

[illegible]

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

© 2003 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 253: 103–110

هدف نظام جمهوری اسلامی ایران و خواسته‌های آن‌ها از نظام و به تبعیت‌های سیاسی بوده است. اما به نظر می‌رسد که این هدف و خواسته‌ها، برای اصلاح قانون انتخاباتی نیست.

Figure 1



روحانی بارای بالاتر
از دوره قبل انتخاب خواهد شد

آن وجود داشته‌اند. اما این که به عنوان یک فیلسوف از آن‌ها سخن می‌گوید، جالبه. با فاضل می‌گوید: «فلسفه‌ها را می‌توان به این شکل تقسیم کرد: فلسفه‌های طبیعی و فلسفه‌های انسانی. فلسفه‌های طبیعی به فلسفه‌هایی اشاره می‌کند که به دنبال کشف حقایق کلی و اساسی در مورد طبیعت و جهان هستی هستند. این فلسفه‌ها معمولاً به روش علمی و تجربی بررسی می‌شوند. فلسفه‌های انسانی به فلسفه‌هایی اشاره می‌کند که به دنبال کشف حقایق کلی و اساسی در مورد انسان و جامعه هستند. این فلسفه‌ها معمولاً به روش فلسفی و تحلیلی بررسی می‌شوند.»

أبواب الجنة

[illegible]

¹ *Journal of Management Education*, 2000, 24(1), 10-19.

[illegible]

١٨٠ هزار شغل جوانزود

تخصیص بیش از ۴۶ هزار میلیارد ریال اعتبار

در حمایت از صنایع تولیدی و تبدیلی

یاسین پیشرو در فکر تحقق رویای ۱۸ ساله فوتسال قم

گزارش از رضا جعفری

تلاوم پیشرفت‌ها وموفقیت‌های تیم یاسین پیشرو موجب شده‌است تا فوتسال دوستان قمی به تحقق رویای ۱۸ ساله خود که قهرمانی در لیگ برتر فوتسال ایران است، بیش از پیش امیدوار شوند. گویا تعطیلات دو ماهه رقابت‌های لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور به سبب حضور تیم ملی فوتسال کشورمان در اردوی آمادسازی و حضور در جام جهانی ۲۰۱۶ فوتسال برای تیم فوتسال یاسین‌پیشرو قم فرصت بسیار مناسبی برای افزودن بر آمادگی و قدرت این تیم بوده‌است زیرا یاسینی‌ها دو هفته متوالی بعد از تعطیلات در لیگ برتر فوتسال ایران نتایج بسیار خوبی کسب کرده‌اند.

***تحوّلات رو به پیشرفت یاسین پیشرو بعد از تعطیلات ۲ ماهه لیگ برتر**

نماینده فوتسال استان قم تا قبل از تعطیلات دو ماهه لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور از چهار مسابقه خود هفت امتیاز کسب کرده بود اما اکنون از دو بازی بعد از تعطیلات ۶ امتیاز گرفته و با مجموع این اندوخته خود، هم اکنون یکی از سه ضلع مثلث مدعیان کسب عنوان قهرمانی لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور به شمار می‌رود.

شاید به واسطه تغییر و تحولاتی که در نقل و انتقالات پیش از آغاز هجدهمین دوره مسابقات لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور در تیم فوتسال یاسین پیشرو قم ایجاد شد و این تغییرات به جدایی بهترین بازیکن لیگ شانزدهم یعنی علیرضا وفایی و مهره‌های ارزشمندی همچون محمدحسین کوهستانی و مسلم اولادقباد از نماینده فوتسال قم منجر شد، کمتر کسی تصور می‌کرد یاسین پیشرو قم بتواند در لیگ جدید عملکرد خوبی داشته باشد.

***۴ ایجاد شور و شوق فوتسالی بین قمی‌ها توسط تیم متحول شده یاسین**

حتی بسیاری از کارشناسان به واسطه این تغییرات و همچنین مسائل و مشکلات مالی موجود در تیم فوتسال یاسین پیشرو قم در آغاز فصل، جایگاه این تیم را بین یکی از تیم‌های نیمه پایین و حتی قعرنشین جدول ردحسبت هجدهمین دوره لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور متصور بودند.

نمایشگران فوتسال دوست قمی نیز در دو سه بازی خانگی این تیم چندان استقبالی از نماینده فوتسال قم نداشتند زیرا بازیکنان مورد علاقه آنها از یاسین پیشرو جدا شده بودند اما یاسینی‌ها در آن‌ها در هجدهمین دوره لیگ برتر نتایجی می‌گیرند که هر فوتسال دوست و علاقمندی را به خودی خود به طرفداری و علاقه برای دیدن بازی‌های این تیم جذب می‌کنند و به نوعی با نتایج موفق رشته خود بار دیگر شور و شوق فوتسالی را بین علاقمندان به این رشته آورده‌اند.

گفت و گو

کفالتیان:

وزیر بعدی باید نگاهش به فوتبال مثبت باشد

رئیس سابق فدراسیون فوتبال ایران گفت:انتخاب نایب رئیس فدراسیون کلاما محرمانه‌است، علی کفاشیان، نایب رئیس فدراسیون فوتبال همر روز گذشته راهی بیمارستان شد تا از منصور پورحیدری، پدر استقلال، عیادت کند.
به همین اساس بهترین فرصت دست داد تا در خصوص مسائل مختلف روز فوتبال ایران از جمله موفقیت‌های تیم ملی، حافظ‌خلی وزیر ورزش و با وزارت و حضور با تصرف‌اش از شورای اسبیا راهی علی کفاشیان گفت و گویی را انجام دهیم که متن کامل آن را در زیر می‌خوانید:

از منصور پور حیدری عیادت کردید. احوال پیشکسوت استقلال چطور بود؟
پورحیدری از بزرگان فوتبال است، ضمن اینکه همسر ایشان خادم فریده شجاعی ۷ سال در فدراسیون فوتبال زحمت کشیدند. بیماری پورحیدری ادامه دارد و او روی تخت بود خیلی هم ضعیف شده‌ است و ما آرزو می‌کنیم تا منصور-خان هر چه سریع‌ تر سلامتی‌اش را به دست بیاورد.

خاتم شجاعی بابت اتفاقات سال گذشته که از هیأت رئیسه جدا شد، از شما گله‌ای‌ن‌کرد؟

صحبت‌هایی شد اما من به وی گفتم از دست ما دلخور نباش. ما شما را دوست داشتیم و ۷ سال هم همکاری کردیم. در هر صورت کار شما خیلی خوب بود و زحمات زیادی را کشیدی و تقدیر این طور بود که زودتر بروی هر چند که خلم شجاعی از من خیلی دلخور نبود.

بحث حضور شما در انتخابات شورای فیفا به کجا رسید؟ از انتخابات شورای فیفا انصراف می‌دهید یا به تلاش تان ادامه می‌دهید؟

منظور مشخص نیست، باید ببینیم کنفدراسیون فوتبال آسیا چه تصمیمی می‌گیرد. AFC در نظر دارد اسلسمانه را اصلاح کرده و پس از آن دوباره اسم نویسی کند. اگر این چنین باشد و بخواهند نفرت خودشان را بیاورند شاید ما مدن من به صلاح نباشد. منتظر تصمیم آنها هستیم ببینیم چه تصمیم می‌گیرند. من قبل ثبت نام کردیم، کاندید بودیم و الان هم هستیم. اینکه چه تغییری ایجاد پیش بیاید در جلسه هیأت رئیسه دو ماه آینده مشخص می‌شود و تصمیم‌اتشان را به ما می‌گویند.

چرا تصمیمات شما لحظه آخری است؟

من وظیفه‌ام بود از طرف ایران کاندید شوم اما اگر ساز و کار طوری باشد که شانسى نداشته باشم ماندن ما دیگر به درد نمی‌خورد. بنابراین الان نمی توان تصمیم گرفت که چه کاری باید کرد.

از فوتسال چه خبر؟ چرا خودتان قبول نمی‌کنید در این کمیته بمانید؟

اینکه چه کسی بیاید هنوز بحث نکرديم و فعلا خودم در این کمیته هستم. در حال تدوین طراحی برنامه ۴ ساله فوتسال هستم، و صحبت کردیم تا کاتر فنی برنامه‌هایشان را تا جام جهانی ۲۰۲۰ ببندند. برای ماندن ناظم الشریعه‌ها ی توافق شده و در حال نهایی کردن کادر وی هستیم. از وی برنامه‌هایش را خواسته‌ایم و ان‌شالله با همین تیم قرارداد ۴ ساله را ببندیم. همچنین در حال نهایی کردن تقویم سال به سال فوتسال هستیم و در حال فعل کردن لیگ هستیم. در حال کار و فعالیت در این بخش هستیم و کار را زمین نگذاشته‌ایم تا اگر فرد جدیدی آمد همه چیز فراهم باشد. کار را راه‌ناکر دایم و همه چیز را ۴ ساله نوتست‌های ما فوتسال‌مان همچنان رشد کند.

وزیر ورزش رفت، در حالی که با شما خیلی درگیر بود. شاید یکی از کسانی که از رفتن وزیر خوشحال شد، شما باشید؟

شما! منظور فکر می‌کنید؟

شواید منظور نشان می‌دهد.

سوال را تاج پرسید. چرا از من سوال می‌کنید؟

اما در آن دورانی که شما بودید، وزارت ورزش با اقداماتی که انجام داد چوب زیادی‌ای چراخ فوتبال گذاشته و روند کار شما مدام مختل می‌شد.

من الان نمی‌خواهم وقتی وزیر رفته در مورد وی صحبتی انجام دهم. وزارت ورزش و عملکردش را هم به مردم و رسانه‌ها واگذار می‌کنیم، چون خودشان می‌دانند چه اتفاقاتی افتاد و من نمی‌خواهم راجع به این مسئله صحبتی کنم.

اما از محمود گودرزی دلخور هستید.

از نظرات من طی ۲۰۳ سال اخیر به خوبی آگاه هستید. من صحبت خاصی را در این زمینه الان نمی‌دانم، بهتر است.

حما توقع دارید که وزیر بعدی ورزش اشتباهات گودرزی را در قبال فوتبال تکرار نکند.

باید صبر کنیم ببینیم نفر بعدی چه عملکردی خواهد داشت و از الان نباید او را به پوته نقد گذاشت. بالاخره هر کسی که بیاید باید نگاه مثبتی به فوتبال داشته باشد.

فکر کنم منظور تان این است مثل وزیر قبلی با فدراسیون فوتبال رفتار نکند؟

هر کسی که بیاید نگاهش به فوتبال مثبت است، چون فوتبال خواسته مردم است.

سرانجام به کسی نایب رئیس دوم فدراسیون فوتبال خواهید شد؟

این موضوع محرمانه‌ است و ان‌شالله طی یکی دو هفته آینده مشخص خواهد شد.

شنیده می‌شود با علیرضا سادی دبیر کل فدراسیون فوتبال به مشکل خورده‌اید و قرار است محمدرضا ساکت جایگزین او شود.

خبر این طور نیست. سادی خیلی هم خوب است و کارش را انجام می‌دهد و اتفاقا همه چیز را به خوبی یاد گرفته و کلاما با ما هماهنگ است.

شما در تمام برنامه‌های تیم‌های حاضر می‌شوید، به جز تیم ملی بزرگسالان کی حتی بازی ایران و کره جنوبی را به ورزشگاه نرقتید. گویا به‌شدت از دست کی‌روش صحبت‌هایش دلخور هستید.

اصلا این طور نیست، اولاً اینکه از برتری ایران خیلی خوشحال شدم و دوم اینکه چون سفر بودم نتوانستم به ورزشگاه بروم و روناق برای این کار وقت نشد. ما کی‌روش را سفت و محکم حمایت می‌کنیم و امیدوارم کارش را با این خوب پیش ببرد، ضمن اینکه از او ممنونیم که یک تیم خوب را مهیا کرده تا امروز در چنین رد‌های در جهان قرار بگیریم، ضمن اینکه ما باید کار او را نگاه کنیم و چه کاری داریم به مسائل دیگر. الان بیست و هفتم جهان هستیم و تیم ما ۵ سال است که در رتبه‌یکم فیفا در رده اول قرار دارد و این‌ها برای ما ارزشمند است. **گویا قرار است با جیووا توافق کنید تا مشکلی از بابت برهم خوردن قرارداد با این شرکت برای فدراسیون پیش نیاید.**

در حال مذاکره هستیم تا تکلیف مشخص شود. جیووا به تعهداتش در قرارداد عمل نکرد و شواید آن هم موجود است.

