

درار دوگاه اصلاح طلبان و اصولگرایان چه می گذرد؟

یک شورا و هزار سودا یک جبهه و هزار چالش

شورای عالی سیاستگذاری اصلاح طلبان همچنان عرصه جدال موافقان و مخالفان این شورا است در اردوگاه قیب هم اصولگرایان همچنان دست به گریبان چالش وحدت و پاشنه آشیل آن یعنی جبهه پایداری هستند. فعالیت های احزاب هر هفته منسجم و پربارتر از هفته قبل می شود و آرام آرام کمیته های انتخاباتی در حال تشکیل هستند. تلاش ها برای انسجام و کاستن از سوتقاهم ها هم با شدت بیشتری پیگیری و مانیفست های انتخاباتی هم در کلام و گفت وگوهای شخصیت های سیاسی آشکار می شود.

مدیر عامل شرکت راه آهن :

خط آهن سریع السیر تهران -قم -اصفهان قطعا احداث می شود

رئیس مرکز ملی خشکسالی اعلام کرد

۸۵درصد از جمعیت ایران تحت تاثیر خشکسالی

رئیس مرکز ملی خشکسالی مساحت و جمعیت تحت تاثیر خشکسالی را طی یک دهه و یک سال گذشته اعلام و تأکید کرد که بیش از ۸۵ درصد جمعیت ایران تحت تاثیر خشکسالی شدید و ۲۰.۷ با خشکسالی بسیار شدید خشکسالی بلندمدت و انباشته است. صادق ضیائیان در مورد جمعیت تحت تاثیر خشکسالی در ۱۰ سال گذشته گفت: با توجه به شاخص ۱۰ ساله (SPEI) منتهی

تولیت آستان قدس رضوی:

نگذاریم آقازاده‌ها به کشور دست‌درازی کنند

هشدار به خریداران طلا و سکه در فضای مجازی

سرلشکر سلامی:



در هیچ شرایطی به اراده دشمن تن نمی دهیم

فرمانده کل سپاه پاسداران گفت: ما در هیچ شرایطی به اراده دشمن تن نمی دهیم زیرا ما قدرتمندیم و اسلام به ما پیشرفت و آزادی و قدرت عنایت کرده است و این راه را ادامه خواهیم داد. سردار سردار سرلشکر حسین سلامی صبح روزپنجشنبه مراسم افتتاح متمرکز ۲۸۶۰ واحد مسکونی و احداثی و همچنین تعمیر و بازسازی ۲۸ مدرسه در کشور اظهارداشت: از خداوند شاکریم که امروز توفیق حضور در این روستای زیبا را به ما و ادامه خدمت داد. از روحانیون مسئولان و مردم اق قلائیز قدردانی می کنم. وی افزود: حقیقت مطلب این است امروز شاهد به ثمر نشستن شکوفه های امید در جامعه هستیم و افتتاح

سرلشکر باقری:

مداخله قدرت های فرامنطقه ای را بر نمی تائیم

رئیس ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران ضمن ارایه تحلیل و برآوردی از مسایل امنیتی منطقه، آسیاغربی و جهان اعلام کرد در شرایط کنونی جمهوری اسلامی ایران آماده دفاع قاطعانه از امنیت و منافع خود در خلیج فارس است. سرلشکر باقری روز پنجشنبه در جمع اساتید و دانشجویان دانشگاه دفاع عالی چین در یکن افزود: جمهوری اسلامی ایران در این شرایط و در چارچوب موازین بین المللی و با اتکا به آموزه های دینی، اعتقادی و انقلابی خویش و با اتکاء به تدابیر رهبری معظم انقلاب اسلامی و با پشتیبانی ظرفیت های بی انتهای مردم خود با هدف توسعه هر چه بیشتر

عباس سلیمی نمین:

برجام، تصمیم آگاهانه نظام بود

نقض عهد آمریکاربطی به تیم مذاکره کننده ندارد

ظریف مورد تأیید و حمایت رهبری بود

مذاکرات بر ما تحمیل نشد

مدیر کل اوقاف و امور خیریه استان قم :

گسترش یاس در جامعه از ترندهای دشمن است

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم گفت: دشمن در صدد است با گسترش یاس و ناامیدی در مردم، این انقلابی که از فقه شیعی روینده و پایه های حکومت های استکباری را می لرزاند، را کنترل نموده و ماجرا را به نفع خود تمام کند. حجت الاسلام والمسلمین عباس اسکندری عصر روز پنجشنبه همایش رهروان زینبی(س) در آستان مقدس امامزاده موسی میرقع(ع) شهر مقدس قم اظهار داشت: اطمینان داریم، مردم با تکیه بر بصیرت و آگاهی هایی که کسب کردند و به لطف دل یاختگی به مکتب اهل بیت و اعتقادی که به بزرگان دینی، رهبران الهی و علمای بزرگ خود و در اس همه به ولایت فقیه دارند، دشمن را در این جنگ تبلیغاتی شکست خواهند داد. وی با تأکید بر بیان اینکه باید در برابر نوظنه های دشمن هوشیار باشیم، گفت: شاید ما جنگ اقتصادی، سیاسی و همچنین نظامی دشمن را به واسطه تأثیری که در زندگی داشته و شهیدان زیادی در تقدیم کردیم را به خوبی بفهمیم ولی جنگ تبلیغاتی نیازمند دقت

رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم خبر داد
برخورد با واحدهای عرضه البسه با علائم نامتعارف
رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم از اجرای طرح برخورد با واحدهای صنفی متخلف در عرضه البسه با علائم نامتعارف و هنجارشکن در ماه محرم خبر داد . سرهنگ پیام کاویانی اظهارداشت: اداره نظارت بر اماکن عمومی استان اقدامات و تمهیدات ویژه ای با صنوف متخلف در عرضه البسه با علائم نامتعارف، ممنوعه و هنجارشکن در ایام محرم و صفر بر روی پیراهن های مشکی را در دستور کار خود قرار داده است. وی با اشاره به اینکه پلیس تمهیدات ویژه ای برای برخورد با صنوف متخلف در عرضه لباس های مشکی در ایام محرم و صفر با علائم نامتعارف، ممنوعه و هنجار شکن دارد ، افزود: طرحی علمیتی در این خصوص اجرا و از ۱۶۰ واحد صنفی عرضه البسه در سطح استان بازدید و تعداد ۴ واحد صنفی در این راستا پلمپ و به ۲ واحد صنفی اخطار داده شد. رئیس پلیس امنیت عمومی استان در آخر از امت حزب اله استان در خواست کرد که هرگونه خبر در خصوص عرضه البسه با علائم نامتعارف

خطیب نماز جمعه تهران:

انقلاب اسلامی با کشتی عاشورا فتوحات ماندگاری داشته است



خطیب نماز جمعه این هفته تهران ادامه داد: ایران اسلامی باید نماد یک جامعه عاشورایی باشد و تمام ظرفیت های آن را در خود به نمایش بگذارد. این ار رسیدن به اقتدار و عزت است و این مسیر خلق قدرت را هموار می کند. ابوترابی فرد یادآور شد: مدرسه عاشورا یعنی مدرسه عزت، ایستادگی، اخلاق، معرفت و عبادت. جامعه عاشورایی ما باید در همه این عرصه ها نماد ومظهر عاشورا باشد.

حذف قبوض کاغذی = حفظ محیط زیست

راه های ارتباطی برای آگاهی
از هزینه کارکرد تلفن ثابت :

تماس با سامانه ۲۰۰۰

استفاده از کد *۲۰۲۰#
(تلفن همراه)

سایت شرکت
مخابرات ایران tci.ir



شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

شرکت رهاورد سازندگی آزادگان رسا (سهلی خاص)

به منظور تأمین مصالح مورد نیاز و اجرای فونداسیون، اسکلت، سفت کاری ونمای پروژه مجتمع تجاری -مسکونی در شهر قم از شرکت ها و پیمانکاران ذی صلاح دعوت به همکاری می نماید. لذا شرکت ها و پیمانکاران واجد شرایط می توانند تا تاریخ **۱۳۹۸/۰۶/۳۰** رزومه فعالیت همراه با شرایط همکاری را به این شرکت اعلام نمایند.

آدرس شرکت: خیابان شریعتی، بالاتر از سیدخندان، خیابان سیمرغ غربی، انتهای خیابان گلزار، نبش کوچه پروانه، پلاک ۲ -شماره تماس: ۰۸-۲۲۸۹۰۰۰۵ -داخلی ۱۳۰

تلفن همراه: ۰۹۱۲۴۷۰۹۱۴۶ (عمرانی)

- شرکت در ردیاقبول پیشنهادهای دریافت شده مختار می باشد.

- حق الزحمه پیمانکار در قالب تهاتر با واحدهای مسکونی پروژه پرداخت می گردد.

- ضمانت شرکت در مناقصه به مبلغ **۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰** ریال در قالب چک تضمین شده بانکی در

وجه شرکت رهاورد سازندگی آزادگان رسا همزمان با ارائه پیشنهاد اخذ می گردد.

- مبلغ خرید اسناد شرکت در مناقصه **۱,۰۰۰,۰۰۰** ریال می باشد.

«پیام تقدیر استاندار قم از علما، مردم و دست اندر کاران برگزاری عزاداری های دهه اول محرم»



خدای منان را سپاسگزاریم که عزاداری دهه اول محرم ، به ویژه مراسم تاسوعا و عاشورای حسینی، با حضور پرشور خیل عظیم مشتاقان ابا عبدالله الحسین(ع) از استان ها و کشورهای مختلف، باشکوه و در کمال امنیت و آرامش برگزار گردید و بار دیگر جلوه های زیبایی از شور و شعور حسینی و عشق بی نظیر مردم، نسبت به خاندان اهل بیت(ع) را به نمایش گذاشت. به عنوان عضو کوچکی از عزاداران سیدالشهداء(ع)، بر حسب وظیفه، فرض می دانم از حضور و مشارکت عزاداران، ائمه محترم جماعات و هیأت امنای مساجد و بانیان برپایی هیئات و دسته جات عزاداری، خاصه علما و مراجع معظم تقلید که نقش بسزایی در خلق این حماسه داشته اند و نیز از مدیریت شایسته و تلاش عوامل اطلاعاتی، امنیتی و قضایی در تأمین امنیت مطلوب مجالس و اجتماعات و سایر دستگاه های فرهنگی، خدماتی، امدادی و درمانی خدمات رسان به عزاداران به ویژه تولیت معزز حرم مطهر و مسجد مقدس جمکران، صمیمانه قدردانی نموده وسعادت همگان در تعظیم شعائر اسلامی از درگاه حضرت احدیت مسألت دارم.

بهرام سرمست استاندار و رئیس شورای تأمین استان قم

از پیامدهای مصرف ناکافی پروتئین



هوس های غذایی گاه و بیگاه بین وعده های غذایی شریاطی عادی است. اما اگر هوس های غذایی پایدار هستند وعده های غذایی در کاهش گرسنگی شما موفق عمل نمی کنند، ممکن است با کمبود پروتئین دریافتی از رژیم غذایی خود مواجه باشید.

دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل همواره هدفی ساده نیست. اگر توجهی به غذاهای مصرفی خود نداشته باشید، حصول اطمینان از مصرف پروتئین، کربوهیدرات‌ها ویتامین‌ها به میزان کافی دشوار است.

پروتئین بخشی ضروری از یک رژیم غذایی سالم محسوب می شود. هر فردی بر اساس عوامل مختلف، مانند وزن بدن، توده عضلانی، فعالیت بدنی، و سن به مصرف مقدار متفاوتی از پروتئین نیاز دارد. اگر به میزان کافی پروتئین مصرف نکنید، این شرایط می تواند موجب بروز برخی آسیب های جدی به بدن شود. در ادامه با برخی نشانه ها که می توانند به مصرف ناکافی پروتئین اشاره داشته باشند، بیشتر آشنا می شویم.

افزایش هوس های غذایی

هوس های غذایی گاه و بیگاه بین وعده های غذایی شریاطی عادی است. اما اگر هوس های غذایی پایدار هستند و وعده های غذایی در کاهش گرسنگی شما موفق عمل نمی کنند، ممکن است با کمبود پروتئین دریافتی از رژیم غذایی خود

گردن درد آسیمی شایع در دانش آموزان امروزی



کارشناس ارشد فیزیوتراپی گفت: اگر به درمان گردن درد در دوران کودکی و نوجوانی کم توجهی شود، احتمال وجود دارد که فرد در دوران بزرگسالی به ارتوز زودرس گردن مبتلا شود.

مسلم الدین ادیب حسامی کارشناس ارشد فیزیوتراپی درباره مشکلات اسکلتی و عضلانی در گروه‌های مختلف مردم اظهار کرد: آسیب‌های اسکلتی و عضلانی در گروه‌های مختلف مردم بروز پیدا می‌کند، از گروه‌هایی که به این مشکلات دچار می‌شوند و نسبت به درمان آنها کم‌توجهی می‌کنند، می‌توان به دانش‌آموزان اشاره کرد.
ووبیان کرد: مشکلات اسکلتی و عضلانی در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل افزایش استفاده از وسایل الکترونیکی و کم‌تحرکی است. اگر به درمان گردن در دوران کودکی و نوجوانی توجه نشود، می‌تواند در بزرگسالی به مشکلات مادرزادی اشاره کرد، مشکلات مادرزادی به روش‌های غیر اصولی درس خواندن هم در این افراد دیده می‌شود.

دلیل ایجاد گردن درد در دانش آموزان این کارشناس ارشد فیزیوتراپی افزود: گردن درد در دانش‌آموزان می‌تواند ناشی از وضعیت گردن به جلودر هنگام درس خواندن روی زمین یا نوشتن تکلیف باشد، استفاده نکردن از میز و صندلی‌های استاندارد برای مطالعه همچنین استفاده از لپ‌تاپ، تلفن همراه، رایانه و انجام بازی‌های رایانه‌ای در ایجاد عارضه گردن به جلو نقش دارند، عارضه گردن به جلو می‌تواند با عوارضی مختلف بروز پیدا کند، او تأکید کرد: از آسیب‌هایی که همراه با عارضه گردن به جلودر دانش‌آموزان ایجاد می‌شود، می‌توان به شانه گرد شده اشاره کرد، در این عارضه دانش‌آموزان علاوه بر درد گردن اغلب به درد شانه و دست هم دچار می‌شوند البته عارضه شانه گرد شده درمان پذیر است، حتی می‌توان با آموزش‌های صحیح در دوران تحصیل و انجام تمرین‌های مناسب از بروز آن پیشگیری کرد. این کارشناس ارشد فیزیوتراپی تصریح کرد: از آسیب‌های دیگری که همراه با وضعیت گردن به جلو ظاهر می‌شود، قوز است که این عارضه در ستون فقرات سینه‌ای اتفاق می‌افتد، برای درمان این عارضه در دانش‌آموزان باید تمرین‌هایی در ستون فقرات سینه‌ای و گردن انجام شود.

