

رهبر معظم انقلاب در مراسم تنفیذ حکم ریاست جمهوری تاکید کردند

سه جهت گیری اصلی دولت دوازدهم

معیشت مردم، تعامل گسترده با دنیا و ایستادگی مقابل سلطه طلبان

سختگویی فراخسین امید

کابینه‌ای که یک دل نباشد، موفق نمی‌شود

دکتر روحانی در مراسم تنفیذ حکم ریاست جمهوری:

اولویت اصلی دولت دوازدهم افزایش تولید و اشتغال است

دوباره برای اعتلای اسلام، سرپلندی ایران آمده‌ایم

برای ساختن آینده، باید بر توانمندی ملت تکیه کرد

ریشه‌کنی کامل فقر مطلق یکی از اهداف دولت دوازدهم است

امیدوارم در کنار زدن پرده ریا و تزویر توانا باشم

همه اقوام پاره تن مام میهن هستند

علی شکاری‌راد

باید دنبال عملکرد اصلاح طلبانه باشیم

اقدام جالب و تحسین برانگیز معلم قمی

آیت‌الله مکارم شیرازی:

سیستم بانکی باید اصلاح شود تا تولید رونق گیرد

تصریح کرد: امیدواریم دولت مردان توجه داشته باشند و حسابرسی‌ها با دقت و قوی انجام شود. نباید همه صحبت از عدم اشتغال و رکود اقتصادی بکنند و باید ببینیم دیگران چه کار کردند و ما نیز از آن روش‌ها استفاده کنیم. مرجع عالیقدر جهان تشیع تاکید کرد: دوفتنی بانک‌ها سود ۳۰ درصدی می‌گیرند و در آمدکار خانه‌ها ۱۰ درصد است که کار خانه ورشکست می‌شود و باید سیستم بانکی‌ها اصلاح شود تا تولید رونق گیرد. وی در ادامه بیان کرد: در دنیای امروز گروه‌هایی در دنیا حکومت می‌کنند که از خداوند نمی‌ترسند و بنا بر این امنیت را از دنیا گرفته‌اند و نباید حوادثی که در جامعه رخ می‌دهد ساده از کنارش بگذریم ..

یکی از مرجع عالیقدر جهان تشیع تاکید کرد: وقتی بانک‌ها سود ۳۰ درصدی می‌گیرند و در آمدکار خانه‌ها ۱۰ درصد است معلوم است که کار خانه ورشکست می‌شود و باید سیستم بانکی‌ها اصلاح شود تا تولید رونق گیرد.

آیت الله ناصر مکارم شیرازی صبح جمعه در مراسم جشن میلاد امام رضا(ع) در مشهد اظهار کرد: در جامعه اگر حسابرسی ضعیف باشد باخبر می‌شویم در وزارت خانه‌ای هزاران میلیارد تومان تلف شده یا در جای نا مناسب هزینه شده که باید گفت اگر حسابرسی باشد مشکلات حل شده و مردم راضی می‌شوند. مکارم شیرازی



با تنفیذ رای ملت:

رهبر انقلاب، دکتر روحانی را به ریاست جمهوری منصوب کردند

آیت‌الله مکارم شیرازی:

سیستم بانکی باید اصلاح شود تا تولید رونق گیرد

قدر آن را داریم.

وی تصریح کرد: حضور میلیونی زائران در مشهد فرصت بزرگ فرهنگی است که باید از آن نهایت استفاده را ببریم. زیرا امروز تهدیدهای زیادی نسبت به اسلام است که یکی از مهم ترین آنها فضای مجازی است.

مرجع عالیقدر جهان تشیع تاکید کرد: بازها به افراد مسئول گفته‌ایم به فضای مجازی اهمیت بدهند و چگونه در آمریکا موبایل‌هایی وجود دارد که برای بچه‌های فضای مجازی اختصاصی دارد و حالا در کشور ما دست بچه ۱۲ ساله همه چیز است.

مکارم شیرازی در ادامه گفت: وهایی‌ها سبب پیدایش تکفیری‌ها شدند و ما دو گروه را در قم تشکیل دادیم تا در خصوص آنها مطالعه کنند و ۸۰ مطلب از سخنرانی‌ها و کتاب‌های درسی خودشان پیدا کردیم که تکفیری‌ها از آنجاست چشمه می‌گیرند.

وی خاطرنشان کرد: در یکی از کتاب‌های درسی کشور غرضان آمده است: مل و جان کسانی که به زارت تاسل آمده یعنی آن‌ها به بهره‌بردار می‌رسند. به دولتمردان غرضان گفت اگر می‌خواهند آبرو و پیدا کنند دست از حمایت از وهابیت بردارند.

ختی‌ترین توطئه تکفیری‌ها در حاشیه شهر مشهد

وی در ادامه سخنان خود به مشکلات حاشیه شهر

مشهد اشاره کرد و گفته در گذشته خبرهای نامشروع

کننده‌ای از نفوذ تکفیری‌ها در حاشیه شهر مشهد به

گوش می‌رسید و برای ختنی شدن این توطئه فرا شد.

مشرع علیه، مسجد، کنیخه بزرگ و خانه‌های استیاد

ساخته‌شود.

مرجع عالیقدر جهان تشیع افزود: این مهم باعث می‌

شود که روحانیون حضور پررنگ در این منطقه داشته

باشند و حالا این پروژه پیشرفت خوبی داشته و امیدواریم

تاسل آینده بخشی آن‌ها به بهره‌بردار می‌رسند.

مکارم شیرازی بیان کرد: مشهد موقعیت خاصی دارد

که باید از آن استفاده کنیم و این نعمتی است که باید

یکی از مرجع عالیقدر جهان تشیع تاکید کرد: وقتی بانک‌ها سود ۳۰ درصدی می‌گیرند و در آمدکار خانه‌ها ۱۰ درصد است معلوم است که کار خانه ورشکست می‌شود و باید سیستم بانکی‌ها اصلاح شود تا تولید رونق گیرد.

آیت الله ناصر مکارم شیرازی صبح جمعه در مراسم جشن میلاد امام رضا(ع) در مشهد اظهار کرد: در جامعه

اگر حسابرسی ضعیف باشد باخبر می‌شویم در وزارت خانه‌ای هزاران میلیارد تومان تلف شده یا در جای نا

ناسب هزینه شده که باید گفت اگر حسابرسی باشد مشکلات حل شده و مردم راضی می‌شوند. مکارم

شیرازی تصریح کرد: امیدواریم دولت مردان توجه داشته باشند و حسابرسی‌ها با دقت و قوی انجام شود. نباید

همه صحبت از عدم اشتغال و رکود اقتصادی بکنند و باید ببینیم دیگران چه کار کردند و ما نیز از آن روش‌ها استفاده

کنیم. مرجع عالیقدر جهان تشیع تاکید کرد: وقتی بانک‌ها سود ۳۰ درصدی می‌گیرند و در آمدکار خانه‌ها ۱۰ درصد است معلوم است که کار خانه ورشکست می‌شود

و باید سیستم بانکی‌ها اصلاح شود تا تولید رونق گیرد. وی در ادامه بیان کرد: در دنیای امروز گروه‌هایی در دنیا

حکومت می‌کنند که از خداوند نمی‌ترسند و بنا بر این

امام جمعه وقت تهران گفت: کار کردن

در این کشور افتخار است و ثواب دارد.

آیت الله امامی کاشانی در خطبه

دوم نماز جمعه این هفته تهران با بیان

اینکه در مراسم تقدیر رئیس جمهوری،

رهبری نکات ارزشمندی را اشاره کردند

اظهار کرد: رهبری بر حل مشکلات

مردم تاکید داشتند. در نظام اسلامی

ما خدمت به مردم خیلی ارزش داشته

و ثواب دارد. وی افزود: سولان برای

حل مسائل اقتصادی و فرهنگی همت

کنند. نفوذ دشمن را بفرستند و تسلیم

انها نشوند. توجه به این مسائل کشور

را حفظ می‌کند. امامی کاشانی با اشاره

به اینکه مقام و مسئولیت در کشور

افتخار است، اظهار کرد: مسئولیت در

کشور اسلامی با چنین مرتعی بزرگوار

آیت‌الله امامی کاشانی:

مسئولان تسلیم دشمن نشوند



شجاع و با بصیرت که پای مسئولیت‌های حمله می‌آفرینند. افتخار داشته و ثواب ارزش دارد. رهبری در جلسه تنفیذ اشاره کردند که مسئولان توکل داشته و گرفتاری‌های مردم را حل کنند. خدمت کردن به این مردم خیلی ارزش

سرپرست حجاج ایرانی:

به دنبال برگزاری حج آرام و وحدت بخش هستیم

احسان رخ داد. اگر سال قبل انجام می‌شد، قطعاً هموطنانمان سال ۹۵ نیز به حج مشرف می‌شدند. سرپرست حجاج ایرانی عزت، امنیت، سلامت و حرمت حجاج ایرانی را در حج ۹۶ بسیار حائز اهمیت خواهد. اظهار امیدواری کرد: عرستان سعودی همانگونه که در توافق نامه تافته آمده است، حلسیت‌های لازم را برای حفظ امنیت زائران بیت الله الحرام انجام دهد.

حجت الاسلام والمسلمین قاضی عسکر الله داد: وظیفه کشور میزبان، تضمین امنیت حجاج تمام کشور هاست و ما امیدواریم آنها به خوبی وعده‌های خود را عملی سازند.

وی در باره برنامه‌های فرهنگی حج ۹۶ گفت: برنامه‌های متنوع فرهنگی زیادی اسال برای حجاج ایرانی طراحی شده به نحویکه شب گذشته دعای کمیل در مدینه منوره برگزار شد و به مرور سایر برنامه‌های فرهنگی نیز انجام می‌شود. سرپرست حجاج ایرانی با بیان اینکه اکنون ۱۱ هزار نفر در مدینه اسکان یافته‌اند، افزود: تاکنون ۴۵ هزار روایت برای زائران ایرانی صادر شده و امیدوارم روند صدور روایت سرعت پیدا

حجت الاسلام والمسلمین قاضی عسکر الله داد: در حج اسال ۱۵ هزار نفر از اهل سنن راهی سرزمین وحی می‌شوند که این آمار بی سابقه بوده و نشان می‌دهد که ما در حج به دنبال وحدت هستیم.

