



دوشنبه- سیزدهم بهمن ماه ۱۳۹۳ - دوازدهم ربیع الثانی ۱۴۳۵ - سال هفدهم- شماره ۳۶۴۷- قیمت ۵۰۰ تومان

در مراسم افتتاح ستاد عالی سرمایه گذاری شهر داری قم مطرح شد:

گلایه‌استاندار از مانع‌تراشی‌ها در مسیر سرمایه‌گذاری

ایمان: استاندار از وجود برخی مانع‌تراشی‌ها در مسیر سرمایه‌گذاری‌ها در استان قم گلایه کرد. حجت‌الاسلام‌المسلمین صالحی منش روز گذشته در این مراسم که با حضور مسئولان استان برگزار شد طی سخنانی با تقدیر از تلاش مسئولان شهرداری برای افتتاح این مرکز اظهار کرد: اگر خواهان قعی آباد، سرفراز و رو به ترقی و تکامل هستیم باید کار و تلاش کنیم‌وی با تبریک ایام‌الله دهه ی فجر و سی و ششمین بهار آزادی گفت: انقلاب اسلامی با ساز و کار دموکراسی دینی و به برکت اندیشه‌های امام راحل شکل گرفت.

استاندار قم با اشاره ی مردمی نظام مقدس جمهوری اسلامی، شورای شهر را تجلی مشارکت و اراده ی مردم در تعیین سرنوشت خود عنوان و خاطر نشان کرد: امروز بین دولت و ملت هیچ فرقی نبوده و اگر اعتباری برای شهر هزینه می شود برای مردم است.

مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای قم در گفت و گو با ایمان :

سد کوچری بهار آبگیری می‌شود

گزارشی از یکصد و هفتمین جلسه شورای شهر قم

افزایش ضریب عوارض ساختمانی و هزار و یک نظر!

یکصد و هفتمین جلسه رسمی و علنی شورای اسلامی شهر قم پیش از ظهر دیروز در سالن جلسات شورا برگزار شد. در ابتدای جلسه مصطفی سعادت‌طلب به قرائت لوائح و طرح‌های کمیسیون امور زیربنایی پرداخت.نخستین لایحه مربوط به نقشه تفکیکی برای یک مورد توافق بود که سعادت‌طلب گفت: این زمین در سال ۱۳۸۷ مورد توافق قرار گرفته و سهم طرفین مشخص شده است؛ استفاده از قانون تفکیک زمین‌های اراضی ملی و

جزئیات رایگان شدن آب، برق و گاز

آغاز ثبت نام طرح جریمه مشمولین سربازی

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

شهر داری دستجرد

در نظر دارد انجام پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

شرح مختصر پروژه:

۱- ساماندهی، بهسازی و اجرای بهبود و عبور و مرور معابر شهر (جدول گذاری، زیر سازی، آسفالت) به مبلغ :۷۹۰/۴۹۵/۱۸۵ ریال براساس فهرست بهای واحد پایه رشته راه و باند سال ۱۳۹۳

۲- بهسازی معابر شهر (جدول گذاری، زیر سازی و آسفالت) به مبلغ : ۸۱۳/۱۲۴/۱۳۲ ریال براساس فهرست بهای واحد پایه رشته راه و باند سال ۱۳۹۳.

تامین اعتبار پروژه:

اعتبارات استانی سال ۱۳۹۳.

مشخصات فنی:

- جدول گذاری ، اجرای زیر سازی به ضخامت ۱۵ سانتیمتر و آسفالت به ضخامت ۷سانتیمتر.

- سایر اطلاعات کلی و جزئیات در اسناد مناقصه موجود می باشد.

- شرایط:

- دارا بودن صلاحیت از سازمان مدیریت و برنامه ریزی.

- ارائه ضمانت برای شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۰/۰۶۰/۰۰۰ ریال مربوط به پروژه شماره یک و مبلغ ۹/۹۰۰/۰۰۰ ریال جهت پروژه شماره دو .

-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرار داد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

- شهرداری در قبول و رد هر یک از پیشنهادات مختار است.

داوطلبان می توانند از زمان درج آگهی نوبت اول تا ۷ روز پس از آگهی نوبت دوم برای دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

حداکثر مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهاد ۷ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

نشانی: بخش خلجستان، شهر دستجرد، بلوار معلم، شهرداری دستجرد

شماره تلفن: ۰۲۵-۳۵۲۲۳۶۲۴

معاون فرهنگی و هنری ارشاد استان قم:

قم میزبان جشنواره فیلم فجر نیست

به ازای هر فیلم بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون تومان درخواست کرده است‌وی تصریح کرد: هزینه میزبانی از این جشنواره برای قم بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیون تومان برآورد شده است و برغم کارنامه خوب این استان در میزبانی از جشنواره فیلم فجر در سال گذشته تلاش‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم برای میزبانی از فیلم‌های جشنواره‌بی نتیجه ماند‌وی بابیان اینکه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تنها متولی دآوری جشنواره فیلم فجر است، ادامه داد: تهیه کنندگان که سرمایه‌گذاران فیلم‌های باشند، تعیین کننده هزینه اکران فیلم‌ها هستند و...

«ایمان» از یک منطقه خوش آب‌وهوا گزارش می‌دهد:

خلجستان بهشتی در دل کویر

بخش خلجستان، با مرکزیت دستجرد، یکی از بخش‌های استان قم است که در جنوب این استان قرار دارد و فاصله مرکز آن تا شهرستان قم ۵۵ کیلومتر است. این بخش دارای دو دهستان (دستجرد و قاهان) و ۶۴ آبادی است.

محور فعالیت‌های اقتصادی مردم منطقه کشاورزی و بیشتر به‌صورت کاشت درختان سردسیری و انواع صیفی‌جات‌است.

به‌غیراز کشاورزی مراکز اقتصادی دیگری نظیر ناحیه صنعتی خلجستان، دامداری صنعتی و سنتی، وجودپیش از ۱۰۰ واحد مرغداری و گلخانه‌ی کوثر با ۲۷ واحد فعال در زمینی به وسعت ۲۲۰هکتار از دیگر منابع اقتصادی منطقه است.

بخش خلجستان دارای روستاهای متعدد و زیبا با جاذبه‌های تفریحی و فرهنگی است که تعدادی از آن‌ها عبارت‌اند از طینوج، فوجرد، نایه، آمره و جمیزقان. صرف‌نظر از منطقه‌ی ییلاقی خلجستان، آثار تاریخی، فرهنگی و مذهبی فراوانی در این منطقه وجود دارد که گویای قدمت تاریخی و فرهنگی آن است.

خلجستان ازگیا گل خطمی، گل کبود، خاکشیر، بابونه، شاتره، کاسنی، ریواس، پونه، شیرین‌بیان، کنگر، تلخه‌بیان و گون کثیرا دارد و از زیارویه، خرگوش، گرگ، شغال، جوجه تیغی و از پرندگان تیهو و عقاب در آن یافت می‌شود. محصولات عمده آن گندم، جو، تریبار، یونجه و نشنن‌واز فراورده‌های باغی آن انگور، گز، دو، گلابی، سیب، گیلاس، زردآلو، انار و بادام است که مقداری از آن‌ها صادر می‌شود. پرورش گوسفند، بز، گاو و طیور و زنبورداری و از صنایع دستی، قالی‌بافی در آن رایج است. این بخش دارای معادن باریت و مرمریت و گرانیت و آهن است.

گزارش ایمان از این بخش خوش آب و هوای قم را در صفحه ۷ بخوانید:

سر مقاله: حسین ور جانی

نقش صنعت در مدرن شدن قم



مسلمایکی از عواملی که باعث ایجاد و تسریع روند مدرنیسم در یک شهر می شود، صنعت است، صنعت با د و روش بر فرهنگ شهر موثر می شود. اول آنکه زمانی که صنعت در یک شهر به وجود می آید، تولیدات صنعتی در شهر افزایش می یابد و...

ایت الله هاشمی رفسنجانی:

به روز کردن مباحث فقهی امری ضروری است

استاندار قم در پیامی به مناسبت یوم الله دهه فجر صیانت از میراث انقلاب رسالت آحاد مردم و مسئولان است



بسم الله الرحمن الرحيم
«والفجر ولیال عشر»

دهه فجر تجلی شیرین ترین جشن ملت ایران و زرین ترین صفحه تاریخ پرافتخار انقلاب اسلامی است. یادآور شکوه و عظمت حماسه ملت رشید و حماسه آفرینی است که پای در رکاب امام و رهبر صالح خویش، طومار حکومت ۲۵۰۰ ساله ستم

شاهی را درهم پیچیدند. فرخنده دهه ای که در نقطه آغازین آن، بزرگ مردی از سلاله پاک رسول الله(ص)، پس از سال ها هجرت و دوری از وطن، با گام هایی پرصلابت و استوار و دلی سرشار از ایمان و توکل به خدا و اعتقاد راسخ به قدرت ویرانگر توده های مردم، قدم به سرزمین ایثار و شهادت گذاشت و بنیان گذار انقلابی اعجاز گونه و جاودان گردید.

سی و شش سال پیش در چنین ایام ماندگاری، خورشید فجر آفرین انقلاب، از افق توحید، طلوع و بارقه های امید و آرامش و معنویت را دل ملت بزرگ ایران و تمامی مظلومان و مستضعفان جهان زنده کرد. انقلابی معنوی و ارزشی منبعث از قیام سال ۶۱ هجری و مبتنی بر توحید و ارزش های قرآنی و متکی بر خط مقدس ایثار و شهادت، که پس از قرن ها، اسلام را احیاء و عزت، خودباوری و حیات این ملت را جانی دوباره بخشید.

و اینک سی و ششمین سال حیات طیبه در پرتو نظام مقدس جمهوری اسلامی را در حالی جشن می گیریم که انقلاب اسلامی به مدد الهی و با تدابیر حکیمانه و رهنمودهای روشنگرانه رهبر معظم انقلاب، همت مسؤلان و دولتمردان سخت کوش و بصیرت و ایستادگی مردم هوشیار و انقلابی، همچنان بالنده و پرشتاب در صراط نورانی و مستقیم ترسیم شده از سوی بنیانگذار آن به راه خود ادامه داده و در مسیر پرافتخار تحقق شعارهای اصلی انقلاب اسلامی، بر تمامی موانع و توطئه های دشمنان غلبه خواهد کرد. امروز و در چنین مقطع حساسی از تاریخ انقلاب اسلامی، حفظ وحدت و همدلی و صیانت از میراث گرانسنگ انقلاب اسلامی و پاسداشت این ایام معنوی و انتقال دستاوردها و ارزشهای آن به نسل های پیش روی، رسالت عظیمی است که آحاد مردم و مسولان باید برای انجام آن تلاشی وافر و جهاد گونه داشته باشند.ضمن تبریک ایام الله دهه فجر و گرامیداشت سی و ششمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ، خالصانه ترین درود و سلام های خود را به روح و روان پاک و مطهر بنیان گذار جمهوری اسلامی ایران و تمامی شهدا و ایثارگران گرانقدر دوران انقلاب اسلامی و دفاع مقدس تقدیم داشته، بی تردید عموم مردم مؤمن ، انقلابی و ولایتمدار استان مقدس قم امسال نیز همانند گذشته با حضور پرشور و باشکوه در برنامه های دهه مبارک فجر به ویژه مراسم راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن ، تجدید میثاق دوباره ای با آرمان های امام و انقلاب و بیعتی مجدد با رهبر فرزانه انقلاب اسلامی خواهند داشت.

