

در دیدار سرپرست استانداری قم مطرح شد

انتقاد آیت‌ا... مکارم از عزل و نصب های حزبی

یکی از مراجع تقلید قم با انتقاد از برخی عزل و نصب های حزبی در دولت های مختلف، بر ضرورت استفاده از مدیران لایق، کارآمد و شایسته تاکید کرد وافزود:از افراد متعادل از هر جناحی باید استفاده شود.

آیت‌ا. ناصر مکارم شیرازی در دیدار سرپرست استانداری قم با اشاره به برگزاری همایش های بزرگ ملی و بین المللی از جمله کنگره ی خطر جریان های تکفیری در قم خاطر نشان کرد:این مساله نشان از جایگاه ویژه ی قم دارد و از اینرو امکاناتی که برای این شهر در نظر گرفته می شود نیز باید در سطح این شهر باشد.آیت‌ا. مکارم شیرازی ادامه داد: خدمت به قم خدمت به تشیع، نظام و اسلام است.

آیت ... هاشمی رفسنجانی تاکید کرد:

ضرورت جلوگیری از تفرقه های سیاسی در کشور

رئیس پلیس فتااستان تشریح کرد:

جزییات دستگیری کلاهبردار اینترنتی با ۳۹ شاکی در قم

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی استان قم از شناسایی و دستگیری کلاهبردار اینترنتی با ۳۹ شاکی خصوصی در قم خبر داد.

سرهنگ علی موالی در تشریح جزئیات این خبر گفت: با اعلام شکایت ۳۹ نفر مالباخته مبنی بر کلاهبرداری اینترنتی با موضوع دریافت وام قرض الحسنه برای ساخت مسکن، موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران پلیس فتای استان قرار گرفت.وی افزود: متهم با معرفی خود در شبکه های اجتماعی موبایل به عنوان مسئول مالی یک صندوق قرض الحسنه در یکی از استان های همجوار بیان داشته که می تواند با دریافت مبلغی به عنوان ودیعه در صندوق قرض الحسنه، چندین برابر ودیعه وام پرداخت کند و به این شیوه متقاضیان را اغفال کرده است. رئیس پلیس فتا استان قم تصریح کرد: مالباختگان با تنظیم قرارداد، اقدام به ودیعه گذاری کرده اند که با استکفاف متهم از پرداخت وام در زمان مقرر، متوجه کلاهبرداری شده و برای تشکیل پرونده اقدام کرده اند ...

همزمان با روز جهانی مبارزه با مواد مخدر صورت گرفت:

امحاء ۸۰۰ کیلو مواد مخدر در قم

جدید ترین پیام محرمانه اوباما به تهران

دکل نفتی گم شده سر از مکزیک در آورد؛

رد پای فرزندیکی از مقامات سابق در ماجرای دکل گم شده

استفاده قرار گیرد.

اگر چه در این نامه اشاره شده بود که این دکل هرچه زود تر به ایران باز گردانده شود و مورد استفاده قرار گیرد، اما این ۱۴ نماینده مجلس بیش از حد در این باره خوش بین بودند زیرا پس از گذشت چند ماه مشخص شد که اساس دکل نفتی وارد کشور نشده و خبری از آن نیز در دست نیست. این موضوع بع تدریج به یکی از موضوعات داغ رسانه‌ها تبدیل شد و تا کنون که بیش از ۷ ماه از ماجرای این نامه می‌گذرد و علیرغم پیگیری‌های فراوان، هیچ نتیجه ای در خصوص جا و مکان این دکل نفتی خریداری شده، به دست نیامده است تا بزرگ‌ترین گمشده نفتی ایران، همچنان مخفی بماند.

امضاهای طلایی فساد انگیز دست چه کسانی است؟

پیگیری موضوعات مربوط به سوءاستفاده‌های مالی و بروز فسادهای مالی پی در پی در سال‌های گذشته، پای امضاهای طلایی و صاحبان این امضاها را نیز به ماجرا باز کرده‌است.

امروز برخی مسئولان حتی بر این باورند که ریشه بسیاری از این فسادها همین موضوع امضاهای طلایی است؛ امضاهایی که وقتی در اختیار برخی افراد خاص قرار می‌گیرد، به پشتوانه محرمانه‌بودن یا گاهی به دلایل امنیتی‌بودن، باعث می‌شد برخی افراد یک شبه راه صد ساله ببیمایند. اما موضوع این است که این امضاها چگونه در اختیار افراد خاص قرار می‌گیرد و ماهیت پیمان‌های ارزی و پولی از چه طریق در اختیار آن اشخاص قرار گرفته است؟! اینها پرس‌هایی است که هنوز پاسخی برای آن نیست. غلامرضا تاجگردون، رئیس کمیسیون برنامه و بودجه در خصوص این موضوع اظهار داشت: نمی‌توان گفت داستان امضاهای طلایی، مربوط به امروز است، بلکه این قضیه از سال‌های دور و حتی در ریاست سی سال گذشته بوده و در حرکت دادن بسیاری از موضوعات و بروز فساد در کشور نقش داشته‌است.

این نماینده مجلس گفت: بحث اصلی در بروز این گونه فسادها، عدم شفافیت است. به این صورت که گاه قوانین تنظیم می‌شود، ولی شامل برخی افراد خاص است و تنها همان‌ها می‌توانند این امضاها را جمع کنند؛ اما زمان جنگ...

♦ ♦ ♦

چرا ظریف به تهران برگشت؟

سر مقاله: **نماین مسلم**

بر دیک طرفه
یعنی شکست هر دو طرف

از هنگام روی کار آمدن دکتر حسن روحانی در جولای ۲۰۱۳ ، همواره این سوال مطرح بوده ، که پس از توافق هسته ایی تهران با قدرت های جهانی ، قرار است چه اتفاقی رخ دهد که بسیاری را از بازگشت ایران به جامعه بین المللی نگران کرده؟ ...

اعتدالیون مهمان سفره افطار شیخ نور؛

حرکت ناطق در سایه





آگهی مناقصه (نوبت دوم)

سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر داری قم

در نظر دارد نسبت به **برگزاری مناقصه به منظور تامین نیروی انسانی مورد نیاز خود از طریق شرکتهای خدماتی واجدالشرايط** اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان در صورت تمایل می توانند جهت خرید اسناد و شرایط شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ده روز کاری (تا پایان وقت اداری روز یک شنبه مورخ ۹۴/۴/۲۱ به محل سازمان به نشانی قم، میدان شهدای ۷۲ تن ، ابتدای جاده کوه سفید ، واحد امور مالی سازمان مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۶۰۰۸۸ تماس حاصل نمایند.

– **مدت قرارداد:** از تاریخ انعقاد قرارداد به مدت یکسال شمسی می باشد.

–**مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی، اسناد خزانه ، اوراق مشارکت، واریز وجه نقد به حساب سپرده نزد بانک قرض الحسنه مهر ایران شعبه باهنر به شماره ۳-۱۴۶۲۵۵۴-۱۱-۵۲۰۵ بنام سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم می باشد.

–**هزینه درج آگهی به عهده برنده برنده مناقصه می باشد.**

– سازمان در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.

– مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادات تاده روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.

– پیشنهادات رسیده به سازمان در روز دوشنبه مورخ ۹۴/۴/۲۲ ساعت ۱۳/۳۰ در دفتر مدیر عامل سازمان بازگشایی می گردد.

– سایر شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج شده است و متقاضیان مکلفند کلیه اسناد و مدارک را امضا کرده و به همراه پیشنهادات خود ارائه نمایند. امضا اسناد و مدارک به منزله قبولی تمامی شرایط می باشد.

– محل تسلیم پیشنهادها: قم میدان ۷۲ تن، ابتدای جاده کوه سفید، سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری قم واحد امور مالی

روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهرداری کلانشهر قم





آگهی مناقصه و مزایده (نوبت دوم)

سازمان اتوبوسرانی قم و حومه

۱- ساخت ۶ دستگاه تجمعی مسافر (VIP) و بهره ده برداری از فضای تبلیغاتی ایستگاه های مذکور و همچنین ۹ دستگاه موجود توسط کانون تبلیغاتی (جمعاً ۱۵ دستگاه)

۲- واگذاری فضای تبلیغاتی ۱۵۰ عدد سایبان سطح شهر

۳- فروش قطعات و لوازم یدکی نو شهاب

بصورت مجزا و براساس شرایط مربوطه هر یک با رعایت مقررات و ضوابط واگذار نماید.

لذا متقاضیان واجد شرایط هر یک از موارد مذکور می توانند جهت اخذ اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد و مدارک مربوطه حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری پس از درج **آگهی نوبت دوم** به واحد امور مالی سازمان اتوبوسرانی قم، واقع در بلوار شهید خدا کرم جنب ترمینال مسافربری مراجعه و پیشنهادات خود را ارائه نمایند. ضمنا شماره تلفن ۳۶۶۴۲۸۰۲ پاسخگوی تماس های متقاضیان است.

توضیح:

سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

هزینه درج آگهی بر عهده برنده خواهد بود.

سازمان اتوبوسرانی قم و حومه





مخالفان توافق اتمی، گرچه هر یک دلایل سیاسی خاص خود را برای کارشکنی دارند اما به باور بسیاری از آگاهان امور ایران، دلیل اصلی این مخالفت ها و کارشکنی ها، بیش از اختلاف بر سر برنامه هسته ایی،معدنا بی رنده ایران و رویکرد آتی سیاست خارجی این کشور از تباطؤ پیدا میکند به احتمال رویکردی عملکردآلانه و پراگماتیکی در پیش خواهد گرفت. کارنامه دیپلماسی دولت آقای روحانی به این اگانه زنی راه دامن زده است. از دید مخالفان،پارایس این توافق اتمی، احتمالا در موقعیت منطفه ایی و بین المللی متفاوتی قرار خواهد گرفت که قهرا به کمربند گش نشن نقشی آنها نزد غرب، خصوصا ایالات متحده منجر خواهد شد.یک دیپلمات عرب شمال افریقا مقیم امارات به شرط عدم افشای نامش گفته " فردی از مقامات بسیار سطح بالای وزارتخارجه امارات به یک دیپلمات فرانسوی گفته است" واشنگتن بزودی ازما خواهد خواست اتاق روبه آفتاب زیر شیروانی خاورمیانه را برای اقامت ایرانی ها خالی کنیم. این امتیاز تنها به خاطر توافق هسته ایی به آنها داده نمی شود".

البته رهبران اسرائیل هم نگرانی های خاص خود را دارند. آنها به خوبی می داندت پس از حل بحران اتمی ایران،خبرزیر فشار روانی این سوال افکار عمومی "چرا فقط ایران؟" جامعه بین المللی دیر یا زود به سراغ آنها خواهد رفت.با این نفلوت که اسرائیل تنها متهم شناخته شده تولید سلاح هسته ایی و فعالیت های غیر متعارف اتمی در خاور میانه است.به همین دلیل تداوم نامنی و خطرناک توصیف کردن برنامه اتمی ایران به یک نیاز روانی وجنون آمیز رهبران اسرائیل خصوصا تانیاهاو برای ترساندن اعراب،فشار به ایالات متحده و سر کسبه کردن مالیات دهندگان امریکایی تبدیل شده است. ضمن ایفا دنگ نگه داشتن موضوع اتمی ایران به بهانه ایی جهت نزدیکی با اعراب تبدیل شده است. با نگاهی ساده تر به موضوع و با درک بهتر اظهارات مقام اماراتی باید گفت اگر جامعه جهانی و قدرت های بین المللی می تواندت با تهران بر سر مهمترین و پیچیده ترین بحران دیپلماتیکی حداقل ۵۰ سال گذشته،به توافق برسند،چرا نتواندت بر سر سایر اختلافات میان خود که است از استانداردهای امنیتی و دیپلماسی مخاطره آمیز کمتر و با تضمین تامین منافع مشترک بیشتر همراه است،به توافق برسند.حل این اختلافاتی مانند "چگونگی تربیت امنیتی دختران فارس و خاورمیانه، مبارزه با تروریسم و افراط گرایی،تولید و تضمین تامین انرژی و توسعه و تضمین سرمایه گذاری "شاید سخت باشند اما،ا توافق بر سر برنامه اتمی مشکل تر و پیچیده تر نیستند.

