

عدد کل امور اقتصادی استانی را می توانیم به این صورت نمایش دهیم:

مدیر کل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم
استاد: آقای میلارد نوبهار منابع بانکی در استان قم
بسیار کم است و در حد آن بوده بانکهای دولتی است.
مجدید آقای یزدی در حقیقت سرکار بودهای اقتصاد
استانی که در آغاز امام خمینی (ره) با ساختن استانداری
قرار شد. با انتشار به عدم همکاری بانکهای استان با
امری تولید اتفاق گردید، به هر بانکهای تخصصی بایستی
استاندارت ملی بود. به نمایندگی از کابین سرکار بایستی در کنار
بانکهای تخصصی اعلام کرد و به بانکهای استان.
ولی اینکه با عدم همکاری بانکها در استان شده و بانکهای
استان قم در استان بایستی سیاستی و نظارتی بانک
گرمی و تولید و بانکها بایستی سیاستها خودشان را به
استاندارت ملی بایستی بایستی بایستی بایستی بایستی



آیت‌الله سید حسن خمینی

وحدت یک تاکتیک کوتاه مدت نیست

برخی آئین‌ها بازوحید اشرافی گری زندگی کرده‌اند که حقوق‌های ۵۷ میلیونی نیز کفاف هزینه‌های زندگی‌شان را نمی‌دهد

و اگر روحانی در حمایتش بین اهل حق و وحید اسلامی

هم هلال شیعی و هم مثلث سنی غلط است

وزیر بهداشت استوری تاکید کرد اصلاح جامعه باید از عیون جامعه اتفاق بیفتد و نه دادگاه و کیس و بیست تنها می توان اصلاحات جامعه را کنترل کرد اما در حال فعلی می شود.

حیثیت انسانها به معنای پیوستن به جمعیت و به هم ایستادن، هر چه فرد ای - فوایان و - جایی و پزشکی اظهار داشت:

وزارت بهداشت به معاونتی دیگر بر نامه توزیع پویشی واکنش نشان داد

سناریو سازی برای تخریب طرح تحول سلامت

مخالفت امام خمینی با دخالت در انتخابات



تسهیلات و تخفیفات

ویژه شهرداری قم

همزمان با میلاد باسعادت حضرت ختمی مرتبت (ص) تا ۲۲ بهمن



موضوع	نحوه پرداخت	درصد تخفیف	تعداد اقساط	تأثیر ملک و عوارض
پرداخت عوارض ساختمانی، مناعی و بهای خدمات	نقدی	۳۰٪ (سی درصد)	•	•
	۳۰ درصد نقدی	۲۵٪ (بیست و پنج درصد)	۸ قسط	•
	۱۰ درصد نقدی	۱۵٪ (پانزده درصد)	۱۲ قسط	•
	۵۰ درصد نقدی	۲۵٪ تخفیف در نقدی	•	۵۰ درصد ملکی
پرداخت جرائم کمیسیون ماده صد	نقدی	۲۰٪ (بیست درصد)	•	•
	قسطی	۱۰٪ (ده درصد)	۱۲ قسط	•
پرداخت عوارض ساختمانی و جرائم کمیسیون ماده صد	۳۰ درصد نقدی	۱۵٪ تخفیف نقدی	•	۷۰ درصد ملکی

لازم به ذکر است مودیانی که قبلاً بدهی خود را تقسیط و چک و تضمین لازم برای پرداخت عوارض ساختمانی ارائه نموده اند، چنانچه بیش از ۵۰ درصد از بدهی ایشان باقیمانده باشد و تقاضای پرداخت یکجا و نقدی آن را داشته باشد حداکثر از ۲۰ درصد تخفیف نسبت به باقیمانده بدهی بهره مند می گردند. این بند مشمول چک های برگشتی نمی شود. شهروندان جهت کسب اطلاعات بیشتر به شهرداری های مناطق هشتگانه مراجعه نمایند.

اداره کل روابط عمومی و بین الملل شهرداری قم

بیشتر بدانیم

نایب رئیس کنگره بین المللی بوکی استخوان:

۷۰ درصد ایرانیان کمبود ویتامین Dدارند

نایب رئیس کنگره بین المللی بوکی استخوان گفت: مصرف کلسیم و ویتامین D دو عامل پیشگیری از بوکی استخوان ولی ۶۰ درصد ایرانیان کمبود کلسیم و حدود ۷۰ درصد کمبود ویتامین D دارند.

باقرلاریجانی روز پنجشنبه در کنگره بین‌المللی تازه‌های پیشگیری و تشخیص و درمان استئوپروز افزود: جمعیت جهان به سمت سالمندی پیش می رود و با توجه به افزایش افراد بالای ۵۰ سال در منطقه خاورمیانه و همچنین توسعه شهرنشینی در منطقه بحث پیشگیری از بوکی استخوان بیش از پیش مطرح می شود. لاریجانی گفت:از هر ۵ زن بالای ۵۰ سال یک نفر به بیماری بوکی استخوان است. نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیر واگیر مصرف کلسیم و ویتامین D را یکی از عوامل مهم در پیشگیری از بیماری استئوپروز ذکر کرد و گفت: مردم کشور ما ۶۰ درصد کلسیم مورد نیاز و فقط ۱۵ درصد از ویتامین D مورد نیاز را دریافت می کنند. وی افزود: شیوع ۵۰ تا ۷۰ درصدی کمبود ویتامین D در اکثر مناطق کشور دیده می شود و این کمبود در خانم های باردار حتی به ۹۰ درصد هم می رسد. لاریجانی با اشاره به افزایش ناتوانی های ناشی از بیماری های غیر واگیر در کشور گفت:بدرین عارضه بوکی استخوان در شکستگی مهره‌های کمر و لگن ایجاد می‌شود. « ۲ میلیون نفر در کشور در معرض شکستگی استخوان قرار دارند و تخمین زده می‌شود که در هر ساعت ۶ شکستگی لگن در کشور رخ می دهد». نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیر واگیر خاطر نشان کرد:وجود اطلاعات در زمینه افراد در معرض خطر و مبتلایه بوکی استخوان از مواردی است که باید در برنامه ریزی برای پیشگیری از این بیماری مدنظر قرار گیرد و کشور ما در بین کشورهای منطقه از معدود کشورهایی است که برآوردی در زمینه کمبود ویتامین D و کلسیم و همچنین بوکی استخوان دارد.

