



معاون آب‌فار قم هشدار داد:

بر خورد با انشعابات غیر مجاز آب در روستاهای قم

ایمان: معاون توسعه و بهره برداری شرکت آب و فاضلاب روستایی استان قم نسبت به بر خورد با انشعابات غیر مجاز در روستاها هشدار داد.

مهندس محمد احمدی جبلی با اعلام این خبر افزود: شناسایی و جمع آوری انشعابات غیرمجاز از اولویت های اصلی این شرکت محسوب می شود که اقدامات اجرایی آن آغاز شده است. وی در ادامه از شناسایی تاکنون بیش از ۴۰۰ مورد انشعاب غیرمجاز در سطح روستاهای استان قم خبر داد و افزود: از این تعداد به بیش از ۱۵۰ پرونده رسیدگی و مابقی در مراحل رسیدگی قضایی می باشند. وی خاطر نشان کرد: با توجه به محدود بودن منابع تامین آب بهترین کار مدیریت تقاضاست نه بالا بردن میزان تولید، بنابراین شرکت در این زمینه اقداماتی چون پیمایش شبکه روستاها و شناسایی و جمع آوری انشعابات غیرمجاز و کاهش آب بدون درآمد، را در دستور کار خود قرار داده است...

کارشناس پیش بینی اداره کل هواشناسی استان قم خبر داد:

قم گرم تر می شود

استادار قم خواستار شد:

رفع مشکل سرمایه در گردش واحدهای تولیدی

ایمان : استاندار قم بر ضرورت رفع مشکل سرمایه در گردش واحدهای تولیدی تاکید کرد.

حجت الاسلام والمسلمین محمد صادق صالحی منش روز دوشنبه در بازدید از شرکت تولید لامپ کم مصرف ال ای دی با اشاره به عدم استفاده از حداکثر ظرفیت در این واحد تولیدی، سرمایه در گردش را مشکل اصلی آن عنوان و خاطر نشان کرد: باید تلاش شود تا از ظرفیت بانک های استان در راستای رفع این مشکل استفاده

مسئول سازمان پسمیج جامعه زنان سپاه علی بن ابیطالب(ع):

۱۵۰ هزار بانوی قمی بسیجی هستند

تحلیلی از سید رضا دهناد:

راهکارهایی برای خروج از رکود تورمی



غرضی فعال سیاسی تاکید کرد:

اصول انقلاب مبتنی بر اجماع است نه اختلاف

گروه‌ها موظف هستند که میان مردم وحدت بوجود بیاورند. غرضی همچنین خاطر نشان کرد: گروه‌هایی که فاقد عقیده اجتماعی هستند و به جنگ مردم می روند به تدریج از خدمتگزاری محروم می شوند. آنهایی که عقیده اجتماعی ندارند به هیچ وجه نمی توانند ادعای سیاستمداری داشته باشند، چرا که تنها کسانی می توانند به اقتدار سیاسی دست یابند که به جامعه خود خدمت کرده باشند. این افراد هیچ‌گاه به مجرمان سیاسی تبدیل نخواهند شد، اما کسانی که قصد دارند از طریق تشکیل گروه هاو جمعیت های کم عمق وارد عرصه سیاست شوند و کسب قدرت کنند به دلیل فقدان عقیده مردمی به تدریج سرخورده شده و به مجرمان سیاسی تبدیل می شوند. این فعال سیاسی در ادامه از دست دادن عقیده اجتماعی را مهم ترین دلیل تبدیل فعالان سیاسی به مجرمان سیاسی دانست و خاطر نشان کرد: جذب حداکثری متعلق به مردم است و این مردم هستند که باید جذب حداکثری را انجام دهند، این که ما خواهیم نظام را مأمور کنیم تا عده ای را جذب کند تعریف مناسبی نیست...

ایمان: یک فعال سیاسی با تأکید بر لزوم حفظ وحدت و انسجام میان اقشار و تفکرات جامعه به سیاست جذب حداکثری اشاره کرد و گفت: اصول انقلاب بر اجماع مبتنی است.

سید محمد غرضی در گفت و گو با ایسنا، با تأکید بر ضرورت حفظ وحدت و انسجام در میان اقشار و تفکرات جامعه خاطر نشان کرد: مردم همواره با انسجام مثال زدنی به نظام اعتماد داشته اند و پای انقلاب اسلامی ایستاده و در همه مقاطع اتحاد خود را نشان داده اند. وی با تأکید بر این که انقلاب اسلامی با اتحاد مردم به نتیجه رسید گفت: گروه‌ها و احزاب تازمانی که عقیده اجتماعی داشته باشند می توانند برای انقلاب اسلامی کار کنند و آنهایی که عقیده اجتماعی نداشته باشند به تدریج توانایی خدمت را از دست می دهند. این فعال سیاسی با بیان این که گروه‌ها و احزاب بر این باورند که باید به انقلاب اسلامی خدمت کنند، اظهار کرد: علی رغم این که گروه ها فکر می کنند که باید به انقلاب خدمت کنند، این مردم هستند که باید به گروه‌ها اعتماد و آنها را کمک کنند، بنابراین

۷ ماه اینترنت پر سرعت ADSL شرکت مخابرات

به همراه ۷ گیگابایت ترافیک رایگان

هدیه ویژه ثبت نام تلفن ثابت

پشتیبانی ۲۴ ساعته - تماس با ۲۰۲۰

آشنا و اول

کارت مخابرات

۲۰۲۰ تماس با

اینترنت پر سرعت مخابرات

از قیمت های اینترنت ۷ در سال ۹۳

فبر دارید؟

۱ گیگابایت ترافیک اینترنت

فقط ۱۶۰۰۰ تومان

+2%

کارت مخابرات

نوبت اول

آگهی تملک املاک واقع در طرح احداث مرکز کنترل قطار شهری

با توجه به ضرورت احداث مرکز کنترل قطار شهری در طرح مصوب لذا شهرداری قم در راستای اهداف و برنامه های عمرانی شهر، برابر قانون نحوه خرید تملک اراضی برای برنامه عمومی، عمرانی و نظامی دولت مصوب ۵۸/۱۱/۱۷ شورای انقلاب به منظور اجرای مرکز کنترل قطار شهری طرح های مصوب به پیوست نقشه خط پروژه و محدوده (فروشگاه راه) قصد تملک املاک و اراضی واقع در محدوده اعلامی را دارد. لذا در اجرای مفاد لایحه قانونی موصوف به کلیه مالکین و صاحبان حقیقی و حقوقی اراضی و املاک مذکور اعلام می گردد. ظرف مدت یک ماه پس از انتشار این آگهی با همراه داشتن مدارک مالکیت جهت واگذاری و توافق با شهرداری به آدرس قم خیابان لواسانی نبش کوی شماره ۹ جنب ثبت احوال شهرداری منطقه هفت واحد توسعه و تعریض مراجعه فرمایید در غیر اینصورت شهرداری برابر قانون نسبت به اخذ مجوز اعمال ماده ۹ لایحه قانونی فوق الذکر از مراجع ذیصلاح و اقدامات بعدی مبادرت خواهد نمود.

خیابان هدف

مرکز کنترل قطار شهری

خیابان امام خمینی

اخبار

سایت:AFC:

تیموریان ستاره تیم کم فروغ استقلال

ایمان:
سایت AFC
با تمجید از آندرانیک تیموریان، او را ستاره تیم کم فروغ استقلال فصل گذشتهخواند.

آندرانیک تیموریان به عنوان بهترین بازیکن لیگ ایران در فصل

گذشتهانتخاب شد.

سایت AFC در واکنش به انتخاب آندرانیک تیموریان به عنوان ”بهترین بازیکن لیگ ایران“ نوشت: تیموریان ستاره تیم کم فروغ استقلال در فصل گذشته بود که در لیگ قهرمانان آسیا خیلی زود حذف شد و در لیگ ایران نیز در رده پنجم جای گرفت.

هافبک دفاعی سابق تیم‌های پارتون و فولاد در جولای ۲۰۱۳ به استقلال پیوست و مقطعی نیز برای تیم‌الخریطیات بازی کرد.

تیموریان فصل گذشته ۳۱ بازی برای استقلال انجام داد و در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل در هر سه بازی برای ایران به میدان رفت.

خسرو حیدری:

به پیشنهاد آلمانی ام پاسخ منفی دادم تا در استقلال بمانم

ایمان:مدافع هافبک استقلال می‌گویدبه تیم آلمانی جواب منفی داده‌است و یک بار دیگر با کمال افتخار در خدمت استقلال و هوادارانش خواهد بود.

خسرو حیدری درباره ماندگارش در استقلال و رد پیشنهاد از یک

تیم آلمانی گفت: به من دو هفته پیش به طور رسمی از بوندسلیگای دو پیشنهاد شد اما چون دوست دارم اسمال یک بار دیگر جام قهرمانی را با استقلال بالای سر ببرم به این پیشنهاد جواب منفی دادم و یک بار دیگر با کمال افتخار در خدمت این باشگاه و هواداران دوست داشتی ان خواهم بود.

او درباره بازی با راه آهن ادامه داد: بازی خوبی با راه آهن داشتیم اما گل زود هنگامی که خوردیم غافلگیرمان کرد.راه آهن تیم جوان و دوندهای بود که ما را به سختی انداخت. مطمئن باشید با گذشت زمان به مراتب تیم بهتری می‌شویم.در این دیدار با تعویض‌های آقای قلعه‌نویی توانستیم بر بازی مسلط شویم و علاوه بر دو گل، دو موقعیت صد در صد داشتیم و در ضربه هم به تیرک دروازه زدیم و در نهایت بازی باخته را با برد عوض کردیم. وی درباره بحث کاپیتانی در استقلال بیان کرد: در مصاحبه گذشتهام گفتم بحث کاپیتانی مهم نیست، مهم موفقیت استقلال است.برای هیچ بازیکنی در استقلال فرقی ندارد که چه کسی یارویند را می‌پندند.بحث کاپیتانی در اختیار سرمربی است و او انتخاب می‌کند.بدون شک تمام هدف بازیکنان پیروزی استقلال است.

