

در رنگ بازنگ خصوصی رخ داد

اختلاس ۵۰ هزار میلیارد تومان

عضو کمیسیون شوراهای بررسی پرونده اختلاسی -۵۰ هزار میلیارد- تومانی رنگ بازنگ خصوصی در مجلس خبر داد. اخیر جلسه در خصوص مبارزه با مجرمان اقتصادی و قانونی-اقتصاد داشت. مجلس به موضوع صندوق ذخیره فرهنگیان برود پیدا کرد و همچنین ۲۰ نفر از اعضای شبکه های بزرگ اقتصادی...

حجت الاسلام موسوی لاری

امکان ندارد اصولگرایان به اجماع برسند

رئیس قوم فداییه

دولت به ادعاهای بی اساس آمریکا پاسخ قاطع دهد

رئیس قوم فداییه با اشاره به ادعاهای اخیر حقوق بشری آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران و به ادعاهای حقوق بشری دولت آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران طی بیوهای اخیر-این اقدام را یک رسوای اختلالات ریاست جمهوری سال ۹۴ در ایران-خواستار واکنش و پاسخ قاطع دولت به این ادعاها شد. آیت الله گفت: آمریکا با کلیه حاکمیت های غیر مستقیم...

عبدالله باقری، عضو شورای مشاوران اصلاح طلبان اعلام کرد

واگذاری تصمیم در مورد «نامزد در سایه» به روحانی

کدام کارگران عیدی دولتی می گیرند؟

محمد خداعرف

نامزد اصلاح طلبان را تا پایان سال اعلام می کنیم

رئیس شورای عالی سیاستگذاری اصلاح طلبان از اعلام نامزد نهایی این جناح سیاسی برای ریاست جمهوری آینده تا پایان اسفند خبر داد و در باره انتخابات شوراهای گفت: نامزدهای نهایی تازه پیدایش می شوند. محمد خداعرف در روز دوشنبه در حالیه دومین کنفرانس جامع مدبریت شهری ایران در پارس به این سوال که در طی معارف سیاسی به نقل از شما گفته شده که به بر طی نامزدهای احتمالی شورای شهر اصفهان حاضر شده اند که در لیست انتخاباتی هستند، افزود: این موضوع را تکذیب می کنیم. تصریح کرد: حضور افراد در لیست انتخابات شورای اصفهان بر اساسی های و اعتبارات می گذرد.

آیت الله نوری محمدی

قم باید به الگوی شهرهای کشور تبدیل شود

یکی از مراجع تقلید وانشاء الله به جایگاه والای قم گفت: مسئولیت و خدمت در این شهر مستلزم است و در قم باید به الگوی فعالیت کرد که به الگوی شهرهای کشور تبدیل شود. آیت الله نوری محمدی ظهر دوشنبه در دیدار مدبران کل امور مرزی و پناهندگی غیر عامل وزارت کشور که در دفتر این مرجع تقلید برگزار شد، با اشاره به جایگاه شهر قم در کلام معصومان اظهار داشت: تاریخی که انسان از اخبار، احادیث و فرهنگ اهل بیت (ع) آگاهی ندارد نمی تواند اهمیت شهر قم را در که گفته. وی با بیان اینکه شهر قم از نظر معنوی و قدرت در نگاه اهل بیت (ع) جایگاه بالایی دارد، اظهار داشت: امام صادق (ع) می فرمایند در آخر الزمان مساعی علم از کوفه و نجف بر چیده می شود و علم از کوفه به همه نقاط جهان می رسد. استاد سطوح عالی حوزه حقوق مسئولیت ما نسبت به قم مستلزم است و باید به موازین اسلامی و معیارهای انقلاب توجه کرد و طبق آن به صورت هماهنگ در قم کار و خدمت کرد.

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم عنوان کرد

طرح های عمرانی ملی تهدیدی جدی برای منابع طبیعی قم

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم گفت: طرح های عمرانی ملی در حال انجام در این استان تهدیدی جدی برای عرصه های منابع طبیعی است. چرا که اگر مسئولان و مسئولان طبیعی قم نوازی این حوضه طبیعی از طرح های عمرانی در سطح ملی و اندازد، سید محمد تقی سجادی روز گذشته گفت: گویا طرح های ملی و دولتی در قسمت های ویژه از منابع طبیعی قم و در دو طرف آن مناسبات با تانک و طرح های که در شهرستان است و بی تصویب کرد طرح های عمرانی از جمله ساخت آزادگاه و خطوط سریع السیر ریلی که بدلیل موقعیت ابر در قم جزو طرح های ملی هستند می آید و به دلیل مجاورت این استان...

رئیس معظم انقلاب در دیدار دست اندازان و نمایان نور

در برابر دشمن اظهار ضعف نکنید



آئین افتتاح و بهره برداری

تقاطع غیر همسطح مقدار

و افزایش ۶۰۰۰۰ متر مربع فضای سبز شهری



خدمتی دیگر از خادمین شهر

با حضور رئیس و معاونان محترم مردم شهر و استاندار و رئیس شورای اسلامی

شنبه ۱۷ اسفند ماه ۱۳۹۵



املاک بنیاد مسکن واقع در شهر دستجرد

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم در نظر دارد **املاکی با کاربری مسکونی و تجاری مسکونی واقع در شهر دستجرد** به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می توانند از تاریخ **۱۳۹۵/۱۲/۱۶ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۱** همه روزه در ساعات اداری برای دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی قم، انتهای بلوار امین- ابتدای بلوار غدیر، کوچه شماره ۱۱، ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم، واحد امور قرار دادهای مراجعه نمایند.

۱. قطعه زمین با کاربری مسکونی واقع در شهر دستجرد

ردیف	شماره قطعه	مساحت زمین (متر مربع)	قیمت پایه هر متر مربع (ریال)	قیمت پایه کل (ریال)
۱	۱۰۶	۱۳۰/۸۸	۲/۰۰۰/۰۰۰	۵۳۳/۵۲۰/۰۰۰
۲	۲۳۴	۲۰۷/۲۶	۹/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۶۷/۱۴۰/۰۰۰
۳	۲۵۲	۲۷۱/۸۹	۹/۰۰۰/۰۰۰	۲/۴۲۷/۰۵۰/۰۰۰
۴	۲۶۶	۱۹۲/۰	۹/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۳۹/۸۰۰/۰۰۰
۵	۲۷۳	۲۲/۱۷	۳/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۶/۵۱۰/۰۰۰
۶	۶۹۲	۱۲۲/۵۷	۳/۰۰۰/۰۰۰	۵۱۷/۷۱۰/۰۰۰
۷	۷۰۰	۱۵۷/۷۵	۲/۰۰۰/۰۰۰	۶۳۱/۰۰۰/۰۰۰
۸	۷۰۵	۱۳۷/۲۱	۳/۰۰۰/۰۰۰	۴۱۹/۹۳۰/۰۰۰
۹	۷۷۸	۶۶۷	۶/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۰۳/۰۰۰/۰۰۰

۲. قطعه زمین با کاربری تجاری - مسکونی واقع در شهر دستجرد

ردیف	شماره قطعه	مساحت زمین (متر مربع)	قیمت پایه هر متر مربع (ریال)	قیمت پایه کل (ریال)
۱۰	۱۵۴	۲۸۲/۲۳	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۴/۲۳۴/۲۵۰/۰۰۰
۱۱	۱۶۵	۴۳۷/۲۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۵/۴۰۸/۰۰۰/۰۰۰

خلاصه شرایط مزایده:

۱. لزوم خرید اسناد مزایده و ارائه سپرده تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۱۰٪ ارزش قیمت پایه کل ملک مورد نظر.
۲. پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت ضوابط شرکت در مزایده الزامی است.
۳. زمین مورد نظر با میابچه نامه واگذار می شود و اخذ سند پس از طی کلیه مراحل قانونی و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
۴. زمین های مسکونی فاقد پروانه ساخت می باشد و صدور پروانه ساخت از طریق مراجع قانونی مربوطه و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
۵. زمین های تجاری - مسکونی فوق الذکر دارای پروانه ساخت تجاری می باشند.

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده	ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۱
آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت	ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۸
بازگشایی باگهای مزایده	ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۸

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس با افتخار از کسانای که شالبه تبتایی

سرمربی با نفت تهران را مطرح کرده‌اند، گفت: گفتن این حرف‌ها خیالات دارد، علی دایی حتی به برادر خودش هم باج نمی‌دهدا برانکو ایوانکوویچ در حاشیه تمرین روز دوشنبه پرسپولیس بعد از برد مقابل نفت تهران گفت: خیلی خوشحال و راضی هستم. بازیکنانم دوباره مرا شاد کردند.بااستحقاق نفت را بردیم، گفته بودم که به این مسابقه اهمیت می‌دهم چرا که نفت تیم بسیار خوبی است و در فینال جام حذفی حضور دارد. آنها چند بازیکن جدید هم به خدمت گرفته‌اند.

اولین بازی بعد از لیگ قهرمانان آسیا سخت است
سرمربی پرسپولیس تاکید کرد: خوشحالی دیگر من از این بابت است که همیشه اولین بازی بعد از مسابقات لیگ قهرمانان آسیا، دیدار سختی است همانطور که ذوب آهن به سیاهان باخت و استقلال برابر سیاه جامگان به تساوی رسید.
همینطور استقلال خوزستان هم به سختی پیروز شد. از سوی دیگر چند بازیکن ما غایب بودند ولی از روش بازی بازیکنانم خوشحالم.

قدم بزرگی برای قهرمانی برداشتم
وی افزود: نیازی نیست به خودمان دروغ بگوییم، واقعیت این است که ما این برد قدم بزرگی به سمت قهرمانی در لیگ برداشته ایم.

تعییداز بازیکنان نیمکت نشین
برانکو در خصوص اینکه گفته می‌شد پرسپولیس نیمکت قوی ندارد ولی در بازی بافت خلاف این ثابت شد، تصریح کرد: در مورد تک تک بازیکنان صحبت نمی‌کنم اما نه برای شهاب کریمی و نه برای سامان نریمان جهان ساده نبود که از اول در تر کیب باشند. از نحوه بازی آنها راضی هستم.این بازیکنان نشان دادند که می‌توانند کامل برای پرسپولیس بازی کنند.

بازی بااستقلال خوزستان مهم است
وی درباره بازی بعدی تیمش با استقلال خوزستان تاکید کرد: این بازی بسیار مهم است. استقلال خوزستان در ابتدای لیگ قهرمانان استارت خوبی داشت. آنها بعد از یک مدتی که در لیگ نتیجه نگرفتند، خوب به راهشان ادامه دادند. رحیم زهویو بهترین گلزن این تیم از این زمان رفته است ولی ناگه به خوبی جایش را پر کرده است.

بازیکنان اموال باشگاه هستندولی دربارۀ راضیان هنوز تصمیمی نگرفتند

برانکو در خصوص صحبت‌های جعفر کاشانی رئیس هیات مدیره باشگاه پرسپولی مبنی بر اینکه رامین رضاییان به تمرینات تیم می‌گردد و گویا مدیریت به دنبال تحمیل این بازیکن است ، گفت: واقعا نمی‌دانم تصمیم باشگاه چه بوده است چون هنوز فرصت نکرده‌ام به باشگاه بروم اما فکر می‌کنم هنوز تصمیم قطعی گرفته نشده است. نهایتا این همتا نتیجه تصمیم مشخص می‌شود.اینجا مسئله باشگاه است.بازیکنان اموال باشگاه هستند.