سه تمرین درمانی برای بهبود گردن درد در دانش آموزان حسامی گفت: در تمرین نخست فرد باید دو زانو روی زمین بنشیند، سپس دست‌هایش را به جلو روی زمین بکشد به طوری که فاصله سینه به زمین کاهش پیدا کند و ستون فقرات به طور کامل صاف باشد، این تمرین نقش مؤثر در کاهش قوز و گردن درد دارد، این تمرین باید روزانه سه تا پنج بار، هر بار ۱۰ مرتبه با مکت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه‌ای انجام شود. او اظهار کرد: در تمرین دوم شخص باید حالت غیغ در گردن ایجاد کند، برای انجام بهتر این تمرین فرد باید به پشت روی زمین دراز بکشد، سپس یک حوله لوله شده را زیر ستون فقرات گردنی قرار دهد و سعی کند با پشت کردن حوله به سمت زمین فشار دهد در حالی که چانه به گلو نزدیک می‌شود، این تمرین باید روزانه سه تا پنج بار، هر بار ۱۰ مرتبه با مکت ۱۰ ثانیه‌ای انجام شود. این کارشناس ارشد فیزیوتراپی بیان کرد: در تمرین سوم فرد باید روی یک صندلی بنشیند و یک دست خود را زیر صندلی محکم نگه دارد، سپس با دست دیگر سر خود را بگرداند و آن را به سمت مخالف بکشد، این تمرین باید روزانه سه بار، هر بار پنج تا ۱۰ مرتبه با مکت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه‌ای انجام شود. ادیب حسامی افزود: از عوارض گردن درد می‌توان به آسیب‌های عضلانی در ناحیه بالای گردن و انتهای جمجمه اشاره کرد که این آسیب‌ها در ایجاد سردرد نقش دارند، بنابراین این احتمال وجود دارد که دانش‌آموزان به سرردهای مزمن که حالت تیرکشنده به چشم‌ها و شقیقه‌ها را دارد، مبتلا شوند. او یادآوری کرد: از درمان‌های گردن درد در دانش‌آموزان می‌توان به تمرین‌های فیزیوتراپی، ماساژ درمانی و تحرکات الکتریکی اشاره کرد، اگر این عارضه در دوران کودکی و نوجوانی درمان نشود، این احتمال وجود دارد که فرد در بزرگسالی به ارتوز زودرس گردن مبتلا شود، به طوری که درمان این آسیب در دوران کودکی و نوجوانی راحت‌تر است، زیرا با افزایش سن ساختار مغز نسبت به حالتی که در گردن ایجاد شده است، عوض می‌شود و مغز به آن حالت عادت می‌کند.

شما افزایش می‌یابید. پروتئین‌ها به تولید هورمون‌ها و آنزیم‌هایی کمک می‌کنند که در ارائه عملکرد درست مغز نقش دارند. با مصرف پروتئین به میزان کافی از تولید اسید آمینه تیروزین و در نتیجه، انتقال دهنده های عصبی که سطوح انرژی و تمرکز ما را بالا نگه می دارند، اطمینان حاصل می‌شود.

بهبودی کند زخم‌ها و آسیب دیدگی‌ها

پروتئین همراه با ریزمغذی‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های مختلف به رشد و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند. به طور خاص، پروتئین برای جریان اکسیژن و خون برای بهبود و ترمیم پوست نیاز است، از این رو، افرادی که به میزان کافی پروتئین مصرف نمی‌کنند، ممکن است روند کند بهبود زخم‌ها و آسیب دیدگی‌های خود را تجربه کنند. همچنین، کمبود پروتئین ممکن است به خطر بیشتر شکستگی‌های استخوان منجر شود. چندین مطالعه نشان داده‌اند که کاهش تراکم استخوانی و افزایش میزان از دست دادن استخوان در افرادی که رژیم‌های غذایی کم پروتئین را دنبال می‌کنند، بیشتر است.

ابتلا به کم خونی

کم خونی شرایطی است که در آن خون فاقد گلبول‌های قرمز کافی برای حمل اکسیژن در سراسر بدن است و انواع مختلفی دارد. مصرف ناکافی محصولات پروتئینی سرشار از آهن، ویتامین B۱۲، یا فولات از دلایل شایع کم خونی است. افرادی که به میزان کافی پروتئین مصرف می‌کنند نیز در صورت عدم مصرف انواع درست پروتئین همچنان در معرض خطر ابتلا به کم خونی قرار دارند. به طور خاص، وگان‌ها و افرادی که از محصولات پروتئین حیوانی ریزه‌ری می‌کنند در معرض خطر کمبود ویتامین B۱۲ قرار دارند زیرا این ویتامین در محصولات حیوانی وجود دارد. در این شرایط، مصرف غذاهای غنی شده با ویتامین B۱۲ و مکمل‌های این ویتامین توصیه شده است.

احتباس مایع در بدن

احتباس مایع یکی دیگر از علائم دریافت ناکافی پروتئین از رژیم غذایی است. آلپومین، پروتئینی در خون که به حفظ تعادل مایع کمک می‌کند، در این زمینه نقش دارد. زمانی که بدن شما با کمبود آلپومین مواجه است، مایع در اندام‌های انتهایی، معمولاً دست‌ها، جمع می‌شود. با این وجود، احتباس مایع در موارد نادر و شدید، اغلب زمانی که کل کارایی مصرفی کافی بوده، اما پروتئین به میزان کافی دریافت نمی‌شود، رخ می‌دهد.

شکستگی‌وزن‌می ناخن‌ها

بدن انسان به اندازه‌ای هوشمند است که برای آنچه فرآیندهای غیر ضروری خوانده می‌شود، انرژی مصرف نکند. زمانی که به میزان کافی پروتئین و به طور کلی کالری مصرف نمی‌کنید، بدن در وضعیت خاموشی قرار گرفته، اما همچنان به بقا ادامه می‌دهد. این به معنای آن است که سلامت مو و ناخن شما در اولویت قرار نمی‌گیرد. همچنین، شکستگی‌وزن‌می ناخن‌ها یا میزبان کراتین، پروتئینی ساختاری که در رشد مو، پوست و ناخن‌ها نقش دارد، مرتب‌ت است. مصرف غذاهای سرشار از پروتئین به تولید کراتین در بدن کمک می‌کند.

ترفندهایی که باعث تقویت حافظه می شوند



اگر به دنبال تقویت حافظه خود هستید این فرمول‌های طلایی را مطالعه کنید. احتمالاً خیلی پیش آمده که سر جلسه امتحان جواب سوال را فراموش کرده باشید یا وسیله را جای گذاشته‌باشید بعد از یادتان رفته که کجا گذاشته‌اید، بعد با خودتان فکر کردید که چرا حافظه‌ی ما ضعیف است. امروز قصد داریم فرمول‌هایی را برای تقویت حافظه به شما بگوییم.

مهم‌تالمطالعه تمرکز داشته‌باشید

تمرکز، یکی از محورهای اصلی حافظه است. برای اینکه اطلاعات از حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت شما منتقل شوند، باید به صورت مستمر به این اطلاعات توجه کنید. سعی کنید مطالب جدید را در شرایطی یاد بگیرید که هیچ عواملی مثل تلویزیون، موسیقی و... تمرکز شما را به هم نزنند.

طبقه‌بندی کردن اطلاعات

محققان متوجه شده‌اند که اطلاعات مختلف در حافظه‌ی ما در دسته‌بندی‌های مرتبط و مشخص ذخیره می‌شوند، شمایي تولید با دسته‌بندی و جدا کردن اطلاعاتی که یاد می‌گیرید از این ویژگی، بهره‌برابری کنید. کافي است مفاهیم و جملات مشابه را در یک دسته قرار دهید یا طرح کلی از یادداشت‌ها و کتاب‌هایی که می‌خوانید درست کنید تا بتوانید مفاهیم مشابه را در یک گروه قرار دهید.

تکرار در انجام کارهای جدید

وقتي کودکان را به انجام مداوم یک کار جدید عادت می‌دهید، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند. قدم اول این که انجام هیچ کاری را به تعویق نیندازید و از کارهای که برایتان دشوار است شروع کنید.

زبان جدید یاد بگیرید

شنیدن زبان جدید مغز را تحریک می‌کند. فراتر از شنیدن آموزش یک زبان جدید ریسک تحلیل رفتن قوای شناختی را کاهش می‌دهد. از این راه‌ها مهم‌تر یا یاد گرفتن یک زبان جدید یا یک یا چند فرهنگ جدید هم در کنارش آشنا می‌شود.

تمرین آموزش لغت زبان

سعی کنید در زمان‌های بیکاری لغت‌های از یک زبان خارجی را حفظ کنید.

حافظه خود را به چالش بکشید

یک لیست بنویسید، مثلاً از لوازمی که باید از فروشگاه بخردید و یا هر چیز دیگر و آن را حفظ کنید. بعد چند ساعت ببینید چند

قلم از لوازم را به یاد می‌آورید.

ورزش کنید

سعی کنید که یک ورزش جدید انجام دهید که ذهن و بدنتان را هم‌زمان درگیر کند.

مهارت جدید یاد بگیرید

معلوم که هر چه بیشتر از مغزتان کار بکشید، عملکرد مغز بهتر خواهد بود مثلاً یادگیری یک ساز جدید موجب تبدیل اطلاعات

دیداری (ثت موسیقی) به یک کار عملی (نواختن ساز) خواهد شد.

خواب کافی

مغز در طول شب به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارد، زیرا خواب باعث تقویت ارتباطات مغزی می‌شود و کمبود خواب موجب مختل شدن سرعت پردازش اطلاعات و کارایی حافظه بلند مدت می‌گردد، حتی کمبود چند ساعته خواب، تقریباً به اندازه بی‌خوابی، عملکرد حافظه را تضعیف می‌کند، بدین خاطر که تمرکز شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر عملکرد حافظه تأثیر نامطلوب می‌گذارد.

نکات بهداشتی برای غذاهای نذری

توصیه وزارت بهداشت به مردم در محرم و صفر



توصیه می‌شود برای تهیه و طبخ غذا، محصولات اولیه مناسب خریداری شده و خرید گوشت و مرغ نیز حتماً در چرخه دامپزشکی انجام شود.

● **روز نگهداری مواد غذایی در ظروف آلومینیومی**
فره‌ای افزود: کنترل بدعی به بهداشت و سلامت ظروف و ابزاری مانند ظروف پخت و پز و یکبار مصرف مربوط است. ترجیح این است، چنانچه امکان شست و شو و کندزدایی ظروف معمولی وجود دارد، از ظروف یکبار مصرف به دلایل زیست‌محیطی و آلودگی‌هایی که در بهداشت محیط ایجاد می‌کنند، کمتر استفاده شود. اما چنانچه از ظروف یکبار مصرف استفاده می‌شود، باید به نوع ظرف و خصوصیات آن به دقت تحمل درجه حرارت توجه شود.
وی افزود: برای نگهداری غذای داغ بهتر است از ظروف

توصیه‌ها و هشدارها

این مواد غذایی سرحالتان می‌کنند!

۱۱ تا از بهترین جایگزین‌های قهوه برای بیدار کردن شما از نظر متخصصان



جدا از این که برخی افراد به نوشیدن قهوه علاقه دارند، برخی دیگر آن را فقط برای سرحال شدن می‌نوشند تا بتوانند با انرژی بیشتری به کارهایشان بپردازند. اگر شما هم از همین دست آدم‌ها هستید و یا این که به دلایلی کمترین پرایتان محدود شده است می‌توانید از جایگزین‌های قهوه، که به خوبی این نوشیدنی تلخ، بیدارزانی می‌کنند استفاده کنید. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌ شده است.

قهوه با تمام خواص فوق‌العاده‌ای که برای سلامتی دارد ممکن است در برخی افراد باعث تپش قلب، ضربان نامنظم قلب، اضطراب، لرزش و برخی مشکلات ناخوستی دیگر شود. گاهی اوقات هم هیچ مشکلی در میان نیست فقط قهوه موجود نیست. پس خوب است نوشیدنی‌ها یا خوراکی‌های دیگری که کمک می‌کنند تا بیدار و سرحال شوید و باعث افزایش انرژی‌تان می‌شوند را بشناسید تا در صورت لزوم آن‌ها را جایگزین کنید.

۱- چای ماچا

ماچا (Matcha) پودری سبزرنگ است که از آسیاب کردن برگ‌های جوان چای به‌دست می‌آید و می‌تواند به عنوان یک جایگزین عالی برای قهوه استفاده شود، به‌خصوص برای افرادی که نمی‌خواهند احساس لرزش یا عصبی بودن ناشی از مصرف قهوه را تجربه کنند. ماچا حاوی کافئین به همراه اسیدآمینه‌ال- ل-تانیل (L-theanine) است که ذهن را بدون ایجاد حالت خواب‌الودگی آرام می‌کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد ال-تانیل وقتی با کافئین مصرف می‌شود اثرات مثبتی در عملکرد شناختی و خلق‌وخو ایجاد کند. این مورد می‌تواند این مساله را توضیح دهد که چرا بسیاری از مردم انرژی دریافت شده از چای سبز را انرژی آرامی می‌دانند که باعث ایجاد احساس لرزش و ناآرامی نمی‌شود.

۲- چای سبز

چای سبز علاوه بر داشتن فواید زیاد برای سلامتی، جایگزین مناسبی برای قهوه نیز محسوب می‌شود. چای سبز با حداقل فراوری انجام شده بر روی آن، دارای بیشترین مزایای سلامتی در بین چای‌هاست. چندین مطالعه نشان داده است افرادی که چای سبز می‌نوشند بسیار کمتر از دیگران به سرطان مثانه، سینه، ریه، معده، پانکراس و کولورکتال مبتلا می‌شوند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد چای سبز به کاهش دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. چای سبز همچنین به بهبود عملکرد ذهنی و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. هر چند در مورد میزان مصرف چای سبز در روز برای به دست آوردن حداکثر مزایای سلامتی آن بین محققان اختلاف‌نظر وجود دارد؛ اما پیشنهادات بیشتر حدود ۳ تا ۵ فنجان است.

۳- اسمووتی‌ها

مواد طبیعی زیادی وجود دارند که می‌توانند به جای قهوه انرژی شما را تقویت کنند، بنابراین منطقی است که آن‌ها را به صورت ترکیبات موجود در اسموتی در ابتدای روز مصرف کنید تا سرحال شوید! اسمووتی‌ها کمک می‌کنند تا تعداد واحدهای میوه و سبزیجاتی که باید در طول روز مصرف کنیم و اغلب ما از آن غافلیم در دریافت کنیم. اضافه کردن پروتئینی مانند ماست نیز به شما در احساس سیری کمک می‌کند. اسمووتی‌ها با داشتن کربوهیدرات، فیبر، آنتی اکسیدان و پروتئین یک سر و یک‌ر خوش‌برای یک روز پرنرژی هستند.

۴- سرکه سیب

سرکه سیب می‌تواند به عنوان یک تقویت‌کننده انرژی و جایگزین خوبی برای قهوه در صبح‌ها مصرف شود. این نوشیدنی بدون کافئین است و از سیب تخمیر شده به‌دست می‌آید. سرکه سیب دارای ترکیبی به نام اسید استیک است که نشان داده شده اثرات مفیدی بر حساسیت به انسولین و سطح قند خون دارد. البته دقت داشته‌باشید این که سرکه سیب می‌تواند انرژی لازم را به شما بدهد و فواید زیادی هم دارد؛ اما آن را همیشه با آب مخلوط کرده و میل کنید، زیرا اسیدیت موجود در آن در صورت مصرف مستقیم می‌تواند به دندان‌ها یا تن آسیب برساند.

۵- شیر طلایی

اگرچه افراد غالباً شب‌ها شیر طلایی می‌نوشند، اما این نوشیدنی می‌تواند جایگزین خوبی برای قهوه‌ی صبحگاهی باشد تا شما را در طول روز پرنرژی نگه دارد. این نوشیدنی سنتی هندی بدون کافئین است و طبع گرمی دارد و شامل زنجبیل، دارچین، زردچوبه و فلفل سیاه است. می‌توان به این ترکیبات عسل و وانیل را نیز اضافه کرد. ادویه تشکیل دهنده شیر طلایی به دلیل داشتن ماده شیمیایی کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی قوی‌ای است. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد نوشیدن شیر طلایی می‌تواند سلامت روان، حافظه و تراکم استخوان را بهبود بخشد.

طرز تهیه: در یک ظرف، ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) شیر یا یک جایگزین غیرلبنی را با ۲/۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه آسیاب شده، ۴/۱ قاشق چای‌خوری دارچین، ۸/۱ قاشق چای‌خوری زنجبیل آسیاب‌شده و کمی فلفل سیاه ترکیب کنید. در صورت تمایل، عسل را به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی حرارت کم تا متوسط گرم کنید و مرتباً هم بزنید تا نسوزد. پس از گرم شدن، نوشیدنی را داخل لیوان بریزید و نوش جان کنید.

