

آیت الله سید حسن خمینی عنوان کرد

هاشمی بزرگترین شخصیت سیاسی چند صد ساله ایران

پادشاه کرمانی امام با بیان اینکه واقعیت این است که آیت الله هاشمی بزرگترین شخصیت سیاسی چند صد ساله ایران است، گفت: بی تردید در پنجاه سال گذشته شخصی مثل آقای هاشمی نداشته‌ام و وزیر خارجه امام بود، در مجموعه مبارزان کشور جز سر آمدان بود، در ایران قبل از انقلاب مانند ایشان که تا پای اعدام رفت، کمتر باستانی‌شود.

آیت الله سید حسن خمینی در مجمع عمومی انجمن اسلامی جامعه پزشکی، اظهار داشت: حوادث تلخی را در این هفتاد و هشتاد و هشت سال آیت الله هاشمی و حادثه ۲۸ بهمن تهران از جمله این حوادث بود، من احساسی کردم آقای هاشمی برای حضور در

این مراسم قبول داشتند و باید کسی آن را پیگیری کند برای همین قبول کردم حضور پیدا کنم. وی با اشاره به اینکه آقای هاشمی خودش شخص گمنام انقلابات کشور بود، افزود: در انقلابات عدالتی از بخش به شخص دیگری را داشتند، او همیشه در انقلابات حضور داشت که رد صلاحیت شد و معجزه بحث بود به گونه‌ای که در مناظره‌ات کذاب سال ۵۸ هم معجزه گفتگو گو بود. وی بیان داشت: من توفیق داشتم در سال‌های اخیر با آقای هاشمی رفت و آمد داشتم ایشان وزیر گی‌های منحصر به فردی داشت، امتیازهای بالایی داشت.

غول پوشاک، خاکستر شد

تهران در پست وحیرت «پلاسکو»

پیام رهبر معظم انقلاب: همه مسئولان کار مجاهدانه و وظیفه فوری خود را انجام دهند

پیام رئیس جمهور و رئیس مجلس شورای اسلامی

رئیس سازمان مدیریت تهران کشور: بعید است زیر آوار کسی زنده مانده باشد

چمران: صدور ۱۲ اخطار و چند تذکر کتبی به ساختمان پلاسکو

خسارت ۱۵۰۰ میلیارد تومانی حادثه ساختمان پلاسکو

اسرار افشاری: تاکنون هیچ مورد امنیتی نداشته‌ایم

آخرین آمار مصدومین و تأیید شهادت ۲۰ آتش نشان

جهانگیری: دولت با تمام امکانات در کنار ملت است

فقط ۱۰۰ واحد صنعتی در پلاسکو بیمه بوده اند

آتش نشانی از تیار غواصان

شرکت شهرک های صنعتی استان قم

فرخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای ۹۵۰۱۶ (نوبت دوم)

در نظر دارد مناقصه عمومی به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

موضوع مناقصه: تکمیل خط انتقال آب شهرک صنعتی افندی

شماره مناقصه در سامانه ستاد: ۰۰۹۵۱۱۰۹۰۰۰۰۰۰۵

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ: ۱۳۹۵/۱۱/۰۲ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۶ روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۰۶

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۶ روز شنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۶

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۳/۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۷

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۸۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال در قالب واریز وجه به شماره حساب جاری سیما ۲۱۷۵۶۷۳۵۰۳۰۰۹ یا ضمانت نامه های معتبر یا اوراق مشارکت بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی.

حد نصاب لازم برای بازگشایی پاکت ها: حضور ۳ مناقصه گر می باشد.

بر آورد: مبلغ بر آورد ۳,۶۲۵,۵۵۵,۹۰۱ ریال بر اساس فهرست بهای واحد پایه تأسیسات مکانیکی، خطوط انتقال آب شبکه توزیع آب و انتقال و توزیع آب روستایی سال ۱۳۹۵ می باشد.

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۲۲۷,۰۰۰ ریال می باشد که از طریق درگاه پرداخت اینترنتی به شماره حساب جاری سیما ۲۱۷۵۶۷۳۵۰۱۰۰۲ بانک ملی شعبه سمیه قم واریز پرداخت می شود.

نوع مناقصه و شرایط مناقصه گران: این مناقصه به صورت یک مرحله ای بر گزار می شود و مناقصه گران باید در رشته آب تعیین صلاحیت شده باشند.

نشانی مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف: قم بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید عطاران نبش کوچه شماره ۴ - تلفن ۰۲۵-۳۲۹۱۹۲۰۰ کد پستی ۳۷۱۶۶۳۳۸۳

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس: ۰۲۱-۲۷۲۱۳۱۳۱ - دفتر ثبت نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تمامی دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) پخش ثبت نام / پرو فایل تأمین کننده / مناقصه گر "موجود است".

شرکت شهرک های صنعتی استان قم

اهداء چک دو میلیاردی برنده خوش شانس قمی

یک فقره چک دو میلیارد ریالی در وجه آقای وحید اناری توسط مهندس دهناد عضو هیئت مدیره همراه اول به وی اهداء شد.

این همراهی میلیارد ها می ارزه...

بیشتر بدانیم

انجام دادن این کارها بعد از غذا ممنوع!

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام دراز کشیده و مشغول تماشای تلویزیون شوند. اما این عادتی ناسالم محسوب می شود و می تواند سلامت ما را تحت تأثیر قرار دهد.

بی تحرکی و لم دادن پس از صرف غذا تنها عادت بدی نیست که مردم دارند و در ادامه با چند کاری که نباید پس از غذا خوردن انجام دهید، بیشتر آشنا می شویم.

سیگار کشیدن

اگرچه مردم از مضرات سیگار کشیدن برای سلامت کلی خود آگاه هستند، اما همچنان این کار را ادامه می دهند و حتی آن را پس از صرف یک وعده غذایی انجام می دهند. اگر قادر به ترک سیگار نیستید، بهتر است پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و سپس سیگار بکشید زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می دهد و از این رو، بدن مواد سرطان‌زای بیشتری را نسبت به حالت عادی جذب می کند. چندین مطالعه نشان داده اند که سیگار کشیدن پس از یک وعده غذایی می تواند معادل کشیدن ۱۰ نخ سیگار به طور همزمان باشد. افزون بر این، این کار خطر ابتلا به سرطان های روده و ریه را افزایش می دهد.

میوه خوردن

اگر قصد دارید میوه بخورید بهترین زمان برای انجام این کار پیش از یک وعده غذایی و یا معده خالی است زیرا گوارش میوه به آزیم های متفاوتی نیاز دارد و غذاهای ساده موجود در میوه به زمان بیشتری برای جذب کامل نیاز دارند. افزون بر این، هنگامی که معده خالی است، شما از تمام مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در میوه بهره خواهید برد. در مقابل، مصرف میوه در زمانی نزدیک به یک وعده غذایی یا پس از آن می تواند به آروغ زدن، سوزش سر دل، سوء هاضمه و بسیاری ناراحتی‌های دیگر منجر شود.

خوابیدن

اگر بلافاصله پس از یک وعده غذایی به خواب بروید، احتمال تجربه نفخ، ناراحتی و الگوهای خواب عجیب نیز افزایش می یابد زیرا سوزش معده در طول شب را به همراه دارد. نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که پس از صرف غذا مدت زمان بیشتری پیش از به خواب رفتن صبر می کنند، احتمال کمتری دارد سکنه مغزی را تجربه کنند. بر همین اساس، چند ساعت پیش از خواب نباید غذای سنگین بخورید.

دوش گرفتن

هرگز بلافاصله پس از صرف یک وعده غذایی دوش نگیرید زیرا جریان خون به سمت دست ها، پاها و بدن افزایش می یابد و از این رو، میزان جریان خون به سمت معده کاهش می یابد. در نتیجه، سیستم گوارش تضعیف و ناکارآمد می شود و این شرایط به درد معده منجر می شود.

