

پاسخ سخنگوی وزارت امور خارجه به «پاوه گویی های» محمد بن سلمان

ولیعهد عربستان خام اندیشی متوهم

آیت الله جنتی در تجدید میثاق اعضای مجلس خبرگان رهبری با آرمان های امام خمینی (س):

راه امام را نباید فراموش کنیم

سردار دهقان

توطئه دشمنان برای آشوب در ماه های پایانی سال خنثی شد

مشاور صنایع دفاعی فرماندهی کل قوا گفت: توطئه دشمن برای ناآرامی و آشوب در ماههای پایانی سال خنثی شد و دشمن با بستن فاصله اقدامات خود در این زمینه را بعنوان سردار حسین دهقان در گفتگو با رسانه بحث روز رادیو ایران گفت: بحمدالله سال ۹۶ برای کشورمان در حوزه دفاعی چه در حوزه سخت افزاری یعنی ساخت و تولید تجهیزات و چه در حوزه حضور منطقه ای و پروزی های جبهه مقاومت سال بسیار پر باری بود و

گمانه زایی ها در باره جانشین احمدی نژاد:

چه کسی به بهشت می رود؟

توقیف یک پهباد مشکوک بر فراز جیرفت

آیت الله مکارم شیرازی در دیدار معاون وزیر ارتباطات: کیفیت شبکه های اجتماعی بومی ارتقا یابد

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید، با تأکید بر کار منسجم، متمرکز و با برنامه برای ارتقای شبکه های اجتماعی بومی، گفت: به جای این که تعداد شبکه های اجتماعی بی دلیل افزایش پیدا کند باید به دنبال محدود کردن آنها به منظور ارتقای کیفی و رفایتم پذیری شبکه های اجتماعی داخلی بود. وی در دیدار معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با تقدیر از فعالیت های انجام شده در این وزارتخانه افزود: حل مشکلات شبکه های



عارف با انتقاد از مدیران دانشگاه آزاد:

اخراج اساتید، دانشگاه را بار کود رویه رومی کند

رئیس فراکسیون امید با انتقاد از اخراج برخی از اساتید دانشگاه آزاد و ایجاد محدودیت برای تشکلهای دانشجویی خطاب به مدیران این دانشگاه گفت: اینگونه برخوردها بالاترین نوبین به یک استاد دانشگاه است و دانشگاه آزاد به دلیل برخورد های صورت گرفته با اساتید و در صورت عدم اصلاح با رکود علمی مواجه می شود. محمدرضا عارف در دیدار با اعضای اتحادیه تشکلهای اسلامی-سیاسی دانشگاه آزاد با تبریک سال جدید و-



رهبر معظم انقلاب در دیدار رئیس و اعضای مجلس خبرگان:

هیچ مشکل حل نشدنی در کشور وجود ندارد



مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم:

اجازه نمی دهیم فرصت طلایی توسعه صنعتی قم از دست برود

مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم با بیان اینکه اجازه نمی دهیم فرصت طلایی توسعه صنعتی قم از دست برود گفت: با انجام مراحل قانون و صادر شدن مجوز های لازم، در اردیبهشت ماه سال آینده، عملیات اجرایی آماده سازی زیر ساخت های مورد نیاز فاز ۹۶ هکتاری شهرک صنعتی شکوهیه برای حضور و استقرار واحدهای صنعتی خوشه کشی و دمایی قم آغاز می شود.

امیر طیبی نژاد بیان کرد: با ایجاد این فاز جدید که با همکاری دستگاه های اجرایی استان از جمله استانداری و اداره کل حفاظت از محیط زیست، مراحل آماده سازی زیرساختی آن دنبال می شود، علاوه بر توسعه فضای کسب و کار، نقش بسیار مولری در کاهش آلودگی های زیست محیطی شهر قم ایفا خواهد کرد.

شهر دار قم:

فعالیت اسنپ در قم غیر قانونی است

شهر دار قم گفت: این مسئله که قیمت های اسنپ در حال حاضر برای شهروندان مافرون به صرفه است، کاملاً درست است، اما اسنپ با این کار قصد دارد تا سازمان تاکسیرانی و دیگر رقبه ها را از میدان خارج کند و در حقیقت می خواهد در زمینه حمل و نقل شهری حاکمیت ایجاد کند. سردار مرتضی سقاچیان نژاد با اشاره به فعالیت گسترده اسنپ در قم اظهار کرد: بر اساس قانون، مدیریت حمل و نقل شهری بر عهده شهرداری است و هر شخصی با شرکتی که بخواهد در این زمینه فعالیت کند باید هماهنگی های لازم را با شهرداری انجام دهد.

وی با بیان اینکه شهرداری قم مجوزی برای فعالیت اسنپ صادر نکرده است افزود: شرکت اسنپ از صنوف مجوز در یافت کرده است اما این مجوز به تنهایی کفایت نمی کند و اخذ مجوز از شهرداری برای فعالیت در زمینه حمل و نقل شهری ضروری است.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۲۵ ق ۹۷ (نوبت دوم)



شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

مناقصه گزار: شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

موضوع مناقصه دو مرحله ای: اجرای عملیات فیبر نوری و خرید اجناس مربوطه (بصورت ترنکی)

مهلت خرید اسناد: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۰۱/۰۸

مهلت تحویل اسناد: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۷/۰۱/۱۹

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۱۲۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

تاریخ بازگشایی پاکتهای الف و ب: راس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۷/۰۱/۲۱

تاریخ بازگشایی پاکتهای ج: پس از ارزیابی فنی -بازرگانی و تعیین صلاحیت شرکت کنندگان در مناقصه
طریقه تهیه اسناد مناقصه :

روشی اول: واریز مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۱۶۵۰۷۵۰۷۷۲ به شناسه ۳۵۰۰۱۸۰۴۰۰۱۴۲ نزد بانک ملت مرکزی قم و ارائه اصل فیش آن در ساعات اداری به دبیرخانه این شرکت واقع در بلوار ۱۵ خرداد ، نرسیده به فلکه شهید محلاتی ، طبقه اول -اتاق ۱۱۲

روشی دوم: ارسال فیش واریز وجه فوق به همراه برگ درخواست به نمابر شماره ۳۷۲۳۱۰۰۰ که در این صورت اسناد به آدرس ذکر شده در برگ درخواست پست پیشتاز خواهد شد.

روشی سوم: مراجعه به سایت اینترنتی qom.tei.ir

محل تحویل اسناد: دبیرخانه این شرکت به آدرس فوق می باشد .

متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۷۲۳۴۵۵۵ (اداره تدارکات) و ۳۷۷۷۷۷۰۵ (اداره سیستمهای انتقال) تماس حاصل و یا به آدرس اینترنتی ذیل مراجعه فرمایند . بدیهی است این شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

EMAIL : TADAROKAT@QOM- TELECOM.IR

www. qom.tei.ir

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)



سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم

در نظر دارد از طریق مزایده عمومی نسبت به **واگذاری سالن ورزشی** زیر را به صورت اجاره بهاء طبق مشخصات مذکور اقدام نماید:

ردیف	عنوان	آدرس	قیمت پایه مزایده (اجاره ماهانه ریال)
۱	سالن ورزشی شهید شیرازی	اتهای خیابان انصارالحسین (ع)	۵۱.۰۰۰.۰۰۰ ریال

شرایط عمومی مزایده:

بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم سازمان گردد.

مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ (پنج درصد) مبلغ پایه مورد مزایده مندرج در آگهی می باشد که می بایست به نام شرکت کنندگان و به صورت مقطوع به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۵۲۷۹۷۳۵ بانک شهر به نام سازمان فرهنگی هنری ورزشی واریز نمایند.

شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط طبق ضوابط آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

متقاضیان می توانند **پس از چاپ آگهی نوبت دوم در تاریخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ به مدت ۱۰ روز کاری** جهت اخذ مشخصات و دریافت اسناد و شرکت در مزایده به معاونت اداری و مالی سازمان مراجعه نمایند.

تمامی اوراق و اسناد شرکت در مزایده باید از سوی متقاضیان با قید کلمه قبول است امضاء گردد.

شرکت کنندگان میبایست در چارچوب لایحه قانونی منع مداخله کارکنان دولت (مصوب ۱۳۳۷) اقدام نمایند.

سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

هزینه چاپ آگهی روزنامه و هزینه کارشناسی به عهده برنده مزایده میباشد.

محل تسلیم پیشنهاد: آدرس: قم، بلوار معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم -واحد ۵۲۱

روابط عمومی سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم

گفتمان ها در فوتبال ایران سازنده نیست



قائم مقام سابق سازمان تربیت بدنی، گفت: بزرگترین معضل فوتبال ایران در حال حاضر و در سالی که رو به پایان است، گفتمان های نادرست از سوی اهالی فوتبال بود.

امیر واعظ آشتیانی در خصوص عملکرد فوتبال ایران در ۹۶ سال گفت: چنانچه بخواهیم از لحاظ فرهنگی فوتبال ایران را در سال ۹۶ بررسی کنیم متأسفانه سال خوبی را پشت سر نگذاشتیم.

وی ادامه داد: نوع گفتمان ها در فوتبال ایران به هیچ عنوان زیبا نیست و شرایط گفتمان و نوع انتقاد ها زینبند این رشته پرتطرفدار نیست. متأسفانه در کنار این مساله برخی انتقادهای غیرسازنده بسیار هم توهین آمیز است و این فضا را زشت تر می کند.

مدیرعامل اسبق باشگاه استقلال تهران گفت: در کنار تمام این مسایل حتی اگر این انتقادها سازنده به‌اشد متولیان فوتبال به دنبال بهره بردن از آن نیستند.وی تاکید کرد: در بخش هواداران نیز با مشکلات جدی روه روه هستیم و بسیاری از

واعظ آشتیانی:

دهد که فدراسیون نیز هیچ نظارتی بر روی وضعیت اقتصادی باشگاه ها ندارد.

***فدراسیون فوتبال در خصوص حق پخش پهنانه جویی می کند**

واعظ آشتیانی در رابطه با حل نشدن بحث حق پخش تلویزیونی گفت:متأسفانه صحبت های نادرست زیادی در خصوص حق پخش صورت می گیرد که به اعتقاد من تمام انتقاد هایی که از صداوسیما می شود فقط پهنانه جویی است.

