

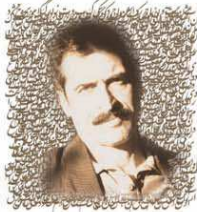


دوهفته نامه اجتماعی - اقتصادی کرمانشاه و غرب کشور

گزارشی از ناصر خاوری زاده مجسمه ساز کرمانشاهی
جای تندیس هایی بالباس محلی
در شهر خالیست
بزرگترین آرزویش داشتن کارگاهی مجهز برای پرورش جوانان هنرمند و مستعد کرمانشاه است. امکاناتی که خود همیشه از داشتنش محروم بوده و همواره این کمبود مشکلات زیادی را برایش رقم زده است.
صفحه ۸



گفتگوی با «سعید عبادتیان» شاعر پیشگام شعر کردی جنوبی
طبیعت را اگر در ک کنی خود شعر است؛ آن هم شعری ناب
سعید عبادتیان متخلص به «ناتان» شاعری توانمند است که توانسته با ظهورش در دنیای شعر تحولی در شعر معاصر کردی به وجود آورد و با دیدی بسیار وسیع و جهان شمول، به طبیعت و خلایق و احساسات انسانی بنگرد...
صفحه ۱۱



منوریل نباید از شکار گاه عبور کند



زور خانه، مسجد دوم پهلوانان



پهلوان لقبی است که به ورزشکاری اعطا می شود که علاوه بر داشتن قدرت جسمی، روح متعالی، مرام و معرفتی جوانمردانه، مورد پذیرش، احترام و محبت مردم کوی و برزن باشد. این واژه تا بدان جا طی سالیان دراز با ورزش زورخانه ای عجین شده که گاهی یقین حاصل می شود هیچ ورزشکاری بدون مشق در خاک گود، پهلوان نمی شود.
صفحه ۹

چراغ مظلوم!



زمانی که اولین چراغ راهنمایی در سال ۱۸۶۸ میلادی، با وجود آن که هنوز اتومبیل های سواری اختراع نشده بودند، در یکی از تقاطع های شهر لندن نصب می شد؛ کسی تصور نمی کرد این وسیله عجیب با لامپ های قرمز و سبز که با گاز روشن می شدند در آینده ای نه چندان دور مهمترین نقش را در ایجاد نظم و جلوگیری از حوادث ترافیکی ایفا نماید.
صفحه ۳

شهرمن - هادی نوروزی

یک باستان شناس برجسته کشور معتقد است که اهمیت منطقه موسوم به شکار گاه خسرو پرویز در کرمانشاه بیش از حد تصور معمول است. دکتر مهدی رهبر در این باره اظهار کرد: منطقه ای که در شهر کرمانشاه معروف به شکار گاه خسرو است به اعتقاد من از دیدگاه تاریخی و باستان شناسی دارای اهمیت فوق العاده ای است. وی که سرپرست هیئت کاوش باستان شناسی در این منطقه نیز بوده است، گفت: تاکنون دو فصل کاوش باستان شناسی در شکار گاه خسرو

کرمانشاه انجام شده و به نظر من نیاز به انجام حداقل دو فصل دیگر کاوش باستان شناسی دارد که بتوانیم به نتایج جامعی در مورد آن برسیم. این باستان شناس برجسته کشور گفت: فصل اول کاوش در این منطقه با تقاضای سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کشور صورت گرفت که نتایج خوبی به دست آمد اما فصل دوم این کاوش به خاطر مسئله عبور متوریل از این محدوده بود که با دستور استانداری کرمانشاه صورت گرفت.
صفحه ۲

روزهای غمگین برای آثار تاریخی کرمانشاه
بنفشه رضایی

کرمانشاه است و یک طاقستان، کرمانشاه است و یک بیستون، کرمانشاه است و نخل های سر بریده، زخم های سرباز هشت سال مقاومت و اسنادگی، کرمانشاه است و کوهی از مشکلات و عقب ماندگی ها.
از آن روز که استاندار کرمانشاه توسعه گردشگری را در رأس برنامه هایش قرار داد و از احداث کریدور طاقستان به بیستون خبر داد، خیلی نگذشته است. حال عده ای با دست اندازی به حریم شکارگاه خسرو پرویز و بیستون در حال ساخت کریدوری هستند که سرنوشت این دو اثر تاریخی ارزشمند را به هم پیوند زدن و زمینه اخراج هر دو را از فهرست یونسکو مهیا کنند و داغ جهانی شدن و جهانی ماندنشان را به دل هشتاد میلیون ایرانی بگذارند.
شاید می شود این روزها بیستون، تنها میراث جهانی در استان کرمانشاه، بر اثر ساخت و ساز غیر مجاز در حریمش در آستانه اخراج از فهرست جهانی یونسکو قرار دارد. به گزارش تابناک، شهردار بیستون به ساخت آشیانه آتش نشانی در محوطه پارکی این مجموعه اقدام نموده است و این آشیانه رفته رفته به یک ساختمان اداری وسیع تبدیل شده و به رغم صدور حکم قلع بنا از سوی مراجع قضایی هنوز با برجاست و شهردار بیستون کماکان بر ماندگاری این بنا اصرار دارد.
از طرفی ششیده می شود عده ای برای عبور قطار شهری از شکارگاه خسرو پرویز استین بالا زده اند و ظاهراً کمر بسته اند جهانی شدن طاقستان را قربانی پروژهای کنند که از پایه کج بود و تا ثریا هم کج می رود. در این برهه است که کرمانشاه نیاز به باری مسئولین دلسوز و دلبری دارد که برای نجات تاریخ و هویتش با اقتدار اقدام کنند و نوازش را قبل از مرگ سپراب به بالینش بیاورند.

Ojagh Bashi

شعبه انحصاری کرمانشاه
اولین دستوران سلفی غرب کشور
هفته آخر اسفند ماه افتتاح می گردد
نشانی: ۲۲ بهمن - خیابان برق - نبش کوی بیستم

Ojagh Bashi

Ojagh Bashi

امپرویا قدسی

زمانی که اولین چراغ راهنمایی در سال ۱۸۶۸ میلادی، با وجود آن که هنوز اتومبیل‌های سواری اختراع نشده بودند، در یکی از تقاطع‌های شهر لندن نصب می‌شد؛ کسی تصور نمی‌کرد این سبدهای چوبی با لامپ‌های قرمز و سبز که با گاز روشن می‌شدند در آینده‌ای نه چندان دور مهمترین نقش را در ایجاد نظم و جلوگیری از حوادث ترافیکی ایفا نمایند. این فانوس گازی از دو محفظه جداگانه تشکیل می‌شد که روشن شدن شیشه قرمز رنگ آن به معنای توقف و شیشه سبز رنگ به معنای احتیاط به کار می‌رفت. وظیفه تغییر وضعیت دو رنگ چراغ را مأموری بر عهده داشت که با مشاهده وضعیت تردد و در نظر گرفتن زمان لازم برای عبور یا توقف وسایل نقلیه، لامپ‌ها را روشن یا خاموش می‌کرد؛ این چراغ در آن زمان برای ساماندهی به ترافیک معمول شهری که انواع گازی، درشکه، واگن‌های کاب سب قطارهای بخار، چهارپایان و عابرین پیاده را شامل می‌شد، به کار می‌رفت. پس از اختراع اتومبیل، رفته رفته این چراغ‌های گازی جای خود را به چراغ‌های جدید نسبی که با برق کار می‌کردند و از سه رنگ قرمز، نارنجی و سبز تشکیل می‌شدند، سپرد. یکی از نقاط ضعف چراغ‌های دو رنگ، عدم وجود فاصله زمانی برای تغییر وضعیت دو چراغ قرمز و سبز بود که باعث اختلال در تردد و بر خورد وسایل نقلیه می‌گردید. برای حل این مشکل، در حد فاصل زمانی قرمز و قرمز از چراغ نارنجی با زرد استفاده شد تا فرصت عبور قبل از روشن شدن چراغ قرمز در رانندگان داده شود. در ابتدا این چراغ‌های جدید در خطوط راه آهن و در محل تقاطع با جاده‌ها به کار می‌رفتند اما به تدریج در سایر تقاطع ها و چهار راه ها نیز نصب گردیدند.

در ایران برای نخستین بار با نصب و به کار گیری چراغ‌های راهنمایی به سه ۳۰ پیکز می‌گردد. در این سال‌ها اولین چراغ‌های راهنمایی در تقاطع‌های سیه، ولی عصر، ولی امیر بهادر، باغ ملی، دروازه شمیران، گمرک و امیریه تهران نصب گردید. در کرمانشاه نیز اولین چراغ راهنمایی در سال‌های پایانی دهه ۳۰ و در سه راه نواب نصب گردید که بزرگان شهر خاطرات زیادی از این واقعه دارند. ظاهراً به دلیل چند مورد تصادف در این تقاطع که جزو اولین تصادفات رانندگی در شهر کرمانشاه هم محسوب می‌شود، تصمیم به نصب آن گرفته شد. این چراغ نیز برقی بود و از سه رنگ قرمز، نارنجی و سبز تشکیل می‌شد اما به دلیل کثیفی هوا و عدم وجود سیستم برق رسمی مناسب و همچنین عدم تأمین مدارم انرژی برق به خصوص در فصول سرد و یخبندان، مکرراً از گاز افتاد و بلااستفاده می‌گردید.

چراغ‌های راهنمایی در چهار راه‌ها نصب می‌شدند اما سال‌ها طول کشید تا فرهنگ درست استفاده از آن رواج یابد؛ گرچه در گوشه و کنار شهر هنوز انگشت شمار رانندگانی را می‌توان دید که به مقررات و حقوق دیگران توجهی ندارند و این سبدهای تیرین قانون راهنمایی و رانندگی در جهان را زیر پا می‌گذارند.

چراغ زرد

گذشته از این که عبور از چراغ قرمز یک تخلف آشکار است و همه بدون استثنا از آن اطلاع دارند، اما برخی از رانندگان از کاربرد چراغ زرد آگاه نیستند و تفسیرهای متفاوتی از آن ارائه می‌دهند. بر اساس تعریف ارائه شده در این نامه های بنی المللی، چراغ زرد نوعی هشدار به رانندگان است؛ به این معنی که به زودی چراغ قرمز در مسیر حرکت آنان نمایان خواهد شد. به این ترتیب رانندگانی که هنوز به تقاطع وارد نشده‌اند موظف هستند قبل از آنجا توقف نمایند و آن‌هایی که وارد تقاطع شده‌اند لازم است در فرصت باقی مانده تا روشن شدن چراغ قرمز، از تقاطع عبور کنند.

در دنب پ ماده ۱۰۱ این نامه جدید راهنمایی و رانندگی ایران با عنوان «چراغ زرد برای احتیاط» به تعریف چراغ زرد ذکر شده: «رانندگان وسایل نقلیه‌ای که با این چراغ روبه‌رو می‌گردند نباید از خط ایست یا ترافیک را از چراغ‌های راهنمایی و رانندگی عبور کنند؛ مگر آن آنتیجان به خط ایست تقاطع و یا چراغ راهنمایی و رانندگی نزدیک شده باشند که پیش از عبور از خط ایست یا از ترافاز راهنمایی و رانندگی نتوانند به آسانی توقف نمایند. در هر حال در صورت ورود لایحی به تقاطع موظفند به حرکت خود ادامه داده و با رعایت مقررات دیگر از تقاطع با گذرگاه عبور کنند». مطابق با موضوع جدید جرائم راهنمایی و رانندگی، تخلف عبور از چراغ قرمز ممن در بر داشتن جریمه ۲۰۰ هزار تومانی، ۵ امتیاز منفی برای تخلف وسایل نقلیه و ۱۰ امتیاز منفی برای تخلف رانندگان وسایل نقلیه عمومی به همراه دارد. اما برای تخلفی از مقررات چراغ زرد جریمه‌ای تعیین نشده و به تبع این برخی رانندگان نیز به این موضوع حساسیتی نشان نمی‌دهند و در هنگام مشاهده چراغ زرد رفتاری کمالاً غیرمعمول و بی‌معمول دارند و به سرعت خود را به خط ایست می‌رسانند و به این ترتیب به رانندگان و عابرین پیاده و سایر وسایل نقلیه عبور از تقاطع پیش از مواجهه با چراغ قرمز، بر سر خود می‌افزایند.

دلایل عدم توجه به چراغ زرد

این که چرا برای برخی از رانندگان، چراغ زرد چندان اهمیتی ندارد به سه دلیل اساسی زیر بر می‌گردد:

معجزه وژیگی‌های منحصربه‌فرد در کسب موفقیت

فخرالدین دوست‌محمد
خداوند انسان را به خاطر توانایی‌ها و قابلیت‌های منحصر به فرد و بی‌حد و مرز که او را از حیوانات متمایز می‌کند، به عنوان جانشین خود و امیر مخلوقات انتخاب کرده است. توانایی‌ها و نیروهای سرشار بشری پس از خدا و معرفت است و تا کنون بخشی از این نیروها و استعدادهای فکری، ذهنی، جسمی و روحی و روحانی، در قالب آفرینش‌ها و خلق شاهکارهای بی‌مانند و جاودانه برای رشد و پیشرفت بشریت توسط انسان‌های موفق، خلاق و جریان ساز کشف و به کار گرفته شده است.

اما بخش بسیار زیادی از این توانایی‌ها یا بالقوه فکری و ذهنی، مثل قدرت حافظه، قدرت ریاضیاتی و ششویی، سلامتی، امنیت، داشتن کانون گرم خانواده، تسلط بر فن بیان، دوستان تأثیرگذار و... توسط افراد زیادی پنهان و نامشکوف باقی مانده و به کار گرفته نشده است. مثلاً خیلی از افراد بی‌اراده و شکست خورده، از داشتن محبت پدر و مادر یا امنیت کانون گرم خانواده محروم بوده و به خاطر نداشتن چتر حمایتی و تشویق‌ها و همراهی‌ها تأیید کننده موجود در خانواده

نشان‌دهنده‌ای به خواسته‌ها و موفقیت‌های لازم دست پیدا کنند. بر عکس افرادی که هستند که با وجود داشتن محبت و نعمت خانواده و پدر و مادر خوب، نتوانسته‌اند از این ظرفیت در جهت رشد و ارتقاء خود بهره‌برداری لازم و هوشگاری را بنمایند.

فردی که حافظه کل یک کتاب شعر می‌باشد دارای توانایی‌ای به نام «قدرت حافظه» است که به خوبی توانسته از این استعداد ویژه، بهره‌برداری نماید. به عبارت دیگر علت موفقیت این شخص، تنها پول، سرمایه یا امکانات و رانندگی در موقعیتی خاص نبوده است، بلکه بهره‌گیری و مهمترین سرمایه لازم برای موفقیت فرد، قدرت حافظه و فرد بوده است.

همچنین زیباییایی که از نعمت «جینایی» محروم است، اما بر خلاف تصور در

چراغ مظلوم!

چرا قوانین چراغ راهنمایی توسط برخی از رانندگان نادیده گرفته می‌شود؟

۱- عدم آگاهی از تعریف و کاربرد قوانین و مقررات مربوط به چراغ زرد،
۲- عدم وجود قوانین بسیاردارنده و جرائم مخفی به تخطی از چراغ زرد،
۳- تقلید از رفتار سایر رانندگان بر اساس نظریه روانشناختی یادگیری اجتماعی،
در این خصوص می‌بایست به آیین نامه‌های موجود مراجعه نمود و در صورت وجود هر گونه ابهامی در تعریف قوانین و مقررات مربوطه، در صدر رفع آن برآمد. همچنین ضروری است آموزشگاه‌های رانندگی به عنوان نخستین مرجع آموزش قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی برای آگاه سازی رانندگان آینده، با حساسیت بیشتری به این مقوله نگاه کنند. همانگونه که اشاره شد برای تخطی از قوانین راهنمایی و رانندگی جرائم و امتیازات منفی مشخص و متناسب با نوع تخلف پیش‌بینی گردیده است. اما در خصوص قصور از مقررات مربوط به چراغ زرد، اقدام بازدارنده مشخصی مانند جریمه یا امتیاز منفی در نظر گرفته نشده است. در این رابطه مراجع قانون گذار این می‌بایست با انجام کارشناسی‌های لازم نسبت به بازنگری و اصلاح قوانین اقدام نمایند.



تصور برخی رانندگان این است که در صورت توقف در پشت چراغ زرد، سایر رانندگان از قانون تخطی کرده یا اعتراض می‌کنند. بنابراین با این تصور اشتباه که چون امکان دارد دیگران این قانون را نادیده بگیرند، برای خود مجوز عبور صادر کرده و پدال گاز را فشار می‌دهند!

