

فرمانده انتظامی استان قم اعلام کرد:

کاهش ۲۷ درصدی آمار تصادفات استان قم

ایمان: فرمانده انتظامی استان قم از کاهش ۲۷ درصدی آمار تصادفات این استان پس از اجرای طرح دور دوم کنترل سفرهای تابستانه خبر داد.

سردار "کاظم مجتبیایی" اظهار داشت: مرحله دوم کنترل سفرهای تابستانی پلیس راه که از هشتم مرداد تا پنجم مهر سال جاری در کل کشور در حال انجام است، خوشبختانه در استان قم از شروع طرح آمار تصادفات سیر نزولی داشته و در مجموع ۲۷ درصد کاهش تصادفات داشته ایم. وی با تأکید بر رعایت حسن خلق و رفتار مناسب مأموران پلیس راه استان با مسافران افزود: با تخلفات حادثه ساز مانند سبقت غیرمجاز، سرعت غیرمجاز، صحبت با تلفن همراه در حین رانندگی به شدت برخورد کرده و به هیچ وجه اغماض نداشته باشند.

با حضور استاندار و شهردار قم:

زیر گذر و پل بعثت به بهره برداری رسید

وزارت اطلاعات اعلام کرد:

تعطیلی دفاتر شبکه های تفرقه افکن ماهواره ای در قم

ایمان: سرایان گمنام امام زمان (عج) با اقدامات اطلاعاتی، دفاتر تولید تعدادی از شبکه های ماهواره ای را که به طور مخفیانه و غیر قانونی فعالیت می کردند شناسایی و با حکم قضایی این دفاتر را تعطیل و عوامل آنها را بازداشت کردند.

یک کارشناس هواشناسی:

ریزگردها، هوای قم را به مرز هشدار می رساند

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم:

المان های شهری به زواید بصری تبدیل نشود

استاندار قم عنوان کرد: شایستگی و تخصص ملاک انتصاب مدیران

ایمان: استاندار قم شایستگی و تخصص را ملاک انتصاب مدیران دولت تدبیر و امید عنوان کرد. به گزارش روابط عمومی استانداری قم حجت الاسلام والمسلمین صالحی منشی استاندار قم در مراسم تودیع و معارفه مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی که در اتاق بازرگانی استان قم برگزار شد با اشاره به رای مردم به دولت تدبیر و امید در ۲۴ خرداد ۹۲ گفت: تغییر دولت طبیعتاً منجر به برخی جابجایی ها ...

حجت الاسلام ناطق نوری:

بنادارم در انتخابات مجلس شرکت کنم

ایمان: حجت الاسلام والمسلمین علی اکبر ناطق نوری اعلام کرد که قصد ندارد برای انتخابات آتی مجلس شورای اسلامی کاندیدا شود. رئیس مجلس پنجم در هشتمین همایش اساتید و دانشجویان ایرانی خارج از کشور، در پاسخ به سوال یکی از دانشجویان شرکت کننده در همایش اساتید و دانشجویان ایرانی خارج از کشور مبنی بر این که باید چه کرد ...

امیر آبادی فراهانی نماینده قم:

چوب لای چرخ دولت نمی گذاریم

عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس:

مسابقه پیامکی حدس نتایج مسابقات ورزشی کلاهدر داری است

اسلام آباد غرب در مجلس شورای اسلامی در ادامه گفت: در مرحله اول رسیدگی به این موضوع بر عهده نیروی انتظامی است که حضور آنها در این محل ها می تواند به خودی خود شرط بندی در قهوه خانه ها بر سر نتیجه مسابقات ورزشی را از بین ببرد.وی افزود: در نهایت از آنجایی که این مکان ها عمومی بوده و نیازی به حکم ورود به منزل ندارد، نیروی انتظامی می تواند به راحتی وارد شده و عاملان جرم مشهود شرط بندی در قهوه خانه ها را دستگیر و با تشکیل پرونده آنها را به مراجع قضایی تحویل دهد که در نهایت بر عهده مراجع قضایی است که مجازات های لازم را در نظر گرفته و اجرا کنند.جلیلیان در ادامه با تأکید بر اینکه قمار و شرط بندی قهوه خانه ای نیز حکم بازی ورق را دارد، یادآور شد: به طور کلی قمار یعنی زحمت کشیدن یک فرد برای کسب پول و تقدیم کردن آن در ازای باخت ناعادلانه در یک مسابقه پیشگویی به دیگری، که در این زمینه نیز همان حکم بازی قمار باید در نظر گرفته شود.

ایمان: عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی درباره حکم قانونی مسابقات پیامکی که از سوی برخی شرکت ها در زمان برگزاری مسابقات صرفاً جهت حدس نتیجه مسابقه اجرا می شود، گفت: بردن اموال مردم از طرق متقلبانه و وعده های دروغین به نوعی کلاهدر داری و روشی متخلفانه است.

علی جلیلیان در گفتگو با خانه ملت افزوده است: حتی اگر در نهایت برگزاری مسابقات پیامکی جایزه ای به اشخاصی تعلق گیرد از آنجاییکه زحمتی برای آن کشیده نشده و این جایزه در ازای انجام کار نیک نبوده و صرفاً جهت حدس زدن نتیجه یک مسابقه بوده است، غیرقانونی تلقی شده و در کشور به رسمیت شناخته نشده است.جلیلیان درباره قماربازی در برخی قهوه خانه های کشور، تأکید کرد: از نظر قانونی هیچ خلایق برای این موضوع وجود ندارد چرا که مسئله کاملاً واضح است و حکم قمار به آن تعلق می گیرد.نماینده مردم

۷ ماه اینترنت پر سرعت ADSL شرکت مخابرات

به همراه ۷ گیگابایت ترافیک رایگان

هدیه ویژه ثبت نام تلفن ثابت

پشتیبانی ۲۴ ساعته - تماس با ۲۰۲۰

۲۰ سال اول

اینترنت پر سرعت مخابرات

از قیمت های اینترنت ۷ در سال ۹۳

فیلر دارید؟

۱ گیگابایت ترافیک اینترنت

فقط ۱۶۰۰۰ تومان

۲٪

طرح مهر ماندگار

طرح تخفیف تا ۶۰٪

وجه التزام

مشتریان گرامی که دارای اقساط معوقه می باشند، می توانند با تسویه با

بروز رسانی بدهی معوق خود از تاریخ ۱۳۹۳/۳/۶ تا تاریخ ۱۳۹۳/۵/۷

از مزایای این طرح بهره مند شوند.

۸۹۸۹۲

www.mebank.ir

اخبار

آیت الله مکارم شیرازی:

مجامع جهانی بی کفایت هستند

ایمان: یکی از مراجع تقلید شیعیان جهان ضمن محکومیت حمله رژیم صهیونیستی به غزه در پیامی تأکید کرد: رژیم نامشروع صهیونیستی پای‌بند به هیچ قانون بشری و انسانی و الهی نیست.

آیت الله ناصر مکارم شیرازی در پی جنایت صهیونیست‌ها در نوار غزه طی پیامی ضمن محکومیت این جنایات ابراز داشت: حمله بی‌رحمانه اسرائیل و کشتار وحشیانه بی‌سابقه این رژیم غیرانسانی مخصوصا کشتار وسیع زنان و کودکان و غیر نظامیان و تخریب منازل و مدارس و بیمارستان‌ها به طور وسیع و حمایت بی‌چون و چرای سران آمریکا و اروپا از این جنایات هولناک حقایق زیادی را برای جهانیان فاش کرد، هر چند قبل از آن هم روشن بود اما نه در این مقیاس، در ادامه این پیام آمده‌است: اولاً معلوم شد این رژیم برای رسیدن به اهداف نامشروع خود هر جنایتی را مجاز می‌شمرد ثانیاً ثابت شدمجامع جهانی مجموعه‌هایی بسیار بی‌صاحب و نالایق و بی‌کفایت‌اند، به جای آنکه حامی مظلومان باشند اُلت دست ظالمان‌اند ثالثاً ثابت شده اعلامیه حقوق بشر ورق پاره‌یی برارشی بیش نیست که به سخریه نزدیک‌تر از واقعیت است. در ادامه تأکید شده است: جنگ غزه علیرغم تمام مصائبش برای جهان اسلام و بشریت این اثر مثبت را داشت که وجدان عمومی جهانیان را بیش از پیش در برابر اسرائیل غاصب بیدار کرد و اعتماد جهانیان را از مدعیان حقوق بشر و مدعیان بین‌المللی به کلی سلب نمود. در ادامه این پیام به اشاره به اینکه اکنون بر همه مسلمین و انسان‌های با وجدان از هر مذهب و مسلک نه دولت‌های بی اراده دست‌نشانده ـ لازم است که وظایف خود را در برابر این فاجعه انجام دهند. آمده‌است: نخست این که همگی فریاد بلند کنند و بیخوابانه به جلوی این دیو دیوانه گرفته شود و به جنایتش پایان داده شود. دیگر اینکه به عکس اسرائیل که می‌خواهد مردم غزه را خلع سلاح کند آنها را بیش از پیش مسلح سازند این کار را به تمام کشورهای اطراف اسرائیل تعمیم دهند زیرا عقل و شرع می‌گوید در برابر این دیوانگان جز با قدرت نمی‌توان از خود دفاع کرد و از سوی دیگر همه کشورهای جهان سوزم مجروحان را برای مداوا در کشورهای خود (مانند کشور مالایان) بپذیرند و دیگر این که برای ترمیم خرابی‌ها در اولین فرصت اقدام کنند و از این طریق مرهمی بر زخم‌های جانکاه این عزیزان بگذارد و سرانجام باید کاری کرد که این جنایات به دست فراموشی سپرده نشود و علیرغم خواست حامیان نظام و زورگوی این رژیم نامشروع خبرسرای کُلفی، بی‌پسوست انجام گیرد.

باصور پیامی:

جامعه‌مدر سین جنایات علیه مسلمانان نیجر به در روز قدس را محکوم کرد

ایمان : جامعه مدرسین حوزه علمیه قم در پیام تسلیت به رهبر شیعیان نیجر، به جنایات علیه مسلمانان این کشور در روز قدس را محکوم کرد.

پیام پیام این نهاد حزوی که با امضای آیت الله محمد زیدی، رئیس شورای عالی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم منتشر شد بدین شرح است:
روز قدس بر خواستار صدای مظلومان تاریخ علیه استکبار جهانی و پیر آمده‌از وجدان بیدار بشری برای استقرار عدالت در جهان است. رژیم سفاک صهیونیستی در تهاجمات اخیر خود به غزه با همراهی دولت‌های غربی و عربی و سکوت مجامع بین‌المللی از کوچکترین عمل وحشیانه دریغ نروریزه است. مقارن با کشتار فجیعانه مردم محارم این غزه نوسط رژیم کد کش صهیونیستی شاهد شهادت شیعیان مظلوم نیجر به وفر زدن جناب عالی در روز قدس می‌باشیم. جناب آقای شیخ لبراهیم زاکرآکی سابقه درخشان شما و خانواده بزرگوارتان در تبلیغ و ترویج دین مبین اسلام و مذهب اهل بیت بر کسی پوشیده نیست، امید است که این وقایع جاسوس منجر به استقامت و پایداری شما در راه تبلیغ دین اسلام باشد. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ضمن محکوم نمودن این عمل خصمانه خواهان محاکمه سران این واقعه دردناک است و شهادت فرزندان را به شما، خانواده پیروان مذهب اهل بیت و تمام مسلمانان تسلیت عرض می‌نماید و از خداوند متان برای شهیدان علو در جات و برای شما توفیق صبر و استعانت می‌نماید.

وزارت اطلاعات اعلام کرد:

تعطیلی دفاتر شبکه های تفرقه افکن ماهواره ای در قم
ایمان: سربراان گمنام امام زمان (عج) با اقدامات اطلاعاتی، دفاتر تولید تعدادی از شبکه های ماهواره ای را که به طور مخفیانه و غیر قانونی فعالیت می کردند شناسایی و با حکم قضایی این دفاتر را تعطیل و عوامل آنها را بازداشت کردند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی وزارت اطلاعات، این دفاتر تولید تعدادی از شبکه‌های ماهواره‌ای غیرقانونی که در چهار استان کشور بودند، در راستای ایجاداختلافات مذهبی و تشدید تفرقه در جهان اسلام و تخریب وجهه تشیع فعالیت می کردند. برخی از این شبکه‌ها ماهواره ای که مرکز پخش آنها در انگلیس و فرانسه است توسط این دفاتر و عوامل آن در استانهای قم، اصفهان، تهران و خراسان رضوی، به پشتیبانی از برنامه های اختلاف افکننده در جهان اسلام می‌دیرت می کردند. بر اساس گزارش وزارت اطلاعات، این شبکه ها در راستای اهداف برخی سرویس های اطلاعاتی فعالیت می‌کنند و تأمین اهداف استکبار جهانی فعالیت کرده و در جهت مخدوش کردن وحدت و مصالح جهان اسلام در پوشش برنامه های مذهبی و شئائر اسلامی فعالیت می کردند. اختلاف افکنی بین پیروان مذاهب اسلامی از طریق توهمین و افترا به عقیدت‌ست آنها اهانت به علمی جهان اسلام، اعلام هفته برانت در مقابل هفته وحدت، تبلیغ و ترویج سبک های طلف ، خرافی و خشن عزاداری، محور و رویکرد اصلی برنامه های تولیدی این دفاتر بوده است.

