



محمد هاشمی: باید در برابر دشمن اتحاد داشته باشیم  
**امروز زمان مناسبی برای تسویه حساب جناحی نیست**  
یک فعال سیاسی گفت: باید حواسمان جمع باشد که اگر اختلاف نظری هم در یکسری مسائل وجود دارد، باید فعلاً آن را کنار گذاشت و ملت و دولت یکپارچه در برابر دشمن با اراده ای محکم حضور یابند. ممکن است کسی نقطه ضعفی داشته باشد، اما امروز زمان مناسبی برای تسویه حساب جناحی، گروهی یا خصوصی نیست. فعلاً باید در برابر دشمن اتحاد داشته باشیم و با همان اراده فولادین همبستگی خود و با توکل بر خدا...



معاون اول رئیس جمهوری:  
**نفت خام را در بورس عرضه خواهیم کرد**  
معاون اول رئیس جمهوری از تصمیم دولت برای عرضه نفت در بورس داخلی خبر داد و گفت: نخستین هدف آمریکا، معافیت از فروش نفت ایران است که به این شیوه، بخش خصوصی می تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند. اسحاق جهانگیری روز یکشنبه در همایش روز ملی صنعت و معدن که با حضور صنعتگران و معدنکاران و فعالان بخش اقتصادی و مسئولان وزارت صنعت، معدن و تجارت در سالن اجلاس سران برگزار شد...



**در خرمشهر هیچ کشته ای نداشتیم**  
و انکشی وزیر کشور به ناآرامی های خرمشهری!  
تأیید کاری کرد که مردم به مسئولان بی اعتماد شوند  
تجاوز به ۴۱ نفر در این شهر قطعاً کذب محض است  
اعتراضات مردم در خی شهر های جنوبی سازمان یافته نیست  
مدیرانی که با دولت همراه نباشند کنار گذاشته می شوند  
روایت وزیر کشور درباره تخریب خانه ناخ «فشنند»  
فرمانده انتظامی استان خیر داد  
**انهدام ۴ باند سرقت و دستگیری سارقان در قم**  
فرمانده انتظامی استان از انهدام ۴ باند سرقت منازل خودرو و مغازه و دستگیری ۲۱ نفر سارق در سطح استان خبر داد. سردار "کاظم مجتبیایی" با حضور در پلیس آگاهی استان و در محاسبه باختر نگار با یگانه خبری پلیس اظهار داشت با تلاش های هوشمندانه و موتور مأموران پلیس آگاهی استان قم، حمایت های دستگاه قضایی در ۱۰ روز گذشته ۴ باند سرقت خودرو منزل، مغازه و داخل خودرو در استان شناسایی و منهدم شدند و افزون بر این ۲۱ نفر سارق دستگیر و در تحقیقات پلیسی صورت گرفته، به بیش از ۵۰ فقره سرقت اعتراف کردند که تعدادی از آنها دارای سوابق متعدد کیفری و فعالیت مجرمانه در استان های مختلف هستند. سردار مجتبیایی اضافه کرد: از مهمترین سارقانی که دستگیر شده یکی از سارقان خودرو بوده که به بیش از ۱۵ فقره سرقت از طریق سمسور و بیپوش کردن مالکان خودرو و هادر چندین استان اعتراف و...

پرچم سفید مخالفان دولت، از شریعتمداری و زاکانی تا بیست و سی

# رقبادهای قامت رفقا

آیا روزهای پر تلاطم دولت حسن روحانی رو به ساحل آرامش است و مخالفانش پرچم سفید آتش بی بالا گرفته اند؟ این اولین سوالی است که بعد از اعلام موضع چهره های بانفوذ جریان اصولگرا در قبال دولت دوازدهم به ذهن می آید. مخالفان حسن روحانی که روزی برای تحقیر آرزوی یک دوره ای شدن ریاست جمهوری او تلاش می کردند، در چند روز گذشته مطالب متفاوتی اعلام کرده اند. مطالبی که اگر به نام گوینده اش توجیهی نشود نمی توان حدس زد چندی ترین مخالفان اصولگرای روحانی آن را بیان کرده اند. مخالفان از حسین شریعتمداری، مدیر مسئول روزنامه کیهان گرفته تا رقبای انتخاباتی روحانی، از ترمبون های عمومی اعلام می کنند که باید از دولت حمایت کرد...

دانشمنان ایران اعلام کرد

## صدور کیفرخواست برای رحیم مشایبی

سر با لاجل ۱۵ روزه روحانی به شریعتمداری

## خودروسازان و واردکنندگان متخلف را معرفی کنید

رئیس جمهوری با تعیین ضرب الاجلی ۱۵ روزه به وزیر صنعت، معدن و تجارت دستور داد: موضوع تخلف واردات خودرو خارجی و نیز توزیع خودرو از سوی خودروسازان داخلی را بررسی و هرگونه تخلف را آشکارا به مردم و دستگاه قضایی اعلام کند.  
در پی تخلف اعلام شده از سوی مراجع نظارتی مبنی بر ثبت سفارش و واردات بیش از ۶۴۰۰ خودرو از مسیرهای غیرقانونی و همچنین دریافت گزارش هایی مبنی بر تازشانی مردم و مصرف کنندگان از نحوه توزیع و باقیمت گذاری محصولات خودروسازان داخلی...

بازمانده های رئیس جمهور باید سگوترا کنار بگذارند

## ترمیم کابینه تاثیر مثبتی بر جامعه دارد

## اعلام حکم قطعی پرونده پزشکی «کیارستمی»

www.mci.ir

**۱۰۰٪ معتبر**

فروش ویژه سیم کارت های دائمی همراه اول  
تم دید شد

**۱۰۰ هزار تومان**

آگهی مزایده

**سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم**

در نظر دارد تا نسبت به واگذاری عرصه جهت ایجاد و برپایی پارک بادی واقع در پردیسان، خیابان سبلان، بوستان بهار، از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی اقدام نماید. متقاضیان می توانند پس از نشر آگهی به مدت ۱۰ روز به استثنای ایام تعطیل، با در دست داشتن آگهی جهت دریافت اسناد مزایده به واحد درآمد سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم واقع در خیابان آیت الله طالقانی، بوستان شهدای آذر مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند.

**توضیحات:**  
\*سازمان در رد و یا قبول پیشنهادات مختار است.  
\*هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم

آگهی مزایده

**سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم**

در نظر دارد تا نسبت به واگذاری اجاره عرصه جهت تنقلات واقع در بوستان امام رضا (ع)، از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی اقدام نماید. متقاضیان می توانند پس از نشر آگهی به مدت ۱۰ روز به استثنای ایام تعطیل، با در دست داشتن آگهی جهت دریافت اسناد مزایده به واحد درآمد سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم واقع در خیابان آیت الله طالقانی، بوستان شهدای آذر مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت نمایند.

**توضیحات:**  
\*سازمان در رد و یا قبول پیشنهادات مختار است.  
\*هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری قم

اطلاعیه

**قابل توجه مودیان محترم مالیاتی**  
( اشخاص حقوقی و صاحبان در آمد جاری املاک )

مهلت ارائه الکترونیکی اظهار نامه مالیاتی عملکرد سال ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ پرداخت مالیات مربوطه از طریق سامانه [www.tax.gov.ir](http://www.tax.gov.ir) حداکثر تا پایان تیرماه سال جاری می باشد.

۰۲۱-۳۵۰۱۹ ستاد خبری دفتر مرکزی حراست - ۱۵۲۶ ارتباط مردمی

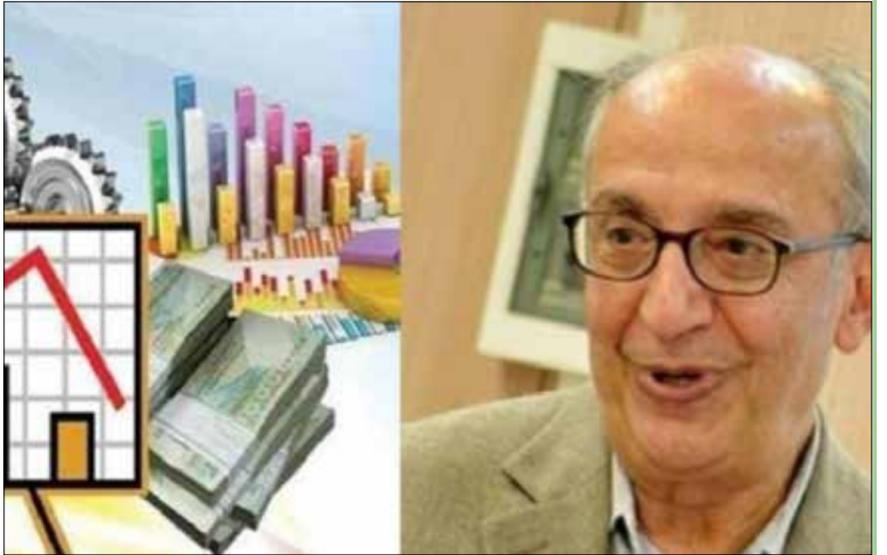
روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان قم

شماره: ۱۹۵۱۰۲



هادی زنون اقتصاددان؛

## توسعه اقتصادی بدون تنش زدایی با دنیا ممکن نیست



او با اشاره به اینکه تحریم‌ها از تسخیر لانه جاسوسی آغاز شد و در جنگ ایران و عراق تلاطم یافت، تصریح کرد: سپس تحریم‌های شورای امنیت در مساله هسته‌ای به وجود آمد و اکنون هم دور دوم تحریم‌های بین‌المللی به شکلی دیگر ایران را تهدید می‌کند. طبیعی است که این مشکل نیز با تغییر کابینه حل نخواهد شد.

زنون اظهار کرد: دسته سوم مسائل به سیاست‌های اقتصادی جاری مانند مالی، پولی و تجاری مان برمی‌گردد که در این زمینه نیز راه چاره آسانی نداریم. زیرا شما با دولتی طرف هستید که درآمدها و هزینه‌ها دست خودش است.

او ادامه داد: بخشی از درآمدهای ما نفتی است که در اثر تحریم با چالش‌های بسیاری مواجه خواهد شد. قسمتی دیگر هم ناشی از مالیات است که توصیه می‌شود از فلان و بهمان موسسه مالیات گرفته نشود. از سویی بخشی از هزینه‌ها هم دست دولت نیست و دولت باید به این سازمان و آن موسسه غیردولتی بپرد. این اقتصاددان تاکید کرد: از این رو قوه مجریه همیشه کسری بودجه دارد چرا که دخل و خرجش با هم نمی‌خواند. علاوه بر اینها در بانکداری هم با مشکلات بزرگی مواجه هستیم. نظام بانکی ما ناکارآمدی بسیاری دارد. ماهیت مسائل اقتصادی ما در حوزه اقتصاد سیاسی است و کابینه‌ها در آن نقشی ندارند. زنون گفت: برخی مسئولین جسارت این را ندارند که وارد مشکلات ناشی از اقتصاد سیاسی شده و آن را حل کنند از طرف دیگر جریان این راه ندارند به عرصه تفریباتی وارد شوند که منافع این و آن را به خطر می‌اندازد.