۶- چای بریاماته

چای بریاماته (Yerba Mate) یک چای آمریکای جنوبی است که از برگ و شاخه‌های گیاه بریاماته‌ای این منطقه تهیه می‌شود و صدها سال است به عنوان تقویت‌کننده انرژی مانند قهوه در آن منطقه معروف است. یک فنجان بریاماته تقریباً معادل یک فنجان متوسط قهوه، کافئین دارد. این نوشیدنی حاوی تیورومین است که در شکلات نیز یافت می‌شود و یک ماده محرک طبیعی می‌باشد. این ماده به شما انرژی ماندگارت‌تری می‌بخشد بدون اینکه احساس لرزش و عصبی بودن ناشی از مصرف قهوه به شما دست بدهد. بریاماته معمولاً از آنتی اکسیدان‌هایی است که به کاهش فشارخون و جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

۷- کاکائو داغ خانگی

در حالی که ممکن است شما از کاکائو گرم به عنوان یک نوشیدنی شبانه که کمکتان می‌کند تا در آرایش بخواهید، استفاده کنید اما به نظر می‌رسد که می‌تواند به عنوان یک جایگزین عالی برای مایعات گرم، لیوان‌های گیاهی و کاغذی مناسب‌تر است. توجه‌شود که چنانچه شرایط کندزدایی ظروف معمولی وجود ندارد، بهتر است از ظروف یک‌بار مصرف استفاده شود. اما این نکته نیز قابل توجه است که از مواد اولیه نامرغوب و ظروف یک‌بار مصرف نامناسب به علت آرزان‌تر بودن به هیچ‌وجه استفاده نشود. غذای نذری که با استفاده از مواد نامرغوب تهیه می‌شود، به سلامت عزاداران آسیب می‌رساند. ظروف یکبار مصرف مناسب دارای پروانه ساخت وزارت بهداشت هستند. معاون مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اضافه کرد: در بسیاری از موارد، مراسم عزاداری در منازل انجام می‌شود اما در مواردی هم این امور در مساجد، تکیا و هیات‌ها صورت می‌گیرد. بر همین اساس نیز، همکاران ما می‌توانند این امکان را از نظر سفر، وضعیت آب و فاضلاب و دفع پسماند، ارزیابی کنند و مشاوره‌های لازم را ارائه‌دهند. توجه شود که ذبح دام در هیات‌ها و کوچه و خیابان انجام نشود چراکه خونه‌های این روان می‌شود و امکان دفع آن در سطح شهر وجود ندارد. بنابراین، خرید و ذبح دام از چرخه دامپزشکی انجام شود، فرهادی با بیان اینکه تلفن ۱۹۰ رسیدگی به شکایات مردمی همواره فعال است، گفت: نظارت‌های بهداشت محیط در ایام محرم و صفر تشدید خواهد شد و همکاران ما به صورت سرزده از هیئت‌ها، تکیا و مساجد بازدید خواهند کرد. این نظارت‌ها و کنترل‌ها از ابتدای محرم تا پایان صفر ادامه خواهد داشت. اوج این فعالیت‌ها نیز در ایام قبل از تاسوعا و عاشورا و مراسم اربعین

۲۸ و صفر خواهد بود. تیم‌های ثابت و سیار نیز با حداکثر توان در این راستا بسیج شده‌اند. وی در خصوص بیشترین تخلفات و شکایاتی که در سال‌های گذشته گزارش شد، گفت: بیشترین موارد در حوزه موکب‌ها و مشکلات بهداشتی آن بود. پروتئینی که ساختار مانند کاربرد پتوی مشترک، شرایط نامناسب دفع پسماند و فاضلاب و توزیع غذای مانده از جمله آن است. توصیه این است که اگر غذا گرم می‌شود، تا دو ساعت مصرف شود. اگر دمای غذا از ۶۵ تا ۷۵ درجه سانتی‌گراد کمتر شود، بهتر است که غذا وارد یخچال شده و بعد توزیع شود. بنابراین، ضرورت دارد که موکب‌ها زنجیره سرد و گرم را رعایت کنند و در این راستا، تجهیزات لازم را همراه بپردازند تا برای زائران مسمومیت غذایی رخ ندهد. همچنین حمل درجه حرارت توجه شود. می‌شود و در مصرف آن باید توجه بیشتری شود.

۹- چای ریشه قاصدک

شاید عجیب باشد اما ریشه گیاه قاصدک که معمولاً به عنوان هز در نظر گرفته می‌شود، مزه‌ای شبیه به قهوه دارد و این باعث می‌شود برای کسانی که به دنبال طعم قهوه هستند، مطلوب باشد. می‌توانند در راحتی و به باغچه‌های خانمان یکبارید و یا از عطاری‌ها ریشه‌ای آن را تهیه کنند و یا این که چای کبسه‌ای آن را استفاده کنید.

۱۰- نوشیدنی آب و لیمو

سرحال شدن صبحگاهی چندان هم پیچیده نیست. آب و لیمو یک راه عالی برای شروع یک روز پرنرتریزست. این نوشیدنی فاقد کالری و کافئین است و مقداری ویتامین C دارد.

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد، از پوستتان در برابر آفتاب محافظت می‌کند و برای ایجاد کلاژن، پروتئینی که ساختار اساسی پوست، تاندون‌ها و رباط‌های شما را فراهم می‌کند، ضروری است. بدین منظور فقط یک لیوان آب و آب نصف لیمو (۱ قاشق غذاخوری یا ۱۵ میلی لیتر) نیاز داری

۱۱- چای رویبوس

رویبوس یا چای قرمز نوشیدنی عاری از کافئین است که از افرقایی جنوبی سرچشمه گرفته‌ شده است. برخلاف قهوه و سایر چای‌ها، رویبوس آنتی اکسیدان نلتن کمی دارد، که با این که مفید است اما می‌تواند در جذب آهن مداخله کند. با وجود مقدار کم تلتن، رویبوس مقدار قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌های دیگر را تأمین می‌کند و به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند.

اخبار

مدیرکل هماهنگی و نظارت بر خدمات شهری شهرداری قم خبرداد سید محسن میرهادی با اشاره به خدمات شهرداری قم در دهه اول ماه محرم به‌ویژه روزهای تاسوعا و عاشورای حسینی، اظهار داشت: شهرداری با ستادهای هشت‌گانه مناطق به جهت خدمات‌رسانی و تقسیم‌کاری برای ایام محرم و نسبت به هسته مرکزی شهر و عزاداری پیرامون حرم مطهر و مسجد جمکران، ستادهایی را مستقر کرد تا خدمات در این‌ایام‌نسبت به نظافت، پاک‌سازی و شستشو و ایستگاه‌های صلواتی را دنبال کنند. مدیرکل هماهنگی و نظارت بر خدمات شهری شهرداری قم اضافه کرد: سیاه‌پوش و قفسازی سطح‌شهریکی از موضوعات‌مهمی‌بود که امسال ۲۲ هزار مترمربع سیاه‌پوش، ۱۲۰ هزار متر سیه‌سطلی مشکی، نصب ۱۳۰۰ المان بیرق، زنجیر و کاسه‌سقاویژه ایام‌محرم و عاشورا، نصب ۱۲۰ استیکر با پایه‌سروصورت گرفت که در میدان بزرگ امام خمینی(ره)، میدان آستانه و سطح شهر نصب شدند. میرهادی با بیان اینکه نزدیک به دو هزار و ۵۰۰ نفر از پرسنل خدمات شهری و فضای سبز در روزهای تاسوعا و عاشورا به‌صورت ویژه در سه شیفت کاری نظافت و پاک‌سازی سطح شهر را به عهده داشتند، گفت: ۲۷۰ ایستگاه صلواتی را به‌صورت متمرکز مجوز دادیم که نسبت‌به سال گذشته ۲۰ درصد افزایش داشت و از رزایی این ایستگاه‌ها نیز برای برنامه‌ریزی سال آینده در دستور کار قرار دارد. وی از تجحیز بوستان‌های سطح شهر جهت استفاده ازآن در ایام محرم خبر داد و افزود: به‌صورت ویژه در مورد بوستان‌های شهر برنامه‌ریزی شد که خدماتی به زائرین و مسافرین به‌صورت پذیرد و علاوه بر بوستان‌های فدک و نیاش، بوستان امام رضا(ع) و بوستان مهدی نیز به‌صورت ویژه برای زائرین در نظر گرفته شد که بتوانند به‌عنوان کمک استراحت و اسکان در اختیار داشته باشند. مدیرکل هماهنگی و نظارت بر خدمات شهری شهرداری قم از برپایی نماز ظهر تاسوعا و عاشورا در ستادهای هشت‌گانه در سطح شهر گفت و تصریح کرد: هشت هزار متر داریست برای هدایت دسته‌های عزاداری در میدان آستانه و میدان بزرگ امام خمینی(ره) نصب شد و برای مراسم شام غریبان نیز ستاد منطقه هفت، اقدام به تهیه دو هزار جاشمی کرده تا میدان آستانه و پیرامون حرم مطهر از هرگونه آسیب مصون بماند.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج امام رضا(ع) قم:

عوامل شهرداری قم به صورت جهادی عمل می کنند

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج امام رضا(ع) قم گفت: روحیه جهادی و انقلابی در شهرداری قم مشهود است و به این روحیه می‌تایم، عوامل شهرداری قم نیروهای خدومی هستند که به‌صورت جهادی عمل می کنند.

ابراهیم سانی خانی در جلسه هماهنگی برگزاری نمایشگاه دفاع مقدس استان قم با اشاره به برپایی این نمایشگاه در سال جاری اظهار کرد: برپایی نمایشگاه دفاع مقدس استان قم در سال جاری ر به عهده ناحیه مقاومت بسیج امام رضا(ع) است و در طول برگزاری این نمایشگاه هم روز ۸۰۰ دانش‌آموز برای بازدید می‌آیند. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج امام رضا(ع) گفت: شهر قم دامه داد: شهرداری قم سنگ تمام برای نمایشگاه هفته دفاع مقدس گذاشته، محتوای این نمایشگاه در حال آماده شدن است و در این زمینه از ارگان‌ها و مجموعه‌های مختلف کمک گرفتیم. سانی خانی افزود: پارک‌نگاه نمایشگاه هفته دفاع مقدس استان قم با کمک سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم در حال آماده شدن است و برای زیباسازی محوطه این نمایشگاه از سازمان زیباسازی شهرداری قم کمک خواهیم گرفت. وی با اشاره به غرفه‌های نمایشگاه هفته دفاع مقدس استان قم اظهار کرد: این نمایشگاه غرفه‌های در زمینه اقتصاد مقاومتی، پیشرفت‌های علمی ایران دارد، مدبران قم هر شب در طول برگزاری نمایشگاه در آن حضور پیدا می کنند و به مشکلات مردم رسیدگی خواهند کرد. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج امام رضا(ع) شهر قم ادامه داد: در حاشیه برگزاری نمایشگاه هفته دفاع مقدس استان قم، شاهد اجرای تئاتر سراز وطن برای دانش‌آموزان و نیز رانسانی عملیات کربلای ۵، از عملیات‌های بزرگ دوران دفاع مقدس خواهیم بود. در روزهای عادی ۱۶ هزار نفر از این نمایشگاه بازدید می کنند که در روزهای تعطیل به ۳۵ هزار نفر می‌رسد. سانی خانی خاطرنشان کرد: انقلاب اسلامی ایران مدیون شهر قم است و روحیه جهادی و انقلابی در شهرداری قم مشهود است و به این روحیه می‌تایم، عوامل شهرداری قم نیروهای خدومی هستند که به‌صورت جهادی عمل می کنند و با بسیج همکاری دارند.

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهرداری قم خبرداد ثبت نام رانندگان سرویس مدارس تا ۳۱ شهریور ماه

مدیرعامل سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم در مورد شرایط عمومی ثبت نام رانندگان تاکسی متقاضی سرویس مدرسه توضیحاتی را ارائه کرد. مرتضی عزتی ابراز داشت : ثبت نام رانندگان تاکسی متقاضی سرویس مدرسه از هفته قبل آغاز شده است. وی با بیان اینکه رانندگان تاکسی و شخصی داری مجوز پس از کسب اطلاع از مدارک مورد نیاز، می‌بایست به یکی از دفاتر شرکت های تاکسیرانی مراجعه کرده و ثبت نام را انجام دهند گفت: رانندگان می‌بایست با در دست داشتن مدارکی همچون اصل کارت ملی و شناسنامه مالک خودرو رو ارائه، اصل گواهی نامه رانندگی، اصل گواهی عدم اعتیاد، اصل گواهی سوء پیشینه، اصل بیمه نامه خودرو، اصل معاینه فنی خودرو (عکس راننده، اصل کارت خودرو و غیره به دفا تر مراجعه کنند. به گفته عزتی ، در صورتی که راننده مالک خودرو نباشد، حضور مالک خودرو به همراه اسناد هویتی هنگام ثبت نام الزامی است. وی با بیان اینکه ثبت نام به معنی تایید راننده نیست، گفت: راننده باید تایید خود را از شرکت حمل و نقلی مجاز پیگیری کند و تا زمانی که راننده شرکت تحت پوشش خود را اعلام نکند، ثبت نام قطعی نخواهد شد. مدیرعامل سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم با بیان اینکه رانندگان سرویس مدارس حتما می‌بایست در سامانه «سپید» ثبت نام کنند گفت: ثبت نام رانندگان تاکسی متقاضی سرویس مدرسه تا ۳۱ شهریور ماه جاری ادامه دارد و اولویت سرویس دهی با تاکسی های ثبت نام کننده می باشد. وی در پایان ابراز داشت : در سال گذشته تحصیلی ۲۰۰۰ دانش آموز در قالب ۴۵۰۰ سرویس شرکت های حمل و نقلی سازمان تاکسیرانی سرویس دهی شده اند.

رئیس مرکز هوشمند سازی ترافیک شهرداری قم خیرداد کاهش ۹۹ درصدی تخلفات و تصادفات در بلوار آیت الله بروجردی

رئیس مرکز هوشمند سازی ترافیک شهرداری قم از کاهش ۹۹ درصدی تصادفات،

تخلفات و واژگونی در بلوار آیت الله بروجردی پس از نصب دوربین های کنترلی خبر داد.

اکبر قلیچ با اشاره به نصب دوربین های کنترلی در بلوار آیت الله بروجردی اظهار داشت:

از ابتدای راه اندازی این بلوار شهرداری به دنبال نصب دوربین های کنترل سرعت و

تخلفات در این محور بود که به علت مشکلاتی نصب این دوربین ها با تاخیر بایدتایید

رئیس مرکز هوشمند سازی ترافیک شهرداری قم خاطرنشان کرد: در مدت کمتر از یکسال

در بلوار آیت الله بروجردی شاهد تصادفات و واژگونی های بسیاری بودیم که بیش از ۵۰۰

مجروح و بیش از ۱۰ کشته این محور بر جای گذاشته بود. وی با بیان اینکه حدود ۷۰

بخورد با گازرئیل و واژگونی در این محور ثبت شده بود. ابراز کرد: خوشبختانه تا به

نصب دوربین های کنترلی در بلوار آیت الله بروجردی، شاهد کاهش ۹۹ درصدی تخلفات

و تصادفات در این محور هستیم. قلیچ با تأکید بر لزوم رعایت قوانین و مقررات راهنمایی

و رانندگی برای حفظ جان و اموال تصریح کرد: دوربین های کنترلی فقط وظیفه ثبت

تخلفات دارند و قانون گریزی به خود رانندگان بر می گردد که باید با رعایت قوانین، رانندگی

مطمئن و بدون حادثه ای داشته باشند.

مدیر عامل شرکت پالایش نفت اصفهان: بنزین تولیدی پالایش نفت اصفهان در حد استاندارد بین المللی است

مدیر عامل شرکت پالایش نفت اصفهان با اشاره به سیاست های وزارت نفت مبنی بر اارام

تولید محصولات بر اساس استانداردهای روز دنیا، گفت: با وجود تمام مشکلات پیش رو

و تحریم های دشمن خوشبختانه توانسته ایم هرژه های مهمی را به سرانجامی نیک

برسانیم. به طوری که در حال حاضر تمامی ۱۱ میلیون لیتر بنزین تولیدی شرکت در حد

استاندارد بین المللی پیرو آه است.

