

علی لاریجانی در دیدار مراجع و علمای قم تاکید کرد:

اجرای پر جام زیر ذره بین

تأکید مراجع بر توجه بیشتر به تولید

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم خبر داد:

جلوگیری فعالیت گاراژهای فروش ضایعات

باگل دقیقه ۵+۹۰:

پرسپولیس از شکست گریخت

هشتاد و یکمین شهردار سرخابی های پایتخت، درحالی با تسکوی یک برگ پیاپی که استقلالی ها تا نایب های پایانی از سرخوشان پیشوندما شادگران کارنوک (یاونوکو) یک برگ سرخ پوشست دراز باقیه ۲۰۰۵ کسبست گرد عیصرد هشتاد و یکمین شهردار پایتخت در جاکوبو مقننه یازدهم پانزدهمین دوره لیگ برتر فوتبال ایران از ساعت ۱۵ عصر در حضور ورزشکاران عزیز برگزدار شد. قضاوت این دیدار را که حدود ۸۰۰ تماشاگر برای تماشای آن از نزدیک در محضه افتادند، عیصردی بر سر عهده داشت. افتادار یانوکو یک سرمری گزاف سرخ پوشان مسکالنی (دروازه بان)، ورزشکاران، رضا نورمحمدی، محمدانصاری، امین رضاییان، افتادار یانوکو، فرشاد احمدزاده، کمال کامیابی نیا، محسن مسلمانی، امید عاشیاری و طهمی طرمی را، سلیقه یافته و سرخ پوشست ...

مدیر کل اوقاف و امور خیریه استان در دیدار شهر دار قم خواستار شد:

توجه بیش از پیش به امامزاده‌های شهر قم

داریوش ارجمند و نقش آیت الله بروجردی

برجام از دل‌واپسان دل کند، دل‌واپسان از برجام دل نمی‌کنند

دل‌واپسان؛ از آتش زدن در اصفهان تا تجمع در قم

استاندار اصفهان توانایی مقابله با این عناصر را ندارد و برای تأمین امنیت گردشگران، مجبور می‌شود هتل آنها را

استاندار اصفهان می‌گوید: آنها را به یکی از هتل‌های شهر پیرزید، به همتای که آنجا هم‌خورد خوبی با آنها نمی‌شود و در آخر

از آنها بخواهد که برای حفظ جانشان از استان خارج شوند و برنامه‌ریزی خود را از اقامت تاریخی و سنتی استوار

آنها کنند. نکته جالب اینجاست که سفر این گروه گردشگر زیر کمی بیشتر از سفر حجت‌الاسلام سادک و

حاجی‌الدیگانی نمایندگان اصفهان و شاهین‌شیر در سخن علنی مجلس نه‌هم و در نطق پیش از دستور

مسئول و به وزارت خارجه در خصوص سفر آنها اظهارهایی نیز داده می‌شود. این تجمعات و تحرکات عناصر

خودسر، منجر به واکنش برخی مقامات رسمی کشورمان نیز شده‌است.

تحركات اخیر برخی گروه‌های تندرو و برنامه‌ریزی آنها برای تجمع جلوی دفتر برخی از افراد حامی برجام، سبب شده است که بسیاری از نمایندگان مقایل این حرکت خلاف قانونی موضع بگیرند.

با گذشت چند روز از طرح اولیه علی لاریجانی و تجمع جلوی دفتر وی در قم توسط برخی از طلاب، سبب شد تنگنایي از تکرار اینگونه اتفاقات بین مسئولان نظام بالا برود. از سوی دیگر، اتفاقات رخ داده برای جک استراو، وزیر خارجه پیشین انگلیس که به همراه یک گروه گردشگری به ایران سفر کرده است و آتش زدن چرم این کشور، در دردت مقایل هتل ملل واشینگتن، سبب شد بحث قدرت و نفوذ این عناصر تندرو و تکیه آنها به برخی از مجموعه‌های دولتی مطرح شود.

وزیر کشور:

انتخابات نباید تبدیل به اختلاف شود

وزیر کشور با بیان اینکه نظام اسلامی نگاه دینی و توحیدی به اصل انتخابات دارد، گفت باید با همین نگاه، با اختلافات پرهیز کرد. رحمانی فضلی بیان داشت: جای تأسف دارد که برخی مواقع، انتخابات به جای مسابقه خیرات و تکلیف شرعی به اختلاف شده است. وی تأکید کرد انتخابات باید به منظور اقتدار ملی تبدیل شود و حضور مردم به تنهائی آن باشد که دشمن بفهمد ما این مردم نمی‌تواند سرناسازگاری داشته باشد.

رحمائی فضلی خاطرنشان کرد: همه احزاب باید در صحنه رقابت باشند و انتخابات طرح سلاقی با حفظ حرمت ها در چارچوب قانون پیش رود.

وی گفت: هر حزبی باید داوطلبان خود را مشخص کند تا انتخابات باشکوه مجلس و خیرگان و نمایان وحدت شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود افزود: روابط امروز بین الملل بر مبنای سود تعریف شده که در این بین اخلاق جایگاهی ندارد.

**وام ۱۰ و ۲۵
میلیونی آماده
پرداخت شد**

سرمقاله: محمد تقی فاضل میبدی

چرا مخالفین روسیه در منطقه ناراحتند؟

در منطقه ناراحتند؟



در پی نقش آفرینی موثر
روسیه در تحولات سوریه، اخیراً
برخی کشورها که قبلاً علیه نظام
بشار اسد و در غالب محور غربی-
عربی فعالیت داشته اند، مخالفت
هایی با فعالیت مسکو در سوریه
ابراز داشته اند. نقش آفرینی اخیر
روسیه در تحولات سوریه ...

عضو کمیته پیگیری پرونده میلیارد در نفتی تشریح کرد؛

جزئیات جدید از پرونده بابک زنجانی

می گویند احمدی نژاد کاغذ پاره ای به بابک زنجانی داده است
و او با همان کاغذ پاره این همه کار انجام داده است!



شنبه - نهم آبان ماه ۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۸۵۴



در پی نقش آفرینی موثر روسیه در تحولات سوریه، اخیراً برخی کشورها که قبلاً علیه نظام بشار اسد و در غالب محور غربی- عربی فعالیت داشته اند ، مخالفت هایی با فعالیت مسکو در سوریه ابراز داشته اند.

نقش آفرینی اخیر روسیه در تحولات سوریه که در نتیجه ناکار آمد بودن جریان ائتلاف

ضد داعش و همچنین درخواست دمشق از کشورهای همراه برای کمک و مساعدت به آن کشور صورت گرفت تاکنون نتایج ملموس و کم و بیش قابل توجهی در مقابله با گروههای تروریستی داشته و می تواند تأثیرات مهم امنیتی برای خاورمیانه بپار آورد.

در شرایط فعلی سؤال مهم این است که چرا کشورهای مخالف حکومت اسد در سوریه امروز در مقابل اقدامات روسیه برای سرکوب جریان تروریستی داعش و دیگر گروهها قرار گرفتند؟

برای پاسخ چندین عامل را می توان نام برد:
- بازگشت مسکو به تحولات میدانی در سوریه می تواند به ارتقای جایگاه آن در خاورمیانه بپایانجامد و نقش بیشتری به کرملین برای آینده ببخشد.
- کشورهای مخالف روسیه تکران درهم شکست گروههای تروریستی هستند چرا که تاکنون این گروهها در راستای اهداف آنها فعالیت کردند

-شکل گیری فضای جدید سیاسی -امنیتی منطقه به ترتیبات جدیدی فراتر از شکل و شمایل گذشته در حال شکل گیری است که در آن صورت نقش مخالفان بسیار کمرنگ خواهد شد.

- تلاش مخالفان حکومت بشار تا کنون براندازی بوده ولیکن بدلیل روشن این کار عملیاتی نشده و آنها یک مجربوند با شرایط جدید یعنی ادامه روند فعلی حکومت سوریه و حتی تثبیت آن همراه شوند.

-با به میدان آمدن روسیه و عقب زدن جریان غربی- عربی به نظر می رسد سیاستهای این مجموعه به دل و فراز و نشیب همراه خواهد شد و برای همین این مخالفت نیز هزینه بردار خواهد بود.

-تلاش کشورهای عرب منطقه برای رساندن خود به مسکو و تطمیع آن نشانگر نگرانی آنها از آینده تحولات و شکست سیاستهایشان می باشد.

در سلیاه تاکتیکی جریان غربی - عربی در تحولات سوریه به نظر می رسد جریان مقاومت نیز از این پس نقش فعالتری در چشم انداز آتی این جغرافیای مهم جهانی بازی خواهد کرد و در نتیجه مخالفان هم به همان اندازه مجبور به عقب نشینی هستند.

کوتاه سخن اینکه بهرم ز زندگان روزهای گذشته ثبات و آرامش خاورمیانه امروز نقش خود را با پایان یافته و می نتیجه می داند و برای اینکه در بازل آینده تحولات سهم داشته باشند یک لیس مخالفان را بر تن کرده اند تا نشان دهند که با وجود شکست همچنان می خواهند در میدان بمانند.

در عین حال تاکنون سیاسی عرصه سوریه اکنون با به میدان کشاندن بازیگران مهم منطقه ای و بین المللی بدنبال یک راه حل سیاسی آبرومندانه هستند تا چنین القا کنند که روند نظامی در سوریه رو به اتمام بوده و چشم انداز تحولات آتی با رویکردهای سیاسی آنها در حال شکل گیری است و بطور حتم، روزهای آینده در وین نشان می دهد چقدر این سخن آنها وجاهت دارد.

اخبار

آیت الله نوری همدانی:

نامه رهبری در برجام نشان از تسلط ایشان بر امور است

آیت الله‌نوری همدانی گفت: رهبر معظم انقلاب در نامه برجام، پندهای نه گانه را بیان کرده که نشان از عدم غافل گیری و اطلاع بالای ایشان است. این مرجع تقلید طهرنشینانه در دیدار سر کار جلال رئیس سازمان پدافند غیر عاملی و معاونان این سازمان اظهار داشت: امام علی(ع) در خطبه ۱۹۱نهم البلاغه فرموده اند، قسم به خدا معلومی از من دستمستدار تر نیست و مکر و حيله به کار می برد؛ پس مکر و حيله حرام است و من از آن استفاده نمی کنم و هرگز غافلگیر نمی شوم.

ایشان ابراز داشت: نهج البلاغه کتبی بسیار مهم است که امام(ره) آن را افتخاری برای شیعیان دانستند.

این مرجع تقلید بیا بیان این مطلب که سیاست در دئوع اسلامی و غیر اسلامی تقسیم می شود خاطر نشان ساخت: سیاست ما اسلامی است و باید در این راه هوشمند، آگاه و بصیر بود و تا مکرها و حيله های آنان مطلع نباشیم؛ همانطور که رهبر معظم انقلاب در نامه برجام، پندهای نه گانه را بیان کردند که نشان از عدم غافل گیری و اطلاع بالای ایشان است. آیت الله نوری همدانی تصریح کرد: ایجاد بصیرت در میان مردم یکی از سیاست های مهمی است که این اقدام پدیدر حجتی آن شخصی روستایی که در گوشه ای این کشور زندگی می کند باید، امریکا و صهیونیسم را شناخته و تا مکر و حيله های آنان مطلع باشد. این استاد درس خراج حوزه علمیه قم بیان داشت: «ایستادگی در مقابل زور گوین و مستکبران یکی از ویژگی های مردم جمهوری اسلامی ایران است.

آیت الله سعیدی امام جمعه قم:

آمریکاهیهیچگاه خیر خواه مسلمانان نبوده است

امام جمعه قم با بیان اینکه آمریکا هیچ گاه خیر خواه مسلمانان نبوده است، گفت: آمریکا همواره به دنبال نفوذ در داخل ایران بوده و هست؛ رهبر معظم انقلاب این نفوذ را تهدیدی بزرگ و نقشه اصلی دشمنان دانستند.

آیت الله سید محمد سعیدی در خطبه های این هفته نماز جمعه قم با بیان اینکه اقتصاد، امنیت، فرهنگ و امور نظامی زمینه های نفوذ دشمنان هستند گفت: بزرگ کردن چهره شیطان بزرگ یکی از راههای نفوذ است زیرا برخی می خواهند آمریکا را به عنوان فرشته معرفی کنند، هادیت مجموعه های فرهنگی و حيله تبدیل ادبیات استکباری به مردم و نخیکان از دیگر راههای محسوب می شود.

تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س) اعتقادزایی از سیاست را یکی دیگر از راهکار های نفوذ دشمنان دانست و تصریح کرد: راه دیگر نفوذ آمریکایی ها، القاء عبور از انقلاب است که لازم آن، پیوستن به جامعه جهانی است که البته منظورشان از جامعه جهانی امریکا یا چند کشور مستکبر است.

وی افزود: لازم است در شرایط کنونی به وضعیت حال حاضر آمریکا و جمهوری اسلامی در منطقه بپردازیم؛ با نفوذ معنوی جمهوری اسلامی و حمایت عملی از جریان مقاومت اسلامی، تعادل روحی و فکری آمریکایی ها بهم خورده و همچنین وجود اِلهام سیاسی امنیتی برای آنها به صورتی است که گزینه های واضی برای بحران های موجود ندارند. سعیدی خاطر نشان کرد هشتاد می هجیم که امریکا در فکر دگرگونی محتوایی و تغییر لفاظیه ملت ایران از طریق جریان سپاه دانش و بصیرت است البته رهبر فرهان و همکاران و ملت ایران را نفوذ فرهنگی و سیاسی آمریکایی ها را با هوشمندی و بصیرت سد خواهند کرد.

حجت الاسلام قرائتی:

زمینه از دواج جوانان قبل از دانشگاه فراهم شود

رئیس ستاد اقلمه نماز کشور گفت: زمینه ازدواج جوانان باید قبل از دانشگاه فراهم شود، اگر دختری می خواهد ازدواج کند نباید مدیران او را نهی و تحقیر و یا از دیربستران اخراج کند، بلکه باید زمینه ازدواج او را فراهم کنند.

به گزارش مرکز حوزه، حجت الاسلام محمد حسن قرائتی در همایش «مدیریت یاوران نماز» که در مجتمع فرهنگی یاوران مهدی قم برگزار شد با بیان اینکه هدف از برگزاری این همایش تربیت مدیران یاوران نماز در بخش های مختلف است گفت: نباید به وضع موجود در عرصه نماز قنات شد و باید برای آینده بهتر تلاش کرد.

وی با بیان اینکه مدیر خوب کسی است که به آینده و راههای رفته فکر کند و برای پیشرفت تلاش کند افزود: دین اسلام دین تربیت نسل جوان بهر طرفی است، رئیس ستاد اقلمه نماز توان از همه ظرفیت های موجود برای تربیت نسل جوان بهره گرفت؛ رئیس ستاد اقلمه نماز کشور با بیان اینکه در قرآن کریم به سه حرکت عقب، جلو و دوراهی اشاره شده است، خاطر نشان کرد: در حرکت به جلو باید به پیشرفت و تعالی برای آینده بهتر فکر کرد.

قرائتی با بیان اینکه تاکنون کتابهای مختلفی به رشته تحریر در آمده است اظهار کرد: در اسلام فارغ التحصیلی معنا ندارد، مهم این است انسان بهر وقت از تحصیل فارغ نشود، بنابراین صرف داشتن مدرک دلیل بر سواد نیست. وی با بیان اینکه برای پیشرفت فعالیت ها، لازم است فعالیت های گروهی و با حضور اساتید مختلف در موضوعات مختلف صورت گیرد و از همه اساتید دعوت به همکاری شود گفت: تجربه نشان داده اسان به تنهایی در کارها موفق نخواهد شد، ولی وقتی فکری کارهای مختلف با هم جمع شود موفقیت دوندان خواهد بود.

این مفسر قرآن با اشاره به اینکه مدیران مدارس و یاوران نماز، باید ابتدا خود عامل و عاشق نماز باشند خاطر نشان کرد: انسان نباید اهل تقاضا به دین باشد چون مردم می همنند که چه کسی عامل است و چه کسی نمای نیست، بنابراین باید با رفتار و کردار خودمان جوانان را جذب آموزه های دین و نماز کنیم.

وی با بیان اینکه مدیران و یاوران نماز باید دارای ایمان و اعتقاد قوی به مسائل دینی به خصوص نماز و مسائل رفتاری در برخورد با جوانان باشند اظهار کرد: در انتخاب امام جماعت برای مدارس باید جوانان تربیت شده و همچنین زیربمای نمازخانه، شکل نمازخانه و قرائت نماز نیز باید دقت کافی شود تا جوانان بیشتر جذب شوند.

