



چهارده فرهنگی دچار آسیب‌هایی شده است که این استفاده از آیه است: از جمله بخش سیرت‌های تاریخی یا به‌نریشه‌هایی بی‌حساب، این‌ها از رویان یا از راه‌های غلط و سحرآمیز اجرای نمازهای زنده، بخش تصاویر ورزشی زنان، بخش موسیقی‌های زنده استفاده از آلات‌ و آوازه‌ها و به‌نام خلاص شرح دیگر در این استفاده آمده است. از این‌ها ما مرجع علیرضی قدس‌تعالی را در زمینه صدا و سیما و نیز طریقه‌ها و مخاطبان این رسانه‌ها نسبت به بی اعتنائی به احکام شرعی در این رسانه‌ها و نیز طریقه‌ها، همچنین بی‌توجهی به احکام شرعی در پاسخ به این استفاده از آیه و توجه و احساس طریقه‌ها نسبت به بی‌توجهی، شاعر و به‌نام احکام الهی، تقدیر و تشکر می‌شود.

ایمان: آیت الله لطف الله صافی گلپایگانی، از مراجع تقلید در پاسخ به سفتایی گفت: مردم در برابر خلاف شرع های صدا و سیما امر به معروف و نهی از منکر کنند.

در این استفا آمده است: همانگونه که مستحضرد یکی از مهم‌ترین عناصر تبلیغی در جامعه، رسانه مخصوصاً تلویزیون می باشد؛ تأثیری که این رسانه بسیار مهم در فرهنگ سازی و شکل دادن جامعه و اخلاق آن دارد، انکار ناپذیر است. این استفا ادامه یافته است: و سیمای کشور ما هم که باید در مقابل این همه فرهنگ تمام اقوام خود را بسنج کند و به مقایسه با آن اقدام کند، ما همک تازمه که در آن، استفا داشته است، در این



آیت الله حسینی بوشهری در خطبه های نماز جمعه قم:

اصول روابط اجتماعی باید در جامعه نهادینه شود

به ضمانت اجرایی دارد، گفت: اگر عدهای طبق قانون عمل کنند و عدهای پشت به قانون روابط اجتماعی بزنند، آن هدفی که از عمل کردن به این اصول و رویه‌ها است، یعنی سعادت و کامال انسان حاصل نمی‌شود و تنها راه ضمانت اجرایی شدن این اصول و روابط اجتماعی و زندگی در جامعه است. وی در خطبه جمعه نماز جمعه قم با اشاره به ۱۷ دیقعد سالگرد تخریب ایل هاتری دیو موسس حوزه علمیه قم بر این تأکید داشت: گاهی برکاتی در عمر برخی از شخصیت‌ها وجود دارد که هیچ چیز قابل قیاس نیست. امروز این حوزه بزرگ‌ترین و ثبات‌دهنی در دنیا به برکت طایفه پرفروغی است که این عامل بزرگ روش‌های کار ما جمع شده اضافه کرد: روز آغاز سال تحصیلی حوزه علمیه قم با حدود ۸۰ هزار نفر طلبه فاضل، استادی، مراجع و پژوهشگر به عنوان زعمای بزرگترین حوزه علمیه جهان تشیع، افتخار و سند بزرگی است که تمام خیرات و برکات آن در کارنامه این عالم بزرگ ثبت می‌شود. وی ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی حوزه‌های علمیه خطاب به عالمان و فاضلان گفت: امروز شما سربازان این زمان (عصر) هستید و رسالت سترگی را در عصر غیبت عهده دارید، کاری کنید که رضایت و توفیق حضرت فقیه اعظم (عج) را بتوانیم به کام کنیم.

ایمان: خطیب این هفته نماز جمعه قم گفت: روابط اجتماعی منهای قانون به حرج و مرج می‌انجامد. شالوده روابط اجتماعی از هم می‌پاشد.

[illegible]

حجت الاسلام والمسلمین ناطق نوری:

دولت موجب ایجاد آرامش در کشور شده است

ی جهت جامعه را ملتهب نکنیم

رئیس دفتر بازرسی مقام معظم رهبری گفت: گفته‌اند که عاقل‌ها به دلیل نزدیکی شده‌اند و احتمال حمله به ایران می‌دهند، ما من با این گفته‌ها که این گروه‌ها می‌فهمند اما اینقدر می‌فهمند که نباید با به هم ضربی وارد کرد.

وی با ابراز تحسین برای شورای عالی امنیت ملی ایران استان افغان را سفر به میهن و دیدار با مدیران و نمایندگان مجلس این استان اظهار کرد، مسئله این است که کشور استواریه در سال جاری به مناطق رفیع که شاید در ۲۰ تا ۳۰ سال گذشته هیچ‌گاه این را نداشته‌اند. ناطق نوری با بیان اینکه مقام معظم رهبری در صحت و سلامتی هستند، گفته‌اند که دوروز پس از دیدار مقام معظم رهبری شریف‌شدم و این را بسیار خوب یافته‌ام. ایشان از آنچه که در تلوویزیون می‌دیدم بهتر و شادمان‌تر بودند.

نئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم اعلام کرد

۷۰ درصد تصادفات ناشی از خواب آلودگی

یا معرفی نفرات برتر:

جشنواره تئاتر استان قم به کار خود پایان داد

ایمان: شازده دهمین جشنواره تئاتر استان قم با معرفی هنرمندان، مسئولان فرهنگی و میراثی آبدار نایبند مردم قم در مجلس شورای اسلامی در تالار شهید سید مرتضی آوینی برگزار شد. دبیر جشنواره شازده دهمین جشنواره تئاتر استان قم در این مراسم گفت: ۴۳ تین نمایش به دبیره خانی هامیش ارسال شد، ۱۹ متن به جشنواره افتاد و ۱۱ تین در تاجربندی متن، اصلیه سلفیه و...

شهر دار قم تاکید کرد:

سرايه خدمات رفاهي مردم گسترش يابد

رئیس پلیس فتای استان قم:

اخذ کارت ملی، از کاربران کافی نت‌ها الزامی است



تشریت مخابرات آسان نم

آشنای اول

افتتاح اولین فروشگاه اختصاصی
عرضه خدمات مشاورات
در استان قم

تخفیف ویژه

مژده

ہمزمان مادہ مبارک کرامت

**تخفیف ویژه سرویس اینترنت شرکت مخابرات
با ثبت نام حضوری در فروشگاه**



سرویس یک ساله

۴۸ گیک (۹۰) هزار تومان

واقع در بلوار امین، جنب ۲۰ متری گلستان



تخفيف تا ٦٪ وجه التزام

مشتريان گرامی می‌توانند با تسویه یا بروزرسانی بدهی معوق خود

از تاریخ ۱۳۹۳/۶/۸ تا تاریخ ۱۳۹۳/۶/۳۱

از مزایای این طرح بهره‌مند شوند.

عیدانہ باتکے مہر اقتصاد بہ مناسبت

هفته پانزدهم یادگاری اسلامی و دهه گرامت



صفہ انکار



www.mebank.ir ۸۹۸۹۲

اخبار

عبادت آیات عظام نوری همدانی و علوی گرگانی از رهبر انقلاب

ایمان: پنجشنبه در چهارمین روز از بستری شدن رهبر معظم انقلاب اسلامی در بیمارستان، حضرات آیات نوری همدانی و علوی گرگانی از حضرت آیت الله خامنه‌ای عبادت و برای بهبود و سلامتی کامل ایشان دعا کردند.



همچنین آیت الله راستی کاشانی، نماینده آیت الله وحید خراسانی، تعدادی از نمایندگان ولی فقیه وائمه جمعه استانها، جمعی از فضلا علماومدرسین حوزه‌های علمیه، تولیت آستان مقدس حضرت عبدالعظیم حسنی و جمعی از شخصیت‌ها و مسئولان نظام



در بخش‌های مختلف نیز با حضور در بیمارستان محل بستری رهبر انقلاب، طول عمر و بهبود هر چه سریعتر ایشان را از خانواده سآلات کردند.

آیت‌الله‌صافی گلپایگانی:

مردم در برابر خلاف شرع های صدا و سیما امر به معروف و نهی از منکر کنند

ایمان: آیت الله لطف الله صافی گلپایگانی، از مراجع تقلید در پاسخ به

استفتایی گفت:مردم در برابر خلاف شرع های صدا و سیما امر به معروف و نهی

از منکر کنند.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی آیت الله صافی گلپایگانی، در این استفتا آمده است: گمانگونه که مستحضرید یکی از مهمترین عناصر تبلیغی در جامعه، رسانه مخصوصا تلویزیون می باشد؛ تأثیری که این رسانه بسیار مهم در فرهنگ سازی و شکل دادن جامعه و اخلاق آن دارد، انکارناپذیر است؛این استفتا ادامه یافته است: صدا و سیما کشور ما هم که باید در مقابل این همه فرهنگي تمام قوای خود را بسپج کند و به مقابله با آنان اقدام کند، با همه تلاشی که در این راستا داشته است، در این جهاد فرهنگي دچار آسیب‌هایی شده‌است. در ادامه این استفتا آمده است: از جمله پخش سریال های خارجی با هنرپیشه هایی به حبس، استفاده از زن هایی با آرایش غلیظ جهت اجرای برنامه های زنده، پخش تصاویر ورزشی بدون پخش موسیقی های زنده و استفاده از آلات طرب و ده ها برنامه خلاف شرع دیگر؛ا ر این استفتا آمده است: از شما مرجع عاقلیندر تقاضا داریم، وظیفه صدا و سیما و نیز وظیفه ما مخاطبان این رسانه را نسبت به بی اعتنایی به احکام شرعی در این رسانه بیان فرمایید؛همچنین آیت الله صافی گلپایگانی در پاسخ به این استفتا آورده است: از توجه و احساس وظیفه شما نسبت به مسائل شرعی و التزام به احکام الهی تقدیر و تشکر می شود؛اینجانب کرارا هر جا که احساس وظیفه کرده ام تذکر دادم و بعدا هم تشاللا به وظیفه خود عمل می کنم؛این مرجع تقلید به مسوولان صدا و سیما توصیه کرده است: آنچه در چهارچوب تعالیم اسلامی موجب تقویت معرفت دینی و احکام الهی قرار به جریان های سیاسی و دام های ایلبسی و انحرافی دشمنان اسلام باشد و سبب شناخت بیشتر انسان نسبت به دین و زندگی سالم می شود؛وحس استقلال اسلامی و فروتن نبودن در برابر کفار و مستکبران را تقویت می کند، حاکم کنند و از بخش هایی که متضمن غنا ساز و آواز و استعمال آلات طرب و مناظر مهیج باشد، اجتناب کنند؛وی تأکید کرده است: مدیران چنین رسانه ای، وظیفه خطیری بر عهده دارند و لازم است با حضرات علمایی که از شرع مقدس و حلال و حرام الهی آگاهند، پیوسته از ارتباط باشند و از نظرات پیر خواجه و دلسوزانه آنها تبعیت و استفاده کنند.؛آیت الله صافی گلپایگانی بیان کرده است: و اما مومنان و کسانی که مخاطب این رسانه ها هستند، در اینگونه موارد و در جاهای دیگر که احکام الهی مورد تعدی قرار می گیرد، نسبت به سهم خود وظیفه دارند که به هر وسیله ممکن امر به معروف و نهی از منکر کنند تا به حول و قوه الهی گناهان و منکرات در جامعه اسلامی از بین برود؛ خاندن همگان را در انجام وظایف دینی بخصوص امربه معروف و نهی از منکر موفق و سرلنند یابد.؛

حجت‌الاسلام والمسلمین شهرستانی در دیدار مشاور وزیر کشور:

اقامه ارزش های دینی مهم ترین وظیفه مسئولان است

ایمان : **نماینده آیت‌الله العظمی سیستانی در ایران، اقامه ارزش‌های والای دینی و آموزه‌های اهل بیت علیهم السلام را مهم ترین وظیفه مسئولان دانست.**
حجت‌الاسلام والمسلمین سیدجوادنهرستانی در دیدار حجت‌الاسلام والمسلمین دود نمازی مشاور وزیر کشور در امور روحانیت، ائمه جمعه و جاعات، با قدراتی از فعالیت‌های وزیر کشت اظهار کرد: در این مقطع تاریخی، خاندن فرصت گرانبهایی در اختیار مسئولان قرار داده که به ساخت مقدس دین خدمت کنند و به دنبال تحقق اهداف والای اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام باشند؛وی خطاب به حجت‌الاسلام نمازی گفت: شما قبل از اینکه مشاور وزیر باشید، یک چهره حزوی و نماینده روحانیت محسوب می‌شوید، بنابراین بایداز اساس مذهب و دین دفاع کنید؛نماینده آیت‌الله العظمی سیستانی در ایران تصریح کرد: علما و بزرگان حوزه همواره دغدغه اقامه ارزش‌ها و تحقق اهداف والای الهی بیت (ع) را دارند و از دولت‌مردان حکومت اسلامی انتظار می‌رود در همین مسیر گام بردارند. در ابتدای این دیدار حجت‌الاسلام والمسلمین داون نمازی ضمن ایلاخ سلام دکر کتر رحمانی فضلی وزیر کشور به حجت‌الاسلام والمسلمین شهرستانی، گزارشی از فعالیت‌های چند ماهه دفتر مشاور وزیر در امور روحانیت و ائمه جمعه و جاعات ارائه کرد؛وی به جایگاه ممتاز آیت‌الله العظمی سیستانی در مرجعیت دینی شیعه و تحولات کشور عراق اشاره و از حجت‌الاسلام والمسلمین شهرستانی به عنوان باوری توانمند معظم له در ایران یاد کرد. مشاور وزیر کشور تأکید کرد: حجت‌الاسلام والمسلمین روحانیت علی‌ای است که خاندن به آیت‌الله العظمی سیستانی عطا داده که با اخلاص و درایت و کرامت در مسیر اهداف مرجعیت دینی قدم بر می‌دارد و در مدیریت چندین موسسات فرهنگی و دینی در ایران نقش آفرینی می‌کند.

