







نماینندگان مردم در مجلس با انتقاد از بی توجهی دولت‌ها به تعیین تکلیف سهام‌عالت،معتقدند:دولت هادر اجرای طرح “سهام عدالت” نتوانستند نمره قابل قبولی دریافت کنند.

“سهام عدالت” مهم‌ترین برنامه دولت نهم و دهم برای کاهش شکاف طبقاتی و حمایت از قشر کم بضاعت جامعه بوداین طرح با هدف و شعار حمایت از قشر کم‌بضاعت جامعه مطرح شداما باید پذیرفت به جز پرداخت سود چندهزار تومانی در یک سال دیگر نمری تاکنون نداشته‌است.

اظهارات زیادی در زمینه پرداخت سود “سهام عدالت” شنیده می‌شوداما در عمل تاکنون می‌توان گفت تقریباًنتیجه‌ملموس‌ی در اقتصادخانوآرنداشته‌است در هر صورت باید بر که هائی که به عنوان “سهام عدالت” به مردم داده شده تعیین تکلیف شود و مردم از مزایای این بر که‌ها بهره مند شوندبرای انجام این مهم باید شرایط اقتصادی کشور بت برنامه ریزی منسجم‌فراهم‌شود.

بررسی طرح با لایحه تعیین تکلیف “سهام‌عالت” از چند سال قبل مطرح است اما دولت تاکنون لایحه‌ای را در این رابطه به مجلس تقدیم نکرده و به عقیده نمایندگان تاخیر در ارائه این لایحه مجلس را وارد بررسی طرح پیشنهادی خود در این زمینه خواهد کرد.

نمایندگان مردم در گفت و گو با خله ملت به نقد سهام‌عالت پرداخته‌اندو بر ضرورت تسریع در تعیین تکلیف آن تاکید کرده‌اند که در ذیل می‌خواهید:

**محبی نیاغفلت در اجرای صحیح سهام عدالت محرز است**

جهانبخش محبی نیا در گفت و گو با خانه ملت‌یا انتقاد از عملکرد دولت در اجرای سهام عدالت،گفت:“سهام‌عدالت” درقبل از انقلاب به‌اشکال مختلفی عرضه‌اما به سرنوشتی همچون یارانه‌ها‌دچار نشد و در نگاه مردم تبدیل به یک نشان منفی از مشارکت عمومی در پایه اقتصادی‌شد. نماینده مردم میاندوآب، شاینم شهر و تکلی در مجلس شورای اسلامی‌نامه داد:بعد از انقلاب تلاش شد تا این اقدام بار دیگر عملیاتی شود؛اما کاسه‌ی سبیل‌پندینه‌ای به آن شد که ماحصل یک جریان سیاسی بود و متأسفانه اطلاعات سازمان یافته‌ای از آن در دست نیست.

**سهام عدالت در جهت مشارکت عمومی در احیای اقتصاد کشور شکل گرفت**

این نماینده مردم درمجلس دهم،تصریح کرد:سبب‌بارسی “سهام عدالت” و توجه سود آن صورت مردم به صورت فرمایشی ممکن نیست؛از این رو ز ابتدا طی علل و عوامل مختلفی “سهام‌عدالت” در راستای افزایش مشارکت عمومی در احیای اقتصاد ایران شکل گرفت.

وی با بیان اینکه غفلت در اجرای صحیح سهام عدالت مشهود است، یادآور شدنبون شک تا زمانی که حساسی‌ری سهام عدالت و توجه سود آن صورت نگردیم‌با روزنه‌ای برای احیای “سهام عدالت” نمی‌بینیم و این نگرانی وجود دارد که با ادامه این روند نتوانیم راه و روش اقتصادی را در این کشور اجرایی کنیم

محبی نیا با تاکید بر اینکه مجلس در خصوص غفلت های صورت گرفته درباره “سهام عدالت” سکوت نخواهد کرد،افزود: به طور حتم پیگیر اجرایی شدن “سهام عدالت” به شکل صحیح آن خواهیم بود. نایب رئیس کمیسیون برنامه‌بودجه و محاسبات مجلس شورای اسامی،گفت:مجلس شورای اسلامی به ویژه کمیسیون اقتصادی و برنامه‌بودجه‌ای تلاش خواهند کرد تا احیای “سهام عدالت” را دنبال کنند تا نگاه مثبتی به مشارکت، توزیع سود و درآمد حاصله از این مشارکت‌ها ه‌پهنه‌شود.

**یوسفیان ملا: بر پرداخت سود سهام عدالت**

## دریچه

یک منبع گازه:

## ایران هیچ بولی بابت شکایت گازی به ترکیه پرداخت نمی‌کند

یک منبع آگاه وزارت نفت با بیان اینکه با شکایت ترکیه برای کاهش ۲۵ درصدی قیمت گاز صادراتی ایران موافقت نشده‌است،گفت:قرار نیست هیچ‌بولی به ترکیه‌بابت دعوی حقوقی درباره شکایت گازی پرداخت شود.

یک منبع آگاه در گفت و گو با ایرنا به فشارسازی برخی سایتها درباره دعوی گاز ایران و ترکیه اشاره کرد و افزود: ترکیه ۲ شکایت گازی علیه ایران طرح کرده بود که در شکایت نخست، دادگاه به نفع ایران رای داد.

این مقام وزارت نفت اضافه کرد: در شکایت نخست، ترکیه ادعای کم فروشی گاز مطرح کرده و بر اساس آن، خواستار دریافت جریمه سنگینی می‌شود که با دفاع محکم وی ادامه داد؛ شکایت دوم مربوط به در خواست کاهش ۲۵ درصدی قیمت بود که در این شکایت نیز به خواسته خود نرسیدند و فقط با تخفیف ۱۲٫۵ درصدی موافقت شد. وی اضافه کرد: اکنون بحث درباره مبلغی در حدود ۲ میلیارد دلار است که بر اساس شکایت دوم، باید به ترکیه تخفیف داده شود.

این مقام مطوعی با بیان اینکه مبلغ ۲ میلیارد دلار، تخفیف است، نه جریمه؛ افزود: قرار نیست پولی به طرف ترکیه ای پرداخت کنیم، مذاکراتی در جریان است تا این مبلغ در قالب انتقال گاز تسویه‌شود. وی با انتقاد از رویکرد سیاسی و جناحی برخی به منافع ملی در عرصه های بین المللی گفته: اینکه عده ای اصرار دارند در دعوای بین المللی ایران که به کسب مبالغی و معطلی به منافع کشور به شمار می رود و دولت برای صیانت حاکمیتی از منافع کشور وارد این دعوا شده به گونه ای عمل کنند که گویا دولت مرتکب اشتباه شده، از همان رفتارهای شناخته شده و تاسف آوری است که ریشه در نگاه استبدادی و جناحی و مسایل ملی دارد. به گزارش ایرنا، ایران و ترکیه در سال ۱۹۹۶ میلادی در جریان سفر نجم الدین ارکان نخست وزیر اسبق ترکیه به تهران قراردادی ۲۵ ساله درباره تجارت گاز امضا کردند و واردات گاز ترکیه از ایران نیز در ۱۰ دسامبر سال ۲۰۱۱ میلادی آغاز شد.

ایران دومین صادرکننده گاز به ترکیه است و سالانه تا سقف حدود ۱۰ میلیارد مترمکعب گاز به این کشور صادر می کند.

ترکیه پیش از این نیز شکایتی را مبنی بر کم فروشی گاز توسط ایران مطرح که دادگاه آن را رد کرده و به نفع ایران رای داده بود، شرکت بوتاش (شرکت سهامی خطوط لوله نفت و گاز ترکیه) که طرف شرکت ملی گاز ایران به شمار می رود این درخواست را مطرح کرده‌است. شکایت دوم ترکیه، ادعای گرفتارنشی گاز و درخواست برای تخفیف توسط ایران بوده‌است که صدور رایى نهایی، چند سال به درازا کشید. ترکیه اعلام کرده است قیمت هر هزار مترمکعب گاز وارداتی از ایران ۴۹۰ دلار برای آنها تمام می شود در صورتی که واردات گاز از جمهوری آذربایجان به ازای هر هزار مترمکعب ۲۳۵ دلار برایشان هزینه دارد و برای همین میزان گاز نیز به روسیه ۴۲۵ دلار پرداخت می کنند.

ترکیه اکنون به عنوان بزرگترین خریدار گاز ایران به شمار می رود.

قراردادهای صادرات گاز از طریق خط لوله قراردادهای بلندمدت هستند، بنابراین براساس عرف بین الملل، در قراردادهای صادرات گاز، همواره بندی درج می شود که طرفین قرارداد در دوره های زمانی مشخص، بتوانند درخواست تجدید نظر در قیمت گاز صادراتی داشته باشند.

قیمت گاز تابع عوامل مختلف مانند قیمت جهانی نفت است که باعث می شود قیمت گاز نوسان داشته باشد، بنابراین براسال روال عادی، کشورهای صادر کننده واردکننده اقدام به طرح شکایت های متعدد در مراجع دایری بین المللی می کنند.

نمایندگان مجلس تاکید کردند:

# سهام عدالت طرح مردودی دولت ها



از مشکلات اقشار ضعیف جامعه را حل کند.

این نماینده مردم در مجلس دهم، با تاکید بر اینکه عملکرد سهام عدالت نامشخص است،گفت:شفاف سازی عملکرد دولت در بحث “سهام عدالت” باید هرچه سریع تر صورت بگیرد.

**ضرورت تعیین سهم مردم از سهام عدالت**
موسوی لاگانی،امامه دادندولت در بحث “سهام عدالت” ابتدا باید نسبت به تعیین ارزش سهام اقدام کند

وی افزود:دربحث خرید و فروش و آزادسازی “سهام عدالت” نیز باید راهکارهایی در نظر گرفته شود تا فقط سرپرست خانوار مجاز به فروش سهام خود باشند. نایب رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی یادآور شد: دولت باید نسبت به تسریع در ارائه تعیین تکلیف وضعیت “سهام عدالت” اقدام کند.

