

عدم شفاف سازی هزینه تبلیغات کاشنه آشیل انتخابات

سندھ کی زبان و تہذیب کی جامع تصویر اور اس کی ترقی و ترقی کے لیے

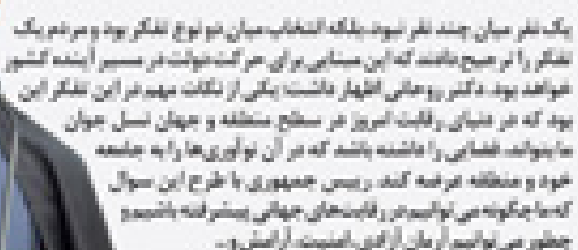
نام خلیج فارس باید کامل و دقیق بیان شود

نقش عربستان در جنایات تروریستی تهران

براید تا پایان سال ۹۶ باز نشسته می شود

پرداخت وام ۵ میلیونی با ضمانت یارانه ها

جوانان، حماسه ساز ۲۹ اردیبهشت بودند



رئیس جمهوری بهر ه گهر یو پسر از اندیشه نسل جوان را از اعتقاد دولت دوازدهم
و سرور و گفت: نسل جوان باید از حق مشکلات و ساهن اینه به صحت بیاید
چونکه از اسلام و مسلمانان و هر صبر و عافیت شادمانی که در هر سراسر و
چونکه اعتقاد به بعضی از جوانان و مشهوران که به سالن اصلی سران بر گرازی
بود: جامعه جوان ما سازه حدود ۲۶ درصد است: و جوانان بودند که خود
انجام واقعی در اعتقادات را از بدنه و اندیشه و ماحول که می خوانستند و قرائت
رئیس جمهوری با اشاره به اینکه امروز همه باید بر کنار به به دنبال ساهن
اعتقادات باشند: گفت: در اعتقادات ۲۶ درصد است اعتقاد به بعضی از جوانان

در پی در گذشت همسر حجت
الاسلام المسلمین علی الهادی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 كتاب حجة الاسلام و المسلمين ائمة
 سيد احمد علي الهادي و تلامذته

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۵/۰۵
محل: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۲۳

از اسامی ده پندهی آقای گلشن شریف داری
 زانچه ای که بر زبانهای زبانان گویا و زیبا

1. [Introduction](#)
 2. [Getting started](#)
 3. [Getting started](#)
 4. [Getting started](#)
 5. [Getting started](#)
 6. [Getting started](#)
 7. [Getting started](#)
 8. [Getting started](#)
 9. [Getting started](#)
 10. [Getting started](#)
 11. [Getting started](#)
 12. [Getting started](#)
 13. [Getting started](#)
 14. [Getting started](#)
 15. [Getting started](#)
 16. [Getting started](#)
 17. [Getting started](#)
 18. [Getting started](#)
 19. [Getting started](#)
 20. [Getting started](#)
 21. [Getting started](#)
 22. [Getting started](#)
 23. [Getting started](#)
 24. [Getting started](#)
 25. [Getting started](#)
 26. [Getting started](#)
 27. [Getting started](#)
 28. [Getting started](#)
 29. [Getting started](#)
 30. [Getting started](#)
 31. [Getting started](#)
 32. [Getting started](#)
 33. [Getting started](#)
 34. [Getting started](#)
 35. [Getting started](#)
 36. [Getting started](#)
 37. [Getting started](#)
 38. [Getting started](#)
 39. [Getting started](#)
 40. [Getting started](#)
 41. [Getting started](#)
 42. [Getting started](#)
 43. [Getting started](#)
 44. [Getting started](#)
 45. [Getting started](#)
 46. [Getting started](#)
 47. [Getting started](#)
 48. [Getting started](#)
 49. [Getting started](#)
 50. [Getting started](#)
 51. [Getting started](#)
 52. [Getting started](#)
 53. [Getting started](#)
 54. [Getting started](#)
 55. [Getting started](#)
 56. [Getting started](#)
 57. [Getting started](#)
 58. [Getting started](#)
 59. [Getting started](#)
 60. [Getting started](#)
 61. [Getting started](#)
 62. [Getting started](#)
 63. [Getting started](#)
 64. [Getting started](#)
 65. [Getting started](#)
 66. [Getting started](#)
 67. [Getting started](#)
 68. [Getting started](#)
 69. [Getting started](#)
 70. [Getting started](#)
 71. [Getting started](#)
 72. [Getting started](#)
 73. [Getting started](#)
 74. [Getting started](#)
 75. [Getting started](#)
 76. [Getting started](#)
 77. [Getting started](#)
 78. [Getting started](#)
 79. [Getting started](#)
 80. [Getting started](#)
 81. [Getting started](#)
 82. [Getting started](#)
 83. [Getting started](#)
 84. [Getting started](#)
 85. [Getting started](#)
 86. [Getting started](#)
 87. [Getting started](#)
 88. [Getting started](#)
 89. [Getting started](#)
 90. [Getting started](#)
 91. [Getting started](#)
 92. [Getting started](#)
 93. [Getting started](#)
 94. [Getting started](#)
 95. [Getting started](#)
 96. [Getting started](#)
 97. [Getting started](#)
 98. [Getting started](#)
 99. [Getting started](#)
 100. [Getting started](#)

۲۴ ماهه متفاوت

قیم در مسیر تحول

[illegible]

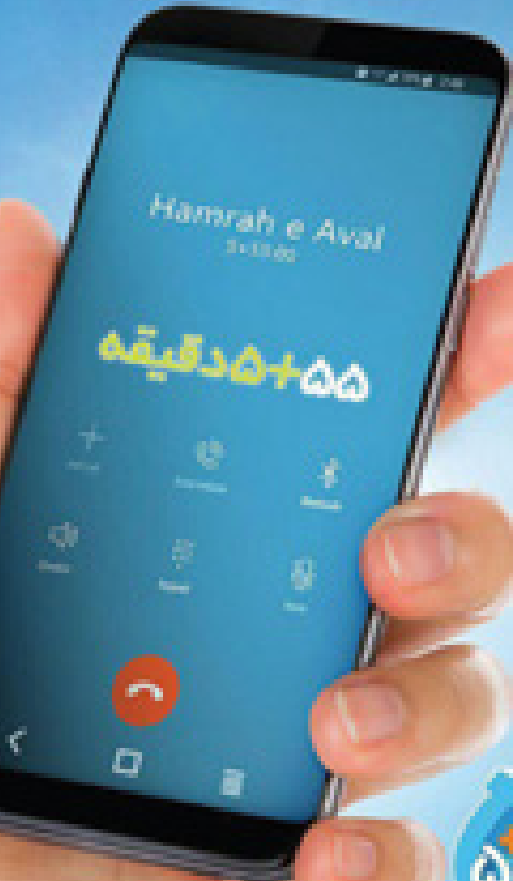
حضرت الاسلام افاضل عسکری

**اختلاف افکنی در کشور
ادامه کار داعشی است**





www.mci.ir



رمضان

همراهی ما هدیه تان



در این ماه دوست داشتنی، هر هر ثانیه درون شبکه 55 دقیقه هدیه تان است. 55 دقیقه هدیه همراهی ما.

فعال سازی از طریق شماره شهری 021-4444444 و یا ارسال پیام 5555

برای شبکه همراه اول (IR-TCL, IR-MCI)

مخبر از اینترنت هم

المجلة الدولية للدراسات القانونية

صاحبان محترم مشاغل

مهلت ارائه الکترونیکی اظهارنامه مالیاتی

و پرداخت مالیات از طریق سامانه

www.tax.gov.ir حداکثر تا پایان

خر دادمه سال جاری می باشد.

١٠ والحدود عفو عن الزمان، فكلما تقدمت، غلبت الغفلة، واستغفلت.

أجنرال



برند جهانی آجنرال مشابه تقلبی بسیار دارد
کافی است

یا مراجعه به سایت www.nia.ir در قسمت "کنترل اصالت و گارانتی" یا با وارد کردن شماره سریال دستگاه خریداری شده و با از طریق ارسال پیامک به شماره ۰۲۱-۴۴۴۴۰۰۱۱ از اصالت بودن گهواره خود مطمئن شوید.

[illegible]

اصل فقط یا ضمانت نامه نیا

نماینده انجمن‌های سیستم‌های تهویه مطبوع اجنرال در ایران

Keywords: child sexual abuse; disclosure; social support

001 3733 20



بیشتر بدانیم

اگر دائم خسته هستید، ۶ عادت غلط غذایی را کنار بگذارید

قرار نیست تمام مواد غذایی به شما برای طولانی مدت انرژی کافی بدهند. در ضمن، در صورت احساس خستگی دائمی لازم نیست که شما همیشه دنبال بیماری‌ها بگردید. ممکن است خستگی بیش از حد شما ناشی از یک رژیم غذایی نادرست و ناسالم باشد.

