

۸ گزینه مطرح برای شهرداری اصفهان نهایی شدند



گروه رویداد: در حالی که رییس شورای اسلامی شهر اصفهان از انتخاب شهردار اصفهان تا ۱۳ مهر خبر داده است، اما اخباری که از این شهردار به گوش می‌رسد، حکایت از آن دارد که ۸ گزینه برای شهرداری اصفهان نهایی شده‌اند و در این میان، شانس سید مرتضی سقاییان‌نژاد، شهردار فعلی و جمشیدنورسالی...

سرمایه گذاری اصفهان از تولید کالا به ساختمان تغییر گرایش داد

اصفهان در رتبه نخست ساخت و ساز کشور

اصفهان امروز: تجارت، پول و سرمایه آن هم در بخش خصوصی بدون سود هیچ تعریفی ندارد. سود توجیه کننده هر نوع فعالیت اقتصادی در تمام دنیاست. مدیران کسب و کارها و فعالان بخش سرمایه گذاری با شناسایی فرصت های سود آور تصمیم به سرمایه گذاری می گیرند و بدون شک مردم اصفهان که از دیرباز مقتصد شناخته شده اند...

همه برای انجام کارهای مختلف ترغیب می شوند

جزییات طرح دولت برای شیک سازی مشاغل

گروه اقتصاد: علی ربیعی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی می گوید رییس جمهور پیشنهاد کرده تا درباره تغییر نام برخی مشاغل و شیک سازی اسمها مطالعه صورت گیرد. این کار باعث افزایش گرایش کارچوبان به برخی رشته‌ها و در نتیجه بهبود وضعیت بازار کار می‌شود. به گزارش مهر، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتقد است امروز فرهنگ کار در کشور شرایط نامناسبی دارد و در این زمینه باید کار کرد. ربیعی تاکید دارد که شغلان نگرش نادرستی به کار دارند و بیشتر افراد فکر می‌کنند تنها حقوق دو ساعت کار خود در روز را دریافت می‌کنند. کارشناسان بازار کار ایده رییس جمهور درباره مشاغل موجود در جامعه و نظر افراد درباره شغل را درست می‌دانند چرا که در یکی دو دهه گذشته گرایش شدیدی به بالا رفتن سطح سواد در بین افراد با هدف تصدی مشاغل بهتر، با پرستیژتر و به اصطلاح «هوان پر کن تر» ایجاد شده و می‌توان گفت اکثریت قریب به اتفاق کارچوبان از پذیرش مشاغل ساده که اتفاقاً مورد نیاز کشور نیز هست، هراس دارند و در ذهن بیشتر آنان این سسئوال شکل می‌گیرد که چرا من باید چنین شغلی را داشته باشم؟ در واقع نگاه رییس جمهور به موضوع فرهنگ کار و نوع تلقی منفی جامعه از برخی مشاغل درست است چرا که احتمال دارد فقط با تغییر نام برخی شغل‌ها و به اصطلاح شیک شدن اسم حرف گوناگون، توجه بیکاران به آن مشاغل بیشتر شود و در نتیجه بخشی از نیروی متقاضی کار نیز از این طریق وارد بازار کار کشور شوند.

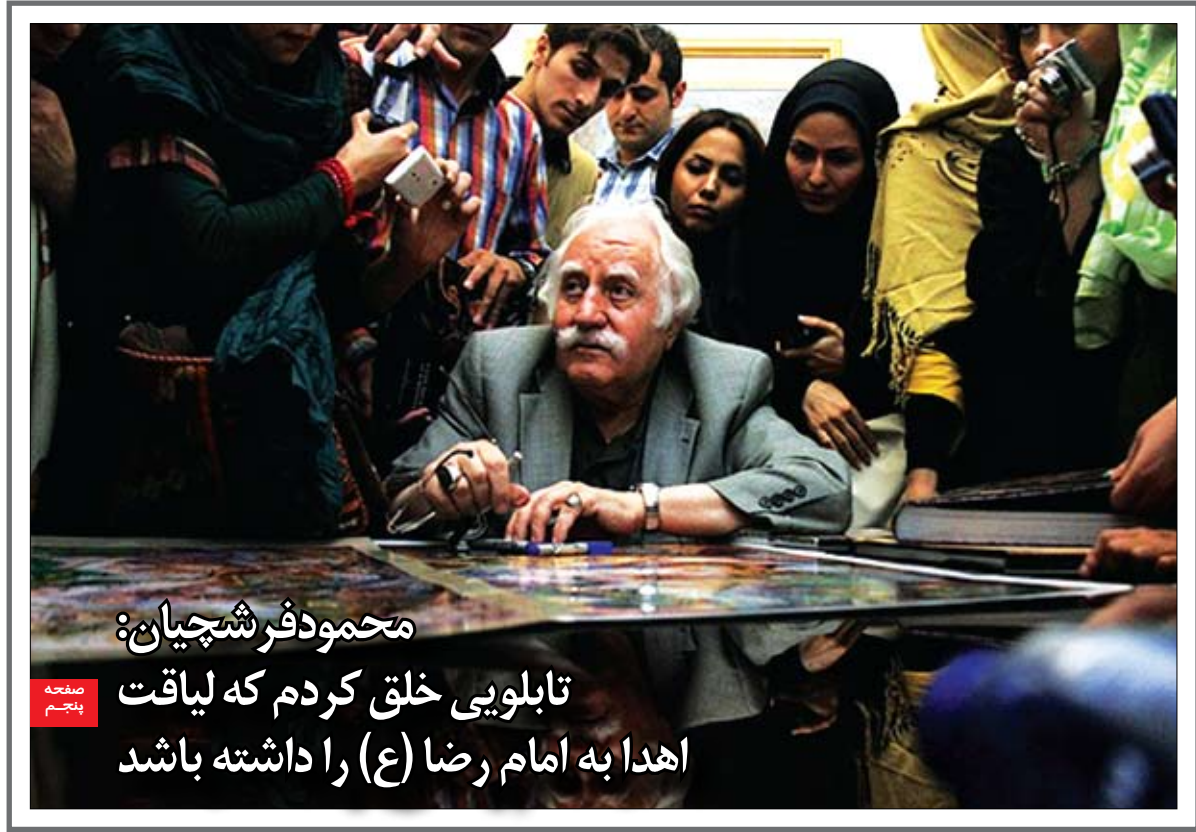
هراس بیکاران از اسم شغل!
البته اینکه افراد جامعه به دنبال دستپایی به شغلی بهتر



دوشنبه ۲۵ شهریور ۱۳۹۲
۱۰ ذی القعدة ۱۴۲۴
۱۶ سپتامبر ۲۰۱۳
سال نهم
شماره ۱۹۲۹
شماره ارسال پیامک: ۳۰۰۷۴۴۶
۵۰۰ تومان

تامین پهنای باند اینترنت دو مگابیت برای خانه‌ها

با ایجاد شبکه ملی اطلاعات، اینترنت بین الملل قطع نمی‌شود، بلکه یک شبکه جامع پرسرعت در سراسر کشور مستقر می‌شود که می‌تواند بسیاری از نیازهای مردم در فضای مجازی را تأمین کند...



محمود فرشیچیان:
تابلویی خلق کردم که لیاقت اهدا به امام رضا (ع) را داشته باشد

سناریویی که احمدی نژاد برای عرصه سیاسی در نظر گرفته است بازگشت به هر شکل ممکن

ساخت پالایشگاه در کنار زاینده رود وضعیت طبیعت را بحرانی می‌کند

گروه رویداد: رییس انجمن یاوران محیط زیست و میراث فرهنگی استان اصفهان گفت: ساخت پالایشگاه در استان چهارمحال و بختیاری به زیان طبیعت و منابع آب آن استان است و از سوی دیگر موجب انتقال...

بیماری‌های استخوانی گریبان گیر نسل آینده ایرانیان

اصفهان امروز: نامرگانه‌ها در اصفهان ایرانیان به اندازه کافی شیر نمی‌خورند و این یعنی نسل‌های آینده از نظر جسمی سالم نخواهند بود. سرانه کتونی مصرف شیر در جهان، سالانه ۱۶۰ کیلوگرم به ازای هر فرد است اما این رقم در ایران به ۸۰ کیلوگرم می‌رسد که البته آمار خوبی به...

شکست پرسپولیس راه قهرمانی سپاهان را هموار می‌کند

مدافع تیم فوتبال سپاهان قصد دارد به پرسپولیس گل بزند تا حرف و حدیث‌ها تمام شود. شجاع خلیل‌زاده در مورد پیروزی دوبر صفر سپاهان مقابل استقلال خوزستان گفت: شرایط ما با پیروزی در این مسابقه بسیار خوب شد و روحیه بازیکنان بالا رفته است. سه امتیاز بازی با پرسپولیس راهم می‌گیریم تا وضعیت بهتری پیدا کنیم. پی افزود: تیم ما در هر مسابقه بهتر از قبل می‌شود...

در نخستین کنگره بین‌المللی امامزادگان؛

هیات امنای امامزاده شهر دهق برتر کشوری معرفی شد

هر روز باور تری می‌شوند. دکتر جنتی با بیان اینکه ایرانیان با آغوش باز پذیرای اسلام و امامزادگان شدند، گفت: هم اکنون هزاران بقعه امامزادگان در سراسر کشور وجود دارد و سرزمین ایران قرن‌هاست از شجره طیبه این امامزادگان معطر است. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اعلام اینکه با توجه به پذیرایی ایرانیان امامزادگان در تمام مناطق کشور حضور یافتند و قبور آنان در اکثر مناطق وجود دارد، افزود: آئین توسل و زیارت امامزادگان و آئمه اطهار در میان ایرانیان نهادینه شده و جز فرهنگ کشور شده است. جنتی، امامزادگان را سفیران فرهنگی اسلام ناب محمدی (ص) دانست و افزود: آنان خودخواسته یا تحت فشار حاکمان ظالم، روی به سرزمین ما آوردند و مهمان سرزمین عشق و وفاداری شدند و سرزمین ایران قرن‌هاست که از رایحه شقایق‌های دل‌سوخته ولایت، مطهر و به حضور شکوفه‌های شجره امامت، مزین است. سبوی ادامه داد: فرزندان اهل بیت (ع) در پناه مهمان‌نوازی ایرانیان و مهربانی شایسته آنان در شهرها و روستاهای این سرزمین آرمیده‌اند و آیین زیارت و توسل و اظهار مودت و سرسپردگی به ساحت مقدس امام هشتم (ع) و برادر و خواهر بزرگوار ایشان و هزاران حرم مطهر دیگر در جای‌جای سرزمین ایران شکل گرفته و جزئی از فرهنگ و سنت ایرانیان شده است.

نخستین کنگره بین‌المللی امامزادگان ۱۹ و ۲۰ شهریور ماه هم‌زمان با ۵ ذی القعدة روز تکریم و بزرگداشت امامزادگان در استان اصفهان برگزار شد. مراسم افتتاحیه که سه شنبه ۱۹ شهریور ماه در سالن شهدای ارتش اصفهان با حضور دکتر جنتی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، حجت الاسلام والمسلمین محمدی، نماینده ولی قیبه و رئیس سازمان اوقاف و امور خیریه و حجت الاسلام والمسلمین سالک، رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی و ۲۵۰ میهمان داخلی و خارجی برگزار شد، از ۳۰ نفر از هیات امانا، مدیران مراکز فرهنگی و قرآنی و خادم برتر امامزادگان کشور با اهداء نشان مودت تجلیل شد که آقای مجتبی ملاحمدی رئیس هیات امنای امامزاده تقی ابن محسن ابن موسی ابن جعفر (ع) شهر دهق، لوح تقدیر و نشان مودت را از دست وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی دریافت کرد. دکتر علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در مراسم افتتاحیه نخستین کنگره بین‌المللی امامزادگان با بیان اینکه با اراده خداداد متعال ذریه پاک آئمه اطهار و حضرت زهرا (س) در طول ۱۴ قرن اخیر هر روز پربرتر شده و همواره دشمنان را نا امید کرده‌اند، اظهار کرد این شجره طیبه هر روز براساس آیات قرآن کریم شکوفاتر می‌شوند و سرزمین ایران اسلامی از خیرات و برکات این امامزادگان بهره مند می‌شود و این شجره امروز موجب آرامش ایرانیان هستند و علی‌رغم حملات خصمانه دشمنان از نمردهی باز نایستاده‌اند و



آگهی فراخوان مناقصه عمومی

- موضوع مناقصه: انجام خدمات امداد، نگهداری، بهره برداری و تعمیرات تاسیسات گازرسانی در سطح منطقه ۲ اصفهان و منطقه ۴ اصفهان و انجام خدمات امداد، نگهداری، بهره برداری و تعمیرات تاسیسات گازرسانی و خدمات کتورخوانی و توزیع صورتحساب مشترکین، وصول مطالبات و خدمات عمومی در سطح شهرستان نطنز و توابیع
 - نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: اصفهان- خیابان چهارباغ بالا- شرکت گاز استان اصفهان
 - مهلت اعلام آمادگی: حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۲/۷/۱۰
 - میزان تضمین شرکت در مناقصه در سطح منطقه ۲: ۲۱۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دویست و هفده میلیون ریال) کد فراخوان: ۱۳۳۷۹۷۲
 - میزان تضمین شرکت در مناقصه در سطح منطقه ۴: ۲۴۹/۲۰۰/۰۰۰ ریال (دویست و چهل و نه میلیون و دویست هزار ریال) کد فراخوان: ۱۳۳۷۹۷۳
 - میزان تضمین شرکت در مناقصه در سطح شهرستان نطنز: ۲۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دویست و بیست و هفت میلیون ریال) کد فراخوان: ۱۳۳۷۹۷۴
- مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اطلاع رسانی الکترونیکی شرکت گاز استان اصفهان به آدرس: WWW.NIGC-ISFAHAN.IR, WWW.IETS.MPORG.IR یا با شماره تلفن های ۵-۳۱۰۳۱-۲۷۱۰۳۱-۰۳۱ امور قرار دادهای شرکت گاز استان اصفهان تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت گاز استان اصفهان

زندگی در منظری دیگر در شمر آفتاب کیش

دفتر فروش تهران: ۰۲۱) ۲۴۱۷ - ۳۰ خط
دفتر فروش کیش: ۰۷۶۴) ۴۴۵۷۹۵۷ - ۸
دفتر فروش تبریز: ۰۲۸۱۴۱۴) ۳۲۸۱۴۱۴ (۰۴۱۱)
دفتر فروش مخصوص استانها:
۱۸ - ۲۲۲۶۷۱۶) ۰۲۱) www.shahraftab.co

الهام: به دانشگاه احمدی نژاد

نمی‌روم

غلامحسین الهام که یکی از تورچشمی‌های دولت احمدی‌نژاد بود اعلام کرد که قصد ندارد به دانشگاه او برود.سختگویی دولت‌دولت که با خبرگزاری مهر گفتگو می‌کرد، در پاسخ به این سوال که بعد از پایان دولت دهم در حال حاضر مشغول چه کاری هستید گفت:دانشگاه به کار معلمی مشغول هستم.وی در پاسخ به این سوال که آیا به دانشگاه‌احمدی‌نژاد خواهیدرفت؟اظهار داشت: خیر؛بیشتر در دانشگاه‌خودم مشغول هستم.