نظریه روانشناختی یادگیری اجتماعی

روانشناسان معتقدند مردم می‌توانند اطلاعات، رفتار و واکنش‌ها را با مشاهده کردن رفتار دیگران یاد بگیرند و تقلید نمایند. این نوع یادگیری که به مدل سازی مشاهده‌ای نیز معروف است را یادگیری اجتماعی می‌نامند. جلال مرادی روانشناس بالینی در خصوص این نظریه می‌گوید: این نظریه را می‌توان برای توضیح انواع گسترده‌ای از رفتارها که بار برد-بنسازین می‌توان گفت هر رفتاری را که اکثریت جامعه انجام می‌دهند، دیگران نیز از آن تبعیت می‌کنند. وی می‌افزاید: ما بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی ام به برخی رفتارها را انجام دهیم. این رفتارها به مرور زمان به هنجار تبدیل شده است. تجربه گذشته و عمل و رفتار کنونی به ما ثابت کرده است که رانندگان به دلایل مختلف از جمله نا آگاهی، شتاب و عجله، اهمیت ندادن به برخی قوانین، بی توجهی برخی مرزبان در آموزش قوانین و مقررات رانندگی، عدم برنامه ریزی، ضعف در تقییم اهمیت رعایت هنجارها و... بعضی از قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت نمی‌کنند. این روانشناسی اشاره می‌کند: یادگیری اجتماعی در این زمینه نقش پر رنگی دارد. فرد از طریق مشاهده دیگران ایده چگونگی انجام رفتارهای تازه را یاد می‌گیرد. تصور نوسری رانندگان این است که در صورت توقف در پشت چراغ زرد، سایر رانندگان از قانون تخطی کرده یا اعتراض می‌کنند. بنابراین با این تصور اشتباه که چون امکان دارد دیگران این قانون را نادیده بگیرند، برای خود مجوز عبور صادر کرده و پدال گاز را فشار می‌دهند! وی خاطر نشان می‌کند: لازمه موفقیت در یادگیری اجتماعی صحیح، داشتن انگیزه کافی

برای تقلید از رفتار مدل سازه شده است. تشویق و تنبیه، نقش مهمی در ایجاد انگیزه ایفا می‌کنند. همان‌گونه که روبه روشن‌ی با این محرک‌ها می‌تواند بسیار مؤثر باشد، مشاهده تشویق یا تنبیه دیگران نیز مؤثر است. به طور مثال اگر رانندگان ببینند که راننده دیگری به خاطر تخطی از چراغ زرد جریمه شده یا نامه گرفته، ممکن است دیگران چراغ زرد عبور نکنند. این مسئله در خصوص بستن کمربند ایمنی نیز موفقیت آمیز بوده است. بنابراین بهتر است در این زمینه سخت‌گیری‌های لازم صورت گیرد تا از وقوع حوادث و سوانح جلوگیری شود و یکی دیگر از قوانین مهم رانندگی توسط شهروندان جدی گرفته شود.

ضرورت بازنگری جنبه‌های علمی و مهندسی در چراغ‌های راهنمایی

علاوه بر ضرورت شناخت عوامل رفتاری و بررسی جنبه‌های روانشناختی رانندگان و همچنین بازنگری قوانین بازدارنده در این خصوص، توجه به دیگر ابعاد این مسئله از جمله رعایت موارد علمی و مهندسی و رفع مشکلات فنی موجود بر اساس نتایج مطالعات و پژوهش‌های علمی به‌روز مهندسی ترافیک ضروری می‌باشد. بر اساس ماده ۳۲ این نامه توسعه سامانه‌های هوشمند حمل و نقل (ITS)، در کلان شهرها و شهرهای گروه اول تا پایان سال ۹۳ باید اولویت‌های سیاست‌گذاری در زمینه سامانه‌های هوشمند حمل و نقل شامل مرکز کنترل ترافیک، دوربین‌های نظارت تصویری، دوربین‌های کنترل سرعت، پلیت الکترونیکی، کنترل هوشمند تقاطع، تردد شمارها و سامانه‌های توزین در حال حرکت برقرار گردد. همچنین تا پایان سال ۹۴ باید سیستم‌های کنترل ورودی‌ها و خروجی‌ها، تعیین مکان خودکار خودروهای عمومی، سامانه‌های پرداخت الکترونیکی و سامانه‌های اطلاع رسانی بار و مسافر و درگاه ملی بار و مسافر راهاندازی شود.

در این خصوص مرکز نظارت و کنترل هوشمند ترافیک کرمانشاه متولی نظارت تصویری همراه با پوشش تصاویر تلویزیونی است. کنترل ترافیک تقاطع‌ها توسط سیستم هوشمند (SCATS) و سیستم ترافیک نیز از فعالیت‌های این مرکز به شمار می‌آید. در حال حاضر ۱۱ تقاطع در سطح شهر کرمانشاه به صورت هوشمند کنترل می‌شوند و با این مرکز در ارتباط هستند. در آینده نزدیک نیز ۴ تقاطع دیگر به سیستم هوشمند و دوربین نظارت تصویری مجهز خواهند شد.

دکتر محسن زاهدی دبیر شورای ترافیک کرمانشاه و عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که معمولاً از ظرفیت پهنه تقاطع‌ها استفاده نمی‌شود و معمولاً بیشترین مقدار ظرفیت آن با بهره‌برداری صورت می‌گیرد؛ سیستم‌های کنترل هوشمند دارای حکمرانی هستند که با تشخیص مقدار تردد در هر دو مسیر تقاطع، زمان پهنه مورد نیاز برای فراهای چراغ راهنمایی را محاسبه می‌کنند.

وی ادامه می‌دهد: سیستم‌های کنترل هوشمند برای تقاطع‌های با ظرفیت متغیر مناسب است نه فقط سیستم‌ها که همواره دارای بالاترین مقدار تقاضا هستند. وقتی در دو مسیر تقاطع دارای بیشترین ظرفیت تردد است، کنترل هوشمند و محاسبه خودکار زمان پهنه چراغ‌های راهنمایی و رانندگی بی معنی خواهد بود. دبیر شورای ترافیک کرمانشاه یکی از مشکلات زیرساختی موجود را عدم وجود استانداردهای بومی و ملی می‌داند و تصریح می‌کند: استفاده از استانداردهای چند دهه قبل کشورهاى توسعه یافته در فرآیندهای فنی و مهندسی باعث به وجود آمدن مشکلات و مسائلی می‌گردد که شاهد آن هستیم. تا زمانی که آموزش کار علمی گسترده‌ای در این خصوص صورت نگیرد و نتایج آن منجر به تدوین استانداردها و الگوهای مناسب بومی و ملی نگردد، نمی‌توان بهبود و اصلاح مسائل و مشکلات فنی را انتظار داشت.

سین با تأکید بر نقش کلیدی و پر رنگ آموزش قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی از سوی دولت، فرهنگسازی و ارائه الگوهای صحیح فرهنگی برای لسل کودک و نوجوان را ضروری می‌داند و می‌افزاید: ترویج فرهنگ درست رانندگی و رعایت قوانین باید از کودکی آموزش داده شود. در این میان همه نهادهای فرهنگی از جمله مدارس، دانشگاه‌ها و حتی سجادین شهروندان می‌توانند در این زمینه نقش مهمی داشته باشند.

استقبال خوبی هم از طرف ایشان مواجه گردیده است. این استاد دانشگاه در پایان با بیان این که لسل جلد و دانشجوین امروز تشنه آموختن و مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی برای پیشرفت و ارتقاء آینده جامعه خود هستند، می‌افزاید: لسل جوان ضرورت فرهنگسازی و آموزش را درک می‌کنند. هم در روز دانشجویانی را می‌بینیم که با جدیت و علاقه در صدد مشارکت در هر گام فرهنگی‌ای هستند که در این راستا بر داشته می‌شود. لازم است متولیان نهادهای ارگانی‌های فرهنگی به راحتی از کنار این استعدادها و توانایی‌های با لفته نگذرند.

ترجمه و تنظیم: بیژن شفتی

فرض کنید در حال گشت و گذارهای مجازی با دستگاه تلفن هوشمند خود هستید و همزمان با دوستان آنلاین می‌می‌زند، شارژ شما اما به مرور در حال تحلیل رفتن است و افسانه قریب مطالب روز دنیا شده‌اید که فراموشی می‌کنید منبعی برای شارژ پیدا کنید و یا خاموش شدن دستگاه در اثر شارژ اندک ناگهان با صفحه سیاهی مواجه می‌شوید که ممکن است باعث از دست رفتن ارتباطات بصورت فوری گردد.

پژوهشگران عرصه سخت افزار و نرم افزارهای کامپیوتری نوید یک اختراع جدید را می‌دهند که به وسیله آن انرژی به حمل شارژ نخواهد داشت و در صورت اتصال به شبکه اینترنت از نوع وای فای مراحمی می‌توانید تلفن هوشمند خود را شارژ نماید اتصال به شبکه اینترنت از طریق وای فای، تا زمانی که شما یکتمک عبور از اختراچار دارید بسیار آسان است. به راحتی به شبکه‌های اجتماعی مورد علاقه خود نظیر فیس بوک، اینستاگرام یا پیمنتس متصل می‌شوید و زمانی را با دوستان خود به‌صورت مجازی می‌گذرانید. اما اتصال با منبعی از جنس برق همزمان با استفاده از وای فای چپیدگی‌های فراوانی دارد که توسط ناوآور و پژوهشگران در حال آزمایش است. این وعده توسط تیم تحقیقات دانشگاه واشینگتون تحت عنوان قدرت وای فای در حال توسعه است که قادر خواهد بود دستگاه شما را از طریق امواج وای فای که در هوا می‌پاشند تا فاصله ۸ متری شارژ کند! این تکنولوژی شامل و بخش اساسی است که روتر یا اکسس پوینت که ظاهری شبیه مودم دارد و سوسوهای سفارشی مخصوص که در مودم تعبیه شده است.

هواسی تالای یکی از پژوهشگران این پروژه در رابطه با اختراع خود که به زودی فعل جدیدی در تلفن شارژ های هوشمند بسیار به نام وای فای دارد را در اختیار خود کرد چنین می‌گوید: هدف این سنسورها تبدیل فرکانس‌های رادیویی به انرژی است. این سنسورها برای شارژ کردن دستگاه خود را شارژ نمایند. علاوه بر گشت و گذارهای اینترنتی خود همزمان دستگاه خود را شارژ کنید.



علاوه بر انتقال انرژی برق به محیط از طریق سنسورهای رادیویی قادر به دریافت و ارسال امواج وای فای نیز باشد. به صورت دقیق تر بهره‌برداری مکنی از انرژی حاصل شده توسط روتر به راحتی ممکن می‌گردد اما با افزایش میزان انرژی برق قدرت وای فای کاهش می‌یابد. برای حل این مشکل نیز مودم‌هایی ساخته شده که با برخورداری از سخت افزار ویژه منبع داخلی این دو کارایی بزرگ مودم می‌شود. در حال حاضر این سیستم برای شارژ انواعی از دوربین‌ها و باتری‌های موبایل شارژ مورد آزمایش قرار گرفته است. به‌عبارتی که می‌توانید در فواصل ۵ و ۷ متری از آن بهره‌برداری نمایید اما محدودیت‌های وجود دارد که در پژوهش‌های آتی مرتفع خواهد شد. تیم مذکور در در انداز می‌گردد برای تولید مودم‌ها و به این ترتیب آن‌ها را به چندان دور قرار خواهد داد تا علاوه بر گشت و گذارهای اینترنتی خود همزمان دستگاه خود را شارژ نمایند.

میزان

تحت تعقیب

بابک حیدریان

ایا تاکنون خود را در جایگاه متهم تصور کردید؟ اگر شکایتی علیه شما طرح شود و سر و کارتان به پلیس و دادسرا یابفت، دا در حداقل حقوق قانونی خود آگاهی دارید؟

مهمترین اصلی که فرد تحت اتهام باید در نظر داشته باشد «اصل برائت» است. مطابق این اصل شما بی‌گناه گاه فرض می‌شوید و تا زمانی که شاکی خصوصی یا دادستان مداری علیه شما ارائه نکرده اند، هیچکس نمی‌تواند متهمش آزادی و حريم خصوصی شما شود. در صورت وجود ادله کافی، از شما خواسته می‌شود پاسخگوی اتهامات وارده به خود باشید. در این راستا ممکن است توسط ضابطین دادگستری (معمولاً نیروی انتظامی) احضار شده، تحت نظر قرار گرفته یا حتی بازداشت شوید. اما حقوق شما در این مرحله کدامند؟

باید برخی از مهمترین موارد را بر شمار. به عنوان متهم، شما حق دارید در اسرع وقت از موضوع اتهام و دلایلی که علیه شما وجود دارد مطلع شوید. این حقوق به شرح زیر است: حق داشتن وکیل و سایر حقوق قانونی را به شما تفهیم کرده و رسیدگی کنید. همچنین به عنوان یک شخص تحت نظر حق دارید افراد خانواده یا آشنایان خود (معمولاً وکیل) را از تکلف نظر بسودن خود مطلع کنید و مأمورین محکم به مساعدت شما جهت اجرای این حق هستند.

در صورت نیاز به خدمات پزشکی، با خواست شما با بستگان نزدیکتان، بامدادان اقدام به تعیین پزشک جهت معاینه شما خواهد نمود و چنانچه بناو یا فرد بالینی در معرض اتهام قرار گیرد تحقیقات از وی در صورت امکان باید توسط ضابطین ختم و با رعایت موازین شرعی به عمل آید.

به یاد داشته باشید ضابطین دادگستری غیر از موارد جرایم مشهود یا بازداشت کسی را ندارند و در جرایم مشهود نیز بازداشت افراد توسط ضابطین پیش از ۲۴ ساعت و بسودن دستور مقام قضایی ممنوع است. ممنوعیت اجبار با اگر اکر متهم، عدم پرسیدن سوالات تلقینی و افغال کننده، ممنوعیت رفتارهای توهین آمیز، رعایت بی طرفی قضای و تعیین تکلیف برقرارداشت قبل از قرحمی و مأموریت رفتن مقام قضایی از دیگر حقوقی هستند که در مواجهه با اتهام باید مطالبه کنید.

۱- وکیل پایه یک دادگستری

شارژ تلفن های هوشمند با امواج وای فای در آینده ای نزدیک

به برقی DC قابل استفاده برای شارژ نمودن انواع سخت افزارها خواهد بود. مودم می‌تواند برای شارژ انواع وسایل شخصی استفاده کند و به وسیله آن در طول روز به یک منبع فرستنده برق و همزمان یک مصرف‌کننده برق برای امواج وای فای می‌باشد. به عبارت دیگر، این دو تکنولوژی بدون تداخل با جستجوهای اینترنتی به‌راحتی از طریق سخت افزار نصب شده وظیفه خود که تبدیل امواج رادیویی به برق می‌شود. این امر در واقع باعث صرفه‌جویی در مصرف انرژی و کاهش هزینه‌های شارژ خواهد شد. به‌عبارتی که می‌توانید در فواصل ۵ و ۷ متری از آن بهره‌برداری نمایید اما محدودیت‌های وجود دارد که در پژوهش‌های آتی مرتفع خواهد شد. تیم مذکور در در انداز می‌گردد برای تولید مودم‌ها و به این ترتیب آن‌ها را به چندان دور قرار خواهد داد تا علاوه بر گشت و گذارهای اینترنتی خود همزمان دستگاه خود را شارژ نمایند.

گفتگو با «جهانبخش شکری» مرد پولادین کرمانشاه

مهمترین انگیزه‌ها برای توسعه کار، اشتغالزایی است

شهرن - گروه اقتصاد

دانش برای کرمانشاه و همشهریانش می‌آید و همین عشق است که او را یاغبیر این شهر و دیار کرده و انگیزه کار و خدمت را هر روز بیشتر از پیش در وجودش قوی تر می‌کند. پدرش آذری بود و خود متولد ۱۳۳۷ در کرمانشاه است. کسانتی که مهندس جهانبخش شکری رئیس هیئت مدیره شرکت جهان فولاد غرب را می‌شناسند، از او به عنوان فردی مردم‌دار و خیز نام می‌برند که همواره در حمایت بی دریغ از فعالان فرهنگ و ورزشکاران استان، پیش قدم بوده است. از آنجا که مطالعه ابعاد مختلف زندگی افراد موفق همیشه جذاب بوده، از این رو با این کارآفرین نمونه گفتگویی انجام داده ایم که شاید خواندنش برای بسیاری از افراد به خصوص جوانانی که رؤیای انجام کارهای بزرگ را در سر می‌پروراند، چراغ راه شود.

آیا متولد شدن در یک خانواده کارآفرین شما را به حیطه صنعت و تولید هدایت کرد؟

بله قطعاً تأثیرگذار بوده است. پدرم، آقای عزیز شکری، در سال ۱۳۳۲، یک مجموعه صنعتی موزاییک و سنگ را در کرمانشاه راه اندازی کرد که در آن زمان از اولین صنایع استان محسوب می‌شد. من و برادرانم از همان کودکی کنار پدر، حضور در یک واحد تولیدی را تجربه کردیم و هر سال دو ماه از تعطیلات تابستان را در کارگاه به کار مشغول می‌شدیم؛ البته نه به عنوان پرس‌صاحب کارخانه، بلکه در کنار دیگران مثل یک کارگر ساده کار می‌کردیم. مرحوم پدرم اعتقاد داشت این گونه قدر زحمت کارگر را بیشتر می‌دانیم و خودمان هم با فنون کار آشنا می‌شویم، او همیشه به ما یادآوری می‌کرد که باید قدر نیروی کار را دانست و همیشه می‌گفت ما بدون این که زحمتکاران هیچ چیز نیستیم. سال ۵۷ من و یکی از برادرانم برای ادامه تحصیل به آمریکا رفتیم. من که شوق زیادی برای کار کردن در کشورم داشتم پس از این که در رشته مهندسی ماشین آلات کشاورزی فارغ التحصیل شدم به ایران آمدم و کار پدر را دنبال کردم.

به خاطر جنگ تحمیلی، زمینه و امنیت مناسبی برای سرمایه گذاری در شهرهای هم مرز با عراق فراهم نبود، چه انگیزه‌ای باعث شد به ایران برگردید؟

من امکانات و شرایط خوبی در خارج از کشور داشتم ولی هیچ کجا وطن خودت نمی‌شود. باید کنیز برای بازگشت و شروع کار لحظه شماری می‌کردم؛ ما این که شرایط جنگ برای کار و زندگی دشوار بود اما به همراه خانواده در کرمانشاه ماندیم و با راهنمایی پدرم کار را توسعه دادم. ظاهراً توفیق برای یک کارآفرین موفق وجود ندارد چون شما هنوز هم با انرژی و پشتکار دائم در حال برنامه ریزی برای توسعه کارتان هستید.