احساس خستگی مداوم، نوعی واکنش بدن برای ذخیره انرژی در مواقعی است که انرژی لازم و مورد نیازش را دریافت نمی کند. از طرف دیگر، این حالت باعث می شود که متابولیسم بدن شما ضعیف تر عمل کند و قطعاً کسانی که می خواهند وزن شان را کم کنند، از چنین چیزی خوششان نمی آید. در اینجا ۶ عادت غلط غذایی که به خستگی دلمن می زند و باعث می شود شما انرژی کمتری در طول روز داشته باشید، بیشتر معرفی شده‌است:

حذف وعده های غذایی: خیلی از افرادی که برنامه های کاهش وزن را دنبال می کنند، تصمیم به قطع کالری از رژیم غذایی می گیرند. محققان کلینیک مایو هشدار می دهند که اگر سرنه مانند بیش از ۴ ساعت بین وعده های غذایی منجر به افت قند خون و احساس فرسودگی و خستگی می شود. در عوض یک رژیم غذایی سالم همراه با در نظر گرفتن میان وعده ها و خوراکی های سرپایی مفید از جمله میوه ها و سبزیجات فیبردار، را ایده های کاهش وزن موفق با داشتن ذخیره انرژی در بدن است.

تکیه بیش از حد به قهوه: قهوه اگر چه برای داشتن صبحی شاداب تر و دور از کراتخی مفید است اما اگر مصرف آن بخصوص در هنگام بعد از ظهر همه ادمه پاید، اثر معکوس روی خستگی خواهد داشت. پس سعی کنید به جای اضافه کردن قهوه به منوی بعد از ظهر، مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی انرژی بیشتر و سالم تر را در نظر بگیرید.

اجتناب کامل از گوشت قرمز: اینکه می گویند مصرف همه چیز باید در حداعتدل باشد، در مورد گوشت قرمز هم صدق می کند و قبل از این که از مصرف آن به طور کامل پرهیز کنید، باید این نکته را بدانید که گوشت قرمز منبع بسیار مفید از آهن است؛ ماده معدنی که کمبود آن در بدن منجر به کاهش اکسیژن رسانی به خون و ایجاد خستگی و ضعف می شود. مصرف گوشت قرمز را برای دو بار در هفته در رژیم غذایی تان در نظر بگیرید.

اجتناب کامل از مصرف مواد قندی: البته که باید از منابع پنهان و آشکار قند حتی در مواد غذایی بسته بندی شده و منجمد پرهیز کرد اما اجتناب کامل از مواد قندی حتی میوه های حاوی قند طبیعی منجر به کاهش سطح انرژی و تجربه خستگی و ضعف می شود.

کاهش مصرف کربوهیدرات ها: درست است که کربوهیدرات های ساده و قندهای پردازش شده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهند ولی صرف نظر کردن از مصرف تمام کربوهیدرات ها نیز منجر به احساس خستگی و خواب آلودگی می شود. یک رژیم غذایی موفق باید حاوی کربوهیدرات های پیچیده و غنی از فیبر باشد. کربوهیدرات های ساده مانند آرد و شکر سفید، باعث افزایش سریع قند در خون می شوند.

این افزایش سریع قند، همان لحظه احساس خوبی را برای مدتی کوتاه به ما می بخشد اما پس از مدت کوتاهی، میزان قند خون مجدداً پایین آمده و خستگی بیشتری را احساس می کنیم. اما کربوهیدرات های پیچیده دارای فیبرهای غذایی خاصی هستند که افزایش سریع قند خون را کاهش می دهند و در حفظ انرژی بالای بدن بسیار موثرند. بهتر است از برنج و غلات سبوس دار، کوبینولا، بلغور نان سبوس دار استفاده کنید.

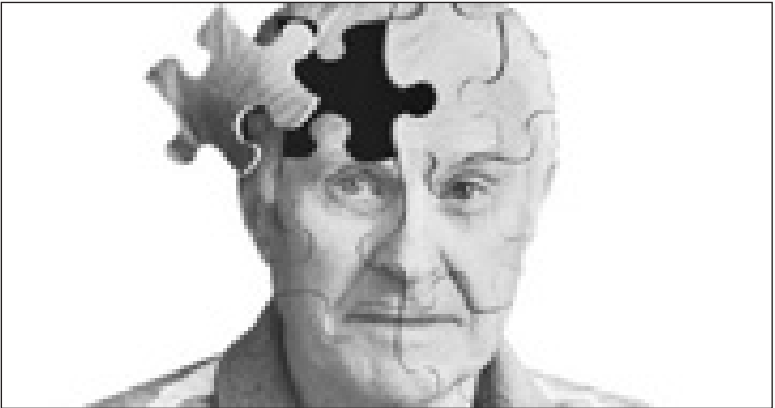
پرهیز از مصرف صبحانه: شما ممکن است این عادت را داشته باشید که هر روز با نوشیدن یک فنجان قهوه خانه را ترک کنید و این کار باعث احساس خواب آلودگی در اواسط روز و اواخر بعد از ظهر خواهد شد.

یک ایده خوب، از زبانی وضعیت تغذیه شما در هنگام صبح است. یک صبحانه مفید باید حاوی مواد پروتئینی و کربوهیدرات های پیچیده برای تعادل قند خون و ثبات انرژی در تمام طول روز باشد.

چنین رژیمی بر سیستم گوارشی سنگین نبوده، به آرمی هضم می شود، سطح قند خون را حفظ کرده و در عین حال سیر کننده است.

علم- فناوری

شناسایی زود هنگام آلزایمر با تلاش محققان کشور



محققان ایرانی در طر‍حی با معرفی نشانگ‍ه‌های زیستی پلاسمایی خونی در راستای شناسایی زودهنگام بیماری آلزایمر گام برداشتند.

محمد خلیج کندی مجری ط‍رح شناسایی زودهنگام آلزایمر اظهار کرد: هدف اصلی از این پروژه ارزیابی پتانسیل RNAهای بلند غیر کدکننده دخیل در آلزایمر به عنوان نشانگ‍ه‌های زیستی پلاسمایی- خونی در بیماری آلزایمر است با بتوان با آشکارسازی تغییرات مقدار آن‌ها در خون برای تشخیص زود هنگام بیماری از آن بهره برد.

به گفته وی، با توجه به اینکه تغییرات در بیان ژنها در مغز حدود ۲۰ سال قبل از بروز عل‍ام بیماری

وی افزود: ا‍ت‍مام این ط‍رح در صورت موفقیت به شناسایی زود هنگام بیماری در افراد مستعد کمک زیادی می کند تا با بررسی پلاسمای افراد و دادن آگاهی های لازم مانع بیماری را تاخیر در ایجاد آن شد.

خلیج کندی ا‍رمه داد: در حال حاضر درمان های موجود برای این بیماری کارساز نیستند و دارویی که تجویز می شود روند از بین رفتن سلول ها را کند یا در مقطعی حافظه را تقویت می کند زیرا وقتی عل‍ام بیماری ظ‍اهر می شود تغییرات زیادی در مغز بر اثر بیماری ایجاد شده که تقریباً غیر قابل بازگشت هستند

عضو هیات علمی دانشگاه تبریز با اشاره به اینکه علت اصلی بروز بیماری هنوز مشخص نیست گفت:از نظر پاتولوژی برای محققان این بیماری شناخته شده است. محققان در دنیا چند دهه است که در حال تحقیق روی بیماری هستند و خاصیت زیادی نیز در این زمینه شده اما چون آلزایمر بیماری پیچیده ای است هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. وی بیان کرد: بیماری آلزایمر در دو دسته زود هنگام و مزمن تقسیم شده و به توج‍ه به این مشکلات در مورد سرطان وجود دارد و با توج‍ه به این موضوع اساس این ط‍راحی شده. چون تحقیقات اخیر نشان می دهند که سلول‍ها دارای به نام آگزوزوم اند خود به حاوی مولکول‍های زیستی نماینده تغییرات اتفاق افتاده در بافت و سلول منشاء هستند.

