



# عدالت کی بر رسانه ملی حاکم می شود؟

صفحه ۳



قالیباف با اشاره به شکست حقوقی آمریکا در شورای امنیت:

**پیروزی واقعی زمانی است که مردم تغییرات  
ملموس در زندگی احساس کنند**

صفحه ۲

## ورامین متحد را چه صدا بزنیم



سخنی با مسئولان و مردم ورامین بزرگ شامل شهرستان ورامین، قرچک، پیشوا، پاکدشت، گرمسار.

بدانید و آگاه باشید اگر برای شهرستانهای قرچک، ورامین و پیشوا نامی تحت عنوان (جنوب شرق تهران) یا (دشت ورامین) یا (دیار ۱۵ خرداد) انتخاب کرده اند و نامی از شهرستان های گرمسار و پاکدشت نمی آورند این افراد اطلاع از تغییرات بخش های پلشت و خار ورامین ندارند و یا نمی خواهند این دو شهرستان را به جمع ورامین دیروز بیاورند. برای اینکه سلبه ای برخورد نشود و اتحاد و هم بستگی قبل مجدداً به وجود بیاید بهتر است از یک نام و همان نام قدیم استفاده شود و توجه به گروه های سیاسی و دسته جات نشود و به تاریخ برگردیم و بگوئیم (ورامین بزرگ). چراکه تجربه در گذشته به ما آموخته برای توسعه و بزرگ شدن و رفع مشکلات نباید از نام قدیم فاصله گرفت، به یک مورد اشاره می کنم!

در شهرستان کرج بخش های شهریار، رباط کریم، اشتهارد، ملارد و... بود و پس از شهرستان شدن هر یک از این بخش ها عنوان کرج شد (کرج بزرگ) و این در هر یک از محافل اجتماعی و اتحادیه ها و تعاونی ها و گروه های سیاسی و اجتماعی دهه ۷۰ که تریبون دار بودند و بعد نیز به همین شکل مطرح می شد، البته اختلاف داخلی و نظرات قوم گرایی و ناسیولانیسمی هم وجود داشته و اصطکاک های شدید و ناراضیاتی هم بین شهرستانها بود و شاید هم اکنون هم باشد ولی عنوان (کرج بزرگ) را تغییر ندادند تا اینکه به استان تبدیل شد و بعد عنوان مرکزیت را به استان البرز و با محوریت همان کرج دیروز تغییر دادند.

لذا اینکه ما مردم و مسئولان و افراد خاص این عنوان ها را سلبه ای مطرح کنیم و یکی بگوئیم دیار ۱۵ خرداد و دیگری بگوئیم دشت ورامین و یک عده هم بگویند جنوب شرق تهران با این نام ها همدلی و هم فکری و اتحاد به وجود نمی آید و جز دوری و فاصله و تفرقه بیش نیست!!

نگارنده: در یک نشست خبری از مسئولی سوال کردم، اینکه شما در پشت سرتان بنویسید به عنوان ..... یکی از نام های بالا نوشته اید آیا این یک مصوبه است؟! آیا یک تقسیمات کشوری است؟! یا در مکانی، مجلسی، شورائی تأیید شده است یا خودتان نوشته اید؟! مسئول گفت خیر! هیچکدام نیست من هم مثل دیگران که به زبان می آورند نوشتن بطور مثال یکی می گوید یا می نویسد دیار ۱۵ خرداد، بنده نگذاشتم پاسخ خود را تمام کند عرض کردم ... ادامه صفحه ۲

۲

بازدید رییس  
دادگستری قرچک  
از شورای حل اختلاف

۲

قاسمی، بخشدار جلیل آباد:  
احداث میدان  
ورودی جلیل آباد  
به زودی عملیاتی خواهد شد

۴

احداث پردیس سینمایی  
در شهرستان قرچک تا پایان  
سال عملیاتی می شود

۴

علیرضا ساعد، مدیر عامل دارالشفاء قرچک:  
اصل رضایتمندی شهروندان  
در اولویت کاری ما است

کارواش دلفین به تعدادی  
کارگر نیازمند است جهت  
اطلاع بیشتر با تلفن زیر تماس  
بگیرید

۰۲۷۱۴۰۲۲۰۹۳۹۲۲۰ وحید گلستانی

# کارواش دلفین

روشویی - زیر شویی - صفر شویی - موتور شویی با مواد نانو  
صفر شویی نصف قیمت همه جا

با مدیریت برادران گلستانی:

۰۹۳۵۱۸۶۶۸۸۵

۰۹۳۹۲۲۰۲۷۱۴

ورامین، انتهای خیابان شهید رجایی جنوبی، ۱۰۰ متر پایین تر از اتاق اصناف

نوش آبادی در مراسم ائتلاف پیروان ولایت:

## منشور مجلس یازدهم، رفع مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم است

حسین نوش آبادی نماینده دیار پانزده خرداد در مراسم شورای ائتلاف پیروان ولایت، اعلام کرد: منشور مجلس یازدهم برخاسته از دغدغه های مقام معظم رهبری در حوزه اقتصادی و معیشتی است. وی با اشاره به مطالبات اساسی مردم، حل مشکلات اقتصادی و معیشتی را اولویت مجلس و نمایندگان مردم دانست و بر ضرورت همکاری، هماهنگی و تعامل قوای سه گانه در این حوزه، تأکید کرد. نوش آبادی، ایجاد اشتغال و توسعه کارآفرینی و رفع مشکلات و موانع تولید، در سال «جهش تولید» را یک ضرورت اجتناب ناپذیر دانست و تحقق اقتصاد مقاومتی را در گروی توجه همه مسئولان کشور به محصولات داخلی و حمایت از تولید کننده دانست.

نمایندگه مردم در مجلس، اولویت های منطقه را توسعه راه های مواصلاتی، توسعه منابع آب شرب و زراعی، گسترش حمل و نقل ریلی و جاده ای، ایجاد پایانه های صادراتی و تأسیس کارگاه ها و کارخانجات تبدیلی به منظور فرآوری محصولات دامی و کشاورزی برشمرد و حمایت از تولید کنندگان را مورد تأکید قرار داد.

نوش آبادی، پرداختن به امور مردم و بی توجهی به حاشیه سازی سیاسی را یک راهبرد مبتنی بر اندیشه اسلامی دانست و برخورد های احساسی و شعاری بدون عقلانیت راه از موانع پیشرفت های مادی و معنوی، ذکر کرد و از نخبگان و دلسوزان منطقه، دعوت کرد، با ارائه نقطه نظرات کارشناسی و حضور در کارگروه های تخصصی دفاتر نماینده در شهر های ورامین، قرچک و پیشوا، به تصمیم سازی و تصمیم گیری های مسئولان ارشد منطقه، کمک نمایند.

جمالی پور، استاندار قزوین تأکید کرد:

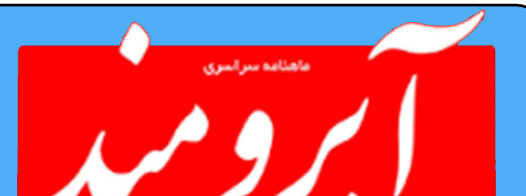
## نظارت و بازرسی بر دستگاه های استان قزوین افزایش یابد

قزوین - استاندار قزوین با تأکید بر افزایش نظارت و بازرسی بر دستگاه های استان قزوین گفت: بازرسی اجازه ندهد حقوق مردم در دستگاه ها تضییع شود.

