

مدیرکل تامین اجتماعی استان قم اعلام کرد:

بدهی ۴۰۰ میلیاردتومانی کارفرمایان قمی

♦ ۶۵ درصد مردم قم تحت پوشش تامین اجتماعی هستند

مدیرکل تامین اجتماعی استان قم با تاکید بر پوشش ۶۵ درصدی مردم قم، گفت: این سازمان ۴۰۰ میلیارد تومان بدهی از کارفرمایان استان در خصوص حق بیمه کارگران و شاغلین واحدهای مختلف شغلی طلبکار است. محمد

شهردار قم مطرح کرد:

تاکید بر شناسایی ریشه‌های بی‌حجابی در جامعه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

قم درگیر جهش جدید ویروس کرونا شده است

۲ برابر شدن مبتلایان کرونایی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم با بیان اینکه میزان استفاده از ماسک در جمعیت شهری و روستایی استان به کمتر از پنج درصد رسیده است، گفت: بسیاری از مبتلایان فاقد علامت هستند که این مساله به نوبه خود سبب افزایش تعداد مبتلایان

جانشین فرمانده انتظامی استان قم:

اجازه جولان به هنجار شکنان نمی‌دهیم

تولیت استان حضرت معصومه (س):
**مسائل دشمنی آفرین میان
مسلمانان نباید مطرح شود**



تولیت استان حضرت معصومه (س) با اشاره به این که دشمن می‌خواهد بین شیعه و سنی دعوا به راه اندازد، بنابراین بهترین کار این است که از اهل بیت (ع) سخن یگوییم و مسائلی که باعث دشمنی است مطرح نکنیم. آیت‌الله سیدمحمد

رئییسی در اجتماع مردم سرپل ذهاب:
**همه مدیران باید از چهره‌های
انقلابی انتخاب شوند**



رئیس جمهور با بیان اینکه اساس سفرهای استانی دولت برای مشاهده و لمس مشکلات و مسائل مردم از نزدیک است، اظهار داشت: بار دیگر تاکید می‌کنم که مدیران و دست‌اندرکاران دولتی باید از چهره‌های انقلابی که با مردم و در میان مردم هستند، انتخاب شوند، به نحوی که مردم

سخنگوی شورای نگهبان:

**شورای نگهبان در تهران و قم
شورای مشورتی دارد**



سخنگوی شورای نگهبان گفت: تمام تلاش این شورای بر این است که حقوق مردم مورد لحاظ قرار گیرد و از سویی اگر شورای نگهبان مساله را رد یا تصویب می‌کند، این مساله در مجامع مشورتی که در قم و تهران واقع شده، مورد کارشناسی دقیق قرار می‌گیرد. هادی طحان نظلیف در



مدیرکل هواشناسی استان قم:

**۹۹ درصد از مناطق استان قم
درگیر خشکسالی است**

کاهش ۲۲ درصدی میانگین بارش

معاون امور عمرانی استاندار قم خبرداد:

ساماندهی بازار کهنه تا پایان امسال

معاون امور عمرانی استاندار قم از ساماندهی بازار کهنه تا پایان امسال خبر داد. ابراهیم معتمدی صبح روز پنجشنبه در بازدید از وضعیت مرمت و بازسازی بازار کهنه و ساماندهی سراهای موجود در این بازار با اشاره به اقدامات انجام گرفته از سوی دستگاه‌ها و نهادهای مربوطه گفت: مقرر شد شهرداری با همکاری میراث فرهنگی تا دو ماه آینده طرح مشترکی را برای ساماندهی سراهای موجود بازار کهنه جهت بررسی به کمیته ستاد بازآفرینی شهری ارسال کند. ابراهیم معتمدی با بیان اینکه این مجموعه

فرماندار قم:

بودجه شهرستان قم تناسبی با نیازها ندارد

فرماندار قم گفت: کل بودجه سال جاری شهرستان قم حدود ۲۶۵ میلیارد تومان است که تناسبی با نیازهای واقعی شهرستان و طرح‌های پرتعداد عمرانی ندارد. عباس ذاکریان روز پنجشنبه در جلسه کمیته برنامه ریزی شهرستان قم، با بیان اینکه ۹۴ درصد بودجه توزیعی کشور به صورت متمرکز ملی است، افزود: دستگاه‌های استانی نسبت به جذب اعتبارات ملی جهت تکمیل و تجهیز طرح‌های اولویت دار استانی اقدام کنند. وی یادآور شد: ادارت کل آموزش و پرورش و ورزش و جوانان نسبت به جذب ۲۷ صدم درصد از بودجه های ملی

اولین جشنواره قرآن و معارف

از عید قربان تا عید مباحله

ویژه پسران ۸ تا ۱۸ سال استان قم

محو‌ورهای مسابقه:

- حفظ (آیات و روایات ولایت)**
- قرائت (فراز خوانی آیات ولایت)**
- مفاهیم (زیارت غدیر به امام هادی علیه السلام)**

ثبت نام در لینک:
https://b2n.ir/velayat_alavie

مهلت ثبت نام و ارسال آثار:
۲۹ تیرماه ۱۴۰۱

ارسال آثار در پیام رسان ایثا: @Abn-11۰

زمان معرفی برگزیدگان: ۲ مرداد ۱۴۰۱ **برابر با عید مباحله**

برای اطلاع بیشتر: پیام رسان ایثا @mazareshaikhan

تماس با ما: ۰۹۹۱۰۳۲۸۰۲۷

آگهی مناقصه

اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک شهرستان قم

موضوع مناقصه: عملیات ساخت اسکلت بتنی ساختمان تجاری مسکونی نگارستان ۱ واقع در بلوار تعاون روبه روی مجتمع ادارات مطابق شرح خدمات مندرج در اسناد و مدارک و شرایط مناقصه و قرارداد منضم مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۰۰۰/۰۰۰/۱۷۵۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار حداقل ۳ ماه پیشنهاد دهندگان باید بومی استان قم باشند و همچنین از شرکت های حقوقی دارای صلاحیت پیمانکاری با رتبه حداقل ۴ در رشته ابنیه باشند و می بایست متعهد شوند در صورت برنده شدن در مناقصه به عضویت حقوقی سازمان نظام مهندسی در آیند. (فقط عضویت حقوقی و نیاز به اخذ پروانه گروه حقوقی نمی باشد.) مهلت دریافت اسناد حداکثر تا تاریخ از دفترنی اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک قم به صورت حضوری در قبال پرداخت مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت فروش اسناد مناقصه تحویل می گردد-مهلت قبولی پیشنهادات حداکثر تا تاریخ..... می باشد. هرگاه برندگان اول تا سوم مناقصه حاضر به عقد قرارداد در مهلت مقرر نشوند سپرده شرکت در مناقصه ایشان به ترتیب ضبط خواهد گردید. هزینه درج آگهی مناقصه در روزنامه بر عهده برنده مناقصه می باشد سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است. تلفن ۰۲۵-۳۸۱۸۷۱۸۷ -داخلی ۳۲۱۹ شماره موبایل مشاور: ۰۹۱۲۴۵۲۵۹۱۴ (مهندس معمارزاده-مشاور پروژه) آدرس: بلوار ۱۵ خرداد-جنب امامزاده سید علی(ع)-اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک شهرستان قم

شناسه آگهی: ۱۳۴۹۲۵۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری قم و واحدهای تابعه

بدینوسیله از کلیه اعضای تعاونی دعوت به عمل می‌آید: در جلسه مجمع عمومی مذکور رأس ساعت ۱۳:۳۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ با دستور جلسه ذیل در محل تالار کرامت استانداری قم تشکیل می گردد، حضور بهم رسانید. لازم به ذکر است داوطلبین بازرسی تعاونی می‌بایستی حداکثر ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی مجمع نوبت اول یا در دست داشتن مدارک لازم به محل قم-قم-بلوار رضوی-ساختمان فرمانداری-نیم طبقه اول-دفتر شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری قم مراجعه و نسبت به تکمیل و تحویل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند. ضمناً هریک از اعضا جهت معرفی نماینده تام‌الاختیار/وکیل خود به منظور حضور در جلسه فوق الذکر و اعمال رای می‌بایستی به اتفاق یکدیگر (عضو و نماینده) حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۲ به محل قم-قم-بلوار رضوی-ساختمان فرمانداری-نیم طبقه اول-دفتر شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری قم مراجعه تا پس از احراز هویت و تایید و کالتنامه، برگه ورود به جلسه جهت نماینده عضو صادر شود. دستور جلسه: ۱-انتخاب بازرس شرکت برای مدت یکسال ۲- گزارش هیئت مدیره و بازرس ۳- طرح و تصویب بودجه ۱۴۰۱ و آیین نامه معاملاتی و حقوق و مزایا ۴- تصویب قرارداد مشارکت با راه و شهرسازی ۵- تصویب نقشه ها و پروانه پروژه ۶- تعیین خط مشی شرکت و تصمیم گیری درخصوص ساخت واحدهای مسکونی مقام دعوت کننده: هیئت مدیره شرکت تعاونی

توصیه‌ها و هشدارها

آی‌پروتئین گیاهی چاق‌کننده‌است؟

پروتئین چیست و چگونه کار می‌کند؟



برخی افراد معتقدند که پروتئین گیاهی بهتر از پروتئین حیوانی است با این حال، وقتی بیش از حد آن را مصرف کنید، به همان اندازه چاق کننده است.

