

احمدی نژاد و حلقه‌اش در مسیر خلاف شرع، قانون و اخلاقی به کجا می‌روند؟!

معرکه گیری برای فرار از محکمه!

«جنازه در بخاری»

فروپاشی زود هنگام سامانه وحدت اصولگرایان

نابینا مارشال توگل، نیمه مستقل پاتی

هشدار ولایتی به مکرون در خصوص دخالت در امور داخلی ایران

عشو مجتبی تشخیصی مصلحت نظام، دخالت رئیس جمهور فرانسه در موضوع موشکی ایران را به نفع مکرون و این کشور ندانست و با هشدار در خصوص مداخله در امور داخلی کشورمان به او توصیه کرد سعی کند مانند مارشال توگل، حداقل نیمه مستقل باشد. علی اکبر ولایتی با رد و تنبیح مواضع ضد ایرانی اخیر رئیس جمهور فرانسه افزود: به نفع آقای مکرون و فرانسه نیست که در موضوع موشکی و امور راهبردی جمهوری اسلامی ایران که در آن حساسیت بسیار

انتخاب استانداران و یک تجربه تاریخی

بومی گزینی استانداران ضرورت یا امکان؟

نمایش احمدی نژاد تماشاگر ندارد

نویخت در دیدار با آیت الله مکارم شیرازی اعلام کرد ۲۸۱ میلیارد تومان تسهیلات بلاعوض برای جبران خسارات زلزله زدگان

رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: دولت ۲۸۱ میلیارد تومان به صورت بلاعوض و ۶۵۹ میلیارد تومان برای تسهیلات ایران قیمت مصوب کرده که با وجود محدودیت های بودجه، تسهیلات بلاعوضی همان روز به خزانه ایلان و این پول هم اکنون به حساب سپاد مسکن واریز شده. محمدباقر نوبخت روز یکشنبه در دیدار با آیت الله مکارم شیرازی از مراجع عظام تقلید با تقدیر از کمک های عملکرد مردم به زلزله زدگان غرب کشور، افزود: پس از این حادثه دولت سه وظیفه اساسی اسناد و نجات اسکان موقت و اسکان دائمی را تعریف و



آیت الله غرویانی:

اصلاح طلبان وارد مذاکره با علما و مراجع شوند

مجتبی غرویانی، استاد حوزه و دانشگاه معتقد است که اصلاح طلبان برای بازگشت به سیاست ایران باید وارد مذاکره با مراجع و علمای قم شوند. تصر کات از اردوگاه اصلاح طلبان آنجا که به سفر به قم و دیدار با مراجع و علما رسیده است، با وجود نتایج مثبتی که داشته اما برای برخی همگرانی های رایج عصره ندارد. سیم از بندپرفر در خواست مذاکره از سوی برخی چهره های روحانی موضوعی است که از تجربه گذشته و اختلافاتی که بین جریان اصلاح طلبی و خنه روحانیت وجود داشته، حاصل می شود.



پیمانکاران ساختمانهای نوساز بدون استحکام باید بازخواست شوند

هشدار جهانگیری به پیمانکاران

باتکار خدمات ارائه شده به زلزله زدگان کار آمدی نظام را زیر سوال نبریم

اسکان زلزله زدگان باید با سرعت هر چه بیشتر انجام شود

مردم زلزله زده نباید برای فصل سرما دغدغه داشتند



فرمانده انتظامی استان قم تشریح کرد

جزییات آزادی گروگان ۱۴ ساله توسط پلیس قم

فرمانده انتظامی استان قم گفت: با تلاشی ۲۲ ساعته پلیس قم، پسر بچه ۱۴ ساله ربوده شده در استان سیستان و بلوچستان از دست گروگان گیران آزاد و به خانواده اش تحویل شد. سردار کاظم مجتبیانی اظهار داشت: در این عملیات پیچیده و مهم، پلیس با بهره گیری از تمام توان فنی، عملیاتی و حرفه ای خود توانست با تعقیب مجرمان در استان های مختلف به شناسایی محل نگهداری پسر بچه ۱۴ ساله دست پیدا کرده و در یک عملیات غافلگیرانه او را نجات دهد. وی افزود: بدیهی است علت ربایش و انتقال فرد مورد نظر به استان های شرقی در حال بررسی بوده که پس از دستگیری تمامی متهمان و نیز دریافت اخبار دقیق از آنها اطلاع رسانی خواهد شد. فرمانده انتظامی استان ضمن تاکید بر امنیت همه جاذبه و فراگیر در استان قم به مردم شریف این استان اطمینان داد: ارکان انتظامی، اطلاعاتی و عملیاتی پلیس قم با هوشیاری کامل از مردم عزیز و همچنین دستاوردهای نظام و انقلاب در این استان مقدس تا پای جان پاسداری کرده و اجازه نخواهد داد اینگونه مسائل کم نظیر، امنیت عمومی و پایدار این استان راه خطر بیاندازد.

قائم مقام شهردار قم تاکید کرد

لزوم توجه به بهره‌وری و مدیریت صحیح منابع

قائم مقام شهردار قم بر لزوم توجه به بهره‌وری و مدیریت صحیح منابع در شهرداری تاکید کرد. در این دیدار، معارفه مدیر کل املاک شهرداری قم، با تاکید بر اینکه در مجموعه شهرداری باید تست خادم بودن گریه لعل بیت(ع) باشد، اظهار کرد: در ابتدای ورود به شهرداری وضعیت نامناسبی در حوزه های مختلف برقرار بود که بخشی از آنها به دلیل جویات سیاسی در کشور بود که با تلاش گسترده توانستیم شرایط خوبی را برقرار کنیم. قائم مقام شهردار قم با تاکید بر اینکه تجربه تاثیر بسزایی در حوزه مدیریت شهری دارد، اذعان کرد: نظریتی که به مجموعه شهرداری ارائه شده باید به خوبی به کار گرفته شود؛ اگر چه در گذشته در برخی بخش ها نتوانستیم به خوبی پیش رویم اما باید بر نامه ریزی شود که گام ها منظم و دقیق برداشته شود. معتمدی با بیان اینکه اکثر مشکلات حوزه املاک در گذشته مربوط به امور شهرداری بود، تصریح کرد: در دو سال گذشته اقدامات گسترده ای صورت گرفته اما با این وجود نظر از نیروی انسانی این حوزه املا و وضعیت خوبی ندارد.

آگهی مناقصات عمومی (نوبت دوم)

خرید مصالح سنگی مورد نیاز کارخانجات آسفالت سازمان توسعه و عمران قم

سازمان توسعه و عمران قم در نظر دارد با رعایت آیین نامه معاملاتی شهرداری کلانشهر قم از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به واگذاری خرید مصالح کوهی تا ۲۰ اینچ بصورت تحویل در محل کارخانجات شهرداری قم از متقاضیان واجد شرایط با مشخصات و شرایط کلی زیر اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت شرکت در مناقصه مذکور در مهلت های مقرر به شرح ذیل نسبت به دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و تحویل آنها اقدام نمایند.

شرح کار	مبلغ برآورد (ریال)	هزینه خرید اسناد (ریال)	مبلغ تسبیس شرکت در مناقصه (ریال)	مدت زمان اجرا	نحوه پرداخت	مدت دریافت اسناد	مهلت و محل تحویل اسناد	زمان بازگشایی
لانه سنگ کوهی ۱ تا ۲۰ اینچ (حاصل از انفجار)	۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	۲۰ درصد نقد و ۸۰ درصد بهایر	۹۶/۸/۲۷ لغایت ۹۶/۹/۷	لغتایت ۹۶/۹/۷ دبیرخانه سازمان	۹۶/۸/۸ ساعت ۱۰ سالن جلسات سازمان

صلاحیت لازم: اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه کارهای مشابه و با ارائه اسناد مثبتیه. تضمین شرکت در مناقصه به صورت ضمانت نامه بانکی، مطالبات تایید شده از مناطق ۸ گانه و سازمان های وابسته به شهرداری قم، اوراق مشارکت و یا واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده ۱۰۰۶۲۲۰۲۸۸ بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم. هزینه درج آگهی ها در روزنامه بر عهده برنده مناقصه می باشد. **نحوه پرداخت:** ۸۰٪، بهایر (شرایط و نحوه پرداخت تهاتری در متن اسناد مناقصه توضیح داده شده است) و ۲۰ درصد نقد می باشد.

