

«میثم مطیعی» صدای کیست؟

باز گشت دلخواپسان

مخالفتان روحانی چه در سر دارند؟

عجب حکایتی شده است:دلخواپسان بازگشته اند نه به شکل و سیاق سابق که با رسم و رسموی جدید و یا گوش های کاملاً بسته. آمده اند تا با تمام توان ریسی جمهور منتخب و محبوب بیست و چهار میلیونی را متوقف کنند. او را ساکن نگه دارند و مایوسی کنند از تلاش برای تحقق خواست های افرادی که به سبب اراده آنها رای آورده است. حالا سوال این است که در این بازی جدید که توسط دلخواپسان در حال اجراست چه کسی از این زمین بیروز به بیرون می آید؟ برای اینکه بتوان در این مورد سخن گفت باید اتفاقات چند وقت اخیر را رصد کرد...

سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به بیانیه تعدادی از نمایندگان پارلمان اروپا:

سپاه به مبارزه با تروریسم ادامه می دهد

جلائی با تشریح طرح مقابله با اقدامات تروریستی امریکا خبر داد

اختصاص ۲ هزار میلیارد تومان برای گسترش فعالیت های موشکی سپاه

رئیس مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی گفت که در طرح مقابله با اقدامات تروریستی امریکا اختصاص ۱۷ میلیارد تومان برای گسترش فعالیت های موشکی و ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای گسترش فعالیت های موشکی جمهوری اسلامی قدس سپاه پاسداران پیش بینی شده است. کاظم جلائی در گفتگو با خبرگزاری صداوسیما با اشاره به طرح

سخنگوی کمیسیون اصل ۹۰ مجلس تاکید کرد

ضرورت تامل بیشتر در اعزام حجاج

مورد عجیب سردار آزمون

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس:

مردم نگران سپرده هایشان در بانک ها نباشند

رو کمیسیون اقتصادی با همکاری دولت موضوع بازنگری در قوانین و اصلاح ساختار را دنبال می کند. همچنین شرح و تفایط بانک مرکزی نیز در همین چارچوب مورد بازنگری قرار می گیرد. چرا که در این بخش ضعف های زیادی وجود دارد.

وی در بخش دیگری از صحبت های خود در خصوص وظیفه نظارتی بانک مرکزی بر موسسات بانک ها گفت: در برنامه ششم اختیار نام به بانک مرکزی داده شده تا در همه نظامات مالی بتواند ورود کند و به آن نظارت داشته باشد؛ چرا که یکی از نواقض قانونی این بود که موسسات به نوعی غیر متشکل از چتر نظارتی خارج بودند و بانک مرکزی و قوه قضائیه در این بخش دچار مشکلاتی می شد. اما بر اساس برنامه ششم این دایره گسترش یافت...

مدیر کل استاندارد استان قم:

اکثر وسایل بازی کودکان در مراکز آموزشی قم استاندارد نیست

مدیر کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان قم با تاکید بر اینکه متأسفانه اکثر وسایل بازی کودکان فاقد استانداردهای لازم است، گفت: گزارش فنی این بازرسی ها به سازمان ها و نهادهای مربوطه ارسال شده و این وسایل بازی کودکان مورد تأیید این اداره کل نیست

متصور فرزانه با اشاره به اهمیت توجه به استاندارد سازی وسایل تفریحی کودکان اظهار داشت: به منظور تأمین سلامت کودکان از لحاظ ساختار فیزیکی و مکانی، ارائه آموزش های یکسان، هماهنگ و تخصصی به کودکان در مهدکودک ها و اماکن دیگر، بررسی وسایل بازی کودکان در دستور کار قرار گرفته است.

وی بابیان اینکه در راستای نظارت و بازرسی از وسایل بازی کودکان در مهدکودک ها و دیگر اماکن آموزشی ۲۲۳ مکان مورد نظارت استاندارد قرار گرفته است، افزود: از مجموع این اماکن ۱۴ مورد تعطیل، ۵۸ مورد فاقد هر گونه وسیله بازی و ۱۶۱ مهد کودک، مهد قرآنی و مرکز پیش دبستانی نیز دارای وسایل بازی کودکان بوده اند...

مدیر کل زندان های استان قم خبر داد

کاهش ۱۳ درصدی جرائم کیفری در قم

مدیر کل زندان های استان قم گفت: پرونده زندانیانی که جرائم غیر عمد تا ۱۰۰ میلیون دارند در حال بررسی است تا آزاد شوند.

حجت الاسلام سید علی نهایمی روز چهارشنبه در جمع خبرنگاران به مناسبت هفته قوه قضائیه افزود: تا به امروز ۱۸ تن زندانی که جرائم غیر عمد تا سقف ۱۰۰ میلیون ریال بدهکاری داشتند آزاد شدند و ۲۷۰ تن زندانی جرائم غیر عمد، ۶۲۰ میلیارد ریال برای آزادی از این تعداد مورد نیاز است. وی افزود: امسال در جشن گلریزان در استان قم سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال توسط خبرنگاران جمع آوری شده است که این امر با همکاری ستاد دیده و انجمن حمایت از زندانیان صورت گرفت ضمن این که در استان قم هر ساله جشن گلریزان برگزار نمی شود از این رو باید بر روی این امر برنامه ریزی صورت گیرد...

رفتار های ناپرخردانه در سوریه بازی با آتش است

هشدار شمشخانی به آمریکا



مجلس شورای اسلامی ایران

www.tci.ir

تاثیرها

زندگی با سرعت نور

روابط عمومی مخابرات منطقه قم



مجلس شورای اسلامی ایران

شهرداری جعفریه

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

در نظر دارد نسبت به فروش ۱۲ قطعه زمین از زمین های شهرداری (۱- قطعه شماره ۴۳ به متراژ ۱۸۹ متر مربع ۲- قطعه شماره ۴۴ به متراژ ۲۰۱ مترمربع ۳- قطعه شماره ۵۴ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۴- قطعه شماره ۵۸ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۵- قطعه شماره ۵۹ به متراژ ۱۸۲/۷۵ متر مربع ۶- قطعه شماره ۸۷ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۷- قطعه شماره ۸۸ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۸- قطعه شماره ۹۶ به متراژ ۷۵/۱۸۲ مترمربع ۹- قطعه شماره ۹۷ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۱۰- قطعه شماره ۱۱۴ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع ۱۱- قطعه شماره ۱۲۶ به متراژ ۷۵/۱۸۲ مترمربع ۱۲- قطعه شماره ۱۳۲ به متراژ ۱۸۲/۷۵ مترمربع همه واقع در سمت شرقی ۳۰ متری شهدا بعد از منبع آب) را از طریق مزایده عمومی اقدام نماید .

متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز همه روزه به جز ایام تعطیل در ساعات اداری به شهرداری جعفریه به واحد کارپردازی مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد مزایده اقدام نمایند،

شرایط شرکت در مزایده:

- ۱- ارائه سپرده در مزایده معادل ۵ درصد قیمت کارشناسی به صورت نقدی در وجه شهرداری جعفریه.
- ۲- در صورتی که نفرات اول تا سوم شرکت کننده از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .
- ۳- قیمت پایه بر مبنای نظریه کارشناس رسمی دادگستری میباشد.
- ۴- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار میباشد.
- ۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد .
- ۶- شرایط فروش به صورت نقد و اقساط می باشد.

روابط عمومی شهرداری جعفریه



مجلس شورای اسلامی ایران

فراخوان عمومی مشارکت در احداث رستوران در بوستان جوان

آگهی فراخوان (نوبت دوم)

شهرداری قم در نظر دارد با رعایت تشریفات قانونی در احداث و بهره برداری از رستوران در بوستان جوان به روش B.O.L.T (ساخت بهره برداری، اجاره، انتقال) با بخش خصوصی مشارکت نماید.

مهلت و محل دریافت اسناد مشارکت و کسب اطلاعات تکمیلی:

۱۳۹۶/۰۴/۱۷ لغایت ۱۳۹۶/۰۴/۱۷، حوزه سرمایه گذاری شهرداری قم، تلفن: ۰۲۵-۳۶۱۰۴۳۵۲

مهلت و محل تحویل پاکت پیشنهادها: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۹،

اداره کل حراست شهرداری مرکز قم

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۵ میلیون ریال واریز به شماره حساب ۱۰۰۶۰۰۱۶۰۰۲۱ نزد بانک شهر به نام شهرداری قم

مبلغ سپرده شرکت در فراخوان مشارکت: ۲۰۰ میلیون ریال

سایر شرایط فراخوان در اسناد و مدارک درج شده است. شرکت کننده پس از دریافت اسناد و مشخصات مکلف است کلیه اسناد و مدارک را امضاء و به همراه پیشنهاد ارائه نماید. امضاء اسناد و مدارک به منزله قبول تمامی شرایط می باشد.

آدرس شهرداری قم: بلوار امام موسی صدر. تلفن: ۳۶۱۰۴۰۰۰

وب سایت: WWW.QOM.IR

اداره کل روابط عمومی و بین الملل شهرداری قم

کارشناس و پژوهشگر اقتصادی می‌گوید:« اقتصاد ما درگیر پدیده‌ای بنام شکست نظاممند یا قفل شدگی نظاممند است. اقتصاد ما مثل یک خانه کلنگی است که دست به به هر جایش می‌زنیم جای دیگرش مشکل پیدا می‌کند»

علی دینی ترکمانی با بیان اینکه مسایلی که اقتصاد ایران با آن روبروست مربوط به امروز و دبروز نیست!طهارداشت» ریشه مشکلات بلندمدت است و البته ریشه در سیاست‌های نادرستی دارد که از سال‌های طولانی اجرا شده و امروز گریبان اقتصاد کشور را گرفته‌است

او با بیان اینکه دولت دوازدهم برای حل مشکل بیکاری نیاز به اصلاحات اساسی و نهادی دارد،تصریح کرد:«هرچند که عمده رشد اقتصادی کشور در سال گذشته ناشی از صادرات نفت بوده، اما انتظار می‌رود امسال هم رشد داشته باشیم. برآوردهای جهانی و برآوردهای داخلی از جمله همکاران ما معتزض بودند که فشار زیادی از نظر دریافت‌های مالیاتی بر آنها وارد می‌شود و به هر حال این نشان می‌دهد که اقتصاد ما در موقعیت بالکنگی قرار دارد.»

این پژوهشگر ارشد اقتصادی کشورمان اصلاحات اساسی در بخش بهرهوری و اعمال افزایش تولید ذکر کرد و گفت:« بدون استفاده مطلق از عوامل تولید، صرفا از طریق افزایش بهرهوری می توان تولید را ارتقا داد.»

این پژوهشگر ارشد اقتصادی کشورمان اصلاحات اساسی در بخش بهرهوری و اعمال افزایش تولید ذکر کرد و گفت:« بدون استفاده مطلق از عوامل تولید، صرفا از طریق افزایش بهرهوری می توان تولید را ارتقا داد.»

