

چرا هر روز صدای تذکر و نطق عارف از مجلس شنیده نمی شود؟

راز سکوت عارف

رئیس فراکسیون امید گفت: بر خي می گویند چرا فراکسیون امید سکوت می کند؟ در حالی که ما با شعار «امید و آراشت» آمدیم. شاید بر خي تصور می کنند باید هر روز صدای تذکر و نطق عارف از مجلس شنیده شود؛ اما وقتی وزرا جواب تلفن مرا می دهند و من در این تماس ها می توانم مشکلی را حل کنم، چرا باید از طریق تربیون علنی مجلس یا و صحبت کنم؟...

نوسازی آرایش سیاسی ایران

ماموریت مهم حسن روحانی

فرآینی ساختمان های بی دوام تر برای زلزله

سرپناهی که بر سر مردم آوار می شود

بافت فرسوده و ساخت وسازهای ناپایمن عامل اصلی در گذشت افزون بر ۴۰۰ نفر از هموطنانمان در زلزله اخیر کرمانشاه محسوب می شود ، میزان بالای خسارت های مالی و جانی نیز بیانگر آن است که با وجود نهادهای عربی و طولی ناظر و مسئول در ساخت و ساز هنوز هم بسیاری ساختمان ها در برابر زلزله ای با بزرگی پنج ریشتر مقاوم نیستند. زلزله ۷٫۴ ریشتری بویین زهرادر سال ۱۳۴۱ جان ۲۰ هزار نفر از هموطنان مان را گرفت. ۲۸

عبدالله ناصری

شفاف سازی به نفع فراکسیون امید است

آگهی جذب نیرو در اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان قم



آیت الله آملی لاریجانی در جلسه مسئولان عالی قضایی

عریستان، محور شرارت در منطقه است

رئیس قوه قضاییه، عریستان را امروز «محور شرارت» در منطقه خواند و بر لزوم ایستادگی در برابر نقشه های شوم و فساد انگیز آمریکا و اذنان منطقه ای آن با خمدانی و وحدت هر چه بیشتر مردم منطقه تأکید کرد. آیت الله آملی لاریجانی در جلسه مسئولان عالی قضایی با تبریک حلول ماه ربیع الاول و در پیش بودن میلاد باسعادت پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع)، به حادثه زلزله در غرب کشور اشاره کرد و گفت: یکی از دغدغه های بزرگ امروز کشور، رسیدگی به...

معاون اول رئیس جمهوری تأکید کرد

ذخایر کالاهای اساسی همواره باید در وضعیت اطمینان بخش باشد

معاون اول رئیس جمهوری در جلسه ستاد تنظیم بازار گفت: در تنظیم بازار، حمایت از تولید داخلی باید همواره مدنظر باشد و حتی الامکان با ساز و کار های اقتصادی انجام شود. اسحاق جهانگیری ظهر دیروز در جلسه ستاد تنظیم بازار با فادرسانی از دست اندر کاران کار گروه تنظیم بازار و تلاش برای حفظ ثبات و آرامش در بازار کالا و خدمات، افزود: خوشبختانه بازار ارزانی و توزیع کالاهای مصرفی در کشور وضعیت مناسبی دارد و دغدغه و نگرانی...

رهبر معظم انقلاب در جلسه رسیدگی به مشکلات زلزله زدگان تأکید کرد

لزوم تأمین مسکن زلزله زدگان بامدیریت متمرکز و کار جهادی



ساعت هفت شب

وقتی پلیس جور اهمال کاری پدر را کشید

عطر به های ساعت ۷ غروب را نشان می دهد، خودرو و پر اید یبسی رنگ به آرمی در کنار یکی از خیابان های بزدانشهر قم پارک می کند و راننده ای میسبال از خودرو پیاده می شود و در حالی که خودرو روشن است آن را ترک می کند. لحظاتی بعد با بلند شدن صدای خودرو متوجه می شود شخصی ناشناس سوار بر خودرو شده و به سرعت از محل دور می شود، صدای ناله مرد بلند می شود، پای بچه ام ، دخترم اسکوت اول شب اطراف محله را می شکند مرد یزای سرقت شده است به کمک اهالی محل اولین تماس با ابر اتور ۱۱۰ گرفته می شود پلیس اولین پیام سرقت خودرو با کودک داخل آن در یافت می نماید و بلافاصله و به سرعت اکیبی از عوامل پلیس در صحنه حاضر می شوند و مرد به شدت دچار شرایط بد روحی قرار گرفته است قادر به دادن مشخصات خودرو به پلیس نمی گردد پلیس شماره کد ملی وی را می خواهد تا از طریق سیستم مشخصات خودرو استخراج شود...

معاون هماهنگ کننده سپاه امام علی بن ابیطالب (ع):

۳۵۰ هزار نفر در قم عضو بسیج هستند

معاون هماهنگ کننده سپاه امام علی بن ابیطالب (ع) قم، گفت: یکی از اصلی ترین کارهای بسیج جذب حداکتری است که در قالب نیروهای کادر، فعال و عادی انجام می شود و اکنون بیش از ۳۵۰ هزار بسیجی برادر و خواهر در انتشار مختلف بسیج استان قم فعالیت می کنند. سرهنگ احمد بیطرفان روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگاران به مناسبت هفته بسیج، افزود: اظهار داشت ۵۰ عنوان برنامه اصلی و همچنین ۵۷۰ برنامه هدفمند در محورهای مختلف اقتصادی، اجتماعی، امنیتی و فرهنگی به مناسبت هفته بسیج در این استان اجرا می شود. سرهنگ احمد بیطرفان، افزود: بسیج از نخستین روزهای پیروزی انقلاب به عنوان نیروی مردمی نهضت اسلامی در صحنه های دفاع از کشور و دستاوردهای نظام حضور داشته و به عنوان مجموعه ای سازمان یافته در کنار سپاه پاسداران به انجام ماموریت های خود پرداخته است. وی بیان کرد: با شروع جنگ تحمیلی بسیجیان در مناطق عملیاتی جبهه های نبرد حضور پیدایی کردند و پس از جنگ نیز نیروی بسیج وارد کارزار سازندگی کشور و مقابله با جنگ نرم دشمن شد...

آگهی مزایده دو مر حله ای (نوبت اول)

اداره کل ورزش و جوانان استان قم

در نظر دارد در راستای اجرای ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، اماکن ورزشی به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند از **روز چهارشنبه ۱۳۹۶/۹/۱ به مدت (۵) روز کاری تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۳۹۶/۹/۷** جهت دریافت پاکات استان و مدارک شرکت در مزایده به دفتر پیشخوان خدمات دولت به نشانی قم، خیابان بلوار محمدامین (ص)، فلکه ایرانمربینوس به سمت پل انقلاب، جنب کاروانش شهر (تلفن ۳۲۹۰۰۰۱۰) مراجعه نمایند و مدارک تکمیل شده را به مدت (۱۰) روز کاری تا پایان وقت اداری **روز دوشنبه ۱۳۹۶/۹/۲۰** تحویل این اداره کل نمایند. ضمناً تاریخ بازگشایی پاکات **روز سه شنبه ۱۳۹۶/۹/۲۱**، ساعت ۱۰ صبح در این اداره کل می باشد.

فرم آگهی شرکت در مزایده علاوه بر چاپ در روزنامه های کثیرالانتشار، از طریق سایت اداره کل ورزش و جوانان به آدرس الکترونیکی www.gjhomspor.ir قابل دریافت می باشد

ردیف	نام مکان	قیمت پایه (ریال)	قیمت پایه سالانه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	آدرس
۱	سالن ۲ هزار نفری حیدریان	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	قم - خیابان بلوار محمد امین (ص) - مجموعه ورزشی شهید حیدریان
۲	استخر حمام	۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۸/۰۰۰/۰۰۰	قم - نیریزک - خیابان جوانان لاله - مجموعه ورزشی جوانان لاله
۳	سالن فتح	۲۸/۰۰۰/۰۰۰	۳۴۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۶/۸۰۰/۰۰۰	قم - خیابان شیخ آیداد - ۲۰ متری منصوبه - کوچه ۱۳
۴	سالن تفریح	۲۸/۰۰۰/۰۰۰	۵۷۶/۰۰۰/۰۰۰	۲۸/۸۰۰/۰۰۰	یزدشیران - مجموعه ورزشی شهدای مناطق حرم

شرایط عمومی شرکت در مزایده:

- داشتن حداقل ۲۵ سال تمام برای اشخاص حقیقی
 - داشتن مدرک تحصیلی حداقل دیپلم برای اشخاص حقیقی
 - دارا بودن کارت پایان خدمت یا معافیت برای متولدین ۱۳۳۸ به بعد
 - عدم سوء پیشینه کیفری موثر و تأیید صلاحیت های فردی متقاضی از سوی واحد حر است
 - الزام و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران و قانون اساسی و تابعیت ایران
- شرایط اختصاصی شرکت در مزایده:
- داشتن صلاحیت فنی و تخصصی: (داشتن سوابق ورزشی، باشگاه های ورزشی رسمی دارای مجوز، بازیکنان سازمان تربیت بدنی، فارغ التحصیلان رشته تربیت بدنی، تعاونی های فعال ورزشی، هیئت ها و فدراسیون های ورزشی)
 - داشتن دسمه چک معتبر و ارائه گردش کار بانکی ۳ ماهه اخیر حساب شرکت کننده در مزایده
 - پیشنهاد دهنده نباید مشمول قانون منع مداخله کارکنان دولت (اعم از رسمی، پیمانی و قراردادی و ...) در معاملات دولتی باشد
 - اداره کل ورزش و جوانان در قبول یا رد هر یک از پیشنهادها مختار است
 - طبق جزء ۵) بند (الف) ماده (۱۴) قانون برگزاری مزایدهات اعتبار پیشنهاد قیمت برنده مزایده حداکثر تا ۱۰ روز کاری پس از ابلاغ می باشد که برنده باید با سپردن تضمین بانکی انجام تعهدات برای استخر و زمین فوتبال حداقل ۴۰ % قیمت سالیانه و برای سالن های ورزشی حداقل ۲۵ درصد قیمت سالیانه میباشرت به انعقاد قرارداد نماید در غیر این صورت، لسیبت به ضبط سپرده اقدام خواهد شد
 - ارائه بیمه نامه ورزشکاران و بیمه مکان مورد مزایده جهت اعتقاد قرارداد الزامی است
 - متقاضی می تواند حداکثر دو مکان را اجاره نماید
 - اخذ مجوز فعالیت ورزشی از اداره کل ورزش و جوانان استان قم جهت انعقاد قرارداد الزامی است
 - در جلسه بازگشایی پاکت ها چنانچه مدارک مندرج در پاکت (ب) کامل نباشد پیشنهاد نامبرده مردود اعلام می گردد
 - متقاضی شرکت در مزایده ملزم به انشاء کلیه اوراق دریافتی می باشد، در صورت عدم رعایت، پیشنهاد ایشان مردود اعلام می گردد. ضمناً تعداد شرکت کنندگان در مزایده جهت بازگشایی پاکت ها باید حداقل ۲ نفر باشد. (شرکت کننده در مزایده می تواند در جلسه بازگشایی حضور بهیجز ساند)

۱۱- برنده مزایده مکلف است در راستای نگهداری و بهره برداری صحیح از تأسیسات و تجهیزات فنی از قبیل موتور خانه، سیستم گرمایی و سرمایی، تصفیه خانه و غیره ظرف مدت دو هفته پس از تحویل مکان نسبت به عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی صلاحیت دار مورد تأیید این اداره کل اقدام نماید. (برنده مزایده حق تغییر کاربری رشته ورزشی مکان مورد مزایده را ندارد)

۱۲- لازم به ذکر است مزایده در دو مرحله انجام می شود، ابتدا پاکات (الف) و (ب) باز می شود و در صورت داشتن شرایط لازم و کسب امتیاز بر اساس ارزیابی کمیته فنی و بازرگانی، پاکات (ج) باز و برنده مزایده اعلام می گردد.

۱۳- افزایش نرخ تعرفه در اماکن ورزشی، در صورت تأیید شورای نرخ گذاری اداره کل ورزش و جوانان استان قم حداکثر تا ۱۰ درصد قابل افزایش است

۱۴- حسسند به ماده (۵) آیین نامه اجرایی ماده (۵) قانون الحاق برخی از مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) در صورت تضامینت موجر از مستاجر، قرار داد فی مابین به صورت سالیانه تا ۲ سال قابل تمدید می باشد.

اداره کل ورزش و جوانان استان قم - بمرحله ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

رئیس‌اتاق بازرگانی ایران با تأکید بر اینکه دیوار تحریم شکسته شده و بازگشتی برای آن متصور نیست، گفت:اروپا حساب خود را از آمریکا جدا کرده‌اگرچه حتی اگر برگردد، بخش خصوصی کارآموخته‌شده‌است.