**آقایورعلیشاهی:مردم منتظر خبرهای خوبی درباره پرداخت سود سهام باشند**
معصومه آقایورعلیشاهی با تاکید بر اینکه رسیدگی به وضعیت سهام عدالت و مشکلات ایجاد شده حق و حقوق مردم منجر خواهد شد. این نماینده مردم در مجلس دهم، با تاکید بر اینکه تعهدات ایجاد شده در خصوص “سهام عدالت” از سوی دولت قبل بوده است،تاکید کرد: دولت فعلی باید پایبند به تعهدات دولت قبل باشد.

وی ادامه داد:خبرخی بهانه‌ها از جمله نداشتن بودجه اعتبار برای تعیین تکلیف “سهام عدالت” باید از میان برداشته‌شود. عضو کمیسیون برنامه‌بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی،تاکید کرد:کمیسیون اقتصادی مجلس پیگیر وضعیت “سهام عدالت” باشد و اجرای صحیح آن را از دولت مطالبه کند.

**موسوی لاگانی: هیچ نظارتی بر سود و زیان سهام عدالت وجود ندارد**

سیدناصر موسوی لاگانی نیز با انتقاد از وضعیت فعلی “سهام عدالت” و بی توجهی دولت به تعیین تکلیف آن،گفت:در حال حاضر “سهام عدالت” متولی مشخص ندارد. این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، با اشاره به ضرورت ششتر در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه باید شرایط ورود “سهام عدالت” به فراپورس مه‌شود، افزود: سهام عدالت باید به نقدینگی تبدیل شده و از این طریق سود سهام به سهامداران پرداخت شود.

**اجرای صحیح سهام عدالت با کار کارشناسی دستگاه‌های مسئول**

وی با تاکید بر اینکه اجرای صحیح سهام عدالت با کار کارشناسی دستگاه های مسئول در دستور کار کمیسیون اقتصادی مجلس است،تصریح کرد:بوتوجه به همکاری وزارت صنعت، معدن و تجارت و همچنین مرکز پژوهش ها با کمیسیون اقتصاد در خصوص اجرای صحیح سهام عدالت بهمن ماه سال جاری خبرهای خوبی در این رابطه به مردم خواهد رسید.

این نماینده مردم در مجلس دهم، با اشاره به چالش های پیش روی دولت برای اجرای صحیح “سهام عدالت”، گفت: از یاد شرکت های زیرمجموعه سهام عدالت، یکی از مهم ترین چالش های این مهم بوده که مشکلات بسیاری را ایجاد کرده‌است.

**بسیاری از شرکت های زیرمجموعه سهام عدالت زیان ده شده‌اند**

آقایورعلیشاهی با بیان اینکه بسیاری از شرکت‌های زیرمجموعه “سهام عدالت” زیان ده شده‌اند،تصریح کرد:حمایت دولت از شرکت‌های زیان ده زیرمجموعه سهام عدالت برای کمک به اجرای صحیح این مهم ضروری است.

باشند، تصریح کرد: شفافیت در حساب ها یکی از راهکارهای اجرای صحیح سهام عدالت است. حسینی با اشاره به مدیریت دوباره سهام عدالت از سوی دولت، افزود: آزادسازی “سهام عدالت” و ارائه اجازه فروش به سهام داران در خصوص سهم هایکی از رهکارهایی است که می تواند به عرضه سهام عدالت در بورس کمک کند.

وی ادامه داد:عرضه “سهام عدالت” در بورس به رشد شاخص های اقتصادی کشور نیز کمک خواهد کرد. این نماینده مردم در مجلس دهم، با بیان اینکه مردم سهام شرکت ها و تعاونی های عدالت شهرستان ها را دارند، افزود: یکی از معضلاتی که در زمینه سهام عدالت وجود دارد این است که سهامی از هلدینگ شرکت های گازی واگذار شده که همچنین شرکت های تاکنون تشکیل نشده‌است.

ضرورت تشکیل کمیسیون اصل ۴۴ درمجلس دهم وی ادامه داد: برای تعیین تکلیف نهایی “سهام عدالت” باید مانند ادوار گذشته مجلس کمیسیون اصل ۴۴ قانون اساسی تشکیل شود تا این موضوع از این مدار بپیکری شود. عضو کمیسیون برنامه‌بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی، یادآور شد: اعضای ناظر مجلس در دستگاه های مختلف نیز یکی از گزینه هایی هستند که می توانند اجرایی شدن سهام عدالت را تسهیل کنند

**موسوی: سود سهام عدالت در دست عده ای خاص است**
سیدفرید موسوی نیز در گفت وگویی، با اشاره به وضعیت فعلی اجرای “سهام عدالت”،گفت: “سهام عدالت” با اشکال ساختاری مواجه بوده و با توجه به مسیر اشتباهی که در اجرا طی کرده‌ه سرنوشتی مشابه سرنوشت هدفمندی یارانه‌ها هامنجر شد.

نماینده مردم تهران،ری شمیرانات،اسلامشهر و پردیس درمجلس شورای اسلامی با بیان اینکه “سهام عدالت” به جای اینکه در دست مردم یا دولت باشد در دست عده ای خاص است، افزود: “سهام عدالت” از مسیر تعیین شده از سوی قانون منحرف شده و درگیر مشکلات بسیاری است.

**مدیریت سلیقه‌ای و شخصی آفت اجرای سهام عدالت**

این نماینده مردم درمجلس دهم، با تاکید بر اینکه مدیریت سلیقه ای و شخصی آفت اجرای ناصحیح “سهام عدالت” بوده‌است، تصریح کرد:اجرای ناصحیح “سهام عدالت” عمل منفع نندن سهام داران واقعی است.

وی اشاره به برخی منازکات کمیسیون اقتصادی مجلس با مسئولان اقتصادی دولت،دولت قرار است لایحه‌ای برای سالمندی وضعیت اجرای “سهام عدالت” تقدیم مجلس کند که تا تاخیر در ارائه لایحه مجلس وارد بررسی سطح خود خواهد شد. موسوی با بیان اینکه در مجله‌م عمومی آن، باید هرچه سریع تر تعیین تکلیف شود،تصریح کرد: پرداخت سود “سهام عدالت” به سهامداران باید انجام شود اما متأسفانه از تحراف از مسیر اصلی این مهم نیز محقق نشده‌است.

**دولت باید در زمینه نحوه اجرای سهام عدالت تجدیدنظر کند**
این نماینده مردم درمجلس دهم،تاکید کرد:دولت باید در زمینه نحوه اجرای “سهام عدالت” تجدید نظر کرده و با اصلاح مسیر دوباره به قانون اولیه برگردد. عوهایات رئیس‌ه کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی،یادآور شد:در صورتی که لایحه دولت درخصوص سالمندی اجرای “سهام عدالت” هم‌زمان بازمان بررسی طرح مجلس در این رابطه به کمیسیون اقتصادی مجلس ارجاع شود،تلقیفی از هر دو در دستور کار بررسی قرار خواهد گرفت.

مدیر عامل بانک توسعه صادرات ایران خبر داد:

## معافیت صادرکنندگان از پرداخت جریمه دیر کرد

بسیار نقش آفرین است ، گفت: برای حضور در بازارهای بین المللی اقلام از حیث کیفیت و قیمت باید رقابت پذیر باشند که در این میان نرخ سود تسهیلات بانکی می تواند یک عامل موثر در افزایش کیفیت و کاهش هزینه باشد.

وی افزود: بانک توسعه صادرات در شش ماهه نخست اسمال از محل خط اعتباری سه هزار میلیارد ریال را از صندوق توسعه ملی که برای بخش توسعه صادرات در نظر گرفته بود به نرخ ۱۶ درصد در اختیار صادرکنندگان قرارداد.

صالح آبادی اظهار داشت : بعد از روز ملی صادرات (۲۹ مهر) اسمال این نرخ از سوی هیئت امنای صندوق توسعه ملی به نظر مجتهد جیش در صادرات غیر نفتی به ۱۱ درصد کاهش و همچنین با تصویب هیئت‌انارخ مزبور برای مناطق محروم ۴ درصد دیگر نیز کاهش و معادل ۷ درصد تعیین شد.

وی تصریح کرد: مدت جدیدی که صندوق توسعه ملی در نزد بانک توسعه صادرات سپرده گذاری می کند این مبلغ با نرخ ۱۱ درصد در اختیار صادرکنندگان قرار می گیرد. مدیر عامل بانک توسعه صادرات ایران گفت:مبلغ جدید با نرخ ۴ درصد به صادرکنندگانی که کارخانه آنان در مناطق محروم واقع شده پرداخت می شود.

وی افزود: علاوه بر این اسمال با افزایش موافقت نامه بین بانک توسعه صادرات و سازمان توسعه تجارت ایران ۲۲۰ میلیارد ریال ارائه نرخ سود به صادرکنندگانی که کالا‌های بارزش از صادرات بالاتر صادر می کنند برابر دستور العمل سازمان توسعه تجارت به حساب صادرکنندگان وارزیخت.

صالح آبادی تصریح کرد: سازمان توسعه تجارت طی سال جاری ۹۰۰ میلیارد ریال دیگر در اختیار بانک توسعه صادرات قرار می دهد تا بانک در قالب یارانه نرخ سود به صادرکنندگان پرداخت کند.

وی در ادامه از افتتاح حساب بانک توسعه صادرات ایران در ۲۳ بانک خارجی خبرداد و افزود: صادرکنندگان وجوهی که از طریق صادرات دریافت می کنند به حساب های بانک توسعه صادرات در خارج وارزی می کنند و بانک وجوه ااری را به مقاصد مذ نظر را با هزینه های حاقانی انتقال می دهد و هزینه های نقل و انتقال پول به شدت کاهش پیدا خواهد کرد.