مدافع هافبک استقلال درباره وضعیت این تیم تصریح کرد:استقلال تیم خوبی است و من با شاشتی که از کادر فنی و بازیکنان دارم مطمئن هستم اسمال استقلال برای قهرمانی‌می‌جنگد

حیدری در پایان درباره دیدار روز جمعه برابر استقلال خوزستان به سایت باشگاه استقلال گفت:قطعا بازی سختی خواهد بود اما ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا بتوانیم ۳ امتیاز این بازی را کسب کنیم و دل هواداران استقلال را شاد کنیم.

مدیرعامل پرسپولیس:

پولادی را حفظ می کنیم

ایمان:
مدیرعامل باشگاه پرسپولیس می‌گوید استعفاغی از سوی او در کار نبوده‌است.

علیرضا رحیمی گفت: به منظور ایجاد هماهنگی‌های لازم در موارد مختلف در وزارت ورزش و جوانان با حضور آقایان، امیررضا خادم و گرشاسبی نشست خوبی با اسپانسر باشگاه داشتیم تااین فصل را با قدرت بیشتری ادامه بدهیم.

وی ادامه داد: هر چند بین باشگاه پرسپولیس و شرکت بهنام پیشرو کیش به عنوان اسپانسر باشگاه مساله خاصی وجود نداشت،این نشست برگزار شد و برای همکاری‌های نزدیک‌تر و بیشتر هماهنگی‌های لازم به عمل آمد تا در مواردی که مدنظر طرفین قرار داشت،برای اجرای بهتر برنامه‌ها تصمیم‌گیری کنیم.بر این اساس جلسه خوبی را پشت سر گذاشتیم که آقای خادم در جریان آن نقش بسزایی را ایفا کردند.

رحیمی با اشاره به پارایه شایعات طرح شده در روزهای اخیر تصریح کرد: هیچ استعفاغی در کار نبود و مسائل مربوط به باشگاه و تیم را همه روزه به طور جدی پیگیری می‌کنم و برای حضور هر چه قدر نامندتر پرسپولیس در صحنه‌های مختلف با تمام قوا در تلاش هستیم. بدون تردید باشگاه بزرگی چون پرسپولیس همه روزه با مسائل و مشکلات مختلف روبه‌رو می‌شود که آنها را با کمک وزارت ورزش، هیات مدیره و اسپانسر از پیش‌رو برمی‌داریم.

مدیرعامل پرسپولیس همچنین درباره آخرین وضعیت مهرداد پولادی به سایت باشگاه پرسپولیس گفت:از جمله مسائلی که در روزهای گذشته پیگیر آن بودم،موضوع آقای پولادی بود که در نهایت جلسه خوبی داشتیم و در تلاش هستیم با مدارک‌تری که در حال انجام است، او را هر چه زودتر در کنار خودمان داشته باشیم.

سرمربی روبین کاراز:

سردار آزمون در رختکن گریه کرد

ایمان رنات بیلباتدینف با حمایت از سردار آزمون عنوان کرد،این بازیکن به زودی به روند گلزنی بازخواهد گشت.

سردار آزمون با آن که از چند تیم بزرگ اروپایی پیشنهاد داشت، ترجیح داد تا این فصل را نیز در روبین کاراز بماند. او در هفته اول لیگ روسیه در ترکیب روبین کاراز برابر اسپارتاک مسکو به میدان رفت اما نتولست مغع از شکست سنگین چهار بر صفر تیمش شود.

آزمون در بازی برابر اسپارتاک یک موقعیت جدی گل را از دست داد، آن هم زمانی که بازی با برتری یک بر صفر اسپارتاکوس دنبال می‌شد.

رنات بیلباتدینف، سرمربی روبین کاراز درباره شرایط تیمش گفت: مطمئنا تیم ما در بازی‌های آینده به گل خواهد رسید. در بازی برابر اسپارتاک موقعیت‌های زیادی را از دست دادیم. پس از پایان این دیدار سردار آزمون در رختکن به خاطر موقعیتی که از دست داده گریه کرد. او مهاجم جوان و احساسی است که ارزش زیادی برای ما دارد و مطمئن هستم که پای او در بازی‌های آینده به گل باز خواهد شد.

ساراگوسا به دنبال شجاعی

ایمان:باشگاه‌رئال ساراگوساخواهان جذب مسعود شجاعی‌شد.

مسعود شجاعی فصل گذشته در تیم لاس پالمس اسپانیا در لیگ دسته دوم توپ زد. اما پس از آن که قرارداد یک ساله‌اش بااین تیم به پایان رسید،به عنوان بازیکن آزاد شناخته شد. باشگاه رئال ساراگوسا خواهان جذب مسعود شجاعی، هافبک ۳۰ ساله تیم ملی ایران شد.

مسعود شجاعی در روزهای گذشته از تیم‌های مختلفی از جمله AEK یونان پیشنهاد داشت اما به نظر ترجیح می‌دهد که فوتبالیش را در اسپانیا ادامه دهد.

باشگاه ساراگوسا که به دنبال جانشینی برای آنخل مارتین گونسالس است، مسعود شجاعی را زیر نظر گرفته تا برای فصل بعد جانشین گونسالس کند.

ساراگوسا در لیگ دسته دوم اسپانیا حضور دارد

به دنبال اتفاقات اخیر؛

رباط بازیکن مشکوک فولاد پاره شد

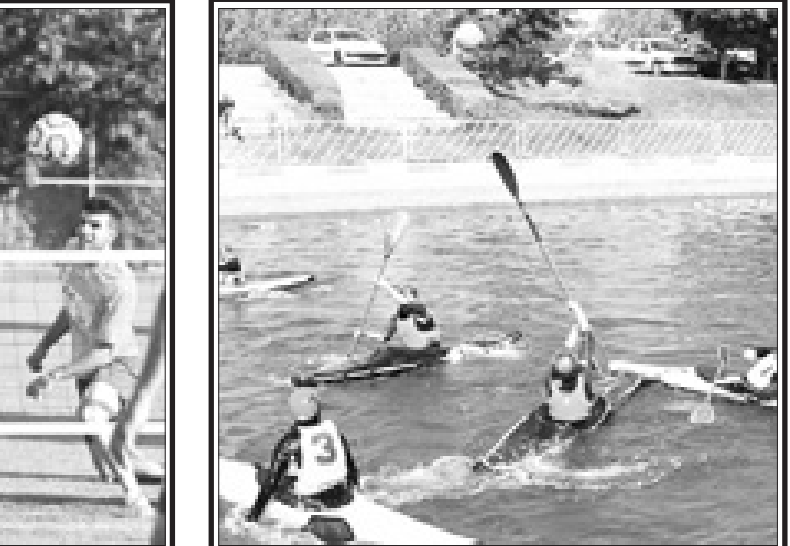
ایمان:
نام کاپیتان تیم فوتبال فولاد خوزستان که از او به عنوان یکی از بازیکنان مشکوک به داشتن کار با پایان خدمت‌جملی نام برده می‌شود،از فهرست این تیم خارج خواهد شد.

در شرایطی که از بختیار رحمانی به عنوان یکی از بازیکنانی نام برده می‌شود که از راه غیرقانونی کارت پایان خدمت خود را دریافت کرده است، مسئولان باشگاه فولاد اعلام کردند وی به خاطر بازی در فوتبال آماتوری کرمانشاه دچار پارگی رباط شده و بزودی تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد.

حسین بن قاسم سرپرست تیم فوتبال فولاد در گفتگو با خبرنگار هم ضمن تأیید این خبر گفت: بختیار چند روز پیش به کرمانشاه رفته و در یک مسابقه محلی بازی کرده بود. رحمانی در این مسابقه از ناحیه رباط مصدوم شده و باید بزودی تحت عمل جراحی قرار بگیرد.

وی با رد شایعاتی که در مورد ساختگی بودن این مصدومیت مطرح می‌شود خاطرنشان کرد: اتفاق در فوتبال خبر نمی‌کند. ما سال گذشته یوسف وکیا را هم در دقیقه نود از دست دادیم و این بازیکن به خاطر پارگی رباط لیگ را از دست داد. چنین شایعاتی که درباره بختیار ایجاد شده به هیچ عنوان صحت ندارد.

به گفته سرپرست فولاد، نام رحمانی بعد از تأیید کمیته پزشکی سازمان لیگ از فهرست فولاد خارج خواهد شد.



مسابقات کانوپولو قهرمانی کشور بانوان

پشت پرده کارت‌های جعلی؛

آتش دایی دامن پرسپولیس را گرفت!

اعلام کردیم.

فهرست ۲۱ نفره نامعتبر بودن کارت‌های خدمت
موج بیگیری اخبار مربوط به کارت‌های جعلی خدمت برای مدتی فروکش کرد. در عین حال سازمان لیگ کارت بازی تمام بازیکنان را برای لیگ چهاردهم صادر کرده بود که به یکباره و چند روز قبل از شروع فصل جدید مسابقات لیگ برتر، سازمان لیگ خبر تکان دهنده‌ای را منتشر کرد. طبق اعلام سازمان لیگ، ۲۱ بازیکن تا بررسی کامل مدارک مربوط به کارت پایان خدمت از سوی حوزه نظام وظیفه، حق بازی کردن ندارند.

فهرستی که نام بازیکنان مطرح هم در آن وجود داشت، آرش افشین، علیرضا حقیقی، میلاد مدیر روستا، میلاد غریبی، بختیار رحمانی، سعید حلافی، محمدجواد شفیعی‌زاده، مهدی چاه‌کوتاه‌زاده، ابراهیم صالحی، محمد معوی، حسن معادی، عقیل عبدالغنی، عباس عسگری، علی کعبی، منصور عظیمی، ابراهیم صالحی، امین جهان‌مهر، حسین خلاق، شهاب گرمی، علی حمودی و حسین ماهینی. البته مشکل ساسان انصاری بازیکن فولاد ساعاتی قبل از بازی با تراکتورس حل شد و این بازیکن در فهرست ۱۸ نفره تیمش قرار گرفت.