رئیس اتاق بازرگانی ایران با تأکید بر اینکه دیوار تحریم شکسته شده و بازگشتی برای آن متصور نیست، گفت:اروپا حساب خود را از آمریکا جدا کرده‌اگرچه حتی اگر برگردد، بخش خصوصی کارآموخته‌شده‌است. غلامحسین شافعی با بیان اینکه شخصا به بازگشت تحریم‌ها به اقتصاد ایران، اعتقادی ندارم، گفت: دیوار تحریم‌ها دیگر شکسته شده است و اکنون موضوع گبرری کشور‌های اروپایی نیز،این را به خوبی اثبات می‌کند:بنابراین به نظر می‌رسد که برگشت تحریم دیگر عملیاتی نیست؛ به خصوص اینکه حتی اگر تحریم هم برگردد، اوضاع دیگر به روال قبل نخواهد بود.

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران افزود: بخش خصوصی اکنون، راهکار خود را برای دور زدن تحریم آموخته و اکنون نیز همه ارتباطاتی که لازم بوده را به دست آورده است؛ بنابراین بخش خصوصی در شرایط سخت نیز، توانسته است کار خود را جلو ببرد؛ به این معنا که حتی در زمان تحریم‌های سخت دوره گذشته نیز، محدودیت‌های جدی توانست بخش خصوصی را در اقتصاد خارجی و تعامل با دنیا تعطیل کند؛ اگرچه کمی هزینه را بالا برده، در غیر

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران با تأکید بر اینکه دیوار تحریم شکسته شده و بازگشتی برای آن متصور نیست، گفت:اروپا حساب خود را از آمریکا جدا کرده‌اگرچه حتی اگر برگردد، بخش خصوصی کارآموخته‌شده‌است.

رئیس اتاق بازرگانی ایران با تأکید بر اینکه دیوار تحریم شکسته شده و بازگشتی برای آن متصور نیست، گفت:اروپا حساب خود را از آمریکا جدا کرده‌اگرچه حتی اگر برگردد، بخش خصوصی کارآموخته‌شده‌است. غلامحسین شافعی با بیان اینکه شخصا به بازگشت تحریم‌ها به اقتصاد ایران، اعتقادی ندارم، گفت: دیوار تحریم‌ها دیگر شکسته شده است و اکنون موضوع گبرری کشور‌های اروپایی نیز،این را به خوبی اثبات می‌کند:بنابراین به نظر می‌رسد که برگشت تحریم دیگر عملیاتی نیست؛ به خصوص اینکه حتی اگر تحریم هم برگردد، اوضاع دیگر به روال قبل نخواهد بود.

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران افزود: بخش خصوصی اکنون، راهکار خود را برای دور زدن تحریم آموخته و اکنون نیز همه ارتباطاتی که لازم بوده را به دست آورده است؛ بنابراین بخش خصوصی در شرایط سخت نیز، توانسته است کار خود را جلو ببرد؛ به این معنا که حتی در زمان تحریم‌های سخت دوره گذشته نیز، محدودیت‌های جدی توانست بخش خصوصی را در اقتصاد خارجی و تعامل با دنیا تعطیل کند؛ اگرچه کمی هزینه را بالا برده، در غیر

فرانسوی ها یادلواپسان

کدام یک توتال را تعطیل می کنند؟



پاراف شد ولی تنفیذ نشد ،را سختگیرانه تنظیم کرده تا طرف فرانسوی نتواند به آسانی زیر قواعد بازی برزد و زمین را یک‌طرفه ترک کند.

نکته قابل تاملی که پس از اعتراضات نفتی در مجلس مطرح شد اینکه وقتی برخی منتقدین توتال جزئیات قرارداد را نمی داندند و طبق موازین بسیاری از کشورها ، این مدل قراردادها محرمانه تلقی می شود و از متن دقیق آن کسی خبر ندارد. و این یعنی در ماجرای توتال هم آنها از متن دقیق قرارداد خبر ندارند.

حالا سوال اینجاست که وقتی برخی منتقدین حتی از متن قرارداد هم خبر ندارند ، پس آنها دقیقا اعتراض به چیست ؟

"پیش از این در سال ۸۵ قرار بود تا شرکت توتال پس از انجام مطالعات مهندسی نسبت به اتخاذ تصمیم تجاری (FID) اقدام می‌کرد،بالاخصه پس از انعقاد قرارداد، مطالعات پایه و تفصیلی مهندسی این قرارداد را در سال ۲۰۰۵ آغاز و تا اوایل سال ۲۰۰۷ تکمیل کند. سپس در حفاصل سالهای ۲۰۰۸-۲۰۰۷ ودر مرحله(FID)، با توجه به افزایش ناگهانی قیمت نفت و به تبع آن افزایش قیمت کالا و خدمات، پیشنهاد افزایش مبلغ اجرای طرح توسعه فاز ۱۱ از سوی شرکت فرانسوی به شرکت ملی نفت ایران ارائه شد و در اثنا مذاکرات، به‌دلیل اعمال تحریم‌های جدید علیه ایران، عملا ادامه همکاری شرکت توتال با ایران غیرممکن شد. بعد از این اتفاق، شرکت ملی نفت ایران قرارداد طرح توسعه فاز ۱۱ با شرکت نفت چین (CNPC) منسوخ کردو به اعتقاد برخی کارشناسان نفتی بنابرین،این که توقف ۱۶ ساله توسعه فاز ۱۱ پارس جنوبی به دلیل به عهدهی شرکت توتال بوده است، صحیح نیست".

نگاهی گذرا بر قراردادهای جدیدنفتی

انتپور که نویخت، سختگوی دولت در همان ابتدای به میان آمدن بحث

وزیر ارتباطات:

نسل پنجم تلفن همراه زودتر از سال ۲۰۲۳ تجاری نمی شود

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: نسل پنجم تلفن

همراه زودتر از سال ۲۰۲۳ تجاری نمی شود و اکنون در

مرحله آزمایش

محم‌جواد آذری جهرمی در گفت وگو با ایرنا درباره ارایه

خدمات نسل پنجم تلفن همراه در کشور افزود: نسل پنجم

تلفن همراه زودتر از سال ۲۰۲۳ در دنیا تجاری نخواهد شد

و امروز در مرحله آزمایش مدل های مفهومی است و امروز

دستگاه یک گیرنده نسل پنجم، در اندازه یک «فرعون»

رابری است.

وی خاطر کرد: یعنی دستگاه نسل پنجم تلفن همراه یک

مدل از برای نخستین بار در ایران نمایش داده شده و معنی

آن این است که تا کاربرت تجاری نسل پنجم زمان بسیاری

طول خواهد کشید.

به گزارش ایرنا، شهرومراه امسال آذری جهرمی در آیین

روشنایی از نسل پنجم تلفن همراه که اپراتور مود تلفن همراه

کشور آن را برگزار کرده بود، از اجرایی شدن آن طرح تا پایان

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

نی می شود کرد و انتظار داشت که پیشرفت در کشور رخ

دهد. وی ادامه داد: فرهنگ مردم هم در این حوزه بسیار

موثر است، برخی مواقع ما بسته‌های حمایتی از این شرکت

های کسب و کار جدید در نظر می گیریم که دیگران به آن

اعتراض می کنند ولی باید از این شرکت ها حمایت کرد و

نمی شود شعار اشتغال و تولید بومی داد ولی از آنها حمایت

نکنیم. وزیر ارتباطات در عین حال گفت: البته باید دغدغه

ای مردم را نیز در نظر گرفت و نگرانی آنها بیشتر درباره

این است که وقتی وارد استفاده از این خدمات می شوند،

این مسئله نیز باید حل شود و دستگاه قضایی و دولت در

این زمینه حساس باشندو این فعالیت ها چارچوب دار شود.

وزیر ات ارتباطات اظهار داشت: مردم نیز باید اطمینان داشته

باشند که وقتی وارد استفاده از این خدمات می شوند،

اطلاعات آنها محفوظ است، ضمن اینکه مردم بایانند که اگر

از برنامه های داخلی استفاده کنند باعث اشتغال زایی جوان

کشور می شوند.

آذری جهرمی درباره مطالعه و توجه به پیام های مخاطبان

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

آ

اخبار

نایب رئیس اتاق اراق ایران:

کارت بازرگانی یک بار مصرف نداریم

نایب رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران گفت: اصطلاح «کارت های اعتباری یک بار مصرف یا صوری» به دفعت در خبرها شنیده یا از زبان برخی مسئولان اظهار می شود، در حقیقت یک «غلط مصطلح» است و اصولاً چیزی با عنوان کارت صوری یا یک بار مصرف نداریم.

«حسین سلاح وزری» افزود: کارت بازرگانی بر اساس قانون صادرات و واردات توسط اتاق بازرگانی (برای شرکت های بخش خصوصی) یا اتاق تعاون (برای شرکت های تعاونی) برای کسانی که می خواهند تجارت خارجی انجام دهند، صادر می شود و صدور آن نیز بر اساس شرایطی است که مصوبه هیات وزیران است.

وی ادامه داد: از جمله شرایط صدور این کارت داشتن مقاصد حساب مالیاتی و تامین اجتماعی، احراز مکان، احراز هویت، گواهی سوء پیشینه، به‌روخرداری از اعتبار بانکی است و فقط پس از احراز این شرایط و تأیید و امضای وزارت صنعت، معدن و تجارت این کارت صادر می شود؛ بر این اساس تاکیدی می شود که چیزی با عنوان کارت بازرگانی یک بار مصرف و صوری نداریم.

سلاح وزری بیان داشت: اعتبار همه کارت ها یک ساله است و پس از آن باید تمدید شوند که فرآیند تمدید نیز مستلزم گذراندن همه مراحل پیش گفته‌است.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس پیش‌بینی می‌کرده‌تیمش بازی سختی مقابل پدیده دارد.

برانکو ایوانکوویچ در نشست خبری بعد از دیدار تیم‌های پرسپولیس و پدیده مشهد اظهار داشت: می‌دانستیم بازی خیلی سختی مقابل پدیده داریم. این همان چیزی بود که

انتظارش را داشتیم و در نشست خبری هم گفتم، حریف ما نشان داد که چرا در رده‌های بالایی جدول قرار دارد. باید از

هواداران‌مان هم تشکر کنم، اما نمی‌توانم از بازیکنانم گله داشته‌باشم.

این غیرمنطقی است که مقابل تیمی چون پدیده ۱۰ شانس گل پیدا کنیم

وی افزود: این غیرمنطقی است که مقابل چنین حریفی ۱۰ شانس گل پیدا کنیم، اما از چهار پنج فرصتی هم که به دست آوردیم باید سه چهار گل می‌زدیم. از یک طرف هم خوب است که در این بازی نباختیم، چون معمولاً در چنین فشاری تمرکز از دست می‌رود و منجر به دریافت گل می‌شود.

می‌دانستیم بعد از ۲۰ روز تعطیلی لیگ تیم ما بحران زده‌می‌شود

برانکو خاطر نشان کرد: از طرفی هم می‌توانیم از بازی راضی باشیم که حریف موقعیت گلی روی دروازه ما ایجاد نکرد و شاید تنها موقعیت آنها ضربه ایستگاهی دقیقه آخر بود. طبیعی است ناراحت‌م که نبردید و این را می‌دانستیم بعد از ۲۰ روز تعطیلی لیگ تیم ما بحران زده می‌شود. سری سختی از بازی‌ها در انتظار ماست، اما نشان دادیم که آماده هستیم. انتظار داریم که بعد از این تمرکز بیشتری داشته باشیم و موقعیت‌ها را تبدیل به گل کنیم.

از بازیکنانمان راضی نیستیم

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در خصوص اینکه چرا تیمش موقعیت زیادی نداشت و علت تساوی چه بود، اظهار داشت: گفتم که تیم پدیده چه تیم خوبی است. من از

سرمربی تیم فوتبال ناراضی نیستم و باید به تیم حریف تحریک بگویم

که بازی خوبی کرد و در نهایت به یک تساوی رسید. در این‌طور بازی‌ها مهم است که موقعیت اول و دوم را تبدیل به گل کنید که این کار انجام نشد و بعد سخت و سخت‌تر شد.

همان نتیجه مساوی هر چقدر ادامه‌دار باشد، باعث می‌شود حریف انگیزه بگیرد و با قدرت بیشتری به بازی ادامه بدهد.

بیرانوند بازیکن پرسپولیس و البته حرفه‌ای

برانکو در خصوص حرکت زشت علیرضا بیرانوند در نیمه دوم که خطاب به هواداران از آنها خواست سکوت کنند، گفت: من نمی‌دانم حرکت او چه بود، نمی‌دانم اصلاً مشکل چیست. بیرانوند بازیکن پرسپولیس است و با این تیم کار کرده. او حرفه‌ای است و من واقعاً اطلاع ندارم او به سربازی می‌رود یا نه!

