



سیدرضا اکرمی  
**اعتراضات دی ماه هشدار و بیدارباشی به مسئولان بود**

یک عضو جامعه روحانیت مبارز با بیان اینکه انتخابات و اعتراضات دی ماه از جمله مهمترین اتفاقات سیاسی سال ۹۶ بود، گفت: اعتراضات دی ماه هشدار و بیدارباشی به مسئولان کشور برای حل مشکلات اقتصادی مردم بود. حجت الاسلام والمسلمین سیدرضا اکرمی، با اشاره به اینکه انتخابات اردیبهشت ریاست جمهوری و شوراها هم از نظر برگزاری انتخابات، هم از نظر بحث های مناقشات و هم از نظر شرکت بالای ۴۰ میلیونی مردم...

مرئیس مبلغ فعال سیاسی اصلاح طلب:  
**احمدی نژاد و گروهش به جای پاسخگوی مدعی شده اند**

یک فعال سیاسی اصلاح طلب گفت احمدی نژاد و گروهش به جای آنکه پاسخگوی تخریب ها و آسیب های کم نظیر و بعضا غیر قابل جبرانی که به کشور وارد کرده اند، باشند و نسبت به اقدامات شان به مردم جواب دهند، امروز مدعی هستند و از ادعاهای زمین و زمان راز بر سوال می برند و هر اتهامی که می خواهند را وارد می کنند. حضور آنها از عجایب و نقاط ضعف عرصه سیاست داخلی است. مرئیس مبلغ در ارتباط با نقاط قوت و ضعف سیاست داخلی ایران...



رئیس سازمان حفاظت محیط زیست:

## اگر جای مردم باشیم سوار خودروی داخلی نمی شوم

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان خیرداد  
**اجرای طرح آرامش بهاری در ۴۰ بقعه متبرکه قم**

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم با بیان اینکه اسامی اسامی شاهد اجرای طرح آرامش بهاری در ۴۰ بقعه متبرکه خواهیم بود گفت: نوروز ۹۶ این طرح در ۲۰ حرم مطهر امامزادگان واجبات تعظیم قلم بر گزار شده بود ولی اسامی رشدی ۳۰ درصدی را در این زمینه شاهد خواهیم بود. حجت الاسلام والمسلمین سید اسماعیل حسینی مقدم پیش از ظهر دیروز در نشست خبری طرح آرامش بهاری نوروز ۹۷ اظهار کرد: این طرح ویژه برنامه سازمان اوقاف برای ایام نوروز و در راستای خدمت رسانی به زائران و مسافران است که از ۲۸ اسفند تا ۱۵ فروردین سال بعد اجرایی می شود. وی افزود: از دو ماه پیش اسناد طرح آرامش بهاری در اداره کل اوقاف استان قم فعالیت خود را آغاز کرد و تمهیدات لازم برای اجرای این طرح عظیم فرهنگی اندیشیده شده است. مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم با بیان اینکه اسامی اسامی شاهد...

فرمانده انتظامی استان قم اعلام کرد  
**فعالیت ۱۶ قرارگاه برای تامین امنیت مسافران نوروزی**

فرمانده انتظامی استان قم گفت: علاوه بر یگان های مستقر ۱۶ قرارگاه نوروزی در قالب فرماندهی انتظامی، عملیاتی و ترافیکی برای تامین امنیت مسافران نوروزی در این استان فعال شد. سر دار کاظم مجتبیایی روز گذشته در آخرین نشست مطبوعاتی خود در سال جاری در جمع خبرنگاران اظهار داشت: این قرارگاه ها در نشانی های مهم استان از جمله پارک ها، معابر و معابدین مستقر شده است تا امنیت مردم پیش از پیش برقرار شود. وی با اشاره به طرح انتظامی، ترافیکی و عملیاتی پلیس در نوروز ۹۷، گفت: این طرح همزمان با سراسر کشور از ۲۴ اسفندماه اسامی در قم آغاز شده و ۱۵ فروردین ماه سال آینده ادامه خواهد داشت. وی شعار نوروزی پلیس در سال جدید را «آرامش بهاری با نظم و انضباط» عنوان کرد و افزود: علاوه بر اقدام های پلیس، برای تامین نظم و امنیت نیز مند مشارکت مردم هستیم و امیدواریم...

در نشست خبری «کدخدایی» رونمایی شد  
**تعاریف جدید شورای نگهبان از رجل سیاسی**

شورای نگهبان نظر خود در باره معیارهای تشخیص رجل سیاسی برای نامزدی ریاست جمهوری را اعلام کرد ولی در این تعریف، اشاره ای به جنسیت و سن نشده است. عباسعلی کدخدایی روز شنبه در آخرین نشست خبری سخنگوی شورای نگهبان در سال ۹۶ گفت معیارهای تشخیص رجل سیاسی اعلام شده است و در پاسخ به این سوال که آیا در مورد جنسیت رجل سیاسی نیز شورای نگهبان به نتیجه رسیده یا خیر، تصریح کرد: هنوز در این مورد تصمیم گیری نهایی نشده است. در حال تصمیم گیری هستیم ولی فعلا همین موارد به تصویب شورای نگهبان رسیده است.

متن حکم حمید بلایی صادر شد  
**جزئیات اختلاس ها و ۲۶۰۰ سکه بهار آزادی**

شیر شورای عالی امنیت ملی:  
**ایران به نقض عهدهای آمریکا در قبال برجام پاسخ می دهد**

شیر شورای عالی امنیت ملی تاکید کرد: ایران به نقض عهدهای مکرر آمریکا در قبال برجام پاسخ شایسته و به موقع می دهد و هیچ گونه تغییر، تقصیر یا اقدام جدیدی را که محدود کننده برجام باشد، نمی پذیرد. علی شمخانی روز شنبه در دیدار یوسف بن علوی وزیر امور خارجه سلطنت عمان به روابط عمیق، مستحکم و رو به توسعه دو کشور که هم گزاینی و اشتراک نظر قابل توجهی را در

محمد رضا تابش:  
**قرار نیست در زمین اصولگرایان بازی کنیم**

**زمزمه های فیلتر تلگرام**

طرح تسهیلاتی  
**کوثر**  
تا سقف  
۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

پرداخت تسهیلات در قالب عقد مرابحه  
پس از گذشت ۲ ماه از افتتاح حساب سپرده کوتاه مدت

www.kosarfdi.ir

آگهی مزایده عمومی  
**فروش دو دستگاه خودروی سواری**

اداره کل راه و شهرسازی استان قم در نظر دارد دو دستگاه خودروی سواری ذیل را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده ۱۰۰۹۶۳۴۳۱۰۰۰۰۱ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

- ۱- سواری سمند مدل ۱۳۸۲ مشکی متالیک تیپ XV
- ۲- سواری پژو آردی مدل ۱۳۸۳ یشمی روغنی

لذا از متقاضیان دعوت می شود جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت به موارد ذیل توجه فرمایند.