آتش‌ی که دامن تیم دایی را هم گرفت

در فهرست منتشر شده، نام چهار بازیکن تیم فولاد خوزستان و همچنین بازیکنانی که سابقه بازی در استان خوزستان را داشتند، بیشتر از همه به چشم می‌آمد. موضوعی که فعالیت یکد پنهنگاری مربوط به جعل کارت‌های خدمت و یا مدارک مرتبط با گرفتن معافیت از خدمت را در این استان تأیید می‌کرد. همچنین نام حسین ماهینی بازیکن تیم پرسپولیس هم که سابقه بازی در استقلال خوزستان را دارد، در این فهرست وجود داشت تا پرسپولیس هم از محرومیت بازیکنان بی نصیب نماند و آتش‌ی که سرمربی پرسپولیس روشن کرده بود، دامن این تیم را هم بگیرد.

اختلاف نظر در تعداد بازیکنانی که معافیت آنها جعلی است

۲۱ نفر یا ۱۰۱ نفر؟ به گزارش خبرنگار مهر این اختلاف نظری است که این روزها در جامعه فوتبال بر سر تعداد بازیکنانی ایجاد شده که کارت پایان خدمتشان و یا مدارک مربوط به این کارت جعلی است. تعداد زیادی از اهالی فوتبال معتقدند تعداد این بازیکنان بیش از ۲۱ نفر است، که کارت های پایان خدمت مدافع سپاهان می گوید "اگر قرار است به مسئله کارت پایان خدمت بازیکنان، قانونی رسیدگی شود به نظرم تعداد بیشتری از بازیکنان هستند که کارت های پایان خدمت شان مشکل دارد".

در سوی مقابل افرادی مثل مسعود رضائیان مدیرعامل پیشین فولاد خوزستان معتقدند امری که به خاطر مشکلات واقعی نیست، رضائیان در این مورد به خبرنگار مهر گفت: "در فهرستی که سازمان لیگ منتشر کرد، نام بازیکنی دیده می‌شد که خدمت سربازی رفته بود. اتفاقاً یک روز با این بازیکن جایی بودیم که فرمانده یک پادگان نظامی هم حضور داشت. این فرمانده به بازیکن مورد نظر گفت شما که دو سال سرباز می بودی، چطور در این فهرست هستی؟ به نظرم امری که این می‌شود معتبر نیست."

دست‌ان بازیکن فراری و مهاجم سرشناس لیگ برتری

حالا که هر روز پرورنده جعلی بودن مدارک پایان خدمت وری می‌خورد و ایجاد جدیدی از آن رو می‌شود، از بازیکنان سرشناس دیگری هم یاد می‌شود که نامشان در این فهرست قرار دارد. گفته می‌شود مهاجم سرشناس لیگ برتری هم مدارک نامعتبری برای گرفتن کارت پایان خدمتش ارائه داده و پای این بازیکن هم گیر است. همچنین بازیکن دیگری هم به خاطر همین مسائل متواری است و اطلاعاتی از وضعیت او در دست نیست.

آیا برخوردی صورت می‌گیرد؟

همه این اتفاقات در شرایطی رخ داده که انتظار جامعه به این بازیکنان که کارت معافیت آنها دارای مشکل است را بگیرند که خوشبختانه باشگاه‌های این موضوع را رعایت می‌کنند. به طور مثال دو نفر از افرادی که نامشان برای یکی از تیم‌های بزرگ پایتخت مطرح بود دیگر در بین گزینه‌ها نیستند چرا که این موضوع را به باشگاه مورد نظر به تلاش خود ادامه بدهند.

عربستان و تایلند از میزبانی جام ملت‌ها کنار کشیدند

امارات تنها رقیب ایران



انصراف داده است، درباره آخرین وضعیت کشورهای خواهان میزبانی جام ملت‌ها به ایسنا گفت: AFC در حال بررسی اطلاعات دریافتی از کاندیدها و آمادسازی گزارش‌های خود در این باره است تا زمان رد تعیین شده، به طور رسمی میزبان جام ملت‌های ۲۰۱۹ را معرفی کند. اما در این بین تایلند هم از گرفتن میزبانی این رقابت‌ها انصراف داد.

وی در پاسخ به اینکه فکر می‌کنید AFC نسبت به کمکیم از دو کشور ایران و امارات اقبال نشان خواهد داد نیز اظهار کرد: از نظر بنده که کاملاً شخصی است و نظر AFC محسوب نمی‌شود، کنفدراسیون آسیا تمام شرایط کشورهای کاندیدا را ارزیابی می‌کند و به دور از لابی‌ها و مسایل پشت پرده میزبانی را به کشوری می‌دهد که امکانات



تمرینات تیم فوتبال پرسپولیس

گفت و گو

احمد غلامی، مدیر تیم های پایه باشگاه صبا ی قم:

اولویت تیم های پایه صبا اولویت تیم های پایه صبا سازندگی است نه نتیجه گیری



ایمان — حامد اسماعیلی:
مدیر تیم‌های پایه باشگاه صبا ی قم با بیان اولویت تیم های پایه صبا سازندگی و پرورش بازیکن است گفت: می‌خواهیم تیم های پایه را با حداکثر نفعات بومی ببندیم و با توجه به داشته‌هایمان ، بازیکن سازی را اولویت قرار دهیم و نه نتیجه گیری.

احمد غلامی در مورد وضعیت اعتراض صبا به بازیکنان صغر سنی در لیگ برتر نوجوانان کشور اظهار کرد: مدت هاست روی بازیکنان تیم مقاومت تهران اعتراض کرده ایم و تمامی مدارک موجود و محکم برای استفاده مقاومت تهران از بازیکنان غیر قانونی را جمع آوری کرده و تحویل فدراسیون فوتبال داده ایم اما عجیب است که آن ها هیچ اقدامی نمی‌کنند.

مدیر تیم‌های پایه باشگاه صبا ی قم گفت : حدود ۴ بازیکن تیم مقاومت تهران غیر قانونی هستند و این تیم به دلیل حضور این بازیکنان در همه مسابقات باید سقوط کند اما فدراسیون و کمیته انضباطی حر کتی نمی‌کنند و فکر می‌کنم چون نفعات ملی پوش هستند اگر فدراسیون بخواهد رای به غیر قانونی بودن آن ها بدهد تیم ملی زیر سوال می‌رود اما در حق تیم نوجوانان ما ظلم شده است و علنا به ما می‌گویند این موضوع را پیگیری نکنید.

غلامی افزود: اسمال نفعات تیم های صبا ی قم را نفعات بومی تشکیل می‌دهند که در صورت نیاز چند بازیکن غیر بومی درجه یک به تیم ها اضافه می‌کنیم و اگر نفعات بومی پاسخ نیاز ما را ندهند ، به هیچ وجه تمایلی به جذب غیر بومی ها نداریم و ان نفعات غیر بومی هم در صورت نیاز به هزینه خودشان جذب می‌شوند. وی عنوان کرد: اسمال قصد داریم با راه اندازی آکادمی ضعف های پایه صبا را از بین ببریم و طی سال های آینده به نمر دهی برسییم البته پارسال می‌خواستیم این کار را انجام دهیم اما یادم هست که برای خرید ۱۰۰ عدد توپ برای آکادمی نیاز به ۲ و نیم میلیون تومان پول داشتیم که این مبلغ ناچیز هم در باشگاه نبود و مشکلات مالی طرح آکادمی را مسکوت گذاشت.

مدیر تیم‌های پایه باشگاه صبا ی قم بیان کرد: در باشگاه صبا فصل گذشته قصد کمک به پایه ها را داشت اما پولی در سباط داشت که کمک کند و یادم هست که سال گذشته برای تیم های پایه در خواست بودجه ۶۰۰ میلیون تومانی داشتیم که کشوری فرد گفت باشگاه ۲۰۰ میلیون تومانی برای تیم های پایه داده ام که بیش از آن مقدار کمک کند اما شرایط مالی باشگاه به سمتی رفت که همان ۲۰۰ میلیون تومان هم هزینه نشد و هنوز از فصل گذشته در تیم های پایه بدهی داریم.

غلامی ابراز کرد : اسمال با مدیر عامل و قائم مقام باشگاه برای موضوع تیم های پایه جلسه داشته ایم و خوشبختانه نگاه مثبتی به تیم های پایه وجود دارد و من در خواست بودجه ۸۰۰ میلیون تومانی برای تیم های پایه داده ام که امیدوارم بخش اعظم این مبلغ تخصیص داده شود تا بتوانیم کار خوبی در پایه ها انجام دهیم زیرا هر هزینه ای که در پایه بکنیم ، در آینده به باشگاه بر می‌گردد. پیشکسوت فوتبال قم تصریح کرد: به خاطر دارم سال گذشته تیم جوانان برای سفر به اهواز نیازمند ۳ میلیون تومان پول بود و در همان موقع محمدرضا کشوری مدیر عامل وقت برای صبا ۲۰ میلیون تومان پول قرض کرده بود و وقتی به او گفتم که دستشان برای سفر به اهواز خالی است ، گفت که باید ۲۰ میلیون تومان را به چند بازیکن متصرف صبا بدهد و گرنه در بازی بعدی صبا که چند روز دیگر بود ، حاضر نمی‌شدند و در آن زمان هم وضعیت تیم بحرانی بود و باشگاه به هر دری می‌زد که تیم سقوط نکند.