دلیل چالش بیرانوند با هواداران را نمی‌دانم

وی در خصوص اینکه موضوع سربازی نیست و هواداران نه علیه او شعاری دادند نه چیزی و فقط هواداران علبداده را تشویق کردند که او به هواداران گفت که سکوت کنند، گفت: من این حرکت را ندیدم، اما همه چیز ما برای هواداران است و برای آنها بازی می‌کنیم. با این حال بازیکن هم انتظار حمایت دارد، چون بازیکنان پرسپولیس همه تلاش خود را می‌کنند و از وجود خود مایه می‌گذرانند. آنها با تمام عشق و انگیزه خود برای پرسپولیس بازی می‌کنند. حالا نمی‌دانم او چه صاحب‌های کرده که باعث چالش او با هواداران شده است.

بیرانوند به من گفت می‌خواهد در پرسپولیس بماند سرمربی پرسپولیس در واکنش به این مسئله که بیرانوند پس از مصاحبه خود مبنی بر اینکه آینده خودش مهم‌تر است و می‌خواهد به سربازی برود که همین مسئله باعث

عصبانیت هواداران شده است، گفت: واقعاً از این ماجرا چیزی نمی‌دانم و از این مسئله بی‌خبرم. بیرانوند دوباره با من صحبت و اعلام کرد که می‌خواهد در پرسپولیس بماند

و دیگر نمی‌دانم سایر مسائل چیست.

حرکت زشت بیرانوند را ببینم او را جریمه می‌کنم
برانکو در پاسخ به این سؤال که اگر فیلم بازی را دوباره ببیند و متوجه حرکت زشت بیرانوند شود چه برخوردی با او خواهد داشت، تصریح کرد: قطعاً جریمه خواهد شد. وی درباره اینکه چرا پرسپولیس در مواقعی که بازی گره می‌خورد پلن B (برنامه دوم) ندارد، گفت: نمی‌دانم منظور شما از برنامه دوم چیست!

زمانی که انصاری از بازی خارج شد، شرایطمان تغییر کرد
سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در واکنش به این مسئله که او می‌توانست در دقایق پایانی بازی سیستم تیمش را به ۴-۲-۴ لوزی تغییر بدهد، اظهار داشت: بله، اما زمانی که انصاری از بازی خارج شد، شرایطمان تغییر کرد.

برانکو در پاسخ به این سؤال که در زمان مشکل خوردن پرسپولیس در بازی، آیا واقعاً به تغییر بازیکن بسنده می‌کند یا تا کنکتیک تیمش را هم تغییر می‌دهد، اظهار داشت: ما در ۱۰ دقیقه آخر روش بازی‌مان را هم تغییر دادیم. نمی‌توان به یک باره همه چیز را تغییر داد. من می‌توانستم ماهیانی را به بازی بیاوردم، اما شرایط تغییری نمی‌کرد. من علوان زاده را به بازی فرستادم که ریسک بیشتری کنیم و علیپور و امیری مهاجم شدند. همیشه این‌طور که شما می‌خواهید نمی‌شود و من از بازیکنانم گله‌ای ندارم، چون آنها تلاش کردند و ۹۵ دقیقه فشار آوردند. همانطور که گفتم، باید به حریف

تحریک گفت. نه فقط برابر ما، بلکه برابر هر تیمی حریف بازی بسته انجام دهد، کارش سخت می‌شود. باید دید که چگونه می‌توان بازی بسته حریف را باز کرد.

انتقاد از بازیکنان را برای داخل خانواده‌مان و رختکن تیم می‌گذاریم
وی درباره اینکه محسن مسلمان مقابل پدیده پس از



مدت‌ها به زمین آمد و آیا از عملکردش رضایت دارد یا نه، تأکید کرد: مسلمان به جای فشار رسن به بازی آمد و فکر می‌کنم همه بداندند که من راجع‌به فرد صحبت نمی‌کنم، چه خوب باشد، چه بد. این مسائل را برای داخل خانواده‌مان و رختکن تیم می‌گذاریم. طبیعتاً ما نمی‌توانی قوی داریم که می‌توانیم تعویض‌های خوب داشته باشیم. البته طارمی، شجاع و فرشاد نبودند، اما این وضعیت این فصل ماست که نمی‌توانی قوی داریم. درباره مصدومیت فشار رسن هم امیدوارم مشکل او حاد نباشد و این سال همه روی بازیکنان تأثیر نگذارد، هرچند بی تأثیر هم نیست. با این حال نمی‌خواهم این مسئله را بهانه‌ای کنم و چیزی توچیه شود.

تا انتهای فصل فقط یک تعطیلی داریم
سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در واکنش به این مسئله که در ادامه فصل و زمانی که فشار بازی‌ها و اردوهای تیم ملی بیشتر می‌شود چگونه تیمش را در کورس نگه می‌دارد، گفت: من تا جایی که می‌دانم، تا انتهای فصل فقط یک تعطیلی داریم.

ما در نیم فصل هم تعطیل نیستیم و بازی داریم
برانکو در خصوص اینکه تا پایان فصل دو تعطیلی برای تیم ملی وجود دارد که یکی از آنها در فروردین ماه ۹۷ است، اظهار داشت: فکر نمی‌کنم این‌طور باشد که شما می‌گویید. آن تعطیلی که مربوط به فیفادلی است و ما در نیم فصل هم تعطیل نیستیم و بازی داریم.

با وجود تساوی مقابل پدیده از تیمم راضی هستم
وی درباره اینکه چرا تیمش اُفت کرده است، گفت: این مشکل فقط برای ما نیست و همه تیم‌های دنیا بعد از تعطیلی دچار بحران می‌شوند، چون تیم‌هایی که ملی‌پوش دارند بیشتر با مشکل روبرو می‌شوند. ۲۰ روز تیم‌ها بدون بازی بودند و با این وضعیت من از تیم راضی هستم. درست است بازیکنان‌ما می‌توانستند بهتر باشند، اما منی نمی‌توانم گله‌ای از آنها داشته باشم.

شفر: از ضربات آخر بازیکنانم راضی نیستم

داشتیم اما به گل نرسیدم.

شفر تأکید کرد: خوشحالم که روزبه مصدوم نشد، خطایی روی چشمی انجام شد که نگران شدم. حتی ممکن است جام جهانی را از دست بدهد. یک خطای شدید هم روی قانندی صورت گرفت که سالمتش را مورد خطر قرار داد.

شفر تصریح کرد: در طول ۹۰ دقیقه حاکم میدان بودیم ولی به برتری نرسیدیم. سرمربی استقلال در خصوص مشکل تیمش در امر گلزنی تصریح کرد: سجاد در نیمه نخست یک موقعیت تک‌به‌تک داشت اما گل نزدیم. در نیمه دوم هم جابر موقعیتی فوق‌العاده داشت اما به گل نرسیدیم. باید محکم‌تر و دقیق‌تر باشیم تا به

گل برسیم.وی افزود: آن چه در تمرینات باید رویش کار کنیم، این است که باید با تمرکز و دقت کامل کار کنیم. در بازی با نفت هم که پیروز شدیم بازی را در اختیار داشتیم. بازیکنان در نیمه دوم بهتر کار کردند. سرمربی استقلال در پاسخ به این سوال که آیا همچون منصوریان معتقد است که قانندی بازیکن ۹۰ دقیقه‌ای نیست، گفت: باید ببینیم.

دوباره هیس نشان داد تا جلوتر از بازی پرسپولیس در صدر اخیر قرار بگیرد.

بیرانوند که در تیم ملی پیراهن شماره یک را به تن دارد، به نظر به دلیل حرف‌های بعد از بازی سایپا مورد غضب هواداران واقع شده اگرچه وقتی سرمربی تیم او برای حراست از دروازه انتخاب می‌کند، این شعارهای هماهنگ شده خیلی هم درست نیست. البته فوتبال ورزش چالش و اتفاقاتی از این دست است و بیرانوند به عنوان شماره یک پرسپولیس و تیم ملی باید ذهنی بزرگ‌تر و روحیه ای به مراتب قوی‌تر داشته باشد که چنین حرکت عجیب و تند را علیه هواداران تیمش انجام بدهد.

شماره یک طاقت نیاورد

بیرانوند خطاب به معترضین: هیس!

حتی از برخی سکوها صدای هو کردن و تشویق رادوشویچ به گوش رسید.

اما در اواسط نیمه دوم هواداران پرسپولیس احمدرضا علبداده را هم تشویق کردند و بعضاً شعارهایی علیه علیرضا بیرانوند سردادند تا او پس از مهار یک شوت در دو مرحله، انگشت خود را به نشانه سکوت، مقابل دهانش قرارداد و به نوعی هواداران تیمش را تشویق به سکوت کرد.

اما این تنها حرکت عجیب و جنجالی دروازه بان ملی پوش پرسپولیس نبود و او در پایان مسابقه زمانی که قصد رفتن به سمت تونل ورزشگاه را داشت در حالی که با سرعت می دود خطاب به طرفدارانی که روبه روی جایگاه را پر می کنند،



سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در خصوص اینکه چرا تیمش موقعیت زیادی نداشت و علت تساوی چه بود، اظهار داشت: گفتم که تیم پدیده چه تیم خوبی است. من از

این غیرمنطقی است که مقابل تیمی چون پدیده ۱۰ شانس گل پیدا کنیم

وی افزود: این غیرمنطقی است که مقابل چنین حریفی ۱۰ شانس گل پیدا کنیم، اما از چهار پنج فرصتی هم که به دست آوردیم باید سه چهار گل می‌زدیم. از یک طرف هم خوب است که در این بازی نباختیم، چون معمولاً در چنین فشاری تمرکز از دست می‌رود و منجر به دریافت گل می‌شود.

می‌دانستیم بعد از ۲۰ روز تعطیلی لیگ تیم ما بحران زده‌می‌شود

دروازه بان پرسپولیس در واکنش به شعاری وقعه هواداران و تشویق احمدرضا علبداده و بوژیدار رادوشویچ واکنش‌های عجیبی نشان داد.

در حالی که پیش بینی میشد که امشب جو ورزشگاه علیه بیرانوند باشد و برخی از بازیکنان تیم پرسپولیس، در حمایت از او و برای آرام کردن جو پست هابی منتشر کرده بودند اما سرانجام، پرسپولیسی‌ها علیه دروازه‌بان تیمشان شعارهایی سر دادند.

داستان از زمانی شروع شد که او برای گرم کردن وارد زمین شد اما برخلاف همیشه، صدای هیچ تشویقی به گوش نرسید و تماشاگران با بایی توجهی تمرین دروازه‌بان‌شان را تملاش کردند.

تار تار: به تیمم می‌بالم

سرمربی تیم فوتبال پارس جنوبی جم می‌گوید که با وجود باخت به فولاد، به تیم خودش می‌بالد.

مهدی تار تار در نشست خبری بعد از بازی تیمش مقابل فولاد خوزستان گفت: به تیم فولاد تبریک می‌گویم که پیروزی ارزشمندی را به دست آورد.

به تیم خود هم می‌بالم زیرا زمانی که ما به فولاد می‌بازیم این تیم به اندازه یک قهرمانی شادی می‌کند. این نشان می‌دهد که تیم ما شخصیتش شکل گرفته است. به تیم‌مان خسته نباشید می‌گویم اما از آن‌ها راضی نبودم. به هر حال فوتبال باخت هم دارد. تار تار اضافه کرد: یکی دو بازیکن ما خوب نبودند اما موقعیت‌های ما خیلی بهتر از فولاد بود. بعد از گل نیز شاهد بازی یک‌طرفه‌ای بودیم اما باید اعتراف کنم که فولاد هم زحمت کشید و برای موفقیت در این بازی تلاش کرد. ما از شانس‌های زیادی برخوردار بودیم اما نتوانستیم از آن‌ها استفاده کنیم و گلی به ثمر برسایم. در فوتبال هر که از موقعیت‌هایش بهتر استفاده کند برنده می‌شود و شکست ما مصداق همین حرف است زیرا این نخستین بازی بود که از باز کردن دروازه حریف عاجز ماندیم.

سرمربی پارس جنوبی درباره دیدار هفته آتی تیمش برابر پرسپولیس گفت: بازی با پرسپولیس بسیار سنگین است. البته ما حمایت هواداران‌مان را در آن دیدار خواهیم داشت. امیدواریم در دیدار با پرسپولیس بتوانیم شکست مقابل فولاد را جبران کنیم. او درباره نخستین شکستش در لیگ هفدهم هم گفت: شکست در فوتبال هست، باید فیلم باخت خود را بررسی کنیم تا در بازی‌های آینده نقاط ضعف خود را پوشش دهیم و به پیروزی دست پیدا کنیم.



شنبه — سی‌ام آبان ماه ۱۳۹۶ — سال بیستم — شماره ۴۴۲۹

اخبار

سیاه جامگان ۰-۰ استقلال ۰۰

آبی‌های قدرشناس

استقلال با وجود انجام یک نمایش امیدوارکننده و برتر در خانه حریف مقابل درخشش کرمی دروازه بان حریف کم آورد تا در عین شایستگی موفق به پیروزی در این بازی نشود.