## ورشکستگی در کمین صندوق‌های بازنشستگی

مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی اعلام کرده است در صورت تداوم روند کنونی ، در هفت سال آینده سهم هزینه های مربوط به پرداخت حقوق و مستمری به بازنشستگان از حدود ۱۷ درصدبودجه جاری به ۵۲ درصد می رسد . با فرض ثابت ماندن سهم هزینه های شاغلان و پرسنل بدنه دولت ، پرداخت حقوق کارکنان و بازنشستگان ۹۸ درصد از بودجه جاری را می بلعد. بررسی‌ها نمی نشان می دهد اتخاذ تصمیمات عمدتا یک جانبه برای کاهش سن بازنشستگی و در رابطه با حقوق و مستمری مشترکین نظام‌های بازنشستگی در بخش های کنوری ، لشکری و کارگران سبب شده است منابع مالی صندوق های مذکور به طور جدی در معرض تهدید شده و بررسی‌ها نمی نشان می دهد به رای هر ۹ سال در ایران یک بازنشست‌ه‌وجود دارد که نسبت چندان مناسی از منظر کارشناسان تلقی نمی شوددر صورت حل بحران بیکاری و افزایش نیروی کار این نسبت می تواند بهبود یابد.

## اقتصادی

## اخبار

وزیر اقتصاد

### به سوی آزادسازی قیمت‌ها در حرکت هستیم

وزیر اقتصاد و دارایی گفت: سیاست بلند مدت دولت این است که کالاها در بورس کالا عرضه شود و کشف قیمت نیز در بورس کالا صورت بگیرد. بیش از دو دهه از روند خصوصی‌سازی در کشور می‌گذرد. ۱۵ سال پیش کسی تصور نمی‌کرد روزی در کشور کارخانه پتروشیمی یا نیروگاه برق خصوصی داشته باشیم. خصوصی‌سازی در کشور در حالی رخ داده است که به باور بسیاری از اقتصاددانان، اصلی‌ترین مرحله آن یعنی لغو قیمت‌های تکلیفی هنوز محقق نشده‌است و این مسئله یکی از موانع گذار به بازارهای رقابتی است. علی طیب نیا، وزیر اقتصاد و دارایی در گفت‌وگو با ایلنا، در مورد این که آیا اراده جدی برای لغو قیمت‌های تکلیفی در دولت وجود دارد؟ ، گفت: در حال حاضر از گستره قیمت‌های تکلیفی در کشور کاسته شده است. اکنون بر خلاف گذشته در اکثر محصولات تولیدی با قیمت تکلیفی مواجه نیستیم و در بخش هایی که همچنان قیمت تکلیفی وجود دارد، دولت مابه التفاوت آن را از محل بودجه تامین و پرداخت می‌کند. وی با بیان این که بر اساس حکم قانون برنامه که اگر دولت قیمتی را تکلیف کرد حتما باید مابه التفاوت آن را به تولید کننده بپردازد، افزود: مواردی مانند برق در حال حاضر مشمول قیمت تکلیفی می‌شود اما با جهت‌گیری‌های اصولی و کلان دولت تعارض ندارد. وزیر اقتصاد تصریح کرد: برق نیروگاهی‌ها و وزارت نیرو به قیمتی خریداری می‌کند که آن قیمت برای نیروگاه‌بخش خصوصی کملاً سودآور است و اگر زبانی وجود داشته باشد این زیان از سوی وزارت نیرو و از محل منابع دولت تامین می‌شود. طیب‌نیا تاکید کرد: سیاست بلند مدت دولت این است که کالاها در بورس کالا عرضه شود و کشف قیمت نیز در بورس کالا صورت بگیرد. وی در خاتمه گفت: اقتصاد کشور به سوی خصوصی‌سازی و آزادسازی قیمت‌ها در حرکت است.

دبیر انجمن شرکت‌های هواپیمایی:

### زایران اربعین بلیت بالاتر از نرخ مصوب نخرند

دبیر انجمن شرکت های هواپیمایی با بیان اینکه ۹ شرکت هوایی جالبجایی زایران حسینی را در ایام اربعین برعهده دارند، گفت: هنوز ظرفیت برخی از شرکت‌ها از خالی مانده است و زائران از خرید بلیت بیش از نرخ های مصوب خودداری کنند.

مقصود اسعدی سامانی ،معاون،کیش ایر،تابان، آنا،آرگوس و کلبیین با انجام پروازهای برنامه‌ای و فوق العاده نسبت به جالبجایی زائران ایرانی اقدام می‌کنند. وی با بیان اینکه در مجموع شرکت های هوایی ۲۵ دفتر مجاز را برای فروش بلیت ایام اربعین سسینی تعیین کرده اند، گفت: اسامی این دفاتر مجاز در سایت انجمن شرکت های هواپیمایی به سهولت قابل دسترسی است. دبیر انجمن شرکت های هواپیمایی یادآور شد: هر چند برخی از دفاتر غیرمجاز بلیت را با قیمت بالاتری فروخته اند و هم اکنون پرونده آنها در سازمان تعزیرات حکومتی سازمان هواپیمای کشوری در دست بررسی است، اما ما هر چه به ایام اربعین حسینی نزدیک می شویم قیمت بلیت ها روند کاهش ی دارد. به گفته اسعدی سامانی ، نرخ بلیت رفت و برگشت پروازهای هوایی برای انتقال زائران ایرانی به عراق در ایام اربعین حسینی از تهران و سایر شهرهای ایران به غیر از مشهد مقدس یازده میلیون ریال ( یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان ) تعیین شده است. قیمت یک سره آن ۶ میلیون و ۶۰۰ هزار ریال است. دبیر انجمن شرکت های هواپیمایی اظهار داشت: بلیت رفت و برگشت شرکت های هوایی از مشهد به نجف و بغداد و بالعکس نیز ۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال ( یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان) قیمت گذاری شده است. اسعدی سامانی گفت: با این حال اگر مسافری بلیت خود یا بالاتر از نرخ های مصوب تهیه کرده و بر اساس هماهنگی های انجام شده می تواند قبل از پرواز به شرکت مربوطه مراجعه و مابه التفاوت آن را دریافت کند، هر چند که بلیت سند ملی های بنزینس کلاس شامل این نرخ گذاری نیست. وی تاکید کرد: براساس بازرسی های محسوس و غیر محسوس و ازبایی های انجام شده هیچکدام از دفاتر خارج عرضه بلیت های اربعین حسینی بالاتر از نرخ های مصوب بلیت عرضه نکرده اند و عرضه بلیت با قیمتهای مبوب در این دفاتر همچنان ادامه دارد. به گزارش ایرنا، پیش از این رضا جعفرزاده ریاست عمومی سازمان هواپیمایی کشوری اعلام کرد این سازمان برای انجام پروازهای هوایی اربعین حسینی برای شرکت های داخلی ۵۲۸ سورتی پرواز و برای هواپیماهای عراقی ۱۲۶ مجوز صادر کرده است. وی تاکید کرد در حال حاضر هفته ای ۱۰۵ مجوز پرواز برنامه ای به مقصد عراق صادر شده که در بعضی مواقع این تعداد به ۱۹۱ مجوز پرواز در هفته افزایش یافته است. همرال بیش از دو میلیون زائر ایرانی برای شرکت در مراسم اربعین حسینی عازم کربلا می شوند و مسوولان شرکت را از آهن، سازمان هواپیمایی کشوری و حمل و نقل جاده ای برنامه های مناسبی را برای تسهیل تردد زائران در این ایام اجرایی کنند.

معاون وزیر راه و شهرسازی مطرح کرد:

## ممنوعیت ساخت و ساز غیر مجاز اطراف حرم مطهر رضوی

معاون وزیر راه از تلاش برای اجرای پروژه‌های راهبردی و مطالعه شده شهر مشهد در دولت یازدهم خبر داد و خواستار حذف مداخلات کلان مقیاسی شد که به بافت پیرامون حرم مطهر امام رضا(ع) تحمیل می‌شود.

محمدصادق ایزدی درباره بافت پیرامونی حرم مطهر رضوی گفت: سال‌ها بود که به دلیل شرایط ساخت و سازهای عجیب در اطراف پیرامون حرم مطهر رضوی تحت‌عنوان توسعه، در انتظار فراهم شدن شرایطی برای تجدیدنظر در یکی از بزرگ‌ترین پهنه‌های تاریخی- مذهبی بودیم که در دولت یازدهم این شرایط ایجاد شده است و به همین دلیل باید از آن نهایت استفاده را ببریم. مدیرعامل شرکت عمران و بهسازی شهری ایران ادامه داد: شهر مشهد به واسطه قرار گرفتن حرم امام رضا(ع) همواره مورد توجه جامعه دانشگاهی و عموم مردم است و به همین دلیل بافت پیرامونی آن، ساخت و سازها و بهسازی آن بر اساس رعایت تمامی اصول شهرسازی و معمارة و همچنین مباحث عمرتی از حاسیست‌های بالایی بر خوردار است. وی با اشاره به اینکه خود از سال ۷۶ به همراه جامعه تخصصی کشور پیگیر طرحی جامع برای بهسازی و هدایت موزون حرم مطهر رضوی بوده‌است گفت: پیش تر اندک فرصتی پیش می‌آمد که بتوانیم ارجاع به چنین موضوع مهمی بحث و گفتگو کنیم و نهایتاً بحث‌ها و گفتگوها در این باره به مناظرایی با مشاور طرح به پیشنهاد مهندس شهنشاه شوشی در خانه فرهنگ ملی و برخی از آن مناظر همان‌ها در جعبه آرزوهای ما قرار می‌گرفت و اساساً شرایط برای طرح موضوع در سال‌های گذشته فراهم نشده بود. به گفته ایزدی، جامعه حرفه‌ای و دانشگاهی کشور در شرایط فعلی و در دولت یازدهم که شرایط برای گفتگوهای این چنینی فراهم است باید نهایت استفاده را ببرد و با ابزارهای قانونی لازم، شرایطی را ایجاد کند تا جلوی یک سری از ساخت و سازی غیرمجاز و اتفاقات ناگوار را در حرم مطهر رضوی بگیرد.

