

گزارشی درباره مواضع و سانهای هاشمی و فلسنجانی درباره توافق هستهای

سایه آیت الله بر سر برج جام

حمایت از مهمترین برنامه دولت روحانی

آیت الله سید حسن خمینی:

نیاز به افراد امام شناس داریم

مدیر امور حقوقی شرکت ملی نفت ایران مطرح کرد

تلاش اطرافیان زنجان برای انداختن تخلفات به گردن متهم دوم

مدیر امور حقوقی شرکت ملی نفت ایران گفت: ما متناظر هستیم که جزئیات جدیدتر را در رابطه با فروش نفت در یافت وجود و اینکه به چه حساب هایی این وجود بر توپ به پرونده بانک زنجان ...

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

بنای صدا و سیما، تقویت دولت و نظام باشد

۱۱ خودروی داخلی بی کیفیت



دکتر روحانی در دیدار نخست وزیر سوریه تشریح کرد

دو گام مهم در برقراری صلح و ثبات در سوریه

رئیس جمهوری آژانساری حلب و برقراری آتش بس را دو گام مهم در برقراری صلح و ثبات در سوریه دانست و اظهار امیدواری کرد که اجلاس آستانه فرآیندشان شروعی برای مذاکرات واقعی سوریه - سوریه بوده و نتیجه آن دستیابی به نقطه مطلوب برای مردم آن کشور باشد. حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی روز چهارشنبه در دیدار «محمد دهب خمیس» با بیان این که امروز باید از این فرصت مناسب برای ادامه مبارزه با تروریست ها به خوبی استفاده کنیم، گفت: هدف همه دوستان سوریه این است که با بازگشت صلح و ثبات به این کشور، مردم به راحتی بتوانند برای آینده خود تصمیم بگیرند. وی با بیان این که دشمنان منطقه

محمدعمر بلتر:

تهمت زندگان به هاشمی بشیمان هستند



انتقاد آیت الله مکارم از مهاجرت طلبه های شهرستانی به قم

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید با انتقاد از مهاجرت معکوس طلبه ها از شهرستان ها به قم، گفت: خالی بودن شهرستان ها از روحانیان، منجر به افزایش آسیب پذیری جامعه می شود.

وی روز چهارشنبه در ابتدای درس خارج فقه خود در مسجد اعظم قم افزود: حوزه علمیه قم بسیار پرکشش است و افراد نابغه، زنده، نویسنده، فاضل، عالم و مدرس در این نهاد دینی تربیت یافته و منشأ خبر و برکت های زیادی شده اند. آیت الله مکارم شیرازی اضافه کرد حوزه علمیه قم نقایصی هم دارد که یکی از مشکلات آن مهاجرت معکوس است؛ طلبه ها به جای این که از قم به شهرستان ها مهاجرت کنند، از شهرستان ها به قم می آیند. وی گفت: در روزهای اخیر لیستی سه هزار نفر از طلبه ها برای من آورده که از آن ها انجان گرفته شده و از شهرستان ها به قم منتقل کرده اند و به من گفته اند که شهریه این همه حدود سه میلیارد در سال می شود؛ شما آن را پرداخت کنید.

دانشستان قم:

ضرورت مقابله جدی بامتخلفان محیط زیستی

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی قم خبر داد

کشف بیش از ۵ هزار داروی غیرمجاز

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی قم از کشف بیش از ۵ هزار داروی غیر مجاز در قم خبر داد. دکتر سید محمد میانی در این خصوص گفت: یکی از وظایف این معاونت بازرسی و بازدید از اماکن و مراکز مختلف و داروخانه است که به صورت دقیق و منظم صورت می گیرد. وی بیان داشت: پیرو بازدیدهای صورت گرفته در فصل پاییز حوزه دارویی معاونت غذا و دارو با کشت مشترک کسورهای های اعزامت حکومتی ...

بانک مهر اقتصاد

طرح میاق

سه راه حسابی

یک حساب با ۳ امتیاز

انتخاب با شماست:

- وام قرض الحسنه حداکثر ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با کارمزد ۴٪
- تسهیلات عقود اسلامی حداکثر ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با سود ۷٪
- سود علی الحساب ۱۰٪

سه راه حسابی

www.mebank.ir (۰۲۱) ۸۹۸۹۲

اهداء چک دو میلیاردی برنده خوش شانس قمی

یک فقره چک دو میلیارد ریالی در وجه آقای وحید اناری توسط مهندس دهناد عضو هیئت مدیره همراه اول به وی اهداء شد.

این همراهی میلیاردی های ارزه ...

رئیس فدراسیون والیبال ضمن تشریح آخرین وضعیت مذاکرات انجام شده برای انتخاب جانشین لوزلو در تیم ملی گفت: گزینه اصلی مد نظر فدراسیون روز یکشنبه به تهران خواهد آمد. نشست خبری فدراسیون والیبال پیش از ظهر دیروز با حضور محمدرضا داوورنی رئیس فدراسیون در محل سالن کنفرانس آکادمی ملی فوتبال برگزار شد تا گزارشی در مورد آخرین وضعیت انتخاب سرمربی تیم ملی ارائه شود.

- انتخاب سرمربی اهمیت بالایی دارد**

محمدرضا داوورنی در ابتدای صحبت هایش گفت: با توجه به نگرانی های موجود در سال پر رویداد و با اهمیت ۲۰۱۷ و حضور تیم در لیگ جهانی و حضور در رقابت‌های زاین با حضور بهترین تیم های قاره‌ای انتخاب سرمربی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود.

- در مورد انتخاب های گذشته صحبت نمی‌کنم**

خیلی در مورد روند آمدن کوچ و لوژانو صحبت نمی‌کنم چرا که قبلا در این خصوص مفصل صحبت کرده ام که چه مسیری طی شد. در جلساتی که برگزار شد تصمیم بر این بود تا به راه راه های مناسب برسیم تا در انتخاب سرمربی بهترین تصمیم را بگیریم.

- با مربیان سطح اول دنیا مذاکره کردیم**

هدف ما حفظ و ارتقای جایگاه والیبال ایران و جایگیری والیبال ایران در زمره چهار تیم برتر در لیگ جهانی و المپیک مطابق با برنامه فدراسیون برای سال ۲۰۲۰ بود. سعی کردیم در این مدت برای مذاکرات با مربیانی که در سطح اول دنیا هستند و در ۱۰ تیم برتر دنیا فعالیت می کنند صحبت کنیم.

- برخی مربیان متقاضیان زیادی دارند**

بررسی های مختلفی انجام دادیم تا از طریق جنبه هایی که امکان آن وجود دارد با آنها وارد مذاکره شویم. طبیعتا تعدادی از آنها آزاد نیستندو تعدادی نیز متقاضی مذاکره زیادی دارند.بررسی این گونه شرایط مشروط به این بود که دو طرف وارد مذاکره شویم. این در حالی است که برخی از مربیان اصلا در برنامه زندگی خود میلی به آمدن به کشور دیگر را ندارند.

- کارمان را از بعد المپیک شروع کردیم**

رئیس فدراسیون والیبال در مورد روال بررسی عملکرد سرمربی تیم ملی و انتخاب گزینه جدید گفت: بعد از المپیک چون می خواستیم عملکرد سرمربی را ارزیابی کنیم همزمان بررسی های اولیه در مورد مربیان دیگر را هم آغاز کردیم و کارنامه، سابقه و نتایج مختلف را بررسی کردیم.

- برخی های بازی با ایران تمایل دارند**

داوورنی ادامه داد: حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ مربی در دنیا کار می کنند و می توان همه آنها را لیست کرد و با آنها وارد مذاکره شد. خیلی از مربیان خوب دنیا تمایل کار با والیبال ایران را دارند. جلسات متعددی با کارشناسان داشتیم و این تحلیل ها منجر به این شد که سرمربی جدیدبیاوریم.

- با این گزینه ما مذاکره کردیم**

۱۴ شهریور کار را آغاز کردیم و شروع به بررسی مربیانی که جزو برترین ها هستند کردیم.در ابتدا رزنده مورد نظر بود ولی سالها در برزیل حضور داشت و نتایج مطلوبی کسب کرد بود. با انستازری نیز وارد مذاکره شدیم.دو بار(قبل از آمدن ولاسکو و بعد از رفتش) بازم ما با او مذاکره کردیم. مندر هم دیگر گزینه بود که به او پیام دادیم آیا تمایل دارد یا ایران کار کنند؟ استویچوف یکی از مربیان صاحب نام است که از گزینه های ما بود.وی در اکثر باشگاه ها در کاپ های باشگاهی و ملی نتایج خوبی گرفتند نیز رفتیم. دو ماهی طول کشید که رزنده اعلام کرد که فعلا قصد خروج از برزیل را ندارم. سرمربی کالدا نفر دومی بود که جواب مثبت داد و گفت می خواهم.روی بخش باشگاهی تمرکز کنیم.

- استویچوف یکشنبه به ایران می آید**

رئیس فدراسیون والیبال از حضور استویچوف در ایران خبر داد و گفت: این مربی روز یکشنبه به ایران می آید و مسابقات لیگ

آخبار

فولاد ۲ - سپریولیس ۳

صدرنشینی مقتدرانه در اهواز

سپریولیس در یک دیدار منطقه‌ی و جذاب توانست فولاد را با پیروزی قاطع شکست دهد و اکنون با اختلاف ۴ امتیازی شرایط مناسبی برای ایجاد رکورد کرده است. در حالی که تصور می شد سپریولیس جنابل سختی مقابل فولاد پیش رو داشته باشد، آنها با یک بازی منطقه‌ی توانستند شاگردان نغمیم سمدلوی را غافلگیر کنند و با پیروزی سه امتیازی حاصل از سه گلی که کریمی (گل به خودی)، وحید امیری و علی علویور از زمین خارج شدند و اکنون با اختلافی نسبت به تراکتورسازی در صدر جدول قرار گرفته‌اند.

ترکیب پرسپولیس: علیرضا بیرانوند، محمد انصاری، سیدجلال حسینی، حسین ماهینی، صادق حسینی، کامال کامیابی،مناسیح محسن مسلمان(۸۹)-حمیدرضا طاهرخانی، سروش رفیعی(۹۴)-سلمان نریمان جهان،وحید امیری،علی علویور و مهدی طارمی(۸۷)-ولادیمیر پریوف.

ترکیب فولاد:محمد طالب لو،سروش سعیدی،ایوب والی، عبدالله کریمی،سینا میردی، حمیدجوجمان،احمد عبدالله(۵۲)-ارنست افوق،امتیایس چاگو،عبدالله‌ناصری(ارشد فرخی (۷۰)،اسماعیل شریفات و ساسان انصاری.

سپاهان ۲- نفت ۱+

یکی مهرداد را بگیرد!

طلایی‌پوشان اصفهان با درخشش مهرداد محمدی موفق شدند انتقام شکست جام حذفی را از نفت تهران بگیرند و به سه امتیاز مهم برسند.