چای نوشیدن

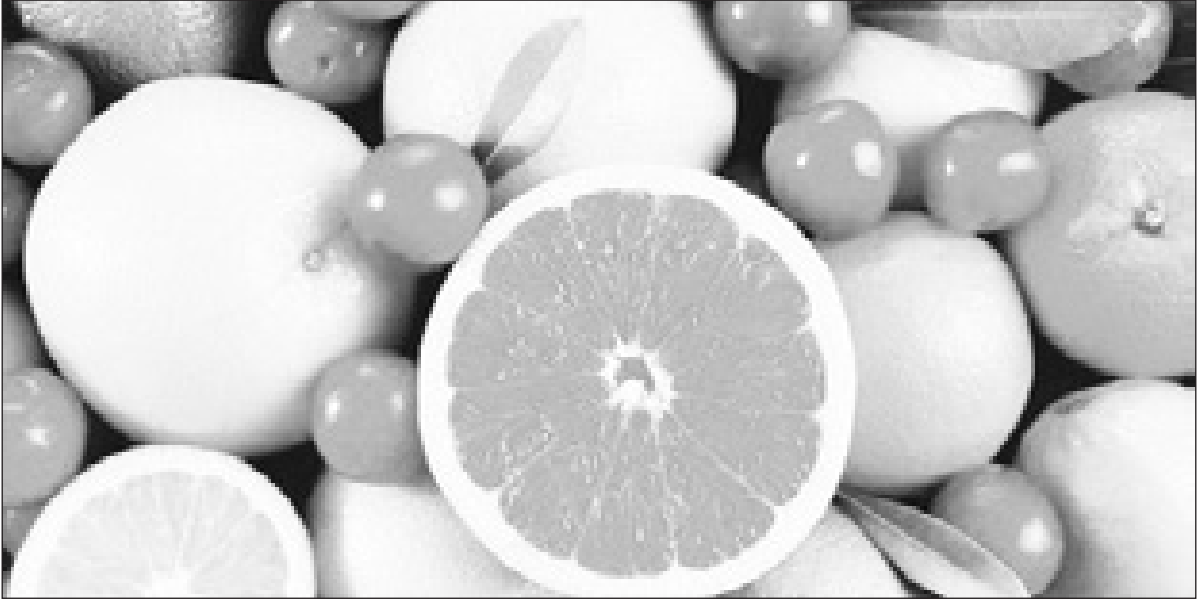
بلافاصله پس از صرف یک وعده غذایی چای ننوشید زیرا در جذب آهن اختلال ایجاد می کند. اسید تانیک موجود در چای با پروتئین و آهن پیوند تشکیل می دهد و از جذب موثر آنها توسط بدن جلوگیری می کند. کمبود آهن در بدن انسان می تواند به کم خونی یا آنمی منجر شود و از این رو، درد سینه، سردی دست ها و پاها، شکنندگی ناخن ها، بی اشتها، ی پوست رنگ پریده، خستگی شدید، ضعف و سرگیجه را موجب می شود.



علم- فناوری

منابع

بخور، نخورهای معده خالی!



غذا خوردن برای سلامت و بهزیستی ما حیاتی است. ما برای تداوم زندگی خود نیازمند مواد غذایی هستیم. در برخی موارد، این که چه زمانی غذا می خورید و این که چه چیزی مصرف می کنید نیز می تواند مهم باشد. خوردن مواد غذایی خوب در زمان اشتباه نه تنها ممکن است سودی نداشته باشد، بلکه مضر نیز باشد.

هدف از سالم غذا خوردن تنها مصرف مواد غذایی سالم و پرهیز از نمونه های بد و ناسالم نیست، بلکه آشنایی با بدن و آگاهی از چگونگی بهینه سازی غذایی است که قصد خوردن آن را دارید. این به معنای فراگیری چگونگی بهبود گوارش برای به حداکثر رساندن جذب مواد مغذی کلیدی مورد نیاز بدن است.

از جمله مواد غذایی که می توانید با معده خالی آنها را مصرف کنید می توان به چهار مورد زیر اشاره کرد:

میوه تازه

میوه در گروه مواد غذایی فوق العاده سالم قرار می گیرد که سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی، فیبر و آب است. با افزودن میوه ها به رژیم غذایی به شیوه درست و مناسب به دستگاه گوارش خود اجازه می دهید تا از فواید چشمگیر دریافت ویتامین و گوارش بهبود یافته بهره‌مند شود. آغاز روز با مصرف میوه به شما در سم زدایی بدن کمک می کند، میزان قابل توجهی انرژی را در اختیارتان قرار می دهد، می تواند به کاهش وزن کمک کند و تمرکز شما بر انجام فعالیت های روزانه را افزایش می دهد.

قندهای ساده موجود در میوه برای جذب کامل در بدن به زمان نیاز دارند. هنگامی که میوه به تنهایی مصرف می شود و معده نیز خالی است، تمام مواد مغذی، فیبر غذایی و قندهای ساده موجود در میوه می توانند هر چه راحت‌تر پردازش شوند.

حریزه جو دوسر و گندم سیاه

خوردن غذای تهیه شده از جو دو سر در ابتدای صبح و با معده خالی فواید مختلفی دارد. نخست، پوششی روی دیواره داخلی معده ایجاد می کند که از التهاب ناشی از اسید هیدروکلریک (HCL) پیشگیری می کند. همچنین، جو دوسر حاوی فیبر محلول است که به

گوارش بهتر و کاهش سطوح کلسترول کمک می کند. گندم سیاه نیز گوارش را تحریک می کند، در شرایطی که سطوح فشار خون و کلسترول را نیز کاهش می دهد. مصرف این ماده به پاکسازی سموم و فلزات سنگین از روده کمک می کند و احساس سیری را برای مدت زمانی طولانی‌تر حفظ می کند.

عسل

عسل به بیداری سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش کمک می کند. مطالعات صورت گرفته نشان داده اند که عسل می تواند به بهبود «سندرم روده تپیل» و دیگر مشکلات معده کمک می کند. همچنین، عسل به عنوان یک عامل پاک کننده عمل می کند و به بدن در رهایی از شر ویروس ها و باکتری ها کمک می کند.

تخم مرغ

مصرف تخم مرغ می تواند فواید سلامت مختلفی را برای شما به همراه داشته باشد. آن چه تخم مرغ را به یک ماده غذایی عالی برای مصرف با معده خالی تبدیل می کند، این حقیقت است که احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر را ایجاد می کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف صبحگاهی تخم مرغ کاهش کالری دریافتی در طول روز را به همراه داشته است. همچنین، این ماده غذایی به کاهش چربی و کاهش وزن کمک می کند.

در کنار آگاهی از این که چه ماده غذایی را می توانیم با معده خالی مصرف کنیم تا هر چه بیشتر از فواید آنها بهره‌مند شویم، آشنایی با مواد غذایی که باید از خوردن آنها پرهیز شود نیز اهمیت دارد. خوردن غذای اشتباه در زمان اشتباه می تواند همه چیز را خراب کند. بهتر است از خوردن این مواد غذایی با معده خالی پرهیز کنید.

گوچه‌فرنگی

گوچه فرنگی سرشار از مواد مغذی و ویتامین C است. اما این ماده غذایی از سطوح بالای اسید تانیک برخوردار است که موجب افزایش اسیدیته معده می شود و می تواند در بلند مدت به زخم معده منجر شود. بهتر است، گوچه فرنگی را با معده خالی مصرف نکنید و در وعده



فراموش کرده‌است.

رمز حلقه های افسانه ای در مراتع آفریقا و استرالیا کشف شد



بالاخره دانشمندان توضیح پدیده لکه های خشک بی آب و علف در مراتع آفریقا و استرالیا را یافتند. آنها معتقدند ترکیب کم آب وی و گروهِ موربانه ها در این صحران لکه های خشک را در صحرای ایجاد کرده‌اند.

در چمنزارهای صحرای نامیب در آفریقا پدیده شگفت انگیزی وجود دارد. در این صحران در مناطقی دایره شکل به نام «حلقه های افسانه ای» هیچ گیاهی نمی رودید که افسانه های زیادی مانند برخورد نفس ازدها به آن یا وجود نیروهای فضایی درباره آن وجودداشت.

اکنون محققان دانشگاه پرینستون دلیلی برای این پدیده عجیب‌ارائه کرده‌اند.

آنها به وسیله شبیه‌سازی کامپیوتری به این نتیجه رسیده‌اند که عوامل متعددی مانند رقابت گیاهان برای دسترسی به منابع محدود آب و وجود لکه های موربانه ها در ایجاد این لکه های خشک نقش داشته‌اند.

کورینا تازنیتا مولفان این تحقیق می گوید: این لکه‌ها که به شکل دایره هستند، احتمالا نتیجه تلاش موربانه ها برای دستیابی به هوا در لاته های خود است. از سوی دیگر ریشه های مربوط به گیاهان موجود بین لکه‌ها نیز نشاندهنده وجود سیستم نظم یافته گیاهان برای دستیابی به منابع آب است.

قطر این لکه های خشک دایره‌ای شکل ۳۵ سانتی متر تا دو متر تخمین زده می شود.

ستتر نمک مذاب در اندازه نانو توسط محققان کشور

محققان ایرانی برای اولین بار موفق به سنتز هدفمند مایعات یونی و نمک های مذاب جدید در اندازه نانو به عنوان کاتالیزور در فرایند های شیمیایی شدند. سعید باقری، برگزیده هجدهمین دوره جشنواره جوان خوارزمی اظهار داشت: در این طرح به سنتز هدفمند مایعات یونی و نمک های مذاب جدید در اندازه نانو پرداختیم تا از آنها در فرایندهای شیمیایی، تغییر و تبدیل گروه‌های عاملی و سنتز ترکیبات عالی استفاده شود.

