

رئیس فدراسیون فوتبال با اعلام آیین نامه جدید انضباطی کنفدراسیون فوتبال آسیا گفت: پرتاب بطری و سنگ و انداختن لیزر هر کدام ۵ هزار دلار جریمه خواهد داشت.

مهدی تاج در نشست خبری دیروز صبح خود در جمع خبرنگاران که در سالن روابط عمومی فدراسیون فوتبال برگزار شد، گفت: خودمان تعامیل داشتیم که در سال جاری یک ملاقاتی با اصحاب رسانه داشته باشیم. تصمیم داریم هر از گاهی بنا بر ضرورت جلسات اینجینینی برگزار کنیم.

وی افزود: برای برگزاری یک مسابقه ارکان مختلفی لازم است. خوشبختانه کارها انجام می شود به طوری که حال فوتبال خوب است. ما برای مسابقات جام جهانی جوانان آماده می شویم و شرایط خوبی داریم.

رئیس فدراسیون فوتبال تاکید کرد: یکی از اهداف ما این است که در جام جهانی جوانان و تمام جام های جهانی از مرحله بعد صعود کنیم. در جام جهانی فوتبال ساحلی هم به دنبال دفاع از عنوان قهرمانی آسیا و دوم بین قاره ای و پنجم جام جهانی هستیم. تیم نوجوانان را هم باید کرد. تاکید کرد:ادعای استقلال وقتی برای ما قطعی به آماده می شود. از زیبایی منبتی از این تیم داریم. همین که این تیم به جام جهانی رفته خیلی خوب است. ما از این شرایط راضی هستیم ولی هدفمان صعود به مرحله بعد است.

تاج تاکید کرد: فوسال را هم برای جام جهانی بعدی آماده می کنیم. برای این رشته آکادمی درست کرده ایم و امیدواریم که بتوانیم از عنوان سوومی جهان خود دفاع کنیم و هم از قهرمانی در آسیا.

وی تصریح کرد: موضوع نگران کننده در فوتبال بعضی از اتفاقاتی است که در ورزشگاه ها رخ می دهد. تمام ارکان فدراسیون و فوتبال کار را پیش می برند. انجام مسابقات نگران کننده شده است. همه باید دست به دست هم بدهیم تا از کسانی که به ورزشگاه می آیند بلداند تمام حرکتهایشان ممکن است برای فوتبال مشکل ایجاد کند وحتی بعضی از آنها غیر قابل جبران باشد.

رئیس فدراسیون فوتبال یادآور شد: بعد بازی با چین نامه ای از اف سی دریافت کردیم که یک بخش آن بر پرتاب نارنجک است و فیفا هم یک نامه چهار صفحه‌ای زده و پاسخ خواسته‌است. حتی درباره پایین آمدن پرچم فیفا هم سؤال شده ولی مهمترین بحث پرتاب نارنجک است. اگر این وضع بخواید ادامه پیدا کند فیفا اظهار نگرانی کرده که مشکلات جدی پیش بیاید. چه کسی می تواند رفیق فوتبال باشد و نارنجک پرتاب کند آن هم در شرایطی که تیم ملی پیروز شده و بهترین شرایط را بعد از انقلاب برای صعود به جام جهانی دارد.

تاج افزود: حتی کسانی که منتقد اصلی بودند و تهمت و دروغ می گفتند معترف هستند که عملکرد تیم ملی خوب بوده است. احساس می کنم در پرتاب نارنجک دستهایی در کار باشد که مردم را از تماشای مسابقات محروم کند. باید تلاش کرد این مسئله از بین برود. زدن نارنجک آن هم کنار داور نمی تواند خیرخواهانه و دوستانه باشد!مگر اینکه بگیریم تماشاگر هیچیج شده‌است که باید خودمان را کنترل کنیم.

وی تاکید کرد: کنفدراسیون فوتبال آسیا نامه دیگری را به تمام کشورها زده است که مربوط به رفتارهای ناشایست تماشاگران است. استفاده از مواد آتش زا چه در صورت انفجار و چه در صورت منفجر نشدن یکی از این موارد است که جریمه می شویم. اگر بخواییم بر اساس این نامه جریمه شویم باید ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار دلار جریمه بدهیم که برگزاری مسابقات برایمان صرف نمی کند! بدینش این جریمه ها برایمان سخت است. برای کار اول یک جریمه و بار دوم یک جریمه دیگر در نظر گرفته اند که تا پنج بار قابل افزایش است.

رئیس فدراسیون فوتبال یادآور شد: اگر دوفری که در بازی با چین نارنجک پرتاب کردند دستگیر نمی شدند ممکن بود داور بازی را نیمه تمام بگذارد که این به ضرر ما بود. حتی قطع بازی با نظر داور در آیین نامه جدیدی اف سی پیش بینی شده که این برای فوتبال ما جبران ناپذیر است.

تاج ادامه داد: نتاختن فشن و لیز هم ۵ هزار دلار جریمه دارد. این جریمه ها قطعی است و ابلاغ شده و رسانه ها باید کار جدی انجام بدهند. با پالیس و کمیته های قضایی هم جلسه داشته ایم تا برای اداه لیگ و تیم ملی این اتفاق رخ ندهد. این ضرر هنگفتی است که به خاطر دو سه نفر باید تحمل کنیم. کسانی که دوستدار ورزش و فوتبال نیستند این حرکتها را انجام می دهند.

وی خاطرنشان کرد: پرتاب بطری اب هم ۵ هزار دلار برای هر یک بطری جریمه دارد. اگر یک گل بزینم و ۲۰ نفر بطری داخل

مهدی تاج:

پرتاب بطری و سنگ ۵ هزار دلار جریمه دارد



زمین پرتاب کنند، باید ۱۰۰ هزار دلار برای یک گل بدهیم. این پول را باید از کجا بیاوریم و برای آمدهای بی انضباط و پرخاشجو پرداخت کنیم؟ پرتاب بطری خالی هم ۳ هزار دلار جریمه دارد.

پرتاب هر سنگ هم ۵ هزار دلار جریمه دارد. برای ترکبیی از موارد فوق هم ۵ هزار دلار جریمه در نظر گرفته شده است.

رئیس فدراسیون فوتبال گفت: سر دادن شعارهای نژادپرستانه و مذهبی هم با تشخیص ناظر جریمه دارد. ورود افراد غیر متفرقه از جمله اهالی رسانه هم بابت هر نفر ۵ هزار دلار جریمه خواهد داشت. سخت گیری ها در آینده فوق العاده زیاد خواهد شد. دوستان باید بپذیرند هیچکس را به جز با ای دی کارت به زمین راه نمی دهیم.

تاج اظهار کرد: شرایط سختی در پیش خواهیم داشت. جریمه های نقدی شاید برای کشورهای حاشیه خلیج فارس چیزی نباشد ولی برای ما سنگین است. اگر بخواهند جریمه های بازی با چین را تبدیل به دلار و ریال کنند باید بخشی از مبلغ آماده سازی تیم های ملی را برای این نوع جرایم بدهیم. خواش می کنم که فرهنگ سازی خوبی صورت بگیرد. تماشاگران، مربیان و مدیران باید خودشان را کنترل کنند. در بازی با قطر یکی از مدیران ما وارد زمین شد و جریمه ای برای فدراسیون فوتبال آمده است فقط به این خاطر که نتوانسته خودش را کنترل کند.

وی درباره اینکه مشابه این حوادث در لیگ برتر روی می دهد و کمیته انضباطی بر خورد جدی نداشته است و حالا این مشکلات به بازی های تیم ملی سرایت کرده است گفت: قبول دارم که خودمان مقصر هستیم. باید در لیگ هم رعایت کنیم. گزارش کمیته انضباطی صحبتهای مختلفی است که افراد مختلف دارند. اگر گزارش بازی زود برسد کمیته انضباطی هم زود رای را صادر می کند. اگر نیاز به تحقیق هم باشد یک مقدار طول می کشد. حرف شما حرف درستی است. ما باید در لیگ این مسائل را رعایت کنیم.

تاج ادامه داد: آیین نامه انضباطی ما هم در حال تغییر است و بعضی جریمه ها سنگین می شود.

وی در خصوص استعفاى حسن زاده رئیس کمیته انضباطی تاکید کرد: خبر، آفای حسن زاده خودش هم مصاحبه و تکذیب کرده است. یکسری قلبها مریض است. یکی دو سایت اعلام کردند حسن زاده می رود. در فدراسیون فوتبال چندماه پیش برای جای هوشنگ نصیرزاده را گرفت و نصیرزاده خودش خواست که برود. بقیه افراد سر جای خود هستند و تغییری ندارند.

رئیس فدراسیون فوتبال درباره صحبتهای طباطبایی مدیر ورزشگاه آزادی درباره رایگان بودن بازی با چین و مشکل استحکام این ورزشگاه تاکید کرد: رایگان بودن شرایطی است که شورا تعیین می کند. مسئولان ورزشگاه آزادی هم چیزی درباره استحکام این ورزشگاه به ما نگفتند. بیکاره اخباری می آید که ورزشگاه آزادی در حال فروپاشی است. این ها خبرهای پش روی است که کسی باور نمی کند. هیچکس از ورزشگاه آزادی رسما به ما نامه نزده که احتمال فروپیزی و فروپاشی دارد. اگر ظرفیت ورزشگاه بر شود تا الان به ما اعلام نشده که مشکلی پیش می آید.

تاج در پاسخ به سؤال خبرنگار مهر درباره نحوه ورود مواد منفجره به ورزشگاه و اینکه گفته می شود بعضی از ماموران انتظامی با تماشاگران همکاری می کنند تاکید کرد: تا الان به این نرسیده ایم که ماموران در ورود مواد منفجره همکاری می کنند. ما

جلسات خوبی با پالیس داشته ایم. این قابل بررسی است که چگونه یک نفر نارنجک را وارد ورزشگاه می کند. باید جرایم سنگینی برای کسانی که نارنجک وارد می کنند در نظر بگیرند و نباید جلوی آنها کوتاه بیایند چون ضرر هنگفتی به ایران وارد می کنند. در بازی با چین خوش شانس بودیم که کمک داور از زمین بلند شد و داور بازی را ادامه داد و اگر نه تنها بازی سه بر صفر به سود چین می شد بلکه بازی های بعدی هم مشکل داشتیم.

