

علی لاریجانی:

قرار نیست کابینه جدید انقلاب کند

مشکلات اقتصادی کشور جدی است

مصالح ملی تحت الشعاع کشمکش های سیاسی قرار نگیرد

نظر بنادر فرانسویون مستقلین ولایت:

مراسم تحلیف نشانه‌ای از اقتدار نظام بود

عاشق عیدی تحلیلگر مسائل سیاسی

وقتی رقابت وجود ندارد آینده کشور الله‌بختکی می‌شود

تغییر نسلی در عرصه سیاسی ایران به کندی انجام می‌شود. نمودار متوسط سن نمایندگان ادوار مختلف مجلس شورای اسلامی و اعضای دولت از ابتدای انقلاب تاکنون روند صعودی را نشان می‌دهد. اما عباس عیدی تحلیلگر مسائل سیاسی نگاه دیگری دارد، او می‌گوید:

قرار نیست به کسی گفته شود، کنار برود تا کسی دیگری جای او بیاید. گردش نخبان جز با رقابت آزاد و منصفانه در درون احزاب انجام نخواهد شد اما در ایران این اتفاق نمی‌افتد. بر همین اساس آینده کشور الله‌بختکی خواهد بود استیروخ این گفت و گو را در صفحه ۷ بخوانید...

محسنی آره‌ای:

اشکالی در قرارداد توتال وجود ندارد

انتقاد لاریجانی از صداوسیما

شاخص های شهر دار گزینی پنجمین شورای پایتخت چیست؟

رونمایی از انتخاب نهایی ساکنان «بهشت»

ر سولی، «محمد علیخانی»، «معروف صمدی» و «الشین حبیب زاده» براین باورند که شهردار تهران باید روحیه مبارزه با فساد داشته و خود نیز فردی پاکدست باشد. اعتقاد به مثنی اصلاح طلبی، دارا بودن تخصص، مدیریت قوی و آرایه برنامه برای رفع چالش های تهران از دیگر معیار های انتخاب شهردار آینده از دید آنان بود. ر سولی گفت: منتخبان دوره پنجم شورای اسلامی تهران بری و تجربیش در ۲ ماه و نیم گذشته و بلافاصله پس از اعلام نتایج انتخابات و راه یافتن لیست بیست و یک نفره نمره امید به پزلرمان شهری، فعالیت های خود را برای کسب آماجگی لازم و انجام اقدامات ضروری برای تصمیم سازی و تصمیم گیری در انتخاب شهردار در دستور کار قرار دادند...

آیت‌الله سعیدی:

آستان مقدس قم متعلق به هیچ حزب و جناحی نیست

آیت‌الله سید محمد سعیدی با تأکید بر اینکه آستان مقدس حضرت معصومه (س) متعلق به هیچ حزب و جناحی نیست، گفت: تیر وهای آستان مقدس کریمه اهل بیت (س) اسلایق مختلفی دارند اما هیچ گاه افکار و رویکردهای خود را در آستان ترویج ندادند و فلسفی معنوی این مکان مقدس را حفظ کر دند.

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س) ظهر دیروز در دیدار با اعضای خانه مطبوعات استان قم که در سالن محراب شمس‌ان امام خمینی (ره) بر گزار شد بیان کرد: خانه مطبوعات باید مرجع نخست رسیدگی به شکایات رسانه‌ای باشد چر اکه باید جایگاه رسانه‌ای اصحاب رسانه و رسانه‌ها حفظ شود.

وی با اشاره به برنامه‌های مورد نیاز خانه مطبوعات گفت: برای حمایت از آموزش و اشتغال نیروها، تدوین بانک اطلاعات و استعدادیابی باید سامانه‌ای تشکیل شود تا حقوق و مسائل مختلف اعضای خانه مطبوعات پیگیری و دنبال شود...

فرمانده انتظامی استان قم خبر داد

دستگیری ۵۳ نفر در ارتباط با جرایم سایبری در قم

فرمانده انتظامی استان قم گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه، ۵۳ نفر در قم در از تباط با جرایم سایبری دستگیر شدند که ۹۷ درصد آنها فاقد سابقه کیفری در خصوص این جرایم هستند.

سردار کاظم مجتبابی روز چهارشنبه در آیین تجلیل از خبرنگاران حوزه انتظامی قم افزود: ۵۱ درصد دستگیر شدگان در از تباط با جرایم سایبری، بومی و ۴۹ درصد غیر بومی، ۸۸ درصد مرد و ۱۲ درصد زن و ۴۸ درصد آنها دارای تحصیلات عالی هستند. وی با بیان اینکه این جرایم در بخش های سیاسی، اقتصادی، امنیتی و اجتماعی صورت گرفته است گفت: پلیس قم از ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه...

www.mci.ir

15 GB تا 20 GB هدیه اینترنت

1000*1

1000 گوشی نسل 4.5

هر هفته یک موتور 1000

1000 پیامک، 1000 دقیقه مکالمه، 1000 مینوت نامحدود

محدوده 1000

هر هفته یک موتور ۱۰۰۰ به ارزش ۱۰۰۰ میلیون ریال

مکالمه می همراه اولی، دقیقه ای ۱۶ تومان از طریق 1000*1

بسته خوش آمد (۱۰۰۰ پیامک، ۱۰۰۰ دقیقه مکالمه، اینترنت نامحدود)

۱۵ تا ۲۰ گیگابایت اینترنت هدیه با تعویض سیم کارت به USIM

۱۰۰۰ گوشی هوشمند نسل 4.5

برای مجوز از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

چهلمین دوره مسابقات سراسری



در رشته های حفظ، قرائت، تریل

قرآن کریم

زمان: ۱۷ الی ۲۰ مرداد ۱۳۹۶ ساعت ۹ صبح الی ۲۰

مکان: بلوار ۱۵ خرداد/ میدان شهید صادقی /

مجتمع فرهنگی آموزشی امامزاده سید علی علیه السلام

ستاد برگزاری مسابقات قرآن استان قم

بیشتر بدانیم

عجیب ترین معجزات درمانی نخود را بشناسید!

میان حیوانات مختلف، «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که به‌شکل‌های مختلفی از جمله نخودآب، دیزی، آبگوشت، فافلا، نخود و کشمش، آرد نخود سوخاری، مخلوط یا آش رشته و نیز به‌صورت «نان باوری» می‌توان استفاده کرد.

سردسته و سرسلسله تمامی حیوانات نخود است و به‌دلیل خواص مغذی فراوانی که دارد نسبت به حیوانات دیگر از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که در این مبحث به مواردی از آن اشاره خواهیم داشت.اگر کم‌خونی دارید و نیز از نظر پزشکی از مغز استخوان ضعیفی برخوردارید،بهترین غذایی که می‌توانید برای رفع آن میل کنید، دیزی آبگوشت یا نخود فراوان است؛ توصیه و تأکید می‌کنیم در فصل پاییز و نیز در مناطق جغرافیایی با طبع سرد و خشک کوهستانی حداقل هر دو هفته یکبار دیزی آبگوشت یا نخود فراوان میل کنید.اگر پوست و موهایتان خشک است یا ریزش شدید مو دارید یا اینکه تار موهایتان باریک و نازک است، بهترین پیشنهاد غذایی، دیزی آبگوشت یا نخود فراوان است؛به‌منظور رفع این مشکل تأکید می‌شود دیزی آبگوشت را با دانه گوسفند پخته و میل کنید.اگر تعداد اسپرم‌ها کم است و مشکل نابریی و حتی آرواسپرمی دارید یا اینکه حرکت اسپرم خیلی ضعیف و کند است هفته‌ای سه روز نخودآب یا پیاز فراوان میل کنید؛ توصیه می‌شود در هر بشقاب نخودآب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز اضافه و میل کنید.اگر می‌خواهید اشتهايتان را به خوردن غذا،ها، کاهش دهید، خوردن روزانه یک مشت نخود و کشمش قبل از هر وعده غذایی را فراموش نکنید. این ترکیب علاوه بر اینکه کاهنده اشتهاست، بالابرنده طول عمر انسان نیز هست. ساندویچ مورد تأیید طب سنتی ایران همان فافلا(خانگی است البته اگر با روغن زیتون یا کنجد، سرخ شده باشد و تمامی جنبه‌های بهداشتی مربوط به آن نیز رعایت شده باشد؛ ترجیحا به‌جای نان باگت از نان بربری کنجددار استفاده کنید. میان حیوانات،نخود از سایرین بهتر و عدس پست‌ترین آنهاست؛درجه خونسازي نخود به‌مراتب بالاتر از عدس است؛ با این شرط که تمامی نکات لازم در مورد نحوه خوردن این دو (مصلحاتشان) رعایت‌شده باشد. توصیه و تأکید می‌کنیم برای تهیه و پخت هر غذایی به‌خصوص غذاهایی که نخود جزو ترکیباتشان است، با شعله پایین و در مدت زمان بیشتری پخته شود و از پختن آن در زودپز جا خودداری کنید.