مدیرکل تبلیغات اسلامی استان قم:

تغییر نگاه در اجرای طرح اوقات فراغت ضروری است

ایمان:**مدیرکل تبلیغات اسلامی استان قم خواستار تغییر نگاه در اجرای طرح اوقات فراغت شد و گفت: این طرح باید متناسب با شرایط و تحولات روز اجرا شود.**
حجت‌الاسلام عباس اسکندری غروب پنجشنبه در کارگاه آموزشی معاونان فرهنگی ادارات کل تبلیغات اسلامی استان‌های کشور که با موضوع اوقات فراغت، راهبردها و راهکارها برگزار شد، اوقات فراغت را یکی از فعالیت‌های محوری سازمان تبلیغات اسلامی ذکر کرد که ادارات کل استان‌ها در این طرح فعالیت جدی دارند؛وی تغییر نگه در اجرای طرح اوقات فراغت را ضروری دانست و گفت: طرح اوقات فراغت از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی توسط دستگاه‌های فرهنگی و غیرفرهنگی اجرا می‌شود. در ابتدا مسئله برکردن اوقات فراغت مطرح بوده ولی بعد از مدتی دیدگاه‌ها به سمت غنی‌سازی اوقات فراغت تغییر پیدا کرد؛استمدیر کل تبلیغات اسلامی استان قم افزود: شرایط کنونی ایجاب می‌کند که کار علمی بر روی مسئله اوقات فراغت به عنوان موقله‌ای در علوم اجتماعی و روش‌شناسی و جامعه‌شناختی صورت گیرد؛وی اظهار کرد: در همه اول پیروزی انقلاب این همه وسایل و امکانات پیشرفته را تبلیغی و جودندشته، اما با توجه به، خدادهای عجیب‌امروزی بایدنسبت به بحث اوقات فراغت اهتمام جدی‌تری داشته باشیم؛به گفته حجت‌الاسلام اسکندری اوقات فراغت تنها به کودکان، نوجوانان و جوانان اختصاص ندارد بلکه باید احاد جامعه را تحت پوشش قرار دهد؛وی برایی اردو را یکی از تأثیر گذارترین روش‌های اجرای طرح اوقات فراغت ذکر کرد و افزود: برایی اردو با محوریت روحانی جوان و خوش فکر و با استعداد می‌تواند تأثیر گذار باشد چراکه شرکت کنندگان، وقتی سبک زندگی اسلامی را در رفتار یک طلبه ببینند، زندگی آنها نهادینه می‌شود؛مدیرکل تبلیفات اسلامی استان قم تأکید کرد: محور طرح اوقات فراغت باید توام با نشاط و لذت باشد.

ایمان:**استاندار قم خواستار انعکاس جهانی تولیدات دینی حوزه علمیه قم توسط رسانه ملی شد.**

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدصالح صالحی منش در بازدید از ایستگاه رادیویی کمر کوه قم، افزود: حوزه علمیه قم یکی از جایگاه‌های مهم تولید علوم و معارف اسلامی است. وی با اشاره به اهمیت رسانه در دنیای امروز گفت: صدا و سیما جمهوری اسلامی رسالت خطیری در گسترش آیدئولوژی و فرهنگ اسلامی دارد؛استاندار قم با اشاره به تنوع مخاطبان رسانه ملی خاطرنشان کرد: برنامه‌های صدا و سیما باید همه اقشار جامعه را در بر گرفته و نیازهای روز مردم را پوشش دهد؛وی جایگاه رسانه در استان قم را ویژه تر از سایر استان‌های کشور دانست و اظهار کرد: مسوولان صدا و سیما می‌رکز قم باید در نشر معارف دینی و ترویج فرهنگ عمومی اهتمام خاصی داشته‌باشند. صالحی منش با بیان اینکه قم در بسیاری از برنامه‌ها در کشور پیشواز و الگو بوده‌است، خاطرنشان کرد: پخش زنده قرآن کریم در ماه مبارک رمضان از جمله اقدامات خوبی بود که از شهر مقدس قم شروع شد؛وی در بخش دیگر سخنانش، با اشاره به مشکل خرابی اسفالت مسیر دسترسی ایستگاه رادیویی کم‌رکوه ابراز امیدواری کرد که با مساعدت دستگاه‌های مرتبط هر چه زودتر این مشکل مرتفع‌شود.

انعکاس جهانی تولیدات دینی حوزه علمیه ضروری است



اتخاذ تمهیدات جدید

جهت افزایش آب شرب استان قم
حجت الاسلام والمسلمین صالحی منش همچنین به همراه مهندس رضوی معاون برنامه ریزی استاندارد و مهندس ارتقای مدیر عامل آب منطقه ای تهران از سفر کوچری و مسیر انتقال آب از سرشاخه های در به سمت قم بازدید نمودند.
استاندار قم در این بازدید گفت: تمهیدات لازم جهت افزایش آب شرب استان قم اندیشیده شده است. وی با اشاره به سفر یکی روزه خود به سد کوچری گفت: تصمیمات جدیدی در رابطه با انتقال آب به قم گرفته شده است که افزایش انتقال آب شرب را به همراه خواهد داشت.

ایمان: **شهردار قم با تأکید بر افزایش سرانه خدمات رفاهی گفت: باید سرانه خدمات رفاهی و فضای سبز منطقه گسترش یابد ، بکوشیم سرمایه‌گذاری‌ها بیشتر شود.**
محمد دلبری در بازدید از شهرداری منطقه هفت در جمع شهردار و معاونان منطقه گفت: متشکل هفت یکی از مناطق حساس و ویژه در قم به شمار می‌رود و انتظارات از این منطقه نیز به مراتب بالاتر است. وی گفت: این منطقه در هسته مرکزی شهر قم واقع شده

ایمان: **شهردار قم با تأکید بر افزایش سرانه خدمات رفاهی گفت: باید سرانه خدمات رفاهی و فضای سبز منطقه گسترش یابد ، بکوشیم سرمایه‌گذاری‌ها بیشتر شود.**

محمد دلبری در بازدید از شهرداری منطقه هفت در جمع شهردار و معاونان منطقه گفت: متشکل هفت یکی از مناطق حساس و ویژه در قم به شمار می‌رود و انتظارات از این منطقه نیز به مراتب بالاتر است. وی گفت: این منطقه در هسته مرکزی شهر قم واقع شده

ایمان: **مدیر مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان قم اعلام کرد: با توجه به رفع مشکل معارضین ملکی وتأمین اعتبار لازم، ادامه عملیات ساخت بلوار شهردار پردیسان قم حداکثر تا پایان مهرماه سالجاری کلید خواهد خورد.**

محمدرضا فرج همراه مأمدی مدیرکل دفتر فنی استانداری قم و ننی چند از مسئولان و کارشناسان شهرداری پردیسان و اداره برق استان از چند طرح عمرانی از جمله بلوار شهروند بازدید و از نحوه عملیات تکمیل، اجرایی این پروژه ها اطلاع حاصل نمودند.

فرج در حاشیه بازدید از بلوار شهروند واقع در سایت هزار هکتاری که در بین اهالی به بلوار دکل مشهور است از ادامه عملیات ساخت این بلوار تا پایان مهرماه سالجاری خبر داد و گفت: علت عدم تکمیل این پروژه که در تسهیل فرآیند شهری پردیسان نقشی به سزا دارد را باید در دو بخش مشکل معارضین ملکی

و کمبود اعتبار لازم جستجو کرد که خوشبختانه با عنایت به پیگیری های به عمل آمده و مساعدت های استانداری قم،

انشاله با توجه به رفع موقع فائق الذکر در پایان مهرماه سالجاری شاهد ادامه عملیات ساخت قطعه میانی این بلوار مهم باشیم. فرج ضمن مشخصات این طرح طول قطعه از بلوار مذکور گفت: طول قطعه

و کمبود اعتبار لازم جستجو کرد که خوشبختانه با عنایت به پیگیری های به عمل آمده و مساعدت های استانداری قم، انشاله با توجه به رفع موقع فائق الذکر در پایان مهرماه سالجاری شاهد ادامه عملیات ساخت این بلوار مهم باشیم. فرج ضمن مشخصات این طرح طول قطعه از بلوار مذکور گفت: طول قطعه

ایمان: **معاون مالی و اقتصادی شهرداری قم در روز ۲۶ شهریور سال جاری خبر داد و افزود:** این خط دارای ۲۱ ایستگاه و ۱۶ دستگاه اتوبوس است که با توجه به رضایت مردم از خط یک اتوبوس تندرو در دستور کار قرار گرفته است.معصومی یادآور شد: خط یک اتوبوس تندرو دارای مسیرهای بهشت معصومه، خیابان امام، ترمینال، تقاطع دستغیب، خیابان امام به سمت میدان امام سعیدی، سه راه خورشید، میدان مطهری، سه راه بازار، چهار راه بازار و آذر امتداد پیدا می کند و به شهر قائم می‌رسد؛وی خاطرنشان کرد: این طرح در راستای نگرش جدید و تحول در سامانه اتوبوس‌ها و ایجاد خطوط تندروی اتوبوس استان برگزار شد که طی آن مصوب شد تا خط دو اتوبوسی تندرو از شهر فرهنگیان آغاز شود.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم یادآور شد: مسیر خط دو اتوبوسی تندرو از مسیر منطقه فرهنگیان، خیابان ۱۹ دی، میدان چهار راه بازار، سه راه بازار، خیابان ارم، خیابان شهدا، بلوار امین، بلوار شهید صدوقی، میدان مفید و بلوار شهید کریمی عبور می‌کند و به میدان جوان می‌رسد؛وی از راهاندازی خط دو

ایمان: **معاون مالی و اقتصادی شهرداری قم در روز ۲۶ شهریور سال جاری خبر داد و افزود:** این خط دارای ۲۱ ایستگاه و ۱۶ دستگاه اتوبوس است که با توجه به رضایت مردم از خط یک اتوبوس تندرو در دستور کار قرار گرفته است.معصومی یادآور شد: خط یک اتوبوس تندرو دارای مسیرهای بهشت معصومه، خیابان امام، ترمینال، تقاطع دستغیب، خیابان امام به سمت میدان امام سعیدی، سه راه خورشید، میدان مطهری، سه راه بازار، چهار راه بازار و آذر امتداد پیدا می کند و به شهر قائم می‌رسد؛وی خاطرنشان کرد: این طرح در راستای نگرش جدید و تحول در سامانه اتوبوس‌ها و ایجاد خطوط تندروی اتوبوس استان برگزار شد که طی آن مصوب شد تا خط دو اتوبوسی تندرو از شهر فرهنگیان آغاز شود.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم یادآور شد: مسیر خط دو اتوبوسی تندرو از مسیر منطقه فرهنگیان، خیابان ۱۹ دی، میدان چهار راه بازار، سه راه بازار، خیابان ارم، خیابان شهدا، بلوار امین، بلوار شهید صدوقی، میدان مفید و بلوار شهید کریمی عبور می‌کند و به میدان جوان می‌رسد؛وی از راهاندازی خط دو

ایمان: **معاون مالی و اقتصادی شهرداری قم گفت: پیگیری خرید ۲۲۰ یاک اتومبیل شهرداری و دو دستگاه اتوبوس تندرو قم در ۲۶ شهریور سال جاری خبر داد.**
مسبح‌الله معصومی با اشاره به خط دو سامانه اتوبوس تندرو اظهار کرد: سامانه خط یک اتوبوس تندرو از نظر جذب مسافر موفق عمل کرد و به لحاظ کیفیت مسیر مورد رضایت شهروندان بود و به شکل‌های مختلف مردم اظهار تشکر کردند و بر تداوم آن تأکید داشتند.وی خاطرنشان کرد: پیرو مطالعات جامعی که مشاور در خصوص سامانه اتوبوس‌های تندروی سطح شهر قم انجام داده بود، جلسهای در شورای عالی ترافیک استان برگزار شد که طی آن مصوب شد تا خط دو اتوبوسی تندرو از شهر فرهنگیان آغاز شود.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم یادآور شد: مسیر خط دو اتوبوسی تندرو از مسیر منطقه فرهنگیان، خیابان ۱۹ دی، میدان چهار راه بازار، سه راه بازار، خیابان ارم، خیابان شهدا، بلوار امین، بلوار شهید صدوقی، میدان مفید و بلوار شهید کریمی عبور می‌کند و به میدان جوان می‌رسد؛وی از راهاندازی خط دو

ایمان: **مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم گفت: حذف تابلوهای فرسوده و عمود برشمارع و زوایید ساختمان‌ها در بدنه شهر مانند کانال‌های تاسیساتی و کانال کولرها در سطح خیابان در دستور کار است.**
اسماعیل فتحی با اشاره به پروژه‌های سازمان زیباسازی اظهار کرد: با توجه به دستور شهردار قم معیار بر معیشتی به مباحث زیباسازی با الهام از معماری اسلامی ایرانی، این امر در طرح‌ها و پروژه‌ها در نظر گرفته شده است. وی خاطرنشان کرد: اکنون در پروژه گذران بهسازی و زیباسازی در یک چهارم از انجام بوده و بحث زیباسازی و بندسازی خیابان آذر نیز با الهام از معماری ایرانی و اسلامی در دستور کار قرار گرفته است. مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم عنوان

استاندار قم:

انعکاس جهانی تولیدات دینی حوزه علمیه ضروری است

طرف چپنی بازدید نمود. صالحی منش در جمع مسئولان این واحد تولیدی طی سخنانی بر ضرورت کمک همه ای اقشار جامعه در رونق تولید و کسب و کار در کشور تأکید کرد. استاندار قم با اشاره به تأکید رهبر معظم انقلاب بر مقوله ی اقتصاد مقاومتی تلاش و تکاپو برای راه اندازی واحدهای تولیدی و صنعتی را از مصادیق بارز چنین اقتصادی عنوان و خاطرنشان کرد رشد و شکوفایی اقتصاد کشور و خروج از شرایط اقتصادی فعلی نیازمند عزم و اراده ی عمومی و غیرت و عرق ملی است.

وی با تأکید بر ضرورت تلاشی دستگاه های استان برای برطرف کردن موانع و مشکلات پیش روی تولید کنندگان تصریح کرد: دولت برنامه ویژه ای را برای احیای واحد های تولیدی دارای مشکل در دست اقدام دارد. حجت الاسلام والمسلمین صالحی منش افزود: در راستای این سیاست دولت، در داخل استان هم کارگروه ای برای بررسی و پیگیری مسائل واحدهای تولیدی و صنعتی تشکیل شده‌است. استاندار قم با بیان اینکه همه موظفیم تا برای ساختن ایرانی آباد تلاش و جدیت داشته باشیم خواستار همکاری بیش از پیش بانک ها از صنعت در استان قم شد.