رئیس ستاد اقلمه نماز کشور اظهار کرد: لازم است در رفتار و برخورد با جوانان دقت صورت گیرد و مدیران و یاوران نماز به بعضی از دانش آموزان به صورت خصوصی مشاوره دهند تا بیماری های روحی آنها زودتر شناسایی و برطرف شود.

قرائتی درباره ازدواج جوانان گفت: معتمد زمینه ازدواج جوانان قبل از دانشگاه فراهم شود، اگر دختری می خواهد ازدواج کند نباید مدیران او را نهی و تحقیر و یا از دیربستران اخراج کنند، بلکه باید او را کمک کنند تا زمینه ازدواج او فراهم شود.

رئیس قوه مقننه با بیان اینکه در دیدار

با مراجع و علمای قم بر توجه بیشتر به فعالیت های تولیدی تأکید شد، گفت: باید با راهنمایی علما و افراد خیره، شرایط اقتصادی کشور سامان یابد.

علی لاریجانی با اشاره به سفر خود به قم و دیدار با آیات عظام و علمای این شهر، در خصوص مهم ترین مسائلی که در این دیدارها مطرح شد، گفت: در این دیدارها گزارشی از وضعیت اقتصادی کشور و برنامه پنج ساله ششم کشور که کشور که در حال تدوین است، به حضرات آیات و علمای عظام ارائه شد.

وی تصریح کرد: اخیراً دولت لایحاهی با عنوان مقررات عالی که در قوانین پنج ساله می آمده، به مجلس ارائه کرده است و همچنین مجلس در حال انجام برخی از اقدامات در این خصوص است.

لاریجانی با اشاره به برخی پیچیدگی های که در شرایط اقتصادی کشور حاکم است، تأکید کرد: باید تا کمک و راهنمایی علما و همه افراد خیره، شرایط اقتصادی کشور سامان یابد؛ به ویژه در بحث خروج از رکود که امروز موضوع مهمی در کشور است.

وی اظهار کرد: آقایان نظراتی در خصوص چگونگی توجه بیشتر به فعالیت های تولیدی کشور داشتند؛ ضمن آنکه هماهنگی و هم جدایی در کشور نیز موضوعی است که رهبر معظم انقلاب هم اسامال رابه عنوان همدلی نام گذاری کردند تا مشکلات حل شود.

رئیس مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: برای اینکه همه به ایجاد رونق کمک کنند باید مردم را در ادقیق تر شناسند تا با دلگرمی بیشتری کارها را دنبال کنند.

ایده ایران از حل سیاسی مسئلهسوریه

لاریجانی با اشاره به مسائل و مشکلات منطقه و نشین ایران در حل این مشکلات و امنیت منطقه گفت: موضوع سوریه، موضوع بسیار مهمی است و ایران هم در اجلاس وین شرکت کرده است.

رئیس نهاد قانون گذاری کشور ادامه داد: در خصوص ایدمادی که در حل سیاسی

علی لاریجانی عنوان کرد:

تأکید مراجع بر توجه بیشتر به تولید



مسئله سوریه دنبال می کنیم، توضیحاتی به آقایان علما داده شده و مراجع عظام نیز نظراتی داشتند که حتماً پیگیری خواهد شد.

سازوکارهایی برای نظارت بر اجرای برجام شکل خواهد گرفت
وی با اشاره به مسئله هسته‌ای اظهار داشت: در مورد این مسئله پیگیری‌هایی که اکنون باید بعد از تصویب آن در مجلس انجام شود و نیز سازوکارهایی که برای نظارت بر اجرای برجام وجود دارد، شکل بگیرد و کمیسیون امنیت ملی مجلس هم در حال ساماندهی برای نظارت بر اجرای برجام است.

نماینده مردم قم در مجلس با بیان اینکه باید نظارت‌هایی بر اجرای برجام وجود داشته باشد، تأکید کرد: دسترسی که باید طی شود این است که این مسئله از نظر اجرایی به سرانجام برسد.

رسانای و گازرسانی به روستاهای استان قم در حال پیگیری است
رئیس قوه مقننه با اشاره به احداث سد لاریجانی با اشاره به پیگیری‌های گلیابکان تأکید کرد: باید برای اجرای این پروژه سرمایه‌گذاری بیشتری انجام شود که وزیر نیرو در این خصوص جلساتی را برگزار کردیم که می‌بایست منابعی برای آن در نظر بگیریم و با توجه به فصل آب‌گیری، اجرای

تأکید مراجع بر توجه بیشتر به تولید

از جمله مشکلات واحدهای تولیدی، درخصوص مسائل بانکی است که باید این مشکلات حل شود و به طور منظم با دستگاههای مختلف موضوعات و مشکلات تولیدار پیگیری می‌کنیم.

رئیس قوه مقننه با اشاره به تأکید بر موضوع پیگیری هسته‌ای قم به طور جدی در حال

پروژه گازرسانی به روستاهای پیکه‌زار

به گشته داریم که نمونه آن بازسازی و گفت: راهی برای پروژه، راهی برای تأمین آب در صورت نیاز برای این پروژه است.
رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به ضرورت ساماندهی وضعیت تولید از نظر کشاورزی و صنعت، تصریح کرد در بخش کشاورزی به دلیل مشکلات آب در قم، تغییر الگوی کشت یک موضوع اساسی است که در این خصوص با دستگاههای اجرایی و وزارت جهاد کشاورزی رایزنی‌هایی انجام شده تا این بخش مورد حمایت قرار گیرد، زیرا بخشی از نیروی انسانی در این زمینه فعالیت می‌کنند.

رئیس قوه مقننه با اشاره به کمبود منابع آب لاریجانی با اشاره به کمبود منابع آب تأکید کرد: باید الگوی کشت تغییر کند.

وضعیت تولید و صنعت در قم نسبت به دیگر استان ها بهتر است
وی با بیان اینکه تارشی‌هایی می‌کنیم تا صنایع موجود در قم فعال بمانند، گفت:

دریاچه به عنوان مهم‌ترین پریاست لازم به یک گزینه مناسب رسیدیم و پیگیری‌های لازم برای احداث و بهره برداری اولیه آن در حال انجام است.
وی افزود: با توجه به اینکه این دریاچه در مناطق کمتر توسعه یافته استان قرار گرفته است می‌توان از مزیت‌های قانونی این مناطق نیز در جهت معافیت‌های ویژه آن بهره برداری نمود.

در ادامه جلسه مدرسی از کارشناسان سازمان ملی زمین شناسی اکتشافات معدنی توضیحاتی را در خصوص مطالعات قبلی صورت گرفته بر روی مواد معدنی و املاح این دریاچه و همچنین الزامات مورد نیاز برای بهره برداری از این دریاچه ارائه کرد.

وجود اکسید منیزیم زیاد در دریاچه نمک قم
غضنری مجری طرح شور آب‌های دریاچه قم در ادامه جلسه با اشاره به وجود اکسید منیزیم زیاد در این دریاچه گفت: مصارف اکسید منیزیم در صنایع گوناگون بسیار زیاد است لذا سرمایه‌گذاری در این طرح دارای توجیه اقتصادی بالایی است.

وی افزود: با توجه به مطالعات انجام گرفته بازگشت



مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری همه دستگاه‌ها موظف به همکاری برای برگزاری هر چه بهتر انتخابات هستند. انتخابات دهم، مجلس شورای اسلامی و دوره پنجم خبرگان رهبری، هفتم استفاده اسسال در سراسر کشور برگزار می‌شود.

سیار در ادامه به لزوم نیازسنجی

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبر داد:

ایجاد کمیته گواهی سلامت و خرید نهال در شهرداری قم

تا آن را نیز تحویل بگیریم تا مجموعه حلقه قم کامل شود.

جوادیان عنوان کرد: مجموعه حلقه سبز در نظر گرفته و شناسایی شده و در مرحله مناقصه است تا تکلیت درخت صورت گیرد.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با بیان اینکه برای تحقق این هدف مهم، در کنار الی‌ها کمیته‌ای در سازمان پارک‌ها با عنوان گواهی سلامت و خرید نهال ایجاد شده است گفت: این کمیته متشکل از کارشناسان سازمان در خصوص بحث افات و بیماری‌ها است و کیفیت درختان را بررسی می‌کند.

وی ادامه داد: تمام نهالستان‌ها توسط این کمیته بازدید شده و نزدیک به دو ماه است تمام درخت و درختچه‌ها در تهران، البرز، اصفهان، و شهرهای شمالی و به‌طور مجموع بیش از ۲۸ نهالستان مورد بازدید و امتیازدهی شده است و اسمال در برنامه داریم درختان با کیفیت مناسب و چند ساله خریداری کنیم و در عرصه‌های مورد نظر بکاریم.

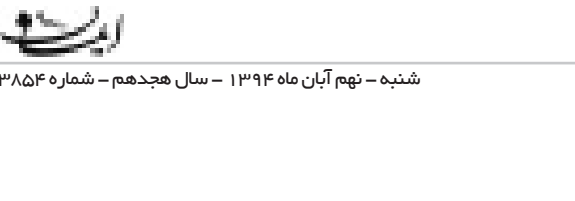
مدیرعامل شرکت شهرک صنعتی استان قم:

واحدهای صنعتی قم از فناوری های مدرن در تولید کالاها استفاده کنند

فناوری مدرن یکی از این مزیت هاست که متأسفانه با توجه به تحریم های اعمال شده، تولیدکنندگان نیازمند این دستگاه ها برای تولید کالای مرغوب را با مشکل روبرو کرده بود که امیدواریم با اجرایی شدم برجام مشکل این گونه واحدهای تولیدی نیز برطرف شود.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم به رونق صنعت نساجی استان را نیازمند بهره گیری از ماشین آلات به روز عنوان کرد و افزود خوشبختانه واحدهای قفال در بخش نساجی استان ماشین آلات مناسبی را در اختیار توسعه ای خود در حال فعال سازی دارد که امیدواریم با ورود آنها به چرخ تولید شاهد تأمین نیاز بازار داخلی باشیم.

وی افزود: بهره گیری از دانش های مختلف و بخصوص



اخبار

رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم خبر داد:

کشف محل دپو داروهای قاچاق و غیر مجاز در قم

رئیس پلیس امنیت عمومی فرماندهی انتظامی استان قم از کشف داروهای قاچاق و غیر

مجاز به ارزش ۵۰۰ میلیون ریال در این استان خبر داد.

سرهنگ جوادقنبری در گفتگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس اظهار داشت: در پی کسب خبری مبنی بر اینکه فردی در پارکینگ منزل مسکونی خود اقدام به نگهداری و توزیع داروهای غیر مجاز می کند که در ادامه با تشکیل تیمی از مأموران این پلیس تحقیقات در این خصوص آغاز شد. به گفته وی سپس با توجه به صحت موضوع ضمن اخذ دستور قضائی از دادستان قم مأموران به محل مذکور اعزام شدند.

رئیس پلیس امنیت عمومی استان قم گفت: در ادامه با ورود و بازرسی از منزل مذکور در حضور نماینده سازمان غذا و دارو استان مقادیر قابل توجهی داروهای قاچاق و غیر مجاز از جمله داروهای بندسازی کشف شد. سرهنگ قنبری ارزش مجموعه مشکوفا را به زعم کارشناسان ۵۰۰ میلیون ریال عنوان کرد و افزود: نهایتاً مهم به انضمام پرونده متشکله جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شد.

یک کشته+مجرور:

محور قم-جعفریه به بازهم قربانی گرفت

رئیس پلیس راه استان قم از وقوع یک فقره تصادف در "محور قم-جعفریه" خبر داد و گفت: در این حادثه سه وسیله نقلیه با یکدیگر برخورد کردند که یکی از رانندگان در دم فوت شد و دو تن دیگر به شدت مجروح شدند.

سرهنگ ارتشیر جمشیدی اظهار داشت: شنب شب گذشته ساعت ۲۱ محور "قم-جعفریه" ۵ کیلومتر ۲۵ سه وسیله نقلیه پژو پارس، سمند و کامیون فوتون با یکدیگر برخورد کردند که متأسفانه راننده پژو پارس ۴۴ ساله در دم جان باخت، به گفته وی راننده دو خودروی دیگر به دلیل شدت جراحات توسط عوامل اورژانس به بیمارستان منتقل شدند.

رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان قم گفت: در افزود: مسیر خودرو پژو پارس از قم به جعفریه و دو خودرو دیگر از جعفریه به قم قوه که با یکدیگر برخورد می کنند. جمشیدی را د با اشاره به نظر کارشناسان حاضر در صحنه تصادف علت آن را بی ملاتوی و تجاوز به چپ راننده خودرو پژو پارس نسبت به دو خودرو دیگر اعلام کرد.

معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی قم خبر داد: انجام ۱۵۴ ماموریت وانتقال ۳۴۰ مجروح توسط بالگرد اورژانس قم

معاون مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی قم گفت: بالگرد اورژانس قم تاکنون با انجام ۱۵۴ ماموریت، بیش از ۳۴۰ مجروح و بیمار را به مراکز درمانی منتقل کرده است. مهدی قراقرانی با بیان اینکه در حادثه واژگونی یک دستگاه خودروی پراید، ۱۰ نفر مجروح شدند، افزود: این حادثه ساعت ۱۷ در محور قم – سلفچگان رخ داد که با توجه به وخامت حال برخی مجروحان، بالگرد اورژانس نیز به محل حادثه اعزام شد. وی اضافه کرد: در این حادثه، چهار بزرگسال و هفت کودک یک تا هفت سال مصدوم شدند. وی یادآور شد: دوشنبه هفته جاری، چهار آم باه حادثه جری نیز بر اثر واژگونی یک دستگاه موتورسیکلت در محور سلفچگان را کب موتورسیکلت دردم فوت کرد و یک نفر دیگر نیز مصدوم شد.

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان قم خبر داد:

کشف و ضبط ۴۸۰ ثوب گرمکن ورزشی قاچاق

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان قم از توقیف ۴۸۰ ثوب گرمکن ورزشی قاچاقی از یک

خودروی سواری خبر داد. مهدی ریاضی امروز در گفتگو با خبرنگار فارس در قم با اشاره به کشف ۴۸۰ ثوب گرمکن ورزشی از یک خودروی سواری گفت: متعنوان یگان ویژه امداد نیروی انتظامی طی بازرسی و کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی استان به یک دستگاه خودروی سواری سمند که از شهرهای جنوبی به مقصد تهران در حال حرکت بود؛ متظنون شده و در ادامه اقدام به توقیف خودرو کردند. وی افزود: در بازرسی انجام شده از این خودرو ۴۸۰ گرمکن ورزشی خارجی قاچاق، کشف و توقیف شد.

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان قم اعلام داد: با توجه به عدم ارائه اسناد گرمکنی توسط متهم و روندیهای قاچاق برای وی تشکیل و پرونده به منظور رسیدگی به شبهه ویژه مبارزه با قاچاق کالا و ارز این اداره کل راجع شد. ریاضی اظهار کرد: شبهه مذکور با توجه به گزارش‌های مأمورین و پس از اتخاذ اقدامات متهم، وی را علاوه بر ضبط کالاهای مشکوفا به پرداخت جزای نقدی در حق صندوق دولت محکوم کرد. وی اعلام کرد: متهم این پرونده به پرداختی مبلغی بیش از ۲۸۲ میلیون ریال محکوم شد.

مسئول ساماندهی مشاغل خانگی قم خبر داد: معرفی ۲۰۰ پرونده مشاغل خانگی به بانک های عامل در قم

مسئول ساماندهی مشاغل خانگی قم گفت: تاکنون تعداد ۲۰۰ پرونده مشاغل خانگی در قم برای دریافت تسهیلات به بانک های عامل معرفی گردیدند. سید حسین موسوی اظهار داشت: هدف از راه اندازی این سامانه کمک به اشتغال افرادی که در مناطق کمتر توسعه یافته زندگی می کنند، می باشد. وی افزود: تسهیلاتی که به متقاضیان ارائه می شود در قالب تسهیلات مشاغل خانگی است که در مهرماه ۱۳۹۴ مبلغ ۵۶۰۰۰ میلیون ریال به بانک های رفاه و صادرات استان قم، بلافا، که بانک های عامل ۵۰/۵ درصد اعتبارات ابلاغ شده را پذیرش کردند و سهم کل بانک صادرات ۲۶۰۰۰ میلیون ریال، سهم کل بانک رفاه ۲۰۰۰۰ میلیون ریال می باشد که به تفکیک دستگاهی بین دستگاههای متولی استان از جمله کمیته امداد امام خمینی(ره)، بنیاد شهید و امور ایثارگران، ادارات کل بهداشتی، صنعت معدن تجارت، قنی و حرفه ای، فرهنگ و ارشاد، میراث فرهنگی و جهاد کشاورزی در این زمینه توزیع می شود.