استقلای‌ها که تا لحظات پایانی دروازه حریف را زیرفشار گذاشته بودند در نهایت موفق به گلزنی نشدند که در این بین سهم دو مهاجم اصلی آبی پوشان بیش از سایر بازیکنان بود. استقلال با این تساوی ۱۳ امتیازی شد و در رتبه چهارم جدول قرار گرفت.

سپیدرود ۱-۰ ذوب آهن ۲:

شادی در سرزمین مادری

تیم فوتبال ذوب آهن بعد از ۵ هفته ناکامی با گل لحظات پایانی دانیال اسماعیلی فر ۳ امتیاز شیرین از رشت به خانه برد.

ذوب آهن در ابتدا در این بازی توسط علی حمام(۶۷) به گل رسید اما میثم فردوسی با یک ضربه تماشایی بازی را به تساوی کشاند و این حال اصفهانی‌ها در دقیقه (۹۰+۲) بازی را به سود خود تمام کردند تا بهت و حیرت بر چهره علی نظرمحمدی‌نشینند.

نفت ۰-۰ سایپا ۱:

دایی از درخشان انتقام گرفت

نارنجی پوشان توانستند با تنها گلی که در نیمه دوم به ثمر رساندند بر حریف خود غلبه کنند. بردی که برای علی دایی در یک نبرد انتقامی به دست آمد.

تیم سایپا که در نیمه اول نتوانست خود را به دروازه حریف برساند در نهایت در نیمه دوم تیم خلاص را زد و با گل ترابی از حریف خود پیش افتاد. در طرف مقابل نیز نفتی‌ها موفق نشدند راه دروازه سایپا را پیدا کنند تا در نهایت با همین یک گل بازی را به حریف واگذار کنند.

فولاد ۱-۰ پارس جم ۰۰:

فولاد شگفتی سازان را شکست داد

فولاد خوزستان موفق شد با تک گل فرشاد جانفزا برابر پارس جنوبی جم به پیروزی برسد. فولاد خوزستان و پارس جنوبی جم از ساعت ۱۶:۳۰ به مصاف هم رفتند که در نهایت فولاد موفق شد با تک گل فرشاد جانفزا روی پاس رهپوی در دقیقه ۲۳ به پیروزی برسد. فولاد با این برد، رقابت در صدر جدول را فشرده تر کرد و البته خودش به رده چهارم صعود کرد.

پرسپولیس ۰-۰ پدیده ۰:

تحت تأثیر اختلافات

پرسپولیس نیز همانند استقلال مقابل دیگر نماینده مشهدی لیگ با تساوی بدون گل به کار خود برابر پدیده پایان داد تا از دستیابی به صدر ناکام بماند. شاگردان برانکو ایوانکوویچ که بعد از سه بر پیاپی امیدوار بودند با پیروزی مقابل پدیده مشهد به صدر جدول با یک بار کمتر دست یابند، اکنون باید جنگ صدرنشینی را در جم و مقابل پارس جنوبی پشت سر بگذرانند. در دیداری که پرسپولیس علیرغم حملات پرانمه شانس بزرگی برای دستیابی به دروازه پدیده نداشت، شرکت قاضی آخرین شانس خود را روی ضربه ایستگاهی برای پیروزی پدیده امتحان کرد که آن نیز حاصلی نداشت و جنگ مدعیان با تساوی خاتمه یافت.

سیاهان - تراکتور:

بازی تماشایی روز در نقش جهان

سیاهان و تراکتورسازی هنوز نتوانسته‌اند در این فصل توقعات هواداران خود را برطرف کنند و در جایگاهی دور از انتظار در جدول به سر می‌برند.

سیاهان و تراکتورسازی عصر روز دوشنبه درحالی به مصاف هم می‌روند که دو تیم هفته هاست طعم بر برد نرزانیده‌اند و برای جلب حمایت هواداران خود و سر و سامان بخشیدن به جایگاه شان در جدول محکوم به کسب سه امتیاز هستند. دو تیم تا کنون ۱۸ بار در لیگ برتر به مصاف هم رفتند که ۵ بازی به سود تراکتورسازی به اتمام رسیده و ۹ بازی هم به سود سیاهان رقم خورده و ۴ بار نیز به تساوی منجر شده است. هر دو بازی فصل گذشته ۲ تیم در تبریز و اصفهان به سود سیاهان به اتمام رسیده است. جالب است بدانید احسان حاج‌صفی در تقابل های تراکتورسازی و سیاهان ۳ گل به ثمر رسانده که هر ۳ با پیراهن سیاهان بوده، او یک بار دروازه تراکتورسازی را خنوده و ۲ بار نیز سابقه گل به خودی را داشته است. مهدی شریفی نیز که سابقه حضور در دو تیم را دارد، در یک گل برای سیاهان و یک گل برای تراکتورسازی به ثمر رسانده است. اما پایان خدمت سربازی شرفی و عدم حضور او در ترکیب تراکتورسازی مهمترین سوزن این بازی است.

رضایی:

جام جهانی برای ما خامه روی کیک است

کاوه رضایی می‌گوید الکوش در فوتبال مهاجم پیشین آرسنال است و در مورد انگیزه بالای تیم ملی ایران برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ سخن گفت.

کاوه رضایی که در ۱۴ بازی از رقابت‌های فصل جاری زوئیپ‌لیگ بلژیک ۶ گل برای تیم فوتبال شارلوا به ثمر رسانده، در گفت‌وگو با شبکه رادیویی «RTBF»

بلژیک در مورد حضورش در این لیگ گفت: ترک ایران به نوعی ریسک بود، اما در کنار این مهم است که حتی در لیگ کشور خودتان چه زمانی اقدام به تغییر باشگاه‌تان کنید. من بدون درنگ به پیشنهاد شارلوا پاسخ مثبت دادم و به این پیشنهاد حتی برای بار دوم فکر نکردم. من به اینجا آمدم تا از بازی کردن لذت ببرم، باعث رشد تیم شوم و خودم هم در کنارش پیشرفت کنم. نیکولاس پنتو، دروازه‌بان ۲۶ ساله شارلوا هم در تمجید از هم‌تیمی ایرانی خود هم اظهار داشت: کاوه رضایی مهاجمی کامل است. ما در تمرینات هم می‌بینیم که او چطور بدشن را آماده می‌کند، بدن‌دگی بالایی دارد و چگونه کارهای دفاعی هم درست می‌کند. رضایی بازیکن خیلی ارزشمندی برای ماست. کاوه رضایی در پاسخ به این پرسش که «الگویت در فوتبال چه کسی است؟»، خاطرنشان کرد: تیری آنری. زمانی که جوانتر بودم فیلم بازی‌ها و گلزنی‌های او به خصوص در تیم آرسنال در یوتیوب می‌دیدم. پی‌پی پوس هندریکس، مدیرعامل باشگاه شارلوا هم گفت: به خدمت گرفت کاوه رضایی آسان نبود چون باید منتظر می‌ماندیم تا قرارداد او با استقلال به پایان برسد چون اگر می‌خواستیم رضایی را زودتر به خدمت بگیریم قیمت به خدمت گرفتن او برای ما بالاتر تمام می‌شد. کاوه در صورتی که در ایران می‌ماند می‌توانست رقم بیشتری دریافت کند، اما او انتخاب ورزشی کرد چون می‌خواست شانس خود را در اروپا امتحان کند و بازی در جام جهانی روسیه را مدنظر داشت. مهاجم ایرانی شارلوا یادآور شد: من در تمامی رده‌های سنی برای ایران بازی کردم‌ام و با گروه خاصی از بازیکنان با هم بزرگ شده‌ام. جام جهانی برای ما همانند خامه و تزئینات روی کیک است. ما روحیه بالایی برای جام جهانی داریم و هر چیزی در این رقابت‌ها ممکن است و این جدای فوتبال است.

آگهی ابلاغ

محکوم له: فرژاد لطفی حسن آبادی

محکوم علیه:ایوب منصوری ومحمدحسن منصوری

بدینوسیله به آقایان ایوب منصوری فرزند محمد حسن ومحمد حسن فرزند ماشاء اله که مجهول المكان می باشد ابلاغ می شود طبق اجرائیه صادره از شعبه چهارم دادگاه حقوقی کرمانشاه درپرونده کلاسه۹۰۰۲۴۴-۱۰۴۰۹۹۸۸۳۱-۹۶۰ به موجب داندنامه

شماره ۶۰۹۹۸۸۳۱۰۴۰۹۹۷۹۸۳۱محکوم اند به تنظمی سند یک واحد آپارتمان واقع در پلاک ثبتی شماره ۶۴۳۳ فرعی از ۱۷ و الی ۲۹ از ۱۴۲ و ۱۴۳ ربال بابت اصل

خواسته ۲- پرداخت ۲۷۳۴۹۰۰۰ ریال بابت هزینه های دادرسی و تعرفه خدمات و نشر آگهی و تمیر اجرا ۳- پرداخت ۳۷۱۲۱۴۵۰ ریال بابت نیمی عشر دولتی بدیهی است با توجه به غیابی بودن محکم،اجرای حکم غیابی منوط به معرفی ضامن معتبر یا اخذ تلمین متناسب از محکوم له، یا ابلاغ واقعی اجرائیه به محکوم علیه می باشد لذا مفاداجرائیه صادره یک نوبت در اجرای ماده ۱۲ د.د م و ماده ۹ قانون اجرای احکام مدنی در یکی از جراید کثیر الانتشار درج می شود که خشم خود را ابراز کنند. مفاد اجرائیه اقدام گردد.در غیر این صورت واحد اجرای احکام طبق مقررات نسبت به اجرای مدلول اجرائیه و وصول هزینه اجرائی اقدام خواهد نمود.

مدیر دفتر شعبه چهارم دادگاه عمومی (حقوقی) شهرستان کرمانشاه-فرهادی

بیشتر بدانیم

با آجیل و خشکبار، سلامت قلبتان را افزایش دهید

مطالعاتی که اخیراً در دانشگاه هاروارد انجام گرفته نشان داده است که خوردن یک مشت آجیل، دو بار در هفته ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

این مطالعه که روی بیشتر از ۲۰۰۰۰ نفر از افراد که بیشتر آن‌ها در بیش از سه دهه از زندگی، آجیل را در برنامه غذایی خود مصرف کرده بودند، انجام شده است، نشان داده که همه انواع آجیل‌ها در جلوگیری از بزرگ‌ترین و مهلک‌ترین بیماری‌ها کمک می‌کنند. جالب آنکه بر طبق تحقیقات جدید، بر خلاف گزارشات قبلی، هیچ گواهی مبنی بر تأثیر آجیل‌ها در اضافه وزن افراد، علی‌رغم کالری بالایی که دارند، وجود ندارد. مصرف یک مقدار کم اما مرتب و با قاعده از گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زمینی در رژیم غذایی نتایج شگرفی در سلامت افراد خواهد داشت و این تأثیرات در مقایسه با کسالی که به ندرت آجیل مصرف می‌کنند و با اصلاً مصرف نمی‌کنند، بسیار چشمگیر خواهد بود.

بیماری‌های قلبی عروقی امراضی مانند سکنه‌های قلبی هستند که در نتیجه کاهش جریان خون به قلب، مغز یا سایر اندام‌های بدن به علت مسدود و یا باریک شدن سرخرگ‌ها ایجاد می‌شوند.

مصرف بادام زمینی و گردو علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های فوق، احتمال بروز سکنه را نیز کاهش خواهد داد

بیماری‌های وابسته به سرخرگ‌های کرونر قلب نیز زمانی ایجاد می‌شود که مواد چرب در دیواره سرخرگ‌ها انباشته شده آن‌ها را مسدود می‌کنند و باعث ایجاد حملات قلبی در افراد می‌شود.

آجیل‌های خام و ترجیحاً پوست نکنده و فراوری نشده، می‌توانند به عنوان کیسول‌های طبیعی مفید برای سلامتی، ضمیمه رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری‌ها و امراض قلبی بلند و از ابتلا به آن‌ها سالام به بیماری‌های قلبی عروقی وابسته به افزایش سن نیز جلوگیری کنند. کسالی که هر کدام از انواع آجیل‌ها را در هفته دو بار یا بیشتر مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به بیماری‌های وابسته به سرخرگ‌های کرونر قلب در آن‌ها ۲۳ درصد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها ۱۵ درصد کمتر است. خوردن همین مقدار بادام زمینی در هفته، ریسک ابتلا به بیماری‌های گفته شده را به ترتیب ۱۵ و ۱۲ درصد کاهش خواهد داد.