به گزارش بهداشت نیوز؛ برای بسیاری از پیروان رژیم‌های غذایی مختلف، پروتئین‌ها بهترین بخش برنامه غذایی ارشان می‌دهند.

آن‌ها با تشکیل سلول‌ها، مولکول‌ها و بافت‌ها مرتبط هستند و همچنین به شما احساس سیری می‌دهند. با این حال، چیزی که بسیاری از مردم از آن آگاه نیستند این است که محتوای کالری پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی و کربوهیدرات‌های موجود در رژیم غذایی ما یکسان است اما به عنوان یک ماده مغذی، هدف اصلی آن تأمین انرژی یا تأمین ذخیره شدن برای افزایش وزن نیست و عملکرددهای کاملاً متفاوتی دارد. پروتئین‌های موجود در غذا تنها درشت مغذی‌هایی هستند که نیتروژن را برای بدن تأمین می‌کنند. آن‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند که برای تشکیل مولکول‌های بزرگتر به یکدیگر متصل می‌شوند. در مجموع، ۲۰ اسید آمینه وجود دارد. ۹ مورد از این‌ها ضروری تلقی می‌شوند و باید از طریق غذا تأمین شوند. دلیل این امر این است که بدن آن‌ها را به تنهایی تولید نمی‌کند. از طرف دیگر آمینو اسیدهای غیر ضروری در بدن تولید می‌شوند. اگر پروتئین حاوی ۲۰+ اسید آمینه باشد، "کامل" در نظر گرفته می‌شود. آن برای تشکیل بافت‌ها، آنتی‌بادی‌ها، آنزیم‌ها، هورمون‌ها و سایر عملکردها استفاده می‌شود. با این حال، پروتئین‌های کامل بسیار کمی وجود دارد و به همین دلیل، آن‌ها باید با یکدیگر ترکیب شوند. در این رابطه، مهم است که بدانیم آن‌هایی که منشا گیاهی دارند، اسیدهای آمینه کمتری نسبت به منشا حیوانی دارند. با وجود این، زمانی که غذاهای گیاهی مختلف مانند حبوبات با غلات ترکیب می‌شوند، می‌توان به پروتئین کامل دست یافت.

به طور خلاصه، وظیفه اصلی پروتئین‌ها تأمین انرژی برای بدن نیست. کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها برای همین هستند. تنها زمانی که کمبود انرژی وجود داشته باشد، آن‌ها به عنوان منبع کالری در حال ظهور استفاده می‌شود. علاوه بر این، تنها کیفیت آن‌ها در رژیم غذایی مهم نیست. مقدار مصرف شده برای پوشش نیازهای هر فرد اساسی است.

یک فرد به چه میزان پروتئین نیاز دارد؟

برخی از متخصصان دریافت پروتئین توصیه شده رسمی را تا حدودی کم می‌دانند تا توده عضلانی و سلامت بدن حفظ شود. به طور خاص، نهادهای دولتی ۸.۰ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را پیشنهاد می‌کنند. اما این کافی نخواهد بود. به عبارت دیگر، طبق این معیارها، یک بزرگسال ۶۸ کیلوگرمی به حدود ۵۴ گرم (۲ اونس) پروتئین در روز نیاز دارد. افراد مسن برای جلوگیری از از دست دادن توده عضلانی ناشی از افزایش سن، کمی بیشتر نیاز دارند. مقدار آن ۱.۳ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن است. ما می‌دانیم که رژیم غذایی غنی از پروتئین که هدف آن کاهش وزن است، باید بین ۱.۲ تا ۱.۶ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن داشته باشد. این مقدار بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری روزانه را نشان می‌دهد که توسط پروتئین تأمین می‌شود. از سوی دیگر، مجله آمریکایی ژورنال مغذیه بالینی فاش کرد که برای اینکه بدن از این درشت مغذی بهتر استفاده کند، مصرف آن باید به طور مساوی در طول روز و نه در یک وعده غذایی توزیع شود.

آی‌پروتئین گیاهی چاق‌کننده است؟

پروتئین گیاهی چاق‌کننده نیست در واقع، پروتئین حیوانی نیز چاق‌کننده نیست. در یک رژیم غذایی متعادل و قانگ، متناسب با کالری مورد نیاز در برنامه غذایی، هر ماده مغذی باید عملکرد خود را انجام دهد. به عنوان مثال، کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی برای فعالیت و متابولیسم روزانه هستند. چربی‌ها همچنین انرژی می‌دهند و ترکیبات لازم را در بدن تشکیل می‌دهند. زمانی که کربوهیدرات‌ها کم می‌شوند، ذخیره می‌شوند و به عنوان منبع کالری استفاده می‌شوند. پروتئین‌ها عملکرد ترمیمی دارند. اگر بیش از حد لازم، نه تنها پروتئین، بلکه کربوهیدرات و چربی بخورید، افزایش وزن رخ می‌دهد. اما این باید در شرایط دریافت کالری بیش از حد رخ دهد. به همین دلیل، مهم است که مصرف هر یک از مواد مغذی در رژیم غذایی را متعادل کنید و اهدافی را که هر یک از آن‌ها در برنامه غذایی خود دنبال می‌کنند، روشن کنید. برخی از پروتئین‌های گیاهی که به شکل پودر به بازار عرضه می‌شوند، می‌توانند به رشد عضلات بدون چربی کمک کنند. این زمانی اتفاق می‌افتد که همراه با تمرینات قدرتی برای کمک به تقویت عضلات مصرف شود. افزایش وزن ناشی از افزایش فیبر عضلانی به عنوان اضافه وزن تفسیر نمی‌شود. برعکس، زمانی که مقدار زیرزاد پروتئین گیاهی با حیوانی در رژیم غذایی گنجانده شود، کاهش وزن ممکن است.

خواص پروتئین‌ها که به کاهش وزن کمک می‌کند

واضح است که پروتئین گیاهی چاق‌کننده نیست. در مقابل، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش دریافت این درشت مغذی می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش وزن داشته باشد. هضم پروتئین‌ها بیشتر طول می‌کشد. بنابراین، قدرت سیری آن‌ها از کربوهیدرات‌ها بیشتر است. علاوه بر این، سطح گرلین یا هورمون گرستگی را کاهش می‌دهند. در حالی که هورمون‌هایی را افزایش می‌دهند که احساس سیری می‌کنند. بنابراین، هنگام خوردن یک رژیم غذایی با کالری محدود، آن‌ها به کاهش گرستگی کمک می‌کنند. از آنجایی که جذب پروتئین کندتر است، متابولیسم برای مدت طولانی‌تری فعال می‌ماند و بنابراین کالری بیشتری در طول هضم آن سوزانده می‌شود. نرخ متابولیک هضم پروتئین در مقایسه با افزایش ۵ تا ۱۵ درصدی برای چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها ۲۰ تا ۳۵ درصد افزایش می‌یابد. با مصرف آن‌ها و داشتن یک برنامه ورزشی، اثر کاهش وزن افزایش می‌یابد. مصرف پروتئین بالا برای کاهش وزن از کاهش توده عضلانی محافظت می‌کند. در مواجهه با محدودیت کالری، بدن از بافت‌بدون چربی به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند. از سوی دیگر، مصرف زیاد پروتئین به تشکیل فیبر عضلانی کمک می‌کند.

منابع اصلی پروتئین گیاهی

همه سبزیجات پروتئین گیاهی ندارند. منابع اصلی آن‌ها دانه‌ها و غلات و همچنین شتقات آن‌ها است.

حبوبات: یکی از مهم‌ترین منابع پروتئین در نظر گرفته می‌شود. برای مثال، یک فنجان عدس پخته شده حدوداً ۱۸ گرم پروتئین دارد. لوبیا با رنگ‌ها مختلف و نخود نیز رژیم غذایی را با پروتئین گیاهی غنی می‌کند.

سبستان: این غذای پروتئینی بر پایه گلوتن است. به "گوشت گندم" معروف است. حدود ۱۰۰ گرم (۴ اونس) ۲۵ گرم پروتئین فراهم می‌کند. می‌توان آن را قناد داد، کبابی کرد یا سرخ کرد تا به بسیاری از دستور العمل‌ها اضافه شود.

