

ظریف: ایران علاقه ای به بالا گرفتن تنش ندارد

که برخی در عربستان سعودی در کار گرفتار کردن تمام منطقه در بحران هستند و بیم آن دارند با کنار رفتن ابرهای مصنوعی تهدید ایران هسته ای تهدیدهای واقعی جهانی که توسط افراطیون و حامیانشان پدید آمده است، بر ملا شود. رئیس دستگاه دیپلماسی در این نامه ها همچنین یادآور شد: دست اندر کاران کشتارهای افراط گرایانه و نیز اغلب اعضای القاعده، طالبان، داعش و جبهه النصره شهر و ندان سعودی هستند یا توسط عوام فریبان مستظهر به منابع مالی نفتی شستشوی مغزی شده اند، هم اینان پیام ضد اسلامی نفرت و طرد و فرقه گرایی را ظرف چند دهه در جهان گسترانده اند...

وزیر امور خارجه در نامه های جداگانه ای به دبیر کل سازمان ملل متحد، دبیر کل سازمان همکاری اسلامی و وزرای خارجه کشورهای عضو سازمان ملل متحد اظهار امیدواری کرد: عربستان نسبت به پیمودن راه خرد متقاعد شود چرا که ایران هیچ علاقه یا میلی به بالا گرفتن تنش در همسایگی خود ندارد. به گزارش روز شنبه ایرنا از اداره کل دیپلماسی رسانه ای وزارت امور خارجه، محمد جواد ظریف، در این نامه ها به «تحولات تأسف آور اخیر بین ایران و عربستان سعودی» در روزهای اخیر اشاره و تأکید کرد: نشانه هایی وجود دارد

رهبر معظم انقلاب در دیدار هزاران نفر از مردم قم:

حتی کسانی که نظام ورهبری را قبول ندارند در انتخابات شرکت کنند

ماندگاری انقلاب برای دشمن بهت آور و سخت است

ضرورت دقت کامل در انتخاب نامزدهای مجلس خبرگان

مردم قم از پیشروان و پیشرانان انقلاب هستند



کارت اعتباری کالای ایران
حامی کار و سرمایه ایرانی

نرخ ۱۶٪
اقساط ۲۵ ماهه



۸۹۸۹۲ (۰۲۱) www.mebank.ir

اینها هم به یادت

جوایز ۵۰۰ میلیون ریالی همراه اول برای استان قم

دریافت راهنمای طرح با ارسال عدد ۹۰۸۳ به ۸۰۸۳

شرکت مخابرات استان قم

یادداشت

تداوم تنش زایی

بواقع بینی

یک بررسی مختصر به روشنی آشکار می سازد که تصمیمات ومواقع اعلامی واعمالی عربستان قاذف هر گونه منطق و خرد سیاسی بوده و منافع و مصالح ملی این کشور

در تعیین این سیاستها از کمترین اهمیتی برای مقامات حاکم بربریان برخوردار نیست. مهمترین دلیل ریشه ای سیاستهای تنش را و تشنج افرین سعودیهی و اقدامات نا متعارف ناشی از آن در قبال تحولات منطقه را باید در موفقیتهای چشمگیر و غیرقابل کتمان جمهوری اسلامی ایران در عرصه های مختلف سیاسی، امنیتی، دفاعی، علمی و فناوری و در حوزّه های منطقه ای و بین المللی جستجو کرد:

توفیقات اخیر جمهوری اسلامی در شکست پروژه ایران هراسی و شیعه هراسی و افتناع بخش عظیمی از جامعه بین الملل مبنی بر بی پایه بودن این توهم و توطئه استکباری حضور فعال و نفس گیر در روند مذاکرات هسته ای و دستیابی به توافق قابل دفاع با ۶ قدرت جهانی و تثبیت حق جمهوری اسلامی در برخورداری از فناوری مسالمت آمیز هسته ای و در پی آن:

- زمینه سازی برای رفع نبرمهای ظالمانه چند ساله علیه ملت ایران
-اقبال کم نظیر هیأتیهای خارجی عالی رتبه سیاسی اقتصادی از مناطق مختلف دنیا برای سفر به ایران و تالابی بی وقفه آنان برای بهبود و تقویت روابط با تهران
- توفیق ایران در ارائه الگویی قابل عرضه از مردم سالاری دینی و جامعه اسلامی، مستقل،مقتدر و پویا

موفقیت جمهوری اسلامی در ارائه طرحهای منطقی و واقع بینانه برای حل و فصل معضلات منطقه ای و ایفای نقش موثر و سازنده در منطقه و تحولات مربوط به سوریه، عراق و یمن

- دستیابی به توفیقات غیرقابل انکار در مبارزه صادقانه و موثر با پدیده تروریزم و گروه هایفعال تروریستی
- و اینها همه، بخشی از دستاوردهای ایران است که در مقابل دیدگان و مورد اذعان دوست و دشمن قرار دارد.

اما در طرف مقابل در سیاستهای کلان سعودیهی نیز واقعیتی قابل مشاهده و غیر قابل انکار وجود دارد که مهم ترین آنها نقش منفی و مخرب سعودیهی در ایجاد ناامنی و بی ثباتی در منطقه به طور عام و در برخی از کشورها بطور خاص می باشد.

در طول سه دهه اخیر، علاوه بر اعمال سیاست های جانبدارانه و همه جانبه از رژیم نعلی صدام در جنگ هشت ساله علیه ملت ایران، مبدأ، منشاء و حاحی فکری، مالی و تبلیغاتی هر گروه افراطی و تروریستی که در منطقه تشکیل شده و سازمان یافته را علاوه برآمریکا باید در عربستان جستجو کرد.

سیاست های مداخله جویانه و مخرب در عراق، سوریه، لبنان، بحرین و یمن و دخالت های نظامی مستقیم و غیر مستقیم در این کشورها و به بن بست کشیدن هر گونه مذاکره ثمربخش توسط عربستان، امری بغایت آشکار است که نگرانی های جدی را در میان ملت‌های منطقه و جامعه بین الملل را انگیزخته است.

به شهادت رساندن والا مقام و مسلح محبوب، شیخ نعم در نهایت غربت و مظلومیت نیز نماییش شفاف از وضعیت ترومواسی، آزادی بیان، حقوق بشر و حقوق اقلیتها در عربستان بود و نشان داد که سران سعودی حتی تحمل انتقادات و مخالفت‌های صرفا سیاسی و گفتاری را نیز نداشته و لبه نیز شمشیر سریع ترین و صریح ترین پاسخ خواهد بود.

تنوعی علیه ایران بوده است.
ای طاهر این مجموعه این سیاست های منفی و تخریبی که حکایت از فقدان عقلانیت و تدبیر سیاسی در اتخاذ تصمیمات مهم و راهبردی میکند، هیچ دستاورد قابل ذکرری برای عربستان نداشته بلکه این کشور را حتی برای هم پیمانان منطقه ای و بین المللی به یک مرکز تنش تبدیل کرده و غیر قابل اتکند بل نموده اند.

هیأت حاکمه عربستان باید بداند اقدام تسنجیده اخیر در قطع رابطه سیاسی با بازنگری مقتدر، ذینفوذ و کلیدی در تحولات منطقه ای و بین المللی و تلاش برای بازگتری اجرای این تصمیم نابریست ومغرضانه سرنوشتی جز تکرار ناعتمادها و ناامنی های گذشته ندارد!کنون، برای برآی انتخاب راهبردی عربستان فرارسیده!مسیر ماصوب و تنش زای گذشته و ادامه کینه توزیها و آتش افروزیها که دیر باز دود قطعاً دامن خود حاکمان سعودی را خواهد گرفت با اصلاح مسیر و رویکرد و واقع بینی و توجه به منافع ملی، منطقه ای، جهان اسلام و کمک به ثبات و امنیت منطقه.

تنکته آخر اینکه عزت، اقتدار، جایگاه والا و منطق قوی حاکم بر مواضع و رفتار سیاسی جمهوری اسلامی ایران ایجاد میکند تا در قبال اقدامات غیر عقلانی و برخاسته از خقد و کینه که ریشه در تعصبات افراط گرایه تکفیری دارد، با نهایت درایت و حکمت انقلابی عمل نماید.

***سنخوگی اسبق وزرات امور خارجه**

اخبار

دبیر کل حزب مؤتلفه:

نامزدی خارج از ائتلاف اصولگرایان

معرفی نخواهیم کرد

دبیر کل حزب مؤتلفه گفت: این حزب در انتخابات آینده نامزدی را خارج از فهرست شورای ائتلاف اصولگرایان در تهران و شورای ائتلاف اصولگرایان در استانهامعرفی نخواهد کرد. محمدرضا حبیبی که در اجلاس سراسری دبیران استانیهای این حزب مؤتلفه اسلامی سخن می گفت با اشاره به انتخابات و فعالیت های حزب مؤتلفه اسلامی در شکل گیری وحدت اصولگرایان اظهار داشت: حزب مؤتلفه اسلامی فعالیت برای انتخابات آینده را سال ۹۲ آغاز کرده و این جمع بندی رسیده که اصولگرایان در انتخابات آینده تنها یک دانه در تداون ائتلاف است.حبیبی با تأکید بر ضرورت وحدت و انسجام اصولگرایان در انتخابات بیان دلشته: مؤتلفه اسلامی در انتخابات آینده در سراسر کشور یک نفر را هم مستقل از شورای ائتلاف اصولگرایان معرفی نخواهد کرد و نامزد های این حزب در غالب شورای ائتلاف اصولگرایان معرفی خواهند شد.عضو شورای مرکزی ائتلاف اصولگرایان تصریح کرد:بمدالله شورای ائتلاف اصولگرایان تشکیل شده و جلسات شورای مرکزی آن منظم برگزار می شود. حزب مؤتلفه اسلامی برای اینکه اصولگرایان را به وحدت و همگرایی برسد وتوافق خود را در حاکم توانایی انجام داده است.وی افزود: وضعیت شورای ائتلاف اصولگرایان به گونه ای است که اکثریت ذریقه به توافق سالیق اصولگرایان در آن هستند و هر کسی بخواند از این ائتلاف کناره گیری کند حزب به تقابل سلبی باید بدهد و کنار رفتن هر تنشکی از این ائتلاف باعث می شود خودن تشکل با فرد طلسمه به بخورد.حبیبی تصریح کرد:اصولگرایان در انتخابات آینده انشاء الله با یک فهرست و یک صدا حضور پیدا خواهند کرد.دبیر کل حزب مؤتلفه اسلامی گفت:برخی از اصلاح طلبان و رقبا همواره به دنبال ایجاد اختلاف در میان اصولگرایان هستند و به همین دلیل اصولگرایان باید مردم باشند تا بهجند تا بهجند طلسمه ای در انتخابات ایران وار نشود.وی افزود:شورای ائتلاف اصولگرایان به زودی وارد مصادیق می شود و با ساز و کاری که وجود دارد انشاء الله مشکلی وجود نخواهد داشت.حبیبی در پایان اظهار داشت:امید ما به تداوم ائتلاف اصولگرایان روز به روز بیشتر می شود و الحمدلله اصولگرایان دغدغه ائتلاف دارند.

کریمی‌اصفه‌ای:

احمدی نژاد منتظر فرصت است

دبیر کل جامعه اصناف و بازر از رئیس دولت نهم و دهم به عنوان یک مامور و با یک نفوذی یاد می کند و می گوید:احمدی نژاد با کارهایی که انجام داد اعتقادات مردم را به فریب می گرفت.

احمد کریمی اصفهانی در گفت وگو باخبر آنلاین با بیان اینکه محمود احمدی نژاد تنها رئیس جمهوری است که از رهبر انقلاب به خاطر انتصاب یک فرد تذکر کتبی گرفت، گفت: معتقد نیستم که مشابهی مرشد احمدی نژاد است بلکه در عکس، احمدی نژاد مرشد مشابهی است و خوب توانسته همه را به بازی بگيرد.دبیر کل جامعه اصناف و بازر ادامه داد:احمدی نژاد کارهای متعددی کرد و خودش مرشد اصلی است. کسی که در سازمان ملل آن نمایش را برای کرد و گفت تمام زمان را می بیند یعنی کسی که فرسخ ها از مقام معظم رهبری جلو تر است و خوب توانسته همه را به بازی بگيرد.دبیر کل جامعه اصناف و بازر ادامه داد:احمدی نژاد نگره می دارد و مدعی می شود با امام زمان در ارتباط است.او از این صحبت می کند که همه کارها توسط امام زمان نظارت می شود.تداوم اعتقادات مردم را به بازی گرفت.شاید بتوان این احتمال را داد که احمدی نژاد یک مامور باشد. حرف سنگینی است اما این را پنج شش سال پیش هم مطرح کردم.وی با بیان اینکه شاید این مغروریت را همان بحث نفوذ دانست، ابراز کرد:منی دلم احمدی نژاد مامور یکجا اما می دلم که او مغرور است. نوع حرکت ایشان موجب شده که حسن ششم بگوید خبری است این فعال سیاسی اصولگرا در پاسخ به این پرسشی که چرا چنین گمانه زنی در مورد احمدی نژاد توسط دستگاه های اطلاعاتی مورد بررسی قرار نمی گیرد، گفت: دلیل آن را نمی دانم! اما شاید مصطلحات هایگونه ای انجام می شود که برخی مسائل را ناچار باید تحمل کنیم.اینکه چرا برام ترا می شود دلیل اش این است که خیلی مسائل هنوز در این نظام مشخص نشده است. کریمی اصفهانی به خانه نشینی احمدی نژاد اشاره کرد و افزود:نخستین احمدی نژاد در خانه یک نکت است بود.تسنی بود تا بررسی کند که باوجود انحرافی که باوجود آورده، تا یکجا می تواند جامعه را به سمت خود بکشد. زمانی از خانه خارج می شود که متوجه می شود هنوز نتوانسته است. او را لازم بر روی جامعه داشته باشد.اگر احمدی نژاد مطمئن بینا می کرد که حرکتش جواب می دهد و مردم به تبع کار او به خیابان می یزند، حتما خانه نشینی خود تا به ۸۰ روز می سلط تا به اهداف خود برسند.وی با تأکید براینکه وحی الهی او را می شنود و تنها نشانه و تنها توجیه فرصت است، اظهار کرد: در دو ساله گذشته به بررسی پرونده فروش نفت می پرداخت که این هزینه ها کجا صرف شده است، بسیاری از مسائل در مورد ایشان مشخص می شد.متأسفانه هیچ برخوردی با ایشان به خاطر این تخلفات نشد و این امر موجب شده که وی مسیر خود را ادامه دهد.

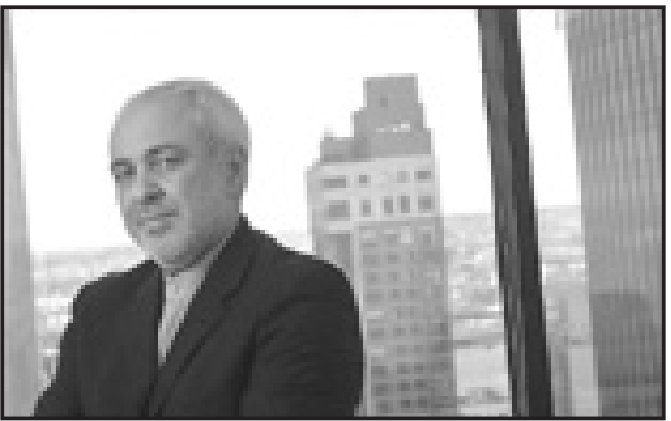
وزیر امور خارجه در نامه های جداگانه

ای به دبیرکل سازمان ملل متحد، دبیرکل سازمان همکاری اسلامی و وزرای خارجه کشورهای عضو سازمان ملل متحد اظهار امیدواری کرد.عربستان نسبت به پیمودن راه خرد متعادل شود چرا که ایران هیچ علاقه ای میلی به بالا گرفتن تنش در همسایگی خود ندارد.