مسئول ساماندهی مشاغل خانگی قم اظهار کرد: سقف تسهیلات پرداختی برای طرح‌های مشاغل خانگی مبلغ ۵۰ میلیون ریال است. وی با توجه به تکریم مراجعان بیان کرد: حوزه مشاغل خانگی اداره کل در هکام طرح تکریم رباب رجوع روستا است تا تأمیری را اتخاذ نماید تا متقاضیان تنها در هنگام تکریم پرونده به دستگاههای اجرایی مراجعه حضوری نمایند؛ وبقیه فرایند کار مانند صدور مجوز و معرفی به بانک، بدون حضور رابراین رجوع صورت گیرد. موسوی در پایان خاطر نشان کرد: بانک‌ها و دستگاههای اجرایی باید برای توسعه اشتغال بیشتر از گذشته تلاش کنند چرا که توسعه اشتغال یکی از عوامل بزرگ ایجاد شغل و رفع بیکاری جوانان است.

با مشارکت ارگان‌های مسئول صورت گرفت

اجرای مانور عملیاتی پدافند غیر عامل در سازمان جهاد کشاورزی قم

مانور عملیاتی پدافند غیرعامل با مشارکت ارگان‌های مختلف در سازمان جهاد



یک خارجی فرشته نجات سرخ‌ها شد؛

پرسپولیس دقیقه‌۹۵ از شکست گریخت



هشتاد و یکمین دیدار تیم‌های استقلال و پرسپولیس در شرایطی با تسلوی به پایان رسید که استقلال تا ثانی۵های پایانی از حریف خود پیش بود اما پرسپولیس در وقت اضافه گل تسلوی را ثمر رساند و از شکست گریخت.

دیدار این دو تیم از هفته یازدهم رقابت های فوتبال لیگ بر تر عصر امروز جمعه با حضور حدود ۹۰ هزار تماشاگر و به قضاوت محسن ترکی برگزار شد که در پایان دو تیم به تسلوی یک بر یک دست یافتند. جابر انصاری(۴۸) برای استقلال و جری بنگتسون(۹۵) برای پرسپولیس گل زدند.

● دقیقه یک: استقلالی ها قصد داشتند در شروع بازی توپ را پشت مدافعان پرسپولیس به سجاد شهپاززاده برسانند که توپ یعقوب کریمی بدون دخالت بازیکنی به بیرون زمین رفت.

● دقیقه ۲: حرکت یعقوب کریمی از جناح چپ با خطای کمال کامیابی نیاهمه‌را شداستقلال اولین ضربه‌ایستگاهی را توسط خسرو حیدری روی دروازه پرسپولیس ارسال کند که این توپ ثمری نداشت. ● دقیقه ۴: امید ابراهیمی روی خط محوطه جریمه پرسپولیس صاحب یک موقعیت شد که حرکت او با مقاومت بازیکنان پرسپولیس مواجه شد. استقلالی ها در این صحنه اعتقاد به پناثلی داشتن اما محسن ترکی دستور ادامه بازی داد.

● دقیقه ۶: یعقوب کریمی که تا این لحظه بهترین بازیکن زمین بود پشت محوطه جریمه پرسپولیس صاحب یک موقعیت خوب شد اما ضربه او با بالای دروازه به بیرون رفت.

● دقیقه ۱۰: پرسپولیس باید از دقایقی که تحت فشار استقلال بود از لاک دفاعی خارج شد و با پاس های کوتاه بازی را در اختیار گرفت.

● دقیقه ۱۲: رامین رضاییان از سمت راست وارد محوطه جریمه استقلال شد که تعادلش را از دست داد و زمین خورد. او در این صحنه اعتقاد به پناثلی داشت!

استثنایی شد اما در حالی که خودش را رحمتی تک به تک دو توپ را به سمت دروازه زد اما رحمتی یک مهار استثنایی داشت.

● دقیقه ۱۵: در شد حمله این موقعیت پرسپولیس، استقلال توسط جابر انصاری صاحب یک موقعیت ایده‌ال شد اما این بازیکن هم نتوانست از موقعیت خویش استفاده کند.

● دقیقه ۲۴: تماشاگران دو تیم به شادی هادی نوروزی کاپیتان فقید پرسپولیس پرداختند. محسن ترکی هم بازی را یک دقیقه متوقف کرد تا یاد نوروزی را گرامی بدارد.

● دقیقه ۳۰: دو تیم نمایش قابل قبولی در این دقایق داشتند و تماشاگران حاضر در ورزشگاه و بینندگان تلویزیونی را راضی کردند.

● دقیقه ۳۶: پرسپولیس که بعد از ۱۰ دقیقه ابتدایی بازی بهتر از حریف ظاهر شد در حملات نصف و نیمه ای را روی دروازه استقلال طراحی کرد اما ره به جایی نرفت.

● دقیقه ۴۲: استقلالی ها صاحب یک ضربه ایستگاهی شدند که از این ضربه راه به جایی نبرند و سوشا مکانی توپ را گرفت. میثم محمدی زمان بازگشت به زمین خودشان روی مکانی مرتب خط شد و کارت زرد گرفت.

● دقیقه ۴۴: پرسپولیس صاحب دومین موقعیت ایده آل برای گلزنی شد که این بار احمد نوراللهی ضربه ای را به سمت دروازه استقلال زد که رحمتی به زیبایی این توپ را مهار کرد تا در نیمه اول فرشته نجات ایی ها باشد.

● دقیقه ۴۵: با وجود اینکه استقلال در دقایق ابتدایی صاحب توپ و میدان بود اما در ادامه پرسپولیس نمایش بهتری داشت و صاحب دو موقعیت مطلوب گلزنی شد اما نتوانست از این دو موقعیت استفاده کند. ● دقیقه ۴۷: پرسپولیس نیمه دوم را هجومی آغاز کرد و از جناح راست صاحب موقعیت شد که توپ ارسالی را مهدی رحمتی این توپ را مهار کرد.

● دقیقه ۴۹: ساتتر خسرو حیدری از جناح راست روی سر جابر انصاری نشست و این بازیکن به ضربه سر دروازه سوشا مکانی را باز کرد. ● دقیقه ۵۵: بازیکن دست به اولین تعویض زد و بنگتسون را به جای احمد نوراللهی وارد زمین کرد. یک دقیقه بعد یعقوب کریمی در استقلال جایش را به محمدرضا خرسندینا داد.

● دقیقه ۶۰: پرسپولیس برای رسیدن به گل تسلوی تلاشی می کند. سجاد شهپاززاده دومین کارت زرد این دیدار را از محسن ترکی دریافت کرد.

● دقیقه ۶۸: پرسپولیس صاحب یک ضربه ایستگاهی شد که در رفت و برگشت صاحب موقعیت شد اما ضربه وی از درون محوطه جریمه با بالای دروازه رفت.

● دقیقه ۷۰: پرسپولیس صاحب دو موقعیت و کرنر خطرناک شد که در این صحنه خروج اشتباه رحمتی دروازه استقلال را به خطر انداخت اما عمران زاده توپ را به بیرون زد.

● دقیقه ۷۳: سیدمحسن کریمی به جای خسرو حیدری وارد زمین شد. دو دقیقه بعد هم علی علویپور به جای امید عالیشاه وارد زمین شد.

● دقیقه ۷۹: پرسپولیس صاحب چند موقعیت خوب شد که در یکی از این موقعیت ها توپ از اختیار رحمتی هم خارج شد اما در

رفت و برگشت مدافعان آبی توپ را دور کردند. در دقیقه ۸۰ امین حاج محمدی به جای سجاد شهپاززاده وارد زمین شد. حاج محمدی یک دقیقه بعد از ورودش کارت زرد گرفت.

● دقیقه ۸۸: پرسپولیس برای رسیدن به گل از هر منطقه ای توپ را بلند روی دروازه استقلال ارسال می کرد اما ثمری نداشت و مدافعان استقلال نمایش قابل قبولی در این صحنه هاداشتند.

● دقیقه ۹۵: در حالی که پرسپولیس برای رسیدن به گل تلاش می کرد یک ارسال بلند از میانه های زمین وارد دست رفتن تمرکز مدافعان استقلال، رامین رضاییان با شوتی محکم دروازه حریف را نشله گرفت که توپ ضمن برگشت به بنگتسون درون دروازه استقلال رفت تا بازی تسلوی شود.

حاشیه‌نگاری داریی ۸۱

از درگیری علایزده باباموران حراست ورز شگاه تاشعار هواداران استقلال علیه ترکی فردوسی‌پور

دیدار دو تیم هنرمندان موسیقی و سینما که در قالب دو تیم استقلال و پرسپولیس برگزار شد با برتری تیم پرسپولیس به پایان رسید.

در حالی که قرار است عصر امروز از ساعت ۱۵ دیدار تیم‌های

استقلال و پرسپولیس در ورزشگاه آزادی برگزار شود، درهای ورزشگاه آزادی امروز حدود ساعت ۹ صبح به روی تماشاگران باز شده است و تا این لحظه که حدود ۴ هزار تماشاگر باقی مانده حدود ۵ هزار تن در ورزشگاه آزادی حاضر شده‌اند.

هواداران قرمز و آبی با شعارهایی برای یکدیگر کیری خونی می‌کنند. خیابان‌های اطراف ورزشگاه خلوت است و در حالی که انتظار می‌رفت به خاطر برگزاری داریی ۸۱ تفرایک باشد، اما این اتفاق رخ نداده است.

در فاصله سه ساعت تا آغاز دیدار استقلال مقابل پرسپولیس اعضای تیم فوتبال هنرمندان در ورزشگاه آزادی حاضر شدند تا قبل از آغاز داریی ۸۱ یک دیدار نمادین را به یاد هادی نوروزی به نمایش بگذارند. اعضای این تیم قرار است در دو تیم با پیراهن‌های مشکی که روی آن شماره ۲۴ حک شده است، به میدان بروند. این دیدار ساعت ۱۲:۳۰ آغاز شده است.

در حالی که گفته می‌شد از فحاشی تماشاگران در داریی جلوگیری می‌شود، بارها و بارها این اتفاق رخ داد.

در حالی که دو ساعت تا آغاز داریی ۸۱ پایتخت باقی مانده است چیزی حدود ۳۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه آزادی حاضر شده‌اند. با آن که گفته می‌شد در جلسه‌لیدرهای استقلال و پرسپولیس قرار گذاشته شده بود تا هر گونه فحاشی و بی‌احترامی جلوگیری شود، تماشاگران دو تیم به شدت علیه یکدیگر فحاشی می‌کنند. برخی اقداامات تاثیر چندانی در کاهش فحاشی هاندارد.

مسئولان ورزشگاه آزادی از ساعت ۱۲ در حال جمع‌آوری کاروهای روی چمن ورزشگاه آزادی هستند. این کاروا به دلیل بارش باران روی چمن پهن شده بود.

فردی با نظارت چند مسئول در پیست تارتان ورزشگاه آزادی در حال رویایی زدن است. ظاهرا وی قرار است رکورد ۹ ساعت رویایی بدون وقفه را به نام خود ثبت کند.

علی نظری جویریای که همراه مقدار تخفیزناد، عضو هیات مدیره استقلال ساعت ۱۲ به اردوی استقلالی‌ها اضافه شدند و از آنها خواستند با تمام قدرت برابر پرسپولیس به میدان بروند.

بروز مظلومی جهت مشخص شدن لیست هجده نفره تیمش در بازی با پرسپولیس روی نام علیرضا رضانی و فرشید اسماعیلی خط کشید. این مسئله در حال اتفاق می‌افتد که فرشید اسماعیلی در بازی با سپاهان گل نخست تیمش را در ثمر رسانده بود و بازی نسبتاً خوبی از خود ارائه داد.

در حالی که ستارگان سینما و موسیقی در قالب دو تیم استقلال و پرسپولیس به مصاف هم رفته‌اند، بخشی از هواداران استقلال اپتنا مرحوم هادی نوروزی را مورد تشویق قرار دادند و سپس به تشویق ناصر حجازی مشغول شدند. دیدار دو تیم هنرمندان موسیقی و سینما که در قالب دو تیم استقلال و پرسپولیس برگزار شد با برتری پرسپولیس به پایان رسید. در اوسط این دیدار تماشاگران استقلال و پرسپولیس به شدت هادی نوروزی را مورد تشویق قرار دادند.

اسدی، دبیر کل فدراسیون فوتبال در ورزشگاه آزادی حاضر شد تا داریی تماشاگران را نزدیک تماشا کند. ساعت ۱۴:۱۰ بازیکنان دو تیم برای گرم کردن وارد زمین شدند و همگی بازیکنان به نوبت مورد تشویق قرار گرفتند. روی پیراهن استقلالی‌ها عکسی از هادی نوروزی منقش شده است. هر دو تیم در حال گرم کردن هستند.

پیراهن پرسپولیس‌ها طراحی جدید است. این پیراهن تلفیقی از رنگ قرمز و سیاه است. در حالی که کمتر از یک ساعت به آغاز داریی ۸۱ مانده است، حدود ۷۰ هزار تماشاگر در ورزشگاه آزادی حاضر هستند.

بلیک حاجتی، بازیکن پرسپولیس که در لیست ۱۸ نفره پرسپولیس قرار ندارد، برای ورود به جایگاه VIP دچار مشکل شد. او به دلیل نداشتن کارت مربوطه نتوانست وارد این جایگاه شود و بعد از ۵ دقیقه وسایلت را در مختلف موفق شد وارد جایگاه مورد نظر شود. در حالی که تنها سی دقیقه تا آغاز داریی ۸۱ مانده است، تماشاگران پرسپولیس در اقدامی هماهنگ با شعار خداحافظ هادی با تعصب به کاپیتان سابق خود ادای احترام کردند. بعد از شعارهای آنها مجیدبنی فاطمه مداح اهل بیت به مرثیه خوانی مشغول شد.

مدیرعامل باشگاه استقلال و پرسپولیس با حضور در ورزشگاه آزادی این دیدار را از نزدیک تماشا می‌کنند.

۲۰ دقیقه پیش از شروع بازی تعداد تماشاگران حاضر در ورزشگاه به ۸۰ هزار قرمز رسیده است.

مارکار آقاجانیان، محمد پهنجعی، احمدرضا علیدزاده و شاهرخ سبکدست از نفرانی هستند که برای تماشای داریی ۸۱ به ورزشگاه آزادی آمده‌اند.

زمانی که بازیکنان دو تیم وارد زمین مسبقه شدند، هواداران پرسپولیس پرچم بزرگی را به اهتزاز در آوردند.

حنیف عمران زاده، مهدی رحمتی و محسن بنگر با عکس هادی نوروزی عکس یادگاری گرفتند.

پیش از شروع بازی کادر فنی استقلال به سمت نیمکت پرسپولیس رفت و با مرپیان این خوش و بیش کردند.

انصاری، رضاییان و کامیابی نیا از پرسپولیس به سمت نیمکت استقلال رفتند و از استقلالی‌ها هم برپاهن و طالاب الو به سمت نیمکت پرسپولیس رفتند.

احمدرضا علیدزاده که بازی را در جایگاه ویژه نگاه می‌کرد با رئیس حراست ورزشگاه آزادی درگیر شد.

کارلوس کی روش، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، برای تماشای داریی ۸۱ به ورزشگاه آزادی آمده است.

در دقیقه ۲۴ بازی، هواداران ۸۱ تیم شعار پرسپولیس حمله، هادی باید گل بزنه را سر دادند. استقلالی هم هادی نوروزی را تشویق کردند. در دقیقه ۲۶، زمانی که استقلال ها صاحب یک ضربه کتر بودند مهدی رحمتی به سمت پرویز مظلومی آمد و نکته ای را به او گفت.

در بین دو نیمه مسئولان برگزاری مسابقه مراسم نوحه خوانی ترتیب دادند. بین دو نیمه کارلوس کی‌روش از جایگاه ویژه خارج شد و با هواداران عکس یادگاری گرفت.

خسرو حیدری، زمانی که تعویض شد، از سوی هواداران استقلال تشویق شد.

در صحنه‌ای که رامین رضاییان به زمین خورده، هواداران پرسپولیس اعتقاد داشتند داور باید اعلام خطا می‌کرد. در این لحظه برانکو هم

و شاید گل بخورد.

او ادامه داد: استقلال با تنها یک شانس گلی که داشت به گل رسید. اگر بازیکنان ما آن طور که در تمرینات کار می‌کنند، کار می‌کردند این گل را ثمنی خودریدیم. همچنان وظیفه ما این است که به تلاشمان ادامه دهیم و روی ضربات آخر بیشتر توجه کنیم.

سرمربی پرسپولیس در پاسخ به این سوال که آیا قبول دارد تیمش کمبود بازیکن دارد و آیا بنا دارد بازیکنی به تیمش اضافه کند یا نه، بیان کرد: ما مادام در حال آنالیز تیممان هستیم، اینها بازیکنان جوانی هستند که به آنها اعتقاد داریم و کیفیت خوبی دارند. آنها روز به روز بهتر و بهتر خواهند بود. زمزشن که برسد تصمیم می‌گیریم کسی را جذب کنیم یا نه.