حجت الاسلام والمسلمین سیدعلی قاضی عسکر امامتدہ ولی فقیه و سرپرست حجاج ایرانی اظهار امیدواری کرد که حج اسال در آراش کامل و توام با وحدت برگزار و تمامی زائران بیت الله الحرام در سلامت به کشور‌های خود باز گردند.

امامتدہ ولی فقیه در امور حج و زیارت باعداد دیروز و پیش از اعزام به مدینه منوره در گفت وگو با خبرنگاران در فرودگاه امام خمینی (ره) افزود: خداوند متعال را شاکریم که یک بار این توفیق را به ما داد تا بتوانیم به مردم فقیه، متدین و انقلابی در بیت الله الحرام خدمت کنیم.

وی با تبریک ولادت با سعادت امام رضا(ع) افزود: سفر ما با ولادت امام ثواب آغاز شده و امیدوارم اسال حج پر برکتی برای تمام مسلمانان و زائران ایرانی باشد.

سرپرست حجاج ایرانی با قلمر دانی مقام معظم رهبری، سران سه قوه و دیگر مسئولان برای بازگشتی دوباره مسیر حج اظهار داشت: حج ۹۶ حلسیت‌های خاصی خود را به همراه دارد زیرا در دو خاتنه غیم انگیز و ناگوار مسجد الحرام و منااتحاد زیادی از هموطنانمان به شهادت رسیدند و همین امر سبب شد تا زائران ایرانی سال گذشته نتوانند به حج مشرف شوند.

وی با بیان اینکه ایران هیچ گاه خواهان تعطیلی حج نبوده است، تصریح کرد: آنچه



تماشای فیلم و سریال رو استارت بزن...

seema

IPTV VOD

iseema.ir

iseema IPTV

فقط ۹۹,۱۹۰ تومان



بدون مصرف اینترنت با نصب و شارژ اولیه

پخش زنده، سریال‌ها و فیلم‌های روز دنیا دوبله و زیرنویس، سریال و فیلم‌های ایرانی، شبکه‌های اختصاصی

فصلنامه سینمایی

۲۰۲۰

ثبت نام در تمام مراکز مخابرات

بیشتر بدانیم

دوره مصرف آنتی بیوتیک‌ها را اتمام کنیم یاخیر؟

محققان به تازگی و برخلاف نظر پزشکان می‌گویند، تمام نکردن دوره مصرف آنتی‌بیوتیک‌هاشکلی ایجادنمی‌کند.

یکی از آخرین پژوهش‌های بحث برانگیز منتشر شده توسط محققان دانشگاه "برایتون" و دانشکده پزشکی "ماساچوست" در انگلیس این ایده که بیماران باید حتما طبق تجویز پزشک، دوره مصرف آنتی‌بیوتیک را حتی بعد از حصول سلامتی به اتمام برسانند، زیر سوال برده و از سیاست‌گذاران این عرصه خواست این توصیه را کنار بگذارند چرا که غیرضروری است. محققان همچنین اظهار داشتند که بر خلاف باور عموم، توصیه «دوره کامل» قدیمی است و باید منسوخ شود. زیرا مبتنی بر شواهد، حتی می‌تواند منجر به افزایش خطر در مقاومت بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها شود. اما پزشکان اکنون معترض شده‌اند و محققان را متهم به اظهارات و مشاوره غیرمسئولانه کرده‌اند که می‌تواند سلامت بیماران را به خطر بیاندازد.

هر دو طرف با توجه به عقاید خود، توجیهات خود را مطرح کرده‌اند، اما به راستی کدامیک مشاوره پزشکی صحیحی می‌دهند؟

از طرفی "مارتین لولوپن" و همکارانش در دانشگاه "برایتون" و "ماساچوست" معتقدند پزشکان باید این واقعیت را در نظر بگیرند که درمان کوتاه آنتی‌بیوتیک می‌تواند به عنوان درمان موثر یا شاید موثرتر از درمان طولانی باشد. از طرف دیگر، نتایجی که در سراسر دوران کار حرفه‌ای خود آنتی‌بیوتیک تجویز کرده و بیماران را به اتمام دوره کامل آن توصیه کرده‌اند، مخالف این نظر هستند. زیرا معتقدند کاهش نشانه‌های بیماری‌ها به این معنی نیست که منبع اصلی آن از بین رفته‌است. هر دو گروه اظهارات جالب توجهی دارند اما بیماران باید توجه داشته باشند که هر گونه توصیه پزشکی باید به صورت موردی مورد بررسی قرار بگیرد و نمی‌توان در چنین زمینه‌هایی به یک توصیه کلی اکتفا و عمل کرد.

تجویز و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها بستگی به بیمار دارد

طبق گفته "لولوپن" و همکارانش این ایده که توقف زودهنگام مصرف آنتی‌بیوتیک موجب مقاومت بدن در برابر آنتی‌بیوتیک می‌شود، توسط تحقیقات علمی معتبر تأیید نشده‌است. غالبا ترس بیماران تحت درمان موجب می‌شود پزشکان درمان‌های طولانی‌تر را تجویز کنند و تاکنون مطالعاتی برای تعیین حداقل زمان درمان انجام نشده بود. از آنجایی که مردم پس از بهبود بیماری به توصیه پزشکان همچنان به مصرف آنتی‌بیوتیک ادامه می‌دهند، بیماری‌ها مبادرت به تولید و توسعه پاتوزن‌های مقاوم به آنتی بیوتیک می‌کنند. محققان می‌گویند وقتی پای عفونت‌های رایج باکتریایی به میان می‌آید، هیچ شواهدی مبنی بر این که توقف پیش از موعد مصرف آنتی‌بیوتیک خطر ابتلا به عفونت باکتریایی مقاوم به آنتی بیوتیک را افزایش می‌دهد، وجود ندارد. با توجه به این نکته، برای تعیین حداقل زمان مصرف آنتی‌بیوتیک، تحقیق لازم است. پزشکان باید تعیین کنند که مصرف آنتی‌بیوتیک چه زمانی متوقف شود. مطمئنا از ابتدا مشخص بود که نتایج جالب توجه چنین تحقیق بحث برانگیزی با آغوش باز از طرف جامعه پزشکی پذیرفته نخواهد شد. با این حال، تمام پزشکان به طور کامل با محققان مخالف نیستند. کارشناسان معتقدند محققان موجب ایجاد یک نقطه عطف شده‌اند، اما تنها برای یک موضوع مشخص در یک زمینه محدود. اکثر کارشناسان معتقدند که این توصیه بحث برانگیز محققان باید در موارد خاص در نظر گرفته شود و شرایط بیماران به صورت فرد به فرد باید مورد بررسی قرار گیرد. یک اشتباه مشترک همانطور که قبلا ذکر شد، محققان این تحقیق چالشی با مورد سوال قرار دادن چرایی مصرف دوره کامل آنتی‌بیوتیک، آن را بی اساس دانسته‌اند. اما "وان کوپر" میکروبیولوژیست دانشکده پزشکی دانشگاه "پیتزبورگ" خاطرنشان می‌کند که محققان این دانشگاه‌ها همان اشتباهی را مرتکب شده‌اند که آن را نقد می‌کنند. به گفته وی، محققان استدلال می‌کنند که تجویز دوره طولانی برای مصرف آنتی‌بیوتیک مبتنی بر شواهد علمی نیست، در حالی که سرمقاله تحقیق شان این گونه القا می‌کند که بیماران نباید دوره مصرف آنتی‌بیوتیک را به پایان برسانند. این نیز مبتنی بر شواهد علمی نیست و چنین توصیه‌ای احتمال بروز عوارض و پیامدهای ناخواسته و مضر را برای بیماری‌ای که در حال مصرف آنتی‌بیوتیک هستند افزایش می‌دهد. علاوه بر اینکه اکثر متخصصان با محققان موافق هستند که در زمینه تعیین مدت مصرف موثر آنتی‌بیوتیک نیاز به تحقیقات بیشتری است، آنها همچنین بر پزشکان موقتند که توصیه بیماران به توقف دوره مصرف آنتی‌بیوتیک غیر مسئولانه‌است، زیرا این توصیه، روبروگر یک پیشنهاد کلی را پشتیبانی می‌کند، در صورتی که بیماری‌ها و درمان آنها متفاوت است.

علم- فناوری

امکان جداسازی سلول های بنیادی مدتی بعد از مرگ

برخی از سلول های بنیادی می توانند تا بیش از دو هفته در افراد مرده به صورت خفته باقی بمانند و سپس مجددا به حالت فعال در آمده، شروع به تقسیم کنند و سلول های جدید و دارای عملکردی را ایجاد کنند.
در این مطالعه جدید محققان فرانسوی اطلاعات جدیدی را در مورد پند توانایی و پلاستیستی این سلول ها ارائه کرده اند.

در این مطالعه آن ها نشان داده شد که سلول های بنیادی (و به ویژه سلول های بنیادی عضلانی) می توانند برای بیش از ۱۷ روز در انسان و ۱۶ روز در موش های مرده بعد از مرگشان زنده بمانند.
این در حالی است که پیش از این تصور می شد، این مدت زمان چیزی حدود ۱ تا دو روز است.

فوتبال دیدن مردی نابینا با کمک یک هدست

یک مرد ۵۱ ساله که از نظر قانونی نابینا بود، موفق شد با استفاده از یک فناوری جدید پس از ۲۷ فوتبال تپیم مورد علاقه‌اش را تماشا کند.
نابینایی قانونی (Legally Blind) به شخصی گفته می‌شود که از نظر چشم پزشکی و بینایی‌سنجی دیدش کمتر از ۱۰ درمصد باشد.
"رابان کیسی" نخستین نابینایی قانونی در اروپا است که هدست‌های مجهز به تکنولوژی پیشرفته را مورد آزمایش قرار می‌دهد. این عینک‌ها تصاویر را به صورت زنده و به طور مستقیم در مقابل چشم کاربران نمایش می‌دهند. آقای "کیسی" ۲۷ سال قبل بینایی خود را از دست داد و در طول این سال‌ها از تماشای بازی‌های تیم محبوب خود محروم بود. اما به لطف یک فناوری پیشگامانه بصری به نام eSight، شرایط برای او تغییر کرد و پس از سال‌ها به تماشای بازی تیم مورد علاقه‌اش نشست.
"کیسی" اولین فرد در انگلیس بود که این فناوری نوین که قیمت آن در حدود ۱۰ هزار پوند (۱۳ هزار دلار) بود را در ماه مارس مورد آزمایش داد. این فناوری شامل یک هدست، قاب لنز مجزا و مخفی و یک کنترل کننده دستی است. هدست eSight دارای یک دوربین زنده است که جریان ویدئو را به کنترل کننده ارسال می‌کند. کنترل کننده این هدست، با استفاده از الگوریتم‌ها و تنظیمات انتخابی مانند رنگ و کنتراست، ویدئو را تنظیم می‌کند تا تماشای

ریه های انسان نقشی کلیدی در حفظ عملکرد درست اندام های دیگر بدن ایفا می کنند. از آنجایی که انسان برای ادامه بقا به تنفس وابسته است، ریه ها در هر ثانیه مشغول فعالیت هستند و بر همین اساس، حفظ سلامت آنها اهمیت ویژه ای دارد.