به گزارش روز شنبه ایران از اداره کل دیپلماسی رسانه ای وزارت امور خارجه، محمد جواد ظریف، در این نامه ها به «تحولات تاسف آور اخیر بین ایران و عربستان سعودی» در روزهای اخیر اشاره و تأکید کرد: نشله هایی وجود دارد که برخی در عربستان سعودی در کار گرفتار کردن تمام منطقه در بحران هستند و بیم آن دارند با کثر رفتن ابرهای صنعتی تهدید ایران هسته ای تهدیدهای واقعی جهانی که توسط افراطیون و جاسپانها پدید آمده است، برعلا شود.رئیس دستگاه دیپلماسی در این نامه ها همچنین یادآور شد:دست اندرکاران کشتارهای افراط گرایانه و نیز اغلب اعضای القاعده، طالبان، داعش و جبهه النصره شهروندان سعودی هستند یا توسط عوام فریبان مستظله بر منیع مالی نفتی شستشوی مغزی شده اند، هم ایشان باید ضد اسلامی نفرت و طرد و فرقه گرایی را ظرف چند دهه در جهان گسترده اند.ظریف، حمله نظامی علیه اماکن دیپلماتیک ایران در یمن و حمایت از تروریست ها در حمله به این اماکن در کشورهای دیگر، بدرقاری مملوم با ژانژان ایرانی، نفرت پراکنی در خطبه های سخنرانی رسمی سعودی نه تنها علیه ایران بلکه علیه تمام مسلمانان شیعه، گردن زدن غیر قابل توجیه و تحریک

در نامه به دبیران کل سازمان ملل و سازمان همکاری اسلامی؛

ظریف: ایران علاقه ای به بالا گرفتن تنش ندارد



کننده علمای شیعه و بالاخره تحریک جنگ اقتصادی علیه

جمهوری اسلامی ایران را از جمله اقدامات مستقیم تحریک آمیز عربستان سعودی در مقابله با ایران عنوان کرد. وی در نامه های خود تأکید کرد: در تمامی این موارد، ایران به پشتوانه اعتماد به قدرت آرمان، ایمان راسخ و مردم خود از اقدامات تلافی حویانه، قطع یا حتی کاهش سلاح روایت با عربستان سعودی ربهزیر کرده و در مقابل نفرت پراکنی فرقه گرایانه سعودی همگان را به وحدت اسلامی فرا خوانده است.

عربستان نسبت به پیمودن راه خرد متقاعد شود
وزیر امور خارجه یادآور شد: در حالی که عربستان سعودی با عواملش اماکن دیپلماتیک ایران را هدف قرار داده و تروریست ها و شهروندان عادی ایرانی را به قتل رسانده اند، دولت ایران با صراحت حمله به سفارت و کنسولگری عربستان در ۱۲ دی ماه را محکوم، سلامت و عزت دیپلمات های سعودی را تضمین و اقدامات فوری در خصوص

وزیر ارتباطات:

دولت وارث بهم ریختگی عجیبی است

خیلی بد خصوصی شد و حقوق ملت ودولت در نظر گرفته نشد آنهايي هم که خريدند نيامندند مخبرات داری کنند.
سرویس دهند و توسعه بدهند این ها دنبال سود بودند.
به گفته وی، الآن هم مصلحت سود بودند این نیست که بباییم مخبرات را دولتی کنیم ما می خواهیم آن اشکالات را برطرف کنیم و با مجلس و جاهای دیگر داریم تلاش می کنیم که مشکلات را برطرف کنیم.
واظعی تصریح کرد: ما می خواهیم پشت کشور به سرنوشت مخبرات کشور دچار نشویم.
اگر الآن سبب خصوصی شده ساختمان و زمین زیادی دارد که الآن می آیند و می خردند و بعد بطور دیگری می شود دیگر کسی نامه برای شهرهای محروم و روستاها نمیرود.
وی افزود: شما می دایید که یک نامه ای که در مردم می دهند تا به روستا بزنند نزدیک ۱۰ هزار تومان خرج این نامه می شود تا به آن روستا برسد ما پشت برای نمی داریم نگه داریم ما اپراتور نوم پست برای نمی خواهیم اعلام کنیم که کسی به نیت این ساختمان و زمین و امکانات نباید خودش بیاید و پول بیاورد و ایجاد کند و به مردم سرویس دهد اگر هم این موارد به روستا ها برسند و خدمت نداد عیب ندارد ما انجام می دهیم.

واظعی افزود: این همه علیه برجام تلاش کردند تحریف کنند ولی شافطر سنجی ها را ببینید چیز دیگری نشان میدهد درصد رضایت مندی خیلی بالا است.
به گفته وی، این عصبانیت هایی که شما می ببینید نشان دهنده این است که اینها اثر دگر دکتر روحانی در ابتدای دولت بوده و مدعی هایی را بیان نمودند از جمله اینکه گفته بودند مسائل خارجی را حل می کنم، حقوق هسته ای خواهند داشت و مردم حقوق هسته ای را خواهند داشت و آژانس را در کشور به وجود می آورم، ثبت را در کشور به وجود می آورم، انسجام داخلی را به وجود می آورم، دسترسی آزاد به اطلاعات و خیلی از موارد دیگر را مطرح نمودند مردم هم می بینند که اکثر موارد موفق شده است.

نمی خواهیم پست به سرنوشت

مخابرات دچار شود

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات همچنین در خصوص خصوصی سازی مخابرات و پست نیز گفت: ببینید مخابرات

سنخوگی ارشد نیروهای مسلح:

چرامه جز ار تقای آمادگی های دفاعی نداریم

کمترین خرسنی نخواهد داشت و راهبرد فشار با هدف "تغییر" سال ها است که در ایران به گل نشسته است.

جوابزای با اشاره به سخنان سخیف، ضد بشردی، مستکبرانه و بی ادبانه مقامات امریکایی اعم از قوه مجریه یا مقننه در مورد ملت بزرگ ایران و نظام مقدس جمهوری اسلامی تصریح کرد: بیان این گونه سخنان چیزی جز نفرت بیشتر جامعه ی جهانی و مردم ایران برای مسئولین امریکایی در بی نخواهد داشت.

سنخوگی ارشد نیروهای مسلح تأکید کرد: به شرایط تشدید فشارهای امریکا علیه خود، چارهای جز ارتقای آمادگی های

هر زمان دیگری خودنمایی می کند.

معون ستاد کل نیروهای مسلح، کلاخ سفید را مرکز تقاضی در موضوع حقوق بشر و کانون حضور مدعیان دروغین مبارزه با تروریسم دانست و افزود: حاکمان ایالات متحده که خود بزرگ ترین ناقض حقوق بشر در داخل امریکا و سایر کشورها بوده و دارای بزرگ ترین زرادخانه های سلاح های گشتا که هیچ هستند و هم اکنون نیز حاشیه ایلی جانبکارترین تروریست های دنیا به شمار می آیند، حق ندارند در مورد تجهیزات دفاعی سایر کشور اظهار نظر کنند.

سنخوگی ارشد نیروهای مسلح گفت: هیأت حاکمهی امریکا بداند ملت ایران از تصمیم خود مبنی بر «زیست انقلابی» در چارچوب آموزه های اسلام ناب محمدی (ص)

رسول متجنبیان:

سیدحسن خمینی نیازی به شرکت در امتحان اجتهاد نداشت

شرکت در امتحان وجود نداشت. او ادامه داد: شرکت با عدم شرکت در این امتحان صرفاً مبتنی بر تصمیم شورای نگهبان است و ارتباطی به قانون ندارد و این درحالی است که بسیاری از بزرگان و مراجع متفق القولند که آقای سیدحسن خمینی از درجه اجتهاد برخوردار است و در این راستا آیتالله وحید خراسانی، آیتالله محقق داماد و بسیاری دیگر از بزرگان این مسئله را قبول دارند.

حجت‌الاسلام متجنبیان همچنین در پاسخ به سوالی درخصوص واکنش احتمالی اصلاح‌طلبان درصورت درصلاحیت گفته: هیچ دلیلی برای ورود صلاحیت اصلاح‌طلبان وجود ندارد و از آن‌جا که اصلاح‌طلبان واجد صلاحیت هستند،اشاالله مشکلی به وجود نخواهد آمد.

دبیر کل حزب اتحاد ملت ایران اسلامی:

فضا برای حضور هر دو جناح در انتخابات فراهم شود

داشته باشند چرا که هرگاه مجلس یک دست شود امکان بروز ناهنجاری در آن وجود دارد.
وی با تأکید بر اینکه وجود نظر های مختلف در مجلس لازم است،گفت:بنابراین ما از اصولگرا نداندا که اصولگرای معتدل در مجلس خوشحال خواهیم شد.
اصولگرایان افراطی با روش نامهربان جایی در میان مردم ندارند.
به نظر من این از نایب نشینان تکرانی نیستند.
آنها نمی توانند رای مردم را جاب کنند.
فقط در جاهایی ممکن است شاهد حضورشان چه نامفید همه هست.
ممکن است در زمره کاندیداهای مورد حمایت ما نباشند اما ما باید خوشحال بشویم که تعدادی از آن ها در مجلس آینده حضور

یکشنبه – بیستم دیماه ۱۳۹۴ – سال هجدهم – شماره ۳۹۱۰

اخبار

رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس:

بر جام تا پایان دی ماه اجرایی می شود

رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی از احتمال اجرای برجام تا پایان دی ماه خبر داد.



علامه‌الدین بروجردی در گفت و گو با خانه ملت با اشاره به نزدیک شدن زمان اجرای برجام گفت: بر اساس برنامه جامع اقدام مشترک، ایران باید اقداماتی در تأسیسات هسته ای خود ایجاد کند تا اجرای برجام عملیاتی شود که اصطلاحاً به آن روز اجرای برجام گفته می شود.نماینده مردم بروجرד در مجلس نهم شورای اسلامی با بیان اینکه ایران تا حدود اقدامات خود را انجام داده است، ادامه داد: مقرر شده بود که ما اقدامات اولیه در فردو و نطنز را انجام دهیم. از سوی دیگر قلب راکتور اراک باید تعویض و طراحی جدید شود. این اقدامات باید به تأیید آژانس بین المللی انرژی اتمی برسد.عضو شورای مرکزی فراکسیون اصولگرایان رهروان ولایت به معمله اورانیم غنی شده یا یک زد که با کشور روسیه انجام شد نیز اشاره کرد و این اقدام را یکی از تعهدات ایران در برجام دانست.وی در خصوص حضور بازرسان آژانس در ایران اظهار داشت: اینکه ایران تا چه حدودی به تعهدات خود عمل کرده است و آیا بازرسان برای بررسی ها به ایران آمده اند یا نه تنها سازمان انرژی اتمی کشور می داند چرا که این سازمان متولی انجام این تعهدات شده است.با این حال بروجردی تأکید کرد: بر اساس زمان بندی که در برجام صورت گرفته است باید اقدامات انجام شده باشند.رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه وزرای خارجه چین و آمریکا از اجرای برجام تا چند روز آینده خبر داده اند گفت: پیش بینی می کنم تا پایان دی ماه برجام اجرایی شود.البته زمان دقیق آن بستگی به این دارد که ایران کی اعلام کند تعهدات خود را عملی کرده و آژانس این اقدامات را تأیید کند.

عضو شورای مرکزی فراکسیون اصولگرایان رهروان ولایت:

ناجا باید تعرض به سفارت

عربستان را کنترل می کرد

عضو شورای مرکزی فراکسیون اصولگرایان رهروان ولایت در مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: تأمین امنیت سفارت‌خانه ها بر عهده نیروی انتظامی است اما متأسفانه ناجا نتوانست تعرض به سفارت و کنسولگری عربستان را کنترل کند.
محمدرضا اسدالاهی در گفت و گو با خانه ملت با اشاره رفتارهای غیرقانونی عدا ی تندرو در مقابل سفارت عربستان گفت: رفتار غیر قانونی در مقابل سفارت عربستان را باید متاثر از جنایت آل سعود دانست.نعم نیش نند دانست.
ما بدوچین اعلامی تشیع و تسنن و مراجع حقوق بشری به آل سعود دادیم که کرده بودند شیخ نرم رهبر شیعیان این کشور را اجرایی نکند.اما این رژیم دست به این جنایت زد.نماینده شیخ نرم تربت جام،تایباد و باخزرزد مجلس نهم شورای اسلامی با بیان اینکه تحت تاثیر این اقدام مسلمانان و شیعیان احساساتی شدند، ادامه داد: رفتار اعتراضی مردم قابل درک است اما دستگاه متولی حفظ امنیت باید اعتراض و تجمع مردمی را پیش بینی می کردند.
به ویژه اینکه این احتمال وجود داشت که گروه ها سوذود در بین مردم حاضر شوند و از تجمع آنها به نفع مقاصد خود بهره برداری کنند.وی تأکید کرد: نمی گویم گروه های خود سر دست به کارهای غیرقانونی در مقابل سفارت زدند علمی نشود که این نیزبوی انتظامی برای حفظ امنیت سفارت و کنسولگری عربستان رفع تکلیف شود.
در قوانین بین المللی سفارت خاک کشور همچان محسوب می شود و تأمین امنیت آن با کشور میزان بنابراین باید بهتر این ها تجمع اعتراضی کنترل می شد.
این نماینده‌اندعتقد دارد که اگر مانع رفتارهای غیرقانونی و خود سر در مقابل سفارت‌خانه ها نشویم این کار بلب خواهد شد.
به لحاظ قوانین بین المللی ایران کشور ناقض قوانین شناخته می شود.اسدالاهی ادامه داد: باید تصمیم نام تلاش خود را برای کنترل جمعیت انقلاب داد اما مسئله این است که آنها نباید زودتر پیش بینی می کردند و قبل از تجمع در محل سفارت‌خانه و کنسولگری حاضر می شدند تا بتوانند جمعیت را پراکنند.عضو شورای مرکزی فراکسیون اصولگرایان رهروان ولایت در مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: بالا رفتن از دیوار سفارت‌خانه ها برای کشور هزینه بسیاری دارد.بنابراین ضمن اینکه مردم را دعوت به رعایت قوانین بین المللی می کنیم انتظار داریم راجا در حفظ امنیت سفارت‌خانه ها تدبیربهتری ببینند.شد.

حقیقت پور خبر داد:

خودسرها، طرفداران صادق شیرازی بوده‌اند

نایب رئیس کمیسیون امنیت‌ملی و سیاست‌خارجی مجلس، با بیان اینکه بر اساس گزارش‌های واصله، اقدام خودسرانه حمله به سفارت عربستان از سوی طرفداران صادق شیرازی صورت گرفته است، گفت: جلسه ویژه این کمیسیون برای بررسی پرونده حمله به سفارت عربستان برگزار می‌شود.

مفسور حقیقت‌پور در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، از برگزاری نشست مشترک کمیسیون امنیت‌ملی و سیاست‌خارجی مجلس با مقامات بلند پایه وزارت امور خارجه،وزارت اطلاعات،وزارت کشور و ناچار برای بررسی حادثه حمله به سفارت عربستان در تهران و مشهد خبر داد و گفت: این نشست امروزکشنه ۲۰ دی ماه، برگزار شده و هر یک از دستگاه‌ها گزارش خود را به کمیسیون ارائه می‌کنند.نماینده مردم اردبیل، نیرو نمین در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه بر اساس گزارش‌های واصله، اقدام خودسرانه حمله به سفارت عربستان از سوی طرفداران صادق شیرازی صورت گرفته است، افزود: این افراد سازماندهی شده و با بهره‌گیری از اقدام به حمله به سفارت عربستان در تهران و مشهدکردند.

وی با اعلام اینکه تندروها با حمله به سفارت عربستان، عملا در زمین آل سعود و سپسوتست‌ها بازی کردند، ادامه داد: البته‌هایی که سفارت عربستان در ایران را آتش زدند، برگ برنده جمهوری اسلامی را به رگه باخت تبدیل کردند.حقیقت پور تصریح کرد: قطعا با شهادت شیخ النمر، عربستان بیش از پیش در منطقه و عرصه بین‌المللی در انزوا قرار می‌گرفت، اما افراد خودسر با یک خیانت سفارشی برگ برنده را سوزاندند.نایب رئیس کمیسیون امنیت‌ملی و سیاست‌خارجی مجلس گفت: این اقدامات موجب شد که چهار کشور میکروسکوپی و جیره خوار آل سعود اقدام به قطع ارتباط با ایران بکنند، که قطعا جمهوری اسلامی در آینده این کشورها را نیز مجازات خواهد کرد.

سنخوگی کمیسیون امنیت ملی مجلس:

آمریکا به اجرای تعهدات برجام

از طرف ایران اذعان دارد

سنخوگی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: اینکه وزرای امور خارجه آمریکا و چین از اجرای برجام خبر می دهند به این معناست که ایران به پیش شرط نایب برای برجام اعمی کرده است.
نوذر شفیعی در گفت و گو با خانه ملت با اشاره به اینکه وزرای خارجه آمریکا و چین از اجرای برجام تا چند روز آینده خبر داده اند، گفت: معنی و مفهوم آن است اقدامات لازم از طرف ایران و ۵+۱ به عنوان پیش شرط اجرای برجام انجام شده است. در واقع آنچه که ظریف به تعهدات خود عمل کرده اند.

