

سر مقاله

«ههندسی پیاده‌رو»

ضرورت مغفول مانده در قم



نعتما...عواطف‌رستمی

همان گونه که مسیرهای اصلی و یا به عبارتی سوارهوها می‌بایستی از الگوی مهندسی برخوردار باشند، به همان میزان پیاده‌روها هم باید بر اساس الگوهای مهندسی طراحی و اجرا شوند.قبول دارم که در چند سال گذشته شهرداری در بهسازی پیاده‌روهای خیابان‌های اصلی اقدامات خوبی انجام داده است، اما در مواردی که تعدادشان کم هم نیست، پیاده‌روها در دسترس‌سری‌های محلی به‌عنوان حلقهٔ مفقودهٔ معابر شهری فراموش‌شده است.تردد در پیاده‌روهای بسیاری از شهروندان سخت و مشکل‌ساز شده‌است. در بعضی موارد نیز کار کرد اصلی پیاده‌روها به خاطر عدم رعایت اصول و ضوابط لازم از بین رفته است و امنیت روحی و روانی شهروندان را به مخاطره انداخته است. همه این موارد ضرورت توجه ویژهٔ مسئولان به مهندسی پیاده‌رو» را در قو دوجندان کرده است.

همان گونه که خیابان‌ها مخصوص حرکت سواره‌ووهایی‌باشند، پیاده‌روها هم اختصاصاً تام به عابرن پیاده دارند، اما متأسفانه مشاهده می‌شود بعضاً این معابر در خیابان‌های اصلی به‌طور خاص در برخی معابر فرعی به‌طور عام از سوی برخی کلسیان محلی و یا دست‌فروشان با قرار دادن اجناس و کالاهای محل کسب خود اشتغال شده است که در قانون از آن به سد معبر یاد می‌کنیم. نتیجه چنین اقدامی از سوی آنان عدم برخورد نتیجه‌بخش از سوی شهرداری، عبور مرور عابرن پیاده را تااینم کرده است که در موارد متعددی عابرن پیاده به‌ناچار تغییر مسیر داده و به سواره‌وها هدایت می‌شوند که این نیز موجب به‌خطر افتادن جان شهروندان می‌گردد

ایجاد سطح نامتوازن در پیاده‌روها از سوی مالکین و هم‌زار کردن سطح آن با بنای ساختمانی خود و ایجاد مسیر یکلکی در مسیرهای شیب‌دار بعضاً به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر، به‌خصوص در شهرک‌های کوهپایه‌ای شهر مانند شهرک شهید زین‌الدین، نصب پله‌های آهنی و سنگی جهت دسترسی به مغازه‌ها در فضای پیاده‌روها،همچنین نصب سایه‌بان‌هایی با ارتفاع کم در مقابل برخی مغازه‌ها که خطر برخورد عابرن پیاده را تیرک آن‌ها به‌خاطر افتاد قلابند و مواردی از این‌دست مسیر حرکت شهروندان را به مخاطره انداخته است و آن‌ها مجبور به حرکت در مسیرهای سواره‌و نموده است.

نکته دیگری که نباید مغفول واقع شود، توجه به مهندسی سیما و منظر شهری است. آنچه در حال حاضر در سیما و منظر شهری در بسیاری از مناطق شهر مشاهده می‌کنیم درشان و جایگاه شهر مقدس قم نیست. اگر چنانچه شعار مدیریت شهری بر «قم در مسیر توسعه» شکل گرفته‌است،این به‌هم‌ریختگی ونابسامانی‌بصری که موردتأثر بعضی از علما و بزرگان شهر نیز بود، کملاً در تضاد هم قرار می‌گیرند لذا به‌منظور دستیابی به شهری با سیماو منظر دلپذیر لاجرم باید اقدامات جدی و جهادی در تغییر چهره گذشته شهر انجام داد و با حذف تابلوها و نشان‌های زائد بصری، در جهت ایجاد هماهنگی بصری و دل‌نشین اقدام نمود و از این به‌بعد نیز از طریق اعمال نظارت بر نمای بیرونی بناها با نظارت شهرداری و سازمان نظام‌مهندسی به این مهم اقدام نمود.بدیهی است در این زمینه سازمان زیباسازی وظیفه‌ای بس خطیر به عهده دارد که باید به این وظیفه قانونی عمل نماید.

*** استاد دانشگاه و عضو شورای اسلامی شهر قم**

اخبار

آیت... علوی گر گانی خواستار شد

کفایت بخشی بیشتر خدمات به زائرین

یکی از مراجع تقلید خواستار کفایت بخشی بیشتر خدمات به زائرین شد و گفت: باید شئون اِمام... در مسجد مقدس جمکران برای مردم تبیین شود، به عقیده من رونق جمکران روز به روز بیشتر خواهد شد و ما برای خدمتگزاران این مکان مقدس خواهیم بود.

آیت ـ ا ـ علوی گرگانی در دیدار معاون و جمعی از مدیران فرهنگی مسجد مقدس جمکران با اشاره به اینکه دین مبین اسلام تاکید زیادی بر اجتماع مسلمانان دارد اظهار کرد: تاکید اسلام بر اجتماعات به واسطه این است که مردم دور هم جمع شوند تا مطالب آموزه‌های اسلامی به آنان منتقل شود و خدای متعال این نعمت را برای شما در جمکران فراهم کرده‌است و ی‌ادامه داد: توجه و اقبال مردم به مسجد مقدس جمکران نعمتی بزرگ است، چرا که جمع کردن چنین اجتماع عظیمی نیازمند تبلیغات فراوان و تلاش‌های زیاد است و لی در جمکران مردم خود جوش فضا پیدا می‌کنند و استقبال مردم روزبه روز از جمکران در حال افزایش است.

این مرجع تقلید با تاکید بر اینکه این فرصت، فرصت بزرگی است که باید حفظ شود، ابراز کرد: ما باید از این فرصت و از این اجتماع برای تعظیم شعار الهی استفاده کنیم، باید در مسجد جمکران حلقه‌های صالحین بر گزاشد و به سئوالات مردم با استفاده از کارشناسان خوش برخورد، مجرب، خوش اخلاق و متخصص پاسخ گفته شود.

آیت... علوی گرگانی تذکر مردم به اِمام... در مسجد مقدس جمکران را یکی از مهم‌ترین رسالت‌ها دانست و افزود: یکی از اِمام... ماه مبارک رمضان است و مردم باید درباره این ماه و فواید روزه‌داری آشنا شوند، روزه‌دار باید بداند روزه فقط اساک تنها نیست، عمده روزه جو معنوی است تا ما به یاد خداوند بیایفتم تا در مرحله پایتتم... قرار بگیریم.
وی در پایان ضمن تقدیر و تشکر از خدمات فرهنگی صورت گرفته خواستار کفایت بخشی بیشتر خدمات به زائرین شد و خاطرنشان کرد: باید شئون اِمام... در مسجد مقدس جمکران تا ما به یاد خداوند بیایفتم تا در مرحله پایتتم... قرار بگیریم.
و ما برای خدمتگزاران این مکان مقدس دعاگو خواهیم بود.

استاد حوزه علمیه‌قم:

گوشی‌های همراه جای یاد خدا را گرفته‌است

استاد حوزه علمیه قم گفت: هر زمانی که برای ما خلوتی به وجود آمد، باید آن زمان را برای دعا انتخاب کنیم، ولی متأسفانه امروزه خلوت‌ها با گوشی تلفن همراه پر می‌شود و انسان را از یاد خدا غافل می‌کند.

به گزارش مر خبر حوزه، حجت الاسلام سبحسن مؤمن در جمع نمازگزاران مسجد اعظم قم درباره دعا و اهمیت آن اظهار کرد بعد از اینکه انسان خدا را متوجه خود کند، خواسته خود را مطرح می‌کند و ی درباره شرایط استجابت دعا گفت: بر اساس آیات و روایات، بایسته‌هایی در عرصه دعا وجود دارد که برای استجابت انسان باید آنها را فراهم کند بر اساس آسای و روایات، دعا باید با تضرع و خشوع انجام شود و همزمان با دعا باید مطرح شود. این استاد حوزه علمیه قم افزود: بایسته دیگر دعا، مخفیانه بودن آن است. هر زمانی که برای ما خلوتی به وجود آمد، باید آن زمان را برای دعا انتخاب کنیم البته امروزه خلوت‌ها با گوشی تلفن همراه پر می‌شود و انسان را از یاد خدا غافل می‌کند.

وی با اشاره به آیه ۵۵ سوره مبارک که اعراف و آسم سومه مبارک که مریم گفت: در این آیات توصیه شده که انسان خدا را در خلوت بخواند دعا موجب وقت قلب و محکم شدن اراده می‌شود و تنهایی انسان را به بهترین شکل پر می‌کند.

