

استاندار قم خبر داد:

# تجهیز معابر قم به دوربین مدار بسته

مشکلی برای اجرای حد در مورد سارقان حرفه ای وجود ندارد  
سردار مجتبیایی: شناسایی و دستگیری ۹ باند سرقت در قم  
سرهنگ قدمی: هوشمندسازی معابر از سرقت ها جلوگیری می کند

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان تاکید کرد:

استفاده از ظرفیت بخش خصوصی برای توسعه صادرات قم

توضیحات ابراهیمیان درباره نقش اصل برائت در احراز صلاحیت ها

## طرح حمایت از آمران به معروف و ناهیان از منکر رد شد

سخنگوی شورای نگهبان گفت که طرح حمایت از آمران به معروف و ناهیان از منکر مورد ایراد شورای نگهبان قرار گرفته است.  
نجات الله ابراهیمیان در نشست خبری روز گذشته خود با اهالی رسانه گفت: طرح حمایت از آمران به معروف و ناهیان از منکر در

## تکذیب ادعای توافق هسته ای ایران و آمریکا

سرمقاله: حجت الاسلام صادق گلزاره

## وحدت مسلمانان بر مدار مشترکات

محمد رضا عارف:

## فاصله ای بین بزرگان اصلاح طلب وجود ندارد

تاریخ شکوهمند انقلاب اسلامی ایران در اصفهان است، گفت: مردم خوب و متدین استان اصفهان در همه دوران های مختلف قبل و بعد از پیروزی انقلاب اسلامی نقش ماندگاری در تاریخ معاصر ایران داشتند و مردم این استان وارث بیش از ۲۳ هزار شهیدی هستند که برای عظمت ایران و اسلام جان خود را تقدیم کرده اند.

وی با یادآوری نقش چهره های برجسته این استان بویژه آیت الله سید جلال الدین طاهری و استاد علی اکبر پرورش خاطر نشان کرد: اصفهان یکی از جوشان ترین کانون های انقلاب اسلامی و زادگاه زنان و مردانی بزرگی است که برای آزادی، عدالت و پیشرفت کشور قلبشان تپیده و می تپد.

مدیر کل راه و شهرسازی استان قم در گفت و گو با ایمان:

## بساط نقشه های اجرایی برچیده شود

بساط نقشه های اجرایی باید برچیده شود

برخورد قاطع با مهندسان طرح و ناظر متخلف

ساخت و سازهای غیر مجاز، غیر اقتصادی شود

نباید شهرداری ها به سمت تراکم فروشی بروند



توسط معاون عملیات فرماندهی حفاظت سپاه تشریح شد:

## جزئیات ترور ناموفق دانشمند هسته ای

که در ۱۳ مورد درگیری شده و هم مهاجمین و هم برادران امنیت پرواز آسیب دیده اند اما در هیچکدام از این موارد مهاجمین در عملیات خود موفق نبوده اند. معاون عملیات فرماندهی حفاظت سپاه، تصریح کرد: به همین دلیل در حوزه هوانوردی هیچگونه مسافر خارجی و داخلی در ایران دغدغه امنیت در پرواز را ندارد علت آن هم فقط توانمندی، آموزش و تخصص نیست بلکه سپاه به صورت ارزشی از امنیت پرواز در زمین و هوا جراست کرده و می کند. باقری در بخش دیگری از گفت و گو تأکید کرد: در سازمان ایکائو، سپاه حفاظت هواپیمایی به عنوان یکی از قطب های تأمین امنیت در حوزه هوانوردی معرفی شده است.

وی ادامه داد: سپاه پاسداران امروز به عنوان یک الگو در حوزه تأمین امنیت پرواز مطرح است و برخی کشورهای اروپایی امنیت پرواز ایران در زمین و آسمان را الگوی خود قرار داده اند و تلاش می کنند عیناً اقدامات ما را کپی کنند. باقری گفت: در کشورهای غربی هرجا بخواهند در این حوزه مثالی بزنند می گویند امنیت پرواز را باید مثل ایران در فردو گاه ایمان داشته باشیم.

معاون عملیات فرماندهی حفاظت سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، گفت: در دو سال اخیر دشمن صهیونیستی اقدام به عملیات ترور یکی از دانشمندان هسته ای کرده بود که با حضور به موقع برادران حفاظت سپاه این عملیات خنثی و از آن جلوگیری شد.

به گزارش فارس، سرهنگ باقری از خنثی سازی آخرین عملیات ترور یکی از دانشمندان هسته ای توسط صهیونیست ها با اقدام به موقع حفاظت سپاه خبر داد.

سرهنگ باقری با اشاره به سی امین سالگرد تشکیل سپاه حفاظت هواپیمایی در پنجم دی ماه سال ۶۳ گفت: در آن سال طرف چند ماهه قریب به ۵ هواپیما از ایران روده شد که ۲ فروند آن مسافری و بقیه در حوزه های دیگر بوده اند. وی افزود: لذا در آن زمان امام (ره) به آقای محسن رضایی فرمانده وقت سپاه ابلاغ کردند که حفاظت از هواپیماها به سپاه واگذار شود و تأکید کردند از این پس سپاه را مسئول می دانم.