او در پاسخ به سوالی درباره داوری این دیدار اظهار کرد: این یک بازی است. احساسات و هیجانات در آن بالا هستند و حساسیت ها روی تصمیمات اثر می‌گذارد. ما در موقعیت های مختلف رفتار خاصی داریم و هر بازی هم شرایط خاص خودش را دارد.

برانکو در پاسخ به این سوال که آیا قبول ندارد ریسک خطرناکی با تعویض نوراللهی کرده است، گفت: او مصدوم بود. او می‌خواست بین دو نیمه تعویضش کنیم ولی ما صبر کردیم. ما برنامه دوم خومان را داریم و بنگتسون را به جای او به میدان آوردیم و بخشی از وظایف نوراللهی را به او دادیم. ریسک وجود دارد و ما آن را هوشیارانه می‌پذیریم. بدون ریسک هم نمی‌توان به نتیجه رسید.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس درباره شرایط شهرآورد پایتخت گفت: خوشحالم که جمعیت زیادی به ورزشگاه آمده بود و میلیون‌ها هوادار این دیدار را تماشا می‌کردند. بازی که دو تیم تا لحظه آخر تلاش کردند و یک بازیکن جوانمردانه را به نمایش گذاشتند. باید از هواداران پرسپولیس به صورت ویژه تشکر کنم و به بازیکنان مان تبریک می‌گویم؛ چرا که تا ثانیه‌های آخر تلاش کردند و حداقل یک امتیاز را به دست آوردند.

وی درباره تعویض نوراللهی و عالیشاه نیز خاطرنشان کرد: نوراللهی در وسط دو نیمه شرایط مساعدی نداشت و در ادامه صلاح دیدیم که بیشتر از این او استفاده نکنیم. عالیشاه نیز در روند بازی دچار افت شده بود بنابراین تصمیم گرفتیم او را تعویض کنیم.

برانکو اپلوکوویچ درباره عملکرد مسلمان در این دیدار بیان کرد: باز هم تاکید می‌کنم که مسلمان خیلی دیر به جمع ما ملحق شد و با صبوری و پدیرت که مدتی را روی نیمکت بنشینند اما با تمریناتی که انجام داد نشان داد که استحقاق قرار گرفتن در ترکیب اصلی تیم را دارد.

سرمربی تیم پرسپولیس در پاسخ به اینکه از نتیجه کسب شده راضی است یا خیر، گفت: بله، قطعاً. زمانی که شما در ثانیه‌های آخر مسلوی کنید راضی هستید اما زمانی که گل بازی را نگاه می‌کنید متأسفانه پرسپولیس او را شکر داد است.

سرمربی سرخپوشان در نشست خبری پایان بازی هم گفت: خوشبختانه بازیکنان تعویضی ما همیشه خوب بازی می‌کنند. بازیکنی مثل انصاری در به جمع ما اضافه شد. او برای است به پرسپولیس آمد و بعد دو جلسه او را جذب کردیم. یک سری بازیکن مثل حیدریه و حاجمی هم به زودی به جمع ما اضافه می‌شوند و مشکلات ما کمتر می‌شود.

برانکو در پاسخ به سوالی درباره داوری در این دیدار گفت: من باید بگویم که ۴ دقیقه حداقل وقت بود که پیش اعلام می‌شد. هر تعویض ۳۰ ثانیه زمزشن است و وقت تلف شد. دور هم بی آن دقیقه را بپذیریم. دور هم وقت تلف کردیم و در نهایت از دست داد.

بنگر: بازی در اختیار ما بود و خدا را شکر که نباختیم
مدافع تیم فوتبال پرسپولیس مدعی شد تیمش در دربی هشتادویکم تهران اینکار عمل را در دست داشته است.

محسن ننگر پس از تسلوی یک – یک تیمش مقابل استقلال در دربی هشتادویکم تهران در مورد مصدومیت سیدمهدی رحمتی در وقت تلف شده بازی و اینکه ترکی برای این بازی یک دقیقه وقت اضافه بیشتر در نظر گرفت، اظهار داشت: در زمان تلف شده بازی رحمتی روی زمین افتاده بود و داور باید وقت‌های تلف شده آن زمان را هم در نظر می‌گرفت.

مدافع تیم فوتبال پرسپولیس با رد این نظر که تیمش در دربی هشتادویکم تهران چرا به بازی دفاعی وارد نشده، گفت: خیر، این‌طور نبود. حتی در نیمه دوم دفاع ما کلاً روی زمین نیمه بازی می‌کرد.

وی همچنین تصریح کرد: بازی در طول ۹۰ دقیقه از اختیار ما بود. باره‌هم خدا را شکر که نتوانستیم مسلوی کنیم و نباختیم.

مسلمان: ز رحمتی نبود، ۴ گل می‌زدیم
هافبک تیم فوتبال پرسپولیس گفت: اگر سید مهدی رحمتی درون دروازه استقلال قرار نداشت، چهار گل می‌زدیم.

محسن مسلمان پس از تسلوی پرسپولیس مقابل استقلال در دربی ۸۱ اظهار داشت: رحمتی ستاره میدان بود. اگر او در ترکیب تیمش قرار نداشت، استقلال چهار گل می‌خورد. با این حال خدا را شکر که مسلوی کردیم.

وی افزود: فوتبال ۹۰ دقیقه است و اتفاقات زیادی در لحظات پایانی همیشه رخ می‌دهد. امروز نیز شاهد یکی از این اتفاقات بودیم.

هافبک پرسپولیس درباره اعتراض استقلالی‌ها به وقت‌های تلف‌شده گفت: وقتی که از سوی داور گرفته شد درست بود.

عالیشاه: بار حجتی مسلوی کردیم
مهاجم پرسپولیس تسلوی سرخ‌های ما در دربی ۸۱ را حاصل درخشش دروازیان استقلال عنوان کرد.

امید عالیشاه در پایان دربی ۸۱ در خصوص موقعیت مسلمی که در نیمه ابتدای دست داد گفت: ما با رحمتی مسلوی کردیم. در آن صحنه هر دروازه‌بان دیگری هم دراز می‌کشید که حجتی با تجربه و آلیش این کار را نکرد. وقتی با او درباره این صحنه صحبت کردم گفت که درادر نکشیدن و استقلال مقابل توپ دلیل مهار ضربه‌یام بود. وی در خصوص اعتراض بازیکنان استقلال به وقت‌های تلف شده گفت: به نظر من مسئله یک بهله است.

بازیکنان می‌پوش پرسپولیس درباره تعویض در نیمه دوم عنوان کردند: دوست داشتیم در زمین بملم و به تیمم کمک کنم اما همیشه تابع نظرات سرمربی هستیم.

علویپور: نیمه اول باید دو گل به استقلال می‌زدیم
مهاجم تیم فوتبال پرسپولیس گفت: باید برنده دربی ۸۱ می‌شدیم اما همین که نتوانستیم در لحظات آخر گل تسلوی را بزنیم و بازنده نباشیم، باید خدا را شکر کنیم.

علی علویپور در پایان دربی ۸۱ اظهار داشت: نیمه اول چند موقعیت خوب را از دست دادیم و باید دو گل می‌زدیم که این اتفاق رخ نداد. در نیمه دوم نیز توپ و مدیان در اختیار ما بود. به هر حال خوشحالم که حداقل بازنده زمین را ترک نکردیم. ما باید برنده این بازی می‌شدیم. وی درباره اعتراض استقلالی‌ها به وقت‌های اضافه گفت: رحمتی در دقیقه نخست وقت اضافه مصدوم شد و به همین دلیل داور وقت اضافه بیشتری منظور کرد.

چشمی: نمی‌توانم در ۴۰ ثانیه پایانی را برای چه گرفت
مدافع تیم فوتبال استقلال گفت: هنوز نمی‌دانم ترکی آن ۴۰ ثانیه پایانی را برای چه گرفت.

روزبه چشمی در خصوص عملکرد داور دیدار تیم‌های فوتبال استقلال و پرسپولیس گفت: هنوز نمی‌دانم ترکی آن ۴۰ ثانیه پایانی را برای چه گرفت. بازی باید زودتر تمام می‌شد و ما برنده می‌شدیم.

وی در خصوص اینکه استقلال پس از به ثمر رساندن گل چرا عقب کشید، گفت: طبیعی بود که پس از به ثمر رسیدن گل ما عقب کشیده و پرسپولیس حمله‌کنند.

ابراهیمی: قبل از گل روی من خطا شد
هافبک استقلال معتقد است داور این بازی نباید ۴ دقیقه وقت تلف شده می‌گرفت.

امید ابراهیمی درباره بازی گفت: هم ما موقعیت دلشتمیم هم آنها با اینکه این بازی در باران انجام شد همه هواداران لذت بردند. یک ربع آخر آنها چند موقعیت داشتند و اینگونه نبود که بگوییم بازی دست پرسپولیس است.

وی در رابطه با داوری گفت: به نظر من ۴ دقیقه بسیار زیاد بود و داور نباید اینقدر وقت اضافه می‌گرفت ضمن اینکه قبل از گل روی من خطا شد و داور آن را ندید.

وی و پایان گفت: ما در بازی ترسو نبودیم و شرایط بازی اینگونه ایجاب می‌کرد. آنها را و به توپ های هوایی آوردند و نتوانستند بالاخره گل بزنند.

گزارش

هفته یازدهم لیگ بر تر فوتبال زیر سایه شهر آورد

به جز داریی ۸۱ پایتخت، سایر دیدارهای هفته یازدهم لیگ بر تر فوتبال، شنبه پنجم آبان ماه برگزار می‌شود؛ در روز جمعه اما تمام اخبار و حاشیه‌ها حول محور شهرآورد خواهد بود.

پس از انجام شهرآورد ۸۱ پایتخت در روز جمعه چهارم آبان ماه، هفته یازدهم لیگ بر تر فوتبال، امروز با انجام هفت دیدار دیگر به پایان می‌رسد. در این روز دیدارهای حساسی مانند روبراییی نفت تهران با استقلال خوزستان، صبا با تراکتورسازی و استقلال اهواز با سپاهان برگزار می‌شود.

گسترش فولاد – پدیده: ساعت ۱۵، ورزشگاه اختصاصی گسترش
دیدار تیم‌های هشتم و دهم جدول رده‌بندی در روز پس از داریی برای هر دو تیم می‌تواند حساس و مهم باشد؛ اگر پرسپولیس در داریی بازنده شود، برنده بازی گسترش فولاد و پدیده جای این تیم را خواهد گرفت.

اختلاف امتیاز کم تیم‌های میان جدول شرایطی ایجاد کرده که تیم‌های این منطقه با یک بر د می‌توانند چند پله در جدول بالا بروند و به تیم‌های صدرنشین نزدیک شوند.

سپاه‌جامگان – سایپا: ساعت ۱۵، ورزشگاه ثامن الائمه مشهد
سایپایا مجید جلالی درست در میانه جدول قرار گرفته و با ۱۴ امتیازی که دارد، آماده خیز برداشتن به پله‌های بالاتر است اما این تیم در روزهای اخیر آستن حاشیه‌ها و حرف و حدیث‌های متفاوتی درباره نیمکت مربیگری‌اش بوده است. با این حال سایپا در فصل جاری نشان داده که در هر بازی می‌تواند تیم برنده باشد.

سپاه‌جامگان اما تنها هفت امتیاز کسب کرده و چهاردهم جدول است. این تیم هم‌اکنون هم یکی از نامزدهای سقوط به دسته پایین‌تر است اما شکست احتمالی برابر سایپا جایگاه این تیم را بیش از پیش متزلزل می‌کند.

صبا – تراکتورسازی: ساعت ۱۵:۳۰، ورزشگاه یادگار امام (ره) قم
یک طرف زیباترین دیدار هفته دهم لیگ بر تر، این هفته برابر صبا قرار می‌گیرد و امیدوار است که در این بازی به پیروزی برسد. تراکتورسازی هفته قبل در حالی که ۴ بر یک از ذوب‌آهن پیش بود در فاصله کوتاه باقی مانده تا پایان بازی سه گل خورد و تنها یک امتیاز از بازی خاتگی اش گرفت.

تراکتورسازی با این تسلوی فرصت صعود به رده سوم جدول را از دست داد و به رتبه ششم سقوط کرد. صبا اما اکنون پنجم است و با پیروزی برابر تراکتورسازی می‌تواند حتی به رتبه سوم برسد. در کنار حساسیت این بازی از نظر فنی، همیشه روبراییی علی دایی با تراکتورسازی تماشایی و گاهی هم جنجالی بوده است.

نفت تهران – استقلال خوزستان: ساعت ۱۵:۳۰، ورزشگاه تختی تهران
نفت تهران تا هفته نیم‌لیگ بر تر نتوانسته بود، در هیچ دیداری برنده شود اما در هفته های نهم و دهم دو پیروزی خوب کسب کرد و خود را از انتهای جدول کند و تا رده دوازدهم بالا آمد. این تیم حالا با پشتگتله دو برد متوالی در خانه میزبان تیمی است که در ۱۰ هفته سیری شده از لیگ، پنج گل برنده شده و تنها یک بار بازه بسته است. استقلال خوزستان، تیم شایسته و دوست داشتنی فصل یازدهم لیگ بر تر است که توانسته پس از ۱۰ هفته در یک قدمی صدر جدول قرار بگیرد. استقلال خوزستان فقط دو امتیاز با هفتم‌تهرانی خود فاصله دارد و روی کاغذ، این هفته کار چندان سختی برای برنده نشوند، این فرصت برای خوزستانی‌ها فراهم می‌شود که طم صدرنشین را لیگ را نیز ببخشند.

ملوان – فولاد: ساعت ۱۵:۳۰، ورزشگاه تختی انزلی

فولاد خوزستان که همیشه یکی از تیم‌های برتر لیگ و حرفی سرسخت برای تیم‌های لیگ برتری بوده در فصل یازدهم بالاخره در هفته دهم اولین پیروزی‌اش را به دست آورد. این تیم در طول ۱۰ هفته لیگ در قعر جدول قرار داشت و در هفته دهم توانست یک پله صعود کند. ملوان اما از همان ابتدای فصل در میانه‌های جدول قرار داشت و سه برد و سه باخت کسب کرده است. ملوانی‌ها هفته قبل در تهران با دو گل از پرسپولیس شکست خوردند و تا رده یازدهم پایین آمدند ولی روی کاغذ، این هفته کار چندان سختی برای کسب پیروزی خاتگی برای فولاد ندارند.

ذوب‌آهن – راه‌آهن: ساعت ۱۵:۳۰، ورزشگاه فولادشهر اسفهان
داریی تیم‌های اده لیگ بر تر در شرایط برابر انجام می‌شود. ذوب‌آهن جوان و پراثری ۱۶ امتیازی است و در رده سوم جدول قرار گرفته است. این تیم آنقدر چنگنه و باتجربه بازی می‌کند که می‌تواند بازی ۴ – ۱ باخته را در دقایق پایانی بازی ۴ – ۴ کند. (تسلوی ذوب‌آهن و تراکتورسازی در هفته یکم لیگ است مگر راه‌آهن. اما فقط ۱۰ امتیاز دارد و سیزدهم است. این تیم فقط دو پیروزی در کارنامه‌اش دارد و این هفته را اسفهان کار بسیار دشوار پیش رو دارد.

استقلال اهواز – سپاهان: ساعت ۱۶:۳۰، ورزشگاه تختی اهواز

در آخرین دیدار هفته یازدهم لیگ بر تر، سپاهان در چهارمی برابر غرغشین اهوازی لیگ قرار می‌گیرد. سپاهان در هفته‌های اخیر چندین بار فرصت رسیدن به صدر و گرفتن جای استقلال را با تسلوی‌های بی‌دری از دست داد. در هفته قبل هم شکست ۳ بر صفر این تیم برابر استقلال، صدر را کاملاً تقدیم آبی‌ها کرد.

با این حال اتفاقی‌ها می‌توانند با شکست یک استقلال دیگر (اهواز) در هفته یازدهم و با تصور این کخ استقلال تهران در دربی برنده نشود، فاصله امتیازی خود با صدر را کمتر کنند.

استقلال اهواز هم که حال و روز خوشی ندارد و با باخت‌های پیاپی‌اش حریفان را خوشحال کرده است. استقلال اهواز فعلاً نامزد قطعی سقوط به لیگ یک است مگر این که در هفته‌های باقی‌مانده تا پایان فصل تغییری اساسی در روند نتیجه‌گیری‌اش صورت دهد.

اخبار

کی‌روش: اسدی باید از دخالت‌هایش در تیم ملی خودداری کند

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران می‌گوید دبیر کل فدراسیون باید از دخالت‌هایش در تیم ملی جلوگیری کند.