توفو، تمپه و ادامام: این ۳ محصول از دانه‌های سویا تهیه می‌شوند. توفو نوعی پنیر است که طعم خنثی آن به دستور غذایی سازگار است. تمپه با پختن سویای باغ، تخمیر آن‌ها و سپس فشار دادن آن‌ها به دست می‌آید. ادامام دانه‌های نارس هستند. پروتئین این محصولات از ۱۲ تا ۲۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم (۴ اونس) از وعده غذایی متغیر است. مخمر تغذیه‌ای یک سویه غیرفعال از مخمر است که برای تهیه نان و نوشیدنی‌های الکلی استفاده می‌شود. به دلیل طعم بینیری آن، برای تقویت طعم سایر آماده‌ها استفاده می‌شود. نصف اسید ۸ گرم پروتئین فراهم می‌کند.

اسپیروولینا: این جلبک است که در پروتئین بسیار غنی است و بنابراین، تنها ۲ قاشق غذاخوری ۸ گرم پروتئین دارد. همچنین حاوی آهن و مس، علاوه بر سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها است.

تاج‌خروس و کینوا: این‌ها سبیه غلات در نظر گرفته می‌شوند، زیرا از علف‌ها رشد نمی‌کنند. با این حال، می‌توان آن‌ها را آسیاب کرد و مانند آرد غلات آماده کرد. یک فنجان از آن‌ها پخته شده ۸ تا ۹ گرم پروتئین دارد.

شیر سویا: این یک جایگزین برای شیر گاو است. یک فنجان ۶ گرم پروتئین تأمین می‌کند. در حالت ایده آل، باید غنی شود، زیرا فاقد ویتامین B۱۲ است.

دانه‌های چیا: این دانه‌ها منبع بهترین پروتئین گیاهی هستند. یک اونس ۵ گرم پروتئین و ۱۰ گرم فیبر می‌دهد. علاوه بر این، مجله Molecules به تنوع ترکیبات مفید و مفیدی که دارد تأکید می‌کند.

آجیل: این‌ها منابع عالی پروتئین هستند. یک اونس بسته به نوع آن ۵ تا ۷ گرم دارد. اگرچه این درست است که چربی بالایی دارند، اما ماهیطور که در مجله Nutrients توضیح داده شده است، این‌ها چربی‌های سالمی هستند. آن‌ها وقتی خام هستند و برشته نمی‌شوند، مواد مغذی خود را بهتر حفظ می‌کنند.

آیا باید پروتئین گیاهی بیشتری بخورم؟

پروتئین‌های گیاهی در رژیم غذایی مانند پروتئین‌های حیوانی نقش دارند. به هر حال، آن‌ها مواد نیتروژن دار هستند که سنتز و ترمیم مولکول‌ها و بافت‌ها را انجام می‌دهند. توزیع کالری آن‌ها به عنوان بخشی از مصرف روزانه لزوماً باعث افزایش وزن نمی‌شود.

با این حال، اگر علاقه‌مند به گنجاندن پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود هستید، باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا هدف برنامه خود را مشخص کنید و کدام مواد مغذی را باید جبران کنید. به یاد داشته باشید که اگر نیاز به افزایش وزن دارید، باید روی تمام مواد مغذی که منبع کالری هستند تمرکز کنید با این حال، اگر می‌خواهید با پروتئین‌های گیاهی وزن اضافی خود را کم کنید، می‌توانید با تنظیم مجدد خاصی به آن دست پیدا کنید. علاوه بر این، باید مجموعه‌ای از سبزیجات با کیفیت بالا را انتخاب کنید و مصرف آن را با چربی‌های سالم و کربوهیدرات متعادل کنید.

چه زمانی باید نگران وجود خون در مدفوع باشید؟

دلایل وجود خون در مدفوع



این شرایط ایجاد شود. مهم است که به پزشک خود در مورد تمام علائمی که تجربه کرده‌اید و هرگونه سابقه خانوادگی یا شخصی که ممکن است به وضعیت شما مرتبط باشد، بگویید.

علائم دیگر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

خارش یا سوزش در مقعد

اسهال یا یبوست

حالت تهوع یا استفراغ

گرفتگی عضلات

نفخ

درد

تب

خونریزی مقعدی و سرطان

وجود خون در مدفوع اغلب نشانه خونریزی در قسمتی از دستگاه گوارش، از مری تا مقعد است و با این که خونریزی ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، از جمله شریانی که در بالا ذکر شد، اما مهم است که تشخیص داده شود به دلیل سرطان است یا خیر. سرطان زمانی پیشرفت می‌کند که سلول‌های جهش یافته یا آسیب‌دیده خارج از کنترل رشد کنند. در بسیاری از موارد، آسیب بر سیستم‌های موجود در سلول‌ها که رشد و تقسیم آن‌ها را تنظیم می‌کنند، تأثیر گذاشته است. سرطان‌های دستگاه گوارش اغلب در پوشش نرم‌مری، معده، روده یا راست روده ایجاد می‌شوند و معمولاً باعث التهاب خونریزی می‌شوند.

چرا رنگ خون مهم است؟

رنگ خون و بافت مدفوع خونی ممکن است تحت تأثیر عوامل زیادی باشد، به ویژه آنچه که خورده‌اید. چغندر می‌تواند علاوه بر خونریزی، علائم دیگری ممکن است در برخی از

اسهال

بیرون‌روی ناشی از بیماری، غذای آلوده یا زیاده‌روی ممکن است منجر به زخم یا التهاب مقعد و ایجاد رگ‌های خونی شود.

مسمومیت غذایی

غذای آلوده ممکن است منجر به عفونت‌هایی شود که باعث ناراحتی شدید گوارشی می‌شود.

دیورتیکولوز

کیسه‌هایی در پوشش روده بزرگ که دیورتیکول نامیده می‌شوند ممکن است ملتهب یا عفونی شوند.

هموروئید

رگ‌های خونی متورم در راست روده یا مقعد که می‌توانند به دلیل یبوست یا نشستن طولانی ایجاد شوند. خونریزی در هموروئید نیز به رنگ قرمز روشن دیده می‌شود.

زخم‌های گوارشی

زخم‌های باز در پوشش معده یا روده‌ها که اغلب به دلیل عفونت باکتریایی ایجاد می‌شوند.

اگر چه برخی از این شرایط ممکن است در عرض چند روز بهبود یابند؛ اما هر زمانی در مدفوع خون دیده شد، باید به پزشک خود اطلاع دهید. در واقع گاهی اوقات وجود خون در مدفوع می‌تواند ناشی از بیماری‌های خوش‌خیم مانند بواسیر، یک شکاف کوچک که پس از یبوست یا عفونت به وجود می‌آید، باشد و خودبه‌خود هم برطرف شود. با این حال خونریزی ناشی از سرطان یا بیماری التهابی روده نیز می‌تواند دائم تکرار شود؛ بنابراین هرگونه خونریزی باید بررسی شود.

علائمی که ممکن است با خونریزی مقعدی همراه باشد

علاوه بر خونریزی، علائم دیگری ممکن است در برخی از

وجود خون در مدفوع ممکن است ناشی از مشکلات یا بیماری‌های مختلفی از جمله سرطان باشد که در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود.

خون در مدفوع به این دلیل اتفاق می‌افتد که در جایی از دستگاه گوارش خونریزی وجود دارد. یافتن نشانه‌های خون در مدفوع می‌تواند ناراحت‌کننده باشد؛ اما شما نباید فوراً به بدترین اتفاق فکر کنید. درست است که وجود خون در مدفوع ممکن است ناشی از شرایط یا بیماری‌های مختلفی از جمله سرطان باشد که در صورت عدم درمان می‌تواند به مشکلات سلامتی جدی تبدیل شود؛ اما خون ممکن است نتیجه‌ی شرایط خوش‌خیم‌تری مانند هموروئید باشد، اگرچه این مورد هم چندان خوشایند نیست؛ اما اغلب کم‌خطرتر از سایر بیماری‌هاست. با این حال، اگر بعد از اجابت مزاج متوجه خون شدید، بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید تا علت را بیابید. خون در مدفوع همیشه غیرطبیعی است و نیاز به بررسی دارد. هرگز تا زمانی که یک بررسی کامل توسط پزشک خود انجام نداده‌اید، آن را خوش‌خیم یا بی‌اهمیت فرض نکنید. در این مقاله، علل خونریزی مقعدی و مدفوع خونی و آنچه باید در مورد آن‌ها انجام دهید را بررسی خواهیم کرد. با ما همراه باشید...

شرایطی که ممکن است باعث خونریزی مقعدی شود

مدفوع از حدود ۷۵ درصد آب تشکیل شده است، اما همچنین حاوی تکه‌های هضم نشده غذا، مخاط، سلول‌های مرده و باکتری است.

