

افزایش ۷۰ درصدی حقوق نمایندگان صدرصد کذب است

واکنش لاریجانی به شایعات حقوقی

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت افزایش ۷۰ درصدی حقوق نمایندگان صدرصد کذب است. دکتر علی لاریجانی در نشست علنی دیروز مجلس شورای اسلامی در پاسخ به تذکر دلخوش ایاتری نماینده مردم صومعه سرا گفت: در این روزها در رسانه های مختلف از جمله رادیو، تلویزیون، روزنامه ها، فضای مخصوصا راجع به بحث قیمت بنزین یا بارانه ها ایجاد شده که دل مشغولی و اضطرابی را مردم ایجاد کرده اما این واقعا درست نیست زیرا دولت تازه لایحه پیشنهادی را داده و قطعا نمایندگان مردم با بررسی این لایحه نمی گذارند...

دبیر شورای عالی اسبب ملی مطرح کرد

گشایش در وضعیت محصورین

رحماتی قضایی اعلام کرد

حضور ۲۱۷ زن در پست های مدیریتی وزارت کشور

وزیر کشور گفت: تقریباً ۲۰ درصد شاغلین در سمت های سرپرستی و مدیریتی وزارت کشور که حدود ۲۱۷ نفر هستند به زنان اختصاص یافته و تعداد دهیاران با ۱۴۴ درصد افزایش به دو هزار و ۱۶۷ نفر رسیده است.

فاز بهشتی

مردم باید مطالبات خود را مطرح کنند

پرونده عمره مفرده به کجارسید؟

به جای تهدید دیگران، به سر جمع قضایی پاسخگو باشید

پاسخ دادستانی تهران به ادعاهای احمدی نژاد

دادسرای عمومی و انقلاب تهران در پی پیام ویدیویی محمود احمدی نژاد که در آن عملکرد قوه قضایه را در رسیدگی به برخی پرونده های قضایی زیر سوال برد، به ادعاهای وی پاسخ داد. به گزارش روابط عمومی دادستانی تهران اعلام کرد: نظر بر این که آقای محمود احمدی نژاد طی یک پیام ویدیویی، عملکرد قوه قضایه را در رسیدگی به برخی پرونده های قضایی زیر سوال برده است؛ به منظور تنویر افکار عمومی، پاسخ به شرح زیر اعلام می شود...

معاون اول رئیس جمهوری در همایش استعداگران

دولت به وعده های انتخاباتی خود عمل می کند

معاون اول رئیس جمهوری با بیان این که دولت بر عهد و پیمانی که با مردم بسته ، پایبند است، گفت: دولت در راه تحقق این پیمان ها گام برمی دارد و به وعده های انتخاباتی خود عمل می کند. اسحاق جهانگیری عصر سه شنبه در همایش استعداگران سراسر کشور افزود: بهترین رسالت ما این است که به وعده های رئیس جمهوری که در انتخابات داده است، عمل کنیم تا محقق شود. جهانگیری ادامه داد: تدبیر و امید یک شعار برای تکرار کردن نیست...

رئیس جمهوری در اجلاس ملی حقوق شهروندی:

دروزدگی خصوصی مردم تفحص نکنیم

برای ریشه کن کردن فساد راهی جز شفافیت نداریم

حقوق شهروندی با نوشتن درست نمی شود

دانشجوی ستاره دار نباید داشته باشیم

شبکه های اجتماعی فیلتر نمی شوند

همه باید در اتاق شیشه ای برویم

ولله پیغمبر شنود نمی گذاشت

رئیس کمیسیون عمران مجلس اعلام کرد

سکونت ۱۹ میلیون ایرانی در بافت فرسوده

رئیس کمیسیون عمران مجلس گفت: بیش از ۱۹ میلیون نفر از مردم ایران در بافت های فرسوده زندگی می کنند که ورود مهندسين در این عرصه و رفع خلاهای قانونی می تواند، مفید باشد. محمدرضا ضایعی روز سه شنبه در نخستین «همایش ملی اخلاق مهندسی در صنعت ساختمان» در قبالپار داشت: علی رغم تمام محدودیت هایی که در عرصه مهندسی در کشور وجود دارد اما مهندسان همواره پشتیبان نظام بوده اند. رئیس کمیسیون عمران مجلس افزود: در بین مهندسان کشور افراد باهوش و با استعداد فراوان بوده اما برای اینکه وضعیت کشور از نظر عمرانی بهبود پیدا کند باید حمایت های لازم از این قشر نیز بیشتر شود که نیازمند برخی حمایت های قانونی است. برخی از ایرادات که امروز در ساختمان های کشور وجود دارد...

در «همایش ملی اخلاق مهندسی در صنعت ساختمان» در قم مطرح شد

انتقاد آخوندی از بی عدالتی ها در حوزه ساخت و ساز مسکن

وزیر راه و شهر سازی با بیان این که نمای شهر آینه خرد ایرانیان است، گفت: بی نظمی و بی عدالتی در حوزه ساخت و ساز مسکن در کشور موج می زند. عباس آخوندی روز سه شنبه در نخستین «همایش ملی اخلاق مهندسی در صنعت ساختمان» در قم، افزود: اگر عدل در ساخت و ساز ها رعایت می شد، امروز شاهد بی نظمی در شهر ها نبودیم. وی ادامه داد: از جاع کار توسط نظام مهندسی ساختمان و محدود کردن مردم در انتخاب مهندس ناظر ظلمی فاحشی است و در هیچ کجانی توان عدالت را با ظلم اجرا کرد. آخوندی بیان کرد: رعایت عدالت در این است که ما به جای محدود کردن اختیار مردم در انتخاب مهندس به این مسئله توجه کنیم که جلوی ورود افراد بدون صلاحیت در این حرفه گرفته شود و اگر در نظام مهندسی اصلاحات صورت نگیرد...

شرکت مخابرات ایران

حراج شماره های رُند

تلفن ثابت

تا ۱۹ دیماه ۱۳۹۷

فر اگیر، متمایز، پرسرعت

ماهانه ۸۰ هزار تومان	350 GB 16 Mb/s	ماهانه ۶۵ هزار تومان	210 GB 16 Mb/s	ماهانه ۵۰ هزار تومان	180GB 8 Mb/s	ماهانه ۴۵ هزار تومان	90GB 8 Mb/s
ماهانه ۱۰ هزار تومان	120 GB 4 Mb/s	ماهانه ۲۵ هزار تومان	75 GB 2 Mb/s	ماهانه ۲۰ هزار تومان	50 GB 1 Mb/s	ماهانه ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان	20 GB 512Kb/s

با تعرفه های جدید اینترنت شرکت مخابرات ایران

اطلاعات بیشتر از طریق تماس با ۲۰۲۰

و یا با مراجعه به نشانی: www.tci.ir

دارای شماره پروانه ارائه خدمات: ۱۰۰/۱۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

شرکت مخابرات ایران منطقه قم

حراج شماره های رُند

تلفن ثابت

تا ۱۹ دیماه ۱۳۹۷

۲۰ تا ۵۰ درصد تخفیف

تلفن تماس ۵۰۵۰

خوش خطی برانزده شاست...

کمالوند مچ برانکو را خواباند

خداحافظی پرسپولیس با جام حذفی



تیم فوتبال صنعت نفت آبادان با برتری مقابل پرسپولیس راهی مرحله نیمه‌نهایی جام حذفی شد.

در یکی از مسابقات مرحله یک چهارم نهایی جام حذفی دیدار تیم‌های پرسپولیس و صنعت نفت آبادان که در ۹۰ دقیقه با تساوی یک بر یک به پایان رسیده بود، در وقت‌های اضافه گلی نداشت تا کار به ضربات پنالتی کشیده شود. تیم نفت آبادان در ضربات پنالتی با نتیجه ۵ بر ۴ به برتری رسید و در مجموع موفق شد با نتیجه ۶ بر ۵ از سد پرسپولیس بگذرد و به نیمه نهایی جام حذفی صعود کند.

در این بازی که از ساعت ۱۴:۳۰ در ورزشگاه آزادی تهران آغاز شده بود، فرشاد احمدزاده از پرسپولیس (۲۶) و علی عبدالل‌زاده (۴۶) از صنعت نفت آبادان گلرزان بازی در وقت‌های قانونی بودند.

ترکیب پرسپولیس: علیرضا بیرانوند، سیدجلال حسینی، حسین ماهینی، محمد انصاری، شجاع خلیل‌زاده، محسن ربیع‌خواه، کمال کامیابی‌نیا، فرشاد احمدزاده(۶۹- سیامک نعمتی)،محسن مسلمان(۶۷- بشار رسن)،علی علیپور و گادوین منشا.

ترکیب نفت آبادان: داود نوشی‌صوفیانی، مرتضی اسدی، علی عبدالل‌زاده، حسین بغلاتی، مسعود ابراهیم‌زاده، حسین ساکی(۸۷ - رضا جبیره)، کرار جاسم(۸۰ - طالب ریکانی)، آگوستو سزار، مگنو باتیستا، محمدامین درویشی(۹۰+۷- محمد نیک نفس) و لوسیانو پیررا.

نیمه اول

دقیقه ۲۱: پاس عمقی خوبی به منشا رسید و این بازیکن در مصاف تک به تک با نوشی صوفیانی دروازه‌بان نفت به راحتی می‌توانست دروازه حریف را باز کند، اما ضربه بغل پای منشا از کنار دروازه به بیرون رفت.

دقیقه ۲۶: ارسال خوب محمد انصاری را فرشاد احمدزاده که جاگیرِی مناسبی داشت، با سر وارد دروازه حریف کرد.

دقیقه ۳۶: ضربه ایستگاهی کرار جاسم را علیرضا بیرانوند دفع کرد.