باقری ادامه داد: از آن زمان که سپاه این مسئولیت را به عهده گرفت ۱۳۰ مورد اقدام به هواپیمایی داشتیم



# یوم چهارم بزرگداشت امام گلزاره

## امام گلزاره

در سایه بانوی کرامت  
حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها

مجموعه روایت | موسسین، جعفر علیهم السلام  
مآخذ: اب هیثم علیه السلام (صاحب کتاب القضاء الامامیه)  
پیر کار می شود

**مخبر های همایش:**

- ۱- سیره و زندگی امامزاده هادی علیه السلام واقع در شهر کتک روستای فردو
- ۲- سیره و زندگی امامزاده علی بن ابراهیم علیه السلام
- ۳- تحلیل شخصیت علمی امامزاده ابراهیم علیه السلام
- ۴- معرفی آثار علمی امامزاده ابراهیم علیه السلام (کتاب القضاة و القواعد)
- ۵- معرفی آثار علمی موسسین جعفر علیهم السلام در قم
- ۶- شناسایی اصحاب علمی موسسین جعفر علیه السلام
- ۷- شخصیت علمی آل موسسین جعفر علیهم السلام در قم
- ۸- سیره و زندگی امامزاده حمزه علیه السلام واقع در قم خیابان آذر
- ۹- سیره و زندگی امامزاده زینب خاتون سلام الله علیها واقع در شهر کتک
- ۱۰- سیره و زندگی امامزاده احمدو ابراهیم علیهما السلام واقع در اشتهای خیابان چهارمردان/بوار شهید رحمانی
- ۱۱- سیره و زندگی امامزاده جعفر شهید علیه السلام واقع در قم خیابان امامزاده ابراهیم علیه السلام
- ۱۲- سیره و زندگی امامزاده محمد علیه السلام واقع در قم اشتهای خیابان چهارمردان/بوار در بنامه امامزاده علی بن جعفر علیه السلام
- ۱۳- سیره و زندگی امامزاده جعفر علیه السلام واقع در بخش سلاجگان روستای زوارین
- ۱۴- سیره و زندگی امامزاده سگرینه خاتون سلام الله علیها واقع در بخش مرقریه روستای جنت آباد

- ۱- سیره و زندگی امامزاده هادی علیه السلام واقع در شهر کتک روستای فردو
- ۲- سیره و زندگی امامزاده علی بن ابراهیم علیه السلام
- ۳- تحلیل شخصیت علمی امامزاده ابراهیم علیه السلام
- ۴- معرفی آثار علمی امامزاده ابراهیم علیه السلام (کتاب القضاة و القواعد)
- ۵- معرفی آثار علمی آل موسسین جعفر علیهم السلام در قم
- ۶- شناسایی اصحاب علمی موسسین جعفر علیه السلام
- ۷- شخصیت علمی آل موسسین جعفر علیهم السلام در قم
- ۸- سیره و زندگی امامزاده حمزه علیه السلام واقع در قم خیابان آذر
- ۹- سیره و زندگی امامزاده زینب خاتون سلام الله علیها واقع در شهر کتک
- ۱۰- سیره و زندگی امامزاده احمدو ابراهیم علیهما السلام واقع در اشتهای خیابان چهارمردان/بوار شهید رحمانی
- ۱۱- سیره و زندگی امامزاده جعفر شهید علیه السلام واقع در قم خیابان امامزاده ابراهیم علیه السلام
- ۱۲- سیره و زندگی امامزاده محمد علیه السلام واقع در قم اشتهای خیابان چهارمردان/بوار در بنامه امامزاده علی بن جعفر علیه السلام
- ۱۳- سیره و زندگی امامزاده جعفر علیه السلام واقع در بخش سلاجگان روستای زوارین
- ۱۴- سیره و زندگی امامزاده سگرینه خاتون سلام الله علیها واقع در بخش مرقریه روستای جنت آباد

آخرین مهلت ارسال چکیده مقالات پنجشنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۳  
نمودار ارسال  
نسخه الکترونیک و چاپ (بصورت word, PDF) به ایمیل [www@iqom@gmail.com](mailto:www@iqom@gmail.com) ارسال شود.  
پل ارتباطی با دبیرخانه: آدرس دبیرخانه: قم، خیابان انقلاب (چهارمردان) / اداره کل اوقاف و امور خیریه استان قم  
شماره تماس: دبیرخانه: ۰۲۵۳۷۹۰۱۹ | ۰۲۵۳۷۹۰۱۹ | پایگاه اطلاع رسانی: ۰۲۵۳۷۹۰۱۹ | شماره پستی: ۳۵۱۳۳۵۱



# بانک مهر اقتصاد

سپرده سرمایه گذاری

## یکساله

واریز سود ماهیانه

# ۲۲٪

www.mebank.ir ۸۹۸۹۲







## هشدارها

یک کارشناس طب سنتی:

### پُر خوری از علت‌های گرفتگی صداست

یک کارشناس طب سنتی گفت: پُر خوری، مصرف غذاهای سرد، یخ، آب یخ، فلفل، غذاهای تند و شور و ترش، غذاهای سرخ کرده و فست فود، بامجانب و انگور، مواد افزودنی دار، چای پر رنگ، کاکائو، قهوه و نوشابه‌های صنعتی از علل تسدیدگرفتگی صداست.

سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره گرفتگی صدا اظهار داشت: نقش گفتار در ارتباطات انسانی و انتقال از این طریق بر هیچ کس پوشیده نیست و مهمترین مسئله در این ارتباط تولید صداهای گفتاری و شنیدن این اصوات است.به گفته وی در فرایند ارتباط کلامی صدای ایزرای ترس که نه تنها پیام را منتقل می‌کند بلکه به معنا آن می‌افزاید،احساس گوبنده را بیان می‌کند و می‌تواند پیام قوی تری را به شنونده انتقال دهد.مشکلات صوتی جزو شایع ترین مشکلات مراجعه به متخصصی گوش و حلق و بینی است که علل مختلف می‌تواند گرفتگی صدا را ایجاد کند.این کارشناس طب سنتی ادامه داد:صوت علاوه بر اینکه بیان گر حالت‌های عاطفی، هیجانی و روانی گوبنده است و می‌تواند حالت‌های جسمانی به ویژه وضعیت جنجره وی را نیز مشخص کند، جنجره و چین‌های صوتی به عنوان منابع صوتی در بدن انسان گفتار وی را قابل شنیدن می‌سازد.

**پُر خوری از علل گرفتگی صداست**

علوی عنوان کرد:از دیدگاه طب سنتی پُر خوری، مصرف غذاهای سرد یخ، آب یخ، فلفل، غذاهای تند و شور و ترش، غذاهای سرخ کرده و فست فود،بامجانب و انگور،مواد کافئین دار، چای پر رنگ، کاکائو،قهوه،نوشابه های صنعتی، زیاد روی در مصرف گشنیز تازه،حبوبات و سایر غذاهای نفخ دار، مواد مخدر، دود سیگار، مواجهه شدن با گرد و غبار، مصرف برخی داروهای مثل کوپرتیکواستروئیدها،آسپرین،نیترات، هیستامین‌ها و دکونژستان‌ها که به طور معمول در سرماخوردگی‌ها و آلرژی مصرف می‌شود و نیز داروهای بی‌حس کننده موضعی به دلیل اینکه همه باعث خشکی بیشتر تارهای صوتی و گرفتگی صدا می‌شود و همچنین حضور در اماکن سرد گرفتگی صدا را تشدید می‌کند

**یخ بچ کردن در زمان گرفتگی صدا ممنوع**

وی با اشاره به اینکه رعایت سکوت را از مهمترین توصیه‌ها در گرفتگی صدا است، خاطر نشان کرد:سکوت باعث آرامش تارهای صوتی می‌شود و صحبت کردن باعث افزایش حرکت و اسپاسم جنجره و به دنبال آن تغییر بیشتر فر کلس صدا می‌شود و مهمتر از آن این است که یخ بچ کردن خود بسیار مضر است و در صورت لزوم باید بسیار آرام صحبت کرد.

یک متخصص طب سنتی:

## رژیمی برای رفع کبک چرب

یک متخصص طب سنتی برای رفع بیماری‌های کبدی رژیمی را برای کبد چرب تشریح کرد.

غلامرضا کردفشاری در رابطه با درمان کبک چرب اظهار داشت: بهترین دارو برای درمان بیماری‌های کبدی استفاده از ترکیباتی است که در آن کلسنی وجود داشته باشد.به گفته وی افرادی که کبک چرب دارند بهتر است ۱۰ گرم تخم کلسنی، ۱۰ گرم تخم خرفه، ۱۵ گرم تخم خرزه به‌علافه ۱۰ گرم تخم خیبار را با هم نیمکوب کرده و کمی از آن را از شب در عرق کلسنی و شاتره خیسانده و صاف کنند و صبح آن را مصرف کنند.این متخصص طب سنتی ادامه داد: بعد از ظهر نیز از گل مخلوط با ۴ پُر دیواره در عرق کلسنی و شاتره خیسانده و مصرف کنند و بهتر است که مصرف دارو با غذا فاصله داشته باشد و پس از خوردن دارو نیز تا یک ساعت غذا نخورند.کردفشاری بیان کرد:افراد مبتلا به کبک چرب در کتب طب سنتی آمده بود، بعد از ظهر نیز از گل مخلوط با ۴ پُر دیواره در عرق کلسنی و شاتره خیسانده و مصرف کنند و بهتر است که مصرف دارو با غذا فاصله داشته باشد و پس از خوردن دارو نیز تا یک ساعت غذا نخورند.کردفشاری بیان کرد:افراد مبتلا به کبک چرب در صورت لزوم از کلسنی و شاتره نبوشند.بهرتر است که از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، غذاهای آماده و غلیظ مانند ماکارونی، سالاد الویه، گوشت گاو و گوساله و کله‌پاچه برهیزر کنندوی افزود:معدسه قسمت‌دارد، یک‌قسمت برای غذاست یک‌قسمت برای نوشیدنی‌ها و یک قسمت هم برای نفس کشیدن است.افراد از پُر خوری برهیزر کنند و جایی برای نفس کشیدن خود بگذارند.این متخصص طب سنتی گفت:در طول روز ورزش نکنند.آب بخ‌نخورند و همیشه آبی که جرم یخ درون آن وجود دارد، نخورند و به‌جای آب یوشنند.این متخصص طب سنتی در مورد رژیم غذایی افراد مبتلا به کبک چرب و کبک چرب با لااست با این روش درمانی رو به بهبود می‌شود.اصلاح کلبه کبک و مرمت و بازسازی قسمت‌هایی از بدن صورت می‌گیرد.سوم از بدن دفع می‌شود.می‌توانند به‌عنوان نوشیدنی هر چند بار که نیاز به آب دارند از شربت آب و عمل و لیوموترش استفاده کنند.