چه چیزی نباید در مدفوع باشد؟ خون

بسیاری از بیماری‌ها، از جمله سرطان، که باعث می‌شود خون در مدفوع ظاهر شود، اگر به موقع درمان نشود، ممکن است خطرناک شوند. برخی از آن‌ها مربوط به شرایط خودایمنی هستند و زمانی ایجاد می‌شوند که سیستم ایمنی بیش‌فعال به سلول‌های سالم بدن حمله می‌کند. برخی دیگر در طول زمان، شاید به دلیل رژیم غذایی یا سبک زندگی، ایجاد می‌شوند و ممکن است فقط درد یا ناراحتی جزئی ایجاد کنند. شرایطی غیر از سرطان که ممکن است باعث ایجاد خون در مدفوع شود عبارتند از:

شقاق مقعد

این مورد شایع‌ترین علت مدفوع خونی در نوزادان است؛ اما در بزرگسالان هم دیده می‌شود. شقاق مقعد پارگی‌های کوچک در سلول‌های پوشش دیواره مقعد است که می‌تواند به دلیل یبوست، حرکات دشوار روده یا فعالیت جنسی ایجاد شود. رنگ خون ناشی از شقاق مقعد قرمز روشن است. شقاق مقعد معمولاً با واریژن و نوشیدن آب کافی و مواد غذایی پر فیبر درمان می‌شود.

بیماری کرون یا کولیت

این بیماری‌های خودایمنی می‌توانند باعث التهاب دستگاه گوارش شده و منجر به اسهال و درد شکم شوند.

سکته مغزی باز یاده روی

در مصرف این سبزی

زیاده روی در مصرف کلم بروکلی باعث ایجاد بیماری‌های گوناگون در شما شده و سلامت تان را به خطر می‌اندازد.

به گزارش مشرق، کلم بروکلی جز گروهی از سبزیجات و کلم‌هاست که بیشتر از قسمت سنبله آن استفاده می‌شود. همان طور که می‌دانید افراط و تفریط در مصرف هیچ ماده غذایی خوب نبوده و این جمله برای مصرف کلم بروکلی نیز صدق می‌کند.

کلم حاوی انواع ویتامین، آنتی اکسیدان ها، فیوتین ها، فیبر و مواد مغذی و معدنی است. به علت وجود فراوان آنتی اکسیدان در این نوع سبزی استفاده مداوم و بیش از حد آن برای بدن مضر است. آنتی اکسیدان ها به جلوگیری از بروز اکسیداتیو سلول‌های بدن ما کمک فراوانی می‌کنند، اما استفاده مداوم و زیاد از کلم بروکلی نه تنها مفید نیست بلکه موجب بروز انواع مشکلات از جمله سکته مغزی در بدن می‌شود.

مصرف بودن فیبر موجود در کلم بروکلی برای معده

مصرف بیش از اندازه کلم بروکلی تمامی سلول‌های سالم را تحت هدف خود قرار می‌دهد و باعث ایجاد چند نوع سرطان خطر ناک می‌شود. فیبر زیاد در کلم بروکلی برای بدن و معده مضر است، اگرچه خوردن مداوم فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک‌هایی از قبیل حرکت رویه بهبود روده و تنظیم معده می‌کند اما استفاده زیاد آن موجب بروز بیماری‌هایی از جمله کم آبی، یبوست، اسهال، سوءجذب، گاز و انسداد روده می‌شود.

مصرف کلم بروکلی هم چنین به رفق سوءهاضمه، سندرم روده تحریک پذیر، نفخ و درد شکم کمک فراوانی می‌کند؛ علاوه بر تمام فواید این کلم خوشمزه مانند وجود ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، فیبر، فیوتین‌ها و مواد مغذی که در آن بوده، ممکن است استفاده از آن در برخی افراد باعث بروز حساسیت شود.

در صورت مشاهده هر یک از علائم حساسیت نسبت به کلم بروکلی از قبیل اختلالات در راه تنفس، خس خس سینه، سر درد، احتقان بینی، راش پوستی، خارش و درد معده شدیداً به عدم مصرف آن توصیه می‌شود. کلم بروکلی ممکن است خطر هیپوگلیسمی را افزایش دهد. این گیاه به دلیل پایین بودن شاخص گلیسمی برای افراد مبتلا به دیابت یا در معرض ابتلا به دیابت مفید بوده است؛ این کلم همچنین جذب قند در جریان خون را کاهش داده و موجب تنظیم سطح قند خون می‌شود.

افراد مبتلا به هیپوگلیسم علائمی مانند تند شدن ضربان قلب، رنگ پریدگی، خستگی، سرگیجه، گرستگی مداوم و تشنگی بیش از حد را دارند. پتاسیم موجب شل شدن رگ‌های خونی بدن و در نتیجه متعادل شدن فشار خون خواهد شد البته استفاده مداوم و بیش از حد از کلم بروکلی نه تنها فشار خون را متعادل نمی‌کند بلکه موجب افت فشار هم می‌شود.

به علت وجود انواع ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها، فیوتین‌ها و مواد مغذی در کلم بروکلی مصرف آن برای مادران باردار و شیرده توصیه می‌شود. البته بر اساس گفته متخصصان مادران شیرده باید به میزان متعادل از این سبزی استفاده کنند در غیر این صورت مصرف بیش از حد کلم بروکلی برای آن‌ها موجب ایجاد یا بروز ناراحتی معده در نوزادان می‌شود.

امیرآبادی نماینده مردم قم:

سال آینده تورم کاهشی یافته و وضعیت اقتصادی بهبود می‌یابد



می‌شد مشکلات امروز را نداشتیم چون فاصله قیمت ارز با بازار آزاد در آن زمان خیلی کمتری بود.

وی افزود: در دولت قبل متاسفانه این کار را نکردند، اما این دولت آبرو گذاشت و این موضوع را اجرایی کرد، واقعیت این است که ادامه روند پرداخت ارز ترجیحی به معنای چاپ اسکناس و ایجاد تورم بود.

وی ادامه داد: دولت چاره دیگری نداشت و برای بازگرداندن اقتصاد کشور به مسیر صحیح، باید این کار را انجام می‌داد و دولت سیزدهم کار درست را انجام داد.

نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی گفت: باید مردم بدانند که با پیش بینی‌های انجام‌شده و اعتبار اختصاص یافته برای تحقق رشد هشت درصد از سال آینده شاهد کاهش تورم به صورت مستمر و بهبود وضعیت اقتصادی کشور خواهیم بود و این موضوعی است که نهادهای بین‌المللی نیز آن را مورد توجه قرار دادند. احمد امیرآبادی فراهرانی روز پنجشنبه در آیین تجلیل از بهره‌برداران نمونه بخش کشاورزی استان قم در سالن جلسات کرامت استانداری، بیان کرد: مساله حذف ارز ترجیحی، مصوبه مجلس و خواسته نمایندگان بود و اگر در دولت قبل اجرا

کامران ندری گفت: حذف صفر از پول ملی هیچ توجیه اقتصادی ندارد و تنها به لحاظ حسابداری محاسبات مردم را ساده و آسان‌تر خواهد کرد.

اخیرا تعداد محدودی از اسکناس‌های هزار و دو هزار تومانی با ظاهری نو در بازار عرضه شده است که در قسمت بالای آن‌ها صفرها کم‌رنگ نمایش داده شده و در قسمت پایین کاملاً صفرها حذف شده‌است.

سابقه ایده حذف صفر از پول ملی در ایران به دهه ۷۰ برمی‌گردد و این موضوع در سال ۷۲ در دستور کار اداره بررسی‌های اقتصادی بانک مرکزی قرار گرفت اما برخی مسئولان با این اقدام موافق نبودند و بررسی‌های لازم متوقف‌شد.

دلیل مطرح شدن حذف صفر در این دوره، تورم بالایی بود که به دلیل برنامه آزاد سازی اقتصادی و شوک‌های نفتی حاصل از پایان جنگ و سرازیر شدن دلارهای نفتی به اقتصاد ایران در دولت پنجم و ششم ایجاد شده بود. سرانجام در زمان روی کار آمدن دولت دوازدهم بحث حذف صفر از پول ملی دوباره قوت گرفت و عبدالناصر همتی، رئیس اسبق بانک مرکزی توجیه این اقدام را عدم کارایی ریال در سال‌های اخیر با توجه به تورم مزمن دهده گذشته و تسهیل مبادلات بازرگانی مردم عنوان کرد.

علی صالح آبادی، رئیس بانک مرکزی، در سال ۱۳۹۸ در خصوص حذف صفر از پول کلی گفته بود که حذف چهار صفر با توجه به اینکه ایران در شرایط تورمی قرار دارد، باعث سهولت در معاملات و افزایش ارزش پول می‌شود البته بسیار مهم است که با حذف صفرها به دنبال ایجاد ثبات اقتصادی باشیم.

به حال با گذشت بیش از یک سال از روی کار آمدن دولت سیزدهم اسکناس‌های جدید وارد بازار شده‌اند؛ این اسکناس‌ها به میزان زیاد در دوران مدیریت عبدالناصر همتی چاپ شده بود.