سپاهان در چهار مسابقه اخیر لیگ برتر صاحب دو پیروزی و دو تساوی شده بود که توانست این روند خوب را حفظ کند و با جبران تک گل خورده در نیمه اول دو گل در دقیقه ۶۶ و ۶۵ توسط مسعود حسن‌زاده و مهرداد محمدی زد و صاحب سه امتیاز شد؛ عبدالله‌ویسی و شاگردانش برابر تیم ملی دایی باخت در نیمه‌نهایی جام حذفی را جبران کردند و به رده چهارم صعود کردند.

سیاه‌جامگان ۱ - پدیده ۱+

تلاش شهدی‌ها برنده نداشت

دو تیم سیاه جامگان و پدیده در یک بازی شجاعانه و پر سرعت به تساوی یک بر یک دست یافتند.دو تیم سیاه جامگان و پدیده‌مشهد در شرایطی برابر هم قرار خواهند گرفت که دیدار رفت این دو تیم با تساوی یک بر یک به پایان رسیده؛عباسیان برای پدیده گلزنی کرد و ایوب کلاترکی که اکنون در تیم سایپا به میانی می رود،برای سیاه جامگان. تیم پدیده در حال حاضر با ۱۷ امتیاز در رتبه دوازدهم قرار دارد و تیم سیاه جامگان با ۱۴ امتیاز در رتبه سیزدهم. با توجه‌به نتایج نه چندان جالب دو تیم در هفته‌های اخیر به نظر می رسد هر دو تیم برای پیروزی گام به این دیدار خواهند گذاشت.

سایپا ۲ - ذوب‌آهن ۰+

تمدید حضور در صدر و قهر

دو تیم صنعتی حاضر در لیگ برتر موفق نشدند در برابر یکدیگر به برتری برسند و دیدار سریع و بی وقفه خود را با تساوی بدون گل به پایان رساندند. در حالیکه شاگردان حسین فرکی برای قزاق‌ها به‌رحان به سه امتیاز دیدار برابر ذوب‌آهن نیاز داشتند این تیم نتوانست به برتری برسد، در طرف مقابل ذوبی ها نیز با تنها امتیازی که در این بازی به دست آوردند موفق شدند همچنان در بین تیم های صدر جدول حضور داشته باشند.

گسترش فولاد ۲- ماشین‌سازی ۱

سه امتیاز شیرین برای گسترش فولاد

فرهاد کاظمی و فرار کمالوند دو مربی مشهور فوتبال ایران در دربی تبریز به دیدار هم می روند. تیم های سبز وی ایوش تبریز به میزبانی ورزشگاه بنیان دیزل یکی از حساس ترین بازی های هفته را برگزار می کنند، اگرچه در آذربایجان دربی معنای خاص خود را دارد و به قول هواداران ترک زبان: «فرق آمیز ره‌طی».

محمدرضا داوورنی تشریح کرد:

جزئیات انتخاب سرمربی تیم ملی والیبال



را از نزدیک خواهد دید و تا روز پنجشنبه در ایران خواهد بود. در مدت حضور وی مذاکراتی خواهیم داشت و بعد از آن تصمیم گیری خواهیم کرد.اولویت اول ما استویچوف است اما گزینه های دیگری را هم مد نظر خواهیم داشت.

- کولاکویچ اولویت دوم است**

محمدرضا داوورنی خاطرنشان کرد اگر نتوانیم با استویچوف به جمع بندی و توافق نهایی برسیم سراغ گزینه دوم خواهیم رفت. کولاکویچ اولویت بعدی ما خواهد بود که به سراغش می رویم و اگر به وی هم به توافق نرسیم سراغ نفرات بعدی خواهیم رفت.

- چند گزینه دیگر هم پاسخ منفی دادند**

داوورنی ادامه داد: مندر نیز به ما گفت می خواهم ضمن داشتن کار باشگاهی بحث ملی را هم داشته باشم که ما تایید نکردیم چون ما فردی را تمام وقت می خواهیم. با آنستازی ۴۰ روز وارد مذاکره داشتیم وی وکیلش را از معرفی کرد. بعد، من از او خواستم تا به صورت اسکاچ و فیس بوک بدون واسطه با هم صحبت کنیم که تایید شد و وی گفت تا با وکیلهم جزئیات را بررسی کنید.ما حتی در مورد مالیات هم صحبت کردیم. آنستازی نیز می گفت به خاطر نشتی می با خانواده داشتن ترجیح دادم در گوانسک بمانم و وی از لیست ما خارج شد. من حتی حرفی را شنیدم و مجددا ایمیلی را فرستادم که اگر مشکلی است دوباره با هم مذاکره کنیم ولی پیامی که وی فرستاد این بود که من تصمیم شخصی گرفتم.

- آغاز مذاکره با استویچوف**

اولای آذرمه‌پود که که به طور جدی مطمئن شدیم که آنستازی به ایران نمی آید.اولین پیغامی که گرفتیم این بود که نمی‌خواهم از اروپا خارج شوم.با اسکاچ با هم مذاکره کردیم و وی اعلام کرد می‌خواهد با چند نفر مشورت کند.بعد از یک هفته اعلام کردند که وضعیت والیبال ما را باید مورد ارزیابی قرار دهند.البته بعد از دو هفته امار و ارقام زیادی از بازی بازیکنان اعلام کرد بود.

وی افزود: بحثی که با وی داشتیم این بود که والیبال را در زمره ۴ تیم برتر جهان قرار بدهیم.بر می گفتند فدراسیون شرط قرار داده در صورتی که این طور نبود و ما هدفمان را نتا‌اف هفتمی جهان است.او اعلام کرد که فلسفه کاری من موفقیت و رفتن روی سکو بعد از بازی بررسی کنیم پتانسیل والیبال ایران در حدی هست که روی سکو برود یا خیر؟ بعد از ۱۵ روز اعلام کرد که هنوز به جمع بندی نرسیده‌ام که می‌توانم یا این تیم روی سکو بروم یا خیر پس جوابم منفی است.

- رقتم و رودر رو با استویچوف مذاکره کردم**

داوورنی ادامه داد:به استویچوف گفتم فرصتی به من بدهید که با هم رودرو صحبت کنیم یا من قانع می شوم یا شما را قانع می‌کنم. ایام کریسمس بود و وی به ایتالیا رفته بود و گفت پدرم در صوفیا

رستوران و باشگاه تحت قوانین جمهوری اسلامی ایران ارتباطی به تیم ملی ندارد.

- وضعیت سیچلو چه می‌شود؟**

وی در خصوص سیچلو گفت:خوان ظرفیتی است که در والیبال ایران وجود دارد و تمام بازیکنان حاضر در لیگ برتر را زیر نظر دارد. بطور حتم با به عنوان کمک مربی و یا سرمربی یکی از رده های سنی از وی استفاده خواهیم کرد.

- سرپرست مطمئن می‌خواهیم**

داوورنی ضمن اشاره به اینکه در مورد کادر فنی و سرپرست هنوز نظر قطعی را نداده ایم اظهار داشت خوش خوش سایر لهاسمت که در کنار تیم ملی کار می کند.عملکرد وی قابل قبول است.سرپرستی یکی از کلیدی ترین و اثر گذارترین عنصر در نتیجه گیری است. برای انتخاب سرمربی باید پارامترهای زیادی را در نظر بگیریم. ما ۸ تیم ملی داریم که باید برای هر کدام سرپرست مطمئن که به کار گروه اعتقاد داشته باشند انتخاب کنیم.

- علاقه‌ای یا کار سیاسی ندارم**

داوورنی در خصوص به میان آمدن نامش در برخی لیست های سیاسی گفت: ۳۵ سال است که کار اجرایی در فضای دولتی انجام می دهم. علاقه ای به کار سیاسی ندارم. معتمد آفت کشور این است که افراد فعال در امور اجرایی را وارد مسائل سیاسی می کنند باید جلوی این گونه رفتارها گرفته شود. مگر اینکه فردی بخواهد فقط کار سیاسی انجام دهد. در حال حاضر بحثی مطرح شده که قرار است جدا از خط کشی های سیاسی و در جهت وحدت ملی اقدامی صورت بگیرد. اساسی را هم به عنوان فعال سیاسی اعلام کردند. من با این موضوع به شدت مخالف کردم و در بنیابه ما نیز گفتم که من یک مدیر اجرایی هستم و هیچ وابستگی و اعتقاداتی به جریانات سیاسی ندارم. تلاش می کنم تا کار اجرایی ام را به بهترین نحو بدون ورود به بحث سیاسی انجام دهم.

- نمی‌توانم ماندن استویچوف را تضمین کنم**

وی در پاسخ به این سوال که به نظر تان تا چه اندازه در راضی کردن استویچوف در این چند روز موفق خواهید بود گفت:همینکه در ابتدا اصلا وی به آمدن به ایران فکر نمی کرد و حالا می‌خواهد به تهران بیاید و تیم‌ها را زیر نظر داشته باشد یعنی چرخش زیادی رخ داده‌است.ما تلاش می کنیم اما نمی‌توانم گارانتی کنم که ۱۰۰ درصد استویچوف به تهران می آید.

- مربی آینده باید قدرت داشته باشد**

داوورنی در پاسخ به این سوال که چه وحدت رویه ای بین مربیانی که تا به حال سکان هدایت تیم ملی را در دست گرفته اند و گزینه جدید وجود دارد تصریح کرد: والیبال نوین در قاره های مختلف اصولی دارد که به هم نزدیک است اما هر کدام سبق و سیاق متفاوتی دارند. مهم این است که در میدان رقابت‌های جهانی و المپیک نتیجه خوبی حاصل شود. آنچه که برای ما مهم است سبک رهبری متناسب با زمینه های فرهنگی یک کشور می باشد. جمع بندی ما این است که مربی آینده علاوه بر دانش فنی و تجربه قدرت رهبری و مدیریت هم داشته باشد. ساختار فرهنگی کشورها متفاوت است ما هم با شرایطی که داریم مربی انتخاب می کنیم.

- نمی‌خواهم به وزارت ورزش بروم**

رئیس فدراسیون والیبال در خصوص حضورش به عنوان معاون ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان گفت: تا المپیک ۲۰۲۰ عضو هیات رئیسه فدراسیون جهانی و آسیایی هستم.دغدغه و هدفم این است که با کمک دوستان و کسانی که علاقه مند به پیشرفت کشور هستند والیبال را در توجیه به جایگاه مطلوب برسانم. می‌خواهم با تمام توانم به اهدافی که در پیش ترسیم کرده‌ام برسیم.در این راستا پیشنهادهای مختلفی صورت گرفت که به دو دولت قبلی و چه دولت فعلی یاز تمایل دارم در والیبال بمانم. در دورانی که دولت جدید سر کار می‌رود سه زمانی که گذوزی ریز بود و چه حالا با حضور دکتر سلطانی در دوستان زیادی برای رفتن به وراز تخته ابراز تمایل کردند اما به شخصه می‌خواهم در والیبال به اهدافی که دارم برسم. والیبال به نام داوورنی گره نخورده است.این رشته روی ریل خودش افتاده و حرکت کر رو به جلو دارد.