او افزود: پنج سال است که بانک مرکزی، چراغ خاموش به بانک‌ها وام می‌دهد در حالی که می‌داند این بانک‌ها ورشکسته شده‌اند. گویی که بانک مرکزی قصد دارد این کار را تا ورشکستگی کامل بانک‌ها ادامه دهد. این بانک‌ها هم با نرخ بهره بالایی این وام‌ها را به جامعه می‌دهند. اما مگر تولیدکننده‌ها می‌تواند با نرخ بهره ۲۰ درصد در تولید سرمایه‌گذاری کنند؟

زنون با بیان اینکه بانک‌ها سود بانکی ۱۸ درصدی می‌دهند و سرمایه‌ها را سمت خود می‌کشند. ادامه داد: کافی است این سود چند درصد پایین بیاید. آن وقت این سرمایه‌ها با بانک‌ها خارج می‌شود به سمت ارز، سکه، خودرو و مسکن و طلا هجوم می‌برد و تورم شدید ایجاد می‌کند. تازه آقایان آن وقت می‌گویند چرا یکدفعه اینقدر تورم ایجاد شد؟! او تصریح کرد: افرادی که می‌گویند با تغییر در کابینه اتفاق مثبتی در اقتصاد ایران خواهد افتاد به عوامل ۳ گانه‌ای که گفتم توجه نمی‌کنند و گزینه از این حرف‌ها نمی‌زنند. هر کس دیگری هم جای ولی‌الله سیف رییس کل بانک مرکزی بیاید با وجود بانک‌های گردن‌کلفتی که زیر بار نظارت بانک مرکزی نمی‌روند و زور بانک مرکزی هم به آنها نمی‌رسد کاری نمی‌تواند بکند.

زنون گفت: ساختار اقتصاد سیاسی در ایران طوری شده است که جزایری از منافع متعارض را به وجود آورده است که هر کدام از این جزایر تنها به فکر حفظ منافع خود هستند نه منافع کشور و مردم.

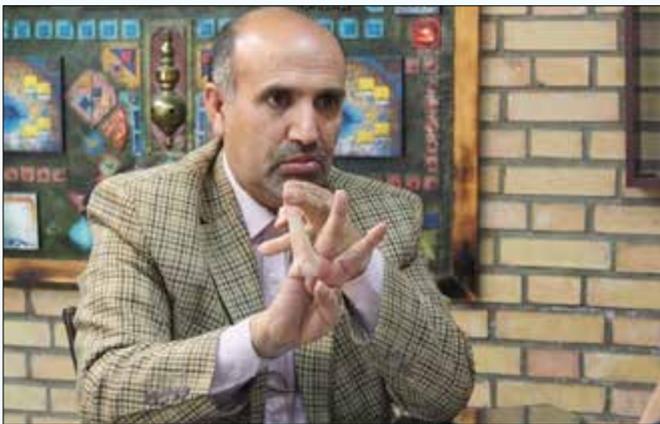
یکی اقتصاددان می‌گوید: بعد از جنگ جهانی دوم اثبات شد که هیچ کشوری بدون تنش زدایی در عرصه بین‌الملل، همزیستی مسالمت‌آمیز و پذیرش تقسیم کار جهانی و مشارکت فعال در آن نتوانسته است به توسعه اقتصادی دست پیدا کند.

«بهرز هادی زنون» در گفت‌وگو با ایرنا، چالش‌های اقتصادی کشور را به سه دسته تقسیم کرد و گفت: دسته نخست این چالش‌ها ناشی از تصمیمات غلطی است که در طول سالیان دراز گرفته شده و اکنون به صورت چالش‌های بزرگ اقتصادی خود را نشان می‌دهد. او افزود: از این چالش‌ها می‌توان به کمبود آب، بیکاری و تورم مزمن، بحران بازنشستگی و بانکی اشاره کرد. این‌ها مربوط به این دولت یا آن دولت نیست بلکه ناشی از مجموعه تصمیمات غیراقتصادی و پوپولیستی است که توسط برخی در طول ۴۰ سال گذشته اخذ شده است.

استاد دانشگاه علامه طباطبائی ادامه داد: با توجه به کوتاه بودن افق

به حمایت از تولید واقعی و بازگشت شفافیت نیازمندیم

## پازوکی: دور زدن تحریم نباید منجر به تولید بانک زنجانی‌ها شود



این کارشناس اقتصادی تاکید کرد: نباید در مقابل رفتار و عهد شکنی دولتمردان ایالات متحده به رفتاری لجوجانه دست زد چرا که خواسته اصلی ساکنان کاخ سفید همین است تا نتوانند به ادعاهای واهی خود رنگ واقعیت بزنند و کاری کنند که کشورهای بیشتری به صف آن‌ها بپیوندند.

**شفافیت، نیاز امروز و فردای اقتصاد**

وی نیاز اصلی اقتصاد ایران در شرایط کنونی را حمایت از تولید واقعی و بازگشت شفافیت خواند و گفت: با حاکم کردن انضباط پولی در سیستم بانکی، انضباط مالی در بخش بودجه و انضباط اداری در ساختار و بوروکراسی دولتی این مهم عملی می‌شود. ما باید در این رابطه کاری کنیم که دشمنان ایران در دست یافتن به اهداف خود که فلج کردن اقتصاد است ناکام بمانند در غیر این صورت چنانچه که مسیر پیموده شده دولت دهم تکرار شود، آن‌ها از پیروزی خود سرمست می‌شوند.

**مراقب رشد فساد باشید**

او در پاسخ به سئوالی که شفافیت و تحریم دو مساله متناقض هستند و چگونه می‌شود در عین تلاش برای دور زدن تحریم‌ها، شفافیت را به اقتصاد بازگرداند؟ گفت: شکل دور زدن تحریم‌ها اگر مانند گذشته باشد، هم با شکست در این پروسه و هم با افزایش گسترده فساد روبرو می‌شویم.

استاد اقتصاد ایران افزود: جهان امروز جهان تعامل است و باید با یافتن راه‌های اصولی و درست به سمت صادرات توسعه کشور گام برداریم. تکرار روش‌هایی که موجب تولد بانک زنجانی‌ها شد هیچ نفعی برای اقتصاد ایران نخواهد داشت و از قضا زبان‌های سنگینی به اقتصاد وارد می‌کند. حال آن‌که همواره تعامل مثبت بوده و توانسته کشور را به پیش براند.

## اخبار

فولادگر در واکنش به انتشار لیست دریافت کنندگان ارز؛

### انتشار اسامی دریافت کنندگان ارز آسیبی وارد نمی‌کند

رئیس کمیسیون ویژه حمایت از تولید ملی مجلس، گفت: در حال حاضر تولیدکننده می‌تواند برای واردات مواد اولیه از ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی استفاده کند و انتشار اسامی اشکالی ندارد.

حمیدرضا فولادگر در خصوص انتشار لیست دریافت کنندگان ارز ۲ هزار و ۴۰۰ تومانی، اظهار داشت: اعتقاد داریم باید زودتر در زمینه ارزی به جمع‌بندی برسیم و ساماندهی لازم صورت بگیرد، در جلسه‌ای که با آقای سیف داشتیم به این جمع بندی رسیدیم که زودتر تصمیم‌گیری‌ها صورت بگیرد. رئیس کمیسیون ویژه حمایت از تولید ملی مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه باید ارز حاصل از فروش نفت برای کالاهای ضروری در نظر گرفته شود و باقی ارز در بازار ثانویه یا مشکله به صورت توافقی بین صادرکننده، واردکننده و تولیدکننده به نرخ ثابت برسد و دولت آن را مدیریت کند تا نرخ شناور تنها برای ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی نباشد تا زودتر از حال فعلی خارج شویم، گفت: تا کنون بر اساس مصوبه قبلی تولیدکنندگان می‌توانستند از ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی استفاده کنند و خلاقی صورت نگرفته است. نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه اشکالی ندارد اگر لیست تولیدکنندگانی که ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی دریافت کرده‌اند منتشر شود، ادامه داد: در حال حاضر تولیدکننده می‌تواند برای واردات مواد اولیه از ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی استفاده کند و انتشار اسامی اشکالی ندارد و خود اتاق بازرگانی این پیشنهاد را داشت که موضوع ارزی از بلاکلیفی خارج و بازار ثانویه با مشکله ارزی تشکیل شود. این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی در پایان با تاکید بر اینکه تعداد دریافت کنندگان ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی زیاد نیست و بسیاری از تولیدکنندگانی که به ما مراجعه می‌کنند موفق به دریافت ارز به منظور تهیه مواد اولیه و ماشین آلات مورد نیاز خود نشده‌اند، خاطرنشان کرد: درخواست تولیدکنندگان تا مرحله گشایش اعتبار پیش رفته اما به دلیل وجود محدودیت‌ها موفق به دریافت ارز مورد نیاز نشده‌اند.

یک عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس:

### ارائه سکه در بورس کاهش حداقل ۳۰ درصدی قیمت را رقم می‌زند

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس می‌گوید به صورت علمی و فنی با پیش فروش سکه در بورس باید قیمت آن در مدت یک هفته حداقل ۳۰ درصد کاهش دهد. غلامعلی جعفرزاده امین آبادی با اشاره به آغاز عرضه تمامی حواله‌های پیش فروش شده سکه در بورس اظهار داشت: بازار بورس قابلیت مدیریت فروش هدایت شده، نظارت شده و قابلیت کنترل دارد. عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس ادامه داد: در بورس میزان حجم خرید و فروش‌ها مشخص و قیمت در آنجا کشف می‌شود، اعتقاد دارم که باید از اول نه تنها طلا که بخش اعظمی از کالاهای اساسی، مهم و اثرگذار بر اقتصاد ایران در بورس عرضه می‌شود. نماینده مردم رشت در مجلس دهم شورای اسلامی تاکید کرد: شروع پیش فروش سکه در بورس را به فال تیک می‌گیرم و امیدوارم این روش بتواند راهگشا باشد. وی در این باره که در شرف فروش‌های گذشته نیز اسامی مشخص بود اما بر خوردی با خریداران میلیاردی سکه نشد، توضیح داد: در پیش فروش‌های گذشته معلوم نیست اسامی و لیست طبق رابطه خرید و توانسته با رابزنی و رانتی که داشته حجم مورد نیاز خود را خریداری کند. این نماینده مجلس اظهار داشت: در بورس شرایط برای همه شخصیت‌های حقیقی و حقوقی یکسان است، این شرایط و فضای یکسان و عادلانه در بورس فراهم می‌شود در حالی که در خارج از بورس فضا عادلانه نیست، در فضای خارج از بورس رانت و دست‌های پشت پرده وجود دارد، البته امیدوارم در بورس دست‌های پشت پرده وجود نداشته باشد. جعفرزاده امین آبادی در این باره که با پیش فروش سکه در بورس چه زمانی بازار روی آرامش می‌بیند، گفت: گر بورس متناسب با قواعد تضمینی خود عمل کند باید ظرف مدت یک هفته به سمت قیمت واقعی خود برود. وی بیان داشت: در حال حاضر سکه در قیمت واقعی خود نیست، انتظار داریم حداقل ۳۰ درصد قیمت کاهش پیدا کند، یعنی باید در بازه زمانی مشخصی پیش فروش سکه به این نتیجه منتج شود اما اگر چنین نشود اشکالی در کار وجود دارد و باید راه کار دیگری ارائه شود؛ اما در کل به صورت علمی و فنی باید شاهد کاهش قیمت باشیم.

رئیس اتاق بازرگانی ایران:

### همه مشکلات به تحریم‌ها ربط ندارد

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران ضمن انتقاد از اینکه در تصمیم‌گیری‌ها نظر بخش خصوصی خواسته نمی‌شود، اظهار کرد: کل مشکلات کشور به تحریم‌ها ربط ندارد و مشکلات داخلی ما کمتر از تحریم‌ها نیست.

