط حاصل شد.

وی با اشاره به مهمترین دستاوردهای برجام در حوزه بانکی، بیان داشت: اتصال به سیستم جهانی سوئیفِت، ارسال پیام عمومی به بانک های کارگزار خارجی مبنی بر خروج نام بانک های ایرانی از سامانه تحریم ها، ارسال درخواست مبادله رمز به بانک های کارگزار پیشین و برخی بانک های کارگزاری جدید، تلاش بانک هایاری فعال کردن حساب های کارگزاری قبلی خود، انجام حوالجات ارزی بین بانک ها، کاهش هزینه نقل و انتقال وجوه با کشورهای همسایه، فعال شدن اکثر بانک های ایرانی در خارج و دستور العمل افک(وزارت خزانه داری آمریکا) درباره صدور مجوز برای موسسات مالی از آن جمله است.

میرشجاعیان همچنین با اشاره به آزاد شدن مقداری از پول های بلوکه شده ایران و بازگشت آنها به کشور، یادآور شد: این مهم با تسهیل روابط کارگزار ی اتفاق افتاد و در حقیقت ایران به پول های خود دست یافته است.

وی افزود: زمانی که نتوایم به جهان تعامل داشته و کار کنیم، به یقین هزینه های زیادی به کشور تحمیل می شود؛ اما باید بتوانیم در قالب قواعد عزتمندانه خود سیاست هایی را اعمال کنیم تا منافع عمومی خود را هر حدکثر برسانیم.

****پارانه**

به گفته این مقام مسئول، رویکرد دولت حذف پارانه ثروتمندان است که بتدریج اجرایی می شود؛ در این زمینه به دنبال راهکاری هجانی و شتابزده نیستیم و قطع یک شبه پارانه ها در دستور کار نیست.

****خزانه داری الکترونیک**

وی یادآور شد: بر اساس قوانین کشور، همه حساب های عمومی باید به نام دستگاه های عمومی باشند.

میرشجاعیان با بیان اینکه به دنبال شفاف سازی بوده و هستیم، تاکید کرد: حساب ها باید در بانک مرکزی متمرکز شده و از بانک های تجاری خارج شود. وی گفت: وزارت امور اقتصادی و دارایی سعی کرده است از پراختی های مختلف دستگاه ها به افراد جلوگیری کند، موضوعی که با اجرای خزانه داری الکترونیک محقق خواهد شد.

معاون وزیر امور اقتصادی و دارایی با اشاره به آغاز پروژه خزانه داری الکترونیک و عقد قرارداد با پیمانکار، خاطر نشان کرد: خزانه، بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه سه بازیگر اصلی آن هستند که با اجرای آن، دولت به یک دیوار شیشه ای همبند می شود که همه ورودی ها و خروجی های آن مشخص است.

وی تاکید کرد: دولت به دنبال شفافیت اقتصادی است و اگر به دنبال رشد بلندمدت هستیم چاره ای جز شفافیت نداریم.

میرشجاعیان حسینی خاطرنشان کرد: در این مسیر حتی نهادهای نظاملی که اینک مستثنی شده اند، بالاخره باید وارد گود شده و به شفاف سازی بپردازند.

****کاهش شکاف درآمدی**

وی افزود: برای سال آینده رشد اقتصادی ۶٫۲ درصدی و تورم ۹ تا ۱۰ درصدی پیش بینی شده، اما اگر قیمت نفت افزایش یابد، رشد اقتصادی نیز بیشتر خواهد شد.

میرشجاعیان حسینی بیان داشت: بیشتر رشد اقتصادی اسمال اقتصاد نفتی است، در حالی که سهم دو تا سه درصدی برای بخش واقعی اقتصاد از این رشد متصور هستیم و به همین دلیل این رشد تاکنون توسط افراد جامعه ملموس نبوده است.

وی با اشاره به پیش بینی ضریب جنینی، خاطرنشان کرد: پیش بینی می شود در سال های آینده شکاف درآمدی در جامعه کاهش یابد.

****بدهی های دولت**

معاون اقتصادی وزیر امور اقتصادی و دارایی با اشاره به بدهی های دولت، یادآور شد: این بدهی ها در دولت های مختلف ایجاد شده، اما سهم هر دولت در آن مشخص نیست.

وی با اشاره به راه اندازی مرکز مدیریت بدهی های وزارت امور اقتصادی و دارایی که جمع آوری اطلاعات بدهی ها را بر عهده دارد، گفت: تورم وزیر امور اقتصادی و دارایی ارقام بدهی ها را در مصاحبه های بین ۶ هزار تا هفت هزار میلیارد ریال اعلام کرده، اما این بدهی ها هنوز حسابرسی نشده اند و بر این اساس، در مرکز مدیریت بدهی ها این ارقام کمتر است.

میرشجاعیان خاطرنشان کرد: در این زمینه بدون اینکه بخواهیم مخفی کاری کنیم، ترجیح بر سکوت داریم تا رقم نهایی و حسابرسی شده بدهی ها مشخص شود.

وی تصریح کرد:نسبت بدهی به تولید ناخالص داخلی در اقتصاد ایران کمتر از ۴۰ درصد است که در صورت کنترل، این مسیر قابل مدیریت خواهد بود.

این مقام مسئول یادآور شد: بطور نمونه اکنون دولت در زمینه فایننس ها حساسیت دارد، زیرا بدهی آتی ایجاد می کنند.

****بازار بدهی**

وی در ادامه بازار بدهی را عامل توسعه دهنده بازار سرمایه توصیف کرد و گفت: نظام لمین مالی ایران بانک مجوز است، اما این مساله به هیچ عنوان بد تلقی نمی شود، زیرا آلمان و ژاپن در این زمینه تجارب موفقی داشته اند. وی افزود: امروز اجماد دارایی ها از جمله مشکلات اقتصاد کشور است و امید می رود بویژه با رونق بازار املاک و صنعت این مشلات کاهش یابد. معاون وزیر اقتصاد در خاتمه تصریح کرد: افزایش نرخ ها و کاهش شاخص بورس از جمله تهدیدات توسعه بازار بدهی می تواند باشد و در این زمینه دولت باید با احتیاط برخورد کند.

رییس اتاق بازرگانی ایران تاکید کرد

حل موانع و مشکلات نقل و انتقالات مالی و بانکی بین ایران و فرانسه

رییس اتاق بازرگانی ایران ضمن اظهار امیدواری برای توسعه روابط اقتصادی و تجاری ایران و فرانسه برای حل موانع و مشکلات نقل و انتقالات مالی و بانکی میان دو کشور تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، غلامحسین شافعی در نشست تجاری مشترک میان فعالان اقتصادی ایران و فرانسه که دیروز باحضور وزرای امور خارجه دو کشور در اتاق ایران برگزار شد، عنوان کرد: باعث خرسندی است که اتاق بازرگانی ایران برای سومین سال متوالی افتخار میزبانی هیات بلندپایه اقتصادی و تجاری فرانسه را به عهده دارد. وی ادامه داد: ایران و فرانسه دارای روابط دیرینه و مستحکمی هستند که با وجود فراز و نشیب‌های سیاسی همواره جایگاه مثبتی در ارکان منطقه داشته‌اند.متأسفانه این روابط طی دهه‌های اخیر تحت تاثیر عوامل مختلف سیاسی و موضوع هسته‌ای قرار گرفت اما هم‌اکنون با رفع مشکلات هسته‌ای و با توجه به ظرفیت‌های بالقوه متنوع و گسترده همکاری چشم‌انداز امیدبخش در انتظار روابط ایران و فرانسه است. رییس اتاق بازرگانی ایران با اشاره به برخی زمینه‌های جدید همکاری میان دو کشور گفت: در حال حاضر شاهد پیشرفت‌های مثبتی در حوزه‌های کشاورزی، خودروسازی، انرژی و معدن در کشورمان هستیم و امیدواریم با توجه به تحولات پس از برجام این روند تقویت شود.

شافعی افزود: اتاق بازرگانی به عنوان نماینده بخش خصوصی همواره از همکاری‌های بخش خصوصی دو کشور حمایت می‌کند. پس از سفر اول و دوم هیات اقتصادی مدف به ایران و همچنین حضور هیات تجاری - اقتصادی ایران در پاریس در معیت رییس جمهور کشورمان، شرکت‌های فرانسوی زیادی در حوزه‌های مختلف به کشورمان سفر و با همتایان ایرانی‌شان مذاکره داشتند که البته این سفرها به تدریج در حال خارج شدن از وضعیت انکشافی و حرکت به سوی عملیاتی شدن است. وی اظهار کرد: در حال حاضر لزوم حل مشکلات نقل و انتقال بانکی به عنوان مهم‌ترین عامل توسعه روابط تجاری می‌لین مورد تاکید است. از نقای همکاری‌های بانکی و رفع مشکلات موجود مالی و بانکی بین دو کشور شرط اساسی و ضروری توسعه روابط اقتصادی دو کشور است که لازم است در دستور کار دولت‌های دو کشور قرار بگیرد.

رئیس سازمان برنامه ریزی خبرداد

اختصاص بیش از ۱۴ هزار میلیارد تومان تسهیلات به واحدهای تولیدی

رئیس سازمان برنامه ریزی گفت: ۱۴ هزار و ۳۵۹ میلیارد تومان تسهیلات به واحدهای تولیدی اختصاص یافت.

محمد باقر نوبخت در جلسه شورای برنامه ریزی در بهجنورد افزود: تا تاریخ هفت بهمن ماه سال جاری به منظور رشد اقتصادی و خارج کردن واحدهای تولیدی از رکود ۱۱ هزار و ۴۱۰ واحد تولیدی به بانک معرفی شده اند. وی با اشاره به اینکه علاوه بر مسیر فعال کردن بخش های غیردولتی، متعهد هستیم تا اجرای طرح های عمرانی را با اگتای اعتبارات فعال کنیم، ادامه داد: این امر از طریق اختصاص اسناد خزانه و اوراق مشارکت انجام می شود. وی درباره خراسان شمالی اظهار کرد: این استان علاوه بر اعتبارات جاری و عادی از محل سفرهای استانی رئیس جمهوری هم اعتباراتی دارد که به اقتصاد استان کمک خواهد کرد. نوبخت بیان کرد: همچنین از قانین بودجه یک ردیف دیگر نیز برای این استان اختصاص یافته است. وی تصریح کرد: خراسان شمالی در حاشیه مرزینة ای و عمرانی بیشترین رشد را در سراسر کشور دارد در حالی که حتی برخی از استان ها در این خصوص رشد منفی دارند. وی با بیان اینکه خراسان شمالی از نظر ثروت و دارایی استانی توسعه یافته است، گفت: این استان بر اساس منابع زیر زمینی و معادن، دارایی های روی زمین از جمله انبیه و ساختمان ها و سرمایه انسانی استانی غنی است. رئیس سازمان برنامه ریزی همچنین با اشاره به اینکه نیروی انسانی سومین عامل دارایی و سرمایه جوامع محسوب می شود گفت: استان خراسان شمالی دارای نیروی انسانی توانمند است.

