

روحانی راضی به تغییر شد:

چهره‌های جدید در راه کابینه

سید محمود واعظی رئیس دفتر رئیس‌جمهور صبح دیروز در حاشیه جلسه هیات دولت خبر داد که خبری در راه است. او از حضور چهره‌های جدید در کابینه که عمدتاً جوان تر هستند خبر داد و ابراز امیدواری کرد که با تشکیل وزارت بازرگانی، مسکن، صنعت، راه و سازمان جوانان که مستقل می شود تحولی به وجود آورند. این تحول البته فردی از دولت دوازدهمی کند. اگر با ایجاد تغییرات و ترمیم کابینه همراه نباشد.

اسناد حوزه و دانشگاه

بلد نیستیم با مردم حرف بزنیم

مردم حمایت شوند، بافت فرسوده نومی شود

بافت فرسوده قربانی تصمیمات سلیقه‌ای

چندسالی بود که با اقدامات شهرداری‌ها و دولت تحرکات چشمگیری در بافت‌های فرسوده شکل گرفته و مردم با مشارکت یکدیگر اقدام به نوسازی بناهای فرسوده می کردند که شواهد و قراین نشان می دهد با تغییر سیاست‌ها امروز شاهد کاهش شدید این تحرکات

هشدار وزیر نفت ایران به آمریکایی ها

زنگنه: اوپک، سازمان آمریکایی نیست

فیروز آبادی ویلای لواسان را تحویل داد

آیت الله هاشم زاده هریسی:

جناح بازی ها پدر کشور را در آورده است

عضو مجلس خبرگان رهبری با تأکید بر اینکه وضعیت فعلی اقتصاد مثل و عوامل نامرتبی دارد، گفت: آسیبی که به معیشت و اقتصاد ما وارد می شود به دلیل عوامل اقتصادی نیست و عوامل سیاسی است؛ این مسائل واقعا مسائل پیچیده است و با شعار و دستور هم حل نمی شود. آیت الله هاشم زاده هریسی اظهار داشت واقعا مسائل پیچیده است و با شعار و دستور هم حل نمی شود. اقتصاد و معیشت مردم را درست کنید.

مجید انصاری:

نظر شخصی چند چهره سیاسی را به پای جریان اصلاحات ننویسید

یک عضو مجمع روحانیون مبارز گفت: موضع رسمی جریان اصلاحات توسط احزاب قانونی اصلاح طلب و یا نهادهای شناخته شده‌ای مثل جبهه اصلاحات مطرح می شود، افرادی که پای نامه مذاکره با ترامپ را امضا کردند نظر شخصی خود را اعلام کردند. مجید انصاری در از تباط با نامه برخی از فعالین سیاسی و مدنی عینی بر مذاکره با آمریکا اظهار کرد: نامه‌ای که منتشر شده است نامه جریان اصلاحات نبوده است.

رهبر معظم انقلاب در دیدار نمایندگان مجلس:

مجلس نماد خود کم بینی ناامیدی و عدم توجه به مسائل کشور نباشد

مجلس در مبارزه با ترور و تروریسم و پولشویی مستقلا قانون بگذارد

معاهدات بین المللی خلاف مصالح کشور نباید پذیرفته شود

اولویت قانون رفع مشکلات طبقات ضعیف باشد

استاندار قم تأکید کرد

لزوم اختصاص اعتبارات ملی برای مقابله با کانون های تولید ریز گرد قم

استاندار قم گفت: در تخصیص و اعتبارات ملی باید به شرایط بحرانی کانون های تولید ریز گرد برخی از استان ها از جمله قم نیز توجه داشته باشیم چرا که در آینده نزدیک اگر به این کانون ها توجه نشود کشور با بحران جدی تری روبرو می شود که برای مقابله با آن باید اعتبارات بیشتری را هزینه کند. سید مهدی صادقی ظهر دیروز در بازدید از پروژه های بیابان زدایی در نزدیکی روستای حسین آباد میش مست واقع در جنوب شرقی و منطقه حصار سرخ واقع در شمال شرقی شهر قم با اشاره به اینکه بخش قابل توجهی از گرد و غبار های استان قم دارای منشأ داخلی است، اظهار کرد: قم در میان استان های مختلف بالاترین مساحت بیابان کشور را به خود اختصاص داده است به همین علت موضوع بیابان زدایی به عنوان یک اولویت در این استان دنبال می شود.

مدیر عامل شرکت گلپهار نمونه خواستار شد

مسئولان به وعده خود برای آبرسانی به این مجموعه عمل کنند

اشاره: شرکت گلپهار نمونه از مجموعه های بزرگ و شاخص در صنعت مرغداری در استان قم به شمار می رود که در فضایی به وسعت ۵ هکتار تأسیس و راه اندازی شده است. این مجموعه با مدیریت قوی و کارآمد موفق به کسب عنوان واحد مرغداری گوشنی نمونه طی چند دوره شده است. این مجموعه مرغداری همچنین با برخورداری از مدرن ترین تجهیزات و ملزومات این صنعت با حذف هزینه ای کلان ظرف ۲ سال اخیر به روز رسانی شده است. حاج مصطفی کرمانی مقدم مؤسس و مدیر عامل شرکت گلپهار نمونه همراه با پسر خود مهتدیس حسین کرمانی مقدم این مجموعه را با بهره گیری از روش های مدرن و به روز اداره و آن را در سطح یکی از کارآمدترین مجموعه های مرغداری کشور از نگاه داده اند. مشروح گفت و گویا در صفحه آخر بخوانید.

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

خدمات جابجایی مأمورین سیر و حرکت و ناوگان بوسیله خودروی سواری

اداره کل راه آهن قم

در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله ای «خدمات جابجایی

مأمورین سیر و حرکت و ناوگان بوسیله خودروی سواری اداره کل راه آهن قم»

به شماره "۲۰۰۹۶۱۳۱۴۰۰۰۰۰۴" را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار

نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد ارزیابی

کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات

الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه

گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت

گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار

فراخوان در سامانه نوبت اول چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۳۰ و نوبت دوم پنجشنبه

مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۳۱ می باشد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرایند

ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه به مناقصه گران ارسال خواهد شد.

مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی: روز دوشنبه تاریخ: ۱۳۹۷/۰۴/۰۴

مهلت دریافت پاسخ ارزیابی کیفی: روز سه شنبه تاریخ: ۱۳۹۷/۰۴/۱۹

اطلاعات تماس اداره کل راه آهن قم: ۹۵-۰۲۵۳۱۶۲۲۴۹۴

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۰۲۱۴۱۹۳۴

دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir

بخش "ثبت نام/پرو فایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

روابط عمومی اداره کل راه آهن قم

عملکرد تیم‌ها در پایان دور نخست جام جهانی روسیه



دور نخست رقابت های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه سه شنبه شب به پایان رسید

که از شگفتی های آن می توان به شکست آلمان مدافع عنوان قهرمانی، تساوی تیم های برزیل و آرژانتین مقابل حریفان و صدرنشینی تیم ملی فوتبال کشورمان در گروه دوم این مسابقات اشاره کرد.

بسیست و یکمین دوره جام جهانی فوتبال از ۲۴ خرداد ماه در کشور روسیه آغاز شده است تا ۳۲ تیم حاضر در این مسابقات در یک رقابت فشرده، یک ماه به مصاف هم رفته و آرام آرام تیم های برتر به دیدار پابانی نزدیک شوند و بغیه نیز با جام وداع کنند.

در پایان دور نخست این مسابقات ۱۶ مسابقه برگزار شد که ۱۴ برد و ۲ تساوی حاصل کار تیم ها بود که در این بین ۳۸ بار توپ از درون دروازه ها گذشت. پرگل ترین دیدار مربوط به مصاف اسپانیا و پرتغال است که با تساوی ۳ بر ۳ به پایان رسید و بدترین عملکرد نیز برای تیم ملی فوتبال عربستان بود که در مصاف با روسیه میزبان ۵ گل دریافت کرد.

شکست یک بر صفر تیم ملی فوتبال آلمان مدافع عنوان قهرمانی جام جهانی ۲۰۱۴ مقابل مکزیک در روسیه و تساوی یک بر یک تیم های برزیل و آرژانتین به ترتیب مقابل تیم های سوئیس و ایسلند از شگفتی های دور نخست این مسابقات است. همچنین سرگرمی تیم ملی فوتبال کشورمان در گروه دوم موسوم به «گروه مرگ» این مسابقات به رغم حضور تیم های قدرتمندی مانند اسپانیا، پرتغال و مراکش نیز از شگفتی های دور نخست محسوب می شود.

دسته گل‌های طاهری تملای ندارد

۱۰۰ هزار دلار محکومیت جدید پرسپولیس

در حکم تازهای که به دست مسئولان باشگاه پرسپولیس رسیده این باشگاه باید ۱۰۰ هزار دلار به دروازبان سابق خود پرداخت کند. نیلسون کوریا دروازبان سابق پرسپولیس که در زمان سرمربی‌گری حمید درخشان و مدیریت علی‌اکبر طاهری از جمع پرسپولیسی‌ها جدا شد تلاش‌های زیادی انجام داد تا مطالبات مالی خود را از مدیران پرسپولیس دریافت کند اما مکاتبات او هر دفعه بی‌پاسخ می‌ماند اما در آخرین نامه نیلسون از مدیران سابق باشگاه خواسته بود مبلغ ۱۵ هزار دلار به او بدهند تا این پرونده مخخومه شود اما طاهری و دوستانش که سابقه درخشانی در پاسخ ندادن به نامه‌ها داشتند، نامه‌های این دروازبان را هم بی‌جواب گذاشتند. این دسته گل طاهری حالا کار را به جایی رسانده که نیلسون کوریا با شکایت به فیفا پرسپولیس را محکوم به پرداخت ۱۰۰ هزار دلار کرده است. نامه محکومیت پرسپولیس صبح روزسه شنبه به دست گرشاسبی رسیده و او را ملزم کرده هرچه زودتر این بدهی را پرداخت کند آن هم در شرایطی که باشگاه پرسپولیس این روزها تحت فشار مالی قرار دارد.

هافبک ازبکستان سخت‌گیری می‌کند؛

آخرین وضعیت تمدید قرارداد جباروف با استقلال

باشگاه استقلال مدتی است با جذب چند بازیکن کار خود را در نقل و انتقالات آغاز کرده اما آنها هنوز در تمدید قرارداد بازیکنان فصل گذشته توفیقی نداشته‌اند.