با اعلام رسمی مدیر باشگاه یونانی

قرارداد شجاعی با پانیونیوس فسخ شد

در ادامه اخباری که پیرامون انتقال ستاره ایرانی به باشگاه AEK منتشر شد دفاعی قبل مدیر باشگاه پانیونیوس رسماً از فسخ قرارداد این بازیکن خبر داد.در شرایطی که همه اخبار از قطعی بودن پیوستن مسعود شجاعی به باشگاه AEK حکایت داشتند، پلیر جا بودن قرارداد این بازیکن با پانیونیوس باعث شده بود تا تردیدهایی زیادی در خصوص قطعی شدن این انتقال جنجالی رقم بخورد که سرانجام با اعلام رسمی مدیر باشگاه پانیونیوس قدم اصلی برای نهایی شدن حضور شجاعی در باشگاه بزرگ شهر آتن برداشته شد.نیکسن مدیر باشگاه پانیونیوس دفاعی قبل در گفتگو با سایت های یونانی از جمله SDNA گفت:« قرارداد با مسعود شجاعی را فسخ کردیم تا او بتواند برای آینده اش تصمیم گیری کند. پانیونیوس به فوتبالیست و مدیرش احترام می گذارد و ما نیز در امور دیگر کار می کنیم. با روابط خوب و مدیریت مناسب وضیعت، ما به جدایی دوستانه رسیدیم.» او ادامه داد:« همه ما باید درک کنیم که مردم و به تبع آن، فوتبالیست ها ماشین صنعتی نیستند از همین رو ممکن است به نوعی رفتارها تا حدی تغییر کند. مسعود یکی از بازیکنان مورد علاقه من در پالیونیوس بود. من آرزو می کنم که چنین فوتبالیست با کیفیتی در لیگ یونان همچنان بماند و باز هم توانایی های خود را نشان دهد».

بعد از رای گیری اعضای مجمع فدراسیون کشتی، رسول خادم با ۱۰۰ درصد آرا برای ۴ سال دیگر به عنوان رئیس این فدراسیون انتخاب شد.

مجمع انتخابی ریاست فدراسیون کشتی در حالی صبح امروز سه شنبه برگزار شد که عباس جدیدی یکی از کاندیدای ریاست این فدراسیون مجمع را ترک کرد.

جدیدی از حضارن خواست که اسم این کارش را قهر کردن نگذارند!

این کاندیدای ریاست فدراسیون کشتی در جلسه مجمع صحبت هایی را مطرح کرد و حتی برای صحبت کردن زمان کم آورد ولی رسول خادم ۵ دقیقه از زمانش را به جدیدی داد تا او بیشتر صحبت کند.

خادم: نباید افتخارات جدیدی را فراموش کنیم

رسول خادم در صحبتهای خود در مجمع ریاست فدراسیون کشتی گفت: از تمام کسانی که با بنده در این مدت چهار ساله همراه بودند و مرا در حد توان و بضاعت محدودم یاری کردند تشکر می کنم. خوشحالم امروز ۸ کاندیدای پذیرش ریاست فدراسیون کشتی همه از خانواده کشتی هستند که این یک پیروزی است. حال اینکه تفاوت نمی کند چه کسی رئیس شود.

خادم با تشکر از تک تک کاندیدها و برشمردن صفات خوب آنها، در مورد عباس جدیدی گفت: جدیدی از قهرمانان بزرگ ما بوده و نباید افتخارات ایشان را فراموش کنیم.

خادم همچنین گفت: امروز باید به این فکر کنیم که کشتی چه درد و گرفتاری از مردم ما دوا می کند. چیزی که نباید از یادمان رود بزرگترین امتیاز کشتی یعنی مردمی بودن آن است. کشتی می تواند امید به زندگی را در مردم افزایش دهد و از گرفتاری مردم کم کند.

مجمع فدراسیون کشتی قانونی نیست!

جدیدی بعد از تر ک جلسه مجمع در جمع خبرنگاران حاضر شد و به سئوالات آنها پاسخ داد. وی گفت: از وزیری می خواهم به این حاشیه ها رسیدگی کند که چرا اینقدر جوان بیکار داریم ولی بعضی ها چند شغله هستند، مثل روسای هیات

اتهام کاپیتان پرسپولیس به داور بازی نفت

سیدجلال حسینی که تنها نماینده پرسپولیس برای صحبت با خبرنگاران بود با ادبیاتی تند به داور تاخت و نسبت به صحبت‌های شب گذشته هادیتی و طاهری هم واکنش نشان داد. سید جلال حسینی کاپیتان پرسپولیس در میکسدزون آزادی در جمع خبرنگاران گفت: امیدوارم که این بازی کارشناسی شود و ما بازیکنان از باشگاه درخواست داریم تا هر چه سریع تر به نحوه داورِی اعتراضی کند؛ از ابتدای بازی داور وسط و کمک داور مشکلات زیادی داشتند و بازی هم می‌گویم این بازی باید کارشناسی شود. آقای گرشاسبی همین الان باید نسبت به داورِی اعتراض کند و کمیته داوران جوابگوی طرفداران پرسپولیس باشد. کاپیتان پرسپولیس در ادامه افزود: مسائل داورِی فقط مربوط به چند صحنه نیست، شماره ۱۹ آنها سه بار جلوی ضد حمله ما را گرفت اما داور یک آخ به او نگفت. هر دستی در ۱۸ قدم زدم، داور به سود تیم صنعت نفت خطا گرفت، ما منتظریم که آقای کارشناسی هر چه زودتر اعتراض کند.

چهارشنبه-بیست و نهم آذر ماه ۱۳۹۶ – سیاستم – شماره ۴۴۵۱

مکث

توضیح مسئولان کمیته انضباطی واسیتفان

علی دایی و لجبازی ۳٫۵ میلیارد تومانی!

علی دایی با پیگیری قرارداد خود با پرسپولیس قصد دارد مبلغ سال سوم حضور در این باشگاه به همراه جریمه و مالیات سال دوم و سوم قرارداد با سرخپوشان را دریافت کند.

دوشنبه شب در دقایق پایانی برنامه نود علی دایی سرمربی پرسپولیس روی خط آمد و با محکوم کردن علی اکبر طاهری به دروغ‌گویی اعلام کرد تا ربال آخر حق خود را از پرسپولیس خواهد گرفت و مسئول این مساله کسی جز مدیرعامل اسبق پرسپولیس نیست. ماجرای شکایت علی دایی از پرسپولیس و محکومیت این باشگاه توسط اسطوره فوتبال مدت ها است ذهن اهالی فوتبال و به خصوص هواداران سرخپوش را درگیر کرده است. دایی که قرارداد ۳ ساله ای با پرسپولیس امضا کرده بود، وقتی در سال دوم حضورش از این تیم برکنار شد، بابت دریافت مطالباتش از قرارداد ۳ ساله به کمیته انضباطی شکایت کرد.

دایی که در شهریورماه سال ۹۲ از سرمربیگری پرسپولیس کنار رفته بود، بابت مدت زمان قرارداد و مبلغ باقی مانده اش شکایت و کمیته انضباطی نیز رای خود را به سود دایی صادر کرد. بر اساس رای کمیته انضباطی باشگاه پرسپولیس باید مبلغ ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان بابت مبلغ باقیمانده قرارداد و یک میلیارد به بابت غرامت و مالیات به دایی پرداخت کند. محکومیت ۲٫۵ میلیاردی باشگاه پرسپولیس در پرونده دایی باعث شد تا مسئولان سرخپوش به کمیته استیناف شکایت کنند و خواهان تجدید نظر شوند اما رای استیناف نیز به نفع علی دایی بود در حالی که سرمربی سرخپوشان در سال سوم قرارداد خود با پرسپولیس به تیم صبا رفته و بعد از عقد قرارداد میلیارِدی با این باشگاه بنابر یک عرف بین‌المللی نباید از پرسپولیس حقوق می‌گرفت. به عبارت بهتر دایی در یک فصل در دو تیم حقوق دریافت کرد و این خلای عرف بین المللی درباره مربیان است.

علیرضا صالحی، رییس کمیته استیناف فدراسیون در این باره به «ورزش سه» عنوان کرد: ما این پرونده را ماه ها قبل بررسی کردیم و دقیق مفاد آن را بلام نیست اما آن زمان ما صحبت های وکیل باشگاه پرسپولیس و علی دایی را کامل شنیدیم و بعد حکم کمیته انضباطی را تایید کردیم.

وی افزود: درباره اینکه علی دایی در مدت زمان قرارداد سال سومش با پرسپولیس به صبا قرارداد داشته باید بگویم از زمان در آیین نامه انضباطی وجود نداشت اما الان وجود دارد و ما براساس آن رای دادیم. یعنی موضوع حکم علی دایی توسط استیناف کلا حقوقی انجام شده است. ضمن اینکه ما بر اساس مفادی که در قرارداد علی دایی وجود داشت، رای دادیم.

در بین حال روزبه وثوق احمدی، رییس کمیته تعیین وضعیت بازیکنان و مربیان نیز توضیحاتی ارائه می کند. در این خصوص به «ورزش سه» گفت: ما ماجرای شکایت علی دایی قرارداد او همه چیز را روشن کرده بود. در قرارداد دایی آمده بود که در صورت اخراج باید کل پول فصل پرداخت شود. از سوی دیگر باشگاه پرسپولیس در نامه اخراج علی دایی از او تشکر و قدرانی کرده بود. ما با توجه به همین موضوع به این مساله رسیدیم که اخراج دایی فنی نبوده است.

وی ادامه داد: با مقایسه نتایج پرسپولیس در هفته هفتم سالی که دایی اخراج شد و سال قبل مشخص شد نتایج این تیم آنقدر هم بد نبوده و از سوی دیگر از نظر فنی هفته هفتم زمان مناسبی برای برکناری یک مربی در آن شرایط پرسپولیس نیست. پس مشکل فنی وجود نداشته و البته شرط قرارداد هم این بوده کل پول سرمربی را پرداخت کنند.

در این شرایط به نظر می رسد مسئولان پرسپولیس نتوانستند آطور که باید از حق خود در این پرونده دفاع کنند. آطور که از اطرافیان شنیده می شود، دایی بعد از حکم استیناف به مسئولان باشگاه پرسپولیس اعلام کرده حاضر است با پرداخت مالیاتش ۱۱۵ میلیون تومان است. بقیه مطالباتش را ببخشد اما این درخواست با مقاومت مسئولان پرسپولیس مواجه نشده است. ظاهراً پرسپولِسی ها از دایی خواسته اند ابتدا طلبش را ببخشند و بعد آنها برای پرداخت مالیات اقدام می کنند که این موضوع با ناراحتی شهریار همراه شده و باتوجه به قراردادی که در رویایش بسته اقدام به شکایت و حالا پافشاری روی دریافت مبلغ کامل قرارداد در سال سوم می کند.