ابرج حشمتی مدیر کل حفاظت محیط زیست استان، از پروژه های زیست محیطی

خط انتقال آبشاره پیمپاز و تصفیه خانه پساب شهری واحد گازرئیل سازی گوگرد تولیدی

شرکت پالایش نفت اصفهان، بازدید کرد. در این بازدید به به منظور اطلاع یافتن از روند

اجرای پروژه های زیست محیطی این شرکت انجام شد، نشستی با حضور مدیرعامل و

مدیران پالایشگاه نیز برگزار کردید.مدیر عامل شرکت پالایش نفت اصفهان با اشاره به

سایر اقدام های وزارت نفت مبنی بر اارام تولید محصولات بر اساس استانداردهای روز دنیا،

گفت: با وجود تمام مشکلات پیش رو و تحریم های دشمن خوشبختانه توانسته ایم پروژه

های مهمی را به سرانجامی نیک برسانیم. به طوری که در حال حاضر تمامی ۱۱ میلیون

لیتر بنزین تولیدی شرکت در حد استاندارد بین المللی پیرو آه است.

مرتضی ابراهیمی همچنین طرح جامع زیست محیطی شرکت را که موجب ارتقاء

کمی و کیفی محصولات پالایشگاه می شود تشریح کرد و اظهار داشت: در حال حاضر

پالایشگاه اصفهان، روزانه به طور متوسط ۳۷۵ هزار بشکه نفت خام دریافت نموده و پس

از فرآورش محصولاتی همچون بنزین، گازوئیل، نفت سفید، گاز مایع و نفت کوره تولید می

نماید که با انجام طرح جامع، محصولات ارزشمند این شرکت همچون گازوئیل و بنزین

تولیدی از لحاظ میزان و کیفیت در حد استانداردهای روز دنیا می شود.

جدی نگرفتن پرونده شخصیت قربانی داد؛

چگونه مانع تکرار تراژدی دختر استقلالی شویم؟



شخصیت« البته در مورد جرایم مهم، پیش‌بینی شده است. بر این اساس، مقرر شده وقتی متهمی تحت اتهام سنگین که دارای مجازات‌های سنگین است، قرار می‌گیرد، حتماً مورد مطالعه قرار بگیرد و پرونده شخصیت‌انها تشکیل شود.

این وکیل پایه یک دادگستری با بیان اینکه متأسفانه

بیشتر اقدامات ما در این بخش جنبه‌نمایشی پیدا کرده

تا واقعیت، خاطر نشان کرد: من پرونده‌ای ندیده‌ام که

در آن از یک جرم‌شناس، یک روانشناس متخصص،

روانکاو متخصص، روانپزشک یا جامعه‌شناس متخصص

استفاده شود.

به گفته نجفی توانا در آیین‌نامه سازمان زندان‌ها هم

برای طبقه‌بندی زندانیان که قبل از تصویب قانون،

تشکیل پرونده شخصیت ضروری بود، ملاحظه

می‌شود به جای این متخصصان، از یک جامعه‌شناس

یا روانشناس با درجه تحصیلات لیسانس، استفاده

می‌شود. وی نیز با طرح سؤالات کلیشه‌ای اطلاعاتی

جمع‌آوری می‌کرد که نمی‌توانست باعث شناخت

شخصیت متهم گردد.

وی تأکید کرد: تا آنجا که بنده به‌عنوان جرم‌شناس

حقوق کیفری اطلاع دارم، جمع این متخصصان

بهبوده در شهرستان‌ها عملی نبوده و فکر می‌کنم چا

دارد از مسئولان قوه قضاییه درخواست شود که بدون

توجه به بار مالی، آن از گروهی از متخصصان صاحب

صلاحیت در تهران و شهرستان‌ها برای تشکیل

تخصصی پرونده شخصیت استفاده شود. در غیر این

صورت، تصمیمات قضایی اتخاذ شده اگر نامناسب

باشد، بسیار پرهزینه‌تر خواهد بود؛ چراکه ممکن است

فرد یا تکرار جرم یا دست‌رن به اعمالی مانند خودکشی

یا خودسوزی یا درگیری در داخل زندان، هزینه‌ای به

مراتب بیشتر به جامعه تحمیل کند.

نجفی‌توانا متذکر شد: در مورد این خانم هم شاید

اگر قاضی محترم پرونده، وقت، درایت، توان و علم

بیشتری به خرج می‌داد، با استفاده از نظر متخصصان

می‌توانست با اشراف بیشتری بر شخصیت وی در مورد

این فرد قضاوت کند و تصمیم بگیرد.

♦ **ضرورت تشکیل پرونده شخصیت**

البته در زمینه ضرورت تشکیل پرونده شخصیت برای

افراد تحقیقات زیادی صورت گرفته‌است و مسئولان قوه

قضاییه نیز در بسیاری از موارد بر لزوم آن و تمریضی

در امر پیشگیری از وقوع جرم صحه گذاشته‌اند اما

تا یک‌م‌مسئولان قوه قضاییه بیشتر برای کمک‌به کودکان

به‌رکار است و به لزوم تشکیل آن برای سایر افرادی که

با محکومیت مواجه‌اند کمتر تأکید کرده و عمدتاً تنها در

جرایم سنگین به آن توجه‌شده است.

برای نمونه علی محمد نژنگاه مدیرکل پیشگیری‌های

فرهنگی و اجتماعی معاونت پیشگیری از وقوع جرم قم

قضاییه چندی پیش در نشستی گفته بود: در برخی از

کشورها برای کمک به کودکان به‌رکار نظام مشاوره در

کتاب‌دستگاه قضایی ایجاد شده است که امری بسیار

قابل توجه است. بدون شک صرف برخورد قضایی

نمی‌تواند در کنترل رفتار مجرمانه موثر باشد و لذا اعمال

قوانین جزایی برای مجازات کودکان به تنهایی راکهار

نیست. بلکه عوامل زیادی در رشد عوامل به‌رکارانه

کودکان موثر است.

به گفته نژنگاه در یک جامعه آماری از بین صد مورد

مراجعه کننده به دادگاه‌های اطفال حدود ۷۰ درصد

آن‌ها نیازمند مشاوره بودند و بدون این مشاوره قطعاً

اقدامات مجرمانه آن‌ها خواهد یافت. قانون

آیین دادرسی در موارد متعددی حضور مشاوران را در

وقتی قدر بار دراماتیک ایام محرم را نمی‌دانند

۱۸ سال بعد؛ سریال شب دهم همچنان پخش می‌شود

ساخت انواع سریال‌های فرهنگی، ملی و دینی است. اما پهنه‌های مختلف از جمله بهانه کمبود بودجه و طرح مکرر آن از سوی مدیران تلویزیون، سبب شده تا پهنوعی در این عرصه، تلویزیون فراقتی کند و مشکلات را بنالدی‌ها را به‌بار آورد. کمبود بودجه پیدارد.

♦ **درآمد تلویزیون چند برابر شده**

«بودجه تلویزیون در سال جاری از سوی دولت سه برابر و درآمد آگهی‌های تلویزیون چند برابر شده است. همچنین با وجود اسپانسرها، سرمایه‌های میلیونی وارد صنایع ما شده است. مجموعه‌ای از این عوامل نشان می‌دهد که اوضاع مالی تلویزیون نباید بد باشد؛ مگر آنکه بودجه تلویزیون در جایی که باید، صرف نشود. از طرف دیگر، ما شاهد تولید انواع سریال‌های ضعیف و متوسط در طول سال هستیم».

♦ **تکرار، باعث دزدگی می‌شود**

وی با اعلام اینکه مشکل اساسی تلویزیون بودجه نیست، بیان کرد: اگر واقعاً این رسانه مشکل مالی دارد، چرا به‌جای این همه سریال ضعیف و متوسط، دو سریال فاخر، ملی و آیینی تولید نمی‌کند؟ پس مشکل اصلی به‌بودجه بر نمی‌گردد، بلکه مدیریت غیرتخصصی تلویزیون، از کدوموزی ما بین برنامه‌سازان داخلی و توجه افراطی به کی‌سازی از برنامه‌های خارجی و طر تلویزیون از سوی هنرمندان واقعی و سیردن کار تولید سریال‌ها به دوستان، اقوام و گروه‌هایی که خودی هستند سبب شده تا تلویزیون نتواند در جهت پاسخگویی مناسب فرهنگی به جامعه عمل کند. به همین دلیل است که ما در ماه محرم شاهد تولید

نو، خلافتان، با بحث و مضامین مناسب نیستیم. علاوه بر اینکه تلویزیون در این زمینه فعال نیست، همین فعال نبودن سبب دزدگی و گزینانی مخاطبی می‌شود و با پخش هارمیزن بار

سریال‌های موفق سال‌های دور باعث دزدگی بیشتر مخاطبان شده است؛ یعنی آن دلبلی

که باعث شده رسانه ملی دچار ریزش فراوان مخاطب شود، همین مسئله تکرار مکررات،

نداشتن نوآوری و استفاده بهین‌ه نکردن از سرمایه و امکانات است.

♦ **می‌شود دو اسه سریال شب دهم ساخت**

این منتقد در پاسخ به این پرسش که چه عواملی باعث ماندگاری مجموعه‌ای مانند شب

دشده‌اند یا وجود بار پخشش همواره محبوب و پر بیننده است، افزود: در تلویزیون همیشه

شاه‌پخش سریال‌های تکراری هستیم که در اوضاع پر هویتی سریال‌های مناسبی، مردم

به ناچار و برای وقت گذرانی به تماشا می‌آنها می‌نشینند. سریال شب دهم حس فتحی

این دست برنام‌هاست. این اثر در مقطعی به برخی از مسائل فرهنگی جامعه

توجه کرد، اما چون موضوع مجوزی آن از جدا مسائل اجتماعی و عاشقانه آن، در کالبد

قصه عاشورا و تعزیه تعریف شده، توانسته با توجه به کارگردانی خوب، بازی‌های قوی،

فضاسازی‌های مناسب و پرچشم‌نامه حرفه‌ای، نظر مساعد مخاطبان را با خود همراه کند.

تلویزیون دست کم می‌تواند در همین مسیر و با استفاده درست از امکانات و تسهیلات و

از همه بهتر، بودجه در دست سریال شب دهم از این جنس حتی کامل‌تر تولید کند.

♦ **پهنه کمبود بودجه، دلیل فراقتی مسئولان**

جبار آذین، منتقد سینما و تلویزیون درباره عواملی که باعث خلا مجموعه‌های موفق

مناسبتی در این ایام شده است، به خبرنگار ایرنا پاسخ گفت: مغفول بزرگ تلویزیون، پس

از کاستی‌ها، بحران‌ها و مشکلات بخش‌های مختلف آن، این چوچی و عدم تعانی به تولید

برنامه‌ها، فیلم‌ها و سریال‌های مناسبی است. در این میان، ماه محرم با توجه به ویژگی‌ها،

مختصا و مؤلفه‌های عاشورایی‌اش، منبع عطیلمی از سوره‌های متعدد و مختلف برای

♦ **پهنه کمبود بودجه، دلیل فراقتی مسئولان**

جبار آذین، منتقد سینما و تلویزیون درباره عواملی که باعث خلا مجموعه‌های موفق

مناسبتی در این ایام شده است، به خبرنگار ایرنا پاسخ گفت: مغفول بزرگ تلویزیون، پس

از کاستی‌ها، بحران‌ها و مشکلات بخش‌های مختلف آن، این چوچی و عدم تعانی به تولید

برنامه‌ها، فیلم‌ها و سریال‌های مناسبی است. در این میان، ماه محرم با توجه به ویژگی‌ها،

مختصا و مؤلفه‌های عاشورایی‌اش، منبع عطیلمی از سوره‌های متعدد و مختلف برای

اخبار

عضو هیات مدیره جمعیت هلال احمر استان قم:

طرح نذر آب نماد خدمت بی منت به محرومان است

عضو هیات مدیره جمعیت هلال احمر استان قم گفت: یکی از اهداف مهم جمعیت هلال احمر موضوع بشردوستی و خدمت بی‌منت است که در جریان برگزاری طرح نذر آب

و حضور کاروان‌های سلامت این جمعیت در مناطق محروم، به‌خوبی شاهدان هستیم.

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدرضا قاسمی بیان کرد: داوطلبان و خیران

شرکت‌کننده در طرح‌های حمایتی هلال احمر همچون کاروان سلامت و نذر آب، با الگو

گرفتن از ارزش‌های انسانی و اسلامی وارد میدان می‌شوند و بیش از حد انتظار به فعالیت

می‌پردازند.

وی تأکید کرد: داشتن روحیه بالا و انگیزه متعالی برای انجام کار جهادی و کمک به

محرومان از دیگر خصوصیات این افراد است که حاضر می‌شوند در دورترین نقاط کشور،

خدمت‌رسانی کنند.

وی ادامه داد: یکی از برکات مهم طرح‌های حمایتی هلال احمر، خیر افرینی از میان

نیروهای جوان است که موجب رونق یافتن فضای فعالیت‌های جهادی در کشور می‌شود.

قاسمی تأیید گفت: در طرح‌های حمایتی هلال احمر، مقابله با آسیب‌های اجتماعی و رفع

کمبودهای فرهنگی مناطق محروم کشور نیز مورد توجه داوطلبان است و آنان برنامه‌های

فرهنگی و آموزشی متنوعی را در آن مناطق اجرایی کنند.

وی با اشاره به یادبودن فعالیت‌های بشردوستانه هلال احمر برای سایر نهادهای، افزود:

بهتر است طی مدتی که طرح‌های حمایتی هلال احمر در منطقه‌ای اجرا می‌شود،

دستگاه‌های دولتی و غیردولتی بومی منطقه به‌صورت مستمر از امکانات ایجادشده، مراقبت

به محرومان به آن محل اعزام‌شده، داشته‌اند و پشتیبان و طرفیت‌های خود را در اختیار این

جمعیت قرار دهند. وی ادامه داد: دستگاه‌های بومی منطقه به دلیل آشنایی که با فرهنگ

و آداب و رسوم مردم محلی دارند، بهترین مشاوران برای اجرای دقیق طرح‌های حمایتی

هلال احمر هستند و نقش بسزایی در بالا رفتن درصد موفقیت این طرح‌ها دارند.

عضو هیات مدیره جمعیت هلال احمر قم گفت: نظارت مستمر برای به نتیجه رسیدن

طرح‌های حمایتی هلال احمر، یکی دیگر از اقداماتی است که دستگاه‌های بومی منطقه

با آن انجام آن، به‌مقابله با تکرار وقوع محرومیت هارمی خیزند.

وی بیان کرد: برای نمونه داوطلبان و خیران جمعیت هلال احمر تانکرهای آب سالم و

بهداشتی را در مناطق محروم کشور دایر می‌کنند اما ممکن است در صورت نبودن نظارت،

طی مدت کوتاهی این تجهیزات فرسوده شود که برای جلوگیری از این‌گونه مسائل،

دستگاه‌های بومی منطقه وظیفه‌دارند به‌صورت مستمر از امکانات ایجادشده، مراقبت

کنند. وی ادامه داد: باید یک فراگاه دائمی در آن مناطق ایجاد و همه کارهای سنادی و

تشکیلاتی قبل، حین و بعد از اجرای طرح‌های حمایتی در آن برنامه‌ریزی شود.

قاسمی تأیید گفت: امید است که حضور و مشارکت با داوطلبان و خیران به عرصه

فعالیت‌های امدادی و خدمت‌رسانی، شاهد هر چه سریع‌تر هرگونه محرومیت از نقاط

مختلف کشور به‌خصوص استان سراسر از سیستان و بلوچستان باشد.

طرح نذر آب ۲ از طرف جمعیت هلال احمر استان قم در مناطق محروم استان سیستان

و بلوچستان به مدت پنج روز اجرا و در آن به بیش از چهار هزار و ۵۰۰ نفر در زمینه های

مختلف و به خصوص در حوزه تامین تانکر و آب آشامیدنی سالم، خدمت‌رسانی شد.

