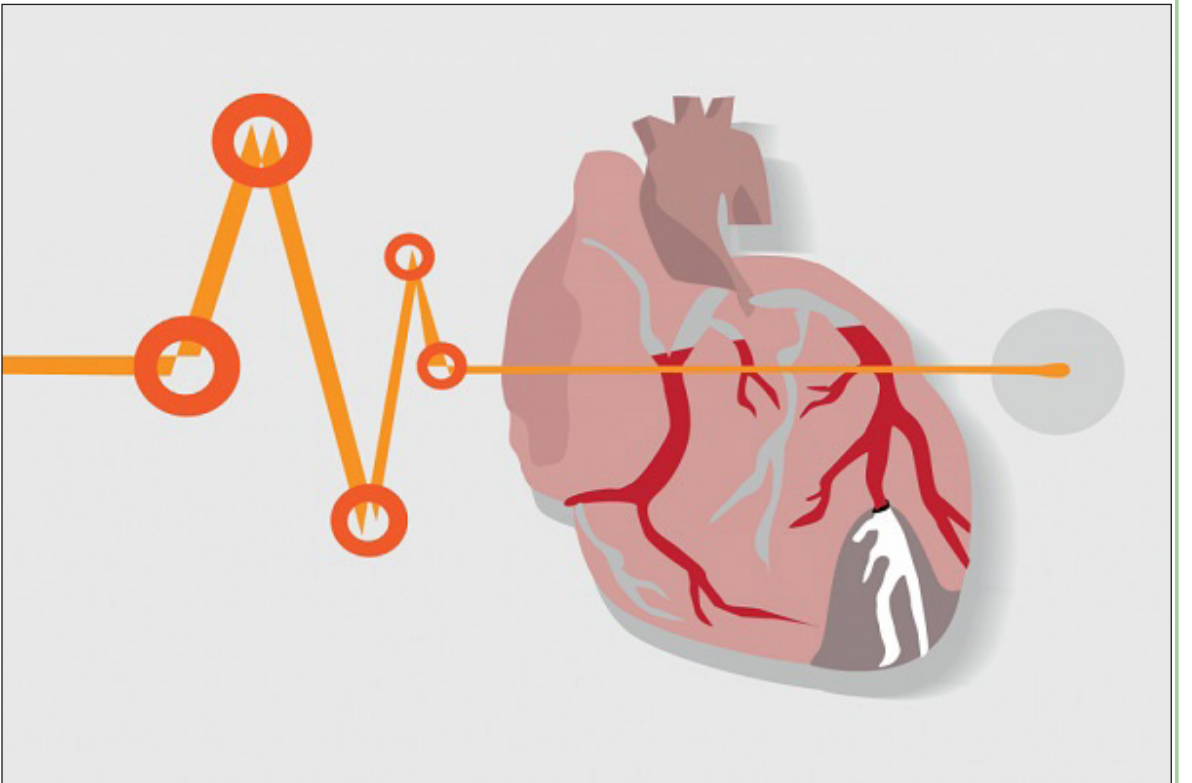


در دسر های شگفت انگیز برای قلب!



وزن اضافه شرایط کاری قلب را دشوار می سازد. چربی اضافه شکم ممکن است بدن را برای تولید هورمون ها و مواد شیمیایی که می توانند فشار خون را افزایش داده و اثر منفی بر رگ های خونی و سطوح کلسترول داشته باشند، تحریک کند. ما برای زندگی و ادامه حیات خود به خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی وابسته هستیم و وظیفه گردش خون در بدن انسان بر عهده عضوی ماهیچه ای به نام قلب است. بر همین اساس حفظ سلامت قلب از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

موارد شگفت انگیزی که به سلامت قلب آسیب می زنند

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "وب امدی"، می دانیم که یک رژیم غذایی بد و ورزش نکردن می توانند به سلامت قلب آسیب برسانند. اما منابع پنهان بسیار دیگری نیز وجود دارند که می توانند به بیماری قلبی منجر شوند. در ادامه با برخی از موارد شگفت انگیز که می توانند برای سلامت قلب انسان مضر باشند، بیشتر آشنایی شویم.

مشکلات دهان و دندان

آیا برای رعایت بهداشت دهان و دندان به انگیزه بیشتری نیاز دارید؟ افراد مبتلا به بیماری لته احتمال بیشتری دارد به بیماری قلبی نیز مبتلا شوند. به گفته برخی کارشناسان، باکتری های مضر در دهان ممکن است وارد جریان خون شده و به التهاب در رگ های خونی و مشکلات قلبی دیگر منجر شوند. هر شش ماه یک بار برای بررسی شرایط دهان و دندان های خود به دندانپزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده قرمزی یا احساس درد در لته ها یا هر گونه تغییر در دندان ها بافاصله به دندانپزشک مراجعه کنید.

شیفت کاری

بنابر پژوهشی که در دانشگاه غربی کانادا انجام شد، شیفت های کاری شبانه یا ساعات کاری نامنظم می توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. به گفته پژوهشگران، تغییر در ساعات کاری اثر بدی بر ریتم شبانه روزی بدن یا ساعت داخلی بدن دارد و این شرایط می تواند برای قلب انسان مضر باشد. اگر ساعات

نیستند. با این وجود، همچنان در معرض خطر بیشتری برای بیماری قلبی قرار دارید. به گفته پژوهشگران، هیاتیت C ممکن است موجب التهاب سلول ها و بافت های بدن، از جمله قلب شود.