غلامحسین شافعی دیروز مراسم روز ملی صنعت و معدن که در سالن اجلاس سران با حضور معاون اول رییس جمهوری، نماینده مجلس شورای اسلامی، استاندار تهران و فعالان بخش خصوصی در حوزه صنعت و معدن برگزار شد، با اشاره به این که صنعت و تولید کشور در وضعیت مناسبی به سر نمی‌برد، گفت: با افزایش درآمدهای نفتی دولتها با توهم بی‌جای عدم نقش تعیین‌کننده بخش خصوصی در اقتصاد کشور روبرو و دایره فعالیت‌های بخش خصوصی محدود شد.

او ادامه داد: دولت با گسترش فعالیت‌هایش رقیب برقدرتی برای بخش خصوصی شد و این مساله موجب کردید ناآوری و خلاقیت صنعت که موتور خلق ثروت به شمار می‌رود با مشکل مواجه و به جای آن واسطه‌های مالی فعال شوند و فروش ثروت‌های خدادی مدنظر قرار گیرد. نتیجه این اتفاقات اقتصادی شکننده است که با مشکلات حاد مواجه شده است. شافعی با اشاره به این که به گونه‌های رفتار می‌شود که گویا کل مشکلات کشور به تحریم‌ها ربط دارد، بیان کرد این مساله صحت ندارد و مشکلات داخلی ما کمتر از تحریم‌ها نیست. سهم بخش صنعت و معدن از تولید ناخالص داخلی ۱۲ درصد و سهم صادرات صنعتی از کل صادرات جهانی تنها معادل ۰.۲ درصد است. رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران ادامه داد: دیگر نمی‌توان بدون توجه به حجم عظیم مشکلات بر اقدامات و تصمیمات گذشته پافشاری کرد. متأسفانه علی‌رغم دستور صادره سازمان‌ها در تصمیم‌گیری‌هایشان نظر بخش خصوصی را نمی‌خواهند، در حالی که این مساله به عنوان یک دستور به عنوان معاون اول رییس جمهوری مدنظر قرار گرفت.

وی گفت: امیدوارم دولت دوازدهم از روش‌های شکست خورده دولت دهم به هیچ عنوان استفاده نکند و راهی را در پیش بگیرد که نتایج مثبت آن بیش از تبعات منفی باشد و از همین طریق سعی کند اقتصاد را در مسیر توسعه قرار دهد. به قول آن ضرب‌المثل قدیمی از افقی کبوتر زاده نمی‌شود.

**نقدنویسی: شمشیر دولبه**

وی حجم بالای نقدینگی را یک شمشیر دولبه توصیف کرد و گفت: چنانچه این منابع به سوی تولید سوق یابند، اقتصاد کشور در تولید و اشتغال مسیر توسعه را خواهد

۴. امیرحسین بامداد دیزنیلی متولد ۷۸/۶/۱۳ ش ۰۲۳۲۱۳۷۹۵ فرزند محمدباقر نسبت پسر
  ۵. فریبا بامداد دیزنیلی متولد ۷۲/۱/۱۴ ش ۰۱۵۸۶۲۱۰۰ فرزند محمد باقر نسبت دختر
  ۶. مرضیه بامداد دیزنیلی متولد ۷۴/۲/۱۷ ش ۰۰۱۸۲۷۰۰۹۳ فرزند محمدباقر نسبت دختر
  ۷. مهدیه بامداد دیزنیلی متولد ۷۶/۹/۲۹ ش ۰۰۲۰۸۴۹۴۷ فرزند محمدباقر نسبت دختر
- اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه‌ای متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد **م/م ۷۷۶-۱۰۹۷/۱۰** ف
- رئیس شعبه ۴ شورای حل اختلاف کرج - **حسینی**

### رونوشت آگهی حصر وراثت

آقا/ خانم رقیه احمدی نهر دارای شناسنامه شماره ۷۱۱۸۴ به شرح دادخواست به کلاس ۹۷۰۳۷۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شالروان محمد باقر بامداد دیزنیلی بشناسنامه شماره ۹۱۴ در تاریخ ۱۳۹۷/۳/۱۱ اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته، ورثه حین القوت آن مرحوم منحصر است به:

۱. رقیه احمدی نهر متولد ۴۴/۱/۱۰ ش ۷۱۱۸۴ فرزند موسی نسبت همسر
۲. ضحیه احمدی نهر متولد ۲۴/۲/۱۲ ش ۲ فرزند احمد نسبت مادر متوفی
۳. فرهاد بامداد دیزنیلی متولد ۷۰/۹/۲۳ ش ۰۰۱۴۱۳۲۳۲۳ فرزند محمد باقر نسبت پسر

# فراخوان آگهی مناقصه و ارزیابی کیفی

## نوبت اول

شرکت مدیریت طرح و اجراء خانه سازی ایران (متعلق به سازمان تأمین اجتماعی) در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقدام به شناسایی و ارزیابی کیفی پیمانکار نیضاح جهت اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه زیر نماید.

شماره فراخوان	عنوان پروژه	برآورد براساس فهرست بهای سال ۹۷ (ریال)
۹۷/۱۹۲/۱	اجرای کارهای ساختمانی و تأسیساتی پروژه بایگانی راگد و انبار دارونی بیمارستان تأمین اجتماعی امام رضا (ع) قم (رتبه ۴ ائبیه و ۴ تأسیسات)	۹۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰

**توجه:** پذیرش اسناد ارزیابی منحصرآ از طریق لوح فشرده (CD یا DVD) خواهد بود.

جهت اطلاعات بیشتر به قسمت «فراخوان عمومی» پروژه مذکور در وب سایت شرکت مراجعه نمایید.

لذا از کلیه شرکتهایی که دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل درخواستی و گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بوده و از تجربه، توانایی و صلاحیت کافی برخوردار هستند، دعوت می‌گردد، فقط با مراجعه به آدرس اینترنتی (وب سایت) [www.khanehsazi.com](http://www.khanehsazi.com) نسبت به دریافت فرمهای ارزیابی به منظور تهیه و تکمیل اسناد لازم اقدام نموده و پس از پرداخت هزینه مربوط بصورت فیش نقدی به روش مشخص شده از طریق بانک مربوط، اسناد تهیه شده را تا ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۳، به آدرس زیر ارسال نمایند.

نشانی: تهران، بلوار کشاورز، خیابان شهید برادران عبدالله زاده، خیابان شهدای سازمان آب، پلاک ۳۲، دفترحراست (دستگاه مناقصه گزار در قبول یا رد پیشنهادات مختار است). تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۹۱۹۶۱

**تذکره:** در صورت ارائه اسناد بصورت نسخ کاغذی در قالب زونکن، دفترچه‌های فنی، شیرازه یا کاور شده یا هر روش دیگر، اسناد ارسالی مورد ارزیابی قرار نخواهد گرفت.

**توجه:** ۲۰٪ هزینه اجرای پروژه به وسیله تهاتر زمین یا ملک، مستهلک خواهد کردید.



بیورن کوپیرز، رقیب اصلی داور ایرانی

# فغانی، گزینه اصلی قضاوت فینال جام جهانی

هر چه جام جهانی بیشتر جلو می‌رود، رقابت بین علیرضا فغانی و بیورن کوپیرز برای سوت زدن فینال نزدیک تر می‌شود. مطمئناً رقبای دیگری نیز در این رقابت حضور خواهند داشت ولی داور ایرانی، روز گذشته یک قضاوت بسیار خوب دیگر داشت و کوپیرز نیز امروز داور دیدار اسپانیا و روسیه خواهد بود.

فرانسه ۴-۳ آرژانتین پس از دو قضاوت عالی در مرحله گروهی، علیرضا فغانی حالا از کاندیدهای اصلی قضاوت فینال رقابت هاست. او که ۴۰ سال دارد، در دور حذفی اولین قضاوت خود را انجام داد و دیدار حساس آرژانتین و فرانسه را سوت زد و البته اشتباهاتی نیز داشت.

فغانی بار دیگر نشان داد که توانایی کنترل فشار بازی‌های بزرگ را دارد و شاید این موضوع به خاطر سبک برخورد او با اتفاقات است - نه خیلی تسلیم و نه بیش از حد مقتدر. فغانی در مهم ترین لحظات بازی موثر ظاهر می‌شود و تصمیمات درستی می‌گیرد. روز گذشته در جریان دیدار آرژانتین - فرانسه، در اوایل بازی او با دو تصمیم دشوار روبرو شد. در دقیقه ۱۱ بازی، مارکوس روخو خطایی در محوطه جریمه روی امپایه انجام داد که داور نقطه پنالتی را نشان داد. پیش از این نیز تگلیافیکو برخوردی با امپایه در خارج محوطه جریمه داشت که فغانی او را با کارت زرد روبرو کرد. با توجه به اینکه امپایه در شرایط تک به تک قرار داشت، داور ایرانی می‌توانست مدافع آرژانتینی را اخراج کند ولی به کارت زرد بسنده کرد. او هر دو تصمیم را بدون استناد، از کمک داور ویدیویی اتخاذ کرد.

## سرخایی ها طلبکاران خارجی را درو می‌کنند!؟

با توجه به محاسبه مبلغ پاداش مربوط به هر یک باشگاه هایی که در راه جام جهانی بازیکن داشته اند رقم خوبی نصیب سرخایی های پانچ شده اما احتمالاً تحريم ماه مانع بزرگی برای دریافت این مبلغ شود.

باشگاه هایی که بازیکن ایرانی به خدمت گرفته اند از حضور تیم ملی در جام جهانی منتفع شده اند و به همین دلیل پاداشی را نصیب خود کرده اند. اما در این میان نکته‌ای برای تیم های ایرانی عجیب به نظر می‌رسد و آن هم مربوط به تحريم هائی می‌شود که مشمول کشور ایران شده است. تا کنون هیچ یک از مستولان فیفا در این باره و نوع پرداختی‌ها اظهار نظری نداشته‌اند اما به نظر می‌رسد یا توجه به اتفاقات ماه های اخیر و تحريم هائی که علیه ایران از سوی امریکا شکل گرفته‌است پرسوه دریافت پاداش‌ها را توسط تیم های ایرانی بسیار سخت کرده است. این موضوع البته برای دو تیم پرسپولیس و استقلال شاید توفیقي اجباری باشد. در حالی که از کم و کیف پرداخت پاداش خبری در دست نیست و البته احتمال می‌رود به راحتی این مبلغ به حساب تیم های ایرانی واریز نخواهد شد شاید بهتر باشد مسئولان دو تیم پرسپولیس و استقلال مبلغ خوبی که نصیبشان شده است را به طلبکاران خارجی خود اختصاص دهند و پرونده بسیاری از آن‌ها را با پولی که در حساب خود دارند ببندند. سرخایی های پایتخت در سال های اخیر جرائم ریز و درشت و تلوان های عجیبی و غریبی را بابت طلبکاران خارجی خود به جان خریدند و به همین دلیل بارها اوضاع داخلی این دو باشگاه متشنج شد. استقلالی‌ها از پاداش های تعیین شده توسط فیفا نتوانستند ۹۵۷ هزار دلار و پرسپولیسى‌ها نیز در این میان مبلغ ۷۸۲ هزار دلار را به خود اختصاص دهند.

