



سعید طلوعی
شهردار
کرمانشاه شد

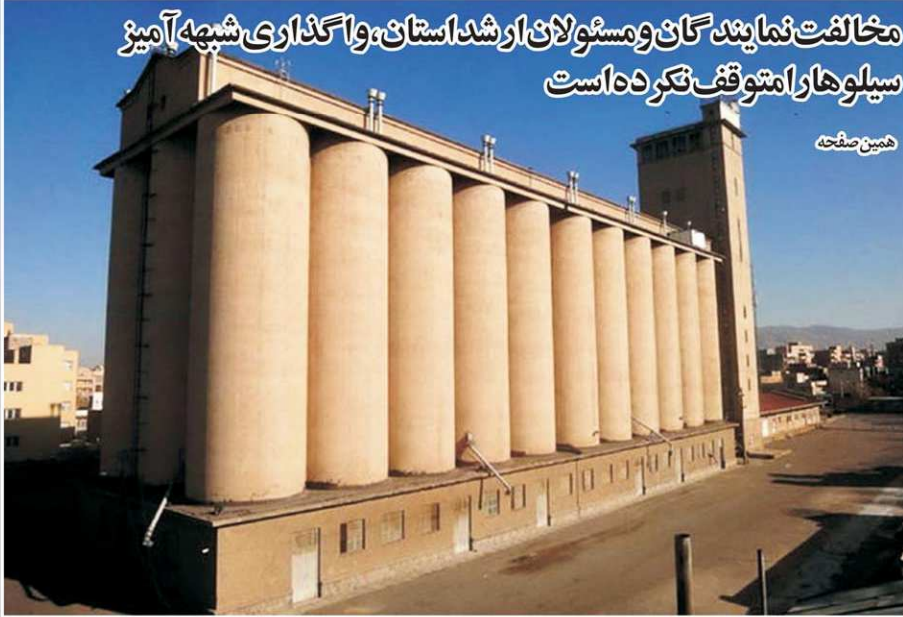
گزارش شهر من از وضعیت بازار
لوازم خانگی کوچک

ثبات لزان قیمت ها
در فصل سرد

پروفیسور معصومعلی معصومی
دیابت چگونه منجر به
بیماری قلبی می شود

خصوصی سازی پر حاشیه

مخالفت نمایندگان و مسئولان ارشد استان، واگذاری شبهه آمیز
سیلوها را متوقف کرده است



همین صفحه

سعید طلوعی شهردار کرمانشاه شد



شهر من - پس از گذشت حدود ۵۰ روز از
انتخاب سعید طلوعی به عنوان شهردار
کرمانشاه توسط شورای شهر، سه شبیه
(۱۱ دی)، وی به عنوان شهردار کرمانشاه
معرفی شد. مراسم معارفه شهردار کرمانشاه
با حضور استاندار، اعضای شورای شهر، امام

شهر من - پس از گذشت حدود ۵۰ روز از
انتخاب سعید طلوعی به عنوان شهردار
کرمانشاه توسط شورای شهر، سه شبیه
(۱۱ دی)، وی به عنوان شهردار کرمانشاه
معرفی شد. مراسم معارفه شهردار کرمانشاه
با حضور استاندار، اعضای شورای شهر، امام

شهر من - پس از گذشت حدود ۵۰ روز از
انتخاب سعید طلوعی به عنوان شهردار
کرمانشاه توسط شورای شهر، سه شبیه
(۱۱ دی)، وی به عنوان شهردار کرمانشاه
معرفی شد. مراسم معارفه شهردار کرمانشاه
با حضور استاندار، اعضای شورای شهر، امام

شهر من - پس از گذشت حدود ۵۰ روز از
انتخاب سعید طلوعی به عنوان شهردار
کرمانشاه توسط شورای شهر، سه شبیه
(۱۱ دی)، وی به عنوان شهردار کرمانشاه
معرفی شد. مراسم معارفه شهردار کرمانشاه
با حضور استاندار، اعضای شورای شهر، امام

کرمانشاه در آینه
دکتر محمدعلی سلطانی

گزارشی از خطر نمایان کارآمد
در ساختمانها
تاج هایی که بر سر می افتند



گفتگو با دختر پادوای که برای کشورش
افتخار آفرید

روزی ۱۲ ساعت
تمرین می کردم

خانه‌ی دف
اتاق فکری برای معرفی
کرمانشاه به عنوان قطب
دفع نوازی کشور

اطلاعیه

بخشودگی سود تسهیلات

در راستای اجرای بند ط تبصره ۱۶ قانون بودجه سال ۱۳۹۷
هموطنانی که قبل از سال ۱۳۹۶ از تسهیلات « حوادث غیر مترقبه
و مسکن روستایی (تا سقف ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) استفاده
نموده و حداکثر ظرف مدت ۲ ماه، گل بدهی خود را بچکاو
به صورت نقدی تسویه نمایند، سود تسهیلات و جرایم دیر کردشان
بخشیده خواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به نزدیکترین شعبه بانک مسکن مراجعه نمایید.
اداره کل روابط عمومی
آذر ماه ۹۷
بانک مسکن

موضوع جلسه اول
کنترل ششم
برای ثبت نام گروهی
(بالای ۵ نفر) ثبت نام
با تخفیف خواهد بود

کارگاه مهارت های زندگی
زمان ۲۹ دی ماه
ساعت ۱۴ الی ۱۷
مدرس: سرکار خانم پری ناز امیری
مدرس آموزش خانواده ی آموزش پرورش کرمانشاه و مشاور در حوزه باهنگری