استقلالی‌ها از جمله فعالترین باشگاهها در بازار نقل و انتقالات هستند و بیشترین تعداد بازیکن را جذب کردند. مهمتر از خالی بودن سبد خرید آنها از ستاره، ناکامی‌شان در تمدید قرارداد با ستاره‌های فصل گذشته است و این موضوعی است که هنوز استقلالی‌ها در آن به توفیق دست نیافته‌اند.

امید نورافکن از این تیم جدا شد و نفراتی مثل سید حسین حسینی، وریا غفوری، فرشید باقری، امید ابراهیمی، سید مجید حسینی و حتی علی قربانی هنوز راضی به مذاکره نشده‌اند. دو ستاره خارجی این تیم تیم و جباروف هم شرایطی همانند ستاره‌های ایرانی ایی‌ها دارند تا آنها برای تمدید قرارداد با این بازیکنان در خوف و رجا باشند.

جباروف ستاره ازبکستانی آبی‌ها که پیش از این صحبت‌های مثبتی بابت تمدید قرارداد او با این تیم شنیده می‌شد، حالا کار را به مدیران استقلال سخت گرفته. او هنوز قسط آخر قراردادش را دریافت نکرده و آن را دستاویزی قرار داده برای آغاز سخت‌گیری به استقلال.

در حالی که مدیران استقلال مدعی هستند قسط آخر قرارداد او آماده است و کافی است او به تهران بیاید تا آن را بگیرد، جباروف با سخت‌گیری‌هایی که تاکنون از او دیده نشده بود آمدنش به تهران را موکول به دریافت قسط آخر کرده است. ضمن این که دریافت این قسط را شرط لازم برای نخستن پای میز مذاکره با این باشگاه می‌داند نه شرط کافی. وی حتی مذاکره با این باشگاه را پس از دریافت آخرین قسطش به وکیل خود واگذار کرده است.

استقلالی‌ها معتقدند برای فصل آتی توافقی به صورت شفاهی باوی داشته‌اند و جباروف باید به توافقش با آنها پایبند باشد در حالی که جباروف دقیقاً به همین دلیل نمی‌خواهد مذاکراتش را مستقیم انجام داده و پای و کیلش را به مذاکرات باز کند.

از سویی شنیده می‌شود جباروف رقم قرارداد تیم را ملاکی برای تعیین رقم قرارداد جدیدش با آبی‌ها قرار داده که باتوجه به رشد نرخ از افزایش رقم قرارداد بازیکنان خارجی برای باشگاه‌ها هزینه‌ای کم‌رشدن به حساب می‌آید.

آنچه مسلم است جباروف باوجود این که فصل خوبی را در استقلال سپری کرد، اما نمی‌خواهد رقم قراردادش با دیگر ستاره خارجی این تیم تفاوت فاحشی داشته باشد در حالی که در همین رابطه نقل قولی از یکی از مدیران استقلال شنیده شد که گفته بود تیمام ۲۵ سال دارد نه ۲۵ سال.

با حضور خانواده فوتسال؛

پیراهن تیم فوتسال «سوهان محمد سیما قم» رونمایی شد

مراسم رونمایی از پیراهن تیم فوتسال سوهان محمد سیماقم با حضور بازیکنان، مربیان، پیشکسوتان و جمعی از مسئولان قم برگزار شد.
مراسم رونمایی از پیراهن تیم فوتسال سوهان محمد سیما، نماینده قم در لیگ برتر فوتسال شامگاه سه‌شنبه در هتل المپیک قم برگزار شد و پیراهن قرمز رنگ این تیم برای فصل جدید رونمایی شد. در این مراسم به‌طور نمادین پیراهن شماره ۶ تیم سوهان محمد سیما به عنوان یار ششم تیم فوتسال سوهان محمد سیما به جمعی از پیشکسوتان فوتبال قم اهدا شد و بدین وسیله از آن‌ها قدردانی به عمل آمد. در این مراسم، هم به یک از بازیکنان تیم فوتسال سوهان محمد سیما به صورت آنچه مسلم است جباروف باوجود این که فصل خوبی را در استقلال سپری کرد، اما نمی‌خواهد رقم قراردادش با دیگر ستاره رسمی پیراهن فصل آتی خود را تحویل گرفتند و با پیراهن خود عکس یادگاری انداختند. همچنین در این نشست، جمعی از مسئولان قم حضور داشتند.

رسول قلی زاده مدیر تیم فوتسال سوهان محمد سیما در سخنانی بر لزوم اتحاد و همکاری برای موفقیت تیم سوهان محمد سیما در فصل آتی لیگ برتر فوتسال تأکید و ابراز امیدواری کرد این تیم بتواند ظرفیت و توان بالایی فوتسال استان قم را به نمایش بگذارد. محمد زمری سرمایه‌گذار و رئیس هیئت مدیره باشگاه سوهان محمد سیما نیز در سخنانی، حضور در عرصه ورزش را افتخاری برای مجموعه محمد سیما دانست و گفت: تلاش باشگاه سوهان محمد سیما، شاد کردن دل هواداران پرشور فوتسال قم در فصل پیش رو در لیگ برتر خواهد بود.



اخبار

باقری: در هر ۳ جام مدعی قهرمانی هستیم

امیدوارم جواب اعتماد وینفرد شفر را بدهم

مهاجم جدید تیم فوتبال استقلال با بیان اینکه در هر ۳ جام مدعی قهرمانی هستیم گفت: از اینکه قرار است پیراهن تیم بزرگی را بر تن کنم خوشحالم و امیدوارم جواب اعتماد وینفرد شفر را بدهم.

روح‌الله باقری در مورد پیوستن به استقلال گفت: از اینکه قرار است در این تیم بزرگ بازی کنم احساس بسیار خوبی دارم. خیلی از فوتبالیست‌ها دوست دارند در استقلال و پرسپولیس بازی کنند و حالا این فرصت برای من هم ایجاد شده است. می‌دانم در استقلال کار سختی دارم اما باید تلاش کنم و جواب اعتماد وینفرد شفر را بدهم. او یک مربی فوق‌العاده است و می‌توانم زیر نظر او پیشرفت کنم. وی در مورد اینکه آیا قرار است به عنوان مهاجم نوک در استقلال بازی کند عنوان کرد: بست تخصصی من مهاجم نوک است ولی قبلاً به عنوان مهاجم کنار هم بازی کرده‌ام. مهم این است که سرمربی از من چه چیزی می‌خواهد و باید تابع دستورات و خواسته‌های سرمربی باشم. باقری در پاسخ به این پرسش که «یا می‌تواند در استقلال بدرخشد و به هدف‌هایش برسد» گفت: با حرف زدن نمی‌توانم چیزی را در استقلال ثابت کنم و باید تلاش کنم. باید خیلی بیشتر از گذشته تلاش کنم تا به هدف‌هایم که دارم برسم. مهاجم استقلال در رابطه با خریدهای جدید این تیم تأکید کرد: استقلال بازیکنان خوبی را با درخواست شفر به خدمت گرفته و از فصل گذشته هم بازیکنان بسیار خوبی در این تیم هستند. برخی قراردادهان به پایان رسیده که امیدوارم آنها هم در استقلال بمانند تا تیم پرقدتری داشته باشیم. باقری در لیگ قهرمانان استقلال می‌تواند در فصل آینده مدعی اول قهرمانی باشد گفت: شما دیدید که فصل گذشته بعد از آمدن شفر شرایط این تیم تغییر کرد و استقلال وارد کورس قهرمانی شد. استقلال قطعاً فصل بعد مدعی جدی قهرمانی در لیگ برتر و جام حذفی است و می‌توانیم در آسیا هم مدعی قهرمانی باشیم. در هر سه جام مدعی جدی هستیم و امیدوارم استقلال در آسیا ستاره سوم را هم به‌دست بیاورد. وی با اشاره به بازی استقلال والس‌قطر در لیگ قهرمانان آسیا اظهار داشت: استقلال شخصیت بزرگ و پیشینه‌ای قوی در آسیا دارد و قطعاً حرف‌های زیادی برای گفتن در لیگ قهرمانان خواهد داشت. هدف ما این است که بازی به بازی جلو برویم، السد تیم خوبی است ولی استقلال برای رسیدن به هدف‌اش باید از سد این تیم عبور کند.

پاکدامن: داور گفت که پشیمانم!

انتقام شکست خودم و عابدینی را می‌گیرم

سارپرست تیم ملی شمشیربازی ایران گفت: داور دیدار نیمه نهایی می‌توانست با توجه به حساسیت بازی نیمه نهایی به من کارت ندهد و بازی را مدیریت کند. علی پاکدامن در گفت‌وگو با ایسنا، درباره رقابت‌های شمشیربازی قهرمانی آسیا در تایلند که با کسب مدال برنز پس از انتقادآوری در دیدار نیمه نهایی برابر حریف نامدار کره جنوبی برای او به پایان رسید، اظهار داشت که: نشند تا در فینال مسابقات راه پیدا کنم. مسابقه خیلی خوبی بود و کلاً بازی‌های خوبی را در این رقابت‌ها انجام دادم و باید رنگ مدالم خوشرنگ تر از این بی‌می‌شد و دوست داشتم مدال طلا را بگیرم. او با اشاره به تصمیمات بحث برانگیز داورى ادامه داد: متأسفانه کارت قرمز که داور در تساوی در عدد ۱۳ به من نشان داد کار را خراب کرد. داور می‌توانست به من کارت ندهد. با وجود این اتفاقات باز هم راضیم و از سرمربی تیم ملی و رییس فدراسیون شمشیربازی کمال تشکر را دارم. مطمئناً همان طور که پیمان فخری گفته خواهد شد و در مسابقات بعدی انتقام دور شکست خودم و عابدینی را می‌گیرم و لحظه شماری می‌کنم تا در رقابت بعدی حریف کرامی را ببرم. سارپرست تیم ملی شمشیربازی ایران درباره نحوه دادن کارت زرد و قرمز از سوی داوران در شمشیربازان در جریان مسابقه و دلایل آن توضیح داد: در صورتی که شمشیرباز زودتر از اعلام داور اقدام به حمله و حرکت کند در بار اول یک کارت زرد می‌گیرد و در صورت تکرار این حرکت داور می‌تواند کارت قرمز را نشان دهد. اما درباره دیدار روز گذشته (سه‌شنبه) معتقدم که در ضربه آخر ورزشکار کرامی بازی را زودتر شروع کرد، اما داور فکر کرد که می‌خواهم بازی را نگه دارم و به سیستم بازی خخل ایجاد کنم و متأسفانه دو باره یک کارت دیگر به من داد و پشت بند آن کارت قرمز را هم نشان داد و همچنین امتیاز ضربه را هم به حریف داد و بازی ۱۵ بر ۱۲ شد. چون بازی ۱۴ بر ۱۳ بود داور با توجه به این که در نیمه نهایی قهرمانی آسیا قضاوت می‌کرد می‌توانست بازی را کنترل کند. پاکدامن افزود: خود داور هم پس از این که کارت زرد اول را به من نشان داد و پس اعتراضات من بخری و سوت تماشاگران را شنید شوکه شد و جا خورد و در ادامه کارت زرد دوم را هم داد. پس از این باران داور خودش گفت که من پشیمانم و نمی‌توانم این اتفاق بپذیرم! علی پاکدامن در پایان گفت: مسابقات بعدی که باید شرکت کنیم رقابت‌های قهرمی جهان در چین است که دوست دارم گوبونگیل را در آنجا شکست دهم.