یاسین پیشرو در فکر تحقق رویای ۱۸ ساله فوتسال قم

یاسین پیشرو در مثلث مدعیان قهرمانی



***یاسین در فکر تحقق رویای ۱۸ ساله فوتسال قم**

فوتسال قم ۱۸ سال است که در حسرت کسب نخستین عنوان قهرمانی خود در تاریخ رقابت‌های لیگ برتر فوتسال ایران به سر می‌برد، در این سال‌ها که آغاز آن از اواخر دهه ۱۳۷۰ بوده و در حال حاضر لیگ برتر هجدهمین دوره خود را تجربه می‌کند، فوتسال قم به سه نایب‌قهرمانی لیگ برتر را تجربه کرده اما هنوز قهرمان لیگ برتر فوتسال ایران نشده‌است.

سه نایب‌قهرمانی در لیگ‌های ششم، هفتم و چهاردهم تنها دستاوردهای فوتسال قم با درخشش تیم‌هایی نظیر ارم کیش قم و صبا قم بوده‌است و به غیر از این عناوین، فوتسال قم با اینکه همواره بین تیم‌های بالای جدول لیگ برتر حضور داشته اما مقام درخو ر توپچی کسب نکرده‌است.

اکنون تیم فوتسال یاسین پیشرو قم در لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور موقعیت بسیار خوبی دارد، هر چند نباید امکانات، شرایط مالی و شرایط حرفه‌ای یاسین پیشرو قم را با تیم صدرنشین لیگ برتر یعنی صنایع گیتی پسند اصفهان و حتی تیم دوم جدول یعنی حفاری اهواز و تیم‌هایی نظیر تاسیسات دریایی تهران و دبیری تبریز مقایسه کرد، اما اگر این تیم از سوی مدیران خود به خوبی مدیریت شود، توانایی خلق شگفتی با عنعویه فوتسال آسیا یعنی محمدرضا حیدریان را دارد.

***تبدیل باخت به پیروزی در سومین میهمانی لیگ هجدهم فوتسال ایران**

تیم فوتسال یاسین پیشرو قم سومین مسابقه خراج از خود از فصل

دوره هجدهم لیگ برتر فوتسال به شمار می‌روند و برای موفقیت‌های بیشتر در این مسیر هم اکنون از روحیه بسیار خوبی برخوردار هستند، شاگردان محمدرضا حیدریان در تیم فوتسال یاسین پیشرو قم در گام نخست از مسابقات فصل جدید لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور طبق برنامه ریزی فدراسیون فوتسال در خانه خود پذیرای تیم فرش راه مشهد بودند و در خانه مقابل این تیم به تسلوی رضایت دادند.

فوتسالیست‌های یاسین پیشرو قم در هفته دوم به میهمانی تیم مقاومت البرز رفتند و با برتری برابر این تیم نخستین پیروزی خود در لیگ هجدهم را با کسب سه امتیاز با ارزش به دست آوردند و سپس در خانه میزبان تیم داشگاه آزاد اسلامی تهران بودند و این رفغ را نیز شکست دادند.

شاگردان مرد تکنیکی فوتسال آسیا یعنی محمدرضا حیدریان در یاسین پیشرو قم در هفته چهارم و قبل از تعطیلات دو ماهه لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور بازی در میهمانی تیم شهروند ساری را باختند تا در دو ماه تعطیلی لیگ فرصت بسیار خوبی برای رفع نقاط ضعف خود داشته باشند.

***فوتسال ورزشی دوست‌داشتنی و فوق العاده مورد علاقه قمی‌ها**

گویا تعطیلات لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور برای یاسین پیشرو قم بیش از سایر تیم‌ها مفید بوده، زیرا شاگردان محمدرضا حیدریان دو بار بازی متوالی بعد از این تعطیلی، دو پیروزی بسیار خوب کسب کرده‌اند و اکنون یکی از سه تیم مدعی قهرمانی در بالا جدول هستند. یاسین پیشرو قم در هفته پنجم و نخستین بازی بعد از تعطیلات لیگ برتر توانست تیم انتهای جدولی آذر خشن هرمزگان را در سالن شهید حیدریان قم با نتیجه پنج بر یک در هم بگوید و در هفته ششم نیز در میهمانی تیم فوتسال لنینیات ارژن فارس دست به کار بزرگی زد و بازی باخت‌ه را برد.

در واقع یاسین پیشرو قم در بازگشتی شگفت‌انگیز، بازی دو بر صفر باخت‌ه در نیمه نخست را در نیمه دوم به پیروزی تبدیل کرد، در حالی که ناصر اطمینان چپ پای تکنیکی یاسینی زنده‌دو گل کل این تیم بود و دیگر گل‌ها توسط امین حیدری پور و میثم یایلانو به ثمر رسید و حالا یاسین پیشرو قم از ۶ بازی، ۱۳ امتیازی است و بعد از تیم ۱۸ امتیازی گیتی پسند اصفهان و تیم ۱۲ امتیازی حفاری اهواز به دلیل تفاوت در تفاضل گل در مکان سوم جدول و ضلع سوم مثلث مدعیان قهرمانی

است. فوتسال ورزشی دوست‌داشتنی و فوق العاده مورد علاقه نوجوانان و جوانان و حتی دیگر اقشار جامعه در فوتبال قم است، در حالی که کمترین توجه از سوی مسوولان استان قم به این موضوع می‌شود، موضوعی که کمی نگاه و توجه بیشتر به آن می‌تواند قم را در ایران، آسیا و جهان به خاطر توانایی فوتسالیست‌های با انگیزش به افتخارات زیادی برساند اما کو گوش شنوا؟

***چهارمین پیروزی و صعود مجدد یاسین پیشرو در رده‌بندی لیگ برتر**

فوتسالیست‌های یاسین پیشرو قم که با کادر فنی جدید و البته با چندین تغییر وارد بازی‌های هجدهمین دوره لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های ایران شده‌اند، بعد از کسب چهار پیروزی، یک تساوی و یک باخت با اندوخته ۱۳ امتیازی، اکنون در فاصله پنج امتیازی می صدرنشین جدول یعنی صنایع گیتی پسند اصفهان و هم امتیاز با تیم دوم جدول یعنی حفاری اهواز، یکی از سه مدعی کسب عنوان قهرمانی

ولودروم در انتظار سردار ایرانی

مارسی و مالک آمریکایی در پی شکار آزمون



جذب آزمون را فراهم کنند».

پسوستنن به این باشگاه فراسوی گفت: «خبر نداشتن مالک باشگاه روس‌ها با توجه به حل شدن موقتی مشکلات مالی باشگاه ورسنوف تمایل چندانی به فروش آزمون نشان نداده اما از آن جا که مارسی سخت به دنبال شکار سردار است تلاش‌اش این است که بتوانم در این تیم مفید باشم. هنوز هیچ چیز درباره آینده‌ام نمی‌دانم و تصمیمی هم در این خصوص نگرفته‌ام. به همین دلیل به این مساله فکر نکردم».

منابع در آمد قطع شده‌اند؟

بدهی ۱۵ میلیاردی فدراسیون فوتبال، بدون جریمه‌ها

ضمن اینکه متغنی شدن قرارداد با فناپ که مبلغ ۱۰ میلیارد تومان به صورت نقدی به فدراسیون داده بود و ۱۵ میلیارد تومان هم چک تضمین شده بانکی داده بود و همچنین جریم های ناشی از لنو قرارداد با جیووا و مصاحبه کی روش علیه داور استرالیایی را هم باید به این بدهی‌ها اضافه کرد.

در این رابطه اما باید چنین نوشت:منابع مالی فدراسیون فوتبال با پیشروی قوانین خصوصی سازی پس از اسرار کنفدراسیون فوتبال در حال محدود شدن هستند. در واقع پس از اعزام سوزوکی توسط کنفدراسیون فوتبال ایران جهت آموزش و برآورد وضعیت باشگاه‌ها برای صدور مجوز حرفه ای در ایران، هر روز اجرای آن قوانین در حال مستقل تر کردن باشگاه هاست و گرفتن حقوقی که تا قبل از حضور سوزوکی در ایران برای باشگاه‌ها شناخته شده نبود.

صرف نظر از بحث پخش تلویزیونی که هنوز برای باشگاه‌ها محل معولاست و به نتیجه نرسیده، باشگاه‌ها در حال به چنگ آوردن دیگر حقوق خود از جمله بلیط فروشی و سامانه‌ها هستند و البته در برخی موارد فروش کالا‌های تولیدی خود در موارد خصوصی و صنعتی.

فدراسیون فوتبال پس از ورود به بخش سالمه‌ای متوجه شد که امروز باشگاه‌ها حقوق خود را می‌شناسند و به این ترتیب سامانه و هواداران خودشان را دو دستی تقدیم به باشگاه‌های دیگر جهت درآمذاری آنها نمی‌کنند این رویه در سال‌های آتی هم گسترش پیدا خواهد کرد و بعدد است که بلیط فروشی هم طی سال‌های آتی در اختیار سازمان لیگ باشد کما اینکه همین امروز هم برخی از باشگاه‌ها بلیط فروشی را خودشان انجام می‌دهند.

اگر درست نگاه کنیم متوجه می‌شویم که باشگاه‌ها با آموزش باشگاه فدراسیون آسیا آشنا شده‌اند و کم کم مطالبات و حقوق خودشان را می‌خواهند و هر چقدر که پیشتر از حقوق خود را خبر می‌شوند دیگران کمتر می‌توانند از حقوق آنها چیزی برای خود یا مجموعه خودشان بکنند. بلیط فروشی و سالمه که سه سال است، به زودی افزایش ورززشگاه اختصاصی خود را هم برمی‌دارند و خودشان بلیط‌های محیطی می‌گیرند.

شاید بهتر باشد فدراسیون فوتبال بروود ببینند که در کشورهای دیگر منابع در آمد فدراسیون‌ها چیست چون آنچه تاکنون فدراسیون در داشت می‌کرد سهیم و حق باشگاه‌ها بوده و مثلا فدراسیون فوتبال انگلیس هرگز نمی‌تواند حتی به این فکر شده که در اولدترافورد بروود و تبلیغات محیطی برای بازی منچستر به در و دیوار بزند. آن تبلیغ‌ها هر چه که هست متعلق به خود منچستر است و ملک شخصی آنها.

با پیروزی برابر هیئت تیراندازی بوشهر؟

تیم نظام مهندسی قم قهرمان نیم فصل لیگ دسته اول تیراندازی شد

ضمن اینکه در ۲ بخش تیفنگ و تیاچه نیز نظام مهندسی ساختمان قم و دانشگاه تهران با کسب امتیاز مساوی در رشته تفنگ و نظام مهندسی ساختمان قم و پس جوان نیز در تیاچه صدر قرار گرفتند.

وی عنوان کرد: تیم تیراندازی نظام مهندسی قم با ترکیبی از نفرات بومی و چند تیرانداز غیر بومی برای تقویت تیم در لیگ دسته اول شده و هدف ما این است که گام به گام پیش برویم و در صورت امکان و حفظ این روند بتوانیم جواز حضور در لیگ برتر کشور را به دست بیاوریم.

دبیر هیئت تیراندازی استان قم تصریح کرد: پس از برگزاری مسابقات مقدماتی و مشخص شدن تیم برتر در انفرادی رشته تفنگ بادی، مجید نعمداری از دانشگاه تهران با کسب امتیاز ۶۱۷ در مکان اول، محمدحسین شرف‌آه از آلودم پرورش آذربایجان غربی با کسب امتیاز ۶۱۰ در مکان دوم و محمدرضا بختری از هیئت کارمشاه با کسب امتیاز ۶۰۸ در مکان سوم ایستادند



تا پایان مسابقات باقی مانده‌است.
منتفان زیاد نباشت. پس از تیم نظام مهندسی قم و دانشگاه تهران، سه تیم هیئت تیراندازی کارمشاه قرار گرفته‌است

آفساید

و داغ ۴۲ نفر با فدراسیون فوتبال

تاج، برای ادامه حضور چه کسانی در فدراسیون تلاش می‌کند؟

سازمان بازرسی کل کشور رای به بر کناری ۴۲ نفر از کارمندان بازنشسته فدراسیون فوتبال داده، ولی این فدراسیون تلاش می‌کند در رای تغییر ایجاد کند.