به گزارش خبرنگار مهر هدایت الله جمالی پور استاندار قزوین در آئین معارفه مدیرکل جدید بازرسی و نظارت استانداری قزوین که در سالن جلسات دفتر استاندار برگزار شد اظهار کرد: با نزدیک شدن به پایان دولت باید نظارت و بازرسی بر دستگاه ها نیز افزایش یابد. وی افزود: بازرسی باید پویا و زنده باشد و بر مبنای برنامه ها و مأموریت های محوله به دستگاه ها با دقت انجام شود تا بتوان به نتیجه آن امیدوار بود.

استاندار قزوین اضافه کرد: افزایش بازرسی ها باید به روان تر شدن کار ارائه خدمات به مردم منجر شود تا کار مردم بر روی زمین نماند. وی عنوان کرد: به هیچ عنوان نباید اجازه بر زمین ماندن کار مردم را بدهیم و این یکی از حوزه های مهمی است که بازرسی باید ورود کند و با تذکر و یا برخورد لازم، شرایط خدمت رسانی را تسهیل کند.

جمالی پور گفت: پیگیری بازرسی و نظارت بر روی کار نقش مهمی در پیش برد برنامه ابلاغی دولت و انجام مأموریت ها دارد و از این حیث کار باید جدی گرفته شود. وی اظهار کرد: با توجه به حساسیت کار و اهمیت موضوع سعی شد دنبال مدیری برای این پست باشیم که تخصص و کارایی و دانش لازم را داشته باشد و استان را نیز به خوبی بشناسد.







سرمقاله

### ورامین متحد را چه صدا بزنیم

پس چرا نوشتید دشت ورامین یا جنوب شرق استان تهران ؟ کمی مکث کرد و گفت اگر هریک از آنهایی که اشاره نموده اید بنده می نوشتم فرق می کرد؟ عرض کردم سوال من هم همینجاست ، بیابید همان که بودیم و هستیم را مطرح کنید(ورامین بزرگ) اول اینکه این شهر بخشی از ورامین بوده و امروز تبدیل به یک شهرستان شده است و اگر ما در استان های دیگر بخواهیم نام این شهر را ببریم باید به دنبال آن نام ورامین را هم ببریم تا بشناسند و لذا توصیه می کنم همه متحد بشویم .و از همین فردا (ورامین بزرگ) را مطرح کنیم.
به خصوص از مسئولانی که تریبون دار هستند همانند جناب آقای دکتر نوش آبادی نماینده مردم فرمانداران محترم ، انمه محترم جمعه و جماعات و سایرین ، همه به جای دیار ۱۵ خرداد و یا دشت ورامین یا جنوب شرق تهران بگوییم (ورامین بزرگ) ولی در شهرستان خودمان بگوییم (قرچک ، ورامین ، پیشوا ، گرمسار،پاکدشت) و نگذاریم این متمم حذف شود .

شاید برای مردم و مسئولان گرمسار امروز که قبل از انقلاب از ورامین بزرگ منتک شدند و به شهرستان تبدیل شده وسال ۱۳۳۷ به استان سمنان الحاق شده اند فرق کند و امکان اینکه نسل جدید ۷ دهه را نتوانند راضی کنند و قبول نداشته باشند که دیروز یکی از بخش های ورامین با نام بخش خار ورامین بودند .

همچنین شهرستان پاکدشت که به همت محمد قمی نماینده دوره های سوم و چهارم و پنجم مجلس شورای اسلامی در تاریخ مرداد ماه ۱۳۶۶ به شهرستان تبدیل شد و بخش پلشت با تغییر نام و بدون تغییرات جغرافیایی به شهرستان پاکدشت ارتقاء پیدا کرد . و امروز هم برای این رشد و توسعه قطعا به تنهایی امکان استان شدن برای این شهرستان تقریبا غیر ممکن است مگر آقای دکتر حاج محمد قمی رئیس جمهور شود و بقیه هم کمک کنند و این مهم اتفاق بیفتد که اگر این دو آئین نشود بهتر است به تاریخ خود برگردند و همان ورامین بزرگ را تمرین کنند .

اشاره ای به شهرستان شدن پیشوا بطورخلاصه :
نام اولیه شهرستان پیشوا امامزاده جعفر بود تا پایان روزگار قاجار ولی با ساخت راه‌آهن سراسری ایران در سال ۱۳۱۷ و گذر آن از این سامان رضا شاه نام رسمی آن را از امامزاده جعفر به پیشوا تغییر داد و در سال ۱۳۳۲ به شهر تبدیل شد و در سال ۱۳۸۹ شهرستان، و از ورامین جدا شد و استقلال پیدا کرد که یکی از شهرستان های استان تهران می باشد .

قرچک نیز یکی دیگر از بخش های ورامین بوده است که یک زمانی به آن بعنوان قریه حکم می گفتند و بعد ها در سال ۱۳۵۵ به شهر تبدیل شد و در سال ۱۳۹۱ بعنوان آخرین شهرستان از شهرستان ورامین دیروز جدا شد و استقلال پیدا کرد .

گفتنی است بخش جواد آباد یکی دیگر از بخش های بزرگ جغرافیایی شهرستان ورامین و همچنین استان تهران می باشد که اگر ساز و کار شهرستان شدن را داشت در دوران نمایندگی دکتر نجفی به شهرستان تبدیل شده بود !! حالا باید منتظر ماند و دید این ساز و کار ها ، کی آمادگی شهرستان شدن را برای جوادیه دیروز و بخش جوادآباد امروز فراهم می کند .

بنابراین توصیه می شود از کسانی که سه شهرستان قرچک ، ورامین ، پیشوا را با عنوان (جنوب شرق استان تهران – دیار ۱۵ خرداد – دشت ورامین) یاد می کنند از این نام هاببرهیزند و با هر هدی که دنبال می کنند در (ورامین بزرگ) هم قابل طرح خواهد بود استفاده کنند .

**محله ما**

## محلات قدیمی شهرستان پیشوا (سال های ۱۳۲۰ – ۱۳۵۷)

باغ کوه: بعد از پانچار، محله ای وجود داشت. در آن محل بدلیل اینکه چند درخت توت تنومند سرسبز در سه طرف محله تپه ماهور قرار داشت، به آن باغ کوه می گفتند. سکنه ی آنجا، شخصی به نام استاد محمد باغ کوهی بود.
سناردک: نام قدیمی و اصلی شهر پیشوا، ابتدا سناردک بوده ، که برگرفته از محلات خیلی قدیمی این شهر است. سناردک به معنای بندر خشک می باشد. در زبان پهلوی ساسانی « سنار» به مفهوم ساحل بندر و « دک» هم به معنی خشک و بی آب و علف؛ که در جمع به آن سناردک می گفتند.

ایستگاه: محله ای با درختانی تنومند و خوش آب و هوا بود، که مردم اکثر شهر در روز سیزده بدر به آنجا می رفتند. به این محله فجرجی، ایستگاه می گفتند.