رئیس کمیته فرهنگی و آموزش اربین:

سه هزار مبلغ به مر اسم پیاده‌روی اربعین اعزام می شوند

رئیس کمیته فرهنگی و آموزش اربعین با بیان اینکه بیش از سه هزار مبلغ به مراسم

پیاده‌روی اربعین امسال اعزام می‌شوند گفت: برگزاری محافل سخنرانی در ۶۰۰ موبک،

استفاده از کارت‌های شخصی بنزین افزایش می‌یابد

جزئیات محدودیت‌های تازه برای سوختگیری چیست؟



در حالی که ابلاغ شوهنامه جدید خرید سوخت در حال یک ماهه شدن است، سخنگوی دولت از طرحی تازه برای اعمال محدودیت‌های تازه برای سوختگیری با کارت‌نژ کارت شخصی خبر داده است.

خرید بنزین با کارت شخصی در حال حاضر مستلزم قبول هیچ محدودیتی نیست اما هنوز سهم استفاده از کارت سوخت شخصی به میزان مورد انتظار نرسیده است. بر این اساس بررسی‌ها نشان می‌دهد سهم کارت‌های معطله در باجه‌های پست از یک میلیون کارت گذشته است و ابلاغ‌ها و اعلام‌ها زمینه‌رایی تحول کارت‌های شخصی تا پایان شهریور ماه فراهم خواهد کرد.

شهرپور ماه بود که محدودیت سی لیتری برای سوختگیری با کارت سوخت جایگاه به اجرا درآمد. این محدودیت البته محدودیتی کامل نیست چرا که دارندگان خودرو می‌توانند در یک روز از چندین جایگاه سی لیتر بنزین را خریداری کنند چرا که شماره پلاک یا دارندگان در این مرحله از سوخت‌گیری ثبت نخواهد شد. حالا خبرهای رسیده

معاون سازمان صنایع کوچک خبر داد:

رشد ۴۰ درصدی صادرات صنایع کوچک تا پایان مردادماه



معاون صنایع کوچک سازمان صنایع کوچک و

شهرک‌های صنعتی ایران گفت: مطابق آمارهای سازمان توسعه‌تجارت وگمرک جمهوری اسلامی ایران در پنج ماه نخست امسال بیش از یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون یورو صادرات غیرنفتی توسط واحدهای کوچک و متوسط (SME) انجام شده است که در مقایسه با مدت مشابه پارسال بیش از ۴۰ درصد رشد داشته است. «اصغر مصباح» افزود: یکی از هفت برنامه امسال وزرات صنعت، معدن و تجارت، توسعه صادرات غیرنفتی است وصدور بیش از یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار امسال توسط بیش از یک هزار و ۱۰۰ واحد صادراتی در رشته صنعت‌های مختلف انجام شده است.

به گفته وی، توسعه و رونق فعالیت کنسرسیوم‌های

صادراتی و شرکت‌های مدیریت صادرات که تا امروز تعداد آنها به بیش از ۱۳۰ شرکت رسیده از سوی سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران دنبال می‌شود. مصباح خاطرنشان کرد: برای تحقق این مهم، در وهله نخست باید مراعات قانونی و سازمان‌ها و نهادهای دولتی مرتبط با مقوله صادرات، آنها را به رسمیت بشناسند. وی یادآوری کرد: این دو مدل به عنوان راهبرد نفوذ

صنعتی ایران افزود: پس از به رسمیت شناخته شدن آنها از سوی مراعات قانونی و دولتی یاد شده، واحدهای کوچک و متوسط نیز می‌توانند به آنها اعتماد کرده و از ظرفیت‌هایشان از جمله واحدهای تحقیق و توسعه استفاده کنند. وی با اشاره به توسعه خوشه‌های

کسب‌وکار در این سازمان، خاطرنشان کرد: در این خوشه‌ها نیز می‌توان پس از اتمام پروژه توسعه، به ایجاد کنسرسیوم‌های صادراتی

که فرآغ از شرایط سیاسی و ارتباطات بین الملل در سطح صنایع کوچک و متوسط دنبال می‌شود و سعی داریم بر این اساس واحدها

از استانداردسازی کنیم. وی برنامه وزارت صنعت، معدن و تجارت برای توسعه صادرات به ۱۵ کشور همسایه را یادآور شد وافزود:

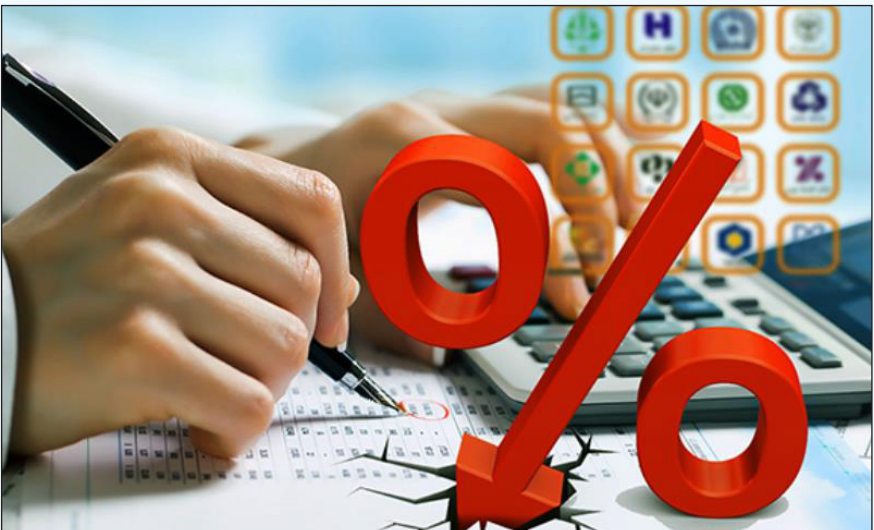
کشورهای یاد شد سالیانه افزون بر ۱۲ هزار میلیارد دلار واردات انجام می‌دهند که ظرفیت بزرگی برای صنایع بزرگ، کوچک و متوسط

و صنایع کشاورزی کشورها محسوب می‌شود. این مقام مسئول اضافه کرد: علاوه بر آنها، توسعه صادرات به چین، هند و کشورهای

آفریقایی نیز در دستور کار است. مصباح خاطرنشان کرد: بیش از ۷۷ هزار واحد کوچک ومتوسط (SME) در کشور وجود دارد که ۴۲ هزار واحد آنها در شرکت‌های صنعتی مجوز فعالیت داشته و از این تعداد، ۲۴ هزار واحد فعالند.

یک اقتصاددان مطرح کرد

پول روی پول، داستان سودهای بانکی و رشد نقدینگی



سپرده‌گذاری می‌کند و بانک آن را به دیگری با نرخ خاصی (مثلاً ۱۸ درصد) وام می‌دهد. سیستم بانکی سه درصد از این ۱۸ درصد را به‌عنوان کارمز فعالیت خود برمی‌دارد(۱۵ درصد)باقی باری به سود سپرده‌گذاران اختصاص می‌دهد. این یعنی چرخه درست سیستم بانکی، ولی وقتی این چرخه معیوب می‌شود که طرف دارایی، منجمد یا بلوکه شود، مانند آنچه در سیستم بانکی ایران می‌بینیم، از طرف دارایی به طرف بدهی کمتر از نصف سود منتقل شود. در این مواقع، سیستم بانکی برای اینکه سود سپرده‌گذار را بدهد ناگزیر می‌شود سپرده‌گذار جدید جذب کند. به همین دلیل مجبور می‌شود همواره نرخ سود را افزایش دهد و به‌تبع آن، یک جنگ نرخ سود بین بانک‌ها رخ می‌دهد.

شقایق‌شهری ادامه داد: از سوی دیگر در سال گذشته ما شاهد افزایش نرخ سود در بازارهای موزای مانند سکه، طلا، خودرو و

را ارسال پیامک‌هایی به قصد کلاهبرداری شهروندان را دعوت به ثبت نام برای دریافت

سهمیه بنزین و... می‌کنند.

شهروند دیگری در یکی از پمپ بنزین های مرکز شهر پاسخ به این سؤال که چرا از کارت شخصی استفاده نمی‌کنید؟ گفت: کار سختی است، وقتی فعلا تفاوتی در قیمت

بنزین با کارت جایگاه و کارت سوخت خودم وجود ندارد، چرا باید از کارت خودم استفاده کنم. فعلا غالباً پادم نمی‌ماند که کارت سوختم را بین مدارک بگذارم.

یکی از کارکنان جایگاه سوختگیری نیز درباره میزان استفاده مردم از کارت‌های سوختگیری شخصی گفت: از وقتی که محدودیت سی لیتر اعلام شده، افراد بیشتری از کارت های سوخت شخصی استفاده می‌کنند اما با توجه به اینکه بخش مهمی از خریداران بنزین بین ۱۰ تا بیست لیتر بنزین در هر بار سوختگیری می‌خرند، اعمال محدودیت ۱۵ لیتری بی‌تردید سهم کارت‌های شخصی را افزایش خواهد داد.

برخی فعالان جایگاه‌های سوختگیری می‌گویند پیشنهاداتی از سوی جایگاه‌داران برای تعیین مبلغی بابت استفاده از کارت‌های جایگاه‌ها ارائه شده است که در صورت تصویب اجرایی می‌شود . به نظر می‌رسد این تفاوت قیمت خود انگیزه بالایی برای افزایش سوختگیری با کارت‌های شخصی است.

♦ **وزیر نفت درباره سهمیه‌بندی چه می‌گوید؟**

زنگنه در برابر این پرسش که سهمیه‌بندی بنزین در راه است یا خیر گفته است: هنوز تصمیمی در این زمینه و قیمت حامل‌های انرژی اتخاذ و ابلاغ نشده است، اما در صورت سهمیه بندی بنزین ۲ نرخ‌ی خواهد شد. زنگنه با بیان اینکه کارت سوخت هیچ وقت حذف نشده است بلکه از کارت سوخت جایگاه‌داران استفاده شده است که در صورتی که سهمیه‌بندی بنزین وجود نداشته باشد مردم کارت سوخت را جدی نخواهند گرفت. او افزود: در سوخت گیری با کارت سوخت خودرو به جز سیستان و بلوچستان محدودیتی در تعداد دفعات سوخت گیری ۶۰ لیتر بنزین وجود ندارد، ولی در صورت استفاده از کارت سوخت جایگاه‌داران فقط ۳۰ لیتر در روز می‌توان بنزین زد. در این میان آنچه مسلم است این‌که حتی اگر در آینده سهمیه‌بندی اتفاق بیفتد، عدم استفاده از کارت شخصی مستلزم دریافت سهمیه‌بالتری نخواهد بود.

♦ **عدم استفاده از کارت سوخت بر قیمت تاثیر دارد؟**

هر چند برخی از جایگاه‌داران بابت استفاده از کارت جایگاه مبالغی را دریافت می‌کنند اما این مهم هنوز مبنایی قانونی ندارد اما بسیاری از ناظران و فعالان صنفی معتقدند تغییر قیمت خرید بنزین با کارت جایگاه نسبت به خرید بنزین با کارت شخصی می‌تواند تمایل به استفاده از کارت‌های سوخت و پیگیری برای دریافت کارت از سوی کسانی که هنوز اقدامی برای آن نکرده اند، افزایش دهد.

استفاده از کارت سوخت در شرایط فعلی ابزار می‌برای ممانعت از قاچاق سوخت از یک سو و دریافت اطلاعات مربوط به میزان مصرف در تمامی استان هاست.

در گفت‌وگو با نایب رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران ایران عنوان شد

برنامه حساب شده دلالان برای گندم



نایب رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران ایران با بیان اینکه دلالان برای گندم‌های که به مراکز دولتی تحویل داده نشده برنامه دارند، افزود: فروش ارد و سیوس گندم‌ها در بازار آزاد و با احتشار برای ایجاد بازار سیاه از برنامه‌های دلالان برای گندم‌های است که به مراکز دولتی تحویل داده نشده است.

علی‌قلی ایمانی با بیان اینکه پیش‌بینی می‌شود تا پایان فصل برداشت نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱٫۵ میلیون تن کسری خرید گندم داشته باشیم، اظهار کرد: گزارش‌های از ذخیره گندم در انبارهای یک صد

تنی تا چند هزار تن به ما رسیده که بسیار نگران کننده است، وی ادامه داد: انبار گندم‌ها معمولاً توسط دلالان انجام شده و

کشاورزان کمتر مبادرت به این امر کرده‌اند. ایمانی برنامه دلالان برای گندم‌های انبار شده را تبدیل آن به ارد و سیوس و فروش آن‌ها در بازار آزاد عنوان کرد. وی با اشاره به افزایش قیمت سیوس در پی مصوبه اخیر وزارت صمت، افزود: قیمت مصوب هر

کیلوگرم سیوس یک هزار و ۲۵۰ تومان و قیمت آن در بازار آزاد حدود ۲ هزار تومان است، همچنین قیمت ارد نیز به صورت

ازاد یک هزار و ۸۵۰ تومان است که هر دو قیمتی بالاتر از قیمت خرید تضمینی دولتی دارند. ایمانی اضافه کرد: دلالان گندم

را از کشاورزان کمتر از نرخ مصوب دولت خریده‌اند و با هزینه کم تبدیل به ارد و سیوس کرده و فرآورده‌های حاصل را با قیمت

بالا به فروش می‌رسانند و سود بسیاری می‌زنند. وی مشتری دلالان را دامداران و نا توانان ارادیزر عنوان کرد که به دنبال

تامین نهاده‌های تولید خود هستند. ایمانی اصلی‌ترین دلیل انحراف گندم از مسیر خرید تضمینی را تعیین قیمت بانکی برای

خرید این محصول از کشاورزان دانست. وی افزود: در سال گذشته دولت برای خرید هر کیلوگرم گندم از کشاورزان قیمت

یک هزار و ۷۰۰ تومان را تعیین کرد در حالی که این قیمت پاسخگوی هزینه‌های تولید و جاری زندگی کشاورزان نبود و بارها

مورد اعتراض آن‌ها قرار گرفت.

نایب رئیس بنیاد ملی گندم‌کاران ایران با تأکید بر اینکه احتمال تکرار مشکل‌های عنوان شده برای سال زراعی پیش رو

بیشتر از سال گذشته است، اظهار کرد: با توجه به اینکه نرخ تورم تولید در بهار امسال ۶۹٫۹ درصد بود قیمت خرید تضمینی

گندم در سال جاری باید یک هزار و ۱۹۰ تومان بیشتر از قیمت خرید این محصول در سال گذشته و معادل ۲ هزار و ۸۰۵

تومان باشد.

ایمانی در پایان تأکید کرد: عدم تعیین قیمت مناسب برای خرید تضمینی گندم یا تأخیر در اعلام آن علاوه بر افزایش

حضور دلالان، تمایل کشاورزان به گندم‌رانیز کاهش خواهد داد که هر دو تهدید جدی برای خوداتکایی گندم هستند.

اقتصادی

دریچه

ذخایر گاز ایران تا چه زمانی پاسخگوی

مصرف است؟

حوری فاسمی*

بد مصرفی ایرانی‌ها در حوزه انرژی اقلتر زیاده است که برخی از پیشانی گرفتن مصرف از تولید گاز در سال‌های آینده خبر می‌دهند، اما با وجود این بد مصرفی، ایران همچنان تا

۵۰ سال آینده نیز توان تأمین نیاز داخلی مصرف در حوزه گاز را دارد.

تا چند دهه گذشته اغلب ایرانیان از سوختی به جز گاز در مصارف خانگی، صنعتی

و حتی تولید برق استفاده می‌کردند اما کم‌کم با رونق تولید گاز و گسترش شبکه‌های

انتقال، گاز به عنوان سوخت طلایی ایرانیان جای خود را باز کرد.