مؤمن افزود: بر اساس روایتی از نبی مکرم اسلام (ص)، دعا کردن در نهان، بهترین نوع دعا کردن است و در جای دیگر می‌فرماید که دعا در وقت ۶۰ برابر اثر گذارتر از دعا در جمع است. وی بایسته دیگر را دعا کردن با صدای آرام معرفی کرد و دیگران از دعا کردن در مکانی با صدای آرام است؛ اینکه افراد با صدای بلند دعا کنند، دور از ادب است.

استاد حوزه علمیه قم در پایان تصریح کرد: یکی از اموری که در دعا وجود دارد، این است که انسان باید آنچه در دلش هست را بر زبان جاری کند، از این رو باید با نهایت ادب و احترام با خدای خود سخن بگویم.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین رفیعی:

مراکز دولتی باید به حجاب ملزم شوند

عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی‌العالمیه با بیان اینکه برخی از مظاهر بدجلبی در جامعه در حال رواج یافتن است گفت: دل پدر شهید می‌سوزد وقتی ببیند که در جاهاده‌ها رفیعی حجاب نیست.

حجت‌الاسلام والمسلمین ناصر رفیعی ظهر دیروز در جمع زائران حرم مطهر حضرت معصومه(س) در ادامه تفسیر آیت قرآن کریم گفت: سختی اثبات زن دلیل بر عدم رشتی آن نیست و خداوند می‌فرماید مرد یا زن زناکار باید افرادی مانند خودشان ازدواج کنند و یا همسر از میان مشرکین برگزینند و به عبارتی زنا کار مهری‌فد با مشرک قرار داده شده است و ی با بیان اینکه خانواده مردی که از همسر خودش غافل شود را نمی‌بخشد تصریح کرد: مسئولان باید به تقویت بنیان‌های خانواده توجه داشته باشند چرا خانواده از ارکان مهم جامعه‌است.

عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی‌العالمیه با اشاره به روایتی از علی بن موسی (الرضاع) مینی بر پنج ویژگی بهترین زنان اظهار کرد: سخت گیر نبودن از ویژگی‌های زنان شایسته است، همچنین دیگر ویژگی این زنان نرمی زان است.

وی پیروی از همسر را از دیگر خصوصیات زنان شایسته یاد کرد و گفت: چنین زنی شب به خواب نمی‌رود مگر اینکه همسرش از او راضی باشد، خصوصیت دیگر زن شایسته در کلام معصوم این است که در هنگام عدم حضور مرد، حیثیت و غیرت مرد را حفظ کند. رفیعی با اشاره به اینکه در قرآن کریم نیز ویژگی‌های زن شایسته بیان شده است اظهار کرد: زن شایسته از دید قرآن این است که دین و باورهای الهی داشته، مطیع حرف همسرش بوده، در برابر گناه توبه کرده و بندگی خداوند را می‌کند.

وی تقویت استحکام خانواده را مورد تاکید قرار داد و بیان کرد: اگر مردی در مواجهه با ناغمرم چشم خود را حفظ کند و زن بر خودرودهای خود را حفظ کند بسیاری از مشکلات برطرف می‌شود. عضو هیئت علمی جامعه‌المصطفی‌العالمیه با بیان اینکه برخی از مظاهر بدجلبی در جامعه در حال رواج یافتن است گفت: دل پدر شهید می‌سوزد وقتی ببیند که در جاهاده‌ها رفی بی حجاب هستند، اگر جزاه ۱۷۵ غواص شهید را با دست بسته تشییع کردند آن خون اینها کجاست.

وی با بیان اینکه مسئولان بی‌حلیی را ساده‌نگیرند و اگر این وضع پیش برود جامعه‌ما دچار معضل بی‌حلیی می‌شود یاد او شد: در خیابان‌ها خودروهای شهر تهران بی حجاب که، نیمه عریان هستند و این وضعیت برای کشور دینی بد است. وی افزود: مراکز دولتی باید ملزم به رعایت حجاب شوند.

طی مراسمی با حضور استاندار قم و

تعدادی از مسئولان استانی و خبرین حدود ۳۰۰ نفر از مددجویان کمیته امداد

امام خمینی (ره) استان قم اطعام شدند.

خدمات کمیته‌امداد

بسیار از شمانداست

استاندار قم در این مراسم خدمات کمیته امداد را بسیار ارزشمند توصیف کرد و گفت: جلالی مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم با ارزیابی های صورت گرفته یکی از مدیران برتر استان است.

حجت‌الاسلام محمدصادق صالحی‌منش اظهارداشت: کمیته امداد یکی از یادگارهای

امام خمینی (ره) می باشد که در جهت خدمت به محرومین پایه گذار شد.

وی با بیان اینکه کمیته امداد یک نگه فرهنگی و امدادی به خانواده های تحت پوشش خود دارد گفت: خانواده های تحت پوشش کمیته امداد به رغم مشکلات مالی و بی بضاعت از خانواده های صورت نگرفته هستند.

استاندار قم با بیان اینکه در قرآن و روایات در جهت کمک به نیازمندان و فقرا سفارش زیادی شده است افزود: برای کمک به نیازمندان در ماه مبارک رمضان تاکید زیادی شده و پیامبر اکرم (س) نیز در جهت کمک به ایتم در ماه مبارک رمضان سفارش فراوانی نموده اند.

وی با بیان اینکه شاد کردن یک خانواده و ایتم داری اجر و ثواب بسیاری است از خیرین و مسئولین کمیته امداد در این زمینه تقدیر و تشکر نمود و افزود: من لازم میدانم از خیرین و مجموعه و شرکت نمود اقدمات خیرخواهانشان تقدیر کنم و افراد خیر انسان هایی بزرگ و وارسته‌هستند.

صالحی منش خدمات کمیته امداد را بسیار ارزشمند

با حضور استاندار قم و جمعی از مسئولان استانی:

۳۰۰ نفر از مددجویان کمیته امداد قم اطعام شدند



توصیف کرد و گفت: جلالی مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم با ارزیابی های صورت گرفته یکی از

مدیران برتر استان است.

صالحی منش تاکید کرد: کمیته امداد باید افتخار کند که

این چنین مدیر لایق و شایسته ای دارد.

انتهام کمیته‌امداد جهت احداث مسکن

برای مددجویان با کمک خیرین

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم نیز در این مراسم گفت: با کمک خیرین سعی کردیم تا بسیاری از مشکلات خانواده های تحت پوشش را در حوزه مسکن حل کنیم.عباد- جلالی اظهارداشت: ماه رمضان ماه ایتم و کمک به فقراست و بر اساس آیات قرآنی، سیره عملی پیامبر اسلام (ص) و احادیث متعدد، یکی از رویکردها و پیام‌های این ماه رسیدگی به فقرا و ایتم است.

وی ادامه داد: تکريم از فقرا، اطعام فقرا و تلاش در جهت فقر زنايي به ويژه در ماه مبارک رمضان نقش اساسی در سلامت جامعه دارد.

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم افزود:

مدیر کل حفاظت محیط ز سست قم:

بی خطر سازی پسماندهای عفونی در قم رضایت بخش نیست

که تاکنون مغفول مانده است، باید احصا و عملیاتی‌شود.
پسمندهای عفونی، این مساله باید با جدیت از سوی دانشگاه علوم پزشکی پیگیری شده و امیدواریم در شش ماه نخست امسال این اقدام مهم در تمامی مراکز درمانی انجام شود. وی بیان کرد: پسماندهای عفونی، این مساله باید با جدیت از سوی دانشگاه علوم پزشکی پیگیری شده و امیدواریم در شش ماه نخست امسال این اقدام مهم در تمامی مراکز درمانی انجام شود. وی بیان کرد: پسماندهای عفونی، این مساله باید با جدیت از سوی دانشگاه علوم پزشکی پیگیری شده و امیدواریم در شش ماه نخست امسال این اقدام مهم در تمامی مراکز درمانی انجام شود. وی بیان کرد: پسماندهای عفونی، این مساله باید با جدیت از سوی دانشگاه علوم پزشکی پیگیری شده و امیدواریم در شش ماه نخست امسال این اقدام مهم در تمامی مراکز درمانی انجام شود.