شرایط بحرانی و نگران کننده امنیتی خاورمیانه و خلیج فارس ایجاب می کند؟یا ضروریات تعامل سیاسی وتامین منافع؛ به هر حال وضعیت کنونی طرفین را باقوفه به این نتیجه رسانده بازبودی خواهد،رساد که "منافع مشترک،مخاطره همگانی وامنیت جمعی" آنها را به سوی یک "همکاری وهمگرایی استراتژیک " هدایت و راهبری می کند.این یک انتخاب نیست،بلکه یک ضرورت است.

اما آیا توافق اتمی با ایران تا یک روز دیگر ویا با تمدیدی حداکثر یک هفته ایی(۷ جولای)،دست تعامل و همکاری مشترک و گسترده تر و جامعه جهانی را خواهد شکست؟شواهد نشان میدهد همه چیز برای حصول یک توافق دو طرفه وانفجار سد آمده است. ولی برآنت صدر اعظم پیشین آلمان غربی دوران جنگ سرد زمانی گفته بود: "برنده شدن یک طرف در مذاکره به معنای شکست هر دو طرفه مذاکره کننده خواهد بود".محمد جواد زیور خارجه ایران نیز گفته " اکنون همه چیز به اراده سیاسی طرف مقابل گره خورده است". این موضع وزیر خارجه ایران بیانی کاملا تخصصی و دیپلماتیک از این مفهوم می تواند باشد که توافق فنی به دست آمده و به وضوح کابایت از آن دارد " تهران آن تصمیماتی سخنی را که برای شکستن بن سبت مذاکرات ۲ ساله لازم بوده اتخاذ کرده و اینک ۵+۱ است که به گفته آقای طرف باید خود را برای اتخاذ تصمیمات مشابه آماده کند.به گفته کیسنجر "تصمیمات نهایی ممکن است مطلوب نباشند اما احتما ضروری هستند".

اخبار

یک شنبه شب صورت گرفت:

افتتاح سومین نمایشگاه قرآن و عترت در قم

سومین نمایشگاه قرآن و عترت با حضور امیر آبادی نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان استانی در قم آغاز به کار کرد.



به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم، این نمایشگاه به همت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و سازمان فرهنگی، هنری و ورزشی شهرداری قم یک شنبه شب در سالن دفتر تبلیغات اسلامی واقع در ابتدای خیابان معلم آغاز به کار کرد و به مدت هفت شب تا ۱۳ تیرماه در ساعات ۱۲ تا یک پلداد، با غرغه ها و ویژه برنامه های مختلف میزبان علاقمندان و شهروندان قمی خواهد بود.
به مناسبت آغاز به کار این نمایشگاه،احمد امیر آبادی نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی در گفت وگو با خبرنگاران، برپایی نمایشگاههای فرهنگی و هنری در ماه رمضان را فرصت مناسبی برای انتقال آموزه‌های دینی برشمرد و افزود: یکی از امتیازات ویژهٔ نمایشگاه قرآن و عترت سال ۹۴، حمایت از هنرمندان استانی در قالب این نمایشگاه است. وی به بیان اینکه استان قم ظرفیت بالایی در عرصه‌های تبلیغاتی هنری دارد، تصریح کرد: برای معرفی و ارائه آثار هنرمندان استان به زائران حضرت معصومه(ع) لازم است مراکز و در مرکز و ورودی‌های شهر قم ایجاد شود.

کارگاه‌های زنده هنری، گلاری آثار قرآنی، شبی با قرآن، مسابقات فرهنگی قرآنی، ارائه کتاب و نرم افزار، اجرای تلویشج توسط گروه‌های استانی و ملی، برپایی غرفه‌های هنری و صنایع دستی، بخش کودک و نوجوان، برگزاری نشست‌های تخصصی قرآن پژوهی، تجلیل از خادمان قرآنی، شب شعر و... از جمله بخش‌ها و برنامه‌های این نمایشگاه است.

کمک ۸۰ میلیون ریالی نماینده آیت ا... سیستانی در ایران به مددجویان کمیته امداد قم

حجت الاسلام والمسلمین سید جواد شهرستانی نماینده تام‌الافتخار آیت ا... العظمی سیستانی در ایران، مبلغ ۸۰ میلیون ریال به مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم کمک کرد.
به گزارش روابط عمومی و اطلاع رسانی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم، یکی از اقدامات مهم کمیته امداد قم در ماه مبارک رمضان جمع آوری کمک های خیرین و نیکوکاران جهت توزیع در بین خانواده های تحت پوشش است.
به همین منظور کمیته امداد قم در ماه مبارک رمضان با کمک خیرین اطعام و افطاری و توزیع سبد غذایی در بین مددجویان را در دستور کار خود قرار داده است.
از ابتدای ماه مبارک رمضان تاکنون خیرین در قالب های مختلف به کمک خانواده های تحت پوشش کمیته امداد آمده اند و اقدام به اهداء و کمک به خانواده ها می نمایند.
در این راستا حجت الاسلام والمسلمین سیدجواد شهرستانی نماینده تام‌الاختیار آیت... العظمی سیستانی در ایران، مبلغ ۸۰ میلیون ریال به مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم کمک کرد.

ارتباط مردمی باروزنامه ایمان

تلفن:۰۲۲۹۰۶۱۶۰ فکس:۰۲۲۹۰۳۲۹۰

www.eimandaily.ir

فریدون همتی سرپرست استانداری قم در ادامه دیدار های خود با مراجع و علمای قم با آیت ا... مکارم شیرازی از مراجع تقلید، آیت ا... مقتدایی عضو جامعه مدرسین و مجلس خبرگان، آیت ا... سعیدی تولیت حرم مطهر حضرت معصومه (س) و امام جمعه قم و آیت ا...اعرافی رئیس جامعه المصطفی و امام جمعه قم دیدار و گفتگو کرد.
در دیدار ها بر توجه ویژه دولت به قم و پرهیز از نگاه حزبی در انتصابات وارایه برنامه های مسوولین به مردم تاکیدشد.

انتقاد آیت ا... مکارم از عزل و نصب های حزبی

آیت ا...مکارم شیرازی در دیدار سرپرست استانداری قم با بیان اینکه خدمت به قم خدمت به تشیع، نظام و اسلام است گفت: دولت باید به استان قم نگاه ویژه داشته باشد.
این مرجع تقلید عصر روز یکشنبه در این دیدار طی سخنانی به بیان ویژگی های استان قم پرداخت و گفت: بودجه و امکانات قم باید متناسب با نیازهای آن باشدوی با اشاره به وجود حرم حضرت معصومه (س) و حضور سالانه حدود ۲۰ میلیون زائر در شهر مقدس قم، پاسخگویی به نیاز زائرین را از وظایف مسئولان برشمرد و افزود: هزینه های تحصیل شده بر قم باید با نگاه ویژه ی دولت جبران شود.

ایشان سرگزیت حوزه های علمیه جهان تشیع در قم را مورد توجه قرار داد و گفت: بسیاری از نخبگان، انمه ی جمعه، سیاسیون و قضات کشور با اعتبارات حوزه علمیه در اختیار نظام جمهوری اسلامی قرار می گیرند.

ضرورت استفاده از مداریان لایق، کار آمد و شایسته

وی با اشاره به برگزاری هایشای های بزرگ ملی و بین المللی از جمله کنگره ی خطر جریان های تکفیری در قم خاطرنشان کرد: این مساله نشان از جایگاه ویژه ی قم دارد و از اینرو امکاناتی که برای این شهر در نظر گرفته می شود نیز باید در سطح این شهر باشد.آیت ا... مکارم شیرازی ادامه داد: خدمت به قم

خدمت به تشیع، نظام و اسلام است.وی همچنین با انتقاد از برخی عزل و نصب های حزبی در دولت های مختلف، بر ضرورت استفاده از مداریان لایق، کار آمد و شایسته تاکید کرد و افزود: از افراد متداعل از هر جناحی باید استفاده شود.

خدمت به قم توفیق الهی است

فریدون همتی سرپرست استانداری قم نیز در این دیدار خدمت به قم را توفیق الهی دانست و گفت: امیدوارم بتوانم در این سمت منشا خدمت برای شهر کریمه ی اهل بیت باشم.مشاور عالی وزیر کشور برنامه ی دیدار خود با مراجع و آیات عظام را در راستای استفاده از رهنمودها و نصایح ایشان عنوان و خاطرنشان کرد: خروجی حرکت در مسیر نظام و ولایت و عمل به فرمایشات مراجع عظام تقلید پروردگار خواهد بودوی همچنین با اشاره به پیالنت آیت ا... مکارم شیرازی در رابطه با رسیدگی به مشکلات مردم قم اظهار کرد: مجموعه ی دولت همه ی تلاش خود را برای خدمت صادقانه به شهر کریمه ی اهل بیت (س) خواهد داشت.

آیت ا... مقتدایی:

دولت طی دو سال اخیر عملکرد بسیار خوبی داشته است

دبیر شورای عالی حوزه های علمیه در دیدار فریدون همتی سرپرست استانداری قم با بیان اینکه مردم قم مردمی انقلابی و کم توقع هستند، خاطرنشان کرد: اگر مسئولین نیت خالصانه در خدمت داشته باشند از سوی مراجع عظام و مردم قم همراهی خواهند شد.

آیت ا... مقتدایی با اشاره به جایگاه شهر مقدس قم، فرمایشات معصومین علیهم السلام در رابطه با این شهر را مورد توجه قرار داد و گفت: شهر قم حرم اهل بیت است. وی وجود حرم مطهر کریمه ی اهل بیت (س) در قم را عنایت ویژه خادوند به مردم این شهر دانست و افزود: بنا بر احادیث و روایات کسی که حضرت معصومه (س) را زیارت کند بهشت بر او واجب است.

عضو مجلس شورای اسلامی و رهبری، حوزه علمیه و مراجع بزرگوار تقلید را از دیگر ویژگی های برجسته و منحصرفرد قم برشمرد و تصریح کرد: اگر هر یک از اساتید بزرگ حوزه ی قم در استانی دیگر باشند، محور فعالیت ها در آن استان

در دیدار سرپرست استانداری قم با تعدادی از مراجع و علمای قم تاکید شد:

نگاه ویژه دولت به قم



خواهد بود.نائب رئیس جامعه مدرسین جنبه بین المللی قم در زمینه ی مطالب پژوهشی و نشریات تولید شده در این شهر را نیز مورد توجه قرار داد و افزود: پژوهش های دینی اساتید قم در همه ی کشورهای اسلامی مورد استفاده قرار می گیرند.آیت ا... مقتدایی خاطرنشان کرد: چنین امتیازات و ویژگی های مدیریت قم را بسیار حساس نموده است. وی با بیان اینکه مردم قم مردمی انقلابی و کم توقع هستند، خاطرنشان کرد: اگر مسئولین نیت خالصانه در خدمت داشته باشند از سوی مراجع عظام و مردم قم همراهی خواهند شد. عضو جامعه ی مدرسین حوزه علمیه همچنین با ابراز خرسندی از عملکرد دولت تدبیر و امید، بهبود شرایط کشور در زمینه های اقتصادی، مسائل داخلی و



بین المللی را مورد توجه قرار داد و افزود: دولت طی دو سال اخیر عملکرد بسیار خوبی داشته است. آیت ا... مقتدایی با اشاره به سفر حجت الاسلام والمسلمین روحانی رئیس جمهور به قم و دیدار وی با مراجع عظام و حوزویان خاطرنشان کرد: بیان دکنتر روحانی مبنی بر نصب العین قراردادن رهنمودهای مراجع عظام و ارتباط وی با روحانیت بسیار حائز اهمیت است.

در راستای عمل به وظایف اهل بیت تلاشی فروگذار نخواهیم کرد

فریدون همتی سرپرست استانداری قم نیز دیدار با مراجع تقلید را مایه ی دلگرمی برای خدمت رسانی به مردم دانست و گفت: امیدوارم با دعای خیر مراجع عظام تقلید و بهره



گیری از رهنمودهای ایشان بتوانم قدم های نیک برای شهر مقدس قم بردارم. مشاور عالی وزیر کشور خود را خادم حوزه علمیه و مراجع عظام دانست و تصریح کرد: خدمت گذاری در شهر کریمه ی اهل بیت توفیق الهی است و در راستای عمل به وظایف ا هیچ تلاشی فروگذار نخواهیم کرد.