نماینده مردم ممسنی و رستم در مجلس نهم شورای اسلامی تأکید کرد:از آنجایی که گروه ۵+۱ به ویژه امریکا به برهم زدن برجام انجام می دهد که نظارتی غیر از این و تندروهای امریکایی نداریم اما رفتارهای آنها و مصوبات داری ایشان شان بر روند اجرای برجام و حسن ظن در رابطه با گروه ۵+۱ سایه خواهد انداخت که نگران کننده است.

وی با بیان اینکه توب احجایی شدن برجام در زمین امریکا، تأکید کرد: اقدامات طرف در چارچوب برجام باید صورت بگیرد، ایران روابط و مذاکرات خود را در این فرصت برای اصولگرایان افراطی باید بکشد.
از آن‌جا که اصلاح‌طلبان واجد صلاحیت هستند،اشاالله مشکلی به وجود نخواهد آمد.

دست داده اند چرا که هرگاه مجلس یک دست شود امکان بروز ناهنجاری در آن وجود دارد.
وی با تأکید بر اینکه وجود نظر های مختلف در مجلس لازم است،گفت:بنابراین ما از اصولگرا نداندا که اصولگرای معتدل در مجلس خوشحال خواهیم شد.
اصولگرایان افراطی با روش نامهربان جایی در میان مردم ندارند.
به نظر من این از نایب نشینان تکرانی نیستند.
آنها نمی توانند رای مردم را جاب کنند.
فقط در جاهایی ممکن است شاهد حضورشان چه نامفید همه هست.
ممکن است در زمره کاندیداهای مورد حمایت ما نباشند اما ما باید خوشحال بشویم که تعدادی از آن ها در مجلس آینده حضور

شیعی با انتقاد از طرح ها مصوبات ضد ایرانی کنگره گفت:مجلس نمایندگان آمریکا رفتارهای خصمه‌له برای برهم زدن برجام انجام می دهد که نظارتی غیر از این و تندروهای امریکایی نداریم اما رفتارهای آنها و مصوبات داری ایشان شان بر روند اجرای برجام و حسن ظن در رابطه با گروه ۵+۱ سایه خواهد انداخت که نگران کننده است.

وی با بیان اینکه توب اجرایی شدن برجام در زمین امریکا، تأکید کرد: اقدامات طرف در چارچوب برجام باید صورت بگیرد، ایران روابط و مذاکرات خود را در این فرصت برای اصولگرایان افراطی باید بکشد.
از آن‌جا که اصلاح‌طلبان واجد صلاحیت هستند،اشاالله مشکلی به وجود نخواهد آمد.

سنخوگی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: توب اجرایی شدن برجام در حال حاضر در زمین آمریکا و به خصوص اوپاما است و باید دید که رئیس جمهور امریکایی تواند تندرو های کنگره را مهار کند یا خیر.

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۲۴۳٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۹۷۹٬۵۰۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۹٬۵۶۰٬۰۰۰
سکه امامی	۹٬۵۶۵٬۰۰۰
نیم‌سکه	۴٬۸۳۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۶۴۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۷۴۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
SD۲۰۶یو ۸	۳۷٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELXسال	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا LX	۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۲۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
زوتی S۳۰۰	۵۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱	۱۵٬۶۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱	۱۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۲	۱۹٬۵۰۰٬۰۰۰
تیباس SX	۲۳٬۹۵۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰	۴۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳	۶۶٬۴۶۰٬۰۰۰
MVMX۳۳ جدید اتومات	۶۵٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM۱۱۰ چهار سیلندر	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰

کوتاه
فروش بلیت پروازهای نوروزی آغاز شد
 در حالی سازمان هواپیمایی کشوری برای تعیین قیمت بلیت پروازهای نوروز ۹۵ دورخیز کرده که خبر می‌رسد فروش بلیت پروازهای داخلی برای ایام نوروز سال آینده توسط آژانس‌های مسافرتی و چارتر کنندگان آغاز شده‌است. بروزخیز ۹۵ (پس‌اخذ اسفند ۹۴ تا اواسط فروردین ۹۵) پروازهای داخلی به صورت "چارتر"، "اگنوموی" و "بیزینس "کرده‌اند البته برای ایام غیرپیک نیز می‌توان به صورت خیلی محدود بلیت‌های به اصطلاح "سیستمی" را تهیه کرد. گرچه انواع مختلفی از بلیت در اختیار مردم قرار می‌گیرد، اما این پروازها هیچ مزیتی نسبت به یکدیگر ندارند؛ به‌عنوان نمونه سطح خدمات، کترینگ، تاختیرات پروازی و… در پروازهای "چارتری"، "اگنوموی" و "بیزینس هیچ تفاوتی باهم ندارند. بر این اساس قیمت پرواز تهران- شیراز هواپیمایی ماهان برای ۲۴ اسفند اسمال ۳۱۴ هزار تومان است. نرخ بلیت همین بلیت در پروازهای هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران ۱۷۷ هزار تومان است. همچنین نرخ پرواز پرترفدار تهران- کیش برای ۲۵ اسفند اسمال ایران برای ۴۹۰ هزار تومان است. ظرفیت این پرواز در روز یاد شده برای سایر ایرلاین‌های داخلی تکمیل است. نرخ پرواز کیش- تهران برای ۲۸ اسفند ۴۸۸۴ هزار تومان، پرواز تهران- مشهد برای ۲۷ اسفند ۴۰۰ هزار تومان و نرخ همین مسیر پروازی برای دومین روز از سال ۹۵ نیز حدود ۴۰۰ هزار تومان است. لازم به ذکر است با توجه به اتفاقات رخ داده در زمان فروش بلیت ایام اربعین اسمال، به طور حتم با نزدیک شدن به ایام پیک سفرهای نوروزی (۲۴ اسفند ۹۴ تا اول فروردین ۹۵) شاهد قیمتها آنچنانی پروازهای داخلی خواهیم بود.



اقتصادی۳ | به بانک‌ها مر اجعه نکنید

شرایط دریافت کارتهای اعتباری برای ۳ گروه

به بانک‌ها مر اجعه نکنید



تعیین شده داشته و گواهی کسر از حقوق برای دریافت این کارتهای اعتباری برای اینها صادر نخواهد شد.

این در حالی است که برخی کارشناسان نیز معتقدند گرچه کارتهای اعتباری می‌تواند به رونق تولید و فروش کالای تولیدی نیز کمک کند، اما شرایط بازپرداخت این تسهیلات به طوری است که بیشتر اقشار متوسط و حتی درآمد بالاتر را دربر گرفته و نمی‌تواند برای اقشار ضعیف مناسب باشد چرا که توان بازپرداخت این تسهیلات با اقساط سنگین بانک‌های عامل مکلفند بافلاصله پس از دریافت فهرست رایانه‌ای

نسبت به اعتبارسنجی و صدور کارت اعتباری برای کارکنان و مستمری بگیران معرفی شده اقدام کرده و پس از صدور کارت، مراتب را به صورت پیامکی به متقاضیان اطلاع‌رسانی کنند.

متقاضیان پس از دریافت پیامک با مراجعه به شعبه یا واحد بانکی معرفی شده ضمن امضای قرارداد و سایر مدارک، کارت اعتباری خود را دریافت می‌کنند. این کارته‌ها از زمان تحویل، در تمام مراکز معرفی شده توسط وزارت صنعت، معدن و تجارت برای خرید کالاهای

فهرست شده توسط وزارت تخانه مرزبور، قابل استفاده هستند.

کارت اعتباری به معنای حذف وام ازدواج نیست
اما گروه سوم مشمول دریافت کارتهای اعتباری تمامی زوج‌هایی که مشمول تسهیلات قرض الحسنه ازدواج بوده و در سامانه قرض الحسنه ازدواج ثبت‌نام کرده‌اما تاکنون موفق به دریافت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج نشده‌اند، خواهند بود که می‌توانند علاوه بر تسهیلات ازدواج کارت اعتباری خرید کالای ایرانی نیز درخواست کنند.

بر این اساس، در صورت درخواست متقاضیان، برای هر یک از زوجین تا سقف پنج میلیون تومان، کارت اعتباری خرید کالای ایرانی صادر می‌شود. ضوابط و مدارک لازم برای دریافت کارت اعتباری همانند تسهیلات قرض الحسنه ازدواج بوده و این کارته‌ها در بانکی که توسط زوجین معین شده است، صادر و تحویل می‌شوند.

درخواست کارت اعتباری خرید کالای ایرانی از طریق تارنامای سامانه قرض الحسنه ازدواج بانک مرکزی و با در دست داشتن تک رهگیری مربوط به درخواست تسهیلات ازدواج از تاریخ ۱۹ دی ماه امکن پذیر است.
باید یادآور شد که درخواست و دریافت کارت اعتباری خرید کالای ایرانی به هیچ عنوان موجب تأخیر یا محرومیت از تسهیلات قرض الحسنه ازدواج نبوده و این تسهیلات مطابق با روال گذشته و با تامین منابع توسط بانک عامل تخصیص خواهد یافت. این در حالی است که زوجین در حال حاضر می‌توانند به دو طریق وام ازدواج دریافت کنند. اول وام نقدی سه میلیون تومانی به رای هر نفر و یا دریافت تسهیلات ۱۰ میلیون تومانی کالایی برای هر یک از زوجین که این دو ارتباطی به تسهیلات کارتهای اعتباری ندارد.



معتقدند رشد خدمات باید به صنعت و کشاورزی منتقل شود و مشاغل خدماتی بعضا از پایداری لازم برخوردار نیستند و اساسا رشد بخش خدمات نشان‌دهنده مصرف‌گرا شدن جامعه است.

حالا در شرایطی که دولت تدبیر و امید حل مسئله بیکاری را به عنوان یکی از مهم‌ترین و کلیدی ترین وعده‌های خود مطرح کرده‌بود تا به امروز در دستمایه به این مهم به گواه آمارهای موجود ناکام بوده و حرکت خاصی در بازار کار کشور اتقاق نیافته‌اند است. مقامات دولتی، عدم توفیق را به کاهش تاریخی قیمت نفت و بی پولی نسبت می‌دهند و می‌گویند در حال تلاش برای خراج کردن اقتصاد از رکودی هستند که سال‌ها بی‌رویه، قوانین مزاحم، پایین بودن امنیت کسب و کار، افزایش یکباره قیمت تمام شده تولید و مواردی از این دست باعث دشواری مشاغل پیشمار می‌گردد. فرصت ایجاد ساز ماندن افزایش وام مسکن برای تحریک این بازار به خوب رفته نیز تا به امروز جولوگو نبوده و هزاران جوان دارای مدارک تحصیلی دانشگاهی منتظر باز شدن دری برای ورود به بازار کار و اشتغال هستند.

نیز مجبور به عقبگرد هم می‌شود. تنها در ۱۰ سال گذشته یک میلیون و ۲۸۷ هزار و ۸۲۱ شغل کشاورزی نابود شده و این بخش با وجود تمام استعداده‌ا و ظرفیت‌های بالقوه آن، سهم مناسبی از اشتغال زایی نداشته‌است.

تعداد کل شاغلان کشور در بخش کشاورزی در سال ۸۴ به میزان ۵ میلیون و ۹۹ هزار و ۹۶۶ نفر بوده که

از این آمار در پایان سال ۹۳ به میزان ۳ میلیون و ۸۱۲ هزار و ۱۴۵ نفر است. در دوره مورد بررسی، ۹۲۳ هزار و ۵۷۲ شغل در بخش صنعت بیشتر شده ولی بنا به گفته فعالان عرصه تولید، در طول این سال‌ها هزاران فرصت شغلی در صنعت و تولید بانیابود شده و با واردات بی‌رویه، قوانین مزاحم، پایین بودن امنیت کسب و کار، افزایش یکباره قیمت تمام شده تولید و مواردی از این دست باعث دشواری مشاغل پیشمار می‌گردد. فرصت ایجاد ساز ماندن افزایش وام مسکن برای تحریک این بازار به خوب رفته نیز تا به امروز جولوگو نبوده و هزاران جوان دارای مدارک تحصیلی دانشگاهی منتظر باز شدن دری برای ورود به بازار کار و اشتغال هستند.

جزئیات قیمت ۶۸ قلم کالای اساسی؛

کالاهای تخفیف خورده هم فروش نرفتند



در راهروی فروشگاه‌ها جاشوش کرده‌اند تخفیف‌هایشان هم روز به روز بیشتر شده است. حتی در برخی اقلام تخفیف به ۵۰ درصد هم رسیده است. یعنی تولید کنندگان اوضاعش خیلی بدتر از آن چیزی است که شاید دولت تصور می‌کند. سبدهای تخفیفی اگرچه تنها یک جایگاه

بسیار معمولی برای عرضه کالاهای تخفیف‌ها هستند اما شاید بهترین وسیله برای اوضاع بد تولید کنندگان به لحاظ فروش و جیب مردمی باشد که هر روز خود را بدون اینکه اثر واقعی از کاهش تورم را در سبد مصرفی خود و افزایش قدرت خریدشان حس کنند، سپری می‌کنند. حال اوضاع بازار آنقدر بد است که تولید کننده حاضر است کالای خود را با نیمه پهای درج شده بر روی محصول، به فروش برساند. به هر حال این روزها قدرت خرید مردم پایین است. تورم هم نتوانسته تا کاهش خود، اثر مثبتی بر بهبود خریدها در بازار داشته باشد.
آنقدر اوضاع جیب مردم بد است که شاید مسکن‌های مقطعی هم که تخفیف‌های ۵۰ درصدی را برای مردم رقم زده است، نتواند کار ساز باشد.

جزئیات قیمتی ۶۸ قلم کالای اساسی در بازار

بررسی‌های میدانی حکایت از آن دارد که تولیدات برخی برندها در بازار کمتر عرضه می‌شود و برخی برندها نیز برخی از محصولات خود را کم کرده‌اند که به گفته فروشندگان، به دلیل مرجوع شدن بیش از حد این کالاهای از سوی فروشگاهها است، چراکه مردم قدرت خرید کمی دارند و نمی‌توانند به راحتی برای خرید این کالاهای پول بپردازند. پس تولید کنندگان نیز نوع برخی تولیدات خود را کم کرده‌اند.

گوشه قورم

قیمت هر کیلوگرم گوشت مخلوط گوساله ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گوساله یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گوساله یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گوساله یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گوساله یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

قیمت هر کیلوگرم گوشت خورشی گوساله ۸۰۰ گرمی ۴۴ هزار و ۳۰۰ تومان، ران گوسفندی یک کیلوپی ۸۹ هزار و ۷۰۰ تومان، آبگوشتی گوسفندی یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۵۰۰ تومان، ماهیچه پولیو گوسفند ۸۰۰ گرمی ۴۳ هزار و ۷۰۰ تومان و فیله گوسفندی ۱ کیلوپی ۶۹ هزار و ۷۰۰ تومان است.

به گوشت مرغ

قیمت هر کیلوگرم گوشت مرغ ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن مرغ یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مرغ یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی مرغ یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز مرغ یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط مرغ ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

قیمت هر کیلوگرم گوشت خورشی مرغ ۸۰۰ گرمی ۴۴ هزار و ۳۰۰ تومان، ران مرغ گوسفندی یک کیلوپی ۸۹ هزار و ۷۰۰ تومان، آبگوشتی مرغ یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۵۰۰ تومان، ماهیچه پولیو مرغ گوسفند ۸۰۰ گرمی ۴۳ هزار و ۷۰۰ تومان و فیله مرغ گوسفندی ۱ کیلوپی ۶۹ هزار و ۷۰۰ تومان است.