امیر آبادی فراهانی در دیدار شهردار قم:

ظرفیت نمایندگان قم مورد غفلت واقع شده است

نظارتی باید شهرداری را حمایت کرده و باید به مدد مدیران شهرداری انگیزه و دلگرمی داده شود.
باید برای راه‌های دسترسی پر دستان فکر اساسی شود

شهردار قم نیز در این دیدار، بر بهره گیری از همه ظرفیت ها در عمران و آبادانی شهر قم تاکید کرد و گفت: اولویت شهرداری قم اجرای پروژه های نیمه تمام و توسعه فضای سبز است، مرتضی سقایان نژاد با اشاره به اینکه وحدت و اتفاق نظر خوبی بین مجموعه های مختلف از جمله استانداری و نمایندگان مردم در مجلس وجود دارد، ابراز امیدواری کرد با استفاده از همه ظرفیت های موجود بتوانیم در

مسیر عمران و آبادانی قم گام برداریم.

وی با بیان اینکه اجرای طرح های عمرانی بر اساس اولویت بندی، اتعام طرح های نیمه تمام و توسعه فضای سبز شهر قم در دستور کار خود قرار داده ایم، بیان کرد: در حال حاضر کلنگ زنی طرح های نیمه متوقف شده است. وی در ادامه با اشاره به بدهی شهرداری قم در خصوص اوراق مشارکت بلوار پیامبر اعظم(ص)، اظهار امیدواری کرد که بتوانیم در این زمینه راهکارهای لازم را پیش بینی کرده

و مشکلات را برطرف کنیم.
سقایان نژاد با اشاره به اینکه تحقق مدیریت واحد شهری امری ضروری است، بیان کرد: در آینده کمیته صنف که ۱۵ سال از آغاز عملیات احداث آن می گذر، مشاهده کردم که بخش اعظمی از آن هنوز از برق محروم است و امیدواریم که بتوانیم مدیریت شهرداری را شریک را برطرف کرده و زمینه انتقال صنف را به این شهرک تسهیل کنیم.

وی همچنین به مشکلات ورودی های شهر قم از سمت جغرفیه و کاشان اشاره و بیان کرد: از دیگر مسائلی که باید برای آن چاره ای اساسی اندیشید، مسدودسری به پردستان است.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان:

راهپیمایی روز قدس ۱۹ تیرماه برگزار می شود

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم گفت:فاجعه هفت تیر نشان دهنده عمق کینه استکبار نسبت به نظام اسلامی است.

نصرت...لطفی روز یکشنبه در جلسه شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی به مناسبت ایام سالگرد شهادت آیت ـ ا ـ بهشتی و ۷۳ تن از یارانش، اظهار داشت: استکبار جهانی از همان آغاز پیروزی انقلاب اسلامی دشمنی فراوانی با نظام اسلامی داشت، از این رو تلاش کرد تا با

ترو و به شهادت رساندن مغزهای متفکر و چهره های سرشناس انقلاب ضربه بزرگی را به این نهضت وارد کند.

وی با بیان اینکه امروز نیز کینه عمیق و دیرینه استکبار با نظام در رفتار و سیاست های

آن کاملاً آشکار است، افزود: هم اکنون استکبار مساله هسته ای را مستمکنی برای دشمنی خود با انقلاب اسلامی قرار داده، در صورتی که بحث هسته ای تنها یک بهانه است و مخالفت استکبار بیش از هر چیز با آرمان های امام راحل، نظام دینی و اسلام اصیل است.

برنامه های گرامیداشت هفتم تیر در قم
است

وی با اذعان به حساسیت سالگرد حادثه هفت تیر در اسال در مقایسه با سال های گذشته، تصریح کرد: بهترین بهره برداری که می توان از این مناسبت انجام داد، تبیین علت به وقوع پیوستن این واقعه و شهادت جمعی از یاران امام به دست متناقض و دشمنان قسم خورده نظام اسلامی بر پای نسل جدید است.

لطفی با تاکید بر یادداشتن به این موضوع در قالب مراسم هابرنامه های پیرامونی و تبیین و نوشتن های گوناگون افزود: بدین توجه به تقارن حادثه هفت تیر با هفته قوه قضاییه، امسال این قوه هگام و هماهنگ با سایر مجموعه ها، دستگاه ها و نهادهای نظام برنامه های مختلف را در

راستای معرفی و تبیین چهره شهیدان این حادثه جزن انگیز خواهد داشت.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم با اشاره به برنامه های پیش بینی

رئیس اتحادیه صنف نانوايي های قم اعلام کرد:

فعاليت ۱۳۷ نانوايي آزاد پز در قم



رئیس اتحادیه صنف نانوايي های قم گفت: اتحادیه واحد نانوايي آزاد پز در قم خبر داد و گفت: نظارت بر این مراکز تنها در زمینه کيفيت و ساعت کاری فعاليت است.

سید جواد دهناد به ساعت کاری نانوايي ها در قم هم اشاره کرد و گفت: ساعت کار نانوايي های سنگگ صميحجا از ساعت ۸ الي ۱۳ و بعد از ظهرها از ساعت ۱۴ زان زمان افطار است و نان سنگگ با وزن ۴۵۰ گرم بيم قيمت ۶۵۰ تومان در قم عرضه می شود. وی درباره قيمت نان های کنجدي که در ماه رمضان رونق بیشتری دارند، گفت: کارگر نانوايي برای اضافه کردن کنجد به نان می تواند ۱۵۰ تومان

اخبار

طبق اعلام هواشناسی

مردم قم در انتظار گرمای ۴۴ درجه باشند

کارشناس پیش‌بینی وضعیت هوای اداره کل هواشناسی استان قم با اشاره به وضعیت هوای استان قم در هفته جاری گفت: در هفته جاری با افزایش دمای هوا روبه‌رو خواهیم بود.

محمدجواد ترابیان گرمای هوای قم در هفته جاری را مورد توجه قرار داد و افزود: دمای هوای قم به ۴۴ درجه خواهد رسید.

وی در خصوص کم‌ترین و بیش‌ترین میزان دمای بیان کرد: حداقل میزان دمای برای امروز ۲۲ درجه سانتی‌گراد بود و بیشترین میزان دما نیز برای امروز به ۴۴ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید.

کارشناس پیش‌بینی وضعیت هوای اداره کل هواشناسی استان قم به وضعیت هوای استان اشاره و اظهار کرد: برای امروز آسمان صاف و در ساعات بعدازظهر وزش باد نسبتاً شدید همراه با گرد و غبار پیش‌بینی می‌شود.

ترابیان با اعلام اینکه هوای قم طی دو روز آینده نیز همین گونه خواهد بود ادامه داد: برای وزش باد در این روزها شرقی است.

وی با اشاره به سرعت وزش باد اضافه کرد: سرعت وزش باد نیز طی امروز تا دوروز آینده بین ۲۵ تا ۵۰ کیلومتر بر ساعت بر ساعات عصر خواهد رسید.

کارشناس پیش‌بینی وضعیت هوای اداره کل هواشناسی استان قم پدیده غالب در این روزها را افزایش غبارآلودگی هوا در ساعات عصر اعلام کرد و گفت: این غبارآلودگی خوشبختانه به‌مرز همدار نمی‌رسد.

ترابیان کمترین و بیشترین میزان دما برای امروز دوشنبه را به ترتیب ۲۴ و ۴۴ درجه سانتی‌گراد اعلام کرد و افزود: برای روز سه‌شنبه بیشترین میزان دما با یک درجه کاهش به ۴۲ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید و کمترین میزان دما نسبت به روز گذشته ثابت می‌ماند.

تاشهریورماه سال جاری صورت می گیرد:

اتمام عملیات بهسازی

پنج کیلومتر پايانی آزادراه قم – تهران

سرپرست مدیریت راهداری قم گفت: عملیات بهسازی و روکش آسفالت در پنج کیلومتر پایانی آزادراه قم – تهران (لاین شرقی) در حال انجام است و تا اواخر شهر پرمه‌ما سالجاری به اتمام می‌رسد.

داود طلوعی با بیان اینکه این عملیات در راستای تأمین ایمنی حاکمتری و تسهیل ترافیک این محور اجرا می‌شود، افزود: با توجه به حساسیت محور و ترافیک سنگینی که غالباً بر آن سوار است، عملیات بهسازی در راستای تأمین ایمنی این آزادراه مهم کشوری همواره در دستور کار قرار دارد.

وی اضافه کرد: عملیات بهسازی قطعه پایانی آزادراه قم – تهران در قالب قرارداد با زیات آسفالت گرم دیده شد که هزینه‌ای بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال به خود اختصاص داده است. وی افزود: با توجه به لزوم تسریع در عملیات بهسازی این محور، امیدواریم این پروژه تا پایان شهریورماه سالجاری تکمیل و بهره‌برداری کامل برسد. طلوعی ضمن تاکید بر دقت جوابت کامل ایمنی توسط رانندگان، گفت: از عوامل تسریع در پروژه های عمرانی در بخش راه، همکاری رانندگان است که از مسیرهای در حال بهسازی عبور می‌کنند، وی نیز تردید در رعایت ایمنی و توجه به فرامین پلیس از معادیک بارز همکاری را با مجریان طرح می‌باشد.