البته دایی در ابتدا این نیت را نداشته است اما حالا سر لِح افتاده و قصد دارد حتما باشگاه سابق خود را نقره خاند که البته مقصر اصلی در این ماجرا مدیرعامل وقت باشگاه محمد رویانیا است که قراردادی با دایی بسته که به جز مبلغ سنگین (حدود ۷۰۰هزار دلار) در سه سال، این حق را به دایی داده که بعد از اخراج احتمالی خسارت خود را از محمدرضای سیاسی دریافت کرد، قاعدتاً نمی‌بایست به دنبال مبلغ سال سوم باشد اما بی توجهی طاهری و مدیران میانی پرسپولیس به اصرار دایی برای پرداخت مالیات حالا در سراسز شده و پرسپولِسی‌ها مایلند در حدود یک میلیون دلار به این سرمربی مشهور فوتبال ایران بدهکارند مگر آنکه دایی حق خود را ببخشد.

اخبار

تاج

فنایی برای صحبت‌هایش سند بیاورد

رییس فدراسیون فوتبال ایران می‌گوید فنایی باید برای انتقادهایی که از فدراسیون کرده است، سند و مدرک بیاورد.

مهدی تاج، رییس فدراسیون فوتبال ایران در گفت‌گو با ایسنا درباره انتقادات محمد فنایی از فدراسیون فوتبال و حمایت نکردن این فدراسیون از داوران گفت: ترتیبی دادیم تا از آقای فنایی پرسند که سند صحبت‌هایی که کردند را برای ما بیاورند.

چیزی که من می‌دانم، پولی که از اسپانسر پیراهن داوران کسب شده است، به حساب فدراسیون ریخته شده است و جزو درآمدهای ما به حساب می‌آید.

او ادامه داد: پولی که به داوران پرداخت شد نیز جزو هزینه‌های فدراسیون است. البته پول نیم‌فصل داوران داده نشده است و باید هر چه سریع‌تر پرداخت شود. منابع محدود است اما باید پرداخت شود.

تاج درباره هزینه شخصی داوران برای سفر به کیش و شرکت در کلاس‌های مربیگری اذکار نکرد. هیات فوتبال تهران این هزینه‌ها را پرداخت کرده‌است. روال این بود که ابتدا خودشان هزینه کنند اما بعد تصمیم آن شد که هیات فوتبال تهران این هزینه‌ها را پرداخت کند. بقیه استان‌ها هم در حال پرداخت کردن است.

البته در کیش باید تدبیر بیش‌تری اندیشه می‌شد و برنامه‌ریزی بهتری صورت می‌گرفت. رییس فدراسیون فوتبال در پایان درباره اظهار نظر فنایی مبنی بر امضا نکردن تقدیرنامه این کمک داور سابقه گفت: من تقدیرنامه‌ای از ایشان ندیده‌ام که بخواهم آن را امضا کنم.

خشم سعودی‌ها از نزدیک شدن قطر به فوتبال ایران

سعودی‌ها از نزدیک شدن کشور قطر به ایران و ایجاد تقاهم نامه‌های ورزشی نگران و عصبی به نظر می‌رسند.

فدراسیون فوتبال ایران بعد از بحرانی شدن روابط قطر با کشورهای عربی به ویژه عربستان و امارات به این کشور کوچک حوزه خلیج فارس نزدیک شده است و در تازه‌ترین اقدام تقاهم نامه‌های همکاری امضا کرده است.

قرار است که به زودی هیاتی از فدراسیون فوتبال قطر وارد تهران شوند تا درباره میزبانی جزیره کیش برای جام جهانی ۲۰۲۲ بحث و تبادل نظر کنند.

این نزدیکی قطر به ایران باعث ناراحتی و خشم سعودی‌ها شده‌است تا جایی که روزنامه الریاض از بازی ناچوارانه‌ان ایران و قطر سخن به میان آورد و نوشت: «کشور قطر برای سرعت بخشیدن به روند آمادسازی از شرکت‌های برای جام جهانی به جزیره کیش و ایران پناه برده است، این در حالی است که شرکت‌های سرشناس به خاطر خلف وعده‌های مالی قطری‌ها و هم چنان امکان لغو میزبانی از این کشور توسط فیفا، تمایلی برای همکاری با قطر ندارند."

چند بازیکن باتجربه در راه صبا

چند بازیکن فوتبال کشور که سابقه حضور در تیم‌های لیگ برتری را در کارنامه دارند، برای پیوستن به تیم صبای قم ابراز تمایل کرده‌اند.

تیم فصل نخست لیگ دسته اول فوتبال در حالی به پایان رسیده که صبای قم با ۱۰ امتیاز از ۱۷ بازی در رده هفدهم قرار دار و از شرایط خوبی بهره نمی‌برد.

مدیران صبا پس از نتایج نامطلوبی که این تیم کسب کرد، تغییراتی را در کادر فنی ایجاد کرده و محمدمعلی فلاحت‌را به عنوان سرمربی جدید منصوب شد تا شاید تنها نماینده فوتبال قم از بحران خارج شود.

پس از پایان نیم فصل نخست، چند بازیکن با تجربه که سابقه حضور در تیم‌های لیگ برتری را نیز در کارنامه دارند، با فلاحت‌را تماس گرفته و برای پیوستن به صبا در نیم فصل دوم ابراز تمایل کرده‌اند.

صبا در هفته هجدهم لیگ دسته اول، روز ۱۷ دی ماه میزبان آلومینیوم اراک خواهد بود.

خداحافظی تراکتورسازی از جام حذفی با شکست مقابل استقلال خوزستان

تیم استقلال خوزستان موفق شد با پیروزی در ضربات پنالتی به جمع چهار تیم برتر جام حذفی راه یابد.

تیم‌های استقلال خوزستان و تراکتورسازی از ساعت ۱۴:۳۰ روز (شنبه) در چارچوب مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی باشگاه‌های کشور در ورزشگاه غدیر اهواز به مصاف یکدیگر رفتند، دیداری که در ضربات پنالتی به برتری ۴ بر ۳ استقلال خوزستان انجامید. دیدار شاگردان ویسی و گل محمدی در حالی به ضربات پنالتی رفت که دو تیم در ۱۲۰ دقیقه نتوانسته بودند دروازه یکدیگر را باز کنند. همچنین محمدابریان نیز در دقیقه ۱۱۴ پنالتی خود را از دست داده بود. در ضربات پنالتی کلودیو مارینی، سلمان بحرانی، میثم دورقی و علیرضا زندوی از استقلال خوزستان پنالتی‌های خود

خداحافظی تراکتورسازی از جام حذفی با شکست مقابل استقلال خوزستان

تیم استقلال خوزستان موفق شد با پیروزی در ضربات پنالتی به جمع چهار تیم برتر جام حذفی راه یابد.

تیم‌های استقلال خوزستان و تراکتورسازی از ساعت ۱۴:۳۰ روز (شنبه) در چارچوب مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی باشگاه‌های کشور در ورزشگاه غدیر اهواز به مصاف یکدیگر رفتند، دیداری که در ضربات پنالتی به برتری ۴ بر ۳ استقلال خوزستان انجامید. دیدار شاگردان ویسی و گل محمدی در حالی به ضربات پنالتی رفت که دو تیم در ۱۲۰ دقیقه نتوانسته بودند دروازه یکدیگر را باز کنند. همچنین محمدابریان نیز در دقیقه ۱۱۴ پنالتی خود را از دست داده بود. در ضربات پنالتی کلودیو مارینی، سلمان بحرانی، میثم دورقی و علیرضا زندوی از استقلال خوزستان پنالتی‌های خود

جمع چهار تیم برتر جام حذفی راه یابد.

تیم‌های استقلال خوزستان و تراکتورسازی از ساعت ۱۴:۳۰ روز (شنبه) در چارچوب مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی باشگاه‌های کشور در ورزشگاه غدیر اهواز به مصاف یکدیگر رفتند، دیداری که در ضربات پنالتی به برتری ۴ بر ۳ استقلال خوزستان انجامید. دیدار شاگردان ویسی و گل محمدی در حالی به ضربات پنالتی رفت که دو تیم در ۱۲۰ دقیقه نتوانسته بودند دروازه یکدیگر را باز کنند. همچنین محمدابریان نیز در دقیقه ۱۱۴ پنالتی خود را از دست داده بود. در ضربات پنالتی کلودیو مارینی، سلمان بحرانی، میثم دورقی و علیرضا زندوی از استقلال خوزستان پنالتی‌های خود

جمع چهار تیم برتر جام حذفی راه یابد.

تیم‌های استقلال خوزستان و تراکتورسازی از ساعت ۱۴:۳۰ روز (شنبه) در چارچوب مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی باشگاه‌های کشور در ورزشگاه غدیر اهواز به مصاف یکدیگر رفتند، دیداری که در ضربات پنالتی به برتری ۴ بر ۳ استقلال خوزستان انجامید. دیدار شاگردان ویسی و گل محمدی در حالی به ضربات پنالتی رفت که دو تیم در ۱۲۰ دقیقه نتوانسته بودند دروازه یکدیگر را باز کنند. همچنین محمدابریان نیز در دقیقه ۱۱۴ پنالتی خود را از دست داده بود. در ضربات پنالتی کلودیو مارینی، سلمان بحرانی، میثم دورقی و علیرضا زندوی از استقلال خوزستان پنالتی‌های خود

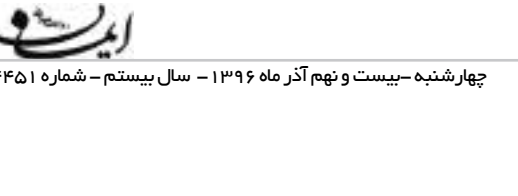
جمع چهار تیم برتر جام حذفی راه یابد.