کامران ندری، کارشناس اقتصادی، در گفت و گوئی،

نایب رئیس کمیسیون صنعت و معدن اتاق ایران با بیان اینکه اجرای سامانه

مودیان مالیاتی و پایانه‌های فروشگاهی یکی از عوامل مؤثر در بهبود اقتصاد کشور خواهد بود، گفت: با اجرای صحیح این سامانه‌ها علاوه بر شفافیت مالی، جلوی فرارهای مالیاتی نیز گرفته خواهد شد.

«عباس جبال بارزی» با اشاره به اینکه دیدگاه تمامی دولت‌ها این است که کشور را با درآمد‌های مالیات اداره کنند، اظهار کرد: این یک اقدام بسیار مهم و اساسی در حوزه اقتصادی کشور به شمار می‌رود و هم‌اکنون با توجه به شرایط اقتصادی کشور اجرای طرح سامانه مودبانی کمی زمان‌بر خواهد بود.

وی ادامه داد: نظام جامع مالیاتی در کشور شفاف‌سازی و اجرا نشده و باید تمامی بخش‌ها اطلاعات و مدارک خود را در این سامانه‌ها ثبت کنند و بعد از آن اقدام به اخذ مالیات شود که در شرایط کنونی چنین اقدامی کمی زمان‌بر خواهد بود. جبال بارزی توضیح داد: در صورتی که موانع و مشکلات و ثبت نشدن کامل اطلاعات در این حوزه حل نشود، فشار بر دوش عده‌ای خاص وارد خواهد شد؛ بنابراین در صورتی که سامانه مودیان مالیاتی و پایانه‌های فروشگاهی اجرایی شود، خود یکی از عوامل مؤثر در بهبود اقتصاد کشور خواهد بود.

فقط ۱۵ درصد اظهارنامه‌ها توسط سامانه‌ها بررسی می‌شود

نایب‌رئیس کمیسیون صنعت و معدن اتاق ایران تأکید کرد: در نظام مالیاتی کشور به‌طور مثال در ۱۰۰ هزار اظهارنامه تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد توسط سامانه‌ها رسیدگی

آگهی ماده سه قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و مشاعی

هیأت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو قم تصرفات مالکانه مفروزی متقاضیان پرونده های تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان وبه استناد مدارک موجود در پرونده به شرح ذیل تأیید نموده اند:

۱- رأی اصلاحی شماره ۰۴۶۰۰۲۰۰۳۳۰۰۰۱۶۰۱۴۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۱۵۴/۰۲۰۰۱۱۴۴۳۰۰۰۱۳۹۹۱۱ مربوط به تقاضای خانم فاطمه حمزه زاده فرزند محمدعلی در قسمتی از شش‌دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۰/۰۷/۱۱۶/۱ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۳۳/۵۷۴/۵۶۷ و ۲۵۶۷/۱ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم مبایعه‌نامه عادی و خریداری مع واسطه از غلامعلی حسینی شهرنوی صفحه ۵۷۷ دفتر ۲۱۸ بمقدار ۸۸/۲۲۱ مترمربع و خریداری مع الواسطه از غلامحسین شعبانی ابرقوبی صفحه ۵۵ دفتر ۱۲۳ بمقدار ۱۹/۱۹/۸۱ مترمربع (م‌الف ۳۴۴) (۱)

مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعِد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه ی دو قم تسلیم و رسیدن آن را اخذ و ظرف یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آن را به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند براساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

(ایمان وجهان صنعت)
عباس پور حسینی حجت آبادی - رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

به دنبال داشت. پس از آن به ویژه از دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی به این سو این عمل بارها و بارها در کشورهای مختلف که اکثراً کشورهای در حال توسعه بودند به اجرا درآمد.

کشورهایی که اقتصاد آنها از تورم بالا رنج می‌برد و ارزش پول ملی آنها در سراسیمی سقوط قرار گرفته بود، برای ساده‌تر شدن مبادلات اقتصادی و بازرگانی و همچنین کاهش هزینه چاپ اسکناس اقدام به حذف صفر یا صفرهایی از اسکناس‌ها کردند. عمده اقتصاددانان بر این عقیده‌اند که حذف صفر از اسکناس هیچ‌گونه تأثیری بر شاخص‌های اقتصادی و طرف عرضه و طرف تقاضا ندارد و بیشتر اثر روانی بر جامعه می‌گذارد.

در نزدیکی ایران ترکیه تجربه ای قابل بررسی برای ایران است. تجربه ترکیه که یک کشور اروپایی با بستری جهان سومی است اینگونه رقم خورد که به یکباره ۶ صفر از پول این کشور در سال ۲۰۰۵ میلادی حذف شد. حذف صفر از پول ترکیه همزمان با مهر کامل تورم با استفاده از ابزارهای مختلف اقتصادی شد. در نتیجه لیر جدید توانست مسئولیت خود را به عنوان واحد مبادله‌ای جدید بر عهده بگیرد و زمینه را برای رشد اقتصادی کشور فراهم کند

در این بین آرژانتین یکی از کشورهای رکوددار حذف صفر است و همچنین نمونه شکست خورده از آن چراکه این کشور در سال ۱۹۷۰، دو صفر، در سال ۱۹۸۳، چهار صفر، در سال ۱۹۸۵، سه صفر و در سال ۱۹۹۲ چهار صفر از پول ملی خود حذف کرد. انبوه صفرهای حذف شده هم آرژانتین را از تورم‌های جدید نجات نداد و این کشور در حال حاضر نیز تورم بالایی دارد.

پس از آرژانتین برزیل نیز کشوری است که رکوددار حذف صفر از پول ملی است و ونزوئلا نیز در سال ۹۷ اقدام به حذف پنج صفر از پول ملی خود کرد و دولت زیمبابوه در سال ۲۰۰۳ زمانی که تورم این کشور یک هزار درصد بود اقدام به حذف ۳ صفر از اسکناس‌های این کشور کرد.

نمونه‌ای که حذف صفر از پول ملی در آن کشورها به این موضوع که این اقدام هیچ توجیه اقتصادی ندارد؛ گفت: در زمان آقای همتی نیز انتقاداتی مطرح می‌شد که این اقدامات تأثیری نخواهد داشت اما توجیه آقای همتی این بوده است که این اقدام ضرر و هزینه‌ای نیز ندارد و عملی خنثی است که نه مثبت است و نه منفی و تنها به لحاظ حسابداری محاسبات مردم را ساده و آسان‌تر خواهد شد.

این کارشناس اقتصادی در ادامه با اشاره به این موضوع که این اقدام هیچ ارتباطی به کنترل تورم ندارد؛ گفت: حذف صفر از پول ملی هیچ تأثیری بر روی تورم نمی‌گذارد و اگر می‌شد بحران تورم را با حذف چهار تا صفر حل کرد شرایط خیلی ایده‌آل می‌شد و اسکناس‌های هزار و دو هزار

تورم نیز برای پرداخت مالیات بررسی شود.
فراندم مالی تمامی کسب‌وکارها باید شفاف‌شود

جبال بارزی با بیان اینکه مهم‌ترین خواسته در بخش مالیات آن است تبصره‌ها به‌صورت واقعی اجرا و رسیدگی‌ها افزایش یابد، افزود: به طور قطع با اجرای طرح سامانه مودیان شاهد افزایش درآمد‌ها و اعتماد بیشتر مودیان مالیاتی خواهیم بود و از سوی دیگر رسیدگی‌ها در این حوزه تقویت و دقیق‌تر خواهد شد.

نایب رئیس کمیسیون صنعت و معدن اتاق ایران با اشاره به اینکه باید در خصوص سامانه مودیان مالیاتی در پایانه‌های فروشگاهی توضیح درست و دقیق‌تری داده شود، گفت: تمامی پایانه‌های فروشگاهی باید به سامانه مالیاتی متصل شوند، چراکه فرایند مالی تمامی کسب‌وکارها باید شفاف شود.

وی بیان کرد: در اجرای این طرح باید تمامی خریده‌ها مشخص شود، چراکه ممکن است پول جابه‌جا و یا به همکاری قرض داده شود و این نقل و انتقال پول نباید در درآمدها محاسبه و برای آن مالیات در نظر گرفته شود، بنابراین در پایانه‌های فروشگاهی ابتدا باید توسط نماینده‌ها تعیین شود و آن دستگاه‌هایی که

اخبار

سخنگوی گمرک اعلام کرد:

رشد ۲۹ درصدی تجارت غیر نفتی ایران با اعضای شانگهای



سخنگوی گمرک از رشد ۲۹ درصدی تجارت غیر نفتی ایران با اعضای سازمان همکاری شانگهای در بهار امسال نسبت به مدت مشابه خبر داد.