باید دید در واقعیت چه می‌شود
وی در پاسخ به این سؤال که آیا قبول می‌کنند رامین با جریمه و کسر امتیاز به تمرین برگردد؟ گفت: اینها فرضی است.باید ببینیم در واقعیت چه پیش می‌آید.

روزنه

تهدیدبازیکنان استقلال

مقابل سایپا و لوکوموتیو بازی نمی‌کنیم

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حالی روز یکشنبه تمرین نکردند که از بدفولی مسئولان باشگاه تداثر آن‌حتند. آنها حتی تهدید کرده‌اند در صورت عدم پرداخت قراردادشان مقابل سایپا و لوکوموتیو بازی نمی‌کنند.

هر چند بحث تصاحب بازیکنان تیم فوتبال استقلال در تمرین روز گذشته از سوی این باشگاه تکذیب شد ولی شاگردان علیرضا منصوریان به خاطر بدفولی مسئولان باشگاه حتی تصمیمات بزرگتری در سر دارند و تهدید کرده اند مگوان که از سال گذشته از لوکوموتیو ازبکستان در لیگ قهرمانان آسیا هم بازی نکنند.

موضوع اعتراض استقلای ها بابت عدم دریافت مطالباتشان موضوع امروز و دیروز نیست، برخی از بازیکنان این تیم با وجود آنکه رقم قرارداد بالایی ندارند اما از سال گذشته حقوق و مطالبات خود را دریافت نکردند. این مشکل به صورت جدی و بعد از بازی استقلال با التعاون عربستان در مسقط عمان خودش را نشان داد؛ زمانی که بازیکنان به جای جشن پیروزی و در حالی که منصوریان در کنفرانس خبری بود تصمیم گرفتند در صورت عدم دریافت مطالبات و پاداش هالی که به آنها داده شده بود در دیدار های لیگ برتر به میدان نروند. سید رضا افتخاری مدیرعامل باشگاه استقلال در همان اختلافت با حضور در رختکن این تیم اعلام کرد که مطالبات بازیکنان قبل از بازی با سایه جامگان برابر خلادت خواهد شد. به این ترتیب تهدید بازیکنان مسکوت ماند اما پس از بازی با سایه جامگان رختکن استقلال دوباره مشوش شد و به این ترتیب بازیکنان قرار گذاشتند که از زمان دریافت قراردادهایشان، در دیدارهای بعدی بازی کنند. در میان بازیکنان معترض حتی مهدی رحمتی و خسرو حیدری که مطالبات خود را از استقلال گرفته اند هم دیده می‌شوند. هرابر مگوان که از سال گذشته از استقلال طلب دارد و همچنین بهنام برزای، محسن کریمی و فرشید اسماعیلی هم به خاطر مشکلات مالی در کنار سایر بازیکنان هستند. با این وجود منصوریان پس از بازگشت از کنفرانس خبری بازی با سایه جامگان سعی کرد بازیکنان را متقاعد کند که در تمرین بعد از بازی با سایه جامگان (روز یکشنبه)، حاضر شوند. منصوریان در رختکن به بازیکنانش گفت: استقلال شرایط خوبی پیدا کرده و از شما می‌خواهم که این روند را به هم نزنید و تمرینات را ادامه بدهید و مقابل سایپا به میدان بروید. اما با وجود اصرار منصوریان بازیکنان این حرف را نپذیرفتند روز گذشته تمرین نکردند. برخی از بازیکنان در جواب منصوریان اعلام کردند که بعد از بازی با لوکومیتو ازبکستان در لیگ قهرمانان آسیا، مسابقات این تیم ۱۹ روز تعطیل است و بازیکنان شب عید بدون پول می‌مانند و بهتر است که همین حالا تکلیفشان روشن شود. این بازیکنان تاکید داشتند که رقم قرارداد بازیکنان امروز استقلال زیاد نیست و افتخاری باید حقوق آنها را پرداخت کند و به وعده خود در مسقط جامه عمل بپوشاند. منصوریان روز گذشته هم سعی کرد

بازیکنان را وادار به تمرین کند اما شاگردانش مخصوصا آنها که بیش از یک سال است در رفتی از باشگاه نداشته اند زیر بار تمرین نرفتند و به این ترتیب استقلال حتی اگر با فشار مدیرانش به میدان سایپا برود هم در واقع بدون تمرین برای این بازی مقابل آن تیم صف آرایی می‌کند و بعد از آن هم تحریم تمرین تا بازی با لوکومیتو ادامه خواهد داشت. استقلال با وجود آنکه با تحریم فیفا آندرتراک تیموریان و سرور جباروف را هم از دست داد و عملا هزینه ای بابت این بازیکنان و همینطور روزنه چسپی که پاسور استقلال شد متحمل نشد، اما علنا نتوانسته تعهدات خود به بازیکنان را پرداخت کند و به این ترتیب بازیکنان جوان با قراردادهای پایین هم برای امرار معاش با مشکلات بزرگی مواجه شده‌اند. بازیکنان استقلال در دیدار با منصوریان خواهان عملی شدن قول افتخاری بودند که در مسقط داده بود. اینها همه در حالی رخ می‌دهد که حسن زمانی عضو هیات مدیره باشگاه استقلال بی‌خیال از جزئیات اتفاقات برای بازیکنان این تیم گفت: بازیکنان استقلال ۵۰ درصد قراردادشان را گرفته‌اند و بعضی‌ها حتی بیشتر از این هم پول دریافت کرده‌اند. به هر حال هم بازی با سایپا در خطر تحریم بازیکنان است و هم دیدار با لوکومیتو که آخرین دیدار های مهم قبل از عید است و بازیکنان مدت هاست که مطالبات خود را دریافت نکرده‌اند. برخی از بازیکنان استقلال در این رابطه اعلام کرده‌اند پرسپولیس که دو برابر بازیکنان بدعی دارد و بیش از ۱۲ پرونده بین المللی را سال گذشته بسته، مطالبات بازیکنان خود را بیشتر از استقلال پرداخت کرده و با این وضعیت آنها نمی‌توانند مقابل سایپا به میدان بروند. هر چند این ادعا در حالی مطرح می‌شود که معمولا این انصاف ها به نتیجه نمی‌رسد اما واقعیت این است که استقلال در این شرایط متضرر خواهد شد و افتخاری هم در رابطه با این موضوع مهم تا نون هیچ اظهار نظری نکرده است.



برانکو:

وضعیت رضاییان مثل کاغذ پاره می‌ماند!



مدیرعامل مسیر باشگاه را تعیین می‌کند
سرمربی پرسپولیس در خصوص اصرار هیات مدیره برای بازگشت رامین رضاییان به تمرین در حالی که در زمان سرمربیان سابق این اصرارها وجود نداشته است، تصریح کرد:مدیرعامل مسیر را تعیین می‌کند. می‌بینیم که چه تصمیمی گرفته خواهد شد.

رضاییان دیگر رضاییان سابق نمی‌شود
«وقتی چنین شکسته را بند بزیند دیگر کارایی لازم را ندارد. آیا رامین رضاییان هم می‌تواند مصداق این ضرب المثل باشد؟ چون دیگر کارایی لازم را برای شما نخواهد داشت» برانکو گفت : حق با شماست. وی سپس کاغذی را به خبرنگاران نشان داد و گفت: این کاغذ، آلان پاره شد. اگر بچسباندیم بازهم کاغذ است ولی آن کاغذ قبل نیست. بنابراین تمام کسانی که در تصمیمات دخیل هستند باید دقت کنند که پشت سر خودشان یک تشیبه داشته باشند یا نگذارند!

بردن کالفی نیست

وی درباره برنامه اش برای فصل آینده گفت: ما به فصل آینده هم فکر می‌کنیم. یکسال و نیم پیش مشخص کردیم که اهداف پرسپولیس چه خواهد بود. پرسپولیس همیشه باید دنبال برداشت ولی این کافی نیست، بلکه باید بازی زیبا هم ارائه بدهد. این چیزی است که هواداران ما آرا شناخته‌اند و وظیفه ما این است که آنها را راضی نگه داریم و تیم را بالا بکشیم و روز به روز بهتر بازی کنیم. این کار ساده ای نیست.

مسئله اصلی قهرمانی در لیگ است

سرمربی پرسپولیس درباره اینکه آیا فصل آینده در این تیم می‌ماند یا خیر؟ گفت: من یکسال دیگر با پرسپولیس قرارداد دارم. اینکه در آینده چه می‌شود را نمی‌دانم. مسئله اصلی این است که قهرمان شویم. هدف بعدی ما رسیدن به مرحله بعدی لیگ قهرمانان آسیا و مرحله یک چهارم نهایی است. اهدافمان را از کسی پنهان نمی‌کنیم.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس با افتخار از کسانای که شالبه تبتایی

هم خیلی خوب کار کرده است. در لیگ قهرمانان آسیا عالی ظاهر شد. هرچه دارم بازی های لیگ را دنبال می‌کنیم، محرمی بازی به بازی بهتر می‌شود ولی باید یک مسئله را بدانند. او خیلی جوان است. منطقی است که انتظار داشته باشیم یک مقدار در عملکردش بالا و پایین داشته باشند. این برای تمام بازیکنان جوان در کل دنیا رخ می‌دهد و افت می‌کنند ولی مهمترین مسئله این است که او را حفظ کنیم. به صادق اعتماد داریم و می‌دانیم گاهی اوقات هم عملکرد ضعیفی خواهد داشت. او پتانسیل زیاد و فضای خوبی برای پیشرفت دارد.

واکنش به احتمال قهرمانی زودهنگام
برانکو در خصوص احتمال مشخص شدن قهرمان لیگ تا سه هفته دیگر، گفت: ما بازی به بازی پیش می‌رویم. طبیعی است اگر بازی ها را ببریم، می‌توانیم مطمئن شویم پیش از موعد قهرمان شویم. مهمترین مسئله این است که خوب بازی می‌کنیم و اعتماد به نفس بالایی داریم. الان در فشرده ترین بخش کار هستیم. به بازیکنانم به خاطر تلاش ز یادشان تبریک می‌گویم.

تنها تیمی هستیم که باز یکن خارجی نداریم
وی ادامه داد: این را هم باید اضافه کنم که ما تنها تیمی در ایران هستیم که بازیکن خارجی نداریم. البته بدون احتساب رادوشوویچ که دروازه بان است.

از قانون منع جذب بازیکن خارجی بی اطلاعیم

سرمربی پرسپولیس درباره منع این باشگاه از جذب بازیکن خارجی در فصل آینده، گفت: من هنوز این قانون را نشنیده‌ام ولی می‌دانم هر قانونی وضع می‌شود، با هدف تنظیم امور است تا از نظر حقوقی همه چیز شفاف شود. من به این قوانین احترام می‌گذارم. **تنباتی با نفت؟ با برداشتن ما برادرش باج نمی‌دهد**
برانکو درباره شالبه تبانی نفت و پرسپولیس در صفحات مجازی تاکید کرد: آنها که این حرف‌ها را می‌زنند باید جحالت بکشند. آنها دارند به شخص بزرگی مثل علی دایی تهمت می‌زنند. همه می‌دانند علی دایی تنها بازیکنی در دنیا بوده که دوست داشته همیشه برنده باشند. او حتی به برادر خودش همه باج نمی‌دهد! همین باعث شده این همه افتخار و قهرمانی داشته است.