وی تاکید کرد: اگرچه جامعه دانشگاهی به دلیل تغییرات بنیادین است اما باید با هوشمندی، فرصت‌های پیش‌رو را غنیمت شمرد و علاوه بر رویکرد پروژه محوری به دنبال اندیشه‌هایی برای اجرایی کردن پروژه‌های راهبردی و مطالعه شده باشد. ایزدی در بیان پیشنهادهاى خود در مورد برنامه راهبردی و بهسازی و هدایت موزون ترحم حرم مطهر رضوی که مشاور طرح و مدیر فنی ۳ شورای عالی شهرسازی و معماری می‌تواند آن را ماکل تصمیم‌گیری‌های کلان خود قرار دهد گفت: در راهبردهای طرح بهسازی و توسعه حرم مطهر رضوی می‌توان دو جریان را با هم پیش برد که یکی در سطوح کلان مطرح می‌شود و به تصمیم‌گیری‌های سیاسی وابسته است و دیگری نیز راه‌حل‌های فنی و کارشناسانه است که در جریان در نظر می‌آید به نتایجی که مورد نظر جامعه حرفه‌ای، دانشگاهی و البته متعهد است منجر شود. وی تصریح کرد: راه‌حل‌های فنی باید دارای طبقه‌بندی و کلاس‌های مشخصی باشد. کام‌ال این است که ما بتوانیم آنچه‌ما در کمال‌کامل دستگاه‌ها تغییر ندیم، همچنین مداخلات کلان مقیاس که به بافت تحمیل می‌شود نیز باید چند شوند. معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: در بافت پیرامون حرم مطهر رضوی وجود دارد. پیشنهاد من این است که کمیته فنی ۳ با همکاری مسئولان استانی، سندوی را جایگزین سند فعلی کند. همچنین، ناظران زاریم جامعه حرفه‌ای نسبت به تغییرات بنیادین عکس‌العمل نشان دهد.

عضو کمیسیون عمران مجلس خبرداد

### قانون نظام مهندسی ساختمان اصلاح می‌شود

عضو کمیسیون عمران مجلس از تهیه طرح اصلاح قانون نظام مهندسی ساختمان خبرداد و گفت: این قانون در جهت تأمین رضایت مهندسان و اعتماد مردم به نظام ساخت و ساز اصلاح می‌شود.

شهرام غراوی، ده آخرین وضعیت اصلاح قانون نظام مهندسی ساختمان اشاره کرد و گفت: یکی از موضوعات مهم که در دستور کار کمیته نظام فنی کمیسیون عمران مجلس قرار گرفته، اصلاح قانون نظام مهندسی است که در این زمینه طرحی تهیه شده است. عضو شورای مرکزی نظام مهندسی کشور با اشاره به عمر ۱۸ ساله قانون نظام مهندسی ساختمان ادامه داد: به رغم اینکه عمر این قانون زیست نام‌آزمنابند اصلاحات است تا ضمن تأمین رضایت مهندسان و اعتماد مردم به مهندسان و نظام ساخت و ساز نیز جلب شود. وی ادامه داد: در جریان تدوین قانون نظام مهندسی ساختمان از نمایندگان سازمان برنامه و بودجه، وزارت کشور، وزارت راه و شهرسازی و شهرداری‌ها دعوت شده تا نظرات کارشناسی خود را ارائه دهند.



**گزارش از رضا جعفری**

تیم فوتبال صبا ۱۱ سال بعد از آخرین قهرمانی خود در جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور در جام سی و دوم آزادسازی خرمشهر باید برای یک قهرمانی دیگر ابتدا از رقیب مطرحی همچون استقلال عبور کند.

صبا تیمی است که در سال ۱۳۸۲ با قهرمانی در لیگ دسته اول فوتبال جام آزادگان و کسب مجوز صعود به لیگ برتر، ۱۲ دوره متوالی سابقه حضور در بالاترین سطح رقابت‌های باشگاهی فوتبال ایران یعنی لیگ برتر جام خلیج‌فارس را دارد و در این سال‌ها تا کنون چهار بار تا مرحله نیمه نهایی ادوار مختلف جام‌های حذفی فوتبال باشگاههای کشور نیز بالا آمده و از این چهار حضور در نیمه نهایی، دو مرتبه موفق به شکست حریفان خود و کسب مجوز صعود به فینال شده و به دست آوردن یک عنوان قهرمانی و یک نایب‌قهرمانی شده‌است.

**نخستین حضور صبا در فینال و قهرمانی سال ۱۳۸۴**
نخستین حضور تیم فوتبال صبا در مرحله نیمه نهایی جام‌های حذفی به سال ۱۳۸۴ باز می‌گردد که این تیم موفق به صعود به دیدار نهایی شد تا در فینال به مصاف تیم فوتبال ایومسلم خراسان برود،

دیداری که به شکل رفت و برگشت در شهرهای تهران و مشهد به انجام رسید.

در نهایت صبا که با هدایت مربی با تجربه‌ای همچون مجید جلایی در آن سال به این موفقیت رسیده بود، بعد از تساوی در دیدارهای رفت و برگشت، در ضربات پنالتی با درخشش چهره‌هایی هجون علی دایی، یحیی گل‌محمدی و سهراب بختیاری‌زاده موفق به شکست حریف خود و کسب عنوان قهرمانی شد.

**\*دومین صعود صبا به فینال و نایب‌قهرمانی سال ۱۳۸۶**

دومین حضور صبا در نیمه نهایی جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور دو سال بعد از این قهرمانی اتفاق افتاد، در سال ۱۳۸۶ یک بار دیگر صبا موفق به کسب مجوز حضور در دیدار فینال شد و این بار برابر تیم برق‌فترتی به نام فولاد مبارک سیاهان اصفهان برای قهرمانی به میدان رفت اما ناکام بود.

نخستین دیدار تیم‌های فوتبال صبا و فولاد مبارک سیاهان در آن سال به میزبانی صبا به انجام رسید و بازی برگشت در اصفهان برگزار شد که سیاهایی‌ها با سه گل صبا را در هم کوبیدند و جام قهرمانی را از تیم صبا گرفتند تا صبا دومین حضور در فینال جام‌های حذفی را بیازد و دستش به جام نرسد.

**\*۳ا قهرمانی صبا به نیمه نهایی و حذف در ضربات پنالتی سال ۱۳۸۸**

سومین حضور صبا در مرحله نیمه نهایی جام‌های

یک‌هشتم نهایی جام حذفی فوتبال

# جنگ با آبی‌ها برای قهرمانی بعد از ۱۱ سال

کند

**\*پیروزی صبا برابر سفیر آبی‌ک قزوین در مرحله سوم جام حذفی**

این در حالی است که تیم صبای قم با عبور از دو حریف گمنام و ناشناس که قهرمان جام حذفی فوتبال استان‌های قزوین و کردستان محسوب می‌شدند به جمع ۱۶ تیم برتر مسابقات فصل ۹۶ - ۱۳۹۵ جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور رسید تا در این مرحله با حریفی قوی‌تر روبه‌رو شود. شاگردان عبدالصمد مرفاوی طبق برنامه‌ریزی انجام شده از سوی سازمان لیگ فوتبال ایران، در نخستین مسابقه خود در جمع ۶۴ تیم حاضر در جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور به مصاف تیم قهرمان جام حذفی فوتبال استان قزوین یعنی سفیر آبی‌ک به میدان رفتند و در خانه حریف پیروز شدند.

در آن مسابقه که از مرحله یک سی و دوم رقابت‌های جام آزادسازی خرمشهر به میزبانی تیم سفیر آبی‌ک قزوین در ورزشگاه سردار جنگل قزوین به انجام رسید، شاگردان عبدالصمد مرفاوی در تیم صبای قم با دو گل غلامرضا غنایی به برتری دو بر صفر دست یافتند و به مرحله یک شانزدهم نهایی صعود کردند.

**\*برتری بر گل صبای قم برابر قهرمان جام حذفی کردستان**

سیس نوبت به بازی صبای قم در مرحله یک شانزدهم نهایی این دوره از رقابت‌های جام حذفی با تیم قهرمان جام حذفی فوتبال باشگاههای استان کردستان یعنی تیم شهدای گروس بیجار رسید و این بازی به میزبانی صبایی‌ها در ورزشگاه یادگار امام قم به انجام رسید. این بازی با حضور تمام مهرهای اصلی تیم صبای قم در حضور تماشاگران قمی علاقمند به فوتبال برگزار شد و صبای قم با پیروزی بر گل چهار بر صفر برابر تیم فوتبال شهدای گروس بیجار به مرحله بعد رفت تا حریف استقلال تهران در مرحله یک هشتم نهایی جام حذفی فوتبال شود. شاگردان عبدالصمد مرفاوی در حالی توانستند حریف گمنام خود یعنی شهدای گروس بیجار را با چهار گل شکست دهند که اگر کمی خوش شانس بودند می توانستند به تعداد گل‌های خود بیفزایند ولی همین پیروزی چهار بر صفر برابر تیم شهدای گروس بیجار راهی مرحله یک هشتم نهایی جام حذفی فوتبال شدند.

تیم فوتبال استقلال تهران نیز با کسب برتری یک بر صفر برابر بعد از ۱۲۰ دقیقه رقابت با تیم مس کرمان راهی مرحله یک هشتم نهایی جام حذفی فوتبال فصل ۹۶ - ۱۳۹۵ جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور شد تا در این مرحله به مصاف تیم صبای قم برود، ضمن اینکه برنده مسابقه این دو مرحله بالاتر شده و با عبور از سد دیگر رقیبا راهی بار دیگر خاطره قهرمانی ۱۱ سال قبل خود را تکرار

بار دیگر در یک دیدار خارج از خانه به میدان برود.
**\*مصاف صبای قم با استقلال تهران در یک هشتم نهایی جام حذفی ۹۵**

شاگردان عبدالصمد مرفاوی در تیم فوتبال صبای قم سومین بازی خود در فصل ۹۶ - ۱۳۹۵ جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور با به مصاف تیم مدعی و مطرح استقلال تهران برود، دیداری که طبق قرعه‌کشی باید به میزبانی شاگردان علیرضا منصوریان در تهران برگزار شود. با توجه به اینکه صبای قم آخرین مسابقه خود از مرحله یک شانزدهم نهایی را در ورزشگاه یادگار امام قم برابر تیم شهدای گروس بیجار کردستان برگزار کرد و استقلال تهران نیز در ورزشگاه آزادی میزبان دنیال شکستن طلسم ناکامی‌های خود در این جام است.