محمد صادق صالحی منش استاندار قم

بیشتر بدانیم

یک متخصص سلامت ورزشی تشریح کرده

روش‌های کاهش اضطراب ورزشی

یک متخصص سلامت ورزشی، با تشریح روش‌های کاهش اضطراب ورزشی گفت: از دست دادن نتیجه، پایان زندگی حرفه‌ای ورزشی نیست، بنابراین تقویت روحیه معنوی و حفظ آرامش با گفتن ذکر و یاد خدا در ارتقاء روحیه ورزشی بسیار موثر است.

لطفعلی پور کاظمی در زمینه کنترل و کاهش اضطراب ورزشی اظهار داشت: از بهترین روش‌ها در این مقوله می‌توان در ارتباط بودن با روش‌شناس یا پزشک تیم برای بررسی علایم اضطرابی اشاره کرد، همچنین استفاده از افکار مثبت برای غلبه بر افکار منفی نیز بسیار کارایی دارد.

رئیس سابق فدراسیون پزشکی-ورزشی ایران ادامه داد:استفاده از فنون آرامش‌بخش مانند آرام‌سازی عضلانی و مراقبه و برقراری ارتباطات گسترده و عمیق از طریق شرکت در فعالیت‌های گروهی، از جمله فعالیت‌هایی است که شما را به ارتباط و رفت و آمد سالم با دیگران ترغیب می‌کند و می‌تواند برای کنترل و کاهش اضطراب ورزشی موثر واقع شود.

پورکاظمی به تقویت روحیه معنوی و حفظ آرامش با گفتن ذکر و یاد خدا نیز اشاره کرد و اظهار داشت: یکی از نشانه‌های اضطرابی را در خود تشخیص دادید، به قدم نخست مساله را با روش‌شناس یا پزشک تیم در میان بگذارید تا بتوانید به کمک هم راه‌حل درست و مناسبی برای مسالهٔ‌تان بیابید.

این متخصص قلب عنوان کرد: افکار منفی‌تان را پیدا کنید و آنها را با انتظارات واقع‌بینانه جایگزین کنید این انتظارات واقع‌بینانه به شما کمک خواهد کرد تا اضطراب بر عملکردتان تأثیر نداشته باشد.

پورکاظمی خاطرنشان کرد: ورزشکاران قبل از بازی با مربی‌شان در مورد افکار مثبت‌شان صحبت کنند، افکار و تصوراتی مانند اینکه برنده خواهید شد یا اینکه به بهترین شکل توانایی‌هایتان را نشان خواهید داد، بنابراین افکار منفی در مورد عملکردتان را از ذهن‌تان بیرون کنید و بر روی حقایق که می‌دانید تمرکز کنید، حقایقی مانند اینکه شما یک تیم خوب دارید، شما بهترین عملکردتان را به نمایش خواهید گذاشت و اینکه از دست دادن نتیجه، پایان زندگی حرفه ای ورزشی نیست.

رفع دردهای استخوانی و هضم بهتر غذا با مصرف زنجبیل

خوردن زنجبیل گرم معده، برقان، تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) و اسهالی که از غذای مسموم باشد را رفع می کند همچنین موجب هضم غذا می‌شود و برای فلج، لقوه و مفاصل و درد ساق‌ها مفید است.

زنجبیل با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سردمزاج‌ها و بلغمی‌هاست و مضر حال صفراوی‌ها، گرم مزاج‌ها بوده است که باید از آن پرهیز کنند.

فوایدزنجبیل
۱.خوردن زنجبیل تحلیل برنده بادهای غلیظ معده و امعاء و جمع کننده طریبات است.

۲.زنجبیل رفع کننده تشنگی بلغمی و مقوی معده، کبد و حافظه است همچنین دفع‌کننده موم حیوانی است.

۳.زنجبیل اخلاط غلیظ را دفع و طریبات دماغ(مغز)، حلق و بینی را رفع می کند.

۴.خوردن زنجبیل در هوای سرد مانع آذیت شدن از سرما می‌شود.

۵.خوردن زنجبیل برای فلج، لقوه و مفاصل و درد ساقها مفید است.

۶.زنجبیل گرم معده و برقان و تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) و اسهالی که از غذای مسموم باشد را رفع می کند.

۷.خوردن زنجبیل با نبات رافع ضرر میوه های تازه و طریوت معده است.

۸.صدام کوبیده زنجبیل که با آب خمیر کرده باشند باعث تقویت اعصاب می‌شود.

۹.در دهان گذاشتن زنجبیل رفع تشنگی و عطشی که از غلبه بلغم به هم رسیده باشد می‌کند.

۱۰.زنجبیل به صورت‌های مختلف مانند نیمکوب کردن و جوشاندن و با دارچین جوشاندن و با نبات یا قند خورده و به گونه مربا و بصورت پوره‌ده استعمال می‌شود.
۱۱.به گزارش سایت انجمن تحقیقات طب سنتی ایران، زباد خوردن زنجبیل مضر حلق است، و رفع ضررش عسل و روغن بادام می‌کند.

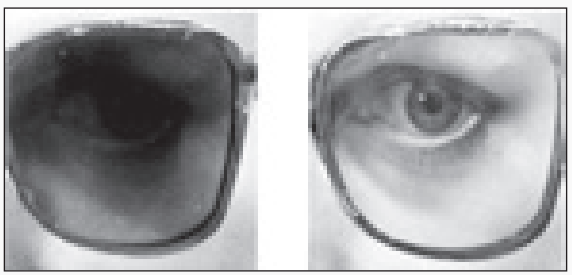
نیم تـای علمی فناوری

عینک‌های طبی را با یک کلید آفتابی کنید

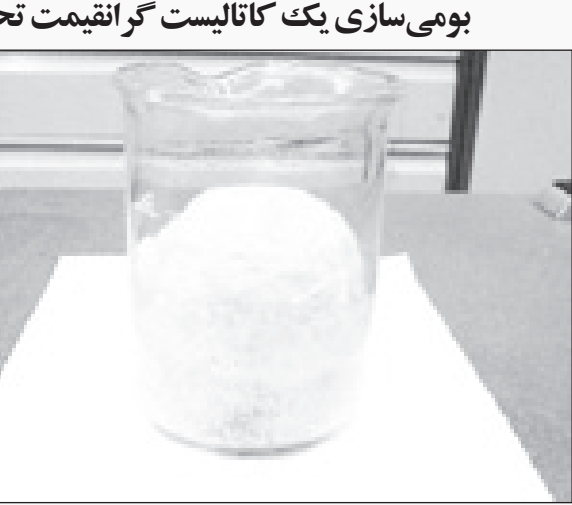
دانشمندان موسسه فناوری جورجیا عینک طبی شفافی ارائه داده‌اند که کاربر می‌تواند به صورت دستی آن را به شکل عینک آفتابی تنظیم کند.

لنزهای فتوکرومیک عینک‌ها حاوی مولکول‌های هالید نقره هستند که این مولکول‌ها در صورت قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش خورشید، به‌طور موقت تغییر شکل می‌دهند؛ این موضوع موجب تیرشدن لنزها و فیلترشدن بخشی از نور می‌شود.

یکی از مشکلات چنین عینک‌هایی این است که تغییر وضعیت‌دادن از حالت شفاف به رنگی اغلب چند دقیقه زمان می‌برد و این موضوع هنگام رانندگی یا هدایت‌کردن هواپیما، ناپصواب است؛ علاوه بر این، در صورتی که فرد در سایه باشد، این عینک‌ها رنگی نمی‌شوند. با این حال، کاربران عینک ارائه‌شده توسط موسسه فناوری جورجیا می‌توانند آن را در هر زمان و مکانی که بخواهند، فقط با یک کلید الکتریکی، رنگی یا شفاف کنند. لنزهای این عینک حاوی پلیمرهای الکتروکرومیک هستند که به‌جای نور فرابنفش به جریان الکتریکی واکنش نشان می‌دهند. نمونه اولیه عینک ابداعی تر کمی از پلیمرهای زرد، فیروزه‌ای، نارنجی و آبی است که با نیات یافتن خورده و به گونه مربا و بصورت پوره‌ده استعمال می‌شود. درصدد نور ورودی را مسدود می‌کنند با تغییر دادن نسبت پلیمرها، می‌توان عینک جدید را به رنگ‌های دیگری نیز درآورد.



پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران دستگاهی را برای تست دارو در فاز حیوانی عرضه کرده‌اند که با تصویربرداری سه بعدی امکان مشاهده توزیع دارو در بدن حیوان را فراهم کرده است و امیدوارند با دریافت استاندارد داروپایوتوانند این دستگاه را تجاری‌سازی کنند. دکتر صدیقه مرچانه جزایری مجری طرح عنوان دستگاه طراحی شده را دستگاه «برش نگار فلوروسنت مولکولی» ذکر کرد و گفت: این دستگاه به منظور بررسی توزیع داروها و مواد دارویی و تشخیص اولیه سرطان در نمونه‌های حیوانی طراحی و ساخته شده است. وی درباره عملکرد این دستگاه خاطرنشان کرد: این دستگاه از بخش‌های الکترونیکی و مکانیکی تشکیل شده است؛ حیوان مورد نظر پس از بیهوشی وارد دستگاه می‌شود و با تزریق دارو به بدن حیوان، فیلتر چرخان دستگاه حول حیوان به گردش در می‌آید و با گرفتن تصاویر به بعدی نحوه توزیع دارو در بدن



مقدمه: خود مراقبتی به معنی مراقبت از خود در راه سالم زیستن است که می‌تواند با انتخاب شیوه زندگی سالم، عدم استعمال دخانیات، ورزش و انتخاب مواد غذایی مناسب، ایجاد فضای شاد و پویا در زندگی و با حتی مصرف صحیح دارو در هنگام بیماری حاصل شود. به این ترتیب افراد جامعه با انجام اقدامات ساده نظیر اندازه گیری و کنترل وزن ، انجام آزمایشات سالانه قند و چربی، حساس بودن به علائم هشدار دهنده سرطان و … می-توانند از سلامت خود مطلع شوند و در صورت هر گونه انحراف از مسیر سلامتی بلافاصله مداخلات مناسب در جهت بهبود وضعیت ایجاد شده را به کار گیرند.

سرطان چیست؟

سرطان به گروهی از بیماریار گفته می‌شود که به صورت رشد بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن انسان ایجاد می‌شود.سرطان سومین علت مرگ و میر بعد از بیماریهای قلبی – عروقی و سوانح و حوادث در کشور است .

عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان:

علل بوجود آورنده این بیماری گوناگون است که معمولاً تحت عنوان عوامل خطر سرطان به صورت زیر تقسیم بندی می‌شوند:

- عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا سبک زندگی: مثل مصرف دخانیات، تغذیه نامناسب، چاقی و عدم تحرک بدنی
- عوامل خطر ساز محیطی: مانند آلودگی هوا و خاک، آلودگی غذا یا مواد شیمیایی، قارچ‌ها، کبک‌ها، مواد نگهدارنده موجود در غذاهای آماده مثل نیتريت و نیترات سدیم موجود در سوسیس و کالباس و …
- عوامل خطر ساز ژنتیکی یا زمینه ارثی
- ابتلا به بعضی بیماری‌ها مثل هپاتیت و ایدز (که تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن هستند).