می‌خواهند ما را برادرش را مسئله کار کنند
وی ادامه داد: دایی تمام تلاشش را کرده که بازی را ببرد. کسانی که این حرف‌ها را می‌زنند می‌خواهند تیم ما را تحقیر کنند. **کاری ندارم که پالتلی باشم**
برانکو در مورد

سرمربی پرسپولیس در پایان گفت: کاری به استقلال ندارم. مشکل من نیست که چرا استقلال سیاه جامگان را شکست نداده است. من توجهی به این ندارم که استقلال از یک پالتی مشکل دار یک امتیاز است. سیاه جامگان گرفتند است ولی منسلفم که دایی را توهین و تحقیر می‌کنند و برد ما را با این حرف‌ها ای ارزش می‌کنند. آن کارت قرمز به دروازه بان نفت، حاصل بی تجربگی او بوده نه اینکه یکی به او گفته باشند این کار را بکنند چون علی علپویر آن توپ را گل می‌کرد. این در خیلی از مسابقات پیش می‌آید. به خاطر همین مسائل من همیشه سه دروازه بان دارم چون اگر چنین اتفاقی رخ داد دستم خالی نباشد.

همه می‌دانیم دایی چقدر بزرگ است و چه افتخاری کسب کرده است. می‌خواهند چنین آدم برادرش را مسئله کار کنند.

با برگزاری مجمع انتخابات بدون حضور رئیس فدراسیون کلف

دلاوری رئیس هیأت کلف استان قم شد



سال آینده یک کاندیدا داشت، ادامه پیدا کرد و در نهایت رای گیری برای انتخاب رئیس جدید هیأت کلف قم، با حضور رضا دلاوری سرپرست این هیأت ورزشی انجام پذیرفت، هیأتی که علاوه بر کلف، رشته‌های دیگری نظیر مینی گلف، وودبال و به کاپ را نیز زیر مجموعه خود دارد. از بین اعضای حاضر در مجمع انتخابات هیأت کلف استان قم، ۱۲ نفر واجد شرایط رای دادن بودند و در نهایت رای‌گیری با حضور این تعداد نفر از اعضای واجد شرایط رای دادن برگزار شد که با شمارش آرای انداخته شده به گلان رای‌گیری، در نهایت رضا دلاوری با کسب هر ۱۲ رای از مجموع راه، موجود برای مدت چهار سال به عنوان رئیس جدید هیأت کلف استان قم انتخاب شد. این در حالی است که دوره چهار ساله ریاست قبلی کلف قم تا مه اسال تمام شده بود و در دوره ری یک دوره سه ماهه حمید خواجهبختی مسؤولیت سرپرستی این هیات را عهده‌دار بود و سپس رضا دلاوری ۵ ماه سرپرست هیأت کلف استان قم شد تا در مجمع امروز با اعتماد اعضای مجمع هیأت کلف قم برای مدت چهار سال مسؤولیت ریاست این هیأت ورزشی را تا سال ۱۳۹۹ بر عهده بگیرد.

مربی تیم ملی پرورش اندام خبر داد

اعزام مردان پر قدرت ۵ رشته به مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۱۷

به اضافه ۱۸۰ سانتیمتر انجام شده‌است و رشته فیتنس مردان نیز یک دسته آزاد خواهد داشت.
تلخایی عنوان کرد: کسانی که در این رقابت‌های تاونند کارت فیتنس دریافت کنند شامل اورال پرورش اندام، اورال فیزیک، اورال بدن‌زسلاان و پیشکسوتان به‌انجام می‌رسد. رئیس هیأت بدن‌سازی و پرورش اندام استان قم به اشاره به بحثی نلمه این پیکارها بیان کرد: این مسابقات در رشته پرورش اندام با رقابت ورزشکاران آوزان منهای ۶۵، ۷۵، ۸۰، ۸۵، ۹۰، ۹۵، ۱۰۰ و به اضافه ۱۰۰ کیلوگرم به انجام خواهد رسید و شرکت کنندگان در پیکارهای پیشکسوتان پرورش اندام نیز در دو رده سنی ۴۰ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال به رقابت می‌پردازند. وی که مربیگری تیم ملی اعرامی ایران به رقابت‌های آرنولد کلاسیک را بر عهده دارد، خاطرنشان کرد: ورزشکاران رشته فیزیک در چهار دسته قدی شامل ۱۷۰، ۱۷۴، ۱۷۸ و به اضافه ۱۷۸ سانتیمتر رقابت خواهند کرد، ضمن اینکه یک دسته به شکل اوپن به ماسکولافیزیک اختصاص داده‌شده‌است و دسته‌بندی آن ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۸۰ و رشته بادی کلاسیک نیز در قدهای

در مسابقات فوتبال نوجوانان کشور؛

تیم سیاه جامگان قم برابر پارسیان شهر کرد پیروز شد

این تیم ۳ بر یک به پیروزی رسید تا با کسب این پیروزی بیش از پیش به صعود امیدوار شود
همچنان به آینده امیدوار باشند.

قره گوزلو بیان داشت: محمد جواد لطفی (۲ و ۲۷) عرفان محمدی (۴+ ۹۰) گل‌های سیاه جامگان در این بازی را به ثمر رساندند و سیاه جامگان قم در سومین مسابقه خود در این رقابت‌ها برابر تیم اتحاد شهر کرد به میدان و امیدوار است با کسب سه امتیاز این بازی به صعود امیدوار تر از قبل شود.

مدیر باشگاه سیاه جامگان قم تصریح کرد: تیم سیاه جامگان قم در اولین مسابقه خود در این رقابت‌ها برابر تیم استقلال خوزستان به میدان رفت و نتیجه را ۲ بر یک به حریف خود واگذار کرد و در دومین بازی با پتوی لاله اصفهان ۲ بر ۳ مساوی کرد.

اقتصاد

سمنشنبه – هفدهم اسفند ماه ۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۴۳۳۶

گزارش

مهدوی کبای دیگری در راه است!

شاید آن روز که با حضور حسین ماهینی، رامین رضاییان هم به جمع سرخپوشان برگشت، هیچکس شانسِی برای درخشش صادق محرمی تصور نمی‌کرد. برانکو ایوانکوویچ در مودع نقل و انتقالات تابستانی برای پست دفاع راست روی دو گزینه حساب کرد. در درجه اول حسین ماهینی و برای جای خالی احتمالی او صادق محرمی. جوان کم نام و نشان شمالی که فقط ۲۱ سال داشت و کسی هم احتمالا تا زمان پستوستش به پرسپولیس نام او را نشنیده بود. طی چند هفته ابتدایی لیگ، صادق اصلا فرصتی برای خودنمایی پیدا نکرد چون ماهینی با تجربه به خوبی سمت راست سرخ ها را بیمه کرده بود. کاپوس محرمی جوان انجایی شروع شد که رامین رضاییان پس از کش و قوس های فراوان مجددا به جمع شاگردان پروفوسور بازگشت و پرسپولیس دوباره صاحب یک دفاع راست در سطح تیم ملی شد. شاید در آن مقطع دفعغه اصلی هواداران پرسپولیس و کارشناسان این بود که برانکو بین رامین و ماهینی کدام را ترجیح می دهد و اصلا نام صادق محرمی مطرح نبود تا نیم فصل اول بدون کوچک ترین خنایت و هجانی برای او در پرسپولیس به پایان برسد. اما کم کم آغوش باز لیگ شانزدهم، صادق را هم مثل سایر جوانان با استعداد در خود جا داد. کمبود های پرسپولیس در پست های مختلفی مثل دفاع وسط، دفاع چپ و حتی هافبک دفاعی کار کرد. این حسین ماهینی بار خود را از سمت راست ببندد تا یکی از رقبای محرمی از میدان به در شود. رفتن امید عالیشاه از پرسپولیس و میل زیاد رضاییان به حمله که تا حدودی او را از انجام وظایف دفاعی باز می داشت کاری کرد که برانکو از رامین در ضلع راست لوزی اش به عنوان هافبک راست استفاده کنند و بالاخره در نیم فصل دوم فرصت به بازیکن سابق ملوان در پست دفاع راست برسد تا بتواند خود را نشان دهد. شاید نقطه عطف حضور او در تر کیب پرسپولیس به دربی ۸۴ بر گردد. جایی که با عملکرد خوب خود اجازه نفوذ به سرعنتی های استقلال را از جناح راست پرسپولیس نداد و عملکردش در پایان بازی به گونه ای بود که هواداران خشمگین پرسپولیس اگر می خواستند فقط از تلاش و چگونددگی یک بازیکن قدر دانی کنند آن بازیکن صادق محرمی بود. تحسین همگان از کیفیت بالای محرمی باعث شد تا او همچنان در تر کیب پرسپولیس بماند و عملا دیگر فرصتی برای حضور به ستاره با تجربه و نفادر سرخ ها در دفاع راست نباشند. از بازی با الوحدۀ امارات به این سو، قطعا شرایط برای محرمی خاص و ویژه است. زیرا برانکو رامین رضاییان (جدی ترین رقیب محرمی در پست دفاع راست) را از تیم اخراج کرده است و با توجه به اینکه ماهینی دیگر کمتر در سمت راست خط دفاعی استفاده می شود، آلان صادق محرمی تنها امید برانکو در سمت راست است که البته پاسخ اعتماد مربی کروات سرخ ها به خوبی توسط شماره ۱۷ تیم داده شد. محرمی که از سرعت بالایی برخوردار است هم در فاز حمله به موقع و موثر ظاهر می شود و هم وظایف دفاعی اش را به خوبی انجام می دهد. او در دوبازی پرسپولیس در لیگ قهرمان آسیا به یکا چپ بازی گران قیمت الهلال و الوحدۀ فرصت نمایی نداد و زمینه موفقیت پرسپولیس را در این دو مسابقه سخت فراهم کرد. او که در بازی مقابل نفت تهران هم یکی از ستاره های تیمش بود، در لحظات رو به پایان بازی به قدری اتحاد به میدان پیدا کرد که به حرکات پا به توپ و هنرمندی هایش، پیمان یوسفی را مجاب کرد تا عبارت "مریل های مسی وار" را برای او استفاده کند.

درخشش صادق محاسبات سمت راست فوتبال ایران را بر هم زد!

داستان رضاییان و پرسپولیس فعلا به پایان رسیده است. دفاع راست ملی پوش، دیگر جایی در رنج برانکو ندارد اما قطعا هنوز مرد اول کی روش برای بازی در سمت راست تیم ملی ایران است. با این حال، در روزهای رها و غفوری به ورزشهای اوج خودش با پیراهن استقلال درگشت و به پایان بازی به قدری اتحاد به میدان محرمی پیدا کرد که به حرکات پا به توپ و هنرمندی هایش، پیمان یوسفی را مجاب کرد تا عبارت "مریل های مسی وار" را برای او استفاده کند.

نگاه

به چه حقی به بازیکن ۱۰۰ میلیونی ۸۰۰ میلیون دادید؟

عضو هیات مدیره استقلال گفته بازیکنی که قیمتش ۱۰۰ میلیون بوده ۸۰۰ میلیون قرارداد بسته‌اند.