وقتی پیراهن تیم ملی را می‌پوشم به چیزی جز موفقیت فکر نمی‌کنم

## رامین رضاییان: این مرد باید در فوتبال ایران بماند

مدافع راست موفق تیم ملی در جام جهانی روسیه نسبت به موفقیت تیم ملی در ادامه مسیر امیدوار است و مدعی است باید کارلوس کیروش به همکاری خود با فوتبال ایران ادامه دهد.

رضاییان که فصل گذشته راهی اروپا شده بود تا جایگاه ثابت خود در تیم ملی را

حفظ کند به خوبی به در نهایت با نمایشی موفق در سه جدال ایران در این رقابت‌ها نشان داد اعتماد کیروش به او بی دلیل نبوده است. رضاییان بعد از یک فصل حضور در فوتبال بلژیک و تیم اوستنده اکنون رویاهای بزرگتر خود را دنبال می‌کند و به دنبال این است با حضور در تیمی مطرح شرایط بهتری در ادامه مسیر خود به دست بیاورد.

رضاییان در خصوص عملکرد تیم ملی در جام جهانی روسیه به بزرگوار ما می‌گوید: چیزی که وجود دارد این است که ما تمام توان خودمان را گذاشتیم و در خصوص عملکرد تیم ملی هم مردم بهترین داور هستند و خوشحالم که آنها رضایت دارند و طی این مدت بارها با پیام‌های خود ما را شرمندة کردند. مسلماً رقابت با قهرمان اروپا و جهان سخت بود اما ما هیچ وقت قدرت خودمان را دست کم نگرفتیم و تمام تلاش خود را به کار گرفتیم تا با نمایشی مناسب شان مردم و پرچم کشورمان را حفظ کنیم.

وی ادامه داد: من قبلاً هم گفته بودم سعی می‌کنیم کاری در این رقابت‌ها انجام بدهیم که مردم ایران سرشان را بالا بگیرند و خوشبختانه مردم نیز طی این روزها بارها رضایت خود را از نمایش ایران اعلام کرده‌اند. خیلی دوست داشتمیم به مرحله بعدی برسیم و تنها چند ثانیه با آن فاصله داشتم‌ا اما به هر حال قسمت نشد و باید به فوتبال و قوانین آن احترام گذاشت و خودمان را بیش از گذشته مهیای حضور در چنین رقابت‌هایی کنیم.

رضاییان درواکتش به اینکه در بازی پایانی همانند سرمربی تیم ملی اعتراض زیادی به عملکرد داور داشت گفت: ما خیلی تلاش کردیم اما انگار کسی نمی‌خواست ما را ببیند. انگار چون نام حریفان بزرگتر بود ما باید مقابل آنها شکست می‌خوردیم. این نگرش را در نوع سوت و رفتار داور هم می‌دیدم و این خیلی آذیت می‌کرد. داور بازی طوری با بازیکنان ما صحبت می‌کرد که انگار ما ضعیف هستیم و باید خیلی راحت تسلیم شویم. اصلاً هیچ احترامی ندیدیم. داور نوع نگرشش به بازیکنان ما این بود که من بازیکن وادار شوم به او اعتراض کنم چون نوع دآوری مشکوک بود و هیچ وقت او را نتوانیم ببخشیم.

مدافع راست موفق تیم ملی در روسیه در خصوص حضور هواداران ایرانی که

شرایط و جو ویژه‌ای را برای ملی‌پوشان شکل داده بودند گفت: دست تک تک

با هر هواداران را می‌فشارم که حضور داشته‌اند و فقط امیدوارم کاری کرده باشیم

که شاد باشند و راضی. فکر کنم حق ایران بود که بالاتر از جایگاه فعلی باشد. آنها

با حمایت خود بزرگترین قوت قلب را به ما می‌دادند و انگیزه ما را برای موفقیت

بیشتری می‌کردند.

او دربارهٔ صحنه‌ی جالب توجه در جدال مقابل اسپانیا روی دروازه ایران که با تمام وجود جلوی ضربات بازیکنان حریف ایستادگی کردند تا مانع از گل شدن توپ شوند

## اخبار

سلطنتی فر:

## مشکل بین کی‌روش و براتکو حل شده و دیگر ادامه پیدانمی‌کند

وزیر ورزش و جوانان گفت:اجازه نمی‌دهم عرصه ورزش دچار تشنج و التهاب شود. مسعود سلطنتی فر با اشاره به امیدواری نسبت به نتایج فوتبال گفت: نسبت به نتایج تیم ملی فوتبال ایران در جام ملت با بسیار امیدوارم که آن‌شاه‌الله حتماً نتایج خوبی بگیریم و در آن رویداد هم از حیثیت فوتبال ایران دفاع کنیم. بازیکنان آماده، کادر فنی توانمند،فدراسیون بر تلاش، آرامش و حمایت مردم عوامل موفقیت و برتری فوتبال ایران در جام جهانی بودند.

او همچنین گفت: بازیکنان خوب و آماده زیادی در سطح آسیا داریم و از کادر فنی خوب، توانمند و هوشیاری برخورداریم که می‌توانند نتایج خوبی را رقم بزنند از طرفی فدراسیون بسیار پر تلاش، حامی و پر کارکی داریم. هماهنگی و همدلی خوبی در عرصه ورزش وجود دارد و اجازه نمی‌دهم که این عرصه دچار تشنج شود و همه حاشیه‌ها را تا حالا جمع کردیم.تلاش ما هم این است که حتی الامکان وارد این حاشیه‌ها و التهابات نشویم و همه همدل، همسو و یکدل، یک‌هدف را دنبال کنیم که حمایت می‌حد و حصر مردم هم عامل بسیار مهم و تعیین کننده‌ای در این راه است.

سلطنتی فر همچنین گفت:نمایش با مسائل حاشیه‌ای کام مردم تلخ شود و اکنون همه باید در خدمت منافع کشور و تقویت انسجام ملی باشند و این موضوع از نظر ما تمام است. در تدبیر فدراسیون فوتبال و باشگاه‌ها این مشکلات بین سرمربی تیم ملی و باشگاه پرسپولیس حل شده و ادامه نخواهد یافت. با تدابیر فدراسیون فوتبال و باشگاه های مختلف این مشکلات حل می‌شود. سلطنتی فر نتایج خوب و بازی های ابرومندانه تیم ملی فوتبال ایران را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: در شرایط فعلی زمان تلخ بردن از نتایج خوب و افتخار آفرین تیم ملی فوتبال ایران است ؛ نتایجی که باعث شد افتخار کسب کنیم و برای ملت عزت بوجود آرد.

نصیرزاده

## واگذاری گسترش فولاد به ماشین‌سازی منتفی است

مدیرعامل باشگاه گسترش فولاد گفت که واگذاری این باشگاه به ماشین سازی منتفی شده است.

هوشنگ نصیرزاده در خصوص شرایط تیم فوتبال گسترش فولاد اظهار داشت: تیم از سوم تیرماه تمریناتش را زیر نظر فیروز کریمی آغاز کرده و وضعیت تیم خوب است. وی دربارهٔ برگزاری اردوی پیش‌فصل گسترش فولاد تصریح کرد: در ادامه تمریناتمان که در تبریز برگزار می‌شود به دنبال برگزاری اردویی در خارج از کشور هستیم. ابتدا در نظر داشتیم ایران را در گرجستان برگزار کنیم ولی به دلیل اینکه در این زمان حریف مناسبی برای دیدار تدارکاتی وجود نداشت از حضور در تفلیس منصرف شدیم. با توجه به این موضوع تصمیم گرفتیم اردوی‌مان را در ترکیه برگزار کنیم. نصیرزاده ادامه داد: برای اینکه زمان را از دست ندهیم به دنبال این هستیم هرچه زودتر موافقت شورای برون‌مرزی را جلب کنیم تا اردویی را در ترکیه برپا و چند دیدار تدارکاتی هم برگزار کنیم. مدیرعامل باشگاه گسترش فولاد در خصوص نقل و انتقالات این باشگاه گفته: تاکنون اندرآنیک تیموریان و نصیرزاده در خصوص واگذاری باشگاه گسترش فولاد بازیکنان هم اکثر اقرار داد بلنهدند دارند.وی درباره این موضوع که گفته بود بازیکنانی که بدون اجازه باشگاه گسترش فولاد با باشگاه‌های دیگر قرارداد امضا کردند شکایت خواهد کرد و این کار بازیکنان عواقب بدی خواهد داشت، گفت: با مدیرعامل باشگاه پارس جنوبی صحبت کردیم و او گفت که ما با هیچ بازیکنی از گسترش فولاد قرارداد امضا نکردیم. بر همین اساس فقط از بازیکنان شکایت کردیم و این کارشان برایشان نتیجه‌بدی در پی خواهد داشت. نصیرزاده در خصوص واگذاری باشگاه گسترش فولاد به تسنیم گفت: مسئله واگذاری گسترش فولاد به ماشین‌سازی منتفی است و تیم را هم تصمیم نداریم به خارج از استان واگذار کنیم و قطعاً با نام گسترش فولاد در لیگ برتر حضور خواهد داشت.

## پورعلی گنجی در دین ستاره‌های آسیایی مرحله گروهی از دید AFC

مدافع تیم ملی فوتبال کشورمان یکی از ستاره‌های آسیایی مرحله گروهی جام بیست‌ویکم از دید کنفدراسیون فوتبال آسیا بوده‌است. سایت رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) اقدام به معرفی ستاره‌های آسیا در مرحله گروهی مسابقات جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه کرد و نوشت: خیلی از بازیکنان تیم ملی فوتبال ژاپن در دور اول مسابقات جام جهانی ۲۰۱۸ درخشیدند،اگرچه چند بازیکن دیگر از چهار نماینده دین آسیا هم که از گروه‌این رقابت‌ها حذف شدند، نظر جهانیان را به خود جلب کردند.AFC پنج بازیکن را از این بین انتخاب کرده، یکی از آنها مرتضی پورعلی گنجی، مدافع تیم ملی کشورمان است. AFC نوشت: هیچ مدافع آسیایی کار سخت‌تری نسبت به پورعلی گنجی در مرحله گروهی نداشت، کسی که وظیفه مهار دیدگو کاستا مساهام اسپانیا و کریستیانو رونالدو قوی‌سزانه بر تغال را داشت. او در به حداقل رساندن خطر این دو بازیکن فوق‌العاده عمل کرد، جایی که گنجی خوش‌شانسی به گل رسید و رونالدو هم برای اولین بار در این تورنمنت پایانه به گلزنی باز شد. دنیل آرتزانی، بازیکن ایرانی‌اصل تیم ملی فوتبال استرالیا یکی دیگر از بازیکنانی است که AFC از او به عنوان ستاره‌های آسیایی مرحله گروهی جام بیست‌ویکم یاد کرده و نوشت: با وجود اینکه آرتزانی تنها ۶۰ دقیقه برای استرالیا در گروه C به میدان رفت، اما عملکرد او در زمان حضورش در زمین به دردمس نداشت و در تسالوی یک بر یک مقابل دانمارک عملکرد برجسته‌ای داشت. بدون شک این بازیکن ۱۹ ساله یکی از ستاره‌های آینده‌آر آسیاست، چو همین‌و او که کر جنوبی، پاکو شیلیاسکی از ژاپن و مسلمان الفرج از عربستان دیگر ستاره‌های آسیایی مرحله گروهی جام بیست‌ویکم از دید AFC هستند.

جلالی خیر داد

### نظر مثبت رفیعی برای حضور در پیکان

بازیکن مدنظر تیم فوتبال پرسپولیس نظر مثبت خود را برای رفتن به تیم پیکان اعلام کرده است.

