

نتیجه انتخابات آرمیکاتری در سیاست های ایران ندارد

واکنش هادر ایران به انتخاب ترامپ

انتخاب دونالد ترامپ در جمهوری خواهانهای جهان و همچنین رئیس جمهور آرمیکاتری های متعدد در سراسر دنیا به همراه داشته اند و برخی این انتخاب را بهمنی از جمله می دانند. دانسته اند در ایران نیز این انتخاب واکنش های به همراه داشته است که بهرین آن واکنش دکتر روحانی رئیس جمهور بود که گفت نتیجه انتخابات آرمیکاتری در سیاست های جمهوری اسلامی ایران ندارد.

آیت الله العظمی رفسنجانی

باید به جوانان میدان بدهیم

نمایش خیمه یوزن کشی خیمه یازمانی در پارلمان دهم

گوشه نشینی و تنهایی «دلواپسان» پُرسرو صدا

با وجود این که اعلام نتایج انتخابات هفته گذشته ۲۲ روحانی بود، نظریه نظام پارلمانی نشان می دهد که حتی در حال حاضر در ایران هنوز صدای ۲۰۰۰ کرسی پارلمان صدای دلواپسان می باشد. این کرسی ها در پارلمان صدای دلواپسان می باشد که بهرین آن واکنش دکتر روحانی رئیس جمهور بود که گفت نتیجه انتخابات آرمیکاتری در سیاست های جمهوری اسلامی ایران ندارد.

مدان امری دارد که کل نوسازی توسعه و تجهیز مدارس استان قزوین

پرديسان حداقل به ۵۰ مدرسه ديگر نياز دارد

عجيب ترين نذريک خير ايراني

آیت الله العظمی

دو قطبی کردن جامعه عامل تفرقه است

آیت الله جعفر سبحانی از مراجع تقلید گفت: اگر جامعه به سمت قطب بدین شکل حرکت کند، اختلاف و تفرقه همه جا را فرا می گیرد و کشور با مشکل های متعددی رو به رو می شود. وی روز چهارشنبه در جلسه درس خارج اصول خود در مسجد اعظم قم بیان داشت: وجود تفاوت میان نظام های اجتماعی از مسئولان کشور گرفته تا شهروندان و مردم عادی، مانند قطب الهی است که چالش های فراوانی را ایجاد می کند. وی افزود: اگر همه در مسیر و محور واحد در حال چوب اسلام، قانون اساسی و تبعیت از رهبر معظم انقلاب حرکت کنند، مسائل و مشکل های کشور با تلاش کت جمعی اسلامی همان رستان الهی است.

از بجای دو آیین تحلیل از پیر امامان حسینی دو قول

مداحان فرهنگ ائمه اطهار (ع) را برای مردم تبیین کنند

رئیس مجلس شورای اسلامی از مداحان اهل بیت عصمت و طهارت دعوت کرد که فرهنگ علوی را پیش از پیش بر این مردم تبیین کنند.

علی ان بجای عصر چهارشنبه در آیین تحلیل از پیر امامان حسینی در خانه تاریخی بوکان به تفسیر از ترغیر مراد تحلیل از پیر امامان حسینی افزود: تحلیل از پیر امامانی که سر سلسله این راه بودند و چه جوانانی که در این راه قدم برداشتند، باعث شناخت بهتر جامعه از این مسیر می شود. وی در بخش دیگری از سخنانش خود با بیان اینکه تنها راه کسب معرفت امام حسین (ع) و اولادای دین عشق و محبت پیدا کردن به این بزرگان است، گفت: معرفت پیدا کردن نسبت به اولادای این اهل بیت، علم حصولی امکان پذیر نیست و باید با این (استاد اولادای دین) از طریق به شوکت و انگیزه به این معانی پرداخت و ...

آیت الله العظمی آملی امام ارم

کاهش ۸۶ درصدی بارندگی در استان قم

آمارهای پیش بین اداره کل هواشناسی قم گفت: میزان بارندگی در این استان از ابتدای بهمن ماه تاکنون نسبت به میانگین بلندمدت ۲۲ سال گذشته ۸۶ درصد کاهش داشته است. محسن خاکی رئیس روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: از ابتدای فصل زمستان تاکنون به طور میانگین بارش ۱۵۰ میلی متر بوده و نسبت به میانگین بارش در این استان چهارمیلی متر بارش دارد. بارندگی در قم به طور میانگین در بلندمدت ۲۲۰ میلی متر بوده است. بارش ۱۵۰ میلی متر بوده است و به خاطر بارش کم، در مدت مشابه سال گذشته به طور متوسط ۶۰ میلی متر بارش باران در استان قم بوده است که این میزان بارش ۱۰ برابری بارندگی در میانگین بلندمدت بود. وی بیان کرد که بارش های آملی در استان قم کمتر از یک میلی متر بوده است.



ترامپ رئیس جمهور آمریکا شد



چک فردا، وصول امروز

پرداخت قبل از سر رسید اسناد مدت دار بانکی (چک)

با طرح **سرو مهر**

پرداخت آسان با

#۱*۲*

www.mci.ir

اسامی برندگان طرح ۲۰ (مهرماه ۹۵)

سرکار خانم شیریان ۰۹۱۲****۲۶۵

جناب آقای گنجی ۰۹۱۲****۲۶۰

سرکار خانم محبی ۰۹۱۲****۲۰۸

سرکار خانم حایری ۰۹۱۲****۰۶۶

سرکار خانم صباغی ۰۹۱۲****۸۰۰

با پرداخت صورتحساب ماهانه تلفن همراه

از ۳۲ جایزه نقدی ۲ تا ۲۰ میلیون ریالی به قید قرعه بهره مند شوید

تا بیستم هر ماه

گزارش از رضا جعفری

تیم والیبال کریمه به عنوان نماینده قم در فصل جدید مسابقات لیگ دسته یک والیبال قهرمانی مردان باشگاه‌های کشور به میدان می‌رود.

بعد از یکسال دوری والیبالبست‌های قم از مسابقات باشگاهی والیبال کشور،امسال تیم کریمه نماینده قم در مسابقات لیگ دسته اول والیبال باشگاه‌های کشور شده‌است تاقابلیت‌ها وتوانمندی والیبال قم را راه صعود به لیگ برتر نشان بدهد.

آخرین بار که یک تیم باشگاهی به نمایندگی از قم در سطح اول رقابت‌های باشگاهی و قهرمانی والیبال ایران به میدان رفت تیم والیبال سفیر قم بود که چند فصل نماینده استان در بازی‌های لیگ دسته اول والیبال باشگاه‌های کشور بود اما در سال ۱۳۹۴ قم تیمی در لیگ دسته اول والیبال نداشت.

***کناره‌گیری سفیر قم از والیبال ایران**
به دلیل مشکلاتی که برای تیم والیبال سفیر به وجود آمد و در قم حیاتی از این تیم صورت نگرفت، مدیریت این باشگاه تصمیم گرفت سفیر در سال ۱۳۹۴ در نمایندگی از قم در لیگ دسته اول والیبال ایران به میدان نرود و جالب این که سفیر نماینده گیلان در لیگ کشور شد.

بر این اساس آخرین بار در سال ۱۳۹۲ تیم سفیر نماینده قم در لیگ دسته اول والیبال باشگاه‌های کشور بود و بعد از یک سال دوری والیبال قم از رقابت‌های باشگاهی، اکنون تیم کریمه که از تیم‌های بومی والیبال قم است و چند سالی از آغاز رسمی فعالیت حرفه‌ای این باشگاه در رشته والیبال می‌گذرد، نماینده قم در لیگ شده‌است.

***کریمه نماینده قم در لیگ ۹۵ والیبال کشور**

تیم والیبال کریمه‌با مدیریت سیدروح‌الله شعبیعی که خود از مربیان والیبال استان قم محسوب می‌شود، از سال ۱۳۹۱ شروع به فعالیت در این رشته ورزشی کرده است و اقدامات خود را نیز با هدف توسعه و پیشرفت والیبال قم در ده‌های سنی پایه این رشته ورزشی آغاز کرده‌است.

مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی کریمه در گفت‌وگو با خبرنگار فارس در قم، اظهار کرد: تیم والیبال کریمه‌با سرمایه‌گذاری در ده‌های سنی پایه و بهره‌گیری از مربیان با دانش این رشته سعی در پرورش بازیکنان نخبه و آیندهدار والیبال قم داشته، اکنون بااین سرمایه‌آمده حضور در یکی از لیگ‌های معتبر والیبال ایران و تقابل حرفه‌ای صعود به لیگ برتر این رشته موفق و افتخار آفرین است.

سیدروح‌الله شعبیعی اضافه کرد: تیم ما بازیکنان نخبه و مستعدی دارد و از جمله افتخارات و

اخبار

لاریجانی:

ورود خیرین به نفع ورزش کشور است

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: تلاش برای فرهنگ‌سازی ورود خیرین به عرصه ورزش به نفع کشور است و برای تحقق این موضوع باید تلاش شود. علی لاریجانی ظهر دیروز در دیدار با مدیرکل و معاونین اداره کل ورزش و جوانان استان قم در سخنانی اظهار کرد: اداره‌کل ورزش و جوانان قم باید برای واگذاری پروژه‌ها تلاش کند زیرا ورود بخش خصوصی و خیرین ورزش‌یار در ورزش به نفع ورزش کشور است و برای فرهنگ‌سازی این موضوع باید تلاش شودوی تصریح کرد: صرفا استفاده از خیرین ورزش‌یار کافی نیست، بلکه باید از روش‌های مختلفی به منظور تکمیل پروژه‌های ورزشی استفاده شود و امید است مردم سرمایه‌های خود را به سمت ورزش بیاورند البته باید باورمان شود که این کار به نفع ورزش است.رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به وزارتخانه ورزش و جوانان تصریح کرد: در گذشته امور ورزش در این وزارتخانه بر امور جوانان غلبه داشت و موضوع جوانان رها شده بود، بنابراین باید توجه ویژه‌ای به جوانان شود و امکانات خوبی در اختیار آن‌ها قرار بگیردوی، خاطرنشان کرد:مسئله آموزش برای جوانان بسیار مهم است و این امر باید در زمینه ورزش پررنگ‌تر باشد تا مشکلات موجود در این زمینه حل شود، ضمن اینکه وزارت ادواج جوانان نیز به موضوع جوانان توجه ویژه‌ای داشته باشد و شرایط ازدواج جوانان در کشور تسهیل شود.لاریجانی در ادامه با تاکید بر لزوم تقویت امکانات ورزشی در منطقه نیروگاه قم تصریح کرد:برای تسریع در تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام ورزشی در قم باید این پروژه‌ها به بخش خصوصی واگذار شود و مجلس اختیار انجام این کار را به خیرین داده‌است.نماینده مردم قم در خانه ملت اضافه کرد:با توجه به جمعیت قابل توجه در استان قم امکانات ورزشی در استان محدود است، بنابراین باید از روش‌های مختلف برای تقویت امکانات ورزشی استفاده شود، در این راستا می‌توان از ظرفیت خیرین استفاده کرد.دررئیس مجلس شورای اسلامی همچنین با تاکید بر لزوم تقویت امکانات ورزشی در منطقه نیروگاه شهر قم و همچنین شهرک پردیسان تصریح کرد: وزارت ورزش و جوانان باید علاوه بر توجه به بخش ورزش به موضوع مسائل جوانان نیز توجه کندوی همچنین با بیان اینکه سن ازدواج در کشور بالا رفته، تاکید کرد:افزایش سن ازدواج در کشور می‌تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد، بنابراین وزارت ورزش و جوانان باید شرایط ازدواج جوانان در کشور را تسهیل کند و در این رابطه خیرین انگیزه‌های خوبی برای تسهیل ازدواج در کشور دارند که باید استفاده شود.