رئیس هیئت تکواندوی استان قم خبر داد؛

اعزام تکواندوکاران دختر و پسر قم به مسابقات خردسالان کشور

رئیس هیئت تکواندوی استان قم از اعزام تکواندوکاران دختر و پسر قم به مسابقات خردسالان کشور خبر داد. محمد جمشیدی اظهار داشت: تیم منتخب تکواندو خردسالان قم در حالی اعزام یکپارهای قهرمانی کشور در یزد شد که با هدایت مرضی کریمی و با ۱۰۰ تکواندوکار به دنبال کسب مدال در این مسابقات است. وی افزود: در وزن اول محمد ارسطو، در وزن دوم حسین رزازاده، در وزن سوم حمیدرضا موثق، در وزن چهارم امیرحسین قلی زاده، در وزن پنجم محمد باسین عروجی، در وزن ششم ابوالفضل آرزومندی و در وزن هفتم امیر حسین عراقی برای تیم تکواندوی قم به میدان می‌روند. رئیس هیئت تکواندوی استان قم گفت: در وزن هشتم محمد منصور بشردوست، در وزن نهم امیر محمد فرمانی و در وزن دهم سجاد بهمنی دیگر اعزامی تیم تکواندوی قم هستند و تیم تکواندو خردسالان با سرمربیگری مرضی کریمی و مربیگری عبدالله بینایی، نامزقره لو ورزا عزت زاده و به سرپرستی مهدی غلامی در مسابقات قهرمانی خردسالان کشور حضور خواهد داشت. جمشیدی بیان داشت: همچنین تیم تکواندوی دختران خردسال قم نیز بلافاصله پس از پایان مسابقات پسران به یزد اعزام می‌شود که این تیم را فاطمه نعمتی به عنوان سرمربی، مریم ساتات محمودزاده حسینی و مونا ندھان نصیر به عنوان مربی و ابطیه احمدی به عنوان سرپرست همراهی می‌کنند. وی عنوان کرد: در ترکیب این تیم، در وزن اول سارا قاسمی، در وزن دوم هلیا صدیق، در وزن سوم مهدیسا ملا محمد علی، در وزن چهارم مینا تانابنده، در وزن پنجم مائده لطفی، در وزن ششم میترا محمدی سیف و در وزن هفتم پریسا ملامحمد علی همراهی می‌کنند. رئیس هیئت تکواندوی استان قم گفت: در وزن هشتم، هنگامه حسینی، در وزن نهم فاطمه ونکی فرهای و در وزن دهم، پامیدسا ساجدی در ترکیب تیم اعزامی قم به یزد حضور دارند.

مالکیت سپیدرود از تن زاده پس گرفته شد

مومنی مالک موقت، احتمال بازگشت کریمی به رشت!

حکم داورى اداره کل ورزش و جوانان گیلان مبنی برفسخ و خاتمه قرار داد با تن زاده مالک فعلی باشگاه سپیدرود شد از سوی مراجعه قانونی اعلام شد.
میرشاه مومنی مالک باشگاه سپیدرود رشت اعلام کرد حکم داورى اداره کل ورزش و جوانان گیلان مبنی بر فسخ قرار داد و خاتمه کار با جوان تن زاده به عنوان مالک باشگاه به دلیل عمل نکردن به تعهداتش بر اساس بند ۶ قرار داد مذکور، به اینجانب ابلاغ شد.
وی با اشاره به اینکه مالکیت باشگاه سپیدرود رشت از این پس در اختیار خودشان قرار دارد گفت: تقاضای که با یکی متقاضیان جدید باشگاه سپیدرود رشت انجام شد و تیم از فردا تمریناتش را با هدایت سهیل حق شناس و بازیکنان فعلی آغاز می‌کند. کار انقاع قرار داد رسمی با مالکین جدید و واگذاری سهام باشگاه سپیدرود به آنها هم تا چند روز آینده انجام خواهد شد. این در حالی است که تن زاده اعلام کرد که دست نشان در اواخر هفته کار خود را آغاز می‌کند و به این ترتیب با مالکیت جدید همکاری دست نشان و سپیدرود ادامه نخواهد داشت. از سوی دیگر ممکن است علی کریمی مجدداً به سپیدرود بازگردد اما همه چیز منوط به انتخاب مالک جدید خواهد بود.

طاهری:

بخواهند در خدمت استقلال هستیم

نخواهند باز هم استقلالی می‌مانم

مربی تیم فوتبال استقلال نسبت به شایعه جدایی‌اش از این تیم واکنش نشان داد. دیروز خبری مبنی بر جدایی بیژن طاهری از استقلال و حضور یک دستیار خارجی در این تیم برای فصل بعد منتشر شده است. بیژن طاهری در این باره در گفت و گویی گفتنمن از بعد از بازی با ذوب‌آهن هیچ خبر جدیدی ندارم و هیچ تملسی هم از طرف باشگاه گرفته نشده است. ما در این مدت در تعطیلات بودیم و اطلاعی از شرایط نداریم. وی در خصوص شایعه اتمام اش گفت: قرارداد من با استقلال تمام شده و اگر من را خواستند در خدمت شفر و تیم هستم اگر هم نخواهند برای تیم دعا می‌کنم و باز هم استقلالی می‌مانم.

بدون دریافت کارت زرد یا قرمز در صدر اخلاقی ترین تیم های دور نخست مرحله

گروهی هستند.

***تساوی بدون گل**

در دور نخست مرحله گروهی این رقابت ها در همه دیدارها حداقل یک گل زده شده و هیچ دیداری بدون گل نبوده است.

***بیشترین خطا بر روی بازیکن**

در دیدار دو تیم ملی فوتبال برزیل و سوئیس، بازیکنان تیم اروپایی ۱۰ بار بر روی «نیماردا سیلوا سانتوس جونیور» معروف به نیمار مهاجم برزیل خطا کردند که در ۵ دوره گذشته جام جهانی فوتبال یل سابقه بوده است.

***گل به خودی**

«عزیز بهیچ» بازیکن تیم ملی فوتبال استرالیا در مصاف با فرانسه، «عزیز بوهدور» بازیکن مراکش در دیدار با ایران، «اگتکارو اتوبو» بازیکن تیم نیرجه در مصاف با کرواس و «تیاگو چونیک» بازیکن تیم لهستان در دیدار با سنگال بازیکنانی بودند که در دور نخست این رقابت ها دروازه تیم ملی فوتبال خود را به اشتباه باز کردند.

***بهترین گلزن ها و بیشترین پاس گل دور نخست مرحله گروهی**

«کریستیانو رونالدو» بازیکن تیم ملی پرتغال با ۲۱ گلی که در دیدار مقابل اسپانیا به ثمر رساند داور اینک هت تریک کرد در صدر گلزنان دور نخست مرحله گروهی این مسابقات قرار گرفت. پس از او «هری کین» از انگلیس، «روملو لואکاو» از بلژیک، «دنیس چرشف» از روسیه و «دیوگو کاستا» از اسپانیا هر کدام با ۲ گل زده در رده بعدی قرار دارند.

«الکساندر گالوپو» بازیکن تیم ملی روسیه نیز با ۲ پاس گل صدرنشین بهترین ها در این زمینه است.

***در یافت گل از زوی نقطه پنالتی**

استرالیا،فرانسه، کره جنوبی،ایسلند،دانمارک،نیرجه،کلمبیاواسپانیا تیم هایی هستند که در دور نخست مرحله گروهی این رقابت های به دلیل خطای بازیکنان خود روی بازیکن حریف و برخورد توپ به دست در محوطه ۱۸ قدم، سبب شدند داور بازی نقطه پنالتی را نشان دهد تا پس از آن دروازه خود را باز شده ببینند.

***بیشترین کلین شیت**

کلین شیت یا بسته نگه داشتن دروازه در رقابت های جام جهانی فوتبال برای هر گلری از اهمیت ویژه ای برخوردار است که در دور نخست مرحله گروهی این مسابقات ایگور سیموف (روسیه)، علیرضا بیرانوند (ایران)، فرانالدو موسلرا (اروگوئه)، تیبو کورتوا (بلژیک)، گیرمو اوچوال(مکزیک)، روبین اولسن (سوئد)،دنیل سوباشیچ (کرواسی)، ولادیمیر استوکویویچ(سربستان) و کاسپر اشمایکل(دانمارک) دروازه بان هایی بودند که بدون گل خورده به مصاف حریفان در دور دوم این مسابقات می روند.

***ایران و ژاپن تنها آسیایی ها پیروز دور نخست**

در دور نخست این رقابت ها تیم های ملی فوتبال ایران و ژاپن به ترتیب با غلبه بر مراکش و کلمبیا تیم های پیروز بین نماینده های قاره آسیا حاضر در جام جهانی روسیه بودند. این در حالی است که تیم های عربستان، کره جنوبی و استرالیا نتیجه را به حریفان خود واگذار کردند.

***بیشترین تماشاگر در دور نخست رقابت ها**

دیدار افتتاحیه جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه که بین دو تیم میزبان و عربستان برگزار شد بیشترین تماشاگر را داشت که ۱۰۰ درصد صندلی ها پر بود.

درخواست نصیرزاده از باشگاه‌های لیگ برتری؛

با ۳بازیکن گسترش فولاد قرارداد بنبندید!

مدیرعامل باشگاه گسترش فولاد تبریز با ارسال نامه‌ای به باشگاه‌ها از آنها خواسته تا با سه بازیکن فصل گذشته این تیم تبریزی قرارداد امضا نکنند.

هوشنگ نصیرزاده با ارسال نامه ای به باشگاه های لیگ برتری فسخ قرارداد برخی از بازیکنان این تیم را اشتباه دانسته و از باشگاه‌ها در خواست کرده است سه بازیکن این تیم به نام‌های مسیح زاهدی، سید احمد موسوی و کوروش ملکی را جذب نکنند.