کهنک: محله ای کوچک در جنوب شرقی شهر پیشوا قرار دارد، که در طول زمان به روستایی بزرگ تبدیل شده است. این محله به کهنک شهرت یافته و مزار دو امامزاده به نام موسی و اسحاق (ع) در آن حضوری معنوی و فیزیکی دارند.

قلعه کرد: طبق روایان موثق در زمانهای بسیار قدیم، قلعه ای همراه با ساکنان قومیت کردها در آن، در این محل حضور فیزیکی داشتند. که در طول زمان به « محله ی قلعه کرد» شهرت پیدا کرد.

چاله مورت: محله ای سرسبز، که چشمه ساری جاری و چاله مانند در آن حضور دلربایی داشته به چاله مورت معروف بوده و خانواده هایی در این محله، سکونت داشته اند. سرچشمه: محله ای که یکی از قناتهای قدیمی شهر از آن می گذشت، به محله ی سرچشمه معروف گردید. در کنار این محله ی پرآب، گورستان قدیمی وجود داشت که بعدها تخریب گردید که در وضعیت فعلی به پارک عمومی تبدیل شده است.

**نویسنده : احسان تاجیک پژوهشگر و استاد دانشگاه**

### نام آوران

## اسلام قربانی



اسلام قربانی قهرمان ووشوی جهان این ورزشکار در سال ۱۳۵۷ در روستای گندوقدی از توابع شهرستان میانه متولد شد. وی از سال ۱۳۶۷ به همراه خانواده در شهر قرچک سکونت یافت و از سال ۱۳۷۲ ورزش را در رشته بوکس شروع نمود.اسلام قربانی سپس با تغییر رشته ورزشی، کونگ فو را زیرنظر استاد کریم جلالی فراگرفت و در سال ۱۳۷۸ موفق به عضویت در تیم ملی کونگ فو شد.او یک سال بعد در اولین تورنومنت بین المللی مقام دوم را کسب کرد و در دوره بعدی این مسابقات نیز مقام اول را از آن خود نمود. این ورزشکار قرچکی حدود دو سال عضو تیم نفت بود و همچنین در تیم دانشگاه آزاد هم عضویت داشت. از جمله افتخارات وی می توان به مقام اول مسابقات جام جهانی اندلیا و کسب بهترین مبارز این مسابقات، کسب مدال نقره مسابقات قهرمانی جهان در ویتنام و کسب مدال نقره در سه سال متوالی در مسابقات جام جهانی چین اشاره نمود

تهران – آبرومند : رئیس مجلس با اشاره به شکست حقوقی آمریکا در شورای امنیت به دلیل اقتدار و ایستادگی مردم ایران و با تاکید بر این که «نناید به این شکست‌های حقوقی و سیاسی آمریکا دلخوش باشیم» گفت: پیروزی واقعی را زمانی اعلام کنیم که اقتصاد و مردم ما قوی شده باشند و احساس کنند در زندگی آنها تغییرات ملموس ایجاد شده است.

دکتر محمدباقر قالیباف در نشست علنی مجلس شورای اسلامی، در نطق پیش از دستور خود با اشاره به آغاز هفته دفاع مقدس و تبریک این ایام به ملت شهید پرور و سرافراز ایران اسلامی تاکید کرد: منطق دفاع مقدس یعنی باور به توان مردم و اعتقاد راسخ به اینکه سنت‌های الهی تخلف‌ناپذیر هستند.

هرگاه مردم را فراموش کنیم در چشم بر هم زدنی شکست بر ما چیره خواهد شد. رئیس مجلس شورای اسلامی ادامه داد: هرگاه مردم را باور کنیم پیروز خواهیم شد و هرگاه آنها را فراموش کنیم و در رأس امور قرار ندانیم، در چشم بر هم

زدنی شکست بر ما چیره خواهد شد. دفاع مقدس برای ما مدرسهٔ مردم باوری است؛ به عینه دیده‌ام که چگونه در ابتدای جنگ، هنگامی که باوری به حضور آنها توسط مسئولان وجود نداشت، چگونه دشمنان پیشروی کردند و چگونه تنها چند ماه پس از حضور گستردهٔ مردم و باور واقعی به توان ملت، عملیات‌هایی مانند شکست حصر آبادان، طریق‌القدس و فتح‌المبین در ابتدای سال ۶۱ به وقوع پیوست.

شعار «ما قوی هستیم» منطقی که باعث شکست دشمنان ایران می‌شود وی ادامه داد: آن منطق، همچنان زنده و پیش روی ماست. اگر مردم را فراموش کنیم، شکست می‌خوریم و اگر به توان آنها باور داشته باشیم و کار را به آنها واگذار کنیم، پیروزی حاصل خواهد شد. شعار هفتهٔ دفاع مقدس امسال، شاعری پر مغز و درس‌آموز است: «ما قوی هستیم»؛ این همان منطق است که باعث شکست‌های امروز دشمنان مردم ایران شده است.

دکتر قالیباف افزود: به عنوان مثال در

## گردشگری ورامین بزرگ ظرفیت مغفول مانده

خوشاوندی بین ساکنان و شهروندان دشت ورامین باعث شده اهالی منطقه کمتر به موضوع تقسیمات کشوری در تعاملات اجتماعی و فرهنگی توجه کنند. اما در حوزه سیاسی و اداری مشکلات عدیده ای برای ساکنان بومی منطقه بوجود آمده است. به طوری که برخی از روستاهای نزدیک ورامین در حوزه استحفاظی پیشوا قرار گرفته و این موضوع برای برخی روستای پاکدشت نیز صادق است. برخی پروژه های زیربنایی مانند مترو، راه های مواصلاتی سه شهرستان و پروژه های بهداشتی و درمانی نیز از جمله سایر مواردی است که درگیر تصمیمات در سه شهرستان است.

در این بین مقوله گردشگری در ورامین بزرگ از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورامین بزرگ با دارا بودن آثار تاریخی، فرهنگی و مذهبی یکی از غنی ترین مناطق گردشگری کشور است که هم اکنون با

خصوص همین اقدامات اخیر آمریکا نیز باید تاکید کرد که به دلیل اقتدار و ایستادگی مردم ایران، دشمن به آنچه می‌خواست نرسید ولی نباید به این شکست‌های حقوقی و سیاسی آمریکا دلخوش باشیم و فراموش کنیم که دشمن ظالم ما در صورت ادامه یافتن برخی غفلت‌ها، گام به گام در تشدید تحریم‌ها جلوتر می‌آید تا به نظام تحریم‌ها، شکل جدیدی بدهد.

انفعال در برابر اقدامات خصمانه آمریکا موجب افزایش فشار تحریمی به معیشت مردم می‌شود رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: تجربه این مدت نشان داده است که هرگاه در برابر اقدامات خصمانه آمریکا منفعل عمل کردیم، فشار تحریمی بیشتری به معیشت مردم وارد شده است لذا ضروری است با اقدامات فعالانه، هوشمندانه و موثر اجازه نداد بیش از این به مردم عزیزمان فشار بیشتری وارد شود در همین راستا ضروری است، کمیسیون امنیت ملی پس از شکست مفتضحانه آمریکا درحوزه

## تقسیمات سیاسی، این آثار در شهرستان های مختلف و با مدیریت متفاوت اداره می شود.

وجود ظرفیت های گردشگری مذهبی، فرهنگی، طبیعی و روستایی از جمله امکانات این منطقه است که به درستی از آن استفاده نشده است.

