



حجت الاسلام موسوی لاری تاکید کرد

روحانی نامزد اصلی اصلاح طلبان

نایب رئیس شورای عالی سیاستگذاری اصلاح طلبان، روحانی را نامزد اصلی این جریان برای ریاست جمهوری دانست و گفت: در جلسه سال گذشته این شورای تصمیم گرفته شد که روحانی اصلی، روحانی باشد و نه دیگری در این دوره نخواهد شد. حجت الاسلام سید عبدالواحد موسوی لاری روز شنبه در نشست خبری که در مرکز افتخار ایران برگزار شد، افزود: با توجه به حساس بودن شرایط ما با یک سلسله مسائل و مسائلی که در روز و حساسیت و ادامه داد: مهمترین مسئله بعد از هر اصلاحات از هر دست و پا خوردن است باید دید که برای خودمان را مطرح کنیم تا مشخص شود برای اداره کشور چه برنامه ای جایز بود اگر با آقای روحانی همکاری می کنیم خواهش از این برنامه ها هستیم.

محمد جواد شریف

اگر مفهوم کاغذ پاره را بهتر درک می کردند از اموال ایران راهزنی نمی شد

وزیر امور خارجیه سیاست های خاص دولت گذشته را باعث تشدید مشکلات کشور در مسائل خلیج فارس دانست و گفت: اگر مدیران آن زمان مفهوم کاغذ پاره را بهتر درک می کردند اموال ایران مورد راهزنی آمریکا قرار نمی گرفت. محمد جواد شریف روز شنبه در چهارمین همایش تجاری و بانکی ایران و اروپا اعلام داشت: روحانی برخی منابع مالی در بانک مورد ۳۵ میلیارد دلار در فرانسه

محمد جواد شریف

گام سوم را استوارتر برداریم

علت لرزش دست روحانی در مناظره

تکرار روحانی

چرا انتخاب مجدد روحانی به صلاح امور کشور است



روحانی در جمع قشرهای مختلف مردم کرمان:

امروز ما باید راه هاشمی را ادامه دهیم

همه باید در روز ۲۹ اردیبهشت کنار صندوق آرا باشد

هر روز فشار آوردند برای فیلتر شبکه های مجازی

قولی ندادیم که تا پایان دولت قابل افتتاح نباشد

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

املاک بنیاد مسکن واقع در شهر قم

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم در نظر دارد **املاکی با کاربری مسکونی واقع در شهر قم** به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می توانند از تاریخ **۱۳۹۶/۰۲/۱۰ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۱۶** همه روزه در ساعات اداری برای دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی قم، انتهای بلوار امین، ابتدای بلوار غدیر، کوچه شماره ۱۱، ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم، واحد امور قرار داده ها مراجعه نمایند.

ردیف	شماره قطعه	پلاک ثبتی	موقعیت	مساحت زمین (متر مربع)	قیمت پایه کل (متر مربع)
۱	۶۵	۱۰۹۹۲	انستیت	۱۹۸	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	۶۶	۱۰۹۹۲	انستیت	۱۹۸	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	۶۷	۱۰۹۹۲	انستیت	۱۹۸	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	۶۸	۱۰۹۹۲	انستیت	۱۸۱/۹۲	۲/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	۲	۱۸۸۲۲/۳۰	بازار گریسی	۶۹۸/۶۲	۱۰/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	۶۵	۱۰۹۵۲	میدان دانیال	۶۵۳	۱۹/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰

خلاصه شرایط مزایده:

۱. لزوم خرید اسناد مزایده و ارائه سپرده تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۱۰٪ ارزش قیمت پایه کل ملک مورد نظر.
۲. پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت ضوابط شرکت در مزایده الزامی است.
۳. زمین مورد نظر با مبیعه نامه واگذار می شود و اخذ سند پس از طی کلیه مراحل قانونی و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
۴. زمین های مسکونی فاقد پروانه ساخت می باشد و صدور پروانه ساخت از طریق مراجع قانونی مربوطه و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده	ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۱۶
آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت	ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۶
بازگشایی پاکت های مزایده	ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۶

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم

اُجنرال GENERAL



برند جهانی اُجنرال مشابه تقلبی بسیار دارد
کافی است

با مراجعه به سایت www.nia.ir در قسمت "کنترل اصالت و گارانتی" با وارد کردن شماره سریال دستگاه خریداری شده و یا از طریق ارسال پیامک به شماره ۰۲۱-۲۳۲۲ از اصل بودن کوثر خود مطمئن شوید.
سریال دستگاه ۰۱۱۰



اصل فقط با ضمانت نامه نیا

نماینده انحصاری سیستم های تهویه مطبوع اُجنرال در ایران
تهران، بلوار میرداماد بعد از خیابان نعت جنوبی، پلاک ۶۲۲، ساختمان نیا
info@nia.ir

تلفن: ۰۲۱ ۲۳۲۲

www.nia.ir



بیشتر بدانیم

۵ نشانه کمبود مواد مغذی در چهره شما

همه ما از این حقیقت آگاه هستیم که ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت کلی بدن انسان ضروری هستند. این به معنای آن است که کمبود مواد مغذی می تواند موجب مشکلات سلامت جدی شود و حتی به مرگ ختم شود. در حقیقت، زمانی که بدن با کمبود مواد مغذی مواجه است، کل ساختار آن آسیب می بیند که به عدم تعادل در عملکردهای بدن منجر می شود. به گزارش عصر ایران به نقل از "هلت اند ولنس"، بنابر آمار و ارقام موجود، نزدیک به هشت میلیون کودک طی ۱۲ سال گذشته جان خود را به واسطه کمبود ویتامین A از دست داده اند. افزون بر این، بیش از یک میلیارد نفر با کمبود ویتامین D مواجه هستند که به عنوان یک مساله همه گیر و جهانی در نظر گرفته می شود. با توجه به این حقیقت که عدم تعادل داخلی بدن از نشانه های ظاهری بر خوردار است، شما احتمالا مشکلات پوستی مختلفی را تجربه خواهید کرد. در ادامه با چند نمونه از شایع‌ترین نشانه ها که پدیدار شدن آنها به کمبود ویتامین ها و مواد معدنی اشاره دارند، بیشتر آشنا می شویم.

لب های رنگ پریده

اگر با رنگ پریدگی لب های خود مواجه هستید، این می تواند نشانه ای از کمبود آهن باشد، که یکی از شایع‌ترین نمونه های کمبود مواد مغذی است. کمبود آهن در خون به کم خونی یا آنمی و خستگی منجر می شود و افراد بسیاری در نقاط مختلف جهان با این شرایط مواجه هستند. برای افزایش آهن دریافتی خود می توانید مصرف برخی مواد غذایی مانند سبزیجات سبز پرک، عدس، شکلات تلخ، اسپیروولینا، اسفناج و کشمش را مد نظر قرار دهید.