وی افزود: گویا وضعیت ساندویچ فروش و تخمه فروشها را قابل از ورود به ورزشگاه کنترل نمی کنند و ممکن است مواد منفجره از این طریق وارد ورزشگاه شود. حرف شما درست است. باید جلوی ورود مواد را به ورزشگاه بگیریم. از این به بعد حتی داخل بوفه ها را بررسی می کنیم.

رئیس فدراسیون فوتبال در خصوص احتمال محرومیت تماشاگران ایران مقابل ازبکستان تصریح کرد: نمی دایم. باید منتظر جواب بود. امیدوارم که این اتفاق رخ ندهد چرا که مقابل ازبکستان به حضور هواداران نیاز داریم. اعتقاد دارم جریمه های نقدی هم چیزی کمتر از محرومیت ها نیست چرا که باید از سایر تیم های ملی بزینم و پولشان را به عنوان جریمه بدهیم.

تاج درباره اینکه تصویری از یکی از افراد بگان ویژه در حال لیزناختن در یکی از مسابقات فوتبال منتشر شده بود و اینکه آیا در این خصوص صحبتی داشته است یا خیر ، گفت: اینرا ندیدیم و فقط درباره آن شنیدیم ولی هر کسی این کار را نکند، جریمه اش همین چیزهایی بود که اعلام کردم. همه باید بلدند که این جریمه ها شامل کشور است و حتی ممکن است سنگین تر از این باشد.

رئیس فدراسیون فوتبال درباره احتمال برگزاری جشن قهرمانی پرسپولیس در تهران افزود: اگر پرسپولیس بازی با ماشین سازی برنده شود، در بازی بعد این تیم، جشن قهرمانی را در ورزشگاه آزادی می گیریم. روی کلمه اگر تاکید دارم که بعدا نگویند تاج طرفدار پرسپولیس است و می خواهد این تیم قهرمان شود!

خبرنگاری قصد داشت از کلمه رای در رئیس دیار تمان دآوری که کنار رئیس فدراسیون فوتبال نشسته بود سؤال کند که تاج اعلام کرد کلمه رای فر برای کمک به او در این نشست حاضر شده تا پاسخ به سئوالات!

تاج همچنین درباره واردداشتن دو تماشاگر در بازی ایران و چین گفت: روز گذشته به دامسرا رفتم و جلسه ای با ارکان انتظامی و اخلاقی و همچنین مسئولان فدراسیون داشتم. لیبرال ها می باید شناسنامه داشته باشند. باشگاه ها هم باید آمدهای موثر خود را بشناسند. جلوی ورود افراد خطای به ورزشگاه ها را در آینده می گیریم. انتظار داریم رسانه ها اینزابه بهترین شکل ممکن منعکس کنند. بازیکنان هم گاهی با حرکت خود جو را متشنج می کنند

که باید خوشبختندار باشند.

وی درباره ابلاغ فیفا در قبال باشگاه های ایرانی گفت: بعضی از باشگاه های ما جرایمی دارند که همه رسانه ها باید به آنها کمک کنند. مدیران فعلی مقصر نیستند و آنها وارث این مسائل هستند. این نباید اهرمی باشد برای فشار روی مدیران باشگاه ها. ما هم داریم کمک می کنیم. سیستم هم باید کمک کند. از نمایندگان جرایمی که در این بازی تماشاگر می بینیم به جای تملس برای بخشش تیم ها، به مدیران کمک کنند تا مشکلات مالی آنها رفع شود نه اینکه روزی چندبار مصاحبه کنند تا تماشاگران تیمشان بخشیده شود. اینها جریمه است و جریمه یعنی نخبشین.

تاج افزود: باشگاه تراکتورسازی ۵ پرونده در کمیته انضباطی فیفا دارد و سه پرونده در کمیته تعیین وضعیت بازیکنان. باشگاه های ما در کمیته انضباطی فیفا پرونده دارند. خوشبختانه در کمیته های استیناف و اخلاق فیفا پرونده نداریم.

وی ادامه داد: به دادگاه عالی ورزش هم چند شکایت شده که آثرا به ما اعلام نمی کنند. اشتباه یا کار خوب ما در این بخش موثر نیست.

رئیس فدراسیون فوتبال خاطر نشان کرد: باشگاه پرسپولیس هم ۲ پرونده در کمیته انضباطی فیفا و ۱۱ پرونده در کمیته تعیین وضعیت دارد. استقلال و پرسپولیس به شدت کارها را پیگیری می کنند. پرونده ها زیاد بوده و همین که پرونده ها را به کمیته تعیین وضعیت آورده اند خوب است. این تازه اول راه است. باشگاه استقلال هم در کمیته انضباطی ۲ پرونده دارد. پرونده بقیه باشگاه ها کمتر است. روی هیچکدام از این پرونده ها حکمی نیامده و اینکه می گویند از یک تیم ۶ امتیاز کسر می شود صحت ندارد.

تاج در خصوص ادعای استقلال مبنی بر پرداخت بدهی به بازیکنان خارجی تاکید کرد: ادعای استقلال وقتی برای ما قطعی است که فیفا رسما به فدراسیون نامه بزند.

خبرنگاری از تاج درباره مصاحبه علی اکبر طاهری بعد از بازی با صنعت نفت و اینکه وی توصیه کرده بود علیه داورى ها موضع بگیرد، گفت: آیا شما بختی بعدی این مطلب را هم خواندید؟ این مطلب یک مریضی است. طاهری هم این موضوع را تکذیب کرد. وی درباره واگذاری باشگاه ها به بخش خصوصی از جمله استقلال و پرسپولیس و مشکلات باشگاه نفت تهران گفت: روز گذشته با بازرسى کل کشور جلسه چهار ساعته داشتیم. بحثهای جدی روی واگذاری استقلال و پرسپولیس وجود دارد که اینجا فرصت مطرح کردن آن نیست. اداره دو باشگاه با این شرایط سخت است.

رئیس فدراسیون فوتبال با بیان اینکه برنامه فدراسیون برای حل مشکلات مالی باشگاه ها و برطرف کردن بدهی ها طی سه چهار سال عملی خواهد شد گفت: اگر بخواهیم قانونی عمل کنیم فقط دو تیم در لیگ می مانند که باید ۱۶ بار با هر بازی کنند! ما در حال اول جذب بازیکنان و مربیان خارجی را برای تیم های بدهکار منع کرده ایم.

تاج در خصوص باشگاه نفت گفت: باشگاه نفت به تعهداتش عمل نکرده است. من دو نامه به کمیته انضباطی نوشته ام. البته علی دایی هم خوب عمل کرد و خودش دارد خیلی مسائل را مدیریت می کند ولی در آینده باید سخت گیری های ما بیشتر شود. تاج با اشاره به کم شدن تیم های لیگ دسته اول تصریح کرد: خیلی ها جلوی این برنامه مقاومت کردند ولی در نهایت این برنامه را باید کردیم. هنوز هم اصرار دارم از لیگ یک کم هم کم شود. حتی باید بگیریم چه لیلی بایدارم یک برتر ۱۶ تیم باشد؟ اگر هم ۱۶ تیمی است باید تیم هایی بیایند که توان حضور در لیگ را دارند. وی در خصوص ثبت نام داوران در انتخابات شورای شهر یادآور شد: اطلاع ندارم از داوران چه کسانی کلندیدا شده اند ولی داورانی که شافل باشند این اقدام به کارشان لطمه می زند.

رئیس فدراسیون فوتبال در خصوص افزایش تیم های حاضر در جام جهانی گفت: ۴۸ تیم شدن جام جهانی به نفع آسیا است. در این صورت صعود به جام جهانی آسان می شود. مهم این است که با شرایط خوبی به جام جهانی رفته ایم.

تاج در خصوص اقدامات فدراسیون فوتبال برای روبرویی با تیم ملی عربستان گفت: فیفا و فدراسیون فوتبال آسیا منطقه بندی و زون بندی ما را تغییر داده اند. احتمالا به شکلی می شود که میزان روبرویی دو تیم ایران و عربستان کمتر می شود! رئیس فدراسیون فوتبال تاکید کرد که قرار داد این فدراسیون با آدیداس قطعی است و این شرکت اسپانسر لباسهای تیم ملی است.

تاج به اقتصاد مقاومتی در فوتبال هم اشاره کرد و افزود: در فدراسیون فوتبال تیم های ملی ما در ضرورت نداشته باشند به خارج اعزام نمی شوند. باید شرایطی را در داخل فراهم کنیم که بازی تدارکاتی برگزار شود. ولی ضرورت ها دیده می شود. ما بحث «صرفه صلاح» را در نظر می گیریم. در بحث باشگاهی هم تریز شرایط خوبی فراهم کرده است. یک زمین چمن با هکتل ۵ ستاره که ارجه دار را در ایران برگزار کنیم.

رئیس فدراسیون فوتبال خاطرنشان کرد: بعد از صعود به جام جهانی جلسه ای با کمیته درباره زمان شروع لیگ و بازی های تدارکاتی خواهیم داشت. دولت باید در بحث بودجه به ما کمک داشته باشد. البته قولش را هم داده اند و ان شالله تا یکی دو ماه دیگر این کمک را دریافت می کنیم.

مکث

پایان مدیریت‌های زوج و فرد و انتخابی درست:

چگونه عکس پرسپولیس روی جام افتاد؟



هیچ اتفاق غیر قابل پیش بینی در پرسپولیس امسال رخ نداد؛ این باشگاه با ثبات مدیریت و حضور یک مربی کارناممدار کارش را جلو برد و حالا در آستانه قهرمانی قرار دارد.

پرسپولیس خوشحال و خندان چند قدم باقی مانده برای قهرمانی در لیگ برتر را با اعتماد به نفس زیاد طی می کند و عکس خود را روی جام می بیند و می توان گفت این تیم در حال تدارک برای جشن قهرمانی زود هنگامی است که لایق آن بود. لایق آن بود که پس از ده سال قهرمان لیگ برتر شود و هر گونه اتهامی در این رابطه اشتباه است و غلط.

اگر از توهم با بگترنیم و تعطیلی اردوهای درخواستی کی روش برای آماده سازی تیم ملی به خاطر پرسپولیس را ندید بگیریم، این تیم حتی از سال قبل هم معلوم بود که این فصل قهرمان لیگ برتر می شود. چراپی این حدس کاملاً مشخص است. این تیم دو فاکتور اصلی را برای قهرمانی درست چیده بود و اگر و تنها اگر سال قبل هم دروازه بان و یک دفاع وسط خوب داشت شاید همان سال قبل هم قهرمان می شد اما تقریباً هیچ تیمی در دنیا وجود ندارد که بدون دروازه بان خوب رنگ قهرمانی ببیند حتی اگر تا نزدیکی های آن هم رفته باشد.