«سید روح‌اله لطیفی» درباره تجارت غیر نفتی ایران با کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای گفت: در بهار امسال ۱۲ میلیون و ۲۴۰ هزار تن کالا به ارزش ۹ میلیارد و ۸۵۶ میلیون و ۴۸۷ هزار و ۶۶۷ دلار بین ایران و ۱۱ کشور سازمان همکاری شانگهای تبادل شد که نسبت به بهار سال ۱۴۰۰ با رشد ۲۹ درصدی همراه بوده است.

سخنگوی گمرک افزود: از این میزان، ۱۰ میلیون و ۲۱۳ هزار تن کالا به ارزش پنج میلیارد و ۵۱۳ میلیون و ۸۷۸ هزار و ۶۵۰ دلار مربوط به کالاهای صادراتی ایران به اعضای شانگهای است که نسبت به بهار سال قبل ۲۰ درصد افزایش داشته و ۲ میلیون و ۱۶۷ هزار تن کالا نیز به ارزش چهار میلیارد و ۳۴۲ میلیون و ۶۰۹ هزار و ۶۰۲ دلار هم از این ۱۱ کشور وارد ایران شده که رشد ۴۱ درصدی را نشان می‌دهد.

لطیفی درباره میزان صادرات کالاهای ایرانی به اعضای سازمان شانگهای تصریح کرد: چین با خرید چهار میلیارد و ۲۱۴ میلیون و ۴۷۴ هزار و ۳۲۷ دلار، هند با ۴۲۴ میلیون و ۴۱۷ هزار و ۴۱۸ دلار، افغانستان با ۳۶۷ میلیون و ۳۴۲ هزار و ۵۴۶ دلار، پاکستان با ۲۷۹ میلیون و ۳۷۹ هزار و ۶ دلار، روسیه با ۱۱۴ میلیون و ۷۲۷ هزار و ۶۵۱ دلار و ازبکستان با ۴۶ میلیون و ۳۵۰ هزار و ۱۳۳ دلار، پنج مقصد اول کالاهای صادراتی ایران در بین اعضای سازمان همکاری شانگهای بودند.

وی افزود: قزاقستان با خرید ۳۳۰۷ میلیون دلار، تاجیکستان با ۲۲۰۱ میلیون دلار، قرقیزستان با ۷۰۳ میلیون دلار، بلاروس با ۴۰۱ میلیون دلار و مغولستان با ۱۰۱ هزار دلار مقاصد بعدی صادراتی کالاهای ایرانی به اعضای پیمان شانگهای بودند.

سخنگوی گمرک در مورد رتبه کشورهای عضو سازمان شانگهای در مقاصد صادراتی ایران گفت: چین در رتبه نخست، هند پنجم، افغانستان ششم، پاکستان هشتم، روسیه سیزدهم، ازبکستان بیست و دوم، قزاقستان بیست و هشتم، تاجیکستان سی و هشتم، قرقیزستان پنجاهم، بلاروس پنجاه و چهارم و مغولستان در رتبه نود و سوم در بین ۱۲۷ کشور خریدار کالاهای ایرانی در فصل بهار قرار گرفتند.

لطیفی درباره میزان واردات از کشورهای سازمان همکاری شانگهای یادآور شد: چین با سه میلیارد و ۱۳۱ میلیون دلار، هند با ۵۱۲ میلیون دلار، روسیه با ۳۹۴ میلیون دلار، پاکستان با ۱۹۶ میلیون دلار، قزاقستان با ۶۶ میلیون دلار، تاجیکستان با ۲۲۰۱ میلیون دلار، ازبکستان با ۱۴۰۷ میلیون دلار، افغانستان با ۴۰۴ میلیون دلار، بلاروس با ۱۰۵ میلیون دلار، قرقیزستان با ۱۰۲ میلیون دلار و مغولستان با ۳۱۷ هزار دلار به ترتیب در بین اعضای (اصلی و ناظر) سازمان همکاری شانگهای در فصل بهار کالا به ایران فروختند.

وی در مورد رتبه کشورهای سازمان همکاری شانگهای در میان کشورهای فروشنده کالا به ایران گفت: در بین ۹۸ کشور که در فصل بهار واردات کالا از آنها به ایران انجام شده، چین در رتبه دوم، هند رتبه چهارم، روسیه ششم، قزاقستان هجدهم، تاجیکستان سی ام، ازبکستان سی و پنجم، افغانستان پنجاه و چهارم، بلاروس شصت و ششم، قرقیزستان شصت و نهم و مغولستان هشتاد و دوم قرار دارند.

رئیس اتحادیه نانوایان سنتی

کارت خاصی برای طرح جدید نان منظور نمی‌شود

رئیس اتحادیه نانوایان سنتی اظهار داشت: در مواردی مانند خرید نان اتباع افغانستان که فاقد کارت بانکی هستند ناوامی تواند با کارت خود نان بفروشد تا در ثبت سیستمی اشکالی ایجاد نشود.

بیژن نوروز مقدم رئیس اتحادیه نانوایان سنتی درباره ابهامات طرح هوشمندسازی عرضه نان می‌گوید: قرار بود آرد به قیمت واقعی و نان به نرخ تمام شده عرضه و مابه التفاوت قیمت نان از سوی دولت به نانوایان پرداخت شود.

وی در توضیح این مطلب با رفع هرگونه نگرانی در مورد افزایش قیمت نان افزود: نانی که به مردم عرضه می‌شود افزایش قیمت نخواهد داشت و مردم با تمام کارتهای بانکی می‌توانند نان بخرند. اما آنچه مبنای دریافت آرد سهمیه‌ای به نانواست میزان فروش نانوابر اساس ثبت گزارش دستگاه کارخوان وی در سامانه است. برای همین منظور نانوایان از دریافت مبلغ نقدی از سوی مردم اجتناب می‌کنند. در مواردی مانند خرید اتباع افغانستان که فاقد کارت بانکی هستند ناوا می‌تواند با کارت خود نان بفروشد تا در ثبت سیستمی اشکالی ایجاد نشود.

نوروز مقدم با اشاره به ابهامات این طرح گفت: در برخی موارد که مردم کارت بانکی ندارند نانواها با کارت بانکی خود می‌توانند نان بفروشند و هیچ کارت خاصی برای این موضوع منظور نشده است. با توجه به فرهنگ خیرات و خرید نان برای غذاخوری‌ها و بیمارستان‌ها و مراکز دیگر درمیان مردم این موضوع می‌تواند یکی از ابهامات این طرح باشد که مسئولین ادعا کردند در این طرح به آن توجه شده است ولی تا کنون به ما ابلاغ نشده تا مطابق آن عمل کنیم. وی معتقد است که هوشمندسازی فروش نان طرح خوبی است اما اگر درست اجرا شود و قیمت نان در ۱۲ است افزایش نیافته و فقط چندین بار تعدیل شده به قیمت واقعی نزدیک شود.

رئیس اتحادیه نانوایان سنتی با گلایه از عدم توجه به نرخ تمام شده نان با احتساب ارزش افزوده اعلام کرد: ما تنها صنفی هستیم که فقط در سال‌های ۹۱، ۹۳، ۹۸ و ۱۴۰۰ افزایش نرخ داشتیم یعنی در طول ۱۲ سال فقط ۴ بار نرخ نان تغییر کرده است. در حالی که همه واحدهای صنفی هر سال متناسب با افزایش نرخ تورم افزایش نرخ داشتند.

نوروز مقدم گفت: هزینه‌های یک واحد نانوایی متناسب با نرخ تورم هر سال افزایش داشته در حالی که نانواها مجاز به افزایش قیمت تولیدات خود نبودند و با مواردی مانند افزایش اجاره بها، دستمزد کارگر و هزینه‌های آب و برق و گاز روبه



اخبار

انتظار برای حضور یا غیبت ۳ تیم دیگر؛

انصاراف شیمیدر قم از لیگ برتر بسکتبال

جلسه هماهنگی لیگ برتر بسکتبال در شرایطی برگزار شد که تیم شیمیدر قم انصاراف رسمی خود را از حضور در این رقابت‌ها اعلام کرد.
براساس این گزارش، لیگ برتر بسکتبال در فصل ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به صورت رفت و برگشت برگزار می‌شود و تیم‌های حاضر در این لیگ برای پرداخت بدهی به فدراسیون، بازیکنان و کادر فنی تا اول مردادماه و برای ثبت قرارداد در سامانه ملی بسکتبال تا اول شهریورماه مهلت‌دارند.

در جلسه هماهنگی رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال که با حضور جواد داوری رئیس فدراسیون و رئیس مجمع سازمان لیگ، نصرت‌الله جعفریان رئیس سازمان لیگ، محسن معزی‌فر سرپرست دبیری فدراسیون، فریدون سلیمیان سرپرست کمیته داوران، اعضای مجمع و نمایندگان تام‌الاختیار ۱۱ باشگاه حضور داشتند، برگزاری رقابت‌ها به صورت رفت و برگشت مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین زمان فصل نقل و انتقالات از اول مردادماه آغاز می‌شود و پس از ثبت‌نام تیم‌ها و مشخص شدن تعدادهای تیم‌های لیگ برتری، برنامه فصل پیش رو نیز اعلام خواهد شد.

