



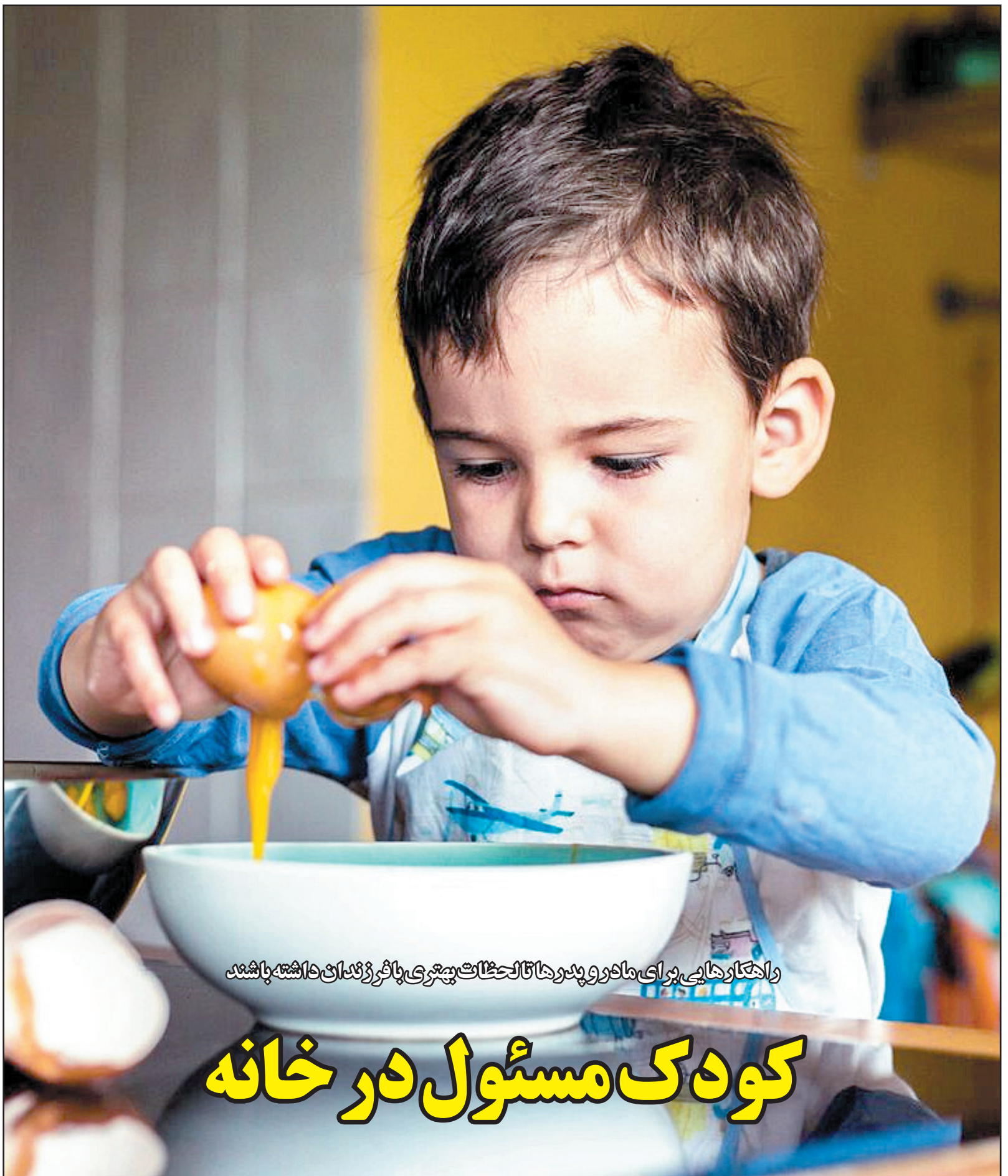
۲
 قلبت روشن کن!



۵
 فصل پاییز
 بیشتر مراقب پوستتان باشید

خانواده

شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۲
 سال نود و هشتم - شماره ۲۸۵۰۶
 ۵۹۸
 ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



راحتکارهایی برای مادر و پدرها تا لحظات پستی با فرزندانشان داشته باشند

کودک مسئول در خانه



چرا بیماری‌های قلبی و عروقی، اولین عامل مرگ و میر در کشور است؟

قلب روشن‌شکن!

اما برخی نشانه‌ها هم در لحظه و در کوتاه‌مدت به سراغ فرد می‌آیند و با اضافه‌وزن مفرط و فشارخون همیشگی متفاوت هستند؛ در واقع علائمی مانند اضافه‌وزن، نشانه‌های بلندمدتی هستند که می‌توان در طول زمان، مجموعه اقداماتی برای بهبود آن انجام داد که نکند به نشانه‌های ناگهانی مانند درد یا ناراحتی قفسه سینه، تنگی نفس که با انجام حتی فعالیت‌های سبک دچار شویم، خستگی‌های مداوم، ضربان قلب نامنظم، تورم قسمت‌هایی از بدن، سرگیجه‌های بدون دلیل، تعریق زیاد و افراطی، درد در قسمت بالایی بدن مانند بازوها، شانه‌ها و گردن و... دچار شویم. اما اگر چنین نشانه‌هایی در خودمان دیدیم، باید خیلی سریع، به پزشک مراجعه کنیم تا از اتفاقات ناگوار بعدی جلوگیری کنیم.

پیشگیری را دریاب

تکراری است، اما بهترین توصیه‌ای است که هر کسی باید آن را در زندگی‌اش جدی بگیرد؛ اینکه پیشگیری بهتر از درمان است، همان چیزی است که هر کسی باید آن را بشنود، رویش فکر کند و در نهایت اجرایش کند، چون واقعا پیشگیری خیلی راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است.

کافی است کمی به گزینه‌های وعده‌های ناهار و شاممان بیشتر دقت کنیم. چه می‌خوریم؟ با چه حجمی از روغن؟ چند بار در هفته و چند بار در ماه؟ یک برنامه‌ریزی ساده که هم وعده‌های سالمی مانند سبزیجات در خودش داشته باشد و هم چشممان را از غذاهای فست‌فودی پر کند، خیلی کار سختی نیست! کافی است برای روزهای یک ماه، گزینه‌های متنوع غذایی بچینیم و البته یک خرید سالم هم انجام بدهیم؛ آن وقت است که حال جسم و حتی روحمان خیلی بهتر از زمانی خواهد بود که مدام با غذاهای سریع و پرروغن، خودمان را سیر می‌کردیم.

از طرف دیگر، انجام معاینات معمول پزشکی هم از دیگر عادت‌های فردی است که پیشگیری را جدی گرفته است؛ چکاپ و معایناتی که می‌تواند هر ۲ تا ۳ ماه یک‌بار انجام شود و ما را به وضع بدنمان آگاه کند. آن وقت است که کوچکترین نشانه‌ها را به بیماری‌های بزرگ و خطرناک، ربط نمی‌دهیم.

کم مصرف کردن نمک هم یکی دیگر از آن عادت‌هایی است که کمک قابل توجهی به پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌کند؛ عادتی که باید آن را جزو همان برنامه غذایی سالم خودمان قرار بدهیم. ورزش منظم، به طوری که حال روح و جسمتان را با هم ارتقا بدهد، یکی دیگر از مواردی که سلامتتان را تضمین می‌کند؛ ورزشی که گاهی می‌تواند یک پیاده‌روی اول صبح در هوای پاییزی این روزها باشد و گاهی هم یک دراز و نشست در خانه گرم خودتان. هر چه که هست، آن را از خودتان دریغ نکنید. دوری از افراط در سیگار کشیدن و مصرف الکل هم از دیگر توصیه‌های جدی سازمان بهداشت جهانی، برای سلامت قلبتان است؛ شاید لازم است که با انجام این کارها، به خودتان ثابت کنید که چقدر خودتان را دوست دارید.

کافی است نگاهی به دور و اطرافمان بیندازیم تا با تعداد زیادی از افرادی که سبک زندگی‌شان در رژیم غذایی ناسالم و مصرف دخانیات خلاصه شده است، روبرو شویم. آن وقت است که شاید دانستن پاسخ این سؤال که واقعا چرا به چنین رتبه‌ای رسیده‌ایم، خیلی سخت نباشد. علاوه بر این ۲ ویژگی، کم‌تحرکی‌ها و پشت‌میزنشینی‌های همیشگی‌مان را هم به این موارد اضافه کنید؛ نداشتن فعالیت‌هایی که اگر تا یکی ۲ سال پیش، درگیرش نبودیم، با همه‌گیری کرونا، به عادت زندگی‌مان اضافه شد؛ به ویژه نوجوان‌هایی که در آستانه ورود به دوره جوانی هستند و فست‌فودخوری و کم‌تحرکی را همچنان با خودشان به دوره‌های بعدی زندگی‌شان خواهند برد.

نرگس خانعلی زاده

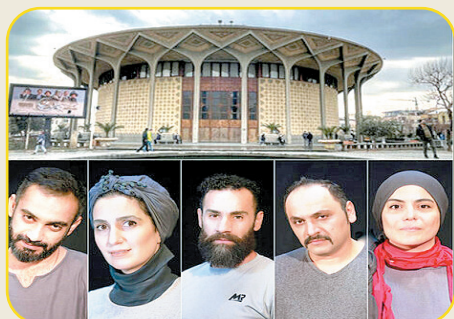
حالا دیگر خیلی وقت است که حمله قلبی، اتفاقی نیست که آن را در افراد مسن و سالمندان ببینیم! اتفاقی که این روزها در بسیاری از جوان‌ها هم رخ داده و علامت سؤال و تعجب بزرگی برایمان به‌وجود آورده است که واقعا چرا؟ چرایی که پاسخش احتمالا به نوع مسیری که در آن قدم برمی‌داریم و عادت و سبک زندگی‌مان برمی‌گردد.

چرا سگته؟

سؤال خوبی نیست؛ شاید چون جوابی بسیاری بدیهی و واضح دارد. در واقع سبک زندگی‌هایمان در روزگار فعلی، باعث شده است که سگته قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی، بیشترین دلیل فوت در کشور ایران باشد. البته این موضوعی است که فقط مختص به ایران نیست و این عامل، در صدر علل مرگ و میر در دنیا هم قرار گرفته است؛ چنانکه بر طبق آخرین آمار، سالانه در حدود ۲۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در دنیا به علت بیماری‌های قلبی و عروقی فوت می‌کنند.

...خبر فرهنگی

• نمایش تله و زیون



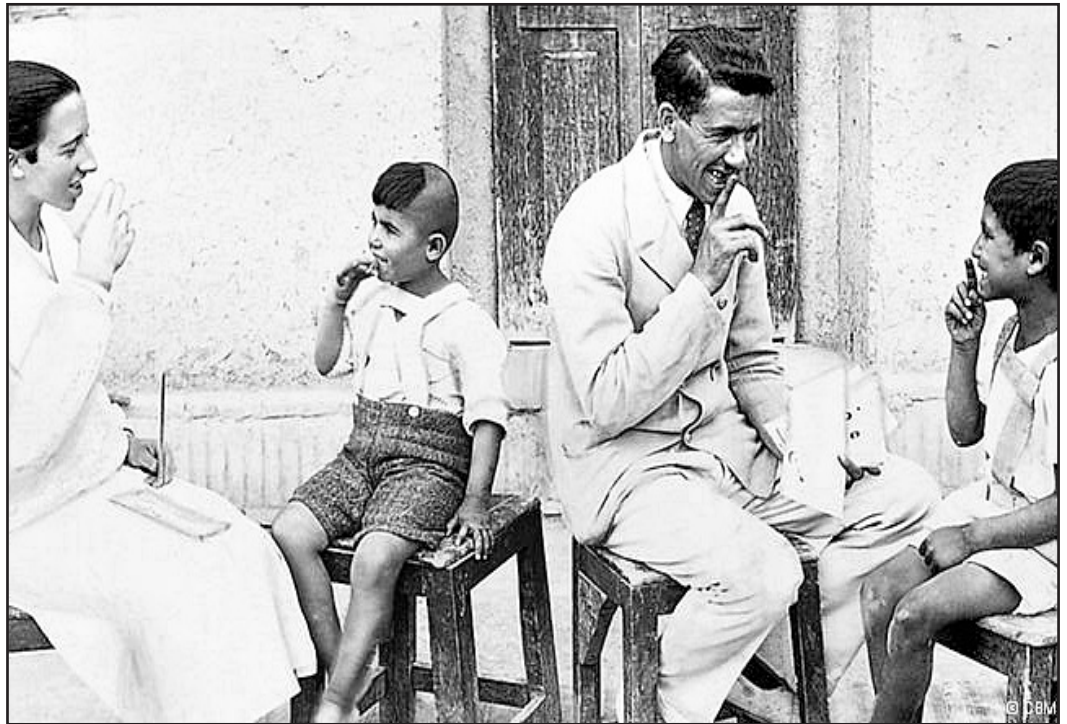
نمایش «تله و زیون» به نویسندگی عبدالحی شماسی و کارگردانی الهه پورجمشید از ۲۱ مهرماه سال جاری روی صحنه می‌رود و تا پایان ماه خواهد داشت. بازیگران این نمایش نادیا فرجی، محسن زرابادی‌پور، محمود موسوی، هدیه طاهری، علی خاتمی هستند که در این نمایش به ایفای نقش می‌پردازند.

خلاصه داستان از این قرار است که: زن و شوهری از طبقه فقیر جامعه برای اینکه بتوانند تلویزیونی بخرند فرزند خود را می‌فروشند. آنها تلویزیون را می‌خرند و به خانه می‌آورند، اما بعد از روشن کردن آن دچار چالش‌ها و اتفاقات عجیب و قریبی می‌شوند. الهه پورجمشید بیش از این نمایش‌های «شعبده و طلسم»، «انتظار با بوی نرگس»، «بوتیک رنگارنگ»، «همیشه ماندگار»، «هیس»، «شب بلدا»، «میلا یک رویا» و «اتاق انتظار» را روی صحنه برده است. تله و زیون را می‌توانید از ۲۱ مهرماه در سالن قشقایی تئاتر شهر ببینید.

یک تکه آسمان

خدایا! ما را به راه‌های رسیدن به سویت بکشان و ما را از نزدیک‌ترین راه‌های ورود به بارگاهت ببر، دور را بر ما نزدیک کن و دشوار و سخت را بر ما آسان گردان و ما را به آن بندگان که با چالاک‌ی به سویت می‌شتابند و همواره در رحمتت را می‌کوبند، ملحق کن.

منجات خمس عشر



همراهی‌های خانوادگی با محمد چنان بود که او هنوز به نوجوانی نرسیده قرآن را کامل حفظ کرد و البته از دنیا کودکی و بازی با همسالانش فاصله نگرفته بود و به قول دوستان دوران کودکی‌اش به وقت تفریح هم از آنان می‌خواست نوشته‌های روی سنگ قبرها را برایش بخوانند و خود او هم با لمس نوشته‌های روی سنگ با حروف فارسی بیشتر آشنا می‌شد. این تلاش‌ها رسید به قبولی با بالاترین معدل در دبستان و فرصت رفتن به دوران متوسط که همراه با مشکل بزرگی شد. چراکه محمد به خاطر نابینایی بعد از گذراندن موفق امتحانات شفاهی نتوانست در امتحانات کتبی شرکت کند، اما ناامید نشد و به مدت ۲ سال تمام با کمک پدر و مادرش به مراکز مختلف نامه‌نگاری کرد تا توانست به کمک یک منشی امتحان بدهد. چند وقت بعد هم به تهران رفت و در امتحانات متفرقه ششم متوسطه شرکت کرد و در رشته ادبی مقام اول کشور را کسب کرد و یک مدال علمی گرفت!