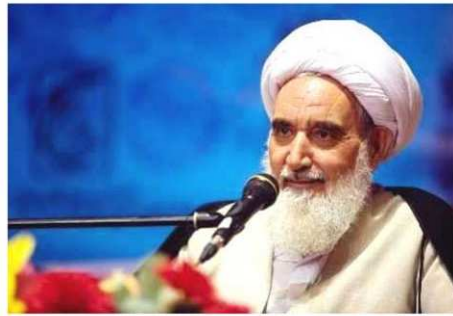
ویژه والدین و مربیان محترم
دوستانی که تمایل به شرکت در کارگاه دارند
حتما با شماره های اعلامی تماس گرفته و نسبت
به ثبت نام اقدام نمایند
نفس های بنامی:
۰۹۱۸۱۳۳۶۵۲ - ۰۹۱۰۹۸۵۶۲
لطف لفظ در ساعت اتاری تماس بگیرد.
مکان برگزاری: کرمانشاه - جبار راه سیخ - بیت مسجد العذیر،
ساختن هوادارن جمعیت امام علی (ع)

شهر من - سال ۹۵ اما و اگرهایی در خصوص واگذاری پالایشگاه
کرمانشاه بر سر زبان ها افتاد. پس از گذشت دو سال از این
موضوع در حالی که هنوز پیگیری هایی در اینباره توسط رسانه
ها و نمایندگان ادامه دارد، خبر واگذاری سیلوهای کرمانشاه و
پتروشیمی بیستون، شکی دیگر بر کرمانشاه وارد کرد. البته
نفس واگذاری و عمل به اصل ۴۴ قانون اساسی، نکته ای نیست
که مردم و مسئولان استان را نگران کرده باشد، بلکه وجود
شبههاتی در خصوص این واگذاری ها باعث ایجاد تردید و
سؤالاتی شده است.
مهمترین اصل در خصوص سازی، شفافیت و اطلاع رسانی در
تمامی مراحل واگذاری است. در حالی که تا زمان انتشار خبر
این واگذاری ها، نه مردم استان از آن مطلع بودند و نه به رسانه
ها اطلاعات دقیقی از نحوه واگذاری ها داده شده بود.
سیلو کنگاور با قیمت ۱۱ میلیارد تومان، سنقر ۵.۵ میلیارد
تومان و سیلو کرمانشاه با وجود ۱۰۰ سال قدمت، واقع شدن در
مکانی مرغوب در دل شهر کرمانشاه به همراه چندین واحد
آپارتمانی و ویلا، با کمتر از ۲۳ میلیارد تومان آنهم به صورت
پرداخت طولانی مدت در چند مرحله، به بخش خصوصی واگذار
شد.
طبق شنبه ها، خریداران ۱۵ درصد از قیمت را پرداخت کرده
اند و برای باقی ۶ تا ۶ سال دیگر فرصت دارند، همچنین در
خصوص تعیین قیمت سیلوها، مسئولان معتقدند برای قیمت
گذاری، هیاتی مشخص می شود ولی برای این سیلوها تنها یک
کارشناس آن را قیمت گذاری کرده است. اینها مواردی هستند
که به راحتی نمی توان از آنها چشم پوشید.
پس از واگذاری پالایشگاه کرمانشاه، حراج سیلوها بیشترین
واکنش را از سوی مسئولان و نمایندگان استان برانگیخت.
خصوصی سازی های سه ماه پیش سیلوهای کرمانشاه حسی
موجب اعتراض نماینده ولی قسبه در استان و امام جمعه
کرمانشاه شد. آیت الله مصطفی علما در خطبه های نماز جمعه
هفتم دی بیس موضع گیری در خصوص واگذاری سیلوهای
کرمانشاه بیان کرد: این نوع واگذاری یعنی حراج زدن به
بیت الممل و سرمایه ۲ میلیون نفر جمعیت استان کرمانشاه.
او با تأکید بر اینکه مسئولان اجرایی استان با جدیت باید از
سرمایه ملت و بیت المال محافظت کنند، گفت: دستگاه قضایی،
اداره اطلاعات و اطلاعات سپاه استان موظف به رسیدگی
صحیح و قاطعانه به این واگذاری هستند.
استاندار کرمانشاه نیز در گزارشی که از رسانه ملی پخش شد،
اعتقادش را مبنی بر اینکه در واگذاری سیلوها ارزان فروشی
صورت گرفته گفت: دولت تقاضا کرده ایم که برپوسه عقب
بپفتند تا طبق یک روال قانونی دیگری این سیلوها واگذار شود.
هوشنگ بازوند از مخالفت رئیس جمهور با این واگذاری خبر داد
و اظهار کرد: پیر و مکارسات من، وزیر صنعت، معدن و تجارت
وقت هم نامه ای نوشت و رئیس جمهور هم در نامه ای مخالفت
کرده بود.
صفری نماینده مردم کرمانشاه در مجلس شورای اسلامی که از
معتز ضامن جدی واگذاری پالایشگاه کرمانشاه است، با واگذاری
سیلوهای کرمانشاه به بخش خصوصی نیز مخالف است و معتقد
است نوعی تضییع بیت المال صورت گرفته است. وی در گفتگو
با خبر رادیو، گفت: کارشناس گفته سال گذشته من ارزیابی را
انجام داده ام یعنی قبل از تحریم با کارشناسی هم ۶ ماه پیش
تر اعتبار ندارد.
رئیس سازمان جهاد کشاورزی کرمانشاه هم خواستار تجدید
نظر سازمان خصوصی سازی در این واگذاری شده است.
با وجود پیگیری و اعتراض مسئولان، همچنان علی اشرف
عبداله پوری حسینی رئیس سازمان خصوصی سازی که از
مدبران حاشیه دار دولت است در رسانه ها اعلام کرد: قیمت
ارزانی برای نرخ گذاری سیلوها نداشته ایم. این اعتراضی ها
جوسازی بوده است. توضیحات فنی داده شده، مزایه کاملاً
قانونی بوده و درست برگزار شده و ابلاغ قرار داد هم شده است.
پوری حسینی که در انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۲، رئیس
سناد انتخاباتی حسن روحانی در آذربایجان شرقی بود، بیان
کرد: قرار نیست وقتی هیات واگذاری قیمتی را مصوب می کند،
هر سروری و عزیزی به خودش اجازه بدهد به این مصوبه تعرض
کند و بگوید نرخ من کم است. خود قانون گذار در نماینده مجلس
شورای اسلامی فرموده اند تعیین قیمت پایه برعهده هیات
واگذاری است.
در خبری که خبرگزاری مهر در تاریخ ۱۵ آذر سال جاری منتشر
کرده مدیرعامل بازرگانی غله و خدمات بازرگانی استان کرمانشاه
گفت: یکی از سیلوها که در مرکز شهر و جنب میدان بار است با
قیمت ۲۳ میلیارد تومان به تنها شرکت کننده این مزایده
فروخته شد؛ این در حالی است که قیمت واقعی آن ۱۰۰ میلیارد
تومان است.
نکته سؤالی برانگیز اینجاست که چطور با وجود این همه سوال
و ابهام، تجدیدنظر با توفقی در روند اینگونه واگذاری ها صورت
نمی گیرد و سازمان خصوصی سازی همچنان بر بی نقی بودن
روند کار اصرار دارد و از مواضع کوتاه نمی آید؟ آیا بنابر
گفته ای امام جمعی کرمانشاه - خالت ازگان های اطلاعاتی و
نظارتی ضروری به نظر نمی رسد؟

