



رئیس سازمان حج و زیارت خبر داد:

باز گشایی تمام مرزهای زمینی عتبات

می‌شوند. وی با اشاره به ایجاد هماهنگی‌های لازم با استانداری‌های خوزستان و ایلام بیان داشت: باهماهنگی‌های صورت گرفته و تمهیدات انجام شده کسانی که دارای ویزا هستند و به صورت انفرادی در مرزها حضور پیدا می‌کنند می‌توانند از مرزها عبور کرده و به عتبات عالیات مشرف شوند. رئیس سازمان حج و زیارت خاطر نشان کرد: با توجه به تمهیدات صورت گرفته از سوی سازمان حج و همچنین تمهیداتی که دولت عراق برای زائرین در نظر گرفته‌است امیدواریم مشکلی در روز عاشورا و تاسوعای حسینی برای زائران عزیز به وجود نیاید.

ایمان: رئیس سازمان حج و زیارت از بازگشایی تمامی مرزهای زمینی اعزام به عتبات عالیات خبر داد.

سعید اوحدی گفت: با توجه به پیروزی‌های اخیر ارتش عراق امنیت مرزها و مسیرهای زمینی به طور کامل برقرار شده است. وی در ادامه افزود: در حال حاضر زائران از سه مرز زمینی مهران، چزابه و شلمچه به عتبات عالیات اعزام می‌شوند. اوحدی همچنین اظهار داشت: بر اساس آمار اداره کل عتبات و شرکت شمسא تمای کاروان‌های روز عاشورا و تاسوعا پر شده‌اند و به صورت زمینی و هوایی به عراق اعزام



مدیرکل راه و شهرسازی استان قم خبر داد:

احداث نخستین پایانه تر کبیی کشور در استان قم

داد. رئیس شورای حمل و نقل استان قم با اشاره به اینکه این پایانه نقطه تبادل سفر است، ادامه داد: با راه اندازی شبکه قطار سریع السیر اصفهان - قم - تهران و عبور آن از این پایانه علاوه بر مزایای زیادی که خواهد داشت، توجیه فنی و اقتصادی پروژه منوریل را نیز افزایش می دهد.

پهشتی وضعیت کنونی بزرگراه امام علی(ع) را نیز نامناسب خواند و گفت: به این بلوار دیگر نمی توان نام کمربندی اطلاق نمود و ضرورت اجرای کمربند رنگی شهر مقدس قم به نقطه های پایانی خود رسیده است. وی به ویژگی های طراحی شده جهت اجرای کمربندی اصلی قم اشاره کرد و تصریح نمود: طول این کمربندی ۱۱۰ کیلومتر و دارای ۲۱ تقاطع خواهد بود. وی هزینه ای بالغ بر ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلیارد تومان را جهت ساخت اجرای این طرح عظیم مورد نیاز دانست و افزود: خوشبختانه هشتاد درصد از اراضی مورد نیاز ساخت کمربند رنگی شهر قم، دولتی است که بحمدالله کلیات اجرای آن پذیرفته شده است. مدیرکل راه و شهرسازی استان قم از دیگر طرح‌های عمرانی که انشاله تا پایان سال ۹۴ به بهره برداری خواهد رسید به توسعه ضلع شرقی حرم مطهر اشاره کرد و تصریح نمود: از سوی مقام معظم رهبری ده میلیارد تومان جهت اجرای طرح اختصاص یافته که قریب ۷۵ میلیارد تومان دیگر جهت اجرای کامل آن بول نیاز است ...

ایمان: مدیرکل راه و شهرسازی استان قم گفت: نخستین پایانه تر کبیی کشور در زمینی به مساحت ۵۰ هکتار در قم احداث می شود.

مهندس محسن بهشتی روز گذشته در دیدار اعضای شورای شهر مقدس قم، به فرصت مناسب ایجاد شده با توجه به نگاه ویژه دکتر آخوندی مقام عالی وزارت راه و شهرسازی به استان قم که در راستای فرمایش مقام معظم رهبری(مدظله العالی) که خدمت به قم را فراتر از خدمت به یک شهر برشمردند؛ اظهار داشت: ایشان در پایان هر هفته ضمن گفتگوی تلفنی با اینجانب از ریز مسائل مربوطه در خصوص روند پیشرفت پروژه‌های عمرانی مربوطه و نیازها و امکانات موجود، اطلاع حاصل می نمایند.

بهشتی آشنایی کامل دکتر آخوندی با مشکلات و امکانات استان قم را آینمی دیگر در راستای فرصت ایجاد شده عنوان کرد و بیان داشت: راه اندازی سامانه مهمی همچون پایانه تر کبیی شهر مقدس قم، که برای اولین بار است که در کشور ایجاد می گردد از طرح هایی است که به تصویب رسیده و انشالله با هماهنگی شهرداری قم اجرای آن آغاز خواهد شد. وی به ویژگی‌های این پایانه اشاره کرد و افزود: ۵۰ هکتار زمین جهت این پایانه اختصاص یافته که می توان با هماهنگی دیگر دستگاه های استان قم به معارضان ملکی زمین معاوضی تحویل



اولتیماتوم وز بر بهداشت است:

بر خور دشدید بازیر میزی بگیران

دریافت خارج از تعرفه «رشوه» است

وزیر بهداشت در آستانه پانزدهم آبان‌ماه و نزدیک شدن به اجرای گام سوم طرح تحول نظام سلامت ضمن تاکید بر لزوم رعایت تعرفه‌های قانونی گفت: با احدى رودرپایستی نداریم؛ شک تکنید کسانی که خارج از تعرفه‌ها دریافتی داشته باشند، اجازه طبابت نخواهند داشت.

دکتر سیدحسن هاشمی در جلسه هماهنگی میان بیمه‌های پایه و تکمیلی که صبح دیروز در وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: همه ما برای اجرای گام سوم طرح تحول سلامت آماده می‌شویم، انتظار دولت و مجلس آن است که با همدلی و تعامل این مرحله نیز با موفقیت همراه باشد و بتوانیم تا پایان سال به اهداف پیش‌بینی شده دست یابیم. وی ضمن تشکر از همکاری‌های بیمه‌های تکمیلی اظهار کرد: پیرو جلسات قبلی، توافق‌های خوبی با بیمارستان‌ها صورت گرفته است. بیمه‌های پایه نیز از ابتدا در کنار ما و سازمان نظام پزشکی بوده‌اند ...

وزارت آموزش و پرورش:

مدارس چهارشنبه تعطیل نیست

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان اعلام کرد:

بدهی ۲۵میلیاردی شرکت برق قم به پیمانکاران و فروشندگان تجهیزات

استاندار قم تاکید کرد:

توجه به آینده نگری در طرح‌های توسعه‌ای قم

سر مقاله: حسین عبداللهی

فرصت تاریخی خدمت به قم



عزاداری دهه دوم محرم
همراه با مقتل خوانی شهر عاشورا

با سفارتی عظیم توان

استاد دانشمند
موضوع: سبک زندگی حسینی

حاج مهدی مختاری

۱۳ الی ۲۳ آبان/ همزمان با آغاز ظهر و عصر
خیابان صفائیه، حسینیه شهدای صفائیه

مجمع عاشقان حضرت محسن

السَّالَامُ عَلَی الْحَسَنِ
وَعَلَى عَلِ بْنِ الْحُسَيْنِ
وَعَلَى أَوَّلِ الْحُسَيْنِ
وَعَلَى أَصْحَاءِ الْحُسَيْنِ

الشَّهِيد

تاسعین عاشورا، حسین، تسلیت باد

شورای اسلامی شهر مقدس قم

جناب آقای حاجی رضا

مدیر کل محترم روابط عمومی و بین الملل شهرداری قم

کسب مقام مدیر بر تر روابط عمومی

از یازدهمین جشنواره بر ترین‌های روابط عمومی

ایران در رشته خلاقیت و نوآوری را به جنابعالی

و مجموعه اداره کل روابط عمومی و بین‌الملل

شهرداری قم تبریک عرض می‌نمایم.

کانون تبلیغاتی رسالت تصویر - مکرمی

نوبت دوم



آگهی مناقصه عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم در نظر دارد مراکز: ۱- مشاورهٔ بیماری‌های رفتاری. ۲- مشاوره زنان. ۳- مرکز گذری (DIC) واقع در انتهای نیروگاه، روبروی امامزاده سید معصوم، طبقه دوم درمانگاه الزهراء(س) را به صورت خرید خدمت از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید.

مهلت خرید اسناد: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۸ روز.

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: واریز مبلغ ۱۰۰,۰۰۰ ریال به حساب سیبا: ۲۱۷۲۷۵۳۵۲۵۰۰۱ (قابل واریز در کلیه شعب بانک ملی).

مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: اصل فیش واریزی.

مهلت دریافت پیشنهاد: حداکثر ۱۰ روز پس از پایان مهلت خرید اسناد.

میزان سپرده شرکت در مناقصه:

۱- مشاورهٔ بیماریهای رفتاری: ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنجاه میلیون ریال)

۲- مشاوره زنان: ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سی میلیون ریال)

۳- مرکز گذری (DIC): ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سی میلیون ریال)

به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه نقد به حساب ۱۱۱۰۰۰۷۲ نزد بانک رفاه کارگران (شعبه مطهری قم) بنام دانشگاه علوم پزشکی قم

محل خرید اسناد و تحویل پیشنهادات: قم - خیابان شهید لواسانی (ساحلی) - ساختمان ستاد مرکزی دانشگاه

علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - طبقه همکف - دبیرخانه مرکزی.

زمان گشایش پیشنهادها: درج در شرایط مناقصه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

اخبار

رکابزن ملی‌پوش:

در ایران نگاه جدی به ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی وجود ندارد

رکابزن ملی‌پوش ایران می‌گوید ماده ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی حکم علم و صنعت دوچرخه‌سواری یک کشور را داشته اما در ایران توجه زیادی به آن نمی‌شود.

محمد رحبیلو درباره وضعیت ماده‌های ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی و لومنیوم برای کسب سهمیه المپیک اظهار کرد:اگر کار در ماده ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی را از امروز هم شروع کنیم در استر زیرآین ماده بدنسازی و دوچرخه‌های خاص خود را می‌خواهد.فدراسیون راه‌های پیشرفت ماده ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی را می‌داند اما این که چرا کاری انجام نمی‌دهد را نمی‌دانم.وی ادامه داد: ۴ کیلومتر تعقیبی ایران می‌تواند در جمع ۵ تیم برتر دنیا باشد اما زانلمهریزی و کلز کردن می‌خواهد. از طرفی این ماده حکم صنعت و علم دوچرخه‌سواری یک کشور را دارد اما در ایران نگاه جدی به ماده ۴ کیلومتر تعقیبی تیمی وجود ندارد که دلیل آن بی‌توجهی فدراسیون، فدراسیون‌های گذشته و تمام کسانی که کوتاهی کرده‌اند است.البته فدراسیون پیش از بازی‌هاور ورزشکاران را به لزوی برون مرزی فرستاد ولی این کافی نیست، برای نمونه در بازی‌های آسیایی دوچرخه‌های ۴ کیلومتر تعقیبی به دست ما نرسید چرا که پول دوچرخه‌ها را وزارت‌خانه دیر برای فدراسیون واریز کرد بنابراین موفقیت در این ماده تمرین‌ها،دروها،تجهیزات و بودجه خاصی خود را می‌خواهد که بدون آن‌ها بهتر است اصلا برای آن وقت گذاشته نشود و تنها یک نفر را در ماده لومنیوم اعزام کنند.رحبیلو درباره ماده لومنیوم نیز بیان کرد: گزینه اول برای ماده لومنیوم من هستم و فکر نمی‌کنم کسی جز من سهمیه المپیک را بگیرد زیرا قوانین را در این ماده عوض کردند. از اول امسال نیز با این هدف تمرین کردم و دلم می‌خواهد وجود حتی در المپیک نیز مدال بگیرم، شاید این اتفاق هیچ وقت رخ ندهد یا این حال این موضوع را هدف خود گذاشته‌ام و باوجود این که هنوز مصدومیتم کاملا بهبود نیافته، تمرین‌ها را دنبال می‌کنم.رحبیلو که در مسابقه‌های قهرمانی آسیا از ناحیه کتف دچار مصدومیت شدید شد، در مورد وضعیت آسیب دیدگی‌اش گفت: ۵ ماه است که مصدوم شدم و هیچ کاری نیز از دستم برنمی‌آید. در این مدت نه سری به من زده و نه حالی از من پرسیده‌اند.البته این مشکل ورزش ایران است و ورزشکاران زیادی هستند که چنین وضعیتی دارند. ما حتی بیمه هم نداریم و امنیت شغلی آبدارچی یک شرکت تا یک بار آگان از ما بیشتر است. تنها به فوتبال اهمیت می‌دهند و هر چه هست و نیست را برای آن می‌گذارند. من این کلایه را از وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک دارم که به بازی‌های آسیایی نیز نمی‌رفتم. از لحاظ ضرر می‌کردم و از نظر روحی نیز خراب می‌شدم اما حضور در همین رقابت‌ها باعث شد روحیه‌ام عوض شد.

کملی‌فلسی:



نایب قهرمان سنگین وزن کشتی آزاد جهان گفت:اولین حضور در مسابقات فصلی باشگاه‌های کشور یک تجربه خوب برایم بود.

”کملی فلسی“ افزود:برای اولین بار است که در مسابقاتی که با شیوه جدید تحت عنوان جایزه بزرگ بر گزار می شود شرکت کرده‌ام و انتفاقایین حضور برایم تجربه خوبی بود، چراکه رقبای خوبی در این مسابقات با من مبارزه کردند.

وی تصریح کرد:تیم‌های خوبی در اینن مسابقات حاضر هستند که با رفتاری شاخص روی تشک می آیند.دو کشتی گیر روس که قهرمانی جهان را با خود به یکد می کشند همراه با تیم همدان گلم به مسابقات گذاشته اند که همین حضور بر حساسیت رقابت ها افزوده و انگیزه ای برای حریفان این دو نفر ایجاد کرده است.

عضو تیم ملی کشورمان یادآور شد:بعد از رقابت های جهانی تاشکند ازبکستان تمرینات خوبی நடشتم و با آمادگی بالا در مسابقات جایزه بزرگ باشگاه های کشور شرکت کردم اما حضور در این رقابت ها باعث شد تا از شرایط مسابقه دور نشوم و خود را برای حضوری مقتدرانه در تمرینات تیم ملی مهیا کنم.

قاسمی در پاسخ به این سوال که چرا از نغرات تیم ملی تنها او در این رقابت ها شرکت کرد؟ گفت: سایر اعضای تیم ملی خوششان نخواسند در این رقابت ها روی تشک بروند. برخی بعد از مسابقات جهانی و آسیایی تمرینات خوبی نداشتند وشایدنمی خواستند بدون آمادگی به میدان بیاند اما من بعد از صحبت با غلامرضا محمدی تصمیم گرفتم در این رقابت ها کشتی بگیرم.

وی در پایان، رقابت با جعفر شمس و عبدالله قمی را مهم ترین و سخت ترین مسابقات خود در مرحله نهایی جایزه بزرگ باشگاه های کشور دانست.

سرمربی تیم ملی شطرنج جوانان:



استاد بزرگ شطرنج ایران به قرار گرفتن تیمش در بین سه تیم برتر رقابت‌های قهرمانی زیر ۱۸ سال آسیا تردید ندارد.

کشتور برای جام جهانی ۲۰۱۸ که از حالا به فکر آماده‌سازی تیم ملی فوتبال است، این یکبارها از ۱۴ تا ۲۴ آبان ماه در کشور هندوستان برگزار خواهد شد و تیم ایران مشکل از ۱۶ شطرنج‌پاز از خلم اعزام خواهد شد.این نغرات در دهه‌های سنی ۱۶،۱۲ و ۱۸ سال به مصاف رقبای واهندرفت و سعی می‌کنیم با دست بر پر بردیم. محبوب درباره آمادگی تیمش بیان کرد: ازوهای خوبی برپا کرده‌ایم و با توجه به شناختی که از توانایی‌های بچه‌ها دارم، قول می‌دهم در بین سه تیم برتر رقابت‌ها قرار بگیریم.

سرمربی تیم ملی شطرنج نوجوانان ایران اضافه کرد: در دهه‌ای سنی ۸ تا ۲۰ سال، شطرنج‌پازهای کشورمان در جهان مطرح هستند و اگر خوب حمایت شوند، می‌توانیم جزو سه تیم اول دنیا بشویم.وی در آخرین لحظه پیشنهاد ما برای انجام این بازی را رد کردند. مسابقات قهرمانی جهان را درپیش داریم که به میزبانی یونان بر گزار خواهد شد.

مدیراجرایی اتحادیه فوتبال استرالیا:

ایران پیشنهاد بازی دوستانه با استرالیا را نپذیرفت

مدیر اجرایی اتحادیه فوتبال استرالیا تأکید کرد فدراسیون فوتبال ایران پیشنهاد بازی با شازکاران پوسنچ‌واغلو را رد کرده‌است.