## نیم‌تای علمی فناوری

## تولید سیمان تقویت شده با نانومواد



یک شرکت ژاپنی با افزودن نانوساختارهایی به سیمان موفق به تولید سیمانی شده است که مقاومت بالاتری نسبت به سیمان‌های رایج در بازار دارد؛ این محصول جدید در برابر سایش، حرارت، ترک خوردن و شکستن مقاومت بالایی دارد.

شرکت کیو‌سی‌کوپریشن Kyocera موفق به تولید سیمانی جدیدی شده است که دارای مقاومت به سایشی ۵۰ درصد بیش از سیمان‌های معمولی است. این سیمان که مقاومت در برابر ترک‌خوردگی آن نیز ۵۰ درصد بیشتر از دیگر سیمان‌ها است، برای مصارف صنعتی بسیار مناسب است.

این محصول در دو نوع مختلف، TN۶۲۰ و PV۷۲۰ تولید شده و از آن می‌توان برای ماشین‌های کم سرعت و پرسرعت استفاده کرد. این محصولات هم از نقطه نظر سختی و هم استحکام بسیار مطلوب هستند. درون این سیمان ذرات بسیار کوچکی وجود دارد که موجب پهنه شدن خواص سیمان می‌شود. برای ساخت PV۷۲۰، به سیمان TN۶۲۰ مقداری Megacoat Nano افزوده شده است که یک نانوبوشش چندلایه بوده و بیش از این در هیچ سیمانی مورد استفاده قرار نگرفته است.

این محصول جدید، عمری طولانی و پایداری بالایی دارد. در تولید این سیمان از ترکیباتی استفاده شده است که می‌تواند نقطه تقبوت سیمان را افزایش دده و مقاومت در برابر حرارت این سیمان را نیز بهبود بخشد. با این کار، چسبندگی سیمان نیز بهبود یافته و کمتر دچار ترک خوردگی می‌شود. Megacoat Nano موجب مقاومت بالاتر سیمان در برابر سایش و اکسید شدن نیز می‌شود.

### ماه کامل بی خوابی می آورد

سلامت روانی انسان ها تاثیر داشته باشد.

مطالعات محققان نشان می دهد که کره ماه می تواند تاثیرات شگرف و اعجاب انگیزی را بر سلامت روح و جسم انسان ها داشته باشد. ماه در مدتی حدودا یک ماه ( ۳۰ روز) به دور زمین می چرخد و محققان معتقدند دوری و نزدیکی ماه از زمین می تواند تاثیر قابل توجهی بر بدن انسان ها داشته باشد.

مطالعات محققان پودایتس نشان می دهد که ماه می تواند تاثیر شگرفی بر ریتم خواب شبانه انسان ها داشته باشد. محققان در این زمینه خواب شبانه و استراحت حدود ۵۰ زن و مرد را مورد بررسی قرار دادند تا به اطلاعات خواب و همینطور میزان عمیق یا سبک بودن خواب، اختلالات، بیدار شدن های پیاپی، از خواب پریدن و بی بیزند.

در مورد گروه آزمایش خواب بر اساس تقویم تغییر و حرکت ماه منسجیده شد. در زمانی که ماه کامل در آسمان می درخشید، خواب زنان و مردان سبک و باوقفه های پیاپی مواجه شد تا جایی که به دلیل پریدن های متوالی از خواب حالت عصبی و پریشانی نیز به آنها دست می داد. این تحقیق در بازه زمانی ۲۷ ساعت انجام شد. در زمانی که ماه کامل بود، میزان خواب عمیق تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کرده در نتیجه افراد به بی خوابی مبتلا می شدند. علت این پدیده را می توان در ترشح هورمون ملاتونین دانست. در شب هایی با قرص کامل

### پاسپورت‌های ژنتیکی برای نوزادان تازه متولد شده در انقلاب جدید پزشکی

اکتون آنها قصد دارند طی چند هفته آینده آزمایشات خود را انجام والدین آغاز کنند. کارشناسان بر این باورند که تعیین توالی در آینده می تواند بخشی از آزمایشات عادی باشد که بر روی هر نوزاد انجام می شود.

این کار می تواند به پزشکان و والدین اطلاعات بسیار بیشتری در مورد طیف وسیعتری از خطرات بیماری‌های بالقوه را نسبت به آزمایش سنتی نمونه‌گیری از پاشنه پا ارائه کند که در آن، نمونه کوچکی از خون نوزاد برای بررسی چندین بیماری ممکن گرفته می‌شود.

این امر حتی ممکن است به پاسپورت‌های ژنتیکی منجر شود که سالها بعد می تواند برای کمک به ایجاد درمان شخصی مانند انتخاب موثرترین درمان اسم مورد استفاده قرار بگیرد. بیماران‌هایی که در این طرح شرکت کرده‌اند شامل بیمارستانهای دانشگاه کارولینای شمالی هستند که قرار است در سال ۲۰۱۵ بررسی بر روی تعیین توالی ژنتیکی نوزادان سالم و بیمار را آغاز کنند و همچنین دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو که به توالی نمونه‌های پیشین بیماران پاشنه پا با هدف یافتن بحث بازرگاری نوزادان خواهد پرداخت. بیمارستان زنان و بریگهام با همکاری بیمارستان کودکان بوستون چندی پیش پروژه BabySeq را شکل دادند. این پروژه که در انتظار تأیید نهایی قرار دارد، قرار است در سال ۲۰۱۵ به ارائه تعیین توالی ژنتیکی به برخی والدین نوزادان سالم و بیمار بریزد.

