

اثر م‌های فطاری مجلس گاه به وادی چانه زنی سیاسی می افتند

بازار داغ تحقیق و تفحص از فامیل بازها تا آمریکایی ها

شش ماه پس از آغاز به کار مجلس دهم، در حالی بازار مصوب طرح های تحقیق و تفحص در مجلس داغ شده که سائله چنجال های پیرامون استفاده از این امر به نظر می رسد سال های قبل باقی می ماند. براساس اصل هتک و ششم قانون اساسی، مجلس شورای اسلامی حق تحقیق و تفحص در تمام امور کشور را دارنده چنین است که در این باره مختلف، نمایندگان تلاش می کنند تا این امر را نظارتی برای بازگو کردن نهادهای امرایی با حکومتی در بر قانون استفاده کنند.

مجلس دهمی ها نیز از این قاعده مستثنا نبوده و در همین شش ماهه نخست فعالیت خود، مصوبات مختلفی برای ورود به حوزه تحقیق و تفحص داشته اند. حوزه های که مهم لایه حاشیه نیست...

گفتنی با مصداق از رئیس جمهور، آیدمیر آمده ای کدام است؟

گفتمان «اعتدال» همچنان گفتمان غالب

با اثر از هیئت اکثریت و مینکرای دهندگان و آرای دنگواری در انتخابات دنگویری خواهد شد

تصمیم بزرگ دولت و شورای نگهبان برای کاهش تخلفات انتخاباتی

سخنکاری شورای نگهبان گفته جایی که دستگاه امر از هیئت اکثریت و مینکرای دهندگان پاسخ دهد با مشخصات فرد از طریق این دستگاهها مورد شناسایی واقع نشود تاچراغ را در پیش قدمی استفاده کرد. بهنامی که خدایی با اشاره به تأیید امر از هیئت اکثریت و مینکرای دهندگان در انتخابات سال آینده گفته...

استادانه چنان

احمدی نژادی ها فقط اهل بریدن بودند

آماري هشدار دهنده درباره ایدز در کشور



رئیس جمهوری در مراسم افتتاح پور گنرین تصفیه خانه فاضلاب کشور در مشهد

برای ساختن کشور همه باید دست به دست هم دهیم

بر اساس اصل استناد خراسان و قزوین، در اوایل سال ۹۲ در این استان به روزهای رسیدیم که ذخیره گندم کلهای آن ۲۰ روز بود و حتی در آغاز کار دولت در استان دیگری ذخیره گندم فقط ۳ روز بود! اما امروز با تلاش کشاورزان و مسئولان، ذخیره گندم در استان خراسان و قزوین، برای ۲۰ ماه وجود دارد! این از نعمتهای خداوند و حاصل تلاش و جهاد مردم عزیز استان و رئیس جمهوری با اشاره به موفقیت اخیر در اوک و بازار جهانی بحث گفت: افزایش تولید و صادرات نفت به میزان...

مردودیرنگان

با حذف کردن افراد مشکلات حل نمی شود

نائب رئیس مجلس شورای اسلامی معتقد است با حذف کردن افراد مشکلات حل نمی شود. مسعود پورشیان در گفتگو با ایسنا درباره تلاش نمایندگان استان برای استیضاح وزیر راه و شهرسازی، اظهار کرد: ابتدا باید بهای استیضاح را تعریف کرده و سپس در خصوص استیضاح گران وزیر راه تصمیمگیری کرد زیرا تصمیمگیری قبل از بررسی موضوع و استخراج اطلاعات، عاقلانه نیست و بی اثر است. ضروری است ابتدا موضوع را بررسی کرده و با توجه به اطلاعات کسب شده، اگر نیاز باشد وزیر را به چالش بکشاییم. استیضاح می کشیم اما اگر فرونده کار مشکلی نباشد، استیضاح وزیر مشکلی نیست...

از تصمیم ستاد انتخاباتی چهار استان

دو اقدام خانه ملت‌ی هادرقبال تمدید تحریم ها

هیئت دوزیر از تصمیم ستاد امریکا برای تعدیل قانون تحریم ها علیه ایران نگذاشته است که نمایندگان مجلس شورای اسلامی به این اقدام واکنش نشان دادند. تعدیل قانون تحریم ها علیه ایران با موافقت اکثریت سناورهای امریکایی خواهد شد این در حالی است که یک عضو فراکسیون امید در واکنش به این تصمیم حداکثری سناورهای امریکایی اعلام کرده است: همه گرایش های سیاسی مجلس شورای اسلامی با اقدامات ستاد دوزیرانه امریکا برای تعدیل قانون در هفته گذشته می کنند به عنوان نمونه می بینیم که تاکنون مجلس نمایندگان امریکا قانون تحریم های ایران را با ۳۹۹ رأی موافق در برابر رأی مخالف تصویب کرده بود. تغییر این قانون که به پیمانته فعالیت های هسته ای و برنامه هسته ای ایران وضع شده و صراحتاً به کارشناسی نظامی ایران را هدف تحریم قرار داده است تا پایان سال جاری اصلاح می شود



محمدرضا

جناح های سیاسی مدتی به استراحت بروند

آگهی مزایده (نوبت دوم)



سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم

باستناد مجوز هیات مدیره سازمان در نظر دارد یک باب غرفه حمل و نقلی (شماره ۳) سالن کوثر واقع در پایانه مرکزی از طریق مزایده واگذار نماید.

لذا متقاضیان جهت دریافت پاکت و شرایط مزایده از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ده روز کاری به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ به واحد امور قراردادهای سازمان به نشانی قم، کیلومتر ۳ جاده قدیم قم - تهران، سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم (ترمینال) مراجعه نمایند و در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۴۲۳۴۹ - ۰۲۵ تماس حاصل نمایند.

شرایط عمومی:

- ارائه معرفی نامه شرکت در مزایده از اداره کل محترم حمل و نقل و پایانه های استان قم

- جهت خرید اسناد مزایده مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۷۰۰۷۸۹۹۱۳۱۲۱ (درآمد سازمان) بانک شهر بنام سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم واریز نموده و به همراه اصل فیش واریزی و کارت شناسایی معتبر جهت تحویل اسناد مراجعه فرمائید.

- مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۱۵۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه نقد بحساب ۷۰۰۷۸۷۳۰۷۳۱۶ سپرده سازمان نزد بانک شهر بنام سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم می باشد.

- در صورتی که برنده اول مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع سازمان ضبط خواهد شد.

- سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

- هزینه درج آگهی و کارشناسی بعهدہ برنده مزایده می باشد.

- تلفن تماس: ۳۶۶۴۲۳۴۹ - ۰۲۵

روابط عمومی سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم

زمان : دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۵

آیین افتتاح بهره برداری از پروژه پل شه

همزمان با حلول ماه ربیع الاول

اخبار

گسترش فولاد تبریز۲- سپاهان اصفهان۱

پیروزی گسترش فولاد بر ابر سپاهان

تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز دوازدهمین دیدار خود در رقابت‌های لیگ برتر را با برتری به پایان برد.

روز نخست از هفته دوازدهم رقابت های لیگ برتر بعدازظهر روز پنجشنبه با دیدار تیم های گسترش فولاد تبریز و سپاهان اصفهان در زمین اختصاصی تیم تبریزی آغاز شد که این دیدار با برتری ۲ بر یک تیم میزبان به پایان رسید. احسان حاجصفی دقیقه ۱۲ برای سپاهان - مسعود ابراهیم‌زاده دقیقه ۲۸ و لوسیانو پریرا دقیقه ۴۵ از روی نقطه پنالتی برای گسترش گل زدند. شاگردان فرار کمالوند با این برتری ۱۳ امتیازی شدند و در رده دهم جدول جای گرفتند. تیم سپاهان نیز که نوسان زیادی در این فصل داشته است با ۱۵ امتیاز در رده هشتم قرار دارد.

سایپا۰- استقلال خوزستان ۲

سه امتیاز ارزشمند برای استقلال خوزستان

تیم فوتبال استقلال خوزستان در دوازدهمین دیدار خود در رقابت‌های لیگ برتر موفق به شکست سایپا شد.

در ادامه دیدارهای هفته دوازدهم رقابت‌های لیگ برتر، بعدازظهر روز پنجشنبه استقلال خوزستان در ورزشگاه شهید دستگردی تهران به مصاف سایپای میزبان رفت که این دیدار با نتیجه ۲ بر صفر به سود مهمان اهوازی به پایان رسید. رحیم زهویو در دقیقه ۱۵ و میثم دورقی در دقیقه ۷۶ هر دو از روی نقطه پنالتی برای استقلال خوزستان گلزنی کردند. سایپا از ابتدای فصل تاکنون در هیچ بازی خانگی به پیروزی دست نیافته است.

فولادخوزستان۴- نفت‌تهران۲

برتری پر گل فولاد مقابل نفت تهران با هت‌تریک انصاری

تیم فوتبال فولاد خوزستان جلال مریبان نود و هشتی را به سود خود خاتمه داد تا نفت شکست سومش در لیگ برتر را تجربه کند.

آخرین دیدار روز نخست از هفته دوازدهم رقابت های لیگ برتر شامگاه روز پنجشنبه بین تیم های فولاد خوزستان و نفت تهران در ورزشگاه غدیر اهواز برگزار شد که طی آن سرخوشان اهوازی به برتری ۲ بر ۴ دست پیدا کردند. در این دیدار که جلال نفکرات نعیم سعداوی و علی دایی دو بازیکن تیم ملی ایران در جام جهانی ۱۹۹۸ بوده، ساسان انصاری(۲۳ - ۹۰ - پنالتی و ایوب والی(۸۵) برای فولاد و عیسی آل کثیر(۷۹) و مهدی فولاد برای نفت گل زدند. دقایق پایانی این دیدار بسیار هیجانی دنبال شد و چند گل نیز رد و بدل شد. ضمن اینکه میلاد فخرالدینی هم در دقیقه آخر وقت های اضافه از سوی داور از زمین اخراج شد. نفت تهران با وجود این شکست ۱۹ امتیازی ماند و در همان جایگاه سوم قرار گرفت. فولاد خوزستان هم با سه امتیاز این دیدار ۱۶ امتیازی شد و در رده ششم جدول قرار گرفت.

صبا-صفر-استقلال ۲

برتری استقلال مقابل صبا ۹ نفره

دیدار تیم‌های فوتبال صبا قم و استقلال با برتری شاگردان علیرضا منصوریان به پایان‌رسید.

در ادامه بازی‌های هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال، تیم‌های صبا قم و استقلال از ساعت ۱۶:۳۰ امروز (پنجشنبه) در ورزشگاه یادگار امام (ره) قم به دیدار هم رفتند که استقلال موفق شد با نتیجه ۲ بر صفر حریف خود را شکست بدهد. گل‌های استقلال را کاوه رضایی (۱۸) و علی قربانی (۱۷) وارد دروازه صبا کردند. در این بازی، عملکرد استقلال‌ها بهتر بود و با توجه به اخراج دو بازیکن صبا، آنها از این موقعیت استفاده کرده و شش‌س خود را برای پیروزی افزایش دادند. رضا عنایتی، کاپیتان صبا که در پست دفاع وسط به میدان رفته بود، در همان نیمه نخست دو کارت زرد گرفت تا علاوه بر اخراج از زمین، بیش از ۱۰ نفر کند. دیگر بازیکن اخراجی صبا،حمید دیوسلار بود که دقیقه ۵۴ با خطا روی علی قربانی تیمش را ۹ نفره کرد.

این دو تیم هم دو هفته پیش در جام حذفی به مصاف یکدیگر رفته بودند که پس از پایان آن بازی، صمد مرفاوی اعتقاد داشت که استقلالی‌ها تا صبح نمی‌توانستند به صبا گل بزنند و تنها از روی ضربات شش‌س پنالتی راهی مرحله بعد شده‌اند، اما این بار شاگردان علیرضا منصوریان در نود دقیقه بازی موفق به شکست حریف شدند.

تراکتورسازی ۱ - پدیده ۱

تراکتورسازی ۱ - پدیده ۱

دو امتیاز حساس پرید!

تراکتورسازی بار دیگر مقابل گریه سیاه خود در لیگ برتر متوقف شد تا فرصت صدرنشینی را به پرسپولیس تعارف بزند.