این بازیکنان قرارداد خود را به دلیل عدم تعهدات باشگاه گسترش فولاد تبریز به طور یک طرفه فسخ کرده‌اند و از طریق سازمان لیگ برتر این اقدام صورت گرفته است. اما مدیرعامل گسترش فولاد در اقدامی عجیب به جای طرح شکایت به کمیته تعیین وضعیت چنین نامه ای را به تمام باشگاه ها و البته سازمان لیگ ارسال کرده است.

موسوی و زاهدی پس از فسخ یک طرفه قرارداد داد خود با پارس جنوبی چم قرارداد امضا کرده اند.



شواهد نشان می دهد جباروف آنطور که تصور می شد برای تمدید قرارداد با استقلال ساده نخواهد گرفت. عجیب نیست اگر او از تیم های متمول در ایران و خارج از ایران پیشنهاداتی بهتر از استقلال داشته باشد و این می تواند کار را برای آبی ها سخت کند.
استقلالی ها سالها از نداشتن یک هافبک بازیاز رنج برهند تا سرانجام جباروف را ابتدای فصل گذشته به خدمت گرفتند و البته شجاعیان و اسماعیلی هم در کنار او بودند. در سبد خرید استقلال هیچ هافبک بازیاز به چشم نمی خورد. آنها برای ابتدای فصل آینده قطعاً شجاعیان را برای نیم فصل در اختیار ندارند و اگر جباروف را راضی به تمدید قرارداد نکنند درمیانه میدان با مشکلاتی مواجه خواهند شد.

اداره کل ورزش و جوانان استان قم

بر اساس تبصره ۲ ماده ۷ آئین نامه هیئت های ورزشی در نظر دارد از متقاضیان احراز پست ریاست هیئت بدمینتون طبق شرایط ذیل ثبت نام به عمل آورد . لذا از علاقه مندان واجد شرایط دعوت می گردد جهت ثبت نام و ارائه مدارک از تاریخ نشر آگهی به مدت یک هفته کاری به دفتر امور مجامع مستقر در اداره کل ورزش و جوانان استان مراجعه نمایند .

کاندیداهای معترض به فرآیند انتخابات و نتیجه آن حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از برگزاری انتخابات شکایات خود را به همراه مستندات مربوطه جهت رسیدگی به امور مجامع ارسال نمایند . بدیهی است شکایات دریافتی پس از پایان مهلت اعلام شده قابل رسیدگی نخواهد بود .

شرایط احراز :

۱-اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران

۲-اعتقاد به یکی از ادیان رسمی کشور

۵-دارا بودن حداقل سن ۲۵ سال تمام

مدارک مورد نیاز :

۱-تکمیل فرم ثبت نام

۴-کپی کارت پایان خدمت یا معافیت دائم با عضویت رسمی در نیروهای مسلح

۵-کپی آخرین مدرک تحصیلی ۶- کپی مدارک مربیگری و داوری ۷-دوقطعه عکس ۴*۳

۸-رأیه برنامه پیشنهادی (کوتاه مدت و بلند مدت) و نحوه تامین منابع مالی هیئت

۹-معرفی و پیشنهاد دبیر و نائب رئیس

بیشتر بدانیم

ریزش موی زنانه

۱۰ نکته که باید در مورد ریزش مو بدانید

ریزش مو در زن‌ها برخلاف مرد‌ها عمدتاً به دلیل یک بیماری روی می‌دهد. اگر بتوانید علت را پیدا کنید پس ریزش مویتان نیز کاهش پیدا کرده و یا حتی متوقف خواهد شد. کم کاری تیروئید، کم خونی، ناهنجاری‌های هورمون‌ها شامل استروژن، تخمدان پلی کیستیک و یا حتی لوپوس همگی بیماری‌هایی هستند که می‌توانند موجب ریزش مو شوند.

۱. **ژنتیک نقش مهمی دارد**

زن‌ها هم از طرف پدر زن به ارث می‌برند و هم از طرف مادر و این می‌تواند آن‌ها را بیشتر مستعد ریزش مو کند. هر چند فاکتورهای زیادی وجود دارد که در ریزش مو دخیل است اما ژنتیک، یکی از قوی‌ترین فاکتورهاست.

۲. **هورمون‌ها بخشی از مسئله هستند**

تغییرات هورمونی نیز یکی از دلایل متداول ریزش مو هستند. اگر شما در سنین بعد از یائسگی به سر می‌برید پس ریزش موهایتان مسئله‌ای غیرعادی نیست. زمانی که میزان تستوسترون خونشان بیشتر است نیز بیشتر مستعد الگوی مردانه‌ی طاسی هستند.

۳. **ریزش مو می‌تواند دلیل یک بیماری باشد**

ریزش مو در زن‌ها برخلاف مرد‌ها عمدتاً به دلیل یک بیماری روی می‌دهد. اگر بتوانید علت را پیدا کنید پس ریزش مویتان نیز کاهش پیدا کرده و یا حتی متوقف خواهد شد. کم کاری تیروئید، کم خونی، ناهنجاری‌های هورمون‌ها شامل استروژن، تخمدان پلی کیستیک و یا حتی لوپوس همگی بیماری‌هایی هستند که می‌توانند موجب ریزش مو شوند.اگر یکی از این بیماری‌ها در مورد شما تشخیص داده شد، با شروع روند درمان، ریزش موهایتان نیز متوقف خواهد شد. استرس‌های طولانی مدت می‌توانند تغییرات هورمونی ایجاد کنند و در نتیجه موجب سست شدن موها شوند. خودِ ریزش موها نیز باعث استرس شده و می‌تواند چرخه‌ی معیوبی برای فرد ایجاد کند

۴. **شستن موها مفید است**

معمولاً گفته می‌شود که شستشوی مکرر موها خوب نیست. اما در واقع باید موهای خود را به طور مرتب بشوید تا آن‌ها را سالم و تمیز نگه دارید. شواهد نشان می‌دهد استفاده از شامپوهای بدون سدیم لوریل سولفات در پیشگیری از ریزش مو مفید است. استفاده از نرم‌کننده نیز سوهمند است اما نباید آن را به پوست سر بزیند.

۵. **استفاده زیاد از سشوار خوب نیست**

خشک کردن موها به طور مرتب، مخصوصاً اگر به طور حرفه‌ای انجام نشود، می‌تواند به موها آسیب زده و آن‌ها را شکننده کند. استشنش نیز می‌تواند موها را ضعیف کند و موجب آوایی (کاهش موی سر) ناشی از کشش شود زیرا مو، کشیده شده و سنگین می‌شود. موها باید آزاد باشند تا خوب رشد کنند.

۶. **استرس می‌تواند ریزش مو را بیشتر کند**

استرس‌های طولانی مدت می‌توانند تغییرات هورمونی ایجاد کنند و در نتیجه موجب سست شدن موها شوند. خودِ ریزش موها نیز باعث استرس شده و می‌تواند چرخه‌ی معیوبی برای فرد ایجاد کند. اگر می‌دانید که ریزش موهایتان به علت استرس است حتماً برای کنترل و کاهش استرس‌تان راهکار مفیدی در پیش بگیرید.

۷. **پروتئین مهم است**

موهای شما از کراتین ساخته شده که یک پروتئین طبیعی است. رژیم غذایی سرشار از پروتئین کمک می‌کند تا موهایتان سالم و قوی بمانند. تخم مرغ، ماهی و گوشت کم چرب را حتماً در رژیم غذایی روزانه‌ی خود بگنجانید تا شاهد بهبود در موهای خود باشید.

۸. **امکان پر پشت کردن موها وجود دارد**

مکمل‌هایی وجود دارند که ادعا می‌کنند می‌توانند جلوی ریزش مو را بگیرند اما شواهد کمی وجوددارد که تأیید کنند این راهکارها واقعاً مؤثرند. مینوکسیدیل موضعی احتمالاً تنها محصولی است که معلوم شده برای کاهش ریزش مو در مواردی خاص، بی‌خطر و مؤثر است.

۹. **می‌توانید مو بکارید**

اگر تمام وضعیت‌ها را بررسی کردید و ریزش موهایتان همچنان ادامه داشت می‌توانید راهکار ثابت مو را در پیش بگیرید. این روش بیش از ده سال است که امتحان خود را پس داده و ثابت شده که برای خانم‌ها نیز تکنیک مؤثری است.

۱۰. **ریشه‌ی مشکل را پیدا کنید**

اولین و مهم‌ترین کاری که باید برای ریزش مو انجام دهید، مراجعه به پزشک متخصص است. پزشک می‌تواند علت دقیق ریزش موهای شما و شیوه‌ی مناسب کاهش ریزش موهایتان را تعیین کرده و مشکل را برطرف کند.



سیگار کشیدن آثار کوتاه مدت و بلند مدت مختلفی بر ریه ها دارد که از سرفه، سرماخوردگی، و خس خس سینه خفیف تا موارد شدیدتر مانند آسم، سینه پهلو، آمفیژم، سرطان ریه و مرگ را شامل می شوند.

سیگار کشیدن یکی از دلایل اصلی ابتلا به سرطان محسوب می شود. این عادت مضر ریه های انسان را با مواد شیمیایی مختلفی آلوده می کند که می تواند موجب ابتلا به سرطان و در نهایت مرگ شود. اقدام های مختلفی در راستای تشویق افراد سیگاری به ترک آن در سراسر جهان انجام می شوند و حتی برخی از آنها ممنوع کردن استفاده از تنباکو را هدف قرار داده اند. اما یکی از مواردی که در کمپین های مختلف مبارزه با سیگار به چشم می آید تصاویر ریه افراد سیگاری در کنار ریه افراد غیر سیگاری است که نشان می دهند این کار تا چه اندازه می تواند به ریه ها آسیب وارد کند.

***تأثیر سیگار کشیدن بر ریه ها**

سیگار کشیدن آثار کوتاه مدت و بلند مدت مختلفی بر ریه ها دارد که از سرفه، سرماخوردگی، و خس خس سینه خفیف تا موارد شدیدتر مانند آسم، سینه پهلو، آمفیژم، سرطان ریه و مرگ را شامل می شوند.

***بیماری مزمن انسدادی ریه**

شایع ترین عارضه سیگار کشیدن ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) است که شرایطی بسیار ناتوان کننده محسوب می شود. زمانی که به مجموعه ای از بیماری های ریهی مختلف، از جمله برونشیت مزمن و آمفیژم، مبتلا شده باشید، بیماری مزمن انسدادی ریه تشخیص داده می شود. سرفه سیگاری ها در صورت عدم ترک سیگار می تواند طی مدت زمان کوتاهی به بیماری مزمن انسدادی

ریه تبدیل شود. افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه دشواری در تنفس را تجربه می کنند زیرا مسیرهای هوایی آنها باریک شده و بافت ریه از بین رفته است. از برخی علائم شایع این بیماری می توان به دشواری در تنفس هنگام انجام فعالیت، سرفه مداوم به همراه خلط، و عفونت های سینه مکرر اشاره کرد.