جمعه این هفته صورت می گیرد

میزبانی ایثار قم از جانبازان فارس در آغاز لیگ برتر بسکتبال با ویلچر

تیم بسکتبال با ویلچر ایثار قم در نخستین گام از فصل جدید مسابقات لیگ برتر بسکتبال با ویلچر مردان باشگاه‌های کشور به مصاف تیم جانبازان فارس می‌رود. دور جدید رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال با ویلچر مردان باشگاه‌های کشور از روز جمعه بیست و یکم آبان ماه بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده از سوی انجمن بسکتبال با ویلچر فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین رسماً آغاز می‌شود. امسال نیز هشت تیم در مسابقات لیگ برتر بسکتبال با ویلچر باشگاه‌های کشور حضور دارند و از عصر بیست و یکمین روز آبان در دو گروه چهار تیمی بازی‌های خود را رسماً آغاز می‌کنند، در حالی که ایثار قم باید در گام نخست از تیم تازه‌وارد به لیگ برتر یعنی جانبازان فارس میزبانی کند.تیم‌های بسکتبال با ویلچر ایثار قم، پیام‌مخابرات اصفهان، شهرداری ارک، فحاری اهواز، هیأت زنجان، جانبازان فارس، شهرداری امل و یگانه فارس در مسابقات فصل ۱۳۹۵ لیگ برتر بسکتبال با ویلچر باشگاه‌های کشور برای به دست آوردن مقام قهرمانی به رقابت می‌پردازند.در گروه نخست از مرحله مقدماتی مسابقات فصل جدید لیگ برتر بسکتبال با ویلچر تیم‌های ایثار قم، پیام مخابرات اصفهان، شهرداری ارک و جانبازان فارس به شکل دورهای رقابت می‌کنند و چهار تیم گروه دوم نیز تیم‌های شهرداری امل، پیام مخابرات اصفهان، یگانه فارس و هیأت زنجان هستند با توجه به برنامه اعلام شده از سوی انجمن بسکتبال با ویلچر فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین، تیم ایثار قم در نخستین مسابقه خود از ساعت ۱۶ روز جمعه هفته جاری در سالن شهدای بهزیستی قم میزبان تیم تازه‌وارد به لیگ برتر یعنی تیم بسکتبال با ویلچر جانبازان فارس است.همچنین دومین بازی شاگردان جواد شهرغلامی در تیم بسکتبال با ویلچر ایثار قم از مرحله مقدماتی فصل جدید یکپارچه لیگ لیگ برتر بسکتبال با ویلچر باشگاه‌های کشور از ساعت ۱۶ روز جمعه پنجم آذر ماه در میهمانی تیم با سلفیه لیگ برتر یعنی شهرداری ارک انجام می‌شود. سرانجام در هفته پایانی از نیم‌فصل نخست مرحله گروهی لیگ برتر بسکتبال با ویلچر، مدافع عنوان قهرمانی لیگ‌های ۹۳ و ۹۴ لیگ برتر یعنی ایثار قم در سومین بازی خود روز نوزدهم آذر ماه در سالن شهدای بهزیستی پذیرای نماینده خوزستان یعنی تیم حفاری اهواز خواهد بود.بسکتبالبست‌های جانباز و معلول تیم ایثار قم بعد از دو بازی خانگی و یک میهمانی در نیم‌فصل نخست لیگ برتر، باید در دو بازی خراج از خانه و یک مسابقه خانگی نیم‌فصل دوم بازی‌ها به میدان بروند، در حالی که در قم از تیم شهرداری ارک میزبانی می‌کنند و در میهمانی تیم‌های حفاری اهواز و جانبازان فارس نیز به میدان خواهد رفت.

یک اتفاق جدید در والیبال قم

بازگشت قم به لیگ والیبال بعد از یکسال



موفقیت‌های استانی تیم والیبال کریمه به دست آوردن دو عنوان قهرمانی رقابت‌های لیگ والیبال رده سنی نوجوانان باشگاه‌های قم است این باشگاه هزینه‌های خود را از تولیدی پوشاک ورزشی کریمه تامین می‌کند و امسال قصد حضور در لیگ دسته اول والیبال ایران را دارد. امیدوارم حالا که نماینده استان قم در لیگ ایران هستیم از سوی مسؤولان نیز حمایت بشویم.

***رقابت والیبالبست‌های قم در جام شهدای منا**

امسال از سوی سازمان لیگ فدراسیون والیبال کشورمان برای برگزاری بیست و پنجمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته اول مردان ایران با عنوان جام شهدای منا برنامه‌ریزی شده‌است و در این لیگ تیم کریمه به نمایندگی از قم به میدان می‌رود. فصل جدید رقابت مدعیان صعود به لیگ برتر والیبال مردان باشگاه‌های ایران از روز چهارشنبه نوزدهم آبان ماه آغاز می‌شود و در این دوره ۱۶ تیم با یکدیگر به رقابت می‌پردازند تا در نهایت تیم‌های اول و دوم یعنی قهرمان و نایب‌قهرمان بازی‌ها به لیگ برتر والیبال سال ۱۳۹۴ صعود کنند. حضور ۱۶ تیم در بیست و پنجمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته اول کشور در حالی قطعی شده‌است که این تیم‌ها رقابت خود را از نوزدهمین روز آبان در دو گروه هشت تیمی مرحله مقدماتی آغاز می‌کنند و بازی‌ها به شکل دوراهی به دهم آذرماه با روزهای پایانی ماه صفر و سالروز

دلیل اینکه نماینده استان البرز یعنی تیم سیلوش سام فردیس مدارک خود را راس زمان مقرر به فدراسیون والیبال ارسال نکرده، این تیم از مسابقات لیگ دسته اول والیبال کنار گذاشته شده و تیم والیبال کریمه قم جایگزین این تیم شده‌است. مسابقات نیم‌فصل نخست مرحله مقدماتی لیگ دسته اول والیبال مردان ایران در هفت هفته از روز نوزدهم آبان ماه تا بیست و چهارم آذر برگزار می‌شود و بازی‌های هر هفته در روزهای چهارشنبه و همچنین یکشنبه بیست و یکم آذر ماه به انجام می‌رسد، ضمن اینکه به دلیل تقارن روز چهارشنبه دهم آذرماه با روزهای پایانی ماه صفر و سالروز

فغانی: فعلا تا جام جهانی قضاوت می‌کنم

داور بین‌المللی فوتبال ایران با گلایه از بی‌توجهی مسئولان نسبت به قضاوت تیم داوری ایران در فینال المپیک ریو، گفت: توقع داریم به ما هم همانند مدال آوران ورزش ایران در المپیک توجه کنند. علیرضا فغانی درباره مهم‌ترین مشکلات حال حاضر فوتبال ایران، اظهار کرد: مشکلات داوری همواره وجود داشته است و متأسفانه دیدگاهی که شایسته جامعه داوری باشد صورت نگرفته است. با توجه به روی کار آمدن کابرنانی فر و جوانی او امیدوارم که فضای کار به اندازه کافی برای او فراهم شود تا بتواند برنامه‌های خود را عملیاتی کند. وی در ادامه درباره اشتباه‌های داوری در لیگ و انتقادات صورت گرفته، خاطرنشان کرد: هر کس که مسئول کمیته داوران شود باز هم اشتباه‌های داوری وجود خواهد داشت، همان‌طور که مربیان و بازیکنان نیز فوتبال اشتباهی کنند داوران نیز اشتباه در گزارش رخ می‌دهد و نباید برخی مربیان و مدیران عامل به خاطر این که جایگاهشان به خطر نیافتد تصمیم‌ها را بر گردن داوران بیاندازند.

فغانی درباره سیاست فدراسیون فوتبال از میدان دادن به داوران جوان و ارزیابی خود از این موضوع، تصریح کرد: کار بسیار خوبی است، چرا که باید جایگزین برای داوران پیشکسوت و با تجربه نباشد و همین جوانان گر خود را آغاز کنند تا پس از کسب تجارب لازم در آینده پرچم‌دار داوری ایران شوند. همان‌طور که در عرصه مربیگری و بازیکنان فوتبال نیز جوانگرایی صورت گرفته است، باید به داوران جوان نیز اعتماد کرد و به آنها فرصت داد. می‌دانم که اشتباه‌های داوری نیز وجود دارد اما چارهای جز صبر و تحمل نیست، چرا که این موضوع به نفع فوتبال ایران خواهد بود. داوران جوان هم مانند بازیکنان و مربیان جوان نیازمند تشویق و حمایت هستند. مسئولان چارهای جز این ندارند که برای خالی نشاندن عرصه به داوران جوان میان‌بندند.



سرمربی صیاب قم گفت:هروقت به تیم ملی دعوت می‌شدم اولین نفری که به من زنگ می‌زد و تبریک می‌گفت مرحوم پورحیدری بود. عبدالصمد مرقاوی در خصوص شرایط تیمش قبل از دیدار مقابل استقلال اظهار داشت: شرایط تیم ما خوب است. بعد از چند روز تعطیلی تمرینات خود را از سر گرفتیم. بازیکنان در شرایط خوبی هستند.

وی درخصوص وضعیت مصدومان تیمش اظهار داد: کادر پزشکی در تلاش است که آنها را به شرایط مسابقه برساند. امیدوارم که آنها را در اختیار داشته باشیم. البته اگر شرایط لیورپول به دنبال آزمون در زمستان

نشریه گاردین مدعی است باشگاه لیورپول برای رفع نگرانی های یورگن کلوپ مبنی از دست دادن سادو میانه

می‌کنند، ضمن اینکه تیم‌های بازنده از دور مسابقات حذف می‌شوند.

***صعود ۲ تیم به لیگ برتر والیبال باشگاه‌های کشور**
سازمان لیگ فدراسیون والیبال به شکلی برنامه‌ریزی کرده‌است که دیدارهای رفت و برگشت مرحله دوم پلی‌آف یعنی نیمه‌نهایی روزهای چهارشنبه بیست و هفتم بهمن ماه و چهارشنبه چهارم اسفندماه به انجام برسد و در صورت نیاز به مسابقه سوم، این دیدار روز یکشنبه هشتم اسفندماه برگزار خواهد شد.

در این مرحله چهار تیم برتر یک چهارم نهایی به مصاف یکدیگر می‌روند و در پایان مرحله دوم پلی‌آف، تیم‌های برنده به دیدار نهایی بیست و پنجمین دوره بازی‌های لیگ دسته اول والیبال مردان باشگاه‌های ایران راه می‌یابند و تیم‌های بازنده به دیدار دهم‌دینی راه خواهند یافت.

بازی‌های رفت و برگشت مرحله سوم پلی‌آف لیگ دسته اول والیبال مردان باشگاه‌های کشور در سال ۹۵ یعنی فینال روزهای چهارشنبه یازدهم اسفندماه و چهارشنبه هجدهم اسند به انجام می‌رسد و در صورت نیاز به مسابقه سوم، این دیدار برای روز یکشنبه بیست و دوم اسفندماه برنامه‌ریزی شده است تا در نهایت تیم‌های اول تا چهارم رقابت‌های لیگ دسته اول جام شهدای منا مشخص شوند.

قهرمان و نایب قهرمان این دوره از رقابت‌های والیبال دسته اول باشگاه‌های ایران ۱۳۹۴ را به لیگ برتر والیبال سال ۱۳۹۶ خواهند کرد. به مسابقات لیگ برتر گروه باشگاه‌های ایران سقوط خواهند کرد.

***صعود ۸ تیم از مرحله مقدماتی به پلی آف**
همچنین بازی‌های دور برگشت از مرحله مقدماتی فصل ۱۳۹۵ لیگ دسته اول والیبال مردان باشگاه‌های ایران از روز اول دی‌ماه تا ششم بهمن ماه سال جاری در هفت هفته برگزار می‌شود و تیم‌ها در روزهای چهارشنبه هر هفته و یکشنبه نوزدهم دی به مصاف یکدیگر می‌روند.

***صعود ۸ تیم از مرحله مقدماتی به پلی آف**
پس از پایان مرحله مقدماتی فصل جاری لیگ دسته اول والیبال، چهار تیم برتر هر گروه به مرحله پلی‌آف صعود خواهند کرد و رقابت‌های حذفی با پلی‌آف در سه مرحله یک چهارم‌نهایی، نیمه‌نهایی و نهایی به انجام می‌رسد و بازی‌ها به صورت دو برد از سه مسابقه پیگیری می‌شود. در این مرحله تیم‌هایی که تعداد پیروزی بیشتری در مرحله مقدماتی کسب کرده‌اند تا پایان رقابت‌ها میزبان دیدارهای اول و سوم خواهند بود، ضمن اینکه مرحله نخست آف یعنی یک‌چهارم نهایی روزهای چهارشنبه سیزدهم بهمن ماه و چهارشنبه بیستم بهمن‌ماه برگزار می‌شود و در صورت نیاز به مسابقه سوم، این دیدار در روز یکشنبه بیست و چهارم بهمن ماه به انجام خواهد رسید.

