خبرنامه ایثارگران فعال

شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال ثبت ۵۷

■ خبرنامه داخلی ایثارگران فعال ... چهارشنبه ... ۱۶ بهمن ۱۳۹۲ هجری شمسی ... ۵ فوریه ۲۰۱۴ میلادی ... ۵ ربیع الثانی ۱۴۳۵ هجری قمری ... شماره ۳ ... ۴ صفحه ■

« امام علی علیه السلام »

او که خاتم پیامبران بود، بخشنده ترین، پرحوصله ترین، راستگوترین، پایبندترین مردم به عهد و پیمان، نرم‌خوترین و خوش مصاحبت‌ترین مردم بود، هر کس بدون سابقه قبلی او را می دید، هیبتش او را می گرفت و هر کس با او معاشرت می نمود و او را می شناخت دوستدارش می شد و هر کس می خواست او را تعریف کند، می‌گفت: نظیر او را پیش از او و پس از او ندیده ام.

بحارالأنوار(ط-بیروت) ج ۱۶، ص ۱۹۰

سخن سردبیر

۲۲ بهمن ۱۳۵۷ شمسی، سالروز پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی ایران و سقوط رژیم ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی از ۱۲ تا ۲۲ بهمن ۵۷ ، ایران یکی از دوره های استثنایی تاریخ سیاسی جهان را گذرانید.

پیروزی انقلاب اسلامی در ایران تنها یک حادثه داخلی برای تغییر یک رژیم سیاسی نبود. بلکه یک زلزله ویرانگر برای جهان غرب بود. پیام اصلی انقلاب اسلامی ماهیتی فرهنگی داشت و مبتنی بر اندیشه دینی و ارزشهای معنوی بود. پیروزی انقلاب به معنای صدور پیام و ارزشهای آن و به حرکت در آمدن موجی از خیزشهای رهایی بخش در کشورهای اسلامی و جهان سوم بود.

یادآوری یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی، یادآوری رشادت ها و فداکاری ها و شهادت طلبی های ملتی منسجم و خداجوی و پیرو ولایت و رهبری که با ایثار خون خود ثابت کرد که «خون بر شمشیر و حق بر باطل پیروز است.» یادآوری ۲۲ بهمن؛ یعنی، یادآوری تجلی حکومت الله در روی زمین، روزی که برنده ترین سلاح معنوی؛ یعنی، ایمان، پیروزی آفرید.

روزی که کلمه توحید در وحدت کلمه به دست آمد و در نتیجه اعتصام به «حبل الله» رژیم ستمشاهی دوهزار و پانصد ساله طاغوتیان به زباله دانی تاریخ سپرده شد و ثابت کرد آوای «الله اکبر» از رگبار «مسلسل» قوی تر و نیرومندتر است.

۲۲ بهمن به ما آموخت که در مبارزه با دشمنان اسلام، فقط باید بر خدا تکیه داشت گرچه دست از سلاح تهی باشد. و وابستگی به شرق و غرب هرچند به سلاح های مدرن مجهز باشند، در برابر نیروی هماهنگ مردمی که با سلاح ایمان مبارزه می کنند، بی اثر است. تداوم پیروزی ها، حاصل تداوم رمزهای پیروزی است. زیرا هرگز خداوند متعال نعمتی را که به قومی عطا فرمود، از آن ها باز پس نمی گیرد، مگر آن ها خود از نگهداری آن دست بر دارند.

نهضتی که در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ به پیروزی رسید، امروزه برای بسیاری از ملل جهان چراغ راه زندگی است. مهمترین دستاوردهای این انقلاب در صحنه بین‌المللی تاکنون به قرار زیر بوده است.

۱- تجدید بنای تفکر انقلابی بر مبنای دین
۲- مطرح شدن اسلام بعنوان یک ایدئولوژی انقلابی.
۳- تلفیق موفقیت آمیز رهبری سیاسی و مذهبی.
۴- احیاء اخوت اسلامی در میان مسلمانان جهان.
۵- احیاء روحیه گرایش به معنویات و ارزشهای دینی در میان مسلمانان جهان.
۶- احیاء روحیه خودباوری و سلطه ستیزی در میان ملتها.
۷- منفعل شدن دولتها و قدرتها در برابر اراده ملتها.

از این رو

۲۲ بهمن تنها نباید به عنوان روز پایانی یک رژیم سیاسی و آغازی بر حیات رژیم دیگر تلقی گردد. بلکه باید از آن به عنوان سرفصلی برجسته در تاریخ سیاسی ایران و نقطه‌ای عطف در روند مبارزات ملت ایران یاد کرد.

سخن مدیر عامل

ایثارگران انقلاب دیروز ، ابر مردان حمل و نقل آینده

هدف و تفکر اصلی انقلاب اسلامی ایران و جنبشهای اسلامی معاصر، استقرار حکومت اسلامی در جامعه مسلمانان و به اهتزاز در آوردن پرچم اسلام در سراسر جهان با تکیه بر قدرت الهی است.جنبشهای اسلامی معاصر حیات خود را مدیون انقلاب اسلامی هستند زیرا انقلاب اسلامی به اسلام و مسلمانان درس آزادگی و عدالت داد و به آنها حیات تازه ای بخشید.شرکت ایثارگران فعال زائیده تفکر و اهداف انقلاب اسلامی است.ایثارگران در جبهه های نبرد حق علیه باطل حاضر شدند و وظیفه شرعی خود درقبال انقلاب و حفظ آرمان و ارزشهای انقلاب و امام را با سربلندی به انجام رساندند و در این راه از جان خود ایثار نموده و در جبهه و جنگ برای حفظ ایران و اسلام رشادتها و جان فشانی های بی وقفه از خود نشان دادند. انقلاب اسلامی ایران ارزشهای جدیدی را در جهت حفظ و پیشبرد اهداف خویش مشخص کرد. یکی از این اهداف ، پیشرفت اقتصادی و گسترش روز افزون ایران و اسلام در بین جهانیان بود. در این راه همان ایثارگران جبهه های جنگ اکنون وارد صحنه اقتصاد شدند . این شرکت بدلیل همجواری با مجتمع فولاد مبارکه ، فرصت را جهت پیشرفت غنیمت شمرد و جهت پیگیری اهداف انقلاب اسلامی تلاش بی وقفه خود را در زمینه توسعه صنعت حمل و نقل دریغ ننموده و هم اکنون دارای حدود یکصد دستگاه کامیون و ناوگان ملکی می باشد.با این وجود برای رشد و توسعه هرچه بیشتر قصد داریم وارد بازارهای جهانی شده و توان و قدرت خود را به جهانیان ثابت کنیم و خاسته های امام راحل و مقام معظم رهبری و هدف انقلاب اسلامی را برای حفظ و تداوم انقلاب اسلامی محقق سازیم.

مصاحبه با مدیر عامل شرکت ایثارگران یادگار

شرکت ایثارگران یادگار بعنوان یکی از شرکتهای موفق گروه ایثارگران می باشدو در این میان آقای غلامرضا چغادی بعنوان مدیرعامل این شرکت سهم بسزایی در موفقیت های آن داشته است.در این راستا مصاحبه ای با ایشان انجام گردیده است.

مصاحبه در صفحه ۲

بورس و فرابورس ۲
موبایل قاتل اصلی کودکان نسل آینده ۳
ششمین دوره مراسم تجلیل از دانش آموزان برتر حمل ونقل ۱
ورزش درمانی برای اولین بار در شهرستان مبارکه ۳
خواص بی نظیر گردو و نقش آن در لاغری و تناسب اندام ۳

حمل و نقل از دیروز تا امروز

قبل از فرا رسیدن عصر جدید و رونق شبکه راهها و حمل و نقل به کمک فن آوری نوین، عمده ترین نوع سفرها را سفرهای جاده ای تشکیل می دادند. در این سفرها برخی کالا را با پای پیاده و برخی دیگر که توان مالی داشتند ، سوار بر چهارپایان ، حمل می کردند. بر اساس شواهد مبتنی بر اسناد تاریخی ، ایران در احداث جاده و کاروان سرا و ایجاد سیستم ارتباطات ، پیش قدم بوده است.

به عقیده محققین ، ایجاد و توسعه ساخت و ساز کاروان سرا در ایران از مهمترین دستاوردهای معماری قدیم ایرانی، به ویژه در دوره اسلامی است.این الگوی سفر و جابجایی کالا، تا قرنهای متمادی ادامه داشت.

با ورود اتومبیل به ایران در اواخر دوره قاجار و متعاقبا گسترش روز افزون تعداد خودروها در دهه های پس از آن، بسیاری از دیگر عرصه های زندگی ایرانیان از جمله شهرسازی و حمل و نقل دستخوش دگرگونیهای چشمگیری شد.

با ورود خودروها به ناوگان حمل ونقل بین شهری گاراژها عهده دار برقراری حمل کالا شدند. با افزایش جمعیت شهرها و در نتیجه تقاضای روزافزون سفر، گاراژها پذیرای مراجعین بیشتری شدند و حمل و نقل بین شهری به تدریج به صورت یک معضل شهری، به ویژه برای شهرهای بزرگ در آمد. از این رو مسئولان امر ، به فکر ساماندهی حمل و نقل کالا در شهرها افتادند.

فکر تأسیس پایانه ها در ایران به سبک ترمینالهای مدرن ابتدا در سال ۱۳۲۸ مطرح گشت، لیکن اجرای اولین طرح پایانه ها در کشور، سالها بطول انجامید. در سال ۱۳۵۳ شهرداری تهران طرح ساختمان پایانه بزرگ را در حوالی میدان توپخانه مطرح ولی با مشخص نبودن مرجع قانونی برای سرپرستی و ساماندهی خدمات این حوزه ، این امر سبب بروز برخی معضلات شده بود تا آنکه سرانجام احداث اولین پایانه در سال هزار و سیصد و پنجاه و چهار در اراضی خزانه تهران آغاز و در سال ۵۸ تکمیل گردید.

در تیر ماه ۱۳۵۹، اولین پایانه در تهران ، با عنوان ترمینال خزانه به طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرد و به تدریج در طی سالهای بعد از آن ، پایانه غرب و پس از آن پایانه های شرق ، تأسیس شده و هم زمان در دیگر شهرهای بزرگ کشور نیز، احداث پایانه های بین شهری مورد توجه واقع گشت. به این ترتیب پایانه ها بعنوان بخش جدا ناپذیر از ناوگان حمل و نقل برون شهری ، مطرح شدند.