او اضافه کرد:« نکته بعد این است که ما دچار یک شکاف

اخبار

رئیس سازمان سرمایه گذاری:

باز اجرای برجام روند ارتقای رتبه اعتباری ایران ادامه می یابد

رئیس سازمان سرمایه گذاری و کمک های اقتصادی فنی ایران گفت:سفر اخیر هیات ارتشی به تهران، درخواست کردیم که در جلسه بعدی سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) رتبه اعتباری ایران به ۵ بهبود یابد. محمد خرازی، عضو رتبه اعتباری ایران را یکی از دستاوردهای برجام ذکر کرد و گفت: با وجود همه فشارها و بدهدیی‌های آمریکایی ها، توانستیم پس از برجام رتبه اعتباری ایران را یک پله ارتقا دهیم و از رتبه هفتم به ۶ برسانیم . وی افزود: اگر پاره ای از اختلافات بانکی با برخی بانک های دنیا حل شود، این رتبه می تواند بهبود یابد.

خرازی یادآور شد که پیش از برجام ایران رتبه هفت را از نظر ریسک سرمایه گذاری و فعالیت های اقتصادی داشت که اکنون به رتبه ۴ بهبود یافته است.معاون وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه در دولت اصلاحات رتبه اعتباری ایران به ۳ رسید،پسود که بهترین رتبه کشور پس از انقلاب اسلامی ایران بوده است. وی گفت: بسیاری از کشورها از ارتقای رتبه اعتباری ایران حمایت کرده اند و امید می رود که در آینده نزدیک این رتبه از عدد ۶ به ۵ بهبود یابد.خرازی یادآور شد: همه کشورها، شرکت ها و نهادهای مالی در جهان به خوش حسایی ایران اذعان دارند و اگر بدحسایی هایی هم انجام شد، در دوران تحریم بود که نتوانستیم پول متعلق کنیم که همین خوش حسایی یک اعتبار برای ایران به حساب می آید. معاون وزیر اقتصاد درباره مزیت های بهبود رتبه ایران از ۷ به ۶ پس از برجام گفت: این تغییر به معنی کاهش ریسک های بنیادی کشور است که نشان دهنه مواسسات مالی و اعتباری بین المللی نسبت به شرایط سرمایه گذاری در کشور را در پی بوده است.خرازی گفت:بازار اعتباری ایران رتبه ۴ عدد ۶ به ۵ بهبود یافته خرازی یادآور شد: دولت با وجود همه فشارها و بدهدیی‌های آمریکایی ها، توانستیم پس از برجام رتبه اعتباری ایران را یک پله ارتقا دهیم و از رتبه هفتم به ۶ برسانیم . وی افزود: اگر پاره ای از اختلافات بانکی با برخی بانک های دنیا حل شود، این رتبه می تواند بهبود یابد.

خرازی یادآور شد که پیش از برجام ایران رتبه هفت را از نظر ریسک سرمایه گذاری و فعالیت های اقتصادی داشت که اکنون به رتبه ۴ بهبود یافته است.معاون وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه در دولت اصلاحات رتبه اعتباری ایران به ۳ عدد ۴ رسید،پسود که بهترین رتبه کشور پس از انقلاب اسلامی ایران بوده است. وی گفت: بسیاری از کشورها از ارتقای رتبه اعتباری ایران حمایت کرده اند و امید می رود که در آینده نزدیک این رتبه از عدد ۶ به ۵ بهبود یابد.خرازی یادآور شد: همه کشورها، شرکت ها و نهادهای مالی در جهان به خوش حسایی ایران اذعان دارند و اگر بدحسایی هایی هم انجام شد، در دوران تحریم بود که نتوانستیم پول متعلق کنیم که همین خوش حسایی یک اعتبار برای ایران به حساب می آید. معاون وزیر اقتصاد درباره مزیت های بهبود رتبه ایران از ۷ به ۶ پس از برجام گفت: این تغییر به معنی کاهش ریسک های بنیادی کشور است که نشان دهنه مواسسات مالی بین المللی نسبت به شرایط سرمایه گذاری در کشور را در پی بوده است.خرازی گفت:بازار اعتباری ایران رتبه ۴ عدد ۶ به ۵ بهبود یافته خرازی یادآور شد: دولت با وجود همه فشارها و بدهدیی‌های آمریکایی ها، توانستیم پس از برجام رتبه اعتباری ایران را یک پله ارتقا دهیم و از رتبه هفتم به ۶ برسانیم . وی افزود: اگر پاره ای از اختلافات بانکی با برخی بانک های دنیا حل شود، این رتبه می تواند بهبود یابد.

معاون وزیر راه وشهرسازی:

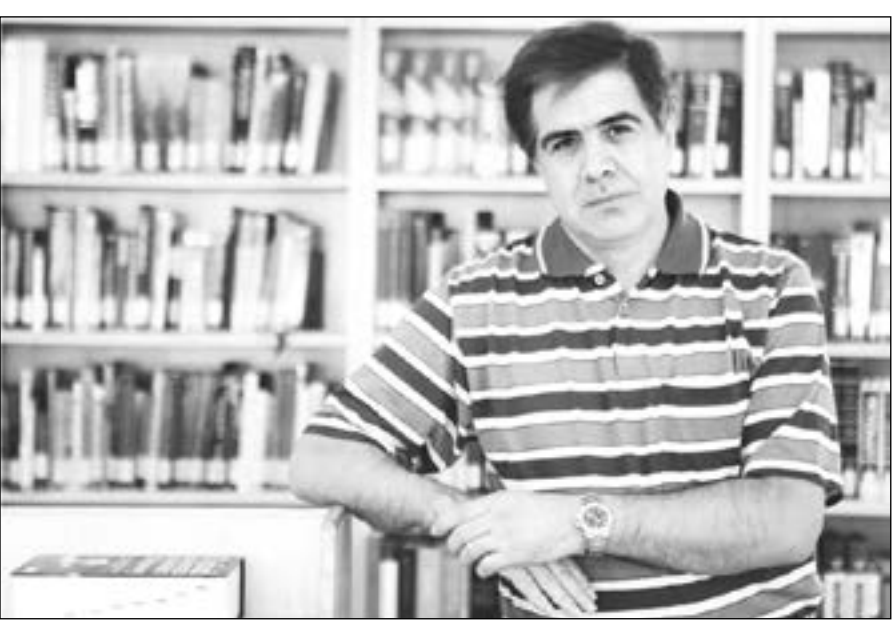
تصویب ۸۰ هزار میلیارد ریال بودجه برای ۴۱۱ طرح ملی

معاون برنامه ریزی و مدیریت منابع وزیر راه و شهرسازی می گوید: در قانون بودجه سال جاری ۸۰ هزارمیلیارد ریال برای انجام ۴۱۱ طرح ملی در حوزه راه و شهرسازی که بیشتر آنها طرح های نیمه تمام است، تصویب شد. بهر «امینی» با اشاره به حجم بالای کار و امکان ایجاد خدمات و اشتغال زایی بیشتر با ایجاد زیرساخت های حمل و نقل به جذب منابع اعتبارات با روش های مختلف تاکید کرد. در افزود: در برنامه ششم توسعه بین هزار میلیارد ریال بودجه ۶۷۰ هزار کیلومتر شبکه ریلی توسط بخش خصوصی در کشور احداث می‌شود.

وی با بیان اینکه از ابتدای دولت تدبیر و امید ۴۷۰ هزار میلیارد ریال در حوزه ریلی کشور سرمایه گذاری شده است، گفت:هم اکنون در این بخش ۶۷۰ هزار میلیارد ریال طرح نیمه تمام وجود دارد. معاون وزیر راه و شهرسازی بیان کرد: راهکارهای مناسبی در قانون برنامه ششم و بودجه سال ۱۳۹۶ منظور شده و بهر «امینور» در لوایحی که در مجلس در دست تصویب است بخش حمل و نقل و توسعه زیرساخت های آن جایگاه واقعی خود را پیدا کند. امینی با تاکید بر استفاده از ظرفیت بخش خصوصی و جذب اعتبارات لازم اظهار داشت: تاکنون ۱۵۰ هزار قرار داد سرمایه گذاری بخش خصوصی در همه شقوق حمل و نقل به ترتیب با اولویت توسعه ریلی، آذراده و فرودگاه ها منعقد شده است.

دینی کارشناس و پژوهشگر اقتصادی:

پدیده قفل شدگی با اقتصاد دانش بنیان می‌شود



تاریخی و تمدنی در منطقه شدیم.اگر در گذشته در منطقه برتر بودیم اما واقعیت این است که امروز بر مبنای شاخص‌های اقتصادی، حنیزار ترکیه عقب هستیم، از عربستان هم به نوعی عقب افتادیم. ممکن است که با ادامه وضعیت موجود، به نظر

من دچار حاشیه‌زدگی منطقه‌ای هم بشویم.» دینی ترکمانی در گفت وگو با خبرنگار اقتصادی در ادامه با مقایسه وضعیت رشد تولید ناخالص داخلی ایران و پژوهشی که در این زمینه انجام شده، عنوان کرد:«برابردی که در سال ۲۰۱۴، بر مبنای تولید ناخالصی ملی، صورت گرفت ایران را در رتبه ۱۸ قرار داد، GDP نیز رقیمی در حدود ۱۲۸۴ میلیارد دلار بود.اگر با همین سرعت پیش بریم در سال ۲۰۳۰ مجدداً در رتبه ۱۸ قرار خواهیم گرفت.البته با درآمد سرانه ۱۹۱۴ میلیارد دلار در حالی که با سرعت رشدی که ترکیه دارد، هرچند که در سال ۲۰۱۴ رتبه این کشور ۱۷ بوده و تنها یک رتبه از ما بالاتر بوده.اما در سال ۲۰۳۰ ترکیه در رتبه ۱۳ در درآمد سرانه ۲۷۱۴ میلیارد دلار قرار می گیرد.از سویی عربستان که در

۲۰۱۴، در رتبه ۱۴ بوده، در ۲۰۳۰ در جایگاه ۱۱ با ۳۲۱۲ میلیارد دلار قرار می گیرد» او تاکید کرد:« این پیش بینی‌ها بر مبنای نرخ رشد اقتصادی از ۴٫۵ درصدی برای کشورمان اتفاق می افتد و قطعاً اگر رشد کمتر باشد.این رتبه و این میزان درآمد سرانه بدست نخواهد آمد.»

این پژوهشگر ارشد اقتصادی در ادامه با مقایسه وضعیت پاکستان با ایران نیز گفت:« پاکستان در همان بررسی‌ها در سال ۲۰۱۴ رتبه ۲۵ را داشته است اما این کشور کم کم جلو می‌آید. پیش بینی می‌شود در سال ۲۰۵۰ این کشور در رده ۱۵ با ۴۲۵۳ میلیارد دلار درآمد سرانه قرار بگیرد.»