در ادامه هفته دوازدهم لیگ برتر دو تیم تراکتورسازی تبریز و پدیده مشهد از ساعت ۱۴ روز جمعه در ورزشگاه اختصاصی تراکتورسازی با قضاوت محمدحسین زاهدی قر به مصاف هم رفتند که در نهایت این دیدار با نتیجه یک بر یک به اتمام رسید.گل تراکتورسازی را فرزاد حامنی در دقیقه ۲۸ وارد دروازه شهاب گردان کرد و حسن یوسفی در دقیقه ۶۱ تک گل پدیده را به ثمر رساند. تراکتورسازی در این دیدار برای همدردی با داغ دیدگان حادثه قطار مشهد -تبریز با لباس سیاه وارد زمین شد.پدیده با این تساوی ۱۵ امتیازی شد و در رتبه دهم جای گرفت.

تراکتورسازی نیز با این تساوی ۲۴ امتیازی شد و صدرنشین جدول رده بندی باقی ماند اما در صورت برد پرسپولیس برابر ماشین سازی به رده دوم سقوط می‌کند.

سیاه‌جامگان ۰ - صنعت‌نفت ۱!

تداوم ناکامی‌های خداداد

تیم فوتبال صنعت نفت آبادان در هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال موفق شد تیم سیاه‌جامگان را در مشهد شکست بدهد.

تیم های فوتبال سیاه جامگان و صنعت نفت آبادان از ساعت ۱۴:۳۰ روز جمعه در چارچوب مسابقات هفته دوازدهم لیگ برتر در مشهد به مصاف هم رفتند که این بازی با نتیجه یک بر صفر به سود صنعت نفت خاتمه یافت. جبییره در دقیقه ۴۵ تک گل این نیمه را به ثمر رساند.

کادر فنی صنعت نفت در دقیقه ۱۷ این بازی مجبور شد امیر زلیکانی را از زمین خارج کند و رضا جفیبه را به جای وی به زمین بفرستد و این بازیکن هم در دقایق پایانی نیمه نخست برای تیمش گلزنی کرد.

صنعت نفت با این برد ۱۶ امتیازی شد و در رده هفتم جدول جای گرفت. تیم سیاه جامگان هم که از هفته پنجم رتبه برد به خود ندیده است، در رده سیزدهم جدول باقی ماند.

برد ذوب آهن مقابل پیکان با هت تریک مرتضی تبریزی

تیم فوتبال ذوب آهن در هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال موفق شد تیم پیکان را شکست‌بدهد.

در ادامه مسابقات هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال و از ساعت ۱۵:۳۰ روز جمعه در اصفهان، تیم های ذوب آهن و پیکان به مصاف هم رفتند که این بازی با نتیجه ۳ بر صفر به سود ذوب آهن خاتمه یافت.

مرتضی تبریزی در قایق ۵۹، ۲۴ و ۸۳ برای ذوب آهن گلزنی کرد تا شاگردان مجتبی حسینی یک روز درخشان را در لیگ برتر پشت سر بگذارند. بارش شدید باران و وزش شدید باد کیفیت بازی را تحت تاثیر قرار داده بود. ذوب آهن با این نتیجه ۱۸ امتیازی شد و با چهار پله صعود جای استقلال را در رده چهارم جدول گرفت.

پرسپولیس ۱ - ماشین سازی ۰+

پر سپولیس با ماشین به صدر باز گشت

پرسپولیس در آخرین دیدار هفته دوازدهم لیگ برتر مقابل ماشین‌سازی تبریز به پیروزی رسید و صدرنشین شد.

پرسپولیس و ماشین‌سازی تبریز در آخرین دیدار هفته دوازدهم لیگ برتر از ساعت ۱۷:۱۵ روز (جمعه) در ورزشگاه آزادی به مصاف هم رفتند که این دیدار با برتری یک بر صفر سرخوشان تهرانی به نتیجه منتهی شد.

بر صفر سرخوشان تهرانی به نتیجه منتهی شد و به مصاف هم رفتند که این دیدار با برتری یک ویدامیری در دقیقه ۲۲ این بازی برای پرسپولیس‌ها موفق به گلزنی شد. کابیر کاکاشولیک هم در این بازی در دقیقه ۵۸ از بازی اخراج شد تا ماشین‌سازی حدود ۲۵ دقیقه ۱۰ نفره بازی کند.

سرخوشان در این بازی فرصت‌های خوبی را به ویژه توسط طارمی از دست دادند.

مرفاوی:۰

قضاوت ضعیف داور باعث شکست ما شد

خلوادگی هم داریم، منصوریان جان فرزندان من را قسم خورده که چیزی از جانب آنها نبوده است.

مرفاوی در واکنش به این مسئله که منصوریان خیلی تند به سمت شما آمد و آیا اتفاقی هم بین شما رخ داد یا نه، گفت: نه، اتفاقاً رخ نداد. به نظرم نباید فوتبال باعث شود که ما به هم توهین کنیم و وقتی ما با خانواده‌های هم رفت و آمد داریم، نباید اتفاقی رخ بدهد که به خانواده‌های ما توهین شود. موضوعی بین من و منصوریان نبود و فقط درباره اینکه چه اتفاقی رخ داد، با هم صحبت کردیم.

سرمربی تیم فوتبال صبا درباره اینکه چرا از عنایتی در پست دفاع استفاده کرد و آیا بازهم در صورت نبودن بازیکنان تخصصی‌اش از کاپیتان تیمش در این پست استفاده خواهد کرد یا نه، اظهار داشت: لازم باشد، بازهم این کار را انجام می‌دهیم. وقتی بازیکن یک روز مانده به بازی می‌گوید آماده نیست یا نمی‌تواند کاری انجام دهد، ما نمی‌توانیم از او استفاده کنیم و مجبور می‌شویم چنین تغییراتی داشته باشیم.اگر هم منظور شما از بازیکن غایب ما،هاشم بیکر‌زاده است، باید بگویم بازی خوبی در هتل متوجه شد در ترکیب نیست، اردو را ترک کرد.

مرفاوی در واکنش به طرح این موضوع که «در نشست خبری پیش از بازی گفته بودید این بازی تاکتیکی است و آیا اکنون هم سر حرف خود هستید یا نه؟»، گفت: من دیروز گفتم این بازی از نظر تاکتیکی نزدیک خواهد بود.

هر تیمی هم در مسائل تاکتیکی بیشتر اشتباه کند، بازنده خواهد شد. به نظرم استقلال در این بازی تاکتیکی، کمتر اشتباه کرد و برنده شد، چون استقلال بازیکنان با تجربه و جوان توانمندی دارد که مسائل تاکتیکی را به خوبی انجام دادند، در مقابل بازیکنان ما آن چیزی را که خواسته بودیم، در زمین انجام ندادند و همین باعث شد گل اول در دریافت کردیم. فکر نمی‌کنم گل اول را روی تاکتیک خاصی دریافت کرده باشیم، چون توبی که خودمان لو دادیم را انصاری به رضایی پلاس داد و آنها توپ را گل کردند. جواب سؤال شما این است که بازیکنان استقلال در انجام تاکتیک‌ها بهتر از ما بودند.

وی در پایان نشست خبری در واکنش به سؤال یکی از خبرنگاران مبنی بر اینکه خرماگه اعلام کرده چرا مرفاوی از ساکت‌الهامی در کادر فنی خود استفاده می‌کند؟ گفت: من صمد مرفاوی هستم و او هم محمد خرماگه. هر کس عقاید خاص خود را دارد و من هم عقاید خاص خودم را دارم.

منصوریان: فردوسی‌پور به اتفاقات بازی صبا – استقلال نپرداد!



خودش را آماده می‌کند. برای ما قم خوش‌بین بوده است و این بازی را هم بردیم. منصوریان در رابطه با خط دفاعی استقلال گفت: هدف اول ما حفظ ساختار بود. با آمدن یعقوب نیم پالاس‌ش است. اگر یعقوب قبول کند که دفاع چپ خوبی است، تیم ما پالاس‌تر می‌شود. قبول دارم که کلین‌شیت برای ما مهم است و اینکه گل نخوریم خلق موقعیت برای ما مهم است. اما باید ساختار دفاعی‌مان حفظ شود. وی ادامه داد: پیش از این رضا عنایتی مقابل ما دفاع راست بازی کرد. در یکی از بازی‌های فنی، عنایتی بر پدیده مقابل ما دفاع راست بازی کرد و ۲۰ دقیقه هم دلوام آورد. اینکه بازیکن در این سن در خط دفاعی بازی کند، قابل تحسین است. عنایتی خیلی خوب بازی کرد و نباید در مورد خطاهایش صحبت کنیم. سرمربی تیم فوتبال استقلال در خصوص درگیری محمد خرماگه گفت: ای کاش اتفاقات کنار زمین نمی‌افتاد تا قوی‌ک که بچه‌ها برای تولد من داده بودند، عملی می‌شد. از عادل فردوسی‌پور می‌خواهم به این موضوع نپردازد، چون اتفاق جدیدی نیفتاده است.

الهامی: منصوریان با «شومن بازی» سه صوبه استقلال شرمه می‌استقلال شد!

که بگویند استقلالی نیستم. از این به بعد هم استقلالی نیستم «آقای منصوریان! چرا حرف می‌زنی و در می‌روی»، الهامی با بیان این جمله ادامه داد: کاری ندارم من را محروم می‌کنند یا نه، اما من بچه پایین شهر هستم و ادعای بلاشهری و باکلاس بودن ندارم. منصوریان مطمئن باشد که پاسخ او را می‌هم‌همی در خصوص اظهارات محمد خرماگه مبنی بر اینکه به صمد مرفاوی توصیه می‌کند که از آنها استفاده نکند، گفت: حرف‌های من جاکرده است!او به فکر خودش باشد!

برنامه پلی آف لیگ قهرمانان مشخص شد

استقلال –السد: ۱۹ بهمن در ورزشگاه آزادی

است و الفاجح عربستان میزبان نصف کارش از ایگنستان خواهد بود. براساس رتبه بندی کنونی، استقلال ایران باید در تهران مقابل بنیاد کار از ایگنستان قرار می گرفت اما از آنجا که در این صورت دو تیم قطری باید به مصاف هم می رفتند همانند فصل گذشته (لیگ قهرمانان ۲۰۱۶) تغییراتی در جدول اعمال می شود تا دو تیم از یک کشور مقابل هم قرار نگیرند. به همین دلیل با دیدهبایی تیم‌ها،استقلال ایران میزبان السد قطر خواهد بود و العیش قطر از بنیاد کار از ایگنستان بپذیری خواهد کرد. گفتنی است در صورتی که سهمیه ایران در آسیا ۲+ باقی می ماند، پرسپولیس باید در پلی آف السد قطر بپذیری می کرد اما با تغییرات اعمال شده و صعود مستقیم پرسپولیس به مرحله گروهی لیگ قهرمانان، استقلال باید در پلی آف ا باران ژاوی هرانلند بپذیری کنداین بازی روز نوزدهم بهمن ماه ۹۵ در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد تا علی منصوریان و شاگردانش در مصافی سنگین و دشوار مقابل حریف قطری خود قرار بگیرند.



ساسان به رکورد خوردبین رسید

ساسان انصاری، ۸ بازی ۹ گل!

تیمش گلزنی می کند، پیش از آن تنها محمود خوردبین در تاریخ ادوار لیگ به این عنوان دست یافته بود. از ابتدای در دقیقه ۳۱ پلاس عبدالله ناصری را به رزیبایی از فراهانی دزدید و توانست دروازه نفت تهران را باز کند. او در دقیقه ۹۰ از روی نقطه پنالتی و بر خلاف حرکت فراهانی دروازه نفت را باز کرد و ۲ دقیقه بعد توانست یک بار شش نفرخی را با یک استپ زیبا و ضربه عالی به گل تبدیل کند. ساسان با این سه گل توانست رکورد ۹ گل در ۸ بازی را ثبت کند، از هجنتان پرسپولیس‌ها بالاخص بارکو برای از دست دادن پیشمان باشند. گفتنی است انصاری به جز بازی با گسترش فولاد در تمامی بازی هاباری فولاد گلزنی کرده است!

سرمربی تیم فوتبال استقلال گفت: امروز روز قشنگ فوتبالی نبود و نمی‌توانم بگویم که چه ادیباتی رد و بدل شد.

علیرضا منصوریان پس از برتری ۲ بر صفر استقلال مقابل صبا قم اظهار داشت: از نتیجه کسب شده خوشحالم و توانستیم در شرایطی که مدنظر داشتیم، سه امتیاز را کسب کنیم. خیلی خوشحالم که برنده از زمین خارج شدیم.