ادامه دارد ...

خبر های حمل و نقل شهرستان

ششمین دوره مراسم تجلیل از دانش آموزان حائز رتبه برتر شاغلین بخش حمل و نقل کالای شهرستان مبارکه

بدون تردید ارج نهادن به تلاش دانش آموزانی که حائز رتبه های برتر تحصیلی گردیده اند موجب افزایش امیدواری و بازدهی و یکی از مؤثرترین محرکها جهت ترغیب هر چه بیشتر این عزیزان در طی طریق ناهموار علم و پویایی است. در همین راستا انجمن صنفی شرکتها و مؤسسات حمل ونقل کالای شهرستان مبارکه مفتخر است که به حول و قوه حضرت باریتعالی برای ششمین دوره مراسم تجلیل از دانش آموزان ممتازی که اولیاء آنها در شرکتهای حمل و نقل زیر مجموعه مشغول فعالیت می باشند را در تاریخ هجدهم دی ماه ۱۳۹۲ در محل تالار پذیرایی قائم برگزار نمود. در این مراسم که با حضور مدیرکل محترم و اسبق حمل ونقل استان اصفهان جناب آقای مهندس شمعانیان و جمعی از مقامات محترم شهرستان و اولیاء محترم دانش آموزان برگزار گردید به ۱۰۷ نفر دانش آموز مقطع ابتدایی ، ۳۸ نفر مقطع راهنمایی و ۲۴ نفر مقاطع متوسطه و پیش دانشگاهی لوح سپاس و هدایایی به رسم یادبود اهداء گردید. در ذیل شاهد تصاویری از برگزاری مراسم یاد شده می باشید.

برگزار کننده : انجمن صنفی شرکت ها و مؤسسات حمل ونقل کالای شهرستان مبارکه

از ما ست که بر ما ست

تعهد و دلبستگی به سرزمین و زادگاه مادری هر شخص ، بر دیگران پوشیده نیست و این دلبستگی هاست که تلاش و کوشش بیشتر را در جهت پیشرفت امور در پی دارد. با مراجعه به حافظه عمومی مردم به وضوح به این نکته می رسیم که همواره یکی از شعارهای ثابت و دائمی کاندیداهای نمایندگی مجلس ، شورا و ... تلاش در جهت استفاده از مدیران و نیروهای بومی در مناسب و پستهای مدیریتی و اجرایی شهرستان بوده است.

متأسفانه علی رغم تلاشهای صورت گرفته در این زمینه اقدامات صورت گرفته کافی به نظر نمی رسد. کافی است دقیق تر به سازمانها ، ارگانها ، شرکتها و مراکز تولیدی، خدماتی و ... نگاه بیندازید تا ببینید چگونه حتی ساده ترین کارهای اجرایی هم توسط نیروهای غیربومی و خارج از محدوده شهرستان انجام می شود.

وجود پیمانکاران متعدد با استفاده از نیروهای خارج از شهرستان این روند را کامل می سازد. البته استفاده از نیروهای متخصص و خبره در هر زمینه ای حتی از خارج از شهرستان لازم و ضروری است اما اینکه ساده ترین و ابتدایی ترین کارها هم به نیروهای خارج از محدوده شهرستان با سفارشات و ارتباطات واگذار می شود پسندیده و قابل تحمل و انتظار نیست. دیگر چه انتظاری می توان داشت که استعدادها و توانمندی های داخلی به مرثه ظهور رسیده و به رشد و بالندگی مؤثر برسد. لذا ضروری به نظر می رسد که با عزم و همت گروهی توسط مسئولین ذیربط و تلاش و پافشاری بر این موضوع همراه با درایت می توان موانع هر چند سخت و ذهنیت های غلط را بر طرف نموده و با ارائه راهکارهای مناسب زمینه را جهت پیشرفت بهتر و بلوغ فکری و اجرایی فراهم ساخت .به شرط اینکه این دغدغه برای مسئولین ایجاد شده و اراده اجرا در کالبد آن دمیده شود.

به امید آن روز

خبر های داخلی شرکت

■ بمناسبت گرامیداشت ایام اله دهه فجر انقلاب اسلامی جشن با شکوه خانوادگی پرسنل مجموعه ایثارگران فعال همراه با برنامه های شاد و متنوع در شب پیروزی انقلاب (یکشنبه ۹۲/۱۱/۲۱) در محل تالار رقائم برگزار می گردد.

■ **توزیع و پرداخت سود سهام شرکت های حمل و نقل ایثارگران فعال و شرکت ایثارگران یادگار همزمان با ایام اله مبارک دهه فجر انجام خواهد گردید.**

■ دفتر شعبه جدید شرکت حمل ونقل ایثارگران فعال در زرین شهر پس از اخذ مجوز های لازم افتتاح و مورد بهره برداری قرار گرفت.

■ به جهت توسعه ناوگان حمل ونقل ایثارگران و ارتقاء کیفیت ارائه خدمات تعداد ۱۰ دستگاه کامیون جدید توسط شرکت خریداری گردید.

■ با توجه به اینکه امروزه فراگیری زبان انگلیسی بعنوان یک ضرورت در همه مشاغل احساس می شود، دراین راستا یک دوره کلاس زبان انگلیسی جهت کلیه پرسنل شرکت تدوین و در حال اجرا می باشد.

■ در راستای اهداف کارآفرینی طی دو ماه گذشته تعداد ۸ نفر راننده و ۶ نفر پرسنل اداری و عملیاتی جهت کار در واحدهای مختلف استخدام و شروع به کار نمودند.

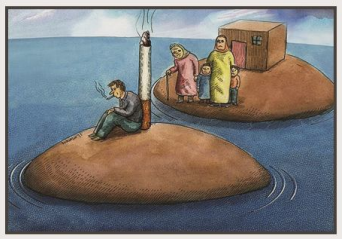
Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

عملیات

واحدعملیات درراستای تحقق اصلی اهداف شرکت وتوجه به حفظ رضایتمندی مشتری وسیاست مشتری محوری شرکت وتکریم ارباب رجوع براساس استانداردهای ISOوجلب رضایت بیش ازپیش مراجعین محترم،تقسیم کاروپاسخگویی بهتراقدام به تفکیک عملیات به اتاقهای مختلف وبخش بندی به محل های متفاوت برای مراجعین ،اندمان پاسخگویی ورضایت ارباب رجوع رابه حداکثر رسانده که هزینه ای بالغ برهفتصدمیلیون ریال متحمل شده است.

همچنین دربخش حمل ونقل فولادسبادرزرین شهراقدامات نهایی انجام گردیده واستارت کاربابرداخت کرایه شروع وتاهفته آینده هم بااختصاص کدآژانس ازفولادسبا اعلام بار وصدوربرنامه راشروع خواهندنمود.همچنین قابل ذکراست که ازحداکثرده روزآینده باتوجه به موافقت اداره کل حمل ونقل استان خراسان رضوی صدوربرنامه جهت کامیونهای حمل کننده سنگ آهن ازمعدن سنگان خواف درهمان محل صورت خواهد گرفت.تمامی این هزینه ها درراستای پیشبرد اهداف مجموعه حمل ونقل برای افق بلندمدت ورضایت بیشتراندگان انجام گردیده است.

کاریکاتور



مشخصات فنی رنو پریمیوم ۴۴۰

سیلندر	۶ سیلندرخطی، ۲۴ سوپاپ
قطر و کورس پیستون	۱۵۲ x ۱۲۳ mm
حجم موتور	10810 cm^3
حداکثر قدرت	۴۴۰ hp در ۱۹۰۰ دور بر دقیقه
حجم روغن گیری موتور	۳۶ لیتر
حداکثر سرعت محدود شده	۱۱۵ Km.hr
جعبه دنده	ZF آلمان (TD ۲۲۲۰ 16S)
نسبت دنده جلو	۱۶ دنده جلو
نسبت دنده عقب	۲ دنده عقب
تعلیق جلو	فنرهای پارابولیک به همراه ضربه گیرهای تلسکوپی هوای فشرده
میزان تحمل وزن – تعلیق جلو	۷۱۰۰۰ Kg
تعلیق عقب	سیستم تعلیق بادی با کنترل از راه دور و کمک فنرهای تلسکوپی
میزان انعطاف پذیری سیستم تعلیق عقب	۲۵۰ mm
میزان تحمل وزن – تعلیق عقب	۱۳۰۰۰ Kg
حجم مخزن سوخت	دارای دو مخزن سوخت استاندارد با مجموع حجم ۹۸۰ لیتر
فاصله بین محور ها	۳۹۰۰ mm
طول	۶۰۴۰ mm
ارتفاع کلی بدون بادگیر سقف	۳۰۳۳ mm
وزن مجموع ناخالص	۱۹۰۰۰ (GVW) Kg
وزن مجموع ترکیبی	۴۴۰۰۰ (GVW) Kg
وزن کشنده	۶۵۶۰ Kg (بدون لاستیک زاپاس و گازوئیل)
رینگ چرخ ها	۹۰۵.۲۲ اینچ
لاستیک ها	R ۸۰.۳۱۵.۲۲
ولتاژ	۲۴ V
ظرفیت باطری	۱۸۵ Ah ،۲۰۱۲ V
آلترناتور	۹۰ A
ترمز جلو	از نوع دیسکی دارای دو مدارمستقل درجلو و عقب و ضدقفل ABS ضدلغزش ASR
ترمز عقب	مجهزبه سیستم های ترمزهای هوشمند EBS، ترمز ویژه پارک و ترمز تپه هوشمند HAS
کلاچ	تک صفحه ای خشک بادی هیدرولیک

مصاحبه

■ حوزه فعالیت شرکت ایثارگران یادگار در چه زمینه ای است ؟

این شرکت در زمینه های مختلف از جمله سرمایه گذاری در سهام سایر شرکها - مشارکت با اشخاص حقیقی و حقوقی ، جذب سرمایه های داخلی و خارجی - ارائه خدمات تحقیقی و مشاوره ای - نظارت بر امور شرکتهای سرمایه پذیر و تجزیه و تحلیل عملکرد آنها - انجام امور کشاورزی و ایجاد شهرک گلخانه ای - استخراج معادن - امور بازرگانی اعم از واردات و صادرات آن در چهارچوب مقررات دولت جمهوری اسلامی می باشد .

■ سابقه و چگونگی شکل گیری شرکت را بیان نمائید.