شکم بند بارداری ضد امواج به بازار رسید

محققان ایرانی موفق به طراحی و تولید شکم بند های ضد امواج برای بانوان باردار شدند که این شکم بند بر پایه فناوری نانو و ضد امواج الکترومغناطیس است. رضا احمدی مجری ط‍رح در گفتگ‍و با خبرنگار مهر اظهار داشت: ما موفق شدیم برای نخستین بار در کشور، شکم بند بارداری ضد امواج الکترومغناطیس بر پایه فناوری نانو را تولید و به بازار عرضه کنیم. وی با بیان اینکه این شکم بند بارداری ضد امواج بسیار به صرفه است، افزود: این شکم بند امواج موبایل، رادیویی، ماکروفر، وای فای، و سایر لوازم خانگ‍ی را از جنین دفع می کند. احمدی با اشاره به قدرت این شکم بند های تولیدی خاطر نشان کرد: جلوگیری از برخورد این امواج با جنین بیش از ۹۹ درصد است و باعث دفع امواج و نه جذب آن می شود. این محقق اظهار داشت: گزارش های گوناگونی در مورد رابطه این امواج با مشکلات جدی سلامت از جمله سرطان، سقط جنین، خستگی، حالت تهوع و ... منتشر شده در این میان اثرات مخرب این امواج بر جنین انسان موجب بروز مشکلات شدید ژنتیکی و اختلالات دیگر خواهد شد؛ از این رو لازم است که بانوان باردار از این شکم بند ها استفاده کنند.

شکم بند

مرتبط است. کوری ناشی از دیابت که «رتینوپاتی دیابتی» نامیده می شود، مربوط به زمانی است که سطح بالای قند خون به رگ های خونی قرنیه چشم آسیب می زند. درهند بیش از ۶۹ میلیون بیمار مبتلا به دیابت وجود دارد. از سوی دیگر آزمایش های چشم نیز به خصوص در مناطق حومه ای این کشور به سادگی قابل انجام نیست. پزشکان متخصص باید با تحلیل تصاویر قرنیه و بررسی انواع ضایعات می توانند میزان آسیب به رگ های چشم را ارزیابی کنند. درهمین راستا محققان گوگل تصمیم گرفتند با استفاده از هوش مصنوعی این مشکل را رفع

ردیابی نایبانی با استفاده از هوش مصنوعی

یک تصویر از یک پروتئین که با استفاده از هوش مصنوعی ساخته شده است.



شیر کم چرب یا شیر کامل و پرچرب کدام بهتر است؟

شیر کم چرب و شیر کامل در یک لیوان

تمام انواع شیرهایی که در فروشگاه‌ها وجود دارند، دارای مقدار مساوی ویتامین د، کلسیم و پروتئین هستند. تفاوت اصلی بین این شیرها، اساساً ظرفیت چربی آن‌هاست. یک فنجان شیر کامل، ۸٫۰ گرم چربی دارد که ۵ گرم آن چربی اشباع شده است. یک فنجان شیر کم چرب، کمتر از یک گرم چربی دارد. تنها دلیل توصیه به مصرف نوشیدن شیرهای کم چرب که در سال‌های اخیر باب شده است، همین محتوای چربی آن‌هاست؛ یعنی این طرز تفکر که شیرهای بدون چربی یا کم چرب، کالری کمتری دارند و بنابراین نسبت به انواع چرب‌تر آن، سالم‌تر هستند. اما تحقیقات جدید این پیام و توصیه را به زیر سؤال برده‌است.

پژوهش‌های صورت گرفته نشان داده که مصرف لبنیات کامل یا پرچرب در مقایسه با انواع کم چرب، حتی می‌تواند در کاهش احتمال افزایش وزن و دیابت مفید باشد. بنابراین بسیاری از کارشناسان سلامت دچار تردید شده‌اند که آیا همچنان به توصیه‌ی مصرف لبنیات کم‌چرب و برتری دادن آن‌ها به انواع کم‌چرب ادامه بدهند یا نه!

تمام محصولات لبنی می‌توانند جزو رژیم‌های غذایی سالم باشند. با اینکه هنوز دلیل قطعی برای اجتناب یا تکراری از شیرهای کامل یا پرچرب وجود ندارد اما کارشناسان همچنان توصیه می‌کنند در مصرف لبنیات یا شیرهای پرچرب، کاملاً احتیاط شود.

احتمال دیابت

آزمایشات نشان داده بین مصرف محصولات لبنی و احتمال دیابت، ارتباط وجود دارد اما دانشمندان هنوز در حال شفاف‌سازی ارتباط بین این دو هستند و هنوز نتیجه‌ی قطعی را اعلام نکرده‌اند.

مثلاً، موردی که در سال ۲۰۱۳ روی ۱۴ تحقیق انجام شد این گونه‌استنباط کرد که افزایش معتدل مصرف محصولات لبنی می‌تواند از بروز دیابت نوع دوم پیشگیری کند. مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۴ در Metabolism Clinical and Experimental منتشر شد می‌گوید، دلایل متعددی برای تأثیر مثبت لبنیات بر احتمال دیابت نوع دوم وجود دارد. لوسین با سایر مشتقات لبنی می‌توانند عملکرد میتوکندریایی را تحت تأثیر قرار دهند، بر باکتری‌های روده

اثر بگذارد و یا یک سری از نشانه‌های التهابی را کم کنند.

تفاوت میان شیر کامل و شیر کم چرب و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم همچنان مورد مطالعه است.

بنا به گزارش مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۶ در مجله‌ی TIME منتشر شد، دانشمندان ۳۰۰۰ بزرگسال را طی ۱۵ سال تحت نظر گرفتند و مشاهده کردند آن‌هایی که ۳ نوع تولید فرعی ناشی از شیر کامل در خوشناش بیشتر بوده‌است، در مقایسه با افرادی که سطح این تولیدات فرعی در خوشناش کمتر بوده‌است، کمتر مستعد ابتلا به دیابت نوع دوم بوده‌اند.

این نتیجه‌نشان می‌دهد لبنیات پرچرب می‌تواند از ابتلا به دیابت نوع دوم پیشگیری نیز کند.

اگر خوردن غذاهای کم چرب مانند شیرهای کم چرب یا بدون چربی باعث شود مصرف غذاهای شیرین‌تر را بیشتر کنید، تأثیر منفی بر احتمال دیابت نوع دوم و افزایش وزن خواهد گذاشت. جایگزین کردن غذاهای پرچرب با غذاهایی که قند ساده‌ی فراوانی دارند، ابتدا توصیه نمی‌شود.

شیر کامل، کالری و چربی بیشتری دارد، بنابراین از لحاظ

تئوریک این ط‍ور به نظر می‌رسد که شیر کم کالری و کم

چرب برای کاهش وزن سودمند است. اما این ط‍ور نیست!

اطلاعات جمع‌آوری شده از ۱۸۰۰۰ بزرگسال نشان داد

آن‌هایی که مصرف عمده‌ی لبنیاتشان از انواع پرچرب بوده

است، احتمال چاق شدن یا دچار افزایش وزن شدن در آن‌ها

بسیار کمتر بوده است. چاقی یا اضافه وزن، احتمال ابتلا به

سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد.

سندرم متابولیک می‌تواند ریسک فاکتورهایی چون

افزایش قند خون، افزایش فشارخون، افزایش سایز دور کمر،

افزایش تری‌گلیسرید خون و با افزایش کلسترول خون را در

بر داشته باشد.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام شد، ارتباط میان مصرف

لبنیات، نوع لبنیات مصرفی و احتمال سندرم متابولیک

را مورد آزمایش و بررسی قرار داد. محققان دریافتند بین

مصرف لبنیات پرچرب و احتمال سندرم متابولیک، ارتباط

معکوس وجود دارد. اما این ارتباط در مورد لبنیات کم‌چرب

مشاهده‌نشد. پژوهشگران نتیجه گرفتند توصیه به اجتناب از

لبنیات کامل و پرچرب، بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده،

پشتوانه علمی ندارد.

اینکه چرا لبنیات پرچرب می‌تواند احتمال چاقی و افزایش

وزن را کاهش بدهد، نیاز به مطالعات گسترده‌تر دارد. یک

دلیل منطقی این ارتباط ممکن است این باشد که خوردن

غذاهای بیشتر مانند مغزها و آووکادو می‌تواند احساس

سیری بیشتری ایجاد کرده و نیاز به مصرف غذای بیشتر را

کم کند. اگر مصرف عمده‌ی شما از غذاهای کم چرب باشد،

این احتمال که برای جبران سرغ غذاهای شیرین‌تر بروید

بیشتر خواهد شد. نکته‌ی مهم اینجاست که نباید تنها روی

یک نوع چربی متمرکز بمانید و باید از طیف گسترده‌ای از

این منابع بهره‌برید.

فواید مصرف لبنیات را گانیک برای سلامتی

به جز ظرفیت کالری و چربی شیر، موضوع دیگری که در

مورد فواید این محصول برای سلامتی مطرح است، را گانیک

بودن با سنتی بودن آن است.