از بین عوامل ایجاد کننده سرطان، بیشترین سهم را عوامل خطر ساز مربوط به رفتار یا سبک زندگی به خود اختصاص می‌دهد، چاقی، کم تحرکی و مصرف دخانیات، تغذیه ناسالم از قبیل استفاده از غذاهای چرب، سرخ کردنی، فست قودها، کمبود فیبر غذایی، عدم مصرف کافی میوه و سبزی‌ها و به صورت روزانه مهم‌ترین عوامل خطر ساز سرطان هستند. بسیاری از سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند لذا افراد با توجه به علایم سرطان و تشخیص به موقع بیماری می‌توانند نقش اساسی را در پیشگیری از سرطان ایفا کنند.

علائم هشدار دهنده سرطان:

- هر گونه تغییر در شکل، اندازه و رنگ خال‌های پوستی
 - زخمی که بهبود نمی‌یابد
 - ایجاد توده یا سفتی بدون درد در هر جای بدن
 - تغییر طولانی مدت در اجابت مزاج مانند یبوست و اسهال (به ویژه در سالمندان)
 - کاهش وزن بدون علت
 - سیری زودرس و کاهش اشتها
 - آشکال در بلعیدن غذا
 - گرفتگی یا خشونت صدا بیش از سه هفته
 - سرفه‌های طولانی مدت
 - خون‌ریزی و ترشحات غیر طبیعی زرانه
 - تب طولانی مدت بدون علت مشخص
- چه عوامل تغذیای در پیشگیری از سرطان نقش دارند:**
- ۱- **مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها:** احتمال بروز برخی از سرطان‌ها در افرادی که روزانه میوه وسبزی مصرف می‌کنند کمتر است. برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی روزانه حدود ۴-۳ واحد از میوه‌ها و ۵-۳ واحد از سبزی‌های متنوع استفاده کنید.
۲- فیبر‌ها یا غذای: حبوبات نظیر عدس، نخود، لوبیا و…، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.
۳- آنتی اکسیدان‌ها: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که مانع ایجاد عوامل سرطان را می‌شوند. مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌های بدن ویتامین‌های C، E،F،A، کاروتنوئید غنی از ویتامین C: مرکبات، قهلق دلمه ای، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بروکلی

برخی از منابع غذایی غنی از ویتامین E: ذرت، زیتون، مغزها، سبزی‌های برگ سبز، روغن‌های گیاهی و سوسیس گندم.

برخی از منابع غذایی غنی از کاروتنوئیدها(که پیش ساز ویتامین A هستند)

: هویج، میوه‌های نارنجی رنگ نظیر کدو حلوایی، طالبی، خرمالو، گوجه فرنگی، گریب فروت، هندوانه، سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج.

برخی از منابع غذایی سلنیوم: مغزها (گروه بادام، فندق، پسته و …) و ماهی و غذاهای دریایی، مخمرها

۴- ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

عوامل تغذیای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند عبارت‌تند از:

چربی‌ها: غذاهای چرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را بالا می‌برد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در کیک، کلوچه، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چپس و…) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مانع مثل روغن کنجد، روغن زیتون و انواع مغزها تأمین کنید.

نمک: زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان‌ها نظیر سرطان معده همراه است.

گوشت قرمز : زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

روش‌های نامناسب تهیه و طبخ موادغذایی: مانند پختن گوشت در حرارت بالا، انواع روش‌های فرآوری کردن گوشت مثل دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مانع مثل روغن کنجد، روغن زیتون و انواع مغزها تأمین کنید.

زاد می‌شود.

چند توصیه سالم و کلی برای پیشگیری از سرطان:
۱. غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید.

- غذاهای نیمه سوخته و سوخته (کیاب و چوجه کیاب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پياز داغ سوخته و…) را مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهای پخته شده و فریز شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
- روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق و پخت طولانی مدت نمایند.
- ۲. غذاهای کم چرب ،کم شیرین و کم نمک میل کنید.
- از انواع لبنیات کم چرب وگوشت کم چرب استفاده نمایید.
- از روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن جلوگیری کنید.
- مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه و چاشنی‌های گیاهی برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.
- ۳.مصرف قند و شکر و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.
- انواع ۳ غذاهای گیاهی نظیر میوه‌ها ، سبزی‌ها ، مغزها و حبوبات را بیشتر استفاده کنید.

۴.وزن خود را ثابت نگه دارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می‌شود.



تلفیق ام آر آی و فراصوت برای تشخیص دقیق سرطان پروستات با همکاری محقق ایرانی

مورد تشخیص توسط بیوپسی استاندارد قابل توجه است. با استفاده از شیوه بیوپسی هدفمند داخلی، ۳۰ درصد موارد ابتلا به سرطان پرخطر بیشتری در مقایسه با بیوپسی استاندارد شناسایی شد. علاوه بر این، با رویکرد جدید ۱۷ درصد سرطان پروستات کم خطر کمتری در مقایسه با شیوه‌های قدیمی‌تر که به اشتباه سرطان پروستات را پرخطر تشخیص می‌دادند، شناسایی شدند. در روش بیوپسی هدفمند، تصاویر ام آر آی افراد مشکوک به سرطان با تصاویر فراوری جدید، ابزار موثری برای تشخیص سرطان‌های پرخطر از کم‌خطری در اختیار محققان قرار می‌گیرد که در مدت زمان کوتاهی انجام می‌شود این بررسی نشان می‌دهد، فناوری بیوپسی تلفیق ام آر آی و تصویربرداری فراصوت در مقایسه با شیوه‌های استاندارد کارآمدتر است، با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.

جایگزینی برای هواپیماهای بدون سر نشین



۱۸۳ متر استاین کایت- بالن در سه اندازه ۱،۶ و ۲ متر مکعب ساخته شده است که بر اساس اندازه امکان نصب سه بد مختلف برای نصب درویپان را فراهم می‌کنند؛ از طریق سیستم ایس‌فای می‌توان عملکرد درویپن بر بالن را تنظیم کرد.

کاشت بی بیوشده برای درمان سرطان پروستات با استفاده از تقای شنوایی Vibrant Soundbridge نام دارد که سیگنال‌های صوتی منتقل شده به مغز را ارتقا می‌بخشد.

این کاشت که شامل یک دستگاه ارتعاشگر خاص به اندازه یک دانه برنج است، طی عمل جراحی به استخوان شنوایی در گوش میانی متصل می‌شود. این استخوان‌ها در واکنش به صدا به حرکت درآمده و ارتعاش ناشی از آن‌ها به سلول‌های مو ارسال می‌شود. این کاشت، ارتعاشات شدیدی‌تر را به سلولهای آسپیدبه موی درون گوش بیمار ارسال کرده تا فرد بتواند بدون نیاز به سمعک، صدا را بشنود. پیتر کتی از ۲۰ سال قبل با مشکل کاهش شنوایی مرتبط با سن روبرو شده بود که در آن، مغز او پس از چند سال پوزر به غنوت‌های شنیده ناشی از استفاده از این سمعک دچار شد. وی همچنین در ناحیه گوش دچار آگزیما شده بود. از این رو کاشت Vibrant Soundbridge نامی که عمل جراحی سه ساعته در سال ۲۰۱۰ که در هر دو گوش وی قرار گرفت. طی شنوایی، امواج صوتی از میان کلال گوش حرکت کرده و پرده گوش را به ارتعاش درمی‌آورند. این ارتعاشات از طریق سه استخوان ریز در گوش میانی به گوش داخلی منتقل می‌شوند. در اینجا، حلازخ گوش که حاوی هزاران سلول ریز مو است، ارتعاشات را به پالس‌های عصبی تبدیل کرده که سپس به مغز ارسال می‌شوند. با افزایش سن این سلول‌ها آسیب دیده و می‌میرند. در اکثر افراد، سمعک‌های کوچک دیجیتال یا براحتی قابل استفاده است اما در برخی مانند پیتر این اجسام غولپنترانه بوده و می‌توانند مشکلات عدیدهای ایجاد کنند. کاشت Vibrant Soundbridge سالها پیش در آمریکا تولید شده اما بتازگی در انگلیس مورد استفاده قرار گرفته است. این کاشت مانند سمعک‌های رایج می‌تواند صوت را در همه فرکانس‌ها ارتقا بخشد. در این عمل جراحی، ابتدا یک برش شش تا هفت سانتیمتری در پشت گوش ایجاد کرده و یک تونل سه تا چهار میلیمتری ساخته می‌شود. برای دسترسی به گوش میانی حفر می‌شود. سپس یک دستگاه ارتعاشگر از ۱٫۸ تا ۲٫۳ میلیمتری در استخوان مرکزی گوش میانی وصل خواهد شد. ارتعاشگر مذکور از یک سیم برنج‌خوردار بوده که تا سمت دیگر کاشت ادامه دارد و مانند یک گیرنده رادیویی عمل می‌کند.

گیرنده مذکور در زیر بافت و ماهیچه‌ها به پشت گوش قرار گرفته و سپس شکاف اولیه یخیه می‌شود. دو تا سه هفته پس از عمل، از یک آهنربا برای جسیلادن پرآشنگر صوتی خارجی به پوست در استفاده می‌شود که صدا را گرفته و آن را به ارتعاش وادار می‌کند.

علمی و سلامت

هشدارها و توصیه‌ها

علائم اضطراب را بشناسید

اختلال‌های اضطرابی دسته‌ای از اختلالات است که ویژگی عمده و مشترک آن وجود اضطراب در بین افراد مبتلا وجود دارد.

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس گفت: اختلال‌های اضطرابی به دسته‌ای از اختلال‌ها گفته می‌شود که قیلاً تحت عنوان اختلالات ارثی شناخته می‌شند ویژگی عمده و مشترک اختلال اضطرابی وجود نشناگان اضطراب در بین افراد مبتلاست.

وی ادامه داد: حالت‌های اضطرابی نشانه‌های مختلفی را نشان می‌دهد؛ از لحاظ بدنی مثلاً خشک شدن دهان، عرق کردن کف دست، لرزش صدا، لرزش زانو‌ها و تکرر ادرار است و از نظر روانی حالت‌هایی مثل دلشوره، دل‌آویسی، دل‌پره صورت می‌گیرد.

ابراهیمی بیان کرد: ترس‌های مرضی بیماری مثل ترس از آسانسور، خون، ارتفاع، مرده و … در فرد رخ می‌دهد و با علت‌های فیزیولوژیکی مثل مشکلات هورمونی هم می‌تواند باشد.

وی خاطرنشان کرد: عمدتاً مشکلات روان‌شناسی مثل نگرانی به آینده، نبودن اعتماد به نفس و نگاه ترس آلود به دنیای اطراف از جمله مواردی است که به عنوان اختلالات اضطرابی شناخته شده‌است.

مواجهه با جیوه و سرب

نقش بسیار مهمی در ریزش موها دارد

بر طبق پژوهش‌های اخیر مواجهه با فلزات سنگینی نظیر جیوه و سرب، نقش بسیار مهمی در ریزش موها و برخی از آسیب‌های مودارد.

سپهر کامیاب، متخصص پوست و مو، افزود: عوامل تغذیای یکی از دلایل اصلی ریزش موها است و از دیگر عوامل می‌توان به عوامل محیطی، شیمیایی و ارثی اشاره کرد. وی گفت: کمبود املاح معدنی نظیر آهن، گاوگرد، منیزیم و روی از مهمترین عوامل ریزش موها است.

کامیاب با اشاره به نقش برخی از غذا و مواد معدنی در ریزش موها به ویژه ریزش موهای سر، تأکید کرد: در طبق پژوهش‌های اخیر مواجهه با فلزات سنگینی نظیر جیوه و سرب، نقش بسیار مهمی در ریزش موها و برخی از آسیب‌های مودارد.