هنگام انجام عمل دم، ریه های سالم اکسیژن را دریافت کرده و آن را به جریان خون منتقل می کنند تا اکسیژن از طریق خون به اندام ها و سلول های سراسر بدن ارسال شود. هنگام انجام عمل بازدم، ریه های سالم دی اکسید کربن را از بدن خارج می کنند. اما افراد بسیاری در سراسر جهان از مشکلات ربوی رنج می برند. میلیون ها نفر در سراسر جهان به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) مبتلا هستند، که به عنوان گروهی از بیماری های ربوی تعریف می شود که به واسطه پاریک شدن مسیرهای هوایی تخلیه هوا از ریه ها و دشوار می سازند. این در شرایطی است که افراد بسیاری نیز ممکن است از بیماری خود آگاه نباشند. در کنار بیماری مزمن انسدادی ریه، از دیگر بیماری های شایع این لندام می توان به آسم،برونشیت،سل،آمفیزم،وفیبروز سیستیک اشاره کرد. افرادی که سیگار می کشند یا قبلا سیگاری بوده اند و افرادی که به طور مکرر با عوامل تحریک کننده تماس دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به یک بیماری ربوی قرار دارند. از دیگر عواملی که ریه های انسان را در معرض خطر قرار می دهند می توان به عفونت ها و قرار گرفتن در معرض مواد آلوده(زا مانندد پوست حیوانات خانگی و گرد وغبار)،دود سیگار،آلودگی هوا،آلودگی های فضای کار،و خاک (ره اشاره کرد. برای سالم نگه داشتن ریه ها، شما باید از نشانه های هر چه به بروز مشکل در این لندام ها اشاره دارند، آگاه باشید. هر چه زودتر به آنها رسیدگی کنید می توانید ریه های خود را از آسیب شنیدنی محافظت کرده و خطر بیماری مزمن ربوی و همچنین سرطان ریه را کاهش دهید.
در ادامه با برخی از این نشانه ها آشنا می شویم.

سرفه مداوم

سرفه به محافظت از مسیرهای هوایی در برابر تحریک کننده های استنشاقی کمک می کندو همچنین در از بین بردن خلط (مخاط) در گلو،گاز های تنفسی نقش دارد. اما سرفه مداوم نشانه ای از عملکرد نادرست و غیر عادی ریه ها است. درحقیقت،یکی از نخستین نشانه های ریه های ناسالم سرفه مداوم است که حتی پس از مصرف دارو نیز بهبود نمی یابد. همچنین، هنگام سرفه کردن شما ممکن است درد در قفسه سینه را تجربه کنید، که به شله یا به سمت داست توسعه می یابد. اگر بدون دلیل مشخص با سرفه مداوم مواجه شده یا بیشتر از گذشته سرفه می کنید،به پزشک مراجعه کنید. اگر مخاط بیش از اندازه مشکل آفرین شده است، با نوشیدن آب و مایعات دیگر بدن خود را هیدرات نگه دارید زیرا این کار به رقیق شدن مخاط کمک می کند و بدن می تواند از شر آن خلاص شود.

تنگی نفس

اگر حتی هنگام انجام وظایف عادی روزانه با دشواری در تنفس مواجه می شوید،این نشانه را جدی ر به بروز مشکل در ریه ها است. تنگی نفس بیشتر رخ می دهد که ریه های بد، سخت‌تر از حالت معمول کار کنند تا هوا را به داخل و خارج انتقال دهند. این شرایط می تواند به واسطه انسداد در مسیر هوایی شکل بگیرد. تنگی نفس را نادیده نگیرید و به عنوان مثال، افزایش سن از مقصر این شرایط ندانید. در گذشته، زمان ممکن برای بررسی دقیق تر شرایط با پزشک خود،مشورت کنید. اگر با مشکلی پزشکی که نیازمند درمان باشد، مواجه نیستید،ورزش روزانه می تواند به افزایش قدرت واستقامت شما

از نشانه های بروز مشکل در ریه ها



کمک کند. همچنین، تمرینات تنفس عمیق را برای تسکین تنگی نفس انجام دهید.

افزایش مخاط

سرفه به طور معمول با تولید مخاط یا خلط مرتبط است. مخاط از گیر افتادن میکروب ها، گرد و غبار، و باکتری ها در ریه ها جلوگیری می کند. اما هنگامی که تولید مخاط در نتیجه سرماخوردگی یا بیماری های شایع دیگر شکل نگرفته باشد،نشانه خوبی محسوب نمی شود. همچنین،ممکن است منوجه تغییر در رنگ،غلظت،مقدار یا حتی بوی مخاط شوید. در حقیقت، اگر مخاط از حالت شفاف به زرد یا سبز تغییر رنگ دهد یا حاوی خون باشد، نشانه ای روشن از وجود مشکل در ریه ها است. خون در مخاط می تواند نشانه ای از سرطان ریه،برونشیت مزمن، یا آمفیزم باشد.

کافی یکی دیگر از نشانه های بروز مشکل در بدن است. چنین علامتی می تواند نشان دهنده یک مشکل ربوی باشند. هنگامی که ریه ها عملکرد درستی ندارند، شما ممکن است راحت‌تر از گذشته خسته شوید. همچنین، به نظر نمی رسد حتی با دنبال کردن یک سبک زندگی سالم قدرت و انرژی خود را باز یابید. اگر ریه ها به میزان کافی اکسیژن در اختیار بدن قرار ندهند،سیستم های دیگر بدن نیز از این شرایط رنج می برند و ممکن است مشکلات دیگری در بدن شما ایجاد می کنند.

خس خس مداوم

صدای خس خس نشانه ای از پاریک شدن مسیرهای هوایی است. به واسطه محدود شدن مسیرهای هوایی، هوا با سرعت لازم جریان پیدا نمی کند. این شرایط به شکل گیری صدای خس خس هنگام تنفس منجر می شود. صدای خس خس مداوم می تواند نشان دهنده ابتلا به آسم یا آمفیزم باشد. همچنین،این شرایط می تواند نشانه ای از سرطان ریه باشد. بدون در نظر گرفتن دلیل،شما باید به پزشک مراجعه کنید تا احتمال ابتلا به بیماری جدی ربوی یا آسیب شدید ریه بررسی شود.

تورم در قسمت پایین بدن

اگرچه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما تورم، درد و حساسیت در پاها می تواند نشان دهنده وجود مشکل در ریه ها باشد.هنگامی که ریه ها عملکرد درستی ندارند،سیستم گردش خون اکسیژن مورد نیاز خود برای حفظ سلامت و به گردش درآوردن مایعات در سراسر بدن را به طور کامل دریافت نمی کند. این شرایط می تواند موجب تجمع مایع و شکل گیری تورم در پاها شود. همچنین،به واسطه عملکرد ضعیف ریه ها، قلب نمی تواند به میزان کافی خون مورد نیاز بکد و کلیه های چندان دشوار نیست. اگر به طور مرتب شب ها از خواب بیدار می شوید و در تنفس یا مشکل مواجه هستید یا سرفه می کنید به پزشک مراجعه کنید



قاب گوشی، باعث کاهش طول عمر باتری



یکی از دلایل کاهش باتری گوشی این است که هنگام شارژ، قلب آن را خارج نمی‌کنید.

عوامل متعددی در کاهش طول عمر باتری تأثیر دارند که شاید افراد نسبت به آنها بی‌اطلاع باشند. مثل نصب برنامه‌های متعددی که استفاده از آنها چندبرابر سایر برنامه‌های باتری مصرف می‌کند.استفاده از دوربین گوشی برای عکاسی یا تصویربرداری نیز از جمله عوامل کاهش عمر طول باتری است. اما در کنار تمام عوامل موثر، یک عامل مهم دیگر نیز وجود دارد که توجه چندانی به آن نشده است. گفته می‌شود خارج نکردن قاب گوشی به هنگام شارژ در کاهش طول عمر باتری تأثیر دارد. گرما باعث تخریب باتری می‌شود و وقتی باتری در حین شارژ داغ میشود،قاب مانع خروج گرما شده و همین امر به مرور در کاهش طول عمر باتری اثر می‌گذارد. پس بهتر است برای پیشگیری از این اتفاق، هنگام شارژ گوشی را از قاب خارج کنید.

یک وسیله نقلیه هوایی خودران ساخته می‌شود

یک شرکت خودروسازی قصد دارد وسیله نقلیه خودران هوایی بسازد. این وسیله نقلیه که الکتریکی است با باتری های قابل تعویض پرواز خواهد کرد.همچنین می تواند با هر شارژ به مدت ۳۰ دقیقه پرواز کند. شرکت خودروسازی دایملر قصد دارد یک بالگرد الکتریکی به نامVolocopter بسازد. این شرکت معتقد است این دستگاه پرده خودران با ۱۸ پروانه قابلیت های زیادی دارد. درهمین راستا قصد دارد ۲۹ میلیون دلار برای اجرای این پروژه سرمایه جمع آوری کند. در حوزه تولید وسایل نقلیه خودران، مانند بقیه شرکت های خودروسازی دایملر از جمله شرکت های تولید وسایل نقلیه خودران، مانند بقیه شرکت های خودروسازی فعل بوده است. طرح ولو کوپتر نخست در سال ۲۰۱۳ به عنوان یک هواپیمای دو نفره الکتریکی ارائه شد.هدف از طراحی آن حمل و نقل افراد بین دو نقطه مشخص بدون نیاز به خلبان بود. پس از آن دایملر بیش از ۱۰۰ آزمایش بی سرنشین انجام داد و سپس سال گذشته مدیر شرکت نخستین آزمایش باسرنشین این وسیله نقلیه را اجرا کرد.البته این طرح بازنمایی شد و ولو کوپتر۲ نیروی محر که خود را از باتری های قابل تعویض دریافت می کند.بنابراین اگر سوخت آن تمام شد می تواند فقط پس از چند دقیقه از زمین بلند شود. وسیله نقلیه مذکور می تواند حدود ۳۰ دقیقه پرواز کند و به طور عمودی از زمین بلند شود و فرود آید. همچنین حداکثر سرعت آن ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت اعلام شده است.اکنون با تزریق ۲۹ میلیون دلار سرمایه به پروژه،ولو کوپتر مجهز به فناوری های بهتری خواهد شد. آن سوی دیگر دلی به این شرکت تازه اداره ده در سه ماهه چهارم سال جاری میلادی،وسیله نقلیه خودران هوایی را آزمایش کند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

راه های درمان تپش قلب را بشناسید

عموما افراد از تپش قلب خود آگاه نیستند، و تنها زمانی توجه آنها به این مسئله جلب می شود که احساس کنند قلبشان بسیار تند، کند و یا نا منظم می تپد و مشکلی وجود دارد. به گزارش سایت بنیاد امور بیماری های خاص، این مقاله به بررسی دلایل تپش قلب، شیوه ی تشخیص و درمان این مشکل می پردازد.