تحقیقات نشان داده شیر را گانیک، چربی‌های سالم بیشتر

و همچنین آهن و ویتامین ای بیشتری دارد. محتوای چربی

نوع را گانیک و سنتی، به یک اندازه است.

شیر کم چرب بنوشیم یا پر چرب؟

بنا به مطالعات اخیر، توصیه به مصرف شیر کم چرب یا

بدون چربی به جای شیر پرچرب یا کامل چیزی است که

نیاز به تحقیقات علمی بیشتری داشته و تاکنون پشتوانه‌ای از

این نظر پیدا نکرده است. اما چیزی که تاکنون می‌دانیم این

است که لبنیات پرچرب نسبت به لبنیات کم چربی می‌تواند

سیگنال‌های سیری بیشتری به مغز بفرستد.

اگر پزشک به شما توصیه کرده است که شیر یا لبنیات کم

چرب مصرف کنید بهتر است به این توصیه عمل کنید. اگر

خودتان هم با این توصیه مشکلی ندارید خوب است، فقط

یادتان باشد افزودن کربوهیدرات‌های ساده به شیرهای کم

چرب، به نفع سلامتی شما نیست. بهتر است تمام جنبه‌های

تغذیه‌ای تان را بررسی کنید و تنها روی یک ماده‌ی غذایی

جزئی از یک رژیم غذایی متعادل باشد و اگر از انواع را گانیک

محصولات لبنی استفاده کنید می‌توانید بهره‌ی بیشتری از

اسیدهای چرب امگا ۳ ببرید.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مواد غذایی مفید برای سلامت پوست مو و ناخن را بشناسید

برای کمک به حفظ سلامت عمومی، تقویت مو و پوست و کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن از مصرف منابع غذایی حاوی زینک و ویتامین‌های گروه B غافل نشوید.

همایون مژده‌ی آخر متخصص پوست و مو با اشاره به این که روی به عنوان یکی از مهمترین مواد معدنی در سلامت پوست، فرم گرفتن و استحکام ناخن‌ها و تقویت ساختار مو نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند اظهار کرد: کمبود روی در اثر دریافت ناکافی، اختلال در جذب، افزایش دفع و یا افزایش نیاز به روی و عدم تکافوی دریافت به وجود می‌آید.

وی افزود بدخواهی یا بی خوابی، ترس از نور، اختلالات عصبی، اختلال در رشد، نازک شدن موی سر، کم پشتی و ریزش مو، پهلود و ترمیم کند زخم‌ها را علائم کمبود روی به شمار می‌روند.

وی جگر، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، فراورده‌های لبنی، تخم مرغ، انواع مغزها (فندق، گردو، بادام و...) سبزیجات، میوه‌ها، غلات و حبوبات را از جمله منابع غذایی حاوی زینک عنوان کرد که مصرف آن‌ها برای افراد مفید است.

این متخصص پوست و مو ویتامین‌های گروه B را یکی از مهمترین ویتامین‌های مؤثر در سلامت پوست، مو و ناخن دانست و گفت: ویتامین‌های گروه B در سلامت سیستم عصبی و روانی، جلوگیری از اختلالات حواس و افسردگی تأثیر به سزایی دارند.

مژده‌ی آخر ادامه داد: کمبود این ویتامین‌ها در انسان باعث بروز مشکلاتی از قبیل نارسایی قلبی، ضعف عضلانی، عقب ماندگی رشد، پوسته و ترک در لب‌ها، اضطراب، بی‌خوابی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، اختلالات عصبی و روانی، طاسی، نرمی ناخن و ریزش مو می‌شود.

عضو انجمن متخصصین پوست ایران مصرف روی و ویتامین‌های گروه B را عامل مهمی در تقویت و جلوگیری از ریزش مو، فرم گرفتن و پستی ناخن‌ها، سلامت پوست، افزایش قد در سنین رشد، کمک به ترمیم زخم‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن و مؤثر در سلامت دستگاه تولید مثل دانست.

آب‌های سم‌زدا!



آب یکی از سالم‌ترین و مفیدترین نوشیدنی های جهان است که حیات روی سیاره زمین به آن بستگی دارد. آب بی رنگ و بی بو است و از این رو، شاید برای بسیاری از ما جذابیت آنچنانی نداشته باشد. اما با افزودن برخی مواد غذایی به آب نه تنها می توانید طعم و بوی بهتری به آن ببخشید، بلکه فواید آن مانند سم زدایی بدن را نیز تقویت می کنید. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «لیو لاو فروت»، آب های سم‌زدای خانگی به راحتی قابل تهیه هستند و بر خلاف نمونه هایی که به صورت تجاری تولید می شوند می توانید بر مواد تشکیل دهنده آنها کنترل کامل داشته باشید. درست کردن آب سم‌زدای خانگی سریع و آسان است و از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی مفید سود می برد که به پاکسازی کبد و کاهش استرس روی کلیه ها کمک می کند. این آب ها به قلیایی سازی بدن، خروج سموم، بهبود کیفیت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. با افزودن میوه ها و گیاهان دارویی مطهر به آب می توانید هر چه بیشتر خود را به نوشیدن این مایع ترغیب کنید، که به نوبه خود سلامت شما را بهبود می بخشد و به تامین آب مورد نیاز سلول های بدن نیز کمک می کند.

همواره از این مساله اطمینان حاصل کنید که از مواد تشکیل دهنده ار گانیک و فاقد آفت کش استفاده می کنید. هرچه سموم کمتری در بدن شما باشد، به معنای آن است که کبد و کلیه ها کار راحت‌تری در فیلتر کردن آنها پیش رو دارند. مصرف بیش از اندازه سموم مختلف، کبد و کلیه ها را تحت تأثیر قرار می دهد و عملکرد نامناسب این اندام های کلیدی می تواند در قالب مشکلات پوستی، سردرد، اختلالات خونی و موارد دیگر نمایان شوند.

مواد تشکیل دهنده

مرکبات و توت فرنگی به همراه نعنای:

نصف فنجان توت فرنگی خرد شده

یک عدد پرتقال خرد شده (به شکل نیمه ماه)

دو تا چهار شاخه نعنای

سورپراز خیار، لیمو ترش، و تمشک:

نصف فنجان برش های خیار (به شکل نیمه ماه)

یک عدد لیمو ترش خرد شده (به شکل نیمه ماه)

نصف فنجان تمشک تازه

آب انگری گریپ فروت و خیار:

نصف فنجان برش های نازک خیار (به شکل نیمه ماه)

نصف یک عدد گریپ فروت خرد شده (به شکل نیمه ماه)

قدرت آنتی اکسیدانی لوبری و پرتقال:

نصف فنجان لوبری

یک عدد پرتقال خرد شده (به شکل نیمه ماه)

روش تهیه:

برای هر یک از ترکیب های بالا، یک لیتر آب در یک ظرف شیشه ای ریخته و مواد را به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در یخچال باقی بماند.

همچنین برای ترکیب هر چه بهتر طعم و طعم مواد تشکیل دهنده در آب می توانید

این نوشیدنی ها را از شب قبل درست کرده و روز بعد مصرف کنید.

محققان توصیه می کنند؛

فشارخون بالا در جوانی را جدی بگیرد

محققان تأکید می کنند فشارخون بالا در اوایل جوانی با ریسک بالای سکته و آسیب به کلیه ها در سنین بالاتر همراه است.

محققان مرکز پزشکی دانشگاه تکران در یافتند افراد ۱۸ تا ۴۹ سال مبتلا به فشارخون بالا سیستمولیک بیش از ۱۴۰ در معرض رسک بالای سکته، آسیب به کلیه ها مغز هستند. این شرایط که به فشارخون سیستمولیک مجزا (ISH) معروف است در افراد ۱۸ تا ۴۹ سال روی می دهد که دارای فشارخون سیستمولیک ۱۴۰ یا بالاتر (در مقابل میزان مطلوب زیر ۱۲۰) هستند، اما فشار دیاستولیک عادی شان حدود ۸۰ است فشار سیستمولیک، عدد بالای به هنگام خوانش فشارخون بوده و در دیاستولیک عدد پایین است. در این مطالعه، نیم تحقیق وضعیت ۲۰۰۱ شرکت کننده را در قالب «مطالعه قلب دالاس» بررسی کرد. مردم حله به‌دست می‌گرفت مغز، کلیه و قلب شرکت کنندگان برای تعیین تأثیر ثبت شدن آنورت قلب خواهد بود. به گفته محققان، شناسایی نشانگرهای جدید ژنتیکی، پروتئینی و تصویری که بتواند بیماری قلبی-عروقی را در اولین مراحل تشخیص دهد، بسیار برای پیشگیری موثر است.