این استاد دانشگاه با بیان اینکه واقعیت امر این است که با

تاثرتی که می‌کنیم یا هدف‌گذاری که کردیم برای قدرت اول

در منطقه شدن، با ادامه این وضعیت باید کاملاً خداحافظی

کنیم»گفت: مگر اینکه تغییر رویه دهیم.یکی از موانع

تودرتوی نهادهای یعنی مراکز قدرت متعدد است. مراکز تصمیم

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

گیر

تیم ملی والیبال ایران در حال بازی با تیم ملی هند در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۱۰

تیم ملی والیبال ایران در حال بازی با تیم ملی هند در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۱۰

تیم ملی والیبال ایران در حال بازی با تیم ملی هند در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۱۰

تیم ملی والیبال ایران درحالی به کار خود در بیست و هشتمین دوره رقابت های لیگ جهانی پایان داد که اتفاق مثبتی در این تیم مشاهده نشد و هفته آخر هم رنگ تفریح بودیم.

سال هاست که والیبال در سطح اول لیگ جهانی حضور داشته و قرار است تا چند سال آینده نیز در این تورنمنت بزرگ با تخصص تیم های والیبال جهان همگروه باشد اما متأسفانه هنوز نتوانسته به حرفه ای گری تیم هایی مانند روسیه،ایتالیا و برزیل برسد.

همه تیم های بزرگ دنیا به لیگ جهانی به چشم کسب تجربه و آمادگی برای مسابقات قهرمانی جهان و با المپیک نگاه می کنند اما برای والیبال ما چیزی غیر از این است. همیشه به چشم کسب نتیجه و یا سرپوشی بر روی ضعف ورزش های تیم به آن نگاه کردیم و قاطعا این نوع برنامه ریزی خیلی به صلاح این رشته پرافتخار نخواهد بود. لیگ جهانی اسمال نیز برای ما قصه تکراری سال های گذشته را داشت، با این تفاوت که کادر فنی جدیدی روی نیمکت بود و بازیکنان خسته تر و بی انگیزه تر از سال های قبل نتایج نامید کننده ای کسب کردند. شاید این انتظار زیادی از والیبال ایران و کولاکوویچ باشد که تیم های قدرتمند دنیا را شکست دهیم، تیم هایی که به مراتب حرفه ای تر و منعجم تر هستند و لیگ والیبال در آن کشور را به معنای واقعی حرفه ای بر گزار می شود اما روی صحبت و نقد پیرامون بازیکنانی است که استفاده شد.

درخشیدن بازیکنان تیم جوانان در قالب تیم کاله و همچنین تیم یک دست زیر ۲۳ سال (تیم ملی امید) به خانواده والیبال این نوید را داد که می توان بعد از این نسل طلایی باز هم به تیم ملی امید داشت. با حضور کولاکوویچ که خود مدعی باشن تیم های قهرمانی است انتظار داشتیم فدراسیون والیبال و شخص سرمربی تیم ملی همانند تیم های دیگر حاضر در لیگ جهانی بهترین استفاده را از لیگ اسمال داشته و با میدان دادن به چهره های جوان تنور رقابت برای پوشیدن

اخبار

اعتراض به کمیته داوران این بار از طرف داوران چاقو دسته خودش را برید

فهرست جدید داوران و کمک داوران لیگ برتری که از سوی کمیته داوران فدراسیون فوتبال اعلام شده،اعتراض‌هایی را در پی داشته است. کمیته داوران فدراسیون فوتبال فهرستی از داوران را برای فصل هفدهم لیگ برتر فوتبال اعلام کرد. در این لیست، نام برخی داوران لیگ برتری خط خورده و نام چند داور از لیگ دسته اول اضافه شده است. این فهرست حاوی نکاتی است که باید مورد بررسی قرار گیرد؛ نکاتی که اعتراضی بخش زیادی از جامعه داری فوتبال ایران را هم برانگیخته است. سه سال اعتراض به کمیته داوران از سوی مربیان و بازیکنان مطرح می‌شود اما شاید این بار، چاقو دسته خودش را بریده که داوران به عملکرد کمیته داوران اعتراض دارند.

۱- معیارهای استانی
داوران انتخاب شده در فهرست جدید، طبق روال، از استان‌های مختلف کشور هستند و این در حالی است که برخی داوران از استان‌هایی انتخاب شده‌اند که در لیگ برتر، نماینده‌ای ندارند. این موضوع به خودی خود اشکالی ندارد اما اعتراض برخی استان‌های دیگر نسبت به این انتخاب، ماجرا را وارد فاز دیگری می‌کند. استان‌های معترض به این فهرست، مدعی‌اند که داوران انتخاب شده از برخی استان‌ها، به ریای آن استان به فریدون اصفهانیان برای ماندن در هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال است. اگر این فرضیه را بپذیریم - که بسیار بدبینانه است - می‌توان تصور کرد که در طول فصل هفدهم لیگ برتر، کمیته داوران فدراسیون فوتبال با تئپ‌ها و نظرات مدیران و مربیان آنها همراهی خواهند کرد و با درخواست‌های آنها برای چیدمان دآوری کنار خواهد آمد.

۲- اعتراضی خط خورده‌ها
در فهرست جدید اعلام شده، نام برخی از داوران و کمک‌داوران لیگ برتری خط خورده است و در فصل هفدهم قرار نیست در لیگ برتر قضاوت کنند. از این بین، خط خوردهن نام برخی داوران و کمک داوران عجیب به نظر می‌رسد. به عنوان نمونه بار ناشن چند کمک داور از لیست خط خورده که سال‌ها در لیگ برتر قضاوت کردند و این کار اعتراض‌هایی را برانگیخته است که باید از سوی کمیته داوران توضیح داده شود. اگر خط خوردهن نام این داوران و کمک‌داوران دلیل درست و منطقی دارد باید به صورت شفاف اعلام شود وگرنه باید این رویه اصلاح شود.

۳- عملکرد فصل قبل
شاید جالب‌ترین نکته فهرست جدید، اضافه شدن نام برخی داوران لیگ یکی باشد که فصل قبل عملکرد چندان خوب و قابل قبولی نداشته‌اند. در همین حال، داورانی هم هستند که نسبت به داوران اضافه شده به لیست، عملکرد بهتری داشته‌اند اما راهی به لیگ برتر نیافته‌اند.

در ادامه به عملکرد داوران لیگ یکی اضافه شده به لیست می‌پردازیم:
* جواد رحیمزاده فارس، قضاوت در لیگ یک ۴ بار، ذخیره لیگ برتر ۶ بار
* علی بابا؛ گلستان، قضاوت در لیگ یک ۴ بار، ذخیره لیگ برتر ۷ بار
* کمیل غلامی؛ گیلان، در لیگ یک ۲ بار، ذخیره لیگ برتر ۷ بار
* پیمان فرخی‌مهر؛ خوزستان، قضاوت در لیگ یک ۲ بار، ذخیره لیگ برتر ۴ بار
* شاه‌واصلانی؛ کرمانشاه، قضاوت در لیگ یک ۳ بار، ذخیره لیگ برتر ۶ بار
* ناصر جنگی؛ آذربایجان شرقی، قضاوت در لیگ یک ۴ بار، ذخیره لیگ برتر ۳ بار

* حسین تریاییان؛ تهران، تعداد قضاوت در لیگ یک ۴ بار، ذخیره لیگ برتر ۶ بار
در حالی نام داورانی با تنها دو قضاوت در لیگ دسته اول، در لیست قرار گرفته که داورانی در لیگ یک بوده‌اند که قضاوت‌های بیشتری داشتند و به عنوان داور ذخیره لیگ برتر هم بیشتر حضور داشته‌اند. کمیته داوران فدراسیون فوتبال در این مورد هم باید توضیح دهد که اگر ملاک انتخاب داوران، عملکرد آنها بوده، پس چگونه داورانی با عملکرد ضعیف‌تر دعوت شده‌اند و داورانی با عملکرد بهتر از حضور در لیگ برتر جا مانده‌اند؟

چگونه ای می‌شود قبول کرد که کمیته داوران، دآوری را که به او برای قضاوت در لیگ دسته اول اعتماد نشده، برای قضاوت در برتر دعوت کند؟ علاوه بر این مشکلات، می‌توان به گلایه داوران و کمک‌داوران تهرانی نسبت به لیست اشاره کرد. آنها اعتقاد دارند که لیست اعلام شده به نوعی علیه تهرانی‌ها است و از این بابت، تهرانی‌ها گلایه‌مند هستند.

نامه الاهلی به AFC برای انتخاب امارات به عنوان میزبان دیدار برابر پرسپولیس

باشگاه الاهلی عربستان در نامه‌ای که به کنفدراسیون فوتبال آسیا نوشت رسماً ابوظبی را به عنوان میزبان دیدار برگشت خود برابر پرسپولیس انتخاب کرد. به گزارش اسبنا و به نقل از eremnews،الاهلی عربستان حریف پرسپولیس در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا است. با توجه به این که دو کشور ایران و عربستان اجازه میزبانی از همدیگر را ندارند بازی‌های نمابندگان دو کشور به اجبار در زمین بی‌طرف برگزار می‌شود. پرسپولیس پیش از این تصمیم گرفت که کشور عمان را به عنوان میزبان دیدار با الاهلی انتخاب کند. با وجود این که پیش بینی می‌شد که نماینده عربستان هم ورزشگاه سلطان قلوبس را انتخاب کند اما به یکباره تغییر موضع داد. روزنامه الراضیه عربستان امروز اعلام کرد که باشگاه الاهلی در نامه‌ای رسمی به AFC رسماً ابوظبی را به عنوان میزبان دیدار خود با پرسپولیس اعلام کرده است و منتظر پاسخ کنفدراسیون فوتبال آسیا است. قرار است دیدار رفت در ۲۲ آگوست و دیدار برگشت ۱۲ سپتامبر برگزار شود.



قصه تکراری والیبال وسرپوش گذاشتن برضعف ها

یک هفته زنگ تفریح بودیم



پیراهن تیم ملی را داغ کنند. هرچند در لیست معرفی شده به فدراسیون جهانی چهره های جدیدی حضور داشتند اما با توجه به سن و سال آن ها به هیچ چه نمی توان اسم جوانگرایی را روی این تغییرات گذاشت. هرچند والیبال ایران مانند ایتالیا و روسیه از چهره های جوان ممتاز، غنی نیست و نیز تیم ملی جوانان درگیر اردوی آمادگی مسابقات قهرمانی جهان بود اما بودند بازیکنانی که می توانستند در کنار تیم ملی حضور داشته و انگیزه آن ها شادابی را در چهره تیم زنده کند. همان طور که معنوی

خط دفاعی پیر و خط میانی عجیب؛ وعده منصوریان عملی نشد



پرونده نقل و انتقالات تیم فوتبال استقلال درحالی به ورق‌های آخر رسیده است که وعده سرمربی این تیم برای جذب چند بازیکن بین المللی عملی نشد و هنوز ضعف‌هایی وجود دارد.