امام جمعه کرمانشاه:

واگذاری سیلوها چوب حراج زدن به اموال ۲میلیون کرمانشاهی است

دستگاه قضا و اطلاعات ورود کنند



سیلوهای استان است. آیت الله علما تصریح کرد: آن طور که بیسنده شنیده ام سه مورد از سیلوهای استان که یکی در کرمانشاه قرار دارد ۱۴۰ تا ۱۵۰ میلیارد تومان قیمت گذاری شده اما اینها را به قیمت ۳۰ تا ۴۰ میلیارد تومان معامله کرده اند حتی شنیده ام...

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه کرمانشاه با اشاره به واگذاری شبیه ناک سیلوهای استان به قیمت بسیار پایین گفت: این نوع واگذاری چوب حراج زدن به اموال دو میلیون نفر جمعیت استان است. به گزارش ایسنا، آیت الله مطهری علما در بخشی از خطبه های این هفته نماز جمعه کرمانشاه با اشاره به واگذاری تعدادی از سیلوهای استان گفت: یکی از برنامه های دولت بحث خصوصی سازی است که برنامه بسیار خوبی است و همه اقرار بر این دارند که باید دولت از این چاقی و وسعت و گستردگی بیرون بیاید و باید بدنه دولت کوچک شود. وی تصریح کرد: با این هدف، خصوصی سازی در دستور کار دولت قرار گرفته و قرار بر این است که پروژه هایی که بخش خصوصی قادر به انجام آن است واگذار شود تا دولت بتواند به کارهای مهم کشور برسد.

یک فعال محیط زیست:

دور پروانه های شکار بی رحمانه و خارج از ظرفیت زیستگاههاست



سیلمانی پروانه شکار را یک جواز سواری دانست و داد آوری کرد، فرد با در دست داشتن یک گانگ هرچجا که بخواهد و هرگونه ای دوست داشته بگذرد در آن زیستگاه پیش به گفته سیلمانی از سوئی دیگر، بسیاری از زیستگاههای محیط زیستی از حیات وحش خالی شده اند و نباید با صدور مجوزهای بی رویه به باقی مانده حیات وحش نیز آسیب زد. این فعال محیط زیست از اینکه مسئولان بخواهند با صدور پروانه های شکار شرایطی فراهم کنند که افراد با حضور در کوه و بیابان و...

یک فعال محیط زیست گفت: حیات وحش به هیچ عنوان ظرفیت تعداد بالای پروانه شکار صادر شده را ندارند و این میزان مجوز شکار برای شرایط کنونی محیط زیست بی رحمانه است. سعید سلیمانی در گفت و گویا خبرنگار ایسنا، با انتقاد از مجوزهای فراوانی که در سراسر کشور و از جمله در استان کرمانشاه صادر می شود، اظهار کرد: متأسفانه فرهنگ شکار در ایران به شکل اشتباه و بدون رعایت قوانین مربوط به آن جا افتاده است. وی با بیان اینکه نمی توان انکار کرد که عده ای علاقمند به شکار هستند و باید شرایط و زیرساخت های مناسب برای آنها فراهم شود، افزود: در کشورهایی که به محیط زیست و حیات وحش توجه می شود قفسه های خصوصی ایجاد می شود که در آن با تعداد انسانی تعدادی از گونه های پرورش می دهند و اینها را به عنوان گوشت در آن زیستگاه پیش از حد نرمال عرضه می کنند. مجوز شکار آن هم تحت قوانین بسیار مشخص صادر می شود که نتیجه این امر حداقل آسیب به حیات وحش است. مدیرعامل جمعیت محیط زیستی هیلو معتقد است، در ایران شرایط به این گونه نیست و بسیاری از قوانین مربوط به شکار مانند اینکه شکار در چه ساعتی از شبانه روز، برای چه گونه ها، در کدام زیستگاه و حتی برای جنس تر یا ماده انجام شود، رعایت نمی شود.

همزمان با دهه فجر صورت می گیرد؛

افتتاح ۴۳ پروژه برق رسانی در کرمانشاه



مدیرعامل شرکت توزیع برق استان کرمانشاه از افتتاح ۴۳ پروژه توسعه و اصلاح و بهینه سازی شبکه های انتقال و بهینه سازی شبکه های برق رسانی همزمان با دهه فجر خبر داد. علیرضا مرادی مجد در گفتگو با مهر با بیان اینکه در آستانه دهه مبارک فجر ۴۳ پروژه توسعه و اصلاح و بهینه سازی شبکه های برق رسانی افتتاح خواهد شد، اظهار داشت: میزان اعتبار این پروژه ها ۱۸ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان است. وی برقرسانی به ۱۵ روستا در دهه فجر خبر داد و افزود: فتن روستا در شهرستان ثلاث باباجانی، شش روستا در سرپل ذهاب، دو روستا در جوارزود و یک روستا در...