خواب ناکافی

زمانی که به طور نامنظم کمتر از شش ساعت در شب می خوابید، خطر ابتلا به فشار خون و کلسترول بالا را افزایش می دهید. این شرایط احتمال چاقی و ابتلا به دیابت را افزایش می دهد که هر دو به سلامت قلب آسیب وارد می کنند. البته این به معنای آن نیست که زمان زیادی را به خواب اختصاص دهید زیرا خواب شبانه بیش از ۹ ساعت نیز می تواند احتمال ابتلا به دیابت و سکته مغزی، از عوامل خطرآفرین برای بیماری قلبی، را افزایش دهد. خواب شبانه بین ۷ تا ۹ ساعت را هدف گذاری کنید.

ازدواج ناشاد

یک ترکیب خوب در ازدواج می تواند به بهبود شرایط قلب کمک کند. مطالعه ای که در دانشگاه ایالتی میشیگان انجام شد، نشان داد، افراد مسن که از ازدواج خودراضی هستند، در مقایسه با افراد ناراضی با خطر کمتر بیماری قلبی مواجه هستند. دلیل احتمالی استرس است. زمانی که استرس دارید، احتمال بیشتری دارد انتخاب های بد غذایی و موارد دیگری که به قلب آسیب می رسانند را داشته باشید. همچنین، هورمون های استرس ممکن است اثر منفی بر قلب داشته باشند.

تنهلی

وقت گذراندن با فردی افراد مورد علاقه می تواند به کاهش استرس و فعال باقی ماندن کمک می کند. افراد تنها با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری قلبی مواجه هستند. اگر به اعضای خانواده یا دوستان خود دسترسی ندارید، می توانید یک گروه یا سگ را به سرپرستی گرفته یا در گروه های حمایتی شرکت کنید تا از اثر منفی تنهایی بر قلب بکاهید.

چربی شکم

وزن اضافه شرایط کاری قلبی را دشوار می سازد. چربی اضافه شکم ممکن است بدن را به تولید هورمون ها و مواد شیمیایی که می توانند فشار خون را افزایش داده و اثر منفی بر رگ های خونی و سطوح کلسترول داشته باشند، تحریک کند. اگر یک زن هستید، اندازه دور کمر بیش از ۸۹ سانتیمتر و اگر مرد هستید بیش از ۱۰۱ سانتیمتر می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. با پزشک خود درباره ارائه یک برنامه رژیم غذایی و ورزشی مناسب صحبت کنید. پژوهش ها نشان داده اند که یوگا و تمرینات اینتروال با شدت بالا روش های خوبی برای کاهش اندازه دور کمر هستند.

وقت گذرانی بیش از حد مقابل تلویزیون

افرادی که زمان زیادی را مقابل تلویزیون سپری می کنند، نسبت به آنهایی که این زمان را محدود می کنند، احتمال بیشتری دارد به مشکلات قلبی مبتلا شوند. هر ساعت که در برابر تلویزیون سپری می کنید، بر مینای روزانه ممکن است خطر بیماری قلبی را تقریباً ۲۰ درصد افزایش دهد. نشستن مقصر اصلی به نظر می رسد. نشستن بیش از حد با مشکلاتی مانند فشار خون بالا پیوند خورده است.

ورزش بیش از حد در یک جلسه

ورزش روشی عالی برای تقویت سلامت قلب است، اما اگر از تناسب اندام خوبی برخوردار نیستید یا گاه به گاه ورزش می کنید، بهتر است فعالیت های ورزشی خود را به آرامی و با شدت کم آغاز کنید و به تدریج استقامت خود را افزایش دهید. زمانی که در یک جلسه بیش از حد طولانی یا بیش از حد شدید ورزش می کنید، این می تواند شما را در معرض خطر حمله قلبی و مشکلات سلامت دیگر، مانند آسیب دیدگی قرار دهد. فعالیت بدنی خود را می توانید به تدریج افزایش دهید. اگر در معرض خطر بالا برای بیماری قلبی قرار دارید یا پزشک خود مشورت کنید و هنگام ورزش از یک دستگاه نظارت بر شرایط قلب استفاده کنید.

راه جدید هک کردن اینستاگرام به وسیله تیک آبی

کاربران اینستاگرام ارسال کرده و مدعی شده اند که عضو تیم تایید هویت اینستاگرام هستند و کاربران می توانند برای دریافت تیک آبی تایید هویت درخواست خود را ثبت کنند. بررسی های شرکت امنیتی ترندمیکرو نشان می دهد بسیاری از کاربران فریب این ایمیل های قاای و دروغین را خورده و با کلیک بروی لینک دریافتی، نام کاربری، کلمه عبور، آدرس ایمیل، تاریخ توليد و برخی اطلاعات دیگر را وارد می کنند. در نتیجه حساب کاربری این افراد هک شده و به دست هکرها می افتد.

در برخی موارد هکرها، کاربران را تهدید به پاک کردن حساب فرد می کنند و از اومی خواهند برای جلوگیری از این مساله مبلغی را به عنوان باج پرداخت کند. در مواردی هم هکرها خواستار دریافت فیلم یا ویدئوی برهنه از فرد قربانی شده اند.