"آگهی مزایده اموال منقول" نوبت اول

شماره نامه: ۰۱۳۶۶/۱۱۲۵۳۶۴/۹۵۱
شماره پرونده: ۰۱۰۸۳/۲۵۳۵۵/۹۴۰۹۹۸۲۵۳۵۵
شماره بایگانی شعبه:۴۷۴/۹۵
در پرونده کارنامه فوق آب توقیف شده ذیل الذکر که توسط کارشناس دادگستری ارزیابی شده است در تاریخ ۱۳/۱۱/۹۵ ساعت ۱۱ الی ۱۲ در دادگاه عمومی بخش کهک به آدرس استان قم بخش کهک دادگاه عمومی بخش کهک دفتر اجرای احکام از طریق مزایده حضوری به فروش می رسد
۲۵ دقیقه آب قنات سرآشتیان روستای کرجمگان واقع در بخش کهک استان قم،به ارزش هر دقیقه از آب قنات گردش دوشنبه به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۵ریال (ششصد و پنجاه هزار تومان)
جمعه به ارزش ۰۰۰/۰۰۰/۲۷۱ریال (هفتاد و هشتاد و دو هزار تومان)
دو پست و پنجاه هزار تومان)
لذا افرادی که قصد خرید آب قنات فوق را دارند می توانند پنج روز مانده به تاریخ مزایده تحقیق لازم را را معتمدین و مطلعین محلی نموده و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند.
قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع و به شخصی که بالاتری مبلغ را پیشنهاد دهد واگذار میگردد.
ضمنا ده درصد از مبلغ کارشناسی شروع و به شخصی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد دهد واگذار میگردد.
ضمنا ده درصد از مبلغ پیشنهادی نقدا از برنده مزایده اخذ و مابقی نیز ظرف یک ماه دریافت می گردد.
این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد.

مدیر اجرای احکام دادگاه عمومی بخش کهک

مزایده اموال غیر منقول نوبت اول

به موجب اجرائیه صادره از شعبه ۲۳- دادگاه عمومی خانواده قم که در شعبه ۸ اجرای احکام مدنی قم به شماره ۸۹/خ/۵۹۱- ثبت گردیده لیا خانم سوسن رضازاده کاشانی علیه آقای حبیب اله الهیان فر محکوم علیه محکوم است به پرداخت تعداد ۲۵۰ قطعه سکه بهار آزادی در حق محکوم لها و مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۰۵ ریال به عنوان نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت، محکوم لها در قبال طلب خود سه دانگ مشاع از بلاک ثبتی ۰۳۳/۱۰۳۳۰۰- اصلی بخش یک قم که به نام آقایان علیرضا و محمد جواد هر دو طاهری کندر می باشد که طبق اقرار نامه شماره ۲۱۴۷۵ مورخ ۱۱/۷/۱۳۹۵/هیچگونه حقی به ملک ندارند و ملک متعلق است به آقای رضالهیان فر و خانم سوسن رضا زاده کاشانی را معرفی کرده است که کارشناس به شرح ذیل ارزیابی کرده است.

در خصوص ارزایی ملک به شماره پلاک ثبتی ۰۳۳/۱۰۳۳۰۰- اصلی بخش یک ثبت قم به مالکیت خانم سوسن رضازاده کاشانی و آقای حبیب اله الهیان فر(بالمنصفه) که در دفتر ۵۹۱ صفحه ۲۲۲ به شماره ۲۵- ۱۱۶۵۵۰ متر مساحت است به استحضار می رساند در معیت و راهنمایی خواهان از محل وقوع ملک مورد نظر به آدرس قم - بلوار ۲۵ - خرداد- خیابان نوپهار-کوچه ۲۵- پلاک ۷۳ و ک ده پستی: ۸۲۵۴۵- ۴۶۶۷۱۱۴۶ بازدید و پس از انجام بررسی های لازم نظریه کارشناسی تکمیلی به شرح ذیل تقدیم می گردد:

الف - مشخصات ملک مورد بازدید

عرصه ملک مورد بازدید با کاربری مسکونی طبق مساحی به عمل آمده به مساحت حدود ۵۰ مترمربع و به صورت شمالی ساز می باشد.
ایبانی احداثی با اسکلت دیوار باربر با مصالح بنایی و سقف طاق ضربی آهنی در دو طبقه زیرزمین به مساحت حدود ۲۵ مترمربع و همکف به مساحت حدود ۴۳ مترمربع احداث گردیده است.
پوشش کف واحد موزائیک فرش و بدنه ها تا ۱/۲ متر سرامیک و بقیه اندود سفید شده است.
آشپزخانه تا سقف کاشی شده و دارای کابینت فلزی است.
پوشش کف حیاط موزائیک فرش و بدنه ها اندود سیمان شده است.
سیستم سرامیش کوار آبی و گرمایش آبگرمکن و بخاری گازی است.
ملک موصوف دارای نمای اندود سیمانی و دارای امتیازات آب و گاز و برق شهری هر کدام یک انشعاب جداگانه است.
ملک موصوف در حال حاضر به صورت تخلیه می باشد.

ب - نظریه کارشناسی

ارزش ملک موصوف با عنایت به امکانات فوق، موقعیت محلی، مساحت عرصه،ابعاد،نوع سند مالکیت، کیفیت و کمیت بنای احداثی و سایر عوامل موثر به شرح جدول ذیل ارزیابی و اعلام می گردد:

ردیف	محل مورد ارزیابی	ساعات(مترمربع)	ارزش هر مترمربع(ریال)	ارزش کل(ریال)
1	عرصه	50	160000000	5000000000
2	اهلی زیرزمین	25	17800000	450000000
3	اهلی همکف	43	40000000	1720000000
4	حیاط سازی و انشعابات			600000000
جمع کل: قصد و عقد و ثبت بدون ریل				7770000000

ضمنا ارزش سه دانگ ملک(سهم خواهان) به مبلغ ۰۰۰/۵۰۰/۲۸۸(سیصد و هشتاد و هشت میلیون و پانصد هزار) ریال تعیین می گردد.
مقرر گردیده مورد فوق الذکر درتاریخ ۱۳/۱۱/۹۵ ساعت ۱۳/۳۰۳۰۳۰۰ صبح به آدرس قم خ ساحلی،جنب زندان ساحلی دادگاه های حقوقی واحد اجرای احکام مدنی اتاق مزایده از طریق مزایده حضوری به فروش برسندلذا افرادی که قصد بازدید از مورد مزایده را دارند می توانند درمدت پنج روز مانده به مزایده با هماهنگی این اجرا از مورد مزایده بازدید و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند
قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع و به کسانی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد دهند واگذار می گردد
برنده مزایده باید ده درصد از مبلغ پیشنهادی را فی المجلس نقدا و مابقی آن ظرف یکماه از تاریخ مزایده بپردازد
این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد
جهت اطلاعات بیشتر به واحد مراجعه نمایند.

دادورز اجرای احکام دادگستری شهرستان قم-رضا زارعی

ایستاد

پنجشنبه- سه‌ام دی‌ماه ۱۳۹۵ – **سال نوزدهم** – **شماره ۴۱۹۷**

آفساید

حتمانیاید بازیکن داخل زمین باشد؛
مرفاوی: منتظر مجیدی و اقدام استقلال هستیم

سرمربی صبا ی قم می‌گوید که میثم مجیدی را می‌خواهند ولی منتظر تصمیم باشگاه استقلال و خود این بازیکن هستند تا او را جذب کنند.

صمد مرفاوی دیروز به تاکامی‌های خود و صبا پایان داد تا با کسب ۳ امتیاز برابر پیکان رده چهارمی وضعیت خود را در جدول بهبود بخشد و به ادامه فصل و به ویژه دیدار حساس هفته آینده با ماشین‌سازی تبریز بر یک پله پایین‌تر از آه‌لست امیدوار باشد؛وامقابل پیکان با نیمکت‌نشین کردن بازیکنانی همچون رضا عنایتی،به جولان میلان داد که ثمره آن را هم گرفت و موفق شد به برتری برسد.

مرفاوی در مورد پیروزی برابر پیکان،جوانگرایی،اضافه شدن بازیکنان جدیدو دیگر مسائل پیرامون صبا صحبت کرد که مشروح آن را در زیر می‌خوانید:

گفته بودم پیکان کار سختی دارد

بازی سختی با تیم چهارم جدول داشتیم؛ پیکان تیمی است که بازی فیزیکی و درگیرانهای انجام می‌دهد؛ آنها در تمام مسابقات قبل سرسخت بودند و دوندگی زیادی داشتند؛ قبل از بازی گفتم هر دو تیم بازی سختی خواهند داشت ولی ما خواستیم و برابر این تیم مصمم به پیروزی بودیم؛ در مسابقه قبل با صنعت نفت وند اصلا قم با باخت نبود ولی همه بچه‌ها دیروز به دنبال تاقی نتیجه گذاشته بودند خدا را شکر توانستیم برابر پیکان بازی را سرعت بدهیم و از این کار جواب گرفتیم؛ در زمین حریف کارهای سرعتی انجام دادیم و با استفاده از بازیکنان سرعتی و تکنیکی به‌خاسته خود رسیدیم.

جوانان انتظار را برآورده کردند

بازیکنان جوان از ابتدای فصل با ما بودند، روی آنها نظر داشتیم و می‌دانستیم جواب می‌دهند؛ حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از جوانان تیم در همه بازی‌ها استفاده کردیم تا آماده شوند؛ با نوع تمرینات آنها را پرورش دادیم که مقابل پیکان فکر کردم باید از آنها استفاده کنم؛ مجید علیاری در بازی قبل با صنعت نفت به زمین رفت و دیروز همین دلیل اصلا درمورد بازی کردن با تکران هیچ صحبتی نکرده؛ایشان در هر حال بهتر بود امید جهانبخش هم بهتر از قبل کار کرد؛ عرفان بادی دیگر بازیکن جوان و توانمند تیم است که آینده خوبی دارد؛مطمئنا از جوانان دیگری هم استفاده می‌کنیم چون آنها با نوع فوتبال و تفکر ما آشنا شدند و با وجود جوانی، چیزی که می‌خواهیم انجام می‌دهند.

علت نیمکت‌نشینی عنایتی

رضا عنایتی بازیکن بزرگ و با تجربه‌ای است و آنقدر خوب و بزرگ فکر می‌کند که می‌خواهد تیم کمک کند؛ رضا داخل یا بیرون زمین به ما کمک می‌کند؛ایشان نه برای من،برای همه فوتبال و مدیریت باشگاه قابل احترام است و همیشه این بازیکن برای ما محترم خواهد بود؛ حساب او جداگانه است، می‌تواند به ما کمک کند و در هر حال همین دلیل اصلا درمورد بازی کردن با تکران هیچ صحبتی نکرده؛ایشان در هر حال کمک حال ماست و بازیکن باتجربه و قابل احترامی است که واقعا از او تشکر می‌کنم؛ دیروز هم بیرون زمین تیم را زنجیر کرد و داخل زمین هم با تمام وجود کار کرد؛ شاید بازیکن دیگری بود؛به اتفاق او خوش نمی‌آمد؛نیمکت‌نشین شودولی و به‌عنوان بزرگ و باتجربه با تمام وجود کار کرد و تا آخر هم دوندگی داشت.