مدیرکل منابع طبیعی کرمانشاه:

۲میلیون هکتار از خاک کرمانشاه در معرض فرسایش شدید قرار دارد



مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کرمانشاه گفت: براساس آمارهای موجود ۲ میلیون هکتار از اراضی استان در معرض فرسایش شدید قرار دارد. ان شا... کولانی در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه استان کرمانشاه ۱۸ حوضه آبخیز بزرگ دارد، اظهار داشت: روند تخریب فرسایش در همه حوضه ها به دلیل تخریب پوشش گیاهی مرعی، جنگلی و تغییر کاربری در معرض نابودی است. وی افزود: میزان فرسایش خاک به طور متوسط در استان کرمانشاه در یک سال ۱۲ تن بر هکتار است که بر اساس آمارهای موجود ۲ میلیون هکتار در معرض فرسایش شدید قرار دارد. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کرمانشاه بیان کرد: بیشترین میزان هدررفت در شهرستان های قهر شیرین، گیلانغرب و ثلاث باباجانی وجود دارد و در بسیاری شهرستان ها مانند اسلام آباد غرب، سرپل ذهاب، دالاهو و جوارزود هم فرسایش خاک وجود دارد.

تصفیه خانه فاضلاب کنگاور دوباره راه اندازی شد



تصفیه خانه فاضلاب شهر کنگاور پس از یک وقفه، دوباره وارد مدار بهره برداری گردید و در گام اول با حدود صد ظرفیت آبگیری شد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه با اعلام این خبر گفت: تصفیه خانه فاضلاب کنگاور که بهار سال جاری ساخت آن به اتمام رسیده بود و با حضور وزیر نیرو، استاندار و سایر مقامات استان افتتاح و مورد بهره برداری قرار گرفت. پس از مدتی از زمان افتتاح و بهره برداری رسمی، اختلافات مالی بین شرکت آب فاضلاب استان و پیمانکار سازنده باعث توقف کار این تصفیه خانه شد. علیرضا تخت شاهی با بیان اینکه طبق قرارداد پیمانکار باید به مدت یکسال بهره برداری از تصفیه خانه این انجام می داد اظهار کرد: علیرغم آماده بودن تمامی تجهیزات در زمان افتتاح از جمله خطوط، ایستگاه پمپاژ، بخش فرایند و... پیمانکار اقدام به خروج نیروهای نیازمندان واجد شرایط و فاقد مسکن پرداخت می نمود. وی افزود: در راستای مطالبات به حق مردم...

ورود کرده و به این پروژه واگذاری رسیدگی کنند. امام جمعه کرمانشاه افزود: از مسئولین میخواهم نسبت به اموال مردم مراقبت کرده و در زمینه این واگذاری شفاف سازی کنند که میاد خرابی به حق مردم وارد شود. وی افزود: از دستگاه های قضایی و اداره اطلاعات و نیز اطلاعات سپاه میخواهم مطالب این امر باشند و مکلف اند در این زمینه ورود کرده و نتایج را اعلام کنند. آیت الله علما تأکید کرد: همچنین از همه دولتی ها و مسئولین استان میخواهم که همه همراه این سه دستگاه نظارت ویژه در این زمینه داشته باشند تا اموال مردم محفوظ بماند. وی یادآور شد: ما این همه جوان شهید ندادیم که عده ای مردم را غارت کنند و عده ای چوب حراج به اموال مردم بزنند و همه مسئولین و دستگاه ها نیز همه جمعیت دو میلیون نفری استان بسا در زمینه نگهداری اموال عمومی احساس مسئولیت کنند.

گذشتگان، در منطقه بیستون و پر او در گذشته گوزن زرد وجود داشته که اکنون دیگر خبری از این پستاندار نیست. وی با بیان اینکه برندگان نیز وضعیت مشابهی دارند، یادآوری کرد: تالاب هشیلان که یکی از مراکز اصلی حضور برندگان خصوصا برندگان مهاجر بوده، اکنون آنقدر زیستگاه نامنی شده که دیگر برندگان بزرگ مهاجر را در آن نمی بینیم. این فعال محیط زیست گفت: وقتی یک شکارچی در محسودهای که برندگان مهاجر حضور دارند شکار کند فقط چند برنده را از بین نبرد، بلکه با صیادی تیر باعث ایجاد نامنی و پرواز سایر برندگان نیز خواهد شد. به گفته سلیمانی در چنین شرایطی برندگان زودتر از موعده که باید در این منطقه بسند می شوند و مهاجرت نامنی خواهند داشت که به ضرر محیط زیست است. وی با بیان اینکه این عوامل به تدریج باعث نابودی حیات وحش می شود، افزود: حالا که مسئولین توجه چندانی به موضوع ندارند، از خود مردم توقع داریم در زمان مبارز، جفت گیری و شیردهی آسبیب به حیات وحش وارد نکنند. سلیمانی گفت: همه زیستمدان ما مانند انسان ها خانواده و فرزندان دارند که وقتی ما این حیوانات را شکار می کنیم، مدت ها چشم به راه آنها خواهند ماند.