کارلوس کی‌روش پس از شهرآورد ۸۱ پایتخت در ورزشگاه آزادی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: بازی بسیار خوبی را شاهد بودیم و بهترین داریی که از زمان حضور در ایران دیدم را مشاهده کردیم.

وی در پاسخ به این که دبیر کل فدراسیون فوتبال اظهار کرده در برنامه ۹۰ باشجوی سرمربی تیم ملی خواهد بود، گفت: من منتظر ایشان در جلسه هیات ریسه‌ر در مقابل رئیس فدراسیون فوتبال هستم. قطعاً مکان مناسب در مقابل ریاست فدراسیون فوتبال و اعضای هیات ریسه‌ها خواهد بود.

سرمربی تیم ملی با اشاره به این که منتظر کارها و وظایفی که دبیر کل باید انجام دهد خواهد ماند بیان کرد: از بعد تجهیزات گرفته تا حمایت از تیم ملی دبیر کل فدراسیون فوتبال باید از دخالت‌هایش در تیم ملی جلوگیری کند.

واکنش دست‌اسدی به حرف‌های کی‌روش:

هر کسی باید در سطح خودش صحبت کند

دبیر کل فدراسیون فوتبال با انتقاد شدید از صحبت‌های کارلوس کی‌روش گفت: من رکن دوم اجرایی فوتبال کشور هستم و هر کسی باید در سطح خودش صحبت کند. علیرضا اسدی که برای تماشای شهرآورد ۸۱ پایتخت به ورزشگاه آزادی رفته بود، در واکنش به صحبت‌های کی‌روش گفت: حق من در دعوت منظره ورزشی در برنامه ۹۰ نمی‌پذیرد؛ چون معتقد است این برنامه جای این حرف‌ها نیست، اظهار کرد: اگر جای این حرف‌ها در ۹۰ نیست، پس این برنامه برای چه بخش می‌شود. کی‌روش باید بداند که این برنامه دو نفر دوم اجرایی فوتبال کشور هستم و هر کسی باید سطح خود را بداند و در همان سطح صحبت کند. چه کسی برای من محدودیت ایجاد می‌کند؟

شاهرخ سبک‌دست:

جاسم کرار باید در خصوص رفتارش به مسئولان استقلال توضیح دهد

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال با بیان اینکه رفتار کرار غیر حرفه‌ای بوده، گفت: او باید به خاطر اتفاقاتی که در استانه دربی انجام داد، توضیح دهد.

شاهرخ سبک‌دست با بیان این مطلب افزود: بازیکنان استقلال برای پیروزی در دربی هوشمندانه و تنها به تیر در این دیدار فکر می‌کنند.

وی در خصوص شرایط روحی بازیکنان نیز گفت: آنها را لحاظ روحی از آمادگی خوبی برخوردار هستند و برای برگزاری دربی هشتادویکم لحظتم‌لزاری می‌کنند.

سبک‌دست در پاسخ به این سوال که آیا بازیکنان ایرانی این دیدار دغدغه مالی دارند یا خیر، گفت: ما به آنان پول پرداخت کردیم و هیچ مشکلی از لحاظ مالی برای این دیدار ندارند و آماده جدال با پرسپولیس هستند.

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال در خصوص

بیشتر بدانیم

علل و درمان کم خونی در شیر خواران

پزشک فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت:شایع‌ترین نوع کم خونی، فقر آهن است که در سنین ۹ تا ۲۴ ماهگی، بیشتر رُخ می‌دهد و می‌توان گفت در شیرخواران، کم خونی شیوع بیشتری دارد. هادی موسی‌خلی، اظهار کرد: کم خونی طبیعی یا اِتمی فیزیولوژیک در شیر خواران سر موعد به دنیا آمده حدود شش هفتگی ایجاد شده و در سنین هشت تا ۱۲ هفتگی، بر طرف می‌شود.

وی با اشاره به اینکه کم خونی طبیعی در نوزادان نارس، زودتر خود را نشان داده و حتی به سه هفتگی هم می‌رسد افزود: این موضوع، علت‌های مختلفی دارد، ولی شایع‌ترین آن‌ها طول عمر کوتاه گلبول‌های قرمز است. موسی‌خلی تصریح کرد: کم خونی طبیعی اگر با بیماری‌های زمینه‌ای و یا تشدید کننده آن همراه نشود، به طور معمول، خود محدود شوند و بوده و نیازی به درمان ندارد. رئیس مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین اضافه کرد: رشد سریع توده بدنی در شیر خواران و پس از آن، تأمین نشدن آهن مورد نیاز بدن، از دلایل شیوع کم‌خونی بین شیرخواران است.

وی خاطر نشان کرد:بر اساس دستور العمل‌های سازمان بهداشت جهانی، مادران باید در دوران بارداری از ترکیبات آهن استفاده کنند و بعد از تولد، در شیرخواران از چهار ماهگی و در نوزادان نارس و زود رس از زمان دو برابر شدن وزن بدن، باید قطره آهن برای کودک شروع شود که رعایت نکردن این موارد، به یقین باعث کم خونی کودک خواهد شد. موسی‌خلی ادامه داد: در نظر طلایی، کم خونی فقر آهن باعث رنگ پریدگی ملتحمه چشم‌ها و سفید شدن خطوط کف دست و بستر ناخن‌های دست می‌شود، ولی مهم‌تر از همه، این‌ها رفتارهای غیرعادی بچه‌ها نظیر، لجبازی، بی‌حواسی، بی‌اشتهایی، بی‌حوصله بودن، تمایل به خوردن مواد نامعمول رنگ دیپور و مهر است.

رئیس مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین با اشاره به اینکه آهن جزء جدا نشدنی بیشتر واکنش‌های مهم بدن که در بیشتر از گان‌های داخلی بدن از جمله مغز اتفاق می‌افتد، است تأکید کرد: می‌توان نتیجه گرفت که کم خونی فقر آهن و تهی شدن بدن از آهن، عواقب متعدد و وخیمی مانند، ضرب هوشی پایین و بیماری قلبی را به دنبال دارد. وی با بیان اینکه شیر خشک‌های غنی شده از آهن به اندازه کافی آهن ندارند که فقط استفاده از آن‌ها نیازیهای آهن کودکان را برطرف کند یا دور شود، برای جذب یک میلی گرم آهن، باید روزانه ۱۰ میلی گرم آهن مصرف شود که در بهترین شرایط و بدون وجود بیماری‌های دستگاه گوارش، تأمین این مقدار فقط با مصرف فرآورده‌های آهن، ممکن خواهد بود. موسی‌خلی افزود: شیر خورانی که به عنوان درمان نگهدارنده، آهن مصرف می‌کنند، روزانه به اندازه دو برابر وزن بدنشان، عنصر خالص آهن نیاز دارند. رئیس مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین تصریح کرد: طبق پروتکل‌های سازمان بهداشت جهانی، باید تا دو سالگی، به کودک قطره آهن داده البته به شرطی که به اندازه کافی و از زمان مناسب، آهن مصرف کرده باشند و گرنه باید تا دو سال و نیم یا حتی سه سالگی ادامه داشته باشد. این فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان خاطر نشان کرد:قطر‌های آهن ایرانی متناسب با نژاد ایرانی است، بنابراین بهترین نوع آهن، همان قطره یا شربت ایرانی است و از طرفی کیفیت داروهای ایران نه تنها از انواع خارجی پایین نیست، بلکه بالاتر هم است، ولی به هر حال، در بعضی شرایط، استفاده از داروهای خارجی، با نظر پزشک، اجتناب ناپذیر است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین اضافه کرد: شیر خواران تا شش ماهگی باید از شیر مادر تغذیه شوند ولی از آن زمان به بعد، باید درصد بیشتری از کالری بچه‌ها از طریق دادن غذای کمکی تأمین شود و یکی از اهداف این تغذیه، تغذیه‌ای، رفع مقداری از نیازهای آهن و ویتامین‌ها از طریق غذا است. موسی‌خلی در پایان اظهار کرد: رژیم غذایی مادر در محتوای شیر و تأثیر بسزایی دارد، ولی باید به مادران گوشزد کرد که هیچ کاری باعث نمی‌شود که شیرخوار از خوردن آهن، معاف شود.



علم- فناوری

بهار زود هنگام ۲۱۰۰ بر اساس پیش‌بینی دانشمندان

نتایج تحقیقات دانشمندان علوم آب‌وهوا در سراسر جهان که در حال بررسی تأثیرات گرمای جهانی بر کره زمین هستند، نشان می‌دهد که در سال ۲۱۰۰ شاهد بهاری زود هنگام می‌بود.

این تحقیق با استفاده از دو شاخص معروف فصلی برگریزان و شکوفه‌زدن انجام شده است. با تحلیل داده‌ها از سال ۱۹۵۰ تا ۲۱۰۰ دانشمندان ایالات متحده پیش‌بینی کرده‌اند که در سال ۲۱۰۰ زود بهار ۲۲ روز زودتر از بهار امروزی آغاز شود. در این تحقیق مشخص شد بهار زود هنگام، در ابتدا گرم و سپس سرد خواهد بود که برای گل‌ها و گیاهان مشکلات بسیاری ایجاد می‌کند. دانشمندان دانشگاه ویسکانسین ایالات متحده در این تحقیق، کل داده‌های اقلیمی آمریکا را بر بررسی و اعلام کردند این تغییر در بهار غریب بسیار قابل ملاحظه است. از دیگر مشکلات این بهار دروغین، تأثیری است که بر مهاجرت پرندگان، حشرات، جفت‌گیری و گرده افشانی گل‌ها خواهد گذاشت و تغییر زمان بهار همچنین موجب گرم شدن آب اقیانوس‌ها و پدیده آل‌بنو می‌شود. در میان تمامی فصول پیش‌بینی هوای فصل بهار مشکل‌تر بوده و گازه‌ای گلخانه‌ای بر بارش برف و برف‌انبار تأثیر دارد. محققان در مورد تأثیرات این بهار بر گیاهان و جانوران تحقیقات بیشتری انجام خواهند داد.



آیا تا به حال فکر کرده اید که فضا نوردان هم ممکن است بیمار شوند؟ اگرچه کسی صدای عطسه آنها را نمی‌شنود اما تهدیدات لازم برای درمان آنها دانشیده شده است.

فضانوردان بیشتر به خاطر این نکته از شوهرت خاصی برخوردارند که در اوج سلامتی راهی فضایی می‌شوند اما آنها هم مانند هر انسان دیگری ممکن است بیمار شوند حتی اگر در فضا باشند.

به رغم تلاشهایی که توسط خدمه پرتابهای فضاپی در زمین صورت می گیرد تا هم فضاپیما و هم محموله آن به طور استرلزه رهی فضا شود اما زمانی که فضا نوردان از زمین جدا می شوند باکتری، ویروس و قارچ‌ها را با خود به همراه می برند که می‌توانند شرایط بیمار شدنشان را فراهم کنند. محققان به تازگی مطالعه ای در این زمینه انجام داده و متوجه شده اند ذرات گرد و غباری که در ایستگاه فضایی بین المللی بافت می شود حاوی باکتریا های باکتریایی هستند. محققان این ذرات را از فیلتر هوا و مخازن خا رد موجود در این ایستگاه فضایی جمع کرده اند.

این مطالعه که نتایج آن در نشریه Microbiome منتشر شده تأکید بر این احتمال ندارد که این ذرات

محققان یک شرکت مستقر در شیکاگو کمپینی را برای تأمین بوجه سلاح کمتر مرگبار به راه انداخته اند که جایگزینی برای سلاح‌های گرم شخصی و خنگی خواهد بود.

تیانجه بادی Salt (نمک) برای متوقف کردن مزاحمان با استفاده از یک پودر ناتوان کننده طراحی شده است که آن‌ها را باطور موثقت کتر کرده و بطور چشمگیری احتمال کشته شدن تصادفی اعضای خانواده را کاهش می‌دهد.

بنیانگذاران این شرکت از یک تیراندازی در سال ۲۰۱۴ در نزدیکی خانه‌شان الهام گرفتند. آن‌ها با تگرانی در مورد تعداد بالای مرگهای تصادفی و خودکشی ناشی از اسحه‌های خریداری شده برای دفاع از

مواد طبیعی برای کاهش کلسترول



کلسترول نوعی چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. کلسترول از دو طریق به وجود می آید اولین راه که عمده ترین منبع تولید کلسترول است کبد انسان و راه دوم از طریق مصرف منابع غذایی که حاوی کلسترول است.

بالا بودن کلسترول خون هیچ گونه علامت خاصی ندارد به افراد بالای ۲۰ سال توصیه می شود که هر پنج سال یک بار کلسترول خون خود را از طریق آزمایش های لازم بررسی کنند.

چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی پایین و نداشتن فعالیت ورزشی منظم سبب افزایش کلسترول می شود. وراثت، سن و جنس نیز از علل افزایش کلسترول خون محسوب می شود، به طوری که زنان تا قبل از یائسگی کلسترول کمتری از مردان همسن دارند در حالی که بعد از یائسگی میزان کلسترول آن‌ها نسبت به مردان همسن آن‌ها بیشتر می شود.

پایین آورنده‌های کلسترول

توصیه می شود مصرف فیبر غذایی محلول در آب همراه با مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی افزایش یابد که منابع عمده فیبرهای محلول در آب، سبزیجات، میوه ها، حبوبات و سبوس جو است.

سیر

مصرف سیر برای کاهش کلسترول خون مفید است؛ در بین گیاهان، سیر بیشترین قدرت را در کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون دارد و بیش از صد صنعت داروسازی در دنیا از سیر، فرآورده های دارویی تهیه کرده اند. سیر علاوه بر کاهش کلسترول و تری گلیسرید، خاصیت ضد میکروبی و ضد ویروسی دارد و فشار خون و قند خون را کاهش می دهد و خون را رقیق می کند. البته سیر تازه از سیر پخته بهتر اثر می کند. اثر سیر ترشی نیز مانند سیر تازه است.

در یک مطالعه که به صورت کار آزمایشی بالینی و به طور تصادفی با یکی از روش های درمانی طرح (مصرف قرص سیر یا رژیم درمانی) انجام شد، طی ۳ ماه بیماران گروه سیر، روزانه ۳ قرص سیر مصرف نموده و بیماران گروه رژیم درمانی، طبق دستور روش رژیم غذایی کم چرب که شامل منع مصرف روغن جامده، کره، و سایر لبنیات چرب و نیز مصرف گوشت قرمز به میزان حد اکثر دو جلسه در هفته و مصرف مرغ به میزان حداکثر یک عدد در هفته بود را رعایت کردند. پس از اتمام دوره، آزمایش دیگری از بیماران به عمل آمده و مقادیر جدید کلسترول توتال، کلسترول LDL، کلسترول HDL و تری گلیسرید سرم مورد اندازه گیری قرار گرفتند.

در نتیجه ی این مطالعه مشخص شد که در گروه مصرف کننده ی قرص سیر کلسترول کل ۱۵ درصد و کلسترول بد ۱۲ درصد نسبت به گروه رژیم درمانی صرفه کاهش داشت.

پیاز

پیاز به غیر از آنکه یکی از مواد اصلی در پخت بسیاری از غذاها به حساب می آید می‌تواند فوایدی بسیاری هم برای سلامت بدن به همراه داشته باشد. بررسی های جدید نشان می دهد پیاز می تواند به بهبود سطح کلسترول در بدن کمک کند.

پیاز منبع غنی از ترکیب های «فلی فنولیک» به نام «فلاونوئید» هاست که با ویژگی های ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد سرطان شناخته شده است.

همچنین در یک مطالعه مشخص شد فلاونوئید موجود در پیاز با کاهش سطح کلسترول بد در افراد چاق و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی همراه است. به گفته متخصصان، این خاصیت پیاز به دلیل وجود نوعی آنتی اکسیدان در آن است.

همچنین در یک بررسی دیگر تأثیر عصاره پیاز بر میزان کلسترول در بدن موش ها نشان داده و تأکید شد که با مصرف این عصاره سطح کلسترول کاهش قابل توجهی

نسل آتی روپاتهای توانایی حیرت انگیزی در یادگیری و به اشتراک گذاری آموخته هایشان خواهند داشت. توانایی یادگیری و به اشتراک گذاری هسته فرهنگ و تمدن انسانی به شمار می آید اکنون گوشه هایی از این این پیروزی بخشی از دنیای روپات‌ها نیز به نمایش گذاشته شده است، جایی که روپاتی از یک دانشگاه می تواند از روپاتی در دانشگاهی دیگر بیاموزد.