نصب دوربین در اتاق‌های بازجویی آگاهی

فرمانده نیروی انتظامی گفت: نصب دوربین در اتاق بازجویی فنی آگاهی انجام شده‌است.به گزارش تسنیم، اسماعیل احمدی‌نمقدم در پاسخ به سوال خبرنگاری در مورد نصب دوربین در اتاق بازجویی فنی آگاهی گفت: نصب دوربین‌ها انجام شده ولی ممکن است اتفاقات ناخوشایندی در زمان انتقال مجرمین صورت گیرد.وی همچنین در مورد حادثه ستار بهشتی گفت: حادثه ستار بهشتی در خارج از اتاق بازجویی رخ داده‌است.

حقایق تلخ در مورد لاستیک اتوبوس‌های بین شهری

مدیرعامل ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران در خصوص حادثه اتوبوس مسافربری در جاده تهران- قم و مرگ ۴۴ مسافر اظهار کرد: بسیاری از اتوبوس‌های بین شهری وضعیت مشابه این اتوبوس را دارند و باید ضمن تاکید بر اخذ معاینه فنی اتوبوس‌ها از مراکز معتبر و مکانیزه بر کیفیت و وضعیت لاستیک مورد استفاده این خودروها نظارت دقیق صورت گیرد. به گزارش ایسنا، رضوی گفت: موضوع این است که طی چند سال اخیر قیمت لاستیک اتوبوس‌ها از ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان حدود ۱۰ برابر افزایش داشته و به ۱۵ تا ۱۶ میلیون تومان رسیده؛ در این میان افراد سودجو به احکام لاستیک‌ها طی چند سال پرداخته‌اند و عملاً لاستیک‌های نو در اینرها فرسوده شده‌اند؛ همچنین به دلیل بالا بودن قیمت لاستیک، شاهد استفاده از لاستیک‌های چینی و کم کیفیت توسط برخی اتوبوس‌ها هستیم، رضوی تصریح کرد: احکام لاستیک‌ها در اینرها به مدت ۳ تا ۴ سال باعث شده که لاستیک‌ها عمر مفیدشان تمام شود و عملاً لاستیک‌های نو، فرسوده باشند؛ چنانچه در مورد اتوبوس حادثه دیده نیز با وجود باقی ماندن ۶۰ درصد عاج لاستیک، قطعاً لاستیک‌ها عمر مفیدشان به پایان رسیده بوده‌است.

سود ۱۰ میلیاردی از فروش شلیل!

رییس اتحادیه باغداران از پایان برداشت شلیل خیر داد و گفت: باغدارن هر کیلوگرم شلیل را ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ تومان فروخته‌اند در حالی که این محصول در بازار مصرف با سود بیش از ۱۰۰ درصدی واسطه‌ها کیلویی ۵۰۰ تا ۶۰۰ تومان به دست مصرف‌کنندگان رسیده است. به گزارش ایسنامجتبی اظهاراظهار داشت:مهمترین‌نوع شلیل ازسوی تولیدکننده ۲۰۰۰تومان فروخته‌شده‌ونهایتا هزار تومان هزینه سردخانه و حمل ونقل به آن اضافه شده که باتوجه به قیمت‌های موجود در بازار ۳۰۰۰ تا۳۰۰۰تومان برای واسطه‌ها سود داشته‌است.وی اظهار داشت:امسال بیش از ۳۰۰ هزار تن شلیل در کشور تولید شده که با حساب‌سودواسطه‌ای ازتولید تا مصرف حدودیک‌میلیارد تومان درآمد برای دلان داشته‌است.

آگهی مفقودی

سندمالکیت موتورسیکلت سدف محل ۱۳۸۵
بشماره انتظامی۶۴۱۲
اصفهان ۶۵
بشماره موتور ۳۰۵۱۴۲
و شماره تنه۸۵۳۲۶۳۲۷
مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

آگهی مفقودی مدارک خودرو

خودرو پراید (سواری) سفید به شماره انتظامی ۸۷-۸۷س/۹۹۸-۱۳ به شماره موتور ۳۳۷۶۳۳۳۷ M و شماره شاسی ۱۳۸۲۹۱۹۴۱ S محل ۱۳۸۲ به نام محمود دوامی فرزند حسینیعلی ش‌ش ۳۴۶۸۴۶-مصادره از اصفهان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

ناگفته‌های احمد سالک از انتخابات ریاست جمهوری

رییس ستاد ولایتی در اصفهان نبودم

گروه رویداد: حجت‌الاسلام احمد سالک که به نمایندگی از اصفهان در مجلس شورای اسلامی حضور دارد و رییس کمیسیون فرهنگی نیز هست، اکنون و پس از گذشت سه ماه، از ناگفته‌های انتخابات ریاست جمهوری سخن گفته‌است. سالک که در سفر انتخاباتی علی‌اکبر ولایتی به اصفهان، او را همراهی می‌کرد، در نهایت به عنوان رییس انتخابات ولایتی در اصفهان معرفی شد. هر چند که

گزارش

سناریویی که احمدی‌نژاد برای عرصه سیاسی در نظر گرفته‌است

بازگشت به هر شکل ممکن

گروه رویداد: «به نظر می‌رسد برنامه‌احمدی‌نژاد، شرکت در انتخابات چهار سال آینده ریاست جمهوری است.» این جمله، گمانه‌زنی قاسم روانبخش، عضو پارلاری و چهره نزدیک به آیت‌لا، مصاح است در خصوص سکوت عجیب مرد پریهای۸سال گذشته یعنی محموداحمدی‌نژاد.روانبخش معتقد است که «تشکیل حزب از سوی وی، حساسیت‌ها را بیشتر می‌کرد» بنابراین «چراغ خاموش به حیات سیاسی خود ادامه دهد و خود را برای انتخابات آینده آماده می‌کند.» اکنون دولتی‌های نهم و دهم پیرامون احمدی‌نژاد در دانشگاه ایرانیان جمع شده و «چراغ خاموش» حرکت می‌کنند. قبل از انتخابات ریاست جمهوری یازدهم، احمدی‌نژاد بارها اعلام کرده بود که با دانشگاه باز می‌گردد اما کدام دانشگاه؟ بهمین شریف‌زاده، مشاور و چهره نزدیک به وی هم بازگشت او را به دانشگاه تایید کرده بود اما باز هم کدام دانشگاه؟ بنیاد بهار، تشکیل حزب و بازگشت به دانشگاه در نهایت به تاسیس دانشگاه ایرانیان ختم شد که حواشی پیرامون این دانشگاه و انتقال پول دفتر ریاست جمهوری و عودت آن به گفته بقایی ذکر آنها در حوصله این مقال نیست.

تاسیس حزب

انتخابات که تمام شد، گمانه‌زنی‌ها در خصوص اینکه وی بعد از ۸ سال و علی رغم عاقله به قدرت قرار است چه کند نیز شروع شد. آگاهان اعتقاد داشتند وی برای حضور در ندیای سیاست حزب تاسیس می‌کند که این مساله اتفاق نیفتاد چرا که محمود احمدی نژاد به حزب اعتقادی نداشت و علیرغم اینکه خود از جمعیت ایثارگران انقلاب اسلامی و با حمایت احزاب اصولگرا در انتخابات ۸۴ و ۸۸ توانسته بود بر صندلی ساختمان پاستور تکیه بزند اما در میانه راه، راه خود را دوستان حزبی‌اش جنا کرد و تا آنجا پیش رفت که برخی از احزاب در دوران دولت وی تعطیل شدند و او بارها به احزاب در خصوص دخالت در کار دولت هشدارهای تند داده بود. در

نورصالحی و سقاییان نژاد در صدر فهرست

۸ گزینه مطرح برای شهرداری اصفهان نهایی شدند

اساس رأی اعضای شورای شهر و برحسب بیشترین رأی کسب شده توسط هر کدام از گزینه‌های شهرداری از لیست تقریباً ۶۰ نفره، ۱۵ نفر انتخاب شدند. در ادامه جلسات شورا مقرر شده که در جمع‌بندی‌ها از میان گزینه‌های مورد نظر

به ترتیب، هشت، چهار، دو و در

نهایت یک نفر به عنوان شهردار معرفی شود. شنیده‌ها حاکی از آن است که در جلسه روزهای اخیر شورا تعداد گزینه‌های منتخب و تایید نهایی شده جهت کسب سکان مدیریت چهار سال آینده شهرداری اصفهان به هشت‌نفر رسیده است. در این لیست اسامی جمشید نورصالحی (معاون وزیر مسکن و شهرسازی، مرتضی سقاییان‌نژاد (شهردار فعلی

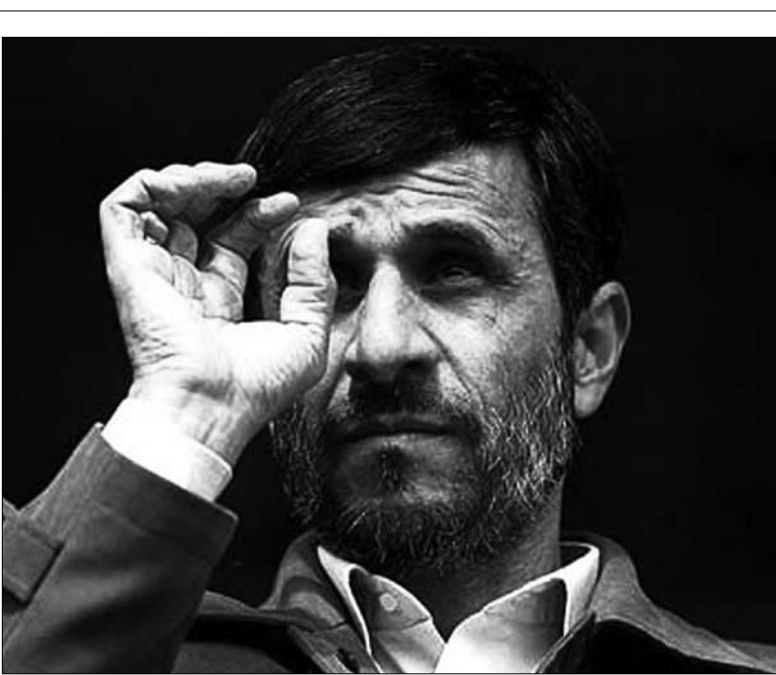
شده‌اند و در این میان، شانس سید مرتضی سقاییان‌نژاد، شهردار فعلی و جمشید نورصالحی، معاون سابق وزارت راه و شهرسازی بیشتر از سایر گزینه‌ها است. به گزارش فارس، بر اساس اظهارات اعضای دوره چهارم شورای اسلامی شهر اصفهان، روند انتخاب و بررسی گزینه‌های شهرداری اصفهان بدین‌گونه است که ابتدا هریک از اعضا یک‌سری گزینه‌هایی را برای تصدی‌گری شهرداری اصفهان به شورای شهر اعلام کردند. بر همین اساس در حدود ۶۰ نفر به شورای شهر معرفی شدند و در ادامه بر

رویداد

www.esfahanemrooz.com

تاکید دارد فقط به عنوان رابط فعالیت می‌کرده و رییس ستاد او نبوده‌است. سالک به ایسا می‌گوید: جامعه روحانیت مبارز در بحث انتخابات با تشکیل جلسه موضوعات مختلف را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد و در همین زمینه کارگروهی تشکیل می‌شود که در یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری نیز این امر مستثنی نبود؛ این کارگروه با تمامی نامزدها در انتخابات دیدار داشت، از جمله اشخاصی که به جلسات دعوت شد، روحانی بود که در آن جلسه وی گفت که «قصد دارد مستقل وارد انتخابات شود» و وقتی وی می‌گوید قصد دارد مستقل وارد انتخابات شود یعنی اینکه جامعه روحانیت نباید از وی حمایت کند. این‌ عضو جامعه روحانیت مبارز می‌افزاید: برای آقای ولایتی در آن کارگروه رأی‌گیری نشد کما اینکه در جامعه مدرسن نیز قسیمی به همین روال بود. او درباره ریاست ستاد علی‌اکبر ولایتی در استان اصفهان نیز می‌گوید: در زین شهر

یک هیأت به نام منتظران مهدی تشکیل داده‌ایم و از شخصیت‌های حوزه و دانشگاه به مناسبت دهه فاطمیّه جهت سخنرانی دعوت می‌کنیم؛ من خود شخصاً از دکتر ولایتی برای حضور در این جلسات دعوت کردم که چند روز قبل از اینکه وی به اصفهان بیاید با من تماس گرفته و گفتند که قصد دارند زودتر به اصفهان آمده و با علمای این شهر دیداری داشته باشند. سالک تاکید می‌کند: در دیداری که با آیت‌لا، سید کمال فقیه ایمانی در کتابخانه امیر المومنین(ع) با حضور خبرنگاران داشتیم، آیت‌لا.. فقیه ایمانی خطاب به دکتر ولایتی گفت «ما می‌خواهیم با شما در تماس باشیم و یک رابط برای ارتباط معرفی کنید» که وی حضور خبرنگاران داشتیم، آیت‌لا.. فقیه ایمانی خطاب به دکتر ولایتی گفت «ما می‌خواهیم با شما در تماس باشیم و یک رابط برای ارتباط معرفی کنید» که وی نگاهش به اطراف کرد و گفت «رابط بین من و شما آقای سالک.» آنجا خبرنگاران نوشتند «سالک، رییس ستاد دکتر ولایتی شد»، در صورتی که اصلاً چنین بحثی مطرح نشد و اگر من تکذیب می‌کردم درستی نبود.



نظر می‌رسد، دولتی‌های گذشته چراغ خاموش برای آینده چند برنامۀ در نظر دارند.