## بیماری‌زا بودن نان‌های امروزی به دلیل روش غلط تهیه آرد و پخت

از نشاسته تشکیل شده و فاقد مواد حیاتی گندم است؛ یعنی، از دیاستازها، ویتامین‌ها و قسمت اعظم املاح معدنی محروم است.

۳. رنگ کردن آرد

سابقاً، آرد به‌طور طبیعی مصرف می‌شد و کاملاً سالم بود ولی امروزه آن را برای مرغوب و مشتری‌پسند شدن، به وسیله یک عده مواد شیمیایی رنگ می‌کنند. این رنگ‌های شیمیایی همه برای بدن مضرند لذا به موجب قوانینی در کشورهای متمدن کنونی، رنگ کردن آرد قه‌زنگ شده است، با این حال هنوز هم در شهرهای بزرگ امروز متداول است.

۴.الک کردن آرد

اطلای قدیم ایران معتقد بودند که نانی که کاملاً الک کرده و بی‌سیوس و سفید باشد، برای سلامتی ضرر دارد و مردم را از خوردن آن نهی می‌کرد و مردم هم آن را نمی‌خوردند ولی قریب صد سال است نان سفید به واسطه مرغوبیت ظاهری که دارد، مورد پسند عمومی قرار گرفته و از این راه یک سلسله بیماری‌هایی در بین مردم رواج یافته است که بیوست مزاج را باید در ردیف اول محسوب کرد و نیز چنان‌که قبلاً گفتیم کمبود منیزیم در این نان‌ها یکی از عوامل بروز سرطان‌های امروزه است.

۵. خمیر کردن آرد

در گذشته، برای خمیر کردن آرد، مایه خمیر به کار می‌رفت ولی اروپاییان به جای مایه خمیر، مخمر آب جو و به جای خمیرگیر، ماشین‌ها و آلات مکانیکی به کار بردند. پس از مدتی مطالعه و تحقیق، امروزه معلوم شده است که همان طریقه قدیمی برای سلاستی شدن از روش جدید خیلی بهتر است. در دایرة المعارف تغذیه آمده است: «برای عمل تخمیر در آرد قدیم مایه خمیر یعنی مقداری از خمیر پخت قبلی را به آرد، می‌برند»؛ این طریقه اگرچه طولانی و پُر زحمت بود ولی عمل کاملی انجام می‌داد زیرا در مجاورت لوورهای مایه خمیر، میکروب‌ها مخصوصاً باسیل لاکتییک نمو کرده و خمیر را تا اندازه‌ای اسیدی می‌کرد و این امر مانع از نمو میکروب‌های مضر در خمیر می‌شد و گلوتن را نیز به طریقی که برای پخت نان مفید بود تغییر می‌داد.

از طرف دیگر، در طول مدتی که برای پخت نان می‌ماند، نشاسته موجود در آن تغییرات مطلوبی پیدا می‌کند و هم‌چنین موقعی که خمیر گیر با بازوهای خود خمیر را بلند می‌کرد و در هوا حرکت می‌داد، عمل تهویه لوورها به خوبی انجام می‌شد و تمام این اعمال مفیدترین وضعیت برای تهیه نان فراهم می‌کرد.

امروزه علم تخمیر را به وسیله مخمر آب جو انجام می‌دهند، اگرچه این طریقه بسیار سریع‌تر از طریقه مایه خمیر انجام می‌پذیرد و حتی برای تسریع در این امر مقدار زیادی مخمر به آن اضافه می‌کنند و اگر این رویه تخمیر سریع را با طریقه تخمیر طبیعی مقایسه کنیم خواهیم دید که نتیجه آن‌ها یکی نیست زیرا اعمال حیاتی به نظامات خاصی انجام می‌گیرند و اگر خواهیم جریان عمل آن‌ها را تسریع کنیم اساس این کیفیت حیاتی تغییر خواهد کرد.

شکی نیست که به طریقه جدید عمل تخمیر انجام گرفته و گاز کربنیک نیز به مقدار زیاد متصاعد می‌شود به‌طوری‌که در اولین نظر، حباب‌های برآمده نان مشاهده می‌شود ولی چه چیز جانشین عمل باسیل‌هایی که در مایه خمیر طبیعی موجود است و هم‌چنین دیاستازهای جوانه گندم که طی ساعت‌های متوالی مولکول‌های آلبومین را شکسته و اسیدهای آمینه و لیستین را آزاد خواهد کرد، می‌شود؟ و خلاصه اینکه مرغوب و سالم بودن نان، بسته به تخمیر صحیح و کامل خمیر است.

۶. پخت نان

در گذشته، برای پخت نان، از بوته‌های گیاه صحرایی به عنوان سوخت استفاده می‌شد ولی امروزه در همه جا کوره‌های مازوتی به کار می‌برند برای آنکه بدانیم کدام‌یک از این دو طریقه بهتر و برای سلامتی بدن مناسب‌تر است در دایرة المعارف جدید تغذیه آمده است

که «طبق تجربیاتی که به عمل آمده، مخز نان تا ۱۰۰ درجه حرارت می‌پسند و این درجه حرارت عملاً برای از بین بردن میکروب‌های موجود در خمیر کفایت می‌کند، پس نان مستختمان نان در ضمن طبخ به سرعت انجام می‌پذیرد.