مسئولان باشگاه پیکان برای جذب سروش رفیعی در تیم فصل اول لیگ برتر، منتظر بازگشت این بازیکن از کشور قطر هستند. رفیعی پس از صحبت‌هایی که بامجید جلالی سرمربی تیم پیکان انجام داد در حضور در پیکان ابراز رضایت کرده و نظر مثبت خود را در این خصوص اعلام کرده است.

در این حالی است که مذاکراتی هنوز بر سر مسائل مالی انجام نشده و باید دید رفیعی در نهایت حاضر به پوشیدن پیراهن پیکان در تیم فصل اول خواهد شد یا نه. در همین رابطه طی روزهای اخیر مجید جلالی سرمربی تیم پیکان تماس‌هایی با محمدرضا گرشاسبی و برانکو سربست باشگاه و سرمربی پرسپولیس انجام داده و توافسته نظر مثبت این دو نفر را برای جذب رفیعی جذب کند و حالا او منتظر بازگشت رفیعی از قطر است تا مذاکرات نهایی در این خصوص انجام شود.

مجید جلالی سرمربی تیم پیکان، این خبر را تأیید کرد.

شامهاهی در تور سرخوشان

### مهدی ترائی به پرسپولیس پیوست

هافبک ملی‌پوش تیم فوتبال سایپا با امضای تفاهم نامه‌ای از تیم‌فصل دوم در تیم پرسپولیس حضور خواهد داشت. محمدرضا گرشاسبی بعدازظهر روز (یکشنبه) ۱۰ تیر ماه ۱۳۹۷ در محل باشگاه سایپا حضور یافت و پس از دیدار و مذاکره با رضا درویش مدیر عامل باشگاه سایپا، توافقتنامه سه جانبه‌ای را به امضا رساندند. بر همین اساس، در روزهای گذشته و پس از برگزاری چندین جلسه در خصوص انتقال مهدی ترائی از سایپا به پرسپولیس، امروز سربست باشگاه پرسپولیس به همراه حسین حبیبری بارضا درویش مدیر عامل باشگاه سایپا به توافق نهایی رسیدند و طی آن مقر شد مهدی ترائی در تیم فصل اول مسابقات در تیم سایپا و در تیم فصل دوم به پرسپولیس منتقل شود.در این نشست، محمدرضا گرشاسبی سربست باشگاه پرسپولیس، رضا درویش مدیر عامل باشگاه سایپا و مهدی ترائی بازیکن مورد نظر سرخوشان بایتخت توافقتنامه‌ای را به امضا رساندند. مهدی ترائی در فواصل اخیر از جمله چهره‌های موفق لیگ بوده و فصل گذشته، بهترین بازیکنان لیگ برراس نمرات سایت‌نود شد. این بازیکن از جمله بازیکنان حاضر در لیست جام‌جهانی ۲۰۱۸ بود. پرسپولیس که از پیشنه‌های نقل و انتقالات محروم است تاکنون برای نیم فصل دوم موفق به جذب مهدی ترائی، مهدی شیری و مهدی شرفی شده است.

### پول فیفا ستاره های استقلال را ماندنی می‌کند؟

استقلال برای حضور قدرتمند در فصل جدید نیاز میرم به تمدید قرارداد ستاره های خود دارد که تا کنون این اتفاق نیفتاده است. از بین بازیکنانی که قراردادشان با استقلال به اتمام رسیده‌است تنها فرشیدباقری قرارداد خود را تمدید کرده‌است اما هنوز تکلیف قرارداد مامه تیرام، ویا غفوری، سورو چیچاروف، امید ابراهیمی و البته مجید حسینی روشن نشده است که این موضوع وینفرد شفر را نگران کرده است.استقلال برای تمدید قرارداد با ستاره های خود با مشکل مالی روبرو است اما به نظر حضور بازیکنان این تیم در جام جهانی آبی‌ها با اجنات می‌دهد.استقلال از حضور روزبه جشمی، منتظری،مجید حسینی و امید ابراهیمی، چیزی حدود یک میلیون دلار درآمد کسب کرده است که اگر این پول به باشگاه برسد، آبی‌ها می‌توانند بخشی از خوسته‌های بازیکنان خود را تأمین کنند.استقلال در حالی بازیکنان زیادی در نقل و انتقالات جذب کرده است که هنوز هیچکدام از آنها مبلغ پیش قرارداد خود را دریافت نکرده‌اند و طبیعی است که با شرایط خود در تیم جدید شان رضایی نیستند.

در ادامه و در اواخر نیمه اول، او به درستی خاویر ماسکرانو را با کارت زرد روبرو کرد ولی می‌توانست به پوگبا نیز یک کارت زرد بدهد. در ادامه بازی، وقتی پنجامین پلوارد سعی داشت کیفیت لباس آنخل دی ماریا را بسنجد و پیراهن او را کشید، فغانی به درستی نیز او را کارت زرد داد. اما یک صحنه مهم دیگر، لحظه‌ای بود که گریزمان به سمت دروازه آرژانتین در حرکت بود و ضربه او با برخورد به فازیو به کرتز رفت. بسیاری معتقد بودند که در این صحنه باید پنالتی اعلام می‌شد ولی تصاویر آهسته ثابت کرد که تصمیم فغانی در این لحظه کاملاً درست بوده است. اما داورهای ایرانی در دور بعدی، کار دشواری پیش‌رو دارند. در حالی که در دو بازی اول نمایش خوبی داشتند، روز گذشته بلیت دور بعد را نیز کسب کردند. آنها بدون نقص بودند و می‌توانند حتی بهتر از این‌ها هم باشند.ماسکرانو در دقایق پایانی می‌توانست اخراج شود و گابریل مرکلو نیز به خاطر یک برخورد ساده کارت زرد گرفت.

اگر فغانی می‌خواست از دادن کارت زرد پرهیز کند، شاید شرایط نتیجه‌بازی به شکل دیگری رقم می‌خورد، اگر در طول ۹۰ دقیقه شرایط را بررسی کنیم، فغانی نمایش قدرتمندی داشت.

در پایان روز شانزدهم جام جهانی، علیرضا فغانی با کسب نمره ۸ از ۳ بازی که قضاوت کرده، در صدر جدول داورهای جام قرار دارد. پس از او، بیورن کوپیرز، داور هلندی با کسب نمره ۷٫۵ از دو بازی، دامیر اسکومینیا از اسلونی با کسب نمره ۷٫۵ از دو بازی و ساندرو ریچی از برزیل با کسب نمره ۷٫۲۵ از دو بازی، نزدیک ترین تعقیب کنندگان داور ایرانی هستند.

## آگزبورگ قید انصاری فرد را زد

رسانه های یونان با اشاره به بالا رفتن رقم درخواست باشگاه المپیکوس برای فروش ستاره ایرانی از عقب نشینی آلمانی‌ها برای جذب دومین گلزن برتر این کشور خبر دادند.

قبل از آغاز جام جهانی بسیاری از رسانه های یونان مدعی شدند توافقات نهایی میان سران باشگاه آگزبورگ آلمان و المپیکوس برای انتقال کریم انصاری فرد دومین گلزن برتر سوپرلیگ یونان رقم خورده تا این بازیکن با مبلغی بین ۴ تا ۵ میلیون یورو راهی بوندس لیگا شود اما حالا بعد از حذف ایران از جام جهانی که توام با بازی های جالب توجه کریم و گلزنی او به برتغال بود خبرهای زیادی از عقب نشینی آلمان‌ها از جذب این مهاجم به گوش می‌رسد.

رسانه های یونان با پرداختن به این موضوع که سران المپیکوس مبلغ درخواستی خود برای فروش انصاری فرد را دو برابر کرده تا سقف ۱۰ میلیون یورو رسانده‌اند از عقب نشینی باشگاه آگزبورگ و سایر تیم های بوندس لیگا برای جذب ستاره شماره ۱۰ ایران در جام جهانی خبر دادند تا کوچ این بازیکن به باشگاه های سرشناس تر در هاله‌ای از ابهام باشد.

در این بین گلز تا یونان از جدی تر شدن مذاکرات نماینده باشگاه فتر باغچه با رضا افاضلی و کریستین کرامپو مدیرفنی المپیکوس برای انتقال انصاری فرد به استانبول خبر داد اما مدعی شد هنوز اختلاف فاحشی بر سر مبلغ این جابه جایی وجود دارد که باید منتظر گذشت زمان برای توافق میان طرفین ماند.



روی ضربات ایستگاهی دیگر می‌کنم. فشار بازی زیاد بود و من هم البته تمام تمرکز را به کار گرفتم اما اگر همین ضربه را در تمرین می‌زدم راحت گل می‌شد اما فوتبال است و گاهی باید بیشتر تمرین کنیم تا به چیزهای بهتری برسیم. مدافع تیم ملی در آخرین بازی مقابل برتغال در یک صحنه با کوارشما نیز درگیر شد و به نظر می‌رسید این مساله به اتفاقاتی بین این بازیکن و سرمربی تیم تبدیل گرفته ربط داشته باشد. او در اینباره اینطور پاسخ می‌دهد: او از پشت من را هل داد و به او گفتم که چکار می‌کنی؟ بالاخره این فوتبال است و باید با بازیکنان بزرگ روی وانمی هم کار کنیم. رونالدو اگر روحی روانی با او کار شود آسب می‌بیند و این مساله را در بازی با ایران دیدید. به هر حال درگیری در فوتبال طبیعی است و مربوط به همان لحظه‌ا بازی بود.

این روزها فقط تمدید قرارداد کارلوس کیروش با تیم ملی داغ است. رضاییان معتقد است نتایج و عملکرد تیم ملی نشانگر این است که باید چه تصمیمی در اینباره گرفته شود؛ برای این مرد باید مردم ایران نظر بدهند. همه می‌دانند که این مرد چقدر برای فوتبال ایران زحمت کشید. مرور زمان نشان داد که جایگاه کی روش کجاست. او از هیچ تلاش و درگیری برای موفقیت فوتبال ایران کوتاه نیامد و با او می‌توان به موفقیت‌ها بزرگتری نیز دست پیدا کرد. اگر امروز فوتبال ما را در دنیا می‌شناسند تنها به دلیل حضور کارلوس کیروش بوده و امیدوارم اتفاقات بهتری نیز در انتظار فوتبال ما باشد.

رضاییان در خصوص برنامش برای فصل آینده و ادامه حضور در فوتبال اروپا گفت: من نیامدم که خیلی زود جام بزنم و اصلاً مرد این حرف‌ها نیستم. وقتی به فوتبال اروپا آمدم می‌خواستم تجربه زیادی کسب کنم و اکنون نیز به پایان همکاری با او استنده رسیدیم. می‌خواهم فضای جدیدی را تجربه کنم و البته اکنون زمان استراحت است و در آینده به پیشنهادات فکر خواهم کرد و امیدوارم تصمیم خوبی بگیرم که هم به فوتبالم کمک کند و هم بتوانم نمایش خوبی داشته باشم.

عزیزی: وقتی سند مالکیت باشگاه سپیدرود را دیدم، توافق کردم

## «رویم» نشد با کریمی تماس بگیرم



سرمربی تیم فوتبال سپیدرود رشت گفت که با دین سن

مالکیت باشگاه هدایت این تیم را برعهده گرفته‌است.