استاندار قم عنوان کرد:

شایستگی و تخصص ؛ ملاک انتصاب مدیران ایمان: استاندار قم شایستگی و تخصص را ملاک انتصاب مدیران دولت تدبیر و امید عنوان کرد.

به گزارش روابط عمومی استانداری قم حجت الاسلام والمسلمین صالحی متش استاندارد قم در مراسم تودیع و معارفه مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی که در اتاق بازرگانی استان قم برگزار شد با اشاره به رای مردم به دولت تدبیر و امید در ۲۴ خرداد ۹۲ گفت: تدبیر دولت تدبیر و امید را باید در نخبگی ملی و تربیتی امام (رضاع) و مباحث کلامی همچون علم امام، جایگاه امام در عرصه جامعه، نقش امام در امتداد مسیر هدایت از جمله حوزه‌هایی است که مقالات رسیده به آنها پرداخته شود. وی از تنوع موضوعات رسیده‌به دبیرخانه دومین همایش حدیث رضوی خبر داد و اظهار داشت: پس از اتمام مهلت ارسال آثار، مقالات رسیده به دبیرخانه همایش توسط داوران بررسی شده و در دهه کرامت از صاحب آثار برتر تجلیل خواهد شد.
حجتی با بیان این مطلب که دوهمین همایش حدیث رضوی از مجموعه برنامه‌ها در جشنواره بین‌المللی امام‌رضاع(ع) و هماهنگی و همکاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم و موسسه دارالحدیث با موضوع تأثیر زمان بر صدور احادیث رضوی در قم بر گزار می‌شود، اظهار داد: علاقمندان تا ۱۵ مردادماه فرصت دارند تا مقالات خود را به دبیر خانه همایش به نشانی: قم، بلوار ۱۵ خرداد، چهارراه نوپار، پس از شهرک چهارم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث و یا به پست الکترونیکی hrazavi@hadith.net ارسال کنند. گفتنی است، علاقمندان برای کسب اطلاعات بیشتر در باب تفارخ این توانمند به پایگاه اطلاع رسانی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم به نشانی www.ershadqom.ir مراجعه کنند و یا با تلفن موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث به شماره ۰۸-۲۵۱۷۶۲۰۸ تماس بگیرند.

معاون فرهنگی هنری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم تأکید کرد:

۳ روز تا پایان مهلت ارسال آثار به دبیر خانه همایش حدیث رضوی

ایمان: معاون فرهنگی هنری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم گفت: با توجه به تمدید مهلت ارسال آثار، به دبیر خانه دومین همایش حدیث رضوی، علاقمندان به شرکت در این جشنواره فقط ۳ روز دیگر فرصت دارند.

حامد حجتی با اشاره به محورهای موضوعی مقالات رسیده به دبیر خانه همایش حدیث رضوی اظهار داشت: مباحثی چون تأثیر هجرت امام (رضاع) در تشیع ایرانیان، جنبه های علمی آثار رضوی، روش شناسی علمی و تربیتی امام (رضاع) و مباحث کلامی همچون علم امام، جایگاه امام در عرصه جامعه، نقش امام در امتداد مسیر هدایت از جمله حوزه‌هایی است که مقالات رسیده به آنها پرداخته شود. وی از تنوع موضوعات رسیده‌به دبیرخانه دومین همایش حدیث رضوی خبر داد و اظهار داشت: پس از اتمام مهلت ارسال آثار، مقالات رسیده به دبیرخانه همایش توسط داوران بررسی شده و در دهه کرامت از صاحب آثار برتر تجلیل خواهد شد.
حجتی با بیان این مطلب که دوهمین همایش حدیث رضوی از مجموعه برنامه‌ها در جشنواره بین‌المللی امام‌رضاع(ع) و هماهنگی و همکاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم و موسسه دارالحدیث با موضوع تأثیر زمان بر صدور احادیث رضوی در قم بر گزار می‌شود، اظهار داد: علاقمندان تا ۱۵ مردادماه فرصت دارند تا مقالات خود را به دبیر خانه همایش به نشانی: قم، بلوار ۱۵ خرداد، چهارراه نوپار، پس از شهرک چهارم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث و یا به پست الکترونیکی hrazavi@hadith.net ارسال کنند. گفتنی است، علاقمندان برای کسب اطلاعات بیشتر در باب تفارخ این توانمند به پایگاه اطلاع رسانی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم به نشانی www.ershadqom.ir مراجعه کنند و یا با تلفن موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث به شماره ۰۸-۲۵۱۷۶۲۰۸ تماس بگیرند.

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم:

المان های شهری به زواید بصری تبدیل نشود

ایمان: معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم: نباید المان‌های میادین شهر در آینده برای ما زواید بصری ایجاد کنند.

مسبح‌الله معصومی در جلسه بررسی پروژه‌های شهری که باحضور شهردار، اعضای شورای شهر و مدیران شهرداری قم برگزار شد، اظهار کرد: مدت زمانی است که شهرداران مناطق ساخت المان‌ها را در میادین دنیال می‌کنند و این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که نباید این المان‌ها در میان برای ما زواید بصری ایجاد کنند. وی با اشاره به توجرت جماعی به المان‌ها، در چرچها و... بیان کرد طراحی المان‌ها باید توسط سازمان زیباسازی تدوین شده و اجرای آن از خود سازمان یا مناطق است. معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم گفت: شهرداران همچنین لازم‌رادر خصوص جماعی یا معنوی از زیربنایی داشته‌باشند. فتحی مدیر عامل سازمان زیباسازی شهرداری قم در خصوص نقطه نظر مطرح شده در جلسه قبل برای نصب پرچم‌های مرتفع اظهار کرد: طبق بررسی صورت گرفته در شهرهای مختلف یک پرچم باید به بلند ۱۰۰ متری نصب‌شده و پرچم‌های دیگر ارتفاع زیر ۹۰ متر دارند.

ایمان: نماینده قم در مجلس

شورای اسلامی گفت: اگر کسانی که از سوی دولت یازدهم منصوب می‌شوند وارد حاشیه نشده و وظایف خود را بخوبی انجام دهند مورد حمایت نمایندگان دولت هستند و آنان جوب لای چرخ دولتم نمی‌گذارند.

به گزارش ایرنا، احمد امیرآبادی روز یکشنبه در جلسه معارفه مدیر کل جدید تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان قم افزود: اگر مدیران استان کار خود را بخوبی انجام ندهند نمایندگان نیز به وظایف خود عمل می‌کنند. وی با بیان اینکه انتصابات مسئولان اجرایی از حقوق دولت است بر عدم دخالت نمایندگان دراین امور تأکید کرد و گفت: نمایندگان مردم در مجلس

شهردار قم:

سامان دهی شهرک صنوف قم عزم استانی می‌طلبد

صنوف دنبال می‌کند، وی با تمجید از مدیران و دست

اندر کاران شهرک صنوف برای ایجاد چنین شهرکی در جاده قدیم قم – تهران ، خاطرنشان کرد: کاری که در این شهرک با حداقل هزینه‌ها صورت گرفته، شایسته تقدیر است. شهردار قم همچنین با اذعان به اینکه نگاه شهرداری به شهرک صنوف یک نگاه اقتصادی نیست، افزود: هدف شهرداری در راستای ایجاد شهرک صنوف صرفا خدمات‌دهی به مردم و تأمین آسایش و آرامش آنها است، وی همچنین واگذاری مدیریت این شهرک به اتحادیه‌ها را تجربه ای موفق برای شهرداری توصیف کرد و افزود: شهرداری در آغاز با فراخوان به صنوف مختلف از آنها برای خرید و واگذاری زمین ثبت نام به عمل آورد.

دلبری با اشاره به انتقادات برخی از صنوف نسبت به عدم واگذاری زمین به آنها، خاطرنشان کرد: شهرداری



بهتر می‌توانند وظایف نظارتی خود را انجام دهند.امیرآبادی در بخش دیگری از سخنان

شهردار قم:

خود با اشاره به جنایات رژیم اشغالگر قدس درغزه افزود: رژیم کودک کش اسرائیل غاصب در غزه جنایت می‌کند و مجتمع مدعی حقوق بشر و سران مرتجع عرب نیز سکوت کرده‌اند.

وی گفت: در این راستا دشمنان اسلام با تقویت گروه های افراطی و سلفی ها، مسلمانان را به خود مشغول کرده‌اند. وی افزود: آنان افراد نامسلمان را با ظاهر اسلامی چاه زده اند و لازم است همه مسلمانان از مکر آنان آگاه شده و وظایف خود را بخوبی انجام دهند.

امیرآبادی با اشاره فاسطین را از آرمانهای امام محال و نظام ذکر کرد و افزود: مسلمانان نباید فراموش کنند که

اسرائیل غاصب دشمن اصلی آنان است.

صنوف قم عزم استانی می‌طلبد

از زمان آغاز ثبت نام برای واگذاری زمین در شهرک صنوف به همه متقاضیان زمینی را در این شهرک فروخته و واگذار کرده است.

وی افزود: شهرداری بدون توجه به اینکه فرد متقاضی صاحب یکی از مشاغل مزاحم است، زمینی را به آن واگذار کرد اما در قرارداد منعقد شده کاربری زمین، مشخص و شخصی که زمینی را در این شهرک از شهرداری گرفته است، باید آن را مطابق کاربری مشخص شده در قرار داد مورد استفاده قرار دهد. شهرک صنوف قم در سال ۶۹ در یکومتری ۱۵ جاده قدیم قم – تهران احداث و پس از دو دهه وقفه در کار توسعه و بهره برداری از آن، از سال ۸۹ با تعیین مدیریت از سوی شهرداری، کار انتقال و همچنین جامه‌ای برخی از صنوف و مشاغل بر خطر قم به این شهرک آغاز شد.

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم:

تبدیل رودخانه قم به اتوبان دخالت در محیط زیست است

به گفته ی استان قم در گذشته وضعیت خوبی از لحاظ حاصل خیزی و وجود منابع آبی داشته به صورتی که حتی در گذشته ۱۵ هکتار بالغ اثر در قم وجود داشته است.
موجود ۸۰۰ هزار هکتار تالاب در گذشته موجب متعادل شدن اقلیم قم می‌شد اما احداث سد ها و تأمین نشدن حقله‌های زیست محیطی همین تالابها را به کانون آلوده کننده هوا تبدیل کرده است.

آلودگی آب معضل زیست محیطی دیگری بود که رکنی به آن اشاره کرد. معضلی که موجب شده شرایط آینده خطرناک به نظر برسد. وی در این زمینه به لزوم مدیریت فاضلاب شهری و کنترل سرانه

مصرف فاضلاب در شهر قم که بالاتر از متوسط کشوری است، اشاره کرد.
مدیر کل محیط زیست استان قم با اشاره به اینکه باید در الگوهای تولید توزیع و مصرف بازنگری شود ادامه داد: این افزایش آگاهی‌های عمومی و مشارکت مردم امکان پذیر است.

توصیه فایده‌ای ندار، باید اقدام عملی کرد

پس از صحبت‌های رکنی، اعضای شورای اسلامی شهر قم به بیان نظرات خود درباره چالش‌های زیست محیطی پرداختند. محسن عابدینی پور، عضو کمیسیون امور زیربنایی اقدامات اداره کل محیط زیست را محدود به انجام توصیه‌هایی دانست که فایده‌ای در اندل ندارد.
تأکید کرد وقت آن رسیده اقداماتی به صورت عملی برای مقابله با چالش‌های زیست محیطی انجام شود.

حسن بختیاری هم به عنوان رئیس کمیته محیط زیست شورای اسلامی شهر قم، با اشاره به چالش آلودگی هوا در شهر اظهار داشت: خلاف تصور عمومی که منشأ ریزگردها را کشور عراق می‌داند، بود بخش غرب و شرق قم منشأ این پدیده نامیدار که هستند و درصد ریزگردها به خاطر جریان زایب داخل استان است. این نشان می‌دهد مردم امکان پذیر است، که در اصلاح وضعیت موجود.