هکرها معمولاً حتی در صورت دریافت پول با پذیرش پیشنهادات غیراخلاقیشان هم حساب کاربری فرد را به حالت عادی بازمی گردانند و تا به امروز برخی حساب ها را که از ۱۵ تا ۷۰ هزار تعقیب کننده داشته را نیز هک کرده اند. افراد قربانی این حمله هکری بسیار متنوع بوده و از بازیگران زن تا خوانندگان، صاحبان شرکت های تجاری و استارت اپ ها و غیره را در برمی گیرند.

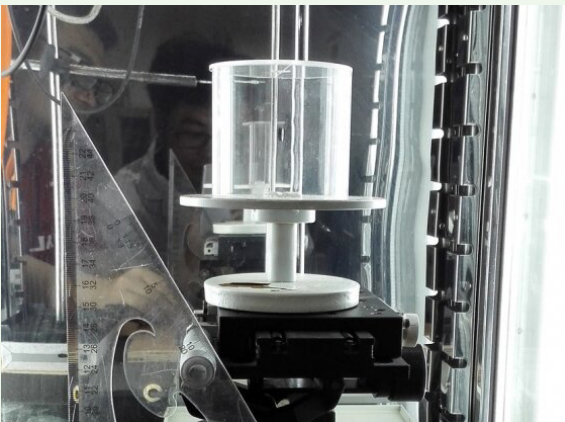
هنوز مشخص نیست، چه فرد یا گروهی در پس این حملات قرار دارد، اما برخی منابع امنیتی می گویند آنها به تریکان استانبولی باهم تبادل اطلاعات کرده اند. ترندمیکرو می گوید اطلاعات خود را در این زمینه در اختیار اینستاگرام و فیس بوک قرار داده، اما آنها هنوز واکنشی از خود نشان نداده اند.

تأثیر روغن ماهی و ویتامین E بر باروری

محققان طی تحقیقاتی موفق شدند تأثیر روغن ماهی و ویتامین E را بر کیفیت و مقاومت اسپرم در برابر سرما اثبات کنند. به گزارش خبرنگار مهر، انجماد و ذخیره اسپرم چه در مصارف پزشکی و چه در دامداری حائز اهمیت است. یکی از انواع حساس به سرمای اسپرم که امکان ذخیره آن را به ۲۴ ساعت محدود می کند، اسپرم خروس است. علاوه بر این، سرما باعث آسیب جدی به این اسپرمها می شود و نتایج تلقیح با اسپرم سرد شده خروس مطلوب نیست.

به منظور بررسی اثر تغذیه با روغن ماهی و ویتامین E بر کیفیت و مقاومت اسپرم در برابر سرما، محققان پژوهشی را طراحی کردند که طی آن به رژیم غذایی خروس‌ها دو درصد روغن ماهی و ۲۰۰ میلی گرم در هر کیلوگرم،

ساخت عضلات رباتیک با کمک ابریشم عنکبوت!



پژوهشگران این پروژه گفت: این پدیده، برای فناوری رباتیک بسیار جالب خواهد بود و می تواند روش جدیدی برای کنترل حسگرها یا ابزار کنترل کننده باشد. کنترل حرکات ربات‌ها با کمک کنترل رطوبت، ایده بسیار جالبی است.

پوپا گیلبرت (Pupa Gilbert)، استاد فیزیک، شیمی و علوم مواد در این باره گفت: این پژوهش، کشف بزرگی به شمار می‌رود. پیشگی که در ابریشم عنکبوت وجود دارد، بسیار قابل توجه است و به حرکت طنابی شباهت دارد که می تواند با توجه به میزان رطوبت هوا، به خود پیچ و تاب بدهد. مهر مکانیسم مولکولی که منجر به این عملکرد مهم می شود، می تواند به ساخت ربات‌های نرم با الیاف هوشمند کمک کند.



بسیاری از کاربران اینستاگرام می خواهند تیک آبی تایید هویت در برابر نام آنها نمایش داده شود و عده ای از هکرها از همین مساله برای سرقت اطلاعات افراد و کنترل حساب کاربری آنان سو استفاده کرده اند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از سی ان ان، هکرها این بار ایمیل هایی را برای



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

مدیر در مانگاه تخصصی پوست و مو ایرانیان:

باهترین در مانگاه های تخصصی زیبایی کشور

آماده رقابت هستیم



مدیر در مانگاه تخصصی پوست و مو ایرانیان گفت: باتوجه به اینکه برخی از بهترین در مانگاه فعال در امور زیبایی در تهران قرار دارند ما به علت بهره گیری از بهترین متخصصان در زمینه پوست و مو زیبایی، آماده رقابت با این مراکز زیبایی در تهران و کشور

هستیم

سید محمد حسن طاهایی ظهرو روز چهارشنبه در گفتگو با اصحاب رسانه استان قم با اشاره به نزدیکی شهر قم به تهران اظهار کرد: نزدیکی این شهر به پایتخت کشور یک شمشیر دویله است، این مساله موجب شده است که پزشکان زیادی از شهر تهران به قم بیایند و این پزشکان گاهی یک یا دو روز در هفته در این شهر باشند، این عدم ثبات را در مراکز درمانی استان شاهد بودیم اما ما در در مانگاه تخصصی پوست و مو ایرانیان قم همه روزه از ۸صبح تا ۱۰ شب از بهترین متخصصان در این زمینه بهره می بریم.