وی اظهار کرد : سیاست ما در تیم های پایه این است که سازندگی کنیم و اگر نتیجه گیری هم در کنار آن وجود داشته باشد خوشحال کننده است اما این بدان معنی نیست که بازیکن سازی را فادی نتیجه گیری کنیم و من سال گذشته به کشوری فرد مدیرعامل وقت صبا هم گفتم که اگر هر ۳ تیم ما سقوط کند هم چیزی از دست نرفته بلکه هدف اصلی ما تأمین آینده صباست.

مدیر تیم های پایه باشگاه صبا ی قم گفت: با مدیریت فعلی صحبت کردم و گفتم که ما برای فعالیت تیم های پایه دو راه داریم و در نخست این است که دنبال نتیجه باشیم و بازیکن غیر بومی بیاوریم و حاصلش این است که بازیکنان غیر بومی ۶ سال در تیم های پایه صبا بازی می‌کنند و بعد ادعای پیوستن به تیم بزرگسالان را دارد و بدین ترتیب ، جای نفعات بومی را می‌گیرد.

غلامی افزود : راه دوم این است که تیم های پایه را با حداکثر نفعات بومی ببندیم و با توجه به داشته هایمان ، بازیکن سازی را اولویت قرار دهیم و نه نتیجه گیری را که سران باشگاه با این موضوع موافق بودند.

وی بیان کرد: از سالی که صبا به قم آمده ، در زمینه تیم های پایه و بازیکن سازی ضعیف کار کرده ایم و اگر کار ما درست بود ، برای حضور در لیگ های پایه کشور مجبور نبودیم به این و آن باج بدهیم که به ما بازیکن بدهند یا فلان مربی و فلان باشگاه برای ما شرط بگذارد که به شرطی به صبا بازیکن می‌دهم که خودم هم در کادر فنی باشم و همه این ها حاصل این است در صبا روی پایه های اصولی کار نشده است.

غلامی بیان کرد: زمانی که حامد بختیاری سرمربی تیم نوجوانان صبا در لیگ برتر بود و مربیانی آورده بود که مجبور بود آن ها را بیاورد چون اگر آن ها نمی‌آمدند بازیکنانشان را هم به صبا نمی‌دادند و این ، وضعیت خوبی نیست.

مدیر تیم های پایه باشگاه صبا ی قم عنوان کرد: سال گذشته ۸ بازیکن بومی در ترکیب تیم جوانان داشته ایم اما در نخستین روزی که کادر فنی جوانان تست گیری کرده اند فقط یک بازیکن از آن جمع خودش را به کادر فنی معرفی کرده بود و اگر صبا آکادمی خود را فعال می‌کرد امروز نه تنها محتاج بازیکن نبود بلکه به تیم های باشگاهی قم هم بازیکن می‌داد.

به وی خاطر نشان کرد: در فوتبال قم به چه در سایر شهر ها ، با مشکل حضور سودجویان در فوتبال مواجه هستیم و این افراد با وجود این که وقت زیادی برای فوتبال می‌گذارند اما بدون شک برای آن ها مقرون به صرفه است که این کار را می‌کنند برای مثال در مدرسه فوتبالی که ظاهر انخبگان را دور هم جمع کرده بود بازیکنی دیدم که ۱۰۰ کیلو وزن داشت و چون فرزند فلان آقا در آن اداره و این بانک بوده ، او را وارد جمع نخبگان کرده اند تا از حضورش منفعت ببرند در حالی که آن بازیکن ، جای یک نیروی با استعداد را اشغال کرده است.

دانشسته

خوردنی‌های تقویت‌کننده‌استخوان‌ها

سلامت، رشد و استحکام استخوان‌های بدن نیازمند املاح و مواد معدنی به ویژه کلسیم است که بخش عمده‌ای از این املاح باید از راه برنامۀ غذایی روزانه تأمین شوند.

استخوان‌های ما در جوانی سالم و محکم هستند اما زمانی که به میانسالی می‌رسیم استخوان‌ها شروع به نازک شدن می‌کنند و این فرآیند بعد از قاعدگی در زنان سریعتر هم می‌شود. خوردن غذاهای مناسب و انتخاب رژیم غذایی صحیح و کامل می‌تواند به افزایش تراکم و استحکام این بافت حیاتی کمک کند که برخی از مواد غذایی مفید در این زمینه عبارت‌اند از:

شیر، ماست و پنیر
برای داشتن استخوان‌های قوی به کلسیم احتیاج دارید. میزان نیاز بزرگسالان به کلسیم روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم و برای زنان بعد از ۵۰ سالگی و مردان بعد از ۷۰ سالگی ۱۲۰۰ میلی گرم است. مهمترین منبع کلسیم شیر است. یک لیوان ۲۵۰ میلی‌لیتری از شیر بدون توجه به اینکه کم چرب یا پرچرب است، ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. کلسیم درون یک کاسۀ ماست یا کلسیم موجود در ۲۵۰ سی‌سی شیر تقریباً برابر است. پس اگر شیر دوست ندارید یا به لاکتوز درون شیر حساسیت دارید می‌توانید از این جایگزین استفاده کنید. در ضمن کلسیم موجود در شیرها و لبنیاتی که لاکتوز آنها گرفته شده با سفید لبنیات لاکتوزدار برابر است.

مغزها و خشکبار
دانه‌های مختلف و آجیل‌ها می‌توانند به سلامت استخوان کمک کنند گردو و تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. بادام و بادام زمینی نیز بتأسیس دارند که مصرف آنها جلوی از دست رفتن کلسیم توسط دارو را می‌گیرد. آجیل همچنین حاوی پروتئین است که نقشی کلیدی در ساخت استخوان دارد.

سبزیجات
ممکن است از اینکه به شما یگویم بعضی از سبزیجات چقدر سرشار از کلسیم هستند، تعجب کنید اما سبزیجات بر گزار و تیره حاوی مقدار زیادی کلسیم هستند.

ماهی سالمون
سالمون و سایر ماهی‌های چرب ویتامین D زیادی دارند که برای جذب کلسیم مفید است. این ماهی‌ها همچنین اسید چرب امگا۳ زیادی دارند. تحقیقات ثابت کرده روغنی که در ماهی وجود دارد، جلوی از دست رفتن بافت استخوانی در زنان مسن را می‌گیرد و ممکن است بتواند در پیشگیری از پوکی استخوان هم مفید باشد.

خطر نوشابه‌های شیرین بر ای حافظه

متخصصان تغذیه و سلامت هشدار دادند: مصرف روزانه نوشابه‌های شیرین وقتی به حافظه نوجوانان آسیب جدی می‌زند.
مصرف نوشابه‌های قندی در آمریکا از عوامل اصلی شیوع چاقی مفرط در آمریکا محسوب می‌شود. مصرف این نوشیدنی‌های بدون کالری و پرشکر، عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ و چاقی مفرط است. این نوشابه‌ها عامل اصلی افزوده شدن ۲۸ درصد قند به رژیم غذایی انسان هستند.
متخصصان سلامت در این مطالعه در یافتند مصرف روزانه نوشابه‌های شیرین شده با ساکروز یا شربت ذرت که حاوی فروکتوز بالا هستند، سبب کاهش توانایی یادگیری و حفظ اطلاعات در مغز است. این خطر به ویژه در سنین نوجوانی به اوج خود می‌رسد.
، متخصصان با مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند وقتی به موش‌های نوجوان نوشابه‌های قندی داده شد توانایی یادگیری و حافظه آنها دچار مشکل شده و در آزمون‌ها نتایج ضعیفی ارائه کردند.
«سلکت کلتوسکی»، سرپرست اصلی این مطالعه و استاد دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در این باره گفت: شکی نیست که کربوهیدرات‌های خاص به‌ویژه کربوهیدرات‌های موجود در نوشابه‌های قندی و سایر نوشابه‌های گازدار سبب اختلال متابولیسمی می‌شوند. علاوه بر این بافت‌های ما بین‌ای می‌دهد که مصرف نوشابه‌های قندی همچنین توانایی عملکرد طبیعی مغز انسان و به خاطر آوردن اطلاعات ضروری به خصوص وقتی که مصرف این نوشابه‌ها در سنین پیش از بزرگسالی افزایش یابد، دچار اختلال می‌کند.
نوشابه‌های قندی علاوه بر آسیب به حافظه در نوجوانان، سبب التهاب در بخش هیپوکامپ مغز که مرکز کنترل یادگیری و عملکرد حافظه مغز است می‌شود. پیش از این نیز متخصصان سلامت هشدار داده‌اند تا آب را جایگزین اینگونه نوشیدنی‌های مضر و بی‌خاصیت کنید تا ضمن حذف این ماده غذایی مضر، تغذیه خود را بهبود دهید.

دانشگاه

یک فوق تخصص نفرولوژی و پیوند:

مصرف نمک و گوشت قرمز، سنگ کلیه را تشدید می‌کند



یک فوق تخصص نفرولوژی و پیوند با بیان این که **بسته به نوع سنگ کلیه، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند سنگ سازی را تشدید کند**، گفت: **به طور کلی دو نوع مواد در رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا به تمامی انواع سنگ‌ها باید محدود شود، یکی مصرف نمک و دیگری مصرف گوشت قرمز.**

دکتر حشمت‌الله شهبازیان اظهار کرد: سنگ کلیه از بیماری‌های شایعی است که در میان بیماری‌های کلیوی به خصوص در نواحی گرمسیر مانند خوزستان با آن روبه‌رو هستیم. در آب و هوای گرم و رطوبت بالا، کاهش آب بدن از طریق تعریق و تبخیر از آب پوست به شدت افزایش پیدا کرده و میزان زیادی از آب بدن دفع می‌شود.

