



گفتمان سازنده‌وزیر پیشنهادی علوم بانمایندگان؛

مجلس در برابر آزمون‌دیگر

یک روز مانده به تشکیل جلسه رای اعتماد به سومین وزیر پیشنهادی علوم در دولت یازدهم، «محمود نیلی احمد آبادی» می گوید که با مجلس «گفتمان سازنده‌ای» داشته است. وزیر پیشنهادی علوم، تحقیقات و فناوری در راستای تعامل دولت یازدهم و مجلس نهم تاکنون بانمایندگان و فراکسیون های مختلف مجلس شورای اسلامی گفت و گو و برنامه های خود را ارائه کرده است. او سومین وزیر پیشنهادی برای تصدی وزارت علوم در دولت یازدهم است....

مدیر کل ثبت اسناد و املاک استان قم:

۳۰ درصد اسنادملکی قم تک برگی شده است

رئیس پلیس راهور استان قم:

ساماندهی وانت بارهای میوه فروش عزم استانی می طلبد

ساز و کارهای فعلی برای ساماندهی وانت بارهای میوه فروش پاسخگو نیست

ایمان: رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان قم گفت: ساماندهی وانت بارهای میوه فروش متخلف در قم عزم استانی می طلبد چرا که یک یا چند دستگاه به تنهایی نمی توانند با قوانین موجود از پس این کار بر آیند. سرهنگ کرم الله حسینی در گفت و گو با ایمان اظهار داشت: با توجه به مشکلات ترافیکی که فعالیت وانت بارهای میوه فروش

درشش ماه اول امسال صورت گرفت :

مصرف یک میلیارد متر مکعب گاز در استان قم

محکومیت مایلی کههن به ۴ ماه حبس



طی هفت ماه صورت گرفت:

جایجایی ۴۰ میلیون نفر با تاکسی در قم

مدل ۸۳ و ۸۳ به پایین در قم هستند که سهمیه تعویض هزار تاکسی فرسوده به قم داده شده است.مدیر عامل سازمان تاکسیرانی شهرداری قم بیان کرد: تاکسیرانی اعلام می کند افرادی که برای تعویض تاکسی های فرسوده ثبت نام کرده اند می توانند با مراجعه به واحد نوسازی ناوگان سازمان و نامه معرفی به بانک را دریافت کنند.وی گفت: هر هفته هیئت انضباطی تاکسیرانی به تخلفات تاکسیرانان رسیدگی می کند. عزتی بیان کرد: از شهروندان تقاضا می کنیم در صورت مشاهده هرگونه تخلف از جمله اخذ کرایه اضافه

ایمان: مدیر عامل سازمان تاکسیرانی شهرداری قم از تردد ۵۸۰ تاکسی فرسوده مدل ۸۳ به قبل در شهر قم خبر داد گفت : طی هفت ماهه نخست سال نزدیک به ۴۰ میلیون نفر با تاکسی جایجایی داشته اند.

مرتضی عزتی با بیان اینکه برای تعویض خودروهای فرسوده ۲۰ میلیون تومان وام در نظر گرفته شده است، گفت: تاکنون ۹۶۰ نفر برای تعویض خودرو ثبت نام کرده اند و ۶۵۰ نفر نیز در حال پیگیری برای دریافت وام تعویض خودروی فرسوده هستند.وی عنوان کرد: هزار و ۵۸۰ تاکسی فرسوده

دکتر روحانی رئیس جمهور:

ترور یک تهدید فرا منطقه ای است



آیت الله سید احمد خاتمی:

آیت الله شاهرودی نامزد ریاست خبرگان است

مطرح می شوند و اعضای مجلس یکی از آنها را به عنوان رئیس انتخاب می کنند. امام جمعه موقت تهران درباره نحوه نامزد شدن برای ریاست خبرگان گفت: شیوه کاندیدا شدن در مجلس خبرگان به این نحو است که اعضای مجلس یک نفر را به عنوان کاندید انتخاب می کنند و آن فرد کاندیدا شدن را قبول می کند یا نمی کند؛ و شیوه دیگر اینست که یکی از اعضای مجلس می تواند خود را به عنوان کاندیدا معرفی کند.مجلس خبرگان یک ویژگی دارد و آن این است که کسی دنبال ریاست نیست و من در این ۱۶ سالی که عضو مجلس خبرگان هستم، ندیدم که کسی خود را به عنوان کاندید معرفی کند. به عنوان مثال آیت الله مشکینی چند دوره رئیس مجلس خبرگان بود و هر دوره می فرمودند که مرا انتخاب نکنید، اما اعضای مجلس نه تنها ایشان را انتخاب می کردند بلکه هیچ رقیبی هم برای ایشان نبود و آیت الله مهدوی کنی هم همینطور بودند و ایشان با تحمیل و اصرار دوستان ریاست مجلس را پذیرفتند. وی گفت: معلوم نیست تاایم انتخابات چه کسانی خود را کاندیدا می کنند، الان چند تا اسم سر زبان ها هست، یکی آیت الله هاشمی شاهرودی که الان نایب رئیس اول مجلس خبرگان است، یکی آیت الله یزدی است که الان نایب رییس دوم است و دیگری آیت الله جنتی که الان دبیر فقهای شورای نگهبان است. یکی هم آیت الله موحدی کرمانی است که الان امام جمعه موقت تهران است....

آیت الله سید احمد خاتمی، با اشاره به برگزاری انتخابات هیأت رئیسه مجلس خبرگان در زمستان آینده، آیت الله هاشمی شاهرودی را از گزینته های احتمالی ریاست این نهاد دانست و گفت: شنیده ها حکایت از آن دارد که آقای هاشمی رفسنجانی تمایلی به نامزدی برای ریاست خبرگان ندارد. عضو هیات رئیسه مجلس خبرگان رهبری در گفت وگو با برنامه «من طهران» شبکه العالم با اشاره به جایگاه علمی و سیاسی و خدمات آیت الله مهدوی کنی، در مورد انتخاب جانشین ایشان تصریح کرد: آئین نامه مجلس خبرگان رهبری آئین نامه روشنی است. در مجلس خبرنگان نایب رئیس اول و نایب رئیس دوم دارد و هنگامی که آیت الله مهدوی کنی بستری بودند، جلسه مجلس خبرگان با ریاست نایب رئیس اول برگزار شد و همچنان نایب رئیس اول تا انتخاب جانشین، مجلس خبرگان را اداره خواهد کرد. آیت الله خاتمی افزود: طبق آئین نامه، در اولین اجلاس مجلس خبرگان پس از فوت یکی از اعضای هیئت رئیسه، جانشین وی انتخاب خواهد شد. ان شاء الله در اجلاس اسفند امسال رئیس مجلس خبرگان انتخاب خواهد شد و این در حالیکه که مجلس خبرگان هر دو سال یک بار اجلاسی را برای انتخاب رئیس جدید خود برگزار می کند و اگر آیت الله مهدوی کنی هم رحلت نمی کردند، اجلاس انتخاب رئیس جدید برگزار می شد. در اجلاس انتخاب رئیس مجلس خبرگان، کاندیداها



بانک مهر اقتصاد

سپرده سرمایه گذاری

علی الحساب

یکساله

واریز سود ماهیانه

۳۳٪



www.mebank.ir ۸۹۸۹۲



بانک مهر اقتصاد

با مشارکت اسنوا SNOWA

خرید هر یک کالای ایرانی = حمایت از اشتغال و تولید ملی

کارت اعتباری کالای ایرانی



مزایا:

- نرخ سود تسهیلات ۱۶٪
- باز پرداخت اقساط ۲۵ ماهه
- پرداخت تسهیلات بدون سپرده گذاری
- شارژ مجدد اعتبار کارت به میزان اصل هر قسط وصولی



www.mebank.ir ۸۹۸۹۲

سرمقاله

معضلی به نام «وانت‌بار‌های میوه‌فروش»

بالا یا پایین شهر، بازار، خیابان و یا نبش میدان، صبح، ظهر و یا شب، فرقی نمی‌کند؛ وانت‌های فروشنده میوه و سبزی در همه جایخوب دارند. نوجوان، جوان، بزرگسال و کهنسال، بازمهر فرقی نمی‌کند همگی در این صنف ثبت نشده مشغول فعالیت هستند. خودروهای وانت میوه فروش در تمامی شهر به چشم می‌خورند و آن‌ها در کنار عدم برخورد نهادهای مسئول و استقبال شهروندان از آن‌ها بدلیل گران‌تر بودن قیمت میوه و سبزیجات در میوه فروشی‌های سطح شهر، دامه دار شده است. حضور این کسبه‌های بدون شناسنامه، مشکلات عدیدهای را برای شهروندان ایجاد کرده است که از آن جمله می‌توان به ترافیک، تصادف و درگیری‌های خیابانی اشاره کرد. این موضوع از چند زاویه می‌توانیم مورد بررسی قرار دهیم:

۱- یک فرمولی وجود دارد که می‌گوید هتا وقتی تقاضا وجود نداشته باشد، عرضهای صورت نمی‌گیرد». پس وقتی می‌بینیم روز به روز به تعداد وانت‌بارهای میوه‌فروش در سطح شهر کم اضافه می‌شود، یکی از دلایل بسیار مهم آن استقبال خوب شهروندان قبی از آنان است. مسئولان باید به این نکته توجه داشته باشند، تا زمانی که تقاضا برای حضور این کسبه در سطح شهر کم وجود داشته باشد، جمع آوری آنان کار بسیار سخت و می‌توان گفت غیرممکن است.

۲- اکثر این وانت‌بارهای میوه فروش، میوه‌های با کیفیتی را هم به مشتری عرضه نمی‌کنند. شاید ظاهر امر به صورتی باشد که خودروهای عبوری برای خرید میوه و سبزیجات توقف کنند. ولی تجربه نشان داده که خرید از این وانت‌بارها در بسیاری از مواقع مقرون به صرفه نیست، چرا که پاکت میوه را به نحوی بر می‌کنند (به قول معروف درهم)، که اگر مشتری کمی حساب و کتاب کند، به این نتیجه می‌رسد که نتوانسته می‌شود در راستای کمک به اقتصاد خانواده کرده باشد. لذا جا انداختن این فرهنگ برای مردم که خرید از وانت‌بارهای میوه‌فروش کمکی به اقتصاد خانواده نمی‌کند، می‌تواند تا حد زیادی در عدم اقبال مردم به این افراد کمک کند. وقتی تقاضا کم شود و در کنار آن قوانینی هم برای برخورد قانونی مصوب گردد، خود به خود دیگر فعالیت در این بخش به صرفه نیست و در این صورت وانت‌بارهای میوه فروش یکی پس از دیگری خیابان‌های کم رازک خواهند کرد.

۳- ایجاد ترافیک در شوارع و خیابان‌هایی که وانت‌بارهای میوه‌فروش در آنجا حضور دارند، امری طبیعی است. چرا که اتومبیل‌ها برای خرید میوه از آنها به صورت دویله توقف می‌کنند و به بهانه اینکه خریدشان چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد، ترافیک طولانی را به وجود می‌آورند. وقوع این ترافیک در بسیاری از مواقع منجر به بروز تصادفات خسارتی و جرحی شده است. البته وقوع چنین ترافیک‌هایی در خیابان‌های باریک و هسته مرکزی شهر، باعث می‌شود وسایل نقلیه امدادی هم نتوانند به موقع به محل حادثه برسند که خدای ناکره همین امر موجب به خطر افتادن جان یک انسان خواهد شد.

۴- برای جمع آوری این شغل‌های کاذب باید راهکارهای اساسی را اتخاذ کرد و خدای ناکرده نباید مانع در آمدزایی این افراد شد، چرا که این افراد اگر شغل مناسبی برای خود داشتند به این شغل‌های کاذب روی نمی‌آورند و از طرفی هم نمی‌توانند گرسنه بماندند و با این خرج‌های بالا بیکار باشند. اگر بخواهیم این قدر بر برخورد جدی با این پدیده صورت بگیرد، تا شاهد باشیم از شهرهای دیگر هم برای میوه فروشی و کسب در آمد به قم بیایند. شهرداری و نیروی انتظامی مدت زیادی است که با این شغل‌های کاذب برخورد می‌کنند. تا جایی که شهرداری مکان‌هایی را نیز تحت عنوان بازار روز در هم منطقه‌ا شهر ایجاد کرده تا بتوانند این وانت‌های میوه فروش را در آن منطقه ساماندهی کنند. ولی به نظر می‌رسد که شهرداری و نیروی انتظامی به تنهایی نمی‌توانند در راستای رفع این معضل اقدام نمایند. ۵- فروش میوه نمونه به تأمین میوه‌های فصلی است که فروشنده‌گان میوه و زراعت می‌توانند بسیار میوه‌های دیگر را نیز به فروش برسانند و حضور وانت بارها و فروش بارهای فصلی امکان فروش میوه را برای مغازه داران به حداقل می‌رساند و این موضوع بی رونقی کسب و کار میوه فروشان و در نهایت تعطیلی این حرفه را به همراه خواهد داشت. این موضوع به شدت موجب گالیه مندی کسبه این حرفه در قم شده است و این روند میوه فروشان مغازه دار را با مشکل جدی روبرو کرده تا جایی که بسیاری از میوه فروشی‌های بزرگ اقدام به خرید وانتبار نموده و میوه‌هایی که نتوانسته‌اند در مغازه خود به فروش برسانند توسط این وانت‌بار‌ها در خیابان‌ها و محلات شهر می‌فروشند.

۶- به هر صورت برخورد با این معضل، نیاز به فرهنگ‌سازی در کنار ساز و کار قانونی قوی دارد که مسئولان استان باید هر چه سریع‌تر در این راستا اقدامات موثری را انجام داده و اجازه ندهند وانت‌بار‌های دوره‌گرد آبروی شهر قم را به حراج بگذارند.

اخبار

آیت الله نوری همدانی:

وصیت نامه شهدا باید در دسترس نسل جوان قرار گیرد

ایمان: آیت الله نوری همدانی از مراجع تقلید با اشاره به اینکه **وصیت نامه شهدا** باید در دسترس نسل جوان قرار گیرد، گفت: **وصیت نامه شهدا** باید دارای نکات بسیار مهمی است که باید برای جامعه بازگو شود.

وی روز دوشنبه در دیدار رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور در قم افزود: بیش از ۹۰ درصد شهدا در صیت‌های خود بر حفظ اهل ولایت قفیه و پیروی از حضرت امام تأکید نموده‌اند که ما باید بیش از پیش جامعه با این مطالب آشنا کنیم. این مرجع تقلید همچنین گردآوری مجموعه کمال وصایای شهدا به صورت یک کتاب را ضروری عنوان کرد، و افزود: عبارت و نکات مهم او شده در وصایای شهدا باید در معرض دید عموم قرار قرار گیرد.ایات الله نوری همدانی در ادامه با بیان اینکه تمالها و آثار شهدا خود تناعی کننده یاد و خاطرات دوران جبهه و جنگ برای جامعه است، افزود: باید با نصب تصاویر شهدا و همچنین حکم نمونهن قسمتی از سخنان و مطالب بسیار مهم و ارزشمند آنها در نقاط مختلف شهرها پیام آنها را به جامعه انتقال دهیم.وی با تأکید بر اینکه در برخی از شهرها در این زمینه اقداماتی خوبی صورت گرفته، ولی در برخی شهرها هنوز کم‌ترنگر است.افزودن چنین اقداماتی در قم صورت نگرفته بود ولی در دیدارهایی که ما با وزیر کشور، استاندار و سایر مسئولان داشتیم، ضرورت این کار به همه یادآوری کردیم و در حال حاضر نیز تا حدی در این زمینه اقداماتی انجام شده است. آیت الله نوری همدانی با اشاره به اهمیت مسئله جهاد و شهادت، تصریح کرد: رمز ماندگاری و بقای نظام اسلامی تنها در خون شهیدان خلاصه می‌شود، و بدون شک پیشرفت و توسعه کشور به فعالیت‌های مختلف نیز بدون تاسی به شهیدان و نهادینه کردن فرهنگ جهاد و شهادت امکانپذیر نیست.وی ضمن تقدیر از عملکرد و خدمات ارایه شده از سوی بنیاد شهید کار آن را سخت و مهم توصیف کرد، و افزود: تکريم و تعظيم خانواده شهيدان و رسيدگی به مشکلات آنها باید بیشتر از گذشته انجام شود.

آیت‌الله‌حسینی‌نوشه‌ری:

شهدا و جانبازان را بهترین الگو برای پیمودن مسیر انقلاب هستند

ایمان: مدیر حوزه‌های علمیه سراسر کشور گفت: شهدا و جانبازان، بهترین الگوهایی هستند که می‌توانند مسیر انقلاب و نظام را به ما نشان دهند.