خوردن گردو یک بار یا بیشتر، در هفته ریسک این بیماری‌ها را به ترتیب ۲۱ و ۱۹ درصد کاهش خواهد داد. آجیل‌ها از دیرباز به عنوان خوراکی عالی قابل ملاحظه بوده‌اند زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، پروتئین‌ها، مواد مغذی، مواد معدنی و فیبر هستند. علاوه بر بیماری‌های قلبی، مصرف آجیل‌ها از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌های جدی مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های تنفسی و آلزایمر محافظت می‌کند. البته بنابرین تحقیقات از تباطلی نیز بین مقدار آجیل مصرف شده و کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ذکر شده است. در این بخش از تحقیقات گزارش شده کسالی که پنج وعده یا بیشتر در هفته آجیل می‌خورند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها ۱۴ درصد و بیماری‌های وابسته به سرخرگ‌های کرونر قلب ۲۰ درصد پایین‌تر خواهد بود.

مصرف بادام زمینی و گردو علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های فوق، احتمال بروز سکنه را نیز کاهش خواهد داد.

افراد دیابتیک و یا کسالی که بنا بر شرایط بدنی و با بیماری‌های خاصی که دارند باید مقدار کالری روزانه مصرفی در رژیم غذایی خود را مدیریت کنند، مقدار مصرف آجیل خود را می‌توانند بر یک کالری انواع آن‌ها به شرح زیر تنظیم کنند.
کالری یک مشت آجیل که تقریباً برابر با ۲۵/۸ گرم است، عبارت است از:
۲۳ عدد بادام دارای ۱۶۲ کالری انرژی، ۱۴ گرم چربی غیراشباع و ۶ گرم پروتئین است.

۷ عدد گردوی کامل دارای ۱۸۳ کالری انرژی، ۱۶ گرم چربی غیراشباع و ۴ گرم پروتئین است.

۴۵ عدد پسته دارای ۱۵۷ کالری انرژی، ۱۱ گرم چربی غیراشباع و ۶ گرم پروتئین است.

البته آنچه همواره توصیه می‌شود این است که مشورت با یک متخصص تغذیه خصوصاً اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید بسیار در این زمینه مفید و کارساز خواهد بود.

علم- فناوری

افزایش عمر ایملپنت‌های استخوانی و دندانی با پوشش‌های نانوساختار

پژوهشگران دانشگاه تربیت مدرس با اعمال نانوپوشش‌های مقاوم به ساییش و خوردگی عمر مفید ایمپلنت‌های دندانی و استخوانی را افزایش دادند.

ایمپلنت‌های استخوانی و دندانی قطعاتی هستند که برای کمک به یکی از ارگان‌ها، درون بدن قرار داده می‌شوند. یکی از چالش‌های این قطعات قرار گرفتن همزمان در معرض محیط خوردنده، بار مکانیکی و ساییش است. این موضوع علت اصلی عدم محدود این قطعات به شمار می‌رود.

برای رفع این چالش محققان دانشگاه تربیت مدرس تلاش کردند با اعمال نانو پوشش‌ها بر روی ایمپلنت‌های استخوانی و دندانی، عمر مفید این قطعات را افزایش دهند.

فرید موفق‌الآق محقق طرح ساییش و خوردگی را از عوامل عمده کاهش عمر ایمپلنت‌های ارتوپدی دانست و گفت: تغییر خواص ایمپلنت‌ها ناشی از این عوامل مخرب در طولانی مدت سبب می‌شود تا به منظور حفظ سلامتی شخص، جایگزینی برای آنها معرفی شود.

یک چادر برای فرار از فضای مجازی و هک شدن و مورد جاسوسی سایبری قرار گرفتن طراحی و ساخته شده است. شرکت رستوران زنجیره ای کی سی در اقدامی عجیب و غیرمربط با رشته فعالیت اش اقدام به ساخت این چادر کرده است.

سازندگان فکر می‌کنند که یک محفظه با توانایی جلوگیری از میدان‌های الکترومغناطیسی که در واقع نمونه پیشرفته "قفص فارادی" است، ممکن است مفید واقع شود. به عنوان مثال برای کسالی که به دنبال فرار از ایمیل‌های بازاریابی الکترونیک در روزهای تعطیل هستند.

"قفص فارادی" محفظه ساخته شده از مواد هدایت کننده است که می‌تواند بطور عمده انتقال امواج رادیویی را مسدود کند.

نتیجه یک فضایی است که سیگنال‌های وای‌فای یا شبکه سلولی نمی‌توانند به آن نفوذ کنند. از آنجا که این چادر توسط KFC ساخته شده آدمک معروف "سرهنگ سننر"، در بالای چادر کار شده و دستگیره درب آن به شکل یک ران مرغ سرخ شده ساخته شده است. قفس KFC به شکل یک گنبد متشکل از قاب فولادی و یک شبکه تور مانند فولاد زدنگ است که آدمک مشهور "سرهنگ سننر" که موسس رستوران های زنجیره ای KFC است، روی این چادر طراحی شده است.

این قفس فرار از اینترنت دارای قطر ۲ فوت (۶۱ سانتی متر) و ارتفاع ۶٫۵ فوت (۲ متر) است که باید به اندازه کافی برای استفاده چند نفر مناسب باشد.

با این حال به نظر می‌رسد شرکت روی پتانسیل تجاری این چادر حساب باز نکرده است. این قفس تنها در ایالات متحده آمریکا و با قیمت ۱۰ هزار دلار عرضه می‌شود.

قفص فارادی یک فضای بسته الکترومغناطیسی و مخارایی مقاوم بوده و افرادی که در آن حضور داشته باشند نمی‌توانند به اینترنت یا شبکه تلفن همراه و غیره متصل شوند.

رقیق کردن خون به روشی طبیعی



بدن انسان از طریق فرآیند لخته شدن خون می‌تواند جریان خون را متوقف کند، که در موارد موهجه با جراحی‌تی شدید از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما لخته شدن خون می‌تواند موجب مشکلات سلامت جدی نیز شود، مانند زمانی که یک لخته خون به عامل یک حمله قلبی یا سکنه مغزی تبدیل می‌شود.

برای پیشگیری از بروز چنین رویدادهایی به رقیق کننده‌های خون نیاز است، که می‌توانند برای کمک به احیای جریان خون در بخش‌های مهم بدن و پیشگیری از آسیب جدی ناشی از حمله قلبی یا سکنه مغزی استفاده شوند. برای رقیق کردن خون، بسیاری از پزشکان برای بیماران خود داروهای قوی تجویز می‌کنند، اما رقیق کننده‌های خون طبیعی بسیاری نیز وجود دارند که می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند.

سیر

جدا از کاربردهایی آشپزی و بهبود عطر و طعم غذا، سیر می‌تواند برای سلامت انسان نیز مفید باشد. این ماده غذایی توانایی جلوگیری یا محدود کردن تجمع پلاکت‌ها، یکی از مراحل اولیه در تشکیل لخته خون، را دارد.

این که سیر در مقادیر اندک توانایی پیشگیری از یک حمله قلبی یا سکنه مغزی ناشی از لخته خون را دارد یا خیر نامشخص است. با این وجود، در مقادیر زیاد - همانند زمانی که به شکل مکمل مصرف می‌شود - سیر ممکن است در کمک به محدود کردن تجمع پلاکت‌ها نقش داشته باشد. به‌طور خلاصه، اگر در موقعیتی قرار دارید که لخته‌های خون ممکن است زمینه‌ساز یک مشکل سلامت شوند، گنجاندن سیر در رژیم غذایی ایده خوبی محسوب می‌شود.

روغن ماهی

احتمالاً دراره فواید سلامت روغن ماهی چیزهای مختلفی را شنیده اید. روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است که در بسیاری از انواع ماهی، مانند سالمون، یافت می‌شود و نشان داده است که به تقویت عملکرد مغز و پیشگیری از مشکلات سلامتی جدی، مانند سکنه مغزی، کمک می‌کند.
اما اسیدهای چرب امگا-۳ به واسطه پیشگیری از تشکیل موادی که تجمع پلاکت‌ها را تشویق می‌کنند، می‌توانند برای رقیق کردن خون نیز مفید باشند. برای افرادی که در معرض خطر لخته‌های خون قرار دارند، این ویژگی روغن ماهی را به گزینه ای از رزشمند در رژیم غذایی تبدیل می‌کند. البته برای به‌رمندی از فواید اسیدهای چرب امگا-۳، نیاززی نیست تنها رفتاردار مصرف ماهی باشید و می‌توانید آنها را در غالب مکمل نیز دریافت کنید.

ویتامین E

ویتامین‌ها راه حله ماده مغذی مورد نیاز برای بدن انسان هستند. این مواد مغذی را باید به میزان کافی از رژیم غذایی خود یا مصرف مکمل‌ها دریافت کنید تا بدن از فواید آنها بهره‌مند شود.



به عنوان مثال، ویتامین E در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی از جمله بادام، غلات کامل، دانه های آفتابگردان، تخم مرغ، دانه های خوراکی، و مغزهای خوراکی یافت می‌شود. این ماده مغذی نشان داده است که از تشکیل لخته‌های خون پیشگیری می‌کند و احتمال حمله قلبی یا سکنه مغزی را کاهش می‌دهد.

گیاهان دارویی حاوی کومارین

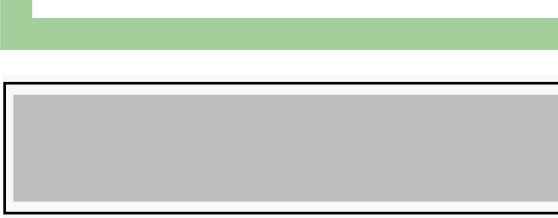
داروهای بسیاری برای کمک به پیشگیری یا درمان مشکلات سلامت جدی، مانند حمله قلبی یا سکنه مغزی در دسترس هستند. اما آیا می‌دانید بسیاری از این داروها از چه چیزی سرچشمه می‌گیرند؟ شاید موجب شگفتی شما شود اگر بدانید برخی از این داروها مانند وارفارین، که برای کمک به پیشگیری از تشکیل لخته خون شکل گرفته اند، از گیاهان دارویی تهیه شده‌اند.

در حقیقت، وارفارین حاوی ترکیبی به نام کومارین است که در گیاهایی مانند ریشه آنجلیکا، گل آرنیکا، بادیان رومی، بابونه، شنبلیل، ریشه شیرین بیان، جعفری و شبدر قرمز یافت می‌شود. اگر یک داروی رقیق کننده خون مانند وارفارین مصرف می‌کنید، مصرف این گیاهان دارویی ممکن است مشکل آفرین باشد. از این رو، پیش از افزودن آنها به رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

زنجبیل

احتمالاً شنیده اید که زنجبیل می‌تواند التهاب گوارشی را کاهش دهد و به بهبود ناراحتی معده یا سوء هاضمه کمک کند. اما آیا می‌دانستید این ماده غذایی می‌تواند به رقیق کردن خون نیز کمک کند؟ زنجبیل حاوی سالیسیلات، یک نوع اسید که در برخی گیاهان یافت می‌شود، است. در حقیقت، اسید سالیسیلیک نام فنی برای آسپرین است، که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن انسان کمک کند و ممکن است در پیشگیری از سکنه مغزی موثر باشد.

زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکنند.
اوکادو
اوکادو به دو روش می‌تواند از شکل گیری لخته‌های خون پیشگیری کند: نخست، این ماده غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است، که نشان داده اند تجمع پلاکت‌ها و تشکیل لخته‌های خون را محدود می‌کنند. دوم، اوکادو همانند زنجبیل حاوی سالیسیلات است، که این ماده نیز نشان داده است احتمال تشکیل لخته‌های خون را کاهش می‌دهد. اوکادو نیز به راحتی قابل خریداری است و می‌توانید آن را به شکل‌های مختلف در رژیم غذایی خود جای دهید. پیش از مصرف یا پزشک خود در این زمینه مشورت کنید تا از عدم تداخل با داروهای رقیق کننده خون که ممکن است برای شما تجویز شده باشند، اطمینان حاصل شود.



گوشیهای اندروید به فناوری شناسایی صورت مجهز می شوند

چند تولید کننده موبایل های اندروید سفارش های کلانی برای خرید تجهیزات و مواد اولیه ثبت کرده اند. این امر نشان می دهد پرچمدان آتی اندروید سال آتی مجهز به فناوری شناسایی صورت خواهند بود.

به نظر می رسد سازندگان موبایل های اندروید در آینده نزدیک به پیروی از ابل نرم افزار شناسایی صورت را جایگزین حسگرهای اثر انگشت می کنند. طبق گزارش دیجی تایمز، شرکت های هواوی، اوپو و شیائومی مشغول ساخت فناوری حسگرهای سه بعدی مخصوص خود هستند.
این فناوری در نرم افزار شناسایی صورت آیفون ایکس استفاده شده است. پرچمدار ابل با کمک این ویژگی چهره کاربر خود را شناسایی و قفل دستگاه را باز می کند. به نوشته دیجی تایمز، شرکت های مذکور سفارش های مواد اولیه و تجهیزات کلانی ثبت کرده اند. این امر نشان می دهد پرچمداران اندروید در سال آتی مجهز به حسگر شناسایی صورت ابل خواهند شد.