آگاهی از مزایای مواد منقول نوبت اول

موجب اجرائیه صادره از شعبه ۲۵ محاکم حقوقی قم که دراجرای احکام به شماره ۵/۹۵/۱۰۷۴ ثبت گردیده له عباس خوش لچهجه علیه مجید لشگر نوس که محکوم علیه محکوم است به پرداخت ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال حق محکوم له و تادیه حقوق اجرائی که محکوم له در راستای استنفاء محکوم به اقامد به توقیف تعداد ۲۲ عدد درب شد سرقت فلزی دو لنگه قهوه ای رنگ با ابعاد حدود ۱/۲۰ متر ۲/۵۰ متر تو و آماده فروش از محکوم علیه نموده که کارشناس هر عدد را ۶۳۰۰/۰۰۰ ریال و در مجموع ۱۲۸/۶۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی نموده که مقرر گردید اموال فوق الذکر در تاریخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۹ ساعت ۸/۰۰/۰ صبح به آدرس قم خبیان ساحلی جنب زندان ساحلی دادگاه های حقوقی واحد اجرای احکام مدنی اتاق مزایده از طریق مزایده حضوری به فروش برسد. لذا افرادی که قصد بازدید از اموال را دارند می توانند در مدت پنج روز مانده به مزایده با هماهنگی این اجرا از مورد مزایده بازدید و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند. قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع و به کسانی که بالاترین مزایده را پیشنهاد دهند واگذار می گردد برنده مزایده باید ۱۰٪ ارزش مزایده را رقمی المجلس و الباقی (را قبل از یک ماه پرداخت نمایند. این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد جهت اطلاعات بیشتر به این واحد مراجعه نمائید.

حسن کاظمی
دادورز اجرای احکام مدنی دادگستری قم

اخبار

رئیس پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان قم اعلام کرد

فعالیت ۲۸ واحد صنفی مجاز در ماه مبارک رمضان

رئیس پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان از فعالیت ۶۸ واحد صنفی مجاز در ماه مبارک رمضان خبر داد.
سرهنگ جواد قنبری اظهار داشت:همان طوری که هر ساله در ماه مبارک رمضان در خدمت مردم عزیز قم هستیم، امسال هم طبق سنوات قبل در نیمه اول به ۶۴ صنف اجازه فعالیت دادیم و در مجموع ۶۸ صنف مجاز به فعالیت شده اند. وی افزود: مسلماً مواردی که از طرف وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ابلاغ شده است در آن حوزه هایی که مسیر تردد زائران است مشکلی ندارد ولی به غیر از این موارد غیرقانونی است و باید با آنها برخورد شود. سرهنگ قنبری ادامه داد: انتظار داریم در بحث پوشش عفاف و حجاب نیز با توجه به اینکه هم از دستورات دین مبین اسلام است و هم در ماه مبارک رمضان ویژگی خاصی دارد:به همین خاطر از مردم عزیز می خواهیم که اگر تخلفی در این خصوص مشاهده کردند:سریعا به پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان اطلاع دهند. رئیس پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان اضافه کرد:واحدهای صنفی بایستی در طول روز فعالیت خودشان را محدود کنند، ۳۰ دقیقه قبل از افطار و یک ساعت قبل از سحر مجاز به فعالیت هستند و اگر فعالیت خودشان رامحدود نکنند، مردم می توانند به پلیس گزارش بدهند و پلیس هم مسلماً ورود خواهد کرد. وی بیان داشت: در این رابطه از ۲۵۴ بازدیدی که صورت گرفت به تعداد ۱۴۸ نفر تذکر ۸۷، مورد نیز تذکر کتبی داشته ایم و هشت مورد هم پلمب شد. سرهنگ قنبری عنوان کرد: اگر واحدهای صنفی مشغول به فعالیت خود را رعایت نکنند، مسلماً پلیس در ایام ماه مبارک رمضان ومابقی روزهایی که ملامده است، پشتیبانی خواهد کرد در غیر این صورت همکاریا مان گشت هایی که در سطح شهر انجام می دهند، موظفند با غیر از این موارد واحدهای صنفی متخلف برخورد کنند. وی خاطرنشان کرد: صنفی مثل مسافریذیرها هتل ها حافظ اجازه دارند مسافرینی که داخل هتل ها هستند در رستوران اجازه صرف غذا بدهند و باید تمام شئونات اسلامی را رعایت کنند. رئیس پلیس اطلاعات و امنیت عمومی استان تصریح کرد: در مورد صنفی مثل چلو کبابی ها و کبابی ها فقط واحدهایی که پلیس به آنها اجازه فعالیت داده اند، آن هم با رعایت مسائلی که طبق شئونات ماه مبارک رمضان است باشد بایستی مشغول به فعالیت و این که بصورت بیرون وقت انجام شود. وی گفت: در مورد استخرها هم مجوزهای لازم صادر شده است:اما در مورد سینماها به غیر از لیالی قریه شب ها اجازه فعالیت تا صبح را دارند. سرهنگ قنبری در پایان اظهار داشت: در مورد پایانه ها و راه آن نیز فقط در داخل مجموعه راه آن و با رعایت مسائل انتظامی می توانند فعالیت کنند.

فرمانده انتظامی استان قم:

امنیت حاصل کار مشترک پلیس و مردم است

فرمانده انتظامی استان قم گفت:امنیت حاصل کار مشترک پلیس و مردم است.
سردار کاظم مجتبیایی در کمیسیون مکنار جمع فرماندهان، روسا و معاونان فرماندهی انتظامی استان قم با بیان اینکه مشارکت مردم یکی از شاخه‌های چندگانه طرح مکناسا، تاکید کرد:بدنبان این موضوع بااصل مکناسا:تشیاه گرفته‌شود. وی امنیت را حاصل کار مشترک پلیس و مردم دانست و افزود: در مدیریت کیفیت ناچا ما معتقدیم در همه ابعاد مشارکت باید به پلیس کمک شود، چه اقتصادی، چه اجتماعی، چه حمایتی،چه اطلاعاتی و چه انتظامی در واقع واژه امنیت حاصل کار مشترک پلیس و مردم است. فرمانده انتظامی استان قم ادامه داد: مشارکت های غیرمادی نقش بسزایی در پیشبرد کار دارند و ما نباید از آن غافل شویم. سردار مجتبیایی تصریح کرد:با آخرین امنیت ساز بایستی از طریق فضای اجتماعی ایجاد شده و با رسانه ها:جلسات مشترک گذاشته و ساز و کار نحوه مشارکت را مطالبه بیکاد. فرمانده انتظامی استان قم در ادامه سخنان خود با اشاره به حوادث تروریستی اخیر بر لزوم هرچه بهتر تأمین امنیت حرم مطهر، مسجد مقدس جمکران و همچنین مساجد و تکیا تاکید کرد. سردار مجتبیایی با بیان اینکه به انجام وظیفه خود در تأمین امنیت افتخار می کند،ضمن قدرانی از همکاری مردم با پلیس تولیدامنیت را یک واژه همگانی عنوان کرد که همه در مقابل آن مسئول بوده وبایستی نسبت به آن اهتمام داشته باشند.

تسهیلات شهرک های صنعتی قم برای فعالان دانش بنیان و سرمایه گذاران خارجی اعلام شد

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم، تسهیلات ویژه این شرکت برای حضور نخبگان،مخترعین،فعالان دانش بنیان،سرمایه گذاران خارجی و کنسرسیوم هابرابی حضور در شهرک های صنعتی استان را اعلام کرد.