به گزارش ایثار و شهادت استان قم، آیت‌الله سیدهادشم حسینی‌نوشه‌ری عصر دیروز در دیدار با کشایان ولی قفیه و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران و مدیر کل بنیادشهید و امور ایثارگران استان قم سردار هاشمی اظهار کرد: خدمت در نظام جمهوری اسلامی آن هم در شرایط غیبت امام معصوم(ع) با هادیات‌های ولی قفیه عبادت بزرگی است. مدیر حوزه‌های علمیه سراسر کشور با بیان اینکه خدمت به خانواده مکررم شهدا و ایثارگران بهترین کارهاست، گفت: در قرآن کریم و روایات و در موارد متعدد، در رابطه با ارزش جهاد و شهادت تکلیفات فراوانی صورت گرفته است. وی ادامه داد: هر چه برای خدمت به خانواده شهدا کار شود باز هم احساس می‌شود به همان روایتی از امیرالمومنین(ع) که فرمودند: «برهیز کاران از کارهای بزرگ خود هم احساس رضایت ندرند و همواره خود را منتهی می‌کنند. مبادا به وظایفشان عمل نکرده باشند، باز می‌گردیم حسینی‌نوشه‌ری با اشاره به اینکه هدف خدمت‌رسانی رفاهی به خانواده‌های شهدا نیست، خاطرنشان کرد: این امر هر چند لازم است ولی مورد فرهنگی اهمیت بیشتری دارند زیرا در شرایط کنونی شاهد هستیم دشمنان برای اینکه بتوانند احداً جامعه را به سمت خودکشند تلاش فراوانی می‌کنند و بیشترین کوشش آنها بر روی اقشاری است که نقش الگوارا برای جامعه اسلامی دارند و هیچگاه هم‌هام نمی‌شوند.عضو مجلس خبرگان رهبری خواستار سامیه‌گذاری گسترده بر روی امور معنوی و فرهنگی در رابطه با خانواده‌های شهدا و ایثارگران شد و عنوان کرد: امروز در حوزه و دانشگاه کارهای خوبی در این زمینه انجام می‌شود.

رئیس بنیادشهیدکشور:

سه میلیون و ۳۰۰ هزار ایثارگر در کشور وجود دارد

ایمان : نماینده ولی قفیه و رئیس بنیادشهید و امور ایثارگران گفت: سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفر ایثارگر در کشور وجود دارد.

به رسیدگی به امور این جامعه، افزود: ۶۷ هزار نفر فرزند ایثارگر جویای کار نیز در کشور وجود دارد که از طرفیت‌های جامعه ایثارگران در دست‌های شغلی بنیاد استفاده می‌شود. به گفته وی، حدود ۵۰۰ نفر از فرزندان ایثارگر در سمت‌های مختلف به‌شغل به کار شدند.معاون رئیس‌جمهور همچنین با بیان این که پرداخت موقوفات ایثارگران یکی از بهترین اقدامات یک سال اخیر بنیاد شهید و امور ایثارگران بوده‌است، به فعالیت‌تشکل‌ها و کاروان‌ها معنویان ائات قرآن کریم در مسائل فرهنگی و اقتصادی و همچنین برنامه‌های فرهنگی و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در بنیاد اشاره کرد.نماینده‌ولی قفیه و رئیس بنیادشهید و امور ایثارگران گفت:از اقدامات بنیاد در طول این یک سال، ایجاد آرامش در جامعه ایثارگران و کوتاه کردن دیواری اعتمادی بین بنیاد و ایثارگران بود.

ایمان: استاندار قم، بسیج را از کار مهم‌شکل‌گیری و تداوم انقلاب اسلامی عنوان و خواستار تقویت فرهنگ و روحیه بسیجی در جامعه‌شد.

حجت الاسلام والمسلمین صالحی منش در جلسه همفکری بسیج ادرات استان که در تالار امام رضا (ع) برگزار شد، طی سخنانی نقش ویژه ی بسیج در همه ی دور ای انقلاب اسلامی را مورد تأکید قرار داد.استاندار قم با اشاره به شکل گیری بسیج مستضعفین به فرمان حضرت امام خمینی(ره) خاطرنشان کرد: رهبر انظار هیچ گاه از قدرت و پشتوانه عظیم ملت در مقابله با هجمه ی استکبار جهانی غافل نبود.وی تحمیل جنگ ۸ ساله به ایران از جانب استکبار و بدست رژیم بعثی عراق را

استاندار قم خواستار شد:

تقویت روحیه و فرهنگ بسیجی در جامعه



مورد توجه قرار داد و با اشاره به نقش پررنگ بسیج در دوران دفاع مقدس افزود: در جنگ

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم:

پیوست پدافند غیر عامل برای طرح‌های عمرانی تهیه شود

ایمان:معاون سیاسی امنیتی استاندار قم خواستار تهیه پیوست پدافند غیر عامل برای طرح‌های مختلف عمرانی خدماتی‌شد.

حجت‌الاسلام علی بنایی صبح دوشنبه در همایش پدافند غیر عامل از دیدگاه سایبری که در تالار معصومیه استانداری قم برگزار شد، با اشاره به اینکه پدافند غیر عامل برای کشور ما یک مسئله حیاتی و مهم است اظهار داشت: اهمیت پدافند غیر عامل مانند مسائل پیشگیری و تهاجم فرهنگی است که باید برای استخراج راهکار دربار آن جدیت داشت. معاون سیاسی امنیتی استاندار قم خاطرنشان کرد: شرط موفقیت در عرصه پدافند غیر عامل حضور آگاهانه در عرصه‌های مختلف است.وی با اشاره به اینکه همیشه یکی از نقاط مورد عاقله برای دشمن بوده گفت: دشمن عاقله بسیاری دارد تا امنیت قم را هر طور که می‌تولد به هم بزند. پس موضوع پدافند غیر عامل برای همه کشور اهمیت دارد و در قم اهمیتش دوجندان است.حجت‌الاسلام بنایی افزود: قرآن می‌فرماید مسلمانان باید همیشه آماده باشند تا دشمن را برانند.تا آن‌ا نتواند اگر تمام اقدامات و سب‌اندوات این آمانگی بودند امروز شرایط جهان تغییر کرده و ابزارهای دیگری مورد نیاز است.وی با بیان اینکه این مقابله در برابر دشمن باید موطری باشد که استراتژی آن پیروزی باشد و دامه دنا بر این آراء قرائن مسلمانان باید در برابر هجوم دشمن چنان آمانگی داشته باشند که نتیجه پیروزی قطعی حکومت اسلامی باشد تا دشمن خود را نتواند از نتایج آن بی‌خبر باشد. معاون سیاسی امنیتی استاندار قم اضافه کرد این آیه برای تمام زمان‌ها و مکان‌ها و برای تمام انواع جنگ‌ها کاربرد دارد.



هیچ پیروزی بدست نیامد، مگر اینکه بسیج بود

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم:

نقاط در قم وجود دارد که دسترسی به آنها از اهداف دشمن است.وی با اشاره به اینکه حفظ امنیت قم واجب عینی است می‌گوید جامعه اسلامی پیروز باشد.حجت‌الاسلام بنایی با اشاره به اینکه ترس‌لدن دشمن با حرف صورت نمی‌گیرد افزود: این کار جدیت، برنامه‌ریزی، آمادگی و ابزار می‌خواهد. از چنین دفاعی صورت بگیرد.وی ادامه داد: شمارزی را پیدا نخواهید کرد در هیچ دوره‌ای از تاریخ اسلام که مسلمانان از سوی قوای کفر در معرض خطر نباشند و شرط بقای جامعه اسلامی عمل به آیات قرآن درباره مسئله دفاع است.

تقدیه نوعی پدافند غیر عامل است

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم با اشاره به مثال‌هایی از توجه به پدافند غیر عامل در صدر اسلام گفت: تقیه در آموزه‌های دینی ما به نوعی موضوع پدافند غیر عامل است. همین موضوع موجب شده تشیع که همیشه در اقلیت بوده و از سوی سلاطین مورد ستم واقع شده، باقی بماند.وی افزود: در کلام امام صادق(ع) و دیگر (اشع) بیش از صد روایت در زمینه رعایت تقیه از سوی شیعیان وارد شده که همان موضوع تشیع را حفظ کرد.حجت‌الاسلام بنایی عنوان داشت: تقیه مانع از این می‌شد که دشمن بتواند به نیروهای اصل تشیع دست پیدا کند و شیعه با این سلاح حتی تا دربار هارون هم پیش می‌رفته است.وی خاطرنشان کرد: با بهره‌گیری از ظرفیت‌های تاریخ اسلام و تشیع می‌توان نسبت به مسئله پدافند غیر عامل برنامه‌ریزی خوبی داشت.

قم برای دشمن منطقه استراتژیک است

معاون سیاسی امنیتی استاندار قم با اشاره به اینکه قم از جهات متعدد ممکن است مورد آسیب باشد افزود: برخی

مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان قم:

۳۰درصد اسنادملکی قم تک برگی شده است



گائینی با بیان اینکه ۳۰ درصد از اسناد ملکی استان به کلاستری تبدیل شده‌است، افزود: کل اسناد ملکی که هم اکنون در قم صادر می‌شود، به صورت کلاستری است. این مسئول تصریح کرد: برای انجام هر عمل ثبتی و حقوقی از جمله انتقال اسناد خریداری شده ، بارداشت ملک و یا ازاد سازی آن ابتدا باید سند دفترچه ای به

گائینی با بیان اینکه ۳۰ درصد از اسناد ملکی استان به کلاستری تبدیل شده‌است، افزود: کل اسناد ملکی که هم اکنون در قم صادر می‌شود، به صورت کلاستری است. این مسئول تصریح کرد: برای انجام هر عمل ثبتی و حقوقی از جمله انتقال اسناد خریداری شده ، بارداشت ملک و یا ازاد سازی آن ابتدا باید سند دفترچه ای به صورت کلاستری تبدیل شود و سپس اقدامات لازم در خصوص آن عمل ثبتی و حقوقی را ترتیب اثر داده شود.مدیرکل ثبت اسناد قم همچنین با یادآوری اینکه صاحبان املاک به هنگام تعویض سند املاک خود باید مبلغ ۲۵۰ هزار ریال برای اسناد جدید صادر شده بپردازند، افزود: صاحبان سندهایی که مشکل ثبت عوارض دارند باید ۲۵۰ هزار ریال نیز برای این کار پرداخت کنند.وی بیان اینکه به سبب سراسری بودن این طرح اختیاری به استان‌ها در خصوص تعیین مدت زمان جهت مراجعه اختیاری صاحبان املاک داده نشده است، افزود: مردم و کلیه دارندگان سند ملکی باید در اسرع وقت و در صورت فرصت موجود به ادارت ثبت استان مراجعه و در برای تغییر و تبدیل سند ملکی

برای نخستین بار در کشوره اندازی می‌شود:

سیستم شناسایی، هشدار و مدیریت مخاطرات زیست محیطی در قم

ایمان : مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم، گفت :سیستم شناسایی، هشدار و مدیریت مخاطرات زیست محیطی برای نخستین بار در کشور با مشارکت

دستگاههای اجرایی مرتبط در استان قم راه اندازی می‌شود.

مجموعه‌ای رکنی در جلسه کارگروه مخاطرات زیست محیطی در سخنانی اظهار داشت: در حال حاضر استانهایی مرکزی کشور به ویژه استان قم به دلیل خشکسالی‌های چند سال اخیر و افزایش جمعیت، آزدیاد خورد و واحدهای صنعتی و معدنی که آلایندهی‌های آب، هوا و خاک را به دنبال دارد، وضعیت زیست محیطی در منطقه با چالش‌های جدی مواجه شده است. وی بر ضرورت برنامه ریزی و مدیریت هوشمند در جهت مقابله با چالش‌ها و معضلات زیست محیطی در ویژه در فصل زمستان و ایجاد پدیده وارونگی هوا، خاطرنشان کرد: با توجه به شرایط حساس زیست محیطی در منطقه، سیستم شناسایی، هشدار و مدیریت مخاطرات

مدیر عامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان قم

موانع سر راه واحدهای تولیدی ر داشته می‌شود



مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان قم افزود:

مدیرکل تأمین اجتماعی استان قم:

مقاطعه کاران باید کارکنان خود را بیمه کنند

کارکنان مقاطعه کاران فرعی را نزد سازمان تأمین اجتماعی بیمه کند.وی تصریح کرد: بر اساس ماده ۲۸ قانون تأمین اجتماعی، پرداخت پنج درصد بهای کل کار مقاطعه کار از طرف کارفرما موقوف به ارائه مفاسا حساب از طرف سازمان تأمین اجتماعی خواهد بود. مدیرکل تأمین اجتماعی قم ادامه داد: در مورد مقاطعه کارانی که صورت مزد و

حق بیمه کارکنان خود را در مورد معمر به

سازمان تأمین اجتماعی پرداخت می‌کنند

مسائل حق بیمه پرداختی بنا به درخواست

مشمول ماده ۲۸ قانون تأمین اجتماعی

و ی اضافه کرد: هرگاه کارفرما مقاسا

قسط مطالبه محاسا را بدون مطالبه مقاسا

حساب سازمان تأمین اجتماعی بپردازد

مسئول پرداخت حق بیمه مقر و خسارات

مربوط خواهد بود و حق دارد وجوهی را که

اخبار

سده شنبه — ششم آبان ماه ۱۳۹۳ — سال هفدهم — شماره ۳۵۷۰

استقبال پرشور از محافل عزاداری بازتاب شکست دشمنان است

ایمان:نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی با اشاره به تلاش دشمنان برای ضربه زدن به مکتب اهل بیت(ع) گفت:استقبال پرشور از محافل عزاداری، بازتاب شکست دشمنان است.

احمد امیرآبادی فراوانی در حاشیه مراسم عزاداری دهه اول محرم هیئت خادم الرضا(ع) با تسلیت فراسیدن ایام سوگواری حضرت اباعبدالله (الحسین)ع) تصریح کرد: حضور در محافل عزاداری همچون هیات خادم الرضا(ع) و مشاهده وی عظیم جولان و ارادتمندان موجب می‌شود تا تباری خدمت بهتر و بیشتر انگیزه پیدا کنیم. وی با بیان اینکه به عنوان یک شیعه و طایفه اسلام، در محافل عزاداری اباعبدالله (الحسین)ع) حضور داشته باشیم امروزه دشمنان اسلام، انقلاب و شیعه تمام تلاش خود را به کار بسته اند تا به مکتب اهل بیت(ع) ضربه بزنند که این سلسل حضور عظیم جوانان با شور و شعور به طور قطع بازتاب شکست آنان است. نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه دشمنان تلاش دارند تا جوانان را از حضور سیدالشهدا(ع) جدا کنند، ادامه داد: علیرغم این تلاش، شور و شوق جوانان برای حضور در چنین مراسمی روز به روز در حال افزایش است و می‌توان گفت که اگر یازده ماه دشمن برنامه ریزی کرده واز نظر فرهنگی عملیات و انجام اتمام داده، در ماه محرم به محل وقوع الهی حمله هایش تلاش بر آب می‌شود، وی با بیان اینکه هیئت و کانون خادم الرضا(ع) یکی از هیئت‌های موفق در سطح کشور است و مراسمات باشکوهی را در سطح استان قم بر گزار می‌کند گفت: یکی از وجوه متمایز کثندنه این هیئت با سایر هیئت‌های این است که در زمانه‌های این هیئت در شهر ایام سال نیز استمرار دارد. امیرآبادی با اشاره به مراسم هیئت و کانون خادم الرضا(ع) در سالروز شهادت حضرت علی(ع) گفت: برگزاری چنین مراسمی در کنار برنامه‌های متنوع فرهنگی، اردوها، کارهای امانت‌داری، سیر قبال تقدیر است و می‌تواند از جنب جوانان به جریان منحرفی که می‌خواهد بین شیعیان ومذاهب اسلامی تفرقه ایجاد کند جلوگیری کند.وی گفت:همراهی نظام مقدس جمهوری اسلامی و پشتیبانی از آن و قرار گرفتن در خط ولایت و انقلاب با محاسن هیئاتی همچون خادم الرضا(ع) است که امیدواریم هر کسی که می‌تواند به این هیئت کمک کند تا برنامه‌هایی همچون ایام محرم در سایر مناسب‌های نیز بر گزار شود. وی با بیان اینکه آرزو داریم این هیئت دارای مکان خوب و مستقلی شود اظهار داشت: البته با این خیل عظیم حضور جوانان، برگزاری مراسم در آن مجموعه در نظر گرفته شده خیلی سخت است که امیدواریم شهرداری و شورای شهر همکاری لازم را با این هیئت به منظور توسعه مکان در نظر گرفته شده داشته باشند.وی در پایان از خیرین برخی از ادارت استان قم به منظور کمک به هیئت خادم الرضا(ع) تقدیر و توفیق خدمت به اهل بیت(ع) را برای همگان از خواندن مسئلت کرد.