وی در مورد اتفاقات بازی صبا قم -استقلال تصریح کرد:درباره حواشی نمی‌توانیم صحبت کنیم. امروز روز قشنگ فوتبالی نبود و نمی‌توانم بگویم که چه ادیباتی رد و بدل شد. از همه شما می‌خواهم عقیبه خرماگه و دیگران را در نظر بگیرید. خدا را شکر می‌کنم که به همه مجموعه‌ها احترام می‌گذاریم، اما متأسفانه امروز روز خوب فوتبال، البته از نظر اخلاقی نبود. سرمربی تیم فوتبال استقلال خاطرنشان کرد: شما می‌توانید ما را قضاوت کنید. زمانی که صبا ۹ نفره شد، سعی و تلاش برای تغییر نتیجه بود و ما هم می‌خواستیم به گل سوم و چهارم برسیم. باز هم تأکید می‌کنم روز اخلاقی خوبی نبود.

منصوریان در مورد داوری دیدار صبا - استقلال گفت: از روزی که مربی شدم، به خودم اجازه ندادم داوری را نقد کنم. وقتی به خودمان اجازه نمی‌دهیم دیگران ما را نقد کنند، ما هم نباید داوران را نقد کنیم. همین که داوران جوان ما پیشرفت می‌کنند، باید افتخار کنیم. ما همان ادیبان اول فصل را داریم که احترام به قاضی میدان خواهیم داشت. اگر اشتباهی شود چه درست، چه غلط، قاضی کی انسان است و تهدید کار درستی نیست.

وی با اشاره به روند بازی تأکید کرد: تیم‌های ۱۰ نفره سخت‌تر از تیم‌های ۱۱ نفره هستند. به خاطر اینکه اتفاقات روحی و روانی داخل آنها می‌فتد. البته ۹ نفره شدن تیم صبا به ما کمک کرد، گل دوم را بریزیم. نوع تمرینات ما به گونه‌ای بود که می‌دانستیم حتی اگر صبا دفاعی بازی کند، چطور بازی کنیم. در پایان نیمه اول هم می‌توانستیم توسط علی قربانی گل دوم

را به ثمر برسانیم. سرمربی تیم فوتبال استقلال در خصوص عملکرد یعقوب کریمی عنوان کرد: یعقوب کم کم

مربی تیم فوتبال صبا قم اظهارات تندى را عليه کادر فنى تیم فوتبال استقلال مطرح کرد.

ساکت الهامی پس از دیدار تیم‌های صبا قم و استقلال در خصوص درگیری‌های اواخر این بازی اظهار داشت: علیرضا منصوریان لفظی را به کار برد که نمی‌توانم اینجا بگویم. گزارشگر قبی این دیدار جمله منصوریان را شنید. سرمربی استقلال این جمله را به من گفت و به سینه من زد و رفت. اگر وجود داشت می‌استاد تا جوشش را بدهم. وی افزود: منصوریان به خرماگه گفت که جلویاباید.

شماره ۷ ایران بالاتر از اسماعیل پور و نوکلی؛ حسن زاده مرد سال فوتسال آسیا شد

به گزارش "ورزش سه"، کنفدراسیون فوتبال آسیا امشب طی مراسمی در امارات برگزار شد و بهترین فدراسیون‌ها، تیم‌ها، مربیان، داوران بازیکنان و معرفی شدند که بهترین عنوان برای ایران به بازیکن ملی پوش گیتی پسنداصفهان تعلق گرفت. علی‌صدر حسن‌زاده که دو سال قبل جایزه مرد سال فوتسال آسیا را کسب کرده بود و سال ۲۰۱۵ نیز در بین سه نامزد نهایی حضور داشت، امشب مجدداً به این عنوان رسید و بهترین بازیکن فوتسال آسیا در سال ۲۰۱۶ شد. این فوتسالبست قمی در جام ملت‌های آسیا جزء بهترین بازیکنان بود و نقش مهمی در کسب عنوان قهرمانی ایران داشت ولی اتفاق مهمی که موجب شد او

به گزارش "ورزش سه"، کنفدراسیون فوتبال آسیا امشب طی مراسمی در امارات برگزار شد و بهترین فدراسیون‌ها، تیم‌ها، مربیان، داوران بازیکنان و معرفی شدند که بهترین عنوان برای ایران به بازیکن ملی پوش گیتی پسنداصفهان تعلق گرفت. علی‌صدر حسن‌زاده که دو سال قبل جایزه مرد سال فوتسال آسیا را کسب کرده بود و سال ۲۰۱۵ نیز در بین سه نامزد نهایی حضور داشت، امشب مجدداً به این عنوان رسید و بهترین بازیکن فوتسال آسیا در سال ۲۰۱۶ شد. این فوتسالبست قمی در جام ملت‌های آسیا جزء بهترین بازیکنان بود و نقش مهمی در کسب عنوان قهرمانی ایران داشت ولی اتفاق مهمی که موجب شد او

ساسان انصاری موفق شد با هت تریکی که امروز برابر نفت کرد به بهترین گلزن لیگ شانزدهم تا کنون تبدیل شود.

نفت تهران و فولاد خوزستان در ورزشگاه غدیر به مصاف هم رفتند و این دیدار دونل جانیایی به مصاف،مربیان، داوران بازیکنان و معرفی دارنداین سلسان انصاری بود که باز هم توانست عصای دست نعیم سعداوی شودساسان انصاری در این بازی توانست دومین هت تریک فصل را به نام خود بزندهمچنین گفتنی است در فصل قبل برابر استقلال اهواز نیز هت تریک کرد بود.

ساسان در این بازی سه بار دروازه نفتی هارا باز کرد تا پنجمین دیداری باشد که برای

یادداشت

حال فوتبال ما خوب نیست

هر دم از این بازی بر می رسد تازه تر از تازه تری می رسد
باور کنید اگر بخواهیم هر آنچه در فوتبال ایران می‌گذرد برایتان بازگو کنیم یا روی کاغذ ببایوریم شاید دیگر کمتر علاقمندی به فوتبال پیدا شود که بخواهد آنرا دنبال کند.

اصل مطلب این است که عرصه ورزشی یکی از پاکترین مکان‌هایی است که هر انسانی می‌تواند با رشد...اخلاقی و فرهنگی وناسی به امیرمومنان علی ابن ابیطالب(ع) یک الگوی مناسب برای جامعه خود باشد.چرا که معتقدیم ذاتا نفس ورزش پاک و سالم است و همانطوریکه بزر گان گفته اند عقل سالم در بدن سالم است.

اما کسانى وارد عرصه ورزش شده اند که با خود ناپاکی آورده اندهرچند قصد نداریم خدای ناکرده با سیاه نمایی کاری کنیم فوتبال با ریش تماشگر و مخاطب مواجه شود اما پاره ای از اوقات نمی توان بی تفاوت نشست و دم نزد.

یک روز اخبار مبنی زد بند به گوش می رسدروز دیگر سخن از تبانی و دست های پشت پرده برای رقم زدن نتیجه یک بازی...چندپست در محافل فوتبالی صحبت از سحر و جادو به گوش می رسددر گذشته هم بهنجارهای اخلاقی در ورزشگاه‌ها خرید سکه ها سکونشینان نقل جابجاس بوده تازگی هم فشار برخی افراد سیاسی و رجال برای انتخاب پستهای مدیریتی دیده می شود تا زمامدار این رشته بر هیاهو باشند.چرا که از کاتال فوتبال به خیلی از مقاصد تبلیغاتی خود راه پیدا می کنند تا جایی که کمیسسیون اصل ۹۰ مجلس وارد شده است و مباحث پشت پرده فوتبال دنبال می کند.

اینها همه مصادیق بی اخلاقی و ناپاکی هستند که به روح و پیکره پاک ورزش آسیب می زند.

فقر فرهنگی در بدنه ورزش فوتبال باعث شده آن طراوت و شادابی از چهره آن نم نم رخت ببرندد و شاید الگوهای اخلاقی را بایست در دیگر رشته های ورزشی جستجو کرد.

هرچند در همین سالها بیشترین کمکهای مالی از نیازمندان در کشورهای غربی توسط فوتبالبست های معروف و مطرح صورت می گیرد.

دنیاى فوتبال و میرگرى بازیگرى و...بسیار گسترده تر از این موضوعات است و صرفا با طرح آنها نمی توان منکر تاثیرات آن بر جامعه بود اما واقعیت این است که حال فوتبال ما خوب نیست و مسائل ذکر شده تنها یک از هزار تکه کنگره آینده حقیقت فوتبال است و حالا هر فردی که‌ای از بین آئینه در دست دارد فکر می کند که تمام حقیقت را در دست دارد.

شاید هم مهمترین عامل توجه بیش از حد جمعیت دنیا به فوتبال وجود همین مسائل رزگارنگ و پر حاشیه درون این مستطیل سبز باشدبرخی مواقع هم دلزگی و فوتبال زدگی نزد اهالی جامعه وجود می ایدالبته که فوتبال سیاه نیست و نمی توان منکر وقتی قبح برخی خطاها شکسته میشود و ارزشهای والای انسانی زیر سوال میرونددر فوتبالی که همه چیز نتیجه شده است هم نمی توان کارهای زیبایی را نقاشی کرد و صحنه های نابی را به نمایش گذاشت.چرا که معتقدیم ورزش در کنار ارزش مقدس است چنانچه ملک الشعراء بهار این دوشینی را به خوبی سراینقدند:

تن زنده‌الا به ورزش‌دگی است / که در زندگى مایه زندگى است

به ورزش گرای و سرافراز باش / که فرجام سستی سرافکندگی است

مربی و کارشناس فوتبال

اخبار

جهت اعزام به مسابقات کشوری :

مسابقات گلف انتخابی استان قم بر گزار شد

مسابقات گلف انتخابی استان قم در جهت شرکت در مسابقات کشوری اهواز (رده ی

سنی ۲۰ تا ۵۵ و ۵۵ تا بالا) روز پنجشنبه

در زمین گلف بوستان غدیر قم برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، این مسابقات با حضور ۱۱ نفر از ورزشکاران این رشته در زمین گلف بوستان غدیر قم برگزار شد.

اسامی نفرات اول تا سوم به شرح زیر است.

نفر اول:جناب آقای علی منفرد

نفر دوم:جناب آقای جباری

نفر سوم:جناب آقای علویون

نفر چهارم: جناب آقای ونکی

لازم به ذکر است که score آقایان علویون و جباری پس از پایان مسابقه مساوی

شد و با انجام بازی پلی آف آقای جباری موفق شدند

مقام دوم را کسب کردند.نفرات برتر این مسابقه جهت شرکت در مسابقه کشوری به اهواز اعزام میشوند.

کشوری فرد

به فدراسیون اعتراض می کنیم

مدیرعامل باشگاه صبا قم گفت:داوری دیدارمان مقابل استقلال اصلاً خوب نبود و من نمی‌دانم تا چه زمانی قرار است قضاوت‌ها علیه تیم ما باشد.

محمدرضا کشوری فرد پس از پایان دیدار دو تیم استقلال و صبا قم اظهار داشت: بچه‌های ما در این دیدار اصلاً خوب بازی نکردند، اما بدتر از بازی تیم ما داوری بود.

داور اصلاً در این دیدار قضاوت خوبی نداشت و حتی این درگیری‌ها پایان بازی هم به سبب قضاوت ضعیف داور بود. وی ادامه داد: در گل اول استقلال توپ به دست انصاری خورد، اما اصلاً آقای داور واکنش نشان نداد. نمی‌دانم چرا این قدر داوری‌ها به ضرر ماست. در بازی با تراکتورسازی پنالتی ما را ننگرفتند و کار را از زمین اخراج نکردند. در چند بازی دیگر هم شاهد این مسائل بودیم. نمی‌دانم تا کی قرار است قضاوت‌ها این گونه باشد و سر صبا را ببرند. داوری در کشور ما خوب نیست و قطعاً به فدراسیون در خصوص داوری این بازی اعتراض خواهیم کرد. مدیرعامل باشگاه صبا قم در خصوص اظهار نظر محمد خرماگه مبنی بر اینکه تیم‌دام چرا الهامی در کنار مرفاوی است، گفت: این مسائل به خرماگه از تباطلی ندارد.

