

- ۵ **تکلیف نحوه انتقال سند خودرو مشخص شد**
- ۶ **توجه گونه زیستی که اینگونه به یاد ماندنی شدی**
- ۷ **اعمال ۱۰ تغییر در قانون جدید چک**
- ۸ **اثر روانی منفی کرونا بر آموزش ابتدایی**

دستور وزیر نفت برای ایجاد مجتمع پتروشیمی در شهرستان ورامین



شب یلدا با طعم کووید ۱۹

دوباره یلدا، این سنت خوشنام ایرانی با پیشینه ای از مهر و محبت و دانایی از راه رسید. با رنگ و بویی از تولد که از نام زیبا (تولد مهر / خورشید) و آداب زیبایی آن برمی خیزد. فقط این برف نیست که به فصل سرما زیبایی بخشیده است؛ تنها پناه آوردن از سوز سرمای خیابان به گرمای خانه نیست که زمستان را دوست داشتنی کرده است؛ شب یلداست که دل ما ایرانی های سنت پسند را در آغاز زمستان خوش می کند. این که دوست داریم شادی و دلخوشی مان را با هم تقسیم کنیم، در سرشت ما ایرانی هاست؛ چه خوب است که در اوج دلزدگی ها و روزمرگی های دل آزار زندگی ماشینی، ساعتی غرق در سنت ها شاد بودن را غنیمت بشماریم.

اما این بار دروازه زمستان بر روی پاشنه ی دیگری چرخیده است و این بخشی از طبیعت است که ما ناگزیریم رفتار خود را در برابر رفتار آن تغییر دهیم. این نخستین بار نیست که یک ویروس کشنده به کارزار نوع بشر برخاسته است؛ «کرونا» حریف به ظاهر کوچکی است که ما حتی آن را نمی بینیم؛ اما کوچک شمردن و نادیده انگاشتن آن تاوان سخت و سهمگینی دارد؛ رمز غلبه بر این حریف دست به گریبان شدن با آن نیست، تنها گذاشتن آن است. جمع شدن به زیر یک سقف و درهای بسته به اجبار سرما، همان دست به گریبان شدن با حریفی است که به چشم نمی آید.

اگر تا شب یلدا ی سال گذشته، نشستن کنار بزرگان خانواده ...

ادامه صفحه ۲

فرهاد بشیری / نماینده مردم پاکدشت:

لایحه بودجه ۱۴۰۰ باید بر اساس واقعیات تنظیم شود



پاکدشت - آبرومند: فرهاد بشیری درباره نقاط قوت و ضعف لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ گفت: پیشنهادات نمایندگان درباره لایحه بودجه باید کاملاً دقیق بررسی و بررسی هایی که بر درآمد و مصارف بودجه انجام می شود باید کاملاً کارشناسی شده صورت پذیرد.

وی افزود: ایستادگی در مقابل استکبار جهانی و تحریم های ظالمانه آن ها موجب شد صادرات نفت کشور ما به میزان زیادی کاهش پیدا کند، به نظر می رسد در نظر گرفتن فروش روزانه ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در این لایحه محقق نشود و موجب کسری در اعتبارات بشود و نتواند به تحقق اهدافی که در نظر گرفته شده کمک کند.

نماینده مردم پاکدشت گفت: اگر برای بودجه ۱۴۰۰، قیمت ۱۱ هزار تومانی دلار را بپذیریم زندگی حقوق بگیران، کارمندان و کارگران سخت می شود، این موضوع باید اصلاح شود، افزایش قیمت دلار از قیمت ۴ هزار تومان به ۱۱ هزار تومان مشکلات زیادی ایجاد می کند، مگر به چه میزان به حقوق کارگر و کارمندان اضافه شده است؟

وی ادامه داد: به دفعات با وزیر اقتصاد و معاونین وی صحبت شد که ما باید

نوشهر - آبرومند: احمد حسین زادگان حل معضل پسماند را نیازمند فرهنگ سازی دانست و یادآور شد: خوشبختانه روند اجرای پروژه های پسماند در دولت تدبیر و امید شتاب گرفته است و معضلات این حوزه در حال کوچک شدن است.

احمد حسین زادگان، استاندار مازندران در آئین افتتاح نیروگاه زباله سوز نوشهر که با حضور و دستور ویدئوکنفرانسی رئیس جمهوری صورت گرفت، از رییس جمهور و مجموعه دولت دوازدهم به خاطر افزایش ۳۰۰ درصدی اعتبارات پسماند کشور و توجه ویژه به استان های شمالی در این زمینه تقدیر کرد و عنوان داشت: خوشبختانه آقای رییس جمهوری شخصاً در نشست هیات دولت بر ضرورت حل معضل پسماند بویژه در استان های شمالی تأکید داشتند و دستور دادند تا این موضوع در اولویت کاری مسئولان دست اندرکار قرار گیرد که در شتاب بخشی به این پروژه ها نقش موثر و تعیین کننده ای داشته است.

حسین زادگان ساخت نیروگاه زباله سوز نوشهر را مدیون عنایت مقام معظم رهبری در سفر به منطقه و کمک ۲۷ میلیارد تومانی ایشان برای آغاز کار و مابقی را از اعتبارات دولتی دانست و افزود: البته نیروگاه زباله سوز نوشهر تجربه جدیدی برای حل معضل زباله در استان های



شمالی است و طبیعی است که همه باید انتظار تجربه نخست را از آن داشته باشیم تا به مرحله ثبات برسد.

استاندار مازندران گام های برداشته شده برای حل مشکل زباله در مازندران طی سال های اخیر را بزرگ توصیف کرد و گفت: در مجموع حل این معضل در تمامی مناطق استان در دستور کار قرار گرفته است و استان را برای این منظور منطقه بندی کردیم و به فراخور هر منطقه هم راهکار متناسب پیشنهاد دادیم و اکنون پروژه های مربوط به پسماند در برخی مناطق استان مانند شهرستان های نور، محمودآباد در مرحله خط و پردازش قرار دارد

مجتبی بوربور به سمت مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه گذاری استانداری سمنان منصوب شد

سمنان - آبرومند: با حکم علی رضا آشناگر، استاندار سمنان، مجتبی بوربور به سمت مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه گذاری استانداری سمنان منصوب شد.

در حکم انتصاب بوربور آمده است: نظر به مراتب تعهد، سوابق و توانمندی جنابعالی به موجب این حکم به سمت مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه گذاری استانداری سمنان منصوب می شوید.

در ادامه آمده است: بسترسازی و هماهنگی با سایر دستگاه های اجرایی به منظور استفاده از فرصت های سرمایه گذاری توسط کارآفرینان داخلی و فراهم نمودن شرایط مناسب جهت جذب تجار و سرمایه گذاران خارجی، شناسایی ظرفیت ها و توانمندی های استان در امر سرمایه گذاری، اشتغال و تولید و توسعه متوازن از جمله اموری است که انتظار دارد نسبت به آن تلاش و اهتمام کنید.

در این حکم بیان شده است: توفیق روزافزونتان را در پیروی از منویات مقام معظم رهبری در جهت پیشبرد اهداف معنوی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در راستای برنامه ها و اهداف دولت تدبیر و امید از درگاه پروردگار قادر متعال خواستارم.

مجتبی بوربور تا پیش از این انتصاب، در مسؤولیت فرماندار شهرستان آرادان مشغول به انجام وظیفه بود

تجهیز پارک و بوستان های شهر قرچک با مبلمان شهری

قرچک - آبرومند: شهردار قرچک از تجهیز پارک و بوستان های شهر قرچک با مبلمان شهری خبر داد.

محسن خرمی شریف شهردار قرچک اظهار کرد: با توجه به اهمیت خدمت رسانی و ضرورت افزایش ارائه خدمات به شهروندان در فضاهای عمومی شهر، نصب سری جدید مبلمان شهری در بوستان ها و معابر سطح شهر در دستور کار معاونت خدمات شهری مدیریت شهری قرچک قرار گرفته است.

وی با اشاره به اینکه این اقدام توسط واحد زیباسازی معاونت خدمات شهری شهرداری قرچک به اجرا درآمد، افزود: در این طرح ۱۰۱ صندلی، ۵۰ سطل زباله، ۱۷ میز تنیس، ۱۵ گلدان و ۶ میز شطرنج سنگی با اعتباری بالغ بر بیش از ۴۹۳ میلیون تومان در پارک جنگلی و بوستان های بعثت، دانشمند، فرهنگ، زنبق، همیشه بهار، گل های ۲، آزادی، ولیعصر (عج)، ۱۵ خرداد، طراوت، وحدت، ولایت و نیلوفر و پیاده راه های سطح شهر و کمربندی جنوبی جانمایی و نصب شد.

شهردار قرچک گفت: نصب المان ها و تجهیز پارک های سطح شهر علاوه بر افزایش رفاه حال شهروندان به عنوان مبلمان شهری ماندگارتر نسبت به سایر سازه های چوبی و فلزی فضای دیداری شهر را زیباتر کرده است.



ادامه سرمقاله

«یلدا» آزمون‌ی برای قانون‌گرایی

و شنیدن صحبت‌های شیرینشان، نشانه‌ای از ادب و احترام و معدنی از آرامش خاطر بود، یلدای امسال اما سرشار از دلهره و نگرانی است. بی‌تعارف یلدای امسال شی‌ی است دلپه‌راه‌آور که در آن هرگونه دورهمی حضوری، تعارف زدن به حریف قدرتمندی است به شکلی اسرارآمیز در کمین بزرگ‌ترهایمان نشسته و برای توسعه‌ی امپراتوری خود نقشه می‌کشد. شرط عقل آن است که بعد از یازده ماه گرد و خاک نمودن این حریف قلدر به ظاهر کوچک، دست کم افراد مسن که همان بزرگ‌ترهای عزیز ما هستند، از این حریف واهمه داشته باشند و البته بدون استرس آن را جدی بگیرند، شاید همین‌گونه نیز هست، اما نکته آن است که مهر و عطوفت این گنج‌های بی‌قیمت و گاه ترسشان از آزدن خاطر عزیزان، مانع می‌شود که آنان را از حضور در کنار خود بر حذر دارند و ما هنوز می‌پنداریم که به حضور ما در کنار خود حتی در این وضعیت نیز نیازمندند؛ اصرار داریم که ارادت و احترام خود را به آنها ثابت کنیم؛ در حالی‌که این احترام بر خلاف گذشته منشاء اضطراب و نگرانی آنهاست.

«شما هم بیایید؛ همین یک شبه دیگه، ماسک می‌زنیم و با فاصله از هم می‌نشینیم»، «توکل به خدا، انشاءالله که کسی در بین ما ناقل نیست»… اینها نمونه‌هایی از توجیه برخی از ما برای برگزاری دورهمی شب یلدا است؛ اما یک لحظه وسوسه‌ی پدربزرگ و مادربزرگ برای بوسیدن و بوییدن نوه‌ی خردسال و شیرین‌زبانی که ناقل بودن او را نمی‌توان از ظاهرش حدس زد، برای حریف بی‌رحم و فرصت‌طلب این روزها و شب‌های ما کافی است تا به جان بزرگان خانواده‌ی‌مان بیفتند و خدای ناکرده… حتی اگر شانس با خانواده یار باشد و جناب کووید نوزده رموز در بدن هیچ یک از مهمانان جا خوش نکرده باشد، ساعت‌ها در فقر اکسیژن به‌سربردن برای بزرگتر خانواده به‌واسطه‌ی ماسک‌زدن اجباری در فضای بسته‌ی اتاق، با هیچ منطقی سازگار نیست.

برایمان راهگشا می‌شود؛ اما مهم همین تصمیم خوب است؛ این‌که بتوانیم از بین خوب و بد یا بد و بدتر، بهترین گزینه را انتخاب کنیم. با وجود همه‌ی محدودیت‌های قانونی، باز هم می‌توانیم پای صحبت‌های شیرین و دلچسب بزرگان خانواده بنشینیم، و لیخند رضایت را بر لبانشان بنشانیم؛ اما این بار فقط با یک کلید ساده، همه‌ی ما به خوبی می‌دانیم که با همان گوشی تلفن همراهمان می‌توانیم هم از تنهایی دربیاییم و هم سنت‌های دیرینمان را پاس بداریم. زندگی ماشینی با همه‌ی بدی‌هایی که دارد، امکانات خوبی را برای ما آدم‌ها فراهم کرده است. زندگی به تناسب شرایط، همراه با تغییر و انعطاف، خاصیت نوع بشر است. پس بیاییم یلدای امسال را استثناءً به صورت مجازی برگزار کنیم؛ اگر خدا بخواهد یلداهای دیگر را همان‌طور برگزار می‌کنیم که پیش از این بزرگ‌ترهایمان هرگونه استفاده از گوشی را در آن شب تاب نمی‌آوردند و ما به دیده‌ی منت قبول می‌کردیم. اگر در سال‌های گذشته، قسه‌گویی بزرگان، شاهنامه‌خوانی و خوردن هندوانه و تنقلات – به تناسب وضعیت اقتصادی‌مان – نشانه‌ی توجه ما به سلامتی جسم و روح‌مان در شب یلدا بود، امسال هم می‌توانیم همه‌ی این سنت‌ها را با بهره‌گیری از امکانات فضای مجازی پاس بداریم. همه‌ی ما اطمینان داریم که ویروس کووید ۱۹ با ویروس‌های رایانه‌ای تفاوت دارد و هرگز نمی‌تواند به درون گوشی ما راه پیدا کند. پس با آرامش خاطر یلدایمان را مجازی برگزار کنیم.

نکته‌ی مهم دیگر این است که نبرد با کرونا از مدت‌ها قبل برای ما آغاز شده است؛ خوشبختانه این روزها با مشارکت همه‌جانبه‌ی مردم عزیز و مسئولان به‌ویژه با فداکاری‌های کادر بهداشت و درمان، نتایج مثبت مبارزه با کرونا بارقه‌های امید را در دل همه‌ی ما ایجاد نموده است؛ اما واقعیت آن است که این نتایج چنان شکننده است که می‌توان آن را با نتیجه‌ی برد یک بر صفر در پایان نیمه‌ی اول فوتبال مقایسه کرد که هر دم امکان بازگشت و اصطلاحاً «کام‌بک» حریف وجود دارد. از سوی دیگر باید مراقب باورهای غلط خود باشیم؛ اجتناب از زدن ماسک و رعایت فاصله به این معنا که «من به لحاظ جسمی قوی هستم و ایمنی بدن من بالاست»، رنگ خطری است که می‌تواند به قوی‌تر شدن ویروس و اوج گرفتن بیماری منجر شود. شک نکنیم که شجاعت کاذب در مواجهه با این بیماری همه‌گیر، یکی از آفت‌های مبارزه با آن است.

به‌طور کلی می‌توان گفت شب یلدا آزمون‌ی است مهم و بسیار تعیین‌کننده برای خانواده‌های ایرانی که فرهنگ مردم در آن به محک گذاشته خواهد شد. بنابراین انتخاب حضور فیزیکی برای برگزاری دورهمی‌های این شب، تصمیمی بسیار نادرست و در تضاد با فرهنگ غنی ایرانی است. قانون‌گرایی مردم نیز در ارتباط با شیوه‌نامه‌های بهداشتی و مقررات وضع شده توسط پلیس به ویژه رعایت قانون منع تردد در خیابان‌ها، یکی دیگر از مواردی است که در شب یلدای امسال محک خواهد خورد.

با این امید که در شب تولد خورشید، هرگز شاهد «کام‌بک» این ویروس مرگبار نباشیم.

نوشیدنی

دم‌نوش آفتی سیاه (انگور کولی)



(طبیعت سرد و خشک)

خواص : رفع اسهال، ادرار آور، عرق آور، ضدتب و یبوست .
درمان : سرماخوردگی ، بیماری های دستگاه تنفسی ، نقرس ، روماتیسم ، برونشیت و گرفتگی بینی .
طرز تهیه : ۱۰گرم گل خشک شده + دو لیوان آب جوش ، ۱۰ دقیقه دم بکشد .
تذکر : استفاده حتما با عسل ممکن است باعث تهوع و ورم روده شود .
افراد سرد مزاج حتما با یک میل کنند .
برگرفته از کتاب دمنوش ها

نوشته محسن رویگر

قزوین – آبرومند : استاندار قزوین گفت: طرح آبرسانی به شهرستان آبیک

از طرح‌های ملی و دارای اولویت این استان است و با استفاده از تمام ظرفیت و پتانسیل‌های موجود این طرح تا پایان سالجاری به اتمام خواهد رسید.
هدایت الله جمالی پور در جلسه تخصیص آب استان که در سالن جلسات آب منطقه‌ای قزوین برگزار شد، به اهمیت اجرای این طرح اشاره کرد و افزود: آبرسانی به شهرستان آبیک به یکپهزار و ۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که دولت به تنهایی توان تامین این هزینه‌ها را ندارد و امسال با کمک بخش خصوصی خواهیم توانست بخشی از این هزینه‌ها را تامین کنیم.