اگر طبخ به سرعت انجام پذیرد به واسطه تولید قشری بر روی نان، از تبخیر آب مخز نان جلوگیری به عمل می‌آید و مخز نان خیلی آبدار خواهد بود که از نظر هضم نان نامناسب خواهد بود و این کیفیت در کوره‌های جدید که با مازوت کار می‌کنند دیده می‌شود.

طبخ باید به اهستگی انجام پذیرد تا مقدار اضافی آب، به‌تدریج خارج شود، آب نیز نباید جلوگیری به عمل می‌آید و مخز نان خیلی آبدار خواهد بود که از نظر هضم نان نامناسب خواهد بود و این کیفیت در کوره‌های جدید که با مازوت کار می‌کنند دیده می‌شود.

۳۵ درصد وزن نان تجاوز کند از ظرف دیگر، مخز نان باید به اهستگی به درجه حرارت ۱۰۰ برسد تا دیاستازها بتوانند روی نشاسته، به خوبی اثر کرده و به این ترتیب هضم آن آسان تر شود». پس معلوم می‌شود همان سوخت‌های قدیمی نیز برای طبخ نان بهتر و مناسب‌تر از سوخت‌های امروزه بوده است.

### تولید ژلاتین با کیفیت از ضایعات دباغی

دانشمندان «مؤسسه تحقیقاتی جرم CSIR–Central» در هند به منظور تولید ژلاتین با کیفیت از اتلافات پوست حیوانات در دباغ‌خانه جرم استفاده کردند.

این شیوه به کاهش زیلایه تولیدشده در دباغ‌خانه‌ها کمک می‌کند.

معمولاً ژلاتین باکیفیت از کلژن تولید می‌شود که خود از استخوان و پوست حیوانات استخراج می‌شود.

اکتون دانشمندان هندی ژلاتین باکیفیت را از کلژلنی تولید کرده‌اند که از بقایای پوست حیوانی که به جرم تبدیل می‌شوند مشتق شده است. کلژن، پروتئینی است که در ماتریکس خارج سلولی جانوران وجود دارد و فراوان‌ترین پروتئین بدن محسوب می‌شود. این‌ها اعلام کرده‌اند ژلاتین را می‌توان از پوست حیوانی مانند بز، گاو، گوسفند و بوقالو تولید کرد.

تیم علمی فرآیند تولید را به گونه‌ای کنترل کردند تا بتوانند ژلاتین با استحکام بالایی تولید کنند. محققان مدعی‌اند این محصول موفق به تولید روشی جایگزین برای تولید ژلاتین باشد، بلکه راهکار مفیدی برای خلاصی شدن از اتلافات جامد در دباغی‌های جرم به شمار می‌آید.

## کشف حیات در سیارات بیگانه با نانو حسگر جدید

حرتک لیزری است که می‌تواند تا ۲۰۰ باکتري را مورد شناسایی و بررسی قرار دهد.

اگر باکتري مورد بررسی زنده باشد، سلول‌ها باعث ارتباطات خفیف در قسمت تير کنسول شده و توسط ليزر بعنوان نشانه‌ای از حیات تشخیص داده می‌شود؛ با مردن سلول‌ها، سیگنال‌ها نیز متوقف می‌شوند.

این روش علاوه بر کاربرد در یافتن حیات فرازمینی در سیارات بیگانه، برای آزمایش داروهای نیز قابل استفاده است؛ تیر کنسول می‌تواند با سلول‌های سرطانی پوشش داده شود و اگر آکستفاقی قبلی آینده‌مرد استفاده‌قرار بگیرد، نانو حسگرها، دارو موثر باشد، سیگنال‌های حرکتی کند یا متوقف می‌شوند .
قابلیت بررسی حیات در دریاچه سرد تیتان برخوردار هستند.

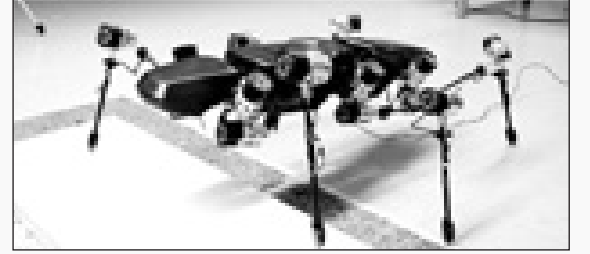
## روباتی که به شکار موجودات فضایی می رود

روبات‌ها جزء اولین فضاپردان به سیارات بیگانه در آینده خواهند بود.

دانشمندان دانشگاه بلفیگد آلمان موفق به ساخت یک روبات حشره شده‌اند که امید می‌رود در آینده برای کشف عناصر مختلف در سیارات بیگانه بکار رود.

گفتنی است، که این روبات حشره هکتور نام دارد.

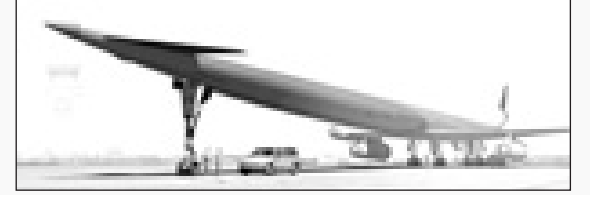
وزن آن در حدود ۱۲ کیلو گرم است و می‌تواند تا ۳ برابر وزن خود بار حمل کند. این روبات حتی قادر به حمل محموله در سیارات بیگانه نیز خواهد بود.



## ساخت نسل جدیدی از هواپیمای با قابلیت باور نکردنی

خبرها از ساخت نسل جدیدی از هواپیمای با قابلیت باور نکردنی در آینده نزدیک در خطوط هواپیمایی سراسر دنیا حکایت دارد.