- ۱- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه ستاد امکان پذیر می باشد.
- ۲- تاریخ بازدید از مورخ ۹۷/۱/۵ لغایت ۹۷/۱/۱۶ در ساعت اداری و به آدرس قم، میدان ۷۲ تن، حدفاصل عوارضی کاشان و تهران، جنب نمایندگی ایران خودرو، اداره کل راه و شهرسازی استان قم می باشد.
- ۳- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت ۹۷/۱/۱۸ ساعت ۱۳ و زمان بازگشایی پاکات ۹۷/۱/۱۹ ساعت ۸ صبح می باشد، پیشنهاد دهندگان موظفند فیش واریزی ودیعه خود را قبل از زمان بازگشایی پاکات به واحد اموال تحویل نمایند. (تلفن تماس: ۰۲۵۳۶۶۶۰۰۱ داخلی ۲۳۳ واحد اموال)
- ۴- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با مراجعه به سایت سامانه (www.setadiran.ir) اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام را دریافت و مراحل قانونی آن را طی نمایند.

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان قم







## اخبار

### با درد زانو چه کنیم؟

درد زانو مشکلی است که بسیاری تصور می‌کنند در میانسالی پیش می‌آید،اما در حال حاضر بسیاری از جوانان و حتی نوجوانان با آن روبرو هستند. در این مطلب راهکارهای درمان درد زانو را بیان می‌کنیم.فرسودگی زانو یا مشکلات مفصلی از جمله مشکلاتی است که سبب ایجاد زانو درد می‌شود. مشکلات زانو ممکن است در حد سنی به وجود آید و امکان ابتلا در زنان بیش از مردان است. ناحیه درد زانو با توجه به ناحیه‌ای که آسیب دیده است می‌تواند متغیر باشد و شدت آن بستگی به شدت آسیب دارد. با این مطلب همراه شوید تا با راه های پیشرفته‌ی برای درمان درد زانو آشنا شوید.

**علت درد زانو**

علت زانو درد را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد:

آسیب‌حدا: از قبیل شکستگی استخوان، پارگی رباط زانو..و

**بیماری:آرتروز و عفونت‌ها**

بیماری‌های ناشی از استفاده بیش از حد و مستمر: آرتروز زانو، ساییدگی زانو، سندروم استخوان کشکک، التهاب تاندون زانو و بورسیت زانو، البته شیوه‌های درمان ساییدگی زانو و دیگر بیماری‌ها با توجه به شرایط و عواملی که باعث ایجاد آن شده، متفاوت است.

ناحیه‌ی درد زانو متغیر است.منشا درد زانو می‌تواند از هر یک از استخوان‌هایی که در زانو به هم می‌سند ( استخوان ران، درشت نی و نازک نی )، از کشک زانو، رباط‌ها، یا غضروف‌ها باشد. درد ممکن است منطقه‌ای باشد یا در کل زانو پخش شود. شدت درد نیز از کم تا بسیار شدیدتغییر می‌کند.

**درمان درد زانو**

**ورزش**

حرکات اصلاحی و ورزش زانو درد را: از جمله تقویت عضلات چهار سر ران یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای این بین بردن زانو درد مزمن است. درمان زانو درد با ورزش به کمک استحکام عضلات دور مفصل زانو با کاهش فشار بر زانو از شما در برابر آسیب دیدگی محافظت می‌کند.

اما وقتی حرکات اصلاحی مخصوص زانو درد را انجام می‌دهید، باید مراقب باشید و از روش مناسبی بهره‌بریند. شما می‌توانید برای مشکل زانو خود از فیزیوتراپ، برنامه‌ورزش برای زانو درد دریافت کنید.

**کمپرس سرد**

بهترین و ساده‌ترین روش برای کاهش درد و تورم زانو است سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خون کاهش جریان خون در ناحیه‌ی درد و در نتیجه کاهش تورم می‌شود.

به این منظور چند قطعه یخ را در یک حوله‌ی نازک ببپیچید و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر محل درد قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در روز تا بهبودی درد انجام دهید. می‌توانید از کمپرس سرد و گرم به طور متوالی نیز برای کاهش درهای مزمن زانو استفاده کنید.

**مصرف‌کنسلی**

در بسیاری از موارد درد مفصل به علت کمبود کلسیم است. با کاهش پیدا کردن میزان کلسیم، استخوان ضعیف می‌شود. بنابراین لازم است برنامه غذایی غنی از کلسیم و دیگر مواد مغذی لازم اتخاذ کنید. فرآورده های لبنی، ماهی، و باید به طور منظم مصرف شود.

**کفش و کفی طبی**

کفش و کفی طبی باعث محافظت از قوس کف پا می‌شوند. کفی‌های طبی باعث تغییر نیروی بین پا و ساق پا می‌شود و به عنوان یک بالشتک عمل می‌کنند که باعث تسکین زانو درد می‌شود. کفی‌ها همچنین هم ترازوی و حرکت پا را تغییر می‌دهد.کفش‌های طبی به عنوان یک راه حل کوتاه‌مدت و برای کمک به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر مفید می‌باشند.

**ماساژ**

ماساژ دادن زانو باعث وارد رسیدن خون و اکسیژن به مفصل می‌شود، که این امر باعث می‌شود که زانو بتواند خود را آسان تر درمان کرده‌ماساژ درمانی زانو همچنین باعث افزایش عضلات می‌شود و فشار را از صبح‌هایی که باعث درد زانو می‌شود، رفع می‌کند.

**زردچوبه**

اثر ضد درد دارد. زردچوبه حلو۱ مطالع‌ی به نام کورکومین است که اثر ضدالتهاب دارد و آنتی‌اکسیدانی قوی است که به کاهش درد کمک می‌کند. علاوه بر این مرکز ملی داروهای تکمیلی و جایگزین (NCCAM) گزارش می‌دهد که زردچوبه ممکن است روند پیشرفت روماتیسم مفصلی که خود یکی از دلایل درد زانوست را کند سازد. به این منظور نصف قاشق غذائوری زنجبیل و همان مقدار زردچوبه را در یک فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و مقدار کمی عسل به آن بیفزایید و دوبار در روز میل کنید. یا یک قاشق زردچوبه را در یک لیوان شیر بجوشانید و با کمی عسل شیرین کنید و روزی یکبار میل کنید.راه دیگر استفاده از کیپول‌های ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم زردچوبه به میزان سه بار در روز است. این درمان‌ها را تا بهبود درد ادامه دهید. توجه:زردچوبه ممکن خون را رقیق کند. در واقع این درمان برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده مصرف می‌کنند مناسب نیست.

## علم- فناوری

### موهای خود را با گرافن رنگ کنید!

این ماده، برای ایجاد واکنش به‌منظور سنتز رنگ مو استفاده می‌شود، زمانی که رنگ‌دانه‌ها هنوز درون موها قرار دارند.

به گفته این محقق، این مشکل به‌صورت تئوری از طریق رنگی برطرف خواهد شد که به‌جای نفوذ در داخل موها، آن‌ها را بپوشاند.