این روغن را جایگزین تمام روغن هایتان کنید

کنجد حاوی آنتی اکسیدان‌های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان‌های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش، پروستات و سینه‌می‌شود.

مهدی شادنوش متخصص تغذیه‌بالینی و رژیم‌درمانی در خصوص استفاده از روغن کنجد اظهار کرد: روغن کنجد پرس سرد با استفاده از وارد کردن فشار به دانه‌های کنجد بدست می‌آید و استخراج آن از دانه روغن صرفا یک روش مکانیکی است و هیچ گونه فرآوری یا افزودنی به دانه کنجد اعمال نمی‌شود.

وی افزود: در صورتی که روغن ارده که گاهی به روغن کنجد ارده نیز معروف است از کنجد استخراج می‌شود و ارده به وسیله حرارت دادن و سرخ کردن کنجد یا به عبارتی بو دادن کنجد و سپس آسیاب نمودن آن تولید می‌شود.

وی تصریح کرد: می‌توان نتیجه گرفت روغنی که از ارده به دست می‌آید، روغن کنجد بو داده است در حالی که روغن پرس سرد کنجد، مستقیما از کنجد خام بدست می‌آید.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی اظهار کرد: روغن پرس سرد کنجد دقیقا همان خواص کنجد را دارد، چون هیچ تغییری در کنجد ایجاد نمی‌کند و روغن کنجد پرس سرد بسیار خوش عطر و بو بوده که به راحتی می‌توان آن را جایگزین روغن‌های خوراکی دیگر نمود.

به گفته شادنوش ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد به گونه‌ای است که برای هر سه مصرف سرخ کردن، پخت و پز و سالاد قابل استفاده است. در واقع کنجد حاوی آنتی اکسیدان‌های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان‌های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش، پروستات و سینه می‌شود. همچنین این روغن به دلیل دارا بودن ویتامین E، موجب شفافیت و لطافت پوست می‌شود.

علم- فناوری

شامپو داری گیاهی برای پوستهای زخمی و ملتهب تولید شد

پوستهای زخمی و حساس و حتی نوزادان به تولید

برسلیم

وی با بیان اینکه این شامپو از مواد موثره پالونه آلمانی و گل همیشه بهار تولید شده است، گفت: به دلیل وجود این مواد علاوه بر اینکه یک شوینده است درمان هم می‌کندوی ادامه داد: می توان از این شامپو برای شستشوی پوست معمولی سر و بدن استفاده کرد. نبوی با بیان اینکه در حال حاضر این شامپو دارو در حال توزیع در داروخانه های سراسر کشور است و داروخانه ها می توانند با تماس با شرکتهای پخش این محصول را در اسرع وقت جهت بیماران تهیه کنند، عنوان کرد: این محصول در اداره داروهای طبیعی در سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت ثبت دارویی شده و مجوز ساخت و تولید انبوه دریافت کرده است.

وی خاطر نشان کرد: با تولید این شامپو بیماران دیگر نیاز به سایر شوینده ها جهت شستشو و درمان زخم ها و التهابات سر و بدن خود نخواهند داشت. به گزارش مهر، این شامپو دارو در سومین جشنواره سراسری داروهای گیاهی که با حضور کلیه شرکتهای تولید کننده توسط معاونت علم و فناوری ریاست جمهوری بر گزار شد عنوان محصول دانش بنیان برگزیده دو سال اخیر کشور را کسب کرد.

دانشجوی ایرانی باغچه معلق بدون خاک ساخت



باغچه معلق علاوه بر ارزان‌ی به خانواده‌های ساکن در شرایط ناساعد آب و هوایی کمک می‌کند سبزیجات پرورش دهند. این باغچه معلق کوچک در مقایسه با روش های معمولی ۹۰ درصد آب کمتری مصرف می‌کند.

تولید فیلتر های خودرو با فناوری نانو توسط محققان کشور

می‌شود از تکنور خودرو به هیچ عنوان کثیف نمی‌شود و روی محصول کشیده می‌شود و بعد از آن در فرایند فیلتر می‌رود که این بر سبکی به نوع فیلتر دارد. این فیلتر ذراتی که از فیلترهای معمولی عبور می‌کند را به دام انداخته و هوای پاک‌تری را وارد محفظه احتراق سوخت خودرو می‌کند، به عبارتی می‌توان گفت که کار خود را به‌نحو احسن انجام می‌دهد. وقتی از این فیلتر استفاده می‌شود، یک طرف آن کاملاً سیاه شده و طرف دیگر آن کاملاً سفید می‌ماند؛ در واقع تمایز این نانوفیلتر با فیلترهای معمولی در همین موضوع است که بعد از استفاده، فیلتر با چشم قابل‌رویت بوده که این یعنی فیلتر بهتر کار کرده‌است؛از جمله مزایای این نانوفیلتر می‌توان به کاهش مصرف سوخت، افزایش شتاب خودرو و محافظت از موتور خودرو اشاره کرد. زمانی که از این فیلتر استفاده



یک شرکت ایرانی موفق به توسعه صادرات فیلتر هوای خودروی حاوی نانوالیاف (PAN) الکتروسیی شده بر روی کاغذ فیلتر (ناوبرو) شده است.

در فیلتر ناوبرو، یک لایه نانوالیاف بر روی سطح کاغذ فیلتر وجود دارد که دارای خواص منحصر بهفر است. قبل

آشنایی با توفو یا پنیر سویا و خواص آن



توفو یک منبع عالی آمینو اسید، آهن، کلسیم و دیگر مواد ریز مغزی است

معرفی توفو یا پنیر سویا

توفو یا پنیر سویا غذایی محبوب است که از شیر سویا گرفته می‌شود. از دلمه بستن شیر تازه ی سویا، فشردن آن به شکل مکعب های کوچک و سرد کردن آن درست می شود. چیزی درست شبیه درست کردن ماست معمولی از شیر. تنها به جای شیر حیوانی از شیر سویا استفاده می شود. مایع آن جدا می شود و باقی مانده آنقدر فشرده می شود تا شکل پنیری و منسجم به خود بگیرند.

توفو یکی از اجزای جدا نشدنی آشپزی تایلندی و چینی است که می توان آن را به روش های مختلف پخت تا بافت های مختلفی از نرم و شل تا ترد و برشته به خود بگیرد.

فواید توفو بی شمار است. یک منبع عالی آمینو اسید، آهن، کلسیم و دیگر مواد ریز مغزی است.