حسین زمانی عضو هیات مدیره باشگاه استقلال امروز در مصاحبه ای به یک نکته اشاره کرد که می تواند قابل تامل باشد. او به اعتصاب بازیکنان استقلال و اینکه آنها از کسر قراردادها ناراضی هستند واکنش نشان داد و گفت: «مسائل قراردادهایی با تیم امضا شده بود که اعضای هیأت مدیره موظف آن نبودند ولی ما به تعهدات باشگاه عمل کردیم که تیر سه و سلمان یکتا بند و این موضوع به احترام مدیریت و احترام باشگاه بود. قرارداد بازیکنی که ۱۰۰ میلیون بوده ۸۰۰ میلیون بسته‌اند. اولین فصل هم از یک بازیکن نام برده می‌شد که قراردادش در تیم سابق ۱۹۰ میلیون بوده اما ما رقم ۷۵۰ میلیون توانایی به استقلال آمده است. سوالی که پیش می‌آید این است که آیا کادر فنی باشگاه باید رقم قرارداد فنی تعیین کند؟ همواره در فوتبال اروپا و روز دنیا شاهد این هستیم که مربی نیست مورد نیازش را به باشگاهی می‌دهد و این مدیر اجرایی است که بازیکن مورد نظر بر سر مسائل مالی توافق می‌کند. کاری که لوپانووویچ در پونتوس انجام می‌داد هرگز به احترام کادر فنی چنین قرارداد را نمی‌امضا شده اما به نظر می‌رسد باشش رفته که خودش عضو هیات مدیره است و آنها هستند که سقف بودجه باشگاه را تعیین می‌کنند. آنها هستند که باید روی کار مدیریت باشگاه و سرمربی نظارت کنند نه این که با یک جمله، خودشان را کنار بکشند و طوری ولومود کنند که در این اتفاقات هیچ نقشی ندارند.

نکته

تیم ملی فوتبال ایران بالاخره تجهیز می‌شود؟

اتوبوس مدرن شاگردان کی‌روش و معضلی به نام شماره گذاری!

مسئولان فدراسیون فوتبال برای استفاده از اتوبوس مدرن، پیشرفته و جدید تیم ملی بزرگسالان با یک مشکل مواجه شده‌اند تا جایی که استفاده از آن برای اردوهای پیش رو در هاله‌ای از ابهام است.

اردوی تیم ملی فوتبال ایران از ۲۶ اسفند آغاز می‌شود و فدراسیون فوتبال هم در حال فراهم کردن هر چه بهتر امکانات برای این تیم است. در این راستا از چندی پیش، مسئولان فدراسیون اقدام به خرید یک دستگاه اتوبوس مدرن و پیشرفته برای شاگردان کارلوس کی‌روش کرده‌اند. مهدی تاج و محمدرضا ساکت نیز پس از درسمرهای فراوان این اتوبوس را از گمرک ترخیص کردند تا شاید شاگردان کی‌روش در اردوی پیش رو بتوانند از آن استفاده کنند. اتوبوس مذکور هم‌اکنون در حال آماده سازی برای استفاده ملی پوشان است و اقدامات نهایی برای طراحی بدنه آن در حال انجام است، اما امکان یک مشکل بزرگ پیش روی فدراسیون فوتبال و تیم ملی برای استفاده از این اتوبوس قرار دارد. اتوبوس نقش خواهد شد توسط فدراسیون فوتبال دارای مجوز محور است و نسبت به سایر اتوبوس ها اندازه بزرگتری دارد و همین موضوع محل مناقشه فدراسیون فوتبال با پلیس راهنمایی و رانندگی شده است. پلیس راهور هنوز مجوز پلاک گذاری این اتوبوس را صادر نکرده و ظاهرا ایراد گرفته که این اتوبوس می‌تواند بار ترافیکی ایجاد کند. این اتوبوس اگر در خدمت تیم ملی قرار گیرد، یکی از مجهزترین اتوبوس‌های موجود در دنیاست و حد استاندارد تری‌های بزرگ و بین‌المللی را دارد است. طرح کرد نظر گرفته شده برای بدنه این اتوبوس، سه یوز به رنگ‌های پیرچر انجام شده در صورت که در دبایر یک اسحاق طرف اتوبوس نقش خواهد شد. پیش از این هم در شهر یور ماه و در دبایر یک اسحاق جهانگیری، معاون اول رئیس جمهور با تیم ملی فوتبال داشت. از یک دستگاه اتوبوس با طرح تیم ملی رومانیایی شد که گویا این اتوبوس معمولی و اجرایی بود است.

مکتب

قهرمانی امید نمازی

با تیم ملی فوتبال پارسیان جوانان آمریکا

تیم ملی فوتبال جوانان آمریکا با هدایت مربی سابق تیم ملی ایران موفق به قهرمانی در رقابت‌های قهرمانی جوانان کونکاکاف شد. تیم فوتبال جوانان آمریکا با هدایت امید نمازی توانست در فینال رقابت های جوانان آمریکای مرکزی و کونکاکاف با برتری برابر هندوراس به عنوان قهرمان برسد. آمریکا موفق شد در ضربات پنالتی با نتیجه ۵ بر ۳ برابر هندوراس به برتری برسد و عنوان قهرمانی را برای اولین بار کسب کند. کسب امتیاز مهمش تر به عنوان دستیار کارلوس کی روش در تیم ملی ایران بوده است.

بیشتر بدانیم

۱۰ نشانه بیماری لوپوس

لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوس سیستمیک از انواع بیماری های خودایمنی است که در آن سیستم دفاعی بدن، به ارگان ها و بافت‌های خودی حمله کرده و به آن آسیب می‌رساند. زنان در مقابل این بیماری ده برابر بیشتر از مردان آسیب‌پذیرند.

درد وورم مفصل

درد و ورم و خشکی مفصل در صبح همگی از نشانه های لوپوس هستند. این حالت ها در مج دست، انگشتان و پنجه رایج است و ممکن است با آرتریت روماتوئید اشتباه گرفته شود. اما تفاوت بین لوپوس و آرتریت روماتوئید این است که لوپوس می تواند تنها یک سمت مفصل را درگیر کند، ولی آرتریت روماتوئید معمولا در دو طرف مفصل دیده می شود. همچنین در بیماران مبتلا به لوپوس، تورم می آید و می رود و به تدریج بدتر نمی شود، درست برعکس بیماری آرتریت روماتوئید. همچنین لوپوس معمولا تمایل دارد در جولان خود را نشان دهد.

گسترش دانه های پوستی در معرض نور آفتاب یک مشخصه ی بسیار روشن از بیماری لوپوس است. این دانه ها جوش های پروله ای نامیده می شوند و معمولا از پل بینی به سمت پایین استخوان گونه توسعه می یابد.

احتباس آب وادار آخونی

مشکلات کلیه یکی دیگر از مشخصه ها و ظواهرات بسیار جدی این بیماری به حساب می آید. مشکل این جاست که ممکن است مشکل کلیه وخیم باشد، اما فرد هنوز از آن بی خبر باشد تا زمانی که اضاغ بسیار بد شود. مشکلات کلیوی می تواند احتباس آب ایجاد کند و در نتیجه احساس ورم و افزایش وزن را به فرد القا نماید. همچنین می تواند به ادرار خونی منجر شود.

درد قفسه سینه

لوپوس اغلب باعث التهاب قلب یا آستر پیرونی می‌درونی آن می‌شود. این حالت باعث تنگی نفس، درد شدید قفسه سینه، اختلال در جریان خون و در نهایت افزایش خطر بیماری های قلبی خواهد شد. لوپوس همچنین می تواند در لایه ی داخلی و یا خارجی ریه اشکال ایجاد کند. برخی مبتلایان به این بیماری خودایمنی می گویند که در هنگام تنفس عمیق، دچار آسیب می شوند. بهتر است این نشانه را جدی بگیرید.

خستگی

این نشانه بزرگی از لوپوس است، اما متأسفانه می تواند نشانه بسیاری از بیماری های دیگر هم باشد. لوپوس می تواند مشکلات خونی مانند کم خونی و در نتیجه ضعف و کمبود انرژی را ایجاد کند و این احساس خستگی می تواند ناشی از بسیاری مشکلات که به دنبال بیماری لوپوس می آیند، مانند کلیه، قلب، و ریه های ناسالم باشد.

ریزش مو

ریزش مو در این بیماری اغلب در منطقه پیشانی رخ می دهد و گاهی اوقات می تواند طاسی را به دنبال داشته باشد. همچنین لوپوس می تواند زخم در پوست سر را سبب گردد. اگر در حال حاضر شما این علامت را دارید، باید تحت بررسی پزشک قرار بگیرید، زیرا ریزش مو علامت هیپوتیروئیدسم (کم کاری تیروئید) نیز است.

زخم های دهان

بر خلاف یک زخم زخم دهان معمولی و یا آبسه، این زخم ها معمولا بدون درد هستند، به طوری که بسیاری از بیماران حتی ممکن است متوجه آنها نشوند. آنها به طور معمول در سقف دهان و گاهی اوقات در بینی دیده می شوند.

تشنج و از دست دادن حافظه

لوپوس همچنین می تواند به مغز حمله کند. در این حالت فرد می تواند تشنج، سردرگمی، حالات روانی و از دست دادن حافظه را تجربه کند. در حالی که بسیاری از مبتلایان به لوپوس دچار این مشکل مغزی خواهند شد، بسیاری دیگر هرگز این حالت تجربه نمی کنند.

بیشتر مبتلایان به لوپوس، تغییرات دمای بدن در اثر بیماری را به صورت تب نشان می دهند. در برخی موارد، تب اولین نشانه بیماری خواهد بود.

مشکلات بهداشت روانی

اضطراب نقش بزرگی در بیماری لوپوس دارد، چرا که بر خلاف هر نوع بیماری دیگر، فرد مبتلا به این بیماری می تواند امروز احساس خوبی داشته باشد اما فردا دچار مشکل شده و در بیمارستان بستری شود.

علم- فناوری

تسکین دردهای مزمن با مطالعه گروهی

کاهش داد.تعریف درد مزمن عبارت است از هر نوع دردی که حداقل به مدت ۱۲ هفته طول بکشد. این دردها در حدود ۱۰۰ میلیون نفر از افراد در آمریکا را تحت تاثیر قرار داده و به شدت می‌تواند در عملکرد

روانه این افراد اختلال ایجاد کند. محققان دریافته‌اند که استراژی مطالعه مشارکتی(shared reading) می‌تولد سبب کاهش دردهای مزمن در افراد شود. مطالعه اشتراکی، یک کار تعاملی است که در آن گروه‌های کوچکی از افراد دور هم جمع شده و داستان‌های کوتاه، شعر و ادبیات را با صدای بلند می‌خوانند. محققان این پژوهش دریافته‌ند که با استفاده از ادبیات که خاطرات و تجارب زندگی مانند روابط مختلف و دوران کودکی را یادآوری می‌کند می‌توان دردهای مزمن را حتی بیشتر از روش رفتار درمانی شناختی(CBT) کاهش داد.تعریف درد مزمن عبارت است از هر نوع دردی که حداقل به مدت ۱۲ هفته طول بکشد. این دردها در حدود ۱۰۰ میلیون نفر از افراد در آمریکا را تحت تاثیر قرار داده است. کم‌ر درد، سردرد شدید یا میگرن و درد گردن شایع‌ترین اشکال درد هستند که در این میان درد کمر علت اصلی ناتوانی افراد در آمریکاست. تعداد داروهایی که می‌تواند دردهای مزمن را تسکین دهد بسیار زیاد بوده‌اما آنهاهمیشه موثر نبوده و بیماران به طور فزاینده ای به استراژی‌های غیر دارویی مانند CBT،برای کمک به کاهش درد متوسل می‌شوند. CBT یک شکل از درمان است که هدف آن تغییر فکر و رفتار به منظور مدیریت بهتر مسائل روحی و جسمی است. مطالعات نشان داده‌اند که این روش ممکن است در درمان دردهای مزمن موثر باشد اما نتایج آن کوتاه مدت است.