خداداد عزیزی دربارهٔ نتایجش به عنوان سرمربی تیم فوتبال

سپیدرود رشت اظهار داشت: من با محمد نوبین مالک باشگاه

توافق کردم و قرار است ساعت ۱۰ صبح(روزدوشنبه) جلسه

معرفه و سپس تمرین تیم را برگزار کنیم. وی در مورد اینکه

دادگاه رشت مالکیت سپیدرود را به جواد تن‌زاده داده و با این

شرایط چطور قبول کرده هدایت سپیدرود را برعهده بگیرد،

گفت: جنگ مدیریتی به خودشان مربوط است. آقای نوبین،

پرونده باشگاه را نشان داد که به نام ایشان بود.اینکه رأی دادگاه

رشت چه بوده، نمی‌دانم. آنها می‌گویند پرونده باشگاه از ۱۰ روز

قبل به نام شده و حالا نمی‌دانم امروز چه تصمیمی گرفته‌شده

است. سرمربی سپیدرود رشت خاطرنشان کرد: انطور که به

من بر که را نشان دادند، نوبین مالک باشگاه است و اجازه ثبت

قرارداد دارد. اگر دوباره تن‌زاده مالک باشگاه شد، دیگر خونکه

می‌داند. طبق سندی که نشان دادند، توافق کردم. در فوتبال

ما از این اتفاقات می‌افتد و بارها دیده‌ام که تیمی متشکل از

دو گروه تمرین کرده‌است. باز هم می‌گویم جنگ مدیریتی به

من ارتباطی ندارد و فردا تمرینات را آغاز می‌کنیم. عزیزی در

خصوص اینکه سپیدرود تیم پرطرفداری است و آی می‌تواند

انتظارات را برآورده کند، گفت:می‌دانم سپیدرود جزو تیم‌هایی

است که سابقه زیادی دارد و در تمریناتش جزو نزدیک تر دو

هزار نفر شرکت می‌کنند، بازی‌های این تیم را در ورزشگاه پر

می‌کنند و کسانی هستند که هوادار دو آن‌فردم طرفداران این سپیدرود را

برآورده کنیم.پتاشینسکیسهندرو در جریان تماشاگرانش هستند و مدیریتی، کادرفنی و بازیکنان در خدمت این پتاشینس خواهند

بود. ما هم تلاش‌مان را می‌کنیم که تیم خوبی ببندیم و اردویی را هم در تهران برگزار کنیم. دیر شده، اما باید به سرعت کار را شروع

کنیم. وی در رابطه با انتخاب دستیارش تصریح کرد: با محمدرضا مهدوی برای حضور در کادرفنی صحبت کردم. فرهاد چیدری به

عنوان مربی بدنساز و معین دلاری تحت عنوان آنالیزور کار خواهند کرد. محمدرضا محسنی‌نیا هم جمع‌کار فنی خواهد بود.

سرمربی سپیدرود رشت در خصوص اینکه با علی کریمی صحبتی برای حضور در سپیدرود انجام داده یا نه، به تسنیم گفت:

واقعیتر را بخواهید چون رویم نشد، با کریمی صحبت نکردم و تماس نگرفتم. از نظر ما فکشنگ نیست که دوستی جای دوست

دیگری را بگیرد، اما اگر است و دشمن است فرقی دردیگری جای ما را بگیرد.



باوجود همه تلاش‌هایی که مدیران استقلال برای بازگرداندن تیم به تهران می‌کنند، ماشین گلزنی آبی‌ها هنوز برای حضور در تهران قانع نشده است. مدیران باشگاه استقلال مه‌داهت در تلاشند تا بهترین گلزن فصل گذشته خود را برای تمدید قرارداد به تهران بیاورند. اتفاقی که هنوز برای

رقم زدن آن توفیق نداشته‌اند. کمی به عقب باز می‌گردیم. شب آخرین بازی فصل گذشته استقلال. کسی که آبی‌ها برای دیدار با ذوب آهن با لیگ قهرمانان آسیا آماده می‌شدند و شنیده شد دو تن از مسئولان تیم به تیم خبر ممنوع‌الخروجی‌اش به دلیل بدهی مالیاتی را می‌دهند. اتفاقی که

عصیانیت تیم را در بر دارد و بزرگ‌ترهائی تیم از جمله رحمتی برای بازگشت آرامش به او وارد عمل شده و به تیم اطمینان خاطر دادند بدون مشکل از

بیم آن دارد که در صورت حضور در تهران به دلیل مشکلات مالیاتی ممنوع

الخروج شود و قادر به ترک تهران نباشد و به ناچار مجبور به کنار آمدن با

پیشنهاد استقلال شود.از سوی دیگر استقلالی‌ها هم معتقدند فرصت طلایی نقل و انتقالات برای تیم به اتمام رسیده و او نمی‌تواند گزینه

خیلی مهم خارجی داشته باشد و بهترین گزینه و شاید تنها گزینه موجود استقلال باشد و بالاخره مدیر با زود باید با شرایط این تیم کنار خواهد

آمد. تمدید قرارداد تیم با استقلال به یک معمای پیچیده نقل و انتقالی تبدیل شده که پاسخ آن را تنها گذشت زمان مشخص خواهد کرد.

دوشنبه — ۱۱ تیر ماه ۱۳۹۷ — سال بیست و یکم — شماره ۴۵۹۲

<div><span><span></span></span></div>
بیشتر بدانیم
<p><b>هرگز این میوه را ناشتا نخورید</b></p> <p>اگر چه که خربزه، طالبی و گرمک به دلیل آب فراوان برای تامین آب بدن در تابستان بسیار کمک کننده هستند.اما باید بدانید کی و چه موقع آن ها را استفاده کنیم خربزه میوه ای است که برای تامین آب بدن در تابستان مفید می باشد اما محدودیت زمانی برای خوردن آن وجود دارد.</p> <p>اگر چه که خربزه، طالبی و گرمک به دلیل آب فراوان برای تامین آب بدن در تابستان بسیار کمک کننده هستند اما باید بدانید کی و چه موقع آن ها را استفاده کنیم. خربزه میوه ای شیرین، لذیذ و گوارا است که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خربزه مشهد و گرمسار است. قسمتهایی که در غذا و پزشکی از خربزه استفاده می شود عبارتند: از میوه - تخم و پوست.</p> <p>خوردن این میوه، پیش از غذا بدن را می شوید و بیماری و مرضی را از بدن ریشه کن می کند. این میوه از زینت های زمین است، آب آن از رحمت الهی و شیرینی آن از بهشت است.</p> <p>این میوه سرشار از ویتامینهای( آ - ۱ ب - ۱ ث - ۲ سی - ۵) و املاحی مثل پتاسیم -فسفر - کلسیم و منگنز میباشد.</p> <p>این میوه به علت داشتن پتاسیم در درمان رماتیسم(rheumatism)وبیماریهای کبدی نقش مثبتی داشته و در رشد کودکان و رفع ناراحتیهای افراد مسن اثر نافع دارد، ضمناً موجب فعال شدن کلیهها و شستشوی خون از مواد زائد مثل اسید اوریک می شود. این میوه، لذیذ، ملین، مدر، اشتها آور، دافع سودا، قلبیای کهنه خون، عرق آور، تصفیه کننده خون، افزایش دهنده شیر مادر، مقوی نیرویجنسی و منانه میباشد.</p> <p>مصرف این میوه برای اشخاصی که به ناراحتیهایی نظیر: سوء هاضمه - زیری و سختی زبان - یرقان - استسقام - کم خونی - زردی صورت - سوزش ادرار - سنگ کلیه و مثانه - کک و مک - آبریزش چشم - ورم های پوستی - ناراحتیهای رودهای و کبدی مبتلا می باشند اثر درمانی دارد. این میوه به علت داشتن مواد قندی و آب زیاد اثر نیرو بخش در بدن داشته و موجب افزایش انرژی می شود.</p> <p>این میوه علاوه بر رفع خستگی و افزایش فعالیت سلولها سموم بدن را نیز دفع کرده واز اسکته قلبی( heart attack) جلوگیری می کند و بر این اساسی ارزش حیاتی زیادی دارد. برای افراد مسن توصیه شده است که خوردن خربزه را هرگز فراموشی نکنند، زیرا به علت افزایش دادن سلولهای دستگاه گوارش باعث رفع سستی و بی حالی شده و می باشد اثر درمانی دارد. این میوه به علت داشتن مواد قندی و آب زیاد اثر نیرو بخش خونی( Anemia) است و عرق بدن را زیاد می کند. این میوه رنگ رخسار را روشن می کند و بیماری استسقاء را درمان می کند خربزه به هضم غذا کمک می کند.</p> <p>مرهم گوشت خربزه برای تسکین درد و تورم چشم به کار میرود. اگر گوشت خربزه با آب کتید و به صورت مرهم روی سوختگیهای سطحی پوست بدن بگذارید آن را مالجه خواهید نمود.</p> <p>خوردن دم کرده پوست خشک خربزه به مقدار ۱۰ گرم در نیم لیتر آب سخنا مثانه را دفع میکند. گرم، قوی آور می است.</p> <p>خوردن مغز تخم این میوه برشته کرده، یک ماده غذایی مفید است که طبیعت گرم دارد و دارای خاصیت ادرار آور میباشد، نرم کننده سینه و زیاد کننده میلی جنسی است. خوردن ۲۰ گرم مغز تخم این میوه برای رفع سوزش ادرار مفید است .خوردن خربزه باعث افزایش شیر زنان شده می شود.</p> <p><b>مضرات خربزه</b></p> <p>خوردن خربزه به صورت ناشتا موجب گرفتگی شدید عضلات و تب های صفراوی می شود .</p> <p>مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت<span> </span>: بهترین زمان خوردن خربزه میان دو وعده غذای اصلی است . مسلمانه قلبی افزود: افرادی که کم خونی دارند خوردن خربزه را فراموش نکنند و افراد لاغر نیز در میان غذاها خربزه بخورند . وی تصریح کرد مصرف خربزه برای معالجه بیماریهای کبسه صفرا ،روماتیسم و بواسیر مفید و مایلین پوست آن به صورت موجب جلا و شفاف شدن پوست می شود این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت<span> </span>: با خوردن خربزه بیماریهای پنهان نیز خود را نشان می دهند و موجب می شود این بیماریها به موقع تشخیص و سریع تر درمان شوند .</p> <p>باقری افزود<span> </span>: اضافه کردن پوست خشک خربزه به گوشت موجب پختن سریع تر گوشت می شود .</p>

# بهترین نوع پیاده روی برای آب کردن شکم



اگر شما به فکر چربی سوزی و آب کردن شکم هستید بهتر است این مطلب را دنبال کنید تا با بهترین نوع پیاده روی برای آب کردن شکم آشنا شوید.

پیاده روی به گفته تمام متخصصان و پزشکان بهترین ورزش برای حفظ سلامت، تناسب اندام و لاغری است. برای ایستادن به بهترین نتیجه در پیاده روی باید به سرعت پیاده روی فرم صحیح اندام و ـ توجه شود. در این مطلب شما را بهترین روش پیاده روی برای آب کردن شکم آشنای کنیم.

**چربی سوزی در پیاده روی چگونه است؟**

شما در یک پیاده روی تند که ۳۰ دقیقهٔ زمان می‌برد ۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری، یا با یک ساعت پیاده روی ۲۰۰ تا ۶۰۰ کالری خواهید سوزاند که این مقدار کالری بستگی به وزن‌تان دارد. اگر ۳۰ دقیقهٔ با بیشتر بدون وقفه پیاده روی کنید، مقداری از کالری‌ای که می‌سوزانید مربوط به چربی ذخیره‌شده در بدن‌تان خواهد بود.