***تغییرات دیگر در مسیرهای هوایی**

همراه با آمفیژم مزمن و بیماری مزمن انسدادی ریه، تغییرات دیگری نیز ممکن است در ریه ها رخ دهند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: مخاط غلیظتر می شود زیرا سلول های تولید کننده مخاط از نظر اندازه و تعداد رشد می کنند. سرفه را به واسطه تجمع مخاط و مسدود شدن مسیرهای هوایی تجربه خواهید کرد و مخاط اضافی در برابر مواد شیمیایی مضر محافظت می کنند. به جای ورود مواد شیمیایی به مسیرهای هوایی، ریه های شما آنها را جذب می کنند. این مواد شیمیایی می توانند موجب بروز سرطان در ریه شوند.

مک ها در ریه ها که هوای تنفس شده را تمیز می کنند، کاهش یافته و می میرند. تنها یک نخ سیگار می تواند روند پاکسازی را برای ساعت ها کند سازد.

افزون بر این، مک های کمتری در ریه شما برای پاکسازی این اندام فعالیت خواهند کرد.

سیگار کشیدن موجب تحریک، التهاب و باریک شدن مسیرهای هوایی می شود.

ریه های شما سریع تر از حالت عادی پیر می شوند. همان گونه که دود ریه های شما را تخریب می کند، روند تخریب رگ های خونی را نیز تجربه خواهید کرد که مسیرهای ضروری برای انتقال خون حاوی اکسیژن در سراسر بدن هستند.

***تصاویر ریه افراد سیگاری**

تصاویری که در ادامه ارائه شده اند ممکن است

خوراکی های نفس ساز

چند توصیه برای رفع تنگی نفس



را شاداب و سرحال کند. البته یادتان نرود که مصرف بیشتر از دو فنجان قهوه در روز، می‌تواند به افزایش استرس شما منجر شود.

***ماهی سالمون**

مصرف خوراکی‌های ضدالتهابی چون ماهی سالمون یا قزل‌آلا، عملکرد ریه‌های شما را بهتر می‌کند. این ماهی‌های

کتان، می‌تواند به تأمین نیاز بدنتان به منیزیم کمک کند. به باور محققان، تأمین نیاز بدنتان به منیزیم، به حفظ سلامت عضله‌های مجاری تنفسی شما کمک می‌کند و باعث می‌شود بهتر و آرام‌تر نفس بکشید. پس اگر راهایی که پیش از این گفتمیم به شما کمکی نکرد، سراغ این دانه‌های حاوی منیزیم بروید. البته محققان می‌گویند برای کاهش علائمی که از تنگی‌نفس حکایت می‌کنند، علاوه بر مغزا می‌توانید روی کمک آجیل‌های سالم و بو ناده هم حساب کنید. پس هر روز چند عدد بادام و گردو برای کاهش تنگی‌نفس‌تان میل کنید.

***سیر**

درست است که سیر نفستان را بدبو می‌کند، اما به‌خاطر خاصیت ضدالتهابی‌اش، نه تنها به بهبود وضعیت تنفس‌تان کمک می‌کند، بلکه احتمال ابتلایتان به سرطان ریه را هم کاهش می‌دهد. محققان می‌گویند حتی کسانی که یک عمر سیگار کشیده‌اند، با مصرف سیر می‌توانند احتمال ابتلایشان به مشکلات تنفسی و ریه‌ی را کاهش دهند.

***تان سیبوس دار**

به جای خوردن کربوهیدرات‌های ساده، سراغ نان‌های کامل بروید و به‌جای برنج سفید، گاهی برنج قهوه‌ای دم کنید. از نظر محققان، مصرف غلات قهوه‌ای‌رنگ و نان‌های سیبوس دار، وضعیت تنفس را بهتر می‌کند.

***لوبیا**

نه تنها برای بهبود عملکرد ریه‌هایتان، بلکه برای حفظ سلامت قلب خود، بیشتر لوبیا بخورید. به گفته محققان، مصرف لوبیا به کاهش علام آسم در کودکان و بزرگسالان کمک می‌کند و از بدن در برابر هجوم رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

دلایل تورم غدد لنفاوی زیربغل

توده های زیربغل به واسطه شرایط مختلفی شکل می گیرند. بیشتر این توده ها در نتیجه رشد غیر طبیعی در بافت رخ داده و کاملاً بی خطر هستند. اما توده هایی که با گذشت زمان کوچک نمی شوند، مواردی هستند که می توانند به موضوعات سلامت جدی تر و نیازمند دریافت کمک پزشکی اشاره داشته باشند. شکل گیری یک توده در زیربغل ممکن است زمانی رخ دهد که حداقل یکی از غدد لنفاوی موجود در این قسمت بزرگ شده باشد. در برخی موارد توده زیربغل کوچک است، در شرایطی که برخی از آنها بزرگ و به راحتی قابل مشاهده هستند

آیا تورم غدد لنفاوی زیربغل مساله ای نگران کننده است؟ دلایل مختلفی می توانند در پس شکل گیری توده های زیربغل قرار داشته باشند که از موارد خفیف مانند عفونت، کیست، تحریک تا نمونه های جدی تر مانند سرطان را در بر می گیرند.

***دلایل تورم غدد لنفاوی در زیربغل چه چیزهای هستند؟**

توده های زیربغل به واسطه شرایط مختلفی شکل می گیرند. بیشتر این توده ها در نتیجه رشد غیر طبیعی در بافت رخ داده و کاملاً بی خطر هستند. اما توده هایی که با گذشت زمان کوچک نمی شوند، مواردی هستند که می توانند به موضوعات سلامت جدی تر و نیازمند دریافت کمک پزشکی اشاره داشته باشند. کیست ها - زمانی که مایعات بدن در زیربغل جمع می شوند، امکان بروز تورم وجود دارد که به شکل گیری کیست منجر می شود.

الژزن ها و محرک های پوست - بسیاری از محصولات ضد تعریق، دئودورانت ها، صابون ها، محصولات شستشوی بدن و مواد شوینده حاوی الژزن ها و تحریک کننده های پوست هستند. این مواد می توانند به درماتیت منجر شوند. عفونت های باکتریایی و ویروسی - باکتری ها در محیط گرم و مرطوب به خوبی رشد می کنند و زیربغل نیز مکانی عالی برای تکثیر آنها محسوب می شود. لیپوما - یکی دیگر از دلایل تورم غدد لنفاوی در زیربغل لیپوما، خوشه ای از بافت های چربی، است. لیپوما درناک و سرطانی نیست، اما سریع رشد می کند، واکنش به واکنیسناسیون واکسن های تیفوئید، آبله و MMR (سرخک/اوربون/ سرخه) می تواند موجب ایجاد توده ها در زیربغل شوند.

عفونت های قارچی - کرم حلقه ای یکی از شناخته شده ترین موارد است. این نوع عفونت قارچی لایه بالایی پوست را تحت تاثیر قرار داده و راش های حلقوی و قرمز رنگ بر جای می گذارد.

لوپوس - یک بیماری مزمن سیستم ایمنی است که التهاب را در سراسر بدن تحریک می کند و غدد لنفاوی نیز از این شرایط مستثنی نیستند.

سرطان - ابتلا به سرطان موجب می شود تا غدد لنفاوی در زیربغل و سینه همواره مشغول به فعالیت باشند. درد پایدار در غده لنفاوی به طور معمول نشانه ای از سرطان لنف، پستان، دستگاه تنفسی و لوئمی است.

***چگونه متوجه شویم که غدد لنفاوی متورم به موضوعی جدی اشاره دارند؟**

در شرایطی که همه توده ها درناک یا مضر نیستند، اما همواره باید توجه ویژه ای به توده هایی که در بدن ایجاد می شوند، داشته باشیم. در صورت مشاهده توده باید در کوتاه ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید تا بررسی های دقیق در این زمینه صورت بگیرد.

اگر علامت زیر را تجربه می کنید توده ایجاد شده در زیربغل می تواند به موضوعی جدی اشاره داشته باشد:

- بدون درد با لبه های نامنظم

- بزرگ شدن تدریجی

- توده ای که مدتی است ایجاد شده و از بین نمی رود

اگر با این علامت مواجه هستید در کوتاه ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید

***ژنان و سرطان پستان**

بسیاری از زنان با احساس یک توده در زیربغل خود دچار هراس و نگرانی می شوند زیرا به سرطان پستان مشکوک می شوند.

پیش از این که دچار ترس و نگرانی شوید به این علامت توده زیربغل که با سرطان پستان مرتبط هستند توجه داشته باشید:

توده های سرطانی با گذشت زمان از نظر اندازه بزرگ می شوند و برخی از آنها حتی از نظر تعداد نیز زیاد می شوند.

توده های سرطانی نه بسیار سریع مانند یک عفونت رشد می کنند و نه موجب قرمزی پوست می شوند.

اگر توده بدون درد، سفت و در مکانی ثابت است، احتمال بیشتری دارد که سرطانی باشد.

درمان غدد لنفاوی متورم در زیربغل

درمان بر اساس دلیل شکل گیری توده ها است انتخاب خواهد شد.

اگر یک عفونت باکتریایی باشد، برای شما آنتی بیوتیک تجویز می شود. اگر به واسطه آلرژی شکل گرفته است، داروهایی به منظور درمان آلرژی برای شما تجویز خواهند شد و توصیه می شود از محرک های آلرژی دوری کنید.

در مواردی که درمان نیاز نیست، ممکن است از درمان های خانگی مانند کمپرس گرم یا مصرف داروهای ضد درد بدون نسخه برای تسکین ناراحتی استفاده شود.

اگر با مواردی سرطانی مواجه باشید، روش درمان بر اساس نوع سرطان و مرحله ای که در آن قرار دارد، انتخاب خواهد شد. روند درمان برخی توده های سرطانی ممکن است شامل پرتودرمانی، شیمی درمانی یا عمل جراحی شود.



لوبیاسویا را وارد برنامه غذایی تان کنید

سویا برای تناسب اندام و سلامت قلب

***چربی های سالم**

سویا نسبت به سایر بقولات دارای چربی بیشتری است اما این چربی اساساً تک غیراشباع و چند غیراشباع همراه با امگا ۳ است که به آن چربی های سالم می گویند. چیزی که باعث می شود سویا برای رژیم غذایی تان مناسب باشد این است که کلسترول ندارد، بنابراین این می تواند با خیال راحت از آن استفاده کنید.