مهندس امیر طیبی نژاد با اعلام این مطلب اظهارداشت: در سال "اقتصاد مقاومتی تولید و اشتغال" و در راستای سیاست های دولت برای تحقق خواست رهبر انقلاب، سازمان صنایع کوچک:شهرک های صنعتی ایران بخشی از اختیارات وظایف خوددر راستای تسهیل امر سرمایه گذاری و حمایت از مدیران تولید وصنعت را به شرکت های استانی واگذار نمود. وی با بیان اینکه این تفویض اختیار در مدت کوتاهی اثرات مثبت خود را در بخش سرمایه گذاری استان قم نشان داده است، گفت:هیأت مدیره شرکت شهرک های صنعتی قم با استفاده از این ظرفیت سازی سازمان صنایع کوچک:برای قم، توانست شرایط وامتیازاتی را جهت ایثارگران،نخبگان،فعالان دانش بنیان،مخترعین، سرمایه گذاران خارجی و کنسرسیوم ها در نظر بگیرد. طیبی نژاد افزود: در سال جاری پیش از پرداخت نقدی حق بهره برداری استقرار افراد ذکر شده در شهرک های صنعتی شکویه، محمودآباد و شهاب از ۳۰ درصد به ۱۵ درصد کاهش یافت و برای استقرار در شهرک های صنعتی سلفچگان، قنوت، الغدیر وای سی تی، نیز به ۱۰ درصد کاهش یافته است. وی با بیان اینکه مابقی هزینه های حق بهره برداری در شرکت های صنعتی به ۱۰ قسط سه ماهه در پرداخت می شود اعلام کرد: همچنین در شهرک های تعاونی برای استقرار در شهرک های صنعتی شکویه، محمودآباد و شهاب به جاي ۳۰ درصد پیش پرداخت نقدی ۲۰ درصد:برای استقرار در شهرک های صنعتی سلفچگان، قنوت، پرداخت، الغدیر وای سی تی ۱۰ درصد پرداخت:الغدیر وای د،مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم ادامه داد: در نواحی صنعتی هم پیش پرداخت حق بهره برداری شرکت های تعاونی به ۵ درصد و برای ایثارگران،نخبگان،فعالان دانش بنیان،مخترعین،سرمایه گذاران خارجی و کنسرسیوم های ۷و نیم:درصدبا ۱۲ قسط سه ماهه در نظر گرفته شده است.وی یادآور شد: در بخش دیگری از تصمیمات هیأت مدیره شرکت شهرک های صنعتی قم افراد اعلام شده به غیر از شرکت های تعاونی می توانند به جای تسهیلات اعلام شده از ۱۰ درصد تخفیف حق بهره برداری از کل مبلغ قرار داد:استفاده:نمایند.طیبی نژاد:با بیان اینکه برای:سرمایه گذاران دیگر نیز تسهیلاتی در نظر گرفته شده است که قبلا اعلام شده است توضیح داد: متقاضیان استقرار در شهرک های صنعتی قم می توانند برای اطلاع از تسهیلات مذکور به امور متقاضیان این شرکت مراجعه نمایند.مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی قم در پایان یادآور شد: در بخش سرمایه گذاری در سطح شهرک ها و نواحی صنعتی قم اخیر بسیار خوشحال کننده وامیدوار:ای راطی روزهای آینده برای مردم قم اعلام خواهیم کرد.

مدیر شیلات سازمان جهاد کشاورزی استان قم خبرداد

تولید بیش از پنج هزار تن آبیزی طی چهار سال گذشته در قم

مدیر شیلات سازمان جهاد کشاورزی استان قم گفت:در طول چهار سال اخیر پنج هزار و ۱۶۲ تن انواع آبیزی در استان قم تولید شده است که این میزان نسبت به چهار سال قبل از آن، رشد ۴۰ درصدی را نشان می دهد.

محمد رضا طاهری در گفت و گو با ایرنا،افزود: تولید آبیزان در سال های ۹۲ تا ۹۵ به ترتیب یک هزار و ۵۲۳، یک هزار و ۴۴۴، یک هزار و ۲۰۸ و یک هزار و ۲۵۷ تن بوده است و این روند در سال های آینده با رشد چشمگیر ادامه خواهد داشت. وی بیان کرد: استان قم در پرورش ماهیان زینتی نیز در دولت یازدهم با افزایش ۴۶ درصدی نسبت به دوره های قبل مواجه بوده و توانسته است ۱۴ میلیون و ۳۱۲ هزار قطعه ماهی زینتی را در طول این مدت تولید کند. وی ادامه داد: میزان آبیزان ماهیان زینتی توسط پرورش دهندگان ماهی استان قم، در سال های ۹۲ تا ۹۵ به ترتیب سه میلیون و ۴۲۱ هزار، سه میلیون و ۴۸۲ هزار، سه میلیون و ۶۶۰ هزار و سه میلیون و ۷۵۰ هزار قطعه بوده است. طاهری گفت: سیستم آکوابونیک (پرورش توأم گیاه و ماهی) با هدف کاهش نیاز به منابع آبی و مدیریت کارآمد مزارع کشاورزی در دولت تدبیر و امید برای نخستین بار در سطح کشور در استان قم به اجرا در آمد.

وی بیان کرد: به منظور کاهش وابستگی استخرهای پرورش ماهی به منابع آبی و کاهش بارزده گذاری در واحد سطح،سیستم فیلتراسیون فیزیکی و بیولوژیکی استخرهای ماهی در استان قم طراحی و به کار گیری شده است.

وی ادامه داد: در این مدت تکثیر نیمه مصنوعی هفت گونه از ماهیان زینتی وارداتی (زنگین کمان (۴ گونه)،سجیلا:دیو:سجیلا:در کربن:سین رامیزی:و آنجل مونوتا:گر) برای نخستین بار در کشور در سطح،سیستم فیلتراسیون استخرهای استان قم صورت گرفت.

مدیر شیلات سازمان جهاد کشاورزی استان قم گفت: به منظور گسترش تولید ماهیان زینتی در این استان در سال های اخیر طرح ترویجی پرورش ماهیان زینتی

در ۳۰ استخر ذخیره آب مجتمع های گلخانه ای کوثر و زرتند به اجرا در آمده است.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان قم اعلام کرد

محدودیت های ترافیکی ویژه شب های قدر در قم



رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان قم گفت:

محدودیت های ترافیکی ویژه شب های قدر از ساعت

۲۱ تا پایان آیین های ویژه این شب ها در نقاطی از

شهر قم اعمال می شود.

سرهنگ احمد پوربافرانی افزود: این محدودیت ها

شامل ممنوعیت تردد انواع وسیله نقلیه از سه راه و

چهار راه بازار به طرف خیابان ارم، میدان روح الله به

طرف تقاطع شهدا، تقاطع حجتیه به طرف تقاطع

اخبار

رئیس مرکز تحقیقات جهاد کشاورزی قم:

گیاهان دارویی مناسب کشت در قم هستند

رئیس مرکز تحقیقات و آموزش جهاد کشاورزی و منابع طبیعی قم گفت: گیاهان دارویی به دلیل آستانه تحمل بالا در برابر تنش های محیطی و نیاز کم به منابع آبی، برای کشت در شرایط سخت اقلیمی استان مناسب اند.

عباس پورمیدانی ، افزود: در سال های اخیر، برداشت یو رویه آب از منابع زیر زمینی که موجب کاهش منابع آبی در دسترس کشاورزان شده است و همچنین تغییرات به وجود آمده در اقلیم قم؛ توجه کارشناسان بخش کشاورزی استان را به سمت استفاده از گیاهان کم آب و ر دارای ارزش افزوده جلب کردوی با بیان این که اصلاح الگوی کشت در شرایط موجود برای پایدار ماندن کشاورزی قم مساله ای ضروری است، گفت: مرکز تحقیقات جهاد کشاورزی قم تلاش کرد با بررسی وضعیت منابع آبی موجود و ارزیابی محصولات کشاورزی که در قم پرورش می یابد، الگو مناسب را با تعیین گونه های کم آب و به کشاورزی معرفی کند.

وی ادامه داد: ترویج الگوی کشت گیاهان دارویی در بخش کشاورزی استان قم باعث ارزش افزوده بیشتر برای کشاورزان می شود و آن ها می توانند با استفاده از منابع آبی کمتر و کاهش هزینه ها:برای تولید:محصول، درآمد بالاتری را بدست آورند. پورمیدانی با اشاره به این که گیاهان دارویی نقش مهمی در تأمین سلامت شهروندان دارند، بیان کرد: ۱۵ گونه از گیاهان دارویی پس از انجام بررسی های میدانی با استفاده از سیستم های پیشرفته برای کشت در زمین های کشاورزی استان قم انتخاب شدند.

وی با بیان این که نقشه های پهنه بندی کشت گیاهان دارویی در مناطق مختلف قم تدوین شده است، ادامه داد: جلسات آموزشی لازم برای شناخت هرچه بیشتر کشاورزان با روش های کشت گیاهان دارویی در قم برگزار شده است و بهره برداران با مزیت های کشت این گیاهان آشنا شده اند:وی افزود: اصلاح الگوی کشت و کاشت گیاهان دارویی می تواند با حفظ منابع آبی و خاکی باعث پایداری کشاورزی در منطقه گرمسیر استان قم شود و این موضوعی مهم برای ترویج هر چه بیشتر این الگوی کشت در میان کشاورزان استان است:ان رئیس مرکز تحقیقات و آموزش جهاد کوهستانی استان برای کشت گیاهان دارویی همچون گل محمدی مورد استفاده قرار می گیرد.