همه باید به رونق کسب و کار کمک کنند
استاندار قم همچنین از واحد تولید

شهردار قم تأکید کرد:

سراانه خدمات رفاهی مردم گسترش یابد

ایمان: **شهردار قم با تأکید بر افزایش سرانه خدمات رفاهی گفت: باید سرانه خدمات رفاهی و فضای سبز منطقه گسترش یابد ، بکوشیم سرمایه‌گذاری‌ها بیشتر شود.**
محمد دلبری در بازدید از شهرداری منطقه هفت در جمع شهردار و معاونان منطقه گفت: متشکل هفت یکی از مناطق حساس و ویژه در قم به شمار می‌رود و انتظارات از این منطقه نیز به مراتب بالاتر است. وی گفت: این منطقه در هسته مرکزی شهر قم واقع شده

مدیر مسکن و ساختمان راه و شهرسازی استان قم خبر داد:

آغاز ادامه عملیات ساخت بلوار شهروند پردیسان از پایان مهرماه

بلوار افزود: قطعه اول که از بلوار صومتری آغاز و تا چهار راه خیابان اصلی ادامه دارد توسط شهرداری ساخته و به بهره برداری رسیده است. در خصوص قطعه پایانی نیز که متولی ساخت آن اتحادیه کارکنان دولت می باشد تاکنون از رشد فیزیکی ۵۰ درصد برخوردار است. مدیر مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان قم در خصوص دیگر تصمیماتی که در این بازدید میدانی و با حضور مأمدی اتخاذ گردید گفت: مسئولین محترم اداره برق استان نیز با عنایت به حساسیت موضوع تأمین روشنایی بلوار شهروند، متعهد گردیدند که نسبت به اجرای خط روشنایی مسیردر اسرع وقت اقدام نمایند.

در پایان بازدید کنندگان با حضور در محل یکی از پروژه های مسکن مهر ضمن گفتگو با پیمانکار پروژه از نحوه تکمیلی آن اطلاع حاصل نموده و در خصوص تسریع در عملیات اجرایی آن به ارائه راهکار اقدام نمودند.

معاون شهردار قم |

خط ۲ سامانه اتوبوس تندرو در قم راهاندازی می شود

اتوبوس تندرو در روز ۲۶ شهریور سال جاری خبر داد و افزود: این خط دارای ۲۱ ایستگاه و ۱۶ دستگاه اتوبوس است که با توجه به رضایت مردم از خط یک اتوبوس تندرو در دستور کار قرار گرفته است.معصومی یادآور شد: خط یک اتوبوس تندرو دارای مسیرهای بهشت معصومه، خیابان امام، ترمینال، تقاطع دستغیب، خیابان امام به سمت میدان امام سعیدی، سه راه خورشید، میدان مطهری، سه راه بازار، چهار راه بازار و آذر امتداد پیدا می کند و به شهر قائم می‌رسد؛وی خاطرنشان کرد: این طرح در راستای نگرش جدید و تحول در سامانه اتوبوس‌ها و ایجاد خطوط تندروی اتوبوس استان برگزار شد که طی آن مصوب شد تا خط دو اتوبوسی تندرو از شهر فرهنگیان آغاز شود.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم یادآور شد: مسیر خط دو اتوبوسی تندرو از مسیر منطقه فرهنگیان، خیابان ۱۹ دی، میدان چهار راه بازار، سه راه بازار، خیابان ارم، خیابان شهدا، بلوار امین، بلوار شهید صدوقی، میدان مفید و بلوار شهید کریمی عبور می‌کند و به میدان جوان می‌رسد؛وی از راهاندازی خط دو

معاون مالی اقتصادی شهرداری قم خبر داد

تملک ۲۲۰ پلاک در پنج ماهه نخست سال جاری

ایمان: **معاون مالی و اقتصادی شهرداری قم در روز ۲۶ شهریور سال جاری خبر داد و افزود:** این خط دارای ۲۱ ایستگاه و ۱۶ دستگاه اتوبوس است که با توجه به رضایت مردم از خط یک اتوبوس تندرو در دستور کار قرار گرفته است.معصومی یادآور شد: خط یک اتوبوس تندرو دارای مسیرهای بهشت معصومه، خیابان امام، ترمینال، تقاطع دستغیب، خیابان امام به سمت میدان امام سعیدی، سه راه خورشید، میدان مطهری، سه راه بازار، چهار راه بازار و آذر امتداد پیدا می کند و به شهر قائم می‌رسد؛وی خاطرنشان کرد: این طرح در راستای نگرش جدید و تحول در سامانه اتوبوس‌ها و ایجاد خطوط تندروی اتوبوس استان برگزار شد که طی آن مصوب شد تا خط دو اتوبوسی تندرو از شهر فرهنگیان آغاز شود.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم یادآور شد: مسیر خط دو اتوبوسی تندرو از مسیر منطقه فرهنگیان، خیابان ۱۹ دی، میدان چهار راه بازار، سه راه بازار، خیابان ارم، خیابان شهدا، بلوار امین، بلوار شهید صدوقی، میدان مفید و بلوار شهید کریمی عبور می‌کند و به میدان جوان می‌رسد؛وی از راهاندازی خط دو

ایمان: **مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم گفت: حذف تابلوهای فرسوده و عمود برشمارع و زوایید ساختمان‌ها در بدنه شهر مانند کانال‌های تاسیساتی و کانال کولرها در سطح خیابان در دستور کار است.**
اسماعیل فتحی با اشاره به پروژه‌های سازمان زیباسازی اظهار کرد: با توجه به دستور شهردار قم معیار بر معیشتی به مباحث زیباسازی با الهام از معماری اسلامی ایرانی، این امر در طرح‌ها و پروژه‌ها در نظر گرفته شده است. وی خاطرنشان کرد: اکنون در پروژه گذران بهسازی و زیباسازی در یک چهارم از انجام بوده و بحث زیباسازی و بندسازی خیابان آذر نیز با الهام از معماری ایرانی و اسلامی در دستور کار قرار گرفته است. مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم عنوان

ایمان: **مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم گفت: حذف تابلوهای فرسوده و عمود برشمارع و زوایید ساختمان‌ها در بدنه شهر مانند کانال‌های تاسیساتی و کانال کولرها در سطح خیابان در دستور کار**

شنبه - بیست و دوم شهریورماه ۱۳۹۳ - سال هفدهم - شماره ۳۵۳۴

حوادث

در محور سلفچگان رخ داد:

برخورد پیکان با گاردیل با سه مجروح ایمان: حادثه برخورد سواری پیکان با گاردیل در محور سلفچگان سه نفر مجروح بر جای گذاشت.



در بی گزارش حادثه برخورد یک دستگاه سواری پیکان به گاردیل در محور سلفچگان -اراک به واحد آتش نشانی شهرداری سلفچگان ، نیروهای آتفاه حریق این واحد و تیم امداد و نجات هلال احمر سریعاً به محل اعزام و ضمن انجام عملیات ایمنی نسبت به امدادرسانی به سه نفر از مصدومان اقدام نمودند.همچنین حضور امداد هوایی نیز در این حادثه باعث تسریع در اعزام مجروحان شد.

رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم اعلام کرد

۷۰درصد تصادفات ناشی از خواب آلودگی

ایمان:**رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم گفت:در آخرین روزهای تعطیلات تابستان، ترافیک سنگین و پر حجم در محورهای مواصلاتی حاکم شده است که رعایت قوانین و مقررات در جلوگیری از وقوع حوادث موثر است.**

ازشریح جمشیدی‌راد با اشاره به پیش رو بودن روزهای پایانی تعطیلات تابستانی



اظهار کرد: این روزها تمام جاده‌های مواصلاتی از حجم ترافیکی سنگینی برخوردار بوده و بیشتر ساعات روز جاده‌ها شلوغ هستند. وی با بیان اینکه رانندگان باید با صبر و حوصله قوانین، مقررات و سرعت قانونی را رعایت کنند گفت: گاهی اوقات به دلیل حجم بالای ترافیک نمی‌توان با سرعت مجاز رانندگی کرد و ممکن است تصادف شدیدی در این محورها به دنبال داشته باشد؛رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم ادامه داد: از رانندگان درخواست می‌شود با توجه به پرچم بودن ترافیک در محورها، مواصلاتی، فاصله طولی مناسب را با ماشین مقابل حفظ کنند تا با حادثه‌ای جبران ناپذیر مواجه نشویم. وی تألیف تصادفات در محورهای مواصلاتی را مورد توجه قرار داد و گفت: ساعات ۱۴ تا ۱۸ بیشترین تصادفات در محورها، مواصلاتی رخ داده که ۷۰ درصد تصادفات ناشی از خواب‌آلودگی بوده است. جمشیدی‌راد به رانندگان توصیه کرد در صورتی که احساس خستگی و خواب‌آلودگی داشتند از ادامه سفر پرهیز کرده و به‌صورت کوتاه مدت استراحت کنند و مجدد به سفر خود ادامه دهند. وی آب و هوای قم را مورد توجه قرارداد و گفت: با توجه به گرمی هوا و تعطیلات پایان هفته، معمولاً شهروندان برای تفریح به سمت تفرش و گاهی می‌روند که با توجه به شلوغی این محورها، حرکت در این مسیر باید با آراشی و تأمل صورت بگیرد تا شاهد حادثه ناگوار ی ناایمنم رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم با بیان اینکه محور آذر راه قم – تهران یکی از محورها پرتردد و شلوغ است باید رانندگان را با رعایت فاصله مجاز از رور تصادفات جلوگیری کنند. وی تصادف روز چهارشنبه را مورد توجه قرارداد و گفت: این حادثه که مقابل بهشت معصومه (س) رخ داد چهار مصدم بر جای گذاشت و کارشناسان دلیل این واقعه را حرکت غیر ضروری دنده عقب عنوان کردند. جمشیدی‌راد گفت: از رانندگان درخواست می‌شود چنانچه خروجی را رد کردند به عقب بازنگردند زیرا بازگشت به عقب منجر به تصادف شده و راننده نیز مقصر شناخته می‌شود. وی در بخش پایانی سخنان خود محور قم – جعفریه را محوری خطرناک عنوان کرد و گفت: با توجه به پرچم بودن ترافیک و عرض کم این جاده از رانندگان درخواست می‌کنیم در صورتی که کار ضروری ندارند از حرکت در این مسیر خودداری کنند.

رئیس پلیس فتای استان قم:

اخذ کارت ملی از کاربران کافی نت‌ها الزامی است

ایمان : **رییس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان قم به متصدیان کافی نت های سطح استان در خصوص رعایت ضوابط تعیین شده از سوی این پلیس هشدار داد.**

به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ " محمدرضایی " بیان داشت: در بازدیدهای انجام شده از کافی نت‌ها مشخص شده است در اکثر جرایم اینترنتی رخ داده، برخی از متصدیان کافی نت‌ها به دلیل رعایت نکردن موارد قانونی، قادر به معرفی کاربر مورد نظر نبوده و ناگزیر مسئولیت اقدام مجرمانه آنان بر عهده متصدی کافی‌نت قرار می گیرد. وی به متصدیان کافی‌نت‌ها توصیه کرد قبل از این که سیستمی را در اختیار مشتری قرار دهند باید با اخذ کارت ملی نسبت به احراز هویت کامل کاربران اقدام و مشخصات دقیق کاربر را در دفتر مخصوص ثبت و ساعت شروع و خاتمه کاری را نیز درج کنند و اقدامات لازم را برای ارتقاء امنیت سیستم‌های رایانه‌ای خود انجام دهند؛رییس پلیس فتای استان در ادامه خاطرنشان کرد: استفاده از سرویس‌های عبور از فیلترینگ در کافی نت‌ها به هر شکل ممکن ممنوع است و بگردد قانونی واردی با بیان اینکه متصدیان می‌توانند هر گونه موارد مشکوک را به پلیس فتای استان اعلام کنند.افزود: نصب دوربین محیط کافی‌نت را برای مجرمان و کارگزاران نامن و از فعالیت آنان جلوگیری می‌کند. سرهنگ محمدرضایی با بیان اینکه انتشار داده‌ها و اطلاعات شهروندان به هر نحوی ممنوع است و جرم تلقی می‌شود؛افزود: در هنگام ثبت‌نام شهروندان در مراکز آموزش عالی و غیره حفاظت از اطلاعات شخصی شهروندان در دستور کار قرار گرفته و نسبت به احدا، اطلاعات شخصی به جا مانده کاربران در سیستم استفاده شده نظیر عکس‌ها و مدارک هویتی در دوره‌های زمانی کوتاه اقدام شود.

رئیس اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان قم:

در ب‌های سکوریت در مغازه‌ها امنیت ندارد

ایمان:**رئیس اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان قم با بیان اینکه استفاده از درب‌های سکوریت در مغازه‌ها امنیت ندارد، گفت: ضعف زبانه‌هایی که در پایین این شیشه‌ها وجود دارد موجب می‌شود تا سارقین به راحتی وارد مغازه شوند.**
سرهنگ علی موالی گفت: از ظهر چهارشنبه در راستای نتایج آگاهی‌های حقوقی و پیشگیری از وقوع جرم که با موضوع سرقت در سالن همایش اداره اصناف قم برگزار شد با اشاره به مباحثی پیرامون رعایت مسائل امنیتی در اصناف عنوان کرد: استان قم یکی از امن‌ترین استان‌های کشور است و جرایمی مانند سرقت مسلحانه و قتل‌های سریالی که در برخی از استان‌ها مطرح است در این استان وجود ندارد؛وی دخل زنی، کشورنی، سرقت به شکل تخریب را از شیوه‌های رایج در سرقت از مغازه‌ها عنوان و ادامه داد: تخریب شیشه‌های سکوریت که در قم مغازه‌ها نوعاً شیشه‌ای است بیشترین شیوه سرقت در چند ماه اخیر بوده است؛رئیس اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان قم با بیان اینکه استفاده از سیستم‌های امنیتی در مغازه‌های بیان داشت: داد، ضعف زبانه‌هایی که در پایین این شیشه‌ها وجود دارد موجب می‌شود تا سارقین به راحتی وارد مغازه شوند و اقدام به سرقت کنند؛وی در ادامه با اشاره به تخریب دیوار و یا سقف به عنوان یکی دیگر از شیوه‌های سرقت بیان داشت: چون استان قم بافت قدیمی زیادی دارد سارقین از این فرصت استفاده و با تخریب دیواره و سقف برخی از مغازه‌ها وارد مغازه شده و اقدام به سرقت می‌کنند؛موالی بر استفاده از قفل‌های ایمن نیز تأکید و بیان کرد: قفل‌های که در مغازه‌های استفاده می‌شود به گونه‌ای باشد که مطمئن و از دسترس سارقین دور باشد؛وی به برخی از سرقت‌های داخلی در مغازه‌های اشاره و گفت: افراد سعی کنند تا لیدیک مغازه را در دسترس هر فردی قرار ندهند و اگر شاگردو یا شریکی دارند به خوبی روی وی شناخت داشته و در گرفتن شاگرد نیز به داشتن ضامن معتبر دقت کنند؛رئیس اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان قم ضمن توصیه به طلافروشان جهت استفاده از سیستم‌های امنیتی در مغازه‌های بیان داشت: طلافروشان باید به رفتارهای مشتری توجه داشته و درب ورود و خروج را نیز در کنترل داشته باشند؛وی در ادامه تأکید کرد: در معاملات سعی شود در حد ممکن از حمل پول خودداری شود و سعی کنید در معاملات کالان از چک بین بانکی و یا حمل و نقل بین بانکی استفاده کنند.