تیم‌های استقلال خوزستان و تراکتورسازی از ساعت ۱۴:۳۰ روز (شنبه) در چارچوب مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی باشگاه‌های کشور در ورزشگاه غدیر اهواز به مصاف یکدیگر رفتند، دیداری که در ضربات پنالتی به برتری ۴ بر ۳ استقلال خوزستان انجامید. دیدار شاگردان ویسی و گل محمدی در حالی به ضربات پنالتی رفت که دو تیم در ۱۲۰ دقیقه نتوانسته بودند دروازه یکدیگر را باز کنند. همچنین محمدابریان نیز در دقیقه ۱۱۴ پنالتی خود را از دست داده بود. در ضربات پنالتی کلودیو مارینی، سلمان بحرانی، میثم دورقی و علیرضا زندوی از استقلال خوزستان پنالتی‌های خود

کمالوند بعد از صعود استغفاداد

فرار کمالوند سرمربی نفت آبادان که مدت هاست با مدیران این باشگاه به چالش خوره، در پایان مسابقه مقابل پرسپولیس و صعودبه نیمه‌نهایی از سمت خوداستغفا داد.در شرایطی که انتظار همه صاحب‌های بی‌جنجال از سوی سرمربی نفتی ها بود، او در گفت و گویی تند با محکوم کردن مدیران تیم اعلام کرد فردا یک طرفه قرارداد خود را با نفت فسخ خواهد کرد. کمالوند گفت:من تیم را بین ۴ نیمه حذفی و شش تای لیگ تحول می دهم و فردا برای فسخ یک طرفه به فدراسیون خواهم رفت.

با وی به توافق رسیدند. در همین رابطه آتیلا حجازی دیروز راهی محل باشگاه شد تا در مراسم معارفه خود حضور پیدا کند و پس از آن اولین تمرین خود را برگزار کند. حجازی شاهین صدیان را به عنوان دستیار و حسین رازیپور را به عنوان مربی دروازه بان ها و امید ابراهیم شاه را به عنوان سرپرست تیم معرفی کرد. نفتی ها پس از تمرین خود راهی شهر نفت خواهند شد تا خود را آماده دیدار برابر سپیدرود کنند.



بیشتر بدانیم

همه آنچه باید در باره سونا و حمام بخار بدانید

معمولا افراد سونا را برای استراحت، تمدد اعصاب و تسکین برخی دردها و بیماریهای خود استفاده می کنند، افزون بر این سونا و حمام بخار مزایای فراوانی برای سلامتی جسم و جان دارد.

مزایای سونا و حمام بخار را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

بهبود جریان گردش خون

تحقیقات نشان داده اند که نشستن در سونا خصوصا برای افراد مسن تر اثرات مفیدی بر سیستم قلب و عروق افراد می گذارد. هوا و گرمای مرطوب ناشی ازبخار موجود در سونا، با اساع مویرگ ها و رگهای خونی کوچک، جریان گردش خون را بهبود می بخشد و در نتیجه باعث گردش خون راحت تر و اکسیژن رسانی بهتر به بدن می شود.

کمک به سلامت پوست

حمام بخار و سونا به دلیل هوای گرمی که دارند باعث تعریق زیاد می شوند. تعریق بدن باعث باز شدن منافذ پوست شده و به تمیز شدن لایه بیرونی پوست کمک خواهد کرد.در

برخی موارد استفاده از سونا برای درمان جوشهای پوستی استفاده می شود.

کمک به استراحت و احیای بدن پس از انجام حرکات ورزشی

اغلب پس از یک ورزش سنگین، ماهیچه های بدن دردنک می شوند و قرار دادن بدن در حالت استراحت به منظور بهبود در ماهیچه ای پس از تمرین ورزشی،بسیار بااهمیت است، بنا بر تحقیقات انجام شده استفاده سریع از سونا و حمام بخار بلافاصله پس از اتمام ورزش و حرکات بدنی، به کاهش درد ماهیچه ها کمک کرده و ماهیچه ها را قوی نگه می دارد.

روان کردن حرکات مفصل بدن و افزایش انعطاف آنها

اگر سونا یا حمام بخار قبل از انجام حرکات ورزشی استفاده شود،به روان شدن حرکات مفصل و افزایش انعطاف آنها کمک می کند.تحقیقات نشان داده اند که گرمای تولیدبیشتر از ۲۵ درص، قدرت حرکت مفصل را افزایش دهد. استفاده از سونا همچنین می تواند به تسکین درد مفصل کمک کند.

کاهش استرس و فشارهای روحی

گرمای ناشی از سونا باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می شود که نوعی هورمون است که باعث استرس و احساسات ناخوشایند در بدن کمک می کند. همچنین باعث کاهش سطح کورتیزول در بدن می شود. کورتیزول هورمونی است که در پاسخ به استرس در بدن آزاد می شود. با کاهش سطح کورتیزول در بدن، افراد آرام تر، قابل کنترل تر و توانمندتر خواهندشد.

باز کردن سینوسها

گرمای سونا و حمام های بخار غشای مخاطی بدن را باز کرده و باعث تنفس راحت تر و تمیزی تر خواهد شد. همچنین باعث انحلال مخاط خونی و غشوی جمع شده در سینوسها و ریه ها می شود و بنابراین می تواند در درمان سرماخوردگی، سینوسهای مزمن و مشکلات تنفسی بکار رود.

سوزاندن کالری

با ورود شخص به سونا یا حمام بخار، ضربان قلب و نبض او افزایش می یابد. اگر پس از انجام تمرینات ورزشی از سونا استفاده شود، ضربان قلب و نبض او به میزان بیشتری بالا خواهد رفت و کالری بیشتری نیز در بدن سوزانده خواهد شد. البته این کالری سوزی در صورتی باعث کاهش وزن می شود که پس از سونا با مواد غذایی و نوشیدنی های مضر در بدن جایگزین نشود. بنابراین در صورتی که شخص از یک شیوه غذایی صحیح پیروی کند، استفاده از سونا پس از انجام حرکات ورزشی به کاهش وزن او کمک خواهد کرد.

ریسک و خطرات احتمالی

در کنار مزایای بیشمار استفاده از سونا و حمام بخار، ممکن است خطراتی نیز در استفاده از آن برای برخی افراد وجود داشته باشد که باید از آنها آگاه باشند.

به دلیل گرمای زیاد سونا، ریسک از دست دادن آب بدن وجود دارد و توصیه می شود که مدتی بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آنجا ننماید و قبل از وارد شدن به سونا آب کافی بنوشید. سونا همچنین محیط خوبی برای رشد انواع باکتری ها، میکروبا و قارچها است که منجر به ایجاد و انتقال عفونتهای قارچی می شوند بنابراین توصیه می شود که از حوله تمیزی برای نشستن در سونا استفاده کنید تا حتی امکان از انتقال این باکتریها از طریق پوست به بدنتان جلوگیری به عمل آید.

برخی از گروههای افرادی که باید از استفاده از سونا و حمامهای بخار اجتناب کنند، عبارتند از: زنان باردار، افراد مبتلا به بیماریهای قلبی، افرادی که فشار خون بسیار پایین یا بسیار بالا دارند، افراد مبتلا به صرع، افرادی که در حال مصرف آنتی بیوتیک هستند و افرادی که داروهای روانگردان مانند داروهای محرک، انواع مسکن و… را مصرف می کنند و نیز افراد مبتلا به هر نوعی از انواع سرطان باید در زمینه استفاده از سونا و حمام بخار با پزشک خود مشورت کنند.

علمے - فناوری

تسريع تحقيق در عملکرد مغز با توليد ميني مغز های سه بعدی

در انستیتو تحقیقاتی هوستون سیستم جدیدی را برای کاهش زمان لازم برای تولید این مدل های مغزی ارائه کرده اند که به آنها توانایی غربالگری داروها و مطالعه پشت پرده موتاسیون های بیماری زا را می دهد.
کرنیک و همکارانش روی آستروسیت های مغزی فوکوس کردند که نقش حمایتی و تغذیه ای برای نورون های مغزی دارند و به افزایش تعداد و قدرت ارتباطات عصبی در مغز و طناب نخاعی کمک می کنند.

کرنیک و همکارانش، آستروسیت ها را به صورت مینی مغزهای سه بعدی مهندسی کردند. آرایش فضایی ایجاد شده بوسیله این امر منجر به بلوغ آستروسیت های و نورون های مجاور آنها شد. این اولین بار است که از روش تولید ارگاتوئید برای تولید آستروئیدها استفاده می شود که حاوی جمعیت های خاص آستروسیتی هستند. به گفته کرنیک می توان از این سیستم برای تولید آستروسیت های بالغ استفاده کرد و سپس برهمکنش آنها با نورون های مختلف را مورد بررسی قرار داد.



برهمکنش های سلولی با یکدیگر نیستند. در سال های گذشته برای حل این مشکل مدل های مغزی سه بعدی تولید شده است اما تولید آن ها چندین هفته و ماه طول می کشد و گاها سلول های بالغ و یا برهمکنش های سلولی کاملی در با شکل نمی گیرد.

در مطالعه جدید، دکتر رابرت کرنیک و همکارانش

رصد علائم حیاتی افراد با بر چسب روی لباس



این دستگاه کوچک باکتری را ردیابی می کند

برای استفاده از دستگاه، کاربر باید عکسی در نور معمولی و از فاصله نزدیک از زخم بگیرد. این تصویر مکان باکتری را نشان نمی دهد بلکه مرجعی برای بررسی روند درمان زخم است. سپس باید چراغ ها خاموش و عکسی دیگر از زخم گرفته شود. این بار باید با نور بنفش روشن عکسبرداری انجام شود. این روند سبب می شود پوست سالم در نمایشگر iX؛ از نور سبز فلورسنت و تجمع باکتری ها با نور فلورسنت قرمز نمایش داده می شود.