رئیس هیأت بوکس استان قم خبر داد

اعزام ۴ بوکسور قمی به رقابت‌های قهرمانی بزرگسالان ایران

رئیس هیأت بوکس استان قم در قرار گرفتن نام چهار بوکسور در ترکیب تیم اعزامی

قم به رقابت‌های قهرمانی رده سنی بزرگسالان کشور خبر داد.

مجید عباس‌زاده اظهار کرد: کمیته فنی هیأت بوکس استان قم اسامی نفرات اعزامی به مسابقات قهرمانی بزرگسالان کشور را تعیین کرد و بر این اساس چهار بوکسور قم

برای کسب مدال با حریفان شرکت‌کننده در این پیکارها به رقابت می‌پردازند. وی اضافه کرد: بر اساس تصمیم کمیته فنی هیأت بوکس از امروز در دفتر این هیأت

تشکیل شد،نفرات اعزامی برابر سهمیه‌بندی فدراسیون مشخص شدند و بدین ترتیب تیم قم با ترکیب محمد مرادی‌سپهر، علی مرادی‌سپهر، محمدعلی شس‌لطیفی و

سیدعلی اکبر حسینی‌فر به مصاف حریفان می‌رود.رئیس هیأت بوکس استان قم بیان کرد: سهمیه استان قم در مسابقات سال جاری تیم قهرمانی رده سنی بزرگسالان

ایران تعداد ۶ نفر بود اما فدراسیون بوکس سهمیه تمام استان را به تعداد دو نفر کم

کرده است تا مسابقات این دوره از نظر کیفی به سطح بالاتری برسد. وی با اشاره به زمان برگزاری رقابت‌های بوکس قهرمانی ایران، ابراز کرد: بر اساس برنامه‌ریزی انجام

شده از سوی کمیته مسابقات فدراسیون بوکس، این دوره از پیکارهای قهرمانی بزرگسالان ایران از روز بیست و پنجم آذر ماه با حضور برترین‌های کشور به انجام می‌رسدعباس‌زاده با بیان اینکه فدراسیون میزبانی این رقابت‌ها را به هیأت بوکس

استان سیستان و بلوچستان واگذار کرده، یادآور شد: بر این اساس بوکسورهای قم راهی شهر زاهدان می‌شوند تا در تلاش برای کسب عناوین برتر چهار وزن و سهمیه

تیم ملی برابر حریفان به روی رینگ بروندوی یاد او شد، رقابت‌هایی که حدود سه هفته قبل در قالب مسابقات بوکس قهرمانی رده سنی بزرگسالان قم برگزار کردیم،

آمادگی بسیار خوبی را از سوی بوکسورهای مدعی برای حضور موفق در پیکارهای قهرمانی کشور نشان داد و امید زیادی داریم که نفرات ما در این پیکارها عملکرد

خوب خود را نشان بدهند. رئیس هیأت بوکس استان قم عنوان کرد: با توجه به اطلاع‌رسانی صورت گرفته از هیأت بوکس برای رقابت باشگاه‌های فعال این رشته در

مسابقات بوکس قهرمانی استان قم،شاهد حضور بوکسورهای ۶ تیم در این دوره از پیکارها بودیم و این مسابقات در سطح کمی و کیفی خوبی برگزار شد. وی خاطرنشان

کرد: رقابت‌های بوکس قهرمانی رده سنی بزرگسالان استان قم به مدت دو روز به میزبانی سالن بوکس مجموعه ورزشی رحله منطقه نیروگاه قم به انجام رسید و

مشت‌زنان حاضر در این دوره با انگیزه به دست آوردن سهمیه بوکس قم در مسابقات قهرمانی کشور در ۱۰ وزن به روی رینگ رفتند. عباس‌زاده در پایان اظهار کرد:

در شرایطی که وزن کشتی بوکسورهای شرکت‌کننده در مسابقات بوکس قهرمانی بزرگسالان استان قم یک روز زودتر انجام شده بود، این مسابقات بین مدعیان کسب

عناوین برتر و مدال‌های طلا، نقره و برنز کیفیت بالایی داشت و رقابت‌ها در اوزان ۴۹، ۵۲، ۵۶، ۶۰، ۶۹، ۷۵، ۸۱، ۹۱ و به اضافه ۹۱ کیلوگرم برگزار شد.

بیشتر بدانیم

ضرورت توجه به فیز یوتراپی پس از پیچ خوردگی پا

عضو هیات انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: مشکل اساسی در آسیب دیدگی های مچ پا کم توجه ای بیماران به نقش فیزیوتراپی و در نتیجه به دست نیامدن سلامتی کامل و تکرار این پیچ خوردگی ها است.

مهرداد بهرامیان با بیان این که یکی از شایع ترین اختلالاتی که در ناحیه مچ پا رخ می دهد، پیچ خوردگی مچ پا است، افزود: هنگامی که پا روی سطح ناهمواری قرار بگیرد و یا شخص پای خود را درست روی زمین قرار ندهد، کف پا متوجه سمت داخل می شود و کناره خارجی پا مملس بر زمین قرار می گیرد که نتیجه آن آسیب رباط جانبی است، که در سمت خارج مچ پا قرار دارد.

وی با اعلام این که دراین شرایط رباط دچار پارگی های میکروسکوپی و یا پارگی های واضح می شود، گفت: در این حالت فرد شاهد درد و تورم می شود. این فیزیوتراپیست اظهار کرد:درمان ناقص این آسیب می تواند سبب ناپایداری مچ پا، پیچ خوردگی های مکرر و درد مزمن و عودکننده شود.

به گفته بهرامیان، بسته به شدت آسیب ممکن است بیمار فقط دچار کشیدگی نسبی رباط یا کشیدگی شدید به همراه پارگی خفیف و یا پارگی کامل رباط باشد؛ که هرکدام از این ها روش درمانی خاص خود را دارد.

وی افزود: درمان دارای طیف وسیعی از بانداژ تا گچ گیری و درنهایت عمل جراحی است.

وی درباره اقدام های درمانی پس از پیچ خوردگی گفت: نخستین اقدام پس از آسیب، بی حرکت کردن مچ پا و استفاده از کیسه یخ جهت کاهش ورم هست.

وی اظهار کرد: معمولاً بانداژ تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند و بیمار به تدریج با کاهش درد آن را باز می کند. در طی این دوره بیمار علاوه بر راه رفتن، تمرینات تقویتی مچ پا را نیز انجام می دهد.

این متخصص درباره آسیب های مخصوص استفاده می شود که برای رسیدن به نتیجه مناسب درمانی لازم است بیمار حتماً بااین پریس یا گچ راه برود.

وی زمان گچ گرفتن پا آسیب دیده را سه تا چهار هفته اعلام کرد که به دنبال آن حتماً یک دوره فیزیوتراپی نیز تجویز می شود.

به گفته بهرامیان فیزیوتراپی در درمان و پیشگیری از بروز مجدد این آسیب نقش بسیار حائز اهمیتی دارد؛مشکل اساسی در آسیب دیدگی های مچ پی توجه بیماران به نقش فیزیوتراپی و در نتیجه به دست نیامدن کامل سلامت و تکرار این پیچ خوردگی هااست.

وی افزود: فیزیوتراپی در کاهش درد و تورم، افزایش دامنه حرکتی، افزایش قدرت عضلات، بهبود انعطاف پذیری بافت ها، بهبود حس عمقی و تعادل، جلوگیری از پیچ خوردگی های مکرر و بازگشت به سطح فعالیت قبلی و ورزش نقش بسیار زیادی دارد. به گفته بهرامیان حداقل سه ماه برای بازتوانی نزد فیزیوتراپیست ماهر نیاز است که البته نباید از انجام تمرینات ورزشی در منزل یا محل کار غافل شد. وی اظهار کرد: در طول این سه ماه شخص باید از راه رفتن در زمین های ناهموار خودداری کند و از کشش های ساق دار استفاده کند. این متخصص گفت: از شروع ماه سوم باید تمرین‌های تعادلی برای به دست آوردن مجدد حس عمقی بر روی سطوح بی تعادل و یا صفحات مخصوص انجام شود؛این تمرین‌ها سبب حفظ پایداری مچ پا و جلوگیری از پیچ خوردگی های مکرر می شود.



آگهی

به اطلاع عموم میرساند مساحت ۳۳۶۹۲ (سی وسه هزار و شصندونودودو)مترمربع از اراضی ملی باقی مانده پلاک ۵- اصلی بخش ۳ساوه موسوم به معصوم آباد(واقع در بخش جعفرآباد-کیلومتر ۱۰ جاده شهیدبهبشتی-مجمع دامداری معصوم آباد)جهت اجرای طرح دامداری به :شرکت تعاونی امیدشیرقم بصورت اجاره واگذار و نامبرده گان نسبت به اراضی موصوف انصراف داده است لذا متقاضیان جایگزینی واجد شرایط دارای توان پرداخت هزینه هاو خرید اعیانی احدائی بر اساس اولویت های موجود درواگذاری زمین (موضوع ماده ۱۴ دستورالعمل اصلاحی ضوابط واگذاری اراضی ملی ودولتی) به شرح ذیل ظرف مهلت ۱۵ روز از تاریخ انتشاراین آگهی به مدیریت امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان واقع در بلوار الغدير(جاده اصفهان) – جنب بوستان علوی – سازمان جهاد کشاورزی استان – طبقه ۶ اتاق ۶۰۳ جهت کسب اطلاعات بیشتر مراجعه و درخواست خود را ارایه نمایند.

اولویت ها:

۱-متخصصان و کارآفرینان بخش کشاورزی بااولویت ساکنین در محل

۲-افراد با تجربه یا فارغ التحصیلان در رشته های مرتبط با طرح

۳-کارمندان دولت مشروط به ترک اشتغال ، بازخرید از خدمت و یا بازنشستگی

۴- سایر اشخاص واجد شرایط

آگهی مجمع عمومی عادی مالکان و ساکنان مجتمع مسکونی نظام پزشکی رازی (نوبت سوم)

جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت سوم) مالکان و ساکنان مجتمع مسکونی نظام پزشکی رازی روز جمعه مورخ ۱۹ آذر ماه ۱۳۹۵، ساعت ۱۰ صبح در نمازخانه مجتمع رازی برگزار می شود.

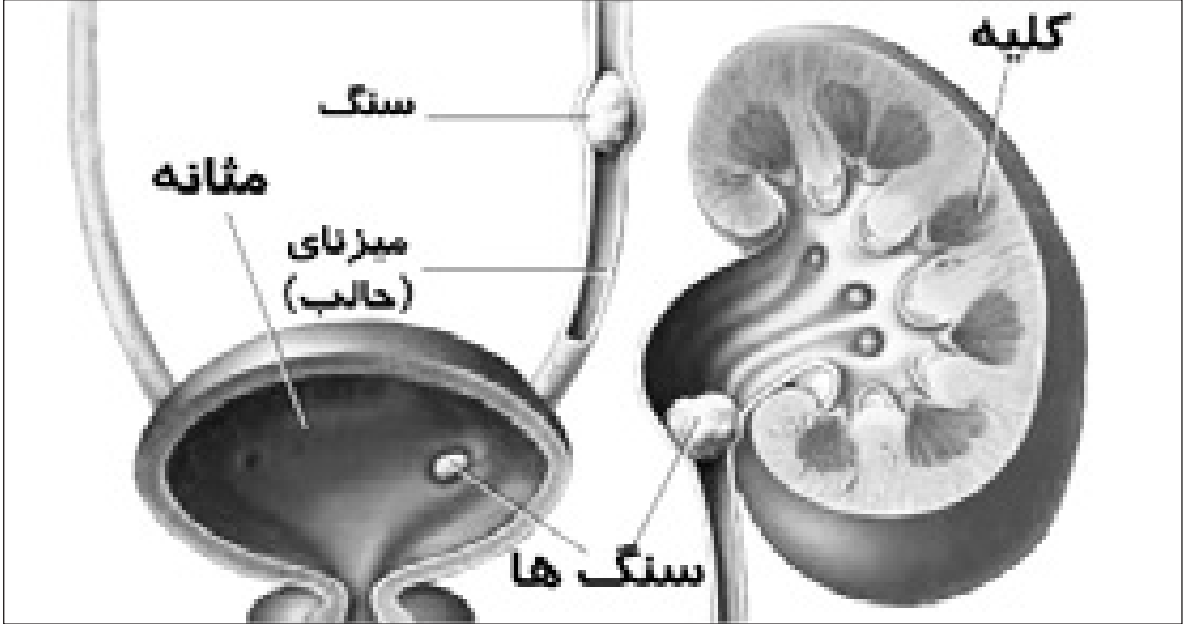
دستور جلسه:

–انتخاب اعضای هیات مدیره

–انتخاب بازرس

افرادی که برای عضویت در هیات مدیره و یا به عنوان بازرس مجتمع رازی می خواهند نامزد شوند، برای ثبت نام به نشانی قم، انتهای بلوار شهید کریمی، کوچه نظام پزشکی، کوچه شماره ۴، مجتمع مسکونی نظام پزشکی رازی، فروشگاه مجتمع رازی مراجعه نمایند.