آیت ا... سعیدی:

مسئولین برنامه خود را به مردم قم ارایه دهند

تولیت حرم حضرت معصومه (س) در دیدار فریدون همتی سرپرست استانداری قم، قم را عاقل آل محمد، حرم اهل بیت علیهم السلام و مرکز فکری انقلاب اسلامی عنوان و اضافه کرد: حضرت ولی عصر (عج) نگاه ویژه ای به این شهر دارد.

معاون طرح و توسعه شرکت آبقار قم خبر داد:

تکمیل پروژه آب رسانی مجتمع ده روستای سلفچگان



دیگری از این پروژه که انتقال آب از سرشاخه به مجتمع می باشد از اسفند ماه سال ۱۳۹۲ آغاز گردیده و هم اکنون در حال اجرا است.

ابوالقاسمی رد گفت: در این مرحله از پروژه حدود ۲ کیلومتر خط انتقال و یک ایستگاه پمپاژ ایجاد و آب از طریق این پمپاژ به مخزن اصلی منطقه منتقل خواهد شد.

وی با بیان انتقال آب به مخزن اصلی،

مدیر کل ثبت اسناد و املاک استان خبر داد

تبدیل ۳۰ درصد اسناد ملکی قم به اسناد تک برگی

گفت: تمام اسناد ملکی در قم به صورت تکبرگی صادر می شود و از زمان اجرای این طرح تاکنون ۳۰ درصد اسناد

ملکی استان قم به اسناد تکبرگی تبدیل شدند.

وی با تاکید بر اینکه برای انجام هرگونه عمل ثبتی و حقوقی باید اسناد دفترچه ای به اسناد تکبرگی تبدیل شود، عنوان کرد: پس از انجام عملیات تغییر سند دفترچه ای به سند تک برگی هرگونه عمل ثبتی و حقوقی شامل بازداشت یا آزادسازی ملک صورت می گیرد.

گایینی با اشاره به پرداخت مبلغی از سوی مالکان برای تعویض اسناد ملکی به حساب دولت گفت: مالکان باید مبلغ ۲۵ هزار تومان برای تعویض سند بپردازند و آن دسته از اسنادی که در ثبت عوارض مشکل دارند نیز باید ۲۵ هزار تومان اضافه یاری این کار پرداخت کنند.

وی با تاکید بر اینکه مردم باید در اسرع وقت برای تعویض اسناد مالکیت خود به اداره ثبت اسناد و املاک محل سکونت خود مراجعه کنند، تصریح کرد: طرح تعویض

آیت ا... سید محمد سعیدی با بیان اینکه مسئولین ارشد نظام عنایت ویژه ای به شهر قم دارند خاطرنشان کرد: طی ادوار مختلف پس از پیروزی انقلاب اسلامی سعی شده است تا افراد لایق و متعهد به نظام اسلامی در این شهر گمارده شوند.امام جمعه قم افزود: امیدواریم انتصاب شما در ماه مبارک رمضان نیز منشا خدمات بیشتر به محرومین استان قم باشد.آیت ا... سعیدی در ادامه ارائه ی برنامه توسط مسئولین استان را توفع مردم قم دانست و تصریح کرد: امیدواریم با افزایش همدلی و همنزایی مد نظر مقام معظم رهبری شاهد توسعه ی خدمت رسانی به مردم توسط

مسئولین باشیم.وی با بیان اینکه بسیاری از مسئولین ارشد نظام بورش یافته ی حوزه های علمیه قم هستند، کارآمدی قم در تربیت افراد نخبه ی دینی و علمی را مورد توجه قرار داد و افزود: تلاش برای کارآمدی این شهر در حوزه های دیگر نیز باید در همین سطح باشد.

نگاه به باید متفاوت از سایر شهر های ایران باشد

سرپرست استانداری قم نیز در این دیدار قم را پایتخت علمی و دینی جهان اسلام برشمرد و تصریح کرد: وجود حرم کریمه ی اهل بیت (س) و حوزه های علمیه به این شهر اعتبار ویژه بخشیده است.

فریدون همتی نائب رئیس جامعه مدرسین جنبه بین المللی قم در زمینه ی مطالب پژوهشی و نشریات تولید شده در این شهر را نیز مورد توجه قرار داد و افزود: پژوهش های دینی اساتید قم در همه ی کشورهای اسلامی مورد استفاده قرار می گیرند.آیت ا... مقتدایی عضو جامعه مدرسین و مجلس خبرگان، آیت ا... سعیدی تولیت حرم مطهر حضرت معصومه (س) و امام جمعه قم و آیت ا...اعرافی رئیس جامعه المصطفی و امام جمعه قم دیدار و گفتگو کرد.
در دیدار ها بر توجه ویژه دولت به قم و پرهیز از نگاه حزبی در انتصابات وارایه برنامه های مسوولین به مردم تاکیدشد.

آیت ا... اعرافی:

کسانی به قم مهاجرت کنند که نخبه باشند

رئیس مرکز جامعه المصطفی العالمیه در دیدار فریدون قم سرپرست استانداری قم با بیان اینکه

در شهر قم به مسئله ی تورسم نیز باید نگاه مذهبی حکم

فرما باشد.گفت: جایگاه قم اقتضا می کند مهاجرین به این

شهر افراد نخبه باشند.

علیرضا اعرافی با بیان اینکه زیرساخت های ترویج

دین مبین اسلام در قم فراهم شده است خاطرنشان کرد:

امروز قم به مرکز انتقال پدید تشیع به جهانبان مبدل گشته

است.آیت ا... اعرافی با اشاره به نقش قم در تربیت طلاب

خارجی و اعزام اساتید حوزه به کشورهای خارجی افزود: پایه

های گسترش معرف اهل بیت علیهم السلام در این شهر

شکل گرفته است. و این افتخاری برای جمهوری اسلامی

است.وی با بیان اینکه قم به پایگاه پذیرش طلاب سراسر

جهان تبدیل شده است خاطرنشان کرد: در

تابستان اسمال به ۸۰۰ کشور دنیا اعزام مبلغ

داشته ایم.

رئیس جامعه المصطفی در ادامه بر ضرورت

تأکید مسئولان برای توسعه ی علمی استان

تأکید و تصریح کرد: دستگاه های اجرایی استان

نیز باید با توجه به جایگاه قم زمینه های لازم

برای توسعه ی علمی را فراهم نمایند.

امام جمعه قم با بیان اینکه در شهر قم به

مسئله ی تورسم نیز باید نگاه مذهبی حکم

فرما باشد خاطرنشان کرد: جایگاه قم اقتضا می

کند مهاجرین به این شهر افراد نخبه باشند.

با اتخاذ تدابیر و برنامه های مناسب امید

رادر استان قم افزایش می دهیم

سرپرست استانداری قم نیز در این دیدار طی سخنانی

از لطف خدادند برای خدمتگاری به مردم شکر گذاری کرد

و گفت: امیدوارم بتوانم به یاری خادوند گام های مثبتی را

در راستای ارتقا جایگاه شهر مقدس قم بردارم . فریدون

همتی با اشاره به رویکردهای حجت الاسلام و المسلمین

دکتر روحانی رئیس جمهور محترم و امید ایجاد شده در

دلای مردم گفت: تلاش می کنیم تا با اتخاذ تدبیر و برنامه

های مناسب این امید را در استان قم افزایش دهیم.مشاور

عالی وزیر کشور استفاده از راهنمایی ها و رهنمودهای مراجع

عظام و اساتید حوزو در راستای خدمتگاری به مردم بسیار

مهم برشمرد و تصریح کرد: از شادات علما و کمک مردم در

زمینه ی رشد و تعالی شهر کریمه اهل بیت (س) راهگشا

بسیار راهگشا خواهد بود.



سرپرست استانداری قم در این مراسم که با حضور مسئولان مختلف استان در سالروز جهانی مبارزه با مواد مخدر انجام شد، با اشاره به اینکه محیط جامعه باید برای عرضه و معرفی مواد مخدر ناامن شود گفت: اراده دولت تدبیر و امید مبارزه قاطعه و همه جانبه با پدیده شوم مواد مخدر است.

فریدون همتی گفت: کشفیات بالای مواد مخدر در استان، نشان دهنده تلاش شبانه روزی و کوشش بی وقفه پلیس استان است. مشاور عالی وزیر کشور عنوان کرد: امید است با جدیت و همتی که در استان وجود دارد، در راستای اراده دولت تدبیر و امید در مبارزه با پدیده شوم مواد مخدر تلاش کرده تا بتوانیم در حوزه های عرضه، توزیع، مصرف و همچنین صیانت، جوانان را از خطر این پدیده شوم نجات دهیم.دکتر همتی در ادامه بر اجتماعی کردن آثار مواد مخدر برای صیانت از جامعه تاکید کرد و افزود: اگر همه مردم، گروه ها و نهادهای در خصوص آثار پدیده شوم مواد مخدر توجیه شده و آگاه سازی های لازم صورت پذیرد و اقدامات پیشگیری در حوزه درمان و صیانت انجام شود، به دستاورد های خوبی خواهیم رسید.استاندار قم اضافه کرد: بایستی به وسیله رسانه ها و به ویژه صدا و سیما و انمه جمعه و جماعات، آثار شوم مواد مخدر را در ابعاد سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به درستی تبیین کنند تا از گرایش جوانان به این پدیده شوم جلوگیری شود.دکتر همتی خاطرنشان کرد: دبایستی محیط جامعه را برای عرضه و معرفی مواد مخدر ناامن کرده و با بالابردن هزینه برای این افراد، بتوانیم در سایه اقدامات قاطع و همه جانبه، علاوه بر اینکه مواد مخدر را در استان ریشه کن کنیم، برای سایر استان ها نیز الگو باشیم.

فرمانده انتظامی استان قم خبر داد:

کشف ۲ تن مواد مخدر در قم

فرمانده انتظامی استان قم از کشف ۲ تن مواد مخدر از ابتدای سال جاری تاکنون در این استان خبر داد.



سردار کاظم مجتبیای در آئین امحای مواد مخدر که با حضور استاندار و دیگر مسئولان استانی در سالروز جهانی مبارزه با مواد مخدر انجام شد، با تاکید بر اهمیت فعالیت های بین المللی در امر مبارزه با مواد مخدر، بهره برداری های سیاسی، سودجویی های اقتصادی و نیز ضعیف بودن اراده معتادان و مصرف کنندگان را از دلایل اصلی عدم موفقیت در ریشه کنی این پدیده عنوان کرد.

وی با اشاره به عزم جدی و مبارزه بی امان پلیس مبارزه با موادمخدر در سطح ملی و استانی، به مبارزه مستقیم و متوازن دستگاه های مسئول در حوزه های پیشگیری، مقابله و درمان تاکید کرد و خواستار هماهنگی های هرچه بیشتر سازمان های دست اندر کار شد.

افزایش ۲۰۰ درصدی کشفیات مواد مخدر

فرماندهی انتظامی استان قم با یادآوری فعالیت های پلیس قم در این زمینه، اعلام کرد: در سال جاری ۲ تن انواع مواد مخدر کشف شد، با این میزان نسبت به سال گذشته ۲۰۰ درصد افزایش را نشان می دهد.سردار مجتبیای ادامه داد: در این رابطه ۵۰ نفر قاچاقچی حرفه ای و بیش از ۳۰۰ نفر توزیع کننده جزء و موادفروش دستگیر شده اند.