فواید توفو

یکی از فواید توفو این است که یک منبع عالی پروتئین بوده و همه ۸ آمینو اسید ضروری را در خود دارد.

پنیر سویا همچنین دارای مقدار زیادی آهن، کلسیم و مواد معدنی مثل منگنز، روی و ویتامین ب ۱ است.

از نظر سلامتی و ارزش غذایی واقعا عالی است. محققان بر این باور هستند که همان تاثیرات ضد سرطان و ضد ضیماری های قلبی که دانه ی سویا دارد را داراست.

۱۰۰ گرم توفو حاوی این مواد است:

۷۰ کیلو کالری ۳.۵ گرم چربی ۱.۵ گرم کربوهیدرات ۸.۲ گرم پروتئین ۰.۹ گرم

فیبر

دیگر **فواید توفو**

پروتئین سویا که توفو مقدار زیادی از آن را در خود دارد، کلسترول بد خون را

پاپین می آورد.

یکی دیگر از فواید پنیروسویا این است که در خود فیتواستروژن هایی به نام ایزوفلاون دارد که گروهی از مواد شیمیایی موجود در گیاهان هستند. این مواد

ساختار و رفتاری شبیه به هورمون های زنانه استروژن دارند و بنابراین به گیرنده

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۶مزیت باورنکردنی طناب زدن، برای بدن!

پريدن با طناب فقط یک ورزش سرگرم کننده نیست بلکه یک روش موثر برای حفظ تناسب اندام و افزایش ظرفیت ریه ها و بهبود گردش خون نیز محسوب می شود.

طناب زدن یکی از موثرترین تمرینات قلبی عروقی است که مقاومت فیزیکی شما را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد؛ یعنی دقیقاً همان خاصیت دویدن، دوچرخه سواری و سایر ورزش های هوازی را برای افزایش ضربان قلب دارد.

۶ مزیت شگفت انگیز این ورزش از انقبضت و ساده برای سلامت شما از این قرارند:
تقویت عضلات: تمام عضلات بدن شما هنگام طناب زدن فعال هستند. خیلی از افراد گزارش کرده اند که این تمرین تنها ورزشی است که برای چربی سوزی به آن احتیاج دارند؛ از آنجا که تمام این گروه های عضلانی در هنگام پریدن از طناب، درگیر می شوند، این تمرین به شما کمک خواهد کرد که به مرور زمان قدرت، استقامت و تعادل بسازید که تمام آن ها در هنگام دویدن، مهم هستند. در واقع می توان گفت طناب زدن معادل دویدن است. شما در هر دقیقه ای که طناب می زنید، ۱۲ تا ۱۵ کیلو کالری می سوزانید.

افزایش جریان خون: جنبش ناشی از طناب زدن، به طور مستقیم به سیستم گردش خون ما کمک می کند. این ورزش باعث می شود قلب برای پمپاژ خون بیشتر کار کند و خون به تمام شریان های شما جریان یابد. این روند، خطر حمله قلبی را نیز کاهش می دهد.

افزایش ظرفیت ریه ها: هنگامی که با سرعت طناب می زنید، ریه های شما حجم بیشتری از هوا را دریافت می کنند و این می تواند برای مشکلات تنفسی بسیار مفید باشد. مقاومت فیزیکی ناشی از طناب زدن باعث می شود شما در هر زمانی بدون خستگی بتوانید ورزش کنید.

سوزاندن کالری: هر ۳۰ دقیقه طناب زدن، یعنی سوزاندن ۴۰۰ کالری. این کالری شامل چربی های ذخیره شده در سراسر بدن شما می شود. پس اگر در حال تلاش برای از دست دادن وزن هستید، یک فعالیت عالی برای این کار طناب زدن است.

از بین بردن سموم بدن: از بین رفتن سموم بدن از طریق تعریق حین طناب زدن حاصل می وشد. این ورزش به سلول ها اجازه می دهد که دوباره احیا شوند و با ظرفیت کامل فعالیت کنند.

کاهش استرس و افزایش فعالیت ذهنی: با این که هنوز شواهد کافی وجود ندارد، برخی از متخصصان طب ورزشی می گویند طناب زدن باعث ایجاد ارتباطات عصبی جدید می شود. همچنین پرش با طناب تولید اندورفین را افزایش می دهد. این هورمون منجر به احساس آرامش و شادی و کاهش استرس می شود.

به این دلایل بیشتر آناناس بخورید!

در ادامه سه دلیل برای شما می آورم که آناناس را به برنامه غذایی تان اضافه کنید و علاوه بر طعم آن از خواصش نیز بهره مند شوید.

سرشار از ویتامین C است

یک فنجان آناناس، بیش از ۱۰۰ درصد نیاز بدن به ویتامین C را تامین می کند و در حالی که می دانید این ماده مغذی سیستم ایمنی بدن را حمایت می کند اما کارایی اش بیش از اینهاست.

ویتامین C در رشد و ترمیم بافت سراسر بدن دخیل است. به علاوه این ویتامین، مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند و سلول ها را از پیری زودرس و بیماری هایی نظیر سرطان و بیماری های قلبی محافظت می کند. این ویتامین همچنین می تواند روی میان تده شما تاثیر داشته باشد.

در طول تمرینات دانه ورزشکاری که به اندازه کافی ویتامین C دریافت نمی کنند، مقدار پایین ویتامین C در جریان خون، با چربی بالای بدن و افزایش سایر مایز تنه در ارتباط است.

پوست سالم را حمایت می کند

اناناس سرشار از منگنز است (تنها یک فنجان از آن، حاوی ۷۵ درصد از نیاز روزانه به منگنز است).

این ماده معدنی در کنار ویتامین C، برای ساخت کلاژن مورد نیاز است. یک جزء ساختاری پوست که از شل شدگی و چین و چروک پوست پیشگیری می کند. منگنز همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند که سلول های پوست را در برابر اشعه UV محافظت می کند. به همین علت استفاده از اناناس مخصوصا در تابستان بسیار مهم است.

به بهبود سلامت گوارش کمک می کند

اگر تا به حال آناناس را در یک دسر ژلاتینی امتحان کرده باشید، می بینید که بی قایده است و عمل نمی کند. دلیل آن، وجود آنزیمی در آناناس به نام برومیلین است که کلاژین را به اسید آمینه های پایه ای تجزیه می کند، بنابراین از جامد شدنش جلوگیری می کند.

اگر در کنار یک وعده غذایی، اناناس میل کنید، این آنزیم به همز بهتر آن کمکتان می کند و نفخ و سوء هاضمه را کاهش می دهد. فیبر خوراکی موجود در آناناس، همچنین به تثبیت نظم روده کمک می کند و مایع بیوسست می شود.

راه هایی ساده برای بیشتر خوردن آناناس

با اینکه آناناس تازه همانطور که هست نیز خوشمزه است، اما می توانید آن را در وعده های غذایی مختلفی به کار ببرید.

می توانید آناناس را در اسموتی نیز به کار ببرید. همچنین از آناناس در کنار بستنی و با در سالاد نیز استفاده می شود. در بین غذاها بگردید تا مواردی را پیدا کنید که از نظر طعمی، مکمل آناناس هستند و خواهید دید می توان این میوه خوشمزه را در ترکیبات بسیاری مورد استفاده قرار داد.

خس خس سینه کود کان نشانه چیست؟

علت خس خس سینه در دوره شیرخوارگی بسیار متنوع است که شایع ترین آن، عفونت های ویروسی است.

