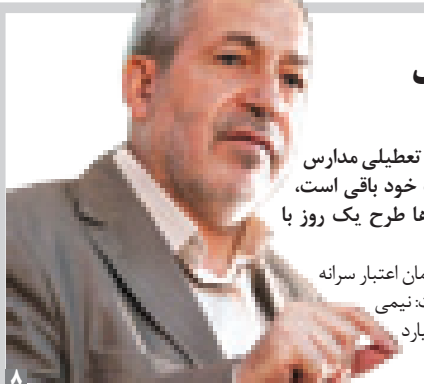




رییس‌جمهور در جمع اقشار مختلف مردم در صحن جامع رضوی:

از ر کود عبور کرده ایم

ایمان: رئیس‌جمهور اعلام کرد که محاسبات سه ماهه اول سال ۹۲ به‌علاوه می‌کنند که دولت از رکود عبور کرده است. تحت‌الاسلام و المسلمین سخن را روحانی در گفتار اقبال مردم مشهد در صحن رضوی ضمن نماز درود بر روان پاک هشتمین پیشوا شیعیان علی‌ان موسی (ع.ا.ط.ع) (ع.ا.ط.ع) کرد. روزی که مه‌ایران و شیعیان این است که در چنین سالی در برگاه امام هشتم باشند که این سعادت نصیب دولت مستعزگار شده است به‌م‌قد منور ایشان تشریف یابند.

و یابان این که امام هشتم، امام بزرگ شیعیان و امام پرافتخار ایرانی و شیعیان و اسلام مفتاح سزمن می‌باشد، است. خاطرنشان کرد درای امام هشتم سرفه بر خراسان با شاهی‌ان (زمان دولت شیعیان) هم‌زمانه می‌باشد که زمان در این سالی.

روز جمعه و با انتقال ۷ مجروح رقم خورد:

پربکارترین روز اورژانس هوایی قم

مدیر کل بهزیستی استان قم:

دستگاه‌های حقوقی با متدیان خانوادگی حرفه‌ای برخورد کنند

ایمان : مدیر کل بهزیستی استان قم گفت: برخی از خانواده‌ها به تنگدستی گرفتارند؛ فرزندان عاقل دارند و این هم برای آن‌ها عادی شده که این شرایط با توجه به چهره مذهبی قم باید از سوی دستگاه‌های حقوقی با آن‌ها برخورد شود.

زاسقیچف در مراسم که به مناسبت میلاد علی بن موسی

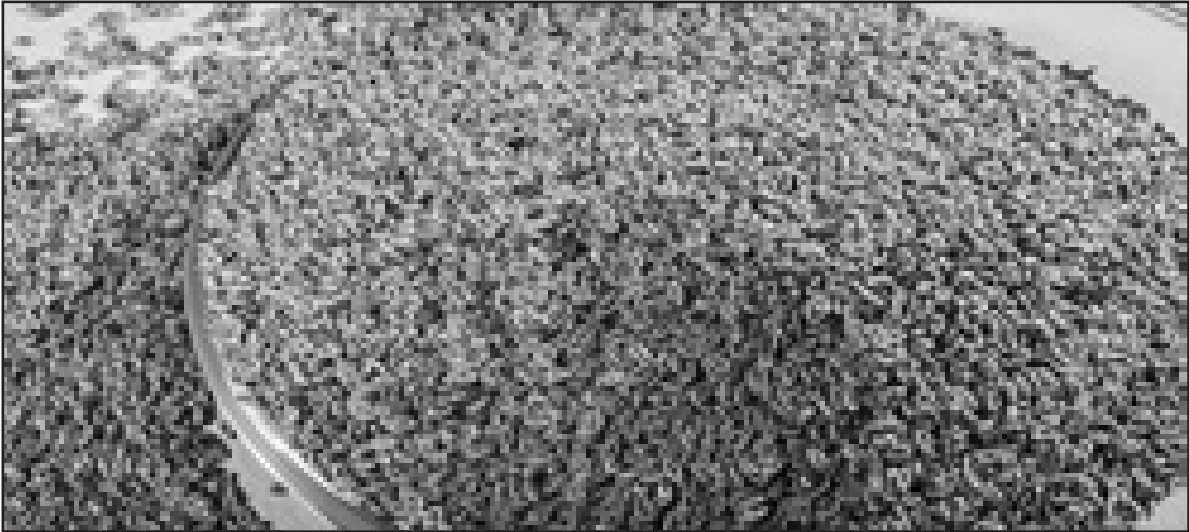
در جلسه کمیته همه و در مان تامین اجتماعی استان قم مطرح شد:

ضرورت جایگزینی سلامت محوری به جای درمان محوری



هشدارها و توصیه‌ها
راه‌نمای استفاده از تردمیل
 تردمیل یکی از محبوب ترین وسیله های هر باشگاه ورزشی به حساب می‌آید. استفاده از آن با اینکه سخت نیست اما خیلی ها به درستی از آن استفاده نمی‌کنند. یادگرفتن نحوه‌استفاده صحیح از تردمیل کمک میکندکه تمرینی مفیدتر و ایمن تر داشته باشید. - باصفحه کنترل تردمیل آشنا شوید. از مربی باشگاه بخواهید که آموزش های ابتدایی در مورد صفحه کنترل را در اختیار تان قرار دهد یا قبل از روشن کردن دستگاه دستورالعمل نوشته شده روی آن را مطالعه کنید. اکثر تردمیل ها ویژگی های یکسانی دارند که شامل دکمه استارت و استاپ، دکمه‌هایمخصوص انتخاب برنامه،دکمه‌های مخصوص سرعت وشیب وهمچنین دکمه مخصوص تنظیم وزن می‌شود. با ویژگی های ایمنی دستگاه آشنا شوید. یاد بگیرید که دکمه توقف اضطراری دستگاه کجا قرار دارد. این دکمه معمولاً یک دکمه بزرگ قرمز رنگ در وسط کنسول دستگاه می‌باشد. سرعت دستگاه را کنترل کنید. قبل از اینکه برای اولین بار روی دستگاه بپرید و دکمه استارت را بزنید، روی تردمیل ایستاده و پاهایتان را به جای اینکه روی نوار وسط بگذارید روی ریل های کناری دستگاه قرار دهید. برنامه منوال را انتخاب کرده و برای شروع سرعتتان را بین ۲ تا ۳ MPH تنظیم کنید. آرام شروع کنید. برای شروع راه رفتن روی تردمیل، معمولاً برای افراد مبتدی راحت تر است که دستپاشی را از دستگیره های کناری دستگاه بگیرند و با سرعت تردمیل پیش بروند. وقتی به یک سرعت مشخص عادت کردید دستگیره ها را رها کنید و عادی راه بروید. به راه رفتنتان عادت کنید. راه رفتن را با یک سرعت کم که برایتان راحت باشد شروع کنید. مثلاً ۲ MPH. سرتان را بالا بگیرید و درست وسط نوار تردمیل راه بروید. سرعت مناسب خودتان را پیدا کنید. از گرم کنید سپس آرام آرام سرعت دستگاه را بالا ببرید. یک برنامه انتخاب کنید. اگر یکی از برنامه های خود دستگاه را انتخاب کنید، دستگاه همه مراحل گرم کردن، تمرین و سرد کردن را برایتان تنظیم می‌کند. این روش برای افراد مبتدی بهتر است. دوبین را امتحان کنید. وقتی به راه رفتن روی دستگاه عادت کردید، شروع به دوبین نرم روی آن کنید و بعد دوبین های سریعتر را امتحان کنید. اینکه نیاز به تمرین دارد ممکن است چند مرتبه اول کمی احساس سرگیجه کنید به همین خاطر باید مراقب باشید. وقتی به دستگاه عادت کردید دیگر دستگیره ها را نگیرید. بزرگترین اشتباهی که افراد در استفاده از تردمیل مرتکب می‌شوند نگه داشتن دستگیره های موقع راه رفتن یا دوبین است. نگه داشتن دستگیره ها مشکلات مختلفی را می‌تواند به دنبال داشته باشد: - کم کردن شدت تمرین (سوزاندن کالری های کمتر و پایین آمدن فواید هوازی تمرین) - فرم و وضعیت نادرست بدن - افزایش ریسک کشش عضلات - کاهش هماهنگی و تعادل - کاهش توانایی تنظیم طبیعی وضعیت بدن از شیب استفاده کنید. برای بالاتر بردن شدت تمرین بدون بالا بردن سرعت، شیب دستگاه را زیاد کنید. با هم می‌گوییم، در مواقعی که از شیب استفاده می‌کنید هم دستگیره های دستگاه را نگیرید چون انجام اینکار روی سطح شیبدار باعث می‌شود که بدن کمی‌به سمت عقب خم شود. تردمیل را متوقف کنید. تاخیر داشتن و متوقف کردن تردمیل در حال حرکت چند راه دارد: - کاهش سرعت (با استفاده از صفحه کنترل) تا جاییکه نوار دستگاه متوقف شود. - زدن دکمه بزرگ قرمز رنگ که سرعت را سریعاً کاهش می‌دهد. - مکث کردن گذشتن پاها در دو ریل کناری تردمیل و خاموش کردن دستگاه. برای افراد مبتدی دو روش اول توصیه می‌شود. روش سوم نیاز به کمی هماهنگی و تمرین دارد.