وزارت ورزش انتخاب کند؛ کرسی بین‌المللی یا فدراسیون‌های ورزشی ایران؟

وزارت ورزش و جوانان به‌عنوان متولی اصلی ورزش کشور باید پاسخگو باشد حضور همزمان داورانی در دو پست مهم و کلیدی به‌سود ورزش است یا به‌ضرر آن، که البته از نگاه کارشناسی قطعاً به‌سود کشورمان نیست.

نهم بهمن ماه بود که مسعود سلطانی‌فر در حکمی غیرمنتظره،

محمدرضاداورزنی رئیس فدراسیون والیبال را به‌عنوان معاون توسعه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی وزارت ورزش و جوانان منصوب کرد، غیرمنتظره از این نظر که سلطانی‌فر بارها تأکید کرده بود که قرار نیست در وزارت ورزش تغییراتی دهد اما به یک باره وزیر ورزش، رئیس موفق فدراسیون والیبال را به‌عنوان مهم‌ترین معاونت خود انتخاب کرد.

والیبال ایران در این چندساله رشد خیره‌کننده‌ای داشته و نه‌تنها توانست خود را در جهان به‌عنوان یک قدرت باهم‌نراز معرفی کند، بلکه موفق شده کرسی‌های مهم بین‌المللی را از آن خود کند. داورزنی ۲۷ آبان ماه ۹۴ به‌عنوان عضو هیئت رئیسه فدراسیون جهانی ۱۷ آذرماه ۹۵ به‌عنوان عضو کمیسیون مالی FIVB انتخاب شد، دو پستی که مدت‌ها ایران برای رسیدن به آن برلم‌بریزی و سرمایه‌گذاری کرده بود و نباید به‌راحتی آن را از دست داد. داورزنی بارها تأکید کرده که تا سال ۲۰۲۰ با والیبال خواهد بود تا برنامه‌های نیمه‌تمام این رشته را به سرانجام برساند.

روز گذشته محمدرضاداورزنی در پایان مجمع عمومی فدراسیون ژیمناستیک درخصوص چگونگی فعالیتش در فدراسیون والیبال پس از انتصاب به‌عنوان معاون وزیر ورزش و جوانان گفت: «من عضو هیئت رئیسه فدراسیون جهانی و کنفدراسیون آسیا هستم

اخبار

الکساندر نوری:

اگر ترامپ در ورزش بود با کارت قرمز جریمه می‌شد

سرمرپی ایرانی الاصل و دربرمن می‌گوید اگر رئیس جمهور جدید آمریکا در ورزش بود، قطعاً از زمین بازی اخراج می‌شد.

بااجرایی شدن دستور دونالد ترامپ، رئیس جمهور جدید آمریکا مبنی بر ممنوعیت ورود موقت مهاجرین به آمریکا به مدت چهار ماه و تعلیق سه ماهه حضور شهروندان هفت کشور عمدتاً مسلمان از جمله ایران، سرمرپی ایرانی‌الاصل و دربرمن آلمان هم تحت‌تأثیر این قانون به‌حشرانگیز قرار می‌گیرد. این تصمیم ترامپ از سوی جامعه جهانی ورزش هم انتقادات و واکنش‌های زیادی داشته و تصمیم رئیس جمهور ۷۰ ساله ایالات متحده را محکوم کرده‌اند. الکساندر نوری که از پدری ایرانی و مادری آلمانی در آلمان متولد شده، با قانون جدیدی که ترامپ وضع کرده، تا اعلام بعدی دولت ایالات متحده نمی‌تواند دوستان و خانواده‌اش را که در آمریکا زندگی می‌کنند ببیند. سرمرپی و دربرمن با محکوم کردن دستور اخیر ترامپ به نشریه «بیلبه» آلمان گفت: در ورزش، رئیس جمهور آمریکا به خاطر رفتار ورزشی‌اش احتمالاً کارت قرمز می‌گرفت. من اعتقاد راسخ به سیاست‌مان دارم و نگران این هستم که چطور دستوردهای دموکراتیک ما در چند دهه اخیر به راحتی پامال شده‌است!

نوری که در دوره بازیگری‌اش در سال ۱۹۹۹ به مدت چند ماه عضو تیم سیاتل ساندرز آمریکا هم بود، در بخش دیگری از صحبت‌هایش اظهار داشت، ما

این پیش‌داوری را رد می‌کنیم و به تعهد اجتماعی‌مان به تنوع و برابری در کنار دموکراتیک، همکاری روشنفکرانه با انگیزه‌ها با ادامه خواهیم داد.

سید جلال؛ کاپیتان واقعی و متعصب

به‌نظر می‌رسد در بین فوتبالیست‌های ایرانی و کاپیتان‌های لیگ برتری سید جلال حسینی یک استثنا باشد.

جداً از بازی‌های درخشان و استمرار چندین ساله در خوب بودن به لحاظ فنی، او یک نمونه ایدéal برای یستن بازوندن کاپیتانی است که بدون حاشیه تمام قواعد مربوط به رهبری و مدیریت بازیکنان و حتی بیرون می‌دارد. حسینی قایل است، حسینی هوای نظم و انضباط را در زمین مسابقه و بیرون آن دارد و چند بار پیش آمده که نزد بازیکن تعویضی رفته و با حرف‌هایش او را آرام کرده است. حسینی قبل از هر بازی پرسپولیس در رختکن با شور و حرارت خاصی بازیکنانش را برای رسیدن به هدف تیمهیچ می‌دند و همه جوهره حواشش به هم تیمی‌هایش هست، حتی جوان‌تر ها. همین سید جلال در حالی که سه اختطاره و محروم بود و می‌توانست در خانه استراحت کند، با انویوس تیم و همراه پرسپولیس راهی قم شد، در هتل محل اقامت تیم اتاق گرفت و مثل یکی از بازیکنان فهرست ۱۸ نفره برانکواژ اول تا آخر کنار تیم بود. او به قم رفت تا در جوان ترها انگیزه بدهد و حواشش به همه چیز باشد. این عرق، تعصب و روحیه تیمی کاپیتان اول پرسپولیس قابل تقدیر است.

منصوریان تصمیم‌نهایی را گرفت؛

کاوه رضایی از فهرست ۱۸ نفره استقلال خط خورد

خط خوردن کاوه رضایی از لیست هجده نفره استقلال گرچه اتفاق نادری است، اما از قبل قابل پیش بینی بود. سرانجام علیرضا منصوریان تصمیم‌نهایی خود را در خصوص کاوه رضایی گرفت و مهاجم اول تیمش را از فهرست مسافران تبریز خط زد. سرمرپی استقلال از این رو این تصمیم را گرفت که در آستنه دو بازی سنگین استقلال مقابل السد و پرسپولیس بر کارترین بازیکن تیمش استراحت کرده باشد. مصافق‌این که کاوه دو اختطاره بود و به هر حال احتمال گرفتن سومین اختطار و محرومیت از دربی برای او وجود داشت. به جز کاوه رضایی، هاریر مگویان و جابر انصاری هم دیگر بازیکنان اسم و رسم دار استقلال هستند که در لیست مسافران تبریز حضور ندارند. علت خط خوردن این دو از لیست هجده نفره استقلال مصدومیت است.

آخرین وضعیت پرورنده پرسپولیس و سرمرپی بر تعالی

ابهام سرخ پوشان در پرداخت پول ژوزه
پرسپولیس ها که آخرین دادخواست خود را در رابطه با پرورنده ژوزه به دادگاه تجدید نظر ارسال کرده اند در صورت شکست در این دادگاه اوضاع مناسبی برای پرداخت پول این مربی ندارند. پس از کش و قوس های فراوان در رابطه با پرورنده بدهی مالی سرخ پوشان به ژوزه، سرمرپی سابق برتغالی این تیم، پرسپولیس ها آخرین دادخواست خود را تنظیم کرده و به دادگاه تجدید نظر فرستادند. دادگاهی که می رای آن اهمیت فراوانی برای این تیم دارد چرا که در صورت شکست سرخ پوشان و رد دادخواست، آنها مجبور به پرداخت مبلغ سنگین ۶ میلیارد تومان به این مربی بر تعالی خواهند بود.
مبعلی که مدبریان این تیم را به نگرانی واداشت چرا که با توجه به شرایط کنونی و مشکلات مالی موجود در باشگاه سرخابی های پایتخت، تأمین این هزینه کار بسیار سختی خواهد بود. اکنون وکلای باشگاه پرسپولیس آخرین دفاعیات خود را در این رابطه انجام دادند و در انتظار رای دادگاه تجدید نظر به سر می برند.

ادیتوی:

یک گل برای پرسپولیس کنار گذاشته‌ام

مهاجم تیم تراکتورسازی می‌گوید که می‌خواهد در دیدار یکشنبه تیمش مقابل پرسپولیس گلزنی کند. لوسیانو ادینویو به تازگی از بند مصدومیت‌هایی پیدا کرده، در دربی تبریز لطماتی برای تراکتورسازی به میان رفت و حالا مشکلی برای دیدار یکشنبه تیمش مقابل پرسپولیس ندارد. لوسیانو ادینویو در باره آخرین وضعیتش پیش از دیدار پرسپولیس - تراکتورسازی، اظهار داشت:فصل مصدومیت من تمام شده. مصدومیت کاملاً برطرف شده و می‌خواهم در بازی با پرسپولیس برای تراکتورسازی گلزنی کنم. یک گل برای پرسپولیس کنار گذاشتم‌ام.

سازمان لیگ بر تو: دربی ۲۴ بهمن

سازمان لیگ برتر نظر نهایی خود را در خصوص دربی پیش رو اعلام کرده و همان‌طور که پیش‌تر در خبرها آمده بود این بازی همان **۲۴ بهمن** برگزار می‌شود. باشگاه استقلال در نامه رسمی به سازمان لیگ برتر خواستار تغییر در زمان دربی شده بود و توصیه کرده بود این بازی را **۲۸ بهمن** برگزار کند اما سازمان لیگ برتر به این جدی با این درخواست مخالفت کرده و اذعان داشته می‌خواهد در این تاریخ برگزار کنند بازی‌های هفته بیست و دوم و بازی استقلال با ذوب آهن باشد و اگر این بازی به تأخیر بیافتد تقویم برگزاری بازی‌های لیگ برتر بهم خواهد خورد و تبعاتی برای سازمان لیگ برتر خواهد داشت که شاید قابل جبران نباشد.