وی با بیان اینکه این ترکیبات برای اولین بار در سایز نانو سنتز شده اند، خاطر نشان کرد: با استفاده از روش های مختلف و داده های طیفی به بررسی مایعات یونی و نمک های مذاب پرداختیم باقری عنوان کرد: به دلیل ساختار کاملاً یونی و فاقد فلز بودن، این نوع کاتالیزگرها را می توان به عنوان کاتالیزگر سبز و محیط دوست در نظر گرفت زیرا موجب آلودگی محیط زیست نمی شوندوی افزود: با استفاده از بررسی تجزیه حرارتی در این تحقیقات مشخص شد که تا چه مدایی می توان از این کاتالیزگرها برای انجام واکنش های آزمایشگاهی استفاده کرد وی گفت: بعد از سنتز و بررسی ساختار این نانو کاتالیزگرها با روش های مزبور از آنها به عنوان کاتالیزگر برای انجام طیف وسیعی از واکنش های شیمیایی چند جزئی و تغییر و تبدیل گروه عامل های عالی استفاده می شودوی افزود: محصولات مورد نظر با بازده و خلوص بالا و در زمان کوتاه تهیه شدند. تعدادی از محصولات سنتز شده به عنوان کاندیدای دارویی و مواد فعال بیولوژیکی مدنظر هستند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

عادت تخریب کننده دندان ها

متأسفانه در جوامع امروزی اکثر افراد به طور ناخوسته به دندان های خود آسیب می رسانند. به عبارت دیگر، اکثر افراد دچار عادت های نادرستی هستند که روی سلامتی دندان ها تأثیر منفی می گذارد در حالی که این افراد از مضرات عادت های نادرست، خود آگاهی ندارند. در این مقاله به معرفی ۱۰ مورد از عادت های نادرست مضر برای سلامتی دندان اشاره شده است که باید به سرعت آنها را ترک کرد تا دندان های بیشتری برای خود حفظ کنیم.

کودکانهی که پس از شروع رشد دندان های دائمی خود (حدوداً در سن ۵ یا ۶ سالگی) هنوز انگشت شست یا دیگر انگشتان خود را می‌مکند باعث تغییرات دائمی در ساختار فک و دندان خود می شوند.

دکتر ریچارد پرایس، دندان پزشک و سخنگوی انجمن دندانپزشکی امریکا می‌گوید مکیدن انگشت شست می تواند منجر به ناهمگرازی و ناآراستگی دندان ها شود. این ناهمگرازی دندان ها نیز منجر به مشکلاتی در جویدن و تنفس می شود و فرد در جویدن و نفس کشیدن دچار مشکل خواهد شد بنابراین، پس از درمان دندان های دائمی کودکان، آنها را از مکیدن شست و دیگر انگشتان باز دارید.

مکیدن لیمو ترش

مکیدن لیموترش می تواند باعث آسیب دندان ها شود. در توضیح دلیل مضر بودن مکیدن لیموترش برای دندان ها دکتر الیسا ملو، دندان پزشک، می‌گوید: «خاصیت اسیدی لیموترش باعث پوسیدگی مینای دندان می شود» دکتر پرایس نیز اضافه می‌کند: مکیدن مکرر دندان ها با مواد اسیدی باعث پوسیدگی دندان می شود و باعث سفت و سختی را روی سطح دندان ایجاد می کند.

تند و محکم مسواک زدن

مسواک زدن مرتب دندان ها یکی از مهم ترین موارد در رعایت بهداشت دهانی است، اما مسواک زدن تند و محکم نه تنها مزیتی برای دندان ها ندارد بلکه باعث آسیب آن ها می شود. مسواک زدن تند و بسیار محکم باعث ساییده شدن مینای دندان، تحریک لثه ها، حساسیت دندان به سرما و حتی سوراخ شدن دندان می شود. برای جلوگیری از چنین مشکلاتی باید از مسواک نرم استفاده کنید و موی مسواک در عین محکم بودن باید نرم نیز باشد تا آسیبی به دندان ها نرساند.

فشردن فک ها (دندان قروچه)

استرس ناشی از موقعیت های می تواند باعث برهم فشردن فک ها یا ساییدن دندان ها در بعضی از افراد شود. دکتر ملو هشدار می‌دهد: «برهم فشردن یا ساییدن دندان ها باعث فشار زیادی روی دندان ها می شود و این فشار می تواند باعث ریزش‌سنگینی یا شکستگی های واقعی در دندان ها شود». علاوه بر این، برهم فشردن فک ها و ساییدن دندان ها می تواند باعث نقص در عملکرد دندان ها شود.

کچ قروح دندان با خوردن تکه های یخ

اکثر افراد فکر می کنند خوردن تکه های یخ هیچ ضرری ندارد، اما دکتر پرایس می‌گوید: «تکه های یخ حکم یک قاتل را برای دندان ها دارد» دمای سرد و سفتی تکه های یخ می تواند منجر به آسیب شدید به دندان ها شود. دکتر ملو می‌گوید: «دندان ها می طوری طراحی شده اند که نمی توانند چیزهای سفت مانند یخ را خرد کنند بنابراین، از قرح قروح دندان ها با خوردن تکه های یخ خودداری کنید»

استفاده ابزاری از دندان

بسیاری از افراد از دندان های خود برای کندن برچسب لباس، بازکردن بسته چیپس یا حتی باز کردن در بطری های نوشابه یا آب استفاده می کنند. دکتر پرایس می‌گوید با دندان ها بخودمان تنها سه کار را می توانیم انجام دهیم: «جویدن غذا، درست صحبت کردن و داشتن ظاهر خوب به هنگام خندیدن، دندان های ما چنگک یا خردکن نیستند» اگر از دندان های خود به عنوان یک ابزار استفاده کنیم، عملکرد دندان ما مورد آسیب قرار می گیرد و حتی امکان ترک برداشتن دندان های ما نیز است.

قرار دادن مداد بین دندان ها

بعضی افراد عادت دارند هنگام تمرکز روی یک موضوع، یا یک وظیفه سخت خودکار، مداد یا عینک خود را بین دندان های خود قرار دهند. دکتر ملو می‌گوید در صورت قرار دادن این شیء ها بین دندان های خود فشار زیادی به دندان های شما وارد می شود.

گاز زدن یک خودکار یا هر چیز مشابهی می تواند باعث تغییر ظاهر دندان یا حتی ترک دندان شود. چنین عادت نادرستی می تواند باعث آسیب به عملکرد دندانی شود.

ناخن خوردن

ناخن خوردن با گاز زدن ناخن ها نه تنها باعث زشتی ظاهر دستان شما می شود، بلکه به دندان شما نیز آسیب می رساند و بهداشت دهانی شما در معرض خطر قرار می گیرد. ناخن خوردن مکرر باعث پوسیدگی مینای دندان و شکسته شدن دندان می شود.

خوردن نوشیدنی های گازدار

نوشیدنی های گازدار برای سلامتی دندان ها مضر هستند، چون خاصیت اسیدی این نوشیدنی ها زیاد است. خاصیت اسیدی این نوشیدنی ها زیاد است. خاصیت اسیدی نوشیدنی های گازداری همچون نوشابه باعث پوساندن مینای دندان می شود. تأثیر منفی نوشابه زمانی بیشتر می شود که جرعه جرعه می نوشید.

خوردن جرعه جرعه نوشابه به این معنا است که دندان شما در حال حمام گرفتن با یک مانع اسیدی است. خاصیت موجود در نوشیدنی های گازدار به خصوص نوشابه باعث پوسیدگی خط لثه و از بین رفتن مینای دندان می شود.

استفاده نادرست از خلال دندان

استفاده درست از خلال دندان می تواند به تمیز نگه داشتن لای دندان های شما کمک کند. استفاده درست از خلال دندان سوختن است، اما استفاده نادرست از آن باعث آسیب به بافت لثه می شود بنابراین، برای تمیز کردن دندان های خود به آرامی از خلال دندان استفاده کنید.

مواد مغذی کدو حلوائی برای مقابله با بیماری ها

کدو حلوائی پوست و گوشتی نارنجی دارد و جزو سبزیجات رنگی محسوب می شود که از بروز آکنه، بیماری های قلبی، دژنراسیون ماکولای چشم و اضافه وزن پیشگیری می کند. این کدوهای گرد یا گلابی شکل بزرگ خواص دیگری نیز دارند که در ادامه ارائه می دهیم.

بتاکاروتن

کدو حلوائی حاوی میزان بالایی رنگدانه بتاکاروتن است. این رنگدانه به پیشگیری از بروز آکنه، سرطان و دژنراسیون ماکولای چشم پیشگیری می کند. ۲۵۰ گرم (یک لیوان) کدو حلوائی پخته شده ۸/۵ میلی گرم بتاکاروتن دارد که میزان قابل توجهی می باشد. این ترکیب برای پوست و بهبود وضعیت آن نیز مفید است.

فیبرها

کدو حلوائی حاوی فیبرهای محلول در آب است که به کاهش کلسترول بد کمک می کنند. فیبرهای غیرمحلول در آب موجود در این ماده غذایی نیز معده را پر کرده و احساس سیری ایجاد می کند. این فیبرها با پیوستن به مقابله می کنند.

لوتئین

کدو حلوائی منبع مهم کاروتنوئیدها از جمله لوتئین است که از بروز دژنراسیون ماکولای چشم نیز پیش می آرد.

منیزیم

کدو حلوائی غنی از منیزیم است. این ماده معدنی برای تسکین آرتزی ها، آسم، سلامت قلب و عروق، کنترل فشارخون، برطرف کردن سنگ کلیه و کاهش سندرم پیش از قاعدگی مفیداست.