راه اندازی کارخانه ذوب آهن بیستون که یک کارخانه مادر محسوب می‌شود و با تولید شدن از سنگ آهن، مواد اولیه مجتمع تولیدی جهان فولاد غرب و زیر مجموعه‌های آن را جهت تولید مقاطع فولادی (تیر آهن و میلگرد) تأمین خواهد کرد و امیدواریم تا دو سال آینده به بهره برداری برسد.

کارآفرین بودن چالش‌های زیادی دارد. ریسک پذیری، روحیه‌ای قوی و شخصیتی محکم را می‌طلبد. این ویژگی‌ها چگونه به دست می‌آیند؟ در ابتدا دوست دارم بگویم، این مردم و نیروی کار جوان هستند که به کارآفرینان قدرت و جسارت می‌دهند. بعد از آن هم داشتن یک تیم خوب، برنامه ریزی و تجربه، این اعتماد به نفس را به انسان می‌دهد که برای توسعه ریسک‌های بزرگی انجام دهد. مشکلات فراوانی هم بر سر راه وجود دارد اما کارآفرین به چنگیدن با مشکلات عادت کرده اند و روزی نیست که برای آن‌ها با آرامش سیری شود. اما مهمترین انگیزه من همیشه مردم بوده اند. نمی‌خواهم شعار بدهم که درآمد برایم مهم نیست و بی پول یک



پدرم به ما نصیحت می‌کرد که همیشه اسب داشته باشیم چون معتقد بود اسب خیر و برکت می‌آورد. من هم از کودکی اسب داشتم. ام وبسیار به این حیوان علاقه مندم. اسب کرد به دلیل قدرت، زیبایی و قانع بودن در طول تاریخ بی‌همتا بوده است. سال ۵۴ با اسب کرد در مسابقه استقامت شرکت کردم و با ثبت یک رکورد جدید قهرمان کشور شدم. در این مسابقه ۳۰۰ کیلومتر را طی کردم.

طرف قضیه است ما کار می‌کنیم تا درآمد کم کنیم و کارمان را توسعه دهیم تا بتوانیم با اشتغالزایی، دردی از جامعه دوا کنیم. ما ماندنداری بیش نیستیم، فقط در مقطعی از زمان به لطف خدا جایگاهی نصیب ما شده که اگر بتوانیم از آن برای اعتلای جامعه استفاده کنیم رستلمان را انجام داده ایم.

در حال حاضر چند نفر در مجموعه‌های صنعتی شما مشغول به کار هستند؟ کرمانشاه رتبه اول بیکاری را در میان استان‌های دیگر کشور دارد. به اعتقاد شما راه برون رفت از این وضعیت چیست؟ صنعت می‌تواند جوانان این استان را از بیکاری نجات دهد. کرمانشاه بسیار محروم است و به عنوان استانی مرزی شرایط خاصی دارد. بنابراین شرایط، تصمیم گیران و مسئولین باید برای جذب سرمایه گذار تسهیلات خاصی را در نظر بگیرند، تا سرمایه داران به ساخت واحدهای صنعتی در کرمانشاه ترغیب شوند. اگر این امتیازات ویژه وجود نداشته باشد طبیعتاً است که سرمایه گذاران ترجیح بدهند در استان‌های دیگری فعالیت کنند. معافاتی مالیاتی، عوارض، وام‌های کم بهره، ساده گیری در تغییر کاربری زمین و... می‌توانند مشوق‌های خوبی باشند. مدیریت ارشد استان با

وجود آلودگی در میوه‌های قاچاق



شبه‌بازی با بیان این که بر اثر واردات میوه به شکل قاچاق احتمال ورود آفات و امراض به دلیل نبودن قرنیزنه ای وجود دارد، گفت: واردات میوه به شکل قاچاق می‌تواند توسعه باغات را نیز با چالش مواجه کرده و موجب خسران به زدن به تولیدکنندگان می‌شود، زیرا این اقدام باعث می‌شود تا میوه‌های تولیدی داخل روی دست تولیدکنندگان بماند. شبه‌بازی با بیان این که وزارت جهاد کشاورزی هر گونه

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه با بیان این که با واردات میوه قاچاق به شدت بر خورد می‌شود، گفت: در صورت کشف هر نوع میوه قاچاق حتماً نسبت به معذوم سازی آن‌ها اقدام خواهد شد. به گزارش ایسنا، خسر و شبه‌بازی با بیان این که واردات میوه قاچاق از گمرکات اصلی امکان ندارد، گفت: میوه قاچاق از طریق مرزهای غیررسمی وارد می‌شود.

شبه‌بازی گفت: به تمامی مرزهای ها و فرمانداری شهرستان‌های مرزی اعلام کرده ایم تا از هر گونه واردات میوه به شکل قاچاق جلوگیری کنند. رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه با بیان این که تاکنون هیچ موردی از میوه قاچاق در استان کرمانشاه گزارش نشده است، گفت: تنها چند مورد لیمو خشک گزارش شده که در دست پیگیری است. شبه‌بازی در ادامه با بیان این که سلامت میوه‌های قاچاق تأیید شده نیست، گفت: بر اساس بررسی اخیر صورت گرفته وجود آلودگی در خیلی از این میوه‌ها مشخص شده و لذا مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

بزوایک

نگاهی به ثروت‌های طبیعی استان کرمانشاه

سکینه محمدی



استان کرمانشاه، یک ناحیه کوهستانی است درمنتهی غلبه غرب کشور که سراسر آن را قله‌ها و وارفتافت سلسله کوه‌های زاگرس پوشانده است. عرض جغرافیایی مناسب و هم‌جاری با جلگه بین‌النهرین، همچنین قرار گرفتن برمسیر پادشاهی مطلوب مدیترانه‌ای، موقعیتی ممتاز و خاص به منطقه بخشیده است. استان ما از سه طرف دارای مرز داخلی است (استان‌های لرستان، کردستان، ایلام و همدان) و از طرف غربی دارای مرز خارجی با بین‌المللی می‌باشد که این موضوع خودش بر مودت بنابر موقعیت استان می‌افزاید.

موقعیت طبیعی و عرض جغرافیایی استان، باعث به‌وجود آوردن شرایطی خاص از نظر آب و هوایی و زیستگاهی زیست محیطی گردیده است. شرایطی مانند تنوع آب و هوایی، غنای زیست محیطی از قبیل خاک مناسب و حاصلخیز جهت پرورش انواع محصولات کشاورزی و باغبانی، جامعه گیاهی بسیار متنوع و غنی با انواع صمغ‌ها، پاشنه‌ها، دارویی و خوراکی می‌باشد. همچنین شرایط مناسب برای زیست جامعه بسیار متنوع جانوران اهلی و حیات وحش و از همه این‌ها مهم‌تر و بارزتر باتوجه به زمین‌ساختی و نحوه قرارگیری جهت از نفاذات و پستی بلندی‌ها دارای ثروت‌های عظیمی از معادن و منابع انرژی می‌باشد. این مجموعه عوامل، چهره استان کرمانشاه را شاخص و درخشان کرده است. ما تصمیم داریم در هر شماره «شهریه شهرن» درباره یکی از این ثروت‌ها برای شما بنویسیم.

منابع و معادن

به علت شرایط خاص زمین‌ساختی رشته کوه‌های زاگرس، در مناطق مرتفع و بلند، مانند زون سنگ‌سبز، دارای معادن سنگ غنی است که هنوز به طور کامل اکتشاف و استخراجی در آن صورت نگرفته است. در مناطق پست و هموار مانند قمرشیرین، سرپل ذهاب، معادن می‌برازیم.

ماده پیتومین (غیر طبیعی) که در منطقه قمرشیرین و سرپل ذهاب وجود دارد، بیش از ۷۵ درصد طبیعتی کشور را شامل می‌شود که در ایران و حتی جهان منحصر به فرد است. از پیتومین در تولید عایق حرارتی و رطوبتی، تولید کربن خالص، بریم و تولید انواع واکس، و عایق لوله‌های نفت و گاز استفاده می‌شود. به طور کلی از این ماده بسیار با ارزش و حیاتی، می‌توان بیش از ۱۶۰ نوع محصول تولید کرد که در صورت فراهم بودن شرایط آن، هزاران هزار نفر، می‌توانند مشغول به کار شوند.

متأسفانه، این ماده بسیار با ارزش و اشتغال‌زا، به علت فقدان توانمندی، به صورت خام به کشورهای اروپایی صادر می‌شود. این ماده به علت درجه بالای خلوص، مورد توجه این کشورها قرار دارد و حاضرند آنرا به بهای خوبی از کشور ما بخرند و حالا که تحریم‌ها بر داشته شده، چه به‌دراوندی آن نزدیک، این کشورها مایل به فرآورده‌های دیگر باشند که در این صورت نیز بسیاری از استان کرمانشاه باعث ایجاد اشتغال و درآمد خواهد بود. البته این مورد به همت مسئولین استان بستگی دارد که بتوانند از فرصت‌های پیش آمده نهایت استفاده را ببرند.

فعالان اقتصادی اتاق کرمانشاه نوروز امسال فقط کالای بومی می‌خرند

داخلی در ایام نوروز، حمایت از صنایع و تولید داخلی، حمایت از کارگران و کاهش نرخ بیکاری است. این طرح پس از تصویب در اتاق فکر اتاق بازرگانی کرمانشاه به رئیس اتاق استان تقدیم شد و سپس بر اساس اسناد موجود به استحضار بالغ بر ۵۰ هزار نفر در سراسر ایران و در شبکه‌های اجتماعی رسید.



اتاق بازرگانی کرمانشاه از عموم هم‌استانی‌ها و هم‌وطنان عزیز دعوت می‌کند برای حمایت از کار و تولید داخلی به این جنبش پیوسته و نوروز امسال حداقل مقدور فقط کالای ایرانی بخرند.

دعوت به همکاری

مرکز پیش دبستانی و مهد کودک ارم

جهت گسترش فضای آموزشی از چند نفر خانم با مدرک تحصیلی مرتبط

دعوت به همکاری می‌نماید

آدرس: میدان فاطمیه (رفتیه)، ابتدای خیابان بهار، نبش کوی شکوهی پلاک ۱۷

تلفن: ۳۷۶۷۱۲۵

استفاده از اختیاراتش و نمایندگانی هم با گرفتن امتیازاتی برای این منطقه محروم می‌توانند شرایط خوبی برای سرمایه‌گذاری مهیا سازند. برخی معتقدند پرداختن به ظرفیت‌های دیگر استان مثل گردشگری و کشاورزی به دلیل نداشتن مشکلات زیست محیطی بهتر از صنعت است.

وقتی استانداردهای جهانی محیط زیستی رعایت شود مشکلی پیش نمی‌آید و مهم‌تر اینکه باید شرایط و اولویت‌ها را هم در نظر گرفت. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که حدود ۱۰ درصد بیکاری در کل کشور و حدود ۱۵ درصد بیکاری در استان کرمانشاه وجود دارد و این امر زمینه بروز فساد، اعتیاد، طلاق و هزار معضل اجتماعی دیگر را فراهم می‌کند. وقتی صنعت رشد کند و مشکل بیکاری و معیشتی مردم حل شود، به دنبالش جامعه سالم و امن می‌شود و گردشگری و حوزه‌های درآمدی دیگر هم در کنار آن رشد می‌کند.

شما افتخارات و عناوین زیادی کسب نموده‌اید. لطفاً به برخی از آنها اشاره کنید. آیا کسب این عناوین برای شما علاوه بر بعد معنوی مزایای دیگری هم داشته است؟

این افتخارات حاصل تلاش گروه است و کارگران و تک تک اعضای فعال در مجتمع در آن سهیم هستند. عناوینی مانند کارآفرین برتر ملی، صادرکننده نمونه، کارفرمای حامی کارگر، کارآفرین برتر و کارآمد، واحد نمونه صنعت کشور و ده‌ها عنوان دیگر.

در جواب سوال دومتان باید بگویم متأسفانه این عناوین هیچ امتیازی در بی‌داشته است. یک خاطره در این باره برایتان تعریف می‌کنم تا منظور را بهتر دریابید. در دولت گذشته مراسم مجللی با تشریفات زیاد برای تقدیر از چند واحد صنعتی نمونه در تهران بر پا شد. در این برنامه وزیر و معاونانش همه صحبت کردند و ما فقط شنونده بودیم. بلاخره من بلند شدم و به وزیر وقت گفتم اگر این برنامه برای منتخبین است پس چرا حتی دفاعی ترتیبی را برای شنیدن صحبت‌های ما در اختیارتان نگذاشتید. بهتر نیست به جای این مراسم پرخرج امتیازاتی برای تشویق کارآفرینان قائل می‌شدید و در کنار اهدای لوح تقدیر معافیتهایی نیز برای ما در نظر می‌گرفتید؟ چه طور برای کارفرمایان که ۱۰ سال حق بیمه کارکنانش را نداده تخفیف و مهلت پرداخت می‌دهید ولی برا ما هیچ تخفیفی قائل نمی‌شوید؟

معروف است که می‌گویند پشت هر مرد موفق زنی توانا و موفق است. این را قبول دارید؟

من این جمله را از ده‌ها سال تأیید می‌کنم. همسر من خانم شیرزادی نویسنده است و بسیار زن خیرخواه و فقهی است. خانواده من همیشه در کنارم و باعث پشت گرمی من بوده‌اند. اگر این برادران و پسرانم با اتحاد و همدلی در کنار من هستند این اسلحار را مدیون همسرم هستم. یکی از عوامل موفقیت در کار داشتن زندگی آرام و یک خانواده خوب است.

شنیده‌ایم شما به ورزش به خصوص کوهنوردی و سوارکاری علاقه خاصی دارید و کارهای ارزشمندی برای حفظ و معرفی نژاد اصیل اسب کرد انجام داده‌اید.

پدرم به ما نصیحت می‌کرد که همیشه اسب داشته باشیم چون معتقد بود اسب خیر و برکت می‌آورد. من هم از کودکی اسب داشتم و بسیار به این حیوان علاقه مندم. اسب کرد به دلیل قدرت، زیبایی و قانع بودن در طول تاریخ بی‌همتا بوده است. سال ۵۴ با اسب کرد در مسابقه استقامت شرکت کردم و با ثبت یک رکورد جدید قهرمان کشور شدم. در این مسابقه ۳۰۰ کیلومتر را طی کردم.

در پایان چه صحبتی برای جوانانی که هدفشان کارآفرینی است دارید؟

جوانانی که می‌خواهند کارآفرین شوند از شکست و سختی‌های کار نترسند و با عشق مردم به میدان بیایند و نیت خیر داشته باشند. برای هدفشان تلاش کنند و نا امید نشوند و برای رسیدن به اهدافشان برنامه ریزی دقیقی داشته باشند. جوانان ابدشان باشد که خواستش توانست است.

برای حفظ سلامتی دائم آب بنوشید

پروفسور معصومی معصومی

می‌گویند اگر برای خوردن آب، منتظر تشنگی می‌مانید، باید بدانید که به احتمال زیاد بیماری‌های خطرناک قلبی در انتظار شماست. آب مایه حیات و ضروری‌ترین ماده مورد نیاز بدن است که با وجود آن، همه فعل‌انفعالات درون سلولی انجام می‌گیرد. آب ماده واسطه همه تجزیه و ترکیب‌های شیمیایی بدن بوده و همه سموم ایجاد شده در بدن را رقیق می‌کند. خوردن آب فراوان موجب می‌شود که کلیه به راحتی مواد سمی بدن را دفع نماید. هرگاه مصرف آب کاهش یابد احتمال رسوب و ایجاد سنگ‌های قلبی در افراد به مقدار زیادی افزایش می‌یابد. اساساً یکی از عوارض بسیار خطرناک کم‌آبی در بدن نارسایی کلیه است که عارضه بسیار دردناک و کشنده‌ای می‌باشد. در صورت نارسایی کلیه ممکن است لازم شود در هفته دو تا سه بار بیمار تحت دیالیز قرار گیرد. در غیر این صورت به علت عدم توانایی کلیه در دفع ادرار، مایه این است که ادرار وارد خون شود. کم‌خونی شدید، حالت دائمی تهوع و استفراغ، زخم معده، بی‌اشتهایی، ضعف و ناتوانی سرانجام تلخ نارسایی کلیه می‌باشد. باید اضافه کنم که حتی نبض کلیه نیز نمی‌تواند جایگزین یک کلیه طبیعی گردد، زیرا به منظور جلوگیری از دفع کلیه پیوندی، لازم است بیمار همواره از داروهای گران‌قیمت و پر عارضه استفاده کند.

به طور کلی آب در سلامتی همه اعضای بدن نقش اساسی دارد. به عنوان مثال آب بهترین آنتی‌اسید است یعنی اگر کسی زخم معده یا زخم آنتی‌عشر داشته باشد و به طور مرتب آب بنوشد، این آب موجب کاهش اسیدیت و ترشحات معده شده و موجب بهبودی زخم معده و آنتی‌عشر می‌شود. از سوی دیگر یکی از بهترین داروهای ضد پیوست، آب است و بد نیست بدانید که هر اندازه پیوست کاهش یابد، امکان بروز سرطان روده کاهش می‌یابد. اگر بیماری‌های جری خون بالا داشته باشد، با هر بار خوردن آب، در اثر رقیق شدن خون بلافاصله میزان نسبی چربی در خون کاهش می‌یابد. با این که در هنگام سرماخوردگی و عفونت‌های ربوی بهترین خلط‌آور (رقیق‌کننده خلط) همان آب است. این است که می‌گویند در هنگام سرماخوردگی مایعات بیشتری بنوشید. در اسلام هم آورده شده است که هر چیزی را با حیات‌داره و در واقع «آب مایه حیات» است. از طرفی دیگر هیچ یک از نوشابه‌ها و مایعات نمی‌تواند جایگزین آب بشود. زیرا هر یک از نوشابه‌ها حاوی مواد اضافی دیگری می‌باشند که در صورت خوردن، ابتدا باید به وسیله معده یا روده هضم و سپس جذب شود. در حالی که آب، به همین صورتی که خورده می‌شود، بدون کوچکترین زحمتی برای دستگاه گوارش، به سادگی جذب می‌شود. از سوی دیگر مصرف آب به هیچ وجه موجب افزایش وزن نمی‌شود. در حالی که یکی از مشکلات امروزه اضافه وزن می‌باشد، در مصرف انواع نوشابه‌های رنگارنگ، تشدید می‌شود. بگذاریم از این که مواد افزودنی و انواع رنگ‌های به اصطلاح مجاز و طعم‌دهنده‌های آن مواد شیمیایی ساخته شده‌اند و هر یک دست‌آورد غم‌انگیزی را برای سلامتی یا خود به ارمان می‌آورند. پس توصیه این است که در درجه اول هیچگاه خوردن آب را ترک نفرمایید. دوم این که هر زمانی آب در دسترس‌تان بود، حتماً مقداری از آن را «هوش جان» کنید و سپس آوم این که در هنگام خوابیدن مقداری آب بنوشید. همچنین در نیمه‌های شب که از خواب بیدار شدید، باز هم از خوردن آب دریغ نکنید و صبح‌ها به محض بیدار شدن از خواب نیز مقداری آب بنوشید.