توصیه های پلیس راهور قم به هیئت های عزاداری

ایمان: رئیس پلیس راهنمایی و ترانذنگی استان قم به منظور کاهش حجم ترافیک در هنگام تردد دستجات عزاداری توصیه های مهمی را به تمامی هیئت های مذهبی ارائه و آنرا خواستار تا ماموران این پلیس همکار کنند.
سرهنگ "سید کریم الله حسینی" اظهار داشت:پلیس راهور قم(اسال) با اجرای طرح‌های ویژه به برقراری نظم عظیمی راه و رواسازی ترافیک در هنگام تردد دستجات عزاداری خواهد پرداخت.در این زمینه انتظاری که رودر زمان محترم ماموران مستقر در سطح شهر است، خواست عوامل پلیس راهور کمال همکاری را داشته باشند. همچنین این پلیس از مسئولان هیئت های مذهبی درخواست دارد:برای تردد دستجات عزاداری حتی الممکن در مکان‌هایی که برای دیگران ایجاد مزاحمت نشده و باعث ترافیک نمی‌شود استفاده کنند. با توجه به اینکه بارک دویل یکی از عوامل مهم بروز ترافیک در خیابان‌ها به شمار می‌آید توصیه می‌شود رانندگان از پارکینگ‌های عمومی سطح شهر استفاده و از ایجاد رانندگن و ترافیک‌مغیر جندابر هیزند. همچنین به موتورسیکلت سواران نیز توصیه شده به صورت دسته جمعی در خیابان تجمع نکنند و از انجام حرکات غیر متعارف در طول خیابان جدا بپرهیزند، توصیه می‌شود برای جلوگیری از ترافیک‌های سنگین در معابر درون شهرن برای حضور در هیئت‌ها و مراسم های عزاداری حتی امکان از آوردن خودروهای شخصی خودروی و در دژ و وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند. در برخی مواقع مشاهده شده‌ای از عزاداران برای جالبی‌ای از ولت، نسیان و کامیون استفاده می‌کنند از مردم درخواست می‌شود در این روزه‌ها قوانین و مقررات را بیشتر از گذشته رعایت کنند تا نشانه‌ها شاهد بروز حوادث ناگوار نباشیم.با توجه به آمانگی شرکت اتوبوسرانی برای جالبی‌ای عزاداران در این خصوص به مردم توصیه می‌کنیم برای نظم بخشی و کاهش بار ترافیک در روزهای تاسوعا و عاشورا بجای استفاده از خودروی شخصی از وسایل عمومی استفاده کنند.

شهردار منطقه پنج قم اعلام کرد:

ساماندهی ارائه خدمات به هیأت مذهبی

ایمان:شهردار منطقه پنج قم گفت: با توجه به تأکید شهردار قم جهت ارائه خدمات مناسب به هیأت مذهبی در سطح شهر، اقدامات ویژه‌ای در این جهت در سطح منطقه انجام داده ایم.

سید جمال‌الدین حسینی زافار سیدن ماه محرم و ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان امام حسین (ع) ضمن عرض تسلیت و گرامی داشت این ایام اظهار داشت: (اسال) شهرداری منطقه پنج با برنامه‌های ویژه آماده‌هر چه باشکوه‌تر در برگزاری مراسم عزاداری در ایام محرم و صفر می‌باشد.وی در ادامه بیان داشت: در همین راستا داجوت رعایت‌هنا هیأت مذهبی هماهنگی‌های لازم به منظور نظافت و جمع آوری پسماند صورت گرفته و لیست هیأت‌به همراه شماره تماس مدیران هیئت، در زمان محرم با ماموران و پالان برگزاری مراسم و میه‌نگین جمعیت هرهیئت تهیه شده‌است. این مقام مسئول افزود: بر اساس زمان مراسم و میه‌نگین جمعیت خدمات‌شهری منطقه، نیروهای خدماتی و کارکن پلاست در محل برگزاری مراسم مستقر نموده و در اسرع وقت نسبت به جمع آوری پسماند و نظافت محل اقدام لازم صورت می‌گیرد، حسینی خاطر نشان کرد: در جلسات با هیأت مذهبی پیشنهاد شده که هیأت‌نورات خود را در ظروف یک‌بار مصرف که در محصلاتی و پایله گیاهی می‌باشند استفاده نمایند تا پس از مصرف قابلیت بازگشت سریع به طبیعت داشته و محیط زیست آسیب نبیند.وی در پایان گفت: از دیگر اقدامات این منطقه سیاه پوش کردن میداین و بلوارها، نصب نمادهای مناسب با ایام محرم، نظافت و شستشوی مستمر معابر، بازسازی معبر اصلی اطراف مسجد مقدس جمکران و بیرومل محل‌های برگزاری مراسم عزاداری انتقال ضایعات و زخاله‌های عمرانی به طور مستمر می‌توان نام برد.

با محوریت جلوه‌های بشر دوستی در عاشورا!

شوگواره ملی «هلال سرخ» بر گزار می‌شود

ایمان:معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان قم از برگزاری شوگواره ملی هلال سرخ با محوریت جلوه‌های بشر دوستی در عاشورا خبر داد.

محمد مصباحی با اشاره به همزمانی ماه محرم با ایام ماه شصت هفتمین سالروز تاسیس سازمان جوانان هلال احمر افزود: در ایام ماه محرم اولین شوگواره مجازی حسینی با نام "هلال سرخ" با محوریت "برنامه‌های بشردوستانه در عاشورا" در بخش پیداشت‌کنایی، مسابقه دلنویسته، (بر نوشتن و محتوای بلند تولیدی) و مکتبی بر گزار می‌شود.وی ادامه داد شوگواره «هلال سرخ» به صورت عمومی و از تاریخ یکشنبه ۴ آبان ماه (اول محرم) آغاز و علاقه‌مندان می‌توانند آثار تولیدی خود (دلنویسته و بعد از پیداشت‌کنایی) در مجموعه‌ای با توجه به قوانین مندرج در فراخوان هر بخش در موضوعات زیر برای دبیر خانه شوگواره «هلال سرخ» ارسال کنند.معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان قم خاطرنشان کرد: شوگواره «هلال سرخ» با موضوعات و عناوین مانند جلوه‌های ولایت‌پذیری در باران عاشورایی که شامل عناوین «للم حسین (ع)، اقلمه نماز، اقتدای عاشقانه به مقتدای کربلا، شهادی عاشورایی، الگوی سبک زندگی، بصیرت در شناخت حق و باطل، عاشورا،انزیمه زمینه سازان ظهور و حضرت زینب (س)، آینه تمام نمای صبر و شکر، عاشورا، معادلات عاشورایی (فرهنگ ایثار در نگاه جوانان عاشورایی، جوانان عاشورایی مروت و جودمندی، جوانان هلال احمر، سفیران صلح و دوستی و خدمت و جوانان عاشورایی ... (موضوع آزاد)، ثبت لحظه‌های عاشقانه در عزاداری‌های حسینی (به روایت دوربین بر گزار می‌شود وی گفت: به نفارت اول، ۵/۰۰/۰۰۰۰ ریال کمک‌هزینه سفر به عتبات عالیات، نفارت دوم، ۳/۰۰/۰۰۰۰ ریال کمک‌هزینه سفر به مشهد مقدس و نفارت سوم، ۱/۵۰/۰۰۰۰ ریال کمک‌هزینه سفر به شهر مقدس قم جاولری اهدائی می‌شود. گفتنی است علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و شرکت در شوگواره هلال سرخ به وبلاگ مدار ای؛ http:madare-abiblogir مراجعه کنند.

مدیرکل دامپزشکی استان قم:

هفت اکیپ دامپزشکی بر ذبح دام های نذری نظارت می کند

ایمان:مدیرکل دامپزشکی قم گفت:هفت اکیپ دامپزشکی در این استان بر فرآورده های خام دامی و ذبح دام های نذری در ماه محرم، به ویژه آبان تاسوعا و عاشورای حسینی(ع) نظارت می‌ کند.

نمهی رفیعی محمدی در این زمینه افزود: این هفت اکیپ ویژه بهداشتی مسئول است سه اکیپ ثابت و چهار اکیپ سیار شامل سه دام‌پزشک، هفت بارز سر بهداشتی و شگشت دو ناظر ذبح شرعی می‌باشند.وی از کلیه مسئولان هیات های مذهبی تقاضا کرد تا دام های نذری را جهت ذبح به کشتارگاه‌ها منتقل کنند تا تحت نظارت کارشناسان بهداشت دامپزشکی مراحل بازرسی و بعد از گذشت صورت گیرد.رفیعی ادامه داد: همچنین این اداره کل به شهروندان و نذر کنندگان توصیه می‌کند گوشت‌های تازه استحصالی شده را بعد از ۲۴ ساعت نگهداری در دمای یخچال مصرف کنند.وی گفت: شماره تلفن ۱۵۱۲ اداره کل دامپزشکی آماده پاسخگویی و راهنمایی به شهروندان است.



مدیر تیم فوتبال امید:

نظر کمیته برای همکاری با وینگادا مساعد نیست



مدیر تیم فوتبال امید گفت: کارلوس کی‌روش در نشت امروز کمیته فنی حضور پیدا کرد و نظرات فنی‌اش را گفت و قرار شد تا با جمع‌بندی همه نظرات و شرایط موجود، تصمیم مناسبی برای تیم امیدبگیریم.

حبیب کاشانی پس از جلسه کمیته فنی فدراسیون فوتبال در جمع خبرنگاران گفت: جلسه با سرمربی تیم ملی خوب و مثبت بود و نظرات کی‌روش را دربارۀ وینگادا شنیدیم و قرار شد اگر قرار است سرمربی جدیدی برای تیم ملی امید انتخاب شد، این فرد مربی توانمند و جایگزین خوبی برای وینگادا باشد.

کاشانی افزود: بررسی‌های مفصلی درباره عملکرد تیم‌امید در کمیته‌فنی صورت گرفته بود و در این جلسه کارلوس کی‌روش حضور پیدا کرد و نظرات فنی‌اش را به حضار گفت و قرار شد تا ما با جمع‌بندی همه نظرات و شرایط موجود، تصمیم مناسبی برای تیم امیدبگیریم.

وی تأکید کرد: نباید فرصت را برای تیم امید از دست بدهیم. اگر وینگادا را برمی‌داریم و یک وینگادای موفق است که تیمش در المپیک چهارم شد، باید مربیان خوبی جانشین او شوند.

کاشانی در پاسخ به اینکه آیا به قطع همکاری با وینگادا رسیدید گفت: این بحث نبود چرا که کمیته فنی پیش از این درباره این موضوع بحث‌های مفصلی انجام داد و مانفقه نظرات وینگادا را هم از طریق کارلوس کی‌روش شنیدیم چون وینگادا نتوانسته بود به ایران بیاید. او به خاطر دو مشکل به ایران نیامده مشکل اول درگیری این مربی با موضوع انحصار وراثت مربوط به خانواده‌اش است و مشکل دوم مشکل مالیاتی این مربی بود. ظاهرا او یک بدی ۵۰۰ میلیون تومانی مالیاتی برای این مربی وجود دارد که ۱۰۰ میلیون از آن پرداخت شده است و مابقی قرار بوده ۲۴ تیرماه پرداخت شود که علیرضا رحیمی مدیرعامل وقت پرسپولیس این زمان او دوامه تمدید کرده بود و نهایتا بعد از آن فدراسیون تا ۱۵ مهر آن را تمدید کرد بنابراین او ممنوع‌الورود بود.

حبیب کاشانی در پاسخ به این که گزینه‌های جانشینی وینگادا چه کسانی هستند، گفت: درباره دو سری مربی در این جلسه صحبت شد که یک دسته مربیان باتجربه داخل و دسته دیگر مربیان جوان بودند. قطعا کسی که آلترناتیو سرمربی تیم امید است وادی مرزبان لیگ برتری باشد، نمی‌توانیم هدایت تیم را مثلا به کسی که تیمی ندارد، بدهیم.کاشانی با بیان اینکه افسین قطبی به هیچ وجه جزو گزینه‌های هدایت تیم امید نیست، در پاسخ به اینکه آیا ممکن است سرمربی خارجی برای تیم امید انتخاب شود، تصریح کرد: با توجه به شرایطی که داریم و فرصت محدودی که پیش روی ماست فابو کابلو و یوآخیم لوه هم نمی‌توانند کمکی به این تیم بکنند چون از فوتبال ایران شناختی ندارند و کسب این شناخت نیازمند زمان است. البته مرزبان خارجی هستند که این شناخت را دارند روی در واکنش به اینکه آیا راتکو کرانچار یا علی دایی هم جزو گزینه‌ها هستند، گفت: راتکو کرانچار هم می‌تواند جزو گزینه‌ها باشد اما بحث علی دایی به هیچ وجه مطرح نیست.کاشانی با بیان این که برآیند عملکرد وینگادا مثبت نبوده است، گفت: ما خوشنیم چرایی این موضوع در جلسه کمیته فنی مشخص شد که وینگادا نیامد. اخلاقا باید به او احترام می‌گذاشتیم و حرف‌هایش را می‌شنیدیم. در هر حال اگر قرار باشد وجه مطرح نباشد چون اردوها برگزار می‌شود و زمان‌بندی تعیین شده نمی‌توان تغییر داد. هر مربی‌ای که در این تیم کار کند باید طبق این چارچوب عمل کند. شاید نتوانمتی حذف و توانمتی دیگر جانشین آن شود اما ما به خاطر برنامه‌های لیگ و تیم ملی زمان‌بندی‌ها را نمی‌توان تغییر داد.

مدیر تیم امید در پاسخ به این‌که بالاخره چه زمانی تکلیف کادر فنی این تیم مشخص می‌شود، گفت: همان‌طور که گفته‌ام نظر کمیته فنی برای ادامه همکاری با وینگادا مساعد نیست و بحث‌های مختلفی هم در این زمینه مطرح شده است. ما در این باره جمع‌بندی لازم را انجام دادیم اما بر اساس قوانین، این موضوع باید در هیات رییسۀ فدراسیون هم مطرح شود و بعد از آن تصمیم قطعی را بگیریم.

وی در پاسخ به اینکه آیا قبول صدور تیم ملی امید به بازی‌های ریونودوآیلرو را پس از ۴۰ سال می‌دهد، گفت: تمام تلاش‌م را می‌کنم تا شرایط خوبی برای این تیم فراهم کنیم و آدمی نیستیم که قول بدهم و عمل نکنم. ما اول باید اقدامات را عملی کنیم و بعد دقیق‌تر بتوانیم درباره آینده تیم امید صحبت کنیم.

کاشانی در پایان عنوان کرد که الان به ملاقات فرمانده ناجا می‌روم تا درباره حل مشکل خروج از کشور بازیکنان امید با او صحبت کند.

جهانیش:

هدف ما قهرمانی در هلند است

ماهاجم ایرانی نابینخم می‌گوید هدف این تیم قهرمانی در لیگ دسته‌دو است تا بار دیگر نابینخم به لیگ برتر هلند صعود کند.
ماهاجم ایرانی نابینخم که علیرضا جهانیش، مهاجم ایرانی را در اختیار دارد در هفته یازدهم لیگ دسته دو هلند موفق شد با سه گل اف سی اوس را شکست دهد تا هم چنان در صدر جدول این رقابت‌ها قرار گیرد.

جهانیش در این دیدار نیز برای تیمش درخشید و توانست گلزنی کند. علیرضا جهانیش پس از پیروزی تیمش برابر اف سی اوس ، گفت: این دیدار نیز مانند بازی با المره بود که ما ابتدا عقب افتادیم، ولی سپس توانستیم با قدرت به بازی باز گردیم و سه گل به حریف برزیم. متأسفانه عدم تمرکز کم باعث شد در نیمه نخست نتوانیم بازی خوبی ارائه دهیم. در نیمه نخست در خط حمله کم تعداد بودیم و همین باعث شد من هم نتوانم کاری از پیش ببرم، ولی در نیمه دوم همه چیز تغییر کرد و با تمرکز و مالکیت توپ توانستیم کنترل بازی را در اختیار بگیریم و سه گل به ثمر برساییم. بازی خیلی سختی بود، درست است که ما در ابتدا از حریف عقب افتادیم، ولی این جور بازی‌ها شیرینی خاصی دارد، چرا که توانستیم باخت را با پیروزی بر گل عوض کنیم. مهاجم ایرانی نابینخم ادامه داد: از گلی که به ثمر رسدنام خوشحالم. من در نیمه نخست اصلا صاحب موقعیتی نشدم، ولی خوشبختانه در نیمه دوم از فرصت پیش آمده استفاده کردم و تیم را به گل رساندم. هدف‌م در این جا مشخص است. می‌خواهیم به قهرمانی برسیم و هوادارانمان را خوشحال کنیم. رسیدن به عنوان قهرمانی بسیار لذت بخش است.دین خوشحالی هواداران نیز همین‌طور. آنها به‌واقع بار دوازدهم تیم هستند و همیشه هر جا که بازی داریم به خوبی ا ما حمایت می‌کنند.