آشنایی با همسری به مهر بانی «صدیقه»

این فرزند همان خانواده‌ای است که به یک باره فرصت بینایی را برای همیشه از دست داد و می‌توانست برخلاف این روزهای روشن، با ناامیدی و عدم حمایت پدر و مادر روزهای تاریکی برایش رقم بخورد. داستان زندگی روشن محمد تازه با ورودش به دبیرستان آغاز می‌شود. او در کنار تدریس در خانه، زبان فرانسوی را به شیوه‌ای خاص یاد می‌گیرد و در امتحان بالاترین نمره را دریافت می‌کند. در این گیر و دار، این جوان که خود از خانواده‌ای با مسئولیت که همیشه حامی اصلی او در تمام زندگی‌اش بودند، جان گرفته بود، در یکی از کلاس‌های درس دل به دختری می‌بندد به نام «صدیقه عظیمی» که با وجود مخالفت‌های پدر و مادر این دختر، این ازدواج که بعدها با آمدن ۸ فرزند پرشورتر شده، آغاز می‌شود و اینجا دیگر نوبت همسر محمد است که با عشق برایش کتاب بخواند و تا آخرین لحظه زندگی‌اش همراه و همدلش باشد.

عمری برای بهبود وضع نابینایان

پسر آن خانواده مسئولیت‌پذیر و فرهیخته، و حال پدر این خانواده ۱۰ نفره پر از عشق با چندین تخصص در زمینه‌های مختلف علمی به نام «دکتر محمد خزائی» در میان اندیشمندان و بزرگان علم و از همه مهم‌تر میان نابینایان مانند خورشید به نظر می‌آید. او که همیشه در کنار تلاش‌هایش به فکر مشکلات و دردهای نابینایانی چون خود بود، بخش مهمی از عمر خود را صرف خدمت به بهبود وضع آنان در ایران کرد. تأسیس چند مرکز آموزشی، تألیف چندین کتاب و مجله از جمله «مجله روشنگر»، تلاش و پیگیری‌های فراوان برای ورود اولین ماشین چاپ «بریل» به ایران و راهاندازی آن تا تشکیل اولین «انجمن هدایت و حمایت نابینایان ایران» بخشی از تلاش‌های این انسان تمام‌بینا برای عزیزانی بود که روزی را به وقت این پاییز به نام آنان در تقویم جاودانه شده است.

از کودکی نابینا تا اولین «انجمن هدایت و حمایت نابینایان ایران»

• زهره شریفی

قسمت یکصد و هشتم

همان‌طور که نزدیک به ۱۰۰ سال پیش که خبری از واکسن آبله و پیشگیری از این بیماری نبود به یک باره پدر و مادر «محمد» در ۱۸ ماهگی او شاهد نابینا شدنش می‌شوند. در آن دورانی که متأسفانه کودکان بسیاری به خاطر ابتلا به آبله بینایی خود را از دست می‌دادند و برای همیشه نابینا می‌شدند.

آینده‌ای متفاوت در انتظار کودکی نابینا

اما آینده این کودک با وجود از دست دادن توانایی دیدن برخلاف نگرانی‌های والدینش به گونه دیگری رقم خورده بود. با رسیدن به سن مدرسه که آن زمان‌ها مکتب‌خانه‌ها، وظیفه باسواد کردن کودکان را داشتند پدر محمد با وجود نابینایی پسرش او را ثبت‌نام می‌کند تا درس و قرآن یاد بگیرد، یاد گرفتنی به روش گوش دادن و حفظ کردن! تا جایی که به نقل از روایتی: «یک روز که از مکتب برمی‌گشت به پدرش گفت: «آقا جان، معلم ما قرآن را غلط می‌خواند».

اینجا بود که پدر متوجه هوش و پشتکار فرزند می‌شود و او را در اولین مدرسه که در شهر زندگی آنان یعنی «اراک» تأسیس می‌شود، ثبت‌نام می‌کند.

نامه نگاری با همراهی پدر و مادر

به باور خیلی‌ها بخش بزرگی از زندگی انسان به دست تقدیر است و آنچه که خداوند برایش رقم زده است، اینکه چقدر این مساله واقعیت دارد یا نه بحثی است که نیاز به بررسی بسیار دارد، اما این را می‌دانیم که گاهی در زندگی انسان اتفاقاتی می‌افتد که تأثیر خوب و بدش به قولی دامان یک عده از مردم یا حتی ملتی را می‌گیرد، چنان که سرنوشت یک شخص در زندگی شخصی و خانوادگی و اجتماعی او به گونه‌ای رقم می‌خورد که می‌تواند تغییرات اساسی در بخشی از جامعه داشته باشد. مانند شخصی نابینا که همان نابینایی‌اش آغازی می‌شود برای شروع یک جریان زیبا و جان‌دهنده به زندگی کسانی که دنیا را به ظاهر بینا نمی‌بینند!

یک اتفاق غیرمنتظره در خانواده

خانه و خانواده و جمعی که در آن متولد می‌شویم، نقش مهمی در شیوه زندگی که قرار است بسازیم دارند. گاهی یک اتفاق ناخواسته و غیرمنتظره مسیر زندگی کودکی را در یک خانواده چنان تغییر می‌دهد که والدین برخلاف آنچه که در ذهنشان از آینده آن فرزند تصور کرده بودند، آن گونه به هم می‌ریزد که دچار بهت و حیرت می‌شوند.

... کتاب بزرگسال

• فهرست مهمانان

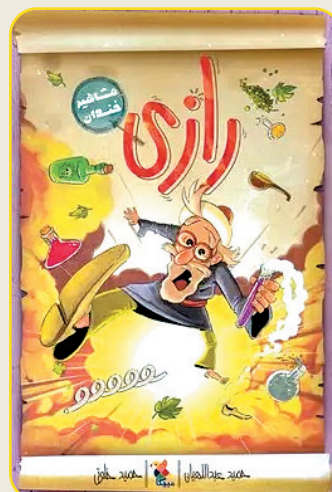
لوسی فولی نویسنده موفق کتاب فهرست مهمانان در سال ۱۹۸۶ در بریتانیا به دنیا آمد. او در رشته‌ی ادبیات انگلیسی تحصیل کرده است و سال‌ها ویراستار داستانی بوده است. لوسی فولی در سال ۲۰۱۵ وارد عرصه‌ی داستان‌نویسی شد و موفقیت‌های بسیاری به دست آورد. اغلب آثار او به زبان‌های گوناگون ترجمه شده‌اند و در فهرست پرفروش‌ترین آثار بازار دنیا از جمله نیویورک تایمز قرار دارند. داستان کتاب درست بعد از جشن عروسی باشکوه «ویل اسلیتر»، ستاره‌ی یک برنامه تلویزیونی، و «جولیا کیگن»، دبیر مجله‌ای آنلاین، آغاز می‌شود. هنگام عروسی برق قطع می‌شود، صدای فریادی شنیده می‌شود و بعد جسدی در مهمانی پیدا می‌شود. در این بین جولیا نامه‌ی دریافت می‌کند که در آن نوشته با ویل ازدواج نکن او آن کسی نیست که فکر می‌کنی. کتاب فهرست مهمانان، با ترجمه سحر قدیمی را انتشارات ثالث منتشر کرده است.



... کتاب نوجوان

• مشاهیر خندان (رازی)

دکتر حمید عبداللهمیان نویسنده کتاب‌های مشاهیر خندان، زاده سال ۱۳۵۰، استاد دانشگاه در رشته زبان و ادبیات فارسی، داستان‌نویس و پژوهشگر ادبیات داستانی معاصر ایرانی همچون رازی، فارابی، فردوسی و ابوریحان بیرونی است. در کنار متن طنز، تصاویر خنده‌داری هم دارد. من نامی هستم و از کتاب بیزارم. معلم‌ها توی مدرسه دائم از مشاهیر گذشته‌ی ایران می‌گفتند بالاخره کلافه شدم و خودم رفته سرخ این آدم‌های خسته‌کننده. نتیجه‌اش خیلی جالب و البته عجیب شد. مثلاً رازی هم مثل خود ما بچه‌درس‌نخوان‌ها بود. تا ۳۰ سالگی وقتی یک دل سیر بازی کرد، رفت سرخ درس و یک‌شبه دانشمند شد. مجموعه داستان‌های مشاهیر خندان را انتشارات میچکا (مبتکران) منتشر کرده است.



غذای اصلی

دمپختک مرغ کویتی

• زرین پور محتشم

• مواد لازم:

- برنج
- سینه مرغ
- رب گوجه: ۱ قغ
- سیر: ۲ حبه
- پیاز بزرگ: ۱ عدد
- فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد
- گوجه‌فرنگی: ۲ عدد
- ادویه جات شامل:
- ادویه مخصوص مرغ
- پودر فلفل سیاه
- پودر پاپریکا
- پودر زیره
- دانه گشنیز کوبیده شده
- هل
- زردچوبه
- چوب‌دار چین
- برگ بو
- لیموانی سیاه
- زعفران
- نمک

مقدار و اندازه ادویه‌ها بستگی به ذائقه شما دارد.

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده بعد از اینکه کمی تفت دادیم ۲ پر سیر رنده شده را اضافه می‌کنیم و بلافاصله



مرغ‌های تیکه تیکه شده را اضافه کرده و سرخ می‌کنیم یک قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی اضافه می‌کنیم به همراه ادویه‌جات و لیمو امانی.

سپس ۲ عدد گوجه‌فرنگی را پوست گرفته و نگینی می‌کنیم و به همراه فلفل دلمه‌ای رنگی (سبز و قرمز) کمی تفت می‌دهیم و مقداری آب روی مرغ‌ها می‌ریزیم تا پخته شوند بعد از اینکه مرغ‌ها پختن برنج از قبل سسته شده و خیس داده شده را اضافه می‌کنیم تا مانند کته دم بکشد.

... شیرینی

• زرین پور محتشم

براونیز لوتوس

• مواد لازم:

- کره: ۱۰۰ گرم
- شکلات: ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۳ عدد
- شکر سفید: ۳/۴ پیمانه
- شکر قهوه‌ای: ۱/۴ پیمانه
- آرد: ۳/۴ پیمانه
- پودر کاکائو: ۱/۴ پیمانه
- بیسکویت لوتوس: ۱۵ عدد
- کره لوتوس: ۱۲ الی ۳ قغ
- وانیل مایع: یک قچ
- نمک: یک پنس

• طرز تهیه:

کره و شکلات را روی حرارت می‌گذاریم تا آب بشوند تخم مرغ و هر ۲ نوع شکر و وانیل را با همزن مخلوط می‌کنیم.

کره و شکلات آب شده که از حرارت اولیه آن کم شده و تقریباً خنک شده را اضافه می‌کنیم و باز هم مخلوط می‌کنیم.

سپس آرد و پودر کاکائو و نمک را اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم.

قالب (۹ در ۹) را کمی چرب می‌کنیم و کف قالب را کاغذ روغنی می‌گذاریم، حدوداً ۱۰ تا از بیسکویت‌های لوتوس خرد شده را کف قالب می‌ریزیم و بعد مواد روی بیسکویت‌ها را می‌ریزیم و روی موادمان کره لوتوس را با حرارت خیلی کم نرم می‌کنیم و روی موادمان می‌ریزیم و با خلال با سطح موادمان را به صورت آهسته مخلوط



می‌کنیم و حالا ۵ عدد از بیسکویت‌های لوتوس خرد شده را روی موادمان می‌ریزیم. فر را از قبل گرم می‌کنیم و قالب را در فر می‌گذاریم با درجه ۱۷۰ و به مدت نیم ساعت.

بعد از اینکه براونیز لوتوس ما آماده شد می‌گذاریم تا خنک بشود و بعد برش می‌زنیم و از قالب به صورت برش خورده و دونه دونه درمی‌آوریم.

... ترشی

• زرین پور محتشم

ترشی لبو و گل کلم

• مواد لازم:

- گل کلم
- لبو
- فلفل سبز تند یا قرمز
- سیر
- سرکه
- ادویه: گلپر، دانه‌های تخم گشنیز، پودر فلفل قرمز
- نمک به میزان لازم
- اندازه سرکه و بقیه مواد بستگی به گنجایش ظرفتان دارد و لبو هم باید خام باشد.

• طرز تهیه:

لبو کوچک انتخاب کنید و بشورید و پوست بگیرید و به صورت حلقه حلقه نازک برش بزنید یا اگر حوصله دارید با کاتر قنادی (به شکل گل و غیره ...) کاتر بزنید و مدل بدهید، این کار برای درست کردن ترشی عروس خانم‌ها خیلی زیبا می‌شود. حالا گل کلم را هم ریز خرد کنید، بشورید و بذارید کمی آبش برود.

فلفل سبز تند یا قرمز را بشورید برش بزنید سیر را هم پوست بگیرید.

حالا همه مواد را در ظرف مورد نظر که حتما جنسش از شیشه باشد بریزید و ادویه‌ها (گلپر، دانه‌های تخم گشنیز، پودر فلفل قرمز) و نمک، و در آخر سرکه قرمز را اضافه کنید.



اشتباهات رایج در استفاده از کرم دور چشم

کرم دور چشم یک کرم معجزه‌آسا برای همه است استفاده از این کرم باعث می‌شود علائم پیری اطراف چشم را بهبود بخشید. اگر از کرم دور چشم به طرز صحیح استفاده کنید، مطمئن باشید که نتیجه می‌گیرید، اما اگر تفاوتی را در پوست اطراف چشم خود مشاهده نکردید، احتمالاً به این دلیل است که اشتباهاتی را حین استفاده از این کرم مرتکب می‌شوید.



استفاده زیاد از کرم

هیچ نیازی برای استفاده زیاد از کرم دور چشم نیست. قسمتی که از کرم دور چشم استفاده می‌کنید، باید قسمت کوچکی باشد. سعی کنید از مقدار کمی کرم استفاده کنید. استفاده زیاد هرگز به از بین بردن سریع‌تر مشکل کمک نمی‌کند، بلکه منافذ پوست شما را می‌بندد و باعث ایجاد مشکلات پوستی خواهد شد.

استفاده از کرم روی پوست خشک

کرم دور چشم مانند کرم‌های دیگر روی پوست مرطوب بهتر عمل می‌کند، سریع‌تر جذب می‌شود و می‌تواند عملکرد بهتری از خودش داشته باشد.

مالیدن پوست زیر چشم به طرز خشن

حتماً می‌دانید پوست صورت حساس‌تر از پوست بدن شماست بنابراین هرگز نباید آن را با خشونت زیاد مالش دهید زیرا باعث ایجاد چین و چروک و خطوط پوستی می‌شود. پس از انجام این کار خودداری کنید.

استفاده از کرم دور چشم در یک قسمت غلط

کرم دور چشم را بیش از حد نزدیک به چشمان خود استفاده نکنید زیرا عاملی برای حساسیت می‌باشد. پس از این کار اجتناب کنید. کرم حداقل باید ۲/۵ سانت زیر مژه پایین باشد و برای قسمت بالا هم باید دقیقاً زیر ابرو اعمال شود.

کمک لبنیات به سلامتی شما

سلامت روده

از غذاهای تخمیری گرفته تا پروبیوتیک‌ها، غذاهای لبنی به سلامت روده کمک می‌کنند. غذاها و نوشیدنی‌های تخمیر شده، غذاهای باستانی هستند که هزاران سال است که وجود داشته‌اند. آنها توسط رشد میکروبی ساخته می‌شوند که می‌تواند طعم، بافت و قابلیت هضم را افزایش دهد و ممکن است به بهبود کیفیت تغذیه کمک کند.

غذاهای تخمیر شده حاوی کشت‌های زنده می‌توانند باکتری‌های مفیدی را به دستگاه گوارش اضافه کنند و به میکروبیوتیک‌های سالم‌تر کمک کنند که بر هضم و عملکرد روده تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، ماست و بیشتر پنیرها غذاهای تخمیر شده هستند. پروبیوتیک‌ها را می‌توان در برخی از غذاهای لبنی مانند ماست و کفیر یافت که می‌تواند به سلامت روده نیز کمک کند.

ایمنی

خوردن لبنیات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم یکی از راه‌های دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی است. به عنوان مثال، شیر حاوی ویتامین‌های A و D، پروتئین، سلنیوم، روی و B۱۲ است که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی مهم هستند. پنیر و ماست همچنین حاوی پروتئین، سلنیوم B۱۲ هستند و ماست نیز منبع خوبی از روی است.