نقل و انتقالات لیگ برتر رو به پایان است و تیم ها در حال تکمیل شدن، البته از منظر زمان هنوز فرصت برای حذف و اضافه وجود دارد اما واقعیت این است که تیم ها در حال بسته شدن هستند و جای خالی زیادی باقی نمانده‌است.

استقلال با توجه به اینکه چهار سال است که جام نیاورده و قهرمان نشده و با توجه به اینکه قرارداد بازیکنانش را مثل پرسپولیس تمدید نکرده بود در کلان توجه نقل و انتقالات قرار گرفته‌است.

بازگشت به خواسته‌های منصوریان
پرسش در این رابطه این است که آیا استقلال عالی یارگیری کرده است یا همچنان به اندازه تیم ببالای جدولی و خوب تیم بسته شده است؟ فراموش نکنید ا استقلال و پرسپولیس توقع قهرمانی می‌روند نه صرفاًبودن در کورس.

منصورانی که از نقل و انتقالات استقلال راضی است و این را در سایت رسمی باشگاه استقلال به وضوح اعلام کرده است روز ۹ خرداد ماه دو موضوع را اعلام کرد: اول اینکه چهار بازیکن بین المللی لازم داریم و دوم اینکه از فردا تا ۱۰ روز آینده قرارداد تملی بازیکنان استقلال تمدید می‌شود! اینجا می‌توانید مصاحبه منصوریان را بخوانید. با این حال از چهار بازیکن بین المللی(ملی) تنها منتظری جذب شد و دیگر خریدهای استقلال همچنان د بین المللی نبودند و قراردادها هم همچنان در حال تمدید شدن هستند آن هم در حالی که در تیم به سر می بریم. در واقع خواسته های منصوریان برآورده نشده و این

منشا – طارمی؛ زوج خوبی می شوند؟

۹ کتار ۹۰. قرار است اسمال کنار هم مقابله‌ای سخت با مدافعان حریفان لیگ برتری و البته آسیایی داشته باشند. آنها دو مهاجم اصلی پرسپولیس در این فصل خواهند بود. به گزارش "ورزش سه" و به نقل از ایران ورزشی فصل پیش و در مقطاعی که علی علیپور به‌عنوان زوج کنار مهدی طارمی بازی می‌کرد این دو مهاجم فاصله زیادی با هم نداشتند. معمولاً در مدل ایتالیایی این سیستم، وقتی تیم قصد دفاع از جلو داشته باشد، دو مهاجم تیم از یکدیگر فاصله می‌گیرند و در این شرایط باید یک مهاجمی تیم آنقدر بالا می‌آید که بعضاً در نقش مهاجم ظاهر می‌شود. پرسپولیس از این مدل ایتالیایی استفاده نمی‌کرد و با توجه به سیستم ۴-۲-۴ دیباوند این تیم دو مهاجم سرخ‌ها بیشتر نزدیک به هم و در کنار مدافعان میانی حریف بودن. در مقطاعی بخصوص یک سوم پایانی فصل زوج طارمی -علیپور کارایی بالایی از خود نشان دادند و حتی در مقام مقایسه با زوج طارمی -امیری بهتر عمل کردند. این برتری و هماهنگی بالاتر از آنجایی نشأت می‌گرفت که مدل توپگیری علیپور با امیری که اساساً مهاجم نیست و بیشتر یک هافبک چپ شناخته می‌شود، تفاوت داشت. در این حالت علیپور هم مقابل خط دفاع و در بین مدافعان حریف صاحب توپ می‌شد اما در حالت دیگر امیری نمی‌توانست بین خط میانی و دفاع حریف توپ بگیرد و همزمان طارمی پشت دفاع حریف صاحب توپ شود. در واقع در این روش سیالیت لازم بین مهاجمان پرسپولیس وجود نداشت و همین باعث می‌شد اختلالاتی در هماهنگی شان ایجاد شود.

در مورد زوج منشا -طارمی که بعید نیست از ابتدای فصل کنار هم به میدان بروند البته هنوز چیزی مشخص نیست اما بیشتر گمانه زنی‌ها مبنی بر این است که این ترکیب می‌تواند زوج موفق باشد. هر دو بازیکن در رتصاحب مسائل کلی تر روانی می‌باشند و در خصوصیات مثبت دیگری از جمله جایگیری درست، سرعت بالا، مقابله بدنی با مدافعان حریف و بازی تخریبی، قدرت سرزنی و نواختن ضربه نهایی با هوش بالا دارند که از هر کدام مهاجمی کامل در قد و قواره فوتبال ایران می‌سازد.

از طرفی به نظر می‌رسد منشا در مقایسه با علیپور قدرت تمام کنندگی بیشتری داشته باشد و حتی بازی بین خطوطش از این مهاجم بهتر باشد. با این حساب اگر طارمی و منشا نوبتی این کار را به درستی انجام دهند می‌توان انتظار کارایی بالاتری از آنها داشت. البته تمام این مسائل ریز فنی می‌تواند تحت تاثیر مسائل کلی تر روند و رنگ بیازد. مثلاً اینکه ارتباط این زوج بیرون از زمین چگونه باشد، اینکه حساساتی در کار نباشد و حس همکاری بالا برود. فداکاری برای یکدیگر می‌تواند نشان صمیمیت این دو بازیکن در راس خط حمله پرسپولیس باشد که با توجه به خارج بودن منشا تازه وارد بودنش دشوار می‌نماید. البته طبیعی است که نمی‌توان انتظار داشت که این ارتباط در همان بازی‌های پیش فصل یا هفته‌های ابتدایی لیگ شکل بگیرد اما چنانچه دو بازیکن به لحاظ روانی نزدیک به هم باشند با توجه به کیفیت فنی شان احتمال موفقیت به‌عنوان یک زوج بالاتر

در هفته دوم تهران میزبان بود و حضور هوادار این نوید را می‌داد که بازی ها با پیروزی همراه باشد. با اینکه بلیط ها گران شد اما هوادار آمد، موسوی هم به تیم اضافه شد پیروزی هم کسب شد اما دو پیروزی نزدیک ۳ بر ۲ و یک شکست ۳ بر صفر خیلی به کام جامعه والیبال خوش نیامد. این نکته را در نظر داشته باشید که آرناتژین در حالی در تهران ۳ بر ۲ مغلوب تیم ما شد که کوتاه و دچکو ۲ مهره اصلی خود را در اختیار نداشت. هفته سوم و پایانی هم که انگار رنگ تفریحی بود و بازیکنانی را در زمین دیدیم که خود را از پیش بازی زده می دانستند. به امریکایی باختیم که اندرسون، دیویدی لی، راسل و چند بازیکن اصلی خود را به همراه نداشت. به روسیه ۲ بر صفر باختیم درحالی که آن ها ۱۴ بازیکن جدید با خود به لیگ آورده بودند و در نهایت به لهستان هم باختیم تا پرونده لیگ جهانی برای ایران بسته شود.

در این تیم ملی که اثری از طراوت در آن دیده نمی شد به هیچ وجه جوانگرایی صورت نگرفت بلکه بازیکنانی اضافه شدند که پیش از این پشت خط مانده بودند. نکته جالب این جاست که در این شرایط هم خیلی از آن ها استفاده نشد و به جز یک یا دو بازی از همان تر کتیب تکراری همیشه استفاده کردیم. فدراسیون باز هم نتوانست همانند تیم های دیگر از لیگ جهانی استفاده بهینه را داشته باشد و از این میدان بزرگ برای تجربه اندوزی جوانانش بهره ببرد. در همه جای دنیا بعد از مسابقات المپیک پوست اندازی برای چهار سال آینده آغاز می شود اما تنها اتفاقی که شاهد آن بودیم استفاده نصف و نیمه از پشت خط مانده های سال های گذشته والیبال بود. حال لیگ جهانی را پشت سر گذاشتیم و باید منتظر مسابقات انتخابی جهان و پس از آن جام قهرمانی بین قاره ها بمانیم. در این شرایط ایجاد انگیزه در بازیکنان تیم ملی که گویا حضور در المپیک و چند دوره بازی جهانی آن ها را اشتباع کرده و البته اضافه کردن چند چهره جوان به تیم ملی کار کولاکوویچ و دستیارانش را سخت خواهد کرد و باید دید از پس این امتحان برخواهند آمد یا خیر.

خط دفاعی پیر و خط میانی عجیب؛ وعده منصوریان عملی نشد

هر دو جزو خوب ها هستند اما بهترین راست های ایران نیستندو البته تقویری هم مصدومیت‌های زیادی را تجربه کرده است.در دفاع وسط راسون جان وارپو از استقلال رفته است. او در واقع بهترین مدافع استقلال بود. به جای وی منتظری آمده که خرید عالی استقلال محسوب می‌شود، اما بازیکنی ملی پوش هم هست. با این وجود خروج راسون وزن سنی دفاع استقلال را بالا برده است.اگر مجید حسینی نبود این میانگین شاید بالاتر از ۳۴ سال قرار می‌گرفت. منتهی، رکی پور هر سه مدافع فیکس احتمالی استقلال بالای سی سال سن دارند و این میانگین بسیار بالایی است. که در بازی های سنگین و پشت سر هم می‌تواند برای استقلال در درسر ساز شود البته مجید حسینی می‌تواند این معادله را به هم بزند باید دید منصوریان کدام بازیکنان را فیکس می‌کند.

هافبک‌های خریدهای با اولویت‌های دوم
منهای پژمان منتظری در واقع باقی خریدها در اولویت دوم منصوریان قرار داشتند، گادوین منشا، ساسان انصاری، جباروف، مهدی شیری، شایان صلح، زهوی، سیلمک این دو بازیکن باقی ریزی ووروا فکمن هم هستند که تکلیفشان روشن تر از ا لبراهیمی و چمشی است و احتمال دارد این خرید عالی استقلال تقریباً در همه موارد به اولویت های دوم و سوم برسد.

در خط حمله نشانی از آقای گل ها و ملی پوشان نیست در خط حمله استقلال گنگ است، آنها کاهو، رضایی بهترین گلزن خودشان را از دست دادند و بیت سعید را با آماری خوب و سه شهباز زاده را با آماری بد به خدمت گرفتند.

سجاد تنها دو گل زد و در ۶ بازی در کل فصل قبل به میدان رفته است. بیت سعید هم خرید خوبی است اما ملی پوش نیست و عالی محسوب نمی‌شود. در واقع در این خط نه آقای گلی وجود دارد، نه گادوین منشایی که نفر دوم شه، نه ساسان انصاری که نفر سوم گلزنان لیگ برتر بود. اینجا البته داریوش رضاییان و جبار انصاری هم که بازیکنان خوبی هستند هم دیده می‌شوند. همینطور محسن کریمی ویرانگر که هیچکدام ملی پوش نیستند و بین المللی هم محسوب نمی‌شوند.