شرکت ایثارگران یادگار در تاریخ ۱۳۷۳/۱۰/۱۷ با همت جمعی از ایثارگران یادگار بنعوان یک شرکت خدماتی پروژه های بزرگی را در مجتمع فولاد مبارکه به انجام رسانده و در زمینه کشاورزی بزرگترین گلخانه صنعتی در شهرستان توسط این شرکت احداث گردید . در زمینه خدمات عمومی و حمل و نقل بزرگترین و اولین پایانه حمل و نقل خصوصی کشور را در زمینی به وسعت ۵۲ هکتار احداث نموده و همچنین اقدام به سرمایه گذاری در شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال و بزرگترین شرکت حمل و نقل ریلی (شرکت بهتاش سپاهان) کشور نموده است .

■ جایگاه آموزش در شرکت کجاست و فعالیت های شرکت به چه میزان منطبق با استانداردهای روز است ؟

آموزش از ارکان شرکت از ابتدای تأسیس تا کنون بوده و نیروهای کارآمدی در زمینه های مختلف در شرکت آموزش دیده و منشأ خدمات ارزنده ای گردیده اند .

شعار شرکت هم سلحشوری دیروز و سازندگی امروز و شکوفائی فردا اعلام گردید که در ادامه سایر ایثارگران نیز اقدام به تأسیس شرکتهای مختلف تولیدی ، خدماتی و بازرگانی نموده اند و دستاوردهای فراوانی به جامعه ارائه نموده اند و این خودباوری را می توان یکی از دستاوردهای بزرگ شرکت ایثارگران نام برد .

■ شرکت چه موفقیت هایی را کسب نموده است؟

شرکت ایثارگران یادگار بعنوان یک شرکت خدماتی پروژه های بزرگی را در مجتمع فولاد مبارکه به انجام رسانده و در زمینه کشاورزی بزرگترین گلخانه صنعتی در شهرستان توسط این شرکت احداث گردید . در زمینه خدمات عمومی و حمل و نقل بزرگترین و اولین پایانه حمل و نقل خصوصی کشور را در زمینی به وسعت ۵۲ هکتار احداث نموده و همچنین اقدام به سرمایه گذاری در شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال و بزرگترین شرکت حمل و نقل ریلی (شرکت بهتاش سپاهان) کشور نموده است .

■ جایگاه آموزش در شرکت کجاست و فعالیت های شرکت به چه میزان منطبق با استانداردهای روز است ؟

آموزش از ارکان شرکت از ابتدای تأسیس تا کنون بوده و نیروهای کارآمدی در زمینه های مختلف در شرکت آموزش دیده و منشأ خدمات ارزنده ای گردیده اند .

بورس و فرابورس

بازار فرابورس چیست و چه فرقی با بورس دارد؟

ورود شرکتها به بازار سرمایه همواره نشان‌دهنده رشد شرکت و معرفی آنها در سطح کشور می‌باشد. شرکت‌هایی که سهامشان در بازارهای مالی مورد داد و ستد قرار می گیرد از درجه اعتبار بالاتری برخوردار هستند.

ورود شرکت‌ها به بازار سرمایه همواره نشان‌دهنده رشد شرکت و معرفی آنها در سطح کشور می‌باشد. شرکت‌هایی که سهامشان در بازارهای مالی مورد داد و ستد قرار می گیرد از درجه اعتبار بالاتری برخوردار هستند.

بنابراین ورود به بازار اوراق بهادار ازجمله اهداف شرکت‌ها محسوب می‌شود. اما این واقعیت که دستیابی سریع و آسان به بازار اوراق بهادار برای تعداد عمده‌ای از شرکت‌های سهامی فعال در کشور میسر نبوده و این شرکت‌ها از مزایای بازار سرمایه محروم بوده‌اند قبل از ایجاد فرابورس مشهود بوده است.

بنابراین فرابورس ایران با ساختار و جایگاه قانونی مشابه بورس ولی با شرایط پذیرش و معامله ساده تر ایجاد گردید تا حوزه شمول بازار سرمایه کشور را گسترش دهد. مهم ترین وظیفه فرابورس ایران، ساماندهی و هدایت بخشی از بازار سرمایه می‌باشد که شرایط ورود به بورس اوراق بهادار را نداشته یا تمایل به ورود سریع‌تر به بازار را دارند، لذا رویه‌های پذیرش شرکت‌ها و تنوع شرایط پذیرش به گونه ایست که شرکت‌ها با احراز حداقل شرایط و در سریع ترین زمان ممکن، امکان ورود به بازار را داشته و از کلیه مزایای شرکت‌های پذیرفته شده در بازار اوراق بهادار استفاده کنند. نام این بازار در ایران از معادل انگلیسی آن over the counter گرفته شده است.

به همین دلیل به این بازار اختصارا OTC نیز گفته می‌شود. قابل ذکر است که سازمان بورس اوراق بهادار به عنوان نهاد ناظر بر فعالیت‌های مالی و عملیاتی شرکت‌های بورس، فرابورس و بورس کالا نظارت کامل دارد.

تفاوت‌های فرابورس با بورس

شرکت فرابورس ایران همچون دو بورس فعال کشور (بورس اوراق و بورس کالا) با مجوز شورای عالی بورس ایجاد شده و تحت نظارت سازمان بورس اوراق بهادار قرار دارد، با این تفاوت که ورود به بازارهای فرابورس از شرایط و الزامات کمتری برخوردار بوده و شامل بازارهای متنوعی می‌باشد که این تفاوت‌ها را به اختصار در زیر تشریح می کنیم.

الف) تفاوت در بازارها:

الف-۱) براساس دستورالعمل پذیرش، عرضه و نقل و انتقال اوراق بهادار در فرابورس ایران، فرابورس دارای پنج بازار (اول، دوم، سوم (عرضه)، ابزارهای نوین مالی و پایه) است. پذیرش شرکت‌های سهامی عام در بازار اول و بازار دوم و پذیرش سایر اوراق بهادار صرفا در بازار ابزارهای نوین مالی صورت می‌پذیرد.

بازار سوم جهت عرضه یکجا و پذیره‌نویسی اوراق بهادار و بازار پایه جهت درج و نقل و انتقال سهام شرکت‌هایی است که بر اساس الزام بند ب ماده ۹۹ قانون برنامه پنجم توسعه، مشمول ثبت نزد سازمان بورس و اوراق بهادار بوده و امکان پذیرش در یکی از بازارهای بورس یا فرابورس را ندارند.

الف-۲) شرکت بورس تهران دارای ۲ بازار به شرح زیر می باشد:

۱- بازار اول

۲- بازار دوم

ب) تفاوت در فرآیند پذیرش:

با توجه به تقسیم‌بندی‌های انجام شده فوق، مقایسه‌ای بین شرایط پذیرش سهام در بازارهای بورس و فرابورس برای آشنایی بیشتر ارائه می‌کنیم: بر اساس بند ب ماده ۱ قانون توسعه ابزارها و نهادهای مالی جدید سهام شناور آزاد بخشی از سهام شرکت است که دارندگان آن همواره آماده عرضه و فروش آن سهام می‌باشند و قصد ندارند با حفظ آن قسمت از سهام در مدیریت شرکت مشارکت نمایند.

مزایای پذیرش شرکت‌ها در فرابورس

بر اساس مقررات، کلیه مزایای موجود برای شرکت‌های پذیرفته شده در بورس، برای اوراق بهادار و سهام شرکت‌های پذیرفته شده در فرابورس نیز تعریف شده‌اند. این موارد از جمله موارد زیر می‌باشند:

تامین مالی آسان و ارزان

کارکرد اصلی بازارهای اوراق بهادار، تجهیز، جمع آوری و هدایت پس‌اندازهای کوچک مردم برای اجرای طرح‌های بزرگ اقتصادی است تا شرکت‌ها با شرایطی آسان‌تر بتوانند از مزایای تامین منابع ارزان قیمت از طریق بازار سرمایه، استفاده کنند. علاوه بر فروش سهام و افزایش سرمایه، راهکارهایی از قبیل انتشاراوراق مشارکت، انتشارگواهی سپرده سرمایه‌گذاری عام و خاص و... برای شرکت‌های پذیرفته شده در فرابورس پیش‌بینی شده است.

افزایش نقد شوندگی سهام

تا پیش از فعالیت فرابورس فقط سهام شرکت‌هایی که در بورس اوراق بهادار تهران پذیرفته شده بود، امکان معامله در محیطی شفاف و رقابتی را داشتند و شرکت‌هایی که نمی توانستند شرایط پذیرش در بورس را احراز کنند از دسترسی به چنین امکانی محروم بودند. اما با ایجاد فرابورس، شرکت ها با شرایط ساده تر می‌توانند در این نهاد پذیرش شوند و از مزیت‌های بازار منسجم و شفاف بهره‌مند شوند.

خبر های ورزشی

■ هیأت دوچرخه سواری شهرستان مبارکه به مناسبت ایام دهه فجر انقلاب اسلامی با همکاری اداره آموزش و پرورش و شرکت حمل ونقل ایثارگران فعال مسابقه دوچرخه سواری در رشته کراس کانتری را بین آموزشگاههای شهرستان در دوره راهنمایی و متوسطه در مورخ ۹۲/۱۱/۱۸ برگزار می نماید .محل برگزاری مسابقه ، پیست اختصاصی ایثارگران فعال واقع در ورودی پایانه حمل ونقل کالا می باشد.

■ مسابقه دوچرخه سواری جایزه بزرگ با حضور دوچرخه سوارانی از استانهای اصفهان،یزد،مرکزی،فارس و چهارمحال و بختیاری در محل پیست دوچرخه سواری ایثارگران فعال مبارکه در مورخ ۹۲/۱۱/۲۵ برگزار می گردد.