هنگام خانه‌تکانی کمتر از شوینده‌ها استفاده کنید



شست‌وشوی غیر استاندارد و قرار دادن پوست در مقابل مواد شوینده و حساسیت‌زا باعث بروز آگزما می‌شود. پوستی در افراد می‌شود. مشکلات توصیه می‌شود افراد در زمان شست‌وشو حتماً از دستکش استفاده کنند و صورت و سر خود را تا حد امکان بپوشانند تا از نشستن آنتی‌ژن‌ها و قارچ‌ها بر روی پوست این قسمت از بدن جلوگیری شود.

وی افزود: توصیه می‌شود افرادی که مشغول خانه‌تکانی هستند، روزانه چندین بار پوست خود را با نرم‌کننده‌ها، مرطوب‌کننده‌ها، چرب‌کننده‌ها و... چرب کنند تا دچار مشکلات پوستی به‌خصوص آگزما می‌شوند.

ابراهیمی ادامه داد: زنان خانه‌دار، دارای دارای پوست‌های خشک، افرادی با اختلال در سطح هورمون‌ها و... بیشتر مستعد ضایعات آگزما می‌باشد و باید نکات و موازین بهداشتی را بیشتر رعایت کنند، زیرا رعایت نکردن موازین بهداشتی در زمان خانه‌تکانی می‌تواند مشکلات و عوارض پوستی را در افراد در پی داشته باشد.

وی افزود: استفاده از مایه‌های مایع، مایه‌های شوینده، شوینده‌های مایه و وایتکس برای افرادی که پوست‌های حساس و خشک دارند توصیه نمی‌شود. ابراهیمی ادامه داد: ترک خوردن پوست، خارش، حساسیت پوستی و ضایعات آگزما می‌تواند عوارض استفاده بیش از حد از شوینده‌ها است که در موارد شدید نیاز به مراجعه به پزشک برای درمان دارد.

اگر می‌خواهید صورت‌تان چاق شود بخوانید

چاقی موضعی مؤثر است. کسانی که مایلند علاوه بر داشتن صورتی پر، پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

پوستی شاداب هم داشته باشند، با نوشیدن دو لیوان آب هویج در طول روز و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به این خواسته دست یابند.

این متخصص پوست، مو و زیبایی با بیان این که تماس پوست با شوینده‌های می‌تواند باعث بروز حساسیت‌های پوستی شود، گفت: بهتر است افراد حین استفاده از شوینده‌ها کمترین تماس پوستی را با این مواد داشته باشند. دکتر علی ابراهیمی در گفتگو با ایسا، با بیان این که خیلی از گردگیری‌ها و تمیز کردن‌ها با یک دستمال مرطوب، شنی است، از افراد خواست تا تماس دست‌های خود را با شوینده‌ها کم کرده و شست‌وشوهای خود را محدود کنند. ابراهیمی افزود: بهتر است افرادی که قصد خانه‌تکانی دارند نظافت تمیزی را محدود به موارد مصرفی و پرکاربرد کنند و از شست‌وشو و تمیز کردن دوباره همه چیز صرف نظر کنند.

این متخصص پوست، مو و زیبایی افزود: افرادی که کارهای شست‌وشو زیادی دارند، باید خیلی رعایت کرده و حین استفاده از شوینده‌ها حتماً دستکش بپوشند و از شوینده‌های استاندارد آن هم با میزان کم استفاده کنند.

ابراهیمی به افراد توصیه کرد: هرگز مخلوط شوینده‌ها مثل ترکیب سفیدکننده و جرم‌گیر را استفاده نکنند، زیرا ترکیب شوینده‌ها علاوه بر این که ممکن است آسیب‌هایی را در سطح پوست بوجود آورد، می‌تواند بر مخاط‌های بدن نیز اثر سوء داشته باشد.

این متخصص پوست، آگزماهای پوستی را یکی از مهم‌ترین عوارض پوستی ناشی از خانه‌تکانی‌ها دانست و افزود: خانه‌تکانی نامصحوبی

محمدرضا هاشمیان

عمل به توصیه‌های زیر می‌تواند لاغری موضعی در صورت شما را رفع کند:

۱- نوشیدن آب به میزان مناسب طوری که آب میان بافتی و عضلات صورت تأمین گردد.

۲- خوردن مداوم میوه‌هایی مانند خیار، گلابی، سیب قرمز رنده شده به همراه عسل بعد از صبحانه و موز له شده یا عسل برای عصرانه. همچنین خوردن مخلوط یک عدد پسته، بادام، فندق خام پودر شده به همراه عدد خرماي رطب، به نوبت در روز.

به یاد داشته باشید، مصرف پودر جوانه گندم به همراه ماست نیز در

مدیر درمان سازمان تأمین اجتماعی استان کرمانشاه:

۲۵۰ میلیارد تومان در بخش درمان تأمین اجتماعی استان هزینه شده است



جراحی عمومی در بیمارستان حضرت معصومه (س)، جذب تخصص گوش، حلق و بینی و متخصص نرولوژی در بیمارستان شهید، انعقاد خرید خدمات از طریق برون‌سپاری، افزایش تقریبی ۱۰ درصدی غریب اشتغال تخت در بیمارستان‌ها، بیمارستان، سیستم مدیریت سبزر بیمارستان حضرت معصومه (س) و آغاز مطالعه و طرح ریزی تعیین قیمت تمام شده خدمات سرپایی در قالب سیستم هزینه‌یابی بر مبنای فعالیت را می‌توان از دیگر اقدامات صورت گرفته در بخش درمان برشمرد.

وی در ادامه در خصوص حوزه IT، بهداشت و پشتیبانی بیان داشت: در زمینه بهداشت، این مدیریت در بیمارستان حضرت معصومه (س) از سوی سازمان حفاظت از محیط زیست موفق به دریافت لوح مدیریت سبز شد. در حوزه IT نیز با تجهیز سخت‌افزاری تمامی واحدهای تابعه و راه‌اندازی سیستم جامع بیمارستانی HIS، و پیاده‌سازی بستر خط فیسر توری و شبکه‌های محلی و اضطراری مراکز تابعه اقدامات خوبی انجام داده است.

دکتر سیامک سهرابی با بیان این که با هر گزاری آزمون استخدامی نرسایی همزمان با ایام مبارک دهه فجر، کمترین نیرو تا حد امکان در این حوزه جبران شده است، گفت: همچنین همزمان با دیگر فعالیت‌ها، ناوگان خودروهای نقلیه سواری و آمبولانس نوسازی شد. وی به اقدامات آموزشی انجام شده نیز اشاره کرد و اظهار داشت: بیش از ۲۱۹ دوره آموزشی و ۳۸ هزار و ۴۹۶ نفر ساعت آموزش ارائه شده است.

دکتر سهرابی افزود: اعتباری بالغ بر ۹۴ میلیون تومان جهت تأمین نیازهای آموزشی مدیریت درمان در شش ماهه نخست سالجاری اختصاص یافته است.

مدیر درمان سازمان تأمین اجتماعی استان کرمانشاه، در پایان گفت: در بی‌تلاش‌های فراوان دولت تدبیر و امید، امیدوارم شاهد شایسته‌ترین شدن کام‌تلاش ایران در پاسبان جام و تداوم موفقیت‌های اقتصادی کشور عزیزمان باشیم.

راه‌اندازی بخش‌های قلب و سسی سسی یو در بیمارستان حضرت معصومه (س) و بخش گوش، حلق و بینی و جراحی مغز و اعصاب در بیمارستان شهید، از جمله اقدامات حوزه درمان تأمین اجتماعی می‌باشد.

دکتر سیامک سهرابی مدیر درمان تأمین اجتماعی استان کرمانشاه، در خصوص عملکرد حوزه‌های مختلف این مدیریت طی ۹ ماهه سال جاری، گفت: در این مدت بیش از ۱۷ هزار بیمار در دو بیمارستان ملکی تأمین اجتماعی بستری شده‌اند و بیش از ۱۰ هزار جراحی در این بیمارستان‌ها انجام شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۴ درصد رشد داشته است.

وی افزود: در بیمارستان حضرت معصومه (س) نیز، ۵ هزار زایمان انجام گرفته است.

دکتر سهرابی، با اشاره به این که در سال جاری نزدیک به ۲۵۰ میلیارد تومان صرف هزینه‌های بخش درمان شده است اظهار داشت: در این حوزه نسبت به سال گذشته ۲۷ درصد افزایش بودجه داشته ایم.

وی یادآور شد: دفتر رسیدگی به اسناد پزشکی نیز با انعقاد قرارداد از طریق خدمت یک پاک هزار و ۲۵ مرکز، خدمات درمانی به بیمه‌شدگان عزیز ارائه می‌دهد.

این مقام مسئول اقدامات انجام شده در حوزه درمان را متنوع و مناسب دانست و اظهار داشت: راه‌اندازی بخش‌های قلب و سسی یو در بیمارستان حضرت معصومه (س) و بخش گوش، حلق و بینی و جراحی مغز و اعصاب در بیمارستان شهید، از جمله اقدامات حوزه درمان تأمین اجتماعی می‌باشد.

دکتر سهرابی، خاطر نشان ساخت: جذب تخصص رادیولوژی و

خطر ابتلا به چاقی و آسم در نوزادان سزارینی



از طرف دیگر متخصصان بیماری‌های غشوی نیز هشدار می‌دهند که این عمل (انتقال باکتری مفید پروتئین حیوانی تأمین شود.

کمک سوآب) ممکن است خطر انتشار عفونت‌های خطرناک مانند باکتری استرپتوکوک B که شایع‌ترین علت عفونت‌های نوزادی، تبخال تناسلی و سوآب است را افزایش دهد. گفته می‌شود: یک نوزاد که در چهار نوزادی که در انگلیس متولد می‌شوند، با روش سزارین به دنیا می‌آید.



به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

شهرمن - گروه سلامت

روزنامه بریتانیایی ایندپندنت نوشت: نوزادانی که از طریق روش سزارین به دنیا می‌آیند کمی بیشتر از نوزادانی که به‌شبهه طبیعی متولد می‌شوند در معرض خطر چاقی، آسم و بیماری‌های خودایمنی هستند. بر اساس این گزارش، تحقیقات علمی ثابت کرده است هنگام زایمان طبیعی باکتری سالم و مفیدی در مجرای زایمان مادر وجود دارد که اثرات مثبتی روی نوزاد می‌گذارد در حالی که در زایمان سزارین چنین اتفاقی نمی‌افتد. به دلیل افزایش عمل سزارین، پزشکان انگلیسی پیشنهاد می‌دهند در صورتی که تولد نوزاد از روش سزارین انجام می‌شود بلافاصله پس از جراحی، با استفاده از یک سوآب استریل، مایع واژن مادر به بینی، دهان، بدن و مقعد نوزاد تازه متولد شده منتقل شود طرفداران این روش، استدلال می‌کنند که این چیزی است که به طور طبیعی در یک تولد اتفاق می‌افتد.

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف کاهو و سکنجبین با یکدیگر می‌تواند بی‌خوابی را درمان کند و دردهای مهب‌بدن را کاهش دهد. دکتر قدیر محمدی، درباره مصرف کاهو و سکنجبین و تأثیر آن بر بدن گفت: در طب سنتی مزاج کاهو سرد و تر است و سکنجبین مزاج گرم و خشک دارد. به این دلیل که سکنجبین از ترکیب سرکه و عسل درست می‌شود که به اندازه معین جوشانده شده و اثرات گرم و خشکی را بر جای می‌گذارد، در واقع اثرات گرم و خشک سکنجبین با اثرات سرد و تر کاهو تا حدودی یکدیگر را خنثی می‌کنند.

وی در ادامه افزود: با توجه به اینکه کاهو خواب‌آور، مسکن و ضد درد است و می‌تواند به همراه سکنجبین مصرف شود و عارضه‌ای نیز به همراه نداشته باشد، محمدی، تصریح کرد: اگر کاهو را به تنهایی بدون سکنجبین مصرف کنیم ممکن است رطوبت، تری و سردی آن تأثیر نامطلوبی بر روی افرادی که سن

بالا دارند یا دارای مزاج بلغمی هستند بر جای بگذارد اما اگر به همراه سکنجبین مصرف شود این عوارض را به همراه نخواهد داشت. وی با اشاره

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

به این که کاهو جزء غذای غنی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می‌برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه یکدیگر مصرف می‌شدند.

دکتر بهومن نظری

تریمی و زیبایی - درمان ریشه - جراحی لثه - پروتز - ارتودنسی - ایمپلنت

طرف قرارداد با بیمه ایران

آدرس: کرمانشاه ۲۲-بهنس چهار راه نوحار-کوچه ۱۱۵-پلاک ۶۰-طبقه سوم-واحد ۸-تلفن: ۳۸۳۸۴۵۵۸

برنجی محبوب مسافران، شکری محبوب کرمانشاهیان

شیرینی ای که بدون مواد نگهدارنده ماه ها تازه می ماند

روغن کرمانشاهی به کار رود و بسته بندی هم مطابق سلیقه مشتری انجام شود.

بیشتر مسافران و حتی کرمانشاهیان همیشه در خرید نان برنجی برایشان سؤال است که چگونه نوع مرغوب این شیرینی را می توان تشخیص داد؟ وی در این باره توضیح می دهد: «نان برنجی علاوه بر ظاهر خوب، باید عطر خوبی داشته باشد. البته برای خرید باید آن را امتحان کرد و از این که نرم و خوش طعم است مطمئن شد. در ضمن همیشه به یاد داشته باشید از شیرینی بزی های معتبر و دارای مجوز خرید کنید.»

این پیشکوت، توصیه ای هم برای نگهداری شیرینی های سنتی کرمانشاه دارد. وی می گوید: «شیرینی ها را در محلی خشک با دمای معتدل در خارج از یخچال نگه دارید.»

لزوم ارتقاء ارزش غذایی سوغات کرمانشاه

جالب است بدانید با این که در پخت نان برنجی از مواد نگهدارنده استفاده نمی شود اما با توجه به تاریخ نگهداری روی جعبه، ماه ها این شیرینی تازه و بدون تغییر باقی می ماند و با خلایق و نوآوری در طراحی بسته بندی های جدید، دیگر شیرینی های سنتی کرمانشاه خرد نمی شوند و با جعبه های فلزی حتی برای خارج کشور هم قابل ارسال هستند.

شکرپزی در خصوص ارتقاء سلامت شیرینی های کرمانشاه معتقد است: «در خصوص پخت شیرینی نسبت مواد کاملاً باید حفظ شود چون بهم خوردن بهم نسبت شیرینی را خراب می کند اما می توان با به کار بردن مواد مرغوب شیرینی سالم تری پخت مثلاً می شود در شیرینی «کاک» به جای افزودن پودر قند در لایه های آن از مواد مفیدتر دیگری استفاده کرد، به هر حال برای تأمین رضایت مشتری نیاز به تحقیق و نوآوری در زمینه ارتقاء ارزش غذایی سوغات کرمانشاه احساس می شود.

عدم نظارت، شهرت نان برنجی را خراب می کند

به گفته شکر پز عدم نظارت و کنترل مسئولین، باعث توزیع نان برنجی نامرغوب و بازاری و دیگر سوغاتی های کرمانشاه در شرایط غیر بهداشتی و غیر استاندارد در راه های ارتباطی ورودی و خروجی استان شده و این مسئله طماعت جبران ناپذیری به شهرت نان برنجی وارد ساخته است. وی در پایان می افزاید: «امیدوارم برخی همکاران کمیتر را فدای کیفیت نکنند و با حمایت مسئولین و ارائه تسهیلات کم بهره برای توسعه کارگاه ها، سوغات کرمانشاه بتواند بهترین را حفظ کند و در رقابت با شیرینی های متنوع دیگر استان ها عقب نماند.»



مکان امیری

نان برنجی شهرت خاصی در میان ایرانیان دارد و همانند شیرینی کاک و نان خرما می محبوب گردشگران است حال آن که کرمانشاهیان خود نان شکری را بیشتر می پسنند و این شیرینی را بیشتر تهیه می کنند. چند سالی می شود که با آمدن و رونق شیرینی های متنوع و فرنگی، شیرینی های سنتی کرمانشاه مهجور مانده و کمتر میهمان سفره هفت سین کرمانشاهی می شود. البته کم نیستند کسانی که به حفظ سنت ها و داشته های فرهنگی شان علاقه مندند و به سبک قدیم از شیرینی های شهرشان هم در پدربرای نوروزی استفاده می کنند. ولی شایسته است سال نو در خانه هر کرمانشاهی ظرفی از شیرینی های سنتی هم موجود باشد.