فدراسیون فوتبال به عنوان پرهزینه‌ترین و پردرآمدترین فدراسیون ورزشی کشور، همیشه در معرفی نگاه‌های ویژه نهادهای مختلف اعم از فرهنگی، اقتصادی و نظارتی بوده‌ است. کمتر زمانی بوده که مشکل خاصی گریب‌بگردد فدراسیون فوتبال نباشد.

در تازه‌ترین اتفاق، سازمان بازرسی کل کشور با ارسال نامه‌ای به فدراسیون اعلام کرده که ۴۲ نفر از کار کلان این فدراسیون، بازنشسته محسوب می‌شوند و باید از کار بر کنار شوند.

یک کارشناس حقوقی در این زمینه به ایسنا گفت: فدراسیون فوتبال نهاد دولتی نیست و اجباری به اجرای قانون به کارگیری بازنشسته‌ها ندارد، اما چون دستور از ناحیه سازمان بازرسی کل کشور صادر شده و این سازمان زیر مجموعه قوه قضاییه است، اجرا نکردن بگردد، قبلاً چنین مجوزی برای علی کفاشیان در سمت ریاست فدراسیون فوتبال صادر دستور، استتکاف محسوب شده و فدراسیون را به عنوان مجرم خواهد شناخت.

نکته جالب توجه، موضع خاص مهدی تاج در این رابطه است: رئیس فدراسیون فوتبال با اشاره به این خبر گفته که چندان از کارمندان بازنشسته فدراسیون که نام‌شان در فهرست سازمان بازرسی کل کشور است، افرادی هستند که برایشان جایگزینی نیست.

تاج این را هم گفته که سعی می‌کند مجوز فعالیت آن چند نفر را از سازمان بازرسی بگیرد، قبلاً چنین مجوزی برای علی کفاشیان در سمت ریاست فدراسیون فوتبال صادر شده بود، ولی باید دید این بار هم شرایط برای صدور مجوز برای امثال کفاشیان وجود دارد یا خیر؟

منابع مطلع در فدراسیون فوتبال از شهبازی، علی کاطمی و غلامرضا بهروان به عنوان سه عضو اصلی فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ نام برده‌اند که تاج به دنبال کسب مجوز ادامه فعالیت برای آنها است.

آن چه کلاما مشخص است این که فدراسیون فوتبال نمی‌تواند برای ۴۲ نفر فهرست شده از سوی سازمان بازرسی کل کشور مجوز ادامه کار بگیرد. بنابراین باید دید این فدراسیون برای کدام اعضایش با سازمان بازرسی رازبانی می‌کند و آیا در این کار موفق می‌شود یا خیر؟

گزارش

سیاه‌جامگان از لیگ برتر انصراف می‌دهد؟

مالک باشگاه سیاه‌جامگان می‌گوید اگر منابع مالی تا هفته آینده تامین نشود، این تیم از لیگ برتر کناره گیری می‌کند.

محمدرضا عباسی درباره شکست سیاه‌جامگان مقابل سپاهان و اظهارات فرهاد کاطمی مبنی بر این که در طول هفته جاری بازی جدایی از این تیم تصمیم‌گیری خواهد کرد، گفت: فرهاد کاطمی هفته گذشته با ما اطمینان داد که تا آخر فصل در کنار تیم است. دلیل صحبت‌های او اشتباه‌های داوری و گل‌هایی است که تیم‌هان به سادگی دریافت می‌کند.

او درباره نارضاحتی کاطمی از برخی بازیکنان این تیم در جریان دیدار با سپاهان، خاطرنشان کرد: مسائل فنی در فرهاد کاطمی ارتباط دارد و او ناگاه استاد و شاگردی با بازیکنان صحبت می‌کند. او ناراحت بوده و از سر نارضاحتی این صحبت‌ها رایبان کرده‌است. مالک باشگاه سیاه‌جامگان درباره واکنزاری امتیاز این تیم اظهار کرد: زمانی که از ما حمایت نشود، ما هم ناچار می‌شویم این کار را انجام دهیم. اساسنر باشگاه به تعهدات خود عمل نمی‌کند، در حالی که قرار بود ۳۰ درصد از بودجه ما از این طریق تامین شود.

فدراسیون فوتبال هم نمی‌تواند به خوبی درآمذاری کند و عملا هیچ درآمدی از فوتبال نداریم. در چنین شرایطی اعضای هیات مدیره هم نمی‌توانند کاری کنند.

عباسی با بیان این که سیاه‌جامگان وابسته به هیچ شرکت و نهادی نیست، افزود: برنامه پنج ساله‌ای برای فوتبال داشتیم که آن را اجرائی کردیم و امسال هم تمام زور خودمان را می‌زنیم تا به موفقیت برسیم. ما تیم خوبی را آماده کردایم و روز گذشته (جمعه) هم اگر کمی وقت می‌کردیم می‌توانستیم به پیروزی برسیم.

مالک سیاه‌جامگان ادامه داد: از هفته گذشته تاکنون هیچ مشتری برای باشگاه پیدا نشده و اگر منابع مالی به دست‌مان نرسد و مشتری هم پیدا نشود از لیگ برتر انصراف می‌دهیم. به این که ما پول نداشته باشیم، بلکه نقدینگی ما منفر است و ما هنوز نتوانسته‌ایم منابع خودمان را به پول تبدیل کنیم.

او تاکید کرد: تلاش ما این است که هر چه زودتر منابع مالی را تامین کنیم و به تعهدات‌مان نسبت به بازیکنان‌مان عمل کنیم. اگر شاهر گمان هم برود به تعهدات‌مان عمل می‌کنیم.

عباسی یادآور شد: سیاه‌جامگان نهایی بود که آن را تبدیل به درخت کرده‌ایم، اما اکنون توان آبیاری آن را نداریم و احتمال خشک شدن آن وجود دارد. در چنین شرایطی می‌خواهیم کار را به کسی بسپاریم که توان اداره کردن آن را داشته باشد. برای مردم و هواداران فرقی نمی‌کند که سیاه‌جامگان چه کسی اداره کند، بلکه آنها می‌خواهند که این تیم سر پا باشد. او در واکنش به این که با احتمال کناره‌گیری فرهاد کاطمی در روزهای آینده وجود دارد، گفت: فرهاد کاطمی در تصمیمی که بگیرد به آن احترام می‌گذارم. او زحمات زیادی برای این تیم کشیده‌است.

مکت

دلیل اعزام بانوان فوتبالیست به سوئد چه بود؟

تیم فوتبال بانوان منتخب شهرهای رم و سیرجان با نام تیم ملی، مقابل نایب قهرمان المپیک یو قرار گرفت و به میزبان اسکین تون به شکست داد.

زمانیکه صحبت از تیم ملی به میان می‌آید بی‌گمان تر کبیبی از بهترین بازیکنان به ذهن خطور می‌کند، کسی که بازیکنان آن، حقالق در چندین اردو و بازی تدارکاتی در کنار یکدیگر هستند و به هماهنگی و آمادگی نسبی دست می‌یابند. تیم ملی برای ضروری بر قدرت در میادین رسمی، معمولاً علاوه بر برگزاری اردو‌های داخلی چند ماهه، چند بازی تدارکاتی را نیز با تیم‌های ملی مختلف برگزار می‌کند، تا با تمام قوا در میادین رسمی شرکت کند. حال چند سوال پیش می‌آید که اعزام تیم منتخب شهرداری رم و سیرجان برای رقابت تیم ملی به سوئد برای برگزاری دیداری دوستانه چه سودی خواهد داشت؟ آیا از نظر کتب این دو تیم، تیم ملی تشکیل می‌شود؟ آیا بازیکنان تیم ملی نباید در اردو‌های مختلف به هماهنگی با یکدیگر دست یابند تا در دیدار‌های دوستانه این چینی نقاط ضعف تیم ملی مشخص شود که برای کشور سودمند باشد؟ آیا این تیم حفظ می‌شود؟

زمان حضور تیم ملی در میادین رسمی مشخص است؟ حضور در دیدار‌های دوستانه معمولاً برای کسب آمادگی، هماهنگی و کسب تجربه برای ملی پوشان است تا در میادین رسمی شرکت کنند، اما آیا تیم ملی فوتبال بانوان ایران دو تیم سیرجان و به است که به زمان حضور تیم ملی در میادین رسمی مشخص است؟ حضور در دیدار‌های دوستانه دیدار دوستانه مقابل نایب قهرمان المپیک یو قرار گرفت؟ این دیدار چه سود و منفعتی برای فوتبال ملی کشور داشت؟ در زمان برنامه ریزی برای اعزام تیم، بارها صحبت از لغو سفر به سوئد بود و تا دقیقه نود چیزی مشخص نبود، و به یکباره تیم در سکوت به سوئد اعزام شد. در مدت زمان این برنامه ریزی‌ها، نایب رئیس بانوان در خارج از کشور به سر می‌برد، حتی در زمان دیدار دوستانه تیم‌های فوتبال ایران و روسیه نیز نایب رئیس بانوان در ایران حضور نداشت که از سیاست فدراسیون برای ممنوع شدن ورود خبرنگاران خارجه به سالن بازی بگوید. در حال حاضر نیز مشخص نیست که نایب رئیس بانوان به ایران بازگشته است یا خیر؟ به هر حال تیم بانوان منتخب سیرجان و بم با نام تیم ملی ایران مقابل سوئد گرفت و متحمل شکست سنگین ۱ بر صفر شد که هر ۷ گل هم در نیمه اول به ثمر رسید و مشخص نیست اگر میزبان با هماهشن ملذاذ نمی‌کرد در پایان چند گل به ثمر می‌رسید. تنها صحنه خطرناکی هم که بازیکنان ایران ایجاد کردند را دروازه‌بان سوئد با بغل پا گرفت. اما موضوعی که در اینجا قابل بحث است بی‌ترانه بودن تیم ملی بانوان بزرگسالان و بی توجهی به این تیم است. مسابقاتی که می‌اینچنین بی هدف ترتیب داده شود، حاصلی جز شکست‌های سنگین را در پی نخواهد داشت و به نظر می‌رسد نایب رئیس بانوان باید برای آموری که او سیروده شده وقت بگذارد و حمایت فدراسیون را هم به انجام شدن برنامه‌ها جلب نماید و گر نه فوتبال بانوان ایران آینده روشنی نخواهد داشت.



یکشنبه - دوشم آبان‌ماه ۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۴۱۲۸

پیشتر بدانیم

چگونه با تردمیل کالری بسوزانیم؟

دویدن روی تردمیل می تواند از یک تمرین خسته کننده به یک جلسه چربی سوزی سریع تبدیل شود.دفعه بعد که به نیت کاهش وزن روی تردمیل رفتید،از این استراتژی ها استفاده کنید. اگر سعی دارید وزن کم کنید اما هر زمانی که روی تردمیل می روید،با همان سرعت و شیب تمرین می کنید،در یک الگوی خسته کننده گرفتار خواهید شد که قدرت زیادی در سوزاندن کالری ندارد. خبر خوب اینکه دویدن روی تردمیل می تواند از یک تمرین خسته کننده به یک جلسه چربی سوزی سریع تبدیل شود.دفعه بعد که به نیت کاهش وزن روی تردمیل رفتید،از این استراتژی ها استفاده کنید.

۱- در تمرینتان تنوع ایجاد کنید

نقش ورزش در کاهش وزن ممکن است ساده بنظر برسد.جانت همیلتون،فیزیولوژیست ورزشی در Running Strong در آتلانتا می گوید برای کاهش وزن، شما باید کالری بیشتری بسوزانید. شما می توانید این کار را با بالا بردن شدت یا مدت زمان تمرین تان انجام دهید.

مشکل این است که اگر شما خیلی نزدیک به حداکثر ضربان قلبتان تمرین کنید،ممکن است به سرعت خسته و فرسوده شوید.اما اگر آرام و یکنواخت بدوید،برای دین نتایج باید زمان طولانی تمرین کنید.همیلتون می گوید بهترین کار، ایجاد تنوع در تمرین تان در بعضی روزها،دوی معمول ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تان را کمی تندتر انجام دهید. در بقیه روزها، برای حدود یک ساعت یا بیشتر آهسته تر و طولانی تر بدوید.