خط دفاعی پیر

مسلمای یعقوب کریمی نه جزو بهترین چپ های فوتبال ایران است و نه برای استقلال خوب بازی کرده است، زکی پور چند بازی خوب برای استقلال داشت اما او هم بهترین ایران نیست، ملی پوش هم نیست. در واقع در سمت چپ استقلال فوق العاده نیست. در سمت راست هم تا این لحظه هم خسرو حیدری و هم وریا غفوری

و حس همکاری مکمل کیفیت بالای فنی



خواهد رفت. البته پیچیدگی های فوتبال حکم می‌کند به خصوصیات فنی و کیفیت بالای این مهاجمان کم اکتفا نکنیم. برای مثال می‌توان به بالاترین سطح فوتبال و یکی از بهترین های این پست اشاره کرد. رادامل فالگانوی گلمبیایی که روزی در همین سیستم ۴-۲-۴ اتلتیکو خصوصیات مثبت دیگری از جمله جایگیری درست، سرعت بالا، مقابله بدنی با مدافعان حریف و بازی تخریبی، قدرت سرزنی و نواختن ضربه نهایی با هوش بالا دارند که از هر کدام مهاجمی کامل در قد و قواره فوتبال ایران می‌سازد.

از طرفی چنانچه این زوج به لحاظ روانی خیلی زود به شرایط مطلوبی برسند و به سطح قابل قبولی از هماهنگی دست یابند در مورد منشا و موفقیتش تردیدهایی وجود دارد. برخی معتقدند با توجه به قهرمانی پرسپولیس و نگرش تیم‌های حریف به این مجموعه، بیشتر حریفان پرسپولیس با گارد دفاعی و کاملاً متقابل این تیم حاضر می‌شوند. از طرفی منشا که در پیکان بازیکن پشت دفاع بود و بیشتر گل‌هایش را با فرار از میانه زمین و پشت مدافعان حریف به فرسارنده اینجا فضایی کمتری نیاز داشت و باید شرایط سخت تری را تجربه کرد. برخی معتقدند این وضعیت کار برای تکرار در خوش تر و پیکان سخت خواهد کرد اما اگره دیگر می‌گویند نوع بازی پرسپولیس و انعطاف پذیری این تیم در فاز حمله کاری خواهد کرد تا روند گلزنی‌های این مهاجم ادامه پیدا کند و زوج طارمی -منشا به احتمال زیاد موفق خواهد بود.صمیمیت

دومین سرمربی تیم ملی هم رفت

از طلای المپیک تا کودتا – انوشیروان قربانی کیانوش

دومین سرمربی تیم ملی وزنه برداری هم بعد از تنش با کیانوش رستمی مجبور به کناره گیری از سمت خود شد تا چرخه تغییر مربیان بعد از تنش با ورزشکاران ادامه دار باشد.

استغای سجاد انوشیروانی سرمربی تیم ملی وزنه برداری ایران تنها یک دلیل واضح داشت و آن هم وتواری او و شورای فنی فدراسیون بود که این طور اعلام شده بود: "تمام ورزشکاران باید تحت چارچوب قوانین فدراسیون باشند" اما کیانوش رستمی نظری مخالف داشت که در نهایت حرف او به کرسی نشست. کیانوش رستمی طلای المپیک ريو را کسب کرد و پس از آن مدعی شد تا با مدت سرمربی تیم دیگر در تیم ملی نخواهد بود. قبل از المپیک با این درخواست او موافقت شد تا جایی که کیانوش به‌صورت انفرادی تمرین کرد و در مسابقات اجازه نداد تا انوشیروانی او را کوچ کند و بعد از المپیک هم اساسنامه شورای فنی را امضا نکرد که در آن آمده بود برنامه تمرینی تمام ورزشکاران در چارچوب سیاست‌های فدراسیون و داخل اردو می‌بایست باشد. با تمام این تصمیمات گرفته شده کیانوش بی‌اعتنا به مصوبات تر جیح داد به اردو نیاید تا جایی که در دو رویداد هم از ترکیب تیم ملی کنار گذاشته شد تا اینکه علی‌مردای رئیس فدراسیون وزنه برداری مجوز تمرین او در اردوی تیم ملی با مربی شخصی را صادر کرد. همین شد تا سجاد انوشیروانی از سمت خود استعفا دهد و دلیل آن را لکه دار نشدن جایگاه مربیگری و حفظ شان بزرگان ورزش برداری عنوان کرد. اما این مسئله ریشه در اتفاقات گذشته نیز دارد و مربوط به این المپیک نیست. در المپیک لندن هم تنش‌هایی این چنینی وجود داشت که در نهایت موضع بهداد سلیمی و کیانوش رستمی به بر کناری کوروش باقری منجر شد و حالا بعد از المپیک ريو نوبت سجاد انوشیروانی است که با نظر ورزشکاران شغل خود را از دست بدهد. ریشه این تعویض مربیان با موضع گیری ورزشکاران در وزنه برداری را باهم مرور خواهیم کرد:

***دست به‌کی‌علیه سرمربی بعداز المپیک لندن**
داستان موضع گیری علیه سرمربی تیم ملی تنها به این روزها و سال‌ها بازمی‌گردد بلکه مشابه همین داستان یعنی تاخست‌وار بر نفارول تیم و پیروزی ورزشکار بر سرمربی بعد از المپیک لندن هم اتفاق افتاده بود که در آنجا هم یک یای دعوا کیانوش رستمی بود. وزنه بردار پس از المپیک به بهانه بدرفتاری حسایی به کوروش باقری تاخستد و از بی‌اخلاقی‌های این مربی در اردوها مدام اعتراض کردند و حتی کار تا جایی پیش رفت که بهداد سلیمی، بعد از طلای لندن در برنامه زنده تلویزیونی به بهانه همین بی‌اخلاقی به باقری تاخست و در جلسه‌ای خصوصی با یاحی زنده نامنطبق به سرمربی تیم گفت: "من ضرر نمی‌کنم و حالا ببینیم پس از من چه کسی برایت مدال می‌گیرد؟ "

***۶ سال پیش اولین تلاش کیانوش برای تغییر سرمربی**

بعد از اینکه تنش بهداد سلیمی و سرمربی تیم بالا گرفت کیانوش رستمی هم به جمع معترضین پیوست تا همراه بهداد پروژه بر کناری سرمربی را کلید بزنند. بنا به دلایل حاکم بر آن زمان تیم ملی کیانوش رستمی در گفت‌وگویی گفته بود:« ما ابتدا فقط با بودن کوروش باقری در تیم ملی مشکل داشتیم و این را بارها به رئیس فدراسیون هم گفتیم اما امروز خودم شاهدش بودم که دنبال خراب کردن ملست. او خودش دوست دارد با ما کل کل کند و انگار او هم می‌خواهد وارد این قضیه شود.» تاخست‌وار بهداد و کیانوش علیه کوروش باقری از همان‌جا آغاز شد که در نهایت به کناره گیری سرمربی تیم ملی منجر شد.

***سجاد انوشیروانی یا ترسو است یا چالپوس**

وقتی این اعتراضات به آوچ خود رسید کیانوش رستمی مدت‌ها در رسانه‌ها فعال بود و انواع اتهامات را به کوروش باقری می‌زد. خیزنکار در سؤالی به کیانوش رستمی پرسید: "جالب است، به غیر از شما و سلیمی دیگری وزنه‌برداران المپیک واکنشی نسبت به سرمربی تیم ملی نداشته‌اند؟"

رستمی این‌طور پاسخ داده است:« سجاد انوشیروانی صحبت کرد اما بعد تمام صحبت‌هایش را تکذیب کرد. سجاد انوشیروانی با ما در اردوها بود و بی‌حرمتی‌ها را دیده بود حالا نمی‌دالم بر اساس ترس یا شاید چالپوسی حرفش را تکذیب کرده‌است. ثواب نصیر شلاق هم دیروز به خودش آمد و بالاخره حرف زد.»

***حالا پروژه المپیک ريو**

کیانوش رستمی در مقطعی تصمیم گرفت اردوی تیم ملی را ترک و تمرینات خود را به‌تنهایی دنبال کند. او وقتی تصمیم به ترک تیم ملی گرفت در توضیح خود گفته بود:« تمریناتی که تیم ملی وزنه‌بردارری این روزها انجام می‌دهد متعلق به ۱۵ سال پیش و منسوخ‌شده است. ما با این تمرینات نمی‌توانستیم به مدال طلای المپیک برسیم. به همین دلیل برای رسیدن به مدال طلا از مند روز دنیا استفاده کردم. در کمتر از دو ماه توانستیم دو بار رکورد دنیا و المپیک را جابه‌جا کنیم و این فقط با استفاده از روش جدید و مند روز دنیا ممکن بود. این روش را به‌تنهایی انجام دادم و سعی خواهم کرد همین روش را برای حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ هم ادامه بدهم.» با این شرایط او تمرینات خود را به‌صورت انفرادی دنبال کرد. او حتی به سرمربی تیم ملی اجازه نداد تا در کنار تخته برای هدایت او بایستد و پایان کار او طلای المپیک و رکورد شکنی بود که از همان‌جا اتفاقات هم دمانه بیشتری پیدا کرد چرا که او مطالبات جدیدی از فدراسیون داشت و شرایط با قبل از المپیک تفاوت بسیاری پیدا کرده به‌طوری که کیانوش رستمی حالا تمرینات اختصاصی قهر مان المپیک شده‌است.

***قهر بر بعد از المپیک دیگر تمرین نکردم**
تنش‌ها بین کیانوش رستمی و سجاد انوشیروانی تا جایی ادامه داشت که کیانوش دست از تمرینات خود کشید و فدراسیون را مقصر این مسئله دانست: «من دیگر تمرین نمی‌کنم و از بعد از المپیک تقریباً تمرین خاصی انجام ندادم. هیچ انگیزه‌ای هم برای تمرین کردن ندارم. من تلاشی برای پایان تمریناتم نداشتم و تنها دلیل این بود که فضا برایم فراهم نبود. اگر کوهانی نمی‌شد و فضا فراهم بود، مطمئناً با آراش تمرین می‌کردم اما همه می‌دانند که این اتفاق نیفتاد. من همین حالا هم ورزش را کنار گذاشتم و بعد از المپیک دیگر تمرین نکردم»

***سجاد انوشیروانی مثل کوروش باقری کنار گذاشته شد**

در نهایت فدراسیون وزنه برداری تصمیم گرفت تا کیانوش رستمی را با مربی شخصی راهی اردو کند که در نهایت منجر به استعای سجاد انوشیروانی شد. او بعد از این اتفاق گفت:« به خاطر اینکه جایگاه مربی بیشتری از این لکندر نشود و بتوانم جرمت بزرگان وزنه برداری را حفظ کنم از سمتم به عنوان سرمربی تیم ملی کناره گیری کردم. البته من تا الان هیچ قراردادی در فدراسیون نداشتم. امیدوارم تیم ملی در مسابقات جهانی عملکرد خوبی داشته باشد و من برای کیانوش رستمی، سهراب مردای و سایر وزنه‌برداران آرزوی موفقیت دارم. امیدوارم از این پس جایگاه مربی حفظ شود. مطمئن باشید به تیم ملی بر نمی‌گردم»

***اگر این ورزشکار سالاری نیست پس چه نام دارد ؟**

اینکه حق با کیانوش رستمی بوده یا سجاد انوشیروانی موضوعی است که افراد درون فدراسیون در مورد آن تصمیم بگیرند اما مشکل کنونی وزنه برداری این شده است که ورزشکاران به راحتی پس از هر المپیک به محض کسب مدال مطالباتی خارج از عرف دارند که بر خلاف تمامی مصوبات اجابت می‌شود، حتی اگر آن درخواست به استغای سرمربی تیم ملی منجر شود. اینکه درخواست این ورزشکاران به حق بوده یا خیر در حال حاضر دفعه‌ه مهم نیست، موضوع حائز اهمیت این است که طلای المپیک می‌تواند مربزهایی را جا به جا کند که به قول سجاد انوشیروانی این جا به جایی‌ها به لکه دار شدن جایگاه سرمربی منجر می‌شود.