وی ادامه داد: حداقل کار این است که کمربند سبز غرب و شرق قم را به صورت جدی پیگیری کنیم که شهرداری باید اهتمام ویژه‌ای به این موضوع داشته باشد.

بختیاری با اشاره به اهمیت چالش‌های زیست محیطی خاطرنشان کرد: مباحث زیست محیطی مانند بسیاری از مسائل نیست که اثرات آن را بلافاصله ببینیم، بخشی از مضرات در سال‌های آینده دیده می‌شود.

وی گفت: باید نگاه ویژه‌ای نسبت به مسائل زیست محیطی داشته‌باشیم و بحث محیط زیست شهری باید با جدیت در شورا پیگیری شود.

دیگر عضو شورای اسلامی شهر قم تقویت نیروی انسانی در بدنه شهرداری را یکی از راه‌های ساماندهی چالش‌های زیست محیطی دانست. شایسته نیک گفت: همین‌طور که توسعه‌یافتگی ایجاد می‌شود، توسعه منابع انسانی در بحث محیط زیست هم باید اتفاق بیفتد. باید دید در این امر، متقاضی محیط زیست داریم؟

وی ادامه داد: وجود منابع انسانی موجب می‌شود که به آن توجه شود. در سطح کشور هم مشکلات ساختاری وجود دارد و شورای اسلامی شهر قم اظهار کرد: به دلیل همین مجموعه‌های استانی باید فعال تر عمل کنند.

وی با اشاره به مشکلات زیست محیطی که موتورسیکلت‌ها به وجود می‌آورند گفت: باید تلاش کرد تا موتور سیکلت حذف شود اما می‌بینم در شرایطی که به خاطر موتورسیکلت در عابیهات صنعت استان به سمت توسعه تولید موتورسیکلت رفته است. این در حالی است که در استان قم با توجه به مباحث توپوگرافی دوچرخه بسیار بیشتر جواب می‌دهد.

مدیر شهرک صنوف قم:

زمان انتقال اصناف به این شهرک مشخص نیست

این شهرک، خاطرنشان کرد: شهرک صنوف قم تا کنون بر روی تفکیک هزینه های اصناف نظارت خوبی داشته و موافقت می‌کنند و ملک خود را در اختیار شهرداری قرار می‌دهند با شروط شهرداری مواجه می‌شوند اما کسانی که همکاری و همراهی نکرده و خسارات زیادی به شهرداری وارد می‌کنند و قیمت‌های بیشتری مطالبه می‌کنند

عنوان کیفیت را به خاطر سرعت در اجرای پروژه‌ها از دست نمی‌دهیم در ساختار جدید به موفقه نظارت با جدیت بیشتری توجه شده‌است. محمد دلبری شهردار قم نیز در این جلسه با اشاره به اینکه باید این پروژه در مدت مقرر شده به مرحله بهره‌برداری برسد یاد او شد: امیدواریم هم‌زمان با سالروز بازگشت از آنگان این پروژه به مرحله بهره‌برداری برسد.

وی با اشاره به برخی از مشکلات در خصوص اجرای پروژه‌های شهری و عدم همکاری

امیر آبادی فراهانی نماینده قم:

چوب لای چرخ دولت نمی‌گذاریم

دوشنبه - سیزدهم مردادماه ۱۳۹۳ - سال هفدهم - شماره ۳۵۰۰

اخبار

جزییات سقوط یک شهروند در چاه پردیسان!



ایمان: چندی پیش یکی از شهروندان قمی در یکی از کانال‌های فاضلاب بلوار شهروند، واقع در پردیسان سقوط کرد که خوشبختانه با حضور به‌موقع مأموران آتش‌نشانی و اورژانس شاهد تلفات جانی نبودیم اما بار دیگر این سوال مطرح می‌شود که چه کسی باید پاسخگوی حوادث شهر پردیسان باشد؟
حجت‌الاسلام محمدی درباره جزئیات این حادثه اظهار داشت: نیمه های شب پیاده راهی استفاده از خشک‌خانه خودپرداز دانشگاه آزاد بودم که ناگهان در یک چاه بدون حفاظ در خیابان شهروند شهر پردیسان سقوط کردم و پشت این حادثه به نحوی بود که پای چپم از چند ناحیه دچار شکستگی شده‌است. وی در ادامه به چگونگی نجات از این چاه در تاریکی شب اشاره کرد و گفت: لحظه‌ای که در این چاه سقوط کردم خوشبختانه گوشی تلفن همراهم در دستم بود و همان‌جا در دستم را شدم و تولستم بوسیله آن به پلیس ۱۱۰ و اورژانس اطلاع دهم تا به من کمک کنند که لازم به ذکر است عوامل اورژانس و آتش نشانی چیزی در حدود نیم ساعت طول کشید تا به محل مورد نظر برسند. محمدی افزود: به گفته مسئول اورژانس اگر بنده نیم ساعت دیر تر از چاه بیرون کشیده می‌شدم بوسیله گاز متان موجود در چاه خفه می‌شدم و جان خود را از دست می‌دادم. وی درباره وخامت شکستگی پای خود تشریح کرد: با معاینات انجام‌شده و بر اساس گفته‌های پزشک معالج به دلیل این شکستگی احتمال خشک‌شدگی در ناحیه فوق‌ر ک، احتمال عدم بهبود شکستگی ونقص عضو وجود دارد. این حادثه دیده در انتها با انتقاد از مسئولین اظهار داشت: بنده به صورت نامحسوس با شهرداری تماس گرفتم که آنها در پاسخ به من گفتند که در پیچه این گودال به سرعت رفته و متولی این بلوار نیز اداره را به شهرداری است. جای بسی تعجب دارد که بعد از تماس من چنان این تریچه را درست کردند که پسر دردم‌نوازند آن را اسرفت کنند. جای تکراری است که شهرکی که در ابتدا قرار بود مکانی برای کاهش ساخت و ساز در بافت اصلی شهر و برای رسان مدیریت نوین باشد این روزها بوعذر بازن شدن پای مسکن مهر به آنجا اکنون با مشکلات بزرگی دست و پنجه نرم می‌کند که به گفته برخی از آن می‌توان به موجود ناقص الخلقه که منولی ندارد نام برد.دلبری که نام شهروند را یک می‌شد، فاقد ابتدایی‌ترین امکانات است به‌طوری‌که تاریکی شب در این بلوار خطرات متعددی را به دنبال دارد و این شهروند در صورت روشن بودن بلوار می‌توانست از وجود این خطر آگاه شود و درون این چاه سقوط نکند.این حال است که بر اساس گفته‌های ساکنین و شهرداری این منطقه، موضوع روشنایی این بلوار بارها به اداره برق استان گوش زده شده اما همان‌طور از شواهد پیداست، تاکنون ترتیب اثر داده نشده‌است.

سرفت در پوش عامل اصلی حادثه

شرکت آب و فاضلاب استان قم نیز در توضیح این حادثه گفت: تعملی چاه‌ها و کانال‌های فرسوده در سطح شهر پس از تجهیز به درب چغنی، راه می‌شوند و چاه واقع در بلوار شهروند نیز از این قضیه مستثنا نبوده است اما با این‌وجود سارقان طمع زیادی نسبت به این در پیچه‌ها دارند. البته نصب در پیچه‌های شد سرفت فاضلاب برای این بلوار و دیگر نقاط شهری امری ضروری است. از سوی سازمان آب و فاضلاب در خصوص رفع این معضل در برخی نقاط مناسبه اقدامات مناسبی صورت گرفته‌است و همین امر سبب فرصت‌طلبی سارقان از این موضوع شده‌است.

متولی کیست؟

در بررسی های انجام شده و در تماس با روابط عمومی شهرداری قم مشخص شد که کارفرمای این بلوار اداره راه و شهرسازی استان است و این بلوار هنوز در حال احداث است و تکمیل نشده‌است. ولی نکته قابل توجه این است چند سال از این مسیر می‌گذریم و این بلوار همچونگونه به حال خود رها شده‌است و با پشت کاری که در این چند ساله از شهرداری قم دیده ایم بهتر نیست راه و شهرسازی استان این قبیل پروژه‌ها را به شهرداری منطقه واگذار کند تا روند کار تسریع شود. حال این سوال مطرح است که در صورت نقص عضو این شهروند چه کسی پاسخگوی امور ای باری رف چنین مشکلاتی نیاز به نامه‌نگاری‌های مکرر و گذر از پیچ‌وخم‌های اداری است؟

کارشناس هواشناسی:

ریزگردها، هوای قم را به مرز هشدار می‌رساند

ایمان: یک کارشناس هواشناسی خبر داد: هوای قم با ورود توفان گرد و خاک و آلودگی به لحاظ وجود ریزگردها در این هفته به شرایط اضطراب و به مرز هشدار می‌رسد.

علی جانبی ، با اشاره به دمای این هفته قم گفت: در حال حاضر دمای هوای قم ۴۲ درجه است که نسبت به هفته گذشته چند درجه ای خنک تر شده‌است. این کارشناس هواشناسی افزود: در روز نخست هفته دمای هوا تا ۴۲ درجه ثابت خواهد ماند اما در روز پایانی هفته با افزایش دمای هوا به ۴۵ درجه می‌رسد. وی با اعلام وزش باد در این هفته عنوان کرد: در این هفته همچنین وزش باد با سرعت ۴۰ تا ۶۰ کیلومتر گزارش شده‌است که از جمعه آغاز و تا پایان هفته نیز ادامه دارد. جانبی تصریح کرد: به دلیل شرایط اقلیمی قم و خشک سالی اخیر در این هفته قیل باید شاهد بودیم که باورش باد وضعیت گرد و غبار در قم به بحران رسید که متأسفانه این هفته نیز این وضعیت به مرز هشدار خواهد رسید. وی در این باره توضیح داد:تر وضعیت هشدار حد وجود گرد و غبار، دید افقی به زیر ۱۰۰ کیلومتر می‌رسد که در حال حاضر این میزان دید افقی تا یک کیلومتر است که نشان از وضعیت ناآرامی‌ساعت گرد و غبار در قم دارد. کارشناس هواشناسی در این متذکر شد:اثر همه مسلمانان و بیماران تقاضا داریم به واسطه وجود ریزگرد و ذرات معلق در هوا تا حد امکان از تردد در سطح شهر خودداری نمایند و یا از ماسک و تجهیزات لازم برای جلوگیری از استنشاق گرد و غبار استفاده کنند.

طی ماه رمضان:

۱۰۰ تن گوشت و مرغ در قم توزیع شد

ایمان : معاون بازرگانی سازمان صناعت معدن و تجارت استان قم بیان کرد:

طی ماه رمضان ۶۰ تن گوشت قرمز و ۶۰ تن مرغ در میان قم میان مردم توزیع شده‌است.

امیر محمدی چهر ، با اشاره به توزیع مواد غذایی از سوی سازمان صنعت معدن و تجارت در ماه رمضان بیان طی ماه رمضان قیمت محصولات غذایی عرضه شده در فروشگاه‌ها ثبات داشته و قیمت‌ها تغییر چشمگیری نداشته است. وی افزود: تمامی محصولات در فروشگاه‌های تحت نظارت این سازمان عرضه شده که از جمله آنها می‌توان گوشت قرمز، مرغ، گاو، بز، گوسفند و... را نام برد. معاون بازرگانی سازمان صنعت معدن و تجارت استان قم خاطرنشان کرد: طی ماه مبارک رمضان ۱۳۰ فروشگاه تحت نظارت سازمان قرار داشته که ۴۰ تن گوشت قرمز و ۶۰ تن مرغ در فروشگاه‌ها عرضه شده‌است. محمدی چهر تصریح کرد: در این فروشگاه‌ها ۱۰۰ تن گاو و ۲۰۰ تن بز و دیگر اقلام مواد غذایی طی این ماه در استان قم از سوی سازمان صناعت معدن و تجارت عرضه شده‌است. وی اظهار داشت: باتوجه به ثبات قیمت‌ها،حالات مسئولان سازمان در کاهش قیمت صورت‌گرفته و استقبال کمتری طی این ماه از عرضه محصولات در استان صورت گرفته‌است.

فرمانده گاراه پافنده هوایی ات نش:

گنبد آهنین رژیم صهیونیستی توهم‌است

ایمان: فرمانده پافنده هوایی خاتم‌الانبیاء(ع) از تش جمهوری اسلامی ایران با بیان اینکه "هیچ کشوری حتی با بالاترین سطح تکنولوژی نمی‌تواند اعلام کند در برابر همه حمله‌های هوایی، درباری و زمینی مصون است"، گفت: گنبد آهنین رژیم صهیونیستی یک توهم‌است.