سهم ایران از بوکی استخوان در منطقه

وی گفت:طبق برآوردهای صورت گرفته ۱۲٫۵ درصدبار بیماری ناشی از شکستگی لگن در منطقه خاورمیانه منسوب به ایران است و با افزایش امید به زندگی در کشور و افزایش جمعیت بالای ۵۰سال در ۳۰ سال آینده این رقم به ۱٫۵ برابر افزایش خواهد یافت.وی افزود: حمایت و وزارت بهداشت از غنی سازی شیر با ویتامین D و اقداماتی که در زمینه فرهنگ سازی برای افزایش مصرف شیر با همکاری شبکه‌های بهداشتی و رسانه ها انجام شده قابل تقدیر است.

افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم در کشور

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: میانگین مصرف ویتامین طی ۲ فاز به ۱٫۵ برابر رسیده و مصرف کلسیم در نوجوانان از ۶۰ به ۷۵ درصد رسیده است. همچنین افزایش معنی داری در مصرف لبنیات در نوجوانان طی ۱۰ سال اخیر رخ داده است.

نقش آلودگی هوا در کمبود ویتامین D

لاریجانی گفت: متأسفانه آلودگی هوا بحث مهمی است و می‌تواند با بوکی استخوان در ارتباط باشد به طوری که در مناطقی از تهران که بیشتر هوا آلوده است کمبود ویتامین D مردم آن مناطق ۱٫۵ برابر بیشتر است. نایب رئیس کمیته ملی پیشگیری از بیماری های غیر واگیر گفت: علاوه بر مواردی که در زمینه پیشگیری از بوکی استخوان در جمعیت جوان کشور در حال پیگیری است،بیماریابی و تشخیص افراد در معرض خطر این بیماری یکی از مواردی است که زمینه های کاهش عوارض بیماری را فراهم می آورد و بر همین اساس با توجه به طراحی نرم افزار فرسک در WHO در حال توافق هایی با بنیاد بین المللی استئوپروز هستیم تا این نرم افزار با توجه به شرایط ایران و منطقه طراحی شود و زمینه های مبارزه با این بیماری بیش از پیش فراهم یابد.



علم- فناوری

ساخت اندام مصنوعی از طریق سیستم باد توسط محققان کشور

برای انجام مک‌کیسم‌های حرکتی است.

وی با بیان اینکه باهای مصنوعی برای کمک به افراد ناتوان و معلول مورد استفاده قرار می‌گیرد، افزود: فرد ناتوان حرکتی از طریق این دستگاه حتی می‌تواند بدود. این محقق تأکید کرد: این دستگه برای نظامیان نیز کاربرد دارد به‌طوری‌که اگر نظامیان بخواهند بازی را حمل کنندمی‌توانند از این پای مصنوعی استفاده کنند. زیرا این پاها وزن بار را تحمل می‌کند و فشاری بر پای خود فرد نفاظی وارد نمی‌شود. رضایی با اشاره به ساخت دست مصنوعی نیز گفت: دست مصنوعی برای افراد ناتوان به صورتی عمل می‌کند که نزدیک میز سرویس غذای آنها قرار می‌گیرد و از طریق ریموت، غذا و نوشیدنی را در اختیار فرد ناتوان می‌گذارد. وی افزود: دست مصنوعی می‌تواند به چند جهت بچرخد و برنامه‌ریزی کرد.هبادت تا در آینده به گونه‌ای ارتقا یابد که اطلاعات را از مغز بیمار دریافت کند.این محقق با بیان اینکه دست مصنوعی در بیمارستان‌ها نیز کاربرد دارد، گفت: این دستگاه مشابه ایرانی ندارد و هنوز تجاری‌سازی نشده‌است.

افزایش اعتماد به نفس با اسکن امواج مغزی

محققان دانشگاه UCLA توانستند با اسکن امواج مغز انسان، راه جدیدی برای

افزایش اعتماد به نفس پیدا کنند.

محققان دانشگاه UCLA آمریکا راهی جدید برای افزایش ناخودآگاه اعتماد به نفس افراد پیدا کردند.

این روش که "رمز گشایی بازخورد عصبی" نامیده شده‌است، با بررسی فعالیت‌های مغزی افراد در حین کار، حالتی که فرد با آنها بیشترین میزان اعتماد به نفس را احساس می‌کند، شناسایی می‌کند و در آن زمان به وی یک جایزه کوچک داده می‌شود و مغز به صورت شرطی این حالت را تکرار می‌کند.

این تکنیک می‌تواند به صورت عکس هم استفاده شود، به این صورت که در پایین‌ترین وضعیت اعتماد به نفس به فرد جایزه داده شود، تا اعتماد به نفس وی کاهش پیدا کند.

در این تحقیق یک صفحه نمایش برای افراد نمایش داده می‌شود که یک سری نقاط متحرک در آن وجود دارد و از آنها خواسته می‌شود که تشخیص دهند تمرکز نقاط در کدام سمت صفحه بیشتر است.

