



داستان‌های کوتاه و خواندنی

چند ایده جذاب در طراحی

آشنایی با گل‌های آپارتمانی

الزامات و پیش نیازهای جهش تولید

معاون اول رییس جمهور:

لرستان از استان‌های پر ظرفیت و مستعد پیشرفت است

خدابخشی در تشریح نشست کمیسیون برنامه و بودجه؛
رفع ایرادات طرح اصلاح ساختار بودجه درباره نحوه توزیع اعتبارات استانی



ادامه خبر صفحه ۴

نایب رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس گفت: بندهای ۷ و ۸ مصوبه برخی احکام مربوط به اصلاح ساختار بودجه که درباره نحوه توزیع بودجه استانی بود، برای رفع ایرادات مدنظر شورای نگهبان حذف شدند. محمد خدابخشی نایب رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، با اشاره به نشست امروز عصر کمیسیون متبوع خود گفت: ...



جلسه دیدار اعضای مجمع نمایندگان استان لرستان در مجلس شورای اسلامی، با معاون اول رییس‌جمهور (سه‌شنبه، ۳۰ دی) برگزار شد. به گزارش ایستا، اسحاق جهانگیری در این جلسه، استان لرستان را از استان‌های پر ظرفیت و مستعد پیشرفت برشمرد.

معاون اول رییس‌جمهور افزود: استان لرستان با برخورداری از ظرفیت‌های متعدد نظیر نیروی انسانی مستعد، منابع آب، زمین حاصلخیز و جاذبه‌های طبیعی و گردشگری نباید با محرومیت و کاستی مواجه باشد. جهانگیری با بیان این‌که استان لرستان از مهمترین پستوانه‌های جمهوری اسلامی ایران است، گفت: پابندی مردم لرستان به نظام و انقلاب همواره ثابت شده است و این ظرفیتی مهم برای پیشرفت کشور است.

مواجهه با این‌که استان لرستان از مهمترین پستوانه‌های جمهوری اسلامی ایران است، گفت: پابندی مردم لرستان به نظام و انقلاب همواره ثابت شده است و این ظرفیتی مهم برای پیشرفت کشور است.

زیرساخت‌های بهداشتی و فرهنگی در منطقه ماهر و ایجاد می‌شود



خرم‌آباد - ایرنا - فرمانده سپاه حضرت ابوالفضل (ع) لرستان گفت: زیرساخت‌های بهداشتی و فرهنگی، برق رسانی در منطقه ماهر و شهرستان الیگودرز ایجاد می‌شود. سردار مرتضی کشکولی روز سه شنبه در آیین کلنگ زنی مدرسه روستای فرهنگ دهستان ماهر بیان کرد: تاکنون در این منطقه کوهستانی و محروم جاده سازی و برق رسانی این منطقه شده است و سپاه پاسداران با کمک دولت و خیرین مشکلات این منطقه را در راستای تعلیم و تربیت، سلامت و بهداشت، زیرساخت و اشتغالزایی اقدام خواهد شد. وی اظهار داشت: امروز در این راستا یک مدرسه کلنگ زنی شده است و همچنین طرح ساخت مخزن آب در این منطقه چهار ماهه تکمیل خواهد شد و در زمینه برق رسانی نیز در یکی از روستاهای این منطقه با پتل خورشیدی برق رسانی به ۱۲ خانه می‌شود. وی اضافه کرد: همچنین به هر خانوار این روستا نیز یک یخچال اهدا خواهد شد. سردار کشکولی با تأکید بر اینکه در زمینه راهسازی و آسفالت این منطقه اقدام خواهد شد، ادامه داد: خانه عالم و مسجد و خانه بهداشت نیز در این منطقه احداث خواهد شد و اکنون در روستای فرهنگ نیز یک حسینیه راه اندازی می‌شود.

مدیرمسئول سرمقاله

ایران من!

وقتی به گذشته ی پر افتخار ایران در طول تاریخ نگاهی گذرا می‌اندازیم، کشوری آباد و آزاد با مردمانی با صداقت، راستگو و میهن پرست بوده و هرگز به هیچ کشوری حمله نکرده‌اند. آنها پیوسته علاقه مند بودند با همسایگان از سر دوستی و برادری و برابری وارد شوند. امروز مرز جغرافیایی که ایران عزیز را تشکیل داده است از اقوام و طوایف مختلف با رنگ پوست و دین و آیین متفاوت در کنار یکدیگر با صلح و صفا زندگی می‌کنند. مرز جغرافیایی ایران پیوسته کشوری آباد و سرسبز با نعمات گوناگون خدادادی بوده که رشک و حسد همسایگان را برانگیخته است. خداوند لطف بزرگی در حق مردم ایران با این همه نعمت روا داشته است.

امروز اقوام ترک به مرزهای جغرافیایی ایران اسلامی افتخار می‌کنند. قوم لر در کنار اقوام دیگر کرد و بلوچ و خوزستانی با مهربانی زندگی می‌کنند و افتخارشان مرز جغرافیایی پهناور ایران اسلامی است که همه تحت عنوان ایرانی برادر و در کنار هم کار و تلاش می‌کنند و خود را در مقابل بیگانگان هر کس و هر کشوری باشد در شرایط حساس بسیج خواهند کرد.

ادامه سرمقاله صفحه ۲

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده تعاونی معدن سنگ ۴۱۰ جانبازان و آزادگان الیگودرز (نوبت سوم)

از سهامداران عزیز دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۵ در محل دفتر شرکت واقع در خیابان مهدیه روبه‌روی حوزه علمیه پلاک ۱۶ برگزار می‌گردد. رأس ساعت ۱۰ صبح حضور به هم رسانند. دستور جلسه:

تصویب اساسنامه ی جدید شرکت تعاونی معدن سنگ ۴۱۰ جانبازان و آزادگان الیگودرز
لازم به ذکر است به سبب شیوع و گسترش ویروس کرونا، خواهشمند است به هنگام حضور در جلسه شیوه نامه های بهداشتی (داستن ماسک و دستکش) را رعایت فرمایید.

از وراث محترم سهامداران متوفی تقاضامندیم برگ انحصار ورثه را حتماً به همراه داشته باشند.