خشکی مو

پدیدار شدن شوره سر و خشکی مو یکی از نشانه های کمبود بیوتین و ویتامین BV محسوب می شود، که به طور معمول در نتیجه استفاده از آنتی بیوتیک ها شکل می گیرد. با مصرف مواد غذایی مانند مغزهای خوراکی، گردو، دانه آفتابگردان، حبوبات، آووکادو و قارچ می توانید به افزایش دریافت این مواد مغذی و پیشگیری از خشکی مو کمک کنید.

پوست به شدت رنگ پریده

کمبود ویتامین B۱۲ می تواند به رنگ پریدگی شدید پوست منجر شودو خستگی نیز یکی دیگر از نشانه های آن است. جدا از مصرف مواد غذایی حیوانی مانند جگر، گوشت گاو و لیتیان کم چرب که سرشار از این ویتامین هستند، شما می توانید پس از مشورت با پزشک از مکمل های ویتامین B۱۲ استفاده کنید. از دیگر منابع غذایی برای این ویتامین می توان به تخم مرغ و پنیرهای فاقد پنیرمایه خام اشاره کرد.

خونریزی لثه

خونریزی لثه می تواند یکی از نشانه های کمبود ویتامین D باشد. افزون بر این، ممکن است خونریزی از بینی و تورم مفاصل را تجربه کنید. بدن ویتامین D تولید نمی کند و بر همین اساس تامین آن از رژیم غذایی اهمیت فراوانی دارد.

از جمله منابع غذایی خوب برای ویتامین D می توان به گوآوا، بروکلی، فلفل قرمز، کیوی، و توت فرنگی اشاره کرد.

چشم های پف کرده

جدا از این که نشانه ای برای کم خوابی محسوب می شود، پف کردگی چشم های می تواند به کمبود ید اشاره داشته باشد. ید می تواند به دفع عواملی که در فعالیت غدد درون ریز اختلال ایجاد می کنند، مانند بروم، فلوئور، کلر کمک کند و عملکرد تیروئید را بهبود بخشیده و پف کردگی را کاهش دهد. برای این که میزان ید بیشتری دریافت کنید مصرف سبزیجات دریایی مانند واگامه و کلب و همچنین کفیر، تخم مرغ و بویاها را افزایش دهید.



علمی- فناوری

دستگاهی برای ذخیره اطلاعات قلبی بیمار ساخته شد



محققان در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران موفق به ساخت دستگاه الکتروکاردیو گراف کوچک با قابلیت ذخیره اطلاعات قلبی بیمار شدند. علی حیدرزاد، مدیر واحد تحقیق و توسعه شرکت تولید کننده دستگاه الکتروکاردیو گرافی در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران اظهار داشت: الکتروکاردیوگراف از جمله دستگاه‌های بسیار رایج پزشکی است که تغییرات پتانسیل الکتریکی قلب را ثبت و در تشخیص و ارزیابی فعالیت الکتریکی عضله های قلب، به کار می رود. وی افزود: این محصول با ساختار شبیه دستگاه POS

مدیر واحد تحقیق و توسعه این شرکت عنوان کرد:

در واقع این دستگاه را می توان در مواقع اضطراری هم‌اند بلایای طبیعی، جنگ و … برای امدادسانی به راحتی استفاده کردوی گفت: حافظه داخلی این الکتروکاردیوگراف، ظرفیت ذخیره سازی حداکثر ۱۰۰ رکورد به همراه اطلاعات بیمار را دارد و می توان در یک نقطه دیگر، سیگنال ها را بازخوانی کرد.

حیدرزاد عنوان کرد: دستگاه همچنین علاوه بر ثبت رکورد، دارای قابلیت پرینت نیز هست و می تواند اطلاعات را روی کارت حافظه ذخیره کند؛ در این صورت پزشک می تواند اطلاعات را در مطب خود بازبینی کند.

وی گفت: در حال حاضر مجوز ها و استانداردهای

تولید این سیستم اخذ شده و امسال به بازار وارد می شود.حیدرزاد با بیان اینکه این دستگاه اطلاعات بیمار را به صورت دیجیتال ذخیره می کند، گفت: این دستگاه حیدرزاد با بیان اینکه دستگاه الکتروکاردیوگراف تک مشخصه، جنسیت، گروه خونی و ضراب قلب و ID را ثبت کند.

به گفته وی، سرعت رکوردگیری دستگاه الکتروکاردیوگرافی برابر با ۶۵.۶۲۵، ۱۲.۵ و ۵۰ میلی متر بر ثانیه و فرکانس نمونه برداری هم هزار نمونه بر ثانیه است

دی.ان.ای گونه‌های متقرض انسان در رسوبات غارها کشف شد



اسپانیا مشغول حفاری بودند همکاری کرد. آنها نمونه رسوب‌هایی که یک دوره زمانی ۱۴ تا ۵۵۰ هزار ساله را در برمی گرفت جمع کردند. محققان سپس در آزمایشگاه ذرات دی‌ان‌ای میتوکوندریال را جدا کردند و معلوم شد که حتی رسوب‌هایی که در دمای معمولی باقی مانده بود حاوی دی‌ان‌ای هستند.

تصفیه آب در لحظه نوشیدن

یک شرکت تجاری بطری هایی را عرضه کرده که دارای فیلترهای خاص تصفیه آب برای انجام این کار در لحظه نوشیدن آب هستند.

لافت استراگو نام شرکتی است که موفق به ابداع این فناوری شده تا مردم در مسافرت، در حین کوهنوردی یا در شرایطی که به آب تصفیه دسترس ندارند بتوانند با چنین روشی تشنگی خود را برطرف کنند. فیلتر یاشده با دریافت آب از منابع آلوده می تواند به طور انی و در لحظه نوشیدن آن را تصفیه کند. بطری های ساخت این شرکت ظرفیت ذخیره سازی ۶۵۲ گرم آب را دارند و از پلاستیک های بادوام و دوستاندار محیط زیست ساخته شده اند. فیلتر یاشده قابلیت پاکسازی گرد و خاک، مواد سمی، میکروب ها و … را از آب دارد. این فیلتر دارای دو بخش است. بخش اول شامل غشایی از الیاف تو خالی برای به دام انداختن باکتری ها، یاخته های خطرناک و غیره بدون استفاده از مواد شیمیایی بدبوکننده آ با مانند ید می باشد. بخش دوم از فیلتر فعال شده کربنی ساخته شده و برای حذف کلر، بوهای مختلف و هر چیز بدبلم کننده آب قابل استفاده است.