نمایندگان باشگاه‌های ذوب‌آهن، رعد پادفند هوایی، صنایع هرمزان، توفارقان آذرشهر، مس رفسنجان، اویژه صنعت مشهد، کاله آمل، نفت آبادان، آکسون، مس کرمان و مهرام در این جلسه حضور داشتند و باشگاه شهرداری گرگان نیز با اطلاع قبلی در این جلسه حضور نیافت.

همچنین نمایندگان باشگاه‌های پیکان، نظم‌آوران سیرجان، فولاد مبارکه سپاهان و شیمیدر قم در این جلسه حضور نداشتند.

تیم بسکتبال شیمیدر به صورت رسمی انصاراف را از حضور در این دوره از مسابقات اعلام کرد اما در خصوص باشگاه‌های پیکان، نظم‌آوران سیرجان و فولاد مبارکه سپاهان هنوز به صورت رسمی انصرافی اعلام نشده و باید دید در روزهای آینده این تیم‌ها در لیگ برتر حضور خواهند یافت یا باید شاهد غیبت آنها باشیم.
در این نشست مقر شد تعداد تیم‌های لیگ برتر این فصل بعد از پایان ثبت‌نام تیم‌ها در سامانه ملی اعلام شود و در صورت انصراف باشگاهی، تیم دیگری جایگزین نشده و لیگ برتر بسکتبال با تیم‌های حاضر برگزار شود.

کفاشیان: اصلانمی دلم چرا تا به انتخابات آمد هیچ وقت به فدراسیون فوتبال بر نمی گردم

رئیس اسبق فدراسیون فوتبال درباره حضور تاج در انتخابات ریاست این فدراسیون

گفت: پیش‌بینی می‌کردم که او اصلا به این انتخابات نمی‌آید و کمی قبل تر به یقین

گفته بودم او در انتخابات شرکت نمی‌کند.

علی کفاشیان در مورد نتیجه انتخابات رئیس فدراسیون فوتبال اظهار داشت: اول کار هستم و وقتی چیزی مشخص نیست نمی‌توانم پیش‌بینی خاصی انجام دهم. باید منتظر باشیم و ببینیم که چه کسانی تأیید می‌شوند می‌مانند و روند انتخابات تا حدی پیش برود و بعد نظر بدهیم.

رئیس اسبق فدراسیون فوتبال با اشاره به حضور مهدی تاج در این انتخابات بیان کرد: پیش‌بینی می‌کردم که او اصلا به این انتخابات نمی‌آید و کمی قبل تر به یقین گفته بودم او در انتخابات شرکت نمی‌کند اما حالا آمده است. اصلانمی دلم چرا آمده اما حتما دلایلی برای این کار دارد.

وی در خصوص عدم حضور خود در سمت‌های فدراسیون بعدی گفت: قطعاً به فدراسیون بر نمی‌گردم و هیچ سمتی هم نخواهم گرفت. اگر دوستان سوالی داشته باشند در خدمتشان خواهم بود اما امکان ندارد که مقامی بگیرم. کفاشیان درباره کنار گذاشتن اسکوچیج از سرمربیگری تیم ملی عنوان کرد: هنوز قطعی نشده و فقط کمیته فنی نظر داده است. حالا باید ببینیم که هیات رئیسه چه تصمیمی خواهد گرفت.

رئیس اسبق فدراسیون فوتبال در پاسخ به این سوال که اگر الان به جای میرشاد ماجدی بود برای سرمربی تیم ملی چه تصمیمی می‌گرفت؟ تأکید کرد: حالا که نیستم

وی در مورد نتیجه تیم ملی در جام جهانی گفت: من هم مثل بقیه مردم فقط برای تیم ملی کشور مان دعای می‌کنم.

رئیس هیات ورزش‌های رزمی استان قم خبرداد: پنج طلا و دو برنز سهم دختران کیک بوکسور قمی

رئیس هیات ورزش‌های رزمی استان قم گفت :دختران کیک بوکسور قمی در مسابقات کیک بوکسینگ فول کنتاکت قهرمانی کشور با درخشش خود، پنج طلا و دو برنز برای قم به ارمغان آوردند.

علی یزدی در گفت‌وگویی تأکید کرد: در این دوره از مسابقات که به میزبانی استان تهران طی روزهای یکشنبه و دوشنبه مورخ ۱۹ و ۲۰ تیرماه با حضور حدود ۳۵۰ ورزشکار از سراسر کشور برگزار شد، دختران کیک بوکسور استان خوش درخشیده و ۵ مدال طلا و دو برنز برای استان قم به ارمغان آوردند.

وی افزود: در دسته نونهالان نازنین زهرا شافی در وزن ۲۳ کیلو و در بخش نوجوانان معصومه عبدالمالکی در وزن ۵۵ کیلو مدال طلا را از آن خود کردند.

رئیس هیات ورزش‌های رزمی استان قم یادآور شد: در بخش جوانان ملیکا شیرزادی در وزن ۴۵ کیلو، رینب زنگ در وزن ۶۵ کیلو و ایدا طاهری در وزن ۷۵ کیلو مدال طلا و فاطمه کاظمی در وزن ۴۵ کیلو مدال برنز کسب کردند.

یزدی ادامه داد: در دسته بزرگسالان نیز پرستو نجفی در وزن ۴۵ کیلو مدال برنز را از آن خود کرد.

گفتنی است مربی گری تیم اعزامی به این دوره از مسابقات را خانم هاسیدپور و یوسف زاده بر عهده داشتند.

صعود نماینده قم به مرحله گروهی لیگ دسته دوم فوتسال کشور؛ دلسوختگان قم آماده صعود به لیگ دسته اول

تیم فوتسال دلسوختگان اهلیت بیت (ع) قم در مرحله پایانی رقابت‌های باشگاهی کشور برای کسب مجوز صعود به مسابقات لیگ دسته اول با حریفان رقابت می‌کند.

براساس این گزارش، معرفی رقابتی جدید تیم فوتسال دلسوختگان اهلیت بیت قم در ادامه رقابت‌های فصل ۱۴۰۱ لیگ دسته دوم باشگاه‌های کشور در حالی صورت گرفت که این تیم در مرحله نخست بازی‌ها عملکرد موفقی داشت و از گروه خود به مرحله نهایی گروهی راه پیدا کرد.

مسابقات مرحله نهایی لیگ دسته دوم فوتسال بزرگسالان باشگاه‌های کشور در حالی قرعه‌کشی شد که نماینده شایسته استان قم در گروه چهارم بازی‌ها با تیم‌های آینده‌سازان زن، ارنشیراز و مقاومت تهران هم گروه شد و باید در شهرهای قم و بم با حریفان خود برای صعود به دسته بالاتر رقابت کند.

بر اساس برنامه‌ریزی کمیته فوتسال فدراسیون فوتبال، دیدارهای دور نخست مر حله نهایی لیگ دسته دوم باشگاه‌های کشور از سوم مرداد ماه به میزبانی قم برگزار می‌شود و تیم‌های مدعی این گروه برای کسب مجوز صعود به دسته بالاتر به میزبانی شهر بم دیدارهای دور برگشت را انجام خواهند داد.

هادی‌تیم فوتسال دلسوختگان اهلیت بیت قم را جعفر منیعت بازنیک اسبق ارم کیش قم بر عهده دارد و این تیم به عنوان تیم دوم مرحله نخست مجوز صعود به مرحله نهایی را کسب کرده، در نخستین دیدار دور مرحله پایانی باید به مصاف ارنشیراز برود.

رئیس هیات کشتی استان قم خبرداد: سه فرنگی کار قمی در اردوی تیم ملی جوانان

رئیس هیات کشتی استان قم گفت: سه تن از فرنگی کاران قم شامل ۲ کشتی‌گیر و یک مربی به هشتمین مرحله از اردوی تیم ملی جوانان کشور دعوت شدند. هادی علیایی در این تیم و کشتی‌گیر اظهار داشت: هشتمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان برای حضور در رقابت های جهانی بلغارستان، روزهای ۲۳ تیر لغایت پنج‌م مردادماه در محل کمپ تیم‌های ملی کشتی در تهران برگزار می‌شود. وی افزود: در وزن ۵۵ کیلوگرم مهدی جواهری و در وزن ۷۲ کیلوگرم امیرعبدی ۲ فرنگی کار قمی حاضر در اردوی تیم ملی خواهند بود.

یاقی گفت: مهدی علیزاده پورنیا نیز به عنوان مربی در اردوی تیم ملی حضور خواهد یافت.

علیایی یادآور شد: رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی جوانان جهان روزهای ۲۴ تا ۳۰ مردادماه سال جاری در شهر صوفیه کشور بلغارستان برگزار می‌شود.