در ۳۰ دقیقه‌ی اول ورزش، بدن شما قند ذخیره شده را به عنوان سوخت مصرف می‌کند که این مصرف بعد از حدود ۳۰ دقیقهٔ افزایش می‌یابد. بدن برای تداوم این روند چربی‌ها را از سلول‌های چربی آزاد کرده و آنها را به عنوان سوخت مصرف می‌کند. این چربی ذخیره‌شده، دهقان همان چیزی است که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید و همین نکته دلیل خوبی است که در پیاده‌روی‌تان استقامت داشته‌باشید. پس بهتر است بدون توقف بیشتر از ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

سعی کنید بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید تا در مجموع ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری بیشتر بسوزانید و وضعیت متابولیسم‌تان نیز هر روز بهتر شود. بهتر است وقتی ضربان قلب‌تان به ۵۰ تا ۷۰ درصد میزان حداکثرش رسید به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه تمرینات حین راه رفتن برای کاهش وزن انجام دهید؛

در ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ی اول با سرعت کم پیاده روی کنید.

با استندید و چند تمرین کششی و انعطافی انجام دهید.

وقتی ضربان قلب‌تان به حد مورد نظر رسید به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید. به مدت ۵ دقیقه سرعت خود را کم کرده و بدن‌تان را خنک کنید.

با چند حرکت کششی ملایم پیاده‌روی‌تان را تمام کنید. برای آب کردن روزهایی طولانی‌تر، وقتی ضربان قلب‌تان به‌اندازه‌ی مورد نظر تان رسید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، آنگدی از سرعت پیاده روی‌تان بکاهید تا بتوانید با سرعتی که راحت هستید ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

برای راه رفتن فشار را بیشتر کنید و از پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای‌تان بیشترین بهره را ببرید.

سرعت مناسب برای چربی سوزی در پیاده روی، چه مقدار باید باشد؟ برای گرفته بهترین نتیجه از پیاده روی، بهتر است که سرعتی معادل ۷ کیلومتر در ساعت داشته‌باشید. البته این سرعت برای افرادی که عادت به پیاده‌روی ندارند و یا پیاده‌روی منظم انجام نمی‌دهند، زیاد است و نباید انتظار داشته‌باشند که در همان جلسات اول بتوانند با چنین سرعتی پیاده‌روی کنند. با سرعت کم شروع کنید و کم‌کم در هر جلسه بر سرعت خودتون اضافه کنید.

**از کجا فهمیم که سرعت پیاده روی مان جقدر است؟**



### شیشه های پنجره با فرمان صوتی شما کار می کنند

مساله ای است که کاملاً ناآزگی دارد. یک شرکت آمریکایی نمونه اولیه شیشه های پویایی به نام SageGlass LightZone را تولید کرده که می توان سه حالت کدرسازی را برایشان در نظر گرفت.

علاوه بر این یک لایه الکتروکرومیک در شیشه های یادشده نصب شده که هم برای ذخیره سازی انرژی خورشیدی قابل استفاده است و هم با انعکاس رنگ های مختلف می تواند خاصیت تزئینی داشته باشد.

این شیشه با دستیار صوتی هوشمند اکوی شرکت آمازون کاملاً سازگار دارد و می تواند قابلیت های یادشده را با صدای فرد کنترل کند. شیشه یادشده

### هوش مصنوعی راه رفتن در مسیر ناهموار را به ربات ها می آموزد



ها و مسیرهای پست و بلند دیگر گذر کنند تا به افراد گمشده یا مجروح برسند.

از سوی دیگر کارشناسان بیم آن دارند که ساخت چنین ربات هایی در سراسر جهان به زودی دسترس می یابد و ربات هایی قاتل می انجامد که می توانند در هر محیطی نیروهای دشمن را دنبال کنند.

### با این ربات مانند مرد عنکبوتی پرواز کنید

به تازگی رباتی تولید شده که می تواند مانند مرد عنکبوتی پرش های بسیار بلند انجام دهد. ربات یادشده که توسط شرکت والت دیزنی ساخته شده از نظر ظاهری شبیه یک انسان عادی است و در اصل برای سرگرم کردن بازدیدکنندگان از پارک های تفریحی والت دیزنی تولید شده است. کنترل پرش های بلند این ربات انسانی با استفاده از هدایت گر لیزری و شتاب سنج های داخلی و چند

### تولید محصولات فراسودمند از فیبر کتجد

فناوران شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان موفق به تولید محصولات فراسودمند از فیبر کتجد شدند. قرارداد همکاری و مشارکت در تولید محصولات فراسودمند از فیبر کتجد میان دو شرکت از شرکت‌های مستقر در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان به امضا رسید. تشکیل گروه همکاری با هدف مشارکت در تولید فیبر کتجد و محصولات فراسودمند تولید شده از فیبر کتجد، از جمله مهم‌ترین موارد همکاری دو شرکت در این تفاهم‌نامه است. فیبر کتجد که از کتجدهای پهداشتی روغن‌گیری شده استخراج می‌شود، محصولی فراسودمند، طبیعی و با ارزش افزوده بالا است و به دلیل خواص غذایی منحصر به فرد و کیفیت مناسب نظیر جذب آب، جذب روغن و افزایش جایگزین چربی در صنایع غذایی کاربرد گسترده‌ای دارند. این محصولات به عنوان جایگزین چربی در محصولات گوشت، غنی‌کننده نان و محصولات پخت و کنترل‌کننده کریستالیزاسیون در بستنی و محصولات لبنی استفاده می‌شوند. فرآورده‌های لبنی غنی شده با فیبر کتجد، فرآورده‌های گوشتی غنی شده با فیبر کتجد، فرآورده‌های نان شیرینی و شکلات با فیبر کتجد از جمله محصولات فراسودمند تولید شده از فیبر کتجد است. بر اساس اعلام روابط عمومی شهرک

### اِپل برای آیفون های آینده «جاذب شوک هوشمند» می سازد

اِپل قصد دارد در آیفون های آتی نوعی «جاذب شوک هوشمند» به کار گیرد که هنگام افتادن موبایل از وارد شدن خسارت به آن جلوگیری کند.

به نظر می رسد اِپل راه حلی یافته تا از شکستن شیشه آیفون ها جلوگیری کند. این شرکت تصمیم دارد «جاذب های شوک هوشمند» به مدل های آتی آیفون اضافه کند که از خرد شدن نمایشگر جلوگیری می کند. این جاذب های شوک طوری طراحی شده اند که چند ثانیه قبل از برخورد موبایل با زمین از گوشه های دستگاه بیرون می آیند تا از هر گونه خسارتی جلوگیری کند. اِپل شیوه جذب شوک را در آخرین آپدیت حق امتیاز اختراع خود توضیح داده است.

طبق این حق امتیاز، اِپل با استفاده از حسگرهای حرکت درون موبایل، افتادن دستگاه را ردیابی و خود اِبرای جذب شوک آماده می کند. حسگرهای تقریبی در خارج دستگاه نیز برای ردیابی خسارت احتمالی به سطح آن به کار گرفته می شوند. اطلاعات این حسگرها به پردازشگری ارائه می شود که محاسباتی سریع انجام می دهد تا مشخص کند کدام بخش آیفون به زمین برخورد می کند. پس از تعیین این بخش، جاذب شوک از آیفون بیرون می جهد تا از شیشه آن محافظت کند. به گفته اِپل این سیستم رامی توان برای موبایل ها، تبلت ها، رایانه های شخصی، دستیارهای دیجیتال و دستگاه های الکترونیك دیگر نیز به کار برد.

### علمی و سلامت

### توصیه‌ها و هشدارها

### درمان عفونت گوش با یک حبه سیر؟

سیر سرشار است از آسپلین که علیه باکتری ها و ویروس های عامل عفونت کار می کند. همچنین سیر حاوی مقداری ترکیبات معطر است که به صورت طبیعی ضد عفونی کننده هستند. این ترکیبات می توانند به سادگی توسط پوست و بافت اطراف پرده گوش جذب شوند.

باید قبول کنیم عفونت گوش یکی از درد آورترین مشکلاتی است که یک فرد می تواند تجربه کند. این درد می تواند به صورت ضربانی باشد و یا تیز و سوزاننده. اگر با عفونت گوش آشنا باشید می دانید که تحملش چقدر سخت است.

من هم تا به حال در چند سال اخیر درگیر عفونت گوش بوده ام. بدترین قسمت عفونت گوش این است که نمی‌توانید روی چیز خاصی تمرکز کنید چون درد به تنهایی روی گوش محدود نیست، به طرف پایین فکر حرکت می کند و حتی گاهی به گردن هم می رسد. من تمام داروها را برای درمانش امتحان کردم. همچنین تحقیقات زیادی انجام دادم تا علت ریشه‌ای عفونت گوش را متوجه شوم، این نتیجه تحقیقات من است. عفونت گوش معمولا به خاطر تجمع باکتری ها یا ویروس ها در گوش میانی اتفاق می افتد و در کودکان بیشتر از افراد بالغ شایع است. برخی فاکتورها که می توانند عفونت گوش را بدتر کنند عبارتند از آلرژی غذایی، کمبود مواد مغذی، عفونت در دستگاه تنفسی و ابتاشه شدن موم گوش. نشانه‌های عفونت گوش علاوه بر تجربه درد در گوش ها شامل حالت تهوع، سردرد و درد در بالا تنه به همراه تب است. برخی افراد همچنین با خوابیدن مشکل پیدا می کنند.

با اینکه با صورت شدید بودن مشکل توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید اما چندین درمان خانگی نیز وجود دارد که می توانند به التیام یا کاهش التهاب و درد حاصل از عفونت گوش کمک کنند.

در میان تمام گزینه سیر یکی از بهترین انتخاب ها برای درمان عفونت گوش و مشکلات مربوط به آن است. اگر می خواهید بدانید سیر چگونه می تواند به التیام عفونت گوش کمک کند در ادامه برایتان خواهیم گفت.

همه ما از خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و آنتی اکسیدانی سیر با خبر هستیم. شکی نیست که این حبه بابوی تندش یکی از شگفتی های غذایی است. این ترکیبات موجود در سیر به از بین بردن باکتری های عامل عفونت کمک می کند و درد و التهاب را کاهش می دهد.

جدای این خواص، سیر سرشار است از آسپلین که علیه باکتری ها و ویروس های عامل عفونت کار می کند. همچنین سیر حاوی مقداری ترکیبات معطر است که به صورت طبیعی ضد عفونی کننده هستند. این ترکیبات می توانند به سادگی توسط پوست و بافت اطراف پرده گوش جذب شوند.

راه های زیادی وجود دارد که می توانید با هر کدام عفونت گوش را بهبود ببخشید. اما روشی که من استفاده می کنم و برابم معجزه کرده این است:

یک حبه سیر برزاد بزرگ پوستش را بکنید. مطمئن شوید تمیز است. در سوراخ گوش‌تان قرارش دهید. وقتی یک حبه سیر انتخاب می کنید، ابتدا سایزش را چک کنید تا مطمئن شوید داخل گوش‌تان جا می شود یا بخیر. با اینکه درد و التهاب در عرض چند دقیقه از بین می رود توصیه می کنم بگذارید یک شب داخل گوش بماند. پخش شدن گرما را در داخل گوش خود حس می کنید. این روش همچنین برای بهبود سردرد و کاهش دمای بدن نیز به کار می رود. اگر از تب بالا بچ می برید، سیر را به برش های ضخیم تقسیم کنید و مدتی در سر که به برنج بخیسانید. این محلول را داخل گوش خود قرار دهید و روی یا ماساژ دهید. تب در عرض چند دقیقه از داخل گوش خارج می سیر همچنین برای تسکین سرفه ملایم مدر است. استفاده قرار می گیرد. با این روش می توانید توسط سیر برای خود شربت ضد سرفه درست کنید.