در مرحله یک هشتم نهایی رقابت‌های جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور باید در میهمانی تیم استقلال تهران به میدان برود، دیداری که بین دو تیم مدعی سال‌های اخیر فوتبال ایران قطعاً زیبا، جذاب و پرهیجان خواهد بود، به ویژه اگر کار به وقت اضافی و ضربات پنالتی کشیده شود. صبای قم بعد از انجام یک بازی در خارج از خانه مقابل تیم سفیر آبی‌ک قزوین و یک بازی خانگی در مقابل تیم فوتبال شهدای گروس بیجار نماینده فوتبال استان کردستان، اکنون برای انجام سومین مسابقه حذفی خود در جام آزادسازی خرمشهر باید

در مرحله یک هشتم نهایی رقابت‌های جام حذفی فوتبال باشگاههای کشور باید در میهمانی تیم استقلال تهران به میدان برود، دیداری که بین دو تیم مدعی سال‌های اخیر فوتبال ایران قطعاً زیبا، جذاب و پرهیجان خواهد بود، به ویژه اگر کار به وقت اضافی و ضربات پنالتی کشیده شود.

صبای قم بعد از انجام یک بازی در خارج از خانه مقابل تیم سفیر آبی‌ک قزوین و یک بازی خانگی در مقابل تیم فوتبال شهدای گروس بیجار نماینده فوتبال استان کردستان، اکنون برای انجام سومین مسابقه حذفی خود در جام آزادسازی خرمشهر باید

مصائب شاگردان کی روش برای جنگ با سوریه

## باران حریف شماره یک ایران در سربمان



موسمی به عنوان رقیبی سرسخت تر از سوریه نام برده و سعی کرده در تمرینات شاگردانش را برای رویارویی با این شرایط آماده کند که مصاف با پایواگینه نوبه اذعان این مربی بیشتر از مسائل فنی از نظر آب و هوایی شاگردانش را آماده جنگ روز سه شنبه کرد.
در روز سه شنبه ابر و هوایی سبایت های معتبر هواشناسی شرایط شهر سرمان در طول سه روز باقی مانده تا بازی ایران و سوریه ملام ابری و همراه با رعد و برق و بارش باران های سیل آسا یک طرف ماجرا است و کیفیت زمین چمن ورزشگاه عبدالرحمان شهر سرمان سوی دیگر روزها میزان رطوبت در سرمان هم وحشتناک بالاست که این اتفاق روی وفق پیدا کردن بدن بازیکنان با شرایط آب و هوایی تاثیر فراوانی گذاشته است.

بارن های شدیدی در سواحل شرقی مالزی می شود. از همین رو شهر سربمان به عنوان میزبان جدل سوریه و ایران از این قاعده مستثنی نیست و با وجود تمام پیش بینی های از سوی سایت‌های معتبر هواشناسی دنیا به یکباره دستخوش تغییر شرایط جوی شده و باران های سیل آسایی را تجربه می کند.کنته ای که کی روش در تحقیقات به عمل آمده

از آن مطلع شد و به همین خاطر نگرانی اش از این بابت را بروز داد.
بارش باران های سیل آسا یک طرف ماجرا است و کیفیت زمین چمن ورزشگاه عبدالرحمان شهر سرمان سوی دیگر چون در روزهای بارانی چمن این ورزشگاه کیفیت خود را از دست می دهد و بازی روی این زمین تاب و توان زیادی می طلبد. کی روش در روزهای اخیر بارها از این بارش های

شاید بسیاری از سوریه به عنوان حریفی سرسخت برای تیم ملی نام ببرند اما سرمربی تیم ملی در مالزی تکران یک حریف سرسخت تر برای ارائه نمایشی دلپذیر در راه حفظ صدرنشینی است.

تنها سه روز تا بازی حساس با سوریه در روز پایانی دور رفت مقدماتی جام جهانی باقی مانده و در این مدت همه از این حریف جنگ زده به ساعت ادله می یادمالزی از آن برند در حالی که کارلوس کی روش بیشتر از سوریه به یک حریف سرسخت دیگر فکر می کند آن هم آب و هوای مالزی در روز بازی با سوریه و همچنین باران های سیل آسا و موسمی کشور میزبان برمی آید. موضوعی که در روز بازی ایران با پایواگینه نو به وضوح دیده شد و بازیکنان تیم ملی زیر بارش شدید باران مقابل حریف نه چندان سرشناس خود به برتری رگل ۱-۸ رسیدند تا بلکه با این شرایط بازی کردن آشنا شوند.کنته کلیدی در این بارش ها به شرایط زمین بازی هم برمی گردد که سرمربی پرتغالی از آن به عنوان بزرگ ترین دغدغه اش در آستانه رویارویی با سوریه نام برده است.

باران در مالزی تقریبا همیشه به صورت توفان همراه با آذرخش و صاعقه است که بیشتر در بعدازظهر شروع می شود و حدود یک یا دو ساعت ادامه می یابدمالزی از لحاظ بارندگی در میان کشورهای دیگر رتبه ششم را دارد و ساکنان این کشور همواره روزهای بارانی پیش رو دارند گرچه این بارندگی همیشه به سرعت تمام می شودباب و هوای گرمسیری و آفتاب شدید باعث بالا بودن نسبی رطوبت است که میزان رطوبت را در حدود ۹۷٪ در روز و ۶۲٪ در شب برآورد می شوداین شرایط اگر از یک منطقه خشک به مالزی وارد شوند برای مهندگی با چنین شرایط آب و هوایی به مشکل برخورد خواهید کرد.

بادهای موسمی شمال شرقی که از ماه اکتبر (مهر) تا مارس (اسفند) در تراسر دریای چین می وزد، باعث بارش

### مار سی هم به فهرست تیم‌های خواهان انصاری فرد اضافه شد

بر اساس اعلام رسانه‌های یونان تیم فوتبال مارسی فرانسه نیز به جمع مشتریان کریم انصاری فرد اضافه شده است.

کریم انصاری فرد پیشینه‌ای برای تمدید قرارداد با باشگاه پائینویوس دریافت نکرده است. به همین دلیل به نظر می‌رسد این بازیکن به زودی از این تیم جدا شود. تیم‌های زیادی تاکنون پیشنهاد خود را برای جذب کریم انصاری فرد به باشگاه پائینویوس اعلام کردند.

باشگاه فاینورد هلند بسیار مصمم است تا هر طور شده انصاری فرد را در ژاویه و یا یاپان فصل به خدمت بگیرد. این تیم هلندی در خط حمله خود با مشکل مواجه شده و نیاز

| آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| موجب اجرائیه صادره از شعبه اول محاکم حقوقی قم که در اجرای احکام به شماره ۹۵/۹۵/ج۲/۱۰۴ ثبت گردیده له علی فثانی و علیه حواد عزیزی که محکوم علیه محکوم است به پرداخت ۹۱/۱۶/۰۰۰ ریال در حق محکوم له و تادیه حقوق اجرائی به صندوق دولت که محکوم له در راستای استیفاء محکوم به اقام به توقیف اموال نموده که کارشناس به شرح ذیل ارزیابی نموده:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ۱ - تعداد یکصد عدد روسری زنانه از نوع ساتن و نخی و حریر کپوردار جمعا مبلغ: ۵۰۰۰۰۰۰۰ریال۲ - تعداد چهل عدد کاپشن مردانه در انواع مختلف هر عدد ۲۰۰۰۰۰ ریال و جمعا ۸۰۰۰۰۰۰ ریال۳ - تعداد یکپهزار عدد بلوز زنانه و مردانه در سایزها و رنگ های مختلف و در انواع بافتنی و پارچه ای و غیره همگی نو به صورت درهم و یکجا و هر عدد ۵۰۰۰۰۰۰ریال و جمعا ۵۵۰۰۰۰۰۰۰ریال۴ - تعداد چهار دستگه یخچال فریزر، خانگی با مارک های امرسان، آزمایش، جنرال استیل و آزمایش همگی به رنگ سفید و ارتفاع ۱/۳۰ متر دست دوم جمعا به مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ریال۵ - تعداد ده تخته فرش ماشینی ۱۲ متری همگی دست دوم و سلم شست و شو شده جمعا به مبلغ ۶۰۰۰۰۰۰۰ریال۶ - تعداد سی عدد لباس زنانه در انواع مختلف و کپوردار مجلسی و غیره و سایزهای مختلف نو- جمعا به مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ریال۷- تعداد ده دستگه تلوزیون رنگی با مارک های سه دستگه سامسونگ ۱۳ اینچ، یک دستگه سائیران، یک دستگه آریا، یکدستگه ناسپول، یکدستگه اوناسپس، همگی ۱۲ اینچ و یکدستگه صنام ۱۴ اینچ و یکدستگه ناسپولن و یک دستگه پارس ۱۴ اینچ رنگی جمعا ۱۰ دستگه کلا دست دوم که تعداد ۷ دستگه ۲۴ اینچ و سه دستگه ۱۴ اینچ می باشد جمعا به مبلغ: ۴۰۰۰۰۰۰۰ریال۸ - تعداد پنج عدد کمدا استیکه - دو تا چوبی و سه تا آلومینیومی همگی دست دوم جمعا مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰ریال۹ - تعداد ۵ عدد کلبینت زمینی فازی سفید رنگ سه درب هر کدام حدود ۱/۵ متر جمعا ۳۰۰۰۰۰۰ریال۱۰ جمع کل اموال فوق الذکر مبلغ ۹۲۵۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می گردد. |
| که مقرر گردیده اموال فوق الذکر در تاریخ ۹۵/۹/۱۳ ساعت ۱۳ الی ۱۰ صبح به آدرس قم-مخ ساحلی، جنب زندان ساحلی، دادگله های حقوقی واحد اجرای احکام مدنی اتاق مزایده از طریق مزایده ضروری به فروش برسد. لذا افرادی که قصد بازدید از مورد مزایده را دارند می توانند در مدت پنج روز ملانده به مزایده با هماهنگی این اجرا از مورد مزایده بازدید و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع و به کسلی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد دهند واگذار می گردد. برنده مزایده باید ده درصد از مبلغ پیشنهادی را فی المجلس نقدا و مابقی آن ظرف یکماه از تاریخ مزایده بپردازد این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد جهت اطلاعات بیشتر به واحد مراجعه نمایند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>حسن کاظمی - دادورز اجرای احکام مدنی دادگستری قم</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

یکشنبه—بیستوسوم آبان‌ماه۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۴۱۴۶

#### آفساید

ستاره‌هایی که خاموش شده‌اند؛

#### رفوزگی استقلال در نقل و انتقالات

تقریبا هیچ‌کدام از خریدهای استقلال نتوانستند در ابعاد یک ستاره خود را نشان دهند و جوان‌های مظلومی همچنان جور کشنده، این درحالی است که استقلال گراترین تیم نقل و انتقالات بود.