امیر سرتیپ فرزند اسماعیلی در حاشیه اختتامیه جشنواره قرآنی ماه رمضان قرارگاه پافنده هوایی خاتم‌الانبیاء(ص) در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه "گنبد آهنین یک توهم است"، اظهار کرد: بهترین‌الله ما قرآن کریم است. ببینید چه بلایی سر سپاه ابره آمده و به نظر من موشک‌های حماس همان سنگ‌های لایبل است. وی درباره فعالیت‌های پافنده هوایی برای حفظ امنیت پروازهای کشور با توجه به تحولات اخیر عراق نیز گفت: پافنده هوایی سابقه همکاری با سازمان هوایی کشور را داشته‌است. در جنگ نفت، پافنده هوایی امنیت بسیاری از پروازها را که از فضای جمهوری اسلامی استفاده می‌کردند برقرار کرد. در حال حاضر نیز بخشی از فضای عراق تاکنون نامش در بنابران تعدادی از پروازها از آسمان ایران انجام می‌شود. جمهوری اسلامی ایران بر اساس تمام قواعد بین‌المللی و در راستای کمک به همسایه، تمام اقدامات لازم را انجام می‌دهد تا امنیت مسیر پرواز حفظ شود. اسماعیلی در ادامه درباره اقدامات پافنده هوایی در غرب تأکید کرد: پافنده هوایی همیشه به صورت ۲۶۰ درجه‌ای فکر و عمل می‌کند. مهم این نیست که در کدام منطقه تحرکی اتفاق افتاده باشد زیرا پافنده به صورت لایپاور و همچون شبکه متصل به هم عمل می‌کند و از نوار مرزی به داخل عمق، از عمق به عمق نزدیک‌تر و از آنجا به مرکزیت با پافنده قلب فرماندهی متصل است. فرمانده پافنده هوایی خاتم‌الانبیاء(ص) از تش ادامه داد: پافنده هوایی هویشیروز خود را حفظ کرده و اکنون سامانه‌هایی که از پیش از این سن نمی‌کرده که لازم باشد، در مدار عملیاتی وارد کرده‌ است تا لامبهای دفاع هوایی را مستحجمتر و مستحکم‌تر کند . وی در پایان تأکید کرد پافنده هوایی وضعیت‌های دفاعی مختلفی را قائل است و نمی‌شود همه کشور را به صورت اورژانس درآورد. ما اکنون راه‌های مقابله با حملات هوایی را در نظر گرفته‌ایم و همچنین اقداماتی را در زمینه پشتیبانی انجام داده‌ایم.

اخبار

محرم ۷۰۰ و بهختیار ۹۷۰ میلیون قرارداد بستند

ایمان: در لیست مربوط به شفاف سازی باشگاه ها و ذکر رقم قراردادهای مربیان و بازیکنان مبلغ قرارداد برخی بازیکنان بنا به دلیلی نامعلوم جافتاده بود که حالا رقم قرارداد آنها روشن شده است.

در این میان رقم قرارداد محرم نوید کیا کاپیتان سیاهان جالب به نظر می رسد که ۵۰ میلیون تومان از رقم قرارداد برادر کوچکترش کمتر است.البته محرم اعلام کرده بود با سیاهان قرارداد سفید بسته و به همین خاطر عدد مقابل نامش خالی بوده است. رقم قرارداد حمودی بهختیار رحمانی و بازیکنان خارجی جدید فولاد هم می‌توانند مورد بررسی قرار بگیرند

رقم قرارداد بازیکنان جام‌لده هم لیگ بهر تر عبارتند از:

محرم نوید کیا (سیاهان) ۷۰۰ میلیون تومان
علی حمودی (سیاهان) ۱ میلیارد تومان
بهختیار رحمانی (فولاد) ۹۷۰ میلیون تومان
لئوناردو مسارچ (فولاد) ۸۲۵ میلیون تومان
ماتیس دگو جاگور (فولاد) ۷۵۰ میلیون تومان

رقم قرارداد کرانچاز:

۱ میلیارد و ۱۲۵ میلیون تومان

ایمان: باشگاه سیاهان در شفاف سازی مربوط به قراردادهاش رقم قرارداد اعضای کادر فنی خود را اعلام نکرده بود و همه دنبال این بودند بدانند کرانچاز چقدر دستمزد می گیرد.

مطلق بی بینی ها زلاتکو کرانچاز دومین سرمربی گران لیگ برتر است(البته اگر رقم قرارداد قلعه نویی وقلم‌کا یک میلیارد تومان باشد) و این مرب کروات برای فصل جاری یک میلیارد و یکصد و بیست و پنج میلیون تومان قرارداد بسته است.

رقم قرارداد اعضای کادر فنی سیاهان به شرح زیر است:

زلاتکو کرانچاز ۱۱۲۵۰۰۰۰۰ تومان
تونیچی مردولیاس ۲۵۰۰۰۰۰۰ تومان
مجید بصیرت ۱۵۰۰۰۰۰۰ تومان
محمود کریمی ۱۲۰۰۰۰۰۰ تومان
ابوالقاسم زاعی نژاد ۷۵۰۰۰۰۰۰ تومان

قرارداد افشین پیروانی: ۵۰۰ میلیون تومان!

قیمت کادر فنی پرسپولیس ۳ میلیارد و ۴۵۰ میلیون تومان

ایمان:سایت سازمان لیگ بر فو قایل تمام تیم های لیگ بر تر شامل بازیکنان و مربیان را با تاریخ تولد و البته مبلغ قراردادشان منتشر کرده است.
در این بین با بررسی پروفایل تیم پرسپولیس مشخص می شود افشین پیروانی جدیدی ترین عضو کادر فنی سرخ ها قراردادای ۵۰۰ میلیون تومانی با این باشگاه بسته است که در نوع خود عجیب به نظر می رسد.

از آنجایی که پیروانی بعد از شفاف سازی باشگاه پرسپولیس با این تیم قرارداد بست مبلغ قرارداد او منتشر نشده بود اما حالا مشخص می شود او یکی از گران ترین دستیاران لیگ برتری است.پیروانی در حالی قرارداد ۵۰۰ میلیونی بسته که ۵ دستیار دیگر دایی قرارداد ۱۷۰ میلیون تومانی بسته اند.در چند روز رقم قرارداد غلامیورمحمد دایی،بهزاد غلامیور،رضا فیروزانی و محمدرضا مولایی از دو مربی دیگر لیگ بر تر به نام های حمید استیلی و نصرت ایراندوست بالاتر است اما این مساله در مورد افشین پیروانی جالب تر به نظر می رسد!دای احتساب مبلغ قرارداد افشین پیروانی این مربی از ۶ سرمربی لیگ برتری به نام های صمد مرغابی،علیرضا مرزبان،مجید باقری ،نما مجید جلالی،حمید استیلی و نصرت ایراندوست گرانقیمت تر است. در ضمن با احتساب قرارداد ۲٫۱ میلیاردی دایی جمع رقم قراردادهای کادر فنی پرسپولیس به سه میلیارد و چهارصد و پنجاه میلیون تومان می رسد که در نوع خود اتفاق جالبی استو می توان این نیمکت را یکی از گران ترین نیمکت های لیگ برتر دانست. سال گذشته کریم باقری هم قراردادی سنگین تر از سایر مربیان پرسپولیس بسته بود.مبلغ قرارداد باقری را پرسپولیس ۵۵۰ میلیون تومان بود آن هم نه برای تمام فصل!

کی روش ۲۰ مرداد می آید

ایمان: برای دیدن سرمربی تیم ملی در ایران باید یک هفته دیگر صبر کنید.
در حالیکه قرار بود کارپوس کی روش تا ۱۰ مرداد به ایران برگردد و قراردادش با فدراسیون فوتبال را تمدید کند، یکی دو روز قبل اعلام شد که سرمربی تیم ملی احتمالاً هفته آخر مرداد به ایران برمی گردد.

اما حالا رئیس فدراسیون فوتبال ۲۰ مرداد را تاریخ بازگشت کی روش عنوان کرده. کفاشیان به استناد گفته: "کی روش روز ۲۰ مرداد به ایران می آید و قرارداد با ما او تقریباً نهایی شده است"

انصری فرد:

یک لنگه کفش از سازمان لیگ طلبکارم

ایمان: کریم انصری فرد جایزه کفش طلای بهترین گلزن فصل گذشته لیگ را از علی دایی دریافت کرد.

کریم انصری فرد در مراسم معرفی بهترین های لیگ برتر جایزه کفش طلای بهترین گلزن فصل گذشته لیگ را از آن خود کرده اما گلزن اهل شهر اردبیل که در انتظار یک تیم خارجی است، جایزه خود را از علی دایی دریافت کرد. مربی پرسپولیس و فردی که به نوعی حضور کریم انصری فرد در رقابت های باشگاهی را کلید زده است، انصری فرد می گوید: آقای دایی موقع دادن جایزه تشویق کرد و من گفت مبارک باشد.

این بازیکن سابق تراکتورسازی درباره احساسش نسبت به جایزه ادامه می دهد: اول از همه خدا را شکر می کنم چون کفش طلایم جفت شد البته لنگه اول هنوز وجود خارجی ندارد. این دومین باری بود که من آقای گل می شدم و مرتبه اول روی سایت ها خبر آرای گلی خودم را خواندم اما این دفعه مراسم خوبی بر گزار کردند و آقای گل می رسمی شد. با این حال فکر می کنم یک لنگه کفش از سازمان لیگ بر تر طلب داشته باشم، حالا یا خودم درست می کنم و یا سازمان لیگ آستین با زد و بند و به همه آقای گل های دوره های مختلف این یادگاری را بدهد چون این چیز خوبی است و یادگاری دوران هر بازیکن محسوب می شود و خوب است آدم این یادبود را در ویترین افتخاراش داشته باشد.

انصری فرد در پایان این گفتگو درباره فعالیتش در شبکه های اجتماعی می گوید: من آید دی فیسبوک و اینستاگرام ندارم و اگر صفحه ای به اسم من در فیسبوک وجود دارد که مطلب هم چاپ می کند تقلبی است و این حرف ها هیچ ربطی به من ندارد.

آلوز در فهرست مازاد بارسلونا قرار گرفت

ایمان: یک نشریه اسپانیایی از تصمیم آبی و اناری های کاتالونیا برای فروش دفاع راست برزیلی خود خبر داد.

نشریه اسپورت کاتالونیا که از منابع خبری نزدیک به باشگاه بارسلونا محسوب می شود، اعلام کرد که کادر فنی آبی و اناری پوشان دیگری به دنی آلوز نیازی ندارند و می خواهند این مدافع برزیلی را پیش از پایان بازار نقل و انتقالات تابستانی به فروش برسانند. دنی آلوز که این هفته قرار است به تمرینات بارسلونا برگردد تا پایان ماه ژوئن سال آینده با این تیم قرارداد دارد اما هفته می شود که او نمی تواند تا پایان این قرارداد در نیوکمپ بماند چون بارسایا نمی خواهند در پایان فصل آینده به عنوان بازیکن آزاد با ووداع کنند، ضمن اینکه لوئیس انریکه، سرمربی تیم هم برای برنامه هایش در فصل آینده به مدافع پیشین سویا اعتقادی ندارد. عدم ارائه پیشنهادهای قابل قبول برای جذب دنی آلوز او را فعلاً به ماندن در نیوکمپ متقاعد کرده اما باشگاه نمی خواهد به عنوان بازیکن آزاد دفاع راست ۲۱ ساله اش را از دست بدهد تا حداقل بخشی از بودجه خرید خوان کورادو،مدافع کلمبیایی تیم فیورنتینا را به دست آورد.

رونالدو تندرست ترین ورزشکار جهان شد

ایمان: مجله معتبر "سلامت مردان" کریستیانو رونالدو را تندرست ترین ورزشکار جهان معرفی کرد.
رونالدو با ۳۰ سالگی در لیست تندرست ترین ورزشکاران جهان قرار گرفت و رونالدو سال گذشته موفق شد بالاتر از لیونل مسی و فرانک ریبری به عنوان بهترین بازیکن فوتبال جهان انتخاب شود.