دو دلیل اصلی و ستون قهرمانی پرسپولیس این دو دلیل بودند:

اول: ثبات مدیریت

پرسپولیس در ده سال اخیر این مدیران را به خود دیده بود: «مصطفوی، هدایتی، منتقمی، پروین، سیاسی، رحیمی، کاشانی، رویانیان، ژانفلخال و …». برخی از این مدیران حتی دو یا سه بار مدیر پرسپولیس شدند.

باشگاهی که به صورت زوج و فرد مدیر عوض می کند هرگز رنگ قهرمانی را نمی بیند، امسال اما سال دومی بود که پرسپولیس یک مدیر داشت و اتفاقاً مدیر خوبی هم داشت.

علی اکبر طاهری هم از نظر درآمذیابی و هم در پشتیبانی و تدارکات و حمایت از مربی تا حدود زیادی خوب عمل کرد و با وجود بدهی های افسانه ای پرسپولیس شرایط خوبی را برای این تیم در میان تیم های به وجود آورد که غالباً مشکل مدیریتی داشتند: از استقلال گرفته تا سپاهان و تراکتور بازی هر سه رقیب سنتی ضعف های مدیریتی را تجربه کردند و به این ترتیب تقریباً تهدیدی برای پرسپولیس محسوب نشدند و اگر در این بخش تصمیمات مدیریتی خودشان را عوض نکنند، سال آینده هم تهدیدی برای این پرسپولیس محسوب نمی شوند.

ثبات مدیریت طاهری شرایط خوبی را ایجاد کرده و به نظر می رسد در این بخش نباید به طاهری دست زد چون او تکت اشتباه های خودش را هم در این مدیریت تجربه کرده و حالا از زمین و خطای کمتری دارد. طاهری حتی در نقل و انتقالات هم بد عمل نکرد، اگرچه مشکلاتی هم داشت اما از بقیه تیم ها بهتر عمل کرد.

دوم: انتخاب درست

اگر چه طاهری برانکو را انتخاب نکرد و این نزاک فلاح بود که با کمک وزارت ورزش مالیات برانکو را تقلیل کرد و او را به پرسپولیس آورد اما هر کس هم که انتخاب کرده باشد انتخاب درستی بوده است. انتخابی که امیدواریم به صورت تصاصفی با مدیریت با ثبات گرہ نخورده باشد و پشت آن برنامه بازی بلدنی دیده شده باشد.

انتخاب برانکو یک انتخاب «گلی» اما ازان بودا گران بود چون مستمرد این مربی بسیار بالاتر از درخشان ها و استارگان ها و وی اعتماد کردند و پای او ایستادند تا

دارید بازیکنان گران قیمت و ستاره کمتری می خرید چون این مربی سزانه‌ست و از سازه های دیگران استفاده نمی کند بلکه خودش بازیکن می سازد و حتی می توان با ترانسفر این بازیکنان درآمذیابی هم کرد.

برانکو اینولانکوپیج مربی تیم ملی ایران بود، با تیم ما به جام جهانی هم رفته بود که این موضوع به خودی خود بسیار معتبر و بزرگ است. علاوه بر آن برانکو در و چین و عربستان و حتی در کرواسی هم مقام آورده بود پس به سادگی می شد به او اعتماد کرد و این کاری بود که اتفاق افتاد و هواداران و وی اعتماد کردند و پای او ایستادند تا تیم را بسازد. انتخاب درست یعنی همین، یعنی کارنامه رایبینینو و خرید کنیده نه اینکه بی کارنامه ها را آورد و سپس منتظر خوب با بودن آنها ماند.

نتیجه‌گیری

پرسپولیس در همه ده سال اخیر این دو فاکتور را نداشت، از یکی از این دو را داشت یا هیچ کدام. امسال اما هر دو را داشت و قهرمان هم شد. دیگر تیم ها هم اگر می خواهند قهرمان شوند باید مدیر درست انتخاب کنند و پای او ایستندند و مدیر هم باید مربی درست انتخاب کند و پای او ایستند. اگر این دو فاکتور بدون سرب در برابر مشکلات داورى، مشکلاتی که تیم ملی ایجاد می کند و اتفاقات حاشیه ای می توان ایستاد و جلو رفت. در غیر این صورت هرگز قهرمانی رخ نمی دهد.

آساید

سربازان لیگ بر تری فروشی می شوند

امیر سرتپ دوم فولادی خبر داد: مقرر شده اسل تنها تیم فوتبال تراکتورسازی بازیکنان سرباز را جذب نکند.

رییس سازمان تربیت بدنی از تش همچنین در رابطه با مشکل خروجی برخی از سرباز قهرمانان از کشور و این که آیا تمهیداتی در این زمینه اندیشیده شده است یا خیر؟ افزود: هیچ مشکل خروجی برای سربازان قهرمان برای شرکت در رقابت‌های بین‌المللی وجود ندارد، مگر آن‌ که فدراسیون مربوطه نامه اعزام آنها را به دست ما در مابرد رایج دهد. هر فردی که لباس مقدس سربازی را بر تن می‌کند، برای خروج از کشور یکسری از صلاحیت‌های دارد که برای طی این صلاحیت‌ها حداقل ۲۰۰ روز زمان نیاز است تا بتوانیم مشکل خروجی این سرباز قهرمان را مرتفع کنیم. بعضی اوقات فدراسیون‌ها درست یکی، دو روز قبل از اعزام نامه ورزشکار را به ما رایج می‌دهند که ما فرصتی برای انجام صلاحیت‌های امنیتی و مکتبی آن ورزشکار را نداریم. بنابراین اگر مکاتبات به سرعت انجام شود ما بدون هیچ مشکلی خروجی ورزشکار را برای شرکت در هر تورنمنتی را صادر می‌کنیم. وی همچنین در رابطه با بازی‌ها روحیه و عالیشاه و پیوستن این دو فوتبالیست از تیم فوتبال پرسپولیس به تراکتورسازی گفته طی صحبتی که با سردار باران کشنده داشتیم مقرر شد که اسال تنها تیم فوتبال تراکتورسازی بازیکنان سرباز را جذب نکند و همه تیم‌ها بر اساس مبلغ تعیین شده برای بازیکنان سرباز بتوانند این فوتبالیست‌ها را جذب کنند. متأسفانه در طی سال‌های گذشته تراکتورسازی به خاطر دادن مبلغ بیشتر به بازیکنان سرباز از مبلغ تعیین شده شرایطی را ایجاد کرده اند که اکثر فوتبالیست‌های سرباز جذب این باشگاه شدند. اما امسال دیگر چنین اتفاقی رخ نخواهد افتاد و ما سعی داریم این فرصت را برای اتملی تیم‌های لیگ برتری ایجاد کنیم.

جهانبخش:

آخر فصل بازیکن آزاد می شوم

هاکیم - مهاجم صبا گفت که قراردادش با این تیم در پایان فصل به اتمام خواهد رسید.

امید جهانبخش در خصوص بازی مقابل تراکتورسازی که با درخشش او همراه بود، گفت: بدون شک بهترین روز فوتبالی ام را مقابل تراکتورسازی سپری کردم. خیلی خوشحالم که دو گل زدم و یک پهلانی گرفتم و البته بیشتر از این خوشحالم که سه امتیاز حساس گرفتم تا برای این بازی‌ها روحیه بیشتری داشته باشیم. وی ادامه داد: گلزنی‌هایم پاسخ اعتماد کارفنی به من است. در ابتدای لیگ امسال به عنوان بازیکن تعویضی به میدان می‌رفتم اما آقای مافلوی در ادامه در اکثر بازی‌ها من را به عنوان بازیکن بهترین استفاده را ببریم. صبا نیامده و چنین رتبه‌ای لیگ را به پایان برده و هدفمان حضور در رتبه‌ای بالاتر از آنچه در آن قرار داریم است.هاکیم با در مورد اینکه برای فصل آینده چه تصمیمی دارد، گفت: تا پایان فصل با صبا قرارداد دارم و وقتی لیگ تمام شود بازیکن آزاد خواهم شد. هیچ تصمیمی برای فصل بعد نگرفتم، ولی دوست دارم جایی بازی کنم که پیشرفت کنم و ولا که اهدافم برسم.

دوشنبه-بیست‌ویکم‌فروردین‌ماه ۱۳۹۶ — سال بیستم- شماره ۴۲۵۰

بیشتر بدانیم

دلایل غیر خوراکی احساس ورم

حیوانات، لبنیات، تنقلات شور، پیاز و حتی کلم می تواند به بروز نفخ گاه و بیگاه منجر شود.اما خوراکی هاهمیشه مقصر احساس سنگینی ووروممانیستند.متخصصان گوارش بر این باورند که عوامل زیر می توانند به احساس سنگینی کاذب و ورم منجر شوند.

از طریق کی یی می نوشید

آنچه که می نوشید و چگونه نوشیدن آن می تواند بر چگونگی احساس یف کردن شما اثر بگذارد. نوشیدن از طریق نی موجب می شود هوای زیادی را ببلعید و در این حالت به همراه نوشیدنی ، هوایی که در قسمت بالای نی به باد افتاده را نیز وارد بدن می کنید. هوای اضافی موجود در شکم می تواند به شما احساس بد چاق شدن و یف کردن بدهد.

دچار بیماری گوارشی هستید

بیماری های دستگاه گوارش مانند سندرم روده تحریک پذیر می تواند باعث اسهال، یبوست و یا هر دو شود. بسیاری از افراد به ویژه زنان تجربه نفخ قابل توجه شکم را دارند. اگر شما دچار اختلالی در دستگاه گوارش هستید، روده می تواند دارای حساسیت فوق العاده شود.

از داروی خاصی استفاده می کنید

قرصی که شما مصرف می کنید می تواند به شما احساسی شبیه بادکنک بدهد؛ برای مثال قرص های ضدبارداری می توانند یکی از مقصرین اصلی ایجاد این گونه حالات باشند. استروژن می تواند باعث شود که دستگاه گوارش سرعتش را کم کند که منجر به یبوست و گاز می شود. همچنین قرص های ضد درد(ظاهرأ همه ی داروهای مسکن) عملکرد دستگاه گوارش را کند می کنند و گاهی آنتی بیوتیک هانیز می توانند احساس بزرگی شکم را بدهند.