هیأت مدیره شرکت تعاونی معدنی ۴۱۰ جانبازان و آزادگان الیگودرز

پیام تسلیت

خانواده های محترم احمدی و آزادی

با نهایت تأسف فقدان زنده یاد دکتر علی محمد احمدی نماینده پرنالاش و صدیق مردم شریف الیگودرز را در دوره های سوم و ششم، به حضور شما و سایر وابستگان تسلیت عرض می‌کنیم.



برادران کاظمی، عجمی و شاه علی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

تعاونی ریز پرداز ه سفید پودر طوبی (نوبت سوم)

از سهامداران عزیز دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۵ در محل دفتر شرکت واقع در خیابان مهدیه روبه‌روی حوزه علمیه پلاک ۱۶ برگزار می‌گردد. رأس ساعت ۱۱ صبح حضور به هم رسانند. دستور جلسه:

تصویب اساسنامه ی جدید شرکت تعاونی ریز پرداز ه سفید پودر طوبی

لازم به ذکر است به سبب شیوع و گسترش ویروس کرونا، خواهشمند است به هنگام حضور در جلسه شیوه نامه های بهداشتی (داستن ماسک و دستکش) را رعایت فرمایید.

از وراث محترم سهامداران متوفی تقاضامندیم برگ انحصار ورثه را حتماً به همراه داشته باشند.

هیأت مدیره شرکت تعاونی ریز پرداز ه سفید پودر طوبی

گل‌های آپارتمانی

شفلرا



گردآوری:مهندس محبوبه عباسی فرجزاده

بخش دوم: گلدان شفلرا را در فصل بهار عوض کنید و از خاکی برای آن استفاده کنید که زهکشی مناسبی داشته باشد و دقت کنید که گلدان جدید انتخاب شده باید سنگین باشد. حشرات دور و بر این گیاه معمولا کم هستند و در هوای خشک افزایش بیشتری پیدا می کنند.باید مراقب ساقه ها و برگ های آنان باشید. کمی رطوبت محیط را بالا ببرید و در زمستان نیز گیاه را حتما داخل خانه بیاورید. هنگام خرید گیاه شفلرا به سایز و نوع دلخواه خود توجه کنید ،این گیاهان به راحتی پرورش داده می شوند. اگر مراقبت خوبی از آن ها داشته باشید، تا چند سال باقی می مانند.

ارتفاع: این گیاه می تواند تا ۱٫۸ متر رشد کند. شفلراهای بلند به مراقبت بیشتری نیاز دارند. گیاهان بالغ باید به گونه ای قرار بگیرند که هوا به ریشه های آنان برسد.

نور: محیط مناسب برای این گیاه جایی است که نور کافی اما غیر مستقیم به آن برسد . این گیاه را مستقیما به سمت نور خورشید بچرخانید تا رشد آن افزایش پیدا کند و اگر دیدید که ساقه ها بیش از حد با برگ ها فاصله دارند، یعنی این که گیاه در معرض نور بیش از حد بالایی قرار گرفته است.

آب دادن: این گیاه را به طور کامل آب بدهید تا ریشه های آن خیس بشود و قبل از آب دادن، مراقب باشید که سطح رویی خاک خشک شده باشد. برگ های زرد نشان دهنده این هستند که گیاه بیش از حد آب خورده است. برگ های افتاده نیز نشان دهنده کم آبی می باشند.

رطوبت: این گیاه در رطوبت ۴۰ الی ۵۰ درصد در بهترین حالت خود رشد می کند . اگر فضای داخل خانه شما در فصل زمستان بیش از حد خشک است، از یک دستگاه بخور استفاده کنید.

کود گیاهی: هر ماه به این گیاه کود گیاهی بدهید که محلول در آب باشد و شامل مواد مغذی میکرو ارگانیک باشد. اگر دیدیدکه برگ ها و ساقه های این گیاه پژمرده شده اند، احتمالا از کمبود کود رنج می برند.

خاک: خاک میکس خزه دار برای شفلرا مناسب می باشد.

ادامه صفحه ۴

***** **مدیرمسوول** ***** **سرمقاله*******

ایران من

ادامه سرمقاله از صفحه ۱:

در این شرایط حساس روی سخن ما با انسانهایی است که میان این اقوام و طوایف مهربان ایران اسلامی رمزیندی می کنند. روی سخن ما با آنهایی است که تحت عنوان چپ و راست سالهاست در جای اینکه دست در دست یکدیگر بگذازند و به ساختن ایران اسلامی تلاش کنند یکدیگر را متهم به کم کاری کرده و موجبات اختلافات فراوانی را فراهم آورده اند.

بیبایم به جای اختلاف افکنی و متهم کردن یکدیگر به عدم توانایی مدیریت به مرزهای جغرافیایی این کشور بیندیشیم. بیبایم به شهدایی که در راه امنیت و آرامش این مرزها و انقلاب تقدیم دین و اسلام کرده ایم بیندیشیم. ما در قیامت در برابر خود شهدا مسوولیم زیرا پاسخی برای آنها نداریم. ما نتوانستیم از امانت شهدا به خوبی مراقبت کنیم. همه ی ما شاهدیم که در طول هشت سال دفاع مقدس چه خونهای پاکی برای حفظ و آرامش مرزهای ایران اسلامی به زمین ریخته شد. چه شهدای گرانقدری تقدیم دفاع مقدس شد تا دشمن بعثی با اتکاه به ابرقدرتها نتواند یک وجب از خاک ایران را به تصرف درآورد. به جای متهم کردن یکدیگر به کم کاری و عدم توانایی در مدیریت کلان کشوری دست در دست یکدیگر بگذارید و به آینده ی ایران فکر کنید به کشوری آباد و سربلند بیندیشیم. شما بهتر حال سرمایه های این نظام و انقلاب هستید. بیبایم با درایت و کاردانی نقض های یکدیگر را برطرف کنیم و به فکر کسانی باشیم که در این کشور فارغ از سیاست و سیاست بازی می خواهند زیر پرچم جمهوری اسلامی زندگی کنند.ایران اسلامی دقیقا روزهایی را در جنگ سپری کرده که یک صدا با فرمان امام خمینی (ره) از وجب به وجب این آب و خاک دفاع کردند و هیچ قدرتی جرأت نگاه کردن به این مردم را نداشت. بیبایم به یاد آن روزها دست در دست یکدیگر بگذاریم و به دور از جناح بندی های سیاسی فقط به مرزهای جغرافیایی ایران بیندیشیم و به فکر آینده درخشان این سرزمین زجر کشیده باشیم.