در این مرحله هشت تیم برتر مرحله مقدماتی یعنی چهار تیم اول تا چهارم مرحله گروهی به شکل ضربدربی به مصاف یکدیگر می‌روند و تیم‌های برنده به مرحله دوم پلی‌آف یعنی نیمه نهایی صعود خواهند کرد.



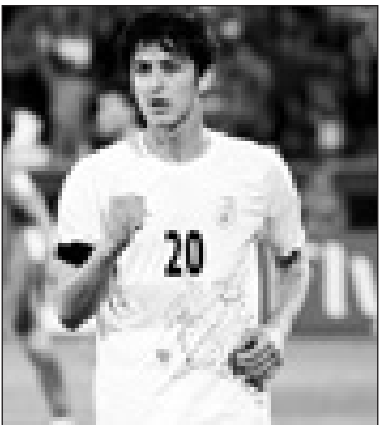
فغانی در ادامه درباره موفقیت‌های خود در عرصه داوری و علاقه می‌خواهد. داوران ما حرفه‌ای هستند و باید به درخواست‌هایشان توجه‌شود. وی در پاسخ به این سوال که چه درخواست از مسئولان ورزش ایران دارد، گفت: رو است بگویم که توقع داریم همان‌طور که به ورزشکاران مدال آور المپیک پادش دادند، همانند آنها نیز به ما پادشای بدهند، اما همان‌طور که بستم متأسفانه مسئول مربوطه که نمی‌خواهم نامی از او بگیرم تیم کالی به دوران نئدرافغانی در ادامه صحبت‌های خود درباره برنامه‌های آینده خود، گفت: قرار است آخر آبان ماه سال جاری به مازی سفر کنم تا در کلاس سالیانه داوران که از طرف AFC برگزار می‌شود شرکت کنم. قرار است در حاشیه این مراسم از تیم سه نفره داوری ایران که در فینال المپیک حضور داشتیم از سوی مسئولان AFC تقدیر به عمل آید.

مرفاوی:دلیلی ندارد با منصوریان کری بخوانیم

طوری بود که آنها توانایی حضور در میدان را نداشته باشند جوان های بسیار خوبی داریم که می توانند جای خالی آنها را پر کنند.

مرفاوی درخصوص اظهار نظر منصوریان درباره اینکه اعلام کرده برای مرفاوی کری نمی خوانم،افزود: ما باید یکدیگر کری نداریم، این نظر اندرکشت و بیست و یکمین صحبتی را اعلام کرده است. من باید بگویم که فوتبال است و یک رقابت سالم، هر دوی ما استقلالی هستیم و موردی نیست که بخوانیم کری بخوانیم. مسابقه حذفی است و یک تیم باید برنده شود. سرمربی صیابر خصوص اینکه این بازی در تهران برگزار می‌شود خاطرنشان کرد: ما در برگزاری بازی در تهران از یک می‌گیریم، من از قبل هم گفته بودم فرقی نمی‌کند که بازی کجا برگزار شود. خوبتعالیم که در مراسمی که در تهران برای پورحیدری برگزار می‌شود شرکت می‌کنم. و درباره در گذشت پورحیدری تصریح کرد:اوت فوت پورحیدری خیلی تراحت شده او تیم جنتلمان واقعی بود و زمانی که ما بازی می‌کردیم همیشه هوای ما را داشت. یادم است زمانی که من در استقلال بودم هروقت به تیم ملی دعوت می‌شدم اولین نفری که به من زنگ می‌زد و تبریک می‌گفت مرحوم پورحیدری بود.

مرفاوی درباره دعوایی که بین پیشکسوتان استقلال از جمله قلعه نویی و معینی افتاده است و با گلزنی در برابر اندرکشت و آژیکس، از ارکان صعود روستوف‌به مرحله گروهی لقب گرفت. مهاجم تیم ملی ایران این روند را با گلزنی در برابر لنتینکومارید در مرحله گروهی ۲۰۱۵ از روبین کران به شکل فرضی به دلیل عدم فضا به علت مصدومیت دنی اینگس و از دست دادن ادامه فصل به علت عمل جراحی و همچنین حضور سادو یوانه در مسابقات جام ملت های آفریقا، یورگن کلوپ بر تقویت حمله تیمش در راه ژانویه تاکید دارد.



اخبار

جهلگیری

گودرزی در این سه سال تلاش را کرد اما نیاز به یک فرد تازه نفس دیگری است

معاون اول رئیس جمهور گفت: گودرزی در این سه سال تلاش کرده اما نیاز به یک فرد تازه نفس دیگری است.

اسحاق جهانگیری در مراسم تودیع و معارفه وزیر ورزش و جوانان اظهار داشت: خدا را شکر توفیق نصیب شد در محفل ورزشی و جوان حضور پیدا کردیم. گودرزی که در طی مسئولیت خود صادقانه آنچه در توان داشت در خدمت ورزش گذاشت، سلطانی فر از چهره های آشنا و مدیری با سابقه است. هر جا بوده شاهد موفقیت او بودیم و امیدواریم در این مدت سخت موفق باشد. وی هر جا که دید دولت نیاز دارد آماده خدمت بوده‌است.

وی ادامه دادما در همه بخش‌ها اگر مطالعه کنیم متوجه می‌شویم عواملی باعث موفقیت بوده و وزارت ورزش هم مستثنی نیست که دو حوزه مهم را باید پوشش دهد. باید با نگاه علمی این وزارتخانه را پیش ببریم. فضای جامعه جوان است و ورزش هم در جهان جدید با ویژگی‌هایی همراه است که در همه مسائل تاثیر می‌گذارد. ورزش الان در سیاست تاثیر می‌گذارد. پس جامعه جوان باید به دقت بررسی شود.

معاون اول رئیس جمهور گفت: باید به این موضوع توجه کنیم آیا این ساختار به نیازهای جوانان پاسخگوست؟ بارها گودرزی خواست جوانان و ورزش جدا شود اما به نتیجه نرسیدیم. فکر می‌کنم سلطانی فر باید جوانان را به شدت مورد توجه قرار دهد چون سهم عمده‌ای از جمعیت ما جوان است.

جهانگیری با اشاره به اینکه ورزش جایی است که تاثیرگذارترین سهم را در سرمایه‌های اجتماعی دارد، عنوان کرد: امروز قهرمانان به عنوان گروه‌های مرجع مورد توجه مردم هستند و می‌توانند به عنوان الگوو سفیر در میانین حضور پیدا کنند. دولت به این مجموعه توجه دارد. گودرزی هم در این سه سال تلاش کرده اما نیاز به یک انسان تازه نفس دیگری است. امیدوارم در آینده شاهد موفقیت‌های بیشتری باشیم و دولت هم در حد خود توجه دارد.

سلطانی‌فر:

نمی‌گویم فساد در ورزش بیشتر از سایر حوزه‌هاست

وزیر ورزش و جوانان گفت: نمی‌گویم فساد در ورزش بیشتر از سایر حوزه‌هاست، اما باید آن را از ناپاکی‌ها بزداایم.



مسعود سلطانی‌فر در مراسم تودیع و معارفه وزرای جدید و قدیم ورزش و جوانان گفت: از همه ورزشی‌ها، رسانه و همه حضار که در مراسم هستند تشکر می‌کنم. از گودرزی هم تشکر می‌کنم و می‌دانم کسانی که در وزارت ورزش مؤثر بود. وی افزود: شهادت می‌دهم او با تدفقه، مسائل این وزارتخانه را پیگیری کرده‌است. برنامه‌هایم را بارها گفتم‌ام و خلاصه اصول مدیریتی را می‌گویم: اولین اصل که سیاست مهم است تعامل گسترده با همه دستگاه‌هایی است که با جوانان درگیر هستند. نکته دوم نظارت دائمی به امور وزارتخانه و استان‌هاست. من مدیر میدانی هستم و دایم بر کارها نظارت دارم. این نظارت دائمی باعث افزایش بهره‌وری می‌شود. ۵۰ درصد کار مدیر نظارت است.

وزیر ورزش و جوانان تصریح کرد: محور بعدی انتخاب شایسته سالاری است. ظرفیت‌های خوبی در هر وزارتخانه است و باید شرایط ظهور استعدادهایی را فراهم کنیم. موضوع دیگر فعال کردن بخش خصوصی است تا خودشان سرمایه‌گذاری را یک فرصت بدانند. در این صورت متأسفانه نخواهیم داشت.

سلطانی‌فر تصریح کرد: محور بعدی، مبارزه با فساد در ورزش است: نمی‌گویم فساد در ورزش بیشتر از سایر حوزه‌هاست، اما باید آن را از ناپاکی‌ها بزداایم. موضوع بعدی ضیف عمل است. ما هر روز شاهد نیمه کاری زیادی داریم. حدود ۶۸ ورزشگاه ۵ تا ۱۵ هزار نفره داریم که ۳ هزار میلیارد نیاز داریم.

وی خاطر نشان کرد: موضوع بعدی توجه جدی به ورزش بانوان است: استفاده از تجربه پیشکسوتان موضوع دیگر است. اصلاح ساختار وزارت ورزش و طرح جامع ورزش و جوانان محور بعدی است. موضوع بعدی ایجاد امکانات برای جام جهانی در حضور تاریخی در المپیک ۲۰۲۰ است. حاکم بودن ارزش‌های اخلاقی در محیط ورزشی از دیگر برنامه‌هاست. موضوع آخر چابک کردن وزارت ورزش است.

رئیس فدراسیون وزنه‌برداری:

میزبانی ژاپن بسیار ضعیف است

رئیس فدراسیون وزنه‌برداری که برای رقابت‌های قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا به ژاپن سفر کرده، سطح میزبانی این مسابقات را بسیار ضعیف و دور از انتظار خواند. علی مرادی در خصوص میزبانی ژاپنی‌ها در این دوره از مسابقات قهرمانی جوانان و نوجوانان آسیا تاکید کرد: برای ما هم تاژگی داشت زاین در برگزاری مسابقات این گونه ضعیف عمل کنند. تا این لحظه هیچ چیز ایده آل نیست و از لحاظ اسکان و تغذیه نیز با کمبودهای زیادی مواجه هستیم.

رئیس فدراسیون وزنه برداری در خصوص پیش بینی عملکرد نوجوانان و جوانان در رقابت‌های قهرمانی آسیا تصریح کرد: کارنهایی ما از قبل هم گفته بودم وضعیت تیمی قابل قبولی داریم و انتظار می‌رود اکثر وزنه برداران ما عملکرد مطلوبی داشته‌باشند.

وی با تأیید خبر میزبانی کشورمان در دومین دوره رقابت‌های بین المللی جام فجردر استان خوزستان و شهر اهواز اضافه کرد: در جلسه اجرایی هیأت ریسه کنفدراسیون آسیا، ایران برای میزبانی دومین دوره رقابت‌های بین المللی جام فجر در تاریخ ۱۴ تا ۱۸ اسفند در اهواز اعلام آمادگی کرد که امیدوارم فر د را در نشست هیات ریسه مورد تأیید اعضای کنفره قرار بگیرد.

مرادی در خصوص اعتراض به نحوه برگزاری رقابت‌های جام باشگاه‌های آسیا خاطرنشان کرد: با توجه به جلسه هیأت ریسیه، جلساتی را با مسئولان اجرایی کنفدراسیون آسیا داشتیم و اعتراض رسمی مبنی بر تغییرات غیر قابل قبول و ضعف کادر برگزاری مسابقات باشگاه‌های آسیا در خصوص فدراسیون ما را ارائه دادیم. بر همین اساس اعتراض ما مورد قبول قرار گرفت و تصمیم بر آن علاوه بر دو تیم ذوب آهن و ملی حفاری، تیم نیروی زمینی نیز به عنوان سومین نماینده باشگاهی وزنه برداری ایران در این رویداد بین المللی حضور پیدا کند.

بنابر این سهمیه کشورمان از دو به سه تیم باشگاهی تغییر یافت. همچنین مقرر شد هر سه تیم با ترکیب کامل عازم مسابقات قطر کاب شوند. بنابراین خوشحال هستم که توانستیم با رایزنی یک سهمیه اضافه برای باشگاه‌های فعال وزنه برداری ایران بدست آوریم.

