

اخبار

رئیس هیأت فوتبال استان قم:

گردهمایی مدیران باشگاه‌ها به هیأت فوتبال قم ارتباطی ندارد

رئیس هیأت فوتبال استان قم گفت: گردهمایی مدیران باشگاه‌ها برای تشکیل اتحاد فوتبال باشگاه‌های قم هیچ ارتباطی به این هیأت ورزشی ندارد.
کریم بهرامی اظهار کرد: تشکیل گردهمایی مدیران باشگاه‌های فوتبال در قم به منظور راه‌اندازی اتحادیه باشگاه‌های فوتبال باید با انجام مراحل قانونی صورت بگیرد، ضمن اینکه موضوع تشکیل این گردهمایی از طرف افرادی مطرح‌شده که هیچ ارتباطی با هیأت فوتبال استان قم ندارند.وی خاطر نشان کرد:به دلیل اینکه به عنوان متولی این رشته ورزشی بر مخاطب دخل و تصرفی در این موضوع نداریم، بالطبع از نظی این هیأت اعتباری هم نخواهد داشت، دوستانی که به فکر تشکیل اتحادیه‌فوتبال باشگاه‌های قم هستندابتدایادیروند مراحل قانونی آن نظیر تشکیل مجمع، هیأت مدیره و سایر مسائل را به صورت قانونی پیگیری کنندوبعداگر این کار طبق ضوابط انجام بگیرد هیأت فوتبال با آنها همکاری لازم را می‌کند.
رئیس هیأت فوتبال استان قم خاطر نشان کرد:اگر اتحادیه باشگاه‌ها مطابق با ضوابط تشکیل شود،ابتدا در اداره ثبت شرکت‌ها مراحل قانونی خود را طی کند و با هیأت فوتبال هماهنگ شود، طبیعی است که کارهای زیادی می‌تواند برای فوتبال قم انجام بدهد و ما حتی بخشی از امور مرتبط را هم به آنها می‌دهیم و هیأت هم نظارت می‌کند. بهرامی بیان کرد:این شیوه که به صورت خودجوش با دعوت از باشگاه‌های فوتبال قم برای تشکیل گردهمایی وشکل گیری اتحادیه‌تصمیم‌گیری شود،آن هم بدون اینکه هیأت فوتبال در جریان باشد،صحیح نیست، کانون مربیان هر استان باید به ثبت برسد و مورد تایید هیأت فوتبال باشد. وی تصریح کرد: امیدوارم این موضوع دکلی برای کاسبی نباشد، تشکیل اتحادیه فوتبال باشگاه‌ها قوانین خاصی خود را دارد و کار باید با مطالعه صورت بگیرد، باز هم می‌گویم اگر قانونی تشکیل شود هیأت فوتبال هم حضور یافته وحامیت می‌کند اماوقتی هنوز بانی و تصمیم‌گیرنده برای تشکیل این اتحادیه مشخص نیست و حتی مکانی برای تشکیل جلسه ندارند، از نظر ماعتباری ندارد.

رئیس هیأت اسکواش استان قم خبر داد

آماده‌سازی اسکواش بازان قم برای حضور در لیگ کشور

رئیس هیأت اسکواش استان قم گفت:یکی از مهمترین اولویت‌های اسکواش قم حضور تیمی بومی ومدعی در مسابقات لیگ کشور است.
احمد مولوی اظهار کرد: علاوه بر برنامه‌های متنوع آموزشی که برای رشد و توسعه اسکواش قم در سالن بین‌المللی مجموعه ورزشی شهدای هفتم‌تیر قم اجرا می‌کنیم، با برگزاری رقابت‌های مختلف سعی در افزایش تجربه استعداد‌های این رشته در شرایط مسابقه هستیم.وی ادامه داد:استعدادیابی از طریق سرمایه‌گذاری در رده‌های سنی پایه را مهمترین اولویت کل خود برای تحول و پیشرفت در اسکواش قم قرار داده‌ایم، چون این رشته در قم نوپا است و هنوز آنچنان که باید بین مردم شناخته شده نیست و بسیاری از شهروندان هنوز با شیوه برگزاری رقابت‌های این رشته آشنا نیستند.
رئیس هیأت اسکواش استان قم بیان کرد:از خرداد ماه سال ۱۳۹۳ که مسوولیت ریاست هیأت را بر عهده دارم، تمام سعی و تلاش ما تحول در این رشته بوده،البته با برخی کمی و کاستی‌ها مواجه بوده‌ایم، پولی هم در این رشته نیست اما کار را زمین نگذاشته و پیگیر ارتقاء جایگاه این رشته در بین ورزش‌های فعال در استان قم هستیم. وی خاطر نشان کرد: ما در درجه اول به مربیانی نیاز داشتیم که از دانش روز این رشته ورزشی برخوردار باشند و بر همین اساس کار آموزش برای جذب مربیان علاقمند به این رشته را اولویت قرار دادیم تا در مرحله استعدادیابی از نظر مربی کمبود نداشته باشیم.
مولوی تصریح کرد: هنوز هم نیاز به برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های دانش افزایی با حضور مدرسین این رشته هست تا از نظر نیروی انسانی متخصص در این رشته اعم از داور و مربی خودکفا شویم، اما با همین بضاعت کار را پیش می‌بریم تا اسکواش قم پیشرفت کند.



تیم منتخب والیبال هنگ کنگ که با حمایت شرکت سلوین به ایران آمده بود، ضمن انجام دویازی دوستانه با تیم نوجوانان ایران از درملگاه خیریه امام علی (ع) نیز بازدید کرد.

امیرجواری مدیرعامل شرکت سلوین که نمایندگی محصولات شرکت کینز ویل را دارد و حامی حضور تیم منتخب هنگ کنگ در ایران و بازی با تیم والیبال نوجوانان نیز بود طی گفتگویی با بیان اینکه بنده در ابتدا در زمینه واردات فعالیت داشتم عنوان کردبعد از مدتی فعالیت در زمینه واردات، نیاز به تولید و اشتغال را در کشور احساس کردم و علی رغم مشکلاتی که راه اندازی تولید در قیاس با واردات داشت تولید محصول را آغاز کردم.

وی با بیان اینکه حدود سه سال است که تولید لوازم فلزی آشپزخانه با نام تجاری سلوین را آغاز کرده‌ام گفت محصولات شرکت سلوین که نمایندگی محصولات شرکت کینز ویل را دارد از کیفیت بالایی برخوردار است.

معادلات پیچیده در استقلال و پرسپولیس

وزارت ورزشی بین زمین و هوا



هیات مدیره دو باشگاه استقلال و پرسپولیس درحالی شرایط بهم ریخته و نامشخصی دارند که این دو تیم باید در فصل نقل و انتقالات لیگ هفدهم تکلیف خودشان را بدانند.

بیش از دو ماه است که خبرهایی در مورد تغییرات در هیات مدیره استقلال و پرسپولیس منتشر می شود. در واقع این هوداران فوتبال نیستند که شایعه تغییرات در این دو تیم را در راس هرم به وجود آورده اند بلکه این خبرها گهگاه به صورت رسمی توسط مسئولان ورزش در وزارت ورزش است که به جامعه ورزش القا می شود و البته که کمبود نفر به دلیل استعفا یا فوت اعضا هم این خبرها را تایید می کند.

یک وداع آبرومند حق اوست

بی مهری فوتبال ایران به آندرانیک

آنهایی که در جریان خطر زدن بازیکنان تیم ملی از جمع اردوشینان هستند همیشه از رفتار حمایتی کارلوس کی روش نسبت به خط خورده ها صحبت می کنند. همیشه مبنای حذف شدن بازیکنان تیم ملی در اردوهای پیشین این بود که سرمربی تیم ملی از طریق یکی از دستیاران با بازیکن مذکور تماس می گرفته و خبر را به او اطلاع می داده و در عین حال وی را به تمرین جدی تر و حفظ سطح ملی تشویق می کرده است. این رویه ای است که در اردوهای تیم ملی که اگر بازیکنی اردو را ترک می کند، احترام و غرور او حفظ شود.