مجله معتبر "سلامت مردان" کریستیانو رونالدو را تندرست ترین ورزشکار جهان معرفی کرد. این مجله با در نظر گرفتن شرایط فیزیکی کریستیانو رونالدو، میزان استقامت او، سرعت و قدرت بدنی او را به عنوان "تندرست ترین ورزشکار" جهان معرفی کرد. به نوشته این مجله، کریستیانو رونالدو در هر بازی بیش از ۱۰ کیلومتر می دود، میزان چربی بدن او یک رقمی است که بسیار جالب توجه است و در هر مسابقه فوتبال ۳۳ دفعه استارت می زند که هر استارت او حدود ۳۳ کیلومتر در ساعت سرعت دارد. قدرت شوت زنی کریستیانو رونالدو نیز از دیگر نکات جالب است. شوت های رونالدو نیز می تواند ۱۲۸ کیلومتر در ساعت سرعت داشته باشد. کریستیانو رونالدو فصل قبل موفق شد تا رال مالدیبه به قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا دست یابد، اما او همراه با پارتل در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل ناکام بود و نتوانست از گروه خودش به مرحله بعد راه یابد.



افتتاحیه چهار دهمین دورهی رقابت‌های هندبال

قهرمانی جوانان آسیا در تبریز

ایمان از وضعیت استقبال مردم قم از لیگ بر تر فوتبال گزارش می دهد:

سکوهای خالی در انتظار آشتی مردم قم و تدبیر مسئولان

حامداسماعیلی



در روزهایی که معضل کاهش چشمگیر تماشاگران حاضر در ورزشگاه، تبدیل به مشکلی بزرگ برای بیشتر باشگاه‌های شده، اوضاع صبا در این زمینه از تیم‌های دیگر پیچیده‌تر است.

از همان اول هم مثل روز روشن بود که نفس انتقال تمرین صبا به قم نمی تواند کاری کند که در روز بازی صبا و ذوب آهن در خط آغاز فصل جدید لیگ بر تر فوتبال، سکوهای ورزشگاه یادگار امام قم را پر ببینیم.
اینکه یک تیم فقط با انتقال تمریناتش انتظار معجزه‌ای آنی در مورد تماشاگران و میزان محبوبیتش داشته باشد بیشتر به رویا و افسانه شبیه است تا واقعیت اما با همه این اوصاف، وضعیت تماشاگران بازی با ذوب آهن ناامید کننده و در حد فاجعه بود.

لنگر کسبی در قم اصلا حوصله ندارد از نزدیک یک بازی لیگ برتری را تماشا کند و البته برای کسی هم مهم نیست اما پادمان نرود قعی‌ها همان مردمی هستند که برای تیم فیروز کریمی سر و دست می شکستند و زمانی برای دیدن بازی‌های سسازان راه در ۲ به مراتب بیشتر از حالا به یادگار امام می آیند.

آن‌ها همان‌هایی هستند که سالن شهید حیدریان را در زمان برگزاری مسابقات ماهان تندیس بر می کنند و در بازی کم اهمیت فصلی حقیقی سال گذشته اتحادشادقلی و پرپوزی گرمسار نیمی از سکوهای ورزشگاه تختی را در میان سکوت رسانه‌ها، تسخیر کردند.

بیابید انگشت اتهام را از مردم دور کنیم که شکی نیست آن‌ها مثل مردم نقاط دیگر کشور علاقمند به فوتبال هستند که اگر نبودند این همه مثال نقض وجود نداشت.
وقتی باشگاه صبا برای جذب مردم اقدامی نمی کند و به دنبال راهکار جدیدی نیست، اوضاع هم به تبع آن تغییر نمی کند و گویا در این باشگاه کسی نمی‌خواهد به‌دیرتر که شرایط فعلی نیاز به طرحی نو از ایده‌ای جدید دارد.

بعید به نظر می‌رسد برای حل مشکل ارتباطی صبا و مردم قم، نیازی به آیولو هوا کردن داشته باشیم یا شاید با یک برنامه ریزی علمی و دقیق بتوان کار مفیدی انجام داد. البته اگر کسی واقعا بخواهد این مشکل را رفع کند.

فوتبال بدون تماشاگر چه جنبیتی دارد؟ کدام یک از

بر اساس آرای کارشناسان لیگ بر تر:

مرغابی بهترین مربی هفته نخست لیگ بر تر فوتبال

ایمان: عبدالصمد مرغابی بر اساس آرای کارشناسان لیگ بر تر بهترین مربی هفته نخست لیگ بر تر فوتبال شد.

عنوان بهترین مربی هفته نخست از فصل جدید مسابقات لیگ بر تر فوتبال باشگاه‌های کشور از نگاه کارشناسان به عبدالصمد مرغابی سرمربی صبا ی قم اختصاص یافت.
در هفته نخست از چهار دهمین دوره رقابت‌های لیگ بر تر فوتبال باشگاه‌های کشور تیم صبا ی قم در خانه و در ورزشگاه یادگار امام قم برابر تیم فوتبال ذوب‌آهن به یک پیروزی بارززش دست پیدا کرد تا این تیم لیگ بر تر را با کسب هر ۳ امتیاز ممکن و پیروزی آغاز کند.

این دیدار در حالی با برتری ۲ بر یک به سود تیم فوتبال صبا ی قم خاتمه پذیرفت که صبا گام نخست را در لیگ چهاردهم محکم برداشت و در جدال تفکرات صمد مرغابی و یحیی گل محمدی این سرمربی صبا ی قم بود که موفق تر عمل کرد تا عنوان بهترین مربی هفته به وی اختصاص یابد.



مراسم انتخاب بر ترین‌های فصل سبیز دهم

لیگ بر تر فوتبال

باتوجه به گنجایش این ورزشگاه، آمار مقبولی بود البته پیروزی استقلال در نخستین دیدار می تواند گام بلندی برای جلب رضایت هوادارانی باشد که فصل گذشته با دور ماندن از تمامی عناوین و لیگ قهرمانان آسیا کمی با آبی پوشان فاصله گرفته بودند.

در سومین دیدار روز نخست هفته اول لیگ چهاردهم دو تیم که تماشاگر صبای قم و ذوب‌آهن اصفهان در ورزشگاه یادگار امام قم به مصاف هم رفتند که تنها ۱۵۰ نفر از نزدیک شاهد پیروزی شاگردان صمد مرغابی بودند (بلندگوی ورزشگاه تعداد تماشاگران را ۲۱۵ نفر اعلام کرد) که باتوجه به ظرفیت ورزشگاه یادگار امام (۱۰۶۱۰) آمار مایوس کننده‌ای بود.

صبا و نیاز به اقدام عاجل برای حل موضوع هواداران
صبا احتمالاً این روزها آن قدر گرفتار تامین بودجه و نیازهای مالی خود است که وقتی برای تامین نیازهای روانی و بلندپروایی نفوذ در افکاری عمومی ندارد اما حقیقت این است که صبا ی بی‌تماشاگر، خالی از طراوت و جذابیت است و بهتر بود مسئولان این باشگاه در چارت تشکیلاتی خود، تیمی را مأمور رسیدگی کارشناسانه به این موضوع می کردند.

هرچه تاکنون بارها در این مورد صحبت شده و البته هرگز گوش شنوایی برای برخی از تصمیم گیرندگان گذشته و اکنون صبا که احتمالاً خود را عالمان دهر دانسته و نیازی به راهکارهای پیشنهادی رسانه‌ها نمی‌بینند، اما بار دیگر تاکید می‌کنیم صبا باید با تشکیل کارگروهی تخصصی و نه دور همی، به شکلی دقیق نیازهای تلطیف ارتباط با مردم را شناسایی کرده و در صدد پاسخگویی به این نیازها برآید.
انصاف حکم می‌کند که تصمیم مسئولان باشگاه صبا را برای استقرار تیم در قم، ستایش کنیم اما مسئولان صبا بایدند که قناعت بر این تصمیم به خودی خود ناکافی است و انتظار حل همه مشکلات با حضور تیم در قم، انتظاری واهی است.

کاهش تماشاگران و خطرات

بار دیگر لیگ بر تر آغاز شده و نامایشی فاقد تانکتیک، سراسر حاشیه و بار دیگر بازار انتقاد از داوران داغ می‌شود و در این میان شاید بتوان به ظهور ستاره‌های جدید دل بست که از دل تصمیم سازمان لیگ مبنی بر کاهش سهمیه بزرگسالان لیگ برتری‌ها خارج می‌شوند.

در لیگ برتری که در آن دیدگر خبری از علی کریمی، سیدجلال حسینی و احتمالاً مهرداد پولادی و کریم انصری فرد نیست نمی‌توانیم انتظار تحول در تعداد تماشاگران را داشته باشیم و بدون شک دود بی‌انگیزگی تماشاگران به حضور در ورزشگاه‌ها به چشم فوتبال ایران می‌رود.

وضعیت تماشاگران روز نخست لیگ بر تر

استقلال هواداران در روز نخست لیگ بر تر آن چه که انتظار می‌رفت نبود که البته یکی از علل آن را می‌توان تعطیلات عیدطر و سفرهای پرشور تابستانی بود که لیگ بر تر در هفته نخست را به شدت تحت تاثیر قرار داد.

در دیدار فولاد و تراکتورسازی، بین دو تیم پر هوادار ایران که دو عنوان قهرمانی فوتبال ایران را در فصل گذشته را به دست آوردند، تنها ۱۳ هزار و ۵۰۰ نفر از این دیدار استقبال کردند که به شدت نگران کننده بود و البته عدم تعادل تیم فوتبال فولاد در مقابل تراکتورسازان در تعطیلات عید فطر بوده‌اند. در دیگر دیداری که پای یک تیم پر هوادار به خوبی به این تب دوگنر و مقطعی واقفند و دوباره ما می‌ماییم و سکوهای خالی که حالا نه تنها در قم، بلکه در تمام ایران تبدیل به مشکلی جدی شده است.



با موفقیت مهدی زاده در انتخابی تیم ملی کاراته

نخستین سهمیه ورزش قم در بازی های آسیایی اینچئون به دست آمد

ایمان: نخستین سهمیه ورزش قم در بازی های آسیایی اینچئون با موفقیت امیر مهدی زاده در انتخابی تیم ملی کاراته به دست آمد.
امیر مهدی زاده قهرمان ورزش قم در بازی های آسیایی اینچئون جهان که خود را برای حضور در بازی های آسیایی کره جنوبی و مسابقات جهانی برنم آلمان آماده می کند در دور انتخابی تیم ملی موفق به شکست حریف خود شد و سهمیه ارزشمند حضور در بازی های آسیایی را کسب کرد.

امیر مهدی زاده در کنار هامون درفشی پور ، دو کاراته کای وزن منهای ۶۰ کیلوگرم تیم ملی کشورمان بودند که در دور انتخابی تیم ملی کاراته به مصاف هم رفتند که در مسابقه نخست امیر مهدی زاده موفق شد با نتیجه یک بر صفر درفشی پور را شکست دهد و پیروزی ارزشمندی را کسب کند.
در دومین مبارزه این دو کاراته کا نتیجه مسابقه نخست این بار به سود هامون درفشی پور تکرار شد تا همه چیز به مبارزه سوم و پایانی این دو کاراته کا کشیده شود.
در سومین و تعیین کننده ترین مبارزه مهدی زاده با



وداع با شکوه با حسین معدنی

اخبار

رئیس هیات بدمیتون قم انتخاب شد

ایمان: علی پنجه‌باشی با کسب اکثریت آرا در مجمع انتخاباتی هیات‌بدمیتون قم برای دومین دوره متوالی به مدت چهار سال به عنوان رئیس هیات‌بدمیتون استان قم انتخاب شد.

در این مجمع انتخاباتی که روز یکشنبه با حضور محمدرضا پور رئیس فدراسیون بدمیتون و مرتضی مداحی نایب رئیس ان فدراسیون در سالن کنفرانس اداره کل ورزش و جوانان قم برگزار شد صاحبان حق رای، ادامه دوران ریاست علی پنجه باشی را مورد تأیید قرار دادند.

از مجموع ۱۷ رای اعضای مجمع، ۱۲ رای به علی پنجه باشی داده شد و ۴ رای ممتنع نیز به صندوق انداخته شد تا پنجه باشی به‌طور رسمی به مدت چهار سال دیگر مسوولیت هیات بدمیتون قم را بر عهده بگیرد.

این در حالی است که پنجه‌باشی اخیراًمسوولیت انجمن بدمیتون آموزشگاه‌های کشور را نیز بر عهده گرفته است و تلاش های قابل توجهی در راستای توسعه بدمیتون در آموزش و پرورش انجام داده است.

بدمیتون قم سال گذشته موفق شد به لیگ دسته اول بدمیتون کشور راه پیدا کند و محمد حسن حسین زاده داور این رشته در قم نیز به عنوان داور بین المللی در بازی های آسیایی اینچئون کره جنوبی قضاوت می کند.