اتحادیه فوتبال استرالیا (FFA) که از حالا به فکر آماده‌سازی تیم ملی فوتبال این کشور برای جام جهانی ۲۰۱۸ که به دست است به دنبال انجام بازی‌های دوستانه با تیم‌های قدرتمند قاره آسیا از جمله ژاپن، چین و کره‌جنوبی در شهر پرت واقع در ایالت استرالیا غربی است.دیوید گالوپ، مدیر اجرایی اتحادیه فوتبال استرالیا با اشاره به اینکه این اتحادیه می‌تواند نهایی کردن دیدار دوستانه با ایران پیش رفته بود، گفت: تیم ملی استرالیا خیلی وقت‌است که در شهر پرت بازی نکرده برای همین به فکر انجام بازی در اینجا هستیم. در ماه نوامبر می‌توانستیم در ورزشگاه پرت یک بازی دوستانه با تیم ملی ایران برگزار کنیم ولی آنها در آخرین لحظه پیشنهاد ما برای انجام این بازی را رد کردند. اطمینان دارم می‌توانیم در آینده‌ای نزدیک با رقبایی خوب در پرت بازی کنیم. آخرین بازی که تیم ملی استرالیا در ورزشگاه ۶۰ هزار نفری پرت بازی کرده به سال ۲۰۰۵ برمی‌گردد که موفق شد با نتیجه ۳ بر صفر از سد آلبونزی بگذرد.

استرالیا میزبان مسابقات جام ملت‌های ۲۰۱۵ آسیاست که قرار است از تاریخ ۹ ماه ژانویه ۲۰۱۵ شروع شود. تیم ملی کشورمان در گروه C این رقابت‌ها با امارات، قطر و بحرین هم‌گروه‌است.

سرمربی تیم امید خارج از لیست اعلام شده، انتخاب می‌شود

هاشمیان: یک‌بار دیگر بی‌احترامی کنند بابی احترامی جوا بشان را می‌دهم



بازیکن پیشین تیم ملی کشورمان با بیان اینکه وینگاندا کمکی به فوتبال ایران نمی‌کند گفت: نباید اجازه دهیم برای انتخاب سرمربی تیم المپیک رفیق‌بازی‌شود.

هفته گذشته و پس از برگزاری یکی از جلسات کمیته فنی و توسعه برای مشخص شدن وضعیت کاندیدی تیم فوتبال امید،حبیب کاشانی از بچی گل‌محمدی،علیرضامنصوربان، حسین فرکی، محمد مایلی کهن، هومن افاضلی و زلاتکو کرناچار و وحید هاشمیان به عنوان گزینه‌های جانشینی وینگاندا نام برد. ششماری از این افراد همان ابتدا انصراف خود از قبول این سمت را اعلام کردند.

از بین گزینه‌های باقی مانده فقط وحید هاشمیان و زلاتکو کرناچار بودند که واکنشی به این موضوع نشان ندادند و شاید خیلی‌ها منتظر واکنش این دو مربی هم باشند. بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال کشورمان که اکنون در دوره پرولیسانس مربیگری فوتبال آلمان حضور پیدا کرده و کلاس‌های مربیگری‌اش را دنبال می‌کند و آشنای جالبی نسبت به این موضوع نشان داد و گفت که سرمربی تیم المپیک از بین این اسامی انتخاب نخواهد شد.

وحید هاشمیان در خصوص اینکه نامش بین گزینه‌های سرمبیری تیم المپیک قرار دارد،انتخاب حبیب کاشانی به عنوان مدیر و محمد خاکپور به عنوان سرپرست و مدیرفنی تیم المپیک و دیگر مسائل صحبت کرد.

بعد از اینکه نام‌تان بدون هماهنگی بین گزینه‌های دستیاری کارلوس کی‌روش قرار گرفت و از این موضوع ناراحت شدید، این بار بین گزینه‌های سرمبیری تیم امیدهستید.

پیشکسوت باشگاه پرسپولیس با بیان اینکه مسئولان فعلی این باشگاه را غصب کرده‌اند، گفت: این ضعیف‌ترین دوران مدیریت باشگاه پرسپولیس بعد از انقلاب است و اگر جای مدیران فعلی بودم از سستم استغفامی دادم.

ابراهیم آشتیانی درباره شرایط فعلی پرسپولیس بعد از بازی با پیکان و حاشیه‌هایی که پیام صادقان ایجاد کرده است، اظهار کرد، من خیلی وقت پیش گفته بودم و از این آدم‌ها هم نیستم که با یک باخت یا در نظر عدم عوض شود. پرسپولیس از نظر مدیریت ضعیف‌ترین دوران خود را بعد از انقلاب سنی می‌کند. از نظر فنی هم که وضعیت مشخص است و حتی اگر کاپلوم سرمربی‌شود، پرسپولیس چیزی نمی‌شود.

وی افزود: نمونه مشکلات مدیریتی، رفتارهای پیام صادقان است. پیراهن پرسپولیس آرزش دارد و ما نسل اول پرسپولیس هر کاری کردیم تا این همه رفتاردار برای پرسپولیس پیدا شد. ما خون جگر خوردیم ولی اینی לאחר پیراهن پرسپولیس بی‌آرزش شده است و بعضی از بازیکنان برای تیم آرزش قائل نیستند.پیشکسوت باشگاه پرسپولیس تأکید کرد: تمام این مسائل به خاطر ضعف مدیریت است. کجای دنیا بازیکنی که اینطور پول حرف‌های می‌گیرد اینطور با باشگاهش رفتار می‌کند؟ وقتی باشگاهی صاحب باشد همین می‌شود.اهیچکس نیست که با قدرت رفتار کند. مدیریت راحت می‌تواند بازیکن را جریمه کند و یا اهلکاری دیگر به کار بگیرد.آشتیانی با بیان اینکه بزرگ‌ترین ضربه را خود مدیریت به باشگاه پرسپولیس می‌زند، گفت: با این وضعیت پرسپولیس هر روز هوادارانش را

هم تخصص‌ش را

با توجه به اینکه سابقه کار کردن با حبیب کاشانی را دارید، انتخاب او به عنوان مدیر تیم المپیک چقدر تأثیر گذار است؟

آقای کلشلی چند سال در فوتبال بوده و تجربه لازم را دارد. با حضور او در رأس تیم المپیک شرایط از گذشته خیلی بهتر خواهد شد و او می‌تواند به تیم امید کمک کند. **با وجود اینکه کاشانی و کمیته فنی مخالف ماندن وینگاندا هستند اما گفته می‌شود کی‌روش تصمیم نهایی را می‌گیرد. به نظر تان درست است که سرمربی تیم ملی درباره سرمربی تیم المپیک تصمیم‌گیری کند؟**

روزی که صحبت حضور وینگاندا بود، اعلام کردم مخالف حضور او در تیم المپیک هستم. مخالف بودم و این فکر هم ایراد نداشت. باید در تیم‌های‌مان از مربیان آلمانی و هلندی استفاده کنیم که پایایی کار می‌کنند و برنامه‌ریزی دارند. این دسته از مربیان اهل زد و بند نیستند. همیشه دنبال مربیان پیروی‌رفته‌ای که برای بازی‌نشستگی‌شان به ایران می‌ایند و کلی هم پول می‌گیرند.اگر اینطور نبوده‌هم دنبال مربیان یوگوسلاو رفته‌ایم که هیچ سلیقه‌ای ندارند و فقط پول کشورمان را بابت این انتخاب‌جی به‌اد می‌دهیم.

پس با تصمیم‌گیری کی‌روش برای تیم المپیک،مخالف هستید؟

به نظر من این رفتارها درست نیست و فوتبال ما باید خودش تکلیف خودش را مشخص کند. نباید اجازه دهیم برای انتخاب سرمربی تیم المپیک رفیق بازی شود و وینگاندا هم کمکی به تیم ما نخواهد کرد.این مربیان فقط برای گذراندن دوران بازی‌نشستگی به ایران آمده‌اند و کارنامه‌ای هم ندارند مانند همان مربی پیروی که به پرسپولیس آمد (ماتول زوزو) و کمکی هم به فوتبال‌مان نکرد.

از مسائلی که در این چندوقت در خصوص شما مطرح شده‌است‌احتماست؟

در این چند وقت شاهد بودم که بارها‌نام من را مطرح کرده‌اند، در حالی که خودم از همه چیز بی‌خبر بودم. حضور در تیم نفت، برگزاری بازی خداحافظی برای من، کمک مربی می‌تواند خیلی کم باشد و حالا هم که حضور در تیم امید می‌خواهم این مسائل دیگر تمام شود و دیگر نام من را بدون اطلاع خودم و بدون هماهنگی جایی مطرح نکنند.

