

«سقائیان نژاد» در بازدید استاندار از پروژه های عمرانی قم چه قولی داد؟!

قفل پر دیسان باز می شود!

افتتاح دوپروژه بزرگ شهری تا پایان سال
ابراز رضایت استاندار از پیمانکار بلوار مرجعیت

هشدار مدیر کل بیمه سلامت استان قم به بیمه شدگان:

سازمان بیمه سلامت ایران شرکت وابسته ندارد

معاون پژوهشی و آزمایشگاهی اداره کل پژوهشی، قانونی، استان قم اعلام کرد:

نزاع در صدر علل مراجعه افراد به پزشکی قانونی قم

معاون پزشکی و آزمایشگاهی اداره کل پزشکی قانونی
استان قم گفت: با دو بررسی آمار چهار ماه ابتدایی سال
هجری مشخص شده است نزاع همچنان رکورد دار مراجعه
فرقادهای پزشکی استان است.

به گزارش روابط عمومی پزشکی قانونی قم، دکتر فراناه مهدی
زاده با بیان اینکه حدود ۹۵ درصد از خدمات پزشکی قانونی در
حوزه معاینات سربازی ارائه می شود اظهارات نزاع، تصادف و
حوادث کار بیشترین میزان مراجعه کنندگان به پزشکی قانونی را
بخود اختصاص می دهد. کار با این آمار مراجعه افراد به دلیل
ضرب و شتم و درگیری حزن بار است.

به گزارش روابط عمومی پزشکی قانونی قم، دکتر فرزانه مهدی

رئیس اتحادیه میوه و تره بار قم:

باگرافروشی بر خورد می شود

جانشینان پرایدمعرفی شدند

نوبخت سخنگوی دولت:

برجام نیازی به
تصویب مجلس
ندارد

سخنگوی دولت نگاه دولت به بگرام را مطابق اصل ۱۷۶ قانون اساسی دانست و گفت: وقتی مصوبات شورای عالی امنیت ملی به تأیید رهبر معظم انقلاب برسد، برای همه لازم‌الاتباع است و نیازی به تصویب مجلس شورای اسلام نیست.

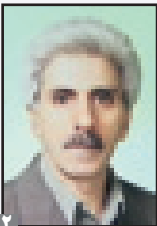
به گزارش ایرنا محمد باقر نوبخت در نشست خبری روز سه شنبه ۲۹ مردادماه ۱۳۹۷ افزود: رویکرد رویکردها در ارتباط با مذاکرات هسته‌ای و توجه به این کلمات مغایرت با رویکردهای مشترک ایران، آمریکا، است. در کشور آمریکا حزب قوی که مخالف مذاکرات هسته‌ای برای پایان در نتایج مذاکرات فعال شده است، اما مجلس شورای اسلامی موقفیت مذاکرات هسته‌ای است. این حزب وای صیانت از منافع ملی تلاش می‌کند و دولت نیز از این جهت همواره از مجلس قدران است. افزود: اما در قافون که همه از نام دولت برای حفظ سناتوردهای هسته‌ای تصریح شده است، مجلس شورای اسلامی اجرایی شدن و مؤثر بودن مذاکرات را مشروط اعلام کرده است که در همه واحدها آن آمده است. (استقامت، صمیمیت، ایمنی، منافع ملی هرگونه...

نقد و تابلش از ترکیب هیاتهای نظارت بر انتخابات:

شورای نگهبان از نزدیکان احمدی نژاد یار گیری می کند؟

سر مقاله: ابوالقاسم عشوندی

چرا بر جام نیازمند اخذ مصوبه از مجلس نیست؟



بعضی با استناد به اصول
هفتاد و هفتم و یکصد و بیست
و پنجم قانون اساسی جمهوری
اسلامی ایران، توافق به عمل
آمده را یکی از مصادیق مذکور
در اصول فوق دانسته و طرح و
تصویب آن را در مجلس شورای
اسلامی ...

بازخوانی استیضاح وزیر احمدی نژاد در آستانه استیضاح طیب نیا

لاریجانی باز از وزیر اقتصاد دفاع می کند؟



بدین وسیله به اطلاع می رساند **دفتر نمایندگی**
اوقاف و امور خیریه کهک در نظر دارد که **محصول**
گردوی امامزاده نور علی (ع) کرمجگان را از طریق
مزایده به فروش برساند لذا از متقاضیان دعوت بعمل
می آید که پیشنهاد خود را در پاکت در بسته تا آخر
ساعت اداری **سه شنبه مورخه ۹۴/۶/۱۰** به اداره
اوقاف و امور خیریه کهک تحویل نمایند در ضمن
جلسه مزایده راس ساعت ۱۰ صبح **مورخ چهارشنبه**
۹۴/۶/۱۱ در محل اداره اوقاف کهک برگزار می گردد.
در ضمن قیمت پایه ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

پیشنهاد دهندگان بایستی ۱۰ درصد قیمت پایه به مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت چک تضمینی از بانک ملی به عنوان سپرده ضمیمه درخواست خود نمایند. در ضمن چنانچه پیشنهاد دهنده یک نفر باشد کمیسیون مزایده با قیمت مناسب شخص مذکور را برنده اعلام می نماید. برنده مزایده قیمت پیشنهادی را نقد پرداخت نماید.

دفتر نمایندگی، اوقاف و امور خیر بہ کہک

آگهی مزایده فروش زمین شهرداری گهک

شهرداری کهک در نظر دارد تعداد 14 قطعه زمین را در شهر کهک با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

آدرس و مشخصات زمین	مزایده من تاریخ برگزاری آرژان	لیست پایه کارشناسی	آدرس و مشخصات زمین	مزایده من تاریخ برگزاری آرژان	لیست پایه کارشناسی
شهرک کپور، قطعه ۳	۱۵۰۰- مسکونی	۳۵۰.۰۰۰.۰۰۰	خیابان زینیه کوچه ۲۳ قطعه ۳	۵۹/۷۹- مسکونی	۳۹۵.۰۰۰.۰۰۰
شهرک کپور، قطعه ۲۴	۱۸۰۰- مسکونی	۴۵۰.۰۰۰.۰۰۰	خیابان زینیه کوچه ۲۳ قطعه ۴	۱۹/۲۰- مسکونی	۴۹۸.۲۲.۰۰۰
شهرک کپور، قطعه ۵۲	۱۸۰۰- مسکونی	۶۰۰.۰۰۰.۰۰۰	خیابان زینیه کوچه ۲۳ قطعه ۵	۱۵۲/۵۲- مسکونی	۳۰۰.۸۰۰.۰۰۰
بلوار طریت (واقع در زمین یک واحد تجاری)	۱۱/۲۰- تجاری	۵۵۵.۲۰۰.۰۰۰	شهرک مصوبه قطعه ۵	۲۹۵/۷۰- مسکونی	۴۳۰.۵۲۰.۰۰۰
خیابان زینیه کوچه ۲۳ قطعه ۶	۱۲۰۰- مسکونی	۲۲۲.۰۰۰.۰۰۰	شهرک مصوبه قطعه ۵۸	۲۰۰- مسکونی	۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰
خیابان زینیه کوچه ۲۳ قطعه ۷	۱۲۰۰- مسکونی	۲۲۲.۰۰۰.۰۰۰	شهرک مصوبه قطعه ۵۳	۱۸۲- مسکونی	۳۳۱.۰۰۰.۰۰۰
خیابان زینیه کوچه ۲۳ جنوب مشرقی	۱۵۰/۹۲- مسکونی	۲۲۵.۰۰۰.۰۰۰	شهرک مصوبه قطعه ۱۳۶	۱۴۹/۹- مسکونی	۲۸۴.۸۰۰.۰۰۰

سپرده شرکت در مزایده، ۵ درصد قیمت کارشناسی پایه، به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا اعتبار ۳ ماهه،

یا واریز وجه نقد به حساب مسدود شماره ۳۹۴۷۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک ملی ایران شعبه کهرک.

✦ حداکثر مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهاد **۵۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم** می باشد.

در صورت امتناع از خرید سه ده زندگان اول، دوم و سوم ضبط خواهند شد.

شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات متخار است.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده موجود است.

هزینه های انتشار آگهی، انتقال سند و هزینه های کارشناسی بر عهده برنده مزایده می باشد.

آدرس: قم - شهر کهک - شهرداری کهک - تلفن ۴۲۲۳۲۲۲ - ۳ - ۰۲۵

WWW.Kahak.ir

سر مقاله

چرا بر جام نیازمند اخذ مصوبه

از مجلس نیست؟

ابوالقاسم عسوندی *

بعضی با استناد به اصول هفتاد و هفتم و یکصد و پنجم و پنجم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، توافق به عمل آمده را یکی از مصادیق مذکور در اصول فوق دانسته و طرح و تصویب آن را در مجلس شورای اسلامی ضروری و لازم می داند و اشخاصی نیز برجام را منصرف از موارد مذکور تلقی و لزومی به بررسی موضوع در مجلس و تصویب آن ملاحظه نمی کنند.

به هر حال و چنانچه فقط به اصول هفتاد و هفتم و یکصد و پنجم و حتی بیشتر به اصول هشتاد و هشتاد و دو قانون اساسی توجه و استناد شود، در این صورت نه تنها توافق هسته ای، تحت هر نام و عنوان اعم از عهدنامه، مغاوله نامه، قرارداد، و با موافقتنامه بایستی به تصویب مجلس شورای اسلامی برسد بلکه حتی دولت باید وام هایی را که دریافت یا پرداخت می کند اعم از داخلی یا خارجی و همچنین استخدام کارشناسان خارجی را هم به تصویب مجلس برساند.

لکن به نظر می رسد که این طرز تلقی از اصول یاد شده که از نگرشی به جا و به حق جامعه برای جلوگیری از اقدامات دولت ها برای برقراری روابط بدون اطلاع مجلس با دولت های دیگر در اوایل پیروزی انقلاب ناشی می شود با استتوار و استحکام نظام و رفع پاره ای از نگرانی ها و اصلاحات به عمل آمده در قلمن اساسی در سال ۱۳۶۸ توجیهی ندارد. اگر چه اصول فوق در بازنگری قانون اساسی هم بدون تغییر باقی مانده باشد، اما با توجه به افزایش اختیارات مقام رهبری و ایجاد نهادهای دیگری مثل مجمع تشخیص مصلحت نظام و شورایی‌های امنیت ملی طبق اصول ۱۱۰ و ۱۱۲ و ۱۷۶ قانون اساسی نظریه به مذکور از پشتوانه حقوقی و قانونی برخوردار نیست زیرا:

اولاً- به موجب اصل ۱۱۰ قانون اساسی، تعیین سیاست های کلی نظام و همینطور نظارت بر حسن اجرای آن به مقام رهبری تفویض شده‌است. ثانیاً- حل معضلات نظام که از طریق عادی قابل حل نیست نیز از طریق مجمع تشخیص مصلحت نظام از وظایف و اختیارات رهبری است.

ثالثاً- به منظور تأمین منافع ملی و پاسداری از انقلاب اسلامی و تمامیت ارضی و حاکمیت ملی، شورایی‌های امنیت ملی تأسیس و تشکیل گردیده‌است که از جمله وظایف آن، تعیین سیاست های دفاعی-امنیتی کشور در محدوده سیاست های کلی تعیین شده از طرف مقام رهبری و مقابله با تهدیدهای داخلی و خارجی می باشد و مصوبات شورای مذکور در زمینه های فوق پس از تأیید مقام رهبری قابل اجراءست. بنابراین با توجه به اصول یاد شده، مجلس محترم موقعی می تواند به مساله برجام ورود و رسیدگی نماید که توافق هسته ای را از جمله سیاست های کلی نظام نداند و آن را مصلحتی که از طریق عادی قابل حل است، بشناسند و مساله را خارج از حدود وظایف و اختیارات شورایی‌های امنیت ملی تشخیص نمایند.

به عبارت دیگر چنین به نظر می رسد که طبق قانون اساسی مسایل و معضلاتی که از طریق عادی توسط دولت و مجلس قابل حل و فصل نباشد، حل و فصل آن به مجمع تشخیص مصلحت نظام و شورایی‌های امنیت ملی با تأیید مقام رهبری محول گردیده‌است. فلذا با توجه به اراجع مساله هسته ای به شورایی‌های امنیت ملی به مدتی بیش از ده سال و نظارت و اعلام نظیر مقام معظم رهبری در این خصوص و عدم دخالت مجلس در امور یاد شده در تمام مدت، به نظر می رسد که توافق حاصله در زمینه مسایل هسته ای در زمره سیاست های کلی نظام شناخته می شود و تصویب توافق از سوی شورایی‌های امنیت ملی با تأیید مقام رهبری تکلیفاتی می کند و موجبی برای ورود مجلس محترم نسبت به این موضوع ملاحظه نمی شود.

تبعیبات است چنانچه مقام رهبری علاوه بر تصویب موضوع در شورایی‌های امنیت ملی، همشهریان نیز از راه مرجع شورای امنیت ملی باجمع تشخیص مصلحت نظام لازم و ضروری تشخیص نمایند در آن صورت توافق هسته ای با هر نام و عنوانی که باشد(عهدنامه،مغاوله نامه، قرارداد و با موافقتنامه)، حسب مورد بایستی در یکی از دو مرجع قانونگذاری نامبرده نیز مورد تصویب قرار گیرد.

==حقوقدان ووکیل یا یک دادگستری

اخبار

سرپرست سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم مطرح کرد:

اجرای طرح مسجد محوری با استفاده

از ظرفیت مساجد محلات قم

سرپرست سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم گفت:
هفته گذشته سرفری به شهر شیراز صورت گرفت تا با استفاده از تجربیات این شهر در زمینه مسجد محوری، برنامه‌ریزی منسجم‌تر در شهر قم برای اجرای آن کار صورت گیرد.

سید رسول موسوی نژادیان با اشاره به اهمیت بحث محله محوری و اقداماتی که طی سال‌های گذشته در تعدادی از کلان‌شهرهای کشور انجام شده است، گفت: شهر قم نیز در این زمینه برنامه‌ریزی‌های خوبی داشته و از اسسال محله محوری در دستور کار شهرداری قرار گرفته است.

وی ادامه داد: اما با توجه به بافت مذهبی شهر قم طبق برنامه‌ریزی‌هایی صورت گرفته و به دنبال مسجد محوری در محله‌ها هستیم. در همین راستا به دنبال کسب تجربه از شهرهای مذهبی کشور بودیم تا در نهایت الگوی مناسبی برای این کار طراحی کنیم.

سرپرست سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم با بیان اینکه به دلیل اجرای این برنامه در شهر شیراز هفته گذشته سرفری به این شهر صورت گرفت گفت: در این سفر دیداری با معاون فرهنگی و اجتماعی شهرداری و مسئول فرهنگی هنری کانون‌های مساجد شیراز داشته و از پروژه‌های فرهنگی این شهر بازدید به عمل آمد.

وی با بیان اینکه در مسجد محوری به دلیل وجود ظرفیت‌های بالقوه در قم، برنامه منسجم‌تری نسبت به شیراز می‌توان برنامه‌ریزی و پیاده کرد، اظهار کرد: درصدد تلفیق تجرباب کلان‌شهرهای دیگر در این زمینه هستیم تا برنامه خوبی برای این کار در شهر قم صورت گیرد.

موسوی‌نژادیان گفت: شهرداری به دنبال شروع مسجد محوری در شهر قم است تا بدین طریق کانون‌های فرهنگی هنری مساجد را محور محلات قرار داده و از ظرفیت‌های آن استفاده کند.

رئیس مرکز فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری قم خبر داد:

آغاز عملیات اجرایی شبکه فیبر نوری اختصاصی شهرداری قم

رئیس مرکز فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری قم از آغاز به کار پروژه اجرای شبکه فیبر نوری اختصاصی شهرداری قم خبر داد.

علی ملکلی گفت: پروژه اجرای شبکه فیبر نوری شهرداری قم به صورت رسمی پس از اخذ مجوزهای مورد نیاز، با حضور دکتر فاکر عضو شورای اسلامی شهر، مدیر عامل و اعضای هیات مدیره شرکت راما فیبر کیش و جمعی از مدیران و کارشناسان شهرداری قم در منطقه پردیسان آغاز شد.

وی ادامه داد: عملیات اجرایی شبکه فیبر نوری به طول حدود ۸۰ کیلومتر و با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال می‌باشد که طی ۸ ماه کاری در دو فاز خاکبرداری و گودبرداری و سپس نصب تجهیزات و راه اندازی شبکه توسط شرکت راما فیبر کیش انجام می‌شود.

ملکلی درخصوص مزایای ایجاد شبکه فیبر نوری در سطح شهر قم گفت: با اجرای شبکه فیبر نوری امکان ایجاد ارتباط پرسرعت شبکه‌ای بین مناطق شهرداری هشت‌گانه، شهرداری مرکز، سازمان‌های تابعه و کلیه ساختمان‌های شهرداری، تقاطع‌ها جهت نظارت ترافیکی و… ایجاد می‌شود. علاوه براین ارائه سرویس‌های الکترونیکی بین مناطق به کمک شبکه فیبر نوری امکان‌پذیر خواهد بود.

وی در ادامه کاهش قطعی شبکه و افزایش سرعت برای شبکه اتوماسیون را از دیگر مزایای راه‌اندازی شبکه فیبر نوری دانست

معاون فنی و عمرانی فرمانداری تهران :

عوارضی تهران – قم جابه‌جایی شود

معاون فنی و عمرانی فرمانداری تهران از انتقال عوارضی تهران – قم به بعد از فرودگاه امام خمینی (ره) خبر داد.

غلامحسین آرام در گفتگو با ایسنا گفت: با توجه به مشکلاتی که عوارضی تهران – قم برای مسافران ایجاد کرده است در تلاش هستیم این عوارضی را به بعد از فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) منتقل کنیم تا تردد راحت‌تر انجام شود.

وی افزود: در سطح استان تهران ۸ پایانه داریم ولی ۹ درصد مسافرت‌ها از طریق پایانه‌های شهر تهران اتفاق می‌افتد.

وی با اشاره به روز ۲۲ اردیبهشت و سفرهای تابستانی باقی مانده است، گفت: سال گذشته ۴۲ میلیون نفر از طریق ۴ پایانه شهر تهران مسافرت داشته‌اند و آمار سفرهایی که با قطار و هواپیما صورت گرفته اعلام نشده است.

او ادامه داد: باید تسهیلات قبل از سفر برای مسافران فراهم شود، تسهیلاتی از جمله فراموش لیبط به صورت الکترونیکی و اینکه مسافران بتوانند به راحتی نسبت به تهیه لیبط خود در زمان مشخص شده اقدام کنند.

صبح روز گذشته استاندار قم به

همراه فرماندار، معاون عمرانی استاندار، مدیر کل راه و شهرسازی، رئیس شورای اسلامی شهر قم و شهردار از پروژه های تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد، بلوار مرجعیت و مترو بازدید کرد.
در این بازدید شهردار قم برای اتمام دو پروژه بزرگ شهری قول مساعد داد.

سفاتیان نژاد در این بازدید با بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد و فازهای اول و دوم بلوار مرجعیت در سال جاری خبر داد و گفت: پروژه ۱۵ خرداد یکی از پروژه هایی عمرانی قم است که قطعا اسسال به بهره برداری می رسد. وی همچنین با اشاره به پروژه بلوار مرجعیت و بهره برداری از فازهای ۱ و ۲ آن تا پایان سال جاری خبر داد و افزود:افتتاح این پروژه نقش مهمی در خروج شهر ک پردیسان از حالت بن سستی فعلی دارد.

سفاتیان نژاد همچنین با اشاره به پروژه قطار شهری قم، اظهار داشت: این پروژه با پولی که از محل اوراق مشارکت به آن تزریق شده و با پشتیبانی هاو حمایت های مختلفی که از آن می شود، از نظر پیشرفت در وضعیت خوبی به سر می برد.

وی همچنین ضمن تقدیر و قدردانی از همراهی استانداری با مجموعه مدیریت شهری قم اعم از شهرداری و شورای اسلامی شهر تصریح کرد:بدون شک بازدید استاندار از این پروژه ها بیش از همه بیانگر وجود وحدت، همدلی و یک عزم راسخ بین مسئولان استان برای اتمام هر چه سریعتر پروژه های نیمه تمام است. وی همچنین

مدير روابط عمومی بهزیستی

صبح روز گذشته استاندار قم به همراه فرماندار، معاون عمرانی استاندار، مدیر کل راه و شهرسازی، رئیس شورای اسلامی شهر قم و شهردار از پروژه های تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد، بلوار مرجعیت و مترو بازدید کرد. در این بازدید شهردار قم برای اتمام دو پروژه بزرگ شهری قول مساعد داد.
سفاتیان نژاد در این بازدید با بهره برداری از پروژه تقاطع غیر همسطح ۱۵ خرداد و فازهای اول و دوم بلوار مرجعیت در سال جاری خبر داد و گفت: پروژه ۱۵ خرداد یکی از پروژه هایی عمرانی قم است که قطعا اسسال به بهره برداری می رسد. وی همچنین با اشاره به پروژه بلوار مرجعیت و بهره برداری از فازهای ۱ و ۲ آن تا پایان سال جاری خبر داد و افزود:افتتاح این پروژه نقش مهمی در خروج شهر قم پردیسان از حالت بن سستی فعلی دارد.

سفاتیان نژاد همچنین با اشاره به پروژه قطار شهری قم، اظهار داشت: این پروژه با پولی که از محل اوراق مشارکت به آن تزریق شده و با پشتیبانی هاو حمایت های مختلفی که از آن می شود، از نظر پیشرفت در وضعیت خوبی به سر می برد.

وی همچنین ضمن تقدیر و قدردانی از همراهی استانداری با مجموعه مدیریت شهری قم اعم از شهرداری و شورای اسلامی شهر تصریح کرد:بدون شک بازدید استاندار از این پروژه ها بیش از همه بیانگر وجود وحدت، همدلی و یک عزم راسخ بین مسئولان استان برای اتمام هر چه سریعتر پروژه های نیمه تمام است. وی همچنین

«سفاتیان نژاد» در بازدید استاندار از پروژه های عمرانی قم چه قولی داد؟

قفل پردیسان باز می شود!