اول، شرکت در نزدیک‌ترین انتخابات پیش رو یعنی مجلس دهم؛ هر چند که وی در سال ۸۸ از گفتگوی جنجالی‌اش با روزنامه ایران گفت که مجلس دیگر در راس امور نیست، اما بازگشت به قدرت برای وی بسیار مهم‌تر از ماندن بر سر حرف‌هایی است که شاید کمتر کسی آنها را به یاد می‌آورد. بنابراین او می‌خواهد در این ۴ سال خطرات بد نشود. ۱۶ میلیارد ریاست جمهوری نیز بر حواشی این دانشگاه افزود؛ احمدی نژاد و یارانش به این دانشگاه رفتند تا خود رابرای آینده آماده کنند.دولتی‌های گذشته که اکنون پیرامون احمدی نژاد در دانشگاه ایرانیان گرد آمده‌اند، چراغ خاموش در حال حرکت هستند و ترجیح می‌دهند از حساسیت

های پیرامون خود بکاهند و یا ترجیحاً فضا را به ضرر خود ملتهب نکنند و این مساله در بازگرداندن ۱۶ میلیارد تومان برداشت خود را حساستر ریاست جمهوری به خوبی نمایان بود. احمدی نژاد، دیگر سخنرانی‌های آتشین ندارد و اکنون علاوه بر دانشگاه خود، در دانشگاه علم و صنعت نیز حضور دارد. به

نداشت اما این بنیاد نیز تاسیس نشد چرا که آگاهان می‌گفتند دولتی‌های گذشته می‌خواهند در این بنیاد نظریه‌های عجیب خود را بسط دهند و این بنیاد محل تجمع انحرافیون.

تاسیس دانشگاه

ساخت پالایشگاه در کنار زاینده‌رود وضعیت طبیعت را بحرانی می‌کند

خود کلان‌شهر اصفهان از وجود پالایشگاه در نزدیکی شهر رنج

می‌برد. رییس انجمن یاوران محیط زیست و میراث فرهنگی استان اصفهان گفت: ساخت پالایشگاه در استان چهارمحال و بختیاری و منابع آب زیان طبیعت و منابع آب آن استان است و از سوی دیگر موجب انتقال آلاینده‌ها به استان اصفهان می‌شود. به گزارش مهر، اسماعیل کاشف گزارش مه‌ر، ساخت کارخانه پتروشیمی شده در خصوص طرح ایجاد پالایشگاه زاگرس در استان

چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: فعالان محیط زیست این استان باید مردم را توجیه کنند که ورود این گونه صنایع برای آنان الزماً سعادت‌آور نیست چرا که به مرور زمان علاوه بر انتشار آلایندگی شیمیایی در هوا منابع آب‌های زیرزمینی منطقه را نیز آلوده می‌کند. وی با تاکید بر اینکه جهت باد همواره غربی– شرقی است، افزود: ایجاد پالایشگاه در استان چهارمحال و بختیاری موجب انتقال حجم زیادی از آلایندگی‌ها به سمت شهرهای استان اصفهان می‌شود و این در حالی است که مردم

پاسخ عضو شورای فضای مجازی به فعالیت دولتی هادر فیسبوک:

شورا به امور جزئی نمی‌پردازد

گروه رویداد: عضو حقیقی شوراییالی فضای مجازی از تشکیل نخستین جلسه این شورا با حضور رییس جمهور در دولت جدید خبر داد و گفت: طرح و بررسی عضویت در

فیسبوک در جلسه شوراییالی فضای مجازی ضرورت ندارد و این شورا به احکام کلی و سیاستی این حوزه می‌پردازد. به گزارش مهر، حمید شهریاری با بیان اینکه جلسه شوراییالی فضای مجازی در اولین فرصت برگزار خواهد شد، اظهار داشت: زمان تشکیل این جلسه، بستگی به اوقات رییس جمهور دارد. وی با تاکید بر اینکه دولتی یازدهم، تازه مستقر شده است در مورد دلایل عدم برپایی جلسات شوراییالی فضای مجازی در دولت دهم گفت: این شوراییالی فضای مجازی به امور جزئی نمی‌پردازد و کارهای کلی را مدنظر قرار می‌دهد؛ شورا با موارد و مصادیق کاری ندارد و به امور کلی و احکام سیاستی در حوزه فضای مجازی می‌پردازد.

شماره ارسال پیامک: ۳۰۰۷۴۴۶

تلفن ارتباط خوانندگان: ۶۲۹۳۷۵۰

دیدگاه

اهمیت انتخاب درست

وحید صلواتی

اصفهان به خاطر توانمندی مردمان سخت‌کوش «صنف جهان» نام‌گرفت.این صفت باید با انتخاب‌مدیران شایسته نسل به نسل ادامه داشته‌باشد.

اکنون شمارش معکوس و گمانه‌زنی‌ها در سطح افراد مرتباً با شهر و شهرداری و سایر اقراء تاثیر گذار آغاز شده و این روزها انتخاب‌شهردار به عنوان گزینشی بسیار حساس و مهم پیش روی شورای اسلامی شهر قرار گرفته‌است. هر روز شایعاتی پیرامون انتخاب افراد به گوش می‌رسد که حاکی از حساسیت شهر اصفهان به عنوان قطب فرهنگ و تاریخ، در قلب ایران زمین است.هر چند بر اساس آمارها، آنگونه که انتخابات ریاست جمهوری مورد اقبال واقع شد؛ز انتخابات شهرها با تنوع گسترده و متنوع نامزدها، استقبال خوبی به عمل نیامد.در روز برگزاری انتخابات بخش زیادی از شهروندان برخ‌انتخاب کاندیداهاسردرگم بودند.و اغلب‌اسم چند نفر محدود را می‌نوشتند.و این انتخاب را جدی نگرفته بودند.ناین موضوع می‌تواند از نشانه‌های عدم اطلاع مردم از کارکرد شوراها باشد. به نوعی اکثریت مردم نقش ویژه شورا را در زندگی و سرنوشت شهر احساس نکرده‌اند.با جمعیت دو میلیونی اصفهان، نزدیک به یک میلیون و سیصد و نود هزار (۱٬۳۶۰٬۰۰۰) نفر واجد شرایط بودند (۳۶۰۰۰ نفر رای اولی)با این حال نفر اول تنها ۹۰ هزار رای آورد و نقرات بعدی هم پایین تر از آن، این موضوع باید از سوی سیاستمداران و جامعه‌شناسان مورد آسیب شناسی قرار گیرد،که چرا پس از ۱۴ سال مردم اثر حضور در این نهاد مننی را حس نکرده‌اند؟

نهاد شهرداری ساختاری پویاست.آنگونه که بوده‌از تولد تا مرگ مردم از خدمات شهرداری بهره‌هم می‌گیرند و قطعاً شهر به افراد باتجربه و با برنامه در امور شهری نیاز دارد. شهرداری موفق است که پشتوانه قوی فردی و برآیندی از منتخبان داشته باشد.در غیر این صورت سایر ارگان‌ها وسازمان‌های نیز نمی‌توانند با او همکاری کنند و شهرداری نشی نمی‌تواند اعمال مدیریت کرده و حرفی برای گفتن داشته باشد.مردوز شورای شهر، بیش از هر زمان دیگری به داشتن اتاق فکر و هدف‌گذاری آتی و برنامه‌های فکر شده و موبن نیاز دارند.براین اعضای شورا ضمن مشورت با ناخبران، با بررسی سوابق اجرایی و بررسی برنامه‌های ارائه‌شده از سوی شهرداران پیشنه‌اندی، شجاعانه مقهور فشارهای بیرونی قرار نگیرند. اعضای شورا بهتر است تلاش کنند تا بستر شهرداری و شورای شهر به‌سیاسی‌کاری آلوده نشوند.تجربه ثابت کرده که مردم لایه‌ها و توفقات پشت پرده جناحی را برای درغیرمتمنخص‌نرمی‌تابند.بهبودمسلم‌آینده‌شهر به معنای بهره‌مندی از خدمات افتاد هر چه با سیاسی‌کاری یا غرض ورزی مورد تحلیل ارزینی و انتخاب قرار گرفته باشد در طول زمان مستهلک و غیر کارآمد خواهد شد. در نهایت به جریان خود و محیط پیرامونش آسیب می‌رساند.هر فرد مختار است عضو حزب و گروهی باشد اما اگر این فرد نماینده مردم شد نباید چهره و تفکر سیاسی او بر تصمیم‌های کلان غلبه کند.زیر انماینده همه مردم شهر است.

شورایباید در انتخاب‌شهردار کار کارشناسی داشته‌باشد. نه سیاسی، درست است که چهره شهردار، کاری است نه سیاسی، ولی فردی بایدانتخاب شود که شخصیت سیاسی وی بر سایر جنبه‌ها غلبه نداشته‌باشد و درعرض فردی توانمند در حوزه اجرایی و با سابقه کار در شهرداری می‌تواند موثرتر باشد.

در واقع مهم آن است که انتخاب لایق و اصلحی صورت پذیرد.در محافل خصوصی به شدت از یک نفر دفاع می‌شود. گاه شنیده می‌شود مقامات متنفذی فردی را به عنوان کاندیدای شهرداری به شورا معرفی می‌کنند و با تمام قدرت از فرد مورد نظر دفاع می‌کنند. بهتر است رزومه، عملکرد و کارنامه افراد را ارسال کنید و بقیه کارها را به اعضای شورا واگذار کنید تا اعضای شورا تلاش کنند تا شهردار منتخب‌قطعی آنها باشد.یعنی شهردار از افراد باتقوذ یا نهایی بیرونی آن هم، با پیش شرط‌هایی به شورای شهرتحویل‌نشود.

آن دسته که همواره نگاهشان خطی و جناحی است، به جای این که به دنبال مدبری کارآمد باشند، به دنبال مدبری هستند که،بهموضوع‌سیاسی‌شان نزدیک‌تر باشند.بایدعملکرد و سوابق افراد مطرح شده برای تصدی پست شهرداری به صورت همه‌جانبه مورد بررسی قرار گیرد و باتجربه با سوابق عمرانی و آشنا به مسائل محیط زیست و مسائل اجتماعی و چند بعدی به عنوان شهردار انتخاب شود.و این مهم برای شهری با ویژگی‌های اصفهان بیشتر مورد نیاز خواهدبود.

آنچه مسلم است، بار سنگین مسولیت انتخاب شهردار نیز روی دوش شورای شهر است، هر چه انتخاب شهردار با اجماع و تمدار آتری بیشتر اعضا انتخاب شود و برای این انتخاب معیارها و شاخص‌هایی در نظر گرفته‌شود، فرهای قیامت و در دنیا، فرد در اعضا در مقابل خلق و خلق و وجدان خود و مردمی که به آنها اعتماد کرده‌اند، رو سفید خواهند بود.از سوی شایسته‌است تقاطق قابل بهبود و ضعف‌های شهرداری در گذشته، مورد بررسی قرار گیرد و نظارت اعضا بر عملکرد شهردار با جدیت ادامه داشته‌باشد و شهردار همواره پاسخگویی شورا،ومردم باشد.اصفهان درگیر مشکلات فراوان و در راس آن خشکی رگ حیاتی زاینده رود است.ورفع آن اقدامی جهاد گونه و همدلانه مسئولان و اعضای شورای شهر را نیاز دارد.حسینبلی‌ماین تفهیم‌زیر تنها با حرکت همه اعضای شورا در یک راستا،امکان پذیر است، اصفهان شهرداران موفق، قوی و فعالی داشته که عموماً از سیاسی‌کاری به دور بوده‌اند، با اینکه خودشان سیاسی نبودند،اما در حوزه تخصص‌های خود اثرات خوب و ماندگار ی برجای گذاشته‌اند که جلودر جانگانه‌ها به‌عملکرد این عزیزان پرداخته‌شود.تا تجربه‌یاری پایدار برای این کلان‌شهر باقی بماند.هر بیان امیدواریم اعضای شورا که از طیف‌های گوناگون مردمی هستند در نخستین و مهم‌ترین اقدام خود آینده‌درخشانی را برای اصفهان در دوره چهارساله آینده ترسیم‌کنند.

هیات موسس کانون صنفی بازنشستگان منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان

قدم‌های تان را بشمارید

در مطالعه‌ای که در برزیل انجام و به چاپ رسید، مشخص شد فعالیت فیزیکی معمولی که روزانه شامل ۶۰۰۰ قدم با بیشتر باشد، سلامتی زنان در دوران میانسالی را بهبود می دهد. زیرا ورزش و یا فعالیت معمولی روزانه با این میزان تحرک، خطر ابتلا به دیابت و سندرم متابولیک را در زنان میانسال کاهش می دهد.

سندرم متابولیک یکی از عوامل خطر ساز در بیماری های قلبی- عروقی است و با علائمی همچون بزرگی اندازه دور کمر، فشارخون بالا و کسترول بالا همراه است. این اختلال همچنین می تواند موجب ابتلا به دیابت نوع دو شود.

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی بدبختی است اما این مطالعه نشان می دهد که فعالیت فیزیکی معمولی و روزمره در واقع داشتن یک الگوی زندگی فعال، برای ارتقای سلامت زنان در دوران میانسالی کافی است.

محققان برای انجام این پژوهش، ۳۹۲ زن برزیلی در سنین ۴۵ تا ۷۲ سال (میانگین سنی ۵۷ سال) را مورد بررسی قرار دادند. زنان مورد مطالعه از یک کام شمار استفاده کردند و تعداد قدم های روزانه آنها به مدت ۷ روز ثبت شد. همچنین میزان کسترول خون، قند خون، دور کمر و دیاباسن (به منظور بررسی چاقی شکمی که یک عامل خطر ساز در ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی- عروقی است) مشخص شد.

سبب پژوهشگران این زنان را به ۲ گروه غیر فعال (کمتر از ۶۰۰۰ قدم در روز) و فعال (بیشتر از ۶۰۰۰ قدم در روز) تقسیم نمودند. نتایج نشان داد که میانگین تعداد قدم های روزانه به طور کلی ۵۲۵۱ قدم، در گروه فعال (۲۲ درصد زنان) میانگین ۹۰۵۶ قدم و در گروه غیر فعال میانگین ۳۳۴۷ قدم بود. همچنین مشخص شد که یک ارتباط آماری قابل توجه بین فعالیت فیزیکی و عوامل خطر ساز برای سلامتی وجود دارد. به عنوان مثال فعالیت فیزیکی کم با مصرف دخانیات، بالا بودن شاخص توده بدن و بزرگ بودن اندازه دور کمر و دور باسن همراه بود. در زنان گروه غیر فعال اضافه وزن، چاقی و اندازه دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر، دیابت نوع دو و سندرم متابولیک بیشتر مشاهده شد.