اسفرزه: از لاغری تا کاهش قند خون



خواص اسفرزه به لاغری ختم نمی‌شود. این تخمه‌ها قادرند روده‌ها را تمیز کنند، قند خون را کاهش دهند، پیوست و اسهال را درمان کنند و غیره.

اسفرزه گیاهی پرآمده از آسیا، اروپا و افریقای شمالی است. تخمه‌اسفرزه خواص فوق‌العاده‌ای دارد. این دانه‌های کوچک در آب حل شده و ۱۰ برابر اندازه‌ی خود حجیم و لعاب‌دار می‌شوند. گفته می‌شود که غلاف یا پوشش بیرونی این تخمه‌های ریز باعث لاغری می‌شود. البته خواص اسفرزه به لاغری ختم نمی‌شود. این تخمه‌ها قادرند روده‌ها را تمیز کنند، قند خون را کاهش دهند، پیوست و اسهال را درمان کنند و غیره. در این مطلب علاوه بر تأثیر آن در کاهش وزن، گوشه‌ای از خواص دیگرش را نیز بررسی می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

اسفرزه چگونه لاغر می‌کند؟

غلاف تخمه‌ی اسفرزه به طور مستقیم باعث چربی سوزی نمی‌شود. در واقع این دانه‌های کوچک باعث کاهش میزان چربی‌های جذب‌شده توسط بدن می‌شوند. به خاطر اینکه می‌توانند مواد غذایی مصرف‌شده را خیلی زود از بدن خارج کنند. در نتیجه بدن زمان کمی برای جذب چربی بیشتر خواهد داشت.

غلاف یا همان پوشش تخم اسفرزه همچنین با بهبود هضم مواد غذایی و بدون جذب زیاد آن‌ها و همچنین کمک به پاکسازی بدن و حجیم شدن در معده به لاغری کمک می‌کند. حجیم شدن اسفرزه داخل معده باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت شده و سیستم گوارشی از آن برای دفع هرچه بیشتر مواد چرب و توکسین‌ها استفاده می‌کند. با این وجود باید بدانید که مصرف اسفرزه به تنهایی برای کاهش وزن و لاغری کافی نیست. در کنار مصرف این دانه‌های ریز باید تعادل غذایی را رعایت کرده و ورزش کنید.

می‌توانید از تخم یا پودر اسفرزه به عنوان مکملی برای لاغری استفاده کنید. برای این کار کافی است که ده تا بیست دقیقه قبل از غذا آن را مصرف کنید. اسفرزه سرشار از فیبرهای غذایی است و بهتر است در ابتدا به میزان کم مصرف شود. معمولاً روی پودر اسفرزه میزان مصرف آن نیز ذکر می‌شود. در ابتدا نصف این میزان ذکرشده را با یک لیوان بزرگ شیر یا آبمیوه‌ی خانگی بدون قند افزوده، مخلوط کرده و میل کنید. می‌توانید میزان مصرفتان را به مرور در عرض ۳ هفته بیشتر کنید. اگر از قرص‌های اسفرزه استفاده می‌کنید آن را نیم ساعت قبل از غذا یا یک لیوان بزرگ آب میل کنید.

اسفرزه برای تمیزی بدن از ضایعات تلنبار شده

غلاف تخمه‌های اسفرزه به دفع ضایعات قدیمی که حدود ۵ تا ۵ کیلو از وزن بدن هر فردی را تشکیل می‌دهند کمک می‌کند. اگر شما به طور مرتب اسفرزه مصرف کنید به بدن‌تان کمک خواهید کرد که از شر ضایعات و مواد زائد انباشته در آن خلاص شود. در نتیجه احساس سبکی زیادی خواهید کرد و اندازه‌ی دور شکمتان کوچکتر خواهد شد.

اسفرزه برای تمیزی کولون

تأثیر تمیزکنندگی اسفرزه بسیار بالاست به طوری که می‌تواند باعث تمیزی چشم‌گیر کولون شود. مصرف تخمه اسفرزه باعث دفع ضایعات، احساس سبکی و کنترل مشکلات مربوط به روده‌ها یعنی پیوست، سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر و اسهال می‌شود. این دانه‌های ریز برای افرادی که از هموروئید یا همان بواسیر رنج می‌برند نیز مفید است. می‌توانید میزان و روش مصرف آن را از عطاری یا داروساز پرسید.

اسفرزه برای کاهش قند خون

نیم تای علمی – فناوری

ربات دوندۀ با سرعت بالای چهار کیلومتر در ساعت

محققان ژاپنی ربات اکروباتبازی طراحی کرده‌اند که یکی از سریعترین ربات‌های دوندۀ جهان محسوب می‌شود.