لبنیات باید جزء جدانشدنی سبد غذایی باشند چراکه کمک زیادی به سلامت ما می‌کنند.

انرژی

شیر، پنیر و ماست منبعی از پروتئین با کیفیت بالا هستند زیرا حاوی مقادیر بهینه تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. پروتئین به از بین رفتن گرسنگی کمک کرده و می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه‌مندان به تناسب اندام، شیر می‌تواند در ۳ مورد بازسازی، سوخت‌گیری و آبرسانی مجدد، کمک کند.

بارداری در نوجوانی یا بعد از ۳۵ سالگی، میزان زایمان زودرس را بالا برده است

عوض، زایمان بین زنان ۲۵ تا ۲۹ ساله، حدود ۳ درصد افزایش داشت. در نتیجه در همین بازه زمانی، نرخ زایمان زودرس در میان مادران زیر ۲۰ سال حدود ۲ درصد و در بازه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال، یک درصد کاهش یافت. بر اساس گزارشی که در رویتز منتشر شده است، مطالعات نشان می‌دهند که زنان بالای ۴۰ سال در معرض بالاترین میزان خطر زایمان زودرس هستند. حدود ۸ درصد از بارداری‌هایی که در این گروه سنی اتفاق می‌افتد، به زایمان زودرس ختم می‌شوند. کمترین خطر این روبنده برای زنان ۳۰ تا ۳۴ ساله گزارش شده است که حدود ۶ درصد زایمان‌ها در این گروه سنی زودتر از موعد هستند. مادران بالای ۴۰ سال، در مقایسه با زنان ۳۰ تا ۳۴ ساله، ۳۱ درصد بیشتر در معرض زایمان زودرس قرار دارند زیرا زایمان برای آنها سخت‌تر است و عموماً مجبورند به روش سزارین روی بیاورند. این نشان می‌دهد که سن یک فاکتور خطر مستقل در رابطه با پدیده زایمان زودرس است.

دکتر آنتونیو سیمون لاگانا، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه اینسوربریا در ایتالیا، معتقد است که بالا بودن نرخ زایمان زودرس در میان زنان بالای ۳۵ سال به دلیل آن است که آنها هنگام بارداری شرایط جسمی مساعدی را تجربه نمی‌کنند. این مادران گاهی به دلایل پزشکی مجبور می‌شوند پیش از موعد زایمان داشته باشند زیرا اغلب آنها در دوران بارداری درگیر بیماری‌هایی چون چاقی، دیابت، فشار خون بالا و جفت سرراهی می‌شوند.



زایمان زودرس، یعنی به دنیا آمدن بچه قبل از پایان هفته سی و هفتم بارداری، پدیده‌ای شایع و خطرناک است که جان نوزاد را تهدید می‌کند. از جمله عوامل تأثیرگذار بر این پدیده سن مادر هنگام بارداری است. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در ایالات متحده، نرخ زایمان زودرس در میان مادرانی که در نوجوانی باردار می‌شوند و همچنین مادران بالای ۳۵ سال بالاتر است. طبق آمار ارائه شده توسط این مرکز، نرخ زایمان زودرس در ایالات متحده در بازه زمانی سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۴ کاهش بود، چرا که تعداد زایمان‌های زنان بالای ۳۵ سال و کمتر از ۱۹ سال روند کاهشی داشت. در این بازه زمانی، سن زایمان از ۲۷،۴ سال، به ۲۸،۳ سال افزایش یافت. نرخ زایمان میان مادران زیر ۲۰ سال بیش از ۲۹ درصد کاهش یافت و در

فصل پاییز بیشتر مراقب پوستتان باشید

۳. روغن جوجوبا

از روغن جوجوبا به طور رایج برای تمام انواع پوست استفاده می‌شود. این روغن، پوست را نرم کرده و خشکی پوست را برطرف می‌کند. همچنین به رشد سلول‌های پوستی جدید کمک می‌کند.

روغن جوجوبا خواص ضد التهابی دارد و پوست را تسکین می‌دهد. این روغن به عنوان سد دفاعی پوست عمل می‌کند. همچنین می‌توانید برای درمان خشکی پوست، یک تا ۲ بار در روز از این روغن استفاده کنید.

۴. روغن نارگیل

روغن نارگیل در حفظ رطوبت طبیعی پوست معجزه می‌کند. این روغن حاوی اسیدهای چرب است که میزان اسیدهای چرب کاهش یافته پوست را افزایش می‌دهد. می‌توانید یک یا ۲ بار در هفته از این روغن استفاده کنید.



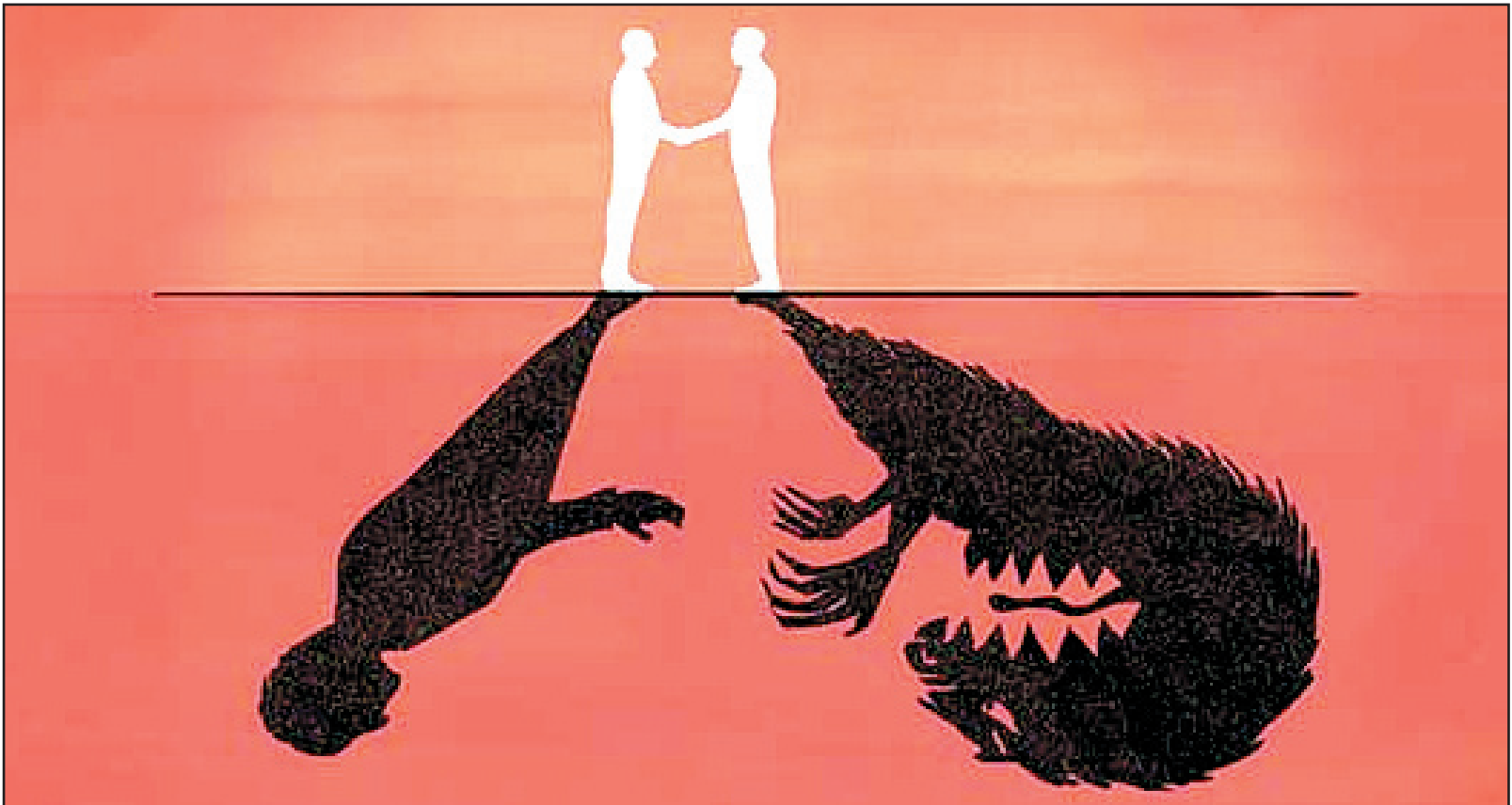
۲. روغن زیتون

روغن زیتون، خواص مرطوب‌کنندگی دارد و پوست را تغذیه می‌کند. پلی‌فنول‌های موجود در این روغن خواص آنتی‌اکسیدانی دارند و می‌توانند از آسیب دیدن پوست در اثر نور خورشید و سرما محافظت کنند.

اگر با شروع فصل پاییز دچار خشکی پوست می‌شوید سراغ روغن‌های مفید بروید. استفاده از روغن‌های گیاهی روشی مؤثر برای درمان بیماری‌های پوستی، خشکی پوست و عاملی برای شادابی و درخشانی پوست است. برخی از روغن‌های مفید برای از بین بردن خشکی پوست عبارتند از:

۱. روغن ویتامین ای

از روغن ویتامین ای می‌توان برای درمان خشکی شدید پوست استفاده کرد، زیرا می‌تواند پوست را به طرز مؤثری مرطوب کند. این روغن سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که می‌تواند به درمان اختلالات پوستی کمک کند. می‌توانید هر شب قبل از خواب از این روغن برای درمان خشکی پوست خود استفاده کنید.



اختلال شخصیتی که طرف مقابل را تحلیل می‌برد

اختلال شخصیت منفعل - مهاجم، چگونه به وجود می‌آید؟

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

همه ما همنشینی با فردی را که ذهن انتقادگری دارد به ویژه اگر بتواند نقاط منفی دیگران را به خوبی تشخیص دهد و بیان کند، دوست داریم. انتقادگری به عنوان یک مسئولیت اجتماعی بسیار تحسین می‌شود و در شغل‌هایی مثل نویسندگی، خبرنگاری، نقد آشنیزی و آثار هنری، بسیار لازم و ضروری است. اما گاهی وقت‌ها این روحیه انتقادی برگرفته از یک حس مسئولیت اجتماعی نیست، بلکه از شخصیت منفعل - مهاجم آن فرد نشأت می‌گیرد. چنین افرادی می‌توانند با استفاده از مکانیسم‌های دفاعی مثل طنز یا شخصیت خود را مخفی کنند. فردی که تعامل با او شما را دچار احساس کم‌بودن، ضرر و زیان می‌کند، یک فرد منفعل - مهاجم است، مگر اینکه خلافش ثابت شود. او به تدریج روحیه و توان شما را تحلیل می‌برد و ممکن است خودتان هم متوجه علت نباشید. چنین افرادی همیشه از زده و خشمگین هستند. نه فقط خشم آنها معطوف به کسی است که نسبت به او اعتراض دارند یا حتی از او ضایع کرده‌اند، بلکه نسبت به همه افراد خشمگین هستند.

نگاه منفی

شخصیت تحلیل برنده یا منفعل - مهاجم، نسبت به مراجع قدرت همیشه نگرش منفی دارد. البته این حس را به صورت مستقیم ابراز نمی‌کند. در واقع او احساس دوگانگی به افراد قوی زندگی‌اش دارد. از یک سو نیاز به تأیید و توجه دارد و از سوی دیگر می‌خواهد خودش را مستقل کند و جرأت مخالفت داشته باشد. نتیجه این دوگانگی عاطفی این است که خشم خود را به طور غیرمستقیم و به روش تخریبگرانه علیه دیگران به کار می‌گیرد.

خودش را به آن راه می‌زند

اگر شما فردی شجاع، موفق و با اعتماد به نفس بالایی باشید، هدف بسیار خوبی برای یک محبوب تحلیل برنده هستید. او در محیط کاری معمولاً از انجام دستورات رئیس طفره می‌رود و مقاومت می‌کند. با اینکه در ظاهر فردی بسیار مطیع به نظر می‌آید، اما در عمل وظایف کاری را با به تعویق انداختن انجام نمی‌دهد، خودش را به فراموشی می‌زند یا خرابکاری می‌کند.

در ظاهر بله، در باطن نه

اگر با فردی مواجه شدید که در ظاهر به تقاضای شما آری می‌گوید و در عمل نه را به نمایش می‌گذارد، به احتمال زیاد با شخصیت منفعل - مهاجم در ارتباط هستید. او در ابتدا کاری را مشتاقانه می‌پذیرد. سپس آن را انجام نمی‌دهد یا آن را خراب می‌کند یا وقتی آن را انجام می‌دهد که دیگر فایده ندارد. تا شما انجام دوباره آن را از او نخواهید. وقتی از او می‌خواهید که زودتر در جایی حاضر شود، دیر می‌کند. او خرابکاری‌ها را با حالتی معصومانه و غیر عمد انجام می‌دهد به همین دلیل دلتان نمی‌آید با او خشم بگیرید. اما به مرور زمان غیرقابل تحمل خواهد شد.

مخالفت خوانی

اگر با چنین افرادی صحبت کنید و بخواهید کمک کنید تا بازدهی کارش را افزایش دهد یا تعارضش را با دیگران حل کند، به شدت با شما مخالفت می‌کند. چرا که حس می‌کند شما علت مشکل را اشتباهی گرفته‌اید. او را درک نمی‌کنید و به او حق نمی‌دهید و اگر به تناقض در رفتارش اشاره کنید به شدت از شما خشمگین می‌شود، کینه شما را به دل می‌گیرد. او حتی از افرادی که به آنها عشق می‌ورزد نیز گالیه و شکایت دارد.

ظاهر بی‌معصوم

او دائماً تمایل دارد دیگران را افرادی بی‌کفایت، ظالم و بی‌انصاف ارزیابی کند. حس می‌کند هیچ‌کس واقعا او را درک نمی‌کند. به ماسین ناله و شکایت تبدیل می‌شود و هر گونه ناکامی در حیطه کاری و ارتباطی را به گردن دیگران می‌اندازد. او که سرشار از خصومت و رنجیدگی است در ظاهر خود را معصوم و پاک نیت جلوه می‌دهد.

شخصیت منفعل - مهاجم در ابتدا کاری

را مشتاقانه می‌پذیرد. سپس آن را انجام

نمی‌دهد یا آن را خراب می‌کند یا وقتی آن را

انجام می‌دهد که دیگر فایده ندارد

در محیط کار

او تمایل بالایی برای بی‌ارزش و بی‌اهمیت انگاشتن موفقیت‌ها و پیشرفت‌های اطرافیان دارد. همواره با فردی که گمان کند عملکرد بهتری دارد، رقابت و ستیزه می‌کند.

مثلاً اگر همکاری‌اش پیشرفت و ارتقا داشته باشند، آنها را به پارتی‌بازی و رشوه متهم می‌کند. و از سویی خواهد گفت که رؤسا و سرپرستان بی‌کفایت او توقع دارند که او کار زیادی انجام دهد، بدون اینکه از او قدرشناسی کنند. معتقد است که آنها از او خوششان نمی‌آید.

ویژگی خانواده

عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی در اینکه یک فرد منفعل - مهاجم شود، موثرند. نحوه تعامل والدین با کودک مهمترین اثر را دارد. حتی اگر در آغاز به فرزند به خوبی توجه شود، اما از جایی به بعد به او محبت و توجه نشود.

در ذهن او والدین افرادی بی‌انصاف و ظالم به نظر می‌رسند. گاهی با تولد فرزند کوچکتر خانواده در سایر کودکان، احساس خشم و درماندگی و رهاشدگی ایجاد می‌شود.

همه ظالم‌اند

چنین کودکی توقع والدین خود را برای کسب استقلال بیشتر و حتی سپردن کارهای منزل به او بسیار ظالمانه و غیرمنطقی تلقی می‌کند. به همین دلیل او مراجع قدرت (والدین معلم و رئیس) را افرادی ظالم بی‌انصاف و غیرمنطقی ارزیابی می‌کند و چون آنها را در موقعیت بالاتری می‌بیند به جای نشان دادن مستقیم حس و حالش، عدم رضایت و توافق خود را به صورت غیرمستقیم نشان می‌دهد.