نگاه روز

از قلعه نویی تا ولاسکو؛

پنج شنبه و پایان خونسردی‌ها

آن هایی که دیروز با امواج به لهستان سفر کرده بودند تا به تماشای دومین بازی سوپرتمپ والیبال ایران در دومین مرحله از رقابت های جهانی بنشینند، در ست دوم با تصویری مواجه شدند که پیش تر مشابه اش را ندیده بودند. بعد از آن که هموطنان لئو مسی، بر تری ۱۹ به ۱۵ در این ست را در نهایت با سرویس های عادل غلامی و فرهاد قاضی با شکست عوض کردند،ولاسکو که روی نیمکت تیم ملی حتی در حساس ترین روزها و لحظات به آرامش بی نظیرش معروف بود، شروع به فریاد زدن بر سر بازیکنانش کرد، او به اندازه ای برافروخته شده بود که حتی ممکن بود تنبیه سخت تری از فریاد را نیز برای بازیکنانش اعمال کند.

آن هایی که دیروز پیگیر نبرد تختهی بودند هم اتفاق مشابهی را تجربه کردند.چه های امیر، همان سر چراغ از حریف عقب افتادند و دیگر هر چه زدند، حکایت در بسته بود و شانس خسته، تا امیر بماند و نوار باره پیروزی های بیابای و عصبانیت، انقدر که حداقل در لیگ چهاردهم بی سابقه بود.او یک بار، ناتوانی بازیکن تیمش در استپ توپ را به شکلی خشمگین به او یادآور شد و چند بار دیگر نیز، در کناره های خط زمین بلند داد کشید تا شاید ار کستر ای ها، از رهبرش بترسد و از کلبوس این شکست فرار کند.

پنج شنبه،روز پانزدهم خونسردی خونسردترین ها بود.امیر و ولاسکو، «شانه ها» را دیده بودند.خلویو می دانست که این شکست یعنی نامیدی از صعود به مرحله سوم مسابقاتها و امیر هم خوب می دانست تیمی که هفته آینده با فولاد بازی دارد و بعد از آن باید در اصفهان به دیدار ذوب برود،چقدر به سه امتیاز این مسابقه احتیاج داشته است تا برای هفته های سخت پیش رو از همین حالا با بحران، روبرزی نباشد. کند خشم و خشونت اما به کار هیچکدام از این دو مربی نیامد. آن ها شکست خوردند تا شاید مجبور باشند در روزهای آینده در تمرین ها بیشتر داد بزنند که مبادا بازی های بعدی هم حکایت آشوب باشد و ناتوانی و دفاعی روی تور و نالبدی در استپ توپ فویتال.

اخبار

علی دایی وارد کتاب گینس شد

رکورد گلزنی علی دایی در سال ۲۰۱۵ به همراه ۱۲ رکورد جالب ورزشی دیگر وارد کتاب گینس می شود.

علی دایی در ۲۹ بازی برای تیم ملی ایران موفق شده است ۱۰۹ گل به ثمر برساند، رکوردی که باعث شده،ماهایج،سابق تیم ملی ایران به عنوان برترین گلزن تیم‌های ملی جهان برسد و سال هاست که هیچ بازیکنی نتوانسته به رکورد او نزدیک شود.

روزنامه تلگراف انگلیس در گزارشی ۱۳ رکورد شگفت‌انگیز ورزشی را که در سال ۲۰۱۵ وارد کتاب رکوردهای گینس می‌شود، معرفی کرد که یکی از این رکوردها مربوط به شهاب‌ریش فوتبال ایران است که توانسته با ۱۰۹ گل زده بالاتر از بزرگانی چون پوشکاش و پله برترین گلزن تاریخ فوتبال ملی جهان باشد. دایی این تعداد گل را از سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۶ به ثمر رسانده است تا نام خود را به عنوان آقای گل فوتبال جهان مطرح کرده باشد. سایر رکوردهای شگفت انگیز فوتبالی در کتاب رکوردها (گینس) از دید روزنامه تلگراف انگلیس به شرح زیر است:
بیشترین تعداد دنبال کنندگان یک ورزشکار در توئیتر که با ۲۹۵ میلیون نفر در اختیار کریستیانو رونالدو است.
بیشترین قهرمانی پی در پی در لیگ داخلی که در اختیار تیمی از کشور لتونی است.
طولانی ترین گل تاریخ فوتبال که در اختیار آسمیر بگوویچ است.بیشترین کارت قرمز در یک دیدار که در لیگ آرزانتین با ۲۶ اخراجی ثبت شد.
بیشترین مسافت رکاب زده شده در تور،دو فرانس که در اختیار یک دوچرخه‌سوار ایتالیایی است.سردترین دوی ماراثن جهان در دمای ۳۹- درجه در سیمیری بوده است.
سریع‌ترین بازگشت در ورزش راگی، سریع‌ترین سربس در تنیس که در اختیار ساموئل گروت اسپالیایی با ۲۳۳ کیلومتر در ساعت است.
بالاترین ارتفاع از سطح دریا برای بازی راگی که در کوه اورست در نیپال بوده است.
بیشترین تماشاگر تلویزیونی اختصاصی برای بازی بوکس‌زودترین پیروزی در یک بازی بوکس با تنها ۱۷ ثانیه طولانی ترین پرتاب سه امتیازی در بسکتبال که از فاصله ۲۳ متری بدست آمد.

مسعود شجاعی به الشحانیه قطر پیوست

باشگاه الشحانیه قطر به طور رسمی اعلام کرد مسعود شجاعی، هافبک تیم ملی ایران را با قراردادی یک ساله به خدمت گرفته است. مناحی الشموری، رئیس این باشگاه قطری امضای قرارداد رسمی با بازیکن فصل گذشته لاس‌پالماس اسپانیا را تأیید کرد.

سر مربی الشحانیه، میگل آنخل لوبینا اسپانیایی است و با توجه به سابقه خوب مسعود از بازی در باشگاه‌های اسپانیا می‌تواند ارتباط خوبی با این مربی ۵۷ سال داشته باشد. شجاعی پس از اینکه قرار داد یک ساله‌اش در تاریخ ۳۰ ژوئن ۲۰۱۳ با لاس‌پالمس به پایان رسید حاضر به تمدید قراردادش با این تیم دسته دومی نشد در کنار لاس‌پالمس تیم‌های نومالینسیا و رئال ساراگوسا اسپانیا هم خواهان به خدمت گرفتن هافبک ۳۰ ساله تیم ملی کشورمان بودند ولی رقم پیشنهادی کم این تیم‌ها باعث شد شجاعی لیگ ستار گان قطر را به لیگ اسپانیا ترجیح دهد.

کریمی:

از در خشان ممنونم

اما خدا حافظی ام از فوتبال قطعی است

کاپیتان پیشین تیم پرسپولیس گفت که قصد بازگشت به فوتبال به عنوان بازیکن را ندارد و خدا حافظی اش قطعی است.
علی کریمی در واکنش به صحبت‌های حمید درخشان مبنی بر بازگشت وی به پرسپولیس از نیم‌فصل دوم به عنوان بازیکن عنوان کرد:از آقای درخشان بابت این موضوع تشکر می‌کنم. این موضوع نشان‌دهنده محبت او است اما من قصد بازگشت به دنیای فوتبال به عنوان بازیکن را ندارم و تصمیمی که برای خدا حافظی گرفتم،ام قطعی است.
وی ادامه داد: درخشان از پیشگوستان پرسپولیس است که همیشه به من محبت داشته اما من روی تصمیمی که گرفتم،مصر هستم و در حال حاضر قصد ندارم به فوتبال برگردم. یکسری کارهای عقب افتاده دارد که باید به آنها رسیدگی کنم.
کاپیتان پیشین پرسپولیس درباره تغییر و تحولاتی که در این تیم اتفاق افتاد گفت:از تلویزیونی «ورزش و مردم» آمده بود با عصبانیت به حمیدرضا سیاسی که میهمان این برنامه بود گفت:اگر شما ساعت ۱۰ صبح ایلاخ کردید که دایی بر کنار شود،من کجا بودم. (در این لحظه سیاسی اعلام کرد که شمار س جای خود بودید).
رحیمی ادامه داد: چه کسی به شما اجازه داد که در ایلاخ بر کناری علی دایی با حمید درخشان مذاکره کنید؟ مگر من مدیرعامل نیستم که خودتان تصمیم گرفتید درخشان را سرمربی پرسپولیس کنید؟ من باید به عنوان مدیرعامل سرمربی تیم را انتخاب‌کنم.

وی با اشاره به سیاسی گفت: شما نوکر شخص دیگری هستید ولی من از کسی دستور نمی‌گیرم.رحیمی باید علی دایی را بر کنار می‌کرد و شما نباید چنین تصمیمی می‌گرفتید.

اگر مدیرعامل جدید پرسپولیس انتخاب شده پس چرا سیاسی باید جواب بدهد؟ مدیرعامل بر کنار شده پرسپولیس افزود: آقای سیاسی قدرت دست من است چون من خدا را دارم و خدا نپول تنها دارید. شما آن چیزی را که به من ابلاغ شده است بگوید تا من آن را اعلام کنم.

کی روش:

به مردم قول بازگشت داده بودم و حالا به موفقیت فکر می کنم



کارلوس کی‌روش پس از واکنش مثبت به قرارداد نهایی به فدراسیون فوتبال برای سرمربیگری تیم ملی فوتبال ایران درباره این توافق اظهار کرد: پیش از این **با علی کفاشیان (رییس فدراسیون فوتبال) توافق کرده بودیم و الان هم همان توافقات روی کاغذ آمده و فکر می‌کنم درباره تمامی جزئیات به توافق نهایی رسیدهایم.من خوشحال هستم که در خدمت فوتبال ایران خواهم بود.**

وی در پاسخ به این سوال که آیا خواسته‌های فدراسیون فوتبال و شما در متن این قرارداد لحاظ شده و کیفیت این توافق چگونه است؟ نیز تصریح کرد: متن قرارداد محرمانه است، اما همان طور که من در قرارداد قبلی که با فدراسیون داشتم چندان سختگیری نکردم در قرارداد دوباره و جدید هم همین رویه را داشتم.من خوشحال هستم که ایرانی‌های زیادی طرفدار حضور در تیم ملی کشورشان هستند من به مردم ایران قول داده بودم که بر می‌گردم و می‌خواهم موفقیت‌های بزرگی را همراه با تیم ملی به دست آوریم.

کی‌روش در پاسخ به این سوال که چه زمانی برای امضای قرارداد به ایران بر می‌گردید،گفت: در حال حاضر پاسخخرا به فدراسیون فوتبال ایران اعلام کرده‌ام و ما باید پیش از این فرصت را از دست ندهیم. آقای خراطی در تلاش است که

گروه ششم جام جهانی ۲۰۱۴ تبدیل کرد به طوریکه برابر نیجر به تسلاوی رسید و در بازی با آرژانتین نایب قهرمان این مسابقات،ا وقت های اضافه گل نخورد.

تربایان:تادوشنبه قراردادامضایمی شود

دبیر کمیته اقتصادی فدراسیون و مسئول تنظیم قرارداد کارلوس کی‌روش گفت: قرارداد سرمربی تیم ملی حداکثر تا دوشنبه امضا می‌شود که احتمالاً این روز یکشنبه باشد.عباس تربایان درباره پاسخ مثبت کارلوس کی‌روش به فدراسیون فوتبال برای سرمربیگری تیم ملی ایران در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی ایسنا اظهار کرد: کی‌روش دیشب پاسخ مثبتش را از طریق ایمیل به فدراسیون فوتبال اعلام کرد و قرار بر این شد تا هر چه زودتر برای امضای قرارداد به ایران بیاید.

وی در پاسخ به این سوال که قرارداد کی‌روش بالاخره چه زمانی امضا خواهد شد؟ گفت: بنده دوشنبه عازم سفر هستم و چون تمام کارهای مربوط به تنظیم قرارداد و مفاد آن را بر عهده شتم از رییس فدراسیون خواستم این کار پیش از سفر هم هر چه زودتر نهایی شود و از طرفی سرمربی تیم ملی هم بتواند کارش را به زودی شروع کند تا بیش از این فرصت را از دست ندهیم.بنابراین فکر می‌کنم قرارداد کی‌روش تا دوشنبه امضا خواهد شد که با روز شنبه با احتمالاً این روز یکشنبه باشد این کار انجام می‌شود.

تربایان درباره زمان حضور کی‌روش در ایران نیز گفت: قرار شده که مقدمات سفر او به تهران فراهم شود تا طی یکی، دو روز آینده به ایران بیاید، اما هنوز زمان دقیقی مشخص نیست. فدراسیون فوتبال با او در تمس است تا هماهنگی‌های لازم در این باره را انجام دهد.

مسئول تنظیم قرارداد کارلوس کی‌روش در پاسخ به این سوال که این قرارداد با قرارداد قبلی کی‌روش که سه سال پیش با ایران امضا کرد چه تفاوت‌هایی دارد؟ گفت: بنیاد قرارداد همان است، اما یکسری توافقات جدید میان طرفین شکل گرفته که در قرارداد جدید لحاظ شده است.

تربایان در پاسخ به این سوال که آیا در قرارداد جدید محدودیت‌هایی کی‌روش بیش‌تر شده است؟ گفت: نمی‌توان به وضوح در این باره صحبتی را بیان کرد. از طرفی متن این قرارداد هم هنوز به زبان لاتین است و به فارسی ترجمه نشده و کسی هم از آن اطلاعی ندارد، اما می‌توانم بگویم که ضوابط جدیدی که مدنظر فدراسیون فوتبال بود در این قرارداد به طور کامل دیده شده است. حتی ما تا حدودی از شرایط یک قرارداد صرفاً بین‌المللی فاصله گرفته ایم و خواستیم با محترم شمردن قوانین داخلی کشورمان و محدودیت‌های که داریم همه آنها را لحاظ کنیم که خوشبختانه همین هم شده است.