ماهاجم ایرانی نابینخم در پایان گفت: بازی‌های سختی تا پایان این رقابت‌ها باقی مانده است و تیم ما اگر با همین روند ادامه دهد می‌تواند در بازی‌های بعدی نیز به پیروزی برسد و عنوان قهرمانی این رقابت‌ها را کسب کند تا بار دیگر به لیگ برتر هلند راه یابد.



تیم فوتبال صبا در شرایطی روز جمعه در تهران با آبی پوشان پایتخت دیدار می‌کند که ماموریتی سخت اما ممکن تا نیم فصل برای این تیم پیش بینی می‌شود.

نگاهی به برنامه دیدارهای لیگ برتر فوتبال تا پایان هفته یازدهم که حکم نیم فصل لیگ را دارد نشان می‌دهد، صبا قمر در دیدارهای پایانی نیم فصل باید به دیدار تیم‌های مدعی لیگ برود و این امر در عین حال که چالشی قابل توجه برای صباست، برای این تیم فرصت نیز محسوب می‌شود.

صبا در ۳ دیدار پایانی در شرایطی استقلال، نفت و فولاد خوزستان را در پیش دارد که هر یک از این مسابقات نبردهای ۶ امتیازی برای صبا به شمار می‌رود و می‌تواند این تیم را به صدر جدول نزدیک کند.

استقلال و شکست ناپذیری در آزادی

دیدار برابر استقلال فرصت خوبی برای صباست تا انتقام رکوردشکنی فصل گذشته استقلال در قمر را از حریف آبی پوش بگیرد و به شکست ناپذیری استقلال برابر صبا در ورزشگاه آزادی پایان دهد.

به خاطر داریم که صبا تا دیدار رفت فصل گذشته که در قمر با گل‌های محمد قاضی و پژمان منتظری مغلوب استقلال شد، هرگز در خانه به استقلال نباخته بود و این رکورد بالاخره آذرماه سال گذشته شکسته شد. استقلال اما این رکورد را در تهران حفظ کرده و در بیشتر دیدارهای خانگی‌اش کار سختی برای بردن صبا نداشته است اما صبا ظرفیت کسب پیروزی در تهران را دارد و شاید به گفته ناصر بختیاری، زاده، مربی تیم فوتبال صبا، بازی استقلال و صبا یکی از بازی‌های اسباب آسان از آب درنیاید.

این مسابقه مصداق یک بازی ۶ امتیازی به تمام معناست زیرا صبا در جدول ۱۹ امتیازی است و استقلال در امتیاز ۲۲ قرار دارد و اگر استقلال برنده بازی باشد، شاید صبا دیگر به این سادگی هادنست به استقلال فرسد.

نفت تهران، همسایه زرد

چه کسی است که بتواندنت تهران را حریفی ساده برای صبا تصور کند حتی اگر قرار باشد، مسابقه دو تیم در ورزشگاه یادگار امام (ره) قمر برگزار شود.

گرچه آمار و ارقام نشان می‌دهد صبا معمولا در برابر نفت سخت‌کوش و جغری است که به این راحتی به زردپوشان تهرانی امتیاز نمی‌دهد، اما مسابقه برابر نفت تهران یکی از ۳ گانه

دشوار مرفاوی در قمر است. گرچه صبا در گذشته هرگز در اهواز تیم موفقیتی نبوده و امتیاز کمتر از صبا دارد و حتی می‌توان گفت سطح انتظارات از

لیگ برتر فوتبال

ماموریت دشوار صبا ی قمر تا پایان نیم فصل



نفت بیش از این بوده اما به هر حال آن‌ها می‌دانوند با پیروزی بر صبا در قمر، از شر صبا خلاص شوند و جای این تیم را در جدول بگیرند و با کسب نتایج خوب از بارزیا و پدیده و تراکتورسازای رتبه خود را در جدول بهبود بخشند.

صبا در دیدار برابر نفت در صورت کسب پیروزی خانگی گام بلندی به سوی حضور در جمع تیم‌های بالای جدول برمی‌دارد و در این می‌ان، نقش خط دفاعی مستحکم صبا، تاثیرگذار است.

اراده آهنین برای شکست فولاد

مسابقه در اهواز برابر فولاد خوزستان، سوت پایان نیم فصل نخست لیگ برتر را برای صبا به صدا در می‌آورد و تقابل شاگردان مرفاوی اسکوکچیان هم در اهواز، خالی از لطف نیست.

فولاد، این تیم پرفراز و نشیب که امسال پدیده جدید به نام سربروش رفیعی رو کرده است، خود را به تدریج به جمع بالاشینان نزدیک کرده و ۲۱ امتیاز پشت سر تراکتورسازی شایط معیط خود فرستگاه فاصله داشت و بسیاری از نکته مهم این است که آن‌ها تا پایان هفته دوازدهم فقط ۲ امتیاز با صبا بیشتر دارند و دیدارشان برابر صبا، مولفه‌های یک

دشوار مرفاوی در قمر است. گرچه صبا در گذشته هرگز در اهواز تیم موفقیتی نبوده و امتیاز کمتر از صبا دارد و حتی می‌توان گفت سطح انتظارات از

لیگ برتر فوتسال کشور؛

تیشه غرور و بی تفاوتی به ریشه ماهان تندیس قمر

عرق می‌ریزند، گفته می‌شود یکی از بازیکنان ماهان تندیس یکی دو فصل پیش یک پیشنهاد مالی بسیار خوب از یکی از تیم‌های نامدار لیگ برتر فوتسال را که بیش از ۲۰۰ هزار دلار دستمزدش در قمر بود رد کرده تنها به این دلیل که در قمر باشدو با هم تیمی‌هایش خوش بگذراند.

بازیکنان ماهان تندیس بهتر است فرب حضور پرشور و حمایت آنها در مسابقات خانگی را بخورند زیرا تماشاگر همانند هر کس دیگری از شعور و درک کافی بهره‌منداست و می‌داند پشت کردن به اصول حرفه‌ای و دستورات مربی، پشت کردن به تیم و شهر قمر است.

شوق نشنن برخی بازیکنان در مسابقه ماهان تندیس و حفری در خلاف همیشه، از این مسیر می‌گذرد اما ماهان که هنوز هم صدرتنشین لیگ برتر است می‌تواند با حل این مشکلات که گویا در وجود فوتسالیست‌های قمری نهاده‌اند، شده، با اقتدار به سمت موفقیت حرکت کند.

شاید این روزها نقش بازیکنی مدیر و مدیر چون محمد وبرزاده در ترکیب ماهان تندیس بیش از هر زمان دیگری حس می‌شود و بی‌تنبیری در حفظ این بازیکن سبب شده، تجربه‌یباش را در خدمت جدی‌ترین تعقیب کننده‌ماهان تندیس در صدر جدول لیگ برتر بگذارد.

در روزهایی که مدیران و مسئولان ماهان تندیس برای اینکه بازیکنان این تیم در آراش باشند، سختی و مشکلات را به جان می‌خورند، رفتارهای غیر حرفه‌ای از سوی برخی بازیکنان که بی‌تکث به دلیل ناآگاهی و ناهمگام بودن رشد فرهنگی و فنی بوده‌اید هر چه سریع‌تر پایان یابد تا مردم را از تیم برانجی که همیشه آن را پشتیبانی کرده‌اند قرار ندهند.
کیفیت بازی، رفتار غیر حرفه‌ای، تماشاگر راندازه می‌کند
جعفر عابدی کارشناس فوتسال و رسانه، معتقد است رفتار غیر حرفه‌ای، تماشاگر را دلزده می‌کند و بازیکنان هر تیم حرفه‌ای بنابر تعهدات خود، باید به اصول احترام بگذازند. وی گفت: واقعیت این است که رفتارهای متناسب به برخی بازیکنان، از نظر اصول حرفه‌ای گری تناسبی ندارند و این یک ضد ارزش، در کار حرفه‌ای است.عابدی افزود: بازیکنی که مدعی حرفه‌ای بودن است، و پول حرفه‌ای می‌گیرد باید رفتاری حرفه‌ای و درشان و شخصیت خود بروز دهد. البته در این مورد، مسئله تنها ماهان تندیس نیست و همه باشگاهی را شامل می‌شود. کارشناس فوتسال و رسانه بیان کرد: تماشاگر در مسابقات خانگی با هزار امید و آرزو به سالن می‌آید و به دنبال دیدن نمایشی جذابیت بخش از قهرمانانش است اما بی‌تفاوتی ناشی از مسائل غریبی در دواز مدت بر تفکر تماشاگر اثر گذاشته و وی را دلزده می‌کندوی خاطرنشان کرد: از بروز چنین مسألهی، تنها تیم ضرر می‌بیند و واضح است بازیکنی که به معنای واقعی حرفه‌ای است و به دنبال پیشرفت است این اصول پیش پا افتاده و اولیه را رعایت می‌کند

تیم به ناکامی‌های خود ادامه دهد.
برخی بازیکنان که القاب بزرگی از سوسی تماشاگران به آنها داده می‌شود و شاید در این زمینه تماشاگران، در مورد بزرگ کردن برخی بازیکنان مقصر باشند. حالا زمین مسابقه را با پیکتیک یا بیهوده بازی کردن در سالن‌های این سو و آن سوی شهر اشتباه می‌گیرند و حاصل آن، از دست رفتن ۵ امتیاز با ارزش در ۲ مسابقه است.
شاید امیر شمسایی، باید با جرأت‌تر باشد که برخی بازیکنانی را که ظرفیت صدرتنشینی را ندارند به نیمکت و سکور فرستاده و به بازیکنان جوانی فرصت دهد که هرگاه در میدان حاضر شده‌اند چیزی کمتر از باتجربه‌های ماهان نشان ندهاند.بازیکنی که هنوز از کار اهتیک استراحت در شب مسابقه یا دوری از تفریحات ناسالم عاجز است، چگونه‌ای پوشیدن پیراهن تیم ملی و گرفتن جای بازیکنانی را دارد که در تیم‌های مختلف با تمام وجود برای اثبات تواناییشان

مسیرهای در آمدازی برای باشگاه‌ها بسته است؛

استقلال و پرسپولیس استقلال و پرسپولیس در بن بست سابق



مدیران دولتی وجود داشت اینجا ادامه پیدا کرد تا جایی که می‌بینیم حتی برای روی پیراهن‌ها ما هم این دو تیم نتوانسته اند عملی رغم تلاش هایشان اسپانسر بگیرند این در حالی است که فتح الله زاده و رویابیان و کاشانی و... به سادگی برای روی پیراهن اسپانسر می‌گرفتند. استقلال که سال گذشته برای روی پیراهن، پشت پیراهن، روی شورت ورزشی، پشت شورت ورزشی و پشت و پایین شماره پیراهن هم اسپانسر گرفته بود و رویابیان همه شرایط بدتری از استقلال ایجاد کرده بودبا توجه به بسته بودن راه‌های در آمدزایی که در ابتدای متن شمرديم اسپانسر پرسپولیس که عطای



گفت و گو

وزیر ورزش وجوانان:

برای توسعه زیر ساخت ها

به بیش از ۲ هزار میلیارد تومان نیاز داریم

وزیر ورزش وجوانان ضمن تأکید بر محدودیت منابع به دلیل تحریم ها گفت: برای توسعه زیر ساخت ها به بیش از دو هزار میلیارد تومان بوجه در سال نیاز داریم.

«محمود گودرزی» روز دوشنبه در هفتمین نشست معلون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده با مشاوران زن دستگاه های اجرایی این مطلب را عنوان کرد.

وی با بیان اینکه بانوان علیرغم محدودیت ها، در عرصه فعالیت های اجتماعی حضوری ارزشمند دارند، از «شهیندخت مولاردی» به خاطر تعامل و تلاش در جهت انسجام و توانبخشی بانوان در عرصه های مختلف قدردانی کرد.

گودرزی با بیان اینکه زنان جامعه مشکلات فراوانی دارند، ابراز امیدواری کرد، تلاش های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در این عرصه اثر گذار باشد تا جامعه از بر کرات و خیرات این تلاش ها حد اکثر بهره را ببرد.

وزیر ورزش وجوانان با اشاره به فعالیت وزارتخانه متبوع در دو حوزه ورزش وجوانان ادامه داد: بیش از ۵۰ درصد جامعه جوان را بانوان تشکیل می دهند که مسایل و مشکلات خاصی را در این حوزه به خود اختصاص داده اند.

وی افزود: به نظر می رسد در صورتیکه از ظرفیت های بانوان در جامعه غفلت کنیم در آینده با مشکلات جدی روبرو خواهیم شد.

گودرزی با بیان اینکه موضوع جوانان قریحیشتی و فراسازمائی است، تصریح کرد: امکان رفع مشکل جوانان در یک سازمان وجود ندارد، همانطور که آمارها نشان می دهد، بیش از ۱۸ سازمان اجرایی و تبلیغی مکلف هستند به فراخور حال خود به جوانان ارائه خدمات دهند، اما متأسفانه این تعداد از سازمان ها با آشنا به مسایل جوانان نیستند و یا توجه به آنها را در دستور کار خود قرار نداده اند.

وی تصریح کرد: انتظار می رود وزارتخانه کوچک ورزش وجوانان باید تمام مسایل مربوط به جوانان را بر طرف کند، در حالیکه رسیدگی به برخی موضوعات مثل اشتغال، مسکن و وام ازدواج فقط برعهده وزارت ورزش نیست.

به گفته گودرزی، همه دستگاه ها باید در این حوزه فعالیت کنند تا از بروز آسیب های اجتماعی جلوگیری شود.

وی وظیفه بخش جوانان وزارتخانه متبوع را هماهنگی با سایر دستگاه ها به منظور آشنایی با وظایف آنها عنوان کرد و افزود: باید به این وسیله دستگاه ها در جهت رفع مسایل جوانان فعالیت داشته باشند.

وزیر ورزش و جوانان ادامه داد: حوزه ورزش این وزارتخانه برخی مشکلات جوانان را تعدیل و نشاط محدود و موقتی را ایجاد می کند. گودرزی با اشاره به وجود افزود: با منابع محدودی مواجه هستیم و برای توسعه زیرساخت ها در سال به بیش از دو هزار میلیارد تومان نیاز داریم. وی ورزش را عنصری بارزدارنده، پرکننده لوقات فراغت و عملی برای مقابله با آسیب های اجتماعی دانست و گفت: نگاه ما به بانوان در وزارتخانه «فهریستیتی» نیست زیرا معتقدیم همین، ۵۰ درصد از جمعیت جامعه باید بتوانند از ۵۰ درصد منابع و امکانات موجود استفاده کنند در حالیکه چنین چیزی را اکنون شاهد نیستیم.

وی علت این مساله را نگاه مردسالارانه به توزیع منابع و امکانات دانست و افزود: یکی از دلایل این مساله نیز بی توجهی بانوان و تلاش نکردن آنها در این عرصه است هرچند قوانین نیز می تواند نقش بسزایی داشته باشد.

عسگری

پنج داور گزینه احتمالی قضاوت در شهر آورد هستند



رئیس دپارتمان داورى فدراسیون فوتبال گفت: پنج داور گزینه احتمالی قضاوت در هفتادو نهمین شهر آورد پایتخت هستند.

حسین عسگری در حاشیه نشست فنی بررسی عملکرد تیم فوتبال امید در جمع خبرنگاران، افزود: داورانی که در طول فصل جاری و گذشته لیگ برتر فوتبال حدود هفت یا هشت دیداری را قضاوت کردند که طی طرف آن تیم های پرسپولیس و یا استقلال بودند، توانایی آن را دارند که در شهرآورد سرخایی ها در دور رفت لیگ برتر فوتبال نیز قضاوت کنند.

وی اظهار داشت: فغانی، حق وردی، اکبریان، صالحی و جهانبازی گزینه های احتمالی برای قضاوت در شهرآورد هستند.

رئیس دپارتمان داورى فدراسیون فوتبال در خصوص بازگشت ترکی نزی گفت: وی به دلیل مصدومیت نمی توانست قضاوت داشته باشد و بازگشت دوباره او ربطی به قضاوت در مسابقه شهرآورد ندارد.

هفتاد و نهمین شهرآورد دور رفت لیگ برتر فوتبال باشگاه های برت ایران ۳۰ آبان ماه برگزار خواهد شد.

عملکرد والیبالیست های جوان ایران زیر ذره بین چینی ها

قهرمانی تیم والیبال جوانان ایران در هفدهمین دوره مسابقات آسیا در منامه، ضمن بازتاب گسترده درمعاملات ورزشی چین، توجه دوستداران وعلاقه‌مندان به این ورزش توپى را نیز دراین کشور به سوى خود جلب کرده است.