دودی که به چشم ورزش می‌رود

وزارت ورزش انتخاب کند؛ کرسی بین‌المللی یا فدراسیون‌های ورزشی ایران؟



و تا سال ۲۰۲۰ در والیبال خواهیم بود اما کارم را در فدراسیون ایران به‌عنوان سرپرست دنبال می‌کنم تا شرایط مناسبی برای این فدراسیون ایجاد شود».
انتخاب سرپرست برای یک فدراسیون به‌عهده وزیر ورزش است و اینکه داورزنی خود را سرپرست فدراسیون معرفی می‌کند، دلایلی

آغاز هفته بیستم لیگ بر تر فوتبال کشور در تبریز؛

ماشین سازی – استقلال؛ این بازی بردن دارد



تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز کننده بازی‌های هفته بیستم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور خواهند بود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

بازی‌های هفته بیستم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

بازی‌های هفته بیستم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت. تیم‌های ماشین‌سازی و استقلال تهران در حالی آغاز می‌شود که هر دو تیم با انگیزهٔ پیروزی گام در زمین مسابقه خواهند گذاشت.

و فعالیت‌که با تمامی فدراسیون‌ها دارد، بسیار وقت‌گیر، حساس و مهم است و سؤال اصلی این است که داورزنی چگونه می‌تواند هم در وزارت ورزش باشد و هم به فدراسیون والیبالی برسد که تشنه حضور دوباره برای المپیک ۲۰۲۰ و موفقیت در عرصه‌های جهانی است. وزارت ورزش به‌عنوان متولی اصلی ورزش کشور باید پاسخگو باشد حضور همزمان داورزنی در دو پست مهم و کلیدی به‌سود ورزش است یا به‌ضرر آن. اگر به‌دلیل مشغولیت داورزنی در وزارت ورزش، والیبالی ایران از روند صعودی خود باز بماند چه کسی پاسخگو خواهد بود؟ اگر سرپرست جدیدی برای فدراسیون نیز انتخاب شود و با رفتن داورزنی کرسی‌های مهم ایران در مجامع بین‌المللی از دست برود، چه کسی جابگلو خواهد بود؟ واقع‌اکنون یک دوراهی وجود دارد؛ اگر سلطانی‌فر گزینه دیگری جز داورزنی برای معاونت توسعه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی ندارد باید فردی دیگر را به‌عنوان سرپرست فدراسیون والیبال بگذارد و پس از آن انتخابات فدراسیون را برگزار کند؛و اگر اعتقاد دارد کرسی‌های والیبال ایران در جهان باید حفظ شود، باید فردی دیگر را برای معاونت خود انتخاب می‌کند.

امیدواریم مسعود سلطانی‌فر تمامی این احتمالات را در نظر گرفته باشد و تصمیمی کارشناسانه در این خصوص گرفته باشد چرا که

روی دادن هر کدام از این اتفاقات جز ضرر و آسیب به ورزش کشور

دستاوردی نخواهد داشت. باید دید داورزنی اگر به جایی برسد که

بین کرسی‌های بین‌المللی و مهم جهانی در والیبال و حضور در

معاونت وزارت ورزش یکی را انتخاب کند، انتخابش چه چیزی

خواهد بود که در هر صورت بازهم دوشش به چشم ورزش کشور

می‌رود.

چهارشنبه-سیزدهم بهمن ماه۱۳۹۵ – سال نوزدهم- شماره ۴۲۰۸

نگاه

مدیر اجرایی کشتی آمریکا:
می‌خواهیم به ایران برویم



تیم کشتی آمریکا قصد دارد که نفراتی را به مسابقات جام جهانی کشتی آزاد در کرمانشاه بفرستد که مدیر اجرایی این فدراسیون نسبت به این موضوع اظهار نظر کرد. جام جهانی کشتی آزاد روزهای ۱۶ و ۱۷ فوریه (۲۸ و ۲۹ بهمن) در کرمانشاه برگزار می‌شود. جام جهانی کشتی آزاد که هر ساله برگزار می‌شود یکی از تورنمنت‌های بین‌المللی مهم کشتی است. پیش از این نمایندگان کشتی ایران از آمریکا در مسابقات خبیانی نیویورک در سال ۲۰۱۳ با هم دیدار داشتند.

ریچ بندر مدیر اجرایی فدراسیون کشتی آمریکا درباره حضور تیم کشتی آمریکا در مسابقات ایران گفت: "این مسابقات مسیر همکاری و حسن نیت بین کشتی ایران و آمریکا را ادامه می‌دهد و نمونه‌ای از سیاست‌های تأثیرگذاری است که از طریق ورزش، ملت ایران و آمریکا را نزدیک می‌کند. این مسابقات در سطح بین‌المللی بسیار اهمیت دارند و ما منتظر هستیم تا بتوانیم در مقابل بهترین تیم‌های کشتی جهان مسابقه‌دهیم."

ریچ بندر افزود: "امریکایی‌ها کاملاً قصد دارند که در این مسابقات شرکت کنند. به فدراسیون آمریکا این اطمینان از سوی ایرانی‌ها داده شده که به درخواست آنها توجه ویژه‌ای خواهد شد. ما قوانین و دستورات دولتی را رعایت می‌کنیم و سعی می‌کنیم با توجه به قوانین به صورت درستی مدارک ورزشکاران را ارائه دهیم تا همه آنها بتوانند به آمریکا بیایند و هم با بتوانیم آنجا برویم."

جردن باروز، قهرمان کشتی آمریکا نیز پیش از این نیز اعلام کرده بود که در سفرش به ایران هواداران در فرودگاه تهران دور او جمع شدند و با او سلفی گرفتند و در ماه ژوئن فدراسیون ایران به مناسبت تولد دختر باروز هدیه‌ای برای او فرستاده است.

بندر در ادامه صحبت‌هایش اظهار کرد: "کشتی در تاریخ نشان داده است که از سیاست فراتر بوده و با وجود اختلافات سیاسی و دولتی همچنان انجام می‌شود. این زیبایی ورزش و جنبش المپیک است. الان مساله مسابقه است نه سیاست. ممکن است به ما بگویند چرا خطر می‌کنید و ریسک این که شاید نتوانید به آنجا بروید را می‌پذیرید؟ خب، باید بگویم که جایزه این ریسک شرکت در مسابقات است و این برای ورزشکاران ما بسیار مهم است."

امریکا از سال ۱۹۹۸ بعد از یک غیبت ۲۰ ساله، تیم کشتی خود را برای مسابقات به ایران فرستاد. از سال ۱۹۹۸ تاکنون تیم کشتی آمریکا ۹ بار در شهرهای مختلف ایران مسابقه داده‌است.

امریکا در سال ۱۹۹۸ در مسابقات قهرمانی جهان در ایران شرکت کرد. در سال ۲۰۱۰ فدراسیون کشتی آمریکا تیمی را برای مسابقات جام‌المللی حبیبی و عبدالله موحد به قلمشهر ایران فرستاد. در سال ۲۰۱۲ تیم آمریکا در مسابقات جام جهانی آزاد در تهران شرکت کرد و در سال ۲۰۱۴ نیز تیم آمریکا در مسابقات جام جهانی کشتی فرنگی در تهران حضور یافت.

کلودیو بر این، تیم باشگاهی Titau mercury آمریکا نیز در سال ۲۰۱۴ در مسابقات باشگاه‌های جهان در جوبیار حضور داشت. این تیم در سال ۲۰۱۵ نیز برای شرکت در همین مسابقات به مازندران سفر کرد. بنابراین بعد از انقلاب اسلامی تیم‌های ملی و باشگاهی آمریکا تاکنون ۱۵ بار به ایران آمده‌اند.

تیم ایران نیز بارها برای شرکت در مسابقات کشتی به آمریکا سفر کرده‌است. در سال ۱۹۹۵ تیم کشتی ایران در مسابقات قهرمانی جهان آتلانتا شرکت کرد. در سال ۱۹۹۶ بازی‌های المپیک در آتلانتا برگزار شد، که تیم کشتی ایران در آنجا حضور داشت. در سال ۱۹۹۸ مسابقات قهرمانی جهان در پریم و مسابقات جام حسن نیت در نیویورک برگزار شد که تیم کشتی ایران در آن تورنمنت‌ها مسابقه داد.

در سال ۲۰۰۲ مسابقات قهرمانی جهان در نیویورک در و سال ۲۰۱۵ این مسابقات در لاس وگاس برگزار شدند که ایران در هر دوی این دوره‌ها حضور داشت. به علاوه تیم ایران در سال ۲۰۱۲ در یک مرکز تمرین در آمریکا تمرین داشت. تیم ایران در سال ۲۰۱۲ در مسابقات خیابانی در شهر نیویورک نیز شرکت کرد. بنابراین تیم ایران از سال ۱۹۹۰ تاکنون ۱۶ بار به آمریکا سفر کرده‌است.

تیم کشتی آمریکا که قصد دارد برای مسابقات جام جهانی آزاد در ماه فوریه به ایران سفر کند، ۱۳ ورزشکار، دو مربی، یک داور، یک پزشک، یک تصویربردار و چند مسئول دارد.

تیم کشتی آمریکا در مسابقه دادن با تیم‌های کشورهایی که رابطه سیاسی خوبی با دولت آمریکا ندارد، سابقه طولانی دارد. در زمان جنگ سرد، تیم آمریکا مرتباً با تیم شوروی و چند کشور دیگر از آسیای شرقی مسابقه داده‌است و این تیم‌ها نیز به آمریکا رفته‌اند. از زمان انقلاب کوبا، تیم کشتی آمریکا چندین بار با تیم کوبا مسابقه داده‌است که هر دو این تیم‌ها به کشور‌های هم سفر کرده‌اند.

تلتنگر

دعوت مشکوک از حسن یزدانی برای نبرد با تانک روس در قفقاز!