تربایان همچنین در واکنش به این که به صراحت به نظر می‌آمد مهم‌ترین اختلاف فدراسیون و کی‌روش بر سر میزان دستمزد او تا پایان جام ملت‌های آسیا بود که کی‌روش دستمزد یک ساله را طلب می‌کرد، اما فدراسیون معتقد بود که به میزانی که او کار کند باید حق الزحمه‌اش را شرایط یک قرارداد صرفاً بین‌المللی فاصله گرفته فدراسیون را پذیرفت: گفت: نمی‌توانم در این‌باره که جزو مقام مهم و محرمانه قرارداد است صحبتی داشته باشم، اما به هر حال ما در لحظه لحظه مذاکرات و تنظیم قرارداد هواره تلاش کردیم منافع ایران را به طور کامل ببینیم. البته شرایط طرف مقابل هم به صورت منصفانه در نظر گرفته شده است، اما در مجموع همان طور که گفتیم یکسری نظرات فدراسیون در قرارداد دیده شده و ما در مقابل بعضی زیاده‌خواهی‌ها هم پافشاری کردیم و از این نظر کار برای ما خوب پیش رفت.

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

کی روش

اخبار

کورتوا با چلسی تمدید کرد

دروازبان بلژیکی تیم فوتبال چلسی قرارداد خود را با آبی پوشان لندن تمدید کرد.

تیبیا کورتوا، دروازه‌بان ۲۲ ساله تیم فوتبال چلسی که در این فصل پس از سه سال حضور قرضی در اتلنتیکومادرید به استنفوردبریج بازگشته و به دروازه‌بان اول این تیم تبدیل شده است، پای بر گره قرارداد جدید خود با آبی‌پوشان لندن را امضا کرد تا خود را برای پنج سال دیگر به آنها متعهد کند.

طبق اعلام سایت باشگاه چلسی، سران باشگاه از تابستان سال گذشته در پی تمدید قرارداد کورتوا بودند و اکنون موفق شده‌اند او را برای ماندن در استنفوردبریج تا سال ۲۰۱۹ متقاعد کنند.

کورتوا که ظاهراً ژوزه مورینیو، سرمربی چلسی او را به عنوان دروازه‌بان اول تیمش برای فصل پیش رو انتخاب کرده است، در گفت‌وگو با سایت باشگاه اظهار داشت: از عقد این قرارداد جدید بسیار خوشحالم. از اینکه قرار است پنج سال دیگر هم در چلسی بمانم بسیار راضی هستم. تکلیفم از قبل تقریباً مشخص بود اما حالا می‌دانم که قطعاً تا فصل پنج دیگر در چلسی خواهم بود و از این پی می‌توانم تمام تمرکز روی بازی برای چلسی بگذارم. چلسی کورتوا را در سال ۲۰۱۱ از تیم خنک بلژیک به خدمت گرفت اما او را برای سه فصل به اتلنتیکومادرید قرضی داد تا در این تجربه کسب کند. کورتوا در سه فصل حضورش در ویسته کالدرون یک بار قهرمانی در جام حذفی اسپانیا و یک بار قهرمانی در لا لیگا را تجربه کرد تا نام خود را به عنوان یکی از بهترین دروازه‌بانان حال حاضر و بازی فوتبال جهان سر زبان‌ها بیندازد.

رادمال فالکلنو:

می خواهیم سال ها در منچستر بمانم

مهاجم کلمبیایی پیشین تیم فوتبال مناکو فرانسه که به صورت قرضی راهی منچستر یونایتد شده است ابراز امیدواری کرد برای سال‌های طولانی در این تیم‌بماند.

رادمال فالکلنو که پس از کشمکش‌های زیاد در روزهای پایانی نقل و انتقال به منچستر یونایتد پیوست و این تیم را به رئال مادرید ترجیح داد می‌تواند روز یکشنبه نخستین بازی خود را در لیگ برتر انگلیس برابر کوشینز پارک رنجرز برگزار کند.

این بازیکن که در سال ۲۰۰۸ از روزیواچته آرژانتین راهی پورتو شد و پس از آن هم به اتلنتیکو مادرید و سپس مناکو فرانسه شد تأکید کرد که دیگر وقت از فرار سیده تا در یک باشگاه به طور بلند مدت فوتبال خود را ادامه دهد. اظهارها بر این است تابستان آینده با پرداخت ۴۶ میلیون پوند حضور وی در اولدترافورد دائمی شود.

به گزارش دیلی میل، فالکلنو در این باره گفت: بنه من امیدوارم که سال‌های زیادی را به منچستر یونایتد بمانم و به بخشی از تاریخ این باشگاه تبدیل شوم. زمانی که در پورتو، اتلنتیکو مادرید و مناکو بودم روایت این را داشتم که در باشگاه اینجینینی بازی کنم. در حال حاضر از بودن در منچستر خوشحال هستم. این یک گام بزرگ و یک چالش در زندگی حرفه‌ای من است.

وی سبک بازی تیم منچستر یونایتد را ستود و عنوان کرد: من پروژه این باشگاه را باور دارم و مطمئن هستم که در آینده موفق خواهم شد. بازیکنان زیادی به اینجا آمده‌اند و برخی هم رفتن‌اند ولی تصور من این است که تیم در این فصل و فصل آینده یک تیم بزرگ خواهد شد. من به اندازه کافی خوش شانس هستم که به اینجا آمده‌ام. فالکلنو در خصوص رفع مصدومیت ژاوی خود توضیح داد: من دو ماه است تمرینات را شروع کرده‌ام. در این مدت بازی کردم و گل هم زدم و هیچ مشکلی ندارم. باید عنوان کنم که در شرایط خوب بدنی قرار دارم.

رقابت میلیاردری چلسی با منچستر برای جذب رونالدو

روزنامه «دیلی اکسپرس» انگلیس گزارش داد چلسی تحت هدایت ژوزه مورینیو خواهان راهی آماهه می‌کند تا در جذب کریستیانو رونالدو، ستاره برتغالی رئال مادرید با شایطین سرخ به رقابت بپردازد. بر اساس این گزارش این دو تیم برای جذب کریس ۲۴ ساله باید رقم ۶۰ میلیون پوند هزینه کنند.

برترین بازیکن جهان که در سال ۲۰۰۹ با قراردادی ۸۰ میلیون پوندی از منچستر یونایتد به رئال مادرید پیوست بارها از علاقه‌اش برای بازگشت به تیمی که در آن محبوبیت بالایی دارد، سخن به میان آورده است. او در مدت شش فصلی که در این تیم بود در ۲۹۲ بازی در رقابت‌های مختلف برای شایطین سرخ به میدان رفت و ۱۱۸ گل به ثمر رساند.

رونالدو اخیراً در گفت‌وگو با روزنامه «دیلی میل» گفته بود: من عاشق منچستر یونایتد هستم، همه این را می‌دانند و بارها آن را قلمداد می‌کنم در قلب من جای دارد و دوستان زیادی هم در این تیم دارم. هواداران منچستر یونایتد فوق‌العاده هستند و آرزویم این است که یک روز دوباره به این تیم بازگردم.

رئیس باشگاه بایرن مونیخ:

فروش کروس به رئال تصمیمی منطقی بود

رئیس سرخپوشان باواریایی در واکنش به انتقاداتی که از این باشگاه به خاطر فروش هافبک آلمانی‌اش به رئال مادرید وجود دارد گفت که این تصمیم به جا بوده است.

کارل هوپنفر، رئیس باشگاه بایرن مونیخ تصمیم باشگاه را برای فروش تونی کروس به رئال مادرید منطقی دانست و دلیل آن را عدم تمایل این بازیکن آلمن به ماندن در آلیتس آرنا اعلام کرد. کروس دو ماه پیش در حالی به کپکشتی‌ها پیوست که هنوز یک سال دیگر با بایرن مونیخ قرارداد داشت و برخی رسانه‌ها مدعی شده‌اند که باواریایی‌ها برای نگه داشتن او در آلیتس آرنا به اندازه کافی تلاش نکرده است. هوپنفر با بیان اینکه بایرن مونیخ مجبور بوده با فروش کروس موافق کند و گرته باید او را به صورت بازیکن آزاد و بدون به دست آوردن هیچ پولی از دست می‌داد، به شره یکبر گفت: از نمی‌خواستم قراردادش را تمدید کند و این بدان معنا بود که ما مجبوریم با خواستش برای انتقال به رئال مادرید موافقت کنیم. اگر ما این کار را انجام نمی‌دادیم فصل آینده می‌رفت بدون اینکه تیم بعدی‌اش هیچ مبلغی بابت عقد قرارداد او به ما بپردازد. با در نظر گرفتن این شرایط تصمیم بایرن مونیخ منطقی به‌نظر می‌رسد. شانس بزرگی که باواریایی‌ها از انتقال کروس ۲۴ ساله به بایرن مونیخ داشتند این بود که این هافبک آلمانی در جام جهانی برای ژرمن‌ها خوش درخشید و با نمایش خود سبب شد که ارزش‌اش افزایش پیدا کند و به رقمی در حدود ۳۰ میلیون یورو برسد.

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

کروس در جام جهانی

سیر یگو قرارداداش را با پاری سن ژرمن تمدید کرد

پاری سن‌ژرمن اعلام کرد قرارداد دروازه‌بان ایتالیایی خود را به دلیل عملکرد خوبش در چند فصل اخیر به مدت سه فصل دیگر تمدید کرد. به این ترتیب سالواتوره سیرگو تا سال ۲۰۱۸ در پارک‌دو پرنس باقی خواهد ماند.

سیرگیو ۲۷ ساله که در سال ۲۰۱۱ با پاریرو به جمع میپلویزه‌ها پاریس اضافه شد، گزینه اول ایسنا شد. دروازه‌بان تیم پاری سن ژرمن در تاتکون بیش از ۱۰۰ بازی در لوشامپوینه انجام داده است. سالواتوره سیرگو در گفت‌وگو با سایت رسمی باشگاه پاری-سن‌ژرمن گفت: می‌خواهم ماجراجویی فردی و ورزشی خودم را با پاری-سن‌ژرمن ادامه دهم. می‌دانم در ابتدای راه خاصی که با پاری-سن‌ژرمن در پیش گرفته‌ایم، قرار داریم. هنوز جام‌های زیادی باقی مانده تا با یکدیگر کسب کنیم. ناصر الحلیلی، مالک این باشگاه فرانسوی عنوان کرد: از اینکه سالواتوره قراردادش را تمدید کرد خیلی خوشحالم. او دروازه‌بان قوی‌ترین تیم جهان است. سیرگیو سه فصل پاری سن‌ژرمن، یکی از موفق‌ترین تیم‌های اروپایی به شمار می‌رود. سیرگو که در کارنامه‌اش ۱۰ بازی ملی با پیراهن ایتالیا به ثبت رسیده در دو فصل گذشته دو عنوان قهرمانی لوشامپوینه را با پاری-سن‌ژرمن کسب کرد و هر دو فصل هم به عنوان بهترین دروازه‌بان این رقابت‌ها معرفی شد.

نگاه آشنایی با ۷دانه‌ی مغذی بر تر

تخم شربتی، ارزن، تفت، شاهدانه، دانه‌ی تاج خروس و غیره. برخی از این **دانه‌ها کمتر شناخته شده‌اند و یا مدت‌هاست که به دست فراموشی سپرده شده‌اند؛ اما واقعیت این است که این دانه‌های ریز معدن مواد مغذی هستند.** در این مطلب به ۷ دانه‌ی مغذی اشاره کرده و گوشه‌ای از خواص آن‌ها را مرور می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

تخم شربتی: ضد التهاب طبیعی

تخم شربتی موهبتی از آمریکای جنوبی است. رنگ‌های مختلفی (سفید، قهوه‌ای، بزو خاکستری) از این دانه‌ها وجود دارد. البته باید بدانید که رنگ‌ها تأثیری در ارزش غذایی و میزان مواد مغذی‌شان ندارد. تخم شربتی منبع خوب امگا ۳ و امگا ۶ هاست که به تعادل عصبی کمک کرده و خواص ضدالتهابی بالایی دارد. البته میزان بالای کلسیم موجود در این دانه‌های ریز را نمی‌توان نادیده گرفت. تخم شربتی همچنین سرشار از فیبر هاست که برای مقابله با یبوست فوق‌العاده است. می‌توانید آن را به صورت نوشیدنی مصرف کنید و یا اینکه پودر آن را به کمپوت‌ها، ماست و سالاد اضافه کرده و میل کنید.

دانه‌ی گل تاج خروس: ضد خستگی

دانه‌های این گیاه بسیار ریز هستند اما در میان حال منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدآمینه‌ها نیز محسوب می‌شوند. دانه‌ی تاج خروس به ویژه حاوی اسیدآمینه‌ی لیزین است که برای مقابله با خستگی موثر است. اسیدآمینه‌ی لستینین موجود در آن نیز محافظ مغز شناخته شده است. اگر دنبال منبعی برای پروتئین‌های گیاهی هستید نیز می‌توانید به دانه‌های این گیاه اعتماد کنید. می‌توانید این دانه‌ها را با دانه‌ها و غلات دیگر طبخ و میل کنید. برای این کار یک چهارم از این دانه‌ها را با سه چهارم غلات دیگر مانند برنج و یا حتی عدس سبز آماده کنید.

دانه تفت‌دانه‌ی تفت: سرشار از آهن و کلسیم

گیاه و دانه‌ی تفت از گیاهان بومی آفریقا و در واقع آتیبوی است. دانه‌ی تفت یکی از دانه‌های بدون گلوتن است. بهتر است بدانید که میزان این دانه‌های ریز منبع آهن و کلسیم هستند و اگر گران‌تر به جاهایی افتاد که از این دانه‌ها داشتند حتماً تهیه و استفاده کنید. این دانه‌ها به صورت آرد به عنوان جایگزین آرد گندم وارد بازار شده است. می‌توان آرد تفت را با آردهای دیگر مانند آرد برنج که فاقد گلوتن است مخلوط کرده و برای تهیه‌ی نان و کلوچه یا تارت و غیره استفاده کرد.

برنج مجاری با دانه‌ی fonio: همز راح

این دانه‌های کوچک قهوه‌ای رنگ به میزان قابل توجهی حجیم می‌شوند و نیز یکی از جایگزین‌های آرد گندم برای افرادی هستند که به دنبال مواد غذایی فاقد گلوتن می‌گردند. از این دانه‌های می‌شود برای تهیه‌ی «کوسکوس» همان غذای محبوب مراکشی استفاده کرد.

گندم سیاه: برای گردش خون مناسب

منبع فوق‌العاده‌ی انرژی، گندم سیاه سرشار از منیزیم، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B می‌باشد و به همین دلیل برای مقابله با خستگی به خصوص خستگی زمستانی فوق‌العاده است. این دانه‌های کوچک همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام «روتین» نیز می‌باشند که باعث تقویت جداری رگ‌ها می‌شوند و برای افرادی که از مشکل جریان خون نامناسب رنج می‌برند و پاهایشان دچار ورم و سنگینی است مناسب است. این دانه‌ها نیز فاقد گلوتن بوده و طعم خوبی دارند. معمولاً این دانه‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آب جوشانده و می‌پزند می‌توانید از آن برای تهیه‌ی سالاد، تبوله یا در کنار گوشت و ماهی با روغن زیتون استفاده کنید.