محققان دانشگاه کورنل بر اساس پلت فورم خاصی که پیشتر ارائه کرده بودند، نوعی روپات تحقیقاتی موسوم به PRY ساخته اند. این روپات آموخته است که یک سری کارهای ساده را انجام دهد، نظیر برداشتن لیوان از روی میز و قرار دادن آن بر روی در جایی دیگر.

صدها کیلومتر آن طرف تر و در دانشگاه براون آمریکا، نوع

این روزها در نمایشگاه Sports Ride خودروی توکیو محصولات عجیب و دیدنی ارائه می شود که خودروی اسبرت Xports Ride نامها یکی از آنهاست.

یاماها که به واسطه طراحی و ساخت پیشرفته ترین موتورسیکلتها در دنیا شناخته می شود، این بار در چهل و چهارمین نمایشگاه خودروی توکیو دست به کار بزرگی زده و با خودروی اسپرت مفهومی Sports Ride حاضر شده است.

مهمترین ویژگی این خودرو در آن است که دو سرنشین آن احساس رانند موتورسیکلت را خواهند داشت. این ادعایی است که توسط یاماها مطرح شده و به نظر می رسد که همین گونه هم باشد.

این محصول جدید بر روی پلت فورم iStream Carbon ساخته شده و جالب اینکه یاماها اطلاعات منفی شخصی درباره آن منتشر نکرده است اما ابعاد این خودرو نشان می دهد که شباهت زیادی به مزدا ۵- Mazda Miata دارد. فاکتور «وزن» چیزی است

وقتی فضا نوردان بیمار می شوند

باکتریایی خطرری برای سلامت فضا نوردان به همراه داشته باشند. آیا این حال تأکید شده است که ریزاک گلیسمی هایی که در روی زمین خطرری برای انسان به همراه ندارد ممکن است

برو موجب تورم یا سوزش پوست شود. به طور رایجی کودکان (میکروبی) یکی از تگرانی های اصلی فضا نوردان مستقر در ایستگاه فضایی بین المللی محسوب می شود. مشکل اینجاست که بر خلاف زمین، آلودگی و گرد و غبار نشست نمی کند و همواره به حالت شناور در محیط با جاذبه اندک ایستگاه فضایی بین المللی وجود دارند. سیستم ایمنی بدن فضا نوردان در فضا ضعیف می شود که در نتیجه احتمال ابتلا به عفونت‌ها افزایش می یابد.

ناسا اعلام کرده که بخشی از وظایف معمول ساکنان ایستگاه فضایی بین المللی انجام کارهای مربوط به آزمایش کیفیت هوا، آب و سطوح است. برای این منظور پروتکل هایی مخصوص پاکیزه سازی در این ایستگاه فضایی به کار برده می شود تا این آزمایشگاه ۱۰۰ میلیارد دلاری همواره محیطی تمیز و عاری از باکتری و ذرات بیماری را داشته باشد.

اما بیماری همواره در کمین است. اگر فضا نوردان در فضا

ابداع سلاح نمکی برای کاهش مرگهای تصادفی

خاله تصمیم گرفتند که یک جایگزین کمتر مرگبار تولید کنند.

Salt یک تنفک بادی با نیروی دی‌کسیدکربن است که گلوله‌های پلاستیک توخالی مشابه گلوله‌های رنگی را شلیک می‌کند، با این تفاوت که بجای رنگ از پودر اختصاصی ساخته شده از فلفل و مواد دیگر گر شده‌اند.

این گلوله‌ها به محض برخورد، ترکیده و افشانه ریزی از پودر بر روی هدف پاشیده می‌شود. این پودر بشدت آزاردهنده بوده و باعث احساس سوختگی شدید می‌شود که فرد را دچار کوری موثقت و تنگی نفس می‌کند.

به گفته سازندگان، این پودر از بسیاری از نمونه‌های مورد استفاده پلیس فوتر بوده و برای حاکم قدرت متوقف‌سازی راندارند.

طراحی شده است.

تأثیر این گلوله‌ها تا ۵۰ دقیقه باقی می‌ماند، اگرچه پس

از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آن‌ها کم‌رنگ می‌شود. از آنجایی که این گلوله‌ها پودری هستند، نمی‌توان آن را بطور مستقیم

با شلیک می‌کند، اما می‌تواند یک ایر با قطر حدود ۱٫۵ متری ایجاد کند که مانند سدی در برابر حمله عمل

خواهد کرد.

اسلحه Salt علاوه بر ویژگی کمتر مرگبار بودنش،

همچنین کاربرد پسند بوده و هیچ صدا یا پس زدنِ مانند

یک سلاح معمولی ایجاد نمی‌کند. همچنین می‌توان آن را

از فاصله دور استفاده کرد که اسبری فلفل یا تیزتر این قابلیت

را ندارند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

افزایش بهره هوشی معجزه شیر مادر برای نوزادان

مادران باید بدانند که هیچ چیزی جایگزین شیر مادر نمی‌شود و شیر مادر علاوه بر تغذیه، به افزایش بهره هوشی کودک کمک بسیاری می‌کند.

دکتر زهرا عبداللهی فوق تخصص علوم تغذیه گفت: اختلال رشد، سوء تغذیه، کمبود ریزمغذی‌ها در کودکان از عوارض عدم تغذیه با شیر مادر است و تغذیه با شیر مادر در افزایش بهره هوشی و رشد شخصیتی کودک مؤثر است.

وی افزود: شیر مادر به عنوان بهترین و کامل‌ترین غذا برای کودکان تا ۲ سالگی است، به خصوص تا ۶ ماهگی کودک، تنها باید با شیر مادر تغذیه شود چرا که تمام نیازهای کودک تا ۶ ماهگی به طور کامل با شیر مادر فراهم می‌شود. همچنین پس از پایان ۶ ماهگی تا ۱۲ ماهگی نیز در کنار تغذیه کمکی، شیر مادر همچنان باید غذای اصلی کودک باشد.

در سال دوم زندگی هم شیر مادر، بخش مهمی از تغذیه کودک را شامل می‌شود، چرا که تقریباً نیمی از انرژی و پروتئین را تأمین می‌کند و علاوه بر این بر رشد کودک بسیار تأثیری گذارد.

دکتر عبداللهی با اشاره به این که در طی دهه اخیر کودکان کمتر از شیر مادر تغذیه می‌شوند، تصریح کرد: مادران از اهمیت و کیفیت تغذیه‌ای شیر مادر آگاه نیستند یا تصور می‌کنند که شیر مصنوعی از شیر مادر بهتر است در حالی که باید به این موضوع توجه داشته باشند که شیر مادر به لحاظ تغذیه‌ای، اقتصادی و زمانی بسیار برای خانواده ها، صرفه‌است.

وی خاطرنشان کرد: کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند، معمولاً با اختلال رشد، سوء تغذیه، کمبود ریزمغذی مواجه می‌شوند، به طوری که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، به لحاظ عاطفی، روانی، اعتماد به نفس، بهره هوشی و رشد شخصیتی نسبت به کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند وضعیت بهتری دارند.

گیاهان خطرناک دوران بارداری را بشناسید

داروهای گیاهی کاملاً بی خطر نیستند و مصرف آن‌ها به خصوص در دوران بارداری می‌تواند عوارض بسیاری را داشته باشد.

دکتر حسن اکبری متخصص آسیب‌شناسی و محقق طب اسلامی ایرانی گفت: یکی از اصول طبعت درمانگران در پیشینه‌های گیاهی که برای بیماری‌های مختلف به بیماران می‌دهند، این است که همه داروهای گیاهی کاملاً بی خطر نیستند و برای استفاده بیشتر و بهره از گیاهان باید ابتدا برخی از اطلاعات اساسی را دربارۀ آن‌ها کسب کنیم.

وی افزود: اگر چه به خاطر این که ترکیبات مؤثر داروهای گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی رقیق‌تر و در نتیجه اثرات جانبی آن‌ها کمتر است، اما همچنان باید در استفاده از داروهای گیاهی با احتیاط عمل کرد، یکی از نخستین دستورات احتیاطی در این زمینه توجه به این مسئله است که تا وقتی کاملاً مطمئن نشده‌اید که گیاهی برایتان مناسب است، آن را مصرف نکنید و در این باره هیچ کس مثل متخصص این حوزه نمی‌تواند کمک‌کننده باشد.

این متخصص طب سنتی اظهار داشت: گاهی عوارض سرخود از برخی داروهای گیاهی می‌تواند نتایج بسیار بدی به همراه داشته باشد، یکی از زمان‌هایی که به هیچ وجه نباید دارویی گیاهی را بدون مشورت با پزشک مصرف کرد، دوران بارداری است، مهم‌ترین دلایل این موضوع این است که برخی از گیاهان باعث سقط جنین می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: زنان باردار باید از خوردن گیاهانی چون پوست ریشه زرشک، بابونه گاو، پونه معطر، کدو تلخ، سنبل چینی، جعفری فرنگی و نعنای کوهی بهره‌بر کنند. همچنین مصرف زیاد کرفس و جعفری نیز برای زنان باردار مشکل آفرین است. از جمله ممنوعیت‌های گیاهی زنان باردار استفاده از کافئین است، چرا که از نظر علمی ارتباط مستقیم بین مصرف کافئین در دوران بارداری و سقط جنین ثابت شده است.

گل مژه عفونتی در کنار پلک‌ها

گل‌مژه التهاب عمومی و شایع است که با مواردی ساده می‌توانیم از بروز آن پیشگیری کنیم.

دکتر کی‌پور اپتومتریست و متخصص چشم پزشکی گفت: معمولاً گل‌مژه یک التهاب عمومی شایع در رده‌های گوناگون سنی است که در اثر ایجاد التهاب یا بروز عفونت باکتریایی در غدد چربی پلک ایجاد می‌شود و با ایجاد نوعی تورم در پلک و احساس سنگینی همراه است.

وی افزود: عموماً ایجاد این برجستگی جای نگرانی ندارد و خود به خود پس از دوره زمانی خاص بهبود می‌یابد و رفع می‌شود.

دکتر کی‌پور در خصوص مواردی برای تسریع روند بهبودی اظهار داشت: انجام کمپرس آب گرم به تعداد ۳ یا ۴ بار در روز موجب تخلیه گل‌مژه را به مرور زمان فراهم می‌کند. در مواردی که گل‌مژه با سیر پیش‌روندای مواجه باشد می‌تواند اختلالانی مثل درجائی از آستن‌گیتاسیس را در فرد ایجاد کند.

وی عنوان کرد: از آنجا که گل‌مژه ریشه باکتریایی دارد از قابلیت انتقال و سرایت برخوردار است و برای پیشگیری از ابتلا به ضایعه، رعایت بهداشت فردی و اهتمام به انجام تدابیر مراقبتی و عدم اشتراک وسایل شخصی اکیداً توصیه می‌شود و همچنین از تماس دست با چشم‌ها و مالش چشم‌ها در مبتلایان به گل‌مژه باید خودداری شود. این متخصص چشم خاطر نشان کرد: مهم‌ترین عامل پیشگیری از گل‌مژه رعایت بهداشت ناحیه پلک‌ها و انجام شستشوی منظم چشم و پلک با لیمو پوچه می‌باشد، همچنین افرادی که مستعد گل‌مژه هستند با کاربرد لژ های ویژه مرطوب کننده حتما دقت و توجه به خرج دهند تا امکان دچار شدن به گل‌مژه در آن‌ها حتی المقدور کاهش یابد.

قارچ و کپک مهمان درجه اول این بیماری نادر مغزی

عدم نظافت محیط زیست و زندگی در مکان‌های آلوده سرشار از کپک‌ها و قارچ‌های میکروسکوپی مغز را با مخوف‌ترین بیماری قرن مواجه می‌کنند.

کارشناسان در یک تحقیق منحصربه فرد دریافت‌اند ابتلا به بیماری آلزایمر می‌تواند به خاطر میکروب‌ها و عفونت‌های قارچی ایجاد شود.

گفتنی است بر اساس جدیدترین کشفیات امکان دارد قارچ‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌ها و با حتی انگل‌ها باعث بروز بیماری آلزایمر در افراد شود.

بررسی هان‌شان می‌دهند، کارشناسان این نتایج را با بررسی نمونه خون افراد متوفی و یا درقید حیات مبتلا به بیماری آلزایمر بدست آورده‌اند.

در تمامی نمونه‌های خونی بدست آمده آثاری از وجود مخمرها و کپک ها در خون و یا در نمونه های بدست آمده از بافت خاکستری مغز افراد متوفی در اثر آلزایمر بدست آمده است.

کارشناسان بحث جدی در خصوص وجود یک رابطۀ معنادر بین مخمرها، هاگ ها، قارچ‌ها، میکروب‌ها و زوال مغز را کشف کرده‌اند.

به تازگی در تحقیقی جدید پژوهشگران دریافت‌اند انجام کارهایی چون معاینات دندانپزشکی توسط وسایل غیر استریل و یا حتی انتقال خون دارای میکروب و قارچ می‌تواند منجر به بیماری آلزایمر در افراد شود.

کارشناسان البته عوامل متعددی چون رُژ نهای معوی، نقض های زنتیکی، استعمال دخلیات و سایر عوامل را در بروز بیماری آلزایمر دخیل می‌دانند.

بیماری آلزایمر تنها در کشور انگلستان بر روی حداقل ۵۰۰ هزار نفر اثر گذاشته است و سبب محدودیت‌های شدید زندگی در آن کشور شده است.

کارشناسان اعتقاد دارند سیستم ایمنی بدن در اثر پیشرفت بیماری آلزایمر دچار آسیب شده می‌شود. کارشناسان در گامی‌ای در نظر دارند نوع میکروب‌ها را در بسیاری از بیماران‌ها از جمله سرطان سینه، سرطان دهانه ریه، پارکینسون و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن مرگبار کشف کرده‌اند. کارشناسان براین اساس در نظر دارند داروهای جدیدی برای مقابله با آلزایمر تولید کنند که در آن ترکیبات قارچ‌ها وجود داشته باشد.

ترش کردن معده را اورژانسی درمان کنید!

ترش کردن معده به علت سردی عارض شده به آن است که با این راهکار، اورژانسی می‌توانید آن را درمان کنید.

دکتر حسین روزاده متخصص طب سنتی افزود: عموماً مشکلات ترش کردن معده به علت سردی عارض شده به معده می‌باشد که جهت رفع اورژانسی عارضه و درد حاصل از ترش کردن معده توصیه می‌می‌گردد از جوش شیرین که متسلفه امروزی نام شده است.

وی افزود: برای این کار به محض که احساس کردید معده شما می‌خواهد ترش کند باید یک نصف قاشق چای خوری جوش شیرین را با نصف استکان آب خنک حل کنید و بخورید. این متخصص طب سنتی اظهار داشت: جوش جوش شیرین یک بار محسوب می‌شود و ترشی از اسید است. وقتی آن‌ها با هم ترکیب شوند تبدیل به آب و نمک می‌گردند و احساس ترش کردن، رفع خواهد شد و معده سالم می‌ماند.

وی با توجه به اینکه جوش شیرین درمان علت مشکل اصلی نیست، تصریح کرد: جوش شیرین درمان علامتی محسوب می‌شود و یعنی علامت مشکل شما که ترش کردن معده است را موقتاً رفع می‌کند. همچنین با خوب جویدن غذا و پرهیز از مصرف نوشیدنی و آب وسط غذا و بعد از آن و پرهیز از مصرف کپک کلوچه و بستنیوت و به رفع مشکل معده خود می‌پردازند. دکتر روزاده خاطر نشان کرد: توصیه می‌شود برای رفع سردی معده هرگز چای نخورید، شربت زنجبیل و عسل هفت‌ه‌ای دو یا سه بار حتما خورده شود و هیچوقت غذای خام به همراه پخته میل نکنید، مدتی(حدود ۱۰۰ روز) نیز از خوردن مواد خام و لیمو عمالی و ترش‌جات و میوه‌ها خصوصاً مرکبات خودداری کنید و عسل بیشتر بخورید.

جایگاه نماز در قیام سالار شهیدان

ابوالفضل علیدوست ابرقویی



هر چه زمان بیشتری از انقلاب با عبدالله (ع) می گذرد، عبادت دیگری از این نهضت الهی روشن می شود و جهانیان را بازشناسی این جادنه عظیم ضرورت بیشتری می بینند. اگر ملت‌های مسلمان بخواهند از نهضت سالار شهیدان به عنوان حرکت الهی و راهکار عملی در به فعلیت درآوردن کمالات خود و مبارزه با رهنران راه عزت و شرف استفاده کنند، باید از دو زاویه این نهضت مورد توجه جدید قرائت دهند، با این باور که این دو زاویه در رسیدن به آن مقصود متمم یکدیگرند

اول، با برگزاری مراسم سوگوری، در مظلومیت ابا عبدالله و یارش، لشک غم بپرزند، حیات خود را با زیارت عاشورا و وارث اشتی دهند، بر حسین و اصحابی سلام بفرستند و بر دشمنانشان لعنت، و بداندند که مصیبت حسین (ع) سخاست است نه تنها بر اهل زمین که بر ساکنان آسمان‌ها نیز، و چگونه این سان نباشد در حالی که آسمان و زمین و آن چه در آن هاست، بر او گریستند، قبل از اینکه قدم به عرصه دنیا نهد. حسین ، اشک دیده ی مومنان ، و کشته ی اشک‌هاست. در عزای او هر کس بگرید یا بگریاند یا خود را به گریه وادارد، بهشت بر او واجب می شود. تالابو اشک‌هایی که در مظلومیت سیدالشهدا (ع) بر پار می شنیدند، چلچراپی است که راه را از بیراهه می نمایاند، وسره را از ناسره می جهت نیست که در دل‌های مومنان از شهادت حضرتش حرارتی است که هرگز به سردی نمی گراید.