ناصر شاهعلی

بخش دوم:

حزب، قومیت، سیاست و منفعت‌گرایی به‌جای شایسته‌سالاری، عدم پرورش مدیران در سطح محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی، محسوب نکردن مدیر به‌عنوان دارایی در صورت‌های مالی شرکت‌ها و سازمان‌ها و حتی وزارت‌خانه‌ها و عدم تناسب حقوق و مزایای مدیران موفق و ناموفق (مدیری که به اندازه یک راننده اروپایی دستمزد می‌گیرد مگر اینکه ایتارگر باشد و به‌ندرت پیدا می‌شود) چگونه جهش تولید شکل می‌گیرد.

۱-۲- تغییر نگرش و تجدیدنظر در روابط بین‌الملل
۱-۳- احیای اعتماد ملی و بین‌المللی برای کالاهای ایرانی

۱-۴- تغییر نگاه به سرمایه‌گذار و ثروتمند
۱-۵- تغییر نگرش در ارائه مشوق‌های اقتصادی و مالی

۱-۶- تغییر نگرش نظام مالیاتی، تأمین اجتماعی و حاکمیت به تکنگاهای اقتصادی و تولیدی و مشوق‌های اقتصادی

۱-۷- تغییر نگرش و اعتقاد به قانون بازار به‌عنوان ایجادکننده شرایط برابر رقابت برای همه

۱-۸- تغییر نگرش در انتخاب تکنولوژی.

انا ... و انا الیه راجعون

گرچه از هر ماتی خیزد غمی

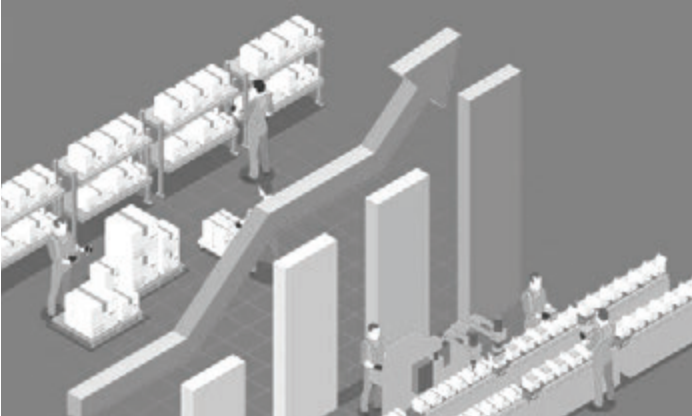
فرق دارد ماتی با ماتی

لاجرم در مرگ مردان بزرگ

گفت باید ای درینا عالمی

خبر درگذشت ناپهنگام دکتر علی محمد احمدی خادم ملت ایران، خاصه مردم الیگودرز موجب تانف و تائر فراوان دوستان، آشنایان، همشهریان و همه کسانی که با وی کار کرده اند و دل در گرو پیشرفت و آبادانی این آب و خاک دارند گردید. بی شک مبارزت سیاسی ایشان قبل از انقلاب و تلاشهای بی وقفه ایشان در قد کشیدن نهال تازه به بار نشسته انقلاب، مانند بنیان گذاری جهاد سازندگی و عضویت در شورای فرماندهی سپاه استان و اداره ستاد جنگ مناطق نفت خیز در وزارت نفت، سپس مدیریت منطقه آغا‌جاری و مدیریت اطلاعات استان و معاونت سیاسی و امنیتی استانداریهای مرکزی و باختران و اجرای تدابیر مهمی مانند تأسیس ستاد

الزامات و پیش نیازهای جهش تولید



تکنولوژی‌های نسل ۲ و تقلیدی و کیی‌برداری تکنولوژی نسل ۲ کمکی به تولید مستمر نمی‌کند، باید این فکر تغییر پیدا کند و حداقل از نسل سوم و در بهترین حالت از نسل ۴ استفاده شود.

۱-۹- تغییر نگرش در وضع قوانین و مقررات پیشرو تولید.

۱- سایر: به‌طور کلی مطالعات مک کنزی نشان می‌دهد یک تغییر موفق زمانی انجام می‌شود که همزمان در ساختارها، سیستم‌ها، استراتژی‌ها،

و مرگ، مردن نیست...

امنیت هوایی و خدمات ماندگار و استراتژیک او در امور زیربنایی شهر الیگودرز در زمان نمایندگی ایشان در دوره سوم مجلس شورای اسلامی مانند گازرسانی و تأمین آب سالم و احداث بیمارستان، دانشسراها، دانشگاهها (در دهه ۶۰) و نیز در دوران ریاست مرکز تحقیقات و کاربرد انرژیهای نو در سازمان انرژی اتمی، به عنوان بنیانگذار انرژیهای نو در ایران، و راه اندازی اولین نیروگاههای خورشیدی، بادی و راکتور بیوگاز تحت عنوان پروژه ملی در نقاط مختلف کشور مانند منجیل، رودبار، دیزباد نیشابور، سمنان، یزد، ساوه و... تولید انرژی برق بدون سوخت و آلودگی و خدمات ایشان در دوره ششم مجلس شورای اسلامی در کمیته اقتصادی کمیسیون برنامه و بودجه ازجمله تصویب مجوز تأمین منابع مالی پارس جنوبی از خارج و پروژه های افزایش ضریب برداشت و نظارت مستمر(در سطح ملی) و درج مجدد ردیف حذف شده بیمارستان شهید ولیان در بودجه کشور، تمداد ۵ سد مخزنی و برق آبی و ایجاد ورزشگاه ملی و پروژه ۴ خطه کردن محور

رهایی از عذابی آشنا؛ دیگران درباره ما چه فکر می کنند؟



بیشتری داشته باشد و بتواند تجربه‌های مضنافه و متعال را در تجربه خود ارائه دهد (همیشه به یاد داشته باشید که تجربه او لزوماً شبیه تجربه شما نخواهد بود).