پیشنهادهات واصله در کمیسیون عالی معاملات سازمان توسعه و عمران قم بازگشایی و با توجه به صرفه و صلاح سازمان برنده مناقصه تعیین خواهد شد.

محل دریافت، تحویل و بازگشایی اسناد مناقصه: قم، بلوار معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم، هزینه خرید اسناد (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۰۰۶۷۶۱۸۴۴ نزد بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم واریز گردد.

هزینه درج آگهی ها در روزنامه ها به عهده برنده مناقصه بوده و سازمان توسعه و عمران قم در رد یا قبول کلیه پیشنهاد ها مختار می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و یاد دریافت اطلاعات تکمیلی به مدیریت امور پیمان های سازمان به آدرس قم خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم واحد ۵۱۹ مراجعه و یا با شماره تلفن های ۳۷۸۴۰۶۶۰-۰۲۵ داخلی ۲۸۰ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی سازمان توسعه و عمران قم

همراه اقتصاد

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم

پنجشنبه ۹۶/۸/۲۵ وقته: رساله و مسیح مردمی	سه شنبه ۹۶/۸/۲۳ وقته: علم و فناوری
چهارشنبه ۹۶/۸/۲۴ وقته: سنت ابری و سوره اهل بیت (ع)	پنجشنبه ۹۶/۸/۲۴ وقته: اقتصاد مقاومتی، نوید و اشتغال
پنجشنبه ۹۶/۸/۲۴ وقته: ترویج فرهنگ قرآنی	پنجشنبه ۹۶/۸/۲۴ وقته: منا و حوزه های علمی
یکشنبه ۹۶/۸/۲۸ وقته: دفاع منبرک و زیارت	چهارشنبه ۹۶/۸/۲۳ وقته: محیط زیست و سلامت
دوشنبه ۹۶/۸/۲۹ وقته: خانواده و مسک زندگی اسلامی	پنجشنبه ۹۶/۸/۲۴ وقته: ایرانی امسال لغات واقفین

بیشتر بدانیم

چرا باید در رژیم غذایی خود از مایه استفاده کنیم؟

۲۰ دلیل سالم برای مصرف هر چه بیشتر مایه!

مایه یکی از منابع مفید پروتئین برای رژیم غذایی شما و سرشار از مواد مغذی ضروری شامل اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش وزن و تقویت ماهیچه ها است. حفظ سلامت قلب و عروق، مصرف مایه با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های این ماده غذایی بستگی دارد. مایه را به رژیم غذایی تان اضافه کنید تا از ۲۰ مزیت بهداشتی آن به طور کامل بهره ببرید:

کاهش خطر بیماری های قلبی: بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله آمریکایی قلب و عروق، مصرف مایه با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی همراه است. مایه اسیدهای چرب امگا ۳ دارد که خاصیت ضد التهابی آنها به حفظ سلامت قلب و جلوگیری از بیماری های مزمن کمک می کند.

بارداری سالم: از آنجا که اسید چرب DHA موجود در روغن مایه برای رشد چشم ها و مغز جنین مفید است برای همین مصرف روغن مایه برای زنان باردار نیز توصیه می شود. روغن مایه از تولد زودرس یا تولد نوزاد زیر وزن طبیعی و نیز از سقط جنین جلوگیری می کند.

کاهش خطر ابتلا به آلزایمر: بر اساس مطالعات منتظر شده در مجله پزشکی آمریکایی، مصرف غذاهای دریایی با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر از تباط دارند. کسانی که به طور منظم مایه مصرف می کنند، ماده خاکستری مغزشان بیشتر است.

کاهش افسردگی: غذاهای دریایی برای حفظ سلامت روان، منابعی شگفت انگیز محبوب می شوند. در حالی که مایه سرشار از پروتئین، ویتامین هایی همچون A، B و دی و املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، ید، آهن، مس است، اما چربی و کلسترول کمی دارد. به طور کلی، مصرف مایه به طور مکرر و به مقدار کافی می تواند خطر ابتلا به افسردگی را ۱۷ درصد کاهش دهد.

منبع غنی از ویتامین دی: مایه دارای بالاترین سطح ویتامین دی است. این ویتامین برای جذب کلسیم در استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. ب**هبود سلامت چشم:** اسیدهای چرب موجود در مایه برای بهبود دید و سلامت چشم مفید هستند. مصرف اسید چرب امگا ۳ از چشم ها در برابر عارضه تحلیل نقطه ماکولار چشم جلوگیری می کند و همچنین خطر بروز سندرم خشکی چشم را کاهش می دهد.

بهبود کیفیت خواب: اینطور ثابت شده که سطح بالای ویتامین دی موجود در مایه به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

سلامت پوست و مو: امگا ۳به حفظ رطوبت در سلول های پوستی، تولید ماده مفید کلاژن و برطرف کردن لکه های پوستی کمک می کند و در نهایت موجب حفظ جوانی و شادابی در چهره می شود. در عین حال محتوای پروتئینی موجود در روغن مایه به رشد موها و حفظ سلامت و تقویت آنها کمک می کند.

کاهش خطر ابتلا به آرتریت: از آنجا که مایه خواص ضد التهابی دارد، به کاهش درد و تورم در مبتلایان به آرتریت کمک می کند. مصرف بیشتر مایه همچنین منجر به کاهش فعالیت بیماری در آرتریت روماتوئید می شود.

کاهش وزن موثر: صرف مایه به درمان فشار خون بالا و چاقی کمک می کند. بر اساس یک مطالعه تخصصی در استرالیا، یک رژیم غذایی برای کاهش وزن اگر با مصرف مرتب مقدار مشخصی از مایه همراه باشد بسیار موثرتر و موفق تر خواهد بود. کاهش سطح کلسترول: نتایج آزمایش های مرکز پزشکی دانشگاه یاپور نشان داده که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در مایه در کاهش سطح کل دی ال ال ها همان کلسترول بد موثر است. همچنین این اسیدهای چرب به افزایش سطح چ دی ال ال کلسترول خوب کمک می کنند.

کاهش خطر سکنه مغزی: خوردن مایه ۵ بار یا بیشتر در هفته احتمال سکنه ایسکمیک (که توسط لخته خون ایجاد می شود) را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد حتی یک تا سه وعده مایه کباب شده یا پخته در ماه این احتمال را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

کاهش خطر ابتلا به بیماری های خود ایمنی: بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه و دیابت آمریکایی، مصرف مایه های چرب خطر ابتلا به بیماری های خود ایمنی مانند دیابت نوع ۱ را کاهش می دهد. مقادیر بالای ویتامین دی موجود در مایه باعث افزایش ایمنی بدن و متابولیسم گلوکز می شود.

کاهش خطر ابتلا به سرطان: مصرف مایه می تواند خطر ابتلا به برخی سرطان های خاصی را کاهش دهد؛ سرطان هایی نظیر سرطان های گوارشی، سرطان حفره دهانف روده بزرگ و پانکراس در کسانی که حداقل هفته ای دو بار مایه می خورند نسبت به سایرین کمتر است.

افزایش متابولیسم: اسیدهای چرب امگا ۳ مایه تاثیر مثبتی بر متابولیسم شما دارند. چربی های سالم باعث افزایش متابولیسم حتی در حالت استراحت می شوند. کاهش فشار خون: امگا ۳ دارای خواص ضدالتهابی و ضدانقباضی است به همین سبب در کاهش فشار خون نقش دارد.

کمک به درمان ایدز: مطالعات انجام شده از سوی کارشناسان برنامه علوم تغذیه ای در آرژنتینون ثابت کرده است که روغن مایه با کاهش سطح تری گلیسیرید خون حتی در درمان ایدز نیز نقش موثر و مفیدی ایفا می کند.