صالحی‌عمری با زیات آسفالت قم در، چا سال گذشته در آزادراه قم – تهران به طول بیش از ۲۶ کیلومتر در دو داند شرقی و غربی با هزینه‌ای بالغ بر ۱۲۲ میلیارد ریال به بهره برداری رسید.

مدیر کل دامپزشکی استان هشدار داد:

از خرید فرآورده های خام دامی از دستفروشان خودداری کنید

مدیر کل دامپزشکی استان قم از اجرای طرح نظارتی ویژه ماه مبارک رمضان توسط دامپزشکی این استان خبر داد:

محمدمحمدی رفیعی با اشاره به اینکه طرح نظارتی ویژه دامپزشکی قم در ماه مبارک رمضان برای نظارت از مراکز عرضه و تولید فرآورده‌های خام دامی اجرا می‌شود، ادامه داد: در این طرح، ۹۱۶ اکتپ بهداشتی شامل سه اکپ در ادارات شهرستان و ۶ اکپ ثابت و سیار در سطح شهر قم در دو شیفت صبح و بعد از ظهر بر مراکز عرضه و تولید فرآورده‌های خام دامی نظارت ویژه دارند.

وی تقاضا کرد: شهروندان از تهیه فرآورده‌های خام دامی از دستفروشان و دوره گرد‌ها خودداری کرده و در صورت مشاهده موارد غیربهداشتی مراتب را به شماره تلفن ۱۵۱۲ روابط عمومی این اداره کل درمیان بگذارند.

مدیر کل دامپزشکی استان قم بیان کرد: فرآورده‌های خام دامی به سرعت مسموم می‌شوند بنابراین برای خریداری آنها از دستفروشان خودداری شود، همچنین ممکن از دستفروشان این فرآورده‌ها را از مراکز غیرمجاز تهیه کرده باشند. وی همچنین در مورد عرضه تخم مرغ در قم گفت: اسب مرغ را در روی تخم مرغ ثبت می‌شود تا در صورت بروز مشکل پراحتی بتوان پیگیری کرد و همچنین ک ۱۱ رقمی نیز بر روی کارتن‌های تخم مرغ ثبت می‌شود.

مدیر عامل سازمان آتش نشانی شهرداری قم:

کارخانه بیسکویت در قم طعمه حریق شد

مدیر عامل سازمان آتش نشانی شهرداری قم از وقوع حریق سنگین در کارخانه بیسکویت در قم خبر داد.

علیس جعفری بیان کرد طی ۷۲ ساعت گذشته ۲۴ حریق، ۲۵ ایمن سازی و هفت نجات در قم انجام یافته است.

وی گفت: حریق‌های بوقوع پیوسته شامل هفت حریق ضایعات، سه حریق منزل، ۶ حریق خودرو، یک حریق مغازه، یک حریق تابلوی برق، یک حریق کنکس، یک حریق گاراژ ضایعات و یک حریق کارخانه بیسکویت ناین می‌شود. مدیر عمل سازمان آتش نشانی شهرداری قم عنوان کرد: نجات‌های انجام شده شامل ۲ مورد آلسنوسر، چهار مورد محبوس شدن، یک مورد تصادف خودروی پراید و کامیون و مسموم شدن راننده خودرو می‌شود.

وی بیان کرد: آتش‌های انجام شده شامل چهار مورد راهسازی گریه، ۱۰ مورد بازگشایی درب خودرو و منزل، یک مورد واژگونی خودروی ولوو، یک مورد صید مار، چهار مورد قطع شیاراب، چهار مورد نشت بنزین خودرو و یک مورد قطع آژیر می‌شود. جعفری در خصوص حریق کارخانه بیسکویت افزود: بین گذشته با اعلام آتش سوزی در کارخانه بیسکویت ناین در جاده کاشان باافاصله سه دستگاه خودروی سنگین آتش نشانی به محل حادثه اعزام و ضمن جلوگیری از سرایت حریق به کارخانه مجاور پس از گذشت یک ساعت حریق را اطفاء کردند.

بال ارسال توضیحاتی به دفتر روزنامه تاکید شد:

وعده «آبفار» برای حل مشکل آب تاج خاتون

در پی در مطبوع در روزنامه ایمان شماره ۲۷۴۸ با عنوان «روستایی که در دو شبانه روز سه ساعت آب دارد، شرکت آب و فاضلاب روستایی استان قم توضیحاتی را به دفتر روزنامه ارائه کرده است.

در این توضیحات آمده است: با احترام بازگشت به انعکاس خبر "بی آب داد مردم تاج خاتون را درآور" در صبح اول و با تیتیر بزرگ مورخ سی ام خرداد ماه ۱۳۹۴ لطفا دستور فرمائید جهت تنویر افکار عمومی نسبت به درج پاسخ این شرکت در همان صفحه و به شرح ذیل اقدام گردد.

مجمتع تاج خاتون دارای ۴۰۵ روستا با تعداد ۴۰۵ مشترک بوده که منابع تأمین آب آن شامل ۳ حلقه چاه با آبدی حداثگی ۱۴۰ متر عمق و تعداد ۱۶۰ دستگاه پمپاژ اقدام به ابرسانی به تعدادی از روستاهای منطقه از آب سرشاخه ماه نموده و زون یک فاز ۳ مجتمع با پیشرفت ۹۸ درصدی آماده بهره برداری برای روستاهای مجاور این مجتمع، شامل جنداب و اسلام آباد است و مطالعه کامل ابرسانی به سایر روستاها از جمله مجتمع تاج خاتون در زون ۱ فاز ۲ صورت گرفته و پیگیری های متعددی برای تأمین اعتبار در حال اقدام است که آن شا...

در کوتاهترین زمان ممکن نسبت به اجرای آن وحل کامل آب شرب و بهداشتی منطقه اقدام شود.

ارتباط مردمی باروزنامه ایمان

تلفن: ۳۲۹۰۶۱۶۰ فکس: ۳۲۹۰۳۲۰۹

www.eimandaily.ir

بیشتر بدانیم

رفع تشنگی در ماه رمضان با این گیاه!

این متخصص طب سنتی ادامه داد: تابستان اوج صفراست؛ مصرف خرفه خشکی گرمی و حرارت را فرو می‌نشانند و باعث برطرف شدن و از بین رفتن دردهایی که ناشی از حرارت و گرمی و بدن است می‌شود.

غلامرضا کردافشاری اظهار داشت: گیاهی بنام خرفه وجود دارد که پیامبر(ص) می‌فرماید از این گیاه پرمفعت‌تر نداریم، گیاهی که در پارک‌ها، باغچه‌ها و هر جایی که آب وجود دارد، این گیاه را خواهید دید. به گفته وی، این گیاه شبیه شنبلیله است و برگ‌های روغنی‌مانندی دارد. ساق‌هاش هم مایل به قرمزی است. کاملاً روی زمین پهن می‌شود. جنوبی‌ها خیلی از این استفاده می‌کنند، بوعلی سینا معتقد است که خرفه از بین رفتن دردهایی که ناشی از حرارت و گرمی در بدن است می‌شود.

وی گفت: از حضرت فاطمه صلوات الله علیها روایت شده سبزی خرفه را به حضرت زهر(اس) نسبت دادند و گفته شده: خرفه سبزی زهرا سلام الله علیها است، همچنان‌که شقایق را «النعناع» گفتند، همانا بنی‌امیه آن را تغییر دادند و پس خرفه را بقله الحمقاء «گیاهان نادانان» نامیدند و حمقاء را صفت سبزی نامیدند به‌خاطر اینکه خرفه سر راه مردم روییده و در سر راه رفت و آمد مردم روییده می‌شود و حیوانات از آن تغذیه می‌کنند. این متخصص طب سنتی یادآور شد: بنی‌امیه اسم این گیاه را به‌خاطر بغض و عداوتی که به حضرت زهر(اس) داشتند به گیاه حمق‌ها نامیدند تا استفاده نشود و خدا لعنتشان کند. کردافشاری بیان داشت: گیاه به این پرمفعتی را که پیامبر این‌همه تأکید کرده است گیاه دیوانه‌ها منسوب کردند، هنوز هم این تبلیغات بنی‌امیه در روستاها وجود دارد. من در بعضی از روستاها افراد پرسیدم که چرا خرفه نمی‌خورند، می‌گویند: «این سبزی دیوانه‌هاست». وی خاطرنشان کرد: خرفه مختص جاهای گرم است. در مقالات آمده است که مردم جزایر گرم اروپایی کمتر دچار سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شوند و در بررسی‌های‌شان مشخص شده است که ساکنان جزایر گرم اروپایی از سبزی خرفه زیاد استفاده می‌کنند چرا که خرفه التهابات درون را فرو می‌نشانند و سرشار از امگا۳ است.