داورنزی:

اختلاف فدراسیون‌ها در مورد تغییرات اساسنامه‌ها قابل حل است

رئیس فدراسیون والیبال گفت:اختلاف فدراسیون‌ها در خصوص تغییرات اساسنامه‌ها قابل حل است.

محمدرضا داورنزی در حاشیه مراسم تودیع و معارفه وزیر ورزش و جوانان گفت: با توجه به برنامه‌هایی که سلطانی‌فر اعلام کرده است دو هدف کوتاهمدت و درازمدت تعیین شده‌است که تبیین استراتژی درازمدت می‌تواند کمک زیادی به ورزش کند. وی ادامه داد: سلطانی‌فر تعاملات بسیار خوب و رابطه خوبی با دولت دارد که می‌تواند با تعامل خوب با مجلس و دولت و همکاری خوب با فدراسیون‌ها بر نلهم‌های کوتاه مدت ۹ ماهه و درازمدت تا المپیک ۲۰۲۰ را به خوبی پیش ببرد.

رئیس فدراسیون والیبال درباره اختلافات به وجود آمده در خصوص تغییرات اساسنامه‌های فدراسیون‌های آسیا این مشکلات را تبیل نمود و با تدبیر و مدیریت قابل حل است که باید همکاری بین وزارت، فدراسیون‌ها و کمیته ملی المپیک وجود داشته باشد تا به کمک یکدیگر از این موضوعی که پیش آمده عبور کنیم. وی افزود: این موضوع قابل است و نهادهای بین المللی نمی‌توانند دخالت کنند و می‌تواند با تعامل بهتر وزارتخانه، فدراسیون‌ها و کمیته ملی المپیک حل شود. مطمئن هستم سلطانی‌فر با توجه به نوع کاری که انجام داده‌است و نحوه مدیریتی‌اش بر برقراری این تعاملات موفق خواهد بود.

بیشتر بدانیم

بهترین راه آب کردن چربی‌های شکم و پهلو

برای افزایش چربی سوزی بدنتان بهتر است از برخی ترفندهای موثر کمک بگیرید ورزش های هوازی مصرف شیرین بیان،تخم مرغ ، آجیل و سیب به شما در این زمینه کمک زیادی خواهند کرد این مواد غذایی علاوه بر افزایش چربی سوزی بدن باعث بالا بردن سطح سلامتی بدنتان خواهند شد اگر می خواهید سالم بمانید و از بیماری های مختلف در امان باشید ورزش و تغذیه سالم و چربی سوزی را از یاد نبرید. بهترین راه برای سوزاندن چربی شکم انجام ورزش های هوازی است.

ورزش های هوازی مثل پیدامروی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی مقدار زیادی از چربی های بدن را می سوزانند. ولی بیشتر افراد خیلی زود از انجام این ورزش ها خسته می شوند و آن را ها می کنند. ۱۰ دقیقه اول ورزش، گلیکوزن (ذخیره قندی در کبد) بدن می سوزد.

اگر فقط ۲۰ دقیقه ورزش کنید، نیمی از عمل سوزاندن چربی را انجام داده‌اید که برای حفظ سلامتی قلب خوب است، ولی چربی زیادی از بین نمی‌رود زیرا تا وقتی که کما‌لاذخایر گلیکوزنی کبد از بین نرود، چربی زیادی نمی‌سوزد.

بنابر این برای از بین بردن چربی شکم، ۳۰۴ بار در هفته و هر بار باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده‌روی خود بایستید.

مغلا یک ساعت در روز پیاده‌روی کنید.البته این پیاده‌روی باید به قصد ورزش باشد

ته تفریح مثلا برای دیدن وینترین مغاره ها یا خرید چیزی نباشند که مجبور شوید بین پیاده‌روی خود بایستید.

شیرین بیان،شیرین و چربی سوز:

این گیاه دارویی که متخصصان طب سنتی معتقدند مصرف آن به بهبود عملکرد معده کمک می کند، ویژگی دیگری هم دارد و آن خاصیت چربی سوزی این گیاه است.ساقه زیرزمینی و ریشه این گیاه قابل استفاده است.این گیاه حاوی گروهی از آنتی اکسیدان هله نام «فلاونوئید» است.

این ترکیب چربی سوز است. بهترین شیوه مصرف آن به صورت دمنوش یا اضافه کردن عصاره یا شیره آن به غذای روزانه مانند سالاد است. شیرینی طبیعی موجود در این گیاه، ۵۰ برابر قند ساکاروز شیرینی دارد. با وجود ویژگی های آن، برای زنان باردار، زنان در دورانی که به فرزندشان شیر می دهند و افراد مبتلا به مشکلات طحال مناسب نیست. حداکثر میزان مصرف روزانه ۳ گرم آن است.

تخم مرغ بخورید

پروتئین موجود در تخم مرغ باعث سوختن چربی های شکمی می شود. دلیل این ویژگی نیز ساختار خاص اسیدیهای آمینه موجود در پروتئین آن است.بهترین زمان مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه است. به این ترتیب تا ظهر علاوه بر احساس سیری، چربی های ناحیه شکم تان نیز می سوزد.هر عدد تخم مرغ ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد.بنابراین مصرف هر عدد آن کافی است تا پیش از ناهار کما‌لا سیر باشید. بهتر است تخم مرغ با دو ورقه نان تست، چند حلقه گوجه فرنگی و چند برگ نعنا تازه مصرف شود. به این ترتیب نیاز بدن به سبزی ها نیز تأمین شده و از طرفی نعا، مانع از ایجاد نفخ بعد از خوردن تخم مرغ می شود.

آجیل ها، پرچرب اما مفید

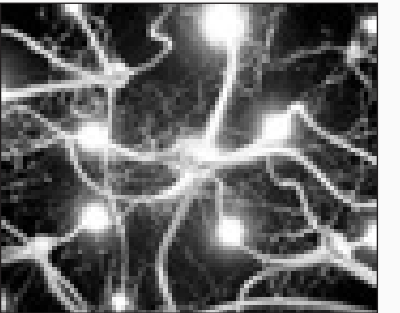
درست است که یکی از راهکارهای آن بین بردن چربی شکم کاهش مصرف مواد غذایی چرب است اما آجیل های خام از این قضیه مستثنی هستند. البته به دلیل کالری بالایی که دارند باید کنترل شده مصرف شوند اما چربی امگا۳، پروتئین و فیبر موجود در آنها باعث ایجاد احساس سیری شده و ریزه خواری نمی کنید.پسته، بادام و گردو در صدر گروه قرار دارند. حداکثر میزان مصرف روزانه یک سوم فنجان به صورت خام است.

سیب،میوه ای از بهشت

سیب همه ویژگی های لازم برای حفظ سلامت و کاهش وزن را دارد. هر عدد سیب حاوی پنج گرم فیبر و به طور خاص یکتین است. این ترکیب به خوبی آب جذب کرده و در معده حجیم می شود. بنابر این با خوردن هر عدد آن حجم معده پر شده و مانع از پر خوری می شود. قند طبیعی سیب نیز با کنترل قند خون مانع از پر خوری به دلیل افت قند خون در طول روز نمی شود.

کالری آن نیز مناسب است. بنابر این با خوردن روزانه یک عدد از آن نباید نگران اضافه وزن باشید. همه این ویژگی ها، سیب را به خوراکی منحصر به فرد برای سوختن چربی تبدیل کرده است.

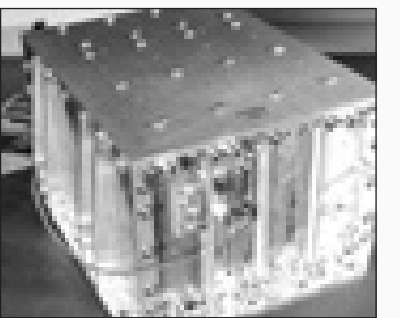
علم- فناوری



دانشمندان یک چشمت ژنی در گروهی از افراد مبتلا به اوتیسم را شناسایی کردند که می‌تواند مانع از توسعه ارتباطات مغزی شده و فعالیت مغز را کند نماید. این کشفی است که می‌تواند به ایجاد داروهای جدید برای درمان اوتیسم در نطفه منجر شود.
از اوایل سال ۲۰۰۰، شیوع اوتیسم در ایالات متحده تقریباً ۱۲۰ درصد افزایش یافت و از هر ۶۸ کودک در حال حاضر ۱ نفر به این اختلال رشدی مبتلا هستند.

محققان مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران موفق به جداسازی و شناسایی ریخت‌شناسی و مولکولی دو گونه جلبک کاربردی Duna1iella از دریاچه‌های شور «حوض سلطان» و «آران و بیدگل» شدند.

دکتر سید ابوالحسن شاهزاده فاضلی، رییس مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران با بیان این که دریاچه نمک «حوض سلطان» و «آران و بیدگل» با شوری بالا از نظر ذخایر ژنتیکی و زیستی دارای منابعی ویژه و قابل ملاحظه هستند، گفت: تلاش‌های ما در این مرکز طی نمونه‌برداری‌های مختلف از دریاچه‌های فوق شور «حوض سلطان» و «آران و بیدگل» منجر به جداسازی و شناسایی دو گونه بومی ریزجلبک مهم«Duna1iella parva» و «Duna1iella viridis» شده است که بر



ناسا در حال آزمایش فناوری ارتباط سریع تر با فضا با استفاده از اشعه ایکس جدید است و با موفقیت این آزمایش، ارسال داده‌ها به فاصله‌های بسیار دور با قدرت گیگابایت در ثانیه و حتی سریع‌تر میسر خواهد شد.

دانشمندان چینی یک روش کهزینه و زیست‌سازگار برای تولید نوعی کاغذ قابل نوشتن مجدد طراحی کرده‌اند که به طور چشمگیری می‌تواند ضایعات کاغذ را کاهش دهد.
محققان دانشگاه شانگدن چین با استفاده از اکسید تنگستن و یک پلیمر رایج در صنعت غذا و دارو توانستند این ماده جدید را تولید کنند.
جهان حتی در عصر دیجیتالِی حاضر نیز بر کاغذ و جوهر تکیه دارد که در انتها سر از محل‌های دفن زباله و مراکز بازیافت در می‌آورد.
محققان با ترکیب اکسید تنگستن دارای درجه سمیت کم با پلیمر پلی‌وینیل پیرولییدون توانستند یک غشا تولید کنند که به منظور چاپ بر روی آن، برای ۳۰ ثانیه یا بیشتر تحت نور فرابنفش قرار دادند که با این کار، غشا از رنگ سفید به آبی پررنگ تغییر کرد.
آن‌ها به منظور چاپ تصویر با کلمات روی این غشا، از یک شابلون استفاده کردند تا تنها بخش‌های خاصی به رنگ آبی دربیاید. برای پاک کردن این تصاویر نیز

کشف دلیل ابتلا به اوتیسم

بیماری اوتیسم که مشخصه‌های آن رفتارهای تکراری و مشکلات در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی است در میان پسران حدود ۴٫۵ برابر بیشتر از دختران است.
شروع اوتیسم قبل از سن سه سالگی رخ داده و تا آخر عمر یک فرد طول می‌کشد برخی از کودکان در چند ماه اول زندگی دارای نشانه‌های این اختلال هستند، در حالیکه برای دیگران علائم تا دو سال و یا بعد از آن ظاهر نمی‌شود.

در حال حاضر هیچ درمانی برای اوتیسم یا مقبله با علائم اولیه آن وجود نداشته و تنها می‌توان از درمان‌های رفتاری و داروهای که می‌تواند عملکرد را بهبودبخشد استفاده کرد.
با این حال محققان از دانشگاه مک مستر کانادا بر این باورند که یک گام به توسعه دارویی که می‌تواند به صورت رَش‌های یا اوتیسم مبارزه کند نزدیک تر شدن. آنها موفق به شناسایی یک جهش در یک ژن به نام

شناسایی دو گونه جلبک کاربردی از دو دریاچه نمک

اهمیت کولولیک و تنوع زیستی این مناطق تا کدی می‌کنند این ریزجلبک‌های تاناسیل قابل توجهی از نظر تولید بتاکاروتن‌ها داشته و سوه‌های بسیار جذابی برای انجام مطالعات گسترده بیوتکنولوژی محسوب می‌شوند.در ادامه افزود:این ریزجلبک‌ها در زمان عادی که شوری دریاچه کمتر است، رنگدانه سبز ترشح می‌کنند و با بالا رفتن شوری و با تغییر شدید آب برای سازگاری با این شوری از خود رنگدانه قرمز ترشح می‌کنند؛شکوفایی این جلبک هیچ گونه خطری برای جوامع بشری نداشته و حتی می‌تواند در صورت انجام مطالعات و بالا بودن تراکم وسیعی از جلبک‌های دوتالیا در استخراج مواد بیولوژیک دریایی مهمی چون بتاکاروتن‌ها، آلفا کاروتن، زاکسانتین، کریپتوکسانتین، لوتین و… مورد استفاده قرار گیرد.