ابداع شیشه خود ترمیم شونده برای گوشی های همراه

گروه شیشه ای ایجاد کرده‌اند که در صورت شکستن ترمیم می‌شود. این ماده “polyether thiourea” نامیده شده و ویژگی سختی شیشه را دارد با این تفاوت که با فشردن شدن پس از لحظاتی دوباره به حالت اولیه خود بازمی‌گردد. تاکنون مواد خود ترمیمی طراحی شده قابلیت ترمیم خراش‌های سطحی را داشتند، اما “polyether thiourea” قابلیت ترمیم شکستگی عمیق را دارد، بنابراین در صورتی که صفحه نمایش شما طقه قطع می‌شود با فشار دادن آن دوباره به حالت اولیه برمی‌گردد. این ماده هنگام توسعه یک نوع چسب شکسته شده است.



سکته مغزی : همان گونه که پیش تر نیز اشاره شد، کاهش التهاب در بدن می تواند احتمال سکته مغزی را کاهش دهد. با این وجود، شواهدی وجود دارند که نشان می دهند بذر کتان ممکن است موجب سکته مغزی شود. از این رو، پیش از مصرف این محصول باید با پزشک خود مشورت کنید.

کلسترول : روغن بذر کتان به رون سازی رگ های خونی کمک می کند، که این شرایط از تشکیل پلاک پیشگیری کرده و خطر کلسترول بالا را کاهش می دهد. **سندرم خشکی چشم** : یک رژیم غذایی سرشار از چربی می تواند تا حدودی مسئول ابتلا به سندرم خشکی چشم باشد. دنبال کردن یک رژیم غذایی با محتوای چربی بالا خروج چربی از غدد چشم را مختل می کند. اما چربی های سالم مانند اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در بذر کتان می توانند به بهبود این شرایط کمک کنند. **آرت ریت** : همان گونه که پیش تر اشاره شد، ترکیبات موجود در بذر کتان، مانند اسید آلفا لینولئیک، التهاب را در بدن انسان کاهش می دهند. بر همین اساس، روغن بذر کتان برای آرت ریت روماتوئید و دیگر بیماری های التهابی مفید است.

افسردگی : روغن بذر کتان حاوی اسید دکاگزامتوئیک و اسید ایکوزانیتانوئیک است. افرادی که از افسردگی رنج می برند، به طور معمول از سطوح پایین این ترکیبات برخوردار هستند. این ترکیبات در گردو و ماهی نیز یافت می شوند.

بیماری کبد : لیگنان ها، مواد شیمیایی گیاهی موجود در بذر کتان، ممکن است عوامل خطر آفرین برای بیماری کبد را کاهش دهند. **معایب** : اسیدهای چرب امگا-۳ در بذر کتان به خوبی اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی جذب بدن انسان نمی شوند و بر همین اساس است که برای تأمین نیاز به امگا-۳ باید سطوح بیشتری از بذر کتان مصرف شود. بذر کتان از محتوای فیبر بالا برخوردار است، از این رو بهتر است مصرف آن در مقادیر کم آغاز شود و سپس سطوح مصرف به تدریج افزایش یابد تا از گاز رفتگی، نفخ یا اثر ملین بیش از حد پیشگیری شود.

فعل وانفعالات

اگر به طور مرتب دارو یا مکمل های دیگر را مصرف می کنید، پیش از مصرف بذر کتان با پزشک خود مشورت کنید. بذر کتان ممکن است در جذب عادی برخی داروها اختلال ایجاد کند. بذر کتان و روغن بذر کتان ممکن است با برخی داروها مانند رقیق کننده های خون، مسکن های ضد التهابی غیر استروئیدی، درمان های هورمونی و داروهای فشار خون، کلسترول و دیابت اختلال ایجاد کنند. زنان مبتلا به بیماری های حسی به مانند مخمص سنت جان و سنبل کوهی، که اغلب برای افراد مبتلا به افسردگی تجویز می شوند، نیز محتاط باشید.

خطرات : هیچ گاه بذر کتان خام یا نارس را مصرف نکنید، زیرا می تواند سمی باشد. اگر به دیابت، اختلال قوقلی، تری گلیسرید بالا، اختلالات کولریز، یا سرطان پروستات مبتلا هستید، پیش از مصرف بذر کتان با روغن آن با پزشک خود مشورت کنید. اگر به مشکلات گوارشی، مانند بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر یا کولیت، مبتلا هستید، از مصرف بذر کتان پرهیز کنید. زنان مبتلا به بیماری های حساس به هورمون، مانند آندومتریوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، سرطان پستان و سرطان رحم نباید از بذر کتان استفاده کنند.

چگونگی نگهداری : بذر کتان را در یخچال نگهداری کنید. بهترین مکان برای نگهداری بذر کتان در یخچال است. بذر کتان را در کیسه های پلاستیکی قلم مهر و موم در یخچال نگهداری کنید. این کار از اکسیداسیون و از دست رفتن قدرت تغذیه ای بذر کتان پیشگیری می کند.

تولید انواع پهباد در چند ساعت با چاپگر سه بعدی



ارتش آمریکا برای تأمین نیازهای خود در عرصه نبرد به فناوری تولید پهباد با استفاده از چاپگرهای سه بعدی در عرض چند ساعت دست یافته است. از این طریق می توان بسته به نیازهای خاص رخ داده در مناطق مختلف جنگی پهبادهای را طراحی کرد و این پهبادهای سفارشی را در عرض چند ساعت تولید کرده و به پرواز درآورد. ارتش آمریکا در دو سال قبل به دنبال عملیاتی کردن طرح مذکور است و حالا نتفنگداران دریایی این کشور به فناوری پادشده دست یافته اند. پهبادهای پادشده که UAS نام گرفته اند به سادگی از روی زمین به پرواز درمی آیند و با استفاده از رایانه شخصی و حتی تبلت قابل کنترل و هدایت هستند. برای طراحی این پهبادهای تنها کافیسیت سرباز نیروی زمینی ارتش آمریکا پارامترهای مأموریت پهباد مورد نظر خود را تعریف و مشخص کند و سپس پهباد مناسب برای این کار مشخص و انتخاب می شود و چاپ سه بعدی آن برای استفاده عملیاتی آغاز شده و بعد از چند ساعت به پایان می رسد. استفاده از این سیستم برای تمامی نظامیانی که آشنایی خاصی با پهبادهان دارند نیز امکان پذیر است. بعد از چاپ سه بعدی هر پهباد برخی قطعات الکترونیکی از قبل آماده شده بر روی آنها نصب می شود. هزینه کم و سرعت بالای اجرا مهمترین مزیت این طرح است.

با استفاده از هوش مصنوعی بهتر استدلال کنید

مرکز فناوری مباحثه با ARG-tech با همکاری دانشگاه داندی در انگلیس ابزار هوش مصنوعی تازه‌ای ابداع کرده‌اند که توانایی آسان‌سازی بحث و تبادل نظر را بهبود می بخشد. بسیاری از بحث و جدل هایی که امروزه میان انسان ها رخ می دهند بی فایده هستند، زیرا برخی اصول اولیه گفتگو در آنها رعایت نمی شود. این ابزار هوش مصنوعی به افراد کمک می کند تا به شیوه ای مناسب تر، منطقی تر و همراه با بهره وری و فایده بیشتر به گفتگو با هم بپردازند و بتوانند در نهایت با همدیگر به توافق برسند. برای طراحی این ابزار هوش مصنوعی از یکی از برنامه های بحث و گفتگو شبکه بی بی سی استفاده شده و با استفاده از آن یک نقشه بزرگ از بحث های صورت گرفته در هر برنامه و تصویر گرافیکی تحلیلی تهیه شد. همچنین الگوریتمی به کار گرفته شد تا مهم ترین مضامین رد و بدل شده در هر بحث مشخص شود. در نهایت با استفاده از این اطلاعات گروه تحقیقاتی توانست موضوعات مهمی را که در بحث های صورت گرفته وجود داشت، استخراج و طبقه بندی کند. دانشمندان می گویند از این طریق می توان امیدوار بود که در آینده بتوان در جریان بحث های اجتماعی و سیاسی و فرهنگی به طریقین بحث، اطلاعات و کمک هایی برای بهبود بحث و کمک به ارتقای در ک از موضوعات ارائه کرد و زمینه را برای نزدیک شدن دیدگاه های طرفین فراهم آورد.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

۱۳ مسیر به سوی رژیم غذایی سالم

داشتن یک رژیم غذایی سالم آن طوره‌ا که بسیاری از مردم تصور می‌کنند کار چندان دشوار و گیج‌کننده‌ای هم نیست؛ گام‌های ضروری در یک رژیم غذایی سالم این است که بیشتر وعده‌های غذایی‌مان شامل سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌های کامل (همراه با سبوس)، حبوبات… و کاهش و محدود کردن غذاهای فرآوری شده باشد. در این مقاله چند گام کلیدی در این زمینه ارائه خواهیم کرد تا رژیم غذایی سالم‌تان را بسازید.

۱-متنوع غذاییخورد

همه مواد مغذی و همه آنچه برای سلامتی ما و پیشگیری از بیماری‌ها در غذاها وجود دارد شناسایی نشده است؛ بنابراین برای این که مطمئن‌مان حاصل کنیم که این مواد مغذی به بدنمان می‌رسد لازم است از انواع غذاهای متنوع مصرف کنیم. به علاوه، داشتن چنین رژیم متنوعی مانع این می‌شود که عاملی مغرب یا میکروب یا سمی که در یک نوع غذای خاص وجود دارد، به طور دائم به بدن وارد شده و آسیب برساند.

۲- به هر وعده غذایی و هر شش‌بار غذاییان دقت کنید

مطمئن‌ا هر قدر بخواهید می‌توانید کلم، بروکلی و اسفناج بخورید اما غذاهایی با کالری بیشتر، نیازمند آن است که دقت‌مان را هم بیشتر کنیم. در سال‌های اخیر، حجم غذایی مصرفی افراد بیشتر شده است. در رستوران‌ها معمولاً غذا را با یک پیش غذا آغاز می‌کنند؛ پیشنهاد می‌کنیم که پیش غذا را با یکی از دوستانتان به صورت شریکی بخورید. در رستوران چیزی را سفارش ندهید که غلافگیر تان کند. به آنچه در منو نوشته شده دقت کنید و درباره مصرف غذا سؤال کنید.