تیم والیبال جوانان ایران در دیدار پایانی هفدهمین دوره مسابقات قهرمانی آسیاد بحرین با برتری برابر چین به مقام قهرمانی رسید و تیم های چین و کره جنوبی در مکان های بعدی قرار گرفتند.

توجه والیبال دوستان چینی به تیم ایران زمانی قابل توجه است که تیم کشورمان در دیدار پایانی همین مسابقات موفق شد با نتیجه ۳ بر صفر چین را شکست دهد.

پس از این پیروزی رسانه های مختلف ورزشی چین نیز عملکرد بازیکنان کشورمان را ستودند و این قهرمانی را ماحصل تلاش و برنامۀ ریزی های مسئولان این تیم عنوان کردند.

در این اخبار منتشر شده در این خصوص، واکنش علاقه‌مندان به والیبال در فضای مجازی چین نیز قابل توجه بود، به گونه ای پس از کسب این قهرمانی، این کاربران دیدگاههای خود را در خصوص عملکرد شاگردان فرهاد نرفرازم، چگونگی روند پیشرفت این تیم واناتوانی ملی خود در این مسابقات، مطالب مختلفی را منتشر کردند.

براساس نوشته های کاربران چینی، تیم ایران علاوه بر والیبال موفق شده در بسکتبال و فووتبال هم تیم های چینی را شکست بدهد و بر اساس دیدگاه آنان، تیم ایران توانسته درسال اخیر در ورزش رشد قابل توجهی داشته باشد.

به گفته این کاربران، درحال حاضر، ایران در قاره آسیا به قدرتی بزرگ در ورزش تبدیل شده و این موضوع از هر حیث قابل تامل است.

آنان تیم های والیبال برتر چین و جوانان ایران را در زمره تیم های مطرح دنیا و آسیا می دانند و معتقدند این دو تیم در سالیهای آینده نیز در قاره آسیا یکه تاز خواهد بود.

در بخشی از نوشته های یکی از کاربران اینترنتی آمده است: «عملکرد تیم ملی والیبال مردان ایران در سال های اخیر به قدری خوب بود که هم اکنون به سطح اول جهان رسیده است. بازیهای درخشان این تیم در قاره آسیا هم به خوبی نشان دهنده پیشرفت قابل توجه این تیم است».

البته آنان در بخش دیگری از نوشته های خود نگران تیم ملی کشورشان هم بودند و اعلام کردند: «چرا وقتی در میان بهترین مدافعین میانی، بهترین دریافت کننده قدرتی و بهترین پاسور آسیا نام چینی ها دیده می شود، این تیم موفق به کسب عنوان قهرمانی نمی‌شود».

واکاوی و بررسی علل و عوامل ناکامی تیم های چینی در بازی های پایانی، از نکات مورد نظر کاربران چینی بود که آنان خواستار رسیدگی و حل ریشه ای آن از سوی مسئولان ورزش کشورشان بودند.

بیشتر نیز رسانه ها و دستاوردان ورزش در کشور چین عملکرد ملی پوشان کشورمان در بازی های اینچئون کره جنوبی را مورد ستایش قرار داده و از عملکرد تیم ملی فوتبال کشورمان در رقابت های جام جهانی برزیل هم تمجید کرده بودند.

موفقیتی ملی پوشان کشورمان در سه رشته فوتبال، بسکتبال و والیبال در عرصه های بین المللی باعث شد که رسانه های چینی اعلام کنند، مسئولان ورزش این کشور درصدد

این الگو گرفتن از سه ورزش توپى ایران هستنددر خاتمه رقابت های هفدهمین دوره والیبال قهرمانی جوانان آسیا در منامه، تیم ایران قهرمان شد و در بازی رده بندی نیز کره جنوبی با پیروزی ۳ بر صفر و با نتایج ۲۵ بر ۲۰، ۱۴ بر ۲۵ و ۲۲ مقابل آخرین به محال برتر رسید.تیم های ژاپن، چین، تایپه، قطر، تایلنده، هند، قزاقستان، سرلانکا، عربستان، ترکمنستان و نیوزیلند نیز به مقام های پنج تا چهاردهم را به خود اختصاص دادند.کسب این عنوان، پنجمین قهرمانی جوانان کشورما در قاره آسیا محسوب می شود.ایران با این قهرمانی، با ۵ طلا، ۲ نقره و ۲ برنز پس از کره جنوبی دومین تیم بر افتخار مسابقات زیر ۲۰ سال آسیا محسوب می شود.

سومشنبه-ششم آبان‌ماه۱۳۹۳ – سال هفدهم – شماره ۳۵۷۰



بیشتر بدانیم

کارشناسان تغذیه تاکید کردند

در مدارس زنگ صبحانه بگذارد

بسیاری از ما وعده صبحانه قربانی چند دقیقه خواب صبحگاهی بیشتر می‌کنیم در حالی که فراموش کردن مهمترین وعده غذایی در ادامه روز تبعات خود را نشان می‌دهد.

ترک صبحانه به ویژه برای نوجوانان یک کار اشتباه است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که به طور منظم صبحانه می‌خورند وضعیت تحصیلی بهتری داشته و ضمن حضور بیشتر در کلاس‌ها، کمتر به پزشک احتیاج پیدا می‌کنند. در واقع نتایج تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که روزانه صبحانه می‌خورند به طور متوسط در درس ریاضیات ۱۷ درصد نمرات بیشتری کسب می‌کنند. همچنین نرخ فارغ‌التحصیلی دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند در مقابل آن‌هایی که هرگز صبحانه نمی‌خورند، ۲۰ درصد بیشتر است.وقتی کودکان صبحانه نمی‌خورند حواسشان راحت‌تر پرت می‌شود. در نتیجه اولین چیزی که لطمه می‌خورد نمرات آن‌هاست. این دانش‌آموزان معمولاً بیشتر از کلاس درس غیبت می‌کنند.با این حال همچنان در آمریکا میلیون‌ها دانش‌آموز کلاس‌های درس را با معده خالی شروع می‌کنند.این بی‌توجهی به مهمترین وعده غذایی کارشناسان تغذیه در آمریکا را ترغیب کرده که برای جبران این کمبود از مدارس کمک بگیرند. ارائه صبحانه در مدرسه فرار از صبحانه را برای دانش‌آموزان سخت‌تر می‌کند. همچنین مدارس با سخت‌گیری کمتر در شروع ساعت کلاس‌ها به دانش‌آموزان زمان کافی برای خوردن صبحانه را می‌دهند. این کارشناسان می‌گویند که با شروع سال تحصیلی جدید مدارس باید تصمیم بگیرند که صبحانه را قبل از شروع کلاس‌ها، در طول زنگ اول یا پس از آن برای دانش‌آموزان سرو کنند.تقریباً تمام معلمان با چالش‌ها و مشکلات توزیع صبحانه در مدارس آشنایی دارند. یکی از مهمترین چالش‌ها این است که دانش‌آموزان در ساعات مختلف به مدرسه می‌آیند. به ویژه دانش‌آموزانی که پدر و مادر شاغل دارند زودتر از سایر دانش‌آموزان به مدرسه می‌آیند.ضمن اینکه نوجوانان جزو آن دسته هستند که بیش از سایرین از صبحانه گریزان هستند و درست در لحظه شروع کلاس در مدرسه حاضر می‌شوند.با وجود این مشکلات یافتن راه‌حلی برای دادن صبحانه به دانش‌آموزان در مدارس روز به روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. برخی مدارس در آمریکا در حال حاضر راهکارهایی را برای ارائه صبحانه در مدارس یافته‌اند که برخی از این شیوه‌ها مؤثر هم بوده‌اند و در این گزارش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

توزیع صبحانه در کلاس‌های درس

وقتی صبحانه سر کلاس درس توزیع شود، دانش‌آموزان می‌توانند در یک فضای دوستانه، راحت و آرام صبحانه بخورند.این توان صبحانه‌هایی که خوردن آن‌ها آسان است نظیر غلات کامل غنی شده، میوه، شیر یا ساندویچ‌های صبحانه همراه با شیر در آغاز کلاس‌های درس بین دانش‌آموزان توزیع کرد. پس از خوردن صبحانه، آموزگاران می‌توانند در کلاس حضور یافته و فعالیت‌هایی علیه دانش‌آموزان شروع کنند.

صبحانه در مدرسه یک فرصت دوباره

برخی دانش‌آموزان وقتی از خواب بیدار می‌شوند معمولاً گرسنه نیستند اما باید صبحانه بخورند. در واقع ایجاد فرصت دوباره و ارائه صبحانه در یک فرصت جایگزین دیگر بهترین راه رسیدگی به این دانش‌آموزان و حتی دانش‌آموزانی است که صبح خیلی زود صبحانه خورده‌اند. به این دانش‌آموزان هم می‌توان برای سرعت عمل و سهولت بیشتر بسته‌های بکیر و ببر ارائه داد.همچنین دلیل اجرای این برنامه‌ها اطمینان از خوردن صبحانه کامل و راحت است. به‌طوری‌که برخی مدارس آمریکا نیاز با نصب دستگاه‌های خودپرداز که در آن‌ها صبحانه‌های سالم ارائه می‌شود در طبقات مختلف، امکان دسترسی دانش‌آموزان به صبحانه را فراهم کرده‌اند. اگرچه خوردن صبحانه کودکان را باعوض نمی‌کند اما آن‌ها را سالم‌تر و غذای لازم برای فعالیت‌های فکری در مدرسه را فراهم کرده و امکان حضور هر روزشان را در پشت نیمکت میسر می‌سازد. پس بیش از آنکه به فرزندتان خود اجازه بدهید، صبحانه‌فرار کند.به خاطر بیابوریم چرای این وعده غذایی مهمترین وعده غذایی روزانه محسوب می‌شود.

نیم‌تای علمی فناوری

دستاورد دانشمند ایرانی برای تولید نسل جدید کاشت‌های بدن با نیروی فراصوت

دانشمند ایرانی دانشگاه استنفورد و همکارانش با استفاده از فراصوت برای انتقال بی‌سیم نیرو، در حال کار بر روی نسل جدیدی از دستگاه‌های پزشکی هستند که می‌توان آنها را درون بدن برای نظارت بر بیماری‌ها، انتقال دارو و تسکین درد گاشت.

تاکنون مهندسان نتوانسته بودند دستگاه‌هایی تا این میزان کوچک و مفید تولید کنندو ارائه نیروی الکتریکی برای کاشت‌های پزشکی مانع مهمی بود.

«مبین اربابیان» و تیمش رویکرد جدیدی را برای ارسال امین بی‌سیم نیرو به تراشه‌های هوشمندگی که کارشان، انجام وظایف پزشکی و ارسال گزارش است، ابداع کرده‌اند.

این رویکرد شامل انتشار فراصوت به یک دستگاه کوچک در درون بدن است که به منظور انجام سه کار طراحی شده است: تبدیل امواج صوتی ورودی به برق، برداشن و اجرای فرمان‌های پزشکی و گزارش دهی فعالیت تکمیل شده از طریق یک آنتن رادیویی داخلی کوچک.

ارباییان، دانشیار مهندسی برق دانشگاه استنفورد اظهار کرد: ما فکر می‌کنیم که این رویکرد به محققان، اجازه تولید نسل جدیدی از کاشت‌های ریز برای مجموعه وسیله‌های از کاربردهای پزشکی ارائه کند.تیم اربابیان اخیرا یک پیش‌ساخت کاربردی از این سیستم کاشت پزشکی را در نشست مدارهای یکپارچه شخصی موسسه مهندسان برق و الکترونیک در سن‌خوزه ارائه کرده‌اند.

کاشت‌های با نیروی صوتی

محققان به این دلیل از فراصوت برای انتقال بی‌سیم نیرو به کاشت‌های پزشکی‌شان استفاده کردند که تاکنون بطور ایمن در برنامه‌های کاربردی مختلف مانند تصویربرداری از جنین مورد استفاده بوده و می‌تواند نیروی کافی را برای کاشت‌هایی به اندازه یک میلیمتر یا کوچکتر ارائه کند.تاکنون اربابیان و همکارانش در حال کار با محققان دیگر برای تولید کاشت‌های صوتی به منظور استفاده در کاربردهای پزشکی گوناگون از بررسی سیستم عصبی گرفته تا درمان غلایم بیماری پارکینسون هستند.تیم‌دانش‌آموز کاشت پزشکی دانشگاه استنفورد با «پیژوالکترسیسته» نیرودهی می‌شود که به معنی الکترسیسته ایجاد شده با فشار است.در یک ماده پیژوالکتریکی، فشار باعث سرکوب ساختن آن می‌شود. وقتی فشار کم می‌شود، ساختار مولکولی ماده پیژوالکتریکی به شکل اولیه خود بازمی‌گردد.

هر زمان که یک ساختار پیژوالکتریکی فشرده و باز می‌شود، یک بار کوچک الکترسیته تولید می‌شود. اربابیان و تیمش با هدف قرار دادن امواج فراصوت بر روی یک تکه کوچک ماده پیژوالکتریک، بر روی دستگاه فشار ایجاد کردند. این کاشت مانند فنری الکتریکی است که میلیون‌ها بار در ثانیه فشرده و باز می‌شود و بار الکتریکی مورد نیاز تراشه را تأمین می‌کند.در آینده محققان قصد دارند قابلیت‌های تراشه کاشتی را برای اجرای وظایف پزشکی مانند اجزایی کردن حسگرها یا انتقال تکه‌های درمانی برق به محل درد بیمار توسعه دهند.در نهایت این تراشه هوشمند حاوی یک آنتن رادیویی برای ارسال خواش‌های حسگر با سیگنال تکمیل فرایند درمانی به پزشک است.نمونه پیش‌ساخت کنونی به اندازه سر یک خودکار است. برای ساخت کاشت نسل آینده با اندازه یک دهم نمونه کنونی، تیم رابایی با دو همکار دیگر از دانشگاه استنفورد یعنی «مبین نیکوزاده»، دانشیار پژوهشی آزمایشگاه گینزتون و «یوتروس خوری یعقوب»، استاد پژوهشی دانشگاه استنفورد که کارشان فراصوت هستند، همکاری کردند.هدف نهایی، تولید دستگاه‌های کوچکی است که بتوان از آنها برای ایجاد شبکه‌ای از الکترودها به منظور بررسی مغز حیوانات آزمایشی به شیوه‌های غیرمکرم انرژی بهره برد.تیم اربابیان قصد دارد کاربردهای زیاد دیگر را با استفاده از این فناوری ساده به منظور تأمین نیروی بی‌سیم کاشت‌های کوچک درون بدن آزمایش کنند.این دانشمند ایرانی گفت: برنامه‌های کاربردی حسگر و تحریک زیستی نیازمند کاشت‌های ریز پزشکی در اعصاب بدن هستند. ما بر این باوریم که پلنترم ما به ارائه دستورالعملی به منظور ساخت دستگاه‌های کوچکی می‌پردازد که می‌تواند بطور بی‌سیم به تأمین نیرو پرداخته و وظایف گسترده‌ای را انجام دهد.

ساخت دستگاه سنجش زمان واکنش عصبی در دانشگاه امیر کبیر

یک محقق در دانشگاه امیر کبیر توانست دستگاهی برای اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی ساخت تا از طریق آن بتوان روند بیماری های عصبی را اندازه گیری کرد.

فرین ذکایی ایده پردازدستگاه اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی ودانشجوی کارشناس مهندسی پزشکی گرایش بیوپزشکی در دانشگاه امیرکبیر گفت: این دستگاه برای اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی افراد مختلف ساخته شده است.
دانشیار پژوهشی وی درباره کاربردهای این دستگاه توضیح داد و عنوان کرد: این دستگاه ۸ تست دارد که در مراکز تربیت بدنی،مراکز توانبخشی،مطب هایمراکزستان هادر مرکز استخدام مشاغل حساس(خلیانی) و مراکز پایش سلامت کودکان مورد استفاده قرار می گیرد.

این میوه‌ها و صیفی‌جات را با پوست بخورید

اکثر ما هنگام خوردن پر تقال، پوست آن را بی‌درنگ دور می‌ریزیم درحالی‌که نمی‌دانیم پوست پر تقال نزدیک به دو برابر گوشت این میوه ویتامین ث دارد.

در بسیاری از میوه‌ها و صیفی‌ها پوست، مغزی‌ترین و پرخاصیت‌ترین بخش آنها محسوب می‌شود. حتما می‌رسید چه میوه‌ها و صیفی‌هایی را باید با پوست بخوریم؟ آیا پوست موز را هم می‌توان خورد؟ پوست هندوانه چطور؟ جواب این سوال‌ها مثبت است چون پوست این خوردنی‌های سالم را نیز می‌توان خورد.