اما در کمال تعجب این اتفاق برای آندرانیک تیموریان کاپیتان دو سال گذشته تیم ملی رخ نداده است. آندو که اسال، سال فوتبالی خوبی را پشت سر نگذاشت و پس از حضور در تیم ماشین سازی دچار مصومیتی آزاردهنده نیز شد، بعد از حضور در اردوی تیم ملی در شرایطی توسط کارلوس کی روش کنار گذاشته شد که او موضوع خط خوردنش از طریق سایت ها اطلاع پیدا کرد. اتفاقی کمياب در اردوی تیم کی روش که رفتارش با بازیکن ها یکی از دلائل شیفتگی ستاره های تیم ملی به اوست.

تیموریان که بعد از حذف از جمع ملی پوشان دیگر به اردو دعوت نشده در نیم فصل تیم خود را تغییر داد و با حضور در جمع نفتی ها آرام آرام شرایط بهتری پیدا کرد و در نهایت با تیمش فاتح فینال حذفی شد. اگرچه شرایط نفت برای او هرگز ایده آل

نبود و مشکلات این باشگاه روی عملکرد فنی تیم سایه انداخته بود. با وجوداین شرایط تیموریان بهترین عملکرد ممکن را به نمایش گذاشت تا خیلی ها به این باور برسند که او دوباره به تیم ملی دعوت می شود. اتفاقی که هرگز رخ نداد. تیموریان که باز هم در جمع مردان ملی حاضر نیست کماکان به ادامه فعالیت در رده باشگاهی فکر می کند اگرچه به نظر می رسد باشگاه مورد علاقه اش استقلال تمایلی به بازگرداندن او ندارد تا شاید هافبک خستگی ناپذیر تیم ملی در دو جام جهانی ۲۰۰۶ و ۲۰۱۴ با شرایطی که چندان مورد علاقه اش نیست به روزهای پایانی فوتبال نزدیک شود.

آندو نماینده مسیحی های ساکن ایران و یکی از آخرین فوتبالیست های اقلیتی است که قبلا ستاره های بیشتری را در اختیار فوتبال ایران می گذاشت. شاید اگر کی روش خارجی نبود و برخلاف مربیان ایرانی درباره بازیکنانش صحبت می کرد از او سوال می کردیم که چرا چشم روی آندو بسته است؟ آیا کاپیتان سابق کی روش نمی توانست بخشی از جشن صعود احتمالی تیم ملی در بازی های آینده باشد؟

خوشبینانه ترین فرض این است که شاید در روزهای پایانی تیم ملی مقابل سوریه و کره جنوبی این اتفاق برای تیموریان بیفتد. شاید، تا یار چه را خواهد و میلش به به باشد! آندو نماینده مسیحی های ساکن ایران و یکی از آخرین فوتبالیست های اقلیتی است که قبلا ستاره های بیشتری را در اختیار فوتبال ایران می گذاشت. شاید اگر کی روش خارجی نبود و برخلاف مربیان ایرانی درباره بازیکنانش صحبت می کرد از او سوال می کردیم که چرا چشم روی آندو بسته است؟ آیا کاپیتان سابق کی روش نمی توانست بخشی از جشن صعود احتمالی تیم ملی در بازی های آینده باشد؟ خوشبینانه ترین فرض این است که شاید در روزهای پایانی تیم ملی مقابل سوریه و کره جنوبی این اتفاق برای تیموریان بیفتد. شاید، تا یار چه را خواهد و میلش به به باشد!

نیز یک بازی دوستانه داشته باشند.
سایمون لائو مدیرعامل شرکت کینز ویل نیز طی گفتگویی از کسانی که امکان حضور وی و تیم منتخب هنگ کنگ را در ایران فراهم کردند تقدیر و تشکر کرد. وی در ادامه با بیان اینکه چندمین بار است به ایران سفر کرده است گفت: قبل از اینکه به ایران بیایم با توجه به تبلیغاتی که از ایران میشدو اینکه ایران کشوری خطرناک است، خانواده ام مخالف بودند. وی بیان داشت: ولی بعد از اینکه امکان حضور در ایران فراهم شد، نگاهم به طور کلی عوض شد و یی بردم که برخلاف تبلیغات منفی که از ایران میشود اینگونه نیست و مردم ایران بسیار با محبت و دوست داشتنی هستند. سایمون لائو که بعد از چند بار سفر به ایران ، اینبار با خانواده و تیم منتخب والیبال هنگ کنگ به ایران آمده بود تصریح کرد: این سفر اتفاقات خوبی رقم خورد که انجام دویازی دوستانه با تیم نوجوانان ایران و بازدید از درملگاه خیریه امام علی (ع) از نمونه آنها بود. وی در ادامه با بیان اینکه خود در کشور هنگ کنگ چندین مرکز خیریه از قبیل بیمارستان خدیرستان و دبستان را عهده دار است گفت: هدف بنده از این سفر به همراه خانواده و تیم منتخب والیبال هنگ کنگ، این بود که اینها نیز از نزدیک با ایران و همچنین خدمات خیر خواهانه آشنا شوند و آن را حس کنند، چراکه شاید در آینده خود همین افراد در این مسیر گام برارند. سایمون لائو با بیان این نکته که پاندشاهی به پولدار بودن نیست، بلکه به قلب انسان باستانی دارد عنوان کرد: وی بازدید یکی از درملگاه خیریه امام علی (ع) داشتیم شاهد خدمات خیر خواهانه در این مرکز بودم. وی گفت: این درملگاه از امکانات و تجهیزات خوبی برخوردار است و در قیاس با بیمارستان های هنگ کنگ هیچ چیز کم نداشت.

همچنین در حاشیه بازدید تیم منتخب والیبال هنگ کنگ از درملگاه خیریه امام علی (ع) دکتر فریده فرهادی مدیرعامل درملگاه خیریه امام علی(ع) طی گفتگویی با خبرنگاران اظهار داشت: این درملگاه از حدود ۵۰ سال قبل احداث شده است که در آن موقع خدماتش ناچیز بود.

وی تصریح کرد: هم اکنون این درملگاه دارای بخش هایی همچون قلب و عروق مغزو اعصاب، آزمایشگاه رادیولوژی بخش دیالیز و اونیزشکی، خندانیزشکی، جینایی سنجی غدد و گوارش فیزیو تریای و… می باشد.

مدیرعامل درملگاه خیریه امام علی(ع) از فعالیت حدود ۷۰ پرسنل و ۴۸ پزشک متخصص و عمومی در این درملگاه خیراد و گفت: در این درملگاه ماهانه به طور



اخبار

استقلال بازیکن امتحان پس داده جذب می کند

سر لیست خریدهای منصوریان مشخص شد

سرمربی استقلال تصمیم خود را برای جذب بازیکنان مورد نظرش گرفته است و قصد دارد بازیکنانی را به خدمت بگیرد که قبلا امتحان خود را پس داده اند.
علیرضا منصوریان قبلا در اظهار نظرهای مختلف اعلام کرده است که لیستش با ۳ بازیکن بسته می شود و با توجه به عملکرد این باشگاه به نظر می رسد تعداد نفرات جذب شده این باشگاه از تعداد ۴ بازیکن تجاوز نکند.
منصوریان بر خلاف فصل گذشته برای فصل بعد تصمیم دارد بازیکنانی را جذب کند که قبلا امتحان خود را پس داده اند و با این شرایط جذب بازیکنانی مثل بیت سعید، رحیم زهیوی و حتی امید جهانبخش منتفی به نظر می رسد، البته این بازیکنان تنها در شرایطی برای آبی پوش شدن شانس دارند که بازیکنانی که در لیست اولیه استقلال حضور دارند برای فصل بعد با باشگاه به توافق نرسند.

پژمان منتظری اولین بازیکنی است که مورد توجه آبی ها قراردارد تا با جذب این بازیکن کمریند خط دفاع استقلال محکم شود و آبی ها بتوانند با حضور او شرایط بهتری را در خط دفاعی پیدا کنند. در بین ببن گفته می شود منتظری با استقلالی ها به توافق هایی هم رسیده است و به احتمال زیاد قرارداد او به زودی نهایی خواهد شد. منتظری از لیگ هفتم تا نیم فصل اول لیگ سیزدهم در استقلال بازی می کرد و با جو این تیم اصلا بیگانه نیست. اما بازیکن بعدی سجاد شهپاز زاده است، بازیکنی که بعد از ۲ فصل موفق در استقلال در ابتدای فصل گذشته به ترکیه رفت و در نیم فصل پیراهن نفت را بر تن کرد و موفق شد گل قهرمانی این تیم در جام حذفی را بزند. او یکی از مهاجمانی است که مورد توجه منصوریان است و از بعد از بازی با العین رسما با استقلال وارد مذاکره می شود. مرتضی تبریزی، کاپیتان سوم این فصل دوب آهن از نفراتی است که مورد توجه منصوریان قرار گرفته است چرا که او در تیم امید با منصوریان کار کرده است و به خوبی با روحیات سرمربی جوان آبی ها آشنا است. استقلال به جز این ۳ بازیکن ممکن است با یک هافبک بازیساز هم وارد مذاکره شود که هنوز کادرفنی این تیم در مورد نام بازیکن به جمع بندی نهایی نرسیده اند.