۳- محصولات گیاهی مصرف کنید

آجیل‌ها، ماهی‌ها و روغن‌های گرفته شده از گیاه مانند روغن زیتون برای بدن بسیار مفیدند. توصیه پژوهشگران این است که از این مواد غذایی به جای غذاهای پر کالری استفاده شود. ماهی‌های چرب به کاهش خطر سکته‌های قلبی کمک می‌کند

اگر رژیم‌تان بر مبنای ۲۰۰۰ کالری باید هدف‌تان این باشد که هر روز یک و یک‌دوم لیوان سبزیجات و دو لیوان میوه بخورید. اگر میزان کالری دریافتی‌تان بیشتر است باید میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید و اگر کمتر است، کمتر بخورید. این سبزیجات و میوه‌ها باید شامل میوه‌ها و سبزیجات سبز، قرمز، نارنجی، بنفش و زرد باشند. مواد مغذی، فیبر، و سایر ترکیبات در این مواد غذایی از شما در برابر انواع خاص سرطان و سایر بیماری‌ها حفاظت می‌کند. بهتر است به جای آبمیوه، خود میوه‌ها را به صورت کامل بخورید تا فیبر بیشتری به بدن‌تان وارد شود. میوه‌های کنسرو شده و فریز شده و نیز خشک مورد خوبی هستند.

۴- از غلات کامل استفاده کنید

حقالق نیمی از دانه‌هایی که می‌خوریم باید همراه با سبوس مصرف شوند دانه‌هایی مانند گندم کامل، جو و چوی دوسر. غلات کامل دارای همه مواد مغذی و فیبر هستند چون سبوس آن‌ها جدا نشده است. در هنگام خرید محصولات به برچسب غله کامل دقت کنید. مثلاً ۱۰۰ درصد گندم کامل اگر چنین برچسبی نبود به برچسب‌های دیگر دقت کنید جایی که مواد تشکیل دهنده محصول را نوشته است باید نام اولین محصول یک دانه‌ای کامل باشد. البته زیاد هستند محصولاتی که از آرد تصفیه شده استفاده می‌کنند و واژه‌هایی همچون آرد غنی شده یا آرد سفید را به کار می‌برند.

۵- مصرف غلات فراوری شده و شکر افزوده را محدود کنید

کربوهیدرات‌های فراوری شده مثل نان‌های سفید، ماکارونی معمولی و اکثر اسنک‌ها وجود دارد و می‌توان گفت با هیچ فیبر یا میزان فیبر اندکی دارند. در برچسب‌های میان وعده‌هایی همچون اسنک‌ها، به دنبال یافتن مواردی همچون آرد گندم و آرد سفید یا غنی شده باشید. همچنین توصیه می‌کنیم که کمتر محصولاتی مصرف کنید که شکر دارند. نکته اینجاست که بسیاری از محصولات شیرین در واقع به اضافه وزن منجر می‌شوند و بیشتر آن‌ها علاوه بر شیرینی، غنی از چربی هم هستند.

۶- آجیل‌ها و خوردن ماهی را فراموش نکنید

آجیل‌ها، ماهی‌ها و روغن‌های گرفته شده از گیاه مانند روغن زیتون برای بدن بسیار مفیدند. توصیه پژوهشگران این است که از این مواد غذایی به جای غذاهای پر کالری استفاده شود. ماهی‌های چرب به کاهش خطر سکته‌های قلبی کمک می‌کنند و فواید بسیار دیگری دارند که به دلیل داشتن امگا سه است.

۷- چربی‌های ترانس را فراموش کنید

منشأ چربی‌های ترانس، روغن‌های هیدروژنه گیاهی به کار رفته است و در بسیاری از غذاها و خوراکی‌های فرآوری شده (مانند کیک‌ها، اسنک‌ها و مارگارین‌ها) و نیز غذاهای آماده (فست فودها) وجود دارد. چربی‌های ترانس، ال دی ال خون را افزایش می‌دهند. و اچ دی ال (چربی خوب) را کاهش، پس به عبارت دیگر خطر سکته‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

۸- دیگر نگران کلسترول نباشید

شواهد اندکی وجود دارد درباره این که کلسترول موجود در غذاها اگر نگوییم اثری اندک بر میزان کلسترول خون دارد، در اکثر افراد بدون اثر است. بسیاری از متخصصان دیگر افراد را به کاهش میزان کلسترول در رژیم غذایی (موجود در گوشت و تخم مرغ و میگو) توصیه نمی‌کنند. بهترین راه برای بسیاری از مردم برای کاهش کلسترول خوششان این است که میزان چربی‌های اشباع (موجود در گوشت) و چربی‌های ترانس (موجود در روغن‌های هیدروژنه در غذاهای فرآوری شده) را کاهش دهند. تنها استثنای آن، در افراد دیابتی است که لازم است با پزشکشان مشورت کنند.

۹- میزان سدیم را کم و میزان پتاسیم دریافتی را افزایش دهید

مصرف بیش از اندازه سدیم، فشار خون را افزایش می‌دهد پس خطراتی در پی دارد. افراد بیش از پنجاه سال، با فشار خون بالا، دیابتی یا مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی… که تقریباً بیشتر بزرگسالان را شامل می‌شود. باید مصرف سدیم را تا حد هزار و پانصد میلی‌گرم در روز محدود کنند (در حدود دویسم قاشق چای‌خوری نمک). سایر افراد نیز باید تلاش کنند تا آن را تا دو هزار و سی صد میلی‌گرم در روز کاهش دهند. هم‌زمان نیز باید میزان پتاسیم دریافتی را افزایش دهند تا فشار خوششان کاهش یابد. غذاهای غنی از پتاسیم شامل مرکبات، موز، سبب زمینی، آلبوها و ماست است.

۱۰- میزان کلسیم و ویتامین دی را کنترل کنید

حقالق نیمی از دانه‌هایی که می‌خوریم باید همراه با سبوس مصرف شوند دانه‌هایی مانند گندم کامل، جو و چوی دوسر. غلات کامل دارای همه مواد مغذی و فیبر هستند، چون سبوس آن‌ها جدا نشده است

این دو ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. کلسیم را از محصولات لبنی یا چربی اندک یا بدون چربی و نیز آب پرتقال و شیرسو یا به دست آورید. شما گما نمی‌توانید میزان بی‌ن هزار تا هزار و دویست میلی‌گرم در روز از طریق غذا دریافت کنید، از مکمل کلسیم استفاده کنید. دریافت میزان کافی ویتامین دی از طریق غذا دشوار است یا به قدر کافی زیر نور آفتاب قرار نمی‌گیرید یا قرار گرفتن در مقابل آفتاب برایتان خطرناک است. بسیاری از مردم-مخصوصاً افراد بالاتر از شصت سال، افرادی که در نزدیکی قطب شمال زندگی می‌کنند و بوسنی تیره دارند، ممکن است نیاز به مکمل ویتامین دی داشته باشند.

۱۱- مراقب کالری‌های نوشیدنی‌ها باشید

برخی از کالری‌های نوشیدنی، از طریق نوشیدنی‌های سالمی مانند شیر و آبمیوه‌ها به بدن وارد می‌شود. نوشابه‌ها و مایه‌الشعیر، هانیز حاوی میزانی شکر هستند. مراقب این نوشیدنی‌ها باشید و میزان کالری آن‌ها را در نظر بگیرید.

۱۲- الکل ممنوع

مصرف الکل مضراتی برای کل بدن دارد که باید متوجه آن بود. حتی مصرف میزان اندک آن بر هشیاری افراد اثر گذار است و ممکن است میزان ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

۱۳- خوردن غذای لذت ببرید

به آنچه می‌خورید توجه کنید. این کار باعث می‌شود تا کمتر غذا بخورید و از غذا خوردن نیز لذت ببرید. بسیاری از فرهنگ‌ها در سراسر جهان بر لذت بردن از غذا تأکید می‌کنند که اغلب شامل آشپزی و غذا خوردن با هم می‌شود و این‌ها را جزئی از تغذیه سالم در نظر می‌گیرند. پس توصیه می‌کنیم که این موارد را رعایت کنید.

آیا تحریک مغزی منجر به درمان اوتیسم می‌شود؟

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که رفتار اجتماعی از طریق تحریک مغز بهبود پیدا می‌کند

به گزارش اسپنا و به نقل از ساینس، دانشمندان آمریکایی در حال بررسی امکان درمان کودکان مبتلا به اوتیسم با روش درمانی نورومودولاسیون (neumodulation) هستند تا اختلالات اجتماعی را با تحریک مغزی اصلاح کنند. محققان از موسسه O'Donnell آمریکا دریافتند، بخش‌هایی از مخچه، مناطقی که در نزدیکی ساقه مغز که از مدت‌ها پیش تصور می‌شد که در هماهنگی حرکات نقش دارد، برای رفتارهای اوتیستیک حیاتی است. از نظر درمانی، این بخش مخچه بسیار جذاب است، زیرا می‌تواند برای درمان اوتیسم مورد استفاده قرار گیرد. گرچه استفاده از این روش نمی‌تواند علت زنتیکی اوتیسم را درمان کند، اما منجر به بهبود روابط اجتماعی کودکان مبتلا به اوتیسم شده و تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی آنها می‌گذارد.

گام بعدی در این روش آن است که دانشمندان مطمئن شوند استفاده از این روش‌ها در کودکان می‌خطر است. گرچه پزشکان با استفاده از این روش اختلالاتی نظیر اسکیزوفرنیا در درمان کرده‌اند، اما این روش هنوز در بیماری اوتیسم مورد مطالعه قرار نگرفته است و نیازمند بررسی‌های بیشتر است. اختلال طیف اوتیسم (ASD) یک وضعیت عصبی است که از هر ۶۸ کودک آمریکایی یک نفر به آن مبتلاست. این بیماری منجر به چالش‌های تعاملی و مشکل در روابط اجتماعی افرادی می‌شود.