حضور استاندار در محل پروژه های نیمه تمام قم را نویدی برای همه کسانی که همچنین با اشاره به پروژه بلوار مرجعیت و بهره برداری و شورای اسلامی شهر قم برای باز کردن گره ها و همچنین حل مشکلات پروژه های شهری قم اهتمام جدی دارند.

نقش مهم دولت در تحقق

۱۰ هزار میلیارد ریال فایننس مترو
معاون امور زیربنایی و عمرانی شهرداری قم نیز در حاشیه این بازدید طی سخنانی گفت: مساعمت دولت برای تحقق ۱۰ هزار میلیارد ریال فایننس پولش بینی شده برای پروژه قطار شهری قم ضروری است. علیرضا قاری قرآن با بیان اینکه پروژه مترو در فاز نخست حداقل به ۵ هزار میلیارد ریال و در فاز تکمیلی حدود ۲۰ هزار میلیارد ریال اعتبار لازم دارد، اظهار داشت: از محل فروش اوراق مشارکت ۳ هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال به این پروژه اختصاص یافته است. معاون شهردار قم با بیان اینکه تالش ها

هشدار مدیر کل بیمه سلامت استان قم به بیمه شدگان:

سازمان بیمه سلامت ایران شرکت وابسته ندارد

افزود سازمان بیمه سلامت ایران برای بیمه نمودن افرادی که در جامعه تحت پوشش هیچ بیمه ای نمی باشند سامانه امید را طراحی کرده و از طریق این سامانه افرادی که تحت پوشش هیچ بیمه ای نمی باشند می توانند جهت ثبت نام و اخذ دفترچه بصورت رایگان اقدام نمایند. دکتر فخریان قمی اضافه کرد تاکنون تعداد ۲۴۲۰۰۰ هزار نفر در استان قم در طرح این سامانه ثبت نام و برای آنان اظهارنامه خبری شرکت ها با افراد از بصورت رایگان صادر شده است. مدیر کل بیمه سلامت استان قم تصریح کرد: هیچ شرکت وابسته به سازمان بیمه سلامت ایران وجود ندارد و به همشهریان و بیمه شدگان

مدیر کل تأمین اجتماعی استان قم:

۱۷ هزار راننده قمی

اجتماعی قم، سید مجتبی موسوی با اعلام این مطلب افزود: تعداد بیمه شدگان تبعی در این بخش حدود ۴۹ هزار بیمه شده می باشد که با احتساب بیمه شدگان اصلی، مجموع بیمه شدگان اصلی و تبعی رانندگان در قم به ۶۶ هزار بیمه شده می رسد. وی

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان قم:

بانک ها از فرصت های سرمایه گذاری در قم استفاده کنند



از سرمایه گذاران بخش خصوصی حمایت می کنند، گفت: ورود بخش خصوصی به تأسیسات گردشگری باعث ایجاد اشتغال و کارآفرینی می شود از این رو از سرمایه گذاران با فراهم سازی سرتاسری های لازم در خصوص اعطای مجوز و آرایه تسهیلات حمایت می کنیم. وی افزود همچنین

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم عنوان کرد:

ایجاد امنیت اجتماعی و اخلاقی با استفاده از نیروهای مردمی

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم از ایجاد امنیت اجتماعی و اخلاقی با استفاده از نیروهای مردمی خبر داد. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ حمیدرضا سیدی اظهار داشت: شهر قم از کلاشهرهای مهم کشور است که از جنبه های ملی و بین المللی جاذب اهمیت و د توجه ویژه ای دینی، فرهنگی، علمی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی یکی از استان های متمرم تر و تاثیرگذار کشور و به همین علل با استقبال افشار مختلف مردم با انگیزه ها و رویکردهای مختلف به عنوان محل زندگی و سکونت قرار گرفته است. وی ادامه داد: فرهنگ های مختلف موجب بوجود آمدن بافت های اجتماعی مختلفی شده اند که این بافت ها با تعاریفی از بحث شهروندی و وجود دارد تضاهایی را بوجود آورده و جایگاه شهروندی از تحت تاثیر قرار داده است. بنابراین فرماندهی انتظامی استان قم به منظور ایجاد نظم و امنیت اجتماعی و اخلاقی در فرآیندی ۳ مرحله ای از نیروهای مردمی در مدار مردم در این حوزه استفاده می کند. جانشین فرماندهی انتظامی استان مرحله اول را آموزش عنوان کرد و

افزود: افرادی را که نیاز به آموزش دارند با رویکرد آموزش چهره به چهره، تذکر لسانی و امر به معروف و نهی از منکر با استفاده از نیروی مردمی در دستور کار قرار داده ایم. وی مرحله دوم را مشاوره دانست و گفت: این مشاوره به صورت مداخله ای مددکاری و پیشگیرانه است و وضعیت ظاهری افراد در جامعه باید مورد رصد قرار گیرد. زنان و مردانی هستند با ظاهر خارج عرف، با علایم نشانه های نامعتبری که به دلیل بد پوششی و بدرفتاری اول از طریق خود مردم

مدیر روابط عمومی بهز سستی استان قم خبر داد:

برگزاری جشن ازدواج ۱۱۰ زوج جوان در دهه کرامت

افزود: مراسم ازدواج ۱۱۰ زوج عزیز در روز پنج شنبه ۲۹ مردادماه بعد از نماز مغرب و عشاء، با حمایت موسسه شهنگر فرهنگی میسراندونی خواهد بود.
او گفت که ازدواج بدون تجملات و اسراف هم در مرکزی شهرداری قم برگزار خواهد شد که بنا داریم به هر زوجی مبلغی هدیه نقدی و یک وام قرض الحسنه ده میلیون ریالی به همراه مقداری از لوازم چهره به اهدا نماییم.

عباسیان درپایان، ضمن قدردانی از برگزار کنندگان این جشن آسمانی،

با حل مشکلات ترافیکی تا یک ماه آینده و بقیه نیز حداکثر تا دو ماه نخست سال ۹۵ به بهره برداری می رسد. وی کل اعتبار پیش بینی شده برای بلوار مرجعیت را یکهزار میلیارد ریال عنوان کرد و افزود: ۲۰۰ ریال از این مبلغ برای قرار داد با پیمانکار مربوطه و بقیه نیز به بحث آزاد سازی و تملک املاک در مسیر اختصاص پیدا کرده است.

ابراز ضایات استاندار

از پیمانکار بلوار مرجعیت

استاندار قم نیز در پایان این بازدید طی سخنانی گفت: هماهنگی‌های بسیار خوبی بین مدیران شهرداری و استانداری برای اجرای طرح‌های عمرانی در قم ایجاد شده است تا این پروژه‌ها هرچه سریع‌تر به پایان برسند و سامانه های مداخلی اظهار کرد: طرح‌هایی که مورد بازدید قرار گرفت، برای هفته دولت افتتاح خواهند شد. وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه هماهنگی‌های بسیار خوبی بین مدیران شهرداری و استانداری برای اجرای طرح‌های عمرانی در قم ایجاد شده است تا این پروژه‌ها هرچه سریع‌تر به پایان برسند.

استاندار قم ابراز امیدواری کرد با توجه به برنامه‌ریزی‌های انجام‌دهنده توسط شهرداری و پیمانکاران، پروژه‌های عمرانی در زمان مشخص شده به پایان برسند و تا آخر اسمال شاهد افتتاح چند پروژه عمرانی در قم باشیم.

وی درباره احداث بلوار مرجعیت گفت: این بلوار یک طرح بسیار بزرگ است که پیمانکار پروژه به خوبی آن پروژه های دیگر می دهد. و مشکلی برای پایان این پروژه وجود ندارد.

عزیز تأکید می گردد به هیچ وجه به تماس های تلفنی این شرکت با اعتماد نکرده و مطمئن نباشد که این سازمان پیگیری های لازم برای جلوگیری و استفاده از چنین اقدامات نادره ای برای جلوگیری و استفاده پیشخوان و نمایندگی های صدور و چاپ دفترچه مجاز تحت پوشش این سازمان مراجعه نمایند. دکتر فخریان ضمن هشدار به نیت سوء استفاده برخی شرکت ها با افراد از این موضوع، خواست که در صورت برخورد با چنین مواردی ضمن عدم همکاری مراتب را با شماره ۲۲۶۰۲۹۸۳ به روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت استان قم اطلاع دهند.

تصریح کرد: رانندگان برون شهری از کلیه خدمات و تمهیدات سازمان تأمین اجتماعی به جز بیم یبماری و بیمه بیکاری برخوردار می باشند. مدیر کل تأمین اجتماعی قم اظهار داشت: نرخ حق بیمه رانندگان ۲۷ درصد است که ۱۲/۵ درصد آن توسط

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان قم:

بانک ها از فرصت های سرمایه گذاری در قم استفاده کنند

در استان قم ظرفیت احداث واحدهای اقلیمی موجود است چرا که به علت موقعیت زیارتی استان شاهد ورود روزانه ده هزار خارجی هستیم در حال حاضر ظرفیت تمام هتل های استان قم تکمیل است و این امر فرصتی مناسب برای سرمایه گذاری بخش خصوصی در ساخت و ساز واحدهای اقلیمی است. مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم، ادامه داد: در هسته مرکزی شهر قم و نزدیکی حرم مطهر حضرت معصومه (س) ظرفیت احداث هتل وجود دارد که با تمهیداتی که شهرداری قم در این زمینه انجام خواهد داد در این شهر شاهد توسعه واحدهای اقلیمی خواهیم بود. وی بیان داشت: همچنین

با توافق هیست‌ای و حضور ر‌ئ‌ان خارجی بیش از این نیازمند افزایش واحدهای اقلیمی در این استان خواهیم بود. در پایان این جلسه اسحاق طاهری مدیر شعب بانک تجارت استان قم اعلام آمادگی همکاری با این اداره کل در بحث سرمایه گذاری کرد.

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم عنوان کرد:

ایجاد امنیت اجتماعی و اخلاقی با استفاده از نیروهای مردمی

می شوند. الودگی صوتی ایجاد می کنند و گاهی حتی همراه خود حیواناتی دارند و در سطح شهر می چرخند، باید رفتار خود را اصلاح کنند و براساس انتظارات جامعه دینی و مذهبی قم رفتار کرده، از هدایت پلیس تبعیت و خود را با فرهنگ دینی و مذهبی و بافت اجتماعی استان قم هماهنگ کنند.جانشین فرماندهی انتظامی استان ادامه داد: به همین منظور فرماندهی انتظامی استان با همکاری نیروهای مردمی امر به معروف ونهی از منکر، ناصحین، سیاه و سیخ اقدام به اجرای مأموریت در روز پنج شنبه در نقاط از پیش تعیین شده سطح استان خواهد کرد.این مقام انتظامی اقدامات پلیس و نیروهای مردمی در این مأمور را با همکاری سربازان آف‌تون و دستورات بالایی، دانست و اعلام کرد: این مأمور به صورت فصلی در طول سال نیز به اجرا در خواهد آمد. سرهنگ اسدی خاطرنشان کرد: حدود ۳۰ نقطه شهر برای اجرای این مأمور پیش بینی شده و در راستای مطالبات مردمی است و نیروهای اصلی این رزمایش خود مردم هستند که در کنار عوامل انتظامی و نظامی اجرای مأموریت می‌کنند.

مدیر روابط عمومی بهز سستی استان قم خبر داد:

برگزاری جشن ازدواج ۱۱۰ زوج جوان در دهه کرامت

افزود: مراسم ازدواج ۱۱۰ زوج عزیز در روز پنج شنبه ۲۹ مردادماه بعد از نماز مغرب و عشاء، با حمایت موسسه شهنگر فرهنگی میسراندونی خواهد بود.
او گفت که ازدواج بدون تجملات و اسراف هم در مرکزی شهرداری قم برگزار خواهد شد که بنا داریم به هر زوجی مبلغی هدیه نقدی و یک وام قرض الحسنه ده میلیون ریالی به همراه مقداری از لوازم چهره به اهدا نماییم.

حوادث

معاون پزشکی و آزمایشگاهی اداره کل پزشکی قانونی استان قم اعلام کرد:

نزاع در صدر علل مراجعه افراد به پزشکی قانونی قم

معاون پزشکی و آزمایشگاهی اداره کل پزشکی قانونی استان قم گفت:
با بررسی آمار چهار ماه ابتدایی سال جاری مشخص شده است نزاع همچنان رکورد دار مراجعه افراد به پزشکی قانونی است.

به گزارش روابط عمومی پزشکی قانونی قم، دکتر فرزانه مهدی زاده با بیان اینکه حدود ۹۵ درصد از خدمات پزشکی قانونی در حوزه معاینات سربایی ارائه می شود اظهار داشت: نزاع، تصادف و حوادث کار بیشترین میزان مراجعه کنندگان به پزشکی قانونی را بخود اختصاص می دهند که از بین آنها آمار مراجعه افراد به دلیل ضرب و شتم و درگیری حائز رتبه اول است. وی افزود: طی چند سال گذشته روند کاهش در تعداد مراجعات سربایی به این اداره اتفاق افتاده اما در هر سال مراجعه کنندگان نزاع و درگیری رتبه اول را از نظر تعداد به خود اختصاص داده اند. دکتر مهدی زاده ادامه داد: بررسی آمار مراجعات چهار ماه ابتدایی سال جاری باامت مشابه سال قبل نیز بیانگر افزایش یک درصدی پرونده های نزاع بررسی شده در این اداره است بطوریکه این آمار در مدت یاد شده سال جاری ۳ هزار و ۲۰۸ مورد گرفته که ۳ هزار و ۲۰۸ مورد مربوط به نزاع و ۲ هزار و ۵۷۲ مورد مربوط به مصدومین حوادث رانندگی بوده است. مابقی مراجعات به علت های دیگر نظیر حوادث کار، بررسی وضعیت روان افراد، سلامت جسمانی، تعیین سن، در یافت مجوز سقط جنین- بوده است.

رئیس پلیس راهور استان قم تاکید کرد:

تشدید بر خوردها بر سرنشینان وسایط نقلیه هنجار شکن

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی فرماندهی انتظامی استان قم از اقدامات ویژه این پلیس در برخورد قاطع با سرنشینان وسایط نقلیه هنجار شکن خبر داد.
به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ سید کرم آ- حسینی در تشریح این خبر گفت: با توجه به فضای معنوی حاکم بر شهر، مسافران قم و تأثیر بالای امنیت اخلاقی در تأمین و ایجاد امنیت اجتماعی و عمومی، فرماندهی انتظامی استان در طی هماهنگی صورت گرفته با مقام قضایی تصمیم است با تذکر افرادی که رعایت شرایط و وضعیت خاص شهر مقدس قم را نکرده و بعضاً مرتکب تخلفاتی که متناقض با خواست عمومی و اقتضار مختلف جامعه به ویژه مسئولین است، برخورد قاطع کند.

این مقام انتظامی در ادامه افزود: بزمنه یزی پلیس راهور استان در این طرح بنا بر وظیفه ذاتی، برخورد قانونی با رانندگان و سرنشینان وسایط نقلیه ای است که محل و ناقض امنیت یایدار اخلاقی جامعه بوده که موجب تأثر عموم مردم می شوند. وی الودگی های صوتی، ایجاد مزاحمت برای شهروندان، حمل حیوانات به ویژه سگ گردانی در سطح شهر و بدحجابی هایی که در وسایط نقلیه اتفاق می افتد را از جمله رفتار های غیر متعارفی اعلام کرد که تخلف محسوب شده و موجب توقیف خودرو و صدور تذکره و تلبیس سرنشینان فرماندهی انتظامی استان به نحو رسیدگی به پرونده های تشکیل شده در این خصوص اشاره کرد و گفت: به گونه ای پیش بینی شده است که برای تخلفات ذکر شده پرونده قضایی تشکیل خواهد رسید. وی از علت تهدید مقام قضایی قرار گیرد بدلیل چنین وسایط نقلیه ای را زمان تعیین تکلیف از سوی مرجع قضایی در توقیف خواهند بود.

توقیف مردا با ۱۸ میلیون ریال خلافی
رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی فرماندهی انتظامی استان قم در بخش دیگری از سخنان خود از توقیف یک دستگاه مردا با چندین مورد تخلفات و ۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال خلافی خبر داد. سرهنگ حسینی در تشریح این خبر گفت: مأموران پلیس راهور این فرماندهی یک دستگاه خودرو مردا را به علت تخلفات از قانونی توقیف کرده و پس از بررسی به عمل آمده مشخص شد این خودرو دارای چندین مورد تخلف و ۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال خلافیات است که طی مراحل قانونی به پارکینگ منتقل شدند. رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی فرماندهی انتظامی استان قم با تاکید بر رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و برخورد با متخلفان به خصوص افرادی که با تخلفی از قانون جان خود و مردم را به خطر می اندازند، بیان داشت: قانون برای همه است و پلیس با افرادی که قصد برهم زدن نظم و امنیت اجتماعی را دارند، برخورد قاطع خواهد کرد.

رئیس پلیس راه استان قم خبر داد:

مرگ راننده کامیون بر اثر بی احتیاطی

رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم از وقوع یک فقره حادثه منجر به فوت در یک کیلومتر ۶ جاده قدیم تهران – قم خبر داد.

سرهنگ اردشیر جمشیدی را در تشریح این خبر گفت: در ساعت اولیه ابامداد، راننده یک دستگاه کامیون به علت عدم توجه به جلو با قسمت عقب یک دستگاه تریلی ولوو برخورد کرد در این حادثه راننده کامیون دوم در دم فوت کرد. این مقام انتظامی با اشاره به اینکه خسثگی و خواب الودگی و عدم تمرکز رانندگان در ساعت پایانی رانندگی و شب هنگام حوادث تلخی را به دنبال دارد، از رانندگان درخواست کرد، با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی از وقوع حوادث ناگوار برای خود و دیگران جلوگیری کنند.

رئیس اداره نظارت بر اماکن عمومی استان قم اعلام کرد:

پلمپ ۷ واحد صنفی متخلف در قم

رئیس اداره نظارت بر اماکن عمومی فرماندهی انتظامی استان قم گفت:
طی هفته گذشته ۷ واحد صنفی متخلف در شهر قم پلمپ شد.
رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم در بخش « در تشریح این خبر اظهار داشت: به منظور ارتقاء امنیت اجتماعی در سطح اماکن عمومی، جلوگیری از بروز تخلفات و جرایم صنفی، با کساری اماکن آلوده، طرح تشدید کنترل و نظارت بر واحدهای صنفی و اماکن عمومی در سطح شهر قم طی هفته گذشته توسط پلیس امنیت عمومی اجرا شد. رئیس اداره نظارت بر اماکن عمومی فرماندهی انتظامی استان قم افزود: در اجرای این طرح ۷ واحد صنفی به علت نداشتن پروانه کسب، عدم رعایت قوانین و مقررات و ضوابط اقدام به عملیات عمومی و صنفی با دستور مقام قضایی پلمپ شد. سران محمدرضا فرح بخش با بیان این مطلب که پلیس با اجرای مستمر طرح‌های مبارزه با مظاهر علنی فساد و همچنین تشدید اقدامات کنترلی و نظارتی خود بر واحدهای صنفی، درصدد کاهش ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی است از شهروندان خواست: در صورت مشاهده هرگونه تخلف در واحدهای صنفی، مراتب را از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان قم خبر داد:

تصادف زنجیره‌ای با ۹ مجروح در اتوبان قم – تهران

معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان قم از مجروح شدن ۹ نفر بر اثر برخورد ۳ دستگاه خودرو در اتوبان قم – تهران خبر داد.
مهدی فراهمانی با اشاره به حوادث ۲۴ ساعت گذشته قم اظهار کرد: زبرخورد سه دستگاه خودرو در اتوبان قم- تهران از جمله این حوادث بود که در آن ۹ نفر مجروح شدند. وی در تشریح جزئیات این حادثه گفت: این حادثه شامل ۲۴ دقیقه حدود ۲۰ درصد یک کیلومتری قم روی داد. معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان قم خاطرنشان کرد:

در حادثه دیگری بر اثر واژگونی پژو پنج نفر مجروح شدند. فراهمانی اضافه کرد: این حادثه در ساعت ۳ و ۲۸ دقیقه بامداد در کمربندی ۷۲ که به سمت شهر قم قرار داشته است، میان روی داد که مجروحان آن توسط پنج دستگاه آمبولانس اورژانس به مراکز درمانی انتقال داده شدند. وی از برخورد کامیونت با تریلی خبر داد و بیان کرد: این حادثه ساعت ۴۹ دقیقه بامداد در یک کیلومتر ۱۱ جاده قدیم قم-تهران روی داد. معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان قم اضافه کرد: در این حادثه متأسفانه مردی ۶۶ ساله جان خود را از دست داد. فراهانی سقوط از ارتفاع را از دیگر حوادث این مدت برشمرد و افزود: این حادثه در ساعت ۱۲ و ۲۷ دقیقه در جاده دلیجان به تیزار روی داد و در آن آقایی ۴۰ ساله در دم فوت کرد.

مدیر عامل سازمان آتش نشانی شهرداری قم خبر داد:

رها سازی ۵ مصدوم برخورد

براید و پژو در جاده جمکران

مدیر عامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم از وقوع ۲۸ حریق طی ۷۲ ساعت گذشته در قم خبر داد.

عباس جعفری بیان کرد: طی ۷۲ ساعت گذشته ۵۸ عملیات آتش نشانی در قم انجام شد که شامل ۲۸ حریق، هفت عملیات نجات و ۲۲ مورد ایمن سازی می‌شود. وی گفت: حریق‌های به وقوع پیوسته شامل ۱۲ حریق ضایعات، سه حریق بست برق، ۲ حریق منزل، ۲ حریق پیکنیک، یک حریق قسمتی از آبیاب یکی از بانک‌ها، ۲ حریق خودرو و یک حریق کارگاه تجاری می‌شود. وی عنوان کرد: نجات‌های انجام شده شامل ۲ مورد گیرزدگی در آستانسور، یک مورد انگشت بری، یک مورد محبوس شدن کودک داخل خودرو، سه مورد محبوس شدن داخل منزل می‌شود. مدیر عامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم بیان کرد: این سزای‌های انجام شده شامل ۶ مورد بازگشتی در خودرو و منزل، سه مورد رهاسازی گربه، یک مورد صید مار، سه مورد صید زنبور، سه مورد نشت سوخت، یک مورد واژگونی خودروی پژو، یک مورد واژگونی تریلی در کمربندی امام علی (ع) که منجر به نشت گازوئیل شد، یک مورد بازگشتی یک کامیون از جاده قدیم و یک مورد بازماندن شیر آب می‌شود. وی ادامه داد: برخورد خودروی برلاید و پژو در جاده جمکران منجر به مصدوم شدن پنج نفر شد که مجروحان پس از رهاسازی تحویل عوامل اورژانس شدند.