«هوانگ» می‌گوید: «با این‌حال مشکل آشکار دیگر

این رنگ‌های پوششی معمولی آن است که با شستن و براحتی از بین می‌روند.»

اما زمانی که وی از تیم تحقیقاتی خود خواست تا نمونه‌های موی انسانی را با محلول ورقه‌های گرافن بپوشاند، توانستند موهای بلوند و پلاتینی را به رنگ مشکی درآورند که تا ۳۰ بار شستن نیز همچنان مشکی باقی می‌ماند. این تعداد شستن برای رنگ مو به‌عنوان «دامی» در نظر گرفته می‌شود.

به بیان محققان، چنین اثربخشی بالایی به دلیل ساختار گرافن است. این ماده از صفحه‌های باریک و انعطاف‌پذیری تشکیل‌شده که می‌تواند خود را با سطوح نامووار منطبق کند. «هوانگ» در این رابطه می‌گوید: «یک ورقه کاغذ را تصور کنید، مثلاً یک کارت تبلیغاتی بسیار سفت و محکم که به‌راحتی خم نمی‌شود. اما اگر یک صفحه بزرگ روزنامه را بردارید، به‌راحتی می‌توانید آن را

### تشخیص هویت از روی لبخند با کمک هوش مصنوعی

تحقیقات جدید در دانشگاه «برادفورد» انگلستان نشان می‌دهد که هوش

مصنوعی می‌تواند هویت افراد را از روی لبخندشان تشخیص دهد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هوش مصنوعی می‌تواند هویت افراد را از

روی لبخندشان تشخیص دهد. این به این دلیل است که لبخند زنان گسترده‌تر از مردان است. این یافته‌ها به پژوهشگران اجازه داده تا یک الگوریتم هوش مصنوعی ایجاد کنند که این سیستم می‌تواند جنسیت افراد را در ۸۶ درصد از موارد شناسایی کند.

استاد "حسن اوگیل" (Hassan Ugail)، محقق اصلی این مطالعه گفت: زنان قطعا لبخند گسترده‌تری دارند و هنگام لبخند دهان و ناحیه لب خود را به مراتب بیشتر از مردان باز می‌کنند.

این روش به جای استفاده از یک تصویر ثابت، به حرکات صورت هنگام لبخند

زند نگاه می‌کند. این سیستم با ردیابی حرکت ۴۹ نقطه در صورت کار می‌کند.

این نتایج هم‌دما تا به چشم‌ها، دهان و بینی نزدیک است. محققان این آزمایش را بر روی ۱۰۹ فرد که شامل ۶۹ زن و ۴۰ مرد بودند، انجام دادند.

### ربات‌هایی که بدون نیاز به کمک انسان، بار را به مقصد می‌رانند

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، استارت‌آپ «لیپورت» (Eliport) واقع در بارسولونا، در حال ابتاع ربات‌هایی است که بدون نیاز به کمک انسان، بار مسافران را به مقصد می‌رانند.

این ربات‌های خودکار چهارچرخ قادر هستند خودشان محموله‌ای ۳۰ تا ۴۰ کیلوگرمی را در انبار مرکزی یا مرکز تدارکات، بارگیری کنند.

این ربات‌ها که با «سامانه موقعیت‌یاب جهانی» (GPS) و یک نقشه سه‌بعدی از محلی که در آن عمل می‌کنند، راهنمایی می‌شوند، با حرکت سریع در امتداد پیاده‌روها، به مقصد خود می‌روند.

سپس، هنگام رسیدن به مقصد، به صورت خودکار محموله خود را به یک محفظه از پیش نصب شده منتقل می‌کنند که دریافت‌کننده می‌تواند از آنجا برای خود را تحویل بگیرد.

این ربات‌ها با استفاده از ۱۰ تا ۱۴ حسگر که

# بخور و نخورهای نوروزی



تعطیلات نوروز فرصت خوبی برای در کنار خانواده بودن جشن گرفتن، دید و بازدید و مهمانی رفتن است. اما همین تعطیلات ممکن است فرصتی برای پرخوری و جاق شدن هم باشد! در ایام نوروز که اعضای خانواده خسته از یک سال کار و تلاش فرصت پیدا می‌کنند در منزل باشند، افزایش مصرف غذاهای چرب و شیرین، نمک زیاد در غذاها و تنقلات، نداشتن فعالیت بدنی، تماشای بیش از حد برنامه های تلویزیون، و به هم خوردن برنامه خواب همگی دست به دست هم می‌دهند تا پس از گذراندن دوران شیرین عید، اضافه وزن گریبانگیر عده زیادی شود!با این حساب بهتر است قبل از نوروز متوجه باشیم که پرخوری، برنامه غذایی نامنظم، صرف چندباره میوه و آجیل و شیرینی در طول یک روز می‌تواند به چاقی و اضافه وزن منجر شود و برای این که پس از عید به دردرس نرغیم! آگاهانه غذا بخوریم و متوجه اضافه وزن خود باشیم. برای بررسی محبوب ترین خوراکی های ایام عید و فواید و مضرات آن با دکتر ریحانه احمدزاده گفت و گو کردیم.

بهترین و ساده‌ترین روش برای کاهش درد و تورم زانو است سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خون کاهش جریان خون در ناحیه‌ی درد و در نتیجه کاهش تورم می‌شود.

به این منظور چند قطعه یخ را در یک حوله‌ی نازک ببپیچید و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر محل درد قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در روز تا بهبودی درد انجام دهید. می‌توانید از کمپرس سرد و گرم به طور متوالی نیز برای کاهش درهای مزمن زانو استفاده کنید.

**مصرف‌کنسلی**

در بسیاری از موارد درد مفصل به علت کمبود کلسیم است. با کاهش پیدا کردن میزان کلسیم، استخوان ضعیف می‌شود. بنابراین لازم است برنامه غذایی غنی از کلسیم و دیگر مواد مغذی لازم اتخاذ کنید. فرآورده های لبنی، ماهی، و باید به طور منظم مصرف شود.

**کفش و کفی طبی**

کفش و کفی طبی باعث محافظت از قوس کف پا می‌شوند. کفی‌های طبی باعث تغییر نیروی بین پا و ساق پا می‌شود و به عنوان یک بالشتک عمل می‌کنند که باعث تسکین زانو درد می‌شود. کفی‌ها همچنین هم ترازوی و حرکت پا را تغییر می‌دهد.کفش‌های طبی به عنوان یک راه حل کوتاه‌مدت و برای کمک به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر مفید می‌باشند.

**ماساژ**

ماساژ دادن زانو باعث وارد رسیدن خون و اکسیژن به مفصل می‌شود، که این امر باعث می‌شود که زانو بتواند خود را آسان تر درمان کرده‌ماساژ درمانی زانو همچنین باعث افزایش عضلات می‌شود و فشار را از صبح‌هایی که باعث درد زانو می‌شود، رفع می‌کند.