ما از آنتی بیوتیک ها برای کشتن باکتری های بد استفاده می کنیم، اما این داروها همزمان می توانند باکتری های مفید که برای سلامت روده ضروری هستند، را نیز از بین ببرند.

اگر باکتری های مولد گاز در روده زیاد شوند، احساس افزایش وزن و یف کردن به شما دست می دهد.

تمام روز مانند تپیل های نمی نشینید

همه ی ما میادیم سبک زندگی بی تحر، کم بسیاری از مشکلات را به دنبال می ی آورد. اما بهتر است بنایید ثابت ماندن در یک جایی تواند موجب تنگ شدن لیس هاتپان شود. هنگامی که شما برای مدتی پشت میز و یا بر روی نیمکت می نشینید، سرعت تمام بدن شما قمت می کند. با راه رفتن منظم می توانید جلوی بروز این مشکل و احساس ورم را بگیرید.

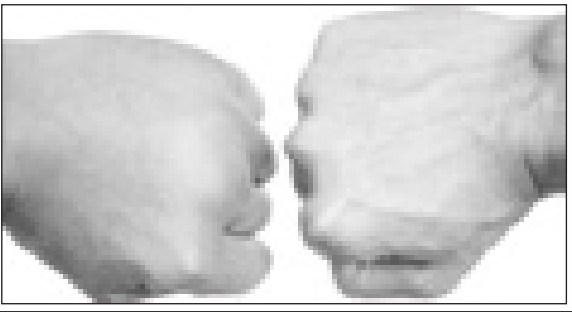
زیاد سفر هوایی می کنید

آیا سفرهای کاری زیادی را با هواپیما انجام می دهید؟ آیا در روزهای تعطیل به از تفرعات می روید؟ پس نفخ شما طبیعی است. در پرواز و ارتفاعات ۲۰۰۰ متری و یا حتی بیشتر ، گاز شکم زیاد می شود و منجر به احساس سنگینی می شود. همچنین زمانی که در سفر هستیم، از غذاهای سالم کالنگی استفاده نمی کنیم و عدم تحرک همراه با آن می تواند احساس تورم و یف کردن بدهد.

در موارد نادر، ممکن است پای سرطان در میان باشد

سرطان کولون و سرطان تخمدان می توانند با نفخ همراه باشند. در سرطان روده بزرگ (کولون)، مدفوع که نمی تواند دفع شود، احساس سنگینی به فرد می دهد. برای زنان مبتلا به سرطان تخمدان، تجمع مایعات در شکم موجب نفخ خواهد شد.

اما این نکته را بدانید که سرطان اغلب با سایر علام جدی نیز همراه است. در سرطان روده بزرگ، بسیاری از افراد کم خونی، خونریزی از مقعد و کاهش وزن بی دلیل را تجربه می کنند و زنان مبتلا به سرطان تخمدان، از درد شکم و کاهش وزن شکایت دارند. اگر شماهم نگران هستید، حتما به پزشک مراجعه کنید.



علمی- فناوری

آینه ای که دستیار هوش مصنوعی است



یک شرکت نوپا را یانه خانگی ساخته است که ظاهری شبیه آینه دارد. اما در حقیقت این رایانه مجهز به هوش مصنوعی است و به فرد کمک می کند تا موسیقی گوش کند یا دستور غذا برای شام بپاید.

این رایانه خانگی بیشتر شبیه یک آینه است اما

قابلیت‌های زیادی دارد. رایانه مذکور که «آلبرت» نام گرفته دارای شخصیت است و کاربران می توانند صدا، جنسیت و لهجه او را عوض کنند و حتی قابلیت شوخ طبعی را به آن بیافزایند.

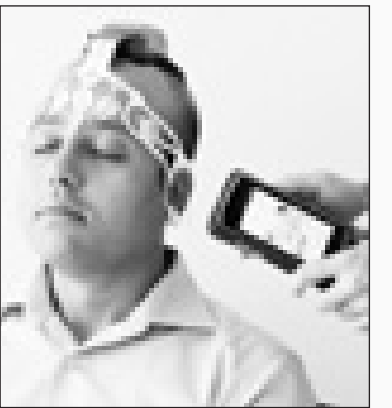
آلبرت در حقیقت یک دستیار هوش مصنوعی است

با این قایق از سونامی و سیل جان سالم به در ببرد

یک مخترع بلذوق برای کمک به زنده ماندن افراد در حوادث طبیعی و به خصوص در زمان وقوع سونامی و توفان های بزرگ، قایق منحصر به فردی ساخته است.

کریس رابینسون طراح آمریکایی این قایق است که TsunamiBall یا توپ سونامی نام گرفته است. وی می گوید بعد از وقوع سونامی مرگبار سال ۲۰۱۱ در ژاپن به فکر ساخت قایقی افتاده که بتواند در زمان رخ دادن حوادث این چنینی جان مردم را حفظ کند.

این قایق بیشتر شبیه به یک محفظه کپسولی شکل کروی است که با توجه به شیوه طراحی خاصش امکان غرق شدن آن در زیر آب وجود ندارد. نکته جالب این است که طراح این کپسول نجات هیچ وقت سابقه دریانوردی را نداشتن قایق را نداشته است.قرار است موتورهای برقی و همین طور صفحات خورشیدی و باتری‌هایی به این کپسول نجات اضافه شوند تا سر نشینان آن بتوانند پس از پایان نجات به سمت ساحل یا مکانی ایمن حرکت کنند. همچنین سیستم ناوبری و هدایت اختصاصی در این قایق نصب می شود. سرعت حرکت این قایق پایین است ولی از قدرت مانور کافی برای نجات جان افراد برخوردار است.



یک شرکت به نام Locus Robotics که منظور ارتقای بهروری کار ربات‌های خود، آنها را وارد تعامل با یکدیگر کرده است. این ربات‌های خود کار که LocusBots نام دارند، پیش از این وارد کار و تعامل گروهی نشده بودند و به صورت انفرادی کار می کردند. این ربات‌ها پیشتر به طور مستقل در انبار‌ها کار کرده ، اقلام را جابجا کرده، در درون قفسه‌ها قرار داده و آنها را بسته‌بندی می کردند.



اشتباهات کلسترولی!

دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، ورزش و برای برخی افراد مصرف دارو به منظور کنترل کلسترول و سلامت قلب

مفید هستند. دنبال کردن توصیه های پزشک در زمینه

کاهش کلسترول نیز می تواند به پیشگیری از بیماری

قلبی از جمله حمله قلبی، کمک کند.

به گزارش عصر ایران به نقل از «اوریدی هلث»، پس چرا کاهش کلسترول همچنان موضوعی چالش برانگیز باقی مانده است؟ مولوی شایع در این مسیر وجود دارند و ممکن است برخی شباهات تالش های شما برای کاهش کلسترول را بی اثر سازند.

قند و الکل در رژیم غذایی خود را نادیده می گیرید

هنگامی که ابتلا به کلسترول بالا در شما تشخیص داده می شود، تمرکز بر محدود کردن چربی های بد - چربی های اشباع و ترانس - در رژیم غذایی طبیعی به نظر می رسد. اما ممکن است مواد غذایی قندی و الکل نادیده گرفته شوند، که آنها نیز در کلسترول بالا نقش دارند.

در بدن انسان، کالری های اضافی از قند و الکل به کلسترول و تری گلیسیرید تبدیل می شوند که می تواند به سطوح ناسالم کلسترول در خون منجر شود. برخی به این نکته توجه ندارند و درک نمی کنند چرا حتی با کاهش مصرف چربی و انجام ورزش سطوح کلسترول خون آنها افت نمی کند. برای حرکت در مسیر درست، مصرف منابع قندی از جمله نوشیدنی های شیرین شده، الکل، و کربوهیدرات های پالایش شده مانند نان سفید و پاستا باید متوقف شده و غلات کامل که سرشار از فیبر کاهنده کلسترول هستند جایگزین آنها شوند.

تنها بر سطوح کلسترول بد (LDL) متمرکز هستید

ممکن است تنها به اعداد مربوط به کلسترول بد خون خود توجه داشته باشید، که به طور معمول باید زیر ۱۰۰ میلی گرم در هر دسی لیتر باشد. اما شما باید به سطوح تمام چربی های خون خود شامل کلسترول کلی، کلسترول بد، کلسترول خوب و تری گلیسیرید توجه داشته باشید و همگی در محدوده سالم قرار داشته باشند.

در برنامه دارویی خود وقفه ایجاد می کنید

داروهایی که برای درمان کلسترول بالا تجویز می شوند، از جمله استاتین ها در مدیریت سطوح کلسترول تاثیر گذار هستند و ممکن است از حمله قلبی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب جلوگیری کنند. با این وجود، برخی بیماران آن گونه که پزشک توصیه کرده است، داروها را مصرف نمی کنند. یک بررسی که در سال ۲۰۱۴

توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا انجام

شد، نشان داد، نیمی از افرادی که برای آنها استاتین ها

تجویز شده بود طی یک سال مصرف دارو را متوقف کرده

اند که اغلب عوارض جانبی دارو دلیل این کار اعلام شده

بود. زمانی که بر اساس برنامه ارائه شده داروهای خود را

مصرف نمی کنید از فواید سلامت قلب مرتبط با آنها نیز

بهرمند نخواهید شد. داروهای خود را با توجه به تجویز

پزشک مصرف کنید و در صورت نگرانی از مواجهه با

مشکل - زمان بندی، هزینه یا عوارض جانبی - با وی در

این زمینه صحبت کنید.

هر چه دوست دارید مصرف می کنید

مصرف داروهایی مانند استاتین ها به معنای آن نیست

که می توانید توصیه ها درباره دنبال کردن یک رژیم

غذایی کاهنده کلسترول را نادیده بگیرید. بسیاری از مردم

به اشتباه بر این باورند که داروها بدون در نظر گرفتن

چه مصرف می کنند می توانند کلسترول اضافی را خنثی

کنند.

حتی اگر برای کاهش کلسترول دارو مصرف می کنید،

باید نظارت دقیق بر کالری دریافتی افزون بر چربی ها و

کربوهیدرات ها داشته باشید که می تواند به سطوح ناسالم

کلسترول منجر شود. مصرف مواد غذایی کاهنده کلسترول

مانند لوبیاه‌ا، سبب های سرشار از فیبر و غلات کامل را

مد نظر قرار دهید.