یک متخصص اطفال:

مصرف ترنجبین و شیر خشت تأثیری در پاک کردن روده‌های نوزاد ندارد

ایمان: یک متخصص اطفال با تاکید بر اینکه برخلاف باور عمومی مردم، نباید به نوزاد ترنجبین و شیرخشت داد، گفت: مصرف این مواد تأثیری در پاک کردن روده‌های نوزاد ندارد.
دکتر آزاده قهیمیان با اشاره به اینکه شیرخشت و ترنجبین شیرۀ پرورده چند نوع گیاه از طایفه زبان گنجشک (Frene) است که خود به خود یا توسط ایجاد شکاف با دست یا در نتیجه گزش حشرات از برگ ها و شاخه‌های جوان آنها به دست می‌آید، گفت: شیرخشت و ترنجبین اقسام بسیار دارند و به دو دسته شیرخشت‌های ملین و شیرخشت‌های خلط آور تقسیم می‌شوند.
وی گفت: یک نوع شیرخشت، مخصوص ایران است که ترنجبین نام دارد. گیاه آن دارای خارهایی بسیار ریز و برگ های کوچک و ساقه نازک است که در نقاط خشک می‌روید و از آن صمغی ترشح می‌شود که به شکل ذرات و دانه‌های ریز مخلوط با خارهای گیاه در بازار به فروش می‌رسد. این گیاه را در جنوب ایران خاشترت و خازیر می‌نامند. در طب قدیم آن را در قدری آب گرم حل کرده و به عنوان ملین در حالات تجمد و در بیوستهای ساده به‌عنوان ملین و یا مسهل مصرف می‌کردند. قهیمیان گفت: ترنجبین و شیرخشت از همان ابتدای ترشح خود که به تدریج روی ساقه گیاه روی هم انباشته می‌شود، بنا به مزه شیرین و خاصیت مغذی‌اش، انواع حشرات، قارچ‌ها و شته‌ها را به سوی خود جذب می‌کند و وقتی انواعی از این موجودات ریز و درشت روی آن چسبیدند، قادر به فرار نبوده و پیکر اوده آنان در درون این ترشحات صمغی شکل مدفون می‌شود. وی افزود: بعداز ترشح مقدار کافی این صمغ و خشک شدن آن،



کشاورزان به سراغ برداشت آنها می‌روند و بعد از جداسازی، آنها را در مکان‌های غیربهداشتی و اوده به انواع فضولات گاو و گوسفند، سوسک و مگس انبار می‌کنند. این متخصص اطفال یادآور شد: متأسفانه روده‌های نوزاد، این معجون همه‌کاره و اما با استاندارد یک باور قدیمی و سنتی که



که ما می‌سازیم در هر ابتدای قطعات را حمل می‌کنند.
وی با اشاره به اینکه روبات‌ها می‌توانند بیشتر در صنایع نظامی کاربرد داشته باشند، گفت: روبات‌های هوشمند می‌توانند از طریق پیامک، صدا، نوسنتر، امواج رادیویی و بارکد فرمان بگیرند و این فرمان را اجرائی می‌کنند. خاندیمان یادآورشد: روبات‌ها می‌توانند جایگزین خوبی برای نیروهای انسانی باشند چرا که خطاهای انسانی را در حمل قطعات ندارند. وی با بیان اینکه در طراحی روبات‌های هوشمند ۲۵ درصد پیش رفته ایم، اذعان داشت: امید داریم که تا پایان شهریورماه سال ۱۳۹۴ ساخت این روبات‌ها به پایان برسد.

کوچکترین پرز برق قابل حمل دنیا!



برای دستگاههایی که نیازمند برق بیشتر از ۸۵ وات(مثل میکرو ویو) هستند، قبیل استفاده نیست

رفع مشکل ایجاد تحریک پوستی و سوختگی در ساعت‌های هوشمند LG با آپدیت جدید

ساعت‌ای پیش شرکت LG با انتشار firmware جدیدی برای G Watch خود سعی در رفع نگرانی‌ها در این مورد کرد. بر طبق گزارشات بین‌های تلایج رنگ پشت ساعت باعث تحریکات پوستی و در مواقعی حتی باعث سوختگی پوست نیز شده است. با گجت نیزوز همراه باشید.

بر اساس گزارش وبسایت Android Police شرکت LG به سوختگی وجود یک جریان الکتریکی پیوسته است که به بین‌های POGO پشتی در زمان پوشیدن آن ارسال می‌شود.

سایر کاربران نیز از تغییر رنگ و خوردگی این بین‌ها در زمان تماس عرت دست با آن‌ها خبر می‌دهند. این بروزسانی که هنوز توسط LG برای آن خبر رسانی نشده است جهت قطع این جریان الکتریکی در مواقع استفاده دستگاه آمده شده است.

یکی از کارشناسان بخش پشتیبانی LG به یک خریدار G Watch گفته است که "با وجود اینکه این مسئله تأثیری بر روند شارژ ساعت نداشته و ساعت همچنان کاملاً امن است، LG اپدیتی را برای قطع جریان برق در زمانیکه دستگاه روی شارژ نباشد را طی چند روز آینده منتشر خواهد کرد. این بروزسانی به صورت خودکار در تمامی G Watch نصب خواهد شد. ما از تمامی کاربران LG باخطر صبرشان و مسائل پیش آمده عذر خواهیم گفت."

اگر شما کاربران گجت نیزوز از استفاده کنندگان این ساعت هستید و مشکل مشابه داشتید، لطفاً آن را با ما در میان بگذارید.



علمی و سلامت

خبر

چاقی منجر به کاهش استقامت کاری می‌شود

ایمان: محققان دریافته‌اند که افراد چاق در مقایسه با دیگران زودتر خسته شده‌واز استقامت کاری کمتری برخوردارند.

محققان دریافته‌اند که افرادی که چاق هستند و در مشاغل تولیدی مشغول هستند، نسبت به افراد دیگری که وزن کمتری دارند، از استقامت کمتری برخوردارند. در این تحقیقات ۳۲ نفر که نیمی از آنها چاق بودند و نیمی دیگر که از وزن طبیعی برخوردار بودند، مورد بررسی قرار گرفتند و افرادی که چاق نبودند، در مقایسه با افراد چاق، ۶۰ درصد استقامت بیشتر در کارشان داشتند.

افراد چاق با قدرت کمتر و افزایش ناراحتی و کاهش عملکرد در کار همراه بودند؛ شرکت کنندگان در این تحقیق ۵۰ تا ۶۵ سال سن داشتند و توانایی‌های افراد براساس وزن انجام گرفت.

محققان هیچ نوع رابطه علت و معلولی را مطرح نکردند و تنها به ارتباط این دو یعنی چاقی و توانایی کمتر در کار اشاره کردند.

با توجه به تحقیقات، بیش از ۱/۵ میلیارد بزرگسال که به عنوان دارای اضافه وزن طبقه‌بندی شده‌اند در سراسر جهان وجود دارد و شیوع چاقی بیش از ۳۰ سال گذشته دو برابر شده است.

چاقی می‌تواند در عضلاتی که کار می‌کنند، تأثیر گذارد و به کاهش جریان خون و کاهش میزان اکسیژن و انرژی در عضلات منجر شود؛ افرادی که چاق هستند نسبت به افراد دیگر زودتر خستگی عضلاتی را تجربه می‌کنند.

بیماران اوتیسمی با چه مشکلاتی مواجهند؟

ایمان: یک فوق تخصص روانپزشکی کودک گفت: بیماری اوتیسم به طور کامل درمان نمی‌شود بنابراین درمان‌هایی که صورت می‌گیرد تنها به منظور کنترل بیماری‌است.

دکتر فرشته شکیبایی با بیان اینکه علامت اصلی بیماری اوتیسم اختلال در ارتباط با برقرار کردن با دیگران است، اظهار کرد: مبتلایان به اوتیسم ارتباط چشمی، کلامی و عاطفی مناسب با طرف مقابل برقرار نمی‌کنند و قادر به برقراری ارتباط با والدین، افراد آشنا و غریبه نیستند.

مسؤل کار گروه پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به علام و نشانه‌های دیگر ابتلا به اوتیسم اشاره کرد و ادامه داد: بیماران اوتیسم رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای داشته و علاقه خاصی به برخی از اجسام دارند. برای نمونه یک نخ و یا تکیه‌ای از اسباب بازی را مدت‌ها در دست می‌گیرند.

این فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان با بیان اینکه اوتیسم در پسران شایع‌تر از دختران است، گفت: شروع بیماری از بدو تولد است و معمولاً در سنین کمتر از یک سالگی تا سه سالگی قابل تشخیص است.

شکیبایی با بیان اینکه درمان‌هایی که برای اختلال اوتیسم انجام می‌شود به منظور کنترل بیماری و کاهش بیماری‌است، اضافه کرد: بیماری اوتیسم به طور کامل درمان نمی‌شود بنابراین درمان‌هایی که صورت می‌گیرد تنها به منظور کنترل بیماری‌است.

وی به مشکلات افراد مبتلا به اوتیسم در جامعه اشاره کرد و ادامه داد: بیماران اوتیسم هیجانات غیرعادی دارند و بی‌دلیل گریه می‌کنند، می‌خندند و یا جیغ می‌زنند و گاهی بروز این هیجانات بسیار شدید است.

مسؤل کار گروه پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان اینکه اختلال اوتیسم متفاوت از عقب ماندگی ذهنی است، خاطرنشان کرد: برخی از کودکان مبتلا به عقب‌ماندگی رفتارهایی مشابه با کودکان اوتیسم دارند، البته ممکن است بیمار به هر دو اختلال مبتلا باشد.

یکی از عوامل ایجاد سرطان در آسپن‌خانه‌ها وجود دارد

ایمان: رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران با اشاره به اینکه هنوز هم برخی سرطان‌ها ناشناخته هستند، گفت: استفاده از مایکروویو می‌تواند موجب ابتلا به سرطان شود.