سپس از آنها خواسته شد که میزان اطمینان خود را در هر بار اعلام کنند و ضمن بررسی میزان اطمینان و مقایسه آن با امواج مغزی افراد، در صورتی که میزان اعتماد به نفس آنها در وضعیت بالای بود ۱۰ سنت جایزه به آنها داده می‌شد و با هر بار جایزه گرفتن در طول آزمایش میانگین اعتماد به نفس این افراد افزایش

طراحی ربات های زنبور عسل و کشاورز برای نجات محیط زیست

طراحی ربات های زنبور عسل و کشاورز برای نجات محیط زیست

را رد می توانند برخی وظایف زنبورهای عسل واقعی را بر عهده بگیرنداین ربات ها بسیار پیچیده بوده و از توانمندی هایی مانند یافتن گل های طبیعی و چلباجی از گلی به گل دیگر برای گرد آفشانی برخوردارند.

به گفته Rafia Dawleski از همکاران این طرح، اولین آزمایش میدانی این ربات ها در سال ۲۰۱۴ صورت گرفته و آنها برای اولین بار در سال ۲۰۱۵ توانسته اند کرده افشانی را با موفقیت انجام دهند. سرانجام در سال ۲۰۱۶ اولین آزمایش بررسی میزان کارایی کرده افشانی رباتیک با موفقیت صورت گرفته

است.قرار است در بایبز امسال تست هایی برای بررسی قابلیت ربات های زنبور عسل برای کرده افشانی در حین پرواز نیز صورت بگیرد. کرده افشانی زنبورهای عسل یکی از روش های تداوم حیات و تکثیر گل ها و

برخی گونه های گیاهی دیگر است و با کاهش جمعیت این حشرات مفید دیگره برخی از گل ها و گیاهان به زنبور سال گشته در تلاش برای طراحی و تکمیل

زنبور عسل های باتیک بوده اند که B-Droid نام

یک نوشیدنی ضداسترس و حال خوب کن



اصلاح تغذیه و گنجاندن مکمل های طبیعی در رژیم غذایی می تواند راهی برای کاهش استرس باشد. ترکیب مواد غذایی حاوی ویتامین B و C می تواند باعث ایجاد آرامش شده و تا حدی استرس را کاهش دهد. در این مطلب یک نوشیدنی ساده معرفی می کنیم که مصرف آن شما را در کنترل استرس هایتان یاری می رساند.استرس یار نازرقی این روزهای خیلی از ماست. گاهی تصور می کنیم اگر روزی استرس نداشته باشیم دچار خلا خواهیم شد و روزم شب نمی شود. این یار دیرینه انسان به سلامتی اش ضربه می زند و اگر فرد فکری به حال آن نکند چیزی نمی گذرد که از پا در می آید.اصلاح تغذیه و گنجاندن مکمل های طبیعی در رژیم غذایی می تواند راهی برای کاهش استرس باشد. خوشبختانه تر کیب مواد غذایی حاوی ویتامین B و C می تواند باعث ایجاد آرامش بیشتر شده و تا حدی استرس را کاهش دهد. ما در این مطلب یک نوشیدنی ساده معرفی می کنیم که مصرف آن شما را در کنترل استرس هایتان یاری می رساند.لطفا با ما همراه باشید.

یک نوشیدنی برای روزهای پراسترس

اجبارها و فشارهای روزانه، فشارهای کاری، شلوغی و سروصدا و غیره بدترین دشمنان اعصاب و روان انسان هستند. اگر می دانید که روزهای پرمشغله و پراسترسی در پیش رو دارید این نوشیدنی طبیعی را وارد برنامه غذایی تان بکنید.بدانید که مصرف یک غذای سالم و استراحت به همراه مصرف این نوشیدنی می تواند کمکی موثر بر ضد استرس باشد. یادتان باشد که خداوند مواد غذایی مفیدی خلق کرده است که خواص درمانی دارند. اگر شما از درون احساس آرامش داشته باشید مغز اندورفین تولید می کند. در نتیجه این هورمون نیز دنیا را بهتر و زیباتر می بینید. شما برای بهتر شدن حالت های درونی تان نیاز به ویتامین و مواد مغذی دارید. در ادامه بیشتر با ترکیبات و خواص نوشیدنی ضد استرس مان آشنا می شوید:

بهترین های مبارزه کننده با استرس

برای تهیه نوشیدنی ضد استرس در کام اول بهتر است از محصولات غذایی ارگانیک و سرشار از مواد مغذی لازم برای سلامت روحی استفاده کنید:

تخم شربتی

خوشبختانه تخم شربتی جزو دانه های در دسترسی است که در هر عطاری پیدا می شود. این دانه های ریز سلامت عمومی بدن را تقصیم می کنند و داروهای موثر و طبیعی برای مقابله با استرس محسوب می شوند. تخم شربتی حاوی مواد معدنی مفیدی مانند منیزیم و همچنین ویتامین B است که این دو ماده مغذی برای کاهش استرس لازم و ضروری هستند. بزرگتری و مهمترین خاصیت تخم شربتی در میزان بالای آسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن ها است. این تر کیببات مغذی باعث بهبود وضعیت روحی و عصبی شده و حافظ سلامت قلب است.

بادام جزو خشکبار های خوشمزه و که سرشار از منیزیم است که ماده معدنی لازم و ضروری برای کنترل استرس محسوب می شود. بادام همچنین حاوی میزان قابل توجهی فیبر است. حتما می دانید که فیبر هارای تنظیمی میزان قند خون بسیار موثر هستند. علاوه بر این اگر بادام را با مواد غذایی حاوی ویتامین B و دیگر مواد غذایی حاوی ویتامین C ترکیب کنید راحت تر و سریع تر می توانید با استرس و اضطراب مقابله کنید.

توت فرنگی

توت فرنگی نیز به نوبه خود سرشار از منیزیم هستند و در عین حال جزو منابع خوشمزه ویتامین C محسوب می شوند. اگر روزانه بین ۱۵ تا ۲۰ عدد توت فرنگی میل کنید میزان نیاز روزانه خود به ویتامین C را تأمین خواهید کرد. این توت های خوش رنگ و آبدار همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها، اسید فولیک، بتاسیم، فسفر، آهن، کلسیم، زینک و سلنیوم هستند. توت فرنگی به طور باور ندرکنی مغذی است و نیازهای روزانه ما در دورانی که دچار استرس و تنش های روحی هستیم را تأمین می کند.