مصرف تمام چربی های غذایی را قطع می کنید

نیازی نیست برای کاهش کلسترول مصرف تمام چربی

ها را متوقف کنید. بدون تردید باید مصرف چربی های

ترانس و چربی های اشباع را کاهش دهید، اما نیازی نیست

تا مصرف چربی های مفید برای قلب مانند چربی های

غشای اشباع تک پیوندی و چند پیوندی که در مواد غذایی

مانند روغن زیتون، زیتون، مغزهای خوراکی مانند گردو و

بادام یافت می شوند و اسیدهای چرب امگا-۳ در ماهی

وجود دارند را نیز متوقف کنید. حفظ اعتدال در مصرف

این قبیل چربی های سالم مشکلی ایجاد نمی کند. اما

به میزان کالری دریافتی توجه داشته باشید زیرا حتی با

مصرف چربی های سالم می تواند به سرعت افزایش یابد.

انجام آزمایش را نادیده می گیرید

کلسترول بالا تقریباً بدون نشانه است و بر همین اساس،

اگر آزمایش ندهید متوجه آن نمی شوید. انجمن قلب

آمریکا توصیه می کند از سن ۲۰ سالگی به بعد هر چهار تا

شش سال یک بار - یا با فواصل زمانی کوتاه تر برای افرادی

که در معرض خطر بیشتر قرار دارند - سطوح کلسترول از

طریق انجام آزمایش خون کنترل شود.



مصرف مواد غذایی اشتباهی را ممنوع می کنید

اگر با کلسترول بالا مواجه هستید باید میزان چربی

موجود در رژیم غذایی خود، به ویژه چربی های ترانس و

چربی های اشباع را کنترل کنید. این به معنای آن است

که باید درباره انتخاب های غذایی خود بیشتر فکر کنید و

از مصرف پروتئین کافی اطمینان حاصل کنید. تخم مرغ

سرشار از پروتئین و مواد مغذی است. از این رو، می توانید

در صورت تمایل یک تخم مرغ مصرف کنید، اما نباید به

همراه آن استیک می چرب و یک لیوان شیر پر چرب نیز

مصرف کنید.

می توانید به جای لبنیات پر چرب نمونه های کم چرب

یا بدون چربی را جایگزین کنید و در شرایطی که مصرف

مواد غذایی مورد علاقه خود را ادامه می دهید، روند کاهش

سطوح کلسترول را دنبال کنید.

ورزش را متوقف می کنید

رژیم غذایی به تنهایی برای کاهش کلسترول کافی

نیست و باید با ورزش ترکیب شود. کسب موفقیت در

کاهش سطوح کلسترول به رویکردی چند جانبه نیاز دارد.

رژیم غذایی پر نوسان دارید

رژیم های غذایی که به نظر می رسد بهترین عملکرد

را در ارتقا سلامت قلب و کاهش سطوح کلسترول دارند

لرزه مانند نمونه های جدیدی نیستند. رژیم غذایی مدیترانه ای

یکی از گزینه هایی است که برای کاهش کلسترول توصیه

می شود زیرا از محتوای میوه ها، سبزیجات، غلات کامل،

چربی های سالم و ماهی سود می برد. به این رژیم غذایی

بایند باشید، و میزان پروتئین و کالری مصرفی را زیر نظر

داشته باشید تا در دسترس به اهداف کاهش وزن، مقابله با

کلسترول بالا، و خلاص شدن از استحان کردن رژیم های

غذایی جدید و مد روز موفق شوید.

استاتین ها را به همراه با آب گریپ فروت مصرف می

کنید

اگر برای کاهش کلسترول از استاتین ها استفاده می

کنید، مصرف گریپ فروت یا آب این میوه می تواند با این

داروها اختلال ایجاد کند. با پزشک خود درباره احتمال

تحت تاثیر قرار گرفتن داروهای کاهنده کلسترول به

واسطه مصرف آب گریپ فروت صحبت کنید.

بهتر است بین مصرف آب گریپ فروت و داروهای

کاهنده کلسترول چند ساعت فاصله باشد. به عنوان

مثال، صبح می توانید آب گریپ فروت مصرف کرده،

شش سال یک بار - یا با فواصل زمانی کوتاه تر برای افرادی

که در معرض خطر بیشتر قرار دارند - سطوح کلسترول از

طریق انجام آزمایش خون کنترل شود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۷ خاصیت موز سبز برای سلامتی

موز سبز در اکثر مناطق آمریکای لاتین استفاده می‌شود و مصرف آن به شیوه های مختلفی صورت می‌گیرد. این موز را می‌پزند، کمپوت یا مربا درست می‌کنند و یا به همراه غذاهای دیگر سرو می‌کنند. موز سبز از نظر ارزش تغذیه ای فوق العاده بوده و منبع فیبرها، پتاسیم، ویتامین C و بتاکاروتن محسوب می‌شود. این نوع موز حاوی میزان زیادی ویتامین B6 و همچنین مواد مغذی مختلفی مانند آهن است. موز سبز علاوه بر اینکه انرژی خوبی به بدن می‌رساند برای سلامتی نیز مفید است. خوشبختانه این موز در ایران نیز وجود دارد و می‌توانید آن را جزو سبد غذایی تان قرار دهید. در ادامه بیشتر به خواص این میوه سبز پوش اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

موز سبز برای بهبود و تنظیم ضربان قلب

موز سبز به دلیل دارا بودن میزان زیادی پتاسیم برای سلامت قلب ما مفید است اما افرادی که از مشکلات کبدی یا کلیوی رنج می‌برند باید از مصرف آن خودداری کنند. در واقع مصرف این میوه به کمک پتاسیم موجود در آن به تنظیم ضربان قلب کمک می‌کند. پتاسیم به تنظیم فشارخون کمک کرده بنابراین قلب ما را از آسیب های ناشی از آریتمی محافظت می‌کند. در این صورت و در اکثر موارد، قلب حساس شده و دچار مشکلاتی مانند افتادن کتوس می‌شود. یک عدد موز متوسط به میزان ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد که میزان بالایی است. توجه داشته باشید که هر فرد بالغ به روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم نیاز دارد. میزان نیاز کودکان به این ماده معدنی بین ۳۸۰۰ و ۴۵۰۰ میلی گرم است.

موز سبز برای مقابله با ورم معده و دیگر مشکلات مربوط به معده

موز سبز سرشار از نشاسته (آمیدون) است که تأثیر زیادی در محافظت از مخاط معده دارد. به همین دلیل نیز برای افرادی که از مشکلاتی مانند ورم معده، اسید بالای معده و زخم‌های معده رنج می‌برند مفید است. با این حال در خصوص مشکلات مربوط به معده مهم است که از این میوه به صورت مناسب استفاده کرده و از سرخ کردن آن بپرهیزید. چربی استفاده شده برای سرخ کردن موز سبز باعث از بین رفتن اثرات مثبت آن روی سلامتی دستگاه گوارش می‌شود. مصرف موز آب‌پز و خوش طعم شده با اندکی نمک و روغن زیتون برای این افراد بهتر است.

موز سبز برای مقابله با بیماری های مربوط به روده

نشاسته (آمیدون) موجود در موز برای باکتری های خوب دستگاه گوارش مفید است و به بهبود عملکرد کولون کمک می‌کند. مصرف موز سبز برای احیا و تنظیم فلور روده موثر است. اگر تحت درمان با آنتی بیوتیک ها هستند ورم معده می‌شود این میوه به برنامه غذایی اضافه کنید تا فلور روده جبران شود. ترکیبات موز سبز کمک زیادی به بهبود بیماری های مربوط به روده مانند بیماری کرون یا کولیت روده می‌کنند.

موز سبز برای بهبود قدرت دفاعی بدن

موز سبز نیز مانند سایر خاوی ویتامین B6 است. این میوه برای دستگاه ایمنی بدن بخصوص برای سالمندان مفید است. بیماری های زیادی که با گذشت عمر به سراغ فرد می‌آید باعث ایجاد التهاب شده و ترتیب‌توان بدن را از بین می‌برد. به همین دلیل نیز بدن این افراد به میزان زیادی ویتامین B6 نیاز دارد.

موز سبز برای تنظیم فشارخون بالا

پتاسیم برای سلامت بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. این ماده معدنی برای سلامت رگهای خونی و انقباض عضلانی مفید است که برای سلامت قلب ضروری هستند. مشکل فشارخون بالا نیاز به افزایش میزان جذب پتاسیم؛ منیزیم و کلسیم دارد. موز سبز حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم و منیزیم است. به همین دلیل نیز مصرف آن برای این افراد از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر قرص فشارخون مصرف می‌کنید حواستان باشد که این داروها معمولاً باعث افزایش دفع پتاسیم می‌شوند.

موز سبز برای کاهش کلسترول

یک عدد موز سبز با حدود ۲۰۰ گرم وزن می‌تواند تا ۵ گرم پروتئین به بدن برساند که این میزان برای کاهش کلسترول خون بسیار عالی است. بنابراین اگر می‌خواهید از بروز مشکلاتی مانند چاقی مفرط، بیماری های مربوط به آن یعنی دیابت نوع ۲ و برخی سرطان پیشگیری شود به سراغ این نوع موز و این منبع پروتئین بروید.

موز سبز برای پیشگیری از چاقی مفرط

آمیدون موجود در موز سبز باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شود و در عین حال یک ماده غذایی فاقد چربی است. بنابراین برای لاغری مفید و مؤثر است. اگر شاه‌مهر به دنبال راهی برای لاغری و کاهش وزن هستید می‌توانید موز سبز را به رژیمتان اضافه کنید. البته به میزان متعادل. چون باید حواستان باشد که موز سبز در هر حال حاوی کربوهیدرات است. برای این منظور مصرف موز سبز به صورت آب پز شده، پوره و همچنین بخارپز شده توصیه می‌شود.

مصرف موز: به این موارد توجه کنید

توجه داشته باشید گرچه مصرف موز سبز می‌تواند برای سلامتی مفید باشد اما اگر از مشکلاتی مانند نارسیایی کلیوی یا کبدی رنج می‌برید مصرف آن توصیه نمی‌شود. چون زمانی که کلیه‌ها آسیب دیده باشند، مازاد پتاسیم به درستی از بدن دفع نمی‌شود. در نتیجه این ماده معدنی در بدن تجمع یافته و باعث افزایش خطر بروز هایپر پتاسمی می‌شود که مشکلاتی مانند تنفس بسیار سریع، حالت تهوع، ضعف نبض، آسیب های جدی به قلب و غیره می‌شود.