سلامت مغز و سیستم اعصاب: مصرف مایه به بهبود عملکرد مغز، تقویت حافظه و قدرت استدلال و تقویت قدرت تمرکز کمک می کند. روغن مایه جریان خون را بهبود می بخشد و حتی روی هورمونها و سیستم ایمنی بدن نیز تاثیر گذار است که در نهایت روند روی عملکرد مغز تاثیر می گذارد.

سلامت ناخن ها: مصرف مداوم روغن مایه به بهبود بافت و سلامت ناخن ها نیز کمک می کند و از این رو می توان از آن در تولید ترکیبات تقویت کننده ناخن ها استفاده کرد.

مقابله با آسم: روغن مایه در بهبود مشکلات تنفسی نظیر آسم، برونشیت برونش دار است. این مکمل سوختند به کاهش حملات آسمی و تنفسی آسانتر کمک می کند.

غذاهایی که به خواب بهتر کمک می کنند

در تحقیقات انجام شده معلوم شد، زمانی که گزارش کرده بودند خواب بهتری دارند، نسبت به سایر افراد، در رسیدن به اهداف کاهش وزن خود ۳۳ درصد موفق تر بودند. قصد شما چاین باشد که اندام بهتری داشته باشید یا اینکه فقط می خواهید با احساس بهتری صبحها از خواب بیدار شوید، بهتر است غذاهای زیر را در رژیم غذایی خود بگنجدید

۱. **کیوی**

این میوه ی سبز رنگ، می تواند یک اسنک عالی برای پیش از خوابتان باشد. در آزمایشات انجام شده، زمانی که افراد یک ساعت قبل از خواب، دو عدد کیوی خوردند، یک ساعت بیشتر خوابیدند. کیوی، سرشار از ویتامین C وE، سروتونین و اسیدفولیک است که همه ی این ها برای خواب خوب، مفید هستند.

۲. **سویا**

غذاهایی که با سویا درست می شوند مانند توفو، میسو و ... سرشار از ایزوفلاون ها هستند. این ترکیبات، تولید سروتونین را افزایش می دهند. سروتونین هورمونی در مغز است که روی چرخه خواب و بیداری نیز تأثیر می گذارد. در مطالعات صورت گرفته، افرادی که روزانه یک یا دو وعده غذای درست شده با سویا مصرف کرده بودند، طولانی تر خوابیدند و خواب با کیفیت تری می داشتند.

۳. **غذاهای غنی از فیبر**

مصرف فیبر بیشتر می تواند رمز خواب بهتر باشد. در تحقیقات انجام شده، مصرف فیبر بیشتر منجر به خوابی عمیق تر شده بود. فیبر، مانع توسان در قند خون می شود که عاملی برای کاهش ملاطونین است. لوپیدا، کنگر فرنگی، کینوا و غلات سبوس دار غذاهای خوبی از این جهت هستند.

۴. **مایه**

بیشتر مایه ها، مخصوصاً سالمون و تَن، ویتامین B۶ را در بدن افزایش می دهند که برای تولید ملاتونین ضروری است. ملاتونین هورمون خواب آوری است که در تارگیکی تولیدمی شود.

۵. **آلبالوی ترش**

در مطالعاتی، آب آلبالوی ترش که سرشار از ملاتونین است موجب خواب بهتر شده بود. وقتی افراد بزرگسالی که بی خوابی مزمن داشتند، روزی دو بار یک فنجان آب آلبالوی ترش نوشیدند، از شدت بی خوابی شان کاسته شد و احساس راحتی بیشتری کردند.

۶. **ماست**

محصولات لبنی مانند ماست و شیر، مقادیر مناسبی کلسیم دارند و تحقیقات نشان داده که کمبود کلسیم می تواند به خواب رفتن را با مشکل روبرو کند.

۷. **غلات کامل**

بلغور جو و سایر غلات کامل، سرشار از منیزیم هستند و مصرف کم منیزیم می تواند در خواب عمیق ماندن را سخت تر کند.

۸. **کلم برگ**

معروف است که محصولات لبنی کلسیم دارند. اما سبزیجات برگداری چون کلم برگ هم می توانند مقادیر خوبی از کلسیم به بدن برسانند.

۹. **موز**

موز، معروف است به داشتن بتاسیم فراوان، ولی منبع خوبی از ویتامین B۶ نیز هست که برای تولید ملاتونین ضروری است.



بروملین موجود در آب آناناس می تواند برای تسکین سرفه های ناشی از مشکلات سینوسی مفید باشد. بروملین به عنوان یک ضد حساسیت، ضد احتقان، و ضد التهاب طبیعی عمل می کند. آناناس میوه ای خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است که فواید سلامت بسیاری را ارائه می کند. اما زمانی که موضوع سرفه و شربت های ضد سرفه بدون نسخه مطرح می شود، آیا آب آناناس می تواند درمان طبیعی بهتری برای تسکین این شرایط باشد؟

آب آناناس ممکن است برای درمان گلو درد و سرفه شما مفید باشد. پژوهش ها نشان داده اند که آب آناناس می تواند پنج برابر موثرتر از شربت سرفه عمل کند. آنزیمی به نام بروملین در آناناس عامل کلیدی در این زمینه محسوب می شود.

چرا آب آناناس در درمان سرفه موثر است؟
آب آناناس ممکن است به درمان سرفه پایدار، زمانی که دلیل این شرایط یک بیماری جدی مانند سینه پهلونیت، کمک کند. برای مقابله با سرفه خفیف، استفاده از آب آناناس ممکن است ایده خوبی باشد.

آب آناناس ممکن است سرفه و مخاط بینی مرتبط با التهاب سینوس، مانند رینوسینوزیت، را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف ۶۰۰ میلی گرم بروملین در روز به مدت سه ماه می تواند به کاهش سینوزیت مزمن کمک کند.

آب آناناس درمانی برای سرفه و سرماخوردگی

تهیه آب آناناس از میوه تازه بهترین گزینه برای مقابله با سرفه و سرماخوردگی است. آب آناناس برای سرفه و سرماخوردگی خوب است؛ با این وجود، چند نکته کلیدی را هنگام استفاده از آن باید به خاطر داشته باشید.

برای مقابله با سرفه و سرماخوردگی همواره از آب آناناس تازه به جای آب آناناس کنسروی استفاده کنید. آب آناناس کنسروی را پاستوریزه فاقد بروملین کافی برای تاثیرگذاری در سرفه با سرماخوردگی است. همچنین، آب آناناس کنسروی می تواند حاوی قند افزوده شده باشد.

همچنین، به خاطر داشته باشید که دوزهای بیش از اندازه از ویتامین C ممکن است موجب حالت تهوع، اسهال، استفراغ، درد شکمی، سوزش سر دل، بی خوابی، و سردرد شود. آناناس با محتوای بسیار بالای ویتامین C سود می برد و از این رو باید به این نکته توجه داشت. بروملین موجود در آناناس ممکن است با برخی داروها، از جمله داروهای ضد افسردگی، رفیق کننده های خون و داروهای بی خوابی، تداخل ایجاد کند. از این رو، پیش از مصرف آب آناناس برای سرفه و سرماخوردگی، به ویژه اگر این داروها را مصرف می کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

آناناس را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد، اما به دلیل این که روند رسیدن آنها پس از چین از درخت متوقف می شود، به سرعت نیز فاسد می شود. پس از برش زدن آناناس بهتر است آن را بلافاصله استفاده کنید. آناناس را پس از برش زدن می توانید در ظروف مناسب که هوا به آن نفوذ نمی کند، برای دو تا پنج روز در یخچال نیز نگهداری کنید. اما احتمال تغییر عطر و طعم آناناس وجود دارد.

اگهی مناقصه عمومی خرید و تولید بتن (نوبت دوم)

سازمان توسعه و عمران قم

در نظر دارد با رعایت آیین نامه معاملاتی شهرداری کلانشهر قم از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به خرید و تولید بتن آماده از متقاضیان واجد شرایط با مشخصات و شرایط کلی زیر اقدام نماید.