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری عمل (ترجیحا عمل طبیعی) و یک حبه سیر بریزید. سیر را پوست بگیرید و به برش های باز ک تقسیم کنید. هر دو را داخل مخلوط کن قرار دهید

و میکس کنید. کاسه را با یک بشقاب یا فویل آلومینیومی بپوشانید. یک شب بگذارید در دمای اتاق بماند. طبق این تحقیق تنها موز رسیده دارای بیشتر خواص بوده این میل

کند. این روش برای درمان سرفه و سرما خوردگی فوق العاده تاثیر گذار است.

### موز با لکه های سیاه را حتما بخورید!

اگر فکر می کنید که موزی که لکه های سیاه دارد را نباید خورد اشتباه می کنید. در این مقاله نکات جالبی درباره موز با لکه های سیاه به شما می گویم که بعد از این طرف دار آن می شوید.

حتما در اطرافتان دیده اید وقتی موز سیاه می شود را دور می ریزند ولی هرگز این کار را نکنید و موز با لکه های سیاه را حتما بخورید. به گفته ی محققین موز با لکه های سیاه هم خواص درمانی بسیاری دارد و می تواند از سرطان پیشگیری کند.

#### خاصیت معجزه آسا و ضد سرطان موز با لکه های سیاه

برخی از مهمترین خواص درماتوموزبا لکه های سیاه عبارتند از:

یکی از مهمترین خواص موز سیاه شده و موهایی که روی پوست آن نقطه های قهوه ای وجود دارد و نشانه رسیده بودن آن است، وجود ماده ای به نام TNF است که علیه سرطان عمل می کند و مانع از رشد و گسترش سلول های سرطانی می شود.

موز کملا رسیده که در ظاهر سیاه و گندیده به نظر میرسد، دارای موادی است که قدرت مقابله با غده های سرطانی، تومورها و سلولهای سرطانی را به بدن میدهد.

موز سیاه شده و کملا رسیده سرشار از ویتامین های آ، ب، ث، قند و به مقدار ۸۰ درصد نشا است. از خواص موز سیاه شده به دلیل میزان بالای فیبر گیاهی موجود در آن کمک به درمان یبوست است. موز کملا رسیده با لکه های سیاه روی پوست آن، هشت برابر بیش از موز سبز (موز سفد)، توان سیستم ایمنی را در مقابله با بیماری ها به ویژه سرطان بالا می برد. حال در یک موز کملا رسیده میزان لکه سیاه پوست بالا، نشانسته آن یک قند ساده بوده که برای هضم نیز راحت تر است. دانشمندان ژاپنی تحقیقاتی را بر روی خواص چند میوه رسیده نظیر موز، انگور، سیب، هندوانه، آناناس، گلابی و خرمالو انجام دادند. طبق این تحقیق تنها موز رسیده دارای بیشتری خواص بوده این میوه سلولهای سفید خون را تحریک کرده و تولید TNF را افزایش می دهد. لذا متخصصین به افراد توصیه می کنند تا روزانه ۱ تا ۲ عدد موز رسیده مصرف کنند تا به این طریق خود را در برابر آنفولانز، سرماخوردگی و نظیر آن ایمن کنند. موز رسیده با لکه های سیاه ۸ برابر نوع سبز و تازه آن سالم تر بوده و حاوی مقدار قابل توجهی TNF می باشد. از این به بعد موهایی زرد و شاداب را نخورید و صبر کنید تا سیاه و پزیده شوند انوقت آنها را بخورید زیرا موز رسیده هشت برابر بیشتر از موز نرسیده تی - ان - اف دارد به عبارت دیگر تاثیر مثبت بر ایمنتر خاصیت ضد سرطان دارد. دانشمندان ژاپنی خودی یک تاد دو عدد موز را در روز توصیه میکنند.

### این قسمت از مرغ منبع پروتئین می باشد

آیا می دانید کدام قسمت از مرغ حاوی پروتئین می باشد؟ آیا می دانید با خوردن این قسمت از مرغ می توانید جذب پروتئین داشته باشید؟

بگذارید ابتدا دلایلی که ما را به پروتئین نیازمند می کند را بشماریم. یکی از این دلایل این است که برای ساخت و بازسازی عضلات به آنها نیاز داریم. پروتئین در بالا بردن متابولیسم برای چربی سوزی هم نقش دارد و اشتها را هم کمتر می کند. علاوه بر اینها، پروتئین، آزاد شدن کربوهیدرات‌ها به جریان خون را کندتر می کند که این جلوی چشش‌های ناگهانی قند که موجب خستگی چربی می شود را می گیرد. افرادی که به جسم و اندام خود اهمیت می دهند، باید در روز به ازای هر یک کیلوگرم وزن پروتئین، دو گو گرم پروتئین مصرف کنند. اما برای دست یافتن به این میزان باید مطمئن شوید که در لیست خریدتان به اندازه کافی موادغذایی سرشار از پروتئین جا گرفته باشد. متأسفانه، سوپرمارکت‌ها امروز پر از موادغذایی فرآوری‌شده هستند که می‌تواند بر نتیجه شما از تمرینات ورزشی اثر منفی بگذارد. به همین دلیل تصمیم گرفتیم کمکتان کنیم تا بهترین موادغذایی پروتئین‌دار را بشناسید.

**سینه مرغ (بدون استخوان وبدون پوست)**

**میمنه پروتئین: ۲۲ گرم در هر ۸۵ گرم**

سینه مرغ محتو پروتئینی بیشتر از کلیه گوشت‌های سفید فراهم می کند و به همین دلیل است که یکی از اقلامی است که همیشه در لیست خریدتان موجود است.

یکی از بهترین منابع پروتئین گوشت سینه ی مرغ است. ۹۰ گرم سینه ی مرغ، فقط حدود سه گرم چربی دارد هم چنین سینه ی مرغ در اِپِمَقْدار قابل توجهی ویتامین B۶ ویتامین A، است ویتامین B۶ در کاهش میزان هوموسیستین، ماده ای که باعث صدمه به شریان و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی می شود، نقش مهمی دارد. تحقیقات نشان داده اند که وجود سینه ی مرغ در رژیم غذایی در کاهش کسترول و فشار خون مؤثر است. تمام قسمت های مرغ از نظر مغذی بودن یکسان نیستند. از مصرف پوست و گوشت تیره ی مرغ تا حد امکان خودداری شوداین دو حاوی میزان بیشتری چربی اشباع شده هستند.

### دانه ای خوش طعم برای دفع سنگ کلیه

دانه هل از ارزش ترین طعم دهنده چای و غنا محسوب می شود دانه هل بوی بد دهان را رفع می کند.

یکی گیاهان خاصیت دارویی دارند اما دانه هل از آن دسته از ارزش ترین طعم دهندههایی است که می‌تواند سنگ کلیه افراد را دفع کند.حمید تقفی متخصص طب سنتی گفت: دانه هل به عنوان طعم دهنده مطبوع مواد خوراکی شناخته شده است، اما دانه هل علاوه بر بو طعم خوش دارویی نیز دارد و از همه مهمتر برای تسکین دردهای گوارشی مؤثر است. وی افزود: دانه هل از ارزش ترین طعم دهنده چای و غنا محسوب می شود دانه هل بوی بد دهان را رفع می کند. وی گفت: دانه ای گیاه حاوی مواد معدنی همچون کلسیم، گوگرد و مسفر است. البته لازم به ذکر است، دانه و روغن هل در بهبودی افرادی که به یبوست مبتلا هستند نقش بسزایی دارد.

وی اذعان داشت: دانه هل فواید و خواص بسیاری دارد که دفع سنگ کلیه یکی از بیماری‌هایی است که با مصرف این گیاه بهبود می یابد.





برجم سفید مخالفان دولت را در شریعتمداری و راکانی تأیید می‌کند

### رقبدار قامت رفقا

آیا روزهای برنارام دولت حسن روحانی رو به ساختن آرامش است و مخالفتش برجام سفید آتش بس رلاگر فتنه‌ها این اولین سوالی است که بعد از اعلام موضع چهره برج نامفوق حریف اصولگرا در قبال دولت تازه هم به ذهن می‌آید...

مخالفان حسن روحانی که روزی برای تحقق آرزوی یک دوره‌ای سخن ریاست جمهوری می‌ناتفتی می‌گردند، در چند روز گذشته مطالب مغفولانی اعلام کرده‌اند... این سبک سر نهادن با این حال گسستی که با مایل فکری و تصمیم گیری این چهره...

### پیشتان کردن آمریکا در صادرات غیرنفتی

معاون اول رئیس جمهوری گفت برای عرضه نفت شریعتی داخلی خبر نداد و گفت نخستین هدف آمریکا مسافت از فروش نفت ایران است که به این شیوه بخش خصوصی می‌تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند...

### برجام خام را در بورس عرضه خواهیم کرد

معاون اول رئیس جمهوری گفت برای عرضه نفت شریعتی داخلی خبر نداد و گفت نخستین هدف آمریکا مسافت از فروش نفت ایران است که به این شیوه بخش خصوصی می‌تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند...

### مراقب رشته‌های پیوند باشیم

پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند... پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند...

### برجام داخلی؛ فرصتی برای هم افزایی ملی

همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند... همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند...

### معاون اول رئیس جمهوری

## نفت خام را در بورس عرضه خواهیم کرد



معاون اول رئیس جمهوری گفت برای عرضه نفت شریعتی داخلی خبر نداد و گفت نخستین هدف آمریکا مسافت از فروش نفت ایران است که به این شیوه بخش خصوصی می‌تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند...

### مراقب رشته‌های پیوند باشیم

پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند... پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند...

### برجام داخلی؛ فرصتی برای هم افزایی ملی

همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند... همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند...

### معاون اول رئیس جمهوری

## نفت خام را در بورس عرضه خواهیم کرد



معاون اول رئیس جمهوری گفت برای عرضه نفت شریعتی داخلی خبر نداد و گفت نخستین هدف آمریکا مسافت از فروش نفت ایران است که به این شیوه بخش خصوصی می‌تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند...

### مراقب رشته‌های پیوند باشیم

پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند... پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند...

### برجام داخلی؛ فرصتی برای هم افزایی ملی

همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند... همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند...

### معاون اول رئیس جمهوری

## نفت خام را در بورس عرضه خواهیم کرد



معاون اول رئیس جمهوری گفت برای عرضه نفت شریعتی داخلی خبر نداد و گفت نخستین هدف آمریکا مسافت از فروش نفت ایران است که به این شیوه بخش خصوصی می‌تواند نفت را از بورس به طور شفاف خریداری و صادر کند...

### مراقب رشته‌های پیوند باشیم

پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند... پیوند میان مردم و حاکمیت چون دژی محکم در کیان نظام جمهوری اسلامی ایران بر برابر هجمه‌های بی‌سابقه آمریکا باساری می‌کند...

### برجام داخلی؛ فرصتی برای هم افزایی ملی

همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند... همین روزها در دعوای جناحی، سیاسی و اجتناب از کشمکری با محوریت صنایع گروهی و جناحی مردم را پیش از پیش به نظام ملگرم می‌کنند...