بررسی ها نشان داده که فیلتر یاه شده باعث حذف ۹۹٫۹ درصد از موجودات میکروسکوپی و ۹۹٫۹۹۹۹ درصد از باکتری های موجود در آب می شود. هزینه خرید این بطری های تصفیه آب بسته به رنگ و امکانات از ۳۱ تا ۴۵ دلار در نوسان است.

بروکلی؛ معروف ترین سبزی ضد سرطان



عدسی چشم پیشگیری می کند.

بروکلی خطر هم دارد؟

به طور کلی مصرف کلم بروکلی برای افراد مختلف ضرری ندارد و هیچ نوع تهدید جدی یا اثر جانبی مخربی ایجاد نمی کند اما مهم ترین مشکلی که ممکن است با مصرف مقدار زیاد بروکلی پیش بیاید، التهاب روده یا افزایش گاز روده است که به دلیل مقادیر فراوان فیبر موجود در بروکلی ایجاد می شود. البته این خاصیتی است که در همه انواع کلم ها دیده می شود اما خواص مفید آن به قدری غالب است که بروکلی را در رژیم غذایی تان جای دهد. البته بهتر است افرادی که خون رقیق و غلظت خون یابینی دارند از مصرف بروکلی پرهیز کنند چون کلم بروکلی با داشتن ویتامین K سبب انقباض خون می شود که این موضوع می تواند در مورد بیماران که باید خون رقیق داشته باشند خطرآفرین باشد یا تاثیر داروها را می کند.

از این رو به افرادی که داروهای رقیق کننده غلظت خون مصرف می کنند، توصیه می شود از خوردن کلم بروکلی پرهیز کنند.

دوستدار دستگاه گوارش

یک خاصیت مشترک بیشتر میوه ها و سبزیجات این است که به هضم بهتر غذا و سیری بیشتر کمک می کنند. بروکلی هم از این قاعده مستثنی نیست و با داشتن فیبر بالا به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. فیبر در سالم نگه داشتن سطح باکتری های روده نقش دارد و سبب هضم بهتر مواد غذایی می شود. سولفور افن بروکلی سبب می شود باکتری معروف هلیکوباکتریلوری که رد معده وجود دارد بیش از حد رشد و تکثیر پیدا نکند یا به دیوار معده نچسبد. این خاصیت بیشتر در جوانه های بروکلی دیده می شود.

کاهش کلسترول خون

اگر به تازگی بعد از گرفتن جواب آزمایش متوجه شده اید که کلسترول خون تان بالاست، متخصصان به شما توصیه می کنند کلم بروکلی را به رژیم غذایی تان راه دهید. این کلیم در ترکیباتش موادی دارد که به پایین آمدن کلسترول خون کمک می کند زیرا فیبر موجود

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

کنترل اشتها به روش طبیعی!

چاقی یکی از مشکلات شایع در جهان امروز محسوب می شود که سلامت افراد بسیاری را تهدید می کند. در همین راستا، جریان های مختلف غذایی که کاهش وزن و مدیریت وزن سالم را تشویق می کنند نیز از محبوبیت بالایی برخوردار شده اند و مواد غذایی مختلفی که برچسب رژیمی را یدک می کنند و کاهش وزن را وعده می دهند در دسترس قرار دارند.

اما سرکوب کننده های تجاری اشتها می توانند خطرناک نیز باشند. افراد ممکن است با عوارض جانبی مانند سکنه مغزی، حمله قلبی و در برخی موارد حتی مرگ مواجه شوند. متأسفانه، فشار خون بالا یک اثر مشترک برای بسیاری از این سرکوب کننده های اشتها است. از دیگر آثار شایع سرکوب کننده های اشتها می توان به خشکی دهان - خطر افزایش یافته پوسیدگی دندان و بیماری لثه (در حال حاضر با سرطان مری مرتبط است) را در پی دارد - و وابستگی های روانی یا جسمانی اشاره کرد. آیا روش بهتری برای کاهش اشتها وجود دارد؟ پاسخ مثبت است. در ادامه با چند سرکوب کننده طبیعی اشتها که می توانند به صورت امن و موثر اشتها را کاهش دهند، بیشتر آشنا می شویم.

توت ها

توت هایکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش اشتها هستند، که شاید بیشتر افرادی که رژیم دارند کمتر به آنها توجه می کنند. فرقی ندارد کدام نوع از توت ها را ترجیح می دهید - توت فرنگی، تمشک، شاه توت، بلوبری - زیرا این میوه های شگفت انگیز از محتوای مواد مغذی بالایی سود می برند و شایسته قرار گرفتن در برنامه های وعده غذایی اصلی و میان وعده هستند. مطالعه ای که توسط پژوهشگران دانشگاه لافربو انجام شد، نشان داد که مصرف توت ها در بعد از ظهر می تواند به طور قابل توجهی کاهش مصرف غذا را بر همراه داشته باشد. در این مطالعه، پژوهشگران دریافتند افرادی که از توت ها به عنوان میان وعده استفاده کردند نسبت به افرادی که کلوچه یا دیگر میان وعده های شیرینی مانند مصرف کرده بودند، در وعده های اصلی غنای کمتری مصرف کردند.

سبب زمینی شیرین

اگر قصد آماده کردن سبب زمینی شیرین را دارید باید از یک مساله آگاه باشید: آب پر کردن سبب زمینی شیرین به جای پخت آن در فر موجب آزاد شدن پتیدی می شود که می تواند کلسترول را کاهش داده و به کاهش وزن کمک کند. پژوهشگران بر این باورند که پتید سبب زمینی شیرین برای کاهش وزن کم و سلامت انسان مفید است زیرا به بدن در گوارش کارآمدتر چربی و کاهش اشتها کمک می کند. پس دفعه آینده که سبب زمینی شیرین را پز کردید، آب آن را دور نریزد زیرا بهترین منبع برای پتیدهای اسیدی سبب زمین است. از این آب می توانید برای تهیه پتیده ها، سوپ ها و سس ها و یا پختن برنج استفاده کنید. شما می توانید آب سبب زمینی شیرین را برای چند روز در یخچال نگهداری کنید. سبب زمینی های شیرین را گلیکد را خریداری کنید زیرا در این صورت اطمینان حاصل می کنید مایعی حاوی آفت کش ها را مصرف نمی کنید.