مبلغ برآورد: ۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال .

مدت زمان تحویل : ۱۲ ماه

صلاحیت لازم: اشخاص حقوقی و حقیقی دارای سوابق مورد تایید خریدار .

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه

بانکی، مطالبات تایید شده نقدی از مناطق ۸ گانه و سازمان های وابسته به شهرداری قم ، اوراق مشارکت و یا واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده۲۸۸۰۶۲۲۰ بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم.

نحوه پرداخت: ۶۰درصد تهاتر (شرایط و نحوه پرداخت تهاتری در متن اسناد مناقصه توضیح داده شده است) و ۴۰ درصد نقد .

مدت و محل خرید اسناد: شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۷ لغایت سه شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۷، امور پیمانهای سازمان.

مدت و محل تحویل اسناد : شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۷ لغایت سه شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۷ پایان وقت اداری دبیرخانه سازمان .

زمان بازگشایی: چهار شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۸ ساعت ۱۰ ، سالن جلسات سازمان توسعه و عمران قم .

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال(غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۸۴۴۱۸۴۶۱۰ نزد بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم. هزینه درج آگهی ها در روزنامه ها به عهده برنده مناقصه بوده و سازمان توسعه و عمران قم در رد یا قبول کلیه پیشنهاده ها مختار می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و یا دریافت اطلاعات تکمیلی به مدیریت امور پیمان های سازمان به آدرس قم خیابان معلم ، مجتمع ناشران ، طبقه پنجم واحد ۵۳۳ مراجعه و یا با شماره تلفن های ۳۷۸۴۰۶۶۰ – ۰۲۵ داخلی ۲۸۰ تماس حاصل فرمایند.

«روابط عمومی سازمان توسعه و عمران قم»

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

بلاهایی که هدفون سر سلامتی تان می آورد

کسی که مدام از هدفون استفاده می کند، علاوه بر کاهش قدرت شنوایی دچار آسیب های دیگر گوش همچون شنیدن صدای سوت هم ممکن است گردد. تشخیص ندادن صداهای مختلف در محیط های پر سر و صدا نیز از دیگر عواقب استفاده از هدفون ها به شکل نادرست است.

دکتر محمد مهدی سالم، جراح و متخصص گوش، حلق و بینی درباره آسیب های ناشی از هدفون به گوش گفت: هدفون یک تکنولوژی رایج است و نمی توان همه را از آن منع کرد، اما بایستی بطور صحیح از آن استفاده شود.

به طور کلی هدفون ها داخل یا روی گوش قرار می گیرند، معمولا افراد از این وسایل برای گوش دادن موسیقی و جدا کردن خود از محیط اطراف استفاده می کنند تا یک فضای شخصی را در هنگام راه رفتن در خیابان، مترو و اماکن شلوغ برای خود به وجود بیاورند.

در محیط های پر سر و صدا از هدفون استفاده نکنید

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران بیان کرد: فرد برای فراهم کردن این فضا و جدا شدن از محیط پر سر و صدای اطراف، باید صدا را تا حدی بالا ببرد که فرد چیزی غیر از صدای هدفون را نشنود و این خطرناک است، به خصوص در استفاده مداوم، به دلیل برخورد مستقیم صدا به گوش می تواند آزاردهنده باشد.

وی با اشاره به سطح ایمن صوت برای گوش گفت: اگر سولول های شنوایی زیر این سطح قرار بگیرند، طبیعتا آسیب کمتری خواهند دید.

این متخصص گوش و حلق و بینی تاکید کرد: برای کسانی که در محیط های پر سر و صدای کار می کنند، حداکثر سطح مجاز بلندی صدای محیط هشتاد دسی بل در بازه زمانی روزی هشت ساعت است.

وی افزود: هر فرد باید تخمین از زمان کار با هدفون داشته باشد و بر اساس آن میزان صدا مناسب هدفون برای گوش را تنظیم کند، بر مبنای این فرد از یک ساعت بیشتر کار می کند، شدت بلندی صدا باید کمتر از شصت درصد باشد.

وی با اشاره به کیفیت ساخت پایین هدفون ها گفت: این خود مزید بر علت می شود تا گوش آسیب ببیند، نوع هدفون ها مهم اند و کیفیت نباید پایین باشد. سالم با اشاره به دو خصوصیت اصلی هدفون مناسب گفت: از خصوصیات هدفون خوب این است که باید توان تولید دقیق شدت صوت روی آن درج شده باشد، دوم اینکه باید توان حلف صدای محیط را داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه ایران هدفون هایی را مناسب در محیط های پر سر و صدا دانست که روی گوش قرار می گیرند و سر و صدای محیط را حذف می کنند، افزود: این اعتقاد وجود دارد اگر شما می خواهید شصت دقیقه از هدفون استفاده کنید، میزان بلندی صدا هم باید شصت درصد باشد. هدفون های که زمان استفاده طولانی تر باشد صدای هدفون باید پائین تر بریاید تا این میزان آسیب کمتری کمتر باشد. سالم دربرای انواع آسیب های استفاده از هدفون به گوش بیان کرد: کسی که مدام از هدفون استفاده می کند علاوه بر کاهش قدرت شنوایی دچار آسیب های دیگر گوش همچون شنیدن صدای سوت هم ممکن است گردد. تشخیص ندادن صداهای مختلف در محیط های پر سر و صدای از دیگر عواقب استفاده از هدفون ها به شکل نادرست است. وی آسیب سلول های داخلی گوش را بر گشت نابذیر دانست و گفت: داخل گوش سلول هایی به نام "سلول های مویی" در حلقون شنوایی قرار دارند و وقتی این سلول ها آسیب ببینند از بین بروند، امکان بازسازی و بهبود آنها وجود ندارد، بنابراین در استفاده از هدفون افراد بایستی مراقب باشند، سطح صدا را بالا نبرند و از قانون ۶۰،۶۰ تبعیت کنند تا احتمال آسیب کمتر شود.

خطرات استفاده زیاد از هدفون وهندزفری

آسیب شنوایی: صدای بلندی که بخصوص در موقع گوش دادن به موسیقی برخی افراد از آن استفاده می کنند، باعث می شود که به توانایی اعصاب گوش آسیب جدی وارد گردد. رشته های عصب پس از تحمل سیگنال های سنگین، با کم شدن مقاومتشان، دیگر توان سابق را نخواهند داشت. دقت کنید که استفاده طولانی از هدفون و هندزفری باعث می شود که گوش شما آسیب جدی ببیند.

کم شدن قدرت شنوایی: افرادی که از هدفون یا هندزفری در طول روز زیاد استفاده می کنند، پس از مدتی قدرت شنوایی آنها کم شده و غالبا عادت می کنند که با صدای بلند صحبت کنند. این گونه افراد به دلیل آنکه صدای خود را با ضعف می شنوند، برای جبران آن با صدای بلندتر که برای اطرافیان نیز آزاردهنده است، صحبت می کنند. طبق تحقیقاتی گسترده نشان داده شده است که گوش دادن به صداهای بلند در طولانی مدت باعث به وجود آمدن تومور مغزی و افزایش احتمال حمله قلبی شده و هم چنین افزایش قدرت صدار تعداد ضربان قلب و فشار خون تاثیر می گذارد. تومورهای حاصل از گوش دادن به صدای بلند در مدت طولانی، به آزاری و بدون عوارض خاصی بدید آمده و رشد می کنندبه مرور زمان باعث فشار به اعصاب شنوایی در مغز می شوند و شنوایی انسان را به صورت غیرقابل بازگشتی از کار می اندازند.

تجمع آلودگی ها: اکثر افراد به نفاقث هدفون و هندزفری خود اهمیت نمی دهند. قرار دادن در هر مکانی باعث می شود، انواع آلودگی ها در آن تجمع کرده و در محیط گرم گوش رشد کنند. پیشنهاد می شود هر چند وقت یکبار با الکل و پنبه سر هندزفری خود را تمیز کنید.