در حوزه گردشگری مذهبی وجود بقاع متبرکه امامزادگان واجب التحظیم که گل سرسبد آن بارگاه مطهر حضرت جعفر بن موسی کاظم (ع) است در حال حاضر چندان در میان ساکنان استان تهران شناخته شده نیست. در حالی که برخی دیگر از بقاع امامزگان در شهر تهران مانند امامزاده صالح (ع) و امام زاده داوود (ع) و حتی امامزادگان استان های مجاور مانند امام زاده آقا علی عباس (ع) از خیل عظیم زائران برخوردار است.

وجود آثار تاریخی و فرهنگی چه قبل اسلام مانند قلعه ایرج و تپه های باستانی و

## قالیباف با اشاره به شکست حقوقی آمریکا در شورای امنیت:



ضربه زدن به ملت ایران حاصل نخواهد شد پس لازم است بر روی قوی شدن ملت ایران تمرکز کنیم و پیروزی واقعی را زمانی اعلام کنیم که اقتصاد و مردم ما قوی شده باشند و احساس کنند در زندگی آنها تغییرات ملموس ایجاد شده است. /

منبع : خبرگزاری خانه ملت

### دکتر حسین ملایری



، بیکاری منطقه را رفع می کند. اما همانطور که در ابتدا ذکر شد

وجود سه حوزه سیاسی می تواند در جذب گردشگر تاثیر منفی بگذارد به نحوی که یک تور گردشگری باید با سه اداره مختلف برای حضور در دشت ورامین هماهنگی های لازم را به عمل آورد.

وجود شورایی متشکل از روسای ادارات میراث فرهنگی و گردشگری، فرهنگ و ارشاد اسلامی، شهرداری و فرمانداری های شهرستان های ورامین ، قرچک و پیشوا در حل این معضل راه گشاست.

از سوی دیگر با توجه به این موضوع که منطقه دارای یک نماینده در مجلس شورای اسلامی است علاوه بر کمک به

شورای مذکور می تواند نقش مهمی در معرفی جاذبه های شهرستان ایفا کند.



این ترکیب مایع انتهایی که حجم حدود ۵ سی سی دارد و کاملا از خون خود فرد ساخته شده است، در موضع مورد نظر مورد استفاده قرار می گیرد، مانند زانو، لگن، شانه، خار پاشنه، ...جهت تحریک ترمیم بافتی.

در واقع از خون و پلاکت خود فرد جهت ترمیم بافت آسیب دیده مورد نظر مانند غضروف ساییده شده در مفصل دچار آرتروز استفاده می شود، بدون داروی خارجی!

### حسین علی اعلا جانباز و رزمنده دفاع مقدس



شکار میکرد.\* یاد پیکرهایی که هیچگاه برنگشت، یاد مادرانی بخیر که بی صدا میگریستند و بچه هایی که هیچگاه پدرانشان را ندیدند.\* یاد لیخندهایی بخیر که قیفهه شهادت بود، دستانی که به عباس اقتدا کردند و پاهایی که زودتر به بهشت پیوستند.\* بیبهات؛ که ما ماندیم و درد فراق یاران...

کجا رفت تأثیر سوز دعا، کجاچند مردان بی ادعا\* کجاچند شور آفرینان عشق، علمدار مردان میدان عشق\*

## تخصص طب فیزیکی چیست؟

مخفف کلمه ی platelet rich plasma می باشد به معنی پلاسمای غنی از پلاکت
پلاکت ها از خود فاکتورهای مختلفی من جمله فاکتور رشد ترشح می کنند که در جهت ترمیم بافتی بکار می رود.

در این روش ابتدا بسته به نیاز ۲۰ الی ۳۰ سی سی خون از فرد گرفته می شود، سپس در لوله های مخصوصی ریخته و با استفاده از سانتریفوز در چند مرحله گلبول های قرمز خون جدا شده و آنچه باقی می ماند و غلیظ می شود پلاسمای خون هست که حاوی پلاکت غلیظ شده می باشد.

### باروت میداد.\* یاد گوله هایی بخیر که قاصد وصال بودند و ترکش هایی که امر به معروف می کردند.\* یاد گونه هایی بخیر که بر آن اشک استغفار می گفتید ومحاسنی که بر آن غبار ترک می نشست، دعای کمیلی که پایشن پاکی بود وقنوتی که در آن توفیق شهادت طلب می شد\*

یاد جهان آرا بخیر که به آرایش جهان پرداخت، نامجو که به دنبال نام و نشان نبود، کلاهدوز که از نمذ انقلاب کلاهی برای خود نساخت، چمران که معلم اخلاق بود، زین الدین که زینت دین بود، باکری که مجسمه اخلاق بود، خرازی که بجز با خدا معامله نمیکرد آبنشاسان که کسی او را نشناخت و صیاد که دلها را

یاد شکر میگردد.\* یاد پیکرهایی که هیچگاه برنگشت، یاد مادرانی بخیر که بی صدا میگریستند و بچه هایی که هیچگاه پدرانشان را ندیدند.\* یاد لیخندهایی بخیر که قیفهه شهادت بود، دستانی که به عباس اقتدا کردند و پاهایی که زودتر به بهشت پیوستند.\* بیبهات؛ که ما ماندیم و درد فراق یاران...

کجا رفت تأثیر سوز دعا، کجاچند مردان بی ادعا\*

کجاچند شور آفرینان عشق، علمدار مردان میدان عشق\*

درد و ناتوانی ناشی از آرتروز ها و یا بعد جراحی دیسک ستون فقرات و مفاصل و...
کاردرمانی و ورزش درمانی و حرکات اصلاحی جهت کمک به بازگشت به حداقل سطح مطلوب فعالیت شخصی و روزانه.

یکی از تزریقات درمانی داخل مفصلی رایج پی آر پی می باشد.که البته در فیلد زیبایی نیز بکار می رود.

این روش درمانی به اسامی مختلف مثل پلاسماتراپی رایج شده است. در ترمیم بافت های اسکلتی عضلانی مثل آرتروز و...موثر می باشد که از خون خود فرد استفاده می شود.

درمان ها شامل تجویز داروهای خوراکی و موضعی، تزریق داخل مفصلی، تزریقات عضلانی، بلوک عصب، فیزیوتراپی، طب سوزنی، مانیپولاسیون، بی آر پی، گاز اوزون ، بوتاکس، تزریقات و بلوک ستون فقرات ... می باشد.

۲: الکتروداکتوز. شامل نوار عصب و عضله است که یک تست عموما تشخیصی برای مشکلات عصب ها و عضلات اندام و دیسک ستون فقرات و...می باشد.
۳: توانبخشی، بازتوانی و کمک به بیماران ناتوان و معلول مثل سکته مغزی و فلج مغزی و ام اس و...یا دچار

## در آستانه هفته دفاع مقدس یاد کنیم از رزمندگان

پرداخت، خوشمهر که خرم به خون شهیدان شد، بستان که مزرعه عشق بود و سوسنگرد که با لاله و سوسن انس گرفت\*

یاد هویزه بخیر که علم الهدی را تربیت کرد، دهلران که مردمان ساده ای داشت، موسیان که قوم موسی را به مسخره گرفت، مهران که بوی مهربانی میداد. کله قندی که مرگ در آن از غسل شیرین تر بود، فلاویزان که نردبان عروج بود و مجنون که داستان لیلی را بهتر بازگو میکرد.