معمولا این بیماری را با علامت زیر می شناسند: ضربان قلب ناچجا- احساس کوفتگی بدن-افزایش ضربان قلب-محکم تر تپیدن قلب ممکن است فرد در گردن، گلو یا قفسه ی سینه ی خود و گاهی در حالت دراز کش در گوشش تپش را احساس کند.برخی افراد تپش قلب را تنها برای چند ثانیه تجربه می کنند در حالی که گروهی دیگر برای چند دقیقه.عموما اگر فرد به طور منظم تپش قلب نداشته باشد،مشکل جدی او را تهدید نمی کند،اما در برخی موارد تپش قلب باعث ایجاد احساس سکنه در فرد می شود که نیازمزد بررسی است.

دلیل تپش قلب

عوامل بسیاری باعث تپش قلب می شوند که برخی از رایج ترین آنها به شرح زیر است: احساسات:اضطراب-استرس-وحشت زده گی- نگرانی دارو درمانی: آنتی هیستامین ها- آنتی آریتمیک ها- آنتی بیوتیک ها- داروهای ضد قفسردگی

داروهای ضد قارچ- داروهای تیروئید- اسبزی آسم- برخی مکمل ها و داروهای گیاهی
مشکلات جسمانی: تیروئید پرکار- پاتاسیم پایین- از دست دادن خون- آنمی- قند خون پایین

تب بالا- کم آبی بدن- سطح پایین اکسیژن و دی اکسید کربن خون
تغییرات هرمونی:بارداری-قاعدگی-پائینگی-بیماری های قلبی-آر-رئیتی(اهنگ غیر طبیعی قلب)-سکنه قلبی-مشکلات درپه قلب-مشکلات قلبی-مالمزالدی(سبک زندگی و عادات فردی: مصرف کافئین (چای، قهوه و نوشیدنی های انرژی زا)-استعمال دخانیات- مواد مخدر غذاهای پر اوبوه

عوارض: اغلب اوقات، تپش قلب بی خطر است اما اگر مدام تکرار شود و نشانه های آن واضح باشند ممکن است عوارض خطرناکی را به همراه داشته باشد.از خطرناک ترین این عوارض می توان به موارد زیر اشاره کرد:پیشوشی به دلیل بالا بودن ضربان قلب و کاهش همزمان فشار خون- سکنه، که ممکن است به مغز آسیب برساند و یا حتی باعث مرگ شود.

روش تشخیص

در شرایط زیر، بهتر است فرد درباره ی تپش قلب خود با پزشک مشورت کند: سابقه ی بیماری قلبی- عدم توقف تپش ناظممن، اهسته و تند قلب و یا بدتر شدن آن تشدید علامت تپش قلب

ابتلا به بیماری های دیگر

تپش قلب مشکلی دائم نیست و ممکن است در مطب پزشک اتفاق نیافتند، پس بهتر است قبل از مراجعه به پزشک راجع به سوالات زیر فکر کنید. توانایی پاسخ به سوالات زیر به پزشک در تشخیص بهتر این بیماری کمک می کند: چه زمانی دچار تپش قلب می شوید؟ چه احساسی به شما دست می دهد؟

این اتفاق چند بار در روز برای شما می افتد؟

تپش قلبتان تند است یا کند؟

تپش قلب شما منظم است یا نا منظم؟

آیا احساس سبکی سر، سرگسجه، تنگی نفس و یا درد در قفسه ی سینه دارید؟ هنگامی که دچار تپش قلب می شوید، در حال انجام چه فعالیتانی هستید؟ اغلب اولین اقدام پزشک برای تشخیص این مشکل، معاینه ی بدنی است؛ زیرا از این طریق می تواند بسیاری از عوامل تپش قلب را بیابد. پرسش درباره ی نشانه ها و علائم بیماری نیز از دیگر اقدامات کلیدی پزشکان است البته گاهی عدد از معاینه برای بیمار آزمایش خون، ECG،استرس و دیگر آزمایش ها را تجویز می کنند.

جلوگیر و درمان

راه های درمان تپش قلب، بسته به دلایل بوجود آمدن آن متفاوت هستند. در این مورد، درمان به دو دسته تقسیم می شود:

جلوگیر: اغلب اعمال تغییرات ساده در سبک و عادات زندگی فردی می تواند در پیشگیری از تپش قلب بسیار موثر باشد.اقدامات زیر می تواند باعث پیشگیری و یا کاهش تپش قلب شود:

ترک دخانیات- خواب کافی و ورزش- عدم استفاده از دارو بدون تجویز پزشک مصرف غذاهای سالم- کاهش استرس و اضطراب (یوگا، مدیتیشن، تمرینات تنفسی و تای چی)- عدم استفاده از کافئین
دارو درمانی: ممکن است پزشک برای بیمار داروهای آنتی آریتمیک، مثل Beta-Blocker و یا داروهای دیگری را تجویز کند که مستقیما کتال های پاتاسیم و سدیم قلب را هدف قرار می دهند.
عمل جراحی: گاهی پزشک مجبور است برای درمان تپش قلب عمل جراحی انجام دهد.

تاثیر زردچوبه در درمان سرطان پانکراس

بررسی‌ها حاکی از آن است که عصاره طبیعی زردچوبه می‌تواند در درمان سرطان پانکراس موثر باشد.

مطالعات انجام شده در آمریکا نشان می‌دهد "کورکومین" که عصاره طبیعی زردچوبه است می‌تواند همچون عامل پیوست به شیمی درمانی در درمان سرطان پانکراس موثر باشد.مقاومت دارویی از موانع شایع در درمان سرطان پانکراس است هر چند مطالعات جدید نشان می‌هد کور کومین ترکیب موجود در زردچوبه به غلبه بر مقاومت بدن بیمار به شیمی درمانی کمک‌می‌کند.

کور کومین ترکیب فعال موجود در گیاهانی همچون زردچوبه است و نتایج مطالعات به تاثیر درمانی این ترکیب در درمان بیماری‌های مختلف از سرطان گرفته تا دیابت اشاره کرده‌اند.نتایج مطالعات حاکیست که این ترکیب دارای خواص آنتی اکسیدانی،ضد التهابی و ضد سرطانی است؛ هر چند این ترکیب در صورتیکه به صورت خوراکی مصرف شود به سرعت مورد سوخت و ساز قرار می‌گیرد و از بدن دفع می‌شود و به همین دلیل لازم شد که مطالعات بیشتری برای آزمایش تاثیر درمانی آن به تنهایی یا در ترکیب با دیگر روش‌های درمانی مرسوم انجام شود.بنابر این در بررسی جدید این شکاف مطالعاتی برطرف شد زیرا خواص کورکومین در ترکیب با روش شیمی درمانی مورد آزمایش قرار گرفت. متخصصان آمریکایی در مطالعه خود به‌احد فرعی به نام گروه پروتئینی polycomb اشاره کردند که فاکتور کلیدی در حفظ سلول‌های بنیادی است. این پروتئین‌ها نقش کلیدی در متمایز کردن سلول‌های بنیادی ایفا می‌کنند و یک واحد فرعی از این گروه پروتئینی موسوم به EYTH در تنظیم مقاومت دارویی نقش دارد. به گزارش مدیکال نیوزتودی،این متخصصان مشاهده کردند کورکومین مجرای EYTH را مسدود کرده و باعث می‌شود سلول‌ها بیشتر به شیمی درمانی پاسخ مثبت نشان دهند،

آب نار گیل چه فوایدی برای ورزشکاران دارد؟

آب نارگیل نوشیدنی مناسبی برای ورزشکاران است و حاوی موادی است که می‌تواند بر ریکاوری و افزایش کارایی ورزشکاران کمک کند.آب نارگیل کمبود آب بدن ورزشکاران را نیز تأمین می‌کند.آب نارگیل نوشیدنی است که ۹۵ درصد آن آب است و با شیر نارگیل متفاوت است.این نوشیدنی به‌شود غذا و دفع ادرار کمک می‌کنند.این نوشیدنی به دلایل زیر به ورزشکاران توصیه می‌شود:

۱-آب نارگیل نوشیدنی طبیعی است

آب نارگیل بدون افزودنی‌هایی همچون شکر است و ضرری ندارد.بررسی‌ها نشان داده است که این نوشیدنی می‌تواند مانند نوشیدنی‌های ورزشی در زمان ورزش آب بدن را تأمین کند و کارایی را افزایش دهد.بهتر است به آب نارگیل شکر اضافه نکنید زیرا از تأثیر آن کاسته می‌شود.

۲-آب نارگیل کالری کمی دارد

آب نارگیل شکر و کربوهیدرات کمتری نسبت به دیگر آب میوه‌ها دارد.ضمناً الکترولیت و مواد معدنی این نوشیدنی زیاد است. به همین دلیل این نوشیدنی برای ورزشکاران مفیداست.

۳-آب نارگیل حاوی پتاسیم است

آب نارگیل ۱۰ برابر بیشتر از نوشیدنی‌های ورزشی پتاسیم دارد. یک لیوان آب نارگیل به اندازه یک موز پتاسیم دارد.پتاسیم می‌تواند تعادل الکترولیت در بدن را برقرار کند و در زمان ورزش این خاصیت بسیار مفید است.