پرواز موفقیت آمیز پهپاد هیبریدی عمود پرواز

کمپانی استرالیایی کربونیکس پهپاد هیبریدی عمود پروازی که از جنس کلبه‌وزیت ساخته شده برای اولین بار در استرالیا تست کرد و این پهپاد توانست بیش از دو ساعت پرواز کند.

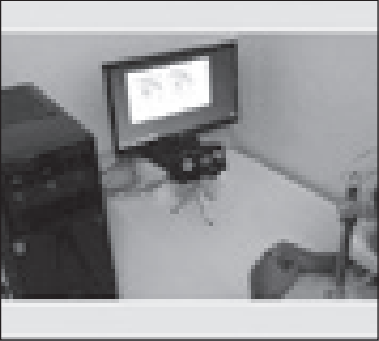
طول بالهای این پهپاد که نام آن "وولاتی" است حدود ۲٫۷ متر و طول بدنه ۱٫۹۵ متر بوده و با نیروی برق می‌تواند بیش از دو ساعت پرواز داشته باشد. در صورتی که وولاتی از سوخت فسیلی برای پرواز استفاده کند، زمان پرواز آن تا هفت ساعت افزایش می‌یابد.

سرعت این پهپاد هیبریدی ۴۰ کیلومتر بر ساعت است.

طرح ظاهری این پهپاد به پهپادهای معمول شباهت کمتری دارد و سازندگان آن تلاش می‌کنند استانداردهای آن را علاوه بر استفاده‌های شخصی به کاربرهای نظامی نزدیک کنند.

در حال حاضر هیچ استاندارد مشخصی برای تولید پهپادها وجود ندارد و سازندگان طرح‌های مختلفی را آزمایش می‌کنند.

در حالی که این پهپاد با انرژی الکتریکی پرواز می‌کند می‌تواند حدود ۲ کیلوگرم



مهندسان دانشگاه واشنگتن دنبال ایجاد شهری هوشمند با اشیاء هوشمند هستند. در خودرو خود هستیید، بیلپورد خواننده مورد علاقه شما نظارتان را به خود جلب می‌کند حال تصور کنید خودرو شما با بیلپورد مذکور ارتباط برقرار کرده و برای شما آهنگ آن خواننده از طریق رادیو خودرو پخش شود. یا در ایستگاه اتوبوس در انتظار رسیدن اتوبوس هستیید و بیلپورد تبلیغاتی در ایستگاه تخفیف بیلبود یا مسیر مورد نظر شما را از طریق گوشی هوشمندتان ارسال کند. یا در حال دویدن پیراهن شما عرق کردن بدن را احساس و برای گوشی هوشمندتان نشانه‌های حیاتی بدن ارسال شود. محققان دانشگاه واشنگتن با یک روش جدید این پوسترها و لباس‌های هوشمند را به وسیله ایجاد برقراری ارتباط مستقیم بین آنها با رادیوی خودرو یا گوشی هوشمند کاربر محقق کرده‌اند.محققان با این روش جدید استفاده از سیگنال‌های رادیویی را در بیلپوردهای ایستگاههای اتوبوس سیالان اجرا کرده و از طریق نوآرهای مسمی که در

کیف سنگین چه عوارضی برای بدن دارد؟

از آن جا که همه ما دوست داریم تمام وسایل ضروری و مورد نیازمان را همراه داشته باشیم از کیف‌های بزرگ استفاده می‌کنیم. تحقیقات نشان داده است که کیف‌ها تا چه اندازه می‌توانند در زندگی روزانه و سلامت ما تاثیر گذار باشند.

از آن جا که همه ما دوست داریم تمام وسایل ضروری و مورد نیازمان را همراه داشته باشیم از کیف های بزرگ استفاده می‌کنیم. تحقیقات نشان داده است که کیف ها تا چه اندازه می‌توانند در زندگی روزانه و سلامت ما تاثیر گذار باشند. در آن جا چند نمونه از اتفاقاتی که در اثر استفاده از کیف بزرگ برای بدن می افتد و روش ها و توصیه هایی برای جلوگیری از این مشکلات آورده ایم.

استرس و فشار

حمل کیف سنگین تاثیرات شدیدی روی بدن دارد. با به زور کشیدن این بار سنگین مشکلاتی جدی به بار خواهد آمد.امروزه بیشتر ماسبک زندگی بی تحرکی داریم. وقتی با این شیوه زندگی ناگهان برای مدتی طولانی کیف های سنگینی را حمل کنیم استرس و فشار زیادی به بدن وارد می کنیم. وقتی کیف سنگین حمل می کنید عضلات ستون فقرات شروع به خنثی کردن این وزن می کنند و در نتیجه بیشتر فشار روی پایی کمر وارد می شود. هر چه بار سنگین تر باشد این فشار هم بیشتر خواهد شد.

سر درد

شاید فکر کنید که عوارض کیف های سنگین فقط گردن درد و کمر درد است اما عوارض آن فراتر از این هاست و همانطور که تحقیقات نشان داده است کیف های سنگین منجر به سر درد هم می شوند. دلایلش این است که ماهیچه ها مجبور هستند وزن را ساپورت کنند و وقتی عضلات ناحیه گردن و شانه ها منقبض می شوند باعث ایجاد درد در پشت جمجمه می شود که این درد به جلوی سر نیز منعکس می شود. اما چگونه بفهمیم که دلیل سر درمان حمل کیف سنگین است؟ اگر وزن کیفی که حمل می کنید بیشتر از ۴ کیلوگرم باشد و اگر درد در یک طرف سر احساس شود علت آن فقط حمی کیف سنگین است.

تغییر در حالت راه رفتن طبیعی

یکی دیگر از تاثیرات استفاده از کیف های سنگین روی تعادل تمام بدن است. وقتی بار زیادی را با یک طرف بدن حمل کنید بدون شک تاثیر منفی روی تمام بدن خواهد گذاشت و یکی از این تاثیرات تغییر در حالت راه رفتن یا حرکات بازوها و پاها در حال راه رفتن است. وقتی پاها و بازوها حالت طبیعی خود را هنگام راه رفتن نداشته باشند بدن نیز تعادل خود را از دست خواهد داد.

خشکی ماهیچه های گردن و شانه

و اما چه اتفاقی برای ماهیچه هایی که وظیفه حمایت از بارهای سنگین را دارند می افتد؟ کیف های سنگین باعث می شوند ماهیچه های دوزنقه ای بالای شانه ها دچار گرفتگی و سفتی شوند و این گرفتگی به پایین گردن نیز سیرایت می کند. این اتفاق منجر به خشکی در قسمت بالای کمر، شانه ها و گردن نیز می شود. این مشکل می تواند منجر به کاهش انحنای گردن نیز شود. بالاتر از همه این ها مشکل آرتروز نیز ایجاد خواهد شد. بیشتر کسانی که مشکل آرتروز گردن دارند برای مدتی طولانی از کیف های سنگین استفاده کرده اند. برای جلوگیری از این مشکل کیف را روی قسمت خمیدگی آرنج قرار دهید تا فشار کمتری به شانه ها و گردن وارد شود.

مراقب طرز ایستادن خود باشید

برای جلوگیری از این مشکلات چه کنیم؟ در ابتدا روی نحوه ایستادن با کیف شروع کنید. قبل از همه تا جایی که می توانید کیف کوچک انتخاب کنید و وزن آن بیشتر از ۲ تا ۳ کیلوگرم نباشد. کیف را در دست بگیرید و مقابل آینه بایستید. اگر کیف در نحوه ایستادن شما تغییری ایجاد کرد یا باعث می شود نتوانید صاف بایستید پس بدون شک کیف مناسبی برای شما نیست.

یک کیف جدید بخرید

گاهی اوقات نیاز است کیف تان را دور بیندازید و یک کیف جدید بخرید. هنگام خرید حواستان به بند کیف باشد هر چه بند کیف پهن تر باشد بهتر است. زیرا باعث

روبات همنشین سالمندان مبتلا به فراموشی از راه رسید



به تازگی رباتی ساخته شده که می‌تواند با بیماران مبتلا به فراموشی درباره آب و هوا صحبت کند، کلید‌های گمشده را برایش بیابد و خاطرات خانوادگی را برایش زنده کند. این روبات ۱۵ هزار پوندی ماریو نام دارد و هم اکنون در خانه تعدادی از بیماران مبتلا به فراموشی در انگلیس به کار گرفته شده است. هدف از طراحی این روبات فعال نگه داشتن ذهن بیمار و کمک به او است تا احساس تنهایی کمتری کند.

اندی بیدن یکی از اعضای هیات مسئول اجرای طرح آزمایشی این روبات است. او در این باره می‌گوید: هدف از طراحی ماریو فقط ارائه اطلاعات به بیمار نیست، بلکه روبات او را در فعالیت های ذهنی عمیق تری درگیر می‌کند. ما می‌خواستیم ابزاری برای یادآوری در اختیار کاربر باشد که در آن از تصاویر خانواده، مراسم ازدواج و تعطیلات استفاده شده باشد. همچنین ماریو مجهز به حسگرهایی است که می‌تواند وسایل گمشده مانند کنترل از راه دور تلویزیون، کلید و عینک را بیابد. علاوه بر آن در صورت نیاز با اورژانس هم تماس می‌گیرد.

اما مهمترین هدف آن فراهم کردن همنشینی برای افراد مبتلا به این بیماری است.

تولید پیچیده ترین قطعات خودروها با چاپگر سه بعدی

شرکت خودروسازی فورد اعلام کرد موفق به ابداع چاپگرهای سه بعدی شده که می‌توانند کل قطعات پیچیده و پیشرفته خودروها را به طور یکپارچه تولید کنند. این چاپگرهای سه بعدی پیشرفته قابلیت طراحی قطعات بزرگی را دارند که تا پیش از این قابل تولید با استفاده از چاپگرهای سه بعدی نبوده اند.

چاپگر یاد شده که Infinitie Build ۳D نام دارد توسط شرکت Strataysys تولید شده است. فورد اولین شرکت خودروسازی جهان است که از فناوری Strataysys به طور آزمایشی بدین منظور بهره گرفته است.

استفاده از چاپگر یاد شده فعلا در مرحله آزمایشی است و کارشناسان فورد می‌گویند استفاده از چاپگرهای سه بعدی برای تولید قطعات مختلف خودرو و به باعث کاهش وزن تمام شده اتومبیل ها می‌شود و هم مصرف سوخت آنها را کاهش می‌دهد.

فورد برای طراحی قطعات خودرو با استفاده از این چاپگر سه بعدی برنامه راییه ای ویژه ای را هم ابداع کرده که ضمن تحلیل و بررسی قطعه آماده شده برای طراحی، نحوه عملکرد بازوی رباتیک چاپگر یاد شده را هم برنامه ریزی می‌کند.

شاید نقطه ضعف مهم فعلی این چاپگر سه بعدی سرعت پایین تهیه خروجی توسط آن باشد که موجب می‌شود استفاده از این روش در مقیاس انبوه برای خودروسازان فعلا اقتصادی نباشد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

وقتی دست‌ها و پاها به خواب می‌روند!