شاهدانه: منبع امگا شاهدهانه ۲

در روزگاری که نسبت امگا ۶ به امگا ۳ بیشتر شده است باید از هر روشی برای حفظ تعادل این دو اسید چرب استفاده کرد. شاهدانه دانه‌های گرد روغنی است که حاوی پروتئین‌های گیاهی و به ویژه اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد. معمولاً شاهدانه را بو داده و به صورت میان‌وعده میل می‌کنند. می‌توانید این دانه‌ها را پودر کرده و داخل ماست یا انواع غذاهای خوش‌ها برپزید.

ارزن: مناسب برای پوست و مو

تصور نکنید که ارزن فقط برای پرندگان است. این دانه‌های خیلی قدیمی انواع مختلفی دارند که برای مصرف انسان هم مناسب‌اند.

دانه‌های ارزن (millet) فاقد گلوتن و زودهضم‌تر از گندم هستند و به راحتی احسای سیری ایجاد می‌کنند. ارزن جزو غلات سرشار از ویتامین A و محسوب می‌شود. این دانه‌های ریز برای زیبایی و سلامت پوست و موها بسیار مفید است و به خاطر اینکه حاوی میزان قابل توجهی سیلیس است. از دانه‌های ارزن می‌توان برای تهیه غذاهای سس دار یا در داخل انواع سالادها به همراه روغن زیتون، کوجرفرنگی و خیار و نعناع استفاده کرد.

نیم تـای علمی- فناوری

تولید نانوذرات پوشش دار با قابلیت نفوذ به درون سلول

یک تیم تحقیقات بین‌المللی موفق به تولید نانوذراتی شدند که می‌تواند بدون آسیب زدن به غشاء سلولی وارد سلول شود؛ این نانوذرات برای ردهاسازی دارویی مناسب‌هستند.

پژوهشگران مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) نوعی نانوذرات طلا را طراحی و تولید کردند که می‌تواند از غشاء سلولی عبور کند. عبور از غشاء با استفاده از مگنتیسم جوش خوردن اتاق می‌افتد فرآیندی که برای انتقال سیگنال‌های عصبی مورد استفاده می‌قرار می‌گیرد. ری فان لین از محققان این پروژه می‌گوید: «ما مگنتیسم جدیدی را در این پروژه به کار گرفتیم که از روش‌های دیگر بهتر است. با مشخص شدن مسیر وارد شدن نانوذرات به سلول، می‌توان آن‌ها را به‌گونه‌ای طراحی کرد که فعالیت‌های دیگری نظیر رهاسازی دارویی را انجام دهد». در این پژوهش موفق، EPFL سوئیس و دانشگاه دیرهام انگلستان و مؤسسه کارلوس بسنا در ایتالیا شرکت داشتند. بیشتر نانوذرات با به دام افتادن در فضای بین سلولی، وارد سلول می‌شوند که این مسیر موجب آسیب دیدن غشاء سلولی و ایجاد حفره برای خروج مواد داخل سلولی می‌شود. این گروه تحقیقاتی موفق به طراحی نوعی نانوذرات طلا شدند که در سطح آن از مولکول‌های دیگری نیز استفاده شده است. این پوشش مولکولی موجب می‌شود تا نانوذرات بدون آسیب زدن به غشاء سلولی وارد آن شوند. این که چرا این پوشش این‌گونه چندین پوشش را برای وارد شدن نانوذرات به درون سلول ایجاد کند، کاملاً ناشناخته‌است. این گروه تحقیقاتی سال گذشته در شیب‌سازری رایفاهی با بررسی برهم‌کنش میان این نانوذرات با غشاء سلولی پرداختند و در این پروژه جدید نانوذرات را به‌گونه‌ای طراحی کردند که بتواند بدون آسیب زدن به غشاء سلولی وارد آن شود. ایجاد پوشش روی نانوذرات طلا موجب می‌شود تا ویژگی‌های این ذرات تغییر کند به طوری که برخی لپیدنها آبدوست و برخی دیگر آبگریز هستند که این ویژگی مستقیم روی نانوذرات طلا اثر می‌گذارد. این گروه تحقیقاتی دریافتند که وجود لیگندهای آبگریز روی سطح نانوذرات طلا موجب برهم‌کنش میان این نانوذرات و چربی موجود در سطح غشاء سلولی می‌شود. سطح سلول‌ها از دولا به فسفولیپیدی تشکیل شده‌است که یک سر آبدوست و سر دیگر آن آبگریز دارد. در شیب‌سازی اولیه سطح غشاء سلولی کم‌لایه‌ی نقص فرض شد بنابراین جوش خوردگی اتفاق نمی‌افتد اما در شیب‌سازی بعدی نقص‌هایی در سطح غشاء فرض شد که این نقص‌ها محل‌هایی برای اتصال نانوذرات بر سطح سلول ایجاد کردند در آزمایش‌ها تیم انجام‌شده اتصال میان نانوذرات و سطح سلولی به‌صورت تصادفی اتفاق می‌افتد؛ هر چند در محلی که پروتئین داخل غشاء فرو رفته این اتصال شانس بیشتری دارد.

افزایش طول عمر باتری با نمک

محققان آمریکایی دریافتند نمک در افزایش طول عمر باتری موثر است.

نمک از جمله موادی است که سالها پیش برای نگهداری مواد غذایی مثل گوشت مفید بوده است و امروزه از آن ماده در افزایش طول عمر باتری هم استفاده می‌شود.

اضافه کردن نمک به طور قابل توجهی در افزایش طول عمر باتری‌های لیتیوم موثر است. محققان دانشگاه کرنل آمریکا عنوان کردند: اضافه کردن نمک به آد باتری‌های لیتیوم در افزایش طول عمر آنها موثر است. در حال حاضر، یک تیم تحقیقاتی در دانشگاه کرنل به رهبری پروفیسور لیندن آرچر با استفاده از رویکرد جدید که از رشد این کریستال‌های مضر جلوگیری می‌کند، تصمیم به اضافه کردن نمک‌های هالیدی به الکترولیت کردند. نانوذرات این روش، این پوشش نانوساختار در آد باتری‌های لیتیوم موثر در جلوگیری از تشکیل دندرت‌هاست و افزایش طولجی در عمر باتری دارد. دندرت‌ها منجر به اتصال کوتاه در سطح الکترود و گرم شدن باتری و در نتیجه انفجار باتری می‌شوند. دکتر ارچر افزود این نتایج نشان داده است که رشد دندرتی باعث می‌شود یک باتری لیتیوم تنها ۶۵ ساعت شارژ را در خود داشته باشد اما این باتری‌ها با مواد افزودنی نمک ۱۸۰۰ ساعت عمر دارند.

تشخیص به موقع بیماری پار کینسون با «پزشک جیبی»

تشخیص دقیق بیماری‌هایی مانند پار کینسون که سیستم حرکتی بدن را دچار اختلال می‌کنند بسیار دشوار است و اکنون محققان دانشگاه استون موفق به طراحی نرم افزاری شدند که گوشی‌های هوشمند به کمک آن قادر خواهند بود علائم اولیه این گونه بیماری‌ها را تشخیص دهند.

این برنامه که توسط دکتر مکس لیتل از دانشگاه استون و گروه پژوهشی کامپلکسی در جشنواره علوم انگلیس در بیرمنگام معرفی شده است، کوچکترین تغییرات حرکتی و گفتاری افراد را اندازه گیری کرده و مانند یک پزشک جیبی عمل می‌کند. روز به روز نرم‌افزارهای جدیدی وارد بازار می‌شوند که از آنها می‌توان به عنوان ابزاری

میدونی ذرت چه خواصی داره؟

وسطای تابستونه و فصل رسیدن ذرت. به گشتی که در بازار میوه و تره بار بزیند

حتما میتونید این روز ها بالل تهیه کنید. با خوندن این مطلب حتما به فکر تهیه ذرت و استفاده از اون خواهید افتاد. ذرت ابتدا در مکزیک و قسمتهایی از قاره آمریکا بوده و کم کم به کشور های دیگه منتقل شده. این گیاه کاربرد های بسیار زیادی در آشپزی داره و در بسیاری از غذا ها چه به صورت کامل و پخته شده و چه به صورت آرد یا نشاسته مورد مصرف قرار میگیره. احتمالا خیلی از شما هم تاحالا از ذرت در انواع سالاد ها استفاده کردید. این گیاه خواص خیلی عالی داره که در این مطلب در موردش صحبت میکنیم.

۵.تفaware.com: به گشتی که در بازار میوه و تره بار بزیند حتما میتونید این روز ها بالل تهیه کنید. با خوندن این مطلب حتما به فکر تهیه ذرت و استفاده از اون خواهید افتاد. ذرت ابتدا در مکزیک و قسمتهایی از قاره آمریکا بوده و کم کم به کشور های دیگه منتقل شده. این گیاه کاربرد های بسیار زیادی در آشپزی داره و در بسیاری از غذا ها چه به صورت کامل و پخته شده و چه به صورت آرد یا نشاسته مورد مصرف قرار میگیره. احتمالا خیلی از شما هم تاحالا از ذرت در انواع سالادها استفاده کردید. این گیاه خواص خیلی عالی داره که در این مطلب در موردش صحبتکنیم.

خواص کلی ذرت

ذرت به طور کلی حاوی قند بیشتری نسبت به دیگر سبزیجات هست. ذرت با فلائونیدها و آنتی اکسیدان هایی مثل بتاکاروتن میتونه موثر در پیشگیری انواع بیماری ها و سرطان ها باشه. همچنین حاوی ویتامین های A و B۶ هست. این گیاه بسیار عالی برای بیماری های پوستی هست و باعث حفاظت پوست در برابر بیماری‌ها میشه. این گیاه عالی میتونه دارویی برای کنترل دیابت باشه. از بیماریهای قلبی و عروقی نیز جلوگیری میکند.

میزان ۱۸ درصد ذرت رو فیبر تشکیل میده که بسیار موثر در پیشگیری و رفع بیماریهای گوارشی مثل یبوست هست و از ابتلا به سرطان روده نیز جلوگیری میکند.

همچنین ذرت سرشار از ویتامین های مختلفه که درسلامتی

بسیار موثر هستند. از طرفی مواد معدنی همچون فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن، مس همگی در ذرت یافت میشود

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست

که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های

آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

میدونی ذرت چه خواصی داره؟

معمولا از متخصصان تغذیه شنیده میشه که با پخت و پز، از خواص سبزیجات و میوه ها کاسته میشه. یک مطالعه نشون میده که پختن ذرت در دمای ۱۱۵ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه میتونه باعث افزایش خواصش هم بشه.

ذرت موثر در حفظ سلامت قلب

روغن ذرت باعث کاهش کلسترول و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی میشه. همچنین مصرف این روغن بهترین راه برای حفظ سلامت قلبه. به این دلیل که ذرت دارای یک ترکیب مطلوب از اسد چرب مشتق شده است که اجازه میده تا اسید های چرب امگا ۳ باعث از تخریب کلسترول های بد و جایگزین اونها بشن. این موضوع باعث کاهش حملات قلبی و سکنه مغزی میشه.

پیشگیری از کم خونی

ویتامین B۱۲ و اسید فولیک موجود در ذرت باعث جلوگیری از کم خونی ناشی از کمبود ویتامین‌ها میشه. همچنین ذرت دارای سطح قابل توجهی از آهنه که یکی از مواد معدنی ضروری برای تشکیل سلول های قرمز خون به شمار میده.

ذرت زرد منبع غنی از بتاکاروتن هست که به شکل ویتامین A در بدن نمود پیدا میکنه. این ویتامین بسیار موثر در قدرت بینایی و همچنین طراوت پوست هست.

هشدار: درسته که در بالا گفتیم روغن ذرت میتونه باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بشه ولی باید توجه داشته باشیم که ذرت حاوی مقدار

زیادی از اسید های چره بنابر این برای افرادی که در حال حاضر دارای بیماری های قلبی هستند، ذرت اضافی و یا مصرف بیش از حد روغن ذرت میتونه خطر ساز باشه.

به طور کلی هر چیزی بیشتر از حد نیاز میتونه خطر ساز باشه و برای بدن مضر باشه. پس باید در مقدار مصرف حتی سبزیجات هم دق کنیم.

فصل ذرت ه توصیه میکنم ذرت تازه تهیه کنید و دون کنید. هم پزید و تازه مصرف کنید و هم مقداری کنسرو و یا فریز کنید تا بعد ها استفاده کنید.



همچنین ذرت سرشار از ویتامین های مختلفه که درسلامتی بسیار موثر هستند. از طرفی مواد معدنی همچون فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن، مس همگی در ذرت یافت میشود

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست

که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های

آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

همچنین ذرت سرشار از ویتامین های مختلفه که درسلامتی بسیار موثر هستند. از طرفی مواد معدنی همچون فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن، مس همگی در ذرت یافت میشود

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

همچنین ذرت سرشار از ویتامین های مختلفه که درسلامتی بسیار موثر هستند. از طرفی مواد معدنی همچون فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن، مس همگی در ذرت یافت میشود

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

ذرت به منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هاست که بسیار موثر در مبارزه با رادیکال های آزاد ایجاا کننده سرطان هستند.

ساخت خودرویی جدید برای افراد معلول

مهندسان جمهوری چک خودرویی برای افراد معلول ساخته اند که به آنها اجازه می‌دهد با صندلی چرخدار داخل خودرو روند و بدون کمک دیگران از آن خارج شوند.

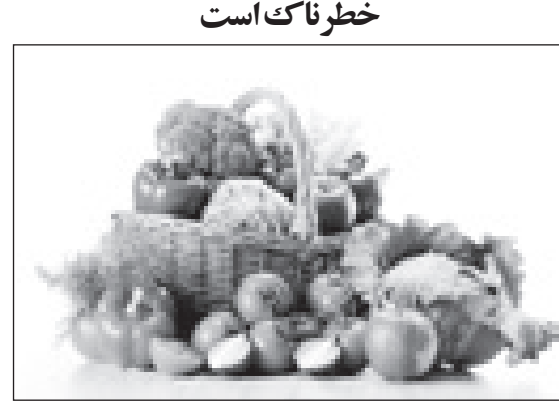
بسیاری از معلولانی که از صندلی چرخدار استفاده می کنند بردن صندلی چرخدارشان داخل خودرو بدون کمک دیگران برایشان مشکل بزرگی است. این خودرو جدید که «لیلی» نام دارد با استفاده از یک کنترل از راه دور به آسانی باز می شود و صندلی چرخدار با استفاده از یک سطح شیب دار داخل خودرو می شود، سپس صندلی چرخدار در داخل خودرو مهار شده و درها بسته می شوند.«لادیسلاو برزدیل» مدیر پروژه خودرو ایی می گوید: طراحی و توسعه نهایی ویژگی های مختلف و عناصر ایمنی خودرو سه سال طول کشید.خودرویی الیی ۲۴۸ سانتی متر طول و ۱۲۳ سانتی متر عرض دارد که این امکان را فراهم می کند که خودرو در فضاهای تنگ و پارک از جلو پارک شده و راننده به طور مستقیم به پیاده رو دسترسی داشته باشند.وزن این خودرو ۴۰۰ کیلوگرم است و می توان چمدان کوچکی را در آن جای داد. سرعت الیی می تواند تا ۸۰ کیلومتر در ساعت برسد.مهندسان چک قصد دارند خودروی «لیلی» را بطور انبوه تولید کنند.آزمون های رانندگی این خودرو به اتمام رسیده و اجازه تردد در جاده ها را چهار سال پیش بدست آورده است.