***کلسیم و آهن**

خانم ها باید سویا را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانند زیرا آن ها به کلسیم و آهن بیشتری نیاز دارند. سویا یک منبع عالی از کلسیم و آهن است. حتماً می دانید که کلسیم باعث استخوان سازی و تقویت آن ها شده و آهن نیز برای انتقال اکسیژن به بافت ها و ساول های عضلانی مورد نیاز است. البته مصرف زیاد آن توصیه نمی شود زیرا دارای ترکیباتی است که مانع جذب آهن گیاهی می شود.

***سویا؛ سالم و اقتصادی**

سویا یکی از اقتصادی ترین غذاهای سالمی است که می توانید پیدا کنید. این بار که برای خرید به فروشگاه رفتید حتماً یک بسته سویا تهیه کرده و در طول هفته مصرف کنید. همچنین یادتان باشد وقتی که شروع می کنید به اصلاح رژیم غذایی به منظور سلامت بهتر و تناسب اندام بیشتر، مهم است که فعالیت بدنی را نیز وارد روتین خود کنید.



تک

نداشتن رهبر مقبول تمام طیف ها پاشنه آشیل اصولگرایی
فر صت و تهدید جریان اصولگرایی
جریان های سیاسی برای رسیدن به سطح نخست گریتش در دم باید به پارسی استراتژی و تاکتیک های سیاست ورزی خود اهتمام ورزیده و خود را با تغییرات نه چندان کند در بحث زندگی مردم هماهنگ کنند. اصولگرایان هم از این قانون همتا نیستند و نباید تلاشی های متضاده برخی از آن ها در راستای همین هماهنگ سازی باشد.
حولات دو دهه گذشته در عرصه سیاست ایران، جریان محافظه کار این عرصه یعنی اصولگرایان را گاهی به اوج حضور در قدرت و گاهی به حقیض فروزا رسیده است. با تمام فراز و فرودها اصولگرایان هم مانند دیگر جریان های سیاسی رقیب نهجید و بنابرک برای حضور و اثر بخشی بیشتر در سطح نخست قدرت را دستور کار دارند. هر چند در مسیر این اثر بخشی با چالش های بسیاری روبرو هستند اما به همین میزان هم می توانند از ظرفیت ها و فرصت های موجود بهره برده و بار دیگر به انتخاب نخست مردم تبدیل شوند.
اول ستاره انقلاب اصولگرایان از انتخابات ریاست جمهوری یازدهم و در خرداد سال ۹۲ آغاز شد. نتیجه منفی آرای پنج اصولگرایا طیف های مختلف این جریان در برابر حجت الاسلام «حسن روحانی» پیروزی او در انتخابات بود و این آغاز کم سویی هر سه ساله ستاره اصولگرایان در مسیر سیاست ایران.
دو سال بعد آن ها کرسی های مجلس دهم در بهترین حوزه انتخابیه یعنی تهران را با نتیجه سی بر صفر بر اصلاح طلبان ایست امید باختند تا شرایط برای اصولگرایان دشوار شود. این دشواری در انتخابات ریاست جمهوری دوازدهم و شوراهای شهر و روستای یانجم به اوج رسید و با انتخاب مجدد روحانی به ریاست جمهوری و پیروزی قاطع جریان رقیب در انتخابات شورای عالی شهر تهران، این اول به شکلی مشهود به وقوع پیوست.
در حوزه سیاست ورزی جوامعی مانند ایران اما این قول به معنی پایان کار سیاسی نیست و چه با می تواند آغاز و حرفه بازیسی در اهداف و استراتژی های سیاسی قفسدات شود. به دیگر سخن این شکست های متوالی گرچه در دوران خود نهادهای سیاسی حیات اصولگرایی به بشام می رود اما در برچه کنونی می توان از آن به عنوان فرصتی برای جبران از دست رفته ها بهره برد. این فرصت بهره برداری اما منوط و مشروط به رعایت قواعدی است که عقل و استدلال و گ های اصولگرا باید با مرگ آن به بازیابی و بازنشانی ر و روش های نو برای اثر گذاری در مسیر پیشرفت سیاسی اقدام کنند. مهمترین شرط این بازنشانی بازگشت مطمئن تر به عین جامعه ایران است. بازنشانی عقیق تعمیراتی غیر قابل انکار، گسترش میدان این بازنشانی به تمام اقشار جامعه، پذیرفتن شکست های پیشین و تعیین راسایی مناسب با دغدغه های جامعه برای آینده.
دوری از جامعه و تغییرات روی تاند در متن زندگی و تفکر مردم مهمترین تهدیدی است که جریان اصولگر هم با آن مواجه بوده و هم با نادلم شرایط کنونی یازدهم با آن دست به گریبان خواهد بود. رجوع دوباره به مردم جامعه ایران در دمه نود نشان می دهد که نوع دغدغه ها سطح تفکر و شیوه زندگی آن ها تغییرات محسوس را حتی نسبت به یک دهه پیش داشته است و این تغییرات گرایش سیاسی و اجتماعی آن ها را در گروگان کرده است. پیشبرد استراتژی سیاسی در قالب این تغییرات می تواند ظرفیت گسترده ای از تاثیر گذاری را در اختیار جریان اصولگرا قرار دهد و از این منظر به عنوان فرصت نری آن ها قلمداد شود اما غفلت از این تغییرات و با حتی انکار آن ها می تواند آن ها را بار دیگر مغلوب جریان رقیب در انتخابات پیش رو کند.
تمام داستان فرصت و تهدید برای اصولگرایان تنها توجه به ذکر کوی های جامعه و لحاظ آن در استراتژی سنجی وای آینده نیست. اشتقاق غیر قابل کنترل میان جریان های طایف سیاسی حاکم در دوره ها اصولگرایی نیز از جمله تهدیدهای این جریان می باشد. این روبروست با تغییر و تحولات به وقوع پیوسته طی روزهای گذشته در حضا (جنبه مردمی نیروهای انقلاب) که قرار بود فصل الحاد طیف های قوی اصولگرا باشند. بار دیگر موضوع وحدت نظر در عرصه سیاست ورزی یا حتی مهم تبدیل شده است. اصولگرایان در انتخابات سال های ۹۲ و ۹۶ نتوانستند به اجماعی مشخص بر سر کاندیدایی معین برسند. این تهدید همچنان در انتخابات مجلس و ریاست جمهوری پیش رو هم تکرار خواهد شد. اگر غلطی اصولگرا بر سر یک بار پایان مشخصی در باره شرایط کاندیدایی واحد، به نتیجه مطلوب و مشترک ورسند.
در برهه کنونی اصولگرایان «رهبری مقبول و محبوب» که تمام طیف های این جریان را زیر پرچم وحدت و کار یزای خود گرد آورده اند، در این موضوع در ظاهر به عنوان یک مسئله اصلی مطرح می شود اما در حقیقت می شود اما در صورت رسیدن به اجماع بر فردی که مقبول تمام طیف هاست. معیارهای رهبری را دارد و به دغدغه های جامعه مسلط است. فرصتی است که نمی توان به راحتی از کنار آن گذشت.
ویژه
روحانی واقعی به تعبیر شد!
چهره های جدید در راه کابینه
سید محمود واعظی رئیس دفتر رئیس جمهور صبح دیروز در حلیه جلسه هیأت دولت خبر داد که حرس در راه است. او از حضور چهره های جدید در کابینه که عمدتا جوانان تر هستند خبر داد و افراد اسبقی را ذکر کرد که با ششگانه وزارت بازرگانی، مسکن، صنعت، راه و سازمان جوانان که مستقل می شود، ناو می به وجود آورد. این تحول گشته فردی از دولت دوا نمی کند. اگر با ایجاد تغییرات و ترسیم کابینه همراه است.
از همه خبر است. دولت، تصمیم به ایجاد تغییر در کابینه نیز بگیرد. واعظی در مورد تغییرات احتمالی در کابینه چری نگفته است اما پیش بینی آن چندین ساعت پس از تغییر وزرای مثل وزیر کشور، اطلاعات و علوم همان قدم بعد است که تغییر رئیس کل بانک مرکزی، وزیر اقتصاد و وزیر صنعت محتمل است. اخیرا گمراه هایی نه چندان جدی نیز در مورد تغییر وزیر امور خارجه مطرح شده بود. برخی از مسئولان دولت که خروج آمریکا را بر حرام را پناه گرفته و بر سیاست خارجی دولت روحانی می تازند، امروز دارند. که طرفدار باید از تر کیب هیأت وزیران حذف شد.
مجلس همین حاشه جدواک لطیفی نماینده نزدیک به طیف پایداری است که در گفت و گو با اقتصاد حواسش نامعنی طرف شده است. آن هم با این استدلال که که کی روش هم شاهی را انوعی کرده است! گمراه جدی همان تعبیرات در نیم اقتصادی دولت است! اعتراضات به عملکرد ولی الله سیف و آن حشاهی که جدی قبل در صحن علنی مجلس ایجاد شد، کلیل خورتن طرح استیضاح وزیر اقتصاد که حاجی دلگیری همین دیروز از آن خبر داد! شفافیت گسترده از عملکرد شریعتمداری، نوعیت بازار ارز منگه و … همه افشایی است دلیل اتمام ترجیع شده سخن همه متعقدان در حقیقت های اخیر. صف نیم اقتصادی دولت است و این منور. که به نظر می رسد آقای رسد آقای رئیس جمهور بالاخره آن ملور که می گفت منای مردم و محافل را شنیده است.
انتظار می رود که تغییرات آتی، گام در راستای بهبود باشد و مثل آن تغییراتی که با شروع دولت دوازدهم در نیم اقتصادی داده شده کار را بهتر نکند. اگرچه واعظی یعنی موزن تر چهره نهاد ریاست جمهوری از ایجاد تغییرات در کابینه خبر داده است. فرصت خوبی برای ارزیابی عملکرد دولت است.
ولی الله سیف وزیر نیست اما سکن داری بانک مرکزی نیز کم از وزارت نیست او در حد اول نوعی ای دولت قرار دارد. آشنه بازار ارز صبر همه را سر آورده و اغلب کارشناسان در این خصوص تشاد دارند. بسیاری از این متعقدان نیز رام در بر کناری سیف می جویند. حضور رسن کل بانک مرکزی در صحن علنی مای گفت و گو با وکلای ملت در مورد مشکلات کنونی املا خوب پیش ارفت و کار به در گیری و شمار طایه ای رسیده.
در مورد نمایندگان مخالف دولت قابل دفاع نیست اما نشان داد که ازاده موجود برای خط زدن لایه از فهرست کابینه جدی است. گفت در تعیین نیم اقتصادی دولت است و وزیر اقتصاد در مرکز توجه ها اگرچه همین دیروز خبر رسیده که برخی در بهارستان به دلیل استیضاح او هستند اما به نظر نمی رسد که او رفتنی باشد. تنها ۲۰ امضا برای این استیضاح جمع شده و همین عدد خیار استیضاح کنندگان را معلوم می کند.
محمد شریعتمداری وزیر صنعت دولت دوازدهم اما از پایداری اینقدرها محکم نیست و از نسبت به نعمت زاده جوان تر اما خیلی متعقل تر است. نسبت شریعتمداری و کشش های سیاسی با اقدامات مدیریتی اش با وضعیت اقتصادی کشور همچون این فردی است که در هنگام سیل خواب مانده باشد. شریعتمداری از چند زاویه مورد نقد است. از یک سو مدیریت تقاعلی و واکنش ها و اقدامات دیر هنگام و از سوی دیگر عملکرد دیرینگی اش.
شریعتمداری به تیار اقل، قول داده بود که از آزاد شدن نرخ ارز، اطلاع می دهد اما حالا بخوبی نتوانست از روی سادگت است. متعقدان او اما سادگت نیستند. ماجراجوی و زانگت بخوبی در زمان سیل بدون سیاست ثابت نسلانی هم موضوعی نیست که بتواند در برابر آن سکوت کرد. همین است که گفتن می رود شریعتمداری هم رفتنی شود! اگر ازاده ای برای ترسیم نیم اقتصادی دولت شکل بگیرد.