این امر حتی به خودروها نیز رسید و سی. ان. جی اکنون ۲۰ درصد سوخت خودروهای

سبک کشور را تأمین می‌کند. با این حال دسترسی آسان به گاز باعث شد تا بد مصرفی

سوخت نیز در بین ایرانیان رواج پیدا کند تا آنجا که در حال حاضر، میزان مصرف انرژی در

کشور در بخش‌های مختلف اعم از خانگی، تجاری، صنعتی و... حدود چهار برابر و میزان

مصرف گاز حدود سه برابر میانگین مصرف جهانی است که به طور قطع موجب هدر رفت

منابع انرژی کشور در درازمدت خواهد شد.

این موضوع باعث شده تا با وجود آنکه ایران همچنان با دارا بودن حدود ۲۳ تریلیون متر

مکعب ذخیره قابل استحصال گاز به عنوان دومین دارنده ذخایر گازی در دنیا به شمار

رود اما در عین حال نگرانی‌هایی برای تأمین درازمدت این سوخت ایجاد شود.

در کنار بد مصرفی همچنین بالا رفتن سن تأسیسات گازی و نزدیک شدن چاه‌های

برداشت گاز به نیمه دوم عمر خود بر این نگرانی دامن زده در است.

با توجه به این مهم، توسعه میدان گازی پارس جنوبی به عنوان اصلی‌ترین منبع تأمین

گاز کشور و هزینه کرد حدود ۸۰ میلیارد دلار در چرخه توسعه و تولید از این میدان که

شامل حفاری، ساخت و نصب سکو و خطوط لوله، ساخت پالایشگاه و... می‌شود در

دستور کار قرار گرفته است.

از سوی دیگر برنامه‌ریزی لازم جهت نگهداشت توان تولید گاز و استفاده از کم‌برسورهای

تقویت فشار در فازهای مختلف این میدان نیز انجام گرفته و یا در حال انجام است. بر

همین اساس طی سال‌های ۹۴ تاکنون فازهای ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۱-۲۰ مورد

بهره‌برداری قرار گرفته و تولید اولیه از فازهای ۱۴-۱۳، ۲۴-۲۲ طی سال‌های ۹۷

و ۹۸ آغاز شده است.

اما این تمام ماجرا نیست. نگرانی دیگری که وجود دارد کاهش فشار میدان پارس

جنوبی و افت تولید در سال‌های آینده است. بر همین اساس قرار بود تا در توسعه فاز ۱۱

پارس جنوبی از سکوهای تقویت فشار استفاده شود و سپس به مرور زمان این سکو‌ها به

سایر فازهای پارس جنوبی برسد.

اگرچه توسعه فاز ۱۱ پارس جنوبی بعد از خروج آمریکا از برجام و عهدی کوتاه هنوز

آغاز نشده اما در خصوص جلوگیری از کاهش فشار میدان پارس جنوبی برنامه‌ریزی‌های

لازم انجام شده است.

بر همین اساس، در توسعه میدان‌ین گازی به ویژه میدان‌ین مشترک و تکمیل فازهای ۲۴

گانه میدان گازی پارس جنوبی تأکید شده و خطر هرگونه بحرانی از منظر تولید و تأمین

گاز مصرفی تا سال ۱۴۰۴ و پس از آن رد شده است.

البته به موازات سرمایه‌گذاری در میدان گازی پارس جنوبی، توسعه سایر میدان‌ین گازی

جهت تأمین مصارف خانگی، پالایشگاهی، نیروگاهی، صادرات و تزریق گاز نیز همواره

مناظر بوده و سرمایه‌گذاری گسترده‌ای نیز در این زمینه انجام شده است.

توسعه فاز دوم میدان گازی تنگ‌بجیار، برنامه‌ریزی جهت توسعه آتی میدان گازی

تایناک، هما و وروای و انجام فعالیت‌های اجرایی جهت راه‌اندازی فاز اول میدان گازی

کیش تنها بخشی از فعالیت‌های بی‌شمار شرکت ملی نفت در این خصوص می‌باشد.

با توجه به مجموع فعالیت‌های صورت گرفته، ایران حدود ۲۳ تریلیون متر مکعب گاز

قابل استحصال از اختیار دارد و تولید جمعی سالیانه فعلی نیز حدود ۳۰۰ میلیارد متر

مکعب است بنابراین در سال ۱۴۰۴ برحانی در تأمین گاز وجود نخواهد داشت و ذخایر

گازی موجود برای تأمین نیاز کشور تا بیش از ۵۰ سال آینده نیز کافی خواهد بود.

این در شرایطی است که ایران همچنان پهنه‌های بزرگی در اختیار دارد که هنوز

فعالیت‌های اکتشافی در آنها انجام نشده است. همچنین استفاده و بهره‌برداری از منابع

غیر متعارف گازی نیز در ایران صورت گرفته که انجام این فعالیت‌های می‌تواند روند افزایش

تقاضای گاز را جبران کند.

خبر

مدیرعامل شرکت راه آهن:

خط آهن سریع السیر تهران- قم- اصفهان

قطعا احداث می‌شود

مدیرعامل شرکت راه آهن از تأکید معاون اول رئیس‌جمهور بر احداث پروژه قطار سریع السیر تهران-قم- اصفهان با سرعت ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت خبر داد.

سیدعبدسولی در خصوص تداوم یا توقف احداث خط آهن قطار سریع السیر تهران-قم- اصفهان و سرعتی که برای سیر این قطار در نظر گرفته شده، تصریح کرد: طراحی اولیه

این قطار، ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت بود که بعداً در یک مقطع زمانی تصمیم گرفته شد این سرعت به ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت کاهش داده شود.

وی ادامه داد: اخیراً وزیر راه و شهرسازی بار دیگر دستور داده تا هم سرعت ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت مدنظر باشد تا مزیتی که برای قطار سریع السیر وجود دارد که همان سرعت بالا و کم‌بودن زمان سیر آن است، رعایت شود. بنابراین در حال حاضر دستور کار برای اجرای

روند احداث زیرساخت‌های ریلی قطار سریع السیر تهران-قم- اصفهان، ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت است.

رسولی در خصوص منتفی شدن اصل احداث یا عدم احداث پروژه قطار سریع السیر تهران-قم- اصفهان هم گفت: اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور اخیراً در جلسه‌ای که با مسئولان این پروژه در وزارت راه و سازمان برنامه و بودجه داشت، دستور

اکید داد تا این پروژه تکمیل ونحوه تأمین منابع مالی مورد نیاز آن بررسی شود.

وی تأکید کرد: این پروژه در حال حاضر پیشرفت فیزیکی دارد که کمتر از ۱۰ درصد برآورد می‌شود اما در عملیات خاکری زربساری قطعه قم- اصفهان بالای ۶۰ درصد پیشرفت دارد در قطعه تهران-قم هم اقداماتی شده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی درباره علت کاهش حجم بار ریلی عبوری از ایران و تلاش چنین‌ها برای دور زدن ایران برای انتقال بار از مسیر غیر از ایران برای ارسال به اروپا

اظهار داشت: تعامل و همکاری چندجانبه کشورها مسیر چین به ایران داریم و در فرودین امسال نیز توافق خوبی با طرف چینی هم در زمینه تعرفه مسیر قطار از ایران و هم

در زمینه مجوزهای سیر واکن های ایران به این مسیر داشتیم.

وی افزود: بنابراین با چنین‌هایی بار از تردد قطار در این مسیر همکاری داریم، طبیعتاً ما و این کشورها به دنبال آن هستیم یا مسیر پهناهی‌ای داشته باشیم تا هم زمان سیر کوتاه تر

شده و هم تعرفه به گونه‌ای باشد که رقابتی شود و شرایطی فراهم کنیم تا صاحبان کالا، بار را با قطار حمل کنند.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یادآور شد: مسیر ریلی چین از ایران شروع می‌شود و از پاکستان، افغانستان و ترکمنستان و سپس با عبور از مرز سرخس، وارد ایران می‌شود که

در این مسیر، تردد قطارهای کانتنریری با طرف چینی داریم.

مدیرعامل شرکت راه آهن در پاسخ به پرسشی در خصوص مسیری که با عبور از ایران، چین را به غرب آسیا وصل می‌کند یاد

تیم امید همیشه تیمم بوده است

تیم امید با مسی و رونالدو هم المپیکی نمی شود



شکست های تلخ تیم المپیک برابر ازبکستان خصوصاً نتیجه تحقیرآمیز بازی دوم نشانه هایی است که از وضعیت بحرانی یکی از ناامیدترین تیم های تاریخ فوتبال ایران در مسیر المپیک خبر می دهد.

ازبکستان ۱-۴ ایران ۱! این یکی از عجیب ترین و تلخ ترین نتایج تیم های ما برابر ازبک ها در مسابقات رسمی یا دوستانه است که هفته گذشته برای نخستین بار ثبت شد. فاصله فوتبال ایران با ازبکستان همواره به شکلی بوده که در اکثر تقابله ها حتی در رده های پایه مقابل حریف پیروز بودیم و یا حتی شکست هایی که حاصل اتفاق هم بوده با نتایج و فاصله کمتری شکل گرفته اما این بار نتیجه چهاربر یک چیزی نیست که با اینگونه نتایجات کمرنگ شود.

اگر از طریق لینک اینترنتی موفق به تماشای بازی های اول و دوم شده باشید بیش از این نتیجه نگران وضعیت تیم فوتبال امید خواهید بود. تیمی که توان ایجاد موقعیت روی دروازه حریف را ندارد، اندک موقعیت هایش روی حرکات فردی ، اتفاقات و اشتباهات بازیکنان حریف به دست می آید اما در فاز دفاعی بی نظم، پراششیه و نا هماهنگ نشان می دهد به طوری که ازبک ها در این دو بازی ۵ گل زدند و حداقل ۵ گل دیگر هم خوشبختانه نزدند تا شکست های تیم المپیک تلخ تر و پررنگ تر از این نشود.

همه چیز از یک تصمیم نادرست آغاز شد. کرانچرا، سرمربی سابق تیم المپیک که در بازی های تدارکاتی همچنین مسابقات مقدماتی عملکردی بهتر از این داشت ، حداقل ساز و کار دفاعی تیمی که در تیمش ایجاد کرده بود و در دور مقدمات با دو برد و یک مساوی و البته دریافت تنها یک گل در ۲۷۰ دقیقه به هر شکل راهی مرحله نهایی شده بود از کار برکنار شد. طبیعتاً هدف از کنار رفتن کرانچرا بهبود وضعیت تیم المپیک و پیشرفت

پیام روشن ماتیچ برای سولسشایر

هافبک منچستر یونایتد تاکید کرد که اگر نیمکت نشینی او ادامه پیدا کند تیم را ترک خواهد کرد.

نمانیا ماتیچ، روزهای خوبی را با منچستر یونایتد تجربه نمی کند، این بازیکن سرستانی در فصل جاری تنها ۲۰ دقیقه برای منچستر یونایتد بازی کرده است و نیمکت نشینی او را به فکر جدایی انداخته است.

او پیام روشنی برای سولسشایر داشت و گفت: ظاهر سرمربی تیم نمی خواهد که به من اعتماد کند. باید بگویم که اگر سولسشایر نمی خواهد به من بآید بدهم من هم نیمکت نشینی را تحمل نخواهم کرد.

به نوشته شام ماتیچ در فصل نقل و انتقالات تابستانی تا آستانه پیوستن به میلان پیش رفت و اینتر هم مشتری جدی او بود اما منچستر یونایتد به خاطر مسائل مالی با این انتقال موافقت نکرد و جالب اینکه الان این بازیکن هم نیمکت نشین است و فرصت بازی به او نمی رسد.

منچستر یونایتد با هدایت سولسشایر در فصل جاری نتایج ناامید کننده ای به دست آورده است و در چهار بازی خود تنها یک بار به پیروزی دست پیدا کرده است.

شاهین طبع سرمربی تیم ملی بسکتبال:

حاضر نیستم بازیکنانم زیر سؤال بروند



شککنده به هر شکلی، گروهی را بعد از دو سال زحمت و نداشتن حتی یک قرارداد مشخص به این شکل زیر سؤال ببریم و بگویم این تنها دلیل باخت است، درست نیست.

من مسئولیت کار خودم را می پذیرم و حاضر نیستم هیچ کدام از بازیکنانم زیر سؤال بروند. همه این بازیکنان ثمره همین لیگ هستند و اگر جایی اشتباه کردند، از همین شرایط بر می آید.

آن هایی که مثلاً ۳۰ دقیقه این بازیکنان را در لیگ تمرین می دهند، رد پایشان در این تیم هست. هر چند تاکید می کنم مسئولیت خود را در آن لحظات می پذیرم. اما بحث ساختار بسکتبال، اساس کار است. حرف شما این است که وقتی حدود ۱۵ امتیاز بالا هستیم، همه مسائل دیگر را فراموش کرد و باید برنده می شدیم؟ آنجا وظیفه کادرفنی است و این موضوع را می پذیرم. با وجود این در جام جهانی اسمال ترکیه، لیوانی، صربستان و چند تیم دیگر هم شکست های داشتند. ما من قبول ندارید، مربیان آن کشور ها را که قبول دارید؟ چرا آن ها به اندازه خودشان موفق نشدند؟ چرا یونان، صربستان و... حذف شدند؟

به هر حال بازی بسکتبال همین است، هر روز برد و روز دیگر باخت است. زمانی به تیم ژاپن می بازیم که در جام جهانی سی و یکم شد و زمانی تیم استرالیا را می بریم.

در راستای همین بحث ساختاری و امکانات، از مشکل توپ های جام جهانی صحبت کردید. داستان توپ چه بود؟
ما از ’مولتن‘ به عنوان تولید کننده درخواست کردیم که توپ به ما بدهند، رد پایشان در این تیم هست. هر چند تاکید می کنم مسئولیت خود را در آن لحظات می پذیرم. اما بحث ساختار بسکتبال، اساس کار است. حرف شما این است که وقتی حدود ۱۵ امتیاز بالا هستیم، همه مسائل دیگر را فراموش کرد و باید برنده می شدیم؟ آنجا وظیفه کادرفنی است و این موضوع را می پذیرم. با وجود این در جام جهانی اسمال ترکیه، لیوانی، صربستان و چند تیم دیگر هم شکست های داشتند. ما من قبول ندارید، مربیان آن کشور ها را که قبول دارید؟ چرا آن ها به اندازه خودشان موفق نشدند؟ چرا یونان، صربستان و... حذف شدند؟

وضعیت روانی تیم از موارد غیرفنی بود که مورد توجه قرار گرفت. اینکه تیم در مسابقات پورتوریکو و تونس شرایط ذهنی راحتی نداشت و برای مثال در دیدار سخت مقابل اسپانیا با توجه به انتظارات کمتر، شرایط روحی بهتری بر تیم حاکم بود. این موضوع را قبول دارید؟
به هیچ وجه، این بحث کاملاً غلط است. حساسترین مسابقه ما مقابل فیلیپین بود که بهترین بازی را انجام دادیم و سخت ترین بازی هم مقابل اسپانیا بود. اگر کسی درباره مسائل روانی حرف می زند،

بزرگی مثل فرهاد مجیدی دفاع می کند تا مجیدی و مجیدی های دیگر قربانی انتخاب های غلط و استراتژی های نادرست نشوند.

روز گذشته فرهاد مجیدی بلافاصله بعد از بازگشت تیم امید از ازبکستان مصاحبه ای انجام داد که نشانه های منفی زیادی در آن دیده می شد. نشانه هایی که فدراسیون باید در مورد آنها توضیح دهد.