نودوپر سیولیسبحران زده



سرپرست تیم فوتبال پرسپولیس در گفت‌وگو ی تلفنی پس از اینکه با سوال مجری برنامه ۹۰ دقیقه بر اینکه با وزیر ورزش رابطه نزدیکی دارد، روپرو شد با کنایه پاسخ فردوسی پور را داد.

برنامه ۹۰ شب گذشته روی آنتن رفت و به بررسی اتفاقات فوتبال کشورمان در هفته سوم لیگ برتر پرداخت.

در ابتدای برنامه آیتم ۹۰ در پنج بخش شد و در یکی از قسمت‌های آن حذف ۳ کلمه در درج نام بازیکن استقلال یعقوب کریمی (یعقوب کرّی) باعث شد که این موضوع سوزه این آیتم شد تا پسر وزیر امور خارجه آمریکا روی نیمکت استقلال بنشیند!

سوال پیامکی این برنامه به عملکرد پرسپولیس و اینکه برانکو می‌تواند قهرموشان را از این وضعیت خارج کنداختصاصی داشت.

مخاطبان برنامه دو گزینه بله و خیر را پیش رو داشتند.

انتشار رای مخاطبان برنامه ۹۰ مشخص کرد که مخاطبان این برنامه به برانکو رای اعتماد داده‌اند اما این رای چندان قاطعه‌ه نبوده است.

۵۹ درصد اعتقاد داشتند که برانکو می‌تواند پرسپولیس را از این وضعیت خارج کند و ۴۱ درصد هم خروج قهرمزپوشان از این شرایط توسط برانکو را نلعمکن دانستند.

در ادامه برنامه رقابت‌های لیگ بر تر و پخش آن از شبکه‌های سیما به تصویر کشیده شد.

گزارشی از دیدار سپاهان و پرسپولیس پخش شد و شکست ۴ بر ۲ قهرزپوشان مقابل مدافع عنوان قهرمانی زیر ذره‌بین قرار گرفت.

شکست پرسپولیس در این بازی باعث شد تا این تیم برای اولین بار در تاریخ قهرنشین لیگ شود.

آنالیز دیدار سپاهان – پرسپولیس

در این دیدار حاج صفی بازیکن تیم فوتبال سپاهان به عنوان برترین بازیکن شناخته شد و فضای پشت سر رامین رضائیان در منطقه راست پرسپولیس که بارها خالی می‌ماند پاشنه آشیل تیم برانکوبود.

کرنشاس داوری سپاهان – پرسپولیس

کافر باقریان مدیرعامل باشگاه سپاهان روی خط تلفنی برنامه ۹۰ آمد و درباره محرومیت دو بازیکن خارجی این تیم صحبت‌هایی را مطرح کرد.

اصغر باقریان مدیرعامل باشگاه سپاهان درباره مشکلات حضور داونایی و شیمیا گفت:ایچنت این دو بازیکن اقای حاجی مجوز رسمی از فیفا و فدراسیون فوتبال را دارد و باشگاه برزیلی در فدراسیون فوتبال برزیل و فیفا ثبت شده است ما مکاتبات خود را از طریق فیفا و فدراسیون فوتبال برزیل چک کردیم و مشکلی از این بابت وجود ندارد.

مدیرعامل سپاهان در مورد اینکه یک بازیکن نباید بیشتر از دو بار بصورت قرضی منتقل شود اظهار داشت: تمام ترانسفرها از طریق فدراسیون چک می‌شود و مشکلی از این بابت وجود ندارد اما چون تیم در اردوی ترکیه حضور داشت و این دو بازیکن دیر به اردو ملحق شدند

اخبار

هافبک تیم فوتبال صبا قم:

صبا در هفته‌های آینده لیگ بر تر نتایج بهتری کسب می کند

هافبک تیم فوتبال صبا قم با بیان اینکه صبا از تعطیلی لیگ پس از هفته پنجم سود می برد گفت: صبا در هفته‌های آینده لیگ بر تر نتایج بهتری کسب می‌کند

ابوالفضل ابراهیمی اظهار داشت: نتایجی که در ۳ بازی آغازین لیگ بر تر کسب کرده‌ایم نتایج راضی کننده‌ای نبوده است و فکر می‌کنم می‌توانستیم حداقل ۲ برابر امتیازات فعلی به دست بیاوریم که به دلایل مختلفی این اتفاق رخ نداد.

وی افزود: بازیکنان ما دیر به تمرینات اضافه شدند اما صبا بازیکنان باتجربه و تاثیر گذاری دارد و بدون تردید صبا در هفته‌های آینده لیگ بر تر نتایج بهتری کسب می‌کند. هافبک تیم فوتبال صبا قم گفت: اینکه از ۳ بازی ۳ امتیاز کسب کرده‌ایم، نگران کننده نیست زیرا تیم‌های بالای جدول و موفق فصل گذشته هم اسسال شروع خوبی در لیگ نداشته‌اند و نمی‌توانیم شرایط فعلی جدول را در نظر بگیریم و ممکن است جای تیم‌های صدر و قعر جدول با هم عوض شود.

ابراهیمی بیان کرد: برخی از تیم‌ها از جمله صنو هنوا دوران بدن‌سازی خود را طی می‌کنند و بدیهی است که نتوانند بازی خوبی ارائه دهند و نتایج فوق العاده‌ای کسب کنند

اما این شرایط پایدار نیست.

وی عنوان کرد: قرار است لیگ بر تر از هفته پنجم تعطیل شود و بسیاری از تیم‌ها از این تعطیلات سود می‌برند و صبا هم در زمره همین تیم‌ها قرار دارد و می‌توانیم از این فرصت برای آمادگی بیشتر استفاده کنیم.

هافبک صبا درباره روبرواری تیم برابر راه آهن تصریح کرد: راه آهن تیم خوبی است و نتایج بدی هم نگرفته و به طور کلی تیم راحت در جدول وجود ندارد و وضعیت ما هم به گونه‌ای است که با این ۳ امتیاز نیاز داریم.

ابراهیمی گفت: ما در حال حاضر در جدول اول این هفته در خارج از خانه به میدان می‌رویم اما در این بازی برد می‌خواهیم و امیدوارم با این ۳ امتیاز تسلوی‌های متوالی اخیر را به نوعی جبران کنیم.

مومنی هافبک نفوذی تیم فوتبال نفت تهران:

شکست الاهلی در آزادی بدون گل خورده اهمیت زیادی برای ما دارد

هافبک نفوذی تیم فوتبال نفت تهران گفت: در بازی با الاهلی چیزی که خیلی اهمیت دارد این است که این تیم را بدون گل خورده در ورزشگاه آزادی شکست دهیم.

هادی مومنی در خصوص آخرین وضعیت این تیم در آستانه بازی با ملوان و همچنین بازی با الاهلی امارات گفت: یکی از دلایل نتایج تیم نفت در هفته‌های نخست لیگ برتر این است که تغییرات زیادی در خطوط سه‌گانه تیم ما ایجاد شده که هماهنگی بین بازیکنان جدید و قدیمی تیم با یکدیگر زمان می‌برد، ضمن اینکه فکر می‌کنم اگر تعداد بازی‌های تدارکاتی پیش از شروع لیگ ما بیشتر بود امروز شرایط بهتری داشتیم.

وی در ادامه افزود: اگر در ۲۰ دقیقه اول موفق شویم دروازه حریفانی را که مقابل ما بسته بازی می‌کنند، باز کنیم این مشکل را حدود زیادی بر طرف خواهد شد، چون آنها دیگر مجبورند شیوه بازی خود را تغییر دهند.

هافبک نفوذی تیم نفت تهران در خصوص شکست این تیم مقابل سپاه‌جماگان اظهار داشت: سپاه‌جماگانی‌ها مانند صبا با پنج مدافع مقابل ما بازی کردند و آنها روی اشتباه خودمان به گل رسیدند، ضمن اینکه اگر پناثانی ما گل می‌شد روند بازی قطعاً تغییر می‌کرد و با اینکه موقعیت‌های گلزنی زیادی داشتیم، اما با بدشانسی نتوانستیم به گل برسیم.

مومنی در مورد بازی تیمش برابر الاهلی امارات نیز گفت: الاهلی برای حضور در مرحله یک چهارم نهایی آسیا بازیکنان خوبی را جذب کرده است، به ویژه اینکه آنها خریدهای بین‌المللی خوبی نیز داشته‌اند در بازی با الاهلی چیزی که خیلی اهمیت دارد این است که این تیم را بدون گل خورده در آزادی شکست دهیم تا در بازی برگشت در دبی با خیال راحت به مصاف این تیم برویم.

است، و سایر شرکت‌های ما همچنین ویژگی دارند من اختیار برداشت ۲ میلیارد را نداشتم بلکه هیأت مدیره صندوق که بنده عضو آن نیستم با اختیاراتی که طبق قانون داشته اجازه داده به شرکت زیر مجموعه و آن شرکت هم با هماهنگی با هیأت مدیره خود به صورت مضاربه و سرمایه‌گذاری به باشگاه مبلغ را داده است و باید این مبلغ با سودش هم بازگردد. سرپرست باشگاه پرسپولیس در واکنش به این سوال که اگر شما این دو پست نداشتید (رئیس صندوق حمایت از قهرمانان و پیشکسوتان و سرپرستی پرسپولیس)، چنین اتفاقی رخ می‌داده، گفت: این موضوع و اختصاص ۲ میلیارد تومان به باشگاه اصلا به من ربطی ندارد. طاهری درباره اینکه آیا تکلیف اسپانسر باشگاه پرسپولیس سرانجام مشخص می‌شود، گفت: خوشبختانه باشگاه استقلال از فصل قبل اسپانسر داشته و حامی این تیم بوده است اما متأسفانه مسائلی در باشگاه پرسپولیس وجود داشت که باعث وجود آمدن نوساناتی شد در اوایل ماه مبارک رمضان بود که هیأت مدیره باشگاه پرسپولیس مشغول به کار شد و با اسپانسر مذاکراتی را انجام دادیم با توجه به اینکه زیرساخت اقتصادی وجود ندارد سخت‌است که حامیان مالی را داشته باشیم و قطعاً در میان مدت و بلندمدت تدابیری اندیشیده خواهد شد تا این موضوع حل شود.

وی درباره اینکه آیا قنبرپور مربی پرسپولیس انتخاب برانکو بوده است، گفت: طبق قراردادى که ما با برانکو داشتیم، زمانی که مربی گروت به ایران آمد در جلسه با اعضای هیأت مدیره توافق کردیم که ایشان به غیر از دستیار خودش دو دستیار ایرانی را هم داشته باشد که یکی از آنها کریم باقری بود و دیگری هم آقای قنبرپور را معرفی کردیم و با توجه به اینکه ایشان سابقه خوبی هم داشت برانکو وی را پذیرفت و از قنبرپور هم راضی است.

طاهری درباره اینکه آیا پرسپولیس در این فصل سقف قرارداد داشت، گفت: در هیأت مدیره هماهنگی‌هایی را انجام دادیم و در این باره سیاست‌هایی را اتخاذ کردیم.

ما در لیستی که از طریق برانکو داشتیم، با جدیت به دنبال محمد نوری بودیم اما چون من دیر به باشگاه آمدم، نوری قراردادش را با تیم جدیدش بسته بود و الان هم ارتباط خوبی با هم داریم. محمد نوری هم اذعان داشت و به من می‌گفت که ای کاش زودتر به پرسپولیس می‌آمدید تا من می‌ماندم.

طاهری در بخشی از صحبت‌های خود زمانی که باسوال فردوسی‌پور مبنی بر اینکه وی ارتباط نزدیکی با دکتر گودرزی وزیر ورزش و جوانان دارد، روبرو شد، با کنایه به مجری برنامه ۹۰ گفت که شما هم در عرصه ورزش ارتباط نزدیکی با وزیر ورزش دارید!

تیم منتخب هفته به توسط برنامه ۹۰ منتشر شد.

گزارشی از دیدار استقلال – ذوب آهن اصفهان پخش شد و شکست ۲ بر صفر آبی‌پوشان پایتخت مورد بررسی قرار داده شد.

در ادامه مسعود عنايت رئيس دپارتمان داوری فوتبال درباره بلک وسیله‌ها در دیدار صبا گسترش فولاد و پی احتمالی این داور به تماشگر را تأیید کرد و گفت که این داور را محروم کرددایم و از تماشگر هم عذرخواهی می‌کنیم.

وی درباره بلیتیه برخی باشگاه‌ها درباره قضاوت داوران گفت: به طور مثال صحنه‌های داوری بازی سپاهان – پرسپولیس، مشخص کرد که اشتباه داوری باعث شده که سپاهان بیشتر از پرسپولیس‌مضطرر شود.

وی در مورد فغانی هم که به ایران بازگشته است، گفت: هفته چهارم فغانی در لیگ قضاوت دارد و فردا بازی او اعلام می‌شود.

در ادامه گزارش‌شی جالب از علیرضا فغانی داور کشورمان پخش شد.

ترین‌های هفته سوم لیگ بر تر فوتبال به تصویر کشیده شد. دکتر کاوه ستوده پزشک باشگاه استقلال روی خط آمد و صحبت‌هایی را درباره وضعیت کرار جاسم و مصومیت این هافبک عراقی عنوان کرد.

دکتر کاوه ستوده پزشک تیم فوتبال استقلال درباره آخرین وضعیت جاسم کرار هافبک عراقی اظهار داشت: کرار در برخوردی که با بازیکن ذوب‌آهن داشت بر روی دنده به زمین خورد و در دنده شماره ۱۰ خود احساس درد شدیدی داشت. وی هنگامی که زمین خورد اظهار داشت که دستش بین دنده و زمین تاقمی مانده و همین باعث تشدید مصدومیتش شد و به همین دلیل او را به بیمارستان منتقل کردیم.

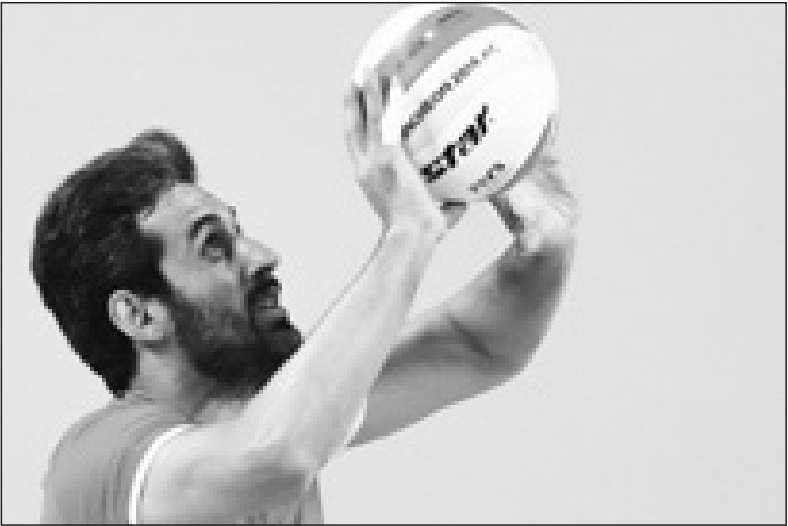
وی در پاسخ به این سوال که آیا مصدومیت کرار به خاطر پی‌ی‌ولی بوده است، گفت: وقتی ما ایشان را دیدیم او احساس تنگی نفس داشت و ما هم به سرعت او را آ آمبولانس به بیمارستان‌انتقل دادیم.

پزشک باشگاه استقلال ادامه داد: از لحاظ پزشکی علامت شکستگی در دنده کار وجود ندارد و تنها احساس تورم و درد در نواحی عضلات بین دنده تشخیص داده شده است. در این باره اقدامات اولیه را انجام دادهایم و امیدوارم هرچه سریع‌تر کرار به تیم اضافه شود.

وی خاطرنشان کرد: در رابطه به این مصدومیت ان‌شالله اغراقی وجود ندارد و مورد مشکوکی در این باره نندیدایم.

در تیم ستار گان جهان که قرار است ۶ شه‌ریوز ماه در ورزشگاه آزادی به میدان بروند، به جای کلایورت، دوات بورت بازیکن سابق منچستر یونایتد حضور خواهد یافت.

سعید معروف: حریفان گردن کلفتی در واگنر داریم



المپیک کسب کنیم اما هدف اصلی ایران مسابقات انتخابی قاره ای است که سال آینده برگزار می‌شود. اگر بتوانیم در همین جام جهانی سهمیه المپیک بگیریم کار بزرگی کرده ایم. این بازی برای ما فقط جام جهانی است. جزو سخت‌ترین مسابقات‌های است که پیش رو داریم. ۱۱ مسابقه طرف ۱۵ بازیکن آن تیم در تماس بودیم. اما متأسفانه اکثر بازی‌های تیم ملی “ب” با تمرین تیم ملی به داخل زمانی داشت. قرار بود برای تماشای فینال شرایط خیلی بهتری پیدا خواهیم کرد و امیدوار هستم که با دست بر برگردیم. با توجه به اینکه ۲۰ روز باید ۱۱ مسابقه انجام دهیم. هیچ تیم نمی‌تواند همه بازی‌هایش را یکسان انجام دهد. قطعاً بالا و پایین خواهیم داشت. امیدوارم به تیم‌های ضعیف‌تر از خودمان سونوی و باخت ندهیم تا مقابل تیم‌های قوی‌تر از خودمان بهتر بازی کنیم.

رضا شاهرودی عنوان شد:

زمانی اسطوره‌ها کاپیتان پرسپولیس بودند

وی در خصوص عملکرد این تیم در بازی‌های آینده اینگونه اظهارنظر کرد: روزبه‌روز شرایطمان بهتر می‌شود. در حال بررسی چند بازیکن خارجی هستیم و با جذب آن‌ها شرایطمان بهتر می‌شود. هدفمان این است که در پایان لیگ بین ۳ تیم بالایی جدول باشیم. شاهرودی در خصوص شرایط فعلی پرسپولیس و قهرنشین این تیم در پایان هفته سوم لیگ بر تر، تأکید کرد: متأسفانه در دو سه بازی اول، پرسپولیس نتایج چندان خوبی کسب نکرد و در طول تاریخ، برای نخستین مرتبه قهرنیشنی را تجربه کرد.

وی در رابطه با عملکرد سرخپوشان در بازی برابر سپاهان تصریح کرد: در این بازی پرسپولیس در فاقای اول خوب بود اما در طول بازی عملکرد تیم چندان چنگی به دل نماند. اشتباهات فردی و عدم هماهنگی میان بازیکنان به ویژه در خط دفاع علت اصلی ناگامی در این بازی بود. پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس با اشاره به کاپیتانی مهرداد کاشغری در این بازی خاطرنشان کرد: پرسپولیس تیم بزرگی است و در سال‌های نه چندان دور بازویند کاپیتانی به دست اسطوره‌های این تیم بسته می‌شد اما متأسفانه این روزها بازویند به دست خیلی‌ها رفته است. وی در ادامه یادآور شد: در این بازی به نظر می‌رسید بازویند کاپیتانی اشتباه و فشار زیادی را روی مهرداد کاشغری وارد کرده و همین مساله باعث عملکرد نه چندان مناسب این بازیکن شد. شاهرودی در پایان گفت: پرسپولیس باید بازی برابر ذوب‌آهن را از خوبی‌هایش پررنگ‌تر تا ضمن جدا شدن از قعر جدول، اولین پیروزی خود را در این فصل کسب کند و دل هواداران را شاد کند. اما اگر این اتفاق نیفتد، به اعتقاد من کار برای تیم در ادامه را سخت‌تر از قبل می‌شود.

اخبار

معلون ورزش و جوانان قم:

طرح بورسیه ورزشکاران مدال آور در قم اجرا می‌شود

معلون اداره کل ورزش و جوانان قم گفت: طرح بورسیه ورزشی ورزشکاران مدال آور در قم اجرا می‌شود و ورزشکارانی که مستعد کسب مدال از میادین بین‌المللی تشخیص داده شوند، مورد حمایت قرار می‌گیرند.

روح الله رضانی اظهار داشت: طرح بورسیه ورزشی از سری برنامه‌های حمایت از ورزشکاران مستعد و مدال آور از سوی اداره کل ورزش و جوانان قم طرح‌ریزی شده و به مرحله اجرا در می‌آید.

وی افزود: معتقدیم مدال آوری در میادین معتبر از روی بخت و اقبال نیست، بلکه حاصل ۳ عنصر تلاش ورزشکار، تدبیر مربی و تأمین امکانات مورد نیاز است و ما در طرح بورسیه ورزشی در تلاش برای رفع دغدغه‌های ورزشکاران در تأمین امکانات و هزینه‌های مربی و تمرینات‌هستیم.

معلون اداره کل ورزش و جوانان قم گفت: در اجرای این طرح نیازمند همکاری هیئت‌های ورزشی استان هستیم و این طرح در ادامه جلسات ستاد بازی‌های آسیایی و المپیک که با حضور تنی چند از روسای هیئت‌های ورزشی برگزار شد، تدوین شده است.

رضانی بیان کرد: براساس برآورد اعتبار نخستین، ۱۰ ورزشکار برای پوشش در این طرح مشخص شده‌اند و می‌خواهیم در فاز نخست این طرح، این ورزشکاران را مورد حمایت خود قرار دهیم و این تعداد ورزشکار براساس فاکتورهای ستاد بازی‌های آسیایی و المپیک انتخاب شده‌اند. وی عنوان کرد: به طور کلی و در قالب کمیته حمایت از ورزشکاران دارای شانس حضور در بازی‌های آسیایی و المپیک بین ۷۰ تا ۸۰ ورزشکار دیگر شناسایی شده‌اند و چتر حمایتی اداره کل ورزش و جوانان قم در آینده این ورزشکاران را در بر می‌گیرد.