حتما که نباید بازیکن داخل زمین باشد

راجع به درخواست سیاه جامگان برای عنایتی چیزی نشنیدم و رضا هم تا حالا صحبت نکرده است؛ آقای عنایتی بازیکن ماست و به او نیاز داریم؛ یعنی نیست که بازیکن داخل داخل زمین بازی کند؛ حضور ایشان در تیم ما ارزشمند است.

چرخی‌های صبا

حسین عمران‌زاده در هر دو بازی خوب کار کرد؛ فروزان نیز مقابل پیکان شرایط مطلوبی داشت و امید نظامی‌پور هم کمک کرد؛ مشخص بود بازیکنان جدید آمدند تا کمک کنند و دیروز هم با تمام وجود بازی کردند که اتفاق خوشایندی است و می‌توانیم امیدوار باشیم؛ علیرضا رضایی دیر به ما ملحق شد و در دقایق آخر به زمین رفت؛ که آسبیدیدگی دارد که فکر نمی‌کنم مشکل خاصی باشد.

میثم مجیدی را می‌خواهیم

هنوز بازیکن مد نظر داریم و به دنبال آنها هستیم؛ میثم مجیدی بستگی به خود و باشگاه استقلال دارد که به توافق برسد؛ نیاز دارد کارش را انتها انجام دهد و ما هم به ایشان نیاز داریم؛ بازیکنی می‌خواهیم که به ما کمک کند و از شرایط فعلی بیرون بیآورد؛ در خط هافبک و مهاجم نیاز به بازیکن داریم و باید دستمان پُر باشد.

تقدیر از استاندار قم

جان داد؛ از استاندار قم تشکر کنم که شب قبل از بازی با پیکان بین بازیکنان آمد و با آنها صحبت کرد؛ دلگرمی داد و خواسته‌هایشان را شنیده؛ واقعا تشکر می‌کنم چون صحبت‌های ایشان موجب شد؛ بازیکنان از نظر روحی و روانی انگیزه پیدا کنند؛ امیدوار هستم قول‌هایی که دادند عملی شود و واقعا این صحبت‌ها را حس کنیم تا اتفاقی بیفتد و در چند روز آینده این اتفاق رخ دهد.

سه امتیاز از ماشین‌سازی می‌خواهیم

بازی با ماشین‌سازی هم مثل همه مسابقات است؛ سعی داریم تمام توان و تلاش را به کار بگیریم؛ تا به ۳ امتیاز برسیم؛ کار کمی و تاکتیکی را ادامه می‌دهیم و خود را تقویت می‌کنیم تا پیشرفت داشته باشیم و از نظر کیفیت بازی در ادامه بهتر شویم؛ فکر می‌کنم بچه‌ها به خودباوری رسیده‌اند و در کنار آن باید کار فنی را هم از تقادیم تا بتوانیم در آینده نتایج خوبی کسب کنیم.

موفقیت تیم مهم‌تر از هر چیزی است

بازیکن بومی یا غیربومی برای من فرق نمی‌کند و مصلحت و شرایط تیم را در نظر می‌گیرم؛ اگر بازیکن قومی باشد می‌تواند کمک کند؛ بهتر است و از او استفاده می‌کنم؛ اگر بازیکنی بتواند خواسته ما را در زمین پیاده کند در ترکیب قرار می‌گیرد؛ سید مهدی حسینی کاری که می‌خواهیم انجام می‌دهد، پس چرانیاید بازی کند؟ تیم باید موفق شود؛ اگر نتایج خوبی بگیرد مردم قم خوشحال خواهند شد و شادی آنها موجب خرسندی ما می‌شود.

مکث

نظلمی‌پور:

بازی با ماشین‌سازی برای ما تعیین کننده است

مدافع تیم فوتبال صبا ی قم امتیازات دیدار مقابل ماشین‌سازی را برای این تیم تعیین‌کننده‌ست.

امید نظلمی‌پور در خصوص برد تیمش مقابل پیکان گفت: خدا را شکر که این بازی را بردیم؛ گرفتن سه امتیاز از آن شب هم واجب‌تر بود. خوشحالم از اینکه اولین بازی من برای صبا با برد این تیم همراه شد و خوشحالی دیگر من این است که تیم گل نخورد. پست اصلی من دفاع است و ما مدافعان تلاش می‌کنیم تا تیم گل نخورد و این خیلی مهم است.

وی ادامه داد: امیدوارم که حضور من در صبا برای این تیم مفید باشد و در کنار دیگر بازیکنان برای موفقیت تیم تلاش می‌کنیم. من سددرصد به نهای صبا در لیگ برتر امیدوارم و خدا را شکر که استمرار خوبی در این بازی زدیم، مطمئنا تیم در آینده بهتر از این خواهد شد و روند خوبمان را ادامه خواهیم داد.

مدافع تیم فوتبال صبا ی قم همچنین تصریح کرد: ما تیم قلدرو محکمی را بردیم و جایگاه پیکان در لیگ برتر قدرت این تیم را نشان می‌دهد. ما بازی مهم و حساسی را بردیم و این سه امتیاز را به مردم قم تقدیم می‌کنیم. ما باید خوشحالی را بابت این برد کنار بگذاریم و به فکر بازی حساس با ماشین‌سازی باشیم که بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ست.

نظلمی‌پور در پایان خاطر نشان کرد: برای موفقیت صبا تمام تلاش‌ها را به کار می‌گیرم و امیدوارم روز به روز تاثیرگذاری خوبی داشته باشم. خدا را هم شکر می‌کنم که به لیگ برتر برگشتم. لیگ دسته اول برای من جایگاه خوبی نبود. امیدوارم که تا پایان فصل نمایش خوبی در صبا داشته باشم و کادر فنی از من راضی باشد.

جهانبخش:

از اعتماد آقا صمد استفاده کردم

رزنند گل پیروزی‌بخش صبا مقابل پیکان،امیدوار است دوباره در ترکیب تیم صمد مرفاوی قرار بگیرد و مشتر تمر واقع شود.

امید جهانبخش درمورد نخستین حضورش در ترکیب ثابت صبا گفت: خدا را شکر آقا صمد مرفاوی این فرصت را در اختیارم گذاشت تا پس از چند مسابقه که به‌عنوان تعویضی به زمین می‌رفتم، این بار از ابتدا بازی کنم.

او در خصوص گلزنی‌اش براب پیکان ابراز کرد: مهم‌تر از گلزنی این بود که همه تیم برای پیروزی تلاش می‌کردیم چون واقعا شرایط طوری شده بود که به دلیل نگرفتن امتیاز استرس داشتیم اما این بار به لطف خدا

بیشتر بدانیم

نشانه‌های مسمومیت‌رابشناسید

سیخ جوجه کبابی که «کشنده» است

یک متخصص عفونی و فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها خوردن گل ترگس را عامل مسمومیت و کشنده دانست و گفت: گاه برخی افراد شاخه‌های گل خرزهره را پوست می‌کنند و به عنوان سیخ برای جوجه کباب استفاده می‌کنند که می‌تواند کشنده باشد. به گزارش بهداشت‌نیزوز، هاله تالایی با بیان اینکه مسمومیت‌ها شیوع بالایی دارند و قابل پیشگیری و کنترل هستند،افزود:همه‌مسمومیت‌هاکشنده‌نیستندبرخی کشنده و برخی از مسمویت‌ها خود محدود شونده هستند.

تالایی تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تب، اسهال را از نشانه‌های مسمومیت‌های خود محدود شونده دانست و بیان کرد:اماد هر حال باید مراقب باشید اگر علامت تشدید شد و یا مدت زمان علام طولانی تر شد به پزشک مراجعه کنید. در مورد مسمومیت های خطرناک مانند بوتولیسم فرد ممکن است حتی قبل از بروز علامت گواشی، دچار علامی مانند تاری دید، دوبینی و تو دماغی صحبت کردن شود؛البته اختلال در بلع و تنفس هم در این موارد حایز اهمیت است.

این فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها،مسمومیت‌هارااختص به‌فصل تابستان ندانست و ادامه داد: به همین علت باید افراد همواره نسبت به شست و شوی دست‌ها حساس باشند و آن را انجام دهند؛ چون در فصل پاییز و زمستان هم امکان مسمومیت با ویروس و باکتری را داریم.

وی خانم‌های باردار، شیرده، افراد مبتلا به برخی‌می، افرادی که داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، سالمندان، دیابتی‌ها را افرادی دانست که نسبت به مسمومیت‌ها حساس تر هستند، و توصیه کرد: این افراد غذاهای بیرون و رستورانی کمتر میل کنند و لبنیات را پاستوریزه مصرف نمایند و میوه و سبزی را خوب شست و شو دهند.

تالایی با بیان اینکه اگر میوه و سبزی یا فشار خوب آب شستشو شود، انگل‌ها از آنها جدا می شوند، گفت:البته از نمک و سرکه یا مایع های ضد عفونی کننده استاندارد و مورد تایید وزارت بهداشت هم می توان استفاده کرد؛اما استفاده از حتی یک یا دو قطره مایع ظرفشویی توصیه نمی شود؛ چون این مواد به سبزی‌ها می چسبند و احتمال کارسینوژنی در آنها هست.

وی درباره نکات بهداشتی چگونگی استفاده از مرغ، گوشت و ماهی نیز اینطور توصیه کرد:اگر این خوراک‌ها را آماده کردید بافراصله بهتر است آنها را شستشو داده و داخل فریزر نگهداری کنید و در یخچال حداکثر یک روز نگهداری نمایید. در صورت یختن آن مصرف کنید و آن را مجدداً فریز نکنید. ماهی را حداکثر تا یک هفته در فریزر نگهداری نمایید و اگر قرار است مرغ یا ماهی را سرخ کنید با روغنی که قبلاً آن را استفاده کردید سرخ‌نکنید.

این متخصص عفونی با تأکید بر اینکه برنج پخته شده را نمی توان داخل آشپزخانه نگهداری کرد؛افزود: دیده شده‌است که برنج پخته شده در حجم زیاد،به علت نگهداری در محیط نامناسب، به میکروب لیستریا آلوده شده است و چندین اپیدمی از آلودگی برنج به باسیلوس سرئوس مشاهده شده است که افراد را با تهوع، اسهال و تب به بیمارستان رساندند. پس اگر برنج را در حجم زیاد تهیه کردند و به دلیل کمبود جا آن را داخل یخچال نمی گذارند، باید برنج را در سایه قرار دهند و روی آن را پوشش بگذارند و یا روی شعله اجاق گاز با حرارت بسیار کم نگهداری کنند.

وی با بیان اینکه اگر مامعی برای غذا درست کردن ندارد، ادامه داد: منتهی این بیماری گاه فعال و گاه خاموش است. اگر خنمی زخم در دست دارد که زخها تاول و ترشح دارند، بهتر است موقع تهیه غذا دستکش در دست کند.