جمالی پور اضافه کرد: طرح آبرسانی به شهرستان آبیک برای ما بسیار مهم و با اهمیت بوده و موضوع آبرسانی به این شهر باید هر چه سریعتر به اتمام برسد تا مردم از آب با کیفیت بهره‌مند شوند.
نماینده عالی دولت در استان قزوین تاکید کرد : آب یک موضوع ملی است

گرمسار – آبرومند : رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان گرمسار از برگزاری «جشنواره مجازی تئاتر در خانه»

خبر داد .
نعمت‌الله قنبری نیکدل گفت: در راستای اشاعه و ترویج فرهنگ هنر نمایش و توسعه تئاتر در میان خانه و آشنایی هرچه بیشتر خانواده‌ها با سختی‌ها و مشقات تولید یک اثر هنری در حوزه نمایش و همچنین ایجاد انس و الفت و همدلی بیشتر بین تئاتر و تماشاجی و حفظ این سرمایه گرانبها، «جشنواره مجازی تئاتر در خانه» با حفظ شعار شکست وپروپس کرونا در شهرستان گرمسار برگزار خواهد شد.

قزوین – آبرومند : وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و استاندار قزوین پیش از ظهر امروز تفاهم نامه همکاری های مشترک فرهنگی، هنری و رسانه ای میان این وزارتخانه و استانداری قزوین امضا کردند سیدعباس صالحی پیش از امضای این تفاهم نامه گفت: استان قزوین در حوزه های مختلف فرهنگی و تاریخی جایگاه ویژه ای دارد و به عنوان یک قطب فرهنگی و هنری به شمار می آید. وی تصریح کرد: در حوزه های مختلف شاهدیم که استان قزوین دارای مفاخر و شخصیت های فرهنگی و علمی برجسته در ادوار مختلف تاریخی است. صالحی ادامه داد: استان قزوین در فضای میراث تاریخی و فرهنگی کشور چه از لحاظ تعداد و چه از لحاظ آثار به جا مانده کم نظیر است. این استان پایگاه خوشنویسی جهان اسلام است و در حوزه های مختلف مانند نگارگری، موسیقی، ادبیات، شعر و ... ممتاز و متمایز است. وی افزود: با امضای تفاهم نامه همکاری میان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و استانداری قزوین فرصتی برای ادامه اتفاقات خوب در حوزه های فرهنگی و هنری در این استان ایجاد می شود و این تفاهم نامه نقشه راهی برای اقدامات فرهنگی و هنری خواهد بود.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در عین حال تصریح کرد: بعد از امضای تفاهم نامه توجه به اجرایی شدن مفاد آن ضروری است و باید نسبت به تحقق موضوعات آن توجه داشت تا چشم انداز آینده قابل اعتناتر و قابل اتکاتر باشد. بنابراین با توجه به اهتمام استاندار این استان می توان افقی ایجاد کرد تا بتوان به تعهدات این تفاهم نامه عمل کرد. وی با اشاره به ظرفیت های فرهنگی و هنری استان قزوین افزود: ظرفیت این استان به گونه ای است که وقتی اجزای آن با هم ترکیب می شود می تواند چشم

فرهنگی و اجتماعی

هدایت الله جمالی پور استاندار قزوین:

طرح آبرسانی به شهرستان آبیک از طرح‌های ملی و دارای اولویت استان است



و از همه ظرفیت‌ها استان برای اجرای این طرح تلاش خواهیم کرد و از مردم شهرستان آبیک به دلیل تاخیر در وعده‌ها عذرخواهی می‌کنیم و امیدواریم با تامین آب شرب منطقه نگرانی مردم برای همیشه رفع شود.

وی خاطر نشان کرد: در خصوص رفع

مشکلات آب آشامیدنی در شهرهای استان قزوین نیز تمام تلاش خود را کرده‌ایم که برای اجرای آن تخصیص اعتبار مصوب کرده‌ایم، حتما اجرا خواهد شد.

جمالی پور به نقش کمیته تخصیص آب

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان گرمسار خبرداد:

جشنواره مجازی تئاتر در خانه



، نمایش عروسکی و خیمه شب بازی ، استندآپ کمدی و پانتومیم در قالب یک

فیلم ۵ دقیقه‌ای با دوربین تلفن همراه و در محل ثابتی از منزل ضبط کرده و برای ما ارسال کنند.

وی همچنین اظهار کرد: مهلت شرکت در این جشنواره تا پانزدهم دی ماه سال جاری می باشد و پس از پایان این مهلت و بررسی آثار ارسالی ، به نقرات اول تا سوم هر بخش جوایزی اهدا خواهد شد..

قنبری نیکدل یادآور شد: شرکت کنندگان آثار خود را به همراه تکمیل فرم ثبت نام به شماره ۰۹۳۵۲۳۳۳۰۲۹ و یا به

آدرس anjoman.namayeshsem@ در صفحه اینستاگرام انجمن هنرهای نمایشی ارسال کنند.

و مساجد و خرید کتاب از ناشران، کمک به جشنواره های فرهنگی مانند صنعت چاپ، شعر، هفته کتاب، حمایت از برگزاری جایزه ملی عارف، مراسم نشان ملی دبیرسیاقی، برگزاری هفته های فرهنگی قزوین در تهران و ... اشاره کرد. وی کمک به برگزاری جشنواره های مطبوعات، مراسم تجلیل روز خبرنگار، کمک به خانه مطبوعات، تجهیز کتابخانه های تخصصی مطبوعات، حمایت از موسیقی و گسترش هنرهای تجسمی و نمایشی در استان، حمایت از کارگروه ساماندهی مد و لباس در استان، راه اندازی هنرستان در استان، بیمه و تسهیلات هنرمندان و ارائه تسهیلات موسیقی و گسترش هنرهای تجسمی و نمایشی در استان، حمایت از کارگروه ساماندهی مد و لباس در استان، راه اندازی هنرستان در استان، بیمه و تسهیلات هنرمندان و ارائه تسهیلات موسیقی و گسترش هنرهای تجسمی و نمایشی در استان، حمایت از کارگروه ساماندهی مد و لباس در استان، راه

قرض الحسنه به اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه استان، توجه به حوزه فرهنگ عمومی و حوزه های پژوهشی در استان و کمک به دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی استان، حمایت از پژوهش های کاربردی یا اولویت فرهنگ عامه و... را از دیگر موضوعات مورد تاکید در این تفاهم نامه برشمرد.

در پایان این جلسه اسماعیلی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قزوین هم گفت: مهمترین سیاست ما در استان قزوین تاکید بر توجه به جایگاه حاکمیتی این اداره کل در استان است که خوشبختانه این جایگاه با عنایت آقای استاندار محقق شده است. وی ادامه داد: سعی کردیم در زمینه رشد شاخص های فرهنگی در استان تلاش داشته باشیم که توانستیم آن را با حمایت های وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی و استاندار این استان به یک فرصت تبدیل کنیم.

اسماعیلی گفت: توجه به فرهنگ گفت و گو، احیای جایگاه حاکمیتی اداره کل فرهنگ و ارشاد استان قزوین، معرفی مفاخر استان و به تبع آن برگزاری رویدادهای فرهنگی آن و ... از جمله



انداز یک استان پیشرفته را به همراه داشته باشد و به عنوان یک قطب داخلی و خارجی تلقی شود. اهتمام خود را با هدف اجرا و تحقق این تفاهم نامه به کار می برد.

در ابتدای این جلسه علی غنایی ندوشن مدیرکل امور استان های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هم گزارشی از روند تنظیم این تفاهم نامه ارائه کرد.

وی گفت: در این تفاهم نامه به موضوعات مختلفی پرداخته شده که از آن جمله می توان به اعتبارات جاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و استانداری قزوین، اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای شامل تکمیل، تعمیر، تجهیز، پروژه های احداث پردیس سینمایی امید در شهر محدیه، سایر طرح ها و پروژه های عمرانی، فعالیت های دینی، قرآنی و مذهبی، هفته های قرآنی، کانون های فرهنگی و هنری مساجد، حمایت های سینمایی برای تولید فیلم کوتاه، داستانی و مستند، سینما سیار، جشنواره های سینمایی، با رعایت دستورالعمل های بهداشتی، کمک به راه اندازی نمایندگی انجمن سینما جوان آبیک و تاکستان، اهدای کتاب به مراکز فرهنگی، آموزشی

بزرگترین پارکینگ هوشمند زیرسطحی کشور در مشهد به بهره برداری رسید

مشهد- آبرومند : در مراسمی با حضور ویدئو کنفرانسی حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهور، عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور، محمدصادق معتمدیان استاندار خراسان رضوی، محمدرضا کلانی شهردار مشهد و مدیران شهری، پارکینگ هوشمند زیر سطحی مجد در مشهد به بهره برداری رسید.

پارکینگ هوشمند «مجد» با ظرفیت هزار و ۱۰۰ دستگاه خودرو در حدفاصل چهار راه شهید کریمی و چهار راه مجد کلانشهر مشهد در سه طبقه زیرسطح زمین و ۳۳ هزار متر مربع فضا با ۲ هزار میلیارد ریال هزینه ساخته شده است.

پارکینگ مجد بزرگترین پارکینگ زیر سطحی کشور است. در احداث این پارکینگ سعی بر این بوده که این پارکینگ به عنوان هوشمندترین پارکینگ کشور ایجاد شود.

برای اولین بار نظارت تصویری و هوشمندسازی در این پارکینگ اجرا شده است. سیستمی در این پارکینگ به کار برده شده که شماره پلاک خودرو را برداشت کرده و به صورت کامل با هوش مصنوعی مدیریت پارکینگ را انجام می‌دهد.

ثبت پلاک خودروها، نوع ماشین و زمان ورود و خروج خودرو بدون دخالت نیروی انسانی انجام می‌شود.

آبرومند

واحدهای صنعتی و کشاورزی باید به تأیید سازمان‌های صمت و جهاد کشاورزی برسد، یادآورشد: با بررسی کارشناسی در صورت هزینه بر بودن طرح ها ، آب به این واحدها تخصیص نمی‌یابد.

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان قزوین نیزگفت: خط انتقال پروژه آبرسانی به آبیک ۱۷ و نیم کیلومتر است که تاکنون حدود هفت کیلومتر آن انجام شده و باقیمانده این خط حدود ۱۰ کیلومتر به لوله با قطر یکپهزار و ۴۰۰ و یکپهزار و ۶۰۰ نیاز دارد.

بدالله ملکی افزود: طرح آبرسانی از سد طالقان به استان قزوین ۳۰۰ کیلومتر خط لوله دارد ولی آبرسانی به آبیک به دلیل حساسیت موجود در ردیف اولویت‌های استان قزوین قرار گرفته و حدود ۱۷ کیلومتر است.

وی اظهار داشت: اجرای ۱۰ کیلومتر باقیمانده این طرح تا پایان سال از اهداف شرکت آب منطقه‌ای است که در صورت تامین لوله توسط کارفرما اجرایی خواهد شد.

فیلم ۵ دقیقه‌ای با دوربین تلفن همراه و در محل ثابتی از منزل ضبط کرده و برای ما ارسال کنند.

وی همچنین اظهار کرد: مهلت شرکت در این جشنواره تا پانزدهم دی ماه سال جاری می باشد و پس از پایان این مهلت و بررسی آثار ارسالی ، به نقرات اول تا سوم هر بخش جوایزی اهدا خواهد شد..

قنبری نیکدل یادآور شد: شرکت کنندگان آثار خود را به همراه تکمیل فرم ثبت نام به شماره ۰۹۳۵۲۳۳۳۰۲۹ و یا به

آدرس anjoman.namayeshsem@ در صفحه اینستاگرام انجمن هنرهای نمایشی ارسال کنند.

به مناسبت های مختلف برای برجسته ساختن مصائب ومشکلات زنان مطالب فراوانی منتشر می‌شود یا حرکت های مدنی اغلب نصفه نیمه ای شکل میگیرد که معمولا فاقد مداومت یا سرانجام عملیاتی مشخصی هستند. در این خصوص چند علت به ذهنم می‌رسد که آنها را بیان می‌کنم؛

۱. رویکرد به فعالیت در حوزه‌ی زنان چه از طرف خود زنان و چه مردانی که به اصطلاح دغدغه‌مند این حوزه هستند یا حداقل فعالان این حوزه را حمایت نسبی می‌کنند، بیشتر در ورطه‌ی شعارهای احساسی و هیجانی بروز و ظهورمی‌نماید.
۲.پیگیری مسائل زنان اغلب در سطح یک پز روشنفکری، تبلیغ انتخاباتی و وبتریبی برای عدم اعتراض زنان و ساکت نگه‌داشتن ایشان باقی مانده‌است.
۳.علت برآورده نشدن مطالبات قشرهای خاص، اغلب عدم وجود برنامه و راهکار مناسب است چرا که داشتن راهکار و

حوزه زنان نیازمند نگاه جدید

برنامه مستلزم وجود مطالعات عمیق و دقیق در حوزه مد نظر است که به نظر می آید در حوزه زنان حتی طرفداران و دغدغه‌مندانش به برگزاری نشست‌ها و صرف طرح مساله و حمله به جامعه‌ی زن ستیز (از دیدخود) اکتفا می‌کنند.
۴. به عنوان کسی که سالها در این حوزه فعالیت دارم، علت مهم لاینحل باقی ماندن مشکلات و عدم وجود برنامه های را آگاهی ناکافی، عدم وجود برنامه های مداوم علمی و منطقی و خصوصا افراطی،

زنچیره خشونت علیه زنان را قطع کنیم

اما مطالعات نشان داده اند خشونت مردان نسبت به زنان عواقب منفی بیشتری دارد.
شاید مهم ترین تفاوت خشونت در مرد و زن را این گونه بدانیم که مردان اغلب خشونت را وسیله ای برای کنترل همسرخود می دانند در حالی که زنان در اغلب موارد از خشونت به عنوان وسیله ای برای ابراز درماندگی ، استیصال و یا دفاع از خود یا هر دو استفاده می کنند.

در دیدگاه اجتماعی معتقدند در جوامعی که مردها در حال از دست دادن توانایی و یا نقش خود در کنترل زنان و حمایت مالی از آنها هستند خشونت خانگی رایج تر است.خشونت معمولا در یک چرخه ۳ مرحله ای ایجاد می شود (قصد کردن،انجام دادن خشونت و مرحله جبران آن)ویژگی هایی همچون توانایی زنان، سن، امکان دسترسی به امکانات، طبقه اجتماعی و .. می تواند در میزان خشوتی که بر زنان

علل شایع کمردرد و روش های درمان آن

های لازم انجام می گیرد درمان برنامه ریزی می گردد.
جهت درمان بیرون زدگی دیسک کمر، ابتدا علت و سپس درمان را کنترل می کنیم که بسته به شدت علایم متفاوتند.
برای رفغ علت، دو روز استراحت مطلق، و سپس دو هفته استراحت نسبی توصیه می گردد که موجب کاهش فشار وارده به موضع است.
ورزش های تقویت عضلات کمر، شکم و پهلو از هفته دوم شروع گردد.
رعایت توصیه های لازم مثل عدم برداشتن بار سنگین، ارگونومی مناسب...مورد انتظار است تا علائم دچار عود نشوند.

جهت کنترل علائم نیز تجویز داروهای ضد التهاب خوراکی و تزریقی و فیزیوتراپی از شایع ترین روش های درمان ی باشند. و نیز طب سوزنی،

اجتماعی

دکتر شهره عرب شیرازی
مدرس دانشگاه



قولی مقصر تمام و کمال عدم پیشرفت خود را «جامعه» قلمدادمی‌کنیم.
اما در این میان، فارغ از جار و جنجال‌های احساسی پریشی اساسی باقی می ماند؛» چه کسی یا کسانی در پرورش این نسل(به قول برخی فعالان) زن ستیز نقش داشته‌اند؟»

آسیه ملک دار
کارشناس ارشد روان شناس بالینی



مدارس آغاز شود اینکه ما بتوانیم راههای صحیح ارتباط موثر و مدیریت خشم را به کودکان تزریق کنیم، اینکه با الگو قرار دادن خودمان برای کودک بدون قلدری و زورگویی از حقوق و خواسته های خودمان دفاع کنیم، اینکه از برخی اصطلاحات نا بجا همچون ضعیفه، ناقص الغلل خواندن زنان و تحقیرهای از این دست ، دست بکشیم، اینکه تسلط بر دیگران و به بازی گرفتن و تمسخر زنان را نشانه ای از زنگی و برتری ندانیم،کار بزرگی در پیشگیری از خشونت کرده ایم...مداخلات قانونی، روان شناختی و اجتماعی از جمله اقداماتی است که برای زنان در معرض خشونت انجام می شود.
به نظر میرسد با اقدامات پیشگیرانه و مداخلات تخصصی و فوری می توانیم زنجیره خشونت علیه زنان را قطع کنیم.