توصیه های مفید برای رفع خشکی دهان

خشکی دهان یکی از ناراحتی های رایجی است که می تواند همه افراد به خصوص های‌شان مشخص شده است که ساکنان جزایر گرم اروپایی از سبزی خرفه زیاد راه های بهبود آن کندماند؟

سالمندان،بیشترین مبتلایان به خشکی دهان
بعضی از داروها مانند آنتی هیستامین، آرام بخش ها، ضد افسردگی، مسکن، کاهنده فشار خون و شیمی درمانی که عموماً سالمندان مصرف می کنند و همچنین بیماری هایی نظیر پارکینسون، سکنه مغزی، آلزایمر، افسردگی، اضطراب و بیماری های خود ایمنی از جمله عواملی هستند که خشکی دهان را تشدید می کنند.بسیار مهم است، خشکی دهان بهبود یابد زیرا بخشی از حوض بویایی و چشایی را کاهش می دهد که در این دوران زندگی می تواند منجر به سوء تغذیه شدید گردد.

توصیه های بهبود خشکی دهان
برخی روش های ساده در برنامه روزمره، نقش مهمی در کاهش این ناراحتی دارند. برای اینکه تاثیر بهتری احساس شود، توصیه می گردد مجموع این توصیه ها رعایت شود.
نوشیدن زیاد مایعات، مسلماً آب بهترین نوشیدنی است که البته آب یخ، آمیموه، نوشیدنی های گازدار و… نیز مفید خواهد بود.همچنین هنگام صحبت کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد.
۲. کاهش نوشیدنی ها و خوراکی های کاهش دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای ادویه دار و خیلی شور.
۳. مصرف میوه های تازه به خصوص آناناس، پرتقال و طالبی.
۴. مکیدن یخ و بستنی
۵. کویدن خامه بدون قند و مکیبن آب نبات های بدون قند البته در حد متعادل
۶ استفاده از دستگاه بخور در اتاق خواب
۷. شستشوی مکرر دهان
۸. در صورت نیاز استفاده از اسپری آب برای کمک به ترشح بزاق
عوارض خشکی دهان
زمانی که بزاق دهان کافی نباشد، ذرات باقیمانده مواد غذایی در دهان می مانند و باعث ایجاد پوسیدگی دندان ها و بوی بد و عفونت های دهان می شوند. در این صورت لازم است تا با مراجعه منظم به دندانپزشک، مشکلات دهان و دندان به موقع تشخیص داده شود. مسلماً رعایت بهداشت دهان و دندان امری ضروری است. مسواک زدن پس از هر وعده غذا در کنار استفاده از دغ دندان بسیار مهم خواهد بود.

علم- فناوری

محققان شیوه‌ای جدید را برای تولید سوخت هوافرودنی دوستدار محیط زیست از توده زبستی نیشکر ارانه آلوده‌اند که می‌تواند به کاهش قابل توجه انتشارات گازهای گلخانه‌ای بینجامد.

دانشمنان آزمایشگاه ملی آلورنس برکلی و دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، کاتالیزگرهای شیمیایی را با مدل‌بندی چرخه عمر گاز گلخانه‌ای ترکیب کردند تا فرآیند جدیدی را برای تولید سوخت هوافرودنی و همچنین روغن پالر یوان کننده خودرو تولید کنند.

محققان گزارش قابل‌بازگاتی که در این تحقیق ارائه شده‌اند، قادرند توده‌های زیستی نیشکر را به گروه جدیدی از سوخت هوافرودنی دارای ویژگی‌های قابل توجه تراکم و چسبندگی تبدیل کنند که در کاهش گازهای گلخانه‌ای ۸۰ درصد کارآمد عمل می‌کنند.

هوافرودنی سالانه منشا دو درصد انتشارات گازهای گلخانه‌ای ناشی از فعالیت‌های انسانی است. تراکم‌های کربن و گازهای گلخانه‌ای دیگر در جو زمین طی سه میلیون سال گذشته،

هم‌اکنون در بالاترین سطح خود قرار دارند و این امر عمدتاً ناشی از سوئانن بزین و سوخت‌های فسیلی دیگر است.

سوخت‌های زیستی تولیدشده:ان نیشکر موجود در توده‌های زیستی گیاهی، به بهبود تغییرات آب‌وهوایی کمک می‌کنند.



زیاد خوردن در روزهای معمولی سال خوب نیست

چه برسد به ماه رمضان که سیستم گوارشی بدن

ساعت‌هایی را بدون مواد غذایی می‌گذراند.

روزه گرفتن در روزهای گرم و بلند تابستان کمی بافصل‌های دیگر فرق دارد. زود تشنه می‌شوید و اگر شافل باشید در طول روز با کاهش میزان انرژی و فعالیت‌های جسمی روبه رو می‌شوید. روزه عبادت و تمرینی برای تحمل سختی‌هاست و اگر نکات روزهداری را خوب به کار نبرید، روزهای سختی را پشتسر خواهید گذاشت. پس اگر می‌خواهید ماه رمضان را با سلامت کامل پشت‌سر بگذارید، دکتر ناصر رضایی‌پور، ر‌های مفیدی را برای سلامت‌شمار در این ماه پیشنهاد می‌کند.

دکتر ناصر رضایی پور، دستیار دکتری تخصصی طب سنتی ایران دراین باره توضیح می‌دهد.

نخوردن سحری ممنوع
خیلی‌ها بدون خوردن سحری روزه می‌گیرند و اصلاً به ضررهای این کار فکر نمی‌کنند. نخوردن غذا در وعده سحر، به بدن آسیب می‌رساند و باعث طولانی شدن گرسنگی و ضعف شدید طی روز می‌شود. اگر عادت دارید بدون خوردن سحری روزه بگیرید باید بدانید با دست خوردن باعث آسیب دستگاه گوارش‌تان مخصوصاً معده و روده‌های می‌شوید. پس شنبلی را کنار بگذارید و بدون سحری روزه نگیرید.

زیاده‌روی نکنید
زیاد خوردن در روزهای معمولی سال خوب نیست چه برسد به ماه رمضان که سیستم گوارشی بدن ساعت‌هایی را بدون مواد غذایی می‌گذراند. اگر فکر می‌کنید هر چه بیشتر بخورید دیرتر گرسنتان می‌شود اشتباه می‌کنید. در خوردن وعده سحری و افطاری باید حد اعتدال رعایت شود. غذا و آب را اندازه‌ای بخورید که بدن‌تان نیاز دارد. را رعایت نکاتی مانند رعایت قدرت هضم، رعایت عده‌های غذایی و داشتن نشاط پس از غذا خوردن و خوردن وعده‌های افطاری باعث سلامت معده و بدن، رشد بیشتر عقل و سیکی بیشتر جسم‌تان می‌شود.

متناسب با مزاج بخورید
رعایت اصول بنیادین درست خوردن و درست آشامیدن که در همه حال توصیه می‌شود، در ماه مبارک رمضان و به‌ویژه در روزهای بلند و گرم سال اهمیت بیشتری دارد. دقت کنید از غذاهایی استفاده کنید که با سبک‌تان مناسب‌است. برای شروع نخست سباز غذای لطیف و سبک‌تر بپزید. هر چه دگر که و بعد از غذا با ین غذا آب ننوشید. غذای‌تان را خوب بجوید و پرخوری نکنید و همه چیز هم نخورید.

افزایش رطوبت بدن
برای کاهش عطش و مقابله با خشکی بدن در ساعات روزهداری، از نوشیدنی‌های طبیعی استفاده کنید. اگر بر اثر گرمی مغز مزاج قلب معده کید یا تولید حرارت مغزط در بدن و بر اثر تبع جسمی با روانی طی ساعات روزهداری، دچار تشنگی شدید، کاهش رطوبت‌بدن می‌شوید، نوشیدنی مصرف مالمشعیر طبیعی به جای آب و چای در سحر و ساعات پس از افطار، عوارض ناخواسته احتمالی را کاهش دهد.

گیاهی برای تقویت‌بنیه
در روزهای گرم سال به‌ویژه روزهایی که روزه می‌گیرید، از روزهای گرم گرم‌سیرمدی دور شو و آب (به کمتر آن‌اندلی) پرهیز کنید چراکه زیاده‌روی در خوردن آنها موجب افزایش پڑوهشگران دانشگاه صنعتی اصفهان، موفق به ساخت فوئوتوکاتالیست‌هایی شده‌اند که نیاز به استفاده از اشعه‌ماورای بنفش را در فرایند تصفیه آب مرتفع کرده و سبب کاهش هزینه‌ها خواهد شد.