مکتب دومین المپیک ایران هم حذف شد

دومین و آخرین نماینده المپیک تیم مردان کشورمان در رقابت‌های قهرمانی جهان در روز پنجم این رقابت‌ها با شکست مقابل نماینده انگلیس حذف شد. سجاد مردانی نماینده ۸۷+ کیلوگرم کشورمان در سومین مباره خود با نتیجه غیر قابل تصور ۱۴ بر یک مغلوب ماهاماجو از انگلیس شد و از دور رقابت‌های بیست و سومین دوره رقابت‌های قهرمانی جهان کنار رفت. نماینده ۸۷+ کیلوگرم مردان کشورمان در اولین مبارزه خود ۱۱ بر ۶ از سد تیموهِوین از فنلاند عبور کرده بود و در دومین مبارزه خونینش مقابل روسلان زارباروف از قزاقستان در راند طلایی پیروز شد. سجاد مردانی در جریان المپیک روز نیز از دور مسابقات حذف شده و با حذف او در موجو هر دو المپیک مردان انزهایی به این دوره از مسابقات از جدول رده بندی کنار رفتند. عاشورزاده نیز روز شششنبه مقابل نماینده روسیه شکست خورده و حذف شده بود.



بیشتر بدانیم

درمان خستگی آدرنال با نسخه های طب سنتی

زندگی امروزی مملو از خواسته‌های فراوان است، خانه، کار، خانواده، امور مالی و… همگی می‌توانند باعث خستگی غدد آدرنال در بدن شوند.

خستگی آدرنال وضعیتی است که در آن غدد آدرنال بر اثر فعالیت زیاد دچار خستگی شده و نمی‌توانند هورمون‌های مورد نیاز بدن را تولید کنند. برخی از استرس‌های شدید که می‌توانند باعث بروز چنین وضعیتی شوند شامل این موارد هستند: ورزش‌های شدید، تلاش بیش از حد برای برتر بودن، کار زیاد و شدید، مشکلات مزمن سلامتی.

خستگی آدرنال می‌تواند مشکلات فراوانی را برانیزد به وجود آورد. خستگی، هضم ضعیف، اختلالات خواب، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و افزایش سطح قند خون در بدن برخی از این موارد هستند. گیاهان دارویی و برخی مواد غذایی می‌توانند به تقویت و تحریک کردن غدد آدرنال در بدن شما کمک کنند. در ادامه به معرفی برخی از این گیاهان و غذاهای می‌پردازیم.البته قبل از مصرف آنها حتما ابتدا با یک متخصص درباره خستگی آدرنال و مصرف مکمل صحبت کنید.

ریشه‌شیرین بیان

ریشه‌ی این گیاه یکی از بهترین موادی است که می‌تواند به بازیابی غدد آدرنال و ارتباطات آنها با مغز کمک کند. ریشه شیرین بیان یک شفا دهنده‌ی قدرتمند است که به بدن کمک می‌کند تا با انواع استرس مبارزه کند. این ریشه همچنین به تنظیم سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب و حتی مبارزه با سرطان کمک می‌کند. برای بهره‌مندی از خواص بی‌نظیر ریشه‌ی این گیاه، حتما روزی یک تا دو فنجان چای ریشه شیرین بیان میل کنید.البته فراموش نکنید که مصرف شیرین بیان برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا و نارسایی کلیه مناسب نیست و همچنین با داروهای قلبی سازگار ای ندارد.

ویتامین ث

این ویتامین یکی از مواد مغذی بسیار مهم برای غدد آدرنال میباشد. در واقع ویتامین ث به غدد آدرنال کمک می‌کند تا هورمون‌های مورد نیاز بدن برای مقابله با استرس را تولید کنند. هرچه استرس بیشتری تجربه کنید، ممکن است به ویتامین ث بیشتری احتیاج داشته باشید. دوز معمول ویتامین ث برای کمک به غدد آدرنال حدود ۲۰۰۰ میلی گرم میباشد. اگرچه این مورد ممکن است برای هر فردی متفاوت باشد و باید با یک متخصص مشورت شود.

پانتوتیک‌اسید

این اسید بخشی از ویتامین‌های ب کمپلس است که برای سلامت غدد آدرنال ضروری می‌باشد. به طور طبیعی این اسید به مقدار زیادی در غدد آدرنال وجود دارد، اما اگر استرس زیاد باشد، ممکن است غدد با کمبود آن مواجه شوند. دوز معمول این اسید برای درمان خستگی آدرنال ۱۵۰۰ میلی گرم است که البته باید همیشه به همراه ویتامین ب کمپلکس مصرف شود، زیرا این دو در کنار یکدیگر است که عملکرد مناسبی دارند.

جینسنگسیری

از گیاهان رایج در نسخه‌های طب سنتی برای درمان خستگی آدرنال است. مصرف این گیاه سبب می‌شود تا هورمون‌های آدرنال بیشتری در بدن تولید شود. برای درمان خستگی آدرنال به طور معمول دوز مصرف جینسنگ سیری بین ۱۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است.



علم- فناوری

تولید نانو کامپوزیت منعطف و زیست تخریب پذیر از سوی محققان کشور

لانتیک اسید تهیه شد. محقق این طرح به بیان نتایج به دست آمده از این مطالعات پرداخت و یادآور شد: نتایج به دست آمده نشان داد که تغییر مدت زمان واکنش تأثیر بسزایی بر روی قطر سیم‌ها دارد در حالی که طول سیم‌ها تغییر چشمگیری نمی‌دهد. همچنین با افزایش مدت زمان واکنش قطر نانوسیم‌ها افزایش می‌یابد. وی اضافه کرد: از طرف دیگر فیلم‌هایی که از نانوسیم‌های ضخیم ساخته شده‌اند، شفافیتی بالاتری نسبت به فیلم‌هایی با نانوسیم‌های باریک‌تر دارند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که تمرکز اصلی تأثیر گذار بر روی شفافیت ، قطر نانوسیم‌ها است. علاوه بر این برای مقادیر یکسان از نقره نانوسیم‌های باریک‌نسب به نانوسیم‌های ضخیم مقاومت

سطحی بالاتری دارند. فلاحی با بیان اینکه پلی لانتیک اسید، مالرز بسیار عالی برای نانوسیم‌های نقره است، اظهار کرد: چرا که فیلم‌هایی به دست آمده دارای شفافیت عالی و رسانایی الکتریکی فوق العاده بودند ضمن آنکه فیلم‌های نانوکامپوزیتی ساخته شده زیست تخریب پذیر بوده و اعطاف پذیری عالی، چسبندگی فوق العاده، سطحی صاف و خواص مکانیکی و استحکام کششی بالایی دارند. به گفته وی در این طرح از آزمون‌هایی نظیر طیف سنجی مادون قرمز تبدیل فوریه (FTIR)، آزمون میکروسکوپ الکترونی پوششی (SEM)، آزمون طیف سنجی پراش انرژی پرتو ایکس (EDX)، آزمون سنجش حساسیت الکتریکی (Four point probe)، آزمون پراش اشعه ایکس (XRD)، آزمون طیف سنجی نورمرفی فراینش (UV-vis)، آزمون خشش (Bending test)، آزمون چسب نواری (Tape test)، آزمون کشش (Tensile)، آزمون میکروسکوپی نیروی اتمی (AFM)، آزمون کالتری رویشتی تفاضلی (DSC) استفاده شده است. فلاحی اضافه کرد: نانو کامپوزیت‌هایی که مقیاس آزمایشگاهی ساخته شد، نامزد شده‌اند با فناوری‌های کاربرد در حوزه‌های الکتریک‌نوری و الکترونیک اعطاف پذیر خواهند بود.

"پتیا" خطرناک‌تر از "واناکرای" است

به نظر می‌رسد به تازگی برای اثر گذاری بیشتر برورسانی شده است. این بافازر نیز به ولاد دیگر باج افزارها اطلاعات رایانه را کد گذاری و قفل می‌کند با پدید آوردن پیامی روی صفحه نمایشگر در ازای آزادسازی اطلاعات درخواست ۳۰۰ دلار پول می‌ماید و کسانی که مورد حمله قرار گرفته‌اند بایدستی پس از پرداخت اینترنتی پول با فرستادن یک ایمیل به آدرسی که هرکار داده‌اند، انتقال پول خود را خبر داده تا رایانه‌شان آزاد شود.البته معمولا هرکار بعد از دریافت پول هم اطلاعات را آزاد نمی‌کنند.
اختلا کند که مورد حمله قرار گرفته‌اند بایدستی پس از پرداخت "واناکرای" را بر عهده داشتند اعلام کردند
خاستگاه این بافازر کشور اوکراین است و از این کشور به دیگر کشورها سرایت کرده است. "کسپر اسکی" اعلام کرد تا اکنون بیش از ۲۰۰ سازمان در سراسر دنیا مورد حمله "پتیا" قرار گرفته‌اند.

پیش بینی مصدومیت ورزشکاران با پلنفر م جدید مایکر وسافت

بر عهده داران این سامانه برای شناخت بیشتر مبریان نسبت به شرایط ورزشکاران خود طراحی شده است و با اطلاعات گسترده‌ای که از هر بازیکن به مری می‌دهد کمک می‌کند تا مری بتواند روش‌های متفاوتی را در مواجهه با شرایط مختلف اتخاذ کند. به عنوان مثال این سامانه می‌تواند براساس آخرین امار و اطلاعات عملکردی بازیکن، هشدار دهد که بازیکن در معرض مصدومیت قرار دارد. شرکت مایکروسافت اعلام کرده‌است یکی از مزیت‌های جلویی‌ری از سامانه برخورداری از ابزار تجاری اختصاصی مایکروسافت مانند "Power BI" مجموعه هوشمند ابری که در محصولاتی نظیر "کسل" استفاده شده است می‌باشد،



از آنجایی که آب لیمو یک نوشیدنی کم کالری است و می‌تواند به روشی مشابه با آب معمولی احساس سیری را افزایش دهد، نوشیدین آن می‌تواند روشی موثر برای کمک به کاهش کالری‌های دریافتی باشد.