ارتباط سریع تر با فضا با فناوری جدید ناسا

جهانی موقعیت یابی (GPS) قابلیت پرواز با استفاده از ارسال سیگنال‌های پرواز، زمان‌بندی و موقعیت‌یابی در محل‌هایی با سیگنال بسیار ضعیف‌ا تقا می‌یابد.
لوک وینتر نیزتر سرپرست این گروه تحقیقاتی اظهار کرد: NavCube قابلیت تغییر پذیری زیادی نسبت به نمونه پیشین دارد اما منابع محاسباتی گسترده‌ای نیز دارد. توانایی پردازش سیگنال‌های بیشرفته به آن افزوده شده و عملکرد آن بخصوص در نزدیکی ماه و مدارهای آن افزایش یافته است. SpaceCube و مکلیایی از عوامل بارآزش ناسا محسوب شده و در حال حاضر ترکیب این دو ابزار دیگری برای ناسا هستند.
پروژه کنونی ناسا ساخت سیستم تستداخل سنجی کامل در مرکز پروازهای فضایی گودارد است.

تولید کاغذ قابل نوشتن مجدد برای کاهش ضایعات

می‌توان این ماده را برای یک دو روز در شرایط محیطی قرار داد.
محققان برای سرعت بخشیدن به فرآیند پاک کردن، حرارت را نیز اضافه کردند و توانستند مواد چاپ شده را طی ۱۰ دقیقه حذف کنند.
همچنین با افزودن مقادیر کمی پلی‌اکریلونیتریل به ماده می‌توان موارد چاپی را تا ۱۰ روز حفظ کرد.
آزمایشات نشان داد که می‌توان تا ۴۰ بار روی این ماده چاپ کرده و آن را پاک کرد.
سهااست که چنان‌به دنبال راه‌هایی برای کاهش ضایعات کاغذ و افزایش بازیابی آن‌ها هستند، در حال حاضر میزان کاغذ بیشتری نسبت به سایر مواد ترکیبی بازیابی می‌شود.
این دستاورد به ذخیره انرژی، آب، فضای دفن زباله و کاهش انتشارات گلخانه‌ای کمک خواهد کرد.همچنین ضایعات کمتری تولید خواهد شد زیرا کاربران می‌توانند بارها از یک کاغذ استفاده کنند و سپس آن را به مراکز بازیافت بفرستند.

خسته اید؟ این ها را نخورید



باشد که این قندهای مغذی روی دندان های کودکان تأثیر بد نداشته و باعث پوسیدگی نمی شوند. چون تأثیری در اسیدی و دیمینرالیزه کردن محیط دهان ندارند.

قهوه:کول نخورید

خیلی از افراد قهوه را برای انرژی گرفتن میل می کنند. واقعیت این است که نوشیدن قهوه در قار اول فرد را سرحال

کرده اما به طور ناگهانی نیز وی را تخلیه انرژی می کند. به عقیده متخصصان قهوه سیاه و حتی بدون قند نیز باعث برخلاف نان کامل، نان های سفید جزو غلات تصفیه شده است که عاری از غلاف و جوانه مغذی خود هستند. عمل تصفیه کردن باعث از بین رفتن ویتامین ها، مواد معدنی و عناصر مغذی می شود. با وجود اینکه هضم کردن آن ها چندان سخت نیست اما فیبر اندکی دارند و ارزش غذایی آن ها اندک است. در نتیجه فقط باعث به زحمت افتادن دستگاه گوارش شده و تقریباً هیچ ماده مغذی چشمگیری به بدن نمی رسانند.

توصیه می کنیم به سراغ نان ها، پاستاها و برنج کامل و نیمه کامل بروید. سعی کنیداز محصولات طبیعی وارگانیک استفاده کنید. چون محصولات غیرارگانیک به انواع آفتکش های که به طور گسترده در کشاورزی استفاده می شود

آلوده اند.
قند سفید: دشمن دستگاه ایمنی بدن
مواد غذایی قندی از جمله آبنبات، کیک ها و دیگر شیرینیچات، حاوی قندسفید هستند که قندی تصفیه شده و بدون قایده برای بدن محسوب می شود و هضم آن ها انرژی بدن را به باد می دهد. بهتر است بخصوص در زمان خستگی قند سفید ار حذف کنید چون در ابتدا انرژی کاذبی

داده و بالاخره خسته تر می کند.
به عقیده متخصصان قند سفید تأثیر منفی روی دستگاه ایمنی بدن دارد. این مواد غذایی باعث اسیدی شدن بدن شده و مخزن مواد معدنی بدن را خالی می کنند. در نتیجه خیلی زود باک انرژی تان خالی می شود و یک دور باطل شکل می گیرد که آن را وارد قار افت و افزایش قند خون می شود که بدن را خسته می کند.

توصیه می کنیم به جای قند سفید نیز از قندهای کامل و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید. بادان ها می توانند متخصصان قند سفید تأثیر منفی روی دستگاه ایمنی بدن دارند. این مواد غذایی باعث اسیدی شدن بدن شده و مخزن مواد معدنی بدن را خالی می کنند. در نتیجه خیلی زود باک انرژی تان خالی می شود و یک دور باطل شکل می گیرد که آن را وارد قار افت و افزایش قند خون می شود که بدن را خسته می کند.
توصیه می کنیم به جای قند سفید نیز از قندهای کامل و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید. بادان

هضم شبانه مناسب نیست.

توصیه می کنیم همچنین از مصرف پیتزا با پنیر فراوان نیز بپرهیزید چون سنگین بوده و خوابتان را دچار اختلال خواهد کرد. بهتر است برای شام از ماهی و پروتئین های گیاهی مانند عدس، لوبیا و میوه های خشک و آجیل ها استفاده کنید.

غذاهای آماده: سخت هضم هستند
احتمالاً زمانی که زیاد خسته هستید نای آشپزی ندارید و ترجیح می دهید از غذاهای آماده استفاده کنید. اما این مسئله اصلاً به نفعتان نیست. افزودنی ها و نمک زیاد موجود در غذاهای آماده هضم غذا را سخت کرده و شما را بیش از پیش خسته می کند. بادانل باشد که این غذاها ارزش غذایی ندارند. از طرف دیگر خیلی از افراد این غذاهای آماده و کنسروی را در ماکروویو داغ می کنند. این شیوه نیز ساختار مولکولی مواد غذایی را تغییر داده و باعث ایجاد واکنش ایمنی خسته کننده برای بدن می شود. توصیه می کنیم حتی اگر حوصله آشپزی ندارید به جای این غذاها از میوه ها و سبزیجات فصل استفاده کنید. کدو حلواپی، میوه شاه بلوط و خیلی از میوه ها و سبزیجات دیگر سیرکننده و مغذی هستند.

نوشیدنی های گازدار: خسته تر می شوید
نوشابه ها حاوی قند سفید و اسیدهای نام هستند. طعم شیرین اسپارتام که یک شیرین کننده مصنوعی است مانند قند شکر برای بدن اسیدیهای چرب موجود در آن ها تغییر کرده و سسی می شوند.

توصیه می کنیم به جای این قبیل نوشیدنی ها از آب میوه ها و آب سبزیجات خانگی و طبیعی استفاده کنید. چون سرشار از ویتامین ها و عناصر مغذی هستند. در کنار این نوشیدنی ها از مصرف آب غافل نشوید. البته نیازی نیست خودتان را مجبور به نوشیدن آب کنید چون این مسئله نیز باعث خستگی کلیه ها می شود. بهتر است از آب گرم یا ولرم استفاده کنید تا خستگی گرم کردن بدن برکن کمتر شود.

و در آخر این که الکل نیز باعث کش شدن روند هضم غذا شده و این مسئله بدن را خسته می کند. این قبیل نوشیدنی ها باعث بروز مشکلات دیگر نیز می شود و نیازی به توضیح نیست که لازم است از مصرف آن ها خودداری شود.

طراحی یک اسکوتر خودران با الگوریتم ۳ لایه

محققان در آزمایشگاه هوش مصنوعی و علوم رایانه‌ای موسسه فناوری ماساچوست(CSAIL) موفق به توسعه یک اسکوتر خودران شدند. این اسکوتر نشان دهنده یک سیستم جدید متحرک مستقل و جامع است که توسط محققان CSAIL در همکاری با دانشگاه ملی سنگاپور و MIT و سنگاپور برای تحقیقات و فناوری طراحی شده و از حسگرها و نرم افزارهایی که در آزمایشات خودروهای خودران و چرخ دستی‌های گلف استفاده میشود بهره برده است. این اسکوتر از یک الگوریتم که به طور خاص برای این فناوری طراحی شده بهره برده و می‌تواند به افرادی که دارای اختلالات حرکتی هستند کمک کند و آنها را از خانه به مکان‌های مورد نظرشان برساند.

این الگوریتم‌ها دارای سه لایه نرم افزاری بوده که اولین آن یک الگوریتم سطح پایین است که بلافاصله به تغییرات محیطی خودرو برای جلوگیری از برخورد پاسخ می‌دهد. لایه دوم از الگوریتم محلی سازی شده برای ساخت نقشه و مکان‌یابی استفاده می‌شود.

و در نهایت لایه سوم یک الگوریتم زمان‌بندی است که به دستگاه اجازه می‌دهد تا مانند یک ناوگان عمل کرده و با چندین کاربر کار کند.
این الگوریتم تبدیل باعث شده تا اسکوتر هم در داخل منزل و هم در خارج از آن کارایی داشته باشد و حتی بدون کم شدن قادر به پی‌موند مسیر راهرو ۲۵۱ متری Infinite Corridor می‌باشد. این برای سیستم‌های ناوبری رباتیک دشوار است، باشد. همچنین الگوریتم امکان سوئچ بین یک اسکوتر و یک ماشین گلف را برای کاربران فراهم می‌کند.

این اسکوتر در آوریل سال آینده و با دعوت از ۱۰۰ نفر برای آزمایش این فناوری رونمایی خواهد شد. قبل از آزمایش این اسکوتر توسط شرکت کنندگان را آنها خواسته می‌شود تا یک تا پنج به امنیت این فناوری امتیاز دهند.
بالترین امتیاز یعنی عدد ۵ نشان دهنده بالاترین سطح ایمنی این اسکوتر جدید است. سپس بار دیگر و پس از سوار شدن بر این اسکوتر، باز هم از آنها خواسته می‌شود تا نظر خود را اعلام کنند.

ذخیره انرژی به روش مرسدس بنز

مرسدس بنز اعلام کرد تا سال آینده محصولی برای ذخیره انرژی واحدهای مسکونی در شمال آمریکا ارائه خواهد کرد.
این شرکت قصد دارد بازول‌های باتری ۲٫۵ کیلو وات ساعتی را با ۲۰ کیلووات ساعت ترکیب کند تا به عنوان یک واحد مستقل و با واحد ترکیبی آن انرژی خورشیدی مورد استفاده منازل قرار گیرد.
این شرکت شבע جدید خود در ایالات متحده را با نام واحد انرژی مرسدس- بنز آمریکا برای تولید محصولات جدید بازگشایی کرده است.
بورس فون بورمان مدیر عامل این تشبه اظهار کرد که محصولات منحصربه‌فرد و روشی برای ذخیره انرژی در آب برق و تجارت ارائه خواهند کرد که موجب صرفه‌جویی در هزینه‌ها خواهد شد.
این شرکت در میزای این روش استفاده از وسایل نقلیه الکتریکی و ترکیبی است. وی در ادامه افزود: در آینده نزدیک سیستم‌های عظیمی در مصارف صنعتی و تجاری توسط این شرکت عرضه خواهد شد.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۸ اشتباهی که موقع خوابیدن انجام می دهید

بر اساس تحقیقات دانشمندان، میلیون ها نفر در سراسر دنیا با مشکلات خواب (بی خوابی) دست و پنجه نرم می کنند. کارشناسان این نکته را مورد اهمیت قرار داده اند که بسیاری از این مشکلات بی خوابی را خودمان سهوا بوجود می آوریم. قبل از مبارزه با بیخوابی، بیایید با هم نگاهی به لیست زیر بیندازیم.