وی با بیان اینکه کمبود پروتئین در بسیاری از افراد جامعه دیده می‌شود، یادآور شد: کمبود پروتئین موجب تغییر در رنگ و بافت و خشکی موها شده و همچنین کمبود ویتامین‌هایی نظیر ویتامین A نیز در ریزش موها نقش دارند.

کامیاب خاطرنشان کرد: افرادی که دچار سوء تغذیه هستند و همچنین افرادی که بی‌دلیل به مدت طولانی گرسنگی تحمل می‌کنند نیز بیشتر در معرض آسیب‌های مویه ویژه ریزش موها هستند.

نوع زندگی مردم

موجب ضعف سیستم ایمنی شده است

متأسفانه نوع زندگی مردم، از طرفی موجب ضعف سیستم ایمنی شده و از طرفی کارایی و عملکرد بسیاری از اندام‌ها و بافت‌های حیاتی بدن را کاهش داده است.

داوود رضایی‌منش، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در حال حاضر زندگی صنعتی و شهرنشینی گسترش یافته و اگرچه زندگی مردم در بسیاری از امور راحت‌تر شده است، اما بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات شیوع یافته‌است.

وی، با اشاره به علالت نامناسب زندگی و عوارض آن، تأکید کرد: متأسفانه نوع زندگی مردم، از طرفی موجب ضعف سیستم ایمنی شده و از طرفی کارایی و عملکرد بسیاری از اندام‌ها و بافت‌های حیاتی بدن را کاهش داده است.

رضایی‌منش، افزود: استعمال دخانیات، ورزش نکردن و نداشتن تحرک بدن، چاقی و اضافه وزن، ابتلا به استرس و سایر فشارهای روحی – روانی، افزایش چربی خون و بالا رفتن قندخون از مهمترین علالت نامناسب زندگی و عوامل خطر بیماری‌های خطرناک و مزمن هستند.

وی یادآور شد: افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند، در مقابل بیماری‌های مختلف اعم از عفونی و غیرعفونی آسیب‌پذیر بوده و در نتیجه احتمال بروز ناتوانی و مرگومیر در آنها تا حد بسیار زیادی افزایش می‌یابد.

تیروئید را با یک‌گونه درمان کنید

کم‌کاری و پرکاری تیروئید را می‌توان با استفاده از تغذیه‌ی سالم به‌طور کامل درمان کرد.

غلام علی بکنی متخصص طب سنتی ، گفت: تیروئید غدای در داخل گردن است و این غده یک سری از هورمون‌ها را در بدن فرد تنظیم می‌کند.

وی افزود: تیروئید در اثر تغذیه، هوا آب ناسالم و سیستم ضعیف ایمنی بدن فرد به وجود می‌آید. این بیماری را می‌توان ام اس کم‌کاری و پرکاری تیروئید دانست و در موقع ابتلا به بیماری تیروئید تنظیمات بدن فرد به هم می‌ریزد و فرد به این بیماری مبتلا می‌شود. بکنی با اشاره به راه‌های درمان بیماری تیروئید اظهار داشت: کم‌کاری و پرکاری تیروئید را می‌توان با تغذیه سالم به‌طور کامل درمان کرد ولی با استفاده از قرص این بیماری به‌طور کامل درمان نمی‌شود و باید تا آخر عمر از آن استفاده کرد.

بهره‌گیری از پروتز چشم زمینه‌ساز بهبود کیفیت زندگی بیماران

بهره‌گیری از پروتز در درمان بیماری‌ها زمینه‌ساز افزایش کیفیت زندگی به‌ویژه از لحاظ روانی می‌گردد.

مهدی معصومی پژوهشگر پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانپانار افزود: یکی از مداخلات توانبخشی استفاده از پروتزهای زیبایی برای چشم تخلیه‌شده در افراد بیناست، گرچه از لحاظ عملکرد بینایی نمی‌تواند تأثیری دلشته باشد اما از لحاظ زیبایی می‌تواند کیفیت زندگی این افراد را از منظر جسمی و روانی ارتقا بخشد.

معصومی اظهار داشت: به صورت کلی می‌توان بیان کرد که زیبایی با هر علتی می‌تواند کیفیت زندگی را پایین بیاورد، از آنجایی که استفاده از پروتز از لحاظ زیبایی پتانسیل افزایش کیفیت زندگی علی‌الخصوص از منظر روانی را دارد، بهبود کیفیت پروتزهای می‌تواند زمینه‌بخش باشد.

مدیریت مصرف مسکن‌ها حلقه گمشده درمان

مدیریت مصرف مسکن‌ها به‌ویژه استامینوفن از حلقه‌های گمشده درمان در جامعه محسوب می‌شود.

معصومه سیدعلی دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندافزود: استامینوفن یک ضد درد غیرمخدر و ضدتب می‌باشد و در موارد کاهش تب و تسکین دردهای خفیف تا متوسط استفاده می‌شود و گاهی نیز به عنوان جاشین آسپرین کاربرد دارد و اگر در مصرف آن مدیریت نشود شاهد عوارض متعددی از جمله سرگیجه، سبکی سر، تهوع – خوابیم‌بود.

وی در ادامه گفت: افرادی که کم‌خونی شدید و بیماری کبدی دارند و همچنین کودکان زیر سه سال و زنان حامله نباید از این دارو استفاده کنند. سیدعلی عوارض مصرف بی‌رویه و خودسرانه استامینوفن را متعدد عنوان کرد و افزود: مطالعه عوارض داروها نباید سبب ایجاد ترس از مصرف داروها شود و زمانی که قطعاً نیازمند به مصرف دارو هستیم به دلیل ترس آن را مصرف نکنیم. شهید، سالمندان و بیماران خاص به پزشک متخصص مراجعه نمایند. سیدعلی گفت: سهول‌الوصول بودن استامینوفن‌ها نباید دلیلی بر استفاده بی‌رویه آن باشد و از طرفی خیلی اوقات بجای داروهای غیرسخت‌خامی می‌توان از طب مکمل مطالبه سنتی استفاده کرد و جایگزینی مناسب برای استفاده غیرمنطقی از داروها یافت.

استفاده از ارتوز

در مراقبت‌های سوختگی را از یاد نبریم

سوختگی صورت و اندام‌های فوقانی موجب تأثیرات روانی زیادی در فرد حادثه‌دیده می‌شود و یکی از مهم‌ترین مراقبت‌هایی که پس از سوختگی انجام می‌شود استفاده از ارتوز است.

زهرا جریایی کارشناس ارتوز و پروتزافزود: سوختگی صورت و اندام فوقانی در برخی مواقع زمینه‌ساز از دست دادن شغل و بخشی از زندگی فرد می‌شود و در مراحل اولیه درمان سوختگی، حفظ پوزیشن مفصل و در مراحل انتهایی حفظ عملکرد مفصل اهمیت دارد.

وی گفت: در سوختگی اندام فوقانی برای گرفتن بیشترین نتیجه، در هنگام طراحی ارتوز، مفاهیم پایایی و بیومکانیک باید رعایت شود و در سوختگی‌های صورت در نظر گرفتن آسایش بیمار امری جدی است به‌طوری که باید به‌پوست اجازه تنفس داده شود به‌علاوه نرمیم پوست باید به‌طور کامل و بیشترین مقدار باشد.

اجتماعی

اخبار

سپاه علی بن ابیطالب(ع) قم:

مردم پر شورتر از گذشته در برنامه‌های جشن انقلاب شرکت کنند

ایمان سپاه علی بن ابیطالب(ع) قم با صدور بیانیه ای به مناسبت دهه مبارک فجر از مردم انقلابی و شهید پرور استان قم خواست که پرشورتر از گذشته در برنامه های جشن انقلاب شرکت کنند.

دراین بیانیه که نسخه ای از آن روز یکشنبه دراختیار ایمان قرار گرفت ، آمده است: در طلیعه سی و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی‌ایران و در حالی که انعکاس اوار وروحیخش این انگجار نور‘نر سراسر جهان مادی غرب و شرق را فرا گرفته است،ملت بزرگ ایران اسلامی‌و همه آزادگان و آزادیخواهان جهان این مناسبت مبارک را جشن می گیرند.

بیانیه حاکمست:انقلاب اسلامی که با آرمانها و شعارهایی متفاوت از سایر انقلابهای هم عصر خود به وقوع پیوست، توانست روح ‘عدالت و معنویت ‘برخاسته از اسلام ناب‌محمدی(ص) را نه تنها در دنیای اسلام بلکه در ذهن همه اندیشمندان و متفکران و در دل همه مستضعفان و محرومان زنده کند.

دریخش دیگری ازاین بیانیه آمده است:قطعا این حادثه بزرگ و تاثیرگذار به برکت روح قدسی و رهبری پیامبر گونه امام خمینی(ره) و به برکت مجاهدت های همه علماء و خون شهبادی بود که در کتب پرچم این انقلاب با امام همراه شدند و در مسیر تحقق نظام مقدس جمهوری اسلامی‌پرآمده از اسلام ناب او را پاری کردند.بیانیه ادامه یافته است: امروز اگر قدرتهای شرق و غرب همه راههای هر زانو در آوردن یا ایجاد انحراف در مسیر این انقلاب و اراده پولادین ملت انقلابی ما را ازآموده و در آخرین حربه پوچ خود متوسل به تحریم های اقتصادی شده و درنهایت نیز راه مذاکره را در پیش گرفته اند، ناشی از هراس و ترس روزافزون آنها از الگو سازی نظام جمهوری در برابر چشمان تیزبین و امیدوار ملتهای اسلامی‌و غیراسلامی جهان و حرکت پرشتاب ملت ایران در گذر از ‘پیچ بزرگ تاریخی‘ به سوی ثمنن نوین اسلامی‌ است.

درمسیر دیگری ازاین بیانیه آمده است:تجربه های عبور ملت سلسحور ایران از انواع توطئه ها و موانع کوچک و بزرگ، از موج سهمگین ترور و حرکتهایی تجزیه طلبانه تا دفاع مقدس هشت ساله ، از تحریمهای گسترده و متنوع اقتصادی و علمی‌و فناوری تا فتنههای متعدد سیاسی و فرهنگی - همه و همه قدرت هضم و عبور انقلاب اسلامی‌و ملت ما از آنها را به اثبات رسانده است.

بیانیه حاکمست:اما مطمئنا تحلیلهایر بین المللی واندیشمندان سیاسی نیز اکنون به این نتیجه رسیده اند که تنها رمز پیروزی و موفقیت این انقلاب درطول سی و شش سال و انشالله تا زمان سیردن پرچم این انقلاب به دست صاحب اصلی آن یعنی امام عصر(عج) ‘وحدت و مهادنی ملت حول محور ولایت است‘ و از همین روی تلاش اصلی آنها درمسیر دیگری ازفرق و درید در صورت مستحکم مردم و به ویژه جوانان دلبسته به انقلاب و نظام اسلامی‌است که همگان باید به این نکته توجه داشته باشند.

دریخش دیگری ازاین بیانیه آمده است، ما بسیجیان، کارکنان و فرماندهان سپاه همیشه پیروز امام علی بن ابیطالب(ع) قم، ضمن گرامیداشت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی‌و تجدید عهد و پیمان با همه شهاده و ایثارگران انقلاب اسلامی‌و دفاع مقدس و امام شهیدان، از عموم مردم جهت حضور پرشور دربرنامه ها و جشنهای این دهه مبارک به ویژه راهیمیایی وحدت آفرین و دشمن شکن یوم الله ۲۲ بهمن دعوت می‌نماییم.