به گوشت گاو

قیمت هر کیلوگرم گوشت گاو ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گاو یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گاو یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گاو یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گاو یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گاو ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت بوقلمون

قیمت هر کیلوگرم گوشت بوقلمون ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن بوقلمون یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده بوقلمون یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی بوقلمون یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز بوقلمون یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط بوقلمون ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت گوسفند

قیمت هر کیلوگرم گوشت گوسفند ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گوسفند یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گوسفند یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گوسفند یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گوسفند یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت خوک

قیمت هر کیلوگرم گوشت خوک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن خوک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده خوک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی خوک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز خوک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط خوک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبوتر

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبوتر ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبوتر یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبوتر یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبوتر یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبوتر یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبوتر ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت اردک

قیمت هر کیلوگرم گوشت اردک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن اردک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده اردک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی اردک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز اردک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط اردک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت انزال

قیمت هر کیلوگرم گوشت انزال ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن انزال یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده انزال یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی انزال یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز انزال یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط انزال ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبک

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت بوقلمون

قیمت هر کیلوگرم گوشت بوقلمون ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن بوقلمون یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده بوقلمون یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی بوقلمون یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز بوقلمون یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط بوقلمون ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت گوسفند

قیمت هر کیلوگرم گوشت گوسفند ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گوسفند یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گوسفند یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گوسفند یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گوسفند یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت خوک

قیمت هر کیلوگرم گوشت خوک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن خوک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده خوک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی خوک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز خوک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط خوک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبوتر

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبوتر ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبوتر یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبوتر یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبوتر یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبوتر یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبوتر ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت اردک

قیمت هر کیلوگرم گوشت اردک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن اردک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده اردک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی اردک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز اردک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط اردک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت انزال

قیمت هر کیلوگرم گوشت انزال ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن انزال یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده انزال یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی انزال یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز انزال یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط انزال ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبک

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت بوقلمون

قیمت هر کیلوگرم گوشت بوقلمون ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن بوقلمون یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده بوقلمون یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی بوقلمون یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز بوقلمون یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط بوقلمون ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت گوسفند

قیمت هر کیلوگرم گوشت گوسفند ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گوسفند یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گوسفند یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گوسفند یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گوسفند یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت خوک

قیمت هر کیلوگرم گوشت خوک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن خوک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده خوک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی خوک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز خوک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط خوک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبوتر

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبوتر ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبوتر یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبوتر یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبوتر یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبوتر یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبوتر ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت اردک

قیمت هر کیلوگرم گوشت اردک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن اردک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده اردک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی اردک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز اردک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط اردک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت انزال

قیمت هر کیلوگرم گوشت انزال ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن انزال یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده انزال یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی انزال یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز انزال یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط انزال ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت کبک

قیمت هر کیلوگرم گوشت کبک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن کبک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده کبک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی کبک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز کبک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط کبک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت بوقلمون

قیمت هر کیلوگرم گوشت بوقلمون ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن بوقلمون یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده بوقلمون یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی بوقلمون یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز بوقلمون یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط بوقلمون ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت گوسفند

قیمت هر کیلوگرم گوشت گوسفند ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن گوسفند یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده گوسفند یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی گوسفند یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز گوسفند یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط گوسفند ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

به گوشت خوک

قیمت هر کیلوگرم گوشت خوک ۳۵ هزار و ۵۰۰ تومان، گردن خوک یک کیلوپی ۳۱ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده خوک یک کیلوپی ۲۹۵۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده ۵۰۰ گرمی خوک یک کیلو ۱۴ هزار و ۷۰۰ تومان، ران ممتاز خوک یک کیلوپی ۳۸ هزار و ۱۰۰ تومان، گوشت چرخ‌کرده مخلوط خوک ۳۰ هزار و ۵۰۰ تومان است.

یکشنبه- بیستم‌دی‌ماه ۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۹۱۰

بیشتر بدانیم

گندزدایی کبد در سه سوت

سموم محلول در چربی به سختی از بدن دفع می شوند و از علامت شایع وجود این سموم چربی دور شکم می‌باشد.این نوشیدنی کبد را پاک‌سازی می‌کند متأسفانه ما در یک محیطی زندگی می‌کنیم که در آن مواد غذایی مملو از مواد شیمیایی مضر برای بدن می‌باشنداین سموم وارد سیستم گوارشی بدن می‌شود و در کبد انباشته می‌گردد و به صورت طبیعی نمی‌تواند از بدن خارج شود.

سموم را به دو دسته تقسیم‌بندی می‌کنیم سمومی که در آب حل می‌شوند و سمومی که در چربی. سموم محلول در آب از طریق ادرار، تعرق و جریان داشتن در خون کلیه‌ها از بدن خارج می‌شوند از سوی دیگر سمومی که در چربی حل می‌شوند و برای بدن هم‌بسیار مضر می‌باشند به سادگی از بدن خارج نمی‌شوند از جمله این سمومی که در چربی حل می‌شوند می‌توان به آفت کش‌ها، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی، فلزات سنگین، پلاستیک و آلایندهای هوا- اشاره نمود.

این سموم هنگام ورود به سیستم گوارشی به دلیل هضم نشدن از معده به روده کوچک و در پرزهای به سمت کبد هدایت می‌شوند از اختلالات آسیب‌رسان این سموم آسیب به سیستم لنفاوی بدن به نام روده لنفاوی بافت (GALT) می‌باشد از علامت انباشت GALT در سیستم لنفاوی می‌توان اشاره نمود به:

نفخ

انباشت چربی در اطراف شکم

ناراحتی‌های پوست و یا خارش

متورم شدن دست و پا

سرردرهای گله به گله

یکی از راه‌های از بین بردن این بافت چربی که حاوی سموم است کاهش وزن می‌باشد.

چرا که این چربی‌ها باید شکسته شوند تا سموم داخل آن حل شود و از بدن خارج گردد. برای پاکسازی کبد در چند روز نوشیدنی توصیه می‌کنیم که آن را باید هر روز صبح ناشتا مصرف کرد تا کبد خود را از سموم محلول در چربی پاک کرد دستور درست کردن نوشیدنی به صورت زیر است:

گرفیورتر بزرگ یک عدد و سه عدد لیموترش
چهار قاشق غذاخوری نمک سولفات منیزیم

نصف فنجان روغن زیتون

آب سیب یا مکمل لیک اسید (اضافه نمودن آن، اختیاری است)

این نوشیدنی را شب درست کنید و حدود سه لیوان از آن را تهیه کنید صبح ناشتا یک لیوان را بنوشید. دو ساعت بعد یک لیوان دیگر را بنوشیم. این بسیار مهم است که در طی پاکسازی کبد استراحت نکنید مثلاً نخوابید و دراز نکشید بدن باید در حال فعالیت باشد و در پایان لیوان آخر را دو ساعت بعد بنوشید.

پاک کردن آرایش صورت هر شب ضروری است؟

یک متخصص پوست و مو بیان کرد: پوست منافذی دارد که هر گونه مایعات و چربی‌ها را به خود جذب می‌کند چه کنیم تا پوست بدون چروک باشد؟

مسعود داوودی با اشاره به اینکه چه کنیم تا پوستی بدون چروک داشته باشیم می‌گوید: همه پوست‌ها نیاز به آب فراوان دارند هرچه که پوست خشک باشد باید گرم و مرطوب کنند.مصرف شود تا چروک نشود.

وی ادامه داد: قبل از این که هر فردی به خواب برود باید مواد آرایشی را از صورت خود پاک کند تا منافذ پوست نفس بکشند و با ضربات خیلی آرام پوست را ماساژ دهدید داوودی تصریح کرد اگر به زیبایی پوستتان اهمیت می‌دهید هفتای دوبار روپالشی خود را عوض کنید زیرا اگر این صورت هوای آلوده بیرون را جذب کرده باشد باکتری‌هایی که بر پوست وجود دارد بر روی باش می‌چسبند و بهتر است روپالشی یا دست شسته شود زیرا اگر روپالشی را در لباسشویی بیندازید تمام این باکتری‌ها به لگن لباسشویی می‌چسبد و لباس‌های دیگری را آلودگی می‌کند، از بالش‌های نرم و لطیف استفاده کنید که روکش یا پارچه پریشم یا ساتن دارند و روپالشی پنبه‌ای به دلیل نرم بودنش باعث می‌شود که پوست صورت مجاله شود و چین و چروک زودرس به خود بگیرد.

داوودی خاطرنشان کرد: در انتها می‌توان به این اشاره کرد که مایعات فراوان در روز بخورید و از ماسک‌های مختلف باری شاداب شدن پوست استفاده کنید و روزی دو بار صورت را شستشو دهید تا آب کافی را از منافذ جذب کنید.

علم- فناوری

احتمال ابتلا به سرطان مشابه در میان دوقلوها

تحقیقات جدید دانشمندان دامپارکی نشان داده از آنجایی که دوقلوها زئهای مشترکی دارند، زمانی که یکی از آن‌ها به سرطان مبتلا می‌شود امکان ابتلای دیگری نیز بیشتر می‌شود. اما تنها بیمار شدن یکی از دوقلوها به این معنی نیست که قل دیگر در معرض همان سرطان یا بطور کلی در معرض خطر ابتلا به سرطان باشد.در حقیقت میزان خطر سرطان در دوقلوهای همسانی که یکی از آن‌ها به سرطان مبتلا بوده، تنها ۱۴ درصد بیشتر بوداین پژوهش بر روی ۲۰۰ هزار تن از دامپارک، فنلاند، سوئد و نروژ انجام شد که دوقلو بودند و از سال ۱۹۴۳ تا ۲۰۱۰ مورد پیگیری قرار گرفتند.محققان باانگه کلی به گروه در یافتند که تقریباً یکی از هر سه نفر (۳۳ درصد) به سرطان مبتلا شده بود. از این رو خطر ابتلا به سرطان که جفت آن‌ها مبتلا شده ۴۶ درصد بود. در دوقلوهای ناهمسان، این خطر ۲۷ درصد بودسرطان مشابه در دوقلوهای همسان ۲۸ درصد موارد در جفت‌های ناهمسان ۲۶ درصد بودسرطان‌هایی که بیشتر احتمال داشت بین دوقلوها مشترک باشد شامل سرطان ملائومای پوست (۵۸ درصد)، پروستات (۵۷ درصد)، غیر ملائوم پوست (۴۳ درصد)، تخمدان (۳۹ درصد)، کلیه (۳۸ درصد)، پستان (۳۱ درصد) و رکت (۲۳ درصد) بودند.دوقلوهای همسان از یک تخمک بوجود می‌آیند و از ماده زئتیکی دقیقاً یکسان به‌وجود می‌آیند. در میان دوقلوهای ناهمسان که از دو تخمک بوجود آمده و از لحاظ زئتیکی مانند دو خواهر یا برادر زستی هستند، خطر سرطان در دوقلوهایی که یکی از آن‌ها مبتلا شده بود، پنج درصد بیشتر بوده‌یافته محققان، این یافته‌ها ممکن است به بیماران و پزشکان در درک بیشتر از خطرات ارثی سرطان کمک کند.



محققان ایرانی موفق به تهیه موادی شدند که برای درمان ریشه دندان مورد استفاده قرار می‌گیرد که با استفاده از این مواد، از شکست دندان جلوگیری می‌شود.
شایع ترین درمان در حوزه دندانپزشکی، درمان ریشه دندان است و این در حالی است که بیشترین شکست های این درمان ناشی از مواد پرکننده دندان است.
ماده پرکننده ریشه دندان، ماده ای به نام « گوتاپارک» است که برای مهر و موم کامل ریشه، نیازمند یک سیلر است. سیلرها به چند سال پس از درمان از بین می‌روند و محققان ایرانی در قالب یک طرح موفق به بهبود خواص سیلری با فناوری نانو شدند.

در این طرح با عنوان «درمان ریشه دندان با استفاده از نانوسیلر HTND» ماده پرکننده کلال ریشه دندان با استفاده از فناوری نانو سنتز و مورد استفاده قرار گرفته است.
ماده پرکننده کلال ریشه دندان، توانایی اتصال به دیواره های کلال را ندارد و به همین منظور برای پر کردن فضای باقیمانده میان «گوتاپارک» و دیواره های کلال، از سیلرهای مختلفی استفاده می‌شود.

سیلرها عمدتاً شامل یک پودر و یک مایع هستند که مخلوط

شد.
شناسان ژاپنی برای نخستین بار سوسوی کم‌رنگی از نور مرئی را در یک سیاهیچه نزدیک مشاهده کرده‌اند و مدعی هستند که هر کس با یک تلسکوپ معمولی ۲۰ سانتیمتری می‌تواند این نور را مشاهده کند.

محققان این امواج نوری را از سیاهیچه Cygni V۲۰۴ واقع در صورت‌فلکی ماکیان مشاهده کردند که در ژوئن ۲۰۱۵ از خواب ۲۶ ساله بیدار شده بود.
محققان در محله نیچر گزارش کردند که امواج نوری طی دو هفته از سمت این سیاهیچه قابل مشاهده بودند و جرقه‌های نور آن از چند دقیقه تا چند ساعت به طول می‌انجامیدند.

این سیاهیچه که یکی از نزدیکترین‌ها به زمین است، دارای یک ستاره شریک است که تا حدودی از خورشید کوچکتر است. این دو جسم در فاصله ۸۰۰۰ سال نوری از زمین هر شش و نیم روز یکبار دور هم می‌چرخند.

ریشه

۱۰فرمان ضد سرطان را بدانید



۵- از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که باعث افزایش وزن می‌شوند، خودداری کنید
مصرف غذاهای پرانرژی را کمتر کنید. غذاهای پرچرب و کمکی فیبر یا نوشیدنی های حاوی شکر زیاد پرانرژی هستند.
۶- دور سیگار و مشروبات الکلی خط بکشید
سیگار و مشروبات الکلی، عامل انواع متنوعی از سرطان مانند سرطان دهان، مری، نای، حلق، حنجره، پستان (قبل و بعد از یائسگی) و ریه هستند و برای پیشگیری از سرطان بهتر است دور آنها خط بکشید.

۷- کمتر غذای پر نمک بخورید
مصرف غذاهای پر نمک یا غذاهای فراوری شده با نمک را کاهش دهید. برخی از روش های نگهداری و تهیه غذایو سرطان رایب آنها تاثیر می‌گذارند. غذاهایی که به وسیله نمک نگهداری می‌شوند، می‌توانند یکی از عوامل سرطان معده باشند. موسسه جهانی پژوهش های جهانی سرطان و موسسه پژوهش سرطان آمریکا توصیه می‌کنند از مصرف غذاهای نگهداری شده توسط نمک یا غذاهای پر نمک پرهیز کنید. میزان مجاز مصرف نمک در روز کمتر از ۶ گرم نمک (۲/۴ گرم سدیم) است.

۸- خودسرانه مکمل نخورید
از مکمل های غذایی برای پیشگیری از سرطان استفاده نکنید. به‌طور کلی، مکمل های غذایی به تنها نقش بسزایی در جلوگیری از سرطان ندارند، بلکه بیشتر مکمل ها باعث سرطان نمی‌شوند و بعضی از آنها خطر ابتلا به سرطان را نیز افزایش می‌دهند. در حال حاضر استفاده از مکمل های غذایی برای جلوگیری از سرطان پیشنهاد نمی‌شود.

۹- تازه مادران از شیردهی غافل نشوند
شیردهی به مدت حداقل ۶ ماه بعد از تولد نوزاد به همه مادران توصیه می‌شود چون شیردهی خطر سرطان پستان را در زنان کاهش می‌دهد حتی کودکانی که شیر مادر خوار نشده در آینده کمتر به سرطان مبتلا خواهند شد.
۱۰- درمان شدگان شیوه زندگی خود را اصلاح کنند
نجات یافتگان از سرطان بعد از اتمام درمان حتما باید تحت نظر پزشک بمانند و کمالاتیوه نادرست زندگی شان را تغییر دهند و آن گونه در مورد پیشگیری از سرطان را که در این مبحث ذکر شد، رعایت کنند.

کشف کلب تریس در موش‌ها



این سلول‌های عصبی مانند سونج‌های ترس هستند و حتی بدون وجود بو نیز می‌توانند در موش‌ها پاسخ‌های ترس مانند فرار، افزایش ضربان قلب و تنگی اختیاری تولید کنند.

حل اسرار ستاره‌ای با باد گلوی یک سیاهیچه همسایه

از زمین، شواهدی از یک انفجار بزرگ پرتوی ایکس را نمایش داده که ممکن است غبار شکل‌دهنده ستاره را به کناری کپشان کرد.ای یک ممکن است از اطراف سیاهیچه رده شده باشد اما این امر خیلی محتمل نیست. به احتمال بیشتر، ۵۱۹۵ پرداخند که در حال انعام با یک کهکشان گردی درخشان تر است، آن‌ها دو کمان پرتوی ایکس را در نزدیکی مرکز کهکشان کوتوله‌ه مشاهده کردند که بنظر می‌رسد بقایای از انفجار بزرگ از سیاهیچه باشد. علاوه بر آن، نمایی از یک تلسکوپ نوری به نمایش منطقه‌ای از گاز سرد هیدروژن در کنار این کمان‌های پرتوی ایکس پرداخته که نشان می‌دهد

ساخت دستگاهی برای افزایش چند برابری سرعت دانلود

مهندسان دانشگاه مینه‌سوتا دستگاهی اختراع کرده‌اند که می‌تواند سرعت دانلود را چندین برابر افزایش دهد و در عین حال، مصرف انرژی را به دنبال داشته باشد.