وی گفت: باتوجه به اینکه برخی از بهترین در مانگاه فعال در امور زیبایی در تهران قرار دارند ما به علت بهره گیری از بهترین متخصصان در زمینه پوست و مو زیبایی، آماده

رقابت با این مراکز زیبایی در تهران و کشور هستیم.

دکتر طاهایی با اشاره به اینکه در حال حاضر ۱۶ پزشک فوق تخصص جراحی، پلاستیک و پوست و مو در کلینیک ایرانیان حاضر هستند، اظهار داشت: این مسئله باعث شده تا ثبات خوبی در کلینیک حاکم شود یعنی هر فردی در هر لحظه از شبانه روز که بخواهد پزشک متخصص در کلینیک حاضر می باشد.

وی ادامه داد: امروز در جامعه در خصوص تخصص زیبایی بسیار صحبت می شود در حالی که چیزی به نام تخصص زیبایی وجود ندارد؛ در این عرصه فقط دو متخصص پوست و مو که باید تخصص داشته باشد و خراج پلاستیک و ترمیم که باید فوق تخصص داشته باشد در این زمینه می توانند فعالیت کنند.

مدیر در مانگاه تخصصی ایرانیان با اشاره به بازار مکاره در بحث پوست و مو، گفت: امروز به راحتی برخی پزشکان عمومی با جذب برخی سلبریتی ها از طریق آنها در فضای مجازی تبلیغات می کنند و در این عرصه در حال کسب درآمد می باشند در حالی که تخصص این نوع فعالیت ها را ندارند.

وی بیان داشت: در اولین مرحله کسی که می خواهد برای انجام اقدامات زیبایی مراجعه کند باید به دو متخصص گفته شده مراجعه کند و در مرحله دوم هم مردم نباید فریب برخی تبلیغات را بخورند.

طاهایی با اشاره به اینکه برخی اقدامات اشتباه باعث عوارض جبران ناپذیری است، ابراز داشت: مردم باید به مراکز مراجعه کنند که مجوزهای لازم را از مراکز معتبر داشته باشند.

وی اضافه کرد: کلینیک ایرانیان تندیس برترین در مانگاه پوست و موی کشور را از دانشگاه علوم پزشکی تهران دریافت کرد است که این مسئله افتخاری برای شهر قم می باشد.

مدیر در مانگاه تخصصی ایرانیان با اشاره به اینکه در ۵سال اخیر فعالیت کلینیک تا کنون حتی یک مورد شکایت هم نداشته ایم، گفت: ما برای اولین بار مسئله بیمه کاشت مو را در کشور مطرح کردیم و در حال حاضر هم این را انجام می دهیم و هر فردی که از کاشت موی خود راضی نبود می تواند با مراجعه به بیمه هزینه خود را دریافت کند. وی عنوان داشت: برای اولین بار در کشور وام قرض الحسنه و بدون بهره خدمات زیبایی را به بیماران خود پرداخت می کنیم.

طاهایی در ادامه با اشاره به راه اندازی کلینیک لاغری در استان ، خاطرنشان کرد: چاقی هم از نظر زیبایی و هم از نظر سلامتی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند که امروز کاملترین پیکیج لاغری در استان را برای شهروندان ایجاد کرده ایم.

وی افزود: تورسم در مانی یکی از مسالمت مهمی است که در کشور با این مسئله بصورت شعاری بر خورد می شود در حالی که دو مین شهر تورسم منجی در کشور را دارد و سومین شهر شیراز می باشد اما شیراز در مسئله تورسم در مانی بسیار فعال می باشد.

مدیر در مانگاه تخصصی ایرانیان ادامه داد: اگر مسئولین ادکی از ما حمایت معنوی کنند ما هم می توانیم در این عرصه حرفی برای گفتن داشته باشیم در حالی که امروز قم در این زمینه عملکرد ضعیفی دارد.

چه کسانی به جای شام باید سالاد بخورند؟

دکتر مینا محبی متخصص طب سنتی در پاسخ به این سؤال که «آیا از نظر طب سنتی مصرف سالاد به جای وعده شام توصیه می‌شود یا خیر؟» گفت: وعده شام باید در ابتدای شب بین ساعت ۶ تا ۸ مصرف شود و این وعده باید حتماً ۳ ساعت قبل از خواب خورده شود.

وی افزود: بعضی افراد به دلیل الگوی ناصحیح زندگی، معده سرد و تر دارند و مصرف سالاد این سردی را تشدید می‌کند. کسانی که معده سرد و تر دارند می‌توانند سالاد را بعنوان ناهار میل نمایند اما اگر فردی مزاج گرم دارد می‌تواند از سالاد به جای شام استفاده کند.