نمی‌کنتمی‌شنیدند هرجایی که اسم من مطرح شده یا در آینده مطرح خواهد شد و هر جایی که من را گزینه کنند، رد می‌کنم و توضیحی نیز نخواهم داد. هیچ توضیحی در خصوص این مسائل که شایعه و اما و اگر است، ندارم. این موضوع جزو اصول کاری من است و همیشه سیستم من به این شکل بوده که یک کار باید تمام شود و بعد به صورت رسمی اعلام می‌کنم. اگر بار دیگر نخواهند، باین مسائل بی‌احترامی کنند، مجبور می‌شوم با بی‌احترامی جواب‌شان را بدهم.

آشتیانی:

جای مدیران پرسپولیس بودم، استغفامی دادم



می‌شود و هر چه می‌خواهد می‌گوید. من اگر جای مسئولان فعلی پرسپولیس بودم، استغفا می‌دادم و می‌فتم.چون توانایی اقدام باشگاه را ندارند و باید با اشاره به اینکه پیام صادقان خودش را به مشکلات بیشتری رزبو خواهد شد.واقعا اگر این بازیکن می‌خواهد از پرسپولیس برود، برود.پیشکسوت پرسپولیس در ادامه انتقادش از مدیریت باشگاه، تصریح کرد: مدیریت باشگاه چند وقتی است که رفتارش همینطور است. بازیکنان دیگری هم بودند که اعتراض کردند و مسئولان همینطور رد قبال آنها مماشات کردند.آشتیانی تأکید کرد:همه جای دنیا خودباشگاه اولین قدم را برای تنبیه بازیکن بر می‌دارد ولی مسئولان این جرات برخورد نداریم. یک بازیکن به راحتی با مدیر عامل در گیر

اخبار

ماجدی:

باشکست تراکتورسازی استارت صدرنشینی را می‌زنیم

سرپرست استقلال می‌گوید تیمش برای مصاف پرقدتر در دربی نیازمند نمایشی قدرتمند برابر تراکتورسازی است

میرشاد ماجدی درباره عملکرد استقلال برابر صبا قم که به تساوی دو تیم ختم شد، گفت: احساس من این است که باید بهتر عمل و حداقل گل زده‌مان را حفظ می‌کردیم. صبا اصلا در این دیدار موقعیت نداشت و یک ضربه کاشته زد که به گل تبدیل شد. در حال حاضر کادر مدیریتی، اجرایی و فنی استقلال تمام و کمال کار و تلاش می‌کنند و توقع داریم که بازیکنان لگو محرومیت فراوانی و عموماً زاده مشکلی شرایط تیم را درک کنند.وی افزود: در حال حاضر باید همه ذهنمان را معطوف به سه امتیاز بازی با تراکتورسازی کنیم تا از کورس عقب نمانیم. متأسفانه در بازی با صبا روی یک حاد گل خوردیم اما همان طور که گفتم باید به بازی با تراکتورسازی فکر کنیم. تمرینات خود را این هفته برگزار می‌کنیم و امیدواریم که مصدومان‌مان هم در بازی با تراکتورسازی حاضر باشند. به احتمال فراوان برهانی و عمران‌زاده مشکلی برای بازی با تراکتورسازی ندارند و تلاش ما این است که برای مصاف سنگین‌مان در تبریز آماده باشیم و استارت بازگشت به صدر جدول را از این دیدار بزنیم.سرپرست استقلال در پاسخ به این سوال که آیا نگران لغو محرومیت تراکتورسازی از برگزاری یک بازی خانگی بدون حضور تماشاگر نیست، بیان کرد: سازمان لیگ و کمیته انضباطی تاکنون هر چه گفته‌اند ما گردن گذاشته‌ایم و قبول کرده‌ایم. از مسئولان محترم می‌خواهم که همه تیم‌ها را به یک چشم ببینند و اگر مشکلی وجود دارد، همان طور که با استقلال برخورد می‌کنند، با سایر تیم‌ها هم برخورد کنند. در این مباحث به هیچ روشی تکیه کنند تا عدالت محقق نشود. البته مطمئنم که عوامل بیرونی نمی‌توانند روی تصمیم کمیته انضباطی و مسئولان سازمان لیگ تأثیر بگذارند.او در پایان و در پاسخ به پرسشی درباره شش بازیکن دو کارته استقلال در بازی با تراکتورسازی که احتمال دارد در دربی غایب باشند، اظهار کرد: به هر حال فوتبال است و بازیکن هم احتمال دارد کارت بگیرد. در بازی با تراکتورسازی هم ما با تمام توان به میدان می‌رویم و اعتقاد داریم هر بازی سه امتیاز دارد. ما باید از همه توانمان استفاده کنیم و پر قدرت برابر تراکتورسازی به میدان برویم تا پرقدتر به مصاف پرسپولیس برویم.

درخشان مطرح کرد:

برای بازیکنان روانشناسی می‌آوریم



سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس ضمن تأکید بر رسیدگی به خطای صادقیان می‌گوید: اگر بازیکنی دوبار مرتکب خطا شود برای بار دوم تا ۱۵ درصد از قراردادش کسر می‌شود.

حمید درخشان به اتفاق که برای بازیکن این تیم رخ داده اشاره کرد و گفت: باید ماجرای صادقیان را ابتدا ریشه یابی و بررسی کنیم.بعد نظر نهایی را در موردش بگویم. الان درست نیست که حرف آخر را در مورد بگویم.فصاح قبل از جنایت هم نمی‌توانم داشته باشم.درخشان در پاسخ به این پرسش که اگر برخورد لازم صورت نگیرد آیا این رفتارها مثل محرومیت خود پیام یا نورمحمدی و سوشا و...تکرار نمی‌شود؟ گفت: مشکل قبلی پیام که با محرومیت او تمام شد که اصلا در دوران مربیگری من در پرسپولیس نبود. ضمن اینکه محرومیت و تنبیه آن را هم به چشم دید، در مورد دیگران هم جریمه های مالی از سوی باشگاه انجام شده و این داستان ادامه دارد. درخشان در ادامه می‌افزاید: بین دو تا پنج درصد جریمه مالی برای بازیکنان خاطی برای بار اول در نظر گرفته شده و اگر دوباره تکرار شود تا ۱۰ یا ۱۵ درصد هم بالا می‌رود تا بازیکن میلیاردی هم متنبه شود و هم بداند که کجا آمده است و پرسپولیس یعنی چه. من خودم اول سعی می‌کنم با بازیکن حرف بزنم. سرمربی پرسپولیس در ادامه گفت:گوشش با خبرنگار مهر می‌افزاید: من از پیام صادقیان بی‌ترسیتی ندیدم اگر کسی دید به من بگوید به هر حال به این مسئله هم در کنار موارد دیگر رسیدگی می‌کنیم.پیام صادقیان فعلا از آمادگی لازم به دور است که این هم طبیعی است. چون منه چاه فوتبال بازی نکرده و خوب هم تمرین نداشته است اما باید سرعت آماده شدنش را بالا ببریم.حمید درخشان در مورد سن و سال کم بازیکنان پرسپولیس و تکرار برخی رفتارهای کودکانه گفت: هم خودم با بازیکنان صحبت می‌کنم و هم با یک مشاور روانشناس صحبت کرده‌ام که بگوید به ما کمک کند. درخشان در مورد بازیکنان دو خطاره که باید مقابل گسترش فولاد قرار بگیرند و تأثیر آن در دربی هفته بعد گفت: انشالله برای برد مقابل گسترش صفارآبی می‌کنیم اما در این مورد حواسمان هست و با بازیکنان صحبت می‌کنیم که مرتکب اشتباه نشوند.درخشان در ادامه و در مورد بازگشت به اوج محمد نوری در زمان مربیگری خودش و اینکه چکار کرد تا کاپیتان پرسپولیس به خود آمده گفت: بله نوری بسیار خوب عمل می‌کند.با او صحبت کردم و یک مقدار آزدش کردم و مسئولیت بیشتری روی شانه هایش گذاشتم.او هم عالی کار کرده و اینگونه ادامه بدهد شاید حتی در تیم ملی هم موثر باشد.

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و مشاعی

بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۹۲۹/۷ -اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم

اصغر فراه‌زاد.
۱۸- رأی شماره ۱۰۱۵۱۵۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۳۶- مربوط به پرونده کلاسه ۱۰۱۰۱۹۹۹/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۰۶۱- خاتم ماشاء الهه جوان فرزند غلامعلی
۶۰دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۳۲/۲۷ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۲۳- اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم-خریداری عادی مع الواسطه از غلامعلی نظری منش از دراث عباس نظر.
۱۹- رأی شماره ۱۰۱۵۶۲/۳۳۰۰۰۱۰۱۳۹۳۶- مربوط به پرونده کلاسه ۱۰۱۰۱۵۷۴/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۰۱۵۷۴- خاتم محمد تقی علیزاده فرزند اسمعیل
۶۰دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۶۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۲۷- اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم-خریداری عادی مع الواسطه از معصومه نظری فرزند عباس نظری.