اینکه چرا فدراسیون کشتی روسیه از میان آزادکاران ایرانی تنها از حسن یزدانی برای حضور در تیم منتخب جهان مقابل برترین‌های کشتی روسیه دعوت کرده نکته قابل تاملی است. کمتر از ۲ ماه پیش بود که در حاشیه برگزاری رقابت‌های کشتی آزادانوارن المپیک جهانی قهرمانی جهان در مجارستان، جامبولات تدیف سرمرپی تیم ملی کشتی آزاد روسیه در دیدار با رسول خادم رئیس فدراسیون کشتی ایران پیشنهاد داد پس از برگزاری تورنمنت بازیگین در روسیه دیداری دوستانه بین بهترین نفرات اصلی کشتی آزاد روسیه و تیم منتخب جهان در این کشور برگزار شود. تدیف در این گفتگوی چند دقیقه‌ای خواستار قبول هدایت تیم منتخب جهان از سوی رسول خادم شد و تأکید کرد بسیار علاقه‌مند است حسن یزدانی طلای المپیکي ایران در تیم منتخب جهان حضور داشته باشد تا در خاک روسیه به روی تشک برود. بدون شک روس‌ها از اینکه کشتی آزاد ایران پس از ۱۶ سال تسلیم رسیدن به مدال طلای المپیک آن هم با پیروزی حسن یزدانی بر گدوف روس را شکسته‌است دل خوش ندارند و به خوبی می‌دانند یزدانی جسور و جوان در میادین بعدی جهانی و المپیک نیز به فکر صید طلاهای دیگر است. روسیه در وزن ۸۶ کیلوگرم از وجود عبدالرشید سعداللیف بهره می‌برد کشتی‌گیر جوانی که مدال طلای جهان و المپیک را در کارنامه دارد و در خوب بودن او همین سس که تنها آزادکار روس بود که بدون برگزازی دیدار انتخابی جواز حضور در المپیک ریو را بدست آورد. با توجه به اینکه تدیف اعلام کرده قصد دارد از بهترین نفرات خود در مبارزه مقابل برترین‌های جهان استفاده کند قطع به یقین حضور عبدالرشید سعداللیف بهترین کشتی‌گیر حال حاضر روسیه و ملقب به تانک روس در وزن ۸۶ کیلوگرم قطعی به نظر می‌رسد. اما روسیه نه تنها از حسن یزدانی در دیدار آینده در پایتخت فرانسه برگزازی می‌شود و حضور حسن یزدانی در خاک روسیه و کشتی با تانک روس قطعاً فرصت مناسبی است که روس‌ها ضمن آشنایی هر چه بهتر با نقاط ضعف و قوت حسن یزدانی در وزن جدید، ضمن گرفتن زهر چشم جهان حاضر داشته باشد تا در خاک روسیه به روی تشک برود. در فینال المپیک راه ام را بگیرند. روس‌ها طی سال‌های اخیر به هیچ وجه روابط خوبی با کشتی ایران نداشته‌اند و علی‌رغم اینکه فدراسیون کشتی ایران علاقه زیادی برای توسعه روابط با این کشور دارد و در تورنمنت‌ها مختلف آن‌ها نیز شرکت کرده‌است اما روسیه نه تنها از حضور در جام جهانی مختلف در ایران امتناع کرده بلکه از رشد روزافزون جایگاه مدبریتی کشتی ایران در جهان نیز نگران است. شاید بدبینانه به نظر برسد اما با این اوصاف باید به اصرار روس‌ها در دعوت از حسن یزدانی برای حضور در شهر ولادی قفقاز روسیه به نامل بیشتری نگاه کرد.

اخبار

شکلات تلخ و تاثیرات شگفت انگیز آن بر روی سلامتی

خوردن شکلات تلخ، یعنی شکلاتی که دست کم هفتاد درصد کاکائو داشته باشد، می‌تواند این مزایا را به دنبال داشته باشد.

- برای قلب و جریان خون مفید است و مانع از چسبیدن گلبول‌های سفید به دیواره رگ‌های خون می‌شود.
- خطر سکته را کاهش می‌دهد. در یک آزمایش روی مردان، خوردن شکلات به‌طور متوسط خطر سکته را ۱۷ درصد کم کرد.
- شکلات سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم، روی و سلنیوم است. ۱۰۰ گرم شکلات تلخ می‌تواند ۶۷ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را تأمین کند و باعث درمان کم‌خونی نیز شود.
- کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد.
- می‌تواند در برابر پرتوهای خورشید از پوست محافظت کند (بااین حال، شما کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید).
- خوردن کمی شکلات ۲۰ دقیقه قبل از وعده غذایی، اشتها را کم می‌کند و به کاهش وزن کمک می‌کند.
- نتایج تحقیقات در فنلاند نشان داده است که، وقتی مادران باردار شکلات می‌خورند، اضطراب کمتری دارند و نوزادان آن‌ها نسبت به بقیه بچه‌ها بیش‌تر لیخند می‌زنند.
- ممکن است مصرف معتدل آن، ابتلا به دیابت را عقب بینندازد یا مانع از ابتلا به این بیماری شود.
- برای مغز خوب است و معلوم شده است که خاصیت ضدالتهاب شکلات تلخ برای ملالوای آسیب‌های مغزی مفیداست.
- شکلات حاوی ماده‌ای شیمیایی به نام PEA است، وقتی احساس خوبی دارید، مثلاً عاشق شده‌اید، مغز این ماده شیمیایی را تولید می‌کند. به این ترتیب، خوردن شکلات تلخ می‌تواند به شما حس بهتری را منتقل کند.

علاوه بر مزیت‌های اشاره شده در بالا شکلات‌های تلخ دارای مضراتی نیز هستند که در صورت استفاده توسط افرادی که به آلرژی مبتلا هستند، می‌تواند به تشدید بیماری آنها منجر شود و از طرفی شدت یافتن کهیر در افرادی که سابقهٔ این بیماری را دارند نیز، می‌تواند عاملی برای جلوگیری از مصرف شکلات تلخ از سوی این افراد باشد.(درمان آلرژی با السموتی)

کافئین بالای شکلات‌های تلخ باعث شده تا مصرف آن را برای افرادی که همواره از استرس و اضطراب رنج می‌برند و در پی راه‌های کاهش استرس هستند، منع نمایند و عاملی برای شدت یافتن بی‌خوابی نیز می‌باشد.
در کسب اطلاعات در خصوص خواص و مضرات شکلات‌های تلخ باید به این نکته توجه کرد که چه میزان از این شکلات‌ها در رژیم های غذایی خود قرار دهیم تا به درستی از فواید آن بهره مند شد.

بر اساس نتایج جمع آوری شده مصرف روزانه ده گرم شکلات تلخ به سادگی می‌تواند شما را از فواید این محصول قوی بهره‌مند سازد. ضمن آنکه پیشگیری از اکثر بیماری‌هاینا از طریق این خوراکی خوشمزه امکان پذیر خواهد بود.



علم- فناوری

دستاوردهای کشور در استفاده از ساخارین به عنوان کاتالیستی سبز

فرآورده های جانبی و بازده پایین محصول همراه بوده است. بنابراین سنتر این ترکیب ها با استفاده از شرایط ملایم تر و کاتالیستهای سازگار با محیط زیست در زمانی کوتاه و شرایطی که از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه باشد، اهمیت دارد.

محمدرجب گفت: در این پژوهش با استفاده از کاتالیست سبز ساخارین سنتر دی هیدرو پیریمیدینون ها از طریق واکنش تراکمی بیگینلی الدهیدها- دی کربونیل واوره یا تیئوره و از طریق واکنش چهار جزئی بین فتالیمید، هیدرازین مونو هیدرات، مالونونتریل و الدهیدهای متفاوت، ترکیبات هتروسیکل پیرازولوفتالازین ها و همچنین، دی هیدرو پیرول-۲-اون های استخلافی از طریق واکنش آمین هادی الکیل استیلان دی کربو کسيلات و فرمالدهید (در دمای محیط)، سنتر شده است.

وی خاطرنشان کرد: امروزه واکنش های بدون حلال از دیدگاه شیمی سبز بسیار جذاب و مورد توجه هستند از نکات جالب این پژوهش سنتر مشتقات دی هیدرو پیریمیدینون هویپرازولوفتالازین ها تحت شرایط بدون حلال است.

این دانشجوی دکتری شیمی گفت: روش ارائه شده در این پژوهش دارای چندین مزیت قابل توجه از جمله استفاده از کاتالیسست سبز، در دسترس و ارزان قیمت است، حمل و نقل آسان این کاتالیسست جامد، بازده بالای محصولات، زمان کوتاه واکنش ها، سادگی روش، عدم نیاز به ستون کروماتوگرافی و جداسازی آسان است. به علاوه، خلص سازی ساده محصولات و روش کار آسان واکنش ها از نکات برجسته این روش می باشند. این نتایج نشان می دهند که کاتالیسست ارائه شده در این تحقیق می تواند به عنوان کاتالیسستی سبز، مفید و مؤثر برای سنتر این ترکیبات مهم بیولوژیکی مورد استفاده قرار گیرد.

این لباس بر مبنای احساسات شما رنگ عوض می کند

آن برای هدایت الکترونی سی نظیر و استثنایی است. اینوله کردن گرافن در دانشگاه تافورد در شهر منچستر در سال ۲۰۰۴ زمینه ساز تولید چسب الیسه ای در یک سال اخیر شده است. استفاده از الیسه هوشمند برای نمایش احساسات افراد ایده ای است که از یک سال قبل مورد توجه قرار گرفته و پیش از این یونیفورم هایی با استفاده از چراغ های ال ای دی به همین منظور تولید شده بود و البته باید توجه داشت که این نوع پوشاک تنها کاربرددهای تفریحی ندارند و می توانند در پزشکی، امور نظامی و برخی مشاغل حساس برای درک سریع شرایط افراد مورد استفاده قرار بگیرند. پیش از این یک عینک هوشمند نیز با همکاری شرکت اینتل تولید شده بود که می توانست با استفاده از حسگرهای خود میزان استرس و نگرانی افراد را بسنجد. قیمت این لباس که به طور محدود تولید شده هنوز اعلام نشده است.

پوشیدنی های هوشمند برای نوزادان ضرر دارد

بی موردی را نیز به والدین تحمیل می کند و حتی باعث می شود که آنها به علت هشدارهای بی مورد دستگاه های مذکور نوزادانشان را برای انجام آزمایش های غیرضروری به مراکز درمانی منتقل کنند. در سال های اخیر استفاده از پوشیدنی های هوشمند برای نوزادان در برخی کشورهای جهان متداول شده است. این نوع محصولات در مورد شرایط خواب نامناسب نوزاد، گرسنگی یا تشنگی وی، خسب شدن پوشاک یا احتمال ابتلا به برخی بیماری ها به والدین هشدار می دهند. دکتر نوافین می افزاید: من نگران هستم که این نوع ابزار مراقبتی غیرضروری بر سلامت نوزادان تاثیر



چیزی به عید نوروز نمانده است. خیلی از افراد می خواهند تا قبل از نوروز کمی لاغر شوند و یا می خواهند شکم خود را کوچک کنند و چربی پهلوها را ذوب کنند. در این بین برخی هم هستند که می خواهند بازوهای خوش فرم داشته باشند و صلابت به وقت رفتن به باشگاه یا ورزش کردن نیز ندارند. اگر شما هم جزو این افراد هستید چند توصیه ساده برای خوش فرم کردن بازوها داریم.
برای تقویت بازوها حین راه رفتن آنها را تکان دهید
اگر اهل ورزش و باشگاه رفتن نیستید، حداقل در حین راه رفتن تمرکز خود را روی حرکت بازوها بگذارید. تصور کنید چوب اسکی به دست گرفته اید و یکی یکی آنها را جلو و عقب می کنید. حین راه رفتن بازوها را ثابت نگذارید. با هر قدمی که برمی دارید، بازوها را نیز جلو و عقب ببرید. پشت میز کارتان نیز بازوها را به کار بگیرید تا عضله هایشان قوی شود.