محققان دانشگاه توکیو هدف از طراحی این ربات را برداشتن محدودیت‌های موجود بین انسان و ماشین از طریق ارتقای سخت افزاری و روش کنترل عنوان کرده‌اند.

ربات اکروبات‌یاز **Achires** از یک دوربین پر سرعت برای یاد گرفتن دوبین و جلوگیری از افتادن استفاده می‌کند.

درحالی‌که اغلب ربات‌ها از طریق دینامیک موسوم به نقطه صفر لحظه‌ای (zero moment point) کنترل شده و ربات خود را حفظ می‌کنند، این ربات دوندۀ از ترکیبی از دوربین پرسرعت و موتور ثابت برای یاد گرفتن دوبین و حفظ تعادل استفاده می‌کند.

پرواز شاهین رباتیک پر فراز آسمان

محققان هلندی پرندۀ رباتیکی طراحی کرده‌اند که از قابلیت کنترل از راه دور بر خوردار بوده و مانند یک پرندۀ واقعی پرواز می‌کند.

پرندگان موجودات زیبایی هستند، اما در صنعت حمل و نقل هوایی و بخش کشاورزی یک معضل و مشکل جدی محسوب می‌شوند؛درحالی‌که پرندۀ رباتیک یک راحل دوستدار محیط زیست برای کاهش مشکلات مرتبط با پرندگان است.

پرندۀ رباتیک (Robirds) که توسط محققان شرکت Clear Flight Solutions طراحی شده است، درست مانند یک پرندۀ واقعی بال زده و پرواز می‌کند.

طول بدن پرندۀ رباتیک که شبیه شاهین طراحی شده است، ۵۸ سانتی متر و طول بال آن ۱۲۰ سانتی‌متر است که از قابلیت رسیدن به سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت برخوردار است.

مدل شاهین پرندۀ رباتیک ظاهر تهاجمی‌تری دارد و طول بال و بدن آن دو برابر مدل شاهین است.

سنگ‌هایی هوشمند مخصوص آدم‌های حواس پرت



یک فناوری هوشمند جای اشیاء گمشده را به افراد در یک محدوده مکانی منحصر به فرد می‌تواند نشان دهد.

فناوری پیشرفته در داخل بسته‌هایی به شکل سنگ که می‌توان آن‌ها را در همه جا به همراه داشت سبب می‌شوند تا افراد بتوانند مکان اشیاء گمشده را پیدا کنند.

گفتنی است، این دستگاه دارای انواع سنسور هاست و حتی می‌تواند مواردی مانند درجه حرارت، نور، دما و رطوبت محیط را نیز نمایش دهد.

این دستگاه oval نام دارد و یک سنسور برای ردیابی است اما باید اشیاء مورد نیاز فرد را برای برداشترشگر مرکزی آن تعریف کرد.

اشیاء دستگاه از طریق نرم افزار موجود بر روی تلفن همراه، پیامک و یا حتی ایمیل اشیاء گمشده را به فرد یاد آوری می‌کند.

می‌شود. میکروپهایی که در زباله زندگی می‌کنند، میزان قابل توجهی دی‌اکسید کربن تولید می‌کنند.

محقق این تحقیق فابیو بی نورونینا از موسسه ملی تکنولوژی در برزیل اظهار کرد: تنها مشکل وجود کاتالیزوری برای سرعت بخشیدن به این واکنش است.

مهم‌ترین قسمت این روند برای تولید هیدروژن از گاز متانصد شده از زباله کاتالیزور

است که موجب شکسته شدن ساختار کربن موجود می‌شود، چون با رسوب کربن، کاتالیزور ظرفیت تبدیل گازهای متصاعد شده از زباله را از دست می‌دهد.

وی در ادامه افزود: برای حل این مشکل گروه تحقیق، کاتالیزور جدیدی برای حذف کربن ایجاد کردند. آنها این کاتالیزور را با الهام از کاتالیزور مصرفی در کارخانه‌ها برای کنترل گازهای متصاعد شده از وسایل نقلیه کشف کردند.

محققان در ادامه افزودند: هنوز بر روی این واکنش در آزمایشگاه تحقیق می‌کنند.

علمی و سلامت

دانشتنه‌ها

تهدید جدی بی‌خوابی برای مغز



متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند به احتمال زیاد بی‌خوابی سبب کوچک شدن و تحلیل رفتن مغز می‌شود.

متخصصان مغز و اعصاب در اروپا از ۱۲۷ فرد بالغ در سنین ۲۰ تا ۸۴ سال MRI گرفتند. آنها قصد داشتند رابطه بین اختلالات خواب، نظیر بی‌خوابی و ابعاد مغز شرکت‌کنندگان در این مطالعه را بررسی کنند.

نخستین اسکن مغزی از این افراد پیش از تکمیل پرسشنامه‌ای راجع به عادت‌های خواب از آنها گرفته شد و دومین MRI نیز حدود سه سال و نیم بعد روی آنها انجام گرفت. نتایج پرسشنامه‌ها نشان داد ۲۵ درصد از حاضران در این مطالعه از نعمت خواب کافی بی‌بهره هستند. متخصصان دریافتند افراد مبتلا به اختلالات خواب در مقایسه با افرادی که خواب کافی داشتند در بازه زمانی انجام این مطالعه، مغزشان سریعتر کوچک شده‌است. این نتایج به ویژه در افراد بالای ۶۰ سال چشمگیر تر بوده‌است.

مطالعات متعددی اهمیت خواب کافی و تاثیر بی‌خوابی و اختلالات خواب را بر مغز انسان نشان داده‌اند. الگوهای خواب نامناسب که سبب اختلالات مغزی نظیر آلزایمر و زوال عقل می‌شوند از دیرباز شناخته شده‌اند. بر اساس این یافته‌ها استنباط می‌شود که اگر کوخوابی می‌تواند سبب از دست دادن حافظه شود پس می‌تواند اندازه مغز را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

«نیل مارو» متخصص مغز و اعصاب و متخصص خواب دراین‌باره گفت: می‌دانیم که کمبود خواب سبب بروز مشکلات متعددی می‌شود. کم خوابی سبب آسیب به سیستم ایمنی بدن، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات وزن و مشکلات حافظه می‌شود. اما هنوز به درستی نمی‌دانیم دلیل آن چیست.

وی افزود: مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهد کمبود خواب سبب تجمع پروتئینی در مغز می‌شود که به سلول‌های مغزی حمله می‌کند. بنابراین در حال قرار دادن تکه‌های مختلف پازل کنار هم، حس می‌تواند علت اصلی این تاثیرات را دریابیم با این حال هنوز به درستی مشخص نیست که آیا کیفیت خواب علت تغییر ساختار مغز است یا اینکه این اختلال از تغییر شکل مغز ناشی می‌شود.

«مارو» می‌گوید مشکل اصلی اینجاست که دقیقاً نمی‌دانیم کدام عارضه مقدم است، آیا اختلالات خواب سبب تحلیل رفتن و کوچک شدن مغز می‌شوند یا اینکه تحلیل رفتن مغز منجر به بروز اختلالات خواب می‌شود؟ این سوالی است که باید در مطالعه‌ای آتی به آن پاسخ شفاف داده شود.