علمی و سلامت

هداها و توصیه ها

هفت غذایی که خوردن بیش از حد آنها خطرناک است



حتما می‌دانید که خوردن یک باره جعبه شیرینی در حالی که روی کتا‌په لم داده‌اید برای تان خوب نیست، اما کارشناسان می‌گویند مصرف بیش از حد برخی از مواد غذایی دیگر نیز به همین اندازه ممکن است خطرناک باشد.

نیازی نیست که این غذاها را به کلی از رژیم غذایی تان حذف کنید- اما باید از خوردن مقادیر بیش از حد این مواد غذایی پرهیز کنید، زیرا ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد.

۱- پرتقال و گوجه‌فرنگی

باید مراقب باشید که در خوردن میوه‌های تابستانی اسیدی افراط نکنید.افزایش دریافت اسید با خوردن تعداد زیادی پرتقال یا گوجه فرنگی ممکن است به تشدید ریفلاکس بینجامد، چرا که میزان آلودگی جیوه در ماهی تون از بسیاری ماهی‌های دیگر بیشتر است. دریافت بیش از حد جیوه ممکن است به اختلال بینایی، ششویی و گفتار، ناتوانی در هماهنگ کردن حرکات بدنی و ضعف عضلانی بینجامد. نباید بیش از سه تا پنج قوطی کنسرو تون در هفته بخورید، و بهتر است ماهی‌های دیگری که میزان جیوه آنها پایین است مانند ماهی آزاد (سامون) یا میگو را امتحان کنید.

۲- تون کنسرو شده

این ماهی کم‌کالری و راحت برای آماده کردن می‌تواند در یک سال یا ساندویچ سالم به کار رود. اما خوردن بیش از حد تون کنسروی ممکن است به افزایش خطرناک جیوه بدن بینجامد، چرا که میزان آلودگی جیوه در ماهی تون از بسیاری ماهی‌های دیگر بیشتر است. دریافت بیش از حد جیوه ممکن است به اختلال بینایی، ششویی و گفتار، ناتوانی در هماهنگ کردن حرکات بدنی و ضعف عضلانی بینجامد. نباید بیش از سه تا پنج قوطی کنسرو تون در هفته بخورید، و بهتر است ماهی‌های دیگری که میزان جیوه آنها پایین است مانند ماهی آزاد (سامون) یا میگو را امتحان کنید.

۳- آب

با اینکه هیدراتاسیون مناسب یکی از عوامل حفظ سلامت است، نوشیدن بیش از حد آب ممکن است به مسمومیت با آب بینجامد. این عارضه هنگامی رخ می‌دهد که نوشیدن مقادیر زیاد آب باعث رقیق شدن بیش از حد سدیم در بدن و افت سدیم خون می‌آید.

که ممکن است به اختلال کارکرد مغز و حتی مرگ منتهی شود. اما نوشیدن چه مقدار آب در روز ممکن است این عارضه را ایجاد کند؟ این عارضه معمولاً فقط در دوندگان فوق‌ماراتون و در افرادی که خوششان را مجبور به نوشیدن مقادیر زیاد آب می‌کنند، رخ می‌دهد. در هر حال برای اینکه دریافت آب یا بیش از حد آب نوشیده‌اید یا نه کافی است ادرار تان را واریسی کنید. اگر ادرار تان همیشه بیرنگ و شفاف است، میزان مصرف مایعات تان را کم کنید.

۴- سویا

عاشقان پنیر سویا یا توفو باید مراقب باشند! با اینکه مصرف سویا ممکن است به کنترل میزان کلسترول و فشار خون کمک کند، باید در حد متعادل آن را مصرف کرد، چرا که سویا جذب آهن را هم مهار می‌کند، بنابراین با قهوه می‌تواند به کم‌خونی فقر آهن منجر شود. همچنین با توجه به اینکه سویا حاوی ترکیبات شبه‌استروژنی (فیتوافلون‌ها) است، مصرف درازمدت مقادیر زیاد آن با قهوه می‌تواند به هیپرپلازی آندومتر بینجامد که ممکن است زمینه‌ساز سرطان رحم باشد. با اینکه عدد دقیقی برای میزان روزانه مصرف سویا اعلام نشده است، اما شاید بهتر باشد مصرف سویا را به دو وعده در روز یا کمتر محدود کنید.

۵- اسفناج

اسفناج، این سبزی پر رنگار خوشمزه خواص مفید زیادی دارد. اسفناج منبع خوبی برای پروتئین، فیبر و انواعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اسفناج همچنین حاوی مقدار زیادی لوئتین است، کار تئویدیک در به پیشگیری از دژنراسیون ماکولا در سنین بالا (یک علت شایع نابینایی در سالمندی) کمک می‌کند.

با این حال اسفناج حاوی مقادیر زیادی اکسالات هم هست، ترکیبی که می‌تواند به تشکیل سنگ‌های کلیوی منجر شود. بنابراین افرادی که دچار سنگ‌های کلیوی اکسالات کلسیمی هستند باید از مصرف بیش از حد این سبزی خودداری کنند.

۶- پروتئین‌های تخم حیوانی

اگر عمدتاً از مصرف مواد غذایی پروتئین‌دار کم‌چربی مانند سینه مرغ یا سفیده تخم مرغ برای تأمین پروتئین روزانه‌تان استفاده می‌کنید، شاید بهتر باشد، در این کار تجدیدنظر کنید. مصرف بیش از حد پروتئین‌های حیوانی می‌تواند زیانبار باشد، چرا که باعث می‌شود، بدن مقدار زیادی فاکتور رشد شبه‌انسولینی- یک (IGF-۱) تولید کند. میزان‌های بالای این هورمون در بدن باعث تشدید روند پیری می‌شود و خطر دچار شدن به سرطان (به خصوص سرطان پستان) را افزایش می‌دهد.

در واقع یک بررسی منتشر شده در ژورنال Cell Metabolism نشان داد که در افرادی که دست کم ۲۰ درصد کالری روزانه‌شان را از پروتئین لخم حیوانی به دست می‌آورند، نسبت به افرادی که این میزان در آنها ۱۵ درصد یا کمتر است، چهار برابر بیشتر در معرض خطر مرگ مربوط به سرطان قرار دارند و میزان مرگ و میر کلی‌شان نیز ۷۵ درصد افزایش می‌یابد.

راه چاره چیست؟ تلاش کنید که بیشتر پروتئین روزانه‌تان از منابع گیاهی مانند لوبیابه، مغزها و تخم‌های خوراکی، و غلات کامل به دست‌آورید

۷- گردوی برزیلی

گردوی برزیلی می‌تواند یک اسنک مطبوع حاوی مقدار زیاد پروتئین، فیبر، اسیدهای چرب ضروری، و سلنیوم باشد به علاوه نشان داده شده است که مغزهای خوراکی باعث کاهش کلسترول سرم و فشار خون می‌شوند. اما نباید در مصرف بیش از حد گردوی برزیلی افراط کنید زیرا که این گردو بسیار غنی از سلنیوم است و سلنیوم در مقادیر بالا ممکن است سمی باشد.

درافت بیش از حد سلنیوم به ریزش مو، شکنندگی و از دست رفتن ناخن‌ها، درماتیت، ناهنجاری‌های ناوولوژیک و در موارد شدید به مرگ می‌انجامد. گردوی پوست‌کننده برزیلی میزان سلنیوم بالتری دارد- بنابراین باید میزان مصرف آن را در روز نیز بیش از ۱۰ گردوباشد.

عسل بر ای مقابله با باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک

پیشرفت‌های امیدوارکننده‌ای در سال‌های اخیر در مقابله با باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک پایه اصطلاح «بر میکروبیوم‌ها»

(superbugs) رخ داده است. از «جیب‌های هوشمند» آنتی‌بیوتیکی و هیدروژل‌ها گرفته تا «پلیمرهای نیجا» و پروتئین‌های طبیعی.

آخرین سلاح بالقوه‌ای که ممکن است کم این جنگ افرازاها افزوده است از مداخله متشا

می‌گیرد که هزاران سال است برای مقابله برای عفونت به کار می‌رود: عسل خلم. به گزارش گیزمگ پژوهشگران در دانشگاه لاند در سوئد گروه‌های منحصربه‌فردی از ۱۴ باکتری لاکتیک اسید را یافته‌اند که در معده زنبور عسل زندگی می‌کنند و وارد عسل تازه می‌شوند هنگامی که این باکتری‌ها که طبیعی از ترکیبات فعال ضدمیکروبی، تولید می‌کنند، بر روی باکتری‌های مقاوم با ابرمیکروبیایی از جمله «استافیلوکوک طلایی» مقاوم به متی‌سپلین» (MRSA)، سودوموناس آئروژینوزا و «انتروکوک مقاوم به وانکومایسین» (VRE) به کار رفتند، نتوانستند با همه آنها مقابله کنند. این آزمایش‌ها درباره استفاده از این ترکیبات بر روی باکتری‌های انسانی تا به حال محدود به تحقیقات آزمایشگاهی بوده است، اما این پژوهشگران این باکتری‌ها را باعسل تازه درآمیختند و آنها را به طور مستقیم در ۱۰ اسب دچار عفونت موضعی به کار بردند. این اسب‌ها دچار زخم‌های مزمن بودند و صاحبان‌شان درمان‌های متعدد دیگر را بدون موفقیت امتحان کرده بودند. اما مخلوط‌های باکتری‌های اسید لاکتیک همه این حیوانات را معالجه کرد.

این پژوهشگران معتقدند که این مخلوط حاوی طیف وسیعی از مواد فعال که این باکتری‌های اسید لاکتیک آنها را تولید می‌کند، باعث این نتایج امیدوارکننده شده‌است. دکتر توبیاس اولفسون، سرپرست این پژوهش، گفت: «آنتی‌بیوتیک‌ها عمدتاً دارای یک ماده فعال هستند که بر روی طیف باریکی از باکتری‌ها موثر است. اما تجویز این ۱۲ باکتری اسید لاکتیک به طور زنده نوع مناسبی از ترکیبات ضدمیکروبی مورد نیاز را بر حسب نوع عوامل پاتوژن ایجاد خواهد کرد.» «به نظر می‌رسد این شیوه در طول میلیون‌ها سال در محافظت از زنبورهای عسل در برابر میکروارگانیسم‌ها زینبار به خوبی عمل کرده است. اما با توجه به اینکه عسلی که در فروشگاه‌ها در دسترس است حاوی باکتری‌های زنده اسید لاکتیک نیست، این خواص مفید در دوره اخیر از دست رفته است.»

این پژوهشگران می‌گویند یافته‌های آنها نه تنها می‌تواند در کشورهای غربی که تهدید باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک در حال گیری است، امیدبخش باشد، بلکه ممکن است کاربردهایی در کشورهای در حال توسعه پیدا کند که در برخی از آنها عسل تازه بیشتر از آنتی‌بیوتیک‌ها در دسترس قرار دارد.

اکنون این گروه تحقیقاتی قصد دارد تا به بررسی دربار استفاده گسترده‌تر از باکتری‌های اسید لاکتیک برای مقابله با عفونت‌های موضعی در انسان‌ها و حیوانات بپردازد.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیر مسئول:نجیر ضیغمی
قائم مقام مدیر مسئول:سر دبیر:حسین عبداللهی
تلفن: ۰۲۲- ۳۲۰۹۰۶۱۰ - ۳۲۰۹۰۶۱۵ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵
نشانی:قم، ۴۵متری صدوق، بین کوچه ۲۸ و بانک صادرات، پلاک ۲۴
eimannews@yahoo.com
www.emandaily.com

انسان صبح: ۲۴/ طلوع آفتاب: ۶/۴۸ اذان ظهر: ۱۲/۰۲ اذان مغرب: ۱۹/۳۵

اخبار

مدیر کل بدافند غیر عامل قم:

مصوبات شورای پدافند غیر عامل لازم الاجراست

ایمان:مدیر کل بدافند غیر عامل استان قم گفت: مصوبات شورای پدافند غیر عامل که ریاست آن با استاندار قم است برای دستگاه های اجرائی لازم الاجراست.

مهدی متقیان با بیان اینکه اداره کل بدافند غیر عامل در استان هابر اساس منویات رهبر معظم انقلاب شکل گرفته است افزود: سیاستگذاری و تصمیم گیری در خصوص موضوعات پافند غیر عامل استان در شورای پدافند غیر عامل انجام می شود که ریاست شورا با استاندار است. وی با بیان اینکه دبیر شورا مدیر کل بدافند غیر عامل استان است ادامه داد: این شورا دارای هشت نفر عضو اصلی است که تعدادی از مدیران هم بنا به تشخیص و با توجه به موضوع هر جلسه برای جلسات شورا دعوت می شوند.
متقیان گفت: کار گروه های امنیتی، انتظامی، بهداشت، سلامت و بیولوژیک، انرژی و آب، صنعت، معدن و تجارت، فرهنگی، آموزشی و اجتماعی، ارتباطات و فناوری اطلاعات، پشتیبانی و خدمات شهری، امداد و نجات و راه و شهرسازی از جمله کار گروه هایی هستند که ذیل شورای پدافند غیر عامل استان فعالیت می کنند وی گفت: موضوعات تخصصی پدافند غیر عامل در استان در کار گروه تخصصی مربوطه بررسی و پی گیری می شود که مسئولین آن با رئیس کار گروه است. متقیان به استقرا سه قرارگاه ویژه اشاره کرد و ادامه داد: سه قرارگاه در استان قم با ریاست استاندار تشکیل شده است که قرارگاه زیستی در حوزه اسان، غذا دام و طیور، قرارگاه سایبری در حوزه شبکه های اینترنتی (سخت افزار و نرم افزار) و قرارگاه پرتویی(هسته ای) در حوزه موارد پرتویی فعالیت دارد.