۲. نظر شما همواره در حال تغییر کردن است

آگاه باشید که حتی افکار خود شما همواره درباره دیگران تغییر می‌کند. عقیده‌ای که شما ممکن است شش ماه پیش درباره شخصی داشته باشید می‌تواند کاملاً متفاوت از نظری باشد که امروز درباره وی دارید. حتی احتمال دارد نظر اصلی شما درباره یک شخص بیشتر بر اساس وضعیت روحی یا روانی شما

آثار شوم بداخلاقی بر زندگی



باعث عذاب روحی در فرد می شود

مهم ترین و اساسی ترین پیامد بداخلاقی برای خود شخص، خودآزاری است. یک آزار، آزار بدنی است و آزار دیگر، روحی و روانی است که به وسیله بداخلاقی نصب انسان می گردد و این به این جهت است که فرد بداخلاق، به جای نشاط و نامدار و پرآوازه و شریف زندگی کند و این ممکن نیست مگر در پرتو اخلاق خوب و کسب مکارم اخلاقی.

شماره ۵۶۸
سه شنبه، ۳۰ دیماه ۱۳۹۹
سال بیستم

روانشناسی کودک

مهمترین عامل پوسیدگی

دندان در کودکان



بخش دوم و پایانی: در کودکان بزرگ‌تر استفاده از سبب، هویج و آماس‌های بدون قند و سایر مواد غذایی که نیاز به جویندن زیادی دارند از روی مواد غذایی پوسیدگی‌زا موثر است. این مواد ترشح بزاق را زیاد کرده و به شست و شوی خودکار دندان‌ها توسط بزاق و زبان کمک می‌کنند.

کودکان بالای یک سال که از نظر جسمی سالم هستند و مشکل رشدی ندارند نیازی به خوردن شیر ششانه ندارند. بهتر است کودک را قبل از خواب سیر کرده و دندان‌های او را مسواک بزنیم و در طول شب و حین خواب از آب به جای شیر استفاده کنیم تا آسبمی به دندان‌ها نرسد. تقاضای شیر ششانه توسط کودکان معمولاً از سر عادت است و یک نیاز جسمی نیست و بهتر است بالای یک سال این عادت غلط تغذیه‌ای را در کودک تغییر بدهیم، چون هر چه سن بالاتر می‌رود تغییر عادت سخت‌تر می‌شود و امکان آسیب‌دندانی نیز بیشتر می‌گردد.

در مورد کودکان نارس و دارای مشکلات رشدی و تغذیه‌ای که نیاز به مراقبت‌های ویژه‌ای دارند مشاوره با متخصص تغذیه کودک لازم است. بیشتر کودکانی که مجبور به دریافت خدمات درمانی دندان‌پزشکی تحت بی‌هوشی می‌گردند، دارای این عادت تغذیه‌ای غلط بوده‌اند.

بهداشت دهانی مادر: همان‌طور که قبلا اشاره شد، بهداشت دهانی مادر و رسیدگی به موقع دندان‌ها و لثه مادر ارتباط نزدیکی با وجود دندان‌های خوب و سالم در کودک دارد.

از مادران عزیز می‌خواهم قبل از بارداری شروع به رسیدگی کامل به مشکلات دهانی خود بکنند.

اثبات شده است که احتمال زایمان زودرس در مادرانی که مشکلات لته‌ای دارند، بالا است.

پس از تولد کودک نیز باکنزی عامل پوسیدگی از دهان مادران به فرزندان می‌تواند منتقل شود.

پس برای اینکه کودکی با دهان و دندان‌های سالم داشته باشیم باید مادرانی با بهداشت دهانی مناسب و دندان‌ها و لثه‌های سالم داشته باشیم.

منبع: زندگی آنلاین

دکوراسیون

چند ایده جذاب در

طراحی دکوراسیون تراس

بخش اول: طراحی دکوراسیون تراس امروزه رونق بسیار زیادی در بسیاری از خانه های آپارتمانی پیدا کرده است. دلیل آن هم قرار گیری آن در هوای آزاد می باشد. استفاده از این فضای بکر و طراحی و دیزاین آن جز اولویت های اول در طراحی هر آپارتمانی به حساب می آید. قرار دادن گلدان های بسیار زیبا و شیک به همراه انواع نقاشی های سه بعدی زیبا و قرار دادن تاب ریلکسی و بکارگیری چمن مصنوعی در آن به زیباتر شدن هر چه بیشتر تراس کمک بسیار زیادی می کند. در ادامه قصد داریم زیبا و چندان ایده ناب و جذاب در ارتباط با طراحی دکوراسیون بالکن و قیمت چمن مصنوعی برای بالکن آشنا کنیم.

نصب تاب ریلکسی در تراس: استفاده از تاب ریلکسی یک از ایده های بسیار جذاب در طراحی دکوراسیون تراس به حساب می آید. اگر فضای تراس آپارتمان شما از نظر ابعادی در حد مطلوب و مناسب باشد، نصب تاب ریلکسی می تواند زیبایی فضای تراس شما را دو چندان کند. شاید بسیاری از افراد در مورد تاب ریلکسی اطلاعات زیادی نداشته باشند. تاب ریلکسی یک نوع تاب راحتی به حساب می آید که به صورت ایستا قابل نصب بوده و حرکت بسیار روان و نوسانی را به وجود می آورد که حس بسیار آرامش دهنده ای را به فرد القا می کند. یکی از بزرگترین مزیت استفاده از تاب ریلکسی در طراحی دکوراسیون تراس محدودیت نداشتن در استفاده از سن و سال می باشد. یعنی در هر سنی که باشید می توانید از این تاب استفاده نمایید.

طراحی کف تراس با چمن مصنوعی: استفاده از چمن مصنوعی تزئینی در طراحی دکوراسیون تراس یکی دیگر از ایده های بسیار جذاب در آپارتمان ها به حساب می آید. به خصوص خانواده هایی که دارای کودک می باشند، استفاده از چمن مصنوعی در تراس یک حس آرامش دهنده را به کودک القا می کند. برای نصب و خرید چمن مصنوعی در تراس باید به ابعاد، ارتفاع چمن و تراکم آن دقت داشته باشید.