معلون اداره کل ورزش و جوانان قم تصریح کرد: این طرح شامل همه هیئت‌های ورزشی نیست، بلکه در چند رشته ورزشی ظرفیت حضور در رویدادهای معتبر بین‌المللی یا کسب مدال وجود دارد و این تعامل با رشته‌های مذکور که توسط ستاد بازی‌های آسیایی و المپیک مشخص شده‌اند برقرار است.

در هفته نخست لیگ بر تر فوتبال جوانان قم رخ داد:

صدرنشینی هنگک و پیروزی هما برابر اتحاد در مهم‌ترین بازی



هفته‌نخست لیگ بر تر فوتبال جوانان قم با صدرنشینی هنگک و پیروزی هما برابر اتحاد در مهم‌ترین بازی این هفته پایان یافت.

نخستین هفته از رقابت‌های فوتبال لیگ جوانان استان قم دوشنبه شب به پایان رسید و تیم فوتبال جوانان هنگک در پایان هفته نخست به صدر جدول تکیه زد.

در این مسابقات که با حضور ۱۱ تیم در ورزشگاه تختی قم بر گزار می‌شود دو تیم اتحاد و هما مهم‌ترین بازی هفته را برگزار کردند که هما موفق شد ۲ بر یک تیم مدعی اتحاد را شکست‌دهد.

در این بازی پس از تساوی بدون گل دو تیم در نیمه نخست، اتحاد در ابتدای نیمه دوم توسط علیرضا خرابی به گل رسید اما دو گل از محسن محمدی در دقیقای پایانی که یکی روی یک ضربه آزاد دیدنی و دیگری از روی نقطه پنالتی به ثمر رسید نتیجه را به سود هما برگردند.

پیام سفیر قم در بازی بر تر موفق شد با ۲ گل از محمدحسین انجمی و مهدی راست گفتار برابر تیم سفير گفتگان که نمایش ضعیفی ارائه کرد پیروز شود و شادگان علی اصغر بيطرفان نخستین پیروزی خود را جشن بگیرند.

تیم فوتبال آفتشین که از تیم‌های قدیمی فوتبال قم محسوب می‌شود در نخستین دیدار خود با وجود ارائه بازی دراز نسبت به سپاه جامگان در گلزنی بی‌یقت بود و در نهایت ۲ بر یک مغلوب این تیم شد.

در این بازی وحید غلامعلی آفتشین را پیش لانتاخ اما علی نجفپور بلافاصله کار را به تساوی کشاند و محمد حواد لطفی در نیمه دوری یک شک حمله گل دوم سپاه جامگان را که بیشتر از بازیکنان نوجوان در ترکیب خود بهره می‌برد به ثمر رساند.

عجیب‌ترین نتیجه این هفته پیروزی ۱ گله هنگک برابر سپاهیل بود و در روزی که حسین عرب‌زاده بازیکن هنگک به تنهائی در یک بازی ۱ گل زد، حضور سهیل در این مسابقات نشان داد که بی‌توجهی به کیفیت تیم‌ها برای ورود به لیگ می‌تواند کیفیت لیگ را تحت تاثیر قرار دهد.

تیم فوتبال ایران جوان نیز این هفته به دلیل عدم دریافت کارت بازی بازیکنان این تیم نتوانست برابر آیدآگران به میدان رود و ۳ بر صفر بازنده شد اما این تیم قرار است از هفته دوم به میدان برود.

از نکات قابل توجه برگزاری مسابقات هفته نخست، گرمای شدید و طاقت فرسای هوا در زمان برگزاری این مسابقات و اثر گذاری بر کیفیت این بازی ها، برگزاری مسابقات در دوقت ۴۰ دقیقه ای و قرعه اسامحرت تیم فوتبال عقب در هفته نخست بود.

سرپرست هیئت وزنه برداری قم:

وزنه بردار قمی مدال برنز مسابقات کشوری را کسب کرد

سرپرست هیئت وزنه برداری استان قم از کسب مدال برنز مسابقات وزنه برداری کشور توسط ورزشکار قمی خبر داد.

محمدجواد بهنام‌فرد اظهار داشت: مسابقات وزنه برداری رده‌های سنی پایه قهرمانی کشور برگزار شد و تیم وزنه برداری قم موفق شد به یک مدال برنز ارزشمند دست پیدا کند. وی افزود: ابوالفضل مشایخ‌فر وزنه‌دار خوش اندام قمی موفق به کسب مدال برنز مسابقات وزنه برداری قهرمانی کشور در سنه ۱۴ تا ۱۴ ساله تا نایوبد تولد یک ستاره

ارزشمند برای وزنه برداری قم را بدهد.

سرپرست هیئت وزنه برداری استان قم گفت: مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان و ۱۳ سال کشور به میزبانی قزوین و در مجموعه ورزشی غدیر این شهر برگزار شد.

بهنام‌فرد بیان داشت: مسابقات قهرمانی نوجوانان کشور در دسته ۵۰ کیلو گرم با حضور ۲۷ وزنه بردار در قالب دو گروه A و B برگزار شد که در پایان ابوالفضل مشایخی‌فر وزنه بردار نوجوان برتوان قعی در حرکت یک ضرب خود توانست با بالای سر بر دن وزنه ۵۲ کیلو گرمی جاگاه سومی و مدال برنز این حرکت را از آن خود کند.

وی عنوان کرد: در این مسابقات ۱۲۴ وزنه بردار نوجوان و در قالب ۲۵ تیم از استان‌های مختلف کشورمان برای کسب عنوان برنز به روی تخته رفتند و استقبال پرشور برای حضور در مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان کشور از نکات قابل تأمل این مسابقات بود. سرپرست هیئت وزنه برداری استان قم تصریح کرد: مسابقات وزنه برداری نوجوانان استان قم نیز به عنوان نخستین رویداد رسمی ۹۴ هیئت وزنه برداری قم با شرکت تیم‌های کشنگری در این بازی خاطرنشان کرد: پرسپولیس تیم بزرگی است و در سال‌های نه چندان دور بازویند کاپیتانی به دست اسطوره‌های این تیم بسته می‌شد اما متأسفانه این روزها بازویند به دست خیلی‌ها رفته است. وی در ادامه یادآور شد: در این بازی به نظر می‌رسید بازویند کاپیتانی اشتباه و فشار زیادی را روی مهرداد کاشغری وارد کرده و همین مساله باعث عملکرد نه چندان مناسب این بازیکن شد. شاهرودی در پایان گفت: پرسپولیس باید بازی برابر ذوب‌آهن را از خوبی‌هایش پررنگ‌تر تا ضمن جدا شدن از قعر جدول، اولین پیروزی خود را در این فصل کسب کند و دل هواداران را شاد کند. اما اگر این اتفاق نیفتد، به اعتقاد من کار برای تیم در ادامه را سخت‌تر از قبل می‌شود.

سرپرست تیم فوتبال صبا قم تغییر کرد

سرپرست باشگاه صبا قم از کناره گیری علی حیات‌پور از سمت سرپرستی تیم فوتبال صبا و معرفی سرپرست جدید خبر داد.

محمدرضا کشوری در اظهار داشت: عباس دارایی سرپرست و مدیر سلیق تیم‌های ورزشی صابا به عنوان سرپرست جدید تیم فوتبال صبا قم انتخاب و معرفی شده است.

وی افزود: علی حیات‌پور سرپرست قبلی تیم فوتبال بزرگسالان صبا از سمت خود کناره گیری کرد و پس از انجام تسویه حساب مالی با باشگاه را ترک کرد و پس از رازینی‌های لازم با نظر کادر فنی سرپرست جدید تیم مشخص شد.

سرپرست باشگاه صبا قم گفت: عباس دارایی از تجربیات خوبی برخوردار است و با توجه به همکاری گذشته وی با کادر فنی فعلی و تعامل خوبی که بین آن‌ها برقرار است امیدواریم دارایی در انجام امور سرپرستی تیم فوتبال صبا موفق باشد و از زحمات حیات‌پور نیز قدردانی می‌کنم.

کشوری فرد بیان داشت: تلاش مجموعه باشگاه صبا این است که صبا در لیگ برتر به موفقیت برسد و برای این منظور تمامی اعضای باشگاه باید با هم هماهنگ و متحد باشند تا صبا به همکاری گذشته وی و کادر فنی فعلی و تعامل خوبی که بین آن‌ها برقرار است.

وی عنوان کرد: ارتباط خوبی بین سرپرستی باشگاه و کادر فنی وجود دارد و با تمام قوا پشتیبان کادر فنی و بازیکنان تیم هستیم.

گزارش
عائلمی که نشان می دهد بدن دچار کم آبی شده است
کم آبی بدن باعث خشکی و فرمزی چشم ها می شود. اگر به اندازه کافی آب به بدن نرسد، گشته از اینکه عصبی و بد اخلاق می‌شوید، عوارض دیگری هم در انتظار شما خواهد بود! کمبود آب بدن می‌تواند موجب احساس افسردگی، خستگی، ۱- دهان خشک از نشانه‌های کم آبی بدن است:این مورد کاملاً آشکار به نظر می‌رسد،هر زمان که شما احساس چسبندگی دردهان تان داشتید،مشخص است که به مایعات نیاز دارید. اما اگر به فکر نوشیدنی‌های شیرین هستید، یک راه حل موقتی است که باعث مشکل بزرگتری می‌شود. نوشیدن آب باعث روان شدن ترشحات دهانی در غشاء و پوست دهان و گلو می‌شود، که باعث ایجاد رطوبت دهان با ترشحات بزاق برای مدت طولانی خواهد شد. ۲- همیشه خیلی احساس تشنگی می‌کنید:ما پیش از این دهان خشک را بررسی کردیم اما تشنگی فراوان در دهان خشک می‌باشد. تشنگی یعنی بدن بد نیاز دارد، پس به صدای بدن گوش دهید و قبل از اینکه احساس تشنگی به شما دست دهد آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید. ۳- پوست خشک از اولین علائم کم آبی کامل بدن است:پوست بدن بزرگ‌ترین ارگان بدن است، بنابراین به هیدراته بودن (آب رسانی) نیازمند است. در حقیقت پوست خشک از اولین علائم کم آبی کامل بدن است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بزرگ تر شود. کمبود آب یعنی کمبود عرق که باعث می‌شود بدن بتواند آلودگی های درون خود را در طول روز رفع کند. اگر می‌خواهید مواد زائد را دفع کنید، اولین کار شما مصرف آب است. ۴- هنگام کم شدن آب بدن چشم‌ها خشک و قرمز می‌شوند:شودین بدن تأثیر زیادی روی دهان و گلو دارد. کمبود مصرف آب باعث می‌شود، چشمان قرمز، خشک و ورم و کند چون آب کمبود آب بدن، مجرای اشک خشک می‌شود. حقیقت این است که این شرایط می‌تواند، بیشتر به چشمان شما آسیب برساند، مخصوصاً اگر در طول روز چشم‌تان را لمس می‌کنید. ۵- کم کمتر برابر است با توده عضلانی کمتر: شاید تعجب کنید که بخشی از عضلات بدن را با تشکیل داده است. پس یعنی آب کمتر برابر است با توده عضلانی کمتر. نوشیدن آب قبل، حین و بعد از تمرینات ورزشی نه فقط بدن شما را راحت و پر آب نگاه می‌دارد، بلکه آب را به قسمت های مناسب بدن می‌رساند و شانس پیشرفت التهاب و درد که با تمرینات و استفاده از وزنه مرتبط است را کاهش می‌دهد. ۶- در صورت کم شدن آب بدن مشکلات گوارشی پیدا می‌کنند: در مورد ترشحات در گلو و دهان صحبت کردیم که چطور نگهداری آن با جذب آب باعث می‌شود، غشاء و پوست آن‌ها عملکرد مناسبی داشته باشد. این شرایط برای تمام سیستم گوارشی به کارمی‌رود بدون جذب آب قدرت ترشحات در معده کاهش پیدا خواهد کرد و به اسید معده اجازه داده می‌شود به با گان های داخلی بدن آسیب‌های بزرگی وارد کند. یعنی باعث سوزش معده و سوء هاضمه می‌شود. ۷- هنگام کم آبی بدن، درد مفاصل را تجربه می‌کنید: غضروف‌های بدن و دیسک‌ها ۸۰ درصدشان از آب تشکیل شده‌است. اگر آب کافی مصرف نکنید، غضر‌وها و دیسک‌ها آسیب پذیر می‌شوند و درد را تجربه خواهید کرد. با هیدراته نگه داشتن بدنتان مطمئن می‌شوید که مفاصل بدن می‌تواند سالم باشد و به درستی کار کند، به نحوی که شوک ناشی از ضربات ناگهانی مانند: دویدن، پریدن و یا افتادن ناگهانی را جذب کنند. ۸- هنگام کم آبی بدن بیمار می‌شوید یا بیماری شما طولانی می‌شود:نوشیدن آب به مقدار کافی باعث می‌شود تا سموم از بدن خارج شود. یعنی اگر گان‌های داخلی بدن تلاش می‌کند تا مواد زائد را از بدن بیرون کنند، اما وقتی بدن آب مورد نیاز برای این کار را نداشته باشد، درست کار نمی‌کند. در نتیجه ارگان‌های بدن از آب ذخیره شده در قسمت‌های مختلف بدن مانند خون استفاده می‌کنند که می‌تواند پیامدهای بدی داشته باشد، گشته از این وقتی سموم بدن دفع نشود و بیمار نیز باشد، پروسه بیماری شما طولانی تر می‌شود. ۹- کاهش دفع ادرار نتیجه کم شدن آب بدن است:پاور کنید یا نه، اگر در طول روز ۴ تا ۷ بار به سرویس بهداشتی مراجعه نکنید، احتمالاً به اندازه کافی آب نمی‌نوشید. اگر رنگ ادرار زرد تر باشد، یعنی بدن اشاره می‌کند که کمبود آب دارید. در شرایط وخیم کمبود آب می‌تواند، باعث عفونت مجرای ادرار شود. در حالت عادی رنگ ادر باید زرد روشن و یا شفاف باشد. ۱۰- احساس سستی و خستگی از نشانه‌های کمبود آب بدن است: زمانی که بدن دچار کم آبی می‌شود، از خون، آب ا قرض می‌گیرد که باعث افزایش غلظت خون می‌شود. کمبود آب در خون نیز منجر به کاهش اکسیژن در کل بدن می‌شود که در نتیجه خواب آلودگی و خستگی کامل را به دنبال خواهد داشت. به یاد داشته باشید، در شرایطی که بدن با کمبود آب مواجه است، قهوه نمی‌تواند گزینه مناسبی باشد.

علم- فناوری

حسگری که بر ای تعویض پوشک پیام می فرستد
محققان سنگاپوری حسگر هوشمندی ارائه داده‌اند که در زمان لازم برای تعویض پوشک نوزاد یا کهنسالان به کار بر پیام می‌فرستد. دانشمندان موسسه مهندسی رستنی و نانوفناوری (IBN) در ژانسن علوم، فناوری و تحقیقات سنگاپور در واقع، «سیستم مدیریت خویشن‌داری هوشمندی» ابداع کرده‌اند که نوعی نوار حسگر یکبار مصرف نازک است. این نوار مجهز به فرستنده بی‌سیم، یک گیرنده و نرم‌افزار است و در اصل برای ارتقای مراقبت از سالمندان و افراد بستری ارائه شده‌است. نشتن در پوشک برای مدت طولانی نه تنها ناراحت‌کننده و غیربهداشتی است، بلکه ممکن است موجب زخم‌های پوستی و عفونت شود. در حالی که بررسی و تغییر مکرر پوشک می‌تواند به حل این مشکل کمک کند، این عمل برای مددکاران مراقبت‌رسانست و نیاز به راهکاری جایگزین همواره احساس شده‌است. تعویض به موقع پوشک به ویژه برای مددکاران بیمارانی که قادر به برقراری ارتباط نیستند، چالش‌برانگیزی است. از جمله این بیماران می‌توان به افرادی که از فقدان تکلم پس از سکنه یا آسیب‌مغزی رنج می‌برند، اشاره کرد. حسگر جدید را می‌توان به آسانی در داخل پوشک‌های بزرگسالان موجود در بازار قرار داد تا امکان تعویض به موقع آن‌ها فراهم شود. حسگر مزبور در شکل نوار نازک و سبکی است که از فلز، پلاستیک و کاغذ ساخته شده است. این نوار ارزان در پوشک جاسازی می‌شود و می‌توان آن را به آسانی پس از استفاده دور انداخت. فرستنده بی‌سیمی که به حسگر متصل است به آسانی برای استفاده دوباره متصل و برداشته می‌شود. حسگر جدید فقط رطوبت را در پوشک رهگیری می‌کند و زمانی که رطوبت پوشک به یک سطح از پیش تعیین‌شده می‌رسد، سیگنالی را به صورت بی‌سیم و از طریق رابط مطلوب مانند پیامک به ممدکاران می‌فرستد.

کشت یک گیاه کمیاب ویژه دایبتی‌ها در ایران
شرکت دانش بنیان در اردیبل موفق به کشت و تکثیر گیاه استوایا با طریق کشت بافت شده‌است. سارا اقه‌مران زاده مدیرعامل شرکت دانش بنیان از سبزرسان در اردیبل با بیان اینکه گیاه استوایا ، گیاهی شیرین و مفید برای افراد دایبیتی است، گفت: از آنجایی که این گیاه در مناطق گرمسیر می‌روید و این گیاه را در کشور نداشتیم به کشت آن پرداختیم. وی افزود ما توانستیم با استفاده از کشت نمونه خراجی گیاه استوایا را در فضای چند هکتاری از کشور استوایا به کشت کنیم. وی افزود: ما داریم تا چندین گیاه دیگر را از طریق کشت بافت تکثیر کنیم. وی بیان اینکه ما اولین شرکت هستیم که

محققان ایرانی موفق شدند بیماری ADHD (کم توجهی، بیش فعالی) و بیماری دو قطبی نوع دو را با استفاده از نوار مغزی تشخیص دهند تا از این طریق بیمار در مان به مشکل برنخورند.
صفا رفیعی، محقق طرح «تشخیص بیماری کم توجهی و بیش فعالی با بیماری دو قطبی نوع دو با استفاده از نوار مغزی» گفت: در این طرح با استفاده از نوار مغزی، داده های مغزی یک فرد را به کمک الگوریتم‌های ریاضی تحلیل می‌کنیم چراکه نوار مغزی یک سیستم کمک تشخیصی برای پزشک است و پزشک بر این اساس می‌تواند بیماری فرد را تشخیص دهد. وی اظهار داشت: بنا داریم تا از این طریق به تفکیک بیماری های دو قطبی و ADHD برپدرایم چراکه نرخ تشخیص نادرست این دو بیماری در دنیا بالا و این موضوع در درمان فرد تاثیرگذار است. رفیعی وند با بیان اینکه بیماری دو قطبی، دو فاز دارد که یک حالت سرخوشی و فاز دیگری افسردگی است و بیمار مدام از این حالت به این حالت می‌رود، گفت: بیماران دو قطبی در حالت سرخوشی علامی شبیه بیماران مبتلا به ADHD یا کم توجهی و بیش فعالی دارند از این رو اشتباهی بیماری دو قطبی نوع دو، ADHD تشخیص داده می‌شود. به گفته وی، بر اساس یکی از تحقیقات انجام گرفته در سال ۲۰۱۲ تقریباً بیست و هشت درصد بیماران دو قطبی، ADHD تشخیص داده می‌شوند. وی ادامه داد: دانش پزشکی با شرح یک بیمار می‌دهد به تشخیص بیماری می‌پردازد و این دو ممکن است در تشخیص خطا کنند. وقتی بیمار شرح حال خوبی ندهد پزشک هم نمی‌تواند تشخیص خوبی داشته باشد از این رو بیماری دو قطبی اشتباهی تشخیص

همه ما در هر کاری دوست داریم با تلاشی که انجام می‌دهیم به نتایج بهتری دست پیدا کنیم. در واقع دلمان می‌خواهد همیشه با یک تیر چند نشان بزنیم. بهتر است در حوزه ی سلامتی نیز بین دنبال چنین هدفی باشیم. برای اینکار نیاز به تلاش زیادی نیست؛ کافیتست عادات‌هایی کسب کنید که اثری چندجانبه روی سلامتی دارند. در این مطلب شما را با مواد غذایی و عادت‌هایی آشنا می‌کنیم که یک تلاش شما را به چندین نتیجه‌ی مطلوب‌سی برسانند.

البالو: کاهش خطر سکنه ی مغزی و دردهای عضلانی

اگر همیشه روز بعد از یک جلسه ی ورزشی دچار دردهای عضلانی می‌شوید یا می‌خواهید قلبتان سالم بماند بدانید که البالو برایتان مفید است. این میوه ی قرمز شما را از خطر سکنه ی مغزی نجات داده و دردهای عضلانی ناشی از ورزش را نیز تسکین می‌دهند.

از این گذشته نتایج پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه میشیگان که روی حیوانات انجام شده است نشان می‌دهد که البالو به اندازه ی داروهای قلب برای حفظ سلامت قلب شما کار ساز است. محققان بر این عقیده هستند که آنتوسیانین‌های موجود در این میوه با هلمان رنگ‌دانه‌هایی که رنگ سرخی به البالو می‌دهند باعث کاهش خطر بروز مشکلات قلبی می‌شوند.

آنتوسیانین‌ها همچنین میزان التهاب را کاهش می‌دهند و به این ترتیب باعث تسکین دردهای عضلانی می‌شوند. در حال حاضر اطلاعات دقیقی در خصوص میزان مصرف لازم البالو برای پیشگیری موثر از خطر سکنه ی مغزی در دست نیست. اما ترکیب البالو با آب سیب (روزانه بین ۲۵۰ تا ۷۰۰ میلی‌لیتر) وای کاهش دردهای عضلانی، بسیار موثر است. اگر یک هفته قبل از شروع جلسات ورزشی اقدام به مصرف این نوشیدنی بکنید تأثیر آن را بیشتر احساس خواهید کرد.

قهوه: مقابله با سرطان دهان و سرطان سینه

قهوه فرآیی برای برانند خواب از سر و شمای‌امتحان نیست. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که این نوشیدنی باعث پیشگیری از ابتلا به دو نوع سرطان می‌شود. محققان روی ۹۶۰ هزار نفر بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند افرادی

که روزانه بیش از ۴ فنجان قهوه می‌نوشند کمتر از افرادی که لب به این نوشیدنی نمی‌زنند از سرطان دهان رنج می‌برند. علاوه بر این خطر ابتلا به سرطان سینه در خانم‌هایی که تحت درمان با تاموکسیفن هستند و روزانه دو فنجان قهوه می‌نوشند کمتر



تمرینات قدرتی با وزنه ها، به بهبود متابولیسم و تقویت عضلات منجر می‌شود.