رئیس پلیس فنانستان تشریح کرد:

جزییات دستگیری کلاهبردار اینترنتی ۳۹۹ شاکی در قم

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی استان قم از شناسایی و دستگیری کلاهبردار اینترنتی با ۳۹۹ شاکی خصوصی در قم خبر داد.
سرهنگ علی مولای در تشریح جزئیات این خبر گفت: با اعلام ۳۹۹ شاکی تفرقه مالباخته مبنی بر کلاهبرداری اینترنتی با موضوع دریافت وام قرض الحسنه برای ساخت مسکن، موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران پلیس فتای استان قرار گرفت.وی افزود: متهم با معرفی خود در شبکه های اجتماعی موبایل به عنوان مسئول مالی یک صندوق قرض الحسنه در یکی از استان های محترم استان قم که می تواند با دریافت مبلغی به عنوان ودیعه در صندوق قرض الحسنه، چندین برابر ودیعه وام پرداخت کند و به این شیوه متقاضیان را اغفال کرده است. رئیس پلیس فنانستان قم تصریح کرد: مالباختگان با تنظیم قرارداد، اقدام به ودیعه گذاری کرده اند که با استنفاذ متهم از پرداخت وام در زمان مقرر، متوجه کلاهبرداری شده و برای تشکیل پرونده اقدام کرده اند.سرهنگ مولای اظهار داشت: مأموران پلیس فتا با انجام اقدامات فنی و بازرگاری شگرد وای پلیسی و با تعقیب و مراقبت شیشه روزی آدرس های به دست آمده از متهم، سرانجام در یک اقدام ضربتی موفق به دستگیری متهم شدندوی در ادامه گفت: متهم بعد از مشاهده ادله صریحا به بزه انتسابی خود اعتراف و بیان داشت که در سال ۹۳ به علت مشکلات مالی و این تیرم به پول اسرمم به تبلیغ در یافت وام قرض الحسنه در شبکه های اجتماعی کرده و با تنظیم مهر و سربرگ ساخنتی از یک موسسه قرض الحسنه برای تنظیم قرارداد، از مالباختگان برای دریافت وام ثبت نام کرده است.رئیس پلیس فتا استان خاطرنشان کرد: برای جلوگیری از وقوع این اتفاقات، شهروندان سعی کنند حتماً امکان قرارداد های خود را در مراجع رسمی و با رعایت تشریفات قانونی تنظیم کنند و از اطمینان به افراد در فضای مجازی و پرداخت مبالغ به هر عنوان، بدون بررسی پیشینه آنان بپرهیزند.

رئیس کمیسیون نظارت استان قم خبر داد:

گرافروشی و عدم درج قیمت در صدر تخلفات واحد های صنفی قم

رئیس کمیسیون نظارت استان قم از ۲۲۷۵۲ مورد بازرسی توسط سازمان صنعت، معدن و تجارت در ۲ ماهه اول سال ۱۳۹۴ خبر داد.

احمد ذاکری با اعلام این خبر اظهار داشت: از این تعداد بازرسی صورت گرفته بیشترین تخلفات به ترتیب مربوط به گرافروشی، عدم درج قیمت، عدم صدور فاکتور و عدم رعایت بهداشت بوده که ۴۲۲۵ پرونده تخلفاتی به ارزش بیش از ۹۵۵ میلیون تومان تشکیل و به مراجع ذیصلاح راجع گردیده است.وی همچنین از حدود ۱۲۰۰ بازرسی در حوزه سوخت و با تعداد پرونده تخلفاتی ۱۸۲ مورد به ارزش ۱۶۴ میلیون تومان خبر داد.شبان ذکر است اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم طی ۳ ماهه اول سال ۹۴، ۲۵۴۴ مورد بازرسی مجزا را توانایی ها و کار خفاجات ار ضرورت داده که منجر به تشکیل ۵۴۱ مورد پرونده تخلفاتی به ارزش ۵۸ میلیون تومان گردیده است.

سرپرست مدیریت راهداری استان قم خبر داد:

نصب تابلوهای سازه ای مشبک T و I در محورهای جاده ای استان قم
سرپرست مدیریت راهداری اداره کل راه و شهرسازی استان قم اعلام کرد: طرح نصب ۳۰ دستگاه تابلوی سازه ای مشبک (T) با هزینه ای قریب ۴/۵ میلیارد ریال در محورهای جاده ای استان قم در حال اجرا می باشد. داود طلوعی اظهار داشت: این سازه ها با توجه به ساختار شکلی مناسب و ارتفاع قابل ملاحظه ای که دارند، قابلیت تبلیغ پیام های اطلاعاتی در باندهای طرفین را به طور همزمان دار می باشند.وی تعداد تابلوهای منصوب در این پروژه را ۳۰ دستگاه عنوان کرد و افزود: تاکنون هشت دستگاه از سازه های تابلویی مشبک در محورهای جاده ای استان قم نصب شده است.طلوعی هزینه اجرایی این پروژه را قریب ۴/۵ میلیارد ریال عنوان کرد و ادامه داد: طرح اجرایی این پروژه از خرداد ماه سال جاری آغاز گرد که امیدواریم با پایان تیرماه تکمیل و شاهد نصب تمامی سازه های مشبک تابلویی در این مرحله باشیم.

بیشتر بدانیم

خوشمزه ترین غذاها که شمارا

در جوانی پیر می کنند

برخی از خوراکی‌ها با وجود طعم مطلوب می‌توانند سبب تخریب سلول‌های بدن و مرگ زودهنگام به دلیل ابتلا به انواع بیماری‌ها شوند.

پژوهشگران هشدار می‌دهند خوردن برخی از اقلام مواد غذایی می‌تواند سبب پیری زودرس سلول‌های بدن و به دنبال آن پیر شدن زودهنگام افراد شود.
گفتنی است، غذاهای دارای میزان فراوان شکر، چربی و نمک متهمان درجه اول بروز پیری زودرس هنگام بدن هستند.
بررسی‌ها نام نشان می‌دهند، تا قبل از این تحقیق پزشکان دریافته بودند غذاهای پرچرب، شیرین و یا شور می‌توانند منجر به افزایش وزن بدن شوند اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند علاوه بر چاقی این غذاهای منجر به آسیب سلولی نیز می‌شوند.
یک متخصص تغذیه در کشور استرالیا اعتقاد دارد، غذاهای پرچرب و شیرین می‌توانند سبب افزایش قند خون شوند که این منجر به بروز فرآیندهای التهابی در بدن در طول زمان می‌شود.
در عین حال غذاهای حاوی میزان نمک بالا سبب احتباس مایعات در بدن، تورم و افزایش فشار بر سیستم‌های ایمنی بدن می‌شود.پروژه خطرناک‌ترین مواد غذایی مخلوطی از شکر،کربوهیدرات و چربی های اشباع شده هستند که منجر به افزایش یک واکنش التهابی در بدن می‌شوند.
علاوه بر تاثیر بر متابولیسم سلولی، مصرف غذاهای حاوی سطح بالای چربی و قند سبب تخریب کلان سازی پوست و به دنبال آن بروز چین و چروک اشعه‌های مضر UVA وUVB خورشید می‌شود.
علاوه بر خوردن غذاهای شیرین، مصرف نوشیدنی‌های شیرین و یا افزودن قند و شکر بیش از حد به نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای نیز می‌تواند سبب افزایش میزان مولکول‌های مضر و آسیب به پروتئین‌های سلولی و بروز پیری و مرگ زودرس سلول‌ها شود.
خوردن غذاهای فراوری شده، انواع سوسیس و کالباس، سوسپهای از پیش پخته شده نیز می‌تواند به میزان بالایی سبب جذب بیش از حد نمک توسط بدن و آسیب به سلول‌ها به صورت احتباس مایعات در سلول‌ها شود.
سایر مواد غذایی پیر کننده سلول‌های بدن عبارت‌اند از ترشحات، سس‌ها، سبزیجات صنعتی، نمجند شده و انواع همبرگرها و پیتزاها که به دلیل دارا بودن حجم بالای سدیم می‌توانند در روند طول عمر عادی سلول‌های بدن اختلال ایجاد کنند.
غذاهای چرب نیز به دلیل وجود چربی‌های ترانس که در آنها وجود دارند، می‌توانند بتدریج منجر به پیری زود رس سلول‌های بدن شوند.
پزشکان براین اساس مصرف غذاهای تازه و سالم انواع میوه‌ها و سبزیجات را بر عکس دارای موادی در ترکیبات خود می‌دانند که سبب جوان ماندن سلول‌ها و کمک به گذراندن طول عمر طبیعی سلول می‌شود.
افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند به نسبت سایر افراد در سنین سالمندی از بدن جوانتری برخوردار هستند انواع سلول‌های ارگان‌های مختلف بدن آنها از جمله سلول‌های قلبی، مغزی، روی، کلیوی و سایر اعضا جوان‌تر باقی می‌مانند.

آب مروارید در سیگاری‌ها ۳ برابر بیشتر از سایرین

یک فوق تخصص پیوند قرنیه با اشاره به اینکه جراحی آب مروارید از بی‌خطرترین و کم‌عارضه‌ترین جراحی‌های پزشکی است، اظهار کرد: شانس ابتلای افراد سیگاری به آب مروارید ۲ تا ۳ برابر بیشتر از سایرین است، اما ترک سیگاری می‌تواند موجب کاهش سرعت پیشرفت این بیماری شود.

دکتر محمدکریم اسماعیلی، دانشاره به‌اینکه آب مروارید شایع‌ترین عامل نابینایی در دنیا است، گفت: متأسفانه نمی‌توان به صورت قطعی از ابتلا به این عارضه جلوگیری کرد، اما با انجام برخی اقدامات می‌توان موجب کاهش بروز و شدت ابتلا به این بیماری شد. وی خاطر نشان کرد: افزایش سن شایع‌ترین علت ابتلا به این بیماری است و رژیم غذایی مناسب می‌تواند تا حدودی از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند. این فوق تخصص پیوند قرنیه با اشاره به اینکه در صورت ابتلا به آب مروارید، عدسی چشم افراد به تدریج کدر می‌شود، تصریح کرد: کاهش مصرف پروتئین حیوانی، کاهش مصرف غذای چرب و مصرف میوه و سبزیجاتی که حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، A، C، لوتئین، گرانتین و امگا ۳ باشد، می‌تواند از ابتلا به این بیماری تا حدودی جلوگیری کند. اسماعیلی با تأکید بر اینکه استفاده از عینک آفتابی در زمان‌های تابش نور خورشید و حفاظت چشم‌ها از اشعه ماورایبنفش نقش موثری در جلوگیری از ابتلا به این بیماری دارد، اظهار کرد: متأسفانه این مشکل دارای درمان پزشکی نیست و درمان آن به وسیله جراحی است. جراحی آب مروارید جزوی بی‌خطرترین و کم‌عارضه‌ترین جراحی‌های پزشکی است و بیش از ۹۵ درصد بیماران پس از جراحی دید کافی برای فعالیت‌های روزمره مانند رانندگی و مطالعه را به دست می‌آورند. این فوق تخصص پیوند قرنیه در پایان تصریح کرد: شانس ابتلا افراد سیگاری به آب مروارید ۲ تا ۳ برابر است، اما ترک سیگار می‌تواند موجب کاهش سرعت پیشرفت این بیماری شود.

علم- فناوری

ساخت دستگاه شبیه‌ساز باران برای محاسبه فرسایش خاک در کشور

محققان پارک علموفناوری استان آذربایجان غربی به منظور بررسی میزان فرسایش خاک، دستگاه شبیه‌ساز باران عرضه کردند.

دکتر حسین عسگرزاده عضو هیأت علمی دانشگاه ارومیه و از محققان طرح گفت: برای بررسی میزان فرسایش خاک ناشی از بارش باران در حد ۱۰۰ میلی‌متر در ساعت باید مدت‌ها در طبیعت انتظار کشید تا چنین بارانی با این ویژگی بیارد. وی ادامه داد: برای برآورد میزان فرایش خاک، تولید روان آب و نفوذپذیری آب، اقدام به طراحی و ساخت دستگاه شبیه‌ساز باران کردیم. عسگرزاده ادامه داد: این دستگاه شدت باران مورد نظر را تنظیم می‌کند و از طریق آن کاربر قادر به امتحان‌های مربوط به فرسایش خاک در مقابل شدت این محقق با اشاره به نحوه عملکرد این دستگاه یادآور شد: این دستگاه دارای نازل‌هایی با قطرهای متفاوت است و از ارتفاعات مختلف آب تحت‌فشار از طریق نازل‌ها، به صورت قطاری با روی خاک پاشیده می‌شود. وی با تأکید بر این که از طریق باران شبیه‌سازی شده روان آب ایجاد می‌شود، اظهار داشت: از این روش محققان قادر به محاسبه میزان فرسایش خاک در برابر باران هستند.