تخریب می‌کند

گاهی وقت‌ها والدین تلاش کودک را برای ابراز نظر و کسب استقلال به شدت درهم می‌کوبند. چنین پدر و مادری استقلال کودک را به رسمیت نمی‌شناسند.

به این ترتیب افراد منفعل - مهاجم در بزرگسالی به این نتیجه می‌رسند که تنها راه ابراز همه رنجش‌ها و خشم‌های سرکوب‌شده، تخریب غیرمستقیم دیگران به ویژه افراد صاحب قدرت است.



راهکارهایی برای مادر و پدرها تا لحظات بهتری با فرزندان داشته باشند

کودک مسئول در خانه

● عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی
روان درماتر خانواده و زوجین

تکنیک غرور

برای برانگیختن حس استقلال در کودک، از او بپرسید: «که آیا برای غذا خوردن و لباس پوشیدن کمک می‌خواهد؟» معمولاً بچه‌ها در چنین شرایطی می‌خواهند که خودشان کارشان را بکنند.

دوباره کاری نکنید

سعی کنید اگر خودش کاری را انجام می‌دهد، به دنبال ایرادگیری از کارش و انجام سریع دوباره آن نباشید. حتی اگر ملافه‌ها چروکیده و نامنظم می‌ماند، اما سعی کنید او را تشویق کنید که هر بار بهتر انجام دهد. به جز در مواقع ضروری هیچ‌وقت کار او را خودتان انجام ندهید.

به استقلالش احترام بگذارید

اگر سعی می‌کند روی نوک انگشتان بایستد تا کتابی را از قفسه بردارد، یا سعی می‌کند لگویی که برایش خریدید خودش بسازد، به او فرصت بدهید و سریع وارد عمل نشوید. تا زمانی که خطری او را تهدید نمی‌کند، به او فرصت بدهید. اعتماد به نفس او با ایده‌آل‌گرایی شما خراب می‌شود.

مسئولیت بدهید

او را در خانه مسئول انجام کاری کوچک کنید. مثلاً آب دادن گلدان‌ها، ریختن زباله‌های خشک در سطل، مرتب کردن تخت خوابش. حتماً از رفتارهای خوب او تعریف کنید و به تکرار آنها، تشویقش کنید.

مادر و پدرها اغلب یادگیری را فدای سرعت

می‌کنند. تحمل و صبر ندارند که کودک خودش

کاری را انجام دهد به این ترتیب استقلال و اعتماد

به نفس او را پایین می‌آورند

کارهای روزانه

در هر مهدکودکی یک روتین روزانه وجود دارد، اما معمولاً پدر و مادرها چنین نظمی را در خانه در نظر نمی‌گیرند. اینکه کودک بدانند هر روز چه کارهایی باید انجام شود و رأس چه ساعتی به پارک می‌روید و چه چیزهایی در انتظار اوست، باعث ایجاد یک نظم درونی در او می‌شود. ممکن است کودک به صورت ژنتیکی نظم‌پذیر نباشد، در این صورت برنامه بریزید و به او آزادی عمل بیشتری بدهید.

قاطع باشید و اطلاع دهید

اگر فرزند شما دائماً از برنامه تنظیم‌شده سرپیچی می‌کند، تصور کنید اگر در مهدکودک بودید چه می‌کردید؟ به او خبر می‌دادید که یک ربع ساعت دیگر وقت بازی تمام می‌شود. نیم ساعت دیگر غذا سرو می‌شود. معمولاً چنین برنامه‌ای با قاطعیت سر ساعت انجام می‌شود. اگر کودک از انجام کاری سر باز زد، به این فکر کنید که اگر شما معلم مهد بودید و او شاگردتان، چه برخوردی می‌کردید؟ با محبت و توجه با او صحبت می‌کردید و او را تشویق به انجام آن کار می‌کردید.

حق انتخاب همراه با قاطعیت

ما اول غذا می‌خوریم و بعد دسر، هر کسی غذا را جلو تلویزیون بخورد، یا اگر غذا را کامل نخورد، از دسر خبری نیست. از جملات شرطی استفاده نکنید، یعنی مثل قوانین، به جای این جمله «اگر غذاتو تموم کنی می‌برمت پارک»، بگویید: «وقتی غذات تموم شد، با هم میریم پارک».

چالش، اعتماد به نفس را تقویت می‌کند

به جای اینکه همیشه مداخله کنید، گاهی اجازه بدهید بچه‌ها خودشون مشکلات را حل کنند. شما ناظر باشید و یادتان باشد که تا آخر عمر برای نجات دادن کودک همراهش نیستید.

بازی کنید

یکی از بهترین بازی‌ها برای داشتن لحظات شیرین و لذت‌بخش با کودک، این است که موسیقی پخش کنید و با هم حرکات موزون انجام دهید و به محض قطع شدن موسیقی، هر کسی باید در هر حالتی هست، توقف کند. به این ترتیب لحظات شاد و زیبایی با هم خواهید داشت که حس همکاری در او را تقویت می‌کند.

سؤال برخی پدر و مادرها این است: کودکم در مهدکودک منظم است خوب غذا می‌خورد و به تنهایی دستشویی می‌رود، اما در خانه خودش غذا نمی‌خورد و برای دستشویی رفتن به ما وابسته است. انگار که در خانه اصلاً دوست ندارد از ما حرف‌شویی داشته باشد. بچه‌ها با هم لجبازی می‌کنند و حرف‌شویی ندارند، چه باید کرد؟

به نظر می‌رسد که کودکان ۳ تا ۵ ساله، نیاز به مراقبت بالایی دارند، اما بچه‌ها در این سن بیشتر از آنچه ما فکر می‌کنیم، قدرت یادگیری دارند. من همیشه به مادر و پدرها می‌گویم: «سؤال مهمی که در چنین مواقعی باید از خودتان بپرسید این است که چه اتفاقی می‌افتد که بچه‌ها در جاهای دیگر به جز خانه مثل مهدکودک و مهدمانی رفتار بهتری نسبت به وقت‌هایی که با شما می‌گذرانند، دارند.» جواب این سؤال خیلی ساده است: کودک شما می‌داند که در هر صورت دوستش دارید و به او توجه می‌کنید، برای همین می‌خواهد سطح صبوری شما را بسنجد. در واقع برای او نیاز اصلی به ابرازگری و مرزگذاری، برآورده نشده است.

بالا بردن اعتماد به نفس در بچه‌ها

فرقی که ممکن است مهدکودک نسبت به خانه داشته باشد، وجود قوانین خاص است. مثلاً در مهدکودک وقتی بچه‌ها وارد می‌شوند، از آنها انتظار می‌رود که کت و کاپشنشان را روی چوب‌لباسی بگذارند، اما شاید در خانه چنین انتظاری از آنها نباشد. گاهی چنین قانونی هم در خانه وجود دارد، اما سطح توقع مادر و پدر بالاست. به همین دلیل کودک از انجام آن منصرف می‌شود و حس می‌کند توان و قدرت انجام این کار را ندارد. به این ترتیب اعتماد به نفسش کم می‌شود.

هر چند ناقص اما خودش

مادر و پدرها اغلب یادگیری را فدای سرعت می‌کنند. تحمل و صبر ندارند که کودک خودش کاری را انجام دهد، اشتباه کند، تصحیح کند و یاد بگیرد. به این ترتیب استقلال و اعتماد به نفس او را پایین می‌آورند. در سنین نوجوانی که نیاز است هر کاری را خودش انجام دهد، همچنان وابسته به آنها باقی می‌ماند.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۱ مهرماه ۱۳۶۲ (برابر با ۶ محرم ۱۳۰۴، ۱۳ اکتبر ۱۹۸۳) نقل شده است.

نخست وزیر و وزرای پرستار «لیبک یا خمینی» را بر کردند

در جلسه دیروز هیأت دولت جمهوری اسلامی ایران که ریاست مهندس میرحسین موسوی نخست وزیر تشکیل شد، پس از بررسی رویدادهای جاری کشور و اخبار منطقه فرم پرسشنامه «طرح لیبک یا خمینی» توسط نخست وزیر و وزرای کابینه تکمیل و تحویل مسئولین مربوطه شد.

امروز سرنوشت آمریکا بدست رزمندگان اسلام تعیین می شود
ارومیه - آیت الله طاهری نماینده امام و امام جمعه اصفهان، مناطق آزاد شده عراق در جریان عملیات والفجر ۲ را مورد بازدید قرار داد و با نتایج درخشان این عملیات متهورانه در عمق خاک عراق از نزدیک آشنا شد. در این بازدید حجت الاسلام حسینی امام جمعه اورمیه و تنی چند از فرماندهان نظامی منطقه آیت الله طاهری را همراهی می کردند. آیت الله طاهری در اجتماع رزمندگان اسلام به ضربات سختی که در جریان عملیات والفجر ۲ متحدا بوسیله بسیج، ارتش، سپاه و روحانیت بر پیکر ناتوان جنگ افروزان بعثی صهیونیستی وارد آمد اشاره کرد و در ادامه سخنان خود خطاب به رزمندگان اسلام گفت: برادران، بدانید که تمامی تبلیغاتی که از سوی عراق در مورد جنگ صورت می گیرد جنگ روانی است و صرفاً برای ترساندن شما انجام میشود. در حالیکه شما از چی بترسید؟ شمامی که تربیت شده ای مکتب حسین هستید و شهادت را به عنوان یک اصل پذیرفته اید و امروز سرنوشت آمریکا بدست شما تعیین میشود. انشاء الله که اتحاد و یگانگی شما همچنان محفوظ بماند. چرا که پیروزی نهائی شما در گرو این اتحاد است.

قیمت «یاماها» و موتور گازی پژو ۱۰۱ تا ۱۰ درصد کاهش یافت
محمد روحانی پور رئیس سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولید کنندگان دیروز «چهارشنبه» اعلام کرد: در پی پیروزی رزمندگان اسلام در جبهه های حق علیه باطل و بهبود و تثبیت اوضاع اقتصادی در کشور و برنامه ریزی های صحیح دولت جمهوری اسلامی ایران در جهت تأمین ذخائر ارزی و همچنین تهیه به موقع مواد اولیه مورد نیاز صنایع کشور، قیمت تولیدات صنعتی برخی از کارخانجات تحت پوشش وزارت صنایع سنگین پس از بررسی های لازم توسط این سازمان و تصویب هیئت تعیین و تثبیت قیمت ها برای مصرف کنندگان بشرح زیر کاهش یافت: شرکت ایران دو چرخ شامل: انواع موتورسیکلت یاماها و پژو، موتور گازی پژو ۲۰ در صد، یاماها مدل ۱۰۰ ده در صد، یاماها ۱۲۵ ده در صد، ضمناً قیمت انواع کاشی ساختمانی در کارخانجات تحت پوشش سازمان صنایع ملی ایران حدود ۱۰ تا بیست درصد کاهش یافت.

کمک ۵۰ میلیون ریالی سازمان اوقاف به آسیب دیدگان حملات موشکی

از سوی سازمان اوقاف مبلغ پنجاه میلیون ریال بمنظور کمک به خانواده های آسیب دیده حملات موشکی اخیر صدام در اندیمشک و دزفول به حساب مربوطه واریز شد. در اجرای فرمان امام خمینی رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران به آیت الله مهدوی کنی دایر بر تشکیل ستاد کمک رسانی به آسیب دیدگان شهرهای اندیمشک و دزفول، صبح دیروز به پیشنهاد نمایندگان حضرت امام در اوقاف و آقای اعتمادیان معاون نخست وزیر و سرپرست اوقاف، از سوی هیأت های امنای آستانه حضرت عبدالعظیم (ع)، آستانه مبارک احمد بن موسی (ع) (شاه چراغ)، امامزاده داود (ع)، امامزاده آقاعلی عباس (ع) در نطنز، امامزاده عبدالله (ع) در آمل، امامزاده صالح (ع) در شمیران، مبلغ پنجاه میلیون ریال از محل نذورات به حساب شماره ۱۸۸۸ در بانک ملی ایران شعبه بهارستان بنام ستاد مذکور واریز گردید.

قاب امروز



شیراز - اجرای ارکستر سمفونیک در تالار حافظ / عکس از: سمیرا زارع - ایلنا

سرایه

گداخت جان که شود کار دل تمام و نشد
بسوختیم در این آرزوی خام و نشد
به لابه گفت شبی میر مجلس تو شوم
شدم به رغبت خویش کمین غلام و نشد
پیام داد که خواهم نشست با رندان
بشد به رندی و دُردی کشیم نام و نشد
رواست در بر اگر می تپسد کیو تِردل
که دید در ره خود تاب و پیچ دام و نشد
بدان هوس که به مستی بوسم آن لب لعل
چه خون که در دلم افتاد همچو جام و نشد

به کوی عشق مینه بی دلیل راه، قدم
که من به خویش نمودم صدا اهتمام و نشد
فغان که در طلب گنج نامه مقصود
شدم خراب جهانی زغم تمام و نشد
دریغ و درد که در جست و جوی گنج حضور
بسی شدم به گدایی بر کرام و نشد
هزار حیله برانگیخت حافظ از سر فکر
در آن هوس که شود آن نگارام و نشد

امروز در تاریخ

پیروزی سپاه ایران بروم

۱۴ اکتبر سال ۵۷۹ میلادی، جاکش ها در خیابان های تیسفون، پایتخت آن زمان ایران به راه افتادند تا خبر پیروزی سپاه اعزامی ایران بر رومیان در سوریه و بازپس گرفتن این سرزمین را به آگاهی مردم برسانند و بگویند که خود را برای مراسم سان و رژه و جشن نظامی که پس از ورود اسپران رومی و پرچم های گرفته شده از ایشان به تیسفون برگزار خواهد شد، آماده کنند.

در این جنگ که پنجم اکتبر پایان یافته بود، ایران پیروز شد و ۲۰ هزار نظامی رومی اسیر و ۲۷ هزار تن دیگر کشته شدند.

تصرف تنگه هرمز توسط پر تالی ها

چهاردهم اکتبر سال ۱۵۱۵، دریاسالار پرتغالی آلفونس دا آلبرکرکی، با چند کشتی توپدار و یگان تفنگدار وارد تنگه هرمز شد و بعداً جزایر استراتژیک آن ناحیه را تصرف کرد. آلبرکرک نخستین نظامی غرب بود که از راه دریا به خلیج فارس تجاوز مسلحانه کرده است. وی در عین حال نخستین دریانورد غرب است که به اهمیت استراتژیک خلیج فارس به عنوان بازوی اقیانوس هند پی برده و آن را اعلام کرده بود.