دکتر ایرج خسرونی رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران در نشست خبری انگاره سالانه متخصصان داخلی ایران با اشاره به اینکه تعداد مرگ و میرهای ناشی از سرطان‌ها در کشور ما از کشورهای دیگر بیشتر است بیان داشت: متأسفانه سرطان سینه در زنان و پوست در مردان حرف اول می‌زند. وی افزود: در کشور ما زنان با درمان‌های خانگی و خوددرمانی کل را پیش می‌برند و برای بررسی به پزشک مراجعه نمی‌کنند در حالی که باید هر شش ماه یک بار به پزشک مراجعه کرده تا چنانچه به این بیماری مبتلا یا مستعد آن هستند اقدامات درمانی صورت گیرد. وی همچنین از افزایش سرطان‌های دستگاه گوارش به دلیل تغییر رژیم غذایی در کشور خبر داد و گفت: استفاده از نلس موجب سرطان مری می‌شود و به کار بردن داروهای زیاد و خوددرمانی نیز عامل ایجاد سرطان‌های گوارش در کشور است که گفته خسرونی خوردن مسکن‌ها موجب تحریف سیستم گوارش می‌شود که موجب زخم معده و در نهایت سرطان معده می‌شود. وی همچنین از ابتلای ۹۰ درصد افراد جامعه به میکروب هلیکو باکتر خبر داد و تصریح کرد: عفونت‌های هلی کوپاکتر موجب سرطان معده و اثنی‌عشر می‌شود که رعایت اصول بهداشتی مانند جدا کردن ظروف، استفاده از وسایل شخصی مانند مسواک و حوله می‌تواند جلوی این بیماری‌ها را بگیرد. وی گفت: رسته‌ها باید در خصوص آگاهی مردم نسبت به عفونت معده و سیستم گوارش به عموم جامعه آگاهی برسانند. رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران بدترین نوع سرطان را پانکراس عنوان کرد و اظهار داشت: استعمال دخانیات مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان پانکراس در ایران است. وی ادامه داد: دود قابل‌حلی مواد سرطان‌زا است و قارچ موجود در آن موجب عفونت سیستم تنفسی می‌شود. وی از وزارت بهداشت، سایر وزارت‌ها و مجلس خواست تا با عزم راسخ و اختصاص بودجه کافی به تشخیص و درمان بیماری‌ها بپردازند.

این نوع بستنی را هیچ وقت نخورید!

ایمان: تغذیه به‌مناسب برای کودکان در سنین مختلف رشد، متفاوت است ولی استفاده از برخی محصولات غذایی، معمولاً همیشه رابج است، بخصوص در سنین اوایل کودکی برخی خوراکی‌ها زیاد مصرف می‌شود.

محمودحاج حسین‌زاده، متخصص تغذیه گفت: مصرف برخی مواد غذایی فرعی که تحت عنوان تنقلات از آنها یاد می‌شود، در مدت زمان کوتاه، انرژی زیادی را وارد بدن فرد می‌کنند. بنابراین نیاز است از همان کودکی محدودیت در مصرف آنها وجود داشته شود.

حسین‌زاده ادامه داد: یکی از تنقلاتی که نسبتاً حاوی ارزش غذایی هم هست، بستنی‌هایی است که حاوی ترکیبات شیر است و مواد معدنی و پروتئین دارد. بنابراین استفاده از بستنی در حجم و تعداد محدود برای کودکان منعی ندارد. ضمن اینکه در مورد کودکانی که اضافه وزن و چاقی دارند، تعادل و محدودیت در مصرف باید لحاظ شود.

این متخصص تغذیه بیان کرد: مصرف بستنی‌هایی که معمولاً بشکل یخی و در شکل‌های بسیار زیبا و اشتها برانگیز تولید می‌شود، مضر است، چرا که در این نوع بستنی‌ها از مواد حاوی رنگ و نگهدارنده استفاده شده که در طولانی مدت با تولید مواد اکسیدان و سرطان‌زا مشکل‌رزمی‌شوند.

آگهی تحدید حدوداختصاص

چون تحدید حدود شش‌دانگ یکپاک ساختمان پلاک ۱۹۲۷/۲۳ اصلی واقع در بخش ۱ قم راهی خ ۴۵ متری صدوق ک ۴۶/۱ ک ۱۲ ک بنام حبیب اله وحیده لو فرزند هدایت اله میباشد. میباشد. در جریان ثبت است که بنام تبصره وادیه ماده ۱۲ قانون تعیین تکلیف وصعیت ثبتی انسانی و ساختمانهای قاعد نسبت رسمی بعمل نیامده از طرفی مطلق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمیتوان عمل نموده لذا بنا به تقاضای کتبی طی وارده ۱۸۵۳/۶-۱۸۵۳/۶-۹۲۳/۶-۱۲ صحت در محل وقوع ملک انجام میگردد چهارشنبه مورخ ۹۲/۶/۵ ساعت ۱۲/۳۰/۱۲ پنج در محل وقوع ملک انجام میگردد . بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصاً به مالکین مجاور و نماینده قانونی آنها اعلام می‌دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند. مهلت قانونی از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت یک ماه خواهد و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد. ضمناً تبصره ماده مصوب ۷۳/۲/۲۵ معترض ظرف مدت یک ماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت می‌بایست گواهی تقدیم دادخواست به مرجع قضیاض قضائی را نیز به این اداره ارائه نماید/

جعفر کاظمی- رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای مهدی غفرانیان با ارائه یک برگ استشهاد شهود مصدق اعلام داشته که سند مالکیت دفترچه‌ای شش‌دانگ پلاک ۱۷۵۶/۱۳۳۴ اصلی در بخش ۴ ثبت قم بشماره سریال ۴۷۵۸۱۷۸ ک ۸۲ در صفحه ۵۴۹ دفتر ۱۹ ذیل ثبت ۲۰۰۸ بنام سید حسین موسی زاده برقی صادره و تسلیم شده که مع الواسطه طی سند ۴۴۴۲۷- ۷۵/۸/۲۷ در ۱۱ قم به وی انتقال که نامبرده اعلام داشته که سند مالکیت در اثر سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المعتبر را نموده است لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰۰ نامه قانون ثبت در یک نوبت به تاریخ ذیل آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله باشند مراتب را همراه با مدارک خود پس از انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز کتبا به این اداره اعلام و ارسال و رسید اخذ نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است پس از قضایای مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت المعتبری برابر مقررات اقدام خواهد شد.

کاظمی- رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم



خبر

اجرای طرح حفظ موضوعی قرآن کریم از مهرماه در مدارس

ایمان: معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ضمن اعلام این خبر که طرح «حفظ موضوعی قرآن کریم» از مهرماه امسال اجرایی می‌شود گفت: این طرح در پایه‌های مختلف تحصیلی به صورت داوطلبانه اجرا می‌شود. دکتر حمیدرضا کفافش به سیاست‌های بیست‌گانه پرورشی که چندی پیش از سوی وزیر آموزش و پرورش ابلاغ شد اشاره و اظهار کرد: معاونت پرورشی برنامه‌های سالنامه را بر اساس این سیاست‌ها تنظیم کرده است.

وی افزود: به عنوان مثال نخستین بند این سند، تقویت، گسترش و تعمیق انس با قرآن کریم و سیره پیامبر اکرم (ص) و توسعه و ترویج فرهنگ اقامه نماز در مدارس و ادارات آموزش و پرورش با حضور مستمر مدیران در نمازهای جماعت است.

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در همین راستا ابتدا برنامه‌های موجود از جمله فعالیت مدارس قرآنی را مورد ارزیابی قرار دادیم گفت: بخشی از فعالیت مدارس قرآنی در صبح و بخشی در بعدازظهر صورت می‌گیرد که صبح‌ها موظفند و بعدازظهرها فوق برنامه دارند پس از ارزیابی هادر نهایت به این نتیجه رسیدیم که توسعه کمی این مدرس را متوقف و کیفیت‌بخشی را ارتقا دهیم.

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: قصد داریم کیفیت آموزش در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

کفافش درباره برنامه‌های پیش رو برای تحقق این بند از سیاست‌های بیست گانه پرورشی اظهار کرد: برنامه‌ای تحت عنوان طرح حفظ موضوعی قرآن کریم در این راستا طراحی شد در حال حاضر حفظ آیات قرآن را داریم که از نیم جژه شروع می‌شود تا حفظ کل آیات قرآن کریم ادامه می‌یابد اما برخی دانش آموزان هستند که استعداد حفظ کل قرآن کریم را ندارند، این دانش آموزان را هانمی کنیم و به دنبال برنامه‌ای برای آنها هستیم تا به صورت موضوعی آباتی را حفظ کنند.

وی افزود: در این صورت وقتی او درباره طبیعت، خلقت، ارتباط با خدا یا دعا صحبت می‌کند آیاتی از قرآن را نیز درباره آن فرا گرفته و به کار می‌برد. در واقع حفظ موضوعی قرآن متناسب با سبک زندگی است و خود دانش آموزان به آن علاقه دارند.

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ضمن اعلام این خبر که طرح حفظ موضوعی قرآن کریم از مهرماه امسال اجرایی می‌شود گفت: این طرح در پایه‌های مختلف تحصیلی به صورت داوطلبانه اجرا می‌شود.

دیدگاه

نقش تنبیه بدنی بر تقویت رفتار نامطلوب کودکان

یک روانشناس با تاکید بر اینکه تنبیه کردن کودکان به عنوان یک روش تربیتی هرگز توصیه نمی‌شود گفت: تنبیه بدنی می تواند در عمل، نقش تقویت کننده رفتار نامطلوب را داشته باشد و تنبیه گاه می تواند دارای خطرهای جدی برای کودکان باشد.