توشه راه زوار کرلا

قدمت شیرینی های کرمانشاه به حدود ۱۵۰ سال پیش یعنی زمان قاجاریه می رسد، همان زمان که کرمانشاهیان میهمان نواز به منظور پذیرایی از زائرین کرمانی و معلی و تاجار جاده ابریشم، سعی کردند نوعی شیرینی و توشه ای برای مسافران تهیه کنند که ماندگار باشد و از ترکیبات مقوی مانند روغن کرمانشاهی و برنج و ... در آن استفاده شود. بنابر این پیشگوت نان برنجی بزی چون مرحوم امیرعلی جعفری معروف به کلوجه پز، مرحومان رضا و علی اشرف شکرپز، منتظری، عیدآباد، و... با به کارگاه های پخت نان برنجی گذاشتند و اکثر ای و شو دست به خمیر این شیرینی نمی زدند. نان برنجی به زرها با خاوت شیرینی هایشان را برای چشین روی سینی قرار داده و به هر رهگداری حتی اگر خردبار نباشد تعارف می کنند. رسم دیرینی که در شهرهای دیگر کمتر دیده می شود و در کرمانشاه هنوز هم رواج دارد.

نان برنجی سفارشی مرغوب تر است

علیرضا شکرپز معروف به حاج بهروز، از پیشگوتان نان برنجی بزی، در مصاحبه با «شهرن» در خصوص ترکیب نان برنجی می گوید: «نان برنجی که مشهورترین سوغات کرمانشاه است، از آرد برنج، آرد گندم، پودر شکر، روغن هیدروژنه، تخم مرغ، گلاب، هل و خرقه تهیه می شود. در گذشته روغنی که در پخت نان برنجی استفاده می شد فقط روغن کرمانشاهی بود و همین سبب شهرت جهانی اش شده بود ولی در حال حاضر متأسفانه به دلیل گرانی این روغن، روغن نباتی هم با آن ترکیب می شود.» وی متذکر می گردد: «در صورت تمایل، خریداران می توانند به توجیه به نرخ نامه و تعرفه اتحادیه نان برنجی یا شیرینی های دیگر را طوری سفارش دهند که در آن فقط

دغدغه های دم عیدی



ب.سایه

این روزها در باره انرژی های مثبت و منفی مطالب زیادی می شنویم، این که مثبت اندیشی و مثبت سخن گفتن در رقم خوردن اتفاقات خوب زندگی نقش دارد.

در آستانه حلول سال نو هستیم و با مقدمه ای که حضورتان عرض کردم واضح است که نمی خواهیم حال خوشتان را با خاستکری و سیاه کردن کلمات خراب کنیم.

قرار شد در آستانه عید نوروز مثبت فکر کنیم و بنویسیم اما صدای ترافه در هنگام نوشتن و زنده شدن دغدغه چهارشنبه سوری که با بدعت های مردم آزارانه یا دست خودمان آشنی خاستکری بر آن زده ایم، مثبت اندیشی را از خاطر می رباید.

دیدن ماهی قرمزهایی که در وان های آلوده دست فروشان، بی پناه در هم می لولند و هر سال قربانی سفره های هفت سینی می شوند که به اشتباه در کنار سین های آن قرار گرفته اند، روح را می آزارد و مثبت فکر کردن را از ذهن می زداید. دوست دارم مثبت بیندیشم و مثبت برایان بنویسم، از شکوفه های بهاری، طغر دلیذیر فضای نوروزی، هیجان گرفتن عیدی و عید دیدنی، جنب و جوش دیدنی مردم بصرای خریدهای نوروزی، بوی گندمی که مادران مهربان برای سیزه

نوعید

حسین صفری

یکی از رسوم بسیار زیبای کرمانشاهیان در پایان سال و روز عید، همدردی با خانواده های است که در سال گذشته با از دست دادن یکی از عزیزانشان عزادار هستند. هنگامی که مادران مهربان کرمانشاهی برای سبز کردن سبزه عید تدارک می بینند، به یاد فردی که در فامیل از دنیا رفته است در ظرفی زیبا حیوانات را می ریزند تا سبزه شود. چند روز به عید مانده معمولاً تعدادی از بزرگان فامیل یا تعدادی از زنان جمع می شوند و سبزه عید را به همراه شیرینی و لباس رنگی، برای خانواده عزادار هدیه می بزنند و از بزرگ خانواده می خواهند از اعضای خانواده اش بخواهد در سال نو رخت سیاه را با رخت رنگی نو عوض کند. در روز عید هم مردم با محبت کرمانشاه قبل از آن که برای عید دیدنی جایی بروند ابتدا در مراسمی به نام نوید شرکت می کنند و به خانه خانواده عزادار می روند و برای همدردی ساعتی را در کنارشان می مانند. سپس با دعای خیر و آرزوی سلامتی برای میزبان نوید را ترک و عید دیدنی سال نو را آغاز می کنند.

داستانک ماهی

کیومرث رضایی

صدای تیک تیک ساعت را از تلویزیون شنید، چشمانش را بست تا برای ماهی کوچولوش دعا کند که او را از درد و ته تنگ افتاده بسود، دعا کند و او را از درد و رنج برباند. با صدای توپ و تقشاره چشمش را گشوده، ماهی گلی اش آرام بر آب آمدید بود.



دسته گل های مرکز پیش دبستانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی

											
فاطمه صفری بور	زهرا بی ازار	مهنا آقایی	هلیم حشمتی	کیانا امیری	فاطمه غلامی	مینا سلیمی	هونا زویری	ملورین شیخایی	غزل کریمی	هلیم کریمی	غزل کریمی
											
زهرا مراتی منش	کوثر فدایی	رها عربی	مینا عافیتی	کیانا کتاجی	بهار قربانی	آمینا عسکری	بهار الاسادات موسوی وزمله	فاطمه حیدرمحمدی	کیانا امیری	هونا زویری	غزل کریمی
											
غزل امیری	عسل امیری	نازنین زهرا الفتی	سارا دانش چین	طهورا صالحی	دیانا تیک عزم	آمینا شمسی	روزینا یاری	ملورین شیخایی	غزل کریمی	هلیم کریمی	غزل کریمی
											
هلیم کاظمی	ماتیا فلاحی	دریا قنبری	سیدرها حسینی	ناردریس رضینی	ایدا محمدی	باران کریمی	ریحانه مثنی مجد	غزل کریمسما	غزل کریمی	هلیم کریمی	غزل کریمی
											
درسا پارسی	محمد افسری	ماهان فتاحیان	محمد مهدی آیین پرست	ارشیا کریمی	مهدی ملکی	نیمیا جهانگرد	محمد طاهای یآوری	امیرحسین کمری	محمد مهدی ایبار	محیا ایبار	محیا ایبار

به یاد کارت پستال هایی که عیدی می گرفتیم

زمستان

جهان بین شکری

مورچه به فکرش بود چه زمستانی در راه است. اما خرس می دانست این زمستان خواب زمستانی ندارد و درخت احساس می کرد بایز بی حاصلی در پیش است. همه می دانستند این بایز زمستان بی ثمری دارد. ولی آن مورچه از احساس این زمستان سرد در لانه خود چه ها که انبار نکرد. فکر می کرد قیامت است. مورچه یک ذره احتمال داده به جان نرغید. در زمستان خرس از کمبود سرما بیدار ماند و گرسنه و تنها کسی که مواد غذایی داشت مورچه بود. خرس با غرور به در خانه مورچه رفت. گفت ناراحت هستم زمستانی نیست ولی تا الان در بیداری زمستان تجربه تهیه خوراک را نداشتم. نیازمندم مرا کمک کن. مورچه گفت: من اگر کوچکم ولی احساسی دارم که می توانم هزاران خرس را از خواب های همیشه بیدارناما بیدار سازم. غذای من کم است ولی شاید این مقدار عمری به تو سیری دایم العمر ببخشد. وای بر روزی که تفکر مورچه را در ذهن خرس ها برود و تفکر خرس ها در ذهن مورچه ها! این را می دانم حتی خرسی مورچه را نان و آب نمی دهد و می گوید لقمه بزرگتر از دهانت بر دار.

نمایشگاهی برای حمایت از کودکان سرطانی



شهرمن - گروه خبر

به همت گروهی از بانوان خیر، نمایشگاه هفت سین نوروزی به هدف کمک و حمایت از کودکان سرطانی برپا شد. در این نمایشگاه که در فروشگاه لوازم آرایشی ایلر برگزار گردید، بانوان خیر با ارائه هفت سین های کوچک تزئینی و تم مرغ های رنگی، به جمع آوری کمک برای حمایت از کودکان سرطانی اقدام کردند. کودکان مهد کودک «مهر آذر» نیز با سازند و خرید از این نمایشگاه اقلب های پرپریشان از همنوعان نیازمندان، حمایت کردند.

پستال در ایران را ثبت نکرده اند. اما برخی پژوهشگران معتقدند آشنایی مردم ایران با کارت پستال از نیمه دوم قرن سیزدهم آغاز شد. ایرانیانی که به خارج سفر کرده بودند برای دوستان و نزدیکان خویش از اروپا کارت پستال می فرستادند. حتی برخی از رجال و سلاطین قاجار نیز در مراسلات و نامه نگاری به ایران از کارت پستال استفاده می کردند.

در ایران بعضی از کارت پستال ها به صورت ورقه های پستی به کار می رفته و تمبر پستی با تصویر ناصرالدین شاه و مظفرالدین شاه و دیگر شاهان قاجار روی آن ها چاپ شده است. اصولاً کارت پستال ها از لحاظ زیبایی و به خصوص از نظر توجه مردم نسبت به بعضی از شخصیت های تاریخی، رجال روزگار و وقایع مهمی چون مشروطه

خواهی حائز اهمیت هستند. برخی از روحانیون و رجال دوره مشروطه تصاویرشان مکرر بر روی کارت پستال ها به چاپ رسیده است.

در شبکه اطلاع رسانی جدید آنلاین آمده است که کارت پستال اولین بار در ۱۸۶۹ میلادی در کشور اتریش عرضه شد. در انگلستان از سال ۱۸۷۰ میلادی و در سوئیس، لوگزامبورگ و ایتالیا از ۱۸۷۴ میلادی از کارت پستال استفاده شد.

پیشرفت کار عکس برداری موجب شد که تصاویرهای مختلفی روی کارت پستال ها بدیدار شود و از آن زمان بود که جمع آوری کارت پستال های عکس دار در بین مردم بسیار شایع شد و لوح آن در ۱۹۰۴ میلادی بود که به طور متوسط شانزده میلیون کارت پستال در هر هفته از پست خانه ها می گذشت. به غیر از آن، میلیون ها کارت پستال استفاده نشده و نو، توسط مردم جمع آوری می شد و تقریباً در تمام خانه ها کلکسیون از کارت پستال وجود داشت.

با وجود آن که در سال های اخیر تم هدیه دادن کارت پستال فروکش کرده، ولی هنوز هستند کسانی که کلکسیون کارت پستال دارند و آنان را به عنوان اسنادی تاریخی نگهداری می کنند.



رها دانش

یادم است دو هفته که به عید باقی می ماند پول توجیبی هایمان به جای خرید خوراکی، صرف خرید کارت پستال می شد. هدیه ای که با پشت نویسی های اغلب کلیشه ای و خط های نه چندان زیبا با کمی جاشنی غلط املائی تقدیم دوستان و عزیزان می شد و برای گرم کردن تنور مهر و محبت معجزه می کرد. من که از آن آدم های به اصطلاح خاطره باز و اهل جمع کردن یادگاری های مختلف هستم، چند روز پیش با حال و هوای اسفند دچار نوستالژی شدم و پس از سال ها سراغ الیوم کارت پستال هایم رفتم و بسا دلنگی یادداشت های پست آن ها را مرور کردم و به یاد دوستان قدیمی و همکلاسی هایم، آن روز را گذراندم.

کارت پستال هایی با تصویر طاقستان، آثار تاریخی شهرهای دیگر، سبدهای گل زیبا، شخصیت های کارتون و مناظری از طبیعت. «این عید سعید یاسنی را به شما و خانواده محترم تبریک می گویم» «یا سلامی به گرمی آفتاب سوزان به دوست عزیزم امیدوارم این نوروز به شما و خانواده خوش بگذرد» «یا عرض تبریک سال نو به شما دوست عزیز امیدوارم عید را با شادمانی پشت سر بگذارم» «اگر تو را کردم فراموش بدان شمع وجودم گشته خاموش» و... این جملات پشت بیشتر کارت ها با کمی تفاوت نوشته شده بودند و نویسنده آرزوی قلبی اش را با نهایت سادگی این گونه ابراز کرده بود. حالا سال هاست که رسم هدیه دادن کارت پستال در آستانه نوروز کمرنگ یا بهتر بگویم رنگ باخته و پیام های مجازی جایش را پر کرده اند. پیام هایی که بسیار زیبا و پر محتوا نیستند اما هر چه باشند مجازند و واقعیت ندارند و در یافتنشان به جدت نمی آورد.

کارت پستال ها از کجا آمدند؟

در فرهنگ لاروس این طور تعریف شده که کارت پستال کارتی است که یک طرف آن موضوع ارسال و طرف دیگر آن محور است. هیچ یک از فرهنگ ها و دائرة المعارف ها اطلاع دقیقی از زمان رواج کارت

تقدیه مناسب در نوروز

مریم شیر مستی

با توجه به این که در تعطیلات ایام نوروز از یک طرف کار و فعالیت کم تر می شود و از سویی دریافت کاری به خاطر مصرف شیرینی، آجیل، شکلات و یا حتی شام و ناهای مفصل در میهمانی ها افزایش می یابد، احتمال بروز اضافه وزن و چاقی بیشتر می شود و این زیاده روی در خوردن انواع خوراکی ها سبب هاضمه، درد دل و نفخ را در پی خواهد داشت.

این ایام حتی برای کودکان و نوجوانان در حال رشد می تواند بر اثر برهم خوردن زمان استراحت و شام و یا زیاده روی در مصرف تنقلات و ایجاد سیری کاذب، در روند رشدشان اختلال ایجاد کند. همچنین بررسی ها نشان داده اند در ایام تعطیل در مقابل افزایش مصرف شیرینی و تنقلات، مصرف مایعات و آب کاهش می یابد که این یک روند اشتباه در تقدیه است.



راهکار

۱- مراقب باشید زمان خواب و بیداریتان در نوروز زیاد تغییر نکند. ۲- در میهمانی هنگام پذیرایی سعی کنید شیرینی های خشک و کوچک را بردارید. در این گروه نان برنجی یا خرمایی توصیه می شود. ۳- در گروه شکلات ها بهتر است از شکلات تلخ یا انواع کاکائو استفاده کنید و از مصرف آبنبات های رنگی بپرهیزید. ۴- سبلافاصله پس از صرف غذا میوه نخورید. بهترین زمان برای خوردن میوه حد فاصل بین وعده های غذایی است. از سبب میوه کوچکترین را انتخاب کنید. ۵- تا حد امکان جای کمرنگ و بدون قند بنوشید. اگر فشار خون دارید جای دارچین برای شما توصیه می گردد. ۶- توجه داشته باشید آجیل ها بسیار پر کالری هستند. تقریباً یک کاسه کوچک آجیل حدود ۵۰۰ کیلو کالری انرژی به بدن شما می رساند. سعی کنید خوردن آجیل را به حداقل برسانید. ۷- تا حد امکان زمانی را در طول روز بپوشای پیاپی بپوشید و کوهپوری و فعالیت فیزیکی اختصاص دهید. به طور کلی تعادل، تنوع و تناسب سه رکن اصلی برای داشتن تقدیه سالم است. به همین دلیل در حالی که در ایام نوروز خوراکی ها متنوع و در دسترس هستند، بهتر است مقدار مصرف آن ها را کنترل کنید تا دچار اضافه وزن، سوء هاضمه و نفخ نشوید. به یاد داشته باشید اگر به این مشکلات گرفتار شدید نوشیدن روزانه یک فنجان دمنوش نعنا، با عمل یا نبات می تواند در دلتان را تسکین دهد.

مدیریت: فرحناز رضوان مدنی

آدرس: حافظیه، خیابان زکریا، مرکز پیش دبستانی علوم پزشکی



										
اهورا فرزادفر	ایلیا فلاح	علی سهرابی	سید مهدی مهدیون	امیر محمد معصومی	محمدحسین زنگنه مهر	محمدپارسا رحمتی	فرزاد رفاهی	ماهان قاسمی	آرشام حاتمی	ابتن حسن نیا
										
وحیدرضا رضایی	امیررضا خنشانیان	سینتا دولتشاهی	محمد رسول دشتی	محمدتین خزایی	ماتی نصیریان	محمدامین نیکویی	علی قلعه سفیدی	داتیس ثریا	سیدمحمد مهدی کرمانشاهی	امیرحسین کهزیزی
										
امیرمهدی خاموشیان	بهراد خنجری	امیرپارسا بشیری	محمدطاها حیدری فر	رادمهر مردوخی	محمدرضا مظفری	امیرمحمد نقدی	بردیا نوری	هوراد شکرپیگی	پارسا مرادی	سپهر سلیمی
										
سامان نجفی	سام پوسقیان	محمدحسین حیدری	ایهان غلامی	امیرحسین داوری	آرین حشمتی	محمدهرام گرم سیمیا	محمدپارسا توحیدی	محمد سینا طولابی	محمدآریا شیخه پور	احمدرضا پورمحمد
										
پویا پورقاسی	پارسا پورقاسی	آرتین بهرامی	محمدحسین بخشی پور	محمدطاها گرم سیمیا	آریا محمدی	علی ورمزبان	طاها معینی	محمدطاها بهام زاده	امیرمحمد باتمانی	محمدپارسا عباسی

آشفته‌گی از ظاهر شهر می بارد

این نقاش و طراح زبردست به ساخت تندیس‌هایی با لباس محلی علاقه‌مند است اما هیچگاه برای انجامش مجالی فراهم نشده است. «برادران ضیاءالدینی که در ایران و جهان صاحب مکتب شده اند، در کردستان مجسمه‌های زیبایی از زنان کرد با لباس کرده ساخته اند و در شهر نصب کرده اند، ولی باور کنید در کرمانشاه ساخت مجسمه‌ای با لباس خارجی راحت تر پذیرفته می شود به اعتقاد من هنرمندان باید قبل از هر چیز فرهنگ شهر و دیارشان را به تصویر بکشند.» ناصر خاورد زاده ایجاد شورایی تخصصی برای تصمیم گیری در خصوص زیباسازی شهر را ضروری می داند. شورایی که در آن هنرمندان گرد هم بایند و هر طرحی را، حتی ساده ترین رنگ آمیزی‌ها را قبل از اجرا بررسی کنند. این هنرمند از وضعیت ظاهری شهر کرمانشاه راضی نیست و به عروسک‌ها و آدمک‌هایی که در ایام نوروز در میادین نصب می شوند انتقاد دارد: «این تزئینات اگر موقتی باشند ایرادی ندارد اما بیشتر مواقع تا سال بعد هم جابه جانی شوند و باعث می گردند که سلیقه مردم آفت کند و به کارهای سبک عادت کنند.»