یافته‌جدیدمحققان؛

عدم تاثیر مکمل های ویتامین E و سلنیوم در پیشگیری از زوال عقل

تحقیق جدید آشکار ساخته‌است که مصرف روزانه مکمل های ویتامین E با سلنیوم

از بروز زوال عقل در مردان پیشگیری نمی کند.

به گزارش مهر، فردریک اشمیت، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کنتاکی آمریکا، در این مورد می گوید: «بعد از مصرف مانگین ۵ سال مکمل و بالغ بر ۱۱ سال پیگیری وضعیت افراد، ما شاهد بروز نمونه های جدید کمتر مبتلا به مملس (زوال عقل) در بین مردانی که مکمل ها را مصرف کرده بودند در مقایسه با مردانی که این مکمل ها را مصرف نکرده بودند، ندویم.» به گفته وی، «براساس این نتایج، ما مصرف مکمل های ویتامین E با سلنیوم را برای پیشگیری از زوال عقل توصیه نمی‌کنیم.» طبق اعلام موسسه ملی سلامت آمریکا، سلنیوم یک آنتی اکسیدان ضروری است که در افزایش متابولیسم هورمون و همچنین حفاظت در مقابل عفونت و آسیب اکسیداتی نقش دارد. همچنین طبق اعلام این موسسه، ویتامین E برای تقویت سیستم ایمنی و حفاظت در مقابل آسیب سلولی موثر است.

از سوی دیگر آنتی اکسیدان ها می‌توانند به پیشگیری از آسیب به برخی سلول ها کمک کنند. تیم مطالعه امیدوار بود این خاصیت در مورد سلول های مغزی در گیر در زوال عقل هم صحیح باشد. بین سال ۲۰۰۲ و ۲۰۰۸، بیش از ۷۵۰۰ مرد در ایالات متحده در این مطالعه ثبت نام کردند. تمامی آنها ۶۰ سال به بالا بوده و هیچ یک سابقه مشکل نورولوژیکی، زوال عقل، آسیب جدی به سر یا مصرف مواد مخدر را نداشتند. شرکت کنندگان به چهار گروه تقسیم شدند: گروه ویتامین E؛ گروه سلنیوم؛ گروه مصرف هر دو؛ و گروه دارونما (یا گروه کنترل). در هر مصرف مکمل شامل ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین E و ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در روز بود. در طول ۵ سال مطالعه، شرکت کنندگان در معرض تصویربرداری حافظه و گاهی آزمایش سلامت روان قرار می گرفتند. در پایان مطالعه، ۳۲۵ مرد مبتلا به زوال عقل شده بودند. از بین این تعداد ۷۱ نفر متعلق به گروه ویتامین E، ۷۸ نفر متعلق به گروه سلنیوم، ۹۱ نفر متعلق به گروه تلفیقی، ۸۵ نفر متعلق به گروه کنترل بودند.

به گفته اشمیت، «یافته های ما نشان داد مصرف این مکمل ها تاثیری بر کاهش ریسک زوال عقل ندارد. بهترین شیوه کاهش ریسک زوال عقل داشتن فعالیت منظم ورزشی نظیر پیاده روی و رژیم غذایی سالم است.»

توصیه‌محققان استرالیایی؛

کاهش استرس روانی زنان با مصرف میوه و سبزیجات

محققان توصیه می‌کنند زنان برای کاهش استرس روانی خود روزانه ۵ تا ۷ وعده میوه و سبزیجات مصرف کنند.

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه سیدنی، عادت به مصرف میوه و سبزیجات، ریسک ابتلا به استرس روانی را تا ۲۳ درصد کاهش می‌دهد.

یافته هاشان داد زنانی که روزانه ۴ تا ۷ وعده سبزیجات مصرف می‌کنند ۱۸ درصد کمتر در معرض استرس قرار دارند و زنانی که روزی دو وعده میوه مصرف می‌کنند ۱۶ درصد کمتر در معرض استرس قرار دارند.

بینه نگوین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم میوه و سبزیجات در زنان نسبت به مردان نقش حفاظتی بیشتری دارند و زنان بیشتر از مصرف میوه و سبزیجات بهره می‌برند.»

اگرچه به گفته محققان، مصرف میوه به تنهایی ارتباط قابل توجهی با احتمال بروز کمتر استرس ندارد، همچنین مصرف بسیار زیاد میوه و سبزیجات (بیش از ۷ وعده در روز) نیز هیچ ارتباطی با احتمال بروز کمتر استرس ندارد.

در این مطالعه، تیم تحقیق شامل بیش از ۶۰ هزار استرالیایی ۴۵ سال به بالا بود که میزان مصرف میوه و سبزیجات، فاکتورهای سبک زندگی و استرس روانشناسی در آنها اندازه گیری شد.

۱۳ رجب سالروز ولادت مولای متقیان، امیرالمومنین(ع) است؛ پیشوایی عدالت گستر که در زمان کوتاه خلافتش، الگویی شایسته از حاکمی عادل و دادخواه را به تصویر کشید و پر تو پرفروغ ولایتش راهگشای پیروانش در تمام تاریخ شد.

امام علی(ع) در ۱۳ رجب ۳۰ عام الفیل در کعبه دیده به جهان گشود. پدر ایشان ابوطالب؛ عمو و جدی بزرگ پیامبر اسلام(ص) و از شخصیت‌های بزرگ قریش و مادر زکراوشان فاطمه بنت اسد از طايفه بنی هاشم و بابوئی نیک سیرت بود. نام او را علی به معنای بلندمرتبه و بزرگوار نهادند. او مظهر نیکوترین صفت های انسانی و پیشوایی پارسا و عادل بود.

امام علی(ع) در دوره کودکی بیشتر وقت خود را با حضرت محمد(ص) می گذراند و از سرچشمه علم و دانش الهی ایشان سربا شد و والاترین آموزه های تقوایدینداری، یکتاپرستی، راستی و درستکاری را از محضر رسول اکرم(ص) آموخت.

پس از آن که خاندان رسالت سنگین نبوت را بر عهده حضرت محمد(ص) نهاد، از محیرالمومنین(ع) به مهدار حضرت خدیجه(ع) نخستین افرادی بودند که به اسلام ایمان آوردند.امام علی(ع) پیامبر را سال ها در انجام دادم مسوولیت بزرگ هدایت بشر یاری رساند و همواره همچون مشاور و مدبر دینی، دوستی وفادار و مریدی شجاع در خدمت گسترش و نشر اسلام بود. وی علی های قرآن را با دقت به خاطر می سپرد و با وسوس بسیاری می نگاشت تا این کلام و وحی الهی برای همیشه و تمام نسل ها حفظ شود.

تاریخ پر فراز و نشیب اسلام شاهد فداکاری های بسیار نخستین پیشوای شیعیان در جریان هجرت رسول اکرم(ص) از مکه به مدینه و همچنین انبار، رشادت و جانبازی وی اور جنگ ها و غزوه های مسلمانان باشمرکان است.

پیامبر اکرم(ص) در ۱۸دی الحجه ۱۰ هجرت به همراه گروهی که تعدادشان را تا ۱۲۰ هزار تن تخمین زده اند و در این ارتباط یادآور شده علامه بازمی گشتند که به سرزمین غدیر خم رسیدند و در این هنگام پیک وحی بر رسول خدا(ص) نازل شد و از جالب جدا پیام آورد که «ای رسول آنچه از جانب پروردگارت بر تو نازل شده به گوش مردم برسان و اگر چنین نکنی رسالت او را ابلاغ نکرده ای و خاندان تو را از گزند مردمان حفظ خواهد کرد»

حضرت محمد(ص) در آن روز برای آن که رسالت آسمانی خود را با موفقیت به پایان برسانند وظیفه و تکلیف پیروانش را پس رحلت خویش مشخص کنند، امام علی(ع) را به عنوان مولا و ولی به آنها معرفی کردند و از حاضران پرسیدند: «ای مردم، ای ما ن از خود شما، هر شما ولی و مدد تر نیستیم؟»

همه پاسخ دادند: «بله، ای رسول خدا»

آنگاه فرمودند: «پس هر کس که من مولا و همستم، علی مولاى اوست. خاندان، دوست پدر و سرپرستی کن، هر کسى که علی را دوست و سرپرست خود بداند و دشمن پدر هر کسى که او را دشمن می دارد»

امیرالمومنین(ع) به فرمان پروردگار برای جانشینی رسول اکرم(ص) برگزیده شد. اما پس از وفات حضرت محمد(ص)، علی ابن ابیطالب(ع) به دلیل شرایط خاص آن روزگار و این که تهدیدهای خارجی و وحدت جامعه اسلامی آن را به خطر نیندازد و از ایجاد اختلاف و فتنه داخلی جلوگیری کنند، از قدرت کناره گیری و به مدت ۲۵ سال صبر پیشه کرد.

نخستین امام شیعیان در این مدت هرگز لحظه ای از راهنمایی و ارشاد مسلمانان غفلت نکرد و همواره در نشر و گسترش اسلام حقیقی تلاش کرد و پیروان خویش را به تقوا، عدالت و رستگاری فرا خواند. امام علی(ع) الگویی شایسته از یک فرد مسلمان را برای همگان به تصویر کشید و با عبادت و بندگی خالصه، پیروانش را به راه سعادت حقیقی، هنمون ساخت.

حضرت علی(ع) سراجنام خلافت را بنابر خواست و اصرار مردم پذیرفت و در حکومت خود عدالت راستین و اسلام حقیقی را به کار بست و دست بسیاری از دنیاطلبان را از قدرت و بیت المال کوتاه کرد که این امر شرایط را برای عده ای، بسیار سخت و غیرقابل تحمل ساخت و همین امر زمینه ساز دشمنی و مخالفت منافقان با او شد. سراجنام دشمنان خندان اهل بیت(ع) روشنگری ها و عدالت گستری های امیرالمومنین(ع) را بر نتافتند و نقشه قتل او را طراحی کردند و این ملجم مردان در ۱۹ رمضان ۴۰ هجری قمری، نخستین پیشوای شیعیان را هنگامی که مشغول انجام دادن فریضه نماز بود، مجروح کرد و حضرت علی(ع) پس از روز روز در ۲۱ رمضان به شهادت رسید.