چرا زیاد دستشویی می روید؟



عفونت مثانه گرفته‌اید

در افرادی که در کلیه ها ساخته می شود و از مثانه خارج می شود یک ترکیب کاملاً استریل است. در صورت بروز عفونت مجاری ادراری یا عفونت مثانه (سیستیت)، یک عامل عواملی که باعث می شوند تا فرد به دفعات بیشتری نیاز به دستشویی و دفع ادرار داشته باشد، بیشتر آشنا می کنیم.

مشکل پروستات دارید

یکی از مسائلی که باعث می شود آقایان مکرراً نیاز به دستشویی رفتن و دفع ادرار داشته باشند، مربوط به پروستات آنهاست. با افزایش سن، آقایان بیشتر در معرض بزرگی خوش خیم پروستات قرار می گیرند. این بزرگی خوش خیم عوارضی همچون نیاز مکرر به دفع ادرار ایجاد می کند.

چرا؟

پروستات در زیر مثانه و اطراف کلال مجاری ادرار قرار دارد که ادرار را از مثانه به سمت بیرون هدایت می کند. در صورت بزرگی پروستات، این غده ورم می کند و به کلال فشار آورده و در نتیجه ادرار کمی عبور می کند. بنابراین مثانه به طور کامل تخلیه نمی شود. در نتیجه فرد مدام نیاز به دستشویی و دفع ادرار پیدا می کند.

مثانه تان به عادت شده است

ریتم مناسب برای رفتن به دستشویی هر چهار تا پنج ساعت یکبار است. در این صورت مثانه با حجم حداکثر ۴۵۰ تا ۵۰۰ سانتی مترمکعب پر می شود. برخی افراد بر حسب عادت به محض اینکه احساس دستشویی پیدا می کنند خود را به توالت می رسانند. در صورتی که باید منتظر ماند تا مثانه به طور کامل پر شود.

چگونه این عادت را تغییر دهیم؟

برای اینکه بدعادت می مثانه تان را اصلاح کنید بهتر است زمانی که احساس کردید مثانه تان نیاز به تخلیه دارد ۱۰ دقیقه صبر کنید و تمرین کنید تا با کوچک ترین نیاز به دستشویی نروید. در غیر این صورت مثانه تان با تجمع کمترین میزان ادرار شما را وادار به تخلیه خواهد کرد. همانطور که نگه داشتن طولانی مدت ادرار مضر است، به همان میزان نیز زود به زود رفتن به دستشویی مثانه را تنبیل می کند.

تغییر ناگهانی دمای هوا باعث تحریک مثانه می شود. در واقع دیواره عضلانی مثانه بدون اینکه پر شده باشد، به طور ناگهانی منقبض می شود و این مسئله باعث نیاز فوری و مکرر به دفع ادرار می شود. البته این مسئله اغلب موقتی است و زیاد طول نمی کشد.

بیش از اندازه مایعات می نوشید

مثانه در حالت طبیعی گنجایش ۴۵۰ تا ۵۰۰ سانتی متر مکعب ادرار را دارد. زمانی که مثانه پر می شود منقبض شده و مجرای ادرار شل می شود. این مسئله نیز باعث خالی شدن مثانه می شود. در برخی افراد این پدیده بیش از حد طبیعی آن بروز می کند، یعنی هر سه ساعت یکبار این پروسه تکرار می شود. البته جای نگرانی نیست و دلیل آن صرفاً به مصرف زیاد مایعات مربوط می شود.

مثانه تان خیلی کوچک است

نیاز مکرر برای رفتن به دستشویی می تواند در اثر کوچکی بیش از اندازه مثانه باشد. اگرچه این مسئله نادر است، اما مثانه برخی افراد فقط ۱۵۰ تا ۲۰۰ سانتی مترمکعب (حجم طبیعی مثانه ۴۵۰ تا ۵۰۰ سانتی مترمکعب) گنجایش دارد. چه باید کرد؟ می توان با کمک روش هایی مثانه را بازتر کرد. این روش شامل پر و خالی کردن مکرر مثانه است. البته بهتر است به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا توصیه های لازم را به شما ارائه دهد.

سنگ یا پولیپ مثانه

پولیپ مثانه همان تومورهای خوش خیمی است که در آقایان و خانم ها باعث بروز اختلال در ادرار کردن و احساس سوزش در حین خالی شدن مثانه می شود. این مسئله که معمولاً به دلیل مصرف دخانیات ایجاد می شود، نیاز به دفع ادرار را افزایش می دهد. سنگ مثانه از شدت شدن مواد معدنی موجود در ادرار شکل می گیرد. این سنگ ها باعث بروز التهاب و عفونت ادراری شده و به این دلیل نیاز به دفع ادرار را افزایش می دهند.

از هوای گرم وارد هوای سرد می شوید

سرما و یخ‌خصوص تغییر دمای ناگهانی از گرما به سرما باعث ایجاد احساس نیاز به ادرار می شود. استرس را حاد و زیاد باشد، مشکل نیز تشدید می شود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

پیاز در درمان چه چیزهایی موثر است؟

یکی از خوردنی های جانبی که به غذا اضافه میشود پیاز است که در برخی موارد طعم خاصی به غذا میدهددر کنار اینکه پیاز به غذا اضافه میشودبا غذاهایی همانند آبگوشت هم بصورت جداگانه مصرف میشود.

باشگاه خبرنگاران: یکی از خوردنی های جانبی که به غذا اضافه میشود پیاز است که در برخی موارد طعم خاصی به غذا میدهددر کنار اینکه پیاز به غذا اضافه میشودبا غذاهایی همانند آبگوشت هم بصورت جداگانه مصرف میشودنام علمی پیاز Allium Cepa است که گیاهی از تیره نرگسیان میباشدپیاز خواص درمانی زیادی دارد و میتواند در سلامت افراد تاثیر مثبتی بگذارد.

پیاز با خاصیت آنتی باکتریال قوی درمانی در درمان بسیاری از بیماری موثر بوده و در درمان عفونت و تب بالا بسیار تاثیر گذار است.

اغلب افراد از خاصیت شگفت آور پیاز در درمان بیماری ها و افزایش مقاومت بدن باخبر هستند. اما جالب است بدانید که هر لایه این ماده غذایی بسیار مفید دارای مزایای خاصی است.

لایه ۱: این لایه از پیاز حاوی مواد آنتی باکتریال، غذاهای گیاهی و آنتی اکسیدان است. به همین دلیل پیاز به عنوان یک منبع مغذی برای ارتقاء ایمنی سیستم های داخلی وخارجی بدن شناخته شده‌است.

لایه ۲: این لایه پیاز غنی از ویتامین های C، بتاسیم، فسفر، منگنز، مس و فیبر است.

لایه ۳: علت اینکه در هنگام خورد کردن پیاز اشک از چشمان جاری می شود ترکیبات گوگرد موجود در این لایه پیاز است که می تواند در پیشگیری از بیماری پارکینسون بیماری های قلبی عروقی، سرطان و تنظیم قند خون نقش موثری داشته‌باشد.

پنج لایه بعدی پیاز خاصیت های شگفت آوری چون از بین بردن التهاب، کاهش تب، سم زدایی ، بهبود سوختگی پوست وافزایش سلامت قلب دارد.

با پیاز محل سوختگی تاول نمی زند

پیاز می تواند به کاهش احساس درد و التهاب وجلوگیری از شکل گیری تاول با توجه به خواص سولفوریک و کوئرستین نقش موثری ایفا کند. کافی است یک برش تازه از پیاز را برش به طور مستقیم بر محل سوختگی قرار دهید.

پیاز جنگجوی قوی برای التهاب های بدن

علت عمده بسیاری از بیماری ها التهاب رژیم غذایی نادرست است. بسیاری از موادغذایی از جمله غلات تصفیه شده، شیرین کننده های مصنوعی، محصولات فرآوریته شخصی، چربی های ترانس،شکر، الودگی هوا،تغذیه ناکافی وغذاهای فرآوری شده عامل ایجاد این عارضه هستند.

اسم و ارتروز را درمان کنید کارشناسان متعددی از سراسر جهان ادعای کنند که پیاز حاوی فیتوکمیکال بوده به همین دلیل به شدت با التهاب ها مقابله می کند.علاوه بر این، پیاز در درمان ارتروز، آسم و دیگر بیماری های تنفسی نیز مفید است.

تب بالا را پیاز کاهش دهید

به منظور پایین آوردن تب کاذب است که هربش قبل از خواب نیمی از پیاز را در جواربتان قرار دهید.بعد از انجام این کار صبح احساس متفاوتی را تجربه می کنید.اگره حل دیگر این است که پیاز را به سوپ خود اضافه کرده و آن را میل کنید.

سم زدایی بدن با پیاز

بر اساس یک مطالعه در مجله پزشکی گوارش و کبد پیاز را همراه با زردچوبه به دلیل یک واکنش شیمیایی باعث سرگ سلول های پیش سرطانی می شوند. در مطالعه ای نشان شده که ازهر پنج بیمار چهارنفر بعد از سه ماه و از چهار بیمار همه در طول شش ماه پولیپ شان درمان شده بود.

رگ های قلبتان را با پیاز باز کنید

پیاز قرمزدارای رنگدانه ای به نام آنتوسیانین است که یک آنتی اکسیدان قوی فلاونوئیدی بوده که توانایی کاهش مقدار کسترلرود بد (LDL) خون را دارا است. به همین دلیل با کاهش میزان کسترلرول آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کاهش پیدایی کند. از طرفی به دلیل وجود ترکیبات سولفوریک که مانع ازتجمع پلاکت های خونی شده از گرفتگی رگ های خونی وخطر حمله قلبی وسکته مغزی جلوگیری می کند.

عفونت‌های چشمی را جدی بگیرد

یک متخصص چشم اظهار کرد: عفونت‌های چشمی به طور معمول دو هفته طول می‌کشد تا درمان شود.

دکتر محمد فاتحی با اشاره به اینکه عفونت‌های سطح چشم معمولاً علل ویروسی دارند و آدنو ویروس باعث این عفونت‌ها می‌شود، اظهار کرد: از جمله علایم این عفونت‌ها قرمز شدن چشم و ملتهب شدن آن است و همچنین می‌توان گفت که این عفونت‌ها واگیری زیادی دارند و بلافاصله شیوع پیدا می‌کنند؛ به طوری که اگر در خانواده یا مهد کودک و مدارس، کسی مبتلا شود، به‌دیگران به‌راحتی انتقال می‌یابد. این متخصص افزود: عفونت‌های چشمی به طور معمول دو هفته طول می‌کشند و درد زیاد را به همراه دارند. همچنین قرمز شدن و چرک نیز از نشانه‌های دیگر این عفونت‌هاست و عوارضی که بر جای می‌گارد، لکه‌های قهوه‌ای است و باعث خشکی چشم می‌شود.

فاتحی با بیان اینکه عفونت چشمی در تابستان‌ها و زمستان‌ها شایع است، گفت: این بیماری درمان خاصی ندارد، ولی به راحتی انتقال می‌یابد و به دلیل اینکه عوارض دارد باید به آن توجه داشت و نظافت شخصی را در هنگام آلودگی رعایت کرد.

وی افزود: این بیماری از طریق دست‌های آلوده می‌تواند انتقال یابد و در صورت تماس با دیگران به شرطی که بهداشت رعایت نشود، تا دو هفته قابل انتقال است.