محققان این نتیجه مطرح گرفتند که فعالیت فیزیکی عادی و روزمره، به ویژه ۶۰۰۰ قدم یا بیشتر پیاده روی در روز با کاهش خطر بیماری های قلبی- عروقی و دیابت در زنان میانسال (یائسه و غیر یائسه) همراه است.

۶۰۰۰ قدم تقریباً معادل یک ساعت پیاده روی است. تحقیقات نشان داد که استفاده از کام شمار با فعالیت فیزیکی بیشتر، کاهش وزن و کاهش فشارخون همراه است.

برای افزایش فعالیت فیزیکی روزانه از روش های زیر استفاده کنید:

۱/تعمیل خود را دورتر- از مقصد مورد نظرتان پارک کنید و این فاصله را پیاده طی کنید.

۲/به جای بالا رفتن با اسانسور از پله استفاده کنید.
۳/در اوقات فراغت خود، یک پیاده روی کوتاه ترتیب دهید.

۴/پرای پیاده روی با دوستان و اعضای خانواده خود برنامه ریزی کنید. ساعت بعد از ظهر و یا بعد از شام بهترین زمان برای این پیاده روی است.

لوازم خانگی که در دوران بارداری خطرناکند

کارشناس بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت به زنان باردار توصیه کرد که از وسایل برقی و مولد اشعه خفیف مثل مکر ترا یک متر فاصله بگیرند و هنگام عکسبرداری از محافظ‌های سربی استفاده کنند.

علی گوتاری در این باره تصریح کرد ما در دنیایی از تشعشعات زندگی می‌کنیم و بیش از ۸۰ درصد تشعشعاتی که ما را تهدید می‌کند، طبیعی است اما تأثیرات این تشعشعات در طول دوران بارداری بسیار کم است و با یاد کودکان، افراد مسمن و زنان باردار بیشتر است و به افرادی که در این گروه قرار دارند، آموزش داده شود تا منابع مولد اشعه را بشناسند و نسبت به این امر حساس شوند.وی با بیان اینکه نور خورشید، عمده‌ترین منبع طبیعی است که از آن تشعشع می‌گیریم، گفت: کشور ما به دلیل قرار گرفتن در موقعیت جغرافیایی، تشعشعات نور خورشید بسیار بالای دارد و بیشتر افراد دچار عارضه‌های پوستی می‌شوند بنابراین به زنان باردار توصیه می‌شود بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ که زمان اوج خورشید قرار بگیرند.

وی به پرتوگیری‌های طبیعی به‌گاز رادون اشاره کرد و گفت: این گاز در خانه‌هایی که در طبقات زیرزمین قرار دارند و یا تهویه مناسب ندارند، به وجود می‌آید بنابراین لازم است خانه‌ها را به تهویه‌های مناسب تجهیز کرد تا گردش هوا در آن به خوبی انجام شود.

کارشناس بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت در ادامه افزود: هر چایی که وسیله الکتریکی روشن باشد در اطراف آن دو میدان الکتریکی و مغناطیسی ایجاد می‌شود که این میدان‌ها حاوی انرژی هستند و اگر در این میدان‌ها قرار بگیریم انرژی موجود در میدان‌ها بر بدن تأثیر می‌گذارد. گوتاری افزود: زنان باردار باید از منابع مولد اشعه مانند تلویزیون، رایانه و سایر وسایل برقی فاصله داشته باشند و رعایت فاصله نیم تا یک متری توصیه می‌شود که احتیاط بر این است که این فاصله در مورد وسایلی که الکتروموتور دارند مانند شووار، ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی بیشتر رعایت شود.

لادن سلطانی

اطلاعات در مغز و بازخوانی حافظه ، فراهم شدن مواد مغذی در زمان کوتاه و حفظ سطح آنها در مغز و در نهایت بر ارتقای عملکرد مغزی دارد. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان ضمن بیان این مطلب گفت: یکی از عادت‌های مطلوب که به شکل مثبت بر تعادل تغذیه‌ای ، رشد جسمی، عملکرد مدرسه‌ای و یادگیری در این سنین تأثیر دارد، مصرف صبحانه است. مرجان منوچهری افزود: صبحانه غذای اصلی است که باید مفصل و کامل خورده شود. تحقیقات متعدد نشان داده اند که خوردن صبحانه اثرات مفیدی در بالا بردن کیفیت تغذیه کودکان ، حضور بیشتر آنان در مدرسه، توانایی بیشتر در امر یادگیری و انجام تکالیف مدرسه دارد و نشانه‌های آن نیز حضور بیشتر در مدرسه،بهبود عملکردهای ویژه ذهنی، تمرکز در انجام وظایف،بهبود کیفیت تغذیه و حفظ سطح گلوکز خون است. همچنین مصرف مرتب صبحانه سبب افزایش میزان وزن،قد،خون در مدرسه و افزایش نمرات ریاضی به ویژه در کودکان که فقر غذایی دارند می شود. به گفته وی ، در تحقیقات دیگر بهبود حافظه کوتاه مدت و توانایی های شناختی به‌دنبال مصرف صبحانه در کودکان دبستانی بخصوص در ۳۰ دقیقه ابتدای پس از صرف صبحانه، گزارش شده که بیشترین تأثیر در دو سال اول دوران دبستان دیده شده است. لازم به توضیح است که برای دستیابی به نتایج فوق باید میزان ۲۰ درصدکل کالری مورد نیاز روزانه از صبحانه دریافت شود همچنین به جز کربوهیدرات‌ها، به اهمیت مصرف پروتئین‌ها با منشا گیاهی در صبحانه نیز اشاره شده است .

تأثیر خوردن صبحانه در یادگیری

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان اصفهان خاطرنشان کرد: سه مکاتبسم برای تأثیر صبحانه در یادگیری مطرح شده است:

استخر، خطر آسم رادر کودکان افزایش می دهد

محققان اروپایی با بررسی تعدادی کودک ۱۳ و ۱۴ ساله اروپایی دریافتند که وجوداستخرهای کلرلر در محل زندگی این کودکان باعث می‌شوددرصدآسم و گرفتگی سینه در آنها افزایش یابد.تحقیقاتی که در مجله «پزشکی حرفه‌ای وزیست محیطی»منتشر شد، نشان داده



زندگی مشخص شد میزان کلر استفاده‌شده در استخرها و میزان استفاده‌افراد از استخر در آمار آسم و گرفتگی سینه‌مورد است.تا وجودهراستخر کلرلر در یک منطقه حدود۳۳ درصدبه میزان گرفتگی سینه در نوجوانان آن منطقه اضافه‌شده و میزان آسم نیز۲۷ درصدافزایش یافت.

خطرناک ترین چربی بدن در کدام قسمت قرار دارد؟

بسیاری از افراد در دوره میانسالی دچار افزایش وزن و به‌ویژه چاقی می‌شوند شاید این تغییر وزن را در والدین، عمه، عمو و دوستان خود دیده باشید.راهکارهای مختلفی برای پیشگیری از چاقی دور شکم در میانسالی وجود دارد.گروهی از محققان روی بیش از ۱۲۰ هزار فرد جوان و میانسال با وزن طبیعی که متخصص سلامت نیز بودند، تحقیق ۴ ساله‌ای انجام دادند و میزان خورد و خوراکه فعالیت و خواب آن‌ها را بررسی کردند نتیجه‌این تحقیق جالب‌بود.اولاً مشخص شد.افزایش چربی دور شکم،هم‌ری‌شایع‌است.دو.میلان به‌طور میانگین ۳سال کمتر از نیم کیلوگرم اضافه وزن داشتند. اگر چه در نگاه اول این میزان زیادبه نظر نمی‌آید اما به مرور زمان، این تغییر وزن به چشم می‌آید. در این بررسی مشخص شد فرد۳۵ ساله با وزن مناسب تا ۶۵ تا ۸۸ سانتی متر است.



سالگی حدود۱۶ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند.اما قصد مقابله‌با این مشکل را دارد.به‌یاد.به این نکتلتوجه کنید:

۱/خواب شب بیشتر از ۸ ساعت یا کمتر از ۶ ساعت باعث افزایش وزن می‌شود.

۲/مصرف ماست، مغز، میوه، سبزیجات و غلات سیوس دار با کاهش وزن ارتباط دارد. هر چند ماست و مغز و میوه کالری دارند اما برای کاهش وزن مؤثرند.این امر ثابت می‌کند کیفیت کالری مصرفی از میزان آن مهمتر است.

۳/اسبب زمینی، گوشت قرمز فراوری شده یا غیر فراوری شده با افزایش وزن ارتباط دارد.

۴/مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانندنوشابه و شربت نیز

در افزایش وزن نقش دارد.

۵/فعالیت ورزشی بهترین و مؤثرترین راه حل برای کم

کردن وزن به حساب می‌آید.

عملکرد چربی در بدن

دریابه عملکرد چربی در بدن سوالات زیادی وجود دارد.از جمله این که آیاچربی برای فعالیت‌های ساختاری و فیزیولوژیکی

تندرسته

تغذیه

حذف صبحانه در طولانی مدت خطر چاقی را افزایش می دهد

اهمیت ایجاد تنوع در صبحانه



۱/اثر کوتاه مدت آن به دلیل تغییرات متابولیکی در عملکرد مغز به ویژه پس از گرسنگی

۲/ بهبود کیفیت تغذیه دانش آموزان و در نتیجه افزایش توان رقابت آنها

۳/حضور بیشتر دانش آموزان و توجه بیشتر در کلاس

منوچهری ضمن بیان اینکه نخوردن صبحانه وسوسه خوردن یک غذای پر انرژی را در میانه روز یا خوردن غذای فراوان را در وعده بعدی افزایش می دهد افزود: این مسئله مشخص شده و

معمولاً کسانی که تقریباً هر روز صبحانه می‌خورند املاح و ویتامین های کافی دریافت می‌کنند و درصد کمتری از انرژی روزانه آنها به چربی اختصاص می‌یابد. بنابراین مصرف مرتب صبحانه می‌تواند در کاهش کل انرژی دریافتی افراد چاق و دارای اضافه وزن موثر بوده و به کنترل وزن آنان کمک کند.منوچهری تأکید کرد:مصرف صبحانه علاوه بر کاهش شدت گرسنگی در طول روز و پیشگیری از پرخوری تا هنگام خواب از مصرف غذاهای دارای انرژی بیشتر و مواد مغذی کمتر در باقیمانده روز جلوگیری کرده و باعث بهتر انجام دادن فعالیت های جسمانی می‌شود. کارشناس تغذیه به تحقیقات انجام شده در سال‌های گذشته اشاره و خاطرنشان کرد:بررسی انجام شده در استان اصفهان در سال۱۳۸۸ نشان داد که ۶۳٪ درصد دانش آموزان ابتدایی و راهنمایی یا مصرف مرتب صبحانه، ۵۹ درصد بدون مصرف صبحانه و ۳۰/۸ درصد آنان با مصرف گاه‌گاه صبحانه به مدرسه می‌روند.

انتخاب مناسب برای صبحانه

منوچهری درباره یک صبحانه ساده گفت: آنچه مسلم است با فراهم کردن صبحانه های ساده با امکانات محلی(نظیر خرما به‌عنوان منبع انرژی سهل الوصول) و نیز امکان کمتر(در حد توصیه استاندارد) توان باقوه دانش آموزان عادی و با سطح فراگیری طبیعی،قابل بهبودی است که امکان فراهم کردن این سطح تغذیه به عنوان صبحانه برای والدین امر دشواری نیست. وی افزود: والدین باید سعی کنند به صبحانه فرزندشان تنوع بخشند چرا که یکی از دلایل صبحانه نخوردن به ویژه در کودکان و نوجوانان تکراری بودن صبحانه‌هاست. کارشناس تغذیه در ختمه از نمونه انتخاب‌های مناسب برای صبحانه به ویژه زباد اشاره کرد: ارده و عسل یا مربا، کره و عسل یا مربا، حلوا ارده، شیر و عسل، نان و خرما، حلوا سنتی، خوراک عدسی با گلپر، فرنی یا شیر برنج به همراه مربا، نان شیرمال و عسل، تخم‌مرغ، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خرما و میوه یا آمیوه طبیعی فصل.

زخم روی زبان را کوچک شمارید

مراقب زخمی که بر روی زبانتان ایجاد می‌شود و طی یک تا دو هفته بهبود پیدا نمی‌کند باشید. دکتر مهدی خواجوی متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سرو گردن عنوان کرد: علایم سرطان زبان بستگی به محلی که زبان دچار آن شده است دارد و البته تا مدت ها می‌تواند هیچ علامتی مشاهده نشود. وی بیان کرد: بیشترین علامت زخمی است که بر روی زبان باقی بماند و طی یک تا دو هفته بهبود پیدا نکند، دکتر خواجوی متذکر شد: این زخم به خصوص در افراد سیگاری و کسانی که دندان‌هایشان ناصاف لبه تیز و ناجور بوده و ساییدگی بر روی زبان ایجاد می‌کند ایجاد می‌شود و نیز مصرف ملامو و مکرر غذاهای نوشیدنی های خیلی داغ هم در ایجاد این زخم‌ها بر روی زبان تأثیر دارد که باید این عوامل را رفع کرد.این متخصص به تمام افراد توصیه کرد: از هر عاملی که سبب ایجاد زخم بر روی زبان می‌شود اجتناب کرده و افراد با مشاهده زخم‌هایی که بر روی زبان باقی می‌مانند به پزشک مراجعه کنند تا مورد معاینه زبان واقع شوند.

استرس را به آسانی مدیریت کنید

گروه تندرستی: مشکلات فردی، اجتماعی، شخصی، اقتصادی، زندگی مشترک، روابط بین افراد، ترافیک، کارهای ناتمام، امتحانات و آزمون‌ها و ... عوامل استرس زای زندگی ما هستند. متخصصان رشته‌های مختلف روش‌های متعددی را برای کنترل و مدیریت استرس های روزانه پیشنهاد کرده‌اند این روزها در قالب مهارت های زندگی به افراد آموزش داده می‌شود که چگونه استرس های روزمره را کاهش دهند.