دکتر الهام فروزنده با اشاره به اینکه تنبیه گاه و برای مدت محدودی موثر است گفت: تنبیه بدنی می تواند در عمل نقش تقویت کننده رفتار نامطلوب را داشته باشد. وی گفت: تقویت منفی از تنبیه بهتر است و دارای سه مزیت است، اگر به کودک گفته شود که چه رفتاری از او انتظار دارند و به او گوشزد کنند که باید این رفتار را نشان دهد، این کار به نتیجه خوشایندی می‌انجامد. فروزنده یادآور شد: کنترل رفتار کودک در تقویت منفی به دست خود او است، یعنی او آزاد است که هر آن رفتار مطلوب را نشان دهد و به موفقیت ناخوشایند پایان بخشد، این عملکرد بر خلاف تنبیه است که کودک کنترلی بر رفتار خود ندارد و صرفنظر از رفتارشان تنبیه در مورد او اعمال می‌شود. این روانشناس تصریح کرد: تقویت منفی کارایی بیشتری دارد به محض اینکه رفتار کودک که مورد توجه بهتر شدن تغییر جهت می‌دهد، تنبیه پایان می‌پذیرد. فروزنده گفت: باید توجه داشت که اگر تقویت منفی هم موثر نباشد، با بکار بردن تشایع، خاموشی و تقویت رفتارهای دیگر می‌توان از بکار بردن تنبیه در اصلاح رفتار کودک خودداری کرد. وی یادآور شد: در تقویت منفی رفتاری که درست پیش از برداشتن موقعیت ناخوشایند واقع شده است، تقویت می‌شود.

تأستان شاد و کود کانه با این خلاقیت ها

کمی خلاق باشید و کارهای تازه‌ای را برای تابستان امسال تدارک ببینید. ایده‌هایی که در عین سادگی بتوانند حسایی کودکان‌تان را سرگرم کنند و تعطیلات هیجان‌انگیزی را برای‌شان رقم بزنند. تفریحاتی که می‌توانند اعضای خانواده را به یکدیگر نزدیکتر کنند. با راهکارهایی نوین می توان کودکان را سرگرم کرد و تابستانی متفاوت برای آن ها به وجود آورد.
شرت خانوادگی وفتش است قلم موها و رنگ‌های‌تان را بیرون بیاورید و یک تشرت مادر و فرزندی منحصر به فرد برای خودتان طراحی کنید. برای این کار یک پرینت از طرح مورد علاقه خود و فرزندان تهیه کنید و آن‌ها شرت‌های یک رنگی که خریدیاید جایی برید که چاپ سیلک انجام می‌دهند. آن‌ها تکلمی می‌کنند و روی پیراهن‌تان چاپ می‌کنند. می‌توانید برای ثبت طرح بخواهید که از رنگ‌های پلی‌اتیلن استفاده کنند.
مسافر خانگی یادتان نرود می‌توانید یک لگن را بر از آب کنید و باهیات کوچولوی‌تان را با مسافز اسبابی بدهید می‌توانید با حرکت دورانی انگشت شست دست خود ماساژ را با پاشنه پا شروع کنید و به صورت دایرهوار به سمت سر انگشتان بروید. به این ترتیب انرژی از سر انگشتان تخلیه می‌شود. نقش‌تان را عوض کنید برای یک روز اجازه دهید دخترتان باپوی خله باشد و او ا مامان نقش آید و کارهای کوچکی را که از پس‌شان برمی‌آید به او بسپارید. پس‌رتان هم می‌تواند نقش پدر را داشته باشد. آنها را با کارهای چگانه‌ای که می‌کنید غافلگیر کنید حتی می‌توانید لباس‌های‌تان را مناسب نقشی که گرفته‌اید بپوشید. همه چیز را خاموش کنید برای یک روز به صورت روستایی زندگی کنید و تمام وسایل الکتریونیک خانه را خاموش کنید. لپ‌تاپ، موبایل و ویدئوی‌تان را خاموش کنید و بازی‌هایی که نیاززی به این وسایل ندارد، انجام دهید. کتاب‌های رنگی کودک را از قفسه بردارید و با آنها کار کنید. حتی می‌توانید به اتفاق هم یک آهنگ بامزه بخواهید. نامه فرای کودک‌کم برای فرزندان‌تان که نامه به آدرس خانه هست کنید. درون این نامه می‌توانید کلبی پرچسب بامزه و تمیز قرار دهید و او را تشویق کنید که جواب دهد. این کار باعث می‌شود بعد از مدت‌ها با نگاه به این نامه‌ها به یاد خاطر‌های بزمای که با هم داشتید، بیایید که بد بگذارد یا همدیگر یک نوع دست تکان دادن رمزی، یک کلمه بامزه یا یک سیمبل و نماد اختراع کنید؛ چیزی که فقط شما، همسران و فرزندان آن را می‌دانید. بعد که در یک جمع این کار را با هم انجام دادید متوجه می‌شوید این کار باعث می‌شود کچولوی‌تان حس هیجان‌انگیزی داشته باشد و او خود را هم وزن پدر و مادر بداند.
با بازی یادتان نرود هیچ چیز مانند با بازی نمی‌توند هیجان تابستان را برای کوچولوی‌تان بیشتر کند. بنابراین یک وقتی را برای این کار در نظر بگیرید. حواس‌تان به اسباب‌بازی‌هایی که می‌توانید استفاده کنید از جمله تفنگ آب‌پاشی باشد. بچه‌ها با این اسباب‌بازی‌ها حسایی سرخ می‌آیند. نقشه گنج یک برنامه کشف گنج را به‌یمنارند. پول خرده‌ای در بعضی جاهای خانه پنهان کنید؛ زبر میل، پشت پشنتی یا داخل جیب پدر. بعد به فرزندان بگویید ای می‌خواهد بستنی بخورد باید این پول‌ها را از جاهای مختلف خانه پیدا کرده و جمع کند. حواس‌تان باشد این بازی را با بچه‌های زیر ۳سال که امکان دارد سکه پول را باطلعه انجام ندهید. آشپزی یادتان نرود یک کلاه آشپزی تهیه کنید. یک برنامه تهیه سالاد با سبزی‌های رنگارنگ ترتیب دهید. اجازه دهید او سالاد مخصوص خود را تهیه کند با هر اندازه را هر سبزی که دلش می‌خواهد.



تجمع کودکان در اعتراض به کشتار کودکان غزه

جمعی از کودکان در اعتراض به جنایات رژیم صهیونیستی و کشتار کودکان غزه صبح روزدوشنبه مقابل دفتر یونسف در تهران تجمع کردند.

روزمرگی، چرا؟

هسته ما کم و بیش دچار روزمرگی شده ایم و از آن به تنگ آمده ایم. با خود فکر می کنیم کاش زندگی کمی از این بهتر بود، کاش لحظات شاد بیشتری را تجربه می کردیم، کاش از زندگی بیشتر لذت می بردیم، کاش… این جملات را می توان تا بی نهایت ادامه داد. اما اگر خوب به دور و برمان نگاه کنیم می بینیم که زندگی جریان دارد و اگر با آن همراه نشویم این ما هستیم که عقب می مانیم، نه زندگی. اما چطور می توان با ناامیدی، روزمرگی، از دست دادن انگیزه و شور و شوق به زندگی شاد ادامه داد؟ چرا با وجود این که اغلب مردم به آن چه می خواهند می رسند احساس کسالت و رخوت و روزمرگی می کنند؟ آیا راهی برای برون رفت از این مشکل وجود دارد؟

برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند. برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

برای یافتن پاسخ این سوالات و چرایی روزمرگی معانی پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است. در مدارس قرآنی را افزایش دهیم، امکانات مورد نیاز را در اختیارشان بگذاریم و اشکالات را رفع کنیم تا بتوانند فعالیت‌های قرآنی را توسعه دهند.

روزنه

نکاتمدیریتی؛

راه‌حل‌های ساده جهت افزایش بهره‌وری

یکی از چالش‌های عمده برای کارفرمایان، بهره‌وری در محل کار است. این امر برای افرادی که در حال گذار از رده‌های میانی سازمان به مدیریت عالی هستند، دشوارتر به نظر می‌رسد. صاحبان کسب‌وکار باید برنامه‌ها و زمان خود را تنظیم و مدیریت کنند. آنها اغلب احساس می‌کنند وظیفه‌شمار، زمان کافی بر اختیار ندارند و از عهده‌انجام کارهای لازم بر نمی‌آیند. این مقاله به ارائه سه راهکار مهم پرداخته است که به کارفرمایان در زمینه افزایش بهره‌وری کمک می‌کند.

۱. شناسایی محیط کاری ایده‌آل

بدیهی است هر فرد شغلی، برای انجام کار مجبور است به محل کار خود برود. حال در این میان، کارفرمایان برای انتخاب محل کار از تعاطف بیشتری برخوردار هستند. آنها می‌توانند از منزل، دفتر کار یا حتی یک رستوران از طریق لپ‌تاپ، کارهای مربوطه را انجام دهند و اگر محل مناسبی برای انجام کارهای خود نیابند، مسلمان کارآیودن دشوار خواهد بود.

برای برخی از کارفرمایان، کار کردن از منزل عالی‌ترین گزینه است، اما عده‌ای دیگر معتقدند که محیط منزل، موجب حواس پرتی و از دست دادن تمرکز آنها می‌شود. همچنین، بعضی از افراد، دفاتر کار سنتی را عامل سرکوب خلاقیت می‌دانند. امروزه نوع کار با لپ‌تاپ از کافه‌ای واقع در نزدیکی محل زندگی به سبک جدیدی از زندگی مدرن تبدیل شده که این روش از کار احتمالاً برای همه افراد مناسب نیست. برای بعضی از افراد کار درچنین اماکنی عالی است، اما برای عده‌ای تمرکز در محیط‌های عمومی پر هیاهو و شلوغ غیرممکن به نظر می‌رسد.

اگر شما از آن دسته کارآفرینانی باشید که در اماکن مختلف امکان کار و پیشرفت را دارید احتمالاً محل کار خود را هر روز تغییر می‌دهید. اما برخی از افراد برای داشتن تمرکز و بهره‌وری احتیاج به یک محل کار ثابت دارند. مهم است بدانید در کجا احساس آرامش دارید آنگاه به راحتی می‌توانید محل کار مناسب را پیدا کنید.