پروتئین

هورمون هایی در بدن انسان ترشح می شوند که مسئولیت اعلام این که گرسنه یا سیر هستید را بر عهده دارند. در صورتی که به آنها توجه داشته باشید می توانید وزن خود را مدیریت کنید. گرلین هورمون تحرک کننده اشتها است. این هورمون به شما اعلام می کند زمان غذا خوردن فرا رسیده است. سطوح هورمون گرلین پیش از هر وعده غذایی افزایش می یابد و بلافاصله پس از غذا خوردن افت می کند. لپتین هورمونی است که با گرلین مقابله می کند و اعلام می کند که به میزان کافی غذا مصرف کرده و سیر شده اید. یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین نشان داده است که به سرکوب هورمون گرلین و پیشگیری از احساس گرسنگی زیاد کمک می کند. آغاز روز با یک صبحانه سرشار از پروتئین نیز ایده خوبی محسوب می شود. این کار تاثیر مثبتی بر هورمون لپتین دارد و احساس سیری در مدت زمانی طولانی تر را تجربه می کنید.

اینولین

اینولین ماده‌ساز است که به عنوان روشی طبیعی برای بهبود عملکرد اجابت مزاج، گوارش و سلامت دستگاه گوارش و همچنین کنترل اشتها و یبشتیبانی از سلامت قلب مورد استفاده قرار می گیرد. طی حرکت از معده به روده کوچک، اینولین با آب ترکیب می شود و تحت فرآیند تخمیر قرار می گیرد که آن را به اسات، پروبیوتانت و بوتیرات تبدیل می کند، که اسیدهای چرب زنجیره کوتاه دخیل در تولید قند هستند. اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تشکیل شده در روده بزرگ، به ویژه پروبیوتانت، بر مناطقی از مغز تاثیر می گذارند که مسئول پاداش مرتبط با غذا هستند. در نتیجه، افراد ممکن است تمایل کمتری به مصرف غذاهای با کالری بالا نشان داده و دریافت کالری خود را کاهش دهند. البته همواره کنترل آن چه از طریق رژیم غذایی دریافت می کنید، آسان نیست. برای حصول اطمینان از دریافت کافی اینولین، پس از مشورت با پزشک می توانید استفاده از مکمل ها را مد نظر قرار دهید.

آب

مصرف آب می تواند بر کاهش کالری دریافتی روزانه شما تاثیر گذار باشد. همچنین، آب می تواند به کاهش مصرف چربی اشباع، قند، سدیم و کلسترول نیز کمک کند. اگر به میزان کافی در روز آب بنوشید، در مسیر درست حرکت می کنید. نوشیدن یک یا دو لیوان آب اضافی در روز نیز می تواند به کاهش انرژی دریافتی شما تا ۲۰۵ کالری و مصرف قند تا ۱۸ گرم کمک کند. همچنین، این آب اضافی می تواند به کاهش اشتها کمک کند.

چرا باید بیشتر کدو بخورید؟

کدو فقط یک بخش اساسی برای دکور تزیینات نیست، مطمئنا هیچ هاووبینی بدون کدو تنبل کامل نیست، و شما هرگز نمی توانید میز شکرگزاری را بدون یک طرف قیفی شکل پر شده با کدو پچینید، اما نکته جالب در مورد کدو آن است که در واقع کلاما خوراکی است و حاوی مقدار زیادی مواد مغذی می باشد. تمام دلایل خوشمزه و مغذی برای آنکه چرا هدف شما باید خوردن کدوی بیشتر باشد را بررسی کنید. تقریبا تمام انواع کدوها سرشار از مواد مغذی هستند، از جمله ویتامین A و C، منیزیم، فیبر، فولات، ریبو فلاوین، فسفر، پتاسیم و ویتامین B۶. کدو همچنین حاوی منگنز است که به پردازش چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و گلوکز توسط بدن کمک می کند.

فواید این مواد مغذی را بدانید:

• تقویت بینایی • بهبود سلامت پوست • تقویت سیستم ایمنی بدن • جلوگیری از سرطان • کنترل دیابت • ساخت استخوان‌های قوی • حفاظت از سلامت قلب • کاهش علائم بی خوابی • جلوگیری از آلرژی‌ها که منجر به بیماری می شود • درمان آرتروز • برطرف کردن زردی معده • از بین بردن انگل‌ها و عفونت‌ها • کمک به سلامت پروستات • حفاظت در برابر نقض‌های هنگام تولد • بهبود علائم PMs از جمله نوسانات خلقی و گرفتگی عضلات • افزایش سلامت تنفسی • پایین آوردن فشار خون • یک سبزی همه کاره است که دریافت مقدار زیادی مواد مغذی با هر وعده غذایی را آسان می کند. دستورالعمل های متنوعی برای مصرف کدو وجود دارد از پای کدو تنبل گرفته تا سرخ کردن آن به سبک تمپورا یا خرد کردن و ریختن آن در پاستا. همچنین می توانید آن را به شکل پوره در آورد و در سوپ بریزید، آن را بپزید، کباب کنید یا آن را سبزیجات، گوشت چرخ کرده یا گوینولا پر کنید یا حتی آن را در سالاد کلم یا سس ها بریزید. می توانید دانه های آن را رو دهید تا یک میان وعده سالم در حین تماشای تلویزیون داشته باشید.

ارتباط سندرم «خستگی مزمن» با باکتری روده

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد «سندرم خستگی مزمن» به باکتری روده مرتبط است.

نتایج یک بررسی حاکی از آن است در بدن افراد مبتلا به «سندرم خستگی مزمن»، سطح غیر معمولی از یک نوع باکتری روده وجود دارد.

طی چندین دهه، میلیون‌ها انسان علا‌می را تجربه کرده‌اند که اکنون این نشانه‌ها با سندرم خستگی مزمن مرتبط دانسته شده‌است، بیماری که ماهیاری که پیوند درد شدید و خستگی مزمن در بیمار می‌شود همچنین فرد نمی‌تواند زندگی روزمره خود را داشته باشد و گاهی اوقات حتی توان بلند شدن از رختخواب خود را ندارد.

در حال حاضر هیچ روش درمانی موثری برای این بیماری وجود ندارد، همچنین روش‌های درمانی که به طور معمول برای این بیماران توصیه می‌شود، ورزش کردن و رفتاردرمانی شناختی است که هیچ‌کدام از آن‌ها تاثیر بسزایی بردرمان سندرم خستگی مزمن ندارند و در حقیقت ضررهای آن‌ها بیش از فوایدشان است.

اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد بیماران مبتلا به «سندرم خستگی مزمن»، دارای سطح غیر معمولی از یک نوع باکتری روده هستند و میزان این باکتری بسته به شدت و نوع علائم بیمار تغییر می‌کند محققان دانشکده سلامت عمومی «میل‌من» دانشگاه کلمبیا، با بررسی تاثیر باکتری روده در بروز سندرم خستگی مزمن اظهار کردند با شناسایی یک باکتری یک گام به تشخیص دقیق‌تر و روش‌های درمانی مورد نظر نزدیک‌تر شده‌ایم. در این بررسی ۵۰ بیمار مبتلا به سندرم خستگی مزمن و ۵۰ نفر فرد سالم مورد مطالعه قرار گرفتند همچنین نوع و تعداد گونه‌های باکتری نمونه مدفوع این افراد آزمایش و مولکول‌های ایمنی خون آنان بررسی شد.



به مناسب سالروز میلاد امام حسین(ع)

امام حسین(ع)؛ پاسدار معنویت و دفاع از ارزش های الهی



سوم شعبان سالروز ولادت سومین پیشوای شیعیان امام حسین(ع) است؛قافله سالار کاروان عشق که برای احیای سنت پیامبر(ص) وروایتی با پاییدی ها قیام کرد و با اهدای جان خویش و یاران باوفایش به پاسداری از معنویت و دفاع از ارزش های والای انسانی پرداخت.

«ای مردم! این حسین، فرزند علی است، او را شناسید. سوگند به آن که جانم در دست اوست، او و دوستدارانش و دوستداران دوستدارانش در بهشت اند» این جملات گزیده ای از سخنان پیامبر اکرم(ص) درباره امام حسین(ع) است. سومین پیشوای شیعیان در سوم شعبان سال چهارم هجری در مدینه چشم به جهان گشود، پاسدار سنت و دین الهی که حماسه عاشورا را برای دفاع از آرمان های اسلام ناب محمدی و حفظ اصول دین خلق کرد و در سال های بعد با قیامی سرنوشت ساز، آموزگار آزادیگی و شجاعت نام گرفت و این گونه به جامعه اسلامی حیاتی تازه بخشید.

«سیدالشهدا، الشهید السعید، الامام الثالث، رشید، مبارک، سبط ، ، الدلیل علی ذات الله و ... از لقب های ایشان محسوب می شوند و ابوعلی کنیه ابن امام همام به شمار می رود. امام حسین(ع) در دوران کودکی از چشمه دانش پیامبر اکرم(ص) بهره برد و پس از رحلت ایشان در سایه محبت امام علی(ع) رشد و پرورش یافت و برای پیشبرد اهداف اسلام همواره در کنار پدر و برادر بزرگوارش در تمامی لحظه ها بود. سید و سالار شهیدان مقام والای امامت را به مدت ۱۱ سال برعهده داشت، در آن هنگام حاکمان بنی امیه چون معاویه و یزد فرزندش بر مسند خلافت تکیه زده بودند و تمام تلاش خویش را برای تخریب جامعه اسلامی به کار می بستند. ایشان برای دفاع از حقانیت اسلام علیه ظلم و ستم یزیدبن معاویه قیام کرد تا پیام وحدت مسلمانان را برای اجرای حکومت عدل و حفظ ارزش های راستین اسلام به گوش همگان برسانند، به گونه ای که اکنون پس از گذشت چندین سده از وقوع رویداد عاشورا؛ شیعیان جهان سالروز این رخداد بزرگ را راجح می نهند. امام حسین(ع) در روز عاشورا به مصاف سپاه ظلم رفت و به همراه ۷۲ تن از یاران وفادارش به شهادت رسید و به انسان های آزاده ای درس ایثار و

اخبار

رئیس ستاد سالمندهی تعاملات بانکی و تسویه دیون شهرداری قم خبرداد

بخشودگی بخش عمده جرائم بدهی های شهرداری به بانک ها

رئیس ستاد سالمندهی تعاملات بانکی و تسویه دیون شهرداری قم گفت:بخش عمده بدهی های شهرداری به بانکها دچار بخشودگی شده است.
محسن نصیری با اشاره به اینکه شهرداری فرایند اعمال بخشش جرائم پروسه تأمین مالی شهرداری را در این مدت پیگیری می کرده است، اظهار کرد: موفق شدیم برای ۱۲۶ میلیارد تومان از جرائمی که برای بدهی های بانکی شهرداری قم از سوی بانک ملی در نظر گرفته شده بود،بخشودگی بگیریم.

وی با اشاره به بدهی های شهرداری به بانک ملی، افزود: باقی مانده بدهی به بانک ملی ۱۹۲ میلیارد تومان است که برای تسویه این مقدار تعدادی از پلاک های بلوار پیامبر(عظیم(ص) معرفی شده و امسال پرونده بدهی های بانک عامل به طور کامل بسته می شود.
نصیری با اشاره به این که یک بانک خصوصی دیگر طلبکار شهرداری قم است که در سال های گذشته تسهیلاتی به شهرداری داده بود، اضافه کرد موفق شدیم ۱۳۲ میلیارد تومان از بدهی ها را از تعدادی از واحدهای تجاری میدان بزرگ امام خمینی(ره) پرداخت کنیم، برای باقی مانده بدهی شهرداری به این بانک هم املاکی معرفی شده که در فرایند کارشناسی بانک است.
وی با بیان اینکه شهرداری قم به این بانک نزدیک به ۲۰۰ میلیارد تومان بدهی سررسید نشده دارد، گفت: برای این امر املاکی به این بانک برای تسویه معرفی شده است.
رئیس ستاد سالمندهی تعاملات بانکی و تسویه دیون شهرداری قم افزود: چند مؤسسه و بانک کوچک هم از شهرداری قم طلبکار بودند که هر چند قم بدهی هایشان زیاد نبود، با توجه به استنادی که داشتند می توانستند برای شهرداری مشکلاتی ایجاد کنند.
نصیری گفت:موضوع بدهی شهرداری به یکی از بانکهای عامل برای اوراق مشارکت عمل یاسر هم با توجه به این که بانک یک و کالتنامه تام الاختیار از شهرداری در دست داشت، دچار تنش هایی شده بود که با پیگیری ها توانستیم جلوی اقدام حقوقی بانک را بگیریم.
وی اظهار کرد: تاکنون سه بار فهرست املاک به بانک عامل دیگری معرفی کردیم که مدیر املاک این بانک نمی پذیرفت که از قم ملک بگیرد، پیگیری های بسیاری انجام شد تا این مشکل برطرف شود اما معضل دیگر نرخ فوق العاده یائینی بود که برای املاک شهرداری در بلوار پیامبر اعظم (ص) در نظر گرفته شد.
رئیس ستاد سالمندهی تعاملات بانکی و تسویه دیون شهرداری قم با بیان این که با سخت گیری های بانک عامل این فرایند متوقف شد و شهرداری املاک دیگری به این بانک معرفی کرد، گفت: تا زمانی که مدیریت بانک در رأس امور بود با این موضوع موافقت نکرد، تغییرهایی که در هیأت مدیره بانک به دلیل حقوق های نجومی رخ داد روند پیگیری ها را متوقف کرد و دوباره فرایندها را از ابتدا شروع کردیم و در نظر داریم بدی بانک را از محل اسناد خزانه پرداخت کنیم.
نصیری افزود:بدهی بانک عامل دیگری تا این سال گذشته که صورت مالی رسمی دریافت کردیم، ۲۵۰ میلیارد تومان اعلام شده که از این مقدار ۱۲۰ میلیارد تومان جرائم تاخیر است که با همتی که از سوی نمایندگان شهر و مسئولان انجام خواهد شد، این جرائم بخشیده خواهد شد.