از آنجایی که استرس و اضطراب بخش جدا نشدنی زندگی مدرن و امروزی به شمار می‌رود، نمی‌توانیم آن را به‌طور کامل از زندگی خود حذف کنیم، بنابراین پذیرش این واقعیت به‌عنوان اولین قدم در کاهش و مدیریت استرس است. ورزش به‌عنوان یک عامل مهم – و فوشارهای روحی را آسان‌تر نموده و کمک می‌کند که موثر در تنظیم متابولیسم بدن شناخته می‌شود. روان‌شناسان معتقدند که ورزش یک رفتار مفوح و لذت‌بخش بوده و نشاط، شادایی و بهبود روحیه را به همراه دارد. رفتارهای مفوح و به‌ویژه ورزش، بدن را در انجام وظایف خود از جمله ایمنی و مقابله با بیماری‌ها تقویت نموده و به تأمین و حفظ سلامتی کمک می‌کند. فعالیت بدنی و ورزش یکی از ساده ترین ابزاری است که استرس را کاهش داده و به حفظ و تأمین آرامش کمک می‌کند. ورزش به خودی خود مشکلات ما را حل نمی‌کند اما به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن ایجاد می‌کند، تحمل شرایط سخت و فشارهای روحی را آسان‌تر نموده و کمک می‌کند که تصمیمات منطقی تری بگیریم.

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزشکاران در اغلب موارد مشکلات روانی کمتری نسبت به سایر افراد دارند و از واکنش مناسب‌تری در مقابله با استرس برخوردارند. همچنین افسردگی، ناامیدی و بی‌انگیزگی در این افراد کمتر مشاهده می‌شود. اگر ورزش در درازمدت و به صورت ملوم انجام شود، در کاهش سطح هورمون کورتیزول و بهبود علایم استرس تأثیر بسزایی دارد. هورمون کورتیزول در پاسخ به استرس و از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود.

متخصصان معتقدند که ورزش اگر از استقامت بالایی برخوردار باشد در کنترل استرس موثرتر است. همچنین یوگا که یک ورزش روحی و جسمی بوده و سا اعتماد به نفس شخص ارتباط مستقیمی دارد یک فعالیت موثر در کاهش استرس می‌باشد.

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به‌طور منظم و ملوم ورزش می‌کنند معمولاً در شرایط سخت تصمیمات بهتری می‌گیرند و قادرند فشارهای روحی خود را آسان‌تر کنترل نموده و با هیجانات منفی کنار بیایند. ورزش‌های غیر رقابتی انجام دهید: در اغلب افراد موجب آسیب دیدگی شما نیز می‌شود.
۴/ ورزش های ساده را انتخاب کنید: اگر تازه کار هستید، ورزش‌هایی را انجام دهید که نیاز به تمرکز و مهارت زیادی ندارند.
۵/ ورزش های غیر رقابتی انجام دهید: در اغلب افراد ورزش‌های غیر رقابتی انجام دهید: در اغلب افراد دراختی به ورزش های غیر رقابتی اثرات مفیدتری در کاهش علایم استرس دارد. اضطراب برنده شدن را به استرس های خود اضافه نکنید.
۶/ فعالیت بدنی و ورزش را آهسته آغاز کنید: در جلسات ورزشی خود با افزایش تدریجی شروع کنید.
۷/به تغذیه خود توجه کنید: برای ورزش مستمر و موثر می‌بایست از الگوی تغذیه سخت صحیح پیروی کنید. در این مورد می‌توانید از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید.

جزییات افزایش حمایت از بیماران صعب‌العلاج

وزیر بهداشت از اقدامات و توافقات انجام شده جهت افزایش حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج خبر داد و در عین حال اعلام جزئیات اعداد و ارقام مربوطه را به زمان دریافت این ارقام از خزانه موکول کرد. سیدحسن قاضی‌زاده هاشمی با اشاره به مذاکرات انجام شده با نوبخت، مساون برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری برای افزایش حمایت‌ها از بیماران صعب‌العلاج، گفت: به دنبال این مذاکرات تا جایی که اطلاع یافته‌ام رقم قابل توجهی را جهت حمایت از بیماران صعب‌العلاج اختصاص خواهند داد. وی در پاسخ به سوال ایسنا درباره جزئیات ارقام در نظر گرفته شده برای حمایت از بیماران صعب‌العلاج، گفت: این ارقام اکنون روی کاغذ مشخص است اما زمانی که آن را از خزانه دریافت کنیم، رقم آن را اعلام خواهیم کرد. اما در مجموع رقم قابل توجهی جهت حمایت از بیماران صعب‌العلاج یعنی بیماران هموفیلی، بیماری‌های خاص مصرف می‌کنند مانند سرطان‌ها و ... در نظر گرفته شده است. هاشمی با بیان اینکه حمایت وزارت بهداشت از هزینه‌های درمان بیماران صعب‌العلاج همچنان ۹۰ به ۱۰ خواهد بود، افزود: بر این اساس ما ۹۰ درصد هزینه‌ها را پرداخت خواهیم کرد اما آن ۱۰ درصد باقی مانده که بیمار می‌پردازد نیز رقم قابل توجهی است؛ چرا که برخی داروها چند برابر گران شده‌اند. در این زمینه هم در حال مذاکره هستیم، وی در این باره به اعتبارات در نظر گرفته شده برای جبران مابه‌التفاوت قیمت دارو اشاره کرد و افزود: برای توزیع بودجه این امر است که این منظور از سوی دولت در اختیار وزارت بهداشت قرار گیرد از بیمه‌ها که کارشناسان خبرهای دارند، استفاده می‌کنیم و لازم است مطمئن شویم که پول به دست مصرف کننده می‌رسد. هاشمی ادامه داد: متأسفانه پیش از این شماره تلفتی اعلام شده بود و ممکن است برخی بیماران نتوانسته باشند با آن تماس گرفته و پشت خط مانده باشند. اکنون تلاش داریم که با برنامه‌ریزی‌های جدید اطمینان را ایجاد کنیم، تا روش درست برای پرداخت و جبران مابه‌التفاوت قیمت دارو اعمال شود.وزیر بهداشت همچنین در پاسخ به سوالی درباره اظهارات اخیر رییس سازمان غذا و دارو مبنی بر اتمام در جهت جمع‌آوری داروهایی که تاریخ انقضایشان نزدیک است و همچنین نظارت‌ها در حوزه دارو گفت: قطعا دکتر دیناروند برنامه‌هایی به این منظور در نظر دارند. نظارت‌های مان در حوزه دارو را تشدید خواهیم کرد. این کار جزو وظایفمان است و حتما انجام خواهد شد.

مصرف غیر منطقی دارو در میان ورزشکاران
رییس فرانسویون پزشکی ورزشی درباره چگونگی مصرف داروها در میان ورزشکاران توضیح و نسبت به مصرف‌مکمل‌های غیرمجاز هشدار داد.
لطفعلی پور کاظمی گفت:داروهای مسکن وهمچنین داروهای مربوط به کنترل بیماری‌های مختلف در دسته اول قرار می‌گیرند که از جمله آنها می‌توان به داروهای ضد آلرژی یا داروهای ضد درد اشاره کرد که از داروخانه‌ها قابل تهیه است و به صورت موردی استفاده و اغلب به‌ی یک صورت OTC ارایه می‌شود. رییس فرانسویون پزشکی ورزشی ضمن تأکید بر اینکه این داروها باید با هماهنگی کارد پزشکی ورزشی مصرف شود گفت: به عنوان مثال ممکن است شخصی مبتلا به «میگن ورزشی» باشد اما هر روز دو قرص استامینوفن مصرف کند که اشتباه است. در میگردن‌های ورزشی اگر باد گرم یا سرد مستقیم به صورت بخورد کند بویژه در کوهنوردان، سردردهای عروقی را به دنبال دارد.پور کاظمی با بیان اینکه گروه دوم داروها مکمل‌ها هستند. گفته مکمل‌های ورزشی یا مجاز هستند و یا غیرمجاز. مکمل‌های مجاز مانند انواع ویتامین‌ها، آهن، کلسیم، کربوهیدرتین‌وشناستهما در قالب پودر یا قرص عرضه موجود هستند که بیشتر در سطح ورزش حرفه‌ای و همچنین در باشگاه‌های پرورش اندام مورد استفاده قرار می‌گیرند.به گزارش ایسنا، رییس فدراسیون پزشکی ورزشی هشدار داد اما مکمل‌های غیرمجاز مشکوک به وجود مواد دوپینگی هستند این مکمل‌ها بعضا حاوی هورمون‌هایی چون تستسترون هستند. اما گروه سوم از داروهای موجود در دنیای ورزش، داروهای دوپینگی هستند که به کرات هشدارهای لازم به ورزشکاران در خصوص استفاده از آنها داده می‌شود و فهرست داروهای ممنوعه دوپینگی بر روی خروجی پایگاه‌های اینترنتی فرانسویان‌ها قرار گرفته است. وی افزود: آمپول تستسترون، سوما، سولین یا قرص متانول از این جمله‌اند.

مصرف غیر منطقی دارو در میان ورزشکاران

رییس فرانسویون پزشکی ورزشی درباره چگونگی مصرف داروها در میان ورزشکاران توضیح و نسبت به مصرف‌مکمل‌های غیرمجاز هشدار داد.

لطفعلی پور کاظمی گفت:داروهای مسکن وهمچنین داروهای مربوط به کنترل بیماری‌های مختلف در دسته اول قرار می‌گیرند که از جمله آنها می‌توان به داروهای ضد آلرژی یا داروهای ضد درد اشاره کرد که از داروخانه‌ها قابل تهیه است و به صورت موردی استفاده و اغلب به‌ی یک صورت OTC ارایه می‌شود. رییس فرانسویون پزشکی ورزشی ضمن تأکید بر اینکه این داروها باید با هماهنگی کارد پزشکی ورزشی مصرف شود گفت: به عنوان مثال ممکن است شخصی مبتلا به «میگن ورزشی» باشد اما هر روز دو قرص استامینوفن مصرف کند که اشتباه است. در میگردن‌های ورزشی اگر باد گرم یا سرد مستقیم به صورت بخورد کند بویژه در کوهنوردان، سردردهای عروقی را به دنبال دارد.پور کاظمی با بیان اینکه گروه دوم داروها مکمل‌ها هستند. گفته مکمل‌های ورزشی یا مجاز هستند و یا غیرمجاز. مکمل‌های مجاز مانند انواع ویتامین‌ها، آهن، کلسیم، کربوهیدرتین‌وشناستهما در قالب پودر یا قرص عرضه موجود هستند که بیشتر در سطح ورزش حرفه‌ای و همچنین در باشگاه‌های پرورش اندام مورد استفاده قرار می‌گیرند.به گزارش ایسنا، رییس فدراسیون پزشکی ورزشی هشدار داد اما مکمل‌های غیرمجاز مشکوک به وجود مواد دوپینگی هستند این مکمل‌ها بعضا حاوی هورمون‌هایی چون تستسترون هستند. اما گروه سوم از داروهای موجود در دنیای ورزش، داروهای دوپینگی هستند که به کرات هشدارهای لازم به ورزشکاران در خصوص استفاده از آنها داده می‌شود و فهرست داروهای ممنوعه دوپینگی بر روی خروجی پایگاه‌های اینترنتی فرانسویان‌ها قرار گرفته است. وی افزود: آمپول تستسترون، سوما، سولین یا قرص متانول از این جمله‌اند.

نسخه

ترکیبات لاغر کننده سبب پر کاری تیروئید می شوند

اصفهان امروز: دکتر فرهاد حسین‌پناه ، فوق تخصص غدد گفت: بسیاری از ترکیبات تجاری برای لاغر کردن دارای هورمون‌های طبیعی یا مصنوعی هستند و ی خاطر نشان کرد: اگرچه مصرف این هورمون‌ها می‌تواند باعث لاغری شود ولی در شخص تمامی اثرات سمیه بر کاری تیروئید نیز در شخص به‌وجود خواهد آمد. بنابراین زبان‌های آن بیش از منافعش است و به هیچ وجه استفاده از این ترکیبات برای لاغری توصیه نمی‌شود. وی تصریح کرد: بر روی ارگان‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد که عبارتند از: قلب و عروق، دستگاه عصبی، دستگاه گوارش، عضلات، بافت چربی، بافت استخوانی و پوست و مو.

خبر کوتاه

محسن صادق زاده:

کار ماهان آسان نیست

سرمری تیم بسکتبال ماهان ایران کار تیمش در مسابقات جام باشگاهها آسیا را آسان ندانست و گفت: تمام تلاشمان را می‌کنیم تا به بهترین شرایط تیمی برسیم. تیم بسکتبال ماهان که نماینده ایران در رقابت‌های باشگاه‌های آسیا است در نخستین دیدارش از مسابقات باشگاه‌های آسیا به مصاف الجیش رفت و با نتیجه ۹۱ بر ۵۶ به پیروزی رسید ماهانی‌ها امروز به مصاف الهلای بحرین خواهند رفت. محسن صادق زاده سرمری ماهان ایران پس از این پیروزی اظهار کرد: تلاش می‌کنیم تا به بهترین شرایط برسیم، ما پیش از این بازی تدارکاتی نداشتیم و تنها تمرین کردیم، بیشتر بازیکنان از یک تورنمنت بزرگ و مهم چون قهرمانی آسیا آمده‌اند و به همین دلیل کارشان ساده نیست. تلاش ما این است که بتوانیم به نقطه ایدئال برسیم، حامد حدادی سکنی کمکی ماهان در این مسابقات که لقب بهترین بازیکن آسیا در سال ۲۰۱۳ را بدک می‌کشد پس از این پیروزی گفت: مطمئنم بازی‌های بسیار سخت‌تری در ادامه خواهیم داشت.

تیم کشتی آزاد ایران در اندیشه پنج‌مین قهرمانی جهان

تیم ملی کشتی آزاد ایران تلاش می‌کند تا با رسیدن به عدد «پنج»، تعداد قهرمانی‌هایش را در رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی بزرگسالان جهان به تعداد نایب قهرمانی‌هایش برساند. هر چند تدارکات فدراسیون کشتی برای این تیم به هیچ وجه در حد تیم مدعی قهرمانی جهان نبوده است. چهل و چهارمین دوره رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی بزرگسالان جهان از امروز در بوداپست مجارستان آغاز می‌شود و تیم ایران با ترکیب المپیک خود (به جز وزن ۷۴ کیلوگرم) می‌خواهد تا به پنج‌مین قهرمانی‌اش در این رقابت‌ها دست یابد. تیم ایران در رقابت‌های دوره قبل (۲۰۱۱ استانبول) با دو طلا، یک نقره، یک برنز و ۴۱ امتیاز پس از روسیه به مقام رومیه و این بار امیدوار است با ترکیب المپیک خود، نتیجه‌ای قابل توجه بگیرد، هر چند تدارکات بی سابقه ضعیف این تیم، مشکلات زیادی را برای کشتی‌گیران و مربیان تیم ملی بوجود آورد اما رسول خدایی، مدیر فنی‌اش و کشتی‌گیران سعی کرده‌اند تا از خود مایه گلداشتن و غیرت مثال زدنی، ناتوانی‌های فدراسیون در تجهیز و آماده ساختن این تیم را جبران کنند.