در دانشگاه علوم پزشکی تهران؛
استخوان آسیب دیده با فناوری نانو ترمیم می شود
محققان دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری پژوهشگران دانشگاه صنعتی بابل موفق به ساخت نانوکامپوزیت هایی شدند که می تواند استخوان آسیب دیده را ترمیم کند. بازسازی بافت استخوان معیوب و عوارض مربوط به عمل جراحی همچون عفونت محل شکستگی، از نگرانی‌های عمده در جراحی ارتوپدی است. از این رو، توسعه کامپوزیت‌های ضدباکتریایی به منظور بهبود فرایند استخوان‌سازی اهمیت بالایی دارد. دکتر شیمیا توکل، یکی از مجریان طرح «طراحی و ساخت نانو کامپوزیت های ضد باکتری برای ترمیم استخوان» گفت: در این مطالعه دو گونه نانوکامپوزیت مختلف به منظور ترمیم استخوان و کاهش عفونت در محل ضایعه طراحی شدند. مواد استفاده شده در این کامپوزیت‌ها در مقادیر معین، کاملاً غیرسمی و سازگار با بدن هستند و از طرفی قیمت تمام شده نانوکامپوزیت هم پایین و مقرون به صرفه‌است. وی ادامه داد: در این طرح نانوکامپوزیت هیدروکسی آپاتیت-کیتوسان حاوی نانوذرات نقره و سیلیسیوم توسط یک روش هیبریدیزاسیون مولکولی آماده شد. به گفته وی، هدف از این کار نشان دادن اثر اندازه، زبری سطح و ساختار شیمیایی نانوکامپوزیت‌های ذکر شده در سمیت‌ساولی و فعالیت ضدباکتری بر سلول‌های استخوان‌ساز (استئوبلاست) انسان و باکتری اشریشیاکولی بود. وی افزود: نتایج نشان داده که نانوکامپوزیت حاوی نانوذرات نقره نسبت به نانوکامپوزیت حاوی سیلیسیوم، در صد زنده بودن سلول و فعالیت ضدباکتری بالایی را القای کنند. به گفته توکل، ادغام نانوذرات نقره با نانوکامپوزیت، مانع از انتشار سریع یون‌های نقره شده و پتانسیل ایجاد سمیت در سلول‌ها را محدود می‌کند. در نتیجه، توان بازسازی بالای استخوان با نانوکامپوزیت نقره و زیست سازگاری خوب و همچنین فعالیت ضدباکتری مناسب، آن را به گزینه مناسبی به‌عنوان پرکننده در محل شکستگی استخوان آسیب دیده تبدیل می‌کند. وی خاطر نشان کرد، با تکمیل مطالعات در استفاده از این نتایج و تولید انبوه این ماده



تشخیص بیماری دو قطبی از یش فعالی با نوار مغزی
داده می‌شود. وی با تأکید بر اینکه استفاده از نوار مغزی می‌تواند تفکیک این دو بیماری را ممکن سازد، عنوان کرد: از آنجایی که اختلالات روانی به کارکرد مغز وابسته است از این رو می‌توان به راحتی با استفاده از نوار مغزی که کارکرد های مغز را نشان می‌دهد و تحلیل آن، بین این دو بیماری تمایز قائل شد. رفیعی وند با بیان اینکه این طرح هنوز در مرحله اجراست، ولی نتایج اولیه خوب بوده است، تأکید داشت: برای ارزیابی یک سیستم تشخیصی، پارامترهای مختلفی باید در نظر گرفته شوند که شاید مهم‌ترین آنها میزان خطای تشخیص باشد. وی خاطرنشان کرد: هدف از اجرای این طرح رفع یک مشکل در تشخیص پزشکی و کاهش هزینه‌های مالی و انسانی ناشی از خطای احتمالی در تشخیص این دو بیماری است. وی ادامه داد: به طور کلی در حوزه سیستم‌های تشخیصی مانند دیگر حوزه‌ها علاقمند به ارائه سیستم‌های خودکار هستیم تا مشکلات ناشی از نیروی انسانی را رفع کنیم. رفیعی وند با بیان اینکه هدف نهایی نه فقط در این پروژه بلکه در دیگر جهانها، به سمت ارائه سیستم‌های تشخیصی کاربردی است، گفت: ولی برای رسیدن به این هدف یعنی ارائه سیستم‌هایی که به طور کامل جایگزین پزشک شوند و کار تشخیص را به عهده بگیرند، به راه زیادی در تحقیقات انجام گرفته در سال ۲۰۱۲ تقریباً بیست و عمویت یافتن آن امیدواریم به طور جدی مورد استفاده قرار بگیرند. وی عنوان کرد: بنابراین چنین سیستم‌هایی عمدتا در قالب سیستم‌های کمک تشخیصی معرفی می‌شوند تا در مواردی که پزشک در تشخیص دچار تردید می‌شود، بتواند از آنها بهره بگیرد.

یک تیر و چند نشان‌های غذایی

است قهوه همچنین بروز نوعی از سرطان پوست را کاهش می‌دهد. به عقیده ی محققان خطر کارسینوم سلول بازال، نوع رایج سرطان پوست نیز در بین قهوه‌خورها کمتر است.

شکلات سیاه:باهوش تر و قلبی سالم تر

محققان دانشگاه آکسفورد روزی رویش از ۲ هزار شرکت کنندگی بین ۷۴ تا ۷۶ بررسی‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیدند که مصرف شکلات سیاه می‌تواند قابلیت‌های مغز شما را افزایش داده و قلبتان را محافظت کند. محققان مشاهده کردند افرادی که شکلات و دیگر مواد غذایی حاوی فلاونوئیدها (آنتی‌اکسیدان‌های قوی) مصرف می‌کنند در تست‌های مربوط به قدرت حافظه بهتر بودند. پیش از این نیز نتایج پژوهش‌ها نشان داده بود که ارتباط تنگاتنگی بین مصرف فلاونوئیدهاو کاهش خطر ابتلا به زوال عقل وجود دارد. فراموش نکنید که علاوه بر شکلات سیاه می‌توانید به شیر کاکائو نیز اعتماد کنید. محققان توصیه می‌کنند که هر هفته دو تا سه مرتبه به میزان ۳۰ گرم شکلات سیاه مصرف شود. لازم است که دیگر مواد غذایی حاوی این آنتی‌اکسیدان‌ها مانند سیب، پیاز و چای را نیز به برنامه ی غذایی تان بیفزایید.

ویتامین D: کاهش خطر افسردگی و بیماری‌های قلبی

کرایبی ویتامین D مختص استخوان‌هایست. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این ویتامین همچنین در کاهش افسردگی و خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک‌کننده‌است. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ در میتینگ سالانه ی Endocrine Society aux Etats-Unis ارائه شد نشان می‌دهد که مصرف مکمل ویتامین D در خانم‌هایی که از افسردگی جزئی یا جدی رنج می‌برند باعث کاهش و تسکین علائم بیماری می‌شود. محققان به این نتیجه رسیدند: (با اینکه هنوز به طور کامل به اثبات نرسیده است) که، ابطلایی بین ویتامین D و خلق‌وخوی افراد وجود دارد. برخی از خانم‌ها بعد از یک دوره ی هشت تا دوازده هفته مصرف این ویتامین بهبود زیادی در خلق‌وخو خود مشاهده کردند. این ویتامین همچنین باعث حفظ نرمی داخل رگ‌های خونی شده و از تشکیل پلاک‌ها پیشگیری می‌کند. به عقیده ی محققان با افزایش سن میزان ویتامین D بدن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند چون بدن دیگر آن توانمندی اول برای تبدیل نور خورشید به ویتامین D را ندارد.

فیبره‌ها: برای کاهش وزن و بهبود عملکرد روده‌ها

افزودن فیبر بیشتر به برنامه ی غذایی باعث بهبود عملکرد روده‌ها و کمک به کاهش وزن می‌شود. فیبرها باعث ایجاد احساس سیری می‌کنند و به همین دلیل دریافت کالری کاهش می‌یابد. نتایج پژوهشی که در شیکاگو انجام شده است نشان می‌دهد که فیبرهای غذایی باعث افزایش تولید باکتری‌های مفید در روده‌های می‌شوند. به‌طور کلی بدن ما به روزانه ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر نیاز دارد. برای رسیدن به این میزان کافی است میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، حبوبات و غلات کامل در برنامه ی غذایی تان وجود داشته باشند.

غذاهای دریایی: مقابله با سرطان پروستات و عفونت‌های ویروسی
برای پیشگیری از سرطان پروستات و عفونت‌های ویروسی غذاهای دریایی حاوی سلنیوم میل کنید. نتایج یک پژوهش هلندی نشان می‌دهد که مواد غذایی حاوی سلنیوم خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهند. نتایج پژوهش دیگری که در سال ۲۰۰۷ در Nutrition Journal منتشر شد، نشان می‌دهد که کمبود سلنیوم سیستم ایمنی بدن را به خطر انداخته و ویروس‌های کمک‌خطر را با عفونت‌های جدی تبدیل می‌کند. ماهی‌ها و غذاهای دریایی حاوی میزان قابل توجهی سلنیوم هستند. توصیه می‌کنیم از مصرف ماهی آزاد، ماهی، ماهی تن و غیره که حاوی بیشترین میزان سلنیوم و امگا ۳ هستند غافل نشوید.

ورزش: کاهش افسردگی و پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش و به‌خصوص پیاده‌روی تند به‌صورت منظم به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و علائمشا کمک زیادی می‌کند. واقعیت این است که ورزش کردن باعث افزایش ترشح آندورفین می‌شود. این هورمون‌ها به داشتن احساسی بهتر و شادتر بودن کمک زیادی می‌کنند. ورزش کردن استخوان‌ها و عضلات را تقویت می‌کند، به این صورت که استخوان‌ها کلسیم جذب شده از طریق مواد غذایی را بهتر مصرف می‌کنند و محکم‌تر می‌شوند. توصیه می‌کنیم یک ورزش مناسب به برنامه ی روزانه‌تان اضافه کنید. باشگاه بدن‌تنام کنید و از پیاده‌روی غافل نشوید.

ورزش منظم به تقویت استخوان‌ها و عضلات منجر می‌شود.



می‌توان از طریق جلوگیری از مشکلات مربوط به عفونت استخوانی و تسریع روند ترمیم استخوان، به کاهش هزینه‌های وارد شده بر سیستم سلامت کشور کمک کرد. توکل نحوه ساخت و بررسی این نانوکامپوزیت‌ها گفت: در این مطالعه، نانوذرات نقره و یا پلی دی سیل سیلوکسان به ترکیب بهینه کیتوسان- نانوهیدروکسی آپاتیت اضافه شد و اجازه داده شد تا ترکیب کامپوزیت‌نیز صورت در جاسا شده اندازه ذرات، زبری سطح، تولید کیتوسان و کاهش پذیر و زیست فعالی نانوکامپوزیت‌ها توسط پراش اشعه X، میکروسکوپ آتزیون اتمی، روش DPPH و طیف سنجی UV-SEM، و در مطالعه قرار گرفت. وی عنوان کرد، آزمون شمارش کلنی‌های باکتریایی از آزمون MIT و آزدانسیز لاکتات هیدرورئاز (LDH) نیز به عنوان آزمایش فعالیت ضد باکتری استفاده شد. در بررسی‌های بر اساس اعلام ستاد نانو، مطالعات نشان داده‌اند که در کنار خاصیت ضد باکتریایی نانوقره، نانوقره خاصیت ترمیم‌کنندگی استخوان را نیز دارد. همچنین این نانوکامپوزیت اگرچه فاقد ضدباکتریایی خوبی نشان می‌دهد، اما بر روی سلول‌های یوکاریوت(مثل سلول پستانداران و جانوری‌ها) به اثر باکتری و اثر ثابت صدمه زنده‌ای ندارد. در نتیجه می‌توان چنین فرض کرد که این نانوکامپوزیت می‌تواند منجر به ترمیم استخوان و جلوگیری از عفونت در محل ضایعه استخوانی شود. البته برای بررسی این فرضیه باید مطالعات بیشتری صورت بپذیرد. این نانوکامپوزیت زیست سازگار و حاوی نانوذرات ضد باکتری است که در بررسی‌های آزمایشگاهی قادر به جلوگیری از رشد باکتری و بخش دیگر نانوکامپوزیتی آن قادر به بازسازی استخوان در محل آسیب دیده بوده است.

فناوری جدیدی برای تعیین زمان اثر انگشت

تعیین زمان ایجاد اثر انگشت در بسیاری از جرم‌ها مهم و حائز اهمیت است، اکنون ممکن است این فناوری نیز استفاده شود.

در بسیاری از فیلم‌های جنایی شاهد بوده‌ایم که منتهم می‌گویند: «اثر انگشت من در تمامی خانه های این منطقه وجود دارد زیرا من سنجی بوده ام و محومه های بسنی را جابه جا می‌کردم پس من گناهکار نیستم». اما با ورود فناوری جدید این جمله دیگر کارآمد نخواهد بود. محققان آمریکایی با استفاده از این فناوری قادر به تعیین زمان دقیقی خواهند بود که اثر انگشت در صحنه جرم ریخته شده به عبارت دیگر دقیقاً مشخص می‌شود که اثر انگشت در کجای روزی را می‌تواند داشته باشد.

مطالعات فناوری جدید توسط Shin Muramoto و Edward Sisco در استیتو ملی استاندارد و فناوری آمریکا NIST انجام شده‌است. محققان در این فرایند و با استفاده از طیف سنجی یک نقشه ترکیب شیمیایی اثر انگشت ترسیم به‌دست می‌آورند که مشخص می‌کند در هر کدام از قسمت‌های آن چه مواد شیمیایی وجود دارند.

محققان با مطالعه اثر انگشت‌هایی که در زمان‌های مشخص بر روی وبفراهی سیلیکونی شکل گرفته بودند، دریافتند که ماده‌ای به نام palmatic acid یا همانی قابل پیش‌بینی و همبست‌تر به تدریج از بارم‌گذاری به قسمت‌های داخلی می‌شود. سپس با توزیع این اسید در یک اثر انگشت معمایی می‌توان به طور دقیق و مشخص به تاریخ اثر انگشت پی برد. این موضوع در حالی است که این فناوری تنها قادر به شناسایی اثر انگشت‌هایی بود که در مدت چهار روز گذشته ایجاد شده باشند و این کار نیز در محیط آزمایشگاهی انجام می‌شد اما فناوری جدید می‌توان به تشخیص اثر انگشت‌هایی که به ۱۰ روز قبل تر یا بیشتر برمی‌گردند، پرداخت. محققان امیدوارند در آینده بتوانند عمر اثر انگشت‌هایی که چند ماه عمر داشته‌اند را نیز تشخیص دهند.



این فناوری می‌تواند به تعیین زمان دقیق اثر انگشت‌ها در صحنه جرم کمک کند.

علمی و سلامت

بیماری‌های مزمن، مانند دیابت، می‌تواند به تغییر در بافت‌های بدن منجر شود.

توصیه‌ها و هشدارها
عوامل دردهای اسکلتی و درمان آن‌ها یک متخصص بیماری‌های عضلانی، طب فیزیکی و توانبخشی درباره عوامل دردهای اسکلتی – عضلانی و درمان آن‌ها توضیح داد: سید حسن نیک‌نژاد، اظهار کرد: خستگی، درد، بی‌حالی و سوزش، برخی از واژه‌هایی هستند که بیماران دردهای اسکلتی – عضلانی در توصیف بیشتر مشکل خود بیان می‌کنند. وی با تقسیم‌بندی نوع درد بیماران مبتلا به مشکلات اسکلتی – عضلانی به حاد و مزمن، افزود: منشاء این دردها از عضلات، تاندون‌ها و لیگامان‌ها است. نیک‌نژاد با بیان اینکه نوع حاد این بیماری شروعی سریع دارد و می‌تواند با علامت شدید و برجسته همراه باشد و در نوع مزمن، درد بیشتر به صورت مبهم و دراز مدت است، تصریح کرد: این نوع دردها می‌تواند محدود به یک منطقه یا به صورت گسترده‌تر باشند و از انواع آن می‌توان به دردهای، ناحیه‌ی پشت، تاندونی و میوفاسیال اشاره کرد. این متخصص بیماری‌های عضلانی، طب فیزیکی و توانبخشی، اضافه کرد: این نوع درها که در هر سن یا هر گروه جنسی مشاهده می‌شود، می‌توانند به دلیل استفاده بیش از حد اندام‌ها ضربات مستقیم به عضلات و حرکات تند و ناگهانی ایجاد شوند. نوع قرار گرفتن اندام‌ها نیز بد نشستن یا بی‌حرکتی طولانی مدت بدن از دیگر عوامل ایجاد دردهای اسکلتی – عضلانی است. نیک‌نژاد، با اشاره به اینکه درد می‌تواند محدود به یک ناحیه یا گسترده باشد یا پس از انجام حرکت بدنی، تشدید شود؛ احساس خشکی در بدن، احساس سختی بیش از حد، احساس گرمی و سوزش در عضلات، اختلال در خوابیدن، احساس سفتی عضلات، کاهش قدرت فیزیکی، سردرد، احساس تورم دست‌ها و پاها، کوفته شدن بدن و احساس کشیدگی در عضلات را از دیگر نشانه‌های دردهای اسکلتی – عضلانی دانست. این متخصص بیماری‌های عضلانی، طب فیزیکی و توانبخشی در خصوص سندرم‌های تونلی تأکید کرد: این دردها در نتیجه تحت فشار قرار گرفتن اعصاب اندام‌ها مانند، سندرم تونل کارپل، کوپیتال و تارسال ایجاد می‌شوند. این دردها به طور معمول به دلیل استفاده بیش از حد اندام ایجاد می‌شوند و تمایل به انتشار در مسیر عصب داشته و ممکن است با احساس گرگ و سوزش همراه باشند. نیک‌نژاد انجام تست نوب برای مرمان بیماری‌های روماتولوژیک احتمالی مثل اثر تربیت روماتوئید، استفاده از اشعه ایکس و گرفتن رادیوگرافی ساده برای درمان بیماری‌ها و آسیب‌های احتمالی استخوانی، انجام سی تی اسکن و همچنین انجام ام‌آر‌ای را اقداماتی در جهت تشخیص این نوع بیماری دانست. این متخصص بیماری‌های عضلانی، طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به اینکه درمان مناسب با توجه به علت زمینه‌ای انجام می‌شود، گفت: روش‌های درمانی شامل اصلاح وضعیت شغلی با فعالیت فیزیکی، به کار بردن ایل‌های بی‌حرکتی مفصل با اندام، استفاده از گرما و سرما برای کاهش التهاب، استراحت، کاهش استرس‌های روانی، طب سوزنی، فیزیوتراپی، تزریق مواد و بی‌حسی است. وی با بیان اینکه باید به بیمار اطمینان داده شود که این نوع دردها ناشی از شکستگی یا تومور نیست، خاطر نشان کرد: دردهای با منشأ استخوانی، به طور معمول عمیق و نفوذ کننده‌تر هستند، ولی دردهای عضلانی، شدت کمتری دارند. نیک‌نژاد ادامه داد: باید توجه داشت که دردهای عضلانی می‌توانند واکنش ثانویه یک آسیب زمینه‌ای، واکنش التهابی بدن، کاهش خون‌رسانی به عضله، عفونت، تومور و آسیب‌های عضلانی باشند. درد در ناحیه تاندون‌ها و لیگامان‌ها را اغلب ناشی از ضدمات به آن‌ها می‌دانند. درد عضلانی که واکنش ثانویه به گر یا شدن یا کشیدگی عضلات باشد با حرکت دادن اندام درگیر، معمولاً شدید می‌شود. نیک‌نژاد با اشاره به اینکه فیزیوتراپی در گروه سندرم دردهای منتشر در سیستم اسکلتی – عضلانی قرار می‌گیرد، تصریح کرد: به طور معمول، این بیماری، در بزرگسالان شایع است و زنان بیشتر از مردان، در معرض این بیماری هستند و این بیماری با دردهای طولانی و منتشر در سیستم اسکلتی – عضلانی مشخص می‌شود که مناطق دردناک در این بیماری، عضلات و تاندون‌ها هستند.

راهکارهایی برای کاهش رفاکس معده

فاصله دو ساعته غذا خوردن با خوابیدن از عوامل مهم در جلوگیری از رفاکس معده‌است.

دکتر رزاقی متخصص تغذیه اگر فردی ۳۰ دقیقه پس از صرف وعده ی غذایی حالت نشتسته خود را حفظ کند و همچنین فاصله ی دو ساعته بین خوردن غذا و خوابیدن حفظ شود، رفاکس معده به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد یافت.

این عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی افزود: هرچه از غذاهای آماده و سنگین و همین‌طور پر چرب استفاده کنیم امکان رفاکس معده زیاد می‌شود و باید تا حد امکان از این عوامل دوری کرد. وی خاطر نشان کرد: باید از بسیاری مواد مانند سیر و پیاز و نعناع و گوجه فرنگی و... که در بعضی از افراد ایجاد حساسیتی می‌کنند نیز دوری کرد و هر فرد باید با مراجعه به پزشک این عوامل را بشناسد و اقدامات لازم برای جلوگیری از حساسیت را انجام دهد، چون در بلند مدت ممکن است حالاتی مثل رفاکس معده را ایجاد می‌کند، وی درباره علامت رفاکس نیز توضیح داد: از علائم کلی رفاکس می‌توان به سوزش معده و اسیدی شدن معده و سرفه و التهاب حلقوی و... اشاره کرد که با انجام کارهایی از قبیل جلوگیری از نوشیدن مایعات داغ و همچنین نوشابه‌ها که حاوی کافئین هستند جلوگیری کرد.

وی ادامه داد: رفاکس معده در افراد سیگاری نیز بسیار شایع است، زیرا با رفاکس معده، مرگ سلول‌ها اتفاق می‌افتد که پس از چند ساعت این سلول‌ها جایگزین می‌شوند اما در مورد مری این جایگزینی به زمان چند هفته‌ای نیاز دارد.