هنگامی که برای مدتی طولانی در حالت چهار زانو یا دو زانو روی زمین می‌نشینید

با شرایطی مواجه می‌شوید که در میان مردم به نام به خواب رفتن شناخته می‌شود. به عنوان مثال، در این حالت پای شما حالتی بی حس پیدا می‌کند. هنگامی که به مدت طولانی در یکی از شبکه‌های اجتماعی، مانند اینستاگرام، به اسکرول کردن مشغول باشید نیز شرایطی مشابه می‌تواند در دست شما رخ دهد.

خوشبختانه به خواب رفتن یک عضو بدن حالتی موقتی است و در اصطلاح پزشکی به آن پارستزی گفته می‌شود. این شرایط زمانی رخ می‌دهد که فشار پایدار روی یک عصب وارد می‌شود و موجب شکل گیری احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن می‌شود، که بلافاصله پس از آزاد شدن عصب از بین می‌رود.

چه زمانی موقتی است؟

دنیای پزشکی پارستزی را هر چه بیشتر به دسته های مشخص تر تقسیم کرده است. به عنوان مثال، پارستزی «شنیده شب» زمانی رخ می‌دهد که فردی روی دست اوپزان خود از یک صندلی به خواب می‌رود. در این حالت عصب رادیال در دست فشرده می‌شود، که پس از بیدار شدن از خواب به بی حسی و ضعف در آن دست منجر می‌شود. از نمونه های دیگر می‌توان به پارستزی «ماه عسل» اشاره کرد. این شرایط زمانی رخ می‌دهد که فرد تمام شب روی یک دست خود خوابیده باشد و عصبی مشابه تحت فشار قرار می‌گیرد. هر دو مورد موارد پارستزی گذرا در نظر گرفته می‌شوند یا بی حسی هایی موقتی هستند که طی مدت کوتاهی پس از رفع مانع از بین می‌روند. هنگامی که عصب از حالت فشرده شده خارج شود، طی چند دقیقه یا گاهی اوقات چند ساعت همه چیز به شرایط عادی باز می‌گردد. این قبیل احساسات سوزش و سوزن سوزن شدن موقت می‌توانند زمانی که شریان ها فشرده می‌شوند نیز شکل بگیرند. این حالت به واسطه آن رخ می‌دهد که خون تا زمان از بین رفتن مانع موجود در مسیر جریان خون به قلب باز نمی‌گردد. در شرایطی که این احساس به خواب رفتن می‌تواند در هر قسمت از بدن که بافت نرم امکان فشرده شدن روی عصب یا رگ های خونی را دارد، رخ دهد، قسمت هایی که با استخوان محافظت می‌شوند (به عنوان مثال، داخل سر و سینه) تحت تاثیر قرار نمی‌گیرند.

چه زمانی از بین نمی‌رود؟

زمانی که احساس سوزش و خارش در نتیجه حرکت تکراری که نمی‌توانید آنها را ترک کنید (به عنوان مثال، ارسال پیام) شکل می‌گیرد، شرایط می‌تواند چالش برانگیز و مشکل آفرین شود. هنگامی که از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنید ممکن است عصب مدین یا میانی در مج دست به واسطه حرکت های تکراری مانند تایپ کردن با انگشت شست زیر فشار قرار بگیرد. اگر به طور مداوم احساس سوزن سوزن شدن را در انگشت شست، اشاره، یا انگشت وسط خود احساس می‌کنید، این شرایط می‌تواند نشانه ابتلا به سندرم تونل کارپال باشد که ممکن است به اریزایی و بررسی پزشکی نیاز داشته باشد. سندرم تونل کارپال می‌تواند به ضعف بیشتر و عدم هماهنگی انگشتان دست و شست ها منجر شود و در صورت عدم رسیدگی و درمان می‌تواند آسیب عصبی بلند مدت را به همراه داشته باشد. یکی دیگر از عوارض جانبی شایع پارستزی ضعف موقت در دست به ویژه در انگشت های حلقه و کوچک است. اگر این حالت پس از برداشتن فشار و صاف کردن دست از بین نرود، عصب اولنار شما که در آرنج قرار دارد، ممکن است به بررسی پزشکی نیاز داشته باشد. این شرایط می‌تواند نشانه ای از ابتلا به فلج عصب اولنار باشد که می‌تواند خستگی عضلات را موجب شود. بدون در نظر گرفتن این که در کدام قسمت از بدن رخ می‌دهد، اگر حالت سوزن سوزن شدن پس از برطرف شدن فشار از بین نرفت، مراجعه به پزشک بهترین گزینه محسوب می‌شود، به ویژه اگر حالت ضعف نیز وجود داشته باشد. همچنین، اگر این شرایط به طور منظم در یک نقطه مشخص شکل می‌گیرد نیز باید به پزشک مراجعه کنید. معاینه یک متخصص اعصاب می‌تواند دلیل دقیق پارستزی را مشخص کند.

چگونه می‌توان آن را متوقف کرد؟

در شرایطی که شما زوما قادر به توقف وقوع پارستزی نیستید، اغلب می‌توانید از آن پیشگیری کنید. اگر مشکل در دستان و مچ های شما شکل می‌گیرد، استفاده از یک آتل می‌تواند به پیشگیری از فشرده شدن عصب کمک کند. در غیر این صورت، مدت زمانی که مشغول اسکرول کردن در صفحات شبکه های اجتماعی هستید را محدود کرده و بدن خود را به حرکت درآورید. فشرده شدن اعصاب و عروق بیشتر زمانی رخ می‌دهند که بدن در یک حالت ثابت برای مدتی طولانی باقی می‌ماند، از این رو، تغییر وضعیت بدن و به حرکت درآوردن آن می‌تواند از احساس سوزن سوزن شدن و سوزش پیشگیری کند.

متخصص پوست و مو مطرح کرد

شوینده‌ها مهم‌ترین و شایع‌ترین علل آگزما

متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه شوینده‌ها از مهم‌ترین و شایع‌ترین علل آگزما در دنیا هستند، از افزایش بیماری‌های پوستی در روزهای آخر سال در کشورمان خبر داد.

امیر هوشنگ احسانی با اشاره به اینکه شوینده‌ها یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین علل آگزما در دنیا هستند، اظهار کرد: روزهای آخر سال به دلیل افزایش تماس افراد با انواع شوینده‌ها و محرک‌ها ریسک ایجاد بیماری‌های پوستی و آگزماها بیشتر است. این متخصص پوست و مو گفت: آگزما به انواع تماسی و آلرژیک تقسیم می‌شود، در آگزمای تماسی که اغلب افراد ممکن است به آن دچار شوند نوع ماده تحریک کننده نقش مهمی دارد اما در آگزمای آلرژیک فقط افرادی که زمینه‌اری داشته باشند به آن مبتلا می‌شوند.

احسانی، توضیح داد: هر فردی اگر با مواد شوینده مدت زمان زیادی تماس داشته باشد آگزمای پوستی دچار خواهد شد که با علامتی همچون خارش، قرمزی، التهاب و پوسته پوسته شدن بروز می‌کند و ممکن است گسترده‌تر شود.

وی برای جلوگیری از این عارضه گفت: قاعدتا پوست دست به خاطر تماس طولانی با این مواد شکننده و آسیب پذیر می‌شود، بر این اساس افراد لازم نیست همه کارهای سال را برای عید بش بگذرانند.

این متخصص پوست و مو ضمن توصیه برای انجام کارها به صورت دوره‌ای تصریح کرد: ضروری است هنگام کار با شوینده از پوشش مناسب مثل دست کش‌های دو پارچه‌ای و دوشاخ برای دست‌ها استفاده شود که در کاهش آسیب به پوست مؤثر است.

احسانی، ضمن بیان اینکه مواد شوینده به هیچ وجه نباید با پوست به طور مستقیم تماس داشته باشند تأکید کرد: در صورت تماس بهتر است پوست با گرم‌های مناسب مرطوب و چرب شود و اگر اولین علائم التهاب و خارش شروع شد به متخصص پوست مراجعه کنند.

وی در پایان گفت: ممکن است پوست فرد در این حالت بر اثر خارش زیاد متزشخ شده و عفونی شود که با دیدن این علائم حتما باید به پزشک متخصص پوست مراجعه شود و برای کاهش عوارض در این فاصله بهتر است از ترکیبات غیرصابونی که خاصیت خشک کنندگی ندارند استفاده کنند.

یک متخصص تغذیه مطرح کرد

تست سریع تشخیص آجیل سالم از تقلبی

یک متخصص تغذیه از تست سریع و به موقع آجیل تقلبی از سالم برای بیم انوروز خبر داد.

حسین ایمانی متخصص تغذیه گفت: برای خرید آجیل باید همیشه باید به میزان مصرف آجیل و دانه های روغنی تهیه شود تا در زمان تازگی از آنها استفاده شود. وی ادامه داد: آجیل به دلیل روغن زیادی که دارد خیلی زود فاسد می‌شود که باید قبل از خرید آجیل با خوردن چند دانه از آنها از کیفیت طعم و تازه بودن اطمینان حاصل کنید و در صورت تازه نبودن، از خرید آجیل منصرف شد. این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه باید از مصرف آجیل های پوداده و فله ای پرهیز شود، تصریح کرد: آجیل تازه نباید هیچ بوی نامطبوعی از جمله بوی تند و بوی ترشیدگی داشته باشد که وجود فخره یا کپک زدگی از نشانه های کهنگی آجیل است.

وی بیان کرد: اگر در میان آجیل بقایای حشرات مرده یا زنده دیدید، بدانید که آجیل کهنه و فاسد است. ایمانی با بیان اینکه افراد از مزه‌های خام پسته، فندق و بادام استفاده کنند، افزود: سعی کنید آجیلی که انتخاب می‌کنید شور نباشد و کمتر بو داده باشد وی اظهار داشت: مقداری آجیل را در مشت خود بریزید و کمی منظر بمانید، سپس آجیل را خالی کنید. اگر روی دست شما رنگ پس داده باشد، نشانه غیر بهداشتی بودن آن است.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: از خریداری و مصرف انواع پسته و مغز گردو که توسط دوره گرد‌ها عرضه می‌شوند، به دلیل اینکه عمدتا از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده اند، خودداری کنید و ی آجیل کنسروی تأکید کرد: از خرید و مصرف آجیل های رنگ شده خودداری کنید که در مورد میوه های خشک شده حتما باید دقت شود از میوه‌ای خشک استفاده شود نه به صورت خیس و باید این نوع میوه ها فاقد مواد رنگی باشند.

ایمانی یادآور شد: رنگ هایی که برای رنگ کردن تخمه، بادام و سایر انواع آجیل استفاده می‌شود، عمدتا غیرمجاز بوده و گاهی حساسیت های شدیدی را در مصرف کننده ایجاد می‌کند.

با این‌که امروزه به لطف فناوری زندگی کردن آسان‌تر شده، اما خب به همان اندازه پیچیده‌تر هم شده‌است؛دیگر خانه‌ها به معنای گذشته خانه نیستند و دیگر دل‌های افراد خانواده مثل قدیم به هم نزدیک نیست، با این‌که اکثر ما روزانه دست‌کم پنج،شش ساعتی در خانه در بیداری کنار اعضای خانواده‌ها هستیم، اما هر کسی در مدار جغرافیایی خودش زندگی می‌کند؛یکی در شرق است و دیگری در غرب.