منبع: بخش دکوراسیون، بیوتوته/ ادامه دارد...

نبوده است. به‌عنوان مثال برق، گاز، آب و ریل در بعضی مناطق وجود ندارد یعنی ساختارهای فیزیکی سازگار نیستند و در نتیجه هزینه‌های مضاعف به پروژه‌ها تحمیل کرده و زمان راه‌اندازی و تولید را به عقب انداخته و عملا بعضی پروژه‌ها غیراقتصادی می‌شود.

۳- احیای اعتماد داخلی به صنایع و تولیدات کشور و همچنین اعتمادسازی برای شرکای منطقه‌ای و بین‌المللی خارجی برای استفاده از کالاهای ایرانی

۴- انسجام مدیریتی و سیستمی برای پذیرش نسل چهار تکنولوژی و اجبار و تشویق شرکت‌های تولیدی و خدماتی برای پذیرش الزامات نسل چهار تکنولوژی

و حرکت به سوی آن (حدود ۷۰درصد صنایع داخلی با تکنولوژی نسل دوم کار می‌کنند که بهره‌وری، کیفیت و توانایی تولید بسیار پایین و قیمت تمام‌شده بالا و گران دارد و در نتیجه جز بدهی، کیفیت پایین،

عدم شرایط رقابت و نهایتا امکان ادامه تولید در آینده را نخواهند داشت که خود مانع جهش تولید است.) جهش تولید یعنی پذیرش حداقل نسل سوم و نسل چهارم تکنولوژی، هم در بخش ساخت‌افزاری و هم نرم‌افزاری.

ادامه دارد...



در حوزه نفت و گاز و انرژی خواهد بود. ایشان بخش جدایی‌ناپذیر عرصه سیاسی دیار الیگودرز بود و حضور مستمر و راهبردی شان، منشا اثر و تحول بود بی گمان خدمات و تاثیرات زنده یاد دکتر احمدی در کنار تمامی صفات انسانی، و شفاعت شهدای خانواده، توشه آخرت و آرامش ابدی روح ایشان خواهد بود.

و مرگ، مردن نیست

۱۳۹۹/۱۰/۲۵

با تسلیت و همدردی مجدد

باک گلپایگانی

دورود لرستان – داران اصفهان و ...(در سطح منطقه ای) و نیز ریاست گروه مطالعاتی انرژیهای نو کشور و مجری فاز های ۱۱،۱۲،۱۴ پارس جنوبی، و انعقاد قرارداد و کارفرمایی شرکتهای بزرگی چون شرکت "شل و رپسول" و در ادامه طراحی طرح جامع توسعه پایدار پارس جنوبی و انعقاد اولین قرارداد بازیافت گازمشعل پالایشگاه گازی عسلویه و کنسرسیوم فرانسوی – ایرانی و همچنین پروژه بازیافت گاز فلر کلیه پالایشگاه ها با شرکتهی اروپایی و نیز عملکردهای متنوع در عرصه های علمی و پژوهشی و هیات های فنی و تخصصی، انرژی، محیط زیست ، عمران و توسعه پایدار و سیاست بر کسی پوشیده نیست.

علاوه بر آن زنده یاد متصل به ۴ شهید والا مقام(برادر ، خواهرزاده، دایی و دای زاده) میباشد.

به یقین درگذشت آن مرد بزرگ و نخبه که مردم فقط دو دوره از نعمت نمایندگی ایشان در مجلس برخوردار گردیدند ، ضایعه ای سنگین برای دیار الیگودرز و غیر قابل جبران برای ایران به خصوص

۴- **ما در مقابل خودمان مسئول هستیم**
صرف نظر از اینکه مردم را راضی کنیم یا خیر، آنچه که آن‌ها درباره ما برای یک یا دو لحظه فکر می‌کنند، این واقعیت را تغییر نخواهد داد که در آخر این ما هستیم که مسئول نتیجه نهایی کارمان هستیم. برای مردم بسیار آسان است که به شما پند و اندرز دهند و بگویند چگونه باید رفتار کنید و چه کاری را باید انجام دهید، در صورتی که آن‌ها مجبور به انجام کار و یا مواجهه با عواقب عملکرد شما نیستند.

منبع: برترین‌ها

از سوی دیگر هر انسانی از بد بیم دارد که روزی پایگاه اجتماعی و آبروی به دست آمده اش از دست برود. اسلام هشدار داده است که درصورتی که برای شرافت، کرامت، عزت، آبرومندی و محبوبیت اجتماعی خود تلاش می کنی مراقب باش در رابطه با هموعان و هم کیشان دچار بد خلقی و بد رفتاری و سوء خلق نشوی که مبتلا شدن به این صفات رذیله همان و سقوط شخصیت و نابودی آن همان.

خوبی های را از بین می برد

شاید شما کارهای مهم و ارزشمندی برای دیگران انجام داده باشید ولی چون اخلاق نیکو ندارید، داتما منت می گذارید و سبب از بین رفتن آثار خوبی های انجام داده می شوید و شیرینی کارهای انجام داده را با تلخ کامی عوض می کنید. امام جعفر صادق (ع) می فرمایند: بدخوبی کردار را تباه می سازد هم چنان که سرکه عمل را از بین می برد.

ادامه دارد...

اَشترانکوه

سال بیستم، شماره ۰۶۸ - سه شنبه، ۳۰ دیماه ۱۳۹۹

دوهفته نامه اشترانکوه / اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، هنری
مدیر مسوول و صاحب امتیاز: ناصر شاه علی
سردبیر: غلامحسین شاه علی(خرسند) مدیر اجرایی: صالحه شاعلی
الیکودرز: ابتدای طالقانی شمالی، کوچه روزنامه کیهان،
تلفن: ۴۳۳۲۹۹۳۷ فاکس: ۴۳۳۳۱۳۲۷
مقالات و مطالب چاپ شده بیانگر دیدگاه نشریه نمی باشد.
همدان: بلوار ارتش، چاپخانه پیام رسانه تلفن: ۸۱۳۸۲۷۴۰۸۲

Email: oshstorankouh_ow@yahoo.com

پلیس ما باشید با:
تلفن ۱۹۷
آماده در یافت انتقاد. پیشنهاد، شکایت و تقدیر از عملکرد نیروی انتظامی