۴-آب نارگیل حاوی کلسیم و منیزیم است

کلسیم برای حفظ استخوان‌ها موثر است. ضمناً به عضلات کمک می‌کند تا راحت‌تر منقبض شوند و کار کنند. در زمان ورزش، مصرف این مواد معدنی به ریکاوری کمک می‌کنند.منیزیم و کلسیم به تولید انرژی و کارایی ارگان‌های بدن نیز کمک می‌کنند.

۵-آب نارگیل حاوی آنتی‌اکسیدان است

آنتی‌اکسیدان‌ها موجود در آب نارگیل به آزاد شدن رادیکال‌های ایجاد شده بر اثر ورزش کمک می‌کند.بهتر است از آب نارگیل تازه استفاده کنید که آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد.

۶-آب نارگیل حاوی آمینو اسید است

آمینو اسیدها به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کنند و در پروتئین‌سازی تأثیرگذار هستند. آب نارگیل بیش از شیر آمینواسیدهایی همچون لایسین، آرگنین و سرین دارد. آرگنین آمینواسیدی است که به مقابله با فشار بر اثر ورزش کمک می‌کند. آرگنین همچنین بر رقراری سلامت قلب موثر است.

۷-آب نارگیل حاوی سیتوکینین است

سیتوکینین هرمونی است که تأثیر ضدپیری و ضد سرطان دارد. به‌طور کلی آب نارگیل نوشیدنی مناسب برای ورزشکاران است. افرادی که تلاش می‌کنند وزن خود را به‌همراه ورزش کاهش دهند می‌توانند از این نوشیدنی مصرف کنند.

خصوصیات و نیازهای دوره سالمندی



کنار آمده و در مقابله با مسائل استرس‌زای این مرحله مهارت پیدا کنند. مطالعات اخیر نشان داده که روان‌درمانی برای بیماران دارای افسردگی دوران کهولت بسیار موثر بوده است. امروزه با کاهش رشد آمار تولد، افراد سنین بالا در جامعه ما رو به از یازد است و تقریباً اغلب خانواده‌ها با این موضوع روبرو هستند. یکی از مسایل مهم در جوامع غربی و امریکا مساعدت هرچه بیشتر به افراد در سنین بالاست تا بتوانند

طی تعریف در دنیا سن ورود به دوران سالمندی ۶۵ سال و بالاتر از آن ذکر شده است اما چیزی که مسلم است اینست که سالمندی با شروع یک سری از تغییرات فیزیکی و روانی در بدن و آهسته ما را در بر می‌گیرد. شرایط محیطی، اتفاقات خوب و بد زندگی، شرایط روانی و روحیه افراد، داشتن یا نداشتن افراد حمایتگر در اطراف فرد در شروع، شکل‌گیری و رضایتمندی یا نارضایتی دوران سالمندی افراد نقش دارد.

افرادی که در طول زندگی از خود ، زندگی، ازدواج، فرزندان شرایط محیطی و دنیا رضایت بیشتری داشته‌اند، دوران سالمندی شادتر و رضایتمندتری را تجربه می‌کنند، اما گاهی افراد نارضایتی خود از گذشته را به دوران سالمندی انتقال می‌دهند و با فکر کردن و حسرت خوردن به ناکام ماندن، دوران سالمندی خود را ا ندهو و مشکلات روحی بیشتری سبزی می‌کنند.

افسردگی و اضطراب از اختلالات رایج این دوران است. اما متأسفانه سالمندان بیشتر به درمان بیماری‌های جسمی خود می‌پردازند و از درمان افسردگی یا سایر بیماری‌های روانی غافل می‌شوند

افسردگی و اضطراب از اختلالات رایج این دوران است. اما متأسفانه سالمندان بیشتر به درمان بیماری‌های جسمی خود می‌پردازند و از درمان افسردگی یا سایر بیماری‌های روانی غافل می‌شوند. از دست دادن عزیزان ویا همسر، بیماری، بازنشستگی و از کار افتادی، جایی جایی محل سکونت و تمام مسائلی که واقعه استرس‌زا محسوب می‌شود، می‌تواند تقویت کننده افسردگی آنان باشد (NAMI، ۲۰۰۹). نشانه‌های افسردگی و اضطراب اغلب به علت همزمانی آنها با سایر مشکلات مربوط به این دوران، در افراد سالمند مورد غفلت و چشم‌پوشی قرار می‌گیرد.

روانشناسان از انواع مداخلات روانشناختی، مشاوره‌های حمایتی برای درمان مشکلات دخیل در سلامت روانی استفاده می‌کنند تا آنها بتوانند با مشکلات به نحو احسن

چطور درباره ناراحتی‌های خود با همسرمان صحبت کنیم؟

***عطیه رضایی**

حل تعارض از طریق گفتگو از مهارت‌های مهم بین زوجین است که می‌توان به شیوهای کاربردی، از آن برای حل‌وفصل اختلافات استفاده کرد.

شاید خیلی از زوج‌ها فکر می‌کنند صرفاً با داشتن تجربه‌های مثبت و لذت بخش روزهای اول ازدواج می‌توانند در گذر زمان رابطه از هم گسیخته خود را از نوترمیم کنند. طبیعی است که داشتن خاطره اوقات خوش برای شقای رابطه از هم گسیخته امری حیاتی است اما هیچ چیزی جای گفتگو درباره رنجش و ناخشنودی و گوش دادن به حرف‌ها و درک احساسات یکدیگر را نمی‌گیرد. با وقتی سعی نکنید به احساسات ناخوشایند همسر خود توجه کنید و آنها را بشنوید هیچ وقت مسئله‌ای حل نخواهد شد و ممکن است بعد از مدتی دوباره مشکل جدیدی در رابطه شما و همسرتان پیش بیاید. حل تعارض از طریق گفتگو از مهارت‌های مهم بین زوجین است که می‌توان به شیوهای کاربردی، از آن برای حل‌وفصل اختلافات استفاده کرد.

چه تصورات اشتباهی راجع به صحبت کردن راجع به پیشنهاد بد با همسر وجود دارد: در بسیاری از موارد افکار و تصورات اشتباهی در بین همسران وجود دارد که مانع از صحبت کردن آنها با یکدیگر می‌شود. در ابتدا شناخت این برداشت‌های اشتباه و فکر واقعی در پشت آن باعث می‌شود که قدم اول را در حل این گونه مسائل برداریم.

۱- اگر با همسرم صحبت کنم، خودم ضایع می‌شوم.

۲- اگر به همسرم بگویم چطور دلم را شکسته‌ام، او را بیشتر از خود رانده‌ام.

۳- اگر به حرف‌های همسرم گوش کنم، فکر می‌کند که با او موافق هستم.

۴- اگر صحبت کنم و بگویم چه چیز آرام می‌دهد، فاصله من از همسرم بیشتر می‌شود.

۵- اگر به سهم خود در بروز مشکلات اعتراف کنم، همسرم دیگر مرا تحویل نمی‌گیرد یا علیه خودم استفاده می‌کند.

برخی از مهم‌ترین نشانه‌های هشدار در مشاجرات همسران:

اگر در طول هفته دست‌کم در سه موقعیت از موقعیت‌های زیر قرار می‌گیرید، یعنی زندگی شما سرشار از تعارض است و مهارت گفتگو با همسر را نیاموخته‌اید.

۱- نمی‌توانید با همسرتان درباره موضوعی خاص با آرامش صحبت کنید.

۲- حرابه‌هر اختلاف پیش آمده‌ای فریاد می‌زنید و به یکدیگر توهین می‌کنید.

۳- بیشتر اوقات روز یا یکدیگر ترش‌رویی می‌کنید و با همدیگر حرف نمی‌زنید.

۴- به‌طور مداوم از یکدیگر عصبانی می‌شوید و بی‌دلیل و طولانی‌مدت با یکدیگر حرف نمی‌زنید.

چه راه‌های صحیحی برای بیان اتفاق بد پیش آمده با همسر وجود دارد:

در ابتدا بسیار مناسب است که موقعیت مناسبی را برای صحبت با همسر خود تر تیب دهید و ترجیحاً زمانی را انتخاب کنید که هر دوی شما از نظر روحی و جسمی آمادگی گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر را دارید. نکته مهم حیاتی در مواجه با این مسائل هنر گوش کردن است که به واقع می‌تواند نیمی از راه حل باشد. نکاتی که در زیر عنوان شده است بر محوریت هنر گوش دادن به یکدیگر مطرح شده است، چون اعتقاد بر این است تا زمانی که ما راه گوش دادن به حرف‌های یکدیگر را بر خود ببندیم و تنها متوجه حرف‌های خود باشیم هیچ مشکلی حل نخواهد شد.

۱-صمیمانه به حرف‌های همسرتان گوش کنید:

سعی کنید با گوش کردن به دنیای همسران وارد شوید و از چشم او به موضوع پی اندازند و اغلب بدون اینکه نقطه نظر همسرشان را درک کنند درستی آن را زیر بیرسید همسرم سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مسئله‌ای در حرف‌های خود تأکید دارد. سعی کنید بعد از مدتی که از صحبت‌های همسر شما گذشت به‌او خالصه‌ای از مطالبی که گفته را بیان کنید. با این کار همسر شما متوجه می‌شود که کاملاً به حرف‌های او گوش می‌کنید و به صحبت کردن ترغیب می‌شود.

۲- استفاده از فن معاوضه:

زوج‌ها غالباً بدون اینکه بدانند دعوا بر سر چیست با هم می‌جنگند و جر و بحث راه می‌اندازند و اغلب بدون اینکه نقطه نظر همسرشان را درک کنند درستی آن را زیر سؤال می‌برند و یا مخالفت می‌کنند. منظور این روش آن است که کمک کند شمای شنونده گوش کنید و ببینید همسران چه می‌گوید و شمای گوینده احساس کنید به حرفتان گوش داده می‌شود. به این صورت وقتی که در حال بحث بر سر موضوعی

در گفت‌وگو با یک روان‌شناس و مشاوره خانواده مطرح شد

تماشاگر بازی بچه‌ها نباشید، همبازی‌شان شوید



و خلاقیت بچه‌ها کمک زیادی می‌کند و تمرین مهارت‌ها و نقش‌های اجتماعی در بازی کودکانکه موجب شناخت سایر خلاقیت‌ها و استعدادهای فردی می‌شود. وی می‌افزاید: وقتی ما والدین در بازی‌های کودکان همراه می‌شویم، نتایج خوبی در پی داره؛ یکی از نتایج خوب آن، این است که ارتباط مارا با کودکان و ارتباط کودکان را با ما تقویت می‌کند و همچنین نکات آموزشی که می‌خواهیم به بچه‌ها یاد بدهیم، حین بازی مؤثرتر است و کودکان بهتر آن را می‌پذیرند.