دکتر لیذا عطار، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی درباره خس خس سینه در دوره شیرخوارگی گفت: شمار بسیاری از شیرخواران ما به خس خس سینه مبتلا می شوند و خانواده ها را این مسأله نگران می کند که کودکشان مبتلا به آسم یا بیماری های جدی دیگری باشد. وی با بیان اینکه علل خس خس سینه در دوره شیرخوارگی بسیار متنوع است، افزود: شایع ترین آن عفونت های ویروسی است که در فصل سرما شایع است. علاوه بر آن، موارد دیگری هم می توانند ایجاد خس خس سینه کنند، از جمله وجود مشکلات فیزیولوژیکی دستگاه گوارش شیرخوارانی که مبتلا به ریفلاکس معده هستند و خس خس سینه در این گروه از شیرخواران، بسیار شایع است.
این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در رادیو سلامت گفت: علت دیگر، ابتلا به بیماری های قلبی است به خصوص مواردی که خیلی شدید نیست و با مراجعه به پزشک برای یافتن علت خس خس سینه، تشخیص داده می شود.

وی در خصوص تشخیص آسم و آسیبهای تنفسی در کودکان زیر یکسال بیان کرد: اینکه توانایی آسم یا آسیب های تنفسی در نوزادان و شیرخواران زیر یک ساله را به درستی تشخیص دهیم، تردید است مگر شواهد بسیار جدی و قوی در دست باشد. عطار در پایان اظهار داشت: بنابراین خانواده ها با مراجعه به پزشکشان می توانند به علت خس خس سینه فردنشان آگاه شوند و برای درمان آن اقدام کنند.

اگر می خواهید شب راحت بخوابید، بخوانید!

خوردن دو عدد خرما و هشت عدد بادام بعد از گذشت نیم ساعت از بیدار شدن، صبح‌های مناسب برای خواب راحت در همان شب است.

دکتر نرینا در این باره اظهار کرد تعدادی از میوه‌ها و آجیل‌ها حاوی مقادیر مناسبی پروتئین، چربی و کربوهیدرات هستند که می‌توانند سوخت‌وساز بدن را تنظیم و فند خون را تثبیت کنند.

هشت عدد بادام و دو عدد خرما، حاوی ۱۵۰ تا ۲۰۰ واحد کالری هستند و به بدن انسان کمک می‌کنند که هنگام ظهر، هورمون ملاتونین تولید شود؛ هورمونی که برای خواب شبانه بسیار مفید است. دکتر ملاحان متخصص خواب در مورد نحوه غلبه بر مشکلات خواب اظهار کرد: خوردن صبحانه برای داشتن یک خواب آرام در شب بسیار مفید است؛ اگر صبحانه نخورید به بدن شما در وضعیت کرسنگی شدید قرار می‌گیرد و هورمون استرس تولید می‌شود که برای خواب راحت بی‌کیفیت نیست، اما با مصرف صبحانه بدن شما مواد غذایی کافی دریافت می‌کند که این موضوع بر سیستم خواب تأثیر مثبت می‌گذارد.

علاوه بر این خوردن صبحانه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و تا ۱۰ درصد سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، بزرگسالان در شبانه‌وز به هفت تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند، اما باز هم مقدار دقیق آن بسته به سن، شیوه زندگی و زن‌ها است. مشکلات خواب با بسیاری از بیماری‌ها از جمله جاقی، آلرژی‌ر، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرماخوردگی و آنفلوآنزا مرتبط است؛ بنابراین داشتن خوابی آرام به‌سلامتی کمک‌می‌کند.

مواردی نظیر جاقی، مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین، سیگار کشیدن، عدم فعالیت بدنی، استرس در محل کار، تغییر شغل و نگرانی‌های مالی، تأثیرات منفی بر روی سیستم خواب انسان دارند.



داریوش فرضیایی با عمویورنگ مجری محبوب بچه‌ها از کودکی‌های خود و آرزوهایش صبحت کرد و اینکه از همان دوران به بازیگری، اجرا و مشهور شدن علاقمند بوده است. می‌توان گفت یکی از برائزترین مجری‌های تلویزیون است؛ عمویی که خودش بالا و پایین می‌برد، شادمانی می‌کند، هیجان دارد و بچه‌ها هم در برنامه هایش کودک‌گانی هایشان را به میدان می‌آوردن. سهم زیادی از این نشاط و شادی هم به موسیقی ها و آوازخوانی هایی است که در برنامه های کودک اجرا می کند مثل «اردک تک تک» یا «لب خندون» در قندون». شعرهایی که با ریتم شاد و دودکانه خوانده شد و احتمالا بسیاری از طرفداران عمو یورنگ آنها را حفظ هستند.

عمویورنگ با نام اصلی داریوش فرضیایی سال هاست که برای بچه ها اجرا می کند و این روزها بعد از یک استراحت به همراه تیمش به دنبال آماده شدن برای شروع دوباره هستند.

وی یکی دو سال است که با برنامه «محلۀ گل و بلبل» در شبکه دو حاضر شده است برنامه ای که به تعبیر خودش شکل مدرن شده «محلۀ برو بیوا» است. داریوش فرضیایی در گفتگویی که در آستانه شروع دوباره به کار با داشته ایم درباره روحیات و ویژگی های خود از کودکی تا حال حاضر و انتظاراتی که از او به عنوان یک چهره شناخته شده می رود و اینکه خودش چقدر دوست دارد برای خودش زندگی کند و سعی کند درگیر قضاوت های مردم نشود، سخن گفت.

فرضیایی در گفتگو با همچنین به دوران کودکی خود اشاره و بیان کرد که از کودکی علاقه مند به اجرای نمایش برای خواهرش بوده و هفته ای دو بار برایش فیلم هندی بازی می کرده است. با ما در این گفتگو همراه می‌شوید:
شما پس از بخش برنامه های مجری محور، با «محلۀ گل و بلبل» نزد بچه ها آمدید و حالا هم مدتی است که در تدارک تولید دوباره هستید. برای شروع جدید ایده خاصی دارد؟

برای هر کاری باید تامل و تفکر داشت و برنامه جدید بیشتر از همه تحقیق نیاز دارد. ما هر سری یک دوره استراحت می کنیم و بعد با همفکری با سایر عوامل به نتیجه می رسیم و دوباره کار را شروع می کنیم. مهم این است که وقتی کار خود را دوباره شروع می کنیم حال خوبی داشته باشیم و آمادگی کامل باشد.

***از این برنامه که فر م آن با برنامه های قبلی شما متفاوت بود، راضی بودید؟**

- من در کودکی «محلۀ برو بیبا» را دوست داشتم و به نظرم «محلۀ گل و بلبل» پلی به آن برنامه زده است که حالا این محلۀ آداینه شده و در رتاز امروزی ارایه می شود.
***آقای فرضیایی شما سال هاست در حوزه کودک کار می کنید به عنوان یک کارشناس فکر می کنید به روز مانند و اینکه بتوانید همچنان بچه ها را پای اجرای خود نگه دارید به چه ویژگی هایی نیازمند است؟**

- سوال شما از دو منظر است که گروهی و هم فردی. تیمی که من با آنها کار می کنم نیازگذار برنامه عمویورنگ است و ما این برنامه را باهم شروع کردیم و آنها خصوصیات من، نقاط ضعف و قوت و سایر ویژگی های من را می دانند و به طور کامل با روحیاتم آشنا هستند. این بزرگترین امتیاز است چراکه در این زندگی ما طبیعتا بهتر بکدیگر را می شناسیم اگر چه کار جمعی سخت ترین نوع همکاری در کشور ما و مشکل تر از کار فردی است.