بررسی معماری و شهر سازی با رویکرد توسعه پایدار در ایران



حشمت اله جمشیدی

کارشناس راه و ساختمان و جلوگیری از تغلغات ساختمانی، شهرداری الیکودرز

چکیده: شهر در مفهوم واقعی مباحث تمدن، فرهنگ و شهر نشینی را آفریده است که با مفاهیم حاضر مکان مناسبی را برای زندگی انسانی به وجود آورده است. ولی امروزه شهرها با آلودگی، بی نظمی و از همه مهمتر خشونت تبیین می گردد. رشد جمعیت، مهاجرت در چند سال اخیر باعث گردید بدون در نظر گرفتن زیرساخت های علمی و فرهنگی شهرها به صورت نامنظم و بدون در نظر گرفتن اصل توسعه پایدار ایجاد گردد. بحث توسعه پایدار که در چند سال گذشته

مورد توجه همه مدیران کشوری در جهان در سطح کلان صورت گرفته مورد طراحی و اجرا قرار گرفته است. توسعه پایدار، مفهومی است که در سالهای اخیر، به عنوان یک مسأله ی جهانی به آن نگریسته شده است.

فرآیند پایداری، جریانی چند بعدی است که، ضمن بهبود وضعیت اقتصادی، و ایجاد رفاه همگانی، توأم با عدالت اجتماعی، از آثار مخرب زیست محیطی و اکولوژیکی و ناهنجاریهای اجتماعی به دور است. در حالی که، نیازهای نسل حاضر را برآورده می سازد، در عین حال، ظرفیت و امکانات برآورده سازی نیازهای نسل آینده را، با توجه به حفظ و بهبود محیط زیست، نگه می دارد. بنابراین این امر مهم کمتر مورد عنایت در کشورمان قرار می گیرد. مقوله پایداری یک اصل مهم در جهت صیانت از محیط زیست ارایه شده است که باید این امر مهم در کشور مورد توجه مدیران شهری بالاخص معماران و

شهرسازان قرار گیرد.

رشد روز افزون جمعیت و تمرکز آنها در شهرها آثار مخرب و اغلب فاجعه آمیزی را بر زیستگاه های طبیعی و زندگی بشر می گذارد و شهرها را در معرض بحران های ناگوار از جمله تخریب محیط زیست، نزول زیربناهای موجود، فقدان دسترسی به زمین سرپناه، آلودگی های زیست محیطی، خطر کمبود و اتمام منابع طبیعی و در نهایت ائتلاف سرمایه های طبیعی و انسانی قرار می دهد.

از همین رو لازم است در شیوه سنتی مدیریت شهرها تجدید نظر نمود و شیوه های جدید مبتنی بر مدیریت واحد شهری بصورت هوشمند را جایگزین نمود. این شیوه مبتنی بر حفاظت و بهبود منابع طبیعی و فرهنگی، بخش متعادل سودها و هزینه ها، گسترش گزینه های حمل و نقل، اشتغال، مسکن، توسعه پایدار و ارتقای بهداشت و سلامت و اجتماع سالم است.

ورزش کردن برای افراد کرونایی

روشی آهسته و ثابت از سر بگیرد، به طوری که تمرین را با شدت بسیار کم شروع کرده و به تدریج خود را در یک دوره ۳ تا ۴ هفته ای تقویت کند.

این تمرین ها به هیچ عنوان نباید باعث ایجاد خستگی شود. در هر نوبت تمرین، ریه ها سه تا چهار بار با یک نفس عمیق از هوا پر و در سینه حبس شده و بعد از آن عمل بازدم انجام می شود. این کار کمک زیادی به پاکسازی و بازیابی سریعتر عملکرد ریه ها می کند.

انجام این تمرین های آسان باید در حالت خوابیده یا نشسته باشد، لذا ایستادن و راه رفتن در حین تمرین توصیه نمی شود. این تمرین ها را می توان در خانه انجام داد ولی ضروری است که در حضور فرد دیگری انجام شود. ممکن است در طول تمرین یا بعد از آن سرگیجه، درد قفسه سینه، درد عضلات و تپش قلب، تهوع، سبکی سر یا تاری دید و تنگی نفس ایجاد گردد. لذا بهتر است تمرینات ورزشی با مشورت پزشک معالج فرد باشد و در صورت بروز مشکل نیز با پزشک تماس گرفته شود.

مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ که به علائم شدید



سرفه، تنگی نفس و احتقان شدید روی روبرو هستند، باید از فعالیت ورزشی شدید خودداری نمایند ولی فعالیت فیزیکی در حد سبک تا متوسط بسیار مفید است. بهترین شیوه فعالیت ورزشی در دوران نقاهت، انجام برخی تمرین های ساده تنفسی است و اینکه فرد بیمار تمرین های ورزشی خود را به روشی آهسته و ثابت از سر بگیرد.

تنفس عمیق با استفاده از دیافراگم (تنفس شکمی) عملکرد ریه را بازیابی می کند. نفس کشیدن از طریق بینی باعث تقویت دیافراگم و تسریع بازیابی سیستم عصبی می شود. اگر فرد حین تمرینات احساس تنگی نفس زیاد، تهوع، سرگیجه، سبکی سر یا تاری دید و تپش قلب داشت، باید تمرینات را بلافاصله قطع نماید. توصیه می شود فرد بیمار برای انجام تمرینات مناسب و موثر با پزشک معالج خود در این زمینه مشورت نماید.

گردآوری: گروه سلامت سیمیرغ

روش صحیح رفتار با افراد تحقیر کننده، طعنه زن و متلک پران



کار نشان می دهد که شما به حرف هایش گوش می دهید اما با او مخالفتی. می توانید پیش از دور شدن، فقط بگویید «خب»!