دوم، دقت و تامل در گفته‌ها و در حرکات سیدالشهدا (ع) ، خصوصا از زمان حرکت از مدینه به مکه و از مکه تا کربلا، امری ضروری و هم عرض با سوگوری بر فرزند زهراسف. باور این مطلب برای ما اصلی اعتقادی است ، زیرا حسین(ع) جانشین برحق پیامبری است که نه گفته‌هایش رنگ هوس دارد و نه کردارش ابلع هوا، نه لغوی مرتکب می شود، نه بیهوده ای بر زبان می راند و نه نپی اش را باید بدیزیری سیدالشهدا معصوم است و از خطا مبرا، قول و فعل او برای ما "سنت" و حجت سنت باور ماست.

بر این اساس ، لازم است در گفتار و کردار حضرتش تامل ورزیم، تا بتوانیم نهضت آن امام را سرمانه ای جهت رسیدن به عزتی الهی و حیاتی خیالی قرار دهیم.

این نوشتار، تنها به یک مورد ، از آن چه ایا عبدالله (ع) در حرکت خود بدان اهتمام ورزیده اشاره می کند، و آن توجه سیدالشهدا (ع) به نماز است. آن هم در محور "دوست داشتن نماز" و "اقامه ی این فریضه" و در فاصله ی زمانی شب عاشورا تا ظهر عاشورا.

دیده‌گاه هز نه‌هایی که می‌توانند پشتوانه‌ی زندگی باشند

یک روان‌شناس گفت: عروسی‌های پرهزینه باعث ضرر مادی و معنوی برای عروس و داماد هستند و بهتر این است هزینه مراسم آتجتنلی جمع آوری شود تا دختر و پسر با پشتوانه مالی مناسبی زندگی را آغاز کنند.

«مهرمهرادی» اظهار کرد: هر فردی باید شناخت کلملی نسبت به زندگی، استعدادها و ویژگی‌های شخصیتی خود داشته باشد و در همین زمینه‌ها نیز از شخص مورد نظر برای ازدواج نیز شناخت پیدا کند و به اصطلاح چشم و گوش‌ها را باز کند تا به شناخت دست پیدا کند و در صورت ورود به زندگی چشم و گوش‌ها را ببینند، چون مشکلات امر طبیعی هر زندگی است.

وی با بیان این که کسب اطلاعات و آگاهی از جنبه‌های مختلف شناختی به دوران پیش از ازدواج برمی‌گردد اما چنین خلای در استان ما احساس می‌شود به وجود چهار مرحله ی آشنایی، نامزدی، عقد و عروسی برای هر ازدواج موافقی اشاره کرد و گفت: دوران آشنایی به‌عنوان مرحله ی حساس و آغازین امر ازدواج در استان ایلام در چند روز خلاصه می‌شود در صورتی که باید با نظارت خانواده‌ها چندین جلسه گفتگو بین دختر و پسر وجود داشته باشد و حتی قبل از ورود به مرحله نامزدی فرصت تجزیه و تحلیل هر دو نفر داده شود تا به دور از احساسات و به کمک نیروی تعقل تصمیمی درست برای ورود به دوران نامزدی بگیرند. این روان‌شناس با انتقاد از عدم توجه به نبیون دوران نامزدی در ایلام اشاره کرد و گفت: خانواده‌ها به علت ترس از مالدن نام پسر بر روی دختر سریعاً بدون داشتن دوران آشنایی و نامزدی آنها را بر سر سفره عقد نشاند و در واقع از همان عتاقی به اصطلاح دوران نامزدی آغاز می‌شود در صورتی که روان‌شناسان معتقد به سیری شدن ماه‌های درستیایی به شناخت عمیق بین دختر و پسر هستند که بتوانند باهمینه الویت نظارت خانواده‌ها و وجود صینه محرمیت به شناخت کلملی از تفکرات، عقاید و رفتارها دست پیدا کنند تا‌رد با کنترل احساسات سطح شناخت را بالا ببرد و به این باور برسد که ورود به زندگی مشترک باعث خوشبختی است یا براساس آگاهی از شخص مقابل بهترین کار جدایی در دوران نامزدی است.

وی افزود: در صورت وجود دوران آشنایی و نامزدی طرفین به بالاترین حد از شناخت می‌رسند که لازمی آن مدیریت فرد بر خویش در ابعاد مختلف مذهبی، اقتصادی، شخصیتی و ارتباطی است و در ادامه برای تحکیم زندگی نباید بر مهریه و جهیزیه‌بهای آن چنانی تأکید شود، چون مهریه زاید عامل خوشبختی نیست، اما مهریه که به‌بقینا مهر دختر و پسر را در حل‌همدیگر می‌نشاند اما متأسفانه شاهد رشد مهریه و جهیزیه به سنگین در استان هستیم. مهرادی، وجود عروسی‌های پرهزینه را ضرر مادی و معنوی برای دامادان زیاد، در صورت وجود دوران آشنایی و داشته‌ها به خانواده دختر دروغ بگویند.

وی با بیان که این که باید قبل از ازدواج چشم و گوش را باز و بعد از ازدواج آنها را بست، تأکید کرد: باید مهارت‌هایی که در فرد شکل گرفته است گسترش پیدا کند و بدیزیر زندگی بدون مسأله استرس و گرفتاری کاه شود چرا چون که صدای آب وقتی زیباتر به گوش می‌رسد که در مسیر حرکت آن شن‌ریزه قرار داشته باشد. پس وقتی جوان مهارت حل مسأله را در خود تقویت کرده‌است واژه ی «می‌توانم» معنادر دارد و برای برطرف کردن مسأله بهترین راه‌حل را در مشورت با همسر خود می‌داند تا کمک گرفتن از پدر و مادر.

این روان‌شناس یادآوری کرد: تعارض بین خواسته‌ها و ناخواسته‌ها وجود دارد در صورت داشتن مهارت، زوجین در یک ارتباط مؤثر به گفتن می‌پردازند و در کنار هم به رو در روی هم به حل تعارض می‌پردازند در این حالت نیاز نیست برای رفع تعارض با اطرافیان مشورت کنند بلکه نیکو این است تصمیم گیری ندهی نهایی خودشان باشند و نگذارند دیگران در زندگیشان دخالت کنند و حتی در محضر اطرافیان زن از مرد و مرد از زن حمایت کنند و زن یا مرد دیگری را به رخ‌همدیگر نکنند که آفت زندگی است.

وی بر یادگیری مهارت «تصمیم‌گیری مؤثر» در زندگی تأکید کرد و گفت: تصمیم‌گیری خوب و مؤثر در بسیاری از موضوعات زندگی مثل کار، محیط منزل، تربیت فرزندان و خریدهای بزرگی کمک با کمک این مهارت قابل انجام است.

محور اول: دوست داشتن نماز

غروب تاسوعا، ایا عبدالله(ع) کنار خیمه نشسته بود، اندکی به خواب رفته، در این حال رسول خدا(ص) را در خواب دید که به او می فرمود: «به زودی نزد ما می آیی ! صدای سیاه دشمن و شبهه ی اسبان آن‌ها از فاصله ای نه چندان دور شنیده می‌شد. حضرت زینب(س) نزد برادر رفت و گفت: دشمن به ما نزدیک شده است. ایا عبدالله (ع) برادرش- قمر بنی‌هاشم(ع) - طلپید تا همراه با سوارانی از جمله "زهیر بن قین" و "حبیب بن مظاهر" نزد دشمن روند و از قصدشان چوفا شوند.

چون امام دانست که دشمن قصد حمله دارد، به عیسی فرمود: «مشب از دشمن مهلت بخواه تا به نماز دعا و استغفار بپردازیم. خدا می داند من نماز برای او، تلاوت کتابش ، دعای زیاء و استغفار را دوست می دارم.»

ایا بخت‌ها رفت و آمدهایی که نهایتاً منجر به قبولی این در خواست شد، صرف نظر می کنیم و به این جمله از آن حضرت می پردازیم که، "... من نماز- را دوست می دارم " اصولاً محبت و عشق به عبادت و مصداق محبت به نماز، توفیقی نیست که نصیب هر کس شود، کسی می تواند نماز را دوست بدارد که به معبود ، محبت داشته باشد. اما معبود با رشته ای که طوق بندگی اش خوانند او را به هر جا که خواهد بکشد. بنابراین میان عبادت کنندگان فرق‌هاست و این تفاوت‌ها ریشه در انگیزه ی آن‌ها دارد.

امیرمومنان(ع) در یک تقسیم بندی کلی عبادت کنندگان را سه قسم بر می شمارد: گروهی که برای رسیدن به بهشت می پرستند، این نحوه عبادت "تاجرانه " است، دسته ای برای راهی‌ی از دوزخ خدا را می

خواهند، این گونه عبادت پرستیدن "برده وار" است، (بردگان از ترس صاحب خود فرمان او می برند) تنها گروهی که خداوند، ابرارالسای شکر نعمت‌های می پرستند، عبادتی آزادانه به جا می آورند. گویی بند بند وجودشان راهی از آن را نود می دهد. عبادت آن‌ها رنگ و لعاب سیاس و محبت دارد. پس آنان بهترین بندگان خدایند، زیرا رسول خدا(ص) فرمود: " برترین مردم کسی است که عاشق

عبادت باشد، عبادت را در آغوش بکشد و قلبا بدن مایل باشد " بر این اساس ایا عبدالله(ع) آزاد مردی بود که دعوت به ارادگی را هم در امتداد غزلی سرود که مطلع آن این بود:
اُخدا می داند که نماز را برای او دوست دارم ، و هم در روز عاشورا، با قومی مطرح کرد که ساله‌ای پیش با ازادگی وداع کرده بودند".
وای بر شما یی پیروان آل او سفیان : اگر دین نازدید و از روز جزا واهمه نمی کنید لافل در دنیا آزاد مرد باشید"
[آری پرشتش براساس شکر نعمت‌ها و عشق به عبادت ، از جمله دوست داشتن نماز، بهترین علامت آزاد مردان است و سیدالشهدا با ابراز این عشق و محبت زیرباین نقش ازادگی را ترسیم کرد.

محور دوم: اقامه ی نماز در ظهر عاشورا!

شرح مبسوط نماز ایا عبدالله در ظهر عاشورا، فراتر از این نوشتار است ، اجمالاً این که "ابوتلمه ی صبادی " که از یاران آن حضرت بود ، فراسرین‌ظهر ظهر عاشورا را به امام حسین (ع) خبر داد و آن حضرت او را این چنین تعاد کرد: "نماز را به یاد اوری ، خداوند تو را از نمازگزاران و تاذکیرین قرار دهد "
"سبب "زهیر بن قین" و سعید بن عبدالله " و بنا به نقلی ، جمعی از یاران - به عنان محافظ جلاو استیاندند - ایا عبدالله(ع) با سایر اصحاب ، نماز خوف اقامه نمودند. "حسین بن نمیر" - از سیاه دشمن - خطاب به یاران ایا عبدالله (ع) چنین گفت "نماز شما قبول نمی شود، حبیب بن مظاهر در عین کهنوت چون شیری خروشد و گفت :ای مست شرایخوار، ایا نماز فرزند پیامبر(ص) قبول نمی شود و نماز کسی چون تو قبول گردد؟ در برخی از تواریخ این قسمت از نوشتار را بیان مطلبی در خصوص اقامه ی نماز مبتنی در دیگری میان او نیز مطلبی آمده، که مبین شجاعت "حبیب" است، به محض شروع نماز، دشمن به تیراندازی پرداخت. "سعید خود را به‌سرری برای سیدالشهدا (ع) قرار داد ، و پس از آن که چندین تیر به بدنش اصابت کرده بود در حالی که این جملات را بر لب داشت به زیارتی تجلی شکر نعمت‌های پروردگار که معبری تا عبادت و پرستش اوست، در کلام معصومین (ع) دیده می شود.

عبادت آزاد مردانه، آزاد منشته است. آنان نه در قید بهشتند و نه در دام حور و قصور آن. گدایانی اند که به شرط مزد گدایی نمی کنند

بنده پروری را برعهده ی خدا نهاده اند که "خواجه خود روش بنده پروری داند "عبودیت آن‌ها نیز برای راهی‌ی از لپید دوزخ نمی‌باشد. گویی بند بند وجودشان راهی از آن را نود می دهد. عبادت آن‌ها رنگ و لعاب سیاس و محبت دارد. پس آنان بهترین بندگان خدایند، زیرا رسول خدا(ص) فرمود: " برترین مردم کسی است که عاشق

ی سوم از سوره بقره ، سومین آیه ی سوره انفال ، آیه ی هفتاد و یکم از سوره توبه و دیگر آیات از این زمره اند.

درفرنگ اهل بیت نیز مبنای توصیه‌های معصومین(ع) به اقامه نماز، همانا نمیده شدن روح و اسرار نماز دراجتماع و جلوگیری از تفرقه و تشتت است ، با این حساب خیلی فرق است میان کسی که نماز می خواند با آن که نماز را اقامه می کند. آن یک خود را می سازد و این دگر روح نماز را در کالبد اجتماع می دهد. آن یک "گلبم خود از موج می برد برون و آن یک تلاش می کند که بگیرد غریب را ".
آن یک عزیز می شود ، و آن دگر عزت به اجتماع نمی کند. آن چه گفته شد قطره ای است از دریای اهتمام معارف اسلامی به اقامه نماز:
نماز ایا عبدالله(ع) در ظهر عاشورا، زیباترین تجلی" اقامه نماز" به شمار می آید. اقامه ی این نماز در امتداد اقامه ی نماز از سوی دیگر معصومین (ع) است. زیرا همه ی آن‌ها این فریضه را اقامه فرمودند. در زیارت جامعه کبیره می خوانیم: ... و اقمتم السلووه... و نماز را بیا داشتید. در زیارت وارث نیز به اقامه ی نماز از سوی سالار شهیدان اشاره شده است. ابا عبدالله(ع) می توانست مانند شب عاشورا نماز را در خیمه بخواند. اما مبنای حرکت آن حضرت علاوه بر امر به معروف ونهی از منکر (چنان که به محمد حنیفه فرمود)، اقامه ی نماز هم بود.

در آیات قرآن این دو فریضه با هم آمده اند و حرکت الهی و کامل امام حسین (ع) نمی تواند از یکی از این دو عنصر هم‌زاد، خالی باشد. با عنایت به مطالب بالا این سؤل پاسخ داده می شود که چرا که دشمن در برابر اقامه ی نماز ظهر عاشورا تیراندازی کرد؟ زیرا دشمن دیده بود که در شب عاشورا تعدادی از سپاهیان فریب خورده در عبور از خیام حسینی، و با شنیدن زمره‌های عارفه دست از مبارزه با ایا عبدالله(ع) برداشتند . جایی که مناجات‌های درون خیمه این جذب را در دل تارک ایتان ایجاد نمایند، از کجا معلوم که اقامه ی نماز از سوی فرزند فاطمه آنان را به ترک جنگ با حسین (ع) وادار نکند؟ آن وقت اقامه ی یک نماز، سقوط حرکت بنی امیه را بر پی خواهد داشت. شاید باور این مطلب قدری ثقیل باشد ولی اگر انگیزه‌های سرد سپاهیان " این زیاد" از رویارویی با حسین (ع) و قدرت معنوی سیدالشهدا و بار عرفانی نماز ظهر عاشورا را در نظر بگیریم ، باور این احتمال چندان دشوار نمی نماید.

دشمن به آخرین ترفند خود متوسل شد. به محافظان تیر اندازی کردند و شامتات نمودند. سعید بن عبدالله به شهادت رسید و حبیب بن مظاهر به سززش حسین بن نمیر پاسخ داد. عجب یاران باوفایی در ایمان ، و ملدگر حسین بودند در اخلاص و استقامت نیز. آنان که از اقامه ی نماز در ظهر عاشورا دفاع کردند و رخم زبان شنیدند این پیام را بر جا گذاشتند که اگر امام معصوم برای اقامه ی نماز به نثار جان نیاز داشت دروغ نپویند . خونهای شما خداست. چشم می‌پوشد از این راه خون فشانند که دیدگرایی شامتات شوند. استقامت ورزید و از سززش جاهلان رهاسید. مرد میدان لول " سعید بن عبدالله " بودو شیر مرد عرصه ی دوم " حبیب بن مظاهر" ک.