پژوهش « قربانی گر داب مافیای پایان نامه فروشی



فروش مقاله و پایان نامه معضل بزرگ نظام آموزش عالی است که پژوهش و تحقیق را به نالودی می کشاند و رشد و توسعه کشور را با چالش های بزرگ همراه می سازد.این مهم ضرورت بازنگری و اجرای سیاست های کارآمد در این حوزه را نشان می دهد تا اینگونه بتوان به یک راه حل اساسی در این زمینه دست یافت.

میدان انقلاب با کتاب فروشی های فراوان خویش به عنوان نماد فرهیختگی و دانش تهران شناخته می شود که هر فردی با گذر از آن وارد دنیای شگفت انگیز علم و دانایی خواهد شد.اما در کنار تمام این موارد چند سالی است که افراد در این منطقه ونواحی دیگر شهر با موسسه هایی روبرو هستند که با انواع روش ها به تبلیغ مقاله نویسی و پایان نامه نویسی می پردازند.موضوعی که شاید در نگاه نخست عادی جلوه کند اما این مقوله پژوهش و تحقیق کشور را با چالش اساسی همراه ساخته و پیامدهای جبران ناپذیری را به وجود آورده است زیرا چنین روشی نه تنها به ناواری منتهی نمی شود بلکه رسالت آموزش را که باید آگاهی و توسعه باشد، نیز از آن می گیرد.

تحقیق و پژوهش و فارغ التحصیل شدن از دانشگاه که زمانی نیاز به تلاش و کوشش و پشتکار فرد داشت، به راحتی با وجود این مراکزها از میان رفته است، موسسه هایی که به نام مشاوره شکل می گیرند اما به صورت عملی با استخدام تعداد نیرویی دانشجو و فارغ التحصیل کارهای کار، شروع به نوشتن پایان نامه و مقاله می کنند و از این راه سود بسیاری به دست می آورند.

«میرعماد حریرجی» جامعه شناس و استاد دانشگاه می گوید که افزایش مرکزهای آموزش عالی در سال های گذشته باعث جذب دانشجویان زیادی شده است، به همین سبب آنها برای پایان تحصیلات تکمیلی خود پایان نامه را به موسسه ها می دهند و در

شب چله آخرین روز آذر، شب اول زمستان و درازترین شب سال

است. این راه هم می دانند در ضمن می‌دانند که جشن شب پلدا

جشنی است که از هفت هزارسال پیش تاکنون در میان ایرانیان برگزار می‌شده و شگون داشته است اما سنتی که در این شب به

چون‌ها و خیلی مخصوص‌تر به جوان‌های تازه متاهل ارتباط دارد،

این سنت با توجه به گذشت زمان تغییر می‌کند و ظواهر نشان

می‌دهد که سخت‌تر و تجمعاتی‌تر می‌شود.تقریباً از یکی دوهفته‌قبل

زمن‌های عروس و شوهرآلوداش برای برگزاری مراسم و خریدن هدایا شروع می‌گشود. متأسفانه در این شب برخی رفتارهای نادرست

مشاهده می‌گردد که شیرینی آن را کم می‌کند. مثلاً خانواده‌هایی

که تازه با یکدیگر وصلت کرده اند در شب پلدا به عروس و داماد

خود هدایایی می‌دهند و به این بهانه پیوند خویشاوندی و عاطفی

را تحکیم می‌کنند که در شرایط امروزی هدیه‌های شب پلدا برای بعضی عروس‌ها با بجای یک عامل تحکیم‌کننده روابط تبدیل به

مغضی بزرگ شده است چرا که با چشم و هم چشمی و توقعات

زیاد، خانواده‌ها ملزم به خرید هدایا و پیشکش‌های گران قیمت می‌

شوند و در این میان در صورت بروز اتفاقی خلاف آن، نه تنها بسیاری

از اختلافات و کینه‌های تهی‌ا از همین مسائل سردرپی‌آورد بلکه

مشتربا آموزش می‌دهند.

دوست‌تعریف می‌کرد: همسرم از ابتدای خواستگاری تا به امروز

برای من سنگ تمام گذاشته و همیشه قصد داشته‌است در حد توان

خودش بهترین‌ها را برای من تهیه کند، اما چون مشهدی نبودند

و چندان به آداب و رسوم شب پلدا اهمیت نمی‌دادند، در این شب

هیچ کاری برایم نکردند، با تمام محبت‌های همسرم و اینکه ۱۵ سال

از زندگی مشترک ما می‌گذرد، هنوز مجاری شب چله روی مدل

سنگینی می‌کنند. هر وقت سبدهای شب چله‌ای را می‌بینم از رده

می‌شوم که چرا همسرم برای شب چله من کاری انجام نداد؟ مگر

من باقیه عروس‌ها چه فرقی داشتم؟

فقط دو ماه از مراسم عقد زهرا می‌گذرد، او درباره شب چله

می‌گوید: شب چله برای من خیلی اهمیت دارد. این هم یکی از

آیین‌هاست و مرد باید به آن پایبند باشد. شما فکرش را بکنید، شما

می‌پرند شب چله برایت چه چیزی آوردند! آن وقت شما می‌گویید

هیچی! مطمئنم دوست‌های مستخره‌امی‌کنند!

وقتی از وضعیت کاری همسرش می‌پرسد، ادامه می‌دهد: در یک

موسسه فرهنگی کار می‌کند و درآمد ماهیانه‌اش حدود ۷۰۰ هزار

تومان است. فعلاً در دوران عقد هستیم و خرجی نداریم، اگر ۴۰۰ تا

۵۰۰ هزار تومان هم برایم خرج کند اتفاقی برایش نمی‌افتد. او باید از

همین ابتدا باید بگوید به آداب و رسوم پایبند باشد!

در طول مسیر تهیه گزارش به چند جوان کارگر که مشغول کار

بودند، برخورد کردم. وقتی از آن‌ها درباره شب چله پرسیدم،

آهی کشید و گفت: ای خاتم ما امورات زندگیمان را به سختی

می‌گذرانیم، چه برسد به این مراسم! دانش بخیر ۲ سال پیش من

هم این مشکل را داشتم. از اوایل آذر سخت کار می‌کردم تا بتوانم

پولی جمع کنم و برای همسرم هدیه‌ای بخرم. با همه تلاش و

کوشش در نهایت یک قواره پارچه لپسی و چند کیلو میوه برای

خانواده‌اش خریدم و با خوشحالی به خله آن‌ها رفتم. متأسفانه او

خود را هدایا خوشحال که نشد هیچ، گلایه هم کرد!او انتظار داشت

برایش طلا بخرم. این چه رسمی است که همه مردها باید برای

همسرشان طلا بخرند؟! آدم پول داشته باشد که برایش مهم

نیست، ولی مشکل اینجاست که زن‌ها خوششان را با هم مقایسه

می‌کنند.

سرتان را به درد نیآورم، آن شب به دعوا گذشت و آن‌ها

گاهی همسرم این موضوع را یادآوری می‌کنند و وقتی من گفتم

می‌کنم، می‌گویند: تو به فکر آبروی من در مقابل خانواده و در

به جولانشان هم فرهنگ اشتباه تجمل گرایی را در ابتدای زندگی

مشتربا آموزش می‌دهند.

شب چله‌ای و حرف مردم

شب یلدایی پردر سر برای دامادها

به جولانشان هم فرهنگ اشتباه تجمل گرایی را در ابتدای زندگی

مشتربا آموزش می‌دهند.

شب چله‌ای و حرف مردم

دوست‌تعریف می‌کرد: همسرم از ابتدای خواستگاری تا به امروز

برای من سنگ تمام گذاشته و همیشه قصد داشته‌است در حد توان

خودش بهترین‌ها را را برای من تهیه کند، اما چون مشهدی نبودند

و چندان به آداب و رسوم شب پلدا اهمیت نمی‌دادند، در این شب

هیچ کاری برایم نکردند، با تمام محبت‌های همسرم و اینکه ۱۵ سال

از زندگی مشترک ما می‌گذرد، هنوز مجاری شب چله روی مدل

سنگینی می‌کنند. هر وقت سبدهای شب چله‌ای را می‌بینم از رده

می‌شوم که چرا همسرم برای شب چله من کاری انجام نداد؟ مگر

من باقیه عروس‌ها چه فرقی داشتم؟

فقط دو ماه از مراسم عقد زهرا می‌گذرد، او درباره شب چله

می‌گوید: شب چله برای من خیلی اهمیت دارد. این هم یکی از

آیین‌هاست و مرد باید به آن پایبند باشد. شما فکرش را بکنید، شما

می‌پرند شب چله برایت چه چیزی آوردند! آن وقت شما می‌گویید

هیچی! مطمئنم دوست‌های مستخره‌امی‌کنند!

وقتی از وضعیت کاری همسرش می‌پرسد، ادامه می‌دهد: در یک

موسسه فرهنگی کار می‌کند و درآمد ماهیانه‌اش حدود ۷۰۰ هزار

تومان است. فعلاً در دوران عقد هستیم و خرجی نداریم، اگر ۴۰۰ تا

۵۰۰ هزار تومان هم برایم خرج کند اتفاقی برایش نمی‌افتد. او باید از

همین ابتدا باید بگوید به آداب و رسوم پایبند باشد!

در طول مسیر تهیه گزارش به چند جوان کارگر که مشغول کار

بودند، برخورد کردم. وقتی از آن‌ها درباره شب چله پرسیدم،

آهی کشید و گفت: ای خاتم ما امورات زندگیمان را به سختی

می‌گذرانیم، چه برسد به این مراسم! دانش بخیر ۲ سال پیش من

هم این مشکل را داشتم. از اوایل آذر سخت کار می‌کردم تا بتوانم

پولی جمع کنم و برای همسرم هدیه‌ای بخرم. با همه تلاش و

کوشش در نهایت یک قواره پارچه لپسی و چند کیلو میوه برای

خانواده‌اش خریدم و با خوشحالی به خله آن‌ها رفتم. متأسفانه او

خود را هدایا خوشحال که نشد هیچ، گلایه هم کرد!او انتظار داشت

برایش طلا بخرم. این چه رسمی است که همه مردها باید برای

همسرشان طلا بخرند؟! آدم پول داشته باشد که برایش مهم

نیست، ولی مشکل اینجاست که زن‌ها خوششان را با هم مقایسه

می‌کنند.