خوردن یک میوه در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد



نتیجه تازه ترین مطالعات دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد که خوردن یک میوه در روز خطر ابتلا به سکته مغزی و حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

هر چند که کارشناسان بهداشت و سلامت توصیه می‌کنند که خوردن پنج واحد میوه و سبزی در روز سلامت ما را تضمین می‌کند، اما نتایج مطالعه اخیر دانشمندان انگلیسی

که در کنگره قلب اروپا ارائه شده است، نشان می‌دهد که حتی خوردن یک واحد میوه نیز می‌تواند خطر ابتلا به سکته مغزی و حملات قلبی را کاهش دهد.

محققان دانشگاه آکسفورد انگلیس در این مطالعه اطلاعات پزشکی ۵۰۰ هزار نفر از مردم چین را که در شهر و خارج از شهر زندگی می‌کردند و همچنین میزان مصرف میوه را در آنها بررسی کردند تا تاثیر آن را بر سلامت قلب و حداقل مقدار میوه‌ای که باید مصرف شود، دریابند.

دانشمندان این داوطلبان را که در آغاز مطالعه هیچ مشکل قلبی یا فشار خون بالا نداشتند به مدت هفت سال تحت نظر قرار دادند.

در این مطالعه، ۱۸ درصد شرکت کنندگان روزانه یک میوه مصرف می‌کردند و ۶٫۳ درصد، خطر ابتلا به سکته مغزی (از نوع ایسکمیک) ۲۵ درصد و سکته مغزی خونریزی

دهنده نیز ۴۰ درصد کاهش می‌یابد.

دکتر هوایدونگ دوا، مسئولان این مطالعه می‌گویند این اطلاعات به روشنی نشان می‌دهد که حتی خوردن فقط یک میوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به سکته مغزی و قلبی را کاهش دهد.

محققان در مطالعه دیگری ارتباط میان مصرف میوه را با میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی در ۶۱ هزار فرد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یا فشار خون بالا مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند خطر مرگ زودرس در افرادی که روزانه یک میوه می‌خورند در مقایسه با کسانی که میوه نمی‌خورند، ۳۲ درصد کمتر است.

همچنین در این افراد خطر مرگ ناشی از سکته مغزی ۲۷ درصد و مرگ ناشی از حملات قلبی حدود ۴۰ درصد کاهش می‌یابد.

به گفته دکتر هوایدونگ دو، بهبود رژیم غذایی و سبک زندگی در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی که مهمترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود، مؤثر است.

بیماری‌های قلبی عروقی در اروپا دو برابر سرطان موجب مرگ و میر می‌شود و سالانه چهار میلیون نفر را می‌کشد.

رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن مناسب تر است



مطالعه محققان آمریکایی نشان می‌دهد در نبرد بین کارشناسان تغذیه طرفدار مصرف کمتر چربی برای وزن کم کردن و طرفداران مصرف کمتر مواد قندی و کربوهیدرات‌ها، پیروزی از دستۀ دوم است.

این مطالعه جدید که با پشتیبانی مالی مؤسسه ملی سلامت آمریکا انجام شد، در یک دوره ۱۲ ماهه روی ۱۴۸ مرد و زن ۲۰ تا ۷۰ ساله که به دیابت یا بیماری قلبی مبتلا نبودند انجام شد.

یک گروه فقط ۳۰ درصد سهم کالری روزانه خود را از کربوهیدرات‌ها و گروه دیگر این ۲۰ درصد را از چربی‌ها مصرف کردند.

گروهی که رژیم آنها بر مبنای مصرف کمتر مواد قندی و کربوهیدرات‌ها بود فقط غذای‌های سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی تن، گوشت قرمز و مرغ با سبزیجات زیاد مصرف کردند و گروه دوم به ویژه غلات و سبزیجات خوردند.

هر دو گروه به یک اندازه کالری دریافت کردند و فعالیت فیزیکی مشابه داشتند. در پایان یک سال، گروهی که کربوهیدرات کمتر مصرف کرده بود، سه کیلو و ۶۰ گرم بیشتر از گروهی که مصرف چربی را محدود کرد، وزن کم کرد.

نتایج از آزمایش‌های قلبی و عروقی و کلسترول نیز در بین گروه اول بهتر بود.

محققان دریافتند که گروه اول نسبت به گروه دوم که بیشتر فیبر کربوهیدرات‌های طبیعی که در غلات، برنج، سبزیجات و میوه‌ها موجود است، مصرف کردند، بیشتر احساس سیری کردند.

چند مطالعه دیگر نیز نشان دادند که رژیم‌های غذایی مبتنی بر مصرف کمتر مواد قندی که در آنها اولویت اصلی به خوردن غذاهای حاوی چربی‌های سالم مانند ماهی‌های سرشار از امگا سه، روغن کلزا، گردو و زیتون داده شده است، برای لاغری مؤثرترند.

مدیر امور شوراهای آموزش و پرورش گفت:

آزاد تفاهم نامه همکاری امضا کردند که این تفاهم نامه در جهت حمایت از بخش سخت افزاری مدارس، ایجاد منطقه آموزش و پرورش الگو و توانمندسازی معلمان از اهداف این تفاهم نامه است.

ایجاد منطقه نمونه آموزش و پرورش در مناطق آزاد

مدیر امور شوراهای آموزش و پرورش گفت: آموزش و پرورش و مناطق آزاد تفاهم نامه همکاری امضا کردند که این تفاهم نامه در جهت حمایت از بخش سخت افزاری مدارس، ایجاد منطقه آموزش و پرورش الگو و توانمندسازی معلمان از اهداف این تفاهم نامه است.

علی عباسپور اظهار داشت: آموزش و پرورش با مناطق آزاد تفاهم نامه امضا کرده است. هم اکنون ۶ منطقه آزاد در کشور داریم که در این مناطق رئیس منطقه آزاد رئیس شورای آموزش و پرورش است و این مناطق تابع قواعد معمول سایر شهرها نبوده و مدیریت ویژه‌ای دارند.

وی افزود: تفاهم نامه با مناطق آزاد در جهت حمایت از بخش‌های سخت افزاری مدارس است یعنی ساخت‌وسازی و مشارکت در تأمین منابع پرگزاری همایش‌ها و برنامه‌ها یکی از اهداف امضای این تفاهم نامه بوده و به دنبال این هسستیم تا به صورت ویژه در این مناطق مدارس استاندارد را که در کشورهای توسعه یافته مشاهده می‌کنیم، ایجاد کرده و مدیران را برای بازدید از این مدارس به این مناطق ببریم.

عباسپور بیان کرد: ایجاد منطقه آموزش و پرورش الگو و نمونه در مناطق آزاد و توانمند سازی معلمان از اهداف امضای این تفاهم نامه است و در حقیقت در تلاش هستیم تا یکی از مناطق آزاد را مجیز به آخرین دستاوردهای فناوری حوزه تعلیم و تربیت کنیم و دبیرخانه شورای مناطق آزاد نیز در این خصوص اعلام آمادگی کرده است.