اخبار تکنولوژی

میزان مصرف برنامه بر حسب شرکت ها و مؤسسات حمل ونقل در سال ۹۱

واحد:هزاربرگ

استان مبدأ	شرکت ها			موسسات	جمع	سهم استان
	خصوصی	تعاونی	دولتی			
آذربایجان شرقی	۱۱۶۲	۵۵	۱۰	۱۳۶	۱۳۶۳	۵/۱
آذربایجان غربی	۶۷۲	۹۲	۹	۶	۷۸۰	۲/۹
اردبیل	۲۸۳	۹	۴	۰	۲۹۷	۱/۱
اصفهان	۲۲۸۸	۲۹۹	۲۰	۱۸۲	۲۷۸۸	۱۰/۴
البرز	۴۹۰	۵۹	۱۱	۱۲	۵۷۲	۱/۲
ایلام	۱۶۹	۰	۱	۰	۱۷۰	۰/۶
بوشهر	۴۱۸	۳	۲۱	۳	۴۴۵	۱/۷
تهران	۲۱۴۱	۱۳۱	۴۴	۵۳۷	۲۸۵۲	۱۰/۶
چهارمحال و بختیاری	۱۸۲	۳۳	۰	۰	۲۱۴	۰/۸
خراسان جنوبی	۱۸۷	۱۰	۸	۰	۲۰۴	۰/۸
خراسان رضوی	۱۶۴۶	۹۹	۹۸	۱۶۰	۲۰۰۴	۷/۵
خراسان شمالی	۱۵۵	۵۱	۱۹	۲۳	۲۴۹	۰/۹
خوزستان	۱۶۷۵	۲۱	۲۵۳	۴۹	۱۹۹۹	۷/۵
زنجان	۳۷۶	۴	۳	۲۵	۴۰۸	۱/۵
سمنان	۳۹۹	۱۵۰	۲۳	۱۳	۵۸۶	۲/۲
سیستان‌و بلوچستان	۳۵۳	۰	۲۱	۵	۳۷۹	۱/۴
فارس	۱۵۴۰	۳۲۲	۳	۸۳	۱۹۴۷	۷/۳
قزوین	۵۹۷	۴۲	۱۱	۵	۶۵۵	۲/۴
قم	۳۲۴	۸	۱۰	۰	۳۴۲	۱/۳
کردستان	۳۷۲	۱۵	۷	۱۸	۴۱۳	۱/۵
کرمان	۷۴۷	۳۹	۱۲	۱۱۳	۹۱۰	۳/۴
کرمانشاه	۴۳۳	۶	۲۳	۷۷	۵۳۹	۲
کهکلویه‌و بویراحمد	۴۹	۷	۰	۰	۵۶	۰/۳
گلستان	۲۹۳	۱۱۹	۱۵	۶	۴۳۳	۱/۶
گیلان	۴۸۴	۶۹	۲۱	۳۱	۶۰۵	۲/۳
لرستان	۳۰۳	۶۸	۰	۱۹	۳۹۰	۱/۵
مازندران	۸۹۰	۲۶۲	۱۳	۰	۱۱۶۵	۴/۳
مرکزی	۱۰۲۲	۹۶	۳	۱	۱۱۲۱	۴/۲
هرمزگان	۱۰۰۶	۵	۱۶۱	۰	۱۱۷۲	۴/۶
همدان	۵۷۶	۱۰	۲	۱۷	۶۰۴	۲/۳
یزد	۱۰۷۳	۸۳	۶	۰	۱۱۶۲	۴/۳
جمع	۲۳۰۲۲	۲۱۶۶	۸۳۱	۱۵۲۳	۲۶۸۲۲	۱۰۰
درصد به کل	۸۳/۱	۸/۱	۳/۱	۵/۷	۱۰۰	

مأخذ:دفتر فن آوری اطلاعات و ارتباطات-برنامه های صادر شده

بازرگانی

شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال در راستای سیاست توسعه همه جانبه و حضور قدرتمند در عرصه صنعت حمل و نقل کشور و نیز جهت ورود به بازارهای تجاری منطقه ای و جهانی ، تصمیم به ایجاد و فعال نمودن واحد بازرگانی خارجی نمود .

همگام با رشد و توسعه علم و تکنولوژی و پیچیدگی قوانین در جامعه جهانی لزوم ایجاد سیستم بازرگانی علمی و تخصصی جایگزین روش های سنتی گذشته بیش از پیش خودنمایی می کند و امروزه ارتباط و تعامل با بازارهای جهانی از نیازهای غیر قابل انکار کلیه واحد های تولیدی و خدماتی می باشد.

شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال با توجه به موقعیت ویژه خود در منطقه صنعتی مبارکه و نیز توانایی ها و پتانسیل های فراوانی که دارد این امر را بیش از سایر شرکت ها و موسسه های خدماتی منطقه و استان نیازمند بوده و قادر به ایجاد و توسعه آن می باشد.

حمل و نقل، رابطه‌ای اساسی بین فرستنده کالا و گیرنده آن برقرار می‌کند. بهترین کالا اگر در زمان لازم، در مکان لازم و در شرایط مطلوب دریافت نشود، مطلوبیت نخواهد داشت. لذا باید بین خریدار و حمل‌کننده همکاری نزدیک وجود داشته باشد. حمل چه از طریق دریا و چه از طریق زمین و چه از راه هوا عامل مهمی است و هزینه‌های مربوط به آن در رقابتی کردن فروش کالا تأثیر مستقیم دارد.

ارزان خریدن، همیشه دلیل ارزانی نیست و هزینه‌های مربوط به آن در رقابتی کردن فروش کالا تأثیر مستقیم دارد. ارزان خریدن، همیشه دلیل ارزان بودن قیمت کالا نیست، مسئله حمل و نقل یکی از مسائل مهم مبتلا به مدیران مؤسسات و کارخانجات مختلف است و تردیدی نیست که در صورت حل این مسئله، مدیران می‌توانند با دریافت به موقع مواد اولیه و کالاهای مورد نیاز با هزینه حمل و نقل مناسب، قیمت تمام شده تولیدات و خدمات خود را کاهش داده و از این طریق سود مؤسسه خود را افزایش دهند. حال اگر یک شرکت حمل و نقل تصمیم به خرید و تامین کالا های مورد نیازخود را به صورت مستقیم از تولید کننده یا توزیع کننده اصلی بگیرد به قطع یقین موفقیت و سود مضاعف را حاصل خواهد کرد.

پس از عزم و اراده و حمایت مدیران ، بستر سازی ازالزامات اولیه شروع بازرگانی خارجی در یک سازمان می باشد

از اقدامات اصلی لازم برای این بستر سازی تعلیم و آموزش کلیه پرسنل و کارمندان موجود و یا بکارگیری پرسنل تعلیم دیده و مجرب در قسمت های مرتبط منجمله بازرگانی ، مالی ، اداری و عملیات می باشد.

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

دهان و دندان

مجموعه دهان و دندان به عنوان دروازه ورود غذا و آغازگر روند هضم و جذب غذا نقش مهمی در آماده‌سازی نیازمندی‌های غذائی انسان بعهده دارد. رشد و تکامل عملکرد مطلوب روزانه و ایجاد حس لذت و نشاط در جسم و جان انسان بدون عملکرد این بخش از بدن و همکاری و مشارکت آن امکان‌پذیر نیست. مطالعات و شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از مردم از داشتن اطلاعات کافی برای تامین و ارتقاء سلامتی این عضو مهم و همچنین پرهیز از عوارض آسیب زننده به آن بی‌بهره هستند. لذا در ذیل جهت اطلاع رسانی و آگاه سازی در این زمینه مصاحبه ای با خانم دکتر صدیقه گلبی به برخی از پرسش‌های رایج در این زمینه پاسخ داده می‌شود.

■ هرچندوقت یکبارباید دیدن دندان پزشک برویم؟

ما باید هر ۶ ماه یکبار یعنی دوبار در سال به دیدن دندانپزشک خود برویم. دوبار معاینه دهان و دندان در سال توسط دندانپزشک این امکان را فراهم می‌آورد تا وی بتواند سلامت دهان و دندان شما را بررسی نماید و با پیشگیری به موقع از گسترش و پیشرفت بیماریهای دهان و دندان که موجب ایجاد ناراحتی و درمانهای پیچیده دندانپزشکی و هزینه سنگین می گردند شود. دندانپزشک ممکن است بر اساس تشخیص تاریخ ملاقات های متوالی بعدی را معین نماید.

■ چه مدت زمانی باید صرف مسواک زدن شود؟

دسترسی به همه سطوح دندانها به منظور پاک نمودن پلاک میکروبی مستلزم صرف وقت کافی است. شما باید روزی ۲ بار و هر بار حداقل ۳-۲ دقیقه برای مسواک زدن و قت صرف نمایید ولی متاسفانه بسیاری از مردم بین ۷۰-۴۵ ثانیه صرف مسواک زدن خود می کنند.

■ وقتی در شرایطی هستم که نمی‌توانم مسواک بزنم آیا راه دیگری وجود دارد که بتوانم محصولات اسیدی باکتریها را در دهانم کاهش دهم؟

شستشوی دهان با آب بعد از خوردن غذا باعث خنثی شدن اسید و کاهش باکتریها به میزان ٪۳۰ (از هر ۱۰۰ عدد ۳۰ عدد) می‌شود. همچنین شما می توانید از یک گاز یا یک تکه پارچه تمیز برای پاک کردن دندانها استفاده نمایید تا زمانی که بتوانید از مسواک استفاده کنید.

■ استفاده از خلال دندان مضر است؟

استفاده گاهگاهی از خلال دندان برای برداشتن باقیمانده غذایی از روی دندان مفید است. اما در درازمدت استفاده از خلال دندان باعث سایش و تحلیل لثه می‌شود. استفاده از خلال دندان به مدت طولانی و به صورت عادت ممکن است باعث جابجایی دندان و در نهایت ناراحتی مفصل گیج گاهی ـ فکی شود. به علاوه باید دقت نمود خلال دندان در لثه شکسته نشود.

■ چه نوع غذاهایی برای دندانهای ما مضر هستند؟

غذاهای چسبناک مانند شکلات که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند به مدت زمان زیادی جهت خنثی شدن اثرات سوء آنها و پاک شدن توسط بزاق از روی سطح دندان نیاز دارند.

عموماً غذاهایی که برای بدن مفید هستند برای دندانها نیز مفیدند بطور مثال غذاهایی که سفت و الیاف دار هستند مثل سبزی‌ها، میوه‌ها و دانه های گیاهی سبب ماساژ لثه می‌شوند و تا حدودی خاصیت تمیز کنندگی دندانها را نیز دارا می‌باشند.

■ در مورد دندانهای حساس چه کارهایی باید صورت پذیرد؟

حساسیت دندان با استفاده از خمیر دندانهای ضد حساسیت و استفاده از سیلانت (مواد پلاستیکی شیری رنگ رقیقی که با آن شیار دندانهای سالم را مسدود می‌کنند تا از پوسیدگی جلوگیری شود) و مواد پر کردن دندان که در ترکیبات آنها فلوراید به کار رفته است کاهش می‌پذیرد. همچنین کاهش استفاده از مواد اسیدی در رژیم غذایی به کاهش حساسیت دندان کمک می نماید.