خودمحرومیتی از خواص اهدایی طبیعت

در این گزارش ۱۲ نوع میوه و صیفی که می‌توانید آنها را با پوست بخورید و از خواص بیشمار پوست آنها بهره‌مند شوید، معرفی شده است:

سیب

پوست سیب به اندازه نیمی از کل این میوه فیبر دارد. یک سیب متوسط محتوی ۹ میلی‌گرم «ویتامین ث»، ۱۰۰ واحد بین‌المللی «ویتامین ا» و ۲۰۰ گرم پتاسیم است که با کندن پوست آن، حدود یک‌سوم این مواد مغذی را دور می‌ریزند. همچنین پوست سیب ۴ برابر بیش از گوشت آن «ویتامین کا» دارد که این میزان حدود ۵درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. پوست سیب فولاد بیشتری نسبت به ویتامین‌های داخل گوشت این میوه دارد. نوعی آنتی‌اکسیدان به نام «کورستین» که اغلب در پوست سیب یافت می‌شود، به عملکرد ریه کمک کرده و مشکلات تنفسی را به حداقل می‌رساند این آنتی‌اکسیدان، ریه را در برابر التهاب محافظت می‌کند. همچنین گفته می‌شود، کورستین ضمن مقبله با اسید بافت‌های مغز از حافظه‌نیز مراقبت می‌کند.

در یک مطالعه دیگر، ترکیب دیگری در پوست سیب یافته شده که «تریپتونیید» نام دارد و از سرطانی‌شدن برخی سلول‌ها جلوگیری کرده و با انواع خاصی از سرطان‌ها مبارزه می‌کند. همچنین «اسید اورسولیک» موجود در پوست سیب رشد عضلاتی را تقویت و ضمن افزایش حجم ماهیچه‌ها از خطر بروز چاقی مغرط جلوگیری می‌کند.

سیب‌زمینی

پوست سیب‌زمینی محتوی مواد مغذی بیشتری است. پوست سیب‌زمینی بسیار بیش از گوشت آن آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، ویتامین ب۶ و ویتامین ث دارد. به‌عنوان مثال ۱۰۰ گرم پوست سیب‌زمینی نسبت به همین وزن سیب‌زمینی ۴ برابر کلسیم بیشتر و ۱۷ برابر آهن بیشتر دارد. با درنور انداختن پوست سیب‌زمینی ۲۰ درصد از آهن و نیمی از فیبر موجود در آن را دور می‌اندازد.

همچنین پوست سیب‌زمینی شیرین را فراموش نکنید، چراکه سرشار از بتاکاروتین است. این ماده هنگام هضم تبدیل به «ویتامین ا» می‌شود. این ویتامین برای سلامت سلول‌ها و تنظیم سیستم ایمنی مفید بوده و برای حفظ عملکرد اعضای بدن حیاتی است.

پوست مرکبات

(پر تقال) لیمو، گری‌فروت و لیموشیرین

پوست پر تقال تقریباً دو برابر گوشت آن ویتامین ث دارد. پوست پر تقال همچنین حاوی میزان بیشتری ریبوفلاوین، ویتامین ب۶، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. فلاونوید موجود در پوست پر تقال خواص ضدسرطانی و ضدالتهابی دارد. مر کبات همچنین جذب آهن را افزایش می‌دهند.

خودمحرومیتی از خواص اهدایی طبیعت

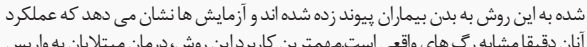
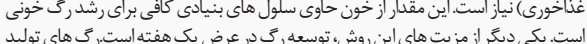
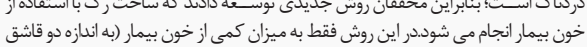
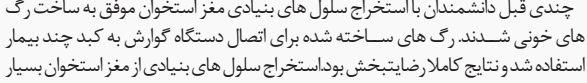
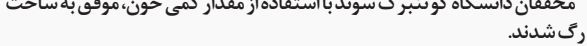
اگرچه پوست مرکبات سرشار از مواد مغذی است اما به دلیل این که تلخ بوده و به سختی هضم می‌شود، شاید نتوانید پر تقال را درسته بخورید. در عوض با استفاده از رنده نیز یا هر وسیله برنده پوست پر تقال را روی سالاد بریزید و میل کنید. همچنین می‌توانید آن را در داخل شیشه روغن زیتون بریزید. ترکیب پوست پر تقال با شکلات یا بستنی نیز بسیار خوشمزه خواهد شد.

خیار

پوست خیار محتوی بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر غیر محلول و پتاسیم موجود در خود خیار است. پوست خیار همچنین محتوی بیشتر «ویتامین کا» موجود در خیار است. پس دفعه آینده حتماستید سالاد درسته پوست خیار را بکنید.

کیوی

حتما شما هم سال‌ها پوست کیوی را بریده و کنار گذاشته‌اید و فقط گوشت آن را میل کرده‌اید. اما باید بدانید پوشش کرکی کیوی نیز خورنی است. درواقع پوست کیوی بیش از گوشت آن فلاونوید، آنتی‌اکسیدان و ویتامین ث دارد. همچنین فیبر موجود در پوست کیوی دو برابر گوشت آن است. پس از این به بعد کیوی را مانند‌هلو گاز بریزید. اگر نمی‌توانید کیوی را با



این روش ساده برای توسعه تمام بافت‌ها استفاده کرد.

رنگ گرافنی، محافظتی مستحکم در برابر خوردگی

محققان دانشگاه گوتنبرگ سوئد با استفاده از مقدار کمی خون، موفق به ساخت رنگ شدند.

چندی قبل دانشمندان با استخراج سول‌های پایه‌ی بنیادی مغز استخوان موفق به ساخت رگ های خونی شدند. رگ های ساخته شده برای اتصال دستگاه گوشه به کبد چند بیمار استفاده شد و نتایج کاملاً رضایتبخش بود.استخراج سلول‌های بنیادی از مغز استخوان بسیار دردناک است. بنابراین محققان روش جدیدی توسعه دادند که ساخت رگ با استفاده از خون بیمار انجام می‌شود.در این روش فقط به میزان کمی از خون بیمار (به اندازه دو قاشق غذاخوری) نیاز است. این مقدار از خون حاوی سلول‌های بنیادی کافی برای رشد رگ خونی است. یکی دیگر از مزیت‌های این روش، توسعه رگ در عرض یک هفته است.رگ‌های تولید شده به این روش به بدن بیماران پیوند زده شد اند و آزمایش‌ها نشان می‌دهد که عملکرد آنان دقیقاً مشابه رگ های واقعی است.همچنین کاربرد این روش، درمان مبتلایان به واریس یا انفارکتوس میوکارد است که نیازمندی رگ های خونی هستند.محققان امیدوارند که بتوان از این روش ساده برای توسعه تمام بافت‌ها استفاده کرد.

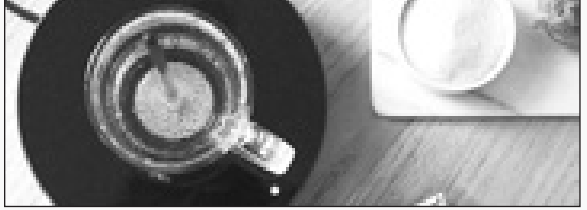
پاپانی بر عمر کتری‌ها

طراحان هلندی وسیله ساده‌ای طراحی کرده‌اند که با ایجاد یک میدان الکترومغناطیسی، سرعت یک لیوان آب را افزایش خواهند.

دستگاه Miito که توسط دو دانشجوی آکادمی طراحی آیندهوون ساخته شده است، متشکل از یک صفحه‌القاءکننده و یک میله فلزی است که درون فنجان قرار داده می‌شود. لیوان آب روی پایه‌ی القاءکننده قرار داده شده و میله فلزی درون آن قرار می‌گیرد؛ پایه‌ی القاءکننده یک میدان الکترومغناطیسی ایجاد می‌کند که گرما را از طریق میله فلزی به آب منتقل می‌کند.

در صورت نیاز به جوشاندن مقادیر بیشتر آب، قوری بر روی پایه‌ی القاءکننده قرار داده می‌شود که در حالت به‌جوروری انرژی، در زمان کوتاه‌تری آب را گرم می‌کند.

دستگاه Miito در مقایسه با کتری‌های معمولی، رسوب کمتری بر جای گذاشته و علاوه بر صرفه‌جویی در زمان، به کاهش هزینه انرژی کمک می‌کند؛ از این وسیله می‌توان برای گرم کردن مایعات مختلف مانند شیر و حتی سوپ مورد استفاده کرد.



ذکایی با بیان اینکه دستگاه اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی در استعدادیابی ورزشی نیز استفاده می‌شود، افغان داشت؛ با استفاده از این دستگاه می‌توان فهمید که ورزشکار در چه سطحی از آمادگی قرار داردوی افزود: دستگاه اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی در اندازه گیری تست های اعصاب نیز کاربرد دارد و روند بیماری عصبی را مشخص می‌کند.

ذکایی در ادامه گفت: همچنین این دستگاه در مطالعات علمی پژوهشی، مراکز تحقیقاتی دانشگاه‌ها برای شناخت فرایند مغز، از رابط سیستم اعصاب و اندام‌های مختلف بدن به کار می‌رودوی با بیان اینکه با استفاده از این دستگاه می‌توان از میزان سلامتی افراد مطلع شد، بیان کرد: در هر کدام از تست‌های دستگاه اندازه گیری زمان واکنش سیستم عصبی، محرکی وجود دارد که میزان روند بیماری عصبی و یا سلامتی فرد را مشخص می‌کند، ذکایی با بیان اینکه علاوه بر شناخت افراد یک نرم افزار در کنار این دستگاه قرار گرفته، توضیح داد: داده‌ها از سخت افزار وارد نرم افزار می‌شوند و به صورت نمودارهای آماری می‌توان داده‌های مربوط به زمان واکنش سیستم عصبی افراد را ذخیره کرد.

کرک‌هایش بخورید، پیش از مصرف، کرک‌های آن را از روی پوستش پاک کنید.

بامجمان

این صیفی بنفش‌رنگ محتوی آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمند «اسونین» است. این آنتی‌اکسیدان از گسترش سرطان به‌ویژه در مغز و سایر بخش‌های سیستم عصبی جلوگیری می‌کند.پوست‌باندجان همچنین محتوی «اسید کلروژنیک» است.این ترکیب شیمیایی ضمن افزایش خواص آنتی‌اکسیدان و ضد التهابی، تحمل گل‌گزوی را نیز افزایش می‌دهد. گوشت باندجان همچنین محتوی اسید کلروژنیک است که البته این اسید به میزان بیشتر در پوست آن وجود دارد.

لبه

تحقیقات نشان می‌دهد، پوست لبه محتوی ترکیباتی مشابه «رزوراترول» است که به سوزاندن و جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی‌های اشباع‌شده کمک می‌کنند.در این مطالعه گوشت میوه لبه نیز مورد آزمایش قرار گرفت اما نتایج حاصل از آن به اندازه پوست این میوه نبود. محققان می‌گویند، افرادی که می‌خواهند از خواص لبه بهره‌مند شوند باید این میوه را با پوست بخورند.

پوست لبه همچنین نسبت به گوشت آن محتوی میزان بیشتری کاروتنوئید، پلی‌فنول‌ها، امگا۳ و سایر اسیدهای چرب اشباع‌شده است. مطالعه دیگری نشان می‌دهد، ترکیباتی که میزان تجمع آنها در پوست لبه بیشتر است با سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی مبارزه می‌کند.پوست لبه همچنین محتوی کورستین است. پوست لبه را می‌توان با پوست پخته میل کرد. یکی دیگر از راه‌های خوردن همزمان میوه و پوست آن‌به، درست کردن ترشی آن‌به است.

هویج

از آن‌جا که پوست هویج نیز مانند گوجه‌فرنگی همرنگ گوشت آن است، پوست و گوشت آن خواص غذایی مشابهی دارند. با این حال بیشترین میزان اثباتش ترکیبات مغذی هویج در پوست آن است پس به جای پوست کندن هویج، آن را با یک برس خوب تمیز کنید و بشویید.

هندوانه

تمام‌هندوانه‌ها محتوی «سیترولین» هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.به «آرگینین» تبدیل می‌شود. این ماده یک اسید آمینه است که برای قلب، سیستم ایمنی و سیستم گردش‌خون مفید است. اما جالب است بدانید که بخش اعظم این سیترولین در پوست هندوانه وجود دارد. شاید خوردن پوست هندوانه به نظر ناخوشایند و بدمزه باشد اما می‌توان مانند خیار از آن ترشی یا شور تهیه کرد یا آن را زم‌آرد کرد و خورد. همچنین می‌توان پوست هندوانه را همراه با گوشت آن در مخلوط‌کوب ریخت و با اضافه کردن کمی آلبومینو میل کرد.

پیژ

پوست پیژا همانند لبه و سیب محتوی کورستین است. اگرچه نمی‌توان پوست پیژ را مستقیماً خورد اما می‌توانید هنگام یختن گوشت و مرغ آن را با پوست داخل آب بیندازید تا برخی از خواص مفید آن را استخراج کنید.

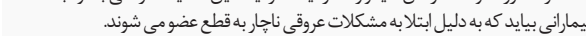
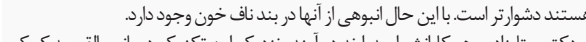
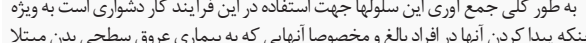
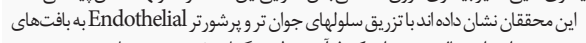
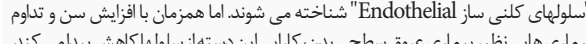
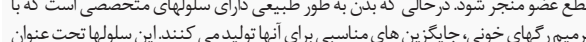
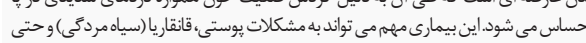
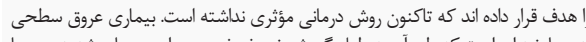
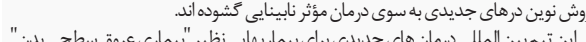
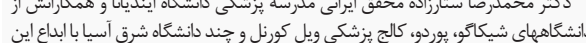
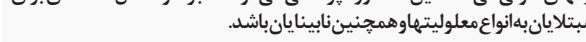
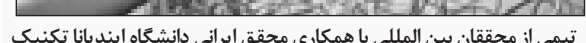
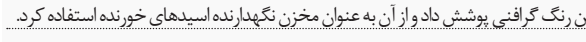
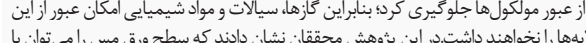
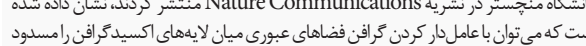
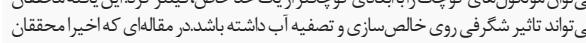
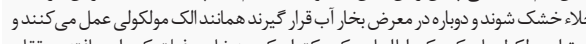
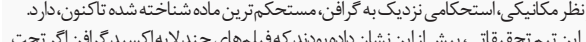
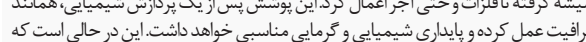
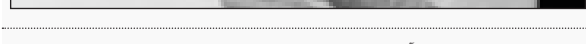
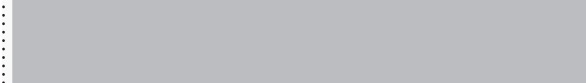
آناناس

آناناس محتوی «بروملین» است. این ترکیب یک آنزیم کاهنده التهاب به‌ویژه در بینی و سینوس‌هاست. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، میزان بروملین موجود در هسته و پوست آناناس بیش از گوشت آن است. پس از آن‌جا که همض هسته و پوست آناناس برای دستگاه گوارش انسان دشوار است، آن را داخل مخلوط‌کوب ریخته یا چند دقیقه در ماهیتابه تفت دهید.

موز

پوست موز بیش از گوشت آن فیبر و پتاسیم دارد. پوست موز همچنین محتوی لوتئین است که یک آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان در حفظ سلامت چشم نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین اسید آمینه تریپتوفان بیش از آن‌که در خود میوه موز باشد در پوست آن وجود دارد. تریپتوفان با افزایش سطح هورمون «سروتونین» در بدن باعث کاهش افسردگی می‌شود. سروتونین یک ناقل عصبی در مغز است که بر خلق‌وخو تأثیر می‌گذارد.

از آن‌جا که پوست موز تلخ‌مزه و سفت است، بسیاری از افراد آن را میل نمی‌کنند اما پوست موز‌های رسیده (موزهای قهوه‌ای رنگ)، نازک‌تر و شیرین‌تر بوده و راحت‌تر جویده می‌شوند. همچنین می‌توان پوست موز را چند دقیقه جوشانده تا نرم‌تر شود یا آن را در ماهیتابه سرخ کرد. اگر هم می‌خواهید خالصت بیشتر به خرج دهید، پوست موز را ۲۰۰ دقیقه یا بیشتر داخل فر قرار دهید تا خشک شود. سپس با آن چای دم کنید.