معاون احضار و اعزام سازمان وظیفه عمومی؛

سربازان برای بخشش اضافه خدمت به یگان خدمتی مراجعہ کنند



معاون احضار و اعزام سازمان وظیفه عمومی گفت: بخشش اضافه خدمت سربازان حین خدمت در اختیار فرماندهان یگانهای خدمتی است.

سرهنگ رحمان علی‌دوست افزود: بخشش اضافه خدمت سربازان وظیفه حین خدمت براساس (تصره یک ماهه ۵۸)، در اختیار فرمانده هان یگان های خدمتی است و دراین خصوص هیچ گونه مسئولیتی بر عهده سازمان وظیفه عمومی یا مراکز وظیفه عمومی استان هانست.

وی خاطرنشان کرد: سربازان حین خدمت که دارای اضافه خدمت سنواتی هستند، در صورت داشتن یکی از ضوابط مربوط به (تصره یک ماهه ۵۸) قانون خدمت وظیفه عمومی، می توانند با مراجعه به نیروی انسانی یگان خدمتی خود نسبت به درخواست و پیگیری بخشش اضافه خدمت خود اقدام کرده وبگان های خدمتی آنان نیز باید به درخواست آنان رسیدگی کند. سرهنگ علی‌دوست در تشریح تجربه یک ماهه ۵۸ قانون خدمت وظیفه عمومی، اظهار داشت: برابر ضوابط ابلاغی از سوی ستاد کل نیروهای مسلح، مسئولان غایبی که به خدمت اعزام می شوند در صورتیکه حین خدمت، حسن اخلاق و رفتار و جدیت در انجام وظایف خود نشان دهند یا در عملیات جنگی ابراز شجاعت و فداکاری کنند به نحوی که مورد تایید فرماندهان و روسای ذیربط باشد، با تایید مقامات سرشناسی و همطراز در سازمان مربوط، تمام اضافه خدمت یا بخشی از آن بخشیده خواهد شد. معاون احضار و اعزام سازمان وظیفه عمومی افزود: ضوابط اجرایی بخشش اضافه خدمت فوق، توسط ستادکل نیروهای مسلح به رده های نیروهای مسلح ابلاغ شده است.

درنگ

راهکارهایی برای فراموش کردن گذشته‌های تلخ از ذهن

قبل از هر چیز باید با خودتان شفاف بشید و در مورد این موضوع به نتیجه‌ای روشن برسید که فکر کردن در مورد گذشته و مرور تجربه‌های تلخ برای تان آزار دهنده است و مثل یک سم کشنده در دراز مدت شما را با خواهد انداخت.با جرات می‌شود گفت در همه جای دنیا کسی وجود ندارد که تا به حال اتفاق و خاطراتی بد را تجربه نکرده باشد.همه ما تجربه‌های ناخوشایندی داشته‌ایم که در روشهای از ذهن ما ثبت شده و در گاهی مورد ان برای‌مان غلب آور است.عده‌ای آن را به روشنهایی می‌دهند و عده‌ای همه اتفاقات را بازتاب رفتار خود انسان‌ها می‌دانند.اما چیزی که مهم است نحوه‌نگرش و برخورد ما با خاطره‌های تلخ است. یادآوری و تفکر در مورد خاطرات ناگوار گاهی تا آنجا پیش می‌رود که انرژی و توانایی ادامه زندگی را از انسان سلب می‌کند و اینجاست که بالاخره همه مان با این سوال روبه‌رو می‌شویم که با این خاطرات تلخ چه باید کرد؟اما ما راه رویارویی با خاطرات ناخوشایندتان را این‌تای می‌گوییم.

با خودتان روبرو است بشی

قبل از هر چیز باید با خودتان شفاف بشید و در مورد این موضوع به نتیجه‌ای روشن برسید که فکر کردن در مورد گذشته و مرور تجربه‌های تلخ برای تان آزار دهنده است و مثل یک سم کشنده در دراز مدت شما را از خواهد انداخت. باید از این وضعیت خسته شوید،خسته از غصه خوردن و فکر کردن و مرور تجربه‌های گذشته،خسته از احساس افسردگی و حسرت در مورد گذشته و بعد از این خستگی سوده‌من به موقع، باید همه چیز را برای مقابله با این حس یک جا جمع کنی. تنها به این فکر کن که همین الان درست همین الان دیگر نمی‌خواهی حسرت گذشته را بخوری و از داشتن حس افسردگی و ناراحتی به اندازه کافی خسته شد‌ای.

با خودت روبرو است باش

یک مکان دنج و راحتی را درنظر بگیرد و آنجا بنشیند. چشم‌های‌تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. به تاریکی پشت پلک‌تان توجه کنید و سعی کنید فضای تاریک را در مییاسی بزرگ‌تر تصور کنید. آنقدر که سیاهی همه اطراف شما را احاطه کند. حالا یک تلویزیون را تصور کنید که در مقابلتان قرار گرفته است و حتی‌الامکان این تلویزیون را قدیمی در نظرتان تجسم کنید چون شما در حال بازسازی اتفاقات گذشته‌تان هستید. بعد از این کار جاذبه‌ای که باعث دلخوری شما شده است را در صفحه تلویزیون خلق کنید و یادقت به آن نگاه کنید. شخصیت‌هایی که هنگام به‌موجود آمدن آن حادثه تلخ وجود داشته‌اند را با جزئیات تصویرسازی کنید. صداها، رنگ‌ها و حتی بویی که در آن لحظه حس کرداید را از قلم نیندازید. بعد از این کار نوبت شملت

فراموش کردن

سعی کنید با دکمه‌ای که روی بدنه تلویزیون است (یادتان باشد که تلویزیون شما از نوع قدیمی‌ است و کنترل ندارد) صداها را کم و زیاد کنید.صداهایی که باعث بخش‌تان شده را کم و آن‌هایی که حس خوبی به شما می‌دهد را زیاد کنید. می‌توانید رنگ صورت یا لباس شخصیت‌هایی که دراین فیلم سینمایی خودساخته، باعث آزارتان شده است را کم‌رنگ تصویرسازی کنید. به‌تدریج شخصیت‌ها را حذف کنید و حتی می‌توانید نوع جملات آن‌ها را با سلیقه خود تغییر دهید. بعد از این‌که تصاویر کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شد دست‌تان را روی دکمه خاموش تلویزیون بگذارید و تمام صحنه مربوط به آن تجربه تلخ را برای همیشه محو کنید.انجام این تمرین را اگر برای چند بار انجام دهید، می‌تواند کمک زیادی به فراموشی اتفاق تلخ گذشته‌تان کند.