سرمری تیم هندبال نیک‌اندیش شهرداری بازی برابر مس دشوار بود

سرمری تیم هندبال نیک‌اندیش شهرداری اصفهان از این که تیمش عقب افتادگی چهار گله را جبران و به پیروزی رسیده است ابراز رضایت کرد و گفت: با توجه به اینکه نیمه نخست چهار گل از حریف بودیم اما در نیمه دوم کار را جبران کردیم. شههاد مرتجی اظهار کرد: بازی سختی را برابر تیم پارس مس فلاورجان داشتیم، با توجه به اینکه ترکیب بازیکنان دو تیم سال‌های قبل کنار هم بازی می‌کردند شناخت نسبتاً خوبی از توانایی‌های یکدیگر داشتند. خود من پیش‌بینی می‌کردم که بازی سنگینی داشته باشیم، خوشحالم که با توجه به اینکه نیمه نخست چهار گل از حریف عقب افتادیم اما در نیمه دوم کار را جبران کردیم. افزود: ما در نیمه نخست بازی خوبی نبودیم اما در ادامه همه تلاش کردیم تا روند بازی برکنش، به ویژه برخورداری سنگربان تیم ما و مجموعه خط دفاعی خیلی خوب کار کردند. متأسفانه جعفرنیا همچنان مصدوم است قدری آسیب دیدگی‌های جزئی تیم ما را تحت تاثیر قرار داده است. حالا هفته آینده استراحت داریم و می‌توانیم قدری شرایط آمادگی جسمانی تیم را بهبود بخشیم اما باید برای دو هفته بعد و بازی مقابل هبکس اراک با آمادگی کامل یا به میدان بگذاریم. سرمری تیم نیک‌اندیش شهرداری اصفهان تأکید کرد: به نظرم برنامه ریزی مسابقات لیگ تا اینجا خیلی خوب بوده است اما خلا بزرگی که در نیمه فصل به وجود می‌آید به باشگاه‌ها ضربه می‌زند. نباید به بهانه تیم ملی نیم فصل را اینقدر طولانی کنیم.

تحلیل

مروری بر آنچه در هفته نهم گذشت

اصفهان فقط گل زد



علیرضا خطیبی

۱۶ گل در هشت بازی هفته نهم یعنی میانگین دو گل در هر بازی که با توجه به دو تساوی بدون گل تهران، نمی‌تواند آمار بدی باشد. با پیروز شدن پرسپولیس و سپاهان و توقف نفت، فولاد و تراکتورسازی و شکست استقلال، اوضاع در بالای جدول پیچیده شد و حالا فولاد ۱۹ امتیازی، پرسپولیس و نفت ۱۷ امتیازی، تراکتورسازی ۱۶ امتیازی و استقلال و سپاهان ۱۵ امتیاز تور قله جدول را داغ کرده‌اند. در پایین جدول هم با توجه به ادامه روند نبردن های راه آهن، مس و فجر و با توجه به اینکه این سه تیم، تنها تیم‌های میانگین امتیازگیری کمتر از یک هستند

معادلات تا حدودی مشخص است. از چهار پتانسیل هفته هم دو تا را کریمی و خلعتبری به تور رساندند و تا او را ابراهیمی و نظیف کار به دروازه بانان استقلال صنعتی و صبا باختند. **تراکتورسازی ۲ (علی کریمی و کریم انصاری فرد) / ملوان ۲ (مهدی دغاغله و مازنار زارع)** باز هم تراکتورسازی و ناگامی در یک بازی خانگی دیگر،

آنها فقط یک برد از چهار میزبانی‌شان در این فصل دارند و همین باعث شده هواداران در تبریز با تیم به مشکل بخورند و بخصوص مجید جلالی زیر فشار باشد. ملوان اما یک امتیاز دیگر از بازی‌های بیرون خانه گرفت. آنها چهار امتیاز در بازی‌های خانگی گرفته‌اند و پنج امتیاز از مهمانی‌ها. **ذوب آهن ۲ (مهدی رجب زاده و قاسم حدادی فر) / استقلال صفر**

سناریوی این فصل استقلال مقابل اصفهانی‌ها تکرار شد. خوردن دو گل، باختن، یک نمایش معرکه در ۲۰ دقیقه پایانی و اشتباه داور علیه این تیم. ذوب آهن با اشتباه رمگار رحمتی به گل رسید و این همان چیزی بود که لوکا و بازیکنانش می‌خواستند. حمله کردن استقلال برای زدن گل مساوی و ایجاد انواع و اقسام فرصت های گل در ضدحمله‌ها که فقط یک بار به نتیجه رسید.

راه آهن صفر / فجر صفر دوتول بدترین میزبان لیگ با بدترین مهمان لیگ با تساوی تمام شد تا فجر همچنان در حسرت برد بیرون خانه باشد و راه آهن دور از پیروزی خانگی. فجر در این بازی، شاعلام را روی نیمکت نداشت و با اصغر کلاتری به میدان آمد. تیم ابراهیم زاده همچنان نمی‌برد و گل هم نمی‌زند.

مس ۲ (ادیبو دو گل) / فولاد ۲ (وسایانو پیرا و سروش رفیعی) بازگشت ادیبو به گلزنی باعث نشد خط تیره ستون بردهای مس پاک شود و گل سروش رفیعی در دقیقه پایانی، حکم به تساوی داد و تقسیم امتیاز، فولاد گل اول را زد ولی بعد از دریافت گل مساوی، گل دوم را هم خورد تا

تکابی: از شانزدهمی کشور به سومی رسیدیم
جهش خیره کننده تنیس روی میز
اصفهان در یکسال گذشته

خبر کوتاه

سرمری بارسلونا:

«نیمار» عالی بازی کرد

سرمری بارسلونا پس از پیروزی تیمش برابر سویا به تجدید از بازی نیمار پرداخت. بارسلونا با گلزنی در دقیق پایانی برابر سویا از تساوی گریخت. موفق شد سه امتیاز این بازی را کسب کند. سرمری بارسلونا پس از پیروزی تیمش برابر سویا در هفته چهارم لیگا گفت: در نیمه اول تلاش زیادی برای گلزنی کردیم و توانستیم پنج موقعیت گل ایجاد کنیم اما در نیمه دوم همه چیز تغییر کرد. تیمویض‌های سویا ما را از لذت در نهایت توانستیم به پیروزی برسیم. هارتنیولامه لادووتی مثل یک «نیم» با شایسته فرصت درخشش برای اعضای تیم به وجود می‌آید. باید ابراهای تیم خودمان را خیلی زود رفع کنیم. بوستکس در میانه میدان تنهاست و باید فضای کناری او را بهتر پوشش دهیم. سرمری بارسلونا در ادامه با تجدید مهاجم برزیلی تیمش گفت: نیمار در این دیدار بسیار عالی بازی کرد زیرا نه تنها به خوبی در خط حمله توانست عملکرد خوبی داشته باشد که به خوبی به دفاع ما اضافه شد و توانست در کار دفاعی تیم نیز درخشش خوبی داشته باشد. مسی نیز در نیمه دوم نمایشی از خود نشان داد که همه از او انتظار دارند. بارسلونا در این دیدار نیز دو گل دریافت کرد تا انتقادها به خط دفاع این تیم ادامه داشته باشد. مارتینیو با تجدید از خط دفاعی خود گفت: هم ماسکرانو و هم بیکه شرایط خوبی دارند.

مورینیو: گلزن بالفطره نداریم

سرمری چلسی پس از شکست مقابل اورتون تأکید کرد شاید تیمش گلزن بالفطره در ترکیب خود ندارد. چلسی در دیدار هفته چهارم خود در لیگ برتر انگلیس با نتیجه یک بر صفر در خانه اورتون شکست خورد. تنها گل این دیدار را استیون نای اسمیت در دقیقه ۲۵ وارد دروازه چلسی کرد. اورتون با این پیروزی و کسب ۶ امتیاز، خود را به رتبه نهم جدول زده بندی رساند اما چلسی هفت امتیازی ماند تا رده هفتم جدول را و به خود اختصاص دهد. در این دیدار، ساموئل اوتون و آندره شورله از ابتدا در ترکیب آبی‌های لندن قرار داشتند اما هر کدام فرصت‌های بسیار خوبی را برای گلزنی از دست دادند تا اینکه اورتون با ضربه سر نای اسمیت بازیکن چلسی را به شدت تنبیه کند. چلسی در نیمه دوم هم برای گلزنی تلاش کرد اما در نهایت موفق به انجام این کار نشد تا زوزه مورینیو پس از بازگشت به استمفورد برنج نخستین شکست را بپذیرد. «شانس‌های بسیاری داشتیم اما گل نزدیم، اگر نتوانید موقعیت‌هایی که ایجاد می‌کنید استفاده کنید، هیچ نتیجه‌ای هم نخواهید گرفت اما اگر استفاده کنید، به برتری رسیده و سه امتیاز را هم به دست می‌آورید. شاید تیم من فاقد یک گلزن بالفطره است. شاید روزی در یک دیدار از سه موقعیتی که روی دروازه حریف داریم، سه گل بزنیم. بازیکنانم به زودی و در ادامه فصل بهتر خواهند شد تا از موقعیت‌های گلزنی‌مان بیشتر استفاده کنند.

ستاره هلستاتی دور توموند: شایسته پیروزی بودیم ستاره هلستی تیم فوتبال بورسیا دور توموند معتقد است برد بر گل مقابل برنشتاین شمال آلمان در سایه ارائه بازی کاملاً مطلوب یارانش کسب شادرویت لوانوفسکی مثل همیشه خوش درخشید. اعجبی توانمند خط حمله زردپوشان دو گل در بردش بر دو مقابل هامبورگ به ثمر رساند و از ارکان درجه یک این برد از شمد نام گرفت. وی اظهار داشت: خیلی خوب بازی کردیم، وقتی برتری دو بر صفر را با تساوی دو عقب‌گرد چیسیت و ما می‌توانستیم در آن دقیق خیلی بیشتر گل بزنیم. لوانوفسکی ادامه داد: در ادامه به آنچه استحقاقتش را داشتیم، رسیدیم و طبیعی است از کسب بردش بر دو بسیار خوشحالیم.

امیر حسین احتشامی

ریس هیئت تنیس روی میز استان اصفهان اعتقاد دارد سال گذشته ویرانه ای را تحویل گرفته اما توانسته تنیس روی میز اصفهان را از جایگاه شانزدهمی به سومی کشور ارتقا دهد. امیر حسین احتشامی می‌گوید: «هیئت پیشین فاقد هرگونه ساختار اداری و مدیریتی بود و این نیاز احساس شد که تنیس روی میز استان به یک دگرگونی کلی احتیاج دارد. بنابراین در یکسال گذشته با تغییرات مدیریتی که در سطح شهرستان‌های فعال تنیس روی میز همچون کاشان، شهرضا و نجف آباد انجام دادیم این هیئت‌ها بیش از گذشته فعال شدند و نتیجه این فعالیت‌ها در یکسال گذشته، ارتقای جایگاه تنیس روی میز استان اصفهان از جایگاه شانزدهمی به سومی کشور در رتبه‌بندی فدراسیون تنیس روی میز است.» تکابی در ادامه صحبت‌هایش به هدفگذاری هیئت تنیس روی میز استان در پایان سال جاری هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «هدف ما تا پایان سال ارتقای جایگاه تنیس روی میز اصفهان به جایگاه نخست در بین ۳۱ استان کشور است که رسیدن به چنین هدفی را چندان دور از دسترس نمی‌دانم.»



می‌زند. نخست این که در چه هیئت تنیس روی میز ندارد بلکه یکی از زیر مجموعه های هیئت تنیس روی میز خمینی شهر است. دوم این که ایشان حق اظهار نظر در امور مدیریتی را ندارد. مسائل مدیریتی به فدراسیون و اداره ورزش و جوانان مربوط است. اما به نظر من ایشان در این جریان‌ها کارهای نیستند بلکه افراد دیگری در پشت پرده هستند که به دنبال باز پس گرفتن جایگاه از دست رفته خود هستند. البته ما این اتهامات را از طریق محکمه قضایی پیگیری می‌کنیم. اما به ایشان توصیه می‌کنم بیشتر به فکر خودشان باشند و عروسک دست عده ای که در پشت پرده این قضایا هستند قرار نگیرند. گله ای هم از آن خبرگزاری که حرف‌های این فرد را منتشر کرده دارم. چرا بدون تحقیق حرف‌های دروغ یک شخصی را منتشر می‌کنید؟ امیدوارم روی میز اصفهان هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «نظر داریم سالی آینده با تجهیز این کمپ به سمت برگزاری اردوهای بین

اما پس از حضور تکابی در راس هیئت تنیس روی میز، اصفهان میزبان بسیاری از اردوهای تیم‌های ملی در رده های گوناگون سنی بوده است. اردوهای که در مجموعه کم نظیر تنیس روی میز خانه اصفهان برگزار می‌شود. وی می‌گوید: میانگین برگزاری اردوهای تنیس روی میز در اصفهان پیش از این ۰/۴ در ماه بوده که هم اکنون به ۱/۴ افزایش یافته است. همین هفته گذشته میزبان اردوی تیم‌های ملی در رده های نونهالان و خردسالان بودیم و حدود ۱۰ نفر از بازیکنان آران و بیدگل، کاشان، شاهین شهر و شهرضا در این اردوها حضور داشتند. رییس هیئت تنیس روی میز اصفهان به خانه تنیس روی میز اصفهان هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «نظر داریم سالی آینده با تجهیز این کمپ به سمت برگزاری اردوهای بین

خلیل زاده:

شکست پرسپولیس راه قهرمانی سپاهان را هموار می‌کند

مدافع تیم فوتبال سپاهان قصد دارد به پرسپولیس گل بزند تا حرف و حدیث‌ها تمام شود. شجاع خلیل‌زاده در مورد پیروزی دو بر صفر سپاهان مقابل استقلال خوزستان گفت: شرایط ما با پیروزی در این مسابقه بسیار خوب شد و روحیه بازیکنان بالا رفته است. سه امتیاز بازی با پرسپولیس را هم



می‌گیریم تا وضعیت بهتری پیدا کنیم. وی افزود: تیم ما در هر مسابقه بهتر از قبل می‌شود. بازیکنان زیادی در تیم تغییر کرده بودند و نیاز به هماهنگی داریم و فکر می‌کنم کم کم به شرایط آمادگی می‌رسیم. مدافع سپاهان در مورد اینکه به نظر می‌رسد دفاع سپاهان کم کم به هماهنگی رسیده است، عنوان کرد: اگر مشکلی در ابتدای فصل وجود داشت به خاطر آن بود که شناخت زیادی از یکدیگر نداشتیم. برای اولین بار کنار غلبی، حمودی، ایران‌نژاد و احمدی

جدول و سرگرمی شماره ۱۳۱۲

Table with 8 columns and 8 rows for a logic puzzle. The numbers are: Row 1: 8, 6, 5, 7, 3, 2, 7, 3; Row 2: 7, 3, 9, 4, 9, 6, 8, 5; Row 3: 6, 5, 2, 7, 5, 2, 1, 5; Row 4: 9, 7, 2, 1, 7, 5, 9, 2; Row 5: 2, 1, 5, 9, 6, 4, 3, 8; Row 6: 3, 6, 8, 7, 1, 9, 4, 2, 5; Row 7: 5, 7, 9, 4, 6, 2, 3, 1, 8; Row 8: 1, 4, 2, 5, 3, 8, 9, 6, 7.