این چشم پزشک تصریح کرد: در این زمینه باید به پزشک مراجعه کرد و تحت درمان قرار گرفت. همچنین عفونت‌های باکتریایی دره بیشتری ایجاد می‌کنند و از طریق ترشحات چشمی و وسایل آلوده انتقال می‌یابند و اگر درمان صورت نگیرد، ممکن است برای قرنیه درگیری ایجاد کند و باعث مسائل جدی در بینایی افراد شود. وی با اشاره به اینکه در صورتی که قرنیه بیمار درگیر شود، باید تحت درمان قرار گیرد، گفت: حتماً باید در عفونت‌های چشمی به چشم پزشک مراجعه کرد و دوران درمان را کوتاه کنند تا از انتقال به دیگران پیشگیری شود. همچنین توصیه می‌شود بهداشت فردی را رعایت کنند.

استرس چگونه بر گلبول‌های خونی اثر می‌گذارد؟

یک متخصص هماتولوژی گفت: استرس زیاد به طور غیر مستقیم می‌تواند تعداد گلبول‌های قرمز را کاهش و تعداد گلبول‌های سفید خون را افزایش دهد.

کامبیز داوری با اشاره به اینکه تعداد گلبول‌های خون به طور مستقیم تحت تاثیر استرس قرار نمی‌گیرند، گفت: استرس چند فرم دارد و به‌طور معمول استرس ناشی از حوادث به دلیل اینکه بدن را در حالت تهاجمی قرار می‌دهد، باعث افزایش گلبول‌های سفیدی می‌شود.

وی ادامه داد: با افزایش استرس و ترس در افراد به دلیل اینکه قلب بالا می‌رود، تعداد گلبول‌های سفید نیز افزایش می‌یابد؛ چرا که قلب در حالت تهاجمی قرار دارد. این متخصص افزود: از طرفی استرس مزمن از نظر روحی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به دلیل اینکه فرد به طور مداوم نگران و مضطرب است، باعث سوء تغذیه و دردهای سایکوسوماتیک (دردهای جسمی و روانی) می‌شود که این گونه استرس‌ها روی سیستم بدن تاثیر می‌گذارد. داوری با اشاره به اینکه استرس به طور مستقیم نمی‌تواند باعث کمبود گلبول‌های قرمز شود، افزود: استرس می‌تواند باعث ایجاد زخم معده و به دنبال آن سوءتغذیه شود که خود این سوءتغذیه موجب سوءجذب می‌شود و سوءجذب ناشی از سوءتغذیه هم موجب می‌شود تا مواد غذایی نظیر آهن و سایر مواد مورد نیاز جذب نشوند و به دنبال آن خون‌سازی بدن دچار مشکل شود و کم خونی را ایجاد کند. وی با اشاره به اینکه در استرس‌های مزمن به دلیل اینکه روی غده تیروئید تاثیر می‌گذارد، این موارد باعث می‌شود سیستم هورمونی و سپس سیستم خون‌سازی هم تحت تاثیر قرار گیرند و نتوانند آن طوری که باید عملکرد داشته باشند. این متخصص تصریح کرد: به طور کلی استرس به واسطه تاثیراتی که روی سایر ارگان‌های بدن می‌گذارد، می‌تواند روی میزان گلبول‌های سفید و قرمز تاثیر گذار بطوری که استرس حاد موجب افزایش گلبول‌های سفید و به‌طور غیر مستقیم باعث کاهش گلبول‌های قرمز می‌شود.



سربال ماه و پلنگ به تهیه کنندگی آرمان زرین کوب و کارگردانی احمد امینی، مدتی است بر روی آنتن شبکه سه رفته و در حال پخش هست،دراین متن نگاهی به «محتوای دینی» سربال مذکور انجام شده‌است.

درابتدا، بخشی کوتاه درباره پیشینه نام این سربال بیان می شود «ماه و پلنگ» برای ادبیات کهن فارسی تعادی معناری ندارد؛ اما در ادبیات معاصر، مجموعه ای غنی و زیبا از داستان ها ، شعرا و خندهمایی می کند. ندرتا در باره ارتباط این دو موجود مرموز، سخن به میان آمده و سبب این تلمیحات نیز برای مخاطب ناآشنا، مبهم است.

در جهان باستان، پلنگ ها نماد قدرت، خشونت و استقلال عمل هستند "ماه" نیز به خودی خود در اساطیر موجودی مونث بوده و تمام داینه ها در اساطیر همواره با تاریکی، مکر و مرموز بودن هم‌راندند.

***یک سوال مهم!**

یکی از مشکلات حال حاضر ایجاد شکاف میان مردم و رسانه ملی است؛ علت این فاصله چیست؟ فکر می‌کنید چقدر مسائل رایج در جامعه در آثار تلویزیونی بازتاب داده می‌شود؟

واقعیت جامعه ما باید در سربال ها منعکس شود تا مخاطب با آن هوذات‌پنداری کند مردم بسیار باهوش هستند و چیزی جز آنچه که در جامعه اتفاق می‌افتد را نمی‌توانند قبول کنند؛ نمی‌توان با نمایش کارهای غیرواقعی آن‌ها را به سمت تلویزیون جذب کرد ، آن‌ها اگر احساس کنند دغدغه‌و درد خود در آثار تلویزیونی جنبه نگاشته شده، حتما فاصله‌شان با تلویزیون کم می‌شود و این چیزی است که به کرار نتیجه داده و در گذشته نیز مشمر ثمر بوده و بارده خوبی را در جامعه ما داشته است.

سربال «ماه و پلنگ» که در زمان تولید «ملکه» تغییرنام داده بود اما سرانجام با نام اولیه خود یعنی « ماه و پلنگ» از ۱۰ آبان به‌روی آنتن شبکه سمسما رفته وایت شهری از انسان‌هایی است که بهشت خوشبختی و سعادت خود را در جهنم دروغ و افتاد و زیاده‌خواهی نابود می‌کنند و در خلاصه داستان این سربال آمده: دزد برای هر خانه راه ورودی می یابد و شیطان در هر دل پنهان حضوری.

"حاج صنعان نعیمی" باور داشت ۶۰ سال در دل را بر روی شیطان بسته نگاه داشته و باور داشت این بسته بودن دل تا زمان مرگ ادامه می یابد تا اینکه... دلسنان مجومه دو موقوفه صناعی اتفاق می افتند؛ زمان حال و پنج سال قبل قلمه در خانواده زمانی شروع می‌شود و از قسمت پانزدهم به بعد با آدم‌های دیگر ادامه پیدا می‌کند. صنعان نعیمی، پدر یک خانواده‌است که در موقعیت دشوار

سربال «ماه و پلنگ» در نقش آزمونی برای متدینین!



اخلاقی، حقوقی و اجتماعی قرار گرفته و انتخاب سختی دارد. به همین دلیل باید چهارهای انتخاب می‌شد که جسارت انجام این کار نداشته باشد و داریوش ارجمند به زیبایی این نقش را درآورده و در بعضی صحنه ها ما را یاد بازی ماندگار ایشان در نقش "مالک اشتر" در سربال "امام علی" (علیه السلام) می‌اندازد.

سربالی با درون مایه محبت و عشق، ولی اینبار عشق پدر به فرزند خود این پدر ثروتمندش در اتاق کار خود شعارهایی را نوشته "پرداخت پول دستی و وجه نقد ممنوع" و "دروغ ممنوع"، "نکاتی اخلاقی که حاج صنعان از اول عمر خود سعی نموده‌بانهای عمل کند و در این اعتقاد خود پایدار بوده است.

***فرزند و اموال وسیله آزمایش انسان ها**

صریح آیه قران درباره مال و اولاد نکته بسیار مهمی را بیان می‌کند

﴿وَعَلَّمُوا أَنَّمَا آلُفُلِكُمْ وَآلَاؤُكُمُ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَخْرٌ عَظِيمٌ﴾ (نفال/۲۸)

و بدیناد که اموال و فرزندان شما وسیله آزمایش اند و نزد خدا پاداشی بزرگ هست.

***فرزند دوستی وفطرت**

بر اساس شواهدی می توان گفت که فرزنددوستی میلی فطری

زن ها طالب عشق اند و مردها احترام

راز حفظ کردن مردها در زندگی زناشویی

سربال ماه و پلنگ به تهیه کنندگی آرمان زرین کوب و کارگردانی احمد امینی، مدتی است بر روی آنتن شبکه سه رفته و در حال پخش هست،دراین متن نگاهی به «محتوای دینی» سربال مذکور انجام شده‌است.

همیشه‌داشت. مردها بیشتر از عشق به احترام زن ها نیاز دارند و موارد زیر چیزهایی هستند که یک مرد نیاز دارد به آنها احترام گذاشته شود:

قضاوت‌شان
مردها به این موضوع واقعا حساس هستند و یک‌مرد نیاز دارد تا دانش، عقاید و تصمیم هایش به رسمیت شناخته شود. این موارد قضاوت او نسبت به زندگی و مسائل مختلف را شکل می‌دهد. بسیاری از مردها دوست ندارند دانش و آگاهی‌شان زیر سوال برود و در مورد تصمیم‌گیری هایش بحث و جدل شود.

توانایی‌شان
موضوع بسیار مهم دیگری که مردها به آن خیلی اهمیت می‌دهند توانایی‌شان است. آنها دوست دارند همیشه توانا و پیروز به‌نظر آیند و وقتی توانایی‌هایشان حتی بر سر مسائل کوچک مورد تردید قرار می گیرد درست مانند این است که به آنها بی احترامی شده است. او با خود می‌اندیشد اگر سر یک موضوع بی اهمیت به او اعتماد ندارند پس بر سر موضوعات مهم و حیاتی چه بر خوردی خواهند داشت. و اینگونه رفتارها را تحمل بر بی احترامی می‌دانند.

احترام هنگام ارتباط
زن ها قدرتی باور نکردنی در ایجاد یک ارتباط و یا ناپدید کردن آن را دارند و این کار را معمولاً با روش صحبت کردن با دیگران به ویژه مردها انجام می‌دهند. آنها با گفتن حرفی منفی در مورد توانایی‌های

ببینند در گیر این جریان ها می‌شود و در بسیاری از مواقع، خود را در این اتفاقات دیده و همزاد پنداری می‌نمایند.

نمونه‌های عینی اخلاقی و انسانی که دین و شرع ما نیز تاکید زیادی برای مراعات این مسائل دارد و روایات زیادی هم در این زمینه ها وجود دارد که عبارتند از اهمیت دادن به خانواده، راستگویی به هر قیمت ممکن، عفو و گذشت اینکه خدا همه ما را می‌ببند و بر همه اعمال ما شاهد و ناظر است تقبیح حس نفرت، کینه و رشوه، همچنین قبول کردن اشتباه و گناه و سعی بر جبران آن و...

***راز امتحان بخت برای حاج صنعان**
بخشی از داستان باعث ایجاد اتفاقاتی جدید در زندگی حاج صنعان می‌شود، زوج جوانی است که در اول شروع زندگی مشترک خود می‌باشند؛ حس دوست داشتن فرزند و محبت پدر نسبت به فرزند نیز در این داستان روایت خوبی را بر دارد، یک طرف حاج صنعان و همسرش و محبت این دو به پسر جوان ۱۹ ساله خود که در سن پیری خدا به آن دو بخشیده و خط سیر اصلی داستان هم بر روی این خانواده و این پسر می‌چرخد و در طرف مقابل این خانواده ، خانواده‌ای است که درگیر مراسم عقد پسر خود هستند و ناگهان یک تصادف برای این پسر اتفاق می‌افتد و مراسم شادی تبدیل به عزا می‌شود ، تصادفی که پسر حاج صنعان ضارب آن است و فرار می‌کند و بعد حاج صنعان این تصادف به گردن گرفته و به دورغ خود را راننده معرفی می‌کند، اولین دورگی که حاج صنعان مرکب شده و باعث انحراف حاج صنعان از اینجا شروع می‌شود. آغاز امتحان سخت برای وی . به گزارش خبرخبره آقای احمد امینی کارگردان سربال ماه و پلنگ در پاسخ به این سوال که چه مفاهیمی را در سربال به مخاطب انتقال می‌دهید، عنوان کرد: نویسنده این سربال معتقد است ما به چیز این که یک داستان به ببینده ارائه داده و او از سرگرم می‌کنیم، وظیفه داریم مواردی را در زمینه‌های اخلاقی و خانواده‌ای نیز به ببینندگان یاد دهیم. ضمن این که معتقدم وقتی داستانی خوب نوشته شود، پیام خاص خود را دارد. بنابراین اگر در کارهای من جزئیاتی به چشم می‌آید، به این دلیل است که از قصه الهام می‌گیرم. سربال ماه و پلنگ هم از این مساله مستثنا نیست.