علمی و سلامت



هشدارها و توصیه‌ها

اخبار

مدیر دفتر آموزش پیش‌دبستانی وزارت آموزش و پرورش؛

سه درصد کودکان ۶ ساله دیر تر وارد مدارس می‌شوند



مدیر دفتر آموزش پیش‌دبستانی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به ضرورت مدیریت یکپارچه و همسو کردن اقدامات در حوزه پیش‌دبستانی و مهد کودک، بر اهمیت گذراندن این دوره‌ها و رفع تردید کودکان برای ورود به مدرسه، تأکید کرد.

ر‌خساره فضلی با حضور در همایش توسعه و عدالت آموزشی اصلی‌ترین نکته در عدالت آموزشی را توجه به زیربنای دانست و افزود دو سال اول تولد از حیاتی‌ترین دوران عمر انسان است که در حواس، توان و ظرفیت‌های فرد نیازمند توجه خاصی بوده و در شرایط متفاوتی نسبت به دیگر سال‌ها قرار دارد.

وی ضمن بیان اینکه فرصت رشد بعضی از توانمندی‌های کودک تا قبل از ۷ سالگی تمام می‌شود، اظهار کرد:اگر فرصت و زمینه رشد و تقویت استعدادها در کودکی فراهم نشود، بدیهی است که در دوره‌های بعدی هم به نتیجه نمی‌رسیم.

سه درصد کودکان ۶ ساله دیر تر وارد مدارس می‌شوند

مدیر دفتر آموزش پیش‌دبستانی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه نرخ جذب خالص دانش آموز در پایه اول مقطع ابتدایی در ایران ۹۷ درصد است، بیان کرد: سه درصد کودکان شش ساله واجد شرایط که باید در مقطع اول ابتدایی ثبت‌نام کنند، دیر اقدام کرده و در زمان مقرر وارد مدرسه نمی‌شوند. طبق مصوبات آموزشی سقف سنی ثبت‌نام در پایه اول مقطع ابتدایی در شهرها ۶ سالگی و در روستا ۱۱ سالگی است.

بیشترین میزان افت، در پایه اول مقطع ابتدایی

این کارشناس ارشد تربیتی با اشاره به اینکه در پایه اول مقطع ابتدایی بیشترین میزان افت را شاهد هستیم، افزود: وقتی درصدی از کودکان شش ساله در همان مقطع اول واژه نمی‌توانم در ذهن‌شان شکل می‌گیرد، بدیهی است که مدیریت این افراد در سال‌های بعدی بسیار دشوار شد و مبتنی بی عدالتی از همین‌جا ایجاد می‌شود.

احکام قابل قبولی در زمینه توجه به آموزش دوره پیش‌دبستانی و مهد کودک وجود ندارد

فضلی با اشاره به اینکه در نگاه کلان کشور و در اسناد بالادستی احکام قابل قبولی در زمینه توجه به آموزش دوره پیش‌دبستانی و مهد کودک وجود ندارد، تأکید سیاست‌های ابلاغی رهبری در حوزه آموزش و پرورش بر این مقاطع پشتوله مهمی تلقی کرد و خاطرنشان کرد: تأکید مقام معظم رهبری به این امر موقع نشانه‌دهنده اهمیت بالای این رده سنی است، بنابراین باید در جهت عملی شدن این سیاست‌ها گام برداریم.

وی یکی از راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش کشور در خصوص مقاطع مهد کودک و پیش‌دبستانی را تأمین این دوره‌ها برای تمام کودکان کشور در مناطق محروم تا حد امکان و با مشارکت بخش غیردولتی عنوان و مقرران شدن زمان برگزاری این همایش با تدوین برنامه ششم توسعه را فرصت مناسبی برای توجه بیشتر سیستم‌گذاران مسائل آموزشی کشور از جمله مشکلات موجود در حوزه پیش‌دبستانی دانست.

مدیر دفتر آموزش پیش‌دبستانی وزارت آموزش و پرورش ضرورت اجرای مدیریت یکپارچه بر آموزش مقاطع پیش‌دبستانی تأکید کرد و همسو شدن فعالیت‌ها و اقدامات در این حوزه اوقلامی موثر برای تأثیر گذاری هر چه بیشتر این مقطع در پرورش استعداد کودکان توصیف کرد.

علی رغم رشد چهار برابری زنان باسواد

عدالت جنسیتی تنها در مقطع ابتدایی محقق شده است

معاون راهبردی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به رشد چهار برابری زنان باسواد از نیمه دهه ۴۰ تا ۹۰ قف: شاخص عدالت جنسیتی در مقاطع تحصیلی افت و خیز دارد.

سوسن باستانی با طرح مباحث خود در زمینه عدالت جنسیتی اظهار کرد از سال ۴۵ تا ۹۰ درصد مردان با سواد از ۴۲٫۴ درصد به ۸۸٫۲ درصد رسیده، این در حالیست که درصد زنان باسواد در همین دوره زمانی از ۱۹٫۳ درصد به ۸۱٫۱ درصد رسیده و این یعنی بار شد چهار برابری زنان با سواد و رشد ۲ برابری مردان با سواد روبرو بودهام.

عدالت جنسیتی تنها در دوره ابتدایی محقق شده است

وی با اشاره به اینکه زمانی که گروه‌های سنی را جدا محاسبه می‌کنیم و میزان ورود هر گروه سنی به مقطع خود را بررسی می‌کنیم، شاخص عدالت جنسیتی افت و خیز دارد، گفت: بنابر تعریف یونسکو، سطح کمتر به پسر در مقاطع تحصیلی ۰٫۷، ۱ تا ۱۰ باشد، عدالت جنسیتی محقق شده است. براین اساس عدالت جنسیتی تنها در دوره ابتدایی محقق شده‌است.

در مقطع دانشگاه همچنان دختران محروم‌تر از پسران هستند

معاون راهبردی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اامده داد: اما در دوره راهنمایی این نسبت ۰٫۷۵ به ۱٫۱ است ولی در دوره متوسطه، وضع بهتر است و مقطع پیش‌دانشگاهی تنها مقطعی است که در آن پسران از دختران محروم‌تر هستند، اما در مقطع دانشگاه همچنان دختران محروم‌ترند، بنابراین ما فافت در یک دوره تحصیلی به عدالت جنسیتی رسیدیم.

باستانی بیان اینکه توجه به مسائل جنسیتی از برنامه سوم توسعه آغاز شده‌است، اظهار کرد: در برنامه سوم لزوم بازنگری در برنامه درسی، اصلاح فضای آموزشی به لحاظ جنسیتی در پایانه مورد توجه قرار گرفت و دسترسی برابر دختران به فرصت آموزشی و متناسب کردن فضاهای آموزشی، از موضوعات مرتبط با عدالت جنسیتی بود که در برنامه چهارم مطرح شد و همچنین تأمین آموزش متناسب با نیاز دختران و پسران و دسترسی به فرصت متناسب با نیاز مناطق و رفع محرومیت مورد توجه قرار گرفت.

وی در پایان ضمن تأکید بر اهمیت مباحث کیفی آموزش و پرورش، مناسب‌سازی فضای مدارس در دبیرستان و راهنمایی، تدوین محتوای کتب مناسب و ایجاد تقویت و مهارت‌های رفتاری، تقویت خلاقیت، آزاداندیشی و برنامه‌های تربیتی حساس به جنسیت از جمله پیشنهاداتی بود که برای ارتقای سطح عدالت جنسیتی در مباحث کیفی مطرح کرد و با تطبیق نظام و محتوای آموزشی با پیشرفت تکنولوژی و استفاده از آن، توجه به انگیزه تحصیل و اجرایی نبودن آموزش از دید دیگر معقولات مهمی دانست که در تدوین برنامه‌های توسعه برای تحقق عدالت آموزشی و جنسیتی باید به آن توجه کرد.

مقام مسوول در سازمان تأمین اجتماعی:

بیمه شده از اولین روز اشتغال به کار مشمول تأمین اجتماعی است



مدیرکل درآمد حق بیمه سازمان تأمین اجتماعی گفت: هر کارگری که مشمول قانون تأمین اجتماعی باشد حق دارد از اولین روز اشتغال به کار، تحت پوشش بیمه قرار بگیرد.

«مهرزاد قریب» افزود: کارفرمایان باید صورت دستمزد و حقوق کارکنان را با آخرین تغییرات در دستمزد و تعداد نیروها تنظیم و حق بیمه کارکنان خود را تا آخرین روز ماه بعد پرداخت کنند؛و ادامه داد: در هر پس از آغاز بیمه پردازی می تواند از سازمان تأمین اجتماعی حقوق خود را در چارچوب اختیارات قانونی سازمان مطالبه کند.

قریب گفت: بیمه شدگان حق دارند به قوانین و مقررات و حقوق و تکالیف آنها را

باید می‌توانند دسترسی داشته باشند و در این راستا سازمان تأمین اجتماعی با استفاده از

روش‌های مختلف نسبت به اطلاع رسانی قوانین جدید و رفع ابهام اقدام می‌کند.

وی با بیان اینکه تعهدات سازمان تأمین اجتماعی در برابر هر بیمه شده مشروط به تمام مدد پرداخت کنند؛و ادامه داد: در صورتی که بیمه پردازی می‌شود یا که تحت پوشش قرار گرفته برای مدتی از سوی کارفرما قهرست و حق بیمه پرداخت نشود، سازمان تأمین اجتماعی با انجام بازرسی از کارگاه و در صورت اشتغال بکار اینگونه افراد، تعهدات خود را به بیمه شده ارائه می‌کند.

آنچه در بسیاری از کتب و آثار دینی و آموزشی در

کلاس‌های اخلاق و سخترانی‌ها و موعظه‌های مذهبی در حوزه ارتباط صمیمی با خدا رایج است، نماز، روزه، حج، هر م معروف و نهی از منکر، خُسن، زکات، ذکر، شرکت در مراسم مذهبی خدمت به والدین، سفرهای زیارتی…است.

بدون شک همه این عبادت در ارتباط با خدا و خودسازی سهم بسیار ارزنده‌ای داشته و ترک هر کدام از آنها مانع از ارتباط موثر و صادقله با خدا و موجب سردی روح و روان و روابط با خدا و دینداران خواهد شد. اما در این اجمال سعی در ارائه راهکارهایی هستیم که اغلب ما از آنها غافلیم. راهکارهایی ساده و قابل عمل برای همه در همه جا.

۱- به هنگام انجام کارهای تکراری و خسته کننده مثل شستن ظرف‌ها و لباس‌ها و پختن غذا جمع و جور کردن وسایل خانه، کار در کارخانه و رانندگی در ترافیک سنگین شهری، سرودی را در پاره خدا زمزمه کنید به یاد پیوریل که هر کاری با یاد خدا عبادت خواهد بود و عبادت موجب آرامش و ارتباط مستقیم با خلقت هستی و همه اینها باعث انرژی مثبت.

۲- هر روز تنها دقایقی را در خلوت و سکوت بنشینید و به آنچه که از خوبی‌ها دست یافته‌اید فکر کنید. شغل، ازدواج، مسکن، تحصیل، مسافرت خاطره انگیز، فرزند، سلامتی… از خدا برای بدست آوردن همه این‌ها تشکر کنید و خوشحال و خرسند بلیش بابت اینکه از شاکران هستی، این یعنی بهترین ارتباط با خدا.

۳- کاری را که اصلً دوست ندارای و از انجام آن بیشتن خسته و ملول می‌شوی انجام دهید مثل گوش کردن به حرف‌های تکراری و خسته کننده مادر بزرگ و دوست، همکاری با همسر در کارهای خانه و ارتباط با فرزند… به جای کلافه شدن و ابراز ناراحتی، از خدا به خاطر صبوری و بردباری ات تشکر کن! اینجا هم تمرین تسلط بر خوشتن… هم بدست آوردن دل اطرافیان و هم شکر به خاطر صبوری را بدست آورده ای. از این بابت خوشحال شو و از خدا بخدا تشکر کن.

وقتی پدر و مادر یا با کسانی که شما را دوست دارند کاری برای شما انجام می‌دهند از خدا به خاطر داشتن چنین عزیزانی تشکر کنید و به یاد پیوریل که خدا بیش از این عزیزان شما را دوست دارد و امکانات زیادی را در اختیارتان گذاشته و همیشه حافظ و مراقب شماست. ۴- آلبوم عکس خانوادگی تان را باز کنید و تصویر هر یک از خویشان و نزدیکان و دوستان را که می‌بیند، باره آنان با خدا صحبت کنید. به خدا بگویید مامرم را شاد و سرحال نگه دار. دستمزد و در درس و دانش موفق بدار. ناخواهرم را در تربیت فرزندن توفیق بده خاله خوهر را شفا بده. برانرم را همسری شایسته نصیب بگردان و این گونه آلبوم عکس، را همسری شایسته نصیب بگردان و این گونه آلبوم عکس،

۲۰ راه ساده و عملی برای دوستی و ارتباط با خدا

وسيله ارتباط با خدا خواهد شد.

۵- تخریب ساختمانی را تماشا کنید. به یاد پیوریل که

خراب کردن روابط چقدر آسان است. از خدا بخواهید راه‌ها و روش‌های اصلاح روابط تان با دیگران را اصلاح کنند و خرابی‌ها و اشتباهات و خطاهای پیشین را جبران کنند؛ اگر دل کسی را شکسته‌اید، اگر انتقاد ناجایی کرده‌اید و کسی را رنجانده‌اید، اگر بدی را با بدی جواب داده‌اید و… برای جبران شان از خدای یاری بطلبید. این رویکرد و عملکرد از بهترین راه‌های ارتباط صمیمی با خداست.

۶- وقتی به دیدار عزیزانتان می‌روید با والدین خود، با یکی از دوستان صمیمی و با همسر و فرزند خود به گفتگو می‌نشینید از خدا به خاطر این ارتباط صمیمانه تشکر کن. ۷- خاطرات و حوادث تلخ و گزنده گذشته را به یاد پیوریل و از اینکه همه آن‌ها مقطعی و گذرا بود و همه آن‌ها موجب تحصیل تجربه‌بده‌هرگز خداوند تنها پتان نگذاشته

۸- همه خطاها و اشتباهات و بدرقاری‌های خود را روی کاغذی بنویسید، هرگز در بی توجیه و پیدا کردن مقصر نباشید، خود را مقصر اصلی بدانید. سپس کاغذ را بسوزانید و دفن کنید و از خداوند طلب بخشش کنید و از او بخواهید تا دوباره تکرار آن‌ها یاری تان کند

۱۶- از اینکه برای ملاقات با رئیس اداره و با مسوولان بلند پایه باید از فیلترهای مختلف عبور کنید و شرایط امنیتی و سیاسی واجتماعی منتظر داشته باشید و مدت‌ها باید این و آن گاهی به دیدار آن مسول ذی ربط فائق آیینداز خداوند جلانه تشکر کنید که برای خلوت کردن و صحبت کردن با او این بگیر و ببنده لازم نیست. این یعنی از هر فرصت و فضایی برای ارتباط با خدا بهره گرفت.

۱۷- موقع خواب سوره حمد و نلس و فلق را بخوانید. اگر سالمی که هرگز از خواب بیدار نشدند، هر روز که از خورشید و آب و هوا و طبیعت و وجود پدر و مادر و دوستان و از همه مهتر داشتن ایمان و اعتقاد دینی… و بهره بی‌گیرید چه بسبار آسان‌هایی که در دام زلزله و سیل و بیماری‌ها و مرگ عزیزان خود و دیگر حوادث تلخ گرفتار می‌شوند.

۱۰- وقتی همه چیز نابود می‌شود (که نمی‌شود) باز آینده هست، به خاطر پیش رو داشتن آینده شکر خدا را به جای آورید.

۱۱- شرکت نکردن در مجالس گناه راحت تر از شرکت کردن و گناه نکردن است، راه راحت را برگزینید و ا بابت اراده و استواریتان خوشحال باشید و از خدا تشکر کنید که به شما این توفیق را هدیه داده است.

۱۲- از خدا به خاطر تمام درهایی که کوبیدید و خانه خدا نبود طلب بخشش کنید و بعد از این از خدا بخواهید برای به یادش بودن و به در خانه اش رفتن یاری تان کند.

۱۳- زیاد حرف زنید، تا فرصت حرف زدن از خدا بربایان فراهم شود. آدم‌های پر حرف همیشه مضطرب و نگرانند از بد اخلاقی‌ها یا کم کنند.