لامپ خوراکی که خانه را روشن و گرم می‌کند
این طراحی، بستن چرخه مصرف و استفاده مجدد است. این لامپ‌ها Living Things نام دارند. لامپ تولید شده جدید که میان‌وعده پروتئینی محسوب می‌شود.

در حال حاضر طراحان جذب موادی موسوم به ریز جلبک‌ها شده‌اند که گیاه مایع نام گرفت‌اند، زیرا بسادگی می‌توانند در آب معلق بمانند و به عنوان مادای برای طراحی یا حتی طای تغذیه مورد استفاده قرار بگیرند. جاکوب دونیاس، طراح معمار و اتان فربر، طراح صنعتی در پروژه Living Things نوعی اسباب خانه فنتوستری است که با باکتری‌های قابل خوردن پر شده و می‌تواند فضا را روشن کند. این چیدمان در رنگ درخشان اکونو به عنوان مکمل تغذیه‌ای شناخته شده در فروشگاه‌های مواد غذایی فروش می‌رسند. نیچی از وزن آنها را پروتئین تشکیل داده که آن‌ها را به منبع غذایی موثری تبدیل می‌کند.

هدف از کاربرد ریزجلبک اسپیرولینا (spirulina) در



چرا خواب با چشم من قهر کرده؟



نوشابه خودداری کند دمای اتاق را متعادل نگه دارد و تا وقتی احساس خواب آلودگی ندارد، وارد رختخواب نشود.

چهار نوع بی خوابی

۱- تاخیر در شروع خواب: این افراد وقتی وارد رختخواب می‌شوند، بیش از نیم و گاهی بیش از ۳-۴ ساعت بیدار هستند.
۲- بیدارشدن مکرر طی خواب: این افراد خواب منقطع دارند و طی خواب چند بار بیدار می‌شوند.
۳- بیداری قبل از تکمیل دوره خواب: در این حالت فرد می‌خوابد ولی قبل از اینکه نیازش به خواب تمام شود، بیدار می‌شود و دیگر نمی‌تواند بخوابد.

۴- رضایت نداشتن از خواب با وجود خوابیدن به مدت کافی: در این نوع بی خوابی، فرد به اندازه کافی می‌خوابد ولی از خواب راضی نیست و در طول روز، احساس خستگی و کسالت می‌کند.

۳ علت خواب آلودگی

۱- کم خوابیدن در طول شب: از مهم ترین علت های خواب آلودگی در طول روز است. گاهی افراد بحالت سب شغل یا مشکلاتشان، سعی می کنند خواب کمتری داشته باشند و تصمیم می گیرند کمتر از ۷ ساعت بخوابند. این کار ممکن است در چند روز اول مشکلی برایشان ایجاد نکند ولی بعدها احتما دچار مشکل ناشی از کم خوابی یعنی خواب آلودگی طی روز خواهندشد.

۲- مصرف داروهای خواب آور: داروهای که برای بيماران به چار کم خوابی تجویز می شود، ممکن است اثر معکوس داشته باشد.

۳- اختلال های خواب: یکی از مهم ترین مواردی که باعث اختلال خواب می شود، اختلال تنفسی هنگام خواب است. مهم ترین علامت مشکل تنفسی هنگام خواب

خرویف شبانه است که می تواند همراه با قطع تنفس و کاهش شدید کیفیت خواب باشد. البته عوارض این بیماری بسیار بیشتر و شدیدتر از خواب آلودگی طی روز است. مشکلات تنفسی هنگام خواب ممکن است باعث بيماری های قلبی و عروقی و حتی سکنه قلبی شود. خواب آلودگی طی روز مهم ترین و شایع ترین علامتی است که فرد را متوجه مشکل تنفسی خود می کند.

بیماری های زاد دیگری که ممکن است کیفیت خواب را پایین می آورند و باعث خواب آلودگی فرد در طول روز

نیاز به خواب در سنين متفاوت متغير است. هرچه سن انسان بالاتر می رود، خواب کمتر می شود. فرد بزرگسال به حدود ۷-۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد.

کدر خسرو صادق نیت، فلوشیپ اختلال های خواب، رئیس مرکز تحقیقات اختلال های خواب شغلی: نیاز به خواب در سنين متفاوت متغير است. هرچه سن انسان بالاتر می رود، خواب کمتر می شود. فرد بزرگسال به حدود ۷-۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. اگر این مدت به هر دلیلی کمتر یا بیشتر شود، مشکلاتی در طول روز برای فرد ایجاد می شود که باعث اختلال در اعمال روزانه و کاهش کیفیت زندگی اش خواهدشد. بی خوابی و خواب آلودگی مباحث جداگانه ای هستند که شیوع هر دوی آنها در دوران سالمندی بیشتر از سایر دوره های زندگی است.

شش علت اصلی بی خوابی
۱- نداشتن شرایط فیزیکی مناسب برای خواب: یکی از اصلی ترین علل بی خوابی است. به دلیل نبود شرایط مناسب در محیط خواب، فرد نمی تواند وارد مرحله اولیه خواب شود. محیط بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد، وجود نور زیاد در محیط و سروصدا از مهم ترین عوامل فیزیکی نامناسب برای خواب هستند.

۲- بيماری های جسمی: خیلی از بيماری های جسمی باعث ناراحتی هایی مانند درد، نیاز به اجابت مزاج زیاد و... می شوند که خواب را مختل می کنند. بيماران قلبی یا ريوی ممکن است به دليل درد قفسه سينه یا سرفه های مکرر و مشکلات تنفسی و... نتوانند بخوابند یا بيمارانی که به بزرگی خوش خيم پروستات یا بيماری ديابت دچار هستند، به علت احساس دفع مکرر مجبورند چند بار در طول شب به دستشویی بروند.

۳- بيماری های روانی: افسردگی، اضطراب، استرس های شغلی و... می توانند باعث بی خوابی شوند.

۴- مصرف دارو: بعضی از داروها، به خصوص داروهای که قبل از خواب مصرف می شوند، ممکن است باعث بی خوابی شوند. بسياری از داروهای قلبی - عروقی، داروهای که برای کاهش فشار خون مصرف می شوند و داروهای اعصاب و روان از این نوع هستند.

۵- شب کاری: یکی از مواردی که ریتم خواب را از نظم خارج می کند، شیفت کاری است. بدن انسان به زمان شروع و پایان خواب عادت می کند. اگر این عادت مدام در حال تغيير باشد و خواب فرد نامنظم شود، ساعت درونی بدن به هم می ریزد و فرد شب های که شب کار هم نیست، باز هم نمی تواند بخوابد. این حالت را در افرادی که به نقاط دور دوست دنیا سفر می کنند و ساعت های شب و روزشان فاصله زیادی با ساعت های شب و روز مکان اصلی زندگی دارد (مثلا از قزاق‌ها به قاره ديگر سفر می کنند) نیز مشاهده می کنیم.

۶- رعایت نکردن بهداشت خواب: برخی افراد کارهایی انجام می دهند که مانع خواب راحت می شود در حالی که باید به بهداشت خواب توجه کرد. بهداشت خواب یعنی اصولی که باعث می شود فرد خواب مطلوبی داشته باشد. مهم ترین اصول آن عبارتند از:
فرد در ساعت مشخص و منظم بخوابد و برای این کار باید از ساعت قبل از خواب خودش را آماده کند. فعالیت فیزیک شدید انجام ندهد، در معرض نور حداقل قرار گیرد و نور اتاق را به کمترین حد ممکن برساند. شام سبک میل کند (از شام سنگین پرهیز شود). از خوردن مواد محرک مانند چای، قهوه، کافئو و

موشها خواب جایی را که خواهند رفت می بینند!



محققان دانشگاه کالج لندن مطالعه جالب توجهی انجام داده‌اند. آنها متوجه شده‌اند زمانی که حیوانات آزمایشگاهی نظیر موشهای صحرایی در مقابل مسیر مارپیچی برای رسیدن به غذا قرار می‌گیرند اما نمی‌توانند به جایزه شان برسند به خواب رفته و در این زمان نورونهای مغزی مسیر رسیدن به غذا را نمایش می‌دهند.

محققان به این وضعیت به عنوان «خواب دیدن» نگاه می‌کنند. محققان دانشگاه کالج لندن با توصیف مطالعه اخیر خود اعلام کردند که این حالت دقیقاً مشابه همان وضعیتی در انسانهاست که خواب جایی که قبلا در آن بوده و قرار است فردا بروند را شب هنگام می‌بینند.

آنها متوجه شده‌اند موشهای صحرایی مانند انسانها نقشه مکانی محیط اطراف را در هیپوکامپوس مغزشان ذخیره می‌کنند. این محققان با قرار دادن الکترودهایی در مغز موشهای صحرایی اعلامی را دریافت کردند که نشان از تلاش موشها برای کشف محیطهای مختلف دارد.

محققان متوجه شده‌اند آنچه که «سلولهای مکانی» نامیده می‌شوند نه تنها در زمان بیداری موشهای صحرایی بلکه در حین خواب آنها نیز عمل می‌کنند و این دقیقاً گویای آن است که موشها در حال دیدن خواب جایی هستند که قبلا حضور در آنجا را تجربه کرده‌اند.

اکنون محققان به این باور رسیده‌اند که خواب موشها به واسطه آنچه که قرار است به دست آورند تغییر می‌کند.

تولید خون مصنوعی برای اولین بار در دنیا

هیمیتولوز سازمان سلامت NHS انجام خواهد شد. محققان به منظور یافتن فرد شناسایی شده انتقال می‌یابد. عصبی Xplor از فناوری تلفن‌های هوشمند برای شناسایی چهره‌های آشنا تا فاصله ۱۰ متری استفاده کرده و دارای قابلیت‌های

بی‌بی‌اس برای کمک به ناوبری است. بطور خاص این عصا از بانکی از تصاویر ذخیره شده در یک کارت SD داخلی برای شناسایی چهره‌های آشنا استفاده می‌کند. اگر دوربین پس از اسکن یک اتاق با تصویر مشابه یکی از عکسهای ذخیره شده روبرو شود، عصا لرزیده و به کاربر هشدار می‌دهد. سپس فرمان‌های صوتی گام به گام برای کاربر از طریق گوشی پخش شده و فرد نابینا را به دوستش می‌رساند. این عصا اخیراً به پزشکان و متخصصان عالم علم در لوکزامبورگ و فرانسه معرفی شده و محققان قصد دارند امسال از سازمان‌هایی در آلمان نیز بازدید کنند. Xplor نخستین عصبایی است که از فناوری شناسایی چهره به این روش استفاده می‌کند. البته اولین عصبایی نیست که از فناوری‌های هوشمند بهره می‌برد، برای مثال عصبی هوشمند ۵۰ لاری شرکت AssisTech در هند

به کاربران کمک می‌کند تا از خطرات در زمین و هوا اجتناب کنند. این دستگاه از فناوری فراموش برای شناسایی موانع تا فاصله سه متری استفاده می‌کند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

تاثیر ویتامین B۱۲ بر شیوع آکنه

مطالعات جدید نشان می‌دهد که میزان بالای ویتامین B۱۲ بر فعالیت میکروب‌ها در برخی افراد تاثیر گذاشته و احتمال بروز آکنه در این افراد را بیشتر می‌کند.

هيو بينگ لی، استادیار فارماکولوژی و مولکولی و پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا معتقد است تحقیقات نه تنها ویتامین B۱۲ بلکه فعالیت زنتیکی را از عوامل شیوع جوش با آکنه در افراد میدانند. ژن های خاصی وجود دارند که می‌توانند به طور بالقوه شیوع آکنه در افراد را تحت تاثیر قرار دهند؛ این ژن ها می‌توانند تحت درمان های دارویی خاصی در آینده واقع شوند. بر اساس اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی سلامتی شود. کمبود این ویتامین در بروز کم خونی، مشکلات گوارشی و مشکلات عصبی، مانند بی حسی و سوزن سوزن شدن در اندام ها، مشکلات بینایی و از دست دادن حافظه خفیل است.