■ نقش فلوراید در سلامتی دندانهای ما چیست؟

فلوراید به صورت ترکیبی در طبیعت یافت می‌شود. فلوراید در آب، هوا و خاک وجود دارد. فلوراید به راحتی جذب مینای دندان می‌شود. به خصوص در موقع رشد دندانها هنگامیکه دندان در حال شکل گیری است مصرف فلوراید باعث می‌شود تا ساختمان دندان محکم‌تر شده و در مقابل پوسیدگی مقاوم شود و پوسیدگیهایی که ممکن است تازه تشکیل شده باشند به راحتی در معرض فلوراید، دوباره معدنی و محکم شوند.

دهان‌شویه‌های سدیم فلوراید که در مدارس ابتدایی کشور ما توزیع می شوند نیز از همین خاصیت برخوردارند.

■ چه نوع مسواکی برای تمیز کردن دندانها توصیه می‌شود؟

سر مسواک باید متناسب باشد به نحوی که به آسانی دسترسی به تمام نقاط دهان و دندانها و لثه پیدا کند. دسته آن باید بلند و پهن باشد که بتوان آن را به آسانی در دست گرفت.

موهای مسواک باید از نایلون نرم و دارای انتهای گرد باشد تا به لثه آسیبی نرساند.

مسواک هر ۳-۴ ماه یکبار باید تعویض شود. اگر موهای مسواک به هر دلیلی خراب شود (نشانه‌های آن گستگی و فاصله گرفتن بیش از حد موهای مسواک از یکدیگر است) یا شما سرماخوردگی یا آنفولانزا گرفته باشید باید این تعویض زودتر صورت پذیرد.

■ بهترین خمیردندان و دهان شویه کدام است؟

بیشتر خمیر دندانهای موجود در فروشگاهها اساساً به هم شباهت دارند. مطمئن شوید که از خمیر دندانی استفاده می‌کنید که حاوی فلوراید است. تمام خمیردندانهای حاوی فلوراید به خوبی علیه پلاک و پوسیدگی موثر هستند و مینای دندان را تمیز و براق می‌کنند. اگر دندانهای شما به سرما و گرما حساس هستند از خمیردندانهایی که برای این منظور ساخته شده‌اند استفاده کنید. خمیردندانها دارای ترکیباتی هستند که مسواک زدن را آسان و مطبوع می‌سازند.

■ چرا ما باید از نخ دندان استفاده کنیم؟

استفاده از نخ دندان یک مرحله مهم از مراقبت دهان و دندان است که اکثر مردم آن را فراموش می‌کنند و وقتی برای آن صرف نمی‌کنند. با استفاده روزانه از نخ دندان شما شانس سال م ماندن دندانها را بالا می‌برید و شانس بیشتری لثه و نسوج اطراف دندان کاهش می‌یابد. استفاده از نخ دندان باعث حذف پلاک میکروبی از سطوح بین دندانی می‌شود و جریان خون لثه را افزایش می‌دهد.

خواص بی نظیر گردو و نقش آن در لاغری و تناسب اندام

نمی‌توانید تصور کنید مصرف روزانه چند عدد گردو چه تأثیری روی سلامتیتان دارد. اگر کلسترول خونتان بالاست، قلب نازنینتان مشکلی دارد، پیوست دارید، دغدغه‌ی لاغری رهایتان نمی‌کند به سراغ این گرد مفید بروید.

۱- گردو برای آن‌هایی که می‌خواهند لاغر شوند

اگر تصمیم گرفته‌اید چند کیلویی لاغر شوید بدانید گردو می‌تواند همیار خوبی برای رسیدن به خوش اندامی باشد. به خاطر این که اگر قبل از غذا یک مشت گردو (۳۰ گرم) میل کنید بدون شک اشتهایی برای پرخوری و به خصوص صرف دسرهای خامه‌ای و غیره نخواهید داشت. در این صورت نه تنها پرخوری نمی‌کنید بلکه کلی فیبر هم نصیبتان می‌شود.به خاطر این که گردو سرشار از فیبر است برای همین سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. زمانی که فیبرها وارد معده می‌شوند آب را به خود جذب می‌کنند و حجیم می‌شوند. برای همین به این زودی‌ها گرسنه‌تان نمی‌شود.

۲- گردو برای آن‌هایی که از یبوست رنج می‌برند

گردو سرشار از فیبر است. فیبرهای غذایی تأثیر بسیار خوبی روی عملکرد روده‌ها می‌گذارد. در واقع باعث می‌شوند روده ها کار دفع را راحت‌تر انجام دهند. توجه داشته باشید با مصرف گردو علاوه بر ویتامین E، ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین B، پتاسیم، آهن، مس و روی نیز عایدتان می‌شود

۳- گردو میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد

گردو سرشار از «استرول‌های گیاهی» است و برای همین می‌توانند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد. استرول‌های گیاهی دارای یک بافت شبمیایی هستند که به کلسترول نزدیک است. برای همین می‌توانند در روده‌ها کلسترول بد را به خود جذب کنند و میزان آن را کاهش دهند. گردو و قلب

٤- گردو دوستدار قلب نازنین شما

گردو برای سلامت قلب مفید است. به خاطر این که این ماده‌ی غذایی با ارزش سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد و برای همین به عملکرد خوب قلب کمک زیادی می‌کند. علاوه بر این درصد اسیدهای چرب اشباع شده یا همان چربی‌های مضر گردو بسیار کم است و در عین حال حاوی میزان زیادی منیزیم می‌باشد. توجه داشته باشید که منیزیم تنظیم کننده‌ی ضربان قلب است و از رگ‌های خونی محافظت می‌کند. پس برای این که قلبتان در سلامت باشد گردو را وارد برنامه‌ی غذایی تان بکنید.

۵- گردو شما را از گزند پیری دور می‌کند

اگر برای داشتن پوستی جوان و شاداب به دنبال انواع کرم‌های ضد چروک هستید بهتر است این آیتم را با دقت بیشتری بخوانید. اگر نمی‌خواهید دست روزگار به این زودی‌ها پوست شما را پر از نقش و نگار کند گردو میل کنید. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که گردو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که پوست را جوان نگه می‌دارند.

۲۰ روش بسیار سریع برای کاهش وزن

۱- به یکباره تصمیم بگیرید

با توجه به نحوه غذا خوردن خود شروع کنید. چربی ها و شیرینی ها را حذف کرده و میوه ها و سبزیجات را جایگزین کنید. وقتی کل سیستم را تحت کنترل در آوردید ورزش را هم به آن اضافه کنید. اگر از ورزش کردن متنفرید ابتدا با روزی ۱۵ دقیقه شروع کنید و سپس آن را به نیم ساعت افزایش دهید.

در خاطر داشته باشید که وقتی شما ورزش می کنید در حال سوزاندن چربی هستید پس چه بهتر است ورزشی انتخاب کنید که به آن علاقه دارید.

۲- دوست پیدا کنید

خیلی خوب است که رفیقی داشته باشید که در هنگام لاغری شما را حمایت کند. کسی را بیابید که او هم بخواهد وزن خود را کاهش دهد و حالت رقابتی برای شما و او پیش بیاید.

۳- از وزنه استفاده کنید

تمرین کردن با وزنه عضله میسازد و متابولیسم بدن شما را بالا می برد و در نتیجه شما کالری بیشتری را می سوزانید و عضله های شما جای کمتری را برای ذخیره چربی پیدا می کنند در نتیجه شما کوچکتر به نظر می رسید.

٤- کربوهیدرات کمتری مصرف کنید.

وقتی نان و پاستای کمتری مصرف کنید فرق اساسی را حس می کنید.

۵- هدفمند باشید

برای خود محدوده زمانی قائل شوید و آن را یادداشت کنید. بطور مثال " تا ۱۴ دسامبر ۱۵۰ پوند و یا کمتر از آن وزن خواهم داشت". آن یادداشت را در جایی قرار دهید که هر روز قابل دید باشد.

٦- نوشابه را ترک کنید

اگر یک تا ۲ عدد نوشابه در روز می خورید شما کالری اضافه می کنید اگر ترک آن برایتان زیاد سخت نیست فورا آن را قطع کرده و به جای آن آب بنوشید.

۷- سرخ کردنی یا آب پز

از گوشت سرخ کرده، بریان شده همراه با ادویه زیاد پرهیز کنید شما با این روش عادت کرده و بیشتر هم لذت می برید.

۸- غذاهای بدون ارزش غذایی نخرید.

وقتی برای خرید می روید شکم خالی نروید تا سراغ خریدن هله هوله نروید. تنقلات را در خانه نگه ندارید تا کمتر برای خوردن آن تحریک شوید.

۹- صبحانه بخورید

بیشترین کالری را در ابتدایی ترین ساعات روز مصرف کنید و بعد از ساعت ۸ بعدالظهر چیزی نخورید تا هم کالری اضافه نکنید و هم راحتر بخوابید.

۱۰- خودتان را مهمان کنید

وقتی توانستید جلوی خودتان را برای خوردن چیزهایی که خیلی به آن علاقه دارید بگیرید، بطور مثال به خودتان یک تکه بیسکویت هر روز جایزه دهید. تا فکر نکنید که چیز زیادی با نخوردن از دست داده اید.

۱۱- بشقاب های کوچک بر دارید.

۱۲- آب زیاد بنوشید.

۱۳- کل محتویات ظرف خود را نخورید.

۱٤- پنج یا شش وعده غذا بخورید.

۱۵- برای تمرین برنامه ریزی کنید.

۱٦- از رژیمهای هوس انگیز دوری کنید.

۱۷- حرکات نرمشی انجام دهید.

۱۸- غذایتان را اندازه گیری کنید.

۱۹- سبزی های تازه استفاده کنید.

۲۰- عادات مناسب ایجاد کنید.

اثرات سیگار

مشاهده‌ی آمار اثرات مضّر سیگار بر سلامتی بدن، انسان را به وحشت می‌اندازد. کشیدن سیگار هر ساله، بیشتر از مجموع تلفات ایدز، الکل، مواد مخدّر، تصادفات رانندگی، قتل، خودکشی و آتش سوزیموجب مرگ ومیر افراد می شود. کشیدن سیگار سبب افزایش خطر بیمارهای قلبی عروقی، بیمارهای ریوی و منجر به افزایش خطر ایجاد سرطان ریه، گلو، معده، مثانه و بسیاری از سرطانهای دیگر میشود. با توجه به مضرات فراوان سیگار، برای ضرورت ترک سیگار دلایل زیادی وجود دارد و ترک سیگار یکی از روشهای اصلی کنترل خطر بیمارهای قلبی عروقی میباشد.