سخن پایانی: در این مطلب شما را در روش های صحیح رفتار با افراد تحقیر کننده آشنا کردیم. با رعایت این روش ها می توانید در برابر این افراد بایستید و از حق خود دفاع کنید. همواره این نکته را به یاد داشته باشید که این افراد به دنبال خودنمایی هستند و شما نباید به رفتار زشت آن ها دامن برزید! منبع: ستاره



سطح تری گلیسرید، کلسترول تام، و کلسترول (بد) را کاهش دهد)همگی عوامل خطر برای بیماری های قلبی هستند)

بهبود گوارش: عسل برای رشد باکتری های مفید روده مفید است. اگر عسل را با شیر مخلوط کنید، این ترکیب فلور باکتریایی را حفظ کرده و با از بین بردن بیوست، گرفگی و نفخ، سلامت روده را تقویت می کند.

افزایش قوای بدن: شیر و عسل در کنار هم باعث افزایش استقامت و بنیه می شوند زیرا شیر منبع خوبی از پروتئین و عسل کربوهیدرات است.

بهبود عفونت تنفسی: ترکیب عسل و شیر به طور موثری باکتری های بیماری زا را از بین می برد و یک درمان سریع برای درمان سرفه و سرماخوردگی است. شیر و عسل گرم برای درمان گلودرد، درمان سرفه و سرماخوردگی و تسکین علائم عفونت های دستگاه تنفسی مفید است.

منبع: بیتوته/ادامه دارد...

اخبار استان و شهرستان

معاون رییس جمهور:

لرستان از استانهای پر ظرفیت و مستعد پیشرفت است

دارد، گفت: توسعه اقتصادی و ارتقاء فرهنگی باید به صورت توأمان اتفاق بیفتد که لازم است دولت به مباحث فرهنگی و تخصیص بودجه برای این حوزه در استان لرستان توجه کند. استاندار لرستان نیز در این جلسه، گزارشی از وضعیت استان در بخش های مختلف ارائه و پیشنهادهای را در جهت توسعه و پیشرفت استان مطرح کرد. در این نشست همچنین نمایندگان مردم استان لرستان در مجلس شورای اسلامی تخصیص منابع آب را از مهمترین مطالبات استان مطرح و گزارشی از مهم ترین مشکلات استان ارائه کردند. اجرای پروژه راه آهن در استان لرستان، تأمین آب شرب، ایجاد منطقه ویژه اقتصادی و احداث سد از مهمترین مطالبات و دغدغه های مطرح شده از سوی نمایندگان استان لرستان در مجلس شورای اسلامی بود.

و خاطرنشان کرد: دولت پیشنهادهای را برای ایجاد مناطق ویژه اقتصادی در استان های مختلف از جمله استان لرستان به مجلس شورای اسلامی ارائه کرده و مجلس نیز آن را تصویب کرده است و هم اکنون منتظر تأیید مجمع تشخیص مصلحت نظام هستیم که انتظار می رود با توجه به این که ایجاد این مناطق هیچ بار مالی برای دولت ندارد، هرچه سریع تر شاهد تأیید از سوی مجمع باشیم. جهانگیری با اشاره به همدلی میان نمایندگان مردم استان لرستان و مسئولین اجرایی استان، تصریح کرد: هماهنگی و وحدت، رمز اصلی پیشرفت کارها در استان لرستان است که باید قدر این ظرفیت را بدانیم و از آن مراقبت کنیم. در این جلسه نماینده ولی فقیه در استان لرستان و امام جمعه خرم آباد نیز با اشاره به این که در استان لرستان صدای وحدت، یکدلی و هماهنگی وجود

ادامه خبر از صفحه ۱:
جهانگیری با تأکید بر این که احداث سد معشوره یکی از اولویتهای دولت است، تصریح کرد: تأمین منابع مالی یکی از موانع اصلی پیش روی اجرای این پروژه بوده که لازم است مباحث مرتبط با سدها و منابع آب استان لرستان در یکی از جلسات شورای عالی آب، مطرح و تصمیمات لازم اتخاذ شود. معاون اول رییس جمهور همچنین با تأکید بر ضرورت توجه و رسیدگی به بخش آب شرب و راه روستایی در استان لرستان، از معاون توسعه روستایی و مناطق محروم خود خواست در اسرع وقت سفری به این استان انجام داده و اعتباراتی را برای رسیدگی به روستاهای استان اختصاص دهد. جهانگیری به درخواست نمایندگان مردم استان لرستان برای ایجاد مناطق ویژه اقتصادی نیز اشاره

خدابخشی در تشریح نشست کمیسیون بر نامه و بودجه؛

رفع ایرادات طرح اصلاح ساختار بودجه درباره نحوه توزیع اعتبارات استانی

در این طرح حذف شود و بعدا با انجام کار کارشناسی بیشتر در طرح بعدی اصلاح ساختار بودجه درج شود. خدابخشی تصریح کرد: موضوع بررسی و تدوین طرح اصلاح ساختار بودجه یک موضوع مستمر در مجلس است و طرح هایی در این مورد به مرور ارائه خواهد شد. بنابراین این طرح در دو بند در حال حاضر کنار گذاشته شد. اکنون با رفع ایرادات شورای نگهبان نسبت به این مصوبه، گزارش آن به صحن علنی ارائه خواهد شد.

به این مصوبه بود، ادامه داد: در جلسه قبل ۷ ایراد اصلاح و رفع شد و در این نشست هم دو بند ۷ و ۸ که مرعا مانده بود، مورد بررسی و در نهایت حذف شد. نماینده مردم الیکودرز در مجلس تصریح کرد: برخی نمایندگان مجلس نسبت به بند ۷ طرح برخی احکام مربوط به اصلاح ساختار بودجه که مربوط به نحوه توزیع بودجه استانی بود، اعتراضاتی داشتند که در این نشست بعد از بحث و بررسی مقرر شد، این بند

ادامه خبر از صفحه ۱:
ایرادات شورای نگهبان نسبت به مصوبه برخی احکام مربوط به اصلاح ساختار بودجه کل کشور در این نشست با حضور طحان نظیف عضو قوقدان شورای نگهبان، کارشناسان سازمان برنامه و بودجه و تعدادی از نمایندگان استان های کیم تر برخوردار مورد بحث و بررسی قرار گرفت. وی با بیان اینکه این دومین نشست برای بررسی ۹ ایراد شورای نگهبان نسبت

برگزاری آیین جشن انتشار و رونمایی از کتاب جام بلا اولین مجموعه شعر

محمود میری، از پیشکسوتان الیکودرز



این توانمندی را همه اعضای انجمن ادبی فردوسی الیکودرز دارند و امیدوارم این تجربه خوب را همه شاعران عزیز به دست بیاورند. گفتنی است کتاب شعر جام بلا شامل ۳۱ شعر از اشعار محمود میری در ۲۴ صفحه بوده و به موضوعاتی از قبیل اشعار مذهبی، اجتماعی و عشق پرداخته است.