شاید به جرأت بتوان گفت تنها چیزی که ما را در قالب یک خانواده در خانه کنار هم نگه می‌دارد،نیازمان به داشتن جایی برای خوابیدن است.البته این‌بالا مشکل ناگزیر همه‌ی خانواده‌ها نیست؛و هر خانواده‌ای در هر زمانی که بخواهد می‌تواند وضعیت خود را تغییر بدهد. این مقاله درباره‌ی همین موضوع است و در آن راهکارهایی را بررسی می‌کنیم که می‌توانند مدار جغرافیایی ما را در خانه به هم نزدیک‌تر کنند.

سال‌های دور از خانه

قبول! اداره کردن زندگی در این زمانه برای خیلی‌ها با یک شغل اگر نگوییم غیرممکن،اماسخت‌است.از طرفی معیارهای زندگی هم عوض شده‌است و همه‌ی این‌ها باعث شده‌اند که ساعات بیشتری را صرف کار بیرون از خانه بکنیم.اما با هر حجم کاری هم که باشیم بالاخره هر روز،ساعتی می‌رسد که به خانه برمی‌گردیم.عددی کمی با تمام وجودمان و اکثرمان با درصدهایی کمتر خودمان را صرف خانواده‌ی می‌کنیم.

تازه همان درصدهای باقی‌مانده را هم صرف زندگی کردن با خانواده‌مان نمی‌کنیم و با توجهی هستیگی در کردن، خودمان را در تلویزیون و فضاهای مجازی غرق می‌کنیم. تا به خودمان می‌چسبیم، دیگر چشم‌هایمان توان باز ماندن ندارند و به ناچار خود را به آغوش گرم‌خواب می‌سپاریم.

این رویه مدت‌ها تکرار می‌شود تا این‌که یک روز به خودمان می‌آییم و احساس می‌کنیم سال‌هاست که جایی دور از خانه‌مان زندگی کرده‌ایم. اگر شما هم با این مشکل مواجه هستید و می‌خواهید راهی برای برون‌رفت از آن پیدا کنید، راهکارهای زیر را امتحان کنید.

چگونه خانه را دوباره سر پا کنیم؟

به خوابگاه تبدیل‌شدن خانه یک وضعیت غیرقابل‌تغییر نیست و شما می‌توانید هر زمانی که بخواهید با یک کارگیری چندر اهکار ساده،



صمیمیت واحساس حضور را به خانه‌تان برگردانید:

سکوت را بشکنید

برای این‌که خانه‌تان دوباره شاد شود، باید چرخه‌ی معیوب قبلی را قطع کنید. پس همین حالا به‌اعضای خانواده‌تان بگویید که از این وضعیت ناراحت و نگران هستید و سعی کنید انگیزه‌ی آن‌ها را برای ایجادتغییرات مثبت‌تر کنید.

مهندسی معکوس کنید

شما به این نتیجه رسیدهاید که خانه‌تان به خوابگاه تبدیل شده است. برای این‌که بتوانید از این وضعیت عبور کنید لازم است پیچ و مهره‌های این وضعیت را باز کنید و بعد از این‌که از ساز و کار تأثیرگذاری آن آگاه شدید، آن‌ها را به‌بخوشی دوباره سر هم کنید و در جهت عکس رویه‌ی قبلی، مفهوم واقعی خانه را به زندگی شما برگرداند.

معنی خانه را کالبدشکافی کنید

با اعضای خانواده‌تان صحبت کنید، مفهوم خانه از نظر خودتان را با آن‌ها در میان بگذارید و نظر آن‌ها را هم بپرسید. روی مفاهیم کلیدی تمرکز کنید و سعی کنید از طریق گفت‌وگو این مفاهیم را به‌هم‌زدید.تر کنید برنلمریزی کنید

راهکارهایی ساده برای صمیمیت در خانه

خانه می‌شوند فهرستی تهیه کنید و برای هر کدام از آن‌ها قوانینی را تعیین کنید، سپس قوانین را روی کاغذ بنویسید و بعد از امضای آرام‌آرام همه‌ی اعضای خانواده، آن را در جایی که در معرض دید باشد بچسبانید. برای مثال استفاده از گوشه‌ی همراه در خانه را به موارد ضروری محدود کنید و یا ساعت مشخصی را در هر هفته به صحبت‌کردن درباره‌ی اتفاقات مهم واحساسات همدیگر اختصاص دهید.

همدیگر را بیشتر بشناسید

برای این‌که خانه را در حالت خوابگاه بودن خارج کنید، لازم است به‌جاذبیت‌های آن اضافه کنید.یکی از مهم‌ترین جاذبیت‌های حضور در خانه، گذراندن عمر در کنار کسانی است که احساس می‌کنیم روحيات و خلقیات ما را می‌شناسند و برای آن‌ها ارزش قائل هستند. پس بی‌مغطی دست به کار شوید و سعی کنید با کسب شناخت بیشتر از اعضای خانواده‌تان و توجه نشان‌دادن نسبت به ویژگی‌های آن‌ها، جاذبه‌ی حضور داشتن در خانه و خانواده را برای ایشان زنده کنید.

روی کیفیت تمرکز کنید

خیلی از اوقات امکان افزایش‌دادن ساعات حضور اعضای خانواده در خانه فراهم نیست. برای جبران کردن آن، ساعات حضورتان را مؤثرتر کنید. برای مثال گهگاه وقتی را به بازی‌کردن دسته‌جمعی در خانه اختصاص بدهید یا بین خودتان مسابقه‌ی لطیفه‌گفتن راه بیندازید. یک‌کار دیگر هم که می‌توانید بکنید این است که به‌صورت نوبتی به فعالیت‌های مورد علاقه‌ی تک‌تک اعضای خانواده بپردازید. مثلاًاین هفته با شوهرتان فوتبال تماشا کنید و درباره‌ی آن صحبت کنید و هفته‌ی بعد با همسرتان فیلم ببینید و آن را تحلیل کنید.

صله‌ی رح‌اتمام بدهید

دید و بازدید کردن باعث می‌شود گرختی و یکنواختی از خانه‌ی شما دور بشود و خانه‌تان از حالت خوابگاه دربیاید.

همعجزی قدرشناسی غافل نشوید

خانه‌یادمحلی باشد برای برجسته‌شدن خوبی‌ها و توانمندی‌های اعضای خانواده. این یکی از جاذبه‌های انحصاری خانه و خانواده‌است که مثل نخ تسبیح شما و سایر اعضای خانواده‌تان را کنار هم نگه می‌دارد. پس به بهانه‌های کوچک از اعضای خانواده‌تان تقدیر کنید تا آن‌ها برای تداوم حضور مؤثرشان در خانه انگیزه‌ی محکمی داشته بشند.

علاقه افراطی به اشخاص یا موقعیت های خاص، یک بیماری است

وابستگی یا دل‌بستگی؟

می‌گیرد. زمانی که با دوستانش است، خودش را

فراموش می‌کند، زمانی‌که مشغول کاری می‌شود، خودش را تمام و کمال وقف آن کار می‌کند تا مورد

پسند و قبول دیگران قرار گیرد و یا ذره ای از خود به قدرلانی کند. در وابستگی، فرد شروع می‌کند به گدایی کردن توجه و در عمق وجود خود، احساس رضایت نمی‌کند و نیاز به تأیید و تصویب دائمی از سوی دیگران دارد.

از مطالبه‌حق خود خجالت می‌کشد و به‌راحتی اظهار عفتند نمی‌کند، به دیگران محبت می‌کند تا رهاایش ننگند. افراد وابسته در رابطه عاطفی اکثر مشکلات را متوجه خود می‌دانند و «هنه گفتن» برای آن‌ها کلوس است چون احساس شایستگی نمی‌کند. روابط افراد وابسته به سمت کسانی که رابطه سالم دارند نمی‌رود بلکه به سوی افراد باج گیر جذب می‌شوند.

ویژگی‌های وابستگی سالم چیست؟

در وابستگی سالم، کسی در دیگری حل نمی‌شود و رابطه سرشار از اعتماد، اطمینان، انعطاف پذیری و خالی از اضطراب، ناامنی، سوءظن و رفتار خصمانه است. وابستگی سالم وابستگی است که هیچ‌گاه روی شما بی‌اورد. همچنین تا این کار و منطقی است. فهم یکدیگر وجود دارد اما الزامی ندارد که دو طرف عین هم بفهمند. در وابستگی سالم، احساس شایستگی در زندگی،شفافیت،تغییر و پیش بینی پذیری در طرفین وجود دارد.

دل‌بستگی بهتر از وابستگی است

دل‌بستگی یعنی این که با آنچه در ارتباط قرار گرفته ایم و به آن عشق می‌روزم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم و با وجود لذت شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود شویم. در این حالت، بودن یا نبودن، او را کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی‌دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می‌شود. به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی‌مانده و حال خوبمان را می‌توانیم حفظ کنیم. درواقع یک فرد بالغ قادر به تشخیص یک رابطه سالم میان خود و دیگران خواهدبود. او می‌تواند میان یک رابطه مبتنی بر ساختار صحیح و یک وابستگی افراطی و خارج از تعادل را تشخیص دهد و خود را از گرفتار شدن در تله‌های چنین ارتباطی برهاند. یادمان نرود بسیاری از افراد ممکن است در مقطعی از زندگی خود دچار چنین ارتباطی شوند.

چالش‌نشین فرامنده ناچا اعلام کرد:	
	

چالش‌نشین فرامنده ناچا اعلام کرد:

کاهش سه درصدی تلفات جاده ای

چالش‌نشین فرامنده نیروی انتظامی گفت:امسال تلفات جاده‌ای سه درصد کاهش داشته به گونه‌ای که آمار نسبت به سال گذشته ۳۵۰ نفر کمتر در حوادث جاده‌ای کشته شده‌اند.

سردار اسکندر مومنی روز دوشنبه در همایش سراسری روسا و مدیران پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی افزود:امسال میزان کشته‌های حوادث رانندگی از ۲۸۱ هزار نفر در سال ۸۵، به حدود ۱۶ هزار نفر رسید که اگر با تعداد ورود خودرو مقایسه شود، میزان تلفات کمتر است؛وی ادامه داد:امسال بیش از سه درصد تلفات جاده‌ای کاهش یافته و حدود ۳۵۰ نفر نسبت به سال گذشته کمتر کشته شدند. سردار مومنی با اشاره به شماره گذاری ۴۰۰ هزار موتورسیکلت تا کنون، گفت:از ابتدای ورود خودرو به کشور تا سال ۸۰ حدود چهار میلیون خودرو در کشور وجود داشت در سال ۸۵ تعداد خودروها به هفت میلیون رسید و اکنون حدود ۱۹ میلیون خودرو شماره گذاری شده است وی افزود:امسال

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناچا اعلام کرد:

بر خورد جدی و قاطع با تخلفات حاده‌ساز رانندگان

کاهش جان‌ختگان باشیم.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناچا خاطر نشان کرد:

همه اکثون در حال اجرای طرح رزمستانه هستیم درحالی که امروز شاهد بارش برف در اکثر محورها و نقاط کشور هستیم که پیش بینی می‌شود نزولات جوی در ایام نوروز نیز ادامه داشته‌باشند.

وی خاطر نشان کرد: برای اجرای طرح نوروزی ۹۶ نیز در حال آمادگی هستیم که این طرح از ۲۵ اسفند ماه سال جاری آغاز و تا پایان ۱۴ فروردین سال ۹۶ ادامه خواهدداشت.