باغ مشاهیر همت خیرین را می خواهد

هنرمند پیکر تراش شهرمان، به جز داشتن کارگاه، رؤیای ارزشمند دیگری نیز دارد که امیدواریم روزی رنگ واقعیت بگیرد: «آرژوم این است که برای شهرم کاری مانند کار انجام دهم. دوست دارم بتوانم مجسمه تمام مفاخر کرمانشاه را بسازم و در باغی زیبا همه را نصب کنم. البته ساختن مجسمه‌ها را شروع کرده ام اما مکانی برای نصبشان در اختیارت نیست. بارها این پیشنهاد را در سازمان‌ها و نهادهای مختلف مطرح کرده ام اما هنوز هیچ حمایتی از این طرح صورت نگرفته است. امیدوارم لاقفل خیرین کرمانشاهی برای ایجاد باغ مشاهیر قدیمی بردارند»

در پایان این گفت و گو استاد خاورد زاده از رضا نامور، رضا سلطانی مقدم، آرام قبادی، محمدرضا کارگر، غفرت جلیل نژاد، سوسن عزیزی، میلاد گیوچی و عابدین حیرانی به عنوان مجسمه سازان جوانی نام می برد که با حمایت مسئولین می توانند آینده روشنی را برای هنر مجسمه سازی در کرمانشاه فراهم کنند

به استاد که در مرتب کردن آلبوم عکس هایش کمک می کنیم، یکی از همکاران لیخند زن به عکس مراسم افتتاحیه مجسمه میدان آزادگان اشاره می کند و می گوید: «راست می گویند هنر مردنی نیست! همه افراد حاضر در این عکس یا پیر شده اند یا رفته اند تنها مجسمه مرد و اسب بی هیچ تعبیری همچنان ایستاده است!»

گزارشی از ناصر خاورد زاده مجسمه ساز کرمانشاهی جای تندیس‌هایی بالباس محلی در شهر خالیست



کرمانشاه با ساخت و نصب مجسمه متخلف بودند و این گونه با شکستن تندیس رازی اعتراضشان را اعلام کرده بودند. پس از این ماجرا تا یک ماه افسرده شدم و توان انجام هیچ کاری را نداشتم.

بخشی از مجسمه فردوسی نیز که در محیط باز پارک لاله ساخته شده است، سرنوشت مشابهی پیدا می کند. این هنرمند با گروهی از ابرو و کشیدن آهی از ته دل، در باره این ماجرا نقل می کند: «بارها هنگام ساخت مجسمه فردوسی تهدید شدم تا این که روزی با مخالفین گفتگو کردم و به خیال خودم آن‌ها را قانع کردم. روز قالب ریزی با قطعیت مجسمه را در حیاط پایگاه آتش نشانی خیابان سراب گذاشتم

وقتی تا سینه مجسمه کار را انجام دادیم، برای آوردن قطعات بالایی به محل رفتیم ولی متأسفانه متوجه شدیم سر و گردن مجسمه فردوسی را خراب کرده اند. من که به هیچ عنوان تصمیم نداشتم کار را متوقف کنم بدون قالب سر و گردن فردوسی را با هزار زحمت ساختم و با وجود تعف‌هایی که پیدا کرد، بلاخره ساخت مجسمه را تمام کردم.»

تندیس‌های بی امضاء

مجمعه‌های خیابان شورا استاد بهزاد کرمانشاهی، میرزا رضا کلهر، آیت‌ا. نجومی، مجسمه زیبای پدر و پسر که در پارک‌ها نصب شده، از جمله آثار استاد ناصر خاورد زاده می باشد ولی متأسفانه، امضاء و نام این هنرمند در کنار هیچ یک از آثارش حک نشده است. «باید اهل شلوغ کاری نیستیم، کسی هم گمرو هستم احساس می کنم نوشتن نامم کار درستی نیست، شاید بهتر بود شهرهای این کار را انجام می داد. یک بار هم که به اصرار دوستان روی پلاک برنجی کنار مجسمه گوهورد امضاء زدم بعد از مدتی این پلاک نابود شد»

وی فروتنانه در نقد آثارش می گوید: «من اولین منتقد کارهای خودم هستم. چون همیشه طراحی انجام می دهم و کار می کنم ضعف‌های آثار گذشته را درک می کنم. برخی کارهایم را دوست دارم ولی نباید اعتراف کنم وقتی از کنار برخی مجسمه‌هایم می گذرم از این که سازنده‌شان من هستم خجل می شوم.»

برای ساخت تندیس این مرد زاده که با سرافرازی سره سینه کشیده و در کنار اسبی زیبا سر بلند ایستاده است، یک سال زحمت کشیده اند و تا آخرین روزهای پایانی ساخت این مجسمه ۲۶ تنی که هفت متر نیز ارتفاع دارد، با چه مشکلات فراوانی دست و

پنجه نرم کرده اند. «چون کارگاه نداشتم، در حیاط آموزشی واقع در چهار راه هلال احمر، کار را شروع کردم. در تابستان زیر آفتاب پوست می انداختیم و در زمستان زیر برف و یاران در حین کار از سرما می لرزیدیم. صبح‌ها که سر کار می آمدیم چون مجسمه یخ زده بود یکی دو ساعت یخ می تراشیدیم و گاهی که برف می بارید، وقتی یخ اضافه می کردیم فرق میان این دو سبیدی معلوم نبود. به مزاج به همکارم می گفتم این مجسمه در بهار آب می شود! وی ازمرحله بتن ریزی تندیس آزادگان به عنوان سخت‌ترین قسمت ساخت این مجسمه یاد می کند و با نشان دادن عکسی از زمان شروع نصب مجسمه بیان می کند: «۴۰۰ تنگه باید سر جای خودش قرار می گرفت و به هم وصل می شد. نیمه‌های کار مهندسین مشاور به ما گفتند این مجسمه دوام نمی آورد و تخریب می شود. شش‌ها با صبح کلیوس می دیدم مجسمه در حال فرو ریختن است. چنان اضطراری داشتم که در بدترین شرایط زندگی‌ام آن را تجربه نکرده بودم. خوشبختانه با وجود تمام این سختی‌ها، این مجسمه نه آب شد و نه فرو ریخت، بلکه با تشریفات در موعد مقرر برده برداری شد و در مراسم افتتاح با یک لوح تقدیر و یک دست لباس گرم کن از ما تقدیر شد!! اکنون نیز با گذشت بیست سال پایرجاست و به یکی از نمادهای کرمانشاه تبدیل شده است.»

از تهدید تا تخریب مجسمه فردوسی و رازی

استاد مجسمه ساز شهرمان در سال ۶۶ با ساخت مجسمه گوهورد اقدام می کند و پس از آن مجسمه رازی را به دلیل نداشتن کارگاهی مستقل و این در حیاط یکی از خانه‌های متروکه یک جویسی می سازد و ماجرای ساخت همین مجسمه یکی از بدترین خاطرات زندگی‌اش را رقم می زند: «یک روز صبح وقتی برای تکمیل مجسمه رازی سر کار رفتم با قطعات متلاشی‌شده آن روبه رو شدم. متأسفانه در آن زمان افرادی در شهر

بفشار رضایی بزرگترین آرزویش داشتن کارگاهی مجهز برای پرورش جوانان هنرمند و مستعد کرمانشاه است. امکاناتی که خود همیشه از داشتش محروم بوده و همواره این گمبوس مشکلات زیادی را برایش رقم زده است. با این وجود عشقش به وطن خود محسوس می شود. او به استاد تندیس ساز شهرمان با کمترین امکانات در سخت‌ترین شرایط زیباترین مجسمه‌های این دیار را خلق کند. اوایل بهمن ماه به همراه چند نفر از اعضای تحریریه «شهرمن» در غروب سرد و یخ‌زده مهمان خانه گرم این هنرمند شدیم. کنار وی و مادر مهریانش که بیماری زمینگیرش کرده بود، چند ساعتی گپ زدیم و با ورق زدن آلبوم‌های قدیمی عکس، بسیاری از خاطرات استاد را برایش زنده کردیم. وی که پیشتر از ما خواستش جمع مادرش بود، از راه دور دائم قربان صدقه‌اش می رفت و مهر و عاطفه روح بزرگش را به مادر تقدیم می کرد: «بی‌بی همه زندگی و نور خانه من است.»



ناصر خاورد زاده که متولد ۱۳۴۵ در محله چنانی کرمانشاه و از یک خانواده پرجمعیت می باشد، از همان ابتدای کودکی با از دست دادن پدر، روی تلخ روزگار را می بیند و شانه‌هایش مسئولیت سنگین مرد خانه شدن را می پذیرد و تن به کار می دهد. اما این تلخی باعث نمی شود از شیرینی نقش آفرینی دستان هنرمند برادرش، جمشید، غافل شود و دل به هنر نسپارد. او که تشنه آموختن شده در سال ۱۳۷۰ برای شرکت در کلاس‌های طراحی «استاد هادی ضیاءالدینی»، هفته‌ای دویسار راهی سنج می شود. خودش در این باره می گوید: «در این دوران از استاد خلی چیزها فراوانی از هنر طراحی و مجسمه سازی آموختم. او علاوه بر فنون کار، با منشش اخلاقی و رفتار نیک و شایسته را به شاگردانش آموزش می داد.» وی در این دوران همزمان با فراگیری هنر به ورزش کاراته هم می پردازد و مقام‌هایی نیز در مسابقات کسب می کند. تکه‌ای روزنامه در آلبوم عکس‌ش نشان می دهد به عنوان ورزشکار با اخلاق، سال‌ها پیش کاپ اخلاق را در مسابقات انتخابی تیم استان دریافت کرده است. خودش هنوز به این واقعه خوشبختانه افتخار می کند.

ساخت مجسمه میدان آزادگان زیر برف و بوران

خاورد زاده در سال ۱۳۷۲ به عنوان اولین کار، با دوست و همکارش سمعد رنگرزان، پیشنهاد ساخت مجسمه‌ای را با دستمزد سه میلیون تومان، از طرف شهردار برای نصب در یکی از میادین ورودی شهر می پذیرد. این تندیس را همه در میدان آزادگان دیده‌اند، اما بی خبر بودیم دو هنرمند

شهرمن - گروه فرهنگ و هنر

غارها جلوه‌هایی از طبیعت اند با این ویژگی که رد پای از تاریخ بشر در آنها به چشم می خورد و حتی در تاریخ و هویت ملی سوزن‌های ما در این نخستین سکونتگاه‌های بشری مورد بازدید قرار می گیرد. غارها اولین سکونتگاه بشرند و به این دلیل برای باستان‌شناسان ارزش ویژه‌ای دارند. غار آوا که در ۳۳ کیلومتری شمال شرقی کرمانشاه در دل کوه آوا یا خارهره هایش خلوت گزیده، یکی از شاهدان خاموش تاریخ نیاکانمان است که می‌توان در دوران‌های آن نقش و نگاره‌هایی زیبا را از دوران اسکانی و ساسانی و حتی دورتر به نظاره نشست و در طبیعت پیکر اطرافش یک روز به یادماندنی را سیری کرد.

این غار که هم اکنون در فهرست آثار ملی قرار دارد، نخستین بار در سال ۱۳۵۴ توسط سمعد گلزاری بررسی شد. وی در آن زمان، نگاره‌های آن را به دوره‌های پیش از تاریخ منسوب داشت، اما در بررسی‌های تازه‌تر پژوهشگران به ارائه نظرات جدیدی پرداختند. نام غار آوا را می‌توان در فارسی به زایش آب ترجمه کرد، ۲۱ متر عمق دارد با دهانه‌ای به عرض ۱۲ متر و ارتفاع ۵ متر. دهانه این غار مشرف به تنگه کم غرضی است که رودخانه دبیژن در آن جاری است و همین چشم اندازی بی نظیری به وجود آورده است. چشمه‌هایی که بالاتر از دهانه غار از صخره‌ها می‌تراود، در فصل‌های پرباران، دیواره، و صخره‌ها را انگار نقره‌پاشی می‌کند و طراوت و زیبایی خاصی به منظره اطراف این غار می‌بخشد.

چون دهانه آوا در ارتفاع ۸ متری دیواره صخره واقع است، از این رو عملاً کمتر قابل دسترسی بوده به این دلیل ساکنان اولیه آوا، تونلی در ارتفاع حدود ۵۱۲ متری دیواره،

دیدن «غار آوا» هم فال و هم تماشا



نقش و نگاره‌های حجاری شده در دیواره‌های غار آوا



نقش و نگاره‌های حجاری شده در دیواره‌های غار آوا

در زیر دهانه برسیده اند همچنین در دیواره‌های جانبی و انتهایی غار، چندین اتاق ایجاد کرده اند که شکل یکی از آن‌ها این احتمال را که محل ذخیره آب چشمه بوده تقویت می‌کند. دو دیواره‌ای نیز در خارج غار ایجاد شده که کاملاً پیر دره و مناطق اطراف مسط است و امروزه، طبیعت دوسان می‌تواند از این نقاط، تصاویر زیبایی را تماشا کند و به خاطر بسیارند. عمده ابراهای کشف شده در غار آوا مربوط به پارینه سنگی جدید (اورپناسی یا رازی) است. چند قطعه شاخته دوران پارینه سنگی میانی از جمله ابراهای نوع لوالوا نیز در بسین نمونه‌ها وجود دارد.

شاخص‌های پارینه سنگی جدید چون سوراخ کنده‌ها، پوست‌های شانه دار و خراشیده‌هایی که در انتها نیز روتوش خورده اند در بین ابراهای کشف شده از غار دیده می‌شود، بنابراین تاریخ پیشنهادی برای این مجموعه به ترتیب پارینه سنگی میانه و پارینه سنگی جدید اورپناسی و به احتمال رازی است. باستان‌شناسان، غار آوا را از جمله غارهای دست‌کن و تنها حجاری شده در منطقه استان کرمانشاه می‌دانند و معتقدند، این دسته از غارها به وسیله حجاری غارهای طبیعی و ایجاد تغییراتی جهت رسیدن به اهداف مورد نظر به وجود آمده‌اند. آنان همچنین غار آوا را از نظر تاریخی بسیار با ارزش توصیف می‌کنند و می‌گویند نقوشی که روی دیواره جنوبی اتاق مجاور آب‌انبار حک شده، در نوع خود کم نظیر است. تمام مدارک موجود در غار و مقایسه آن با سایر مکان‌های مشابه در غرب کشور نشان می‌دهد این نقش‌ها (اسب سوار، افراد پیاده و بز کوهی) طی دوران سلوکی، اسکانی یا ساسانی ایجاد شده باشند.

Havin

سالن زیبایی

آدرس: میدان رفعتی (فاطمیه)، اول خیابان فاطمی، کوچه الهیاری

تلفن: ۰۹۱۸ ۲۷۷ ۵۵۲۹

۰۹۱۸ ۲۷۷ ۵۵۲۹

۰۸۳- ۳۷۷۵۸۳۷

ارائه دهنده کلیه خدمات آرایش و پیرایش با قیمت‌های استثنایی

- تاتو کوپ‌های زورنالسی
- کاشت و میز این ناخن
- اصلاح صورت و طراحی ابرو و ریش و منی
- میکاپ عروسی
- میکاپ صورت با بهترین مارک‌های آرایشی
- اپیلانسیون کامل بدن به همراه دوش آب گرم

مال تأسیس نکرد. وی هرگز ورزشکار فقییری را از زورخانه نراند و هیچ مرشدی را هنگام تقسیم درآمدش نرناند و همه را راضی نگه داشت.

سنت گلریزان هنوز در زورخانه های کرمانشاه اجرا می شود؟ لطفاً مختصری از آداب این مراسم را شرح دهید؟

یکی از سنت های زیبا و منحصر به فرد، اجرای مراسم گلریزان در زورخانه هاست و در تمام شهرهای کشور برگزار می گردد. از اصول اصلی این احسان نیکو، عدم مدت گذاری مدعین، خیرین، ورزشکاران و مدیران زورخانه است. اگر یکی از ورزشکاران، مرشد یا مدیر زورخانه دچار مشکل و تنگدستی بشود، در پایان سال برایش گلریزان می کنند. در این مراسم مدیری خوش نام و مورد اعتماد مردم، برای شرکت در مراسم از خیرین و ورزشکاران دعوت می کند و آنان را در جریان موضوع می گذارد. وقتی همه در زورخانه جمع شدند، پس از پایان ورزش، پیشکسوت و میدان دار داخل گود، با رخصت گرفتن از مرشد و بزرگترهای داخل زورخانه، مراسم زیبای گلریزان را شروع می کند و چنانچه استقبال خوب باشد که معمولاً این چنین است، با ذکر نام خالق میران، چهارده دعا برای چهارده خیری که به ترتیب چراغ اول تا چهاردهم را به اصطلاح روشن کرده اند، با صدای



رسمی خواند و همه حاضرین آمین می گویند سپس در پایان دو نفر از ورزشکاران لنگ تهیه شده ای را به دست می گیرند و در بسین جمعیت می چرخاند تا هر کسی به فراخور توانش در این کار خداپسندانه شرکت کند. این سنت مستکن است برای افراد آبرومندی که دچار مشکل شده اند ولی ورزشکار نیستند هم اجرا شود.