از طرف دیگر نه تنها استایل کاری من کودکانه است بلکه فکر و ایده و طرز تفکر هم مرتبط با کودکان است. در ادیو هم که بومد همین وضعیت وجود داشت و دیگران می دانند که من همیشه سرزنه و کودکدوست بوده ام بنابراین قالب شخصیت من هم در برنامه ها بر همین اساس طراحی می کنند. آنها می دانند که چگونه قالبی باید برای یورنگ بازی ریزی کرد که هم کهنه نشود و هم جذاب بماند. یکی از اتفاقاتی که در این سال ها همیشه برای من رخ داده است آزاد بودنم با کودکان در استیج بوده است. من خیلی راحت با بچه ها، پشت صحنه و همه اتفاقات رتال، زندگی می کنم و این برای بیننده کودک خیلی جذاب است. استیج ما پر از ویژگی های که تاکنیه بوده است، همانطور که کودک قهر و آشتی می کند، اشتباهاش را به راحتی می پذیرد و... همه تیم برنامه هم این ویژگی ها را به راحتی دارند و این اتفاق را تجربه کرده ایم مثلا دچار اشتباه شده ایم اما همان سر صحنه سعی کرده ایم درستش کنیم.

من خیلی راحت با بچه ها، پشت صحنه و همه اتفاقات می توانم با آنها ارتباط داشته باشم. این موضوع، احتمالا این سوال برای شما پیش خواهد آمد که آیا می توانیم با آنکه رتبه خوبی نیلوردهایم انتخاب رشته خوبی داشته باشیم حتما تا به حال، برایتان پیش آمده است که برای خرید یا رفتن به یک محل تفریحی و ... ساعت ها فکر کرده و از کسانی که در آن زمینه، اطلاعات خاصی داشتهاند، راهنمایی گرفته باشید. این لامل و تحقیق باعث می‌شود که شما بهترین انتخاب را با توجه به امکانات و شرایط خودتان داشته باشید و کمتر اشتباه کنید. چنر رود است که برای شما داوطلبان عزیز، فرصت یک انتخاب مهم و حیاتی پیش آمده است که تمام زندگی و آینده شغلن را را رقم می‌زند. این انتخاب مهم، همان انتخاب رشته است چیزی که شما به خاطر آن، ماهها و ساعت‌های زیادی زحمت کشیده و تلاش کرده‌اید و حالا قرار است که بدون دستپاچی، و تا تامل، و تحقیق و مشورت، این تلاش خود را به ثمر برسانید و مرحله دیگری از زندگی خود را آغاز کنید.

در این شماره قصد داریم تا به مسایلی که در انتخاب رشته مهم است و یا سوالات احتمالی که ممکن است در این زمینه برای شما پیش آید، و مهم‌تر از همه، نحوه انتخاب رشته برای کسانی که رتبه‌های چندان خوبی کسب نکرده‌اند، بپردازیم.

بعد از اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری، عدای از داوطلبان رتبه خوب و راضی کننده‌ای را کسب نکرده‌اند. با توجه به این موضوع، احتمالا این سوال برای شما پیش خواهد آمد که آیا می‌توانیم با آنکه رتبه خوبی نیلوردهایم انتخاب رشته خوبی داشته باشیم. این سوال، اغلب به ذهن دانش آموزانی خطور می‌کند که به دلیل شرایط خاص (امسال، در نظر دارند که حتماً در دانشگاه قبول شوند، اما از نتیجه رتبه و کارنامه خود راضی نیستند، مثلا بسیاری که در صورت عدم قبولی در دانشگاه، باید راهی خدمت سربازی شوند، و نگران این موضوع هستند که بعد

داریوش فرضیایی :

از بچگی دوست داشتم مشهور شوم



رتال، زندگی می‌کنم و این برای بیننده کودک خیلی جذاب است

***به عنوان یک مجری فکر می‌کنم چندان زیر بار چارچوب های معمول نمی‌روید.**

- صادقانه بگویم من نمی‌توانم در چارچوب برنامه های کودک در یک قالب غیرقابل انعطاف باشم ولی اگر هم در برنامه کودک آزاد بوده ام باز هم براساس استانداردها کار کرده‌ام. به‌طور مثال لودگی نداشته‌ام بلکه شادی، یوبایی و هیجان را وارد کارم کرده‌ام تا بچه‌ها بتوانند با من همذات پنداری داشته‌باشند.

جالب است که فرمول ساختاری برنامه مرا می‌توانید در برنامه های بزرگسال هم ببینید و اتفاقا من خوشحال می‌شوم که مثل برنامه من برای بزرگسالان هم اتفاق بیفتند. درواقع شوی کودک می‌تواند دستاویزی برای بزرگترها باشد؛ بزرگترهایی که به نوعی همان کار کودک را انجام می‌دهند، گرد هم می‌نشینند و یک نفر مثل عمو یورنگ می‌آید و یک نفر دیگر مثل امیرمحمد وارد می‌شود و شیطنت می‌کند.

***یعنی فکر می‌کنید برنامه ای مثل «خندوانه» از برنامه‌های عمو یورنگ الگو گرفته باشد؟**

- نه اینکه خدایی نکرده بگویم این برنامه از من و برنامه ما گرفته شده است نه منظرم فقط این است که از همین فرمول استفاده شده است و خوشحالم که استفاده می‌شود. در همان برنامه هم کاری که برای کودکان انجام می‌شود رخ می‌دهد و این خیلی خوب است و این هیجان و شادی هم برای کودکان نیاز است و هم بزرگسالان. شما می‌توانید پیزن ها و پرمهردها را در آن برنامه ببینید که می‌خندند و شاد هستند همانطور که در اینجا کودکان لذت می‌برند. این کودک درون و نیازهای آن را همه ما داریم اما به دلیل تغییرات فیزیکی ناشی از بزرگ شدن خجالت می‌کشیم آن را بروز دهیم، اما چه اشکالی دارد که شادی کنیم و یا دست بزنیم؟

همه اُمال و آرزوهای ما این بود که بتوانیم یک دوچرخه داشته باشیم و نهایتش هم می‌توانستیم به همان دوچرخه برسیم

***فکر می‌کنید چقدر این دوری از شادی به فرهنگ ما باز می‌گردد به‌طور مثال در دهه ۶۰ شاید پدر و مادرها همیشه به فرزندانشان سکوت و آرام بودن را تاکید می‌کردند.**

آن زمان حق انتخاب با من و شما نبود و تلویزیون با همان دو شبکه اش برای ما برنامه پخش می‌کرد. امروز اینترنت و فضای مجازی است که به کودک حق انتخاب، شادی و... می‌دهد. این شبکه‌ها هستند که به راحتی می‌توانند نوع زندگی بچه‌ها را تعیین کنند و پدر و مادر ها اکنون مستاصل هستند. امکانات و توفعات ما مثل بچه‌های امروزی نبود که در سن ۳ سالگی تیلیت داشته باشند. همه اُمال و آرزوهای ما این بود که بتوانیم یک دوچرخه داشته باشیم و نهایتش هم می‌توانستیم به همان دوچرخه برسیم. اکنون اما قشر محروم و ضعیف هم سعی می‌کند به گونه ای آن تیلیت را برای کودکش تهیه کند. امروز باید به گونه ای که در گذشته داشتیم.

اکنون می‌خواهیم ببینیم آیا راهی وجود دارد که بتوان با همین رتبه‌های نامطلوب، انتخاب رشته خوبی داشت یا اینکه چگونه رتبه پایین و نامطلوب را به قبولی خوب تبدیل کنیم. همیشه در انتخاب رشته، چند موضوع و اصل مهم وجود دارد که باید به آنها توجه کرد. مهم‌ال و اول برخوردیست، مرحله به مرحله انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. تقسیم‌بندی رشته‌ها: قبل از انتخاب رشته به این موضوع توجه داشته باشید که رشته‌های دانشگاهی با توجه به ماهیت خود به چهار دسته اسانی، ناحیایی، قطبی و کشوری تقسیم می‌شوند و انتخاب رشته شما بر اساس این ویژگی رشته‌های می‌تواند کمک مؤثری در مورد قبولی شما داشته باشد.