محبی مشخصات معده سرد و تر را اینگونه بیان کرد: تأخیر در هضم غذا، آروغ ترش، تجمع آب در دهان و عدم احساس تشنگی، همچنین این افراد با خوردن غذاهای سرد مثل خیار دشتچارید عالمگرم گوارشی می‌شوند.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: افراد دارای مزاج خشک، می‌توانند از شیربرنج استفاده کنند این غذا رطوبت‌رسان ملایم بدن است و عمر را طولانی می‌کند و می‌تواند کمک به چاق شدن در افراد خیلی لاغر نماید. خصوصاً اگر این غذا همراه با شیره انگور مصرف یک غذای کامل است.

وی در ادامه گفت: سالمندانی که آروغ ترش و ریفلاکس معده ندارند شیربرنج را به عنوان یک غذای کامل استفاده کنند. البته می‌توانند مقداری گل سرخ هم به آن اضافه کنند.

محبی نشانه‌های مزاج سردخوشک را اینگونه بیان کرد: این افراد معمولاً به راحتی چاق نمی‌شوند پوست خشک و رنگ چهره کدری دارند، تریکی و فرورفتگی زیر چشم داشته و ادمهای بسیار دقیق و سخت گیر هستند. معمولاً در فصل پاییز دچار تشنید بیماریهایی مثل بواسیر، ترک‌ب و تشنید خشکی پوست می‌شوند.

معجزه ی پوست گردو برای لته

مالیدن پوست گردوی تازه موجب تقویت لته‌های می‌شود و PH محیط دهان را تغییر می‌دهد و مانع عفونت می‌شود و بهتر است هفته‌ای چند بار پوست گردوی تازه را به لته‌ها مالید.

نفخ و ریفلاکس خود عامل بوی بد دهان است، باید دانست که کسی که مشکل معده دارد ، بوی بد دهانش با مسواک از بین نمی‌رود. افرادی که دچار ترشحات پشت حلق هستند نیز دهانشان بوی بد می‌دهد.

دکتر مقیمی گفت: وجود بلغم و صفراوی متغفن در معده خود عاملی برای بوی بد دهان است که معمولاً اگر صفراوی متغفن در معده باشد، بوی بد دهان بعد از غذا خوردن از بین می‌رود و اگر بلغم متغفن در معده باشد، بوی بد دهان با غذا خوردن از بین نمی‌رود، وی بیان داشت: در بروز بیماری از دیدگاه طب سنتی باید گفت که اگر عضوی از بدن ضعیف شود مواد زائد در آن عضو بیشتری می‌کند و آن عضو را بیمار کرده و برای رفع بیماری باید عضو ضعیف را تقویت کرد.

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران عنوان کرد: مالیدن پوست گردی تازه موجب تقویت لته‌ها شده و PH محیط دهان را تغییر داده و مانع عفونت می‌شود بهتر است هفته‌ای چندبار پوست گردوی تازه را به لته‌ها مالند.

اثرات مفید ترکیب سقر، کندر و عسل برای معده و دندان

دکتر مقیمی خاطرنشان کرد: جوشانده گنار به همراه "لته‌ها را تقویت کرده و از ترکیب سقر، کندر و عسل می‌توان آدامس تهیه کرد و بعد از غذا آن را جوید که موجب تقویت معده بهبود هضم و تقویت دندان می‌شود.



سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضیعی
قائم‌قام‌مدیرمسئول و سردبیر:حسین عبداللّهی
عضو لجنهٔ مدیران روزنامه‌های غیردولتی،آئین‌نامهٔ اخلاق حرفه‌ای قابل مشاهده در سایت
تلفن: ۰۲۲- ۳۲۹۰۶۰۰۰ - ۳۲۹۰۶۱۰۰ صندوق پستی: ۴۴۹۵/۳۷۱۸۵/۳
نشانی:قم،میدان مفیدبلوار شهید کریمی،نیش کوچه ۴،ساختمان شهاب،طبقه سوم،واحد ۳
www.emanaily.ir
cimanews@yahoo.com

انان صبح:۱۱/۵ طلوع آفتاب:۶/۳۳ انان ظهن:۱۸/۱۲ انان مغرب: ۱۸/۲۱

اخبار

معاون رئیس جمهوری درامور زنان درقم:

ایران الگویی موفق برای نقش آفرینی بانوان در جامعه است

معاون رئیس جمهوری درامور زنان و خانواده، جمهوری اسلامی را الگویی موفق برای نقش آفرینی بانوان در عرصه های اجتماعی با حفظ ارزش های دینی و اخلاقی در جهان دانست. معصومه ابتکار روز شنبه درحاشیه افتتاحیه نخستین دوره مطالعات زنان در دانشگاه ادیان و مذاهب قم تاکید کرد:بانوان در جمهوری اسلامی ضمن حفظ ارزش های دینی،در عرصه های مختلف اجتماعی گام های مهمی برداشته وموفقیت های بسیار زیبا را به دست آوردند.وی اضافه کرد:دستاوردها، مبنای نظری و سیاست های اتخاذ شده جمهوری اسلامی پیرامون نقش آفرینی بانوان در جامعه در عین حفظ ارزش های اخلاقی و دینی باید در عرصه های بین المللی تبیین شود.وی اقدامات دانشگاه ادیان و مذاهب قم پیرامون بسترسازی برای گفت وگو میان ادیان مختلف را قابل تقدیر دانست و گفت:گفتمان زنان،چالش هاومسائلی که در دوران کنونی دارند از موضوعات مهم ومبتلا به تمام جوامع بشری است که باید در این زمینه مطالعات بیشتری صورت گیرد.ابتکار، بااشاره به تدوین پایان نامه های مختلف پیرامون بانوان توسط دانشجویان فوق لیسانس ودکترادر کشور گفت:پایان نامه های دانشگاهی پیرامون بانوان نیازمند جهت گیری کاربردی هستند تا بر اساس نیازها و مسائل مبتلا به کشور انجام شود تا این پایان نامه ها تبدیل به سیاست راهکار شوند.وی با بیان اینکه بسیاری از دستاوردهای کشور قابل اجرا در کشورهای مسلمان است اظهار داشت:دستاوردهاوتجربه های جمهوری اسلامی در حوزه زنان قابل استفاد در عرصه های بین المللی و به ویژه در کشورهای اسلامی است که باید در این زمینه توجه جدی تری شود.بازدید از روستای قنوت، مرکز آموزش اجتماعی واز کارگاه صنایع دستی از دیگر برنامه های اعلام شده ابتکار در قم است.