تولید غضروف مصنوعی از هیدروژل برای اولین بار

التیام زخم ها و آسیب های مفصل کار ساده ای نیست زیرا جایگزین مصنوعی مناسبی برای غضروف وجود ندارد، اما پیشرفت های علمی این مشکل را هم برطرف کرده است.

محققان دانشگاه میشیگان موفق به تولید نوعی هیدروژل از جنس کولاژ شده اند که می تواند مانند غضروف معمولی عمل کند و به ترمیم جراحات مفصل کمک کند.

غضروف پادشده متشکل از شبکه ای از فیبرهای نانو از جنس کولاژ است که با استفاده از پلی وینیل تقویت شده تا قادر به جذب و نگهداری آب و مقاومت کافی در برابر هر گونه بهر شدید باشد. کولاژ نامی تجاری برای الیاف ساخته شده از پارا آمید قوی و سبک است که با دیگر آرایمه‌ها مثل کومکس و تکتوراز ارتباط دارد.

این ماده به طور معمول بصورت نخ یا پارچه‌ای بافته شده یا به عنوان یک بخش از مواد کامپوزیتی استفاده می‌شود. استحکام بسیار زیاد در عین وزن کم از جمله مزایای این ماده است.

یکی از چالش های اساسی در زمینه تولید غضروف مصنوعی عدم توانایی نگهداری آب در آنها به منظور تغذیه سلول ها بوده است، اما غضروف جدید از چنین ضعفی برخوردار نیست.

البته هنوز تا تجاری سازی این غضروف ها راه درازی در پیش است ولی انتظار می رود در آینده با استفاده از مواد تشکیل دهنده ان یافت های مصنوعی دیگر نیز برای پیوند در بدن انسان تولید شود. کمک به بهبود سریع تر جراحی های رانو یکی از مزایای مهم این اختراع است.

نخستین پهباد غواص خود کار دنیا به بازار می آید

یک شرکت فرانسوی نخستین پهباد زیر آبی خودکار دنیا را سال آتی به بازار عرضه می کند. این گجت می تواند رویندهای زیر آب را ثبت کند و در وضعیت ترد و حضور در اماکن عمومی خودداری شود.

نخستین پهباد زیر آبی بی سیم و خودکار دنیا تابستان ۲۰۱۸ به بازار عرضه می شود. این گجت که Bubble نام گرفته مجهز به دوربینی است که ماجراجویی های صاحب خود را زیر آب با کیفیت بالا ثبت می کند. همچنین از کار بر نیز عکاسی می کند.

غواصان حرفه ای و آماتور می توانند از این دستگاه استفاده کنند. شرکت Notoilo Plus در فرانسه «آی بابل» را طراحی کرده که با سرعت ۳٫۵ کیلومتر بر ساعت حرکت می کند و تا عمق ۶۰ متری آب می رود. این پهباد همراه کاربر خود در آب حرکت می کند و تحلیلی از حرکات او ارائه می کند. همچنین آنچه را که کاربر می بیند و محیط اطراف او را برای دوستانش به اشتراک می گذارد. ویژگی های دیگر دوربین این گجت قابلیت ثبت سلفی های ۳۶۰ درجه و حالت های مختلف فیلمبرداری است. همچنین آی بابل مجهز به یک دستبند است. کاربر با کمک آن می تواند گجت را به نزد خود فراخواند. دو چراغ ال ای دی در دستگاه وجود دارند تا سطح درخشندگی رنگ های مختلف را اصلاح کند.

موجودات آی بابل بی سروصدا روشن می شود و فعالیت می کند تا حیات موجودات دریایی را مختل نکند. گجت باید دستگاه در وضعیت اضطراری به سطح آب می رود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

کاهش احساس بی قراری و افسردگی با مصرف منظم ۱۰ ریز مغذی!

ریشه اصلی بسیاری از تغییرات خلق و خو کمبودهای تغذیه ای و تغییرات متابولیکی است.

خبر خوب این است که سوای مصرف داروهای ضد افسردگی، راه آسانی برای مقابله با این کمبودها وجود دارد:

آهن: رایج ترین کم خونی، مرتبط با کم خونی فقر آهن است که بسیاری از زنان، از آن رنج می‌برند. کمبود آهن خود را با احساس خستگی، افسردگی، تحریک پذیری نشان می‌دهد. آهن مورد نیاز روزانه را می‌توان از منابعی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و دانه های کدو تنبل دریافت کرد.

روی: یک ماده معدنی بسیار مهم است که نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش و شکستن مواد غذایی به مواد مغذی دارد. روی همچنین از آلرژی های غذایی می‌تواند پیشگیری کند و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب دارد. کمبود روی بسیار مشکل ساز است و افراد با سطوح کم آن طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله افسردگی را تجربه می‌کنند. مردان باید روزانه ۱۱ و زنان ۸ میلی گرم روی دریافت کنند. ید: کمبود ید با احساس خستگی، افسردگی خود را نشان می‌دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند که هر فرد باید روزانه ۱۵۰ میکرو گرم ید را از طریق غذاهایی مانند نمک، میگو، جلبک دریایی و دیگر منابع مانند مکمل‌ها دریافت کند.

سلنیوم: نقش مهمی در عملکرد غده تیروئید دارد و کمبود آن منجر به احساس خستگی، ضعف و بی‌حالی می‌شود. هر فرد روزانه نیاز به حداقل ۵۵ میکرو گرم سلنیوم دارد. سلنیوم را می‌توان از آب مصرف خوراکی هایی مانند آجیل برزیلی دریافت کرد.

اسیدهای چرب امگا ۳: احتمالا شنیده اید که اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به کاهش کلسترول بد خون و حفظ سلامت قلب می‌شوند. اما نقش دیگر این چربی‌ها در بهبود عملکرد مغز، و افزایش خلق و خوی است. به طوری که کاهش مصرف آنها منجر به بروز حالات افسردگی می‌شود. مصرف بیشتر دانه های کتان، روغن ماهی، گردو، و همچنین ماهی های چرب، میزان نیاز به امگا ۳ را طول روز تامین می‌کند.

ویتامین دی: کمبود ویتامین دی مخصوص در ماه‌های سرد سال شایع است و منجر به بروز حالتی به نام افسردگی فصلی می‌شود. برای مقابله با کمبود ویتامین دی، پیاده روی منظم در زیر نور آفتاب حتی در روزهای سرد توصیه شده است. کارشناسان توصیه می‌کنند که روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ هزار واحد بین المللی ویتامین دی باید دریافت شود و انهم از طریق مکمل های غذایی و خوراکی هایی مانند قارچ، شیر، محصولات غنی شده و ... **منیزیم:** تخمین زده می‌شود که نیمی از مردم ایالات متحده دارای درجاتی از کمبود منیزیم هستند. سطح پایین منیزیم منجر به تجربه حالتهای استرس و افسردگی می‌شود. سبزیجات و حبوبات از جمله جو، بلغور، لوبیا، مغز، کشمش، کلم بروکلی، برگ چغندر و ... سرشار از این ماده معدنی هستند.

ویتامین ب: دلایل بسیاری برای دریافت کافی ویتامین ب از طریق رژیم غذایی وجود دارد، از جمله پیشگیری از سکنه خون و حفظ سلامت ناخن‌ها و پوست. دی کارشناسان کلینیک مایو اشاره کرده اند که سطوح پایین ویتامین ب با برخی اختلالات روانی از جمله افسردگی در ارتباط است. به طوری که زمانی که دچار فقر ویتامین ب ۱۲ هستند، از افسردگی اساسی رنج می‌برند.

فولات: فولات که در سبزیجات تیره رنگ، حبوبات، مرکبات، بنشن و ... یافت می‌شود، یک ریزمغذی مهم برای جلوگیری از مشکلات هنگام تولد، اختلالات خونی و حتی سرطان است. علاوه بر این، مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم فولات خطر ابتلا به افسردگی را نیز کاهش می‌دهد. در واقع کاهش سطوح فولات در بدن، اثرات دارویی افسردگی را نیز به حداقل می‌رساند.

اسیدهای آمینه: اسیدهای آمینه نقش مهمی در ساخت عضله و حفظ عملکرد مغز دارند و در گوشت گاو، تخم مرغ، ماهی، حبوبات دانه ها و آجیل یافت می‌شوند. کارشناسان معتقدند که کمبود اسیدهای آمینه منجر به احساس افسردگی شدید

۱۲ گام ضروری برای پیشگیری از اضافه وزن بعد از لاغری

دغدغه کاهش وزن به تنهایی کافی و موثر نیست بلکه نگهداری وزن کاهش یافته و

آگاهی از روش های آن مساله ای مهم تر به نظر می‌رسد.

استاندارد برای موثر نگه داشتن کنترل و نگهداری وزن، که متخصصان رژیم های غذایی توصیه کرده اند و افراد موفق در این زمینه به کار گرفته اند، مرور شده است:

مصرف لبنیات: افرادی که روزانه ۲ یا ۳ وعده لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند، در کنترل وزن خود، نسبت به کسالی که یک وعده لبنیات می‌خورند، موفق ترند. علاوه بر این مصرف لبنیات به استحکام و سلامتی استخوان ها پویزه در زنان کمک می‌کند. پر کردن بشقاب با مقادیر مشخص غذا دقت کنید که نصف بشقاب شما باید با سبزیجات و بقیه آن با مقادیر مسلوی غلات سبوس دار و مواد پروتئینی پر شود.
اجتناب از تماشای زیاد تلویزیون: افرادی که کمتر از ۱۰ ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنند، بیشتر از دیگران موفق به کنترل وزن خود می‌شوند. علاوه بر این تماشای بیش از حد تلویزیون خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

مصرف صبحانه: خوردن یک صبحانه کامل همراه با میوه جات می‌تولدد از خوردن میان وعده های مختلف در طول روز جلوگیری کرده و در نتیجه به کنترل وزن کمک کند.
افزایش حجم عضلات: هر چه بدن شما عضلاتی تر باشد، سوخت و ساز با متابولیسم آن بالاتر است. تحقیقات نشان می‌دهند، ماهیچه‌ها متابولیسم بالاتری نسبت به چربی‌ها دارند. بنابرین طبق یک برنامه ورزشی منظم، عضلات بدن خود را تقویت کنید.

خوردن غذاهای حجیم
معمده: بر اساس تحقیقات انجام شده افرادی که با خوردن مواد پر کثندنه حجم معده در وعده های غذایی خود، احساس سیری می‌کنند، بیشتر از دیگران موفق به کاهش و کنترل وزن خود می‌شوند. این مواد غذایی شامل میوه جات و سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین های بدون چربی است.

اجتناب از سوسوسه: با داشتن کنترل بر روی رفتارهای خود، می‌توانید جلوی سوسوسه های احتمالی را بگیرید. برای مثال با آدین یک دسر خوشمزه سوسوسه نمی‌شوید و کنترل تغذیه خود را در دست دارید.

محاسبه میزان کالری در بافتنی: روش دیگر برای کنترل کردن وزن آن است که به صورت منظم کالری مصرفی روزانه خود را حساب کنید. بر اساس تحقیقات، زمانی که کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز رژیم می‌خورند، به خوبی می‌توانند وزن خود را کنترل کنند. برنامه ریزی برای وعده های غذایی: همانطور که طبق یک رژیم غذایی خاص موفق به کاهش وزن شده اید، رژیم مناسب دیگری نیز برای کنترل وزن خود در نظر بگیرید و طبق یک برنامه غذایی تعیین شده، عمل نمایید.

افزایش فعالیت بدنی: هر فرد باید حداقل ۵ روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشد و هر چه میزان این فعالیت بیشتر باشد، افرادی می‌توانند وزن خود را بهتر کنترل نمایند. بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه، بهترین روش برای کنترل وزن است.
انرژی گیری چربی‌ها: بهترین کترین کالری در کنترل وزن، اندازه گیری شده از پارا آمید نیاز بدن و میزان چربی آن در هر وعده غذایی است. در این صورت همیشه به خوردن یک مقدار مشخص غذا عادت کرده و از خوردن بیشتر از آن مقدار که منجر به اضافه وزن می‌گردد، جلوگیری می‌شود.

اندازه گیری روزانه وزن: افرادی که روزانه وزن خود را اندازه گیری می‌کنند، دو برابر دیگران در کنترل وزن خود موفق هستند. به این ترتیب شما به محض افزایش وزن مطلع شده و قادر به کنترل آن هستید.

یک متخصص طب ایرانی تشریح کرد

راههای پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا

متخصص طب ایرانی گفت: در ده‌های، و کوفتی شدید در اکثر اندام‌های بدن از علائم

اولیه بروز بیماری آنفلوآنزا است.