۲۰- رأی شماره ۱۰۱۷۱۳۶/۳۳۰۰۰۱۰۱۳۹۳۶- مربوط به پرونده کلاسه ۱۰۱۰۱۳۴۵/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۰۱۳۴۵- خاتم محمد گائینی فرزند عباس
۶۰دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۱۴/۳۱ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۲۷۵- اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم-خریداری عادی مع الواسطه از خانم سینه‌شستوار

۲۱- رأی شماره ۱۱۹۷۳/۱۹۲۹مورخه۱۳۸۶/۱-مربوط به پرونده کلاسه ۱۲۴۷۷/۲۴۷هینت موضوع ماده ۱۷۷(اصلاحي) آقا/ خاتم موسسه خیریه زهرا(س) فرزند ——— ۶۰دانگ یک باب قطعه زمین مزروعی بمساحت ۱۲۴/۴۷۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۵۰۸- اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم

خریداری سند رسمی از علی نادری پور
۲۲- رأی شماره ۱۰۱۴۹۹۷/۳۳۰۰۰۱۳۹۳۶- مربوط به پرونده کلاسه ۱۰۱۰۱۵۱۳/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۰۱۵۱۳- خاتم صدیقه علی زاده فرزند رمضان

۶۰دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۱۹/۲۷ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۶۸۹- اصلی-واقع در بخش ۱ ثبت قم-خریداری عادی مع الواسطه از مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند طرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه ۱ قم تسلیم و رسید آن راخذ و ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آنرا به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند بر اساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار اول: ۱۳۹۳/۸/۱۱

تاریخ انتشار دوم: ۱۳۹۳/۸/۲۴

جعفر کاطعی

رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم

بیشتر بدانیم

کمردرد یکی از شایعترین بیماریها

رئیس هجدهمین کنگره سراسری طب فیزیکی، توانبخشی و الکترودیagnoz ایران، کمردرد را یکی از شایعترین بیماریها دانست و افزود: یکی از عمده‌ترین کارهایی که متخصصان طب فیزیکی انجام می‌دهند تشخیص و بکارگیری روشهای مختلف درمان کمردرد است.

دکتر سید منصور رایگانی به اعلام جزئیات برگزاری هجدهمین کنگره سراسری طب فیزیکی، توانبخشی و الکترودیagnoz ایران پرداخت و گفت: این کنگره با حضور سخنرانان و شرکت کنندگان داخلی و خارجی بر گزار می‌شود.

وی افزود، با توجه به اینکه اسمال پذیری برخی اساتید مجرب و صاحب نظر این رشته در سراسر دنیا هستیم، کنگره را غنا و بار علمی بیشتری برخوردار خواهد بود. به گفته رئیس انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی، توانبخشی سیستم‌های عصبی - عضلانی، بیماری‌های اسکلتی - عضلانی، دردهای اسکلتی - عضلانی، تازه‌های الکترودیagnoz، سونوگرافی اسکلتی - عضلانی، توانبخشی قلبی - عروقی، توانبخشی در حوادث از جمله محورهای موضوعی برگزاری این دوره از کنگره هستند. رایگانی، شعار کنگره هجدهم را "توانبخشی نیاز امروز و اولویت فردا" دانست و درباره علت این نامگذاری گفت: اکنون جامعه ما از لحاظ افزایش سطح سلامت عمومی و رشد نرخ امید به زندگی در رده نسبتا خوبی قرار دارد. همین عوامل موجب افزایش آمار سالمندان در کشور شده است و پیش بینی می‌شود در آینده با پدیده سالمندی روبرو شویم.

وی افزود: از سوی دیگر ایران هنوز یک کشور با جمعیت جوان است، بنابراین میزان حوادث غیر مترقبه و ناشی از کار بالااست. پس می‌توان گفت دو طیف عمده سنی که در معرض ضایعات و اختلالات اسکلتی عضلانی هستند نیازمند خدمات توانبخشی‌اند. مدیر گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه همچنین با توجه به اینکه خدمات توانبخشی در تشخیص و درمان دردها و بیماری‌های اسکلتی - عضلانی مقرون به صرفه است گفت: با استفاده از روش‌های فیزیکی نیاز بیمار به دارو و عمل جراحی کاهش می‌یابد. برای آنکه هم جامعه و هم مسئولان امر سلامت را متوجه این ضرورت کنیم شعار کنگره را "توانبخشی نیاز امروز و اولویت فردا" قرار دادیم. رایگانی در ادامه کمردرد را از شایع‌ترین بیماری‌ها دانست و عنوان کرد: یکی از عمده‌ترین کارهایی که متخصصان طب فیزیکی انجام می‌دهند به تشخیص و بکارگیری روش‌های مختلف درمان کمردرد باز می‌گردد. علاوه بر این در مواردی که بیمار ناچار به عمل جراحی و ناتوانی‌های احتمالی پس از آن می‌شود توانبخشی به کمک می‌آید. وی تأکید کرد: از پیشگیری و درمان غیر جراحی تا علت‌یابی و توانبخشی کمردرد جامع‌ترین خدمات در حیطه طب فیزیکی انجام می‌شود. هجدهمین کنگره سراسری طب فیزیکی، توانبخشی و الکترودیagnoz ایران از پنجم تا هفتم آذرماه سال جاری در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر گزار می‌شود.



نیم‌تای علمی فناوری

از بین بردن آلودگی هوا با نانو فیلترها



این محصول می‌تواند هوای اطراف را تصفیه و پاک کند که این کار با استفاده از فناوری **ActivePure** انجام می‌شود.

محققان دانشگاه ایالتی کانزاس اخیراً محصولی به نام Air Scrubber Plus تولید کرده است که می‌تواند آلودگی‌های محیطی را کاهش دهد.
این محصول از فناوری مولکول‌های اکسیژن و آب با استفاده از تابش، آلاینده‌های محیط را از بین می‌برد.
اصل این فناوری در ابتدا توسط ناسا ارائه شده بود که از آن برای تمیز کردن ایستگاه‌های فضایی استفاده می‌شد.

در این فناوری، اکسیژن مولکول‌های آب را نور ترکیب شده و از میان سلول‌های لایه‌نوری حاوی پوششی از نانوذرات دی‌اکسید تیتانیوم عبور داده می‌شود. در این سلول‌ها علاوه بر نانوذرات دی‌اکسید تیتانیوم از فلاترهای مختلفی نیز استفاده شده است.

عبور ترکیبات فوق از این سلول‌ها موجب تشکیل یون‌های سوپراکسید، هیدروکسیل و پراکسید هیدروژن می‌شود که موجب ضدعفونی هوا و سطوح داخلی از گزند ویروس‌ها و باکتری‌های محیطی می‌شود.

تولید هواپیمایی که هم بتواند بار زیادی را جابجا کند و هم نیاز به پاند فرودگاهی برای پرواز نداشته باشد و هم اینکه بتواند روی مسیر جاده‌ای حرکت کند از آرزوهای بشر بوده است.

اساساً طرحی که Krossblade از پروازا ارائه کرده است، هواپیمای هیبریدی الکتریکی تولید شده است که هم هواپیماست و هم کوادوکوپتر و هم اینکه می‌تواند روی جاده به خوبی حرکت کند.

به گفته مهندسان این طرح، هواپیماهای معمول خیلی سریع‌اند، از لحاظ سوختی مناسبند، و می‌توانند بارهای سنگینی را با خود حمل کنند، اما نمی‌توانند بدون پاند فرودگاهی پرواز کنند؛ در مقابل هلیکوپترها می‌توانند بدون نیاز به پاند روی هر نقطه‌ای فرود آیند، اما سرعت آن‌ها کم است، برای مسیریابی طولانی مناسب نیستند، و بار زیادی را هم نمی‌توانند حمل کنند. بر این اساس این طرح جدید همه محدودیت‌های این دو وسیله پروازی را از بین می‌برد.

هواپیمای SkyCruiser با دو موتور به قدرت ۱۵۰ اسب بخار، پرواز عمودی درجا، و چهار ضامن بار بر بیرونی قادر است بار زیادی را با خود حمل کند. طول این هواپیما با احتساب باله‌ای آن ۵٫۹ متر است و همچنین می‌تواند با چرخهایی که دارد با سرعت ۱۱۲ کیلومتر در ساعت روی سطح جاده تبدیل به خودروی سواری هم شود.