Three 4x4 grids for logic puzzles. Grid 1: 3 6 8 7, 5 7 9 4, 1 4 2 5, 7 9 6 8. Grid 2: 4 2 1 3, 8 3 5 9, 6 8 3 5, 8 8 7 2. Grid 3: 2 1 4 6, 9 5 3 1, 6 9 7 5, 8 5 8 3.

شرح ویژه

سؤالات افقی: ۱- آب چشم - محله و برزن - دستور - طلای قالی ۲- گریزنده - گارمون ۳- گوشه و زاویه - ولگرد و مفتخور - ضمیر جمع - مرد عرب ۴- تملق ۵- از شهرهای خراسان - چوب سوخته ۶- از اسما، حسنی - واحد زمین ۷- دور دهان - دارای شرف و اعتبار - ضمیر خارجی ۸- صف و رده - واحد پول مقدونیه ۹- مطروب - خطاطان مشهور ایرانی - درخت جدول ۱۰- صنایع بلند - توقف مسافر در جاده ۱۱- مرمر - شکسته بند ۱۲- برگ - نتیجه محصل ۱۳- گیاه مقدس زرتشتیان - اثر قلم - احساس دشمنی - کیف سفری ۱۴- اثری از گوته آلمانی - فال نیک ۱۵- گاز بیوهی - حکم و دستور - رنگ خزان - به هم چسبیده

سؤالات عمودی: ۱- از مصالح ساختمانی - رازقی - طاق و ایوان - رب النوع زمین ۲- هدهد - زمان محدود ۳- از توابع مهم تهران - زندگی کن! - جنگ و جدال - کشور فرانسه ۴- از جزایر مهم اندونزی ۵- میوه هندی - واحد پول یونان ۶- صندلی معلولین - پایتخت سودان ۷- دیوار هم قد - آراسته سخن - صد متر مربع ۸- طباح - نمونه ساخته شده ۹- نقش‌اندازی - از اثرهای معروف علی اکبر دهخدا - شراب ۱۰- نغ بانگنی - ته‌امین ۱۱- نامه نگاری - پول آمریکا ۱۲- انتقام گیرنده ۱۳- از انواع ماهی - حکم حاکم شرع - افشرده گوچه - نگاه‌زدانه ۱۴- باعث و سبب - پسیگان‌نالیز ۱۵- پوشاک گندابی آستین - از آلات جنگی قدیم - معامله پولی - فنجان

شرح عادی

سؤالات افقی: ۱- پیشمائی - جنازه - رفیق - صندلی سنگی ۲- پارچه براق ۳- سرزمایه ۳- ابزار نجاری ۴- از همسران حضرت ابراهیم (ع) - موسیقی مرثیه - جبران ۴- تب نوبه ۵- توجه داشتن به کسی ۶- واحد ۶- تاران تخلف از اوامر شرعی - زخم آب کشیده ۷- قلم - پندرتی - روایت - حرف نگفتنی ۸- درس نوشتن - پدر از دست داده ۹- علامت مصدر جعلی - مسکن - نفس خسته ۱۰- مفت و رایگان - ترنم ۱۱- پایتخت افغانستان - عین الناس، قفطه ۱۲- از اثرهای معروف بزرگ علوی ۱۳- نتر - جنس به ظاهر قوی - از شهرهای همدان - دیگ ۱۴- بند بازی - پارچه تبلیغاتی ۱۵- خوردنی نامطبوع - شهری قانون - انصاف - آموختنی محصل سؤالات عمودی: ۱- سوره زنان - دور دهان - پارچه مالیدنی - رنگ ناخن ۲- کنایه از دنیا - بزرگی و جلال ۳- درل - حرف فاصله - حاجت نگاه دزدانه ۴- بالا بردن ۵- هدیه فرستادن - از روزهای هفته ۶- نشانه - گذران زندگی ۷- علامت مفعولی - آغاز - واحد تنیس ۸- مسابقات اتومبیلرانی - سال هتل ۹- حرف آخر - اقتصاد در گویش علمی - یک عامیانه ۱۰- دریند بودن - اگر ۱۱- واحد اندازه گیری زاویه - فریزر ۱۲- یو کشیدن ۱۳- آسمان - کاخی در مابین عراق - همسر مرد - میمون ۱۴- کم شدن - خمه هواپیما ۱۵- از هم پاشیده - بیم - گزیدن مار - سینمای سوخته

حسگری با قدرت تشخیص ضربان قلب از فاصله یک متری



نسل آینده حسگر کینکت مایکروسافت قادر است ضربان قلب کاربر خود را از فاصله ای بیش از یک متر و بدون لمس وی تشخیص دهد. به گزارش مهر، درحالی که خون از بدن انسان عبور می کنن رنگ پوست اندکی تغییر می کند، این تغییر برای دوربین جدید کینکت قابل تشخیص است که براساس آن می تواند میزان سرعت جریان خون در بدن را اعلام کند. با اطلاع داشتن سرعت جریان خون، این دوربین می تواند تعیین کند که قلب کاربر در هر دقیقه چند بار می تپد. این ویژگی می تواند توسط کاربرانی مورداستفاده قرار گیرد که از اپلیکیشنهای تندرستی روی ایکس باکس استفاده می کنند اما از سوی دیگر می تواند میزان ترس کاربر را هنگام مشاهده فیلم قیله نیز مشخص کند.

مایکروسافت حسگر جدید کینکت خود را قرار است به همراه کنسول جدید ایکس باکس وان از روز ۲۲ نوامبر به فروش برسد.

این حسگر جدید مایکروسافت علاوه بر مونیتور کردن ضربان قلب میلدن دید را ۶۰ درصد نسبت به نسخه کنونی کینکت افزایش داده و از سوی دیگر تشخیص اجسام کوچک توسط این حسگر دو نیم برابر بهبود یافته است، به این معنا که کینکت می تواند حرکت های کوچک دست روی کنترل کننده ها را تشخیص دهد.

از دیگر مواردی که درباره این حسگر ارتقا یافته می توان اشاره کرد، توانایی آن برای مشخص کردن این که کدام ماهیچه ها هنگام استفاده از اپلیکیشنهای تندرستی کار می کند و تشخیص این که چه میزان نیرو برای مشت زنی یا دویدن در جا به کار می رود، است.

هرچقدر فشار روی یک ماهیچه قویتر باشد، تغییر رنگ پوست بیشتر می شود که این امر برای دوربین کینکت قابل تشخیص است.

انجوم

خاطره اعتیاد از حافظه موش های معتاد پاک شد



پژوهشگری از یک موسسه تحقیقاتی در فلوریدا موفق شد خاطرات مربوط به مخدر موשהا را پاک کند، تحقیقاتی که می تواند نقطه امیدی برای افراد معتاد و یا افرادی باشد که از اختلال استرس پس از آسیب رنج می برند.

به گزارش مهر، این تیم تحقیقاتی به ریاست «کورتنی میلر» از موسسه تحقیقاتی «اسکرپس» در فلوریدا یادآور شده اند که معتادان به مت‌آفتامین که در بازار سیاه به نام شیشه معروف است، گزارش داده اند که پس از ترک موافق به واسطه خاطرات خود تمایلناشان به مصرف مواد تریکی می شود. این افراد با عواملی چون پول و دخانیات به سادگی به اعتیادی کشیده می شوند که به سختی آن را پشت سر گذاشته انداعضای این تیم اظهار داشتند که تولید خاطرات کار پیچیده ای است. سینگناپها را از سایر عصبها دریافت می کند باید رخ دهد و ساختار سلولهای عصبی در این فرآیند تغییر کند.اکتین پروتئینی که ساختار این سلولها را می سازند نقش مهمی در این فرآیند ایفا می کند. محققان در موשהا مانع از پلیمریزاسیون اکتین شدند و این کار را با سد کردن ملکولهای موتوری که به عنوان میوزین II شناخته می شود انجام دادنداین محققان تحقیقات خود را در فاز نگهداری شکل گیری حافظه مرتبط با مت‌آفتامین انجام دادند. براساس اظهارات کورتنی میلر، فاز نگهداری به دور طولانی اشاره می کند که حافظه پس از شکل گیری در انتظار بازیابی باقی می ماند.

وی توضیح داد که نتایج این تحقیقات بسیار هیجان انگیز بوده است چرا که عملکرد و دستکاری آنها منجر به اختلال در حافظه آنها مدت طولانی پس از شکل گیری شد. آزمایشهایی که پس از این عملکرد و دستکاری در حافظه انجام شده نشان می دهد که موשהا به سرعت همه خاطرات خود را در رابطه با مت‌آفتامین از دست دادند. سایر خاطرات آنها درباره جایزه خوراکی و یا شوک به پا سالم و بی نقص باقی مانده بود. میلر گفت: شاید پاک کردن روابط گذشته از ذهن افراد غیر ممکن باشد، اما شاید روزی معتادان سابق با فراموش کردن خاطرات مربوط به مخدر به یک نوع آرامش برسند.



روزنامه اصفهان امروز | اذان صبح ۵:۲۲ | طلوع آفتاب ۶:۰۴ | اذان ظهر ۱۳:۰۱ | اذان مغرب ۱۹:۰۴

نخستین روزنامه سراسری استان اصفهان (از سال ۱۳۸۵)

روزنامه فرهنگ، اجتماعی، اقتصادی | قائم‌مقام:مدیرمسئول: **عبدالمحمد اکبری** | مدیرمسئول: **احمدعلی خورشیدی** | سردبیر: **امیر اکبری** | طبع: **خبری-تحلیلی-اطلاع رسانی**

نشانی: اصفهان، میدان آزادی، خیابان دانشگاه، پو سیده به حکیم نظامی، کوچه نادری، شماره ۵

تلفن: ۰۳۱-۶۲۹۳۷۵۰-۳۱۱ (ده خط) | فاکس: ۰۳۱-۶۲۹۳۴۲

اصفهان	▲ ۳۳	▲ تهران	▲ ۳۴	▲ مشهد	▲ شیراز
▲ ۱۹	▲ ۲۲	▲ ۲۱	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۲۰
▲ آفتابی	▲	▲	▲	▲	▲

نام سابق(ع.نماز شب)استان را خوش بید-خوشی حالو خوشی می کندروزی روزی راه و فرش را نامی شده و غر و انودر از بین میرود چشم را نورانی می کند.

نوکیا هم بالاخره به آندروید تن داد

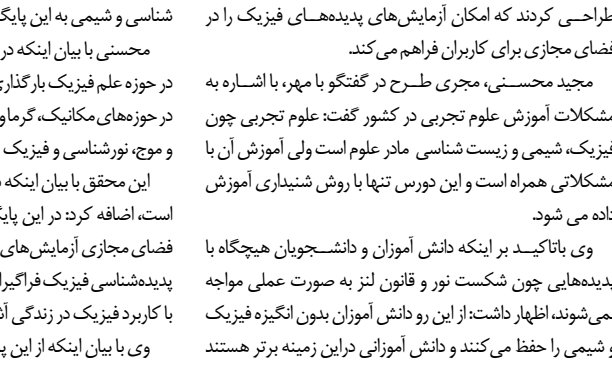


مایکروسافت شده، دلیلی بر توقف پروژه تجهیز نوکیا به اندروید شاید وجود نداشته باشد و مایکروسافت که نوعی کودتا در نوکیا کرده حاضر به ورشکستگی کامل نیست و باید زودتر گوشی های آندرویدی نوکیا را راهی بازار کند

تجربه مجازی آزمایش های فیزیک در چیستا

صحنه به صورت تمام متن ارائه شده همان موضوع در کتاب‌های خارجی در ۱۵ صفحه همراه با تصویر، انیمیشن و انجام آزمایش های مختلف ارائه شده است.

مجری طرح ادامه داد: به منظور ارتقا سطح آموزش علوم تجربی با استفاده از فناوری اطلاعات اقدام به راه اندازی پایگاه جامع علوم تجربی با عنوان «چیستا» کردیم که در آن مشکل مفهوم سازی علوم تجربی را برای فراگیران بر طرف کردیم. وی با بیان اینکه در فاز اول در این پایگاه اقدام به ارائه آموزش فیزیک شد، خاطر نشان کرد: در فاز دوم محتوای آموزشی زیست



شناسی و شیمی به این پایگاه اضافه خواهد شد. محسنی با بیان اینکه در این پایگاه بیش از ۲ هزار و ۳۰۰ محتوا در حوزه علم فیزیک بارگذاری شده است، یادآور شد: این موضوعات در حوزه‌های مکانیک، گرما و حرارت، الکتریسیته، مغناطیس، نوسان و موج، نورشناسی و فیزیک جدید است.

این محقق با بیان اینکه دسترسی به محتوای این پایگاه رایگان است، اضافه کرد: در این پایگاه علاوه بر آنکه کاربران می توانند در فضای مجازی آزمایش‌های مختلف را انجام دهند، با ارائه فیلم‌های پدیده‌شناسی فیزیک فراگیران قادر به مشاهده این پدیده‌ها هستند و با کاربرد فیزیک در زندگی آشنا می‌شوند. وی با بیان اینکه از این پایگاه می‌توان برای آموزش‌های ضمن خدمت ملمان نیز قابل استفاده است، افزود: این پایگاه قادر است به طور هم‌زمان به فراگیران مطالب آموزشی را همراه با آزمایش‌های مربوط ارائه دهد.

سوخت موشک

با موتور پراید چه می کند؟

تاکنون فکر کرده‌اید که اگر به جای سوخت‌های متداول، سوخت موشک درون یک خودرو بریزید چه می‌شود؟ در موتور گازوئیلی اتفاق خاصی نمی‌افتد ولی موتور بنزینی به مشکل می‌خورد.