خروج آلمان از سازمان ملل

دولت وقت آلمان (هیتلر) ۱۴ اکتبر ۱۹۳۳ جامعه ملل را دستگاهی بی معنا، بی خاصیت، بدون توجه به واقعیت های روز و فاقد توان اجرایی اعلام کرد و از عضویت آن خارج شد. هیتلر که از ژانویه ۱۹۳۳ قدرت مطلق را در آلمان به دست گرفته بود اعلام کرد که در جامعه ملل، به آلمان به چشم کشور درجه ۲ نگاه می کنند و لذا عضویت در چنین مجمعی بی معنا است.

www.iranianshistoryontoday.com

۲۶۷۴

سودوکو

۲						۳				۵
			۵	۲	۹					۴
		۴								
		۲	۹							۱
		۷	۸			۳	۵			
		۳				۶	۲			
					۹					۷
		۸			۶	۲	۱			
										۲

غلامحسین باغبان

طراح جدول

۲۶۷۲

پاسخ

۷	۸	۶	۵	۹	۲	۱	۳	۴		
۱	۳	۴	۷	۸	۶	۵	۹	۲		
۵	۹	۲	۱	۳	۴	۷	۸	۶		
۶	۷	۸	۲	۴	۵	۹	۱	۳		
۹	۵	۱	۶	۷	۳	۲	۴	۸		
۲	۴	۳	۸	۱	۹	۶	۷	۵		
۳	۶	۷	۹	۲	۸	۴	۵	۱		
۸	۱	۵	۴	۶	۷	۳	۲	۹		
۴	۲	۹	۳	۵	۱	۸	۶	۷		

۶۱۸۷

شرح دهرمتن

مرکز ایالت	شعری از فیض کاتب	آواز خوانی	ت	انداک	نوع و کالا	بایخت لاوس
کالیفرنیا	امین پور	چه وقت؟	شوری در کیلان		فقر	
سی						
کتاب ثبت رکورد ها					صفت سرو	
پوشش طپور					منه برقی	
		روش فرنگی			پسونده نسبت	
		فیلم ملاقی پور			غذای تخم مرغی	
		دلیستگی خالص				
		آماس				
رسته						
کلز اینتر میامی						
مهمانی نوبتی					لات در هم ریخته	
شاعر دریچه						
عدد هندسی						

از اوراق بهادار درنگ شن

پاسخ ۶۱۸۶

د	ز	و	ی	ه
ا	ر	ا	ن	د
ص	ی	ا	د	ک
م	ا	ی	م	م
ن	م	د	ل	ن
ز	ا	ن	ا	و
ا	ل	ا	د	ت
س	ر	ا	ن	ی
و	و	د	م	ن
ی	ر	ی	ن	ا
م	س	ا	ف	ر



افتتاح آزادراه «شاه چراغ» در استان فارس

سفر از شیراز به اصفهان و به تبع آن به مناطق مرکزی کشور بیش از دوساعت کاهش یافت



اطلاعاً

شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۲ * ۲۸ ربیع الاول ۱۴۴۵ * ۱۴ اکتبر ۲۰۲۳ * سال نود و هشتم * شماره ۲۸۵۶ * ۱۶ صفحه * تک شماره ۷۰۰۰ تومان

۱۶ گزارش فرهنگی

میرشمس الدین ادیب سلطانی درگذشت

زنده یاد ادیب سلطانی به چندین زبان زنده و کهن تسلط داشت



محبک

جنون اسرائیل و تشدید بحران خاورمیانه ابوالقاسم قاسم زاده تحلیلگر سیاسی



یادداشت سیاسی

کشتار جمعی و نسل کشی فلسطینیان غزه جبهه کد بور



ضمیمه خانواده

- کودک مسئول در خانه
قلیت روشنگر!
ارژوکی نایبان تا اولین
انجمن هدایت و
حمایت نایبانیان ایران
کمک لیبیات به سلامتی شما
و...



راهپیمایی ملت ایران در حمایت از مردم فلسطین

در گفتگوی تلفنی و سفر مقامات عالی انجام شد

رایزنی ایران با کشورهای اسلامی برای کمک به مردم غزه

رئیس در گفتگوی تلفنی با ولیعهد عربستان: تحولات اخیر نشان داد که هیچ راهکاری بدون توجه به حقوق مردم فلسطین نمی تواند این مشکل را حل و فصل کند
محمد بن سلمان در گفتگوی تلفنی با رئیس جمهوری ایران: احیای روابط دو جانبه ایران و عربستان...



مراجع عظام بمباران نوارغزه توسط رژیم صهیونیستی را محکوم کردند

وزیر نفت: ایران امن ترین مسیر انتقال انرژی به آب های آزاد است

اوجی در مجمع بین المللی « هفته انرژی روسیه»: ایران باینباره گیری از منابع طبیعی و همسایگان شمالی می تواند اصلی ترین بازیگر تجارت انرژی در خاورمیانه باشد

حملات جنون آمیز رژیم صهیونیستی ادامه دارد ارتش رژیم صهیونیستی: ۴۰۰۰ تن بمب بر سر غزه ریختیم

- ۱۳ اسیر اسرائیلی و ۱۲ پرسنل سازمان ملل در بمباران غزه کشته شدند
شمار شهدای غزه به مرز ۱۶۰۰ زخمی ها به مرز ۷۵۰۰ تن رسید
شمار تلفات رژیم صهیونیستی به ۱۴۰۰ تن رسید

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۳۰۴۶۰۰۰۰۰۲ سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب پیمانکار در زمینه خرید خدمات امور نگهداری فضای سبز و حراست ستاد و ساختمان های تابعه...

۲۳ مهر، روز جهانی نابینایان (عصای سفید) گرامی باد. موسسه نیکوکاری رعد الغدیر ویژه افراد دارای معلولیت های جسمی حرکتی (غیرذهنی)، کم شنوا و ناشنوا بالای ۱۵ سال خدمات صد درصد رایگان آموزش فنی و حرفه ای | کاردرمانی | دندان پزشکی | اشتغالزایی

فراخوان عمومی شناسایی و ارزیابی کیفی مشاور مدیریت طرح (MC) شرکت پتروپالایش تکین لاون (سهامی خاص) بنیادی (Basic Design) طرح احداث پتروپالایشگاه ۱۵۰ هزار بشکه ای خود را از طریق مناقصه عمومی تک مرحله ای به همراه ارزیابی کیفی مناقصه گران به مشاور واجد شرایط زیر واگذار نماید...

پندارها و گفتارها نلسون ماندلا ترجمه علی اکبر عبدالرشیدی قطع رقی ۵۵۶ صفحه، چاپ سوم این کتاب اولین اثر در مورد «نلسون ماندلا» نیست، اما یکی از مهمترین آنهاست. شاید تعداد کتابها و مقالاتی که در مورد این مرد نوشته شده به لحاظ آماری بیشتر از آثار مشابهی باشد که در مورد دیگر شخصیت های تاریخی نوشته اند...

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی «خرید و تحویل ۴۰۰ (چهارصد) تن سیانید سدیم قرضی با خلوص ۹۸ درصد» شماره آگهی: ۱۵۸۲۲۹۱ - ۲۷۲۲ م. الف رجوع به صفحه ۱۰

آگهی مناقصه عمومی یک شرکت معتبر داروسازی در نظر دارد با توجه به نیاز به خرید دستگاه TOC اقلایم با مشخصات اعلامی در اسناد تحویلی: از شرکت های که واجد شرایط و سابقه کاری در تهیه و تجهیز دستگاه های آزمایشگاهی هستند، دعوت به مناقصه می گردد.

آگهی مناقصه عمومی تامین تجهیزات PAM شرکت مشاوره و رتبه بندی اعتباری ایران در نظر دارد تجهیزات ذیل را از طریق مناقصه عمومی تامین نماید: ۱- یک دستگاه PAM برند Wallix به همراه متعلقات ۲- لاینس دستگاه PAM برند Wallix

آگهی مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار شرکت پالایش باسیان سپهر به عنوان مناقصه گر از در نظر دارد تامین شفت، هاب، کوپلینگ و پلنر فرم برای برج خنک کننده آب سیات مسلوبه خود را از طریق برگذاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. دارا بودن سابقه انجام کار مشابه جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ از طریق مراجعه به نشانی ذیل اقدام به دریافت اسناد مناقصه نمایند.

قابل توجه فرهنگدستان از سایت فروشگاه اینترنتی انتشارات اطلاعات بازدید کنید. بایوستن به سایت فروشگاه اینترنتی انتشارات اطلاعات کتاب مورد علاقه خود را تهیه نمایید. www.ketabteelaat.com واحد اطلاع رسانی انتشارات اطلاعات

وزیر نفت: ایران امن‌ترین مسیر انتقال انرژی به آب‌های آزاد است



ایران امن‌ترین و ارزان‌ترین مسیر انتقال انرژی به آب‌های آزاد است و جهان انرژی نمی‌تواند نقش کلیدی این کشور را نادیده بگیرد.

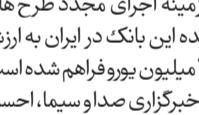
به گزارش شاننا، جواد اوجی وزیرنفت در سخنانی درج‌جمع بین‌المللی «هفته انرژی روسیه» اظهار داشت:

ایران افزون بر دارا بودن منابع انرژی در خاورمیانه باشد و به قطب دارد که در نقطه اتصال آسیا و اروپا قرار گرفته و تنها مسیر یکپارچه خشکی بین دریای خزر و خلیج فارس است. کشورهای اطراف ما برخی صادرکننده نفت و گاز و برخی واردکننده این کالاها هستند و این شرایط امکان ایفای نقش قطب انرژی را برای ایران تسهیل می‌کند.

وی ادامه داد: ایران با بهره‌گیری از منابع طبیعی و همسایگان شمالی می‌تواند اصلی‌ترین بازیگر تجارت انرژی در خاورمیانه بوده و به قطب اصلی تبدیل شود

فرآورده‌ها به شدت نیازمندآن هستند.وزیر نفت افزود: منابع و موقعیت سرزمینی مناسب و داشتن مزیت ژئواکونومیکی و ژئوپلیتیکی در کنار وجود عواملی نظیر نیروی انسانی متخصص فراوان دسترسی به خوراک ارزان و امنیت تأمین آن و برخورداری از دانش فنی ایران را به‌عنوان کشوری جذاب برای سرمایه‌گذاری در بخش نفت و گاز تبدیل کرده است که واردات خطوط لوله انتقال نفت گاز و قدرتمند و سازوکارهای قانونی حمایت‌کننده، دغدغه امنیت سرمایه‌رانی کرداران کشور می‌باشد.

فرآورده‌های نفتی نشان از ظرفیت‌ظلم ایران‌برای تبدیل‌شدن به قطب انرژی منطقه دارد، تأکید کرد: ایران ازاد جهان در ارتباط است؛ ۱۴کشور دارای منابع نفت و گاز هستند، ایران با دارا بودن ۸۸۰ کیلومتر مزرانه از طریق دریای عمان و خلیج فارس با آب‌های آزاد جهان در ارتباط است؛ امتیازی که بسیاری از کشورهای تولیدکننده نفت و فرآورده‌های نفتی از آن بهره‌مندند و برای صادرات و فروش نفت و گاز هستند، ایران با دارا بودن ۸۸۰ کیلومتر مزرانه از طریق دریای عمان و خلیج فارس با آب‌های آزاد جهان در ارتباط است؛ امتیازی که بسیاری از کشورهای تولیدکننده نفت و فرآورده‌های نفتی از آن بهره‌مندند و برای صادرات و فروش نفت و گاز هستند، ایران با دارا



به گزارش ایرنا، رئیس کل بانک توسعه اسلامی در ایران به ارزش ۲۰۰ میلیون یورو افزایش داده شد.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، احسان خاندوزی وزیر امور اقتصادی و دارایی که برای شرکت در اجلاس سالانه بانک جهانی به مراکش سفر کرده است، در حاشیه این اجلاس با محمد الجاسر رئیس بانک توسعه اسلامی دیدار کرد.

در این ملاقات آخرین وضع پروژه های در دست اجرای بانک بانک توسعه اسلامی در ایران بررسی و رئیس بانک توسعه اسلامی در اینکتابزار وزیر اقتصاد برای حل مسأله بدهی های به جا مانده از سال های گذشته ایران به بانک قدرتمندی کرد.

در همین حال، رئیس کل بانک مرکزی کشورمان در حاشیه اجلاس سالانه صندوق بین‌المللی پول، ضمن دیدار و مربوط به توسعه همکاری های بانکی استفاده از منابع گزاری ها مشترک پس از انتقال ۶ میلیارد دلار به بانک های ایرانی در قطر که محقق شده است بررسی و راهکارهای توسعه روابط با استفاده از این منابع را نیز مورد گفتگو و ارزیزی قرار دادند.

به گزارش ایرنا ، محمدرضا فرزین رئیس کل بانک مرکزی کشورمان در این دیدار تأکید کرد: با توجه به اینکه منابع ارزی آزاد شده ایران در قطر از طریق سوئیتف و بانکشای های C.I.اقبال دیدار تأکید کرد: قطر به گلبه تعهدات خود با ایران پایبند است و هیچ مانعی در توسعه روابط بانکی دو کشور وجود ندارد.

وی با اشاره به اقدامات اساسی و خوبی که طی روزهای گذشته درباره استفاده از منابع ارزی ایران در قطر انجام شده است گفت : شیاعیات مطرح شده در این باره طی یکی دو روز گذشته ارزش واقعی ندارد و بیبیت یک شوخی و بازی سانه‌ای بود.

اوجی تصریح کرد: مشارکت شرکت‌های دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌هایی‌تواند سرانجام سبب رفع چالش‌های موجود و افزایش رفاه مردمانمان شود. وی گفت: باید تأکید کنم به همان مقدار که جهان بتواند در سیاست‌زدایی بازارهای جهانی انرژی به‌زیگر نزدیکتر شده‌اند، همان مقدار می‌تواند به ارتقای امنیت جهانی بیفزاید، تجارت نفتی و گاز باید از مناسبات سیاسی جدا باشد.

وزیرنفت همچنین با اشاره به اظهارات اخیر ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهوری روسیه درباره روابط مطلوب تهران و مسکو

و تلاش برای توسعه آن به هر طریقی ممکن، افزود: رویداد «هفته انرژی روسیه» فرصتی ارزشمند میان همه وزارتخانه‌ها، توسعه صنعت انرژی است و به بررسی چالش‌هایی که با آن روبه‌رو هستیم و خواهیم بود و

موانعی که بر آن غلبه کرده‌ایم و موفقیت‌هایی که با تلاش‌ها دو جانبه و چندجانبه به دست خواهیم‌آورد، می‌پردازد. وی همچنین با تأکید بر اینکه فرصتی تاریخی برای تهران و مسکو به‌وجود آمده است و دو طرف بیش از هر زمان دیگری به یکدیگر نزدیکتر شده‌اند، اظهارداشت: همکاری ایران و روسیه نه تنها سبب رشد دو کشور می‌شود بلکه زمینه‌ترقی دیگر کشورهای منطقه را هم فراهم می‌کند.

اوجی تصریح کرد: به‌عنوان رئیس ایرانی کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی ایران و روسیه افزون بر تلاش برای گسترش همکاری‌های راهبردی در حوزه‌های مختلف انرژی از همکاری میان همه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و شرکت‌های ایرانی و روس حمایت می‌کنیم؛ اکنون فرصتی تاریخی برای دو کشور



و روسیه نمونه بارز این بوده‌اند که چگونه همکاری و اتحاد راهبردی می‌تواند به غلبه بر چالش‌هایکامک‌کند.بابهره‌گیری از نقاط قوت و به‌اشتراک‌گذاری تخصص و فناوری، ما توانسته‌ایم همکاری‌ها در حوزه انرژی را گسترش دهیم.

این مقام مسئول با تأکید بر اینکه تحریم‌ها مانع پیشرفت و رشد اقتصادی ایران نشده‌است، گفت: در سه ماه نخست سال ۱۴۰۲، حوزه نفت و گاز ایران به رشد ۱۹٫۸ درصدی دست یافت که این دستاورد در شرایط تشدید تحریم‌های ظالمانه و فشار حداکثری حاصل شده‌است.

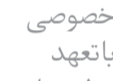
وی همچنین با اشاره به ارتقای شاخص‌های دسترسی مردم ایران به انرژی طی چهار دهه اخیر افزود: هم‌ایسنگ کل شهرهای ایران و بیش از ۸۵ درصد روستاهای ایران به شبکه گاز طبیعی متصل هستند و ضریب پوشش گاز در مجموع مناطق شهری و روستایی ایران ۹۰ درصد است. اوچی با بیان اینکه همکاری‌های روسیه و ایران تنها به مزارای اقتصادی محدود نمی‌شود، تصریح کرد: این روابط همچنین درک متقابل را تقویت کرده که می‌تواند به ثبات منطقه و جهان کمک کند و راه را برای همکاری‌های بیشتر در دیگر بخش‌ها هموار کند، مشارکت روسیه با تأکید بر چالش‌های موجود پاسخ‌دهد فرصت‌هایی تازه ایجاد کند که سرانجام به ایران و روسیه بدون موانع نبوده‌است، ادامه داد: دو طرف با چالش‌هایی‌پرشمار از جمله فشار تحریم‌ها روبه‌رو بوده‌اند، اما با عزم‌تزلزل‌ناپذیر و پشتکار موفق به یافتن راه‌حل‌های نوآورانه برای غلبه بر این موانع شده‌ایم؛ ایران

توسعه و بهره‌برداری از منابع دو کشور مهم و لازم است در برنامه توسعه روابط دو کشور قرار گیرد، استفاده از تجربه‌های یکدیگر در آموزش منابع انسانی ایجاد سازوکارهای نو مالی در همکاری‌های انرژی برای تسهیل و تسریع در تراکشن‌های مالی دوجانبه با مشارکت بخش خصوصی و دولتی، قابل تحقق و برای توسعه و تکمیل زنجیره ارزش بخش انرژی دو کشور ضروری است.