گروهی از دانشمندان و مهندسان دانشگاه مینه‌سوتا انرژی جالبی در مقیاس نانو اختراع کرده‌اند که می‌تواند سرعت دانلود آنلاین اطلاعات را تا حد زیادی افزایش داده و هزینه اینترنت را کاهش دهد.

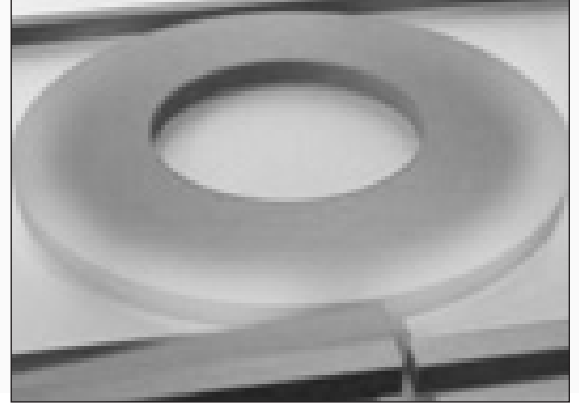
این دستگاه جدید از نیروی تولید شده توسط نور استفاده می‌کند و محققان بر این باورند که این اختراع می‌تواند منجر به پیشرفت‌هایی در محاسبات کمپیوتری و پردازش اطلاعات با استفاده از نور به جای جریان الکتریکی شود.

این روش کارایی بالاتر و مصرف انرژی کمتری نیز به دنبال دارد و شبیه دستگاه‌های تقویت‌کننده الکترو شیمیایی است، اما کاملاً بدون کار می‌کند.

این مطالعه جدید بر اساس کشفیات پیشین این محققان است که نشان داده‌بودند کاتال‌های نوری در اندازه نانو می‌توانند برای تولید نیروی نوری کافی مورد استفاده قرار بگیرند و جریان‌هایی تولید کنند که به‌طور مکانیکی موج‌های نوری را به کار می‌اندازد.

محققان دریافتند این نیروی حاصل از نور بسیار قوی است، به طوری که بخش‌های مکانیکی این وسیله می‌توانند به‌طور کامل با نیروی حاصل از نور کار کنند.

این اولین بار است که از تاثیر کاتال‌های نوری جدید برای ایجاد پیام‌های نوری بدون تبدیل آنها به انرژی الکتریکی استفاده می‌شود.



علمی وسلامت

توصیه‌ها و هشدارها

لیموترش را در فریزر بگذارید!

مطالعاتی جدید حاکی از آن است که باید لیمو را قبل از استفاده فریز کنیم تا از این طریق بیشتر از خواص موجود در آن استفاده کنیم.

اکثر افراد می‌گویند که لیمو باید درسته مصرف شود و هیچ قسمت از آن دور ریخته نشود تا هم خواص مفید آن برای سلامتی به بدن برسد و هم از طعم بی‌نظیر آن لذت برده شود. اما چگونه می‌شود یک لیمو درسته را با پوست و هسته‌اش خورد؟

یک لیموی از گالیک را بر دارید آن را بشوید و در فریزر بگذارید. به محض اینکه یخ بزد بدن آنکه پوست آن را نکنید آن را رنده کنید. بعد از این کار می‌توانید آن را روی بسیاری از مواد غذایی همچین سالاد، بستنی، سس، سوپ یا هر خوراکی دیگر بریزد بریزید و استفاده کنید. با این کار طعمی را تجربه خواهید کرد که قبلاً هیچ وقت آن را نچشیده‌اید.

چرا باید لیمو را فریز کنیم؟

تمام قسمت‌ها و محتویات لیمو مفید و دارای خواص هستند به همین دلیل باید کل لیمو به‌طور درسته مصرف شود.

پوست لیمو: ویتامین پوست لیمو ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین آب لیمو است. علاوه براین، پوست لیمو موجب برطرف کردن سهای موجود در بدن می‌شود. متأسفانه بسیاری از افراد فکر می‌کنند که پوست لیمو مفید نیست و آن را کنار می‌گذارند. محتویات لیمو: لیمو خاصیت ضد سرطان دارد و در کشتن سلول‌های سرطانی بسیار موثر است و ادعا شده است که بسیار قوی‌تر از شیمی‌درمانی عمل می‌کند. علاوه بر این، لیمو تاثیر قابل توجهی بر درمان کیست‌ها و تومورها دارد. مطالعاتی جدید برای اولین بار نشان داده است که لیمونوئید، ماده‌ای طبیعی که در لیمو و برخی مرکبات دیگر وجود دارد که مانع رشد سلول‌های سرطانی به خصوص سرطان سینه می‌شود. این امر بر اهمیت مرکبات به خصوص لیمو برای پیشگیری از سرطان سینه تاکید می‌کند. در اینجا به‌طور فهرست‌وار به تعدادی دیگر از صدها فواید لیمو اشاره می‌کنیم: تنظیم فشار خون- ضد اسهادگی- درمان بیماری‌های عصبی و روحی- خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچ- برطرف کننده انگل‌های داخل بدن

چه ورزش هایی

چربی‌های شکم و زیر بغل تان را آب می‌کند؟

یک کارشناس علوم ورزشی و تربیت‌بدنی گفت: اصلاح تغذیه و تنظیم جدول زمان‌بندی ورزشی چربی‌هایان را آب می‌کند.

جابر خلفزاده با اشاره به این که مهمترین عامل کاهش وزن اصلاح تغذیه است و می‌توان با ورزش‌های استقامتی درصد قابل توجهی از وزن خود را کاهش دهیم.

اظهار کرد: یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر کاهش وزن اصلاح تغذیه بر مبنای تنظیم یک برنامه غذایی مناسب و گنجاندن چهار گروه اصلی غذایی شامل ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، لیپیدها، هیدروکربن‌ها با توجه به اندازه نرمال آن است. وی افزود ورزش‌های استقامتی، ایروبیک، دویدن‌های استقامتی، سریع و تند حرکاتی که بیشتر تهاظ شکم و زیر بغل را تحریک کند، شنا و سونا با توجه به اصول ورزشی و سلات بدن، حرکات موضعی، ورزش‌هایی مانند دراز نشست، و با توجه به رعایت اصول درست این ورزش، تنظیم جدول زمان‌بندی ورزشی در مدت ۲ ماه متوالی می‌تواند در از بین بردن چربی‌های زیربغل و شکم مؤثر باشد. خلفزاده تصریح کرد: حرکات موضعی مانند دراز و نشست را می‌توان با تنظیم جدول زمان‌بندی در یک ماه شامل در هفته اول ۱۵، تاییه هفته دوم، با افزودن ۱۵ تاییه و تا پایان ماه و رسیدن به مدت ۲ دقیقه و ۳۰ تاییه و ادامه این جدول تا دو ماه و اضافه کردن ۵ تاییه و رسیدن به مدت ۵ دقیقه در ۱۵ ماه، تنظیم جدول زمان‌بندی ورزشی جدید با سرعت بیشتر و اضافه کردن ۱۵ تاییه براساس زمان‌بندی در ۲ ماه اول، باعث از بین رفتن بیشتر چربی‌های چربی در ناحیه‌های شکمی و زیربغل می‌شود. این کارشناس علوم ورزشی و تربیت‌بدنی تاکید کرد: باید توجه داشته باشیم حرکات موضعی مانند دراز و نشست نه خیلی کند و نه خیلی سریع باشد، این ورزش باید در یک تنگه‌ای انجام شود، رعایت رزویه ۹۰ درجه‌ای ران و پا (پاشنه و کف پا با تالای پا)، قرار گرفتن موازی ساق پا با زمین و خم شدن زمین با رزویه ۳۰ تا ۵۰ درجه‌ای، برگشت کمر به حرکت اولیه خود، رعایت سرعت متوسط تا کمر و مهره‌های گردن چرخش انجام نشود. وی در پایان گفت: انجام ورزش‌های استقامتی، ورزش‌های سنتی و باستانی، با توجه به استانه تحمل فرد، دوهای استقامتی، حرکات تحریک کننده ناحیه زیر بغل و شکم، چرخش میل ران رفتن سریع، حرکات ایروبیک، تکرار حرکات کششی و از ۶ تا ۷ حر- حرکات نرمش‌های کششی، اصلاح تغذیه و رعایت فعالیت‌های سنتی با توجه به طب سنتی ایرانی عواملی است که باعث از بین رفتن چربی ناحیه‌های زیر بغل و شکل می‌شود.

با هر سرماخوردگی سراغ آنتی بیوتیک نروید

یک متخصص تغذیه بیان کرد: مصرف آنتی‌بیوتیک در زمان عفونت بدن باید مصرف شود و این چرک خشک‌کن‌ها طول درمان را کم نمی‌کنند.

زاهدی با اشاره به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک اظهار داشت: هنگامی که افراد دچار بیماری سرماخوردگی شوند با مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویزی می‌توانند سریع خوب شوند، ولی بعضی از مردم وقتی این کار می‌شود خوردن این یکی از خطرناک‌ترین کارها است و سبب ایجاد حساسیت‌های دارویی می‌شود.

وی بیان کرد: افراد اگر در مراحل اولیه سرماخوردگی به دکتر مراجعه کنند این مرضی هنوز اول نکرده و بدن عفونی نشده است و ضرورتی برای مصرف آنتی‌بیوتیک به علت نبود چرک و عفونت نیست. این متخصص با بیان این که آنتی‌بیوتیک‌ها حساسیت را کم می‌کند، افزود: مصرف خودسر و زیاده‌انواع آنتی‌بیوتیک سبب می‌شود که ویروس و باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک مقاوم شده و چرک خشک‌کن دیگر همانند قبل اثربخش نیست و این مسئله سبب بروز بیماری‌های دیگری در آینده خواهد شد. زاهدی ابراز داشت: مصرف می‌مورد آنتی‌بیوتیک سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و چرک خشک‌کن‌ها در صورت زیادی مصرف سبب اشکال در کبد و سیستم گوارشی بدن می‌شود و به جای ایجاد آراش و تسکین درد، عوارض دیگری را به بیماری افراد اضافه می‌کند. وی ادامه داد: بهتر است به جای مصرف آنتی‌بیوتیک در زمان سرماخوردن از مرکبات و داروهای گیاهی استفاده نمود که در صورت التیام یافتن سراغ آنتی‌بیوتیک‌ها رفت. زاهدی در پایان گفت: آنتی‌بیوتیک طول دوره درمان را کاهش نمی‌دهد و تنها کارش تسکین درد و بار بردن مقاومت بدن است و چرک خشک‌کن‌ها سرعاً در برابر ویروس‌ها ضعف نشان می‌دهند.

راه‌های رفع سردرد در زمستان

یک پژوهشگر عنوان کرد: در فصل سرما، با رعایت مسائل بهداشتی از سردرد ایمن بمانید.
حاج محمدخانلی با اشاره به سردردهای زمستان اظهار داشت: هنگامی که زمستان‌ها جلوی هوای سرد قرار می‌گیرد بدن ما نیاز دچار سردرد می‌شود که درجه آن بستگی به سردی هوا و حساسیت بدنمان است و همچنین اگر از بیماری سینوزیت رنج می‌برید، سردرد سینوس‌ها را تحریک و شدت درد دو برابر می‌شود.

وی بیان کرد: اغلب زمانی که سینوس‌ها تحریک می‌شود، مجاری خشک است و برای رفع این مسئله باید بخور اکالیپتوس و با هوای مرطوب تنفس کنید و یا در خانه از دستگاه مرطوب کننده هوا استفاده کنید. این پژوهشگر طب سنتی با بیان این که درد اطراف چشم یک سردرد خوشه‌ای است، افزود: راه‌خاص شدن از داروها استانیسوف‌ان است اما بدن افراد مصرف کننده بعد از مدتی به این دارو عادت و واکنش نمی‌دهد و آن را از بین می‌برد که در این زمان است که مصرف داروهای گیاهی و طب سوزنی خوشن را بیشتر مؤثر نشان می‌دهد. وی ابراز داشت: طب سوزنی یک سیستم کامل درمانی است که با درن هیچ گونه عوارض جانبی برای درمان و رفع سردرد مفید است و در این روش با یک کار کردن، گاهی افراد درد آن از بین می‌رود. حاج محمدخانلی ادامه داد: برای کنترل سردرد باید با رفع گیر رگ‌ها تمامی‌اواسی سر را پشت تا جلوی سر می‌پایست سوزن‌هایی را در ناحیه سر، گردن و بدن فرو می‌کنند تا رگ‌ها را منقبض و منبسط و آزاد دردی حس نکند. وی عنوان کرد: نوشیدنی مقدار زیادی از مایع مخطی را راقیق‌تر و مجاری سینوس باز می‌شود و سردردهای شدید از افراد دور می‌شود. حاج محمدخانلی در پایان گفت: فعالیت‌های شدید ورزش، سردردها را تحریک می‌کند و افراد برای راهایی از این بیماری باید استراحت به خود دهد و از انجام حرکات تند و سریع بپرهیزد.

قلب کودکان در گرو رژیم غذایی مادران

یک متخصص تغذیه اظهار داشت: تغذیه مادران باردار و شیرده از مهم ترین عوامل سلامت، قلبی کودکانشان خواهند بود.

دکتر مظفری گفت: رژیم غذایی زنان باردار تاثیر مستقیم با مشکلات قلبی نوزادان آنها ارتباط دارد و نامتعادل بودن وزن در این دوره تعبیرات ریشه ای که کودک وارد می‌کند چرا که وزن زیاد در دوران بارداری باعث وزن زیاد کودک و در نتیجه چاقی او می‌شود که چاقی هم مادر تمام بیماری ها است و همچنین مادرانی که دچار سوء تغذیه در این دوران می‌شوند به مراتب با هوش تر و بنیه قوی‌تری نسبت به کودکانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند دارند و همچنین با توجه به تغذیه کودکان که شیر خشک مصرف می‌کند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و ... در آنان بیش خواهد بود. وی خاطر نشان کرد: خوردن چهار لیوان شیر، سبزیجات و گوشت و ... از مهم ترین عواملی است که مادران شیرده ملزوم به استفاده آنها هستند و کیفیت غذایی در این افراد بسیار بر سلامت کودک کم موثر است.