در آستانه سال جدید چه جایگاهی را برای ورزش باستانی استان آرزو می کنید؟

با بهره از قرآن کریم که در بسیاری از موارد بر اخلاص، تقوا، نوع دوستی، تدبیر، صداقت، گذشت تأکید دارد، از آرزو می کنم ورزش باستانی در استان کرمانشاه که از قدیم به نیکی و مرام پهلوانی زیارتد خاص و عام بوده، امروزه نیز در کشور و جهان بدرخشند و از سایر استان ها عاب نماند.

زورخانه، مسجد دوم پهلوانان



قدمت چند صد ساله این زورخانه می باشد، بنا بر سوابق از ۴۰۰ سال پیش این مکان به صورت زورخانه اداره می گردیده است.

از پهلوان حسین گلزار یاد کردید: لطفاً از دیگر پهلوانان نامی کرمانشاه هم نام ببرید.

این استان از دیرباز تا کنون مهد پهلوانان و فسرهمان نامی و خوشنام زورخانه ای بوده است.

اسامی پهلوانان زمان صفویه و قبل از آن در دست نیست، اما از زمان قاجاریه به بعد می توان به تعدادی از آن ها مانند پهلوان صفر کرمانشاهی استاد پهلوان گلزار، رضا نعلیند، یار محمد خان (سردار کرمانشاهی)، سید قاسم چاشنی ساز، حسن ونوق معروف به پهلوان کرده، حسین یکنکار، میرزا نصر، اسعدوند، علی اصغر کرده معروف به کله شیر، حسن گردانی، علی آقا سمیع پور، بداد، خان

محبی و پهلوان اخلاقی احمد پنده معروف به احمد مهر کن اشاره کرد.

بسیاری از پیشکسوتان معتقدند پدر شما حاج مرشد حسن، در ترویج و اشاعه ورزش زورخانه حق بزرگی بر گردن استان دارد. در این باره بیشتر توضیح دهید.

وی در نقاط مختلف شهر، ۱۱ زورخانه دایر کرد و به این که هر کدام پس از چند سال کارشان متوقف می شد اما ایشان با عشقی که به ورزش داشت، ناامید و خسته نمی شد و به تأسیس زورخانه دیگری می پرداخت. اوایل انقلاب سه زورخانه سنگتراش ها، سیزده میدان و تکیه معاون الملک از وی به یادگار مانده بود. اما هم اکنون فقط زورخانه سنگتراش ها فعال می باشد و توسط برادرزاده ام امیر خوش اندام اداره می گردد. وی در ترویج این ورزش از هیچ تلاشی فروگذار نکرد و هرگز زورخانه ای را جهت کسب درآمد و افزون

به اعتقاد من زورخانه مسجد دوم ورزشکاران است. بسیار از پدرم شنیده ام که مؤمنین پس از انجام فرایض دین در مسجد، جسم و روح خود را در مکان مقدس زورخانه پرورش می دهند. مقام معظم رهبری در فرایض از سخنانش در رابطه با ورزش زورخانه ای فرموده اند: «گود تقدس دارد. این ورزش را شما نگاه کنید همه آشی خدا و دین است، من ورزشی را دوست دارم که با پسیم ... شروع، با ذکر صلوات و یاد ائمه طاهرین ادامه پیدا کرده و با دعا خاتمه یابد»

متوقف می شد اما ایشان با عشقی که به ورزش داشت، ناامید و خسته نمی شد و به تأسیس زورخانه دیگری می پرداخت. اوایل انقلاب سه زورخانه سنگتراش ها، سیزده میدان و تکیه معاون الملک از وی به یادگار مانده بود. اما هم اکنون فقط زورخانه سنگتراش ها فعال می باشد و توسط برادرزاده ام امیر خوش اندام اداره می گردد. وی در ترویج این ورزش از هیچ تلاشی فروگذار نکرد و هرگز زورخانه ای را جهت کسب درآمد و افزون

می گویند. این مکان که پس از سال ها، بنای زیبا و معماری سنتی آن حفظ شده، توسط سازمان میراث فرهنگی به ثبت ملی رسیده است.

این بنا چند سال قدمت دارد؟

پهلوان گلزار به سفارش مادرش بانو گلزاره و با وساطت آشنایان به پهلوان صفر کرمانشاهی معرفی می گردد تا مورد تعلیم وی در این زورخانه قرار گیرد. از زمان در گذشت پهلوان گلزار ۱۷۰ سال می گذرد و این پسیانگر

صورت خصوصی اداره می شوند؟

چهار باب زورخانه شخصی و شش باب دولتی در استان فعال هستند.

از نظر تعداد و کیفیت زورخانه ها نسبت به استان های دیگر چه رتبه ای دارید؟

این تعداد در مقایسه با سایر استان ها موجب افسوس و تأسف است. اگرچه این ورزش در استان پهلوان پرور کرمانشاه از دیرباز مورد علاقه اکثریت مردم بوده، ولی به دلایل مختلف به ویژه هشت سال جنگ تحمیلی، هم اکنون تعداد زورخانه های ما با دیگر شهرها قابل قیاس نیست. نیاز است در شهرک های جدید زورخانه هایی با استانداردهای فدراسیون ملی و جهانی احداث شوند تا استان ما نیز به جایگاه شایسته خود برسد. زورخانه های موجود کوچک و فاقد امکانات هستند و تغییر این وضعیت نیازمند کمک مسئولین و ورزش دوستان می باشد.

قدیمی ترین زورخانه کرمانشاه که در حال حاضر فعال است کجاست؟

زورخانه پهلوان حسین گلزار کرمانشاهی در بازار زرگرها است که قبلاً به نام زورخانه کهن معروف بود و به علت واقع شدن در محله سنگ تراش های داخل بازار، به آن زورخانه سنگ تراش ها هم می گویند. این مکان که پس از سال ها، بنای زیبا و معماری سنتی آن حفظ شده، توسط سازمان میراث فرهنگی به ثبت ملی رسیده است.

این بنا چند سال قدمت دارد؟

پهلوان گلزار به سفارش مادرش بانو گلزاره و با وساطت آشنایان به پهلوان صفر کرمانشاهی معرفی می گردد تا مورد تعلیم وی در این زورخانه قرار گیرد. از زمان در گذشت پهلوان گلزار ۱۷۰ سال می گذرد و این پسیانگر

شهرمن - گروه ورزش

«پهلوان» لقبی است که به ورزشکاری اعطا می شود که علاوه بر داشتن قدرت جسمی، روح متعالی، مرام و معرفتی جوانمردانه، مورد پذیرش، احترام و محبت مردم کوی و برزن باشد. این واژه تا بدان جایی سالیان دراز با ورزش زورخانه ای عجین شده که گاهی یقین حاصل می شود هیچ ورزشکاری بدون مشق در خاک گود، پهلوان نمی شود. این روزها در آستانه فرارسیدن عید نوروز بازار سنت گلریزان در دامان مهر و مقدس زورخانه های مختلف سرزمینمان برای بزرگ کردن گره ای از کار گرفتاران، در حالی گرم است که علاقه جوانان به این ورزش تاریخی و با ارزش رو به

سرچی می رود. «محمد خوش اندام» پیشکسوت و رئیس هیئت ورزش های باستانی استان کرمانشاه، در مصاحبه با «شهرمن»، به معرفی تاریخچه و وضعیت فعلی ورزش باستانی در استان پرداخت که خلاصه اش را در پی می خوانید.



چرا زورخانه از قدیم الایام تا کنون مکانی مقدس و منحصر به فرد محسوب می شود؟

به اعتقاد من زورخانه مسجد دوم ورزشکاران است. بسیار از پدرم شنیده ام که مؤمنین پس از انجام فرایض دین در مسجد، جسم و روح خود را در مکان مقدس زورخانه پرورش می دهند. مقام معظم رهبری در فرایض از سخنانش در رابطه با ورزش زورخانه ای فرموده اند: «گود تقدس دارد. این ورزش را شما نگاه کنید همه آشی خدا و دین است، من ورزشی را دوست دارم که با پسیم ... شروع، با ذکر صلوات و یاد ائمه طاهرین ادامه پیدا کرده و با دعا خاتمه یابد. این ورزش وقتی با اخلاص و بی ریا انجام شود از تقدس بالایی برخوردار است و لذت روحانی آن از لذت خود ورزش بالاتر است. کرمانشاه در حال حاضر چند زورخانه دارد و چه تعداد از آنها به

و حیدر خاکپور در حال حاضر تقریباً همه می دانند که بهترین راه در میان اضافه وزن رعایت رژیم غذایی و انجام فعالیت بدنی و از همه مهم تر تغییر سبک زندگی است اما همچنان بازار قرص ها و کمربندهای لاغری داغ است. اگرچه سازندگان این میانسهرای

پیکر تراش مدعی علمی بودن روش های خود هستند اما تا کنون هیچ منبع موثق علمی تأثیر کاربردی و عملی این مواد و ابزار ها بر چربی سوزی تأیید نکرده است. انواع کرم و قرص لاغری در بازار وجود دارد که هر کدام ترکیبات خاص خود را دارند. با این حال کار کرده ام آن ها یکسان است. ماده مؤثر این مواد با نفوذ به داخل پوست مواد فعالی را وارد آن می کند که باعث تجزیه آب ناحیه مورد نظر و عرق کردن می شود. بنابراین شما با از دست دادن آب میان بافتی وزن مختصری کم می کنید. اما این کاهش وزن ربطی به از بین رفتن چربی های موضعی ندارد و عملاً شما با بدن خود را از دست داده اید و نه بافت چربی و به نوعی پول خود را هدر داده اید. ضمناً با استفاده بیش از حد از آنان و از دست رفتن آب زیاد از بسن انواع اختلالات فیزیولوژیک و روانی به سرانجام خواهد آمد.

ابداعات مدرن!

از دیگر روش های ابداعی غلط برای کاهش میزان چربی بدن، بستن نایلون دور شکم و پهلوهنگام ورزش است. با این ایده که با افزایش حرارت آن نواحی، میزان چربی بیشتری دفع خواهد شد، نکته اینجاست که فرایند سوخت چربی توسط آنزیم لیپاز صورت می گیرد نه توسط سیستم تعریق بدن! بدن با مکانیسم تعریق شروع به خنک کردن خود و دفع آب و املاح می کند نه چربی. به همین دلیل است که نوشیدن میزان کافی مایعات در زمان های ورزش توصیه می شود. ضمناً نایلون با بستن منافذ پوستی و عدم تماس سطح پوست با اکسیژن هوا باعث ایجاد حساسیت های شدید پوستی و حتی سوختگی می شود.

صبر باشید، هیچ میان بری وجود ندارد

میانبر پیکر تراش سه بار به راست، سه بار به چپ!

کاهش وزن به برنامه ریزی دقیق، زمان کافی، اراده و پیروی از یک رژیم غذایی اصولی و سبک زندگی سالم نیاز دارد و به مرور زمان هم اتفاق

می افتد. کاهش وزنی در حدود هفت تا یک کیلو و ماهیانه تا دو و نیم کیلوگرم با پیروی از یک رژیم غذایی اصولی در کنار ورزش منظم است که بعد از گذشت یک سال ۳۰ کیلوگرم، کاهش وزن مشهودی خواهد بود. پس واقع بین باشید و توقع تان را بیش از حد بالا نبرید. بدون شک رژیم غذایی به تنهایی می تواند به کاهش یا افزایش وزن شما کمک کند، اما در صورتی که ورزش را هم به برنامه زندگی روزانه تان اضافه کنید، سرعت شما برای رسیدن به تناسب اندام تا دو برابر بیشتر می شود. ضمناً چانه ده ورزش کردن و رژیم گرفتن کافی نیست در واقع برای تغییر در ظاهر خود باید سبک زندگی تان تغییر کند. بدین منظور باید عادت های غذایی نامرست و بی تحرکی را برای همیشه کنار بگذارید تا نتیجه زحمات تان از بین نرود و واقع برای داشتن اندامی متفاوت تر از قبل باید سبک زندگی متفاوت تری را نیز انتخاب کنید.

لطفاً خودتان کار کارشناسی انجام ندهید

با یک مشاور تغذیه در مورد رژیم غذایی صحبت کنید، با یک مربی ورزشی آگاه در مورد تنظیم برنامه ورزشی متناسب با خود مشورت کنید. این افراد سال ها برای کمک به ما در دانشگاه تحصیل کرده اند. کاهش وزن با نخوردن و استفاده از رژیم های آنجانی و روزانه هزار حرکت دراز و نشست رفتن اتفاق نمی افتد. تنظیم برنامه ورزشی و غذایی اصولی کار شما نیست. در این زمینه با مشاوران خود صادق باشید و سوالات آنان را جهت تنظیم برنامه ای کاربردی با دقت پاسخ دهید. گود زل ها و قرص ها و کمربندهای لاغری را نخورید. اگر امکان داشت طبق ادعای سازندگان این موارد مثلاً در ماه ۴۰ کیلوگرم وزن چربی کم کرد در آن صورت هیچ کس در دنیا دارای اضافه وزن نبود. مطمئن باشید با به کار بستن توصیه تبلیغات تجاری و به سه بار به راست، سه بار به چپ چرخیدن لاغر نمی شوید!

صورتی که ۳ نوع از خدمات را دریافت نمایید، اصلاح صورت و ابرو را باشید تمامی خدمات اصلاح، ابرو، رنگ، لایت، هاشور حرفه ای، انواع تاتو، کوتاه، آرایش و شینیون، گرم تخصصی و میکاپ عروس تضمینی انجام می شود.

آدرس: خیابان سعدی، انتهای کوی مریم، کوی احمد اختری جنوبی همراه: ۰۹۳۶۹۱۹۱۴۲۰ با مدیریت خانم علیرضایی

اصلاح صورت و ابرو خود را

رایگان انجام دهید

مجموعه تخصصی طراحی و تبلیغات

Havin

هکاوین

Graphic Design Center

۱۴۹۵ سال نو مبارک

هدایای تبلیغاتی

دریافت سفارشات تلفنی

برای آگاهی از کلیه خدمات ما عضو کانال تلگرام ما شوید

https://telegram.me/havincenter

سه راه نواب، نرسیده به چهارراه اجاق

روبروی خیابان حاج آخوند

۰۹۱۸ ۲۹۲ ۸۳۷۴ ۳۷۲۹ ۶۱۶۱

havin.institute@gmail.com

داستان «مترسکی که حاجی فیروز شد» پر گرفته از یک مجموعه داستان کوتاه به قلم «شیرین شیرزادی» است که در آینده ای نزدیک برای کودکان و نوجوانان به چاپ خواهد رسید.

ادبیات کودک و نوجوان مترسکی که حاجی فیروز شد

شیرین شیرزادی

یکی از بچه ها گفت: سیاهی صورتش نشان از زغال است که در زمستان به عنوان سوخت استفاده می شود و قرمزی لباسش نشان از آتش است، او از آتشدان و آتبار زغال بیرون زده و خیر بهار و نوروز را می دهد، مردم روستا خانه نکالی می کنند و با برداشتن کرسی و آتش به استقبال بهار می روند، زمین سبز می شود و شگوفه ها درختان را زینت می بخشند، حاجی فیروز با مزه رسیدن فصل بهار از اهالی مزدگانی دریافت می کند مترسک



گفت: لباس حاجی فیروز را ببورید و صورت مرا با ذغال سیاه کنید و خودتان مرا بسازند کنید و در روستا بچرخانید. دختر گندم زار گفت: کشاورز از این که ما تو را از مزرعه خارج کنیم ناراحت می شود. عیبانی می شود. بعد است اجازه چنین کاری را بدهد. مترسک گفت: می خواهم باعث شادی بچه ها شوم، مگر از خودش شادی را دوست ندارد؟! یکی از بچه ها گفت: ما به خانه کشاورز می رویم و با او صحبت می کنیم. دختر گندم زار هم پذیرفت و با آن ها گندم زار افتاد، با خودش گفت: خدا به خیر کند، دوسره دختر گندم زار نقشه ای در سر دارد. وقتی از ماجرا باخبر شد خندید و با تعجب گفت: مترسک می خواهد حاجی فیروز باشد! زن کشاورز که در خانه بود و ماجرا را شنیده بود، خودش را کنار دختر گندم

صبح زود وقتی دختر گندم زار به مزرعه رسید، مترسک مثل همیشه با دیدن او بسیار خوشحال شد. دختر گندم زار نزدیک مترسک روی زمین مقداری دانه برای پرندگان پاشید. ناگهان کلاغ قارقار کنار کان به سوی آن ها آمد و گفت خبر خیر، خیر دار حاجی فیروز افتاده و پایش آسیب دیده و در بیمارستان بستری شده. میروم خبرهای تازه میارم. مترسک گفت: اگر پای حاجی فیروز شکسته باشد مردم روستا برای جشن فرارسیدن بهار و نوروز چه کار می کنند؟ کلاغ خیلی زود بازگشت و با صدای بلند فریاد زد، دختر گندم زار پای چپ حاجی فیروز شکسته و دکتر بایش را جع گرفته است! کلاغ خوش حال از این که خبر داغی دارد به طرف روستا پرواز کرد تا به روستاییان بگوید امسال حاجی فیروز ندارند. مترسک و دختر گندم زار غمگین شدند چون می دانستند که کودکان روستا چنین بهار و حاجی فیروز را دوست دارند و امسال از دیدن او و شنیدن شعرهای محروم می مانند.