یاد نور العظیم بخیر که عظمت اسلام را به نمایش گذاشت، کارون که بارها به رنگ خون در آمد و اروند که روند جنگ را تغییر داد\* یاد فاو بخیر که کلاس وفاداری بود

قاسمی،بخشدار جلیل آباد:

## احداث میدان ورودی جلیل آباد به زودی عملیاتی خواهد شد

پیشوا – آبرومند : سید مصطفی قاسمی، بخشدار جلیل آباد به همراه معصومی، رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای ورامین بزرگ ،

جاده ها، خیابان ها و ورودی های این شهر را مورد بررسی قرار دادند. قاسمی در این باره اظهار داشت: با توجه به ارتقا یافت جلیل آباد از روستا به شهر، ایجاد تغییرات اساسی در جاده ها و معابر اصلی لازم به نظر می رسید. لذا برآن شدیم تا با استفاده از نظر کارشناسان حمل و نقل جاده ای و راهور نخستین گام را در ایجاد این تحولات برداریم.

وی گفت: در مرحله اول از این اقدامات، اجرای میدان و بلوار ورودی شهر از شهرک صنعتی تا روستای یام مورد تحقیق و بررسی قرار گرفت و کارشناس راهداری نظرات سازنده خود را در این باره اعمال کرده اند و نتیجه هندی آن تهیه شده که بعد از نظر کمیته ترافیک شهرستان عملیاتی خواهد شد.

وی افزود: هدف از این تفحصات، اجرای این طرح ها به بهترین و ایمن ترین نحو ممکن جهت رفاه حال شهروندان و زیباسازی شهر است و جزو مطالبات بحق مردم است.

## فرهنگی و اجتماعی

## آبرومند



همه‌بیمارستان‌های موفق وپیشرو بشدت نیازمند آن هستند شرایطی را فراهم آورند که در آن به افراد جدا از عملکردشان به دلایلی که آنان را مشتاق و علاقه مند به کار در آن بیمارستان می نماید توجه ویژه نمایند حتی این مسئله شامل مدیران و رؤسانیز می شود.مدیران باید بدانند آنچه موجب می شود بیمارستان به موفقیت های کاری پایدار و ایمن دست یابد این است که آن بیمارستان به معنای واقعی شاد باشد. با توجه به نوع کار در بیمارستان که از جنس درد و رنج می باشد و بشدت قابل تسری به کارکنان است می بایست به این امر که کارکنان را شاد و علاقمند نمود و سطح روحی آنان را در سطح مطلوب نگاه داشت، توجه ویژه نمود.

اما چگونه می توان برای یک بیمارستان شادی ایجاد و آن را حفظ کرد .

● افراد را با روحیه بالا و با شخصیت شاد و پرامید استخدام کنید این کاملا طبیعی و پذیرفته شده

است که اولویت اصلی در جذب نیرو توجه به تجربیات و توانمندهای کاری افراد باشد اما لازم است

که در کنار آن افرادی انتخاب شوند که از روحیه شاد کاری و امید بخشی برخوردار باشند.

● از افرادتان بخواهید به فکر همدیگر باشند.از خصوصیات بیمارستان شاد این است که به حفظ

روحیه کار تیمی در آن توجه شده است. و در آن افراد به فکر همدیگر هستند.

● این وظیفه مدیریت بیمارستان است که فرهنگ کار تیمی و همدلی را در تمام واحد ها وبخش ها گسترش دهد.

● فرهنگ احوالپرسی ازسوی مدیران عالی رتبه می تواند برای افزایش توجه افراد به هم مورد

استفاده قرار گیرد.● مدیران میانی نیز وظیفه دارند جوی آکنده از صمیمیت و شادی را در بین کارکنان ایجادنمایند.

● گاهی اوقات به همراه کارکنان خود از

محل کار بیرون بزنید. لازم است مدیران ترتیبی دهند تا پس از انجام بازرسی ها و ارزیابی ها و ممیزی های سخت یا پس از پایان یک روز کاری سخت طاقت فرسا یا کار در شرایط بحرانی، امکان بیرون رفتن و شاد بودن و با هم بودن همکاران را در بیرون از محل کار فراهم آورند.

رفتن به پارکی در نزدیکی محل کار یا بازدید از یک موزه به همراه کارکنان زیر دستی با همراهی مدیران بالا دست برای تجدید قوای پرسنل بسیار تأثیر گذار است.

● نشان دهید پرسنل و کارکنان برای شما مهم هستندنگاهی که پرسنل بیمارستان به این نتیجه

برسند که به آنها توجه می شود، آنگاه میزان بهره وری آنها به شدت افزایش می یابد.

● در این شرایط افراد احساس شادی خاصی را تجربه می کنند.

● برای شکل گیری و تقویت چنین احساسی در کارکنان لازم است در فواصل

## چه کار کنیم که پرسنل بیمارستان شاد باشند ؟

زمانی کوتاه مثلا هفته ای یکبار از پرسنل در مورد خودشان یا خانواده شان پرس و جو شود تا یک نوع احساس صمیمی بودن و مورد توجه بودن به افراد دست دهد.

● افرادتان را تشویق کنید احساس درونی خود را در خصوص کار در بیمارستان یا مدیران خود در میان بگذارید.

● یکی از رموز افزایش احساس شادی در بیمارستان، ایجاد فضای باز و بدون قضاوت برای بیان انتقادات و پیشنهادات از سوی کارکنان می باشد.

● همچنین اگر کارکنان بتوانند بدون ترس از عواقب، احساس خود را از نوع کار، محل کار،

همکاران یا مدیران در میان بگذارند،

احساس خوشایند و علاقه و انرژی مضاعفی به آنها

دست می دهد که در افزایش بهره وری مؤثر می باشد.

● به عملکرد کارکنانتان مثبت نگر باشید. متمرکز شدن بیش از حد مدیران بر نقاط ضعف کارکنان

نه تنها در درد چندانی را از ما دوا نمی کند. بلکه روحیه کارکنان برای ادامه کار را خراب می کنند به

همین دلیل لازم است ضمن توجه به نقاط ضعف و مشکلات موجود با مدیریت هوشمندانه به گونه

ایی عمل کرد که نقاط مثبت موجود در عملکرد افراد نیز مورد توجه و تأکید قرار گیرد تا نگرش

مثبت تری نسبت به کار در بیمارستان در ذهن افراد شکل بگیرد.

● همیشه پشتیبان و حامی افرادتان باشید. اگر می خواهید احساس شادی را

در کارکنان خود افزایش دهید در برابر دیگران از او حمایت کنید و تذکرات به پرسنل را در محیط خصوصی تر انجام دهید.

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

کشور ر ی و لشگری و چاره ای ، اندیشیده و با تامین مایحتاج زندگی در کنار حفظ ساختار شغلی ، امنیت شغلی ، رعایت اصول شهروندی و دیگر موارد ، باری گر همنوعان خود باشند.

به امید بازگشت روزهای پرهمر و محبت.