رهبر معظم انقلاب اسلامی تأکید کردند، مجلس نباید نهاد تردید و خودکویسی، یأس و ناامیدی و بی‌اعتمادی و بی‌استثائی به مسائل کشور باشد و نباید با دید مایوسانه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های ملی نگاه کند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم‌رهبری، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح امروز (چهارشنبه) در دیدار رئیس و نمایندگان و جمعی از کارکنان مجلس شورای اسلامی، مجلس را از رکن رکن نظام و به فرموده امام‌راحل، عصاره فضاقل یعنی جوهره برترین خصوصیات ملت خواندند و افزودند، نمایندگان در قانونگذاری و عمل به وظایف اساسی خود شامل مهمی همچون قانون‌های کشور، رفع مشکلات مردم، بویژه طبقات ضعیف و متوسط، تأثیرناپذیری از دیدگاه‌های غربی، تقاضای گری و پرهیز از اشتباهی گری را آمود.

توجه کامل فرار دهند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ابتدای سخنانشان خدمت جامعه ملت و مردم را برترین عبادت دانستند و گفتند: همه اقدامات رفار و گفتار نمایندگان اگر برای خدا و در راه رضای او باشند، خدمت واقعی و موجب تقرب به پروردگار است. ایشان با تأکید بر اینکه کیفیت مجلس در هر دوره باید نسبت به دوره قبل افزایش یابد، تسلیی به این هدف را در گرو کار بیشتر و بهتر برسربردن و خاطرنشان کردند: لازمه در صغر قرار گرفتن در میدان خدمت کار برتر و اقدام و عمل اساسی است.

رهبر کثلاب اسلامی، گزارش رئیس مجلس از کارهای انجام‌شده را خوب ارزیابی کردند و در عین حال افزودند: شاخص‌های گشی همچون تعداد مصوبات برای این ارزیابی کافی نیست بلکه مایه‌دورن مصوبات در مدیریت کشور یعنی تأثیر قوانین در پیشرفت ایران و رفع مشکلات مردم، اندازه‌گیری شود.

* مجلس نباید با دید مایوسانه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های ملی نگاه کند

ایشان با اشاره به تعبیر امام زورگوار از مجلس به عنوان «عصاره فضل ملت» خاطرنشان کردند: ملت ایران در تاریخ نیهاد فضایی همچون «امام، علوم، اعتماد، بهتقن، استقلال، پایداری و افتخار» به داشته‌های خود بوده است و بر همین اساس، مجلس و نمایندگان آن باید علاوه برین سنجش فضایی و مظهر عزت ملی، گفتار و استحکام نظام اسلامی باشند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در همین زمینه تأکید کردند: مجلس نباید، تمات تردید و خودکویسی، یأس و ناامیدی و بی‌اعتمادی و بی‌استثائی به مسائل کشور باشد و نباید با دید مایوسانه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های ملی نگاه کند.

رهبر انقلاب اسلامی با یادآوری دو نمونه تاریخی از نتایجم بیگانگان یعنی ورود ساجدولین و مغول‌ها به ایران و همچنین با اشاره به ورود اسلام عزیز به ایران، خاطرنشان کردند: در همه این دوره‌ها این فارسی و فرهنگ و هنر و تمدن ایرانی محتویات ملت و روز به روز پیشرفت کرد که این شیشه قندار و استحکام ملت است.

ایشان با اشاره به دشمنی همه‌جانبه با برمد ایران در چهل سال گذشته افزودند: چهل سال است که جبهه عظیمی از دشمنان همچون جبهه احزاب در صغر اسلام با هر کار ممکن مانند جنگ و تخریب و توطئه امنیتی، سخت‌ترین اقدامات خصمه را علیه ملت ایران انجام داده‌اند اما امروز علیه قندار، پیشرفت، عظمت و حضور بین‌المللی ایران روزافزون و غیرقابل مقایسه یازور انقلاب است.

* پرهیز کامل از قانونگذاری در زمینه مسائل کم اهمیت

حضرت آیت الله خامنه‌ای در نوحی جمع‌بندی از این بحثی سخنشان خطاب به نمایندگان تأکید کردند: ملت ایران چنین ملت پرافتخار و معتزلی و پهلوانان شما که عصاره خصلت‌ها آنها هستند با این نگاه به خود و مجلس بنگرید و وظایقتان را

مجلس نباید نماد «تردید»، «خود کم بینی» و «یأس» باشد



تاج‌محمد

رهبر انقلاب اسلامی، «قانون گذاری و ریل گذاری حرکت اجرایی کشور» را مهمترین وظیفه مجلس خواندند و با تأکید بر افزایش مستمر کیفیت قانون گذاری، نکات مهمی را در این زمینه بیان کردند.

«توجه به اولویت‌های کشور و پرهیز کامل از قانونگذاری در زمینه مسائل که اهمیت ناچسبنی نکتها ایشان است. حضرت آیت الله خامنه‌ای به نمایندگان ملت خاطرنشان کردند: شما برای خدمت به ملت فقط چهار سال مهلت دارید. بنابراین لحظه لحظه‌ای از آن صرف قانونگذاری در مسائل مهم و دارای اولویت کنید.

«عملی بودن قوانین» و «پرهیز از قانونگذاری در مسائل خلاف مصالح کشور» دو نکته دیگر رهبر انقلاب خطاب به نمایندگان مجلس بود.

ایشان در همین بحث در زمینه معاهدات و کنواسیوهای بین المللی گفتند: این معاهدات ابتدا در تائیدهای فکر قهرمانی بزرگ و برای تأسیس مدافع و مصالح آنها بخت و پر می‌شود و سپس با پوستن دوتا‌های همسو یا دشمنانه را در معرض شکل به ظاهر بین‌المللی می‌گیرد. به گونه‌ای که اگر کشور مستقلی مانند ایران، آنها را قبول نکند، او را مورد هجوم شدید قرار می‌دهند. که مثلا ۱۵۰ کشور پذیرفته‌اند شما چنین آن را از می کنید؟

* معاهدات بین المللی خلاف مصالح کشور نباید پذیرفته‌شود

رهبر انقلاب در تسین راه صحیح برخورد با این گونه کنواسیوها افزودند: همگونه که درباره «هر بحثی کنواسیوهای بین‌المللی اخیر مطرح شده در مجلس» گفتید، مجلس شورای اسلامی که رشد و بالغ و عاقل است، باید مستفاد از موضوعاتی مثل مبارزه با تروریسم یا مبارزه با پولشویی قانونگذاری کند. ایشان افزودند: البته ممکن است برخی معاد معاهدات بین المللی خوب باشد اما هیچ ضرورتی ندارد با استناد به این معاد به کنواسیوهای بیبندیه که در عین اهداف آنها گامیسیسیر یا می‌تاییم که مستثنی نازند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ادامه بحث ضرورت‌های قانونگذاری افزودند: قانون در رجه اول باید در جهت رفع مشکلات مردم بویژه طبقات ضعیف و متوسط باشد و به گونه ای نباشد که آلت دست و در خدمت صاحبان زر و زور قرار گیرد. رعایت کامل جنبه های کارشناسی با استفاده از نولمندهای مرکز پژوهش‌های مجلس و نیز از آراء دیدگاه‌های خجگان خارج از مجلس» نکته دیگری بود که رهبر انقلاب به

رهبر معظم انقلاب در دیدار نمایندگان مجلس:

مجلس نباید نماد «تردید»، «خود کم بینی» و «یأس» باشد

* اشتباهی گری بالای بزرگ کشور

حضرت آیت الله خامنه‌ای، «طراحی گری» را بالای بزرگ کشور خواندند و افزودند: اگر خلق و خوی اشتباهی جزو سبک زندگی ما شد، تبعات منفی آن از جمله ورشو پاشی باقایی نخواهد داشت و کار خیلی مشکل می‌شود.

رهبر انقلاب در ادامه سخنانشان بحث «ظلمات بر رفار نمایندگان» را حتی از نظارت مجلس بر دولت و دیگر مجموعه‌ها مهیستر دانستند و تأکید کردند: هبانی که در این زمینه در مجلس ایجاد شده باید تلویط شود و به معنای حقیقی کلمه بر رفار نمایندگان نظارت کند.

ایشان عملکرد مجلس شورای اسلامی به عنوان یک رکن اساسی نظام را تا به امروز خوب و رو به پیشرفت خواندند و تأکید کردند: این حرکت باید هر چه بیشتر تقویت شود زیرا کشور به استحکام ساخت خرونی شد و نظام نیز دارد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به آشکار شدن روزافزون حاشات ناشی رورگوبان بین‌المللی افزودند: دیدن تصویر جنابیت حاکم‌کن خروان فرزند از مافرشان در آمریکا، سطر را می‌طلعت می‌کند اما آمریکایی‌ها با خشت کامل، فرزندان را و والدین مهاجر جدامی کنند.