با اعلام باشگاه

پور موسوی سرمربی فولاد خوزستان شد

سیروس پورموسوی سرمربی فصل گذشته استقلال خوزستان هدایت فولاد را بر عهده گرفت.

علیرضا آذری زاده مدیرعامل فولاد در این باره به خبرنگار ما گفت: در این باره با هیئت مدیره به اجماع رسیدیم و آقای پورموسوی به عنوان سرمربی فولاد انتخاب شد.

پورموسوی جانشین نسیم معادوی می شود که در این فصل با تیمش بد کار نکرد اما در انتهای فصل اختلافاتی جدی با مدیران فولاد پیدا کرد. آذری زاده درباره مدت قرارداد با پورموسوی هم گفت: هنوز مشخص نکرده ایم که میزان این قرارداد چقدر باشد و تنها توافق ما روی حضور ایشان بوده است.
جزییات کار هم بعد از بازی استقلال خوزستان مقابل الهلال و بازگشت آوری پورموسوی از قطر مشخص می شود. پورموسوی در فصل گذشته جانشین عبدالله ویدی شده بود و استقلال خوزستان را با مشقت تا انتهای لیگ حفظ کرد. او که با تیمش ۹۰ دقیقه مقابل الهلال خواهد ایستاد امیدوار است فصل را آبرومندانه تمام کند.پورموسوی ۴۶ ساله است و در کارنامه خود یک سال سرمربیگری استقلال خوزستان را دارد. او قبلا در فولاد به عنوان دستیار کار کرده و از این باشگاه شناخت دارد.

سپاهان مدافع استقلال را می خواهد

باشگاه سپاهان برای تقویت دفاعی اش به دنبال جذب مدافع استقلال است.
باشگاه سپاهان که چند روز پیش سیواش یزدانی مدافع پیکان را جذب کرد درصدد جذب یک مدافع دیگر است.

سید محمد حسینی مدافع استقلال در تیررس مسئولان سپاهان قرار دارد و آنها خواهان جذب این بازیکن هستند. حسینی هنوز برای ماندن یا جدایی از استقلال تصمیم نهایی خودش را نگرفته است.

گزارشی از حضور تیم منتخب والیبال هنگ کنگ در ایران،

انجام دوبازی دوستانه با تیم والیبال نوجوان ایران تا بازدید از درملگاه خیریه امام علی (ع)

میانگین به ۱۸ هزار نفر خدمات ارائه می شود.
وی ابرازداشت: در این درملگاه هزینه خدماتی که ارائه می شود پایین و در بسیاری از مواقع به صورت رایگان می باشد.
دکتر فرهادی ضمن گلایه از عدم ارائه مجوز داروخانه در این درملگاه گفت: یکی از مشکلات این درملگاه نبود داروخانه است که در این راستا و در جهت اخذ مجوز داروخانه اقدام نموده ایم که هنوز میسر نشده و انتظار داریم که با توجه به ضرورت وجود داروخانه در این درملگاه به زودی مجوز داده شود.
وی در پایان اضافه کرد: این آمادگی را داریم که این درملگاه به عنوان مرکز جامع سلامت در جنوب شرق تهران باشد.
دکتر محمد حسین سالاریان زاده عضو هیات مدیره درملگاه خیریه امام علی (ع) نیز طی گفتگویی با بیان اینکه این درملگاه در یکی از مناطق محروم تهران سالها قبل افتتاح شد که خدماتش بسیار ابتدایی بود گفت: چند سال قبل اعضاء هیات مدیره تصمیم گرفتند تا خدمات این درملگاه نیز همانند درملگاههای ساکنین شمال تهران باشد و خدمات مطلوب و با کیفیت ارائه شود.
وی با بیان اینکه با حمایت خیرین سرمایه گذار بهای خوبی در این درملگاه شکل گرفت افزود: یکی از ویژگی های بارز این درملگاه این است که تعرفه خدماتش زیر تعرفه دولتی است.

دکتر سالاریان زاده از تحت پوشش بودن تعدادی از خانواده ها در این درملگاه خبرداد و افزود: در این درملگاه به مهاجرین اتباع خارجه نیز خدمات ویژه ارائه می شود. وی بیان داشت: این مرکز دارای پانگاه سلامت نیز می باشد که به خانواده ها خدمات بهداشتنی ارائه می نماید. همچنین این مرکز توانسته است چندین گواهینامه کیفیت ملی و بین المللی را دریافت نماید.

گفتنی است تیم منتخب والیبال هنگ کنگ بعد از ورود به ایران ابتدا یک بازی دوستانه با تیم نوجوانان والیبال کشورمان انجام داد که نتیجه را سه بر صفر واگذار کرد. اما در روز دوم نیز این تیم با حضور در درملگاه خیریه امام علی ضمن آشنایی با این مرکز از بخش های مختلف نیز بازدید نمودندو بعد از آن دوباره مسابقه دوستانه با تیم نوجوانان کشورمان برگزار کردند که این دیدار را نیز سه بر صفر واگذار کردند.

اهدای تقدیر نامه به بازیکنان تیم هنگ کنگ و تعویض لباس ببن بازیکنان تیم ملی نوجوانان کشورمان و هنگ کنگ از نکات قابل توجه بود.



آداب تغذیه ماه مبارک رمضان

نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در افطار تا سحر
پرهیز از نوشیدنی‌های خنک و گازدار هنگام افطار
پرهیز از آشامیدن آب حین سرو غذا
(سبب رفیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم غذا)

استفاده از گر بوهیدرات‌هایی همچون نان سبوس دار به جای نان ساده

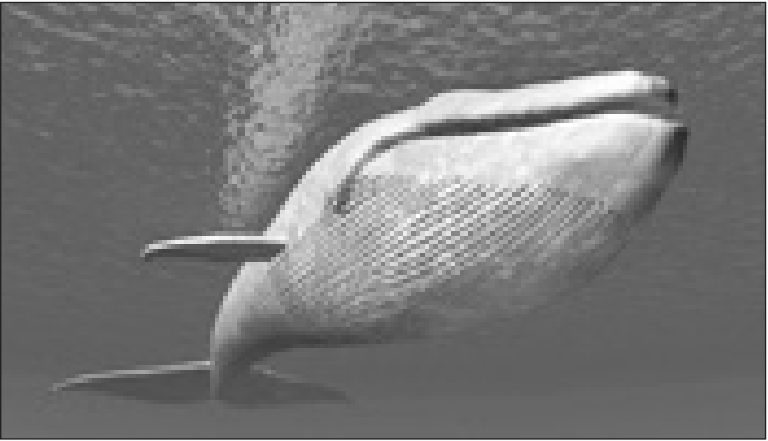
در وعده های افطار و سحر حتما میوه میل کنید علاوه بر میوه جات فصل از خرباساده برگه آلو، زرد آلو، انجیر و مانند اینها می توانید استفاده کنید

در صورت سرو تخم مرغ به صورت آبپز سفت یا بشورت نیم بند یعنی به شرط آنکه سفیده منعقد باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد میل کنید

معدده ذایی در وعده افطار قدرت هضم غذای سنگین را ندارد، لذا خوردن غذاهای نرم توصیه می گردد

علمی ـ فناوری

وال‌ها چگونه عظیم‌الجثه شدند؟



محققان باربرسی روند تکامل وال‌های چند میلیون

سال گذشته به‌نتایج جالب توجهی رسیدند.

گروهی از دانشمندان دانشگاه‌های استنفورد،شیکاگو وموزه‌ومرکز تحقیقاتی اسمیتسونیان (Smithsonian) طی پژوهشی به بررسی روند تکامل وال‌ها پرداختند و به‌نتایج‌قابل توجهی رسیدند.