۲. آگاهی از اصل پارو

اصل «پارو» که با نام قانون ۸۰-۲۰ نیز معروف است به این معناست که ۸۰ درصد از دستاوردها حاصل ۲۰ درصد از کار شماست، درحالی‌که اثبات این عدد دقیق دشوار است، اما اصل کلی در اغلب موارد صحیح است. نکته این است که کارهای اندکی باعث ایجاد نتایج بیش‌شماری می‌شوند که باید تا کارها را تشخیص داد تا تمرکز بر آنها به دستاوردهای باورنکردنی دست یافت. پشت برای درک چگونگی عملکرد اصل «پارو»، سعی کنید روابط بین عوامل کسب‌وکار را که می‌توانند بر تجارت شما تأثیر گذار باشند شناسایی کنید. برای مثال، ۸۰ درصد از حجم فروش کل احتمالاً حاصل فروش ۲۰ درصد از محصولات است. از ۸۰ درصد از بازدیدکنندگان وبسایت شما احتمالاً ۲۰ درصد از صفحات وبسایت را مطالعه می‌کنند.

۸۰ درصد از درآمد احتمالاً مربوط به ۲۰ درصد از مشتریان شما است. به یاد داشته باشید این اصل هم برای عوامل مثبت و هم برای عوامل منفی کاربرد دارد. به‌عنوان مثال، ۸۰ درصد از حجم تالابایی که از سوی مشتریان مسترد می‌شود، ۲۰ درصد از محصولات شما را تشکیل می‌دهد.

این امر می‌تواند شما را در شناخت عواملی که سبب افزایش یا کاهش بهره‌وری می‌شوند، یاری کند. بنابراین وقتی با یک رویداد منفی مواجه می‌شوید به راحتی می‌توانید مشکل خود را حل کنید. (بمعنای مثال، تنها ۲۰ درصد از تولیدات شما، حجم زیادی از کالاهای استرداد را تشکیل می‌دهد). یا با کمک این اصل می‌توانید منابع خود را روی عواملی متمرکز کنید که بهترین نتایج را به دست می‌آورند.

۳. کاهش عوامل حواس‌پرتی

حذف کامل عواملی که موجب حواس پرتی می‌شوند هرگز امکان ندارد زیرا آنها بخشی از زندگی افراد به شمار می‌روند. هر چند مدیران باید از عواملی که موجب حواس‌پرتی و کاهش بهره‌وری می‌شوند دوری کنند. امروزه اینترنت یکی از مهم‌ترین موارد تمرکز نکردن در کار افراد محسوب می‌شود.

بهتر است ایمیل فیس‌بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی خود را فقط در زمان‌های خاصی از روز چک کنید و از سوسه انجام این کار هر چند دقیقه یکبار امتدادت کنید که در حال حاضر برنامه‌های زیادی برای گوشی‌های هوشمند و کامپیوتر در دسترس است که مانع ایجاد هرگونه حواس‌پرتی کاربران می‌شود. یکی از محبوب‌ترین این برنامه‌ها Freedom نام دارد که روی ویندوز، مک و اندروید نصب می‌شود. به‌عنوان مثال این برنامه، قابلیت زمان‌بندی تمرکز و تعیین زمان برای استراحت، گذار در وب سایت‌های مختلف را دارد و غیر از زمان‌های تعیین شده اجازه ورود به وبسایت‌های مشخص شده را نمی‌دهد.

عامل دیگر تمرکز نکردن، تماس‌های تلفنی است. درحالی‌که انجام بعضی از مکالمات مسلمانان برای کسب‌وکار لازم هستند، اما اگر در محل کار شما و یا پاسخ به و پاسخ به تلفن‌ها باشد، تمرکز لازم را برای انجام کارها از دست می‌دهید. گاه که مجبور هستید پروژه‌ها را به صورت افرادی انجام دهید، گوشی خود را خاموش کنید. برای تماس‌های مربوط به کسب‌وکار مانند جلسات شخصی خود، برنامه‌ریزی داشته باشید، بنابراین این موقع مزاحمتان نخواهند شد.

کارآ بودن، برای هر فردی که قصد راهاندازی کسب‌وکاری موفق دارد، ضروری است. به کارآگیری راه‌حل‌های مختلف می‌توانید کارآمدتر شوید و زمان را بهتر بزنند و در مورد نوع علاوهری مواردی که در این مقاله به آنها اشاره شد، سعی کنید از هر گونه موقع خاصی که باعث کاهش بهره‌وری شما می‌شوند فاصله بگیرید سپس با انتخاب راهکار مناسب بر مشکلات غلبه کرده و میزان کارایی خود را افزایش دهید.

دریچه

تلفن همراه، یک فرصت تربیتی است

آیا واقعاً داشتن تلفن همراه برای یک کودک یا یک نوجوان، مضر است؟

والدین امروز، در زمینه تربیت فرزندانشان با مسائل و پدیده‌هایی مواجه می‌شوند که قبلاً در دوره کودکی، نوجوانی و همچنین جوانی خود، با آن روبرو نبودند و در مورد نوع این لازم است نسبت به مسائل و پدیده‌های نوظهور، اطلاعات کافی داشته باشند و نحوه مهارت برخورد صحیح با آن را بدانند و به آن به یک فرصت تربیتی نگاه کنند. از آنجایی که والدین، علاوه بر نقش‌های تربیتی بر نسبت به فرزند دارند، نقش قدرت مالی و تأمین او را نیز در خانواده دارند و از طرفی، فرزندان هم تا قبل از بلوغ، استقلال مالی ندارند و نوعی نسبت به خانواده خود وابسته هستند، لازم است که والدین از این قدرت و نفوذی که دارند، در تشویق، تنبیه و شکل‌دهی شخصیت فرزندان، به شکل مطلوب و محبت‌آمیز استفاده کنند.

از این رو، هنگامی که فرزندان، والدین خود را مجبور به خریدن تلفن همراه می‌کنند، در ابتدا قبل از اجابت شدن درخواست فرزند، والدین باید با او حرف بزنند و در مورد نوع و شرایط استفاده و احیاناً معایب تلفن همراه برای سن او توضیح دهند. اگر همچنان اصرار به خریدن این وسیله ارتباطی داشت، والدین می‌توانند برای او توضیح دهند تا زمانی که فرزندان شرایط داشتن تلفن همراه را نداشته باشند، فرزندان نمی‌توانند از این وسیله استفاده کنند. مثلاً به او بگویند که شرایط داشتن گوشی همراه عبارت است از:

- محدودیت زمانی و مکانی در استفاده کردن از آن.
- استفاده درست و مناسب از آن.
- در صورت استفاده کردن نادرست از تلفن همراه از او پس گرفته می‌شود.
- داشتن تلفن همراه خللی به اخلاق، رفتار و همچنین تحصیل او نرند و…
- تلفن همراه، وسیله ارتباطی است که علاوه بر فایده‌های فناوریانه آن، قادر خواهد بود که آسیب‌های جدی هم به افراد استفاده کننده وارد کند. برای خرید این وسیله، یک اصل با اهمیت وجود دارد و آن هم وجود یک نیاز واقعی است، نه پیروی از دیگران و القای نیازهای کاذب به فرزندان خود.
- بنابر این با ترغیب کردن فرزند به داشتن شرایط در اختیار گرفتن گوشی همراه، فرد متناسبی برای شکل‌دهی شخصیت فرزند از سوی والدین ایجاد می‌شود.
- خرید تلفن همراه، از چه سنی مناسب است**

تلفن همراه، وسیله ارتباطی است که علاوه بر فایده‌های فناوریانه آن، قادر خواهد بود که آسیب‌های جدی هم به افراد استفاده کننده وارد کند. برای خرید این وسیله، یک اصل با اهمیت وجود دارد و آن هم وجود یک نیاز واقعی است، نه پیروی از دیگران و القای نیازهای کاذب به فرزندان خود. بنابر این با ترغیب کردن فرزند به داشتن شرایط در اختیار گرفتن گوشی همراه، فرد متناسبی برای شکل‌دهی شخصیت فرزند از سوی والدین ایجاد می‌شود. خرید تلفن‌های ساده‌تر و قرار دادن قوانینی جهت پیش‌گیری از آسیب‌های احتمالی آن است. به‌عنوان مثال، والدین می‌توانند با فرزندان خود توافق کنند که اجازه سرکشی به گوشی او را داشته باشند و فرزند هم حق رمزگذاری بر روی تلفن خود را نداشته باشد.

والدین باید فرزندان خود را تا قبل از خرید، با آسیب‌های احتمالی این وسیله آشنا کنند و فرزند، یک‌باره، اگر والدین از نظر فکری نتوانند این باور را در فرزند، خود ایجاد کنند که تلفن همراه یک وسیله ارتباطی است نه سرگرمی و تشویق‌خواهی، آنگاه می‌توانند امیدوار باشند که آسیب‌های کمتری متوجه آن‌ها می‌شود. نکته با اهمیت این است که والدین توجه داشته باشند که از اشتیاق فراوان فرزندان به تلفن همراه در جهت درست استفاده کنند.

در هر صورت اگر والدین، تلفن همراه را برای فرزندشان خریدند، به‌صورت دوستانه و جدی، نحوه و شرایط استفاده از آن را برای فرزندشان اعلام کنند. به این ترتیب که شرایط را یک‌بار دیگر به او بگویند و خاطر نشان کنند که اگر به این ترتیب بهرسد که تلفن همراه داشتن او، موجب تغییر رفتار و اخلاق و همچنین موجب تبلی و اخلاق در درس و تحصیل او می‌شود، تلفن همراه را از او خواهد گرفت.

البته والدین باید بدانند که این تسن، چسبنا تا حدی امروز نوجوانی، بیشترین کارایی را داشته باشد، ولی از دوران بلوغ به بعد، تأثیر محیط بیشتر و پربرگشت خواهد بود و تقریباً بیشتر ازریختنی خانواده به اتمام خواهد رسید؛ گر چه خانواده هم هرگز نقشش به صفر نخواهد رسید.