پس از سال‌ها حضور در ترکیب ماهان تندیس:

محمد کوهستانی به دبیری تبریز پیوست

ایمان: محمد کوهستانی پس از سال‌ها حضور در ترکیب نماینده قم در لیگ بر تر فوتبال از تیم فوتبال ماهان تندیس قم به دبیری تبریز پیوست.
محمدحسین کوهستانی بازیکن باتجربه و تاثیرگذار تیم فوتبال ماهان تندیس قم سرانجام قم را ترک کرد تا پیراهن قهرمان فصل گذشته لیگ بر تر فوتبال ایران را بر تن کند.

در شرایطی که طی هفته‌های اخیر، زرمزمه‌های زیادی در مورد احتمال ترک ماهان تندیس از سوی محمد کوهستانی شنیده می‌شد، این زرمزمه‌ها امروز به شکل رسمی رنگ واقعیت به خود گرفت تا بازیکن شماره ۷ ماهان تندیس و عضو سلیق تیم‌های فوتبال صبا ی قم و ارم کیش راهی دیار آذربایجان و تیم دبیری تبریز شود.

کوهستانی ۲۸ ساله در شرایطی که در جام باشگاه‌های آسیا رانیز به کارنامه ورزشی خود برتر فوتبال این تیم را ترک می‌کند که نقشی اساسی در موفقیت‌های سال‌های اخیر تیم ماهان تندیس قم و پیش از آن صبا ی قم داشته است.

وی چندی قبل برای مذاکره با یک باشگاه قطری راهی این کشور شده بود و همگان منتظر اعلام خبر انتقال وی به یک تیم قطری بودند اما کوهستانی ناگهان سر را باشگاه دبیری تبریز در آورد و پیراهن سرخ رنگ تیمی جز ماهان تندیس را بر تن کرد.

این بازیکن با اخلاقی و محبوب قعی که تا یکی دو سال پیش به تیم ملی فوتبال ایران هم دعوت می‌شد امیدوار است با حضور در دبیری، شرایط بهتری برای دعوت دوباره به تیم ملی فوتبال داشته باشد و بازی در جام باشگاه‌های آسیا رانیز به کارنامه ورزشی خود اضافه کند. کوهستانی فصل گذشته ۱۲ گل در رقابت‌های لیگ بر تر فوتبال به ثمر رساند تا دومین گلزن بر تر ماهان تندیس پس از محمد کرمانی باشد و در شرایطی که پیش بینی می‌شد قراردادش را با ماهان تندیس تمدید کند از این تیم جدا شد.

پس از دو فصل موفق در قم:

حسن زاده مربی تیم فوتبال فرش آرای مشهد شد

ایمان: این مربی سال گذشته توانست تیم فوتبال ماهان تندیس قم را به مقام قهرمانی اولین دوره جام حذفی کشور برساند و در فصل ۹۲-۹۱ با تیم فوتبال

صبا ی قم نایب قهرمان لیگ بر تر شود.
حسن زاده که سال گذشته توانست تیم فوتبال ماهان تندیس قم را به مقام قهرمانی اولین دوره جام حذفی کشور برساند و همچنین در فصل ۹۲-۹۱ با تیم فوتبال صبا ی قم نایب قهرمان لیگ بر تر شود، به کادر فنی تیم فرش آرا مشهد اضافه شد.
این مربی قعی پس از توافق باعلی مرتضایی، مدیرعامل باشگاه فرش آرا مشهد به عنوان کمک مجید مرتضایی، به این تیم پیوست.

در لیگ بر تر فوتبال امید کشور:

ماهان تندیس قم نماینده آذربایجان غربی را از پیش رو برداشت

ایمان: تیم فوتبال ماهان تندیس قم در ادامه دور بر گشت مسابقات لیگ بر تر فوتبال امید کشور در مشهد نماینده آذربایجان غربی را از پیش رو برداشت.
تیم فوتبال امید ماهان تندیس قم که برای شرکت در دور بر گشت لیگ بر تر رده سنی امید باشگاه‌های کشور راهی مشهد شده است در مسابقه چهارم خود در سالن شهید بهشتی مشهد در دیدار برابر ماگو جوان آذربایجان غربی پیروز شد.
نمایند قم که در ۲ بازی نخست خود در دور بر گشت موفق به شکست تیم‌هایی از اهواز، تکابان و مشهد شده بود موفق شد حریف خود را نتیجه ۵ بر یک شکست دهد و به دهمین برد متوالی خود در لیگ بر تر امید دست یافته و رکوردی جالب از خود بر جای بگذارد.

طنز ورزشی

جعل آدم در فوتبال!

رضاسکی

آنهایی که سربازی رفته‌اند خوب می‌دانند که در ارتش و سپاه همه چیز ثبت می‌شود، حتی گاهی مکالمات تلفنی بین ارتشی‌ها و یا سپاهی‌ها در فرمی به نام گفت‌وگوی تلفنی ثبت می‌شود. در نظام همه چیز ثبت و مشخص است. اگر یک نظامی بخواهد ده دقیقه از یادداشتان بیرون برود باید هر که رخصتی بر کند. این طوری نیست که هر کس هر وقت دلش بخواهد برود و هر وقت دلش خواست بایاید نظم و دیسپلین نظامی مانع هر گونه سوءاستفاده می‌شود و امکان تقلب کردن را تقریباً به صفر می‌رساند.

حالا اگر کسی بخواهد در فضای شفاف و برنظم نظام تقلب کند باید بداند که فقط با جعل مدرک کارش راه نمی‌افتد. یعنی شما به صرف داشتن کارت پایان خدمت جعلی در امان نیستید بلکه علاوه بر کارت جعلی باید یک‌سری آدم با شما هماهنگ باشند. این‌طوری است که مثلا فلان بازیکن فوتبال بدون این که سربازی برود در تیم‌های لیگ برتری بازی می‌کند و حاشا را می‌برد.
این دوستان که حالا دست‌شان رو شده است فقط کارت پایان خدمت را نخریده‌اند بلکه یک‌سری آدم را هم خریداری کرده‌اند. دقیقا مثل گذرنامه جعلی. شما اگر با کوله‌کش و بارکش و بldمزی هماهنگ نباشی گذرنامه جعلی به هیچ درد نمی‌خورد. یعنی وقتی مدرک شما جعلی است باید یک نفر هم با شما هماهنگ باشد که وقتی جایی مدرک شما استعمال شد مدرکتان را تأیید کند. یعنی سند جعلی اگر پشتوانه مردمی نداشته باشد به درد نمی‌خورد. حالا حاکمیت کارت‌های پایان خدمت بازیکنان فوتبال است. من اگر جای مسوولین بودم زیاد پیگیر این قضیه نمی‌شدم چون هر چه بیشتر پی قضیه را بگیرند چیزهای بیشتری لو می‌رود که ممکن است باعث وهن فوتبال بشود. کارت جعلی پایان خدمت که کار یک کد دقیقه است، برخی دوستان آدم جعل می‌کنند در فوتبال.



وزن هستند از این انجام این ورزش بویژه به منظور لاغری و کاهش وزن اکیداً خوداری کنند وی با تاکید بر اینکه افرادیکه دارای b.m.i۳۰ و یا بیشتر هستند باید از انجام حرکات شدتی پرهیز کنند،تصریح کرد،انجام این حرکت به ویژه طناب زدن در هر بار پش منجر به ایجاد ضربای محکم به قسمتهای لولایی مفاصل،ساییدگی آنها،افزایش شاخص شکندگی استخوانها در این افرادی شده که به علت اضافه وزن قابل توجهشان گاهی میزان پاسخگویی به درمان آسیبهای ناشی از انجام چنین حرکاتی مشکل تر می‌شود این متخصص فیزیولوژی ورزشی در خصوص بهترین سن ورزش طناب زدن گفت:سنین نوجوانی به ویژه ۱۴ الی ۱۷ سالگی بهترین سن برای انجام این حرکت شدتی است که منجر به استحکام استخوانها در این سنین می‌شود و البته حتی در این سنین نیز نباید ورزش به مدت طولانی انجام گیرد،مدت زمان آن نباید در نهایت بیشتر از ۲۰ دقیقه و به اندازه ۱ الی ۲ دفعه در روز تجاوز کند وی با اشاره به تفاوت انجام ورزش طناب‌زنی در سنین مختلف،خطر نشان کرد:در سنین نوجوانی استخوانها در حالت رشد و بازسازی تقویت هستند و انجام این حرکات در مقاومت آنها نقش موثری دارد ولی در سنین بالاتر و بویژه در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی به مرور استخوانها رو به تحلیل می‌روند و انجام این دست از حرکات می تواند روند فرسایشی و زوال استخوانها را سرعت ببخشد،البته طناب زدن تا سنین ۳۰ الی ۳۵ سالگی منعی ندارد.

تاثیر ایووروفن در کاهش دردهای عاطفی زنان

پزشکان می‌گویند: مصرف مسکن‌هایی همچون ایبوپروفن از شدت دردهای عاطفی و احساسی در زنان می‌کاهد.

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه نگراس در این مطالعه دریافتند قرص ایبوپروفن می‌تواند در درمان و تسکین احساسات آسیب‌دیده در زنان موثر باشد اما این تاثیر در مردان مشاهده نشده است. به گفته متخصصان دانشگاه نگراس، ایده تاثیر داروهای مسکن در کاهش دردهای عاطفی موضوع جدیدی نیست اما این بررسی تاکنون متفاوت این داروها بر زنان و مردان مورد مطالعه قرار گرفت. «آنتیال ورنلیسیتی» از دانشگاه نگراس گفت: افراد ممکن است به لحاظ عاطفی و احساسی نیز دچار آسیب‌پذیری شوند بنابراین یادگیری نحوه تفکر و صحبت کردن در مورد تجربیات منفی اجتماعی حائز اهمیت است. درک تفاوت‌ها در روش‌هایی که زنان و مردان با احساسات جریحه‌دار شده خود برخورد می‌کنند می‌تواند به زوج‌ها و افرادی که این قبیل احساسات آزاردهنده را تجربه می‌کنند، کمک کند. ایبوپروفن در تسکین درد و تب مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دارو به گروهی از داروها با نام داروهای ضالتهایی غیراستروئیدی تعلق دارد و با کاهش سطح ترکیب ایجاد کننده درد و التهاب تاثیر درمانی خود را اعمال می‌کند. در این بررسی ۱۲۸ دانشجوی ۱۶ نفر آنان زن بودند حضور داشتند و از آنان سوالاتی پرسیده شد سپس به نیمی از آنان ۴۰۰ میلی‌گرم داروی ایبوپروفن و به مابقی دارونما داده شد. همچنین این افراد تحت شرایط و موقعیت‌های اجتماعی مختلف قرار گرفته و احساسات آنان درجه بندی شد. در آزمایش دیگری از این افراد درخواست شد تا گزارش از وضعیت خود پس از تحمل یک درد جسمی ارائه دهند و مجدد میزان احساسات آنان مورد بررسی قرار گرفت. متخصصان در این مطالعه دریافتند که به دلیل تفاوت بین ارتباطات ذهنی، جسمی و ادراکی در زنان و مردان، این گروه از داروها در کاهش دردهای عاطفی در زنان موثرند اما این رابطه در مردان شرکت‌کننده در مطالعه مشاهده نشده است.



کارشناسان لیستی از مشهورترین روبات‌های هوشمند دنیا را به تازگی معرفی کرده‌اند.

گفتنی است؛ از جمله این روبات‌ها روبات iPhone scooba است که مسئول تمیز کردن است.بررسی‌ها نشان می دهند از جمله دیگر روبات ها روباتی هوشمند است که می تواند به عنوان منشی فعالیت کند و برای فرد جلسات کاری بگذارد و همزمان با نفر مذکوره کرده و قرار کار بگذارد.

از جمله دیگر روبات های فوق هوشمند یک روبات گشت زن است که می تواند در ساختمان ها، در ادارات بزرگ مورد استفاده قرار گیرد و به این ترتیب ضمن کنترل ورود و خروج افراد، امنیت محوطه و حتی پارکینگ خودروها را بررسی نماید. در انتهای این لیست یک روبات فوق هوشمند قرار دارد که می تواند به کودکان اتیسمی برای یادگیری مهارت ها کمک نماید و به این ترتیب مهارت های اجتماعی را در آنها تقویت نماید

خوش آمدگویی به I TIME جدترین محصول APPLE



شرکت آبل (Apple) یک محصول بسیار شگفت انگیز ساخته و در انتظار رونمایی از آن است. کارشناسان از ساخت یک وسیله منحصر بفر در نام I TIME به جای IWATCH توسط کارشناسان شرکت Appleخبر دادند. گفتنی است، این دستگاه شبیه به محصولات مشهور دیگر Appleبه نام IPAD است و به روی ساعت وصل می‌شود و کاربرد با استفاده از آن می‌تواند به تلفن پاسخ دهد و یا متن بنویسد. بررسی‌ها نشان می‌دهنداساس کار این دستگاه یک صفحه نمایش لمسی الکترونیکی قابل جدا شدن از یک ساعت معمولی است. کارشناسان این وسیله را جزء پروژه‌های مخفیانه شرکت Appleمعرفی کرده‌انداین دستگاه دارای یک سنسور ویژه است که می‌تواند ارتعاشات دست افراد را شناسایی کرده و بر آن اساس تصمیم آینده کاربر را تشخیص دهد.