ورزش‌های قدرتی، مفیدند یا مضر؟

کسانی که ورزش می‌کنند و می‌خواهند وزن‌شان را کاهش دهند با آن دسته از افرادی که می‌خواهند کمی افزایش وزن پیداکنند، معمولاً هدف‌شان تقویت عضلات است و تصور می‌کنند ورزش‌های عضلانی خیلی زودتر و بهتر از سایر ورزش‌ها به نتیجه‌ی می‌رسد.

برای همین هم با چنین طرز فکری پیش می‌روند و تصمیم می‌گیرند بیشتر از این نوع تمرینات استفاده کنند. افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، هم معمولاً در کنار سوزاندن چربی‌ها، به تقویت عضلات فکر می‌کنند و می‌خواهند همزمان، عضلات بدن‌شان را نیز تقویت کنند.برای همین طبیعی به نظر می‌رسد گروهی از این افراد، بی‌توجه به نکاتی که باید حین انجام ورزش در نظر داشت، مشغول فعالیت شوند و با تمرین‌های سنگین و مداوم به فکر عضله‌سازی باشند. در حالی که به گفته متخصصان برای انجام ورزش‌های قدرتی با هدف تقویت عضلات باید نکاتی را در نظر گرفت و با توجه به آنها پیش رفت تا احتمال بروز آسیب و صدمات جسمی هم به حداقل برسد.

فعالیت‌های قدرتی برای عضله‌سازی

همان طور که گفته شد، فعالیت‌های قدرتی معمولاً با هدف تقویت عضلات یا عضله‌سازی انجام می‌شود و بسیاری از کسانی که به فکر ورزش می‌افتند، با چنین هدفی به این نوع تمرینات روی می‌آورند. البته بسیاری از افراد هم می‌گویند ورزش‌های قدرتی، سلامت را تهدید می‌کند و برای همین تصویری کنند.ناید سرآخ این نوع فعالیت‌ها بپردازد.

در صورتی که متخصصان می‌گویند اگر ورزش‌ها و فعالیت‌های قدرتی به درستی و بر اساس شرایط انتخاب شود و فرد هم آنها را به شیوه‌ای صحیح انجام دهد، هیچ گونه مشکلی ایجاد نخواهد شد.

دکتر شهرزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی با بیان این مطلب می‌گوید:

فعالیت‌های قدرتی که معمولاً با استفاده از وزنه‌ها یا دستگاه‌های مختلف انجام می‌شود، برای تقویت عضلات یا عضله‌سازی مفید خواهد بود و می‌تواند به افرادی که دنبال این هدف هستند، کمک کند. با این‌که نکته مهم این است که پیش از ورزش باید بر اساس شرایط فرد، تمرین مناسب را انتخاب کرد.
بروز هر گونه دردی را حین ورزش جدی بگیرد و یادتان باشد درد، هشداری است که به شما می‌گوید ورزش بیش از حد توان‌تان را بوده یا به اشتباه انجام شده است

ورزش سنگین‌منوع!

ورزش‌ها و تمرینات قدرتی به خودی خود بد نیست و مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما دردرس وقتی شروع می‌شود که فرد تصور می‌کند هر چه وزنه سنگین‌تری را انتخاب کند، بهتر است یا زودتر به هدفش می‌رسد. بعضی‌ها هم تعداد دفعات تمرین‌ها را افزایش می‌دهند و در طول روز چندین و چند بار یک فعالیت را تکرار می‌کنند تا به خیال خودشان هر چه زودتر نتیجه بگیرند. غافل از این که همین تکرار بیش از حد یا انجام دادن فعالیت‌های سنگین و پشت‌سره‌م، نهنها آنها را به هدف‌شان نزدیک نمی‌کند که حتی می‌تواند سلامت‌شان را هم به خطر بیندازد.

دکتر خسروی با تأکید بر این موضوع یادآور می‌شود: تمرینات قدرتی باید متناسب با توان و شرایط جسمی هر فرد انتخاب شود. به این معنی که ابتدا باید بررسی‌های لازم صورت بگیرد تا وزنه مناسب با دستگاه مورد نیاز بر اساس توان و تحمل فرد مشخص شده و ورزش انجام شود.

زمانی که وضعیت جسمی فرد ارزیابی می‌شود، می‌توان تعداد دفعاتی که تمرین باید انجام شود و تکرارهای مورد نیاز را مشخص کرد تا فرد بتواند در مدت زمانی معین به هدفی که دارد، برسد.

به طور معمول توصیه می‌کنیم افراد ورزش را از یک نوبت در روز شروع کنند و بیشتر از دو تا سه بار در هفته نیز این تمرینات قدرتی را انجام ندهند. تعداد تکرار این تمرینات هم بسیار مهم است و بر اساس وزنه‌هایی که انتخاب می‌شود باید هر دسته از ورزش‌ها را تکرار کرد. با وجود این، معمولاً توصیه می‌شود هر تمرینی را چهار تا هشت یا ده مرتبه تکرار کرد. به این معنی که برای وزنه‌های سنگین باید تعداد تکرارهای کمتر را انتخاب کرد و هرچه وزنه سبک‌تر می‌شود، می‌توان تعداد تکرارها را افزایش داد.

نیاید فراموش کنیم زمانی که تعداد تکرارها خیلی زیاد می‌شود و به حدود ۲۰ تا ۳۰ مرتبه می‌رسد، ورزش به سمت تمرینات هوازی می‌رود و دیگر قدرتی نیست؛ بنابراین نباید انتظار داشته باشیم در چنین موقعیتی، ورزش به ساخت عضلات خیلی کمک کند.

این آسیب‌ها را جدی بگیرند

این که می‌گویند انجام هر نوع ورزش قدرتی ممکن است سلامت فرد را به خطر بیندازد، صحیح نیست و نباید فکر کنیم ضرر و زیان تمرینات قدرتی بیشتر از سود و فایده‌شان است، اما زمانی که این تمرینات بدون در نظر گرفتن نکات علمی انجام شوند، آن وقت است که باید منتظر بروز مشکلات کوچک و بزرگ بود.

چسب پوستی برای درمان سریع تر زخم پای دیابتی

محققان آمریکایی برای درمان زخم پای بیماران دیابتی، چسب جدیدی تولید کرده‌اند که امکان دارو رسانی بهتر به محل زخم را فراهم می‌کند.

بیماران دیابتی با مشکلاتی مانند زخم پای دیابتی روبرو هستند که روند درمانی نسبتاً طولانی داشته و درصورت عدم درمان به موقع، به قطع عضو منجر می‌شود. درمان زخم پای دیابتی با نوزدیل بسیار کند است؛ مسدود شدن عروق خونی باعث محدود کردن مقدار خون غنی از اکسیژن می‌شود.

روش‌هایی برای افزایش جریان خون در محل زخم وجود دارند، اما عامل دوم مشکل‌ساز می‌شود: دیابت باعث اختلال در عملکرد پروتئین HIF-1α می‌شود که این مسئله منجر

نسل جدید هواپیماهای فوق العاده پیشرفته



طراحی ایمن ترین قلم سه‌بندی برای کودکان

با ABS از دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد کار می‌کند، در این قلم از پلیمرهای مخصوص استفاده می‌شود. این قلم که بوسیله USB شارژ می‌شود، دارای جوهر استاندارد، درخشان در تاریکی، شفاف و حساس به حرارت است. برای افزایش ایمنی استفاده از این قلم توسط کودکان، به جای پلاستیک ABS از پلیمرهای حساس به نور استفاده شده است که در زمان قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش در نوک قلم، سخت می‌شوند.

این قلم به گونه‌ای طراحی شده است که در صورت گرفتن سر بالا، نور فرابنفش قطع شده و آسیبی به چشم وارد نمی‌شود و مثل یک چراغ قوه است.

پلیمر به شکل مایع در کارتریج قرار داده می‌شود که برای ۱۳ دقیقه کار طراحی مداوم کافی است؛ پلیمر کاملاً غیرسمی بوده و علاوه بر شفافیت، به واکشش به نور تغییر رنگ می‌دهد، لامپ ال‌ای‌دی این نیز زمان شارژ باتری داخلی قلم را نشان می‌دهد.

قیمت این محصول هنوز اعلام نشده است، اما محصولات مشابه با قیمت ۸۰ تا ۱۲۰ دلار و تارنج با قیمت پنج دلار در بازار وجود دارند.

ورزش‌های قدرتی، مفیدند یا مضر؟

دکتر خسروی با تأکید بر این نکته خاطر نشان می‌کند: در صورتی که تمرینات قدرتی بیشتر از حد توان و تحمل فرد باشد یا ورزشی بیشتر از تعداد دفعات مورد نیاز تکرار شود، می‌تواند به عضله و رباط‌های بدن آسیب بزند و درد و ناراحتی ایجاد کند.