آموزش و تربیت در قالب بازی

رمضان‌خانی با بیان اینکه نکات آموزشی باید باتوجه به گروه سنی کودکان باشد، می‌گوید: همیشه نکات آموزشی و تربیتی در قالب بازی، داستان و در سنین بالاتر در قالب تئاتر که نوعی آموزش غیررسمی است، بسیار مؤثر خواهد بود؛ چراکه در آن لذت وجود دارد و تحکم نیست؛ بنابراین از این طریق بچه‌ها

اهمیت است. ما می‌توانیم با سپردن بعضی فعالیت‌ها یا توجه به توان آن عزیزان و مشارکت دادن آنها در امور به ارضاء این نیاز آنها کمک نماییم. پر واضح است که وظایف محوله نباید پیش از توان آنها باشد که احساس بی‌کفایتی و ناامیدی گریبان‌گیر آنها شود. ۲- برای سالمندان مهم است که همچنان و حتی بیشتر از گذشته مورد توجه و احترام فرزندان و اطرافیان باشند. ممکن است در این دوران واکنش‌های خفای به مسایل هیجانی‌تر باشد، به این معنی که کم‌مقاومت‌تر و تکانشی‌تر از گذشته باشند، رقیق القلب‌تر و انتقادی‌تر شوند و زودمسائل را به دل بگیرند، در نتیجه نراحت و عصبانی شوند. همه ما می‌دانیم که ضعف قوای جسمی تأثیر مهمی در خلق انسان‌ها داشته بنابراین، لازم است توانایی هم‌دلی و درک بیشتری با این عزیزان داشته باشیم. ۳- نیاز به امنیت یکی دیگر از نیازهای مهم و اساسی افراد سالمند است. این نیاز در طول زندگی همواره همراه ماست، اما در طول دوران کهولت همانند دوران کودکی به علت آسیب‌پذیری و ناتوانی ما بیشتر مورد توجه و نیازست؛ اینکه آنها بلدانند با توجه به آسیب‌پذیرتر بودن، ا کسانی را دارند و کسانی هستند که در مواقع لزوم در کنار آنها باشند بسیار مهم و اثرگذار است.

۴- سالمندان هم مانند افراد جوان و میانسال نیاز به تفریح و سرگرمی دارند. تفریح در این دوران متفاوت از سایر دوران است. در این دوران سرگرمی آنها بیشتر وقت گذرانی با دوستان و شبکه‌های هم دل با آنهاست. آنها میل شدیدی به مرور خاطرات گذشته و درس‌ها و تجربیات خود دارند. شنونده فعال بودن برای آنها می‌تواند به احساس مفید بودن آنها کمک شایانی نماید.

سخن آخر اینکه همه ما این دوران را خواهیم داشت، کمی مطالعه در مورد این دوران کمک می‌کند تا هم خود آمادگی گذراندن بهینه این دوران باشیم و هم بتوانیم هم‌دلی و درک درستی از عزیزان این سنین در کنارمان داشته باشیم.

هستید و یکی از شما آزرده یا عصبانی شد شما یا همسرتان فرمان ایست می‌دهید و جای خود را به عنوان گوینده یا شنونده عوض می‌کنید و با این کار از تحمیل نقطه نظرهای خود دست بر می‌دارید. و به نهایا همسرتان قدم می‌گذارید. با این کار از تنش میان شما و همسرتان کاسته می‌شود و روند گفتگوی طبیعی را بدون هیچ گونه عصبانیتی پی خواهید گرفت.

۳- استفاده از فن خلغ سلاح

این روش به شما کمک می‌کند به جای دفاع از گفته‌های خود به گفته‌های همسرتان متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید. در این تمرین شما به نوبت حقیقت دیدگاه همسرتان را که خلاصانه با آن موافق هستید کشف کرده و به طرفی‌های خیرخواهانه و مجاب کننده آن را تصدیق خواهید کرد. این کار باعث می‌شود موضوع اصلی که باعث نراحتی شما و یا همسرتان شده است کشف شود و از گفتگوهای حاشیایی پرهیز شود.

۴- ناراحتی خود را آشکار کنید

یکی از راه‌های خاتمه دادن به دعوا این است که دست از سرویش گذاشتن روی ناراحتی خود بردارید تا زخم‌های هیجانی شما خودش را نشان بدهد. می‌توانید بگویید: ”من واقعاً دارم اذیت می‌شوم“، ”سردرد گرفتم“، ”استرس دارم“، ”از اوضاع پیش آمده می‌ترسم“ یا ”کم‌کم دارم احساس می‌کنم خسته و فرسوده شدم“.

۵- اعلام آتش‌بس کنید

یک راه دیگر این است که به طور صریح درخواست آتش‌بس کنید. می‌شود گفت: ”می‌توانیم کمی استراحت کنیم“، این دعوا مراحعی ما را به هیچ کجا نمی‌رساند، ”می‌توانم ادامه بدم، احتیاج دارم یک کم استراحت کنم“، ”چه‌طوره کمی نفس بگیرم، استراحتی بکنیم؟“ یا حتی ”می‌شود تماشاش کنیم و بعداً با هم گفتگو کنیم، من الان واقعاً به این کار احتیاج دارم؟“

۶- فضای گفتگو را عوض کنید

روش بعدی این است که به دعوا ادامه بدهید اما شرایط آن را عوض کنید. برای مثال با لغنی آرام بگویید: ”می‌شود صدايت را به یاری پایین لطفاً؟“، ”خوشحالم که دربارانش بحث می‌کنیم اما خواهش می‌کنم فریاد نزن“، ”لطفاً از موضوع بحث دور نشو“، یا ”می‌توانی این حرف‌ها را بدون هیچ قضاوتی دوباره برنی؟“

۷- **اعتراف کنید که دعوا کردن بیپوده است**
ملا باید نظراتان را در این خصوص اعلام کنید که دعوا شما را به جایی نمی‌رساند. مثلاً بگویید: ”این بی معنی است، درست نمی‌گویم؟ یا هیچ‌جا نمی‌رسیم“، ”داریم زمان این موضوع با هم دعوای؟“

۸- از دید هم به موضوع نگاه کنید

گاهی می‌توانید تلاش کنید تا مشکلات را از دیدگاه دیگری ببینید و در نتیجه شرایط را بهتر کنید. مثلاً بگویید: ”من حرف تو را نمی‌فهمم. کمکم کن بفهمم“ یا ”جازه بده ببینم می‌توانم این مسأله را از نگاه تو ببینم“.

۹- معذرت‌خواهی کنید

این واژه می‌تواند بسیار تأثیرگذار و آرام‌بخش باشد، ولی وقتی گیر این فکر می‌افتیم که ”حق با من است، تو اشتباه می‌کنی“ و آن را تکرار می‌کنیم، گفتن عبارت ”بیخود“ خیلی سخت می‌شود. به جای بافشاری بر روی عقیده اشتباه خود می‌توانید بگویید: ”من را ببخش. نمی‌خواستم آزارت بدهم“، ”عذر می‌خواهم. بدجوری تحت فشار بودم“، ”می‌خواستم منظورم را این طوری بیان کنم. دوست داری طور دیگری بگویم؟“، ”می‌توانم درک کنم که چقدر آزار دیدی، خواهش می‌کنم مرا ببخش“.

***روان‌شناس بالینی**

اخبار

معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم:

۳۳۰ هکتار فضای جنگلی در قم ایجاد شده است

معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم گفت: تأمین منابع آبی پایدار و استفاده بهره ور از اولویت های شهرداری در احیا و توسعه فضای سبز شهر از اولویت های این نهاد است و دراین راستا طرح جامع آبیاری فضای سبز در حال تدوین می باشد و تاکنون ۶۰ درصد پیشرفت داشته است.

سید امیر سامع بااشاره به ضرورت مدیریت در مصرف بهینه آب افزود: این طرح در راستای ارتقای استفاده از آب خام، روش های نوین آبیاری، استفاده از گیاهان مقاوم با شرایط اقلیمی قم و توسعه فضای سبز می باشد.

وی با تأکید بر این که سیستم های آبیاری نوین در فضاهای سبز قم ایجاد شده است گفت: شبکه های آبیاری بارانی و قطره ای همزمان با توسعه فضای سبز اجرا می گردد و با اختصاص بودجه ای مناسب به این امر، ۳۳۰ هکتاری فضای سبز جنگلی و ۳۰ هکتار فضای سبز شهری را در دوسال گذشته ایجاد کردیم.

معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم خاطرنشان کرد: در سال های اخیر با ایجاد شبکه آبیاری قطره ای در فضای سبز ۲۰۰ لیتر بر ثانیه در آب شهری صرفه جویی شده و این امر مورد تأیید دستگاه های مسئول در این حوزه است. وی افزود: فضای سبز گر های حیات یک شهر است و گسترذگی پارک های محلی و منطقه ای، کمربندهای سبز و بوستان ها نیاز به آب دارد. وی به طرح تغییر الگوی کشت در این استان اشاره کرد و گفت: از سال گذشته طرحی آغاز شده است تا گونه های مناسب از جمله درختان، درختچه ها و گل های فصلی متناسب با شرایط اقلیمی قم کاشته شود و نتایج نهایی آن در سطح استان و شهر قابل استفاده است. سامع بیان داشت: این طرح با حضور کارشناسان به مدت سه سال، انواع گیاهان مورد تحقیق قرار می گیرد تا لیستی از گونه هایی که دارای کمترین میزان استفاده از آب و سازگار با بالا با اقلیم قم هستند تهیه شود. وی با اشاره به این که باید از منابع آبی پایدار استفاده کرد گفت: اختصاص قطبایه های زیست محیطی به قم با جاری سازی آب در رودخانه قمرود باید اجرایی شود تا چاه ها از لحاظ آبی تأمین شوند و تأمین آب برای فضای سبز شهر قم محقق گردد. وی به سرانه های استاندارد آبیاری اشاره کرد و گفت: فضای سبز قم از ۶۰۰مصرف از این مقدار در اختیار فضای سزی می باشد. سامع ادامه داد: درصورتی که کمپاب استان قم به فضای سبز شهری اختصاص پیدا کند شاهد استفاده درست از آن خواهیم بود. معاون خدمات شهری و امور اجتماعی شهرداری قم بیان داشت: گیاهان درفضای سبز شهری باید دارای شادابی و رشد سالمابه باشند و استانداردهای سرانه آب رعایت شود چرا که فضای سبز شهر قم متعلق به کل مردم و راتران است. وی با اشاره به مشارکت های مردمی درصرفه جویی از آب گفت: هر خانواده ای می تواند با استفاده از آب خاکستری، باغچه یا درخت کنار خانه و مغازه خویش را آبیاری کند تا شاهد توسعه فضای سبز در استان باشیم.