پودر پروتئین شکلات سیاه

احتمالا اگر به چند راخته سر بزیند بتوانید این پروتئین شکلاتی را گیر بیآورید. در واقع این پودر مکمل پروتئین است که از شکلات سیاه تهیه شده و بخشی از نیازهای بدن را بدون ایجاد اضافه وزن تأمین می کند. زمانی که ما دچار استرس می شویم و یک دوره زمانی پرتنش را اسیری می کنیم سیستم ایمنی بدنمان ضعیف می شود. بنابراین برای مقابله با اثرات مخرب استرس به مواد مغذی بیشتری نیاز داریم. فراموش نکنید که شکلات سیاه قدرت افزایش اندورفین را دارد و سرشار منیزیم است. در نتیجه برای مقابله با استرس موثر است.

عسل درخت پرتقال

همان طور که می دانید انواع متنوعی از عسل وجود دارد. یکی از انواع پرخاصیت آن عسل درخت پرتقال است که به علت خواص آرام بخشی شهرت زیادی دارد. البته اگر موفق به خرید این نوع عسل نشدید می توانید از عسل های معمولی استفاده کنید.

روش تهیه نوشیدنی ضد استرس

مواد لازم

شیر بادام: ۱ لیوان معادل ۲۰۰ میلی لیتر

توت فرنگی: ۱۰ عدد

تخم شربتی: ۱ قاشق چای خوری معادل ۵ گرم

عسل: ۲ قاشق غذاخوری معادل ۵۰ گرم

پودر پروتئین شکلات سیاه: ۱ قاشق چای خوری معادل ۵ گرم

یخ

روش تهیه

اولین کاری که باید بکنید این است که توت فرنگی را به دقت شسته و دو نیم کنید. توجه داشته باشید که توت فرنگی هایتان ارگانیک بوده و زیاد نرسیده باشد. اگر به توت فرنگی دسترسی نداشتید می توانید به جای آن از هر میوه سرشار از ویتامین C دیگری مانند پاپایا یا آناناس نیز استفاده کنید. سپس کافی است که یک لیوان شیر بادام را داخل مخلوط کن ریخته و توت فرنگی، تخم شربتی، دو قاشق عسل و یک قاشق پودر پروتئین شکلات سیاه را به آن اضافه کنید. مواد را به مدت چند ثانیه میکس کنید تا یک نوشیدنی یکدست و صاف حاصل شود. در صورت لزوم چند قالب یخ داخل آن انداخته و در آرامش میل کنید. توجه داشته باشید که لازم است روزانه یک ساعت زمان به خودتان اختصاص داده و فقط به آرامش روحی تان توجه کنید. خواهید دید که احساس بهتری داشته و استرس تان کمتر خواهد شد.



ساخت خودروی لوکس برقی با ۱۰۰۰ اسب بخار قدرت و برد ۶۴۰ کیلومتر



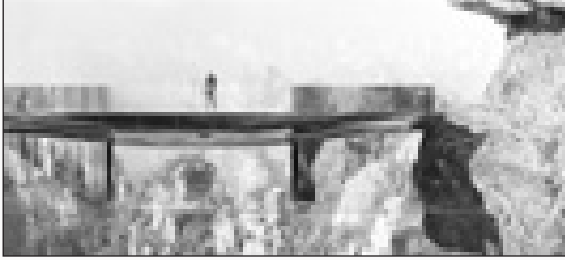
کرده که با یک بار شارژ می تواند ۶۴۰ کیلومتر را طی کند. این در حالی است که خودروهای برقی معمولاً نصف این مسیر را طی می کنند. خودروی برقی مذکور Air Ev نام دارد و عرضه آن به بازار در آینده نزدیک جاشنی جدی برای شرکت تسلا محسوب می شود که در سال های اخیر با ساخت انواع خودروهای برقی توانسته سهم عمده ای از این بازار را از آن خود کند. این خودروی بسیار شیک و جادار که امکانات تفریحی بسیاری نیز دارد، برای بیومدن ۶۴۰ کیلومتر با یک بار شارژ مجهز به یک باتری ۱۰۰ کیلوواتی است. قدرتمندترین خودروی ساخت تسلا تنها می تواند حدود ۵۰۰ کیلومتر را با یک بار شارژ بپیماید. شتاب صفر تا صد خودروی Air EV نیز ۲٫۵ ثانیه است که برای یک خودروی برقی رقمی خیره کننده محسوب می شود. موتور این خودرو ۱۰۰۰ اسب بخار قدرت دارد. Air EV مجهز به تعدادی حسگر، رادار و دوربین های نظارتی است که برخی قابلیت های هدایت خودکار را نیز به آن می بخشد.

خط تولید این خودرو در ایالت آریزونا ی آمریکا واقع است و حدود ۲۰۰۰ نفر در این خط تولید مشغول به کار هستند. قیمت این خودرو که عرضه انبوه آن به بازار تا سال ۲۰۱۸ با طول می انجامد حدود ۱۰۰ هزار دلار و قیمت مدل لوکس تر آن ۱۶۰ هزار دلار خواهد بود.

ساخت پل معلق شیشه ای در چین

در شهر ژانگجیاجی ایالت هونان چین، علاوه بر بلندترین پل شیشه‌ای جهان، چند پل و اتاق با شیشه‌های رفleks ساخته خواهد شد که قدم زدن در آنها مانند شناور شدن میان زمین و آسمان است.