تالایی با تأکید بر اینکه قارچ های موجود در طبیعت سمی هستند بنابراین از دست زدن به آنها یا خوردن آنها باید خودداری کرد، بیان کرد: از مصرف قارچ‌های کوچک قهوه‌ای رنگ که زیر کلاهک رسیده است خودداری شود. قارچ‌های قرمز یا دلانه‌های سیاه، به شدت سمی و کشنده هستند، قارچ سمی فارسیابی کبد و کلیوی ایجاد می‌کند.

این فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها در پایان خوردن گل ترگس را عامل مسمومیت و کشنده دانست و افزود: صد گد تومنی و گل خرزهره نیز به شدت سمی هستند که باید از دسترس کودکان دور باشند. خوردن شیشه‌ای این گیاهان به ضرر کودکان تمام می‌شود؛ گاه برخی افراد شاخه‌های گل خرزهره را پوست می‌کنند و به عنوان سیخ برای جوجه کباب استفاده می‌کنند که می‌تواند کشنده باشد.

علم- فناوری

ساخت کاتالیستی از پنبه با قابلیت باز یافت برای صنایع پتروشیمی



محققان پژوهشکده نانو فناوری دانشگاه ارومیه با استفاده از مواد طبیعی سلولزی، کاتالیست دوستدار طبیعت ارائه کردند که قابلیت استفاده در واکنش‌های صنایع پتروشیمی را دارد.

سجاد کشی‌پور مجری طرح اظهار کرد: با افزایش نگرانی‌های زیست محیطی در مورد واکنش‌های شیمیایی و خطرات این فرایندها برای انسان و محیط زیست، تلاش‌های زیادی در جهان برای تمرکز مطالعات بر روی شیمی سبز انجام شده است. وی استفاده از کاتالیزورهای ناهمگن را که قابلیت بازیافت دارند، به عنوان یکی از راهکارها برای رسیدن به شیمی سبز در فرایندهای شیمیایی دانست و ادامه داد: در این راستا پروژه تحقیقاتی را به عنوان «به کارگیری سلولز به عنوان بستر سبز برای کاتالیزورها» اجرایی کردیم.

کشی‌پور، خاطرنشان کرد: عمده فرایندهای تبدیلی حوزه نفت و پتروشیمی با استفاده از کاتالیزورها است و از کاتالیزورهایی استفاده می‌شود که سمیت دارند و رهاسازی آن‌ها در محیط زیست، آسیب‌هایی به محیط زیست وارد می‌کنند؛ بر این

محققان دانشگاه آلکالا اسپانیا موفق به توسعه یک

برنامه برای گوشی‌های هوشمند شدند که در صورت قرارگرفتن ارائه‌دهنده در شرایط نامن به وی هشدار خواهد داد.

این برنامه "ایمن برانید"(DriveSafe نام داشته و کاربران برای استفاده از آن باید گوشی هوشمند خود را بر روی پایه و مقابل نشیشه جلو قرار دهند.

این نرم افزار با استفاده از شتاب‌سنج گوشی، GPS و دوربین عقب، بر گاز دادن، ترمز، فرمان ، موقعیت قرارگیری خودرو بر روی خطوط، سرعت رانندگی(در مقایسه باحد مجاز سرعت که در نقشه‌های آنلاین آمده است) و نزدیک شدن خودرو به وسایل نقلیه دیگر از

نخستین آزمایشگاه واقعیت مجازی و فناوری‌های نوین کشور با کاربرد ویژه در طراحی شهری و معماری در پردیس کرج دانشگاه هنر راه اندازی و بهره برداری شد.

نخستین آزمایشگاه واقعیت مجازی و فناوری‌های نوین کشور با کاربرد ویژه در طراحی شهری و معماری با حضور غلامرضا اکرمی، ریاست دانشگاه، معاونین و جمعی از مسئولان دانشگاه هنر در سایت آزمایشگاههای دانشکده معماری و شهرسازی در پردیس کرج افتتاح و راهاندازی شد.

امیر شکیبامنش، ضمن بیان این مطلب که فرآیند انجام مطالعات اولیه و راهاندازی این مجموعه تحقیقاتی بیش از ۳ سال به طول انجامیده است، مهمترین اهداف از ایجاد آن را استفاده کاربردی از واقعیت مجازی و فناوری‌های نوین در مطالعات و پژوهش‌های

شب‌ها کمتر از ۷ ساعت نخوابید



درجه‌است.

یادتان باشد که بوی نامطبوع و هوای کثیف در اتاق خواب باعث اختلال در خواب شده و حتی کلبوس ایجاد می‌کند. بهتر است برای خوشبو کردن اتاق خواب تان از رایحه

وایتل یا اسطوخودوس که آرام‌بخش هستند استفاده کنید.

ساعت بیولوژیکی بدن را حفظ کنید

بدن ما یک ساعت درونی دارد که به ساعت بیولوژیکی بدن معروف است. لازم است که نظم این ساعت حفظ شود. این ساعت باعث کنترل تغییرات فیزیولوژیکی لازم در طول ۲۴ ساعت شبانه روز می‌شود.

پیروی کردن از یک برنامه منظم برای خوردن و رفتن به رختخواب در ساعت مشخص باعث حفظ نظم ساعت بیولوژیکی بدن می‌شود. هر چه بیشتر به این ریتم احترام

بگذارید بدن تان سالم تر و شاداب تر می‌ماند. بدون شک نمی‌شود هر روز سر ساعت مشخص به رختخواب رفت. بخصوص در این زمان که با ظهور تکنولوژی و تلفن‌های هوشمند، خواب بر خیلی‌ها حرام شده‌است. اما با این حال تا حد ممکن باید به این ساعات

مشخص پایبند ماند و بین ۷ تا ۹ ساعت در شب خوابید.

محیط را آماده خوابی راحت کنید

برای خوابیدن، محلی تاریک را انتخاب کنید. در این صورت است که مغزتان می‌تواند پروسه خواب و بیداری را کنترل کند. اگر مجبور هستید در طول روز بخوابید، پرده‌ها را بکشید و چراغ‌ها را خاموش کنید.

حواستان به دستگاه‌های برقی باشد. برای داشتن خوابی باکیفیت و خوب لازم است که یک ساعت قبل از خواب تلفن همراه، رایانه و تلویزیون را خاموش کنید. درست‌است که کمی دشوار به نظر می‌آید، ولی بهتر است برای سلامت بدن تان این کار را انجام دهید.

گل و گیاه داخل خانه

شاید به نظرتان کم اهمیت بیاید، اما دمای اتاق خواب مهم است. دمای ایده آل برای اتاق خواب بین ۱۵ تا ۲۲

تورم بدن چرا رخ می‌دهد؟



تورم واکنش سیستم ایمنی بدن در مقابل یک عارضه، عفونت یا آسیب است که در صورت قایل مشاهده یا تشخیص نبون، ما را از بروز آن عارضه آگاه می‌سازد.

پس از بروز یک عارضه بدن با آغاز فرایند بهبودی در مقابل حمله ارگانیسم‌های خارجی از قبیل باکتری یا ویروس‌ها از خود دفاع و یا در صورت ورود جراثیم فرایند خود زیمی را شروع می‌کند.

التهاب می‌تواند به صورت حاد یا مزمن باشد.

بدون تورم، زخم و عفونت‌ها باعث آلودگی بدن شده و سرتاجم باعث نابودی آن می‌شوند. اگرچه تورم‌های مزمن می‌تواند مشکل‌ساز شده و در نتیجه بدن میزبان بیماری‌ها و اختلالاتی از جمله سرطان، آرتریت روماتوئید، تصلب شرائین، پریدونیت، و تب بویجه می‌شود.

هنگام تورم بدن دچار سرخی، درد مفصلی، سختی مفاصل و مشکل جابجایی و ورم می‌شود.

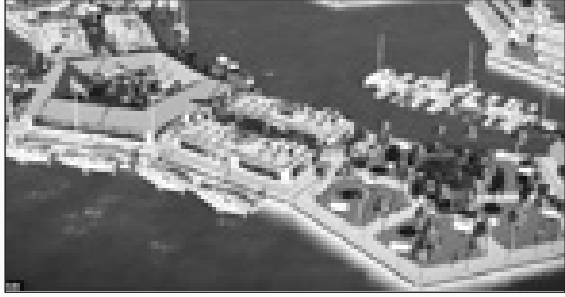
تورم بخشی از فرایند بهبودی است که علت اصلی آن تاکنون مانند یک راز باقیمانده است، اما دانشمندان معتقدند تورم نقش کلیدی در بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی دارد.

ساخت نخستین شهر شناور جهان

در اقیانوس آرام

نخستین شهر شناور جهان تا ۲۰۱۹ میلادی در اقیانوس آرام و نزدیک تاهیتی ساخته خواهد شد.

دولت پولینزی فرانسه با موسسه Seasteading قراردادی بسته تا عملیات ساخت این جزیره طی دوسال آتی آغاز شود. طرح‌های اولیه این جزیره بلندپروازانه به نظر می‌رسد اما موسسه Seasteading معتقد است شهرهای نیمه مستقل مکانی ایده آل برای آزمایش شیوه‌های جدید مدیریت دولتی و کشاورزی هستند. این شهر شناور برای آزمایش ایده‌های جدید مانند درمان بیماری‌ها، پاک کردن جو زمین و ثروتمند کردن فقرا به کار گرفته خواهد شد. نخستین شهر شناور جهان روی شبکه ای از ۱۱ پایه مستطیل ساخته می‌شود. بنابراین می‌توان شهرها را با توجه به نیاز ساکنان کنار هم قرار داد. بستری که این جزیره روی آن ساخته می‌شود از سیمان تقویت شده ساخته می‌شود که قدرت تحمل زیادی دارد. این شهر روی دریا شناور است اما قدرت استقلال قابل توجهی خواهد داشت. یکی از نکات جالب این جزیره متشکل از چند شهر مجازی شناور آن است که اگر ساکنان یکی از جزیره‌ها با دولت مرکزی مخالف باشند می‌توانند با قایق به جزیره دیگری بروند. به این ترتیب دولت هر یک از این جزایر مجبور است برای حفظ شهروندان خود، رقابتی عمل کند. فرانسه پولینز مجموعه‌ای از ۱۱۸ جزیره در جنوب اقیانوس آرام است.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

کاهش چربی خون با این ۵ میوه

برخلاف باور اکثر مردم، کلسترول الزاماً خطرناک و آسیب رسان نیست بلکه میزان مناسب آن در بدن به معنای سلامت درونی است. مشکل زمانی بروز می‌کند که میزان کلسترول به شیوه نادرستی بالا می‌رود و در این صورت باید حواستان را جمع کنید. کلسترول ترکیبی است که از طریق کبد تولید می‌شود و برای بدن لازم است. برخلاف باور اکثر مردم که تصور می‌کنند کلسترول الزاماً خطرناک و آسیب رسان است باید بدانید که میزان مناسب آن در بدن به معنای سلامت درونی است. مشکل زمانی بروز می‌کند که میزان کلسترول به شیوه نادرستی بالا می‌رود و در این صورت باید حواستان را جمع کنید. رمز کنترل و حفظ تعادل آن نیز قبل از هر چیز در پرهیز از افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون است. چون در این صورت کلسترول شروع به تجمع در رگ‌ها کرده و به تدریج به سلامتی آسیب می‌زند.