۲- سرعستان را کم و زیاد کنید

اینترال ها یا انجام دوهای سرعت کوتاه و انفجاری در طول یک تمرین یکی از آسان ترین راهها برای کاهش زمان تمرین و سباز دور کم شما هستند. در واقع، یک مطالعه در Medicine & Science in Sports & Exercise دریافت افرادی که بمدت ۲ دقیقه با سرعت زیاد دویدند (سپس سرعستان را بمدت ۳ دقیقه کم کردند) در روز بعد از تمرین شان،نسبت به آنهایی که یک سرعت آهسته و یکنواخت داشتند، کالری بیشتری سوزاندند.حتی بهتر اینکه آنها ۴ درصداز چربی بدنشان را در هفته‌های آنی از دست دادند، گروهی که تمرینات کم شدت یکنواخت انجام داده بودند،اصلا چربی بدن از دست ندادند. همیلتون می گوید با اینتروال به نسبت ۱:۱ ۱:۲ شروع کنید. این بدان معناست که سرعت تان را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه افزایش دهید، سپس آن را برای همان مدت زمان یا دو برابر آن کاهش دهید. سرعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را حداقل بین ۲ و ۵ دقیقه حفظ کنید. شما باید احساس قدرت کنید، نه خستگی. شما می توانید با شدتهای بالاتر تمرین کنید اما میزان سختی تمرین تان،به تجربه شما بستگی دارد.

۳- در شیب هوشمندانه تمرین کنید

ساده بنظر می رسد شیب تان را افزایش دهید تا کالری سوزانده شده تان افزایش یابد. متأسفانه دویدن یا راه رفتن روی یک شیب تند می تواند برای بدن تان دشوار باشد. همیلتون می گوید «اکثر افراد بطور غریزی آن را می دانند اما هنگامیکه ما روی تردمیل می رویم، آن عقل سلیم را از دست میدهم، شیب را زیاد می کنیم و بخاطر زندگی غریزان، دلام می آوریم». همیلتون می گوید بجای تنظیم کردن شیب و فراموش کردن آن، ولمود کنید که در فضای باز هستید.یاد بگیرید که از یک تپه یا همان ختلا بالا بروید که در یک جاده مسطح راه می روید. این ممکن است به معنای کمی کاستن از سرعت تان باشد اما فرصتی برای ساخت قدرت در باس و پاهای شما و کمی سخت تر کار کردن روی آنهاست. همچنین می توانید اینتروال های شیب را امتحان کنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه،شیب را بین ۲ تا ۴ درصد افزایش دهید. اجازه دهید سرعستان ۱۰) ۲/۱ کاهش یابد، سپس برای همان مقدار زمان یا به صفر برگردانید تکرار کنید.هنگامیکه تان توانستید میزان تلاشتان را برای بالا رفتن، از سراسیبی، مسولای با جاده معمولی کنید، روی حفظ سرعت گز کنید.

۴- برخی روزها مدت زمان تمرین تان را افزایش دهید

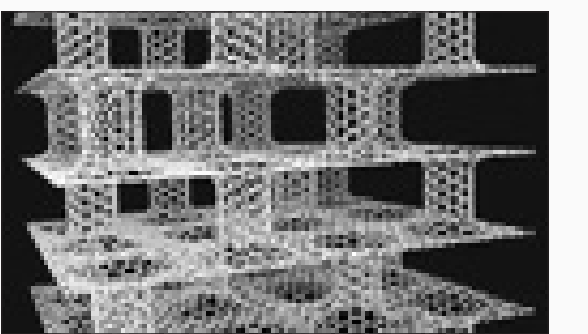
همه ما روزهای معجزه اسا را که در آنها ۸ کیلومتر پیرامین مانند ۳ کیلومتر بنظر می رسد، تجربه کرده ایم. همیلتون می گوید: انجام دادن یک تمرین طولانی تر، حدود ۵۰ درصد کالری بیشتری خواهد سوزاند. ۲۵ دقیقه دویدن بجای یک دوی ۲۰ دقیقه‌ای، مدت زمان و کالری سوزانده شده شما را حدود ۵۰ درصد افزایش می دهد. در حالیکه این، تکنیک خوبی برای هر روز نیست (چون به خستگی و فلات تمرینی منجر می شود) اما تغییر دادن روال تان با برخی دوهای طولانی تر، یک راه عالی برای افزایش کالری سوزانده بدون تلاش زیاد است.

۵- تمرینات دیگر را کنار نگذارید

پروتهشی که در محله فیزیولوژی کاربردی منتشر شده، نشان می دهد که بهترین راه برای کاهش وزن، این نیست که یک روال ثابت را بارها و بارها انجام دهید.پیدا کردن ترکیب کلملی از تمرین مقاومتی،اینتروال،استقامتی و کششی به شما کمک خواهد کرد که سریع تر به اهدافتان دست یابید.

علم- فناوری

افزایش مقاومت به ضربه در سازه‌های کامپوزیتی



محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر با استفاده از نانوذرات، رس نانوکامپوزیت‌هایی ساخته‌اند که استحکامشان در برابر ضربه‌های سرعت پایین در مقایسه با نمونه‌های عادی بیشتر است. امروزه، مواد کامپوزیتی مبتنی بر پلیمرها در میان بیشترین مواد مورد استفاده در صنایع مختلف قرار دارند. در واقع این دسته از مواد به دلیل خواص مکانیکی بالا و امکان کاهش قابل توجه وزن در طراحی سازه، در صنایع مختلفی از قبیل هوابیما و کاربردهای هوافضا استفاده می‌شوند. خواص منحصر به فردی همچون نسبت استحکام به وزن بالا و مقاومت در برابر سایش، مواد کامپوزیتی را به جایگزین مناسبی برای آلیاژهای فلزی سنتی تبدیل

بالاین روغن های طبیعی

عمر پوستتان را افزایش دهید



روغن های طبیعی، معجزه گری هستند که می توانند چین و چروک ها، تاثیر نور خورشید و آکنه را به حداقل برسانند و باعث شوند پوستتان بیش از هر زمان دیگری بدرخشد و جوان بماند.

روغن های طبیعی، معجزه گری هستند که می توانند چین و چروک ها، تاثیر نور خورشید و آکنه را به حداقل برسانند و باعث شوند پوستتان بیش از هر زمان دیگری بدرخشد و جوان بماند. در این مقاله می خواهیم لیستی از بهترین روغن های طبیعی مخصوص پوست را به شما معرفی کنیم.

روغن هسته انار

روغن طبیعی که از لده های افار گرفته می شود، به خاطر خواص ضد پیری اثر معروف است؛ این روغن به بازسازی سلولی و همچنین تثبیت قابلیت تاجعی پوست کمک می کند. اسید چرب های امگا ۵ موجود در هسته افار که پوئیسیک اسید نام دارند، ضد التهاب هایی قوی هستند که اسید وارد شده توسط اشعه ملواره بنفش را به تاخیر می اندازند. قبل از اینکه در معرض نور خورشید قرار بگیرید این روغن را به پوست خود بمالید تا تاثیر ضد آفتابان چند برابر شود. روغن لده افار همچنین سرشار از اسید الاجیک است، آنتی اکسیدانی طبیعی که به عنوان محافظت کننده پوست در برابر سرطان شناخته می شود.

روغن زردمار

روغن طبیعی زردماری می تواند باعث بهبود گردش خون و لشف شده و کمک کند چاله های پوست که معمولا با نام سلولیت شناخته می شوند از بین بروند. این روغن همچنین به تمیز شدن پوست از آلودگی های محیطی نیز کمک می کند. روغن زردماری را که حاوی ترکیبات آنتی باکتریال است، روی پوست خود ماساژ دهید تا به درمان آکنه کمک کند. می توانید آن را با روغن نارگیل ترکیب کنید تا پوست را سفت کند تا آثار کشیدگی و چروک از روی آن محو شود.

روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس طلیف اما قدرتمند است. بوی فوق العاده خوبی هم دارد. این روغن به تولید آنتی اکسیدان و التیام سریع تر پوست کمک می کند و از آن استفاده های بسیاری می شود. از زخم های کوچک گرفته تا سوختگی های سطحی، خاصیت آنتی باکتریایی این روغن، زخم را تمیز نگه می دارد.
روغن نارنج
روغن نارنج را وقتی به صورت موضعی استفاده می کنید باعث بهبود گردش خون و خاصیت آرتجاعی پوست می شود و به همین خاطر نیز شერთ یافته است. از این روغن برای کاهش لکه های روی پوست استفاده می کنند. خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی، آن را تبدیل به روغنی برای پیگیری و درمان آکنه کرده است. روغن نارنج را با کمی کرم پوست میکس کنید و مستقیماً روی پوست بمالید و یا می توانید مقاری از آن را در آب رقیق کنید و به عنوان شونده صورت مورد استفاده قرار دهید.

روغن کندر

روغن کندر را از قدیم برای بخور در مراسم مقدس استفاده می کردند. این روغن طبیعی که آن را از شیره نوعی درخت کندر می گیرند برای از بین بردن لکه های پیری روی پوست و نااهماکت بودن رنگ پوست استفاده می کنند. خاصیت قابض این روغن، پوست را سفت می کند بنابراین نشانه های چین و چروک و شل شدن پوست به حداقل می رسد. مقاری روغن کندر را به هر نوع روغن نرم کننده دیگری مانند روغن نارگیل اضافه کنید و روی



مچپند ورزشی که رژیم غذایی می دهد



محقق طرح تانکاید کرد، حضور نانوذرات در این نانوکامپوزیت‌ها که در مقیاس آزمایشگاهی ساخته و بررسی شده‌اند، سبب شده که میزان خرابی و لایه لایه شدن در برابر ضربه‌های وارد شده کاهش یابد.
برگفته سابقه‌سمندری، با اشاره به این موضوع که در این طرح به بررسی اثر افزودن نانوذرات رس بر روی پاسخ تیرهای کامپوزیتی تحت ضربه سرعت پایین پرداخته شده‌است، عنوان کرد: کاهش مساحت خرابی و لایه لایه شدن تیرهای کامپوزیتی تحت ضربه با افزودن نانوذرات از مهم‌ترین نتایج طرح است. همچنین افزایش نفوذپذیری سازه در کامپوزیت‌های تحت ضربه سرعت پایین نیز از دیگر دستاوردهای حضور نانوذرات است. تمام مواد ذکر شده را می‌توان معادل با کاهش هزینه و افزایش کارایی سازه‌ها متصور شد.

وی در ادامه گفت: افزودن بر این موضوع، در ساخت این نانوکامپوزیت‌ها، دو نوع روش ساخت شامل ساخت نمونه به روش سنتی و ساخت به روش تزریق خلأ مدنظر قرار گرفت تا بتوان در کنار اثر حضور نانوذرات، تأثیر نوع روش ساخت را نیز بر روی پاسخ به ضربه مطالعه کرد.

محقق طرح تانکاید کرد، حضور نانوذرات در این نانوکامپوزیت‌ها که در مقیاس آزمایشگاهی ساخته و بررسی شده‌اند، سبب شده که میزان خرابی و لایه لایه شدن در برابر ضربه‌های وارد شده کاهش یابد.
برگفته سابقه‌سمندری، با اشاره به این موضوع که در این طرح به بررسی اثر افزودن نانوذرات رس بر روی پاسخ تیرهای کامپوزیتی تحت ضربه سرعت پایین پرداخته شده‌است، عنوان کرد: کاهش مساحت خرابی و لایه لایه شدن تیرهای کامپوزیتی تحت ضربه با افزودن نانوذرات از مهم‌ترین نتایج طرح است. همچنین افزایش نفوذپذیری نانوذرات است؛ از طرفی، نمونه‌های ساخته شده به روش ساخت تزریق خلأ، موفقیت بالاتری در نتایج آزمایش ضربه در مقایسه با روش ساخت سنتی داشته‌است که می‌تواند به دلیل بخش بهتر نانوذرات درون الیاف به روش تزریق خلأ باشد.

تشخیص دقیق و ارزان سرطان برای اولین بار در ایران ممکن شد

های سرطانی و مطالعه بر همکنش سلول های سرطانی با سلول های رگی از کاربرد های این طرح به شمار می روند.
عبدالاحد افزود: در این طرح سعی شده است که محیط متناظر درون بدن، در بیرون بدن شبیه سازی شود و فرایند متناظر بین سلول متاستاتیک سینه و سلول رگی به وسیله میکروالکترودهای ملار مورد مطالعه و بررسی قرار دهد؛ این اتفاق افتاده که در مواردی از آزمایشات کنونی شده ام، به گفته ی، استفاده از این سیستم نسبت به روش های کنونی که در آزمایشگاهها مورد استفاده قرار می گیرد، هزینه کمتری خواهد داشت.