وی ادامه داد: مسئولان فدراسیون فوتبال آیا منابع دیگر مالی را مورد بهره برداری قرار داده اند که فقط به گرفتن حق پخش می پردازند؟ این مسایل نشان می دهد که فوتبال ایران و مدیران آن حرفة ای نیستند و فضای فوتبال برای پیشرفت مناسب نیست.

قائم مقام سابق سازمان تربیت بدنی، گفت: فوتبال ایران با حداقل های حرفه ای گری فاصله زیادی دارد که اگر بخواهیم به صورت کامل به آن بپردازیم به ساعت ها زمان نیاز دارد.

***ادبیات غلط مسئولان فوتبال باعث ندادن حق پخش است**

واعظ آشتیانی اظهار کرد:یکی از دلایلی که تااین لحظه حق پخش تلویزیونی به فوتبال داده نشده ادبیات همراه با تهدید مدیران فدراسیون فوتبال است.وی افزود: یکی دیگر از دلایل بسیار مهم در این مساله مراجعه مسئولان فدراسیون به سمت کسانی است که نقشی در این اتفاق ندارند. دوستان به جای مذاکره با مسئولان صدا و سیما باید به دنبال منشأ قانون بروند.

قائم مقام سابق سازمان تربیت بدنی گفت:قانون به صدا و سیما اجازه پرداخت حق پخش را نمی دهد و دوستان باید ابتدا به سراغ وزارت ورزش بروند و پس از انجام کار کارشناسی کار را از طریق هیات دولت و سپس مجلس دنبال کنند.

***فوتبال در بخش بین الملل تعطیل است**

مدیر عامل اسبق باشگاه استقلال تهران، گفت: فدراسیون فوتبال در بخش بین

الملل کمالا تعطیل است و هیچ اقدام مثبتی در این زمینه مشاهده نمی کنیم. وی تاکید کرد: در سال های اخیر همیشه باشگاه های ما بر پرونده های بین المللی بازنده بودند و این نشان می دهد بخش بین الملل فوتبال بضاعت دادن مشورت به باشگاه ها را ندارد. واعظ آشتیانی اظهار کرد: بخش بین الملل فدراسیون فوتبال کلاما منغل است و این موضوع در پرونده فدراسیون باعریستان کلاما مشخص شد.

***فوتبال ایران نیاز مدیران توانمند در زمینه اقتصادی است**

واعظ آشتیانی در رابطه با خصوصی سازی در فوتبال ایران هم اعلام کرد: فوتبال ایران تا زمانی که فاقد اقتصاد ورزشی و مدیران توانمند در این حوزه باشد توان خصوصی سازی نخواهد داشت. وی افزود: در حال حاضر برای خصوصی سازی در ورزش توجیه اقتصادی وجود ندارد و با این وضعیت امکان سرمایه گذاری در فوتبال بسیار سخت خواهد بود. مدیرعامل اسبق باشگاه استقلال با تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو، امیراز امیدواری کرد که سال جدید برای فوتبال ایران همراه با موفقیت بوده و ضمن خارج شدن از روزمرگی، به سمت هدف گذاری مناسب برود.

پهنایش فریبا:

استقلال توانایی صعود به مرحله حذفی آسیا را دارد

دست دادن مالکیت توپ استقلال شد.

وی در خصوص سطح کیفی بازیکنان نیمکت نشین استقلال توضیح داد: در تمام تیم های صاحب نام دنیا یک تیم اصلی دارد که در داخل زمین حضور دارد و تیم فرعی که نیمکت نشین است. اما به نظرم سطح کیفی بازیکنان نیمکت نشین استقلال با ۱۱ بازیکن اصلی خیلی کم است. به عنوان مثال فاصله فنی محسن کریمی، جابر انصاری، داریوش شجاعیان و فرشید اسماعیلی زیاد نیست البته سطح بازی ملامه تیم با دیگران تفاوت دارد که دلیل حضورش در استقلال شد.

مدیر فنی سابق استقلال با اشاره به شکست ۶ بر یک استقلال مقابل العین در دوره گذشته این رقابت ها بیان کرد: استقلال زمانی که «علیرضا منصوریان» سرمربی این تیم بود در دیدار برگشت مقابل العین ۵ بازیکن خود را از اختیار نداشت که آن نتیجه تمرد و رسید، در حالی که العین در مصاف با استقلال با نداشتن حتی یک بازیکن خود به نام کایو برزیلی، تمام برنامه هایش را به هم ریخته می دهد چرا که بازیکنان بازوی مریبی هستند که در موفقیت تیم خود موثرند.

وی در خصوص عملکرد تیم های پرسپولیس، ذوب آهن و تراکتورسازی در لیگ قهرمانان آسیا گفت:امیدوارم هر سه تیم به دور بعدی این مسابقات راه یابند، هر چند تیم تراکتورسازی در نتایج لازم در این مسابقات را کسب نکرده است اما عملکرد آنها بسیار بهتر از نتیجه کسب شده بود و مستحق شکست در دیدارهای قبلی، خود نبودند.



پهناش فریبا در این باره که آیا غیبت مجید حسینی در قلب دفاع استقلال در نتیجه کسب شده اثر گذار بود یا خیر؟ افزود: پژمان منتظری به عنوان جانشین او عملکرد خوبی داشت و به عنوان کاپیتان تیم عملکردش در خط دفاع قابل دفاع است. اما استقلال از زمانی افت کرد که «مامه تیم» و «وِریا غفوری» که این حالت سبب گلزنی تیم العین شد.

رامین رضاییان: امکانات باشگاه‌های ایران ضعیف است

اختیار ندارند، بازیکنان مصدوم می‌توانند با استفاده از امکاناتی که برای تیم ملی فراهم شده طول درمان کمتری را پشت سر بگذارند و این هم به سود بازیکن است و هم به سود باشگاه. خیلی‌ها از دور می‌پینند و قضاوت می‌کنند اما اگر از داخل کار ارانگه کنند متوجه زحمتی که کادر تیم ملی می‌کشد، می‌شوند. طبیعی است که ما کنار یکدیگر می‌توانیم تیم شویم. او درباره رقبای ایران در جام جهانی با اشاره به تیم ملی مراکش گفت: مراکش بازیکنان خیلی خوبی دارد. در همین فصل گذشته خیلی از بازیکنان مراکشی در لیگ بلژیک بازی می‌کردند بازیکنانی قدرتمند و تنومند. من بازی‌های تیم مراکش با بازیکنان داخلی‌اش را در جام ملتهای آفریقای اخیر تماشا کردم و با خودم گفتم وقتی اینها تیم دوم مراکش هستند، حتما تیم نخست مراکش با بازیکنانی که در بهترین لیگهای اروپایی بازی می‌کنند بسیار قدرتمندتر است. این نشان می‌دهد که ما در بازی اول اصلا کار آسانی نداریم. باید خیلی کار کنیم تا بتوانیم نمایش خوب و قدرتمندی را در روسیه از خود ارائه کنیم.

هیچ بی نظمی در تیم ملی ندیدم

رضاییان با بیان اینکه باید از تیم ملی و کادرش حمایت کرد، گفت: هفت سال به این کادر اعتماد شده و این اعتماد هم ثمربخش بوده. امیدوارم این اعتماد کماکان ادامه‌دار باشد و بتوانیم تیم قدرتمندی را راهی جام جهانی کنیم. این همان تیم ملی است، که همه می‌گویند دوستش داریم. بنابراین الان وقت حمایت از تیم ملی به عنوان تیم برتر آسیاست تا به امید خدا بتواند در جام جهانی هم عملکرد مناسبی از خود ارائه کند.

مدافع ملی پوش کشورمان با اشاره به نظم موجود در تیم ملی گفت: ما در این چند سال تیم بسیار منظمی داشته‌ایم و کسی به خودش اجازه نداده که در این تیم بی انضباطی به وجود بیاورد. من خودم در این چند سال هیچ بی نظمی در تیم ملی ندیدم اما بر عکسش در تیم‌های باشگاهی با حتی در بلژیک دیدام و این باعث افتخار است که چنین تیم منظم و یکدستی داریم.

نامه فیفا: سیرالئون حق بازی جلوی ایران را ندارد!

ایران قربانی دعوای در فدراسیون سیرالئون

صبح دیروز و در حالی که تیم سیرالئون به ایران سفر کرده، خبر رسید احتمالا بازی روزشنبه با تیم ملی برگزار نمی‌شود. پس از بررسی ها مشخص شد در داخل فدراسیون فوتبال این کشور اختلافات زیادی بر سر برگزاری مسابقه وجود دارد. خاتم ایشا جوهانسن که چندی قبل قدرت را در فدراسیون فوتبال این کشور به دست گرفت، اخیرا محروم شده اما همچنان ادعا دارد باید فدراسیون فوتبال زیر نظر او اداره بشود. دولت سیرالئون در بر کناری جوهانسون نقش داشته و اخیرا انتصاباتی را در فدراسیون فوتبال این کشور انجام داده است. جوهانسون هم در نامه به فیفا برده از این دخالت های سیاسی برداشت و به همین دلیل فدراسیون جهانی فعلا مانع از فعالیت های آنها شده تا تکلیف مشخص شود.

در همین حال، یکی از مسئولان تیم ملی بدون توجه به این مسئله از طریق یک شرکت فرانسوی، دیدار با سیرالئون را از طریق بریما مانزولا دبیر کل جدید فدراسیون که توسط دولت انتخاب شده، هماهنگ کرده است. مانزولا موافق برگزاری مسابقه است اما جوهانسون در تلاش است تا مسابقه لغو شود.

او حتی ایمیلی را به خبرنگاران سیرالئون فرستاده و اعلام کرده در تلاش است تا مسابقه فردا لغو شود!
فیفا هم که فعلا سیرالئون را به خاطر دخالت دولت در فوتبال به رسمیت نمی‌شناسد، به فدراسیون فوتبال ایران نامه ای ارسال کرده که بازی فردا نباید برگزار شود. بدین ترتیب مسابقه لغو خواهد شد و ایران نمی‌تواند از سیرالئون میزبانی کند؛ این در حالی است که فدراسیون فوتبال هزینه سفر تیم افرغایی به تهران را داده است و آنها در حال حاضر در هتل المپیک به سر می‌برند.