اثر ضد درد دارد. زردچوبه حلو۱ مطالع‌ی به نام کورکومین است که اثر ضدالتهاب دارد و آنتی‌اکسیدانی قوی است که به کاهش درد کمک می‌کند. علاوه بر این مرکز ملی داروهای تکمیلی و جایگزین (NCCAM) گزارش می‌دهد که زردچوبه ممکن است روند پیشرفت روماتیسم مفصلی که خود یکی از دلایل درد زانوست را کند سازد. به این منظور نصف قاشق غذائوری زنجبیل و همان مقدار زردچوبه را در یک فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و مقدار کمی عسل به آن بیفزایید و دوبار در روز میل کنید.

یا یک قاشق زردچوبه را در یک لیوان شیر بجوشانید و با کمی عسل شیرین کنید و روزی یکبار میل کنید.راه دیگر استفاده از کیپول‌های ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم زردچوبه به میزان سه بار در روز است. این درمان‌ها را تا بهبود درد ادامه دهید. توجه:زردچوبه ممکن خون را رقیق کند. در واقع این درمان برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده مصرف می‌کنند مناسب نیست.

## اخبار

### با درد زانو چه کنیم؟

درد زانو مشکلی است که بسیاری تصور می‌کنند در میانسالی پیش می‌آید،اما در حال حاضر بسیاری از جوانان و حتی نوجوانان با آن روبرو هستند. در این مطلب راهکارهای درمان درد زانو را بیان می‌کنیم.فرسودگی زانو یا مشکلات مفصلی از جمله مشکلاتی است که سبب ایجاد زانو درد می‌شود. مشکلات زانو ممکن است در حد سنی به وجود آید و امکان ابتلا در زنان بیش از مردان است. ناحیه درد زانو با توجه به ناحیه‌ای که آسیب دیده است می‌تواند متغیر باشد و شدت آن بستگی به شدت آسیب دارد. با این مطلب همراه شوید تا با راه های پیشرفته‌ی برای رمان درد زانو آشنا شوید.

**علت درد زانو**

علت زانو درد را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد:

آسیب‌حدا: از قبیل شکستگی استخوان، پارگی رباط زانو..و

**بیماری:آرتروز و عفونت‌ها**

بیماری‌های ناشی از استفاده بیش از حد و مستمر: آرتروز زانو، ساییدگی زانو، سندروم استخوان کشکک، التهاب تاندون زانو و بورسیت زانو، البته شیوه‌های درمان ساییدگی زانو و دیگر بیماری‌ها با توجه به شرایط و عواملی که باعث ایجاد آن شده، متفاوت است.

ناحیه‌ی درد زانو متغیر است.منشا درد زانو می‌تواند از هر یک از استخوان‌هایی که در زانو به هم می‌سند ( استخوان ران، درشت نی و نازک نی )، از کشک زانو، رباط‌ها، یا غضروف‌ها باشد. درد ممکن است منطقه‌ای باشد یا در کل زانو پخش شود. شدت درد نیز از کم تا بسیار شدیدتغییر می‌کند.

**درمان درد زانو**

**ورزش**

حرکات اصلاحی و ورزش زانو درد را: از جمله تقویت عضلات چهار سر ران یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای این بین بردن زانو درد مزمن است. درمان زانو درد با ورزش به کمک استحکام عضلات دور مفصل زانو با کاهش فشار بر زانو از شما در برابر آسیب دیدگی محافظت می‌کند.

اما وقتی حرکات اصلاحی مخصوص زانو درد را انجام می‌دهید، باید مراقب باشید و از روش مناسبی بهره‌بریند. شما می‌توانید برای مشکل زانو خود از فیزیوتراپ، برنامه‌ورزش برای زانو درد دریافت کنید.

**کمپرس سرد**

بهترین و ساده‌ترین روش برای کاهش درد و تورم زانو است سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خون کاهش جریان خون در ناحیه‌ی درد و در نتیجه کاهش تورم می‌شود.

به این منظور چند قطعه یخ را در یک حوله‌ی نازک ببپیچید و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر محل درد قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در روز تا بهبودی درد انجام دهید. می‌توانید از کمپرس سرد و گرم به طور متوالی نیز برای کاهش درهای مزمن زانو استفاده کنید.

**مصرف‌کنسلی**

در بسیاری از موارد درد مفصل به علت کمبود کلسیم است. با کاهش پیدا کردن میزان کلسیم، استخوان ضعیف می‌شود. بنابراین لازم است برنامه غذایی غنی از کلسیم و دیگر مواد مغذی لازم اتخاذ کنید. فرآورده های لبنی، ماهی، و باید به طور منظم مصرف شود.

**کفش و کفی طبی**

کفش و کفی طبی باعث محافظت از قوس کف پا می‌شوند. کفی‌های طبی باعث تغییر نیروی بین پا و ساق پا می‌شود و به عنوان یک بالشتک عمل می‌کنند که باعث تسکین زانو درد می‌شود. کفی‌ها همچنین هم ترازوی و حرکت پا را تغییر می‌دهد.کفش‌های طبی به عنوان یک راه حل کوتاه‌مدت و برای کمک به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر مفید می‌باشند.

**ماساژ**

ماساژ دادن زانو باعث وارد رسیدن خون و اکسیژن به مفصل می‌شود، که این امر باعث می‌شود که زانو بتواند خود را آسان تر درمان کرده‌ماساژ درمانی زانو همچنین باعث افزایش عضلات می‌شود و فشار را از صبح‌هایی که باعث درد زانو می‌شود، رفع می‌کند.

اثر ضد درد دارد. زردچوبه حلو۱ مطالع‌ی به نام کورکومین است که اثر ضدالتهاب دارد و آنتی‌اکسیدانی قوی است که به کاهش درد کمک می‌کند. علاوه بر این مرکز ملی داروهای تکمیلی و جایگزین (NCCAM) گزارش می‌دهد که زردچوبه ممکن است روند پیشرفت روماتیسم مفصلی که خود یکی از دلایل درد زانوست را کند سازد. به این منظور نصف قاشق غذائوری زنجبیل و همان مقدار زردچوبه را در یک فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و مقدار کمی عسل به آن بیفزایید و دوبار در روز میل کنید.

یا یک قاشق زردچوبه را در یک لیوان شیر بجوشانید و با کمی عسل شیرین کنید و روزی یکبار میل کنید.راه دیگر استفاده از کیپول‌های ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم زردچوبه به میزان سه بار در روز است. این درمان‌ها را تا بهبود درد ادامه دهید. توجه:زردچوبه ممکن خون را رقیق کند. در واقع این درمان برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده مصرف می‌کنند مناسب نیست.