آب لیمو نوشیدینی است که از ترکیب آب و آب لیموئی تازه تهیه می‌شود. از این نوشیدینی می‌توان چه به صورت گرم و چه سرد لذت برد. به گزارش "اگورتی نیوتربش"، اغلب ادعا شده است که این نوع آب دارای فواید سلامتی مختلفی است که از آن جمله می‌توان به بهبود گوارش، تقویت تمرکز و افزایش سطوح انرژی اشاره کرد. همچنین، آب لیمو به عنوان یک نوشیدنی محبوب برای کمک به کاهش وزن شناخته می‌شود و در بسیاری از رژیم های غذایی حضور دارد.

آب لیمو از کالری کمی برخوردار است

آب لیمو به طور کلی یک نوشیدنی بسیار کم کالری محسوب می‌شود. با افزودن آب یک نیمه لیمو به آب، هر لیوان آب لیمو دارای تنها شش کالری خواهد بود. بر همین اساس، اگر نوشیدنی های دارای کالری بالاتر، مانند آب پرتقال و نوشابه های گازدار را با آب لیمو جایگزین کنید، این کار می‌تواند روشی عالی برای کاهش کالری های مصرفی و کمک به کاهش وزن باشد. به عنوان مثال، یک فنجان آب پرتقال (۲۳۳ میلی لیتر) دارای ۱۱۰ کالری است و یک قوطی ۱۶ اونس (۴۹۰/۱ لیتر) نوشابه گازدار دارای ۱۸۲ کالری است. تنها جایگزینی یکی از آب معمولی نوشیدنی ها در روز با یک لیوان آب لیمو می‌تواند میزان کالری در رفتی روزانه شما را تا ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری کاهش دهد.

حتی برخی شواهد نشان داده اند که مصرف نوشیدنی های کم کالری با وعده های غذایی می‌تواند موجب کاهش میزان کلی کالری های مصرفی در آن وعده غذایی شود. در یک مطالعه که با حضور ۴۴ زن انجام شد، شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شده و یک گروه نهار خود را به همراه یک نوشیدنی حاوی کالری و گروه دیگر با یک نوشیدنی بدون کالری مصرف می کردند. سپس، پژوهشگران کالری های مصرفی آنها را اندازه گیری می کردند. آنها دریافتند مصرف نوشیدنی های حاوی کالری مانند نوشابه های گازدار شیرین شده با قند، شیر و آبمیوه نه تنها کاهش غذای مصرفی را به همراه نداشت، بلکه کل کالری های مصرفی به واسطه کالری موجود در نوشیدنی نیز

آیا آب لیمو به کاهش وزن کمک می کند؟

نتایج یک مطالعه نشان داد که نوشیدن ۱۶٫۹ اونس (۵٫۱ لیتر) آب پیش از صبحانه می‌تواند میزان کالری های مصرفی در این وعده غذایی را تا ۱۲ درصد کاهش دهد. نتایج مطالعه ای دیگر نیز نشان داد که نوشیدن آب با غذا احساس گرسنگی را کاهش داده و افزایش سیری طی وعده غذایی را به همراه دارد.

از آنجایی که آب لیمو یک نوشیدنی کم کالری است و می‌تواند به روشی مشابه با آب معمولی احساس سیری را افزایش دهد، نوشیدین آن می‌تواند روشی موثر برای کمک به کاهش کالری‌های دریافتی باشد.

آب لیمو می‌تواند کاهش وزن را بهبود ببخشد

به واسطه آثار بالقوه روی سوخت و ساز، احساس سیری و هیدراتاسیون، برخی شواهد نشان داده اند که آب (از جمله آب لیمو) می‌تواند کاهش وزن را بهبود ببخشد.

در گروهی که آب مصرف می کردند ۴۴ درصد بیشتر از شرکت کنندگان در گروه دیگر وزن کم کرده بودند. به همین، مطالعه‌ای دیگر نشان داده‌است که افزایش آب مصرفی می‌تواند به تحریک کاهش وزن مستقل از رژیم غذایی یا ورزش کمک کند.

از انتقال مواد مغذی به سلول ها تا حمل مواد زائد به خارج از بدن، نوشیدین آب به میزان کافی برای هیدراته نگه داشتن بدن جزئی حیاتی از حفظ سلامت محسوب می‌شود. تأمین آب مورد نیاز بدن برای هر چیزی از تنظیم دمای بدن تا بهبود عملکرد جسمانی نیاز است. حتی برخی شواهد نشان داده اند که هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

پژوهش ها نشان داده اند که هیدراتاسیون افزایش یافته ممکن است شکستن چربی ها را افزایش دهد و چربی سوزی را بهبود ببخشد. تأمین آب مورد نیاز بدن در سطوح مناسب ممکن است به کاهش احتیاس آب نیز کمک کند

کمی می‌تواند موجب علائمی مانند قند، یف کردگی و افزایش وزن منجر شود. از آنجایی که بخش قابل توجهی از آب لیمو پژوهش ها نشان داده اند که هیدراتاسیون افزایش یافته ممکن است شکستن چربی ها را افزایش دهد و چربی سوزی را بهبود ببخشد. تأمین آب مورد نیاز بدن در سطوح مناسب ممکن است به کاهش احتیاس آب نیز کمک کند

نوشیدین آب لیمو ممکن است سوخت و ساز را تقویت کند مطالعات نشان داده اند که نوشیدن آب به میزان کافی می‌تواند به طور بالقوه به افزایش سوخت و ساز در بدن کمک کند. به گفته پژوهشگران، هیدراتاسیون خوب عملکرد میتو کندری، بخشی در سلول که به تولید انرژی برای بدن کمک می‌کند، را تقویت می‌کند. این شرایط به افزایش در سوخت و ساز منجر می‌شود که ممکن است در گام بعدی کاهش وزن را به همراه داشته باشد. همچنین، نوشیدین آب نشان داده‌است که با القای ترموزنز، یک فرآیند متابولیک که در آن برای تولید گرما کالری سوزانده می‌شود، سوخت و ساز را تقویت می‌کند. پژوهش‌ها در زمینه آب لیمو محدود هستند، اما به دلیل این که آب ماده اصلی این نوشیدینی محسوب می‌شود احتمالاً فواید تقویت کنندگی سوخت و ساز مشابه با آب معمولی را ارائه می‌کند.

آب لیمو می‌تواند احساس سیری بیشتر را در شما ایجاد کند

نوشیدین آب اغلب به عنوان بخشی اساسی از هر رژیم کاهش وزن توصیه شده‌است زیرا می‌تواند احساس سیری و پری را بدون افزودن کالری های بیشتر ایجاد کند.

نوشیدین آب اغلب به عنوان بخشی اساسی از هر رژیم کاهش وزن توصیه شده‌است زیرا می‌تواند احساس سیری و پری را بدون افزودن کالری های بیشتر ایجاد کند.

نوشیدین آب اغلب به عنوان بخشی اساسی از هر رژیم کاهش وزن توصیه شده‌است زیرا می‌تواند احساس سیری و پری را بدون افزودن کالری های بیشتر ایجاد کند.

رونمایی از سیستم احراز هویت موبایل با تصویر برداری سه بعدی



شرکت فناوری سیستم احراز هویت جدیدی مبتنی بر تصویر برداری سه بعدی در کنگره جهانی موبایل در شانگهای رونمایی می‌کند. این فناوری شامل یک دوربین سه بعدی جلو همراه سیستم شناسایی سه بعدی است.

محققان شرکت سونی یک دوربین سه بعدی جلوی موبایل همراه یک سیستم سه بعدی شناسایی ساخته‌اند. کاربران موبایل با استفاده از این سیستم و دوربین آن می‌توانند با یک تصویر خود را احراز هویت کنند. این نرم افزار که روی یک تلفن هوشمند اکسپریا نصب شده، در کنگره جهانی موبایل در شانگهای رونمایی می‌شود.

سیستم سونی نشان می‌دهد که سونی در شرکت KeyLemon و SoftKinetic (از زیر مجموعه های سونی) ساخته شده است.

این فناوری شیوه‌ا حویت افراد در نسل ای تلفن های هوشمند را دگرگون می‌کند. دوربین های سه بعدی، برخلاف نمونه های دو بعدی، اطلاعات ارزشمندی را در صورت کاربر ردیابی می‌کند.

البته گزارش هایی مبنی بر فعالیت شرکت های دیگر برای ساخت این فناوری نیز وجود دارد. در همین راستا پیش بینی می‌شود اپل نیز حسگری با کاربرد مشابه را در آیفون بعدی رونمایی کند.

با این چوب لباسی بوی بد لباس را از بین ببرید

شرکت ژاپنی چوب لباسی ساخته که بوی بد لباس ها را طی ۵ ساعت از آنها پاک می کند.

شرکت پاناسونیک چوب لباسی هوشمندی ساخته که با انتشار ذرات نانو با بار منفی در فضای اطراف لباس ها، بوی بد را از آنها می زاید.

این گجت که Deodorant Hanger MS نام گرفته طی بازه ای ۵ ساعت از شدت بوی لباس ها می کاهش. این شرکت ژاپنی ادعا می کند چوب لباسی مذکور برای از بین بردن بوی دود، عرق و کباب بسیار کارآمد است!

به هر حال این چوب لباسی از فناوری به نام nanoه استفاده می کند. ذرات نانو آنقدر ریز هستند که چشم انسان نمی تواند آنها را ببیند.

پاناسونیک از این ذرات در طیف وسیعی از دستگاه ها مانند ششوار نیز استفاده کرده است. سیستم مذکور نیازمند یک منبع انرژی است. همچنین دارای کابل خاصی است که به پریز متصل می شود. اما دستگاه همچنین شامل چند باتری است.

دستگاه در حالت معمولی طی ۲۰ ساعت بوی لباس ها را از بین می برد. علاوه بر آن بوهایی شدید را طی ۷ ساعت از لباس پاک می کند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

هرآنچه باید درباره اختلال خواب کودکان، علل و راههای درمان آن بدانید

خواب در دنیای کودکان

گاهی کودک قبل از خوابیدن با موقع خواب، احساس ترس می‌کند. به همین دلیل والدین باید به اتاق و رفته و چراغ‌ها را روشن کنند و مدتی با او باشند. نیاز به خواب به‌طور طبیعی در وجود هر انسانی وجود دارد؛ اما گاهی در روند یک خواب طبیعی، اختلال‌هایی به‌وجود می‌آید. در این بین درمان این نوع اختلال‌ها در دوران کودکی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و والدین باید با دقت خاصی روند بهبود درمانی فرزندانشان را طی کنند. علت، جرابی و راههای درمان اختلال‌های خواب کودکان، ما را بر آن داشت تا گزارش این هفته را به این موضوع اختصاص دهیم.