وزیرنفت ادامه داد: توسعه اقتصادی کشورها نیازمند دسترسی به انرژی مطمئن پایدار و با قیمت متنافه است و همکاری ایران و روسیه در حوزه انرژی به هم‌افزایی منطقه‌ای و صلح و ثبات کشورهای منطقه کمک می‌کند.

وی همچنین با اشاره به دیدگاه مثبت روسای جمهوری اسلامی ایران و فدراسیون روسیه در زمینه ایجاد قطب گاز در جنوب ایران، بر تلاش تهران و مسکو در این زمینه تأکید کرد.

وزیر نفت با اشاره به مذاکرات خود با الکساندر نوواک معاون نخست‌وزیر روسیه، برداشتن گام‌های عملی برای ایجاد قطب گاز ایران و روسیه در ساحل شمالی خلیج فارس را خوشایند ش‌د.مدیرعامل شرکت گازپروم هم در این دیدار با اشاره به روند رو به رشد مناسبات تهران - مسکو، از آمادگی این شرکت برای همکاری‌های تازه با ایران خبر داد.



مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

مشارکت دولتی و خصوصی با تعهد دولت‌ها

تغزیرات:

تأخیر ۷ساله برای بررسی، باعث پوسیدگی لاستیک‌های احتکاری شد

رئیس سازمان تغزیرات حکومتی گفت: وقتی در یک پارکینگ ۱۰هزار خودرو وجود دارد که چهار هزار خودرو آماده تحویل است اما اقدامی انجام نشده، این عمل امتناع از عرضه محسوب می‌شود و نیاز به مداخله به موقع برای تنظیم بازار دارد.

به گزارش روابط عمومی سازمان تغزیرات ، احمد اصائلو در همایش سراسری مدیران کل ستادی و استانی ، مطالبه‌گری این سازمان را عامل افزایش سرعت و جلوگیری از وقوع تخلفات به ویژه در پرونده‌های خودرویی و شهر به مدارس دانست ،افزود: رویکرد مطالبه‌گرانه در سازمان یعنی هیچ گزارشی درباره احتکار خودرو به تغزیرات حکومتی ارسال نشده اما رئیس شعبه و مدیرکل با حضور میدانی ، امتناع از عرضه چهار هزار خودرو را کشف و با پیگیری، شرکت راموظف به عرضه خودروها ظرف چهار روز کردند.

اصائلو در باره رسیدگی به تخلفات شهر به مدارس ، گفت : جلسات متعددی برای پیگیری اضافه دریافتی شهر به مدارس برگزار شده و اجازه نمی‌دهیم کم‌کاری کسی سبب اجحاف در حق مردم شود و اگر لازم باشد به صورت میدانی در مدارس به بررسی تخلفات می‌پردازیم.

رئیس سازمان تغزیرات حکومتی گفت: موضوع مسکن هم از حوزه‌های است که تغزیرات حکومتی بدون دریافت گزارش از ضابطان قضایی مداخله کرد که منجر به تشکر رئیس جمهوری از آن‌گذاری و ورود به هنگام سازمان تغزیرات به تخلفات حوزه مسکن شد.

اصائلو با تأکید بر اهمیت سرعت رسیدگی به پرونده‌ها در جلوگیری از وقوع تخلفات، افزود: پرونده‌های برای احتکار لاستیک هفت سال پیش تشکیل و لاستیک‌ها تا صدور حکم نهایی ضبط شده که اکنون پس از هفت سال لاستیک‌ها هاپوسیده‌است؛ در حالی که عرضه این لاستیک‌ها در همان زمان کشف، می‌توانست آن‌گذاری مطلوبی داشته باشد.

خطیب جمعه تهران: آنچه مقاومت فلسطین انجام داد، دفاع مشروع است

امام جمعه موقت تهران تأکید کرد: ملت ایران بر اساس مبانی اعتقادی اش ۴۴سال است در صحنه حمایت از مظلومان فلسطین حاضر است و به دنیا می‌گوید به فضل خداوند تا ازادی قدس شریف و بازگشت فلسطینیان مظلوم به خانه‌هایشان با شعار «هر فلسطینی یک رای» ایران اسلامی در صحنه حمایت از این مظلومان باقی خواهد ماند.



به گزارش ایسنا، آیت‌الله سید احمد خاتمی در خطبه‌های نماز جمعه تهران ، با اشاره به برگزاری راهپیمایی شکرانه پیروزی مبارزان فلسطینی و حکومت جنایات رژیم غاصب صهیونیستی پیش از برگزاری نماز جمعه گفت : این حادثه بین‌المللی جهان اسلام از زمان آغاز اشغال فلسطین نه کم نظیر بلکه بی نظیر بوده است ؛ سنگ کجا موشک و پهپاد و چترباز و اسیر گرفتن از صهیونیست‌ها کجا؟ همه چیز عوض شده و معادلات بین‌المللی تغییر کرده است و هیچ تردیدی نداشته باشید که این شرایط قصه رایه آن سمت می‌برد که مقام معظم رهبری فرمود: «اسرائیل ۲۵سال دیگرش را نخواهد دید.»

وی تأکید کرد: آنچه مقاومت انجام داد، از جهت حقوقی یک دفاع مشروع است ؛ صهیونیست‌ها ۷۰سال است که در حال کشتن اطفال و زنان و آواره کردن انسانها هستند. آیا می‌خواهند که فلسطینیان دست رو بگذارند؟ این اقدام یک دفاع مشروع است و ملت ایران پیشانی‌دست و بازوی این قهرمان مقاوم‌رامی‌بوسد.کسی که یاد پدر می‌کند، طوفان هم برداشتی نمی‌کندوآن همه حمایت‌این‌عکس‌العمل‌را هم در پی دارد.

امام جمعه موقت تهران افزود: آنچه که تاکنون اتفاق افتاده فقط یک سبلی محکم جبهه مقاومت است ؛ آب رایه بر روی مردم غزه بسته‌اند، برق غزه را قطع کردند و ۳۰۰۰ آدم‌کشند؛ اگر بخواهند به این جنایات ادامه دهند، تردید نداشته باشند که سبلی‌های محکم‌تری خواهند خورد. مقام معظم رهبری فرمودند آنچه اتفاق افتاد زلزله‌ای ویران‌گر و شکستی غیر قابل‌تعمیم بود، شکستی که خودشان عامل آن بودند. خاتمی با اشاره به حمایت‌های کشورهای عربی از اقدامات رژیم صهیونیستی گفت : در این جنایت‌مانند سایر جنایات‌ها، آمریکا و انگلیس به صراحت وارد حمایت از رژیم طفل‌کش و آدم‌کش صهیونیستی شدند؛ به صراحت عرض می‌کنم که حق آنهاست که شعار «هرک بر آمریکا» از زبان این مردم نیفتد.

وی در ادامه با اشاره به حمایت‌های مردمی از مقاومت مردم فلسطین در جهان افزود: خیزش و حمایت مسلمانان در نقاط مختلف جهان در حمایت از مقاومت فلسطین پدیده‌ای مبارک و سوندنی و همان بیداری اسلامی و همان پیام انقلاب است که امام راحل فرمود ما انقلاب‌مان را به جهان صادر می‌کنیم. می‌خواستند فلسطین از یاد‌ها بود و حداقل مسأله‌ای عربی بماند اما امام خمینی (ره) روز جهانی قدس را اعلام کردند؛ چرا که فلسطین مسأله بین‌المللی جهان اسلام بود و است.

امام جمعه موقت تهران با اشاره به تلاش سران رژیم صهیونیستی برای تغییر چهره خود از «ظالم» به «مظلوم» گفت: تردیدی که رژیم صهیونیستی این روزها به بار بسته گرفتن چهره مظلومان است، در حالی که جنایات آنها باطلوبی در نظر جهانیان است ؛ در طول این هفته گذشته فقط ۲۰۰۰ نفر غیر نظامی را کشتند و هزار زن و کودک را بزرگ‌کشت کردند. همچنین ده‌ها نفر کادر پزشکی را کشتند، ساختمان‌های موجود را بر سر مردم غزه خراب کردند و هنوز هم ده‌ها نفر زیر آوار در حال جان دادن هستند؛ این چهره ظالمانه آنهاست و جهان انسانیت باید در مقابل این ظالمان و جنایتکاران ایستد.

خاتمی همچنین با انتقاد از برخی تحلیل‌گران داخلی گفت: آنچه مایه تأسف است، تحلیل اندک تحلیل‌گران بی‌بصیر در داخل است که جای جلاد و شهید را عوض کرده‌اند و به جای اینکه از مظلومین فلسطین حمایت کنند، از جنایتکاران صهیونیستی حمایت می‌کنند؛ آنها که کار جنایتکاران را توجیه‌کنند در حقیقت خود جنایت‌کارند و کسانی هستند که بمب بر سر مظلومیت فلسطین می‌ریزند.

طرح ساخت هواپیمای ۲۲نفره ایرانی رونمایی می‌شود

معاون صنایع حمل‌ونقل وزیر صنعت از رونمایی از طرح ساخت هواپیمای ۲۲ نفره مسافری ایرانی در یک همایش تخصصی خبرداد.به گزارش تسنیم، منوچهر منطقی با اشاره به طرح ساخت هواپیمای داخلی افزود: در کار تولید این هواپیمای ۱۲ نفره، برنامه جامعی طراحی شده که قرار است در یک راستکار با شرکت‌های دانش‌بنیان که همکاری‌های بین‌المللی دارند، اجرایی شود.وی اضافه کرد: طرح ساخت این هواپیمای با مشارکت وزارت صنعت، وزارت راه و شهرسازی، شرکت‌های فرودگاهی و هواپیمایی، و معاونت علمی و فناوری رئیس‌جمهور است و وزارت دفاع که زیرساخت‌های صنعتی را داراست، تعریف شده که در یک همایش معرفی خواهد شد.

آگهی تجدید مناقسه خرید شل کوره (خرید ۳ قطعه از کورهی دوار کارخانه سیمان خاش) شماره ۱۸۰۰۲۱۸۰۱۴

شرکت سیمان خاش در نظر دارد نسبت به خرید شل کوره (۳قطع از کورهی دوار کارخانه سیمان خاش) از طریق برگزاری مناقسه اقدام نماید. لذا بدینوسیله از واجدین شرایط دعوت می‌گردد از تاریخ نشانی آگهی تا سران اینترنیت www.khashacement.ir بخش مناقسه نسبت به دریافت اسناد اقدام و پیشنهاد قیمت خود را در پاکت در بسته نامتایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ به یکی از آترس‌های ذیل ارسال نمایند.

آدرس ارسال پاکت‌ها: شرکت مناقسه: تهران: خیابان شهرداری شمالی، کوچه شهید حمید قدس (اندیشه ۳) پلاک ۶۹، کدپستی ۱۵۹۶۶۶۶۶، تلفن: ۰۲۱۴۳۱۴۷۷۷۰.

راه‌آسان: میدان دکتر حسینی، بلوار جمهوری، شرکت سیمان خاش، کدپستی: ۹۸۱۹۳۲۵۴، تلفن: ۰۵۴۰۳۳۹۴۵۸۰.

کارخانه: شهرستان خاش، کارخانه سیمان خاش، محمدتربت مفرد، تلفن: ۰۴۳۳۲۳۲۳۶۱.

شرکت سیمان خاش

شعبه ۱۱ دادگاه کیفری یک تهران قرار رسیدگی غیابی

نظر به تعیین وقت دادرسی جهت رسیدگی به اتهامات متهمان پرونده تشکیلات واضء موسوم به مجاهدین خلق (معروف به گروهک منافقین) به تاریخ ۱۳۴۲/۹/۱۲ از سوی شعبه یازدهم دادگاه کیفری یک استان تهران و نیز اتمام مهلت قانونی ابلاغ مواد ۳۸۴ و ۳۸۷ قانون آئین دادرسی کیفری درخصوص متهمان مذکور و با عنایت به منواری بودن و عدم دسترسی به متهمان پرونده مطابق فهرست پیوست، با لحاظ با معلوم نبودن محل اقامت مشارالیهم و اینکه اقدامات دادرسی تعقیب‌کننده جرم منتج به دستنیایی به متهمان و همچنین ابلاغ به آنان به نحو دیگر نشده‌است، مستنداً به تبصره ماده ۳۹۴ قانون آئین دادرسی کیفری قرار رسیدگی غیابی با عتاوین اتهامی :

* مشارکت در اذراء تشکیلات یافرقه تروریستی و ضدانیتی، موسوم به سازمان مجاهدین خلق ایران معروف به «سازمان منافقین» از سال ۱۳۵۷ هجری شمسی در داخل و خارج از ایران (عراق، فرانسه و االبانی) با یاهد برهم‌زدن امنیت ملی ایران از طرق مختلف

* اقدامات تروریستی وسازمان یافته بر علیه مطبوعات و روزنامه‌ها

* اقدامات تروریستی منتهی به قتل عمدی کودکان زنان، افشاء حرمت مردم عم‌ام (معلمان، کسبه، راننده‌و...)

* اقدام تروریستی وسازمان یافته در حمله مسلحانه به مدارس منجر به شهادت (قتل عمدی) ومجروحیت

* گروهک جنایت علیه بشریت

* گروهک تروریستی وسازمان یافته ضد ایرانی ومجامع غربی وکانون‌های شورشی در اواج اغتشاشات یابیز سال ۱۳۰۱ هجری شمسی وسایر عناوین اتهامی

علیه متهمان ذیل صادر واعلام می‌گردد.

