

نقش هیأت نظارت بر اجرای برنامه در مورد تمدید تحریم ها توسط کنگره آمریکا

نقض فاحش برجام

مصطفی کوکاییان

ترامپ توانایی پاره کردن برجام را ندارد

آن مرد رفته از پاسپورت هنوز هم سوختنی سیاست دارد

نقشه «گزینه سوز» احمدی نژاد
برای ریاست جمهوری ۱۴۰۰

آن مرد رفته از پاسپورت هنوز هم سوختنی سیاست دارد. حتی همین روزها که جریحه خورده به گوشه های رفته است اما گویا فکر و ذکاوتش منجر به چندین دیپلماسی است. چندین دیپلماسی که حسن روحانی نیست و شاید کار برایش راحت تر از همین سال ۹۵ پیش رو باشد. محمود احمدی نژاد چرا که چهره آشنایان شهر به شهر و محله به محله می چرخد و حرف می زند؟ دلیل این همه بیش فعالی او در ماه های اخیر حتی پس از نیمی از کاندیداتوری چیست؟ دو سوال میوه که اگر سایر نشریات حامیان و طرفداران به رئیس جمهور سابق را با انگشتی دقیق بررسی کنند...

علی مطهری

آزادی بیان مربوط به آزادی مخالف است

واحد پول ایران «تومان» شد

جنگ به نفع هیچ کس نیست

آیت الله مکارم شیرازی در پیامی به کنگر اس اسلام و حقوق بشر نوشت:

پیام اهلوار داشت: ضرورت این هدایش جنگی آشکارا می شود که می بینیم تمام حقوق انسان ها در بسیاری از مناطق دنیا زیر پا گذاشته شده است. البته در قیام امروز قوانین عینی برای حفظ حرمت انسان، صلح و آتش و مسکنت او دارد. اما استفاده از مانی که این قوانین برای منافع شخصی گروهی از دولت ها و سیاستمداران دنیا بر احیای می شود همه اهلوار به فراموشی می سپارند. وی بیان کرده است: در حالی که منافع شخصی ما در این است که به این قوانین احترام بگذاریم...

آیت الله ناصر مکارم شیرازی در مراجع تقلید در پیامی به دومین کنگر اس اسلام و حقوق بشر نوشته است: گفت: باقی اسلام ابرار، کشتن حیوانات و زمین بردن در جنگ را در امر الله میدان جنگ نمی دهد. به همین ابرار استفاده از سلاح کشتار جمعی را که بی گناه و باگناه را از بین می برد هرگز نخواهد داد. این مرجع تقلید در این پیام که عصر چهارشنبه در مراسم آغاز این کنگر اس در قمری قرأت شد، گفت: گروه هایی گمان می کنند منافع شخصی آنها در جنگ است. اگر تقویت شود که جنگ به نفع هیچ کس نیست به خیال آن نمی ریزند. وی فرموده این

آیت الله لای ششست معاونین شهرداری و معماری کلان شهر ها و برخی مراکز استان های کشور روز گذشته در سالن ریحان شهرداری قم آغاز و امروز نیز ادامه خواهد داشت.

ایجاد موزه شهرسازی اسلامی در قم

دومین جلسه معاونین شهرداری و معماری کلان شهر ها و برخی مراکز استان های کشور روز گذشته در سالن ریحان شهرداری قم آغاز و امروز نیز ادامه خواهد داشت.

دومین جلسه معاونین شهرداری و معماری کلان شهر ها و برخی مراکز استان های کشور روز گذشته در سالن ریحان شهرداری قم آغاز و امروز نیز ادامه خواهد داشت. در این جلسه با تاکید بر اینکه باید موزه شهرسازی اسلامی در قم ایجاد شود، گفت: این موزه مطالب زیارتی را می تواند در خود کند که نیاز است در این زمینه کار شود و قم جایگاه اصلی این موزه است. آیت الله محسن لای دایان اینکه قم نقش و حریم اهل بیت (ع) است، اظهار کرد: در روایات ما چنین آمده که محله حرم کوفه، مدینه حرم رسول، کوفه حرم امیرالمؤمنین (ع) و قم حرم اهل بیت (ع) است. وی با تاکید بر اینکه جایگاه شهرسازی قم جایگاه مدیریت حرم اهل بیت (ع) است، تصریح کرد: این وصف برای شهر دیگری استفاده نشده و این موضوع جایگاه آری شده این شهر را نشان می دهد...

شهردار قم خبر داد

تسویه ۸۰۰ میلیارد
تومان از بدهی های
شهرداری قم

شهردار قم گفت: تاکنون ۸۰۰ میلیارد تومان از بدهی های شهرداری قم تسویه شده است. سید محمد تقی سقاچیان نژاد در دیدار شهردار و اعضای شورای شهر قم با آیت الله محسنی مفسرین با اشاره به تسویه بدهی های شهرداری قم اظهار کرد: تاکنون ۸۰۰ میلیارد تومان از بدهی های شهرداری قم تسویه شده است. وی ادامه داد: شهرداری قم از دولت ۹۰۰ میلیارد تومان مطالبه دارد. تاکنون آن شهر قم در خصوص تسویه این بدهی ها به صورت انبساطی همکاری های زیادی داشته...

آیت الله محسنی مفسرین

کنگره آمریکا تحقیر
و منزوی خواهد شد



مشاوره و آزمایش ایدز
راهی مناسب برای تشخیص به موقع و پیشگیری از آن
مرکز مشاوره بیماری های رفتاری پاسخگوی شماست

رئوس خدماتی که در این مرکز انجام می شود عبارتند از:

- مشاوره، آموزش فردی و گروهی در مورد بیماری های آمیزشی (ایدز، هپاتیت و...) و خود مراقبتی
- مشاوره افراد HIV مثبت و خانواده آنها در مورد بیماری ایدز
- ارائه خدمات کاهش آسیب (سرنگ و کاندوم)
- مراقبت و درمان بیماران مبتلا به ایدز
- واکسیناسیون بیماران بر علیه آنفلوآنزا، هپاتیت و کزاز و...
- درمان پیشگیری افراد مواجهه یافته با خون و ترشحات و موارد مواجهه شغلی (فرورفتن سوزن و ...)

نشانی: نیروگاه، بعد از میدان نبوت خیابان فاطمه زهرا (ع)
روبروی امامزاده سید معصوم
تلفن: ۳۸۶۱۸۷۰۰ - ۳۸۶۱۸۰۰۸

کلیه خدمات رایگان می باشد.
www.Sphc.muq.ac.ir



همشهری داری:
هشدار
با عایق بندی کنتور و اتصالات آب از یخ زدگی آن جلوگیری کنیم



در صورت عدم رعایت نکات ایمنی، هزینه های ناشی از خسارات وارده به کنتور به عهده مشترک می باشد

تلفن ۱۲۲ به صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی و ارائه خدمت

تیم فوتبال پرسپولیس در جریان بازی با تیم فوتبال استقلال

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس در حال گرم کردن در زمین ورزشی

تیم **فصل رقابت های لیگ برتر نزدیک** و **نقل و انتقالات** زمستانی باید برود.رکوردرجایابیازیکنان شکسته‌می‌شود.

با نزدیک شدن به نیم فصل رقابت های لیگ برتر شازدهم زمزمه ها درباره جابه جایی بازیکنان لیگ برتری بیشتر می‌شود. حالا که هفته سیزدهم را در پیش داریم و ۱۸ روز تا پایان دور اول لیگ برتر باقی مانده درباره ستاره های متعددی حرف و حدیث وجود دارد. بازیکنلی که در تیم های خود نقش تاثیرگذاری دارند و گفته می شود نیم فصل به تیم دیگری خواهند رفت. در ادامه به بررسی شرایط ستاره هایی که گفته می‌شود نیم فصل از تیم های خود می روند، اشاره شده است.

سروش رفیعی؛ پر مشتری و بلا تکلیف

هافبک خوش تکنیک تراکتورسازی یکی از پر مشتری ترین بازیکنان فوتبال ایران است. رفیعی دوران سربازی اش در تراکتورسازی به پایان رسیده و نیم فصل دیگر بازیکن این تیم نیست. رفیعی شاید خودش هم از آینده اش خبر نداشته باشد، چرا که موضوع کمی پیچیده شده است. باشگاه فولاد ادعا کرده با رفیعی قرارداد دارد و رای کمیته انضباطی نیز هنوز در این ماجرا ابلاغ نشده است. از سوی دیگر مسئولان تراکتورسازی خواهان تمدید قرارداد این بازیکن هستند و موضوع پیوستن او به پرسپولیس نیز هنوز به طور کامل منتفی نشده‌است.بی تردید هر تصمیمی که رفیعی در نیم فصل اتخاذ کند، یکی از خبرهای مهم نقل و انتقالات زمستانی خواهد بود.

احمد نوراللهی؛ سرباز شد

هافبک تلافی سرخپوشان پایتخت اگرچه از نظر قانونی همچنان می توانست نیم فصل خدمت سربازی اش را به تعویق بیندازد اما تصمیمش را گرفت و برای سرباز شدن اقدام کرد.او که این فصل به یک نیمکت نشین صرف تبدیل شده بود، فعلا از آن وضعیت رضایت نداشت و در نهایت پس از صحبت با مسئولان باشگاه رفتن به خدمت سربازی و احتمالاً حضور در تراکتورسازی را برگزید. نوراللهی، تنها ستاره ای است که جابه جایی اش در نیم فصل قطعی شده‌است.

امید عالیشاه؛ دوداهی پرسپولیس و سربازی

عالیشاه هم قصه ای مشابه احمد نوراللهی دارد؛ او می تواند تا نیم فصل رفتن به سربازی را به تعویق بیندازد و به همین خاطر هنوز تصمیم نهایی اش را اتخاذ نکرده‌است. وینگر ریز نقش سرخپوشان که این روزها با مصدومیت نیز دست و پنجه نرم می کند، اگر بخواهد به سربازی برود، احتمالاً راهی تراکتورسازی خواهد شد.اما این احتمال وجود دارد که پس از صحبت با برانکو ماندگار شود؛ هر چند که به نظر می رسد احتمال جدایی اش بیشتر است.

مسعود حسن زاده؛ بدشانس و کم حریف

مسعود حسن زاده در ابتدای فصل مشترکان زیادی داشت اما در نهایت رضایتنامه اش از سوی باشگاه ذوب آهن برای سایپا صادر شد. پیش بینی می شد او یکی از تاثیرگذار ترین بازیکنان تیم نارنجی پوش حسین فرکی لقب بگیرد اما نتوانسته آطور که باید دوران خوبی را سپری کند و عملکردش با اعتراض سرمربی

در انتظار نیم فصل داغ

ستاره‌های نقل و انتقالات زمستانی لیگ برتر



سایپا نیز مواجه شده‌است. حسن زاده البته بدشانسی هایی نیز در این فصل آورده که باعث شده نتواند روزهای خوبی را سپری کند. احتمال جدایی حسن زاده از سایپا در نیم فصل کم نیست؛ هر چند که آینده این تیم و نتایجی که کسب می کند نیز در تصمیم حسن زاده تاثیرگذار خواهد بود.

رحیم زهیبوی؛ بی پول با مشتری دانست به نقد

رحیم زهیبوی بدون شک بهترین بازیکن استقلال خوزستان در فصل جاری بوده‌ است. ستاره تاثیرگذار مدافع عنوان قهرمانی، گلزن ترین بازیکن این تیم در لیگ شانزدهم است و یکی از گزینه های آقای گلی در این فصل نیز به شمار می رود. او اگرچه بارها اعلام کرده به تیمش تعصب دارد اما مشکلات مالی که استقلال خوزستان دارد، شاید نظرش را تغییر دهد. درباره زهیبوی گفته می شود نیم های زیادی از جمله سرخلی های پایتخت خواهند به خدمت گرفتنش هستند ولی هنوز هیچ چیز درباره او مشخص نیست

امین حاج محمدی؛ فرار از نیمکت

شاید خوشبین ترین هوادار استقلال هم تصور نمی کرد امین حاج محمدی که در ابتدای لیگ شانزدهم با حاشیه های فراوان به این تیم پیوست، یک دقیقه هم برای این تیم به میدان نرود. مدافع سابق نفت تهران که سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی را نیز دارد روزگاری یکی از مردان مورد اعتماد علیرضا منصوریان در تیم گرفت در لیگ شانزدهم از محمد انصاری در پست دفاع وسط دربارۀ جدایی از تیم هایشان در نیم فصل شنیده می‌شود. از سوی دیگر برخی مربیان نیز بازیکنی را در لیست مازاد خود قرار می دهند که این نفرت باید تیم خود را ترک کنند. تیم هایی مانند سیاه جامگان و استقلال خوزستان که با مشکلات زیادی مواجه هستند، نیز ممکن است در نیم فصل بیشترین ریزش را داشته باشند. برای دانستن تکلیف بازیکنی که درباره شان حرف و حدیث وجود دارد، باید تا یک ماه آینده که نقل و انتقالات نیم فصل پایان می یابد، صبر کنیم.

عزت پورقاز؛ به خاطر تیم ملی

عزت‌الله پورقاز که با پیراهن ملوان به تیم ملی دعوت شد و حالا

سیزدهمین هفته لیگ برتر فوتبال با دیدار استقلال و

تراکتورسازی به اوج جذایت می‌رسد.

لیگ برتر فوتبال به هفته سیزدهم رسید و بازی‌های این هفته پنجشنبه و جمعه، ۱۸ و ۱۹ آذر برگزار می‌شود. جذاب‌ترین بازی این هفته بدون شک دیدار استقلال و تراکتورسازی در ورزشگاه آزادی تهران است.این بازی جمعه برگزار می‌شود.

دیدار پرسپولیس صدرنشین با پدیده قرار بود پنجشنبه انجام شود اما این بازی به روز جمعه موکول شد تا در آخرین روز هفته دو بازی حساس و جذاب در تهران و مشهد برگزار شود.

در آغاز هفته سیزدهم لیگ برتر فوتبال، ماشین‌سازی در ورزشگاه اختصاصی تراکتورسازی به مصاف ذوب آهن می‌رود.

این دیدار در شرایطی انجام می‌شود که ذوب آهن روزهای خوبی را سپری می‌کند و پیروزی‌های بارزشی کسب می‌کند اما ماشین‌سازی با مشکلات فراوانی روبه‌رو است. رسول خطیبی پس از باخت تیمش به پرسپولیس استغدادو سه‌شنبه هم میرمعصوم سهرابی مدیرعامل این باشگاه از کارش کناره‌گیری کرد تا وضعیت این تیم تیریزی بیش از پیش دشوار شود.

در ادامه دیدار، هفت تهران در ورزشگاه تختی میزبان گسترش فولاد است. شاهرکان علی دایی پس از شکست سنگین برابر فولاد فقط به قتر پیروزی و حفظ جایگاه خود در بالای جدول هستند.این بازی ساعت ۱۵ برگزار می‌شود. ۳۰ دقیقه پس از آغاز دیدار نفت و گسترش فولاد، در آبادان،نفت این شهر به مصاف سایپا می‌رود.نفت آبادان هم در شرایطی به مصاف سایپا می‌رود که نارنجی‌پوشان تهران وضعیت نابسامانی دارند و با وجود ابقای حسین فرکی پس از استعفاش کار سختی برای رهایی از انتهای جدول دارند. اما جذاب‌ترین و حساس‌ترین بازی‌های هفته سیزدهم جمعه برگزار می‌شود. ابتدا از ساعت ۱۴:۱۰ در مشهد پرسپولیس صدرنشین به مصاف پدیده می‌رود. دو هفته قبل، پرسپولیس با تساوی برابر پیکان، صدر جدول را به تراکتورسازی داد اما هفته گذشته قهرپوشان تبریزی با توقف‌مقابل همین پدیده‌دوباره صدر جدول را به پرسپولیس تقدیم کردند و حالا پرسپولیس باید برای حفظ صدرنشینی، پدیده را شکست دهد.

دروازبان تیم فوتبال پرسپولیس گفت: امیدوارم هر وقت که رادوشوویچ درون دروازه

پرسپولیس می‌ایستد، عملکردش خوب باشد.

علیرضا نوازند در خصوص وضعیت مصدومیت خود اظهار داشت: خدا را شکر روز (چهارشنبه) توانستم تمرین کامل دروازه‌بانی را پشت سر بگذارم و مشکلی هم پیش نیامد.

امیدوارم هر چه زودتر بتوانم آماده شوم که در مسابقات شرکت

وی افزود: مصدومیتم غافلگیر کننده بود، اما به هر حال برای هر بازیکنی پیش می‌آید و

جا دارد در اینجا اول از هواداران که در این مدت به من محبت داشتند و انرژی دادند و در ادامه از کادر فنی و کادر پزشکی تیم‌های ملی و پرسپولیس تشکر زیادی داشته باشم که از نظر روحی، پزشکی و بدنی کمک کردند تا بتوانم این مرحله را پشت سر بگذارم. در این ارتباط، می‌توانیل، دیگوو سیاستین که توسط کارلوس کی‌روش کمک زیادی کردند که از آنها نیز تشکر می‌کنم.

دروازبان تیم فوتبال پرسپولیس درباره تمریناتی که از مدت‌ها قبل آغاز کرده بود، خاطرنشان کرد: کار لیگور واقعاً جای تشکر دارد. او نشان داد چقدر با تجربه است و روی کار

خودش مسلط است و مصمم تلاش می‌کند. ایگور بدون آن‌که روی دستم فشار بیاورد، اصلاً

آناستازی بعد از اینکه از نشستن روی نیمکت تیم ملی و لیبال لهستان نامید شد، گفت: ترجیح می‌دهم به دیگر پیشنهادهای سرمربی‌گری ام فکر کنم و تصور می‌کنم شانس برای سرمربی‌گری این لهستان ندارم. آندره آناستازی مربی ایتالیایی که در حال حاضر در تیم گانساک لهستانی سرمربی‌گری می‌کند به‌عنوان اصلی‌ترین گزینه جانشینی لوانو روی نیمکت تیم ملی والیبال ایران مطرح است. فدراسیون والیبال ایران او را جدی‌ترین گزینه می‌دند و تمایل دارد از میان او و استویف یک مربی را انتخاب‌کند.

علیرضا منصوریان قرار گرفت. ابتدا به صنعت نفت آبادان پیوست

با باقافاصله به خاطر بیماری مادرش تصمیم گرفت به شهر پدری خود برگردد. مدافع باتجربه سابق آبی پوشان راهی خانه به خانه شد اما گفته می‌شود از شرایطش در این باشگاه رضایت

ندارد. گفته می‌شود عمران زاده در نیم فصل تیم یکی را

ترک می‌کند تا بتواند به لیگ برتر برگردد و در سطح فوتبال

ایران توپ بزند.

حنیف عمران زاده؛ هدف، بازگشت به لیگ برتر

مدافع فصل گذشته استقلال پس از اینکه در لیست مازاد علیرضا منصوریان قرار گرفت، ابتدا به صنعت نفت آبادان پیوست اما باقافاصله به خاطر بیماری مادرش تصمیم گرفت به شهر پدری خود برگردد. مدافع باتجربه سابق آبی پوشان راهی خانه به خانه شد اما گفته می‌شود از شرایطش در این باشگاه رضایت

ندارد. گفته می‌شود عمران زاده در نیم فصل تیم یکی را

ترک می‌کند تا بتواند به لیگ برتر برگردد و در سطح فوتبال

ایران توپ بزند.

علیرضا نورمحمدی؛ انتظار برای تیم جدید

علیرضا نورمحمدی همان‌طور که در اولین سال‌های حضورش در پرسپولیس فرصت بازی کردن پیدا نمی‌کرد، حالا هم نتوانسته در لیگ برتر به میدان برود. کاپیتان فصل گذشته پرسپولیس امسال به سیاه جامگان پیوست اما مشکلات این باشگاه مانعش را برید و خیلی زود تصمیم به جدایی گرفت. نورمحمدی ترجیح داد به تیم دیگری نپیوندد اما در نیم فصل احتمالاً به یکی از تیم‌های لیگ برتری خواهد پیوست.

محمد طیبی؛ در آندیشه بازگشت به تیم ملی

مدافع استقلال‌های خوزستان از جمله بازیکنانی است که از اکنون پیشنهادهایی به او رسیده‌است تا در صورت نرسیدن پول از استقلال خوزستان جدا شود. به نظر می‌رسد طیبی برای اینکه به تیم ملی بازگردد انتخاب مهم و سختی خواهد داشت، باید منتظر ماند و دید چه وضعیتی برای این مدافع به وجود می‌آید.

حسن بیت سعید؛ می‌خواهم آقای گل شوم

مهاجم نوک سال قبل استقلال خوزستان که با ۱۰ گل تاایر زیادی در قهرمانی تیمش داشت، این فصل به وینگر چپ رفته است و البته تا اکنون ۴ گل برای تیمش زده است. این مهاجم با تکنیک و سرعتی از جمله بازیکنانی است که شنیده می‌شود صحبت هایی با او برای رفتن به تیم های پرتفردار شهرستانی شده است. بیت سعید از جمله بازیکنانی است که در صورت پرداخت نشدن بدهی های او تاندر از استقلال خوزستان جدا شود.

سایرین

در تیم های لیگ برتری بازیکنان متعددی حضور دارند که شاید تصمیم به جدایی گرفته باشند. بازیکنانی نظیر داریوش شجاعیان و محمدرضا خلتعبری(گسترش فولاد)، پدرو هنریکه(سپاهان)، حمیدرضا علی عسگری(سیاه‌جامگان)، علی زینالی(سایپا)، آ.رش برهانی(پیکان)، علیرضا رضایی و شهرام گودری(تراکتورسازی)،

ایمان میعلی(نفت‌تهران) و ساژ-جمله بازیکنانی هستند که شایعاتی درباره جدایی از تیم‌هایشان در نیم فصل شنیده می‌شود. از سوی دیگر برخی مربیان نیز بازیکنی را در لیست مازاد خود قرار می دهند که این نفرت باید تیم خود را ترک کنند. تیم هایی مانند سیاه جامگان و استقلال خوزستان که با مشکلات زیادی مواجه هستند، نیز ممکن است در نیم فصل بیشترین ریزش را داشته باشند. برای دانستن تکلیف بازیکنی که درباره شان حرف و حدیث وجود دارد، باید تا یک ماه آینده که نقل و انتقالات نیم فصل پایان می یابد، صبر کنیم.

سیزده به در لیگ بر تر فوتبال با جدال قلعه‌نویی – منصوریان



پدیده در سال‌های اخیر برابر تیم‌های پرسپولیس، استقلال و تراکتورسازی تنها یک بار شکست خورد که آن هم مقابل پرسپولیس رقم خورده‌است. این بازی در ورزشگاه نامن مشهد انجام می‌شود.
از ساعت ۱۵ پیکان به مصاف سیاه‌جامگان می‌رود و ۱۵ دقیقه بعد دیدار سپاهان با صبا در ورزشگاه نقش جهان اصفهان آغاز می‌شود. جذایت بازی‌های هفته سیزدهم در ساعت ۱۶:۲۰ به اوج می‌رسد و تیم‌های استقلال و تراکتورسازی در ورزشگاه آزادی روبه‌روی هم صفارایی می‌کنند

این دیدار از جنبه‌های مختلف دارای حساسیت است. جلال منصوریان و قلعه‌نویی، رحمتی و قلعه‌نویی، کرار جاسم با استقلال، ادینبو با منافقان استقلال و شاید حضور سروش رفیعی که گفته شده استقلال و پرسپولیس خواهند جذیش هستند بااستقلال‌های‌اتقال‌های جالب این بازی باشد.

در پایان دیدارهای هفته سیزدهم هم استقلال خوزستان و فولاد از ساعت ۱۷:۴۰ داری هواز را در ورزشگاه غدیر این شهر برگزار می‌کنند. این دیدار به دلیل تخلف تماشاگران

بیرانوند: مصدومیتم غافلگیر کننده بود

نکذاشت استراحت‌کنم. هر چند همین مسأله در اردوی امارات به یک سوزه رسانی‌ای بدل شد، اما اثر آن تمرینات را الان می‌بینم.
گرنه زمان آدامس‌سازی و بازگشت طولانی‌تر می‌شد. بیرانوند درباره عملکرد رادوشوویچ تصریح کرد: فکر نمی‌نمایم نیاز به تعریف من باشد، خدا را شکر کارش را خوب انجام داد و نظر برآنکو را هم جلب کرد. به نظرم، خیلی خوب و با اعتماد به نفس کار کرد و شخصاً به‌خاطر همین تشویقش می‌کنم.
امیدوارم هر وقت درون دروازه پرسپولیس می‌ایستد، همین‌طور عمل کند. البته باید در نظر بگیریم، ما اینجا آمده‌ایم که نگذاریم پرسپولیس گل بخورد. برای اینکه با پرسپولیس قهرمان شوم، باید هر یک وظیفه خودمان را درست انجام بدهیم.

دروازبان تیم فوتبال پرسپولیس در مورد بازی پیش رو با پدیده خراسان در هفته سیزدهم لیگ برتر گفت: پدیده نسبت به هفته‌های قبل شرایط خیلی بهتری پیدا کرده است. آنها در آخرین بازی، قابلیت بالایی را خود نشان دادند. می‌توان گفت با توجه به این مسئله بازی در خانه حریف و شرایط جوی که برای این بازی پیش می‌شده است، یکی از سخت‌ترین بازی‌های دور رفت خودمان را پیش رو داریم، اما بچه‌ها مثل همیشه فقط با فکر کسب پیروزی در بازی حاضر می‌شوند.

آناستازی: ترجیح می‌دهم به دیگر پیشنهادهایم فکر کنم

آناستازی بعد از اینکه از نشستن روی نیمکت تیم ملی و والیبال لهستان نامید شد، گفت: ترجیح می‌دهم به دیگر پیشنهادهای سرمربی‌گری ام فکر کنم و تصور می‌کنم شانس برای سرمربی‌گری این لهستان ندارم. آندره آناستازی مربی ایتالیایی که در حال حاضر در تیم گانساک لهستانی سرمربی‌گری می‌کند به‌عنوان اصلی‌ترین گزینه جانشینی لوانو روی نیمکت تیم ملی والیبال ایران مطرح است. فدراسیون والیبال ایران او را جدی‌ترین گزینه می‌داند و تمایل دارد از میان او و استویف یک مربی را انتخاب‌کند.

بیشتر بدانیم

مدير كل تغذيه وزارت بهداشت:

۵۰درصد ايرانيان كلسيم كافي مصرف نمي‌كنند

مدير كل دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي گفت: ۵۰درصد مردم ايران به ميزان كافي كلسيم دريافت نمي‌كنند و ميزان مصرف شير و لبنيات در بين ايرانيان كمتر از حد نياز است.

زهرابدليلي افزود: مطالعات وزارت بهداشت نشان مي‌دهد كه بيش از ۵۰ درصد مردم كمبود دريافت كلسيم مورد نياز دارند و البته اين تحقيق به معنای كمبود ميزان كلسيم در خون و بدن ايرانيان نيست بلكه فقط نشان دهنده مصرف ناكافي كلسيم و لبنيات به عنوان مهم‌ترين منبع دريافت اين ماده ضروري است.

وي گفت شير و لبنيات مهم‌ترين منبع تامين كلسيم بدن انسان است. بسياري از منابع غنايي مانند پروتئين، كالري و حتي آهن منابع جايگزين دارند اما در مورد كلسيم، به جز لبنيات جايگزين مهم ديگري وجود ندارد، بنابراین افرادي كه مصرف شير و لبنيات پايين دارند، اغلب اين ماده ضروري را نمي‌توانند از منابع غذايي ديگر تامين كنند.
عبداللهي اضافه كرد: متوسط سرنه مصرف شير و لبنيات در دنيا حدود ۱۵۵ ليتر در سال است، در حالی متوسط مصرف لبنيات در بين ايرانيان حدود ۹۰ ليتر در سال و نزديك به نصف ميلنگين مصرف چهلې است.

وي ادامه داد: واقعيت اين است كه ذائقه ايرانيان به سمتي رفته است كه ميزان مصرف نوشابه به خصوص نوشابه هاي گازدار مضر بسيار بيشتر از شير و لبنيات شده است و اين يك رنگ خطر جدی است كه سلامت ايرانيان را تهديد مي‌كند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: کمبود کلسیم مهمترین عامل بروز بیماری های استخوانی از جمله پوکی استخوان است که به خصوص در سنین بالای میانسالی در بین ایرانیان شیوع بالایی دارد.
اماره‌های سازمان بهداشت چهلې می گوید: ۴۰ درصد زنان و حداقل ۱۰ درصد مردان در خطر پوکی استخوان قرار دارند. مطالعات در ايران نیز نشان می‌دهد كه حدود ۴۷ درصد زنان بالای ۵۰ سال در ايران دچار كمبود تراكم استخوان هستند، اين كمبود در بين مردان ايراني كمتر است. يكي از روشهای کاهش شيوع تراكم استخوان، حمايت دولت از توزيع شير و لبنيات ارزان بين مردم و پرداخت يارانه برای شير و لبنيات به جای برخی مواد غذایي مضر مثل روغن و شكر است.

يك متخصص پوست و مو :

راه های مقابله با خشکی پوست در فصول سرد

متخصص پوست و مو گفت در فصل های پاییز و زمستان معمولاً پوست دست ها با خشکی مواجه می شود که یکی از عوامل آن شستن مکرر آنها است.

نریمان شهبان متخصص پوست و مو اظهارداشت: خشکی پوست دست در فصل سرما به دلیل کاهش رطوبت هوا در افراد بیشتر مشاهده می شود.

وی عنوان کرد: زمينهٔ ژنتيکی و شست وشو ي با شوينده ها از ديگر عواملی است که موجب از دست رفتن رطوبت پوست، خشکی و پوسته پوسته شدن و ترک های پوستی و زبری می شود.

این متخصص پوست و مو بیان کرد: شستن زیاد دستها باعث کاهش چربی طبیعی پوست می شود که معمولاً در خانم های خانه دار، شست و شو، نظافت و استفاده از شوينده های شيميايي تشديد اين عارضه را در پی دارد.

وی اظهار داشت: استفاده از مرطوب کننده ها پس از شست وشو دست مانند وازلين و گليسيرين غير معطر بسيار مفيد است، همچنين استفاده از آلبيمو در گليسيرين موجب تناسب سطح PH پوست وپيشگيري از آسيب های آن می شود. شهبان تصريح کرد: استفاده از مرطوب کننده ها ي چربی پايين برای افرادی که تمایل به استفاده از گرم های چرب ندارند، توصیه می شود. وی بیان کرد: زمانی که خشکی پوست دست تبديل به زخم، التهاب پوستی و ترشح می شود نیاز به بررسی متخصص ضروری است زیرا زخم ها می تواند محل ورود ميكروب ها و بروز عفونت در بدن شود و زمينه ورود مواد حساسيت زای محيطی به بدن را فراهم و مشکلاتی ايجاد کند. این متخصص پوست و مو تأکيد کرد: بی توجهی به زخم ها و التهابات پوست دست می تواند سبب ايجاد زرد زخم شود که در بسياری از موارد در کودکان و خانم های خانه دار اين عارضه به دليل نفوذ باکتری های زرد زخم و از بين رفتن سد دفاعی پوست ايجاد می شود.

علمی- فناوری

دست رباتیک برای افراد مبتلا به فلج چهار اندام

کاربران با پوشیدن یک کلاه که فعالیت مغز و حرکت چشم آنها را نظارت می‌کند قادر به ارسال سیگنال به یک کامپیوتر یا تابلتی هستند که دستگاه دستکش مانند متصل به دست آنها را کنترل می‌کند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش که در مقیاس کوچک انجام شده بود، با استفاده از این دست رباتیک قادر به انجام فعالیت‌های روزانه شدند.

استفاده از دستگاه‌های رباتیک برای کمک به افراد فلج امری جدید نیست اما بسیاری از سیستم‌های موجود نیازمند ایملنت و یا استفاده از ژل مرطوب برای انتقال سیگنال از پوست سر به الکترودها هستند که می‌تواند سبب بروز مشکلاتی برای سلامتی شود.

استفاده از این فناوری رباتیک جدید بسیار ساده بوده و کاربران تنها در عرض ۱۰ دقیقه کار با این دستگاه را یادگرفتند.

به گفته محققان این پژوهش اگر همه چیز طبق برنامه ریزی پیش برد این فناوری در دو سال آینده با قیمت بین ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ یورو روانه بازار خواهد شد. این دستگاه‌ه‌همچنین می‌تواند برای کمک به توانبخشی بیماران سکته مغزی مورد استفاده قرار گیرد.

ربات پارکور کار ۲۶ سانتی متری

گروهی از دانشمندان رباتیک کار دانشگاه کالیفرنیا در بکلی با الهام از توانایی پرش یک نخستی آفریقایی موفق به ساخت رباتی کوچک با قابلیت پرش منحصر بفرد شدند که در آینده می‌تواند برای مأموریت‌های جستجو و نجات مورد استفاده قرار بگیرد.

ربات «Saltito» که با الهام از گالاکو یا شب‌دوست ساخته شده، دارای مهارت پرش عمودی منحصر بفردی است که در ماشین‌های دیگر دیده نشده و می‌تواند در هوا جهش کرده و مثل یک ورزشکار رشته پارکور روی یک دیوار بپرد یا پرش‌های عمودی متوالی را اجرا کند. محققان در طراحی ربات‌های متحرک گاهی از شیوه حرکت حیوانات تقلید می‌کنند. برای مثال برخی ربات‌ها مانند مار می‌خزند. در اینجا دانشمندان به دنبال ساخت رباتی بودند که ممکن است برای عبور از موانعی مانند آوار ساختمان‌های فروریخته در اثر زلزله مورد نیاز باشد و برای طراحی آن از یک حیوان آفریقایی الهام گرفتند. شب‌دوست یا گالاکو نوعی جانور شب‌زی از خانواده شب‌دوستان در راسته نخستی‌سنان و بومی قاره آفریقا است که چشم‌های بزرگ آن، دید در شب را برای حیوان آسان می‌کند. شب‌دوست‌ها پرش‌کنندگان ماهری هستند و می‌توانند تا دو متر به سمت بالا بپرند. گمان می‌رود این پرش بلند به خاطر انرژی کششی ذخیره شده در تاندون‌های ساق پای جانور است که باعث می‌شود بلندتر از جانوران هم‌جنه خود بپرد.

محققان این توانایی را با استفاده از یک میکالیزم پای فنی دارای موتور در ربات خود جهش‌کنند.

تولید پودر خون مصنوعی!

دانشمندان در حال کار برای توسعه سلول‌های خون مصنوعی پوثری شکل هستند که می‌تواند در ۱۰ سال آینده جان بسیاری از انسان‌ها را نجات دهد. امید است که این خون مصنوعی بتواند به صورت پودر، توسط امدادگران و پزشکان برای مبارزه با بیماری‌ها یا در میدان جنگ مورد استفاده قرار گیرد. این دانشمندان برای تولید خون مصنوعی از سلول‌های ریز مصنوعی استفاده کردند که از عملکرد گویول‌های قرمز خون تقلیدمی‌کنند. قرمز خون تقلیدی‌کنند. این سلول‌های مصنوعی اکسیژن را نگه داشته و آن را به آرمی یا با حرکت در سراسر بدن آزاد می‌کنند. سلول مصنوعی که توسط یک تیم در دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس توسعه یافته، اکسیژن را به بافت‌ها رسانده و در حال حاضر بر روی حیوانات موثر واقع شده است. این دانشمندان برای تولید خون مصنوعی از سلول‌های آمريکا در سه ديه گوارانه خواهند كرد.

همیشه به آن‌هایی که رژیم می‌گیرند، توصیه می‌شود، بخورید تا زمانی که سیر شوید؛ یعنی تا وقتی که احساس سیری کنید.مشکل اینجاست که غذاهای متفاوت می‌توانند تأثیرات بسیار متفاوتی بر گرسنگی و سیری داشته باشند.

مثلا یک تکه سینه‌ی مرغ که ۲۰۰ کالری انرژی دارد ممکن است سیرتان کند؛ اما اگر بخواهید کیک بخورید تا سیر شوید باید ۵۰۰ کالری از آن دریافت کنید تا به همان احساس سیری برسید. بنابراین کاهش وزن فقط این نکته را ندارد که بخورید تا وقتی که احساس سیری کنید. بلکه انتخاب درست غذا مهم است.

چه چیزی باعث می‌شود یک غذا، سیرکننده باشد؟

عوامل زیادی تعیین‌کننده‌ی ارزش سیرکننده‌ی غذا هستند؛ با اینکه میزان سیرکننده‌گی آن تا چه حد وابسته به ظرفیت کالری آن است. نسبت کالری به سیری را بر اساس معیاری به نام «شاخص سیری» یا satiety index اندازه‌گیری می‌کنند.

شاخص سیری، میزان توانایی غذا برای سیر کردن شما، کاهش گرسنگی و کاهش کالری دریافتی در طول روز را نیز مشخص می‌کند. برخی غذاها در سیر کردن شما بسیار خوب عمل می‌کنند؛ و مانع پرخوری‌تان می‌شوند. غذاهای سیرکننده باید ویژگی‌های زیر را داشته باشند: حجم زیاد: مطالعات نشان می‌دهند حجم غذای مصرفی، تأثیر بسیار زیادی روی سیرکننده‌گی آن دارد؛ بدون اینکه کالری اضافی داشته باشد.

لازم به ذکر است، صرفاً مقوله جلوه‌گری از گرسنگی به طور موقت نمی‌تواند معیار درستی برای کاهش وزن باشد. پروتئین بالا: مطالعات نشان می‌دهند پروتئین خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. رژیم‌های غنی‌ای که پروتئین بالایی دارند، سیرکننده تر بوده و باعث می‌شوند، کالری کلی مصرفی‌تان کمتر باشد. فیبر زیاد: فیبر، پروتئین حجم‌گرده‌به‌حساس سیری کمک می‌کند. همچنین باعث می‌شود حرکت غذا در سیستم گوارش، کند شده و مدت بیشتری احساس سیری داشته باشید.

بنابراین اگر شما غذاهایی را می‌خورید که خصوصیات بالا را دارند، پس می‌توانید تا جایی که احساس سیری می‌کنید از آن‌ها بخورید و کالری زیادی هم به بدن‌تان نرسانید. در ادامه چند ماده غذایی را معرفی می‌کنیم که مصرف با اعتدال آن می‌تواند شما را جاق کند.

۱. سیب زمینی پخته شده

خیلی از افراد وقتی قصد کاهش وزن دارند، از خوردن سیب زمینی اجتناب می‌کنند چون فکر می‌کنند سیب زمینی کره‌پزیدار بالایی دارد. سیب زمینی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و سایر مواد مغذی از رشدند است. همچنین دارای نوع خاصی نشاسته است که به آن نشاسته‌ی مقاوم به هضم می‌گویند.

مواد غذایی که می‌تواند مصرف کنید بدون اینکه چاق شوید؛ کالری نشاسته‌ی مقاوم به هضم، نصف کالری نشاسته‌های معمولی است (به جای ۴ کالری در هر گرم، ۲ کالری در هر گرم دارد). نشاسته‌ی مقاوم به هضم در سیستم گوارش شما مانند فیبر محلول عمل می‌کند و در نتیجه باعث احساس سیری می‌شود. اگر نشاسته‌ی مقاوم به هضم را وارد وعده‌های غذایی‌تان کنید، کالری کمتری در یافت خواهید کرد. جالب است بدانید، سرد کردن سیب زمینی بعد از پخته شدن، نشاسته‌ی مقاوم به هضم در آن را بالا می‌برد. مطالعات نشان داده‌اند سرد کردن سیب زمینی پخته شده و مجدداً گرم کردن آن و تکرار این روند، خاصیت سیرکننده‌گی آن را افزایش می‌دهد. در تحقیقاتی که انجام شد، قابلیت سیرکننده گی ۲۸ غذا اندازه‌گیری شد و نتیجه این‌که، سیب زمینی پخته شده در دمای بالاترین‌ها قرار گرفت. بازهم جالب است بدانید، سیب زمینی سرخ شده و چیپس، سیرکننده گی‌شان سه برابر کمتر بوده است.

۲. تخم مرغ کامل

تخم مرغ غذای دیگری است که در گذشته بر خورد غیر منصفه‌ای با آن شده است. حقیقت این است که تخم مرغ بی‌نهایت غذای سالمی است و مواد مغذی از رشدند فراوانی دارد. بیشتر مواد مغذی موجود در تخم مرغ، مخصوصاً حدود نیمی از پروتئین آن در زرده می‌باشد. تخم مرغ یک پروتئین کامل است، یعنی تمام ۹ اسید آمینه‌ی ضروری برای بدن را یک جا دارد. ضمناً بسیار هم سیرکننده است! مطالعات گوناگونی نشان داده، آن‌هایی که برای صبحانه، تخم مرغ می‌خورند، بیشتر سیر می‌شوند و در طول روز هم کالری کمتری می‌خورند. در ضمن افرادی که صبحانه تخم مرغ می‌خورند، شاخص توده‌ی بدنی‌شان کاهش یافته و بیشتر وزن کم می‌کنند.

۳. بلغور جوی دوسر

بلغور جوی دوسر، نوعی فرنی یا حلیم است که معمولاً برای صبحانه مصرف می‌شود. بسیار سیرکننده است و از نظر شاخص سیرکننده‌گی، در رده‌ی سوم قرار دارد. دلیل آن هم، فیبر بالا و قابلیت جذب آب زیادش است. جوی دوسر منبع خوبی از فیبر محلول به نام بتا گلوکان است که در کتواسازی گوارش و جذب کره‌پزیده‌ا حما مؤثر می‌باشد. بلغور جوی دوسر در مقایسه با غلات آماد ی مخصوص صبحانه، بهتر می‌تواند اشتها را کنترل کرده و احساس سیری را

این غذاها را با خیال راحت بخورید!



افزایش داده و مصرف کالری در طول روز را کاهش دهد.

۴. بنفش

حیواناتی چون لوبیا، چیتی، نخودفرنگی و عدس، منابع خوبی از فیبر و پروتئین هستند. این ویژگی‌ها همراه با ظرفیت نسبتاً پايين انرژی باعث می‌شود غذایي سیرکننده باشند و حتی به کاهش وزن‌تان هم کمک کنند.

۵. مرکبات

مرکبات نیز مانند سیب، پکتین بالایی دارند که می‌تواند روند هضم را کند کرده و سیری را افزایش دهد. مرکبات همچنین حجم زیادی از آب دارند. پرتقال و گریپ‌فروت، هر دو حاوی ۸۷ درصد آب هستند که یعنی می‌توانند به ازای کالری بسیار کمی، سیرتان کنند. همیشه گفته شده است که گریپ‌فروت به کاهش وزن کمک می‌کند. در مطالعاتی، افراد چاقی که گریپ‌فروت می‌خورند نسبت به فیه، به اندازه قابل توجهی وزن کم کرده بودند.

در مطالعاتی دیگر هم، خوردن نصف یک گریپ‌فروت، سه بار در روز در زمان غذا و به مدت شش هفته منجر به کاهش وزن شده بود و دور کمرشان هم کاهش چشمگیری داشت. البته این نتایج لزوماً مختص گریپ‌فروت نیستند؛ چون نوشیدن آب قبل از غذا هم همین نتایج را دارد.

۶. ماهی

ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و می‌تواند در افرادی که اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند، احساس سیری را افزایش دهد. ماهی همچنین منبع غنی پروتئین با کیفیت است که این‌که باعث احساس سیری می‌شود. ماهی در میان تمام غذاهای پر پروتئین دیگر، امتیاز بالاتری داشته و در میان غذاهای تست شده، در رده‌ی دوم قرار دارد.

مطالعاتی نشان داده تأثیر ماهی بر احساس سیری به اندازه‌ی چشمگیری بیشتر از تأثیر مرغ و گوشت گوساله بوده است. مطالعاتی دیگر هم نشان داد افرادی که ماهی خورده بودند، نسبت به کسانی که گوشت گوساله خورده بودند، در وعده‌ی بعدی‌شان، ۱۱ درصد کالری کمتری دریافت کرده بودند.

۷. گوشت

گوشت پروتئین زیادی داشته و سیرکننده هستند؛ به‌طور کلی، رژیم‌های غنی‌ای پر پروتئین، باعث دریافت کالری کمتر می‌شوند. تحقیقات نشان داده آن‌هایی که در وعده‌ی ناهار، گوشت پر پروتئین خورده بودند در مقایسه با افرادی که ناهارشان پر کره‌پزیدار بوده، گذشته از اینکه احساس گرسنگی نداشته‌اند بلکه کاهش وزن بهتری نیز داشته‌اند. در میان تمام غذاهای پر پروتئین، گوشت گوساله بالاترین امتیاز را در میزان سیرکننده گی دارد اما سایر گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ و بوقلمون هم برای کاهش وزن مناسب هستند.

۸. پنیر کاتیج

پنیر کاتیج، کم‌کالر است اما پروتئین زیادی دارد و دارای مواد مغذی ضروری برای سلامت می‌باشد مانند ویتامین های B۱، کلسیم، فسفر و سلنیوم. این خواص باعث شده تا پنیر کاتیج برای کاهش وزن بسیار مناسب باشد. تأثیر این پنیر در احساس سیری، به اندازه‌ی تأثیر تخم‌مرغ است.

۹. سبزیجات

سبزیجات کالری کمی داشته و حجیم هستند، همچنین دارای تمام مواد مغذی مفید و ضروری برای بدن بوده و ترکیبات گیاهی ای دارند که باعث می‌شود بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشند. ضمناً سبزیجات، آب و فیبر زیادی دارند که در دوی این‌ها به احساس سیری‌تان کمک‌می‌کنند.

درمان هموفیلی در موش‌ها با روش کرپسر

دانشمندان در دانشگاه پنسیلوانیا از روش ویرایش ژنی کرپسر CRISPR برای درمان بیماری هموفیلی در موش‌ها استفاده کردند. هموفیلی یک بیماری وراثتگر ژنتیکی است که از انعاد خون در بیماران مبتلا جلوه‌گیری کرده و کسانی که به این بیماری دچار هستند حتی در اثر وجود یک بریدگی کوچک در معرض خونریزی‌های شدید و خطر مرگ قرار می‌گیرند. این دانشمندان از روش ویرایش ژن کرپسر برای اصلاح ژن‌های معیوب در یک پروتئین انعقادی به نام فاکتور IX استفاده کرده و نتیجه خوبی از این کار گرفتند. دکتر لیلی وانگ، نویسنده این پژوهش اظهار کرد: با این روش ژن درمائی می‌توان افراد مبتلا را برای همیشی از این بیماری رها کرد.

دانشمندان با استفاده از دی‌ان‌ای انسان و روش کرپسر یک روش ژن درمانی را اجرا کردند که تولید پروتئین انعقادی در کبد خون را تحریک کند. آنها در طی یک دوره چهار ماهه و تزریق به چندین موش نوزاد و بالغ شاهد بازگشت سطح پروتئین انعقادی به حالت عادی بودند. وانگ گفت به طور معمول، یک موش مبتلا به هموفیلی در طول یک عمل جراحی می‌میرد اما همه موش‌ها در این پژوهش زنده ماندند.

این روش به طور بالقوه می‌تواند بسیاری از بیماران مبتلا به هموفیلی B را که رایج ترین شکل هموفیلی است درمان کند.

این اتفاق خبر خوبی برای ۲۰ هزار نفر بیماری است که در ایالات متحده با نوعی از هموفیلی زندگی می‌کنند.

ساخت خانه در ۲۴ ساعت فقط با یک آچار!

یک شرکت معماری چینی به تازگی خانه پیش ساخته‌ای را به قیمت ۱ هزار دلار برای افشار کم درآمد عرضه کرده است. این خانه طی چند ساعت ساخته می‌شود. حتی چند کارگر بی تجربه هم می‌توانند در ۲۴ ساعت با استفاده از یک آچار این خانه را سرهم کنند! سفارش ساخت این خانه توسط زنی داده شده بود که تصمیم داشت در حیاط خانه پدر و مادرش زندگی کند اما خانه دچار آسیب های جدی شده و بسیار تارک بود. شرکت PAO بخشی از ساختمان قدیمی را خراب کرد و به جای آن قطعات از پیش ساخته خانه را قرار داد. به این ترتیب این بخش خانه، کاملاً مجزا شد.ترکیبی از فناوری های مختلف برای ساخت خانه به کار رفته است. فضاهای درونی و بیرونی این خانه به شکل مدول های جداگانه ساخته شده و به یکدیگر متصل می شوند. این مدول های توسط یک سیستم یکپارچه با آچار فرانسه در جای خود محکم می شوند فضای داخلی خانه حدود ۲۷۸ متر مربع است و شامل هال و یک آشپزخانه با سقف بلند است. همچنین یک حمام و دستشویی در این خانه نصب شده است.

به گفته شرکت سازنده ساخت بخش اصلی خانه را می توان طی ۲۴ ساعت ساخت. همچنین هزینه ساخت ۱۰ هزار دلاری آن ۳۰ برابر ارزانتر از بهای یک آپارتمان معمولی در یکن است.

کشف ۲ گونه گیاهی جدید از خاکشیر توسط محققان کشور

محققان دانشگاه فردوسی مشهد ۲ گونه گیاهی جدید از جنس خاکشیر تلخ کشف کردند.

به گفته وی زردک تقویت کننده معده است و تا حدودی ملین است بنابراین برای رفع یبوست خوب است. زردک مایع جنسی (منی) را زیاد می‌کند و نعوظ را هم افزایش می‌دهد، به‌خصوص اگر به‌صورت مریا و با حلاو آماده مصرف شود یعنی قدری شیرین‌تر تهیه و پخته شود.

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: زردک باعث تقویت توان — جنسی و نعوظ (سفنی آلت تناسلی) می‌شود که امروزه علت شمار قابل توجهی از ناتوانی‌های جنسی را به خود اختصاص داده و داروهای شیمیایی زیاد و متنوعی در این حوزه به بازار عرضه شده که معمولاً دارای عوارض است. علوی افزود: مزاج زردک گرم و تر است و دارای رطوبت بسیار خوب و اصطلاحاً رطوبت قبضه است و خوردنی‌هایی که این خصوصیات را دارند جزو بهترین خوراکی‌ها محسوب می‌شوند.

وی یادآور شد: تخم هویج خاصیت مدر (درارآور) دارد و آن هم باعث تقویت قوه — جنسی می‌شود و به‌صورت پودر یا جوشانده قابل استفاده است.

این کارشناس طب سنتی گفت: اقرا با مزاج گرم نباید در خوردن هویج زیاده‌روی کند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۹ ترند برای اینکه از سرما نلرزد

برای مقابله با سرما در روزهای سرد سال و برای اینکه از افت دمای داخل و خارج از منزل شروع به لرزیدن نکند لازم است به برخی موارد توجه داشته باشید. در این مطلب شما را با ۹ ترند ساده آشنا می‌کنیم تا کمتر سردتان شود.

قبل از پوشیدن لباس هایتان، آنها را روی شوفاژ یا کنار بخاری گرم کنید
برای اینکه در خارج از منزل کمتر سردتان شود، قبل از لباس پوشیدن و خارج شدن از خانه، لباس هایتان را روی رادیاتور یا در مقابل بخاری گرم کنید. در این صورت احساس گرمای دلچسپی بدن‌تان را فرامی‌گیرد و زمانی که بیرون می‌روید، بدن‌تان از درون گرم‌تر است و کمتر احساس سرما می‌کنید.

در رختخواب تان کیسه آب گرم بگذارید

اگر اتاق خواب و یا رختخواب هایتان سرد است و با یا گذاشتن روی تشک، مو برتن تان راست می‌شود حتماً نیم ساعت قبل از خواب کیسه آب گرم در جایتان قرار دهید. در طول شب نیز آن را زیر پاهایتان قرار دهید تا گرمای آن در بدن‌تان پخش شود. با همین کار ساده با سرما مقابله کرده و خواب راحت‌تری را تجربه می‌کنید.

لباس‌ها را روی هم بپوشید

اگر به هر دلیل وسایل گرمایشی محل زندگی‌تان از کار افتاده است بهتر است خودتان را مانند پیاز در لایه ای لباس‌ها بپوشید. بر اساس نظرات محققان انستیتو INRS فرانسه هر چه لباس بیشتری روی‌هم بپوشید، هوای بیشتری بین لباس‌ها می‌ماند و همین مسئله باعث گرم ماندن بدن‌می‌شود، چون لایه‌های پر از هواماند عایق گرمایشی عمل می‌کند.

توصیه می‌کنیم جنس لباسی که با پوست در تماس است، از جنس نخ‌ی یا جنسی که به خوبی عرق را جذب می‌کند باشد. برای لایه‌های بعدی از لباس‌های پشمی یا لباس‌هایی که به خوبی جلوی سرما را می‌گیرند استفاده کنید. از زیر شلوار نیز یک شلوار گرم جذب بپوشید تا پاهایتان گرم بماند.

موقع راه رفتن قوز نکنید

حتماً شما هم دقت کرده اید که اکثر افراد در هوای سرد پشت شان را خم کرده و چانه شان را در یقه پالتو فرو می‌کنند. در واقع همه ما به طور ناخودآگاه در هوای سرد خودمان را جمع می‌کنیم. اما این وضعیت بدنی مانع از جریان مناسب خون شده و باعث می‌شود بدن بیش از پیش سرد شود. برای مقابله با این مسئله لازم است که در حین راه رفتن پشت تان از صاف نگه دارید و بازوها را در حین راه رفتن حرکت دهید. این کار باعث می‌شود که خون جریان بهتری داشته باشد و بدن گرم شود. اگر در گردش خون اختلالی به وجودباید منشأ سرای بدن خواهد بود و شما بدون اینکه متوجه‌باشید شروع به لرزیدن می‌کنید. توصیه می‌کنیم در روزهای سرد ورزش را ترک نکنید. پیاده روی تند باعث تحریک عضلاتی شده و بدن را گرم می‌کند.

سر و گوش هایتان را بپوشانید

برای مقابله با سرما بدون کلاه و شال گردن از خانه خارج نشوید، چون ۱۰ تا ۳۰ درصد گرمای بدن از این بخش از بدن یعنی از طریق سر تلف می‌شود. بهتر است از کلاه‌هایی که گوش‌ها را نیز می‌پوشانند استفاده کنید.

از چکمه‌های زل‌دار استفاده کنید

اگر پاهایتان بیشتر احساس سرما می‌کنند حتماً از کش‌هایی استفاده کنید که انرژی ذخیره تری دارند. این کش‌ها مانند عایق عمل کرده و جلوی ورود سرمای زمین به پاها را می‌گیرند. حتماً جوراب گرم بپوشید. همچنین می‌توانید از گرم‌های مخصوص پاهای سرد استفاده کنید. ترکیبات این گرم‌ها باعث انبساط عروق خونی شده و جریان خون را بهبود می‌بخشند و مانع از سرد شدن بیش از اندازه پاها می‌شوند. توصیه می‌کنیم شب‌ها نیز با جوراب خوابید. این کار باعث می‌شود در طول شب نیز پاهایتان گرم بماند.

گوشت، ماهی و تخم مرغ میل کنید

پروتئین‌ها در مقایسه با مواد قندی و چرب باعث تولید گرمای بیشتری در بدن می‌شوند. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ و همچنین سویا، نخود، عدس و میوه های خشک جزو منابع خوب پروتئین هستند. این مواد غنایی تامين کننده آهن و ویتامین B۱۲ نیز محسوب می‌شوند و بدن را در برابر سرما مقاوم تر می‌کنند.

ویتامین مننل باید بیش از ۲۰ درجه باشد

از گرم کردن زیاد منزل بپرهیزید. تفاوت دمای داخل (گرمای زیاد) و خارج از منزل (سرماي شدید) شوک زیادی به رگ های خونی وارد می‌کند. واقعیت این است که رگ ها در تماس با هوای سرد منقبض و در تماس با هوای گرم منبسط می‌شوند. بنابراین لازم است که تفاوت دمای داخل و خارج از منزل را کاهش داد. برای این کار بهتر است دمای منزل را متعادل کرده و اجازه ندهید از ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد بالاتر برود.

یک نوشیدنی گرم بنوشید

هیچ چیز مانند یک نوشیدنی گرم در هوای سرد دلچسب نبوده و بدن را گرم نمی‌کند. البته توصیه می‌شود که از نوشیدن قهوهٔ پیرهیزید، چون قهوه حاوی کافئین است و باعث انبساط و گشادشدن عروق خونی شده و مانع از افزایش آستانه در تماس با سرما می‌شود. بنابراین گرمای بدن را سرعت بیشتری از بین می‌رود. بهتر است که سراغ دمنوش‌هایی مانند دمنوش لارچین و زنجبیل بروید، چون باعث گرم شدن و تقویت بدن می‌شوند.

یک متخصص طب سنتی مطرح کرد

لزوم مصرف هفتگی آلبیمو و سر که برای پاکسازی بدن

متخصص طب سنتی گفت: هم‌اکنون به دلیل شرایط و سطح زندگی خاص، اخلاط غلیظ، تحرک کم، فضولات در بدن انباشته شده و بیماری‌هایی همچون دیابت، نفرس و فشارخون ایجاد می‌شود، به همین دلیل لازم است در هفته همراه غذا چندین بار از آلبیمو و سر که استفاده‌شود تا بدن از این طریق پاکسازی شود. نعمت‌الله مسعودی متخصص طب سنتی ، با پاسخ به این سؤال که آیا آلبیمو به دلیل داشتن قند برای بیماران دیابتی مضر است یا خیر،گفت: آلبیمو یک نوع آنتی‌اکسیدان است و از بدن سبز دایی می‌کند، ضدسرطان بوده اما مصرف بی‌رویه آن نیز اشتباه‌است، به‌طور کلی اگر توصیه می‌شود در هفته چندین بار همراه با غذا از آلبیمو و سر که برای پاکسازی بدن استفاده‌شود.

وی افزود: مثلاً درمان بعضی از بیماران دیابتی تنها با عسل است در طب سنتی نمی‌توان یک نسخه کلی برای تمام بیماران پیچید زیرا هر بیمار با توجه به مزاج خاص خود درمان می‌شود. مسعودی مهمترین مسئله برای دیابتی‌ها را وضعیت گوارش دانست و گفت: مثلاً بیمار دیابتی که دارای سوء مزاج گرم و گوارش گرم است، بر پرتال می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ اما بیمار دیابتی که دارای مزاج و گوارش سرد است، این مسئله برعکس صدق می‌کند. متخصص طب سنتی ادامه داد: طب سنتی دیابت را ناشی از وضعیت کلیه می‌داند به همین دلیل در این طب کلیه فرد بررسی می‌شود؛ اما یک بیمار دیابتی بهتر است با مراجعه به متخصص طب سنتی با توجه به مزاج و وضعیت بدنی خاص خود دستور ویزای دریافت کند. وی اضافه کرد: هم‌اکنون به دلیل شرایط و سطح زندگی خاص، اخلاط غلیظ، تحرک کم، فضولات در بدن انباشته شده و بیماری‌هایی همچون دیابت، نفرس و فشارخون ایجاد می‌شود، به همین دلیل لازم است در هفته همراه غذا چندین بار از آلبیمو و سر که استفاده‌شود تا بدن از این طریق پاکسازی شود.

یک کارشناس طب سنتی مطرح کرد

هویج تقویت کننده قوای جسمی

یک کارشناس طب سنتی گفت: زردک با هویج ابرانی باعث تقویت توان — جنسی می‌شود که امروزه علت قابل توجهی از ناتوانی‌های جنسی را به خود اختصاص داده و داروهای شیمیایی زیاد و متنوعی در این حوزه به بازار عرضه شده که معمولاً دارای عوارض است.

سید جواد علوی درباره زردک با هویج ابرانی اظهار داشت: مریای هویج یکی از افزاینده‌های قوای جنسی و مقوی احشار، رحم و هاضمه است و در بدن تولید خلط سالمی‌کند.

به گفته وی زردک تقویت کننده معده است و تا حدودی ملین است بنابراین برای رفع یبوست خوب است. زردک مایع جنسی (منی) را زیاد می‌کند و نعوظ را هم افزایش می‌دهد، به‌خصوص اگر به‌صورت مریا و با حلاو آماده مصرف شود یعنی قدری شیرین‌تر تهیه و پخته شود.

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: زردک باعث تقویت توان — جنسی و نعوظ (سفنی آلت تناسلی) می‌شود که امروزه علت شمار قابل توجهی از ناتوانی‌های جنسی را به خود اختصاص داده و داروهای شیمیایی زیاد و متنوعی در این حوزه به بازار عرضه شده که معمولاً دارای عوارض است.

علوی افزود: مزاج زردک گرم و تر است و دارای رطوبت بسیار خوب و اصطلاحاً رطوبت قبضه است و خوردنی‌هایی که این خصوصیات را دارند جزو بهترین خوراکی‌ها محسوب می‌شوند.

وی یادآور شد: تخم هویج خاصیت مدر (درارآور) دارد و آن هم باعث تقویت قوه — جنسی می‌شود و به‌صورت پودر یا جوشانده قابل استفاده است.

این کارشناس طب سنتی گفت: اقرا با مزاج گرم نباید در خوردن هویج زیاده‌روی کند.

امام حسن عسکری(ع)؛ منادی مکتب انتظار

امام حسن عسکری(ع) با بهره گیری از آموزه های اسلامی به تبیین آخرین دین الهی پرداخت و باقرقه های مذهبی دروغین به مبارزه برخاست و به شیعیان درس انتظار و تقواد تا آماده پذیرش دوران غیبت شوند.
امام حسن عسکری(ع) در ۲۳۲ هجری در شهر مدینه دیده به جهان گشود و در محضر امام هادی(ع) پدر بزرگوار خویش با بهترین صفت های انسانی و سیره ائمه معصومین(ع) آشنا شد و اینگونه در سال های بعد پیشوایی شیعیان را بر عهده گرفت.
هادی، خالص، زکی، سراج، تقی و عسکری از جمله لقب های امام یازدهم شیعیان(ع) و «لومحمد» کنیه ایشان است.
این امام همام، رسالت سنگین امامت را با شهادت امام دهم شیعیان(ع) در ۲۵۴ هجری بر عهده گرفت. امام هادی(ع) درباره پیشوایی امام حسن عسکری(ع) می فرماید: «فرزندم ابو محمد، اصیل ترین چهره خاندان نبوت و استوارترین حجت(خدا) است. او بزرگ فرزندانم و جانشین من است و امامت و احکام به سوی او بازمی گردد»

خليفة های بنی عباس که همواره امامان معصوم(ع) را مانعی برای دستیابی به خوسته های نادرست خود می دانستند، از هیچ تلاشی برای ایجاد فشار و اختناق بر آنان دریغ نمی کردند و بیرون و اطرافیان آنان را نیز زیر نظر می گرفتند. این سخت گیری ها در دوره امام حسن عسکری(ع) بیش از پیش افزایش یافت به گونه ای که این امام معصوم(ع) در دوره امامت شش ساله خویش متحمل رنج بسیاری از حکومت عباسیان شد.

روشنگری های امام یازدهم(ع) در میان مسلمانان و کوشش های ایشان برای گسترش دین اسلام و برقراری عدالت؛ کنیه خلفای بنی عباس را بیشتر کرد و به همین دلیل چندین بار امام(ع) را زندانی کردند اما با وجود این اعمال دستگاه حکومت، امام حسن عسکری(ع) همواره با تدبیر و درایت در برابر حاکمان ظالم ومستبد می ایستاد و در آن شرایط سخت، وظیفه روشنگرانه خویش در بیاری مردم و آشنایی آنها با اسلام حقیقی را انجام می داد.

نظارت شدید حکومت بنی عباس بر ارتباط های امام حسن عسکری(ع) سبب شد تا دوستداران و پیروان ایشان به سختی بتوانند با امام(ع) ارتباط برقرار کنند. به همین منظور یازدهمین پیشوای شیعیان علاوه بر ارتباط پنهانی با شاگردان خویش، نمایندگان گلی را از شخصیت های برجسته جهان اسلام در شهرهای مختلف بر می گردید تا ارتباط خود را با پیروان و مسلمانان از این راه ادامه دهد.

سرانجام معتمد عباسی روشنگری های آن امام والامقام را برای اعتدای دین اسلام برتافت و تصمیم به قتل ایشان گرفت و سرانجام امام حسن عسکری(ع) را در هشتم ربیع الاول ۲۶۰ هجری سموم کرد و به شهادت رساند.

پیژهنشگر گروه افراط راستی از به نامنسبت سالروز شهادت امام حسن عسکری(ع) با «حجت الاسلام جلیل جعفرزاده» مدرس

به مناسبت سالروز شهادت پیشوای یازدهم شیعیان



دانشگاه قم و نویسنده کتاب های دینی و مذهبی به گفت وگو پرداخت.

حجت‌الاسلام جعفرزاده درباره سال‌های کودکی امام یازدهم(ع)، گفت: امام حسن عسکری(ع) در مدینه با به عرصه وجود گذاشت علم و دانش را از محضر امام دهم(ع) آموخت و در دامن بر مهر مادرش که از وی به نام های سلیل، حدیثه و سوسن یاد شده است، رشد و پرورش یافت. این امام همام(ع) در نوجوانی به همراه پدر خویش و به دستور متوکل عباسی رهسپار عراق شد و به زندگی در این دیار ادامه داد. امام حسن عسکری(ع) با بهره گیری از درای فضل و دانش امام هادی(ع) خود را برای عهده دار شدن رسالت امامت در آینده آماده ساخت و پس از شهادت پدر در ۲۵۴ هجری، زمام پیشوایی شیعیان را در حکومت متوسل عباسی به دست گرفت و در سامرا وزیر نظر حکومتی مستبد، تلاش خویش را برای روشنگری مردم، تبیین دین اسلام و آیین پاک رسول اگر کم(ص) به کار بست. این مدرس دانشگاه اظهار داشت: امام(ع) تا زمان حکومت معتمد عباسی و شهادت خود در سامرا و در محله ای به نام عسکر به معنی لشکرگاه زندگی کرد. خلفای عباسی ایشان و پدر بزرگوارشان امام هادی(ع) را به این منطقه آورده بودند تا به‌تیر بتوانند آنها را کنترل کنند و زیر نظر داشته باشند. آن نواحی به دلیل نظارت شدید مأموران حکومت به صورت پادگان درآمده بود و به همین علت امام یازدهم(ع) به عسکری مشهور شد. این دروغین اشاره کرد و گفت: در زمان امام حسن عسکری(ع) و مرابقت ها آن چنان بود که امام حسن عسکری (ع) هیچ گاه تلاش نداشتند مسلمانان را به گمراهی بکشاند اما هر یک از ائمه معصومین(ع) در دوره امامت خویش اجازه این کار را به آنان نمی وی تربیت شاگردان برجسته را یکی از رسالت های مهم امام

معضلی که طلاق عاطفی را به دنبال دارد

رفیق بازی زوجین آفت زندگی مشترک

رفیق بازی یا رابطه بیش از اندازه با دوستان یکی از آفات زندگی مشترک است که لطعمه‌های جبران ناپذیری را به زندگی زوجین وارد می کند.
نقش دوست را در زندگی مشترک نمی توان نادیده گرفت چرا که انسان همواره به ارتباط با دیگران نیازمند است، تأیید بتوان مهم ترین دوران برای رفیق بازی را دوران نوجوانی و جوانی دانست که فرد در این برهه زمانی به دنبال استقلال و یافتن هویت خود است و برای اینکار به نوعی از خانواده دور و در گروه همسالان خود بیشتر حضور دارد.
بسیاری افراد با تشکیل خانواده روابط و رفیق بازشان را کمتر می کنند و سعی می کنند بیشتر وقت خود را صرف خانواده کنند اما افرادی هم وجود دارند که پس از ازدواج همچنان به رویه قبل ادامه داده و بیشتر وقت خود را صرف رفیق بازی می کنند.

نکته قابل توجه آن است که چنانچه در این دوستی ها حد تعادل رعایت نشود و افراد در روابط خود دچار افراط و تفریط شوند، آسیب های جدی به زندگیشان

حوادث

فرمانده انتظامی استان همدان خبرداد

کشف ۲۲۰ کیلو گرم مواد مخدر در همدان

فرمانده انتظامی استان همدان از کشف ۲۲۰ کیلو گرم تریاک و دستگیری چهار

نفر در ۲۴ ساعت گذشته خبر داد.

سردار حاجی محمد مهدیان نسب در جمع خبرنگاران، گفت: در ۲۴ ساعت گذشته مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر در عملیاتی موفق به کشف ۲۲۰ کیلو تریاک، دستگیری چهار نفر و توقیف سه دستگاه خودرو در این استان شدند.
سردار مهدیان نسب ادامه داد: این محموله از جنوب شرق کشور بازرگبری و قرار بود که در استان های غربی به فروش برسد که با هوشمندی مأموران توقیف شد.

وی افزود: از ابتدای سال جاری تا کنون هفت هزار و ۸۰۰ عملیات پلیسی انجام و نقاط آلوده مختلف در استان پاکسازی شده است که این آمار در مقایسه با مدت مشابه قبل از رشد ۲۰ درصدی برخوردار است.

این مقام انتظامی در ادامه با بیان اینکه طی این مدت بیش از ۷ هزار و ۵۰۰ قاچاقچی و توزیع کننده مواد مخدر دستگیر و حدود پنج تن مواد مخدر نیز کشف شده است، تشریح کرد: با بررسی اسامی ۸ دستگاه، دستگیری ۲۱۱ درصد و کشفیات انواع مواد مخدر ۵۲ درصد رشد داشته است.

فرمانده انتظامی استان همدان در خاتمه با اشاره به دستگیری یک هزار و ۳۰۰ نفر متعادم تهاجر از ابتدای سال تا کنون گفت: مأموران پلیس با تلاش شبانه روزی اجازه نخواستند تا آ عاده ای سود جو با هدف کسب سود، امنیت جامعه و سلامت شهروندان و خانواده ها را به خطر بیناندازند.

فرمانده انتظامی شهرستان زابل خبرداد

کشف بیش از ۵۵ هزار قرص غیر مجاز

فرمانده انتظامی شهرستان زابل از کشف ۵۵ هزار و ۴۱۳ عدد قرص روانگردان و غیر مجاز خبر داد.

سرهنگ غلامرضا نجابت در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس در تشریح جزئیات این خبر، گفت: در پی کسب خبری مبنی براینکه فردی در منزل خود اقدام به خرید و فروش و نگهداری اقلام دارویی غیر مجاز و اعتیاد آور می کند، موضوع به صورت ویژه در دستورکار مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر قرار گرفت.

وی با بیان اینکه مأموران با اطمینان از صحت موضوع و هماهنگی با مقام قضائی متهم را در مخفیگاهش دستگیر کردند، اضافه کرد: مأموران در بازرسی از مخفیگاه وی ۵۵ هزار و ۴۱۳ عدد قرص غیرمجاز و روانگردان و ۶۲ عدد شربت متادون کشف کردند.

نجابت با اشاره به اینکه برابر اعلام کارشناسان ارزش تقریبی اقلام دارویی مکشوفه بیش از ۶۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، تصریح کرد: در این رابطه دو متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند.

فرمانده انتظامی شهرستان زابل در پایان خاطر نشان کرد: نیروی انتظامی در راستای انجام وظایف ذاتی خود و حمایت از اقتصاد داخلی با تمام توان آماده مقابله با هر نوع قاچاق کالا و بی نظمی بوده و به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه خبر در این زمینه از طریق تلفن گویای ۱۱۰ است.

وارد می شود، آسیب هایی که ممکن است حتی به جدایی و فروپاشی کانون گرم خانواده بیانجامد.

دکتر مجید ابهری جامعه شناس و آسیب شناس اجتماعی در تشریح این معضل گفت: رفیق بازی یکی از معضلاتی است که امروزه دامنگیر زندگی مشترک زوج ها شده است، اگر در گذشته این سنت و رویه غلط مختص مردان بود، اما حالا بعضی از زنان نیز به پیروی از مردان درگیر دوست بازی شده‌اند و تفریح و خوشگذرانی با دوستان شان را به بودن در کنار همسر و خانواده خود ترجیح می دهند.

وی افزود: رفیق بازی گاهی اوقات تا جایی شدت پیدا می کند که روابط زن و شوهر به تیرگی گراییده و در بدترین حالت، زمانی که مرد یا زن می بیند طرف مقابلش به نیازهای روحی و جسمی اش بی توجه است، حتی با داشتن فرزند یا فرزندان به جدایی فکری می کند.

این استاد دانشگاه گفت: مریت های داشتن دوست خوب بر هیچ کسی پوشیده نیست اما جایگاه همین دوستی و رفاقت باید در زندگی مشترک زوجین

تأیید پیوسته‌ی دین در زندگی مشترک

تعریف شود، به گونه ای که مسلط بر زندگی نشده و زندگی را تحت الشعاع خویش قرار ندهد، برخی از مردها به جهت آزادی که دارند، رفیق باز هستند، هر کسی را به منزل می آورند و براساس غفلتی که دارند یک زمان به خودشان می آیند که در دام فساد گرفتار شده اند، به قمار بازی، استعمال موادمخدر یا مسیغاری عادت کرده و به شب نشینی های خالمان برانداختن قدم می گذارند و همین امر باعث سردی در زندگی شده و مقدمتات پاشیده شدن آن را فراهم می آورد.

باید بر این نکته تأکید کرد، در خانواده ای که مرد رفیق باز است، او همه چیز زندگی را فدای رفیقش می کند و همسرش را از ار می دهد و فرزندان از رفیق پدر بی می شوند و در نهایت کانون گرم خانواده از هم می پاشد.

***تأیید پیوسته‌ی زن و شوهر دلیل اصلی رفیق بازی همسران**

ابهری گفت: فردی که در زندگی مشترک در انجام وظایف زنشویی و همسررداری کوتاهی می کند،

دادند و با تبیین آخرین دین الهی کوشش خود را برای معرفی دین حق به مردم به کار بستند. پیشوای یازدهم شیعیان(ع) نیز در این راستا کوشش های فراوانی انجام داد و به وسیله شاگردان خویش مذهب جعفری را به مردم شناساند.

وی با اشاره به فراهم سازی شرایط غیبت امام زمان(عج) به وسیله امام یازدهم(ع)، یادآور شد: بحث غیبت حضرت مهدی(عج) از زمان پیامبر اکرم(ص) مطرح شد و حدیث های زیادی از آن دوره تا هنگام تولد ایشان موجود است. بیشترین فعالیت برای فراهم آوردن زمینه غیبت امام دوازدهم(عج) در دوره امام هادی(ع) و امام حسن عسکری(ع) صورت پذیرفت. زندگی کردن این دو امام معصوم در تبعیدگاه باعث شد بسیاری از مردم نتوانند آنان را از نزدیک ببینند. این امر کمک بسیاری کرد تا مسلمانان حتی اگر امام خویش را نتوانند مشاهده کنند با هم وجود ایشان را قبول داشته باشند. گاهی وقت ها نیز امام دهم و یازدهم(ع) با استفاده از ولایت تکوینی که به وسیله خداوند متعال به ایشان داده شده بود، خود را در میان مردم غیب می کردند تا آنان با غیبت آشنا شوند و این امر را در هنگام غیبت امام زمان(عج) غیرممکن ندانند. حجت الاسلام جعفرزاده با اشاره به تربیت و آموزش چهار نایب امام دوازدهم(عج) به وسیله امام هادی(ع) و پس از ایشان در محضر امام حسن عسکری(ع)، بیان داشت: این دو امام بزرگوار «ابو عمرو عثمان بن سعید عمری، ابو جعفر محمد بن عثمان بن سعید، ابوالقاسم حسین بن روح نوبختی و ابوالحسن علی بن محمد سمری» را با آگاهی از غیبت امام عصر(عج) پرورش دادند تا در دوره غیبت بتوانند پیامبخوی پرشش های مردم در باره این امام همام(ع) باشند و به وسیله آنها ارتباط میان مردم و آخرین امام برقرار شود.

وی درباره غیبت گیری های حکومت بر پیشوای یازدهم شیعیان(ع) گفت: غیبت غیری عباسی بنی عباس در امامت امام حسن عسکری(ع) به دلیل قدرت یافتن شیعیان و آگاهی داشتن دشمن از مساله مهدویت بر این امام همام و پیروان ایشان هر روز بیشتر می شد زیرا از یک جهت آموزش های آن امام بزرگوار(ع) سبب شده بود که مردم با آگاهی بیشتر از امور مسلمانان و شناخت ظلم و ستم بنی عباس هر روز با یکدیگر متحدتر شوند و به انسجام بیشتری دست یابند و از طرف دیگر عباسیان که بر پایه روایت ابی معتبر در انتظار تولد آخرین امام بودند مراقبت های بیشتری را به عمل می آوردند تا اگر فرزند پسری در خانه ایشان تولد یافت او را از میان ببرند.

این مدرس دانشگاه در پایان گفت: سرانجام خلیفه عباسی که روشنگری های امام یازدهم(ع) عرضه را بر وی تنگ کرده بود با طراحی یک نقشه امام(ع) را به شهادت رساند اما راه آن امام معصوم به وسیله پیشوای دوازدهم شیعیان(ع) ادامه یافت و روزی معروف شد که بساط ظلم و جور به وسیله ایشان برچیده خواهد شد و صلح و عدالت در جهان برقرار می شود.

تأیید پیوسته‌ی دین در زندگی مشترک

است که فاصله بین افراد بیشتر و بیشتر می شود و هر یک از زوجین ترجیح می دهند کمترین ارتباط را با یکدیگر داشته باشند.

برای یک زن رفیق بازی به مرور زمان آن عاطفه و احساسی که اوایل ازدواج وجود داشته از بین می رود و در نهایت ممکن است به طلاق عاطفی منجر شود.
***دوران مجردی یا پان یافته است**

وی در پایان گفت: روابط دوستانه یکی از مواردی است که با این دوران تغییر می کند و همان طور که گفته شد وقت آزاد و اولویت بندی افراد با این تغییر رفتار عوض خواهد شد، اما یک رهاکار دیگر هم وجود دارد؛ شما دیگر مثل گذشتہ زمان آزاد زیادی نخواهید داشت اما حذف کلی و قطع رابطه با دوستان هم درست نیست.

به همین دلیل یکی از راهکارها این است که در مورد روابط خود خود فکر کنید، آن هایی که برایتان مهم تر است را در ذهن مشخص و برای تمهید روابط با آن ها برنامه ریزی کنید، شما نمی توانید دوستان جدیدی هم پیدا کنید.

تأیید پیوسته‌ی دین در زندگی مشترک



بناوجه به شناسایی تعدادی از مالباختگان، اعتراف صریح متهم به ده فقره جیب بری، سواقی متهم در جرایم مرتبط با سرقت بویژه جیب بری و به برای شناسایی سایر جرایم از تکایی متهم به ویژه شناسایی سایر شکات و مالباختگان، دستور انتشار بدون پوشش تصویر متهم از سوی بازرس پرونده صادر شده است، لذا از شکات و مالباختگانی که موفق به شناسایی تصویر متهم شدند دعوت می شود تا برای پیگیری شکایات خود به اداره هفدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ در خیابان وحدت اسلامی مراجعه کنند.

پایان گروگانگیری ۱۵۰ میلیونی مشهد

خودرو اقدام به ربوون زن جوان کرده و به سرعت از محل متواری شدند. فرمانده انتظامی خراسان رضوی اظهار داشت: در حالی که تحقیقات کارآگاهان پلیس آگاهی و مأموران کلاتری مر کزی فرمان ادامه داشت، گروگانگیران بعد از گذشت چهار ساعت در تماس با خانواده گروگان، مبلغ ۱۵۰ میلیون تومانی را برای آزادی فرد ربوده شده درخواست کردند. سردار امیری مقدم افزود: مأموران پلیس آگاهی فرمان و کارآگاهان پلیس آگاهی خراسان رضوی با بهره گیری از علوم و فنون پلیسی و تکنیک‌های نوین کشف جرم و ردزنی های گسترده، یکی از گروگانگیران را شناسایی و تحت تعقیب قرار دادند. فرمانده انتظامی خراسان رضوی گفت: با وجود تغییر محل اختفای گروگانگیران، پس از تلاش گسترده مأموران انتظامی، خودروی آن ها در ساعت ۰۱ صبح روز گذشته (پانزدهم آذر ماه) در منطقه طریقه شهرستان بینالود شناسایی شد. سردار امیری مقدم افزود: مأموران انتظامی با تعقیب و مراقبت های نامحسوس، گروگانگیران را که دو مرد و یک زن بودند در وکیل آباد مشهد در اقدامی غافلگیر له دستگیر کردند. وی با اشاره به اعتراضات همزمان به گروگانگیری گفت: محل اختفای فرد ربوده شده که در ترافعات جاری سرقت هایش به شیوه جیب بری از مسافرین خطوط مترو و بی ار تی آغاز کرده است.

سرهنگ کارآگاه داوود فرد معاون مبارزه با سرقت های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام این خبر، افزود: این پرونده و روشن شدن چگونگی ماجرا ادامه دارد.

اخبار

تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س):

مساجد باید متولی شایسته‌ای داشته باشند

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه(س) گفت: در مساجد باید متولی شایسته‌ای حضور داشته باشد تا وجود سلیقه‌ها و تفکرات مختلف، این جایگاه را تحت تأثیر قرار ندهد.

آیت الله سید محمد سعیدی قبل از ظهر چهارشنبه در دیدار برگزارکنندگان یازدهمین جشنواره قرآنی مدهامتان که در سالن محراب آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س) برگزار شد، کارهای قرآنی و معرفی ر ضروری ترین اقدامات عنوان کرد و اظهار داشت: همه ما باید به این اعتقاد قلبی برسیم که کارهای قرآنی و معرفی، اصلی ترین کار ماست و دیگر کارها، مقدمه‌ای است که این کار اصلی انجام شود. وی ادامه داد: باید این فکر را در میان مردم نیز ترویج کنیم در چنین شرایطی دولت، خیران و مردم با دیدی درست نسبت به فعالیت‌های فرهنگی و دینی عمل می کنند که این مسئله موجب تأثیر گذاری بیشتر آموزه‌های دینی در جامعه می شود. تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س) عنوان کرد: در فعالیت‌های قرآنی نباید به این سمت حرکت شود که کودکان و جوانان را چنان در حفظ، قرائت و تجوید متمرکز کنیم که نسبت به مفاهیم قرآن که هدف اصلی از کارهای قرآنی است، غافل شوند. قرآن آموزان باید بلدانند که علومى مانند قرائت، تجوید، حفظ و... همگی مقدمه‌ای است که به مفاهیم بابت قرآنی دست یابند.

وی ابراز کرد: مقام معظم رهبری بر تربیت حافظان قرآن کریم تأکید دارند و منظورشان حافظان محافظ است که باید مردم توجه فعالان قرآنی را برانیزد.

تأثیر گذار ترین فعالیت‌ها باید در مساجد انجام شوند
آیت الله سعیدی در بخش دیگری از سخنان خود به نقش محوری مساجد در ترویج آموزه‌های قرآنی اشاره کرد و گفت: مسجد ظرفیت بزرگی است که با استفاده از آن می توان تأثیر گذارترین فعالیت‌های قرآنی را در آن انجام داد، البته توجه به این مسئله اهمیت دارد که در مساجد باید متولی شایسته‌ای حضور داشته باشد تا وجود سلیقه‌ها و تفکرات مختلف، این جایگاه و تأثیر گذاری آن را تحت تأثیر خود قرار ندهد. امام جمعه قم همچنین تصریح کرد: رهبر معظم انقلاب به نقش محوری ائمه جوامع در مساجد تأکید دارند اما متأسفانه در عمل این مسئله دیده نمی شود و تفاوت آرا و وجود افراد مختلف در تصمیم گیری‌ها، آسبیبی در فعالیت‌های مساجد است.

استاندار قم:

دستگاه‌های اجرایی برای تحقق اقتصادمقاومتی چابک‌سازی شوند

استاندار قم گفت: کلیه دستگاه‌های اجرایی استان در راستای تحقق سیاست های اقتصاد مقاومتی باید چابک سازی شوند.

سید مهدی صادقی در جلسه شورای مدیران کمیته امداد خمینی افزود: تغییر نگاه مدیران و کارمندان دولت در راستای تحقق این مهم ضروری است باید بهره وری در دستگاه های اجرایی افزایش یابد تا بتوانیم به اهداف مدنظر دست یابیم. وی با اشاره به خدمات کمیته امداد امام خمینی (ره) برای خدمت به محرومان، گفت: توانمندسازی افراد تحت پوشش باید اولویت نخست این نهاد باشد. صادقی همچنین با تأکید بر حفظ کرامت انسانی افراد نیازمند، خاطر نشان کرد: این اصل مهم باید در انجام هر گونه فعالیت حمایتی مورد توجه قرار گیرد.

تلاش برای برون سپاری خدمات کمیته امداد

مدیرکل امور اجتماعی استانداری قم نیز دراین جلسه با اشاره به ضرورت برون سپاری خدمات کمیته امداد امام خمینی ، گفت: در این راستا می توان از ظرفیت نیروهای توانمند و کارآمد این نهاد استفاده کرد. عطابالدین قاسمی خواستار مشارکت دستگاه های اجرایی و کمک به کمیته امداد برای باری رساندن به محرومان جامعه شد. وی با بیان این که اصلاح فرایندها را راه خدمت باید در دستور کار قرار گیرد، اضافه کرد: آسیب شناسی و احصاء فرایندهای طولانی در این راستا باید مدنظر باشد.

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران عنوان کرد

جوانان بیشتر ین زائران مسجد جمکران

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران گفت: تنوع حضور مخاطبان را در مسجد مقدس جمکران شاهد هستیم و در حوزه بین الملل طی یکسال گذشته زائرانی از ۵۲ کشور به صورت کاروانی و فردی در این مکان مقدس حضور یافته‌اند. حجت‌الاسلام عباس ابراهیمی در همایش سراسری راهیان جمکران در مجتمع فرهنگی ۱۳۹۳ با بیان اینکه مقوله زیارت یک موضوع فرهنگی است، اظهار کرد: مردم به صورت خودجوش و بی‌سهمای زیارت را پرداخت می کنند و باید برای استفاده از این ظرفیت عظیم بر برنامه ریزی مطلوبی داشته باشیم.

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران با بیان اینکه زیارت می تواند محور گردشگری قرار گیرد، افزود: تنوع حضور مخاطبان را در مسجد مقدس جمکران شاهد هستیم و در حوزه بین الملل طی یکسال گذشته زائران ۵۲ کشور به‌صورت کاروانی و انفرادی در مسجد مقدس جمکران حضور یافته‌اند.

ابراهیمی گفت: باید تلاش کرد که حضور اقشار مختلف مردم به صورت جدی در امرکات زیارتی و مساجد مورد توجه قرار گیرد، چرا که این امکان به قشر خاصی تعلق ندارند. وی بابیان اینکه دغدغه‌ها باید در پیوست فرهنگی باشد در حالی که بیشتر دغدغه‌ها اجتماعی است، گفت: نگاه اقتصادی و نداشتن نگاه فرهنگی در زمینه‌های کلان سبب شده که با مشکلات فراوانی روبه‌رو باشیم.

معاون فرهنگی مسجد مقدس جمکران بابیان اینکه باید به فضاهای پیرامونی اماکن مقدس توجه جدی شود، گفت: در چشم‌انداز مسجد مقدس جمکران پیش‌بینی شده که این مسجد مقدس از منزلگاه بزرگ معارفی-اقامتی که تسهیل‌کننده نیازمسافران است بر خودرار باشد. ابراهیمی ادامه داد: امروز به برکت انقلاب و نظام اسلامی نسل جوان، پر شورتر از گذشته و با اشتیاق در این مسیر قدم بر می‌دارند و امید داریم در آینده‌ای نزدیک هر یک از این شبستان‌های مسجد مقدس جمکران به پایتگاهی عظیم تبدیل شوند تا همگان بتوانند به فراخور نیاز و دغدغه خود از آن بهره کافی ببرند. وی گفت: با همکاری ستاد راهیان نور بسیج مستضعفین و نیروهای مقاومت بسیج درصدهستیم که شرایط حضور کاروان‌های زیارتی را از مبدا تا مقصد فراهم کنیم و این یک عزم جدی را می‌طلبد که علاوه بر استفاده از ظرفیت‌های نظام، ظرفیت‌های مردمی نیز به کار گرفته شود.

مدیرکل آموزش و پرورش استان قم:

حذف کنکور برای تقویت بنیه علمی دانش آموزان ضروری است

مدیرکل آموزش و پرورش استان قم با اشاره به ضرورت تغییر رویکرد اساسی و بنیادین در سیستم آموزشی کشور گفت: حذف کنکور از نظام آموزشی برای تقویت بنیه علمی دانش آموزان ضروری است.

حمید رضا شیخ الاسلام روز چهارشنبه در مراسم نواختن زنگ پژوهش در دبیرستان استعداهای درخشان شهید شیرازی قم، اظهار داشت: شرکت دانش آموزان در آزمون سراسری جهت ورود به آموزش عالی، در سال پایانی دوره متوسطه همه‌ها های روانی بسیار سنگینی را بر آنها و خانواده هایشان تحمیل می کند، که این مساله بر ارتقاء سطح علمی جامعه تأثیر نامطلوبی می گذارد. وی گفت: در حال حاضر مطابق قوانین نظام آموزشی کشور خوشبختانه و یا متأسفانه ورود به دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی تنها از طریق پشت سر گذاشتن کنکور امکانپذیر است ولی به به دلیل اثرهای مخربی که بر دانش آموزان کشور دارد، باید دما کنیم هر چه زودتر از سیستم آموزشی بر داشته شود. شیخ الاسلام همچنین با بیان اینکه تاکنون پروسه آموزش در کشور ما بر مبنای سطح دانش و یافته های علمی بسیار محدود انجام پذیرفته است، افزود: روشی که در آن آموزش فقط در فرایند شب امتحان صورت بگیرد، کاملاً غلط است، و دانش آموزانی که این گونه آموزش می بینند، حتی اگر موفق به اخذ دیپلم شوند نیز باز هم بیسواد محسوب می شوند، و در آینده نمی توانند خود را به عنوان یک فرد تحصیلکرده علمی در جامعه معرفی کنند. وی در تبیین روش صحیح و نتیجه بخش آموزش بویژه در مقطع متوسطه گفت: آموزش صحیح و اصولی فرایندی است که در طول سال تحصیلی صورت می گیرد، از این رو دانش آموزی که ۴ ساعت در هر محیط آموزشی سبزی می کند، چهار ساعت آن را باید به مطالعه و تحقیق بگذراند چرا که این امر تأثیر مثبتی در بنیه علمیه او دارد. مدیرکل آموزش و پرورش قم همچنین با اشاره به تمرکز مجموعه آموزشی این استان بر روی بحث پژوهش، افزود: به همین علت زنگ پژوهش در بیشتر مدارس کشور بر داشته شود تا دانش و یافته های علمی تبیین اهمیت این موضوع بسیار مهم میان دانش آموزان به اجرا گذاشته می شود. شیخ الاسلام همچنین با اشاره به فراهم بودن تمامی ظرفیت های لازم برای پیشرفت روز افزون جابجایی علمی و آموزشی قم که ۴ ساعت در هر محیط آموزشی می کنند، هم و همچنین معلمان و دبیرانی که در مدارس این استان تدریس می کنند، نه تنها به لحاظ کیفی از همه استان های کشور وضعیت به مراتب بهتری دارند، حتی امکانات مدارس قم را مرکز دانشگاه های نیز قابل مقایسه نیست به نحوی که یک دبیر فیزیک در آموزش و پرورش قم خیلی قوی تر از یک استاد دانشگاه تدریس می نماید.