سرمربی جوان تیم امید به صراحت از دخالت ها صحبت کرده و این همان مطالبی است که از زمان مطرح شدن نام وی به عنوان گزینه سرمربیگری تیم امید به آن هشدار داده بودیم. روزی که کمیته فنی عملکرد فنی کرانچرا بی حاشیه را زیر سؤال برد و به حق این عملکرد را نقد کرد انتظار همگان از فدراسیون این بود که با تصمیمی عاقلانه هدایت تیم بی ستاره و کم نشان امدهای این برهه تاریخ را به کسی بسپارد که کارگشته و کارلدا این روزگار باشد اما در حالی که در صحبت های اعضای فنی فدراسیون نشانه های دیگری از انتخاب بودام فرهاد مجیدی به عنوان سرمربی تیم امید اعلام شد تا علاوه بر فوتبالی ها برخی از اعضای فدراسیون هم دچار شوک شوند و در عمل انجام شده قرار گیرند. اینکه چه کسی و یا کسانی عامل انتخاب مجیدی شد و شدند شاید سوزه بعدی گزارش ما باشد و در این مقال نتجند اما مسئله این است که از همان روزها جرقه های اختلاف زده شد و این موردی بود که رئیس فدراسیون در راس نسبت به آن بی توجه نشان داد و حالا بعد از دوبازی دوستانه که با باخت ایران همراه شده سرباز کرده و انبیار فرهاد مجیدی خودش به زبان آمده است.

اوقت دارد که در کارش دخالت می شود و ما هم می دانیم که دخالت در کار سرمربی یک تیم با نگهش همراه است اما مسئله این است که آیا خواسته های مجیدی در راستای کمک به تیم امید است یا خیر؟

مجیدی از حضور دستیار خارجی صحبت کرده که مبلغ قرارداد او بالاتر از کل کادرفنی فعلی می شده است. چرا سرمربی تیم امید فقط به دخالت ها اشاره دارد اما نمی گوید که مربیان مدنظر او منهای اینکه زرمه شان چندان مشخص و محرز نبوده از نظر قیمتی

چه پاری به دوش فدراسیون می گذاشته و اگر نباشد که فدراسیون چنین هزینه ای کند چه جاسراغ سرمربی در چه یک خارجی ترن؟

در صحبت های مجیدی جوان یک نکته مهم دیگری نهفته است و اینکه از انتخاب بازیکنانی گفته که در این مدت مورد تایید او نبوده اند! عجبا که چطور می شود یک سرمربی در حالی بخواهد کار کند که انتخاب بازیکنان به سلیقه خودش نیست؟! آیا علاقه است در این شرایط یک مربی به کارش ادامه دهد؟ در فدراسیون آیا کسی هست این باره توضیح دهد؟ آیا مجیدی از موجودی در رده امدها صحبت می کند که تا به حال کسی آنها را کشف نکرده است؟ چطور ممکن است در فاصله ۴ ماه تا شروع حساس ترین رقابت های آماد تاز به فکر تغییر بازیکن باشیم؟ آیا زمان این نیست حمید استیلی به عنوان مدیر تیم امید در این باره توضیح دهد؟ در انتخاب بازیکنان چه کسانی دخیل هستند و چرا تیم مجیدی چیست؟ آیا همین بی اعتمادی سرمربی به بازیکنانش باعث شده که در بحث روابط عمومی با بازیکنانش دچار مشکل شود به حدی که برخی از بازیکنان دوست ندارند دیگر در تیم امید باشند؟!

کاش فدراسیون نشین ها فکری به حال این شرایط کنند. از کمیته ملی المپیک که دیگر خبری نیست آنها یا خیال راحت همه چیز را به فدراسیون واگذار کردند که در چنین شرایطی با تبع انتقادات روبرو نشوند تا تیر خلاص فقط به فدراسیون بخورد. یادمان همیشه هست در شکست، تیم امید همیشه تیمم بوده و اگر بردی باشد همه مسئولان ورزشی کشور در راس تمجیدها قرار دارند.

اعلام آمادگی هازارد با پایان مصدومیت

هافبک بلژیکی رنال مادرید دوران مصدومیت خود را پشت سر گذاشت و آماده بازی برابر لوانته خواهد بود.

رنال مادرید در هفته چهارم، رقابت های لالیگا شنبه هفته آینده به مصاف لوانته خواهد رفت.

خبر خوب برای هواداران رئال قایل از این دیدار بازگشت هازارد به شرایط بازی است. این بازیکن بلژیکی که در تابستانی از چلسی به رئال پیوست خبری زود مصدوم شد تا در مقابل او رئال فوئنته عملکرد خوبی از خود نشان دهد. هازارد در تمرین رئال مادرید بدون مشکل حاضر شد و در کنار دیگر بازیکنان به تمرین پرداخت. او با منتشر کردن پستی هم از آمادگی خود برای بازی خبر داد و به این ترتیب او مشکلی برای همراهی تیمش در دیدار برابر لوانته نخواهد داشت. رئال مادرید با هدایت زیان در فصل جدید عملکرد خوبی از خود نشان نداده و در سه بازی که به میدان رفته دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

دو تساوی و یک پیروزی داشته است.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضعیفی
قائم‌مقاممدیرمسئول و سردبیر:حسین عبداللهی
عضو انجمن مدیران روزنامه های غیر دولتی، انین نامه اخلاق حرفه ای، فابل مشاهده در سایت
تلفن:۰۲۲۹۰۰۳۲۹۰ - ۰۲۱۶۰۰۳۲۹۰
صندوق پستی: ۳۷۱۵/۴۴۹۵
نشانی:مقام مفید،بلوار شهید کریمی،نخس کوچه ۴،ساختمان شهاب،طبقه سوم، واحد ۲
www.emandaily.ir
eilmannews@yahoo.com

انان صبح: ۱۴/۵ طلوع آفتاب: ۶/۴۸ انان ظهر: ۱۳/۰ انان مغرب: ۱۹/۳۳

اخبار

مهدی کلانترزاده مطرح کرد

مشار کت شهرداری قم در برپایی نمایشگاه هفته دفاع مقدس

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم گفت: شهرداری در برپایی نمایشگاه دفاع مقدس استان قم همچون سال های گذشته مشارکت می کند.

مهدی کلانترزاده در جلسه هماهنگی برگزاری نمایشگاه دفاع مقدس استان قم با اشاره به همکاری شهرداری برای برگزاری این نمایشگاه، اظهار کرد: شهرداری سال های گذشته هم در برگزاری نمایشگاه هفته دفاع مقدس مشارکت داشت و امسال نیز شهردار قم دستور اکید برای همکاری نیروهای شهرداری برای برپایی این نمایشگاه داد.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم ادامه داد: شهرداری قم در زمینه تبلیغات وفضاسازی شهری برای نمایشگاه دفاع مقدس استان قم مشارکت می کند و نیروهای خدماتی شهرداری در این نمایشگاه برای ارائه ۱۲ نوع خدمت حضور پیدا خواهند کرد.

کلانترزاده افزود: سازمان زیباسازی شهرداری با همکاری سازمان بسیج هنرمندان سپاه برای زیباسازی محوطه نمایشگاه هفته دفاع مقدس تلاش می کند. وی نمایشگاه دفاع مقدس استان قم را یک اتفاق ویژه دانست و ضمن اعلام آادگی بخش های مختلف شهرداری قم جهت برپایی باشکوه نمایشگاه یادآبران، تصریح کرد: سازمان فرهنگی، هنری وورزشی شهرداری قم آماده است غرقه ای در این نمایشگاه برپا کند تا به صورت تخصصی فرهنگ ایثار وشهادت به خانواده ها ونوجوانان منتقل گردد.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم ادامه داد: قطعا صدا و سیما، بسیج، رسانه،مطبوعات وفعالان فضای مجازی در این مسیر مهم و اطلاع رسانی شایسته برنامه های این هفته در صحنه حاضر خواهند بود و جهت بهره مندی همشهریان وهم میهنان عزیز از این گنجینه تمام نشدنی یعنی مقاومت ودفاع مقدس نمایش خیره کننده ای اجرا خواهند نمود. کلانترزاده خاطرنشان کرد: ایجاد مسیر پیاده روی در پیرامون محل برپایی نمایشگاه به سمت نمایشگاه هفته دفاع مقدس استان قم و برپایی ایستگاه‌های فرهنگی و صالونی در طول مسیر با همکاری نواحی و پایگاه‌های مختلف بسیج شهر قم مناسب به نظر می رسد. خاطرنشان کرد: شهرداری هفته دفاع مقدس با عنوان یادآبران از ۳۱ شهریور ماه ۹۶ به مدت یک هفته در منطقه خضر نیی علیه السلام به همت سپاه امام علی بن ابیطالب(ع) وهرمهای شهرداری قم برپا خواهند بود.

مدیرعامل سازمان آتش نشانی شهرداری قم اعلام کرد

مشار کت مطلوب عز اداران در تامین ایمنی در دهه اول محرم

مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم بر مشارکت مطلوب عزادران در تامین ایمنی در دهه اول محرم تاکید و از همکاری هیئات، مساجد و تکیا تقدیر کرد.

به گزارش شهرنیوز، عباس جعفری با تقدیر از موکب ها، مساجد و هیئات مذهبی سطح شهر که همکاری را با نیروهای عملیاتی آتش نشانی در خصوص بازدید از محل عزاداری برای رفع مشکلات و مسائل غیر ایمن داشتند، اظهار کرد: با این مشارکت مطلوب دهه اول محرم امسال خوشبختانه شاهد هیچ حادثه دلخراش در سطح شهر کریمه الهی نبوتیم. مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم با تاکید بر اینکه سازمان آتش نشانی جهت برقراری ایمنی عزادران با پایان ماه محرم و صفر بصورت مکرر اقدام به بازدید از تکیا و هیات های مذهبی می کند، افزود: از همه عزادران در خواست می کنیم قبل از برپایی تکیا احتیاطات ایمنی را کارشناسان آتش نشانی مشاوره های لازم را دریافت و اقدامات ایمنی را به صورت کامل رعایت کنند. جعفری همچنین به استقرار بیش از ۳۰۰ کیپ خودروهای عملیاتی آتش نشانی و موتوروی در سطح شهر در ایام تاسوعا و عاشورا اشاره کرد و گفت: همچنین نیروهای عملیاتی سازمان در شام غریبان به صورت کامل جهت برقراری ایمنی عزادران فعالیت کردند. وی اظهار کرد: در تمامی مسیرهای منتهی به حرم مطهر حضرت مصطومه سلاله علیه الرضا علیه اذین میدان سعیدی، مطهری، جلیانان، چهار راه شهدا، تقاطع عمار یاسر و اثر، لیل چنین، بلوار پهار، پارکینگ شرقی حرم، بیت رهبری، حسینییه شهدا، گلزار شهدا، امامزاده ابراهیم وسیدمعصوم، هیئت فاطمیین، مسجدالمصطفی، مسجدجعقدس جمرکان و... استقرار خودروهای عملیاتی آتش نشانی و اکیپ‌های موتوروی صورت گرفت.

شهردار منطقه پنج قم خبرداد

ساخت مخزن بنی آب با ظرفیت بیش از ۵۰۰ متر مکعب در جمرکان

شهردار منطقه پنج قم از ساخت مخزن پتنی آب با ظرفیت بیش از ۵۰۰ متر مکعب در جمرکان خبر داد.

علیرضا اقباییان با اعلام این خبر گفت: با توجه به امکان و نیاز توسعه فضای سبز بوستان ۲۰ هکتاری کوهسار و بوستان های اطراف مسجد مقدس جمرکان برای تامین آب به جهت آبیاری آن با سیستم مناسب و مطالعه بعمل آمده؛ مخزن پتنی با ظرفیت بیش از ۵۰۰ متر مکعب احداث گردید. وی افزود: یکی از تردید فضای سبز به عنوان یکی از مؤثرترین پدیده های محیط زیست، پیوسته و در همه ادوار مورد تأکید بوده که برای حفاظت و گسترش آن داشتن مدیریت صحیح و استفاده درست از عوامل گسترش دهنده این پدیده ارزشمند هم از لحاظ کمی و هم از لحاظ کیفی از اساسی ترین نیازهاست. شهردار منطقه۵ اظهار داشت، با توجه به شرایط آب وهوایی شهر قم این مخزن با هدف ذخیره آب برای تمام فصول سال و نظم بخشیدن به آبیاری فضای سبز و زیرسبوت در آبیاری احداث گردیده است. اقباییان افزود: یکی از اهداف شهرداری منطقه پنج استفاده از آب غیر شرب و سیستم انتقال آب خام جهت آبیاری فضای سبز است تا با حذف روش آبیاری با تانکر، گامی در جهت سهولت آبیاری فضای سبز فراهم شود. وی بیان داشت: آبیاری با تانکر برای فضای سبز شهری به دلیل داشتن مشکلاتی از قبیل هزینه بسیار بالا، خطرات جانی به دلیل حوادث در حین آبیاری، ایجاد ترافیک، آتلاف وقت، هدر رفت آب با توجه به بحران کمبود منابع آب، تخریب فضای سبز و شست و شوی خاک اطراف ریشه گل و گیاهان روش مناسبی نمی باشد.

اقباییان در ادامه با اشاره به بحران کمبود آب بیان داشت: صرفه جویی در مصرف آب وظیفه همگانی است و باید تدبیرهای هوشمندانه اتخاذ شود تا بتوانیم با وجود معضل کم آبی فضای سبز شهر را حفظ کنیم.

وی گفت: با وجود این که مخزن پتنی می توانیم آب را ذخیره سازی نموده و با این طریق از اتلاف هزینه در آبیاری جلوگیری نماییم.

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم مطرح کرد نصب ۱۵۰ تابلوی اطلاع رسانی در ایستگاه‌های اتوبوس سطح شهر قم

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم از نصب تابلوهای اطلاع رسانی در ۱۵۰ ایستگاه اتوبوس سطح شهر قم خبر داد.

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم از نصب تابلوهای اطلاع رسانی در ۱۵۰ ایستگاه اتوبوس سطح شهر قم خبر داد و گفت: با نصب تابلوهای دیجیتال در این ایستگاه ها مسافران می توانند از زمان ورود و خروج اتوبوس ها با خبر شوند.

امیر یزدی با بیان اینکه از زمان تأسیس ایستگاه های اتوبوس در سطح شهر قم مدت زیادی نگذشته است، اظهار داشت: هزینه اجابایی این ایستگاه ها بالغ بر ۲۰ میلیون تومان و هزینه ساخت هرکدام از ایستگاه ها قریب به ۶۰ میلیون تومان می شود، ضمن اینکه هرقرابت و نگهداری از این ایستگاه ها خود مسئله جدایی است که باید مدنظر قرار گیرد.

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم با تاکید بر لزوم اصلاح و بازنگری خطوط اتوبوسرانی ابراز کرد: با انجام این کار مردم خیلی به سمت هسته مرکزی شهر به ویژه میدان مطهری کشیده نمی شوند.

وی از نصب تابلوهای اطلاع رسانی در ۱۵۰ ایستگاه اتوبوس سطح شهر قم خبر داد و گفت: با نصب تابلوهای دیجیتال در این ایستگاه ها مسافران می توانند از زمان ورود و خروج اتوبوس ها با خبر شوند.

یزدی با بیان اینکه نصب تابلوهای دیجیتال در ایستگاه های اتوبوس نیازمند تجهیزات گسترده به ویژه اینترنت آنلاین است، ادامه داد: برای انجام این کار سرورهای خیلی قوی و بزرگی نیاز است، زیرا حجم اطلاعات مکانی و میزمان باز و بسته شدن درب اتوبوس بسیار بالا است.

ایرپرس

 امام علی علیه السلام در دگر گونی های احوال و زمانه است که گوهر مردان شناخته می شود، و روزگار نیت های پنهان را برای تو آشکار می سازد. بشار الاخوان: ۷ خرداد ۱۳۹۸ ص: ۲۸۸ ج: ۱ شنبه - بیست و سوم شهریور ماه ۱۳۹۸ - سال بیست و دوم - شماره ۴۸۸۰

◀ جان بوتون و طناب پوسیده منافقین!



آیت الله اعرافی در خطبه‌های نماز جمعه‌قم:

ایران فریب چراغ سبز ترامپ را نمی‌خورد



امام جمعه قم گفت: اروپایی‌ها بداند که گام‌های بعدی

در کاهش تعهدات از رفع تحریمات می‌شود و آمریکا نیز

بداند ایران فریب چراغ سبز ترامپ برای مذاکره را نمی‌خورد.