به فهرست خریدهای استقلال در ابتدای فصل دقت کنید: آرش افشین، بختیار رحمانی، حسین حسینی، رابسون جانواریو،علی قربانی،لئونارد پادوانی که البته کمی بعدتر آمد)،محمدحسین کنعانی زادگان، میلاد زکی پور، ووریای غفوری، کاوه رضایی، فرشید باقری و میعاد یزدانی! امروز شاید بهتر بتوان با گذشت ۱۰ هفته از لیگ برتر نقل و انتقالات را ارزیابی کرد و به تیم‌ها نمره داد. یکی از پرسروصاترین و گراترین نقل و انتقالات را استقلال داشت. تیمی که طی این ۱۰ هفته سروصدای بسیار را ایجاد کرده و نواقص قرارداهایش همچنان نقل مجالس است.

اگر چه منصوریان هم از قرارداد عجیب ۱۰ بازیکن استقلال که طبق یک بند می توانند هر زمان که دلشان خواست یا پیشنهاد خوبی داشتند از استقلال بروند، برده برداری کرد اما قاعدتا خود وی هم در نقل و انتقالات عالی عمل نکرده و در بعد فنی انتخاب‌های خوبی نداشته‌است.

خریدهای ابتدای فصل آرش افشین(۵۰۰ میلیون،بختیار رحمانی «یک میلیارد تومان»،حسین حسینی (۵۰۰ میلیون تومان»،رابسون جان وارو (۷۰۰ میلیون تومان»،علی قربانی «۶۵۰ میلیون تومان»،لئونارد پادوانی «۹۸۰ میلیون»،حسین کنعانی زادگان «۹۰۰ میلیون تومان»،میلاد زکی پور (۱۲۰ میلیون تومان»،وریا غفوری «یک میلیارد و صد میلیون تومان»،کاوه رضایی «یک میلیارد تومان»،فرشید باقری «۹۵۰ میلیون تومان» و از همه عجیب تر میعاد یزدانی از لیگ دو که جزو سهمیه بزرگسال هم محسوب می‌شد! در واقع اگر وریا غفوری هم رباط پاره کرده باشد (او سال گذشته هم مصدوم شده بود) به جز رابسون جانواریو و پادوانی تمامی خرید های استقلال غلط بوده‌اند و کمتر به کار این تیم آمده‌اند.

کاوه رضایی که البته پیشنهاد یک میلیارد و هشتصد میلیون ی پرسپولیس را رد کرده بود و قاعدتا از استقلال بیشتر از این حرف‌ها پول گرفته که باشگاه اعلام کرده، عملا هنوز در استقلال جان‌نفته‌اند و پول قراردانش را معنی نکرده‌است. کاوه جانشین سجاد شهیاز زاده در استقلال شده بود. آرش افشین و زکی پور و کنعانی زادگان که تکلیفشان کاملا مشخص است، آنها کارگود هستند و تقریبا به میدان نیامده‌اند و یا آمده و طرد شده‌اند.

بختیار رحمانی هم صدای اعتراض همه را درآورده و اصلا شبیه به آن تصویری نیست که از او ساخته شده‌بود.او کلاملا یک بازیکن معمولی است که برخی معتقدند فرشید اسماعیلی جوان بهتر از او عمل کرده‌است. فرشید باقری و علی قربانی هم بازیکنانی کلاملا معمولی تاکنون بوده‌اند و نما و شمایی از ستاره ندارند و تنها پادوانی و رابسون جانواریو بوده‌اند که بهتر از بقیه عمل کرده‌اند و البته آنها هم ستاره‌هایی بی بدیل نیستند.

نکنه بد ماجرا اینجاست که استقلال بازیکنی را به جای این بازیکنان در خدمت داشت و آنها را راها کرد که بعضا بهتر از این خریدهای گران قیمت بوده‌اند بازیکنانی مثل عمران زاده که به جای ا کنعانی زادگان را گرفتند،آرش برهانی که آرش افشین را جانشین خود دید یا طالب لو که حسین حسینی را به جای خود دید و خرسند یا که فرشید باقری را به جای خود مشاهده کرد.

آمار و تجزیه و تحلیل دقیق بازی و عملکرد این بازیکنان جدید عملا فوزگی استقلال را در بعد فنی نشان می دهد و بدتر از آن اینکه این بازیکنان که در عمل انتخاب خوبی نبوده‌اند، گراترین و پر آپشن ترین قرارداد های لیگ را هم بسته‌اند.

مظلومیتعطالومی استقلال همین امروز هم روی امثال محسن کریمی،فرشید اسماعیلی و سیدمجید حسینی حساب ویژه تری نسبت به خریدهای جدیدترش باز کرده است. شاید بی انصافی باشد که امروز بادی از مظلومی خود که این جوان‌ها را به میدان فرستاد و از آنها خوب بازی گرفت. شاید اگر آن جوان‌ها نبودند امروز استقلال شرایطی به مراتب بدتر از امروز داشت. مظلومی هم که مرتبه تری و هم جوان تر استقلال را بست و تا روز آخر هم مدعی گرفتن هر دو جام بود اما این استقلال که گران تر است، هنوز شرایط ایده آلی را از خود نشان نداده‌است.

#### یادداشت

علاقه‌باشگاه صبا به غیربومی‌ها ادامه دارد

#### آقای استاندارد! حواستان به صبا باشد

**محمدچهرقانی**

باشگاه صبا حضور بازیکنان غیربومی را در تیم‌های پایه به صورت چشمگیری افزایش داده که رفع این معضل مستلزم تدبیر کارمندان استانی به مسؤولان این باشگاه‌است.

یکم خردادماه سال ۸۹،ورزشگاه تختی قم،تیم ملی جوانان با بازیکنانی که هر کدام الان چهره‌ای شدند و اسم و رسم و برای خودشان دست و پا کردند،با تیم جوان صبا که برخلاف جوانان ایران اجازه ستاره شدن نداشتند و هر کدام توسط مدیران و مربیانی که به فکر غیر بومی‌ها بودند،بازی کرد.

علی دوستی مهر که یکی از بهترین مربیان ایران در رده پایه است و آن زمان سرمربی جوانان بود با بازیکنانی مثل علیرضا بیرانوند، مهدی طارمی، علیرضا جهانبخش، مرضی پورعلی گنجی،پیلیمصادیان،محسن‌مسلمان،یعقوب کریمی‌هادی،محمدی، محمدرضا خازنده، سعید لطفی و … که حالا چهار بازیکن از آنها مهره اصلی کارلوس کیروش هستند و دو نفرشان هم از یوتوپر شدند،فقط با اختلاف یک گل و نتیجه نزدیک ۲ بر ۲ توانست جوانان صبا را شکست دهد.

آن موقع تیم جوانان صبا را سید مهدی حسینی، محسن کریمی، داود بهادری، سیدمجتبی ممینی،پور،محمدعرب خراسانی، حمیدرضا پاکیزه،حبیب‌الله‌اسعداتی، محمدرضا وفایی، رسول کریمی، یاسر کریمی، فردین باجالی و حسین ملکی تشکیل می‌دادند که فقط باجالی غیر بومی بود.از آن جمع حالا فقط حسینی،محسن کریمی و بهادری در تیم بزرگسالان هستند و با این وجود آن طور که باید و شاید به آنها هم توجهی نمی‌شود و حمایت لازم نمی‌گردد.

علاوه بر این سه نفر ممینی،پور،عرب خراسانی، پاکیزه، آبادی و … بازیکنانی هستند که اگر مدیریت باشگاه صبا طی فصول اخیر حمایت غیربومی‌هایی مثل روزه جشمی، فرشید باقری و … را از آنها داشت این بازیکنان قطعاً الان علاوه بر عضویت در تیم، در ترکیب اصلی هم بازی می کردند چرا که این اتفاق در لیگ‌های دوازدهم و سیزدهم افتاد و فوتبالبست‌های قمی با وجود بازی در رده سنی جوان و امید نمایش خوبی داشتند.