بیانیه حاکمست:ما نیز همچون گذشته با انگیزه ای پولادین و شوقی وصف ناپذیر در سنگر حمایت از ولایت مطلقه فقیه و رهبری دامیده حضرت آیت الله العظمی‌امام خامنه‌ای در کنار مردم عزیز قم در میدان خواهیم بود.

تقدیر مشاور رئیس سازمان بسیج از عملکرد معاون روابط عمومی سپاه استان قم

مشاور رئیس و معاون روابط عمومی سازمان بسیج مستضعفین با اهدای لوح تقدیر از عملکرد معاون روابط عمومی سپاه استان قم در زمینه انعکاس فعالیت‌های بسیج در رسانه ها و همچنین برگزاری دوره های آموزشی تقدیر به عمل آورد.

به گزارش روابط عمومی سپاه استان قم،دکتر اسماعیل احمدی دراختتامیه شانزدهمین دوره آموزشی معاونین روابط عمومی سپاه های استانی که در مشهد برگزار شد،بر ضرورت اطلاع رسانی فعالیت ها و رویدادهای بسیج در جامعه تاکید کرد و گفت: بهره مندی از ظرفیت کلیه رسانه ها و امز ادغاموسلما، خبرگزاری ها، مطبوعات و پایگاه های خبری و اجتماعی یکی از مهمترین وظایف روابط عمومی هاست که می تواند جامعه را نسبت به عملکرد بسیج و سپاه آگاه نماید.

وی با تاکید بر افزایش سطح علمی‌معاونین روابط عمومی در نهادهای همچون سپاه و بسیج، اظهار کرد: برگزاری دوره های آموزشی با حضور اساتید برجسته این علم، می‌تواند موجب رشد و تعالی معاونین روابط عمومی در انجام وظایف محوله و ماموریت‌ها شود.

در ادامه این مراسم بر اساس ارزیابی سالانه عملکرد معاونین روابط عمومی سپاههای استانی در امور تولید اخبار و پوشش برنامه های در خبرگزاری بسیج، به ترتیب از استان های البرز، قم، ماسمن و آذربایجان شرقی و همچنین در برگزاری دوره های آموزشی از استان های فارس، خراسان جنوبی و قم با اهدای لوح تقدیر و هدایایی تجلیل به عمل آمد.

گفتنی است، معاون روابط عمومی سپاه استان قم در ابتدای سال نیز به دلیل پوشش رسانه ای مناسب اردوهای راهیان نور از سوی مشاور رئیس و معاون روابط عمومی سازمان بسیج مستضعفین مورد تقدیر قرار گرفت.
ایشان ذکر است، اقصین گودرزی معاون روابط عمومی سپاه استان قم در اردیبهشت ماه سال جاری نیز از سوی استانداری قم به عنوان یکی از روابط عمومی های برتر استان معرفی و در انتخابات هیئت رئیسه شورای هماهنگی روابط عمومی های دستگاهها و نهادهای نیز به عنوان عضو انتخاب شد.

آیا گاهی احساس می‌کنی حوصله نداری دست به کاری بزنی؟ آیا گاهی احساس می‌کنی در برابر کاری که باید انجام دهی، مقاومت به خرج می‌دهی و بهانه می‌آوری؟ آیا عادت‌هایی داری که دلت می‌خواهد آن را تغییر دهی، ولی اراده قوی و قدرت لازم را نداری؟

یادت باشد قدرت اراده و انضباط می‌تواند زندگی ات را متحول کرده و قدرت درونی ات را که برای موفقیت و رشد معنوی مهم است، فعال کند. داشتن یا نداشتن این مهارت ها عامل عمده ای است که تو را به سوی موفقیت یا ناکامی می‌برد. این قضیه برای تمام امور خواه پیش یاقتاده یا اساسی نیز بسیار مهم است.

کمی در مورد سوالات زیر فکر کن:

• چندبار قصد پیاده روی داشتی و می‌دانستی که پیاده روی حالت را بهتر می‌کند ولی تنبلی به تو اجازه این کار را نداد و به جای آن در خانه ماندی و تلویزیون تماشا کردی؟

• چندبار سعی کردی عادت غلطی ات را تغییر دهی، سیگار کشیدن را ترک کنی، صبح زودتر از خواب بیدار شوی، اما اراده‌ای برای انجام این امور نداشتی؟

• چندبار کاری را باذوق و شوق شروع کردی، ولی آن را نیمه تمام گذاشتی؟

اگر جواب هایت نامید کننده است، ناراحت نباش؛ چون می‌توانی با اراده‌ای قوی رفتارات را بهتر کنی.

اراده یعنی چه؟

• اراده نیرویی باطنی است که برای تصمیم گیری، شروع کار، انجام اهداف وظایف در برابر عقب‌انداختن کارها و تنبلی، نقش پانزهر را ایفا می‌کند.

• اراده توانایی و مهارتی است که می‌تواند انگیزه ها و هوس‌های مضر و ضرروری را کنترل یا رد کند.

• اراده توانایی تصمیم گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد.

• اراده نیرویی درونی است که تو را مجبور می‌کند به میل خود و از روی هوس رفتار کنی.

• اراده نیرویی درونی است که به تو امکان می‌دهد، بر تمام موانع و سدهای بیرونی غلبه کنی.

نیز باید توجه کنی افضیاض شخصی یا قدرت اراده همه‌اراست و به تو قدرت می‌دهد برای انجام هر کاری مساجت و یا فشاری کنی و مهارتی است که رضایت فوری و لذت و خوش ناگهانی را همراه می‌کند تا به چیزی که بزرگ‌تر و خوشایندتر است، این دو برسی؛ حتی اگر برای رسیدن به آن، مجبور شوی یا مشکلات رو به رو شوی.

این دو مهارت مهم، یعنی اراده و انضباط شخصی، تو را بسیار قدرتمند، توانا و فردی مسئول می‌کند؛ در نتیجه می‌توانی به راحتی رفتار و اعمال خود را انتخاب کنی، وقتی اراده تو قوی شود، می‌توانی در مورد هر کاری که می‌خواهی اقدام دهی به خوبی فکر کنی. اراده باعث می‌شود اهداف تو معقول باشند.



وقتی اراده ات قوی باشد می‌توانی با تلاش و تقلا و استقامت، هر آنچه را بخوانی به دست بگیری.

روش های تقویت اراده

۱- **تعیین هدف:** کاری را که دلت می‌خواهد انجام دهی به طور دقیق مشخص کن، هدف تو باید شفاف، قابل اجرا، مطابق توان و استعداد تو و واقع بینانه باشد. اگر هدف تو جنبه بلندپروازی داشته باشد و خارج از توانایی های شخصی ات باشد، با مشکلاتی مواجه می‌شوی که نتیجه آن، ناامیدی و دلسردی خواهدبود و تو را از ادامه کار باز می‌دارد؛ خود را ناتوان و بی اراده می‌بینی که همین موارد منفی موجب فشار عصبی در تو می‌شوند.

۲- **شناخت توانایی:** در وجود توانایی و استعداد خاصی نهفته است. باین این ها را کشف کنی و برای رسیدن به اهداف آن ها را به کار ببری.

۳- **برنامه ریزی:** برای بدایت تمام امور خودت برنامه ای دوش بگیر، پس هر روز که از خواب بیدار می‌شوی، دوش گرفتن رو.

تمرین شماره چهار: اگر دوست داری همیشه قهوه یا چای با شکر بنوشی، یک هفته تمرین کن و چای یا قهوه ات را بدون شکر بنوش و اگر عادت به مصرف زید چای در روز داری، سعی کن در مدت ده روز آن را به دو فنجان در روز برسانی،

۴- **تلقین:** هر کلامی که از دهانت بیرون می‌آید، باور تو را آن‌ها را تغییر دهد.
تمرین شماره پنج: اگر برای بالاترینی می‌توانی از آسانسور یا پله استفاده کنی، پله را انتخاب کن؛ البته اگر تعداد طبقات خیلی زیاد باشد،

پله را انتخاب کن.
در حقیقت درواقع با تقویت قدرت اراده قدرت درونی خود را آشکار می‌کنی که باعث می‌شود بر عادت های مضر خود غلبه کنی، راحت تر تصمیم‌گیری و جرئت پیدا کنی که تمام موانع را از سر راه خود برداری و موفق شوی.

راه‌های تقویت اراده چیست؟

زندگی برابت پیش بیاید نگرش و ذهنیت خود را تغییر بده و بدایت باشد که نود درصد تغییرات خوب و بد زندگی ات به نوع نگرش تو نسبت به رویدادهای زندگی بستگی دارد و ده درصد آن به وقایع بیرونی وابسته است.

مشکل افراد شکست خورده‌ای که دست از تلاش برداشتنند، این است که خبر نداشتند در یک قدمی موفقیت هستند. راز موفقیت من در این بود که هرگاه برای بازکردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد، با اراده ای قوی بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خودم می‌گفتم: «حتما این کلید اراده، صمدین بار در راه رویم خواهد گشود.» «دیسون»

تدریجی بودن قدرت اراده

نمی‌توانی انتظار داشته باشی یک شبه صاحب اراده ای قوی شوی. برای این کار می‌توانی اول از امور جزئی شروع کنی.

۱- مثلا اراده کن که هر روز صبح نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوی یا اگر عادت به ورزش کردن نداری، سعی کن ده دقیقه از صبح خود را به ورزش اختصاص دهی.

۲- به خودت قول بده کاری را که برایت سخت است و به خاطر تنبلی مرتب از زیر آن در می‌روی، انجام دهی.

تمرینات تقویت اراده

تمرین شماره یک: اگر در اتوبوس یا مترو نشسته ای و می‌بینی فرد مسنی وارد می‌شود، بلندشو و جای خود را به او بده. این تمرینی است برای غلبه کردن بر مقاومت ذهنی و روحی خود.

تمرین شماره دو: اگر یکی طرف‌کنیف در سبک‌آشپزخانه است که باید شسته شوند و تو به خاطر تنبلی، شستن آن ها را عقب می‌اندازی، به سرعت بلند شو و آن ها را بشو و اجازه نده تنبلی تو را کنترل کند. وقتی این گونه عمل کنی، قدرت اراده ات تقویت خواهدشد.

تمرین شماره سه: به خانه می‌آیی و مستقیم سراغ تلویزیون می‌روی؛ چون احساس تنبلی می‌کنی، نمی‌خواهی دوش بگیر، پس بر این حال و هوا غلبه کن و اول سراغ دوش گرفتن رو.

تمرین شماره چهار: اگر دوست داری همیشه قهوه یا چای با شکر بنوشی، یک هفته تمرین کن و چای یا قهوه ات را بدون شکر بنوش و اگر عادت به مصرف زیاد چای در روز داری، سعی کن در مدت ده روز آن را به دو فنجان در روز برسانی،

۴- **تلقین:** هر کلامی که از دهانت بیرون می‌آید، باور تو را آن‌ها را تغییر دهد.
تمرین شماره پنج: اگر برای بالاترینی می‌توانی از آسانسور یا پله استفاده کنی، پله را انتخاب کن؛ البته اگر تعداد طبقات خیلی زیاد باشد،

پله را انتخاب کن.
در حقیقت درواقع با تقویت قدرت اراده قدرت درونی خود را آشکار می‌کنی که باعث می‌شود بر عادت های مضر خود غلبه کنی، راحت تر تصمیم‌گیری و جرئت پیدا کنی که تمام موانع را از سر راه خود برداری و موفق شوی.