آیت‌الله علیرضا اعرافی ظهر دیروز در خطبه‌های این هفته نماز جمعه قم که در مصالای قدس برگزار شد با اشاره

سختان سیدحسن نصرالله ادامه داد: ایشان فرمود ما با فرزند امام حسین(ع) و ولی فقیه زمان پیمان می‌بندیم تا پایان کار خواهیم ماند. ملت ایران، نمازگزاران جمعه و عزاداران سالار شهیدان نیز می‌گویند که با امام و رهبرشان تا پایان کار و دلت استسکار در صحنه خودمان ماند و محو اسرائیل غاصب در این مسیر ایستادگی خواهند کرد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه

ایران اسلامی در روابط خارجی دارای سطوح مختلفی از

روابط است که قاعده خاصی خود را دارد، گفت: روابط با

کشورهای دوست شامل همه ابعاد فرهنگی، اجتماعی و سیاسی شده و روابط با کشورهای بزرگ که مستقیماً هستند و ارتباطات خوبی با ما دارند نیز مورد تأکید است که باید این روابط را تقویت کرده و گرایش از غرب به شرق هدایت شود. امام جمعه قم در خصوص ایله سوم رابطه با کشورهای

مختلف گفت: ما با کشورهای وابسته کوچک که فریب

خورده و حتی در برخی نقاط مقابل مقاومت ایستاده‌اند

آماده گفت‌وگو برای اصلاح هستیم.

وی با اشاره به سطح چهارم از روابط با دولت‌های اروپایی

یادآور شد: روابط با اروپایی‌ها سالم و بی حاشیه نیست؛ راه

مذاکره با اروپا بسته نیست ولی تجربه‌های ناخای از گفت‌وگو با اروپا داریم و بخشی از آن مربوط به پس از نقض عهد ترامپ در برجام بود.

وی افزود: اروپایی‌ها یانمی‌توانند و یا نمی‌خواهند که به

عده‌های خود عمل کنند؛ راه مذاکره با ما تکیه به ملت، هوشمندانه عمل کنیم؛ اروپایی‌ها بداندند که گام‌های بعدی در کاهش تعهدات با قدرت برداشته می‌شود و

امریکا نیز بداند ایران فریب چراغ سبز ترامپ برای مذاکره

را نمی‌خورد.

اعرافیی با اشاره به اینکه روسای جمهور آمریکا در طول سه دهه گذشته اقداماتی علیه ایران داشته که به نتیجه نرسید

اضافه کرد: از دل طرح شیطان‌ی خاورمیانه بزرگ، آسیای

مقاوم، جبهه مقاومت و ایران سربلند بیرون آمد و امیدواریم پیروزی‌های امت اسلام ادامه داشته باشد.

همایش رهروان زینبی (س) در آستان مقدس امامزاده موسی مبرقع (ع)



وی بیان کرد: دشمن با جدیت می‌کوشد سبک زندگی جامعه را از اسلامی، قرآنی و

اهل‌بیتی به غربی تغییر دهد.

◆ **نیاید به موضوع نماز بی تفاوت باشیم**

مدیرکل اوقاف قم با اشاره به تبلیغات سوء دشمن بر علیه نماز و عبادت‌های مذهبی خاطرنشان کرد: نماز از مسائل مهم دینی است و باید بیش‌ازپیش در این زمینه سرمایه‌گذاری کنیم چراکه محفوظ ماندن حجاب در جامعه در گرو حفظ نماز می‌باشد. وی بایان اینکه نباید به موضوع نماز بی تفاوت باشیم، اظهار داشت: نماز می‌تواند مجموعه‌ای از مشکل‌های جامعه از قبیل فحشا، منکرات و اختلاس را حل کند. اسکندری اظهار داشت: کسانی که دنبال فحشا و منکرات و مسائل فساد انگیز هستند، انماز و مسجدنمی‌یابند.

◆ **ضرورت پاسخگویی به شبهه‌ها در فضای مجازی**

وی ضمن هشدار در مورد هرگونه غفلت از فضای مجازی گفت: دستگاه‌های فرهنگی و تبلیغاتی، جوانان حزب‌اللهی و جهادی و کسانی که دلسوز انقلاب و مریدرهبر و پیشوای خود و با تمام وجود معتقد به اهل‌بیت هستند بخشی از وقت خود را به پاسخگویی به شبهه‌ها در فضای مجازی قرار دهند.

وی افزود: برای مقابله با جنگ تبلیغاتی دشمن یک‌ایک افراد مسئولیت‌دارند و هر کس در

هر حدی که بتواند باید تلاش کند.

لازم به ذکر است: در ابتدای این تجمع، میثاق نامه بانوان با حضرت زینب (س) قرائت

شد که در این میثاق نامه با اشاره به نقش بی‌بدیل این بانوی بزرگ اسلام در به‌نقش کشیدن

حادثه عاشورا، بر پابندی بانوان با آرمان حضرت زینب (س) در دفاع از ولایت تأکید شد.

شعر خوانی یکی دیگر از برنامه‌های تجمع بزرگ بانوان استان قم بود که مداحی حاج

عباس حیدرزاده حسن ختام این تجمع بزرگ بود. همایش بزرگ بانوان قم تحت عنوان

رهروان زینبی (س) هم‌زمان با سراسر کشور، با حضور خانواده‌های معظم شهیدان، بسیج

جامعه زنان و بانوان بسیجی قم برگزار شد.



پیام آموزشی

راننده عزیز مراقب باشید نزدیک شدن به مقصد ، شما را از توجه به قانون دور نکند.

پلیس راهور استان قم- فرهنگ ترافیک

نامحرمانه

◀ **هشدار به خریداران طلا و سکه در فضای مجازی**

رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران با بیان اینکه معاملات طلا و سکه در فضای مجازی فاقد مجوز است، گفت: امکان رسیدگی به تخلفات رخ داده در این بخش وجود ندارد. ابراهیم محمدولی درباره فروش طلا و سکه در فضای مجازی، افزود: نامه نگاری‌هایی گسترده با نهادهای ذیربط انجام داده و اعلام کردیم که به دلایل فنی هنوز زیرساخت‌ها و بستر خرید و فروش طلا در فضای مجازی فراهم نیست. رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران خاطر نشان کرد: فضای مجازی دارای مزیت‌های فراوانی برای مبادلات اقتصادی است اما شرایط مناسبی برای معاملات طلا در آن، آماده نشده است زیرا خرید و فروش طلا و مصنوعات طلا به الزامات خاصی نیاز دارد. محمدولی اضافه کرد: خریداران طلا تمایل دارند که از نزدیک مصنوعات طلا را مشاهده و آن را امتحان کنند، اما در فضای مجازی این امکان وجود ندارد. وی تصریح کرد: در حال حاضر معاملات طلا و سکه در فضای مجازی از طرف نهاد خاصی رصد نمی‌شود، بنابراین امکان رسیدگی به تخلفات وجود ندارد. رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران ادامه داد: مسائلی مانند عیار طلا، وزن و نحوه تحویل در داورست اینترنتی و مجازی طلا و سکه مطرح بوده که سازگاری برای آنها شکل نگرفته است.

◀ **واکنش غریبان به احتمال نامزدی زاکانی از قم**

آیت الله محسن غریبان، استاد حوزه و دانشگاه گفت: ممکن است شخص لایقی از یک شهر کوچک به مجلس راه پیدا کند و نمایندگان به ریاست او رأی دهند. بنابراین بستگی به لیاقت، مدیریت و توانایی آن فرد دارد. وی در پاسخ به این سؤال که برخی می‌گویند نامزدی آقای زاکانی از قم گامی برای ریاست در مجلس آینده است، به نظر شما نامزدی آقای زاکانی از قم می‌تواند ریاست او بر مجلس آینده را تضمین کند؟ گفت: اینها تحلیل های خیلی بی پایه و اساسی است. به هر حال آقای لاریجانی برای انتخابات مجلس از قم کاندیدا و بعد رئیس مجلس شد. اگر انتخاب رئیس به حوزه انتخابیه باشد علی القاعده باید کسی از میان نمایندگان تهران که مرکز سیاسی کشور است رئیس مجلس می‌شد اما وقتی این اتفاق نیفتاد، نشان می‌دهد که از کدام شهر نامزد انتخابات مجلس شدن زیاد از تباطی به [نشتن بر کرسی ریاست مجلس] ا ندارد بلکه به لیاقت‌ها، شایستگی‌ها، سیاست‌ها و دیدگاه‌های منتخبان بر می‌گردد. کسی که بیشتر مورد اعتماد نمایندگان قرار بگیرد به عنوان رئیس به او رأی می‌دهند. ممکن است شخص لایقی از یک شهر کوچک به مجلس راه پیدا کند و نمایندگان به ریاست او رأی دهند بنابراین بستگی به لیاقت، مدیریت و توانایی آن فرد دارد.

◀ **تعمیم عارف برای رازینی با قوه قضاییه**

محمدرضا عارف، رئیس فراکسیون امید مجلس گفت: سلاطین مختلف باید در انتخابات حضور پیدا کنند و این موضوع از اصول قانون اساسی است. قطعا در انتخابات با شورای نگهبان تعامل خواهیم کرد که همه نهادهای نظارتی و اجرایی و قانون را رعایت کنند تا با استقبال نخبگان برای کاندیداتوری و مردم برای رأی دادن روبه‌رو شویم. محمدرضا عارف، نماینده تهران و رئیس فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار اعتمادآنلاین در پاسخ به پرسشی درباره احکام سنگین برداشتنی‌های تجمع روز کارگر گفت: من در خصوص حکم نظر نمی‌دهم، اما جدی پیگیر هستیم. او تأکید کرد: در این راستا جلساتی با قوه قضاییه می‌گذاریم که در این شرایط سعی شود با احتیاط بیشتر، اعضاء و گذشت از این مسائل عبور کنیم.

◀ **خدا حافظی فاضل لاریجانی از دانشگاه آزاد**

فاضل لاریجانی پس از هفت سال و شش ماه از ریاست دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت‌الله ام‌لی کنار رفت و سرپرست جدید این واحد دانشگاهی معرفی‌شد. با حکم " محمد مهدی طهرانیچی "رئیس دانشگاه آزاد اسلامی، دکتر "سیداحمد شهیدی" به عنوان سرپرست جدید دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین الملل آیت‌الله ام‌لی منصوب شد.

◀ **توضیح سعید مرتضوی درباره ی آزادی‌اش**

سعید مرتضوی، دادستان سابق تهران که پس از گذراندن دو سوم محکومیتش از زندان آزاد شد در واکنش به این مسأله گفت: اینجا مسأله‌ای قانون مطرح است. او در توضیح ماده‌ی قانونی که به موجب آن آزاد شده است گفت: اینجا مسأله‌ای قانون مطرح است؛ ماده ۵۸ قانون می‌گوید یک سوم محکومیت را که فرد بگذرد نمی‌توان به او آزادی مشروط داد که ما دو سوم حکم را هم گذرانده بودیم.

◀ **توقیف تولید بر اید در سال ۹۹**

سردار سید خدا محمد هادیانفر، رئیس پلیس راهور گفت: مایه استناد قانون تأکید کردیم که شرکت سایپا تعهدات امسال خود را عمل کند، اما از سال ۹۹ اراده بر این شود تا تولید بر اید متوقف شده و انشاء الله شماره گذاری این خودرو را در سال ۹۹ نداشته باشیم.

◀ **تکذیب تفهیم اتهام با صدور وثیقه برای رئیس هلال احمر**

روابط عمومی جمعیت هلال احمر، شایعات مرتبط با حضور رئیس جمعیت هلال احمر در دادسرا، تفهیم اتهام با صدور وثیقه را تکذیب کرد. در این اطلاعیه آمده است: به دنبال ابهاماتی در پرونده های دارویی سازمان تدارکات پزشکی، رئیس جمعیت هلال احمر صرفا جهت ادای توضیح در محلی غیر از دادسرای مربوطه حاضر شده و در گفتگو با کارشناسان قضایی به ابهامات موجود پاسخ داده است. هیچ گونه اتهامی متوجه وی نشده و صدور وثیقه نیز تکذیب می شود.

◀ **احمد توکلی: آشکنه را هم از مردم گرفتیم**

احمد توکلی عضو مجمع تشخیص صلاحت نظام گفت: زمان جنگ از کوپن دفاع می‌کردم و معتقدم کوپنیسم، کمونیسم نیست، اگر کوپنیسم، کمونیسم هم بود باید به آن عمل نمود، چون آنگوشت که جای خود دارد، آشکنه را هم از مردم گرفتیم.

حوادث

رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم خبرداد

بر خورد با واحد های عرضه البسه با علائم نامتعارف

رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم از اجرای طرح بر خورد با واحد های صنفی متخلف در عرضه البسه با علائم نامتعارف و هنجارشکن در ماه محرم خبر داد.

سرهنگ پیام کاولانی اظهار داشت: اداره نظارت بر اماکن عمومی استان اقدامات و تمهیدات ویژه ای با صنوف متخلف در عرضه البسه با علائم نامتعارف، ممنوعه و هنجارشکن در ایام محرم و صفر بر روی پیراهن های مشکی را در دستور کار خود قرار داده است. وی با اشاره به اینکه پلیس نمهدات ویژه ای برای بر خورد با صنوف متخلف در عرضه لباس های مشکی در ایام محرم و صفر با علائم نامتعارف ، ممنوعه و هنجار شکن دارد ، افزود: طرحی عملیاتی در این خصوص اجرا و از ۱۶۰ واحد صنفی عرضه البسه در سطح استان بازدید و تعداد ۴ واحد صنفی در این راستا پلمپ و به ۲ واحد صنفی اخطار داده شد .

رئیس پلیس امنیت عمومی استان در آخر از امت حزب اله استان درخواست کرد که هرگونه خبر در خصوص عرضه البسه با علائم نامتعارف و ممنوعه و هنجارشکن توسط واحد صنفی متخلف را به ستاد خبری پلس امنیت عمومی به شماره تماس ۲۱۸۲۵۴۲۹ اطلاع دهند .

رئیس پلیس فتا استان قم هشدارداد

کلاهبرداری با تبلیغات رمالی و فالگیری

رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی استان قم نسبت به کلاهبرداری افراد سودجو از طریق تبلیغات

رمالی و فالگیری در فضای مجازی هشدار داد.

سرهنگ علی مولوی اظهار داشت: یکی از روش های که کلاهبرداران از عدم آگاهی شهروندان سوء استفاده کرده و پول های کلانی را از آن ها کلاهبرداری می کنند، رمالی، طالع بینی، طلسم، فال قهوه و موضوعاتی مشابه این عناوین در فضای مجازی است.

وی افزود: شایعاتی از این قبیل در ارتباطات خود در فضای مجازی با شهروندان خود را فردی دارای قدرت های خارق العاده و توانایی های معنوی معرفی می کنند و با فریب افراد و استفاده از روش هایی از قبیل تعریف از خود، تهدید فرد به استفاده از قدرت های جادویی و دادن اطلاعات کذب و دروغ زمینه جلب اعتماد و را طرح ریزی می کنند و از شهروندان پول هایی که با مراتب کلان در خواست می کنند.

رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی استان قم اضافه کرد: اگر در پایان هم نتیجه ای حاصل نشود کلاهبرداران این پرونده ها به مشتریان خود می قولانند که آن مشیت الهی، قسمت و قضا قرار بوده و با تهدید فرد به استفاده از قدرت های جادویی از اعلام شکایت وی جلوگیری می کنند.

(آگهی)

بااستناد رونوشت سند شماره ۳۳۳۴۹ مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۱۴

دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۱۶ هندیجان آقای حسین شعبانی فرزند مصطفی

بشماره ملی ۶۶۱۰۵۳۹۶۴۱ شش دانگ شناور لنج باری به شماره ثبت ۲۵۲۵۴۲ ا به آقای سعید عرب زاده فرزند محمد رضا بشماره ملی ۳۵۳۰۵۷۴۵۶۱ انتقال قطعی داده است.

مراتب به موجب ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد .

۱۳۹۵/۴/الف

نازمان بار و ورپاوردی