درد زانو مشکلی است که بسیاری تصور می‌کنند در میانسالی پیش می‌آید،اما در حال حاضر بسیاری از جوانان و حتی نوجوانان با آن روبرو هستند. در این مطلب راهکارهای درمان درد زانو را بیان می‌کنیم.فرسودگی زانو یا مشکلات مفصلی از جمله مشکلاتی است که سبب ایجاد زانو درد می‌شود. مشکلات زانو ممکن است در حد سنی به وجود آید و امکان ابتلا در زنان بیش از مردان است. ناحیه درد زانو با توجه به ناحیه‌ای که آسیب دیده است می‌تواند متغیر باشد و شدت آن بستگی به شدت آسیب دارد. با این مطلب همراه شوید تا با راه های پیشرفته‌ی برای برای درمان درد زانو آشنا شوید.

**علت درد زانو**

علت زانو درد را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد:

آسیب‌حدا: از قبیل شکستگی استخوان، پارگی رباط زانو..و

**بیماری:آرتروز و عفونت‌ها**

بیماری‌های ناشی از استفاده بیش از حد و مستمر: آرتروز زانو، ساییدگی زانو، سندروم استخوان کشکک، التهاب تاندون زانو و بورسیت زانو، البته شیوه‌های درمان ساییدگی زانو و دیگر بیماری‌ها با توجه به شرایط و عواملی که باعث ایجاد آن شده، متفاوت است.

ناحیه‌ی درد زانو متغیر است.منشا درد زانو می‌تواند از هر یک از استخوان‌هایی که در زانو به هم می‌سند ( استخوان ران، درشت نی و نازک نی )، از کشک زانو، رباط‌ها، یا غضروف‌ها باشد. درد ممکن است منطقه‌ای باشد یا در کل زانو پخش شود. شدت درد نیز از کم تا بسیار شدیدتغییر می‌کند.

**درمان درد زانو**

**ورزش**

حرکات اصلاحی و ورزش زانو درد را: از جمله تقویت عضلات چهار سر ران یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای این بین بردن زانو درد مزمن است. درمان زانو درد با ورزش به کمک استحکام عضلات دور مفصل زانو با کاهش فشار بر زانو از شما در برابر آسیب دیدگی محافظت می‌کند.

اما وقتی حرکات اصلاحی مخصوص زانو درد را انجام می‌دهید، باید مراقب باشید و از روش مناسبی بهره‌بریند. شما می‌توانید برای مشکل زانو خود از فیزیوتراپ، برنامه‌ورزش برای زانو درد دریافت کنید.

**کمپرس سرد**

بهترین و ساده‌ترین روش برای کاهش درد و تورم زانو است سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خون کاهش جریان خون در ناحیه‌ی درد و در نتیجه کاهش تورم می‌شود.

به این منظور چند قطعه یخ را در یک حوله‌ی نازک ببپیچید و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر محل درد قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در روز تا بهبودی درد انجام دهید. می‌توانید از کمپرس سرد و گرم به طور متوالی نیز برای کاهش درهای مزمن زانو استفاده کنید.

**مصرف‌کنسلی**

در بسیاری از موارد درد مفصل به علت کمبود کلسیم است. با کاهش پیدا کردن میزان کلسیم، استخوان ضعیف می‌شود. بنابراین لازم است برنامه غذایی غنی از کلسیم و دیگر مواد مغذی لازم اتخاذ کنید. فرآورده های لبنی، ماهی، و باید به طور منظم مصرف شود.

**کفش و کفی طبی**

کفش و کفی طبی باعث محافظت از قوس کف پا می‌شوند. کفی‌های طبی باعث تغییر نیروی بین پا و ساق پا می‌شود و به عنوان یک بالشتک عمل می‌کنند که باعث تسکین زانو درد می‌شود. کفی‌ها همچنین هم ترازوی و حرکت پا را تغییر می‌دهد.کفش‌های طبی به عنوان یک راه حل کوتاه‌مدت و برای کمک به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر مفید می‌باشند.

**ماساژ**

ماساژ دادن زانو باعث وارد رسیدن خون و اکسیژن به مفصل می‌شود، که این امر باعث می‌شود که زانو بتواند خود را آسان تر درمان کرده‌ماساژ درمانی زانو همچنین باعث افزایش عضلات می‌شود و فشار را از صبح‌هایی که باعث درد زانو می‌شود، رفع می‌کند.

اثر ضد درد دارد. زردچوبه حلو۱ مطالع‌ی به نام کورکومین است که اثر ضدالتهاب دارد و آنتی‌اکسیدانی قوی است که به کاهش درد کمک می‌کند. علاوه بر این مرکز ملی داروهای تکمیلی و جایگزین (NCCAM) گزارش می‌دهد که زردچوبه ممکن است روند پیشرفت روماتیسم مفصلی که خود یکی از دلایل درد زانوست را کند سازد. به این منظور نصف قاشق غذائوری زنجبیل و همان مقدار زردچوبه را در یک فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و مقدار کمی عسل به آن بیفزایید و دوبار در روز میل کنید.

یا یک قاشق زردچوبه را در یک لیوان شیر بجوشانید و با کمی عسل شیرین کنید و روزی یکبار میل کنید.راه دیگر استفاده از کیپول‌های ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم زردچوبه به میزان سه بار در روز است. این درمان‌ها را تا بهبود درد ادامه دهید. توجه:زردچوبه ممکن خون را رقیق کند. در واقع این درمان برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده مصرف می‌کنند مناسب نیست.

### علمی و سلامت

### توصیه‌ها و هشدارها

نفخ شکم را نادیده نگیرید

### چه موقع نفخ خطرناک است؟

بیش از ۳۰ درصد افراد از نفخ های مکرر شکایت دارند. در حالی‌که در بیشتر موارد مصرف برخی خوراکی های خاص و نوشیدنی های گازدار مقصر هستند،اما در برخی موارد این نفخ ها به دلیل مشکلی بسیار جدی رخ می‌دهند. در اینجا علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که اگر همراه با نفخ دیده‌شوند، می‌توانند نشان دهنده بیماری خطرناکی باشند.

**درد لگن**

اگر چه نادر است، اما درد لگن نشان دهنده سرطان تخمدان باشد، به ویژه اگر این درد با احساس سبزی سریع و ناگهانی در حین خوردن غذا و احساس نیاز زیاد به دفع مدفوع و لذار همراه باشد. این حالت ناشی از ابتلاست مایع در شکم می‌باشد که به نام بیماری آسیت شناخته می‌شود و یا ناشی از فشار توده تخمدان به شکم یا لگن خالصه خواهد بود. بررسی ها نشان داده اند که تنها یک سوم زنان از ارتباط این علامت با سرطان تخمدان آگاه هستند. چه باید کرد، نگران نباشید، زیرا اغلب اوقات این علامت به شرایط خوش خیم، مانند فیبروئیدها اشاره دارد.اما شما بایددر اسرع وقت به پزشک خود مراجعه کنید تا مشکل تان مورد بررسی قرار بگیرد. اغلب برای غربلگری سرطان تخمدان از دو آزمایش کمک گرفته می‌شود:

-سونوگرافی از طریق واژن

-آزمایش خون CA-۱۲۵

**کاهش وزن**

در بیماری سلولیک، بدن شما دارای واکنش خودایمنی به گلوتن است که باعث آسیب به روده شما می‌شود.اما برآورد شده است که در برخی کشورها با ۸۳ درصد از مردم دچار بیماری سلولیک، با تشخیص داده نشده با اشتباه تشخیص داده شده‌اند. در حالی که رایج ترین نشانه های این بیماری اسپهال و کاهش وزن با نفخ است، تقریبا نیمی از تمام بزرگسالان مبتلا به سلولیک دارای علائمی هستند که در ارتباط با دستگاه گوارش آن‌ها نیست،از جمله ائمی،بثورات پوستی، سردرد و یوکی استخوان زودرس.