آژانس فضایی اروپا از ساخت نسل جدیدی از هواپیمایا پرده برداشته است که می‌تواند به هر نقطه از دنیا تنها در عرض ۴ ساعت پرواز کرده و به مقصد برسد.این هواپیمای دارای تکنولوژی خاصی برای تنظیم تنفس ایمن برای مسافران خواهد بود.این هواپیمای قابلیت جابجایی ۳۰۰ مسافر را دیگر داشته.



### علمی و سلامت

#### هشدارها و توصیه‌ها

### ترس موجب تشخیص دیر هنگام

### افسردگی شده است

**ترس و احساس نگرانی** از اینکه به یک نفر برچسب افسرده شود، موجب تشخیص دیر هنگام افسردگی و مقاومت افراد در برابر درمان این ناراحتی روانی شده‌است.

حشمت الله نادى، روانشناس بالینی افزود: بیماری‌های روانی به اندازه بیماری‌های جسمی مورد توجه قرار نمی‌گیرند به همین دلیل کمتر کسی به عوارض این بیماری‌ها که شامل عوارض جسمی نیز هست توجه می‌کند.

وی گفت: اغلب افرادی که دچار این مشکلات روحی هستند، از این اینکه بیماری خود را ایزر کنند و کسی به آن‌ها بگوید مریض روانی، ناراحت و مضطرب هستند.

نادی تأکید کرد: ترس و احساس نگرانی از اینکه به یک نفر برچسب افسرده زده شود، موجب تشخیص دیر هنگام افسردگی و مقاومت افراد در برابر درمان این ناراحتی روانی شده‌است.

وی با بیان اینکه عدم تشخیص افسردگی موجب افت شدید کیفیت زندگی می‌شود، یادآور شد: بروز مشکلات جسمی و محدودیت‌های اجتماعی و شغلی از جمله عوارضی است که در صورت درمان نشدن افسردگی ایجاد می‌شود.

از نای خاطر نشان کرد: افراد جامعه باید به این موضوع توجه داشته باشند که در صورت ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی، همانند ابتلا به بیماری‌ها و ناراسی‌های جسمی باید به پزشک و متخصص مربوطه مراجعه کرده و برای درمان خود اقدام جدی صورت دهند

### مصرف شیرینی جات

### نشانه‌ای مهم از استرس مزمن است

**مصرف زیاد و بی‌رویه شیرینی‌جات، نشانه‌ای مهم از بروز استرس مزمن و برخی دیگر از اختلالات شدید روحی و روانی است.**

محسن علی‌دینی نیا، روانپزشک تصریح کرد: استرس یکی از مشکلات جدی و شایع اغلب افراد جامعه شده است و به دنبال آن مشکلات و عوارض زیادی اعم از جسمی و روانی به وجود آمده است.

وی با اشاره به اینکه استرس در صورت تداوم و شدت یافتن می‌تواند به حالت مزمن درآید، افزود: استرس مزمن ممکن است با علامی همراه باشد که استرس‌های معمولی فقدا این علائم باشند.

علیدینی نیا تأکید کرد: مصرف زیاد و بی‌رویه شیرینی‌جات، نشانه‌ای مهم از بروز استرس مزمن و برخی دیگر از اختلالات شدید روحی و روانی است.

وی گفت: در وقع استرس از دلایل اصلی بروز نگرینختن فرد و ایجاد تمایل فرد به مصرف شیرینی‌جات و تنقلات است.

علیدینی نیا افزود: مبتلایان به استرس مزمن که به میزان زیاد شیرینی‌جات مصرف می‌کنند، در جرات مختلفی سردرد را ممکن است تجربه کرده و بروز سردردهای میگرنی و ناگهانی در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: بروز مشکلات پوستی در افرادی که دچار استرس مزمن هستند، به مراتب بیشتر از سایر افراد است.

## ورزش بهترین درمان این بیماری

**استخرا، شنا و جکوزی در برطرف کردن سیاتیک تأثیر به‌سزایی دارد**
محمود معتمدی، متخصص ارتوپد گفت: سیاتیک مجموعه‌ای از رشته‌های عصبی است

که در ناحیه ستون فقرات کمری تشکیل می‌شود.

عصب سیاتیک همان دیسک است.

وی ادامه داد: هرگونه آزار در ناحیه مهرهای کمری باعث تحریک عصب سیاتیک می‌شود، در نتیجه در اختلال در پاها، ساق پا و کف پا به صورت بی‌حسی و سوزش ایجاد می‌شود.

در برخی موارد به دلیل فشار وارد شده به عصب سیاتیک، ممکن است بیمار توانایی راه رفتن را از دست بدهد.

معتمدی بیان کرد: داروهای نظیر ضد درد، شل‌کننده عضلات و ضد تورم در درمان این بیماری مؤثرند، همچنین استخرا، شنا و جکوزی در برطرف کردن مشکلات نقش به‌سزایی دارند؛ زمانی که درمان دارویی و ورزش باعث بهبودی نشود، عمل جراحی انجام می‌شود. در این عمل فشار وارد شده بر عصب سیاتیک برداشته می‌شود، در نتیجه دردهایی که مربوط به عصب سیاتیک است از بین خواهد رفت. دکتر معتمدی در پایان بیان کرد: طرز بلند کردن وزنه از روی زمین بسیار مهم است. جهت بلند کردن یک جسم سنگین، کمترتان را خم نکنید بلکه زانوهایتان را خم کنید. همچنین وزن زیاد باعث فشار روی ستون فقرات می‌شود. به همین دلیل افراد چاق زودتر دچار درد ستون فقرات و سیاتیک می‌شوند.