***نگته‌ای که می آموزیم**
ماه و پلنگ می‌خواهد به ببیننده بفهماند جامعه کنونی ما روابط اجتماعی، هنجارهای و ارزش‌های حاکم بر این جامعه‌مملو از اتفاق ها و حوادثی است که امکان دارد برای هر یک از اعضای این جامعه رخ دهد. این ما هستیم که باید در برابر این امتحان ها، ناملایمات و روزگار و سختی های پیش رو نلغزیم و با انگلی به خانواده متعال شویم. انتخاب راه درست به سوی کمال و سعادت حقیقتی اخروی گام بر داریم.

ماه و پلنگ می‌خواهد به ببیننده بفهماند جامعه کنونی ما روابط اجتماعی، هنجارهای و ارزش‌های حاکم بر این جامعه‌مملو از اتفاق ها و حوادثی است که امکان دارد برای هر یک از اعضای این جامعه رخ دهد. این ما هستیم که باید در برابر این امتحان ها، ناملایمات و روزگار و سختی های پیش رو نلغزیم و با انگلی به خانواده متعال شویم. انتخاب راه درست به سوی کمال و سعادت حقیقتی اخروی گام بر داریم.

ماه و پلنگ می‌خواهد به ببیننده بفهماند جامعه کنونی ما روابط اجتماعی، هنجارهای و ارزش‌های حاکم بر این جامعه‌مملو از اتفاق ها و حوادثی است که امکان دارد برای هر یک از اعضای این جامعه رخ دهد. این ما هستیم که باید در برابر این امتحان ها، ناملایمات و روزگار و سختی های پیش رو نلغزیم و با انگلی به خانواده متعال شویم. انتخاب راه درست به سوی کمال و سعادت حقیقتی اخروی گام بر داریم.

ماه و پلنگ می‌خواهد به ببیننده بفهماند جامعه کنونی ما روابط اجتماعی، هنجارهای و ارزش‌های حاکم بر این جامعه‌مملو از اتفاق ها و حوادثی است که امکان دارد برای هر یک از اعضای این جامعه رخ دهد. این ما هستیم که باید در برابر این امتحان ها، ناملایمات و روزگار و سختی های پیش رو نلغزیم و با انگلی به خانواده متعال شویم. انتخاب راه درست به سوی کمال و سعادت حقیقتی اخروی گام بر داریم.

یک مرد می‌تواند او را عصبانی کرده و از خود براند. بنابراین خیلی مهم است هنگام برخورد با مردها نحوه صحبت کردن و چگونه و کجا مطرح کردن موضوعی را در نظر بگیرند.
احترام در جمع
بسیاری از مردها وقتی زن مورد علاقه‌شان در جمع می‌کند درست مانند این است که او را تحقیر کرده و تمام شخصیتش را لگد مال نموده است. آنها می‌توانند در این موضوعات حساس هستند و یک‌مرد نیاز دارد تا دانش، عقاید و تصمیم هایش به رسمیت شناخته شود. این موارد قضاوت او نسبت به زندگی و مسائل مختلف را شکل می‌دهد. بسیاری از مردها دوست ندارند دانش و آگاهی‌شان زیر سوال برود و در مورد تصمیم‌گیری هایش بحث و جدل شود.

توانایی‌شان
موضوع بسیار مهم دیگری که مردها به آن خیلی اهمیت می‌دهند توانایی‌شان است. آنها دوست دارند همیشه توانا و پیروز به‌نظر آیند و وقتی توانایی‌هایشان حتی بر سر مسائل کوچک مورد تردید قرار می گیرد درست مانند این است که به آنها بی احترامی شده است. او با خود می‌اندیشد اگر سر یک موضوع بی اهمیت به او اعتماد ندارند پس بر سر موضوعات مهم و حیاتی چه بر خوردی خواهند داشت. و اینگونه رفتارها را تحمل بر بی احترامی می‌دانند.

احترام هنگام ارتباط
زن ها قدرتی باور نکردنی در ایجاد یک ارتباط و یا ناپدید کردن آن را دارند و این کار را معمولاً با روش صحبت کردن با دیگران به ویژه مردها انجام می‌دهند. آنها با گفتن حرفی منفی در مورد توانایی‌های

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی قم:
قاتل خاموش جان یک تن را در قم گرفت



با گز مونوکسیدکربن با درجه های خفیف تر شده اند که با توجه به تماس به موقع با مرکز اورژانس ۱۱۵ و حضور کارشناسان این مرکز، با در محل حادثه درمان سریایی و جهت تکمیل درمان به مراکز درمانی منتقل شده اند. وی گفت: نخستین و مهم ترین اقدام در مواجهه با افرادی که دچارسمومیت با این گاز شده اند دور کردن آن ها از کانون آلودگی و رساندن اکسیژن خاص (هوای طبیعی ۱۱۵ کمک کنند.

سختگوی سازمان آتش نشانی شهرهای تهران خیرداد

۲کشته در آتش سوزی قهوه خانه‌ای در یافت آباد

کارگر افغان بدلیل شدت جراحات وارده جان باخته و ۲ کار گر دیگر بدلیل سوختگی رواله بیمارستان شدند.

سید جلال ملکی افزود: ساعت هشت و ۴۵ دقیقه روز پنجشنبه حادثه آتش سوزی در یک قهوه خانه سنتی در یافت آباد بلوار الغدیر به سالنه ۱۲۵ اعلام شد و ماموران ۱۳۵ ایستگاه آتش نشانی به همراه تآکر آب در محل حادثه اعزام شدند.

وی تصریح کرد: آتش دراین قهوه خانه ۲۰۰ متری کلاسا شعله ور و تمامی بخش های آنرا در بر گرفته بود.

ملکی با بیان اینکه آتش نشانان در مدت زمان کمتر از ۳ دقیقه از اطلاع حادثه خود را به محل رسانند، ادامه داد: در محل ورودی این قهوه خانه یک اتاقک ۱۵ متری محل استراحت کارگران بود که آتش نشانان در ابتدا جسم بی جان ۲ کارگر افغان را خارج کردند.

وی خاطرنشان کرد:در ادامه آتش نشانان ۲ کارگر حاضر دراین اتاقک که دچار سوختگی شده بودند را از میان شعله های آتش خارج و تحویل عوامل اورژانس دادند.سختگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران با بیان اینکه درمحل حادثه چندین سیلندر گاز وجود داشت، تاکید کرد: کارگران سیلندرهای گاز را خارج شدن قرار داشتند که با حضور به موقع آتش نشانان این سیلندرهای گاز از محل حادثه خارج شدند و یادآور شد: با تلاش آتش نشانان این حریق گسترده در ساعت ۱۰ و ۴۵ دقیقه مهار و علت این آتش سوزی توسط کارشناسان سازمان آتش نشانی در حال بررسی است.

سربال ماه و پلنگ به تهیه کنندگی آرمان زرین کوب و کارگردانی احمد امینی، مدتی است بر روی آنتن شبکه سه رفته و در حال پخش هست،دراین متن نگاهی به «محتوای دینی» سربال مذکور انجام شده‌است.

اخبار باید رفع شود تضادهای قراردادی منوریل برای تکمیل

شهردار قم:

شهردار قم گفت: در روند قراردادی و اجرای پروژه منوریل تضادهایی به وجود آمده که نیاز است ابتدا این تضادها رفع شده تا بتوان پروژه را تکمیل کرد.
دکتر سقائیان نژاد با اشاره به وسعت پروژه مترو و منوریل، تصریح کرد: در خصوص پروژه منوریل ما چند تضاد داریم؛ طرح اولیه ۱۸ کیلومتر بوده که تا پردیسان بوده اما قرارداد پیمانکار ۶۷ کیلومتر بوده و برای همین فاصله هم تجهیزات خریداری شده که با این وجود یعنی منوریل باید از حرم مطهر عبور کرده و در ایستگاه مصلی متوقف شود. شهردار قم ادامه داد: در آخرین جلسه‌ای که در حضور مدیران استان تشکیل شد با نظر استاندار مقرر شد که منوریل در ایستگاه میدان مطهری به طول ۴۷ کیلومتر متوقف شود که قاعدتا قبلاً ۲۰ واگن برای مسیر باید خریداری می‌شده و الان این میزان به ۶ واگن رسیده است. سقائیان نژاد اضافه کرد: در سنوات گذشته باید در این خصوص ابلاغ‌هایی به پیمانکار می‌شده که انجام نگرفته و مشکلاتی در حوزه حقوقی ایجاد شده است. وی افزود: برق رسانی به ۴۷ کیلومتر مسیر انجام شده و دو واگن هم وارد شهر شده و نیاز است چهار واگن دیگر ساخته شود و زمانی که ۲۰ واگن به چهار مورد کاهش یافته قیمت‌ها متفاوت خواهد بود و اگر بخواهیم نرم‌فراردار را تغییر دهیم مشکل حقوقی ایجاد خواهد شد. سقائیان نژاد با تاکید بر اینکه شروع منوریل به گونه‌ای بوده که کمکی به حمل و نقل شهری نمی‌کند، تصریح کرد: اگر مشکلات قرارداد حل شود می‌توان امید داشت پروژه تکمیل شده و در واقع بعد از حرم را نیز هیچ کدام از بزرگان شهر به دنبال ادامه این پروژه در شرایط فعلی نیستند.

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم:

پروژه ۱۵ خرداد بزودی تعیین تکلیف می‌شود

معاون شهردار قم گفت: با توجه به اینکه مهلت تعیین شده برای پیمانکار پروژه ۱۵ خردادبه اتمام رسیده،هفته جاری جلسه‌ای با حضور مهندس امیرآبادی نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی تشکیل شده و پروژه تعیین تکلیف خواهد شد .
علیرضا قاری قرآن با اشاره به اتمام مهلت قرار کلم اثرش تا ۱۰ آذرماه اظهار کرد:بر اساس صورت جلسه‌ای که اوایل مردادماه با حضور مهندس امیرآبادی نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی امضا شد، پیمانکار موظف است پروژه را حداکثر تا این تاریخ با به طور کامل تکمیل کرده و با هر شرایطی تحویل شهرداری دهد. وی با اشاره به تعطیلی روز ۱۰ آذرماه به مناسبت شهادت امام رضاع) تصریح کرد: با توجه به تعطیلی این روز و اینکه پیمانکار در حال آماده سازی تابلیه آخر تقاطع سه سلعله برای بتن‌ریزی است، تعیین تکلیف پروژه هفته آینده صورت می‌گیرد. معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم خاطرنشان کرد: جلسه تعیین تکلیف پروژه تقاطع سه سلطحه ۱۵ خرداد هفته جاری در صورت انجام ندهد تا جمعه برگزار شده و بالاخره تصمیم‌گیری نهایی برای روند تکمیل پروژه انجام می‌شود. وی با تاکید بر اینکه شهرداری بر سر تعهدات خود در روند اجرایی این پروژه‌ها بوده است، گفت: شهرداری به تمام آنچه که در صورت جلسه مردادماه ذکر شده عمل کرده و منتظریم تا پیمانکار نیز با توجه به عدم تکمیل پروژه به تعهدات خود عمل کرده و آن را تحویل شهرداری دهد. قاری قرآن با اشاره به مشکلاتی که تاخیر در تکمیل پروژه تقاطع سه سلطحه ۱۵ خرداد و عماریسازی برای مردم ایجاد کرده است، خاطرنشان کرد: تمام تلاش و عزم شهرداری بر این است که با تحویل پروژه از پیمانکار، خود وارد آن شده و به سرعت شاهد تکمیل تا پایان سال باشیم. وی تصریح کرد: اگر قرار بر این باشد که پیمانکار با همین روند پروژه را ادامه دهد حداقل تا ۱۰ ماه آینده شاهد افتتاح آن نخواهیم بود و این مساله عدم رضایتمندی مردم و مطالبه عمومی را به دنبال خواهد داشت.