این فوئوتوکاتالیست علاوه بر تصفیه ی آب‌های آلوده، در تولید سوخت پاک نیز قابل استفاده خواهند بود. با توجه به محدودیت منابع آبی و نیاز روز افزون به استفاده بهینه و تصفیه آب‌های آلوده، اهمیت معرفی و تهیه موادی که ما را به این هدف نزدیک کند، بر کسی حذب افتاده نیست. در این راستا فوئوتوکاتالیست‌ها می‌توانند با حذف آلاینده‌های سمی در پساب‌ها و خالص‌سازی آب شرب، کمک موثری در دستیابی به این هدف باشند. به گفته دکتر محمد محسن مؤمنی، فوئوتوکاتالیست‌ها، برای تسریع واکنشی که منجر به حذف آلاینده‌ها شده، از نور استفاده می‌کنند و عموماً برای کار کردن نیاز به نور ماورای بنفش دارند. این نیاز، کاربرد عملی اغلب فوئوتوکاتالیست‌ها را محدود کرده است؛ زیرا ۴۶ درصد از کل انرژی نور خورشید در زمین، در محدوده نور مرئی و فقط ۴ درصد از آن در محدوده ماورای بنفش مؤمنی عنوان کرد: هدف از تحقیق حاضر تهیه فوئوتوکاتالیست‌هایی بود که به نور مرئی حساس بوده و برای حذف برخی آلاینده‌های رنگی از پساب‌ها قابل استفاده باشند.

وی افزود: همچنین عملکرد آن‌ها به عنوان فتوآندهای

مورچه‌های نقره‌ای صحرای آفریقا چگونه با گرما کنار می‌آیند؟

درجه سانتیگراد(۱۲۸،۴۸ درجه فارنهایت)نهداندر مورچه‌ها در منطق‌ای زندگی می‌کنند که تشنه‌شعات خورشیدی در حداکثر میزان خود قرار دارد و دانشمندان مدت‌ها به دنبال کشف این معما بوده‌اند که این جانداران چگونه تحت این شرایط شدید دمایی به حیات خود ادامه می‌دهند. محققان دانشگاه کمپلیا، دانشگاه واشنگتن و چندین محشره‌شناس از موسسه تحقیقات مغز دانشگاه ویرجی با استفاده از روش میکروسکوپ الکترونی و تراش برتزی یونی کشف کردند که مورچه‌های نقره‌ای صحرای آفریقا در بالا و پایین بدنشان پوششی از موهای منحصرفرد با سطح مقطع مثلثی شکل دارند که به‌دو شیوه آنها را خنک می‌کند. اول اینکه، این موها در زیر نور مرئی و اشعه ماون فرمز بدنت با زایلنده هستند (مورچه‌ها با سرعت بیش از ۰٫۷ متر

ساخت ضبط صوت کوچک و خود کفا برای خبرنگاران
محققان یک دستگاه ضبط صوت کوچک، خودکفا و با کیفیت بالا را طراحی کرده‌اند که می‌تواند به خبرنگاران و روزنامه‌نگاران برای ضبط راحت و با کیفیت صدا کمک کند.

دستگاه بسیار کوچک Instamic، که نوعی GoPro برای ثبت صدا محسوب می‌شود، قدرت بالایی برای ضبط صدا داشته و برای بازندگان، فیلم‌سازان، روزنامه‌نگاران و خبرنگاران، وبلاگ‌نویسان و سایر افرادی که نیاز به یک ابزار ساده و موثر برای ضبط صدا دارند، بسیار مفید است.
GoPro در سراسر جهان به عنوان دوربینی برای استفاده در هر شرایط سختی شناخته شده است. ضبط صوت Instamic با برخورداری از دو گیگا بایت حافظه داخلی، برای چهار ساعت ضبط صدا کاربرد دارد. ضبط صوت Instamic از طریق USB شارژ می‌شود و به دو ساعت زمان برای شارژ کامل نیاز دارد. USB برای انتقال صدا نیز قابل استفاده است. کاربران می‌توانند تنها با استفاده از یک دکمه بر روی دستگاه ضبط صدا را انجام دهند. البته Instamic از طریق نرم‌افزار تلفن همراه نیز قابلیت استفاده و کنترل دارد و در نسخه Pro و Go ساخته شده است. این دستگاه کوچک ضد آب با اندازه ۳۸×۲۸×۲۲ میلیمتر که در شرایط سخت نیز قابل استفاده است، همچنین قابلیت اتصال از طریق بلوتوث چهار راه دارد.است.

اصول روزه داری از دیدگاه طب سنتی

غلظت خون می‌شود. گلاب، هم برای تقویت معده و دهانه آن و همچنین تقویت روح و قوا هنگام افطار بسیار مناسب است.

معدۀ را تقویت کنید
خوردن کمی شلغم،زرد فرنی یا شیربرنج برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آن‌ها کمی دارچین و سیاهانه بریزید. بد نیست که برای تقویت دهانه معده، همراه با فرنی، شلغم‌زد یا شیربرنج‌تان کمی مربا بخورید. البته شاید برای کسانی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، در آن قاج نریزند. برای گرم‌ه‌اجانی که دچار ریزش صفر یا معده هستند (مثلاً احساس سوزش یا درد گزندگی سر معده دارند،دهان‌شان خیلی بدبوست، تحریک‌پذیری وعصبی شده‌اند)، شربت سکنجبین ولرم در شروع کار بسیار مفید است تا معده را از صفرآ برشوید.

غذایی برای رفع عطش
برای کاهش تشنگی و عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های سرگشیده،سکنجبین یاشریت‌الیومود وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید.نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق خیاری خوری خرقه نرم در وعده سحری هم برای کاهش تشنگی در طول روز به شما کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم اگر خیلی تشنه می‌شوید، خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک را در وعده سحری فراموش نکنید. در طول ساعات روزهداری هم می‌توانید عطش خود را با بوییدن سبب گلاب،خیار یا لیمو، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق، شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک و تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زیاد قلب را کم می‌کند، کاهش دهید.

روزه را چطور باز کنید؟
از نیم ساعت پیش از افطار، کمی از چهار مغز بادام، گردو، فندق و پسته، به اندازه یک قاشق غذاخوری بکوبید (طوری که پودر نشود) و آن را در یک لیوان شیر داغ بنویسید و مخلوط و با کمی شکر یا عسل شیرین کنید یا یکی، دو خرما بدون هسته به آن اضافه کنید. در زمان افطار ابتدا خرما میل کنید و سپس مخلوط را هم بنزید و قاشق قاشق با کمی نان برشته شده،بخورید. پادان باشد اگر خواستید،خوراک دیگری بخورید. دست‌کم با یک ساعت فاصله بخورید.

نوشیدنی سنتی تهیه کنید
نوشیدن این مایع بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شمار،محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید روزی یک بار یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. مالمشعیر طبیعی نباید غلیظ و لزّلی شود و گرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کلام را مرغوب و مناسب باشد، رنگ مالمشعیر به سرخ مایل و کم‌رنگ مایل می‌شود. هنگام مصرف عادی، مالمشعیر را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جویا به حالت شکفته و کلاماً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده ا را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال نگهداری است.

نوشیدن این مایع بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شمار،محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید روزی یک بار یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. مالمشعیر طبیعی نباید غلیظ و لزّلی شود و گرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کلام را مرغوب و مناسب باشد، رنگ مالمشعیر به سرخ مایل و کم‌رنگ مایل می‌شود. هنگام مصرف عادی، مالمشعیر را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جویا به حالت شکفته و کلاماً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده ا را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال نگهداری است.

توصیه های مفید برای رفع خشکی دهان

نوشیدنی سنتی تهیه کنید
نوشیدن این مایع بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شمار،محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید روزی یک بار یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. مالمشعیر طبیعی نباید غلیظ و لزّلی شود و گرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کلام را مرغوب و مناسب باشد، رنگ مالمشعیر به سرخ مایل و کم‌رنگ مایل می‌شود. هنگام مصرف عادی، مالمشعیر را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جویا به حالت شکفته و کلاماً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده ا را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال نگهداری است.

نوشیدن این مایع بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شمار،محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید روزی یک بار یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. مالمشعیر طبیعی نباید غلیظ و لزّلی شود و گرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کلام را مرغوب و مناسب باشد، رنگ مالمشعیر به سرخ مایل و کم‌رنگ مایل می‌شود. هنگام مصرف عادی، مالمشعیر را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جویا به حالت شکفته و کلاماً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده ا را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال نگهداری است.