اما حالا چه خبر شده که مدیریت باشگاه صبا قبل از فصل زمستان به خواب رفته و اجازه داده از بین ۲۵ بازیکن در تیم امید صبای قم که توسط جوانان بومی لیگ برتری شده است، بیش از ۱۶ بازیکن غیر بومی ورود پیدا کند؟ یا در تیم جوانان حداقل ۱۱ بازیکن غیر بومی باشد؟ علاوه بر آن چرا حتی باید در تیم نوجوانان پنج بازیکن که نمی‌تستند نامشان در فهرست تیم باشد شود؟ بهانه می‌آورند که قم الان بازیکنی در سطح امید، جوانان و حتی نوجوانان ندارد، واقعا ندارد یا نمی‌خواهید داشته‌باشند؟

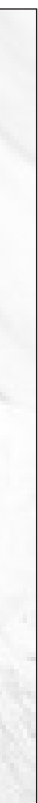
آقای استاندارد، درست است که وضعیت مالی باشگاه صبا بدترین شرایط را در بین تیم‌های لیگ برتری دارد و با بودجه کم این تیم، شما حمایت مسؤولان دیگر استان‌ها را از تیم‌شهرتان ندارید ولی هر وقت قصد داشتید کمکی به این تیم کنید که ان‌شاءالله خواهد کرد تا از این ناسامانی بریاید، به مدیران صبا هم بگویید در تیم بزرگسالان که هیچ، در تیم امید، جوانان و حتی نوجوانان چه خبر است که غیر بومی‌ها اسمال‌ها به حد وسیعی نفوذ کردند؟

قمی‌ها تیم نوجوانان، جوانان و امید صبا را لیگ برتری کردند ولی حالا می‌گویند بومی‌ها سطح بالایی ندارند و شرایط ایجاب می‌کند از غیر قمی‌ها در تیم قم استفاده کنیم.

واقعا این انصاف است استعداد فوتبالبست‌های قمی نیروگاه، آذر، صدوق، بلوار امین نادیده گرفته شود و از بازیکنان شمال و جنوب ایران به این تیم که برای اقم است و حق جوانان قمی است، استفاده شود؟



# غول مفید خانواده مرکبات!



گریپ فروت سرشار از ویتامین C، فیبر و آب است و برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود. هنگامی که موضوع میوه های عضو خانواده مرکبات مطرح می‌شود، برتقال و لیمو محبوب‌ترین گزینه‌ها هستند. اما میوه دیگری نیز در این خانواده وجود دارد که اغلب دست کم گرفته می‌شود. گریپ فروت میوه ای است که از برخی فواید سلامت قابل توجه بهره می‌برد.

**غول مفید خانواده مرکبات!**

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "گالیک فکتس"، گریپ فروت به واسطه ویژگی های ارتقا سلامت و مبارزه با بیماری خود به عنوان «میوه‌ای از بهشت» شناخته می‌شود. گریپ‌فروت میوه‌ای احیاکننده و خوشمزه است که از محتوای ویتامین C، یک‌نوع آنتی اکسیدان، بالای‌ای سود می‌برد. همچنین، این میوه منبع خوبی برای ویتامین A، بتاسیم، فولات، تیامین، ویتامین B۶، کلسیم، آهن، مس، فسفر، منیزم، مواد مغذی گیاهی و فلاونویدهاست.

گریپ فروت از میزان کالری پایین برخوردار است. در ادامه با برخی از فواید سلامت این میوه بیشتر آشنا می‌شویم.

**کمک به کاهش وزن**

گریپ فروت سرشار از ویتامین C، فیبر و آب است و برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، گزینه ای ایده‌آل محسوب می‌شود.

ویتامین C موجود در گریپ فروت عملکرد سیستم سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشد و همچنین سوخت و ساز چربی را تنظیم می کند و از این رو، به چربی سوزی کمک می کند.
محتوای فیبر و آب گریپ فروت نیز به کاهش درهای گرسنگی کمک می کنند. این میوه می تواند به جذب و کاهش نشاسته و قند در بدن کمک کند. پس در رژیم کاهش وزن خود نوشیدن یک لیوان آب گریپ فروت یا خوردن نیمی از یک میوه گریپ فروت پیش از وعده های غذایی را فراموش نکنید. تثبیت قندخون
انجمن دیابت آمریکا مصرف گریپ فروت را برای افرادی که از دیابت رنج می برند، توصیه می کند. این میوه با شاخص قند خون پایین به افزایش ناگهایی و شدید قند خون پس از مصرف آن منجر نمی شود.

فلاونوید موجود در گریپ فروت که به نام نارینجین شناخته می شود، حساسیت بدن به انسولین را افزایش می دهد و همچنین به حفظ وزن سالم کمک می کند.

افراد مبتلا به دیابت باید روزانه نصف یک میوه گریپ فروت را در رژیم غذایی خود بگنجانند تا به مدیریت سطح قندخون آنها کمک کند. نکته: گریپ فروت برای افرادی که داروهای خاص مانند استاتین ها و مسدودکننده های کالال کلسیم یک پژوهش جدید نشان می دهد کودکان که دارای مشکل تنبلی چشم یا امبلیوپی (اصطلاح پزشکی برای این بیماری) هستند می توانند بینایی خود را با یک بازی جدید که توسط شرکت ایل توسعه یافته بهبود بخشند. تنبلی چشم یا امبلیوپی (Amblyopia) که در حدود سه درصد از افراد را درگیر کرده است، زمانی رخ می دهد که چشم در دوره کودکی دید طبیعی نداشته باشد.

این اختلال که معمولاً در یک چشم دیده می شود به دلیل اختلال دید چشم تنبیل بر اثر عواملی مانند(دوربینی، نزدیک بینی، یا استیگمایسم) انحراف چشم (لوجی یا استرابیسم) و یا عدم شفافیت مسیر بینایی (ناشی از عواملی نظیر آب مروارید، کدورت قرنیه و یا افتادگی بلبک) رخ می دهد.

چیزی که در این پژوهش مورد توجه است این است که کودکانی که در این پژوهش بیشتر به انجام این بازی پرداختند در مقایسه با کسانی که تحت درمان های استاندارد برای تنبلی چشم قرار گرفتند تنها پس از دو هفته بهبودی خود را باز یافتند.

در درمان های استاندارد کودکان می بایدست در مدت مشخص از پیچهای مخصوصی بر روی چشم تنبیل استفاده کنند و چشم دیگر آنها بسته مانده و فعالیتی ندارد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان تنبلی چشم ملزم به این است که کودک از هر دو چشم خود استفاده کند که در درمان با بازی‌های رایانه‌ای این امر محقق شده و نتیجه بهتر و سریع‌تری نسبت به درمان با پیچ‌های مخصوص دارد.

به گزارش کلینیک مایو حدود ۳ درصد از کودکان



ممکن است در آینده نزدیک تشخیص احتمال ابتلای افراد به سرطان ریه از طریق بررسی سوابق جستجوی اینترنتی آنها و تطبیق اطلاعات آن با

مصرف می کنند، مناسب نیست.

محافظت در برابر سرطان

گریپ فروت به کاهش خطر ابتلا به سرطان های معده، روده بزرگ، مثانه، پستان و مری کمک می کند. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان با رادیکال های آزاد، مواد خطرناکی که موجب آسیب سلول ها در بدن می شوند و در نهایت مسئول بیماری های مرگبار مانند سرطان هستند، مبارزه می کند.

**کاهش خطر سنگ های کلیه**

با نوشیدن روزانه آب گریپ فروت، شما می توانید خطر سنگ های کلیه اگزالات کلسیم را کاهش دهید. محتوای بالای اسید سیتریک موجود در گریپ فروت به جلوگیری از تشکیل سنگ ها و حتی شکستن سنگ های کوچکی که شکل گرفته اند، کمک می کند. اسید سیتریک موجب می شود تا ادرار محیطی کمتر مطلوب برای شکل گیری سنگ ها باشد.

تنها برای سنگ کلیه، بلکه گریپ فروت برای سلامت کلی کلیه ها نیز خوب است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در نشریه Plos One منتشر شد، نشان داد که محتوای فلاونوید بالای گریپ فروت دارای آثار هیپولیپمیک و ضد التهابی است و از این رو، به درمان چربی خون، دیابت و عفونت ویروس هپاتیت C کمک می کند.

**محافظت از سلامت قلب**

گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و از این رو،

مصرف آن برای سلامت قلب خوب است. مطالعه‌ای

که در سال ۲۰۱۵ در نشریه British Nutrition

ابتلا به بیماری قلبی در افرادی که میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می کنند ۱۵ درصد کمتر است.

افرادی که دارای بالاترین سطوح ویتامین C در پلاسمای خون خود بودند از نرخ های کاهش یافته بیشتر بیماری قلبی برخوردار بودند.

محتوای بالای بتاسیم در گریپ فروت نیز به عنوان یک گشادکننده عروق کار می کند که به معنای کمک به رگ های خونی و عروق در کسب آرامش است. این شرایط به نوبه خود فشار خون را کاهش می دهد و خطر حملات قلبی و سکته های مغزی کمتر می شوند.

**کاهش کلسترول بد**

گریپ فروت سرشار از چندین فلاونوید است.

هسپریدین یکی از آنها است که به افزایش کلسترول

خوب (HDL) و پایین آمدن کلسترول بد (LDL) و

تری گلیسیرید کمک می کند.

بنابر نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ در نشریه Journal of Agricultural and Food Chemistry

منتشر شد، تنها با خوردن یک گریپ فروت در روز می توانید به کاهش سطوح کلسترول بد به میزان

۱۵٫۵ درصد و تری گلیسیرید به میزان ۲۷ درصد

کمک کنید.

فیبر محلول در گریپ فروت از ورود کلسترول به

جریان خون طی فرآیند گوارش جلوگیری می کند

که این شرایط مانع از سخت شدن رگ ها شده و خطر بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا را کاهش می دهد.

**تقویت سیستم ایمنی بدن**

گریپ فروت به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و مشکل عفونت های مکرر و سرماخوردگی ها را کاهش می دهد. ویتامین C موجود در گریپ

فروت به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی عمل

می کند و با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. این

شرایط به بدن در ایجاد مقاومت در برابر پاتوژن ها

(عوامل بیماری‌زا) که موجب سرماخوردگی و دیگر

بیماری های عفونی می شوند، کمک می کند.

همچنین، این ویتامین می تواند به کوتاه کردن دوره

بیماری و کاهش شدت نشانه های بیماری های

عفونی کمک کند.