نوازش گیاهان، آنان را مقاوم تر می کند



دانش پژوهان دریافته اند نوازش کردن گیاهان موجب می شود آنها نسبت به بیماری ها مقاوم شوند.

به گزارش مهر، پژوهشگران دانشگاه فرایبورگ سوئیس می گویند مالش برگ های گیاهان بین دو انگشتش شست و سیابه، سوزاک دفعای قاتی را در گیاه فعال می کند.

محققان در این بررسی برگهای شاهی را لمس و تغییرات داخلی را در آن رصد کردند. آنها دریافتند زنبهای مرتبط با فشار مکانیکی در شکل گیری واکنش ایمنی رصد شده نقش دارند.

این داده ها همچنین حاکی از این است که فشار مکانیکی توسط حسگرهای مکانیکی درک می شود و پس از آن است که مقاومت آغاز می شود.

نتایج این تحقیقات در نشریه BMC Plant Biology منتشر شده است.

فیزیکدان مشهور بریتانیایی در جشنواره علم بریتانیا گفت: سفر در زمان ممکن است چندان هم یک نظریه علمی تخیلی نباشد و ساخت یک ماشین زمان امکان پذیر است.

به گزارش مهر، «برایان کاکس» فیزیکدان ذرات که در حال حاضر روی آزمایش اطلس برخورد دهنده بزرگ هادرون در سرن کار می کند با اشاره به این که سفر به زمان فقط در رابطه با آینده عملی می شود توضیح داد که وقتی که این سفر صورت بگیرد بازگشت از آینده غیر ممکن است.

پرفسور کاکس قرار است هفته آینده به مناسبت پنجاهمین سالگرد بخش برنامه علمی تخیلی «Doctor Who» در لندن سخنرانی درباره نظریه سفر در زمان داشته باشدوی در سخنرانی که در جریان جشنواره علم بریتانیا در بیرمنگهام داشت اظهار داشت تاکنون سفر در زمان در مقیاس بسیار کوچک انجام شده است.وی افزود که اگر این فناوری برای شبات بخشیدن به اجسام بزرگ نیز توسعه می یافت،

سفر انسان به آینده امکان پذیر بود اما درحال حاضر این فناوری وجود ندارد و هرگز نیز برای سفر به گذشته وجود نخواهد داشت. شاید بتوان به آینده سفر کرد و در آینده در آزادی کامل حرکت داشت.برایان کاکس یادآور شد:اگر سریع بروید، ساعت شما نسبت به افرادی که ساکن هستند کند می شود. درحالی که به سرعت نور نزدیک می شوید ساعت شما به قدری آرام می شود که می توانید به ۱۰ هزار سال در آینده بروید.

این نظریه براساس نظریه «نسبیت خاص» انیشتین است که

دوشنبه ۲۵ شهریورماه ۱۳۹۲ / سال نهم / شماره۱۹۲۹



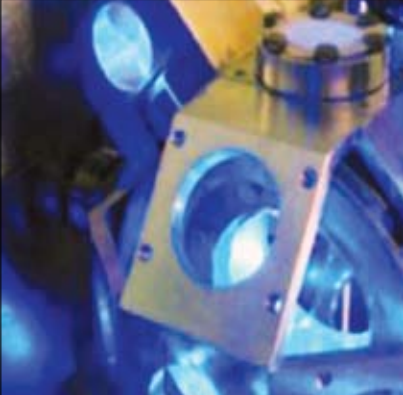
بر اساس موافقتنامه تجاری بین نوکیا و مایکروسافت در جولای ۲۰۱۲، مایکروسافت متعهد به پرداخت ۱۹۶ میلیون یورو در هر فصل مالی به نوکیا شده تا در قبال آن تضمین تجهیز گوشی های نوکیا به ویندوز اتفاق بیفتد و در این موافقتنامه همچنین آمده که نوکیا حق ندارد گوشی های خود را به سایر سیستم عامل ها مجهز کند.

در واقع مایکروسافت با پرداخت مبلغی معین، به نوکیا اجازه نداده تا به سمت آندروید برود. در لیست شغل های مورد نیاز نوکیا در نوامبر ۲۰۱۲ و درخواست نیاز در مورد مهندس لینوکس کار در نوکیا می توان فهمید که این کمپانی دنبال آندروید بوده تا اپلیکیشن نقشه نوکیا را روی آندروید پیاده سازی کند.داستان خرید و فروش نوکیا به صورت رسمی و قانونی تا ۲۰۱۴ طول می کشدو باید تا آن هنگام منتظر ورود گوشی های نسل جدید نوکیا مجهز به آندروید باشیم.پاز سوی دیگر نباید فراموش کرد که کارمندان ناراضی نوکیا که کمپانی بنام نیوکیا ایجاد کرده اند به زودی گوشی های هوشمند تحت آندروید خود را راهی بازار می کنند.

ساخت ماشین زمان امکان پذیر است

اظهار می یارد برای سفر به جلو در زمان، یک جسم باید به سرعتی نزدیک به سرعت نور برسد. درحالی که این جسم به چنین سرعتی نزدیک می شود، زمان تنها برای این جسم خاص کند می شود.

برای مثال، افرادی که بر فراز اقیانوس اطلس سفر می کنند گذر زمان را کندتر از افرادی که روی زمین هستند حس می کنند. کاکس ادامه داد: در نظریه نسبیت عام، می توان این کار را به طور کلی انجام داد. انجام چنین کاری به ساخت کرمچاله



بستگی دارد. کرمچاله ها ماینرهایی بین فضا و زمان هستند اما اکثر فیزیکدانها نسبت به کارکرد آن تردید دارند.

کرمچاله (Wormhole) در فیزیک یک پل ماینر فرضی در فضا و زمان است. کرمچاله‌ها ساختارهای فضا-زمانی پل ماندنی هستند که دو کسره جدا از یک فضا-زمان یا دو فضا-زمان جدا از هم را به یکدیگر پیوند می دهند.

کرمچاله‌ها مسافت و زمان برای رسیدن از یک نقطه به نقطه دیگر را کوتاه و آسان می کنند.

که در دهه ۱۹۵۰ / ۱۳۳۰ به عنوان گزینهای کارآمدتر در مقایسه با سوخت بر پایه الکل موشک توسعه یافت؛ نیروی محر که لازم برای فضاییماهای سایوز و فالکون-۹ را تأمین می کند. مارتین سائتجز می گوید: «RP-۱ خوشبواند نزدیک‌تری برای سوخت دیزل است؛ بنابراین استفاده از آن در موتورهای مشکل خیدوزن مایع که سوخت موتورهای اصلی شاتل فضایی است، موتور خودروهای گازوئیلی را به راه خواهد انداخت. تنها مساله این است که باید هیدروژن مایع را در دمای منفی ۲۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. انبار کردن هیدروژن مایع در پارکینگ خانه کار بسیار خطرناکی است، والبته باید مایع یخ زدن موتور ماشین توسط آن شود.

اما استفاده از RP-۱ در هیدروژن مایع هم بهتر است. این سوخت بر پایه نفت سفید حرکت کند.

ژاپن انرژی هسته‌ای را کنار گذاشت

۱۱ مارس ۲۰۱۱ رخ داد. رخ انرژی هسته‌ای حدود ۳۰ درصد از کل شرکت برق کانسای این کشور از امروز یکشنبه ۲۴ شهریور ماه به طور کامل عاری از انرژی هسته می شود. به گزارش مهر، مردم ژاپن بعد از سسونامی سهمگین و بحران هسته‌ای این کشور خواستار توقف نیروگاه‌های هسته‌ای کشورهای خود شده اند.قرار است امروز تنها ۴ راکتور قابل خاموش شود و این کشور را به کشوری عاری از انرژی هسته‌ای تبدیل کند. این اتفاق به دنبال فاجعه فوکوشیما در سال ۲۰۱۱ دومین بار است که در ژاپن رخ می دهد. خاموش کردن راکتور شماره ۴ در تأسیسات Oi در شرکت برق کانسای در ساعات پایانی یکشنبه ۲۴ شهریور ماه به دنبال فرآیند تصمیم گیری ژاپن درباره

این که کدام راکتورها برای آغاز به کار براساس مقررات هسته ای جدید اعلام شده در ماه ژوئیه از ایمنی کامل برخوردارند. تمام ۵۰ راکتور تجاری این کشور دست کم تا پایان سال جاری میلادی خاموش می مانند. از ارزیابی های امنیتی قانونگذاران هسته ای انجام شود، از سوی دیگر انجام تشریفات لازم برای بدست آوردن موافقت محلی به منظور آغاز به کار مجدد مستلزم سپری شدن زمان است.نگرانی عمومی نسبت به نبود انرژی هسته ای که ممکن است ژاپن را با کمبود جدی انرژی رو به رو کند پس از توقف بیشتر راکتورها و نبود خاموشیهای سراسری از بین رفت. اما مصرف کننده خانگی و تجاری با افزایش نرخ برق رو به رو شد.

پیش از بحران هسته‌ای فوکوشیما که به واسطه زلزله و سونامی جدید اعلام شده در ماه ژوئیه از ایمنی کامل برخوردارند. تمام ۵۰ راکتور تجاری این کشور دست کم تا پایان سال جاری میلادی خاموش می مانند. از ارزیابی های امنیتی قانونگذاران هسته ای انجام شود، از سوی دیگر انجام تشریفات لازم برای بدست آوردن موافقت محلی به منظور آغاز به کار مجدد مستلزم سپری شدن زمان است.نگرانی عمومی نسبت به نبود انرژی هسته ای که ممکن است ژاپن را با کمبود جدی انرژی رو به رو کند پس از توقف بیشتر راکتورها و نبود خاموشیهای سراسری از بین رفت. اما مصرف کننده خانگی و تجاری با افزایش نرخ برق رو به رو شد.

پیش از بحران هسته‌ای فوکوشیما که به واسطه زلزله و سونامی

اختراع پلمبری که خودبه خود ترمیم می شود



دانشمندان اسپانیایی نخستین پلیمر خود ترمیم شونده را ساخته اند که به طور خود به خودی و مستقل، خود را بدون هیچ دخالتی ترمیم می کند.

به گزارش مهر، این ماده جدید که پلیمر « نابودگر» نام گرفته است در الهام از رویات نابودگر ملاب تغییر شکل دهنده فیلم «نابودگر ۲ ساخته شده و می تواند امنیت و طول عمر قطعات پلاستیکی همه محصولات از اجزای الکتریکی گرفته تا خودروها و حتی منازل بهبود بخشد. پژوهشگران اسپانیایی می گویند این نخستین پلیمر خود ترمیم شونده است که می تواند به طور خود به خودی به ترمیم های کمی، حتی در غیاب کاتالیزور دست یابد. در آزمایش این پلیمر، محققان آن را به دو قسمت بریده و سپس تکه ها را به هم فشردند ؛ یک نمونه پس از گذشت دو ساعت ۹۷ درصد بهبود ترمیم شاهد شد و حتی وقتی پلیمر با دست کشیده شد تکه ها از هم جدا نشدند

سقوط سهام اپل بعد از معرفی آیفون های جدید S5 و S5C

دنبال معرفی دو گوشی جدید آیفون S5 و S5C، سهام اپل حدود ۵ درصد افت کرد. به گزارش خبر آنلاین، سهام اپل در بازار NASDAQ در ۲۳،۲۵ دلار افت به رقم هر سهم ۴۷۰ دلار رسید و این در حالی بود که امیدها بین سرمایه گذاران قبل از برگزاری کنفرانس در کوپرتینو افزایش یافته بود اما بعد از معرفی دو گوشی نسبتاًضعیف S5C و S5، سهامداران عصبانی شدمو کارشناسان اعلام کردنداین کنفرانس نه تنها باعث ترقی سهام اپل نشده بلکه دچار افت شدید هم شده است. روز گذشته در بازار بورس نیویورک سهام اپل در بالاترین قیمت ۴۳۲ دلار و در پایین ترین قیمت ۴۶۴ دلار مبادله شد. آنچه آیفون S5C نامیده می شود، در واقع همان آیفون ۵ با بدنه پلاستیکی است و آیفون S5 نیز علی‌رغم پیشرفت در سخت افزار و نرم افزار، ظاهراً سرمایه گذاران را به آینده خیلی امیدوار نکرده است.انتظارات فنی از آیفون جدید نیز چندان برآورده نشده است. کارشناسان امیدوار بودند تا آیفون پلاستیکی ارزان قیمت گذاری شود تا در بازارهای چین و هند با استقبال مواجه شود، اما چنین اتفاقی نیفتاده و آیفون S5C چندان هم ارزان نیست. در کنفرانس روز سه شنبه فقط عنوان شد آیفون ۲S با قراردادهای کاربران به صورت رایگان توزیع خواهد شد و این در حالی است که قیمت S5 حدود ۲۰ دلار بیشتر از مدل آیفون ۵ در سال گذشته و هنگام عرضه در سپتامبر ۲۰۱۲ است.

گوگل رمز تمام شبکه های بی سیم جهان را دارد



اگر شما روی گوشی هوشمند و تبلت اندرویدی کار می کنید و در محیط های عمومی روی شبکه های بی سیم می روید، قطعاً پسورد شبکه ما را گوگل خواهد داشت.

گوگل روی آندروید ویژگی ذخیره سازی پسوردهای وی-فای را تعریف کرده و به این معناست که به هر شبکه بی سیمی در هر نقطه از جهان که وصل شوید، گوگل می تواند پسورد وارد شده را در دیتابیس مخصوصی ذخیره سازد. بنابراین اتصال هر وسیله اندرویدی به شبکه ای بی سیم در هر جای دنیا بدیم معناست که گوگل پسورد وارد شده را خواهد داشت و با جزئیات کامل آن را ذخیره می کند. البته این ویژگی چندان برای همه روشن نیست چرا که در بخش پشتیبانی BACKUP UP MY DATA و BACK UP MY SETTINGS وجود دارد. اگر هم کاربر قصد غیر فعال کردن "گرفتن پشتیبانی" از سیستم را داشته باشد، سایر ویژگی ها را هم زمان از دست می هد.این موضوع ذخیره سازی پسورد شاید در وهله اول خیلی مهم به نظر نرسد، اما از آنجایی که حکومت آمریکا در قاعده تجاوز به حریم خصوصی افراد و اطلاعات شخصی همچنان فعال است و گوگل نیز متهم به ارسال اطلاعات کاربران به ژاناس امنیت ملی شده می توان به این نتیجه رسید که ممکن است اطلاعات شهروندان نه در آمریکا، بلکه در سایر نقاط جهان نیز بدین ترتیب به مقامات امنیتی منتقل شده باشد.