این پروژه در پارک جنگلی ملی ژانگجیاجی که در یونسکو نیز ثبت شده، اجرا خواهد شد. این طرح که متعلق به مار تین دیولانتیه معمار فرانسوی است، در مسابقه ای با موضوع ایده های جدید جهت ساخت یک مسیر جدید توریستی در این منطقه برنده شد!او با شرکت معماری Daqian Landscape Architects در اجرای پروژه همکاری می کند. این شرکت تصمیم دارد سه پل و چند غرقه با همین ویژگی ها بسازد. یکی از پل ها شبیه یک صفحه بیضی است که در مرکز آن خفه ای قرار دارد. روی خفه با توری پوشاند شده و بازدید کنندگان می توانند روی این تور بین زمین و آسمان دراز نکنند. پل دیگر دو طبقه دارد که در طبقه پایینی بازدید کنندگان می توانند بنشینند یا دراز بکشند و احساس کنند که میان زمین و آسمان شناور هستند. پل سوم کمی پیچیده تر به نظر می رسد و در کف آن روی سنگ های آب روانی به ارتفاع دو سانتی متر جریان دارد تا به این ترتیب تصاویر و نور را منعکس کند. غرقه ها نیز در سه سطح ساخته می شوند. یک غرقه با نمای پانارما ۳۶۰ درجه در بلندترین نقطه، یک کله در زیر آن و یک سویت وی ای پی در طبقه اول که بازدید کنندگان می توانند شبی را در آنجا بگذرانند. به گفته مار تین دیولانتیه در حال حاضر تحقیقات اولیه این پروژه در حال اجراست. عملیات ساخت نیز با بودجه پنج میلیون یورویی در سال ۲۰۱۸ تکمیل خواهد شد.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۶ راهکار طبیعی کاهش فشارخون

فشارخون بالا ریسک جدی بروز حملات قلبی، بیماری قلبی، سکته، دیابت و سایر بیماری هااست.

محققان برای عدم ابتلا به فشار خون و حتی کاهش فشارخون راهکارهای طبیعی و غیر دارویی نیز توصیه می کنند که در ادامه به آنها اشاره می شود.

کنترل وزن

کاهش چند کیلو وزن و ورزش منظم می تواند تاثیر شگرفی بر فشارخون داشته باشد. به گفته محققان کلینیک مایو آمریکا، فشارخون همراه با افزایش وزن، بالا می رود بطوریکه کاهش تنها ۴٫۵ کیلو از وزن بدن می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. پیاده روی تند به مدت نیم ساعت در روز و چند بار در هفته می تواند بهترین راه رسیدن به تناسب اندام و کاهش فشارخون باشد.

کاهش مصرف نمک

طبق توصیه محققان، رژیم غذایی سالم تر به کنترل فشارخون کمک خواهد کرد. یکی از بزرگ ترین فاکتورها در رژیم غذایی مصرف نمک است که عمدتا از غذاهای فرآوری شده و غذاهای رستورانی حاصل می شود. کاهش سدیم در رژیم غذایی به کنترل فشارخون کمک می کند و به گفته محققان کلینیک مایو آمریکا، افزودن بتاسیم بیشتر می تواند به حل این مسئله کمک کند« بتاسیم می تواند تأثیرات سدیم بر فشارخون را کاهش دهد». سایر عناصر غذایی تحت کنترل، چربی و عروق خونی و افزایش فشارخون می شود. اما راهکارهای دیگر برای کاهش استرس وجود مصرف الکل را توصیه می کنند. خبر خوب این است که شکلات تلخ می تواند برای سلامت خوب باشد و به کاهش فشارخون کمک کند.

کاهش مصرف کافئین

نوشیدن کمتر قهوه به کاهش فشارخون کمک خواهد کرد چراکه این نوشیدنی دلپذیر موجب افزایش تاثیر استرس بر بدن می شود.

عدم استرس

استرس نداشته باشید چراکه استرس فرد را به سوی کشیدن سیگار، نوشیدن الکل یا حضور در سایر فعالیت های ناسالم سوق می دهد. استرس شغلی موجب تنگ شدن عروق خونی و افزایش فشارخون می شود. اما راهکارهای دیگر برای کاهش استرس وجود دارد. نظیر نوشیدن چای گیاهی، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، و ترک کردن محل کار. به گفته محققان کلینیک مایو، انجام روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نشستن آرام و نفس عمیق کشیدن می تواند به کاهش استرس کمک کند.

ملیتیشن

مدیتیشن راهکار دیگری برای استرس است که ریسک بیماری قلبی-عروقی را کاهش می دهد. مطالعات نشان داده اند مدیتیشن ریسک حمله قلبی یا سکته را تا ۵۰ درصد در افراد مبتلا به بیماری قلبی کاهش می دهد. همچنین می تواند به خواب بهتر کمک کند.

خواب خوب و کافی

این مورد بسیار مهم است چراکه خواب بسیار برای بهبود و احیای نیرو ضروری است. افرادی که ۵ ساعت یا کمتر در طول شب می خوند مستعد ابتلا به فشارخون هستند یا فشارخون شان تشدید می شود. به گفته محققان، به مرور زمان کمبود خواب می تواند به توانایی بدن در تنظیم هورمون های استرس کمک کرده و منجر به فشارخون بالا شود. رابطه بین کم خوابی و فشارخون بالا اثبات شده است.

هشدار به آقایان؛

بیماری شایعی که بیشتر سراز مردان می رود!

براساس تحقیقات ویروس ها از جمله HPV، سل و آنفلوآنزا باعث مرگ بیشتر مردان نسبت به زنان می شوند.

به گزارش کلینیک گروه علمی پزشکی بلشگاه خبرنگاران؛ محققان دانشگاه Royal Holloway University با بررسی سیستم ایمنی و پاتوژن های بدن زنان و مردان دریافتند بدن مردها از زن ها ضعیف تر است.