میزان علاقه‌مندی داوطلبان به مجموعه‌ای از رشته‌ها یا یک رشته خاص

میزان علاقه‌مندی داوطلبان به مجموعه‌ای از رشته‌ها یا یک رشته خاصرشته‌های تحصیلی، بسته به کاربرد آنها و مطلوبیت جذب در بازار کار، میان داوطلبان کنکور از میزان علاقه‌مندی‌های متفاوتی برخوردارند؛ مثلا رشته پزشکی، مهندسی عمران، حقوق، طراحی صنعتی، مترجمی زبان انگلیسی از رشته‌های پرطرفدار میان داوطلبان کنکور در گروه‌های مختلف آزمایشی است، و برای انتخاب این رشته‌های پر طرفدار، باید دقت بیشتری داشته باشید و حتما رتبه خود و شهر انتخابی را مد نظر بگیرید.

درباره تمام رشته‌های گروه خودتان شناخت بیشتری داشته باشید
علاقه‌مندی داوطلبان به تحصیل در بعضی از دانشگاه‌ها و بحث رتبه بندی کیفی دانشگاه‌ها در سطح تحصیلات عالی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به طوری که وزارت علوم نیز دانشگاه‌های تحت پوشش خود را سالیانه ردهبندی می‌کند. طبیعتا جذب و اشتغال در بازار کار در برخی از رشته‌ها و نیز در بعضی از مؤسسات، به دانشگاهی که متقاضی کار از آن فارغ التحصیل شده است، بستگی دارد؛ پس حتماً به این نکته توجه داشته باشید که به همین دلیل و نیز به دلیل امکانات بهتری که برخی از دانشگاه‌ها به داوطلبان خود ارائه می‌دهند، متقاضیان و داوطلبان بیشتری دارند، و اگر احتمال می‌دهید که رتبه شما با این دانشگاه‌ها هم خوانی ندارد، شانس خود را برای رشته مورد نظرتان در یک دانشگاه دیگر امتحان کنید؛ زیرا رشته برای داوطلب، مهم‌تر از دانشگاه است.

شرایط محل و شهری را که در آن تحصیل می‌شود در نظر بگیرید
انتخاب محل و شهری که در آن تحصیل می‌شود و دانشگاه در آن مستقر است، برای داوطلبان مهم است. هم اکنون با توجه به بین‌نامه‌های بومی گزینی و شرایط و محدودیت‌های خوابگاهی بسیاری از دانشگاه‌ها، داوطلبان ترجیح می‌دهند که در دانشگاه‌های معتبر در شهر محل سکونتشان ادامه تحصیل دهند؛ از طرفی، پراکندگی واحدهای دانشگاهی، نسبت به جمعیت هر شهر یا استان یکسان نیست؛ به طوری که تعداد دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

اخبار

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم اعلام کرد

مواد غذایی رتبه نخست کشفیات کالا‌های قاچاق در استان قم

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: بیشترین میزان کشفیات مربوط به مواد غذایی به ارزش ریالی بیش از ۲ میلیارد و ۳۰۳ میلیون ریال بوده است. احمد ذاکری با اشاره به آمار ۴ ماهه کشفیات قاچاقی کالا در استان اظهار داشت: طی ۴ ماهه امسال در مجموع در ۲۷۵ بازرسی‌های به عمل آمده ۱۲ پرونده به ارزش ریالی ۲ میلیارد و ۵۲۷ میلیون ریال تشکیل شده است.رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم با بیان اینکه بیشترین میزان کشفیات مربوط به مواد غذایی به ارزش ریالی بیش از ۲ میلیارد و ۲۰۳ میلیون ریال بوده که در مجموع ۴۸ هزار کیلو برنج هندی بوده است.وی قاجاق لوازم خانگی را در رتبه دوم کشفیات استان عنوان کرد و گفت: در ۳۰ مورد بازرسی به عمل آمده ۹۸۹ میلیون ریال لوازم خانگی از نوع کولر گازی کشف شد.ذاکری ادامه داد: دخانیات، نوشیدنی، میوه و سبزی جات، پوشاک و لوازم آرایشی از دیگر مواردی است که که در بازرسی‌های به عمل آمده توسط سازمان صنعت، معدن و تجارت استان کشف شده است.رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم در ادامه به مقدار و ارزش ریالی کشفیات عرضه خارج از شبکه سازمان صنعت، معدن و تجارت استان در سال جاری اشاره کرد و اظهار داشت: در مجموع ۶۲۰ بازرسی به عمل آمده در مجموع بیش از ۱۶ میلیارد و ۳۰ میلیون ریال انواع محصولات پتروشیمی و آرد خبازی کشف شده است.وی با بیان اینکه بیشترین کشفیات در این بازرسی‌ها مربوط به کشف انواع محصولات پتروشیمی بوده است عنوان کرد: در مجموع ۲۰ بازرسی ۳۹۶ هزار کیلو کالای قاچاق به ارزش ۱۵ میلیارد و ۸۱۰ میلیون تومان کشف شده است. گفته شد که، ۲۳ هزار و ۴۰۰ کیلوگرم آرد خبازی به ارزش ۲۱۹ میلیون ریال کشف و در این راستا ۳۳ پرونده تشکیل شده است.رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم خاطرنشان کرد: در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی و در راستای حمایت از تولید داخلی برخورد جدی با متخلفان قاچاق کالا در دستور کار است.

رئیس اتحادیه صنایع دستی استان قم تاکید کرد:

ضرورت ایجاد مرکز توزیع صنایع دستی در شهر قم

رئیس اتحادیه تولید کنندگان و فروشندگان صنایع دستی، سفال و سرامیک استان قم گفت: تولید صنایع دستی در شهر قم بارهنگام دیرینه ای دارد و برای رونق این بخش باید مدیران استان از تولیدکنندگان صنایع دستی حمایت کنند. علی اصغر قربانی مطلق با اشاره به اطلاق یروانه به فعالان صنایع دستی در استان اظهار کرد: افرادی که هم فروشنده و هم تولید کننده صنایع دستی هستند، پروانه مشترکی را به زبان‌های فارسی و انگلیسی از سازمان میراث فرهنگی و اتحادیه صنایع دستی قم دریافت می‌کنند و به دنبال قطع دست واسطه‌ها در زمینه فروش صنایع دستی در استان هستند.

وی ادامه داد: رسته‌های پیکر تراشی، تولید انواع کاشی و معرق، تولید انواع خرهمره، تولید ظروف سرامیکی، تولید کاشی هفت رنگ، تولید محصولات گیجی، تولید مجسمه گیجی، تولید مهر نماز، تولید مصنوعات تزئینی، حکاکی روی فلزات، حکاکی هنری و خرده فروشی قطعات گیجی زیر پوشش اتحادیه صنایع دستی استان قم است. رئیس اتحادیه تولید کنندگان و فروشندگان صنایع دستی، سفال و سرامیک استان قم افزود: این اتحادیه‌های رسته‌هایی همچون طراحی و تزئین کاشی و سرامیک، کوزه و سفالگری، کج بری هنری و نقاشی روی سفال را دارد.

قربانی مطلق با اشاره به ضرورت ایجاد مرکز توزیع صنایع دستی در شهر قم اظهار کرد: تولیدکنندگان صنایع دستی در این شهر تقاضا دارند که مرکزی برای عرضه اجناس آن‌ها در قم ایجاد شود، هنرمندان صنایع دستی در شهر تهران غرقه‌هایی را برای عرضه تولیدات خود در پارک لاله دارند و می‌توان از این الگو الهام برداری کرد. وی ادامه داد: تولید کنندگان این صنایع زمانی که اجناسشان به فروش نرود، رغبتی به تولید دوباره ندارند و باید مدیران کشور و استان قم از تولید کنندگان صنایع دستی استان برای فروش اجناسشان حمایت کنند.