دکتر احسان عنایتی
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی



علل دیگر من جمله مسائل روان تنی که موجب تشدید علایم می شوند، مشاوره ج را حی توصیه می شود. البته در ابتدای امر نیز در صورت شدت بیماری که با بررسی ها مشخص می گردد، مشاوره اولیه جراحی انجام می گردد.
نکته مهم این که همکاری خود بیمار در انجام توصیه ها بسیار در نتیجه کار موثر است، مثل انجام ورزش ها که هیچ هزینه ای برای فرد ندارد ولی خصوصا در دراز مدت اثرات چشمگیری دارد، که موضعی ناحیه کمر مثل استروئید یا گاز آزون، لیزر دیسک، ... که با اثر موضعی روی محل ضایعه موجب کاهش التهاب و درد و... می گردند.
در صورت عدم پاسخدهی مناسب و رد

و هیجانی نمودن راهکارهای خروج از بن بست مصائب زنان می‌دانم به گونه‌ای که این روزها به صورت زیر پوستی هرجا مسائل زنان به طور ویژه پیگیری یا درباره آن صحبت می‌شود، نوعی انزجار یا تصویری صرفا نمایشی از این حوزه مخصوصا از سوی مخاطبان مرد جامعه دیده می‌شود، چرا که ما با فعالیت های بعضا غیر معقول به جای حل کردن اساسی این معضل، حمله‌ی صرف به مردان جامعه را درپیش گرفته‌ایم، و به

۳۰ آذر ۱۳۹۹
سال دوم - شماره ۱۸

یاران جاوید

شهید مدافع حرم میثم نجفی



«شهید میثم نجفی» متولد ۱۳۶۷ از نیروهای سپاه حضرت محمد رسول‌الله (ص) تهران بزرگ بود. ۲۱ ساله بود که ازدواج کرد. تکاور بود و عشق حضور در میان مدافعان حرم او را به سوریه کشاند. او برای دفاع از حریم اهل‌بیت عصمت و طهارت (ع) به صورت داوطلبانه رهسپار سوریه شد و بعد از مدتی در حلب سوریه مجروح شده و به کما رفت؛ اما طولی نکشید که او هم همچون دیگر اعضای کاروان شهدای مدافع حرم، به سوی سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) پیرکشید.

او در ۱۲ آذرماه هم‌زمان با ایام اربعین سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) به شهادت رسید. از او یک دختر به نام حلما به یادگار مانده است که ۱۷ روز بعد از شهادتش متولد شد.

گردآوری: پژمان منصوری

تکنولوژی

علی تاجیک

چگونه یک گوشی مناسب بخریم؟



به اپلیکیشن‌های قابل نصب بر روی دستگاه توجه کنید
در ابتدا دقت داشته باشید که تنوع اپلیکیشن‌های موجود برای ویندوزفون‌ها نسبت به دو سیستم عامل اندروید و آی او اس کمتر است. همچنین استفاده از اپلیکیشن‌ها در دستگاه‌های اندرویدی نسبت به دستگاه‌های آی او اسی به شکل ساده‌تری انجام می‌شود. اما گذشته از این موضوع شما پیش از خرید یک گوشی جدید باید به اپلیکیشن‌های قابل نصب بر روی آن هم توجه کنید. به عنوان مثال تصور کنید که قصد دارید یک اپلیکیشن منحصر به فرد را بر روی دستگاهتان نصب نمایید که شاید هنوز نسخه آی او اسی یا اندرویدی آن ارائه نشده باشد. در این شرایط مطمئنا محدودیتی در انتخابتان ایجاد می‌شود. همچنین تصور کنید که از افراد علاقمند به اجرای بازی‌های سنگین و پرگرافیک در دستگاهتان هستید. اپلیکیشن‌های مورد نیازتان هم می‌توانند در انتخاب گوشی هوشمند شما نقش به سزایی داشته باشند.

نام آوران

حمید تیموری (دارنده مدال برنز ووشویی آسیا)



این ورزشکار درسال۱۳۶۹درتهران متولدشد

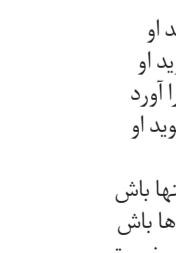
وي ورزش را از ۱۰سالگي دررشته کشتي شروع کردودرادامه‌به‌رشته‌هایزیمناستیک وکونگ فو روآورد ودر نهایت ورزش رزمي وووشورا به‌صورت حرفه‌اي برگزید.

وي در دوران ورزشي خود از سال ۱۳۸۵تا۱۳۸۷به عضویت تیم ملي در آمده است

حمیدتیموري درطول دوران ورزشي خود مقام هاي متعددي را کسب کرده است که بخشي از آن در ذیل آمده‌است .

سال۸۳مسابقات کشوري مقام سوم ،سال ۸۵مسابقات کشوري مقام دوم ،سال۸۶مسابقات انتخابي تیم ملي مقام اول ، سال۸۷مسابقات کشوري مدال طلا،سال۸۷مسابقات انتخابي تیم ملي مقام سوم ، سال۲۰۰۵مسابقات بين المللي مقام اول ودر نهایت در سال۲۰۰۷مسابقات آسیايي کره جنوبي مدال برنرزا کسب کرده است .

شعر



ازشانه های دیوار

اندهو شبانه ی دلي را می تکانم

که غمگين ترين خانه

باصدای بنان

بغض را

سهم روزهای ابری میکند

ایتجاست

که من به تو مربوط می شوم

ودرچشمان آسمان زل می زنم

که من پرندے ی جامانده روی شانه ی دیوار

منتظر هستم

تاخرده نگاهت را

از پشت پنجره ی بسته

به دل بگیرم

سمانه دانیانیان

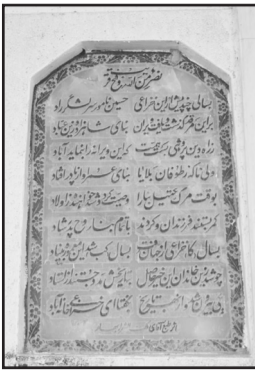
لیبختد زمان دروغ میگوید او دارد به عیان دروغ میگوید او آن کس که حدیث آخرین را آورد بیش از همگان دروغ میگوید او

تنها که شدی همیشه پس تنها باش مومن به مرام و مذهب غم ها باش هم بوسه اگر نداری ای دل غم نیست هم بوسه ی نرم فیلتر>مگنا<باش

تو رفتی و گفתי که ولی می آیم
گفتی به خداوند علی می آیم
گراه تو دور است مرا مهمان کن
با پای شکسته وگلی می آیم
(شهاب اعظمی)

در مسیر تاریخ

سندی از تاریخ و فرهنگ ورامین



بررسی سنگ نوشته شعر ملک الشعراء بهار درباره مرمت امامزاده زین العابدین (ع) روستای باغخواص ورامین سرلشکر حسین خزاعی از امرای نامدار ارتش در دوره پهلوی اول و از سال ۱۳۱۱ از مالکان بخشی از روستای باغخواص ورامین بود. وی زمانی که از بنای امامزاده زین العابدین ع این روستا بازدید کرد و بنای آنرا خرابه یافت ، از آنجا که این امامزاده مورد اعتقاد و احترام اهالی این روستا و روستاهای همجوار و ملجاء و پناه دوستداران خاندان عصمت و طهارت علیهم السلام بود قصد کرد آن را مرمت و بازسازی کند.

در هنگام ابتدای کار مناسفانه پیمان‌ه عمرش در سال ۱۳۲۰ پر شد و اجل به ایشان مهلت نداد ، اما وصیت کرد که فرزندانش این نیت او را عملی سازند و آنها نیز در سال ۱۳۳۲ با سرپرستی فرزند بزرگتر به نام سرهنگ جعفر خزاعی که خود از نظامیان ختیر و خوشام بود وصیت پدر را جامه عمل پوشانند و بنای این امامزاده را به بهترین وجه بنا نمودند.

محمد تقی بهار معروف به ملک الشعرای بهار شاعر ، ادیب ، نویسنده ، تاریخ نگار و… معاصر ایران که ظاهرا با خزاعی ها مراوده داشته و به واسطه این آشنایی گاه به روستای باغخواص رفت و آمد داشته ضمن ذکر خیر از خانواده سرلشکر خزاعی ، در قطعه ای ۹ بیتی به مرمت بنای این امامزاده نیز اشاره کرده است.

این شعر در سال ۱۳۶۳ توسط حجار هنرمندی به خط نستعلیق بر روی سنگی مرمر به ابعاد حدودا ۱۰۰ در ۵۰ سانتیمتر حجاری و در سمت راست درب ورودی بنای امامزاده نصب گردید.

متن شعر مذکور بدین شرح است.

بسالی چند پیش از این خزاعی

حسین نامور سرلشکر دار

بر این مرقد گذشت و یافت ویران

بنای شاهزاده زین عتّاد

زراه دین پژوهی بست همت

که این ویرانه را بنماید آباد

ولی ناگه زطوفان بلایا

بنای عمر او از یادرافتاد

بوقت مرگ تکمیل بنا را

وصیت کرد و شد خواهنده ز اولاد

گمر بستند و فرزندان و کردند

باتمام بنا روح پدر شاد

بسال(کا) خزاعی از جهان رفت

بسال(کب) شدناین معمر بنیاد

چو شد زین خاندان این خیر حاصل

بتاریخش مدد جستند از استاد

یکی بیرون شد و از بهر تاریخ

بگشای از خزاعی خانه آباد

محمد رضاتاجیک

نویسنده و ورامین شناس

همه برای ذخیره اطلاعات خود به فلش ها، هارد ها، حافظه گوشی و سیستم خود روی می آوریم و اغلب این کابوس را داشته ایم که اگر روزی این اطلاعات از بین برود، چه باید کرد؟
چطور می توان اطلاعات را بازیابی کرد و یا چطور می توان در وحله اول از وقوع این اتفاق جلوگیری کرد؟

درست است، شاید بتوان این اطلاعات را بازیابی کرد، اما هم زمانبر و هم هزینه بردار است.

چند سالی می شود که یک راهکار مناسب برای جلوگیری از از بین رفتن اطلاعات و پایان دادن به کابوس هایمان معرفی شده است.

پاسخ استفاده از فضاهای ذخیره سازی ابریست.

کسی که برای دیدن اطلاعات خود در هر لحظه نیاز به اینترنت دارد. به طور کامل کوتاه شده، در این روش ذخیره سازی اطلاعات را آپلود می کنید و می توانید مطمئن باشید که این اطلاعات تا ابد برایتان باقی خواهند ماند.

در طی سالهایی که گذشت بسیار

تلاش شد تا سرعت بارگیری و پردازش اطلاعات بالا برود تا راحت تر بتوان به این اطلاعات دسترسی پیدا کرد و ارائه خدمات کاربردی تری را داشت.

کسب و کارها و مصرف کنندگان رفته رفته وابستگی بیشتری به فضای ذخیره سازی ابری به جای سخت‌افزار ذخیره سازی محلی پیدا می‌کنند. در این حالت فایل‌های شما در زیرساخت‌های (دیتا سنتر، سرور و …) شخص دیگری ذخیره می‌شود.

اطلاعات گوگل نشان می‌دهد که در دهه گذشته، علاقه مردم نسبت به «فضای ذخیره سازی ابری» ۴۰ برابر بیشتر شده است. با توجه به تعداد

زیادی از ارائه‌دهندگان فضای ذخیره سازی ابری رایگان، کاربر باید دقت کند تا از سرویسی استفاده کند که خدمات مناسب در کنار امنیت کافی را ارائه دهد. در این مقاله قصد داریم به معرفی حافظه ابری و سرویس‌های ارائه دهنده فضای ذخیره سازی ابری رایگان بپردازیم. با ما همراه باشید.

فرهنگی-اجتماعی

فضای ذخیره سازی ابری

فضای ابری چیست؟

فضای ابری یک مدل خدماتی است که داده‌ها به سیستم‌هایی دور دست منتقل شده و آنجا ذخیره می‌شوند. این داده‌ها در آنجا نگهداری، مدیریت و بکاپ‌گیری می‌شوند و از طریق یک شبکه (معمولا اینترنت) در دسترس کاربران قرار می‌گیرد. کاربران معمولا مبلغی را به صورت ماهانه برای فضای ابری خود پرداخت می‌کنند. با اینکه هزینه به ازای هر گیگابایت این سرویس کاهش یافته است؛ اما ارائه‌دهندگان این خدمات، هزینه‌های عملیاتی را اضافه کرده‌اند که می‌تواند هزینه استفاده از این تکنولوژی را بسیار افزایش دهد.

امنیت حافظه ابری یکی از مسائلی است که همواره باعث نگرانی کاربران می‌شود. ارائه دهندگان خدمات فضای ابری سعی کرده‌اند این نگرانی‌ها را با افزایش قابلیت‌های امنیتی خود از طریق رمزنگاری داده‌ها، اعتبارسنجی چندعاملی و بهبود امنیت فیزیکی در سرویس‌هایشان، کاهش دهند.

شوخی؛

ابزاری برای نیش زدن یا نیازی برای خودشکوفایی؟!

شوخ طبعی باز کرد دقیقاً معلوممان نیست. شاید یکی از همان روزهایی که اجداد ما دسته جمعی برای شکار ماموت رفته بودند، تصادفاً یکی از آنها با تقلید صدای ماموت (اینکه این صدا را از کجایشان در می آوردند دقیقاً نمی‌دانیم)، دیگران را خندانده باشد و به این شکل، سرگرمی جدیدی به نام جوک گفتن یا شوخی کردن اختراع شده باشد. شاید هم وقتی اجداد غارنشین ما، شب هنگام که دور هم جمع می‌شدند، با استفاده از نور آتش، سایه‌هایی را روی دیواره غار می‌انداختند و باعث سرگرمی و خنده افراد خانواده خود می‌شده‌اند. هر چه که بوده، شوخی کردن برای انسان، مطبوع و مطلوب بوده که تا امروز ادامه یافته است.

جنسیت فرد شوخی کننده نیز می‌تواند در محتوای شوخی مؤثر باشد و شوخی، جنسیت مخاطب را هدف بگیرد؛ مثل شوخیهایی که زنها برای مردها می‌سازند و بالعکس. انگیزه شوخی هم می‌تواند در تحقیر گسترده‌ای از جلب توجه، مسخره مخاطب شوخی، لودگی و مسخره بازی، پرت کردن حواسها به سمتی دیگر، نوعی ابراز وجود نزد مخاطب قدرتمند، و … باشد. اینکه دقیقاً از چه زمانی، بشر زبان به

حافظه ابری چه کاربردی دارد؟ معمول‌ترین کاربردهای فضای ابری شامل بکاپ گرفتن، ریکاوری و آرشیو کردن اطلاعاتی است که کمتر از آن‌ها استفاده می‌شود. تعداد زیادی از مشتریان، از خدمات حافظه ابری برای عملیات توسعه رویکردی برای کاهش هزینه‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در طی مراحل توسعه و تست پروژه خود، منابع محاسباتی و ذخیره‌سازی را افزایش داده و وقتی پروژه به اتمام رسید، آن‌ها را کاهش دهند

سازمان‌ها هم رفته رفته و با بهبود عملکرد و افزایش امنیت حافظه ابری، بیشتر به سمت آن کشیده می‌شوند. کمپانی‌هایی که نوسانات فصلی قابل ملاحظه‌ای در حجم داده‌های خود دارند، می‌توانند از فضای ابری استفاده کرده و این نوسانات را به راحتی جبران کنند.

برای شرکت‌های کوچک تا متوسط، برخی خدمات ابری ویژه مانند



همگام‌سازی

و اشتراک‌گذاری

فایل‌ها می‌تواند قابل

استفاده باشد. قابلیت همگام‌سازی این سرویس‌ها اطمینان می‌دهد که نسخه‌های فایل‌هایی که به صورت محلی در یک سرور یا کامپیوتر ذخیره شده است، با نسخه ابری آن‌ها سازگاری دارند.

نقش فضای ذخیره سازی ابری در آینده همان طور که با سرعت بسیار بالایی به سمت آینده در حرکتیم، نمی توان حجم بالای اطلاعات را نادیده گرفت. می توانید بی نهایت اطلاعات را بر روی هارد ذخیره کنید. این به نتایج شگماست. باید تا آنجا که می شود با آینده کنار آمد و تاثیرات آن را پذیرفت. آینده تکنولوژی سرعت است و سبکی که می توانید با کوله ای از اطلاعات سنگین خود این راه را طی کنید یا این که دست یاری فضاهای ذخیره سازی را ببندید.

احسان احمدی خاوه



معتقد بودند

که شوخ طبعی، فقط

وقتی در انسان شکل می‌گیرد که انسان از سطح «نیازهای کمبود» به «فرانیاها» دست یافته باشد. فرانیاها، در واقع نیازهای متعالی ما برای انسانتر شدن هستند که در سطحی فراتر از نیاز به «خور و خواب و خشم و شهوت» قرار گرفته‌اند.

اما در میان همه نظریات روانشناسی، هنوز هم یک نظریه، جایگاه محکم خود را حفظ کرده و حتی در تناولات عامیانه هم از آن استفاده می‌کنیم. زمانی که از کسی عصبانی هستیم و به او «تیکه» می‌اندازیم و می‌گوییم «دلم خنک شد»، یا هنگامی که جوکهایی با محتوای جنسی را برای دیگران تعریف میکنیم تا آنها را بخندانند، در واقع داریم بر نظریه فروید صحه می‌گذاریم و اگر از این منظر به مقوله شوخی نگاه کنیم، چیزی به نام شوخی وجود ندارد!