خطرات استفاده مشترک: شاید گوش دادن به موزیک با یک هدفون به صورت مشترک با دوستان، لذت بخشی باشد اما این کار، احتمال انتقال باکتری و عفونت های گوش میانی را افزایش می دهد. بهتر است اگر مجبورید از یک هدفون به صورت مشترک استفاده کنید ، حتما سری هدفون را با دستمال کاغذی یا هر چیز مشابه بپوشانید و سپس از آن استفاده کنید.

افزایش احتمال تصادفات: تحقیقات نشان می دهند، افرادی که از هندزفری برای صحبت حین رانندگی و هدفون در زمان پیاده روی آن هم با صدای بلند استفاده می کنند، بیشتر از دیگران باعث بروز حادثه برای خود و دیگران می شوند. از دست دادن تمرکز و غرق شدن در فضای صحبت یا موسیقی، باعث از دست رفتن دید میدانی صحیحی می گردد.

دیگر معایب: سردردهای خفیف تا قوی، منزوی شدن از گروه، از دست دادن اطلاعات پیرامون و... نیز از دیگران معایب استفاده افراطی از هدفون وهندزفری است.

طرز صحیح استفاده: هر اندازه که صدای بلندتری از هدفون خارج شود میزان استفاده روزانه از هدفون هم باید کاهش یابد. همچنین هدفون باید در نقطه ای از گوش قرار داده شود که صدا به راحتی قابل شنیدن باشد، اما از نزدیک کردن آن به پرده گوش پرهیز کنید. توصیه می گردد حداقل مایه یک بار سری آن را تعویض و هر هفته آن را به خوبی با الکل ضد عفونی نموده و تا حد ممکن از قرض دادن هدفنون و هندزفری به شدت دوری کنید.

یک متخصص تغذیه مطرح کرد

ارتباط تند غذا خوردن و بروز بیماری گوارشی

مدیر گروه تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره ارتباط تند غذا خوردن و بروز بیماری های گوارشی توضیحاتی ارائه کرد.

تیرنگ نیکبستانی در خصوص ارتباط سریع غذا خوردن و بروز بیماری های گوارشی توضیح داد: سریع غذا خوردن می تواند نقش زیادی در افزایش وزن افراد و همچنین بروز برخی از اختلالات گوارشی داشته باشد. وی گفت در زمانی که فرد به سرعت غذا را صرف می کند، سیگنال هایی که باید در خصوص میزان انرژی مورد نیاز بدن به مغز ارسال شوند، به کندی به این ناحیه می رسد که این موضوع باعث دریافت کالری زیاد در بدن خواهد شد. وی بیان داشت: تند غذا خوردن صرفا یک فرهنگ تغذیه ای محسوب نمی شود، بلکه می تواند معلول برنامه ریزی غذایی باشد به طوری که برخی از افراد که وعده غذایی خود را حذف می کنند و بین وعده های غذایی آنها فاصله طولانی مدت می افتد، بلع غذایی آنها افزایش پیدا کرده و زمانی که می خواهند غذایی را بخورند، با سرعت اقدام به انجام این کار می کنند. مدیر گروه تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سریع غذا خوردن باعث مخلوط شدن غذا و هوا و ورود آنها به معده می شوند و این موضوع باعث احساس ورم و درد در این ناحیه خواهد شد. وی توصیه کرد: مصرف میان وعده های غذایی می تواند کمک زیادی به حل شدن این موضوع کند، همچنین توصیه می شود افراد با یک برنامه ریزی صحیح غذایی از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کنند.

یک متخصص طب ایرانی:

اسپند ضد عفونی کننده است

یک متخصص طب ایرانی گفت: اسپند خواص ضد عفونی کننده و میکروب کشی مناسبی دارد. نعمت‌الله مسعودی متخصص طب ایرانی در ارتباط با خواص اسپند، گفت: اسپند در بعضی از نازایی های ثانویه که جامعه ما درگیر آن شده بسیار مفید است. این ماده در طب روایی و نیز در دیدگاه حکمای ما از حلق گرفته، تا اعصاب بدن تأثیر گذار است. همچنین خوراکی آن به صورت شربت و دود دارد و به دلیل مزاج گرم و خشک به عفونت های دستگاه تنفسی، تنگی نفس و انواع عفونت های گوارشی کمک می کند. وی در ارتباط با ضد عفونی کردن فضا با اسپند، افزود: دود اسپند خواص میکروب کشی بسیار مناسبی دارد؛ توصیه می شود در مکان هایی که ازدحام جمعیت زیاد و در فضا احتمال وجود عفونت است مانند مهد کودک ها، مدارس و پادگان ها اسپند دود شود. وی در پایان گفت: معمولا از گیاه اسپند بیش تر به عنوان خوشبو کننده هوا استفاده می شود و شکل خوراکی آن کمتر مورد استفاده قرار می گیرد، چرا که مصرف ناصحیح آن باعث تهوع و ترشح بیش از حد بزاق می شود.

آیا وقت احیای بافت‌های فرسوده‌ترسیده‌است!

هشدار زلزله‌خرب کشور برای بافت فرسوده‌قم



بافت‌های فرسوده در شهرهای کشور یکی از آسیب‌پذیرترین نقاط در بلایای طبیعی همچون زلزله هستند و نبود متولی مشخص این بافت‌ها را همچنان بدون سر و سامان رها کرده است.

«۱۴۰ هزار هکتار از مساحت شهری کشور، بافت فرسوده، تاریخی و حاشیه‌نشین است»؛ این خبر را مجید روستا عضو هیات مدیره شرکت مادر تخصصی عمران و بهسازی شهری ایران اعلام کرده و عنوان داشته که بیش از ۱۹ میلیون نفر در این بافت‌ها در سطح کشور زندگی می‌کنند که عمده آنها نیز شامل بافت‌های فرسوده و سکونت‌گاه‌های غیررسمی‌است.

این مساله یعنی جدا از تمام مشکلات و حواشی بافت‌های فرسوده، جان بیش از ۱۹ میلیون انسان در پی وقوع بلایای طبیعی همچون زلزله، سیل و یا حتی یک باران شدید در خطر است.

اما دقیق‌تر به این مشکل بسیار خطرناک که گوشه‌ای درنکات از آن را در زلزله شدید غرب کشور، کرمانشاه و سر پل ذهاب دیدیم، نگاه کنیم، یعنی ۲۵ درصد جمعیت کشور هم‌اکنون در معرض خطر هستند؛ آیا کسی از زمان زلزله بعدی در کشور و مکان آن خبر دارد؟ کدام یک از مسئولان متولی و مسئول پیگیری رفع مشکل بافت‌های فرسوده هستند؟ وظیفه وزارت راه و شهرسازی به عنوان تنها نهاد تخصصی متولی شهرسازی و بافت‌های فرسوده در کنار شهرداری‌ها به عنوان نهادهای محلی پیگیر امور شهرسازی چیست؟ رمز آرامش زندگی عمومی در کشورهای پیشرفته‌ای همچون ژاپن با وجود وقوع زلزله‌های چه بسا شدیدتر در مقایسه با کشور ما چیست؟

قطعا طی این روزها پس از دیدن تصاویر دلخراش جان‌باختن تعداد زیادی از هموطنانمان در زلزله غرب کشور و گشت و گذاری در فضاهای مجازی این سوالات در ذهن اکثر مردم ایجاد شده است. ابعاد این حادثه و حواشی پس از آن خیلی که دوام بیابود تا یک ماه آینده است، همچون حوادث دلخراشی که مردم ما را در آذربایجان، خراسان جنوبی، بهم، رودبار و… عزادار و داغدار کرده‌اما باز هم همین سبک ساخت و ساز و همین روند در مدیریت شهرها ادامه پیدا می‌کند و باز کسی نیست که به فکر بافت‌های فرسوده و خطر باقوع آنها برای جان مردم باشد. ترازدی غویاریم را که یادتان هست! تنها در ۱۲ ثانیه زلزله‌ای به بزرگی ۶٫۶ ریشتر از شهری ۹۰ هزار نفری فقط حدود ۳۰ هزار نفر را سالم گذاشت؛ نزدیک به ۲۷ هزار زن و مرد و کودک و پیر و جوان با یک زلزله‌ای که برای کشورهایی همچون ژاپن شاید به این حجم تکراری و بدون کمترین کشته و زخمی باشد جان خود را از دست داندند؛ فراموش نکنیم که بیش از ۳۰ هزار نفر نیز در این حادثه خانواده، خانه و اطرافیان خود را از دست دادند.