توسط کمیته امداد کرمانشاه انجام می شود: پرداخت ۲۵میلیون تومان کمک بلاعوض برای خرید مسکن شهری مددجویی



شهرم - ۲۵میلیون تومان کمک بلاعوض برای احداث و خرید مسکن شهری مددجویی از سوی کمیته امداد استان کرمانشاه به متقاضیان تحت حمایت پرداخت می شود. مدیرمسئمن و ساختمان کمیته امداد استان کرمانشاه با بیان این خبر گفت: سه میلیون تومان کمک بلاعوض به طور متوسط برای تعمیرات مسکن مددجویی از سوی کمیته امداد استان کرمانشاه پرداخت می شود. مختار خزاعی افزود: همچنین سه منظور بهسازی مسکن روستایی ۱۵ میلیون تومان جهت تکمیل واحدهای مددجویی در نظر گرفته شده است.

دیابت چگونه منجر به بیماری قلبی می شود؟



پروفیسور معصومه معلی معصومی

مهمترین عارضه دیابت یا بیماری قند، گرفتگی عروق در قسمت های مختلف بدن می باشد. همین عوارض عروقی دیابت است که تا مدت ها ممکن است دیابت علامتی ایجاد نکند و یا حتی با انجام آزمایشات خون و اندازه گیری قند خون نیز خود را نشان ندهد. بلکه در مراحل اولیه با انجام آزمایشات معصومی قابل تشخیص می گردد. البته اگر بیمار دچار دیابت مخفی باشد و استرس بزرگی مثل عمل جراحی را تحمل نماید، در آن زمان قند خون ممکن است بالا رفته و با اندازه گیری قند خون، این بیماری مشخص گردد. این است که خیلی از افراد بدون دیابت را به اعمال جراحی و یا حتی تجویز دارو توسط پزشک در حین بستری شدن نسبت می دهند که در واقع اینگونه نیست. اگر پس از مدت ساعات صرف نکردن غذا، میزان قند خون کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیترا باشد می توان آنرا طبیعی تلقی نمود. اگر میزان قند خون از ۱۱۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیترا باشد آن را قند خون مختل که احتیاج به بررسی کامل دارد و اگر میزان قند خون بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیترا باشد آن را دیابت تلقی می نمایم. به هر حال دیابت را باید جدی گرفت و با داشتن یک تغذیه سالم مانند مصرف زیاد سبزیجات، میوه جات، کنترل وزن و انجام ورزش با آن به مقابله پرداخت.

رنگ روشن نان نشانه ی نبودن سبوس و پایین بودن ارزش غذایی آن است



مستول آموزش و پژوهش مدیریت نظارت بر مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: نان کالایی اساسی و ضروری است و اهمیت ویژه ای در سید مصرفی خانواده ها دارد و باید گفت نان خوب دارای ظاهری سالم، کاملاً برشته و پخته شده است و در سطح آن سوختگی مشاهده نمی شود و طعم و بوی خوشایند و دارای بافت نرم و یکپارچه است و قابلیت برش پذیری مطلوب دارد. لاله مظفری افزود: سبوس منبع بسیار خوبی از فیبر، املاح، بتاسیم، منگنز، منیزیم، سلنیوم، فسفر، آهن، روی است. وی اظهار کرد: اغلب مردم تصور می کنند که نان سفید و رنگ روشن در نان های سنتی نشانه مرغوبیت نان است در صورتی که اینطور نیست و رنگ تیره نان نشانه نبودن سبوس و پایین بودن ارزش غذایی آن است. مظفری افزود: سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر محسوب می شود و این فیبر بیشتر مورد استفاده مردم و نحوه زندگی را اصلی

هزینه ی زنده ماندن

ب. سایه

همیشه ماشین چنان برقی می زد که دلمان نمی آمد با کش های خاکی سوارش شویم. در این یکسال حتی یکبار هم کوچکترین لکه ای بر آن ندیده بودیم. برای تمام کارهای نشربه که به ماشین نیاز داشت از او کمک می گرفتیم. در انجام کارهای تحقیقاتی بیشتر گزارش ها، همراهیمان کرده بود. گزارش چشم بسیر، تخریب ساختمان های تنگه در اثر زلزله گوه و... خلاصه خودش یک پا خیزگار شده بود.

منصف بود و معتمد خبرنگاران نشربه. هر وقت که به او زنگ می زدیم در کوتاه ترین زمان ممکن با پراید سفیدش حاضر می شد. خوش صحبت بود و به اصطلاح عشقیان ماشینی کلی اطلاعات درباره ی ماشین های مختلف به ما آموخته بود. از ماشین های چینی متنفر بود و اعتقاد داشت اصالت ندارند. دوست داشت یک ماسکمای سرحال داشته باشد.

قبلاً در یک آژانس کار می کرد اما به تدریج مستقل شده بود و کار چندین خانواده را راه می انداخت و از این طریق روزی حلال کسب می کرد. شب و روز نداشت و در همه وقت بدون تنبلی آماده ی کار کردن بود.

یک ماهی از آخرین باری که او را دیدیم می گذرد. با خبر شدیم ماشینش را فروخته! برای تأمین هزینه ی جراحی مادرش پزشک ها گفته بودند که بیماری اش قابل درمان است اما اگر می خواهید زن بهبودیابد، باید او را برای درمان به تهران ببرند.

هر چقدر هم که عشق ماشینی باشی عشق به مادر از آن بالاتر است. قید عشقش را زد و آن را فروخت. با خانواده اش راهی بیمارستان های تهران شد. می دانیم که عمل جراحی موفقیت آمیز بوده است. خدا را شکر کردیم. اما نمی توانیم مهربانان را از بیگار شدن جوانی دیگر در شهرستان پنهان کنیم. همه مان سوخت و چراغهای متعددی خورده ی ذهنمان شد.

هزینه ی زنده ماندن و زندگی کردن در این دوران گران است. گران!