ویتامین B۱۲ در محصولات حیوانی مانند لبنیات و صدف ها یافت می‌شود. برای دریافت این ماده مغذی به گیاهخواران توصیه می‌شود از مکمل یا غذاهای غنی شده استفاده کنند. بسیاری از افراد بالای ۵۰ سال توانایی جذب ویتامین B۱۲ از غذاها را از دست می‌دهند. این مطالعه، عواملی که افراد را در برابر آکنه آسیب پذیرتر می‌کند را مورد بررسی قرار می‌دهد. لی و همکارانش اعلامی را یافتند که نشان می‌داد ویتامین B۱۲ ممکن است با ایجاد اختلال در یک نوع باکتری پوست که معروف به پروپیونی باکتریوم آکنس است، باعث ایجاد آکنه شود. برای اثبات ارتباط بین ویتامین با آکنه، محققان به ۱۰ نفر که پوست صاف و بدون جوش داشتند مکمل های ویتامین B۱۲ دادند. در این مطالعه نشان داده شد که مصرف بیش از حد این ویتامین ها چگونگی پراکنش ویتامین توسط ژن موجود در باکتری پوست را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این مطالعه شواهد بیشتری را در مورد تاثیر ویتامین B۱۲ بر فعالیت باکتری پوست فراهم می‌آورد. میکروب هایی که تحت تاثیر قرار می‌گیرند ممکن است منجر به التهاب شوند که جزء مهم آکنه است.

نوشیدن قهوه عامل کاهش خطر ابتلا به ام اس

طبق یک مطالعه جدید مصرف قهوه موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری ام‌اس می‌شود.

پژوهش های پیشین نشان داده بود که مصرف قهوه به کاهش خطر بیماری های پارکینسون و آلزایمر می‌انجامد. این بار پژوهشگران به سراغ نقش قهوه در کاهش خطر بروز ام‌اس ارسا رفته و به نتایج جالبی دست یافتند.

پژوهشگران به بررسی مجدد مطالعه ای که بر روی ۱۶۲۹ فرد مبتلا به ام‌اس و ۲۸۰۷ فرد سالم در سوئد و نیز مطالعه ای دیگر بر روی ۱۱۵۹ فرد مبتلا به این بیماری و ۱۱۷۲ فرد سالم در ایالات متحده پرداختند. در این مطالعه‌ات، میزان مصرف قهوه در میان افراد مبتلا به ام‌اس یک و پنج سال پیش از بروز نشانهان این بیماری مورد بررسی قرار گرفت. البته در پژوهش مربوط به سوئد، ۱۰ سال پیش از بیماری نیز این مورد بررسی قرار گرفت. این میزان با مصرف قهوه توسط افرادی که به ام‌اس دچار نمی‌شدند مقایسه شد. البته در هر دو مطالعه، عوامل دیگری نظیر سن، جنسیت، مصرف دخانیات، شاخص توده بدنی و میزان قرارگیری در معرض آفتاب نیز بررسی شد. مطالعه انجام شده در سوئد نشان داد که احتمال ابتلا به این بیماری در افرادی که قهوه نمی‌خورند از احتمال بروز این بیماری در افرادی که حداقل شش فنجان قهوه در روز مصرف می‌کردند بیشتر بود. همچنین مصرف قهوه بین ۵ تا ۱۰ سال پیش از بروز نشانهان بیماری نیز اثرات مثبتی داشت. در مطالعه نمونه‌های آمریکایی نیز مشخص شد ابتلا به ام‌اس در افرادی که قهوه می‌نوشته‌اند، کمتر و یک نیم برابر بیشتر از کسانی که از یک سال پیش از پدیدار شدن نشانهان، چهار فنجان یا بیشتر) قهوه می‌نوشته‌اند بود.

چربی و قند منجر به زوال عقل می شوند

مصرف رژیم های پر چرب و حاوی قند بالا منجر به کاهش انعطاف پذیری شناختی می‌شود.

یک مطالعه در دانشگاه ایالتی اورگان نشان می‌دهد که رژیم های حاوی چربی و قند بالا در مقایسه با یک رژیم غذایی سالم، باعث ایجاد تغییرات در باکتریهای روده می‌شوند که به نظر می‌رسد با فقدان قابل توجه «انعطاف پذیری شناختی» یا قدرت انطباق و سازگاری با شرایط متغیر در ارتباط باشند. تاثیر فوق در رژیم حاوی قند بالا جدی تر است زیرا در نتیجه مصرف این رژیم، اختلال در یادگیری در هر دو حافظه بلند مدت و کوتاه مدت رخ می‌دهد. یافته‌های فوق بر برخی دیگر از مطالعات مربوط به تاثیر چربی و قند بر عملکرد شناختی و رفتاری منطبق است و نشان می‌دهد که برخی از این مشکلات ممکن است به تغییر میکروبیوم که یک ترکیب پیچیده در دستگاه گوارش حدود ۱۰۰ تریلیون میکروارگانیسم است، مرتبط باشد. تحقیق فوق از طریق موش های آزمایشگاهی صورت گرفت. بر این اساس، موش ها رژیم های غذایی مختلف را مصرف می‌کردند و پس از آن تحت انواع آزمایشات، مانند تست ماز آبی (water maze test) قرار می‌گرفتند تا تغییرات در عملکرد ذهنی و جسمی اشان مورد کنترل قرار گیرد و اثرات مرتبط بر انواع مختلفی از باکتری ها مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های فوق در مرحله علم عصب شناسی، با حمایت بنیاد میکروبیولوژی و بنیاد علوم مغز شده است. این مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی میکروبیوم کم و متعقل اصلی این مطالعه، «روشن است که باکتریهای روده (میکروبیوتا) با مغز انسان در ارتباط هستند» وی معتقد است، باکتری ها می‌توانند ترکیباتی را خارج کنند که به عنوان انتقال دهنده‌های عصبی عمل می‌کنند. اعصاب حسی یا سیستم ایمنی بدن را تحریک کنند و بر طیف گسترده ای از عملکرد های بیولوژیک تاثیر گذارند. ما در مورد نوع بنوع های ارثی مملتن نیستیم اما رهگیری مسیر و اثرات مربوطه را مورد بررسی قرار داده ایم. در این تحقیق، تنها پس از چهار هفته مصرف رژیم پر چرب و پر قند، عملکرد موش- در مقایسه با آنهاهایی که رژیم نفخ غذایی طبیعی داشتند- در آزمون های مختلف عملکرد ذهنی و جسمی کاهش یافت. یکی از مهم ترین تغییرات در انعطاف پذیری شناختی بود که خیلی کم خیلی زیاد بود. ماگنوسون می‌گوید: فرض کنید در حال رانندگی در مسیری هستید که برایتان آشناست. یک روز جاده بسته می‌شود و شما مجبور به یافتن راه جدید می‌شوید. فردی که سطح بالای انعطاف پذیری شناختی را دارد بافراصله خود را با شرایط مختلف وفق می‌دهد، بهترین مسیر را تعیین می‌کند، و همان مسیر را صبح روز بعد نیز به یاد می‌آورد. فردی که دچار اختلال انعطاف پذیری شناختی است، ممکن است یک راه طولانی، آهسته و استرس زا را انتخاب نماید. «رژیم غذایی غربی» و یا غذاهای سرشار از چربی، قند و کربوهیدرات های ساده منجر به طیف وسیعی از بیماری های مزمن در ایالات متحده می‌شوند که عبارت‌اند از ایدمی چاقی و افزایش بروز بیماری آلزایمر.

علاج نفخ معده با نسخه طب سنتی

متخصص طب سنتی دلایل بروز نفخ معده را اعلام کرد و گفت: مصرف نعناع، ریحان، زنجبیل، زیره و رازانه برای رفع نفخ معده توصیه می‌شوند.

حمید افراسیابی در مورد راههای رفع اختلالات گوارشی به خصوص نفخ معده، گفت: زیاد غذا خوردن بیشتر از نیاز روزانه، باعث می‌شود معده به خدش برسد و عمل هضم را به خوبی انجام ندهد.این امر باعث ایجاد درد و نفخ در معده می‌شود. وی ادامه داد: نوشیدن مایعات حین غذا، خوب نجوین غذا از علی بروز نفخ است البته گاهی خالی بودن معده نیز موجب ایجاد نفخ می‌شود. این متخصص طب سنتی بر استراحت کافی تأکید کرد و بی‌خوابی را از دیگر عوامل ایجاد نفخ دانست و گفت: استراحت نکردن باعث افزایش حرارت معده و عدم هضم مناسب غذا در معده شده در نتیجه چرب احساس دردهای ناشی از نفخ می‌شود. افراسیابی تصریح کرد: مصرف برخی گیاهان دارویی و سنتی مثل زیره، گلپر، هل و آویشن برای رفع نفخ مفید است.همچنین مصرف دارچین برای درمان اختلالات گوارشی مثل نفخ معده کاربرد فراوان دارد. وی ادامه داد: مصرف زنجبیل به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی برای علاج دردهای معده موثر است.البته نباید فراموش کرد که مصرف زنجبیل برای افرادی که فشار خون بالا دارند خطرناک است. این متخصص طب سنتی گفت: هویج تقویت‌کننده معده است که می‌توان به همراه غذا خورد یا نعناع را به صورت خشک شده در ماست و دوغ یا به صورت شربت با غذا میل کرد چون به کاهش نفخ معده کمک می‌کند. مصرف ریحان نیز توصیه شده است.

تاثیر روزه‌داری بر آرتريت روماتوئید

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطر نشان کرد: تحقیقات نشان داده است که گرسنگی و کاهش دریافت غذا، باعث کاهش پیشرفت بیماری آر تريت روماتوئیدمی‌شود.

دکتر باقر لاریجانی دانشیار به این مطلب که بیماری آر تريت روماتوئید اثرات قابل توجهی بر زندگی و سلامت افراد دارد گفت: دره، تورم، سفتی صبحگاهی و محدودیت در حرکت مفاصل از علائم این بیماری التهابی است که به طور عمده مفاصل مچ و انگشتان دست را درگیر می‌کند. وی اضافه کرد: بهبود علائم این بیماری پس از گرسنگی متوسط و پرهیز از پرخوری، به دلیل تغییر در ترکیب چربی‌های بدن، به خصوص چربی‌های موجود در سطح سلول‌های بدن است. لاریجانی تأکید کرد: گرسنگی متوسط و برنامه غذایی گیاهخواری یعنی استفاده از انواع مواد غذایی گیاهی می‌تواند باعث بهتر شدن علائم بیماری آر تريت روماتوئید شود. در ماه رمضان می‌توان با روزه داری و کاهش کالری دریافتی و حذف غذاهایی که باعث بدتر شدن و تشدید علائم این بیماری می‌شوند، از پیشرفت این بیماری جلوگیری کرد.



نیم نگاه

شک و سوءظن به همراه توهم

من دیگر هیچ وقت به مهمانی خاله زری یا نمی گذارم، چند تا آدم ساده لوح کنار هم می نشینند و فتنجان چایی به دست، آرام در گوش هم می پیج می کنند،غیبت می کنند و زیر آب می زنند؛ دقیقاً بعد از آن مهمانی رابطه من با مرجان به هم ریخت، نمی دانم مریم از من چی به مرجان گفته که او اینطور نامهربان و بی توجه شده، حتما گفته من احق و دیوانه ام، بهتره از تپاشو با من قطع کنه!بدگوی‌های دیگران مرا بیچاره کرده و از چشم همه انداخته‌است چقدر آدمای حسود کنارم هستند!

بیماری پارانویا(شک و سوء ظن به همراه توهم) نوعی روان گسیختگی مزمن و جدی است که به درمان های بلند مدت و تخصصی نیاز دارد.افراد مبتلا به بیماری پارانویا به زمین و زمان مشکوکند و حضور هر کسی در اطراف خود را به منزله یک تهدیدی جدی قلمداد می کنند و به طرز وحشتناکی نیز زودرنجند تاچایی که کوچکترین کلام و رفتار اطرافیان را به شکلی نادرست تعبیر کرده ومدام به این فکر می کنند که دیگران به فکر ویران کردن زندگی اویند همیشه احساس می کنند هر کسی که آنها را می شناسد و یا حتی اگر مورد شناخت آنها نیست، قصدی جز صدمه زدن ندارد و یا آن که برای به هم ریختن برنامه های زندگی، کاری شغلی، عاطفی، و… آن نقشه های خصمانه ای می کشد. معمولاً افراد مبتلا به این بیماری، بسیار سلطه گر و ریاست طلب هستند و با توسل به هر روشی سعی می کنند حرف خود را به هر کسی بشناسند و دیگران را مغلوب خود سازند، اینان به شدت ناامید و مایوس هستند و احساس افسردگی می کنند و در موارد شدیدتر نیز، چیزهایی می بینند و یا می شنوند که هیچ وقت واقعیت نداشته و ندارد، در تکلم دچار مشکل می شوند، بسیار خشمگین و عصبی هستند و گاه از فرط استیصال و درماندگی به خودکشی قری می کنند. زندگی با افراد پارانویس بسیار سخت و طاقت فرسات، اما چاره ای نیست جز آن که با مهارتهای زندگی با این افراد آشنا شوید.