وی افزود: گرایش مردم به شبکه های اجتماعی و فضای مجازی رغبت آنها را به مطالعه کتاب کم کرده، علاوه بر این گرانی کاغذ نیز موجب پایین آمدن تیراژ کتاب شده است و این مشکلات نباید مانعی برسر راه کوشش و تلاش ما شود. محتشم با اشاره به مشکلات حوزه چاپ ونشر گفت: الیکودرز سرشار از ظرفیت های بالقوه و می تواند در عرصه های فرهنگی و هنری و ادبی است که می توانند با حضور در صحنه های مختلف فرهنگی و ادبی در جامعه و بخصوص در لرستان نقش تعیین کننده ای ایفا کنند. در ادامه محمود میری ضمن ابراز خوشحالی از به ثمر نشستن زحمات و چاپ اشعار خود در قالب یک کتاب افزود به عنوان یک الیکودرزی خوشحالم که توانستم ام قدمی مثبت و موثر در راستای گسترش فرهنگ و ادبیات این منطقه بردارم و می دانم که

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ وارشاد اسلامی الیکودرز آیین جشن انتشار و رونمایی از کتاب جام بلا، اولین مجموعه شعر محمود میری، از پیشکسوتان شعر الیکودرز، با حضور رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و جمعی از دوستاناران و فعالان فرهنگی وهنری و جمعی از مسئولین و خبرنگاران رونمایی شد.

رییس اداره فرهنگ وارشاد اسلامی الیکودرز در ابتدای این مراسم ضمن تأکید بر ضرورت حمایت از نویسندگان بومی گفت: چاپ کتاب در حال حاضر هزینه زیادی بر نویسندگان تحمیل می کند از این رو، بسیاری نویسندگان نمی توانند آثار خود را چاپ کنند و نیاز به حمایت دارند و امروز در این شهرستان تک تک اعضای انجمن ادبی و تعدادی از مسئولین یای کار آمدند و به حمایت ازاین شاعر پیشکسوت پرداختند.

تأثیر کرونا بر دندان ها

به سال پیش شد. این آمار متعلق به زمانی است که با وجود کروناویروس دکتر پیکه، دندانپزشکی خود را تعطیل نکرد و به درمان ادامه داد. دکتر پیک این افزایش مراجعه کننده را ناشی از استرس های شیوع کروناویروس می داند که بیشتر دندان های آسیب را تحت اثر قرار می دهد. او می گوید: « معمولاً در مصاحبه با بیماری که دچار دندان های ترک خورده است مقداری استرس پیدا می کنم. من فکر می کنم ما در دوره ای زندگی می کنیم که برای همه استرس در سطح بالایی وجود دارد.»

دکتر می گوید سایندن دندان ها در شب دهان را تحت فشار قرار می دهد و می تواند منجر به چندین نوع ترک شود: شکستگی ریشه عمودی، خطوط شوق، دندان تقسیم شده، کوسپ شکسته یا دندان ترک خورده. او می گوید برخی از اینها بدون نشان هستند و بیمار متوجه نمی شود تا زمانی که برای چک آپ به دندانپزشکی مراجعه کنند. در موارد دیگر، بیماران از تورم، درد در هنگام جویدن، درد طولانی مدت یا احساس شل بودن دندان شکایت خواهند کرد. اگر علائم مشابهی را تجربه می کنید به دندانپزشک خود اطلاع دهید. درمان بستگی به نوع ترک و شدت آن

شیوع کروناویروس زندگی روزمره و نحوه نگاه ما به سلامت عمومی را تغییر داده است. عدم قطعیت اطلاعات ما درباره ی کروناویروس و اثرات آن منجر به افزایش استرس، افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل مربوط به سلامت روان شده است. گاهی اوقات این مسائل می توانند خود را در رفتارهای ناخودآگاه نشان دهند، مانند سایندن دندان ها به یگدیگر و قفل کردن فک که می تواند منجر به آسیب های دندانای شود. در طول روز اگر استرس دارید بدن شما در شب، با سایندن دندان ها واکنش نشان می دهند. سلامت دندان ها نیز ممکن است در خطر باشد. در اوج همه گیری کروناویروس، مانند در خانه و تعطیلی موقت در کلینیک های دندانپزشکی منجر به کاهش مراجعه ی بیماران که به سلامت دندان های خود فک که می تواند منجر به آسیب های دندانای شود.

در طول روز اگر استرس دارید بدن شما در شب، با سایندن دندان ها واکنش نشان می دهند. سلامت دندان ها نیز ممکن است در خطر باشد. در اوج همه گیری کروناویروس، مانند در خانه و تعطیلی موقت در کلینیک های دندانپزشکی منجر به کاهش مراجعه ی بیماران که به سلامت دندان های خود فک که می تواند منجر به آسیب های دندانای شود.

منبع خوبی از پروتئین و عسل کربوهیدرات است. طور موثری باکتری های بیماری زا را از بین می برد و یک درمان سریع برای درمان سرفه و سرماخوردگی است. شیر و عسل گرم برای درمان گلودرد، درمان سرفه و سرماخوردگی و تسکین علائم عفونت های دستگاه تنفسی مفید است.

منبع: بیتوته/ادامه دارد...

شفلرا

ادامه از صفحه ۲:

دما: دمای متوسط تا گرم بین ۱۸ تا ۲۷ درجه سانتیگراد برای این گیاه مناسب است. نباید محیط

سمی بودن: مطالعات انجام شده نشان می دهد که این گیاه هم برای حیوانات و هم برای انسان ها سمی می باشد. همچنین حاوی کلسیم اکسالات است که باعث سوزش و التهاب لب ها، دهان ، زبان ، استفراغ، اسهال، سختی بلع خواهد شد. این گیاه را حتما دور از دسترس کودکان نگه داری کنید. **ادامه دارد...**