برای مقابله با این مشکل، تغذیه سالم و مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. در این مطلب ۵ میوه معرفی می‌کنیم که مصرف آن‌ها علاوه بر ارتقای سلامت عمومی باعث تنظیم کلسترول خون نیز می‌شود. لطفاً با ما همراه باشید.

گریپ فروت صورتی

اگر بتوانید گریپ فروتی صورتی تهیه کنید حتماً از آن استفاده کنید. به خاطر اینکه این میوه تأثیر بسیار زیادی در کاهش کلسترول بد خون دارد. با این حال بهتر است بدانید که فقط با مصرف منظم آن است که می‌توانید از خواصش بهره مند شوید. لازم است که روزانه نصف یک عدد گریپ فروت و برای مصاحله میل کنید. علاوه بر این حتماً باید از انواع ارگانیک آن استفاده کنید. نتایج پژوهشی که در Journal of Agricultural and Food Chemistry and Food Chemistry است نشان می‌دهد افرادی که چربی خون بالایی داشته‌اند و حتی با دارو نیز نتوانسته‌اند آن را کنترل کنند با مصرف گریپ فروت کلسترول خونشان را کاهش داده‌اند. خواص آنتی اکسیدانی موجود در این میوه بدون شک برای بهبود کیفیت زندگی ناشی از سلامت دستگاه قلب و عروق مؤثر است.

آب پرتقال خانگی

برای درک چگونگی درک تأثیر آب پرتقال در کنترل چربی خون بهتر است قبل از هر چیز در خصوص استرول صحبت کنیم. استرول‌ها ساختار مشابهی با کلسترول دارند. این ترکیبات به طور طبیعی در برخی میوه‌ها مانند پرتقال و برخی سبزیجات، میوه‌های خشک، دل‌ه‌ها و روغن‌های گیاهی وجود دارد. استرول‌ها باعث کاهش کلسترول توتال و کلسترول بد خون می‌شوند. با وجود اینکه آب پرتقال میزان کمی استرول وارد بدن می‌کند اما در عین حال می‌تواند میزان کلسترول خوب را افزایش دهد. بنابراین اگر عادت داشته باشید که هر روز آب پرتقال طبیعی مصرف کنید می‌توانید به نتیجه کاهش کلسترول در جواب آزمایشاتان امیدوار باشید.

سیب
مصرف روزانه یک عدد سیب تأثیر زیادی در کنترل چربی خون دارد. در واقع مصرف سیب با جوی دوسر برای وعده صبحانه، سالا سیب سبز کرفس و گردو برای ناهار یا یک آب سیب طبیعی برای بعد از ظهر می‌تواند چربی خونتان را کنترل کند. خوشبختانه می‌توان سیب را به شیوه‌های متعددی وارد برنامه غذایی روزانه کرد. اما نکته مهم استفاده منظم و روزانه از این میوه است. باید بدانید که راز کنترل چربی خون توسط سیب در پوست آن و فیبری به نام پکتین و پولیفنول‌ها نهفته است. این ترکیبات آنتی اکسیدانی باعث بهبود سوخت و ساز کلسترول شده و مولکول‌های التهاب زایی را که منجر به بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند کاهش می‌دهند.

توت‌فرنگی

توت فرنگی جزو میوه‌های مفید بوده و باعث کنترل میزان کلسترول می‌شود. البته به شرطی که از انواع طبیعی و ارگانیک آن استفاده کنید. توت فرنگی مانند دیگر انواع توت‌ها باعث کاهش لیپوپروتئین‌ها و به عبارت دیگر کلسترول بد خون می‌شود. اگر بتوانید روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ عدد توت فرنگی میل کنید می‌توانید اطمینان داشته باشید که تری گلیسیرید خونتان نیز به واسطه تأثیر آنتی اکسیدانی این میوه روی جریان خون کاهش می‌یابد. مصرف زیاد میوه‌های قرمز مانند گیلاس، زغال‌اخته، توت فرنگی و انگور قرمز به طور مستقیم روی سلامت قلب تأثیر مثبت دارند.

آووکادو: فراتر از یک میوه خوشمزه

با وجود اینکه آب پرتقال میزان کمی استرول وارد بدن می‌کند اما در عین حال می‌تواند میزان کلسترول خوب را افزایش دهد. بنابراین اگر عادت داشته باشید که هر روز آب پرتقال طبیعی مصرف کنید می‌توانید به نتیجه کاهش کلسترول در جواب آزمایشاتان امیدوار باشید.

اگر سننات بالایی چهل سال است، از اضافه وزن رنج می‌برید یا اینکه سابقه چربی خون بالا در خانواده دارید باید بیشتر به تغذیه خود اهمیت دهید. در واقع لازم است که عادت‌های غذایی تان را اصلاح کنید؛ از خانه نشینی و بی تحرکی دور باشید و از مصرف مواد غذایی رنگی مانند میوه‌ها غافل نباشید. یکی از این میوه‌های مفید آووکادو است که به حفظ تعادل کلسترول خون کمک می‌کند. شما می‌توانید با مصرف روزانه نصف آووکادو در چهارچوب یک رژیم غذایی متنوع و سالم در عرض یک ماه کلسترول خونتان را تحت کنترل در بیاورید. آووکادو منبع خوب چربی‌های غیراشباع سالم است که برای قلب بسیار لازم و ضروری هستند. این چربی‌ها در بدن به انرژی تبدیل می‌شود (البته ذخیره نمی‌شوند)، میزان چربی بدن را کاهش داده و همچنین به کنترل قند خون کمک می‌کنند. نیاسین یا همان ویتامین B۳ به بدن در کنترل میزان کلسترول کمک می‌کند. باید بدانید که آووکادو همانند ما چویه، خودفرنگی، بروکلی، سبب، زمینی‌فراچ، آر تیشو و غیره جزو تأمین‌کننده‌های این ویتامین مفید محسوب می‌شود.

حرف آخر

حرف آخر اینکه مصرف این میوه‌ها به تنهایی برای کنترل چربی خون کافی نیستند. بلکه در گام اول باید حواستان به تغذیه مناسب و سالم باشد. لازم است که به طور روزانه پیاده روی و ورزش‌های سبک نیز انجام دهید. حتماً در کنار غذای اصلی از سالا غافل نشوید. همیشه در کیفتان یک عدد سیب داشته باشید. این میوه گرسنگی را برطرف می‌کند و فواید زیادی برای بدن و سلامتی آن دارد.

آیا شام‌خوردن روش مناسبی

برای لاغر شدن است؟



شام‌خوردن به‌خصوص در افراد بالای ۴۰ سال می‌تواند باعث ضعف قوای بدن و سردی عمومی بدن و منجر به عوارضی چون افسردگی، بی‌حوصلگی، ضعف میل جنسی و... شود.

سید کاظم کاظمینی، دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران دانشگاه علوم پزشکی بزد دربارہ اینکه آیا شام‌خوردن روش مناسبی برای لاغر شدن است، اظهار کرد: ابتدا باید به این نکته توجه کرد که طبق اصول مکتب پزشکی ایرانی، لاغری در همه افراد با یک روش ثابت صورت نمی‌پذیرد.

وی افزود: افراد با توجه به مزاج پایه، استعدادهای متفاوت برای چاقی و لاغری دارند و به‌تناسب همین امر، روشهای بازگشت به تعادل وزنی نیز در افراد مختلف، متفاوت خواهد بود.

این دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران دانشگاه علوم پزشکی بزد تصریح کرد: مثلاً روی آوردن به رژیم گیاهخواری طولانی‌مدت و خوردن سالا به‌جای وعده‌های غذایی در یک فرد، باعث لاغری می‌شود اما در فرد دیگر نتهتاً منجر به لاغری نمی‌شود بلکه ممکن است در درازمدت منجر به چاقی هم شود.

چرا نخوردن شام به‌عنوان یک توصیه عمومی برای کاهش وزن روش مناسبی نیست، کاظمینی ادامه داد: در مکتب پزشکی ایرانی، از عادت به‌عنوان مزاج دوم یاد شده است، پس در کسی که عادت به خوردن شام داشته است، ترک آن مفید نخواهد بود.

وی افزود: در رژیم لاغری، صرفاً خوردن مواد غذایی مسئله اصلی نیست بلکه به‌دنبال حذف مواد زائد در بدن هستیم؛ شام نخورن می‌تواند باعث کاهش دسترسی بدن به

مواد غذایی مفید در سعاتی از شبانه‌روز شود و لاغری حاصل از آن لاغری مغایر با سلامتی خواهد بود.

دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران دانشگاه علوم پزشکی بزد متذکر شد: شام‌خوردن به‌خصوص در افراد بالای ۴۰ سال، می‌تواند باعث ضعف قوای بدن و سردی عمومی بدن و منجر به عوارضی چون افسردگی، بی‌حوصلگی، ضعف میل جنسی و... شود.

کاظمینی یادآور شد: لذا در افرادی که قصد کاهش وزن دارند، استفاده از غذاهای پرچرم و کم‌کالری (اصطلاحاً غذاهای شکم‌پرکن) در وعده‌های غذایی، توصیه مناسب‌تری نسبت به حذف وعده شام است.

روایت ها و ناگفته هایی از بمباران سه راه بازار قم در یکم بهمن سال ۶۵

گروه سرودی که جاودانه شدند

پس از گذشت فصل سرد اما حماسه آفرین زمستان ۶۵ شهر قم طعم شیرین زندگی را تجربه می کند اما آیا حافظه تاریخی این شهر آن روز ها را به خاطر می آورد؟
یکم بهمن سال ۱۳۶۵ یادآور حادثه تلخی در تاریخ پر افتخار شهر مقدس قم می‌باشد در این روز دشمن یعنی که در جبهه های حق علیه باطل متحمل شکست‌های سنگینی از رزمندگان اسلام شده بودند با بمباران سه راه بازار یکی از مناطق پر تردد شهر قم موجب شهید و مجروح شدن بیش از ۱۰۰ نفر و تخریب های گسترده دراین منطقه از شهر قم شد در بین شهدا گروه سرود مدرسه قطب راوندی نیز هستند که پس از اجرای سرود در سینما تربیت فعلی با یک دستگاه مینی بوس در حال عبور از سه راه بازارو بازگشت به مدرسه خود بودند که مورد اصابت این بمباران قرار می گیرند و به درجه شهادت نائل شدند و اعضای این گروه سرود در تاریخ قم جاودانه شدند.

سی سال پیش در چنین روزهایی شهر قم مفهوم جنگ را به معنای واقعی کلمه تجربه و احساس کرد. دامنه جنگ به بمباران مناطق مسکونی به شهر مقدس قم رسیده بودتا مقاومت مردم این سرزمین را بشکند. اما غافل از آن بود که بیشه شیران شهید پرور عرصه جولان رویه صفتان دیو سرشت نیست .