محمد قادری متخصص طب ایرانی با اشاره به رسین فصل شیوع بیماری آنفلوآنزا گفت: آنفلوآنزا یا سرماخوردگی متفاوت است؛ علائم آنفلوآنزا به‌سرعت بروز می‌کند، شدید‌است و باعث درد، بی‌حالی و کوفتی شدید در اکثر اندام‌های بدن می‌شود.

وی علائم آنفلوآنزا را تب، سرفه، گلودرد، بدن‌درد، خستگی، لرز و گاهی همراه با اسهال و تهوع عنوان کرد و گفت: در صورتی که یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان علائم بیماری آنفلوآنزا را داشتند، باید سریع‌ها به پزشک مراجعه شود.

این متخصص طب ایرانی در ارتباط با پیش‌گیری از آنفلوآنزا گفت: به دلیل اینکه

مهم‌ترین راه انتقال این بیماری از در دستگاه تنفسی است، تا حد ممکن در ایام شیوع، از تردد و حضور در اماکن عمومی خودداری شود.

وی در ادامه افزود: در مواقعی که مجبور هستید در اماکن عمومی حضور یابید، حتماً از ماسک‌های طبی و استاندارد و فیلترنا استفاده کنید و محیط زندگی را با دود کردن اسیدنه‌دشغونی کنید.

قائری با توجه به زمان اپیدمی و فراگیر شدن بیماری، دست دادن و روبوسی را عاملی مهم در رایج‌داد بیماری آنفلوآنزا دانست و خاطر نشان کرد که احتمال است فرد مبتلا به بیماری آنفلوآنزا باشد اما هنوز علائم آن را نداشته‌اند، باید در آن غلبه پیدا کرده‌اند.

این متخصص طب ایرانی حضور در هوای سرد بیرون و همچنین ماندن در حمام، به‌علت افزایش سردی و تری بدن، باید به حداقل برسد.

وی گفت: در روزهای فراگیر شدن بیماری آنفلوآنزا غذاهای خوش کرفس و آيگوش

می‌تواند مناسب باشد و همچنین خوراکی‌های عسل، ارده، شیره خرما و مد‌کرده پونه

مصرف شود.

این متخصص طب ایرانی در پایان توصیه کرد برای درمان این بیماری باید حتماً به

پزشک متخصص مراجعه‌شود.

فراوانی ساختمان های بی دوام در برابر زلزله

سرپناهی که بر سر مردم آوار می‌شود

جای می‌ماند.

****بسام‌بفروش های غیر حرفه ای عامل تولید خانه های بی دوام**

«فرح الهه رحبی» رییس سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور درباره مقاومت ساختمان های مناطق زلزله خیز در برابر زمین لرزه های با بزرگی بیش از ۷ ریشتر اظهار داشت: جغرافیای ایران از لحاظ میزان زلزله خیزی سطح بندی شده است و برخی مناطق در محدوده خطر پذیری بالا قرار دارند بنابراین نیاز نیست تمام ساختمان ها با استانداردهای مقاومت در برابر زمین لرزه هایی با قدرت ۸٫۵ ریشتر به بالا ساخته شوند.

وی با بیان اینکه در مقررات سازمان نظام مهندسی هم به اصول طراحی ساختمان برای مقاومت در برابر زلزله های بر قدرت اشاره شده است، گفت: در مناطق خطر پذیر باید تمام مقررات ساخت و ساز مسکن رعایت شود اما نکته این است که وقوع زلزله ای به بزرگی بیش از ۷ ریشتر در غرب کشور سابقه نداشته و پرقدرت ترین زلزله در این منطقه زمین لرزه ۵ ریشتری بوه است.

رییس سازمان نظام‌مهندسی ساختمان تأکید کرد برای ساخت وساز مسکن‌بامشکل نقص قانون یا نبود مقررات مواجه نیستیم، مهم ترین معضل در این بخش که باعث افزایش تعداد واحدهای ناایمن شده، ورود افراد غیر متخصص و غیر حرفه ای به عرصه ساخت و ساز است.

رحبی ادامه داد: در حال حاضر هر فردی با هر تخصصی می تواند وارد ساخت و ساز مسکن شود این درحالی است که وقتی تخرلفی رخ می دهد این افراد قابل پیگیری نیستند

رییس سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور افزود در حالی که امروز بسیاری از مهندسان توانسته اند جذب بازار کار شوند شاهد این هستیم که افرادی بدون هیچ تخصصی بساز و بفروشی می کنند و این وظیفه ما است که مانع ورود این افراد به حوزه تخصصی ساخت وساز باشیم.

وی با بیان اینکه زمانی می توان نظارت بر ساخت وساز را افزایش داد که ساخت و سازنظام مند شود، تأکید کرد در قانون جدید سازمان نظام مهندسی ساختمان که در حال حاضر در مجلس مراحل بررسی را می گذراند، تمام خلاء های قانونی برای جلوگیری از ورود افراد غیر متخصص به این حرفه پیش بینی شده است.

رحبی در پاسخ به این سوال که آیا آبروردی در باره تعداد پلاک رسمی های غیر مقاوم در برابر زلزله بالای ۷ ریشتر وجود دارد، گفت: با وجود ۲۱ میلیون پلاک رسمی در کشور اما آمار دقیقی در باره میزان مقاومت پذیری این واحدها در برابر زلزله با درجه بالا وجود ندارد. در عین حال که اساسا تمام مناطق کشور از لحاظ وقوع زلزله های بر قدرت کمتر پذیر نیستند.

****طرح مقاوم سازی بافت فرسوده تنها با ۵ میلیون تومان**

همچنین «علی بیت اللهی»، دبیر کار گروه ملی زلزله با بیان اینکه ساختمان های موجود در بافت های فرسوده در برابر زلزله هایی پرقدرت مقاوم نیستند، گفت: بافت



میانی کاششهری مانند تهران بافت فرسوده قابل توجه دارد به نحوی که حتی با زلزله هایی به بزرگی ۵٫۵ هم تلفات می دهد.

وی ادامه داد: از بیش از یک میلیون پلاک رسمی در شهر تهران، حدود ۲۰۰ هزار پلاک در بافت فرسوده واقع شده‌اند و از نظر جمعیتی ۱۷ درصد جمعیت شهر تهران در همین بافت فرسوده متتمر ک شده‌است.

بیت اللهی با بیان این جمله که «یکی از خطرانی که کشور را در برابر زلزله تهدید می کند، ساخت و ساز در مجاورت گسل ها است»، ادامه داد: این حجم از ساختمان سازی بای توجیهی به پهنه های گسلی انجام شده است و مهم تر اینکه حتی بیمارستان ها که باید محل امداد رسانی در مواقع بحران باشند هم در نزدیکی گسل ها ساخته شده اند. رییس بخش زلزله هم مرکز تحقیقات وزارت راه، مسکن و شهرسازی در پاسخ به این سوال که در این شرایط چه راهکار برای افزایش مقاومت خانه ها در برابر زلزله وجود دارد، گفت: اخیرا طرح و پیشنهاد مقاوم سازی ارزان قیمت را به شرکت عمران و بهسازی شهری ارائه کرده ایم.

مرکز تحقیقات به شرکت عمران و بهسازی شهری اعلام کرده که آماده است تا از طریق روش های ارزان ا قیمت تا سقف ۵ میلیون تومان وارد پروژه نوسازی بافت فرسوده شود.

بیت اللهی افزود: البته طرح هایی از سوی دولت در حال انجام است اما به طور قطع برای اجرای این طرح نیاز به مشارکت مردم داریم و در این صورت می توان با تسهیلات ارزان قیمت نسبت به مقاوم سازی واحدهای ناایمن اقدام کرد.

****جامعه ۴۰۰ هزار نفری مهندسان و فراوانی خانه های بی دوام**

در حالی که بخش ساختمان در اقتصاد ایران ۳۰ تا ۴۰ درصد سرمایه ملی را تشکیل می دهد و جامعه مهندسان عضو سازمان نظام مهندسی ساختمان در کشور به ۴۰۰ هزار نفر می رسد، شاهد فراوانی خانه های نوساز اما بی دوام و بافت فرسوده ناایمن گسترده در سطح کشور هستیم که هیچ نهادی برای آن از ساختمان های ناایمن در کشور ندارد. وقتی آماری هم نباشد، نمی توان برنامه ای هم برای مقاوم سازی آن نمی توان داشت. از سوی دیگر نهادهایی در کشور فعال هستند که اساسا هدف از راه اندازی آنها زتقای ایمنی در ساخت و ساز ها است اما همین نهادهامند سازمان نظام مهندسی ساختمان هر چند فرایگزیر شده اند توانسته اند جمعیت ۴۰۰ هزار نفری از مهندسان را تحت پوشش خود قرار دهند اما گویا نتوانسته اند در انجام مأموریت خود که ساخت ساختمان های ایمن و مطابق با استانداردهای بین المللی و جلوگیری از ورود مصالح غیر استاندارد به بازار که جزئی از وظایف این نهاد است، موفق عمل کنند.

هر چند که میزان کشته های ناشی از وقوع زلزله در کشور روند رو به کاهش بوده اما هنوز هم از دست دادن بیش از ۴۰۰ نفر از مساهلمان کار زلزله ای با ۷۰ ریشتر در برابر سایر کشورها که حتی به یک کشته هم نمی رسد، فاجعه است و باید زنگری جدی در عملکرد این نهادهای مسئول در سیستم ساخت و ساز شود.

وقتی پلیس جور اهمال کاری پدر را کشید

ساعت هفت شب...

سردار بالاقلاصه سراغ کودک را می گیرد: او هست؟؟ ساله‌ه...؟ بله او سالم است و گریان در داخل خودرو رها شده است اماچندین کمک می نماید و سارق وقتی حضور پلیس را می بیند پس از دو ساعت خودرو را به همراه کودک خردسال در خیابان کافخرج رها می کند و پلیس در پایش تمام خودرو ها به خودروی مورد نظر برخورد می کند و ضمن نجات جان کودک که داخل خودرو رها شده بود خودرو را به غوث می نماید

بالاقلاصه اکیبرپرسی سحنه ی جرم در صحنه حاضر می شود و کودک صبیح و سالم به کلانتری انتقال و تحویل خانواده می شود . پدر با چشمانی اشک آلود فرزند دلبدنش را به غوث می کشد و صحنه های دربینی خلق می گردد و همه را تحت تأثیر قرار می دهد با چشمانی گریان از پلیس تشکر می کندسردار فرمانده استان که نشان می دهد که به سحنی جلوی هیجان خود را کنترل نموده است لیکن اقتدار و خوشحالی بی وصف درونی او کاملاً پیداست.

هر چنداقدامات در جهت شناسایی سارق ادامه می یابدلیکن پیمان مازودی، اصلی ابلّاح می شود پلیس بزرگترین پاداش خود را دریافت کرده است و این شوق وشادی را که در چهره ی تک تک کارکنان موج میزند حقیقتاً نمی توان با هیچ واژه ای توصیف کرد.
۳- هم‌اکنون برای رسیدن به امنیت ممکن است به گونه های نظریه کارشناسی: یکی از مهمترین نیازهای اساسی روانی آدمی امنیت است.انسان برای رسیدن به امنیت ممکن است به گونه های زیادی صورت پذیرد. امنیت دو سوکارا در رفتارهای روزانه ما مشخص است.زمانی که پدر در این حادثه به جامعه خویش،خوش بین است و فارغ از هر باوری خودروی خود را روشن رها می کند و بی توجه به

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم

رابطه شما با مادر شوهر تان چگونه است؟

نکته هایی برای ارتباط بهتر با مادر شوهر

بودن در کنار فرزندان حق خوبی داشته و این حس تعلق حس امنیت، ارزشمند بودن و مفید بودن را به او می‌دهد، حالا در مقطعی قرار گرفته که باید از فرزندش جدا شود و شاید حس کند که نتیجه همه تلاش‌ها و خون‌دل خوردن‌ها، تنهایی خودش شده!

این احساسات در خانواده‌های کم‌جمعیت‌تر قوی‌تر است. همچنین گاهی در بعضی خانواده‌ها که از فرزندان فرد کلیدی خانواده است و نقش پررنگ‌تری دارد، وقتی قرار باشد این فرد کلیدی، زندگی مستقلی را با همسرش آغاز کند، مسلماً آزدگی‌هایی در خواسته‌اش ایجاد می‌شود. پس بناپوجه به این مسائل بهتر است اول این احساس را بشناسیم و با آن م‌همدل شویم و دوم اینکه روی نقاط حساس این رابطه دست نگذاریم تا آزدگی‌های فرد را تحریک نکنیم.

شاید مشکل از «مدل ارتباطی» شماست!