رئیس اتحادیه تولید کنندگان و فروشندگان صنایع دستی، سفال و سرامیک استان قم افزود: تولید صنایع دستی در شهر قم سابقه دیرینه ای دارد و برای رونق این بخش باید مدیران استان قم از تولیدکنندگان صنایع دستی حمایت کنند.

قربانی مطلق در پایان با اشاره به فعالیت‌های اتحادیه تولید کننده گان و فروشندگان صنایع دستی، سفال و سرامیک استان قم خاطرنشان کرد: هیأت مدیره این اتحادیه با یکدیگر هماهنگ هستند و برای حل مشکلات اعضا تلاش می‌کنند.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم :

واحد صنعتی و آتش نشان نمونه شهرک های صنعتی قم تجلیل می شوند

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم شناسایی و تجلیل از واحد صنعتی و آتش نشان نمونه در سطح شهرک های صنعتی را فرصتی برای معرفی بخشی از توانمندی های موجود دانست.

امیر طیبی نژاد با اعلام این خبر اظهار داشت: همزمان با روز ملی حمایت از صنایع کوچک و طی مراسمی که توسط سازمان صنایع کوچک وشهرک های صنعتی ایران برگزار می شود از واحد صنعتی و آتش نشان نمونه در سطح شهرک های صنعتی قم تجلیل می شوند.وی برگزاری همایش ها و تقدیر از برترین ها را فرصتی مناسب برای معرفی توانمندی های شهرک های صنعتی برشمرد و تصریح کرد: واحدهای صنعتی و فعالان برتر برای درخشش شهرک ها و نواحی صنعتی قم مشغول کار هستند که هر کدام در نوع و رسته فعالیتی خود نمونه و صاحب نام در کشور و حتی منطقه هستند.طیبی نژاد افزود: در طول سال و به فراخور زمان مانند هفته دولت، دهه مبارک فجر و روز صنعت و معدن واحدهای نمونه شناسایی و مورد تقدیر قرار می گیرند و با رافع این اقدام تولید کنندگان استان به مردم و جوانان بعنوان الگوهای عملی و عینی در موفقیت کسب و کار خود معرفی می شوند.وی ادامه داد: روز صنایع کوچک نیز فرصتی است که سازمان صنایع کوچک با تدبیر صورت گرفته نسبت به تجلیل واحد صنعتی و آتش نشان برتر شهرک های صنعتی قم اقدام می کند.

تشکیل تیم کارشناسی فراپوس در شرکت شهرک های صنعتی قم
مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم همچنین از حضور کارشناسان این شرکت به همراه نماینده کارگزاری فراپوس در واحدهای صنعتی متقاضی ورود به فراپوس خبر داد.امیر طیبی نژاد اظهار داشت: کارشناسان شرکت شهرک های صنعتی قم به همراه نماینده کارگزاری بورس با حضور در واحدهای صنعتی، مزایا و ویژگی های فراپوس را برای مدیران و سرمایه گذاران واحدهای صنعتی تشریح می کنند. وی با اشاره به اهمیت و جایگاه فراپوس در کشور تصریح کرد: یکی از دغدغه هایی که امروز واحدهای صنعتی با آن روبرو هستند تامین منابع مالی از راه های ایمن و کم هزینه تر نسبت به بانک است که مسوولان راه حل های مناسبی همچون فروش محصولات در بورس کالا، حضور صنایع کوچک و متوسط در فراپوس، افزایش میزان صادرات محصولات تولیدی و ارائه ضمانت نامه توسط صندوق ضمانت سرمایه گذاری صنایع کوچک را در دستور کار خود قرار دادند.

عضو شورای اسلامی شهر قم مطرح کرد

مدیریت استفاده از پارکینگ های حاشیه معابر با «کارت پارک»

عضو شورای اسلامی شهر قم گفت: کارت پارک استفاده پارکینگ را محدود و کنترل می کند و سبب می شود مالک مراقب باشند خودروی خود را در ساعت طلواتی و بی دلیل در معابر پارک نکنند.

مصطفی سعادت طلب با اشاره به معضل ترافیکی خیابان شهدا و کمبود پارکینگ در این محدوده اظهار کرد: پارکینگ شهید کاظمی این هدف را پیگیری می کند تا معضل کمبود پارکینگ این خیابان برطرف شود. عضو شورای اسلامی شهر قم با بیان اینکه بسیاری از مشکلات پارکینگ با کارت پارک‌ها حل می شود گفت: کارت پارک استفاده پارکینگ را محدود و کنترل می کند و سبب می شود مالک مراقب باشند خودروی خود را در ساعت طلواتی بی دلیل در معابر پارک نکنند این امر مدیریت استفاده پارکینگ از سوی مردم را به همراه دارد. وی خاطرنشان کرد: پارک دوبل معضلات ترافیکی را به همراه دارد یکی از دلایل پارک دوبل این است که پارکینگ کمی در هسته مرکزی تعیین شده البته مردم عادت دارند خودروی خود را در نزدیکیتر مکان پارک کنند به همین دلیل پارک دوبل شکل می گیرد.

سعادت طلب ادامه داد: اگر پارکینگ کافی وجود داشته باشد می توان شهروندان را هدایت کرد ولی زمانی که پارکینگ وجود ندارد نمی توانیم برای اصلاح فرهنگ ترافیک مردم هدایت گز باشیم.

وی با اشاره به مسئله حمل و نقل عمومی گفت: در هسته مرکزی شهر باید حمل و نقل عمومی، امکانات و زیرساخت آماده باشد تا شهروندان به آسانی بتوانند تردد داشته باشند.

سرنوشت غم انگیزی داشته باشد.

صادقانه بگویم همیشه دوست داشتم مشهور شوم و مردم مرا بشناسند و برای شهرت تمرین هم می کردم

***حسرت های شما در آن زمان و در نوجوانی تان چه بود؟**

- صادقانه بگویم همیشه دوست داشتم مشهور شوم و مردم مرا بشناسند و برای شهرت تمرین هم می کردم. من هر روز برای خواهرم نمایش بازی می کردم. او چهار سال از من کوچکتر بود و یک بار تلویزیون فیلم «قانون» را با بازی آمیتاب باچان نمایش داد که من این فیلم را خیلی دوست داشتم و همان را بازی می کردم. آمیتاب باچان در انتهای این فیلم می مرد و خواهرم از من می خواست که من در پایان نمیرم من هم به او می گفتم که اگر می خواهید نمیرم باید خوراکی هایش را به من بدهد و به همین ترتیب سناریو را تغییر می دادم.

***باچ می فرقتید؟**

- باچ نبود فقط یک معامله کودکانه بود و دوست داشتم همانقدر که من زحمت می کشم او هم مثلا از بفکشد سهمی به من بدهد.

***شما بیرون از منزل هم با هم سن و سالان خود بازی می کردید؟**

- من خیلی اهل بازی های بیرون از خانه نبودم. خیلی کم به کوفه می رفتم و چون خیلی خوبی داشتم و اتفاقا هم می پرسیدم مادرم بیشتر می گفت همان جا در حیاط بازی کنیم و ما هم هر بازی که فکرش را بکنید در همان حیاط کوچک انجام می دادیم. از همه مهمتر همان نمایش ها بود که فکر می کنم نوعی تمرین برای شومن بودن من شد. تئاترهای تک نفره ای بود که هیچ کس فکر نمی کرد بتواند به این صحنه تلویزیونی منجر شود. ما هر شب فیلم اجرا می کردیم و قبلش خواهرم از من می پرسید امشب چه فیلمی داریم من هم به او می گفتم باید فکر کنیم و تخیلی نمایش هایی را درمی آوردم؛ نمایش هایی که از کارتون های پلنگ صورتی و فیلم های آن زمان گرفته شده بود و حدودا هفته ای دو بار برای خواهرم فیلم هندی بازی می کردم.