گفت و گو/ ایمان / رضاملکی

این بار ورزش جانبازان و معلولین مدنظر قرار می‌گیرد و من بر این باورم که نوشتن از خاطرات عزیزان پاکی که با خلوص قلب خود برای وطنشان از جان مایه گذاشتند می‌تواند اعتبار قلم را افزون نموده و من بر خود باایلم که قلم بر خصوص این دل‌باخته به وطن به روی صفحه جاری می‌شود.

به سراغ مردی رفته‌م که بعد از شنیدن خاطرات باشکوهش که یک جلد کتاب را در برمی‌گیرد به تفکر عمیق فرومی‌روم که صلابت، شجاعت، دل‌آوری و صبوری بعضی از انسان‌ها به حدی است که باور انسان بودن آن‌ها قابل همضم نبوده و می‌توان آنان را فرشتگان پاک آسمانی لقب نمود.

با کمال افتخار پای صحبت‌های محمد پیروز منش جانباز جنگ تحمیلی و مدیر شایسته هیئت جانبازان و معلولین می‌نشینم تا با هم در اتاق حومه طارالت گذشته سیر کنیم و به امروز برسیم، ابتدای راه محل قدیمی عربستان آذر با مردمان نیک و صادقش فرزند برومندی را معرفی نمود که با تولدش لیخند شادی را بر لبان خانواده پیروز منش جاری ساخت.

حاج اسدالله جشن تولد درانه ی کوچک خود را که نهمین فرزند و ته تغاری خانواده بود را برگزار کرد. حاج اسدالله که از حمتکشان عرضه گچ‌پزی بود خیلی زود فرزند پرچنب وجوش خود را در زمین‌های خاکی محله اغشاه و انتهای خیابان باجک دید که با علاقه‌ی شدید به ورزش فوتبال وجه تمایز دیگری نسبت به دیگر فرزندان خود دارد. با اینکه او علاقه‌ای به ورزش فرزندان اش نداشت اما چون او کوچک خانواده بود و دوست داشتنی ممانعتی بر خصوص فوتبال بازی کردن اونداشت، محمد دوران تحصیل خود را در مدرسه‌ی غیرانتفاعی فارابی و سلامت گذراند و با آغاز جنگ و نوجوانی عاشقانه تحصیل را رها کرد و به جبهه پیوست.

خاطرات باشکوه جبهه و جانبازی ۵۰ درصدی
سال شصت به جبهه اعزام شد جهاد سازندگی و خدمت به دلاوران در دستور کار ما قرار گرفت. یک سال و اندی در جبهه بودم به قم آمدم دوره‌های امداد و نجات و اورژانس را در هلال احمر گذراندم و مجددا در سال ۶۲/۶۳ عازم جبهه شدم، به تیپ امام حسن علیه السلام پیوستم جزیره‌ی مجنون محل استقرار من بود خاطرات بسیاری از شهادت دوستان خویمر کنارم در جبهه دارند دقیقاً به خاطر دارم در تاریخ ۱۳۰۱/۶۳ اتومبیل حامل دلاوران بسیجی که من هم در کنارشان بودم توسط راکت مستقیم چنگنده عراقی متلاشی شد.

یک لحظه مرگ را جلوی چشم‌ام دیدم در و حشمتاکی را حس میکردم. هر دو پا و یکی از دستان از حرکت افتاده بودند.

حال فلج شدن را داشتم توسط دوستان به عقب منتقل شدیم شدت آسیب دیدگی به حدی بود که من را به مشهد مقدس اعزام کردند.

سه ماه تمام ورته صد و چهل کیلوپی به پاهای من آویزان

گفت و گو ی «ایمان» با رئیس هیئت جانبازان و معلولین استان قم؛

محمد پیروز منش ؛ جانبازی سرافراز و مدیری شایسته در عرصه ورزش



توانست به این درد بسیار سخت در آن زمان مسلط گردد، بیش از پنجاه پیچ و مهره در پاهای من کار گذاشته شده و با سختی بسیار بعد از رهایی از بیمارستان و با دو عصا روانه‌ی منزل شدم.

دوران کار و تلاش و اعزام به آلمان

برای اینکه تربیت بیپوده نباشم و معلولیت نتواند من را شکست دهد دست به کار شدم و مغازه‌ای را در پاساژ ایران یکد خریدم تا به کار فروش وسایل اتومبیل مشغول شدم.

مدت شش سال برادرم کار بردن و آوردن من را متحمل شد تا اینکه برای ادامه‌ی درمان عازم کن آلمان شدم.

در شهر کلن در مجهزترین کلینیک پزشکی آن جا مورد



بود و دستم هم در گچ سختی بسیاری کشیدم. بعد از آن تازه متوجه‌شدند که مراحل درمانی تکمیل نبوده و بعد از بازکردن ورنه‌ها کل بدن من از زیر چانه تا انگشتان پا گچ رفته‌شد. تابستان بود تحمل بودن بدن در گچ عذاب آور بود اما خداوند مهربانم به من صبر داد تا این مرحله از آزمایش الهی را به خوبی پشت سر گذارد بعد از بازکردن گچ بدن من متأسفانه پزشکان مجبور شدند با دالر و پیچ و مهره به جان من بیفتند. شرایط جسمی من طوری بود که نمی‌توانستند من را بیپوش کنند و از من خواستند که با تحمل درد جانگاہ بدون بیپوشی اجازه‌ی سوراخ کردن استخوان پا را با دالر برقی به آنان بدهم، باور آن سخت است اما این لطف خداوند بود که

امیرعبدی فرنگی کار جوان قمی:

هیچ گاه درگیر آفت غرور نشده‌ام



عبدی در پاسخ به سوال زندگی خارج از ورزشی خود، خاطرنشان کرد: همان طور که گفتم، زمان تفریح و استراحت خود را با خانواده هستم، همچنین دانشجوی ترم سوم رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز هستم. وی با اشاره به حال و هوای پس از قهرمانی آسیا، تصریح کرد: پس از این قهرمانی متوجه شدم که افراد بسیاری از قهرمانی من خوشحال شدند و این موضوع باعث شد تا انگیزه بسیاری بگیریم. این فرنگی کار جوان قمی اضافه کرد: البته پیش از قهرمانی آسیا نیز مانند هر ورزشکار دیگری اهداف بسیاری را برای خود برنامه‌ریزی کرده بودم و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کردم، اما اکنون و پس از قهرمانی

است ولی نخستین مدالم را در مسابقات قهرمانی استان کسب کردم. این ورزشکار قمی با اشاره به اینکه یک ورزشکار باید زندگی سالمی داشته باشد، مطرح کرد: به دلیل اهداف بلندلی که در آینده ورزشی خودم دنبال می‌کنم، طوری برنامه‌ریزی کرده‌ام که بیش‌تر زندگی خود را به ورزش اختصاص دهم. وی افزود: اگر خواهم واضح‌تر توضیح دهم تایم صبح و بعد از ظهر خود را به باشگاه و تمرین کشتی اختصاص داده و شب‌ها را نیز بیش‌تر در کنار خانواده بوده و استراحت می‌کنم، اما تلاشم این است که در راستای ایجاد زندگی حرفه‌ای شب‌ها زود بخوابم تا زمان کافی برای استراحت داشته و فردا با آمادگی کامل به تمرین بپردازم.

جلال چراغپور:

تیم ملی نیاز به مربی خارجی دارد



بعد جام جهانی برای تیم ملی مربی داخلی انتخاب کنید

این کارشناس فوتبال ایران در پایان بیان کرد: علاوه بر این، خواص مربیان در رشته‌های مختلف فرق می‌کند. کشتی با فوتبال متفاوت است. مادر کشتی اول جهانیم اما در فوتبال نهایتاً جزو ۵۰ کشور دنیا هستیم، به همین دلیل مربیان داخلی کشتی جزو تاپ‌های دنیا به حساب می‌آیند ولی دلایی نمی‌شود که مربی داخلی فوتبال کیفیت لازم را داشته باشد. اگر می‌خواهید مربی داخلی بیابورید، با قافله‌ها پس از پایان جام جهانی که نوبت مسابقات بعدی می‌شود، این کار را انجام دهید. الان باید مربی خارجی کار را در دستش بگیرد. چراغپور افزود: در آن برهه می‌توانید تیرا برای مربی ایرانی آماده کنید و اجازه دهید که کار کند. منتها الان دیگر برای این کارها دیر شده است. مربی جدید تیم ملی قط ۱۷ روز در زمین فرصت کار کردن با تیم دارد نه ۱۰، ۱۱، ۱۲۰ روز. آن ۱۷ روز هم قرار است روزی یک ساعت و نیم تمرین است که نیم ساعت آن هم گرم کردن است. در کل ۱۷ ساعت در اختیار مربی بعدی است. از طرفی ایران در پستی مانند دفاع وسط، کلا بازیکن دارد که هر کسی، از نگو نام تا کی‌روش و حتی اعضای کمیته فنی هم بایانند، همان‌ها به تیم ملی دعوت می‌شوند.