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

۳۰ شهریور ۱۳۹۹

سال دوم - شماره ۱۵

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●



## مراسم بزرگداشت شهدای ۱۷ شهریور ۵۷ در بهشت زهرا برگزار شد



تهران — خبرنگار آبرومند : مراسم بزرگداشت شهدای ۱۷ شهریور در بهشت زهرا برگزار شد. و همچنین گلباران شد. جمعی از خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران و اقشار مختلف از مردم تهران با حضور مسئولین کشوری و استانی ، لطفی قائم مقام شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی کشور ، حجت الاسلام و المسلمین محمودی ریاست شورای هماهنگی استان تهران ، خال مدیر عامل بهشت زهرا ، و شهردار حرم امام ، رئیس بنیاد شهید تهران بزرگ ، سمعی ریاست بنیاد شهید شهرستان تهران ، و با حضورترکاشوند اخوی اولین شهیدآزاده کشور در قطعه شهدای ۱۷شهریور برگزار شد.

**علیرضا ساعد،مدیرعامل دار الشفاء قرچک:**

## اصل رضایتمندی شهروندان در اولویت کاری ما است



علیرضا ساعد در گفتگو با خبرنگارآبرومند گفت: در درمانگاه دارالشفاء حضرت مهدی (عج) در بخش های مختلف خدمات درمانی توسط پزشکان و کادر زحمتکش درمان به مراجعین گرامی ارائه می شود و همواره تلاشمان بر آن بوده بتوانیم اصل رضایتمندی شهروندان را در اولویت کار قرار دهیم.

وی افزود: بخش دیالیز، فیزیوتراپی، دندانپزشکی، چشم پزشکی، اورژانس، آزمایشگاه از بخش هایی است که برای ارائه خدمات در خدمت همشهریان عزیز است و در گامی دیگر نسبت به خریداری دستگاه پیشرفته آکوی قلب اقدام شد و سعی می نمایم از بهترین امکانات در درمانگاه بهره ببریم.

مدیرعامل درمانگاه ادامه داد: بعد از سال ۹۷ با تغییرات مدیریت و بنا به تاکید امام جمعه محترم در مرکز پوست فقط در حوزه درمان خدمات ارائه می گردد و بخش لیزر دیگر فعالیت نداشته ایم.

ساعد تصریح کرد: به نگاه مثبت هیئت مدیره و تلاش مدیران درمانگاه سعی خواهد شد در راستای ارتقاء کیفیت خدمات اقدامات خوبی صورت گیرد.

## احداث پردیس سینمایی در شهرستان قرچک تا پایان سال عملیاتی می شود



قرچک – آبرومند : موافقت وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با احداث پردیس سینمایی در شهرستان قرچک در دیدار مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران و نماینده مردم شهرستان های ورامین، قرچک و پیشوا در مجلس شورای اسلامی.

دکتر صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، در دیدار با احد جاودانی مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران،دکترنوش آبادی نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مدیران شهرستان قرچک،با احداث پردیس سینمایی در شهر قرچک موافقت و دستور آن را صادر کرد.

در این دیدار وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ضمن قدر دانی از پیگیری های مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران و نماینده محترم مردم شهرستان قرچک در مجلس شورای اسلامی بیان داشت: امیدواریم با ایجاد پردیس سینمایی در یک فضای مناسب و مطلوب به رونق فرهنگ و هنر شهرستان قرچک و جنوب شرق تهران کمک کنیم.

صالحی افزود: در انتخاب زمین مناسب باید با دقت نظر بیشتر به تداوم رونق اقتصادی سینما در سالهای آینده توجه کنیم و زمینه کسب در آمد آن مجموعه سینمایی را به صورت مستقل ایجاد کنیم که این بخش از مهمترین بخش های توسعه اقتصادفرهنگ و هنر است.

در ادامه این دیدار احد جاودانی مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران با اشاره به فقدان سالن سینما در شهرستان قرچک، بیان داشت:احداث پردیس سینمایی در شهرستان قرچک یک ضرورت است که می تواند بخش بزرگی از کمبود زیساخت های فرهنگی و هنری جنوب شرق تهران را مرتفع سازد.

جاودانی افزود: ضمن تشکر از حضرتتعالی به عنوان سکاندار حوزه فرهنگ و هنر کشور به جهت تأمین اعتبار اولیه،امیدواریم روند تسریع احداث و بهره مندی از پردیس سینمایی قرچک ظرف ماه های آینده شکل بگیرد و ما بتوانیم به چشم انداز توسعه پردیس های سینمایی در همه جای استان تهران برسیم.

ایشان گفت: بر اساس نیاز سنجی های صورت گرفته یکی از مطالبات اولویت بندی شده مردم در شهرستان قرچک حق داشتن سینماست که امیدواریم تا پایان دولت یازدهم این مطالبه عمومی با همت و هم افزایی همه دستگاه های استان به نتیجه مطلوب برسد.

سپس دکتر حسین نوش آبادی نماینده مردم ورامین و قرچک و پیشوا در مجلس شورای اسلامی ضمن تشکر از صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و جاودانی مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی به واسطه تلاش های مستمر در حوزه فرهنگ و هنر خصوصا در جنوب شرق تهران بیان داشت: برای شهرستانی با جمعیت قریب به ۳۰۰ هزار نفر داشتن سالن سینما یک خواسته کاملا منطقی و به حق است.

نوش آبادی افزود: تخصیص اعتبار لازم برای ایجاد پردیس سینمایی در شهرستان قرچک در آینده می تواند به عنوان سند روشنی از خدمات مجموعه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در حوزه شهرستان و استان تهران باشد.



۳۰ شهریور ۱۳۹۹ - سال دوم - شماره ۱۵

# کارگران مظلوم ترین اقشار شهر

خوبان رها کنند؟ چه عاملی سبب می شود که

چندنفراز شهروندان به دوتن از کارگران خدمات شهری تعدی کرده و به شدت مجروحشان کردند. به راستی کارگران از زحمتکش ترین اقشار جامعه هستند و شهر با تلاش آنها پاکیزه و زیبا می شود. ظلم بسیار بزرگی ست که پاسخ زحمت و تلاش این عزیزان با چوب و چماق و ضرب و شتم داده شود. ظلمی که نه فقط به فرد بلکه به همه شهر رو داشته می شود زیرا این کارگران بیشتر از همه اقشار برای برداشتن زشتی ها و پلشتی ها از چهره شهر تلاش می کنند و اگر نسبت به انجام وظیفه شان دلسرد شوند نمی توان انتظار شهری آرام و زیبا را داشت.

اگرچه حضور به موقع شهروندان و اعتراض به اراذلی که کارگران را مورد ضرب و شتم قراردادن مانع از بروز فاجعه ای بزرگتر شد و بعد از آن با ابراز انزجار عمومی مردم منطقه ۱۷، پاسخ این هتک حرمت داده شد اما باید دید چه عاملی سبب می شود که جوانانی که خود برخواسته از فرهنگ کار هستند دست به چنین اقدامی بزنند.