سخن آخر این که از حماسه ایا عبدالله (ع) درس‌هایی آموختیم و توشه‌ها اندوختیم. انقلاب اسلامی خوشه ای بود از خرمن عزت و شرفی که او پروراند. درس محبت به نماز را باید در امتداد این آیه فراگیریم که خداوند درون کی مرد دو قلب نهاده است "احزاب ، آیه ۵)
دیو را باید از سرای دل راند ، پس آن گاه فرشته را که سرافراخواند.
قلب مومن عرش رحمان است در این عرش جز خدا نباید پسندید.
صحت نماز با ذائقه ای که حالات دین چشیده باشد بیگانه است. و زمزمه ی این قفره از مناجات ازاهدین غنیمت :
الهی ... اخرج حب الدنیا من قلوبنا ـ خداوند محبت به دنیا را از قلب‌های ما خارج کن ...

اقامه ی نماز درس دیگری بود که از حرکت ایا عبدالله بر گرفتیم، پرداختن به این از نشانه‌های بندگان خداست. شروع خوبی داشتیم، اما پایان خوب تر، استقامتی مرادله می طلبد و توفیقی مدام از ناحیه ی پروردگار متعال . خدا با ماست اگر با او باشیم و توفیق این اقامه شامل حالمان، اگر مرادله بایستیم چشم به انتظار ظهور مردی هستیم که در انتظار ظهور است چون نقاب از چهره برگیرد، حضرت عیسی(ع) به نماز او اقتدا کند... رمز و رازهای او را این اقتدا نیافته‌است. شاید حتی باشد برای چندین میلیون عیسوی تا راه را راهی باز نماندند. طبعاً معالینینی خواهد داشت، کسانی که باید در دفاع از اقامه ی نماز به امامت مهدی طافمه (عج) رد میدان باشند. مانند سعید بن عبدالله و سید ششند و چون حبیب بن مظاهر شامتات شوند.

مران عرصه ی ظهور آماده باشند! عزیز زهر را در راه است. یا علی! منابع در دفتر روزنامه موجود است.

چه آرزوی برای فرزندان دارید؟

راههای داشتن فرزند عاشورایی

امر موجب آن خواهد شد، خدای مهربان از روح نیکان و ابرار

در جـنـبـن بـمـد.

الگوی عملی

کودکان، رفتار والدین را تقلید می کنند. آنها قایبدو گفتار

و رفتار والدین به طور دقیق الی می‌گیرند. بنابراین کوتاه‌ترین راه برای آشنایی با فرهنگ عاشورا، وقت در رفتار و گفتار خدوملن است. به سخن محکمات امیر تربیتی حضرت علی (علیه السلام) گفت:
ذَکِیْتُ قَالِ عَلِی (علیه السلام): اِنَّ الْوُطْءَ الَّذِی لَا یَمُجُّهُ سَمْعٌ وَ لَا یَعْدِلُهُ نَفْعٌ مَا سَکَتْ عَنْهُ لِسَانُ الْعَرَبِ وَ نَقَطَ بِی لِسَانُ الْفِعْلِ "بندی که هیچ گوشی آنرا بیرون نمی

افکند و هیچ نفعی با آن برابری نمی کند، پندی است که زبان گفتار از آن خاموش، و زبان کردار بدان گویا باشد.

انجام عمل صالح

عمل عمل صالح آثاری در دنیا و آخرت دارد ، یکی از آثار مهم آن خدای متعال به خاطر عمل صالح پدر ، فرزند صالح طاهر می کند. خدا به حضرت ابراهیم (علیه السلام) برای اخلاص و توحید او فرزندان دوزخیه هدایت شده ی بخشد ؛

وَ یُؤْتِیْهِمُ الْاِسْحَاقَ وَ یُعْقِبُوْهُ فِیْ خُلَافَیْ ذُرِّیَّتِهِ الْاَشْبَهَ وَ الْکَثَبَ وَ اَتَتْیْنَاهُ اُخْرَهً فِی الدُّنْیَا وَ اِنَّهٗ فِی الْاُخْرَهٗ لَمِنْ الصَّالِحِیْنَ وَ اسْحَاقُ وَ یُعْقِبُ وَ اِیْهٗ اَوْ عَطَا کَرِیْمٌ وَ در میان فرزندانش پیامبری و کتاب قرار دادیم و در دنیا پادشاهی را به او بخشیدیم و طاعما و در آخرت انبیا را شاستگان خواهد بود.

وَ یُؤْتِیْهِمُ الْاِسْحَاقَ وَ یُعْقِبُوْهُ کَلَّا هَٰذَا نَا وَ نُوْحًا هَٰذَا مِنْ قَبْلِ وَ مِنْ ذُرِّیَّتِهِ دَاوُدُ وَ سُلَیْمَانُ وَ اٰیُوْبُ وَ یُوسُفُ وَ هَارُوْنَ وَ کَذٰلِکَ نَجْزِی الْمُحْسِنِیْنَ وَ اسْحَاقُ وَ یُعْقِبُ وَ اِیْهٗ اَوْ عَطَا کَرِیْمٌ ، هر یک را هدایت کردیم، و نسو و از نیز هدایت نمودیم، و از فرزندان او داود و سلیمان و ایوب و یوسف و هارون و موسی و هارون را هدایت کردیم؛ و این گونه نیکوکاران را پاداش می دهیم. در داستان حضرت موسی (علیه السلام) وخضر (علیه السلام) عمل صالح پدر موجب جلب رحمت خدا برای احکام اتوام.



تحسین رفتارهای درست فرزندان باعث رشد و تقویت اعتماد به نفس در آنان می شود.

معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم

درنگ

یاد بگیر که فکر کنی

سال هاست که همه متخصصان تلاش کرده اند به ما مهارت «ه» گفتن را یاد بدهند اما شاید به جای مهارت «ه» گفتن لازم باشد مهارت بهتر و کارآمدتری را یاد بگیریم که پیش نیاز «ه» گفتن است و آن هم مهارت فکر کردن است! این از آن مهارت‌هایی است که پای درس امام حسین(علیه‌السلام) می شود به خوبی آن را یاد گرفت. اما چطور؟

وقت فکر کردن کجاست؟

«به جوانی که می خواهید بدهید مطمئن هستید»، «چون انجام خواسته او را ندارید»، «خیلی دوست دارید پیشنهاد کسی را قبول کنید»، اینطور وقت‌ها به نظر خیلی‌ها می شود سریع گفت بله یا نه. گاهی دقیقاً بعد از همین شرایط است که دردرس‌های بله یا نه سریع به شروع می شود. در همین شرایط زندگی روزمره اگر به سبک زندگی امام حسین(علیه‌السلام) مراجعه کنیم، شبی‌را می بینیم که حاکم‌مدینه حضرت را احضار کرد و گفت: معموله از دنیا رفته است و شما باید با یزید بیعت کنید. حضرت فرمودند: «باشد تا صبح برویم فکر کنیم»ببینیم ما باید خلیفه شویم یا یزید باید خلیفه شود!»(۱) امام حسین(علیه‌السلام) حتماً و یقیناً می دانست که به بیعت با یزید جواب مثبت نمی دهد اما افزو را در همان لحظه «ه» نگفتند و فکر کردن برای پاسخگویی را لازم دانستند. پس ما هم کافی است همین یک رفتار امام را اسروجه کارهای خود قرار بدهیم تا از بروز درصد زیادی از خطاها جلوگیری کنیم. این دقیقاًهمان جایی است که حتی اگر مطمئن باشیم،د فرصت گرفتن برای فکر کردن، می تواند شما را در تصمیم تان قاطع کندو موجب شود با کمترین میزان احتمال خطا درست لربن تصمیم را بگیرید.

آفت‌های فکر تان را بشناسید

اینکه چه عواملی می تواند برای شما در سریع پاسخ دادن دردرس‌آرین باشد، اغلب شخصی است اما حتماً یکی از این عوامل در آن دخیل است:

۱- معمولاً وقتی که ارزش یک درخواست را کم می کنید و زود به آن درخواست پاسخ می دهید.

۲- توان واقعی خودتان را برای انجام آن درخواست درنظر نمی گیرید.

۳- بدون اعتماد به نفس با خودتان فکر می کنید که شما اجازه فکر کردن در برابر شخصیت درخواست کننده را ندارید.

۴- به پیشنهاد و راه حل دیگری فکر نکرده اید که بخواهید برای خودتان قدرت انتخاب قائل شوید.

۵- عادت دارید بدون فکر کردن حرف بزنید. بنابراین بیشتر تصمیمات را بدون بهم فکر کردن مفید می گیرید.

تمرین‌های خودسازی

برای هر اصلاح رفتاری مهم است که چه روشی را برای اصلاح انتخاب کنیم؟ مهارت فکر کردن هم نیاز به انگیزه قوی و ایجاد عادت دارد. تمرین های پیشنهادی زیر براتنان اثر گذار است.

۱- خرابکاری‌هایی که فکر نکردن برایتان به بارآورده را مرور کنید.

۲- تصمیم‌ها و حرف‌هایی که با پشتوانه فکر کردن بوده‌ا رهم به یاد بیایرد و خودتان را به خاطرش تشویق کنید.

۳- مثل زمان‌هایی که یک تک کلام از فیلم‌ها و- در دائم به کار می برید، این جمله «چرا به‌دید فکر کنیم» را دائم در ذهن داشته باشید و همه‌جا استفاده کنید.

۴- برای شخصیت، وقت و امکانات تان ارزش قائل باشید و آنها را قابل احترام بدانید تا برای تصمیم‌گیری درمورس‌ها عجله نکنید. گاهی خودکم‌بینی و بیش از حد دیگران را مهم دانستن، قدرت انتخاب و فکر کردن را از شما می گیرد.

۵- اولویت‌بندی، درک پیلمد پیشنهادها و فکر کردن به انرژی‌ای که پیشنهادها از شما می گیرد یعنی انرژی و فکر کردن به درخواست دیگران زمان زیادی نمی برد اما قطعاً از

خاطرآفتن و اشتباه‌شما جلوگیری می کند.

افکارآینده ساز زندگی کنید

اغلب ما آدم‌ها قایلیم که افکار و باورهای نادرست و غلط مان به تنهایی می تواند دلیلی برای همه ناراحتی‌ها و بدبختی‌هایمان باشد و عادت داریم، پدر و مادر، دوستان، جامعه و همه و همه را مقصر بدانیم و اصلاً حتی برای لحظه‌ای هم که شده به خودمان رجوع نمی کنیم اما برای ساختن زندگی آینده لازم‌است فکر کنیم.

– افکاری که برای اندیشیدن انتخاب می کنید و هم اکنون به آن اعتقاد دارید، آینده شما را می سازد.

– فقط چیزهایی را که مناسب اند بر زبان جاری کنید. از به کار بردن کلامی بر ضد خودتان یا سخن چینی درباره دیگران اجتناب کنید.

– تکرش تان را خودتان انتخاب کنید. مجبور نیستید اجازه دهید گفته‌های دیگران بر شما تاثیر منفی بگذارد.

– وقتی زندگی بوش تان شما را به مبارزه و چالش می کشد، خود را به خدا سپارید، چرا که او نه فقط پاسخ‌ر در اختیار داد بلکه پاسخ خود اوست.

– خود را با افراد و شرایط مثبت محصور کنید و از منفی نگری‌ها دوری کنید.

– شما کلام‌ دانه هستید. هرگز گفته‌هایتان را با دروغ و حيله یا تحریف، همراه نکنید. با حرمت داشتن کلام تان اعتبار و صداقت ایجاد کنید.

– درد دیگران را احساس کنید و شکمشک‌ها، ناراحتی‌ها، گرفتاری‌ها و ضعف‌هایشان را درک کنید.

– هر رابطه‌ای که تاکنون داشته‌اید را قدر بدانید. خوب یا بد، رابطه‌ها بهترین آموزگارن شما هستند.

– جرات و جسارت داشته باشید. باورهای درست تان را حفظ کنید حتی اگر دنیای پیرامون تان انتخاب می کند که باورهای دیگر داشته باشید.

– درخواست کردن آغاز ستانن است. با دعایی ساده و اعتقادی، شمای تونیدآینده‌تان را تغییر دهید.

– نسبت به شایستگی‌هایتان مطمئن و متواضع باشید و کاستی‌هایتان را درک کنید. – خود و زندگی‌تان را جدی بگیرید. برای ابراز وجودتان وقت بگذارید و منضبط باشید. این شرط شده و پروراندن موهبت‌ها و استعدادهای بی‌همتایان است. – مطمئن باشید خداوند کاری درست و در زمانی مناسب انجام خواهد داد. از آنجا که می‌دانید پیش‌بینی او بموقع است می‌توانید از حال لذت ببرید. – بدانید هر کاری که انجام می‌دهید، به خودتان بازمی‌گردد، به بیرون از خود‌گام‌بردارید و پیش از هر حرکتی شاهد نتیجه آن باشید.

– اگر شما کار درست انجام می‌دهید، اگر به خود و دیگران از نمری رسانید، لازم نیست نگران آن باشید که دیگران چه فکر می‌کنند، شما آزانید.

دریچه

آموخته‌های خود را مداوم تکرار کنید

یک روانشناس گفت: محفوظات و آموخته‌ها در صورت مرور نشدن با گذشت زمان به فراموشی سپرده‌می شوند.

امیر حسین خجسته کشانی‌روان شناس و مدرس دانشگاه، اظهار کرد: دلایل فراموشی آموخته‌ها و محفوظات ما متعدد بوده که یکی از آن عوامل سیری شدن در گذشت زمان است.

وی افزود: به عبارتی هنگامی که مدت زمانی زیادی از آموخته‌های پیشین ما می‌گذرد این محفوظات و آموخته‌ها در صورت مرور نشدن به فراموشی سپرده می‌شود.

خجسته کشانی‌روان تأکید کرد: افرادی که علاقه‌مند به فراموشی، فراگیری زبان‌های مختلف (انگلیسی، فرانسه، روسی، عربی و...) و حفظ فرمول‌ها هستند، لازم‌است مطالب را با فاصله‌اندل و تمرین، تکرار و یادآوری کنند.

وی خاطرنشان کرد: مردم چون تعلیمات را سفری، تابستان ایام تعطیلات و چند مفید است اما اگر در این مدت مروری بر محفوظات نشود، می‌تواند عملی برای فراموشی مطالب ما شود.

دروغگو‌ها را بشناسید

افراد دروغگو دارای نشانه‌هایی بوده که معمولاً قادر به پنهان ساختن آن نیستند. شبواو کیلی روانشناس عنوان کرد: افراد دروغگو دارای ویژگی‌هایی هستند که تا زمانی‌که جزء عادت‌های فرد نشده‌اند، می‌توان به وسیله نشانه‌های آن را تشخیص داد.

وی در ادامه اضافه کرد: بعضی از افراد در هنگام دروغگویی اعضای صورت خود را لمس و با دست بر روی موهای خود کشیده و مستقیم به چشم مخاطب خود خیره نمی‌شوند. و کیلی تأکید کرد: از دیگر نشانه‌های افراد دروغگو سه خورند به جان دیگران بوده چون این عمل را اقتضای جامعه دانسته و معمولاً همه مسائل را با بازو نکرده و اگر جزئیات درفشان را بخواهید، جواب درستی به شما نمی‌دهند.

این روانشناس در پایان افزود: معمولاً دروغ به دلیل پزدان، فقر، فروشی، احساس ضعف و کمبود گفته شده و در نتیجه این افراد دارای لجنبدی مصنوعی برای پنهان ساختن نگرانی و تشویق خود هستند.

افسر دگی پشت بی توجهی والدین، می‌ماند

بسیاری از افراد تصور می‌کنند افسردگی تنها اگر بیلتگی بزرگسالان می‌شود، این در حالی است که کودکان افسرده کم نیستند.

جعفر بای اسبب شناس اظهار کرد: یکی از علالم مهم افسردگی کودکان عصبانیت آنها، کودکی که قبلاً خوش اخلاق بوده و مشکلی نداشته حالا علاوه بر این که معغین است، خیلی زود عصبانی و واکنش نشان می‌دهد.

وی افزود: برخی افسردگی‌ها می‌تواند کودکان را تحت تاثیر قرار دهد به همین دلیل والدین باید توجه بیشتری داشته باشند که کودکی که از افسردگی رنج می‌برد همیشه قادر نیستند تا تمایل ندارد که والدین خود درباره وضعیتشان صحبت کنند.