شنبه - ۲۶ اسفندماه ۱۳۹۶ - ۱۳ بیستم - شماره ۴۵۲۲

اخبار

واکنش بنی‌تمیم به اظهارات شهنزای:

نمی‌توانستیم به اتحادیه جهانی دروغ بگوییم

نایب‌رییس فدراسیون کشتی گفت:نامه‌ای از اتحادیه جهانی کشتی در مورد خبر استعافای رییس فدراسیون کشتی ایران و وضعیت فدراسیون ایران برای میزبانی جام جهانی کشتی فرنگی در ۱۶ اسفندماه (پنج روز قبل از مجمع فوق العاده فدراسیون) به فدراسیون ایران ارسال شد.

حمید بنی‌تمیم نایب‌رییس فدراسیون کشتی در مورد نامه مورد اشاره دبیر کل کمیته ملی المپیک اظهار داشت شهنزای به این موضوع اشاره نکرده است که اتحادیه جهانی که به صورت دقیق اخبار کشتی ایران را پیگیری می‌کند،روز ۱۶ اسفندماه از فدراسیون کشتی ایران خواسته است که صحت و دلیل استعافای رییس فدراسیون کشتی ایران و شرایط خودمان برای میزبانی جام جهانی کشتی فرنگی را به آنها اعلام کنیم.

بنی‌تمیم تصریح کرد: ما روز ۱۸ اسفندماه (۴ مارس) در نامه‌ای به اتحادیه جهانی استعافای رییس فدراسیون کشتی و شورای فنی تیم‌های ملی را تایید کردیم اما به خاطر مصالح ملی، به دلایل استعفا اشاره نکردیم. از طرف دیگر در حالی که اداره کل ورزش و جوانان استان خوزستان اصلا به تعهدات خود طبق تفاهم نامه موجود در زمینه میزبانی عمل نکرده بود و سالن مسابقات (سالن شهید دانشگاه چمران اهواز) نیز به هیچ عنوان آماده برگزاری جام جهانی نبود، به اتحادیه اعلام کردیم که وضعیت اسپانسر (اداره کل ورزش و جوانان) و پیگیری‌های اجرایی مسابقات، به دلیل شرایط فعلی فدراسیون دچار تردید و مبهم است. چون نتوانستیم صحتی از عدم انجام تعهدات از سوی اسپانسر اصلی خود(اداره کل ورزش خوزستان) به میان آوریم.

بنی‌تمیم تاکید کرد: این نامه دقیقا چهار روز پیش از برگزاری مجمع فوق‌العاده فدراسیون کشتی و مخالفت اعضا با استعفاای خادم به اتحادیه جهانی ارسال شده بود. اتحادیه جهانی نیز دوشنبه شب به وقت ایران، یعنی پس از مجمع، لغو میزبانی را به ما اعلام کرد و با عداوتا این اتحادیه از برگزاری مجمع فوق‌العاده ما اطلاع نداشت‌ه است.

وی خاطر نشان کرد: ما در این نامه صحتی از بر گزار نکردن مسابقات به میان نیاوردیم اما نمی‌توانستیم وقتی علی‌رغم همه پیگیری‌های فدراسیون، هیچ کاری برای آماده سازی سالن انجام ندهادند و رییس فدراسیونمان هم استعفا داده، دروغ بگوییم که همه چیز آماده و فراهم است.

بنی‌تمیم افزود: بعد از عدم پذیرش درخواست کمیته ملی المپیک از سوی اتحادیه، در جلسه‌ای که دیروز با حضور آقایان داورزنی معاون ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان و شهنزای داشتیم بنا به خواست ایشان اتحادیه جهانی، دیدش مجددا نامه‌ای را به اتحادیه جهانی کشتی ارسال و اعلام کردیم استعفا رییس فدراسیون ایران از سوی مجمع پذیرفته نشده و اگر امکان دارد، جام جهانی کشتی فرنگی در ایران برگزار شود. اکنون منتظر پاسخ اتحادیه جهانی هستیم.

وی در پایان ابراز امیدواری کرد که دبیر کل کمیته بین‌المللی المپیک مسایل مهم‌تر مطرح شده در مکالمه تلفنی خود با لائوویج رییس اتحادیه جهانی کشتی را نیز به مسئولان وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک منتقل کند که این مورد بسیار مهم‌تر از موضوع‌های مطرح‌شده در مصاحبه اخیر ایشان است. ضمنا لائوویج پس از گفت‌وگو با شهنزای با فدراسیون کشتی ایران تماس گرفت و اعلام کرد علاوه بر مساله جام جهانی موارد مهم دیگری را نیز به وی متذکر شده که امیدواریم دبیر کل کمیته ملی المپیک به جدیت این موارد را دنبال کنند.

گرگ‌شسی

فعلا ذهن بازیکنان را در گیر تمدید قراردادها نمی‌کنیم

سریست باشگاه پرسپولیس در خصوص بحث تمدید قرارداد بازیکنان و برانکو گفت: در تمدید قرارداد بچه‌ها مشکلی نداریم. الان در جو و جریان فشرده مسابقات هستیم و اگر بچه‌ها را بکشاییم به بحث و گفتگو در مورد مسائل ملی در آن‌ها از نظر روحی و روانی تأثیر می‌گذارد ولی تشاالله اینها به مرور می‌آیند و کارها را انجام خواهیم داد.

حمیدرضا گرگاشسی در خصوص اینکه سال ۹۶ برای پرسپولیس یک سال رویایی بود و موفق به رکورد زنی شدید، برنامه‌تان در آینده چگونه است، افزود: پرسپولیس خیلی رکوردها را جابه‌جا کرد و آن‌شاله اول پنج بازی باقیمانده دنبال آن هستیم و هدف ما هست که رکورد و امتیاز دیگری هم به ثبت برسانیم تا آن‌شاله دوم مردم خوشحال باشند و هواداران هم به خود ببینند که اینچنین تیم و باشگاهی دارند. گرگاشسی در پاسخ به این سوال که عملکرد ورزش ایران و همچنین باشگاه پرسپولیس در سال ۹۶ را چطور دیدید، عنوان کرد: برای ورزش ایران به نظرم سال خوبی را پشت سر گذاشت و خیلی از عنوانو جدید کسب شد خیلی مدال‌آوری‌ها افزایش پیدا کرد. پرسپولیس هم تاختی داشت و هم تیرینی، تلخی آن و محرومیت‌هایی بود که به ناحق گریبان پرسپولیس را گرفت و از پنجره نقل و انتقالات محروم شدیم بهترین فرورادر و بهترین گلزن ما در حالی که در چهار تیم لیگ باشگاههای کشور دنبال قهرمانی بودیم ۴ ماه و ۱۰ روز امتیاز را مرحوم کردند و کمر تیم را از نظر مالی و نقل و انتقالات شکستند اما خوشبختانه همه دست به دست هم دادیم و بچه‌ها یک یا علی گفتند همه سرپا شدند و خوشبختانه تیم‌ال آن دارد جیران می‌کند. وی درباره ملاقاتش با جیانی اینفانتینو و جلساتی که در مورد محرومیت پرسپولیس از نقل و انتقالات داشت و اینکه آیا راهکارهایی ارائه شده که پرسپولیس بتواند برای نقل و انتقالات تلسنتان بازیکنانی جذب کند؟ خاطرنشان کرد: ما تلاشمان را کردیم. ما یک مکتوب‌های از اتفاقاتی که افتاده بود را آماده کردیم و خودم شخصا تحویل آقای اینفانتینو دادم. از جاهای دیگر هم پیگیر هستیم و در ملاقاتی که همان صبح قبل از دربی با وزیر محترم ورزش و جوانان ایشان داشتند انجا سلفاطی‌فر تأکید خوب و منطقی داشتند و الان هم دنبال می‌کنیم. در تاریخ ششم فروردین هم در مقر فیفا حضور پیدا خواهم کرد تا یک پیگیری دیگری داشته باشم و تشاالله تلاشمان را از نظر وجدانی کرده باشیم که اگر این مسئله درست شد خوشحال می‌شوم و اگر نشد باز عزممان این است که با قدرت به روند مسابقات ادامه دهیم.

قوچان نزاد

فضای فوتبال ایران با هلند کاملا متفاوت است

مهاجم ملی پوش کشورمان و عضو باشگاه هرفرینن درباره تفاوت فوتبال هلند و ایران گفت:بازی کردن در ایران کلاما متفاوت از هلند است و نمی‌توان مقایسه کرد.

به گزارش سایت فین آنلاین هلند، به‌نظر می‌رسد قوچان نزاد، مهاجم ایرانی هرفرینن زندگی کو گنه‌ای داشته باشد. او در استان فرسانده در آلمی می‌تواند در خیابان‌ها راه برود ولی در وطنش ایران راه رفتن در خیابان‌ها امکان پذیر نیست.

رضادرابه‌ای موضوع گفت: در شهر لوبلراند (پس از استان فرسانده هلند) گاهی اوقات من رامی‌شناسند و سپس با من سلام گرمی می‌کنند و بعد از آن می‌روند. در ایران فضا متفاوت است. من به عنوان یک بازیکن فوتبال مشهور هستم نمی‌توانم در خیابان به راحتی راه بروم. ولی من این شهرت را دوست دارم. مردم ایران فوتبال را دوست دارند و اگر خدا خوش شانس باشید و امروز به شکل خوب پیش بروم محبوبیت زیادی را کسب می‌کنم. وی افزود: بازی کردن در ایران کلاما متفاوت از هلند است و نمی‌توان مقایسه کرد. اگر شما در یکی از تیم برتر لیگ هلند بازی می‌کنید، می‌توانید پس از بازی چه بایزید یا بایرید راحت به خانه خودتان برگردید ولی در ایران به این راحتی نیست. البته من این فشار را دوست دارم که در ایران همیشه مشغول هستید. تعداد رسانه‌های ورزشی در ایران خیلی زیاد است و برنامه های مختلفی وجود دارد که شما را به عنوان بازیکن دعوت می‌کنند. ایران کشور بزرگ‌تری است و مردمش دیوانه فوتبال هستند. همه در ایران منتظر بازی فوتبال تیم محبوبشان هستند و مخصوصا بازی دربی تهران ۱۰۰ هزار هوادار به ورزشگاه می‌آیند.