حجت الاسلام حبیب الله زارعی «مدرس و عضو هیات علمی گروه معارف دانشگاه امام علی(ع) در گفت و گو با ایرنا با تبریک زاد روز بر خیر و برکت امام پیشوای اسلام و انتشار از آن گفتش او برون آورد

به مناسبت سالروز میلاد امام علی(ع)

طلوع پیشوایی عدالت گستر



امیرالمومنین(ع) تجلی کامل ومظهر حضرت محمد(ص) بود.چنانکه خاندان متعال امام علی(ع) را نفس پیامبر معرفی می کند و در «ایه ۶۱ سوره آل عمران» و در جریان داستان میاهله می فرماید: «بگو بیایید ما و شما فرزندان و زن ها و نفس خود را بیآوریم و سپس همدیگر را لعنت کنیم و لعنت خدا را بر دروغگوایان قرار دهیم» بنابر اعتراف مفسران، منظور و هدف پروردگار در این آیه شریفه از نفس، نخستین پیشوای شیعیان بوده‌است. «احمدبن حنبل» متکلم وفقیه مسلمان در حدیثی از پیامبر(ص) نقل می کند: «علی بن ابیطالب(ع) وارث علم آدم(ع) و عزم نوح(ع) و حلم ابراهیم(ع) و زکات موسی(ع) و همد عیسی(ع) است. یعنی علی (ع) عصاره همه انبیاء است»

وی روحیه دگرگویی و عدالت خواهی امیرالمومنین(ع) را علت دشمنی های فراوان با او از زبانی کرد و افزود: هنگامی که امام(ع) زمام امور را به دست گرفت، آغازگر اصلاحات گسترده ای شد. گروهی از یاران امام (ع) نزد وی رفتند و از وی خواستند که با امتیاز دادن به سران قریش و افرادی که بیم مخالفت و طوئه از ناحیه آنان وجود داشت، آنها، را در دیگران مقدم قرار دهد. اما حضرت علی(ع) هرگز حاضر نشد برای بقای حکومت و حفظ موقعیت خود، عدالت را زیر پا بگذارد و از راه ستم، کار خود را پیش برد و در پاسخ آنان فرمود: «ایا ما هر فرمانی می دهید تا از راه ستم به کسی که سرپرست اویم، پیروزی به دست آورم، به خدا سوگند تا روزگار باقی است و اختران در بی یگدگی می فرخند به چنین کاری نزدیک هم نمی شوم» در جای دیگر می فرماید: «به خدا سوگند اگر تمام شب را روی خراهای سخت، بیدار به سر برم یا مرا در غل و زنجیر کنند و یکشند، این نزد من محسوب تر است از آن که خدا و رسولش را روز قیامت در حالی ملاقات کنم که به یکی از پندگان ستم کرده یا چیزی از مال دنیا را غصب کرده باشم»

زارعی در ارتباط با شیوه حکومتی امیرالمومنین(ع) یادآور شد: امام علی(ع) حکومت را امانت الهی و حاکم را امین خاندان می دانست که می بایست در پرتو معیارهای اسلامی به بندگان خدا، خدمت کند. در روایتی از نخستین پیشوای شیعیان آمده است: «ممامدار، امین خدا در زمین و برپارنده عدالت در سرزمین ها و در میان بندگان و علل جلوگیری از تجاوز و تعدی است» امام علی(ع) فلسفه حکومت را پاسداری از حقوق مردم و تأمین مصلحت جامعه می داند. «عبدالله ابن عباس» می گوید: «ردی قار(محلی نزدیک بصره) نزد امیرمومنان(ع) رفت. آن حضرت مشغول پینه زدن کشش خود بود. چون مرادید گفتند، بهای این کشش چقدر است؟ گفتیم: ارزشی ندارد. فرمود: به خدا سوگند، این کشش بی ارزش تن در محبوب تر است از حکومت بر شما مگر آنکه به وسیله آن حقی را برپا دارم یا باطلی را براندازم.» برای امام علی (ع) حکومت مطلوبیت ذاتی ندارد و اگر تکلیف الهی به منظور برپایی عدالت و جلوگیری از ظلم و ستم نبود، حکومت را رها می کرد و در همین ارتباط می فرماید: «اگر خاندان خدا را عاملان بیعتی سخت نگرفته بود که در برابر شکمبارگی ستمگر و گرسنگی ستمدیده هیچ آرام و قرار نگیزند، بی تامل رشته حکومت را از دست می گرفت و بر همین ارتباط می گوید: «اگر خاندان خدا گدشته خود را به کناری می کشیدم» این ویژگی ها سبب شد تا دنیاپرستان و افزون طلبان، که قلمی و عدالت خواهی امیرالمومنین (ع) در برابر فساد مکرری و فساد مکرری، هنوز به مرگش نرسیده بود که خاندانش سنگی کوتاه خلافت ایشان، سه جنگ را به ایشان تحمیل کنند و در نهایت امام عادل را به شمشیر جهل، حماقت و ظلم به شهادت رساندند.

این استاد دانشگاه با اشاره به ننگزارش سالروز میلاد امام علی(ع) به عنوان روز پدر، یادآور شد: به نظر می رسد این موضوع را می بایست که از وجهت مورد توجه قرار داد. نخست به لحاظ نقشی که امیرالمومنین(ع) در هدایت و نجات بخشی انسان داشت. همانطور که پیامبر(ص) فرمودند: «من و علی پدران معنوی امت اسلام هستیم» این نوز بزرگوار، مسلمانان را از گدال عمیق شرک و بت پرستی نجات دادند و به قله بلند توحید و فضیلت های اخلاقی هدایت کردند. دوم این که امام علی (ع) فرزندی را تربیت و پرورش دادند که مایه فخر و مباهات بشریت هستند. امام علی (ع) دغدغه خویش را به تربیت فرزندانش در لمله ای به امام حسن مجتبی (ع) چنین بیان کرد: «آنگونه که پدری مهربان نیکي ها را برای فرزندش می پندد، من نیز بر آن شدم تو را با خوبی ها تربیت کنم، زیرا در آغاز زندگی قرار نازی، به روزگار روی آورده ای و نیتی سالم و روحی با صفا داری»

وی در پایان وظیفه شیعیان را بسیار سخت ارزیابی کرد و بیان داشت:شیعه امیرالمومنین(ع) باید شیفته خدمت علاقه باشد.اومی بااست بدیش مسوولیت های اجتماعی را انجام تکلیف الهی بداند و آستین همت را بالا زند و با جهادی مسوولانه به مطالعه سیره و سنت امام علی(ع) بپردازد و با شناخت این شخصیت بی نظیر تاریخ بشریت، الگویی کامل و بی بدیل برای چگونه زیستن بیابد.



داده شود و می توان سرمایه گذاری های وسیعی در این محدوده داشت.
شهردار چه مطرح کرد:

اختصاص ۲۰ میلیارد تومان برای توسعه پارکینگ های شهر قم
شهردار قم نیز در دیدارها ضمن تشریح اقدامات شهرداری در سال ۹۵، برنامه های مدیریت شهری در سال ۹۶ ارائه کرد.

دکتر سقاییان نژاد، اظهار کرد زمانی که ما وارد شهرداری قم شدیم نزدیک به هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان بدهی داشتیم که مربوط به بلور پیامبر اعظم(ص) بود. شهردار قم با بیان اینکه قریب به ۸۰۰ میلیارد تومان برای این پروژه وام گرفته شده بود که در پنج سال مبلغ به هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان رسید، چون، خاطرنشان کرد: با حمایت نمایندگان مردم و رئیس شورای اسلامی و علما و مراجع تقلید مذاکراتی با بانکها صورت گرفت تا بتوانیم مشکلات را حل کنیم. سقاییان نژاد با تاکید بر اینکه سال گذشته قریب به ۹۰۰ میلیارد تومان از بدهی ها با املاک شهرداری تهاات شد، تصریح کرد: ما مطالب گاهی را نیز قریب به ۲۰۰ میلیارد تومان از دولت داشتیم که با پیگیری که صورت گرفت این طلب به عنوان اسناد خزانه و دوساله برای شهرداری تأیید و تثبیت شد. وی با تاکید بر اینکه بخش عمده بدهی های شهرداری با این اقدامات رفع می شود، خاطرنشان کرد: پروژه های نیمه تمام داخل شهر یکی از مشکلات دیگر شهرداری بود که سال گذشته بالغ بر ۹۰ درصد آن ها به اتمام رسید.

سقاییان نژاد به برنامه شهرداری در حوزه پسماند در سال ۹۶ اشاره کرد و افزود: امیدواریم با این اقدامات بتوانیم بخشی از کمبودهای شهر قم را برطرف کنیم.

وی با تاکید بر اینکه برای سال ۹۶ در حوزه فرهنگی برنامه های داریم، بیان کرد: اسمال نیز با تاکید بر فرهنگی ورزشی در مناطق مشکنگه ساخته می شود.

شهردار قم خاطرنشان کرد: در برنامه های قم در راستای است که بتوانیم بخشی از مشکلات کمبودهای شهر قم را رفع کنیم. شهردار قم با تاکید بر عزم مدیران شهر برای آغاز عملیات اجرایی پروژه شهید گلشنی در بهار افزود: در بوجه سال ۹۶ نزدیک به ۳۰ میلیارد تومان برای پارکینگ سازی خصوصا در محدوده هسته مرکزی شهر گذاشته شده است. وی بیان کرد: برای پارکینگ سازی اطراف مسجد مقدس جمکران نیز تسهیلاتی گذاشته شده است. سقاییان نژاد تصریح کرد: این مشکلات به گونه ای است که باید به مرور اقداماتی انجام داده و بتوانیم نیازمندی ها را برطرف کنیم.

وی به پروژه فرودگاه قم که اشاره کرد و گفت: این پروژه در حال حاضر شرایط ویژه ای دارد و تاکنون هزینه های کمی در آن مشکل آن را حل کند.

شهردار قم گفت: با توجه به مجاورت خط راه آهن با فرودگاه قسمت بار این پروژه می تواند همراه با بخش مسافری تحولی در این شهر ایجاد کند. گفتنی است شهردار قم همچنین روز گذشته با آیت الله حایری بیز دیدار و گفتگو کرد.