پنتامیم

کدو حلوائی به عنوان یک ماده غذایی غنی از این ماده معدنی باعث کاهش خطر ابتلا به پرفشار خون، سنگ کلیه و سکنه مغزی می شود. این ماده غذایی به میزان زیادی پتاسیم دارد و برای بدن مفید است.

تیلین

با مصرف یک لیوان یعنی معادل حدود ۲۵۰ گرم کدو حلوائی پخته شده به میزان زیادی ویتامین B جذب بدن می شود. این ویتامین نیز برای تحریک عملکرد مغز مفید بوده و باعث بهبود خلق و خوی و تقویت حافظه می شود.

ویتامین B۶

کدو حلوائی تأمین کننده میزان زیادی ویتامین B۶ برای بدن است. این ویتامین به کاهش بیماری های قلبی و همچنین افسردگی کمک می کند. ۲۵۰ گرم کدو حلوائی پخته شده حدود ۲/۴ میلی گرم ویتامین B۶ دارد. قابل ذکر است که آب پز کردن کدو حلوائی باعث از بین رفتن ویتامین B آن خواهد شد.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که از ابتلا به آب مروارید و بیماری های مزمن پیشگیری می کند. کدو حلوائی بهترین منبع ویتامین C است. یک لیوان معادل ۲۵۰ گرم کدو حلوائی ۲۱ میلی گرم ویتامین C به بدن می رساند که میزان بسیار بالایی است.



تهران در بهت و حیرت «پلاسکو»

صبح روز پنجشنبه در حادثه ای دلخراش، ساختمان پلاسکو فرو ریخت. در این حادثه تعدادی از آتش نشانان عزیزو جان برکف که برای مهار حریق داخل ساختمان پلاسکو بودند بر اثر فرو ریختن ساختمان محبوس و به شهادت رسیدند و نزدیک به ۱۰۰ نفر از شهروندان مصدوم و به مراکز درمانی منتقل شدند.

پیش از فرو ریختن این ساختمان، ابتدا طبقات ۸ و ۹ دچار حریق شده بودند و کمی بعد، با توجه به حضور تولیدی های پوشاک و انبوه پارچه و اقلام قابل اشتعال، شعله های آتش به سایر طبقات فوقانی زبانه کشید و شروع به سوزاندن کرد. با گذشت سه ساعت از آغاز آتش سوزی، این ساختمان قدیمی، دیگر تاب نیاورد و بنایی که هم محل کسب و کار کسب بسیاری بود و هم در حافظه ی تاریخی بسیاری با خاطرات مختلفی همراه بود، با خاک یکسان شد.

پیام رهبر معظم انقلاب:

همه مسئولان کار مجاهدانه و وظیفه‌ی فوری را ادامه دهند
در پی حادثه دردناک آتش‌سوزی و فروریختگی ساختمان پلاسکو در تهران، رهبر انقلاب با صدور پیامی تأکید کردند: همه مسئولان کار مجاهدانه و وظیفه‌ی فوری را ادامه دهند.
به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری؛ متن پیام تسلیت حضرت آیت الله خمene ای به این شرح است:

باسمنه‌تعالی

حادثه‌ی دردناک آتش‌سوزی و فروریختگی ساختمان در مرکز شهر مایه اندوه و تأسف و نگرانی عمیق اینجانب است.

شهامت و فداکاری آتش‌نشانی که در عملیات نجات مردم، خود دچار حادثه‌ی خطریر شده و در حال فداکاری متعهدانه به انتحالی دشوار گرفتار آمده‌اند، دل را از تحسین و تمجید و نیز از نگرانی و اندوه، آکنده میسازد.

در حال حاضر همه‌ی تلاش‌ها باید برای نجات جان گرفتار شدگان جهت‌دهی شود. رسیدگی به علل حادثه مسأله‌ی بعدی است.

از همه مسئولان می‌خواهم همانگونه که در این چند ساعت، تلاش کرده‌اند کار مجاهدانه‌ی خود را ادامه دهند و وظیفه‌ی فوری را بر هر حرف و حدیث مقدم بدارند.

خداوند کمک فرماید انشاءالله.

سیدعلی خامنه‌ای

۳۰ دی‌ماه ۱۳۹۵

پیام رئیس‌جمهوری در پی حادثه ناگوار پلاسکو

رئیس‌جمهوری نیز در پیامی به مناسبت سانحه ناگوار آتش در ساختمان پلاسکو تهران با تسلیت به خانواده جان باختگان این حادثه غمبار اظهار کرد: حمله‌ای که آتش نشانان فداکار در این صحنه خدمت، آفریدند و جان خود را برای نجات هموطنان خویش فدا کردند، ملت ایران را به سوگ و ستایش روح فداکاری و از خودگذشتگی این فرزندان رشید ملت واداشت. به گزارش پنجشنبه شب پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، متن پیام حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی به این شرح است:

بسم‌الله الرحمن الرحیم

سانحه ناگوار آتش سوزی در ساختمان پلاسکو تهران، اگر چه اندوهبار و نامل انگیز است اما حمله‌ای که آتش نشانان فداکار در این صحنه خدمت، آفریدند و جان خود را برای نجات هموطنان خویش فدا کردند، ملت ایران را به سوگ و ستایش روح فداکاری و از خودگذشتگی این فرزندان رشید ملت واداشت. اینجانب از تلاش همه امدادگران، آتش نشانان و واحدهای پزشکی، انتظامی و نظامی که به مدیریت این حادثه و خدمت به آسیب دیدگان شتافتند، تشکر می‌کنم و با تسلیت به خانواده جان باختگان این حادثه غمبار، برای عزیزی که با ایثار جان خود به نجات هم‌نوعان خود شتافتند، از درگاه خداوند متان، رحمت و رضوان مسئلت می‌کنم و از همه هم میهنان عزیز در خواست می‌کنم که برای نجات و عافیت مجروحان حادثه، در این ساعات ناپیش در شب جمعه دعا کنند.

پیام رئیس مجلس در پی حادثه ساختمان پلاسکو

رئیس مجلس شورای اسلامی نیز در پیامی، سانحه ناگوار آتش‌سوزی در ساختمان پلاسکو تهران را به خانواده جان‌باختگان این حادثه غمبار تسلیت گفت.
دکتر علی لاریجانی، رئیس مجلس شورای اسلامی در پیامی شهادت جمعی از آتش نشانان فداکار کشور را تسلیت گفت.

متن این پیام به شرح زیر است:

بسم‌الله الرحمن الرحیم

وقوع حادثه غمبار آتش سوزی و فرو ریختن ساختمان پلاسکو در تهران که باعث بروز خسارات، مصدومیت جمعی از مردم و نیروهای امدادرسان و شهادت مأموران فداکار شد موجب تأسف و تأثر گردید.

شهامت و فداکاری آتش نشانان که درعملیات امداد و نجات مردم، خود را در معرض خطر قرار دادند و با فداکاری و رشادت و از جان گذشتگی تلاشی جانانه از خود نشان دادند، دل و جان هر انسانی را به تحسین و ستایش معطوف می سازد. فرزندان شجاع و دلاور ملت در این محاسبه به نبرد با آتش رفتند و بطور یقین نام و آوازه آنان تاابد در تاریخ این ملت جاودان خواهد ماند. ضرورت دارد ستاد بحران و نیروهای امداد رسان در اسرع وقت بطور جدی به وضعیت خسارت دیدگان، مصدومان و جان باختگان اقدام کنند و کلیه دستگاههای امدادی، انتظامی و خدمات شهری موظفند تا برقراری شرایط عادی در محل حادثه به انجام وظایف اقدام کنند. اینجانب ضمن عرض تسلیت شهادت مأموران افتخار آفرین و فداکار آتش نشانی را به ملت شریف ایران و خانواده های این عزیزان و آرزوی سلامتی

مصدومان امیدوارم شاهد اینگونه حوادث تلخ نباشیم.

مأموریت لاریجانی به ۳ کمیسیون مجلس به منظور بررسی حادثه

دکتر علی لاریجانی رئیس مجلس شورای همچنین به کمیسیون های عمران، اجتماعی و بهداشت و درمان مجلس مأموریت داد تا با همکاری دستگاه های اجرایی انتظامی و امداد رسان به بررسی ابعاد مختلف حادثه آتش سوزی و فرو ریختن ساختمان پلاسکو که منجر به مصدومیت و جان باختن جمعی از هموطنان و آتش نشانان فداکار شد، بپردازند.

معاون اول رئیس‌جمهور: دولت با تمام امکانات در کنار ملت است

معاون اول رئیس‌جمهور که بعد از ظهر پنجشنبه در محل حادثه ساختمان پلاسکو حضور پیدا کرده بود حادثه پلاسکو را بسیار تلخ و تکان دهنده دانست و اعلام کرد: همه امکانات دولت در خدمت ملت است.