## عفونت لته را جدی بگیرد

**عفونت لته ریسک حملات قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.**

اکبر فاضل، دندانپزشک گفت: لته سالم دارای قوام محکمی بوده و کاملاً بر روی استخوان چسبیده است و رنگ آن نیز صورتی است.

وی ادامه داد: تجمع میکروب‌ها در شیار لته می‌تواند به سلامتی لته آسیب وارد کند. اگر جرم با مسواک زدن و دهان‌شویه‌ها از بین نرود دندانپزشک به وسیله کوز تاژ عفونت را برداشته و به سلامت لته و رفع خونریزی کمک می‌کند.

ریسک حملات قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی ۲۱-۴ برابر بیشتر می‌کند، همچنین عفونت‌های ریوی و عفونت‌های تنفسی نیز ۳-۴ برابر افزایش پیدا می‌کند. وی در مورد

تأثیر داروها گفت: برخی داروها تأثیر مثبت دارند، نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها و دهان‌شویه‌های آنتی‌باکتریال به دلیل کاهش عفونت‌ها باعث بهبود لته می‌شوند، در مقابل برخی داروها عوارضی دارند. دکتر فاضل در پایان گفت: زمانی که عفونت‌های لته پیشرفته باشد با روش‌های ساده و معمول نظیر مسواک، جرم‌گیری و کوزتاژ قابل درمان نباشند، جراحی لته توصیه می‌شود.

## با مشاهده این علائم

### از بروز پارگی پرده گوش جلوگیری کنید

**فرد به منظور جلوگیری از پارگی پرده گوش، با مشاهده کمترین علامت عفونت در این ناحیه چون گرفتگی آن برای معالجه اقدام کند.**

حساملدین امام جمعه، شورای‌شدن گفت: به‌طور معمول در صورتیکه هر عفونتی در گوش در درازمدت ادامه پیدا کند منجر به پارگی پرده گوش می‌شود. این عفونت‌ها، عفونت‌های حاد میانی و مجرای آن را نیز شامل می‌شود.

وی افزود: افراد به منظور جلوگیری از پارگی پرده گوش با مشاهده کمترین علامت عفونت گوش از جمله گرفتگی، احساس کمی درد در این ناحیه که بر اثر زبره‌های ناشی از ورود جسم خارجی به گوش ایجاد شده است، باید برای معالجه آن اقدام نمایند. این ششوی‌شناسی با اشاره به روش‌های درمان پارگی پرده گوش اظهار داشت: پارگی پرده گوش بدون نیاز به اقدام جراحی برای بهبود آن پس از مدتی ممکن است با درم‌های طبی درمان شود.

## گوشت قرمز را سرخ نکنید

**سرخ کردن گوشت قرمز آن هم در حرارت بالا سبب می‌شود فرد به سرطان مبتلاگردد.**

محمدرضا قوام نصیری، رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی گفت: تغذیه در ایجاد سرطان معده و روده بزرگ تأثیر بیشتری می‌گذارد. این تأثیر در انواع دیگر این نوع بیماری کمتر به چشم می‌خورد. وی افزود: به‌طور معمول مصرف ویتامین‌ها به مقدار کافی می‌تواند در پیشگیری از سرطان مؤثر واقع شود. همچنین استفاده از مواد گلنیک، سلنیوم، آهن و کرومیدر تها در انواع سرزیمجات سبزی می‌تواند در این مسئله تأثیر بگذارد.

رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی با اشاره به مواد غذایی مؤثر در پیشگیری از سرطان عنوان کرد: اجتناب از مصرف روغن‌های حیوانی و استفاده از انواع نباتی و گیاهی خوب آن مانند کتچد، سویا و آفتابگردان از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

قوام نصیری ادامه داد: همچنین مصرف زیاد گوشت قرمز آن هم به صورت سرخ کرده و در حرارت بالا در ایجاد سرطان مؤثر است. در این حالت کرین‌های اروماتیک در گوشت ایجاد می‌شود و این نوع کرین تغییرات و جیش‌های ژنی را به وجود می‌آورد که به دنبال این جهش ژنی سرطان در بروز فرد می‌کند. وی با اشاره به تأثیر مصرف گوشت سفید در پیشگیری از سرطان اظهار داشت: ماهی‌های جنوب ایران که امگا ۳ موجود در آن نسبت

به ماهی‌های دریایی خزر یا شمال بیشتر است در پیشگیری از بیماری سرطان تأثیر می‌گذارد، منتها ماهی‌ی گوشت سفید در این نوع گوشت نباید در حرارت بالا سرخ شود، انجام این کار در بروز سرطان را در فرد به همراه خواهد داشت.

رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی با اشاره به تأثیر برخی ویتامین‌ها در پیشگیری از سرطان بیان کرد: مصرف سبزیجات و مواد پروتئین دار، همچنین ویتامین‌های A، C، E،

از ابتلای فرد به سرطان جلوگیری می‌کنند.

قوام نصیری خاطر نشان کرد: همچنین مصرف برخی مواد غذایی مانند سوسیس که در آن مواد نگه دارنده وجود دارد نیز باعث بروز سرطان در فرد می‌گردد.