غفوری

به رقابت فکر نمی‌کنم

بازیکن ملی پوش فوتبال استقلال گفت: بازی با سیرالئون برای بازیکنان داخلی که تجربه خواهد بود تا خود، نشان دهند. ووریا غفوری بازیکن ملی‌پوش استقلال در حسیه تمرین تیم ملی گفت: امروز نخستین روز تمرین در دور جدید است. برای بازی دوستانه تلاش می‌کنیم بازی خوبی داشته باشیم تا برای بازی‌های بعدی آماده شویم. وی درباره اسپیدیدگی‌اش، اظهار داشت: در حال فیزیوتراپی‌موس مشکل خاصی نیست چون اسپید دیدگی زیاد نبود. بازیکن ملی‌پوش استقلال در پاسخ به سوای دیگر مبنی بر بازی دوستانه تیم ملی با سیرالئون که در رنک ۹۷ قرار دارد، عنوان کرد: مراکش حریف ما در جام جهانی هم چنین بازی‌هایی داشته است. این بازی برای بازیکنان داخلی که تجربه خواهد بود تا خود را نشان دهند در این زمان بازی خوبی خواهد بود و ما را برای دو بازی آینده آماده می‌کند. غفوری همچنین درباره اردوهای که کی‌روش بعد از مسابقات باشگاهی بر گزار می‌کند، گفت: تمرینات ریکاوری در فضای خوبی برگزار می‌شود. ما هم ریکاوری می‌کنیم هم تمرین بدنسازی تا آماده‌تر شویم. جدا از کار بدنی، آنالیز و شناسایی حریف را نیز برنله داریم. بازیکن تیم ملی ایران در ادامه صحبت‌هایش در پاسخ به سوال خبرنگاری که پرسید شما با رامین رضاییان برای اموزی‌پوش شدن تفاوت دارید چقدر به جام جهانی فکر می‌کنید، عنوان کرد: من به چیزی فکر نمی‌کنم و فقط تمرینات خود را انجام می‌دهم. تیم سرمربی دارد و کی‌روش سرمربی است. هر کسی آماده‌تر باشد به جام جهانی می‌ود.

فوتبال ایران همچنان در رده نخست قاره کهن

فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) در جدیدترین رتینگک خود همچنان از بوهون فوتبال ایران در رده سی و سوم جهان و رده نخست قاره آسیا خبر داد.

به گزارش ایران از سایت خبری فیفا، ایران با ۷۹۲ امتیاز همچنان در رده نخست آسیا و سی و سوم جهان قرار دارد. براساس این گزارش تیم ملی فوتبال آلمان با ۱۶۰۹ امتیاز ، برزیل با ۱۴۸۹ امتیاز، پرتغال با ۱۳۶۰ امتیاز ، آرژانتین با ۱۲۵۹ امتیاز و بلژیک با ۱۳۳۷ امتیاز به ترتیب رده اول تا پنجم رده دندی فوتبال جهان را در اختیار دارند. همچنین تیم های ایران ، استرالیا و ژاپن نیز به ترتیب در رده اول تا سوم رتینگ پله شده اند.

در این گزارش همچنین لهستان با ۱۲۲۸ امتیاز، اسپانیا ۱۲۲۸ امتیاز، سوئیس ۱۱۹۷ امتیاز، فرانسه ۱۱۸۵ امتیاز و شیلی ۱۱۶۱ امتیاز رده ششم تا دهم فیفا را به خود اختصاص داده اند.

به مصاف البرابن برود اردوی این تیم را با شوک بزرگی روبرو کرده است.

مامه تیم بازیکنی است که در یک ماه و نیمی که با استقلال قرارداد امضا کرده است، بین این تیم با سایر تیم ها اختلاف سطح ایجاد کرده است و خیال خط هافبک این تیم راحت است که با کمترین موقعیت ممکن او می تواند کار حرفیان را تمام کند.

در اهمیت حضور تیم در استقلال همین را بس که او ۳ روز بعد از عقد قرارداد با استقلال

اخبار

ترفندهای برای کاهش کلسترول وتری گلیسیرید

کلسترول نقش کلیدی در بدن انسان ایفا می کند.این ماده برای غشاهای سلولی اهمیت دارد، یک پیش ساز برای هورمون های استرویدی و جنسی است، در تولید ویتامین D و اسیدهای صفراوی نقش دارد و همچنین به عملکرد مغز و حفظ سلامت سیستم عصبی کمک می کند.

اگر برای بررسی سلامت بدن خود به پزشک مراجعه کنید، آزمایش و بررسی سطوح کلسترول کلی، تری گلیسیرید، کلسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL) از اقدامات رایج محسوب می شود. سطوح بالای کلسترول کلی، تری گلیسیرید و کلسترول بد در بلند مدت خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. اما کلسترول خوب برای بدن، به ویژه برای حفظ سلامت قلبی عروقی، ضروری است. کلسترول خوب وظیفه انتقال کلسترول بد و پلاک های تشکیل شده در شریان ها به کبد برای تجزیه آنها را بر عهده دارد. اگر نیازی به مصرف دارو نباشد، با رعایت برخی نکات غذایی می توانید بر سطوح تری گلیسیرید و کلسترول نظارت داشته باشید که عاملی مهم در حفظ سلامت بدن محسوب می شود.

مصرف چربی های امگا-۳ را افزایش دهید

از بهترین منابع برای اسیدهای چرب امگا-۳ می توان به ماهی سالمون، غذای دریایی، دانه های چیا، بذر کتان، و گردو اشاره کرد.
طی یک مطالعه شرکت کنندگان دو بار در هفته ملزم به مصرف ماهی سالمون آناتلیک در حجم های مختلف -۳ اونس، ۶٫۴ اونس، یا ۹٫۵ اونس - شدند. پژوهشگران دریافتند که سطوح کلسترول خوب در این شرکت کنندگان افزایش یافته و در مقابل سطوح تری گلیسیرید کاهش قابل توجهی داشته است.
در شرایطی که سطوح کلسترول بد تقریباً بدون تغییر باقی مانده بود، اما ذرات بزرگتری از این ماده وجود داشتند که نکته مثبتی محسوب می شود، زیرا ذرات کوچک کلسترول بد به راحتی اکسید شده و می توانند خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را افزایش دهند.

مصرف فیتواسترول ها را افزایش دهید

برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف روزانه دو گرم از فیتواسترول ها (به نام استرول های گیاهی نیز شناخته می شوند) می تواند به طور موثر سطوح کلسترول بد را تا ۱۰ درصد و تری گلیسیرید را تا ۲۸ درصد کاهش دهد، به ویژه اگر دارای سطوح بالای تری گلیسیرید باشید. فیتو استرول ها در روغن های گیاهی و غلات صیجانۀ یافت می شوند و اغلب به مارگارین ها و دیگر محصولات مصرفی نیز افزوده می شوند. اما بهترین منابع برای مصرف و دریافت فیتواسترول ها شامل مغزها و دانه های خوراکی به همراه میوه ها و سبزیجات تازه می شوند.

مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید

فیبر غذایی از سه طریق به کاهش سطوح تری گلیسیرید کمک می کند:

- کاهش جذب نمک صفراوی در روده کوچک که به استفاده کبد از کلسترول موجود برای تولید اسیدهای صفراوی منجر می شود و در نتیجه کلسترول بد کاهش می یابد.
- فیبرهای غذایی چسبنساک که در منابعی مانند مارچوبه، جوانه بروکسل و حبوبات یافت می شوند، آهنگ جذب قند/گلوکز را کند می سازند. این شرایط کاهش غلظت انسولین را موجب می شود که در نتیجه آن سنتز کلسترول توسط کبد کاهش می یابد.

- تخمیر فیبر غذایی در روده بزرگ به تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه منتج می شود که سنتز کلسترول توسط کبد را کاهش می دهد. فیبر در طیف گسترده ای از مواد غذایی گیاهی یافت می شود و انسان برای بهرمندی از فواید آن به هر دو نوع محلول و نامحلول نیاز دارد. از منابع فیبر محلول می توان به کنجد، فرنگی، مارچوبه، کدو زمستانی، جوانه بروکسل، بروکلی، پیاز، هویج، لوبیاء، حبوبات، بلوبری، و مغزهای خوراکی اشاره کرد. از منابع فیبر نامحلول نیز می توان به اسفنج، جوانه بروکسل، بروکلی، کدو زمستانی، سبوس، بذر کتان و میوه ها و سبزیجات دیگر اشاره کرد.

میزان مصرف روزانه فیبر شما باید حداقل ۲۵ تا ۳۵ گرم باشد.

میان وعده های آجیلی بخورید

مطالعه ای جدید در دانشگاه الابیئی بن نشان داده است که افزودن بادام به رژیم غذایی می تواند به بهبود سطوح کلسترول خوب و فعالیت موثرتر آن در بدن کمک کند. در این مطالعه ۲۸ مرد و زن که سطوح کلسترول بد در آنها بالا بود، حضور داشتند. طی بازه زمانی ۱۲ هفته ای مطالعه، تمام شرکت کنندگان دو رژیم غذایی مختلف را دنبال کردند. همگی آنها به مدت شش هفته در قالب میان وعده بادام مصرف می کردند و برای ایش شش هفته بعد مافین موز مصرف کردند.

پس از گذشت یک ماه، سطوح کلسترول خوب در شرکت کنندگان نشان داد طی شش هفته مصرف بادام نه تنها سطوح کلسترول خوب افزایش داشته است، بلکه اندازه ذرات کلسترول خوب نیز بزرگتر بوده است. اندازه بزرگتر این ذرات به معنای آن است که توانایی جمع آوری کلسترول اضافه بیشتری را در بدن دارند.

علم- فناوری

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

مدیر پژوهشی پردیس ابوریحان دانشگاه تهران با اشاره به دستاوردهای علمی این پردیس گفت: این محققان علاوه بر تولید غده‌های گلبه کاربرد تغلب، موفق به طراحی دستگاهی برای درجه‌بندی گل‌ها شدند.