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم:

سرانه فضای سبز شهر وندان قمی

به ۱۲۱متر مربع رسید

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم از دستاوردهای این اداره کل در حوزه نهال کاری و درخت کاری یاد کرد و گفت:سرانه فضای سبز هر شهروند قمی با فرض گونه‌هایی که در عرصه‌های بیابانی کاشت شده به ۱۲۱ مترمربع رسیده‌است. محمدتقی سجادی در مراسم آغاز بهر برداری از پروژه‌های منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم که در محدوده آبخیز روستای طایقان قم برگزار شد، با اشاره به اینکه پروژه‌های آبخیزداری در استان قم با استفاده از اعتبارات صندوق توسعه ملی در حال اجراشدن است اظهار داشت: تاکنون پروژه‌های آبخیزداری در مساحتی بیش از ۷۵ هزار مترمربع انجام‌شده‌است وی با بیان اینکه در دهه‌های اخیر ۵۰۰ پروژه آبخیزداری در استان قم اجرا شده است اضافه کرد: رومگرد برخی از این پروژه‌ها کنترل سیلاب ورویکرد برخی دیگر مدیریت منابع آبی بوده‌است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم از دستاوردهای این اداره کل در حوزه نهال کاری و درخت کاری یاد کرد و گفت: با احتساب فضاهای سبزی که در مناطق بیابانی و عرصه‌های مرتعی انجاء شده سرانه فضای سبز هر شهروند قمی با فرض گونه‌هایی که در عرصه‌های بیابانی کاشت شده‌به ۱۲۱ مترمربع رسیده‌است وی با اشاره به اینکه استفاده از مشارکت مردم در اجرای برنامه‌های ایدئولوژیک مورد توجه قرار گرفته است عنوان کرد:اگر برای اجرای برنامه‌های نهال کاری در هر هکتار هشت میلیون تومان قرار بود هزینه کنیم با استفاده از مشارکت‌های مردمی این رقم به چهار میلیون تومان رسیده و توانستیم سطح بیشتری را مورد پوشش قرار دهیم.

ایرپرس

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

هر کس مردم از زبانش بترسند او اهل آتش است

کتاب: من لا یحضره الفقیه: ج ۴ ص ۳۴۲ ح ۵۷۲۲

یکشنبه- ۱۲ اسفندماه ۱۳۹۷- سال بیست و یکم- شماره ۴۷۶۱

اختصاص دلار دولتی برای واردات ریش و کلاه گیس!



اجازه نمی دهیم عده‌ای چهره منور شهر قم را مخدوش کنند



فرمانده انتظامی استان قم، یکی از مأموریت های ناجا را برخورد با مفلس اجتماعی دانست و گفت: در این زمینه محکم ایستاده ایم و اجازه نمی دهیم عده ای چهره نورانی شهر حرم اهل بیت(ع) را زیر سوال برده و مخدوش کنند. سردار عبدالرضا آقاخانلی در سخنرانی پیش از خطبه های نماز جمعه این هفته شهر مقدس قم، اظهار کرد: در سال جاری ناجا برای انجام مأموریت های خود، اولویت هایی از جمله پیشگیری از مفلس اجتماعی تعریف کرده است. وی ادامه داد: دشمن در این زمینه سرمایه گذاری کرده تا چهره نورانی شهر مقدس قم را زیر سوال ببرد؛ اما مراجع عظام تقلید، علما، مردم، تمام دستگاه ها و نیروی انتظامی اجازه این کار را به آنان نمی دهند. وی افزود: برخی ناآگاهانه کاری انجام می دهند که باید ارشاد شوند و برخی مغرضانه در این زمینه برنامه ریزی کرده اند که بر اساس قانون با آنها برخورد می شود. آقاخانلی تاکید کرد: از کوچک ترین مسائل در زمینه مفلس اجتماعی در شهر مقدس قم نمی گذریم و پشتوانه ما، مردم فرهنگی قم هستند. وی با اشاره به ویژگی های شهر مقدس قم در سال آتی نیز ادامه خواهد یافت. آقاخانلی