زمانی که ورزش‌ها سنگین‌تر از حد توان فرد باشد یا به اشتباه انتخاب و انجام شود، در سطوح پایین‌تر باعث کشیدگی عضله و رباط‌ها خواهد شد و در صورتی که ورزش خیلی سنگین باشد، ممکن است موجب پارگی رباط‌ها شود که در هر صورت می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند.

استفاده نادرست از دستگاه‌ها و وزنه‌ها هم می‌تواند مشکلات متعدد دیگری ایجاد کند که حتی ممکن است به شکستگی استخوان نیز منجر شود.

به همین دلیل هم این متخصص پزشکی ورزشی توصیه می‌کند بروز هر گونه دردی را حین انجام ورزش جدی بگیرد و یادتان باشد درد، نشانه و هشداری است که به شما می‌گوید ورزش بیش از حد توان‌تان بوده یا به اشتباه انجام شده است؛ بنابراین ورزش قدرتی را در حدی انجام دهید که احساس کشش داشته باشید ولی دردی را حس نکنید.

۴ مورد آسیب‌رسان در بدنسازی

۱- ناداشتن بار کمکی

اگر شما به بدنسازی بپردازید، بعد از گذشت مدت زمانی به مر حله‌ای می‌رسید که برای بلند کردن بعضی از وزنه‌ها، به یک بار کمکی نیاز خواهید داشت.

در حرکاتی همچون اسکوات و پرس سینه وقتی که به تکرارهای آخر نزدیک می‌شوید و عضلات آخرین توان را به کار می‌بینند تا حرکات را تمام کنند، وجود یک بار کمکی کاملاً ضروری می‌باشد و کمک نامحسوس یک بار کمکی نهایتاً منجر به آسیب دیدگی خواهد شد.

۲- انجام ندادن ست های گرم کردنی

تعریف گرم کردن در اینجا یعنی استفاده از وزنه سبک برای تکرار های بالا، زیر انجام این گونه حرکت باعث بافتن فشار خون و پمپاژ بیشتر خون به عضلات می‌شود.

سعی کنید حتماً قبل از انجام حرکات و ست های اصلی، برای دو تا سه ست از حرکات گرم کردنی مربوط به آن عضله استفاده نمایید تا از آسیب دیدگی عضلات جلوگیری شود.

۳- ناداشتن تمرکز در زمان اجرای حرکات

اگر در زمان انجام حرکات به فکر مسایل خارج از باشگاه باشید، باندید که در حال خوشامدگویی به آسیب دیدگی هستید، به تمرینات قهرمانان این رشته توجه کنید و ببینید که چطور این افراد با تمرکز کامل حرکات را انجام می‌دهند.

۴- تغذیه ضعیف

اگر به اندازه ای کافی غذا نخورید و با این وجود به تمرین بپردازید، احتمال آسیب دیدگی در تمرینات در شما بالا خواهد رفت. اگر در این حالت قرار دارید و به نوعی تغذیه ای ضعیف دارید، سعی کنید از وزنه های سبک کمک بگیرید تا از بروز آسیب دیدگی جلوگیری نمایید.



به فعال شدن ژن‌هایی می‌شود که مسئول تشکیل مویرگ‌ها در محل زخم هستند و بدون این مویرگ‌های خونی طریف، جریان خون به بافت آسیب‌دیده نمی‌رسد. یکی از جدیدترین و موثرترین روش‌های درمانی، دارو رسانی به محل زخم از طریق یک چسب پوستی است که توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد ابداع شده است. چسب پوستی شامل یک ترکیب دارویی موجود به نام دفر کوسامین است؛ مولکول‌های این دارو برای نفوذ داخل پوست به شکل کرم بسیار بزرگ هستند و به همین دلیل محققان آن را به شکل چسب طراحی کرده‌اند.

این چسب پوستی آرایه‌ای از میکروسوزن‌ها برای انتقال دارو داخل پوست است که میزان پروتئین HIF-1α در بیماران دیابتی را افزایش می‌دهد. آزمایش بالینی نشان می‌دهد که این چسب زیستی در مقایسه با داروهای موجود، زخم‌های دیابتی را ۱۴ روز زودتر مداوا می‌کند؛ همچنین قادر به تقویت سطح کالژن پوست آسیب‌دیده است که کیفیت درمان زخم را بهبود می‌بخشد.

کشف یکی از عمیق ترین نشانه‌های حیات

ایزوئوپ‌های کرین را یافته‌اند که نشان می‌دهد ماده مذوب‌ر آب دریا منشاز زیستی است. این یافته‌ها نشان می‌دهد این آراگونیت از متانی نشأت گرفته که توسط میکروارگانیسم‌ها تشکیل شده است.
تصور می‌شود حیات در ناحیه‌ای عمیق در زیر زمین نشأت گرفته باشد یعنی جایی که دو صفحه تکتونیکی در تماس با یکدیگر قرار گرفته‌ند. در این جا احتمالاً آب در صخره‌های زیرسطحی وارد شده و طی ۱۰۰ میلیون سال، این صخره‌ها به تدریج به سمت بالا آمدند و اکنون در سطح زمین مشاهده می‌شوند.

اکنون در سطح زمین مشاهده می‌شوند.
چنانچه حیات در چنین اعماق زیادی مدام آورده باشد، باید دماهای بیش از ۱۲۲ درجه سانتی گراد را تحمل کرده باشد، بنابراین فشارهای بالا احتمالاً زندگی را حتی در چنین دماهای بالایی در زیر زمین ممکن ساخته است.

کشف حیات در چنین صخره‌های خشنی می‌تواند به دانشمندان در جستجوی حیات بر روی سیارات دیگر و زمین کمک کند.

دوربین هوشمندی که به همه جا می چسبد

«هوم بوی» دوربین فیلمبرداری هوشمند است که می‌تواند از طریق اینترنت به کاربر و بستگان وی اطلاع رسانی کند.

هوم بوی» دوربین فیلمبرداری است که می‌توان بر روی دیوار، بالای در، یا روی میز به راحتی قرار داد و ریزا دارای آهن ریاست و جای دوربین را می‌توان به راحتی تغییر داد، این دوربین مجهز به مادون قرمز است و کاربران به راحتی می‌توانند از راه دور، خانه را کنترل کنند.

این دستگاه فیلمبرداری دارای سیستم هشدار و اطلاع رسانی است و از طریق گوشی هوشمند می‌تواند اطلاع رسانی کند؛ این دستگاه در صورت اتفاق مشکوک حتی به اعضای خانواده یا دوستان نزدیک می‌تواند اطلاع دهد.

دارای یک حسگر حرکتی و رنگ هشدار است و قادر به ضبط ویدئو است که از طریق WIFI به کاربر ارسال می‌کند؛ ضمن اینکه دوربین می‌تواند به مدت سه ماه شارژ داشته باشد.



هشدارها و توصیه‌ها

درمان ورم دست و پا

در این شیرینی نهفته است

عسل خوراکی است که به عنوان یک غذای کامل است و برای درمان زخم‌ها و جوش صورت موثر است.

مرتضی عابد متخصص طب سنتی گفت: عسل گرم و خشک است و همیشه دشمن باغم است، در واقع این خوراکی خوشمزه طویوت جمع شده در اعضا مختلف بدن را از بین می‌برد. وی افزود: مصرف عسل به صورت موضعی برای درمان زخم‌ها و همچنین جوش صورت مفید است، این ماده خوراکی به عنوان غذای کامل و شفای بسیاری از بیماری‌ها شناخته شده‌است.

البته مصرف عسل برای افراد گرم مزاج مضر است و این افراد می‌توانند عسل را با سرکه و ایمیوه‌های ترش مصرف کنند.

وی توصیه کرد: افرادی که از ورم دست و پا و پلک صبحگاهی بدون علت رنج می‌برند عسل را در واحدهای غنایی خود بیشتر جای دهند و مصرف میوه‌های سرد، لبنیات را کاهش دهند.

والدین، سهم بازی‌های رایانه‌ای را

در زندگی کودکان استثنایی فراموش نکنند

بازی‌های رایانه‌ای در بهبود مهارت‌های شناختی، درک سه بعدی و مهارت‌های حرکتی کودکان استثنایی نقش مثبتی ایفا می‌کند.

زهرامهدوی دانش آموخته کارشناسی ارشد کاردرمانی افزود: خانواده‌های بسیاری هستند که به خاطر داشتن کودکی کم توان یا دچار نقص‌های جسمانی، بینایی و شنوایی در روابط دچار اختلال می‌شوند.