ز یاد روز نیست؛ فروردین سال گذشته زمین‌لرزه‌هایی با شدت زلزله غرب کشور

و بسیار مشابه زمان و شرایط رخداد آن، در ژاپن رخ داده طبق آمار و اطلاعات به دست آمده کمتر از ۵۰۰ نفر زخمی و کمتر از ۲۰ نفر در این حادثه کشته شدند. تصور کنید زلزله ۷٫۳ ریشتری به مرکزیت از گله، کمی آن طرف‌تر در شهر کرمانشاه رخ می‌داده در این صورت چه سرنوشتی در انتظار ساکنان قریب به هزار هکتار بافت فرسوده این شهر بود؟

آیا وقت احیای بافت‌های فرسوده‌ترسیده‌است!

قانون حمایت از احیاء، بهسازی و نوسازی بافت‌های فرسوده و ناکارآمد شهر ۱۶ بهمن ۸۹ از سوی رئیس مجلس شورای اسلامی به دولت ابلاغ شد. در این طرح به صراحت وزارت مسکن و شهرسازی(راه و شهرسازی فعلی) و شهرداری‌ها مجریان طرح‌های احیاء، بهسازی و نوسازی خوانده شده‌اند. از طرف دیگر وظایفی نیز بر عهده وزارت کشور و سازمان مدیریت بحران گذاشته شده که شامل پیشگیری از خسارات ناشی از حوادث غیرمترقبه با اولویت بافت‌های فرسوده و ناکارآمد است.

اگرچه ساده بافت‌های فرسوده موضوعی کهنه است اما سال ۸۹ رفع این معضل دارای راهکارهای قانونی شده اما همچنان پس از گذشت قریب به هفت سال از تصویب این قانون شرایط و امکانات لازم برای شکل‌گیری شرایطی مناسب برای احیای این بافت‌ها فراهم نشده‌است. مثال و جلوه‌باز بافت‌های فرسوده را در شهری چون قم بررسی می‌کنیم؛ طبق آخرین آمار نزدیک به هر هزار و ۸۰۰ هکتار بافت فرسوده در این شهر وجود دارد که بیش از ۳۰۰ هزار نفر در آنها ساکن هستند. مرکز شهر قم و محدوده حرم مطهر حضرت معصومه(س)، به عنوان پرترکم‌ترین منطقه شهری نیز جزو این محدوده است. اگرچه شهرداری قم طی سال‌های اخیر با گسیل اعتبارات و منابع به دنبال احیای این بافت‌ها بوده اما بازگردانن زندگی به این مناطق نیازمند تدبیری کلان‌تر و اعتباراتی ویژه است تا مردم با توان خود به همراه دولت بتوانند خانه‌های خود را بازسازی و بهسازی کرده و در زمان خطر مصون باشند. براساس آمار می‌توان قم را دومین استان فرسوده کشور پس از خراسان جنوبی دانست چرا که یک ششم بافت مسکونی آن استانداردهای لازم در حوزه معماری و شهرسازی را دارا نیست.

شهرداری قم در زمینه مدیریت بافت فرسوده راهبردر مداخله اجتماعی را به کار گرفته است. سازمان نوسازی، بهسازی و زیباسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) وابسته به ارگان مدیریت شهری در این زمینه مسوولیت‌هایی دارد و به همین منظور پروژه‌هایی را به صورت مداخله مجوری آغاز کرده است. احیای فضاهای تاریخی بافت فرسوده شهر که بیش از ۳۰۰ هکتار از آن را شامل می‌شود محور فعالیت‌های این ارگان است.

بهسازی گنجرهای تاریخی، ایجاد مراکز محله‌با احیای مکان‌های تاریخی، بهسازی و نوسازی مکان‌های تاریخی و… از جمله اقدامات این مجموعه است که بیشتر سعی



دارد نگاه اجتماعی به سکونت در این بافت را تقویت کند تا مردم این بافت را ترک نکنند. طبق آمار اعلام شده از سوی معاونت معماری و شهرسازی شهرداری قم ۱۰ درصد بافت فرسوده این شهر خالی از سکنه شده که جدا از مسائل دیگر، آسیب‌های اجتماعی را در آنها به دنبال دارد.

بهبود شرایط زندگی و بهسازی و نوسازی بافت‌های فرسوده نیازمند اعتبارات کلانی است که تنها با تدبیری ویژه و رویکرد اصلاحی می‌تواند محقق شود و اگر باز هم غفلت از این مساله صورت گیرد جان هزاران تن دیگر در خطر خواهد بود. از شهر قم با جمعیت کمتر از ۱٫۵ میلیون نفری که کمی عبور کنیم، یک ابر حادثه و جامعه در انتظار رهاپشت است. بیش از ۳ هزار هکتار از وسعت تهران بزرگ بافت فرسوده است که ۵ درصد کل مساحت این شهر بوده و تراکم سکونت در آن سه برابر دیگر مناطق تهران است. قریب به ۸ میلیون نفر تنها در شهر تهران ساکن هستند که ۱۵ درصد این جمعیت، بیش از ۱٫۵ میلیون انسان را در بر می‌گیرد.

در بهترین حالت در پی وقوع زلزله‌ای حتی بسیار کمتر از زلزله غرب کشور، با این فرض که ساختمان‌های دیگر مناطق تهران ایمن باشند، جان ۱٫۵ میلیون ساکن بافت‌های فرسوده در معرض خطر است.

این شرایط در بسیاری از شهرهای کشور صادق است و علاوه بر قم و تهران، اصفهان، شیراز، مشهد و… نیز شرایط مشابهی داشته و با همین نسبت، جمعیت زیادی در بافت فرسوده ساکن بوده و در صورت وقوع خطر جانشان در معرض خواهد بود.

به نظر می‌رسد وقتش رسیده که نهادهای مختلف حاکمیتی و محلی دخیل در مساله بافت فرسوده که قانون وظایفی را بر دوش آنها گذاشته و حتی نهادهایی که توان حرکت مثبت در این زمینه را دارند، هر چند که وظیفهٔ قانونی نداشته باشند، از خواب غفلت بیدار شده و علاج واقعه را قبل از وقوع کنند.

امروز از رئیس‌جمهور که بالاترین مسئول اجرایی کشور است تاوزیر و استاندار و مدیران مختلف و حتی مردم، درگیر مساله امدارسانی و کمک به زلزله‌زدگان غرب کشور هستند تا کمی از داغ مردم غیور این خطه کم کنند و مرهمی بر دردهای آنان باشند؛ با تقدیر از همه کسانی که عزم ویژه خود را برای کمک به زلزله‌زدگان جزم کرده‌اند اما همین امروز هم برای آغاز حرکتی بزرگ برای کاهش خطرپذیری بافت‌های فرسوده شهرها دیر است؛ هیچ‌کس نمی‌داند زلزله بعدی چه زمانی و در کمین چه شهری است؛ تهران هشت میلیون و قاجعه‌ای بزرگ و یا هر یک از دیگر شهرهای کشور؛ پس بهتر است مسئولان از انداختن بار مسئولیت بر دوش دیگر ارگان‌ها خودداری کرده و با تمام توان برای بهسازی و نوسازی کمین‌های زلزله تلاش کنند.

«فضای مجازی» جانشین نا کار آمد «کتابخوانی»

گوشی های همراه، تبلت و سایر لوازم دیجیتال، نسل جدید از کتاب و فرهنگ مطالعه کتاب جدا شده و نیازهای علمی و سولایای مختلف خود را از فضای مجازی و در بستر اینترنت جست و جو می کنند.