ترین عامل خطرزا بر سلامتی دانست و گفت: توجه به نوع تغذیه و شیوه زندگی می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری کند. وی با اشاره به مضرات استفاده از جوش شیرین در تهیه نان افزود: اگر برای تهیه سریع نان از جوش شیرین استفاده شود تجزیه اسید فینیک انجام نمی شود و در نتیجه مانع جذب آهن منیزیم و کلسیم شده همچنین استفاده از جوش شیرین در تهیه نان سبب مشکلات گوارشی در بدن می شود. مظفری افزود: اگر در مدت طولانی خمیر نان توسط خمیر ترش، تخمیر اور (آمن) شود ماده اسید فینیک توسط آنزیم های موجود در غلات تجزیه شده و بدن انسان می تواند از مواد معدنی موجود در نان استفاده کند.

او در مورد شرایط نگهداری نان توضیح داد: نان سفید را باید در دمای اتاق و در جایی که رطوبت کم باشد نگهداری کرد. نان های سبوس دار را باید در دمای سرد و در جایی که رطوبت کم باشد نگهداری کرد. نان های سبوس دار را باید در دمای سرد و در جایی که رطوبت کم باشد نگهداری کرد.

تولید عصاره ی ضد سرطان از چای سبز

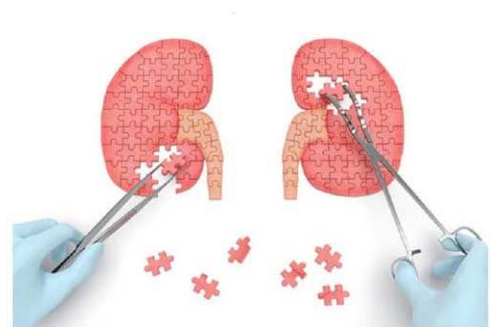


قرارداد و استفاده از این افزودنی در تولیدات خود اعلام آمادگی کرده اند.

وی در پایان از اقدامات اولیه برای تولید انبوه این محصول خبر داد و اعلام کرد: چند شرکت بزرگ تولید مواد غذایی برای درمان...

عضو هیات علمی پژوهشگاه توسعه صنایع شیمیایی ایران با اعلام خبر تولید عصاره ضد سرطان از چای سبز در این پژوهشگاه، گفت: استفاده از آنژی اکسیدان های مصنوعی خود باعث ابتلا به سرطان می شود. دکتر عباس با یگان در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: آنژی اکسیدان های طبیعی و مصنوعی با همان مواد ضد سرطان، اصلی ترین راه برای درمان سرطان و بازسازی سلول های آسیب دیده و تخریب شده است. با یگان افزود: به همین اساس به نازکی استفاده از نوع آنژی اکسیدان ها به صورت مواد افزودنی بسه ماده خوراکی در سراسر جهان افزایش یافته است. وی استفاده بیش از حد از آنژی اکسیدان های مصنوعی را یکی از عوامل ابتلا به سرطان دانست و اظهار کرد: ما باید استفاده از آنژی اکسیدان های طبیعی را که در مواد خوراکی مانند حبوبات، گوشت، میوه و مواد زاید غیرال می کند که از طریق مجاری اداری دفع می شود. تنظیم فشار خون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول های قرمز خون به عهده کلیه است. چنانچه کلیه ها یک روز وظایف خود را به درستی انجام ندهند، عملکرد اکثر ارگان های بدن، به ویژه قلب مختل می شود. شایع ترین علایم نارسایی کلیه تهوع و استفراغ، کاهش میزان ادرار، تورم، بسه خصوص در ناحیه میچ و پا دور چشم، طعم نامطبوع در دهان و احساس بویی شبیه به ادرار در یازدهم، خستگی مزمن، کاهش حسافت، ایجاد ضایعات پوستی، مشاهده درد در ادرار، مشاهده خون در ادرار، تنگی نفس و کاهش اشتها است. بر اساس گزارش بنیاد ملی کلیه آمریکا (NKF)، از هر سه آمریکایی بالای ۳۰ سال، ۳۰ نفر در معرض بیماری مزمن کلیه قرار دارد. بر اساس پیش بینی این بنیاد، تا سال ۲۰۲۰ میلادی، حدود ۱۶ درصد از افراد بالای ۳۰ سال، به بیماری مزمن کلیه دچار می شوند. در این گزارش آمده است که احتمال بروز بیماری مزمن کلیه در گروه سنی ۳۰ تا ۴۹ سال بیشتر است. این استوارده علمی گام بزرگی در جهت تشخیص و درمان بیماری های کلیه و جلوگیری از نارسایی و مرگ بر اثر آن است.

افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی با مصرف بیش از حد قند



تحقیقات جدید محققان دانشگاه های کپکنز نشان می دهد افرادی که مقدار زیادی نوشیدنی های حاوی قند مصرف می کنند، خود را در معرض خطر شدید ابتلا به بیماری های کلیوی قرار می دهند. به گزارش پایگاه خبری اسوشیتد پرس، در این تحقیقات با مطالعه بیش از ۳ هزار مرد و زن سیاه پوستان در می سی سی پی مشخص شد افرادی که بیشترین میزان آب میوه ها و آب شیرین شده یا قند را مصرف می کنند، بسه ۶۱ درصد پیش از این در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی قرار دارند. با وجود این که محققان توانستند ارتباط بین مصرف نوشیدنی های حاوی قند را با بیماری های کلیوی احراز کنند، هیچ ارتباط علی و معلولی بین این دو شناسایی نشد. با افزایش دیابت و فشار خون بالا در جهان، بیماری مزمن کلیه یا CKD یک چالش مهم در بهداشت عمومی محسوب می شود. این عارضه معمولاً بسه کم خونی، ضعف استخوانی، آسیب های عصبی و در نهایت بسه نارسایی کلیه، بیماری های قلبی و مرگ زودرس منجر می شود. کلیه اندامی لوبیا شکل و تقریباً بسه اندازه مشت بسنه انسان است و درست زیر قفسه سینه قرار دارد. عملکرد کلیه بسه زمان ساسده، دفع زباله های بدن است. این عضو روزانه حدود ۲۰۰ لیتر خون تصفیه می کند و از آن حدود ۱ لیتر آب اضافی