اینکه مردها هنگام بیماری بیشتر دچار ضعف و علائم حاد می شوند تظاهر نیست و واقعاً بیماری با شدت بیشتری در آنها بروز می کند، سیستم ایمنی بدن زنان به دلیل توانایی آنها در باروری و به دنیا آوردن نوزاد قوی تر از مردها است و ویروس ها با شدت کمتری به بدن آنها حمله می کنند، همچنین دوران بیماری و نقاht در زنان کمتر از مردها است.

همچنین مقاومت بدن زنان هنگام ابتلا به انواع سرطان از آقایان بیشتر است و آنها طول عمر بیشتری به نسبت مردها دارند و می توانند تعداد جلسات بیشتری از شیمی درمانی را پشت سر بگذارند.

براین اساس کارشناسان توصیه می کنند مادران نوزادان خود را با شیر مادر تغذیه کنند تا سیستم ایمنی بدن آنها تقویت شود و در بزرگسالی کمتر در معرض ابتلا به بیماری ها قرار بگیرند، همچنین افراد زیر گسال بویژه آقایان رژیم غذایی سالمی داشته باشند و ورزش منظم انجام دهند و هنگام ابتلا به بیماری آن را نادیده نگیرند و حتماً به پزشک مراجعه کنند.

یکی از اشتباهات افراد بویژه آقایان ناپرهیزی هنگام بیماری است که باعث کند شدن روند درمان بیماری و بی اثر شدن دارو ها می شود، عدم استعمال دخانیات در افراد سیگاری هم یکی دیگر از مواردی است که سبب بهبود سریع بیماری می شود. در نهایت اگر مستعد ابتلا به بیماری های فصلی از جمله سرما خوردگی و آنفلوآنزا هستید تحت نظارت پزشک نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنز اقدام کنید.

لوپوس چیست؟

یک متخصص پوست و مو گفت: خارش و التهاب پوست به شکل پروانه ای از علایم اصلی بیماری لوپوس پوستی محسوب می شوند.

خلیل صداقت پیشه متخصص پوست و مو اظهار داشت: لوپوس یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم دفاعی بدن علیه خود بدن وارد عمل می شود. وی با اعلام اینکه لوپوس می تواند سیستمی یا پوستی باشد، اظهار داشت: در صورتی که پوست در شناخت عامل بیگانه دچار اشتباه شود، لوپوس پوستی (DLB) اتفاق می افتد.

این متخصص پوست و مو عنوان کرد: التهاب، قرمزی پوست به شکل پروانه ای و خارش از علایم بیماری پوستی به شمار می آید.

وی تصریح کرد: علائم بیماری در مبتلایان به لوپوس پوستی در صورت قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید تشدید می شود و بنابراین افرادی که دچار این بیماری هستند باید تا حد امکان در تماس با آفتاب قرار نگیرند و در مواقعی که در محیط های باز هستند از کرم ضد آفتاب، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند.

وی با بیان اینکه بیماری لوپوس قابل سرایت به دیگران نیست، توصیه کرد: افراد باید در صورت اشتباه علائم مشکوک به این بیماری هر چه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه کنند زیرا هر گونه سهل انگاری در درمان سبب می شود جای آثار زخم و التهاب برای همیشه روی پوست باقی بماند.

صداقت پیشه افزود: مصرف داروهای ضد التهاب، در ترکیات کورتون دار (موضعی یا خوراکی) و کلروکین(قرص ضد مالاریا) از دیگر اقدامات موثر برای درمان بیماری لوپوس محسوب می شود.

هر آنچه درباره مصرف خرماو باید بدانید

بیماران دیابتی این میوه را نخورند

یک پژوهشگر طب سنتی عنوان کرد: مصرف روزانه ۱ الی ۲ عدد خرماو، باعث کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون می‌شود.

ایرج اصغری پژوهشگر طب سنتی ؛ با بیان اینکه بتاکاروتن باعث نارنجی شدن رنگ خرماو می‌شود، اظهار داشت: خرماو حالت اسیدی دارد و مصرف زیاد آن باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود. وی با بیان اینکه مصرف زیاد خرماو باعث ایجاد بیوست در افراد می‌شود، گفت: رنگدانه های پلی فنولیک موجود در خرماو باعث جلوگیری از بروز سرطان در افراد می‌شود.

اصغری با اشاره به اینکه مصرف این میوه برای بیماران دیابتی مضر است، تصریح کرد: سدیم موجود در خرماو بر فشار خون تاثیر بسزایی دارد.

این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه مصرف خرماو در دوران بارداری بسیار مفید است، افزود: با مصرف خرماو سلامتی چشم به خصوص شبکیه را از هر گونه آسیب در امان نگه دارید.

به گفته وی، این میوه سرشار از ویتامین C و A، بتاسیم، آهن، منیزیم و بتاکاروتن و لیکوپن است.

اصغری با بیان اینکه یک خرماوی ۱۶۸ گرمی دارای ۱۸ کیلو کالری است، تصریح کرد: به دلیل وجود قند و انرژی زیاد در این میوه، افراد با اضافه وزن بالا و چاق باید مصرف آن را کاهش دهند. این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه خرماو باعث بهبود و تسریع گردش خون می‌شود، تأکید کرد: مصرف خرماو از طریق بسط رگ‌های خونی منجر به تنظیم فشار خون بدن و آرامش ماهیچه ها می‌شود. وی به فواید برگ درخت خرماو اشاره کرد و بیان کرد: ماده موجود فاوونوئیدها بر برگ درخت خرماو از بروز کاهش یا افزایش فشار خون و بیماری های سرطانی جلوگیری می‌کند.