افراد خوشبخت افرادی مسئولیت پذیر هستند



هرگاه مسئولیت پذیری به ذهن ناھوشیار تان

را پیدا کند و پس از تایید در آن جایگزین

گردد و به صورت عادت روزمره درآید، از آزادی عمل بیشتری برخوردار خواهید شد. امرسون گفته است: برای شناخت عظمت

و بزرگی افراد، مسئولیت های آنان را کانون

توجه قرار دهید.

همواره یک تفاوت عمده بین پیروزمندان و

بازندگان حاکم است، اینکه بازندگان همواره

از قبول مسئولیت ماملتع می‌کنند، اوضاع

شرشاز را (اگرماش وعظمتا به نفس در نمی‌آید)

آفریند. طبیعی است که هرچه بیشتر سرخ

های زندگیشان را در اختیار بگیرد، خود را

دوست داشتنی تر خواهید یافت، همچنین

۲- مقدار ۱۷۶ سهم مشاع طی سند قطعی ۹۳/۹۳/۳۲۸۴۰ دفتر ۵۲۵قم به عباس و محمد پيله کار باسويه انتقال یافته است که سهمی عباس در ص ۴۸۰ دفتر ۸۰ ثبت است.

۲- مقدار چهاردانگ مشاع از ششدانگ پلاک مذکور در صفحه ۱۵۱۵/۵۱۴۲۵۱۱ دفتر ۶۰۷ بنام حسین و محمد قاسم عموئیان هر کدام دو هفتم و طاهره و نفیسه و فاطمه قاسم عموئیان هر کدام یک هفتم ثبت شده است که مقدار ۵/۱۶ سهم مشاع (معاذل ۵/۱۶ مترمربع) از مورد ثبت از طرف فاطمه و نفیسه و طاهره طی سند قطعی۶۹۱۲۵-۸۸/۲۱-۱۳ دفتر ۱۱قم به شرکت نیروی برق استان قم انتقال یافته است .

دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد .

حدودومشخصات پلاک ۱۰۸۹۴ - اصلی واقع دربخش یک قم به مساحت ۵۷۴۳/۴۶ متر مربع:

شمالا:بطول ۶۰متربطور ماریچ به نهرضیاءآباد که ماوراءآن به پلاک۱۰۸۸۲

– اصلی است و۴/۵۵ متر شرفی به شارع ایجاد شده از پلاک ۱۰۸۹۳ – اصلی و بطول ۲۳/۶۰ متر شرقی به خانه های احداثی در پلاک ۱۰۸۹۳ – اصلی و بطول ۸۸/۵۰ متر به خانه های احداثی در پلاک ۱۰۸۹۳ – اصلی.

شرقا: بطول ۲۲/۸۴متر به نهر ضیاء آباد که که ماوراء آن به پلاک۱۰۸۹۱/۳ – اصلی می باشد.

جنوبا: بطول ۱۴۸/۵متر به نهر شهرستان که که ماوراء آن قسمتی از پلاک۱۰۸۹۷ – اصلی می باشد.

غربا: بطول ۲۷/۶۰متر بی به بی پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی و بطول ۱۹/۲متر بی به خانه های احداثی در پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی و بطول ۵/۲۵متر به شارع حاصل از پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی .

شهرداری طی نامه شماره۴/۳۳۹۹۰ مورخ۱۳۹۳/۲/۲۸بالفراظقطعه موردنظرموافقت نموده است وبعلت عدم دسترسی به نشانی مالکین

مشاعی مراتب اخطاربه مالکین مشاعی طی آگهی افزایه شماره ۱/۲۲۶۷۳/۱۳۹۳/۱۰/۲۲تاریخ۶۰۷دفتر ۱۳۹۳/۱۰/۱۰مندرچ درروزنامه۱۹ دی به شماره ۲۰۴۹ مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۷جهت ابلاغ به خواندگان افراز چاپ ومنتشرشده است. سپس روز

علی قلی زاده به عنوان نماینده ثبت قم درمعیت متقاضیان افراز در محل وقوع ملک حاضر و عملیات افراز انجام گردیدطبق نقشه ترسیمی ششدانگ پلاک۱۰۸۹۴ اصلی به دو قطعه تقسیم شده است که متقاضی خواهان افراز قطعه یک و دو می باشند و پلاکهای فرعی ۲و ۳ جهت این قطعات منظور شده است.

حدودومشخصات قطعات افرازی به شرح ذیل می باشند:

قطعه یک افرازی – ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۷۳/۷۵متر مربع پلاک ۱۰۸۹۴/۱ – اصلی بخش یک قم که درسهم مهدی غلامی قرار گرفته است:

شمالا: بطول ۸متر بی اشتراکی به باقیمانده پلاک ۱۰۸۹۴ – اصلی

شرقا: بطول ۲۲متر بی اشتراکی به قطعه شماره دو پلاک ۱۰۸۹۴/۲ – اصلی جنوبا: در دو قسمت اول بطول ۵/۸۷متر شرقی به خیابان ۲۰ متری دوم که بصورت پخی است بطول ۳متر بی به تقاطع خیابان ۲۰ متری و کوچه ۸ متری

اخبار

معلون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان اعلام کرد:

پرداخت حق الزحمه سواد آموزی به ازای باسواد نمودن هر نفر در قم

ایمان بمعاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان قم گفت: کلیه کارکنان دولت و تشکل های غیر دولتی و مردمی و فرهنگیان می توانند به منظور شتاب بخشی به برنامه های سواد آموزی برای با سواد دار نمودن افراد محروم از نعمت سواد مشارکت نمایند.

حجت الاسلام قاسمی نیا در گفتگو با ایمان اظهار داشت ؛ این اقدام در راستای فراهم آوردن زمینه توسعه مشارکت دستگاه های اجرایی و نهادهای اجتماعی، دولتی و غیردولتی در حوزه سواد آموزی در دستور کار قرار گرفته است.

وی ادامه داد: این معاونت با همکاری کارکنان رسمی دولت با استفاده از ظرفیت ها و دستگاه های اجرایی با عقد قرارداد به عنوان اشخاص حقیقی و به ازای با سواد نمودن هر فردی سواد حق الزحمه پرداخت می نمایند.

معلون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان قم افزود :حق الزحمه دوره سوادآموزی معادل پایان سوم ابتدای به ازای هرنفر قبول شده مبلغ ۶۴۰هزار تومان و برای تحکیم سواد و به منظور جلوگیری و بازگشت به بی سوادی به ازای هر نفر ۹۰ هزار تومان و برای دوره انتقال که معادل دوره ششم ابتدایی است ۷۵۰ هزار تومان پرداخت خواهدشد.

قاسمی نیا تصریح کرد: همچنین تشکل های غیر دولتی و مردمی که واجد شرایط در امر سواد آموزی باشند خصوصا نهادهای و موسساتی مانند کمیته امداد، اداره کل تبلیغات اسلامی، جمعیت هلال احمر، سازمان دانش آموزی، بسیج سازندگی، مدارس غیر دولتی، مکتب القرآن، انجمن علمی معلمان و کانون بازنشستگان آموزش و پرورش که با پرداخت هزینه سرانه تمام شده می توانند عقد قرارداد داشته باشند.

وی ادامه داد: همکاران رسمی آموزش و پرورش کربیران، معلمان، مربیان، مدیران و کارکنان آموزش و پروش که از طرح ویژه معلم خراج از وقت داری و آموزش موظف خود در فعالیت‌های آموزشی در امر آموزش به بی سوادان و کم سوادان نیز می توانند ورود پیدا کنند و بابت اضافه باسواد کردن افراد بی سواد و کم سوادبه صورت غیرموظف حق الزحمه دریافت نمایند.

برگزاری مسابقه کتابخوانی با موضوع اقتصاد و فرهنگ در مدیریت خانواده وی در بخش دیگری از سخنان خود گفت به مناسبت سال اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی که توسط رهبر معظم انقلاب اسلامی نام گذاری شده است و همچنین ایام دهه فجر انقلاب اسلامی معاونت سواد آموزی استان قم مسابقه کتابخوانی با اهداف فرهنگی و آموزشی و موضوع اقتصاد و فرهنگ در مدیریت خانواده برگزار می کند.

قاسمی نیا با اشاره به اهداف برگزاری مسابقه کتابخوانی خاطرنشان کرد: گسترش و ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان مخاطبان و خانواده های آنان و ارتقای آگاهی مخاطبان در فعالیت‌های فرهنگی واجتماعی و آشنایی مخاطبان بانقش مدیریت خانواده در کمک به اقتصاد و ترویج رفتارهای فرهنگی و نشر ارزشهای اسلامی در راستای سبک زندگی اسلامی و غیره از اهداف این مسابقه می باشد.

وی ادامه داد مخاطبان در این مسابقه کتابخوانی سواد آموزان در حال تحصیل در دوره ای انتقال می باشند که دوره ای انتقال معادل پایان ششم ابتدایی است .

معلون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش استان قم اضافه کرد: این مسابقه در روز پنج شنبه ۱۴ بهمن همزمان با ایام فرخنده دهه مبارک فجر در سطح کلاس های سواد آموزی استان قم برگزار می شود و به نفعات برتر جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه پیش بینی ما بر این است که ۹۲۰ نفر در این مسابقه شرکت نمایند گفت: سواد آموزانی که تمایل به شرکت در این مسابقه دارند می توانند جهت ثبت نام و دریافت کتاب تا تاریخ ۱۴ بهمن ماه به کارشناس های سوادآموزی در نواحی آموزش و پرورش استان مراجعه نمایند.

مدیر کل فنی و حرفه‌ای استان قم خبر داد:

شرکت ۲۴۰۰ نفر در هفتمین آزمون سنجش مهارت فنی و حرفه‌ای قم



مدیرکل فنی و حرفه‌ای استان قم از شرکت ۲ هزار و ۴۸۸ نفر در هفتمین مرحله آزمون هماهنگ سنجش مهارت صلاحیت حرفه‌ای کارآموزان اداره کل فنی و حرفه‌ای استان قم خبر داد.

احمد عطاریا با اشاره به برگزاری هفتمین مرحله آزمون هماهنگ سنجش مهارت صلاحیت حرفه‌ای پایان دوره کارآموزان اداره کل فنی و حرفه‌ای استان قم اظهار کرد: در این دوره ۲ هزار و ۴۸۸ نفر شرکت کرده‌اند.