شهردار منطقه هشت قم خیرداد

جمع آوری بیش از ۱۲۰۰ تن زباله از سطح پردیسان

شهردار منطقه هشت قم گفت: از ابتدای سال تاکنون بیش از ۱۲ هزار تن زباله تر و خشکان سطح این منطقه جمع‌آوری شده است.
سیدعبدالله سلیمانی با بیان اینکه یکی از اقدامات شهرداری در مناطق مختلف نظافت شهری و جمع‌آوری زباله‌ها است، اظهار کرد: با توجه به اینکه عمده منطقه هشت شامل مجتمع‌های آپارتمانی با تراکم جمعیتی بالا است؛به همین خاطر میزان تولید زباله در این منطقه بالاتر از بده و برنامه‌های جمع‌آوری و پزیرانی در این منطقه وجود دارد. وی با تاکید بر اینکه در کنار مباحث جمع‌آوری، آموزش‌های شهروندی برای حفظ نظافت شهری نیز در دستور کار است خاطرنشان کرد: منطقه هشت یکی از مناطق پیشرو و نمونه‌شهر در آموزش‌های فرهنگ شهروندی بوده‌است. وی با بیان اینکه از ابتدای سال تاکنون بیش از ۳۹۰ میلیون مترمکعب در منطقه هشت رفت و روپ شده است، خاطرنشان کرد: عزم ویژه مدیریت شهری بر حفظ نظافت و پاکیزگی برای رضایتمندی شهروندان و جلوگیری از تخریب جلوه و منظر شهری است. شهردار منطقه هشت قم با تاکید بر اینکه نیازمند توجه ویژه شهروندان به تفکیک زباله‌های تر و خشک هستیم، گفت: این امر تاثیر زیادی در کاهش هزینه‌های مدیریت شهری و به همان نسبت صرف هزینه‌های صرفه جویی شده در پروژه‌های دیگر شهر و ارتقاء زیرساخت‌ها و امکانات شهری دارد.

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم اعلام کرد جمع آوری ماهیانه ۱۸ تن زباله خشک از سطح شهر قم

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم گفت: سعی داریم با توسعه برنامه‌های فرهنگ سازی و افزایش زیرساخت‌ها و ترغیب شهروندان میزان تفکیک پسماند در مبدا را تا پایان سال حداقل با افزایش سه درصدی به ۶ درصد برسانیم.
سیدعبدالله میرابراهیمی با اشاره به برنامه‌های سازمان مدیریت پسماند شهرداری برای ترغیب شهروندان به تحویل پسماند خشک؛به غرفه‌ای اختصاصی سطح شهر، گفت: در حال فراهم آوری شرایطی هستیم تا شهروندان خودشان به غرفه مراجعه کرده و پسماند خشک را تحویل دهند تا دیگر نیازی به مراجعه خودرو درب منازل نباشد. وی با اشاره به اهدافی جویزی به صورت ماهانه به شهروندان برای تحویل پسماند خشک، گفت: شهروندانی که از خانه یا غرفه‌ها پر گه‌های امتیاز را از خودرو گرفته‌اند به غرفه مراجعه می‌کنند و هر ۱۰۰ امتیاز را به کارت طلایی تبدیل می‌کنند.
که ارسال شمشه کارت و یک دلی به سامانه موجب شرکت در قرعه‌کشی می‌شود. میرابراهیمی با تاکید بر جمع‌آوری ماهیانه ۱۸ تن زباله خشک از سطح شهر، افزود: این میزان حدود ۳ درصد زباله شهر است و عوامل اجرایی این پروژه باید یک نگاه حمایتی ویژه داشته باشند که کار بهتر انجام شود. وی با تاکید بر اینکه سهم تفکیک زباله در مبدا امسال حداقل به ۶ درصد افزایش خواهد یافت، افزود: شهر قم طبق برنامه تا پایان امسال باید هشت درصد رباله‌اش را در مبدا تفکیک کند که امسال به راحتی به سهم ۶ درصدی خواهیم رسید. سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم افزایش تولید دزد شهر توسط شهروندان را نگران کننده خواند و گفت: این مساله می‌تولد در جای خود به طبیعت و محیط زیست ضربه وارد کند.

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهرداری قم خیرداد

نوسازی ۲۰۰ دستگاه تاکسی در قم تا پایان سال

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهرداری قم گفت: تاکنون بیش از هزار دستگاه تاکسی فرسوده از ناوگان شهری قم نوسازی شده و تا پایان سال ۲۰۰ دستگاه دیگر نیز نوسازی می‌شود.
مرتضی عزتی با اشاره به وجود بیش از هزار و ۳۰۰ دستگاه تاکسی فرسوده در شهر قم، اظهار کرد: طی یک برنامه ریزی و پیگیری‌های که صورت گرفت بخش عمده این تاکسی‌ها نوسازی شد. مدیرعامل سازمان حمل و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم با بیان اینکه از ابتدای سال تاکنون ۷۴۰ تاکسی نو جایگزین ناوگان فرسوده شهری شده‌است، افزود: سال گذشته نیز ۱۸۵ دستگاه تاکسی جدید جایگزین ناوگان با عمر بالای از ۱۰ سال شده بود. عزتی با بیان اینکه ۵ هزار و ۷۳۰ دستگاه تاکسی در شهر قم فعال هستند، خاطرنشان کرد: هزار و ۲۲۰ مورد از این تاکسی‌ها فرسوده و با عمر بیش از ۱۰ سال بوده‌است که بخش عمده آنها نوسازی شده است. وی با اشاره به فعالیت ۲۶۰ دستگاه تاکسی در مسیرهای روستایی، گفت: ۵۰ دستگاه از این تاکسی‌ها نیز نوسازی و جایگزین ناوگان فرسوده شده است.

مدیرعامل سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم تصریح کرد: با این حساب تاکنون بیش از هزار دستگاه تاکسی در شهر قم نوسازی شده و تا پایان سال حداقل ۲۰۰ دستگاه دیگر نوسازی خواهد شد که در این طرح توجه ویژه‌ای به خارج کردن تاکسی‌های پیکان از چرخه خدمات حمل و نقل بوده‌است. عزتی بیان کرد: سایت ثبت نام فراوان اسقاط تاکسی‌های فرسوده همچنان باز است و رانندگان انواع تاکسی مدل ۸۵ و ما قبل آن می‌توانند به دفاتر پیشتوان دولت مراجعه کرده و برای استهلاک و تسهیلات و اسقاط خودروهای خود اقدام کنند

حوادث

چهارمتم دستگیرشدند

توقيف محموله نارگيل و زنجبيل قاچاق در رشت

رئیس اداره مبارزه با قاچاق کالا و ارز پلیس آگاهی استان گیلان از توقیف محموله نارگیل و زنجبیل قاچاق به ارزش افزون بر ۲۱۰ میلیون ریال در شهرستان رشت خبر داد.

سرهنگ علی یوسفی گفت: در پی دریافت گزارش های مردمی مبنی بر دپوی مقادیری میوه های خارجی در یکی از میدان های میوه و تره بار رشت، موضوع در دستور کار مأموران اداره مبارزه با قاچاق کالا و ارز پلیس آگاهی استان قرار گرفت. وی با بیان اینکه مأموران با بررسی موضوع از صحت این گزارش ها اطمینان یافتند، افزود: در بازرسی از چند حجره این میدان میوه و تره بار، چهار هزار و ۳۲۵ عدد نارگیل و ۲۱۰ کیلوگرم زنجبیل قاچاق کشف و ضبط شد. سرهنگ یوسفی با تصریح اینکه نارگیل های قاچاق سه هزار و ۱۵ کیلوگرم وزن داشتند، ارزش اقتصادی زنجبیل و نارگیل های خارجی قاچاق را ۲۱۰ میلیون و ۳۷۵ هزار ریال عنوان کرد، وی گفت: در این رابطه چهارمتم دستگیر و با تشکیل پرونده به اداره تعزیرات حکومتی معرفی شدند.

معاون اجتماعی پلیس استان یزد خیرداد

کشف ۲ هزار و ۴۵۰ قلم انواع لوازم آرایشی قاچاق در یزد

مأموران پلیس استان، یزد بازرسی از یک دستگاه تریلی کلتنیردار "لولو" دو هزار و ۴۵۰ قلم انواع لوازم آرایشی قاچاق به ارزش دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال را کشف کردند.
سرهنگ محمدرضا میردینی درباره این خبر گفت: در راستای مبارزه با قاچاق کالا و ارز روز گذشته مأموران پلیس استان کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی را منظر قرار دادند. او ادامه داد: مأموران پلیس به یک دستگاه تریلی کلتنیردار "لولو" که از جنوب کشور عازم تهران بود مشکوک شده و خودرو را مورد بازرسی قرار داده که در نتیجه، دو هزار و ۴۵۰ قلم انواع لوازم آرایشی خارجی قاچاق کشف شد. مزیدی ارزش این محموله (دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال بیان کرد و افزود: در این راستا یک متهم نیز دستگیر و به دادرسا معرفی شد. معاون اجتماعی پلیس استان یزد در خامه یادآور شد: قاچاق کالا باعث صدمه به اقتصاد کشور و همچنین بیکاری جوانان خواهد شد که لازم است در این راستا تمامی دستگاه ها با این معضل برخورد کنند.

فرمانده انتظامی استان خوزستان:

باند سارقان مسلح در اهواز متلاشی شد

فرمانده انتظامی استان خوزستان اعلام کرد با تلاش مأموران انتظامی استان روز پنجشنبه یک باند سارق مسلح در اهواز متلاشی شد.
سردار محمدرضا اسحاقی اضافه کرد: با متلاشی شدن این باند، سه سارق مسلح که سابقه شرارت و سرقت مسلحانه در استان های دیگر را دارند دستگیر شدند و اظهار کرد: این سارقان هفته گذشته به یک طلا فروشی در منطقه علوی اهواز دستبرد زدند که در حین سرقت یک نفر را کشتند و یک تن را مجروح کردند. سردار اسحاقی به فروشندگان بخصوص صنف طلا فروشان توصیه کرد موارد امنیتی را رعایت کرده و دوربین های مدار بسته خود را تجهیز و به روز کنند.

شهر دارایی
تبلیغات محیط شهری هم
باید نماد شهر اسلامی باشد

شهر دارایی (نماد شهر اسلامی) به اندازه تبلیغات محیط شهری باید نماد شهر اسلامی باشد. گفتارهای تبلیغاتی در سراسر شهر باید نماد شهر اسلامی باشد. گفتارهای تبلیغاتی در سراسر شهر باید نماد شهر اسلامی باشد. گفتارهای تبلیغاتی در سراسر شهر باید نماد شهر اسلامی باشد.

[illegible]

در محیط‌های آموزشی ریاضیاتی، اگر فرض کنیم که دانش‌آموزان از طریق روش‌های سنتی و تکراری، به یادگیری دستورات و فرمول‌ها می‌پردازند، اما در محیط‌های نوین، با استفاده از ابزارهای دیجیتال، می‌توان به روشی خلاقانه و مبتنی بر حل مسئله، به یادگیری پرداخت. در این روش، دانش‌آموزان با استفاده از ابزارهای دیجیتال، می‌توانند به روشی خلاقانه و مبتنی بر حل مسئله، به یادگیری بپردازند.

سرگت ۱۲ هزار کودک قتل
در طرح پیشگیری از ابتلای چشم

مسئول اجرای طرح پیشگیری از ابتلای چشم، ۱۲ هزار کودک را که در طرح آمیخته در این طرح شرکت کرده است اعلام کرد که این تعداد ۱۰ هزار به جراحی چشم می‌باشد.

فرماندهی بهداشتی و درمانی به این طرح از این قبل بیش از ۱۰۰ هزار کودک را فراوانی از این تعداد ۱۰۰ هزار نفر به مدت ۵ سال، ۱۰۰ هزار نفر به مدت دوم

[illegible]

مسئول اجرای طرح بیندیشی از انسانی، چندی قبل اقامه داد و اجرای این طرح در صورتی که با مخالفت مسئولین بیندیشی طرفه های مربوط به این طرح توسط سازمان بیندیشی، سرانجام به بنی بنی پرداخت می شود و برای اوقات ۱۹ متخصص بیندیشی، یعنی ۲۰ بانک متخصص در مراحل دوم و سوم این طرح همکاری می کنند و با اشاره به این که برای این طرح ۴۰۰ میلیارد فعل شده است

[illegible][illegible]

با اپلیکیشن **www** وصل به اصل هستید.

اصل بخیردل

خدمات اصلی محصولات ایران خودرو را از وبسایتی آسان و پرسبب،
 آنلاین و در هر لحظه از روز و در هر مکان می‌توانید به راحتی
 مشاهده کنید و اقدام به خرید کنید.

www.isaco.ir
 راهنمای خدمات مشتریان