اگر می خواهید بازوهای خوش فرمی داشته باشید، در حین کار کردن پشت میز کار، روی عضلاتش کار کنید. برای تقویت عضله دو سر، مشت دست ها را از زیر میز کارتان قرار دهید و انگار که بخواهید آن را بلند کنید میز را فشار دهید. ۵ ثانیه فشار را ادامه دهید و رها کنید. این کار را هر چند بار که می توانید انجام دهید تا کالری سوزی آغاز شود. برای تقویت عضله سه سر، آرنج ها را خم کرده و دست ها را روی سطح میز کار قرار دهید. با تمام قدرت دست ها را روی میز فشار دهید و تا ۵ بشمارید. این کار را چندین بار تکرار کنید.

بعد از ورزش استتیک میل کنید

در یک پژوهش استرالیایی، افراد ۶۰ ساله و مسن تر شرکت کردند. این افراد مجبور بودند یک برنامه ورزشی در برنامه زندگی شان داشته باشند و میزان پروتئین روزانه غذایی شان نیز ۲۰ درصد باشد. برخی از این افراد ۷۵۰ گرم گوشت قرمز در هفته دریافت کردند که معادل حدود سه عدد استتیک بود. در حالیکه برخی دیگر فقط حق داشتند در هفته ۳۹۰ گرم گوشت مصرف کنند. نتایج بررسی ها نشان داد شرکت کنند هایی که گوشت بیشتری مصرف کرده بودند، قدرت بیشتری در مقایسه با گروهی که گوشت کمتری خورده بودند کسب کردند. اسید آمینه های موجود در گوشت قرمز باعث رشد عضلات می شود. توصیه می کنیم قسمت های کم چرب گوشت را انتخاب کنید تا قلب تان سالم بماند. اگر باشگاه ورزشی می روید یا در خانه ورزش می کنید، از مصرف پروتئین غافل نشوید تا عضلات زیباتری داشته باشید.

به جای دمبل از بطری آب استفاده کنید

اگر دمبل ندارید، از بطری آب استفاده کنید. علاوه بر این می توانید از عمل ریختن و نوشیدن آب نیز بهره کافی را برای خوش فرم کردن بازوها ببرید. می توانید به سراغ گالن های آب نیز بروید. هر گالن یا به ۳٫۸ لیتری حدود ۸ کیلو وزن دارد که معادل یک هالتر است.

یکی از بهترین تمرین ها برای داشتن بازوهای خوش فرم و تقویت بدن و کار کردن روی نرم شدن عضلات، فشار دادن به سطح ثابتی مانند دیوار است
هر بار که آب می ریزید، دبه را با خم کردن بازو بالا

خریدهای خود را به این ربات بسپارید



یک گروه تحقیقاتی به نام Piaggio موفق به طراحی و ساخت یک ربات حمل کننده بار شد.

این ربات که "گیتا" نام دارد، یک ربات شخصی بوده که به طور خاص برای حمل بار کاربران طراحی شده است.
این ربات توانایی حمل ۴۰ پوند (۱۸ کیلوگرم) بار را هم به تنهایی و هم توسط کنترل کاربر از دشته و به سادگی کاربر را تا منزل همراهی می کند.

سرعت این ربات دوچرخ حدوداً ۲۱ مایل (۳۵ کیلومتر) در ساعت بوده و با سرعت یک دوچرخه برابری می کند.
این ربات برای کاربرانی طراحی شده که علاقه خاصی به حمل خریدهای خود با خودرو یا حامل مواد غذایی خریداری شده یا چرخ دستی ندارند.

در حال حاضر اطلاعات زیادی در مورد قیمت و زمان عرضه این فناوری جدید در دسترس نبوده و طبق اعلام کمپانی سازنده، تا دوم فوریه اطلاعاتی جدید در این باره ارائه خواهد شد.

پماد کاهنده قند خون از یک گیاه دارویی ساخته‌شد

دانشجوی واحد علوم و تحقیقات با استفاده از یک گیاه دارویی بومی ایران موفق به تهیه پماد کاهنده قند خون شد.

فرزانه فرزادی دانشجوی شیمی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد گفت: این پروژه، تحقیقاتی بر روی یکی از گیاهان بومی ایران، با نام علمی Citrullus Colocynthis صورت گرفت که پس از خلص سازی و شناسایی مواد مؤثره موجود در این گیاه، اثر آن بر کاهش قند خون به روش تماسی مورد بررسی گرفت. وی با بیان اینکه این پماد هیچ گونه مشابه داخلی و یا خارجی ندارد و برای اولین بار تهیه شده است، تصریح کرد: در این پروژه به جای استفاده خوراکی و متداول از این گیاه و کاهش اثرات سوء آن در روش خوراکی، با جداسازی و خلص سازی پماد تهیه‌شد.

این پژوهشگر گفت: در این پروژه آزمایشی بر روی موش های در دیابتی صورت گرفت به طوری که حتی پس از در تماس نبودن با پماد، قند خون آنها در حد نرمال باقی ماند و پس از مشاهده نتایج، آزمایش ها نشانگر کاهش قابل توجه قند خون به روش تماسی بود.فرزادی عنوان کرد: براساس نتیجه این تحقیق مشخص شد برای جلوگیری از عوارض سوء مصرف خوراکی برخی گیاهان دارویی، می توان درمان تماسی آنها را مورد بررسی قرار داد. وی افزود: در زمان به روش تماسی در بازه زمانی کوتاهی تنها پس از سه روز، موفقیت آمیز بوده و منجر به کاهش قند خون موش ها تا حد نرمال شد و همچنین در زمان به روش تماسی، هیچگونه حساسیت پوستی به همراه نداشت. این طرح تحقیقاتی در قالب پایان نامه توسط فرزانه فرزادی و به راهنمایی کامبیز لاریجانی و مشاوره حسام سیاسی طهرانی صورت گرفته‌است.



خوش فرم کردن بازوها بدون دمبل تا عید

ببرید و دست را به شانه نزدیک کنید. این کار را چهار بار برای هر دست تکرار کنید. اگر تلاش کنید که روزانه به این روش بیش از دو لیتر آب بنوشید، علاوه بر تقویت بازوها، به خوبی آب بدن تان را تأمین خواهید کرد.

به کارهای خانه تکانی با دید مثبت نگاه کنید

خانه تکانی نزدیک است. می توانید نیمه پر لیوان را ببینید. از این موقعیت نیز برای خوش ترکیب شدن بازوها استفاده کنید. چهارپست و پا شدن و پاک کردن فرش، موکت و کف پوش ها بهترین ورزش برای تقویت و خوش فرم شدن بازوها است. البته یادتان باشد که در این کار زیاده روی نکنید.

با زنبیل خرید، حرکات کششی انجام دهید
اگر پیاده به خرید می روید، از این موقعیت استفاده کنید. حتی اگر خریدها را با ماشین تا درب منزل می آورید، از همان مسافت کوتاه درب ماشین تا درب منزل استفاده کنید. در هر دست یک کیسه خرید را بگیرید، آرنج ها را به بدن چسبانید و کیسه هایی که در دست دارید را به شانه ها نزدیک کنید. حواستان باشد که آرنج ها به بدن چسبیده باشند و فقط بازو بالا و پایین برود. این کار باعث تقویت عضله دوسر بازو می شود و در حین رفت و آمد برای بردن خریدها به داخل منزل، باعث کالری سوزی بیشتری می شود.

دیوار را اهل هدید تا بازوهایتان قوی و خوش فرم شوند

یکی از بهترین تمرین ها برای داشتن بازوهای خوش فرم و تقویت بدن و کار کردن روی نرم شدن عضلات، فشار دادن به سطح ثابتی مانند دیوار است. روبه روی یک دیوار با فاصله سی سانتی متری (یک گام) ایستید، پاها به اندازه عرض شانه ها باز باشد. دست ها را روی دیوار قرار دهید و به مدت ۸ ثانیه هل دهید. همچنین می توانید در چهارچوب درب قرار بگیرید و از طرفین چهارچوب را به مدت ۸ ثانیه فشار بیاورید. این تمرین ۱۰ مرتبه با دیوار یا چهارچوب درب تکرار کنید. همچنین می توانید دست ها را جلوی سینه بیاورید. کف دست ها را روی هم قرار داده و به مدت ۵ ثانیه فشار دهید و رها کنید. چند مرتبه این تمرین را تکرار کنید.

لباس ها را خودتان پهن کنید

پهن کردن لباس های خیس روی بند رخت برای خیلی از افراد کار سخت و کسل کننده ای است، اما می توانیاد از این فرصت برای تقویت عضلاتتان استفاده کنید. حتما لباس ها را روی بند رخت آویزان کنید. در این صورت مجبور می شوید که به مدت چند دقیقه دست ها را تا رسیدن به بند بلند نگه دارید. به این ترتیب شانه های باز بالا می آیند و تمرین خوبی برای بازوها انجام می دهد. حتی می توانید سیدس لباس ها را به بالای سر ببرید، بازوها را خم کنید و سپس آن را به سمت بالا ببرید، یعنی سید را روی سر تان بالا و پایین کنید.

اگر می خواهید بازوهای خوش فرمی داشته باشید، باید آنها را به کار بگیرید. در حین آشپزی از همزن برقی استفاده نکنید. قاشق یا چنگال های چوبی را برداشته و با قدرت بازویتان شروع به هم زدن سس، مایع کیک و غیره کنید. به ترتیب دست ها را عوض کنید تا روی هر دو بار کار شود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

آب برنج را دور نریزید!

گاهی بهترین درمان برخی از ناخوشی‌ها، ساده‌ترین چیزهایی است که اتفاقا به جای استفاده کردن دور ریخته می‌شوند. یکی از همین مواد درمانی که خیلی از ما قدرش را نمی‌دانیم آبی است که برنج در آن جوشیده است و ما آن را آشکش کرده و دور می‌ریزیم.

برنج حاوی میزان زیادی «اینوزیتول» است. اینوزیتول از خانواده ویتامین B است و خواص متعددی دارد. این عنصر مغذی به رشد سلول‌ها کمک می‌کند. در نتیجه پیری را از وجودتان دور می‌سازد؛ یادید بدانید که این آب برخلاف تصور ما خوش طعم بوده و حتی برای رفع مشکلات گوارشی مفید است. در ادامه چند خاصیت مهم آب برنج را عنوان می‌کنیم.

سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

آبی که برنج در آن جوشیده و پخته است را دور نریزید. همین آب حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فوق العاده ای است و استفاده از آن یکی از روش‌های درمانی ساده و کم هزینه برای مقابله با برخی از مشکلات روزمره است. فقط کافی است این آب را در ظرف شیشه‌ای ریخته و مقداری دارچین به آن اضافه کنید. در این صورت یک نوشیدنی خوش طعم خواهید داشت. تنها ایرادی که به آب برنج وارد می‌شود عاری بودن آن از کلسیم است. بدون شک می‌توانید کلسیم را در سبزیجات و میوه‌های خشک و لبنیات پیدا کنید.