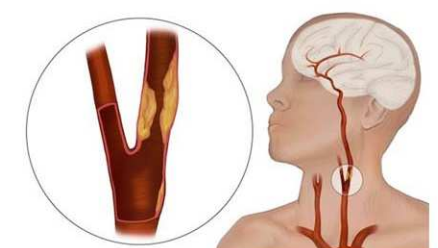
گرفتگی عروق گردن از عوامل مهم بروز سکتة مغزی است

سیگار از جمله مواردی است که نقش اساسی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری دارند. رئیس بخش جراحی عروق بیمارستان هلیوس بر لزوم تشخیص زودهنگام این بیماری تأکید کرد و افزود: در صورتی که افراد دچار این بیماری شدند، باید در اسرع وقت به پزشکان متخصص مراجعه کنند تا اقدامات لازم در درمان این بیماری انجام گیرد. مهمترین درمان سکتة مغزی پیشگیری است. سالمندان باید بدانند تا چه حدی در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

این متخصص جراحی عروق در ادامه با اشاره به بهرسانستان قشپ تهران، گفت: اختلالی است که در کشور مرکز قلبی وجود دارد که مرکز خدمات خوبی به بیماران ارائه می دهد. مرکز قلب تهران یکی از بزرگ ترین مراکز قلب خاورمیانه با پزشکان متخصص و توانا است. قطعی اظهار داشت: با توجه به تجربیات زیادی که در زمینه در آلمان وجود دارد، سعی می کنم تجربیات و آندوخته های خود را در سفر به ایران با همکاران در میان بگذارم.

یک فوق تخصص جراحی عروق و رئیس بخش جراحی عروق بیمارستان هلیوس وابسته به دانشگاه مونیخ آلمان با اشاره بسه اینکه گرفتگی عروق گردن، عروق کاروتید یکی از عوامل مهم بروز سکتة مغزی است، گفت: ۲۰ درصد افرادی که دچار سکتة مغزی می شوند به دلیل گرفتگی عروق گردن است. دکتر رضا قلیبی در گفت و گو با ایرنا افزود: بروز این بیماری در سنین مختلف متفاوت است اما افراد بیش از ۷۰ سال بیشتر بسه آن مبتلا می شوند.

وی با اشاره به اینکه مردان بیشتر از زنان بسه این بیماری مبتلا می شوند، گفت: فشار خون، چربی خون و استعمال سیگار از عوامل مهم ابتلا به این بیماری است. تغذیه مناسب، کنترل فشار خون، کنترل قند و عدم استعمال سیگار از عوامل مهم ابتلا به این بیماری است. تغذیه مناسب، کنترل فشار خون، کنترل قند و عدم استعمال سیگار از عوامل مهم ابتلا به این بیماری است.



ماندگار

شادروان کریم تمکین ...



کریم کوهساری یا کریم تمکین (۱۲۹۹-۱۳۵۷)، متولد کرمانشاه، متخلص به تمکین شاعر کرمانشاهی بود که به فارسی و گویش کرمانشاهی شعر می‌سرود...

اجرای طرح کتابخانه همگانی در شهرستان سنقر و کلیای تبدیل کیوسک‌های تلفن به کتابخانه



شهرن - با هدف طرح ترویج کتاب و کتابخوانی و اجرای برنامه‌های فرهنگی سنقر در مسیر پایتخت کتاب اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی این شهرستان در طرحی ابتکاری از ظرفیت فضای خالی داخل کیوسک‌های تلفن همگانی شهری، استفاده کرده و تحت عنوان کتابخانه همگانی برای استفاده مردم به‌عنوان قفسه کتاب آنها را تجهیز کرده است.

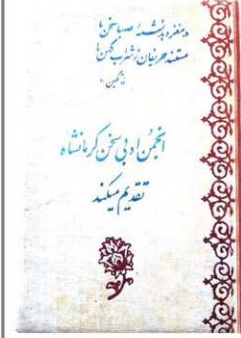
همایش میرزا احمد داووشی در روانسر برگزار می‌شود



شهرن - همایش منطقی ای میرزا احمد داووشی شاعر بزرگ روانسری در این شهرستان برگزار می‌شود. مهلت ارسال مقالات به این همایش تا اول اسفند ماه جاری اعلام شده است اما هنوز زمان اجرای این همایش سه صورت دقیق مشخص نیست.

شهرن - همایش منطقی ای میرزا احمد داووشی شاعر بزرگ روانسری در این شهرستان برگزار می‌شود. مهلت ارسال مقالات به این همایش تا اول اسفند ماه جاری اعلام شده است اما هنوز زمان اجرای این همایش سه صورت دقیق مشخص نیست.

انجمن ادبی سخن



شهرن - انجمن ادبی سخن که از بزرگان شعر و ادب این مرز و بوم تشکیل شده‌بود، ضمیمه‌ای در روزنامه‌های خاک خسرو - از نشریات اثر گذار کرمانشاه - منتشر می‌کرد. این ضمیمه شامل یادداشت، گزارش جلسات برگزار شده، اخبار فرهنگی، اطلاعیه‌های انجمن، پاسخ به نامه‌های مخاطبان و شعر بود.