شاید برخی خارج بودن از حالت طبیعی یا بروز مسئله ای شخصی را به عنوان دلیل این رفتار ذکر کنند اما باید عمیق تر به جریان نگریست. کدام عامل سبب می شود عده ای به سادگی فردی که مشغول جمع آوری پسماند خود ماست را مورد ضرب و شتم قرار دهند و با صورتی خونین و بدنی کبود در گوشه ای از

**ماهانده سر اسری آبرومند**  
فرهنگی - اجتماعی  
***صاحب امتیاز و مدیر مسئول : طاهر میرز اکریمی***  
***سردبیر: پژمان منصورى***  
***زیر نظر شورای نویسندگان***  
دفتر مرکزی : استان تهران ، شهرستان ورامین  
میدان پلیس ، نرسیده به شهرداری منطقه یک  
روبروی سه راه بیهقی ساختمان ۱۱۵

تلفنکس: ۰۲۱-۳۶۲۵۷۵۰۱-۳  
سامانه پیامک: ۰۱۰۸۳۶۲۵۷۵۰۱  
**Abroumand98@gmail.com**  
سازمان گاه ای ها: ۰۴-۳۶۲۵۷۵۰۲۱  
سازمان شهروستان ها: ۰۵۵-۳۶۲۵۷۵۰۲۱  
تلفن روابط عمومی: ۰۲۵۸-۰۸۶۰۹۲۲۵  
لینوگرافی و چاپ : چاپ ریحان



مدیریت شهری منطقه ۱۷ ضمن محکوم کردن این اقدام اعلام می دارد

که با تمامی توان خویش برابر این رفتار زشت و برای احقاق حقوق کارگران خدوم مضروب ایستادگی می کند و با اقدام قضایی و پیگیری مستمر انتظامی می خابلمان برخورد خواهد کرد و برای پیشگیری از بروز دوباره چنین رفتاری، از هیچ اقدامی فرونگار نکرده و یا پس نمی کشد.

اما دوتکته در این میان باقی ست. نخست آنکه لازم است دستگاه قضایی کشور با وضع قوانین و برخورد شدید با چنین اقداماتی و حمایت از افراد آسیب دیده، کارگران خدوم مدیریت شهری را از فعالیت خویش دلسرد نکند تا دیگر چنین واقعه ای رخ ندهد. دوم آنکه شهروندان عزیز علاوه بر آموزش فرزندان خویش، در برابر اقدامات اینچنینی برخورد قاطع داشته و مانع از بروز چنین حوادثی شوند.

در پایان از شهروندان عزیز می خواهم در این روزها که شهر سوگوار شهادت حضرت اباعبدالله الحسین(ع) است و بر مظلومیت حضرتش اشک می ریزد، بیشتر از قبل برای دوری از ظلم تلاش کنند و در نخستین گام با نریختن

پسماند در سطح معابر و همراهی با کارگران خدوم خدمات شهری، فرهنگی حسینی و تاسی به خاندان مطهر اهل بیت(علیهم السلام) را به نمایش گذارند.

**زهرا میرزا کریمی**  
کارشناس روانشناسی



بده. بعد حذفش کن و فراموشش کن. فقط باید پرسد که به آنجا که فرساید بکشی: «چو تخته پاره بر موج، رها رها رها من.»برون ریزی یعنی ورزش؛ یعنی گاهی کوه و در و دشت رفتن. یعنی بالا و پایین پریدن. یعنی با بچه‌ها فوتبال زدن و عروسک بازی کردن. یعنی فریاد کشیدن؛ بلند خندیدن؛ بلندنگریه کردن. اصلا یعنی لحظاتی را مثل دیوانه‌ها زیستن.

یعنی آن لباس قشنگتان را توی خانه پوشیدن و خودتان را تحویل گرفتن. یعنی توی خلوت خودتان همراه با یک آهنگ دلخواه یک لیوان چای با بیسکویت در خلوت خوردن و بعدش شروع کنی برای خودت رقصیدن. یعنی لحظاتی بی‌خیال همه چیز شدن. برون ریزی یعنی چیزی که بعدش از ته دلتان بگویید: «آخیش راحت شدم.»

بیرون نریختن هیچ‌ان‌ها اصلی در مسیری باالغانه و ولالایش یافته، و سرکوب مداوم آنها در خانواده و یا در جامعه، کم کم به تجمع درونی خشم منجر خواهد شد که روزی در جایی همانند یک دُم‌ل چرکین سر باز خواهد کرد. فقط یک چیز را یادتان باشد؛ یعنی یک چیز را رعایت کنید؛ فاضلاب روان تان را روی کسی خالی نکنید. قرار نیست با آخیش گفتن شما، زخمی بر دل کسی بنشیند. یعنی نباید به خودت و دیگری آسیب جدی بزنی!

نمی‌آورد...

**بهروز مشتاق**  
کارشناس اجتماعی



شب و روز . خورد و خوراک اسراف کردن و بیز و بیش های فراوان ، کنار هم بودنها با دوستان و عدم توجه به کانون گرم خانواده و عملا آزادی های کلی را این بیماری از ما گرفت .

حال چه چیزهایی را به ما داد . قدر شناسی و توجه به خلاق و معبود هستی ، قدر لحضات کنار هم بودن خصوصا خانواده و دوستان ، جلوگیری از بریز و به پاشهای اضافی ، کم کردن هزینه های اضافی زندگی ، پاک بودن طبیعت و آسیب نرساندن به آن ، توجه به انسانیت انسانها ، کمک به همسفر ، کنشی و انوبوس وامشیتنها شخصی تغییر نگرش و زندگی و هستی .....

حساب من . گفت هر چی میخوام؟! گفتم بله . رفت داخل ردیفها و چند دقیقه بعد برگشت فکر میکنید چه برداشته بود؟؟!

یک رب کوچک ، یک روغن کوچک ، نخود و لوبیا و سویاز هر کدام یک بسته!

پنچی ی بعضی آنچنان گلویم را فشرده بود که نتوانستم حرفی بزنم فقط رب و روغن را از دستش گرفتم و بزرگترش را برداشتم همیشه فکر میکردم فقر را می شناسم و کودکی را!

در نظر من رویاهای کودکان همیشه قدرت داشتند و می اندیشیدم کودک همیشه کودک است! و رویاهو خواسته هایش از هر چیزی قوی تر! دیروز فهمیدم که لفظ کودکان کار چقدر نامناسب است فقر خیلی زودتر از آنکه این فرشته های معصوم وارد دنیا ی کار شوند کودکی شان را بلعیده است! من گفته بودم هر چه دوست داری و او مثل یک مرد

**دانستنی های پزشکی**

## جوش یا آکنه



آکنه یکی از شایع ترین اختلالات پوستی بوده که ممکن است ، باعث ایجاد مشکلات روانی همانند کاهش اعتماد به نفس ، اضطراب و افسردگی شود و غالباً در صورت ، قفسه سینه و پشت تنه ایجاد می شود.

آکنه در سنین نوجوانی شایع است ولی می تواند در دوران بزرگسالی نیز باقی بماند ، ۲۰٪ کسانی که دچار آکنه می شوند فرم

شدید آن را دارند که منجر به اسکار یا همان جای جوش می شود . آکنه می تواند خانوادگی باشد و افراد دارای سابقه خانوادگی آکنه اغلب در سنین پایین تر دچار آن می شوند ، اگر هر دو والد آکنه داشته باشند شانس ابتلای فرزند به آکنه ۷۵٪ خواهد بود .