وی بیان کرد: قابل توجه در کشت گیاهان دارویی در قم این است که این گیاهان بیشتر به صورت دیم و یا با آبیاری محدود، تولید می شوند که این پدیده مزیت های اقتصادی مناسبی را در بی بردوی ادامه داد: ترویج و توسعه کشت گیاهان دارویی به همراه احداث صنایع تکمیلی مرتبط با آن در بخش های روستایی استان قم، به خصوص در مناطق سردسیر می تواند فرصت های شغلی بسیاری را برای جوانان بومی فراهم کند.کشت گیاهان دارویی به دلیل برخورداری از مزایای اقتصادی و هم به خاطر کم آب پر بودن از ۲ سال گذشته در دستور کار جهاد کشاورزی استان قم قرار گرفته و نزدیک به ۱۲۳هکتار از زمین های کشاورزی استان برای کشت این گیاهان اختصاص یافته است.گسترش سطح زیر کشت گیاه گل محمدی به میزان ۲۰۰ هکتار از اولویت های سازمان جهاد کشاورزی قم برای رشد اقتصادی بیشتر استان در بخش کشاورزی و اشتغالزایی مردم مناطق روستایی است. حدود ۱۰ قلم گیاه دارویی در استان قم شامل نعنا فلفلی، نعنا معمولی، شوید، به لیمو، بلونته، زیره سبز، بید مشک، گل محمدی و زعفران کشت می شود.

سعادت:طلب عضو شورای اسلامی شهر قم:

مشوق تراکم در بافت های تاریخی سم و مخرب است

عضو شورای اسلامی شهر قم گفت: راهکار در حوزه بافت تاریخی این نیست که مجوز تراکم بدهیم بلکه می:توانیم از روش های دیگر به عنوان مشوق استفاده کنیم زیرا تراکم در بافت تاریخی سم و مخرب است.

مصطفی سعادت:طلب:با بیان اینکه بافت تاریخی درون بافت فرسوده قرار دارد اظهار کرد: شهرداری، شورای اسلامی شهر قم و کمیسیون ماده پنج به این نتیجه رسیدند که با میراث فرهنگی همکاری کنند تا حداقل تخریب در بافت تاریخی صورت گیرد. وی خاطرنشان کرد: در نظر داریم علاوه بر حفظ ابنیه تاریخی ساخت:وسازها بر اساس الگوی معماری اسلامی باشد بنابراین برنامه ریزی ها در همین حوزه صورت می گیرد. عضو شورای اسلامی شهر قم با بیان اینکه پروژه های در بافت تاریخی دستور کار قرار می گیرد گفت: به طور عمده پروژه ها به احیای گذرها و ابنیه تاریخی می پردازد تا در کنار بحث زیارتی بحث قم گردی و گردش در بافت تاریخی قم نیز صورت گیرد این امر مدنظر شهرداری و سازمان بهسازی، نوسازی و زیباسازی اطراف حرم حضرت معصومه(س) است. وی خاطرنشان کرد:متأسفانه در گذشته توجهی به بافت تاریخی نشده و پروژه هایی که در گذشته انجام شده به تخریب معماری سنتی و بافت تاریخی پرداخته ولی در نظر اسر در پروژه های آینده باقیمانده این بناها حفظ شود. سعادت:طلب با بیان اینکه ابعاد ناشناخته زیادی از معماری سنتی وجود دارد گفت: این امر را به دو گونه می:توان تغییر کرد:بخش نخست تک بناهای ناشناخته است که اس که تعداد آنها زیاد است و بخش دیگر بافت تاریخی کوجهما و محلات است که در این حوزه کار نشده است. طرفی این خاطرنشان کرد: ظرفیت فراوانی در بافت تاریخی قم وجود دارد که می:توان در آن زمینه کار کرد: موضوع بافت تاریخی بسیار مهم و حساس است ابتدا باید به آن اعتقاد داشته باشیم و زمانی که اعتقاد پیدا کردیم از مسیر درست وارد شویم، عضو شورای اسلامی شهر قم با بیان اینکه باید حمایت:ها به گونه ای باشد که مردم ادامه دهند:ه را وسوالاتی داشت: گفت: راهکار در حوزه بافت تاریخی این نیست که مجوز تراکم بدهیم بلکه می:توانیم از روش های دیگر به عنوان مشوق استفاده کنیم زیرا تراکم در بافت تاریخی سم و مخرب است.

مدیر دفتر مصرف شرکت توزیع برق قم:

کشاورزان صرفه جو در مصرف برق تشویق می شوند

مدیر دفتر مصرف شرکت توزیع برق قم گفت: کشاورزانی که در ساعت پیک بار مصرف چاه های آب و مزارع و باغ های خود را خاموش کنند، تشویق می شوند.

داود سلیمانیان افزود: از ساعت ۱۲ تا ۱۶ و تا ۱۹ تا ۲۳ ساعت پیک مصرف برق است و اگر کشاورزان در یکی از این محدوده های زمانی چاه های خود را خاموش کنند، مصرف برق آن ها در ۲۰ ساعت دیگر شبانه روز رایگان محاسبه می شود. وی اضافه کرد: برای این طرح تقاهم نامه ای در نظر گرفته شده است که کشاورزان باید با مراجعه به شرکت برق نسبت به امضای آن اقدام کنند:به گفته وی، این طرح از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور:ماه اجرا می شود و اگر همکاری کشاورزان در طول سه سال ادامه داشته باشد، این تشویقی به مدت ۲۰ روز تا یک ماه اضافه تر نیز به آن ها تعلق می گیرد. سلیمانیان بیان کرد: اسسال استقبال کشاورزان از این طرح نسبت به سال های دیگر افزایش یافته و تاکنون ۳۰ کشاورز برق صرفی تقاهم نامه به شرکت توزیع برق قم مراجعه کرده اند:وی در ادامه گفت: برق مصرفی مشترک استان قم از خرداد تا شهریور مانند برق مناطق گرمسیری محاسبه می شود:وی افزود: این طرح که چهار سال از اجرای آن می گذرد، تاثیر زیادی بر هزینه مشترک برق داشته است. ۵۳۰ هزار مشترک برق در استان قم وجود دارد که ۸۱/۸ درصد از مشترکان در بخش خانگی، ۱۳/۴ درصد در بخش تجاری، ۳/۲ درصد در بخش عمومی، ۱/۱ درصد در بخش صنعتی و ۰/۷ درصد کشاورزی هستند و ۰/۴ درصد مربوط به بخش روستایی معابر می باشد. ۴۶ درصد مصرف برق در استان قم مربوط به بخش خانگی، ۲۷ درصد بخش صنعت، ۱۵ درصد کشاورزی، ۱۱ درصد عمومی، ۹ درصد سایر مصارف و ۲ درصد نیز در بخش روستایی معابر مصرف می شود.

پس از ۶ ساعت عمل مداوم

تومور بزرگ مغزی از سر خانم قمی خارج شد

بزرگ جراح قمی موفق شد بعد از شش ساعت عمل جراحی مداوم، تومور بزرگی را از سر یک خانم خارج کند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی قم، این جراحی در بیمارستان شهید بهشتی قم و توسط دکتر حسین تکبخت جراح مغز و اعصاب انجام شد، که بعد از عمل جراحی، حال بیمار مساعد است، بنابر این گزارش یک خانم ۳۵ ساله پس از پنج سال سردرد شدید دچار کاهش سطح هوشیاری ناگهانی شده بود که به بیمارستان مراجعه و در بررسی های انجام شده توسط سی تی اسکن و ام آر ای مغز یک تومور بسیار بزرگ تشخیص داده شد. این بیمار توسط جراح مغز و اعصاب تحت عمل جراحی قرار گرفت که خوشبختانه این عمل ۶ ساعته با موفقیت به اتمام رسید و بیمار هوشیاری خود را به دست آورد.

زائر، پارکینگ های شماره یک، ۲، سه، چهار، یاوران مهدی(عج)، آل یاسین، هوشناسی و زمین پشت پارکینگ شماره چهار مسجد جمکران برای پارک خودروهای شخصی در نظر گرفته شده است.

پوربافرانی با بیان این که محل پارک موتورسیکلت ها در سطح شهر توسط داریست از خیابان اصلی مجزا شده است، اضافه کرد: بلوار شهید منتظری حد فاصل دوربر گردان تا چهار راه حجتیه، پایانه اتوبوسرانی داخل رودخانه، تقاطع شهدا ساختمان حوزه علمیه قسمت زمین خاکی، خیابان ارم حد فاصل کوچه آب انبار تا سه راه ارم و خیابان اراک و محدوده سه راه خورشید تا درب شماره ۲۴ حرم حضرت معصومه(س) ویژه پارک موتورسیکلت هاست. به گفته وی، پارکینگ شماره پنج در مسجد جمکران نیز ویژه توقف موتورسیکلت ها در نظر گرفته شده است.