خطرات قلبی-عروقی مصرف سیگار

تشدید تصلب شرایین:

مصرف دخانیات سبب آسیب به پوشش جدار عروق از جمله عروق خونرسانی کننده قلب، مغز و سایر اعضای بدن میشود. جدار آسیب دیده سرخرگها در مقابل تشکیل پلاک آترواسکلروز (تصلبشرایین) آسیب پذیرتر هستند. استعمال روزانه حتی یک تا سه نخ سیگار هم سبب تشدید اتروسکلروز عروقی می شود.

افزایش احتمال لخته شدن خون: استعمال سیگار با افزایش چسبندگی پلاکتها به یکدیگر موجب آسانتر شدن تشکیل لخته و افزایش احتمال انسداد شریان ها میشود. لخته خون درصورت انسداد سرخرگها میتواند منجر به بروز سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری سرخرگهای محیطی شود. شاید اثر لخته کننده سیگار حتی مهمتر از نقش آن در ایجاد تصلب شرایین بوده می توانداببا ایجاد لخته موجب سکته قلبی و مغزی حتی در افراد سالم بدون تصلب شریانی شود.

اختلالات کلسترول خون :

استعمال دخانیات سبب کاهش کلسترول HDL یا "کلسترول خوب" میشود

افزایش فشارخون:

گرچه حتی یک نخ سیگار سیگار به طور مستقیم با تنگ کردن عروق سبب افزایش موقتی فشارخون میشود اما استعمال مداوم سیگار سبب پر فشاری مزمن خون خواهد شد.

انقباض سرخرگها (کاهش خونرسانی) :

به جز انسداد ناشی از تصلب شرایین در سرخرگها بعلت تشدید اتروسکلروز ، سیگار سبب تنگ شدن سرخرگها نیز میگردد که خود سبب کاهش بیشتر جریان خون میشود.

اخبار تکنولوژی

دانشمندان آمریکایی معتقدند که تلفن‌های همراه باعث ایجاد تومورهای مغزی در میان کاربران و یکی از دلایل اصلی مرگ کودکان می‌شوند.

به گزارش اخبار خارجی مونیا، در حالی که پیشتر گزارش‌های ضد و نقیضی درباره تاثیر تلفن‌های همراه بر سلامتی کاربران منتشر شده، به تازگی دانشمندان آمریکایی مطالعاتی درباره عواملی که باعث تومورهای مغزی در میان افراد می‌شود، انجام داده‌اند.

آنها به این نتیجه رسیده‌اند که تشعشعات ناشی از تلفن‌های همراه روی مغز کاربران تاثیر می گذارد و باعث به وجود آمدن تومورهای مغزی در میان آنها می‌شود.

این دانشمندان می گویند، تلفن‌های همراه به اصطلاح باعث پخته‌شدن مغز افراد می‌شود و در آینده نه‌چندان دور یکی از عوامل مرگ کودکان تومورهای مغزی ناشی از تاثیرات تلفن های همراه خواهد بود.

ورزش

آقای دکتر حمید خلیلی

موسسه دکتر حمید خلیلی، برای اولین بار در ایران با هدف بکارگیری علم و دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی و کاربردی کردن آن در راستای تحقق و دستیابی به آرمان های سلامتی جامعه و ورزش قهرمانی و همچنین اختراعاتی جهت کمک به تحقق این اهداف تاسیس شده است که شامل آزمایشگاه ورزشی و بخش هایی همچون آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی ، تمرینات هدفمند در آب ، ماساژ، فیزیولوژی ورزش، علم تمرین، استعداد یابی ورزشی، پژوهش و تحقیقات، اختراعات و آموزش می باشد.

فیزیولوژی ورزش

در فیزیولوژی ورزش توسط تجهیزات آزمایشگاهی مانند Body composition Analyzer چربی احشایی، چربی احشایی یا چربی عمقی که در اطراف اندام های درونی شکم می باشد و خطر ابتلا به دیابت ، بیماری های قلبی ،سکته مغزی و حتی زوال عقل را افزایش می دهد اندازه گیری می نماییم که با این استخوان، فشار خون، چربی خون و افراد مبتلا به دردهای مفصلی و استخوانی.

استعدادیابی ورزشی

انتخاب بهترین ها، پیش بینی موفقیت ها

تمرینات هدفمند در آب

شاید شما جزو افرادی باشید که به دلیل مشکلات جسمانی مختلف مانند مشکلات عضلانی و مفصلی، آرتروز، دیسک کمر و گردن و غیره قادر به ورزش کردن نباشید. تمرینات هدفمند در آب شنا کردن نیست بلکه از آب برای کاهش دادن وزن بدن استفاده می کنیم تا به بهترین نحو، از حرکات بر روی مفاصل و ماهیچه ها بهره مند شویم تا بهبودی حاصل گردد. در تمرینات هدفمند در آب از وسایل مخصوص مانند Noodle، Barbell و غیره استفاده می شود که می توان از کشش حاصل از نیروهای جاذبه و شناوری استفاده نمود تا کشش مناسبی را ایجاد کرد و فشار را از روی مفاصل و دیسک های کمر و گردن کاهش داد.

ماساژ

شما می توانید از انواع ماساژ بهره مند شوید که هر کدام اهداف خاصی را در بر دارد از جمله ماساژ برای رفع چین و چروک صورت، ماساژ بدن برای از بین بردن چربی های اضافی بدن و چربیهای مقطعی، ماساژ ویژه کاهش و رفع استرس و غیره می توان نام برد.

آسیب شناسی ورزشی

در آسیب شناسی ورزشی با شناسایی نوع و محل آسیب، تمریناتی را برای ریکاوری تجویز و به ورزشکار برای بازگشت به میادین ورزشی کمک می نماییم.

حرکات اصلاحی

درصد زیادی از افراد جامعه به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقرحرکتی یا شرایط بد محیطی دچار ناهنجاری هایی در سیستم استخوانی، عضلانی و مفصلی همچون پشت گرد، گودی کمر، زانوی ضربدری و پرانتزی، کف پای صاف و غیره می شوند. که با کمک دستگاههای پیشرفته علمی به بررسی و شناسایی این ضعف ها می پردازیم و سپس با تمرینات مناسب اقدام به اصلاح و رفع این ناهنجاری ها می نماییم.

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

خبرنامه ایثارگران فعال

صاحب امتیاز : شرکت حمل و نقل ایثارگران فعال
مدیر مسئول : آقای نظامعلی گلمحمدی
طراحی و صفحه آرایی : آقای علی آقایی

سردبیر : خانم سمیرا زارع
ویراستار : آقای حسن کریمی
تلفن تماس : ۸-۵۲۶۴۰۲۷-۰۳۳۵

وبسایت : www.Faal-Transport.com
نشانی : مبارکه ، بلوار امیرکبیر (جاده طالخونچه) ، پایانه حمل و نقل کالا
شماره پیامک : ۳۰۰۰۳۱۱۹۶۶۶۶۶

چهارشنبه – ۱۳۹۲/۱۱/۱۶ – شماره سوم

بازار یابی

توسعه طرح برنامه ریزی بازاریابی:

توسعه استراتژی بازاریابی وانتخاب بازارهدف به مدیریت بازاریابی اعلام میدارد،بررسی چه مشتریانی تمرکز کنیدوچه نیازهایی از آنهابایدبرآورده شود.آنهاتلاش می کنندمرحله بعدی فرایند بازاریابی شامل ترکیب عناصرآمیخته بازاریابی(محصول – قیمت – ترفیعات – کانالهای دسترسی) به یک برنامه ریزی منسجم،مداوم وموثرتبدیل گردد.

تصمیمات درحوزه محصول وخدمات:محصول یاخدمت یعنی هرچیزی که بتوان آنرابازاریابی کرد یا قیمومیت آن رضایت مندی افرادرافراهم آورد.یک محصول یایک خدمت الزاما"یک شیئ فیزیکی یاخدمت ملموس نمی باشد.بلکه مجموعه ای ازمنافع یاارزشهایی است که نیازهای آنی وآتی مصرف کنندگان رابرآورده میسازد.

واژه نمادگری محصولات یاخدمات اشاره داردبه آنچه که یک محصول یاخدمات بانام تجاری معنادارد.برای مشتریان یامصرف کنندگان که از خرید واستفاده کالا یا خدمات تجربه میکنند در مقایسه با خدمات ومحصولاتی با ویژگی نمادین قویتر با معانی اجتماعی و روانی بهتر ، ممکن است حائز اهمیت و مهمتر باشد از میزان بهره مندی کارکردی آنها. لذاتبلیغات و شناساندن خدمات یا محصول با جزئیات بیشتر ، نقش مهم وتاثیرگذاری در توسعه و حفظ هرچه بیشتر واحد تجاری یا خدماتی ایفا می نماید.

برنامه ریزی خدمات یامحصول ، شامل تصمیماتی درباره کیفیت ، ضمانت ، تداوم و همچنین بهترین نحوه ارائه آنهاست. در یک برنامه یکپارچه ارتباطات بازاریابی ، برندسازی -نمونه بودن- برای توصیف خدماتی که بالاتر از مجموعه ای ازویژگی هاست همه این موارد برای ایجاد یک تصویرذهنی ماندگار یا موضع یابی خدمات تا ورای ویژگی های فیزیکی آن خدمت ادامه دارد و موضوعی هماهنگ شده است.

نقش مهم دیگر تبلیغات در رابطه با استراتژی برندسازی وایجاد و حفظ نام تجاری دارای ارزش است که میتواند مورد ملاحظه خاص قرارگیرد و به عنوان یک دارایی نامشهود ، ارزش افزوده یا شهرت مقامی که ناشی میشود از یک تصویرمطلوب ذهنی ماندگار تجاری ارزشمندکه به شرکت امکان دسترسی بازار هدف بزرگتر یا حاشیه سود بالاتر که میتواند حتی بدون اسم آنها را کسب کند و این موضوع بیشتر مزیت رقابتی سالم برای شرکت فراهم میکند.

این موقعیت قوی ومهم غالبا ازطریق تبلیغات و رساندن آگاهی به جامعه بازاری تقویت می شود. ادامه دارد ...