وی در ادامه گفت: تحقیقات نشان دادندند تمایلات پر خاشگترانه کودکان معلول و کم توان و عملکرد ضعیف تحصیلی آنان از عوامل مهمی است که دائماً موجب خشم و ناراحتی والدین می‌شود؛ در دنیای واقعی کودک معلول کمترین تعامل را با جامعه ایفا می‌کند. مهدوی اظهار داشت: بهره گیری از بازی‌های رایانه‌ای امکانی را برای کودکان دارای معلولیت جسمی و ذهنی فراهم می‌کند تا از طریق آن به دنیای خارج از خانه متصل شوند و در ارتباط و تعامل با فضای مجازی، بر اعتماد به نفس آنان افزوده شود.

آلودگی‌های زیست محیطی

زمینه ساز بیماری‌های نو پدید

آلودگی‌های زیست محیطی در عرصه آب و خاک و هوا زمینه ساز بیماری‌های نوپدید در جوامع شهری می‌شود.

مریم یعقوب زاده دانش آموخته دکتری بهداشت محیط افزود: آلودگی‌های زیست محیطی نظیر سموم، کودهای شیمیایی در خاک نهفته، فلزات سنگین موجود در آب خاک و هوا، تشعشعات امواج و… زمینه ساز بیماری‌های نوپدید است.

وی گفت: البته بیماری‌های نوپدید تنها به این دلیل نیست و در ابتلا به بیماری‌ها نباید از نقش عوامل ژنتیکی و وراثت، محیط، تغذیه نامناسب و… غافل بود.

یعقوب زاده در ادامه اظهار داشت در مقایسه با گذشته شاهد بروز بیماری‌های گوناگون بودیم و هر چه بر بار آلودگی‌ها افزوده می‌شود، شمار بیماری‌های نیز افزایش می‌یابد. وی در ادامه بهره گیری از تخصص کارشناسان در تصفیه و پاکسازی منابع مصرفی شهرستان، دخیل شدن شهروندان در حفظ هوای پاک در جوامع، تغذیه حاوی میوه جات و سبزیجات و تحرک بدنی را زمینه ساز مصونیت از بیماری‌ها عنوان کرد.

علائمی که التهاب عضله قلب را

به شما هشدار می‌دهد

بی‌نظمی ضربان قلب، تنگی نفس و خفگی در فرد به دلیل بیماری التهاب

عضله قلب به وجود می‌آید.

دکتر محراب مرزبان متخصص قلب اظهار داشت، میوکاردیت یا التهاب عضله قلب، اغلب در افراد بدون علامت خاص رخ می‌دهد و التهاب بافت قلب آن‌ها بدون به جا گذاشتن هیچ گونه عارضه‌ای بهبود می‌یابد.

وی افزود، میوکاردیت بعضی مواقع بدون هیچ علتی اتفاق می‌افتد در بعضی مواقع هم ممکن است این بیماری سبب ایجاد ویروسی مانند سرماخوردگی شود که تمام عضلات قلب را در بر گیرد؛ بعضی داروهای مسهویت با فلاتر سنگین باعث التهاب عضله قلب می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: تنگی، خفگی، تنفس بی‌نظمی ضربان قلب، تدر و درد قفسه سینه از علایم شایع التهاب عضله محسوب می‌شود.

کف پای صاف

زمینه ساز تاخیر حر کتی کودکان

کف پای صاف که در اکثر کودکان ۶ تا ۹ سال دیده می‌شود، زمینه ساز تاخیر حرکتی کودکان است و باید در سنین پایین به درمان آن پرداخت.

فرزاد جعفری، کارشناس ارشد فیزیولوژی افزود: این عارضه عموماً بر اثر کشیدگی بیش از حد لیگامنت‌ها تحمل بیش از اندازه وزن بوجود می‌آید. اما بارش باید کودک و قدرت یافتن ساختار عضلانی – لیگامنتی در برخی موارد این وضعیت از بین رود.

وی در ادامه، وراثت، بیماری‌های عضلانی، مانند فلج اطفال و اختلالات تغذیه‌ای، بستر ی شدن و عدم تحرک بدنی به مدت طولانی، صدمات و حوادثی مانند پارگی لیگامنتی و… را زمینه ساز این عارضه دانست.

جعفری در حرکات اصلاحی و توانبخشی در سنین پایین را در بهبود عارضه کف پای صاف موثر عنوان کرد.

نفخ می‌کنید؟ این گیاه را دریابید!

می‌توانید مقدار کمی از این دمنوش را به نوزادتان هم بدهید و جلوی گر به و بی‌قراری‌های ناشی از نفخ را در او بگیرید.

«شیرخوار یک ساله‌ای دارم که مدام نفخ می‌کند. خودم هم زیاد نفخ می‌کنم، به همین دلیل مداوم نبات می‌خورم. شنیدم‌ام که دمنوش رازیانه کمک زیادی به رفع نفخ می‌کند. آیا این باور درست است؟ می‌توانم به نوزادم هم دمنوش رازیانه بدهم؟» در طب سنتی، اعتقاد بر این است که گیاه رازیانه می‌تواند برای کاهش نفخ موثر باشد. این گیاه، خشک‌کننده رطوبت، تقویت‌کننده معده، بازکننده اسهاد مجاری سینه، کبد، طحال، کلیه‌ها و مثانه هم محسوب می‌شود. رازیانه می‌تواند باعث تسکین دردهای ناشی از سردی هم بشود. ضمن اینکه مصرف دمنوش این گیاه برای شما که نوزاد شیرخوار دارید، بسیار مناسب است زیرا رازیانه، افزایش دهنده شیر هم است. بهتر است بدانید که جوشانده تخم رازیانه با گل گاوزبان برای رفع تپش قلب و جوشانده آن با انجیر برای رفع تنگی نفس و سرفه مفید است. می‌توانید شیره این گیاه را برای کاهش نفخ و درد، به شکم نوزاد بمالید.

دمنوش یک قاشق چای‌خوری رازیانه با زیره سبز ترکیبید در یک استکان آب جوش هم تا حد مطلوبی مشکل نفخ را حل خواهد کرد. می‌توانید مقدار کمی از این دمنوش را به نوزادتان هم بدهید و جلوی گر به و بی‌قراری‌های ناشی از نفخ را در او بگیرید. البته بهتر است برای بررسی بیشتر به متخصص گوارش مراجعه کنید تا مشکلاتن هرچه سریع‌تر تشخیص داده و در مان شود.

عادت‌های بد غذایی را تغییر دهید

متخصصان سلامت همواره تأکید دارند که مصرف بیشتر غذاهای کامل و مصرف کمتر غذاهای آماده از راه‌های اصلی بهره‌مندی از نعمت سلامتی است.

عادات غذایی از طریق وزن‌ها و از زمان کودکی همراه با فرد به سنین بالاتر منتقل می‌شوند و بر ذائقه فرد تأثیر می‌گذارند. در این میان از تأثیرات تبلیغات تجاری نیز نمی‌توان غافل شد چرا که هدف این تبلیغات ترغیب مردم به استفاده از غذاهایی است که می‌توانند

فرد را بیمار کنند و او را سلامتی دور سازند.

در آرای هر دلاری که سازمان جهانی بهداشت برای بهبود تغذیه افراد در سراسر جهان سرمایه‌گذاری می‌کند، صنایع غذایی ۵۰۰ دلار برای تبلیغ غذاهای فراوری شده خود اختصاص می‌دهند؛با توجه به اهمیت تغذیه و حفظ سلامت و برای جلوگیری از اضافه وزن می‌توان طرفد کوچکتری برای صرف غذا استفاده کرد و همچنین زمانی که فرد با دیگران غذا می‌خورد، کمتر روی خوردن متمرکز شده و معمولاً حجم کمتری غذا می‌خورد. کارشناس تغذیه همچنین تأکید می‌کند که از سرو دسرهای شیرین و چربی در کنار غذا پرهیز شود و بر استفاده از غذاهای سالم‌تر تأکید شود و نیز تنها زمانی که فرد احساس گرسنگی کرد غذا بخورد؛الگوی غذا خوردن افرادی که سر میز غذا در کنار شما هستند بر میزان مصرف غذای شما تأثیر می‌گذارد برای مثال اگر آن‌ها زودتر از شما غذایشان تمام شود شما هم تمایل زیادی که سریع‌تر آن را تمام کنید و بالاخره یکی از راهکارهایارای مقلبه با عادات بد غذایی، توقف ۲۰ دقیقه‌ای پس از صرف مقدار ی غذاست، پس به خوردن اجازه دهید که بفهمید برای بخورن باقی غذا هنوز گرسنه هستید یا اینکه ممکن است سیر شده باشید!