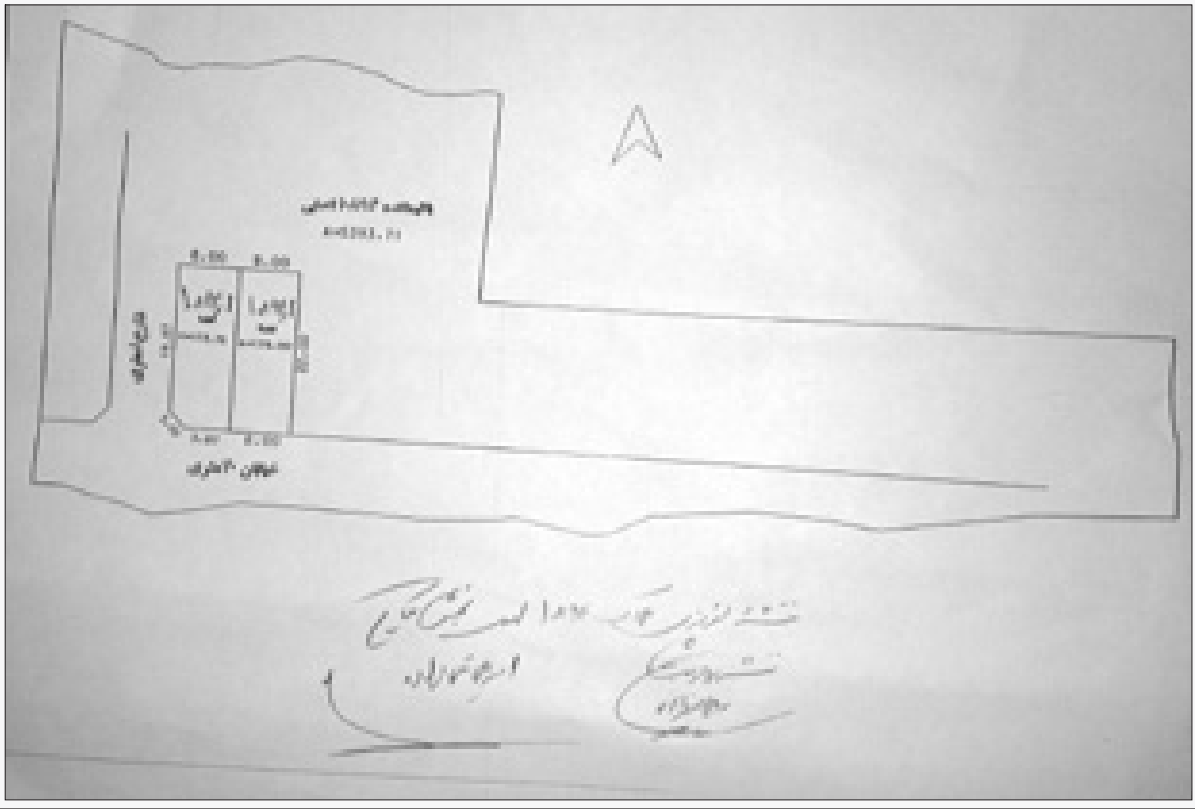
وی افزود این دوره در دو بخش دولتی و خصوصی و میان متقاضیان بخش‌های صنعت ساختمان، صنایع دستی، فرش و تان و غله و بر کار شد.
مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان قم تصریح کرد: این ۲ هزار و ۴۸۸ نفر شرکت‌کننده هفتمین آزمون هماهنگ سنجش مهارت اسمال در ۱۷۴ مرکز ثبت نام کرده بودند که از این شمار یک هزار و ۷۱ نفر مرد و یک هزار و ۴۱۷ نفر زن در این دوره شرکت کرده‌اند.

وی با اشاره به مراحل اجرایی آزمون‌های مهارت گفت: آزمون هر حرفه شامل دو مرحله کتبی و عملی است که داوطلبان پس از شرکت در آزمون کتبی و کسب نمره قبولی بر اساس برنامه زمان‌بندی اعلام شده از سوی ادارت سنجش استان‌ها برای شرکت در آزمون عملی باید به حوزه‌های تعیین شده مراجعه کنند.

شرقا: بطول ۲۲/۸۴متر به نهر ضیاء آباد که که ماوراء آن به پلاک۱۰۸۹۱/۳ – اصلی می باشد.
جنوبا: بطول ۱۴۸/۵متر به نهر شهرستان که که ماوراء آن قسمتی از پلاک۱۰۸۹۷ – اصلی می باشد.
غربا: بطول ۲۷/۶۰متر بی به بی پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی و بطول ۱۹/۲متر بی به خانه های احداثی در پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی و بطول ۵/۲۵متر به شارع حاصل از پلاک ۱۰۸۹۵ – اصلی .

لازم به ذکر است افراز سایر قطعات مستلزم موافقت شهرداری می باشد ضمنا یک نسخه از صورت مجلس افرازی جهت اطلاع خواندگان افراز در روزنامه۱۹ دی چاپ ومنتشر خواهدشد.

متقاضیان افراز نماینده ثبت: امیر علی قلی زاده نقشه بردار ثبت: روح اله فراهانی



سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضیغمی
قائم‌مقام:میرمسئول:سربین‌نحسین‌عبداللهی
تلفن:۰۲۲-۳۲۹۰۰۰۰ تا ۳۲۹۰۰۶۰۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی:قم ۴۵متری صندوق بین‌کچه ۲۸ و بانک صادرات،پلاک ۳۲۶
eimannews@yahoo.com
www.emandaily.com

انان صبح:۵/۴۰ طلوع آفتاب: ۷/۰۴ انان ظهر: ۱۲/۲۰ انان مغرب: ۱۷/۵۵

اخبار

باحضور دادستان انتظامی مالیاتی

سامانه یکپار چه مالیاتی در اداره کل امور مالیاتی استان قم آغاز به کار کرد

ایمان: دادستان انتظامی مالیاتی که به اتفاق هیات همراه به منظور تبیین قانون ارتقای سلامت اداری از اداره کل امور مالیاتی استان قم بازدید می کرد با حضور در کارگاه آموزشی نرم افزار e-rs سامانه یکپارچه مالیاتی رادر قم افتتاح کرد.
دادستان انتظامی مالیاتی در این مراسم با اشاره به اینکه برای اجرایی کردن سامانه یکپار چه مالیاتی مطالعات بسیاری انجام گرفته وسرمایه گذاری کلانی صورت گرفته است بر اهمیت کارکرد سامانه تاکید کرد و گفت: با اجرایی کردن کامل سامانه یکپارچه مالیاتی، ادارات مالیاتی از مدل سنتی عبور خواهند کرد و سیستم را به فناوری نوین روز مجهز خواهند کرد.
داود آرزایی با مهم دانستن نظارت همه جانبه بر عملکردها افزود:با اجرای برنامه نرم افزاری e-rs امر نظارت توسط مسئولان به آسانی و با دقت انجام خواهد گرفت و کارها با سهولت بیشتری صورت می گیرد
مدیر کل امور مالیاتی استان قم نیز در این مراسم با ارائه گزارشی از فرایند اجرای طرح جامع مالیاتی در قم به تالش همه همکاران در اجرایی کردن سامانه یکپارچه مالیاتی اشاره کرد
گفت:همکاران ما با گذراندن دوره های آموزشی متعدد و برگزاری جلسات مستمر تلاش می کنند تا برنامه های ابلاغی را به شایسته ترین صورت و در اولین فرصت اجرایی نمایند.
سعدیه حسینی تهیه تجهیزات و اجرایی زیر ساخت ها را مورد اشاره قرار داد و افزود: در راستای طرح جامع مالیاتی اعتبارات تملیکی مورد نیاز جذب شده و تجهیزات به روز رسانی گردیده است و زیر ساخت های کارافراه شده است.

باحکم استاندارقم:

عالی پور سرپرست معاونت امور زائرین شد

ایمان:طی حکمی از سوی استاندار قم پونس عالی پور به عنوان سرپرست معاونت هماهنگی امور زائرین استانداری قم منصوب شد.
به گزارش روابط عمومی استانداری قم،در حکم حجت‌الاسلام والمسلمین صالحی منش استاندار قم خطاب به پونس عالی پور آمده است:
با عنایت به تعهد، تخصص و تجارب جنابعالی، به موجب این حکم بعنوان سرپرست معاونت هماهنگی امور زائرین استانداری قم منصوب می گردید.
امید است باتاکم به خداوند متعال توجهات خاصه حضرت ولی عصر (عج) و رهنمودهای مقام معظم رهبری (مدله العالی) در چارچوب وظایف محوله و در راستای تحقق اهداف و سیاست های دولت تدبیر و امید موفق باشید.

جانشین فرماندهی انتظامی استان قم خبر داد:

کشف ۵۰۰ کیلو تریاک در پاک کامیون

ایمان:جانشین فرماندهی انتظامی استان قم از کشف ۵۰۰کیلوگرم تریاک از پاک سوخت یک دستگاه کامیون خبر داد
سرهنگ حمیدرضا اسدی با اعلام این خبر اظهار داشت: مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم با شناسایی یک قاچاقچی مواد مخدر دریافتند نامبرده قصد دارد مقادیر قابل توجهی مواد مخدر را از غرب کشور به استان همجوار قم منتقل کند. وی افزود: بلافاصله دستگیری وی در دستور کار مأموران این پلیس قرار گرفت که در ادامه با استقرار در محورهای ورودی استان، متهم و همدستش با یک دستگاه کامیون حمل بار پياز، شناسایی و دستگیر شدند. جانشین فرماندهی انتظامی استان قم افزود: پس از انتقال کامیون به پلیس مبارزه با مواد مخدر استان و تخلیه کامل بار پياز و بازرسی از کلیه قسمت های کامیون تعداد ۳۶ بسته تریاک به وزن ۵۰۰ کیلوگرم که به طرز ماهرانه ای در داخل پاک جاسازی شده بود، کشف و در نهایت متهمان نیز پس از تشکیل پرونده تحویل مرجع قضائی استان شدند.

اقتصاد

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

هر گاه خداوند عز و جل برای مردمی اراده خیر کند ،
ردبهارانشان (خردمندانشان) را بر آنان فرمان روا می کند و عالمانشان را قاضیان آنها قرار می دهد و ثروت را در دست بخشنده گانشان می گذارد.

کنز العمال: ج ۶ ص ۷۰۶ / دانشنامه قرآن و حدیث: ج ۷ ص ۵۲

دوشنبه - سیزدهم بهمن ماه ۱۳۹۳ - سال هفدهم - شماره ۳۶۴۷

در مراسم افتتاح ستاد عالی سرمایه گذاری شهرداری قم مطرح شد:

گلایه استاندار از مانع تراشی هادر مسیر سرمایه گذاری در قم



ایمان: استاندار از وجود برخی مانع تراشی ها در مسیر سرمایه گذاری ها در استان قم گلایه کرد.
حجت‌الاسلام والمسلمین صالحی منش روز گذشته در مراسم افتتاح ستاد عالی سرمایه گذاری شهرداری قم طی سخنانی با تقدیر از تلاش مسئولان شهرداری برای افتتاح این مرکز اظهار کرد: اگر خواهان قمی آید، سرفرازی و رو به ترقی و تکامل هستم باید کار و تلاش کنیم‌وی با تیریک ایام‌الله دهه فجر و سی و ششمین بهار آزادی گفت: انقلاب اسلامی با ساز و کار مومو کراسی دینی و به برکت اندیشه های امام راحل شکل گرفت.