استقامت و کار

شکوفا کردن استعدادهای نهفته افراد اصول و عوامل موثری دارد و صبر و استقامت از مهمترین عوامل است که با هاله ای از ارزش و قدامت آثار شگرفی را خلق می نماید.

سخنی ها شروط لازم موفقیت است

پیشوای هفتم ما در کوتاهترین جمله پر مغزو حکیمانه خود می فرماید: ((بایسته است که پسر در کودکی به کارهای با مشقت واداشت تادر بزرگی حلیم و بردبار شود.))

((دنیس ویلتی)) در کتاب روانشناسی پیروزی ، از قول ((ارناتین گل)) در باره سفری که با پسرش در دریایی در شمال گینه جدید انجام داده بود چنین می نویسد :

((مرجان هایی که در وسط دریا ،آنجایی که آب آرام است قرار داشتند عموما رنگ گرفته و فاقد حیات بنظر می رسیدند ، ولی برعکس مرجان هایی که در نقاط نا آرام دریا ، جایی که جذر و مد آنها را به این طرف و آن طرف می برد درخشان و شفاف بودند .

ناتین گل علت را از راهنما جویا شد راهنما جواب داد :

((مسأله خیلی ساده است ،مرجانهای محلهای آرام درگیر هیچ نوع مبارزه زندگی نبوده اند ، در حالی که آن مرجانها که در معرض کشاکش دریا هستند رشد و جلای بهتری پیدا می کنند او اضافه می کند همین وضع در مورد تمام موجودات از جمله انسان مصداق دارد.))

کسانی که در زندگی ناچار بوده اند با سختیها و دشواریها دست و پنجه نرم کنند در مقایسه با افرادی که هیچ مشکلی نداشته و در ناز و نعمت و راحت و آسایش بسر برده اند فعال تر و برای مبارزه بست شداید و گرفتاریها و ناملایمات زندگی آماده ترند و میل آنها به استقامت و پایداری بیشتر است .

یکی از دانشمندان اروپایی می گوید: ((مشقات و مشکلات پیش از آسایش و راحت انسان را به موقع آزمایش می گذارد و مزایا و محسناتی را که در نهاد او متمکن است آشکار می سازد . مشکلات و سختی به مثزله سنگ محک اخلاق است ، همچنان که بعضی از نباتات را باید سایید ،تا بوی خوش و مطبوع آنها استشمام شود ،همانطور برخی از طبایع باید گرفتار دشواریها گردند تا ملکات و فضا یل ذاتی انها تجلی کنند.))

می گویند چارلزگرینیک (دانشمند نامدار) به دیوار لابراتوار خود شعاری با مضمون زیر آویخته بود :

((برای من او موفقیتهای خود نگویید ،شنیدنش مرا تضعیف می کند یا من از مشکلات و مصایب سخن بگویید تا قویتر و میل من به استقامت بیشتر گردد.))

انسان هر قدر هم گرفتار فقر و شوربختی باشد ،می تواند با ثبات و استقامت و کار و زحمت چون قهرمان رویین تن و پهلوانی شکست نا پذیر بر مشکلات غلبه کند و راه خود را برای رسیدن به سعادت و کمال همواره نماید.

((دیل کارنگی)) در کتاب ((رمز موفقیت))می نویسد :

((هانگونه که در بی حاصلترین خاکها زیباترین گلها می رویند ،در خاک سیاه فقر نیز زیده ترین گل های بشریت به شکوفه نشسته اند و این حقیقتی است که تاریخ زندگی بشر بر آن صحه می گذارد.))

و نیز می گوید : ((درد فقر شبیه درد سوراخ کردن گوش دوشیزه ای است برای آویختن گوهری گرانبها))

تمول و آسایش از لوازم ترقی نیست و الا این همه رجال دنیا در میان فقر و زحمت ظاهر نمی شدند ، برعکس شخص متمول و آسوده چون مجبور نیست با سختیها مقاومت کند قوهٔ عزم و اراده و اقدام در او تربیت نمی شود . فقر و تنگدستی دشمن انسان است ولی اعتماد برنفس دوست اوست . دوستی که همراه خود عزم و اراده و اقدام و قوّهٔ مبارزه و با نتیجه ظفر و مجد را برای آدمی به ارمغان می آورد .

((باکن)) فیلسوف می گوید: ((مردم قیمت تمول وقدر قوای ذاتی خود را نمی دانند،تمول را بیش از اندازه و قوای ذاتی خود کمتر از آنچه لازم است دارای قدرو قیمت و اهمیّت می دانند.)) ادامه دارد ...

نفت ، پدیده شوم

روزگاری که دلار در ایران به مبلغ ۷۰ ریال عرضه می شد یک تخته فرش یکصد هزار تومانی معادل ۱۵۰۰۰ دلار درامد ارزی برای کشور را موجب می گردید . امروز که بهای دلار به مرز ۳۰۰۰ تومان رسیده چنانچه قیمت همان تخته فرش به یک میلیون تومان افزایش پیدا کرده باشد فقط معادل ۱۰۰۰ دلار ارز را برای کشور ایجاد می نماید. به عبارت ساده تر ثروت کشور را ۱۵ برابر ارزانتر عرضه می نماییم .به همین دلیل در گذشته خانواده های مرفه و ثروتمند اروپایی با آویختن فرش معمولی ، ارزان به دیوار اتاق پذیرایی خود را نشانه تفاخر و تشخص می پنداشته ولی امروز در منزل رانندگان تاکسی لندن حداقل پنج تخته فرش ایرانی پهن شده است.

داستان غم انگیز بازرگانی در ایران که قرنهاست بر دوش پسته و فرش سنگینی می کند با تولید و عرضه پسته کالیفرنیا و فرش پاکستان و ترک میرود که به تاریخ پیوسته و به فراموشی سپرده شود . اگر چه در روزگار رونق نیز دردی از دردهای جامعه را درمان نمی کرد.

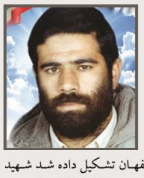
اگر جمعیت ایران را به یک خانواده بزرگ تشبیه نماییم . که در خانه را به روی همسایگان بسته و در داخل خانواده به کار و تلاش مشغولند بدلیل مسائل تاریخی و سیاسی عملا نقشی در درآمد ناخالص ملی ایفا نمی کنند و چون مصرف کننده نیز هستند روز به روز فقیر تر شده و از امکانات رفاهی دور می مانند. ادامه دارد ...

خانواده محترم عطایی

حادثه غم انگیز درگذشت همکار گرامی جناب آقای محمد عطایی را صمیمانه تسلیت گفته و از ایزد منان خواستاریم که روح پاک آن بزرگوار را در پناه رحمت متعالی خود جاودانه سازد و آرامش و شکیبایی نصیب بازماندگان داغدارش نماید.

مدیر عامل و پرسنل شرکت حمل ونقل ایثارگران فعال

مردان بی ادعا



با سلام و درود فراوان به روان پاک شهدا و امام راحل وبا درود به رهبر فرزانه حضرت ایت اله خامنه ای و همه جانبازان و آزادگان ومسئولین و روحانیت وخدمت گزاران این مرز و بوم قسمتی از زندگی نامه سردار رشید اسلام شهید اصغر توکلی:

شهید اصغر در یک خانواده مذهبی در روستای دستگرد مهاروان از توابع شهرستان مبارکه چشم به جهان گشود.دوره ابتدایی را در همان روستا گذراند و دوره راهنمایی و دبیرستان را در شهر مبارکه .در همان دوران تحصیل حضور فراوان درمساجد داشت و ایمانی قوی.قبل از انقلاب اسلامی فعالیت های سیاسی و در راهپیمایی ها شرکت می نمود زمانی که انقلاب اسلامی به پیروزی رسید وارد عرصه سپاه پاسداران شد وبا جمعی از دوستان کمیته ای در شهرستان مبارکه تشکیل دادند سال ۱۳۵۹که به دستور امام راحل گفت سپاه تشکیل گردد همزمان سپاه مبارکه با سپاه سید الشهدا اصفهان تشکیل داده شد شهید توکلی چون در شهرستان فعالیت های زیادی داشتند مورد زیان زد مسئولین و مردم شدند.در سال ۱۳۵۹در قسمت عملیات سپاه مسئول آموزش نیروهای رزمنده اعزام به جبهه ها شد ودر تاریخ ۱۳۵۹/۱۱/۱ایشان بعنوان فرمانده گروهان به غرب کشور در سنندج اعزام شدند مدتی را در آن شهرستان با گروهک های ضد انقلابی مبارزه نمودند طی مدتی که گذشت به شهرستان برگشتند و مسئولیت مبارزه با مواد مخدر را به عهده گرفتند. با توجه به اینکه تلاشهای زیادی در این زمینه داشتند به عنوان مسئول عملیات سپاه معرفی شدند تا اینکه در تاریخ ۱۳۶۰/۱۲/۱۱معرفی شدند به تیپ قمر بنی هاشم بعنوان فرمانده گروهان پس از حضور در جبهه ها با توجه به رشادت هایی که از خود نشان دادندمورد علاقه فرمانده تیپ شد ودر تاریخ ۱۳۶۱/۱/۳۱به عنوان فرمانده گردان معرفی گردید و درعملیات رمضان شکست سختی به دشمن وارد نمودند ایشان در این عملیات از ناحیه سر بر اثر اصابت ترکش زخمی شدن وبه تهران جهت مداوا منتقل شدند پس از مدتی مداوا به جبهه برگشتند و مسئولیت محور تیپ قمر بنی هاشم را بعهده گرفتند ودر عملیات خیبر شرکت نمودند در آن عملیات شهید توکلی با توجه به رشادت هایی که از خود نشان دادند بعنوان ضد گلوله شناخته می شد پس از آن با دعوت سردارشهید حاج احمد کاظمی عازم لشکر نجف اشرف شدند وبعنوان معاون تیپ دو که فرماندهی ان را آقای قاسم محمدی بعهده داشت ایشان هم بعنوان معاون تیپ در فرماندهی گردان انجام وظیفه نمودند.