عضو تاهای علمی دانشگاه تهران گفت: تا کنون توانسته ایم روی انواع سرطان های سینه، پروستات و غدد لنفاوی و... سرطان هایی که نیاز به نمونه برداری دارند تست هایی داشته باشیم که نتایج آنها موفقیت آمیز بوده اند.

این محقق با اشاره به مزایای استفاده از سیستم تشخیص سرطانی که بر پایه فناوری نانو است، خاطر نشان کرد: سادگی، ارزان قیمت بودن، در دسترس بودن و دقت بالا از مزیت های استفاده از این سیستم به شمار می روند.

وی در خصوص کاربردهای حسگر تشخیص سرطان تصریح کرد: بررسی میزان متاستاتیک بودن سلول های سرطانی، بررسی اثر داروهای ضد سرطان روی سلول

ارتباط آنژ ایمر با عملکرد نامناسب مکانیسم های حمل و نقل عصبی

خلوآدگی که نامر ت است (fAD) و بوسیله موتاسیون های ژنتیکی به ارث رسیده ایجاد می شود محققان در مدرسه پزشکی دانشگاه کالیفرنیا ثابت کرده اند که عملکرد نامناسب ناشی از موتاسیون یک فرایند که سلول ها از آن برای انتقال مولکول هارون سلول استفاده می کنند. در هر دو مورد پاک های پروتئینی و نوروفیبریلاری در مغز تجمع پیدا می کند که منجر به اختلالات عصبی و در نهایت مرگ می شود. این پاک های پروتئینی که پاک های آمیلوئیدی بتا نام دارند موجب استرس سلولی، سمیت سلولی و قفان عملکرد و ثبت نهایت مرگ نورون های مغزی می شود.اما شواهد دیگری نیز وجود دارد که نقش در فرایندهای استوئیزیوتراژ را دلیل این بیماری می داند.
این مطالعه جدید، کلدشتین و همکارانش نورون های مشتق سلول های بنیادی بر توان قابلی که دارای موتاسیون های PS۱ و APP بودند را مشخصه های شکل fAD (آلزایمر) را با استفاده از روش CRISPR و TALEN ایجاد کردنداین محققان با استفاده از این مدل بیماری که اصطلاحا آن را a disease in dish می نامند، دریافتند که نورون های جهش یافته پراکنش و نقل و انتقال تغییر یافته ای از APP و لیپوپروتئین های داخلی را نشان می دهند.شرایط به گونه ای بود که سطح APP در سوما یا جسم سلولی نورون ها بالا بود و سطح آن در آکسون های عصبی کاهش یافته بودبدیه نظر می رسد که موتاسیون های PS۱ و APP، فعالیت آنزیم های سلولی خاص را مختل می کند و گاهی می توان با استفاده از مهار کننده های آنزیمی خاص تا حدی از علایم این بیماری کاست.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

آیا آب هویج چشم را قوی می کند؟

اغلب والدین هنگامی که مطلع می‌شوند کودکشان دچار ضعف بینایی است و به تجویز اپتومترست یاد عینک برزند، می‌پرسند آب هویج به او به‌هم بخورد؟
آب هویج تأثیری روی روی نمره عینک بچه‌ها ندارد. نمره عینک کودک، حاصل نارسایی فیزیکی چشم است یعنی وقتی طول کره چشم کوتاه‌تر از توان انکساری آن باشد، کودک مبتلا به دور بینی و زمانی که طول کره چشم بلندتر از توان انکساری آن است، دچار نزدیک‌بینی خواهد شد.
استیگماتیسم هم زمانی اتفاق می‌افتد که توان انکساری چشم کودک در محورهای مختلف متفاوت است. بنابراین، آب هویج هیچ تأثیری روی این ویژگی‌های فیزیکی چشم ندارد.
هویج، منبع غنی بتاکاروتن و بتا کاروتن پیش ساز ویتامین A است، یعنی در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. اگر چه ویتامین A برای تقویت سیستم ایمنی، محافظت از پوست و همچنین عملکرد سلول‌های بنیادی در شبکیه چشم لازم است ولی مصرف آن، تأثیری بر اعراع فیزیکی کره چشم که موجب بروز عیب انکساری می‌شود، ندارد.
عیوب انکساری چشم توسط اپتومترست مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در صورتی که نیاز به تجویز عینک باشد، عینک مناسب برای کودک تجویز می‌شود.
گاهی علت ضعف بینایی حتی عیب انکساری نیست یعنی با تجویز عینک دید کودک اصلاح نمی‌شود و باید انگار است نارسایی مربوط به سیستم انتقال نور به شبکیه چشم یا مربوط به بخش عصبی شبکیه و عصب بینایی باشد که در موارد ضروری، کودک برای رسیدگی لازم به جراح چشم پزشک ارجاع می‌شود.

خوردن هویج نانشیندن آب هویج هر چنددقت یکبار همانند مصرف میوه‌ها وسبزیجات تازه برای سلامت لازم است و می‌تواند به تأمین ویتامین لازم کمک کند ولی افراط در نوشیدن آب هویج نه تنها به بینایی شما کمکی نمی‌کند بلکه گاهی به دفع لادن، که این ویتامین محلول در آب و چربی است، مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع نشود، موجب تجمع در بدن می‌شود که خود این موضوع برای فرد مضر است.
گاهی افراط بیش از حد ویتامین A برای اجبار کودکان به نوشیدن آب هویج موجب می‌شود تا رنگ پوست کودک متعایل به رنگ نارنجی هویج خود که نشان‌دهنده تجمع بتاکاروتن هویج در بدن است، چراکه مسئول رنگ نارنجی هویج همان بتاکاروتن A پیش‌ساز ویتامین A است. در این شرایط، حتی هنگامی که پلک پایین کودک به طرف پایین کشیده می‌شود، تجمع رنگ نارنجی در پلک مشهود است. ویتامین A از طریق مواد غذایی دیگر مثل شیرو لبنیات، تخم مرغ و سبزیجات سبز و زرد رنگ نیز تأمین می‌شود و در یک تغذیه معمولی خوب هرگز نباید نگران کمبود ویتامین A در بدن باشیم. اگر آب هویج هم نوشیده‌نشود از طریق تغذیه معمول روزانه این ویتامین فراهم می‌شود.

شایان ذکر است، عیوب انکساری مربوط به فیزیک چشم است و در صورتی که اصلاح نشود، می‌تواند موجب تاری دید، تنبلی چشم و دیگر عوارض در سیستم بینایی کودکان و بزرگسالان گردد. این عارضه، طبق آمار جهانی در رأس عوامل منجر به آسیب‌های بینایی قرار می‌گیرد. بنابر این باید به آن توجه داشت و اختلالات آن را جدی گرفت. در اغلب موارد با تجویز دقیق عینک مناسب برای کودک تقریباً همه مشکلات مربوط به آسیب‌های مرتبط با عیوب انکساری چشم امی توان کنترل و پیگیری کرد. به یاد داشته باشیم، اگر با خوردن آب هویج به بینایی‌را اصلاح کرد و عیب‌ه‌ن، بسیاری از مردم جهان ازجمله شافلان جامعه پزشکی از این راه استفاده می‌کردند و عینک‌هایشان را کنار می‌گذاشتند.

چرا نباید میوه زیاد مصرف کرد؟

سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک قهیر که مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر یا آی بی اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند زاده‌روی در مصرف میوه که یکی از سالم‌ترین گزینه‌های غذایی است، هم خطرات و هم نشانه‌های دارد.

به گفته کارشناسان تغذیه، مردم نباید روزانه بیش از اندازه نیشازنان میوه دریافت کنند. نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد، یک‌دره بیش از حد مورد نیاز، مصرف کرده است؛ این نشانه‌ها را اینشاید. احساس خف‌مادوم میوه یک مانه کلاسیک برای ایثلا به نفخ است. میوه‌ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوز هستند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم. محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتوز در روده کوچک رنج می‌برند. جذب نشدن فروکتوز به علامتی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است؛ دریافت فروکتوز بیش از حد با واکتشی‌های التهابی در بدن نیز همراه است.

ایثلا به اسهال یا سندرم آی بی اس، سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع قهیر که مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر یا آی بی اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

افزایش وزن، حتی اگر مواد غذایی حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غذاهای فرآوری شده و محصولات چرب حیوانی را نیز کنار بگذارید، مصرف بیش از حد میوه باز هم می‌تواند برای از دست دادن وزن، مشکل آفرین باشد. مصرف روزانه ۵ میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود ۶۰ کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه‌ها هم رعایت شود. احساس ضعف و گرسنگی، فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی‌گیرد بلکه بر عکس میل به مصرف مواد غذایی پر کالری را افزایش می‌دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی پس از زیر نظر گرفتن ۲۴ داوطلب که گروهی نوشیدنی های حاوی گل‌وکز و برخی نوشیدنی‌های حاوی فروکتوز مصرف می کردند اعلام کردند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می‌خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پر کالری مثل موز و بیسکویت بیشتر می‌شود. متخصصان می‌گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است اما به هر حال قند ساده تلقی می‌شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی‌شود اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.

تقویت مغز سالمندان با نوشیدن آب پر تقال

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوشیدن آب پر تقال می‌تواند عملکرد مغز را در سالمندان تقویت کند. در سراسر دنیا سن جمعیت به‌سرعت در حال بالا رفتن است. آمار نشان می‌دهد تعداد افراد ۶۰ سال به بالا تا سال ۲۱۰۰ به سه برابر خواهد شد. بنابراین لازم است که روش‌های ساده و کم هزینه برای بهبود عملکرد ادراکی با سنین بالا پیدا کنیم. در این تحقیقات، به افراد سالمی که به‌طور متوسط ۶۷ سال داشتند به مدت ۸ هفته روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب پر تقال داده شد و وضعیت حافظه، زمان عکس‌العمل و مهارت گفتاری پیش از شروع آن ۲۸ هفته بعد از آن مقایسه شد در نهایت یک امتیاز کلی بهنام - عملکرد جامع ادراکی - برایشان محسوب گردید. بعد از ۸ هفته این افراد ۸ درصد بهبود کلی در عملکرد ادراکی و شناختیشان داشتند.

فراوید آب پر تقال برای سالمندان

آب پر تقال منبع غنی فلاونیدها و پی‌و، پی‌ز درهای از فلاونیدها به‌نام فلاونون ها می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد فلاونیدها با فعال سازی مسیرهای سیگنال دهنده در هیپو کامپوس مغز باعث تقویت حافظه می‌شوند. این مطالعه برای اولین بار ثابت شد که مصرف بیشتر و مدام آب پر تقال می‌تولد روی ادراک و شناخت افراد سالمند تاثیر مثبت داشته باشد. به‌توصیه پژوهشگران ایجاد تغییرات ساده و کوچک در تغذیه روزانه مانند مصرف بیشتر میوه‌جات و سبزیجات سرشار از فلاونیدها و پی‌و، پی‌ز، روش‌های خوبی برای سلامت مغز دارد. این کشفی مهم برای تاکید این حقیقت است که مواد خوراکی سرشار از فلاونید نقش اساسی در مقابله با نقص ادراک و شناخت در سنین بالا دارد. پژوهش‌های گذشته نشان داده بود که سایر غذاهای غنی از فلاونید مانند بلوبری، زردآلو، توت‌فره‌ها و کدو تنبل است. البته محققان نوشیدن روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب پر تقال را توصیه نمی‌کنند اما براین باورند که بافته‌های شان نشان می‌دهد عناصر و مشتقات آب پر تقال، نقش مهمی در تأمین مواد مغذی تقویت مغز به‌عنوان بخشی از سلامت فرد دارد.

چرا دائما در یک نقطه خاص جوش می‌زنید؟

آیا تا به حال شده از این مسئله تعجب کنید که چرا هر دو هفته یک بار درست در یک نقطه خاص از صورت‌تان جوش می‌زند؟ جوش‌ها به دو دلیل در یک نقطه بروز پیدا می‌کنند. نخست این‌که در ریز لایه‌های سطحی پوستی، جوشی که متورم شده به سر آن می‌رسد می‌تواند در مکان مشابهی بروز پیدا کند. این تورم زمانی رخ می‌دهد که منافذی که شبیه لوله‌های درازی هستند بیرون زده و باعث می‌شوند چربی به سطح پوست بیاید. این چربی، شکل بال‌مانندی در زیر پوست گردیده و بسته به این‌که چه میزان تولید شده است، متورم شده یا از شدت بادش کاسته می‌شود. ثاباً باید گفت اگر علت دارد دلما به صورت‌تان دست بزنید، متوجه خواهید شد که در یک نقطه از صورت‌تان جوش زده است. لمس دائمی یک نقطه از صورت باعث می‌شود که چربی و کثیفی به سمت منافذ هدایت شده و منجر به شکل‌گیری جوش شود.