ویتامین C در حفظ و نگهداری از بافت همبند

و سالم و کمک به بهبود زخم نیز نقش دارد.

افزون بر این، گریپ فروت به کاهش التهاب در

بدن کمک می کند که برای افراد مبتلا به بیماری

هایی مانند آسم، استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید

می تواند مفید باشد.

**بهبود سلامت پوست**

از آنجایی که گریپ فروت سرشار از ویتامین C

است، مصرف آن برای سلامت پوست نیز مفید

است. این ویتامین برای تولید کلاژن ضروری است

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

پیشخود

### توصیه‌ها و هشدارها

سینوزیت را در خانه درمان کنید

## کدام سینوزیت‌ها نیازمند جراحی هستند؟

یک متخصص گوش، حلق و بینی بیان کرد: با راهکارهایی ساده ای از جمله استنشاق بخار آب می توان سینوزیت های مزمن را در خانه درمان کرد.

محسن تراقی متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ درباره درمان بیماری های مزمن و حاد سینوسی، بیان کرد: در صورت درمان نشدن این این بیماری‌ها با درمان های دارویی و طبی، جراحی آندوسکوپیک سینوس انجام می شود.

به گفته‌وی جراحی آندوسکوپیک با توجه‌به آناتومی فضای پیچیده‌سینوس هانیا‌ز به مهارت و تجربه‌بسیار بالایی دارد چرا که کوچک‌ترین اشتباهی آسیب های جدی به چشم و مغز وارد می کند.

این متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه اغلب سینوس های حاد با درمان های دارویی بهبود می یابند، تصریح کرد: سینوس های مزمن هم معمولاً با دارو قابل درمان هستند اما درص‌ کمی از آنها نیاز به جراحی آندوسکوپیک دارند که برای این جراحی تشخیص نوع سینوس و معاینه آندوسکوپیک قبل از جراحی بسیار حائز اهمیت است.

وی گرفتگی بینی و پشت حلق را مهمترین علائم سینوزیت مزمن عنوان کرد و گفت: درد یکی دیگر از علائم سینوزیت است که در موارد حاد بیشتر بروز می کند. لازم به ذکر است که اگر این علامت بیش از ۳ ماه تداوم داشته باشند، نوع سینوزیت مزمن بوده و باید به پزشک مراجعه شود.

نراقی درباره درمان های خانگی سینوزیت، یادآور شد: استفاده از بخور و استنشاق بخار معمولی آب با یک حوله، شستشوی بینی با محلول های نمکی غلظت پایین و نوشیدن مایعات زیاد راهکارهای درمان خانگی سینوزیت مزمن و حاد هستند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت؛

## آزایمر و فشار خون در کمین دوستداران مواد قندی

تحقیقات نشان می دهد مصرف زیاد مواد قندی و شیرین احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی، فشار خون بالا، اختلال حواس و آلزایمر را در افراد افزایش می دهد.

دکتر زهرا عبدالملی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بیان اینکه در حال حاضر بیماری‌های قلبی عروقی علت مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵ تا ۵۹ سال است، گفت: در ایران شیوع دیابت حدود ۱۰ درصد گزارش شده است و بر اساس آمار، حدود ۴۰ درصد زن و ۳۹ درصد مردان ۱۵ تا ۴۴ سال در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

وی ادامه داد طبق بررسی‌ها میزان مصرف روزانه قند و شکر هر فرد ایرانی روزانه ۶۶ گرم است در حالی که بر اساس سبد مطلوب غذایی مصرف روزانه قند و شکر حدود ۴۰ گرم توصیه شده است.

عبدالملی ادامه داد تحقیقات زیادی نشان داده است که سرطان پانکراس، بیماری های کیوی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، نفرس، آلزایمر از عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین هستند. وی به افزایش مصرف روغن و چربی در کشور اشاره کرد و گفت: افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع از طریق مصرف بی‌رویه فست قو‌دها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر همچون سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون می شوند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اضافه کرد: بر اساس مطالعات، سبد غذایی مطلوب که در سال ۹۱ لحاظ شد، نشان داد که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبد مطلوب غذایی (معادل ۳۵ گرم) بیشتر است. مدیر اظهار داشت به منظور فرهنگسازی و ارتقای سطح سلامتی مردم سیج ملی آموزش همگانی تغذیه سالم با شعار «کمین ملی تغای سالم» با هدف کاهش مصرف قند، نمک و چربی از اول دی ماه در کشور اجرا می شود.

عضو هیات مدیره انجمن فیزیوتراپی :

## بارعایت این نکات از کمردردهای پس از بارداری پیشگیری کنید

عضو هیات مدیره و روابط عمومی انجمن فیزیوتراپی گفت اصولا یک تا دو ماه پیش از زود به بارداری تمرین های مربوط به کمربند لگنی برای تقویت عضلات شکمی و پشنی باید انجام شود.

پرهام پارسازاد اظهار داشت:انجام کارهای منزل به طور غیر اصولی توسط خاتم ها می تواند منجر به ایجاد عوارض در سیستم اسکلتی و عضلانی آنها شود. وی ادامه داد: انجام کارها و فعالیت های منزل، فعالیت های ساده در وضعیت های ثابت مثل گذا درست کردن یا فعالیت های ثابت طولانی مدت در حالت نشسته و انجام کارهای سنگین مثل جابه‌جایی وسایل، احتمال بروز گرفتگی های عضلانی، کوتاهی های عضلانی، عدم کار کرد عضلات و احتمال روزه ساییدگی ها در مفاصل و از بین رفتن غضروف را تشدید می کند.

پارسازاد تصریح کرد: توصیه می شود بلوان خانه دار برای حفظ سلامت سیستم عضلانی و اسکلتی خود، روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، فعالیت های ورزشی سبک مانند پیاده روی در سطح صاف با شای ملایم انجام دهند و از انجام فعالیت های سریع که خود می تواند منجر به ایجاد آسیب شوند اجتناب کنند.

عضو هیات مدیره انجمن فیزیوتراپی اظهار داشت: مراقبت از وضعیت اسکلتی و عضلانی بدن در دوره زایمان حائز اهمیت است، اصولا یک تا دو ماه پیش از ورود به بارداری تمرین های مربوط به کمربند لگنی برای تقویت عضلات شکمی و پشنی باید انجام شود.

وی عنوان کرد: در زمان بارداری هر باید تحت نظارت فیزیوتراپیست بلوان یکسری تمرین های ناحیه کمری و لگنی را انجام دهند تا پس از زایمان که کشیدگی بیش از حد در عضلات این نواحی ایجاد می شود، از ضعف و کاهش کارایی عضلات و همچنین ایجاد کمردرد ها و بدنشکی در ستون فقرات پیشگیری شود.

پارسازاد یادآور شد، توصیه می شود که باالوان تمرین های پیو، حین و پس از بارداری را حتما تحت نظر یک فیزیوتراپیست آموزش ببیند تا از بروز اختلالات و عوارض ناشی از آن پیشگیری کنند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت؛

## ۸۸ درصد مردم کمتر از حد نیاز میوه و سبزی می‌خورند

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می گوید، ۸۸ درصد مردم ایران کمتر از حد مورد نیاز سبزی و میوه مصرف می‌کنند، زهرا عبداللّٰهی هشدار داد: میزان مصرف سبزی، میوه، لبنیات و شیر در بین ایرانیان

بسیار کمتر از حد مورد نیاز است و بر عکس مصرف روغن و شکر در بین ایرانیان بالاتر از حد مجاز است.

وی گفت: بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی هر فرد در طول روز باید پنج واحد میوه یا سبزی استفاده کند. هر واحد میوه شامل یک سیب یا پرتقال است و هر واحد سبزی نیز در حد یک لیوان سبزی است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تاکید کرد: آمارها نشان می دهد ۸۸ درصد مردم کمتر از حد مورد نیاز میوه و سبزی مصرف می‌کنند و ۱۲ درصد بیش از پنج واحد میوه و سبزی در روز مصرف می کنند.

عبداللهی گفت:ا‌نظر مصرف لبنیات نیز هر فرد باید روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات مصرف کند اما سرانه مصرف لبنیات در بین ایرانیان کمتر از این میزان و حدود ۱۹۰ گرم در روز است. در مورد شیر این وضعیت بدتر است به طوری که هر فرد باید هر سال ۱۶۵ کیلوگرم شیر مصرف کند در صورتی که هم اکنون هر ایرانی سالانه فقط ۷۰ کیلوگرم شیر مصرف می کند که کمتر از نصف میزان لازم است.

این مقام مسئول ادامه داد: علاوه بر فرهنگ سازی، قیمت مواد غذایی نیز در مصرف آن تاثیر دارد، دولت باید یارانه روغن و شکر را قطع یا بسیار کم کند و بخشی از این یارانه را به سمت لبنیات و میوه و سبزی و حبوبات و مواد حاوی زین مغزی‌ها سوق دهد.

عبداللهی گفت: هدف از تغذیه سالم این است که سبزی سلولی اتقاق ببفتد و گر نه سبزی ظاهری و مصرف کاری بیش از حد که به چاقی و اضافه وزن منجر می شود نوعی سوء تغذیه و عامل مهم ابتلا بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی و سرطان است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت می گوید، هم اکنون دولت حدود ۱۰ درصد هزینه شکر مصرفی مردم را به صورت یارانه پرداخت می کند و از هر کیلو شکر که به قیمت ۲۳۰۰ تومان تولید می شود، دولت ۲۰۰ تومان یارانه می‌دهد.

عبداللهی افزود: انتظار وزارت بهداشت این است که یارانه شکر و روغن به مواد غذایی مفید تر از جمله میوه، سبزی و لبنیات اختصاص یابد تا این مواد مفید با قیمت ارزتری در اختیار مردم قرار گیرد.









گروه نو خاستل اندوخته بنگالی از بهادر علی پورانی هادی هادی که تا کنون با دستهای گویا  
میدانسی نیز داشته جالبه جادویی میشود.