ایشان در عملیات بدر شرکت نمودند که درتاریخ ۱۳۶۳/۱۲/۲۶به درجه رفیع شهادت رسیدند از خصوصیات اخلاقی ایشان فردی دلسوز،مخلص،متعهد و خوش رفتار با عموم مردم و شخصی مدیر و مدبر بودند که همین عوامل باعث شده بود فرماندهان جنگ نیز دوستان و شیفته ای شده بودند ودر اکثر عملیات ها از افکارش استفاده می کردند.به نقل از سردار شهید احمد کاظمی که فرمودند شهید توکلی از فرماندهانی بود که آرایش نیروهایش را به خوبی انجام میداد و خیلی هوشیار بود که اکثرا عملیاتهایی را که انجام میداد کمترین تلفات را داشتند و با اقتدار و شجاعانه به دل دشمن میرفتند و به نقل از یکی از همرزمان شهید که گفتند اصغر را در عملیات بدر به رزم علی اکبر گونه توصیه می کردند که میگفت امروز همگی باید علی اکبر وار بجنگید که در همان عملیات با همه نیروهایش شجاعانه با نارنجک تمام تاکهای عراقی را به عقب راندند.

خاطرات رزمندگان

مروری بر عملیات مطلع الفجر(شیاکوه)

بیستم آذر مصادف با سالروز عملیات مطلع‌الفجر بود، عملیاتی که در آن ارتفاعات شیاکوه به تصرف رزمندگان اسلام درآمد و خسارات سنگینی به دشمنان وارد کرد.

عملیات مطلع الفجر از ساعت ۳ بامداد روز بیستم آذر ماه ۱۳۶۰ توسط رزمندگان اسلام در منطقه عملیاتی گیلانغرب به منظور تصرف ارتفاعات شیاکوه، چرمیان و تنگ قاسم آباد به مرحله اجرا درآمد و این عملیات به مدت ۲۷ روز ادامه داشت.

وضعیت ارتفاعات شیاکوه و چرمیان:

رشته ارتفاعات شیاکوه و چرمیان به موازات یکدیگر در جنوب غرب محور گیلانغرب - قصرشیرین واقع شده‌اند و از سمت جنوب‌شرقی به طرف شمال غرب امتداد یافته‌اند. این ارتفاعات توسط دشت شکمیان از یکدیگر جدا شده‌اند. جنس زمین سنگلاخی و شیب تند دامنه‌های ارتفاعات شیاکوه مانع هرگونه حرکت خودرویی می‌شود. ارتفاعات یاد شده از چند قله بهم پیوسته تشکیل شده‌اند که مهمترین آنها قله های برزنعلی ، فریدون کشیا ، چقاعلی ، انار ، تلوار ، چل کسان و ... هستند.

ارتفاعات شیاکوه میدان دید و تیر خوبی بر دشت خان لیلی ، چقا حمام و دره شکمیان دارند. ارتفاعات چرمیان هم معبر گیلانغرب قاسم آباد را از سمت غرب تحت نظارت دارد. ادامه دارد ...

جناب آقای مهندس داریوش امانی

مدیر کل محترم جدید سازمان حمل ونقل و پایانه های استان اصفهان

انتصاب بجا و شایسته جنابعالی را در این سمت تبریک و تهنیت عرض نموده و پیشرفت و توفیق روز افزون شما را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

مدیر عامل شرکت ایثارگران فعال

جناب آقای مهندس علیرضا صفاتاج

معاونت محترم سازمان حمل ونقل کالای استان اصفهان

انتصاب شایسته جنابعالی را بعنوان معاونت جدید سازمان تبریک عرض نموده و تعالی و پیشرفت شما و مجموعه اجرایی تان را از خداوند متعال مسئلت می نمائیم و از خدمات بی شائبه آقای مهندس خضری نیز تجلیل بعمل می آید.

هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت ایثارگران فعال

جناب آقای مهندس علی اصغر احمدپور

انتصاب شایسته جنابعالی را بعنوان رئیس هیأت اجرایی سازمان نظام مهندسی شهرستان مبارکه تبریک عرض نموده و پیشرفت و تعالی روزافزون شم و آن مجموعه را از خداوند متعال مسألت می نمائیم.

مدیر عامل و هیأت مدیره شرکت حمل ونقل ایثارگران فعال

پروفسور سمیعی

پروفسور مجید سمیعی در یک خانواده معروف گیلانی به سال ۱۳۱۶ هش در تهران متولد شد و تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در همین شهر به پایان رسانید و سپس عازم آلمان گردید.

رشته های بیولوژیکی و پزشکی را در دانشگاه ماینتس به پایان رسانید و سپس دوره ی تخصص جراحی مغز و اعصاب را زیر نظر پروفسور کورت شورمن شروع کرد و در سال ۱۳۴۹ در ۳۳ سالگی به اخذ درجه تخصص در این رشته نایل آمد.

وی کار علمی را با سمت استادیاری و معاونت بیمارستان جراحی مغز و اعصاب آغاز کرد. پس از چندی سرپرستی بخش جراحی مغز و اعصاب اطفال را به عهده گرفت. در سال ۱۳۵۱ به اخذ درجه ی پروفسوری جراحی مغز و اعصاب از دانشگاه ماینتس نایل گردید.

ضمن کارهای پزشکی و تدریس، لحظه ای از تحقیق و تتبع غافل نبود و در زمینه ی تومر مغز و ترمیم و بازسازی جراحی اعصاب محیطی مطالعات ارزنده ای انجام داد. در سال ۱۳۵۰ اولین دوره از دوران آموزشی جراحی میکروسکوپی را آغاز کرد و در سال ۱۳۵۶ نخستین آزمایشگاه تمرین جراحی میکروسکوپی آلمان را با کمک بنیاد فولکس واگن تأسیس نمود.

تجربیات پیوند اعصاب محیطی و بازسازی اعصاب مغز توجه پروفسور سمیعی را به مشکلات جراحی در قاعده ی جمجمه جلب کرد و در این زمینه اولین گامهای پیشرفت را برداشت که مورد توجه جهان پزشکی قرار گرفت.

در سال ۱۳۵۶، ریاست بیمارستان جراحی مغز و اعصاب را در شهر هانور به عهده گرفت در همین سال، کرسی جراحی مغز و اعصاب در دانشگاه لیدن هلند به وی واگذار شد و در سال ۱۳۶۶ دانشگاه ماینتس تصدی کرسی جراحی مغز و اعصاب را به وی پیشنهاد کرد.

در سال ۱۳۶۷ با قبول تصدی کرسی جراحی مغز و اعصاب در دانشگاه هانور به کار پرداخت. از سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۷۱ ریاست انجمن بین المللی قاعده ی جمجمه را به عهده داشت و در سال ۱۳۷۱ به ریاست فدراسیون جهانی انجمنهای قاعده ی جمجمه انتخاب شد.

بخشی از تجربیات علمی او در ۱۳ کتاب و بیش از ۲۰۰ مقاله ی علمی منعکس شده است. برای تجلیل از مقام علمی و تجربیات ارزنده وی و همچنین گامهای بلندی که در پیشرفت جراحی مغز و اعصاب برداشته است، رییس جمهوری آلمان غربی در سال۱۳۶۷ نشان خدمت درجه ۱ دولت آلمان را به او اهدا کرد. وی از سوی جوامع علمی پزشکی جهان تقدیرنامه ها و جوایز گوناگونی دریافت کرده و در حال حاضر در جهان پزشکی به عنوان جراح پیشتاز در رشته مغز و اعصاب شناخته شده است.

مسابقه HSE

برندگان مسابقه HSE شماره ۲ خبرنامه

آقایان رضا نظری نژاد – حسن کریمی

حسین قربانی- شعبان توکلی

برای شرکت در مسابقه **HSE** می توانید از طریق سایت (**www.Faal-Transport.com**) اقدام به پاسخگویی نمایید و یا جوابهای صحیح را حداکثر تا تاریخ ۳ اسفند به واحد **HSE** شرکت تحویل دهید. یا از طریق پیامک یا ایمیل به آدرس شرکت ارسال نمایید.از بین جوابهای صحیح به قید قرعه به ۴ نفر جوایزی اهدا خواهد شد.

۱- تنگ بودن شدید مردمکها نشانه چیست؟

الف) سکته مغزی ب) مسمومیت با مواد مخدر

ج) ضربه مغزی د) کم خونی

۲- برای تنفس دادن به فردی بیهوش که در اطراف دهان او سم وجود دارد کدام روش بهتر است؟

الف) دهان به دهان ب) دهان به بینی

ج) دهان به دهان و بینی د) با استفاده از ماسک

۳- نسبت ماساژ قلبی به تنفس مصنوعی در افراد بالغ کدام است؟

الف) ۵ به ۱ ب) ۱۵ به ۲

ج)۳۰ به ۲ د) ۳۰ به ۱

٤- کدام ویروس از طریق خوراکی و بدنبال تماس دست آلوده با دهان منتقل می شود؟

الف) هپاتیت A ب) هپاتیت B

ج) هپاتیت C د) HIV

۵- گاز منوکسید کربن(CO) جزء کدام دسته از گازهای زیر است؟

الف) گاز خفه کننده ساده ب) گاز محرک

ج) گاز خفه کننده شیمیایی د) هیچکدام

٦- کدامیک از موارد زیر هنگام بلند کردن بار به سلامت استخوان ها و ماهیچه ها آسیب می رساند؟

الف) کمر به حالت صاف ب) قرار گرفتن سر به سمت جلو

ج) بازوها به بار نزدیک شوند د) بار به بدن نزدیک شود

۷- کدامیک از موارد زیر جزو مشخصات یک صندلی مناسب (ارگونومیک) نیست؟

الف) وجود برآمدگی پشتی صندلی در ناحیه مهره های کمر

ب) صندلی ثابت

ج) دسترسی آسان به اهرم تنظیم کننده ارتفاع صندلی

د) لبه جلویی صندلی

۸- برای پیشگیری از خستگی در هنگام کار با کامپیوتر چه اقداماتی را باید انجام داد؟

الف) هر چند وقت یکبار حرکات کششی را انجام دهیم

ب) به ازاء هر ۱ ساعت کار با کامپیوتر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از جای خود بلند شده و قدم بزنیم.

ج) به ازاء هر ۱ ساعت کار با کامپیوتر چند دقیقه ای با خواندن روزنامه یا مجله استراحت کنیم. د) موارد الف و ب

۹- کدامیک از موارد زیر در خاموش کردن اتش مؤثر نیست؟

الف) سرد کردن ب) حل کردن مواد سوختنی با آب

ج) قطع مواد سوختنی د) قطع واکنش های زنجیره ای

۱۰- دفع غیر اصولی زباله باعث .....

الف) فرسایش خاک ب) آلودگی هوا

ج) زشت شدن مناظر د) هر سه مورد

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)