اگر با فردی پارانویس زندگی می کنید، توصیه می کنیم ادامه این مطلب را از نظر بگذرانید:

امنیّت او را تقویت کنید

افراد پارانویس، بسیار ضعیف و شکننده هستند و آسانه تحمل و میزان تاب آوری حداقلی دارند، معمولاً آنها با کوچکترین مساله ای به هم ریخته و فشار روانی شدیدی را تجربه می کنند،در اثر وحشتزدگی، بسیار ناامنسب ترین رفتارها و عکس العمل هاراز خود نشان می دهند. ترس وواهمه باروح و روان آنها به قدری عجیب شده است که هیچ گاه نمی توانند و قدرت را از نیز ندارند که نیمه پر لیوان را ببینند و به همین دلیل نیز، همیشه به دنبال بدترین ها و منفی ترین ها هستند.برای مقابله با این وضعیت روانی، لازم است فضای زندگی را حتی المقدور از هر نوع تنش و تشنج خالی کنید و در همه حال همدم و همراه فرد مبتلا باشید، سعی کنید در صورت بروز اتفاق ناخوشایندی، رهایش نکرده و با تمام قوا سعی کنید حس اعتماد و امنیت او را قناعت نمایند.

تصویر ذهنی او از خودش را مثبت کنید: پارانویس‌ها با تصور ذهنی مثبتی از خود ندارند و چون بسیار مورد انتقاد دیگران قرار گرفته اند،همیشه در حال دفاع از خود و محکوم کردن دیگران هستند و آنان را مدام مورد آماج اتهامات خود قرار می دهند. ایجاد و تقویت خودبندار مثبت یکی از روشهای مفید برای مبارزه با حقارت و اعتماد به نفس پایین در این افراد است.صفت مثبت اخلاقی و شخصیتی او را برایش گوشزد کنید و برای رفتارهای مثبت و مفیدش، هرچند کوچک و جزئی، ارزش قائل شوید و آنها را تحسین کنید. یادتان باشد هرگز دچار افراق و غلو نشوید،افراد پارانویس بسیار باهوشند و خیلی سریع می توانند ادعاهای فریبنده و دروغین را از واقعیت تشخیص دهند و چه بسا به همین دلیل نیز ممکن است از تشویق های شما برداشت منفی داشته و آنها را انشله ای بحق و منطقی برای بیشتر فروز کردن در خیاباى شک و سوء ظن خود قلمداد کنند. **خشمش او را کنترل کنید:** تجربه هیجان خشم نه تنها بر شک و سوءظن افراد پارانویس دامن می زند بلکه آنان را بیش از پیش در افکار منفی و غیرمنطقی غرق می سازد که معمولاً نیز در جهت تائید، تشدید و تقویت این حس منفی است، شما به عنوان فردی که با یک پارانویس زندگی می کنید می توانید خشم او را کنترل کرده و مانع از پیاسه‌های منفی آن شوید. در اولین گام از خود شروع کنید، شما می توانید الگوی خوبی برای او باشید با نمایش الگوهای رفتاری مناسب و مفید، و را با لثت فرو خوردن خشم و بخشیدن دیگران آشنا کنید.مثلا سعی کنید کمتر خشمگین شویدو یا به هنگام عصبانیت بر رفتارهای منفی خود کنترل بیشتری داشته باشید،همچنین گذشت کنید و خطاها و اشتباهات دیگران را نادیده بگیرید،به دیگر سخن، به طور مستقیم و کاملاً معلوم، به او نشان دهید که بد اخلاقی و خشونت صفتی ناشایست اما کنترل شونده است که هرگز برانزده و شایسته یک فرد متشخص، باهوش و بااخلاق نیست.

برای تغییر افکار او تلاش کنید:افراد پارانویس معمولاً به همه کس و همه چیز مظنون و مشکوک و ناآرام تر از دیگران ثابت خود، که صد البته هیچ کاهم چنین نمی شود؛ آنان عادت کرده اند و به یقین هم پذیرفته اند که هیچ کس مورد اعتماد نیست و نخواهد بود.برای مواجه با این مساله،بهرتر است به طرق مختلف به او بفهمانید اگر چه برخی از افراد کجکارندونیز برخی دیگران سر کم می کنند اما بسیاری نیز،سروش گزند زندگی خودشان است و کاری به باز کردن دایره آنان نیست. مثلا، می توانید بخشی از صحبت های آرام و دهید و با او نشان دهید که اگر کسی بر گوش کسی پیچ می کند، با لحن خاصی سخن می گویند یا گاه معناداری دارد.و هرگز به این معنا نیست که راجع به او حرفی زده می شود و یا او مورد خطاب دشمن دیگری است. مثلا، می توانید بخشی از صحبت های آرام و به اصطلاح در گوشیه خود با دیگری را با صدای بلند بیان کنید تا او متوجه موضوع مورد بحث و گفتگوی شما شود. **اجازه دهید احساس مثبت بودن را تجربه کند:** با هادیت فرد پارانویس به سمت تلاطمش است که می تواند به رنج و درد منتهی شود و خوشایندی نسبت به خود را ایجاد و تقویت کنید. برای موفقیت در این مرحله توصیه می کنیم عاقله مندی های او را مورد توجه قرار دهید و یا راجع به آنها از سوال کنید. شرکت در کلاسهای موسیقی، ورزشی، هنری و یا گردشگری و… نه تنها زمینه ای برای تجربه حس مثبت است بلکه باعث می شود فرد به بعد و یا از ابتدای از وجود خود توجه کند که شاید تا کنون به آنها بی تفاوت بوده و یا آن که از آنها دور افتاده است.

از روانپزشک و یا روان شناس کمک بگیرید:بیماری این افراد به خودی خود درمان پذیر نیست، شما و یا خود فرد مبتلا نیز، به تنهایی نمی توانید برای برطرف کردن این بیماری کار موثر و جدی بردارید. قطعاً حضور یک روان شناس و یا روان پزشک نقش مهم و بسزایی در سیر درمان و بهبود بیماری دارد. یک روان درماترگ متخصص و با تجربه می تواند مشکل بیمار پارانویس را ریشه یابی کرده و مورد و لوام و یا ربه درستی تشخیص دهد و برای هر یک از آنها بطور کاملاً علمی راهکاری ارائه دده و یا حتی در صورت لزوم، برای بیمار دارو تجویز کند.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (استاد رهنی)

آگهی مزایده پلاک ثبتی ۱۸۷/۲۳۳/۲۲۶۶ یک بخش ۱۲۶ متر کلاسه برپونده اجرائی ۹۳۰۰۷۷۴

به موجب کلاسه برپونده ۹۳۰۰۷۷۴، له: پلاک سامان قم، و علیه آقای علی رضا منتشت نیک مستند سند رهنی ۷۳۴۲۲-۱۳۹۷/۹/۲۶ دفتر اسناد رسمی ۱ قم شش‌دنگ پلاک ثبتی ۱۸۷/۲۳۳/۲۲۶۶ اصلی ثبت شد در دفتر ۵۸۴ صفحه ۱۰۲ ذیل ثبت ۱۰۲۸۷۲ بخش ۲ قم واقع در قم – ۴۵ متری مدرس خ خیام جنوبی- کوجه ۲۲ پلاک ۲۱ کستی ۳۷۱۸۹۴۴۹۶۹ متعلق به آقای علی رضا منتشت نیک از طریق مزایده به فروش می رسد:

حدود و مشخصات پلاک ثبتی پلاک مذکور:

شمالا: بطول دیوار و پنجره بصورت پیشرفتگی به فضای خیابان بطول هشت متر به کوجه شش متری شرقا در دو قسمت اول دیواری است پیشرفتگی بطول ۴۳ سانتی متر به فضای کوجه شش متری دوم دیوار به دیوار است بطول ۱۲۶ متر در یک مجاور شماره ۱۸۸ فرعی از شماره ۱۲۶ اصلی

جنوباً: دیوار و نرده است بطول ۸ متر به فضای حیاط مشاعی غربه در شش قسمت که قسمت دوم آن شمالی و قسمت چهارم آن جنوبی است اول دوار به دیوار است بطول ۷/۵۲ متر به ملک مجاور شماره ۱۸۶ فرعی از شماره ۲۲۶۶ اصلی دوم درب و دیوار است بطول ۲/۵۰ متر به راه پله مشاعی سوم دیوار است بطول ۴ متر به راه پله مشاعی چهارم دیوار است بطول ۷/۵۰ متر به راه پله مشاعی پنجم دیوار به دیوار است به طول ۱۵۸ متر به ملک مجاور شماره ۱۸۶ فرعی از شماره ۲۲۶۶ اصلی ششم دیوار است پیشرفتگی بطول ۴۳ سانتی متر به فضای کوجه شش متری سقف با یک پشت بام اشتراکی است کف با سقف طبقه زیرزمین و طبقه همکف محوطه پارکینگ اشتراکی است.

حدود پارکینگ قطعه ۴ عبارت است از:

شمالا: درب و دیوار است به طول ۴ متر به کویه ۶ متری

شرقا: دیوار به دیوار است بطول ۴/۵۵ متر به ملک مجاور شماره ۱۸۸ فرعی از ۲۲۶۶ اصلی

جنوباً: دیوار است بطول ۴ متر به فضای داخلی زیرزمین

غربه: خط فرشی در سیر درمیان و بهبود بیماری دارد یک یکن روان درماترگ متخصص و با تجربه

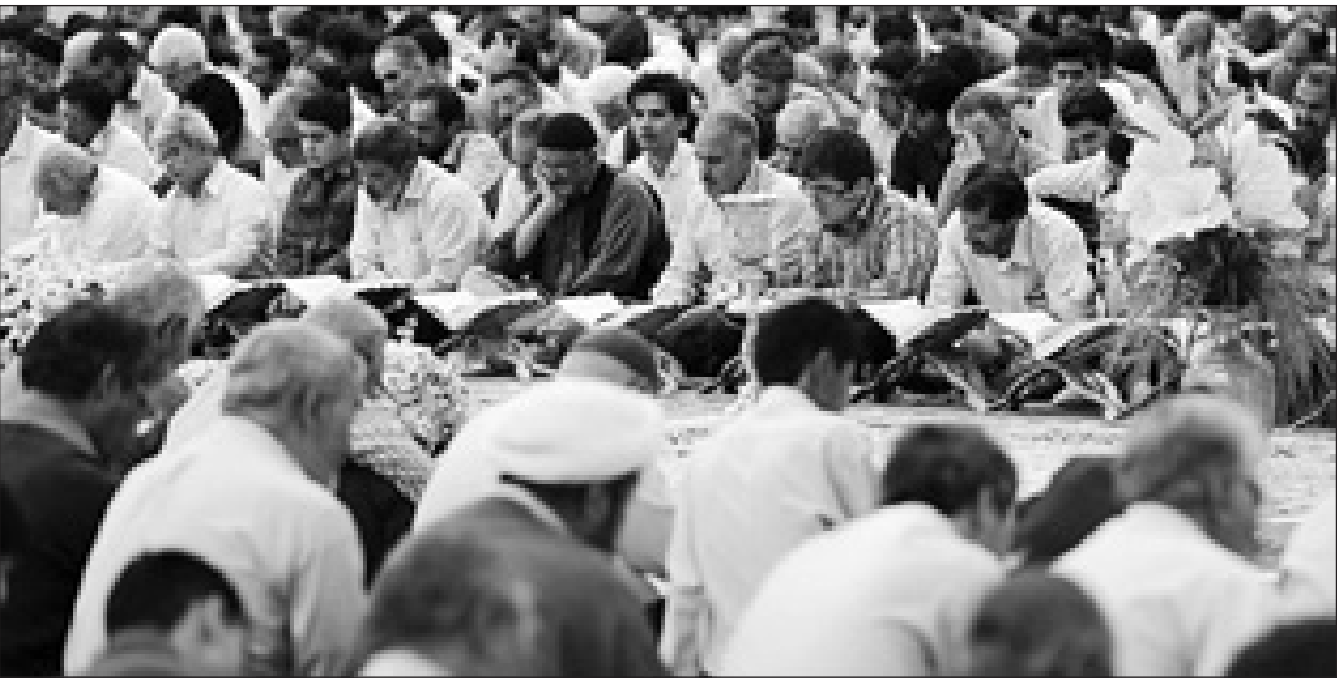
سقف آن با کف طبقه یک اشتراکی است کف با سقف زیرزمین اشتراکی است.