نورده روزی روشن شدن با جوش

از آنجایی‌که این جوش‌ها نوعی آکنه‌های بسته‌ای هستند، بهترین کار این است که سر سفید آن را تخلیادید و بگذارید شدتش کم شده و یا لاقل بگذارید متخصص پوست این کار را انجام دهد. اگر این جوش‌ها سرسفید را بتر کنید، ممکن است ناحیه مورد نظر به سوز خوری تخلیه نشود و دوباره ملتهب و باعث بروز جوش‌های بیشتر شود. به‌منظور پیشگیری از سفید شدن منافذ، از اسید سالیسیلیک برای از بین بردن چربی اضافی و پاک‌نگه داشتن ناحیه مورد نظر استفاده کنید. استفاده از محصولات که حاوی پروکسیدزنوئیل هستند می‌تواند باکتری‌هایی (باکشد که در پوست لایه کرده و مسبب آکنه‌اند.

در دوران نوجوانی نیاز به ارتباط والدین و فرزندان بیشتر به چشم می آید و ضروری تر است. معمولا در این دوران در ظاهر نوجوان از والدین دور می شود و به سوی دوستان هم سن و سال سوق داده می شود.همچنین گاهی رفتارهای نسنجیده و پرخطرانه‌تری ای را از خود بروز می دهند و اینجاست که والدین از خود می پرسند «کجای کار را اشتباه کرده ایم؟»

ارتباط تنبیل نظر کلامی با نوجوانان به نظر سهل و ساده می رسد، اما متأسفانه گاه همه کوششی که والدین برای این ارتباط به کار می برند،منحصر به پند و اندرزدادن آنان و انتظار زس العمل های مطلوب است. حقیقت این است هیچ گونه تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه به حرف های ما یا دقت گوش دهند.حتی می توان گفت هیچ تضمینی وجود ندارد که نوجوانان همیشه حرف ما را بشنوند. وادار کردن آنان به این که به حرف های ما گوش دهند،مستلزم همان اندازه مهارت است که ما به عنوان بزرگسال در گوش دادن آنچه آنان برای گفتن دارند، به کار بریم .

به جای بر چاگنی، عمل کنید
بیشتر والدین سعی در صحبت کردن، تشویق کردن، توضیح دادن و نزدیک شدن به آنها دارند، اما روان شناسی به والدین این چنین نصیحت می کند که «به جای برچاگنی، عمل کنید».پیام های والدین به فرزندان باید کوتاه،مشخص و مستقیم باشد.از زمان های کوتاه برای صحبت کردن با نوجوانان استفاده کنید.،آنها پرسش هایی که پاسخ یک کلمه نداشته باشد، پرسید. مثلا پرسید «بروز در مدرسه چه کردی؟» آنان را تشویق به صحبت کردن کنید.بعضی از نوجوانان کم حرف ترند و حوصله صحبت ندارند. سعی کنید آنها را نیز به سر شوق آورید تا حرف بزنند. مطمئن باشید اگر مهارت های موثر کلامی را با نوجوانان بداند،والدینی موثر و موفق به حساب می آید.

جر و بحث را حذف کنید
در این دوران بهتر است والدین درباره موضوعات بحث نکنند، زیرا جر و بحث اختلاف و نزاع میان فرزندان و والدین را تشدید می کند، البته به این معنا نیست که نوجوانان را آزاد بگذارید و اجازه دهید هر کاری که می خواهد انجام دهد. در واقع این مساله که تا چه اندازه استقلال طلبی در دوران نوجوانی می تواند سبب درد گیری و نزاع شود، به میزان نافرمانی و سرکنشی فرزندان بستند.در ندرت ناکله به عملکرد والدین و چگونگی اداره کردن این حس و آزادی طلبی از سوی والدین وابسته‌است.

پدر و مادری که دلمه فرزند خود را کنترل می کنند و اجازه رشد

اعتماد به نفس در زندگی هر یک از ما نقشی ضروری دارد و بدون آن نمی توانیم حتی نخستین گام را برای تالشی در جهت دستیابی به اهدافمان برداریم.اگر خودمان را باور داشته باشیم،به رغم عوامل دلسرد کننده و موانع موقتی که با آنها مواجه می شویم،همواره با شهادت و انرژی به پیش می رویم.

مسلم آگاهی های تان را افزایش دهید
فرآگیری مهارت های جدید در زمینه های کاری و شخصی،اولین گام برای رسیدن به اعتماد نفس است.زمینه های مهمی را که برای موفقیت به آنها به اعتماد به نفس بیشتری نیاز دارید، بشناسید.سپس در این حوزه ها با گذراندن دوره های آموزشی گوناگون، مطالعه کتاب ها و حضور در فضاهای آموزشی دانش خود را افزایش دهید. شرکت در کلاس های مجازی و تبادل اطلاعات با گروه های همن سن و سالانی می تواند برای تان لذتبخش و آسان باشد.

موفقیت های کوچک را ببینید
علاوه بر آنچه گفته شد،اعتماد به نفس ما از موفقیت های کوچکی سرچشمه می گیرد که روزانه به دست می آوریم و پلی می شود برای اینکه دانش ما را به مرحله عمل برساند. شاید آنها هدف نهایی ما نباشند،اما هر یک در جای خود بسیار مهم دند.حتی یک دلگرمی ساده از طرف همکار تان یا تعریف و تشکر از شما به خاطر کار مثبتی که انجام داده اید، می تواند اعتماد به نفس تان را بسیار افزایش دهد.

به تدرین نتیجه برای شما چیست؟
از کودکان سوال کنید: «تدرین نتیجه چیست؟» بیش از اندازه مسائل را در ذهن خود بر اهمیت جلوه ندهید،پیش از اینکه اتفاقی بیفتد،نگران یادبشدن آن نباشید.میزان انرژی انسانها نامحدود است،بنابراین سعی کنید از آن در جهت باز کردن روابط موفق،ا رفتای شغلی، و رسیدن به اهداف تان کمک بگیرید نه در تلف کردن این انرژی آن هم برای نگرانی حول محور اتفاق های که هنوز به وقوع نپیوسته اند. زمانی دست بعمل بزنید که قدرت کنترل بر روی مسائل را داشته باشید. تا جایی که می توانید از انرژی خود در راه صحیح استفاده کنید.

حوادث

انهدام باند قاچاق مواد مخدر و دستگیری ۴ قاچاقچی

فرمانده انتظامی استان کرمانشاه از انهدام باند قاچاق مواد مخدر خبر داد و گفت: از اعضای این باند۹۴ کیلوگرم تریاک و ۳۳ کیلوگرم حبشیس کشف شده‌است. سردار منوچهر بابائی پلیس از ظهر دیروز در جمع خبرنگاران گفت: به دنبال دریافت خبری مبنی بر فعالیت باند قاچاق مواد مخدر که از استان های شرقی وارد استان شده بودند، مأموران پلیس مبارزه با موادمخدر موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود:مأموران ای پلیس با اقدامات اطلاعاتی و شناسایی اعضای باند موفق شدند چهار قاچاقچی را در مخفیگاهشان دستگیر کنند. مقام ارشد انتظامی استان گفت: از اعضای این باند ۹۴کیلوگرم تریاک و ۳۳کیلوگرم حبشیس کشف و سه خودرو توقیف شده‌است. سردار امین الله خاخرنشان سخات: از ابتدای سال جاری تاکنون بیش از هزار و ۱۰۰ کیلوگرم مواد مخدر کشف و ۲۹ باند نیز منلاشی شده‌اند. وی با بیان اینکه در مدت مذکور ۱۱۱ فقره قاچاقچی و ۱۹۰۰ نفر خرده‌فروش و توزیع کننده موادمخدر به زندان سپرده شده‌اند گفت:مسئران با توزیع کنندگان موادمخدر و باکساری نقاط آلوده از اولویت های انتظامی استان است و امیدواریم با همکاری سایر دستگاه ها موفقیت های بیشتری کسب کنیم.

توقیف یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال اسباب بازی قاچاق

فرمانده انتظامی شهرستان سیرمز از توقیف يك محموله اسباب بازی قاچاق به ارزش يك ميليارد و ۲۰۰ ميليون ريال در ايستگاه شهيد “رئيسان” خبر داد. سرهنگ غلامرضا براتی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت: مأموران انتظامی مستقر در ایستگاه است و بازرسی شهید “رئیسان” شهرستان “سیرمز” حین کنترل خودروهای عبوری به يك دستگاه کامیون كشنده ولوو مشكوك شده و آن را متوقف كردند. وی افزود: در بازرسی از این خودرو، يك هزار و ۱۰۰ كارت ن اسباب بازی قاچاق فاقد هر گونه مدارك گمركي كشف شد. سرهنگ براتی ادامه داد: ارزش این محموله كشف شده توسط كارشناسان مربوطه يك ميليارد و ۲۰۰ ميليون ريال اعلام شده است. فرمانده انتظامی شهرستان سیرمز اظهار داشت: در این زمینه راننده خودرو دستگیر که جهت سير مراحل قانونی به مراجع قضايی تحويل داده شد. در پایان خاطر نشان کرد: قاچاق کالا ضربات جبران ناپذیری به بدنه اقتصادی کشور وارد می کند که نیروی انتظامی با این مفسدان اقتصادی برخورد قاطع و قانونی خواهد کرد و اجازه جنوان به آنها نخواهد داد.

فرماندهانتظامی شهرستان خرمشهر از دستگیری سارق حرفه ای سیم برق ۲۰ فقره سارق

فرمانده انتظامی شهرستان خرمشهر از دستگیری یک سارق حرفه‌ای سیم برق و کشف ۲۰ فقره سرقت خبر داد.

سرهنگ نادر سهیلی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت: در پی وقوع چند فقره سرقت سیم برق در سطح شهرستان خرمشهر موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس افتاد گرفت. وی افزود: کارآگاهان پلیس با انجام یک سری اقدامات تخصصی سارق حرفه ای سیم برق را شناسایی و با هماهنگی قضایی در یک عملیات ضربتی در مخفیگاهش دستگیر کردند. سرهنگ سهیلی با اشاره به اینکه در این عملیات یک دستگاه موتورسیکلت سرقی شده،دوین تانک داشت:منتهم در بازجویی های فنی کارآگاهان پلیس به ۲۰ فقره سرقت سیم برق اعتراف کرد.

فرمانده انتظامی شهرستان خرمشهر در خاتمه خاطر نشان کرد: منتهم پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی راهی مراجع قضایی شد.

چگونه با نوجوانان صمیمی شوم؟



حس استقلال و آزادی را در او نمی دهند، در واقع نوجوانی پرخاشنگر و عصبانی را پرورش می دهند. یکی از بهترین راه های موثر برای جلوگیری یا کاهش جنگ و جدل در خانواده این است که برای نوجوانمان روشن کنیم چه انتظاراتی از آنان داریم.والدین باید خواسته های خود را برای فرزندان مطرح و او را با ساختارها و قوانین منسجم خود آشنا کنند.

شوخی و خنده را فراموش نکنید
شوخی و خنده سبب سلامت روحی روانی و در واقع باعث مهار ناامیدی،استرس و عصبانیت می شود.شوخی و بذله گویی همچنین باعث سلامت جسمانی شده، آرامش را افزایش داده و استرس و فشار روحی را کاهش می دهد. پژوهش ها نشان داده است افراد خشن، عصبی و غیرشوخ بیشتر دیگران در معرض بیماری های جسمانی هستند و از زندگی خود نیز لذت کمتری می برند. البته توجه به این نکته نیز ضروری است که خندیدن در مورد یک جوک، دلستان یا حتی اشتباهات خودمان تجربه ای مفید و سلامت بخش است، اما شوخی هایی که سبب شرمندگی، مسخره کردن و خجالت دادن کسی شود، نه تنها خنده دار نیست بلکه مضر و مخرب نیز است.شوخی باید حال و هوای خوبی

بیشتر والدین سعی در صحبت کردن، تشویق کردن، توضیح دادن و نزدیک شدن به آنها دارند، اما روان شناسی به والدین این چنین نصیحت می کند که «به جای بر چاگنی، عمل کنید»

نشان دادن اعتماد به نفس با این ترفندها

صداهای انتقادی را خاموش کنید
خودتان را از شر تن زدن و صداهای منفی درونی خلاص کنید. اگر دائماً صداهایی که در سرتان وجود دارد در حال انتقاد کردن باشند،فلج می شوید و هیچ کاری نمی توانید انجام دهید.از سوی دیگر اگر صداهای افراد مضحکی را بشنوید که در حال انتقاد از شما هستند،به آنها ریشخند زده و به رهاتان ادامه می دهید.