زنبورها این بار به کمک شرکت‌های هواپیمایی آمدند

دهها هزار زنبور در فرودگاه کارخانه هواپیماسازی ایرباس در هامبورگ با جمع آوری شهد گیاهان اطلاعاتی در مورد میزان آلودگی در طبیعت اطراف بدست می‌دهند. دهها هزار زنبور در فرودگاه کارخانه هواپیماسازی ایرباس در هامبورگ، با جمع آوری شهد گیاهان اطلاعاتی در مورد میزان آلودگی در طبیعت اطراف بدست می‌دهند.زنبورهای بابر به مساحت ۱۲ کیلومتر مربع در انتهای باند فرودگاه خانه این زنبورهاست. با این زنبورها می توان میزان آلودگی را که هواپیمای ایربسی تولید می‌کند، اندازه گیری کرد. زنبورها شهد گیاهان را جمع می‌کنند و به این ترتیب اطلاعاتی زیست شناختی درباره وجود رسوبات فلزی و شیمیایی در محیط اطراف فراهم می‌کنند. در این فرآیند موسوم به

وزیر بهداشت

با افزایش قیمت شیر مخالفیم



وزیر بهداشت با گلایه از گرانی شیر و درخواستش از دولت و مجلس نسبت به حل مشکل مادران شیرده گفت: اگر اعتبار یک درصد مالیات ارزش افزوده کم نشود ۵۱ قلم دارو برای ۲۲ میلیون ایرانی رایگان می‌شود.وتامین D، رایگان را می‌دهیم.

سیدحسن هاشمی در حاشیه برنامه کنسروی بزرگداشت هفته جهانی شیر مادر در پاسخ به پرسش خبرنگاران درباره مباحث مختلف تغذیه با شیر مادر اظهار داشت: تغذیه با شیر مادر برای نسل کودکان و نوزادان کشورمان اهمیت دارد و واقعا مجلس و دولت باید در این زمینه تصمیم یکنواختی بگیرند و این مبحث را به یکدیگر تحمیل نکنند. به هرحال مادران امروز کشورمان غالبا در حال تحصیل و یا شاغل هستند. بنابر این دولت و مجلس باید اعتبارات لازم را لحاظ کند و وزارت بهداشت نیز وظایف خود را در این حوزه به خوبی انجام خواهد داد. وی با اشاره به اهمیت شیردهی در ۳ ماهه اول سن نوزاد که متأسفانه برخی مادران متوسل به شیر خشک می‌شوند ادامه داد: توصیه ما برای غای کمکی بعد از ۶ ماهگی و سال دوم سن کودک است. وزارت بهداشت نیز سعی می‌کند با ارائه آموزش‌های لازم در خانه‌های بهداشت و بیمارستانهای دواستدار کودک مسئله تغذیه با شیر مادر را ترویج دهد.

هاشمی ادامه داد: البته این امر کافی نیست و در حالی که اسسال سال «تقصاد و فرهنگ، با عزم ملی و مدیریت جهادی» نامگذاری شده است می‌طلبد بازاریان و دیگر صنف فرهنگ تغذیه با شیر مادر را بیشتر ترویج کنند و این امر نه تنها در جامعه ما توصیه می‌شود بلکه در بسیاری از جوامع مشرق‌های بیشتری برای این کار توسط سیاستگذاران گنایشته شده است. بنابر این ما امیدواریم دولت و مجلس در این امر اقدام موثری بردارد. البته کارهای خوبی شده است ولی افت و خیزهایی هم داشتیم.

شاخص سلامت نوزادان ایرانی عالی نیست وزیر بهداشت درباره شاخص سلامت نوزادان در کشورمان نیز گفت: شاخص سلامت نوزادان در کشور عالی نیست زیرا در یک زمان رتبه نخست را داشتیم ولی در حال حاضر دو رهمی شدایم. البته در صورتی که مجلس اعتبارات لازم را ارائه دهد شبکه‌های بهداشتی گسترش خواهد یافت و با کمک رسانه‌ها توانمندسازی ایرانیان نیز افزایش خواهد یافت. هاشمی در ادامه پاسخ به پرسش خبرنگاران عنوان کرد: ما، با هر تصمیمی که در سازمان‌های ترویج تغذیه با شیر مادر صورت پذیرد استقبال می‌کنیم البته سخت و هزینه‌بر است ولی برای آینده کشور از نظر اقتصادی بسیار مفید واقع خواهد شد.

وزیر بهداشت

وزیر بهداشت درباره مشکل روغن پالم در شیر نیز گفت: ما این گزارش‌ها را در دولت و به رئیس جمهور ارائه کردیم جلسات متعددی با وزیر کشاورزی داشتیم و وی دستور داد تا استفاده از روغن پالم از ۵۰ درصد به ۳۰ درصد کاهش یابد. متأسفانه بسیاری از شیرهای پرچرب مربوط به روغن است نه شیر آن و مردم باید بلدانند برای چه محصولی هزینه می‌کنند. زیرا عمده عوارض آن باعث آسیب‌های جسمی می‌شود. وی تصریح کرد: البته جمع کردن چربی پالم به این آسانی نیست و یک شبه ایجاد نشده است بلکه سالهای سال است که وجود داشته و کم‌توجهی صورت پذیرفته و بعضی‌ها که می‌خواستند وضعیت‌شان بهتر شود از این امر سودجویی کردند بنابراین شیرهایی که با روغن پالم تولید می‌شوند اصلا خوب نیست. برنامه‌هایی برای اصلاح آن توسط سازمان غذا و دارو در حال اجرا است ولی آنقدر در وزارت بهداشت کار وجود دارد که باید یکی یکی آنها را انجام داد.

مخالف افزایش قیمت شیر هستیم وزیر بهداشت درباره افزایش قیمت شیر نیز عنوان داشت: ما نیز مخالف افزایش قیمت شیر هستیم، زیرا شیر به نوعی غذای سالم و اصلی به حساب می‌آید. بنابر این دولت و مجلس باید در این امر حمتی و وفای داشته باشند و امیدواریم سال بعد تمهیداتی پیش‌بینی شود تا قیمت لبنیات افزایش نیابد.

ارائه وتامین D رایگان به ایرانیان هاشمی تصریح کرد: براین اساس و با توجه به اینکه تمام ایرانیان از کمبود وتامین D رنج می‌برند در مرکز بهداشتی وتامین D رایگان ارائه می‌شود. بخصوص در روستاها، زیرا این اساس هر چقدر مجلس و دولت در این امر هزینه کنند در درازمدت از نظر اقتصادی سود خواهند برد. **برای فرزندانم حاشیه در دست نکنید** وی درباره شیردهی فرزندان خود نیز گفت: همه فرزندان بنده از شیر مادر استفاده کرده‌اند البته برای فرزندنام حاشیه در دست‌نکنید.بیشترین صحت‌های بنده در سخرانی‌ام درباره ترویج شیر مادر که مطالبی هم درباره خواودام گفتیم بر آن بود که مادران را به تهیه با شیر مادر تشویق کنیم.

اشتغال مادران پنهانی برای شیر ندادن به کودکان هاشمی در ادامه با بیان اینکه این مسئله که عنوان می‌شود بسیاری از خقمه‌ها اشتغال دارند و نمی‌توانند به نوزادانشان شیر دهند پنهانه است گفت: البته مادر شاغل شرایطش بسیار سخت‌تر از خلم‌خمار است ولی باید به فرزندش بیشتر توجه کند. ولی مسلما اشتغال نیز در این امر یک مانع به حساب می‌آید البته افراد بسیاری را می‌شناسم که با وجود اشتغالی که دارند به خوبی فرزندشان را نیز از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

وارد شیر خشک‌های رژیمی به کشور تسهیل شد وزیر بهداشت درباره شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: در باره مشکلات شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: متأسفانه در چند ماه گذشته به دلیل عدم تعهد کمپانی‌های خارجی در زمینه ورود شیر خشک‌های رژیمی دچار مشکل بودیم ولی خوشبختانه در ۱۰ روز گذشته این شیر خشک‌ها وارد کشور شده است. هاشمی در مورد توضیح بیشتر نسبت به اجرای بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت بیان داشت: بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت را به نوعی شروع کردایم بطوری که در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر ۷۰۰ پزشک و ماما مشغول به کار شده‌اند، دارو، واکسن و مکمل‌ها در حال توزیع است. خلمه‌های بهداشت در حال بازسازی است البته هنوز آن سرستی که مطلوب ملت اتفاق نیفتاده است. ولی سرشاری در حاشیه شهرها را شروع کردیم که بالغ بر ۱۰ میلیون نفر جمعیت این مناطق برآورد شد.

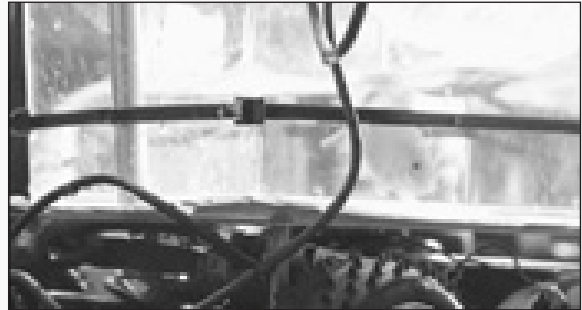
وزیر بهداشت درباره شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: در باره مشکلات شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: متأسفانه در چند ماه گذشته به دلیل عدم تعهد کمپانی‌های خارجی در زمینه ورود شیر خشک‌های رژیمی دچار مشکل بودیم ولی خوشبختانه در ۱۰ روز گذشته این شیر خشک‌ها وارد کشور شده است. هاشمی در مورد توضیح بیشتر نسبت به اجرای بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت بیان داشت: بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت را به نوعی شروع کردایم بطوری که در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر ۷۰۰ پزشک و ماما مشغول به کار شده‌اند، دارو، واکسن و مکمل‌ها در حال توزیع است. خلمه‌های بهداشت در حال بازسازی است البته هنوز آن سرستی که مطلوب ملت اتفاق نیفتاده است. ولی سرشاری در حاشیه شهرها را شروع کردیم که بالغ بر ۱۰ میلیون نفر جمعیت این مناطق برآورد شد.



وزیر بهداشت درباره شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: در باره مشکلات شیر خشک‌های رژیمی نیز گفت: متأسفانه در چند ماه گذشته به دلیل عدم تعهد کمپانی‌های خارجی در زمینه ورود شیر خشک‌های رژیمی دچار مشکل بودیم ولی خوشبختانه در ۱۰ روز گذشته این شیر خشک‌ها وارد کشور شده است. هاشمی در مورد توضیح بیشتر نسبت به اجرای بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت بیان داشت: بسته‌های بهداشتی طرح تحول سلامت را به نوعی شروع کردایم بطوری که در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر ۷۰۰ پزشک و ماما مشغول به کار شده‌اند، دارو، واکسن و مکمل‌ها در حال توزیع است. خلمه‌های بهداشت در حال بازسازی است البته هنوز آن سرستی که مطلوب ملت اتفاق نیفتاده است. ولی سرشاری در حاشیه شهرها را شروع کردیم که بالغ بر ۱۰ میلیون نفر جمعیت این مناطق برآورد شد.