بیماری اتاق خوابتان را چک نمی کنید

اگر اتاق خواب چنک باشد، خواب راحت تری خواهید داشت. بر اساس تحقیقات ، موقع خوابیدن دمای بدن شما شروع به کاهش می کند و یک اتاق خنک می تواند این کار را تسهیل ببخشد. یک اتاق گرم شما را به سمت یک خواب غیر عمیق هدایت می کند و در عمیق ترین قسمت های خواب تان تداخل ایجاد می نماید. شاید بپرسید بهترین دمای اتاق برای داشتن یک خواب راحت چقدر است؟ دانشمندان پیشنهاد می کنند دمای اتاق تان را بین ۱۶ تا ۲۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

از بالش های قدیمی استفاده می کنید

برای خواب راحت نیاز به بالشی داریم که که شکل خودش را موقع گذاشتن و گردن روی آن ، دست ندهد. هنگامی که فرد در حالت های گوناگون نظیر به پشت یا پهلو می خوابد، نیازمند انعطاف پذیری و نرمی بالش است. بر اساس تحقیقات دانشمندان، باید چیزهای زیادی درباره ی خوابیدن صحیح بدانید اما خسته تر از آن هستید که به پرسید! اگر برای خرید یک بالش نو می روید، باید به برندهای مختلف توجه کنید تا ببینید بالش هایشان را برای کدام نوع خوابین طراحی کرده اند.

ملحفه رختخوابتان را در طول هفته نمی شوید

بر اساس تحقیقات، ملحفه هایی که در طول ماه شسته نشده اند، دربردارنده ی چیزی بالغ بر یازده میلیون باکتری در هر اینچ مربع هستند که این باکتری ها می توانند سبب بیماری هایی نظیر سینه پهلو و بیماری های ناشی از مواد غذایی شوند. برای جلوگیری از انتقال این بیماری ها، آخر هفته ملحفه های خود را در آب داغی که به پارچه اسپر رساند بشویید. سپس آن را در خشک کن یا گرمای کم خشک کنید تا ملحفه ها گشاد و وارفته نشوند.

تلفن همراه تان را در حالت شب (night mode) قرار نمی دهید

آیا کسی یدامی شود که تلفن همراه خود را برای چک کردن پیام و به رختخوابش نبرد؟ در حالی که متخصصان چنین کاری را کمالا غلط و مضر می دانند. موبایل، تیتاب و لپ تاپ همگی نوع آبی ای را ساطع می کنند که در تولید هورمون خواب (ملاتونین) تداخل ایجاد می کند. البته اثر این عادت کار بسیار دشواری است. برای به حداقل رساندن این اختلال برخی از برندهای تلفن همراه قابلیتی را در دستگاه قرار قرار داده اند که با فعال کردن آن، نور صفحه ی نمایش به کهربایی گراپیده و نور آبی را در پس زمینه ی خود پنهان می کند. اگر تلفن همراه تان این قابلیت را ندارد ، می توانید نرم افزارهایی را که چنین قابلیتی را شبیه سازی می کنند دانلود کرده و از آن بهره مند شوید.

رنگ ساعت را زودتر از موعد تنظیم می کنید

با کوک کردن رنگ ساعت دودتر از موعد و قرار دادن آن در نزدیکی خود تا به راحتی بتوانید صدای آن را قطع کنید، هیچ لطیفی به خودتان نمی کنید. بر اساس تحقیقات، وقتی با رنگ ساعت بیدار می شوید و مجددا می خوابید، کیفیت این خواب مجدد بسیار ضعیف است، زیرا اثر خواب به بخش ها و قسمت های کوچک گشته شده و می تواند موجب خواب آلودگی، سستی و تلو تلو خوردن بعد از بیداری شود.

در سرما جوراب نمی پوشید

در سرما پاهایتان را گرم نگه دارید، زیرا بر اساس تحقیقات این کار سبب انبساط عروق خونی در هنگام خواب می شود و کمک فراوانی به زودتر و بهتر خوابیدن تان می کند. جوراب نخی بپوشید تا پاهایتان خیلی گرم نشوند که سبب بدخوابی گردد.

شب ها از خوراکی های کافئین دار استفاده می کنید

عصر به بعد قهوه نوشیدن این محرک کافئین(احتیالاً هنوز هم در بدنتان وجود دارد، مخصوصا اگر از قرض ضد بارداری استفاده می کنید، زیرا این قرض باعث کند شدن متابولیسم و سوختن کافئین در بدن می شود. اثر سایر داروها نظیر قرض های ضد افسردگی نیز به همین صورت است. از پزشکتان درباره اش سوال کنید. حتی اگر از هیچ دارویی هم استفاده نکنید، کافئینی که از عصر به بعد استفاده می کنید اد هانگام خواب در بدن تان باقی می ماند. بر اساس نظر محققان، مصرف کافئین در زمان ساعت قبل از خواب سبب کاهش میزان خواب به مدت یک ساعت و بیخوابی در زمان خواب می شود.

روی تشک کهنه می خوابید

به نظر کارشناسان، عمر مفید تشک خواب ده سال است، یعنی بعد از ده سال باید آن را عوض کنید. بهتر است تشک خواب با مواد طبیعی مثل پنبه یا پشم، پر شده باشد. دنبال برندهایی ارگانیک و ساخته شده از مواد طبیعی بگردید (که استاندارد جهانی نساجی ارگانیک با استاندارد جهانی لانکس ارگانیک را داشته باشد) که نیازمند ۹۵ درصد مواد ارگانیک تایید و تصدیق شده اند.

در خصوص اثرات مخرب تلفن همراه بر روی سیستم ایمنی بدن

موبایل با گوش هایتان چه کار می کند؟

یک متخصص بیماری های مغز و اعصاب گفت: اختلالات خواب و کاهش حافظه فرزند اشرافی متخصص بیماری های مغز و اعصاب ؛ در خصوص اثرات مخرب تلفن همراه بر روی سیستم ایمنی بدن بیان کرد: در دنیای مدرن امروز استفاده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی های تلفن همراه گسترش ویژه ای پیدا کرده است. از اثرات کوتاه مدت امواج رادیویی می توان به گرمایش و حرارت تولید شده بر روی گوش، بوست و مغز اشاره کرد. وی اظهار داشت: طبق مطالعات میدانی صورت گرفته در ارتباط با فرکانس های رادیویی و فعالیت الکتریکی مغز تان کنونی همراهی با بیرو اثرات کوتاه مدت این امواج مانند تغییر ضربان قلب و فشار خون اثبات نشده است. این متخصص بیماری های مغز و اعصاب با بیان اینکه طبق بررسی های پژوهشی استفاده از تلفن همراه که متصل به اینترنت است سبب تغییراتی در نوار مغز فرد می شود: عنوان کرد: با توجه به بررسی های صورت گرفته استفاده مداوم و مدت و مداوم از تلفن های همراه ریسک ابتلا به تومورهای مغزی را در حیوانات افزایش نداده است. اشرافی یادآور شد: طبق مطالعات انجام شده در ۱۳ کشور ریسک ابتلا به تومورهای مننژیوم مغزی با استفاده از تلفن های همراه افزایش پیدا نکرده است البته این بررسی ها کمتر از ده سال پیشینه دارد در حالی‌که ایجاد تومورهای مغزی به زمان بیش تری نیاز دارد. وی با اشاره به اینکه استفاده در مدت ذات از تلفن همراه فرد را در معرض افسردگی و اختلالات رفتاری قرار می دهد؛ افزود: بنا به گفته سازمان بهداشت جهانی هنوز ثابت نشده است که مداوم با امواج رادیویی منجر به سرطان می شود. این متخصص بیماری های مغز و اعصاب تصریح کرد: از دیگر عوارض استفاده مداوم از تلفن های همراه می توان به سردرد، خستگی، اختلالات خواب و حافظه، سرگیجه و کاهش شنوایی اشاره کرد. اشرافی در خصوص تأثیر امواج رادیویی بر زنان باردار بیان کرد: طبق بررسی های انجام شده تاکنون خطرناک بودن این امواج در جنین و مادر قطعی نشده است ولی توصیه می شود این گروه از افراد به طور مداوم در معرض این فرکانس ها قرار نگیرند زیرا این امواج تأثیر مستقیمی بر سیستم شنوایی جنین دارند. وی توصیه کرد: افراد باید از صحبت کردن طولانی تر همراه اجتناب کنند و در فضای باز و مکان هایی که آنتن دهی قوی تر است از این وسیله ارتباطی استفاده کنند.همچنین باید هنگام صحبت کردن با تلفن همراه گوشی را در فاصله ۲ سانتی متری از گوش قرار دهند و از هندزفری بلوتوثی استفاده نکنند.

شیوع بالای اختلالات اسکلتی عضلانی بین ایرانیان

دلایل گودی کمر

استاد فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به شیوع بالای اختلالات اسکلتی و عضلانی بین ایرانیان گفت: نحوه سبک زندگی در میزان این اختلالات بسیار مؤثر است.

فرشاد خوتیان در نشست خبری که در ارتباط با سمینار تخصصی فیزیوتراپی در اختلالات اسکلتی و عضلانی برگزار شد، اظهار داشت: اختلالات اسکلتی در تمام جوامع شیوع بالایی دارد و این امر در ایران نیز امر زیادی را به خود اختصاص داده است. وی افزود: حدود ۲۰ درصد نیروی کاری افراد سالانه به دلیل این اختلالات به هدر می رود و براساس آمارهای موجود در آمریکا حدود ۴۵ تا ۵۵ میلیون دلار سالانه هزینه درمان این اختلالات می‌شود.استاد فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بیشترین نواحی که اختلالات اسکلتی و عضلانی را شامل می‌شود ۴۵ درصد در ناحیه کمری و ۱۳ درصد در ناحیه شانه‌ای است. خوتیان اضافه کرد: در ایران به دلیل اینکه جمعیت سالمندی بالا می‌رود و نحوه سبک زندگی نیز گاهی مواقع بسیار غلط است اختلالات اسکلتی و عضلانی طیف وسیعی را به خود اختصاص می‌دهد البته این اختلالات در ناحیه کمر میان ایرانیان بیشتر شایع است. دبیر علمی سمینار تخصصی فیزیوتراپی در اختلالات اسکلتی و عضلانی گفت: بر گزاری این سمینار سه هدف اصلی آشنایی با رشته‌های اختلالات اسکلتی و عضلانی همچنین آشنایی با روش‌ها و ابزارهای تشخیص و تعیین جایگاه فیزیوتراپی در نظام سلامت کشور دارد. استاد فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: گودی کمر نیز از جمله اختلالات اسکلتی و عضلانی بوده که دلایل مختلفی را می‌تواند شامل باشد البته بهترین‌ین دلایل به دلیل نحوه نشستن غلط و راه رفتن اشتباه فرد است و بهترین زمانی که می‌توانیم از این مشکل پیشگیری کنیم اصلاح نشستن از دوران کودکی بوده چرا که هم هزینه کمتری را به همراه داشته و هم مؤثر تر واقع می‌شود.

علی حبیبی

سد معبر به عنوان یک معضل اجتماعی و ناقض حقوق شهروندی هر روز به شیوه های مختلف در جامعه بروز و ظهور پیدا می کند اما پرسش این است که با وجود غیرقانونی بودن آن، چرا پس از سپری شدن سال ها، هنوز در سطح شهرها و خاصه کلانشهر ها این مساله دیده می شود.

مساله سد معبر سالهاست که در جامعه به عناوین مختلف مطرح بوده و در مقاطعی نیز برخوردهایی با مرتکبان آن شده اما هرگز به طور کامل این موضوع از جامعه رخت برنбسته‌است.هر چند طی سال های اخیر دستگاه شهرداری ها اقداماتی در این زمینه انجام داده و افرادی با عنوان 'ماموران سد معبر' در این زمینه فعالیت می کنند اما هنوز این موضوع به شیوه های مختلف در سطح شهرها دیده می شود.کافی است یک روز در خیابان های شهر خودتان راه بروید آنگاه خواهید دید که از دستفروشان تا صاحبان مغازه ها بساط خود را تا عمق خیابان پهن کرده‌یا با این کار تردد عابران را با یک مگر، حتی غیر ممکن کرده‌اند.حالا تصور کنید شک مادر، کالسه نوزاد خود را در چنین خیابان هایی که هم تنگ و باریک بوده و هم این گونه بساط ها پهن باشد، چگونه باید از لا به لای بساط دستفروشان و حضور پر حجم مشتریان عبور دهد. خیلی از همین مادران و شهروندان با دیدن این

منظر، راه خود را تغییر می دهند تا در شلوغی چنین خیابان هایی گرفتار نشوند در حالی که باید مسافت زیادی برای رسیدن به مقصد طی کنند.