رباتی که عواطف را تشخیص می‌دهد
یک شرکت ژاپنی از عرضه یک ربات هوشمند خبر داده که قادر به تشخیص احساسات و عواطف انسان است.

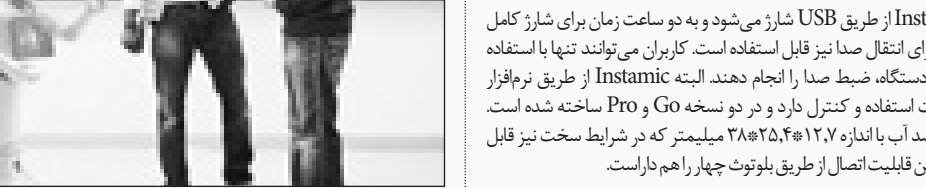
طبق اعلام مسئولان شرکت SoftBank، ربات هوشمند این شرکت با نام Pepper (فلکل) که در دیروز (شنبه) در بازار ژاپن عرضه اولین ربای است که می‌تواند عواطف را درک کند و همچنین احساسات خود را نیز نمایش دهد.

سازندگان، هدف از ساخت این ربات را کمک به رشد کودکان می‌دانند، چرا که به کمک عواطف این ربات می‌توان کیفیت زندگی و روابط اجتماعی را افزایش داد و همچنین اوقات خوشی را برای کاربر فراهم کرد.

احساسات این ربات از طریق عواملی مثل حالات چهره، گفتار و محیط اطراف تغییر می‌کند. این عوامل با استفاده از حسگرهای مثل دوربین، حسگرهای لامسه، شتاب سنجه و گیرنده‌های جمع‌آوری شده و پردازش می‌شوند.

شرکت سازنده در مورد ویژگی‌های رفتاری این ربات افزود: این ربات هنگامی که در محیط آشنا قرار دارد، کلاماً آرام و طبیعی است. همچنین هنگامی که از آن تعریف می‌شود، خوشحال شده و در صورت خلوش شدن برق‌ها، می‌ترسد. در واقع این ربات با استفاده از تکنیک شبیه‌سازی هورمون‌های ترشح‌ده‌اشان در شرایط مختلف شبیه‌سازی شده‌است.

ربات هوشمند فلکل قادر است تا به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، ژاپنی و اسپانیایی صحبت کند و همچنین حدود ۲۰۰ اپلیکیشن کنترل ربات از طریق شرکت سازنده نیز همراه آن عرضه خواهد شد. وزن ربات فلکل حدود ۲۹ کیلوگرم و ابعاد آن ۲۳۲۵×۱۲۱۰×۱۲۱۰ سانتیمتر است و با هر بار شارژ باتری می‌توانیم قادر است تا حداکثر ۱۲ ساعت فعالیت کند.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

تاثیر فشار کاری بر ابتلا به دیابت
کارمندان با کارگرانی که استرس شغلی دارند در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

طبق یافته محققان آلمانی فشار کاری به خودی خود عامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است و اثبات شده که استرس مزمن به طور مستقیم و به طور قابل توجهی بر متابولیسم بدن اثر می‌گذارد.

محققان آلمانی وضعیت سلامت حدود ۵۰۰ فرد میسال را در شروع کار در شرکتی در مونیخ آلمان مورد بررسی قرار دادند. لازم به ذکر است که هیچکدام از این افراد در ابتدا مبتلا به دیابت نبودند. این افراد از نظر سن، وزن، جنسیت و از نظر استرس مورد تحلیل قرار گرفتند.

در پایان محققان دریافتند اکثر افرادی که استرس کاری دارند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند. به گفته پژوهشگران این مورد و موارد بهداشت عمومی کارمندان و کارگران باید سریعاً مورد بررسی قرار گیرد تا از مبتلا شدن این افراد به دیابت جلوگیری شود.

دو فاکتور مهم در بهبود مبتلایان به سرطان پستان
دبیر کمیته علمی کیفیت زندگی در بیماران سرطانی در خصوص اهمیت کیفیت زندگی در بیماران سرطانی گفت: در برخورد با سرطان پستان هدف نه تنها پیشگیری، تشخیص و درمان است، بلکه وضعیت بیماران پس از درمان نیز اهمیت ویژه ای دارد و نباید بیماران پس از اتمام در مان یا در صورت پیشرفت بیماری به حال خود رها شوند.

دکتر ماندانا ابراهیمی در خصوص موضوعات قابل بحث در کنگره امسال از سوی این کمیته گفت: با توجه به ابعاد گسترده کیفیت زندگی در سرطان و به‌ویژه سرطان پستان، کمیته کیفیت زندگی هرساله به بررسی یک موضوع به صورت جامع پرداخته است.

وی اضافه کرد: تاکنون در کنگره‌های پیشین در مورد وضعیت کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان در ایران، ابعاد روان شناختی، نحوه انتقال خبر به مبتلایان، اختلالات عملکرد جنسی و نیز مقوله مهم درد پس از درمان، مباحثی عنوان شده است، دبیر کمیته علمی کیفیت زندگی کنگره سرطان پستان با اشاره به پژوهش‌های انجام شده، گفت: در حال حاضر بحث ورزش در پیشگیری از بروز بیماری و همچنین درمان عوارض و بهبود کیفیت زندگی از بحث‌های به روز جهان است، امسال تصمیم گرفته شد درمورد این موضوع به تفصیل در کنگره بحث شود.

ابراهیمی افزود: همچنین امسال با توجه به اهمیت موضوع مجدداً در مورد درمان‌های تسکینی صحبت می‌شود؛ زیرا همواره در گروه پژوهشی کیفیت زندگی به این موضوع مهم تأکید شده است که در برخورد با سرطان پستان هدف نه تنها پیشگیری، تشخیص و درمان است، بلکه وضعیت بیماران پس از درمان نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است و نباید پس از اتمام درمان یا در صورت پیشرفت بیماری به حال خود رها شود. ابراهیمی در خصوص امتیازات کنگره امسال با توجه به بین‌المللی شدن آن گفت: به‌روزی و دانش روز و تجربیات صاحب نظران در کمیته‌های مختلف علمی، هم آندیشی اساتید صاحب نظر داخلی و خارجی برای بهترین تصمیم گیری درمانی و تشخیصی با توجه به شرایط موجود و ایجاد ارتباطات بین‌المللی برای انجام پروژه‌های پژوهشی و کاربردی مشترک در آینده از دستاوردهای برنامه‌ریزی شده در کنگره امسال خواهد بود.

حذف شیر اولین اقدام درمانی برای ریفلاکس کود کان

فوق تخصص گوارش و کبد کودکان گفت: در کودکان مبتلا به ریفلاکس، حذف شیر از رژیم غذایی مادر اولین اقدام درمانی است.

دکتر غلامرضا خاتمی فوق تخصص گوارش و کبد کودکان با بیان اینکه در کودک مبتلا به ریفلاکس فیزیولوژیک- تغذیه مادر آزاد است و باید از تمام گروه های غذایی در رژیم روزانه داشته باشند گفت : کودک مبتلا به ریفلاکس آلرژیک- ۹۰ درصد موارد به فرم خفیف تا متوسط است و باید با درمان به رزی داشته باشد.

این فوق تخصص گوارش و کبد تصریح کرد: ابتدا فقط حذف شیر از رژیم غذایی مادر و تجویز قرص کلسمین برای مادر و ایتشیدنی برای شیر خوار و سپس درصورت عدم بهبودی و عدم افزایش وزن حذف انواع لبنیات از رژیم غذایی مادر استفاده شود.

وی ادامه داد : درصورت عدم بهبودی حذف سایر مواد آلرژن (گوشت گاو و غیره) از رژیم غذایی مادر باید جزو برنامه قرار گرفته و در ادامه درمان درصورت عدم بهبودی تجویز فرمولای هیپوآلرژن و حذف شیر مادر باید مورد توجه باشد.

دکتر خاتمی در پایان خاطرنشان کرد : علل استغراق ممکن است مربوط به اختلال متابولیک، علل انسدادی، مشکلات مغزی، سایر اختلالات عضوی مانند کلیه، کبد و غیره باشد که توجه به این موضوع در تمام موارد مطرح شده ضروری است.

حمله ناگهانی این بیماری مزمن تان را ناگهان پیر می کند

یکی از بیماری‌های بسیار خطرناک در عصر حاضر می‌تواند منجر به نابودی سلول‌های مغزی و کاهش شدید ضرب‌پ هوشی در افراد مبتلا شود.

بر اساس جدیدترین تحقیقات ابتلا به سکنه مغزی سبب پیر شدن مغز افراد به میزان ۸ سال می‌شود.