چه باید کرد، با یک متخصص گوارش ملاقات داشته باشید.او می‌تواند یک آزمایش خون را برایتان تجویز کند که برخی از انواع آنتی بادی های موجود در خون شما را نشان می‌دهد که نشان دهنده بیماری سلولیک است.اگر تست مثبت باشد، شما نیاز به یک آندوسکوپی دارید تا پزشک بتواند نمونه بافتی کوچکی از روده کوچک تان گرفته و آن را تجزیه و تحلیل کند تا آسیب را مشاهده نماید.اگر سلولیک دارید، درمان، یک رژیم غذایی بدون گلوتن اما قبل از انجام این آزمایش و صحبت کردن با دکتر خود سعی کنید از مصرف گلوتن بپرهیزید تا جواب آزمایش منفی کاذب شود.

**درد شدیدشکم**

هر چند که می‌توان به راحتی این درد را به عادت های ماهیانه و یا مشکلات معده ربط داد،اما اگر درد در قسمت چپ پایینی شکم باشد،ممکن است دیورتیکولیت داشته باشید، وضعیتی که در آن کیسه های کوچکی در خط پایینی روده بزرگ گسترش یافته و ملتهب می‌شوند. در حالی‌که این بیماری، به عنوان یک بیماری در افراد مسن شناخته شده است اما در مواردی رازیر ۴۰ سال نیز به آن دچار شده‌اند. (محققان مطمئن نیستند که چرا این امر شکر می‌کند، اما می‌دهد، اما یا یکی از نظریه ها این است که دلیل آن چاقی و رژیم غذایی دارای فیبر کم است.)

چه باید کرد احساس تنگ و محدود شدن شدید شکم، به ویژه اگر تب همراه است، نشانه نوز فوری شما به ملاقات با پزشک است.به احتمال زیاد به آزمایشات خون، ادرار و مدفوع نیاز خواهید داشت تا دیگر نمونه عفونت راز دست ندهید و اگر دیورتیکولیت هنوز محرک ترین عامل باشد، احتمالا سی تی اسکن دریافت خواهید کرد.درمان آنتی بیوتیک است؛ همچنین در حالی که روده شما بهبود می‌یابد، شما چند روز باید رژیم غذایی مایع را دنبال کنید.

پس از بهبودی نیز، جهت جلوگیری از عود مجدد بیماری، می‌توانید فیبر بیشتری استفاده کنید.

**ترشحات بدبوی واژن**

تقریبا پنج درصد از تمام زنان بارز (در سن ۱۸-۴۴ سالگی) بیماری التهابی لگن (PID) را تجربه کرده اند، وضعیتی که در آن بیماری جنسی درمان نشده مانند کلامیدیا یا گنوره آ از طریق واژن به لوله های رحم یا خود رحم منتقل می‌شود و باعث تب و لرز و اگر بدون درمان راه شود، ناباروری خواهد شما.در مراحل اولیه، علائم می‌توانند ظریف تر باشند، مانند درد لگن خفیف،خونریزی نامنظم یا دراز مشکل.

چه باید کرد، سریعاً به متخصص زنان مراجعه کنید، پزشک شما را برای کلامیدیا و گنوره آ تست می‌کند و آزمایش ادرار و خون را برای بررسی عفونت تجویز می‌کند.گاهی اوقات آنها برای تعیین اینکه عفونت چقدر گسترش یافته است نیز،باید سونوگرافی یا حتی لاپاروسکوپی را انجام دهند (قرار دادن یک دوربین کوچک از طریق برش جراحی در ناحیه شکم برای بررسی قسمت زانه زنده داخلی)، درمان، آنتی بیوتیک است، و در موارد بسیار نادر، جراحی کمک کننده خواهد بود.

**اسهال خونی**

نفخ (باد کردن) همراه با درد شکمی مکرر و اسهال، اغلب می‌تواند علامت بیماری التهابی روده مانند بیماری کرون یا کولیت رخمی باشد که هر دو باعث التهاب دستگاه گوارش شما می‌شوند.در بیش از ۴۰ درصد موارد، افراد علائمی غیر از علامت مربوط به روده را نشان می‌دهند.مشکلات بینایی (عموما در چشم دیده می‌شود)، بثورات پوستی و خشکی پوست چه باید کرد،باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.اوستت های همچون آزمایش خون، برای بررسی التهاب،آزمایش مدفوع برای باکتری ها یا عفونت های انگلی، و آندوسکوپی برای بررسی و بیوسپی بخشی از مجاری گوارشی شما را توصیه می‌کند. خبر خوب این است که برای درمان این مشکل بسیاری از داروهای ضد التهابی مثل سولفاسالازین (Azulfidine)، داروهای مهارکننده سیستم ایمنی مانند(Remicade یا Humira)وجود دارند.

دندان‌پزشک

### مراقبت از دندان در تعطیلات فراموش نشود

## نوروز

## دور اسلام

آیین های نوروزی از منظر اسلام

# ریشه های مذهبی و دینی عید نوروز



از جشن ها و اعیاد کهن ایرانیان یکی عید نوروز می باشد که مردمان به مبارکی آمدن بهار و آغاز سالی نو، به جشن و شادی می پردازند. در پیدایش و آغاز نوروز، روایات تاریخی متعدد و افسانه های گوناگون وجود دارد که هر یک نظر خاصی نسبت به دیگری بیان می دارد. ما برای توضیح و تبیین اجمالی از نوروز ، لغت نامه دهخدا را که جامع اقوال و مدارک دستانگین استانتخاب کردیم.

دهخدا درباره نوروز چنین می نگارد: «نوروز روز اول ماه فروردین که رسیدن آفتاب است

به نقطه بلوغ حمل (-) روز اول فروردین که رسیدن آفتاب به برج حمل است و ابتدای بهار است (-) و آدم علیه السلام را نیز در این روز خلق کرد ، پس بنابراین این روز را نوروز گویند.

و بعضی گفته اند که جمشید که از اول ، هم نام داشت و عربان او را مومنون می گویند سیز عالم می کرد ، چون به آذربایجان رسید، فرمود تخت مرصعی بر جای بلندی رو به جانب مشرق گذراند و تخت مرصعی بر سر نهاده بر آن تخت نشستند همین که آفتاب طلوع کرد و در پیش او رخ داد، یعنی از آستانه تا باغی غایت روشنی پدید آمد، مردمان از آن شاد شدند و گفتند این روز نو است.