جلوگیری از پیری زودهنگام

باید بگوییم که آب برنج حاوی میزان زیادی «اینوزیتول» است. اینوزیتول از خانواده ویتامین B است و خواص متعددی دارد. این عنصر مغذی به رشد سلول‌ها کمک می‌کند. در نتیجه پیری را از وجودتان دور می‌سازد. علاوه بر این اینوزیتول باعث افزایش جریان خون در رگ‌ها می‌شود. توجه داشته باشید که با مصرف آب برنج پوست صورتتان باطراوت‌تر و محکم‌تر شده و خاصیت ارتجاعی آن بیشتر می‌شود.

منبع خوب انرژی

آب برنج بسیار انرژی زا است. این نوشیدنی برای بازیافتن انرژی در مواقعی که مریض شده‌اید و یا اشتهاهی خود را از دست داده اید بسیار مؤثر است. برای این منظور لازم است که روزانه دو لیوان از این نوشیدنی را بنوشید تا مواد مغذی زیادی دریافت کنید و کم کم جان بگیرید. مصرف این نوشیدنی به‌خصوص برای سالمندان و کودکان توصیه می‌شود. توجه داشته باشید که پزشکان آب برنج را برای خنم‌های شیرده نیز توصیه می‌کنند چون باعث تحریک ترشح شیر مادر می‌شود.

دوست دستگاه گوارش

آب برنج به هضم غذا کمک می‌کند. به این ترتیب که به عملکرد خوب روده‌ها کمک کرده، از فلور آن محافظت و از نفخ جلوگیری می‌کند. این نوشیدنی همچنین برای مقابله با اسهال و تأمین دیواره آب بدن مؤثر است. نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۵ در مجله علمی The Lancet به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که برنج و به‌ویژه آب برنج برای درمان اسهال مؤثر است. برای این کار لازم است که سی گرم برنج را به مدت حدود ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید. سپس آن را آشکش کرده و میل کنید. در صورت برطرف نشدن مشکل حتما به پزشک مراجعه کنید.

دوست پوست‌ها

آب برنج حاوی «اسید پارآمینوزوئیک» است و این عنصر مفید در تمام محصولات آرایشی بهداشتی محافظتی نور خورشید وجود دارد. این اسید آنتی اکسیدانی قوی است که خواص ضدالتهابی دارد و پوست را از التهاب دور می‌سازد. توصیه می‌کنیم علاوه بر نوشیدن آب برنج از آن به عنوان ماسک روی پوستتان نیز استفاده کنید.

خواص دیگر آب برنج

تنظیم کننده‌مای بدن، تاثیر آن در مقابله با سرطان، درمان و پیشگیری از یبوست، پیشگیری از ورم معده، برای داشتن موهای سالم و درخشان، تقویت کننده بدن، برای تنگ کردن منافذ باز پوست.

فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای مغز



به گفته محققان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا۳، میوه و سبزی‌جات برای مغز انسان مفید است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، سالم‌ترین رژیم غذایی دنیا محسوب می‌شود. این رژیم غذایی به کنترل وزن، حفاظت از قلب، کاهش ریسک ابتلا به دیابت، و بهبود حافظه و همچنین سایر توانایی‌های شناختی کمک می‌کند. از جمله فواید این رژیم غذایی برای مغز در ادامه شرح داده می‌شود.

کاهش استرس

استرس تاثیر چشمگیری بر سلامت و آرامش عمومی بدن دارد. نه تنها در اضافه وزن و بدخوابی تاثیر دارد بلکه بر حافظه هم تاثیر می‌گذارد. در مطالعه محققان، ارتباط بین استرس و از بین رفتن حافظه مشخص شده است. دانشمندان دانشگاه آیووا در یافته‌اند افزایش میزان هورمون استرس موسوم به کورتیزول، با بالا رفتن سن موجب زوال حافظه می‌شود. پیش‌بینی می‌شود مقادیر بالای کورتیزول با نابودی تدریجی سیپایس‌ها در قشر جلویی مغز، منطقه مغزی مسئول حافظه کوتاه مدت، مرتبط است.

یکی از فواید متعدد رژیم غذایی مدیترانه‌ای مدیریت استرس است. در مطالعه دیگری توسط محققان استرالیایی، مشخص شد افراد پیروی کننده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، شادتر و بااسترس کمتر هستند و در مقایسه با افراد دیگر از کیفیت زندگی بهتری برخوردار هستند.

میوه و سبزی‌جات حافظه را تقویت می‌کنند

این رژیم غذایی محدودکننده نیست و به شما اجازه می‌دهد یکبار در هفته وعده‌های کوچک گوشت مصرف کنید، اما عمدتاً مبتنی بر مصرف بالای میوه و سبزی‌جات است. این مواد خوراکی سرشار از ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، و سایر موادمعدنی حیاتی برای عملکرد مناسب بدن هستند و حافظه هم از این امر مستثنی نیست.

طبق نتایج یک مطالعه، مصرف میوه و سبزی‌جات به شدت با حافظه کلامی مرتبط است در حالیکه تحقیق دیگری هم نشان می‌دهد که مصرف بالای این مواد خوراکی

از زوال عقل پیشگیری می‌کند

اسیدهای چرب امگا۳ ضروری برای حافظه

از آنجایی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای متشکل از ماهی و غذاهای دریایی است، از اینرو سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که برای سلامت عمومی بدن ضروری هستند. خواص اسیدهای چرب امگا۳ بسیار متعدد بوده و شامل بهبود سیستم ایمنی و رشد مغز و بهبود حافظه است.

طبق نتایج یک مطالعه، افراد جوان سالم می‌توانند با افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا۳، حافظه کاری‌شان را بهبود بخشند.

نان تست و سیب زمینی کبابی نخورید!

دانشمندان دریافته‌اند که در خوردنی‌های دارای نشاسته که به مدت طولانی در معرض حرارت آتش قرار می‌گیرند، نوعی ماده شیمیایی به نام “اکرلایامید” ساخته می‌شود. دانشمندان بر این باورند که این ماده می‌تواند سرطانزا باشد.

سازمان استاندارد غذایی بریتانیا بنا دارد با تشویق مردم پختن صحیح غذا، مقدار مواد شیمیایی موجود در خوراکی‌ها را کاهش دهد. به توصیه این سازمان باید قبل از قهوه‌ای شدن خوراکی‌ها به پختن و یا کباب کردن آنها پایان داد. بنا به آمار سازمان استاندارد غذایی بریتانیا مقدار مواد شیمیایی موجود در غذاهای همه رده‌های سنی، بالا است. سالانه ۹۰۰ میلیون وعده غذایی همراه با سیب‌زمینی سرخ کرده در بریتانیا مصرف می‌شود. دانشمندان می‌گویند که اکرایلامید از طریق واکنش اسید آمینو و نوعی ماده قندی موجود در غذاهای پخته می‌شود. این ماده در سیب‌زمینی، شلغم، هویج وجود دارد و اگر در نتیجه پخت زیاد به رنگ قهوه‌ای در آید، به اسید آمینو موجود در مواد غذایی واکنش شیمیایی نشان خواهد داد. احتمال رخ دادن این واکنش شیمیایی در غذاهایی که در مایکروویر پخته یا آب‌پز شوند، در مقایسه با آنها که تست یا کباب می‌شوند، کمتر است. استیو وارنر، مدیر سازمان استاندارد غذایی بریتانیا می‌گوید: ما از مردم نمی‌خواهیم درباره آنچه می‌خورند نگران باشند، تنها از آنها می‌خواهیم زندگی‌شان را به روش مناسبی اداره کنند. همه آنچه برای کاهش مقدار مواد شیمیایی در غذاهایتان انجام می‌دهید، ریسک مواجهه شدن شما با خطرات را کاهش می‌دهد. سیب‌زمینی سرخ کرده و کبابی از محبوب‌ترین خوراکی‌ها در بریتانیا است. نان تست نیز در همه جای جهان، از جمله کشورهای عربی استفاده می‌شود.

 	
 	

افراد پیش از ازدواج آن قدر در کلیات و حرف‌های بزرگ غرق می‌شوند که فراموش می‌کنند پس از ازدواج در دام همان جزئیاتی می‌افتند که برای‌شان بی‌اهمیت بوده است؛ علایق شخصی، نوع وقت‌گذرانی و… بسیار مهم است.

بیشتر افرادی که قصد ازدواج دارند، به این مسئله فکر می‌کنند که چه فردی را برای همسری انتخاب کنند و طرف مقابل آن‌ها چه ویژگی‌هایی داشته باشد و کمتر به این مسئله می‌اندیشند که آیا خودشان ویژگی‌های مناسب برای مسئولیت همسری را دارند یا خیر؟! لازم است به این نکته اشاره کنم که وقتی فردی تصمیم به ازدواج می‌گیرد، قبل از هر چیز باید به خودشناسی نسبی رسیده باشد.

تا زمانی که خودمان ویژگی‌های شخصی خود را نشناسیم، نمی‌توانیم فردی مناسب برای زندگی مشترک انتخاب کنیم. شناخت خودمان، خواسته‌ها و هدفمان از زندگی مشترک، باید قبل از بررسی ویژگی‌های طرف مقابل مورد توجه قرار بگیرد.

هدف از زندگی و ازدواج

در موارد بسیاری به جوانانی برخورد می‌کنیم که خودشان هنوز نمی‌دانند هدفشان از زندگی و ازدواج چیست و چشم‌انداز روشنی برای خود ندارند. این عدم آگاهی می‌تواند معیارهای انتخاب آن‌ها را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار دهد. نکته مهم دیگر رسیدن به استقلال اقتصادی، روانی و فکری است.

شرط لازم برای ازدواج این است که شما بتوانید خانواده جدیدی تشکیل دهید و آن را به رسمیت بشناسید، نه اینکه با کوچکترین مشکلی به خانواده قبلی خود برگردید و تحت‌تأثیر صحبت‌های اطرافیان و دوستان و آشنایان باشید و قدرت تصمیم‌گیری نداشته باشید.

در شرایط ناآرام تصمیم‌نگیری

توجه داشته باشید که اگر پیش از ازدواج در فشارهای خانوادگی، اجتماعی، عاطفی و… قرار گرفته‌اید، برای فرار از آن‌ها و در شرایط روحی نامناسب تصمیم به ازدواج نگیرید. ابتدا ازنظر روحی خود را آرام کنید و سپس با کمک متخصص تصمیم بگیرید؛ چون تصمیم‌گیری در شرایط نامناسب حقیقا ماننداز چاله در چاه افتادن است.

دختران بسیاری برای فرار از سختگیری پدر یا برادر یا برای

نکاتی که در امر ازدواج به آن کمتر توجه می‌شود؛

آیا واقعا برای تشکیل زندگی آماده‌اید؟!