تغییر خاطرات آن طور که دوست دارید

وقتی از یک خاطره تلخ یاد دارید، سعی کنید آن را با کسی به اشتراک بگذارید تقریباً همه آدم‌ها یک جواب مشترکی را به شما می‌دهند و آن این جمله است «از خاطره بد بگذر و فراموش کن.» اما در دنیای واقعیت وقتی صحبت از عمل وسط می‌آید اینکار کمی مشکل به‌نظر می‌رسد. فراموش کردن اتفاق تلخ کار خیلی سختی است اما حداقل می‌توانید نوع احساسی که نسبت به آن تجربه بد را دارید تغییر دهید.وقتی خاطراتی تلخ از مرور یک خاطره قبل از هرچیز به این فکر کن که این اتفاق می‌تواند جنبه مثبتی هم برای شما داشته‌باشد. بعدنیال آن جنبه مثبت و خوب تجربه ناخوشایند هم داشته باش تا حسی جدید را جایگزین حس آزار دهنده سابقت کنی.

خودت را از قلم نینداز

هنگام مرور و تصویرسازی یک حادثه تلخ، این خودت را در تصاویری که دوباره بازسازی کرده‌ای ببینی یا خیر؟ اگر خودت را در صحنه نمی‌بینی این نشان می‌دهد که شما هنوز غرق در احساسات باقی مانده از خاطرات گذشته‌ات هستی. اما وقتی در تصویرسازی تجربه‌های تلخ گذشته‌ات خودت را هم تجسم می‌کنی این نشانه خوبی است چون شما به‌عنوان یک تماشاچی به آن اتفاق نگاه می‌کنید و خودتان را جدا کردید و آن صحنه تلخ را در زمان حال و جایی که هیچ‌اکنون هستی نگاه می‌کنی. یادت باشد گذشته تنها یک خاطره است و این ما هستیم که آن‌ها را زنده می‌کنیم. در این تصویرسازی و احیای دوباره حال را از دست نده.

به مناسبت یادهم‌ذی‌القعدة سالروز میلاد امام رضا علیه‌السلام

خورشید طوسی



ولایت عهدی امام رضا (علیه‌السلام)

پس از آنکه حضرت موسی بن جعفر علیه السلام به وسیلههارون الرشید لعنه الله علیه به شهادت رسید، حضرت امام رضا علیه‌السلام به امامت رسیدند، مقداری از دوران امامت آن بزرگوار در خلافتهارون، و مقداری در حدود چهارسال در خلافت امین، و مدت بیست سال در زمان خلافت مأمون بود. در زمان‌هاون و بلا فاصله پس از شهادت حضرت موسی بن جعفر (علیه‌السلام) بعضی افراد بههارون توصیه می‌کردند که حضرت را به شهادت برساند، مرحوم مجلسی نقل می‌کند که شخصی از بنی العباس به نام عیسی بن جعفر بههارون گفت: سؤگندی را که دربار ال ابی طالب یادکردی به یادآور که گفتی: اگر کسی بعد از موسی بن جعفر ادعای امامت کند گردن او را می‌زنم، و الآن علی بن موسی ادعای امامت دارد و مردم نیز همان اعتقادی که به پدر او داشتند به او هم دارند.هارون الرشید تلگهی غضب آلود به او کرد و گفت: وای بر تو آیا می‌خواهی من همه ال ابی طالب را بکنم؟ راوی خبر که این قضیه را خود دیده بود می‌گوید: به آن حضرت داستان را گفتم، آن حضرت فرمود: قسم به خدای که آنها چنین قدرتی ندارند و هیچ کاری نمی‌توانند‌کنند.

دوستان آن حضرت هم از همان ابتدا بر جان آن بزرگوار می‌ریدسند، لکن آن حضرت می‌فرمود: اینی نمی‌توانند کاری انجام دهند.

آن‌که در زمان خلافت مأمون قضیه ولایت عهدی پیش آمد و علت عمده آن ترس مأمون از نفوذ معنوی حضرت امام رضا علیه‌السلام در میان مردم بود، و شاید به‌عنوان که از بعضی ترویج نیز مهشود است مأمون نسبت به مقام واقعی امام رضا علیه‌السلام واقف بود و از این جهت در ابتدا میل آن را نداشت که اسبی به آن بزرگوار برساند، لکن بعد از آنکه دید حتی با ولایت عهدی آن حضرت نیز گرایش مردم به آل پیامبر (صلی) علیه‌الیه و آله (وسلم) کم نشد و همینطور نفرت آنان از خاندان بنی العباس بیشتر می‌شد دیگر تحمل نکرد و آن حضرت را به شهادت رسانید.

بنابر این آن حضرت را از مدینه به خراسان آورد و آن بزرگوار نیز می‌دانست که این سفری است که بر گشتی در آن نیست، لذا به اهل بیت خود امر فرمود که در آن توجه کنند. راهی که مأمون برای حرکت آن حضرت انتخاب کرده بود راهی بود که امام رضا علیه‌السلام بر خود کمتر با شیعیان و شِهره‌ای که عاشقان اهل بیت پیامبر در آنها سکونت دارند داشته باشد، اما در عین حال آنچه از این سفر تاریخی باقی ماند، همدلیات مردم عشق مردم به خاندان پیامبر بود که از طرفی ارادت مردم را به حق و حقیقت آشکار می‌کرد، و از طرف دیگر رنگ خطری برای عباسیان و در رأس آن مأمون بود. برای مردم فریبی و مهار کردن حرکت‌های شیعی می‌خواست با ولایت‌عهدی حضرت رضا (علیه‌السلام) علویان و در کل را بگیرد که او بقیهٔ الله در زمین خدا است.

مرحوم مجلسی در مجلد ۴/۹۴ بحار الانوار نقل می‌کند از خاتمی که می‌گوید شنیدم از نجعه که می‌فرمود: وقتی به فرزندم علی باردار شدم سببش حمل را احساس نمی‌کردم، و وقتی در خواب بودم از داخل شکم خود صدای تسبیح و تهلیل و تمجید خاوند را می‌شنیدم، و این باعث خوف و هراس من شده بود، وقتی که بیدار می‌شدم صدای نمی‌شنیدم، زمانی که رضا به دنیا آمد دست خود را بر زمین گذاشت و سر به آسمان بلند کرد، و لبهای مبارک خود را حرکت می‌داد، گویا حرف می‌زد، در این هنگام پدر او موسی بن جعفر (علیه‌السلام) بر من وارد شد و فرمود: مبارک باد بر تو! این نجعه لطف و کرامت پروردگارت، و سپس فرزندم علی را در پارچه‌ای سفید پوشاند و در گوش راست او آذان، و در گوش چپ او اقامه گفت، پس از آن اب فرات خواست و کم و او را با اب فرات باز کرد و بعد او را به من برگرداند و فرمود: او را بگیر که او بقیهٔ الله در زمین خدا است.

اسامی و القاب

نام آن حضرت «علی» بود که این نام در میان دودمان رسول خدا محبوب ترین نام بود، و نشانه آن نامین پدر او حضرت امام حسین علیه‌السلام چند تن از فرزندان خویش را به این نام نامت.

کنیه آن حضرت ابوالحسن، و ابوعلی بود.