اسحاق جهانگیری، افزود: همه دستگاه ها ووزارتخانه ها بسیج شده اند. وی گفت: آواربرداری در نخستین فرصت پس از فروکش کردن ابعاد حادثه شروع شد و بخش های درمان و بیمارستان ها در آماده باش کامل قرار دارند. معاون اول رئیس‌جمهور با اشاره به اینکه اولویت اول عبور از این بحران است افزود: در روزهای آینده مسائل را بررسی می‌کنیم و با بررسی اتفاقات مشابه و علل این آتش سوزی و اینکه چرا ساختمانی به این بزرگی با یک آتش سوزی فرو می‌ریزد، بررسی می‌شود تا از حوادث آینده جلوگیری شود.

وزیر کشور:

آمار دقیقی از تعداد محبوس شدگان نداریم

وزیر کشور صبح روز گذشته در حاشیه بازدید از قسمت شمالی عملیات آوار برداری توضیحاتی در خصوص آوار پلاسکو ارائه کرد. عبدالرضا رحمانی‌فضلی وزیر کشور در بازدید مجدد از محل حادثه ساختمان پلاسکو این بار به همراه حسین ساجدی نیا فرمانده انتظامی تهران بزرگ و هاشمی استاندار تهران راهی محل عملیات در شمال ساختمان پلاسکو که حجم زیادی از دود آن را فرار گرفته شد و در جمع خبرنگاران گفت: الحمدلله آوار برداری با سرعت در حال پیشروی است و همه نیروها از شب گذشته تاکنون عملیات آوار برداری را به خوبی انجام داده اند و امیدواریم نتایج مطلوبی به دست آید. وی با بیان اینکه آمار دقیقی از تعداد محبوس شدگان نداریم، تصریح کرد: تاویزیون بارها این امرها را اعلام کرده است و مسئله مهمتر این است که هر چه زودتر آوار برداشته شود. وزیر کشور با بیان اینکه حضور مردم در محل حادثه لزومی ندارد، گفت: گوازیل در محل حادثه وجود دارد و نباید افراد به نزدیکی محل آوار بیایند. وی با بیان اینکه حجم آوار زیاد است و نمی‌توان زمان دقیقی را اعلام کرد، گفت: متأسفانه در جلساتی که پیرامون این حادثه برگزار شده، آتش نشانی و سازمان های مذکور در خصوص فعالیت ساختمان هایی به مانند پلاسکو هشدار دادند و باید قوه قضاییه و مقننه بررسی های لازم را انجام دهند. رحمانی فضلی با بیان اینکه باید مصوبه ای در دولت یا مجلس داشته باشیم تا زمانی که این ساختمان هافصل هستند ایمن شوند، گفت: واقعیت اینجاست که اگر بخواهیم کاری انجام بدهیم همه تکران مسائل اجتماعی هستند. چرا که کسی در این پاساژها فعالیت می‌کنند اما وقتی حادثه ای رخ می‌دهد می‌گویند که چرا جلوی فعالیت آن ها را نگرفتید. وی با بیان اینکه باید همه مسئولان امر تلاش کنند تا استانداردهای لازم ساختمان ها رعایت شود.در پاسخ به این سوال که خسارت چقدر بوده گفت: اطلاع دقیقی از میزان خسارت ندارم. وزیر کشور درباره تأمین امنیت این محل، گفت: پلیس در محل حاضر است و از گلوصلتوق های مردم و اجناس باقی مانده حفاظت می‌کنند.

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور:

بعد است کسی در زیر آوار پلاسکو زنده مانده باشد

رییس سازمان مدیریت بحران کشور نیز توضیحات صریحی را پیرامون حادثه ساختمان پلاسکو بیان و اعلام کرد که بعد به نظر می‌رسد کسی زنده از زیر آوار خارج شود. اسماعیل نجار در محل حادثه پلاسکو درباره تلفات ناشی از این حادثه گفت: در حال حاضر اولویت اصلی خارج کردن سازه‌های ساختمان است.

وی با بیان اینکه بعد به نظر می‌رسد که کسی زنده از زیر آوار خارج شود، گفت: آتش‌نشانی اعلام کرده که حدود ۲۰ تن از نیروهایش در زیر آوار محبوس مانده‌اند که نام و مشخصات آنها استخراج شده و حضور این ۲۰ نفر در ساختمان قطعی است و با توجه به اینکه بعد به نظر می‌رسد کسی زنده از زیر آوار خارج شود، ما تلاشمان این است که اجساد این شهدا سالم و بدون آسیب‌دیدگی از زیر آوار خارج شوند. رییس سازمان مدیریت بحران کشور درباره اینکه آیا افراد دیگری در زیر آوار محبوس شده‌اند یا خیر، به ایسنا تصریح کرد: اگر افرادی غیر از آتش نشانان در زیر آوار محبوس شده باشند، باید اعلام مفقودی کنند که تنها یک مورد اعلام مفقودی داشته‌ایم اما به نظر می‌رسد اگر افراد غیر نیز در ساختمان حضور داشته باشند تعدادشان از انگشتان دو دست تجاوز نکرده و در مجموع با احتساب ۲۰ آتش‌نشانی که در ساختمان حضور دارند، می‌توان گفت که بین ۲۰ تا ۲۵ نفر در ساختمان محبوس شده‌اند. نجار با بیان اینکه این آتش‌نشانان جانفشانی کرده و برای نجات هموطنانشان جان خود را به مخاطره انداخته‌اند گفت: هم‌طور که می‌داید شعله‌های آتش در این ساختمان مهار شده بود و آتش‌نشانان در حال لکه‌گیری و ایمن‌سازی محل بودند که این حادثه برایشان رخ داد. رییس سازمان مدیریت بحران کشور تأکید کرد تاکنون هیچ گونه جسدی از زیر آوار خارج نشده‌است.

سردار اشتری:

تاکنون هیچ مورد امنیتی نداشته‌ایم

فرمانده نیروی انتظامی نیز در خصوص این حادثه گفت: شهروندان برای اطلاع از سرنوشت گمشده تاکنون هیچ مورد امنیتی نداشته‌ایم.

غول پوشاک، خاکستر شد

وی افزود: از همان دقیق وقوع حادثه مأموران پلیس در محل حادثه حاضر شده اند و دوشادوش امدادگران تلاش کرده اند.

وی با اشاره به اینکه امدادرسانی با دقت در حال انجام است و همه دستگاه های ذیربط پای کار بوده اند و با تمام توان از داشته های خود برای امدادرسانی استفاده کرده اند گفت: علاوه بر امدادگران آتش نشانی مأموران پلیس هم در ایجاد امنیت نقش بسزایی داشته اند. اشتری با اعلام اینکه حضور شهروندان در محدوده پلاسکو باعث کندی امداد رسانی می‌شود گفت: برخی از افرادی که در محل حاضر شده اند خانواده های افرادی هستند که در زیر آوار مدفون شده اند که این افراد برای تسهیل در اطلاع از شرایط مفقودین خود به کلابتری بهارستان مراجعه کنند. وی افزود این کلابتری به عنوان محل اطلاع رسانی درباره نجات یافته گان و مجروحان در نظر گرفته شده و خانواده بازماندگان می‌توانند با مراجعه به این کلابتری از سرنوشت عزیزان خود اطلاع پیدا کنند.

رییس شورای اسلامی شهر تهران اعلام کرد

صردر ۱۴خطار و چند تذکر کتبی برای ساختمان پلاسکو

رییس شورای اسلامی شهر تهران چمران در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران از صدور ۱۴خطار و چند تذکر کتبی برای ساختمان پلاسکو در سه سال اخیر خبر داد و گفت: کاسبکاری سیاسی از پلاسکو به هیچ عنوان درست نیست.

مهدی با اظهار تأسف از وقوع حادثه آتش سوزی و تخریب ساختمان تجاری پلاسکو و شهادت شماری از آتش نشانان گفت: این ساختمان یکی از قدیمی ترین ساختمان های بلند مرتبه تهران بود که به علت نداشتن ایمنی کافی بارهاخطار گرفته بود.

وی بااشاره به اخطارهای مکرر در این خصوص در سه سال اخیر افزود: آخرین اخطار مربوط به مرداد اسال است که در رنوشت اخطاریه به دادستani، قوه قضاییه، فرمانداری و استانداری ارجاع شده بود که ساختمان ایمنی ندارد و باید برای تجهیز وسایل ایمنی اقدام شود.

رئیس کمیته ایمنی شورای شهر تهران:

آتش نشانان توان سوء مدیریت را پس می‌دهند

رئیس کمیته ایمنی شورای شهر تهران نیز در حاشیه بازدید از عملیات امدادرسانی در شمال ساختمان پلاسکو از فعالیت ۳۰۰۰ ساختمان ناایمن همچون پلاسکو در تهران خبر داد. معصومه اباد ظهر کو با بیان اینکه متأسفانه از ۱۷ هزار بازدیدی که از ساختمان های سراسر تهران انجام شده، ۳۰۰۰ ساختمان گزارش غییر ایمن بودن دریافت کرده‌اند گفت: یعنی ۳۰۰۰ ساختمان ناایمن به مانند پلاسکو در تهران است که سرنوشتی مشابه این سازه خواهند داشت. وی با بیان اینکه متأسفانه ساختمان‌ها روزانه و سطحی بررسی می‌شود ادامه داد: تا زمانی که پرونده دیگری مطرح نشود، قطعا حادثه پلاسکو در سرتیتر رسانه ها است، اما وقتی که حادثه دیگری رخ دهد همگان پلاسکو را فراموش می‌کنند.