مساحت مورد مزایده ۱۲۲/۰۴ متر مربع واقع در طبقه اول به انضمام پارکینگ قطعه ۴ به مساحت ۱۸/۲ متر مربع واقع در همکف که شرقی است و اختصاص به طبقه اول دارد.

حقوق از تفاقی: طبق قانون تملک آپارتمان ها

چراغ محافل قرآنی، نور جامعه دینی؛

انس با قرآن و حفظ کیان جامعه اسلامی



گزارش /سمیه رضایی

تلاوت قرآن تنها به داشتن صوت و لحن زیبا نیست بلکه این صوت خوش تنها، وسیله‌ای است برای ترغیب شنوندگان برای فهم این آیات الهی و مهم آن است که قاری بتواند معنا و مفهوم کلام الهی را از عمق وجود درک کند و به شنوندگان بفهمد

در ماه مبارک رمضان توجه به تلاوت آیات الهی بیش از پیش مورد تأکید است. این ماه، بهار قرآن است و همانگونه که طبیعت نیز در فصل بهار جلای تازه می‌گیرد در ماه بهار قرآن نیز تلاوت آیات الهی جانی دوباره بر قلب‌های زنگار گرفته و نفس آدمی می‌بخشد. قرآن کتابی است که انس گرفتن با آن به جان آدمی صفای خاص می‌بخشد و همنشینی با آیات وحی آرامش جان را در پی دارد. قرآن کتاب انسان‌سازی است و کسی که تلاوت قرآن را وارد زندگی روزمره خود می‌کند در واقع رسیدن به عبودیت را مسیر خود قرار داده است. البته باید بدانیم که تلاوت قرآن تنها به داشتن صوت و لحن زیبا نیست بلکه این صوت خوش تنها، وسیله‌ای است برای ترغیب شنوندگان برای فهم این آیات الهی و مهم آن است که قاری بتواند معنا و مفهوم کلام الهی را از عمق وجود درک کند و به شنوندگان نیز بفهمد و آنها را به سوی تلاوت و بهره بردن از این آیات الهی در زندگی سوق دهد.

ضیافت افطاری کریمه‌اهل بیت (ع)

مزه فراموش نشدنی غذاهای متبرک

وی که به نظر می‌رسد بیشتر حواسش در پی انجام کار و خدمت به زائران است همه روزهای فعالیت خود در حرم را به عنوان خاطرات به یاد ماندنی عنوان می‌کند. محسن رضوی نیز از دیگر خدامن مهمانسرا است که وی نیز تقریباً ۱۳ سال فعالیت را در این مکان مقدس دارد و مانند دیگر همکار خود خدمت در مجاورت حرم مطهر را باعث خوشحالی و افتخار خود می‌داند.

وی که همه روز خود نیز از غذای مهمانسرا استفاده می‌کند نقش تربی غذای حضرت معصومه(س) را در زندگی خود مشاهده کرده و این را توفیقی برای خود و خانواده‌اش می‌داند. علی بصرتی یکی از خدامینی است که امروز با خانواده خود در جهت صرف افطاری به مهمانسرا مراجعه کرده است. وی شیوه جالبی را برای سهم کردن خانواده در غذای تبرک حرم دارد.

بهشتی در این باره می‌گوید: من سهمیه روزانه خود را در طول هفته دریافت نمی‌کنم تا بتوانم با جمع‌آوری آن در یکی از روزهای هفته با خانواده‌ام سر سفره کریمه اهل‌بیت(س) بخواهم داشته باشم.

مطعمی صمیمی نیز در سر میزی دیگر همراه با خانواده و عروس و پسرش امروز افطار را مهمان حرم حضرت معصومه(س) هستند. وی نحوه حضور خود سر سفره را جالب‌نشیندی توصیف می‌کند.

وی می‌گوید: شب قبل در خانه حرف زیارت حرم بود و من عروسم به این مسئله اشاره کردم که کاش بتوانیم از افطاری و غذای حرم استفاده کنیم. توزیع می‌شود. وی ادامه داد: امروز که با خانواده برای زیارت به حرم مطهر مراجعه کردیم یکی از خدم‌سرا راه ما قار گرفت و به ما فیش افطار داد و ما بسیار خوشحال شدیم. به عبارتی می‌توانم بگویم که حرف شب گذشته ما در خانه و حضور در حرم و دریافت فیش همه به نوعی طلبیده شدن برای حضور در سر سفره حضرت معصومه(س) بوده است و ما طلبیده شدن را به‌خوبی تجربه کردیم.

لیلا امانی، نیز از دیگر بافتگان سر سفره افطار حرم مطهر در ماه مبارک رمضان است. وی در گفتگو با خبرنگار مهر می‌گوید: امروز بدون برنامه قبلی دوستم به من پیشنهاد داد تا به حرم حضرت معصومه(س) برویم و من به دلیل روزبه‌ترتم حتی احتمال می‌دادم که نتوانم دوستم را همراهی کنم اما هم اکنون و هنگام افطار سر سفره کریمه اهل‌بیت(س) حضور دارم که این همه از عنایت حضرت معصومه(س) است.

در هر حال مهمانسرای حرم حضرت معصومه(س) هر شب هنگام افطار پذیرای ۳ هزار و ۵۰۰ نفر از زائران و مجاورانی است که قطعا هر کدام داستان متفاوتی از حضور خود بر سر سفره کریمه اهل‌بیت(س) دارند و هر کدام سعی می‌کنند تا مزه این غذای تبرک شده به نام بانوی کرامت را از یاد نبرند.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

درونگ

ازدواج تکرده، طلاق می‌گیرد اگر ...

هیچ کس ازدواج نمی‌کند تا طلاق بپذیرد اما هر کدام از میلیون‌ها زوجی که این روزها از هم جدا شده‌اند، و هر کدام از ۱۸ زوجی که در هر ساعت در ایران از هم طلاق می‌گیرند، دلیلی برای جدایی‌شان نداشته‌اند. دلیلی که به این خودشان موجه بوده و تمام عشق و علاقه روز اول ازدواج‌شان را از آن کرده‌است.

تفاوت‌هایی که ما با طرف مقابل مان داریم خیلی وقت‌ها باعث می‌شود که فاصله‌ای جبران ناشدنی بین ما ببینند و این فاصله علاوه‌ا راه به نرفت‌ها و یکینه‌های عمیق تبدیل کند. در میان تمام تفاوت‌هایی که ممکن است برای ازدواج خطر ساز باشد چند تفاوت هستند که بیش از بقیه رابطه را سموم می‌کنند. مشکلاتی که تقریباً هیچ جوره قابل حل و فصل و هم‌ضم کردن نیستند و بالاخره یک جادمان رابطه شما را می‌گیرند.

تفاوت شخصیتی: تفاوت‌های شخصیتی هر قدر عمیق تر باشند، بیشتر رابطه شما را تهدید می‌کنند. شما شاید در ابتدا جذب افرادی که متفاوت از خودتان هستند بشوید اما بعد از مدتی متوجه می‌شوید که این تفاوت‌ها در واقع یک عیب و نقص است. تفاوت‌ها در سبک ارتباطی و حتی سلاقی روزمره است. در برخی موارد که پای اختلافات شخصیتی به میان می‌آید فاصله رابطه از همان ابتدا خوانده است و دیگر نمی‌شود برای نجات رابطه فکری کرد چون اختلافات شخصیتی هم به سختی درمان می‌شوند(اگر نگوئیم درمان ناپذیرند) و هم واغاطرف مقابل (یعنی همسری که سلامت روان دارد) را آفرسوده می‌کند.

تفاوت مادی: تفاوت سطح مالی زوج‌ها فقط تفاوت در دارایی‌ها و عدد و رقم نیست. تفاوت در سبک زندگی است. فرزندان خانواده‌ها در مرفه تر هستند، تفاوت بافتن بیشتری دارند و تاکنای‌های کمتری را تجربه کرده‌اند. شبکه ارتباطی و دوستانی متفاوت دارند. احتمالاً آموزش بهتری برخوردار بوده‌اند (مدرسه بهتر، کلاس‌های بیشتر و مهارت‌های متفاوت‌تر) و عموماً درکی از زندگی در مشکلات مادی ندارند. این‌ها در کنار همه یکنی‌هایی که در خانواده نرورتمندتری بزرگ شده، تجربیاتی متفاوت و سبک زندگی دیگری داشته که عوض کردن آن تقریباً غیرممکن است. این سبک زندگی در تکت تک اعضای خانواده او وجود دارد و این یعنی شما با یک اختلاف فرهنگی بین دو خانواده هستید. همه این‌ها را گفتیم، به این توضیحات، جماعتی (هرچند محدود) را اضافه کنید که پول و ثروت پراشان ملاک برتری است و به واسطه دارایی بیشتر، نگاه برتری جوانه دارند و خود را بالاتر می‌بینند. زندگی با این نگاه، چه در موضوع آدم پولدار ماجرا باشید و چه در جایگاه آدم متوسط، عذاب آور و اختلاف آفرین است.

اختلاف خانواده‌ها: بارها گفته ایم و بار هم می‌گوئیم، اگر فکری می‌کنید یک ازدواج بدون حمایت خانواده‌ها و بدون رضایتشان لازم آورد سخت در اشتباهید که خصوصاً اگر اختلاف خانوادگی از یک طرف شارژ شود. یعنی یک خانواده موافق ازدواج باشند و خانواده دیگر مخالف ازدواج در فرهنگ شرقی ببینند دو خانواده است. خانواده‌های ایرانی انتظار دارند عروس و داماد در ازدواج‌شان حل شوند. وقتی خانواده مخالف این ازدواج باشد یعنی شما مراب سز پده می‌شوید، تنش در لحظه لحظه رابطه نات جاری است و تب و تاب عشق که فرمت‌کننده به این نتیجه می‌رسید که با واقعاً رزقش را داشت؟ یا شایدست این نبودید که از طرف خانواده همسر پذیرفته شوید یا این که خانواده‌تان به انتخاب شما احترام بگذارند و همسران را بپذیرند؟ اختلافات خانوادگی فقط منوج زوج نامی گیرد و همه را درگیر می‌کند. بنابراین اگر فکری می‌کنید یا تکیه بر نیروی جادویی عشق می‌توانید همه مشکلات را پشت سر بگذارید و به هم برسید، کمی رویایی فکر می‌کنید. زوج‌های انگشت شماری که شرط ازدواج با فردی که سابقه اعتیاد دارد اول از همه انگیزه شخصیتی فرد در ترک اعتیاد (خسته شدن از اعتیادش) است و دوم، گذشت زمانی بین ۳ تا ۵سال از پاک بودن(حتی اگر در این بین چندباری هم زیر آبی قفنه باشند و عهدش را زیر پا گذاشته باشد، نباید را پاک حساب کنید)، چون اعتیاد باید از طرف پاک‌ای شود نه فقط از جسمش.

هشدارهای انتظامی

از راهکارهای پیشگیری از سرقت خودرو این است که هنگام سوار کردن مسافر احتیاط کنید.
معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم
اداره آموزش همگانی و مشارکت عمومی

هشدارهای انتظامی

از راهکارهای پیشگیری از سرقت خودرو این است که هنگام سوار کردن مسافر احتیاط کنید.
معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم
اداره آموزش همگانی و مشارکت عمومی