خوب است زوج‌ها از خود بپرسند: «آیا من در مدل برقراری ارتباط با خانواده همسرم مسلط هستم یا نه؟ آیا می‌توانم هیجان‌های خودم را کنترل کنم؟ آیا در برقراری ارتباط می‌توانم طوری رفتار کنم که مانع از سوءتفاهم و پیشگیری از بروز اختلاف شود؟» اگر هرکدام از ما مسئول مدل و سبک ارتباطی خودمان و دنبال یادگیری مدل‌های ارتباط موثر و ارتباط‌های اجتماعی باشیم، گاهی احساسی در پیشگیری از بروز مشکلات برداشته‌ایم. نکته دیگری که نباید فراموش شود این است که نظام خانواده‌هایی که یک دختر و یک پسر دارند و نهایتاً یک عروس و یک داماد به خانواده‌شان اضافه می‌شود یا نظام خانواده‌های جمعیتی که چند عروس و چند داماد دارند، کاملاً متفاوت است. در خانواده‌های برجمعیت که بیش از یک عروس و داماد وجود دارد، بحث مقایسه رفتارها، چه مقایسه رفتار عروس‌ها با مادرشوهر و چه مادرشوهر با هرکدام از عروس‌ها بیش می‌آید. ملاعروس خانمی که از لحاظ معاشرتی رفتار گرم‌تری دارد، می‌تواند رابطه صمیمانه‌تری با والدین همسرش برقرار کند و والدین همسرش ایشان را بیشتر می‌پذیرند و در مقابل عروس خانم یا آقا دامادی که مدل برقراری ارتباطش برگرفته از الگوی اجتنابی باشد، طبیعتاً در نظام خانواده کسی نمی‌تواند با این فرد ارتباط داشته باشد! حالا فرض کنید فردی عروس یا داماد خانواده‌ای شده که مدل برقراری ارتباط آن خانواده اجتنابی است و مهارت کمی در برقراری ارتباط دارند و خود فرد هم در حوزه ارتباطی ضعیف باشد! این موضوع باعث تشدید مشکل ارتباطی می‌شود و احتمال بروز سوءتفاهم‌ها بیشتر خواهد شد. مثلاً فرد تصور می‌کند خانواده او را تحویل نمی‌گیرند و عروس و داماد دیگر (که رفتارش صمیمانه‌تر است) را بیشتر دوست دارند. در صورتی‌که مسئول کیفیت این ارتباط خودمان هستیم! اصل موضوع این است که اگر مراقبت جهت فلتش مسئولیت باشیم، راحت‌تر شرایط و موقعیت خود را می‌پذیریم و در فرصت مناسب دنبال راهی برای رفع این مشکل هستیم.

اخبار

سرپرست سازمان صنعت ، معدن و تجارت قم خبر داد

وجود دودرصد منابع معدنی کشور در استان قم

سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم با اشاره به قرار گرفتن ۲ درصد منابع معدنی کشور در این استان گفت: در زمینه استخراج طلا سایر عناصر راهبردی از معادن قم مطالعاتی صورت گرفته است که با تکمیل این مطالعات توسط سازمان زمین شناسی، کار استخراج آن آغاز خواهد شد.

محمود سبجانی اظهارداشت : با توجه به قابلیت های مطلوب استان در بخش معدن، معادن قم از ارائه یک محصول که تنها مشتریان خاص دارد، خارج و بر سود دهی آنها افزوده خواهد شد.

سبجانی افزود: معدن منگنز قم یکی از بزرگترین معادن منگنز کشور است که بر اساس برنامه ای راهبردی تلاش می شود از فروش خام این مواد جلوگیری و با فرآوری آن، ارزش افزوده بالاتری وارد چرخه اقتصاد استان شود.

وی بیان کرد: دریاچه نمک دارای ظرفیت های معدنی بسیاری است و حتی برخی از عناصر معدنی مهم همچون لیتیم در آن کشف شده است، بنابراین اکتفا کردن به برداشت نمک طعام از این نعمت الهی صحیح نمی باشد و باید در چارچوب رعایت اصول زیست محیطی مواد معدنی کشف شده از این دریاچه استخراج شود.

دریاچه نمک در ناحیه شرقی استان قم و در حد فاصل سه استان قم، سمنان و اصفهان قرار گرفته و بزرگترین دریاچه فصلی و فراشور کشور است که حدود ۲هزار هکتار وسعت داشته و یک سوم آن در محدوده جغرافیایی استان قم قرار گرفته و دارای ساختار زمین شناختی کم نظیر شامل پوسه نمکی و حاشیه باتلاقی است.

وی با اشاره به قرار گرفتن ۲ درصد منابع معدنی کشور در استان قم، ادامه داد: در زمینه استخراج طلا و سایر عناصر راهبردی از معادن قم مطالعاتی صورت گرفته است که با تکمیل این مطالعات توسط سازمان زمین شناسی، کار استخراج آن آغاز خواهد شد.

سبجانی گفت: بازسازی و نوسازی ماشین آلات و تجهیزات مورد استفاده در بخش معدن برای کاهش هزینه های استخراج مواد معدنی در اولویت برنامه های سازمان صنعت، معدن و تجارت قرار دارد.

وی در پایان بیان کرد: هدف اصلی سازمان صنعت‌معدن و تجارت قم اشتغالزایی با حمایت از تولید داخل در راستای عمل به اجرای سیاست های اقتصاد مقاومتی است و در این راستا با تمام دستگاههای اجرایی استان ارتباط موثر برقرار خواهد کرد.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان اعلام کرد

برگزاری ۱۴۵ دوره آموزشی صنایع کوچک ومتوسط در قم

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم، از برنامه ریزی و اجرای ۱۴۵ دوره آموزشی ویژه صنایع کوچک ومتوسط استان متناسب با نیاز و درخواست واحدهای تولیدی در شش ماهه نخست سال جاری خبر داد.

آمری طیبی نژاد در این رابطه اظهارداشت: یکی از سیاست های راهبردی سازمان صنایع کوچک وشهرک های صنعتی طی سالیان اخیر افزایش بهره وری و رفع مشکلات پیش روی فعالان تولید و صنعت کشور با بالا بردن سطح علمی و دانش مدیران، کارشناسان وکارگران فعال در این حوزه است.

وی افزود: بر همین اساس در ابتدای هر سال نیازسنجی صورت می گیرد تا براساس تقاضای واحدهای تولیدی در بخش های مدیریتی، کارآفرینی و مهارتی دوره های آموزشی لازم تدوین و به اجرا گذاشته شود.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم، از برنامه ریزی و اجرای ۱۴۵ دوره آموزشی ویژه صنایع کوچک ومتوسط استان متناسب با نیاز و درخواست واحدهای تولیدی در شش ماهه نخست سال جاری خبر داد.
آمری طیبی نژاد در این رابطه اظهارداشت: یکی از سیاست های راهبردی سازمان صنایع کوچک وشهرک های صنعتی طی سالیان اخیر افزایش بهره وری و رفع مشکلات پیش روی فعالان تولید و صنعت کشور با بالا بردن سطح علمی و دانش مدیران، کارشناسان وکارگران فعال در این حوزه است.
وی افزود: بر همین اساس در ابتدای هر سال نیازسنجی صورت می گیرد تا براساس تقاضای واحدهای تولیدی در بخش های مدیریتی، کارآفرینی و مهارتی دوره های آموزشی لازم تدوین و به اجرا گذاشته شود.
مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم با تأکید بر اهمیت کار کارشناسی صورت گرفته و برنامه اجرایی در نیمه نخست سال جاری ۱۴۵ دوره آموزشی برگزار کردید، خاطر نشان ساخت: برگزاری این دوره های آموزشی کاربردی با انعقاد تفاهم نامه های مناسب با مراکز آموزشی تخصص در بخش های خصوصی و دولتی به مرحله اجرا گذاشته شد.
وی برنامه ریزی برای حضور کلیه فعالان صنعت استان قم را از ویژگی این دوره های آموزشی برشمرد و تصریح کرد: در نیمه نخست سال جاری تعداد ۲ هزار و ۶۲۹ نفر در قالب ۵۶ هزار و ۷۰ نفر ساعت آموزشی مشارکت داشتند که این میزان نفر و ساعت در دوره های مدت مشابه طی چند سال اخیر کم سابقه بوده است.مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم با تأکید براییبی کردن این گونه برنامه های حمایتی از بخش صنایع کوچک ومتوسط کشور،خاطر نشان ساخت: آن چیزی که تأثیر گذاری و موفقیت دوره های آموزشی و یا هر برنامه حمایتی دیگر را بیشتر می کند، همدغد و با برنامه اجرا کردن آنهاست که می تواند بوجه ها و امکانات دولتی و پتانسیل نیروی انسانی را در خدمت رونق تولید اشتغال کشور بکار گیرد.وی ضرورت تدابم آموزش نیروهای انسانی در بخش صنعت را متذکر شد و گفت: برخی از مشکلات پیش روی مدیران و کارشناسان صنعت در بخش های قبل، حین و بعد از اشتغال متاثر از دانش علمی مرتبط با نوع فعالیت، تولید و بازار آنهاست که متخصص امر در قالب اساتید دوره های آموزشی به کمک فعالان بخش صنعت می شنایند.

انتقال دام باید با مجوز دامپزشکی انجام شود

ضرورت واکسیناسیون تب بر فکی دام‌ها در قم

مدیرکل دامپزشکی استان قم گفت: دامداران در صورت تزریق نکردن واکسن تب بر فکی به دام‌ها باید برای دریافت واکسن به اداره دامپزشکی مراجعه کنند.
محمدمهدی رفیعی، با اشاره به بیماری دام‌ها در فصل سرما اظهار کرد: تب بر فکی بیماری‌ای است که در فصل سرما در دام‌ها به ویژه گوسفند و بز شیوع بیشتری دارد زیرا برخی دام‌ها از کوچ برگشته‌اند باید در نظر داشت این ویروس در شرایط سرما بهتر دوام دارد. وی با بیان اینکه دامداران باید برای واکسیناسیون تب بر فکی دام‌ها اقدام کنند گفت:دامداران در صورت تزریق نکردن واکسن تب بر فکی به دام‌ها باید به اداره دامپزشکی مراجعه کنند و واکسیناسیون را انجام دهند، دامداران در نظر داشته باشند واکسیناسیون تب بر فکی گوسفندی به‌طور کامل رایگان است و هزینه‌ها واکسن و تزریق و اداره کل دامپزشکی پرداخت می‌کند.

مدیرکل دامپزشکی استان قم خاطر نشان کرد: واکسن فرانسوی مرپال به اندازه کافی برای گاو‌داری‌ها و گوساله پرور و گاو‌داری‌های صنعتی موجود است و دامداران می‌توانند مراجعه کنند و واکسن‌های بهادار مرپال تهیه و برای واکسیناسیون استفاده کنند. وی با بیان اینکه جا به جای و نقل و انتقال دام باید با مجوز دامپزشکی انجام شود گفت: هر دامداری که قصد دارد را جا به جا و خریداری کند باید از دامپزشکی مجوز دریافت کند تا واکسن به دام تزریق شود و دام با شرایط بهداشتی به دامداری منتقل شود تا دچار مشکل نشود.رفیعی عنوان کرد: حدود ۳۰۰ هزار رأس گوسفند و بز داشتی ۲۰۰ هزار رأس بره و بزغاله پرور، حدود ۲۷ هزار رأس گاو شیری و حدود هزار رأس گوسفند پرور در استان وجود دارد.

شهردار قدس:

برنامه ۵ ساله توسعه مدیریت شهری قدس تدوین می‌شود



شهردار شهرستان قدس گفت: تدوین برنامه ۵ ساله توسعه مدیریت شهری با هدف اصلاح رویکردها و به‌روزرسانی زیرساخت‌ها از مهم‌ترین اولویت‌های مجموعه شهری قدس است. مسعود مختاری در نخستین نشست خبری با اصحاب رسانه که در محل دفتر شهردار برگزار شد با اشاره به لزوم شکل‌گیری رویکردی نو و متمایز در مدیریت شهری در شهرستان قدس اظهار داشت: تدوین برنامه ۵ ساله توسعه مدیریت شهری با هدف اصلاح رویکردها و به‌روزرسانی زیرساخت‌ها از مهم‌ترین اولویت‌های مجموعه شهری قدس است. وی افزود: آلودگی زیست محیطی یکی از مشکلاتی است که مردم شهرستان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، که در این راستا ساماندهی بوستان‌ها و توسعه فضاهای زیست محیطی در جهت کاهش آلودگی هوا و به واسطه وجود معادن شن و ماسه در دستور کار قرار دارد. مختاری ساماندهی صنوف آلاینده و مزاحم در پروسه زمانی مشخص، جمع‌آوری زباله‌ها به صورت ۱۰۰ درصد مکانیزه استفاده از ظرفیت بخش خصوصی ساماندهی پسماندها وتولید برق از امحاء زباله ها، ۲۰۰ نوسازی ۲۰۰ دستگاه تاکسی ناوگان تاکسیرانی ، حفظ حریم رودخانه‌ها از ساخت و سازهای غیر مجاز و غیره را از جمله اقدامات مهم دیگر انجام شده در شهر قدس عنوان کرد.