سرتان را به درد نیآورم، آن شب به دعوا گذشت و آن‌ها

گاهی همسرم این موضوع را یادآوری می‌کنند و وقتی من گفتم

می‌کنم، می‌گویند: تو به فکر آبروی من در مقابل خانواده و در

به جولانشان هم فرهنگ اشتباه تجمل گرایی را در ابتدای زندگی

مشتربا آموزش می‌دهند.

شب چله‌ای و حرف مردم

دوست‌تعریف می‌کرد: همسرم از ابتدای خواستگاری تا به امروز

برای من سنگ تمام گذاشته و همیشه قصد داشته‌است در حد توان

خودش بهترین‌ها را را برای من تهیه کند، اما چون مشهدی نبودند

و چندان به آداب و رسوم شب پلدا اهمیت نمی‌دادند، در این شب

هیچ کاری برایم نکردند، با تمام محبت‌های همسرم و اینکه ۱۵ سال

از زندگی مشترک ما می‌گذرد، هنوز مجاری شب چله روی مدل

سنگینی می‌کنند. هر وقت سبدهای شب چله‌ای را می‌بینم از رده

می‌شوم که چرا همسرم برای شب چله من کاری انجام نداد؟ مگر

من باقیه عروس‌ها چه فرقی داشتم؟

فقط دو ماه از مراسم عقد زهرا می‌گذرد، او درباره شب چله

می‌گوید: شب چله برای من خیلی اهمیت دارد. این هم یکی از

آیین‌هاست و مرد باید به آن پایبند باشد. شما فکرش را بکنید، شما

می‌پرند شب چله برایت چه چیزی آوردند! آن وقت شما می‌گویید

هیچی! مطمئنم دوست‌های مستخره‌امی‌کنند!

وقتی از وضعیت کاری همسرش می‌پرسد، ادامه می‌دهد: در یک

موسسه فرهنگی کار می‌کند و درآمد ماهیانه‌اش حدود ۷۰۰ هزار

تومان است. فعلاً در دوران عقد هستیم و خرجی نداریم، اگر ۴۰۰ تا

۵۰۰ هزار تومان هم برایم خرج کند اتفاقی برایش نمی‌افتد. او باید از

همین ابتدا باید بگوید به آداب و رسوم پایبند باشد!

در طول مسیر تهیه گزارش به چند جوان کارگر که مشغول کار

بودند، برخورد کردم. وقتی از آن‌ها درباره شب چله پرسیدم،

آهی کشید و گفت: ای خاتم ما امورات زندگیمان را به سختی

می‌گذرانیم، چه برسد به این مراسم! دانش بخیر ۲ سال پیش من

هم این مشکل را داشتم. از اوایل آذر سخت کار می‌کردم تا بتوانم

پولی جمع کنم و برای همسرم هدیه‌ای بخرم. با همه تلاش و

کوشش در نهایت یک قواره پارچه لپسی و چند کیلو میوه برای

خانواده‌اش خریدم و با خوشحالی به خله آن‌ها رفتم. متأسفانه او

خود را هدایا خوشحال که نشد هیچ، گلایه هم کرد!او انتظار داشت

برایش طلا بخرم. این چه رسمی است که همه مردها باید برای

همسرشان طلا بخرند؟! آدم پول داشته باشد که برایش مهم

نیست، ولی مشکل اینجاست که زن‌ها خوششان را با هم مقایسه

می‌کنند.

سرتان را به درد نیآورم، آن شب به دعوا گذشت و آن‌ها

گاهی همسرم این موضوع را یادآوری می‌کنند و وقتی من گفتم

می‌کنم، می‌گویند: تو به فکر آبروی من در مقابل خانواده و در

به جولانشان هم فرهنگ اشتباه تجمل گرایی را در ابتدای زندگی

مشتربا آموزش می‌دهند.

شب چله‌ای و حرف مردم

دوست‌تعریف می‌کرد: همسرم از ابتدای خواستگاری تا به امروز

برای من سنگ تمام گذاشته و همیشه قصد داشته‌است در حد توان

خودش بهترین‌ها را را برای من تهیه کند، اما چون مشهدی نبودند

و چندان به آداب و رسوم شب پلدا اهمیت نمی‌دادند، در این شب

هیچ کاری برایم نکردند، با تمام محبت‌های همسرم و اینکه ۱۵ سال

از زندگی مشترک ما می‌گذرد، هنوز مجاری شب چله روی مدل

سنگینی می‌کنند. هر وقت سبدهای شب چله‌ای را می‌بینم از رده

می‌شوم که چرا همسرم برای شب چله من کاری انجام نداد؟ مگر

من باقیه عروس‌ها چه فرقی داشتم؟

فقط دو ماه از مراسم عقد زهرا می‌گذرد، او درباره شب چله

می‌گوید: شب چله برای من خیلی اهمیت دارد. این هم یکی از

آیین‌هاست و مرد باید به آن پایبند باشد. شما فکرش را بکنید، شما

می‌پرند شب چله برایت چه چیزی آوردند! آن وقت شما می‌گویید

هیچی! مطمئنم دوست‌های مستخره‌امی‌کنند!

وقتی از وضعیت کاری همسرش می‌پرسد، ادامه می‌دهد: در یک

موسسه فرهنگی کار می‌کند و درآمد ماهیانه‌اش حدود ۷۰۰ هزار

تومان است. فعلاً در دوران عقد هستیم و خرجی نداریم، اگر ۴۰۰ تا

۵۰۰ هزار تومان هم برایم خرج کند اتفاقی برایش نمی‌افتد. او باید از

همین ابتدا باید بگوید به آداب و رسوم پایبند باشد!

در طول مسیر تهیه گزارش به چند جوان کارگر که مشغول کار

بودند، برخورد کردم. وقتی از آن‌ها درباره شب چله پرسیدم،

آهی کشید و گفت: ای خاتم ما امورات زندگیمان را به سختی

می‌گذرانیم، چه برسد به این مراسم! دانش بخیر ۲ سال پیش من

هم این مشکل را داشتم. از اوایل آذر سخت کار می‌کردم تا بتوانم

پولی جمع کنم و برای همسرم هدیه‌ای بخرم. با همه تلاش و

کوشش در نهایت یک قواره پارچه لپسی و چند کیلو میوه برای

خانواده‌اش خریدم و با خوشحالی به خله آن‌ها رفتم. متأسفانه او

خود را هدایا خوشحال که نشد هیچ، گلایه هم کرد!او انتظار داشت

برایش طلا بخرم. این چه رسمی است که همه مردها باید برای

همسرشان طلا بخرند؟! آدم پول داشته باشد که برایش مهم

نیست، ولی مشکل اینجاست که زن‌ها خوششان را با هم مقایسه

می‌کنند.

سرتان را به درد نیآورم، آن شب به دعوا گذشت و آن‌ها

گاهی همسرم این موضوع را یادآوری می‌کنند و وقتی من گفتم

می‌کنم، می‌گویند: تو به فکر آبروی من در مقابل خانواده و در

به جولانشان هم فرهنگ اشتباه تجمل گرایی را در ابتدای زندگی

مشتربا آموزش می‌دهند.

شب چله‌ای و حرف مردم

دوست‌تعریف می‌کرد: همسرم از ابتدای خواستگاری تا به امروز

برای من سنگ تمام گذاشته و همیشه قصد داشته‌است در حد توان

خودش بهترین‌ها را را برای من تهیه کند، اما چون مشهدی نبودند

و چندان به آداب و رسوم شب پلدا اهمیت نمی‌دادند، در این شب

هیچ کاری برایم نکردند، با تمام محبت‌های همسرم و اینکه ۱۵ سال

از زندگی مشترک ما می‌گذرد، هنوز مجاری شب چله روی مدل

سنگینی می‌کنند. هر وقت سبدهای شب چله‌ای را می‌بینم از رده

می‌شوم که چرا همسرم برای شب چله من کاری انجام نداد؟ مگر

من باقیه عروس‌ها چه فرقی داشتم؟

فقط دو ماه از مراسم عقد زهرا می‌گذرد، او درباره شب چله

می‌گوید: شب چله برای من خیلی اهمیت دارد. این هم یکی از

آیین‌هاست و مرد باید به آن پایبند باشد. شما فکرش را بکنید، شما

می‌پرند شب چله برایت چه چیزی آوردند! آن وقت شما می‌گویید

هیچی! مطمئنم دوست‌های مستخره‌امی‌کنند!

وقتی از وضعیت کاری همسرش می‌پرسد، ادامه می‌دهد: در یک

موسسه فرهنگی کار می‌کند و درآمد ماهیانه‌اش حدود ۷۰۰ هزار

تومان است. فعلاً در دوران عقد هستیم و خرجی نداریم، اگر ۴۰۰ تا

۵۰۰ هزار تومان هم برایم خرج کند اتفاقی برایش نمی‌افتد. او باید از

همین ابتدا باید بگوید به آداب و رسوم پایبند باشد!

در طول مسیر تهیه گزارش به چند جوان کارگر که مشغول کار

بودند، برخورد کردم. وقتی از آن‌ها درباره شب چله پرسیدم،

آهی کشید و گفت: ای خاتم ما امورات زندگیمان را به سختی

می‌گذرانیم، چه برسد به این مراسم! دانش بخیر ۲ سال پیش من

هم این مشکل را داشتم. از اوایل آذر سخت کار می‌کردم تا بتوانم

پولی جمع کنم و برای همسرم هدیه‌ای بخرم. با همه تلاش و

کوشش در نهایت یک قواره پارچه لپسی و چند کیلو میوه برای

خانواده‌اش خریدم و با خوشحالی به خله آن‌ها رفتم. متأسفانه او

خود را هدایا خوشحال که نشد هیچ، گلایه هم کرد!او انتظار داشت

برایش طلا بخرم. این چه رسمی است که همه مردها باید برای

همسرشان طلا بخرند؟! آدم پول داشته باشد که برایش مهم

نیست، ولی مشکل اینجاست که زن‌ها خوششان را با هم مقایسه

می‌کنند.

سرتان را به درد