مقدمه‌ی ضمیمه انجمن ادبی سخن در روزنامه‌ی خاک خسرو، منتشر شده در فروردین ۱۳۲۲

به قلم: خلیل مهرادپر

سیاس شایسته‌ی ذات پروردگار بست که بر تو انوار رافت بسی دریش دل آدمی را منور و محمد مصطفی (ص)، شریف‌ترین فرد قبایل عرب که اصول عالی و ارزنده‌اش قرون متمادی قلوب ایستاد بشر را مسخر نموده و بر رسالت مبعوث و علی مرتضی (ع) را که کلو و عظمت طبع و صفات ملکوتی‌اش تا اسد افکار اولاد آدم را به خود مشغول داشته و صی لاهل او قرار داد و مشیت خداوندیش بر آن مقرر گردید تا در این فصل که سیاه معدلت گستر فرودین لشکر قهار زستان را مجبور به عزت نموده و هزار دستان نوید پیروزی طبیعت را می‌دهد: در این هنگام که شکوفه‌های بهاری خلعت نوروزی را بر شاخسار می‌پوشاند، در این هنگام که جویباران را بین مدام بهار به جریان عادی خود بر می‌گردند و لطافت خود را بازمی‌یابند؛ در این موسم که نسیم نشاط انگیز بهار روح و جسم موجودات را به وجد می‌آورد و خاک مرده را جانی تازه می‌بخشد و باز شو روح پرور خود جبران سبزدت زستان را می‌نماید؛ در این موسم که هر یک از موجودات به نوعی خود را آماده خدمتگاری می‌نمایند:

انجمن نیز با جنبش طبیعت و نهضت موجودات همگام و هم آهنگ گشته با تعقیب هدف خدمت به جامعه به اندازه‌ی وسع خود با این تحول عظیم مواظبت و با تأیید پروردگار مظهری از احساسات و پدیده‌ای از قریحه فکری گویندگان کرمانشاه را به صورت جزوه به ابرواح گذشتگانی که مایه افتخار این شهرستان بوده هستند، به دستداران شعر و ادب: به آثارش هم و تم خود را مصروف خدمت به فرهنگ کشور می‌نمایند و خواستار ترقی و تعالی جامعه خود می‌باشند، به افکار وسیع گویندگان معاصر که منظوری جز خدمتگاری ندارند و به آیندگانی که وارث بقا و دوام کشور خود خواهند بود تقدیم می‌دارد شاید بدینوسله بتواند تا حدی دین خود را به فرهنگ و جامعه ادا کند.

انگیزه و آرمان مقدسی که انجمن را بتسوید این صفا تحریک و تحریض می‌نماید ایمان و علاقه به تشدید بنیان فرهنگ و توثیق ادب و تحکیم اساس زبان و ملیت می‌باشد چون معتقد است که شالوده‌ی موجودیت و تمدن هر کشور بر فرهنگ آن کشور استوار و اشاعه‌ی نظم و نثر در پیشرفت و تهذیب اخلاق اجتماعی سهم بسزایی خواهد داشت زیرا نعمات شاعرانه چون وحی آسمانی جامعه را به سوی حقیقت مطلق رهبری و از چشمه‌ی قیاس ذوق شاعر نهال امید در دلها بسرومند و لایب سرکش یاس و حرام خاموش می‌گرد.

خواندنا این انجمن را در مبارزه با هرمن هوی و هوس و حسادت و نیناهی و غریبت چهل و نادی بیروز گردان و توفیقی عنایت فرما تا به موازات آزادی ظاهر به سترن عبار خودخواهی از لوح ضمیر کوشا بوده و هدف خود را به نوعدوستی معطوف و قدمی جز به نفع جامعه برنذاریم.

ترخم



اصغر عظیمی مهر

من که در هر حالی خوسم تو ناراحت نیاش؛ حال من بد نیست محبوبم، تو ناراحت نیاش؛ حال دریا موقع تلخ و طعم شیرین ام یکی ستا؛ باز در هر حال مطلوب ام، تو ناراحت نیاش؛ بی شکست اصلا کسی پیروز میدانی نشدا؛ من اگر در جنگ، مغلوب ام تو ناراحت نیاش؛ هرگز از غملم ندیدم هیچ خبری، پس اگر از لضاظ مغز، محبوب ام، تو ناراحت نیاش؛ گر سرری عقل را از شدت ناراحتی - بر در و دیوار میکوبم، تو ناراحت نیاش؛ تا بساط جایی و سیکار و شعرم روبراست؛ معنی اش این است: من خوسم تو ناراحت نیاش؛



زینب اکبری

وقتی صلاح مملکت را خسروان داند سهمی نداد در گوهری از خواب شیرین ها دلبردم از این طایفه همچون رسولی که با خنده هاشان دوره اش در دند بی دین ها می‌داند این دیوانه ای بدست راک شب بیرون می‌اندازد از دارالمجانین ها می‌واستم بشود با تو ولی ای دوست با فتنه ای انکار پیش از من خبرچین ها ...

تازه‌های نشر

منظوری نداشتم مجموعه رباعی



سروده: اصغر عظیمی مهر انتشارات شانی شمارهگان ۱۰۰۰ جلد



امیر توغلی

پنهان کن این آینه را از آه بدبین ها این سینه ای در درازا چشم نسکین ها عمری مدارا کرده ام با نارفیقانم با حرفهای پشت سر، آوار نظیرن ها نادرستانم دشمنان سزولی هستند از هیچ به خواهی نمی ترسم بجز اینها هر بار زخمی خوردم و از یا نیتفادم چون جنگجویی خسته ام بین تیریزن ها

ایاتی از استاد «پرتو کرمانشاهی»



استاد پرتو

برک طبرس و سخوس ناچس برن باد آن باغ که آنجمنی در آن قفسی نشی



هر دلی کاید بکویت بر نمی گردد دگر

طرفه دامنگیر افتاده است خاک کوی تو گرچه لب از گفتگو پیش مردم بسته ام میتوان از گفته های من شنیدن بوی تو نامی کرمانشاهی»

خوشنویسی: استاد بهمن رشیدی



استاد بهمن رشیدی

گردد این نفس بی برای سرکش را بزن بعد از آن بر زلف یگرنگان وحدت شان شو در بر عشق مجازی گروسی عاقل نشین سنگ طلفان حقیقت یادت دیوانه شو «بیخود کرمانشاهی»