پرسش این است که مساله سد معبر اگر غیر مجاز و غیرقانونی است که هست، چرا تاکنون رفع نشده و به شکل های مختلف در معابر شهری دیده می شود و مرتکبان این اقدام توجیهی به آن ندارند. به نظر می رسد هنوز اراده قاطعی برای رفع این معضل در جامعه وجود ندارد زیرا مرتکبان آن با دور دیدن چشم ماموران به عمل خود ادامه می دهند که شاید این مساله به قاطع نبودن برخورد ماموران

بار می گردد.مساله سد معبر هر چه از مرکز شهر

فاصله می گیریم بیشتر می شود و چنانچه عرض پیاده روها در این مناطق نیز کم باشد، مشکلات رفت و آمد شهروندان دو چندان می شود.سد معبر در حقیقت تجاوز آشکار به حقوق شهروندی است و هر کسی که مرتکب این عمل شود در واقع حقوق افراد یک جامعه را زیر پا گذاشته است.در حال حاضر یکی از صنوف و حرفه هایی که در زمینه رفع سد معبر چندان احساس مسئولیت نمی کند برخی تعمیر گاه های انواع خودروها،موتورسیکلت ها و دوچرخه سازی ها است.



تعمیر گاه هایی که اکنون در سطح شهرها و مناطق مسکونی فعال هستند جامعه و محیط اطرافمان را با مسایل مختلفی روبرو می کنند که یکی از آنها الودگی محیط زیست است.این تعمیر گاه ها صرف نظر از اینکه به افزایش الودگی های صوتی در محیط دامن می زند محیط زیست را نیز به انواع الودگی ها از جمله بقایای روغن های سوخته و سایر سوخت ها آغشته می کنند. این مکان ها معمولا از وسعت زیادی بهره مند نیستند از این رو بسیاری از خودروهایی که به این مراکز انتقال می یابند در مقابل این تعمیر گاه ها و

شهرداری است و مطابق تبصره ۱ بند ۲ همین ماده، جلوگیری از ایجاد سد معبر توسط بازاریان و غیره هم بر عهده شهرداری گذاشته شده است زیرا بند ۲۰ ماده ۵۵اصلاحی قانون شهرداری،سدمعابر عمومی و اشغال پیاده‌روها و استفاده غیرمجاز از آنها، میدان‌ها، پارک‌ها و باغ‌های عمومی برای کسب و سکونت را ممنوع اعلام کرده است.

همچنین مطابق تبصره ۶ ماده ۹۶ قانون شهرداری‌ها نیز اراضی کوجهای عمومی، میدان‌ها، پیاده‌روها و خیابان‌ها و به‌طور کلی معابر مسیر رودخانه‌ها، نهرها، مجاری فاضلاب شهرها، باغ‌ها و پرستان‌های عمومی و درخت‌های معابر عمومی واقع در محدوده هر شهر که مورد استفاده عموم است، ملک عمومی محسوب می‌شود و در مالکیت شهرداری است.پس بر اساس تعاریف و مواد قانونی ذکر شده، شهرداری‌ها موظفاند از معابر به عنوان یک ملک عمومی حفاظت کنند و همواره آن را برای استفاده عموم آماده نگه دارند و تجاوز اشخاص به آنها جلوگیری کنند.با اینحال صرفنظر از سد معبر تعمیر گاه ها، تخلفات و سد معبر خودروهایی که حامل مواد خوراکی و میوه است از دیگر مسایل جامعه شهری است که هنوز

این موضوع در شهرها دیده می شود.

هر چند از تعداد این خودروها در سال های اخیر بویژه در پایتخت کاسته شده اما این مساله هنوز در سطح شهرها دیده می شود.خاصه اینکه در روزهای تعطیل این معضل بیشتر می شود، همین وسعت تعمیر، معمولا در پیاده روها پارک شده و تعمیر آنها نیز در همین پیاده روها که محل تردد عابران است انجام می شود. با این وضعیت، تردد شهروندان در این حالت با دشواری صورت می گیرد و بسیاری از شهروندان با دیدن این منظر راه خود را تغییر می دهند تا در چنین شلوغی هایی گرفتار نشوند.طبق ماده ۵۵ قانون شهرداری ایجاد خیابان ها، کوچه ها و میدان ها و همچنین گسترش و توسعه معابر از وظایف

استرس، علائم و تأثیرات آن بر افراد

محیط کار می شود که می توان به کارگریز (غیبت از کار)

و کاهش میزان عملکرد افراد اشاره کرد که در محل کار خود، برسد که با علایم ظاهری مانند ترس واحساس درد جسمی بروز تنها حضور جسمی دارند. به هر حال هر چیزی که بتواند از کند که ممکن است با حمله قلبی اشتباه گرفته شود.افرادی که تأثیرات مخرب استرس یکساز ، کارگران را شادتر و شرکت ها با افزایش تولید می کنند.

علائم استرس

علائم جسمی استرس می تواند روی تمام بدن تأثیر بگذارد ، بخصوص روی سیستم قلبی و تنفسی.

تأثیر استرس روی سلامت و آرامش جسمی

استرس بلند مدت، یکی از شایع‌ترین علل بیماری هایی مانند فشار خون بالا و سایر بیماری های قلبی ، شناخته شده است. امروزه اعتقاد بر این است که استرس بلندمدت می تواند خطر ابتلا به بیماری های روحی - روانی را افزایش دهد و همچنین تغییرات رفتاری که به واسطه استرس ایجاد می شوند با کاهش میزان مشخص سلامت جسمی ارتباط دارند ؛ که از جمله آن تغییرات افزایش و زیاده روی در مصرف مواد مخدر است. وقتی تحت تأثیر استرس بسیار بالا قرار داریم ، خطر وابستگی به مواد مخدر بسیار بالا می رود که این امر باعث اختلال در روابط شخصی فرد می شود؛ به گونه ای که رفتار شخص در منزل و محیط کار بسیار پر تنش و استرس زا خواهد شد.
داروهای مجاز همچون آرام بخش ها اگرچه در کوتاه مدت باعث از بین بردن علایم نگرانی می شود ، اما مصرف مداوم آن اعتیادآور است و تأثیرات جانبی مثل عدم تمرکز، هماهنگی ضعیف دستگاه های بدن و حتی گیجی را به همراه دارد. پس استفاده از آرام بخش ها درمان واقعی استرس نیست.

استرس و عدم سلامت روانی

بروز اختلالات روانی همچون اضطراب و وسواس ، با تجمع بلند

مدت استرس افزایش می یابد و نگرانی ها می تواند به حدی

برسد که با علایم ظاهری مانند ترس واحساس درد جسمی بروز کند که ممکن است با حمله قلبی اشتباه گرفته شود.افرادی که تحت استرس بلندمدت هستند بیشتر در معرض ترس های بی دلیل ، تغییرات مزاجی و اضطراب می باشند، حتی ممکن است بیاسی و ناامیدی، عصبانیت و تندمزاجی را نیز تجربه کنند.

تأثیر استرس روی عواطف

افرادی که دچار استرس هستند ، برای رهایی از استرس به رفتارهای مخرب روی می آورند که این رفتارها برای آنها، همکاران و جامعه بسیار گران تمام می شود.
این افراد دچار عدم تعادل رفتاری و آشفته گی فکری می شوند که باعث کاهش اعتماد به نفس می شود و در نتیجه آن ، مشکلات روحی جدی تری از جمله بیاسی ایجاد می کند.

تأثیر استرس روی تصمیم گیری

افرادی که تحت استرس هستند ، به سرعت توانایی خود را برای اتخاذ تصمیم درست از دست می دهند.بخصوص زمانی که اعتماد به نفس خود را از دست داده باشند.استرس روی سلامت فردی ، خانواده ، شغل و سایر جوانب زندگی انسان تأثیر می گذارد.افرادی که از استرس مزمن (مداوم و طولانی) رنج می برند ممکن است با علایم جسمی این بیماری مواجه نشوند، بلکه تأثیرات جانبی استرس بر آنها بروز کند. تصمیمات غلطی که در محیط کار و خله گرفته می شود، ممکن است به حادثه ، دعوا، ضرر مالی یا حتی از دست دادن شغل منجر شود.

نکاتی که باید به خاطر سپرد:

استرس می تواند کشنده باشد. ژاپنی ها به طور رسمی یک حالت مشخص به نام "کاراشی" دارند که به معنی "مرگ از کار زیاد" است.

•استرس مزمن نباید نشانه ضعف شخصیتی فرد به حساب آید.
• استرس قابل انتقال است. زندگی و کار با افرادی که دچار استرس هستند بسیار تنش زا است

• استرس بر اثر عواملی چون فشار بالای زندگی ، محدودیت های شدید ، عدم حمایت خانواده و همکاران ایجاد می شود.
• زندگی بدون استرس امکان پذیر نیست ، مهم آن است که با اتخاذ شیوه های مناسب ، میزان استرس را به حداقل برسانید.

تأثیر استرس روی خانواده

استرس ، موجب اختلال در سلامت روانی خانواده می شود .
آمار بالای طلاق در جوامع غربی بیشتر به علت میزان استرس بالا در محیط کار است.بخصوص مکان هایی که دو همکار تمام وقت با یکدیگر مشغول کار هستند، چنانچه کار بسیار مشکل باشد یا موقعیت شغلی فرد در خطر باشد، تمام انرژی او صرف مقابله با استرس محیط کار می شود و دیگر انرژی مثبتی برای خانواده و دوستان باقی نمی ماند.

چنانچه فرد شاغل دارای فرزند باشد ، استرس می تواند باعث ایجاد تضاد بین نگهداری کودکان و حفظ شغل شوده زیرا نگهداری کودک مستلزم صبر، حوصله و بردباری والدین است، در حالی که والدین ، انرژی مثبت خود را در محیط کار از دست داده اند.
همین امر موجب استرس مضاعف والدین خواهد شد به گونه ای که گدکه به تصمیم های غلط مانند جدایی از یکدیگر، جدا کردن کودک از خود و… روی می آورند.

اگر چه ما هنوز به طور کامل تأثیر بلندمدت جدایی با طلاق بر روی کودکان را ناشناخته ایم ، اما می دانیم که جدایی بهترین راه برای ایجاد پتانسل بدون استرس نیست.
این نیازمند تعادل دقیق نیازهای محیط کار و خانواده است.

رئیس پلیس مبارزه با قاچاق کالا و ارز پلیس آگاهی ناجا خبرداد

افزایش ۹۷ درصدی پرونده های قاچاق بالای ۵۰۰ میلیون تومان



کار قرار گیرد.

شناسایی و توقیف ۵۰۰انبار بزرگ

این مقام انتظامی ادامه داد:افزایش ۹۷ درصدی توقیف پرونده های بالای ۵۰۰ میلیون تومان در ۶ ماهه اول اسسال نسبت به مدت مشابه سال قبل از توقیفات ناجا می باشد که رقم قابل توجهی است. وی تصریح کرد: طی این مدت حدود ۵۰۰ انبار بزرگ نیز شناسایی و توقیف شد که قابل قیاس با مدت مشابه سال قبل نیست. سرهنگ قلمی از افزایش نزدیک ۴۰ درصدی ارزش ربایی کالاهای قاچاق طی این مدت، خبر داد و اضافه کرد: همچنین در این مدت، پرونده های بالای ۱۰۰ میلیون تومان ۵۰ درصد افزایش داشته که این آمار بیانگر تغییر رویکرد در برخورد با قاچاق سازمان یافته و کلان است، همان هدفی که مردم ازمانتظار دارند.

وی از اجرای شدن ۹ طرح سراسری پلیس آگاهی ناجا در امر مبارزه با قاچاق کالا طی ۶ ماهه اول اسمال در کشور خبر داد و تصریح کرد: هر ماه یک طرح با اولویت مشخص مثل مبارزه با قاچاق (سوخت)، محموله های ترانزیتی، کالای گمرکی و…) به مرحله اجرا گذاشته می شود.