اخبار

امیرآبادی:

منافع سرمایه گذاران فرودگاه قم باید حفظ شود

نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی گفت: منافع سرمایه گذاران فرودگاه قم باید حفظ شود و با راه اندازی این مجموعه حششان از بین نرود.
احمد امیرآبادی فراهای عصر شنبه در دیدار مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم با اشاره به این که احداث فرودگاه قم کارشناسی نشده بود گفت: نباید حقوق سرمایه گذاران فرودگاه با پمال شدن این رو باید مشکلات این مجموعه پیگیری و به وضعیت آن رسیدگی شودوی افزود: شهرداری قم می تواند با سرمایه گذاری در این حوزه ورود پیدا کند و اصل راه اندازی فرودگاه برای استان قم ضروری است ساخت فرودگاه بین المللی قم در سال ۱۳۹۰ با سرمایه گذاری بخش خصوصی در حالی در دستور کار قرار گرفت که بعد از گذشت ۶ سال هنوز با لکتلیف است این فرودگاه که در جاده قم - سلفچگان واقع شده، از شهر قم تقریباً ۲۵ کیلومتر و از فرودگاه امام خمینی(ره) تهران ۱۲۵ کیلومتر فاصله درنمایانده مردم قم در مجلس شورای اسلامی در ادامه با اشاره به این که اولویت اسکان مسافران با تانسیتات گردشگری است گفت: صاحبان تانسیتات گردشگری ضمن سرمایه گذاری، مالیات و عوارض پرداخت می کنند و مسافران باید در این اماکن اسکان داده شوند.امیرآبادی با بیان این که مجوزهای خوبی در حوزه احداث تانسیتات گردشگری قم صادر شده است گفت: این اقدام ها خوب است ولی باید برنامه ریزی خوبی با همکاری و تعامل دستگاه های مربوطه برای مدیریت ماندگاری مسافران در استان قم صورت بگیردوی بیان داشت: باید برای افزایش سرانه در آمد مردم استان قم برنامه ریزی شود و از ظرفیت حضور مسافران در این استان برای ایجاد اشتغال و از ثقای وضعیت اقتصاد بهره برد.

معاون آمار و اطلاعات سازمان برنامه و بودجه استان قم :

قم رتبه چهارم آبار تمان نشینی در کشورا داراست

معاون آمار و اطلاعات سازمان برنامه و بودجه استان قم گفت: جمعیت استان در سرشماری ۹۵ یک میلیون و ۲۹۲ هزار نفر بود و جمعیت استان قم ۱٫۶۲ درصد جمعیت کشور است و استان قم براساس جمعیت کمتر از ۱۰ کشور را دارد.
شاگر آرتی با اشاره به نرخ رشد جمعیت در استان قم اظهار کرد: رشد سالانه جمعیت استان در سال ۹۵، ۲٫۳۲ درصد بود. ۹۵ درصد جمعیت استان قم در شهر زندگی می کنند، میانگین جمعیت خانوارها در استان قم ۳٫۳۷ نفر است، تراکم جمعیت در استان ۱۱۲ نفر در هر هکتار است و میزان قم در این زمینه، رتبه پنجم کشور را داردوی ادامه داد: نرخ باسوادی در استان قم ۸۸ درصد است و سهم این استان از مهاجرت، ۱٫۸ درصد مهاجرین کل کشور است. نسبت آبار تمان نشینی در استان قم ۴۵ درصد است و این استان در زمینه آبار تمان نشینی در کشور پنجم را دارد.امام آمار و اطلاعات مسکوئی خالی در استان داریم و براساس آمارها تعداد واحدهای مسکوئی خالی در استان قم طی سال های اخیر افزایش پیدا کرده است.شاگر آرتی با اشاره به میزان زاد و ولد در استان قم اظهار کرد: میزان زاد و ولد در استان در سال حدود ۲۰ هزار نفر، البته این آمار دقیق نیست و میزان رشد جمعیت سالانه استان قم بیش از ۲۰ هزار نفر است.وی ادامه داد: نرخ تورم در استان قم از ۸۶ تا ۹۰ بالاتر از نرخ کشوری بود ولی در سال ۹۵ نرخ تورم در استان قم به ۶٫۹ درصد رسید.معاون آمار و اطلاعات سازمان برنامه و بودجه استان قم افزود: نرخ بیکاری ۱۰ سال اخیر در استان به جز سال ۹۴ پایین تر از نرخ بیکاری در کشور بود. در سال ۹۵ نرخ بیکاری در استان قم ۱۱٫۲ درصد بود، در این نرخ بیکاری در کشور به ۱۲٫۴ درصد رسید.شاگر آرتی با اشاره به وضعیت تسهیلات بانکی در استان قم اظهار کرد: نسبت میزان تسهیلات به سیرده ها در استان از میانگین کشوری پایین تر است.

هیات بازرسی بر انتخابات شهرستان قم معرفی شدند

فرمانداری قم با صدور اطلاعیه ای، هیات بازرسی بر انتخابات دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و پنجمین دوره انتخابات شورایهای اسلامی شهر و روستاهای شهرستان قم را معرفی کرد.

در این اطلاعیه که نسخه ای از آن روز یکشنبه در اختیار ایمان گرفت قرار آمده است: هیات بازرسی بر انتخابات شهرستان قم در اساس احکام ماده ۹۰ سوی رئیس هیات بازرسی استان قم معرفی شدند.اطلاعیه ادامه یافته است.
علی احکام جداگانه ای آقایان احمد زارع قمشه به عنوان رئیس، آقای ذبیح الله عبداللهی به عنوان دبیر هیات و آقای رضاحمتی به عنوان عضو هیات بازرسی بر انتخابات دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و پنجمین دوره انتخابات شورایهای اسلامی شهر و روستاهای شهرستان قم منصوب شدند.در این اطلاعیه بیان شده است: هیات بازرسی بر انتخابات بر اساس قلمون وظیفه کنترل و بازرسی جریان انتخابات و حصول اطمینان از انجام صحیح، دقیق و به موقع وظائف قانونی توسط عوامل اجرایی را برعهده دارد.در این اطلاعیه آمده است: همچنین پایش، کنترل تخلف هار، سیدگی به باخراش و اطلاعات انتخاباتی و ارسال گزارش های لازم به هیات بازرسی استان و هیات بازرسی وزارت کشور از دیگر وظایف هیات هیات بازرسی بر انتخابات شهرستان قم است.اطلاعیه ادامه یافته است.
دبیر خیره هیات بازرسی بر انتخابات شهرستان قم فعالیت خود را جهت لزوم مشارکت مردم در هر گزاری بهر بهتر انتخابات آغاز کرده است و شهروندان می توانند هر گونه شکایت و انتقادهای خود را به این دبیرخانه که در فرمانداری قم مستقر است، منعکس و یا با شماره تلفن ۲۷۷۵۰۰۱۹ وتامبر شماره ۲۷۷۵۰۰۱۴ تماس حاصل نمایند.دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، پنجمین دوره انتخابات شورایهای اسلامی شهر و روستا و انتخابات میان دوره ای دهمین دوره مجلس شورای اسلامی، روز جمعه ۲۹ دیبهشت ماه اسماصل بر گزار می شود.ثبت نام برای عضویت در پنجمین دوره انتخابات شورایهای اسلامی شهر و روستا به صورت هم زمان با سراسر کشور در فرمانداری شهرستان قم و پنج بخشدار ی تلغ آن، ۳۰ اسفند ماه ۹۵ آغاز شد و تا ششم فروردین ماه اسماصل ادامه داشت. استان قم دارای یک شهرستان قم و پنج بخش جعفریه، سلفچگان، کهک، مرکزی و خاجستان است.در مجموع ۶۸۹ تن برای شهر قم و شهرهای تلغ و ۸۹۴ تن نیز برای شورایهای روستاها در بخش های کهک، مرکزی، جعفرآباد، سلفچگان و خلیجستان ثبت نام کردند.

استادقم خواستار شد:

گسترش خود اشتغالی برای تحقق اقتصاد مقاومتی

استادار قم با تاکید بر حمایت جدی مسئولان از سرمایه گذاری بخش خصوصی گفت: برای تحقق شعار اسماصل (اقتصاد مقاومتی - تولید و اشتغال)، گسترش اقتصاد خرد و خود اشتغالی در دستور کار قرار بگیرد.

حید مهدی صادقی در جلسه شورای هماهنگی بانک های استان قم در سالن امام جواد(ع) استانداری افزود: سیستم بانکی کشور بازوی حمایتی دولت برای جذب سرمایه گذاران است.وی با اشاره به ضرورت همکاری همه جانبه مدیران با بخش خصوصی، اضافه کرد: لازم است تآباری افزایش تولید و اشتغال با کارشناسی لازم و اولیت تسجی سرمایه گذاران، مباردت به ارائه خدمات و تسهیلات شودوی با بیان نقش مهم تسجی اقتصاد خرد و خود اشتغالی در معیشت خانواده ها و توسعه تولید و اقتصاد، بیان کرد: مدیران با هدف مساعدت به تولید و سرمایه گذاری، تلاش مضاعفی در این راستا داشته باشند.صادقی با تاکید بر لزوم برنامه ریزی و مدیریت دستگاه های اجرایی و نهادهای، با دیدگاه فرایختی و کلان، ادامه داد: ابلاغ بخش نامه و دستورالعمل های کاری در سال صورت بود با هدف اعطاف قانونی و تسهیل در سرمایه گذاری و توسعه اشتغال صورت گیرد.

شهردار قم:

پروژه های عمرانی شهر با زمان بندی یکساله انجام می شود

شهردار قم با تاکید بر اتمام یکساله پروژه های عمرانی گفت: تاکید داریم که پروژه های عمرانی برای مردم مشکل ساز نشده و امید را در دل مردم زنده کند.
سیدمرتضی سقاییان نژاد ، با تاکید بر اینکه بخش عمده بدهی های شهرداری تهاات و تسویه شده است اظهار کرد: بار زیادی از دوش شهرداری برداشته شده و ما امروز می توانیم حرکت بهتری داشته باشیم و با برنامه اقدامات خود را انجام دهیم.وی به تخصیص بدهی دولت به شهرداری اشاره کرد و گفت: این اقدام با حمایت نمایندگان مردم و رئیس مجلس شورای اسلامی صورت گرفت و اسماصل می توانیم امیدوار باشیم که حرکت جدی تری آغاز کنیم. سقاییان نژاد با تاکید بر اینکه بدهی دولت به شهرداری به صورت دو ساله است افزود: تا دو سال آینده با سود ۱۰ درصد این بدهی به طور کامل پرداخت خواهد شد.وی با تاکید بر اتمام یکساله پروژه های عمرانی خاطرنشان کرد: تاکید داریم که پروژه های عمرانی برای مردم مشکل ساز نشده و امید را در دل مردم زنده کند. شهردار قم با اشاره به تقویت تشکیلات شهرداری گفت: برنامه قم ۱۴۰۰ نیز در نخستین سال دول اجرایی خواهد شد و این برنامه حرکت های ما در منسجم می کند.