علیرضا فرجیان
حقوقدان شاخه جزا و جرم شناسی



فراوان ویر ویر قرن را اعلام براستی کنیم، ویروس بی توجهی به نان مردم،از ویروس کرونا کشته تر نیست؟

جانش باشد،بعلتگرسنگی و غم نان جان میدهدپس تنها با پرگزار نکردن مراسمعروسی و ختم نیست که جان این جماعت حفظ میشود،باحماپتهای مالی از اقتشار آسپیدپزیر میتوانیم از آنها بخواهیم در خانه بمانند و اینگونه جشنپایان همه گیری و اپیدمی کرونارا بگیریم و ختم پایان مرگ و میرهای

مواجهه با کرونا یا همان « کوید ۱۹» در کارنامه حمایتی از کارگران فصلی و فاقد حقوق ثابت و زنان سرپرست کار و مشاغل آسیب دیده از این ویروس نمره مردودی در امتحانهای بهارو تابستان و پاییز برای متولیانمرتبط ثبت شود، کارگری کهدرآمد ثابت ندارد،اگر بخاطرکرونا بیرون از خانه نرود کهمراقب

نان در مقابل جان

و سیستماتیک برای ایجاد سامانه جامع اطلاعات افراد دهک های کم درآمد و بهراری افراد متعلق به دسته بندی زیر خط فقر و حتی خط فلاکت، نبود سامانه بیمه اجتماعی کشوری برای حمایت های مادی از دهک های درمانی کم درهیم، نان را چه کنیم؟ سیستم معیوب عدم شناسایی هوشمند

تاریخچه قشقای های ورامین

ایل قشقای یکی از بزرگترین و قدیمی ترین ایلات کشور می باشدکه به زبان ترکی صحبت می کنند . قشقای هادر زمان اقا محمدخان قاجار به ورامین کوچانده شدند و بیشتر در روستا های علی اباد ، قشلاق رحان اباد و… ساکن هستند

ایل بزرگ قشقای

ایل قشقای یکی از بزرگ ترین و کهن ترین ایل های ایران می باشدکه در تاریخ به قوم دلبر و شکست ناپذیر شهره می باشد . زندگی عشایر ایل قشقای با طبیعت گره خورده است و بعد از گذشت قرن ها عشایر قشقای همچنان در فصول مختلف سال به مناطق بیلاق و قشلاق کوچ می کنند . طولانی ترین بیلاق و قشلاق متعلق به ایل قشقای می باشدکه از جنوب ایران تا اطراف تبریز تحت قلمرو این ایل می باشد

. بر همین مبنا شرکت نیسان یکی از محصولات خود را با توجه به خصیصه سختکوشی ایل قشقای ، به نام نیسان قشقای نام گذاری و روانه بازار خور میانه کرده است .

ریشه نام ایل قشقای

در ریشه یابی و وجه تسمیه نام ایل قشقای نظرات مختلفی ارائه شده اما مهمترین آنها عبارت است از نظریه واسیلی بارتد که به نظر او نام ایل قشقای از واژه ترکی به نام قشقا به معنی اسب پشینی سفیدگرفته شده است . همچنین نخستین بار حسن قسبایی در کتاب فارسنامه ناصری قشقای را گرفته شده از کلمه ترکی قچامقای به معنی فراری ، عنوان کرد .

مرکز اصلی ایل قشقای

مرکز اصلی ایل قشقای استان فارس می باشداما به دلیل وسعت اراضی و قلمرو ایل قشقای ، زیستگاه این قوم تا استان هایی مثل چهار محال بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد ، خوزستان ، اصفهان ، قم ، بوشهر و تهران نیز گسترده شده است .

جمعیت ایل قشقای

جمعیت ایل قشقای در سال ۱۹۸۶ حدود دو ونیم میلیون نفر تخمین زده شده و در حال حاضر بیش از دو ونیم میلیون نفر تخمین زده می شود . اما دانشنامه اتنولوگ که یکی از معتبرترین دانشنامه های جهان در زمینه ارائه داده های آماری در مورد گویش های جهان می باشد ، جمعیت سرشنس در ایل قشقای را در سال ۲۰۱۶ حدود ۹۵۹ هزار نفر تخمین زده است .

زمان حضور قشقای هادر ورامین

به دلیل قربایت و نزدیکی قشقای ها به کریم خان زند ، اقا محمد خان قاجار دشمنی و کینه بزرگی نسبت به این ایل داشت به همین دلیل پس از روی کار آمدن اقدام به انتقام گیری و متلاشی کردن این ایل گرفت . اقا محمد خان قاجار با هدف تضعیف قوم بزرگ قشقای تعداد دو هزار خانوار از ایل قشقای را به ایل بختیاری کوچ داده و در طایفه چهار لنگ ساکن کرد . همچنین بیش از پنج هزار خانوار را به طرف ورامین و اطراف تهران کوچ داد . یازماندگان این ترکان در اطراف ورامین به خصوص در علی آباد ورامین ، شهریار ترک ، نور و کجور مارزندران ، و عده ای هم در فیروزکوه معروف به ترک های شیرازی و بخشی هم در نشیب دماوند تحت عنوان قرایی ها مقیم هستند .

محل استقرار ایل قشقای در ورامین

قشقای های ورامین عمدتا در روستا های علی آباد ، باغخواص ، قشلاق رحان اباد و طاهر در قشلاق اباد و بخشی هم در قرچک حضور دارند .

صنایع دستی ایل قشقای

گلیم بافی ، جاجیم بافی ، گبه بافی ، طناب بافی ، چیف بافی و … از جمله صنایع دستی ساخت ایل قشقای می باشد

گردآوری: رضاهدقان

پاییزی است می تواند یک انتخاب عالی برای دوره‌ی شب یلدا باشد.

شب چله ۹۹ با مهمان های مجازی!

با اینکه امسال در دیدوبازدید شب یلدا محدودیت هایی داریم ولی فضای مجازی امکان برقراری ارتباط را برپیمان ایجاد کرده است. با اقوام و عزیزانتان که در کنار شما نیستند تماس بگیرید و به شکل صوتی و تصویری ارتباط برقرار کنید.

حرف آخر:

شب یلدای ۹۹ همه ما مهمان ناخوانده ای داریم. برای اینکه از شیوع بیماری کرونا جلوگیری کنیم بهتر است مهمانی و دوره‌ی هایی با تعداد زیاد نداشته باشیم و حتی در دوره‌ی های کوچک از ماسک استفاده کنیم. با برنامه ریزی درست و با رعایت پروتکل های بهداشتی در یلدای ۹۹ شبی پر از خاطره و شادی داشته باشیم.

فرماندار اسلامشهر:

احمال تمامی محدودیت های کرونایی از ساعت ۱۸ روز یکشنبه

فرماندار اسلامشهر از اعمال تمامی محدودیت های کرونایی از جمله ممنوعیت فعالیت یکمشی واحدهای صنفی و تولیدی شهرستان و همچنین منع تردد شبانه از ساعت ۱۸ روز یکشنبه سی آذر خبر داد و گفت: دوره‌ی های شب یلدا می تواند به اوج گیری مجدد کرونامنجر شود.

به گزارش روابط عمومی فرمانداری اسلامشهر مسعود مرسلپور که در جلسه ستاد مقابله با کرونای شهرستان سخن می گفت با بیان مطلب فوق اظهار داشت: باید در شب یلدای امسال دوره‌ی ها و میهمانی رفتن را فراموش کنیم چرا که مسکت است باعث ابتلا پدران و مادران و بزرگتر های خانواده به کرونا شود و در نهایت عذاب وجدان برپیمان باقی بماند. وی ضمن قدرانی از همراهی مردم و رعایت دستورالعمل های بهداشتی که به کاهش چشمگیر مبتلایان و فوتی های کرونایی انجامید افزود: مردم در این دوره نیز خوش درخشیدند و امیدواریم همچنان همراه ما در ستاد کرونا باشد.

فرماندار اسلامشهر در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تداوم اجرای طرح شهید حاج قاسم سلیمانی در شهرستان گفت: در شهر اسلامشهر ۱۸۰ تیم آموزش دیده بسیج متشکل از ۳۹۶ بسیجی خواهر و برادر و در قالب حافظان سلامت ضمن سرکشی به ۳۱ هزار خانوار و تحویل فرمهای آموزشی به بیان نکات لازم جهت مراقبت از بیماران کرونایی و ضرورت های قرنطینه این بیماران پرداختند.

محمدعلی طالبی استاندار یزد:

ضرورت وجود نظام برنامه ریزی برای توسعه صادرات استان

یزد – آبرومند ؛ استاندار یزد در نشست کارگروه توسعه صادرات استان با تاکید بر ضرورت وجود نظام برنامه ریزی برای توسعه صادرات استان، خاطر نشان کرد: لازم است در کشورهای هدف صادراتی منطقه اوراسیا مورد توجه جدی قرار گیرد.

«محمدعلی طالبی» استاندار یزد در نشست کارگروه توسعه صادرات استان که با حضور معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار و اعضای کارگروه در سالن کونتر استانداری برگزار شد با اشاره به ارائه گزارش گمرک استان در این نشست، اظهار کرد: این گزارش ها و اعداد و آمارها می تواند نظام برنامه ریزی ما را بسیار بهره مند کند تا بتوانیم برای تولید و شناسایی صادرات و مقاصد صادراتی برنامه ای جامع داشته باشیم. استاندار یزد ادامه داد: در حوزه صادرات باید به سمت تنوع، هم به لحاظ نوع محصولات صادراتی و هم به لحاظ بازار های صادراتی و کشورهای هدف روی آوریم زیرا ما استانی صنعتی با ظرفیت های مختلف تولید و محصولات متنوع هستیم. رئیس کارگروه توسعه صادرات استان گفت: اگر در استان دچار موقعیت های شویم که یک محصول تولیدی به لحاظ قیمتی و صادرات، دچار چالش شود یا اینکه در رابطه با بعضی محصولات که متمرکز شده ایم روی کشورهایی که این محصولات را به آنها صادر می کنیم، آن کشورها تصمیم بگیرند دیگر واردات این محصول را نداشته باشند، در این صورت سرمایه گذاری در حوزه صادرات با مشکل مواجه خواهد شد.



تکلیف نحوه انتقال سند خودرو و مشخص شد

تاریخ:	
ساعت:	
کد واحد شماره گذاری:	
راهنمایی و رانندگی	
شناسنامه مالکیت و سید تقیله	
سند مالکیت خودرو	
منحصرات وسیله نقلیه:	
نوع:	سیستم:
ظرفیت:	۴ تعداد سیلندر:
شماره موتور:	۳ نوع سوخت:
شماره وسیله نقلیه (VIN):	بترین تعداد محور:
مشخصات مالک:	شماره فاسی:
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:
تاریخ تولد:	محل صدور:

دعوا بر سر «اختیاری» یا «اجباری» بودن ثبت سند خودرو در دفاتر رسمی در نهایت با رأی قانون به اختیاری بودن این موضوع به پایان رسید.

یکی از طولانی‌ترین اختلاف نظرهای میان پلیس و کانون سردفتر داران به نفع ناجا و مردم تمام شد.

به گزارش ایسنا، ماه‌هاست که هر

از چندگاهی بحث بر سر اختیاری یا

اختیاری نبودن ثبت سند خودرو در

دفاتر ثبت اسناد بالا می‌گیرد، ناجا

مدعی است که سند صادر شده از سوی

فردی سند خودرویش را در دفاتر اسناد

رسمی به ثبت برساند، کاری اختیاری

انجام داده است، در طرف مقابل اما

کانون سردفترداران نظر دیگری دارد

و از اجباری بودن ثبت سند خودرو

صحبت به میان می‌آورد. موضوعی که

البته شب گذشته با اعلام نظر نهایی

مجلس شورای اسلامی به نفع پلیس به

پایان رسید.

گرچه پیش از این‌نیز بارها فرمانده

ناجا، سخنگوی ناجا، رییس پلیس

راهور ناجا، معاون حقوقی پلیس راهور

و... بر کافی بودن سند صادره از سوی

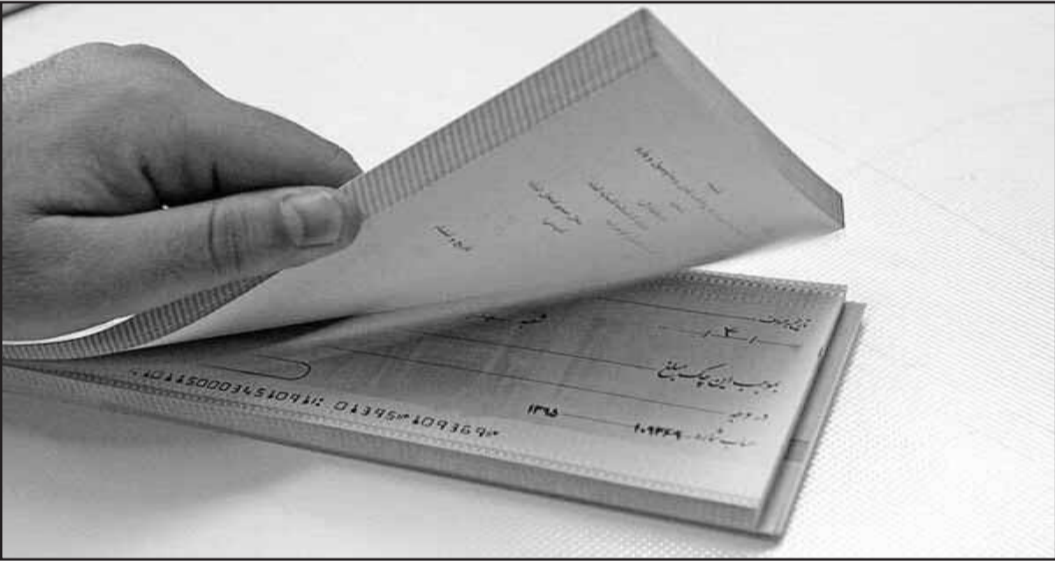
پلیس تاکید کرده بودند، اما اصرار کانون

سردفترداران بر لازم و اجباری بودن ثبت سند خودرو تا جایی پیش رفت که آنان حتی حاضر به پذیرش سخنان وزیر کشور هم نشدند و به ناچار سردار حسین اشتری، فرمانده نیروی انتظامی در نامه‌ای به مجلس شورای اسلامی خواستار تعیین تکلیف این موضوع شد. رحمانی فضلی، وزیر کشور درباره نقل و انتقال خودروها و ادعای کانون سردفترداران مبنی بر ضرورت ثبت این نقل و انتقالات در دفاتر اسناد، گفته

بود: «قانون، این اختیار را به شهروندان داده تا درصورت تمایل، نقل و انتقال خودروهای خود را در دفاتر اسناد نیز به ثبت برسانند و آنچه از سوی پلیس انجام شده و مدارکی که نیروی انتظامی اعلام می‌کند برای احراز مالکیت خودرو کافی است. به عبارتی همانطور که شهروندان یخچال، تلویزیون، فرش و اqlام اینچینی را ثبت رسمی نمی‌کنند، در مورد خودرو نیز همین موضوع صادق است و نیازی نیست که سندی از سوی

معاون اداره نظام پرداخت بانک مرکزی:

چک‌های جدید از ۲۰ دی توزیع می‌شود



معاون اداره نظام پرداخت بانک مرکزی تصریح کرد: قرار است چک‌هایی را در سامانه صیاد ثبت کنیم که تفاوتی با چک‌های قبلی دارد یعنی روی این چک‌ها تاریخ اعتبار ثبت می‌شود و توزیع این چک‌ها از طریق بانک‌ها مستلزم زمان خواهد بود و همچنین اطلاع رسانی‌ها کامل شود و مردم بیشتر آگاه شوند و از تاریخ ۲۰ دی بتوانند چک‌هایی که از ویژگی‌های جدید برخوردار هستند و دارای تاریخ اعتبار می‌باشند را دریافت کنند..

نادعلی زاده با اشاره به اینکه در حال حاضر چک‌های جدید در شبکه بانکی توزیع نشده است گفت: چک‌های جدید از تاریخ ۲۰ دی ماه در اختیار مردم قرار می‌گیرد.. وی افزود: در چک‌های جدید تا تاریخ

مشخص، قابلیت صدور وجود دارد و این تاریخ هم سه سال بعد از دریافت دسته چک است و این چک‌ها باید در سامانه صیاد ثبت شوند. چک‌های جدید دارای بارکد، کد صیادی ۱۶ رقمی و تاریخ اعتبار می‌باشد.

وی درباره ارزیابی اعتبار و دارایی افراد در این طرح گفت: افراد دارای یک سری دارایی و درآمد هستند که مجموع این‌ها می‌تواند سقف اعتباری شخص را رقم بزنند که دستورالعمل و فرمول‌های مربوط به آن در بانک مرکزی تدوین شده و به دستورالعمل حساب جاری الحاق شده است که مقرر شده در شورای پول و اعتبار تصویب شود و پس از تصویب در شورای پول و اعتبار، سقف اعتبار به شکل گام

حسین کاغذلو فرماندار ورامین :

معتادین ترک کرده به حال خود رها نشوند



راهاندازی مراکز اشتغال و ارائه تسهیلات و مشوق‌های لازم به صاحبان کار و صنایع در جذب این افراد، زمینه بازگشت آنان به جامعه فراهم شود.

کاغذلو افزود: برای نخستین بار در استان تهران، مرکز ترک اعتیاد ماده ۱۶ ویژه معتادین متجاهر در شهرستان ورامین راه‌اندازی شده که این مرکز به تنهایی بسیاری از مشکلات امروز جامعه در مواجهه با معتادین متجاهر را برطرف کرده و خدمات ویژه‌ای را ارائه می‌کند که البته رفع مشکل این مرکز به حمایت و پشتیبانی مسؤولان استانی و کشوری نیاز دارد.