سامع ادامه داد: حفظ هر قطره آب ضروری است و همه به عنوان میراث دار محیط زیست و منابع طبیعی موظف به درست مصرف کردن هستند در همین راستا شهرداری قم با اجرای برنامه های تبلیغاتی و فضای شهری درسد فرهنگسازی و ایجاد مشارکت های مردمی در درست مصرف کردن آب، رسید. وی خاطرنشان کرد: امروزه شاهد همکاری خوب دستگاه های اجرایی و متولی امور آب در استان هستیم و انشالله با تأمین منابع آبی لازم شاهد شادابی و نشاط روز افزون فضای سبز شهر قم باشیم.

مدیر دفتر بازار برق شرکت توزیع نیروی برق قم خیرداد

احداث دومین نیروگاه خورشیدی کشور در قم

مدیر دفتر بازار برق شرکت توزیع نیروی برق قم با تأکید بر فواید و مزیت های انرژی پاک و تجدید پذیر گفت: دومین نیروگاه خورشیدی کشور با ظرفیت تولید ۵۰۰ مگاوات برق در کیلومتر ۵۰ از قارم قم - تهران در حال احداث است.

سید محمد ارجمند زاده روز پنجشنبه در حاشیه جلسه نیروگاه خورشیدی قم در دفتر معاون هماهنگی اقتصادی استاندار این استان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: استفاده از این نیروگاه، سیستم متصل به شبکه برق تولید شده از سلول های خورشیدی در شبکه سراسری توزیع برق خواهد شد.

وی با بیان این که بر اساس اهداف و برنامه های دولت تدبیر و امید، برق تولیدی به این شیوه که در ظرفیت های مختلف قیمت های متفاوت نیز دارد، به صورت قرارداد خرید تضمینی خریداری می شود، اضافه کرد: بهترین نمونه برای این نیروگاه سیستم برق خورشیدی خانگی است که با ظرفیت های یک کوکج در پشت بام ها قابل نصب است. وی همچنین با اشاره به ظرفیت خوب موجود در قم با توجه به روزهای آفتابی آن، افزود: برای نیروگاه بزرگ و سایت محل احداث آن هم برنامه ریزی و مطالعه شده است تا علاوه بر تأمین زمین لازم، فرایند اتصال به شبکه سراسری برق نیز وجود داشته باشد.

ارجمند زاده با یادآوری این که تا قبل از تصمیم اتخاذ شده برای ایجاد نیروگاه خورشیدی، احداث یک نیروگاه گازی و حرارتی در دستور کار قرار داشت، افزود: با توجه به آلودگی های زیست محیطی نیروگاه های حرارتی نصب شده، نیروگاه خورشیدی جایگزین آن شود، تا هم نیاز شبکه برق استان تأمین شود و هم کاهش آلودگی نسبت به نوع حرارتی نیز داشته باشیم.

مدیر دفتر بازار برق شرکت توزیع برق قم با اشاره به احداث مجتمع نیروگاه خورشیدی مکران در کرمان با ظرفیت ۲۰ مگاوات که هفته گذشته با حضور وزیر نیرو به بهره برداری رسید، افزود: در حالی کلتنگ احداث نیروگاه ۱۰۰ مگاواتی کرمان به عنوان بزرگترین نیروگاه خورشیدی خوارمیانه زده شد، که قم خیلی زودتر از کرمان تصمیم به احداث این نیروگاه گرفته است. وی با اشاره به گذاری زمینی به مساحت ۲ هزار هکتار در محدوده دریاچه حوض سلطان برای احداث این نیروگاه، افزود: با شرایط احصا شده و ظرفیت مورد نیاز، یک هزار هکتار آن به این امر اختصاص پیدا کرد. ارجمند زاده همچنین با ضروری خولدن موضوع جذب سرمایه گذاران برای اجرای این طرح، بیان کرد: تولید هر مگاوات برق از طریق این نیروگاه فارغ از هزینه های احداث پست برق را نیازمند ۵۰ میلیارد ریال اعتبار دانست و افزود: شرایط قرارداد خرید تضمینی این طرح به گونه ای است که سرمایه گذاران فراوانی حاضر به سرمایه گذاری هستند. دریاچه حوض سلطان قم در ۴۰ کیلومتری شمال شهرستان قم و ۸۵ کیلومتری جنوب تهران و در حاشیه بزرگراه تهران قم قرار دارد. وی تصمیم های گرفته شده در راستای تسریع و تسهیل در فرایند سرمایه گذاری برای این طرح را از مهمترین مباحث مطرح شده در این جلسه ذکر کرد و افزود: ایجاد مدلی که منجربه جذب سرمایه گذار و در نتیجه عملیاتی شدن احداث نیروگاه و پست انتقال برق نیز شود، در دستور کار قرار گرفته است. این مسئول با اشاره به نقش استانداری و ستاد سرمایه گذاری استان قم برای جذب و هدایت سرمایه گذاران در کوتاهترین زمان ممکن، افزود: پس از اخذ مجوزهای لازم این نیروگاه خورشیدی به صورت یک شهرک آماده بهره برداری خواهد شد. وی تصریح کرد: با توجه به موقعیت خیلی مناسب این نیروگاه در مجاورت آزادراه قم - تهران و فاصله آن تا مرکز کشور این شرایط می تواند تحولی را در انرژی استان ایجاد کند.

عضو هیأت رئیسه اتاق اصناف استان قم مطرح کرد

ضرورت انتقال صنوف آلاینده به خارج شهر قم

عضو هیأت رئیسه اتاق اصناف استان قم گفت: تلاش می‌کنیم که برخی از صنوف آلاینده و مزاحم شهر قم به شهرک‌های شهاب، خودرو و آهن فروشان منتقل‌شوند.

سید ابراهیم صفعی با اشاره به ادامه پلمب واحدهای صنفی بدون پروانه در استان اظهار کرد: پلمب این واحدها در قم براساس مواد ۲۷ و ۲۸ قانون نظام صنفی است. صاحبان واحدهای بدون پروانه کسب در استان باید بدانند که همه چیز تحت نظر است و آمارهای به روزی در خصوص اصناف موجود است.

وی ادامه داد: از صاحبان واحدهای صنفی فاقد پروانه در استان درخواست می‌کنم که هر چه سریع تر برای اخذ پروانه کسب به اتحادیه‌های مربوطه مراجعه کنند.عضو هیأت رئیسه اتاق اصناف استان قم افزود: تلاش می‌کنیم که برخی از صنوف شهر قم به شهرک‌های شهاب، خودرو و آهن فروشان منتقل شوند، صنف عمده فروشی مواد غذایی، شلوعی زایدی را در شهر قم دارد و با انتقال این صنف به شهرک شهاب، فضای شهر قم به شهر قم راه می‌رود. وی با اشاره به طرح انتقال برخی از صنوف آلاینده و مزاحم از شهر قم به خارج از این شهر اظهار کرد: بر این اساس صنوف نمایشگاه اتومبیل و تعمیرگاه‌های اتومبیل و آهن فروشان به شهرک‌های تخصصی انتقال می‌یابند. وی ادامه داد: ایجاد شهرک‌های تخصصی مزیت‌های فراوانی برای شهر و کسبه و مردم خواهد داشت و موجب می‌شود که خدمت رسانی به مردم در یک فضای مناسب و با امکانات کافی و کیفیت خوب انجام شود و سبب زیبایی چهره شهر قم خواهد شد. عضو هیأت رئیسه اتاق اصناف استان قم افزود: در آمارها ها و شهرهایی که شهرک‌های تخصصی احداث شد، شاهد رشد، ترقی و ارزش افزوده این شهرک‌ها و رضایتمندی مردم بودیم. وی در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم با همکاری کسبه قم و اتاق اصناف و اتحادیه‌ها به زودی شاهد افتتاح چند شهرک تخصصی و افزایش اشتغال و بهبود فضای کسب و کار و خدمت رسانی در شهر کریمه اهلیت(س) باشیم.

رهبر معظم انقلاب اسلامی در مراسم تقدید حکمریاست جمهوری تاکید کردند: «پرداختن به مشکلات مردم بویژه مشکلات معیشتی و اقتصادی» به عنوان اولویت اصلی «تعامل گسترده با دنیا و از اینجمله وسیع با ملت ها و دولت ها» و «یستادگی همراه با صلابت و قدرت در مقابل سلطه طلبان» سه جهت گیری اصلی است که باید به‌طور همزمان در دستور کار دولت باشد.

حضرت آیت الله خلمنه ای روز پنج شنبه در مراسم تقدید حکمریاست جمهوری و حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی رییس جمهوری همچنین دولتمردان جدیدرا به «تکیه بر هویت انقلابی، کار جهادی و پهرمندی از حمایت مردمی و سرمایه های مادی و معنوی کشور» توصیه کردند.

ایشان با تبریک ایام میلاد حضرت امام رضاع (ع) نظارن مراسم تقدید با ایام ولادت آن حضرت را مایه برکت خواندند.

رهبر معظم انقلاب با اشاره به اهمیت جدایی جسه فروز خاطرنشان کردند: یکی از موارد اهمیت این مراسم، آغاز دوره مدیریتش جدید در کشور است که امید می‌رود رییس جمهوری محترم و مسئولان همراه ایشان در دوره جدید با انگار ها و توانمندی‌های بیش از گذشته، مطالبات مردم را بر آورده و آنان را خرسند کنند.

حضرت آیت الله خلمنه ای نوسیم جنبه اهمیت بسیار زیاد جسه تقدید را «نقش افرینی مردم در انتخاب مدیران تراز اول کشور» بر شمرند و افزودند: این مراسم تقدید دوازدهمین مراسم بعد از پیروزی انقلاب اسلامی است که نشان دهنده تأثیر گذاری رای و گزینش مردم است که این دستنورد بزرگ به برکت انقلاب، محقق شده است.