رفاکس معده، به دلیل شل شدن عضلات معده و بازگشت اسید معده به مری، می‌تواند باعث سوزش و ناراحتی شود.

بیماری مهمی که با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شود!

یک فوق تخصص آسم و ایمنولوژی بالینی، «برونشولیت» را «بیماری ویروسی خفیه که علائم آن مشابه سرماخوردگی است»

دکتر مرگان صفری تصریح کرد: بیماری برونشولیت که یک بیماری ویروسی است، معمولاً کودکان را از سه ماهگی تا دو سالگی درگیر می‌کند.

وی در خصوص علائم این بیماری اظهار کرد: خس خس سینه، آبریزش بینی، تنگی نفس و در برخی موارد تب از علائم بیماری برونشولیت است. با شدت بیماری تنفس کودک تند می‌شود، به طوری که اگر به صدای نفس او گوش دهیم صدای خس خس از ریه کودک شنیده می‌شود.

این فوق تخصص خاطرنشان کرد، در صورت تشدید بیماری و عدم درمان آن، بیماری به سمت سیاه‌زهره رفته و لیه‌های کودک کبود می‌شود. همچنین در برخی موارد با سینه پهلوآشفت‌ه گرفته می‌شود.

وی ادامه داد: خس خس سینه اولین علامت بروز آسم است و افرادی که دچار این بیماری می‌شوند باید از لحاظ عوامل آلرژی در خانواده بررسی شوند و در صورت مثبت بودن اقدام به جمع‌آوری عوامل آلرژی را کنند.

صفری با بیان اینکه برونشولیت باید با برونشیت اشتباه گرفته شود، افزود: شیوع برونشیت مزمن در بزرگسالان است و راه‌های تنفسی را درگیر می‌کند. سرماخوردگی ساده معمولاً تنگی نفس و خس‌خس سینه را همراه ندارد و حال بیمار بد نمی‌شود، همچنین نیاز به بستری به‌دستور ندارد اما در بیماری برونشولیت بیمار با علائم مزمن به بستری است، صفری عنوان کرد: در صورت عدم درمان با توجه به شدت بیماری، امکان دارد بیمار دچار کمبود اکسیژن شود و در موارد شدید موجب خفگی کودک نیز می‌شود.

وی در خصوص راه‌های درمان این بیماری تصریح کرد: درمان بیشتر مراقبتی است، البته به شرط آنکه کودک دچار بیماری قلبی نباشد و طول دوره درمان به بر اساس نوع بیماری و شدت بیماری متفاوت است. پدر و مادرها باید مراقب تنفس‌های کودک خود باشند و تعداد تنفس‌های کودک را در مدت زمان یک دقیقه بشمارند و در صورت معایرت با تعداد تنفس‌های طبیعی، کودک را به پزشک رجاع دهند.

صفری تأکید کرد: تشخیص‌های طبیعی کودک تا دو ماهگی در هر دقیقه باید ۶۰ عدد، تا یک سالگی ۵۰، عدد تا پنج سالگی برابر با ۴۰، تا هشت سالگی ۳۰ عدد و هشت سال به بالا ۲۰ عدد باشد.

برونشولیت، یک عفونت ویروسی است که می‌تواند به سینه‌های کودک آسیب برساند.

افسردگی پس از زایمان

در کمین چه کسانی است؟

یک متخصص زنان و زایمان گفت: اختلالات تیروئید، بارداری ناخواسته، کم‌توجهی و بی‌مهری از سوی همسر زمینه بروز افسردگی پس از زایمان را در زنان افزایش می‌دهد.

دکتر شهره علی‌محمدی تصریح کرد: در مجموع زنان در دوران بارداری آسیب‌پذیر بوده و پس از زایمان نیز به علت نوسانات سطح هورمون در بدن‌شان، آسیب پذیری آنها دو چندان می‌شود.

وی افزود: افسردگی پس از زایمان عارضه‌ای است که بر اثر نوسانات هورمون در سطح بدن ایجاد شده و عوامل مختلفی مانند مورد بی‌توجهی قرار گرفتن و سابقه بیماری‌های زمینه‌ای و روانی موجب تشدید افسردگی در آنها می‌شود.

علی‌محمدی در ادامه گفت: همسر و خانواده فردی که دچار افسردگی پس از زایمان شده، باید تلاش کنند تا شخص افسرده را به زندگی عادی بازگردانند و در صورت شدت افسردگی و گوشه‌گیری نیز باید بیمار را تحت درمان یک روانشناس قرار دهند.

این متخصص زنان و زایمان توصیه کرد: هرگز مادری را که دچار افسردگی پس از زایمان شده را تنها نگذارید، بیش از همیشه به او توجه کرده و مورد لطف و محبت خود قرار دهید. همچنین تمام تلاش خود را انجام دهید تا او را به زندگی عادی بازگردانید.

وی افزود: مادری که در زایمان اول خود دچار افسردگی پس از زایمان می‌شوند، این امکان وجود دارد که در زایمان‌های دیگر خود نیز دچار این عارضه شوند.

افسردگی پس از زایمان، می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی و تغییرات شیمیایی در بدن، پس از زایمان رخ دهد.

نگاه

یاد گیری صرفه جویی انرژی در خانه

صرفه‌جویی در مصرف انرژی که روزگاری متهم به این بود که «دوز و کلک» بی‌مورد دوست‌داران محیط زیست است، حالا یکی از اهداف اصلی انسان‌ها در هر جای جهان است! دانش چگونگی صرفه‌جویی در مصرف انرژی در جهانی که هزینه‌های انرژی روزبه‌روز در آن افزایش می‌یابد، علاوه بر صرفه‌جویی چشمگیر در در هزینه‌ها، می‌تواند زندگی را ساده‌تر و بهتر کند.

پنجره ها بیشتر انرژی درون خانه شما از طریق پنجره‌ها به‌همد می‌رود؛ صرفاً به این دلیل که پنجره‌هایی که فقط یک شیشه دارند در جدا نگه‌داشتن دمای بیرون از دمای درون خانه بسیار بد عمل می‌کنند و اغلب لبه‌های پنجره نیز درزهایی دارند که اجازه نفوذ هوای خارج را به داخل می‌دهند.

جایگزین کردن پنجره‌های قدیمی با پنجره‌های «۲ جداره»، به‌طور چشمگیری می‌تواند هزینه‌های قبوض انرژی شما را کاهش دهد. علاوه بر این شما می‌توانید پنجره‌هایتان را به‌گونه‌ای تعمیر کنید که هدر رفتن انرژی کاهش یابد. همین‌طور می‌توانید در طول گرم‌ترین ساعات روز از پرده‌های ضخیم استفاده کنید تا مقدار گرمایی که از پنجره به داخل نفوذ می‌کند را کاهش دهید. قرار دادن پنجره‌های توری دار به طور حرفه‌ای و استراتژیک می‌تواند در اتاق‌های گرم خانه‌تان هوا را به‌طور مؤثری به جریان اندازد و نیاز شما به تهویه مطبوع را کاهش دهد.

جایگزین کردن پنجره‌های قدیمی با پنجره‌های دوجداره هزینه‌های قبوض انرژی شما را کاهش دهد. در آشپزخانه معمولاً بیشترین مصرف انرژی صورت می‌گیرد؛ اما در همین آشپزخانه، می‌توانید بیشتری صرفه‌جویی در مصرف انرژی را هم داشته باشید. پیش از هر چیز، موارد استفاده انرژی و عادات خودتان در آشپزخانه را ارزیابی کنید: آیا معمولاً وسایل آشپزخانه را روشن و در حال کار می‌گذارید. آیا وسایل بزرگ برقی آشپزخانه‌تان (یخچال، ماشین لباس‌شویی، ماشین ظرف‌شویی و...) از انواع کم‌مصرف هستند؟

وسایل برقی که به‌ندرت استفاده می‌کنید همیشه در پریز هستند؟ و بسیاری موارد از این دست...

پیشنهادهای کم‌مصرف:

مأمیت‌یها و ننداریهاتان را روی اجاق روشن رها نکنید. وسایل برقی آشپزخانه‌تان را با انواع کم‌مصرف تعویض کنید. فقط در مواردی که نیاز است، فر خود را قبل از شروع به‌استفاده گرم کنید.

از ماشین ظرف‌شویی و لباس‌شویی خود فقط وقتی استفاده کنید که پر از ظرف یا لباس باشد.

به‌های شستشوی ظرف‌ها و لباس‌ها با دست، از ماشین ظرف‌شویی و لباس‌شویی استفاده کنید. مصرف آب این دستگاه‌ها به‌شکلی یاورن‌گرفنی، کمتر از شستشو با دست است؛ اما اگر این ننداریهاتان را ندرید نمی‌کنید:

ظرف‌هایتان را با مایع ظرف‌شویی غلیظ و آب ولرم بشویید. شستن ظرف‌ها با آب بسیار داغ، علاوه بر این که برای پوست‌تان مضر است، نیازمند انرژی زیادی برای گرم کردن آب است.

فراموش نکنید وقتی ظرف‌ها را کفالمی می‌کنید، شیر آب را ببندید.

وسایل برقی که گاه‌گاه از آنها استفاده می‌کنید را از پریز بکشید مثل تلستر و جای‌ساز برقی.

یخچال و فریزر را بر نگه دارید و تنظیم دمایی آن را روی متوسط قرار دهید؛ با این کار می‌توانید هدر رفتن انرژی را به‌طور چشمگیری کاهش دهید. لباس‌هایی که خیلی کثیف نیستند را با برنامه آب سرد بشویید. در هنگام شستشوی لباس یا ماشین لباس‌شویی، از گزینه خشک‌کن پایین‌تری استفاده کنید و یا در صورت امکان لباس‌ها را در فضای باز خشک کنید.

در حمام

یک دوش آب داغ می‌تواند برای آرامش در شب و یا سبکی در صبح عالی باشد، اما آب گرم نیازمند مقدار زیادی انرژی است. دوش آب داغ به‌صورت موری انرژی ندارد، اما اگر می‌خواهید هرروز دوش بگیرید سعی کنید آب کمی خنک‌تر باشد. اگر نمی‌توانید کل سیستم حمام‌تان را تغییر کنید، به جای آن می‌توانید از سرووشی‌ها، شیرالات و توالیت کارآمدتر استفاده کنید؛ این کار موجب صرفه‌جویی در مقدار زیادی انرژی می‌شود.

شستوار و مسواک برقی خودتان را بعد از استفاده از پریز بکشید و به جای استفاده از هواکش برقی برای تهویه هوای حمام درب یا پنجره را باز کنید.

به علاوه، واضح است که وقتی دندان‌هایتان را مسواک می‌کنید باید شیر آب را ببندید! همیشه توصیه‌هایی جهت صرفه‌جویی مصرف انرژی و صرفه داشته است را جدی بگیرید

موارد دیگر:

همیشه توصیه‌هایی جهت صرفه‌جویی مصرف انرژی وجود داشته است، مثل خاموش کردن چراغ‌ها بعد از خروج از اتاق، شستن لباس‌ها فقط زمانی که ماشین لباسشویی‌تان پر باشد، استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف و غیره... اما چند راه پیشرفته‌تر دیگر نیز برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی و کم شدن هزینه‌های مصرف‌تان وجود دارد. مجراهای هواکش‌ها و فیلترهای هوا را تمیز نگه دارید.

تا جایی که ممکن است وسایل الکترونیکی خود را از پریز بکشید. چیزهایی مثل تلفن همراه، باب و پنکه را می‌توان فقط در صورت نیاز به پریز وصل کرد. برای وسایل برقی‌تان یک محافظ تغییر ناگهانی ولتاژ تهیهی کنید (مدل‌هایی از آن وجود دارد که وقتی وسله برقی شارژ شد، به‌طور خودکار جریان برق را قطع می‌کنند). وقتی از چند راهی‌های برق استفاده نمی‌کنید آن را خاموش کنید.

اگر این امکان را ندارید که سیستم موتورخانه، پکیج، آب‌گرم‌کن و یا دیگر سیستم‌های گرمایشی خود را با مدل‌های کارآمدتر تعویض کنید، عایق‌بندی دیگ آب گرم و لوله‌ها به‌صورت چشمگیری از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کنند.

اگر نیازی به روشن کردن یک چراغ ندارید، پس آن را روشن نکنید. چراغ‌های بیرون را روی حالت زمان‌بندی و یا سنسور قرار دهید. لامپ‌هایی که حرارت تولید می‌کنند (نوع لامپ‌های قدیمی) را با لامپ‌های کم‌حرارت جایگزین کنید. پیشنهاد ما لامپ‌های LED است. این کار باعث می‌شود که به‌جز صرفه‌جویی در مصرف انرژی، هزینه‌های شما نیز کاهش یابد.

کوتاه

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی؛

افزایش ۱۵ درصدی شهر به مهدهای کودک



معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی، از افزایش حداقل ۱۵ درصدی شهریه مهدهای کودک خبر داد و گفت: اوایل هفته آینده این افزایش نهایی و اعلام می شود.

دکتر حبیب الله مسعودی فرید در مورد کمیته تعیین شهریه مهدهای کودک، افزود: جلسات کارشناسی این کمیته با حضور کلون مهدهای کودک، کارشناسان و بخش بازگانی مرتبط برگزار شد و در نهایت بر اساس تورم به طور متوسط حداقل ۱۵ تا ۱۵٫۵ درصد شهریه ها افزایش خواهد یافت.

وی با تاکید بر اینکه در برخی از استانها ۲ تا ۳ درصد علاوه افزایش اعلام شده و بر اساس خدمات ارائه شده در مهدها، شهریه ها اضافه خواهد شد گفت: در مجموع، مهدهای کودک حق ندارند بیش از شهریه مصوب از خانواده ها مبلغ اضافه دریافت کنند و والدین می توانند در صورت بروز مشکل به شماره ۳۰۰۰۱۳۳ پیامک زده و مشکل خود را مطرح کنند.

معاون اجتماعی سازمان بهزیستی با اشاره به اینکه ۱۷ هزار مهد کودک در سراسر کشور فعال هستند، ادامه داد: بیش از ۸ هزار مهد کودک در مناطق شهری و مابقی در مناطق روستایی و حاشیه نشین فعالیت می کنند.

به گفته فرید، تمامی مهدهای کودک واقع در مناطق شهری ستاره دار شده اند و درصد کمی از مهدهایی که ستاره ندارند تا پایان سال این برنامه بایشان اجرایی خواهد شد.

وی در مورد افزایش کیفیت مهدهای کودک نیز افزود: از تقای سلامت مربیان، آموزش مربیان مهدهای کودک، آموزش و ارائه مغایهه دینی و همچنین تدوین بسته های تخصصی آموزشی برای کودکان صفر تا ۳ سال ز جمله اقداماتی است که در سال جاری اجرا خواهد شد.

فرید از اجرای طرح شنوایی سنجی برای کودکان زیر ۴ سال خبر داد و گفت: این طرح

به صورت آزمایشی اسمال برای اولین بار اجرا می شود و همچنین طرح بینایی سنجی

در تمامی مهدهای کودک اجرایی خواهد شد.

به گفته وی، ۱۰ درصد از کودکان کشور در مهدهای کودک آموزش می بینند.

موقعیت موانع موفقیت کمک زیادی به شما برای رسیدن به موفقیت می‌کند.

شاید لازم باشد برای رسیدن به موفقیت پرش با مانع انجام دهید. نمی توانید به خاطر وجود موانع بی خیال اهداف تان شوید؛شما می توانید با شناسایی مسیر بهترین راه را برای رسیدن به خواسته هایتان انتخاب کنید.

تعریف موفقیت از نظر هرکس متفاوت است.هر کسی آن را طبق معیارهای خودش تعریف می کند.بنابر این، شما باید ابتدا موفقیت را برای خود تعریف کرده و راههای دست یابی به آن را بنویسید. با این حال شناخت موانع کمک زیادی به شما برای رسیدن به موفقیت می‌کند.

رایج ترین موانع موفقیت را در اینجا ذکر می کنیم:

– **ترس**

ترس یکی از بدترین دشمنان موفقیت است.وقتی که ترس ریشه های حساس خود را اطراف شما می پیچد و شما را به اسارت خود درمی آورد، هرگز قادر نخواهید بود که به رویاهای خود تحقیق ببخشید. ما باید با ترس خود روبرو شویم. ببینیم که به چه دلیلی وجوددارند، آنها را به گوشه ای برتاب کنیم و رویاهای خود را با ناشیایی شکست ناپذیر دنبال کنیم.

موانع جدی موفقیت چیست؟غلبه بر ترس و قدم پیش نهادن به منظور رسیدن به سرزمین های تازه و نظرات جدید همان چیزی است که موفقیت را از ممکن می سازد. امروز از چه چیزی می ترسید؟ بر کدام ترس باید غلبه کنید تا بتوانید رویای تان را تحقق ببخشید؟ وقتی آن را شناختید، دست به کاری بزنید که به شدت با ترس تان تضاد دارد. این کار با برداشتن اولین قدم در مسیر درست، مواجهه و غلبه بر ترس را به همراه دارد.

پشت گوش اندازی

ممکن است یکی از اسلایترین اهریمنان عامل نابودی شما در تحصیل و زندگی شغلی، طفره رفتن و به تعویق انداختن امور بوده باشد. افرادی که علامت مزمن این “ بسماری “ در آنها دیده میشود، مایلند با این جملات توجیه کننده که “ تمام کردنش کاری نخواهد داشت “ و یا “ نگران نباش، وقت برای انجام دانش بسیار است “، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند؛ اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً “ پشت گوش اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد.

بهانه تراشی

به دلیل شکست هایتان مدام دیگران را مقصر جلوه ندهید و سرزنش نکنید. مسئولیت خطایاتان را بپذیرید. شما خودتان در انتخابتان اشتباه کرده‌اید. انتخاب‌های غلط تان را توجیه نکنید. افراد موفق هرگز این گونه رفتار نمی کنند. همه اشتباهی می کنند و گاه شکست می خورند. اما فرد موفق کسی است که از خطایات درس می گیرد و آنها را اصلاح می کند.

–**نداشتن پشتکار**

اغلب اوقات مسابقه با شکست روبرو می شود زیرا مسابقه تمام نشده است. موفقیت در تیز ترین کنج یا شبیدار ترین تپه است. پشتکار داشته باشید. ادامه دهید. یک تپه دیگر، یک کنج دیگر!

در صنف املاک می گویند سه نکته مهم وجود دارد: «موقعیت، موقعیت، موقعیت». در موفقیت، آن سه نکته مهم عبارت‌اند از: «**پشتکار، پشتکار، پشتکار**».

تمرکز روی موارد منفی

بیشتر مواقع شرایط و موهبت‌های منفی در زندگی وجود دارد که شما روی آنها کنترل ندارید. همین طور هم تجربه‌های مثبت بسیاری نیز وجود دارد و حتی می توان گفت این تجربه‌های مثبت از منفی‌ها بیشتر است. اگر شما می خواهید زندگی موفقی داشته باشید روی موارد منفی متمرکز نشوید. زیرا این کار باعث می شود هرگز احساس رضایت نکنید و در نهایت همچون فرد شکست خورده‌ای به نظر برسید.
نامانی
افراد ضعیف و سست بنیان بعلت داشتن احساس ناامنی، در کارشان پیشرفتی حاصل نمی‌گردد. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت اینگونه انسانها در بی میلی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نهفته شده باشد. علت ترس نیست. فقدان انگیزه‌شان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها میگردد. برای تمام عدم بر خوردار ی از تجربه در بخشی بخصوص، می تواند موجب پدید آمدن احساس عدم اعتماد به نفس در فرد شود؛در اینجا نیز مسئله هزینه فرصت از دست رفته مطرح است. برخی افراد مایل نیستند برای پیشرفت و ترقی

قدردانی یک انتخاب است



فرقی نمی کند پدر هستی یا مادر، دختر هستی یا پسر، مدیر هستی یا کارمند، مهم این است که قدران زحمات یکدیگر باشید. سیاست‌گزار و قدران بودن عادلنی است که می توانی او را، روز به روز بزرگ تر کنید. این کار ازان ترین راه برای نفوذ به قلب دیگران است.
روانشناس می‌گوید قدرشناسی، روابط ما با دیگران را مثبت می‌کند، بخصوص وقتی این فرد هم‌سرمان باشد. بخش زیادی از رضایت زندگی به همین رابطه مثبت برمی گردد و به همین خاطر کسانی با شما راحت‌ترند که بدانند علاوه بر اینکه بدی‌هایشان را می‌گویند، لطف‌هایشان را هم به یاد دارید و به زان می آورید.

افراد قدرشناس تر آدم‌های راضی‌تری هستند. آنان از زندگی

خودشان بیشتر راضی هستند و خوبی‌های همسر را بیشتر می‌بینند و درک می‌کنند. رضایت از زندگی خود خوشبینی

است.

اما چگونه قدرشناس واقعی باشیم؟

قدرشناسی می‌مهارت است که می‌توان همیشه آن را آموخت و تجربه کرد. پس به نکات زیر توجه کنید:

تقبل لیست از سیاست‌گزاری ها

قبل از شروع روز، در انتهای روز یا هر وقت که پنج یا ده دقیقه وقت آزاد دارید، ۱۰ چیزی که به خاطر آنها سیاست‌گزار هستید را فهرست کنید. حتماً آنرا بنویست که چیزهای بزرگی در این فهرست قرار داشته باشند. فقط به دوروبر خود نگاه کنید و از خود بپرسید، در این لحظه، من از چه چیزی سیاست‌گزار هستم؟ لباس‌هایی که مرا گرم نگه می‌دارند، یک فنجان چای داغ، یک دوست خوب... اگر شما این کار را هر روز انجام دهید، به شما این قول را می‌دهم که بعد از چند هفته، یا حتی چندروز، احساس خوشبینی بیشتری خواهید کرد.

روزانه ۱۰ دقیقه تمرین حضور در لحظه را انجام دهید

این تمرین را حداقل یک بار در هفته انجام دهید. هر روز ۱۰ دقیقه را به این تمرین اختصاص دهید و روی جایگاه کنونی خود در زندگی متمرکز شوید. به اطراف خود بگردید. چه چیزهایی را می‌بینید. حس می‌کنید می‌شوید؟ وقتی که دچار یک روزمرگی محض می‌شویم، مانند یک خلبان اتوماتیک عمل می‌کنیم که ممکن است باعث بی‌حس شدن، ناسپاسی و تلخ نگامی ما نسبت به زندگی‌مان شود. تمرین حضور در لحظه، شما را از این حالت خارج می‌کند و به شما کمک می‌کند تا زندگی را از زاویه ای روش تر و دلپذیرتر ببینید.