بعضی القاب آن بزرگوار عبارت است: از:سراج‌الله، نور الهدی، قرۃ عین المؤمنین، رضا، رمعی، فاضل، صابر، علی، مدیق، که معنی این القاب عبارت است از: چراغ پروردگار، نور هدایت و راهنمایی، نور چشم مؤمنان، راضی به جزای خود، خاوند، بخشنده، بردبار، با وفا، دوست، و همچنین پیامبر خدا(صل) او را عالم ال محمد(ص) نامید.

کتاب کمک آموزشی، کمک یا کاسبی؟



چهارگزینه‌ای کمک‌رنگ و نظام شد در ایران هم نظام آموزشی گرفتار سنجش است. نظام سنجش ما به وسیله نظریات یادگیری و رشد عمل نمی‌کند. خلایق با تاکید بر اینکه این نظام سنجش و این شیوه درس خواندن چهارچهار از زندگی اجتماعی دور می‌کند اظهار کرد: الان ۲۰ سال است که در برنامه دانشگاه ها دربار سنجش و تست چندگزینه‌ای بحث می‌شود زیرا تست چهارگزینه‌ای توانایی پاسخگویی به اهداف نظام آموزشی و ارزیابی رشد و توانایی هر دو مسیر یابد باشد، هم کمک‌رنگ و هم کمک‌الته در صورتی که ما به برنامه ریزی علمی و تجارب جهانی توجه داشته باشیم ،ناشن، با مطالعه و تعیین استانداردها، می‌توانند کارهای بسیار بهتری انجام دهند و در این میان آموزش عالی هم می‌تواند از پتانسیل، ابتکارات و خلاقیت های آنها استفاده کند البته مشروط به اینکه نظام برنامه ریزی کلاما علمی باشد.

نظام آموزشی گرفتار سنجش است

وی ادامه داد: ۲۰ سال پیش بیشتر ناشن کتاب‌های مفهومی چاپ می‌کردند و دانش آموزان به دنبال فهم مطالب بودند اما در حال حاضر این گونه کتاب ها فروش ندارند و بیشتر کتاب‌ها درباره تکنور و مورد درس است و این نشان می‌دهد در کشور در این زمینه روند نزولی است. وی تکنور و اشکال در برنامه‌ریزی درسی و کتاب‌های درسی را از جمله علل استقبال از کتب کمک آموزشی بیان کرد و با اشاره به تجربه انگلستان برای حل این مشکل گفت: در گذشته انگلستان هم همین مشکل را داشت و مطالبی که ناشن چاپ می‌کردند براساس تست بود اما در زمان ناپلر، این رویکرد که «نظام سنجش خنمتگزار ملت است نه ارباب» این مشکل در آموزش و پرورش برطرف و نظام تستی و

خورشید در آسمان قم تلید سیزمین قم گمشده ی قرن های خود را یافت و معصومه نیز دیار آشنای خویش را در قاب چشمتاش رسم داددیدار دو دوست، دیدار دو د لداذه، کم گشته ای به خله رسید و در و دیوار خانواده نیز گمشده خود را یافت.

مروری بر زندگانی و شخصیت حضرت فاطمه معصومه(س)



شهر قم گمشده ی خود را پیدا کرد و مردم قم مهمان خود را ؛ بلکه میزبان خود را ؛ کریمه اهل بیت برهر سفره که قدم رنجه کند، مهر میزبانی خواهد داشت، نه مهمانی همه اهل قم جیره خوار سفره او هستند؛ که همه شیعیان دم و قمیون که در برابر کرامت آفتاب رقمی به حساب نمی آید.

خورشید در آسمان قم تلید سیزمین قم گمشده ی قرن های خود را یافت و معصومه نیز دیار آشنای خویش را در قاب چشمتاش رسم داددیدار دو دوست، دیدار دو د لداذه، کم گشته ای به خله رسید و در و دیوار خانواده نیز گمشده خود را یافت. این روزها سیزمین قم از التهاب و اشتیاق در جوش و خروش است و مردم قم نیز لحظه های فرامش ناشدنی ، این روزها فاقی قم را از صبح به شب می رساند. از من اکنون طمع صبرو دل و هوش مدار/ کان تحمل که تو دیدی همه بر باد آمد بوی بهبود ز اوضاع جهان می شوم / شادی اور گل و باد صبا شاد آمد «بیت النور» این روزها بیش تر از هر زمان پذیرای اهل قم است که به عنوان عرض خالصانه ترین مراتب ارادت خود به خانواده امامت، خاک ا بن بیت را سرمه چشمان خودمی کنند.

خانه زیبا و مقدسی است که به واسطه صاحب خانه و کسی که در آن نشسته است ، پاک و طهارت ویژه ای یافته است. «شرف امکان بالمکین» این خانه اگر مقدس است و مغلف فرشتگان ، به واسطه ی دختر آفتاب است که در این چهار دیواری طلع کرده است؛ و الا این خانه نیز همچون دیگر خانه ا گل و خشت است و آنچه او را زیور داده است؛ زینت مجلله ای است که از آیشخور ولایت و امامت جرعه ها نوشیده و از بوستان رضوی گل عصمت و دانش بر چادر نمازش نشاند و گلاب عفت و کرامت بر سرزمین قم پاشیده است.

سپهر د ور خوش اکنون زنده که آمد / چهان به کام دل اکنون رسد که شاه رسید از رهگزار خاک سرکوی شما بود / هر ناله که در دست نسیم سحر افتاد خورشید اما در آن سوی قق هر روح بر صبح با نگه ویژه ای به قم و اهل قم بدر افتاشی می کند.

خود را در شادی این شهر شریک می داند، دوست ندارد از این قافله شادی عقب بماند . سبهی از این خرسندی و خوشحالی را برای خویش می داند . هر صبح ، لحظه ای نور افشانی اش را به صحن و سرائی این شهر غنیمت می شمرد و چون وقت غروب انوار خویش از ا بن دیار بر می گیرد ، تا صبح دیگر ، لحظه ها در امتداد اندوهی سیه‌مین به یکدیگر پیوند می دهد . دوست ندارد در برابر تابش خود به این شهر ایری را مشاهده کنی، ایری اگر در برابرش فرش بگسترند، آن را می دارند. این روزها هیچ نمی‌تواند مانع نور افشانی خورشید به شهر قم شود. خورشید هم به اهل قم حسانت می‌ورد، نمی‌پسند د که مردم این شهر رخسار کرامت و عصمت را نظاره گر باشند و خود در پس ابرها بماند. لحظه‌ها برای خورشید تا دیداری در صبح روز بعد به گندی می‌گذرند، اما می‌گذرند. می‌گذرند و ماه هر شب قصه‌ای دیگر دارد، شب هنگام مهتاب فرش حریر خود را بر طاق نیلگون قم می‌گسترند. این حکایت تمایی شب هاست از روز ی که دختر آفتاب، خاک قم را زار افشانی کرد، است.