تصور کنید که موفق خواهید بود
زمانیکه قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان رسانده اید. چشم هایتان را روی هم بگذارید و در ذهن خود به وضوح تجسم کنید که در کلیه رننامه ریزی ها موفق بوده اید و نتیجه کار چیزی جز افتخار و کلامیی نبوده است. ذهن شما تفاوت میان تجسم های واضح و اموری که در حقیقت اتفاق می افتند را نمی داند.

نقش زبان بدن در افزایش اعتماد به نفس
تحقیقات نشان می دهند که افراد با اعتماد به نفس بالاتر به نسبت افرادی که اعتماد پایین تری به خود دارند به درجات بالاتری از موفقیت می رسند.اگر فکر می کنید به اندازه ی کافی اعتماد به نفس بالایی ندارید از بدن خود شروع کنید و چند تکنیک ساده اما کاربردی را یاد بگیرید.با Body Language،می توان به تمرین اعتماد به نفس پرداخت.

لطفاً سر خود را بالا نگه دارید
افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند هیچوقت به پایین،میز یا پای خود نگاه نمی کنند.همیشه سر خود را بالا نگه می دارند و مستقیم را نشانه می روند. برای تمرین این تکنیک فرض کنید که یک نفر همیشه کلای شما را از پشت به سمت بالا می کشد. در واقع وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم ناخودآگاه چله مان را کمی پایین تر از حد نرمال می گیریم. این کار بعد از این بدن شکل عادت به خود می گیرد و ژست طبیعی صورتمان می شود. به خاطر این عادت است که وقتی برای بار اول چانه تان را خیلی بالا نگه می دارید

-به نوجوان فرصت بدهید تا خودش به تنهایی مهارت های تازه ای را فرا بگیرد. برای ارضای شخصیت نوجوانان به آن ها مسئولیت هایی در حد توانایی شان واگذار کنید،با سیردن مسئولیت های جزئی،نوجوانان را برای زندگی اجتماعی و قبول مسئولیت های بزرگ آماده کنید.به آن ها اجازه بدهند و نظرات و عقایدشان را بیان کنند و هر کجا لازم است دست به انتخاب بزنند.

-ا ن ها را با نتایج طبیعی و منطقی اعمالشان مواجه سازید.این روش مسئولیت رفتار نوجوان را به عهده خودش می گذارد و به او فرصت می دهداز حوادث اجتماعی و طبیعی درس بگیرد. -مسئولیت انجام تکالیف درسی نوجوان را به خود او واگذار کنید. حق انتخاب نوجوان را از انتخاب های مختلف محفوظ نگه دارید تا خودش انتخاب کند و مسئولیت انتخاب های مختلف را برعهده بگیرد. -نوجوان را در شرایطی قرار دهید که بتواند تصمیم بگیرد، او را از نگرش های دیگران آگاه سازید زیرا انتخاب های وی از نیازها، حقوق و مسئولیت های دیگران متأثر است.برای افزایش مسئولیت پذیری،باید بازخورد مناسب را دربارۀ اثربخش بودن پاسخ های مناسب به او بدهید. -انتظارات کنید و از فرزندان مشخص و آن ها را به شیوه ای بیان کنید که نوجوان به خوبی درک کند. پیمدهای ناشی از رعایت نکردن محدودیت ها را به نوجوانان بیان کنید. -به هنگام نامتام ماندن کارهای نوجوانان از سرزنش کردن آن ها پرهیز کنید.از تصمیم گیری به جای او خودداری کنید.اعطای پاداش، وقتی که بخشی از کارش را با موفقیت انجام داد، را فراموش نکنید. به عهد و وعده ای که به نوجوان می دهید وفا کنید. -به شیوه صحیح و منطقی به او محبت کنید. بین فرزندان تفاوت تمییز را وارد کنید و بین آن ها به عدالت رفتار کنید. در عمل و گفتار الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. توانایی ها و استعدادهای نوجوان را به خود او بشناسید و وی را برای شکوفایی استعدادهایش تشویق و ترغیب کنید. به سوالات آنان به شیوه ای منطقی پاسخ دهید. درباره مسائل مختلف امور خانواده با او مشورت کنید.به طور کلی افراد در سنین مختلف و در شرایط اجتماعی مختلف با هم تفاوت های زیادی دارند که هنر ما در زندگی فهم این تفاوت ها و یافتن راه حل هایی برای این قبیل مسائل است،باید بدانیم اگر نوجوان محبت و علاقه و اشتیاق را در خانه و خانواده بدست نیابد به دنبالش در جای دیگری خواهد رفت که تضمینی برای حفظ سلامت روحی وی وجود ندارد و ممکن است آسیب های جبران ناپذیری ببیند. نکاتی که در بالا آمده است گوشه ای از کارهایی است که باید بدان توجه کنیم تا بتوانیم با نوجوانمان تعامل بهتری داشته باشیم.

همین حین راه رفتن محکم باشید
فیگورهای بدن تاثیر بالایی در درک مخاطب از حالات شما خواهد داشت. بنابراین وقتی ایستاده هستید یا حین راه رفتن خیلی محکم و قوی باشید یا اعتماد به نفس و قدرت شما را نشان دهد، در غیر این صورت پیامی که به مخاطب خود می دهید خوشایند نخواهد بود.
شانه های خود را عقب ببرید و عضلات سینه ی خود را در حالی که صاف استانید، رها کنید
پاهای تان بهم چسبید
شاید فکر کنید به پاهای شما توجهی ندارد، اما حالت درست پا قدرت شما را نشان می دهد، پاهای به هم چسبیده معمولاً برای افراد خجالتی است. به عنوان یک لافصدی کلی، پاهای شما باید در راستای شانه ها در حالیکه به سمت بیرون اشاره دارند، فر گیرند. در چنین حالتی اعتماد به نفس بالاتری را به نمایش می گذارید. پس از کتار هم پا را درونی ها هم انداختن آن ها خودداری کنید. در همین حین به جهت پاهای خود نیز دقت کنید. معمولاً پاهای باز و به سمت بیرون علاقه، احترام و اعتماد شما را می رسانند در حالیکه پاهای بسته و جهت رو به روی، میلی شما را منتقل می کنند.
دست ها را در جیب پنهان نکنید
در حین حرف زدن و گفتگوهای خود، فیگورهایی بگیرد که کف دست شما به سمت بالا اشاره کند. چنین حالتی صداقت شما را در گفتار و رفتار به مخاطب می رساند. دست های خود را هیچوقت پنهان نکنید. قرار دادن دست ها در جیب بدترین کار است و اعتماد به نفس پایین، استرس و نگرانی شما را به مخاطب منتقل می کند. بنابراین دست های خود را همواره در معرض دید مخاطب قرار دهید. دست به سینه ایستادن هم تاثیر مشابهی چون پنهان کردن دارد و کمی غیرودبانه به نظر می رسد.



دودکش نامناسب، نداشتن کلاک احتیای دود کش، مسدود بودن مسیر لوله بخاری و استفاده از وسایل گرمایشی مثل پیک نیک داخل فضای بسته منجر به مسمومیت شهروندان شده است.سوی ادامه داد: متأسفانه افرادی برای گرم کردن مکان هایی از جمله چادرهای مسافرتی، خودروها و داخل خانه ها از پیک نیک استفاده می کنند. با تولید گاز مونوکسید کربن به وسیله این وسیله گرمایشی به تدریج غلظت آن گاز در فضا افزایش می‌تواند و منجر به مسمومیت می شود.حسنی به شهروندان توصیه کرد: از وسایل غیرایمن مانند پیک نیک و کرسی در فضای بسته استفاده نکنند و نسبت به استفاده از لوله بخاری مناسب، کنترل تهویه و مسیر خروجی دود آن اقدام کنند.وی با تاکید بر کنترل روزانه لوله بخاری، افزود: اگر لوله داغ باشد یعنی دود از دود کش خارج می شود و در برانرسورت مسیر خروجی دود مسدود است و باید بررسی و نسبت به رفع نقص اقدام شود.

فرمانده انتظامی استان سیستان و بلوچستان خبر داد **انهدام دو باند بزرگ مواد مخدر در جنوب شرقی کشور**
سپس از چند هفته اقدامات اطلاعاتی، شب گذشته، مأموران پلیس اعضای این باند را که استفاده از سه دستگاه خودرو و واقت دو دستگاه موتورسیکلت اقدام به جله جایی مواد مخدر می کردند شناسایی کرد که سوداگران مرگ با مشاهده مأموران به صورت مسلحانه با آنها درگیر شدند. این مقام ارشد انتظامی تصریح کرد: پس از حدود یک ساعت درگیری مسلحانه، قاچاقچیان مسلح که توان مقابله با یگان های عملیاتی پلیس را نداشتند، به جا گذاشتن سه دستگاه خودرو و دو دستگاه موتورسیکلت از محل متفرق و به سوی مرزهای پاکستان و مأموران در پاکستانی منطقه، موفق به کشف یک تن

معاون مبارزه با سرفت های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ، در گفت و گو با خبرنگار آتوبوس های تندرو و پایتخت دستگیر شد
نامحسوس در ایستگاه ها دریافتند فردی شبیه به سارق ۱۰ف میلیون ربایی در خط بی. آر.تی. ولیعصر- راه آهن در حال دزد است. با تالاش مأموران و شناسایی و تعقیب فرد مظنون، زمانی که وی قصد سرفت از یک مسافر را در اتوبوس بی. آر. تی، داشت، وی را بازداشت و با وسایل قرار قضایی در اختیار کارآگاهان اداره هفدهم آگاهی قرار دادند. با توجه به مدارک و مدارک شناسی کشف شده از متهم و بازجویی های فنی و پلیسی، آر. تی. ۱ میلیون وجه نقدی که روز ۱۲ مهرماه در ایستگاه مولوی سرقت شده بود از سارق کشف شد. متهم در ادامه بازجویی ها به سه فقره سرقت اعتراف کرد و گفت: در خطوط مختلف بی. آر. تی. ولیعصر- راه آهن، آزادی- تهرانپارس و خاوران - آزادی سرقت های خود را انجام داده است. این متهم سابقه دار ۱۲ سال جاری مأموران انتظامی در جریان سرفتی در ایستگاه چهارراه مولوی قرار گرفتند. پس از حضور مأموران کلاترزی در محل، مرد مالباخته به مأموران گفت: مردی در اتوبوس بی. آر. تی به من نزدیک شده بوده از آنجایی که به رفتار او مشکوک بودم مراقب بمانم باید بودم تا اینکه در ایستگاه مولوی پیاده شدم. وی گفت: مرد مظنون که متوجه زمان پیاده شدنش از اتوبوس نشده بودم، کیفی که در دست داشتم را ربود و مرا به داخل جوی آب هل داد و متواری شد. وی افزود: ۱۰ میلیون ریال وجه نقد در کیف داشتم که قرار بود آن را به حساب همسرم برای انجام عمل فرزندم واریز کنم. مأموران اداره هفدهم آگاهی از طریق کنترل

معاون مبارزه با سرفت های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ،

جیب بر اتوبوس های تندرو و پایتخت دستگیر شد

نامحسوس در ایستگاه ها دریافتند فردی شبیه به سارق ۱۰ف میلیون ربایی در خط بی. آر.تی. ولیعصر- راه آهن در حال دزد است. با تالاش مأموران و شناسایی و تعقیب فرد مظنون، زمانی که وی قصد سرفت از یک مسافر را در اتوبوس بی. آر. تی، داشت، وی را بازداشت و با وسایل قرار قضایی در اختیار کارآگاهان اداره هفدهم آگاهی قرار دادند. با توجه به مدارک و مدارک شناسی کشف شده از متهم و بازجویی های فنی و پلیسی، آر. تی. ۱ میلیون تومان وجه نقدی که روز ۱۲ مهرماه در ایستگاه مولوی سرقت شده بود از سارق کشف شد. متهم در ادامه بازجویی ها به سه فقره سرقت اعتراف کرد و گفت: در خطوط مختلف بی. آر. تی. ولیعصر- راه آهن، آزادی- تهرانپارس و خاوران - آزادی سرقت های خود را انجام داده است. این متهم سابقه دار ۱۲ سال جاری مأموران انتظامی در جریان سرفتی در ایستگاه چهارراه مولوی قرار گرفتند. پس از حضور مأموران کلاترزی در محل، مرد مالباخته به مأموران گفت: مردی در اتوبوس بی. آر. تی به من نزدیک شده بوده از آنجایی که به رفتار او مشکوک بودم مراقب بمانم باید بودم تا اینکه در ایستگاه مولوی پیاده شدم. وی گفت: مرد مظنون که متوجه زمان پیاده شدنش از اتوبوس نشده بودم، کیفی که در دست داشتم را ربود و مرا به داخل جوی آب هل داد و متواری شد. وی افزود: ۱۰ میلیون ریال وجه نقد در کیف داشتم که قرار بود آن را به حساب همسرم برای انجام عمل فرزندم واریز کنم. مأموران اداره هفدهم آگاهی از طریق کنترل