عادل اسدزاده در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به فعالیت‌های پژوهشی اجراشده در پردیس ابوریحان دانشگاه تهران گفت: یکی از دستاوردهای پژوهشی این پردیس طرح "فهمزایی درون شیشه‌ای گیاه تغلب بوده است و از سوی دکتر شیرین دیبانی دلملی استاندار گروه باغبانی پردیس و با همکاری مهندس زهره سلطانی اجرایی شد.

وی پودر گیاه تغلب را یکی از مواد پرکاربرد در صنایع بهداشتی و غذایی دانست و افزود: در حال حاضر این گیاه در کشور کشت نمی‌شود و بیشتر، از خارج وارد کشور می‌شود.

به گفته اسدزاده ادامه داد: تاکنون برای تولید غده‌های این گیاه، آن را از گیاه رویش یافته در منابع طبیعی جداسازی و جمع آوری می‌کردند که این روش منجر به از بین رفتن گل‌های تغلب می‌شد.

موفقیت محققان در تولید غده‌های گیاه تغلب

مدیر پژوهشی پردیس ابوریحان با بیان اینکه اشاره به دستاوردهای علمی این پردیس گفت: این محققان علاوه بر تولید و تکثیر گیاه تغلب دست یافته بودند، اضافه کرد: با توجه به اهمیت تولید غده این گیاه، در این طرح به بررسی ایجاد روشی کارآمد برای تولید گیاهان غده‌دار کشت بافتی پرداخته شد.

وی با تاکید بر اینکه این محققان به تولید محصول گیاهان غده‌دار تغلب در شرایط کنترل شده دست یافتند، خاطر نشان کرد: در صورت سرمایه گذاری و توسعه تکنیک این روش می‌توان علاوه بر آنکه به جلودگیری از برداشت بی‌رویه گیاه از طبیعت، زمینه‌ای نوین در زمینه تولید این محصول ارزشمند در کشور ایجاد کرد.

اسدزاده طرح "دستگاه درجه بندی گل" را از دیگر دستاوردهای پردیس ابوریحان دانشگاه تهران عنوان کرد که از سوی دکتر غلامرضا چگینی دانشجوی گروه فنی کشاورزی این پردیس و با همکاری علیرضا سلیمانی‌پور، دکتر جعفر مساح و دکتر پیام زرافشان اجرایی شده است.

وی با اشاره به چالش‌های دسته بندی گل‌های زینی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

دانشمندان دانشگاه "ام‌ای‌تی"، تراشه‌ای ابداع کرده‌اند که می‌تواند تا ۱۰ اندام انسانی را در خود ذخیره کند.

دانشمندان دانشگاه "ام‌ای‌تی" (MIT)، ابزاری ابداع کرده‌اند که شاید تحولی در روش آزمایش دارو در آینده ایجاد کند.

این ابزار که تراشه‌ای به ابعاد یک کاغذ است، می‌تواند تا ۱۰ اندام انسانی مصنوعی را در خود جای دهد.

تفاوت بارز این ابزار جدید با دیگر ابزار از این دست، شبیه‌سازی چگونگی تاثیر دارو بر چندین اندام بدن است.

به گفته دانشمندان دانشگاه ام‌آی‌تی، پلت‌فرم‌های ریزسیال‌شناسی، انواع گوناگونی از سلول‌های انسانی را در این ابزار جای می‌دهند و سپس، برای

شبیه‌سازی جریان خون، مایعی را میان آنها جاری می‌کنند.

این اندام‌ها از توده‌های پلاستیکی ساخته شده‌اند که شامل محفظه‌هایی برای جایگزینی یک "سیستم میکروفلویدولوژیکی" (MPS) هستند و محفظه‌های گوناگونی دارند که امکان جریان مایع را فراهم می‌کنند تا سیستم گردش خون، شبیه‌سازی شود.

هم‌چنین، این ابزار، علاوه بر پمپ آبی که زیر این پلت‌فرم قرار گرفته، یک منبع آب دارد که به تخییر از محدود و طولوت را حفظ می‌کند.

آخرین نسخه این ابزار می‌تواند سلول‌های ۱۰۰ اندام گوناگون از جمله کبد، ریه،

حرکت تصاویر در جاده برای اطلاع عابران پیاده و وسایل نقلیه دیگر

در حال ساخت فناوری برای ارائه تصاویر در سطح جاده با استفاده از LEDها است. این شرکت در ماه اکتبر در چهل و پنجمین نمایشگاه Tokyo Motor Show این فناوری را در معرض نمایش گذاشته است. در گذشته نیز میتسوبیشی الکتریک در سطح جاده تصاویر متحرکی برای اعلان به عابران پیاده و وسایل نقلیه دیگر برای حرکت خودروها ارائه کرده است.به عنوان مثال در گذشته زمانی که یک خودرو عبور می کرد تصویری از یک فلش به سمت عقب به نمایش گذاشته و سپس تصویر به تدریج از کنار خودرو مانند یک انیمیشن نمایش داده می‌شد. این روش در جاده‌های برفی تاثیر قابل توجهی دارد.در این سیستم بازن شدن درب نیز نمایش داده می‌شود. علاوه بر این برای عابر پیاده به جز تصویر، صدا نیز با استفاده از حسگرها هشدار داده می‌شود.

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

دانه دانه سلامتی!

این ۹ دانه را دریابید



از قلب شما محافظت کرده، به تولید انرژی در بدن

سهم قابل ملاحظه‌ای را در سلامت ما ایفا می‌کنند.

اسیدهای چرب مفید، فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و املاح قسمتی از مواد مغذی موجود در این بسته‌های کوچک‌مقوی هستند.

دانه‌های کتجد

این دانه‌های قهوه‌ای رنگ و ریز بر روی نان همبرگر یا نان‌های سنتی، فقط برای تزئین نیست. دانه‌های کتجد یکی از غنی‌ترین دانه‌هاست. روغن کتجد، سس خوشمزه‌ای است که می‌توانید به سالادنان بیفزایید. اسیدهای چرب مفید روغن کتجد باعث کاهش نوع کلسترول نامناسب بدن می‌شود. لازم است بدانید که روغن کتجد به عنوان یکی از مواد لازم برای تهیه حمص (غذایی عربی) است. دانه‌های کامل کتجد از نظر میزان فیبر و پروتئین سرشارند، ترد هستند و طعم خاص گیاهی دارد.

برنج وحشی

خارق‌العاده است! برنج وحشی فقط یک نوع برنج نیست! در واقع نوعی بذر علفی است. میزان پروتئین زیادی نسبت به دانه‌های کامل دیگر دارد. و آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به برنج سفید در آن نهفته است. همچنین این نوع دانه‌ها، فولات، منیزیم، فسفر، روی، ویتامین ب۶، و نیاسین نیز نیاز دارد. از منابع فیبر محلول می‌توان به کنجد، فرنگی، مارچوبه، کدو زمستانی، جوانه بروکسل، بروکلی، پیاز، هویج، لوبیاء، حبوبات، بلوبری، و مغزهای خوراکی اشاره کرد. از منابع فیبر نامحلول نیز می‌توان به اسفنج، جوانه بروکسل، بروکلی، کدو زمستانی، سبوس، بذر کتان و میوه ها و سبزیجات دیگر اشاره کرد.

میزان مصرف روزانه فیبر شما باید حداقل ۲۵ تا ۳۵ گرم باشد.
میان وعده های آجیلی بخورید
مطالعه ای جدید در دانشگاه الابیائی بن نشان داده است که افزودن بادام به رژیم غذایی می تواند به بهبود سطوح کلسترول خوب و فعالیت موثر تر آن در بدن کمک کند. در این مطالعه ۲۸ مرد و زن که سطوح کلسترول بد در آنها بالا بود، حضور داشتند. طی بازه زمانی ۱۲ هفته ای مطالعه، تمام شرکت کنندگان دو رژیم غذایی مختلف را دنبال کردند. همگی آنها به مدت شش هفته در قالب میان وعده بادام مصرف می کردند و برای ایش شش هفته بعد مافین موز مصرف کردند.

پس از گذشت یک ماه، سطوح کلسترول خوب در شرکت کنندگان نشان داد طی شش هفته مصرف بادام نه تنها سطوح کلسترول خوب افزایش داشته است، بلکه اندازه ذرات کلسترول خوب نیز بزرگتر بوده است. اندازه بزرگتر این ذرات به معنای آن است که توانایی جمع آوری کلسترول اضافه بیشتری را در بدن دارند.

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

علمی و سلامت

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

یک تصویربرداری از یک پروتئین با استفاده از میکروسکوپ الکترونی

اخبار

استاندارقم:

تک رقمی نمودن نرخ بیکاری در قم با جدیت دنبال می شود

استاندار قم با اشاره به برنامه دولت تدبیر و امید برای تک رقمی کردن نرخ بیکاری گفت: این مهم با جدیت در سال ۹۷ در این استان دنبال می شود. سید مهدی صادقی در جلسه کارگروه اقتصادی استان قم با بیان این که ایجاد بسترهای مناسب برای تقویت تولید در دستور کار دولت در سال ۹۶ بوده است افزود: تدوین سند اشتغال استان می تواند چراغ راهی برای هدف گذاری های بعدی باشد. وی همچنین با اشاره به امحای ۴۰ تن کالای قاچاق در استان قم اظهار داشت: بعد از استقرار سازمان اموال تملیکی استان تکلیف بسیاری از پرونده های مرتبط با قاچاق کالا مشخص شده است. صادقی در ادامه، ارزش افزوده کالاهای تولیدی نسبت به خام فروشی را مورد توجه قرار داد و گفت: باید تلاش کنیم تا در خوشه های کسب و کار از جمله خوشه میلمان که حدود ۴۰ درصد از نیاز کشور توسط قم برآورده می شود، به چشم اندازهای تعیین شده دست یابیم. وی همچنین رقابتی کردن صادرات را بسیار مهم و ضروری تلقی کرد و گفت: تولید کالاهای با کیفیت با استفاده از روش های نوین تجارت باید در دستور کار مسئولان دولتی و بخش خصوصی باشد. وی با بیان این که در بحث تامین منابع اعتباری، دولت حمایت ها و پشتیبانی های لازم را خواهد داشت ابراز امیدواری کرد که سال آینده شرایط بهتری در زمینه توسعه اقتصادی و تقویت رتبه استان در رشد اقتصادی را شاهد باشیم. معاون امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری قم نیز در این جلسه با بیان این که سند اشتغال استان در حال تدوین است، گفت: تعیین سهم صادرات قم با تفکیک بخشی و میزان نقش دستگاه ها از ویژگی های این استان خواهد بود. مهرداد ضعفرنی امرای، راه‌آهن‌سپهات ایران قیمت و مشوق ها را از برنامه های استان قم عنوان کرد و افزود: سند اشتغال استان باید حداکثر تا پایان فروردین ماه تکمیل و ابلاغ شود. وی افزود: یکی از ضعف های استان این است که از منابع صندوق ذخیره ارزی کمتر استفاده می کنیم که در این زمینه بانک صنعت و معدن ظرفیت های بسیار خوبی دارد.