ایشان با اشاره به تشکیل ۱۰ دوره مجلس شورای اسلامی، پنج دوره شورای اسلانی شهر و روستا و پنج دوره مجلس خبرگان، با رای مردم از ابتدای انقلاب تاکنون گفتند: قبل از پیروزی انقلاب به‌واسطه وجود دیکتاتوری، مردم هیچ نقشی در تعیین مدیران کشور نداشتند اما به برکت انقلاب اسلامی و عزم راسخ ایمان عقیق، بصیرت و پابلی، شجاعت بی نظیر مرد بزرگ می‌همون امام ارحل مردم از حاشیه به متن آمدند و صاحب اختیار شدند.

رهبر معظم انقلاب خاطرنشان کردند: نسل جدید و جوانان کشور، دوران قبل از انقلاب را ندیده اند اما نقش افرینی مردم در حکومت، جستار دقتیسی است که امام بزرگ کوثر نواست با به حرکت در آوردن قیلبوس ملت به سالها و قرن ها حکومت سلطنتی و پورتنی و دهگت و سلطه بیگانگان بیان و جهت حرکت کشور و ملت را تعبیر دهد.

حضرت آیت الله خلمنه ای با تاکید بر این که مردم و مسئولان باید به چهل دهه «مردم سازاری دینی و نقش افرینی مردم در شتون کشور و در انتخاب مسئولان» قنظار کنند، گفتند: مسئولانی که در دوره جدید مسئول به کار خواهند شد، میراث دار چهل سال تلاش و ابتکار مسئولان مختلفی هستند که زیربنای علمی، عدلی و فکری فراوانی را بوجود آورند که قبل از انقلاب مطلقا وجود نداشتند. ایشان این زیربناها را اسکوهای برش ملت به‌سوی آینده خواندند و تاکید کردند: مسئولان جدید و همراه راییش جمهوری محترم باید از چهل دهه تجربه و توانایی‌های مترکبم استفاده کنند و با افزودن بر این سرمایه ملی، آن را تحول مدیران بعدی دهند.

حضرت آیت الله خلمنه ای، تربیت نسل های جدید با تفکر انقلابی و سرشار از تکریر و آمادگی برای کار را یکی از برکت انقلاب اسلامی بر شمرند و با توصیه به مسئولان برای استفاده از این ظرفیت عظیم، افزودند: یکی دیگر از دستنردهای چهل دهه مدیریت نظام جمهوری اسلامی، تعامل ملت ایران با دنیا و در عین حال مقابله جدی با نظام

سلطه و ایستادگی در برابر ترندهای بدخواهان بوده است.

ایشان در همین بحثی خاطرنشان کردند: یکی از نکاتی که اصرار بر تکرار آن دارم تا از ذهن‌ها فرونشود، نقالی نشن از «محور و ترند دینش» است.

رهبر معظم انقلاب گفتند: هیچ‌گاه نباید فروپاشی کنیم که دشمن، مشغول طراحی و دشمنی است اما در چهل دهه گذشته به

رییس جمهور ریشه کنی کامل فقر مطلق از جامعه

ایران و ایجاد نظام جامع تأمین اجتماعی را یکی از اهداف دولت دوازدهم بر شمرند و تاکید کرد که دولت برنامه اقتصادی خود را با هدف ایجاد یک انقلاب اقتصادی طراحی کرده است.

حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی روز

پنجشنبه و پس از تقدید حکمریاست جمهوری از سوی حضرت آیت الله خلمنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی، در سخنانی با تبریک میلاد با سعادت امام رضاع (ع) گفت: اولویت اصلی دولت دوازدهم افزایش تولید و اشتغال است و از همه کسانی که به عظمت ایران می‌اندیشند، برای ساختن آیندهای درخشان کمک می‌طلبم.

رییس جمهور در ادامه با بیان اینکه در دوران حیات بر برکت تلمن لاتمه امام علی بن موسی الرضاع (ع) شیعۀ دپواره متولد شد، افزود: امام رضاع (ع) فقر همه ایرانیان را شیعۀ تا ناسی، تا فارس تا آذری، کرد تا لر، از عرب تا بلوچ و ترکمن است و همه رو به این آستان دارند و خانمعه و عشاقه می‌گویند، «لامان علیک یا مولا یا علی بن موسی الرضاع».

دکتر روحانی اظهار داشت: ادب زیارت امام هشتم به هیچ وجه با مذهبی محدود نیست و همه در برابر آن حضرت خنمیم و افتخار خلمی او را داریم که او همراه شایسته استقلال کشور ما بوده و هست.

رییس جمهور تاکید کرد: اگر امروز ایران کشوری مستقل در جهان اسلام است و با حفظ هویت دینی و اسلامی خود، استقلال ملی و تاریخی دارد، یکی از عوامل بر جسته آن، وجود بارگه شریف آن حضرت، در این سرزمین است چرا که مرار آن امام، هممون پرچم پرافراشتی از پیوند هویت ملی و دینی ما ایرانیان است.

دکتر روحانی ادامه داد: ایران با همه عظمت و شوکت تاریخی‌اش، در برابر اسلام از سر ادب و اعتقاد تسلیم شد و به شوق برابر اسان‌ها در برابر خاندن و حکومت قلوب پیام وحی را به جان پذیرفت و آنچه ایران را به اسلام آورد نه بری شمشیر که نور نبوت و هدایت بود که اینکه هزاران سال پس از زود اسلام به این سرزمین از با جانان با حکمت (محمدی ص) آمیخته که جدایی آنها از هم ناممکن است.

رییس جمهور خاطرنشان کرد: ما ایرانی و مسلمان و دوستدار ادب بیت(ع) هشتیم، ما ملت را از امام علی(ع) شهادت را از امام حسین(ع) و شریعت را از امام صادق(ع) آموختیم، اما امام رضاع(ع) به ما سیاست را آموخت.

دکتر روحانی تصریح کرد: امام رضاع(ع) به ما آموخت که چگونه می‌توان در سخت‌ترین دوران که عصر جنگ قدرت است، عظمت شیعۀ را احیا و، چگونه می‌توان در تورلی که حریف سرگرم جنگ قدرت است، با یک تصمیم درست به نفع آرمان ملت عمل کرد.

رییس جمهور با اشاره به اینکه امام رضاع (ع) با کار و اجبار بیست در حکومت را پذیرفت تا شیعۀ را به عنوان یک مذهب پیام وحی را به جان احیا کرده و از کارن سلطنت عیسی را که به نام خلافت خود را وارث نبوت می‌خواندند به لرزه در آورد، گفت: امام رضاع (ع) حکیمانه توطئه جباران رمل را با سر انگشت تدبیر به فرصتی

رهبر معظم انقلاب در سه جهت گیری اصلی دولت آینده تاکید کردند:

معیشت مردم، تعامل گسترده با دنیا و ایستادگی مقابل سلطه طلبان



با تقدیر رای ملت:

رهبر انقلاب، دکتر روحانی را به ریاست جمهوری منصوب کردند

مراسم تقدید حکمریاست جمهوری صبح روز پنج‌شنبه در حسینیه امام خمینی اژه به کر گزار شد و رهبر معظم انقلاب اسلامی با تقدیر رای ملت، حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی را به ریاست جمهوری اسلامی ایران منصوب کردند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خلمنه ای در این حکیه، تختلالت بر شور و رای بالای شخصیت منتخب از نشله تحکیم جمهوریت نظام خوانند و با تاکید بر اجرای برنامه اقتصاد مقاومتی، به رییس جمهوری توصیه کردند که همت خود را متوجه استقرار عدالت و جانبداری از محرومان مستضعف، و اجرای احکام اسلام ناب و تقویت وحدت و عزت ملی، و توجه به توانمندی ها و ظرفیت های عظیم کشور و صراحت بر بزرگداشت ارزش ها و مبانی انقلاب اسلامی کنند.

متن حکم تقدیر ریاست جمهوری که حجت‌الاسلام و المسلمین محمدی گلپایگانی آن را قرائت کرت، به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحیم

خواننده متعال را سیاسی میگوید که در ازمن سیاسی و اجتماعی مرگ دیگری، ملت عظیم نشان ایران

را سرفراز فرمود و حضور مبارک آنان را در یکی از اساسی ترین اقدامات ملی، گامی بلند در جهت حراست از

عزت و امنیت کشور و ایقت نظام مقدس جمهوری اسلامی قرار داد.

تختلالت بر شور و صفوف ولواتی رای دهنندگان در سراسر کشور و نصیب درخشان شرکت کنندگان در انتخاب رییس جمهوری و انگار رای بالای شخصیت منتخب، همگی نشانه های روشنی از موفقیت نظام اسلامی در تحکیم و تثبیت جمهوریت و خصلت مردمی این نظام انقلابی است و از یکی از اساسی ترین و مهم ترین توانمندی های بی شمار کشور اسلامی عز مز ما است که دستپابی به راه های بالای انقلاب را ممکن سازد و آیندهی روشن کشور و ملت را نویند میدهد.

اکنون با استمداد از هدایت و هدایت پروردگار و در سایه ی توجیهات حضرت ولی‌الاعظم ارواحنا فدایا و با تکیه بر نفاذ به همزمانی با ایام ولادت حضرت امام ابی‌الحسن الرضا علیه‌السلام و تلمن ادب بیت‌ها، پیروی

از گزینش ملت ایران، رای آنان را تقدید و دانشمند محترم جانب حجت‌الاسلام آقای دکتر حسن روحانی را به ریاست جمهوری اسلامی ایران منصوب می‌کنیم و با دعا برای موفقیت ایشان، موکداً توصیه می‌کنیم که

فصل الهی، ملت و مسئولان، آبدیده شوند.

حضرت آیت الله خلمنه ای با اشاره به وجود تحریم ها از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی و بویژه در سالهای اخیر خاطرنشان کردند: اگرچه تحریم ها مشکلاتی را بوجود آورد اما موجب شد توجه ما به ظرفیت ها و توانایی های داخلی معطوف شود و از آنها استفاده کنیم و به همین علت امروز برغم خواست دشمن، ایران، به مراتب قوی تر و مقتدرتر از سالهای اول انقلاب است.

ایشان با اشاره به انواع ترندها در طول سالهای گذشته، افزودند: تر این سالها برخی ها همچون مسئولان فعلی آمریکا، به صراحت با ملت ایران دشمنی کردند و ترند برخی ها هم همچون دست چپنی در دستکش مخملی بود اما همه این طراشی ها موجب شد اعتماد به نفس مردم و مسئولان افزایش یابد و راههای مقابله با ترندهای

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

دشمن، آبدیده شوند.