وی افزود: آتش نشانان گرفتار شده در پلاسکو توان سوء مدیریت را پس می‌دهند

عیادت نماینده رهبر انقلاب از آتش نشانان مصدوم حادثه ساختمان پلاسکو

حجت الاسلام والمسلمین تقوی به نمایندگی از رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح دیروز با حضور در دو بیمارستان محل بستری آتش نشانان مصدوم حادثه ساختمان پلاسکو، از آنان عیادت و سلام و دعا ی رهبر انقلاب اسلامی برای سلامتی و بهبودی این نیروهای فداکار و متعهد را ابلاغ کرد.

سخنگوی اورژانس کشور تعلام کرد

آخرین آمار مصدومین

سخنگوی اورژانس کشور گفت: از بعدازظهر پنجشنبه تاکنون هیچ مصدوم جدیدی اضافه نشده و آخرین آمار همان ۸۴ مصدوم است که ۵۱ نفرشان سربایي درمان شدند، ۲۳ نفر به بیمارستان انتقال یافتند که ۲۲ نفرشان مرخص شدند و ۱۰ نفر از مصدومان نیز هنوز در بیمارستان هستند. خالدی درخصوص شایعات منتشر شده در فضای مجازی درخصوص نجات آتش نشانان زیر آوار مانده گفت: شایعاتی که در فضای مجازی درباره نجات آتش نشانان و افراد مانده در زیر آوار منتشر شد، کاملا کذب است و تاکنون هیچ فردی از زیر آوار نجات پیدا نکرده است. خالدی افزود: براساس آمارهای برآوردی سازمان آتش نشانی تهران به نظر می‌رسد بین ۲۵ تا ۳۰ نفر از آتش نشانان در زیر آوار مانده اند و علت اینکه آمار، دقیق اعلام نمی‌شود این است که برخی از همکاران آتش نشان به صورت داوطلبانه فعالیت می‌کردند. پیرحسین کیلوپوند سرپرست اورژانس کشور نیز گفت یک‌مأمور آتش نشانی از روز پنجشنبه به علت سوختگی شدید بالای ۶۰ درصد از بیمارستان سینا به بیمارستان سوانح سوختگی شهید مطهری منتقل شده بود در بخش ICU بستری بود که متأسفانه صبح جمعه به علت شدت سوختگی جان خود را از دست داد.

سخنگوی سازمان آتش نشانی:

شهادت ۲۰ آتش نشان را تأیید می‌کنیم

سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران نیز در جمع خبرنگاران گفت: شهادت ۲۰ آتش نشانان را تأیید می‌کنیم. سیدجلال ملکی افزود: متأسفانه باید خبر شهادت آتش نشانان را تأیید کنیم. وی ادامه داد: امداد رسانی و آواربرداری همچنان ادامه دارد.

مدیرعامل بیمه ایران:

فقط حدود ۱۰۰ واحد در پلاسکو بیمه بودند

مدیرعامل بیمه ایران نیز در خصوص وضعیت بیمه ساختمان پلاسکو گفت: از ۵۶۰ واحد صنفی که در این ساختمان فعالیت می‌کردند حدود صد واحد تجاری و اداری تحت پوشش بیمه ایران هستند و بیمه آنها نیز آتش سوزی و خطرات ناشی از آن بود و اموالشان نیز تحت پوشش است.



حضور بی‌رو مق احزاب زنانه در ساختار مردانه سیاست ایران

سبب حالت است برای حضور در بدنه سیاسی غیر حزبی ناآشنی می کنند سیاست را می خوانند و البته اشوب که باید و شاید به این سهم خواهی نویسد اند. مرشد حضور زنان در میان احزاب سیاسی کشور کم است.این خلاصه حضور ۲۵ ساله زنان در مرشد سیاسی است از همین زمان که دختر ایران از جاذبه جالبی شد.موسس نخستین حزب زنانه ایران و جلد به زنان انقلاب اسلامی ایران را پایه گذاری کرد تا همین چندمه پیش که جمعیت زنان اصلاح طلب مجبور گردیدند سبسی کشور در پی فعالیت های مرئی بوده اند و البته نتیجه هم چیزی نبوده جز حضور بی هدفی در میان احزاب سیاسی کشور.

احزاب کم جان، کم اثر

جلوه زنان انقلاب اسلامی ایران از اوایل امرای است که باصبر کافی یکدیگر به نام انحصار حاکماتی دختر آیت الله خاتمی بدخل انقلاب شکل گرفت و با مجوری که در سال ۷۶ به قدرت گرد تا کنون به فعالیت هایش با محور زنان ادامه دند. حاکماتی که روزی خوشتر با انفراد انتخابات ریاست جمهوری در سال ۷۶ گردیدند گر چه در این مرصه مدام میل به ان انتخابات به دلیل بی بودن کنار گذاشته شد اما اکنون نویسنده جلد به زنان انقلاب اسلامی را دعوت کرد. این حزب زنانه گر چه در از چند کافی به تشکیل میبایند و جلسات مدیترانی سیاسی اقتصادی و فرهنگی به صورت دورانی تشکیل کلاس های آموزشی و شرکت در سمینار های داخلی و بین المللی باشند بلکه و جزوهای آموزشی و انتشار نشریه نیست می زند اما اصلا فعالیت سیاسی نام گذار برای نام گذاری زنان در مرصه انتخابات و فعالیت های حزبی چندان چشمگیر نیست جمعیت زنان جمهوری اسلامی هم که از سال ۶۵ با تلاش و پرتکار و مهر اخطبوطی و مرصه مرصیه جدیدی دایره را به مرصه فعالیت های حزبی سیاسی گفتند و تا کنون هم فعالیت داشته است اما این جمعیت هم با توجه به ذهنی که داشته اند از چندی در فعالیت های تشکیلاتی زنانه در مرصه سیاسی کشور ناگفته و مکتدل شد ۷۶ گذر حدیثات از حسین روحانی بدیده نادیه همین طرفدارانی حزبی از حزبان مستنده کرد و از آن جمعیت هم نامر گذاری چندی در فعالیت های سیاسی راه یافته اند. جلد به سبب این هم به حوزن یک تشکیل امونگار از سال ۵۵ اقدام موجودیت کرد که هدف اصلی آن گامیبه خلوگاه های تشکیلاتی رسد آن بود این تشکیل زنانه باصبر کافی در حرم مرصه بهیچری یکی از مهمترین تشکیل های زنانه امونگار شد. مرصیه جدید مستند مرصه به عنوان اعضای اصلی این تشکیل نخستین وزیر زن جمهوری اسلامی شد لیکن روزنامه نگاران این یکی دیگر از تشکیل های زنانه است که با تمام موجودیت در رنده ۷۶ بیشتر به هیوان یک شکل صنفی شناخته می شود.

جمعیت حدیثات از حقیق بنام زنان به نظر کشی شهیدخت موافق دی و جمعیت زنان اصلاح طلب که با ریاست زهر انجمنی که به نام کمی جمعیت فعالیت حزبی خود را برتک کرده از دیگر احزاب زنانه ایران به بدخل می رود. که البته لیون فعالیت حزبی نامر گذاری در زمینه زنان از این دو تشکیل هم دیده نشده است.

جمعیت زنان نویسندگان مسلمان، جلد به اسلامی زنان، جمعیت زنان پیروان حضرت زهر اناسی از کلون بیاض انقلابات زنان، جمعیت اسلامی خلون، جیه مستعد زنان امونگار از جمعیت زنان انقلاب اسلامی، مصلحت منافع زنان انقلابی، مصلحت منافع زنان، جمعیت پیروان حضرت زینب زهرا، از دیگر تشکیل های زنانه در مرصه سیاسی کشور هستند که اصلا فعال نیستند هم جمعیت زنان نویسندگان مسلمان بوده که فعالیت مجتبی همو و مرصه زنان به لیست تشکیل فعالیت های تشکیلاتی بخش برتکی تشکیل و بهیچ و بهیچ این تشکیل های اجتماعی در سب های گذشته بیشتر ناآشنی اجتماعی برای فعالیت های اجتماعی و فرهنگی زنان داشته اند تا فعالیت های سیاسی.

کنشور از مرصه، سهمیه احزاب زنانه

مادیس بود که شهیدخت موافق دی معنی ریاست جمهوری در حق زنان و خلوگاه اقدام کرد که لیون از ۱۵ تشکیل سیاسی در ایران زن هستند. از تشکیل از جمعیت ۲۲۷ حزبی که همسوی ترسیمی از آن بهیچ فعالیتات کشیسی بود. ۱۰ احزاب هستند گر چه از نظر معنی زنان و خلوگاه حدفا و افزایش این اعداد کافی رده به طور ای حضور جدی تر زنان در فرآند تصمیم گیری های تشکیلاتی اما حضور جدی آن در تشکیل های زنان در میان ساختار مردانه سیاست در این سب های اخیر به تنها موجب جدی تر شدن فعالیت های حزبی زنان برای عصبی مناسب میوه مدتی کشور شده که این احزاب و تشکیل های زنانه اصلا به مصلحت های برای فعالیت های تشکیلاتی در نظر تشکیل شده اند اما مصلحت از خلوگاه لب تشکیلاتی مشکل کنشای اجتماعی و سیاسی شان باز در حد از حد باقی مانده می گوید.