سرد مهری اضافه کرد:در راستای اجرای طرح نوروزی جلسات متعددی با همه دستگاه‌های امدادی و خدماتی برگزار شد تا شاهد آرامش بیشتری برای مسافران نوروزی باشیم؛وی اشاره کرد: رزمایشی در این خصوص با حضور

اخبار

آیت‌الله مکارم شیرازی:

امر به معروف و نهی از منکر باید با ادب و احترام همراه باشد

یکی از مراجع تقلید تأکید کرد: بهترین راهکار برای اجرای امر به معروف و نهی از منکر در جامعه، بیان از روی ادب و احترام است.

آیت الله ناصر مکارم شیرازی در دیدار دانش آموزان دبستان مدرسه هاجر ناحیه دو قم، به جایگاه حقوق والدین در اسلام اشاره کرد و گفت: هر کدام از والدین و فرزندان بر یکدیگر حقوقی دارند و نباید حقوق یکدیگر نادیده گرفته‌شود.

وی افزود: انسان در محیط خانواده، مدرسه و اجتماع تربیت می‌شود؛ اگر هر یک از این امور رسالت خود را درست انجام دهند، انسان تربیت اسلامی می‌شود و اگر هر کدام از این امور کوتاهی کنند انسان درست تربیت نخواهند شد.

این مرجع تقلید بیان داشت‌ان شاه الله هر سه محیط رسالت خود را در نظام جمهوری اسلامی به درستی انجام دهند تا راهمکاری هم‌انسان‌های سالمی تربیت شوند؛وتوانند به نظام و انقلاب خدمت مسافلهه انجام دهند.

وی افزود: یکی از معصومین(ع) فرموده‌اند: «اگر والدین و معلم به دانش آموز یک‌سم الله یاد دهند، خدای متعال بهشت و برات را؛ چنین را به او عطا خواهد کرد».

آیت الله مکارم شیرازی گفت از جمله حقوق فرزند بر والدین، انتخاب درست نام، تعلیم قرآن و تربیت کردن براساس آموزه‌های دین است. وی افزود، در حالات امام حسن و امام حسین(علیهما السلام) آمده است که این دو بزرگوار با اخلاق عملی، رفتار و کردار درست با محبت، عطوفت مهربانی، مرد میان سال انصاحت کردند و باعث هدایت او شدند.

استاد سطوح عالی حوزه ابراز داشت: برای اجرای امر به معروف و نهی از منکر در جامعه بهترین راهکار، بیان از روی ادب و احترام است.

نماز اول وقت، قرائت قرآن، یاد خدا بودن، برهیزر از دوستی‌های ناپاک، عدم شرکت در مجلس آلوده و ناپاک و کمک به دیگران و احترام به والدین از جمله مسائلی بود که آیت

الله مکارم شیرازی در سفارش به دانش آموزان تأکید کرد.

داستان قم تأکید کرد

حمایت از سرمایه‌گذاران و فعالان بخش صنعت و تولید

داستان عمومی و انقلاب قم تشکیل کارگروه‌های مختلف برای رسیدگی به مشکلات واحدهای صنعتی و سرمایه‌گذاران را خواستار شد و بر حمایت قانونی و همه جانبه‌داستانی از سرمایه‌گذاران و فعالان بخش صنعت و تولید استان تأکید کرد.

مهدی کلاهه در نشست صمیمی با سرمایه‌گذاران، تولید کنندگان و فعالان بخش صنعت استان قم با اشاره به اینکه امنیت اقتصادی به‌عنوان مولف‌های مهم در ایجاد امنیت پایدار در جامعه خاطر نشان کرد: نمی‌توانیم در جامعه به‌دنبال ایجاد و تثبیت امنیت اجتماعی و اخلاقی بوده ولی به امنیت اقتصادی سالم و اثر گذار بی‌تفاوت باشیم.

داستان عمومی و انقلاب قم امنیت اقتصادی را وابسته به یک اقتصاد سالم و پویا معرفی کرد و افزود: این اقتصاد سالم است که می‌تواند حرکت کشور به سوی توسعه اقتصادی و رفاه اجتماعی را تضمین و تأمین کند. وی به نقش کارآفرینی و ایجاد اشتغال سالم در سایه فعالیت‌های اقتصادی و سرمایه‌گذاری اشاره کرد و گفت: همه ما به‌دنبال فعالیت‌های سالم، اقتصادی و تولیدی و اهداف اشتغالی‌و تولید کارآفرینی هستیم؛ و اگر فعالیت‌های اقتصادی سبب کارآفرینی و تولید کار نشود اثر لازم را نخواهد داشت. کلاهه

در ادامه با بیان اینکه ایجاد اشتغال و کارآفرینی صرفا با هزینه کردن و سرمایه‌گذاری بوجودنخواهد آمد یادآور شد: مهمتر از سرمایه‌های مالی داشتن فکر، تدبیر اقتصادی و تفکر اقتصاد اسلامی است و اگر اینها در کنار سرمایه‌های مالی قرار گیرد شاهد توسعه اقتصاد سالم و به‌دنبال آن ایجاد و تثبیت امنیت اقتصادی و امنیت جامع خواهیم بود. وی گفت: فعالان بخش صنعت و تولید استان تأکید کرد: «امیر طبعی‌نژاد مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی قم هم در حاشیه این مراسم با مثبت و آمیزه‌ی ارزیایی کردن این گونه جلسات، حضور داستان عمومی و انقلاب قم به همراه رییس سازمان بازرسی استان را نشانه اهمیت این نشست دانست و بیان کرد: این جلسه در نوع خود منحصر به‌فرد بود و این حرکت را از آغازی مبارک برای حمایت بیش از پیش مسؤولان استان از صنعت و تولید می‌دانیم.

وی تداوم برگزاری جلسات مسؤولان دستگاه‌های نظارتی با فعالان عرصه تولید را خواستار شد؛گفت: بهترین ختواند صنعت از نگاه حمایتی مسؤولان سلسله مستشارم برنامهریزی دقیق وانتقال مشکلات در قالب موضوع‌بندی و برهیزر از بخشی نگرانی امکان پذیر است و امیدواریم در آینده شاهد نشست‌های تخصصی منظم با دستور جلسات تدوین شده باشیم.

قائم مقام شهردار قم خبرداد

تکمیل رینگ ترافیکی مسجد جمکران قبل از نیمه شعبان

قائم مقام شهردار قم با اشاره به وضعیت آزادسازی پروژه‌های معابر و شوارع شهر گفت: معارضین پروژه رینگ ترافیکی مسجد مقدس جمکران به‌زودی، رفع شده و قبل از نیمه شعبان این پروژه تکمیل خواهد شد.

ابراهیم معتمدی با اشاره به روند آزادسازی معابر و شوارع جدیدالاحداث شهر اظهار کرد: شهرداری‌های مناطق مستمر پیگیر آزادسازی معابر و شوارعی هستند که در دستور اجرا در شهر بوده است. وی با اشاره به پروژه‌های بازگشایی معابر و شوارع در منطقه مختلف شهر قم گفت: در منطقه قدس بلوار محشمتم کاشانی و حکیمی به طور کامل آزادسازی شده است و به زودی شاهد بازگشایی و تکمیل عملیات اجرایی آنها خواهیم بود. قائم مقام شهردار قم با اشاره به وضعیت تکمیل ادامه بلوار جمهوری در منطقه دو تصریح کرد: در خیابان جمهوری یک پلاک دیگر به زودی آزادسازی خواهد شد و شاهد تکمیل کامل مسیر خواهیم بود. وی وضعیت بلوار زرنینه در منطقه سه را یادآور شد و افزود: بلوار زرنینه تا اواخر اردیبهشت ماه به طور کامل آزادسازی خواهد شد و تا این زمان ۱۶ پلاک باقی‌مانده توافقی می‌شود. معتمدی ادامه داد: در بلوار فردوسی در منطقه چهار یک پلاک آموزش عالی می‌ماند که در بی تکمیل آن هستیم. وی با اشاره به مشکلات اجرا و تکمیل بلوار باسمن در منطقه چهار خاطر نشان کرد: بلوار باسمن نیزمانند آزادسازی دو پلاک است که ماهه ۹ آئنا گرفته شده و به زودی آزادسازی می‌شود. قائم مقام شهردار قم بیان کرد: با موسسه جامعه الزهرا این توافق شده که بخش عمده مسیر معارض با جامعه الزهرا است و مسیر به زودی باز می‌شود.

وی ضرورت تکمیل رینگ محدوده مسجد مقدس جمکران را مورد تأکید قرار داد و تصریح کرد: در منطقه پنج نیز قبل از نیمه شعبان تکمیل رینگ مسجد جمکران را در دستور کار داریم. معتمدی تصریح کرد: تملک ۱۷ پلاک در این پروژه باقی مانده بود که ۱۱ مورد انجام شده و تنها چند پلاک دیگر مانده و رینگ جمکران تکمیل خواهد شد.

مسئول توسعه و نوسازی ناوگان تاکسیرانی قم خبرداد

۹۳۸ تاکسی جدید در ناوگان حمل و نقل عمومی قم

مسئول توسعه و نوسازی ناوگان تاکسیرانی قم گفت: ۹۳۸ تاکسی جدید به ناوگان حمل و نقل عمومی در طرح جایگزینی خودروهای جدید به جای فرسوده در قم افزوده شد.

محسن ستوده با اشاره به این که طرح جایگزین سازی خودروهای جدید به جای فرسوده از بهمن سال گذشته در قم آغاز شد، افزود: یک هزار و ۶۰۹ راننده تاکسی در این طرح با مراجعه به ۳۰ دفتر پیشخوان، ثبت نام کردند که ۳۳۸ خودروی جدید تحویل گرفتندوی اضافه کرد: یک هزار و ۱۹۲ راننده تاکسی نیز از طریق بانک های عامل برای دریافت خودرو معرفی شده اند که یک هزار راننده موفق به دریافت کد رهگیری خودرو ساز شدندوی بیان داشت: همچنین ۱۱۹ راننده تاکسی به صورت نقدی اقدام به تهیه خودرو کردند.سختن با بیان این که بانک های عامل ۲۰۰ میلیون ریال با سود ۱۶ درصد به رانندگان اعطا می کنند گفت: رانندگان تاکسی برای طرح جایگزین سازی خودرو می توانند از این تسهیلات بهره مند شوندوی خاطر نشان کرد: همچنین رانندگان باید حدود ۵۱ میلیون ریال وجه نقد را برای دریافت خودرو واریز کنند ضمن این که خودروهای فرسوده به مبلغ ۵۵ میلیون ریال از آنان خریداری می شودبه گفته وی، در طرح جایگزین سازی خودروی جدید به جای فرسوده، خودرو های سمند و پژو به رانندگان تحویل داده می شود.مسئول توسعه و نوسازی ناوگان تاکسیرانی قم با اشاره به این که در قم پنج هزار و ۷۲۴ تاکسی وجود دارد گفت: عمر مفید خودرو ها ۱۰ سال است که طرح جایگزین سازی برای خودروهای مدل ۸۵ اجرائی شد.ستوده با بیان این که خودروهای فرسوده محیط زیست را به خطر می اندازد گفت: این خودروها هزینه های بسیار سنگینی را در ایجاد اقتصادی، مصرف سوخت، منظر و مبلمان شهری دارند و از سوی دیگر باعث آلودگی و معضلات زیست محیطی می شوندوی بیان داشت: حجم زیاد خودروهای فرسوده و خطرات زیست محیطی باعث سیاست گذاری در این حوزه شد تا با ارائه تسهیلات رانندگان تشویق به استفاده از خودروهای جدید شوند.