اهالی روستا که خبر شکستن پای حاجی فیروز را شنیدند، تصمیم گرفتند که از بین اهالی روستا یک نفر را انتخاب کنند که امسال حاجی فیروز شود، اما متأسفانه هیچکس قبول نکرد. بالاخره بچه های روستا همگی نا امید شدند و برای مشورت به مزرعه گندم زار رفتند، مترسک با دیدن آن ها لبخندی زد و گفت: ما در مزرعه گندم داریم، حاجی فیروز نداریم. بچه ها گفتند: دختر گندم زار امسال بدون حاجی فیروز چه کار کنیم؟ دلمان برای خنده ها و آوازهای تنگ می شود.

دختر گندم زار پرسید: هیچ کدام از اهالی روستا قبول نکردند که فقط امسال حاجی فیروز بشوند؟! آنها یک صدا گفتند: خیر هیچکدام نپذیرفتند.

مترسک نگاه می بچه ها انداخت و گفت: امسال من حاجی فیروز می شوم. دختر گندم زار گفت: مترسک تو که نمی توانی راه بروی، حاجی فیروز در روستا می چرخد و شعر می خواند و به همه نوید آملن بهار را می دهد. لباسش هم به رنگ قرمز است و صورتی سیاه دارد. مترسک گفت: چرا صورتش سیاه و لباسش قرمز است؟

زار رساند و با خوشحالی فریاد زد: چقدر جالب، فکر خیلی خوبی است من برای مترسک لباس می دویم. شما هم اشعار حاجی فیروز را به او یاد بدهید. کشاورز گفت: زن چه می گوئی!!!! مگر می شود مزرعه بدون مترسک باشد؟ زن گفت: یا خودت حاجی فیروز می شوی یا به مترسک که داوطلب شده اجازه انجام این کار را می دهی.

کشاورز با عصبانیت گفت: چه حرف هایی حالا باید حاجی فیروز بشوم؟! بالاخره همسر مرد کشاورز او را راضی کرد که اجازه بدهد مترسک حاجی فیروز بشود. بچه های روستا خوشحال و شادمان به طرف مزرعه دویدند و فریاد زدند مترسک می توانی حاجی فیروز بشوی. زن کشاورز لباس قرمز و کلاه حاجی فیروز را برای مترسک تهیه کرد و بچه ها آن را به تن مترسک پوشاندند و صورتش را هم مثل حاجی فیروز سیاه کردند. مترسک که آماده شد همگی سرود خوانی روستا شدند. مترسک گفت: اول به خانه حاجی فیروز برویم چه حالتی را ببریم هم این که از او برای انجام دادن کارش اجازه بگیریم. همگی قبول کردند. وقتی حاجی فیروز آن ها را دید بسیار خوشحال شد و گفت: چه فکر زیبایی، آفرین بچه ها، اهالی روستا با به شما افتخار کنند.

بچه ها و مترسک که حالا دیگر حاجی فیروز شده بود، با خواندن شعر حاجی فیروز سالی یک روزم... شروع به گشت و گذار در روستا کردند. مردم هم به عنوان مژه گانی آملن عید و بهار، به مترسک و بچه ها تخم مرغ، نان، نقل و شیرینی، گردو، بادام، پنیر، ماست، دوغ... هدیه می دادند. مترسک به بچه های روستا گفت: حالا که حاجی فیروز پایش آسیب دیده و نمی تواند کار کند، بهتر است همه هدایا را برای کمک به حاجی فیروز به خانه او ببریم. همگی موافقت کردند. حاجی فیروز با دیدن مهربانی بچه ها شک از چشمانش جاری شد، کلاغ هم قارقار کنار خبر این کار خیر بچه ها را به مردم روستا رساند.

اهالی روستا هم با شنیدن این خبر هر کدام قسمتی از هفت سین خود را به همراه هدیه ای برای حاجی فیروز آمید دیده فرستادند. خانه حاجی فیروز پر از سبزه، سنج، سماق، سرکه، سنبل، سبک و سکه به همراه تخم مرغ های رنگی، تنگ تلویزیون ماهی قرمز، شیرینی و ده ها هدیه دیگر شد. شب که شد بچه ها خوشحال و خندان مترسک را به مزرعه آوردند و خود به خانه هایشان بازگشتند تا برای آملن نوروز آماده شوند.

الف، ب، ج، د، هـ و... کلیدهای انتخاب صحیح کتاب

داستان را در بر می گیرد که سال ها سال، سپهر چهارم و پنجم است و تا پایان سن کودکی، کودک در این سن، دارای اشتراکاتی رشد یافته، توانایی درک سبب و نتیجه و نیز به علت، ماده غایتی های گروهی است و کتاب هایی که تفکر انتزاعی را به دربارۀ مفاهیمی چون محبت، همدردی، نوع دوستی، بخشش و... را رشد می دهد بسیار مناسب خواهد بود. از سبوی کتاب هایی که کودک را در اجتماع و درگیر روابط میان فردی کند نیز آثار مناسبی برای مطالعه دوران پایان کودکی است که از این میان می توان به «شارده کجولو» اشاره کرد.

گروه سنی «دوره راهنمایی یا ابتدای نوجوانی» این دوره، با توجه به تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی نوجوان، دوره بسیار حساسی است. در این دوران، آثاری که ویژگی های شخصیتی نوجوان چون کنجکاوی، پرسشگری و تجربه های جدید را منعکس می کنند، می توانند کتاب های مناسبی باشند. در این دوره داستان هایی که شخصیت اصلی نشان نوجوانی پرور، کنجکاو و شجاع است، مورد توجه نوجوانان قرار می گیرد که برای نمونه می توان از «والیور توبست» و «قصه های مجید» نام برد.

گروه سنی «دوره سنی «هـ سال های دبیرستان» به مرحله دوم نوجوانی است، در این دوران نوجوان ضمن روبه رو شدن با تغییرات بسیار جسمی و روحی، درگیر تنش های بسیاری برای یافتن شخصیت خود است و در جریان این تنش ها، آثاری که الگوی مناسبی به او ارائه می دهند می توانند مورد توجه قرار گیرند. البته باید مراقب بود این آثار، شکل صریح الگویی را نداشته و چون آثار مطرح جهانی «والیور توبست»، «جینوایان» و... ضمن تأکید بر مشکلات اجتماع که دیگر نوجوان درگیر آن است، کنجکاوی های او را نیز پاسخ دهند. در این دوران مفاهیمی چون ظلم، عدالت، احکام دینی، سرگذشت قهرمان های تاریخی و... می تواند مطالعه خوبی را برای نوجوانان به ارمان آورد. برای مثال باید به کتاب «شرف افراده رمان» و «قلعه کار پات» اشاره کرد.

گروه های سنی «الف» تا «هـ» سال های قبل از انقلاب و در دهه ۴۰ و ۵۰ تدوین شده و تا امروز جایگاه خود را حفظ کرده است اما به دلیل نظر کارشناسان، ضمن احترام به این تقسیم بندی، باید مروری دیگر بر آن داشت تا بتوان نواقص موجود از جمله تنگنای گروه ۱۰۰۰ تا ۶۰۰۰ و هم چنین تفکیک صحیح تر سال های نوجوانی را در آینده شاهد بود. موردی که امروز نیز نیاز به آن به ویژه گروه سنی نوجوانان احساس می شود.

سال ها پیش کانون پرورش فکری کودکان و نوجوان به عنوان پسرگترین تولیدکننده آثار ویژه کودک و نوجوان فعالیت خود را آغاز کرد و تا به امروز بر اساس تجربه خود، تنها مرجع علمی تفکیک گروه های سنی کودک و نوجوان برای انتخاب مناسب کتاب به شمار می آید. تقسیم بندی موجود که همه آن را با گروه های سببی «الف»، «ب»، «ج»، «د» و «هـ» می شناسیم: از سوی کارشناسان برجسته تدوین شده است. این تقسیم بندی سال ها است به عنوان تنها مرجع انتخاب مناسب کتاب، در اختیار مربیان و والدین پشت جلد کتاب ها چاپ می شود و البته بسیاری از ناشران کودک و نوجوان نیز از آن تبعیت می کنند.

تقسیم بندی موجود که با توجه به معیارهای تقسیم بندی روز اروپا و با توجه به ویژگی های شخصیتی کودک و نوجوان از نگاه روانشناسان، استخراج شده می تواند مرجعی برای خرید مناسب والدین باشد. در ادامه با توجه به ویژگی های شخصیتی کودکان و نوجوانان به توضیح این گروه های سنی خواهیم پرداخت.

گروه سنی «الف» - از دید این تقسیم بندی گروه سنی «الف» به سال های پیش از دبستان اطلاق می شود، این سال ها که از آن به دوران خردسالی تعبیر می شود و دو دوره پیش از فراگیری زبان و پس از فراگیری زبان را در بر می گیرد. در مرحله اول کودک با تصاویر ارتباط بیشتری برقرار می کند و در دوره دوم می توان از انتظار درک روابط منطقی را در شکلی ساده داشت. در این دوره خردسال قوه تخیل قوی دارد اما توانایی درک حوادث پیچیده و روابط علی و معلولی را ندارد و باید با بازی و تصاویر او را جذب کرد. برای این گروه سنی میتوان به کتاب هایی چون «می می نی» و «گفتگوهای» اشاره کرد.

گروه سنی «ب» - این گروه سنی، سال های آغاز دبستان (اول، دوم و سوم) را شامل می شود. دوره ابتدای دبستان زمانی است که کودک توانایی درک روابط علی و معلولی و مسائل منطقی ساده را دارد، زبان را فرا گرفته و خط را می شناسد و می تواند داستان های ساده درباره روابط بین انسان ها و مفاهیم تربیتی را درک کند. یکی دیگر از ویژگی های کودک گروه سنی «ب» توانایی یادگیری و قدرت حافظه اوست که در نگارش و انتخاب کتاب می تواند مورد توجه باشد. یکی از کتاب های مناسب برای گروه سنی «ب» که تا حدودی قدرت تحلیل را به کودک میدهد، «پینوکیو» است.

گروه سنی «ج» - گروه سنی «ج» سال های پایانی

جدول با جایزه

اقسی

۱- آلبومی از گروه موسیقی آریان - تفرجگاهی
۲- دیدنی در ارتفاعات نوسود و نوشه ۲- ترسناک
۳- لوله ای در نزدیکی کلیه ها - سازمان جهتی
۴- آمریکا ۳- نقاب و نوار سر دختر خانم ها -
۵- پناهگاه - از رهبران هندوستان ۴- اشعه مجهول
۶- صورت - الگو ۵- بر سر می روید - از کتاب های
۷- آسمانی - آب روان ۶- شک و تردید - تلف دادن
۸- غبار - ویتامینی است ۷- از فاکتورهای خونی -
۹- اسباب - همراه گدا ۸- شفا بخش بیمار - قات -
۱۰- راه روشن ۹- یول خرد هندی - جریان هوا -
۱۱- تیل ۱۰- عدد منفی - مقابل آفتاب - عدل - قوت
۱۲- غالب ۱۱- فرمان توقف - خادوند روح و حیات -
۱۳- معبر خون ۱۲- دندان های نیش - حرف نازی -
۱۴- حریر و ابریشم ۱۳- دختر حساب های دیوانی -
۱۵- بالین بیمار - از شخصیت های شاهنامه ۱۴-
مراق و قسمتی از دست - موفق و پیروز - زن به
زمان کردی ۱۵- این شهر را دروازه اورامانات
میتانند نام مخالفان

طراح: رسول نادری

حل جدول شماره ۶

عمودی

۱- از بازیگران سوپر استار کشورمان - از ماه های رومی ۲- سخنان بیمار - خرابه -
۳- مگر نوعی خودرو - بسود - از خبرگزاری های کشورمان ۴- سرزمین خمیر
غایب - سفید نیست ۵- سرزنش - نوار صوتی ۶- مادر عرب - خنک -
کشور آسیایی - محموله ۷- گروه ورزشی - سرگردان - همه دارند ۸- محل کار
وزیر - خانه بزرگ ۹- سبک و طرح ۹- رشد و بالندگی - برقرار و جاوید - عقیده
انتخابی ۱۰- غذای ماکیان - کانال مشهور - از قبایل صدر اسلام - ۱۱-
حرف ندا - دلا - درس دادن ۱۲- خانه پشت به آفتاب - خمیر وزنی - از:
پایمان ۱۳- بیمار روده - سریزه - بسند ۱۴- قدرت و توان - جاهای پر از کوه -
روستایی در نزدیکی پاره ۱۵- کمک رسان - پایداری کردن تا حد مرگ

جدول رمزدار با جایزه

از ترکیب حروف خانه های شماره دار، رمز جدول با اظرفی شماره پیامک ۰۹۳۶۶۴۴۴۴۴۲۹ برای ما ارسال فرمایید تا به قید قرعه یکی از برندگان ما باشیم.

اسامی برندگان جدول شماره ۶: ۱- سرکار خانم سوده نوری مهریانی ۲- سرکار خانم لیخا محمودی

BURGMÜLLER

GERMANY MUSICAL INSTRUMENT
GRAND & UPRIGHT ACOUSTIC PIANO
ACOUSTIC & ELECTRIC GUITARS AND VIOLINS

تیه و توزیع انواع سازهای جهانی و ایرانی کرمانشاه - بلوار مصطفی امامی، چهارراه ارشد، ۳۸۲۵۶۸۱۷ - ۰۹۱۰۸۲۲۶۰۸۰
www.burgmuller.de - www.burgmuller.ir



شهرمن، شهر بزرگان امید
شهرمن، چون تو نباشی بر جای
در دل از یاد تو جان می‌گیرد
در دلم خاطره‌ها می‌سیرد
پر تو کرمانشاهی

دوهفته نامه اجتماعی - اقتصادی کرمانشاه و غرب کشور
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: بنفشه رضایی
سر دبیر: امیر پویا قدسی
نشانی: کرمانشاه، خیابان مدرس، نرسیده به چهار راه
مدرس (آجاق)، طبقه فوقانی بانک رفاه
تلفن: ۰۳۶۴۴۲۲۳۹ - ۰۳۶۴۴۲۲۳۹ - ۰۳۶۴۴۲۲۳۹
تلفن همراه: ۰۹۳۶۴۴۲۲۳۹
چاپ: انیل رسانه پرتو
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
www.shahreman.org
shahreman94@yahoo.com

دوهفته نامه اجتماعی - اقتصادی کرمانشاه و غرب کشور / شماره هفتم / سال اول / سه شنبه ۱۸ اسفند ۱۳۹۴ / ۸ مارس ۲۰۱۶ / ۲۸ جمادی الاولی ۱۴۳۷

ما چقدر زود باور هستیم!

دانشجویی که سال آخر دانشگاه را می‌گذراند به خاطر پروژه ای که انجام داده جایزه اول را گرفت. او در پروژه خود از ۵۰ نفر خواسته بود تا دادخواستی مبنی بر کنترل سخت و یا حذف ماده شیمیایی «دی هیدروژن مونوکسید» توسط دولت را امضا کنند و برای این خواسته خود دلایل زیر را عنوان کرده بود.

- ۱- مقدار زیاد آن باعث عرق کردن زیاد و استفرغ می‌شود.
- ۲- یک عنصر اصلی باران اسیدی است.
- ۳- وقتی به حالت گاز در می‌آید بسیار سوزاننده است.
- ۴- اشتقاق تصادفی آن باعث مرگ فرد می‌شود.
- ۵- باعث فرسایش اجسام می‌شود.
- ۶- حتی روی ترمز اتومبیل ها اثر منفی می‌گذارد.
- ۷- حتی در تومورهای سرطانی نیز یافت شده است.

از ۵۰ نفر فوق ۴۳ نفر دادخواست را امضا کردند. ۶ نفر به طور کلی علاقه ای نشان ندادند و اما فقط یک نفر می‌دانست که ماده شیمیایی «دی هیدروژن مونوکسید» در واقع همان آب است.

عنوان پروژه دانشجویی فوق «ما چقدر زود باور هستیم» بود!



فخرالدین دوست محمد
علاقه مندان به هنرهای تصویری می‌توانند برداشت خود را از مفهوم این کار بکاتور در چند جمله کوتاه به شماره ۰۹۳۶۴۴۲۲۳۹ پیامک یا به آدرس الکترونیکی shahreman94@yahoo.com ارسال فرمایند. به پاسخ‌های ارسالی به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد گردید.

f.dostmohamad@yahoo.com

مسابقه:

دو سین

ایستاده از راست: وحید خاکپور (گروه ورزش) - پایک حیدریان (گروه جامعه) - فخرالدین دوست محمد (گروه جامعه و فرهنگ) - حسین صفری (گروه جامعه) - جهان‌بین شکری (گروه جامعه و ورزش) - شیرین شیرزادی (گروه فرهنگ و ادب) - گلناز کلهرنیا (گروه فرهنگ و ادب) - گلاره موسوی (گروه فرهنگ و ادب) - مژگان امیری (گروه اقتصاد و خبر) - سحر حمیدی (گروه بازرگانی) - شسته از راست: گلاره محلوچی (گروه بازرگانی) - شبنم مایلی (گروه جامعه و خبر)



نوروز تا شهم فرخنده

۱۳۹۵



مجتمع جهان فولاد غرب
(سهامی خاص)

کارخانه: کرمانشاه، کیلومتر ۳۵ جاده هرسین
تلفن: ۰۶۴ - ۰۸۳۴۵۸۵۲۵۵۸ - فکس: ۰۸۳۴۵۸۵۲۵۵۵

www.jahanfoulad-co.com