موانع موفقیت کدامند؟



نگردید، یک قدم به عقب بازگشته و علت را بررسی نمایید. خواه دوستانتان مقصر باشند و خواه اعتماد بنفستان، دقت کنید که قدم‌های صحیحی جهت پهنه نمودن فرصت‌ها برای بدست آوردن پس از برگرداندن زندانیان به زندان، به افسر پلیس گفتیم که افراد

خط آخر این است که، شما مسئول هستید، چه انتخاب کنید که به

آن اعتراف کنید یا آن را بپذیرید یا نه اما وقتی آن را می‌پذیرید (و این نهایت وقتی با خودتان روبراست هستید، نمی‌توانید شاد باشید. بهترین روش موفق شدن در زندگی، کمک کردن به دیگران است.

– **زندگی بی هدف**

باید نسبت به زندگی تان احساس مسئولیت کنید و اهدافی برای خود درنظر داشته باشید. در حقیقت هر کس در زندگی باید برای هر روز خود برنامه و هدفی داشته باشد تا نرهایت به هدفی بزرگتر و سپس موفقیت دست پیدا کند. بی‌هدف زندگی کردن، هدر دادن وجود باارزش یک انسان است.

– **نداشتن پیش**

افراد موفق همیشه مله ما و سال های موفقیت خود را پیش از اینکه آنها را زندگی کنند، می‌بینند. آنها توانایی نگاه کردن به جلو را دارند و آینده را می‌بینند و خوب هایی را که به زندگی شان، خانواده شان و کارشان خواهند آمد تصور می‌کنند.

نداشتن پیش یک مانع بزرگ است. بنشینید و دیدن آینده را تمرین کنید – و آن را به خوبی بسازید.

گاهی در میانه راه پامان می‌رود در ابتدا چه کار می‌خواستیم انجام دهیم. البته زندگی گاهی اوقات شرایطی را به وجود می‌آورد که در مسیر متفاوتی قرار بگیریم، اما بیشتر مواقع گناه این متفاوت رفتار کردن‌ها و فراموش کردن روابطایمان برگرن خومنان است. اگر می‌خواهید پیشرفت باشید، باید مراقب باشید اهداف تان را فراموش نکنید. – **تسلیم نشود**

وقتی مامانی روبه‌رو می‌شوید چه می‌کنید؟ تسلیم می‌شوید یا نه‌ایات تلاش‌تان را برای رویاویزی با آن به کار می‌برید؟ افراد موفق هرگز تسلیم نمی‌شوند و خود را برای رسیدن به مقصد متعهد و مسئول می‌دانند.

– **سوال بهتر از جواب**

درحالی‌که بیشتر مردم فکر می‌کنند داشتن جواب، بهتر از داشتن سوال باور دارم که داشتن سوال بهتر است؛ زیرا منجر به یادگیری بیشتری می‌شود. درحالی‌که بیشتر افراد باور دارند که اشتباه کردن بهر بیسار بدی است باور دارم که اشتباه چیز خوبی است؛ زیرا باور دارم که با اشتباه کردن و واکنش نشان دادن نسبت به آنها چیزهای زیادی می‌آموزیم؛ درحالی‌که بیشتر مردم فکر می‌کنند درد چیز بدی است باور دارم که داشتن درد امر را قوی‌تر می‌کند.

درنگ

اعتماد به نفس آموختنی است

گاهی به فرزندان تان اجازه نمی دهید؛ احساساتشان را عنوان کنند، شما با رفتار تان مهم ترین قسمت زندگی او را که اعتماد به نفس است، نشان رفته اید. آید. می‌دانید، پدر و مادر مهم ترین عنصر پرورش اعتماد به نفس، کودکان هستند.
اعتماد به نفس حالتی از ذهن است. طریق فکر و احساس فرد نسبت به خود و دیگران است و براساس نحوه رفتار ارزیابی می‌شود. اعتماد به نفس مثل پلی است میان آنچه حس هستید و رفتاری که نشان می‌دهد به بیان دیگر می‌توان آن را به عنوان مجموعه اعتقادات درونی و چگونگی رویاویزی با زندگی بیرونی تعریف کرد. در یک کلام، اعتماد به نفس یعنی ارج نهادن در شأن و منزلت خود و داشتن این ویژگی که نسبت به خود و دیگران مسئول و متعهد باشید.

نقش والدین:

اعتماد به نفس حس ذاتی نیست بلکه اکتسابی است. والدین و معلمین نقش مهمی در پرورش این حس دارند. کودکی که دارای اعتماد آنگاه مثبت باشد، همواره در خود احساس شادی و ارزشمندی می‌کند. این بچه‌ها احتمالاً زار خودشان تصور واقع گرایانه ای دارند و به دلیل اعتماد به توانایی هایشان، بهتر با موقعیت های مختلف مواجه می‌شوند این کودکان به نوعی احساس پذیرفته شدن می‌کنند و خودشان را خوب و توانا تصور می‌کنند. والدین و مدرسه در ایجاد این نگرش مثبت بسیار نقش دارند. موسسه ملی سلامت ذهنی از پنجاه پدر و مادری که فرزندانشان را بزرگ کرده بودند تا افرادی سازگار و مفید و خلاق شوند، پرسیدند: «براساس تجربار شخصی شما، بهترین توصیه ای که می‌توانید به والدین جوان درباره بزرگ کردن فرزند بکنید، چیست؟» خلاصه ای از پاسخ های آنها در ادامه عنوان می‌گردد:

به حرف های فرزندان گوش دهید.

برای ایجاد اعتماد به نفس در یک کودک باید آن ها را تشویق به بیان کردن احساساتشان کرد. گاه احساس ترس و نگرانی کودک، با همین صحبت کردن های خانوادگی کاهش می‌یابد. جملاتی مثل «هم اولین بار که سواری دوجرخه شدم ترسیدم ولی به هر طریقی انجاش دادم و دیدم چقدر جالب است.» کودک را تشویق به پرسیدن سوال می‌کند. سعی کنید جواب را در حد سن کودک به او ارائه دهید تا این طریقی به آن‌ها کمک می‌کنید که یک نگرش واقع گرایانه نسبت به توانایی هایش بدست آورد.

ساختاری انضباطی داشته باشید.

مسیر مشخصی برای فرزندان تعیین کنید. محدودیت‌ها را به موقع در مورد فرزندان اجرا کنید. به جای اینکه بگویید «این کار را نکن» بر عبارت «این کار را نکن» تاکید کنید. ایجاد محدودیت های مناسب موفقیت های خلق می‌کند که بچه‌ها بتوانند در عین امنیت ریسک کنند. توقعات روشن و واضح، استانداردهای رفتاری معقول و رعایت کردن نظم باعث می‌شود کودکان خود کنترلی را بیاموزند.

بی دریغ عشق بورزید:

مهم ترین وظیفه این است که به واقع به فکر فرزندان تان باشید و به آن‌ها عشق بورزید. زمانی را با فرزندان تان بگذرانید و حسن تعلق خاطر را در آنها پرورجود آوری.

نیازهای همسر در اولویت: وقتی زوجین بیشترین ارزش را برای زندگی زناشویی خود قابل باشند، والدین موفق تری خواهند بود. از اینکه فرزندان تان را در «اولویت بعدی» قرار دهید، نگران نباشید. خانوادهایی که در آن‌ها فرزندان سالاری حاکم است، فرزندان شاد و زندگی زناشویی خوبی ندارند.

احترام متقابل را بوجود آورید:

از فرزندان تان مودبانه رفتار کنید. از کلمات «لطفاً»، «متشکرم» استفاده کنید. وقتی والدینی مرتکب شدید، معذرت خواهی کنید. بچه‌هایی که محترمانه با آن‌ها رفتار می‌شود، یاد می‌گیرند چطور با شما و دیگران مودبانه و محترمانه رفتار کنند.

از مساله رابه آنها بیاموزید:

والدین که اجازه اشتباه کردن (در فضای امن) را به فرزندان می‌دهند به آنها پیام می‌دهند، قدراند مشکلات شان را خودشان حل کنند. توانایی حل مساله و غلبه بر موانع کمک می‌کند که کودک حس کند شخصی باارزش، مستقل و شایسته است.

کردم تا دو زندانی را به دادگاه برده. هر چه می‌گفتش، زندانیان

بهانه‌هایی می‌آوردند که آنچه را که قاضی برایش حکم صادر کرده، انجام نداده‌اند.

پس از برگرداندن زندانیان به زندان، به افسر پلیس گفتیم که افراد موفق و زندانیان، هر دو عادت های بد یکسانی دارند. آنها مسئولیت

زندگی خود را نمی‌پذیرند.

خط آخر این است که، شما مسئول هستید، چه انتخاب کنید که به آن اعتراف کنید یا آن را بپذیرید یا نه اما وقتی آن را می‌پذیرید (و این نهایت وقتی با خودتان روبراست هستید، نمی‌توانید شاد باشید. بهترین روش موفق شدن در زندگی، کمک کردن به دیگران است.

موانع

هیچ چیزی ناهنجار تر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط بخاطر عوامل خارج از کنترل خود، از پیشرفت بازماند. فقدان منابع مالی و یا کمبود زمان بدلیل نگهداری از خانواده و یا مسئولیت‌های دیگر می‌تواند یک قاتل واقعی باشد. رشد کردن زیر خط فقر و یا تأمین نمودن نزدیکانی که به شما نیازمند هستند، اینده را بسیار متفاوت از آن چیزی که در تصورتان بوده ترسیم خواهد نمود؛البته باید دانست که موفقیت نه فقط بر اساس مقیاس‌های متفاوت، بلکه در مکانها و شرایط گوناگون نیز موردسنجش قرار میگیرد. باید پذیرفت که زندگی و هدفهای مسود نظر انسان ممکن است دستخوش تغییرات قرار بگیرند که در این شرایط، توانایی شما در تطبیق خود با این تغییرات یک مقیاس بزرگ موفقیت بشمار می‌رود.

سرزنش خود

گاهی اوقات ما خودمان را به دلایلی سرزنش می‌کنیم. یاد بگیرید چگونه از پس افکار و احساسات بد نسبت به خود در شرایط بحرانی برآیید. این موضوع برای موفق شدن بسیار ضروری است. ممکن است موضوعاتی شما را نازحت کند. یادگیرید احساسات تان را به روشی مناسب ابراز کنید و هرگز خودتان را بابت موضوعی آزار نداده و افکار ناراحت‌کننده به مغز تان راه ندهید؛ این گونه افکار وقت انرژی بسیاری از شما خواهند گرفت.

– **انتخاب افراد نامناسب برای وقت گذرانی**

ما را به راحتی تبدیل به محصورلی از محیط می‌کند. به همین دلیل است که گذراندن وقت با کسانی که به شما فشار می‌آورد تا به عقب بازگردید، اهمیت فراوانی دارد.

در مورد افرادی که اطراف تان هستند چطور؟ آیا افرادی با صلاحیت هستند که مشوق تان هستند و در راه موفقیت به شما قدرت می‌بخشند؟ اگر، نه؛ هر حتی به خود بدیدهید.

– **نیاز به دیدگاهی درون نگر**

معلم مدرسه، راهبر، افسر ارتش و سربازان می‌توانند بطرق مختلفی موفق باشند. با اینکه موفقیت در کار ممکن است جایزتر از همه بنظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیمناک

نکات مهم قدردانی

یک نامه ی قدردانی برای شخصی یا چیزی که شما را آزار

می دهد، بنویسید. سعی کنید تا در درسی که از این شرایط می آموزید، سیاست‌گزار باشید، از آن درس بگیرید. این تمرین به شما کمک می کند تا فرایند تفکر خود را در مسیر مثبتی قرار دهید، و می تواند به شما کمک کند تا چیزهایی را که نمی‌پذیرید را قبول کنید و از آنها درس بگیرید.

قبل از این که هر شب به خواب بروید، به چیزهایی خوبی که در روز برای شما اتفاق افتاده اند فکر کنید. اگر نمی توانید به چیزی فکر کنید، به جستجوی خود ادامه دهید. می توانید به این موضوع ساده فکر کنید: «من عاشق بالشتم هستم» **به یاد داشته باشید که قدردانی یک انتخاب است**
شما زندگی خود را هدایت می کنید، و شما می توانید انتخاب کنید که چگونه واکنش نشان دهید یا چگونه فکر کنید. اگر شما افکار و نگرش های مثبت را در سر خود بپرورانید، خوشحال تر، سالم تر و راضی تر خواهید بود.

رخسادهای پدیدار قدردانی

قدرشناسی رمز موفقیت است.وقتی احساس می کنید قدرتان را می دانند، در شرایط احساسی و عاطفی مقبولی قرار می گیرید. در این شرایط شما به جای آنکه فکر کنید چه چیزهایی در زندگی ندارید یا کم دارید، به آنچه دارید توجه می کنید. قدرشناسی باعث می‌شود اتفاقات زیر را به خانه مان دعوت می کنیم.

قبل از این که هر شب به خواب بروید، به چیزهایی خوبی می‌توانید بی طرف باشید. آیا شخصی که با او کار می کنید، به همان اندازه که فکر می کنید آزارنده است یا شما بیش از حد راجع به این مساله حساس شده اید؟ یک قدم به عقب بردارید و سعی کنید به جای این که به صورت شخصی یا مسائل برخورد کنید، از بیرون به شرایط نگاه کنید.

قبل از خواب روزتان را مرور کنید

قبل از این که هر شب به خواب بروید، به چیزهایی خوبی که در روز برای شما اتفاق افتاده اند فکر کنید. حتی اگر فکر می کنید که هیچ چیز فوق العاده ای اتفاق نیفتاده است، به چیزهایی کوچکی فکر کنید که از داشتن آنها سیاست‌گراید. اگر نمی توانید به چیزی فکر کنید، به جستجوی خود ادامه دهید. می توانید به این موضوع ساده فکر کنید: «من عاشق بالشتم هستم».

افکار تان را بازنگری کنید

بیشتر اوقات به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟ درباره ی چه مسائلی با دیگران صحبت می‌کنید؟ آیا از این موضوع اطلاع دارید؟ در بیشتر اوقات، بدون آین که بدانیم انرژی خود را صرف چه چیزی می‌کنیم، زندگی خود را می‌گذرانیم. یک هفته را به بررسی می‌طرفه ای افکار تان اختصاص دهید. بدون این که آنها از قضاوت کنید. شاید مایل باشید تا این افکار تان را روی کاغذ بیاورید، سپس بعد از تمام شدن یک هفته، به تمرین خود نگاهی داشته باشید. اگر بیشتر اوقات خود را به شکایت کردن می‌دهید، باید یادداشتی ذهنی را ثبت کنید تا عادت های قوی خود را تغییر دهید.

تعریف کردن را جایگزین شایست کردن کنید
لژیومی ندارد که این تمرین را باید تا حد انجام دهید. به حال گاهی اوقات انسان نیاز دارد تا خودش را تخلیه کند. اما دفعه ی بعد که خواستید حرف بی فایده و آزارنده ای را به زبان آورید، بروعکس آن را انجام دهید. سعی کنید تا هر روز از تعریف کنید. شما احساس شادی و قدردانی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

یک نامه قدردانی بنویسید

چهارشنبه - بیست و هشتم مردادماه ۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۹۵۳۷

 اخبار
آیت‌الله‌امشی رفسنجانی: روحانی نمی خواهد کارها باقانون گریزی پیش برود رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام، قانون مداری را یکی از ویژگی های دولت روحانی دانست و گفت: رییس جمهوری نمی خواهد کارها را با قانون گریزی پیش ببرد. اخبار
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی روابط عمومی مجمع آیت‌اکبر هاشمی رفسنجانی در دیدار دبیران استانی سازمان دانشجویی حزب اسلامی کار درمورد عملکرد دولت آقای روحانی، به توافق هسته ای اشاره کرد و اظهارداشت: می بینید در آمریکا مکررات ها و جمهوری خواهان که موافقان ومخالفان توافق هستندبر توانایی های ایران تأکیدمی کنند. وی همچنین در پاسخ به مطالبات دانشجویان درمورد انتخابات آتی و چگونگی برگزاری آن ورود اشخاص تأثیر گذار به مجلس، اظهارداشت:اگر چه محدودیت هایی داریم و بعضاً بیشتر می شود،اما در مجموع حرکت به سوی بهتر شدن امور و انتخاب نمایندگان واقعی اندیشه های مردم پیش می رود. رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام، فعالیت احزاب در چارچوب قانون اساسی، برای احقاق حقوق مردم را مهم دانست و خاطرنشان کرد:خاصیت قانون اساسی مراعات و عمل به اصول اساسی آن است و هرکس اصول آن را مخدوش کند، دلسوز نظام نیست. هاشمی رفسنجانی، در خصوص مراجع مراجع در کشور، گفت:مراجع در جامعه احترام دارند و ورود آنها به مسایل اجرایی هم همراه با ملاحظات خاصی است. استفاده دندروها از تربیون مجلس وی در پاسخ به اعتراض یکی از دانشجویان که هنوز مدیران دولت سابق در مسوولیت ها هستند به محدودیت های دولت و تهدید وزرا به استیضاح اشاره کرد و گفت: به رغم وجود عقلای مسئول در مجلس، گروه های تندروی هستند که از تربیون باز آن در راستای خواسته های جناحی استفاده می کنند. رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام، عدم وجود احزاب نیرومند را یکی از مشکلات اساسی کشور دانست هاشمی رفسنجانی، انتساب حزب اسلامی کار به کارگران را مثبت ارزیابی کرد و خطاب به دانشجویان عضو سازمان دانشجویی این حزب، گفت: در جلسات دانشجویی و حزبی از کارگران دفاع کنید که هم تأثیر گذارترین وهم مظلوم ترین قشر جامعه ما هستند. وی همچنین به مسوولان سازمان دانشجویی توصیه کرد که رابطه دوسویه خود با دانشگاه و حزب اسلامی کار را حفظ کنند، چون بخشی از دانشجویان ما از خانواده های کارگری برخاستند
اتحاد تابش از ترکیب هیات‌های نظارت برانتخابات: شورای نگهبان از نزدیکان احمدی نژاد بار گیری می‌کند؟ نماینده اردکان در مجلس از نگرانی جدیدی در جریان انتخابات و تأیید صلاحیت‌هاخبر داد. محضر ضام تابش اشاره به تعیین ترکیب هیات‌های نظارتی شورای نگهبان در استان‌ها با گذشت کرد که در برخی استان‌ها افراد تعیین شده برای نظارت بر صحت برگزاری انتخابات و تأیید صلاحیت‌ها تلگهی جناحی و سیاسی دارند. در استان یزد افرادی از سوی شورای نگهبان برای نظارت بر انتخابات مجلس شورای اسلامی و خبرنگار انتخاب شده‌اند که موضوع گیری‌های شدید و غلیظی داشته‌اند و از مسئولان دولت قبل هستند. این نماینده اصلاح‌طلب اعتقاد دارد که تعیین ترکیب هیات‌های نظارت بر اساس نگاه‌سیاسی می تواند بود و چه‌شورای نگهبان هم آسیب برساند وی از شورای نگهبان خواست ترکیب هیات نظارت بر انتخابات استان‌ها به نحوی نباشد که با بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد در برخی استان‌ها افرادی در ترکیب این کارگذار خواهند بود. این اتفاق قطعاً شورای نگهبان را زیر سوال خواهد برد در گزینش اعضای نظارتی شورای نگهبان در استان‌ها نگاه منصفانه اعمال شود و به طور متناسب از جناح‌ها و گروه‌های سیاسی نمایندهای حضور داشته باشد تا عدالت در مقام دآوری رعایت شود. تا کنون شورای نگهبان در ترکیب هیات‌های نظارت بر انتخابات استان‌ها را تعیین کرده است که با بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد در برخی استان‌ها افرادی در ترکیب این کارگذار خواهند داشت که صاحب نگاه سیاسی خاص و گاهی تند هستند. در استان اصفهان از ۵ عضو هیات نظارت شورای نگهبان بر انتخابات تر نفر از اردوگاه جریان‌های خاص هستند. به طور مثال حجت الاسلام والمسلمین سید احمد مدینی‌الدین میر مرشدی، مسئول نمایندگی ولی فقیه در نیروی هوایی سپاه و علیرضا جوادوی در دولت احمدی نژاد حضور داشته و زمانی معاون استاندار و فرماندار کاشان دولت سابق بوده است. همچنین حسین آذین، عضو دیگر هیات نظارت شورای نگهبان در استان اصفهان، گزینه معاونت سیاسی و امنیتی وزیر کشور دولت احمدی نژاد برای استان اصفهان بود. حجت‌الاسلام محمد خرم از اعضای هیات نظارت بر انتخابات خراسان شمالی نیز مسئول دفتر نهاد نمایندگی ولی فقیه در سپاه جوادالامه(ع) است. در استان فارس نیز محمد هادی صادقی که زمانی ریاست دانشگاه شیراز را بر عهده داشت، در ترکیب هیات نظارت بر انتخابات حضور دارد. این استاد دانشگاه در زمان دولت احمدی نژاد در واکنش به بداخلاقی رئیس دولت با کلمن باقری لنکرانی، وزیر بهداشت وقت نامه محابتی از لنکرانی نوشت، باید یادآوری کرد که لنکرانی زمانی سخنگوی جبهه پایداری که نگاه خاص سیاسی داشت، بود. این افراد مشتاق از نمونه خروار بودند که نشان می‌دهد نگرانی اصلاح‌طلبان برای نگاه سیاسی شورای نگهبان و عدم ترکیب متناسب سیاسی در این نهاد صحت دارد.
وزیر نفت در مجلس: نفت خام حداکثر ۹۰ روزه فروخته می شود وزیر نفت گفت: پس از تاریخ اعمال تحریم ها به جز یک مورد استثنایی که بایک زنجانی است، با خرید بار بدفولی مواجه نبوده ایم و تمام دریاقتی های فروش نفت به حساب شرکت نفت و از طریق بانک مرکزی به حساب خزانه واریز شده است. بیزن زنگنه وزیر نفت که روز گذشته برای پاسخگویی به سوال نثار قاضی نور فرمانیه مردم ارومیه در صحن علنی مجلس حاضر شده بود، در سخنانی به سوالات مطرح شده در خصوص مسائل مربوط به تأخیر در فروش نفت خام، عدم بهره گیری از توانمندی و تولیدات داخلی، عدم برداشت از لایه های نفتی پارس جنوبی و استخدام نیرو در وزارت نفت پاسخ گفت. زنگنه درخصوص سوال نخست نماینده مردم ارومیه در مجلس با اشاره به اینکه در گذشته فروش نفت خام حداقل در منطقه در بازه زمانی ۲۰۰ روزه و از طریق آل سی صورت گرفته است، افزود: استفاده پس از اعمال تحریم های بین المللی از فروش نفت خام کشور حداکثر ۹۰ روزه فروخته می شود و دریافت بالاتر از این بازه زمانی نیست. وی با بیان اینکه دریافت وجه حاصل از فروش نفت خام پس از اعمال تحریم های بین المللی علیه کشورمان در بازه زمانی ۹۰ و ۱۸۰ روزه صورت گرفته است، گفت: نفت خام حداکثر ۹۰ روزه فروخته می شود. وزیر نفت افزود: در حال حاضر به دلیل مشکلات موجود، پول نفت فروش رفته در اختیار شرکت خریدار می ماند که البته در قالب توافق ژنو بخشی از آن در اختیار بانک مرکزی قرار می گیرد. وزیر نفت افزود: اگر شر تحریم ها به عملان آن بر گردد در فروش نفت به روال عادی گذشتند:ما خواهیم گفت. زنگنه اظهار داشت: پس از تاریخ تحریم ها به جز یک مورد استثنایی که بایک زنجانی است، خریدار بدقول نباشته ایم و تمام دریاقتی های فروش نفت به حساب شرکت نفت و از طریق بانک مرکزی به حساب خزانه واریز شده است. زنگنه ضمن تقدیر از دغدغه و جدیسلیت های نماینده مردم ارومیه در حوزه وزارت نفت، با اشاره به متن فمصل قرأت شده از سوی این نماینده، با تأکید براینکه این موضوعات به صورت مستقیم ربطی به سوال نداشته است، گفت: البته مسائل باارزش و مهمی که مورد علاقه ما می باشد هنوز بدون حل مانده است. وی با تأکید بر اینکه مقدار صادرات نفت به نسبت قبل از تحریم ها فوق العاده کاهش یافته است، گفت: به همین دلیل بودجه دچار مشکل شده و جایگاهداران پول زیادی از خزانه دریافت نمی کنند و دلیل عدم گارسانی در مناطق کرد شده از جمله سیستان و بلوچستان، از لاریجانی، کرمان و شرق هرمزگان که مورد سوال واقع شده این است که بیشتر از منابع داخلی و بندق پول دریافت می کنند.