فضای مجازی و ارائه اطلاعات سطحی به مخاطب
همانگونه که پیشتر اشاره شده، تغییر سبک زندگی انسان امروزی و ورود فناوری های نوپدید به حوزه زیست فرهنگی افراد، سبب شده تا الگوهای مصرف علمی و اطلاعاتی و دانش افراد دچار تغییرات فراوانی شود بگونه ای که فضای مجازی جانشین کتاب ها در بحث مرجعیت علمی و پاسخگوئی به نیازهای دانشی و اطلاعاتی انسان ها شده است.

این موضوع هر چند ممکن است به سبب جذابیت و آسانی انتقال داده های دانشی دارای نقاط قوتی شود اما اگر به صورت کارشناسی و با دقت نظر بیشتری به این موضوع نگرستوه شود می توان معایب و مضرات گوناگونی را در این موضوع مشاهده کرد.

تنوع اطلاعات غیر کارآمد را می توان یکی از آسیب های جدی در این موضوع دانست چراکه مراجعه مخاطب برای دریافت پاسخ علمی خود به فضای مجازی و پاسخگاه های گوناگونی اینترنتی، سبب می شود تا حجم انبوهی از مطالب غیرکارآمد به مخاطب ارائه شود که این اطلاعات نه تنها مخاطب را در رسیدن به پاسخ نهایی یاری نمی کنند، بلکه سبب ایجاد سردرگمی در ذهن او نیز می شود و تولیدکنندگان محتوا برای آنکه در بازار رقابت پیروز شوند، مطالب خود را طوری تنظیم می کنند که مخاطب در کمترین زمان ممکن برداشت کافی از محتوا داشته باشد، به عبارت دیگر همانطور که در فضای مجازی مشاهده می شود اکثر مطالب در عین کیفی منظور خود کوتاه هستند و این موضوع در دراز مدت میل و رغبت کاربران را برای استفاده از کتاب و سایر منابع متکوب از بین می برد.

در واقع می توان گفت امروز بیش از آنکه انسان جریان اطلاعات و دانش موجود در فضای مجازی را مدیریت و هدایت کند، این جریان اطلاعات است که انسان ها را هدایت کرده و یا خود به پیش می برد و این تنوع اطلاعاتی سبب می شود تا انسان به صورت ناخواسته از هدف اصلی خود دور شده و بیش از پیش در دریایی از واژگان و دانش های غیر مرتبط با موضوع مورد نظر خود مواجه شود.

ارائه اطلاعات سطحی را می توان یکی دیگر از آسیب های جست و جوی علمی در فضای مجازی دانست و می توان گفت اطلاعات موجود در فضای مجازی اقیانوسی به عمق یک بند انگشت است که هر چند ممکن است اطلاعات متنوع و گوناگونی را در موضوعات مختلف به مخاطبان خود ارائه دهد اما این اطلاعات هیچ گاه نمی توانند به صورت عمیق

شهرداری سلفچگان (نوبت دوم)

شماره تلفن ۸-۰۲۵-۳۳۶۶۳۷۷۷ تماس حاصل فرمایند.

توضیح:

۱- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

۲- هزینه درج آگهی و هزینه کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.

شماره قطعه	تعداد زمین	آدرس زمین	مساحت(مترمربع)	قیمت پایه ارزش هر متر مربع (ریال)
۱-۳۵۱	۱	شهرک امام خمینی (ره) – جنب مسکن مهر شهر سلفچگان (نبش خیابان ۱۴و ۱۲ متری)	۲۱۸/۶۲	۱/۷۰۰/۰۰۰
۲-۳۵۱	۱	شهرک امام خمینی (ره) – جنب مسکن مهر شهر سلفچگان (خیابان ۱۲ متری)	۱۸۷/۷۸	۱/۴۵۰/۰۰۰

اخبار

مسؤول سازمان بسیج سازندگی استان قم خبرداد

ارائه خدمات سپاه قم به ۱۴ روستای زلزله زده

مسؤول سازمان بسیج سازندگی سپاه استان قم گفت: وظیفه اسکان و بازسازی ۱۴ روستای دهستان سرقله در شهرستان ثلاث باباجانی بر عهده استان قم قرار گرفت و در این روستاهای مرزی، ۱۳۷ خانوار با جمعیتی بالغ بر ۵۴۱ نفر زندگی می کنند.

سید حسین فرهادی با اشاره به حضور نیروهای بسیج سازندگی استان قم در مناطق زلزله زده غرب کشور اظهار کرد: نیروهای این سازمان طی روزهای اخیر در مناطق زلزله زده استان کرمانشاه برای ارزیابی وضعیت، حضور پیدا کردندوی ادامه داد: وظیفه پشتیبانی از روستاهای مناطق زلزله زده استان کرمانشاه توسط سازمان بسیج سازندگی بین استان‌های مختلف تقسیم شد، براین اساس وظیفه اسکان و بازسازی ۱۴ روستای دهستان سرقله در شهرستان ثلاث باباجانی بر عهده استان قم قرار گرفت و در این روستاهای مرزی ۱۳۷ خانوار با جمعیتی بالغ بر ۵۴۱ نفر زندگی می‌کنند.مسؤول سازمان بسیج سازندگی سپاه امام علی بن ابیطالب(ع) استان قم افزود: طبق بازدیدهای صورت گرفته از روستاهای دهستان سرقله، برخی از منازل در این دهستان به شدت تخریب شدند، اما برخی دیگر از منازل تنها دیوارهایشان ترک برداشته است.فرهادی با اشاره به ادامه وقوع پس‌لرزه‌ها در مناطق زلزله زده غرب کشور اظهار کرد: براساس آمار تا دیروز بیش از ۲۰۰ پس لرزه در این مناطق به وقوع پیوست، به دلیل ادامه پس‌لرزه‌ها مردم مناطق زلزله جرات نمی‌کنند که در منازل خودشان سکونت کنند و به همین دلیل در چادرهایی در اطراف منازلشان مستقر شده‌اندوی ادامه داد: اولویت کمک به مناطق زلزله زده نستان جادر، پتو و وسایل گرمایشی است، آب و برق تعدادی از روستاها در مناطق زلزله زده هنوز قطع است، همچنین شغل اصلی مردم این روستاها دامداری است و تعدادی از دام‌های مردم در روستاهای آن مناطق برائ زلزله تلف شدند به گزارش روابط عمومی سپاه استان قم،مسؤول سازمان بسیج سازندگی سپاه امام علی بن ابیطالب(ع) استان قم افزود: برنامه سپاه این است که در ظرف ۲۰ روز شرایط مناسب برای مردم مناطق روستایی زلزله زده در زمینه اسکان موقت، تامین وسایل گرمایشی و نیز تغذیه را فراهم کند.فرهادی با اشاره به اعزام تیم‌های تخصصی سپاه استان قم به مناطق زلزله زده اظهار کرد: نیروهای پشتیبانی و مهندسی سپاه استان طی روزهای آتی به این مناطق اعزام می‌شوند، در ادامه استقرار تیم‌های تخصصی سپاه قم را در مناطق زلزله زده در دستور کار داریم تا یک قرارگاه را در دهستان سرقله برپا کنیموی ادامه داد: برنامه اصلی سپاه ساخت و ساز منازل روستایی آسیب دیده در مناطق زلزله زده است، اما تسهیل ابلاغی در این زمینه نایمده است. گروه‌های جهادی زیادی برای شرکت در ساخت و ساز این منازل اعلام آمادگی کردند، همچنین خیرین و شرکت‌های استان قم نیز آماده کمک برای ساخت و ساز منازل روستایی آسیب دیده در مناطق زلزله زده هستند و توان همه برای ساخت و ساز این منازل استفاده خواهیم کرد.مسؤول سازمان بسیج سازندگی سپاه امام علی بن ابیطالب(ع) استان قم افزود: هوای مناطق زلزله زده سرد است و مردم در این مناطق در خارج از منازل خود مستقر شده‌اندوی ادامه داد: بااین اینکه سپاه برای پشتیبانی همه جانبه از روستاییان زلزله برنامه ریزی کرده است.خطر نشان کرد: طبق بازدیدهایی که از مناطق زلزله زده داشتیم، شاهد کمک‌های خوب مردمی به این مناطق بودیم، اما نیاز به مدیریت قوی برای توزیع این کمک‌ها وجود دارد، به برخی از روستاهای مناطق زلزله زده کمک‌های مردمی زیاد، ولی به برخی از روستاهای دیگر کمک‌های مردمی کمی رسید.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم خبرداد

راه اندازی دک‌های الکترونیکی روزنامه‌فروشی در قم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم از راه اندازی دک‌های الکترونیکی روزنامه‌فروشی در این استان خبر داد.