تشکیلات موسوم به مجاهدین خلق (معروف به گروهک منافقین) : مسعود رجوی، مریم قجر عضدانلو (معروف به مریم رجوی)، مهدی ابریشمی، زهره اخبانی، فریبه اروانی، مهدی براعی، مژگان پارسیانی، زهرامر یخی افنگر کلابی، محمدعلی توحیدری خانکی، علی خدایی صفت، مهدی خدایی صفت، عباسعلی داوری فیضی پروازر، سید مجید سعیدالمحدثین، صدیق‌قصبینی، محمدتربت مفرد، مهوش سپهری، قدسی خراز، یمنهاز سلیمانیان، محسن سیاه کلاه، مریم فضل‌مشهدی، بهشته‌شادروزیلاددیهیم، ابوالقاسم رضایی، حمیراجحتی امامی، محمود عطایی گازی، گلنار جوهری ساعتچی، مه‌رمان حاجی نژاد، مرتضی اسماعیلیان مارتانی، دولت نوروزی منجلی، زهرانشخایی، عسرت‌محبت کار، علیرضا معدنچی، عباس مییاجی مقدم، حمیدرضا اسحاقی، جمیله ابریشمی، علی‌رضا امام جمعه، محمدصادق اسطغی، فاطمه‌آدرسی، فرهاد الفت، رویا، صدی موسوی، بهزاد نظیری، فرشته یگانه، معصومه بلوچی، یاسر جهان نژادی، فائزه خیاط‌حصاری، محمدی، صالح رجوی، محمدسادات خوساروی، بزین‌بان سرآمد، حکیمه سعادت نژاد، حمیده شاهرخی امیری، نر-یاشوری، پروین صفایی، محمودفخاززاده، محمدحجاتی، علیرضا معدنچی، سیداحمد علوی لطفانی، جمیله ابریشمی، علی‌رضا امام جمعه، اسدالله واسطی، فاطمه‌آدرسی، مصطفی اسغینی، زهره بئی جمالی، محمود بئی هاشمی، اسدالله بهرامی، علیرضا بهرامی، عزیزاله پاک‌نژاد، مه‌ر افروزی بیکر، نگار، مریم حاج خانیان، احمد وحیف نژاد، پرویز خزائی، حسین داد‌خواه، فاطمه داوران، حسین رونوی خوسنایی، سپیده ابراهیمی، بزین رحیمی، آزاده رضایی، هادی روشن روانی، محمد سادات درندزی، فریدون سلیمی، عباس شاکری، سهیلا شعبانی، احمد شکرانی، سهیلا صادق، مه‌رمان صادق، طاهره ضیائی، کبری لطماسی، احمد عباسی، زهره عطر بانفر، مهدی علیقلی، مرتضی فخار، سیداسدالله قفیه‌دوزلی، ایرج فیض بوسجینی، پرویز رحیم سنجائی، رحیم گلپایگانی، فریدماهو تچی، محسن مددی الموسوی، سید محمود احمدی‌علون آبادی، سید جواد احمدی‌علون آبادی، اسماعیل مرتضایی، محمود معیری، رقیه‌حکمتی، شسروین نظری آبادی، علی‌هادی زاده، الهه کرم هوشنگی



خط ارتباطی با مردم

etelaal@etelaal.com ۰۲۱-۲۲۲۲۶۰۹۰

پزشکان متخصص بر بالین بیماران حضور یابند

مدتی است که برای شیمی درمانی به بیمارستان امام خمینی (ره) مراجعه می کنیم، ولی در این مدت پزشک متخصص و به قولی استادان بیمارستان برای ویزیت بیماران در بخش‌ها حضور نمی‌یابند و بیماران فقط از طریق رزیدنت‌ها و انترن‌ها باید مشکلات خود را مطرح کنند؛ حال آنکه حضور پزشکان متخصص برای تسلی روحی بیماران مبتلا به سرطان بسیار مفید است. البته جادارد از زحمات پرستاران در بخش شیمی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) تشکر و قدردانی ویژه داشته باشیم.

- بیمار شیمی درمانی

درخواست از شهرداری منطقه ۲۱ تهران

محل بازی کودکان در پارک نیلوفر منطقه ۲۱ شهرداری تهران، جنب بزرگراه آزادگان، فاقد پوشش فوم پلاستیکی و مناسب و ایمن است، از شهرداری منطقه درخواست می‌شود که برای بازسازی این زمین بازی اقدامات لازم را انجام دهد.

- از مراجعان پارک نیلوفر

ضرورت اصلاح قانون مالیات‌های مستقیم

علیرغم درخواست‌های مکرر از سازمان امور مالیاتی کشور در مورد لازم‌الاجرا شدن اصلاحیه قانون مالیات‌های مستقیم، بعداز سال‌ها هنوز مالیات‌شغلی افراد به صورت علی‌الراس محاسبه و مطالبه می‌شود. از سازمان بازرسی کل کشور و کمیسیون اصل ۹۰ مجلس خواهان بررسی این موضوع و حل مشکل آن هستیم.

مدیر شرکت خصوصی

خودروهای دیوشده را بفروشند

دپو خودروهای تولیدی به وسیله ۲ شرکت بزرگ خودروسازی کشور در شرایطی که به دلیل تأیید به استانداردها مشکلی برای تحویل آنها به مشتری‌بان وجود ندارد باید مورد توجه مسئولان قرار گیرد و نگذارند که این شرکت‌ها به بهانه ضرردهی درصدد افزایش قیمت محصولات خود باشند.

- خریدار خودروی تولید داخلی

یارانه بنزین به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟

پرداخت یارانه بنزین از سوی دولت به افراد فاقد خودرو چندسالی است که باابهامات زیادی مواجه وتکلیف‌ان هم مشخص نشده‌است.آبایارانه بنزین فقط به دهک‌هایی که یارانه نقدی را دریافت می‌کنند، تعلق می‌گیرد یا شامل همه مردم است؟ از مسئولان ذریبط انتظار می‌رود که در این باره اطلاع‌رسانی دقیقی داشته باشند.

- شهروند بدون خودرو

درمان رایگان بازنشستگان حداقل بگیر

مستمری مازم ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است که هر ماه نیمی از آن صرف هزینه‌های دارو و درمان می‌شود. در شرایطی که مخارج زندگی بسیار بالاست آیا این قشر از بازنشستگان می‌توانند شرایط مناسبی برای زندگی داشته باشند؟ حال که دولت و سازمان تأمین اجتماعی برای افزایش حقوق مستمری بگیران حداقل بگیر اقدامی نمی‌کنند، بهتر است حداقل طرح درمان رایگان رابرایشان اجراکنند، تاغدغه‌هزینه‌های مداوی بیماری‌های خود رانداشته باشند.

- فرزند بازنشسته حداقل بگیر

کنترل هوشمند ترافیک شهر

چراغ راهنمایی تقاطع خیابان‌های فرجام و هنگام در منطقه نارمک خراب است و باعث راه‌بندان و بی‌نظمی رفت وآمد خودروها در این محل شده است.مگر پلیس راهور از طریق سیستم‌های هوشمند کنترل ترافیک نمی‌توانند این گونه مشکلات را رصد و برای رفع آنها اقدام کنند؟

- بیانی-از ساکنان محل

سازمان اوقاف، سرای سالمندان بسازد

برخی از افراد ثروتمند که فرزند و وارثی ندارند، اغلب اموال خود راوقتی می‌کنند تا بعد از فوت به نواحسب مورد استفاده قرار گیرد، با توجه به اینکه این افراد در سال‌های سالمندی تنها و نیازمند پرستار هستند؛ پیشنهاد می‌شود سازمان اوقاف و امور خیریه با ساخت خانه‌های سالمندان تراخود اوقاف طرح دهداردی و اقدامی از آنان بپردازد تا افراد سودجو در پوشش پرستار نتوانند از دارایی‌های آنان سوءاستفاده کنند.

- شهروند سالمند

تکلیف جوانان تحصیل‌کرده بیگار چه خواهد شد؟

در شرایطی که با افزایش روزافزون جوانان تحصیل‌کرده بیگار روبرو هستیم ودر کنار آن نگرانی از افزایش مهاجرت آنان هم وجود دارد؛ طرح مشاور ارشد مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در گفتگو با روزنامه اطلاعات ۴ همراهه تعجب‌آور بود. ایشان پیشنهاد دادند که «اشغال افراد بازنشسته به عنوان دوره ۴ دوم بیمه‌پردازی پذیرفته و حقوق و مزایای آنان مشمول کسر حق بیمه تا چند سال شود که با تحقق این برنامه بازنشستگان به عنوان نیروی غیرفعال تلقی نخواهند شد و در نتیجه کمبود نیروی کار جبران خواهد شد.» که باید پرسید در این صورت تکلیف میلیون‌ها نیروی جوان بیگار در کشور با وجود فعالیت دوباره افراد بعد از بازنشستگی، چه خواهد شد؟

فرهنگی بازنشسته

سخنگوی دولت:

صنعت خودرو خصوصی می‌شود



با نیاز روز کشور داشته‌یم، به همین دلیل ۵ خودرو که استانداردهای پایین داشتند از خط تولید خارج شده‌اند و خودرو با کیفیت بالا در خط تولید قرار دارد.

وی با اشاره به افزایش تولید خودرو در دولت سیزدهم، افزود: پارسال یک میلیون و ۳۴۰ هزار دستگاه خودرو تولید شد وامسال تولید بیش از یک میلیون و ۵۰۰هزار خودرو برپنامه ریزی کرده‌ایم.



رئیس پلیس امنیت اقتصادی خبر داد

افزایش ۳۵ درصدی دستگیری قاچاقچیان کالا



رئیس پلیس امنیت اقتصادی در تشریح عملکرد پلیس امرکز اظهار داشت: با تلاش همکارانم در حوزه پلیس کمرک شاهد افزایش ۷۰ درصدی پرونده‌های کلان و مهم به ارزش ۲ هزار و ۲۸۴ میلیارد تومان و افزایش ۳۵ درصدی دستگیری قاچاقچیان عمده به تعداد ۶ هزار و ۷۷۹ نفر در ۶ ماهه امسال هستیم.رحیمی، خاطر نشان کرد: اجرای ۶ مرحله طرح پیشگیری و مقابله با قاچاق کالا و ارز از مبادی رسمی منجر به کشف ۸۰۰میلیارد تومان از جمله دیگر دلایل حضور پلیس در گمرکات است.

رئیس دفتر رهبر معظم انقلاب:

«طوفان الاقصی» مقدمه نابودی رژیم صهیونیستی است



سرویس خبر: رئیس دفتر رهبر معظم انقلاب گفت: عملیات «طوفان الاقصی» توسط رزمندگان جبهه مقاومت، پیش در آمد نابودی رژیم صهیونیستی است و نابودی آن رژیم را خواهیم دید.

برای زائران بوجودآمده است.

وی بایبان این که چمکران جایگاه عاشقان ولددادگان و کسانی است که برای تجدید بیعت و اعلام وفاداری به حضرت ولی عصر (عج) به این مکان در قنات دور و نزدیک و کشورهای دیگر مشرف می‌شوند، اظهار داشت: مسجد چمکران پایگاه بزرگ و مهم برای حضرت ولی عصر (عج) است و زائران با ملیت‌های مختلف به این مسجد مشرف می‌شوند و جای تعجب است برخی نسبت به چمکران تشکیک و شبهه ایجاد می‌کنند.

محمد گلپایگانی افزود: برخی یا تریبونی دارند یا قلم بدست می‌گیرند و شبهه ایجاد می‌کنند و هر چه بگویند و هر چه بنویسندآب در هاون می‌کوبند و یقیناً موفق نخواهند شد.

رئیس دفتر رهبر معظم انقلاب تأکید کرد: مسئولان حکومتی در استان مقدس قم از هر گونه همکاری و کمک و مساعدت به پایگاه مسجد مقدس چمکران مضاغیه‌تکنند چون چمکران آبروی شهر قم بوده‌ودنیا به این مکان‌های مذهبی دلخوش است.

سخنان تولیت‌های جدید و قدیم

تولیت جدید مسجد مقدس چمکران هم در این آیین گفت: از اعتمام رهبر معظم انقلاب که پس از تحمل ۲۰سال غربت ومشکلات جنسی آن در قفقاز تولیت این مسجد مقدس و مکان نورانی را به اینجناب مرحمت فرمودند از صمیم قلب تشکر می‌کنم.

حجت‌الاسلام سیدعلی اکبر اجاق‌نژاد افزود: به تولیت‌های سابق چمکران که در طول مسئولیت خود خدمات مایان و چشمگیری انجام دادند هم خسته

نمانشید عرض کرده و به همه خادمان مسجد که این تشکیلات را به رونق رساندند تقدیر می‌کنم و اطمینان می‌دهم این خط مبارکی که ریل‌گذاری شده است، با تمام قوت و توان با توجه حضرت بقیه الله‌ادامه پیدا خواهد کرد.

وی گفت: بیپوشه از مهندسی‌های مراجع معظم تقلید و علمای بزرگوار و اهالی فرهنگ و نظر و ادب و قلم بهره‌خواهم برد.

اجاق نژاد تأکید کرد: از آن جایی که مسجد مقدس چمکران در نگاه رهبر فرزانه انقلاب به عنوان پایگاه عظیم تشیع تعریف شده‌است و عملاً مرکز تردد مراجعه شیعیان از همه کشورهای اسلامی شده

می‌توان گفت جایگاه جهانی و بین‌المللی پیدا کرده‌است.

همچنین حجت‌الاسلام والمسلمین محمد حسن رحیمیان تولیت سابق مسجد مقدس چمکران

فرمانده کل سپاه: با همه وجود از مقاومت حمایت می‌کنیم

فرمانده کل سپاه پاسداران با بیان این که مسلمانان حامی مقاومت هستند و ما با همه وجود از مقاومت حمایت می‌کنیم، گفت: فلسطین به تهنایی و بدون مشارکت هیچ قدرت دیگری توانست سنگین‌ترین ضربه هولناک شکست‌بار را به نظام امنیتی، دستگاه اطلاعاتی و ارتش رژیم وارد کند و نشان دهنده ساخته شده شکست ناپذیری رژیم صهیونیستی را باطل کند.

سرلشکر حسین سلامی به عنوان سخنانر پیش ازخطبه‌های نماز جمعه تهران، افزود: بزرگترین شکست در تاریخ موجودیت رژیم جعلی صهیونیستی از سال ۱۹۴۸ به این سو برای این رژیم و بزرگترین پیروزی برای نهضت فلسطین در عملیات طوفان الاقصی اتفاق افتاد.

وی با اشاره به عملیات طوفان الاقصی، ادامه داد: رویدادی که ظرف یک هفته اخیر مانند یک موج شوک عظیم جهان را در بهت و حیرت و شگفتی فروبرد، حادثه‌ای است بی سابقه خارج از دامنه تصور همه صاحب نظران اندیشمندان، راهبرداران و سیاستمداران عالم.

فرمانده کل سپاه بایبان اینکه عملیات طوفان الاقصی، محصول انباشته شدن و فشردگی و پرتراکم شدن بغض ملنی است که توسط غاصبان از سرزمین خودآواره شده است، اضاف کرد: از حدود یکصد سال قبل به این طرف تاکنون بی سابقه‌ترین جنایت‌ها در حق مردم فلسطین، لبنان، سوریه، اردن و مصر توسط رژیم صهیونیستی با حمایت‌های آمریکا، انگلیس و برخی از کشورهای اروپایی اتفاق افتاده است.

وی با بیان اینکه حافظه تاریخی ملت‌های مسلمان هرگز حمایت‌های بی دریغ آمریکا را از رژیم صهیونیستی زیاد نبرده است، افزود: آمریکایی‌ها از هر حمایتی در حد اکثر چکشیبانی ممکن از این رژیم دریغ نکرده‌اند.

سلامی در تشریح اهمیت عملیات طوفان الاقصی، اضافه کرد: این شکست برای اسرائیل از آن جهت سنگین و مهم است که فلسطین توانست این پیروزی بزرگ را بدست بیاورد و اسرائیل این شکست بزرگ را بپذیرد. هم شکست بسیار سنگین بود و هم پیروزی فلسطین بسیار درخشان.

وی ادامه داد: خود صهیونیست‌ها گفتند اگر ما در ۱۹۶۷ شکست می‌خوردیم یعنی از این رژیم دریغ نکرده‌اند. امروز در مقابل فلسطین که از دید صهیونیست‌ها یک جمعیت ضعیف و محاصره شده است چنین شکستی رامنحمل شدند.

فرمانده کل سپاه اظهار کرد: اسرائیل تجسم سیاست‌های آمریکا در دنیای اسلام است. بنابراین: این رژیم یک عقبه سیاسی دارد و شکست آن از این جهت مهم است که با وجود پیوند عمیق باآمریکای جانیبتار، بازم هم این رژیم چنین در میدان می‌شکند.

فرمانده کل سپاه اضافه کرد: امروز بعد از عملیات طوفان الاقصی آنها در حال احیا و تنفس مصنوعی رژیم هستند و همه توان خود را بسیج کرده‌اند تا با قتل عام فلسطینی‌ها موازنه روانی شکست خورده را ببرد کنند که عملاً چنین چیزی ممکن نیست و آن شکست هرگز قابل جبران نیست.