اخبار

آیت الله علوی گرگانی:
نابید مردم را نسبت به ناهنجاری تحریک کنیم

قم- ایرنا - آیت الله سید محمد علی علوی گرگانی از مراجع تقلید گفت: همگان باید مواظب صحبت کردنمان باشیم و اگر ناهنجاری هم در جامعه است نباید مردم را نسبت به آن تحریک کنیم، خیلی مراقب باشیم چون دشمن دنبال این فرصت هاست. وی کاشمکه جمعه در دیدار با رئیس سازمان پادهند غیرعامل کشور، با بیان این که دشمنان نظام اسلامی دور تا دور کشور کشور زده اند، گفت: آن ها به دنبال این هستند که از درون مردم و جامعه، پیروانی پیدا کنند و از این طریق به نظام اسلامی ضربه بزنند. استاد سطح عالی حوزه علمیه هم چنین با اشاره به اهمیت پادهند غیرعامل و توصیه صورت گرفته در قرآن و متون دینی پیرامون این مساله، گفت: اسلام به مسلمانان سفارش نموده تا می توانند در برابر دشمن در حالت آماده باش به سر ببرند، چراکه آن چیزی که موجب وحشت دشمن از شما می شود، قدرت نظامی است.

وی با بیان این که ایجاد مانع و سد دفاعی در برابر نفوذ و تهاجم نظامی دشمن از تاکیدهایی مهم اسلام است، افزود: به طور حتم اگر دشمن در جامعه اسلامی ضعف هایی را احساس کند، بلافاصله حمله می کند.

این مرجع تقلید هم چنین با بیان این که رهبر معظم انقلاب و نیروهای مسلح تدابیر خوبی در حوزه دفاعیات کشور اتخاذ نموده اند، گفت: دفاعیاتی که در نظام اسلامی وجود دارد، در دنیا کم نظیر است و اگر در کشورهای دیگر پیشرفت هایی در این زمینه انجام شده این پیشرفت ها به هیچ وجه واقعی نیست و تقلباتی در آن صورت گرفته است و ما می توانیم با رفاقت و صمیمیت به موفقیت های بزرگتر و بهتری نیز دست پیدا کنیم.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم اعلام کرد **وجود تولیدات با کیفیت و قابل صادرات در استان قم**
رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی قم، از حضور فعالان خوشه سوهان استان در نمایشگاه استان گنسوی کشور چنین خبر داد. به گزارش روابط عمومی شرکت شهرک های صنعتی استان قم؛ امیرطیبری نژاد با اعلام این خبر اظهار داشت: در پی تعاملات و مذاکرات مثبت دو استان قم و گنسوی چین امسال توانمندی استان قم در بخش سوهان در نمایشگاه مواد غذایی حلال گنسوی چین به نمایش گذاشته شد.

وی با اشاره به سفر سال گذشته هیأت تجاری و سیاست گذاری استان قم به استان گنسوی چین یادآور شد: با هماهنگی و رازینتی هایی که سال گذشته انجام شد، تیمی کارشناسی و مدیریتی اسال از چین به قم سفر کرد و از نزدیک توانمندی های استان مناسب با نیاز مصرف استان گانسو را مورد ارزیابی قرار داد.

طبیعی نژاد با بیان اینکه بر اساس تعاملات صورت گرفته علاقه طرف مقابل و اعلام نیازهای صورت گرفته بیشتر در بخش مواد غذایی حلال است گفت: در تلاش هستیم با تالش سفرهای دوطرفه تولید کنندگان و صنعتگران و حضور جدی در نمایشگاه های آن کشور ضمن معرفی توانمندی های تولیدی استان قم در راستای صادرات کالاهای داخل تلاش کنیم.

وی ضمن سفارش به تولید کنندگان استان قم برای محور قرار دادن صرات برای کالاهای تولیدی خود تاکید کرد: همان گونه که رهبر انقلاب و رئیس جمهوری همواره تاکید می کنند باید کالای تولید داخلی از ظرفیت تبلیغاتی بالایی برخوردار باشند تا ضمن ارائه کالایی مطلوب به مصرف کننده داخلی امکان صادرات آن را بازاریابی خارجی را نیز داشته باشد. مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم، وجود تولیدات با کیفیت را قابل صادرات را استان قم را ظرفیت و پتانسیل بالقوه ای برای کم دانست و بیان داشت: خوشبختانه خوشه های کسب و کار قم در بخش صنایع کوچک اقدامات مهم و کاربردی از جمله تشکیل کنسرسیوم ها و حضور در بازارها و نمایشگاه های داخلی و خارجی معتبر را در دستور کار خود قرار داده است.

وی افزود: در همین راستا و با نگاه بلند مدت و حضور جدی تولیدات قم در بازارهای جهانی فعالان خوشه سوهان قم در نمایشگاه مواد غذایی حلال استان گنسوی کشور چین حضور یافتند.

مدیرعامل سازمان میادین شهرداری قم اعلام کرد بهره برداری از فاز اول شهرک خودرو قم شهر یور سال آینده

مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهرداری قم، با اشاره به رشد و توسعه روزافزون شهر قم اظهار کرد: رشد و توسعه شهر قم طی سال های اخیر بسیار زیاد بوده اما امکانات و خدمات شهری به این نسبت افزایش نیافته است.

علیرضا مظفری با تاکید بر اینکه هزینه های ملگک و امور شهری برای شهرداری بسیار سنگین است، گفت: با توجه به افزایش چشمگیر هزینه ها شهرداری این امکان را ندارد که تمام خیابان ها را تعریض و شرایطی مساعد برای همه مشاغل و عبور و مرور مردم فراهم کند. مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهرداری قم با تاکید بر برنله شهرداری برای انتقال مشاغل از هسته مر کزی شهر گفت: با توجه به همین هزینه های گزاف، شهرداری سعی دارد با ایجاد فضاهایی مشاغل را ساماندهی کرده و بستر خوبی برای خدمات رسانی به مردم فراهم کند. وی با تاکید بر اینکه با این کار ترافیک و منظر شهری بهبود پیدا می کند، به مراحل احداث شهرک خودرو اشاره کرد و گفت: این شهرک به عنوان یکی از نمونه های خاص در کشور خدمات مرتبط با خودرو را به طور کامل ارائه می دهد. مظفری با تاکید بر اینکه تمام خدمات مرتبط با خودرو در قالب هزار و ۵۰۰ واحد شغلی در این شهرک ارائه خواهد شد، خاطر نشان کرد: با ساز و کاری که پیش بینی شده کسبه به این شهرک منتقل خواهند شد تا بتوانیم شرایط مساعدتری برای مردم برادی عبور و مرور داشته باشیم.

وی با اشاره به ارائه خدمات تجمعی در شهرک خودرو گفت: خرید و فروش، تعمیرات خودرو، خدمات نمایندگی و در این شهرک به مردم به صورت کملل ارائه خواهد شد و مردم به مزایایعه به این شهرک به طور کامل خدمات را دریافت می کنند.

مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهرداری قم با اشاره به قرارگیری شهرک خودرو در محدوده میدان اصلی میوه و تره بار شهر، گفت: احداث این شهرک در طول چهار سال با مشارکت بخش خصوصی انجام خواهد شد و فاز اول آن با زیربنای ۲۴ هزار مترمربع و ۳۰۰ واحد، شهروهر ماه سال آینده به بهره برداری می رسد.

معاون مهندسی و توسعه شرکت آب و فاضلاب روستایی استان از اصلاح و بازسازی شبکه توزیع آب شرب روستای امامزاده اسماعیل بخش کپک خبر داد.
شبهه توزیع آب شرب روستا های با هنر رفت بالای قر در اولویت شرکت قرار گرفت و تاکنون تالسیسات آبرسانی ۴ روستای استان از جمله روستای امامزاده اسماعیل اصلاح، نوسازی و استاندارد سازی شده است. وی با بیان این که روستای امامزاده اسماعیل با بیش از ۱۲۰ مشترک از روستاهای شهرستان کپک بخش کاشان اظهار داشت: با اصلاح شبکه یکپار و ۱۵۰ متر از لوله های و ساخت و مرمت ۲ باب حوضچه توزیع آب شبکه آبرسانی روستا اهداف اقتصاد مقاومتی و توزیع عادلانه با اقدام به مطالعه و بررسی تمامی تالسیسات آبرسانی در سطح روستاهای استان نمود و در این راستا یکی از روستاها که از هنر رفت آب بسیار بالایی برخوردار بود روستای امامزاده اسماعیل بود. ابوالقاسمی را با اشاره به فقر منابع آب زیر زمینی در سطح روستاها به علت کم بارش بودن استان افزود: پروژه اصلاح و بازسازی شبکه توزیع آب شرب روستا های با هنر رفت بالای قر در اولویت شرکت قرار گرفت و تاکنون تالسیسات آبرسانی ۴ روستای استان از جمله روستای امامزاده اسماعیل اصلاح، نوسازی و استاندارد سازی شده است. وی با بیان این که روستای امامزاده اسماعیل با بیش از ۱۲۰ مشترک از روستاهای شهرستان کپک بخش کاشان اظهار داشت: با اصلاح شبکه یکپار و ۱۵۰ متر از لوله های و ساخت و مرمت ۲ باب حوضچه توزیع آب شبکه آبرسانی روستا ضمن جلوگیری از هنر رفت، توزیع آب نیز در سطح روستا به طور عادلانه و استاندارد شده است. این مقام مسئول در پایان افزود: در ادامه این پروژه کارشناسان شرکت در تلاشند با مطالعه و انتخاب محل مناسب برای حفر چاه جدید آب شرب روستا اقدام و قبل از شروع سال ای جدید نسبت به سفر و تجهیز و بهره برداری آن اقدام شود.

مدیر کل تامین اجتماعی استان قم:
مشاغل مر تیط با صنعت ساختمان از خدمات بیمه ای بر خوردار می شوند
مدیر کل تامین اجتماعی قم گفت: خدمت این سازمان را بخش ساخت و ساز به کارگران ساختمان محدود نمی شود باید حدود ۵۰ شغل مرتبط با صنعت ساختمان می توانند از خدمات تامین اجتماعی برخوردار شوند.
سید مجتبی موسوی اظهار کرد: دقتناش، بر فکار ساختمان، عایق کار رطوبتی و اسفالت کار آینه و سی. می توانند با لحاظ شرایطی که در شرایطی مقرر در قانون بیمه های اجتماعی کارگران ساختمان بهرمنند شوند. وی در تشریح شرایط بر خوردار کارشناسان حوزه ساختمان برای دریافت خدمات تامین اجتماعی پرداخت و گفت: این افراد باید به طور مستقیم در صنعت ساختمان اشتغال یگار داشته باشند. مدیر کل تامین اجتماعی استان قم افزود: همچنین اشتغال به این مقام مسئول در پایان افزود: در ادامه این پروژه کارشناسان شرکت در تلاشند با مطالعه و انتخاب محل مناسب برای حفر چاه جدید آب شرب روستا اقدام و قبل از شروع سال ای جدید نسبت به سفر و تجهیز و بهره برداری آن اقدام شود.

مدیر کل تامین اجتماعی استان قم:
مشاغل مر تیط با صنعت ساختمان از خدمات بیمه ای بر خوردار می شوند
مدیر کل تامین اجتماعی استان قم گفت: خدمت این سازمان را بخش ساخت و ساز به کارگران ساختمان محدود نمی شود باید حدود ۵۰ شغل مرتبط با صنعت ساختمان می توانند از خدمات تامین اجتماعی برخوردار شوند.