آمیتاب باچان در انتهای این فیلم می مرد و خواهرم از من می خواست که من در پایان نمیرم من هم به او می گفتم که اگر می خواهید نمیرم باید خوراکی هایش را به من بدهد

یادم می آید وقتی با خواهرم دعوا می کردم به او می گفتم تا یک هفته بازی فیلم تعطیل است و اگر بهی می کرد که دعوایمان ربطی به سینما نداشته باشد.

***چطور از بازیگری به اجرا رسیدید؟**

- به نظر خود من در این نمایش ها، اجرا غالب بود تا بازیگری. درنهایت فکر می کنم همه آنچه که امروز برای من اتفاق افتاده است به نوعی در ضمیر ناخودآگاهم بوده و تجربه اش کرده ام. عمویورنگ قبلا آنچه را که الان هست تمرین کرده و شرایط برایش فراهم شده تا خودش را متبلور کند.

***چگونه همیشه این کودک درون را زنده نگه می دارید؟**

- من هیچ ابایی ندارم از اینکه کاری کنم که شاید در نظر بعضی عرف نباشد به طور مثال هر از گاهی در پارک دوچرخه سواری می کنم و ممکن است اتفاقه عده ای تعجب کنند که چرا عمویورنگ با این مکان دوچرخه سواری می کند.

***شما به قضاوت ها اهمیت نمی دهید؟**

- برایم مهم نیست چون دارم کارم را انجام می دهم و نمی توانم دایم جویاویگی قضاوت های تلجایی آدم ها باشم. من تا حدی البته پذیرفته ام که زندگی شخصی ندارم مثلا از آنجایی که روز روز در فضای مجازی مطلب نگذارم بسیاری از دوستانم به من پیام می دهند که طرفدارانت دایم سوال دارند که عمو چی شدی؟ چه اتفاقی افتاده است؟ به هر حال مخاطبانم دل در گرو من دارند و حساس هستند. من هم همینطور هستم و آنها را دوست دارم و این حال این نوع زندگی سختی های زیادی دارد. حالا سعی می کنم بعضی تابه‌ها را برای خودم بشکنم و همانطور که گفتیم دوچرخه را بردارم و جایی که دوست دارم دوچرخه سواری کنم. همچنین از این میان مردم می‌پهری هم قرار بگیرم به طور مثال خیلی ها در همان زمان دوچرخه سواری از من می‌خواهند که عکس بگیرم و من بگویم نه، ناراحت می شونم. هرچقدر هم از آشنایان بخواهم که زمانی را برای خودم باشم باز هم ممکن است کسی دایخو شود البته سعی می کنم با شوخ طبعی و شیطنت بگویم که کسی ناراحت نشود و یا به کودکی برنخورم.

انتخاب رشته؛ انتخاب راه زندگی

در بعضی از استان‌ها و ظرفیت پذیرش آنها، با توجه به جمعیت آن و تقاضاهایی که از سوی داوطلبان می‌شود، بالاتر از سایر استان‌هاست، و برعکس در بعضی از استان‌ها تقاضا بیشتر از تعداد دانش‌آموزان ظرفیت پذیرش آنهاست؛ به همین دلیل، حتماً به شرایط این دانشگاه‌ها و نظر تعداد داوطلبان بومی و نظائر آن توجه کنید تا با یک انتخاب اشتباه، فرصت خود را در این زمینه از دست ندهید.

رشته‌های مورد علاقه خود را در دانشگاه‌های جدید با ظرفیت پذیرش جدید جست و جو کنید

اگر رتبه شما برای کسب قبولی در رشته مورد نظرتان در چند دانشگاه، مناسب نیست، شما می‌توانید این رشته را در دانشگاه‌های دیگری جست و جو کنید. معمولاً دانشگاه‌های جدیدالتاسیس، مبادرت به ایجاد رشته‌های در داوطلبتر می‌نمایند و عموماً قبولی در این دانشگاه‌ها نیز راحت‌تر است. داوطلبانی که هنگام انتخاب رشته از نرم افزارهای تحت سیستم عامل یا تحت ویندوز گزارش می‌گیرند، اغلب با گزارش رشته /شهرهای سال گذشته مواجه می‌شوند؛ بنابراین، مثل این است که آنها دارند برای قبولی‌های سال گذشته، انتخاب رشته می‌کنند؛ پس حتماً به این نکته توجه داشته باشید که با بررسی دقیق دفترچه راهنمای انتخاب رشته آزمون سراسری سال جاری، آگاهی دقیقی از رشته‌های جدید پیدا کنید.

شناس قبولی شما در یک رشته تحصیلی به تعداد داوطلبان متقاضی آن رشته بستگی دارد که در رتبه‌های بهتری نسبت به شما قرار گرفته و آن رشته را انتخاب می‌کنند؛ مثلاً اگر داوطلبان از وجود رشته‌های مورد نظر در دانشگاه‌های جدید بی‌خبر باشند یا تمایلی به ادامه تحصیل در دانشگاهی که این رشته‌ها در آن برگزار است، نداشته باشند، خواه نخواهد از رشته‌ها و دانشگاه‌ها رتبه‌های پایین‌تری نلشجو پذیرش خواهند کرد.

مراقب انتخاب رشته کامپیوتری و مشاوران غیر واقعی باشید
نکته‌ای که همیشه به داوطلبان گذرد می‌کند این است؛ با وجود، متأسفانه عدای از داوطلبان، هر سال مرکب این اشتباه می‌شوند، این است که به پیشنهاد مشاوران‌ها و انتخاب‌های کامپیوتری بسنده نکرده و در انتخاب رشته خود از دبیران، دانش‌جوین رشته‌های مختلف، والدین و صاحب نظران بهره‌گیرند. عدای از داوطلبان، با یافتن به مشاوران‌هایی که انتخاب رشته را منبع درآمدی برای خود تصور می‌کنند و با شیوه‌های غلط انتخاب رشته می‌کنند، ناخودآگاه سبیل بد و دور از نظارتی می‌گیرند؛ در حالی که ممکن است داوطلب دیگری در شرایط شما با بهره‌گیری از یک مشاور، هزینه بسیار بیشتری را بگذرد؛ از طرف دیگر، اگر بدبینانه و با وسوسه بسیاری انتخاب رشته کنید و از رتبه خود در این زمینه، خوب استفاده نکنید، بعد از اعلام نتایج در دانشگاه‌ها یا رشته‌ای که با رتبه پایین‌تری نیز می‌توانستید در آن قبول شوید، پذیرفته خواهید شد، و این بدین معنی است که شاید از آن رتبه در رشته یا دانشگاه بهتری هم می‌توانستید قبول شوید، اما به دلیل ترس و استرس، از انتخاب آن رشته و دانشگاه صرف نظر کرده‌اید و این موضوع اصلاً به نفع شما نیست. ضمناً فراموش نکنید که این انتخاب رشته کامپیوتری، در صورتی از الگوریتم صحیحی برخوردار است که بتواند نسبت به رتبه‌های متفاوت، گزارش‌های مختلفی را ارائه دهد؛ مثلاً گزارش رتبه ۱۱۰۰۰ یا رتبه ۱۲۰۰۰ متفاوت باشد؛ همان طور که انتظار می‌رود نوع انتخاب رشته رتبه ۱۰۰۰ با رتبه ۲۰۰۰ نیز متفاوت باشد.

اخيار

روابط عمومی شهرداری جعفریه