برجام نیازی به تصویب مجلس ندارد



دولت تدبیر و امید پرسید که وی پاسخ داد: حتما حرف هایی دارند، اما استقبا لی می کنیم که حرف های خود را به رسانه ها منعکس کنند تا ما از نظر اثراتش و حتی اگر انتقاد و مطلب اصلاح گرایانه ای دارند، استفاده کنیم.

توجه به اعتبارات خرد برای اشتغالزایی
نوبخت در مورد این که باید برای اعتبارات خرد فکری کنیم یا نه گفت: ما این بحثی اشتغال را است، گفت: بانک ها نگران هستند که پول های خود را برای اعتبارات خرد در اختیار افرادی که مطمئن نیستند بتوانند پول بانک را بازگردانند، قرار دهند. وی افزود: به همین جهت سازمان مدیریت و برنامه ریزی وارد شده و طرحی درباره چگونگی تسهیلات و اعتبارات برای بنگاه های خرد را با وزارت صنعت، معدن و تجارت امضا کرده است. سخنگوی دولت ادامه داد: سازمان مدیریت و برنامه ریزی در این بخش ۲۰۰ میلیارد تومان قبول تعهد کرد که تسهیلات ارزان قیمت ارائه دهد.

اجازه نفوذ هیچ کشوری را به اقتصاد ایران نمی دهیم
نوبخت در پاسخ به سوالی درباره نگرانی رهبر معظم انقلاب در مورد نفوذ آمریکا گفت: دولت نه تنها با نفوذ آمریکا بلکه با نفوذ هر کشوری در پاسخ براسا تحریم مقابله خواهد کرد. وی تصریح کرد: بهمانطور که آمریکاها می نگران هستند که ایران در مذاکرات دست بالا را داشته است، مطمئنا اگر با کشورهای دیگر هم وارد مذاکره شویم، منافع ملی ما، ارجح خواهد بود.

سخنگوی دولت تاکید کرد: ما نه تنها اجازه نفوذ هیچ کشور را به اقتصاد ایران نخواهیم داد بلکه از عرصه های سیاسی و فرهنگی هم به خوبی دفاع می کنیم. فرزندان ملت (دولتمردان) که بیرون واقع رهبر معظم انقلاب هستند از این سنگرها به خوبی دفاع خواهند کرد.

بسیاری از بخش های کشور روی گسل قرار دارد
سخنگوی دولت در پاسخ به برنامه های دولت برای موضوع رزانه لای نفت، گفت: بسیاری از بخش های کشور روی گسل ها قرار دارند و دولت برنامه متعددی برای این موضوع دارد و اساس تشکیل سازمان مدیریت بحران برای مقابله و پیشگیری از زلزله است. نوبخت افزود: دولت سالانه چند درصد از اعتبارات خود را برای پیشگیری از زلزله تخصیص داده است.

توجه به موضوع حمل و نقل عمومی ضروری است
رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور درپاسخ به اقدامات دولت در سامان دهی به وضعیت حمل و نقل در کشور، نیز اظهار داشت: حمل و نقل باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد تا افراد مجبور به استفاده از وسایل نقلیه شخصی نشوند و این یکی از موضوعات زیربنایی آینده است.

سخت بودن سال آینده واقع بینانه است
نوبخت درپاسخ به این که گفته می شود سال آینده سال سختی برای دولت است، افزود: این گفته واقع بینانه است چرا

 بازخوانی استیضاح وزیر احمدی نژاد در آستانه استیضاح طیب نیا	
پای آن را آقاآهتراهی نماینده تهران، ابیانی راد نماینده قائم شهر، اکبریان نمایه کرج، اکرمی نماینده تهران، برنا نماینده بروجرد، توکلی نماینده تهران، روتوی نماینده بجورده، جعفری نماینده کبودراهنگ، دهقان نماینده چابهار، رضاشعراطمی نماینده شهر بایک، صادق نماینده آستانه اشرفیه، عباسپور نماینده تهران، قاضی پور نماینده ارومیه، کاتوزیان نماینده تهران، کمبی نماینده آبادان، کوچکی نژادنماینده رشت، مطهری نماینده تهران، مطهری نماینده شبستر،رقمقی نماینده بهشهر،موسوی اگانی نماینده فلاورجان، نادرن نماینده تهران و نقوی نماینده ورامین در مجلس هشتم امضا کرده بودند. موافقان استیضاح چه گفتند؟ استیضاح حسینی از صبح در جلسه علنی شروع شد و تا عصر ادامه یافت. سردمدار استیضاح حسینی، احمد توکلی بود. او در نطق مخالفتش با وزیر اقتصاد با بیان این‌که قرار بود مزه عدالت به همه مردم چشیده شود و دکان مافیای بسته شود، گفت: «ضعف مدیریت کار را به جایی کشانده که تریبون رفت و روی احمدی مردم خجالت می کشیم»، «پس وقت مرکز پژوهش‌های مجلس با اعلام این‌که سه نامه موضوعی از آن است که مشاور وزیر و مدیرکل بازرسی وی نسبت به اقدامات رایج گروه امیرمزمور و آریا به وزیر اقتصاد هشدار داده بودند، گفت: «مردم توقع نداشتند در دوران مجلس و دولت طرفداران درک کردن کار و کارخواهی سواستفاده مالی زده شود». او به چگونگی داستان سوءاستفاده مالی گروه امیرمزمور، آریا اشاره کرد و توضیح داد: «خلاصه داستان این است که فعالیت گسترده امیرمزمور در سال ۸۵ به دست چند خواهر و برادر با راه اندازی یک شرکت ترهه شروع شد که تنها سرمایه آن‌ها ۱۵ میلیون تومان بود اما طی سه سال سرمایه این شرکت دویست برابر شد و تا اسامش شصت شرکت توسط این گروه تأسیس و خریداری شده‌است». نماینده تهران ادامه داد: «تلفات از این داستان در یافت میلیاردها تومان تسهیلات و اعتبارات خارج از وثیقه‌های است که در قبال میلیاردها تراز بیج تاج بیع المال گرفته شده است». چند نماینده دیگری که در حمایت از استیضاح سخن گفتند مانند توکلی، نامدار نبودند اما سخنانشان علیه عملکرد آقای وزیر کوئنده بود. به عنوان مثال عزیز اکبریان گفت: «چرا دارید دروغ می‌گویید در حالی که سهل انگاری وزارت اقتصاد و آقای وزیر در عدم نظارت بر پنج مجموعه زیر نظر وی کاملاً محرز است». سیدعبداح حسینی عضو کمسیون انرژی مجلس، عبدالله کعبی و حسین دهنشتی، اعضای کمسیون انرژی و استیضاح نقوی حسینی نماینده ورامین نیز در موافقت با طرح استیضاح وزیر وقت اقتصاد طفق داشتند. دفاع حسینی از خودش در حالی که به نظر می رسید فضای حاکم بر مجلس به نفع شمس الدین حسینی نیست و استیضاح کنندگان اذله متقنی برغی این کار دارند، وزیر اقتصاد پشت تریبون رفت و گفت که احمدی نژاد به او توصیه کرده از موضع متواضعانه ای در مجلس سخن بگوید. توصیه ای که حسینی به گوش جان شنیده و به آن عمل کرد. او با آيا و بدون هماهنگی از ایران رفت و با اینکه از او خواسته شده با خروج از کشور استعفا دهد. کدام نماینده‌ها استیضاح را امضا کرده‌بودند؟ استیضاح وزیر اقتصاد دولت دهم، آيا ایل ۹۰ اعلام وصول شد	
خالی کند. نطق او از سوی رئیس مجلس تحسین شد و به دلیل تقرار با اان ظهر، جلسه به پایان رسید تا‌ادامه بررسی استیضاح به جلسه عصر موکول شود. احمدی نژاد در دفاع از حسینی رئیس جمهور وقت راس ساعت ۱۴ در حالی که تعداد کمی از نمایندگان در صحن حاضر شده بودند، وارد مجلس شد، اما حدود ساعت ۱۴:۲۰ پشت تربیون قرار گرفت. محمود احمدی‌نژاد نطقش را در دعای فرج آغاز کرد و ۲۵ دقیقه اول از وقت خود را به تجولات مذهبی و فضای عمومی کشور اختصاص داد و تنها ۱۵ دقیقه درباره استیضاح سخن گفت. احمدی‌نژاد در لایه‌ای سخنان خود وقتی گفت «فوق‌فائیه با یاد با هر کسی که در غلطی کرده برخورد کند» با استیضاح رای نیاورد، آبروی مجلس می رود. ولی او خطاب به مجلس گفت: «خواهش می کنم همه مراقب باشند، آبروی افراد خیلی مهم است. ما جمهوری اسلامی هستیم.» و «برخی گفتند استیضاح رای نیاورد، آبروی مجلس می رود. ولی من چنین تصویری ندارم. اکثر نمایندگان هم چنین تصویری ندارند. آبرو در گرو عدالت است». شوخی لاریجانی با احمدی نژاد رئیس دولت دهم در خلال صحبت هایش گفت: «آقای حسینی فردی جوان است که تمام عمرش با مجلس دارد. با آقای باهنر شوخی کردم و گفتم که ۵-۶ ماه است با هر وزیری که کار داریم، می گویند در مجلس است. نصف وقت وزرا در مجلس می گذرد و در خمت‌شان همه هستند. اما رئیس مجلس هشتم این سخن را بی‌پاسخ نگذاشت و به شوخی گفت: «لابد وزرا جانی دیگری می روند و به شما می گویند مجلس هستند! چون اینگونه قلمی به عنوان وزیر نفت بود. نگذارید مجلس هشتم با شیان اینکه معمولاً در موارد استیضاح یا رای اعتماد به وزیری، وارد بحث نمی شود. گفت که تنها برای دفاع از جایگاه سپاه پاسداران در حمایت از وزیر نفت نطق می کند. لاریجانی سپس به جلسه سران قوا و رایزنی هایش با حسینی اشاره کرد: «بروز به وزیر اقتصاد گفتم که بهتر است قبل از استیضاح شما کنار بروید چون احترام به افکار عمومی است. ایشان عتلی داشتند که نگفتند: اما در جلسه سران قوا مطرح شد که اگر چه نباید بگوییم اما وقتی از خدا پنهان نیست از شما هم پنهان نباشد. من به آقای احمدی وزیر گفت که قصور وزارت اقتصاد در این مساله برای استیضاح کنندگان محرز است و برای احترام به افکار عمومی باید بروند و پیشهاند کرد که او را عوض کنید و حتی به شوخی گفتند که سنت شما این است که هفت تا وزرا را عوض کنید، این هم رویش؛ اما موضع رئیس جمهور این بود که نباید به باحق به افراد ظلم شود. بگذارید مساله روشن شود و با هر فرد خطای برخورد شود. وزیر اقتصاد در مجموع وزیر توانمندی	

سیاسی

که در آمدهای دولت تا کنون متناسب با پیش بینی نبوده است؛ هرچند هنوز شرایط تحریمی را طی می کنیم تا بعد از اجرایی شدن برجام بتوانیم از منابع آزاد شده استفاده کنیم اما تلاش داریم که شرایط را به درستی مدیریت کنیم.

وی ادامه داد: باید بین دو واژه کسری بودجه و عدم تحقق منابع، تفاوت قایل شویم چرا که عدم تحقق منابع سرشتش هرساله کشور است اما کسری بودجه طی سه سال گذشته نداشته ایم. سخنگوی دولت اضافه کرد: دولت تلاش کرده است تا هر چه می تواند منابع جاری را کاهش دهد و آن را در منابع عمرانی هزینه کند، اقدامی که در سال های گذشته به صورت عکس عمل شد و هزینه های جاری کشور بیشتر از هزینه های عمرانی بود. نوبخت یادآور شد: دولت تلاش دارد تا با انضباط مالی و صرفه جویی، هزینه جاری را مورد استفاده قرار دهد.

رفع تحریم ها در توسعه صنعت حلال موثر است
وی در پاسخ به سهم ایران از صنعت حلال در بازارهای بین المللی گفت: در حال حاضر سهم منسیی در این صنعت نداریم. در حالی که ظرفیت برای ارایه در کشور بسیار است و برای این منظور وزارت صنعت، معدن و تجارت مامور شد در جهت گسترش و داشتن بازار اقدام کند.

سخنگوی دولت افزود: در شرایط پس از تحریم به دنبال سه موضوع سرمایه گذاری خارجی، دستیابی به تکنولوژی و دانش فنی به روز و کمک در جهت دستیابی به بازارهای خارجی هستیم.

رسیدگی به اتهامات دولت قبل در دستگاه قضا
نوبخت در پاسخ به شکایت مطرح شده نسبت به دولت یازدهم و شکایات دولت یازدهم از دولت قبل نیز گفت: شکایتی که یکی از دولتمردان قبل نسبت به دولت فعلی مطرح کرد چون بعد از آن وی دستگیر شد، این طور مطرح شد که با شکایت دولت این اتفاق افتاده است.

وی افزود: دولت در حال حاضر که تمامی اسناد و مدارک در اختیار دولت قرار دارد، نباید شروع به ایراد برخی اتهامات بگیریم به همه مسئولان و افرادی وجود دارد به جای رسانه ای کردن، برای رسیدگی به مرجع قضایی ارسال شده است.

سخنگوی دولت ادامه داد: اگر هر گاه یکی از گاهی نیز معاون اول رییس جمهوری موضوعی را مطرح می کنند چون رییس ستاد هماهنگی مبارزه با مفاسد اقتصادی است، مطالبی را درباره پرونده های مفتوح بیان می کند.

نوبخت گفت: همه دولتمردان اخلاقا در تعارض می داندند در غیاب افراد، اتهامی را مطرح کنند اما سناریویی شروع شده که تلاش شود برای مسئولین دولت فعلی هم اتهاماتی ایراد کنند که به همه سروران موضوعی می کنیم هیچ موردی را اغماض نکنند و در هر موردی اگر خلاقی صورت گرفته است به جای تشویش افهان عمومی، به دستگاه قضایی ارسال کنند.

وی افزود: وی مدعی موضوعات موردی بود که از سوی مسعود میرکاظمی مطرح شد که ما ایشان را فرد با شخصیت و معتقد به قیامت می دانیم اما با توجه به این که بیش از ۱۰ سال است که این موضوع در حال بررسی است، اگر دستگاه قضایی فسادری را مشاهده می کرد، با آن برخورد می شد.

مصمم هستیم که از سهمیه بازار نفت خود دفاع کنیم
سخنگوی دولت در پاسخ به این که گفته می شود بعد از لغو تحریم بازار سهمیه نفت ایران کاهش خواهد یافت، گفت: نسبت به اجرایی شدن این موضوع فاصله داریم اما به هر میزان فرصت ایجاد شود از بازار استفاده خواهیم کرد.

نوبخت ادامه داد: این که گفته می شود سیاست دولت پس از ورود به بازار بعد از لغو تحریم ها نفت میزان صادرات نفت است، سیاست نارسایی می دانیم و تلاشی می کنیم سهمیه و بازار خود را احیا کنیم.

وی تصریح کرد: مصمم هستیم از سهمیه و بازار خود دفاع کنیم و نوبخت کنیم تا آن هایی که بیش از سهمیه وارد بازار شده اند، عقب نشینی کنند.

دولت قدران اطلاع رسانی خبرنگاران است
سخنگوی دولت درپاسخ به نگاه دولت نسبت به خبرنگاران نیز اظهار داشت: رابطه دولت با خبرنگاران عاطفی است و دولت به صورت ارادتی و منطقی قدران خبرنگاران است چرا که در جهت پاسخگویی دولت، رعایت اخلاقی حرفه ای و انعکاس خواسته های جامعه تلاش می کنند.

 	
---	--

لاریجانی باز از وزیر اقتصاد دفاع می‌کند؟

است. ما هم در گزارش کمسیون اصول بود به این نرسیدیم که او واقعا مقصر است.

او که از نمایندگان می خواست به استیضاح حسینی رای ندهند ادامه داد: «حسینی امروز با صراحت چهار بار اعلام کرد که غیرخواهی می کند ما نباید به این پدیده و فرهنگ صحیح عذرخواهی یک مسئول بی توجه باشیم. باید به مسئولان تفهیم کنیم که حق قصوری نداشته، عذرخواهی کنند. ملت و نمایندگانشان نیز متواضعانه بپذیرند تا این فرهنگ اصیل اسلامی جاییبفتد».

ماجرای صیادی که توکلی در مجلس پخش کرد
پس از دفاع لاریجانی از حسینی، توکلی پشت تربیون رفت و مدارک خود را درباره آنچه که مدعی بود اظهارات دروغ حسینی است، ارائه کرد. وی برای اثبات سخن خود، صحبت‌های ضبط شده حسینی در کمسیون اصل نود را در صحن علنی مجلس پخش کرد. حسینی گفته بود که در مصب جهرمی دخالتی نداشته و رئیس جمهور با آقای احمدی نژاد است که وی را برای مدیرعاملی بانک صادرات منصوب کند.

در نهایت، وزیر اقتصاد در آخرین دفاعش گفت: امیدوارم در آینده اگر روز دیگری وزیری آمد با آقای توکلی حرف زد، شک نباشته باشد که او در جیبش دارد این مکالمات را ضبط میکند. البته لاریجانی به او توضیح داد که توکلی ضبط سخنان وی را از کمسیون گرفته است و اینگونه نبوده که خودش ضبط صحبت‌های خود را با این حال توکلی در تذکری در پایان جلسه گفت: آقای حسینی مرا متهم کرد که ضبط صوت می گذارم در جیبم و صدای وزرا را ضبط می کنم، در حالیکه اینگونه نیست. من این صوت را از کمسیون اصل نود گرفتم و اجازه خواستم که آن را در جلسه علنی منتشر کنم. رئیس مجلس این عذر توکلی را نپذیرفت و در پاسخ به وی گفت: من هم این توضیح را خدمت آقای وزیر مقیم ام‌اشما هم اشتباه کرد.دید. به‌حفاظ اجازه داشتید اسناد کمسیون را مشاهده کنید یا اینکه صوت را بیابرد اینجا و پخش کنید.

شمس الدین حسینی وزیر اقتصاد ماند
رای گیری درباره طرح استیضاح وزیر اقتصاد به اوایل شب موکول شد اما آن شب، شب شانس حسینی بوده از مجموع ۲۳۵ نماینده حاضر در جلسه، ۲۴۴ نفر در رای گیری شرکت کرده بودند و ۱۴۱ نماینده به این استیضاح رای مخالف دادند. ۹۲ نفر هم موافق استیضاح بودند و ۱۰ نفر بی‌طرفان منتع بودند.

باز هم دفاع لاریجانی از وزیر اقتصاد، این بار طیب نیا

حالا و حدود چهار سال پس از دفاع لاریجانی از شمس الدین حسینی، در حالی که مجلس استیضاح سردمار اقتصادی کشور جدی شده است، رئیس مجلس بار دیگر به دفاع از وزیر برخاسته و این بار پیش از شروع استیضاح ابراز امیدواری کرده که از اساس این‌که نماینده این‌جام نشود، او روز دوشنبه وقتی وارد فرودگاه مشهد شده، در جمع خبرنگاران، طیب نیا را از وزیران رحمت کش دولت خوانده و گفته است: «مقرر شده با دوستان (نمایندگان معترض و سواول‌کننده) صحبت کرده تا در این زمینه همکاری بیشتری داشته‌باشند».

حال باید منتظر ماند و دید که اگر طرح استیضاح در دستور کار مجلس قرار بگیرد، باز هم لاریجانی به عنوان نماینده مخالف استیضاح سخن می‌گوید یا خیر.