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی پدیده‌ای است که از فقر، بیکاری و مشکلات و مسائل اقتصادی حاکم بر جامعه‌نشأت می‌گیرد به همین دلیل تعداد قابل توجهی از اقشار کم‌درآمد مانند زنان سرپرست خانوار، کودکان کار و یا افرادی که توانایی جسمی لازم برای انجام کارهای دیگر را ندارند،به‌اجبار به دستفروشی روی می‌آورند.هرچند برخی از اقشار مردم، پدیده دستفروشی را عامل بر هم زدن نظم و زیبایی شهر و محل آسایش می‌دانند و معتقدند که باید با دستفروشان به‌صورت مجرمانه برخورد کرد که در همین راستا شاهد برخورد فیزیکی مأموران شهرداری با دوزن دستفروش بوده‌ام اما نمایندگان مردم در مجلس هر گونه برخورد فیزیکی با دستفروشان را محکوم کرده‌و معتقد هستند هر چند مأموران شهرداری وظیفه خود را انجام می‌دهند اما این وظیفه نباید منجر به برخورد فیزیکی شود؛ نگاه به دستفروشان باید نگاهی انسانی باشد و نباید به پدیده دستفروشی به عنوان یک معضل و فاجعه نگاه کرد، بلکه باید با نگاهی انسان محور، در جهت تسهیل آنها گام برداشت زیرا این قشر تنها برای تأمین معیشت و از سر نیاز و برای زنده ماندن اقدام به دستفروشی می‌کنندنمایندگان مردم در خاتمه ملت برنامه ریزی برای تسهیل خرد، کارگاه‌های کوچک، متوسط و خوشه‌ای برای بهبود معیشت و اشتغال دستفروشان گام‌های اساسی برداشته شوندنمایندگان مجلس بر این باورند دستفروشان باید ساماندهی شوند نه جمع آوری و بر همین اساس بر لزوم تشکیل کارگروهی متشکل از شهرداری ها، فرمانداری ها و نیروی انتظامی برای ساماندهی آنها تأکید دارندنمایندگان مردم در خاتمه ملت برنامه ریزی برای تبدیل مشاغل غیررسمی به مشاغل رسمی و پایدار را امری ضروری می‌دانند و بر این باورند که برنامه ریزی در این زمینه تأمین درآمد، شناسنامه دار کردن دستفروشان و همچنین کاهش مضضلات و آسیب‌های اجتماعی را به همراه دارد.

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

ساعی با بیان اینکه دستفروشان از سر نیاز و برای زنده ماندن اقدام به دستفروشی می‌کنند، هر گونه برخورد فیزیکی و خشن با دستفروشان را محکوم کرد و گفت: اظهار همدردی و همراهی کردن در کشور باید پررنگ شود؛ هر چند مأموران شهرداری وظیفه خود را انجام می‌دهند اما این وظیفه نباید منجر به برخورد فیزیکی با دستفروشان شود. وی توجه به اقشار کم درآمد و نیازمند را امری ضروری دانست و بر لزوم حمایت بیشتر نهادهای حمایتی از دستفروشان نیازمند تأکید کرد و ادامه داد: متأسفانه حمایت‌نادهای حمایتی از افراد تحت پوشش قطره چکاتی بوده و نیازهای آنها را رفع نمی‌کند که همین امر موجب‌روی آوردن برخی از آنها به پدیده دستفروشی را فراهم نموده است.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس: **دستفروشان مجرم نیستند**
زهرآ ساعی، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با بیان اینکه دستفروشان افراد بیکاری هستند که برای تأمین معیشت به پدیده دستفروشی روی آورده اند، گفت: برخی از دستفروشان سرپرست خانوار و نان آور خانواده بوده و به دلیل مساله بیکاری که در دهه اخیر تشدید شده، به اجبار این شغل را برای امرار معاش خود و خانواده انتخاب کرده‌اند.

نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی، بر لزوم اتخاذ تدابیر لازم برای ساماندهی دستفروشان تأکید کرد و افزود: این افراد در فصول سرما و گرما تمامی سختی‌های دستفروشی را به جان می‌خورند تا بتوانند نان حلال سر سفره خانواده خود برده بنابراین نباید به آنها به چشم مجرم نگاه کرد. این نماینده مردم در مجلس دهم، ادامه داد: با توجه به اینکه حضور دستفروشان در فضاهای شلوغ و پررفت و آمد موجب ایجاد ازدحام، اختلال در تردد شهروندان و به نوعی مغایر با حقوق شهروندی است بنابراین شهرداری‌ها یا برنامه ریزی منسجم در فضاهای شهری باید مکان‌هایی را تعیین و در اختیار دستفروشان قرار دهند تا با این اقدام دستفروشان بتوانند کالای خود را عرضه و از سویی از ایجاد مزاحمت برای شهروندان جلوگیری شود.

حوادث

رئیس پلیس فتااستان قم خبر داد

بر خورد پلیس فتا با عاملان توزیع بازی‌های اینترنتی غیر مجاز

رئیس پلیس فتااستان قم از برخورد پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات با عاملان توزیع بازی‌های غیرمجاز در اینترنت خبر داد.

علی مولایی در تشریح این خبر اظهار کرد: استفاده از تکنولوژی در صنعت سرگرمی موجب شده تا تجارت با این صنعت پیوند بخورد و اوقات فراغت در عصر حاضر به نحو دیگر سپری شود.

وی افزود: در این میان امروز تنوع بازی‌های رایانه‌ای به قدری است که غیر از گروه سنی نوجوانان و جوانان حتی در گروه سنی بزرگسال هم شاهد استفاده از این بازی‌ها هستیم.

رئیس پلیس فتا استان قم گفت: از آسیب‌های جسمانی استفاده بیش از حد این بازی‌ها که بگذریم در میان این بازی‌ها، بازی‌هایی وجود دارند که به دلیل افزایش خسونت و بسیار عمل دیگر غیر مجاز شناخته شده‌اند.

وی با هشدار به عاملان توزیع بازی‌های غیرمجاز اینترنتی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه خرید فروش بازی‌های رایانه‌ای غیرمجاز در فضای مجازی طبق قانون جرایم رایانه‌ای جرم تلقی می‌شود، به همین دلیل پلیس فتا با عاملان خرید و فروش اینترنتی بازی‌های رایانه‌ای غیرمجاز بر برخورد خواهد کرد.