نقش تغذیه در ایجاد آکنه نامعلوم می باشد هرچند به مصرف لبنیات و قند های ساده در برخی مطالعات اشاره شده است .

بیماری در مردان شدید تر می باشد مردان در حالت دیررس تر بیماری به پزشک مراجعه خواهند کرد. آندروژن ها آکنه را بدتر می کنند به ویژه در ورزشکاران استفاده استروئید های آنابولیک باید بررسی شود تشدید آکنه به دنبال عوامل استرس زا و قبل از شروع خونریزی ماهانه و به وسیله بعضی دارو ها روی می دهد. شروع آکنه به طور معمول در سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی است و دوره بیماری ۱ تا ۵ سال طول می کشد .

درمان باید جنبه های پزشکی ، اقتصادی و روانی – اجتماعی بیماری را دربرگیرد .

در صورت امکان ساده ترین درمان انتخاب می شود و کمترین مقدار دارو باید تجویز گردد.

شناس مقاومت به آنتی بیوتیک هارا با محدود کردن درمان آنتی بیوتیک خوراکی به سه ساه و ترکیب آنتی بیوتیک خوراکی و بنزنونیل پروکسید کاهش داده می شود ، غالباً شروع اثر درمان های موضعی حدود ۲ماه طول خواهد کشید اغلب موارد درمان باید مداوم و درازمدت باشد چراکه در نهایت قادر به کنترل بیماری می باشد نه درمان آن.

**نویسنده : دکتر سید هادی قریشی**

**نوشیدنی ها**

## دمنوش آب قاشق (طبیعت سرد و تر)

خواص : تقویت حافظه ، آرام بخش ، تنظیم گردش خون . درمان : سرماخوردگی ، آسم ، برونشیت ،اسهال ، رماتیسم ،واریس و یرقان ،

تقویت کننده بدن ،ضدپیری ، کمک به هضم غذا ، تصفیه خون ، رفع بی خوابی ،باکتری کش ،ضد تورم و افسردگی .

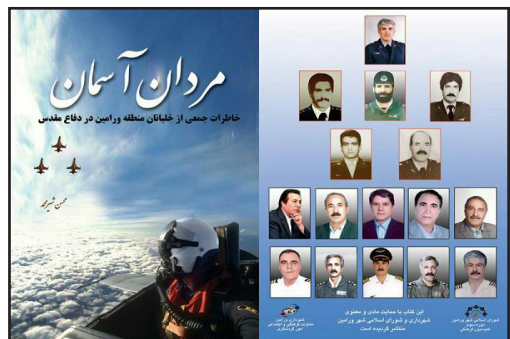
طرز تهیه : یک قاشق غذا خوری +یک لیوان آب جوش ، به شعله غیر مستقیم ۱۵ دقیقه دم بکشد .دوبار درروز ، هربار ، یک فنجان بنوشید .

تذکر : کودکان زیر ۲ سال و زنان باردار نباید از این دمنوش استفاده کنند.

**برگرفته از کتاب دمنوش ها نوشته محسن رویگر**

**معرفی کتاب**

## کتاب « مردان آسمان »



کتاب معرفی و بیان خاطرات خلبانان منطقه ورامین در این کتاب زندگینامه، خاطرات و تصاویرشش خلبان شهید منطقه ورامین در دفاع مقدس و عرصه های بعد از آن از جمله شهید منصور ستاری فرمانده فئید و شهید مصطفی اردستانی معاون عملیات نیروی هوایی ارتش و شهیدان خلبان امیر سرلشکر علیرضا فتوحی شعار ،امیر سرلشکر نصرا...اصیل ادب ،امیر سرلشکر یزدان سخایی و سرهنگ مصطفی ایل بیگی و خلبانان دیگر که در عملیات های مختلف دفاع مقدس حضور ی فعال داشته اند از جمله امیر سرتیپ آزاده احمد وزیری ، امیر سرتیپ محمود کنگرلو ، امیر سرتیپ دکتر حسین خللی ، سرهنگ مسعود خرمی متین ، سرهنگ امرا... سپاه مصوبی ، سرهنگ حسین تاجیک ، سرهنگ قاسم علیدایی ، سرهنگ ابوالفضل مهرگان فر ، سرهنگ علی اصغر آذین فر و سرگرد یحیی جان محمدی پرداخته شده است.

**نویسنده : محسن شیرمحمد**

**با هنرمندان**

## معرفی یکی دیگر از هنرمندان عرصه

## سینما و تلویزیون دیار ۱۵ خرداد

مجتبی شاهسوند فوق لیسانس رشته ادبیات فارسی و زبانهای خارجی از دانشگاه علامه طباطبایی تهران تحصیلات خود را به پایان رساند و در اداره آموزش پرورش شهرستان ورامین در شغل شریف عملی مشغول به کار شد . وی بعد از سالها تدریس در شهرستان ورامین به دلیل عشق و علاقه زیاد به فیلمسازی در سازمان صاوسمیای جمهوری اسلامی ایران با عنوان شغل تهیه کنندگی وکارگردان تلویزیون مشغول به فعالیت گردید . که در پرورنده هنری ایشان می توان به کارهایی از جمله :مدیر تولید ومدیر امور سیما ی صاوسیما مرکزگیلان ومدیر امور پشتیبانی تولیدشبکه دوم سیما ومدیر تولید شبکه چهار سیما ومدیر گروه مستند شبکه چهار سیما ومشاور اجرایی شبکه دو سیما ودر جمع بیش از ۱۸ سال سابقه مدیریتی در زمینه های مختلف هنری در صداو سیما وخوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی عضو کمیته تخصصی وبراور،ناظر،کفی برنامه های تلویزیونی تله فیلم وزنده وتزکیبی در شبکه دو وچهار و تهیه کننده چهار فیلم سینمایی با عنوانهای ، سایه درخت توت-وقتی سفرکردیم- راه شیری- وسینمای اگر باران ببارد که در شهرستان ورامین وپیشوا برای شبکه قرآن ساخته وپخش شد .

سازنده ۱۰۴ قسمت مستند حماسه های ایثار با موضوع دفاع مقدس ، تهیه کننده مجموعه های دسترنج ۳۲ قسمت برای شبکه مستند سیما ، سازنده فیلم مستند جنگلها را درایمم پرندگان تالاب ، سازنده مجموعه برنامه های ترکیبی ایران ما ۵۲ قسمت ، سازنده مجموعه مارانه ها۱۳۲ قسمت ،

تهیه کننده مجموعه های برنامه جام جم ۵۲ قسمت بصورت زنده ،تهیه کننده برنامه طلایه داران سلامت شبکه سلامت سیما،تهیه کننده نسیم را دیو ۵۰ قسمت ،سازنده ویژه برنامه نوروز به مدت ۳۷۸ دقیقه

دیگر برنامه هایی که مجتبی شاهسوند تهیه کنندان بوده است معرفی شهرستانهای ورامین وپیشوا ومسندهای قیام روز واز مبدا تا مقصد شبکه یک سیما و دو سیما و تهیه کننده مجموعه های ایران کلا و..... مجتبی شاهسوند متولد ۱۳۴۵ واز اهالی طراندین برابر لر شهید عالی مقام حسن شاهسوندی می باشد واز افتخارات ورامین بزرگ در رساله ملی جمهوری اسلامی ایران است .