مدیرکل کمیته امداد استان قم مطرح کرد

نیاز هزار خانوار زیر پوشش کمیته امداد قم به مسکن

مدیرکل کمیته امداد استان قم گفت: هم اکنون حدود هزار خانوار زیرپوشش این کمیته نیاز به مسکن دارند.

اکبر میرشکار با اشاره به اجرای طرح اکرام ایتم در استان قم اظهار کرد: حامیان در قالب این طرح در ۱۱ ماه اخیر، حدود ۷٫۵ میلیارد تومان را به صورت مستقیم به حساب ایتم استان واریز کردند، هر درصت در استان قم به صورت مستقیم حدود ۲۲۰ هزار تومان از حامیان خود دریافت می‌کند و هزار و ۸۱۰ یتیم استان، بالاترین سرانه رفاهتی را در کشور در قالب طرح اکرام ایتم دارند. وی ادامه داد: آخرین کمکهای زیادی به کمیته امداد استان قم داشتند، آنان در ۱۱ ماهه نخست سال جاری حدود ۴٫۵ میلیارد تومان بابت تهیه مسکن و جعبه‌یه برای مددجویان، به این کمیته کمک کردند. مدبرکل کمیته امداد استان قم افزود: هر شهروند قعی طی ۱۱ ماه ابتدایی سال جاری حدود ۲۲ هزار تومان به صورت میانگین به کمیته‌امداد کمک کرد، سرانه کمک شهروندان قعی به صورت میانگین حدود پنج هزار تومان از بقیه نقاط کشور بیشتر است. میرشکار با اشاره وضعیت جمع اوری صدقات در استان قم اظهار کرد: صدقات صندوق نیروهای متعهد و گزینش شده کمیته‌امداد جمع آوری می‌شود، هزینه این صدقات تنها برای رفع نیازهای مددجویان کمیته امداد است. وی ادامه داد: در ۱۱ ماهه نخست سال جاری ۲۳ میلیارد تومان مستمری ماهیانه با استفاده از منابع دولتی به بیش از ۱۵ هزار خانوار مددجوی ۱۱ ماه نخست سال جاری حدود ۱۰ میلیارد همچنین هزینه درمان این مددجویان در ۱۱ ماه نخست سال جاری حدود ۱۶ واحد مسکونی برای مددجویان این کمیته خریداری شد. کمیته امداد برای خرید هر کدام از این واحد ۴۰ میلیون تومان کمک بلاعوض به مددجویان داد، هم‌اکنون حدود هزار خانوار زیر پوشش کمیته امداد استان قم نیاز به مسکن دارند.

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان قم:

فعالیت ۴۴ مرکز توانبخشی برای خدمت رسانی به معلولان در قم

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان قم گفت: ۴۴ مرکز توانبخشی روزانه، شبانه و ویزیت در منزل وجود دارد که در آنها خدماتی به معلولان ارائه می شود. جمعملی‌مقدخواه با بیان اینکه ۲۲ هزار نفر معلول در سطح استان زیر پوشش بهزیستی هستند اظهار کرد: این معلولان دارای معلولیت‌های جسمی حرکتی، بینایی، شنوایی، ذهنی، سالمندان و بیماران اعصاب و روان هستند و در زمینه توانمندسازی معلولان به نوبه خود فعالیت می‌شود. وی خاطرنشان کرد: ۴۴ مرکز توانبخشی روزانه، شبانه و ویزیت در منزل وجود دارد و بر اساس نیاز مردم برنامه‌ها در نظر داریم مراکز شبانه‌روزی را محدود کرده و به صورت ثابت نگاه داریم. معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان قم با بیان اینکه اولویت در این طرح‌ها بر این اساس است که معلول داخل منزل نگهداری شود گفت: کمک‌های ا سوی کارشناسان توانبخشی، روانشناس، مشاور و مددکار ارائه می‌شود که متفاوت است تا معلول حتی الامکان به دلیل مسائل مالی و توانبخشی به مراکز شبانه‌روزی ارجاع داد ن‌شود. وی با اشاره به خدمات مختلف در حوزه توانبخشی گفت: ۵ هزار و ۵۰۰ نفر مستمری بگیر در بخش معلولیت‌ها هستند و افراد در نوبت هستند تا سهمیه‌ای اختصاصی داده شود تا مستمری آنها برقرار شود. مقدخواه عنوان کرد: کمک‌های بلاعوض در زمینه‌های مختلف ارائه می‌شود و در دانشگاه‌های دولتی به صورت کمک هزینه برای تشویق فرد برای ورود به دانشگاه است تا در سطح جامعه بتوانند بر اساس مدارک تحصیلی شغل و امکانات شغلی را کسب کنند و فرد از گوشه‌نشینی و خانه‌نشینی رهایی پیدا کند. وی با اشاره به فعالیت کمیسیون استانی مناسب‌سازی گفت: این کمیسیون در سطح استناداری به صورت دوره‌ای برگزار می‌شود که در این زمینه اقدام‌های رو به جلو در سطح معیار و مناسب‌سازی معیار انجام شده تا امکانات مناسبی برای معلولیت‌های مختلف ایجاد کند و بتوانند در سطح جامعه تردد داشته باشند و فرد معلول بدون کمترین وابستگی بتواند کارهای خود را انجام دهد. معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان قم خاطرنشان کرد: تیمی متخصص از کارشناسان مددکاری به منازل افراد مراجعه کرده و درباره‌ی فرد داخل منزل با بررسی می‌کنند و کمک‌های مودی را در اسرع وقت به خانواده‌ها ارائه می‌دهند و کمک هزینه‌هایی در زمینه روانپزشکی و دارو درمانی ارائه می‌شود تا با توانایی افراد افزایش پیدا کند.

اولین واحد اورژانس روانشناسی در راه آهن کشور در قم افتتاح شد

برای نخستین بار؛ اولین واحد اورژانس روانشناسی در راه آهن کشور در جهت افزایش رضایت شغلی و تامین سلامت روحی در مواجهه با سختی روحی کارکنان با حضور سرهنگ داد عباسی راه‌زده فرمانده حوزه مقاومت بسیج راه آهن کشور و مشاور مدیرعامل در امور ایثار گران راه آهن راه اندازی شد. مهندس محسن اعتماد مدیر کل راه آهن قم در حاشیه افتتاح این واحد در خصوص اهمیت راه اندازی اولین واحد اورژانس روانشناسی گفت:این واحد برای اولین بار در سطح کشور ودر قم راه اندازی شده است و هدف از راه اندازی این واحد بررسی وضعیت سلامتی روان و ارائه راهکارهای علمی و عملی در جهت ارتقا سلامت کارکنان انجام آزمایش‌های روانشناختی لازم، گزارش تجربه و تحلیل اطلاعات به‌همراه آسیب شناسی و راهکارهای علمی و علمی می باشد. مدیرکل راه آهن قم ادامه داد: واحد ارتقای سلامت روح و روان فعالان و همکاران راه آهن در جهت ارائه خدمت در زمان بروز مشکل و بحران و انجام مشاوره های فردی و خانوادگی به بهره برداری رسید. وی تصریح کرد:تشاغل مربوط به راه آهن بسیار سخت و طاقت فرساحسلس و پراسترس بوده و بعلت برنامه نامنظم از نظر ساعت کاری موج بروز برخی مشکلات جسمی وروحي در کارکنان می‌شود. اعتماد خاطرنشان کرد:تشاغلین عملیاتی راه آهن به واسطه سختی کار و اختلال در زمان خواب دچار مشکلات فزیولوژی و روحی می‌شوند. وی ادامه داد:بسیاری از مأمورین راه آهن بخاطر شرایط کار در ای خانواده به سر میروند و طبیعتاً از نظر عاطفی و احساسی دچار مشکل می شوند که می توانند در این واحد اورژانس روانشناسی از خدمات خانوادگی و… بهره مندگردند.

در شهرستان قدس انجام شد:

توسعه شبکه آب رسانی به طول ۱۵۰ متر

مدیر امور آبفای شهرستان قدس با اعلام این خبر گفت: به منظور تامین آب شرب پایدار برای ساکنین خیابان سامان شهرک عزیزی با توجه به تراکم جمعیت و ساخت و سازها در این محدوده توسعه شبکه به طول ۱۵۰ متر اجرا شد. او افزود: زمین محدوده شمال غرب شهرستان قدس از بافت سنگی تشکیل شده است که باعث شده اجرای پروژه ها در این منطقه با دشواری بسیار زیادی انجام شود. به‌زاد رضوایی از افزایش مصارف آب شرب در روزهای پایانی سال خبر داد و اظهار داشت: در روزهای پایانی سال بر اساس یک سنت دیرینه، مردم مباردت به خانه‌تکانی و نظافت منازل خود می‌کنند و همه ساله در این ایام شاهد افزایش روکش‌چشم‌گیر مصرف آب هستیم.مدیر امور آبفای شهرستان قدس از تمامی مشترکان خلوصت که با رعایت روشهای صحیح مصرف آب و پرهیز از مصارف بی رویه خصوصا در ساعات اوج مصرف ضمن توجه به حفظ منابع آب، امکان برخورداری از آب را برای سایر شهروندان فراهم سازند.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم:

اجازه نمی دهیم فرصت طلایی توسعه صنعتی قم از دست برود



مدیرعامل شرکت شهرک شهرک های صنعتی استان قم با بیان اینکه اجازه نمی دهیم فرصت طلایی توسعه صنعتی قم از دست برودگفت: با انجام مراحل قانون و صادر شدن مجوز های لازم، در اردیبهشت ماه سال آینده، عملیات اجرایی آماده سازی زیرساخت های مورد نیاز فاز ۹۶ هکتاری شهرک صنعتی شکوهیه برای حضور و استقرار واحدهای صنعتی خوشه کفش و دمپایی قم آغاز می شود.