یکشنبه بیستم‌دی ماه۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۹۱۰

استغفر
یکشنبه بیستم‌دی ماه۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۹۱۰
 نگاه
بچه ها چطور مودب می شوند؟
همه مادر و پدرها در یک آرزو مشترک هستند و آن هم مودب بودن بچه هاست.اما برای با ادب شدن بچه ها چه قدماتی لازم است و به چه نکته هایی باید دقت داشت؟ شرایط محیطی و رفتاری که منجر به مودب شدن بچه های می‌شود چیست؟ بعضی از خانواده ها گاهی آنقدر به مودب بودن بچه های خود حساس می‌شوند که به وادی افراط و تفریط کشیده می‌شوند و نمی‌دانند که فرزند آنها در چه شرایط سنی قرار دارد و چه اقتضائاتی دارد؟ شاید بیش از ۸ ساله هنوز آداب مراسم ختم را نداند ـ و اما به مرور زمان و با شیوه های تربیتی و رفتار شمعاست که باید در یک کدند، چه رفتاری مناسب کجاست.این ادب مقدمه عاقل بودن بچه ها و تقوا پیدا کردن آنها در دوران بعد از کودکی است. مودب بودن از همین فہم رعایت قانون شروع می‌شود. چرا کودک کم فحش می‌دهد؟ یکی از علت ها فحاشی در کودکان که محیط اطراف کودک، از پدر و مادر و خانواده گرفته تا اقوام و دوستان و تلویزیون و مهدکودک ـ و آنطور که باید برای تربیت کودک مناسب نیست و روی رفتار کلامی او اثر می‌گذارد، علت دیگر فحاشی کودکان می‌تواند این باشد که آنها نمی‌توانند خشم خود را کنترل کنند و فحش دادن در حقیقت، یک نوع ابراز خشم و پرخاشگری کلامی برای آنهاست، مانند مواردی که کودکان در حالت خشم تنک کاری می‌کنند یا چیزی را بر تپاب می‌کنند و کارهایی از این دست در واقع این حالت بر خوردهی ناشی از ناتوانی در باید در یک کدند، چه رفتاری مناسب الگوی به نام پدر و مادر: هرچند الگوی اصلی رفتار کودک، پدر و مادر هستند اما این روزها بسیاری از برنامه های کودک، به جهت اینکه مختص دوره سنی خاصی تهیه نمی‌شوند و طیف گسترده‌ای از کودکان یکی دو ساله تا نوجوانان این برنامه‌ها را می‌بینند، ادبیات نامناسبی را به بچه ها منتقل می‌کنند.بازی های رایانه ای و کارتون ها هم گهگاه کلمات نامناسبی را به بچه‌ها آموزش می‌دهند.از سوی دیگر کودک شما ممکن است در مهدکودک یا حتی در جمع های فامیلی از دختر خاله و پسر دایی اش کلمات نامناسب را بیاموزد. دیدن فیلم ها و سریال های بزرگ ترها که مختص سنین کودک نیست هم، قطعا باعث یادآوری ها و انتقال ادبیات نامنسبی به بچه‌ها می‌شود. فحاشی کودک برای نخستین بار : یکی از مهم ترین جنبه های نیازهای روانی کودک، نیاز به جلب توجه اطرافیان و به خصوص پدر و مادر است.این نیاز به جلب توجه در مولدی مانند به دنیا آمدن فرزند دیگری، اختلافات خانوادگی و... بیشتر هم می‌شود. پس دقت کنید که اگر کودک متوجه شود که از طریق فحاشی نمی‌تواند توجه شما را جلب کند، سعی می‌کند در مراحل ابتدایی، فحاشی فرزندتان را نادیده بگیرد اما اگر راهکاری بی توجهی جواب نداد و در دفاعت بدنی هم شاهد تکرار کلمه نامزا از سوی فرزندتان بودید، چارای نادرید جز اینکه خیلی جدی با فرزندتان صحبت کنید. اگر فحاشی در جمع بود: اگر بی توجهی و تذکر به کودک جواب نداد و به هر صورت در جمعی خانوادگی یا دوستانه، کودک از کلمه نامناسبی استفاده کرد، پیش از هر چیز سعی کنید کنترل خود را حفظ کنید. به یاد داشته باشید که همه کسانی که در آن مهمانی هستند هم به هر حال با گونه ای با چندین مسئله ای مواجه شده و خواهند شد. دستپاچه نشوید و به هیچ وجه سعی نکنید موضوع را لاابوشانی کرده یا عوض کنید. بلخند بزنید و بیش از اینکه دیکران چیزی بگویند گویید: «مان از بچه های این دوره و زمانه، از هر جایی یک چیزی می‌دی می‌گیرند و بعد اینکه می‌خواهند استفاده می‌کنند». پس از این مرحله دقت کنید که به هیچ وجه در حضور جمع با کودکان تندی نکرده و او را تحقیر نکنید. وقتی کودک به فحاشی ادامه می‌دهد: ممکن است شما همه توصیه های ما تا اینجا را هم به کار ببندید اما باز هم کودک شما به فحاشی ادامه دهد. در این صورت باید از راهکاری ناشی و تشویقی و تنبیهی مناسب برای اصلاح رفتار نامناسب و استفاده کنید. با کودک صحبت کنید و به او بگویید که در صورت فحاشی و استفاده از کلمات نامناسب، او اراتنبیه می‌کند. این تنبیه باید با توجه به سن کودک و میزان اصرار او بر رفتار نامناسبش تعیین شود. می‌توانید پس از هر بار فحاشی از او بخواهید دقایقی به اتاقش برود و در آنجا تنها بماند تا مثلاً زمان ۱۰ دقیقه‌ای سیری شود. می‌توانید پس از بامی‌توانید در صورتی که به وفاتشار ادامه داد برای او محدودیت هایی در رفتار بگذارید. مثلاً از دیدن برنامه مورد علاقه اش محرومش کنید یا برنامه تفریح و پارکی را که داشته لغو کنید. فلقک های مودبانه: می‌توانید علاوه بر روشهایی که گفته شد، احترام لفظی و عملی به بچه‌ها با شیوه های دیگری هم استفاده کنید. با روش نقاشی کردن شروع کنید و بعد از اینکه فرزندتان نقاشی کشید یا هر نوع اثر هنری را که کشد که در او بگوید که دوست دارد شما آن نقاشی را کنار بگذارید؛ چطور از آن مراقبت کنید؟ و... مهم است که به حاصل تلاش او احترام بگذارید و به خودش هم یاد دهید که مراقب زحمات خودش باشد. • در مورد بهترین و بدترین اعضای اعضای بدن که می‌تواند انجام دهد، از ۱۰ سوال کنید. • با هم چند قانون ساده برای آنکه رابطه تان خوب بماند تنظیم کنید و در اتقاقی نصب کنید تا اگر کسی خلاف آن عمل کرد معلوم شود و تذکر بگیرد. • در اوقات فراغت تان مهمانی بگيريد یا مهمانی برويد، به خانه سالمندان سرزنيد و... تا بچه ها ادب عملی شما را یاد بگیرند. • یکی از دلائل رفتار هر روزه خودتان مثل نماز، سلام کردن به دیگران و... را رعایت ادب بناید و دلیل این کار را برای او توضیح بدهید.
 درتک
غلبه بر ترس در دنیای امروز همه در مورد پول، خوشبختی و موفقیت حرف می‌زنند. از یک فرد معمولی در خیابان گرفته تا مدیرعامل یکی از شرکت‌ها موفقیت در زندگی همه‌ی افراد اهمیت بسیاری دارد. صحبت در مورد خوش‌بختی در همه جا رواج دارد، امروزه هر جا می‌رویم از این حرف‌ها می‌شنویم. موفقیت این‌ها توانی به راحتی تعریف کرد، زیرا مفهومی کاملاً شخصی است. از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. برای مثال، به لایوت‌ها و بسیاری عوامل دیگر دارد. با وجود این کسی نمی‌تواند این حقیقت را انکار کرد که جادوی موفقیت دو سویه است. یک سویی‌اش عوامل محدودکننده‌ی موفقیت و سویی دیگرش عوامل توانمندکننده‌ی موفقیت هستند. عوامل محدودکننده‌ی موفقیت جلوی پیشرفت در زندگی‌تان را می‌گیرند. این عوامل عمدتاً ترس و شکست هستند. عوامل توانمندکننده‌ی موفقیت شما را به سمت نیل به اهداف تعیین شده‌تان سوق می‌دهند. این عوامل نیز عمدتاً باور و تمرکز هستند. در آینده‌ی نزدیک چگونگی غلبه بر عوامل محدودکننده‌ی موفقیت (ترس و شکست) و کاربرد عوامل توانمندکننده‌ی موفقیت (باور و تمرکز) در مسیر متغی‌تان را برای‌تان تشریح خواهم کرد؛ با استفاده از این‌ها به هر هدف تعیین شده‌تان در زندگی می‌رسید. در مورد سه گام برای غلبه بر ترس توضیح می‌دهیم. ترس یکی از دلایل متمدن‌تاتوانی آدم‌ها در رسیدن به اهداف زندگی‌شان است، وضعیتی ترس باعث می‌شود همیشه در رنج، افسوس، پشیمانی، تردید، سرزنش و شرم از خود زندگی‌باین‌ها معمولاً نتیجه‌ی گلهوهای فکری‌ای‌تان هستند. سه گام برای غلبه بر ترس وجود دارد که به آنها از آن تجربیات زندگی شخصی‌ام الهام گرفته‌ام. این سه گام به ترتیب شناسایی، کاوش و از بین بردن ترس هستند. ۱. شناسایی ترس: باید دقیقاً مشخص کنید (باور و تمرکز) در چه چیزی می‌ترسید و چگونه آن چیز بر زندگی‌تان تاثیر می‌گذارد. گاهی اوقات می‌فهمید این‌چه تاکنون آن را ترس می‌پنداشتید، فقط عذر و بهانه‌ای برای عدم تمایل به انجام یک کار است. پرسش‌های زیر رااز خود بپرسید و تلاش کنید برای‌شان پاسخ بیابید: • از چه چیزی می‌ترسم؟ • چگونه آن چیز بر زندگی و دنیای اطرافم تاثیر می‌گذارد؟ • چقدر باید پیشرفت می‌کردم که به این ترس دچار نشوم؟ • چگونه این ترس بر توانایی‌های تصمیم‌گیری‌ام تاثیر گذاشته‌است؟ این پرسش‌ها کمک‌تان می‌کنند تا ترس و میزان تاثیر آن بر زندگی‌تان را بفهمید و درک کنید. ۲. کاوش ترس: پس از شناسایی ترس‌تان، باید در علت‌های ریشه‌ای آن کاوش کنید. چه چیزی سبب می‌شود به این اندازه می‌ترسید؟ آیا علت آن به اتفاقی در گذشته بر می‌شود؟ آیا می‌تواند مربوط به یک تجربه‌ی باور یا داستانی باشد که پیش‌تر آن را شنیده‌اید؟ آیا با بروز اتفاقات ناخشنده در آینده می‌ترسید؟ سرچشمه‌ی ترس‌تان چیست؟ کلوبین جزئیات بیش‌تری از آن ترس، کمک‌تان می‌کند تا سرچشمه و علت آن را بهتر درک کنید. این گام به اندازه‌ی یافتن راهی برای کنار آمدن و غلبه بر این ترس اهمیت دارد. مهم‌ترین کاری که کمک‌تان می‌کند الگوهای فکری‌تان را تشخیص دهید، الگوهایی که خودتان آنها را پذیرفته‌اید، ولی در حقیقت گرفتار تان کرده‌اند. کلوبین ترس‌تان مهم‌ترین باعث می‌شود به تجربه‌ی خاصی در گذشته بر گردید که همیشه باعث هراس‌تان بوده‌است. ۳. از بین بردن ترس: در این مرحله دیگر کلامی می‌دانید ترس‌های‌تان چه هستند و از آن کجا سرچشمه می‌گیرند. گام بعدی، یافتن راهی برای از بین بردن ترس‌های‌تان است. طول مدت و دشواری این گام بستگی به یافته‌های‌تان در مرحله‌های شناسایی و کاوش دارد. ترس‌های خاصی هستند که از فقدان آگاهی ایجاد می‌شوند. برای جنگیدن با این گونه ترس‌ها باید تحقیق کنید و مجهر به سلاح آگاهی شوید. اگر ترس‌تان از تجربه‌های گذشته سرچشمه می‌گیرد، گذشته را رها کنید. اجازه ندهید گرفتار زندان تجربه‌های گذشته‌تان شوید. با بدین روش‌ها (در یک کدند که تنها مسئول تغییر زندگی‌تان خودتان هستید. کسی این زندگی را برای‌تان تغییر نخواهد داد، بنابراین، در فرآیند غلبه بر ترس‌های‌تان باید کاملاً فعال باشید، در غیر این صورت باید در تمام زندان به زندگی‌تان ادامه دهید. فعلی آدما به عنوان راهی برای تسلط بر این گونه ترس‌ها نیاز دارد. خودشان را برای کاری که در گذشته انجام داده‌اند، ببخشند. برخی دیگر باید با خانواده‌های‌شان آشتی کنند و روابط تلخ گذشته را بهبود ببخشند. عده‌ی دیگری هم هستند که باید از بهانه‌تراشی دست بردارند و به دنبال آرزوهای‌شان بروند. یک دسته دیگر هم هستند که باید برای ایستادن و شروع یک کار جدید ترغیب و تشویق شوند. رو در روی ترس‌های‌تان بایستید و با آنها مبارزه کنید و در آخر می‌فهمید در زندگی بدون محدودیت چه کارهایی می‌توانید انجام دهید.

زنبه،سکینه،رقیه،خدیجه،لیلا وسمیه.
اما اسم های ائمه معصومین(ع) مانند اسم حسین، امیرحسین و محمد حسین علاوه بر طول سال، در دهه ۷۰ از ش را هم و کورش ها و امیرحسین ها زیاد بودند و در دهه ۸۰ پارساها و ایلیاها، در این سال ها نوبت به هیراد و رشان رسیده است.
ظهور این مساله درباره برخی نام ها نیز صدق می‌کند. به عنوان نمونه زمان انقلاب و رحلت امام خمینی(ره) اسم روح‌الله بالاترین میزان فراوانی را در میان اسم های پسر داشت.
بعضی افراد برای انتخاب اسم فرزند خود از اسمی‌دینی استفاده می‌کنند و دلیل این انتخاب را متبرک بودن این اسمی می‌دانند و یقین دارند که این اسمی شخصیت فرزندانشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حتی وقتی اوقات اسم بعضی از افراد در شناسنامه نام مذهبی است در حالی که به اسم دیگری خوانده می‌شوند در هر صورت این دسته از افراد اعتقادات خاصی نسبت به این اسمی دارند.
در کل این مساله نشان می‌دهد هنوز مردم به اسمی‌مذهبی و اسلامی بیشتر علاقه و اعتقاد دارند تا اسمی‌دیگر.

اسم های بر طرفدار دیروز و امروز
برخلاف دهه های قبل که بیشتر مردم برای نامگذاری نوزادان به دنبال نام های متداول بودند، در سال های اخیر به دنبال نام های متمایز هستند.
نام ها تحت تاثیر مد هستند. کمتر نامی را می‌توان یافت که در طول نسل ها محبوبیت خود را حفظ کرده باشد. شاید نام های که الان عجیب به نظر می‌رسند چند سال پیش برای پدران و مادرانی که اقدام به نامگذاری آنها روی فرزندانشان می‌کردند عجیب و خنده دار نبودند. گزشتنه بعضی والدین با توجه به اهمیت یک شیء، یک صفت یا صنعت در دوره ای خاص اقدام به گذاشتن نام آن روی فرزندان خود می‌کردند، چه بسا در بیشتر موارد حتی معنی درست آن را نمی‌دانستند، این شرایط همچنان باقی می‌ماند.
در این باره قرار داد دنبال مجوزهای لازم باشد مساله فقط خلاقیت کشیدن افراد از اسم های عجیب و غریب شان نیست، والدین برای نامگذاری کودکان تا آنجا باید دقت داشته باشند که کودک در سنین متفاوت نه از معنی اسمش و نه از آهنگ آن، است، بسیاری از خانواده‌ها برای این که نامی متفاوت و خجالت نکشد یا اسم های بدون معنایی که تهی و بدون پشتوانه فرهنگی است برایش انتخاب نکنند و غریب استفاده می‌کنند و اصرار دارند که آن اسم در شناسنامه فرزندشان ثبت شود، ولی شاید چند سال دیگر همین اسم متفاوت موجب سرخندگی فرزندشان در آینده شود، برخی از والدین پس از تولد فرزندان خود برای آنها نام های ترکیبی ناموزن یا خارجی بدون مفهوم ایرانی انتخاب می‌کنند، حال آن که نامگذاری بدون در نظر گرفتن معنا و مفهوم یا لحاظ کردن معیارهای ملی و اسلامی در واقع اقدامی ضدفرهنگی است، اما سازمان ثبت احوال به منظور حفظ ریشه های فرهنگی کشور با این اقدام آنها مخالفت کرده و انتخاب نام را مشروط به تأیید و صدور مجوز در کمیته چهار نفره این سازمان می‌کند، این کمیته چهار نفره تأیید اسمی متشکل از دو استاد دانشگاه دارای دکترای ادبیات فارسی و ادبیات عرب و مدیر کل ثبت احوال استان و معاون سجلی این سازمان است و پس از بررسی نام برای تأیید در این کمیته مورد بررسی قرار گرفته و به تأیید نهایی برسد، هر ماه حدود ۳۰ تا ۴۰ پرونده انتخاب نام برای طرح در این کمیته مطرح می‌شود و به طور معمول در ۷۰ درصد موارد، انتخاب اسم به تأیید کمیته می‌رسد.

 حادث
مدیر کل پزشکی قانونی استان قم خبرداد: کاهش چشمگیر آمار نزاع و تصادف در قم مدیر کل پزشکی قانونی استان قم، از کاهش قابل ملاحظه آمار مراجعات مربوط به نزاع در سه ماهه سوم سال جاری نسبت به سه ماهه دوم در این استان خبر داد و گفت: خوشبختانه این روند کاهش می در مورد تصادف ها نیز حادث شده است. به گزارش ایسنا، حمید صدیقی آخا با اعلام این خبر افزود: در طی سه ماهه منتهی به از ده ماه در سال جاری روند کاهش مراجعات به این اداره کل، ادامه داشته به طوری که در این مدت، مراجعات مربوط به بررسی صدمات ایجاد شده در نزاع و تصادف نسبت به سه ماهه دوم کمتر بوده است؛ وی ادامه داد: یک هزار و ۷۳۵ پرونده بررسی صدمات مصدومان نزاع و درگیری در فاصله زمانی ابتدای مهر تا پایان آذرماه در ادارات پزشکی قانونی این استان تشکیل و رسیدگی شده‌است؛این در حالی است که در سه ماهه دوم سال جاری این رقم دو هزار و ۵۱۷ مورد بوده است. وی در خصوص پرونده‌های مربوط به بررسی صدمات ایجاد شده در تصادفات نیز ارقام سه ماهه سوم و سه ماهه دوم سال جاری را به ترتیب یک هزار و ۸۰۲ و دو هزار و ۲۲۳ مورد اعلام کرد که روند کاهش را نشان می دهد. مدیر کل پزشکی قانونی قم تصریح کرد: تعداد کل معاینات انجام‌شده در سه ماهه سوم سال جاری، هشت هزار و ۸۷۳ مورد بوده و این رقم در سه ماهه دوم، ۹ هزار و ۹۱۱ مورد بوده است.

 حادث
فرمانده انتظامی شهرستان اسلامشهر خبرداد: ۴۹ فقره سرقت در پرونده سارقان محتویات خودرو به مخفیگاه‌هاشان دستگیر کردند حسن آبادی گفت: هر دو متهم در بازجویی فنی پلیسی به ۴۹ فقره سرقت محتویات خودرو اعتراف کردند. سرهنگ حسن آبادی در پایان خاطر نشان کرد: با شناسایی مالباختگان و دعوت از آنها تحقیقات تکمیلی انجام و پرونده به همراه شاکت و متهمان جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی تحویل داده شد.

 حادث
فرمانده انتظامی استان هرم‌گان خبرداد: کشف محموله ۸ میلیارد دی البسه قاچاق در بندر خمیر متوقف کردند سردار ملکی اتخان دلشند در بازرسی از کامیون، ۲۵ هزار توب البسه قاچاق به ارزش هشت میلیارد ریال کشف کرد.متهم در این زمینه دستگیر شد.فرمانده انتظامی استان هرم‌گان ضمن قهرمانی از مشارکت و همکاری مردم پلیس در شناسایی و کشف جرائم از عموم شهروندان و مردم فهیم استان خواست: در صورت مشاهده و برخورد با هر گونه قاچاق توسط افراد سودجو و قانون گریز،ر اصرع وقت از طریق تلفن ۱۱۰ اطلاع تا در کمترین زمان ممکن نسبت به شناسایی و دستگیری متهمان اقدام شود.

 حادث
کشف کالای قاچاق به ارزش تقریبی پنج میلیارد ریال در البرز فرمانده انتظامی استان هرم‌گان از کشف ۲۵ هزار توب البسه قاچاق به ارزش ۸ میلیارد ریال در شهرستان بندر خمیر خبر داد. سردار عزیززاد ملکی در مصاحبه با خبرنگار پایگاه خبری ریل در شهرستان بندر خمیر گفت: در پی دریافت خبری مبنی بر خروج یک دستگاه کامیون حامل بار قاچاق در مسیر «بندر خمیر - بندرعباس»، پی گیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران قرار گرفت.وی افزود: مأموران انتظامی شهرستان خمیر با انجام ایست و بازرسی موقت و مقطعی، کامیون مذکور را در یکی از محوره‌های هوادلای شهرستان شناسایی و آن را با تمهیدات لازم توقیف کردند. مأموران پلیس آگاهی استان البرز در اجرای موبین طرح سراسری مبارزه با قاچاق کالای ممنوعه موفق به کشف انواع کالای قاچاق به ارزش تقریبی پنج میلیارد ریال شدند. رئیس پلیس آگاهی استان البرز در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس ، گفت : در راستای مبارزه با قاچاق کالای ممنوعه موفق به کشف انواع کالای قاچاق ممنوعه شده اند.کامیون حامل بار قاچاق کالای ممنوعه در مسیر تهران به بندرعباس، توسط یک موتورسوار تک سرنشین و ارائه مشخصات اولیه از سارق و موتورسیکلت، موضوع به صورت جدی با تشکیل تیمی ویژه در دستور کار مأموران مبارزه با سرقت پلیس آگاهی استان قرار گرفت.وی ادامه داد:از آن جایی که هیچ یک از شهروندان موفق به ثبت پلاک موتورسیکلت مورد نظر نشده و اطلاعات بسیار کمی را در اختیار پلیس قرار داده بودند،بررسی موضوع پیچیده تر شده بود. رئیس پلیس آگاهی افزود: پس از انجام اقدامات مستند پلیسی و تحقیقات ویژه‌تر، نهایت مخفیگاه شخص مورد نظر شناسایی و با هماهنگی مرجع قضائی مورد مراقبت ویژه قرار گرفت.اکبری متذکر شد پس از اطمینان از فعالیت‌های مجرم‌نامه فرد شناسایی شده، با اقدام غافلگیرانه پلیس، متهم در مخفیگاه مورد نظر دستگیر شد.وی اضافه کرد: در بازرسی

 حادث
در نیمه اول دی ماه صورت گرفت: کشف بیش از یک تن مواد مخدر در یزد مرگ را دستگیر و پس از تشکیل پرونده به مقامات قضائی، معرفی کردند. وی، با بیان اینکه مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر در این عملیات،ها ۲۰ دستگاه خودروی سبک و سنگین مربوط به سوداگران مرگ را توقیف و بیش از یک تن موادمخدر را کشف کردند.افزود: از این مقدار مواد کشف شده ۸۹۰ کیلوگرم ترش و قرقری به ۱۵۰ کیلوگرم و نیز دو حشیش است. فرمانده انتظامی استان یزد در خامنه تصریح کرد: یکی از اولویت‌های مهم پلیس این استان برخورد با وارد کنندگان و باندهای اصلی تهیه و توزیع موادمخدر است که با تلاش و برنامهریزی های انجام شده، توقیفات بسیار خوبی در این خصوص به دست آمده است.

 حادث
بگو چی صдат کنم؟ باید و نبایدهای انتخاب اسم کودک
بیشتر آنها نظر خود را می گویند و شاید خیلی هم دلشان بخواد با نامی که دوست دارند نونه‌شان را صدا بزنند، اما این روزها کمتر پسر بزرگ و مادر بزرگی است که انتظار داشته باشد نام انتخابی او را بپسندند البته هنوز هم در شهرهای کوچک و روستا ها کسانی هستند که واگذاری انتخاب نام کودک شان به بزرگ ترها را احترام به آنها می‌دانند و هر چند تا آخر عمر نامی که خودشان برای فرزندشان انتخاب کنند در دلشان می‌ماند، اما معتقدند باید به نظر و عقیده بزرگ‌ترها احترام گذاشت و افتخار نامگذاری برای کودک را به آنها سپرد. اسم های اسلامی هر چند طی سال‌های اخیر خیلی از پدر و مادر ها به دنبال نام های خاص، تک و گاه عجیب و غریب برای فرزندانشان هستند، اما آمارهای در سه ساله سازمان ثبت احوال نشان می‌دهد همیشه فراوانی چند اسم اول آمار منتشر شده‌متعلق به اسم‌ای اسلامی است. طی ده سال اخیر اولین اسم پسرها با رقابت بین ابوالفضل و امیرحسین و امیرعلی در تغییر بوده، اما نام فاطمه هر سه بر طرفدار ترین و دارای بیشترین تعداد نامگذاری برای دوا بوده است. و همین طور بر اساس آمار ۹۲ سال گذشته بیشترین انتخاب نام ایرانیان برای فرزندان اسمی‌ائمه (اطهار(ع) است که فراوانی ده نام اول ثبت شده در پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال، نام‌های پسران به ترتیب عبارت‌اند از: محمد، علی، حسین، مهدی، حسن، رضا، محمدرضا، علیرضا، محمد و عباس و برای دختران به ترتیب فاطمه، زهرا، مریم، معصومه،

 حادث
پسر ها وجود دارد. اول از همه والدین باید توجه کنند اسمی انتخاب کنند که از روی آن بشود جنسیت کودک را شناخت، نه این که اسمش را بگویند و بعد افراد بپرسند دختر است یا پسر! مسلما این نام در شکل گیری هویت جنسی کودک موثر است. نمادی که‌برای کودک برمی‌گزینند می‌تواند شخصیت فردی و اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار دهد. چرا که نخستین آهنگ آشنا برای کودک نام اوست و اثر بسیاری در شکل گیری اندیشه و آینده کودک دارد. اسم بچه را چه کسی انتخاب کند شیوه و راه و رسم نامگذاری از گذشته تا کنون بارها تغییر کرده است؛ از نوشتن نام های مختلف و میان قرآن گذاشتن و انتخاب یکی از آنها تا قرعه کشی معمولی و انتخاب یکی از نام های نامزد شده با انتخاب نام و اعلام آن از سوی بزرگ ترها. در گذشته به طور معمول این مراسم از سوی بزرگان فامیل و پدر بزرگ و مادر بزرگ های کودک برگزار می‌شد و تصمیم نهایی را درباره نام کودک آنها می‌گرفتند اما حالا کمتر پدر و مادری هستند که نامی از تصمیم قطعی برای بچه دار شدن چند ماه دختر و پسر برای بچه به دنیا نیامده شان انتخاب نکرده‌باشند. امروزه بیشتر پدر و مادها معتقدند که پدر و مادرشان یک بار برای انتخاب نام آنها تصمیم گرفته اند و حالا نوبت خوششان است که اسم بچه شان را انتخاب کنند. اما در کل این مساله برای بیشتر پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها حل شده است.

 حادث
مدیر کل پزشکی قانونی استان قم خبرداد: کاهش چشمگیر آمار نزاع و تصادف در قم مدیر کل پزشکی قانونی استان قم، از کاهش قابل ملاحظه آمار مراجعات مربوط به نزاع در سه ماهه سوم سال جاری نسبت به سه ماهه دوم در این استان خبر داد و گفت: خوشبختانه این روند کاهش می در مورد تصادف ها نیز حادث شده است. به گزارش ایسنا، حمید صدیقی آخا با اعلام این خبر افزود: در طی سه ماهه منتهی به از ده ماه در سال جاری روند کاهش مراجعات به این اداره کل، ادامه داشته به طوری که در این مدت، مراجعات مربوط به بررسی صدمات ایجاد شده در نزاع و تصادف نسبت به سه ماهه دوم کمتر بوده است؛ وی ادامه داد: یک هزار و ۷۳۵ پرونده بررسی صدمات مصدومان نزاع و درگیری در فاصله زمانی ابتدای مهر تا پایان آذرماه در ادارات پزشکی قانونی این استان تشکیل و رسیدگی شده‌است؛این در حالی است که در سه ماهه دوم سال جاری این رقم دو هزار و ۵۱۷ مورد بوده است. وی در خصوص پرونده‌های مربوط به بررسی صدمات ایجاد شده در تصادفات نیز ارقام سه ماهه سوم و سه ماهه دوم سال جاری را به ترتیب یک هزار و ۸۰۲ و دو هزار و ۲۲۳ مورد اعلام کرد که روند کاهش را نشان می دهد. مدیر کل پزشکی قانونی قم تصریح کرد: تعداد کل معاینات انجام‌شده در سه ماهه سوم سال جاری، هشت هزار و ۸۷۳ مورد بوده و این رقم در سه ماهه دوم، ۹ هزار و ۹۱۱ مورد بوده است.

 حادث
فرمانده انتظامی شهرستان شیراز خبرداد: دستگیری توزیع کننده داروهای غیر مجاز در شیراز فرمانده انتظامی شهرستان شیراز از دستگیری یک توزیع کننده داروهای غیر مجاز و کشف دارو به ارزش ۲۰۰ میلیون ریال در آن شهرستان خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ مسعود ملک زاده گفت: مأموران با انجام اقدامات اطلاعاتی از فعالیت فردی که در امر توزیع داروهای غیرمجاز فعالیت داشت مطلع شدند و وی ادامه داد: پس از تحقیقات لازم مشخص شد این فرد در یک مغازه اقدام به فروش و توزیع قرص، کپسول، شربت، پودر و ... غیرمجاز می‌کند. فرمانده انتظامی شیراز گفت: مأموران با هماهنگی مقام قضائی از آن مغازه که فاقد مجوز و پروانه کسب بود، هشت هزار و ۵۲۲ اقلام قرص، کپسول، شربت، پودر و گرم غیرمجاز کشف کردند. ملک زاده با اشاره به دستگیری متهم گفت: ارزش اقلام غیرمجاز کشف شده از این مغازه ۲۰۰ میلیون ریال برآورد شده است.

 حادث
رئیس پلیس راه استان خراسان جنوبی خبرداد: توقیف محموله یی ام و با سرعت ۲۴۰ کیلومتر رئیس پلیس راه استان خراسان جنوبی از توقیف یک دستگاه خودروی یی ام و با سرعت غیر مجاز ۲۴۰ کیلومتر در ساعت خبر داد. سرهنگ حسین رضایی گفت: تیم کنترل سرعت پلیس راه فردوس هنگام کنترل خودروهای عبوری یک دستگاه سواری یی ام و را که با سرعت ۲۴۰ کیلومتر در ساعت در حال حرکت بود مشاهده و بلافاصله آن را متوقف کردند. وی با بیان این که برخورد با تخلفات حادثه خیز خط قرمز پلیس راه است، گفت: خودروی مذکور به علت از تکاب دو تخلف همزمان حادثه ساز "سرعت و سبقت غیر مجاز" توقیف و پس از اعمال قانون روانه پارکینگ شد. سرهنگ دستگیر و پس از تشکیل پرونده مقدماتی جهت سیر مراحل قانونی تحویل مقامات بیشتری قوانین و مقررات را رعایت کرده و سهم خود را در تأمین امنیت راه ها ایفا کنند و با رعایت قوانین، الگوهای عملی مناسبی برای فرزندان خود در آیند باشند.

 حادث
فرمانده انتظامی استان آذربایجان غربی اعلام کرد: توقیف محوله برنج قاچاق میلیاردی در میاندوآب فرمانده انتظامی استان آذربایجان غربی از توقیف محموله قاچاق یک میلیارد ریالی در شهرستان "میاندوآب" خبر داد. سردار ناصر اصلاهی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت: در پی کنترل خودروهای عبوری در ایستگاه بازرسی شهید محمدنژاد میاندوآب به یک دستگاه کامیون تریلر مشکوک و آن را توقیف کردند و وی افزود: در بازرسی از کامیون توقیفی ۵۷۵ کیسبر برنج خارجی قاچاق به وزن ۲۷ تن کشف شد.برای اعلام کارشناسان ارزش کالاهای مشکوفه بیش از یک میلیارد ریال برآورد شده است. وی ادامه داد: در این راستا دو نفر متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده مقدماتی جهت سیر مراحل قانونی تحویل مقامات بیشتری شدند. فرمانده انتظامی استان آذربایجان غربی در پایان خاطر نشان کرد: ندهان گونه که در مقاطع مختلف انقلاب اسلامی تجربه ثابت کرده مشارکت عمومی برکات و ثمرات فراوان داشته لذا برای مقابله با پدیده قاچاق نیز مردم و مسئولان بایستی با تمام وجود در صحنه حاضر شده و فضای موجود را برای عدای قاچاقچی و فرصت طلب ناامن کنند.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضیعی

قائم‌مقام:مدیرمسئول و سر‌بیر:حسین عبداللّٰهی

تلفن:۰۲۲۹۰۰۳۲۹۰ - ۰۶۱۶۰۳۲۹۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵

نشانی: ق.م۴متری صدوق، بین کوچه۲۸ و بانک صادرات، پلاک ۴۲۶

eimannews@yahoo.com

www.emandaily.com

اذان صبح:۵/۴۶ طلوع آفتاب:۷/۱۴ اذان ظهر:۱۲/۱۳ اذان مغرب: ۱۷/۳۲

رهبر معظم انقلاب در دیدار هزاران نفر از مردم قم:

حتی کسانی که نظام ورهبری را قبول ندارند در انتخابات شرکت کنند



رهبر معظم انقلاب اسلامی ماندگاری انقلاب را برای دشمن

بِهت اور و سخت دانستند و گفتند: همه در انتخابات شرکت کنند.انتخابات برای این است که ماندگاری کشور تأمین بشود و کشور در حصار امنیت کامل بماند.

مردم قم از پیشروان و پیشران انقلاب هستند

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله خلمنه‌ای صبح شنبه در دیدار پرشور هزاران نفر از مردم قم، با تحلیل از قیام تاریخ ۱۹ سز دی ۱۳۵۶ مردم این شهر و تشریح علل و عوامل «ماندگاری انقلاب»، تأکید کردند: در «انقلاب» یاد کردند و افزودند: سالها مبارزه و بیانات امام خمینی و جایگاه مرجعیت و روحانیت، در مردم زمینه‌های مساعدی برای مبارزه با رژیم ستشماهی فراهم کرده بود که قیام ۱۹ دی، این مبارزه حیاتی را کلید زد.

ایشان «شجاعت و بصیرت مردم و احساس تکلیف به هنگام روی آورد به میدان» را عناصر اصلی قیام ۱۹ دی خواندند و افزودند: آن قیام تاریخی در دفاع از امام (ره) شکل گرفت و حوادث بعد از آن منجر به پیروزی انقلاب اسلامی شد.

رهبر انقلاب، پیروزی انقلاب اسلامی در شرایط حاکمیت دیکتاتوری وابسته و مورد حمایت قدرتهای استکباری را از لحاظ محاسبات مادی، غیرممکن و محال خواندند و خاطرنشان کردند: این پیروزی نشان دهنده وجود سنن الهی یعنی قوانینی در عالم خلقت است که انسانهای مادی از درک آنها عاجزند.

ایشان تأکید کردند: در شرایط کنونی نیز نظام جمهوری اسلامی ایران با چپه گسترده دشمنان اعم از امریکا و رژیم صهیونیستی، ایادی و عوامل استکبار و عوامل تکفیری و داعش مواجه است که اگر به لوازم سنت الهی یعنی «ایستادگی، بصیرت و عمل در لحظه نیاز»، عمل کنیم قطعا همانند پیروزی انقلاب اسلامی می توان بر این چپه گسترده غلبه کرد.

رهبر انقلاب اسلامی سپس به موضوع علت و چرایی «ماندگاری انقلاب اسلامی» در مقایسه با برخی حوادث مهم تاریخ معاصر ایران و جهان پرداختند.

حضرت آیت الله خلمنه‌ای با اشاره به دو حادثه «نهضت ملی شدن صنعت نفت» و «قیام مشروطیت» گفتند: در نهضت ملی، خواست مردم، یک خواست حداقلی و عبارت از کوتاه شدن دست انگلیس از سرمایه ملی نفت بود و در قیام مشروطیت نیز خواست مردم، حداقلی و عبارت از محدود شدن اختیارات و قدرت مطلقه



امام حسین سلام الله علیه :

هر کس بر حُسنِ انتخاب خداوند اعتماد دارد،

چیزی جز آنچه خدای متعال برایش

برگزیده است، آرزو نمی‌کند.

ارسالهٔ اقبشریهٔ می ۱۹۵۰حکمت نامه امام حسین (علیه السلام) ج ۱ ص ۱۱۸

یکشنبه بیستم دهمه ۱۳۹۶ - سال هجدهم - شماره ۳۹۱۰

نامحرمانه

جنجال حذف تصویر هوگو چاوز از بار لمان ونزوئلا

گفته می شود: اقدام رییس جدید پارلمان ونزوئلا در خارج کردن تصویر «سیمون بولیوار» قهرمان ملی ونزوئلا و «هوگو چاوز» رییس جمهوری فقید این کشور از صحن مجلس، سبب اعتراض و راهپیمایی مخالفان این تصمیم و آکنش شهرداری کاراکاس شده است. به گزارش ایرنا، تصویر «هوگو چاوز» رئیس جمهوری اسبق ونزوئلا به دستور رئیس جدید پارلمان این کشور از صحن مجلس بیرون رده شده. شبکه تلویزیونی سی‌ان‌ان گزارش داد: این اتفاق پس از گذشت نزدیک به ۱۷ سال که مخالفان توانستند اکثریت در مجلس ونزوئلا را به دست گیرند، رخ داد. سی‌ان‌ن گزارش داد: این اقدام مخالفان دولت در مجلس ونزوئلا خشم بسیاری از طرفداران هوگو چاوز در این کشور را برانگیخت و صدها نفر در کاراکاس تجمع اعتراض آمیز و راهپیمایی بر گزار کردند. از سوی دیگر گزارش شده است که «خورخه رودریگز» شهردار کاراکاس پایتخت ونزوئلا در واکنش به این اقدام، دستور داد تصاویر سیمون بولیوار و چاوز در تمام خیابان های این شهر نصب شود.

ملوان از لیگ برتر فوتبال کناره گیری کرد

گفته می شود: باشگاه ملوان بندرانزلی به دلیل حضور مهدی شریفی در تراکتورسازی تبریز از ادامه حضور در لیگ برتر فوتبال کناره گیری کرد. به گزارش ایرنا از باشگاه ملوان، هیأت مدیره باشگاه فرهنگی ورزشی ملوان بندرانزلی با انتشار بیانیه ای از مسئولان ورزش کشور، فدراسیون فوتبال، سازمان لیگ و ورزش نیروهای مسلح خواست تا در تقسیم بازیکنان سربرای این باشگاه با عدالت برخورد کنند و از دایره انصاف خارج نشوند و رویه ای که در تقسیم فوتبالیست های سرباز در نظر گرفته اند را تغییر دهند تا به نوعی عدل و عدالت بین دو تیم ملوان و تراکتورسازی برقرار شود. در بخش دیگر این بیانیه آمده است امیدوار است مسئولین محترم ستاد کل نیروهای مسلح مسئولین محترم ورزش کشور، فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ با ورود به این ماجرا در پی احقاق حق تیم مظلوم و مردمی ملوان برآیند و تأکید می کنیم تا صدور نهایی امریه مهدی شریفی برای ملوان (که بنا به اعلام سردار محترم باران چشمه، شریفی بازیکن ملوان است) بر تصمیم خود اصرار و بافتشاری خواهیم کرد.

سه سال حبس برای مبارک و پسرانش

گفته می شود: دستگاه قضایی مصر شکایت مبارک و پسرانش در مورد حکم کاخ‌های ریاست جمهوری را رد کرد. به گزارش ایسنا، به نقل از سایت اینترنتی النشرة، دستگاه قضایی مصر شکایت حسنی مبارک، رئیس‌جمهور سابق مصر و دو پسرش در مورد حکم کاخ‌های ریاست جمهوری را رد کرد. دستگاه قضایی مصر حکم سه سال حبس آنها را نیز تأیید کرد. حسنی مبارک، دیکتاتور سابق مصر به همراه علاء و جمال مبارک دو فرزند وی از سوی دستگاه قضایی مصر متهم شده بودند که ۱۲۵ میلیون پوند مصری در زمان ریاست جمهوری مبارک را از بودجه عمومی کاخ‌های ریاست جمهوری به شکل غیرقانونی تصرف کرده‌اند. دادگاه مصر بیشتر مبارک و فرزندانش را از اتهام‌های مهم از جمله قتل تظاهرکنندگان و فروش گاز با قیمت پایین به اسرائیل تبرئه کرده بود و احکام صادره علیه مبارک از جمله حکم حبس ابد وی ابطال شد.

نامه مرتضی جوادی آملی به یادگار امام

گفته می شود: حجت الاسلام مرتضی جوادی آملی فرزند آیت الله جوادی آملی در نامه ای به حجت الاسلام و المسلمین سید حسن خمینی، یادگار گر انقذر امام (س)، از حضور وی در انتخابات مجلس خبرگان رهبری قدردانی و نکاتی را درباره اهمیت جایگاه خبرگان عنوان کرد. در بخشی از این نامه آمده است ضمن اظهار خرسندی و مباحثات از این حضور از شمشند که از خاستگاه علم و اجتهاد و جایگاه جهاد و مجاهدت بر فراز آمده، به ملت عزیز و مردم فهیم ایران تبریک عرض می‌نمایم و حضور این اندیشه والا و ظهور این انگیزه بالا را در عرصه پنجمین دوره انتخاب خبرگان رهبری گرمی می‌دارم.

علی مطهری سرلیست شد

گفته می شود: رئیس جبهه مستقلین و اعتدال گرایان اظهار داشته اکثر کاندیداهای جبهه ما در هیئت اجرایی تأیید صلاحیت شده اند.قدرتعلی حشمتیان افزود: آقایان علی مطهری، محسن هاشمی، اشرفی اصفهانی، حضرتی، اشراقی و خاتم ها فاطمه هاشمی و پیشگاهی فرد از جمله افرادی هستند که در لیست اولیه انتخابانی جبهه مستقلین و اعتدال گرایان بوده و تأیید صلاحیت شده اند. رئیس جبهه مستقلین و اعتدال گرایان گفت: لیست اولیه انتخاباتی که ما تهیه کردیم، قطعی نیست و لیست قطعی خود را بعد از اخراز صلاحیت ها منتشر می کنیم. حشمتیان خاطرنشان کرد: کماکان سرلیست جبهه مستقلین و اعتدال گرایان آقای علی مطهری است و اصلاح طلبان و اصول گرایان معتدل در لیست ما جایی دارند و اصلاح طلبان و اصول گرایان تندرو به هیچ وجه در لیست ما جایی ندارند.

احضار حسین کعبی به دادسرا

گفته می شود: حسین کعبی به دلیل برخی اظهاراتش در چند روز گذشته به شعبه ویژه جرائم ورزشی دادسرای فرهنگ و رسانه احضار شد و به ارائه پاره‌ای از توضیحات پرداخت. حسین کعبی در گفت‌وگو با میزان در این خصوص اظهار داشت: چند روز پیش مصاحبه‌ای انجام دادم که در آن صحبت‌هایی را مطرح کرده بودم اما حالا متوجه شدم حرف‌هایم چندان جالب نبوده است. وی ادامه داد: من منظور خاصی نداشتم و اصلا نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده است. مسلما همه ما فوتبالیست‌ها باید طوری رفتار کنیم که در جامعه‌الگو باشیم.

وزیر کشور دوشنبه به سوریه می‌رود

گفته می شود: قائم مقام وزیر کشور در امور بین الملل گفت: وزیر کشور در سفری دو روزه دوشنبه ۲۱ دی ماه به سوریه می رود.
بایک دین پرست ادامه داد: سفر وزیر کشور و رئیس شورای امنیت کشور بنا به دعوت محمد الشعار وزیر کشور سوریه و با هدف توسعه و تعمیق روابط دو جانبه و اجرایی کردن یادداشت تفاهم همکاری‌های وزارت کشور جمهوری اسلامی ایران ووزارت کشور جمهوری عربی سوریه، از روز دوشنبه ۲۱ دی ماه آغاز و ۲ روز ادامه خواهد داشت.

رای دهندگان در قبال اشتباهات متخیان نالایی مسئول اند

گفته می شود: حجت‌الاسلام والمسلمین محسن قرائتی استاد برجسته حوزه علمیه قم با بیان اینکه انسان باید در انتخاب‌های سیاسی به خاطر حق الناسی که بر گردن دارد حق را معیار انتخاب قرار دهد، گفت: اگر انسان به خاطر منافعش به کسی رای دهد و فرد به موجب تصمیم حقوق ملت شود انتخاب کننده نیز مانند انتخاب شونده در زمینه کارهایی که او انجام می دهد مسؤول است.

اخبار

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم

شهر قم ۵ هزار واحد پارکینگ جدید می خواهد

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم گفت: در افاق کوتاه و بلند مدت نیازمند ۵ هزار واحد پارکینگ در شهر قم هستیم که در حال حاضر تنها برای دو هزار دستگاه خودرو پارکینگ وجود دارد. دکتر علیرضا قاری قران با اشاره به عدم وجود پارکینگ برای ساختمان‌های بلند مرتبه در قم گفت: در هسته مرکزی بحث پارکینگ بسیار مهم است که حد تناسبی دارد و مراکز که در مرکز شهر چه مسکونی و تجاری توسط شهرداری پروانه دارند ملزم هستند پارکینگ مورد نیاز را تأمین نمایند. وی افزود: ساختمان‌هایی که ساخته و احداث می‌شوند بعضا امکان ایجاد پارکینگ ندارند و یا اینکه چند پارکینگ جمععی می‌سازند تا مشکل آنها برطرف شود.

معاون شهردار قم خاطر نشان کرد:با توجه به وضعیت کنونی شهر قم در کشور و افزایش سیستم حمل و نقل خصوصی پارکینگ‌ها جایگزین نیستند و در افاق کوتاه و بلند مدت نیازمند ۵ هزار واحد پارکینگ هستیم که در حال حاضر تنها برای دو هزار دستگاه خودرو پارکینگ وجود دارد.

وی با اشاره به اینکه حدود هزار واحد پارکینگ هم وجود دارد که به دلیل کمبود ظرفیت باید مکئیزه شوند بیان کرد: باید برای این کار بودجه اختصاصی داده شود تا اقدامات لازم انجام گیرد.

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم با بیان اینکه نباید وسایل نقلیه شخصی وارد هسته مرکزی شهر شوند تصریح کرد: در مورد پارکینگ حد دینیه هم داریم و اما مال نداریم وسایل نقلیه خصوصی وارد مر کز شهر شود و ساختمان‌هایی که ساخته می‌شوند باید بحث پارکینگ را لحاظ کنند.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم عنوان کرد:

ساماندهی بوستان‌های فدک و غدیر

برای اسکان مسافران نوروزی

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم از ساماندهی بوستان‌های فدک و غدیر برای اسکان مسافران نوروزی خبر داد.

پیام جوادیان با اشاره به اینکه مقرر شده تا کمپینهای مناسب برای اسکان مسافران و رانران در نظر گرفته شود، گفت: طبق جمع‌بندی‌ها در حال حاضر دو بوستان برای کمپینگ در نظر گرفته شده است تا رانران بتوانند از آن استفاده کنند. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با بیان اینکه بوستان غدیر و فدک برای کمپینگ در نظر گرفته شده‌اند، اظهار کرد: با تجاری که در شهر اصفهان داشته‌ایم سعی کرده‌ایم برنامه‌های خوبی را برای اسکان مسافران داشته باشیم.

وی یکی از اهداف این اقدام را مقابله با پدیده پارک‌خوابی دانست و خاطرنشان کرد: پدیده پارک خوابی و شب‌خوابی در بوستان‌ها بر چیده خواهد شد و با توجه به اینکه تبعات فرهنگی و اجتماعی مختلفی دارد باید به طور کلی این مشکل بر طرف شود تا دامن گیر جامعه نشود.

جوادیان ادامه داد: امیدوارم به این سمت و سوسو برویم که تمام مسافران را در این مکان اسکان بدهیم تا نظمی در شهر ایجاد شود و مسافران به مکان‌های مذکور هدایت شوند. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با بیان اینکه در بوستان‌ها فدک تقریبا زیر ساخت‌ها آماده شده است، بیان کرد: فاز یک و دو بوستان فدک تقریبا در مرحله زیرساخت‌هاست و در بحث بررسی روشنه‌های بوستان، بیان کرد: فاز که به زودی به طور کامل آماده‌سازی خواهد شد. وی از طراحی بوستان غدیر برای آمانده‌سازی به عنوان کمپینگ خبر داد و تصریح کرد: اداره طراحی بحث ساماندهی بوستان غدیر را در نظر گرفته و قطعه اول را که حدود ۱۲ هکتار است به صورت کامل در دست کمپینگ طراحی کرده است.

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم:

۹۸ درصد ناوگان حمل‌ونقل عمومی قم

خصوصی سازی شد

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم گفت: ۹۸ درصد ناوگان حمل‌ونقل عمومی قم متعلق به بخش خصوصی است.

سعید امراللهی در سخنانی با اشاره به وضعیت ناوگان اتوبوسرانی در قم گفت: هر ساله علاوه بر افزایش ناوگان جدید به سیستم حمل‌ونقل عمومی شهری، بخشی از اتوبوس‌های فرسوده نیز بهسازی و تعویض می‌شوند. وی به مشکل آلودگی برخی اتوبوس‌های شهری اشاره و تصریح کرد: عزم سازمان اتوبوسرانی نوسازی ناوگان و بهسازی اتوبوس‌های فرسوده در راستای کمک به بهبود فضای عمومی شهری است.

مدیرعامل سازمان اتوبوسرانی شهرداری قم ادامه داد: البته اتوبوس‌های موجود به‌صورت مستمر کنترل شده و نسبت به دریافت معاینه فنی آن‌ها اقدام می‌شود.

وی تصریح کرد: عمده اتوبوس‌های زیر مجموعه سازمان اتوبوس‌رانی معاینه فنی دارند و برخی که با مشکل مواجه بوده‌اند در حال رفع مشکلات و دریافت معاینه فنی هستند. امراللهی با بیان اینکه ۹۸ درصد ناوگان حمل‌ونقل عمومی اتوبوسرانی متعلق به بخش خصوصی است، افزود: اتوبوسرانی قم در سال‌های اخیر اقدامات قابل توجهی در راستای خصوصی سازی ناوگان انجام داده است.