عوارض اختلالات خواب

اختلال‌های خواب به‌صورت کم‌خوابی (دشواری در شروع خواب، در خواب ماندن در طول شب و بیداری زودتر از موقع)، پرخوابی و مشکل‌های همراه با خواب به‌وجود می‌آید. معمولاً مشکل‌های خواب و کمبود خواب تأثیرهای منفی روی عملکرد کودکان در مدرسه، فعالیت‌های فوق‌برنامه و روابط اجتماعی آن‌ها بر جای می‌گذارد. مشکل‌های خواب در سال‌های اولیه زندگی کودکان بسیار رایج بوده و شامل می‌میلی برای خوابیدن، بیدار شدن در اواسط شب، کلبوس‌ها، وحشت‌شب، بیداری و مارفتن و سخن گفتن در خواب و دندان‌قروچه می‌شود. معمولاً در کودکان بی‌خوابی و پرخوابی کمتر شایع است و این دو در دوره نوجوانی بیشتر بروز پیدا می‌کند. دکتر حسن کرپاسی متخصص اعصاب و روان، ایجاد تضاد و چراغ‌ات، بروز مشکل‌های رفتاری، خلقتی، حافظه‌ای، توجه و یادگیری، مشکل‌های عملکردی و کندی در واکنش نشان‌دادن را از جمله عوارض این نوع اختلال عنوان می‌کند.

عضو هیئت‌علمی پیشین دانشگاه علوم پزشکی کاشان، می‌افزاید: اغلب بی‌خوابی و پرخوابی در بیماران افسرده، مضطرب و بیماری‌های دوقطبی و روان‌پریشی شایع است. معمولاً مشکلات این بیماران به‌صورت بی‌خوابی ظاهر می‌شوند. اختلال خواب به‌صورت دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن در افراد بالغ افسرده و بیماری‌هایی که اعتیاد دارند، شایع‌تر است. این افراد معمولاً در نزدیکی صبح به خواب رفته و با ظهیر می‌خوابند که سبب افت تحصیلی و درصورت تکرار، از دست‌دادن شغل‌شان می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: در کودکان بزرگ‌تر، شب‌آدراری نیز می‌تواند یک چالش به‌شمار آید. میزان نیاز به خواب و زمانی که برای به‌خواب‌رفتن کودکان طول می‌کشد، در آن‌ها متفاوت است. همچنین اینکه آن‌ها چقدر راحت به خواب می‌روند و اگر بیدار شدند، دوباره به خواب بروند نیز در هر کودک متفاوت است. این نکته حائز اهمیت است که شما به‌عنوان والدین، باید به کودکان‌تان کمک کنید تا عادت‌های خواب مناسب‌اشته‌باشند.

مقابله با اختلال خواب

اختلال‌های خواب در کودکان نیاز به روش‌های درمانی متفاوتی با بزرگسالان دارد. تجویز قرص‌های خواب برای استفاده در کودکان، مورد تأیید سازمان غذا و دارو نیستند. استفاده از آن‌ها ممکن است برای کودک اعتباردآور باشد. ان‌راهی جایی استفاده از قرص‌های خواب‌آور، می‌تواند برای کودکان خطرنا باشد؛ تجویز دارو باید آخرین مرحله درمان قرار بگیرد، یعنی زمانی که دیگر روش‌های درمانی در حل مشکل آن‌توان‌وا باشند و در آن صورت نیاز باید با تأیید یک پزشک متخصص، دکتر کرپاسی با تأکید بر استفاده از درمان‌های طبیعی، بی‌گویی‌دهد. چندان‌ه‌نوز به‌طور علمی اثبات نشده، اما مصرف شیر به‌بتر خوابیدن کمک می‌کند. همچنین مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها نیز می‌تواند در این زمینه یاری‌دهنده باشد. پرخوری نیز منجر به بی‌خوابی می‌شود. سعی کنید از دادن غذاهای چرب و پرانویه به کودکان پرهیز کنید؛ انویه زیاد ممکن است منجر به رفلاکس اسید و سوزش معده شود.

این متخصص اعصاب و روان می‌افزاید: افزایش فعالیت‌های فیزیکی در کودکان، می‌تواند این‌ها را آن‌قدر خسته کند تا بدون هیچ مشکلی به خواب بروند. انجام برخی فعالیت‌های فیزیکی قبل از زمان خواب، می‌تواند درمان طبیعی و مؤثری برای مشکل خواب کودکان‌تان باشد. بعضی کارهای ساده نظیر انجام کارهای خانه نیز می‌تواند در خوابیدن کودکان مؤثر باشد. گفته می‌شود که باپونه، بهترین درمان برای بی‌خوابی کودکان است؛ قبل از زمان خواب چند بار باپونه در آب گرم ریخته و به کودکان‌تان بدهید. شیر یا حبوبات در زمان‌های طبیعی بسیار مؤثری هستند.

دکتر کرپاسی می‌گوید: برخی اوقات شکم جالی باعث بیدار نگه‌داشتن کودکان در شب می‌شود؛ پس مطمئن شوید که کودکان به اندازه کافی غذا خورده باشند. بیدار نگه‌داشتن کودکان در طول روز نیز می‌تواند روشی برای به‌خواب‌رفتن آن‌ها در شب باشد؛ آن‌ها را در طول روز بیدار نگذارید. دو ساعت خواب در بعدازظهر، می‌تواند سیکل خواب آن‌ها را منظم کند.

وی توضیح می‌دهد: قبل از خواب باید از دادن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین به کودک پرهیز کرد، زیرا آن‌ها را بیش‌فعال و هوشیار نگه خواهد داشت، حتی اگر بسیار خسته‌باشند.

با کودک چگونه بر خورد کنیم؟

دکتر امید رضایی، سرپرست مرکز تحقیقات اختلال‌های سایکیک مرکز آموزشی - درمانی روانپزشکی رازی نیز در این خصوص می‌گوید: مشکل بی‌خوابی کودکان اغلب به‌صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود. یکی از این مشکل‌ها ترس است؛ گاهی کودک قبل از خوابیدن با موقع خواب، احساس ترس می‌کند، به‌همین‌دلیل والدین باید به اتاق و رفته و چراغ‌ها را روشن کنند و مدتی با او باشند و اگر لازم شد، تا به‌خواب‌رفتن کودک بر بالین او بمانند؛ اما حالت دیگری هم وجود دارد که کودک خواب‌های ترسناک می‌بیند و درحقیقت بدخواب می‌شود، ولی از خواب بیدار نمی‌شود، بلکه حالت‌هایی مانند جیغ‌زدن، گریه‌کردن و ناله‌کردن به‌وجود می‌آید. در این حالت احتیاج نیست او را بیدار کنیم، بلکه باید او را ترک کرد. معمولاً کودک به‌مرور آرام می‌شود.

دکتر رضایی ادامه می‌دهد: کلبوس از دیگر مشکل‌های این کودکان است. در این حالت کودک به‌شدت می‌ترسد و از خواب بیدار شده و گریه سر می‌دهد. در این حال بهتر است والدین با مادر بر بالین او حاضر شوند و او در بغل گرفته، نوازش دهند و او را آرام کرده، چراغ را روشن کنند و برای او توضیح دهند که مشکلی وجود ندارد. کلبوس بیشتر در نیمه‌مقدم شب ایجاد می‌شود؛ بر خلاف خواب ترسناک که بیشتر در نیمه‌اول شب است.

وی می‌افزاید: سایر بدخوابی‌های کودکان شامل رافرتن در خواب و برخاستن از خواب به حالت گیجی است که جزو مسائل مربوط به فشارهای عصبی روانی روز به‌حساب می‌آید. در این مورد حضور والدین در نزد کودک و آرام‌کردن او لازم است.

متخصص تغذیه مطرح کرد

بهترین نوشیدنی برای صبحانه

متخصص تغذیه گفت: به افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند توصیه می‌شود پیش از خوردن غذا جای نوشند و مستکم ۲ ساعت پس از صرف آن جای بنوشند تا مایعی برای جذب آهن نشود.

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه د در خصوص نوشیدن جای در وعده صبحانه گفت: برخی افراد پس از بیدار شدن به دلیل بی‌اشتهایی یا به خاطر استفاده زیاد از چربی‌ها و نمک‌ها احساس عطش می‌کنند. معمولاً برای افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند توصیه می‌کنیم پیش از خوردن غذا جای نخورند و حداقل دو ساعت پس از غذا جای بنوشند تا مایعی برای جذب آهن نباشد.

وی افزود: اگر این افراد احساس بی‌اشتهایی می‌کنند به جای چای، از آب پرتقال به‌صورت خالص یا مخلوطی از میوه‌های دیگر مثل نارنج و نارنگی استفاده کنند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: بهترین نوشیدنی برای شروع روز، یک لیوان آب است. آب آشپزها را تلطیف می‌کند و می‌تواند به سوزدایی و دفع مواد زائد بدن کمک کند. مظهری توضیح داد: جای شیرین مناسب نیست، چون از آغاز صبح میزان قندی که سبب افزایش سطح قند خون می‌شود را بالا برده و روی پانکراس تأثیر می‌گذارد. پانکراس برای تعدیل قند خون انسولین ترشح می‌کند و تکرار آن باعث فرسودگی زود هنگام اوزالمعدی یا پانکراس شده و زمینه بروز دیابت را فراهم می‌کند.

محققان می‌گویند

اگر ما ارتباطی با بیماری قلبی ندارد

طبق گزارش جدید محققان، هیچ مدرکی دال بر وجود ارتباط بین اگزما و افزایش خطر بیماری قلبی وجود ندارد.

به گزارش مهر، این یافته ها، نتایج مطالعات اخیر را که عنوان می کرد افراد مبتلا به «درماتیت آتوپیک»، نوع شایع بیماری پوستی اگزما، به شکل چشمگیری در معرض ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند را به چالش می کشاند.

محققان مطالعه جدید، گزارشات پزشکی حدود ۲۶۰ هزار فرد کانادایی ۳۰ تا ۷۴ سال را بررسی کردند.

آنها دریافتند ۷ درصد افراد مبتلا به درماتیت آتوپیک در معرض ریسک بالای فشارخون بالا، دیابت نوع ۲، حملات قلبی یا سکته بودند.

دکتر آرون دراکر، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه بریتانیا روایت روایت بلند امربکا، در این باره می گوید: «نمی توان تعیین کرد که آیا بین شدت اگزما و بیماری قلبی، ارتباط وجود دارد. ما در حال بررسی این موضوع هستیم».

وی در ادامه می افزاید: «مطالعه وجود ارتباط بین اگزما و بیماری قلبی احتمالاً از ارتباط بین بیماری پوستی، سوزن زایس و بیماری قلبی نشأت می گیرد».

به گفته وی، از آنجائیکه بین سوزن زایس و اگزما شباهت های وجود دارد اما از لحاظ سطح مولکولی متفاوت هستند که ممکن است دلیل ارتباط یکی از آنها با بیماری قلبی باشد.