شاید وال‌ها بزرگ‌ترین حیوانات روی زمین باشند،اما محققان طی این پژوهش جدید بامقایسه‌استخوان‌های وال‌های امروزی با فسیل‌های موجود از گونه‌های منقرض‌شده این حیوان متوجه جهش ژنتیکی و تغییر اندازه وال‌ها نزدیک به ۴٫۵ میلیون سال پیش شدند.

فسیل‌های موجود بود. آن‌ها به دنبال تشکیل یک اسکلت از وال‌های منقرض‌شده بودند و بهترین راه را برای تحقق این هدف اندازه‌گیری عرض مججمه و محاسبه تقریبی اندازه بدن وال توسط جمجمه‌اش می‌دانستند.محققان روی بقایای ۶۲گونه‌منقرض‌شده موجوددر موزه‌اسمیتسونیان مطالعه کردند.

آن‌ها دریافتند جهش وال‌ها واقعا ۴٫۵ میلیون سال پیش اتفاق افتاده‌است. آن‌زمان تغییری در اکوسیستم رخ داده‌ است که موجودات عظیم‌الجثه را بر سر یک درواهی قرار داده‌ است که موجب شده تا حیوانات بزرگ‌تر شروع به تغییر و تقسیم شدن به گونه‌های مختلف کنند و گونه‌های کوچک‌تر از بین بروند.

دانشمندان می‌گویند به نظر می‌رسد این جهش و تغییر اندازه از آغاز عصر یخبندان اتفاق افتاده باشد. تغییرات آب و هوا باعث شده تاوال‌ها این‌گونه واکنش نشان دهند. “یکولاس پاینسون”، سرپرست محققان گفت: ابعاد یک حیوان می‌تواند چیزهای زیادی را درباره نقش زیستمحیطی آن حیوان توضیح دهد. تحقیقات ما نشان داد که چگونه اقیانوس‌ها و آب و هوا بزرگ‌ترین مهره‌داران زمین را حمایت می‌کنند. اما امروزه اقیانوس‌ها و شرایط آب و هوا بر اثر اعمال بشر در حال تغییر هستند و باید دید آیا اقیانوس‌ها توانایی تطبیق و حفظ و حراست از چندین میلیارد انسان و همچنین مهره‌داران دیگر را خواهند‌داشت یا خیر. برای پاسخ به این سوال باید به مطالعه هر چه بیشتر راجع به سرگذشت سیاره زمین پرداخت.

نانوحسگری برای تشخیص متاستاز شدن سلول سرطانی

پژوهشگران دانشگاه تبریز موفق به ساخت نانوحسگری زیستی شدند که می‌تواند میزان تضعیف سیستم ایمنی بر اثر سلول‌های سرطانی را مشخص کند و از این طریق تشخیص زودهنگام و مناسبی برای ممانعت از متاستاز شدن سرطان در اختیار قرار دهد.

تومورها پس از مصرف تریپتوفان که یک اسید آمینه ضروری موجود در بدن است، به کمک آنزیم‌های خاصی آن را به کینورین تبدیل می‌کنند. کینورین تولیدشده به گیرنده‌های موجود در سطح سلول‌های ایمنی (T Cell و B Cell) متصل شده و مانع از فعالیت ایمنی این سلول‌ها در قبال سلول‌های سرطانی می‌شود. به دنبال این روند، سرطان با فرآیند متاستاز به سایر نقاط بدن سرایت می‌کند که خود دلیل عمده مرگ افراد سرطانی است. بر این اساس نوسان نسبت کینورین به تریپتوفان می‌تواند در پیشرفت برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های عصبی تأثیر گذار باشد. علاوه بر این، ارزیابی این نسبت می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در مورد اثر درمانی برخی داروها به دست دهد. بدین منظور، طراحی نانوحسگرهای زیستی جهت بررسی این نسبت به دست آمد.

ماده غذایی که تغییر شکل می دهد

استفاده کردند زیرا به طور طبیعی با جذب آب حجم بیشتری می یابد. همچنین با توجه به میزان غلظت ماده، این حجم تغییر می کند. در مرحله بعد یک فیلم دولابه مسطح از ژلاتین ساخته شد که دو چگالی مختلف داشت. از آنجا که لایه رویی ژلاتینی غلظت بیشتری داشت، می توانست آب بیشتری از خود جذب کند. بنابراین وقتی کل ساختار در آب فرو می روه، لایه رویی بیش از لایه زیرین پیچ و تاب می خورد و شکل یک قوس ایجاد می کند. از سوی دیگر محققان به دنبال راه های کنترل تغییر شکل ماده در مکان های مختلف بودند. آنها در نهایت لایه رویی را با سلولز جایگزین کردند. این ماده آب کمی جذب می کند، بنابراین امکان کنترل تغییر شکل وجود خواهد داشت. آنها توانستند با پرینت کردن سلولر در اشکال مختلف به شکل های دلخواه خود دست یابند.

علمی ـ فناوری

اسپارک؛ پهبادی که با حرکت دست کنترل می شود



کمپانی فناوری DJI از یک هواپیمای بدون سرنشین (پهباد) کوچک رونمایی کرد که با حرکت دست کاربر کنترل می شود.

این پهباد کوچک که اسپارک Spark نام دارد، از روی دست کاربر به پرواز درآمده و می‌تواند از مسافت دور از صاحب خود سلفی بگیرد.

این پهباد که تنها با حرکات دست کنترل می‌شود، می‌تواند در مسیر حرکت خود تصاویر را ثبت کند.

اسپارک که تنها ۱۰/۶ اونس (۳۰۰ گرم) یعنی وزنی کمتر از یک قوطی نوشابه دارد، می‌تواند از راه دور، توسط یک تلفن همراه و یا از طریق حرکات دست کنترل شود. این پهباد توانایی ثبت ویدئوهای ۱۰ ثایه‌ای را داشته که می‌توان آنها را در شبکه‌های اجتماعی به‌اشتراک گذاشت.

اسپارک دارای دوربین ۱۲ مگاپیکسلی بوده و توانایی ثبت تصاویر HD را دارد.

این پهباد همچنین دارای یک ایلیکیشن همراه است که می‌توان با استفاده از آن، ویدئوهای ثبت شده را قبل از ارسال به شبکه‌های اجتماعی ویرایش کرد.

درحال حاضر این پهباد کوچک در پنج رنگ مختلفه سفید، آبی، سبز، قرمز و زرد به فروش می‌رسد.

یواس بی های جدید به بازار می آیند



به زودی استفاده از فناوری «تاندربولت ۳» و یواس بی های نوع C برای شرکت‌های تولید کننده دستگاه‌های الکترونیکی رایگان خواهند شد. به این ترتیب یواس بی های فعلی نوع A منسوخ می شوند.

به نظر می رسد جک های USB به پایان عمر خود رسیده اند. اکنون بیش از ۲۰ سال است که جک های USB (مشهور به یو اس بی نوع A) استفاده می شوند، اما اکنون اینتل مسیر را برای یو اس بی های جدید استاندارد C فراهم کرده است.

این شرکت اعلام کرده فناوری «تاندربولت ۳» را رایگان خواهد کرد. به این ترتیب تولید کنندگان دستگاه های مختلف انگیزش بیشتری برای استفاده از آن خواهند داشت. البته این فناوری از سال آتی به طور رایگان ارائه خواهد شد.

در فناوری تاندربولت ۳ از یواس بی های نوع C برای اتصال دستگاه ها به رایانه و دیگر موارد استفاده خواهد شد.

در این حالت هارد درایوهای خارجی، کیبورد ها، ماوس، پرینتر و تقریبا هر دستگاهی که با یو اس بی نوع B به رایانه متصل می شود، با کابل های یو اس بی C ساخته خواهد شد. یو اس بی های نوع C کوچکتر هستند اما می توانند سریعتر فایل ها و اطلاعات را میان دستگاه و رایانه جابه جا کنند

آخرین نسخه یو اس بی نوع A (یو اس بی ۳.۱) اطلاعات را با سرعت ۱۰ گیگابایت برثانیه منتقل می کند در حالی که فناوری تاندربولت ۳ و یو اس بی C می توانند اطلاعات را با سرعت ۴۰ گیگابایت ثانیه انتقال دهند. به عبارت دیگر تاندربولت ۳ و یو اس بی سی چهار برابر سریعتر از یو اس بی ۳.۱ هستند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران مطرح کرد

اصول تغذیه و خواب صحیح در هنگام سحر و افطار



رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه این هفته تهران با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان اصول تغذیه صحیح در هنگام سحر و افطار را شرح داد.