استاندار قم با اشاره به پشتوانه مردمی نظام مقدس جمهوری اسلامی، شورای شهر را تجلی مشارکت و اراده مردم در تعیین سرنوشت خود عنوان و خاطرنشان کرد: امروز بین دولت و ملت هیچ فرقی نبوده و اگر اعتباری برای شهر هزینه می شود برای مردم است.حجت‌الاسلام والمسلمین صالحی منش نقش حمایت دولت در اجرا و پیشبرد طرح های عمرانی شهری را مورد توجه قرار داد و افزود: بسیاری از طرح های عمرانی در قم با مجوز و حمایت های مستقیم دولت انجام گرفته است.نماینده عالی دولت

در استان با گلایه از برخی تنگ نظری ها در استفاده از ظرفیت بخش خصوصی خاطرنشان کرد:همه دستگاه های دولتی و مجموعه های مدیریت شهری باید با ناگهی تعاملی به سرمایه گذاری این بخش در قم داشته باشند.استاندار قم تشکیل ستاد عالی سرمایه گذاری شهرداری قم را گامی بلند در راستای تحقق این مهم برشمرد و افزود: حضور مسئولان تراز اول استان در این ستاد به صورت هفتگی می تواند موجب تسریع در حل مشکلات سرمایه گذاران شود

لروم هم افزایی برای امدادرسانی سریع در حوادث
استاندار قم همچنین در جلسه ستاد مدیریت بحران استان های معین قم که با حضور مهندس تجار رئیس ستاد

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای قم در گفت و گویا ایمان:

سد کوچری بهار آبیگری می شود

نظر گرفته‌شد

ذخیره سازی۱۱میلیون متر مکعب آب در سد ۱۵ خرداد

وی ادامه داد: جریان انتقال آب از سرشاخه های در به قم از ۵ بهمن ماه قطع شده است و پیش بینی ما براین است که نواقص تونل آبیگری سد کوچری ۱۵۱ اسفند برطرف و انتقال آب از سرشاخه های در مجدداً از سر گرفته شود.مهندس حاج حسینی خاطر نشان کرد: برای اینکه مردم شریف قم در مدت قطع انتقال آب ازسر شاخه های در با مشکل کمبود آب مواجه نشوند از حدود ۴ ماه پیش کار ذخیره سازی آب سرشاخه های در در سد ۱۵ خرداد انجام داده ایم وی افزود: در حال حاضر ۱۱

میلیون متر مکعب آب در سد ۱۵ خرداد ذخیره شده است و آب مورد نیاز شهروندان از طریق این سد تامین می شود و جای نگرانی نیز در این خصوص وجود ندارد.مدیر عامل شرکت آب منطقه ای قم در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه ۹۳ درصد عملیات تملک و تخریب روستای کوچری انجام شده است خاطر نشان کرد: با تکمیل تونل آبیگرد سد کوچری ، این سد از طریق سیلاب های بهاره بین ۳۰ تا ۴۰ میلیون متر مکعب آبیگری خواهدشد.وی در پایان گفت : با رفع نواقص تونل آبیگرد سد کوچری پروژه انتقال آب از سرشاخه های دربه قم تکمیل نمی شود ولی برای رفع نواقص دیگر نیاز به قطع آب سرشاخه های در نیست.

نامحرمانه

افشاگری یک نماینده در باره محمدرضا رحیمی

گفته می شود: عوض حیدریور نماینده مردم شهرضا گفت: در سال ۸۷، نمایندگان مجلس به دنبال استیضاح مرحوم کرمان بودند. رحیمی که به دنبال پست بالاتر بود و قصد جلوگیری از استیضاح کردان را داشت، ۵ میلیون تومان به برخی نمایندگان مجلس پول داد. وی خاطرنشان کرد: رحیمی اصلا پولی برای انتخابات پرداخت نکرد، او واقع با دستور پولی به بهانه کمک به مساجد پرداخت کرد و سعی کرد کردان را در وزارت کشور ماندگار کند. حیدریور اضافه کرد: بخشی از نمایندگان آن پول را دریافت کردند اما تاکید می کنم که آن وجه برای انتخابات نبود.

آلبوم خواننده زن در کمیسون فرهنگی مجلس

گفته می شود: پیمان فراز اعضای کمیسون فرهنگی مجلس درباره آلبوم موسیقی که این روزها با صدای "نوشین طافی" به بازار آمده، گفت: خبر انتشار این آلبوم موسیقی به کمیسون فرهنگی رسیده است و قرار شده این موضوع در کمیسون مطرح و در چند روز آینده راجع به آن تصمیم گیری شود.

آخرین خبر از استخدام مریمان پیش دبستانی

گفته می شود: محمد فاضل مدیر کل دفتر وزارتی آموزش و پرورش درباره استخدام ۱۰ هزار مربی پیش دبستانی گفت: در این خصوص مکاتباتی با معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری داشته ایم. وی افزود: برای استخدام مریمان پیش دبستانی منتظر توافق معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری هستیم اگر مجوزی دریافت شود اعلام می کنیم.

تازه ترین گزارش مرکز آمار از جمعیت کشور

گفته می شود: مرکز آمار ایران گزارش داد: جمعیت کشور طی ۵۵ سال اخیر همواره در حال افزایش بوده به گونه ای که از سال ۱۳۳۵ تا سال ۱۳۹۰ جمعیت کشور ۲۹۶ برابر شده است.نتایج طرح پژوهشی بررسی ویژگی های اجتماعی، اقتصادی جمعیت از لحاظ جنسیت که از سوی پژوهشگاه آمار ایران انتشار یافته است، نشان می دهد در سال ۱۳۹۰ بیش از نیمی از جمعیت کشور (۵۰/۴۴ درصد) را مردان و کمتر از نیمی از جمعیت (۴۹/۵۶ درصد) را زنان تشکیل داده اند.

تحقیق و تفحص از سهام عدالت کلید خورد

گفته می شود: نمایندگان در نشست علنی دیروز (یکشنبه ۱۲ بهمن ماه) مجلس شورای اسلامی با طرح تحقیق و تفحص از وزارت امور اقتصادی و دارایی در خصوص عملکرد سهام عدالت با ۱۵۱ رأی موافق، ۱۱ رأی مخالف و ۶ رأی ممتنع از مجموع ۲۱۳ نماینده حاضر در صحن موافقت کردند.

دلایل افزایش قیمت پراید در روز های اخیر

گفته می شود: مدنی مدیرعامل گروه خودروسازی سایپا وی با تشریح دلایل افزایش قیمت پراید در بازار گفت: سایپا به جای پراید، به تدریج مدل های مختلف تیبرا جایگزین کرده است و دو خط نیز تعطیل شده است و به تدریج ادامه می دهیم که اواخر سال ۹۵ تولید پراید به حداقل می رسد. وی با بیان اینکه افزایش قیمت پراید به دلیل کاهش تولید نیست، خاطرنشان کرد: معمولاً با نزدیک شدن به ایام پایانی سال، تقاضا برای خرید افزایش می یابد و همین امر قیمت را بالا می برد.

کی روش و رحیمی ققدر بدهی مالیاتی دارند؟

گفته می شود: عسکری رئیس کل سازمان امور مالیاتی کشور معوقات مالیاتی را ۱۲ هزار میلیارد تومان عنوان کرد و درباره بدهی های مالیاتی کی روش، باشگاههای فوتبال و معاون اول رئیس جمهور سابق نیز سخن گفت. وی اظهار داشت: کی روش باید برای دستمزد خود مالیات پرداخت کند و امیدواریم قبل از پرداخت مالیات او، فدراسیون با کی روش خداحافظی نکند. فدراسیون اگر تعهد کرده، باید قبل از پرداخت مالیات با او خداحافظی نکند. البته این مربی هنوز هست و در حال انجام فعالیت است اما قرارداد چهار ساله او به سر آمده و سالی ۱۰ میلیارد تومان در آمد اوست. عسکری همچنین در پاسخ به سوالی درباره بدهی مالیاتی رحیمی، معاون اول رئیس جمهور سابق گفت: رحیمی مالیاتی به غیر از مالیات بر حقوق نداشته که این مبلغ در ریافت شده و بدهی دیگری به نظام مالیاتی ندارد.

افزایش قیمت عمره مفرد در ایام نوروز

گفته می شود: رئیس سازمان حج و زیارت خاطرنشان کرد: در حوزه عمره مفرد مرحله دوم ثبت نام از روز جمعه هفته جاری آغاز خواهد شد و قیمت تمام شده آن نیز هفته آینده اعلام می شود ولی افزایش قیمت نخواهیم داشت. اوحدی با تاکید بر اینکه در ماه های رجب و شعبان افزایش قیمت نداریم گفت: مردم فقط در سایت فاخر جهت ثبت نام اقدام کنند و اولویت ها تا ۴۵۰ اعلام شده است. وی بیان داشت: در عمره مفرد فقط در ایام نوروز مبلغ دو میلیون ریال افزایش قیمت خواهیم داشت.

آغاز ثبت نام طرح جریمه مشمولین سربازی

گفته می شود: سردار ابراهیم کریمی "جانشین این سازمان در خصوص ثبت نام طرح جریمه تعیین تکلیف مشمولان غایب بیان داشت:سازمان وظیفه عمومی ناجا همزمان باطی مراحل تصویب لایحه بودجه سال ۹۴ درمجلس شورای اسلامی ازتاریخ ۹۳/۱۱/۱۵ اقدام به ثبت درخواستهای مشمولان غایبی که بیش از ۸ سال غیبت داشته و تاکنون نیز تعیین تکلیف خدمتی نشده اند خواهد کرد . سردار کریمی به مشمولان غایبی که بیش از ۸ سال غیبت کرده وخواستار استفاده ازاین طرح هستند، خاطر نشان کرد: این دسته از افراد طرف مدت یک ماه، باید به یکی از دفاتر پلیس ۱۰۰ مراجعه و نسبت به ثبت درخواست خود اقدام نمایند. درغیر این صورت فرض بر آن خواهد بود که این عزیزان می خواهند برابر مقررات به خدمت اعزام شوند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری و واحدهای تابعه

براساس تبصره ۳ ماده ۳۳ قانون بخش تعاونی بدینوسیله از کلیه اعضا شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری و واحد های تابعه دعوت بعمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که راس ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ **۱۳۹۳/۱۲/۴** در نماز خانه استانداری با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد، شرکت نمایند.

لازم بذکر است داوطلبین عضویت در هیئت مدیره و بازرسی تعاونی می بایست حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی مجمع عمومی عادی با در دست داشتن مدارک لازم (کپی شناسنامه، کارت ملی و مدرک تحصیلی و سوابق مدیریتی و اداری) به کارشناس رفاه استانداری مراجعه و نسبت به تکمیل فرم کاندیدا توری اقدام نمایند.

ضمنا هر یک از اعضا جهت معرفی نماینده تام الاختیار / وکیل خود به منظور حضور در جلسه فوق الذکر و اعمال رای می بایست با اتفاق یکدیگر (عضو و نماینده) حداکثر تا تاریخ **۱۳۹۳/۱۲/۲** به کارشناس رفاه استانداری مراجعه تا پس از احراز هویت تایید و کالتنامه، و رقه ورود به جلسه نماینده عضو صادر شود.

دستور جلسه:

- انتخاب هیات مدیره
- انتخاب بازرس

شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری قم

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری و واحدهای تابعه

براساس تبصره ۳ ماده ۳۳ قانون بخش تعاونی بدینوسیله از کلیه اعضا شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری و واحد های تابعه دعوت بعمل می آید در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که راس ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ **۱۳۹۳/۱۲/۴**

در نماز خانه استانداری با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد، شرکت نمایند.

ضمنا هر یک از اعضا جهت معرفی نماینده تام الاختیار / وکیل خود به منظور حضور در جلسه فوق الذکر و اعمال رای می بایست با اتفاق یکدیگر (عضو و نماینده) حداکثر تا تاریخ **۱۳۹۳/۱۲/۲** به کارشناس رفاه استانداری مراجعه تا پس از احراز هویت تایید و کالتنامه، و رقه ورود به جلسه نماینده عضو صادر شود.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید شرکت های تعاونی مسکن

شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری قم

واحد حقوقی و امور قراردادهای اداره کل ورزش و جوانان استان قم