مدیرعامل سازمان پارلنا و فضای سبز شهرداری قم خبرداد

اختصاص ۶۰ میلیارد ریال برای استانداردسازی آب‌نماهای شهر قم

مدیرعامل سازمان پارلنا و فضای سبز شهرداری قم گفت: اسسال ۴۰ میلیارد ریال اعتبار در بودجه شهرداری پیش بینی شده است تا کار استانداردسازی آب‌نماهای شهر قم را انجام بدهیم.

پیام جوادیان با اشاره به استانداردسازی آب‌نماها در شهر قم، اظهار کرد: اسسال ۴۰ میلیارد ریال اعتبار در بودجه شهرداری قم پیش بینی شده است تا کار استانداردسازی آب‌نماهای این شهر را انجام بدهیم، شهروندان در سطح شهر قم مشاهده می کنند که بسیاری از آب‌نماهای شهر که در گذشته کار نمی کردند، اکنون کار می کنند.
مدیرعامل سازمان پارلنا و فضای سبز شهرداری قم ادامه داد: طی سال های گذشته تعدادی از آب‌نماهای شهر قم از لحاظ تجهیزات به صورت کامل استانداردسازی شدند تا آب‌نماهای ایمن و استاندارد را در این شهر داشته باشیم و حادثه ای برای شهروندان در این آب‌نماها اتفاق نیفتد.
جوادیان افزود: اسسال ۵۰میلیارد ریال اعتبار برای ایمن سازی وسایل بازی کودکان، وسایل حرکت درمانی و تندرستی، تکمیل روشنایی بوستان ها، معبر و پیاده‌روها در داخل بوستان های شهر قم در بودجه شهرداری در نظر گرفته شد.
وی با اشاره به آیت‌مهای استانداردسازی بوستان ها، اظهار کرد: برای اینکه بگویم که یک بوستان استاندارد است، باید حتی جدول، پیاده‌روها و سنگفرش های یک بوستان هم استاندارد باشد، امیدواریم که استانداردسازی بوستان های شهر قم در تمامی آب‌نماها تا پایان سال به اتمام برسد تا یک فضای کاملاً استاندارد و شاداب را برای شهروندان در بوستان های این شهر داشته باشیم.

مردم نیز از آنها الگو می گیرند.
جامعه اسلامی که به طرف اخلاقی شدن پیش برود دارای ارزش های فراوانی است.
در جامعه اسلامی همه باید از کرامت انسانی و حقوق فردی در برخوردار باشند و مردم این حق را دارند که حکمرانان شایسته ای داشته باشند.

****آگاهی بخشی؛مهمترین دستاورد و قیام امام حسین(ع)**

کارشناس امور دینی حقوق مردم را سومین آگاهی بخشی در نهضت امام حسین(ع) دانست و گفت: آگاهی بخشی درباره حقوق مردم حق طبیعی آنها است و اگر آنان هر کجا دیدند به اسلام عمل نمی شود و هر کجا حقوق اولیه و حقوقی که از طرف اسلام به رسمیت شناخته شده بر آنها نادیده گرفته می شود می توانند اعتراض کنند.
امام حسین(ع) همواره به آزادی بیان تاکید داشت و مردم را در برابر اقدام های نادرست حکومت دینی مسوول می دانستند که با انتقاد، قیام و انقلاب علیه حکومتی که در راستای دین و عمل به دستورهای پسر گان حرکت نمی کند ایستادگی کنند.

****استقامت و پایداری؛مهمترین ویژگی یاران امام حسین(ع)**

وی شجاعت و دلیری یاران امام حسین(ع) را از مهمترین ویژگی های برجسته آنان دانست و بیان داشت: یاران آن امام همام(ع) افرادی شجاع و دلیر بودند. ریشه شجاعت ایمان راستین به خداست و هرچه ایمان قوی باشد میزان شجاعت نیز بیشتر می شود.
یاران امام حسین(ع) همواره به امام زمان خود ایمان داشتند و ترس و کشته شدن برای آنها معنایی نداشت و اینها همه نشان هفتمندی، شجاعت، شهامت، بصیرت و روشن بینی عمیق آنان بود.
از تباط عاشقانه صاحبه اباعبدالله(ع) با خدا آنها را تا مرز اهدای جان در راه حق تعالی پیش برد.
بصیرت در دین یعنی روشن بینی عمیق در آن و مقاومت کردن در آن مسیر که خدا در این باره مومنان را می ستاید و در قرآن کریم می فرماید: «مومنان واقعی تنها کسانی اند که به خدا و رسولش ایمان آورده، سپس هرگز شک و تردیدی به خود راه ندادند و با اموال و جان های خود در راه خدا جهاد کردند»
اینان راستگو هستند».
حضرت ابی عبدالله حسین(ع) در میان امامان معصوم(ع) همواره از یاران خویش رضایت کامل داشتند و می فرمودند: هن یارانی باوفاتر و بهتر از یاران خویش سراغ ندارم.»

****آگاهی و هوشیاری از وظایف مهم جامعه تشیع**

حجت الاسلام دهقانی پوده در گفتگو با ایرنا با اشاره به تاثیر واقعه عاشورا در بهاری و آگاهی جامعه اسلامی اظهار داشت: قیام امام حسین(ع) سبب شد تا انسان های عاقل و منصف در برابر ظلم آگاه تر شده و ساکت نباشند و در دوران معاصر نیز انقلاب ها و حرکت هایی با الهام از نهضت عاشورا در نقاط مختلف جهان صورت پذیرد.
ملتی که با هوشیاری و آگاهی امور مربوط به جامعه را ببیزد هرگز فریب دشمنان اسلام و بدخواهان را نمی خورد و دست آنها را در نفوذ به عقاید و زندگی کوتاه می کند.