نیمه‌های شب ستارگان آسمان برای دیدن کریمه عصمت که قامت نافله بسته است بریکدیگر سبقت می‌گیرند، پیدنا کردن « بیت النور» برای ستارگان مشکل نیست ، ستارگان از سوی قق خانه‌ای را به یکدیگر نشان می‌دهند، که در میان دیگر خانه های این سرزمین پهناور نور افشانی بیش تری دارد. شب‌های دیگر و سحرهای پیشین تا این اندازه نور افشانی نمی‌کرده‌ام چاند سحری است که ستون‌هایی از نور، تیر نور از دیگر خدای مجاور متمایز کرده، بنابر این برای ستارگان پیداکردن این خانه و چشم دوختن بر قامت ساکن این خانه که به نافله استفاده است، حکایت مشکلی نیست.

و ماه در آن سوی آسمان با ستارگان هم‌نواست. هر سحری می‌بیند که دختر آفتاب، در قاب عصمت و کرامت، با خدای خود حکایت دلنشین بندگی در قاب کلام در می‌آورد و شعر عرفان و غزل شیفتگی می‌سراید. سحرهای بیت النور، حکایت عجیب دلدادگی است.

اما در دل کریمه شهر قم غوغایی است. دوری برادر و شیفتگی این بانو به برادرش – که به امام و مولایش – به حکایتی است که بتوان در کلام آورد. خدایا! به عزم دیدار برادر از مدینه خارج شدم ، اما دست تقدیر چنین بود که بر من روا داشتی. در برابر سرنوشت و قضا و قدری که برابرم سرنشی نه شکوه دارم و نه گلابه، که خرسندم و راضی به آنچه تو فرمودی ، گمشده خود را با فته است و اهل قم ، نشان از یار گم گشته ی توای بد صبا اگر گلاتر به خراسان افتد، از من به آن شاه یی همتا سلام برسان و از سوس من به او این پیغام که خواهرت به یاد توست و دیدارت را در سراج به دل خویش به انتظار استار.

حسب حالی ننوشتی و شد ایدایی چند/ مجرمی کو که فرستم به تو پیغامی چند
مابقا بنده عالی نتوانم رسید/ اهرم مگر پیش نهد لطف شما گامی چند
آری! این روزها قم ، گمشده خود را با فته است و اهل قم ، نشان از یار گم گشته ی خویش که پس از قرن ها، اکنون به این دیار آمده است. اما... اما... دل دختر آفتاب که این روزها میزبان اهل قم شده است، پر از غوغا است. گویا می‌داند که دیدار برادر در کار نیست ، آیا تحمل این دوری را خواهد داشت ؟

آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت اول
موجب ا جرایبه صادره از شعبه ۸ محاکم حقوقی قم که در اجرای احکام شماره ۹۲/۴/۱۵۶ ثبت گردیده له تعاونی ثامن الائمه و علیه مظاهر لقا ئی استاد که محکوم علیه محکوم است به ۱۸۴۱/۷۰۶۹۳۳۱۲ ریال در حق محکوم له و تادیه حقوق اجرائی به صندوق دولت که محکوم له در راستای وصول محکوم به اقدام به توقیف پلاک ۲۲۲۲/۹۶- اصلی قم ب ۲ نموده که کارشناس به شرح ذیل ارزیابی نموده:
احتراما ، عطف به نامه شماره ۹۳/۴/۱۵۶ مورخ ۱۳۰۴/۴/۹۳ و شماره محترم در خصوص پرونده اجرائی به شماره ۹۲/۴/۱۵۶ و ۱۰ در معیت نماینده خواهان و درحضور خوانده از محل و موقعیت ملک نامده حضوری به فروش بشتان به صورت یک منزل مسکونی واقع در خیابان امامزاده ابراهیم، ۱۶ متری بوستان(ولی عصر) کوجه شماره ۱۱، پلاک۳۹ بازدید به عمل آمد و ارزیابی تهیه شده به شرح ذیل تقدیم می گردد.
۱- مشخصات و ویژگی های ساختمان

سند مالکیت فوق به شماره ۲۲۲۲/۹۶ در دفتر شماره ۴۵۶ بخش ۲ قم و صفحه ۱۴۴ متحر شماره ۸۳۰۴۱ به ثبت رسیده است. ملک فوق به عرض ۶ متر در ۱۰ متر و مساحت ۶۰ متر مربع است. در این باغ یک طبقه و دو طبقه با سیستم دیوار باربر همراه با ستن وسط و سقف طاق ضربی بصورت زیرزمین و همکف احداث شده است پوشش فک طبقات موزاییک و پوشش نهایی دیوار اجر گری و افخذ دیواری میباشد. نمای ساختمان از سمت شارع و از سمت حیاط اجر گری می باشد. پوشش کف حیاط موزاییک و دیوار های آن سیمانی میباشد و شامل یک سرویس حمام و یک سرویس والت می باشد. پوشش نهایی پشت باد نیز آسفالت و آریایی؛

۱- مشخصات و ویژگی های ساختمان
می کنند:به همین دلیل نتیجه ای حاصل نمی‌شود.
وی بازگویی بر کل ساختار نظام آموزشی و هدفگذاری مجدد را از جمله الزامات نظام آموزش کشور دانست و اظهار کرد: نظام آموزشی ما برای هدف اصلی و به‌مشتری اصلی خود که می‌تواند صنعت باشد، وصل نیست.

کاهش متقاضیان ورود به دانشگاه، تهدیدی برای انتشارات کتاب‌های کمک آموزشی
مسعود پایدار عضو هیئت مدیره انجمن فرهنگی ناشن کتابگاهی نیز گفت: باتوجه به ضرورت نظام آموزشی این کتاب‌ها می‌توانند کمک باشند هم امکان سودجویی را فراهم کنند. وی با انتقاد از اینکه صرفا نمی‌توان بر سر تعداد عنوان کتاب‌های چاپ شده بحث کرد، اظهار کرد: فکرمی‌کنم باتوجه به ضرورت نظام آموزشی که قابل اصلاح است و باید اصلاح شود، وجود کتاب کمک آموزشی ناشی از ضرورت‌های روزمری است. پایدار در جمع بندی سخنان خود بر این مسئله که فعالیت ناشن کمک آموزشی برمنیای نظام سنجش است، تاکید کرد و با اشاره به کاهش تعداد متقاضیان برای ورود به دانشگاه و حتی ملدن صندوق دانشگاه‌های مسئله را تهدیدی برای ناشن کتاب کمک آموزشی تلقی کرد و گفت: لازم است تا این فشار به عنوان تهدید بر منظر دیده شود. پایدار اظهار کرد: من به عنوان نماینده موسسه مدرسان شریف به شما اشاره می‌کنم که بخشی‌ای انتشار کتاب های کمک آموزشی اظهار کرد: من به عنوان نماینده موسسه مدرسان شریف به شما می‌گویم که مابرای نوشتن کتاب‌هایاز داوطلبان در تمام کشور را می‌نویسم و سعی می‌کنیم در حد توان خود نقاط ضعف را پوشش دهیم، اگر در فروش کتب رتبه اول را به دست آورده‌ام، به همین دلیل است.

حسن کاظمی - دادورز اجرای احکام مدنی دادگستری قم