رئیس پلیس آگاهی استان البرز خبرداد کشف محموله یک میلیاردی وسایل آرایشی و بهداشتی قاچاق در فردیس

رئیس پلیس آگاهی استان البرز از کشف یک میلیارد ریالی لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق از یک انباری در فردیس خبر داد.

سرهنگ جواد صفایی با اعلام این خبر گفت: در راستای تدابیر و مصوبات قرارگاه مبارزه با قاچاق کالا و ارز و اجرای طرح مبارزه با کالای قاچاق با اولویت و پایش انبارها، مأموران پلیس آگاهی با انجام یکسری اقدامات اطلاعاتی یک انباری که در داخل یک واحد منزل مسکونی به محل دپوی لوازم آرایشی و بهداشتی خارجی تبدیل شده بود را شناسایی کردند.

وی افزود: با هماهنگی مقام قضائی و با همکاری اداره بازرسی اصناف و تعزیرات فردیس، اکثیی از مأموران به آدرس مورد نظر اعزام و در بازرسی از آن جا ۲۷ هزار و ۵۳۰ قلم لوازم آرایشی و بهداشتی، یک دستگاه چاپگر لیبیل وعلاقم نقلی و چندین کارتن لیبیل جاماسی شده برای چاپ و نصب بر روی کالاهای کشف و در این رابطه دو نفر دستگیر شدند.

سرهنگ صفایی گفت: برابر اعلام کارشناسان ارزش کالاهای کشف شده یک میلیارد ریال برآورد شده است.

رئیس پلیس امنیت عمومی تهران بزرگ خبرداد

کشف بیش از ۵۹ هزار عدد انواع مواد محترقه

رئیس پلیس امنیت عمومی تهران بزرگ از کشف ۵۹ هزار و ۱۰ عدد انواع مواد محترقه و اقلام ممنوعه در بازرسی از یک انبار در یکی از مناطق پایتخت خبر داد.
سردار علیرضا لطفی گفت: در پی کسب خبری مبنی بر اینکه شخصی در یکی از مناطق پایتخت در یک واحد انباری اقدام به تهیه، دیو و توزیع مقادیر زیادی مواد محترقه و اقلام ممنوعه می‌کند، موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران پایگاه چهارم این پلیس قرار گرفت. وی با بیان اینکه پس از حصول اطمینان از صحت این موضوع مأموران در عملیاتی ضربتی به محل مورد نظر اعزام شدند، افزود: در بازرسی از این انباری ۵۹ هزار و ۱۰ عدد انواع مواد محترقه و تعداد زیادی اقلام ممنوع کشف شد. سردار علیرضا لطفی با اشاره به دستگیری یک نفر در این رابطه و پلمب محل مذکور، بیان داشت: متهم پس از تحویل به مقام قضائی با قرار مناسب روانه زندان شد.
رئیس پلیس امنیت عمومی تهران بزرگ با اشاره به نزدیک شدن به ایام چهارشنبه آخر سال و فعالیت‌های غیرقانونی سودجویان برای تهیه و نگهداری انواع مواد محترقه از عموم شهروندان خواست: هرگونه فعالیت مشکوک در این زمینه را در اسرع وقت به پلیس اطلاع دهند.



دستفروشی دستفروشان از سر نیاز واستیصال

لزوم ساماندهی دستفروشان به جای برخورد های سلبی



گفته‌ند تنها دستفروشان مترو بلکه ساماندهی تمامی دستفروشان مسلح شهر تهران، شهرستان‌ها و استان‌های کشور باید در دستور کار قرار گیرد.

نماینده مردم تهران، ری، شمیرانات، اسلامشهر و پردیس در مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر اینکه نگاه به دستفروشان باید نگاهی انسانی باشد هر گونه برخورد نامطلوب و فیزیکی با دستفروشان را محکوم کرد و افزود: نباید به پدیده دستفروشی به عنوان یک معضل و فاجعه نگاه کرد بلکه باید با نگاهی انسان محور در جهت ساماندهی دستفروشان گام برداشت.

این نماینده مردم در مجلس دهم، با یادآوری اینکه دستفروشان برای امرار معاش خود و خانواده به پدیده دستفروشی روی آوردند، تصریح کرد: جای تأسف است فضای کسب و کار بخش خصوصی به اندازه ای برای مردم اطمینان بخش نیست که از سر اجبار به دست فروشی روی می‌آورند.

این نماینده مردم در مجلس دهم، با یادآوری اینکه دستفروشان در جهت تسهیل لازم‌است کارگروهی متشکل از شهرداری ها، فرمانداری هاو نیروی انتظامی برای ساماندهی دستفروشان، گفت: از آنجایی که دستفروشان با بساط گستری نظم شهر را بر هم می‌زنند و ممکن است آسیب‌های زیادی متوجه آنها و جامعه شود بنابراین لازم‌است کارگروهی متشکل از شهرداری، فرمانداری هاو نیروی انتظامی تشکیل ونسبت به ساماندهی آنها اقدام کند.

وی با بیان اینکه با تشکیل کارگروه ساماندهی دیگر شاهد برخورد فیزیکی و غیرقانونی با دستفروشان نخواهیم بود، یادآور شد: اگر شهرداری‌ها در پی ساماندهی دستفروشان هستند باید برنامه ای جامع داشته و از سوی اعضای که قرار است عضو کارگروه ساماندهی دستفروشان باشند باید با جمعیت کافی و لازم برخوردار موضوع رغبتی نشان دهند در آن زمان می‌توان برخورد قانونی با باشند.

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌ترین روش‌های معیشت در ایران

دستفروشی در خیابانهای تهران، یکی از رایج‌

[illegible]