واقعه عاشورا سبب شد تا بسیاری از افرادی که در واقعه کربلا به نحوی شریک بودند، در قیام های پس از آن به خونخواهی امام حسین(ع) و یاران ایشان بپردازند، این سراغازی بود بر سایر حرکت ها و قیام هایی مانند قیام مختار که علیه حکومت های جور آن زمان صورت گرفت.

وی در ادامه افزود: شیعیان باید در هر مکان و شرایطی که هستند آگاهی لازم را سبب کنند و همواره بلدانند که هدف اهل بیت(ع) از زنده نگه داشتن اسلام چه بوده است. اتحاد، وحدت و آگاهی واقعی از مکتب اسلام از جمله وظایفی است که مناهب اسلامی ملزم به رعایت و انجام آن هستند.

****پاسداران انقلاب اسلامی؛ پیرو راه امام حسین(ع)**

حجت الاسلام دهقانی پوده در پایان با اشاره به انتخاب مناسب روز پاسدار در سالروز ولادت امام حسین(ع) یادآور شد: انتخاب این روز مهم به نام روز پاسدار به وسیله امام راحل(ره) نشان از بینش و آگاهی عمیق بنیانگذار جمهوری اسلامی داشت.
پاسداران انقلاب اسلامی با الگو پذیری از حماسه و فداکاری امام حسین(ع) در حوادث انقلاب اسلامی و جنگ هشت ساله تحمیلی و بعد از آن مبارزه با نفاق و همچنین در بازسازی و سازندگی ایران اسلامی به دفاع از این مرز و بوم پرداختند و با تابعیت از آن امام معصوم(ع) شهیدان را در راه اسلام و دفاع از آرمان های انقلاب اسلامی تقدیم کردند.
پاسدار ولایت بودن یعنی پاسداری از حریم و ارزش های الهی و پاسداری از تلاش مجاهدان راه خدا که این مسوولیت بزرگی است که با توکل بر خدا و توسل به ائمه اطهار(ع) امکان پذیر است.

اخبار

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهردار قم خبرداد

نصب دوربین های نظارتی در ۶۰ نقطه شهر قم

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهردار قم گفت: در راستای هوشمندسازی زیرساخت های حمل و نقل و ترافیک شهر در ۶۰ نقطه شهر قم دوربین های نظارتی و کنترل ترافیک نصب می شود.

علیرضا قاری قرآن با اشاره به برنامه های شهرداری برای توسعه زیرساخت های هوشمند حمل و نقل و ترافیک در شهر قم اظهار کرد: در بحث هوشمندسازی این حوزه سال گذشته با برگزاری مناقصه ای با اعتباری بالغ بر ۱۵ میلیارد تومان و نیز اجرای چند پروژه دیگر که هزینه ای بالغ بر ۲۳ میلیارد تومان را شامل می شود نسبت به امر هوشمندسازی اهتمام داشته ایم.

وی گفت: هدف اصلی از راه اندازی این مجموعه از سیستم های نظارتی و کنترلی هوشمندسازی مباحث زیرساختی و حمل و نقلی شهر است که امیدواریم تا پایان سال به پایان برسد.

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهردار قم با تاکید بر اینکه این دوربین های مباحث ثبت تخلفات رانندگی و امور نظارتی و کنترل ترافیک را انجام می دهند خاطر نشان کرد:نصب این زیرساخت ها در چهارراه ها و مسیرها صورت می گیرد و با اجرای آنها به صورت به هنگام جریمه انجام می شود.وی با بیان اینکه این امکانات ۶۰ نقطه شهر را پوشش می دهد خاطر نشان کرد.این دوربین ها شبکه کاملی را فراهم می کند که بتواند به صورت بر خط امور ترافیکی را پشتیبانی کرده و اطلاعات دقیق در اختیار برنامه ریزان قرار داد.قاری قرآن گفت: این پروژه در فاز نخست تعریف شده و به تناسب در سال های آینده توسعه خواهد یافت، چرا که در حالت فعلی کمتر از ۲۰ نقطه دوربین نظارتی داریم که چند مورد اندک آنها ثبت تخلف انجام می دهند.

رتبه نخست قم در نوسازی ناوگان تاکسیرانی

وی در ادامه با بیان اینکه شهر قم رتبه نخست در نوسازی ناوگان تاکسیرانی را کسب کرده است، اظهار کرد: شهر قم سال گذشته در نوسازی ناوگان تاکسیرانی رتبه نخست در کشور را داشته و این نشان می دهد عزم شهرداری برای ارتقای حمل و نقل عمومی جدی است.معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهرداری قم این کار را از اقدام های مثبت دولت ارزیابی می کند که با در نظر گرفتن تسهیلات برای رانندگان تاکسی، آن ها را به نوسازی ناوگان تشویق کرد.قاری قرآن گفت: سال گذشته در اوج روزهایی که مردم در تهران و چند کلاشهر دیگر به سختی نفس می کشیدند، دولت کمیته هوای پاک را تشکیل داد. این کمیته مصوبه هایی هم داشت که از جمله این مصوبه ها پرداخت تسهیلات برای نوسازی و توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی در شهرهای بزرگ بود. وی بیان کرد: به نظر می رسد دولت اگر به این مصوبه ها جمله عمل پیوشاند و اگر مردم هم نسبت به وضعیت شهرها احساس مسوولیت بیشتری داشته باشند، کلاشهرها در سال جدید روزهای بهتری را سپری خواهند کرد.

مدیرکل بنیاد شهید وامور ایثارگران استان قم:

همایش ۱۱هزار نفری جانبازان قم بر گزار می شود

مدیرکل بنیاد شهید وامور ایثارگران استان قم گفت: همایش تجلیل و تکریم از جانبازان سرفراز استان همزمان با میلاد بزرگ جانباز: کربلا حضرت ابافلصل العباسی (ع) و با دعوت از بیش از ۱۱ هزار جانباز استان در مصادی نماز جمعه قم برگزار می شود.

سردار سید جواد هاشمی در نشست خبری با خبرنگاران افزود: خداوند خردبار بدنهایی شد که وارثان حقیقی شهادت و یاوران نهضت اسلامی و پشتیبان انقلاب اسلامی هستند و ایثارگران عامل بودن به شعارهایی که دادند و برای حفظ عزت و شرف و عظمت اسلام و مسلمانین جان خویش را تقدیم نمودند.