۷ گشته در تصادف خودرو حامل مهاجران غیرقانونی در آلمان

بر اثر واژگونی خودرو حامل مهاجران غیرقانونی در بزرگراه شماره ۱۹۴ ایالت «بایرن»، ۷ نفر جان باختند. به گزارش ایسنا به نقل از دوپچه وله، بر اساس گزارش اداره پلیس در «روزن هایم»، این خودرو که دارای پلاک بایرن، «پایتخت آتریش بود با بیش از ۲۰ مسافر ساعت ۳ اباداد دیروز به وقت محلی، برای فرار از کنترل پلیس با سرعت زیاد در یک خروجی در فاصله ۵ کیلومتری مرز آتریش از جاده خارج واژگون شد، که در این حادثه، بزرگراه مسیر «مونینخ» و «پاساوتو» کاملاً مسدود شد و نیروهای امدادگر به کمک رسانی مجروحان و خارج کردن اجساد پرداختند. همچنین در میان مصدوم شدگان که به بیمارستان‌های شهرهای اطراف منتقل شده‌اند، شماری کودکان وجود دارند. دادستانی ایالت تحقیقات درباره این سانحه مرکب‌ار برعهده گرفته‌است. به گزارش پلیس فدرال آلمان و پلیس مرزی ایالت بایرن، در ماه‌های اخیر بر شمار تردد خودروهای حامل مهاجران غیر قانونی در مناطق مرزی به شدت افزوده شده‌است.

* ششم ۲۲ مهر ۱۴۰۲ = ۲۸ ربیع الاول ۱۴۴۵

* ۱۴ اکتبر ۲۰۲۳ = سال نودوهمشم * شماره ۶ ۲۸۵۰

etelaalonline



دستگیری ۲ کارمند ادارات البرز به اتهام اختلاس

سرویس حوادث: رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان البرز از دستگیری ۲ نفر از کارمندان یکی از ادارات دولتی استان

به اتهام اختلاس ۱۰میلیارد ریالی خبر داد.

به گزارش ایسنا، سرهنگ حسنعلی پارسافر درباره این خبر گفت: در پی ارجاع یک فقره پرونده با موضوع اختلاس کارمندان یکی از ادارات دولتی

به پلیس امنیت اقتصادی استان، رسیدگی به پرونده در دستور کار قرار گرفت و پس از بررسی‌های اطلاعاتی و احراز وقوع اختلاس، با بررسی تخصصی مشخص شد که دو نفر از کارمندان یکی

از ادارات دولتی استان اموالی به ارزش یک میلیارد تومان را از انبار این اداره خارج کرده و در بازار آزاد فروخته‌اند. که پس از تکمیل تحقیقات مقدماتی و مخفیگاه متهمان پرونده شناسایی و با هماهنگ مقام قضائی دستگیر شدند. متهمان که با مشاهده مستندات پلیس چاره‌ای جز بیان حقیقت در پیش روی خود نمی‌دیدند، به جرم خود مبنی بر اختلاس اموال بیت‌المال به ارزش ۱۰میلیارد ریال اعتراف کردند، که با تکمیل پرونده به مرجع قضائی معرفی و باقرار مناسب روانه زندان شدند.

خبر دیگر این که روابط عمومی سپاه امام حسن مجتبی (ع) از انهدای یک شبکه ارتش‌ده سازمان‌های شهرداری کرج توسط پاسداران گمنام امام زمان (عج) خبر داد، که بر این اساس یکی از مدیران ارشد سازمان میادین شهرداری کرج که با دریافت مبلغ سنگین در امور قرارداد‌های کرج نفوذ کرده بود، دستگیر شد.



صدور رای قطعی برگشت به کار شهردار ابهر

سرویس حوادث: مدیرکل امور شهری و شوراهای استانداری زنجان گفت: دیوان عدالت اداری رای قطعی برگشت به کار علیرضا عباس نیا شهردار ابهر را صادر کرد.

سعید طحچی در گفتگو باایرنا افزود: سال گذشته شهردار ابهر به علت نداشتن سکونت در شهرستان محل خدمت برکنار شد، اما پاشکایت به دیوان عدالت

اداری، رای بازگشت دریافت کرد.

وی با بیان اینکه رای دیوان عدالت اداری برای بازگشت علیرضا عباس نیا، شهردار سابق ابهر ۱۴ تیرماه ابلاغ شده بود، اضافه کرد: طبق رای صادره از سوی دیوان عدالت اداری این مصوبه رد شد

و اعضای شورا قابل اعتراضی بود که همین اتفاق هم افتاد و ۳ نفر از اعضای شورا به

این رای اعتراض کردند.

خلجی گفت: رای بدوی مبنی بر رد مصوبه شورای شهر در برکناری شهردار ابهر تأیید شده‌است.

وی با بیان اینکه با حکم صادره شهردار سابق می‌تواند به سمت خود برگردد، افزود: استانداری زنجان نظر خود را که مبنی بر اجرای قانون و رای صادره از سوی دیوان است، اعلام کرده‌است.

مرگ یک نفر در حریق مجتمع مسکونی

سرویس حوادث: سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران از مرگ یک نفر در حادثه وقوع حریق در بلوار فردوس شرق خبر داد. سید سلال ملکی اظهار داشت: پس از اعلام وقوع آتش سوزی در یک مجتمع مسکونی در بلوار فردوس شرق خیابان وفا، آژر به عوامل اورژانس، ۱۲ گروه آتش‌نشان به همراه امکانات کامل به محل حادثه اعزام شدند و در مدت زمان ۴ دقیقه به محل حادثه رسیدند.وی ادامه داد: آتش سوزی در طبقه سوم یک مجتمع ۷ طبقه ۱۴ واحد مسکونی رخ داده و در زمان رسیدن آتش‌نشانان کاملاً شعله ور بود. مدتی ۲۷ساله که در واحد حضور داشت اعلام کرد فرد دیگری داخل محل وقوع حریق حضور دارد که آتش‌نشانان عملیات خود را آغاز کردند و همزمان بااطفاه حریق، به جستجوی برای یافتن فرد ۶ساله پرداختند که پس از یافتن وی مشخص شد وی جان باخته‌است. به گفته ملکی با اقدامات به عمل آمده، آتش سوزی کنترل و اگزاکترش به اطراف جلوگیری شد.

مینا حدیدی

گزارشگر



گزارش

اجتماعی

در ماشین را باز می‌کنم، آرام سلام می‌کنم و می‌نشیم. راننده، پسر جوانی حدود ۲۲ ساله سالم است. دود ماشین در ماشین پیچیده. شیشه را پایین می‌کنم تا کمی هوای تازه به درون بیاید. نامش کسری است؛ شبیه بچه درس خوان هالی است که بالاخره در یک زمین‌های نابغه‌اند. به او توضیح می‌دهم که روزنامه نگارم می‌پرسم آیا تا به حال کل کشیده‌اید؟ می‌گوید: بله، یک روز که در خانه تنها بودم به عدلت کنجکوی‌ام نسبت به این ماده واثرات پس از مصرف آن، گل کشیدم. تجربه عجیب و غریب نبود؛ درست شبیه همان چیزی بود که جامعهٔ پزشکان دربارهٔ آن هشدار داده‌اند. خوشبختانه برای من اتفاق بدی رخ نداد و این گونه نبود که بخواهم استفاده کنم، به همین جهت، دچار وابستگی و اعتیاد نشدم.

کسری ادامه می‌دهد: مادهٔ مخدر گل، یکی از مشتقات اصلی ماری‌جواناست که قدرت اعتیادآوری بسیار بالایی دارد. گل، حاوی تترآ هیدرو کانبینول (THC) است که سبب تشریح بیشتر دوپامین در مغز می‌شود و احساس شوق، لذت و خلاقیّت بیشتر را در مصرف‌کننده متبلور می‌کند؛ به گونه‌ای که تمرکزش برای انجام کارها با بهتر نگذردند. البته این رفتار طوری است که گاهی مصرف‌کننده می‌تواند کارهای حوزهٔ تخصصی‌اش را جاش پماند بسته انجام دهد و پس از انجام آن، حس رضایت و خلایقت بیشتری خواهد داشت؛ مثل اتفاقاتی که اسمال در زمان امتحانات و کنکور رخ داد و برخی با مصرف گل، سر جلسه حاضر شدند تا امتحانشان را بهتر بگذرانند. البته این رفتار اشتباه‌است. مگر چقدر می‌توان این کار را تکرار داد و به آن ماده وابسته نشد؟ در دورهٔ دیگری

مد شده بود بچه‌ها در ایام امتحانات، قرص ریتالین یا داروهای دیگر مصرف می‌کردند که بازنگر بیشتری درس بخوانند.

عوارض «High» (های) بودن
کسری می‌گوید: هر نوع مادهٔ مخدر یا روان‌گردانی اثرش را روی مغز باقی می‌گذارد. اگر ـ به قول کسانی که گل مصرف می‌کنند ـ

کسی خواهد هر روز «High» (های) یعنی شته و سرمست و «بالا» باشد، بالاخره دچار آسیب خواهد شد. چندی پیش یکی از آشنایانم که اعتیاد شدیدی به مصرف گل داشت، با خودروی محل کارش به دیوار کوبید، زیرا نتوانسته بود در زمان خماری، گل بکشد. مصرف، رفته‌رفته با ناگهان تبدیل به سوء مصرف می‌شود و مصرف‌کننده را به



وضعیتی دچار می‌سازد که به آن اعتیاد پیدا می‌کنند.پس از مدتی، مغز او دیگر دوپامین هم ترشح نخواهد کرد و به یک انسان فاقد شعور و اراده تبدیل می‌شود. او می‌افزاید: سبک موسیقی، فیلم‌ها و سریال‌های خارجی که در ایران رایج شده‌اند، گل کشد. مصرف، رفته‌رفته با ناگهان تبدیل به سوء مصرف می‌شود و مصرف‌کننده را به جوانان و نوجوانان داشته‌اند.

دانستنی های ضروری دربارهٔ «گل»

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد



بسیاری از افراد چون نتوانسته‌اند به دوستانشان «نه» بگویند، معتاد شده‌اند.

معمولا گروه‌های دوستانه دور هم جمع می‌شدند تا «های» شوند و با هم مثلا سریالی را ببینند یا موزیک‌هایی مانند رپ و راک گوش کنند. این افراد، در حین تماشای آثار نمایشی، انگار تجربه عمیق تری از رنگ، نور و قصه دارند. مواد مخدر دیگری نظیر کوکابین نیز کم و بیش در ایران رواج دارد که چون در ایران کنت نمی‌شود، کمتر در دسترس و بسیار گران است؛ از این رو شاید بتوان گفت مادهٔ مخدر قشر تروتمند است.

سادگی فراوری و دسترسی آسان

کسری می‌گوید: از طرف دیگر، امکان کشت ساده گل، باعث شده به سادگی در دسترس همگان قرار گیرد و این قدر در جامعه عادی شده که وقتی به عنوان یک جوان در پارک قدم می‌زنم از من می‌پرسند ساقی هستی یا ساقی این محله را می‌شناسی؟ گل به علت قیمت ارزانش نسبت به سایر مواد، آسان‌تر در دسترس است. بعضی افراد در خانه‌های شخصی و حتی در اتاقشان به سادگی گل می‌کارند و تمامی مراحل کشت و برداشت آن در فضای مجازی در دسترس است؛ به همین جهت، افراد یا خودشان این ماده را تولید می‌کنند یا ینده به سادگی آن را به دست می‌آورند.

او دربارهٔ قیمت گل می‌افزاید: قیمت گل، بستگی به نژاد گیاه دارد، دانه‌های آن معمولاً از خارج از ایران وارد می‌شوند و در سید پک‌های (Seed) سه تایی یا شش تایی ارائه می‌شوند؛ حتی روی برخی از بسته‌های آن، عدد ۹۹/۹۹ قید شده است؛ یعنی این دانه‌ها قطعا به شما «وید» خواهند داد. بدین جهت سیدهای بسته سه تایی ۳۵ هزار تومان تا یک دانه یک میلیون و ناصد هزار تومان شروع می‌شود؛ چون برخی از دانه‌ها دو سنگاری ژنتیکی شده‌اند و کیفیت بهتری دارند. مادهٔ گل اگر ناخالص باشد سرکیچه، تهوع و حال بد را به دنبال خواهد داشت. در ایران که تولید گل حالت صنعتی ندارد، شاید وید خالص به سادگی در دسترس نباشد. به هر روی، قیمت این مواد از ۲/۵ گرم حدود ۵۰ هزار تومان به بالا شروع می‌شود.

افراد غیر قابل اعتماد
کاش کسانی که مادهٔ مخدر استفاده می‌کنند بدانند که به سرعت دچار آسیب‌های عجیب و غریب خواهند شد، حافظهٔ کوتاه مدتشان در اثر مصرف روانگردان‌ها یا مواد مخدر آسیب خواهد دید، فعالیت دوپامین در مغزشان مختل می‌شود و به مرور زمان افسردگی‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. عوارض جسمی ساده‌ترین عارضهٔ آن خشکی دهان است که شما را به‌طور مداوم مجبور می‌کند آب بنوشید. قرمز شدن چشم‌ها، زیاد یا کم شدن اشتها، خوابیدن به شیوه‌ای غیرمعمول و گاهی تیک‌های عصبی از اثرات جانبی مصرف مواد مخدر است.

کسری تأکید می‌کند: متأسفانه مصرف گل برای برخی از هم‌نسلان من گویی یک دستاورد افتخارآمیز است؛ مثلا بعضی‌ها به راحتی می‌گویند من شش یا هفت سال است که «های» هستم. بدترین اتفاقی که برای این آدم‌ها رخ می‌دهد این است که دیگر نمی‌توان به آن‌ها اعتماد کرد.

نه گفتن رایاد بگیرد

ساره‌میرزا محمدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی می‌گوید: یکی از علل مهم گرایش نوجوانان و جوانان به اعتیاد این است که والدین امروزی برای فرزندانشان محدودیت کمتری قائلند؛ این امر از متولدان دههٔ هفتاد شروع شده و در دههٔ هشتادها و نودی‌ها به اوج خود رسیده است.

منظورم از محدودیت، این نیست که فرزندانمان را در خانه حبس کنیم، بلکه باید به آن‌ها آموزش بدهیم که همه چیز را نباید تجربه کرد و برخی تجربه‌ها ممکن است گران تمام شود. من طی سال‌های گذشته با ۱۵۰۰ معنات مصاحبه کرده‌ام و بسیاری از آن‌ها برای این که نتوانسته‌اند به دوستانشان «نه» بگویند و برای این که در جمع پذیرفته شوند، برای اولین بار مواد مخدر استعمال کرده‌اند. معنای شیع در فضای پسران نوجوان این اتفاق شیوع بیشتری دارد و افراد با استفاده از مواد مخدر



گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

گزارش

اجتماعی

اطلاعیه

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان وزارت علوم

بدینوسیله به اطلاع اعضای محترم این شرکت می‌رساند که جلسه فوق روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۸/۲۸ ساعت صبح در محل نمازخانه وزارت متعوع واقع در شهرک قدس، خیابان خوزین، چهارراه هوران آلن بیرون جوبی تشکیل می‌گردد.

دستور جلسه:
استماع گزارش هیات مدیره
۲. طرح و تصویب انحلال شرکت تعاونی مسکن طبق اساسنامه شرکت تعاونی مسکن

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان وزارت علوم تحقیقات فناوری

مناقشه تأمین آنالایز رهای اکسیژن به شماره: ۱۴۰۲/۰۷/۸ غم

این شرکت در نظر دارد تأمین آنالایزهای اکسیژن خود را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت معتبر و واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدینوسیله از شرکت‌های توانمند در این زمینه دعوت می‌شود جهت شرکت در مناقصه به وب‌سایت www.gpc.ir مراجعه و از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ لغایت ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ نسبت به دریافت مستندات و ارائه پیشنهادات اقدام نمایند.

آدرس : خوزستان ماهشهر منطقه ویژه اقتصادی حراست، تلفن تماس : ۰۶۱۵۲۱۴۶۱۷

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتر وشیمی غدیر (سهامی عام)

آگهی مناقصه نوبت دوم

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای فشرده شماره ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ IKAC

تشریحی، نگهداری، تعمیر، بازدید، بازرسی، مقاوم سازی، امن سازی، شبکه و سیستم‌های کامپیوتری و تجهیزات جانبی و سیستم‌های س