در دی ماه سال۱۳۶۵ در جریان عملیات کربلای پنج رزمندگان در جبهه ها پیروزی های متعددی داشتند. دشمن که شکست سختی را متحمل شده بود با هدف انتقام و تاثیر گذاری بر روند تحولات جبهه ها دور تازه ای از بمباران شهرها را آغاز کرده بود. درمجموع در مراحل مختلف هواپیماها و موشک های دور برد دشمن بیش از سی نقطه شهر قم را هدف قرار دادند و بمباران کردند که در نتیجه آن ۱۵۵۴ نفر از مردم مجروح و و جانباز و ۲۸۷ نفر نیز به درجه شهادت نائل شدند در یکی از این بمباران ها در تاریخ ۲۴ دی ماه سال ۱۳۶۵ حدود ساعت ۱۶:۳۰ خانه ای در سه راه سجاده خیابان چهار مردان (انقلاب) مورد هدف قرار گرفت خانه ای که در آن روضه ناله حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها در حال بر گزاری بود در اثر این بمباران تعداد ۱۸ نفر از نیاوان و کودکان همراه شان به شهادت رسیدند. (گفتنی است در کتاب چادر های خاکی به تفصیل به شرح شهادت بانوان شهیده و ایثار گر استان قم پرداخته شده است)

در ادامه یعنی یک هفته بعد در حدود ساعت۱۷ بعداز ظهر در تاریخ اول بهمن ماه سال ۱۳۶۵ منطقه پر جمعیت سه راه بازار و خیابان باجک (۱۹ دی) مورد هدف قرار گرفت که به اثر این بمباران ضمن تخریب گسترده شهر بیش از یکصد نفر شهید و مجروح شدند این حادثه در دوران معاصر شهر قم به عنوان یک رویدادی نظیر به ثبت رسید. در میان شهدا یک گروه سرود دانش آموزی سرگذشت متفاوتی داشت که بر اساس خاطرات آقای ملا حسینی - یکی از بازماندگان گروه سرود که در مستند «قم بهمن ۶۵» آمده است به آن اشاره می کنیم: اولسط دی ماه بود. آقای صادقی مربی پرورشی مدرسه اعلام کرد می خواهم یک گروه سرود برای دهه فجر تشکیل بدهیم. تعدادی از دانش آموزان که صدای نسبتا خوبی داشتند برای این گروه انتخاب شدند. قرار شد روز اول بهمن ماه ساعت دو و نیم بعدازظهر جلوی درب مدرسه حاضر باشیم تا از آنجا برای اجرای سرود به سینما تربیت فعلی برویم. با دوچرخه از خانه به سمت مدرسه حرکت کردم. زمانی که رسیدم از بچه ها و معلم پرورشی خبری نبود. وقتی سرافشان را از بالای مدرسه گرفتم گفت: «یک ساعت پیش رفته اند.» با عجله خود را به سینما رساندم و از مسئولین آنجا پرسیدم: «گروه سرود مدرسه قطب راوندی کجاست؟» گفتند: «به دلیل اینکه بچه ها فردا امتحان داشتند مربی شان در خواست کرد یک ساعت زودتر سرود را اجرا کنند. همین الان با یک مینی بوس آبی ر رنگ از آنجا رفتند.» سرخورده و ناامید از سینما به سمت مدرسه راه افتادم. ابتدای خیابان چهار مردان بودم که یک هواپیمای میگ سیاه در آسمان ظاهر شد. به دنبال آن یک هواپیمای دیگر را دیدم که از انتهای خیابان آذر به سمت پایین شیرجه زد و لحظه ای بعد انفجار مهیبی رخ داد. با ترس و وحله دوچرخه را رها کردم و به سمت سه راه بازار که محل انفجار بود دویدم. وقتی رسیدم دیدم مینی بوس متلاشی شده و آقای صادقی مربی پرورشی مان کنار در مینی بوس افتاده است. موج انفجار تمام پوست صورتش را از بین برده بود و بقیه داش آموزان نیز همگی به شهادت رسیده بودند.

اسامی شهدای گروه سرود به قرار ذیل است : حمید صادقی قمی (مربی) حسن بلای بیبدگانی - حسین مقصدی زاده - سعید روان مهر کاشانی - سید ناصر حسینی - محمد رضا رسولی - محمد مهدی هجرتی - جواد خودکار قمی - علی امینی - مهدی بابایی.

ذکر چند خاطره از دوران بمباران شهر مقدس قم

♦ جستجو / اسید هادی حسینی

ساعت ۱۲/۳۰ بود . برادرم از مدرسه آمد . نامه ای در دست داشت . گفت : برای رفتنم به جشنواره سرود از مدرسه رضایت نامه می خواهند . پدرم قبول کرد و رضایت نامه را امضا کرد .

فردا ساعت یک بعد از ظهر برادرم رفت . قرار شد ساعت پنج برگردد. در ساعت پنج و هشت دقیقه عصر هواپیماهای عراقی حمله کردند.دو سیه و غلیظی شهر را فرا گرفت .

خبر رسید که بازار قم را بمباران کرده اند .

ساعت هفت شد اما ناصر نیامد .
لپه‌ره چاشمان را گرفت . به تمام بیمارستان ها سر زدم .

اما مجروح یا شهیدی به نام ناصر حسینی نیافتیم.
فردا ساعت هشت صبح جنازه ای را شناسایی کردیم . فردای آن روز ، یعنی سوم بهمن ماه ۱۳۶۵ نماز شهدا در حرم مطهر معصومه (س) خوانده شد . بعد از نماز شهدا را با آمبولانس به گلزار شهدای قم انتقال دادند . وقتی می خواستیم برادرم را خاک کنیم از بلند گو اعلام کردند که شهید سید ناصر حسینی را دفن نکنید . ما هم او را دفن نکردیم و به دفتر گلزار رفتیم. در آنجا خانواده ای بود . شهیدی را که ما شناسایی کردیم متعلق به آنها بود. بعد از گفتگو های زیاد معلوم شد که ما اشتباه کرده ایم . برگشتیم و به جستجوی خود ادامه دادیم . آخرین جایی که گشتیم بهشت معصومه قم بود. به ما اجازه دادند که وارد سردخانه شویم -- در میان شهدان به جستجو پرداختیم . در آنجا جنازه شهید محمد عسگری را دیدم که جز چند تکه گوشت که که درون کیفش گذاشته بودند. چیزی از او نمانده بود.

به جستجوی خودم ادامه دادم . به جسد دیگری رسیدم که لای پتوی نیمه سوخته ای پیچیده شده بود . دستش از زیر پتو بیرون بود. فکر کردم شبیه دست برادرم است پتو را کنار زدم اما پسر بچه چهار پنج ساله ای را دیدم که ترکش به دستش خورده و یاد کرده بود. طوری که از بیرون به اندازه دست یک فرد پانزده ساله به نظر می رسید. از آن صحنه هم گذشتم. اجساد زیادی بود. بالاخره بالای سر شهیدی رفتم که او هم لای پتوی سوخته ای پیچیده شده بود. دویدم که به پدر و مادرم خبر بدهم. اما شک کردم. چون جنازه سوخته بود. هنوز چند قسمی به سرد خانه مانده بود که صدای الله اکبر بلند شد. برگشتم و دایی ام را دیدم همان جنازه را شناسایی کرده است. دایی من خیاط است و از طرز دوخت سلوار شهید که دست دوخت خودش بود ناصر را شناسایی کرده بود . بعد دستش را درون جیبش کرده بود و تقویم نیم سوخته و پول ها و کلید را پیدا کرده بود . بالاخره جنازه برادر شهیدم پیدا شد و در ساعت دو بعد از ظهر در گلزار شهدا به خاک سپرده شد - پادش گرامی باد.



♦ جشنواره سرود / محسن اسلامی

توی کلاس بودیم . معلم قرآن درس قرآن می داد. همه ساکت بودندصدای دلنشین معلم در کلاس طنین داشت . ناگهان صدای وحشتناکی برخاست . همه تکان خوردیم . هر کسی چیزی می گفت - یکی می گفت تصادف شده است. دیگری می گفت : نه بابا این که صدای تصادف نبود . بچه ها همین طور حرف می زدند . آقای ناظم به کلاس آمد و گفت که بیاپید بیرون . بعد گفت که عراقی ها حمله کرده اند.

خشکمان زد. تا آن روز فکر نمی کردیم عراق به یک شهر مذهبی حمله بکند . به طرف خانه حرکت کردیم. خیابان ها شلوغ بود. چند روز بعد بچه های مدارس مختلف از جمله مدرسه ای که من در آن درس می خواندم برای جشنواره سرود سوار مینی بوس شدند و به طرف محل اجرای سرود حرکت کردند. مدتی بعد هواپیماهای عراقی آسمان شهر ما را سیاه کردند. هواپیماها چند چارا بمباران کردند. از جمله بازار شهر که خیلی ها در آنجا به شهادت رسیدند. فردای آن روز مدرسه مانم زده بود . همه از هم می پرسیدند : چی شده ؟ چرا سر در مدرسه را پارچه سیاه زده اند ؟! یکی از بچه ها گفت : مینی بوس حامل بچه های سرود با راکت مورد حمله قرار گرفته. همه بچه ها شهید شده اند.

کینه عیبی دلم را پر کرد . دودیم به بیرون از مدرسه . آخر توی آن مینی بوس چند تا دوست داشتم که حالا پیشم نیوبند.

♦ غرق در خون / مهدی فخر

سال ۱۳۶۵ بود. در کلاس دوم راهنمایی درس می خواندم . رنگ تفریح به پایان رسید بود. بچه ها وارد کلاس شده بودند. ولی هنوز معلم ها نایامده بودند. یک وقت متوجه شدم مبصر کلاس اسمم را روی تخته سیاه نوشته است . حواسم به اسمم بود که لامپ کلاس خاموش روشن شد . بعد صدای مهیبی آمد و شیشه های کلاس را از رزاند. همه سراسیمه از کلاس ریختیم بیرون و از مدرسه خارج شدیم. می گفتند : بمباران -- بمباران -- ولی معلوم نبود کجا . وقتی وارد کلاس شدم ، دود غلیظی را دیدم . به آن طرف رفتم. بمب ها به یک منزل مسکونی در کنار داروخانه و دیگری به خانه ای که در آن مراسم عزاداری بود ،خورده بود. خیلی ها شهید شده بودند. بچه دو ، سه ساله ای را دیدم که غرق در خون لای روزنامه ای پیچیده شده بودند.

♦ از زبان مادر شهید بلالی بیدگانی:

نه تا بچه بودند که با مملشان ده نفر می شدند پسر آقای هجرتی ، آقا رسولی آقای روان مهر و --

♦ از زبان دوست و همکار شهیدان:

تک خوان گروه سرود آقای بلالی بودند که بخاطر قد کوتاهشان جلوی می ایستاد از اسامی دانش آموزان شهید هجرتی بلالی ، روان مهر ، حسینی ، رسولی که نی می زد و جواد خودکار و عسگری و امینی. ۶۵/۱/۱۱ چهارشنبه بود که قرار بود از جلوی مدرسه قطب راوندی به سمت سینما تربیت فعلی برویم.