گفتنی است، کارشناسان با مطالعه بر روی نجات یافتگان از سکنه مغزی در ریافت‌ه‌سن، مغز آنها پس از وقوع سکنه مغزی ۸ سال پیرتر از قبل سکنه شده است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، محققان دانشگاه میشیگان که در رأس این تحقیق قرار دارند، دریافت‌اند نمرات مربوط به تست حافظه و شناخت در افرادی که دچار سکنه مغزی شده‌اند به نسبت همسالان سالم حدود نصفی بسیار آسیب‌پذیر دارد.

بر این اساس پژوهشگران دریافت‌اند، سکنه مغزی عواقب جریان ناپذیری بر عملکرد مغز دارد.

بر همین اساس پژوهشگران انجام کارهای خودمراقبتی مانند کنترل فشارخون، کسترول خون، عدم استعمال دخانیات، به‌ویژه سیگار، کنترل قندخون و نیز انجام فعالیت‌های ورزشی را حتی در سنین بالا به افراد توصیه اکید می‌کنند.

اثر سکنه مغزی بر کاهش عملکرد مغز در این تحقیق بر روی هر دو گروه سیاه و سفید پوست یکسان برآورد شده است.

پوشیدن این کش‌ها باعث تغییر شکل کمر می‌شود

یکی از انواع مدل‌های کش می‌تواند بشدت باعث تغییر شکل ظاهری در بدن شود.

محققان کشور کره جنوبی به تازگی در یک پژوهش دریافتند پوشیدن کش‌های پاشنه بلند بیشتر از ۴ بار در هفته می‌تواند سبب آسیب دیدن شدید مچ‌ها، رگ به رگ شدن و همین‌طور از بین رفتن حفظ حالت تعادل در افراد باشد.

گفتنی است، ران رفتن با کش پاشنه بلند می‌تواند سبب ایجاد الگوهای ران رفتن ناسالم در افراد شود و به تدریج سبب تغییر شکل مچ پا، بدشکلی انگشتان پا و حتی تغییر در مفاصل ران با مفاصل رانو و مهره‌های کمر شود.

پژوهشگران علاوه بر توصیه به حداقل رساندن پوشیدن کش‌های پاشنه بلند به خانم‌ها توصیه می‌کنند نرم‌پن‌های ویژه برای تقویت مچ پا، پاشنه و به‌طور کلی عضلات پا را انجام دهند تا کمترین آسیب را تحمل شوند.

کارشناسان بهترین پاشنه برای کشش این‌که به کمر آسیبی وارد نمی‌کند، پاشنه تا حداکثر ۳ سانت می‌دانند. تعویض انواع کشش با پاشنه‌های مختلف در طول هفته نیز می‌تواند منجر به حفظ سلامت پا شود.

یکی از دمنوش‌های گیاهی بسیار مفید، چنانچه بخور داده شود، سبب جوان‌سازی و رفع چین و چروک‌های پوست صورت می‌شود.

کارشناسان به افرادی که خواهان پوست زیبا، جوان، عاری از سموم و آلودگی هستند، توصیه می‌کنند پوست خود را با چای سبز بخور دهند.

گفتنی است، بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها در جای سبز نوعی آنتی‌اکسیدان به نام EGCG وجود دارد که نقش به‌دورتری در بهبود علائم پیری پوست و برطرف کردن التهابات پوستی دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، بخور صورت با بخار گرم ناشی از مخلوط چای سبز و آب جوش به مدت چند دقیقه می‌تواند سبب مبارزه با آکنه‌ها پوستی و سمومی شود که در منافذ باز پوستی جای گیرند.

آنتی‌اکسیدان‌ها موادی بسیار مفید هستند که در انواع کرم‌های ضد آفتاب برای دفع اشعه‌های مضر خورشید مورد استفاده قرار می‌گیرند.

استفاده از چای سبز همچنین سبب افزایش جریان خون در پوست و حفظ زیبایی پوست می‌شود. آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز می‌تواند ملغ از نفوذ اشعه‌های UVA و UVB خورشید به سطح پوست و تخریب آن شود.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضعیفی
قائم‌مقام:میرمسئول و سر دبیر:حسین عبادی
تلفن:۰۲۲۰۳۲۹۰۰ -۳۲۹۰۶۱۶۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی: قم،۴۵ متری صندوق بین کوچه ۲۸ و بانک صادرات، پلاک ۳۲۶
eimannews@yahoo.com
www.emandaily.com

اذان صبح: ۴/۱ طلوع آفتاب: ۵/۵۴ اذان ظهر: ۱۳/۱۰ اذان مغرب: ۴۳/۲۰

اخبار

رئیس پلیس آگاهی استان خبر داد:

کشف طلای مسروقه

به ارزش ۸۲۸ میلیون ریال در قم

رئیس پلیس آگاهی استان قم از کشف طلای مسروقه به ارزش ۸۲۸ میلیون ریال در قم خبر داد.



سرهنگ ”مهدی قمی“ اظهار داشت: در پی اعلام شکایت شاکی مبنی بر سرقت حدود ۹۰۰ گرم طلا به ارزش ۸۲۸ میلیون ریال و مبالغی وجه نقد از منزل وی، موضوع در دستور کار تیمی مجرب از کارآگاهان پلیس آگاهی استان قرار گرفت. وی افزود: در بررسی های اطلاعاتی ردپایی از سارق سابقه دار به دست آمد که بلافاصله وی دستگیر شد و به ارتکاب سرقت موصوف به همراه همدمش قرار کرد که با راه‌نمایی متهم وی نیز شناسایی و دستگیر شد. رئیس پلیس آگاهی استان قم ادامه داد: در بازرسی از منزل متهم اخیر، طلاجات مسروقه، فرش، تابلو فرش و دیگر لوازم منزل کشف شد. وی به شهروندان هشدار داد که برای اطمینان بیشتر بر روی دیوارها، کلیه پنجره ها و نقاط قابل نفوذ مانند نورگیر و پسیو حفاظ محکم و مقاوم نصب کنید و حتی الامکان درب های ورودی و داخلی منزل را به سیستم هشدار دهنده مجهز کنید.

توصیه های پلیس آگاهی به مناسبت ماه رمضان
رئیس پلیس آگاهی استان قم به مناسبت ماه مبارک رمضان در توصیه هایی به شهروندان اظهار داشت: هنگام ترک خوردور از فعال بودن سیستم هشدار دهنده و نصب وسایل بازدارنده مانند قفل فرمان و پدال یا زنجیر مطمئن شوید. قمی بیان داشت: هنگام پارک موتور، سیکلت حتماً آن را به شی ثابت قفل و زنجیر کرده و آن را در شعاع دید خود قرار دهید. وی تأکید کرد: از قرار دادن اشیاء مانند و مدارک از قبیل گوشی موبایل، کیف در مری و منظر سایرین در داخل خودرو جداً خودداری کنید. سرهنگ قمی ادامه داد: رانندگان به منظور پیشگیری از حوادث ناگوار احتمالی از قبول نوشیدنی و مواد غذایی از افراد ناشناس جداً پرهیزند. وی خاطرنشان کرد: از آراستن اطفال خود با زیور آلات گران قیمت خودداری کنید و به آن ها پیاموزید که با افراد غریبه معاشرت نکنند. رئیس پلیس آگاهی استان قم اضافه کرد: شهروندان مراقب کیف،مدارک و وسایل همراه خود به ویژه گوشی موبایل به خصوص هنگام وضوگرفتن و اقامه نماز باشند و آن ها را از خود دور نکنند. وی اعلام کرد: در هنگام حضور در اماکن مذهبی و عمومی تحت هیچ شرایطی وسایل خود را به افراد ناشناس نسپارید و در صورت ضرورت وسایل خود را به واحد امانتداری تحویل دهید. سرهنگ قمی تصریح کرد: در صورت بروز هرگونه حادثه ای ضمن خونسردی مراتب را سریعاً به پلیس از طریق شماره تلفن ۱۱۰ یا شماره ۳۱۳۴ ستاد خبری پلیس آگاهی استان اطلاع دهید.

فروش فوری یا معاوضه

منزل مسکونی به متر اژ ۳۵۰ متر

با ۱۰۰ متر بنا، حیاط سازی شده به

همراه انشعابات آب، برق، گاز و

تلفن واقع در داخل بافت روستای

ورجان به قیمت ۱۵۰ میلیون تومان

به فروش می رسد.

۰۹۱۰۷۵۶۸۶۲۷

ایمان

روزنامه

رسول خدا صلی ... علیه و آله :

ماه رمضان، شما را فرا رسیده است؛ ماهی مبارک ...

که در آن، شب قدر است که بهتر از هزار ماه است .

محروم، کسی است که از آن شب، محروم بماند.

تهنیت اذکاکام: ج ۲ ص ۱۵۲، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰،