

ایرانی

دوشنبه ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۶، جمادی الثانی ۱۴۳۹، ۱۹ فوریه ۲۰۱۷، شماره ۴۵۰۱، سال بیستم، ۱۰۰۰ تومان

رهبر انقلاب در دیدار مردم آذربایجان شرقی تشریح کردند

آفت انقلاب

اشرافی گری، اعتماد به بیگانه و بی توجهی به مستضعفان

رهبر معظم انقلاب اسلامی اشرافی گری بی توجهی به مستضعفان و اعتماد به بیگانه به خارجی ها را نمونه های حرکت ارتجاعی خواندند و تاکید کردند مردم با حساسیت رفتار با مسئولان را تحت نظر داشته باشند تا اینکه به حرکت ارتجاعی در کشور اتفاق نیفتد...

سقوط هواپیمای مسافربری و جان باختن کماندوسرانشینان

ایران باز هم عزادار شد

دانشستان تهران دستور داد

با مقصران مرگ سید امامی برخورد شود

دانشستان تهران با تاکید بر ضرورت افزایش نظارت ها در بازداشتگاه ها و زندان ها و حفظ حقوق متهمان زندان دستور داد تحقیقات در مورد پرونده قتل کاووس سید امامی انجام یابد و با افراد مقصر در این حادثه برخورد شود. جعفری دولت آبادی در بیست و هشتمین جلسه شورای معاونان دانشسرای تهران، از محمد...

سید محمد جعفری دولت آبادی

رفران دوم قفل ها را باز می کند

زمان نام نویسی حج ۱۹۷ اعلام شد



با شکست داعش تهدید افراط گرایی ناپود نشده است

محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران روز یکشنبه در کنفرانس امنیتی مونیخ گفت با شکست قلمرو داعش تهدید افراط گرایی از بین نرفته است. ظریف افزود: شکست قلمرویی داعش موجب از میان رفتن تهدید افراط گرایی نشده است. ایندولوی نفرت وجود دارد و ممکن است در جای دیگری ظهور کند و در ابتدای سخنان خود با اشاره به برخی ادعاهای مقامات آمریکایی و همچنین نمایش...



احساس عدم خوشبختی در جامعه رو به فزونی است

نماینده مردم تهران گفت: نمی توان نقش حرومات سیاسی گروه های معاند بر انداز و دولت های بیگانه را در اتفاقات اخیر نادیده گرفت. اما نباید هم یک سو به تنگری کرد و نارضایتی های اقتصادی احساس عدم خوشبختی مردم و یأس ناشی از سیاست های اقتصادی حاکم بر کشور را نادیده گرفت. اولین بخش از گفت و گو رییس فراکسیون کارگری مجلس را در صفحه ۷ بخوانید...



وزیر کشور

نظام به دنبال قلع و قمع کردن فضای مجازی نیست

استاندار قم با اشاره به دستگیری ۱۴ هزار تن در رابطه با توزیع و مصرف مواد مخدر از ابتدای سال جاری تا پایان دی ماه در این استان گفت: متولیان مبارزه با مواد مخدر باید در بحث پیشگیری جدیت بیشتری داشته باشند. سید مهدی صادقی روز یکشنبه در جلسه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم، معضل اعتیاد را مورد اشاره قرار داد و افزود: این مساله روز به روز پیچیده تر می شود و منشأ بسیاری از مسائل اجتماعی دیگر نیز است. وی افزایش توزیع و مصرف مواد مخدر با وجود تلاش ها در زمینه پیشگیری را مورد توجه قرار داد و گفت: اعمال معنادار دستگیر شده نشان می دهد متولیان مبارزه با مواد مخدر باید جدی تر و با برنامه تر عمل کنند و همچنین فعالیت کتب های ترک اعتیاد در قم را مورد اشاره قرار داد و با تاکید بر بررسی اثربخشی این کتب ها تاکید کرد: باید بدون هیچ گونه اغماض...

استاندار قم اعلام کرد تا پایان دی ماه

دستگیری ۱۴ هزار تن در رابطه با توزیع و مصرف مواد مخدر

تداوم فعالیت واحدهای آلاینده بدون استدلال قوی ممکن نیست

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم با تاکید بر اینکه در موضوع فعالیت واحدهای تولیدی سلامت مردم از اهمیت زیادی برخوردار است، گفت: هر گونه تصمیمی در مورد واحدهای آلاینده و مخاطره انگیز برای محیط زیست استان، باید با نظر کارشناسان و بیان استدلال های قوی صورت گیرد. مهرداد غفصی برای روز یکشنبه در حاشیه چهاردهمین جلسه ستاد نسیه و رفع موانع تولید استان در تالار امام رضا (ع) فرمانداری در گفت و گو با خبرنگاران با اشاره به معضل آلودگی تصفیه خانه فاضلاب شهرک شکوهیه اظهار داشت: از آنجایی که این مساله با سلامتی مردم مرتبط است، در این جلسه سفور شد پس از بررسی های جامع تر و کارشناسانه تر در خصوص آن تصمیم گیری شود. شهرک صنعتی شکوهیه قم در ۱۲ کیلومتری جاده قدیم قم - تهران در زمینی به مساحت یک هزار و ۵۱ هکتار فعال است...

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم

افتتاح حساب گواهی سپرده یکساله با نرخ

شعبه مرکزی: بلوار شهید صدوقی (زنبیل آباد) - نش ۳۴ کوچه ۳۴
 تلفن: ۳۲۹۴۵۵۴۱-۵

شعبه بلوار امین: بلوار امین - ابتدای خیابان سالاریه - نش گلزاری ۴
 تلفن: ۳۲۹۴۴۶۰۰-۵

شعبه امام خمینی: خیابان امام خمینی - نرسیده به کوچه ۴۵
 تلفن: ۳۶۸۰۰۲۷۱-۵

شعبه هفتم تیر: خیابان هفتم تیر - نش کوچه ۵۸
 تلفن: ۳۶۷۰۰۷۴۰-۳۶۷۰۰۷۳۰

شعبه توحید: میدان توحید
 تلفن: ۳۸۸۰۳۰۸۱-۳

شعبه شهدای آذر: خیابان شهید دل آذر - روبه روی بیمارستان ایزدی
 تلفن: ۳۲۷۵۷۹۷۳-۶

شعبه اینار: بلوار نیایش - روبه روی مصلی
 تلفن: ۳۲۷۴۵۱۳۵-۸

شعبه ۱۹ دی: خیابان باجک ۱ - نرسیده به میدان جهاد
 تلفن: ۳۲۷۵۷۱۸۱-۴

افتتاح از تاریخ ۹۶/۱۱/۲۸ به مدت محدود از طریق ۳۵۲ شعبه موسسه اعتباری کوثر

معاف از مالیات پرداخت سود علی الحساب ماهانه

آینده از آن ماست
 www.kosarfci.ir

سامانه پاسخگویی کوثر: ۰۲۱-۴۲۸۳۰
 تلفن: ۰۲۱-۶۷۷۷
 پست الکترونیک: ۰۲۱۶۷۷۷
 CRM@kosarfci.ir



هفته دوم رقابت های لیگ فوتبال قهرمانان آسیا در حالی از فردا دوشنبه در قاره کهن آغاز می شود که تیم استقلال تهران در کشور ثالث میزبان الهلال عربستان است و پرسپولیس مهمان السد قطر است تا دو باشگاه برطرفدار فوتبال ایران به

مصاف قدرتمندترین تیم های عربی در غرب آسیا بروند.

در نخستین روز رقابت های هفته دوم مرحله گروهی ذوب آهن و تراکتورسازی دو نماینده ایران دوشنبه ۳۰ بهمن ماه به ترتیب به مصاف العرافه قطر و لوکوموتیو تاشکند می روند و پرسپولیس و استقلال تهران نیز یک روز بعدسه شنبه یکم اسفندمقابل حریفان قدرآسیایی خود از کشورهای عربستان و قطر قرار می گیرند.

***الغرافه قطر - تراکتورسازی تبریز**

تراکتورسازی تبریز و استقلال تهران به دلیل هم گروهی با تیم های عربستانی مجبورند با حکم ناعادلانه کنفدراسیون فوتبال آسیا در کشور ثالث میزبان تیم های عربستانی باشند.این حکم غیر ورزشی ناشی از ریزنی های سیاسی آل سعود سبب می شود این دو تیم برطرفدار هواداران پرشور خود را در ورزشگاه ثالث به عنوان یار دوازدهم همراه نداشته باشند.

قرمز پوشان تبریزی که در این دوره از لیگ قهرمانان در گروه یکم با تیم های الاهلی عربستان، الجزیره امارات و العرافه قطر هم گروه هستند، به رغم استفاده از «رطفرول ساغلام» سرمربی ترک تبار و جدید خود که با هزینه بسیار بالا جایگزین «یحیی گل محمدی» شده است، در دیدار نخست مقابل الاهلی عربستان با یک گل شکست خوردند.البته آنها یک بازی نهاجمی از خود به نمایش گذاشته و تنها در اندیشهی کسب یک امتیاز تساوی بازی نبودند اما در دستیابی به هدف موفق نشدند تا چشم به دیدارهای آینده به خصوص مصاف با العرافه داشته باشند.این درحالی است که ساغلام همراه خود دو بازیکن خارجی به نام های «گریکوف سیمه «مدافع کروات و «سلیمان کریچ» مهاجم بوسنیایی به تراکتور آورده است.

البته سیمه هنوز فرصت بازی برای این تیم را پیدا نکرده و سلیمان کریچ هم به ۴۵ تنها دقیقهٔ مقابل گذرش فولاد در لیگ برتر باشگاه های کشور بازی کرد و در نیمه دوم دیدار تراکتور با الاهلی عربستان دقایقی به عنوان یار تموضی به میدان رفت.همچنین با توجه به اینکه «فرزاد حامنی» در دیدار قبلی قرمزپوشان مصدوم شده و دیدار مقابل العرافه را از دست داده است، باید منتظر بود و دید مربی ترکیه ای تراکتورسازی برای پیروزی مقابل حریف قطر خود چه برنامه ای دارد.البته جذابیت دیدار این دو تیم از آنجا بیشتر می شود که دو سرمربی ترک تبار مقابل هم قرار می گیرند.

ساغلام و «بولنت اوپگان» دو هموطنی که در دیدار های نخست خود نتیجه را به حریفانشان واگذار کرده اندمربای به رخ کشیدن توانایی هایشان انگیزه و اشتیاق فراوانی در پیروزی برخوردار بوده و هر دوی آنها امیدوارند با کسب موفقیت در دیدار فردا، تیمشان را از بحران دور کنند.البته علاوه بر تقابل دو سرمربی ترک،

هفته دوم فوتبال لیگ قهرمانان؛

مصاف سرخ آبی‌ها با غول‌های آسیا



همبازی بودن «مهدی طرمی» آقای گل ملی پوش دو فصل گذشته فوتبال ایران و«وسلی اساندر» ستاره نامدار هلندی تیم العرافه،مقابل تراکتورسازی از جذابیت های دیگر این دیدار است.

***ذوب آهن اصفهان - لوکوموتیو تاشکند**

در گروه دوم این مسابقات ذوب آهن اصفهان با تیم های لوکوموتیو تاشکند، الدحیل قطر و الوحده امارات هم گروه است و باید انخان کرد که ذوبی ها با روحیه بالایی به استقبال لیگ قهرمانان آسیا نرفتند.آنها در آخرین دیدار خود در چارچوب لیگ برتر فوتبال باشگاه های ایران در مصاف با سایپا چهار گل دریافت کرده و تنها دو گل آن را جبران کردند تا همراه با شکست سنگین داخلی به استقبال حریفان آسیایی بروند.

شاگردان امیر قلعه نویی در نخستین دیدار این دوره از لیگ قهرمانان با نتیجه سه بر یک مقابل الدحیل قطر شکست خورد.این درحالی است که ذوب آهن تا دقیقه ۶۹ با یک گل برتر میدان بود و تنها در ۱۰ دقیقه پایانی مسابقه با خوردن سه گل بازی را به الدحیل باختند.به رغم اینکه سفید پوشان اصفهانی چند بازیکن از جمله «خالد شفیعی» راد خط دفاع جذب کردند،اما ۷ گل خورده در دو دیدار گذشته نشان از تغییرات قلعه نویی در این پست دارد.البته «میلاذ فخرالدینی» که در نیم فصل دو فوتبال باشگاه های ایران به جمع سایر بازیکنان ذوب آهن اضافه شده است، عملکرد خود در طراحی حملات نماینده فوتبال اصفهان از چنانچ پنج داشته است.

همچنین از اردوی ذوبی ها خبر می رسد که به احتمال زیاد «مهران درخشان مهر» به دلیل مصدومیت بازیکن مصدوم این تیم در دیدار مقابل لوکوموتیو خواهد بود. در طرف مقابل تیم لوکوموتیو تاشکند در نخستین دیدار خود موفق شد با پنج گل الوحدۀ امارات را شکست دهد تا قدرت خط حمله اش را به رخ هم گروه های خود در رقابت های آسیایی بکشد.لوکوموتیو که قهرمانی لیگ فوتبال ازبکستان و سه دوره نایب قهرمانی قبل از قهرمانی را در لیگ کشورش یدک می کند،با بهره بردن از فوتبال سریع و فیزیکی خود،مطمئن به صعود از گروه دوم مسابقات است.

***السد قطر - پرسپولیس ایران**

تیم فوتبال پرسپولیس که در گروه سوم لیگ قهرمانان آسیا با تیم های نسف قارشی ازبکستان، الوصل امارات و السد قطر همگروه است در دومین دیدار خود باید برای نخسین بار در تاریخ این باشگاه به مصاف السد برود که به مانند سرخپوشان بازی نخست خود را با پیروزی پشت سرگذاشته است.

شاگردان «برانکو ایوانکوویچ» سرمربی کروات سرخپوشان پایتخت که تنها با کسب ۶ امتیاز از هفت بازی باقی مانده لیگ برتر فوتبال باشگاهی کشور دومین قهرمانی پیاپی خود را جشن خواهند گرفت.پس از برتری با سه گل مقابل حریف ازبکستانی در دیدار خانگی نخست خود،مصمم هستند که از مصاف با السد هم

دست بر به ایران بازگردند

البته حضور بازیکنان مطرحی مانند «ژاوی هراندز» کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال اسپانیا و بارسلونا و «مرتضی پور علی نجفی» مدافع ملی پوش فوتبال کشورمان،همچنین «بغداد بونجاح» مهاجم الجزایری السد می تواند کار را برای نماینده فوتبال ایران کمی دشوار کند.بونجاح با ۷ گل زده و ۷ پاس گل ،عملکرد فوق العاده ای از خود در تیم السد به جا گذاشته است.البته سرخپوشان ایران نیز «حمد علیپور» را به عنوان یک مهاجم شش دانگ در ترکیب خود دارند.علیپور در لیگ هفدهم فوتبال باشگاهی کشور با ۱۷ گل زده در صدر بهترین گلزنان لیگ برتر قرار دارد و در دیدار قبلی پرسپولیس مقابل نسف قارشی نیز دو گل به ثمر رسانده است تا پس از دعوتش به تیم ملی فوتبال کشورمان با انگیزه و روحیه بهتری مقابل حریفان آسیایی حاضر شود.

حال با توجه به اینکه «وغرطه حمرون»،هافبک طراح الجزایری السد در بازی مقابل الوصل امارات دچار مصدومیت خفیفی شده و احتمال دارد در دیدار مقابل پرسپولیس حاضر نشود،این امیدواری برای شاگردان برانکو وجود دارد که از نبود این بازیکن برای موفقیت در دیدار پیش رو بهره براری کنند.البته تیم السد با سرمربیگری «اوسالو ویرا» پرتغالی پس از پیروزی ۵ بر یک مقابل تیم العربی در هفته هفدهم لیگ ستارگان قطر بااعتماد به نفس بهتری به مصاف شاگردان برانکو خواهند رفت که به طور قطع جدال تفکرات دو سرمربی از کشورهای کراسوی و پرتغال جدال آنها را جذاب تر می کند.

***استقلال تهران -الهلال عربستان**

آبی پوشان پایتخت نیز به مانند تراکتورسازها مجبور به میزبانی از تیم های عربستانی در کشور ثالث هستند تا انبوه هواداران پرشورشان را به همراه نداشته باشند.استقلال در گروه چهارم لیگ قهرمانان آسیا با تیم های ایران قطر، الهلال عربستان و العین امارات هم گروه است و هر چهار تیم نیز در نخستین دیدارهای خود امتیازات را تقسیم کرده اند.استقلال در دیدار خارج از خانه موفق به کسب تساوی دو بر دو از میزبان قدرتمندش الریان قطر شد و مصاف الهلال و العین امارات نیز با تساوی بدون گل خاتمه یافت.

آبی پوشان تهران تاکنون در ادوار مختلف لیگ قهرمان آسیا ۲۴ بار به مصاف تیم های عربستانی از جمله الهلال ،الاتحاد، الشلب، التعاون، النصر، الاتفاق و الاهلی رفته اند که ۱۳ شکست، ۹ پیروزی و دو تساوی حاصل کار استقلالی ها با نماینده های فوتبال عربستان بوده است.مصاف آبی پوشان پایتخت مقابل الهلال به جمع تیم های ایرانی مقابل نایب قهرمان سال گذشته لیگ قهرمانان آسیا همیشه از اهمیت و هیجان خاصی برخوردار بوده تا پیروز آن از پیش مشخص نباشد.

«وینفرد شفر» سرمربی آلمانی نماینده فوتبال ایران در یکی از سخت ترین آزمون های خود درحالی باید به مصاف تیم پرفدرت و متمول الهلال برود که «یوژان مننظلی» و «میلاذ زکی پوپ» را به دلیل مصدومیت در اختیار ندارد.با این حال او امیدوار است با بهره بردن از«امهه تیم» بازیکن جدید و سنگالی خود به همراه «علی قربانی» در خط حمله، تیمش را به شکار سه امتیاز ارزشمند این دیدار زدبیک کند.

در طرف مقابل هم الهلال با در اختیار داشتن دو آرژانتینی گران قیمت به نام های «رامون دیاز» به عنوان سرمربی و «ازکونل جیروتی» مهاجم موفق خود به جای «عمر الخریین» مصدوم در تلاش برای جبران تساوی بازی نخست خود است.البته دیاز برای این دیدار تعدادی از بازیکنان تاثیر گذار مانند سلمان الفرج، نواف العابد و عبدالله عطیف را به دلیل مصدومیت در اختیار ندارد.اما نباید این را از نظر دو داشت که الهلال نایب قهرمانی لیگ قهرمانان آسیا در سال ۱۷-۲۰ را در کرانه‌های دارد و برای رسیدن به فینال دوره موفق به حذف پرسپولیس در نیمه نایم هم شد.حال الهلالی هایباری تکرار حضور در فینال این مسابقات با استفاده از بازیکنان گرانیقیمت خود عزمشان را جزم کرده اند و باید منتظر بود و دید از بین تفکرات مربیان آلمانی و آرژانتینی،کدام یک برتر میدان خواهد بود.

برنامه هفته دو لیگ قهرمانان آسیا به این شرح است:

***دوشنبه ۳۰ بهمن ماه**

گروه یک:الغرافه قطر - تراکتورسازی تبریز ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه

الاهلی عربستان - الجزیره امارات ساعت ۲۰ و ۴۰ دقیقه

گروه دو: ذوب آهن - لوکوموتیو تاشکند ساعت ۱۶

الوحده امارات -الدحیل قطر ساعت ۱۸ و ۲۰ دقیقه

***سه شنبه یکم اسفند ماه**

گروه سوم:السد قطر - پرسپولیس ساعت ۱۹

نصف قارشی - الوصل امارات ساعت ۱۶ و ۳۰ دقیقه

گروه چهارم:استقلال تهران -الهلال عربستان ساعت ۱۹

العین امارات -الریان قطر ساعت ۱۸ و ۴۰ دقیقه

سرمربیگری تیم ملی تکواندو،

باقی بی باک یا آزمودن افراد جدید

تکلیف کادر فنی مشخص خواهد شد.
«مهدی بی باک» سرمربی جوان تیم ملی ایران که در رویدادهای بین‌المللی گذشته نتوانست انتظارات را برآورده کند در جلسه شورای فنی توضیحات خود را درمورد دلایل ناکامی هم ارائه کرده است و همین امر سبب شده تا وی همچنان شانس ایفاء را داشته باشد.

بی باک تا پیش از برگزاری نشست شورای فنی، شانس برای ادامه فعالیت نداشت،اما به نظر می رسد با شنیده شدن توضیحاتش از سوی شورای فنی،هم اکنون شرایط کمی تغییر کرده است.
از سوی دیگر خبرها حکایت از این دارد که «فربرز عسگری» قهرمان سابق جهان که سرمربی تیم ایران در المپیک ۲۰۱۲

در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی ثبتی
(م الف ۱۱۰۹)

آگهی تغییرات شرکت پویا گستر رواسازان با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۰۴۳۴ و شناسه ملی ۰۲۲۳۳۱۰۰۵۹۰۰ با استناد صورتحلیه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۰۳ تصمیبات ذیل اتخاذ شد:

کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ،سفته، قرار دادها و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و یا نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر شرکت معتبر می باشد.

با ثبت این مستند تصمیمیات تعیین دارندگان حق امضاء انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری قم
آگهی ثبتی
(م الف ۱۱۱۰)

آگهی تغییرات شرکت لیان نور راه ابریشم با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۵۲۴۴ و شناسه ملی ۰۶۹۱۸۲۳۳۱۰۴۰ با استناد صورتحلیه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۲۷ تصمیبات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت از محل قبلی به آدرس جدید: استان قم - شهرستان قم - بخش صنعت ۳-شهر سلفچگان - منطقه ویژه سلفچگان - کوچه توسعه ۳- خیابان توسعه - پلاک ۰ - ساختمان IS۴۴ - طبقه همکف - کد پستی ۳۷۴۸۱۳۷۴۸ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید
۱- مطالعات مکانیک خاک (طراحی بی و سازه های نگهدیان و دیوار حایل ، طراحی شمع و شالوده های عمیق)
۲-مطالعات ژئوفزیک و تحلیل خطر
۳-مطالعات و اکتشافات معدنی

۴-مقاومت مصالح (شامل بتن ،خاک ، آسفالت ،میلگرد ، جوش)
۵-انجام مطالعات ،امکان سنجی فنی و اقتصادی و تهیه طرح‌های مقدماتی ،مرحله

اخبار

قلعه‌نوی:

ذوب آهن باید شجاعانه تر بازی کند

سرمربی تیم فوتبال ذوب آهن ایران در آستانه مسابقه این تیم با لوکوموتیو ازبکستان در لیگ قهرمانان آسیا گفت: بازیکنان ذوب آهن باید با تغییر نگرش شجاعانه تر بازی کنند.

امیرقلعه‌نویی روز یکشنبه در نشست خبری پیش از بازی ذوب آهن با لوکومیتیو ازبکستان افزود: تغییر نگرش در بازیکنان ذوب آهن و روی اوری به بازی شجاعانه کمی به زمان نیاز دارد. وی با اشاره به حضور ذوب آهن در فینال لیگ قهرمانان آسیا در سال های قبل افزود: حضور ذوب آهن در فینال لیگ قهرمانان آسیا به خاطر شجاعت بازیکنان آن زمان این تیم بود و شجاعت آن‌ها باعث شد ذوب آهن به یکی از بهترین تیم های آسیا بدل شود.او با بیان اینکه ذوب آهن میزبان مطلوبی است، اظهار کرد: امیدوارم فردا تماشاگران به ورزشگاه بیابند تا افزایش روحیه بازیکنان بتوانیم با ارائه یک نمایش خوب پیروز میدان شویم.سرمربی ذوب آهن درباره حریف خود در این دیدار نیز گفت: تیمی که در بازی نخست خود پنج گل زده به ثمر رسانده تیمی خطرناک است، ما امیدواریم از امتیاز میزبانی بهره بگیریم و سه امتیاز را کسب کنیم.وی با اشاره به مسابقه قبلی تیم ذوب آهن در این دوره از مسابقات، اضافه کرد:افسوس خوردم که برغم دوندگی زیاد بازی را به الدحیل واگذار کردیم. قلعه نویی تاکید کرد که امیدوارم فردا با یک برد به جدول برگردیم و این امر مستلزم حضور پرشور هواداران در ورزشگاه است. وی تصریح کرد:اگر بازیکنان ما از دقیقه ۷۴ به بعد خوب بازی می‌کنند حتما برد خوبی را کسب می‌کردیم ولی فوتبال ایران از حرفه‌ای نبودن بازیکنان ضربه می‌خورد.قلعه نویی خاطرنشان کرد: در بازی قبل در قطر تیم حریف میزبان خوبی برای ما بود و امیدواریم ما هم در اصفهان میزبان خوبی برای لوکوموتیو باشیم.بازیکن تیم ذوب آهن نیز در این نشست گفت: از مردم خوب اصفهان و هواداران ذوب آهن می‌خواهیم که ما را تنها نگذارند. مرتضی تبریزی افزود: لوکوموتیو تیم خوبی است اما بازیکنان ذوب آهن برای برد و یک بازی خوب هم قسم شده‌اند.وی درباره تغییر نگرش بازیکنان و بهبود بازی آنان تاکید کرد که این امر مستلزم گذر زمان است.

سرمربی تراکتورسازی:

الغرافه حریف قدرتمندی است

«رطفرول ساغلام» سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی با تاکید بر اینکه العرافه قطر حریف قدرتمندی است، گفت:با ارائه فوتبالی تماشاگر پسند به دنبال کسب امتیازات لازم هستیم.

سرمربی تراکتورسازی یکی از نمایندگان ایران در فصل جاری لیگ قهرمانان آسیا در نشست خبری پیش از دیدار مقابل العرافه قطر دو حوه، تصریح کرد: در دیدار نخست برابر الاهلی عربستان نتوانستیم فرصت مناسبی برای گلزنی استفاده لازم برده و در نهایت بدون امتیاز ماندیم.وی افزود: در تلاش هستیم تا فردا اینتا فوتبال زیبایی را ارائه کرده و سپس با دست پر به ایران بازگردیم، چراکه امتیازات این دیدار برای ما اهمیت زیادی دارد. ساغلام با اشاره به اینکه العرافه بازیکنان مطرح زیادی در اختیار دارد، گفت: مربی این تیم از دوستانم است که شناخت خوبی از تفکراتش دارم. سرمربی تراکتورسازی گفت: در این دیدار بازیکنانی چون فرزاد حاتمى، ایمانشاه‌یوشی و سیف‌اختر تهنمى را به دلیل مصدومیت در اختیار نخواهیم داشت.

وی افزود: حریف ما «مهدی طرمی» و «وسلی اساندر» هلندی را در اختیار دارد که باید مراقب آنان باشیم.با این حال به تساوی رضایت ندارم و باید به برتری برسیم.سرمربی تراکتورسازی گفت: در سه بازی پیاپی لیگ برتر روند مناسبی در کسب امتیازات داشتیم و فکر می‌کنم که تراکتورسازی به تدریج مسیر خود را پیدا کرده است.در ادامه این نشست خبری مهدی پوپ بازیکن تراکتورسازی نیز با اشاره به اهمیت دیدار با نماینده قطر، تصریح کرد:حریف خوبی داریم، اما به کسب نتیجه مناسب امیدوار هستیم تا برای صعود به مرحله حذفی شانس خود را حفظ کنیم.وی در مورد رویاریوم با طرمی گفت: او یکی از بهترین بازیکنان و مهاجمان ایران است و در قطر هم شرایط خوبی داردمی‌دانیم او مهاجم خطرناکی است و برنامه لازم را برای او و دیگر بازیکنان تاثیر گذار حریف داریم.

جریمه نقدی برای پرسپولیس و سپاهان

بر انکو و شفر توپخ شدند

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال تیم های پرسپولیس و سپاهان را به دلیل تخلف تماشاگران دو تیم به پرداخت ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم و سرمربیان تیم های فوتبال استقلال و پرسپولیس را به دلیل انجام مصاحبه های تنش زا جریمه نقدی و توپخ کرد .
به گزارش فدراسیون فوتبال، دیدار دو تیم پرسپولیس تهران و سپاهان اصفهان درحالی برگزار شد که از سوی تماشاگران تیم پرسپولیس تهران تخلفاتی از جمله پرتاب یخ انجام که منجر به توقف بازی شد، این تیم به پرداخت ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد (این رای قابل تجدید نظر است).تیم سپاهان اصفهان نیز به خاطر تخلف تماشاگرانش مبنی بر پرتاب یخ و پرف به پرداخت ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد(این رای قابل تجدید نظر است).تماشاگران تیم فولاد خوزستان در دیدار برابر تیم صنعت نفت آبادان مرتکب تخلفاتی مبنی بر فحاشی نسبت به تیم حریف شدند. کمیته انضباطی تیم فولاد خوزستان را به ۱۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم کرد.(این رای قطعی است) تیم صنعت نفت آبادان نیز به خاطر فحاشی به تیم داوری از سوی تماشاگران این تیم باید ۱۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند.(این رای قطعی است) تیم پدیده مشهد در دیدار برابر تراکتورسازی تبریز به خاطر تخلف های تماشاگرانش به پرداخت ۱۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد.(این رای قطعی است) دیدار تیم های صنعت نفت آبادان و استقلال تهران برگزار و از سوی تماشاگران تیم صنعت نفت آبادان تخلفاتی مبنی بر پرتاب تهر خ داد. کمیته انضباطی تیم صنعت نفت آبادان را به ۱۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم کرد.(این رای قطعی است)تیم استقلال تهران نیز به خاطر داشتن ۵ بازیکنان خطاری باید ۵۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند.(این رای قطعی است) لازم به ذکر است،سرمربی تیم استقلال تهران و ایوانکوویچ، سرمربی تیم پرسپولیس تهران به دلیل مصاحبه های تنش زا در رسانه ها، هر کدام به توپخ کشتی و درج در پرونده و پرداخت - ۵۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شدند.

جوادمناقی:

طاهری باید پاسخگوی تصمیماتش باشد

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس می‌گوید مدیران قبلی باشگاه باید به خاطر تصمیماتشان پاسخگو باشند.

جوادمناقی در گفت‌وگو با ایسنا درباره دیدار پرسپولیس مقابل السد قطر اظهار کرد: بازی سختی در انتظار پرسپولیس است. در حال حاضر شرایط ایده‌آل است و پرسپولیس در لیگ نتایج خوبی گرفته و در بازی قبلی هم توانست سه گل به نسف‌قارشی بزند اما به هر حال باید پذیریم بازی کردن مقابل السد متفاوت است. وی افزود: برانکو بهتر از هر کسی می‌داند که تیمش را چطور باید بازی با تیم السد آماده کند. درست است که تیم باید برد خوب مقابل تیم ازبکستانی الان شرایط مطلوبی دارد و روحیه خوبی گرفته اما بازیکنان بهتر از هر کسی می‌دانند هر بازی شرایط خاص خودش را دارد و اگر فکر باشد از پیش برنده به دوجه سفر کنند به مشکل بر می‌خورند. او در ادامه بیانیه کرد: آیا باید برانکو برای مهار ژاوی بازیکن برنامه خاصی داشته باشد یا خیر گفت: در فوتبال روز دنیا دیگر مهاجر یک بازیکن نمی‌تواند به برتری یک تیم کمک کند. ژاوی بازیکن بزرگ و با تجربه‌ای است و ایستا بازی می‌کند و با توجه به نوع بازی او نیازی نیست برای مهار او بازیکن درگیر شود. منافی در پاسخ به این سوال که آیا برای پرسپولیس در آسیا شناس قهرمانی قائل است یا خیر گفت: خیلی زود است که بخواهیم از الان درباره قهرمانی و حضور در فینال لیگ قهرمانان آسیا صحبت کنیم.

ابراهیم‌قاسمیور:

بعضی اقدامات کی‌روش لجبازی است

پیشکسوت فوتبال ایران با بیان اینکه سرمربی تیم ملی به تدریج ضعف‌هایش را نشان می‌دهد، گفت: یکسری کارهای کارلوس کی‌روش از روی لجبازی است. ابراهیم قاسمیور در گفت‌گویی با رادیو جوان درباره حواشی اخیر کارلوس کی‌روش و علی کریمی گفت: کی‌روش به تدریج دارد ضعیف‌تر نشان می‌دهد. او گاهی اوقات درگیری ایجاد می‌کند و اگر کسی انتقاد کند، در صدد برخورد بر می‌آید. وی افزود: نمونهٔ آخر این اقدامات، کاری بود که کی‌روش در برنامه نود انجام داد و علی کریمی را بزدل خطاب کرد. یکسری کارهای کی‌روش روی لجبازی است و تیم ملی را به حاشیه می‌برد. پیشکسوت فوتبال ایران با اشاره به حضور حسین اوجاچی سرمربی تیم ملی ووشو در اردوی تیم ملی فوتبال، یادآور شد: آوردن آقای اوجاچی هیچ دلیل فنی و موجهی ندارد و هیچ کجای دنیا از این کارها نمی‌کنند! قاسمیور در پایان گفت: تیم نیاز به آرامش دارد که این آرامش باید از کی‌روش شروع شود. متأسفانه فدراسیون هم از موضع ضعف برخورد می‌کند و به کی‌روش اجازه می‌دهد هر کاری دلش می‌خواهد انجام بدهد.

بیشتر بدانیم

خواص شگفت‌انگیز جوانه گندم

جوانه گندم خواص شگفت‌انگیزی دارد که در درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، مصارف زیادی دارد؛ از جوانه گندم به‌دلیل کاربردها و خواص متعدد و شگفت‌انگیز آن به‌اکسیر جوانی یاد می‌شود.

جوانه گندم از جمله خوراکی های بسار برخاصیت و شگفت‌انگیز است که باید بیشتر در لیست غذای خانواده قرار گیرد.

زمانیکه گندم، جوانه می‌زند، تغییرات شیمیایی آن باعث می‌شود که املاح و ویتامین‌های آن افزایش یابد؛ جوانه گندم حاوی فندهای ساده گلوکز، ویتامین های E، B۱۲، B۶، A، B۱ و اسید فولیک، فسفر، روی، کلسیم، سلنیوم و منیزیم مناسبی دارد.

خواص شگفت‌انگیز جوانه گندم

طبیعت جوانه گندم گرم و خشک است و مصرف روزانه جوانه گندم به رف کم‌خوایی و تقویت حافظه کمک می‌کند و باعث خون‌رسانی بهتر به مغز و سیستم عصبی می‌شود.

مصرف جوانه گندم حالت را تجاعی رگ‌ها را حفظ می‌کند؛ می‌توانید هر روز صبح یک قاشق غذاخوری جوانه گندم را خوب بجویید یا در طول روز با سالاد یا غذا میل کنید

سلنیوم، ویتامین E و منیزیم موجود در جوانه گندم باعث حذف رادیکالهای آزاد و تقویت سیستم‌ایمنی وفعالیت مغزی می‌شود؛بهرتر است در تمامی سنین علی‌الخصوص در بزرگسالی در تهیه سالاد و غذاها و نوشیدنی‌ها از جوانه گندم استفاده کنید.

جوانه گندم در ریزش مو، موزیم موهای آسیب‌دیده و رفع شوره سر موثر است. پودر جوانه گندم به همراه شیر کم چرب می‌تواند ماسک صورت خوبی برای شما باشد و از چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند. جوانه گندم باعث هضم غذا در روده و معده می‌شود چون حاوی فیبر و آب است باعث دفع کامل مدفوع و پیشگیری از سرطان روده می‌شود.

جوانه گندم سیستم بنیایی را تقویت می‌کند و اختلالات قاعدگی و ضعف تخمک‌گذاری زنان را بهبود می‌بخشد و برای رفع خستگی و بهبود وضع جسمانی بسیار موثر است. جوانه گندم، معجزه‌گر و اکسیر جوانی است و باعث افزایش تولید اسپرم در مردان می‌شود. برای درمان ضعف جنسی مردان مفید است و باعث تنظیم فشار خون میشود. همچنین برای بیماران عفونی بسیار موثر است. برای خون‌سازی مفید است و کسانیکه سوءتغذیه دارند و منع استفاده از سبزی، می‌توانند از جوانه گندم استفاده کنند.

طرز استفاده از جوانه گندم

می‌توانید جوانه گندم را به سالاد یا ماست اضافه و میل کنید همچنین در پخت سوپ می‌توانید از آن بهره ببرید یا می‌توانید آن را چرخ کرده و در تهیه انواع غذاها استفاده کنید. همچنین می‌توانید جوانه گندم را خشک و آسیاب کرده و در پخت شیرینی و کیک‌ها استفاده کنید. خشک‌شده آن را به عنوان ماسک مخلوط با آب یا شیر کم‌چرب برای پوست استفاده کنید.

روش تهیه جوانه گندم

۲۰۰ گرم گندم را تمیز کرده و دو روز خیس کنید و هر روز آب را عوض کنید، داخل ظرفی شیشه آبکش ریخته و یک پارچه نمدار تمیز روی آن قرار دهید تا زمانیکه تمام گندم‌ها جوانه زده روی آن آب بپاشید و همیشه پارچه باید نمدار باشد و وقتی حدود پنج میلیمتر جوانه زد داخل یخچال نگهداری و مصرف کنید.



علم – فناوری

بومی سازی تعمیر هواپیماهای جدید در کشور توسط محققان ایرانی

حال اخذ استانداردهای جهانی هستند، بیان داشت: چنین خدمتی که توسط محققان شرکتهای دانش بنیان برای تعمیر و نگهداری هواپیما انجام می شود نیاز به کاربرد فناوری هایی دارد و از سوی دیگر بومی سازی نگهداری و پشتیبانی می‌تواند در هزینه‌ها تأثیر بگذارد.

دبیر ستاد توسعه فناوری های هوایی و هوانوردی تأکید کرد: برای اینکه یک هواپیما وارد ساخت شود لازم است به قابلیت هایی برسیم که ورود به عرصه تعمیر و نگهداری هواپیما یکی از این قابلیت ها محسوب می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه ساخت چنین هواپیمایی که در قالب یک طرح کلان ملی تعریف شده است باید در شرایط جهانی انجام بگیرد، عنوان کرد: چون ساخت این هواپیما سخت است و کشور به تنهایی از پس آن بودجه‌ای با کشورهای دیگر داشته باشیم. منطقی ادامه داد: البته که ورود به عرصه تعمیر و نگهداری هواپیماهای جدید، نشان از توانایی ما در زمینه صنعت هوایی و هوانوردی دارد و کشورهای دیگر به شناخت خوبی از کشور ما در این زمینه دارند که محققان ایرانی توانایی پیشرفت در این زمینه را دارند.

وی گفت: متخصصان ما می‌توانند از هواپیماهای جدید در تعمیر و نگهداری پشتیبانی کنند زیرا دانش فنی آن را در دست دارند؛ این موضوع علاوه بر اینکه می‌تواند در هزینه‌ها تأثیر گذار باشد، اعتماد کشورهای دیگر را فراهم می‌آورد.

ریات همبر گریز از راه رسید



تعدادی دوربین برای شناسایی موانع محیطی است. این ربات قادر به دریافت مستقیم سفارش غذا نیز هست. ربات یادشده کارهایی مانند برداشتن همبر گرم، قرار دادن آن بر روی فر، پشت و رو کردن و کنترل دایم زمان و دمای طبخ و در نهایت برداشتن آن از روی فر را انجام می‌دهد. قیمت و زمان دقیق عرضه این محصول هنوز اعلام نشده است.

کنترل موشک کاغذی با موبایل

است. حرفه وی طراحی صنعتی است و این کار را با حدود ۱۰ دقیقه قادر به پرواز خواهید بود و به لطف جنس لاستیک و فیبر کربن موشک، مهم نیست که فرود چگونه باشد و چه تعداد برخورد با اشیای مختلف و زمین داشته باشد.

این شرکت ابتدا هواپیمای کاغذی قابل کنترل توسط گوشی‌های هوشمند خود را سال ۲۰۱۴ معرفی کرد، اما اکنون در دسترس همه است.

«پاورآپ» اعلام کرده است که خرده‌فروشی و پیش‌سفارش آن در همین ماه فوریه آغاز خواهد شد و قیمت آن از ۲۹ تا ۳۷ دلار خواهد بود.



برخی عادت‌های روزمره‌ای که داریم، در عین بی‌خطر بودن مانع از کاهش وزن اضافی می‌شوند، چون در روند سوخت و ساز بدن اشکال ایجاد کرده و مانع از کالری سوزی در طول روز می‌شوند. در این مطلب شما را با این عادت‌های نامناسب صبحگاهی آشنا می‌کنیم.

خواب زیاد

بر کسی پوشیده نیست که داشتن تغذیه متعادل و ورزش منظم جزو روش‌های موثر برای مقابله با اضافه وزن و چاقی است. اما در برخی مواقع حتی با رعایت این مسائل فرد نمی‌تواند به هدف خود برسد و وزن خود را کاهش دهد. در نتیجه ناامید می‌شود. با این حال به این نکته توجه نمی‌کند که برخی عادت‌های روزمره‌ای که دارد عامل اصلی عدم کاهش وزن وی است، یعنی ابتدا برخی از این عادت‌ها اصلاح شود. البته باید گفت که این عادت‌ها به هیچ عنوان عادت‌های عجیبی نیستند و در عین بی‌خطر بودن مانع از کاهش وزن می‌شوند چون در روند سوخت و ساز بدن اشکال ایجاد کرده و مانع از کالری سوزی در طول روز می‌شوند.

صبح‌ها زبانی می‌خورید

باجود اینکه گفته می‌شود خواب کمتر از ۷ ساعت باعث افزایش وزن می‌شود خوابیدن بیش از اندازه نیز همین تأثیر را دارد. محققان در سال ۲۰۱۴ به این نتیجه رسیدند افرادی که بیش از ۱۰ ساعت متوالی می‌خوابند نیز با مشکل افزایش توده بدنی مواجه می‌شوند. در ظاهر خوابیدن زیاد باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. این هورمون که باعث ایجاد استرس می‌شود می‌تواند باعث افزایش اشتهای فرد و تشویق وی به خوردن بیشتر شود. محققان توصیه می‌کنند که بین ۷ تا ۸ ساعت خواب متوالی و بی‌وقفه برای داشتن کیفیت خواب خوب لازم است و داشتن خواب خوب نیز به خوبی خود روی وزن تأثیر دارد.

در معرض نور آفتاب قرار نمی‌گیرید

شاید در نگاه اول بی‌ربط به نظر بیاید اما نور خورشید برای فعال کردن سوخت و ساز بدن در ساعات اولیه صبح موثر است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که امواج خورشید در هنگام صبح برای دریافت انرژی در بدن و همچنین فعال شدن سوخت و ساز بدن در حین بیداره روی تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. بنابراین توصیه می‌شود صبح‌ها پیش‌تر از ۲۰ دقیقه در معرض آفتاب قدم بزنید و مطمئن باشید که این کار ساده روی شاخص توده بدن تان تأثیر مثبت دارد.

صبحانه نمی‌خورید یا کم می‌خورید

یکی از عادت‌های نامناسب که روی افزایش وزن تأثیر می‌گذارد مصرف صبحانه‌ای است که از نظر مواد مغذی یا حجم آن فقیر است. بدین معنی که یا از مواد غذایی نامناسب برای صبحانه استفاده می‌کنید و یا اینکه میزان صبحانه‌ای که می‌خورید بسیار کم و ناکافی است. صبحانه یک وعده غذایی مهم است. اگر چه برخی افراد ترجیح می‌دهند صبحانه میل نکنند اما باید بدانید که صبحانه کامل برای رساندن انرژی لازم

به بدن ضروری است. این وعده غذایی باید بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری به بدن برساند و با مصرف کربوهیدرات‌ها، پروتئین، آنتی‌اکسیدان‌ها، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی تأمین خواهد شد.

قبل از صرف صبحانه وقت زیادی تلف می‌کنید

اگر بعد از بیدار شدن از خواب همچنان در رختخواب می‌مانید و زمان صرف صبحانه را به تعویق می‌اندازید بدانید که همین کار ساده نیز باعث افزایش وزن می‌شود. بدن ما برای فعال کردن عملکردهای سلول‌ها و دستگاه‌های حیاتی خود و همچنین برای پر کردن ذخیره خود که در طول شب خالی شده است نیاز به انرژی دارد. علاوه براین معده احساس خالی بودن دارد و در نتیجه شروع به ترشح مایع اسیدی می‌کند و این مسئله می‌تواند باعث ایجاد التهاب در معده و بروز علائم گاستریت (ورم معده) شود. بنابراین توصیه می‌شود به محض بیدار شدن از خواب از جا بلند شوید و در اولین فرصت صبحانه میل کنید. بهتر است با یک نوشیدنی سالم مانند چای یا آب ولرم با اندکی لیموئش روزتان را شروع کنید.

همه کارهای صبحگاهی‌ها را با عجله و تگرانی انجام می‌دهید

اکثر کارهای صبحگاهی‌ها زمانبر هستند و محدود بودن زمان را به خوبی نشان می‌دهند به طوری که اکثر افراد این کارها را با عجله و شتاب بالا انجام می‌دهند. با وجود اینکه سرعت عمل بالا داشتن باعث می‌شود به تمام این کارها برسید اما واقعیت این است که به عجز زیاد برای اتمام کارها استرس آور بوده و روی وزن تأثیر می‌گذارد. بنابراین می‌توانید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زودتر از زمان معمول از خواب بیدار شوید و بدون عجله و اضطراب و تگرانی به کارهای صبحگاهی‌تان برسید.

طرفدار شیرینی و کیک هستید

کیک و شیرینی‌جات در میانه روز برای مقابله با احساس گرسنگی نیم‌روزی بعد از سوزاندن میزان قابل‌توجهی انرژی گرفته‌مناسب است. اما اکثر افراد به سراغ انواع صنعتی و حاضری این مواد غذایی می‌روند. باید بدانید که این مواد غذایی حاوی میزان زیادی کالری و همچنین ترکیبات افزودنی هستند که به جای کنترل اشتها و برطرف کردن گرسنگی باعث می‌شوند که در مدت زمان کوتاهی دوباره احساس گرسنگی داشته‌باشید. بهترین گزینه‌هایی که می‌توانید به عنوان میان‌وعده میل کنید که از این مشکلات در امان بمانید موارد زیر هستند:

یک مشت میوه خشک؛ یک واحد میوه؛ چای یا اسموتی- ماست طبیعی

نتیجه‌گیری

همانطور که مشاهده کردید برخی عادت‌های به‌ظاهر ساده و بیش‌یا بافتاده که اکثر ما در طول روز مرتکب می‌شویم می‌تواند روی وزن ما تأثیر بگذارد. بهترین کار این است که ابتدا چنین عادت‌هایی را شناسایی کنید و سپس به فکر ترک آنها باشید. سعی کنید عادت‌های سالمی که سبب زندگی تان را بهبود می‌دهد جایگزین این عادت‌های نادرست کنید.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

آنچه ترشحات چشم درباره سلامت شما فاش می‌کند

چشم‌ها پنجره بدن انسان به سوی دنیای اطراف هستند. بینایی یکی از مهم‌ترین حواس انسان است که محرومیت از آن می‌تواند به‌واقع مشکل‌آفرین باشد. بر همین اساس، توجه به سلامت و شرایط چشم‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وجود اندکی ترشح یا پوسته در اطراف چشم‌ها عادی است، اما تغییر در رنگ، غلظت، یا مقدار آن می‌تواند به بروز مشکلی جدی‌تر اشاره داشته‌باشد.

ترشحات پوسته‌پوسته

هنگامی‌که از خواب بیدار می‌شوید به‌طور معمول مواجهه با اندکی ترشح در گوشه چشم مساله نگران‌کننده‌ای نیست، اما اگر ترشحات حالتی پوسته‌پوسته دارند یا با احساس سوزش و خارش مواجه هستید، ممکن است به‌بفارایت، التهاب‌بلک، میتلا، باشد. همچنین، ممکن است مساله‌ای شایع‌تر مانند یک آلرژی زمینه‌ساز شکل‌گیری این شرایط شده‌باشد.

طی فصل آلرژی، ممکن است آبریزش‌هر چه بیشتر چشم‌ها یا التهاب‌بلک را تجربه کنید که موجب شکل‌گیری ترشحات پوسته‌پوسته می‌شوند. افزون‌بر این، شرایطی دیگر به‌نام خشکی چشم می‌تواند موجب افزایش ضخامت لایه اشکی شود

که به شکل‌گیری پوسته‌ها در امتداد بلک منجر می‌شود.

ترشحات غیر شفاف چشم

ترشحات چشمی به رنگ‌های زرد، سبز یا سفید می‌توانند نشان‌دهنده یک عفونت، مانند ورم ملتحمه، باشند که به‌نام چشم‌پوسته نیز شناخته‌می‌شود، به‌ویژه اگر چشم‌های شما دچار خارش شده یا قرمز به‌نظر برسند. ورم ملتحمه در دو نوع باکتریایی و ویروسی است و در شرایطی که هر دو می‌توانند واگیردار باشند، گسترش نمونه‌ویروسی بسیار راحت‌تر است و حتی از طریق دست‌دادن نیز امکان انتقال وجود دارد. در نوع ویروسی ابتدا یک چشم قرمز و تحریک می‌شود و سپس طی یک یا دو روز بعد چشم دیگر نیز شرایطی مشابه به‌خود می‌گیرد. در نوع باکتریایی به‌طور معمول تنها یک چشم درگیر می‌شود. افزون‌بر این، گل‌مژه نیز می‌تواند موجب شکل‌گیری ترشحات زرد رنگ و احساس ناراحتی شود.

چشم‌های گریان

آبریزش چشم می‌تواند در نتیجه آلرژی‌ها یا یک واکنش به آب و هوای سرد شکل بگیرد، اما اشک بیش از حد می‌تواند نشانه‌ای از خشکی چشم نیز باشد. زمانی‌که چشم‌ها به میزان کافی برای رطوبت‌رسانی اشک تولید نمی‌کنند، تحریک‌شده و در این شرایط غده اشک مقدار زیادی اشک ترشح می‌کند.

ترشحات چشم غلیظ و چسبنده

مسدود شدن یک مجرای اشک می‌تواند از تخلیه عادی اشک جلوگیری کرده و به شکل‌گیری شرایطی به‌نام کاربوسیتیت (عفونت کیسه اشکی) منجر می‌شود که تولید ترشحات غلیظ و چسبنده چشمی را در پی دارد.

ترشح چرک هنگام استفاده از لنز تماسی

استفاده از لنزهای تماسی خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد. اگر هنگام گذاشتن لنز خود متوجه ترشحات چسبناک سفید که گاهی اوقات با درد یا تغییر در قدرت بینایی همراه است، آن را رنگ‌بازکن هشدار برای ابتلا به عفونت چشمی در نظر بگیرید. کارنتی باکتریایی و فارژی دو عفونت قرنیه هستند که می‌توانند به واسطه استفاده از لنز تماسی شکل بگیرند. افزون‌بر ترشحات چرک‌آلود، با حساسیت به نور از دیگر کمترین‌های این شرایط چشمی محسوب می‌شوند.

دشواری در دید به واسطه ترشحات چشم

اگر ترشحات چشم به‌اندازه‌ای غلیظ هستند که در قدرت بینایی شما اختلال ایجاد می‌کنند، در کوتاه‌ترین زمان ممکن به متخصص مراجعه کنید. زخم‌های قرنیه‌ای تواننده به شکل‌گیری چنان ترشحات غلیظی منجر شوند که در دید فرد اختلال ایجاد می‌کنند. هرگونه تغییر یا زد دست‌دادن قدرت بینایی عاملی نگران‌کننده محسوب می‌شود و باید به‌دقت توسط پزشک مورد بررسی قرار بگیرد.

ترشحات دائمی چشم

اگر همواره یا ترشحات چشم مواجه هستید، بدون در نظر گرفتن این‌که چندبار در روز آنها را پاک می‌کنید، مراجعه به یک چشم‌پزشک ایده خوبی است. این شرایطی عادی محسوب نمی‌شود.

دشواری در باز کردن چشم‌ها

اگر هنگام صبح یا باز کردن چشم‌های خود دچار مشکل هستید، ممکن است چیزی به‌جز سستی و خواب‌آلودگی دلیل آن باشد. ورم ملتحمه یا چشم‌صورتی می‌تواند یکی از دلایل این شرایط باشد و این‌گونه به‌نظر برسد که چشم‌ها با چسبی قدرتمند بسته‌شده‌اند.

فوق تخصص خون و سرطان کودکان مطرح کرد

ارتباط کم‌خونی و کاهش حافظه

فوق تخصص خون و سرطان کودکان گفت: شناسایی عامل کم‌خونی توسط انجام آزمایش‌ها صورت می‌پذیرد و این آزمایش مشخص می‌کند که کم‌خونی فرد در کدام یک از دسته‌ها قرار خواهد گرفت.

پروفسور حسن ابوالقاسمی فوق تخصص بیماری‌های خون کودکان در خصوص انواع کم‌خونی کودکان اظهار داشت: پایین آمدن هموگلوبین و هماتوکریت به‌معنای کم‌خونی است، کم‌خونی کودکان دارای علل‌های فراوانی بوده و از طریق بیماری‌های عفونی و کمبود آهن را در برمی‌گیرد.

وی گفت: برخی از بیماری‌های عفونی ساده نیز می‌تواند باعث بروز کم‌خونی در کودکان شود همچنین برخی عوامل تغذیه‌ای مانند کمبود آهن، اسیدفولیک و ویتامین B۱۲ و همچنین برخی از بیماری‌های ارثی مانند تالاسمی از علل ایجاد کم‌خونی به‌شمار می‌رود. شناسایی عامل کم‌خونی توسط انجام آزمایش‌ها صورت می‌پذیرد و این آزمایش مشخص می‌کند که کم‌خونی فرد در کدام یک از دسته‌ها قرار خواهد گرفت.

ابوالقاسمی افزود: کم‌خونی‌ها در بسته‌های متعددی قرار می‌گیرند که در برخی از آنها گلبول‌های قرمز کوچک و کم‌رنگ و در بسته‌های دیگر این گلبول‌ها درشت و قرمز رنگ هستند، یا اینکه هیچ تغییری در ظاهر آنها ایجاد نمی‌شود، به‌طور کلی باید بدانیم کمبود هموگلوبین در جریان خون با تغییر خلق و خوی ارتباط مستقیم دارد زیرا این کمبودها باعث می‌شود که اکسیژن کافی به مغز یا بافت‌ها نرسد و فرد در مواقعی دچار بی‌حوصلگی و عصبانیت شود.

وی در پایان گفت: کم‌خونی قرم‌ان یکی از بیماری‌های شایع در سراسر دنیا است که این موضوع باعث می‌شود زمانی‌که ذخایر آهن بدن فرد تمام شود فرد با کم‌خونی مواجه شده و هموگلوبین و هماتوکریت خون بیماران کاهش پیدا کند که این موضوع علاوه بر تغییر خلق و خوی باعث کاهش حافظه افراد نیز خواهد شد. در مواقعی کودکان یا مادران باردار دچار فقر آهن هستند و در زمان مراجعه به پزشک اعلام می‌کنند که با کم‌آلاتالی در شناخت و حافظه مواجه شده‌اند که این موضوع ناشی از پدیده کم‌خونی است.

دکترای تغذیه بالینی مطرح کرد

چه بخوریم تا آنفلوآنزا نگیریم

دکترای تغذیه بالینی راهکارهای تغذیه‌ای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا را تشریح کرد.

آریو موحدی در ارتباط با راهکارهای تغذیه‌ای پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار داشت: برای این مسأله باید تلاش کنیم که سیستم ایمنی بدن افراد تقویت شود که منابع غذایی حاوی روی در این زمینه بسیار تأثیرگذار است. انواع مواد پروتئینی گیاهی و حیوانی حاوی روی بوده و مصرف آن برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

وی افزود: مواد پروتئینی گیاهی مانند عدس‌پلو و حیوانی همچون تخم‌مرغ است و نان و پنیر مخلوطی از پروتئینی حیوانی و گیاهی به‌شمار می‌رود که در دسترس همه افراد بوده و مصرف آن برای پیشگیری از آنفلوآنزا موثر است.

دکترای تغذیه بالینی با اشاره به اینکه مکمل سفوفات روی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند بیان داشت: مصرف سیاهدانه و عسل نیز همین اقدام را انجام داده و می‌توان آن را به صورت شربت و یا مخلوط با شیر استفاده کرد.

موحدی گفت: مصرف قارچ، پیاز و سیر نیز سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و استفاده از شلغم نیز در طب سنتی بسیار توصیه‌شده و افراد در کنار این مسأله مصرف میوه و سبزیجات فصل را نباید از خود دریغ کنند.

وی گفت: مکمل اسپرولینا که نوعی جلبک دریایی بوده در جهت پیشگیری از آنفلوآنزا موثر است البته این مکمل و سایر موارد در زنان باردار باید تحت‌نظر پزشک باشد.

دکترای تغذیه بالینی با اشاره به اینکه جذب مواد غذایی در سالمندان کمتر از جوانان است، گفت: برای سالمندان مصرف روزانه یک مولتی‌ویتامین توصیه می‌شود و سیستم ایمنی آنها را تقویت می‌کند.

آنفلوآنزا نوعی بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس ایجاد می‌شود. این نوع ویروس‌ها در پرندگان و پستانداران اثر می‌گذارد و باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی، سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی‌حالی شدید و حتی مرگ می‌شود.



حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

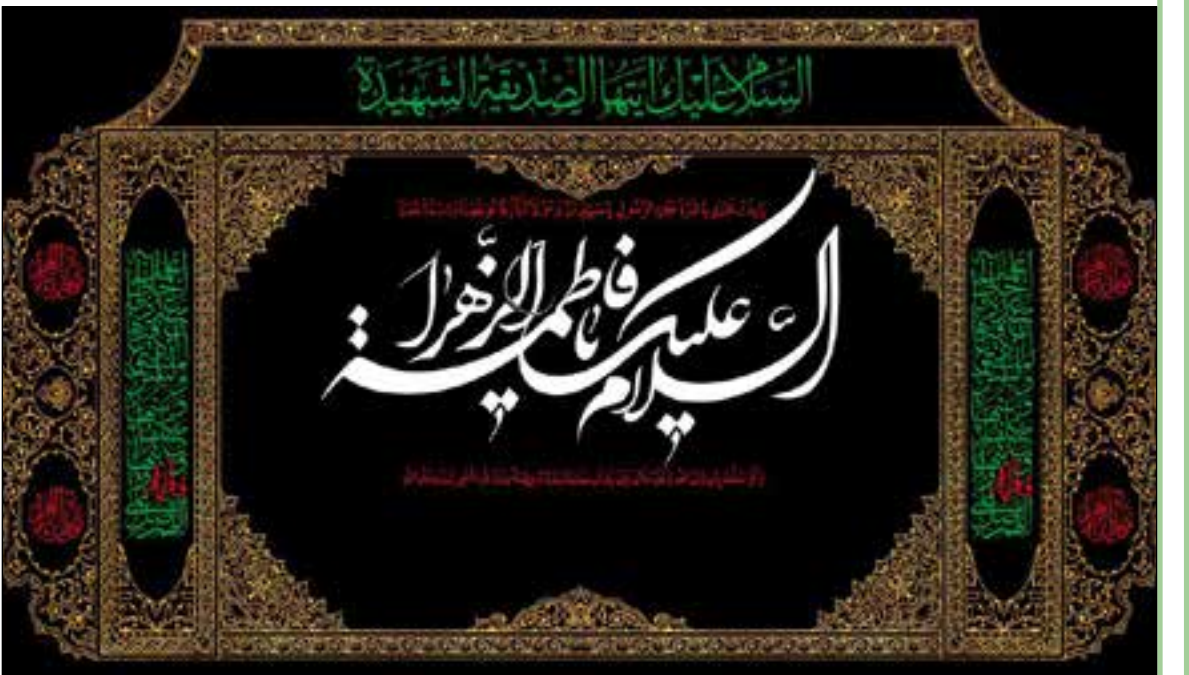
حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

حضرت فاطمه زهرا(س) در روز شهادت فاطمه زهرا(س) در مشهد

به مناسبت سالروز شهادت فاطمه زهرا(س)؛

حضرت فاطمه زهرا(س) الگویی بی نظیر برای عالم بشریت



که به تمام قوا در مقابل پیامبر اکرم (ص) و تعالیم الهی او ایستادگی می کردند.

در مقابل این سززنش‌ها و خیال‌های خام برای براندازی رسالت آخرین پیامبر خداوند متعال به رسول اکرم «کوتو» یعنی فاطمه را اعطا کرد، و در وصف سوره‌ای نازل فرمود، آری این سوره کوثر بود که حتی اگر آن را خیر کثیر تفسیر کنیم باز بر وجود مقدس و مطهر فاطمه زهرا(س) منطبق است؛ زیرا یازده امام از نسل و ذریه پاک پیامبر اکرم و علی همه از اولاد فاطمه زهرايند، و آن امام و حجتی که خداوند متعال به واسطه او جهان را بر از عدل و داد می‌کند مهدی فاطمه است. و امروز هرچه از اولاد پیامبر(ص) مشاهده می‌کنیم که در بین آنان فحول و بزرگانی از علما هستند همه از اولاد فاطمه زهرا(س) می‌باشند.

و این خیر کثیر، و این کوثر، و این ذریه طیبه و پاک و مطهر تا قیام قیامت ادامه دارد و روز نور نسل پیامبر اسلام در تزیاد است، و این موضوع را درباره هیچ سب از خلقت آدم تا امروز هیچ سب سراغ نندارد.

فاطمه بانوی عصمت و دختر نبوت به سنین جوانی رسیده بوده تمام کمالاتی که باید در یک انسان کامل وجود داشته باشد در او جمع بود. چهره درخشان، اخلاق نیک، شرف خلواتاگی، فصاحت و بلاغت در کلام، و از همه بالاتر فرزندی پیامبر اکرم(ص) و سایر کمالاتی که عدد آن را فقط خدای فاطمه می‌داند. بسیاری از اشراف و غیر اشراف خواستار همسری با این بانوی بزرگوار بودند.

فاطمه زهرا همچنان در خانه پیامبر اکرم(ص) بود تا آن که سنهٔ هجرت پیش آمد و پیامبر و مسلمانان در مدینه مستقر شدند. حضرت امیر مؤمنان علی(ع) نیز در خانه رسول خدا بود، سن آن بزرگوار به بیست سال رسیده بود، این در حالی بود که علی(ع) اول مؤمن به پیامبر بود، و دارای صفات برگزیده و اخلاقی حسنه، همان کمالاتی که او را مورد حسد قرار می‌داد، و به جهت این کمالات همچون خورشیدی بر آسمان انسانیت می‌درخشید.

در روایتی از امام صادق(ع) آمده است که فرمود: اگر خداوند متعال امیر مؤمنان علی‌علیه السلام را خلق نکرده بود برای فاطمه‌علیها السلام همسری نبود، و در روایت این مسعود آمده است که پیامبر(ص) فرمود: خداوند به من امر کرده است که فاطمه را به علی(ع) تزویج کنم.

و در روایتی که خوارزمی نقل می‌کند چنین آمده است: رسول خدا روزی بر اصحاب وارد شد در حالی که چهره آن بزرگوار همچند قرص ماه می‌درخشید، عبدالرحمن بن عوف سبب این خوشحالی و درخشندگی چهره را پرسید؟ آن حضرت فرمود: از طرف فروردگرم بشراتی در فرمود برابر و پس معمولی علی و دخترتم فاطمه به من رسید، و آن این که خداوند نگهاری فاطمه را به علی(ع) تزویج کرد. و در روایت دیگر آمده است که جبرئیل نزد پیامبر(ص) آمد و گفت: خداوند به تو دستور می‌دهد که فاطمه را به علی تزویج کنی.