وگویند در این روز تیکر به دست جمشید شکسته شد و از آن خورده شد و آیش معروف و مشهور گردیده و شکر از آن ساختند. بنابراین در روز نوروز خوردن شکر رسم شده و از آن حویلیات ساختند و خوردند و هنوز آن رسم برقرار است.

بعد از این تعریف و توضیح در باب ریشه پیدایش نوروز بهتر است چند نکته را برای تبیین بهتر یادآور شویم:

**اول . ریشه مذهبی و دینی نوروز:** باید توجه داشته باشیم که نوروز علاوه بر سنت های ملی، بر گرفته از عقائد زرتشتی و آیین ایرانیان باستان می باشد چرا که خلقت آدم و

یا پیدایش عالم در این روز، قرآناً در عقائد مذهبی آریایی ها دارد. همانطور که کتاب «نوروز تا نوروز» بیان می دارد: «زرتشت براین شای شادی و خشنودی فرور هر های در گشتگان خود که از ده روز پیش از نوروز به زمین فرود خواهند آمد، آماده استقبال و پذیرایی از آنان خواهند شد. به این ترتیب که از چند روز پیش از آن خانه و محل زندگی خود را پاک و تمیزی می سازند».

**دوم .ریشه افسانه ای نوروز:**بسیاری از نقل های تاریخی در باب پیدایش نوروز نه تنها از حقیقت ناپیمده بلکه بر پایه افسانه های شده و جملات تکلف ها با همی گویند» یا «نوروز می شود» آغاز می گردد و این بیانگر آن است که این افسانه ها به صورت سینه به سینه نقل شده و سنت و مدرک معتبری ندارد. چنانکه خود دهخدا نیز می گوید: «برای پیدایش نوروز

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهری تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهری تیغ شرکت فعلی نیز نو هم با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۲۰۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۹۹۹۸۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهری تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۶۲/۰۳/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

اقیان جدید منسرج عیروم در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

۱۰۵۱۲۳۷۵۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل. -شهر ریزونه فارغی به شماره ثبت ۵۱۱۲۳۷۵۰۰ در آقیان جدید تصمیات ذیل اتخاذ شد. -سند حقوقی مورخ ۱۳۶۲/۰۳/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد. -کلیه کپواری اسناد نهاده او و قواری عیروم در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرج و متعلقا و با مهر شرکت منسرج می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

که اسلام پایه گذار آن بوده است و تا قبل از آن در جامعه روح نداشت؛چه از طریق آداب و رسوم چه از طریق تعلیمات ادیان پیشین.مانند حجاب اسلامی.امحاکام امضایی آن دسته از احکام می باشدکه قبیل ظهور اسلام در جامعه روح داشته و توسط مردمان محترم شده می شده است و اسلام تنها مهر تأییدی بر آن زده است.مانند ماه های حرام.

با این مقدمه به خوبی روشن می شود که نگاه دین مبین اسلام شامل دو بخش سلبی و ایجابی می باشد.

**ایجابی:**بسیاری از مراسمات عید نوروز عبادی رغم داشتن ریشه یلمّی، در مفاهیم اسلامی مورد تأکید واقع شده است و این به دلیل هماهنگی آن سنت ها با مبانی عقلی و کمک به افزایش همبستگی ملی و انسجام هر چه بیشتر جامعه خدونه محجور است.به طور مثال دید و بازدید عید نوروز همگن مفهوم صله روح می باشد.این سنت نه تنها دارای ثواب اخروی و پاداش الهیی است بلکه با این برین کینه و کدورت ها بین خانواده ها،موجب افزایش محبت در جامعه مسلمین خواهد شد.

با سنت پسندیده دیگری که در ایام منتهی به عید نوروز بسیار مورد توجه خانواده ها قرار می گیرد، خانه تکلی و تهیه لبیبی نو می باشد. این رسم از رشمنند آدمی را به یکباره یاد حدیث تامل لرنگیز و گویند یا پیامبر اکرم حضرت محمد مصطفی(ص) می اندازد که فرمود: «هٰذا لله تعالی بنی الاسلام علی الطّائفة» خاندان تعالی اسلام را بر نظافت و پاکیزگی بنا نهاده است.

یکی دیگر از سنت های ملی - مذهبی که به صورت فرهنگی عمومی بین ایرانیان روح پیدا کرده، رفتن بر سر مزار گشتگان خود در پنجشنبه آخر سال می باشد.«در این روز خانواده ها خوراک (پلوخوش)، نان، حلوا و خرما بر مزار نزدیکان می گذارند و بر مزار تازه گشتگان شمع یا چراغ روشن می کنند.این رسم نیزکونیز در تعلیمات ارزشمند اسلام به کرات مشاهده می شود.چنانکه امام صادق(ع) فرمود: «پیامبر اکرم(ص) هر شب جمعه از میان اصحاب خود خراج می شد و به سمت قبرستان باقی می رفت»

**سلبی:** بدون تعارف یا اغراق باید به صراحت اذعان کرد که برخی آداب و رسوم مربوط به نوروز (چه قبل و چه بعد از آن) علاوه بر عدم تطابق با مبانی اسلام عزیز، دارای وجه عقلائی نیز نمی باشد. به طور مثال شنب چهارشنبه سوری یا شنب آخرین چهارشنبه سال یکی از این موارد می باشد. با وجود آنکه برخی پیدایش آن را در پیش از اسلام مورد تردید قرار داده اند، اما سراله با انجام مراسمی می معنا و بی فایده علاوه بر شنبی و اذیت دیگران گزهی صدمات جبران آپذیری به بیگانگان و مستمنان خود است. اما به هیچ علت با مشخص نشادنت است الا خودمان. در حالی که ما به گذشته مستمن خودمان افتخار می کنیم اما جهانبان از منظر بیرونی بزرآب خراجی این فرهنگ و تمدن را خواهند دید که دولت جمهوری اسلامی ایران هر ساله باید بودجه غلظیبی (و صرف تبلیغات رسمی ای و تجویز و آماده باش نیرو های انتظامی و آتش نشانی بکند تا در آستانه سال نو کمی از میزان تلفات و خسارات کمتر بشود؛ در حالی که همین بودجه و آمادگی سراسری برای مواجهه با شنب چهارشنبه سوری، می توانست صرف ششاسایی و کمک به نیازمندان مستمنان شود تا آنان نیز چون دیگران به استقبال نوروز بروند. چره زیبا و عالمانه فرودامیر المومنین(ع): «ارزش و مقدار هر فرد به اندازه چیزی است که او را نیکویی می شمارد.» مایز نگاه تمدن تاریخی خود را به جهانبان خواهیم نمایاند که به جای آتش فروری و ایجاد خطر برای خود و دیگران شنب های ارزشمندی چون روز درخت کاری و ششش نیکوکاری را در خاطر باقی نگذارد و بر گزگرمی است.