حسین رضایی‌زاده در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه این هفته تهران اظهار کرد: از دیدگاه طب ایرانی روزهداری برای حفظ سلامتی به عنوان یک اصل مهم در نظر گرفته شده است. روزه گرفتن نه تنها باعث سلامت روح و روان انسان می‌شود بلکه سلامت جسم را در پی خواهد داشت. زیرا روزهداری باعث پاکسازی جسمی و روحی بدن افراد می‌شود. وی افزود: از آنجا که ماه مبارک رمضان با فصل تابستان متقارن شده است فاصله بین سحر تا افطار نیز طولانی‌تر شده است لذا برای داشتن جسمی سالم نیاز است تدابیری را رعایت کنیم. مفهوم روزهداری شامل روزه جسم، چشم، دل، قلب و گوش می‌شود.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی در تمام اقشار جامعه به شدت رواج پیدا کرده است، گفت: شبانه‌روز اطلاعات و اخبار زیادی در فضای مجازی تبادل می‌شود که تقریباً تمام افراد جامعه با آن سرو کار دارند و وقت زیادی را برای مطالعه اخباری که صدق یا کذب بودن آن مشخص نیست صرف می‌کنند لذا بدنه توصیه می‌کنم در این ماه مبارک روزه فضای مجازی بگیریم و کمتر خودمان را درگیر دنیا مجازی کنیم و در طول روز کمی با خودمان خلوت کنیم و پیام‌وزیم که اخبار را خودمان تحلیل کنیم زیر این موضوع باعث بهبود روح و روان می‌شود.

رضایی‌زاده در خصوص خوردن سحری توضیح داد: سحری خوردن جزو واجبات طبّی برای روزه گرفتن است. ممکن است برخی افراد هنگام سحری میل به غذا خوردن نداشته باشند که یکی از روش‌های برطرف کردن این حس زود خوابیدن شبانه است. زود خوابیدن باعث می‌شود هنگام سحر زودتر بیدار شویم و از خوردن با عجله سحری نیز پرهیز کنیم. رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران در ادامه سخنان خود با اشاره به موضوع تشنگی در ماه مبارک رمضان تصریح کرد: باید توجه کرد که با خوردن آب یخ یا دوغ زیاد تشنگی افراد در طول روز برطرف نمی‌شود بلکه این موضوع فقط باعث پر شدن دستگاه گوارش خواهد شد. وی گفت: نوشیدن چای پررنگ، آب یخ، دوغ شور و همچنین برخی مواد رطوبت‌زا که مثر (آزار آور) در هنگام سحری یا افطار توصیه نمی‌شود زیرا این نوشیدنی‌ها باعث دفع ادرار از بدن خواهد شد و بدن را در طول روز با کم‌آبی مواجه می‌کند. مصرف هندونه نیز علی‌رغم داشتن رطوبت زیاد به دلیل ادرار آور بودن توصیه نمی‌شود.

این متخصص طب سنتی توضیح داد: برای جلوگیری از احساس تشنگی در طول روز بهتر است ۳ ساعت بعد از افطار فالوده هندونه و سکنجبین، مغز خیار، مالشعیر طیبی، شربت پیدمشک، شربت انار و زرشک و همچنین بوییدن گلاب توصیه می‌شود.

وی در خصوص تهیه مالشعیر طیبی توضیح داد: برای تهیه این نوع شربت لازم است ۵۰ گرم جوی سالم را همراه با یک لیتر آب بجوشانید و پس از به جوش آمدن، مایع شفاف جدا و آن را با عسل ترکیب کرده و استفاده کنید. این نوشیدنی برای کسانی که نفخ معده دارند نیز مفید است. رضایی‌زاده ادامه داد: استفاده از خورشتهای ایرانی یکی از گزینه‌ها برای افطار و سحر می‌باشد زیرا این غذاهای با رختی هضم می‌شود. همچنین بهتر است که غذاهایی که دارای روغن زیاد هستند و غذاهایی که هضم آنها دشوار است استفاده نشود. وی در خصوص خواب مناسب در ایام روزهداری اظهار داشت: از دیدگاه طب سنتی خواب قبل از ظهر برای جوانان و افراد گرم و خشک مزاج توصیه شده است اما خواب قبل از غروب آفتاب و همچنین خواب بعداز سحر توصیه نمی‌شود. زیرا خوابیدن در مواقع باعث بروز کسالت و سردرد خواهد شد. رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص استفاده از سبزی‌ها توضیح داد: کاهو به عنوان اغذیه رطوبت‌دار گزینه مناسبی برای استفاده در مواقع افطار یا سحر است، همچنین مصرف سبزی خوردن، زیتون پرورده نیز توصیه می‌شود اما افراد باید در استفاده از خرما افراط به خرج ندهند.

این متخصص طب سنتی افزود: متأسفانه برخی از افراد بعد از ماه رمضان دچار مشکلات گوارشی می‌شوند که برای پیشگیری از بروز آن باید توجه کنیم که مواقع سحر و افطار از درهم خوری و روی هم خوری پرهیز کنیم و بین وعده‌های غذایی فاصله را رعایت کنیم. وی در انتها توصیه کرد: بهتر است روزهداران افطار خود را با تر کبیی از کلاب، خاکشیر و آب گرم آغاز کرده و بعد از گذشت یکی دو ساعت وعده غذای اصلی را میل کنند. همچنین به افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه می‌شود برای روزه گرفتن با پزشک معالج خود مشورت کنند.

یک متخصص طب سنتی مطرح کرد

توصیه‌هایی برای رفع تشنگی در ماه رمضان

متخصص طب سنتی گفت: مصرف آب لیمو، آبغوره طبیعی و شربت عسل می‌تواند به کاهش تشنگی روزهداران کمک شایانی کند، همچنین سکنجبین نیز از نوشیدنی‌هایی است که می‌تواند مانع تشنگی زودهنگام شود.

نعمت‌الله مسعودی متخصص طب سنتی اظهار کرد: با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان و ایام روزهداری و متقارن شدن این ماه مبارک با فصل تابستان و گرما نیاز است افراد درخصوص عواملی که می‌تواند در رفع احساس تشنگی آنها موثر واقع شود مطالبی را بدانند. وی افزود: فاصله بین گرسنگی و صرف افطار در این ماه بین ۱۵ تا ۱۷ ساعت طول می‌کشد که این موضوع برای افرادی که برای نخستین بار روزه می‌گیرند مقداری سخت است. مسعودی ادامه داد: ماه مبارک رمضان یک تمرین برای گرسنگی و تشنگی است و خصلت این ماه پاکسازی بدن انسان است و نباید از گرسنگی و تشنگی احساس ترس داشته باشیم. این متخصص طب سنتی، گفت: حضرت رسول (ص) نیز در این خصوص توصیه کرده که روزه بگیرد تا به سلامتی برسد.

وی در ادامه توصیه کرد: برای جلوگیری از احساس تشنگی لازم است از مصرف غذاهای عطش آور یا غلیظ خودداری شود به عنوان مثال از مصرف چای پررنگ، غذاهای شور و تند، غذاهای بسیار چرب، آب غاف، قهوه، کاکائو و آب یخ نباید استفاده کرد.

مسعودی افزود: بنابر توصیه‌های طب سنتی نباید بلافاصله بعد از میل کردن سحری خوابید؛ زیرا این خواب باعث افزایش عطش و اختلال در هضم غذا خواهد شد.

این متخصص طب سنتی، گفت: از دیگر مواردی که باعث بیشتر شدن احساس تشنگی می‌شود می‌توان به ماندن بیش از حد زیر نور آفتاب، عصبانیت و استرس، حمام کردن با آب خیلی سرد یا گرم و مصرف بیش از حد گوشت اشاره کرد.

مسعودی اضافه کرد: برخی افراد تصور می‌کنند که هر چه آب بیشتری مصرف کنند در طول روز احساس عطش کمتری خواهند داشت اما واقعیت این است که مصرف آب زیاد کمکی به برطرف شدن عطش نمی‌کند؛ بلکه بهتر است به جای مصرف آب از شربت خاکشیر و آلبیمو استفاده شود.

وی گفت: مصرف آب لیمو، آبغوره طبیعی و شربت عسل نیز می‌تواند به کمتر شدن احساس عطش کمک شایانی کند. همچنین سکنجبین نیز از دیگر نوشیدنی‌هایی است که می‌تواند جلوی تشنگی زودهنگام را بگیرد.