متخصصین امرمقابله با مواد مخدر، علاوه بر اقدامات سلبی، فعالیت‌های فرهنگی مناسبی نیز در مقابله با پدیده شوم اعتیاد صورت گیرد.

فرماندار ورامین افزود: با فعالیت این شورا

فعالیت‌های خود قرار داده و همچنین با توجه به اینکه هیچ‌گونه منفعتی از حوزه ثبت سند خودرو و تعویض پلاک عاید پلیس نمی‌شود، اما پلیس رعایت حال، وقت و هزینه مردم را بر خود فرض می‌داند و اعلام می‌شود که با رأی مجلس شورای اسلامی به نظر پلیس، نیازی به ثبت سند خودرو در دفترخانه وجود ندارد.»

در بخش‌هایی از حکم نهایی نظر مجلس شورای اسلامی اینطور آمده است: « مستند به ماده ۲۲ قانون حمل و نقل و عبور کالاهای خارجی از قلمرو جمهوری اسلامی ایران (اصلاحی ۱۳۸۷/۰۶/۱۷ مجلس شورای اسلامی (مسوولیت صدور گواهینامه رانندگی، اسناد مالکیت و پلاک خودرو در قلمرو جمهوری اسلامی ایران برعهده نیروی انتظامی است.

به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد، اختلاف نظر میان پلیس و کانون سردفترداران به پایان خود رسیده است، اما آنچه که نیروی انتظامی باید انجام دهد اطلاع رسانی گسترده در این باره است، چرا که به نظر می‌رسد بسیاری از شهروندان از این نظر نهایی قانون در این‌باره همچنان بی‌اطلاعدند.

به پلیس حق داه شده است. او گفت:«بر اساس موارد اعلام شده و با توجه به اینکه پلیس همواره پایبندی به قانون و قانونمداری را اساس

مردم از آن‌ها استفاده کنند و مردم می‌توانند با نصب این اپلیکیشن و از طریق منوی موجودیت چک و ثبت چک وارد سامانه صیاد شوند.

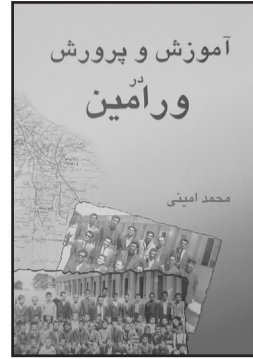
وی گفت: صادر کننده چک می‌تواند چک خود را از طریق ثبت در اپلیکیشن یا درگاه‌هایی که بانک در اختیارش قرار می‌دهد انجام دهد و مراحل صدور چک را به صورت الکترونیکی تکمیل کند.

نادعلی زاده ادامه داد: گیرنده چک هم می‌تواند از بانک خودش راه‌های دسترسی به سامانه صیاد را دریافت کند و با اینکه می‌تواند به اپلیکیشن‌ها مراجعه کند و استعلام ثبت بگیرد و اطلاعات برگه چک با ثبت آن در سامانه صیاد را تطبیق دهد و اگر تمام موارد صحیح بود؛ مراتب تأیید خود را به سامانه صیاد اعلام می‌کند.

وی درباره دسته چک‌های قدیمی هم گفت: دسته چک‌های قدیمی با شرایط قبلی صادر و پردازش می‌شوند و این دسته چک‌ها هم به تدریج جمع آوری خواهد شد و دسته چک‌های جدید جایگزین می‌شود.

معاون اداره نظام پرداخت بانک مرکزی ادامه داد: از بانک‌ها خواسته شده که از طریق شعب بانکی برای افرادی که امکان استفاده از این سامانه‌ها را به صورت الکترونیکی ندارند، سرویس داده شود. نادعلی زاده افزود: بانک مرکزی تمهیداتی را در نظر دارد که از طریق پیامک امکان ثبت و انتقال چک در سامانه صیاد را برای مشتریانی که از گوشی هوشمند استفاده نمی‌کنند هم فراهم کند.

کتاب آموزش و پرورش در ورامین

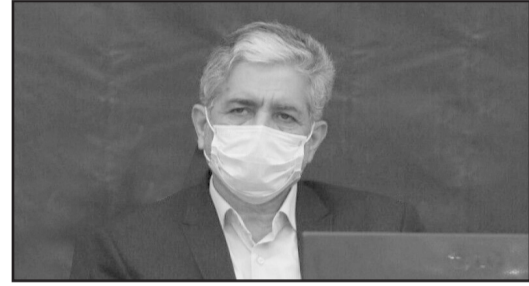


این کتاب توسط استاد محمد امینی رئیس اسبق اداره آموزش و پرورش ورامین و از پژوهشگران و مولفان برکار ورامین توسط نشر واج در سال ۱۳۸۹ در ۳۴۴ صفحه با تیراژ هزار نسخه منتشر و و در دسترس علاقمندان به فرهنگ و تاریخ ورامین قرار گرفت.

معرفی روسای اداره آموزش و پرورش ورامین، شهید آزادگان و جانبازان فرهنگی، کلاس های درس اکابر، مشکلات مدارس و دانش آموزان،

مراکز تربیت معلم، دانشسرای ورامین، اولین معلمان، تبعید شدگان به آموزش و پرورش ورامین و ده ها مطلب جالب دیگر به همراه اسناد و تصاویر مربوطه، از بخشهای مختلف این کتاب است.

محدودیت های ویژه یلدایی در اصفهان اعلام شد



اصفهان – آبرومند : سخنگوی ستاد استانی مقابله با کرونا در اصفهان با اعلام محدودیت های ویژه شب یلدا گفت: تردد خودروها در روزهای شنبه و یکشنبه هفته آینده از ساعت ۲۰ تا چهار صبح ممنوع است..

حجت الله غلامی گفت : بر اساس مصوبه های ستاد مقابله با کرونا، همه محدودیت های قبلی برای پیشگیری از شیوع کرونا در استان وجود دارد اما برای روزهای شنبه و یکشنبه هفته آینده بیست و نهم و سی ام آذر محدودیت های ویژه ای اعمال می شود.

وی با توصیه به مردم برای احتراز از برپایی دورهمی های شبانه تاکید کرد: تردد در شب های شنبه و یکشنبه از ساعت ۲۰ تا چهار صبح ممنوع خواهد بود تا بخشی از تردها که احتمالا بدلیل شب یلدا خواهد بود، کاهش یابد.

وی خاطرنشان کرد: همچنین در این ۲ روز همه مشاغل در همه شهرها به جز مشاغل گروه یک و ضروری از ساعت ۱۸ تعطیل می شوند.

غلامی با بیان اینکه این ۲ مصوبه با هدف کاهش تردها و کنترل تجمع ها بویژه در فروشگاه ها اعمال می شود، اظهار امیدواری کرد که با همراهی مردم در اجرای این مصوبه ها، بحران کرونا پشت سر گذاشته شود و شیب نزولی به سمتی رود که همه شهرها به وضعیت زرد برسند. وی با اشاره به اینکه در زمان حاضر ۲ شهرستان چادگان و خور و بیابانک در وضعیت زرد و بقیه در وضعیت نارنجی قرار دارند اظهار داشت: با همراهی خوب مردم و اصناف در رعایت شیوه نامه های بهداشتی و مصوبه های ستاد مقابله با کرونا شاهد کاهش تعداد مبتلایان، بستری ها و فوتی های ناشی از کرونا در استان هستیم.

طرز تهیه رولت اسفناج



رولت اسفناج یک غذای متفاوت و پر خاصیت با طعمی جدید است که پیشنهاد می‌کنیم یک‌بارهم که شده حتما آن را امتحان کنید.

مواد لازم:

- اسفناج: ۱۵۰ گرم
- پیاز درشت خرد شده: یک دوم پیمانه
- ماست چکیده: ۱ پیمانه
- سیر رنده شده: ۲ حبه
- تخم مرغ: ۵ عدد
- گردو خرد شده (دلخواه): ۳ قاشق غذاخوری ، زرشک: ۲ قاشق غذاخوری

- نمک: یک دوم قاشق چایی‌خوری ، فلفل: یک دوم قاشق چایی‌خوری
- زردچوبه: ۱ قاشق چایی‌خوری ، روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه و دستور پخت
- فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم.
- برگ‌های اسفناج را با سه قاشق غذاخوری آب داخل قابلمه ریخته و ۴–۳ دقیقه آن‌ها را بپزید. سپس از روی حرارت برداشته وقتی سرد شد آب اضافی آن را بگیرید.
- اسفناج پخته را همراه با پیاز خرد شده، تمام ادویه‌ها، روغن و تخم مرغ داخل مخلوط کن یا غذا ساز ریخته و دو دقیقه همه‌ی مواد را هم زده تا کامل خرد شوند و به صورت یک مایع یک دست در آید.

- به مایع اسفناج گردو خرد شده و زرشک را اضافه و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. داخل سینی فر را با کاغذ روغنی بوشانده و مایع آماده شده را روی کاغذ ریخته و با قاشق روی سطح کاغذ پخش می‌کنیم.
- سینی را داخل فر گذاشته تا برای ۱۵ دقیقه بپزد. تا آماده شدن اسفناج، ماست را با سیر رنده شده و کمی نمک مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.
- وقتی اسفناج یخت از فر خارج کرده و می‌گذاریم تا سرد شود. سپس اسفناج را پشت و رو کرده و کاغذ را جدا می‌کنیم.
- اسفناج ورقه‌ای را با چاقو به صورت نوارهای بلند برش می‌دهیم.
- روی هر نوار را از بالا تا پایین با ماست می‌بوشانیم و به آرامی نوار اسفناجی را رول می‌کنیم.
- می‌توانید رولت‌های آماده را همان موقع سرو کنید و یا در یخچال گذاشته و یک ساعت بعد سرو کنید.

گرد آورنده : هانیه تاجیک

بررسی آخرین وضعیت اتباع خارجی در شهرستان پاکدشت



پاکدشت – آبرومند : برنامه دیدار و گفتگوی مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری تهران با سرپرست فرمانداری پاکدشت در دفتر فرماندار برگزار شد.

برنامه دیدار و گفتگوی منصور حاجی مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری تهران با مهدی یوسفی جمارانی سرپرست فرمانداری پاکدشت به منظور بررسی آخرین وضعیت اتباع خارجی در سطح شهرستان در دفتر فرماندار برگزار شد…

دیدار صمیمی حسین با حسین



ورامین – آبرومند : حسین کاغذلو فرماندار شهرستان ورامین با حسین نوش آبادی نماینده مردم ورامین، پیشوا و قرچک در مجلس شورای اسلامی دیدار و گفتگو کرد. به گزارش روابط عمومی فرمانداری ورامین، در این بازدید صمیمانه، مسائل و موضوعات مربوط به شهرستان مورد بررسی قرار گرفت و موانع رشد و پیشرفت بیش از پیش شهرستان به صورت تخصصی مورد ارزیابی قرار گرفت.

دیدار مدیران درمانگاه دارالشفاء با فرمانده انتظامی قرچک



قرچک – آبرومند : علیرضا ساعد مدیرعامل، محسن کهزادی رییس هیئت مدیره و سید هادی قریشی مسئول فنی با حضور در فرماندهی انتظامی قرچک با سرهنگ مرادی دیدار و گفتگو کردند. در این دیدار مدیران درمانگاه دارالشفاءانتصاب سرهنگ مرادی را تبریک گفتند و برای وی آرزوی موفقیت کردند.

در ادامه نیز سرهنگ مرادی از خدمات مدیران و پرسنل درمانی این درمانگاه در ایام شیوع بیماری کروناجهت خدمت رسانی به شهروندان قدردانی کرد.

مدیران درمانگاه دارالشفاء بارئیس جدیداداره تبلیغات اسلامی قرچک دیدار و گفتگوکردند



قرچک – آبرومند : در این دیدار علیرضا ساعد مدیرعامل درمانگاه، محسن کهزادی رییس هیئت مدیره و سید هادی قریشی مسئول فنی این درمانگاه ضمن تبریک به جهت انتصاب حجت الاسلام والمسلمین محمد عبدالرحیمی، جهت تعاملات مشترک با اداره تبلیغات اسلامی شهرستان اعلام‌آبادگی کردند.

در ادامه نیز رییس جدید اداره تبلیغات اسلامی شهرستان قرچک نقش درمانگاه دارالشفاء را در خصوص رسیدگی به امور درمانی شهروندان این شهرستان مهم دانست و از تلاش های کادر درمان و مدیران این درمانگاه قدردانی کرد.

دانستنی های پزشکی

دکتر سید هادی قریشی

پیری پوست ناشی از آفتاب (photoaging)

مفهوم photoaging شامل آسیب های قابل مشاهده و ملموس بر پوست در اثر اشعه ماوراء بنفش است، پوست در معرض آفتاب می تواند دچار چروک های ظریف،سفتی، تغییر رنگ پوست و سرطان پوست گردد.

اشعه ماوراء بنفشی می تواند باعث ضخم شدن پوست و تغییر ساختار طبیعی بافت همبند پوست، تغییر ساختار های

کلاژن و میزان هیالورونیک اسید پوست را کاهش می دهد.

آسیب های مزمن توسط اشعه ماوراء بنفش خورشید باعث تجمع ماده ای بنام الاستین می شود.

اشعه ماوراء بنفش باعث تولید رادیکالهای آزاد می شود که به غشاء سلولی آسیب می زند. این اشعه با تخریب پروتئین های غشاء سلولی آب رسانی درست را به سلول های پوستی مختل می کند.

روند پیری پوست توانایی پوسته زبری لایه شاخی پوست را کاهش می دهد، لذا درمان با کرم های لایه بردار یا میکورودرم ابریزن که به لایه برداری کمک می کند مفید می باشد.

تربکبات گیاهی فراوانی در جلوبگیری از پیری پوست کمک کننده می باشند، سوپا باعث مهار رادیکالهای آزاد می شود، چای که با جذب اکسیژن آزاد پیشگیری کننده از سرطان پوست می باشد. زرد چوبه یک عملکرد ضد التهابی دارد. روغن درخت چای که در درمان آکنه (جوش) و کچلی ناخن استفاده می شود اثرات ضد میکروبی دارد. روغن هسته انگور که اثرات ضد التهاب و ضد سرطان دارد، الوئه ورا در بهبود زخم، محافظت و نرم کردن پوست نقش بسزایی دارد.

و توصیه آخر اینکه لازم است که در زمان حضور در معرض آفتاب از کرم های ضد آفتاب استفاده شود و این کرم ها باید هر ۲ ساعت تکرار شوند.

دلخوریم و ناراحت، خونمان به جوش آمده، گله مندیم از داغ تلخ حاج محسن، از کوتاهی هایی که او را از ما گرفت، از اشراف اطلاعاتی دشمن و غفلت یا نفوذ داخلی، از نداشتن ضدگلوله و هزار چیز دیگر. بدتر از همه از این بغض لعنتی که رهایمان نمی کند…

این شده که هرچه دلمان خواست نوشتیم، موج دلسردی و پیام ناامیدی منتشر کردیم تا دشمن یقین کند بیوست روانی عملیات ترور از خود ترور موفقیت آمیز

تر بوده و روزنامه «اسرابیل هیوم» تیتز

بزند:«ناامیدی در ایران»!

پیوست روانی ترور یعنی همه توانمندی های امنیتی و اطلاعاتی یادمان برود و همناو با دشمن هشتک بزینم «این خانه امن نیست»!!

یعنی یادمان برود که همین شهید بارها تا آستانه شهادت رفت و همین نیروهای امنیتی عملیات را خنثی کردند.

یعنی یادمان برود که وزیر کابینه اسرائیل سیزده سال برای ما جاسوسی کرد و کسی

توچگونه زیستی که اینگونه به یاد ماندنی شدی

حیات خویش ماندگار شدند ، بعضی ها با نام بد و بعضی ها با نام نیک .

در طول حیات و زندگی دنیوی بودند افرادی که به واسطه دفاع از آب ، خاک ، سرزمین ، وطن جان خود را درکف دست گرفته و تقدیم کردند . کسانی هم بودند که به واسطه ساخت ، تولید و خلق یک اثر ماندگار در زمینه های علمی ، آموزشی ، پزشکی ، فرهنگی ، هنری ، سیاسی ، اجتماعی ، اقتصادی در آذهان عمومی مردم کوچه و بازار و جامعه جهانی به شهرت بین المللی رسیدند و فخر ایران

نغمه‌مد یعنی یادمان برود که صدها تیم ورزشیه و دوره دیده تروریستی توسط همین بچه های امنیتی متلاشی شدند و ما شب ها راحت خوابیدیم یعنی یادمان برود ریگی و زم و… را چطور به دام انداختیم ، در حالیکه سرویس اطلاعاتی چند کشور آنها را پوشش می داد.

حتی یادمان برود که همین چند وقت قبل، توطئه ترور یک مقام بلند پایه و

زمین شدند .

و مردمان کشورم قیطمه می‌خورند به پدران و مادران آنها با تربیت چنین فرزندان پاک و صالح .

اما آدمهایی هستند از جنس های مختلف و طبقات اجتماعی جامعه که بعد از مرگشان می فهمیم در کنار چه بزرگانی قدم برداشتیم ، زندگی کردیم و حسرت خوردیم که چرا در بودنشان در اعمال و رفتارشان تدبر و تامل نکردیم . علاوه بر انسانهایی که گفتم ، هستند کسانی که برای دوام و قوام زندگی ، آداب و رسوم

موج ناامیدی نپراکنیم که دشمن جز این نمی خواهد

محبوب کشور توسط همین نیروهای

گمنام و جانفدایی امنیتی خنثی شد.

از این مصادیق کم نیستند و البته در مواردی هم بالاخره دشمن موفق می شود.(که فهرست آنها هم تلخ و تأثر بار

است)

دلمان می سوزد از فقدان عزیزانمان، عصبانی هستیم از اینکه بیخ گوشمان عملیات کرده اند، اما نباید همه اقتدار و

امنیت را نادیده گرفت.

اینها افتخارات و توانمندی هایی است

توچگونه زیستی که اینگونه به یاد ماندنی شدی

کهن ایران زمین با بهره گیری از قرآن و اسلام چه ها که نکردند . دستاوردهای داشتند که زبان و قلم در تحسین کار آنها الکن است . روی سخنم با کسانی است که در اوج گمنامی و به دور از هیاهوهای رسانه ای و فضای مجازی همه ی بایدها و نبایدهای زندگی را به درستی و در طول حیات خود جاری و ساری کردند . قصه ی این انسانها که ماندگاری دارند از خودگذشتگی ، نیکی به دیگران ، باز بودن درب منزلشان به روی هر میهمان یا همان میهمان نوازی ، کمک به دیگران

تاثیر کیفیت کاری بازندگی کاری اساتید تربیت بدنی

های چون تنوع مهارت، اهمیت کار، هویت کار، استقلال و آزادی عمل و بازخورد، می تواند زمینهٔ ایجاد پیوندکاری را فراهم کند. هم چنین رویکرد مدیریتی مناسب که محیطی ملمو از اعتماد، عدالت، انصاف و …، ایجاد میکند، در پیوندکاری کارکنان تأثیرگذار است.از طرفی پژوهشگران تحلیل رفتگی، پیوندکاری را قطب متضاد یا آنتی تز تحلیل رفتگی تعریف می کنند. بنا به نظر مسلح و همکاران، پیوندکاری با سه ویژگی انرژی، مشارکت و کفایت متمایز می شود که متضاد مستقیم سه بعد تحلیل رفتگی (خستگی مفراط، بدبینی و بی کفایتی) است. به طور کلی، واژه پیوندکاری کارکنان، مدتی دههٔ گذشته به یکی از موضوعات داغ مدیریتی تبدیل شده است که از سوی انجمن های دانشگاهی و سازمان های مشاوره ای گسترش یافته است. در کنار محبوبیت بسیار زیاد این مفهوم، هنوز مناقشه های زیادی در خصوص مفهوم سازی و تعریف آن وجود دارد که همین امر صاحب نظران را واداشته تا تفاوت این مفهوم را با رضایت شغلی، تعهد سازمانی، رفتار شهروندی سازمانی و عجزین شدن با شغل تبیین کنند ، .

سازمان ها از وضعیت مناسبی برخوردار نیست و تعلق خاطر نداشتن کارکنان، برای سازمان ها هزینه های گزافی به دنبال دارد که در نتیجه آن ی توان به از دست دادن زمان و منابع مالی اشاره کرد که دو عامل بسیار مهم برای هر سازمان امروزی تلقی می شود. البته پیوند کاری مقوله ای نیست که به صورت لحظه ای رخ دهد.

سازمان ها برای کسب مزیت رقابتی باید در پی یافتن راهی برای ایجاد و حفظ سطح انرژی و اشتیاق کاری کارکنان باشند. راه دست یابی به این هدف، ایجاد فرهنگی است که در آن پیوندکاری نه تنها یک قاعده است، بلکه پذیرای افرادی است که مناسب چنین محیطی هستند و با رفتارهای مؤید پیوندکاری، ضمن ایجاد چرخهٔ مثبت، به تقویت رفتار کاری همکاران دیگر نیز کمک می کنند. پیوندکاری برآیند سه عامل شغل، شافل و سازمان است. افراد با ویژگی های مثبت گرایی و وظیفه شناسی، معمولاً بیشتر به کارشان پیوندکاری دارند و کار خود را با اشتیاق و انرژی بیشتری انجام می دهند و احساس رضایت مندی و تأمین نیازهایشان را تجربه می کنند. وجود ویژگی

روانشناسی مدیریت وزن در پاندومی کرونا

اضافه وزن را نیز به موجب به وجود می آورد. نحوه برخورد با چنین تنش هایی هایی نیز از؛جمله مواردی است که در مداخلات روانشناختی برای مدیریت وزن انجام می شود.

زمانی که صحبت از مدیریت وزن میشود اولین گزینه ای که بسیاری از مردم به آن فکر می کنند، عمل های جراحی، رژیم های غذایی و فعالیت های شدید بدنی است و این در حالی است که برخی معتقدند عمل های جراحی با خطراتی همراه است و در عین حال با شروع پاندمی کرونا بسیاری از فعالیت های بدنی

روانشناسان ممکن است موانع روانی احتمالی موثر در شروع برنامه های جدید در زندگی افراد را شناسایی، و در جهت غلبه بر آنها کمک کند اما این همه ماجرا نیست

امروزه می دانید که برخی مردم به هنگام تجربه تنش سعی دارد با خوردن خصوصاً روی آمدن به همه مواد غذایی چرب یا شیرین از تجربه تنش خود بکاهند هرچند این راهکار در کوتاه مدت برای برخی اثر بخش است اما در بلند مدت نه تنها موجب این به از بین رفتن تنش نمی شود بلکه مشکلاتی مربوط به سلامتی و

که یکی مربوط به رضایت از تصویر بدن مان و دیگر مربوط به مشکلات سلامتی است. این دو نگرانی منجر به جستجوی پیوسته طیف تعدادی از مردم برای دستیابی به شیوه های مدیریت وزن می شود.

روانشناسان در راستای مدیریت وزن راهکارهایی برای روز رویارویی؛کارآمد با استرس به افراد ارائه میدهند؛ سبک زندگی جدیدی پیشنهاد می دهند و یا با کمک به عضویت افراد در گروه های حمایتی متعهدان دنبال کردن فعالیت های افراد کمک می کنند. همچنین

هنر اخلاق و اخلاق هنری

نوسان و حرکت خواهند بود پس هنر امری بی نهایت و اخلاق محدودیتی عزیزان را به دیدگاه های مختلف در باب هنر و اخلاق آشکار کنیم نگاه نخست معتقد بود هنر امریست بی نهایت و در هیچ چهارچوب نمی گنجد و در قطب دیگر اخلاق را چارچوبی می دانست که می تواند هنر را از انحطاط و تباهی برهاند و آن را به تعالی برساند و در نهایت دیدگاه های دیگر بین این دو قطب در آنچه که تا اینجا بدان پرداختیم تعریف

مطهری تاکیدکرد:

تجهیز بیمارستان گرمسار

به سونوگرافی و سی تی اسکن

گرمسار – آبرومند : نماینده مردم گرمسار و آزادان در مجلس بابیان اینکه بیمارستان گرمسار به سونوگرافی و سی تی اسکن به روز تجهیز شده،گفت:دستگاه سی تی اسکن که تنها ۵ نوع از این مدل در کشور وجود دارد نیز به بیمارستان معتمدی گرمسار منتقل شد. اردشیر مطهری درباره وضعیت تجهیزات پزشکی در گرمسار،گفت: دو دستگاه سونوگرافی و سی تی اسکن در بخش پیشگیرانه و تشخیصی و درمانی خریداری شده است که تا روزهای آینده به بهره برداری می رسد.

نماینده مردم گرمسار وآرادان در مجلس شورای اسلامی افزود: دستگاه سونوگرافی چند کاره برای ارائه خدمت تأثیرن و یک دستگاه قدیمی نیز به کلینیک تخصصی حضرت امام (ره) گرمسار منتقل شد.

مطهری افزود: دستگاه سی تی اسکن که تنها ۵ نوع از این مدل در کشور وجود دارد نیز به بیمارستان معتمدی گرمسار منتقل شد که تا چند روز آینده به بهره برداری میرسد.

اگر مورد

حسین علی اعلا جانباز و رزمنده هشت سال دفاع مقدس



که در دنیا کم نظیر و بعضاً بی نظیرند.

پس موج ناامیدی

نپراکنیم که دشمن جز این

نمی خواهد.

دلسوز کسی نیست که بلندتر عیب خانه را در کوچه فریاد می کند، دلسوز شهید فخری زاده بود که با همه ناملایمات، در همین دولت افتخارات بزرگی برای ایران آفرید.

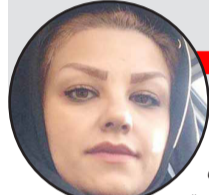
بهرروز مشتاق کارشناس فرهنگی



همان دست گیری ، خضوع و خشوع ، احترام ، به کوچکترها و بزرگترها ، لب خندانستن ، حق الناس نکردن ، تعدی نکردن به بیت المال را از جمله رازهای ماندگاری آنان می توان برشمرد . باید تعظیم کرد به روح بلند و پرآوازه شان .

یاد و نام همه ی آنها یی که درس زندگی به ما آموختند گرامی می داریم.

افسانه پورعباس کارشناس ارشد تربیت بدنی



ورزش یکی از مهم ترین مقوله های جامع صنعتی است

که بخش اعظمی از جمعیت هر کشور به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. با توجه به مهم شدن رشته تربیت بدنی واهمیت کسب دانش آکادمیکی و نتایج مثبت در بیشترتد این رشته ورتبه های المپیکی ،نقش اساتید در شرایط واقعی رقابت ها ضروری است اما با اینحال این موضوع دور از نگاه مدیران و دست اندرکاران ومسئولان دانشگاهی وعدم توجه آنان به بهبود عملکرداساتید وشرایط بهینه کاری وپیوند مناسب آنان با کارشان وعدم تحقیقات کافی در این راستا، نیازمند تحقیق بیشتر احساس می گردد، ازاین رو انگیزه اصلی برای انجام این پژوهش آن است که پیوندکاری و کیفیت زندگی بصورت دقیق بررسی گردد و به تلاابی روانشناختی ممکن است برنامه راسنای افزایش عملکرد خود براساس منابع انسانی هستند.

معصومه بزرگ زاده روانشناس



ما تحت تاثیر قرار گرفته و بعضاً متوقف شده است.

از سوی دیگر تغییر سبک زندگی جدید منطبق با دوره پاندمی کرونا نیز، منجر به تجربه شرایط استرس ز و البته تغییر عادات خوردن در بسیاری از مردم شده است. مضاف بر استرس ما به دلایلی روانشناختی ممکن است برنامه های غذایی و ورزشی خود را دنبال نکنید و یا سبک زندگی و غیر سلامت محوری را پیشه کنیم

جلال امینی روانشناس



حسن زیبایی شناختی که در آن وجود دارد باید بتواند مخاطب خویش را به فکر فرو برده و هنرمند کسی است که در یک رشته هنری صاحب تخصص می تواند احساس خود را با آن ابزار بیان کند ادامه دارد…

رسولی نژاد در تذکر آیین نامه ای؛

طرح توسعه و تولید پایدار زنجیره فولاد

باید هر چه سریع تر بررسی شود

دماوند – آبرومند : سخنگوی کمیسیون صنایع و معادن مجلس با بیان اینکه از ارائه طرح

توسعه و تولید پایدار زنجیره فولادبه مجلس سه ماه گذشته و هنوز به نوبت رسیدگی نرسیده است، از هیئت رئیسه مجلس خواست تا طرح مذکور را هرچه سریع تر در دستور کار قرار دهد.

سیاحمد رسولی نژاد در نشست علنی مجلس شورای اسلامی در تذکری گفت: طبق تبصره یک ماده ۴۵ آیین نامه داخلی مجلس «هرگاه کمیسیون همراه با گزارش، پیشنهادهایی برای تصویب مجلس ارائه نماید، با رعایت مفاد آیین نامه داخلی در دستور حاکتر دو هفته بعد مجلس قرار خواهد گرفت و مطابق آیین نامه داخلی رسیدگی می شود. به دنبال گزارشی که کمیسیون صنایع و معادن در خصوص زنجیره فولاد ارائه کرد، مقرر شد طرح آن نیز سریعاً توسط کمیسیون تنظیم شود و این کار به سرعت انجام شد.

نماینده مردم دماوند و فیروزکوه در مجلس یازدهم ادامه داد: همانطور که در ماده ۴۵ آیین نامه داخلی مجلس آمده کمیسیون باید تا یک هفته گزارش نهایی خود را به مجلس ارائه دهد؛ با وجود اینکه حدود ۳۵ ماه از ارائه طرح توسط کمیسیون صنایع و معادن به مجلس می گذر، متأسفانه علی رغم اینکه چندین بار در دستور قرار گرفته به نوبت بررسی نرسیده است. در همین راستا آقای کریمی قدوسی در توتئیی نوشتند که چرا کمیسیون صنایع در این خصوص کوتاهی می کند.

جمارانی فرماندار پاکدشت شد

تمهیدی فرماندار بهارستان



پاکدشت – آبرومند : هادی تمهیدی فرماندار پاکدشت طی حکمی از سوی استاندار تهران به عنوان فرماندار بهارستان منصوب شده و در این حین جمارانی فرماندار فیروزکوه به عنوان فرماندار پاکدشت منصوب شد. مراسم تودیع و معارفه فرماندار پاکدشت با حضور مسئولین استانی و شهرستانی در محل فرمانداری برگزار شد.

طرح احداث زیر گذر شهید مصطفی خمینی و جابجایی دیوار شمالی راه آهن ورامین تصویب شد



ورامین – آبرومند : طی جلسه ای با حضور سید رضا احمدی رییس و سایر اعضای شورای اسلامی شهر ورامین ، حسین دهقان شهردار و مدیران ارشد شهری برگزار شد. در این نشست حاضرین به بررسی طرح احداث زیر گذر شهید مصطفی خمینی (ره) و جابجایی دیوار شمالی راه آهن (خیابان شهید حیدری) حد فاصل ضلع غربی زیر گذر طالقانی تا ۱۶ متری طرح تفصیلی به گفتگو و ارائه نظر پرداختند.

در ابتدا سید رضا احمدی رییس شورای اسلامی شهر ورامین گفت: رعایت حقوق مردم در اجرای این طرح از مسایل ضروری در اجرای این پروژه است.

در ادامه حسین دهقان شهردار ورامین گفت: تدبیر و دقت شهرداری و شورای اسلامی شهر درخصوص پروژه های عمرانی مرتبط با راه آهن موجب اجرای آن با کیفیت قابل قبول میباشد.

وی همچنین افزود: یکی از برنامه های ما در شروع این دوره از مدیریت شهری ، ایجاد راه های کارشناسی جهت عبور و مرور آسان شهری و حل مشکل ترافیک شهر بوده است. همچنین یکی از الویت های مهم ما ایجاد زیرگذر شهید مصطفی خمینی می باشد.

شهردار ورامین افزود: تأمین منافع عمومی در اجرای پروژه زیر گذر شهید مصطفی خمینی دغدغه اصلی مدیران شهری و اعضای محترم شورای شهر است.

وی همچنین گفت : تأیید طرح زیر گذر شهید مصطفی خمینی یکی از پروژه های مهم در جهت توسعه شهر ورامین است.

در ادامه حاضرین در جلسه به مسائل کارشناسی در اجرای این پروژه به بحث و گفتگو پرداختند و سپس وارد مرحله رای گیری شدند. در نهایت اعضای شورای اسلامی شهر ورامین طرح پروژه عمرانی احداث زیر گذر شهید مصطفی خمینی (ره) و جابجایی دیوار شمالی راه آهن (خیابان شهید حیدری) حد فاصل ضلع غربی زیر گذر طالقانی تا ۱۶ متری طرح تفصیلی توسط اعضای شورای اسلامی شهر ورامین به تصویب رسید.

قابل توجه است بر اساس مجوز صادره از سوی راه آهن در قبال واگذاری قسمتی از معبر شهید حیدری جهت احداث خط چهارم قطار حومه ای تهران ورامین ، به شهرداری ورامین اجازه استفاده از زیر زمین ایستگاه راه آهن برای احداث زیر گذر شهید مصطفی خمینی را داده است.

لازم به یادآوری است اجرای این پروژه نقش بسزایی در راه های دسترسی مناسب و کارشناسی جهت تسهیل در عبور و مرور شهری خواهد داشت.

فعال سازی تعداد ۲۰ واحد غیرفعال بخش کشاورزی در شهرستان قرچک



قرچک–آبرومند:علی محمد حسینی گفت : ۲۰ واحد تولیدی غیرفعال و نیمه فعال بخش کشاورزی شهرستان قرچک در ۷ ماه گذشته سال جاری فعال و به چرخه تولید بازگشتند.

مدیرجهاد کشاورزی شهرستان قرچک در ادامه افزود: با فعال سازی این واحدها تعداد ۵۶ نفراشتغال ایجاد گردید و همچنین ظرفیت ۱۵۰تن گوشت قرمز و ۲۸۳۴ تن تخم مرغ به میزان تولیدات شهرستان افزوده شد.

محمدحسینی در پایان ، فعال سازی ظرفیت‌های غیر فعال و نیمه فعال ، توسعه واحدهای تولیدی بخش کشاورزی و فعال سازی واحدهای راكد را از اهداف مهم جهادکشاورزی برشمرد وگفت: حفظ وضع موجود واحدهای تولیدی وخدماتی برای ما جزء اولویته‌ها است تا در کنار آن بتوانیم برای توسعه تولیدبخش کشاورزی شهرستان باهدملی و همکاری دستگاه های وابسته گام برداریم.