تصویب آئین نامه های مبارزه با قاچاق کالا

سرهنگ قلمی از حمله توقیفات ۶ ماهه اول اسسال را تصویب آئین نامه های مواد ۵۶۱،۱۳۷،۵۵۵،۶ قانون مبارزه با قاچاق کالا عنوان کرد و گفت: با توجه به اینکه قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز در دی ماه سال ۱۳۹۲ تصویب و ابلاغ شده بود، با پیگیری های صورت گرفته از سازمان های مربوطه، خوشبختانه آئین نامه های مبارزه با قاچاق کالا در ۶ ماهه اول اسمال تهیه و به تصویب هیئت

اخبار

مدیرکل ثبت احوال استان قم خبرداد

صدور ۴۳ هزار کارت هوشمند ملی درقم

مدیرکل ثبت احوال قم با بیان اینکه این استان به نسبت جمعیت فراوانی خوبی در زمینه صدور کارت های هوشمند ملی داشته است، از صادر شدن ۴۳ هزار کارت در هفت ماهه نخست سال ۹۵ خبر داد.

خلیل مرادی روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا، با بیان اینکه در این مدت ۷۸ هزار درخواست صدور کارت ملی هوشمند به ثبت احوال استان صورت گرفته است، افزود: ۴۲ هزار از کل کارت های صادر شده تحویل متقاضیان داده شده است. وی در تبیین ماهیت و چسبیتی کارت هوشمند ملی افزود: کارت هوشمند کارتی است که با ارائه آن به دستگاه های مختلف می توان از خدمات آنها استفاده کرد، و بدون آن اثر انگشت ورود به سامانه ها غیر ممکن است، و بدون این کارت حتی با وارد کردن شماره کاربری نیز امکان ورود به سامانه های مختلف اینترنتی برای دریافت خدمات امکانپذیر نیست، وی با بیان اینکه در حال حاضر امکان استفاده از کارت هوشمند در دریافت خدمات الکترونیکی ثبت احوال استان میسر شده و قرار است برای چند دستگاه اجرایی دیگر نیز امکان این کار فراهم شود،افزود: کاربرد با وارد کردن اثر انگشت خود به سامانه مورد نظر، این اجازه را می دهد که با اتصال به پایگاه ثبت احوال کلیه اطلاعات شخصی اعم از مشخصات همسر و فرزندان و حتی وضعیت پزشکی و بالینی را دریافت کند.مدیرکل ثبت احوال قم همچنین با بیان اینکه از دی ماه سال ۹۴ صدور کارت های کاغذی با توجه به مشکلاتی که فیزیک این نوع کارت ها دارد، و کاغذ آن باید از خارج از کشور تهیه شود، متوقف شده و برای همه متقاضیان فقط کارت هوشمند صادر می شود، افزود: برای رفاه حال شهروندان اعتبار همه کارت های کاغذی تا پایان سال ۹۶تمدید شده و شهروندان می توانند تا آن زمان با مراجعه به دفاتر پستی و مراکز مستقر در سطح استان اقدام به درخواست کارت ملی هوشمند نمایند.مدیرکل ثبت احوال قم همچنین با اشاره به وجود مراکز مختلف در سطح استان برای ثبت نام کارت هوشمند ملی اضافه کرد: با توجه به توسعه نواحی پستی و دفاتر گوناگون در نقاط مختلف شهر از جمله میدان شهیدمطهری، خیابان بعثت، ۲۰متری شهید کیوانفر،شهرک پردیسپان و اداره کل پست مرکز شهروندان می توانند بدون معطلی ثبت نام اقدام کنند.وی با بیان اینکه از زمان آغاز صدور کارت هوشمند ملی در سال ۹۲ تاکنون ۲۶۰ هزار تن از ۷۵۰ هزار تن جمعیت بالای ۱۵ سال استان کارت هوشمند ملی دریافت کردند، افزود: تا پایان سال ۹۵ تبیی از جمعیت استان دارای کارت ملی هوشمند خواهند بود.مدیرکل ثبت احوال قم به شهروندان توصیه کرد هر چه سریع تر نسبت به ارائه درخواست برای صدور کارت هوشمند ملی اقدام کنند، تا پس از اینکه کارت های کاغذی فاقد اعتبار اعلام شدند، با مشکل مواجه نشوند. این مسئول در بخش دیگری از سخنانش پاسخ به سوالی در مورد بازسازی ساختمان ثبت احوال قم واقع در خیابان شهید لاسالی تصریح کرد: عمر این ساختمان بیش از ۴۰ سال است، و طبق قوانین معماری و سازمان نظام مهندسی کشور، جزء بافت های فرسوده محسوب می شود، و با کوچکترین زمین لرزه ای چیزی از آن باقی نخواهد ماند.

کارشناس پیش بین اداره کل هوشناسی استان قم اعلام کرد

کاهش ۸۶درصدی بارندگی در استان قم

کارشناس پیش بین اداره کل هوشناسی قم گفت: میزان بارندگی دراین استان از ابتدای مهرماه تاکنون نسبت به میانگین بلندمدت(۱۷ سال گذشته) ۸۶درصد کاهش داشته است.

محمدرضاقاضی روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا،افزود: از ابتدای فصل پاییز تاکنون به طور میانگین وزنی با توجه به ارتفاع و شیب منطقه در این استان چرخش میلی متری باران باریده که این رقم به طور میانگین در بلندمدت(۱۷ سال گذشته) ۲۸۸ میلی متر بوده است، وی خاطرنشان کرد در مدت مشابه سال گذشته به طور متوسط ۵۰/۶ میلی متر بارش باران در استان قم ثبت شد که این میزان بارش ۲ برابر بارندگی در میانگین بلندمدت بود. وی با بیان این که بارش های اسمال در استان قم کمتر از یک میلی متر بوده است، گفت: از ابتدای مهرماه تاکنون در استانگاه های شکویه،سالاریه، کهک، دستجرد، مهرزمین، سلنجانگ به ترتیب ۱۰۶،۲۰۹،۲۰۴،۲۱۰،۳۲۷،۲۰۵ و ۱۹ میلی متر بارش ثبت شده است. قاضی ادامه داد: در مدت مشابه بارش زیاد تر در این استان، گفته به ترتیب ۳۹،۴۵۲،۵۶۸،۵۸۲،۱۱۱،۳۴۶ و ۷۵ میلی متر باران باریده است. وی گفت: بر اساس نقشه های پیش بینی هواشناسی، فصل بارش اسمال در قم بارندگی نداریم ولی نقشه های بلندمدت زمستان پربارشی را نوید می دهد.

کاهش میزان ۹۰درصدی روان آب ها

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای قم گفت: کاهش میزان ۹۰ درصدی روان آب ها طی دو سال اخیر بر وضعیت مخازن آب قم تاثیر گذاشته است و این امر باعث کاهش آب در سدھا دراین استان شده است.احمد حاج حسینی مسگر در گفت و گو با ایرنا، اظهار داشت: کاهش میزان بارندگی، شرایط اقلیمی و دخالت های انسانی با خفر چاه های غیر مجاز و بار برداشت های اضافی از چاه ها و منابع آبی باعث کاهش میزان روان آب ها و به تبع آن ذخیره آبی شده است. وی افزود: آب شرب استان قم از دو سد ۱۵ خرداد و کوچری تامین می شود که آب هایی ذخیره آبی در پشت این سدھا کاهش پیدا کرده است. وی اضافه کرد: سد ۱۵ خرداد منابع برای تامین آب شرب قم با ظرفیت ۲۰۰ میلیون متر مکعب است که در حال حاضر ۳۴ میلیون متر مکعب آب دراین سد ذخیره شده است. حسینی مسگر ادامه داد: سد کوچری از دیگر سدھای تامین آب استان قم است که ظرفیت ۲۰۷ میلیون متر مربع ذخیره آبی را دارد که کمتر از ۲۰ میلیون متر مکعب آب در این سد وجود دارد. وی با بیان اینکه کمبود آب و روان آب ها مشکلات زیست محیطی نیز به وجود آورده است گفت: کاهش روان آب ها مشکلات زیست محیطی را ایجاد کرده است که در این راستا کشاورزان و افرادی که نیاز به تامین آب دارند باید متناسب با نیاز خویش از آب بهره برداری کنند.

مدیرکل بنیادشهید:

رسیدگی به امور فرهنگی دانشجویان شاهد قم در اولویت قرار گیرد

مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان قم گفت: رسیدگی به امور فرهنگی سه هزار و ۵۰۰ دانشجوی شاهد و ایثارگر در این استان باید در اولویت قرار گیرد. سرار سید جواد هاشمی در دومین جلسه هم اندیشی ستاد شاهد دانشگاه های قم افزود: هم اکنون سه هزار و ۵۰۰ دانشجوی شاهد و ایثارگر در ۲۲ دانشگاه قم مشغول تحصیل در مقاطع مختلف هستند.وی ادامه داد: امروز بیش از۱۴میلیون مایلی باید به مسائل فرهنگی این عزیزان در دانشگاه ها رسیدگی شود و کیفیت بخشی به مسائل فرهنگی باید در اولویت برنامه ها قرار گیرد. کرد: مسوولان ستاد شاهد دانشگاه ها ترویج فرهنگ ایثار و شهادت را با بهره مندی از وارتان ایثار فرزندان شهدا و ایثارگران در دانشگاه ها دنبال کنند.سادهای شاهد هر ترم درسی ۲ جلسه برای رسیدگی به امور دانشجویان شاهد و ایثارگر در دانشگاه ها برگزار می کنند.در این جلسه ازبازه گزارش از وضعیت دانشگاه ها و رسیدگی به امور دانشجویان شاهد و ایثارگر و برگزاری همایش رئیسان دانشگاه ها در سال جاری مطرح شده.هایش رئیسان دانشگاه های استان قم ۲۱ آذرماه اسمال در مجتمع امام خمینی(ره) قم برگزار می شود.

از محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری :

بزرگ ترین مجتمع آفرینش های فرهنگی هنری در استان قم افتتاح می شود

طی روزهای آینده از محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری بزرگ ترین مجتمع آفرینش های فرهنگی هنری در استان قم افتتاح می شود.

به گزارش روابط عمومی اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان قم، پروژه ی ساخت مجتمع بین المللی آفرینش های فرهنگی هنری که در سال ۱۳۸۹ قم، محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در زمینی به مساحت ۱۲۵۰۰ متر مربع و زیربنایی به مساحت ۶۵۰۰ متر مربع در شهر پردیس قم آغاز شد.هم اکنون با تلاش های شبانه روزی کارکنان کانون استان مراحل تهیه امکاناتی خود را طی می کند. بر اساس این گزارش با اتمام عملیات ساختمانی و نهایی مسازنی جذب نیروی انسانی، فرآیند طراحی فضاهای داخلی، ثبت کتابها و خرید تجهیزات مورد نیاز با شروع فصل تابستان آغاز شد و در حال حاضر کارشناسان و مربیان کانون استان قم در بخش های مختلف در حال فساسازی و برنامه ریزی برای برگزاری آیین افتتاح این مجتمع هستند.

در عین حال نیروهای خدماتی کانون استان قم نیز در حال پاکسازی، شست و شو و چیدمان فضاهای داخلی این مجموعه هستند. مرکز فرهنگی هنری ثابت شامل دو سالن کتابخانه ای کودک و نوجوان، مرکز فراگیر ویژه ی کودکان و نوجوانان دارای نیازهای ویژه، کتابخانه ی مرجع، دفتر پژوهش های دینی کودک و نوجوان، کارگاه های فرهنگی، هنری و ادبی، واحد علوم و نجوم شامل آسمان نما و کارگاه های زیست، فیزیک و نجوم، بخش تاسی درمی، گیچنت، کافی، تئاتر، استودیو، سال بازی و سرگرمی، سینما کودک و سالن اجتماعات از جمله بخش های مختلف این مجتمع است که در فاز اول به بهره برداری می رسد.

مجتمع بین المللی آفرینش های فرهنگی هنری کانون استان قم قرار است طی روزهای آینده با حضور مسئولین کشوری و استانی به بهره برداری رسیده و فصل جدیدی از خدمت به کودکان و نوجوانان این سرزمین را رقم بزند.

[illegible]