امیر طیبی نژاد بیان کرد: با ایجاد این فاز جدید با همکاری دستگاه های اجرایی استان از جمله استانداری و اداره کل حفاظت از محیط زیست، مراحل آماده سازی زیرساختی آن دنبال می شود، علاوه بر توسعه فضای کسب و کار، نقش بسیار موثری در کاهش آلودگی های زیست محیطی شهر قم ایفا خواهد کرد.

وی ادامه داد: درشرایط فعلی بسیاری از فعالان خوشه کفش و دمپایی درسطح شهر و استان قم به صورت پراکنده فعالیت می کنند که آلودگی ناشی از فعالیت های آنان، سلامت شهروندان را در معرض تهدید قرار می دهد، اما با انتقال و استقرار مناسب آن ها در سطح شهرک های صنعتی، از انتشار آلودگی

شهردار قم:

فعالیت اسنپ در قم غیر قانونی است

شهردار قم گفت: این مسئله که قیمت‌های اسنپ در حال حاضر برای شهروندان مقرون به‌صرفه است، کملا درست است، اما اسنپ با این کار قصد دارد تا سازمان‌تاکسیرانی و دیگر رقیب‌ها را از میدان خارج کند و در حقیقت می‌خواهد در زمینه حمل و نقل شهری حاکمیت‌ایجاد کند.

سید مرتضی سقائیان‌نژاد با اشاره به فعالیت گسترده اسنپ در قم اظهار کرد: براساس قانون، مدیریت حمل و نقل شهری بر عهده شهرداری است و هر شخصی با شرکتی که بخواهد در این زمینه فعالیت کند باید هماهنگی‌های لازم را با شهرداری انجام دهد.

وی با بیان اینکه شهرداری قم مجوزی برای فعالیت‌اسنپ صادر نکرده است،افزود: شرکت اسنپ از صنف مجوز دریافت کرده است اما این مجوز به تنهایی کفایت نمی‌کند و اخذ مجوز از شهرداری برای فعالیت در زمینه حمل و نقل شهری ضروری است.

شهردار قم عنوان کرد: تنها مشکل شهرداری قم با شرکت اسنپ، فعالیت خلاف قانون است به این معنی که فعالیت‌اسنپ بدون دریافت مجوز از شهرداری غیرقانونی است. وی با اشاره به اعتراض‌های تاکسیران‌ها به فعالیت اسنپ ادامه داد: اعتراض تاکسیران‌ها به اسنپ کاملا طبیعی است چراکه تهیه تاکسی هزینه زیادی دارد و این در حالی است که در اسنپ، خودروهای شخصی به راحتی فعالیت می‌کنند؛این مسئله مانند این است که یک وانتبیل جلوی یک مغازه که مالیات، اجاره و حق کار و پیشه پرداخت می‌کند، اقدام به فروش همان اجناس کند در حالی که صاحب واث علاوه بر اینکه مالیات پرداخت نمی‌کند، موجب ترافیک و هتجه و مرج نیز می‌شود.

سقائیان‌نژاد در پاسخ به سوالی در خصوص پایین بودن هزینه‌های اسنپ نسبت به سازمان تاکسیرانی گفت: این مسئله که قیمت‌های اسنپ در حال حاضر برای شهروندان مقرون به‌صرفه است، کملا درست است، اما اسنپ با این کار قصد دارد تا سازمان‌تاکسیرانی و دیگر رقیب‌ها را از میدان خارج کند و در حقیقت می‌خواهد در زمینه حمل و نقل شهری حاکمیت ایجاد کند. وی تصریح کرد: بدون تردید زمانی که اسنپ در حمل و نقل شهری حاکمیت‌ایجاد کند و بدون رقیب باشد، قیمت‌ها را به صورت چشمگیری افزایش می‌دهد؛ مادر مجموعه شهرداری سعی می‌کنیم که در بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنیم.

بافعالیت ۲ هزار تن از کارکنان هشت سازمان صورت گرفت

آغاز طرح انتظامی ترافیکی نوروز ۹۷ در قم



طرح انتظامی ترافیکی نوروز ۹۷ با فعالیت ۲ هزار تن از کارکنان هشت سازمان، روز پنجشنبه به یمنی آیینی درستاد فرماندهی انتظامی استان قم آغاز به کار کرد.

استاندار قم در این آیین با بیان این که عرصه امنیت بسیار مهم است، اظهار داشت: زیرساخت همه فعالیت‌ها امنیت‌بوده که خوشبختانه این مهم به لطف الهی و تلاش های شبانه روزی نیروی انتظامی حاصل شده است. سید مهدی صادقی گفت: نتیجه ارائه خدمات مناسب رضایت‌مندی همه مردم است که درسایه هماهنگی، همدلی و هم‌افزایی به دست می‌آید.

وی با اشاره به حجم گسترده ورود زائران و مسافران نوروزی به استان قم، تصریح کرد: خوشبختانه در عرصه خدمت رسانی طی ارزیابی‌های صورت گرفته سال به

در ایام نوروز صورت می‌گیرد؛

نظارت بر جاده‌های قم با ۸۶ دوربین نظارتی و کنترل سرعت

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جادای قم از نظارت بر محورهای مواصلاتی این استان با ۲۱ دوربین نظارتی و ۶۵ دوربین کنترل سرعت خبر داد. ابوالفضل خدایی از آغاز طرح نوروزی راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان قم به‌همزمان با ۲۵ اسفندماه خبر داد و گفت: این طرح تا ۲۰ فروردین‌ماه ادامه دارد. وی از نظارت بر محورهای مواصلاتی استان نسبت به رونق گرفتن تردد‌ها را راضی خوانده گفت. به گفته مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان قم از ۷۵ نفر از پرسنل راهداری در گشت‌های نوروزی خبر داد و تأکید کرد: مدیریت‌رها به صورت ۲۴ ساعته و شبانه روزی انجام شده و آمار تردد و رفت و آمد به صورت پیدا خواهد کرد.

دائم چک می‌شود. به گفته وی ۱۶ تابلوی سرعت مت ۸ و تابلوی پیام متغیر در محورهای استان قم نصب است و علاوه بر این ۲ تابلوی نمایش از ناظران در ابتدای آزادراه و سلفه‌چکان نصب شده است که رانندگان با مشاهده ترافیک تعیین مسیر کنند.

جمالی از نصب رد یاب جی پی اس بر روی کلیه دستگاه‌های حمل و نقل جاده‌ای خبر داد و افزود: در گشت‌نحسوس هم راهداری با پلیس همکاری دارد و ناوگان عمومی و خودروهای پاک شخصی را تحت نظر مدیریتکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان قم از ۲۵ اسفند آغاز شده و تا ۵ فرودین ادامه دارد و سپس در دور دوم سفرها از ۱۰ فروردین تا پایان تعطیلات ادامه پیدا خواهد کرد.

اخبار

شهردار اصفهان خبرداد

اجرای ۵۰۰ برنامه متنوع فرهنگی، هنری و ورزشی در ایام نوروز

شهردار اصفهان با بیان اینکه در طول ایام نوروز ۵۰۰ برنامه متنوع فرهنگی، هنری و ورزشی در ۲۶ نقطه شهر اجرا می شود، تأکید کرد: سند تسهیلات سفر شهر از ۱۳۷ اسفند فعالیت خود را طی آیینی با عنوان آوای میزبانی در سه بخش، فرهنگی، ورزشی و اجتماعی، آغاز می کند.قدرت‌الله نوروزی در نشست خبری پایان سال ۹۶ در محل خانه مشروطیت اصفهان برگزار شد با بیان اینکه وعده تکمیل خط یک قطار شهری اصفهان تا پایان سال ۹۷ محقق شده است، گفت: خوشحالیم که تونستیم به وعده نخست خود عمل کنیم. وی با اشاره به تلاش های شبانه روزی مدیران و کارگران مترو اظهار داشت: قطار شهری اصفهان توسط مردانی تکمیل شد که خالصه و در سه شیفت کاری فعالیت کردند و منجر به نتیجه‌ای شدند که در چهار سال گذشته مترو به آن نرسیده بود. وی ادامه داد: آنچه در این چهار ماه صورت گرفته است، نتیجه‌ای بود که در چهار سال گذشته متروی اصفهان به خود ندیده و همین موضوع سبب شد ما بر آنچه که بیش از این پیرامون عملکرد مدیران و کارگران مترو بیان کردیم، بایبند باشیم.قطار شهری اصفهان با تغییر روش، روزهای را به خود می بیند که در چهار سال گذشته ندیده است. شهردار اصفهان تصریح کرد: تکمیل ایستگاه‌های کلیدی امام حسین(ع) و انقلاب و کاهش سر فاصله یابمی حرکت قطار شهری از نیم ساعت به پانزده دقیقه مصداقی از فعالیت‌های مهم مدیریت شهری برای قطار شهری اصفهان در دوره مدیریت شهری جدید است. نوروزی به زمان بهره‌برداری کامل از خط قطار شهری اصفهان اشاره کرد و گفت: تا توجه به ایام پایانی سال امکان بهره‌برداری از فاز سوم خط یک قطار شهری با حضور یکی از شخصیت‌های کشوری وجود ندارد به طور قطع خط یک مترو بعد از ایام نوروز با حضور یکی از مسئولان کشوری و ملی مراسم رسمی افتتاح خواهد شد. وی افزود: باید با وجود اینکه مراسم افتتاحیه خط سوم قطار شهری به بعد از ایام نوروز موکل شده است، روز یکشنبه هفته آینده مسافران قطار شهری در ایستگاه امام حسین(ع) می توانند از ضلع شرقی این ایستگاه در ابتدای خیابان سیاه سوار و پیاده شوند؛ یکی دیگر از فعالیت‌های صورت گرفته در دوره مدیریت شهری جدید عنوان کرد و افزود: در ابتدای حضور تیم مدیریت شهری جدید اصفهان ۱۸ هزار نفر در روز از مترو استفاده می کردند که خوشبختانه در شرایط فعلی این آمار به بیش از ۳۰ هزار نفر افزایش یافته است. وی تأکید کرد: شب ها زیر زمین ولوله ای از کار و تلاش و پریاست شهروندان اصفهانی می‌توانند نمود عینی آن را با مراجعه به ایستگاه‌های قطار شهری ببینند و از نزدیک اقدامات سازنده مردان این شهر را مشاهده کنند.