طراحی و ساخت اتومبیل برای ماهی‌ها این خودروی کوچک مانند آکواریم کوچکی است که روی چرخ‌های یک ماشین کنترل از راه دور نصب شده است. یک آزمایشگاه طراحی در هلند برای اولین بار خودرویی طراحی کرده که توسط ماهی قابل حرکت است. این خودروی کوچک مانند آکواریم کوچکی است که روی چرخ‌های یک ماشین کنترل از راه دور نصب شده است. در داخل مخزن آب دوربینی وجود دارد که مسیر حرکت ماهی به جهت‌های مختلف را تشخیص داده و ثبت می‌کند و سپس همین مسیرها را برای حرکت به چرخ‌های خودرو منتقل می‌کند. اما این کار فقط برای تفریح انجام نمی‌شود زیرا طراحان می‌خواهند در طراحی محصولات تصویربرداری هوشمند و همچنین برای تشخیص تصاویر در کامپیوترها، در آینده از این تکنیک استفاده کنند. توماس دو وولف، طراح این دستگاه می‌گوید: «این امکان وجود دارد که سیستمی تهیه و تولید شود تا به کامپیوتر قابلیت بینایی و شناخت تصویر را بدهد تا امکان برقراری ارتباط با دیگر دستگاهها فراهم شود. طراحان می‌گویند، با پیشرفت و تکنولوژی بینایی کامپیوتر، ظرفیت‌های استفاده از آن بویژه در بخش محصولات مصرفی رشد خواهد کرد. توماس دو وولف می‌گوید: «ما متعقیدیم که به کمک قدرت دید در کامپیوتر می‌توان ماهی را به یک ماهی تبدیل کرد. زیرا که یک ماهی در انداز گریز با پیشرفت در حالت حاضر عملکرد این انگشتان به گرفتن اشیاء محدود شده است ولی تیم امیدوار است بتواند انگشتان رباتیک را توسعه داده و نیروی آن را کنترل کند.



علمی و سلامت

خبر

مصرف کربوهیدرات

تأمیل به خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد
ایمان: مصرف کربوهیدرات در هر وعده غذایی سبب حفظ قند خون شده و تأمیل به استفاده از شیرینی را کاهش می‌دهد.
دکتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: بطور کلی استفاده از شیرینی مصنوعی در طول روز توصیه نمی‌شود و چنانچه عادت به مصرف مواد شیرین در ایام ماه مبارک رمضان در افراد ایجاد شده است، باید با مصرف نان و غلات که در بدن به تدریج به قند تبدیل می‌شود، این تأمیل را کاهش داد.

وی با اشاره به اینکه شیرینی خیلی سریع جذب بدن شده و قند خون افزایش می‌یابد، تصریح کرد: با افزایش قند خون سریع انسولین ترشح می‌شود و میزان آن را کاهش می‌دهد که این پروسه تأمیل به استفاده از شیرینی را در فرد ایجاد می‌کندوی با تأکید بر رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی اذعان داشت: مصرف ۶ گروه نان و غلات در طول روز بطوری که ۳ واحد در صبحانه، ۲ واحد در ناهار و یک واحد در شام باشد می‌تواند به افراد در حفظ وزن بدن و کاهش تأمیل به مصرف انواع شیرین کمک کندبه گفته این متخصص تغذیه کربوهیدرات کمپلکس باید یک سوم بشقاب غذایی افراد را تشکیل دهد

سوخت و ساز بدنتان را با این ادویه جات بالا ببرید

ایمان: بهتر است برای افزایش سوخت و ساز بدن از ادویه‌هایی مانند فلفل قرمز، زیره سبز و آب کرفس و گریب‌فروت استفاده کنیم.

سوسن پارسا متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بدن انسان برای زنده باقی ماندن نیاز به انرژی دارد و تقریباً حدود ۲۰ درصد از انرژی برای سوختن ساز مغز استفاده می‌شودوی ادامه داد: زمانی که فرد در حالت استراحت قرار دارد برای گردش خون و تنفس نیاز به انرژی دارد. اگر محیطی که در آن قرار دارید سرد باشد سوختن ساز بدن شما را افزایش می‌دهد تا گرمای بیشتری برای حفظ دمای ثابت بدن تولید شود. هنگامی که در محیط گرم هستید نیاز به انرژی کمتری درآوردی اظهار داشت: هر فردی نیاز به کاری برای زنده ماندن دارد حتی اگر در حالت حرکت نباشد. همچنین برای حفظ حالت بدن، نیاز به کالری است مقدار کالری که توصیه می‌شود بستگی به عواملی مانند سن، قد، جنس، شیوه زندگی و سلامت دارد. هنگامی که ما غذا می‌خوریم این مهم است که بدانیم چه چیزی و چقدر کالری مصرف می‌کنیم‌وی افزود: بهتر است برای افزایش سوخت و ساز بدن در حالت استراحت چند نکته را در نظر بگیریم: غذاهای آلوئه‌دار بخورید چرا که محققان می‌گویند آلوئه‌بای مانند فلفل قرمز، زیره سبز و کاری چند دقیقه پس از خوردن، موجب افزایش متابولیسم بدن می‌شوند در مقایسه با غذاهایی که ملامح هستند، غذاهای آلوئه‌دار و تند کاری بیشتری می‌سوزانند. خطر نشان کرد: مصرف یک لیوان آب کرفس، آب لیموی مخلوط با آب و آب گریب‌فروت قبل از خواب، شبانه و بعد از بیدار شدن در سر صبح نیز مفید است.

وی گفت: بعد از خوردن هر غذا یا در هر موقعیتی پیاپه‌روی کندید و بایدنکه که پیاده‌روی، تنش و اضطراب را کاهش می‌دهدوی تصریح کرد: همه کاری غذاها و تمام رژیم‌های غذایی یکسان نیستند.وعده غذایی (۵۰۰ کالری) ماهی با گوشت، سالاد با مقداری روغن زیتون و همچنین مصرف میوه برای سلاستی شما بسیار بهتر از یک میان وعده ۵۰۰ کالری از دُرْت پودانه با کره است و شما را از گرسنگی طولانی حفظ خواهد کرد.

۲ نکته حیاتی برای "ورزش دیابتی‌ها"

ایمان: انجام ورزش منظم و متعادل، نه تنها برای رسیدن به یک وزن ایده‌آل و کاهش اضافه وزن توصیه می‌شود، بلکه در افرادی که بیماری‌های خاص مثل دیابت دارند، در حفظ شرایط جسمی ایده‌آل و تنظیم قند خون، بسیار مناسب است.

دکتر محمدتقی حولی‌ساز، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت:در بیماری‌ر دیابت، فرد با مشکلاتی چون افت قند خون یا بالا رفتن قند خون مواجه است که به یک‌ از اینها، عوارض و پیامدهای خاص خود را برای این فرد، به همراه دارد. بنابرین مهمترین مسئله برای بیماران دیابتی، حفظ قند خون در شرایط مختلف جسمی از قبیل خواب، استراحت و یا ورزش است. دکتر حولی‌ساز ادامه داد: نعر ورزش و فعالیت بدنی برای بیماران دیابتی در حالتی که دیابت خف کنترل شده باشد، امکانپذیر است ولی بهترین آنها که در تنظیم قند خون هم موثر است، انجام پیاده‌روی منظم و دائمی و همچنین ورزش‌های هوازی و ایروبیک است که البته قبل از انجام تمام این ورزش‌ها باید به نکاتی توجه کنند. این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تأکید کرد:بیماران دیابتی یک ساعت قبل از شروع ورزش باید از مواد قندی مثل خرما، عسل و توت خشک استفاده کنند تا از افت قند در حین ورزش جلوگیری شود.

دومین نکته مهم این که همیشه هنگام فعالیت بدنی، یک خوراکی که قند را به سرعت بالا ببرد، به همراه داشته باشند تا در صورت احساس ضعف و بی‌حالی در هنگام ورزش از آن استفاده کنند و دچار افت قند خون نشوند که عوارض بسیار خطرناکی را برای آنان در پی خواهد داشت.

دکتر محمدتقی حولی‌ساز، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت:در بیماری‌ر دیابت، فرد با مشکلاتی چون افت قند خون یا بالا رفتن قند خون مواجه است که به یک‌ از اینها، عوارض و پیامدهای خاص خود را برای این فرد، به همراه دارد. بنابرین مهمترین مسئله برای بیماران دیابتی، حفظ قند خون در شرایط مختلف جسمی از قبیل خواب، استراحت و یا ورزش است. دکتر حولی‌ساز ادامه داد: نعر ورزش و فعالیت بدنی برای بیماران دیابتی در حالتی که دیابت خف کنترل شده باشد، امکانپذیر است ولی بهترین آنها که در تنظیم قند خون هم موثر است، انجام پیاده‌روی منظم و دائمی و همچنین ورزش‌های هوازی و ایروبیک است که البته قبل از انجام تمام این ورزش‌ها باید به نکاتی توجه کنند. این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تأکید کرد:بیماران دیابتی یک ساعت قبل از شروع ورزش باید از مواد قندی مثل خرما، عسل و توت خشک استفاده کنند تا از افت قند در حین ورزش جلوگیری شود.

بیماری ژنتیکی اتوزومی مغلوب است، یعنی برای اینکه فردی به آن مبتلا شود، لازم است که پدر و مادرش، هر دو حامل ژن زالی باشند. وی ادامه داد:عادت اصلی ابتلا به زالی، اختلال در ساخت آنزیمی است که ملاتین را می‌سازد. ملاتین رنگدانه‌ای است که رنگ پوست و چشمان و رنگ مو، به وجود آن بستگی دارد.

همچنین با توجه به اینکه این آنزیم به مقدار خیلی کم تولید شود یا اصلا تولید نشود، زالی تکثیرات است. دکتر بزرگ‌ربان کرد: در مواردی که آنزیم تولید کننده ملاتین اصلا وجود ندارد، سفیدی کامل پوست و مو و روشنی رنگ چشم‌ها، تغییر می‌کند. در مواردی از زالی، آنزیم به مقدار کم وجود دارد و به مرور زمان، مو تیره شده و رنگ پوست و مو چسب، به حالت طبیعی نزدیک می‌شود. این متخصص پوست و مو در ادامه اظهار داشت: بسته به موقعیت جغرافیایی که افراد مبتلایه زالی زندگی می‌کنند، مشکلات متفاوتی مواجه هستند. آندسته از مبتلایان به زالی که در نواحی معتدل زندگی می‌کنند، مشکلات چشمی بیشتری دارند و آندسته که در نواحی گرم و حاره‌ای زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند. توصیه می‌شود این افراد مرتباً در آفتاب استفاده کنند و با مراجعه مداوم به پزشک، از بروز مشکلات ثانویه جلوگیری کنند.

علائم پر کاری یا کم کاری تیروئید

ایمان:سرپرست گروه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام اظهار کرد: تشخیص به‌موقع اختلال عملکرد غده تیروئید به صورت کم کاری یا پر کاری در اکثر موارد با مصرف دارو قابل درمان است.

دکتر اسداحسان‌زاده غده تیروئید پرکاری تیروئیدهای خفیف با مصرف دارو به‌صورت منظم فعالیت‌های غده هیپوفیز مغز تأثیری اساسی دارد و کسانی که دچار اختلال عملکرد غده تیروئید به صورت کم کاری یا پر کاری باشند این تأثیر آن بر روی عملکرد تمام اعضای بدن مشهود است. سرپرست گروه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام با بیان اینکه بی‌حالی، خواب‌آلودگی، افزایش وزن، بی‌هوش، زیرش مو و خشکی پوست از علائم کم کاری تیروئید هستند، تصریح کرد: تپش قلب، لرزش بدن، کاهش وزن، فشارخون بالا، آشفته‌گی و چشمان آبرآمده از علائم و ویژگی‌های تیروئید پر کار است. وی گفت: این اختلال با انجام آزمایش و تشخیص به موقع در اکثر موارد با مصرف دارو قابل درمان است. احسان‌زاده ادامه داد: درمان در حالتی صورت می‌گیرد که بافت غیرهمساز در داخل غده تیروئید پرکار شده و اگر رشد بافت قلب مشاهده بوده یا روند آن بدخیم باشد، به گونه‌ای که در فرد ایجاد ژن‌هایلی کند.اقدام به جراحی تیروئید می‌شود.

مصرف پنج واحد میوه و سبزی در روز مرگ را به تعویق می‌اندازد

ایمان: تحقیقات پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که مصرف پنج واحد میوه و سبزی در روز تأثیر خارق‌العاده‌ای در سلامتی و طول عمر دارد.

تقریباً تمام افراد کم و بیش با فواید میوه و سبزی آشنا هستند ولی اطلاعات کافی در مورد میزان مصرف وجود ندارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف پنج واحد میوه و سبزی در روز فکایت می‌کند و مصرف بیشتر از این مقدار هیچ سودی برای بدن ندارد و جذب نمی‌شود. منظور از یک واحد میوه و سبزی، یک فنجان سر خالی میوه خرد شده یا یک فنجان آب میوه طبیعی یا نصف فنجان میوه خشک است. میوه و سبزی سرشار از مواد معدنی، وتامین، فیبر و آنتی اکسیدان های ضد سرطانی است. در این گزارش آمده است که از اضافه کردن کدو، سب، سرخ، روغن و نمک و اسانس به میوه ها خودداری شود تا مواد مغذی آن به طور کامل توسط بدن جذب شود.