♦ از زبان والدین شهید روان مهر:

خیلی پسرم اصرار داشت که پدرش امضا بدهد تا با گروه سرود برود که صبح ساعت ۸ اجازه گرفت که جزو گروه سرود باشد، خیلی خوشحال بود و از شدت خوشحالی بالا و پایین می پرید. از منزل با عجله خارج شد آنقدر که یاد حضرت قاسم (ع) افتادم زمانیکه از عمو اجازه گرفت و چنان با عجله رفت که پادش رفت بند پوتین های خود را ببندد.

♦ رسول خامه یار:

از صحنه های دلخراش صحنه زدن مینی بوس بود که قطعات متلاشی شده اش بر بامهای منازل دیده می شد مینی بوس به کلی منهدم شد و سوخت، از دانش آموزان گروه سرود مدرسه قطب راوندی فقط یک جسد سوخته باقی ماند.



♦ سرباز حسینی - کارمند آموزش و پرورش قم:
ما خبر نداشتیم که چه اتفاقی افتاده است تا اینکه یک خاتم تماس گرفتند و گفتند آیا بچه های گروه سرود قطب راوندی هم جزو شهدا بمباران بودند؟ چون نیانمدم. گفتیم فعلا که خبری نرسیده. هر چه به سمت شب نزدیک می شدیم تماس های مکرر در رابطه با دانش آموزان قطب راوندی و نگرانی ها و اضطراب ها بیشتر می شد. تا اینکه ما فهمیدیم مدرسه قطب راوندی به رهبری مربی پرورشی شان آقای صادقی برای اجرای سرود دهه فجر به سینما تربیت می روند که از راه برگشت مورد اصابت بمب قرار می گیرند و همگی به شهادت می رسند.

♦ از زبان والدین شهیدان:

تا خود صبح به دنبال فرزندنامان بودیم تا اینکه در بهشت معصونه از لباس فرزندنامان آنها را شناختیم.این فرزندان فرزندانی بودند که خداوند آنها را به ما داده بود و خودش هم آنها را از ما گرفت. ما افتخار می کنیم که فرزندانمان را دادیم.

♦ از زبان دوست و همکار شهدا مدرسه قطب راوندی:

سرودی را که بچه ها اجرا کرده بودند یک خاطره شده بود هیچ کس طاقت دیدن آن سرود را نداشت همه گریه می کردیم.وقعا خون شهدا قداست دارد حیف است چه بسا که ما باید جویجوی خون این شهدا باشیم معصومیتی که این شهدا داشتند! به کدامین گناه به چه گناهی این چنین مظلومانه به شهادت رسیدند؟

♦ قربانی - داماد خانواده شهید بلالی بیدگانی:

یکایک مردم ایران با صدام در جنگ بودند جنگ منصوب به خط مقدم و مناطق جنگی نمی شد لذا اینها احساس می کنند تمام مردم ایران دشمنشان هستند این هم نشان از وحدت و همدلی مردم ایران بود هم نشان استحضر دشمن بود و هم حکایت از این می کرد که با تک تک مردم ایران رو به رو است تمام کوچه و برزن و بازار و بزرگ و کوچک و دانش آموز رو در روی آنها قرار دارند.

♦ سرباز حسینی - کارمند آموز و پرورش:

جنگ ویرانگر است نابود کننده است مننها جنگ ما دفاع بود دفاع ازنظر اسلام واجب است که با رهبری حضرت امام و درایت مسئولین این جنگ برای ما نعمت شد یعنی از این جنگی که برای نابودی ما افتراق ما راه انداختن و با ما جنگیدند با عنایت حضرت بقیه الله و رهبری حضرت امام و پشتیبانی ملت ایران این جنگ برای ما شد نعمت، ولی در مجموع جنگ ویرانگر و نابودگر است ضمن اینکه ما جنگمان تحمیلی بود و از انقلاب و مملکتمان دفاع می کردیم.

♦ ملاحسینی دوست و همکار شهدا:

ما تمامی ارشمان را مدیون شهدا هستیم این خاطرات باید تکرار بشه بازگو بشه چه صحنه هایی بوده وجه دورانی را ما گذرانده بودیم و چه فصلی را پشت سر گذاشته ایم همیشه مقاومت همیشه ایستادگی در مقابل صدام در مقابل نیستی هاو کاستی ها همه جور مقاومتی کردیم باید آن روحیه زمان جنگ را حالا نگه داریم.
گفتنی است آثار رویدادهای دفاع مقدس و بمباران شهر ها همچنان از جمله اخبار این روزهاست به عنوان نمونه شهادت یک نوزاد قطع نخاع است که به نقل از سایت اداره کل نشر ارزش های دفاع مقدس استان قم در ذیل آمده است :

روایت ها و ناگفته های از بمباران سه راه بازار قم

♦ تیتیر روزنامه ها:

حملات وحشیانه دشمن یعنی به مناطق مسکونی کشورمان قم شهر خونین قیام ساعت ۱۶۴۵ دپروز چهارشنبه یک بار دیگر هدف بمباران وحشیانه دشمن قرار گرفت

در جریان بمباران شهر مقدس قم قریب به یکصد تن از مردم غیر نظامی این شهر مقاوم شهید و شماری مجروح شدند.

***شما جزو شاهدین ماجرای بمباران رژیم بعثی در سه راه بازار شهر قم بودید**

چه چیزی در ذهنتان هست که برای ما بازگو کنید؟

کاسب: همه جاتاریک شد شیشه ها شکست و همه جا را به یکباره دود گرفت صدای مهیبی آمد و درها از هم شکافته شد و ما به سمت بیرون پرت شدیم.

♦ از زبان شاهدین:

بیشترین تلفات بخاطر این بود که بمب روی ساختمان فرود نیامد بلکه دقیقاً وسط خیابان روی اسفالت فرود آمد و بمب جلوی پل بین بانک سپه اصابت کرد و اسفالت ترکید.

♦ هوشیار جانباز بمباران ۶۵:

وقتی که از موتورم پایین آمدم در پای خود احساس خواب رفتگی می کردم ترکش که به من خورد اول پای مرا قطع کردو بعد موتورم از بین رفت. نمایندگان و روسای قم آقای اشعری و آقای شرعی برای حادثه دیدگان قم آمدند.

♦ آدابی عکاس و مامور هلال احمر:

هواپیما دو دور چرخید و بعد از اینکه یک فرود به سمت پایین آمد ارتفاع را کمتر کرد و بمباران شداز صحنه ها عکس هایی هست که اگر چه اتفاقی که افتاد را با یک دوربین عکاسی نمی توان بیان کرد. راکت که زده بودند موجش تمام دیوارهای آب میوه فروشی را خراب کرده بود و همه مغازه ها از بین رفته بود.

♦ رسول خامه یار مامور هلال احمر:

قهوه خله رضا فافلی مغازه دو دهانه بود کارگران و مردم می آمدند برای چایی و قلیان در آن شرایط چون با نفت تگار می کردند و نفت را ذخیره می کردند و بمباران روبروی قهوه خانه اتفاق افتادافرادی که آنجا بودند اکثر اشهید شدند. موج انفجار یک موتور سوار را روی عابرلرک پرتاپ کرده بود. شهدا و آسیب دیدگان از رهگذران بودند و خام و بچه و پیر و جوان--

♦ زمانیان کاسب سه راه بازار

بمب رسیده بود به آب داخل زمین (۱/۷۰) و لوله آب ترکیده بود و ایستگاه برق داخل پیاده رو بود که آن هم آتش گرفت و قهوه خانه و درختان و ماشین ها هم به آتش کشیده‌شدند.

♦ جورابچی کاسب سه راه بازار:

آن زمان تردد بازار زیاد بود و ساعت شغلی بود که مشتریان در رفت و آمد بودند.

♦ مومنی موحد مامور آتش نشانی :

زبان قاصر است که آن حادثه و آن جنایت را بتواند بیان کند.

♦ از زبان شاهدین:

از صحنه های دلخراش سوختن مامری بود که فرزندش در آغوشش بود و ما به سختی توانستیم کودک را از آغوش مادرش جدا کنیم هرچه به سمت انفجار نزدیک می شدیم می دیدیم که دیگر هیچ جگروخی نیست بالا سر هر کسی که می رسیدیم تمام کرده بود. ماشین ها ذوب شده بودند و راننده ای پشت ماشین خود سوخته بود.

♦ رستگار کاسب سه راه بازار:

تا قبل از اینکه نیروهای هلال احمر برسند کسانی را که جراحت کمتری داشتند را به بیمارستان می رساندیم.

♦ از زبان شاهدین:

شهدا را با کمک مردم منتقل می کردیم و حتی مردم با ماشین های خود کمک می کردند.

♦ فاتح-امداد گر بیمارستان گلیا یگانی:

مجروحان به بیمارستان های کلکار و نکوبی و گلیا یگانی منتقل شدند که بعداز انفجار باهمکاران مشورت شد و قرار شد برای کمک به بیمارستان نکوبی برویم. هر کس به نوعی کمک می کرد اتاق عمل و اورژانس همه تجهیزات برای کمک رسانی آمده شده بود که خبر رسید مجروحان زیادی به بیمارستان گلیا یگانی منتقل شده مشورت کردیم و قرار شد برای امداد رسانی به بیمارستان خودمان برگردیم.

♦ نقش روحانیت:

در باب نقش روحانیت باید گفت که من در آنجا دیدم که آقایون روحانی می آمدند برای کمک چرا که به حرمت لباسی که داشتند ماموران با حضورشان در جهت کمک مشکلی نداشتند این درحالی بود که از حضور مردم توسط مامورین ممانعت می شد.

♦ از زبان شاهدین:

جنگ باید توی جبهه لمز باشه نه توی شهر ، مردم شهر که غیر نظامی هستند باید به آنها گفت اگر واقعا مرد بودید چرا توی شهر بین مردم جنگ می کردید؟

♦ شیرخواره جانباز بمباران هوایی در قم چشم از جهان فروبست

مهدیه اشرفیان کودک شیرخواره جانباز بمباران هوایی سال ۱۳۶۷ قم، در سن ۲۹ سالگی چشم از جهان فروبست.

به گزارش خبرنگار دفاع پرس از قم، فروردین سال ۱۳۶۷ مصادف با ایام ماه شعبان، هنگامی که شهر قم و محله نوبهار در تدارک برگزاری جشن های نیمه شعبان بود، این محله برای چندمین بار هدف حملات هوایی دشمن یعنی قرار گرفت.مهدیه که هنوز یک بهار از عمرش نگذشته بود، از این حملات در امان نماند و زیر آوار، قطع نخاع شد. این شیرخواره جانباز دفاع مقدس، پس از سال ها استقامت و تحمل رنج، هفته به تازه گی بر اثر بیماری چشم از جهان فرو بست. سال های دفاع مقدس آکنده از هزاران سند گویایی همچون مهدیه اشرفیان است که با تقدیم خون پاک خود و یا تحمل رنج و جراحت جانبازی، قساوت و سنگدلی استکبار جهانی را با تمام وجود به اثبات رسانیده اند.

تهیه و تنظیم گزارش: سید جواد حسینی قمی /روح الله کرمانی جمکرانی

عکس ها : رسول خامه یار و علی آدابی