جناب آقای مهندس مجتبی بوربور

مدیر کل دفتر جذب و حمایت از سرمایه گذاری استانداری سمنان

فقدان والده مکرمه را به جنابعالی و سایر بستگان و منسوبین تسلیت عرض می‌کنم.

آرزوی سلامتی و صبر از خداوند متعال برای حضرت عالی و سایر بستگان خواستارم.وبرای آن مرحومه علو درجات را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم

میرزا کریمی: مدیر مسئول وصاحب امتیاز نشریه آبرومند

فاطمه سنائی



بیشتر است.
آیا اصلا ایالات متحده میتواند اعتماد ایران را برای نشستن پای میز مذاکره جلب کند یا خیر؟
چه بسا که با روی کار آمدن بایدن نباید به لغو زود هنگام تحریم ها امیدی داشت گرچه جو بایدن در ایام انتخابات خود اعلام کرد یکی از برنامه هایش بعد از ریاست جمهوری،بازگشت به برجام است. اما قطعاً این بازگشت بی قید و شرط نخواهد بود.

جديد بایدن به دنبال راه حلی خواهد گشت تا بتوانند به توافق دست یابند.

بنابراین یکی از اولین و اساسی ترین سوالات دنیای سیاست این است که آیا رئیس جمهور آینده دولت آمریکا دوباره وارد توافقی که ترامپ آن را نقض کرد و از آن خارج شد میشود یا خیر؟

شاید بایدن بخواهد با بازگشت به برجام ثابت کند آمریکا میتواند به تعهداتش پایبند باشد اما به نظر می رسد در صورت بازگشت ،بایدن یا بندها و شروط جدید وارد گود برجام خواهد شد حال آنکه تهران در مقابل این بندها و شروط چه واکنشی خواهد داشت قابل بحث و بررسی



انسان رایلا می برد . همه ی عقل و احساس ما در این خلاصه می شود تا ما به دنیای پیرامون خود و مردم با دید بهتری بنگریم و درست رفتار کنیم و ارتباط گیری صحیح تری را در زندگی اجتماعی بکارگیری کنیم . ابن سینا فیلسوف و پزشک بزرگ ایران زمین عقل نظری را راهنمای اندیشه بشر می داند و

برای هر فرد یک سقف اعتباری درنظر گرفته می شود تا جمع چک‌هایی که صادر می‌شود از سقف اعتباری فرد خارج نشود.
سقف اعتباری براساس مولفه‌هایی چون وضعیت معیشتی فرد صادرکننده چک، حقوق و مزایای دریافتی و اموال و دارایی‌های او تعیین خواهد شد. مثلا اگر سقف اعتباری فردی ۲ میلیارد تومان باشد و چکی به این مبلغ صادر کند دیگر اجازه صدور برگ چک جدید را تا زمان پاس شدن برگ نخست نخواهد داشت.

در این قانون اگر یک شخص دارای چک برگشتی باشد، در سامانه بانک عامل دیگر اجازه صدور برگ چک جدید به او داده نخواهد شد.

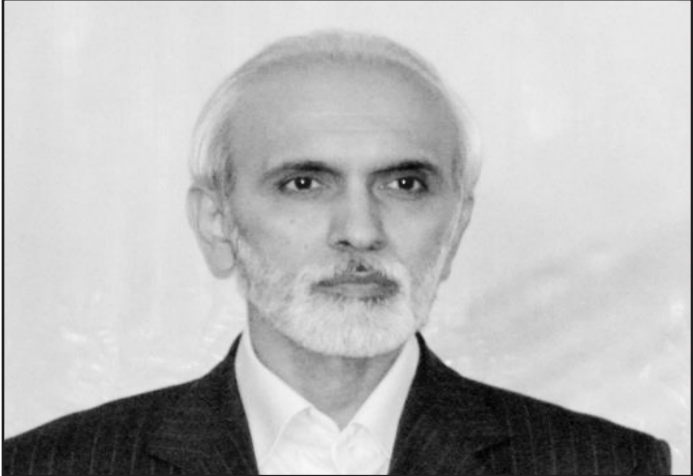
در هفتمین تغییر قانون چک، اگر چک در سامانه بانک ثبت نشده باشد آن چک پاس نمی‌شود، به همین دلیل گیرنده چک باید وارد سامانه بانک موردنظر شود تا این سامانه تأیید کند که برگ چک رد و بدل شده است.

تا قبل از اعمال قانون جدید، برای انتقال چک به فرد دیگری، با یک یا دو امضا، چک به فرد دیگری منتقل می‌شد اما در قانون جدید چنین امکانی وجود ندارد.

در این مرحله اگر فرد بخواهد چک را به دیگری منتقل کند باید دوباره وارد سامانه بانک عامل شود و اطلاعات فرد گیرنده نهایی را در سامانه ثبت کند و در سامانه صیاد بانک مرکزی هم تأیید شود تا چک پاس شود و برگشت نخورد. در آخرین تغییر اعمال شده قانون چک، برگ چکی که دارای مغایرت باشد در نظام بانکی هیچ اعتباری نخواهد داشت و چک تلقی نمی‌شود.

همچنین در تغییرات جدید قانون چک،

بررسی روند اجرای بیست و پنجمین جشنواره تئاتر استان تهران در یازدهمین کارگروه توسعه مدیریت



حسین عباسی فرماندا پیشوا :

آمار بالای بستری‌های کرونا موجب وضعیت قرمز پیشوا شده است

پیشوا – آبرومند : حسین_عباسی فرماندار شهرستان پیشوا در آیین افتتاح طرح «سردار شهید سلیمانی»: این طرح که در راستای حفظ سلامت عمومی است به نام شهیدی مزین شده که اقداماتش در جهت احیا و زنده نگه داشتن بشریت بود.

در شرایطی که کشور با بحران کرونا مواجه است نیاز به اجرای طرح‌هایی است تا آحاد جامعه حساسیت کرونا را درک کنند و طرح شهید سلیمانی در این خصوص کمک خواهد کرد.

باید با برنامه ریزی و مدیریت صحیح و همکاری منسجم اجاز ندهیم این شرایط بحرانی بیش از این ادامه دار شود چرا که طولانی شدن آن آسیب‌های جبران ناپذیری را برجا می گذارد.

در این وضعیت که مردم با مشکلات اقتصادی و معیشتی دست و پنجه نرم می‌کنند باید از طریق توزیع اقلام اساسی با قیمت‌های منسوب تا حدی این مشکلات را کاهش داد.

روند توزیع مرغ و سایر اقلام تنظیم بازاری باید با مدیریت بهتر به نحوی صورت گیرد تا باعث تجمع مردم در فروشگاه‌ها و دامن زدن به شیوع ویروس نشود.

در حال نقض تعهدات خود است درحالی که ایران تنها با توجه به بند ۲۶ و ۳۶ برجام یعنی کاهش جزئی و کلی برخی تعهدات خود و آغاز بخشی از فعالیت‌های هسته ای که انجام آن در چارچوب برجام متوقف شده بود، اولین گام‌ها را در واکنش به خروج آمریکا از برجام برداشته است که این به معنای خروج ایران از برجام نمی‌باشد. احتمال اینکه بایدن هم به حفظ و تداوم برجام بی علاقه نباشد بسیار است اما آیا آمریکا بعد از شکستن تعهدات خود در برجام باز هم قابل اعتماد است یا خیر؟ اما کشورهایی اروپایی تمام تلاش خود را کردند تا برجام باقی بماند و قطعاً در دولت

سیاسی و حتی اقتصادی جهانی به نظر می رسد دوران دشواری را برای جو بایدن شکل داده است .از جمله خارج شدن

از برجام که قطعاً در لیست برنامه های رئیس جمهور آینده ایالات متحده گنجانده شده است.گرچه ترامپ در تلاش است تا احتمالات بازگشت جویایدن به برجام را به صفر برساند اما باید دید آیا طلايه دار جدیدکاخ سفید به برجام بازخواهدگشت؟

یا ایران پای میز مذاکره خواهد رفت؟ سه کشور اروپایی آلمان،فرانسه و انگلیس به عنوان مشارکت کنندگان در برجام همچنان برای حفظ و تداوم توافق هسته ای تأکید دارند و از طرفی معتقدند که ایران

ما دارند . عقل به ما می آموزد خوب گوش کنیم ، مهربان باشیم و دوست بداریم ، مشکل گشا باشیم ، بهتر تصمیم بگیریم ، بهتر فکر کنیم ، بهتر زندگی کنیم و تشکر به موقع از خالق هستی داشته باشیم . انسانی که با عقل حرکت می کند مثل بارش باران این نعمت الهی است که همه را سیراب می کند و از نظر کرامات هم

جدال همیشه دستخوش حالات روحی و روانی می شود . تبعیت از احساسات کور و لحظه ای باعث سقوط در جهالت و گمراهی است .اگر احساسات ما همراه با عقل و معرفت نشات گرفته از شناخت قرآن و دین اسلام باشد انسان بر کل هستی می تواند فرمانروایی کند . عقل و احساس تأثیر مستقیمی بر زندگی اجتماعی

قلب انسان کانون عواطف و احساسات است . احساساتی شامل خشم ، تنفر، شادی، غم ، آرزو ، ترس ، درد و.... می باشد . در مغز انسان و در سیستم عصبی قسمتی وجود دارد به نام آمیگدال که احساسات از آنجا کنترل می شود .

انسان همیشه احساساتش با عقلش در جدال است و زندگی ما به واسطه این

تصمیم بانک مرکزی درباره قانون جدید چک که از چند وقت گذشته مطرح شده بود با اعمال ۱۰ تغییر به مرحله اجرا رسید.

به گزارش خبرنگار ایرنا؛ «قانون اصلاح قانون صدور چک» در آبان ماه سال ۱۳۹۷ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و پس از تأیید توسط شورای نگهبان طی بخشنامه شماره ۹۷۳۲۰۴۶۵. در تاریخ ۱۲ آذر ماه ۱۳۹۷ به شبکه بانکی کشور ابلاغ شد.

بر همین اساس بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران پس از ابلاغ قانون، اجرای کامل، صحیح و دقیق قانون را در دستور کار قرار داد و با برگزاری جلسات مختلف با دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط، اتخاذ هماهنگی‌های لازم و تمهید زیرساخت‌های فنی مورد نیاز تلاش کرد این قانون در مهلت مورد نظر قانون گذار به اجرا گذاشته شود.

اکتون عمده مقدمات مربوط به اجرای قانون مذکور فراهم شده است اما به دلیل تغییرات بنیادین در رویه‌های صدور، انتقال، وصول و سایر عملیات مربوط به چک در قانون جدید و آثار و تبعات آن که متوجه آحاد جامعه است

و همچنین به دلیل پیامدهای نامطلوب اقتصادی ناشی از شیوع بیماری کرونا برای کسب و کارها، قرار شده است تا اجرای قانون جدید صدور چک مرحله‌ای و به صورت تدریجی انجام پذیرد تا ضمن فرهنگ سازی و اطلاع رسانی مستمر، زمینه ارتقای آگاهی آحاد جامعه از قواعد جدید چک میسر شود و در عین حال کمرتین چالش و آثار منفی را برای صاحبان مشاغل و کسب و کارها به دنبال نداشته باشد.

در گام اول در قانون جدید، صدور چک و وجه حامل ممنوع است، از امروز و با اجرای قانون جدید، صادرکننده چک ملزم به ثبت اطلاعات چک در سامانه صیاد و دریافت کننده چک هم به موظف اخذ استعلام و تطبیق اطلاعات چک با اطلاعات درج شده در این سامانه است.

در ماده ۲۱ مکرر این قانون به عملیات صدور چک اشاره شده و صادرکننده چک را ملزم به تکمیل عملیات صدور چک با ثبت در سامانه صیاد می‌کند. زمانی که صادرکننده چک برگی را برای فردی صادر می‌کند ملزم هست همان اطلاعاتی را که روی برگه چک صادره نوشته است را در سامانه صیاد ثبت کند.

برای دسترسی به سامانه صیاد دارنده دسته چک باید به بانک مربوطه مراجعه کند و بانک راه‌های دسترسی به سامانه

صیاد را از طریق سامانه‌های نوین مانند

بانکداری الکترونیک یا اپلیکیشن‌های پرداخت در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهد.

اکنون برخی از اپلیکیشن‌ها گزینه ای با عنوان ثبت چک صیادی و مدیریت چک دارند که به گفته نادعلی زاده، معاون اداره نظام‌های پرداخت بانک مرکزی زمانی که این اپلیکیشن‌ها رونمایی رسمی شوند، دارندگان چک در جریان فرایند ثبت آن قرار می‌گیرند.تغییرات مهمی که در قانون چک جدید صورت گرفته است شامل ۱۰ نکته است که از مدت ها قبل اجرای آن دستور کار مسوولان بانک مرکزی قرار گرفته بود.

نخستین تغییر، تبادل برگ کاغذی چک بین دو نفر است که این مرحله به معنای پایان عملیات نیست بلکه تا زمانی که اطلاعات برگ چک روی سامانه صیاد

دونالد ترامپ همچنان رییس‌جمهور ایالات متحده است و به نظر می‌رسد که فعلاً خیال پذیرش شکست را هم ندارد اما جو بایدن، رییس‌جمهور منتخب ایالات متحده آمریکا شده است حتی اعضای کابینه ی خود را هم انتخاب کرده است چه بسا که لیست اقدامات شش ماه آینده دولت خود را هم مکتوب کرده و برنامه ریزی های لازم را هم انجام داده باشد. اما دونالد ترامپ همچنان در تکلیو ی یک جنجال جدید است و حتی برنامه تحریم هایش هر روز بیشتر و فشرده از پیش میشود .

ترامپ با به وجود آوردن یک بی نظمی

قلب انسان کانون عواطف و احساسات است . احساساتی شامل خشم ، تنفر، شادی، غم ، آرزو ، ترس ، درد و.... می باشد . در مغز انسان و در سیستم عصبی قسمتی وجود دارد به نام آمیگدال که احساسات از آنجا کنترل می شود .

انسان همیشه احساساتش با عقلش در جدال است و زندگی ما به واسطه این

تصمیم بانک مرکزی درباره قانون جدید چک که از چند وقت گذشته مطرح شده بود با اعمال ۱۰ تغییر به مرحله اجرا رسید.

به گزارش خبرنگار ایرنا؛ «قانون اصلاح قانون صدور چک» در آبان ماه سال ۱۳۹۷ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و پس از تأیید توسط شورای نگهبان طی بخشنامه شماره ۹۷۳۲۰۴۶۵. در تاریخ ۱۲ آذر ماه ۱۳۹۷ به شبکه بانکی کشور ابلاغ شد.

بر همین اساس بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران پس از ابلاغ قانون، اجرای کامل، صحیح و دقیق قانون را در دستور کار قرار داد و با برگزاری جلسات مختلف با دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط، اتخاذ هماهنگی‌های لازم و تمهید زیرساخت‌های فنی مورد نیاز تلاش کرد این قانون در مهلت مورد نظر قانون گذار به اجرا گذاشته شود.

اکتون عمده مقدمات مربوط به اجرای قانون مذکور فراهم شده است اما به دلیل تغییرات بنیادین در رویه‌های صدور، انتقال، وصول و سایر عملیات مربوط به چک در قانون جدید و آثار و تبعات آن که متوجه آحاد جامعه است

و همچنین به دلیل پیامدهای نامطلوب اقتصادی ناشی از شیوع بیماری کرونا برای کسب و کارها، قرار شده است تا اجرای قانون جدید صدور چک مرحله‌ای و به صورت تدریجی انجام پذیرد تا ضمن فرهنگ سازی و اطلاع رسانی مستمر، زمینه ارتقای آگاهی آحاد جامعه از قواعد جدید چک میسر شود و در عین حال کمرتین چالش و آثار منفی را برای صاحبان مشاغل و کسب و کارها به دنبال داشته باشد.

در گام اول در قانون جدید، صدور چک و وجه حامل ممنوع است، از امروز و با اجرای قانون جدید، صادرکننده چک ملزم به ثبت اطلاعات چک در سامانه صیاد و دریافت کننده چک هم به موظف اخذ استعلام و تطبیق اطلاعات چک با اطلاعات درج شده در این سامانه است.

در ماده ۲۱ مکرر این قانون به عملیات صدور چک اشاره شده و صادرکننده چک را ملزم به تکمیل عملیات صدور چک با ثبت در سامانه صیاد می‌کند. زمانی که صادرکننده چک برگی را برای فردی صادر می‌کند ملزم هست همان اطلاعاتی را که روی برگه چک صادره نوشته است را در سامانه صیاد ثبت کند.

برای دسترسی به سامانه صیاد دارنده دسته چک باید به بانک مربوطه مراجعه کند و بانک راه‌های دسترسی به سامانه

صیاد را از طریق سامانه‌های نوین مانند

بانکداری الکترونیک یا اپلیکیشن‌های پرداخت در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهد.