مردم در رابطه با برخورد با توزیع کنندگان خرد مواد مخدر و معتادان متجاهر است، فرمانده انتظامی قم همچنین بر برخورد قاطع با احتکار گران و اختلالگران اقتصادی در سطح این استان تاکید کرد. وی اضافه کرد: در سال جاری، حدود هشت هزار تن به مراکز مشاوره ناجا در استان مراجعه کرده اند که با مشاوره های ارائه شده، پرونده های این افراد به دستگاه قضایی ارسال نشد و با پلیس ۱۱۰ در استان برقرار و ۴۰۰ هزار تماس به اقدام های عملیاتی منجر شدوی با اشاره به ارتباط مستقیم ناجا با مردم بیان کرد: در سال آینده میز خدمت نیروی انتظامی در مسلاهای نماز جمعه بر پا می شود. آقاخانلی در ادامه با بیان این که باید مردم در زمینه قضای مجازی با هوشیاری عمل کنند گفت: تهدید در فضای مجازی، تهدید نرم به شمار می آید و پلیس فضای

استان توانست رتبه نخست را در کشور در زمینه کشف جرایم سایبری کسب کندوی در پایان از مردم خواست که در زمینه های مختلف پیشگیری از جمله سرعت وسامتل مربوط به ایم نوزر، توصیه های پلیس را جدی بگیرند.

نامحرمانه

کالاهای اساسی گوینی می شود

نمایندگان مجلس شورای اسلامی مقرر کردند که کالا برگ الکترونیکی برای تامین کالاهای اساسی به مردم در سال ۹۸ داده شود. نمایندگان در ادامه جلسه علنی روز شنبه مجلس با پیشنهاد کمیسیون تلفیق با ۱۵۸ رای موافق، ۳۸ رای مخالف و ۹ رای ممتنع از ۲۲۶ نماینده حاضر موافقت کردند. نمایندگان دولت را مکلف کردند در سال ۱۳۹۸ مابه التفاوت ریالی ۱۴ میلیارد دلار از منابع حاصل از صدور نفت سهم خود را به شیوه واردات یا خرید و حمایت از تولید داخل و توزیع کالاهای اساسی، دارو، تجهیزات پزشکی و نهادهای کشاورزی و دامی و تولیدات داخل و توزیع کالاهای اساسی، دارو و تجهیزات پزشکی و نهادهای کشاورزی و دامی با نرخ ارز نیمایی و اختصاص مابه التفاوت آن با نرخ نیمایی برای معیشت مردم و حمایت از تولید صرف حمایت از معیشت مردم و حمایت از تولید کنند نمایندگان همچنین مقرر کردند: دولت از کالابرگ الکترونیکی برای تامین کالاهای اساسی مورد نیاز مردم با نرخ ارز ترجیحی و یا پرداخت نقدی استفاده می کند.

یک منبع آگاه: رئیس جمهور و وزیران ارتباط ایمیلی ندارند

یک منبع آگاه در دفتر رئیس جمهوری اظهارات یک نماینده مجلس درباره شند شدن استعفا ی ایمیلی وزیر امور خارجه به رئیس جمهور را تکذیب کرد و گفت: اساسا بین رئیس جمهور و وزیر امور خارجه و سایر اعضای هیات دولت ارتباط ایمیلی برقرار نیست. علیرضا رحیمی عضو فراکسیون امید مجلس درتوییتی نوشت: متن ایمیل محرمانه دکتر ظریف به رئیس جمهور رصد و منتشر شده است. او نوشت دکتر ظریف می داند ایمیش به رئیس جمهور و متن محرمانه استعفایش شند شده ودر سایت ها منتشر شده اما چیزی نمی گوید این نماینده مجلس اظهارات امروز وزیر امور خارجه دردیدار برخی اعضای فراکسیون امید را نشنیدنی توصیف کرد: در پاسخ به این اظهارات، یک منبع آگاه در دفتر رئیس جمهور به خبرنگار سیاسی ایرنا گفت: اصلا بین رئیس جمهور و اعضای هیات دولت ارتباط ایمیلی برقرار نیست و لذا شند شدن ایمیل اساسا صحت ندارد این منبع با اشاره به توییت رحیمی درباره ایمیل محرمانه گفت: اصولا در دولت هیچ مکاتبه محرمانه و دارای طبقه بندی از طریق ایمیل منتقل نمی شد.

سال ۹۸ چند تعطیلی رسمی داریم؟

سال ۱۳۹۸ هجری شمسی، ساعت ۱:۲۸:۲۷ روز پنجشنبه ۱ فروردین هجری شمسی مقارن با ۱۴ رجب ۱۴۴۰ هجری قمری و ۲۱ مارس ۲۰۱۹ میلادی تحویل خواهد شدبه گزارش ایسنا، سال آینده ۵۲ جمعه دارد و ۲۵ روز هم تعطیل رسمی خواهیم داشت. ماههای فروردین، خرداد و آبان بیشترین تعطیلی رسمی را خواهیم داشت و در عوض ماههای اردیبهشت، آذر و دی به جز روزهای جمعه هیچ تعطیلی رسمی نداریم طبق تقویم، شهادت امام صادق (ع) روز جمعه است و تعطیلات عید فطر نیز همزمان با ایام ارتحال امام خمینی (ره) شده است. جمعه بعد نیست که تعطیلی های رسمی در سال آینده کم یا زیاد شوند. علاوه بر این، احتمال تعطیلی های مودی و اضطراری مثل روزهای آلوده یا روزهای سرد و یخبندان هم وجود دارد که بیشتر برای دانش آموزان و معلمان محتمل است.