راحت شدن از شنیدن حرف‌وحديث ديگران و برای ترس از بالا رفتن سن، تن به ازدواج می‌دهند یا پسران بسیاری به‌دلیل رهایی از تنش‌ها یا به‌علت اینکه به‌اطرافیان بپردازند که بزرگ شده‌اند و توجه دیگران را به خود جلب کنند، ازدواج می‌کنند.

افراد بسیاری پس از کشمکش‌های عروسی و میهمانی و خوش‌وش‌های عروسی، تازه پس از آن متوجه می‌شوند که وارد گودی شده‌اند و نمی‌دانند چطور از آن خارج شوند. گیر افتادن در تنش‌هایی که انتظارات را نداشتند و آمادگی پذیرش آن‌ها را هم نداشتند، می‌تواند این افراد را به‌سمت سرخوردگی و افسردگی و گاهی طلاق بکشاند.

آموزش الزامی است

آنچه مسلم است، توجه به آموزش پیش از ازدواج برای رسیدن به زندگی شادتر و لذتبخش‌تر است. لازم است تمامی افرادی که

فاصله سنی در ازدواج چقدر مهم است ؟

تجارب بیشتری برخوردار باشد یا لاقال می‌تواند چنین احساسی داشته باشد.

عدم تناسب در توانایی‌های جسمی طرفین :

وقتی که فاصله سنی بین زن و شوهر زیاد باشد، هر یک در دوره ای از زندگی به سر می‌برند که به لحاظ قوت و توان با همسر خود تفاوت های عمده دارند، مثلا زنی که هفده سال دارد ، در دوران جوانی به سر می‌برد و همسر او که در ۳۵سالگی است، در برابر او سن دارد.
زوجه غالبا فعال تر است و دیگری یعنی زوج زودتر خسته و در اوقاتی منغعل می‌شود، گاه این خستگی و انفعال از طرف همسر جوان به خوبی مورد تجزیه و تحلیل قرار نمی‌گیرد و به حساب کم کاری شوهر گذاشته می‌شود، یا به عنوان شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت مطرح می‌گردد، و وقتی که با این عنوان طرح می‌نماید، طبیعی است که طرف مقابل احساس ناراحتی می‌کند و ممکن است این امر عاملی برای برانگیختگی او شود و در نتیجه محیط امن خانه تبدیل به فضایی ناامن و غیر قابل تحمل می‌شود.

انتعاش پذیری کمتر فرد بزرگتر :

وقتی که دو نفر جوان با هم ازدواج می‌کنند ، برای دست یافتن به ساز گاری تلاش می‌کنند به‌نظر همدیگر توجه می‌کنند خود را طوری تطبیق می‌دهند که مورد پسند دیگری واقع شوند و بدین ترتیب رضایت طرف مقابل را جلب نمایند، حال آنکه باافزایش سن، انعطاف آدمی کاهش می‌یابد و همین امر در زندگی مشترک معضل آفرین است.

امر و نهی پیوسته فرد بزرگتر :

در چنین خانواده هایی فرد بزرگتر به دلیل داشتن تجربه، خود را ملزم می‌داند که مدام به همسر خود امرو نهی کند و امر و نهی بیش از حد که همیشه مبتنی بر حق نیست، بلکه سلیقه نیز در آن سخت دخیل است موجب ناراحتی همسر را فراهم می‌آورد.

فرد بزرگتر احساس می‌کند که باید فرد کوچکتر را تربیت کند و حال آنکه او انتظار دارد که با همسر زندگی کند، نه آنکه همسر وی نقش پدر و مادر را بر عهده بگیرد، به امر و نهی و تربیت وی مبادرت ننماید، البته زن و شوهر باید برای تکامل وتعالی یکدیگر

 	
 	

به جزئیات توجه کنید!

افراد پیش از ازدواج آن قدر در کلیات و حرف‌های بزرگ غرق می‌شوند که فراموش می‌کنند پس از ازدواج در دام همان جزئیاتی می‌افتند که برای‌شان بی‌اهمیت بوده است؛ به‌عنوان مثال علایق شخصی، نوع وقت‌گذرانی و استفاده از اوقات فراغت و حتی ساعت خوابیدن و بیدار شدن تان بسیار مهم است. فرض کنید شما عادت دارید که روزهای جمعه صبح زود از خواب بلند شوید و کوه بروید و همسر تان دوست دارد تا ظهر بخوابد و هیچ‌کدام هم حاضر نیستید از آن خواسته خود بگذرید؛ همین مسئله به‌ظاهر کوچک، آغاز مشاجرات بزرگ است. خانواده طرف مقابل را خوب بررسی کنید؛ چون بسیار مهم است شخصی که قرار است همسر شما شود، در همان خانواده و با همان آداب‌وسرم بزرگ شده و قرار نیست پس از ازدواج خانواده خود را ترک کند و کنار بگذارد. توافقات و تفاهم‌های فرهنگی دو خانواده بسیار مهم است.

شما به‌عنوان پدر و مادر آینده، لازم است که در این‌باره باهم هم‌نظر باشید. در پایان این جمله را در ذهن داشته باشید و هیچ‌وقت به این امید نباشید که من او را عوض خواهم کرد؛ زیرا افراد به این راحتی تغییر نخواهند کرد؛ و اگر هم تغییر لندگی داشته باشند، با انرژی بسیاری که برای آن گذاشته‌اید، شما را فرسوده خواهد کرد. حتما قبل از اینکه تصمیم‌نهایی را بگیرید، پس از چند جلسه آشنایی و صحبت درباره کلیات، به مشاور یا روان‌شناس متخصص مراجعه کنید تا به شما کمک کند که تصمیم بهتری بگیرید

تلاش کنند و در مواقع ضروری به امر به معروف و نهی از منکر یکدیگر بپردازند.

کمریوبی باهمسر :

یکی از مواردی که در این گونه خانواده ها دیده می‌شود، این است که فرد کوچکتر دچار نوعی کمریوبی رنج آور است و نمی‌تواند به راحتی مشکلات خود را با همسر خویش در میان بگذارد. لذا حرف های ناگفته در این خانواده ها بسیار است و مجال مناسبی برای طرح آنها وجود ندارد، سخنان ناگفته در دل فرد رنجیده سنگینی می‌کند و گاه به فضای بیرون از خانه کشیده شده، برای دیگران مطرح می‌شود و این امر مورد قبول و پذیرش فرد بزرگتر نیست.

وجود کمریوبی بسیار و رنج آور مانع بیان درها شده ، چون تخلیه روانی صورت نمی‌گیرد، سلامت روانی فرد کوچکتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.

دادن امتیازات بیش از حد به طرف مقابل :

در این نوع خانواده ها ، معمولأ مشکل دیگر این است که فرد بزرگتر برای این که فرد کوچکتر را جذب کند و زندگی دناوم یابد، باید مدام به او امتیازاتی بدهد که وی را به دوم زندگی دلگرم کند، اما هر کس قادر نیست که مدام چنین امتیازاتی بدهد ، زیرا گاه دادن این نوع امتیازات برای فرد بزرگتر غیر قابل تحمل را با غیر ممکن می‌گردد و بدین ترتیب از انگیزه طرف مقابل برای این امر دانه زندگی می‌کشد.

از سویی طرف کوچکتر که در نقطه صنف همسر خویش اطلاع یافته درصد اخذ امتیازهای بیشتری بر می‌آید و تقاضاهای فراوان جوانی پر انرژی و توانا ، اختلافات خانواده را تشدید و او توانایی را بر خانه همسر فرما می‌کند و بدین ترتیب خانواده‌ای ناسالم خلق می‌گردد که کشمکشهای ناشی از آن، از ارزش والدین در نزد فرزندان می‌کاهد و در نتیجه تأثیرات تربیتی آنها را نیز کاهش می‌دهد.

ترس و ناامنی :

هر مواردی هم دیده می‌شود که فرد کوچکتر ، دچار ترس و و حشت می‌شود و این هنگامی اتفاق می‌افتد که مرد خانواده از سن و سال بیشتری برخوردار است،پس اگر فاصله سنی میان زوجین زیاد نباشد، این گونه ترسها کمتر دیده می‌شود.

 	
 	

جزییات دستگیری کلاهبردار مسلح در نقش مامور



ازدواج کرد و به این ترغند اعتماد مرا جلب کرد و گوشی تلفن همراه، سیم کارت و کارت بازر بانک مرا نیز در همین دوره سرقت نمود. در ادامه تحقیقات و با بدست آمدن تصویر فرهاد و شناسایی دقیق تصویر این شخص از سوی مالیخانتگان، از بازگیری روکش های صندلی ، با دو خودرو و به صورت جداگانه به سمت اتوبان شهید همت حرکت کردیم . پس از رسیدن به مقابل ورودی یک ساختمان دولتی در اتوبان سرائجام با بهره گیری از تصاویر بدست آمده از متهم پرورنده و اطلاعات موجود از سوابق مجرمین سابقه دار ، کارآگاهان موفق به شناسایی یکی از مجرمین سابقه دار به نام ابوالقاسم ۴۲ ساله با چندین سابقه کیفری در زمینه شراوت، موادمخدر، سرقت اماکن و کلاهبرداری شدند.

با شناسایی ابوالقاسم به عنوان متهم پرونده، مخفیگاه وی در منطقه سیتی شناسایی شد، کارآگاهان این محل را تحت مراقبت های پلیسی خود قرار داده و سرانجام با اطمینان از حضور مرد شید در مخفیگاهش ، وی را دستگیر و در بازرسی از مخفیگاهش موفق به کشف یک اسلحه کمری تقلبی ، یک یک سیم ، یک رشته دستبند و – شدند.

سرهنگ کارآگاه کرم یوسف وند، رئیس پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران، با اعلام این خبر به خبرنگار مهر گفت : در ادامه رسیدگی به پرونده، متهم به کلاهبرداری های مشابه اعتراف کرد، همچنین شکات و مالباختگانی که بدین شیوه اشتراک مورد کلاهبرداری قرار گرفته بودند نیز شناسایی و به پایگاه یکم پلیس آگاهی دعوت شدند که پس از مواجه حضوری با متهم، مصراحتی را مورد شناسایی قرار دادند.

شخص همزمان با خرید اقلام داخل خودرو برای خودروی شخصی اش به ارزش تقریبی دو میلیون تومان ، سفارش دهها روکش صندلی به ارزش تقریبی ۲۰ میلیون تومان را نیز داد و درخواست کرد که پول تمامی اقلام خریداری شده را پس از تحویل آنها ، در محل وزارتخانه پرداخت کند؛ پس از بازگیری روکش های صندلی ، با دو خودرو و به صورت جداگانه به سمت اتوبان شهید همت حرکت کردیم . پس از رسیدن به مقابل ورودی یک ساختمان دولتی در اتوبان سرائجام با بهره گیری از تصاویر بدست آمده از متهم پرورنده و اطلاعات موجود از سوابق مجرمین سابقه دار ، کارآگاهان موفق به شناسایی یکی از مجرمین سابقه دار به نام ابوالقاسم ۴۲ ساله با چندین سابقه کیفری در زمینه شراوت، موادمخدر، سرقت اماکن و کلاهبرداری شدند.