مسعودی درخصوص تهیه شربت سکنجبین گفت: برای تهیه این شربت می‌توان از ترکیب سرکه، آب‌نمنا، عسل یا شکر استفاده کرد که می‌توان این شربت را در فاصله بین افطار تا سحر میل کرد.

این متخصص طب سنتی، تصریح کرد: خوابیدن قبل از اذان ظهر نیز می‌تواند کمک زیادی به رفع خستگی بدن و تجدید قوای افراد کند که این موضوع نیز از عوامل کاهش احساس عطش خواهد بود.

وی در پایان به افراد بیمار توصیه کرد: نمی‌توان به طور عمومی به افرادی که از بیماری رنج می‌برند توصیه نمود که روزه بگیرند یا نگیرند، زیرا تحقیقات نشان داده است که روزه گرفتن برای افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند مضر نیست بلکه اثرات مثبتی خواهد داشت و این پزشک متخصص است که باید تشخیص دهد روزه گرفتن برای چه افرادی مفید و برای چه افراد مضر خواهد بود.



ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان فرصتی برای تزکیه نفس، شستن غبار دل و خودسازی است تا با کاستن از هوای نفس و تعلقات دنیایی، بصیرت و نوری در لوح دل بیفتد و زمینه واکاوی اعمال و کردار گذشته فراهم شود.

ماه مبارک رمضان با برکت و نعمات الهی ذخایر درون انسان را از خزانه ی موهبت و الطاف بی کران الهی غنی می سازد و راه ایمان و تقوای الهی را به انسانیت می آموزد.

این ماه فرصتی است تا هر انسانی در این ماه شعله های نفس سرکش خود را مهار کرده و در مقابل پروردگار خویش سر به خدا گزارد و همراه با پیشمiany از اعمال گذشته و اشتک ریزان، صدای لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خود را به گوش آسمانیان و افلاکیان برساند و دل شیطان را با این حرکت خود به درد آورد تا شاید در این ماه به سعادت و رستگاری دست یابد.

طبق فرموده رسول خدا (ص) در ماه مبارک رمضان درهای بهشت باز و درهای جهنم بسته و شیاطین در حبسند. در ماه مبارک رمضان خیلی ها به مسجد می آیند، نمازخوان می شوند، سحرها بر می خیزند و عبادت می کنند به این امید که با انس به خدا، پاکیزه شود و لیاقت ورود به بهشت را بیابند. بسته بودن درهای جهنم و حبس شیطان به خاطر دوری از گناه، تهمت، دروغ، غیبت، اذیت کردن و دوری از تمام ذرایل اخلاقی، درماه رمضان، فرصتی است تا انسان از آن به خوبی استفاده کند

بندگان باید توجه داشته باشند تا این ماه را با همان غفلتی که در ماه های گذشته به سر می برده اند، سپری نکنند چرا که این ماه، ماهی است سرنوشست ساز که غفلت از آن موجب شلوات و بدبختی انسان می گردد، در باره پیامبر (ص) فرمودند: ماه رمضان، ماه خلدست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنت را می‌افزاید و گناهان را پاک می کند و آن ماه برکت است.

همچنین امام صادق (ع) در سفرارش به فرزندانش در هنگام حلول ماه مبارک رمضان می فرمودند: جای خود را به تلاش و کوشش وادارید، زیرا در این ماه روزی هاقسمت واجل هانوشته می شود و در آن نام های میهمانان خدا که بر او وارد می شوند

ماه مبارک رمضان، ماه تزکیه نفس



نوشته می گردد، در این ماه شبی هست که عمل (عبادت) در آن

از عمل (عبادت) هزار شب بهتر است.

ماه رمضان نهمین ماه از ماههای قمری و بهترین ماه سال است همچنین رمضان از اسماء الهی است. این ماه ماه نزول قرآن و ماه خداوند است و شب های قدر در آن قرار دارد. فضیلت ماه رمضان بسیار زیاد و نامحدود است از نشانه های عظمت این ماه نسبت به ماه های دیگر همین بس که در قرآن از آن به بزرگی یاد شده و این ماه را ماه نزول قرآن می خواند.

بر اساس آموزه های اسلامی ، قرآن کریم در این ماه بر پیامبر

از مهمان محوری به موضوع محوری

درباره تغییرات ماه عسل ۹۶

مجرى محوری است و اینکه مجرى کمتر حرف

بزند و بیشتر به موضوع برنامه پرداخته شود.

البته آقای کریمیان اشاره کرده اسال موضوع مجرى جایگزین سوزه محوری است و این به این معناست که در آن مهیا محوری اش می کاهد و به موضوع می پردازد. اگر از مجرى محوری هم کاسته شود آنگاه توازن و تعادل بهتری رو به جلو است اما خود سالیهست که در چارچوب همین ناوورى قرار گرفته و نیازمند تغییر از درون است. اتفاقا ما در مضمون و تولید متن و محتوی کمتر مشکل داریم و غنی بودن معارف دینی و تجربه های اجتماعی، پشتوانه نظری و عملی برای برنامه سازی است مشکل ما همیشه در فرم و ارائه و شیوه های پرزنت کردن مضامین است. با این حال، توسعه ای در جهت تغییر ساختاری در اجرا تا حدود زیادی این خلا را جبران کرده و از طریق مجرى محوری، ضعف های اجرایی را کاهش داده است. شاید یکی از تغییراتی که باید اعمال شود پرهیز از

قوت‌های ماه عسل به هم پیوند خورده و تلاقی پیدا می‌کند. به این معنی که موافقان و منتقدان برنامه، مرکز ثقل تمجید یا انتقاد خود را روی همین نقطه مرکزی می‌گذارند. آنهایی که فارغ از علاقه به مجری و شیوه اجرایش ماه عسل را دوست دارند، به دلیل احساسی و ترازندیک بودن آن است و این که حرف دلشان را می‌زنند، یا با همدان‌پنداری می‌کنند و با گریستن پای رهنما سبک شده و حالی عوض می‌کنند و مخالفان درست همین نقطه قوت موافقان را نقطه ضعف آن دانسته و معتقدند ماه عسل‌ها تلاش می‌کنند با گرفتن اشتکات مخاطبان، خود را سرپا نگه داشته و از نقطه ضعف مخاطب برای نقطه قوت خود بهره بگیرند. آنها می‌گویند این سبک از اجرا یک نوع ملایح مدرن است، خیلی شیک و آواز شده و اجرای جذاب بدون توانمندی‌ها و هوشمندی مجری ممکن نیست اما جنس اجرا و فرساز فرودهایش بی‌تأثیر از مقتضیات برنامه نیست و احتمال و درصد این نقد کاست. با رفتن به سراغ موضوع و بررنگ کردن آن، خود موضوع برجسته

تر می‌شود و از مظان اتهام به سانتی ماتالیسم مذهبی رهایی می‌یابد. این نیازی بود که باید به دست خود ماه عسل پاسخ داده می‌شد. ماه عسل خود باید به دست خویش دست به ساختار شکنی زده و خود ترمیمی می‌کند و باید با اضافه کردن بخش‌های جدید، دکوراسیون و طراحی صحنه و استفاده از رنگهای شادتر، فضای مفرح‌تر و چشم‌نوازتری فراهم کند تا عسل بودن ماهعسل بیشتر احساس شود. گرچه اسمال این صدفی که سقف برنامه است واجد المان‌های زیبایشناختی است، اما فضا و رنگ و لعاب برنامه غم دارد و حزن‌انگیز است. نشانه‌های میحان‌های مثبت و شادی بخش در آن کم است و به عنصر گزرتی نیازمند است. در واقع ماه عسل بدون بازنگری در ماهیت و ساختار خویش نمی‌تواند مدگل کار شود. باید با درج حداقلی نقد یا خود را نوسازی و تجدید کند و حالا این اتفاق، تمرین شده است باید دید حاصل این تغییر چیست.

سید رضاصالحی

اینکه یک برنامه تلویزیونی پیش از شروع خود، اعلام برنامه می کند یعنی توانسته به یک برند تلویزیونی بدل شود و صاحب هویت و نشانمنامه رسانه ای است و مخاطبان علاقمندی دارد که می خواهند بدانند اسمال چه ارغمی برای آنها آماده کرده است. این را باید به فال تیک گرفت.