ایشان حملات جانب‌بدر و چنین چند کشور دارای سنجحات پیشرفته برای خارج گری گری بند را دست دردم معلوم میس را نمونه‌ای دیگر از تات خبیث رورگوبان جهانی خواندند و افزودند: این دشمنان بشریت به علت ایستادگی و عدالت طلبی ملت ایران با جمهوری اسلامی نیز دشمنی می‌کنند اما ملت ایران به فضل الهی با حفظ استحکام داخلی، بر آمریکا و دیگر دشمنان پیروز خواهد شد.

* نظام، ملت و مسئولان زیر بار هیچ باج‌طلب و زورگویی نتوانند رفارند

رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: این جنایتکاران، شرع‌های زمان هستند و بغیرموده‌فران هیچ جهد و پیمال آنها برود اعتماد نیست و این حقیقت را ملت ایران امروز به روشنی می‌بیند. حضرت آیت الله خامنه‌ای در پایان سخنانشان تأکید کردند: دشمنان ملت ایران به معنای واقعی کلمه باج‌طلب و زورگو هستند و دیدگاهی است که نظام، ملت و مسئولان ایران را بر هیچ باج‌طلب و زورگویی نتوانند رفارند.

ایشان در سنجش رهبر انقلاب اسلامی، رئیس مجلس با بیان گزارش از اقدامات مجلس در حوزه نظارت و قانون گذاری گفت: در مجلس، ۲۰۰ جلسه علنی بر گزار شد و ۱۰۹ قانون و ۱۴ مورد تحقیق و تفحص به تصویب رسید.

* علی لاریجانی: مجلس با همه توان، در مقابله با دسیسه‌های بیگانگان می‌ایستد

علی لاریجانی، انشاره به اولی قانونی که در مجلس دهم تصویب شد، خاطرنشان کرد: ۲۶ جلسه مجلس به موضوعات مهمی نظیر بررسی وضعیت صنوون‌های ترانسگسکی متان ایران، آب سلسلسان‌های دره‌ها سال گذشته، مسائل هسته‌ای و منطقه‌ای، وضعیت بانک و اشتغال و اولویت‌های اقتصادی کشور اختصاص یافت.

رئیس مجلس افزود: مشکل تورم و طرح‌های عمرانی نیمه‌تمام مورد اولویت هستند که در بودجه سال ۹۷ سوارکار جدیدی بری کل آن خن نظر گرفته شد.

آقای لاریجانی، حبلیت نمایندگان به اقدامات خصمه را آمریکا و مقابله با تحریم‌ها را بسیار جدی خواند و گفت در شرایط حساس امروز ایران با تدابیر هوشمندانه رهبر انقلاب ملت با سوافرازی از چالش‌ها عبور خواهد کرد.

رئیس مجلس افزود: مجلس شورای اسلامی با همه توان، در مقابله با دسیسه‌های بیگانگان می‌ایستد و در جهت امنیت و سعادت ملت ایران بویژه در لغات اقتصادی با اولوی دیگر همکاری سیمیده خواهد داشت.

استاد حوزه و دانشگاه:

بلد نیستیم با مردم حرف بز نیم

کتیبه، موقوفه معرفت و علم پیدا کنیم و به مسائل شرعی هم آگاه شویم. بنابراین شخصی مصاحبت یکی از شرایط اساسی اش به اختیار در چارچوب نظام است. وی در مرحله بعد آتش به اختیار را در چارچوب فکر به معروف و نهی از منکر دانست و عنوان کرد: پیروان از این دایره کسی حق ندارد عمل کند. مقام معظم رهبری در فرموده ششامی توتید: نسب به منکرها تازاحتی و بعضی جاشته و قلیا متضرر باشند. در چهره هم نشان دهد که از این کار شت خوششان نیاید و این حتی به شکل زبانی اعلام و امر کنید که این کار را یکی یا نکنی. اما کسی حق ندارد اقدام فیزیکی شالته باشد و

ایشان جابر نمی‌دانند چارچوب نظریات جمهوری اسلامی است.

استاد حوزه و دانشگاه خاطرنشان کردند: وی قانون داریم، به جای تکت زدن، شما این فرد را تسکین کنید و تحویل مراجع قضایی بدهید. این جا هر چه خوانستد طبق وی با نظریات بر اینکه سوز، در شالته هبانی راجع به این بحث، مطرح بود، اظهار داشت: حقیقتاً یک بار امروز سیلر مهمی است که اگر درست معاشناوسمی تولد ما را از وضعیت موجود خارج کند. اما آتش به اختیار در چارچوب فکر خوانستد است اما نظام اسلامی کاریم نباید که هر عرق و مرغ و مال را قاپی شود و هر کسی طبق سلیقه ائی عمل کند. در چارچوب فکر حکومتی شما یک وظیفه شرعی داریم: همه مسئولند. «نگاه راجع کنگم سیلور» این یعنی آتش به اختیار.

وی با اشاره به اینکه آبروی نظام و دین و روحیبت باید حفظ شود، از راهبره افشایی و تشخیص درست به عنوان مقدمه این راه داد کرد و افزود: فقط بنیستیر حرکت

رهبر معظم انقلاب در دیدار نمایندگان مجلس:

دیپلماسی اقتصادی ضربه گیر فشارهای خارجی



قانونی این کشورها است اما آنان می توانستند برای افزایش مسایلات اقتصادی تلاشی بیشتر داشته باشند. کشورهای اشاره شده کمتر از ۱۰ درصد کل معاملات تجاری خود را داخل منطقه انجام می دهند و معاملات اقتصادی آنها بیشتر با کشورهای خارج از منطقه صورت می گیرد. در بندی که نشان می دهد، دیپلماسی اقتصادی، منحصری تعیین شده است.

شریعتمدیان در بحثی از سخنان خود به جایگاه و اهمیت کشورهای همسایه و به عبارتی حسن همجواری اشاره کرد و افزود: برای برقراری روابط موثر اقتصادی که بتواند جایگاه ایران را در عرصه بین المللی ارتقا دهد می بایست پیش از پیش به دیپلماسی اقتصادی اهمیت داد تا از این طریق اقتصاد ایران به کشورهای همسایه گره بخورد. ایران از نظر جغرافیایی از موقعیت بسیار مناسبی برخوردار است که همواره از آن به عنوان موقعیت ژئوپلیتیک یاد می شود.

وی در ادامه از دانه دو مورد مشخص فرصت های همگرای اقتصادی نام برد و گفت زمانی که خط لوله گاز از خط لوله ترکمنستان افغانستان تا انگلستان خند، جایگزین خط لوله صلح می شود یا هنگامی که فعالیت خطوط ترانزیت از ایران کاهش می یابد و گرنیرا لاچورد توسط افغانستان با گذر از قلمرو ترکمنستان به در یای خیز و از آنجا به دریای سیاه معرفی می شود و قصد از تباه شدن افغانستان به اروپا را بکنن از ایران

پایبندی به مفروضات و قوانین لازم است. رعایت ناکت اجتماعی و شئون اخلاقی، پیش فرس های راهبره اشن به اختیار است. منکر را با منکر نمی شود جواب داد و باغی و هرج و مرج درست کرد.

مهاجران ایرانی راهبره‌های پنجگانه تدبیر، چهار راهکار تملی بیان کرد و گفت گاهی به صورت نهاجمی باید عمل شود. یعنی ابعالی عمل نگویید و انکشی نانشید. منتظر نشینید تا یک افشایی بقتت بعد ما هم وارد شویم. مسئله نهاجم فرهنگی، حقیقتاً اینگونه بود. انقلاب اسلامی هجوم علیه اسلام شرق و غرب را شروع کرد ولی ما اینقدر رنگ دریم که نهاجم آنها علیه ما شروع شد و ما نشدیم مدافع روشن

است کسی که در موضع دفاع قرار می گیرد، کمی ایرد و این مهاجم است که می تواند پیروز شود.

وی با اشاره به اینکه گاهی موضع دفاعی باید داشت، افزود: گاهی هم شرایط معافله گزله است. مصاحبت آدمی شسته است. البته معافله کاری در ادبیات سیاسی ما چیز بدی تلقی می شود و واقعاً هم ممکن است منفی باشد اما گاهی به معنای اختیاط و عقلانیت است که می گویا نباید به آن زد.

پژوهشگر سیاسی با خاطرنشان کردن اینکه چهارمین رویکرد در دوره راهبره‌های تدبیر به صورت رفتاری است. عنوان کرد: برای پیشرفت امور باید زمینه را بابت ایجاد شود به تنهایی کار پیش نمی رود. نگاه اصلاحی به این راهبره ناگفته است که به صورت رقابت و مشارکت اجتماعی در عینه جامعه باید به فرهنگ صومئ تبدیل شود. فر غیر این صورت نمی توان انتظار موفقیت در عرصه های سیاسی و اقتصادی داشت.

فرانچیزرو زمانی که دربرده دیپلماسی اقتصادی سخن به عین می آید باید دید که این گفته هام در ذیل کدام استراتژی و برنامه تحقق خواهد یافت. در سند چشم انداز ۲۰ ساله ایران که به تأیید مقام معظم رهبری رسیده، آمده است که ایران در افق ۱۴۰۹ در پنج زمینه مهم تر میان کشورها منطقه سرآمد خواهد بود. در حالی که قرار بود در راستای این هدف، کشور با رشد سالانه اقتصادی ۸ درصدی برنامه خود را پیش ببرد اما نه تنها در برخی از سال هارشد اقتصادی مورد نظر حاصل نشده که در برخی سال هارشد منفی هم تجربه شد از این رو بکسر مجدداً به این برنامه ایزی ضروری است تا مشخص شود

اینگ ایران در کجای برنامه قرار دارد.

از نگاه استاد دانشگاه تهران، اینکه رئیس جمهوری به فکر دیپلماسی اقتصادی افتاد، موضوع نا افضنی است چرا که با اقدامات مناسب می توان از کاهش رشد جلوگیری کرد. در حال حاضر باید از حجم هزینه ها کاسته شود زیرا درآمدهای ارزی ایران به دلیل مسالاتی که نمی توان داشت با مشکلاتی مواجه می شود از طرفی وزارت تعالیه های اقتصادی و معاونت اقتصادی وزارت خارجه باید با یکدیگر در زمینه تجارت، حمل و نقل و ترانزیت همگکاری های منطقه ای و چگونگی پایداری پولی و بانکی همگکاری و همکاری داشته باشند. این جدیت و صراحت باید به برنامه ای تبدیل شود چرا که از پیش از عملی شدن منبسلات ایران با واقعیتی رو به رو خواهد شد. ایران به عنوان کشوری قدرتمند در منطقه نیازمند فعالیت های اقتصادی با در نظر داشتن بازگشت سرمایه است. تنها با این راهکار می توان کشور را از بحران خارج و به ساحل امن رساند.