مشاوران شهرداری هزینه محسوب نمی شوند

شهردار اصفهان مشاوران را سرمایه های شهر برای توسعه شهری عنوان کرد و ادامه داد: مشاوران شهرداری هزینه محسوب نمی شوند بلکه هزینه مهمی برای آبادانی شهر هستند؛ مشاوران مدیریت شهری همان افرادی هستند که کمک کردند تا در صدد تحقیق درجه ۳۰ به ۸۰ برسد از همین رو این افراد سرمایه های شهر به شمار می روند. وی همچنین تأکید کرد: تعداد مشاوران شهردار در این دوره به نسبت گذشته کمتر است. شهردار اصفهان توضیح مالی و اداری با یکی دیگر از برنامه های شهرداری داشت و گفت: فعالیت مالی و اداری اولویت مهمی است که مجموعه مدیریت شهری در راستای مبارزه با فساد و شفافیت سازی از تمام ظرفیت های خود برای شناسایی افراد خاطی در شهرداری استفاده کرده است. وی با اشاره به موضوع متکدیان سطح شهر، گفت: این متکدیان اصفهانی نیستند و وظیفه شهرداری جلوگیری از کار آنهاست. در این راستا شورا مصوبه ای مبنی بر تخصیص ۵ میلیارد تومان برای ساخت مکان و ساماندهی این متکدیان در نظر گرفته است. قدرت الله نوروزی در خصوص بکارگیری نیروی جوان در مدیریت جدید شهری، بیان کرد: متوسط سن نیروهای جوان در دوره مدیریت جدید شهری از متوسط سن نیروهای گذشته پایین تر است. به طوری که در حال حاضر مدیریت جدید شهری در صدد تشکیل شورایایی برای بکارگیری جوانان و استفاده از نظرات و پیشنهادات آنها است. شهردار اصفهان گردشگری را از اولویت های شهرداری برشمرد و عنوان کرد: گردشگری در صورتیکه به معنای واقعی محقق یابد تنها اقتصاد شهری رونق می یابد البته شهر اصفهان برای رونق گردشگری از وجود زیرساخت هایی مانند هتل بی بهره است و پیشنهاد ما به تمام سرمایه گذارانی که به شهر اصفهان می آیند ساخت هتل است. در این راستا برای رونق گردشگری در دوره ویژه برای نوروز اسفل نیز اقداماتی صورت گرفته است. وی از راه اندازی سایتی برای مسافران در نوروز ۹۷ خبر داد و افزود: از طریق این سایت مسافران می توانند هتل خود را رزرو کنند. البته این طرح در دنیا رواج دارد؛ اما در ایران برای این نخستین بار در اصفهان راه اندازی شده است. نوروزی با بیان این که سازمان فلوا در نوروز ۹۷ نقاط گردشگر پذیر شهر را به اینترنت شهری تجهیز می کند ادامه داد: بر همین اساس مکان هایی همچون ورودی های شهر و میدان امام(ره) در این امکانات تجهیز شده‌اند. وی با بیان اینکه در طول ایام نوروز ۵۰۰ برنامه متنوع فرهنگی، هنری و ورزشی در ۲۶ نقطه شهر اجرا می شود، تأکید کرد: سند تسهیلات سفر شهر از ۲۷ اسفند فعالیت خود را طی آیینی با عنوان آوای میزبانی در سه بخش، فرهنگی، ورزشی و اجتماعی، آغاز می کند.

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم خبر داد

اعتراف کیف زن حرفه ای به ۲۲ فقره سرقت

جانشین فرماندهی انتظامی استان، گفت: با تلاش مأموران فرماندهی انتظامی معصومیه ۲۲ فقره سرقت حرفه ای در حرم مطهر حضرت معصومه(س) شناسایی و پس از دستگیری به ۲۲ نفر کیف زن حرفه ای در حرم مطهر حیدر درویشی اظهار داشت: بی وقوع چندین فقره سرقت کیف زنی در حرم مطهر صورت گرفته است؛ در مجموع یکصد و شصت مأموران فرماندهی انتظامی معصومیه موفق به شناسایی و دستگیری سارق شدند. وی با بیان این که متهمه اهل و ساکن یکی از استان های غربی کشور است، افزود: با انتقال وی به پلیس آگاهی استان در تحقیقات با ۲۲ فقره سرقت اعتراف کرد؛ جانشین فرماندهی انتظامی استان قم در ادامه از تلاش برای شناسایی مایاب‌نگانان این پرونده خبر داد و گفت: نهایتاً نامبرده به اضماع پرونده متشکله برای انجام مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شد. سرهنگ درویشی در خاتمه با اشاره به شلوغی مراکز خرید و همچنین مراکز عمومی در روزهای منتهی به آخر سال، توصیه کرد: بایوان در صورت حضور در اماکن شلوغ و پر ازدحام از آوردن طلا و پول و همچنین اسناد و مدارک خودداری و حتی المقدور در دید افراد معلوم الحال قرار ندهند و در مواجهه با افراد مشکوک سریعاً به مأموران مستقر در آن مرکز اطلاع دهند.

رئیس پلیس راهور قم:

سرورگمی زائران در مرکز شهر ترافیک را افزایش می‌دهد

رئیس پلیس راهور قم گفت: سرورگمی زائران در نقاط مرکزی شهر ترافیک را افزایش می‌دهد. اما میولوریم با استفاده از تابلوهای راهنمای مسیر و معرفی نقاط مهم استان به زائران بتوانیم نسبت به سال گذشته وضعیت ترافیکی مطلوب‌تری داشته باشیم. احمد یوزبارقاری چهارشنبه شب در گفت‌ووی ویژه خبری شبکه نور با بیان اینکه رزمایش نوروزی پلیس راهور روز پنجشنبه به قم برگزار می‌شود، اظهار کرد: تا‌ندیر لازم‌اندیشیده‌شود است تا کم‌تر مشکل ترافیکی را در عید نوروز اسفل داشته باشیم. وی اضافه کرد: سرورگمی زائران در نقاط مرکزی شهر ترافیک را افزایش می‌دهد اما میولوریم با استفاده از تابلوهای راهنمای مسیر و معرفی نقاط مهم استان به زائران بتوانیم نسبت به سال گذشته وضعیت ترافیکی مطلوب‌تری داشته باشیم. فرمانده پلیس راهور قم با اشاره به قم برگزاری مراسم سال تحویل در حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه(س) با حضور جمع قابل توجهی از زائران و شهروندان تصریح کرد: در زمان برنامه سال تحویل برای مناطق اطراف حرم مطهر برنامه‌ریزی‌های لازم انجام شده است و در بلوار زائر نیز محدودیت‌هایی خواهیم داشت.

معاون عملیات فرماندهی انتظامی استان قم خبرداد

توقیف ۲۰۶ با ۱۹۱ مورد تخلف راهور

معاون عملیات فرماندهی انتظامی استان از توقیف خودرو ۲۰۶ و ۱۹۱ مورد تخلف راهنمایی و رانندگی در قم خبر داد. سرهنگ فراد سگرگی اظهار داشت: طی صد دوربینی چهار محورهای مواصلاتی توسط عوامل مانیورینگ معاونت عملیات فرماندهی انتظامی استان، یک دستگاه خودرو ۲۰۶ و ۱۹۱ مورد تخلفات راهنمایی و رانندگی، شناسایی شد. وی گفت: در ادامه با اعلام موضوع به تیم های گشت پلیس راهور، توقیف خودرو در دستور کار این پلیس قرار گرفت؛ معاون فرماندهی انتظامی استان قم افزود: سرانجام پس از شناسایی، خودرو مذکور توقیف و به علت خرابی ۱ میلیون و ۲۸۰ هزار تومانی روانه پارکینگ شد. سرهنگ سگرگی با بیان این که چنانچه خودرویی بیش از ۲۸۰ میلیون ریال خرابی داشته باید توقیف می‌شود، از دارندگان وسایل نقلیه خلوصت به صورت ماهانه با اخذ استعلام خلاقی از ۳ طریق سایت پلیس راهور و با ارسال وین کارت خودرو به پیکل ۱۱۰۲۰۲۰۰ نسبت به پرداخت خلاقی خودرو اقدام کنند.

توصیه رئیس پلیس فتا استان قم به شهروندان؛

تصاویر خصوصی تان را در گوشی تلفن همراه نگه ندارید

رئیس پلیس فتا استان با اشاره به دستگیری یک سارق گوشی تلفن همراه در قم، گفت: متهم پس از سرقت، به قصد اخذی تهدید به انتشار تصاویر خصوصی مایبخته کرده بود که با تلاش مأموران پلیس فتا استان دستگیر شد. سرهنگ علی مولی اظهار داشت: یک سارق قاب ز با سرقت گوشی تلفن همراه یک مخاب و دستیابی به تصاویر خصوصی قصد اخذی از مایبخته‌ها را داشته که با طرح شکایت در پلیس فتا استان، موضوع در دستور مأموران این پلیس قرار گرفت. وی گفت: در ادامه با تشکیل پرونده در پلیس فتا استان و اقدامات کارشناسی کاراگان سایبری متهم را شناسایی و باخذ دستور قضائی وی را دستگیر کردند. سرهنگ علی مولی هشتاد داد شهروندان تصاویر خصوصی را به هیچ وجه در گوشی تلفن همراه خود نگه نداشته و حتی الامکان برای اطلاعات خود رمز مناسب قرار دهند.