وی با بیان این که تردد وسایل نقلیه عمومی برای تمام نقاط شهر و به تعداد کافی اختصاص یافته است، از شهروندان درخواست کرد: با توجه به حجم تردها در شب های قدر، با آنجا که ممکن است از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند.

رئیس پلیس راهور قم افزود: هماهنگی های لازم با شرکت اتوبوسرانی انجام شده و اتوبوس ها امکان انتقال شهروندان از حرم مطهر و مسجد جمکران به تمام نقاط شهر:هستند.

وی همچنین از شهروندان درخواست کرد: همکاری لازم را با پلیس راهنمایی و رانندگی و به ویژه در نقاطی که محدودیت های ترافیکی اعمال می شود، داشته

بماند.

پارکینگ زائر، پارکینگ داخل بلوار معصومه(س)،

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم خبر داد

دو برابر شدن بودجه مؤسسات و فعالان قرآنی

دارد که در کنار برگزاری نمایشگاه قرآن توانستیم از تعدادی از مترجمان و فعالان قرآنی

تجلیل کنیم.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم با اشاره به اینکه در زمینه فعالیت های قرآنی اقداماتی صورت گرفته است که البته در حد توقعات نبوده است، افزود: هدف عمده این همایش جلب نظرات و توجهات به سمت ترجمه قرآن کریم بوده است و توقعات در زمینه ترجمه قرآن بسیار بیشتر از کارهای انجام گرفته در این زمینه است.

وی با بیان اهمیت ترجمه قرآن در فهم و انتقال صحیح مفاهیم دینی گفت: سعی کردیم در طول برگزاری این همایش از اساتید و بزرگان فرهنگ قرآنی دعوت به عمل بیاوریم تا نگاهها بیشتر به این بخش معطوف شود. مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم با اشاره به برگزاری همایش تجلیل از فعالان قرآنی تصریح کرد: در دو بخش ترجمه قرآن از اساتید و مترجمان گرفتار این عرصه و همچنین مؤسسات قرآنی موفق در بخش ترجمه در طی این همایش تجلیل به عمل آمد. حسینی کاشانی با بیان اینکه رشد روز افزون فرهنگ قرآنی در جامعه جای بسی خوشحالی دارد، تاکید کرد امیدواریم این روند رو به رشد فرهنگ قرآنی ادامه:دار باشد و شاهد برنامه ریزی هایی بیشتری در این زمینه باشیم چراکه هدف غایی ایجاد ارتباط عمیق بین قرآن و مخاطبان: است. وی با اشاره به فعالیت های بالای مؤسسات قرآنی در استان قم خاطرنشان کرد: در قم ۱۲۰ موسسه قرآنی وجود دارد که بالغ بر ۷۵ عدد از این مؤسسات فعال هستند که محدوده فعالیت های این مؤسسات در استان محدود نمی:شود و بسیاری از این مؤسسات در گستره ملی و بین:المللی فعالیت می کنند و مخاطبان خاص خود را دارند. مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم برنامه های حمایتی ویژه از مؤسسات و فعالان قرآنی را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: بحث بیمه مؤسسات و فعالان قرآنی به صورت جدی در وزارتخانه در حال پیگیری است و وزارتخانه در ۲ برابر شدن برنامه های و بودجه حمایتی خود را از مؤسسات و فعالان قرآنی را ادامه است که به خاطر جایگاه ویژه خود در این زمینه می:تواند بیش از پیش تاثیر گذار باشد.

مدیر پیشگیری دادگستری استان قم تاکید کرد

ضرورت ساماندهی قهوه خانه های سنتی استان قم

قهوه:خانه بحث شده است. کابوایی خاطرنشان کرد:طبق ضوابط، قوانین و مقررات اعلامی از سوی اداره بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی هیچ قهوه:خانه ای اجازه عرضه قلیان ندارد، و همچنین طبق قوانین علوم پزشکی و بهداشتی حاد و مصرف دخانیات در اماکن عمومی ارائه و عرضه هر گونه قلیان در اماکن عمومی ممنوع است. مدیر پیشگیری دادگستری استان قم عنوان کرد: حدودا ۳۰۰ قهوه:خانه مجاز و غیر مجاز در سطح استان داریم که تعدادی از این ها پروانه کسب لازم ندارند، از همین رو اتاق اصناف و اتحادیه مربوطه باید درباره محدودیت مصرف عرضه دخانیات و قلیان در ساماندهی و نظارت بر صدور پروانه و نحوه عملکرد قهوه:خانه های سنتی اقداماتی انجام دهند. وی تصریح کرد: کلیه قهوه:خانه ها در قلمرو جغرافیایی استان قم اعم از بیرون شهر و اماکن سیاحتی، باید پروانه کسب داشته باشند و ارائه قلیان چه به دوکتان چه به خانواده ها، چه جوانان و خانواده:ها ممنوع است. کابوایی با اشاره به بحث موازی کارای بین اتاق اصناف

مدیرعامل ستاد دیه استان قم اعلام کرد

کمک ۵۳ میلیارد ریال خیرین قمی برای آزادی زندانیان

ها و دعوت از شاکیان و جلب رضایت آنان برای بخشی از بدهی امیدواریم طی یک ماه آینده بتوانیم تعداد بسیاری از زندانیان را آزاد کنیم. وی با بیان این که در سال گذشته ۱۸۲ زندانی آزاد شد گفت: کل بدهی این زندانیان بالغ بر ۹۷۰ میلیارد ریال بود که بیش از ۴۲ میلیارد ریال با ارائه تسهیلات، ۴۳ میلیارد ریال بخشش شاکیان پرونده، ۷۹۲ میلیون ریال از سوی خانواده های زندانی و بقیه از سوی کمک های مردمی صورت گرفت.

رضایی بیان داشت: از ۱۸۲ زندانی آزاد شده، ۱۷۹ تن مرد و سه تن زن بودند که ۲۶ تن به خاطر دیه، ۹۹ تن بدکار مالی، ۳۸ تن بخاطر مهریه و ۱۹ تن به خاطر نفقه زندانی شده بودند. وی در فرهنگ سازی کمک به زندانیان تاکید کرد و گفت: آزاد کردن زندانی در روایات و آموزه های دینی مورد اهمیت قرار گرفته است از این رو باید در این حوزه علاوه بر دعا:گزین برای آزادسازی این افراد، اقدام عملی و کمک های خیرانه نیز ارائه شود. وی ابراز امیدواری کرد: با کمک های مردمی و خدایسنانه، افرادی که به واسطه نداشتن توان مالی و فقر اقتصادی در جرایم غیر عمد زندانی هستند آزاد شوند و به کانون خانواده باز:گردند. وی به ارائه آموزش ها و اطلاع رسانی در خصوص جرایم غیر عمد اشاره کرد و گفت: کتابچه هایی از سوی ستاد با عنوان هشدارهایی درباره نفقه، مهریه، چک و تصادف منتشر شده است تا با آگاه سازی جامعه نسبت به جرایم از ورودی به زندان ها:کاسته شود. ستاد دیه استان قم با شماره حساب های بانک ملی ۰۲۰۱۳۳۱۶۱۸۰۹ و بانک تجارت ۰۸۵۵۹۲۰۰۱۵۳۰۰ و بانک ملت ۱۸۲۳۲۸۸۷۲۴ و پرداخت از طریق موبایل بانک با کد *۷۷۷۷۰۲۵*۷۷۷۷# و شماره تماس ۳۷۷۲۲۶۶۶ آماده دریافت کمک های خدایسنانه و خیرانه مردم شریف استان است.

ویژ دبر نامه های شب های قدر حرم حضرت معصومه (س) اعلام شد

همزمان با فرارسیدن لیالی قدر، برنامه های آستان مقدس حرم حضرت معصومه(س) اعلام شد.

بر این اساس، مراسم شب های قدر از ساعت ۲۲ در حرم مطهر حضرت معصومه(س) آغاز و تا ساعت ۲:۳۰ با بادام ادامه دارد. در این شبها قافله نماز جماعت، بیان احکام، قرآن فرا:هایی از دعای ابوحمزه ثمالی، سرود مراسم شب ۲۳ و سومین شب قدر نیز با سخنرانی آیت الله سیدعی و مناجات خوانی سید علی حسنی نژاد در حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه (س) برگزار می:شود.



تدارک دیده شده است. در اولین شب قدر، مصادف