**نتیجه گیری**

بسیار از عیدهای دینی الهی و کامل، همواره بشریت را به فطرت خود دعوت کرده و فطرت الهی انسان را مرجمی برای قیاس اعمالشان قرار داده است. یکی از مظاهر این فطرت درونی آدمی عقلائیت او می باشد. عقلائیتی که ملاک رفتار، اعمال و کردار انسان است.دین مبین اسلام نیز با محور قرار دادن عقلائیت، هر آن چیزی را که به سعادت و اعمال آدمی، منتهی بشود مورد تأیید و استقبال قرار داده و هر آنچه را که به نفعی موجب فساد آدمی، خواهدود و در نهایت اعتقاد بشری بشود، از خود دور داشته است.

همین نگاه ویژه به عید باستانی نوروز و سایر اعیاد و آداب و رسوم ملی خود دارد. همانطور که با ذکر موارد مستقیلا نشان دادیم مفاهیم والای اسلام که ریشه در فطرت الهی انسان دارد خود گاه در تعلیمات دینی نشان می دهد و گاه در سنت های ارزشمند ملی؛ نگاه نام دید و بازدید به خود می گیرد و نگاه نام شنب رحم، در هر حال وجه مشترک هر دو عنصر عقلائیت و فطری بودن می باشد که این نول با افزایش آیین نسبت به آموزه های والای اسلامی و مطالعه درباره سنن ارزشمند ملی آنها را تشخیص داد و هر چه بیشتر نسبت به کیش و آیین خود افتخار نمود.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**

**اهیی تیغ** (۱۳۷۲ هـ. ق)

اهیی تیغیر شرکت فعلی نیز بر تو آلیو باری سبھی خاص به شماره ثبت ۹۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۵۲۰۱۱۱۹۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۶۱/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

مرکز اصلی شرکت به ادرس جدید استان قم- شهرستان قم-شهر مرکزی-بهر قم-شهرک مینرک امهدی- بلوار بل آثر- خیابان باستانیان منتهی می‌گردد. -حلیه مفک-کدستی ۳۷۱۱۹۳۷۵ تغییر یافت و نامه ۴ اسلشده بشرح فوق اصلاح گردید.

بناستاین تصمیات تغییرات زیر نامی در یکجای ثبت اسناد انجام شد توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی

مروم فوق و در پیانگه آهیی های سازمان ثبت قفل منسرس می باشد.

**اهری تیغ شرکت ها و موسسات تجاری قم**



# عم حسین عیداووده

عم حسین عیداووده مدیر مسئول نشر «عم» است. او در زمینه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی فعالیت دارد. در این مصاحبه به موضوعات مختلفی پرداخته است.

## خوش اومدی جوانم

### معاون شهرداری و معماری شهرداری قم

### در محدوده بافت تاریخی قم باید تجدید نظر شود

معاون شهرداری و معماری شهرداری قم گفت: محدوده ۲۱۵ هکتاری در نظر سازمان میراث فرهنگی در شهر قم براساس اعلام سال ۲۵ بوده و با شرایط فعلی شهر تطبیق ندارد و باید در آن تجدید نظر شود.

## بدون لابی‌گری نمی‌توان در کشور مطرح شد

### سعید سلیمانیان خواننده جوان و جوانی نام نمی‌برد

بدون لابی‌گری نمی‌توان در کشور مطرح شد. سعید سلیمانیان خواننده جوان و جوانی نام نمی‌برد. او در مصاحبه‌ای به این موضوع پرداخته است.

## مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبر داد

### اجرای عملیات هوادهی عرصه‌های چمن کاری شده

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبر داد: عملیات هوادهی عرصه‌های چمن کاری شده در محدوده‌های مختلف شهر قم آغاز شده است.

# ایستاد

## هر که کردارش نیک باشد خداوند او را به آرزویش می‌رساند

یکشنبه - ۱۳۹۵/۱۲/۱۲ - فصل بیستم - شماره ۴۵۳۳

## سفر نوروزی یا سفر ابدی؟



فرمانده انتظامی استان قم اعلام کرد

## فعالیت ۱۶ قرارگاه برای تامین امنیت مسافران نوروزی

فرمانده انتظامی استان قم اعلام کرد: فعالیت ۱۶ قرارگاه برای تامین امنیت مسافران نوروزی در حال انجام است.

## کشف ۹۳ درصد پرونده‌ها در حوزه سایبری

فرمانده انتظامی استان قم با بیان این که در حوزه پلیس فتا بیشترین تخلفات مربوط به جرایم اقتصادی مانند حکم اینترنتی بوده است، گفت: میزان موفقیت و قدرت کشف پلیس فتا استان در فضای سایبری ۹۳ درصد بوده است.

## میلانکین حقوق معلمان چقدر است؟

مشاور وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه حقوق معلمان به طور میانگین دو میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است، گفت: پرداخت نشده فرمول‌های هر سال ۹۶ توضیح داد.

## بزرگ‌ترین حادثه تروریستی در استان قم

بزرگ‌ترین حادثه تروریستی در استان قم در سال ۱۳۸۱ رخ داد. در این حادثه ۱۰ نفر کشته شدند.

## تیرسوزن در نوات خبر بر کناری خود را شنید!

چنان‌که تیرسوزن دفتر کاخ سفید گفته زمانی که می‌خواست به تیرسوزن روز بر او خبر حمله کرد، شنید که تیرسوزن خبر بر کناری اش را اعلام کرد و او در دستگیری بوده است.

## مادر کل اوقاف و امور خیریه استان خبر داد

### اجرای طرح آرامش بهاری در ۴۰ بقعه متبر که قم

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم با بیان اینکه اسناد احوال اجرای طرح آرامش بهاری در ۴۰ بقعه متبر که خوانده بود گفت: امروز ۹۶ طرح در ۳۰۰ حرم مطهر امامزگان واجب‌المسئله قم در گزاش شده است.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

### مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان خبر داد

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## کتابی قاجاقی

وی گفت: با همکاری سایر دستگاه‌ها از جمله دستگاه قضایی کشف کالاهای قاچاقی ۲۶ درصد و در نظر ارزش ریالی ۲۲ درصد افزایش داشته که ۱۵ میلیارد تومان برآورد می‌شود.

## کشف ۱۵ میلیارد تومان انواع

کالاهای قاچاقی در قم کشف شد. این مقدار شامل انواع کالاهای لوکس و گران‌بهاست.

## کشف ۱۳ هزار پرونده در مراکز

مشاوره پلیس فرمانده انتظامی استان قم گفت: یکی از کارهای بنابر خوب پلیس طی چند سال اخیر در سراسر کشور مشاوره دادن به خانواده‌هاست که یک مرکز مشاوره در مراکز اوقاف و امور خیریه استان قم راه‌اندازی شد.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.

## مدرسه‌های چمن کاری شده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان قم خبر داد: مدرسه‌های چمن کاری شده در استان قم در حال اجراست.