ناصر کریمیان مدیر گروه اجتماعی شبکه سه اعلام کرده« عوامل این برنامه یک سالی است که روی سوزه‌های آن کار می‌کنند و سعی کردیم ماه عسل ۹۶ به لحاظ فرم و ساختار با سال‌های پیش متفاوت باشد» اتفاقا این نقدی است که خیلی ها از جمله نگارنده در سالیهای قبل نسبت به برنامه ماه عسل مطرح کرده بود. اینکه ماه عسل برای اینکه در شب تکرار نبیند و به یک کلیشه تلویزیونی بدل نشود نیازمند تغییر ساختاری وفرمیک است. ماه عسل را می توان در ذیل برنامه های اجتماعی

دریچه

چگونه در کنار همسرمان رشد کنیم؟

رابطه ، آینه‌ای است که وجوهی از ما را به خودمان نشان می دهد. یکی از عمیق ترین و اثر گذار ترین روابط ما با همسر یا شریک عاطفی مان است. حال چگونه می توانیم از این رابطه در جهت رشد و بزرگ شدن خود بهره ببریم؟
۱. لازم نیست به نسبت با همسر بسنده کنید. شما می توانید در عین اینکه خودتان در رابطه رشد می کنید باعث رشد و شکوفایی رابطه تان هم بشوید. یک رابطه خوب مثل کاری است که از انجاش لذت می برید، و در آن متعهد به یادگیری، رشد و بهتر شدن همیشگی شده اید. هر وقت که فکر کردید دیگر کافی است، در زمان بعد حتما تغییریی ایجاد کنید، در غیر این صورت این نسبتا خوب شروعی برای رکود و تخریب خواهد بود.

۲. مشاخره خوب است. علی رغم عقیده بسیاری از افراد که فکر می کنند مشاخره علامت نگران کننده‌ای در ارتباط است، تحقیقات زیادی نشان می دهند زوج های که با هم مشاخره می کنند روابط سالم تری دارند. در واقع مشاخره کردن

یکی از عوامل سازنده روابط سالم است. البته این بدین معنا نیست که به هر شکلی و بدون توجه انجاش دهید. مشاخره کردن هم قواعدی دارد و لازم است در عین حفظ احترام و هوشیاری نسبت به رابطه تان مشاخره کنید.
۳. وقتی لازم است عذرخواهی کنید ، البته با تمام وجود. زمانی که دعوا به جای پارک می کشیده می شود، آن موقعیت را ترک کنید. بعد وقتی توانستید سهم خودتان در این دعوا پی ببرید، برگردید و بابت آن معذرت بخواهید. بدون اینکه هیچ انتظاری در قبال آن داشته باشید. این پاسخ بی قید و شرط در زمان مشکلات، باعث می شود ارزش رابطه شما برای هر دویتان بیشتر شده و رابطه محکم تر از قبل شود.

۴. صحت صحبت کردن درباره رابطه تان وقت بگذارد. زمان هایی را مشخص کنید تا به یکدیگر فرصتی برای صحبت کردن درباره رابطه تان بدهید. بدون قضاوت یا خصومت. و منظور من از صحبت کردن درباره رابطه، این است که درباره رابطه تان مثل یک موجود زنده، یک نفر نفوم، صحبت کنید. آیا در رابطه ما به اندازه کافی عشق، صحبت کردن و .. وجود دارد؟ آیا مواردی حل نشده داریم؟

۵. به خودتان یادآوری کنید که چرا در ابتدا به هم علاقه مند شدید. به عکس های قدیمی نگاه کنید، خاطرات گذشته را مرور کنید، اولین مواردی که باعث علاقه شما به هم شدند را به یاد بیاورید. آنچه ما امروز هستیم به تنهایی شکل نگرفته، بلکه مجموعه ای از رویدادهای گذشته وجود ما را با همسرمان در هم تنیده است. از همه این موارد برای رشد و تثبیت بیشتر رابطه تان استفاده کنید.

۶. ماجراجویی های کوچک با هم داشته باشید. زندگی های ما گاهی اوقات به یقده شلوغ و آشفته می شود که لذت های کوچک را فراموش می کنیم. با هم به انداز دوری، خرید، به یک کافه یا هر جای دیگری که می توانید بروید. زمانی که دغدغه های زندگی ما را خسته کرده است، این لذت های کوچک به ما انرژی دوباره می دهند.

۷. زمان هایی را متمرکز بر شریک عاطفی تان اختصاص دهید. او را ماساژ دهید، به او و درددل هایش گوش دهید، با او در انجام کاری که خودش به تنهایی می تواند انجام دهد همراه شوید، برایش نامه عاشقانه بنویسید. برای او دعا کنید. این تمرکز باعث تقویت رابطه شما می شود.

۸. زمان هایی را به تنها بودن خود و همسر تان اختصاص دهید. همه ما برای رشد به فضای خلوت نیاز داریم. رابطه ای که هر لحظه آن بخواهد دو نفر به یکزدر خفه کننده می شود. یک رابطه قدرتمند رابطه ای است که در آن فاصله ها حفظ می شود.

۹. میزان رشدتان را اندازه بگیرد. برای رابطه تان هدف تعیین کنید و این اهداف را پیگیرانه در نظر داشته باشید. رشد یک رابطه مثل هر چیز بارزش دیگری است و به برنامه، تلاش و یازینی نیاز دارد.

۱۰. یک رابطه سالم تیمی مشکل ساز دو نفر است که با هم همکاری می کنند. رابطه حاصل تلاش دو نفر در کنار هم است که آن را می سازند. در یک رابطه، در عین اینکه شما یک تیم را می سازید، فردیت تان را نیز دارید. برای اینکه رابطه رشد کند، خود شما نیز باید به عنوان فرد رشد کنید و خود را فراموش نکنید. این اغلب برای مادرها دواست را آنجاییکه آنها بیش از همسرشان در گیر مسائل فرزندانشان هستند و به احتمال بیشتری خودشان را فراموش می کنند.

سعی کنید به آنها این مورد را گوشزد کنید.

رابطه نیاز به تلاش مستمر دارد، اما اگر خودتان را متعهد به رشد کنید، می توانید از آن لذت زیادی ببرید.

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

ماه مبارک رمضان در یک خانه مسکونی در تهران

قائم مقام شهردار قم در امور سرمایه گذاری :

پارکینگ تقاطع خیابان آیت‌الله طالقانی و عمار یاسر احداث می‌شود

قائم مقام شهردار قم در امور سرمایه‌گذاری از احداث پارکینگ واقع در تقاطع خیابان آیت‌الله طالقانی و عمار یاسر با مشارکت بخش خصوصی خبر داد
محمدرضا معرفت با اشاره به بحث مشارکت در احداث پارکینگ عمومی در تقاطع خیابان آیت‌الله طالقانی و عمار یاسر در مجاورت بازار کهنه، اظهار کرد: قرارداد این پروژه به تصویب شورا شهر قم رسیده که پس از طی کردن مراحل قانونی آغاز می‌شود.

قائم مقام شهردار قم در امور سرمایه‌گذاری خاطرنشان کرد: مساحت زمین این پروژه ۴ هزار و ۵۰۰ متر است که از سوی شهرداری تملک شده و در چهار طبقه احداث می‌شود و دارای ظرفیت ۳۷۰ جای پارک خودرو است که این پروژه با سرمایه‌گذاری و مشارکت بخش خصوصی انجام می‌شود.

معرفت با بیان اینکه در نظر داریم این پروژه را به مدت ۱۸ ماه احداث نموده و امیدواریم تا پایان سال ۹۷ این پروژه تحویل داده شود، گفت: این پروژه، نخستین پروژه‌ای است که با مشارکت بخش خصوصی در زمینه پارکینگ اجرا می‌شود. وی عنوان کرد: شهرداری به این وسیله می‌تواند وظایف خود را با مشارکت بخش خصوصی انجام دهد امیدواریم این امر به نهضتی تبدیل شود و در نقاط مختلف شهر از این الگو بتوان تبعیت کرد تا از ظرفیت بخش خصوصی برای توسعه شهر استفاده شود.

قائم مقام شهردار قم در امور سرمایه‌گذاری یادآور شد: میزان سرمایه‌گذاری ۱۵ میلیارد تومان است ولی کل پروژه ۴۰ میلیارد تومان هزینه دارد که هزینه زمین و عوارض است.