گر چه انتخابات مجتبی معیشتان با حضور بیشتر زنان در صحنه خلوگی می تواند در سهم گیری آن هاال لیست ها تاثیر گذار باشد و نتیجه هم گردد سوا ضایل همیش کتر که احزاب زنانه در مصلحت منافع حزبی برای تشکیلاتی و نامی لوان نادیده گرفت سبب حالت سایر در حاکمیه چنن در فعالیت های سیاسی زنان سبیه گذاشته است سبیه ای مرصه در ساختار زنانه و چاره هم چیزی نیست جز آنت شناسی این احزاب تقویت همین ۱۵ تشکیل زنان و باز گرفتن راه حقوق زنان در شورای مرکزی امور ابر زنانه.

موسوینی که بر پایه مصلی معیسیس شده ۱۰ احزاب نامیده مجلس شورای اسلامی هم در آن ناکیده دارد اما سبب اینکه نقش زنان و حضورشان در امرای که خوششان می آید در مصمیم آن هستند. با حضور زانی که در شورای مرکزی و با هیات های ریاست احزاب فعل هستند چیزی کمتر از ۱۰ درصد است به غیر از لیون رفصلی های ملی که زنان در آن موثر بودند بسیار کم است.

از اقله می دند نظر قدرت هایی که از امروز درانه جامله ناشی می به این مصلوح وجود داشته است که زنان در مسیر پیروی انقلاب اسلامی جالون از مرغان بوده اند اما می شبیه که با نظر واداین مسخران برای خوشتر زنان گفته است و فرمایشات لیون از روی بی بودن و خرد بودن است اما توجه به فرمایشات معیسیس و حضور زنان در حق معیسیس آن شکی که از روی بی بودن این حضور گسترده در نظر گرفته شده اما فعالیت شده که باید بخشی از این کم کاری را کم زن خود زنان جستجو کرد که فعالیت های زنانه به فعالیت های مردانه که هم دولت کم هو می آن باید هم مرصه حدیث شود در میان زنان کم هستند گامی که جانی باشد برای فعالیت های سیاسی و حزبی هزینه پرداخت نکرد یکی از عوامل کمرنگ بودن احزاب زنانه در فعالیت های سیاسی کشور همین موضوع است این حضور شوی در گزی حزب اثر گزوان اسلامی اقله می دند عقل دیگر حدیث نکرد جز مرصه زنان از حضور احزاب زنانه در میان فعالیت های حزبی و تشکیلاتی کشور است مرصه حدیث زنان را هم شوای در گزی حزب جانی نمی گوید اما با مصلحت من و این است که اگر از باید فعالیت های زنان در حوزن سیاسی و حضور زنان در مرصه های مختلف سیاسی و اجتماعی زنان و احزابشان روشن و مشخص شود اگر نه این است که در فعالیت های حزبی شرکت کنند چلت با گذارند و هم جزارت حضور در این مرصه ها از داشته باشند.

لریم فیور از مرصه لنور یک معیجان فعلی

فاصله راهی شدیم مجلس شینوشواری اسلامی و غیر کار حزب زنان مسلمان نو اندیش هم در بیان اینکه کاری که احزاب زنانه در این موضوع از وضعیت سیاسی کشور می تواند فعالیت معیجان این است که هم میزان امرای ملی عمل کنند که در واقع تشکیل دهند گامی زنان هستند به غیر از لیون می گوید هاین همین کاری است که جمعیت زنان مسلمان نو اندیش انجام داده است اما سبب عدم جوده را به گونه ای تشخیص کردیم که نه برای خود گیری از مرغان محدودیت نامی رنه در انجام فعالیت های سیاسی در سطح ملی گر غیر از این باشد احزاب زنان به جز بهر هالی شید می شود که کشی کار معیسی فعالیت داشته اند اما فعالیت های معیجان هم چنان دده کشیسی از ۱۹۷۵ ها هم جمعیت های زنان برای فعالیت های زنانه فعالیت کرده اند و دیگر هم خبر داده زده اند اما خوشانه ها هم مشکلات زنان مطرح شده و مدعیس شده است که کدام اولین تمییح امیر هستند آنان موافق این است که زنان کشور را به مصل محدود و بر واقع نشانی کنند اما با نظر به ها هم استفاده میوه در زمینه زنان از حالت تنوری که مرصه فعالیت دارند این موضوع به نظر من معیجان در پیوفه احزاب زنان و سبب تران زنان به عنوان مصلحت قانون باید وراد عمل شود و بعد در تمام مسائل ملی سیاست داخلی سیاست حزب ملی و مسائل اقتصادی باید محصور همکار با مرغان فعالیت چنن کنند تا به سبب نویسه موزان و پایدار کار کنند راه می می گوید هم سبب لیون اندیشات در پیش و نامر زنان باید هو به صورت جدی در این دو تشکیل کشگری سیاسی داشته باشند و هم باید گام در جهت مثال کتر در سطوح تصمیمات کاتر و کشی کشی با گذارند اما همسین و پیوفه احزاب زنان در سال آینده تصمیم گیری برای چالوگی مثال کتر اندام سیاسی برای دو تشکیل سیاسی و است باید هیوان احزاب اصلاح طلب هم در سال ۷۶ برای روزی کار از بین حسین روحانی و هم در سال ۷۶ برای گرفتن قلابی مجلس همرا سبب از آن طریق به صورت جدی وراد عمل شدیم و همین رده اقله نویسیم دولت مسله ما را آن طرح کردن کشور از من نیست هالی است که کشور در آن گرفتار شده

احزاب زنانه همگی می خورند

حالا چند مدتی در یک به انتخابات ریاست جمهوری و انتخابات شمر هالی شمر و زن هالی استند در حالی که در این روز ها سبب هالی مقلد مرصه جدید مستند مرصه در ریاست با گذشته های مرصه در انتخابات ریاست جمهوری شید می شود و از همان حوزن زنان از از روی همسوز زنان در ریاست های چندی شورای شهر می گوید مرصه زنان برای محاکم جدی احزاب زنانه است زانی برای خروج از خودت البته تاثیر گذاری بیشتر

برنامه امونگار این برای انتخابات ریاست جمهوری ایچی روز همین حدیثات چند جمهوری می ماند که با وجود ۴۰ سال جلد به از ریاست ۶۶ همین موجودات به قوت خود باقی است. اینکه همگاری بی ضرورت دارد با غیر خول چه محوری باشد، نحوه گرد همایی تشکیل ها و سلاطین چگونگی نظر به شود. انتخاب نامر د موزن حدیثات با چه مکلیمی می به انجام بر مصل حدیثات باید در گزی سایر نامر دعا با چه روشی صورت گیرد و سبب ناآشنی است که هیچ یک باصبر و وشتی ندارند حسین مسیحانی با که ۶۶ سال مصله نمایندگی مجلسی را در کارنامه دارد و از اعضای هیجه پیروان خط امام و رهبری است می گوید: وظیفه انتخاب این است که در مرغان مناسب، تعداد نامر دعا را به این حدیثات مورد نیاز برساند. ممکن است از اینجا نامه و اقله بگیرند و از اقل پیش بینی هالی کنند که در روز کار بر میوانند عمل کنند. خضرات اقله می کنند به نامری سعید حقیقی، لیست بلند بالای کاندیداهای امونگار از قلابیاف تا غیر علمی و سبب نامی نوییم مکلیموسر مسیحان به وحدت و نامر صله معور هالی دیگری بود که مسیحانی نیاز تر این تشکیل مطرح کرد. مشروح گفتگوری غیر گزاری غیر از لیون دانش مجلسی که در گفته خبر این غیر گزاری بر گزاری شد و نامر اقله بدخلیید.