۱۹- وقتی پدر و مادر و با کسانی که شما را دوست دارند کاری برای شما انجام می‌دهند از خدا به خاطر داشتن چنین عزیزانی تشکر کنید و به یاد پیوریل که خدا بیش از این عزیزان شما را دوست دارد و امکانات زیادی را در اختیارتان گذاشته و همیشه حافظ و مراقب شماست. ۲۰- وقتی خدای تکلی می‌کند و یا کمند و اتان تان را از آنچه بپوشاید غیروضروری است پاک می‌کند، به یاد پیوریل و از خدا بخواهید که ذهن و زبان و زندگی شما را آلودگی‌ها و بد اخلاقی‌ها پاک کنند.

۱ + ۲۴ راه ساده برای ایجاد انگیزه

آیا بیشتر اوقات احساس می‌کنید که انگیزه‌ای ندارید؟ همه‌ما گاهی دچار چنین حالتی می‌شویم؛ روزهایی که دل‌مان می‌خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه‌ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیا می‌خواهید با این حالت مبارزه کنید؟ باخود را انگیزه‌دار کنید. هنگامی که احساس می‌کنید علاقه‌ای به انجام کاری یا کارهایی ندارید، به خود بگویید که این‌بار بخش از خودم را باین گزارش‌ها تمام کردم، می‌روم بیرون قدم می‌زنم یا بستی (یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارید) می‌خورم. مانند یک انسان با انگیزه رفتار کنید؛ اگر بی‌حوصله‌اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، حقیقتاً در وجود شما زنده شده است. هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه‌بخش از خود پرسید؛ هر روز صبح از خود سؤال سه‌بخشی‌امیدوار کننده پرسید:

• در حال حاضر زندگی از چه چیزی راضی هستم؟

• چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟

• چگونه به من این حالت را به‌وجود می‌آورد؟

بسیار مهم است که شما واقعاً مانند یک چگونهِ و چرا این شرایط به شما احساس خوبی را منتقل کرده‌اند. این پرسش‌های صحیح‌گامی فوق‌العاده هستند؛ زیرا خود را گرفتار آنان، به شما امکان در کم عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.

زمان و مکان هدف‌های خود را تغییر دهید. هدف‌های بزرگ و ویژه برای خود در نظر بگیرید. اهداف بزرگ‌تر نسبت به هدف‌های کوچک‌تر، انگیزه بیشتری در فرد به‌وجود می‌آورد. هدف بزرگ‌تر انگیزه بیشتری دارد و می‌تواند شما را انگیزه‌های کافی یابد. یک کار کوچک انجام دهید و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید: یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید. مثلاً می‌توان کارتان را تمرین کنید، یک قبض را رسیدار و با ظرف‌ها را بشویید. فقط نیاز به این دارید که کاری را انجام دهید. وقتی این کار را تمام کردید احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده‌اید. بنابراین وقتی حال و حوصله انجام هیچ کار را ندارید یک کار کوچک را شروع کنید تا خاتمه یافتن آن شما را بر سر شوق آورد. کار سخت‌تر از این شروع کنید. اغلب هنگامی که در یک کار خود فکر می‌کنیم به‌نوعی دچار نگرانی می‌شویم که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید. در این هنگام است که احساس آسایش بیشتری در وجودتان پدیدار می‌شود و بقیه روز اعتماد به‌نفس بیشتری خواهید داشت و نگرانی‌های روزمره‌تان، کاهش پیدا می‌کند. کارتان را ادامه آغاز کنید: به جای آنکه کارتان را سریع آغاز کنید، نخستین گام‌ها را ادامه بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش و طمأنینه بهتر می‌کنید، مغز شما این فرمان را می‌دهد: نمی‌کند که این کار باید تسرعت هر چه تمایل‌تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری‌اش را با سرعت به پایان برساند چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب اولت ممکن است فرد اصلاً کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون پشت‌پشت از اصلاً شروع نکردن است. همیشه خودتان را با خودتان مقایسه کنید؛ با دیگران مقایسه خود با دیگران و اینکه نتیجه تلاشتان چه بوده و در چه جایگاه قرار گرفته‌اید، کشنده انگیزه و قوه خلاقیت انسان است. همیشه افراد بی‌شمار می‌گویند که از شما تواناترند و معذور افرادی هم هستند که از همه پیشی گرفته‌اند؛ هم از بعد مادی و هم معنوی، بنابراین فقط قوای خود را روی خود، برنامه‌ای که در پیش دارید و البته نتیجه‌ای که عایدتان می‌شود، متمرکز کنید و درپایید که چگونه می‌توانید برنامه‌ریزی ذهنی‌تان را بهبود ببخشید و به مرحله اجرا در آورید. بررسی مجدد نتایج حاصله نیز اهمیت زیادی دارد؛ باین کار شما می‌توانید اشتباههای گذشته را پیدا کرده و از تکرار مجدد آن را انجام خطاهای مشابه جلوگیری کنید. یکی دیگر از مزایای بررسی مجدد نتایج به‌دست آمده، ایجاد انگیزه و مشافه است. درک این موضوع که حاصل تلاش‌های شما چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته‌اید، توان و اشتیاق شما را چند برابر می‌کند و اغلب با موفقیت و پیروزی خود شوگشته‌ترده خواهید شد. موفقیت‌ها همیشه به‌یاد داشته باشید همیشه و در هر حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌هایتان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آنها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن این‌ها باعث بسیاری آسان است و گاهی‌گاهی مراجعه به نوشته‌هایتان می‌تواند خاطرات خوبی در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارد. مانند یک قهرمان رفتار کنید. داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان چه ویژگی خاصی وجود داشته و در این راستا سازمان تأمین اجتماعی با استفاده از داشته‌باشید این افراد همانند ما سایر افرادند و بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام رفیعی بنشانید و تحسین‌شان کنید، اجازه دهید که الهام‌بخش شما باشند. سعی کنید محیط کارتان را با کمی تغییر قابل تحمل کنید؛ به‌خاطر داشته‌باشید که در فضای کاری‌ای که خلق می‌کنید یا در برنامه‌ای که در نظر دارید، جایی هم برای کمی تفریح و شوخی در نظر بگیرید. با باین کار انگیزه کافی برای انجام کار و به‌یادمان راندن آن خواهید داشت. فقط به‌دلیل راحتی نباشید؛ با بی‌حالی که نوعی تنبلی است، خدمات‌ظنی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید؛ از شکست نهراسید؛ به‌جای هراس از شکست، آن را به‌معنای نوعی اطلاعات مفید و ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. یکی از سبک‌تنبلی‌های مشهور (مایکل جردن) می‌گوید: بیش از ۴ هزار خطا داشتم و تقریباً ۲۰۰۰ بار از باختن ۲۴ مرتبه به من اعتماد کردند تا ضربه پیروزی را بزنم و من موفق شدم. بارها و بارها در زندگی شکست خوردم و به همین دلیل است که در زندگی موفق شدم؛ بنابراین از شکست‌هایم تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟

در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید، مطالعه کنید: هنگامی که کاری را آغاز می‌کنید، درباره فرایند کار پژوهشی به‌عمل پیوریل؛ باین کار شما از میزان کاری که در پیش رو دارید و مشکلاتی که ممکن است با آن برخورد کنید آگاه می‌شوید. گاهی اوقات توقع یا انتظار می‌جا سبب کاهش انگیزه و هدر رفتن اشتیاق



درنگ

فوق تخصص ریخت و پاش



من هر چه قدر به فرزندم می‌گویم وسایل شخصی ات را سر جایش بگذار، هر روز صبح تختت را مرتب کن یا بافتت را همیشه مرتب نگه دار، انگار تأثیری ندارد. من همیشه با یک اتاق شلوغ روبرو می‌شوم و این باعث می‌شود روحیه من تا آخر شب خسته و خراب باشد.

یکی از انتظاراتی که پدر و مادرها از فرزندان خود دارند، داشتن نظم و ترتیب در فعالیت‌های شخصی شان است. اما گاهی شرایطی به وجود می‌آید که کودک از زیر بار مسئولیت خود شانه خالی می‌کند و همین علمل سبب درگیری و ناراحتی بین والدین و فرزندان می‌شود. گاهی برخی مداران ادعان می‌کنند که من هر چه قدر به فرزندم می‌گویم وسایل شخصی ات را سر جایش بگذار، هر روز صبح تختت را مرتب کن یا بافتت را همیشه مرتب نگه دار، انگار تأثیری ندارد. من همیشه با یک اتاق شلوغ روبرو می‌شوم و این باعث می‌شود روحیه من تا آخر شب خسته و خراب باشد.

به راستی چه می‌شود که کودک ما دوست ندارد اتاقش را مرتب نگه دارد یا وسایل خود را سر جایش قرار دهد؟ چرا این همه درگیری و تنش بین والد و فرزند بر سر عدم احساس مسئولیت کودک به وجود می‌آید؟ با دیگری چه مهارت طرفی چه از طرف والدین و چه از طرف کودک می‌تواند این معضل رایج را حل نماید.

انتظار شما از تمیز بودن چقدر معقول است؟

برخی از والدین انتظارات نامعقولی از فرزندان در زمینه تمیز بودن اتاقشان دارند. با خود بیندیشید آیا اتاق فرزندان آنقدر شلوغ است که به سختی می‌توان در اتاق راه رفت؟ آیا به اندازه ای شلوغ است که نمی‌توان یک وسیله خاص را به راحتی پیدا کرد یا به قدری شلوغ است که وقتی مهمان وارد اتاق او می‌شود مایه خجالت است؟ سوالاتی از این قبیل و پاسخ مثبت به آن نشان دهنده انتظارات معقوله شما از تمیزی است. اما اگر توقع شما بالاتر از این هاست، باید سخت‌گیری خود را کاهش دهید و آن را به سطح واقع‌بینانه‌ای برسانید. قبل از ارائه راهکار یادتان باشد که هیچ وقت اتاق فرزندان را تمیز نکنید، چرا که این کار باعث می‌شود کودک همیشه با یک اتاق تمیز روبرو شود و نیازی برای تمیز کردن اتاق در خود احساس نکند.

تکالیف مرتب بودن را جزیی کنید

وقتی قرار است مهمانی را به فرزندان آموزش دهید حتماً آن را به شکل کاملاً شفاف و روشن در آورید. مثلاً گفتن این جمله که برو اتاق را مرتب کن، خیلی کلی و مبهم است. بنابراین در ابتدای امر یک لیست حداکثر پنج موردی از آنچه که دقیقاً از کودک انتظار دارید، تهیه کنید و آن را به دیوار اتاقش نصب نمایید. این لیست باید دقیقاً در کجای، چه چیزی و چه زمان را مشخص در باشد. مثلاً صبح قبل از بیدار شدن از خواب، بالون، شال گردن و پلوترو را به زخت اوپز، اوپزان کن یا بعد از شستن دست و صورت و خوردن صبحانه کتاب و خودکار و مدادهایت را مرتب کن و آن‌ها را در کابینخانه قرار بده.

تنبلی‌های کودک را با برچسب مجسم و مرنی کنید

پازده دقیقه بعد از اینکه به فرزندان زمان موار در تمیز کردن فرصت داده و پس از آن به کنترل آنچه که از او خواسته‌اید اقدام کنید. سپس هر چیزی را که در لیست قید کرده‌اید و او نسبت به مرتب کردن آن کوتاهی کرده جمع آوری کرده و آن را در یک کمده به نام آلباری آئینار کنید. بر روی هر کدام از وسایلی که جمع آوری می‌کنید، برچسب آئینار را بچسبانید. تاریخ جمع آوری و تاریخ بازگشت را که روز بعد از جمع آوری محسوب می‌شود نیز بر روی آن قید کنید. این کار به آن دلیل است که وقتی فرزند شما به آن وسیله‌ای که آئینار شده نیازمند شد، متوجه می‌شود تا دو روز آینده نمی‌تواند به آن دسترسی داشته‌باشد.

از محرک تشویق به‌جا استفاده کنید

یادتان باشد اگر کودک آن وسیله ای را مرتب کرده و در جایش قرار داده، حتماً او را تشویق کنید. تنها همان کاری را مورد تحسین قرار دهید که او نسبت به انجام آن اقدام کرده است. سپس وسیله‌ای را که تاریخ مهان روز را برای باز گردان آن از آئینار قید کرده‌اید را خارج کرده و آن را روی تخت مرتب شده و یا در کمد جدید اما اگر متوجه کنید که تخت نامرتب است یا کف اتاق هم چنان شلوغ است، تاریخ بازگرداندن وسیله را که قرار بوده در همان روز آن را برگردانید را تعدید کرده و تاریخ فردای آن روز را بزنید.

سه گام در مواجهه با اتاق نامرتب کودک

اولین باری که ملاحظه کردید اتاق کودک نامرتب و شلوغ است به یاد بگویید دوست دارم تخت خود را بهتر از این مرتب کنی یا کتبت و دفترهایت را در کنوی میزت قرار دهی. یعنی آنچه را که او اشتباه انجام داده، برایش روشن کرده و روش درست انجام دادن آن را توضیح دهید. اگر برای بار دوم متوجه شدید که هنوز فرزندانن به آنچه که مورد توافق شما و او بوده توجهی نکرده و او را بدخوابیده و به یاد بگویید حاصل کارش به قدر قبول تان نیست و در ادامه به یاد آورید، روش برای به اتمام رسیدن کار تنها یکبار به قوه فرست می‌دهید اگر برای سومین بار ملاحظه کردید که همچنان اتاق نامرتب است، آن کارها را انجام نشده تلقی کنید. تقی باید دیگر نیازی به توضیح دادن نیست. وسایل را در آلباری نگه دارید. اگر فرزندتان بد بخت شد و از شما دلیل آن را خواست بگویید بگویید: «همین است.» چنانچه کودک شما خواست در رابطه با عملکرد خود توضیحی دهد، بحث خود را به زمان دیگری موکل کنید. چرا که در آن لحظه باید از قوانینی که گذاشته‌اید پیروی کند.

از اهرم گواهی فراغت سود ببرید

اگر فرزندان چهل روز متوالی اتاق و آنچه را که قید شده است مرتب در جای خود قرار داده گواهی اتاق تمیز درست شده و آن را به دیوار اتاق او نصب کنید. اما به محض نامرتب شدن اتاق آن را از دیوار بردارید. چنانچه بعد از گذشت حداقل دو هفته شاهد اتفاقی مرتب از او بودید قوانین ثبت شده را دیوار را برداشت و تمام وسایل موجود در آئینار را بازگردانید و اگر دوباره فرغات را در اتاق او نصب کنید، به یادآور شوید که فعلاً مرتب بگویید. «همین است.» ولی گه گاهی اتاق او را کنترل خواهید کرد. به یاد بگویند که این کار زمانی ادامه می‌یابد که اتاق او خوب و منظم باشد.

آگهی مزایده

آگهی مزایده تلفن همراه ۰۹۱۲۳۴۵۶۳۲۲ مربوط به کلاسه ۹۲۰۴۰۰۱۱۰۰۰۵۹۱

به موجب پرونده اجرائی کلاسه باایگانی ۹۲۰۰۵۹۳، تمامی حق امتیاز و اشتراک خط تلفن همراه به شماره ۰۹۱۲۳۴۵۶۳۲۲ و ودیعه آن متعلق به آقای محمد سلیمی به مبلغ ۱۲۷/۲۵/۹۱۶ ریال توسط اتحادیه صنعت الکتریک و تابلو سازو تلفن همراه ارزیابی شده ، که از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۳/۰۹/۱۲ در واحد اجرای ثبت اسناد قم به نشانی قم _ خیابان صالحی _ اجرای ثبت اسناد - از طریق مزایده به فروش می‌رسد . مزایده از مبلغ پایه ۳۳۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته خواهد شد و خریداران می‌بایست کل مبلغ هزینه‌های قانونی به عهده مرتب مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد . ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیل در همان مکان و زمان برگزار خواهدشد.

مهدی روزخوش – مسئول واحد اجرای ثبت اسناد رسمی قم

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه ۰۹۱۲۳۴۰۳۰۰۱۱۰۰۰۱۷۷

بدینوسیله به آقای مهدی قلی زاده فرزند احمد بشناسنامه ۲۶۶ بهکار (ضامن) پرونده کلاسه ۹۲۰۰۱۷۷ که برابر گزارش مامور پست شناخته نگردیده ابلاغ می‌گردد که برابر قرارداد شماره ۱۶۷۹۲۱ بین شما و بانک ملی ایران شعبه نبوت مبلغ ۰۹۱۲۳۴۵۶۳۲۲ ریال توسط اتحادیه صنعت از تاریخ مذکور روزانه مبلغ ۴۰/۲۰ ریال تا روز تسویه به آن اضافه میگردد به‌دکار میباشید که برائت عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر وبکلاسه فوق در این اجرا مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی اسناد اسناد رسمی بشما ابلاغ می‌گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه منشرمی گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق قانون علیه شما تعقیب خواهد شد.

مهدی روزخوش – مسئول واحد اجرای ثبت اسناد رسمی قم