در سال یازدهم هجرت فاجعه کبری اتفاق افتاد و آن سال رحلت اشراف مخلوقات یعنی خاتم پیامبران حضرت محمد مصطفی(ص) بود، همان پیامبری که امیر مؤمنان خطاب به آن حضرت بعد از وفات گفت: ای رسول خدا بر رحلت تو چیزی قطع شد که با مرگ هیچ سب قطع نشد، و آن رابطه بین خدا و خلق یعنی وحی و

نبوت بود، آری خاتم پیامبران و آخرین سفیر الهی از دنیا رفته بود، در این ایام و در این سال چه گذشت شرح آن نیاز به کتابی مفصل دارد، اما به طور اجمال وصیت پیامبر نادیده گرفته شد، فدک غصب شد، امامت خانه نشین شد، و در نهایت خانه پیامبر یعنی جایی که جبرئیل امین بدون آن وارد نمی‌شد به آتش کشیده شد، و فاطمه زهرا(س) با آن همه فضیلت و سفارش پیامبر درباره او بین در دیوار قرار گرفت و با لگد ستم و دست ظلم و تعدی پهلویش شکست و محوشتن سقط شد و بازوی مبارکش به مزد زحمات پیامبر مدال کبودی گرفت. فاطمه زهرا(س) که از مهاجر و انصار مایوش شد و فریادش به جایی نرسید به خانه‌ای در بقیع پناه برد که در آنجا گریه می‌کرد و نزد قبور شهدا از ظلمی که بر او رفته بود شکایت می‌کرد. گاهی نیز کنار قبر پیامبر می‌آمد و آن قدر گریه می‌کرد تا بی‌هوش می‌شد، و سپس او را به خانه می‌آوردند، و در خانه هم آن قدر گریه کرد که امیر مؤمنان به او گفت: ای دختر پیامبر بزرگان مدینه می‌گویند به فاطمه بگو یا شب گریه کنی یا روز.

فاطمه(س) در جواب گفت: ای ابی الحسن من مدت زیادی در بین آنها زندگی نخواهم کرد و به زودی به دیدار پدرم خواهم شتافت قسم به خدا تا آن زمان شب و روز آرام نخواهم داشت.

حضرت مثل هر انسانی که در آخر عمر وصایایی دارد به امیر مؤمنان وصیت‌هایی کرد. اما وصیت فاطمه با سایر وصیت‌ها فرق داشت، بیت العزل وصیت فاطمه آن بود که با علی شیشه و میخانهٔ مرا به خالک بسپار، تا ظالمان هم در نماز و هم در تشییع و دفن زهرا(س) شرکت نداشته باشند.

گفتیم که بعد از رحلت پیامبر اکرم(ص) کسی فاطمه زهراعلیها السلام را خندان ندید، لکن در یکی از روزها وقتی که به او گفتند برای حمل جسد مطهرش آماری درست می‌کنند که حجم بدن بیبنا نباشد فاطمه خوشحال شد و تبسم کرد، آری این همان بانویی است که وقتی از او پرسیدند که برای زن چه چیز بهتر از همه چیز است؟ گفت: این که هر مردی او را بشناسد و نه آن که او مردی بیگانه را بشناسد، و این باید برای زنان و دختران دوستدار فاطمه زهرا(س) درسی باشد که گرچه نمی‌توانند همانند او باشند، لکن باید بداندند که از شمنندترین چیز در نظر بانوی بزرگ اسلام حفظ غفت و عصمت است.

در یکی از همین روزها بود که از یکی از خانم‌های محترمه به نام اسماء بنت عمیسین خواست که باقی مانده خوبی‌های که از پیامبر مانده بود برای او بیاورد، سپس آب خواست و غسل کرد، و بعد پارچه‌ای بر روی خود کشید و از اسماء خواست مقداری صبر کند، سپس او را صدا کند، اگر جواب نداد بداند که فاطمه(س) ملاقات پروردگار خود رفته است.

اسماء مقداری صبر کرده، سپس او را صدا زد جواب نشنید، دوباره صدا زد: حسینوی محمد مصطفی!

ای دختر بهترین خلق خدا!

ای دختر بهترین کسی که بر زمین قدم گذاشته!

ای دختر کسی که به پروردگارش نزدیکترین انسان بوده است! اما تاریکی سکوت بر خانه سایه افکنده و فاطمه جواب نمی‌دهد، در این حال اسماء پارچه‌ای را از روی صورت فاطمه زهرا کنار می‌زند، و می‌بیند که فاطمه از دنیا رفته است.

حسینوی وارد خانه می‌شوند و می‌پرسند: مادرمان کیجاست؟

اسماء سخن نمی‌گوید. فرزندان فاطمه داخل اطاق می‌شوند، وقتی با جسم بی جان مادر روبرو می‌شوند امام حسین(ع) رو به امام حسن (ع) کرده می‌گوید: خدا تو را در مصیبت مادر اجر بدهد. این در حالی است که امیر مؤمنان برای اقامه نماز مغرب به مسجد رفته، امام حسن و امام حسین(ع) نزد آن حضرت رفته و شهادت مادر را به او می‌دهند، همان علی که در مقابل پهلوانان عرب لحظه‌ای خوف و هراس به خود راه نداده از شنیدن این خبر غش می‌کند و نقش زمین می‌شود، وقتی که به هوش می‌آید می‌گوید:

غم خود را به چه هوش تسلی بدهم؟ بعد از پیامبر تو دلخوش بودم، بعد از تو به چه کسی آرامش حاصل کنم؟

زنان بنی هاشم جمع می‌شوند و شهر مدینه در مصیبت از دست رفتن یادگار نبوت، و پاره تن پیامبر یک صا ضعه و ششین می‌شود و مردم برای تسلیت به خاندان پیامبر می‌ی‌آیند، آری فاطمه‌ای که آن همه پیامبر درباره او سفارش فرموده با قلبی مالمال از غم و اندوه از دنیا می‌رود.



ایجاد شغل هایی باینبار با فراهم می آوردن و اینگونه از پدید آمدن شغل های نابایدار که سبب ایجاد آسیب های مختلف اجتماعی می شود، جلوگیری می کند.
همانطور که رییس هیئت مدیره نیز فراگیرری کار را برای دانش آموزان لازم دانستند، هنگامی که در مقاطع مختلف تحصیلی دانش آموزان به مهارت آموزی می پردازند، به‌طور ناخوسته افراد آماده ورود به بازار کار می شوند و بدین شکل مهارت های عمومی، بازار کار و صنعت را مورد توجه قرار می دهد و کارایی افراد را با توجه به تغییرهای جامعه و فناوری به روز می کند.
دانش آموختگان نظام آموزشی کشور پس از آنکه دانش و مهارت های تخصصی لازم را در زمینه های مختلف کسب کردند، می توانند در شغل های مناسب به فعالیت بپردازند و به عنوان کارآفرین نیازهای اصلی کشور را برآورده کنند. بنابراین باید گسترش آموزش ها و مهارت های کارآفرینی در اولویت نظام آموزشی قرار بگیرد.

***بهبود فضای کسب و کار با مهارت آموزی**
نظام آموزشی کشور با ارتقای دانش و مهارت های افراد سهم بسزایی در کاهش بیکاری در جامعه دارد و به توسعه اقتصادی و اجتماعی کمک می کند.
تغییرهای مثبت اجتماعی و فرهنگی در این دوره، باعث توسعه آموزش های مهارت ورزی در جامعه را به دنبال دارد. البته، توسعه آموزش های مهارت ورزی در جامعه پیلیمدهای منفی را نیز تسبب می شود و گسترش مدرک گرایی و یکی از نتیجه های نامطلوب این پیلیمدها است زیرا دانش آموختگان نمی توانند شغل مناسب خود را پیدا کنند و آمار بیکاری رو به گسترش می رود. توسعه فرهنگ کارآفرینی و نیاز به تمامی شغل هایباید در چارچوب آموزش های تخصصی گوناگون باشد، چون جامعه‌ای با حرکت درآوردن چرخ های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی پایستی با استفاده از آموزش، خلاقیت را پرورش می دهد. مهارت های مختلف علمی و پژوهشی شکوفا سازد.
رفع نیازهای مختلف کشور در بهره مندی از فرصت های موجود و پرورش خلاقیت است که به طور معمول باید از آموزش های فنی و حرفه ای استفاده کرد تا بهترین شرایط جهت پیشرفت و توسعه کشور شکل بگیرد.

***ضرورت توجه به آموزش های مهارت آموزی در حلقه**

با توجه به سخنان رییس جمهوری در راهپیمایی ۲۲ تهمین منی بر افزایش مهارت کاری در سراسر کشور می توان گفت که کارآفرینی و ایجاد اشتغال با توجه به آموزش های فنی و حرفه ای در جامعه بسیار ضروری است. بنابراین انتقال مهارت های مختلف به دانش آموزان و دانشجویان که سرمایه های کشور هستند می تواند با ایجاد فضاهای کاری تازه، فراهم سازی فرصت های شغلی، رفع نیازهای بازار کار همراه باشد زیرا رشد افراد کارآفرین از کارکردهای موثر آموزش های تخصصی به شمار می رود. به همین منظور سازمان آموزشی کشور با توجه به اهمیت اشتغالیابی باید برنامه های مختلف را به عنوان محور قرار دهد. طرح کارورزی برای آشنایی با بازار کار کارآفرینی و دانشجویان کشور در کنار فراگیری تحصیلات تئوری آموزش های مهارتی را نیز بیاموزند می توانند با تخصص کسب شده شغل متناسب خود را بدون هیچ گونه دغدغه ای پیدا کنند.

***کارگیری نیروی خلاق و کاربردی در فضایی رقابتی**
دانش آموزان و دانشجویان با فراگیری مهارت های فنی و حرفه ای در واقع نیروی کاربردی و خلاقیت خود را در فضایی رقابتی و در مسیر خدمت به جامعه به کار می گیرند و زمینه



دوشنبه - ۳۰ بهمن ۱۳۹۶ - سال بیستم - شماره ۱ ۴۵۰



اخبار

مسئول اجرایی نمایشگاه کوچه‌های بنی‌هاشم(ع) تشریح کرد

برنامه های نمایشگاه کوچه‌های بنی‌هاشم (ع)



مسئول اجرایی نمایشگاه کوچه‌های بنی‌هاشم اصلی‌ترین هدف این نمایش