معاون امور داوطلبان جمعیت هلال احمر استان قم خبر داد:

اهداء جهیز یه به نوجوروسان قمی

ایمان: معاون امور داوطلبان جمعیت هلال احمر استان قم از اهدای جهیزیه به تعدادی نوجوروس در طرح دهه کرامت توسط داوطلبان و خیرین قمی خبر داد.

امیر حسین علیمردانی با اعلام این خبر اظهار داشت: در راستای حمایت از خانواده های نیازمند در جهت تشکیل زندگی مشترک و تأمین بخشی از جهیزیه برای نوجوروسان و اجرای پروژه حمایتی به مناسبت دهه کرامت تعداد هفت واحد جهیزیه توسط جمعیت هلال احمر استان قم با مشارکت خیرین و نیکو کاران داوطلب اهدا شد.وی افزود: اجرای این طرح با هماهنگی معاونت داوطلبان و افراد خیر و نیکوکار، با هدف فرهنگ سازی تسهیل در امر ازدواج آسان و امور خیریه و خدمات داوطلبانه صورت گرفت که زوج های نیازمند شناسایی و لوازم ضروری تهیه و تأمین و در اختیار آنها قرار گرفت.وی با اشاره به اینکه ازدواج از سنت های دینی ما است گفت: می توان با استفاده از ظرفیت های افراد خیر و نیکو کار که حلقه اتصال بین توان نولمندان و نیاز نیازمندان است، بهره مند شد.

از ابتدای سال صورت گرفت:

جا به جایی یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از پایانه های مسافربری قم
ایمان: سرپرست سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم از جا به جایی بالغ بر یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از پایانه های مسافربری شهرداری از ابتدای سال تاکنون خبر داد.

احمد ترکمن با اشاره به عملکرد سازمان پایانه های مسافربری از ابتدای سال جاری اظهار کرد: بالغ بر یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از ابتدای سال جاری تاکنون از پایانه های مسافربری شهرداری جا به جا شده اند. وی خاطر نشان کرد: با توجه به حضور گسترده زائران حرم حضرت معصومه(س) و مسجد جمکران ماهانه ۵۰ هزار نفر از خدمات پارکسوار شمالی بهره مند می شوند. سرپرست سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم با اشاره به برنامه های ابتدای سال گفت: پایانه ها و پارکسوارها با توجه به ایام برای استقبال از زائران و مسافران نوروزی آذین بندی شد و برای خدمت رسانی بیشتر تمام نیروهای خدمات و انتظام به صورت شیفت بندی خدمت رسانی کردند. وی تصریح کرد: ایستگاه فرهنگی در پایانه مرکز برای پاسخگویی به مسائل شرعی، اعتقادی و فرهنگی زائران با همکاری معاونت تبلیغ حوزه علمیه افتتاح شد. ترکمن یادآور شد پرسنل سازمان برای بازدید و کسب تجربه به پایانه های مختلف کشور اعزام شدند تا بتوانند از کارهای انجام شده در آن مناطق بهره بگیرند. وی تاکید کرد: پرسنل سازمان در ایام ۱۴ و ۱۵ خرداد و نیمه شعبان برای ارائه خدمات به زائران آماده باش بودند و کانکس مدیریت در پارکسوار شمالی استقرار پیدا کرد.

نخستین روزنامه استان قم

ایمان

با معرفی نفرات بر تو:

جشنواره تئاتر استان قم به کار خود پایان داد



برای نمایش برادرهایمیرندهاها کردو در بخش موسیقی نیز مهدی نادری برای نمایش مسافران جایزه گرفت.همچنین، در بخش طراحی صحنه جایزهمومهمهدی نیکروش برای نمایش مسافران و جایزه دوم به احمد شریفی فرد و سالار حسینی فرد برای نمایش امیر کبیر تعلق گرفت. در بخش کارگردانی جایزه سوم به امید رحیمی برای نمایش ترگس، جایزه دوم به سیدصدرامیرای برای نمایش مسافران و جایزه نخست به محمد رضا شاه مردی برای نمایش امیر کبیر وامیدرجبی برای نمایش ترگس و جایزه نفر دوم به علی میزرا عمادی برای نمایش مسافران تعلق گرفت و ارشاد اسلامی و همکاری و همیاری دلشندتقدردانی کرد.داوری این جشنواره را فرهاد شریفی، ناصر ایذفر و کرماند رودسار برعهده داشتند که رودسار به نمایندگی از هیأت داوران بلیچه هیات داوران و نفرت برتر را فزالت واعلام کرد.هیات داوران در بخش طراحی پوستر و پرورشور، ضمن تقدیر و سپاس از همه طراحان، به دلیل مفهومی بودن ورعایت اصول گرافیکی جایزه این بخش را به وحیداحمداملو

رسول خدا(ص):

نماز، ستون دین و نخستین عمل انسان است که در آن می نگرند. اگر صحیح بود، اعمالش را می بینند و اگر صحیح نبود، بقیه کارهایش دیدن نمی شوند.

تهذیب الأخکام ج ۲ ص ۲۲۷ ع ۱۲۴

شنبه- بیست و دوم شهریورماه ۱۳۹۳ - سال هفدهم - شماره ۳۵۳۴

انتقاد آیت الله مظاهری از رشد طلاق در کشور

گفته می شود: آیت الله حسین مظاهری رئیس حوزه علمیه اصفهان، پنجشنبه شب در جلسه تهاگتی خود که در مسجد حکیم اصفهان برگزار می شود، گفته است: از طریق مویایل پسر و دختر با هم دوست می شوند، اما پسر ها به دنبال ازدواج نیستند و اگر هم ازدواج بکنند هشتاد درصد ازدواج منجر به طلاق می شود، طلاق زیاد شده و این طلاق مربوط به اسنان های صالح نیست. وی بیان کرد: بدیختی اقتصادی و توقعات بی جا نیز در افراد صالح طلاق را زیاد کرده است، اما در میان افراد دیگر در اثر رفیق بد طلاق زیاد شده است، انسان می رود دانشگاه که عضو مؤثری در جامعه شود اما ناگهان از طریق دوست یابی سرتوشت خود را خراب می کند. وی افزود: است: رفیق بد از شیطان بسیار بدتر است، رفیق بد پسر پیامبر را منحرف می کند، رفیق بد کسی را که از نظر خلواذگی بسیار بالا است می تواند بیچاره بدیخت و ذلیل کند.رئیس حوزه علمیه اصفهان با اشاره به وجود جنگ نرم و تلاش های صهیونیست ها در این راستا اظهار کرده است: یکی از تلاش های صهیونیسم پس از ناکامی در جنگ نظامی جنگ نرم از طریق دوست یابی است.

به دنیا دروغ نگفته و نخواهیم گفت

گفته می شود: حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهور، تحریم ها علیه ایران اسلامی را بار دیگر ظالمانه خواند و اینکه ما در شرایط تحریم توانستیم به موفقیت های بزرگی دست یابیم، این پیام روشن را به قدرت های خارجی داد که ما می توانیم حتی در شرایط سخت تحریم، معضلات را حل و فصل کنیم، روحانی ک پنجشنبه شب در جمع ایرانیان مقیم تاجیکستان افزود: است: ما به دنیا دروغ نگفتنایم و نخواهیم گفت و ما به عنوان ایران اسلامی به همه دولت ها گفتنایم که برنامه هسته ای ما کاملاً صلح آمیز باقی خواهد ماند و بر این قول مان پایبند نخواهیم بود چرا که بالاترین سکو برای حرکت در سیاست خارجی اعتماد ملت ها و دولت ها است. رئیس جمهور با تاکید بر اینکه توسعه باید همه جانبه و متوازن باشد، گفته است: مردم باید در چارچوب قانون اساسی و فرهنگ بلند اسلامی و ایرانی، در بیان نظرات شان آزاد باشند چرا که کشور از آن مردم است و ما هر کدام در دوره کوتاه مسئولیت هائمان، ملتدار هستیم.

انتقاد از برنامه های مختلط در برج میلاد

گفته می شود: آیت الله سید محمد علی علوی گرگانی از اساتید برجسته حوزه علمیه قم با بیان این که حفظ حجاب در همه عرصه ها واجب می باشد، ابراز داشته است: در حکومت اسلامی به طریق اولی باید در ادارات مساله حجاب و حریم بین زن و مرد رعایت شود. وی در دیدار جمعی از مدیران شهرداری تهران بیابانتقاد از برگزاری برخی برنامه های مختلط در برج میلاد، خطاب به مشاور شهردار گفت: است: سلام بنده را به آقای شهردار برسانید و بفرمایید که نظارت بیشتری بر برنامه های برج میلاد داشته باشند و خدای تبارکده طوری نشود که اختلاط زن و مرد موجب ناراحتی شود.

محمد رضا خاتمی: دلیل ممنوع الخروج می ارتمی دلم

گفته می شود: محمد رضا خاتمی، نایب رئیس مجلس ششم تأیید خبر ممنوع الخروجی خود خاطر نشان کرده است: چندی پیش به قصد خروج از کشور به فرودگاه مراجعه کردند که در فرودگاه جلوی من را گرفته و پاسپورت مرا ضبط کردند. وی با بیان اینکه از دلیل ممنوع الخروجی خود اطلاعی ندارم، گفته است: تاکنون هیچ مرجعی توضیحی در مورد ممنوع الخروجی من ارائه نداده است. خاتمی اظهار داشته است: قبلاً شرایط به گونه ای بود که ابتدا طی نامه ای اعلام می کردند که فردی ممنوع الخروج است و چنانچه اعتراضی به این موضوع دارد می تواند اعتراض خود را اعلام کند. اما اکنون من نمی دلم که باید به کجا اعتراض کنم. ان شالله به خدا اعتراض می کنم.

شجونی: این سه نفر بر کنار شوند

گفته می شود: شجونی عضو اردش حزب مؤتلفه اسلامی گفته است: ما بعضی از وزرای دولت را دوست داریم و می هتاییم اما برخی را از یاد ابراج خود شونم با کلید امنن درست است اما باید رفتار هم درست باشد بعد از وزیر علوم باید وزیر ارشاد عوض شود البته بقیه وزرا هم همچنان صدرصد اصولگرا نیستند. حیف است مملکت به جنجال تبدیل شود و عدمی احساس ترس، پریشانی و لرزش کنند. وی افزود: است: ما نه معاونتی می خواهیم و نه ریاست بلکه فقط دلاولسیم. آقای روحانی هم اگر دلسوز است باید بعضی ها را عوض کند. مجدداً نصاری، یونسوی وزیر ارشاد را در اردار اینهاما ختم نظام هستند و بعد ردمی خوردند. اینهامنی توانند گرانی را اززان کنند و بی کارکنان شغلی فراهم کنند.

مشکل امنیتی در مرزهای کشور وجود ندارد

گفته می شود: سردار سرتیپ دوم احمد گراوند جانشین فرمانده مرزبانی نیروی انتظامی گفته است :هیچ تهدید مرزی کشور از جمله مرزهای غربی ما مشکل امنیتی روبرو نیست و تاکنون مورد مشکوک امنیتی مشاهده و گزارش نشده است. وی اظهار کرده است: خلاهای نور مرز کشور، با بهره گیری از همه ظرفیت های کشور پوشش داده می شود و اجازه هیچ گونه تعرض به خاک میهن اسلامی را از سوی دشمنان نمی دهیم. گراوند افزوده است: اکنون برخی از مناطق مرزی کشور فاقد جاده، پاسگاه و برجک است. هر چند با اجرای طرح های گشت و کمین خلاهای مرزی پوشش داده می شود، اما در صورت تخصیص اعتبارات لازم و ساخت جاده مرزی، برجک و پاسگاه در چنین شرایطی شاهد استقرار دائمی نیروهای مرزبانی و در نهایت امنیت پایدارتر در منطقه خواهیم بود..

قبل از مهرماه تکلیف بورسیه هاشمخشم می شود

گفته می شود: محمدعلی پورمختار رئیس کمیسون اصل نودم قانون اساسی مجلس با بیان اینکه بررسی بورسیه ها تقریباً از سال ۸۶ به بعد در کمیته بررسی پرونده های بورسیه های وزارت علوم صورت خواهد گرفت، گفته است: در این کمیته تک تک پرونده ها برای شفاف سازی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. وی با تاکید بر اینکه با توجه به آغاز سال تحصیلی این پرونده ها باید جادیت در دست بررسی قرار گرفته است، گفته است: تا قبل از مهرماه تکلیف این پرونده ها مشخص خواهد شد تا تکلیف کسانی که مجاز به ادامه تحصیل هستند قبل مهرماه معین شود. پورمختار در پاسخ به این سوال که آیا هر ۲ هزار پرونده بورسیه در کمیته تشکیل شده در وزارت علوم مورد بررسی قرار خواهد گرفت، گفته است: تعداد بورسیه ها ۳ هزار و ۷۰۰ مورد است که ۲۱۰۰ مورد آن بدون اشکال بوده و بورسیه هزار و ۶۰۰ نفر دارای ایراداتی است که پرونده آن ها در حال حاضر در کمیته در دست بررسی قرار دارد.

۲۰ نماینده به مجلس ایران اضافه می شود

گفته می شود: محمدلر اهیم، رضایی نایب رئیس کمیسون شوراها و امور داخلی کشور در مجلس، با بیان این که طرح افزایش تعداد نمایندگان به زودی در صحن علنی مجلس بررسی می شود، گفته است: بر اساس این طرح تعداد نمایندگان مجلس از ۲۹۰ نفر به ۳۱۰ نفر افزایش می یابد. وی درباره اسلی استان های دارای افزایش تعداد نماینده مجلس، توضیح داده است: بر اساس طرح افزایش تعداد نمایندگان و اصلاح جداول حوزه های انتخابیه، استان های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، همدان، کرزوی، فارس، چهارمحال وختاری، البرز، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، گلستان، سیستان وبلوچستان، یزد، کرمان، مازندران، کرمانشاه، تهران، بوشهر، اصفهان، خوزستان و لرستان مشمول این طرح شده و هر یک از آن ها دارای یک نماینده اضافه می شوند.

نامحرماته

– تخمینص خودرو بلافاصله پس از ثبت نام

– امکان انتخاب اختیاری:

کارت طلایی

دستگاه فالتی رهیاب



به مناسبت هفته دفاع مقدس و آغاز سال تحصیلی جدید

فروش فوری کلیه محصولات تولیدی ایران خودرو

برای اطلاع از شرایط فروش متنوع محصولات ایران خودرو به نمایندگی های مجاز ایران خودرو آخرین اخبار ایران خودرو را در: www.ikcoipress.com بخوانید

۰۹۶۴۴۰

www.ikco.com



راه تو را می خواند...