نویخت: ۴۰۰ هزار تومان افزایش حقوق قابل اجرا نیست

رئیس سازمان برنامه و بودجه در نامه ای به رئیس مجلس گفت که دولت نمی تواند مصوبه خانه ملت درباره افزایش حقوق به میزان ۴۰۰ هزار تومان را اجرایی کند. احمد امیرآبادی فراهانی در حاشیه جلسه علنی بعداظهر دیروز در جمع خبرنگاران گفت: محمدباقر نوبخت رئیس سازمان برنامه و بودجه طی نامه ای به علی لاریجانی رئیس مجلس اعلام کرده است که دولت نمی تواند مصوبه خانه ملت درباره افزایش حقوق به میزان ۴۰۰ هزار تومان را اجرایی کند. مجلس در جلسه دیروز مصوب کرد ماهانه ۴۰۰ هزار تومان به کارکنان دولت و بازتنسنگان به صورت ثابت پرداخت شود و دولت می تواند مازاد بر آن تا ۱۰ درصد نیز افزایش حقوق اعمال کند. دولت در ایحه بودجه میزان افزایش حقوق کارمندان در سال ۹۸ را ۲۰ درصد تعیین کرده بود که با آن مخالفت شد.

«خادم» از معاونت وزارت ورزش استعفا کرد

معاون پارلمانی و امور حقوقی وزارت ورزش با استعفا از مسئولیت خود در این وزارتخانه راهی وزارت کار شد تا حضورش به عنوان یکی از کاندیدهای اصلی ریاست فدراسیون کشتی منتهی شود. به گزارش مهر، بعد از حرف و حدیث های چند ماه اخیر پیرامون تمایل امیررضا خادم به جدایی از سمت معاون حقوقی، پارلمانی و امور مجلس وزارت ورزش و جوانان، و با ارسال درخواست مأموریت وی از سوی وزارت کار، خادم نیز استعفا ی خود را تقدیم مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان کرد. حال باید منتظر پاسخ وزیر به استعفا ی او بود. موضوعی که به نظر می رسد با توجه به اصرار خادم با موافقت وزیر ورزش روبرو شود. به این ترتیب با حضور خادم در وزارت کار عملا حضور وی در انتخابات فدراسیون کشتی نیز منتهی شده و دیگر در جمع کاندیداها نخواهد بود.

حقیقی و منشا تا اطلاع ثانوی محروم شدند

رئیس کمیته اخلاق فدراسیون فوتبال گفت: گل‌بین منشا و علی رضا حقیقی موقتاً از حضور در هر گونه مسابقات باشگاهی در ایران محروم شدند و باید در جلسه کمیته اخلاق شرکت کنند تا نسبت به وضعیت آن‌ها رسیدگی شودوی ادامه داد برای مجیدی پرونده تشکیل شده و در انتظار استعلام از ناجا هستیم تا نسبت به وضعیت او اقدام کنیم.

مهندس سلگی تشریح کرد

پروژه های افتتاح شده شهر داری ملارد در دهه فجر



و گفت: ما نمایشگاهی تحت عنوان ملارد در مسیر توسعه با همکاری تمام اعضا برپا کردیم که از سوی مسئولین استانی و شهرستان از آن بازدید به عمل آمد. مهندس سلگی در پایان گفت : همچنین پروژه های دهه فجر نیز با حضور دکتر تهاون معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری تهران - مهندس هاشمی رفسنجانی رئیس شورای اسلامی شهر تهران - مهندس محمودی نماینده مجلس - حجت الاسلام حسینی نوری امام جمعه - فرماندار و مسئولین شهری و استانی افتتاح و به بهره برداری رسید که عبارت اند از :

- ۱ - پروژه بلوار آیت الله هاشمی رفسنجانی (ره) به طول ۱۷۵۰ متر در دولابن کندرو و تندرو
- ۲ - پروژه احداث ساختمان مجموعه فرهنگی ورزشی گلزار شهدا: این مجموعه شامل زورخانه، سالن ورزشی رزمی و توبی و موزه آثار شهداء به مساحت ۲۱۰۲ متر مربع در طبقه
- ۳ - رونمایی از خودروها وتجهیزات خریداری شده آتش نشانی و خدمات موتوری
- ۴ - پروژه جدولگنداری - زیرسازی و آسفالت خیابان دانش شرقی به مساحت ۹ هزار متر مربع
- ۵ - پروژه احداث سالن ورزشی چندمنظوره خیابان دانش شرقی به مساحت ۱۷۲۸ متر مربع
- ۶ - پروژه جدولگنداری - زیرسازی و آسفالت خیابان بهار شرقی به مساحت ۲۰ هزار متر مربع
- ۷ - پروژه پارک شهرک جعفریه به مساحت ۷۵۰۰ متر مربع

- ۸ - راه اندازی منطقه ۱ شهرداری ملارد
- ۹ - احداث سلول دفن بهداشتی در مرکز امحا و دفن به مساحت ۱۰ هکتار و احداث میدان ورودی مرکز امحا و سایت کارگری
- ۱۰ - ماهی سرا و رستوران غذای دریایی به مساحت ۵ هزار متر مربع