وی اضافه کرد: ایثارگران افراد ارزشمند و سرمایه های عظیم نظام اسلامی هستند، جانبازان در وقت ازمن این از جان گذاشتند و در وقت آرامش همراه با نظام وفادار به ارزشهایی هستند که برایشان اعضا و جوارح خویش را فدا نمودند.

سردار هاشمی افزود: اگر قموز شاهد پیداری اسلامی هستیم این نتیجه همین ایستادگی ها، صبر و مقاومت ها و ایثار گریها است مدافعان حرم در ادامه همین مسیر هستند، حضور موثر جانبازان بعنوان اسوه های صبر و ایثار و مقاومت موجب نشر فرهنگ ایثار و شهادت و الگوسازی از این عزیزان در سطح جامعه شده است.

وی گفت: جانبازی که دست و پای خویش را برای انقلاب اسلامی فدا کرد یار و یاور و بازوی توانمند انقلاب است، ایثارگران هیچ گاه طلبکار انقلاب اسلامی نبوندند، همواره ایثار گرانه در همه عرصه ها حضور یافته اند.

وی اضافه کرد: امروز در استان قم بمقتبه بر خدمت رسانی به بیش از ۱۱ هزار جانباز هستیم که ۴۸۰۰ جانباز بالای ۲۵ درصد، ۶۴۵۰ جانباز زیر ۲۵ درصد، ۲۴۰۰ جانباز ۷۰ درصد که ۳۰ نفر از این عزیزان به شهادت رسیده اند.

همایش جانبازان روز دوشنبه ۱۱ اردیبهشت ساعت ۱۷ الی ۱۹ در مصلاي نماز جمعه قم با حضور بیش از ۱۱ هزار جانباز و خانواده معظم ایشان بر گزار می شود.

مهدی اصفهانیان مقدم مطرح کرد

توسعه فضاهای سبز شهری منطقه یک قم با الگوهای زیست محیطی

شهردار منطقه یک قم از توسعه و گسترش فضاهای سبز با الگوهای زیست محیطی خبر داد.

مهدی اصفهانیان مقدم با اشاره به لزوم توسعه و گسترش فضای سبز گفت: در سال جدید و همزمان با افتتاح پروژه شهادت و یاوران همسطح عمار یاسر، ۱۵۰ خرداد بیشترین تمرکز مجموعه بر تکمیل و افتتاح پروژه های عمرانی با رویکرد حفظ، توسعه و گسترش فضای سبز و رسیدن به استانداردهای زیست محیطی در این حوزه می باشد.

شهردار منطقه یک قم افزود: با توجه به اینکه امسال توسط رهبر معظم انقلاب به نام اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال نامگذاری گردیده مجموعه شهرداری منطقه یک نیز تمام توان خود را برای تحقق این شعار به کار بسته و اقدامات قابل توجهی را در برنامه کاری قرار داده است.
اصفهانیان مقدم افزود: در زمینه های توسعه و گسترش فضاهای سبز خصوصا پروژه کاشت فضای سبز تقاطع غیر همسطح عمار یاسر، ۱۵ خرداد به این مهم توجه خاصی شده و در این راستا در سطوح شهر دار این محدوده به جای کاشت چمن که نیازمند آب فراوان می باشد از گونه های درختچه ای کم آب استفاده شده است.
وی در ادامه تصریح کرد: با توجه به موقعیت جغرافیایی شهر قم که جزء شهرهای خشک کشور محسوب می گردد و کمبود منابع آبی دغدغه ای همه شهروندان می باشد لذا حذف چمن و جایگزینی درختچه تاثیر زیادی در صرفه جویی آب مورد نیاز این پروژه می کرد.
شهردار منطقه یک قم تصریح کرد: با کاشت گونه های متنوع گیاهی و درختچه به جای چمن میتوان گام های موثری در زمینه تحقق الگوهای زیست محیطی برداشت.
اصفهانیان مقدم مساحت کل پروژه را بیش از ۱۰۰۰۰ متر مربع اعلام کرد و در ادامه افزود: چند عملیات آماده سازی این محدوده تاکنون بیش از ۴۰۰ کامیون نخاله برداری و خاکبرداری و حدود ۴۰۰ کامیون نیز خاکریزی انجام گرفته است.

وی بیان داشت: هم اکنون عملیات لوله گذاری این پروژه جهت تأمین آب مورد نیاز مگانیزه فضای سبز این محدوده در حال انجام است و روزانه بیش از ۶۰ نفر از پرسنل آمانی و بیمانی فضای سبز منطقه به همراه ادوات و ماشین آلات موتورری منطقه در حال فعالیت می باشند.

شهردار منطقه یک قم در پایان گفت: در دو طرف این تقاطع و در راستای زیبا سازی محدوده طرح دو آبئما توسط منطقه در حال ساخت می باشد و عملیات دال گذاری و آماده سازی لچکی ها جهت سنگ فرش نیز در مراحل پایانی می باشد.

شهردار منطقه پنج قم خبرداد

اجرای طرح های جدید فضای سبز در میدان آل یاسین

شهردار منطقه پنج قم گفت: مشکلات حقوقی میدان آل یاسین مرتفع شده و طرح هایی نیز برای آماده سازی این میدان آماده شده است که ضرورت دارد سریع تراجرای شود.

احمد ترکمن در جلسه ستاد هماهنگی اعیاد شعبانیه، با تاکید بر اینکه برای بهبود شرایط در محدوده مسجد جمکران در حوزه ماشین آلات مشکلات وجود دارد، با اشاره به پروژه های عمرانی منطقه پنج، اظهار کرد: به صورت ویژه در پروژه بلوار شهید کبیری در حال فعالیت هستیم تا بتوانیم به زودی آن را افتتاح کنیم.

شهردار منطقه پنج قم با اشاره به وضعیت نامناسب بلوار خلیج فارس، خاطر نشان کرد: نیاز است اقدامی ویژه در حوزه زیرساختی و کنترل تخلفات شهری در این بلوار صورت گیرد چرا که تراکم بالای تردد در این بلوار وجود دارد. ترکمن به وضعیت نامناسب میدان آل یاسین اشاره کرد و گفت: مشکلات حقوقی این میدان مرتفع شده و طرح هایی نیز برای آماده سازی این میدان آماده شده است که ضرورت دارد سریع تر اجرایی شود.
وی گفت: این میدان در گذشته شرایط نامناسبی داشته که سعی داریم طرح فضای سبز مناسبی را برای آن آماده کرده و اجرایی کنیم.