اکنون برخی از اپلیکیشن‌ها گزینه ای با عنوان ثبت چک صیادی و مدیریت چک دارند که به گفته نادعلی زاده، معاون اداره نظام‌های پرداخت بانک مرکزی زمانی که این اپلیکیشن‌ها رونمایی رسمی شوند، دارندگان چک در جریان فرایند ثبت آن قرار می‌گیرند.تغییرات مهمی که در قانون چک جدید صورت گرفته است شامل ۱۰ نکته است که از مدت ها قبل اجرای آن دستور کار مسوولان بانک مرکزی قرار گرفته بود.

نخستین تغییر، تبادل برگ کاغذی چک بین دو نفر است که این مرحله به معنای پایان عملیات نیست بلکه تا زمانی که اطلاعات برگ چک روی سامانه صیاد

فرماندار ری تاکید کرد؛ ضرورت ایجاد پارک علم و فناوری در شهرستان ری

ری – آبرومند : فرماندار ویژه شهرستان ری گفت: در عمده بازگرای های صورت گرفته در شهرستان ری، شهرک های صنفي و صنايع مزاحم پایتخت به حوزه سرزمینی ری منتقل شدندکه با توجه به ظرفیت های فراوان این شهرستان، ایجاد پارک علم و فناوری برای متمرکز شدن فعالیت

های پژوهشی ضروری است. حسین توکلی کجانی معاون استاندار تهران و فرماندار ویژه شهرستان ری گفت: پژوهش امر مهمی در عرصه آموزش است اما اسامال بدلیل محدودیت های کرونایی امکان برگزاری برنامه های هفته پژوهش میسر نبود و بیشتر برنامه ها در فضای مجازی برگزار شد.

معاون استاندار تهران افزود: امور پژوهشی در دوران تحریم بعنوان یک فرصت است، اگرچه زمینه های مختلفی در حوزه پژوهش بوجود آمده اما بایستی ضمن توجه به موضوعات پژوهشی، بستری لازم برای استفاده از ظرفیت نخبگان در شهرستان ری فراهم شود.

فرماندار ویژه شهرستان ری تصریح کرد: در عمده بازگرای های صورت گرفته در شهرستان ری، شهرک های صنفي و صنايع مزاحم پایتخت به حوزه سرزمینی ری منتقل شدند که با توجه به ظرفیت های فراوان این شهرستان، ایجاد پارک علم و فناوری برای متمرکز شدن فعالیت های پژوهشی ضروری است.



های پژوهشی ضروری است. حسین توکلی کجانی معاون استاندار تهران و فرماندار ویژه شهرستان ری گفت: پژوهش امر مهمی در عرصه آموزش است اما اسامال بدلیل محدودیت های کرونایی امکان برگزاری برنامه های هفته پژوهش میسر نبود و بیشتر برنامه ها در فضای مجازی برگزار شد.

معاون استاندار تهران افزود: امور پژوهشی در دوران تحریم بعنوان یک فرصت است، اگرچه زمینه های مختلفی در حوزه پژوهش بوجود آمده اما بایستی ضمن توجه به موضوعات پژوهشی، بستری لازم برای استفاده از ظرفیت نخبگان در شهرستان ری فراهم شود.

فرماندار ویژه شهرستان ری تصریح کرد: در عمده بازگرای های صورت گرفته در شهرستان ری، شهرک های صنفي و صنايع مزاحم پایتخت به حوزه سرزمینی ری منتقل شدند که با توجه به ظرفیت های فراوان این شهرستان، ایجاد پارک علم و فناوری برای متمرکز شدن فعالیت های پژوهشی ضروری است.

علیرضا آشناگر، استاندار سمنان:

یکی از شاخص‌های بهره‌وری در ساختار اداری جذب و پرورش جوانان متخصص و خلاق است



سمنان - آبرومند: استاندار سمنان گفت: یکی از شاخص‌های بهره‌وری در ساختار اداری کشور جذب و پرورش جوانان مسلط به کار، متخصص و خلاق در دستگاه‌های اجرایی است. علیرضا آشناگر، در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه و ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی استان سمنان با حضور فاطمه پهلوانی، رئیس سازمان ملی بهره‌وری ایران در سالن یادگار امام (ره) استانداری سمنان افزود: یکی از رویه‌های مثبت برای اجرای نظام بهره‌وری در ساختار اداری کشور، اعتماد به جوانان برای انتصابات مدیریتی است و باید ساختار اداری کشور برای اجرای طرح بهره‌وری و توسعه‌ای اصلاح شود.

وی خاطر نشان کرد: اصلاح رویه‌های گذشته برای اجرای طرح بهره‌وری تنها نباید به بدنه دستگاه‌های اجرایی معطوف شود بلکه این تغییر قوانین باید در سطح کلان هم اتفاق بیفتد. استاندار سمنان تصریح کرد: در ساختار اداری کنونی باید تغییر و تحولات زیادی برای توسعه کشور و بهره‌وری اتفاق بیفتد و با آموزش مستمر به نیروهای انسانی می‌توان روند بهره‌وری در ساختار اداری را تسهیل کرد.

وی اضافه کرد: قبول کنیم که نیروی انسانی کنونی در دستگاه‌های اجرایی نیمه‌خسته و فرسوده هستند و نیاز است نیروی انسانی ادارات بازسازی شوند.

استاندار سمنان گفت: همواره از توسعه و توجه به بهره‌وری در ساختار اداری کشور حمایت کردیم و حتی گام‌های کوچک و مستمر در این حوزه می‌تواند برای آبادی کشور بسیار تاثیر گذار باشد.

وی ادامه داد: قوانین قدیمی برای اصلاح ساختار اداری باید برچیده شود و در بهره‌وری باید از کلی‌گویی اجتناب کرد. به گزارش روابط عمومی، تشریفات و امور بین‌الملل استانداری سمنان، در این جلسه، منوچهر فخری، معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار سمنان، علیرضا شریفی نژاد، معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار سمنان، فاطمه منصوری، معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری سمنان و مدیران کل ۴ دستگاه اجرایی استان سمنان به صورت ویدئو کنفرانسی حضور داشتند.

۳۰ آذر ۱۳۹۹ - سال دوم - شماره ۱۸

اثر روانی منفی کرونا بر آموزش ابتدایی

زهرا میرزا کریمی

کارشناس روانشناسی



روابط با همسالان

خود نیاز دارند

چراکه محیط بیرون

از خانه کانون فعالیت-

های اجتماعی و تعاملات انسانی

است.

شیوع کرونا موجب از دست رفتن تعاملات

کودکان با محیط مهدکودک و مدرسه،

محیط‌های بازی و حمایت شبکه‌های

عاطفی و ارتباطات اجتماعی که برای

یادگیری و رشد ضروری بودند؛ مثل

مهمانی‌ها، دوره‌های و ارتباط با همسالان

شد.

چنین شرایطی باعث انزوای اجتماعی

کودکان شد که این موضوع مهم می‌تواند

عوارض سوء بسیاری در بلندمدت بر کسب

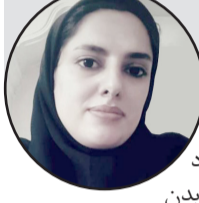
مهارت‌های اجتماعی و سلامت روان آن‌ها

داشته باشد.

زهره میرزا کریمی

کارشناس ارشد

تربیت بدنی



جذب بهتر آهن در

بدن میشود.

از جمله غلایم کمبود

ویتامین سی در بدن

: ضعف ماهیچه‌ها و مشکلات سیستم

ایمنی و خستگی و سوزش و خارش بدن و

مشکلات سیستم ایمنی و تورم مفاصل و

کیودی پوست و التهاب تورم و خونریزی

لثه‌ها و خون‌دماغ شدن و تاخیر در بهبود

زخم.

اهمیت مصرف ویتامین سی در ورزش

در ورزش و بدنسازی: بعد از تمرینات

شدید ورزشی این ویتامین باعث بازسازی

سلول‌های تخریب شده می‌باشد و باعث

کاهش سریع درد عضلانی خواهد شد.

مکمل دهی ویتامین سی در ورزشکاران

حرفه‌ای معین از کسانی است که به‌طور

دایم و پیوسته ورزش می‌کنند توصیه

می‌شود نه افرادی که گاه گاهی ورزش

می‌کنند.

منجر به افزایش نابرابری، تبعیض و کاهش

رشد تحصیلی لازم خواهد شد.

از طرف دیگر تعطیلی مدارس سردرگمی و

استرس را برای معلمان ایجاد کرد و به‌طور

غیرمنتظره و برای مدت نامعلومی، معلمان

از تعهدات خود و چگونگی برقراری ارتباط

با دانش‌آموزان برای حمایت و اطمینان از

یادگیری مطمئن نبودند.

انتقال یادگیری از کلاس‌ها به خانه‌ها

چالش‌های عظیمی از نظر انسانی و فنی به

وجود آورد، این موضوع باعث شده کودکان

در زمان تعطیلی مدارس نسبت به سال

تحصیلی که به صورت حضوری برگزار می-

شد اطلاعات درسی را با سرعت و کیفیت

کمتری دریافت کنند.

بسیاری دیگر از پژوهش‌ها متمرکز بر کاهش

تعاملات اجتماعی و مشکلات عاطفی

کودکان در این دوران بود که به تعامل و

یکی از این مشکلات تأثیرات منفی تعطیلی

مدارس بر یادگیری کودکان بود، مدرسه

و آموزش حضوری محرک اصلی یادگیری

را برای کودکان فراهم می‌کند و طبق

پژوهش‌های اخیر تعطیلی مدارس منجر به

تغییر نقش معلم به والدین شده و آموزش

مهارت‌ها تا حدودی تغییر کرده است.

در سراسر دنیا برخی از والدین برای انجام

این کار با مشکل روبرو شده و برخی دیگر

فرزندان خود را با موفقیت در خانه آموزش

می‌دهند.

احتمالاً اختلافات قابل توجهی بین

خانواده‌ها در مورد میزان کمک به کودکان

در یادگیری وجود دارد، تفاوت‌های کلیدی

شامل مدت زمان اختصاص داده شده

به تدریس، والدین با تحصیلات و منابع

محدود، عدم مهارت‌های شناختی والدین،

نبود سواد رایانه‌ای لازم و... و. در مجموع

آنچه که راجع به ویتامین C باید بدانیم

ویتامین C یکی از ویتامین‌های مورد نیاز

بدن است که بدن انسان قادر نیست آن

را تولید کند و باید با خوردن غذا ها و

مکمل‌ها به بدن افراد برسد.

ویتامین C یکی از ویتامین‌های محلول

در چربی است و خاصیت آنتی‌اکسیدانی

دارد.

از جمله منابع ویتامین سی: ۱ روغن‌های

گیاهی ۲ سبزی‌ها (جعفری تازه، اسفناج،

کلم بروکلی، گل کلم) ۳ میوه‌ها (پرتقال

و کیوی و توت فرنگی و گوجه فرنگی و

خرمالو و طالبی و لیمو و گریپ فروت) ۴

انواع آجیل‌ها و دانه‌های خوراکی ۵ تخم

مرغ.

نیاز بدن به ویتامین سی بستگی به سن و

جنسیت و وضعیت سلامت فرد دارد مثلا

افراد سیگاری به ویتامین سی بیشتری

نیاز دارند.

ویتامین سی برای جذب نیاز به چربی

دار بنابراین بهترین زمان مصرف همراه

به مناسبت روز مجلس

و شهادت آیت الله سید حسن مدرس:

بزرگ مردی که خواهان مجد و عظمت ایران اسلامی بود

به قلم دکتر حسین نوش آبادی

نماینده مجلس شورای اسلامی



دهم آذر، سالروز شهادت مجتهد مجاهد و سیاستمدار متعهد، آیت الله سید حسن مدرس اعلی‌الله مقامه الشریف است. بزرگ مردی که خواهان مجد و عظمت ایران اسلامی بود.

کسی که حبس و سبلی و تبعید و شهادت، او را در برابر آفتاب حقیقت و آزادگی، تسلیم نساخت و چون کوه در مقابل نامردمی‌ها و ستم‌گری‌ها، ایستاد و تا پایان، بر آرمان‌هایش، استوار ماند.

بی‌شک، شهید سید حسن مدرس، از نمادهای بارز تلفیق سیاست‌مداری و شریعت‌مداری در دوران معاصر به شمار می‌رود. مجتهدی با درایت، سیاستمداری با کفایت و بیگانه‌ستیز و نماینده‌ای ساده‌زیست، شجاع و باتقوا که با چهار دوره مسئولیت نمایندگی مردم تهران، نام مبارکش در صفحات زرین تاریخ ملت ایران، جاودانه گشت.

شخصیتی که در صراحت لهجه، شجاعت، آزادی‌خواهی، سیاست‌پیشگی و دین‌مداری، همچنان پس از گذشت قریب به نود سال، نام ماندگارش، چون ستاره‌ای فروزان، در آسمان سیاست و دیانت، می‌درخشد و پژواک صدای رسایش که می‌گفت: «سیاست ما عین دیانت ماست و دیانت ما عین سیاست ماست» همواره در گوش تاریخ انقلاب اسلامی، می‌پیچد.

مدرس، در شرایطی پا به عرصه مبارزه نهاد که ایران مظلوم، جولانگاه قدرت‌های انگلیس و روس و سال‌ها، اسیر اجانب بود و استبداد رضاخان، همه را به رعب و وحشت انداخته بود و سایه‌شوم بیگانگان، عرضه‌بر مبارزان و روشنفکران، تنگ و بسیاری را به انزوای سیاسی کشانیده بود.

در اهمیت این چهره ماندگار تاریخ سرزمین، همین بس که بنیانگذار نظام، حضرت امام(ره) خود را شیفته آن بزرگوار می‌دانست و چنان تحت تاثیر شخصیت وی قرار گرفته بود که بارها از شهر مقدس قم به تهران سفر می‌کرد تا ضمن حضور در جلسات مجلس شورای ملی، به عنوان تماشاچی، شاهد تلاش‌های شهید مدرس، در مجلس آن زمان باشد.

امید است نمایندگان ملت ایران، با تاسی به اندیشه‌های نورانی شهید مدرس، رضوان الله تعالی علیه، و الهام از آرمان‌های مقدس امام راحل و تبعیت از فرامین رهبری معظم انقلاب، ادامه‌دهنده راه آن بزرگوار باشند و در مسیر خدمت صادقانه به ملت بزرگ ایران، موفق و سربلند باشند.

مشخصات شرکت فولاد لرستان در شهرک صنعتی علی میرزایی شهرستان

دلفان

۱. زمین کارخانه یک هکتار دو بر خیابان اصلی شهرک و جاده ورودی

زمین باسکول جداگانه سیصد و شصت متر مربع

باسکول ۶۰ تن مکانیکی و الکترونیکی تریلی کش با صفحه فلزی

سوله با ارتفاع ستون ۶ متر و تاج ۱۲ متر عرض ۲۵ متر طول ۶۰ متر مساحت

۱۵۰۰ متر مربع، دارای جرثقیل سقفی شش کاره، ۲۴ تن وزن

۲. سوله کوچک شیب یک طرفه عرض ۸ متر طول ۶۰ متر ارتفاع یک طرف

۵ متر و طرف دیگر ۷ متر که بخشی از آن سقف ندارد، دارای جرثقیل

سقفی پنج تن شش کاره

۳. فضای سبز دارای تعدادی درخت گردو و سایر درختان میوه جمعا

حدود ۲۰۰۰ متر مربع

۴. دارای منبع ۱۵ هزار لیتری هوایی و چاه آب بیست متری و پمپ و

متعلقات

۵. ساختمان اداری حدودا دویست متر مربع، اطافک باسکول ۱۵ متر مربع

دارای کامپیوتر و تجهیزات باسکول

۶. ساختمان نگهبانی حدودا ۵۰ متر مربع، ساختمان کارگری و مهمانسرا

حدودا ۱۵۰ متر مربع

۷. ماشین آلات تولید میلگرد از شماره ۸ تا ۱۸ طسمه‌های فولادی از ۲۰

در پنج تا ۵۰ در ده شامل سه خط تولید از کوره تا میز خوراک دهنده سه

غلتنکی و دو غلتنکی آج و میز خنک کننده، مراحل بسته بندی و بارگیری

۸. پرس برش در انتهای خط تولید سه دستگاه

۹. برق سه فاز ۴۰۰ آمپر با ترانس اختصاصی و کابل برق سه فاز از ترانس

تا سوله حدودا ۱۵۰ متر، تابلو خازن دار به ارزش حدودا دویست میلیون

تومان و یکسری تابلوهای دیگر متعلق به ماشین آلات

۱۰. یکسری قالب و آجرنسوز کوره دارای آب شهری به غیر از آب

چاه، گاز کشی اداری و نگهبانی، برق یک فاز ۱۵ آمپر، دوربین‌های

مدار بسته ۱۶ کانال، دارای آبگرمکن و تلوزیون و ...

۱۱. کوره ۶ متری دو دهنه برای نورد

۱۲. دیوارکشی اطراف ده هزار مترمربع، دو طرف دیوار با سیمان

آستری، دو طرف دیوار بر خیابان با یک متر و نیم دیوار و دو متر نرده

۱۳. مجوز موافقت و بهره برداری ۱۲۰ هزارتن میلگرد و طسمه فولادی

۱۴. سند دفترچه شهرک صنعتی و پایان کار ساختمانی

۱۵. محوطه سازی حدود ۲۰۰۰ متر مربع سنگ فرش، سه خط تلفن ثابت

کارخانه نورد گرم

اجاره داده می‌شود



تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۴۳۰۰۹۰