معرفت با اشاره به موقعیت قرارگیری این پارکینگ، گفت: این پارکینگ ابتدای طرح ترافیک واقع شده و نیاز فراوانی در آن منطقه به پارکینگ وجود دارد.

وی در امور سرمایه‌گذاری با اشاره به ارزیابی سرمایه‌گذاری در استان قم، گفت: به دلیل شرایطی که در بخش مسکن در کشور وجود دارد رغبت به سرمایه‌گذاری کمتر است ولی با توجه به شرایط و امتیازات مقنناری موضوع اقتصادی‌تر شده و در صورت بهبود شرایط اقتصادی در این بخش موفق‌تر می‌شویم.

مدیر مرکز پیشگیری و مدیریت بحران شهرداری قم :

سامانه تخمین خسارت زلزله در قم راه‌اندازی می‌شود

مدیر مرکز پیشگیری و مدیریت بحران شهرداری قم از راه‌اندازی سامانه تخمین خسارت زلزله در شهر خبر داد.

علی‌اکبر رحیمی با اشاره به تبعات و خسارات احتمالی بحران‌ها در شهرها، اظهار کرد: یکی از بحران‌هایی که می‌تواند بسیاری از شهرها را به مرز نابودی بکشاند زلزله است و برای پیشگیری و مقابله با این بحران پیش‌بینی‌های لازم صورت بگیرد. وی با بیان اینکه ایران، کشوری لرزه خیز، در منطقه خاورمیانه و روی کمرند زلزله خیز قرار دارد، خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه زلزله قابل پیش بینی نیست و می‌توان گفت که در امداد رسانی محدودیتی زمانی وجود دارد، پس باید به دنبال راهکاری بود تا با وضع موجود و در صورت رخداد زلزله تلفات احتمالی به حداقل کاهش پیدا کند.

رحیمی با بیان اینکه اگر تا ۷۲ ساعت پس از زلزله اقدامات امدادرسانی انجام نشود خسارات و تلفات به شدت افزایش می‌یابد، افزود: سامانه تخمین خسارت زلزله با سیستمی که به پروژه اجرا و توسعه فضای سبز حاشیه منوریل، میزان آسیب دیدگی را با دقت قابل قبولی تخمین می‌زند و این فرصت را به کارشناسان و مدیران می‌دهد که اقدامی عاجل در کاهش بحران‌ها انجام دهند.

وی با بیان اینکه به زودی سامانه تخمین خسارت زلزله در قم راه‌اندازی می‌شود، خاطرنشان کرد: این سامانه نرم افزار تحت وبی است که اطلاعات را می‌گیرد و خسارت را به صورت بلوک به بلوک به اپراتور سامانه ارائه می‌دهد.

مدیر مرکز پیشگیری و مدیریت بحران شهرداری قم با تاکید بر اینکه این سامانه تا پایان سال جاری در قم استقرار خواهد یافت، بیان کرد: هزینه پیش‌بینی شده برای استقرار این سامانه در شهر قم حدود ۶۰۰ میلیون ریال است.

مدیرعامل سازمان پارلن‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبرداد

اجرای فاز نخست توسعه فضای سبز محدوده منوریل قم

مدیرعامل سازمان پارلن‌ها و فضای سبز شهرداری قم از اجرای فاز نخست توسعه فضای سبز محدوده منوریل در مسیر بلوار زائر خبر داد.

پیام جوادیان با اشاره به پروژه اجرا و توسعه فضای سبز حاشیه منوریل، اظهار کرد: پس از اتمام عملیات عمرانی در سطح بلوار زائر به دستور شهردار قم مقرر شد که فضای سبز زیر محدوده منوریل احیا شود. وی با اشاره به جزئیات این پروژه، بیان کرد: در فاز نخست از پل امیرکبیر تا پل علیخانی به طول چهار کیلومتر در دستور کار قرار گرفته که مساحتی حدود ۴۰ هزار مترمربع فضای سبز را شامل می‌شود.

جوادیان با تاکید بر اینکه طراحی و عملیات عمرانی این پروژه در حال انجام است، گفت: با توجه به فشردگی پروژه‌ها کمترین کاشت نیز آغاز شده است و با توجه به محدودیت‌های مسیر رودخانه و منابع آبی طراحی به صورتی صورت گرفته که حداکثر استفاده از سیستم آبیاری تحت فشار صورت گیرد.

وی از استفاده از حداقل چمن در طراحی پروژه به دلیل اقلیم شهر قم خبر داد و افزود: به دلیل محدودیت‌های مسیر رودخانه از گونه‌های بلند نمی‌توانستیم استفاده کنیم که عمدتا به سمت استفاده از گونه‌های پوششی رفتیم.

جوادیان فاز نخست این پروژه را ۱۰ میلیارد ریال عنوان کرد و گفت: با توجه به وجود سازه‌های منوریل تلاش کردیم که کسب کمتری در دراز مدت به آنها برسد و محدودیت‌های سازمان قطار شهری منظور شده است.

جوادیان با بیان اینکه کسبست اعظم کاشت فاز نخست تکمیل شده است، افزود: در حال حاضر عملیات در محدوده منطقه سه و هفت در حال اجرا است.

وی با اشاره به ابتکارات صورت گرفته در طراحی پروژه فضای سبز در محدوده منوریل، گفت: با توجه به سیلاب ماه گذشته خوشبختانه خسارت زیادی به فضای سبز رودخانه وارد نشد و در بعضی بخش‌ها خسارت‌هایی وارد شد که قایل توجه نبود.

مدیرعامل سازمان پارلن‌ها و فضای سبز شهرداری قم افزود: با توجه به اینکه گونه‌های منظور شده در رودخانه عمدتا پوششی است هرچند خسارت‌هایی به آنها وارد می‌شود اما مانع گذر آب نخواهد بود و بستری برای عبور را فراهم می‌کند.

معاون آموزش و پرورش قم:

۷۰هزار دانش آموز درگفتمان های دینی مدارس قم شرکت کردند

معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش قم گفت: ۷۰ هزار دانش آموز در سال تحصیلی جاری در جلسه های گفتمان های دینی مدارس سطح شهر قم و بخش های تابعه شرکت کردند.

ناصر حمزه ای افزود: این نهاد با سه مرکز معاونت تبلیغ حوزه های علمیه، اداره کل تبلیغات اسلامی و مرکز تخصصی مهدویت برای برگزاری جلسه های گفتمان های دینی در مدارس توافق کرده است.

وی اضافه کرد: معاونت تبلیغ حوزه های علمیه طرحی با عنوان «انس و معرفت» با حضور ۱۲۰ روحانی و مبلغ در ۱۵ هزار جلسه برگزار کرد که پیام‌های مثبت و منفی حجاب و عفاف، آسیب های اجتماعی فضای مجازی، احترام به پدر و مادر و پیام های عاشورا و غدیر مهمترین سرفصل و مباحث مطرح شده شده در این جلسه ها بود. حمزه ای بیان کرد: اداره کل تبلیغات اسلامی نیز با بهره گیری از ۳۰۰ تن مبلغ ۳۸۰ جلسه را با موضوع حجاب و عفاف و امر به معروف و نهی از منکر در مدارس برگزار کرد. وی ادامه داد: ۶۸۰ جلسه نیز در سوی مرکز تخصصی مهدویت با مباحث مربوط به منجی در ۶۸۰ جلسه و با حضور ۲۵ روحانی در مدارس برگزار شد.

وی خاطرنشان کرد: تمام مباحث مطرح شده دراین گفتمان های دینی بر اساس شاخص های فرهنگی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش بوده است و این برنامه ها در سال تحصیلی آینده نیز اجرا می شود. معاون آموزش و پرورش قم به اجرای طرح امین در مدارس اشاره کرد و گفت: بر اساس این طرح ۱۴۰ روحانی درمدارس قم مستقر می شوند و ۱۴ شاخص تربیتی از جمله تعلیم و تربیت بر اساس تعلیم دینی، اهمیت علم، عالم و معلم، تقویت بهره‌های دینی و اعتقادی و احترام به والدین را در یک سال تحصیلی برای دانش آموزان تبیین می کنند. مدارس امین مدارسی است که برنامه های تربیتی و فرهنگی آنها با مدیریت یک فرد روحانی و تحت اشراف حوزه های علمیه انجام می شود. حدود ۳۳ هزار دانش آموز در یک هزار و ۴۰۰ واحد آموزشی استان قم تحصیل می کنند.