سید موسی حسینی کاشانی ظهر پنجشنبه در دیدار اعضای هیئت مدیره خانه مطبوعات استان قم با دکتر لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی سالن‌دهی دک‌های روزنامه‌فروشی را یکی از برنامه‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان ذکر کرد. وی افزود: ۵۴ دکه در شهر قم وجود دارد که از این تعداد ۱۴ مورد آن کاربرد روزنامه‌فروشی را دارد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم از راه اندازی دک‌های الکترونیکی روزنامه‌فروشی در قم خبر داد و افزود: این دک‌ها مستطابقاً خودپرداز به صورت الکترونیکی فعالیت خواهند کرد و شهروندان، روزنامه‌های مورد علاقه خود را از این دک‌ها خریداری خواهند کرد.حسینی کاشانی، خانه مطبوعات را یک انجمن صنفی قوی برای پیگیری مطالبات اهالی رسانه‌ها دانست و افزود: اگر خانه مطبوعات کارایی لازم را داشته باشد بسیاری از مشکلاتی که در نظر اهالی رسانه‌ها وجود دارد برطرف می‌شود.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم معتقد است که رسانه‌های استان با توجه به کارکرد ملی و فراملی که دارند از جایگاه برجسته‌ای برخوردارند و باید مورد حمایت قرار بگیرند.

رئیس پلیس آگاهی استان قم خبرداد

دستگیری سارق طلاجات کودک کان در قم

رئیس پلیس آگاهی استان از دستگیری سارق طلاجات کودکان با بیش از ۲۰ فقره سابقه سرقت در سطح استان خبر داد.

سرهنگ احمد کریمی در تشریح این خبر اظهار داشت: در پی وقوع سرقت های متعدد سرقت طلاجات کودکان در معابر سطح شهرستان قم و نظر به اینکه سرقت توام با ربایش اطفال بوده و اثرات روانی نامطلوبی بر ذهن کودکان قریب یک‌هزارگانه‌ش موضوع صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی استان قرار گرفت. وی افزود: کارآگاهان با انجام یکسری تحقیقات و اقدامات پلیسی بی برندن سارق طلاجات کودکان ، فردی حدوداً ۴۰ ساله بوده و با پرسه زنی در کوچه ها وسيله ها موتورسیکلت و شناسائی سوزه مورد نظر خود از بین دختر بچه های ۷ تا ۱۲ ساله آنها را به پناهله خرید بستنی و خوراکی اغفال و سوار موتور سیکلت کرده و پس از انتقال به محلی خلوت اقدام به بریدن انگشوار و درآوردن گوشواره های آنها کرده و کودکان را در مکانی دور از محل سوار کردها و متواری می شوند.

سرهنگ کریمی ادامه داد: مأموران پس از اقدامات و بررسی های صورت گرفته موفق شدند محل سکونت سارق را شناسایی کنند اما در دلیل اینکه سارق در محل سکونت حضور نداشته، موجب شد تا کارآگاهان به تحقیقات تخصصی تر بپردازند که پس از تلاشی های صورت گرفته نهایتاً محل اختفا نفبرده را در پایتخت شناسایی و با کسب دستور از مقام قضائی و اعزام یک اکیپ عملیاتی به مکان مورد نظر، سارق را در متحقیگاهش دستگیر و به پلیس آگاهی استان منتقل کردند.

وی اضافه کرد: با به کارگیری یکسری تحقیقات پلیسی و ارائه مدارک و مستندات مربوطه توسط مأموران، سارق که هفت فقره سابقه کفبری را در پرونده خود داشت، چاره ای جز بیان حقیقت نداشته و قصد خود را از سرقت ها نامین هرته های مصرف مواد مخدر دانست و به بیش از ۲۰ فقره سرقت طلاجات کودکان اقرار کرد.

سرهنگ کریمی بیان داشت: در این خصوص تعداد ۱۲ نفر از شاکیان در مواجهه حضوری متهم را دستگیر کردند و در ادامه مشخص شد متهم امول مسروقه را به شخصی طلافروش فروخته است، که در این رابطه مآختر طلاجات نیز شناسایی و دستگیر شد.

رئیس پلیس آگاهی استان گفت: در نهایت پرونده‌ای در این خصوص تشکیل و متهمان با صدور قرار قانونی مناسب روانه زندان شدند.

سرت ۱۰۰دریچه فاضلاب برای تامین مخارج اعتیاد

رئیس پلیس آگاهی استان در بخش دیگری از سخنان ر دستگیری سارقان دریچه‌های فاضلاب در قم خبر داد و گفت: متهمان به ۱۰۰ فقره سرقت اقرار کردند.

سرهنگ کریمی اظهارداشت: در پی وقوع سرقت های متعدد دریچه های فاضلاب در قم موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی استان قم قرار گرفت. وی گفت: در ادامه با انجام اقدامات پلیسی و بررسی جغرافیای جرم سه نفر در این رابطه دستگیر و به پلیس آگاهی استان منتقل شدند.

رئیس پلیس آگاهی استان قم با بیان این که سه سارق، حرقه ای و دارای سوابق متعدد هستند، تصریح کرد: افراد مذکور در تحقیقات متهمان از مقام قضائی و متعلق نداشته اما در روبروایی با دلایل و مستندات موجود به سرقت ۱۰۰ فقره دریچه چنپی فاضلاب اقرار کردند.

سرهنگ کریمی با بیان این که سارقان تامین مخارج اعتیاد را دلیل این سرقت ها بیان کردند، گفت: افراد مذکور در ساعات پابانی شب دریچه های فاضلاب سطح شهر را پس از تخریب، سرقت کرده و تحت عنوان ضایعات می فروختند.

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم گفت: نهایتاً متهمان به اضممار پرونده متشکله برای انجام مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شدند.

انهدام بانده قاچاق اشیاء عتیقه در قم

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم در بخش دیگری از سخنان خود گفت: با دستگیری چهار نفر قاچاقچی اشیاء عتیقه در قم، پنج عدد ظرف سفالی قدیمی متعلق به هزاره اول قبل از میلاد کشف شد.

سرهنگ کریمی اظهار داشت: در پی کسب خبری مبنی بر فعالیت افرادی ناشناس در زمینه حفاری های غیرمجاز، استخراج و فروش اشیاء تاریخی و عتیقه ، بلافاصله مأموران در دستور کار مأموران پلیس آگاهی استان قرار گرفت.

وی در ادامه گفت: با انجام اقدامات اطلاعاتی مشخص شد متهمان در شهرک پردیسان قم قصد فروش تعدادی اشیاء تاریخی و عتیقه و این کار را به طی ماهنگی با مقام قضائی استان دو اکیب از کارآگاهان پلیس آگاهی به محل مذکور اعزام شدند. رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم افزود: با انجام اقدامات پلیسی متهمان به همراه یک دستنگه خودرو پزو ۲۰۶ شناسایی و چهار نفر در این رابطه دستگیر شدند. سرهنگ کریمی با بیان این که متهمان اهل یکی از استان شمالی و هر کدام از دو تا هفت فقره سابقه کفبری دارند، تصریح کرد: در بازرسی از ساک دسنی این افراد پنج عدد ظرف سفالی که برابر نظریه کارشناسان اداره کل میراث فرهنگی استان قدمت آن متعلق به هزاره اول قبل از میلاد است، کشف شد.

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم گفت: متهمان به اتهام پرونده متشکله برای انجام مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شدند.