با شناسایی ابوالقاسم به عنوان متهم پرونده، مخفیگاه وی در منطقه سیتی شناسایی شد، کارآگاهان این محل را تحت مراقبت های پلیسی خود قرار داده و سرانجام با اطمینان از حضور مرد شید در مخفیگاهش ، وی را دستگیر و در بازرسی از مخفیگاهش موفق به کشف یک اسلحه کمری تقلبی ، یک یک سیم ، یک رشته دستبند و – شدند.

سرهنگ کارآگاه کرم یوسف وند، رئیس پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران، با اعلام این خبر به خبرنگار مهر گفت : در ادامه رسیدگی به پرونده، متهم به کلاهبرداری های مشابه اعتراف کرد، همچنین شکات و مالباختگانی که بدین شیوه اشتراک مورد کلاهبرداری قرار گرفته بودند نیز شناسایی و به پایگاه یکم پلیس آگاهی دعوت شدند که پس از مواجه حضوری با متهم، مصراحتی را مورد شناسایی قرار دادند.

 	
 	

شهردار منطقه پنج‌قم خبرداد

افتتاح ۱۸ پروژه عمرانی همزمان با دهه فجر

شهردار منطقه پنج‌قم از افتتاح ۱۸ پروژه عمرانی این منطقه همزمان با ایام دهه فجر خبر داد.

احمد ترکمن با اشاره به فعالیت‌های دهه فجر اظهار کرد: فعالیت‌های گسترده‌ای در حوزه عمرانی، خدماتی و زیرسازیی با محوریت انقلاب اسلامی صورت گرفته است. وی خاطرنشان کرد: آذین‌بندی، هماهنگی و اجرای مشترک مراسم و جشن ویژه دهه فجر، دیدار با خانواده شهدا و جانبازان، اجرای المان، برگزاری مراسم افتتاحیه پروژه‌های عمرانی و نصب بنر و آویزهای مناسبتی از جمله برنامه‌های شهرداری این منطقه است.

شهردار منطقه پنج‌قم با اشاره به دیگر اقدامات شهرداری منطقه پنج ویژه ایام دهه فجر، گفت: اجرای آذین‌بندی و رسه‌کشی در سطح منطقه، هماهنگی و اجرای مشترک مراسم و جشن ویژه همارک فجر، دیدار والدجویی از خانواده معظم شهدا و جانبازان جنگ تحمیلی در سطح منطقه از دیگر اقدامات محسوب می‌شود.

وی عنوان کرد: هماهنگی و مشارکت و اجرای مراسم در مساجد سطح منطقه، اجرای المان‌های نورانی و نورپردازی بلورها و فضا‌های سبز از دیگر برنامه‌ها دهه فجر است.

ترکمن از افتتاح ۱۸ پروژه عمرانی همزمان با دهه فجر خبر داد و افزود: احداث بوستان رضی، بوستان یکپیکلی فاز اول، اصلاح و ترمیم بوستان محلاتی و اصلاح هندسی میدان ولیعصر ورودی کوچه ۱۹ خلیج فارس از جمله پروژه‌های افتتاحی این ایام است.

وی تکمیل ساختمان اداری منطقه، احداث باغچه‌های طولی بلوار کلهری، پیاده‌روسازی خیابان زاویه، زیرسازی و آسفالت خیابان عالییاف کوچه شماره ۱۶ خلیج فارس، جدولگذاری خیابان شمس آباد به صورت مشارکتی و احداث خیابان شمس آباد را از دیگر پروژه‌ها ویژه افتتاح دهه فجر ذکر کرد.

شهردار منطقه پنج‌قم خاطرنشان کرد: تکمیل خیابان ۳۰تری اول سنگیری‌ها، احداث خیابان ۲۴ متری از تقاطع حیدریان تا زمین‌های اتوبوسرانی، احداث خیابان جنب بوستان بیگدلی، پیاده‌روسازی شیعه‌شناسی، جدولگذاری رفیوز وسط و خاکبرداری ادامه بلوار کبیری(بزرگدر) تقاطع غیر همسطح، احداث سرویس بهداشتی و نمازخانه بوستان ولیعصر، باغچه‌سازی مقابل دارالقلمه و پیاده‌روسازی کوچه شهیدد دل آذر از دیگر پروژه‌هایی است که در دهه فجر افتتاح می‌شود.

معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم تاکید کرد لزوم تسریع در تکمیل و انتقال صنوف آلاینده به شهرک صنوف

معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم بر ضرورت تسریع در تکمیل و انتقال صنوف آلاینده شهر به شهرک صنوف تاکید کرد.

سیدامیر سامع معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم به‌همراه برخی از اعضای شورای اسلامی شهر و همچنین اعضای هیات مدیره سازمان میادین از پروژه‌های عمرانی شهرک‌صنوف بازدید کردند.

در این بازدیدیدامیر سامع مدیره سازمان میادین گزارشی از روند پیشرفت عمرانی شهرک‌صنوف ارائه کردند.

معاون شهردار قم در این بازدید با تاکید بر ضرورت اجرای پروژه‌ها طی یک‌برنامه زمان بندی مدون و مطلوب ابراز امیدواری کرد که روند انتقال صنوف وابسته به صورت جدی پیگیری و دنبال شود.

سامع با تاکید بر اینکه رسیدگی به وضعیت موجود با تلاش و همت بیشتری انجام شود، گفت: ترابیت برنامه زمانبندی و رفع موانع با افتتاح هرچه سریع‌تر این پروژه بزرگ امکان استفاده شهروندان از خدمات انجام گرفته فراهم شود.

وی افزود: شهرک‌صنوف در زمینه مساحت ۱۳۶ هکتار و در ۵ کیلومتر جاده قدیم قم- تهران قرار گرفته و طبق مصوبه شورای اسلامی شهر، ساختار تشکیلاتی شهرک‌صنوف در قالب زیر مجموعه‌ای به سازمان میادین شهرداری الحاق شده است. سامع خاطر نشان کرد: تعداد کل قطعات شهرک صنوف هزار و ۶۸۸ قطعه است که از این بین هزار و ۶۸ قطعه به مساحت ۴۲۶ هزار و ۱۱۴ متر مربع به اصفهان، انگران، آهن فروشان و تعدادی با کاربری خدماتی و همچنین به صورت معوض واگذار شده است.

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم خبرداد اجرای ۱۴ پروژه شهری در قم با اعتباری بالغ بر ۲۱۰۰میلیارد

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم گفت:در مدیریت جدید شهرداری قم این سازمان رسالت پیمناکاری را دنبال می‌کند و با اعتباری بالغ بر ۲۱۰۰میلیارد ریال اجرای ۱۴ پروژه شهری را در دستور کار خود قرار داده است .

محمدتقی نادعلی با اشاره به اینکه بخش‌های مختلف جامعه باید نسبت به تحقق اقتصاد مقاومتی اهتمام جدی داشته باشند، اظهار کرد: اقتصاد مقاومتی در حوزه‌های مختلف از جمله مدیریت شهری تعاریف مشخصی دارد که توجه به این تعاریف می‌تواند رسیدن به موفقیت را رقم بزند.

نادعلی از کاهش هزینه و افزایش کارایی به عنوان یکی از مباحث اصلی مطرح شده در اقتصاد مقاومتی نام برد و اضافه کرد که سازمان توسعه و عمران شهرداری قم نسبت به رعایت این اصل نگاه ویژه داشته است و در این راستا پروژه‌های عمرانی را به صورت پرداخت‌دستمزدی دنبال می‌کند.

وی با بیان اینکه این سازمان سال گذشته بجز پروژه‌های کارگزار، نزدیک به ۹۰ میلیارد تومان پروژه داشته است، عنوان کرد، با استفاده از این بودجه سال گذشته برخی پروژه‌های جدید آغاز و عملیات اجرایی پروژه‌های گذشته نیز دنبال شده است. نادعلی با تاکید بر اینکه این سازمان به عنوان یک پیمناکار در پروژه‌های مختلف شهری حضور یافته است، تصریح کرد: این عملکرد سازمان سبب کاهش هزینه‌ها و افزایش کارایی شده است.

وی به برخی از ویژگی‌های شهر قم اشاره کرد و ادامه داد: در طول تاریخ نسبت به این شهر ی توجه‌های بسیاری شده است به همین علت از نظر زیرساختی با مشکلات بسیاری مواجه هستیم اما تلاش می‌کنیم تا با استفاده از امکانات موجود این مشکلات را به حداقل امکان برسانیم.

نادعلی خاطرنشان کرد: در مدیریت جدید شهرداری این سازمان رسالت پیمناکاری را دنبال می‌کند و با اعتباری بالغ بر ۲۱۰۰میلیارد ریال اجرای ۱۴ پروژه شهری را در دستور کار خود قرار داده است.

مدیرعامل سازمان پارلها و فضای سبز شهرداری قم: افزایش ۷۸ درصدی نسبت به بودجه سال گذشته داشته است

وی افزود: معنی این محاسبات این است که شهرداری در سال ۹۵ به ازای هر نفر ۷۸ هزار تومان و به ازای هر خانواده حدود ۳۱۲ هزار تومان برای فضای سبز هزینه کرده است.

جوادیان ادامه داد: در بودجه پیشنهادی سال آینده مبلغ ۱۷۵ میلیارد و ۷۵۲ میلیون تومان برای فضای سبز در نظر گرفته شده که افزایش ۷۸ درصدی نسبت به بودجه سال گذشته داشته است.

وی افزود: این نشان می‌دهد شهردار و مجموعه مدیریت شهری به این نکته توجه دارند که شهر قم نیاززی ویژه در حوزه فضای سبز دارد چرا که بودجه شهرداری قم در مجموع ۹ درصد افزایش داشته اما بودجه فضای سبز نزدیک به ۸۰ درصد نسبت به سال گذشته رشد داشته است.

مدیرعامل سازمان پارلها و فضای سبز شهرداری قم تصریح کرد: بودجه فضای سبز بیش از ۳۲۰۰ ردیف بودجه دارد که پروژه‌های ریز و درشت با اعتبارات مختلف در آن تعریف شده است.

جوادیان با اشاره به سهم فضای سبز در بودجه سال آینده همزمان با تغییرات داشت: اگر نرخ جمعیت را یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر بگیریم، سرانه هر نفر حدودا ۱۳۵ هزار تومان می‌شود که به ازای هر خانوار شهرداری قم ۵۴۰ هزار تومان در سال آینده هزینه توسعه و نگهداری فضای سبز می‌کند.

وی گفت: این رقم نسبت به سایر کلان شهرهای کشور تقریبا دو برابر است و توجه جدی شهرداری قم به مقوله فضای سبز و محیط زیست شهری را نشان می‌دهد.