آقای مسیحانی: با وضعیت امونگار ها از چند جنبه قابل بررسی است:
یک جنبه همین ناآشنی هالی که برای وحدت می شود در حالیکه چندی پیش هیجه پایدار مطرح کرد "چه ضرورتی برای وحدت وجود دارد و ما می نوییم وحدت در عین کثرت داشته باشیم همانند سبب ۸۶ همه نامر دهای امونگار و از آن طلب آمدند و هر کس گفتشان خوشتر از مرصه کرد و آن دو گفتگانی که نزد مرصه تر بود به مرصه دوم رفتند و برای آور دند. این نوزده هم می توان همین روند را ادامه داد "
هیجه یکتا هم اخیرا همین را مطرح کرد و گفت "مکلیموسر هالی شیه هیجه متحد امونگار این مدل هالی قدیمی هستند و نامی نو اندیش ظرفیت های امونگار برای رسیدن هستند چون دیگر فضا تغییر کرده و تشکیل های جوان و جدید آمده اند و باید از ظرفیت اینها استفاده کرد "
ناآشنی هم هیجه پیروان خط امامر هری با مصلح به جاشعده و حمایت میاز انجام می ماند و گفت "غیر ناآشنی را که معور آن جامعه روحانیت باشد قبول دارد "
از طرف دیگر دو نلفه که جزو همین هیجه پیروان نامر دوزن مرصی کرد. برای همدی این هم با محوریت آقای حداد وراد مستند شده اند و مرغان مرصه امیری انقلاب را راد گذاشته. با این مستند نظر به ناآشنی نظر هالی و اما می آن امونگار از روی وحدت و وحدت پیش می رود اصلا ضرورتی برای وحدت وجود دارد یا خیر ؟

مستند هم چه مرغان تشکیلات در یکتر سبب سبب معیسیس سیاسی کشور داغ تر می شود و گروه ها هم زمر کات بیشتر از خودشان برای تاثیر گذاری بر فضای تشکیلات آینده نشان می دهند. آنچه که در این سبها به از انقلاب و حضور ای خود هالی اتمر نشان داده حاتی از آن است که به نظر با تو مرغان اصلی در صحنه تشکیل به صورت تاثیر گذار داشته ای حالا یک حزب با یک گفتار، گفتار امونگاری، از نی، زانی و وادنی از این قیل و یک حزب هم حزب اصلاح طلب با هر چند مرصه است که احزاب مستعدی در کشور بنام روی واقع این است که همه اینها در حال فیل و گفتار با تو فکر می تو مرغان می تواند اعراب نبود اقاری هم در همگاری بین حزبان داخل این دو فکر دیده اند که هر گاه اینها نباشند از خوب به هم دیگر نزدیک شیند و همیشگی داشته باشند و خوب

در واقع مشکل اینجاست که هیجه مرصی چند مرصه کار همگاری امونگار این را پوششی می دهد؟

در وضع موجود خیلی نمی توان گفت که وزن دانی دارد.

محبت الاسلام مسیحانی

کاندیداتوری جلیلی رأی روحانی را بیشتر می کند



عمل کنند به طرح نوشته اند نتیجه بگیرند و انجمنی که این همسنگی و وحدت نبود نوشتند که نتیجه ای که لازم است را بگیرند از این جهت در انتخابات ۷۶ می فکر می کنیم همین اصل حاکم خواهد بود و روند به این سمت پیش می رود.

نکته دیگر آنکه مقام معظم رهبری از موضوع نوظهی شدن انتخابات سال ۷۶ بهیچگری کرد اگر قرار می آمدند نباید تر از شرایط این مستند به نوظهی شدن منجر می شد و می توانست تاثیراتی در انتخابات داشته باشد و جمعیت هالی اقله ببرد و حزب های خفته ای را با انگیزه های خاصی پیش کند و اینها ممکن بود با کثرت این نوظهی شدن باشد و طرح می نوشت یک عوارض منفی دیگر هم در صحنه سیاسی کشور داشته باشد که ما در انتخابات ریاست جمهوری دوره دوم و حزبان ۵۵ و مسالکی که پیش آمدند هادی مسئله نوییم پس آن بحث نوظهی شدن مطرح نیست برای تریبک شین او افکتر و دو گفتار و دو حزبان کلی سیاسی مطرح شین حزبان اصلاح طلب که کار خوششان را از راد انجام می دهند و فعلا هم به نظر می رسد همین گزیه ای بهتر از ریاست جمهوری موجود ندارد وای حزبان امونگار مشغول صحنه از نی و امید کردن فضا در بین نیروها و حزبان هالی منتسب به خوششان با به سمت همگاری واحد حرکت کنند. در این راستا هم تشکیل جیه هم مرصه می برای های انقلاب اسلامی که اخیرا موجودیت کرد با همین انگیزه بود چون هم تلاش هالی که داشته و امونگار که برای انجام موجودیت شان را گر گرفته به خاطر حل مشکلات اقتصادی و معیشتی و صوم می بود این هیجه مطرح کرد که می خواهد به دور از شعار عمل باقی برای کار و ناآشنی جهت حل مشکلات داشته باشد.

تا حالا هم گزیه هالی از این هیجه اعلام حمایت کرده اند که نشان می دهد این حرکت می تواند با انگیزه فاضلی ای برای اصلی که حزبان امونگاری به نشانی است باشد این اصل شین نیست باقن به گزیه واحد و انجیم همه گزیه های امونگار در جامعه است حالا نشیه کارشان در آمده چند نکته و نوظه انتخاب فرد از سطح کشور در این انجیم مر گزی نام چگونگی می باشد از جیه موزی است که به رنده ای آنها همی گرد وای تشکیل این است که می تواند چنین فضایی را برای همگاری و وحدت به وجود میورد.

در واقع مشکل اینجاست که هیجه مرصی چند مرصه کار همگاری امونگار این را پوششی می دهد؟

در وضع موجود خیلی نمی توان گفت که وزن دانی دارد.

در دیدار صالحی امیری با مراجع عظام تقلید در قم ناکیده شد

ساماندهی امور فرهنگی، رسالت سنگین و مهم وزارت ارشاد

اسلام با نشانی مختلف نیست از آن نشانی باید مطابق با فرهنگ اسلامی باشد یکی از راه های ایجاد نشانی در کشور ایجاد تشکیل برای جوانان است و کار فرهنگی را بسیار دقیق و حساس دانست و ادامه داد اسلام با بصر هماهنگ است و باید مطابق اسلام با بصر معرفی شود. آیت الله تهری همنی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را دارای گسترده ترین وظایف در بین وزارت های کشور برشمرد و خاطر نشان کرد فضای مجازی، حوزه فیلم و مطبوعات و صنعت هالی و نشانی اقتصادی کشی که یکی از مهمترین رانها بهیچری در قالب حدیث عملی بندد کشی که می تواند اکثر معنی در جامعه داشته باشد، نقی کشید به نظر مصلحت نیست وای در فکر نمی کنیو به آن حوزه و حد چنین موضوعی رسد.

آیا این تحلیل را قبول دارید که با ورود آقای جلیلی

رای آقای روحانی پیشتر می شود؟

در اینکه جمعیت هالی برای قرارای حنی از امونگار هم وجود دارد در ست است.

یعنی جلیلی با ورود خودش حنی برخی امونگار این را

همه به سمت آقای روحانی می رود؟

اگر ناهماه داشته گزیه دیگر قابل طرح می باشد مسکن است چنین کاری ایجاد کرد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

سیاست نظام جمهوری اسلامی ایران برقراری حج است

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز در این دیدار هاست به مقراری حج محل مسائل مربوط به شبکه های مجازی، جذب زراتر مراجع و همچنین ناآشنی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می کنند و اگر نتایج حاصل شود چن در نظر خواهد شد. صالحی اسیری میان گردان روز نخست که برای حضور بندند در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی طرح مسله شد. ۵ گانه ایجاد آراش و لیات در فضای فرهنگی کشور و بهیچ از مسالته به خصوص در حاکمیه سیاسی خود او چوه بود چرا که کار فرهنگی باید در آراش صورت گیرد وای اضافه کرد نکته دیگر دافعه هالی رهبر معظم انقلاب و مراجع تقلید در حوزه فرهنگ بود که این مسله مورد تأکید دولت تدبیر و امید است وای با اشترک از محبت اسلام و فرهنگ اسلامی فعالیت گفت براساس سیاست های خود فعالیت تدبیر و امید جذب و زراتر مراجع تقلید و وحدت و اسلام در این حوزه با جدیت دنبال می شود و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می باشد برای توسعه علوم فرهنگی و قرآنی در جامعه استفاده از نظرات مراجع و حوزه های علمی از اهمیت هالی بر خوردار است و در همین رابطه ناآشنی کشی با امونگار خود را با پیوست مراجع تقلید گسترش تصمیم صالحی اسیری ادامه داد. دلیل این هشیه که جهت گیری صحیح فعالیت های فرهنگی را از زبان مراجع تقلید بشنودم در این زمینه استفاده از مرجع تقلید امیری اقوت اکنون ۱۶۰ هزار کتال فضا توسط کمیته مختلف دولت وادایش شده و در مد گذشته تصویب شد. تمام کتال های بالای پنج هزار نفر و بعد تمام کتال ها در سبلیه ای مشخصند وزارت است کنند تا همین شود هر کسی در فعالیت های جاری چه کاری انجام می دهد که هیبت نامی کشی و مسوولیت اجتماعی خود را بر عهد نامی گرداند به تفریح حلق خوانند شوی گفت براساس سبب های کلان فرهنگی، ناآشنی کشی حوزه فعالیت هالی قرآنی را در سطح کشور گسترش تصمیم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در خصوص های فرهنگی اکنون مساجد نیز گفت ۲۲ هزار کتوب مساجد در کشور با توجه ۵۰۰ میلیون ریالی تحت نظارت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مدیریت و حمایت می شود که اقدام قابل توجهی است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی شب گذشته وراد شد و در مسوین هایش لیکن نامی از زیارات و تبلیغ حوزه و علمیه همچنین نشست صمیمی با هالی فرهنگ و هر اشترک به ایراد سخن پرداخت.

