

بیشتر بدانیم

سیر بخورید، سالم بمانید

سیر فقط به درد تند کردن نان ایتالیایی و پوره سیب زمینی نمی خورد. مشخص شده که این سبزی کلاسیک، چندمزایای مهم سلامتی نیز دارد. در اینجا ۵ دلیل علمی برای خوردن سیر بیشتر بیان می کنیم.

۱- ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند

مطالعات متعدد، ارتباطی بین خوردن سیر و خطر کمتر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را نشان می دهند. با توجه به مقاله ای که در مجله تغذیه منتشر شد، این سبزی ممکن است به جلوگیری از سرطان روده بزرگ و معده کمک کند.

مطالعه دیگری دریافت احتمال ابتلای سرطان روده بزرگ در زنان میناسال در هنگامیکه میوه، سبزیجات و سیر را بعنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کردند، ۳۵ درصد کمتر بود.

۲- ممکن است به جلوگیری از سرماخوردگی کمک کند

یک مطالعه کوچک، ۱۴۶ بزرگسال سالم را در طول فصل سرماخوردگی و آنفولانزا مورد بررسی قرار داد تا ببینند آیا سیر می تواند به جلوگیری از ز کام کمک کند یا نه. این شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه، مکمل سیر دریافت کرد و به گروه دیگر، یک قرص دارونما داده شد.

گروهی که قرص دارونما مصرف کرده بودند، در طول این مطالعه ۶۵ سرماخوردگی را گزارش کردند، در حالی‌که این تعداد برای گروهی که مکمل سیر مصرف کرده بودند، فقط ۲۴ مورد بود. نیویورک تایمز می گوید در حالی‌که نتایج امیدار کننده اند اما قبل از آنکه بتوانیم سیر را بعنوان درمانی برای سرماخوردگی در نظر بگیریم، به تحقیق بیشتری نیاز است.

۳- ممکن است این سبزی، خواص ضدالتهابی داشته باشد

با توجه به تحقیقی که در مجله Medical Food منتشر شد، سیر دارای ۴ ترکیب است که به مبارزه با التهاب کمک می کنند. Health.com گزارش می دهد برخی از ترکیبات این سبزی ممکن است بطور طبیعی با تقلید از روشی که داروهای ضد درد عمل می کنند، درد و سوزش را کاهش دهند(حداقل در مطالعات آزمایشگاهی و روی حیوانات).

۴- ممکن است به مبارزه با انواع خاصی از قارچها و باکتری‌ها کمک کند

نیویورک تایمز گزارش می دهد اگر شما ۱۵ تا ۲۵ درصد از آمریکایی هایی هستید که از قارچ انگشتان یا رنج می برند، ممکن است غوطه ور ساختن پاهایتان در یک طشت آب با حبه های سیر خرد شده، به خلاص شدن از شر آن قارچ ها کمک کند.

۵- ممکن است یکی از ترکیبات موجود در سیر به مبارزه با مسمومیت غذایی کمک کند

یک مطالعه دریافت که یکی از ترکیبات سیر در مبارزه با کمپیلوباکتر (باکتری که معمولا در مرغ خام یافت می شود می تواند باعث تبوع، اسهال و استفراغ گردد) ۱۰۰ مرتبه موثرتر از آنتی بیوتیکهای رایج است.

در حالی‌که خوردن این سبزی ممکن است جلوی بیمار شدن شما را نگیرد، اما این ترکیب می تواند برای تمیز کردن مکانهای تهیه غذا بکار برود و به سالم نگه داشتن غذاهای بسته بندی شده مانند سالادهای سبب زمینی و پاستا، کالباس و سالد کلم کمک کند.

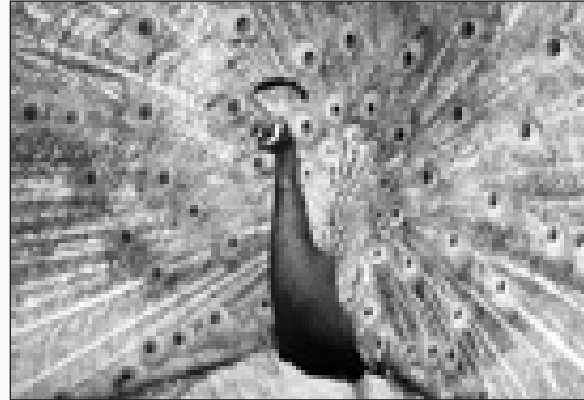


علم- فناوری

جوراب های هوشمند به کمک دبابتی ها آمد

در حقیقت جراحات را در بیماران ردیابی می کند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از تک گراچ،بیماران دبابتی نوع یک دو در معرض خطر ورم پا و البته مشکلات دیگری قرار دارند که ممکن است در صورت کنترل نشدن به قطع پا منجر شود. در همین راستاران ما و همکارش ورونیکا تران که صاحب استارت آپ «سایرن کر» هستند، معتقدند جورابهایی مجهز به حسگری می توانند راه حلی برای این مشکل باشند. البته جوراب های «سایرن کر »نخستین فناوری پوشیدنی با هدف ردیابی جراحات پا در بیماران دبابتی نیست. SurroSense Rx کشش هایی مجهز به اینترنت وایرلس و فناوری PressureGuardian نیز چکمه ای است که برای ردیابی همین مشکل ساخته شده بودند. در حال به نظر می رسد این «ه» بهتر باشد زیرا جوراب های «سایرن کر» به پا نزدیک تر هستند.

ساخت مواد استتار با الهام از مرغ



شد که ضد خش و سبک است. این آلیاژ بسته به ضخامت پوششی می‌تواند طیفی از رنگها از آبی گرفته تا زرد ایجاد کند.

از این مواد می‌توان به عنوان پوشش رنگی سبکی بر روی خودروها، بافت‌های شبیه سازی شده برای آزمایش داروها و همچنین مواد استتار برای ارتش استفاده کرد.

جاده های اروپا با پنل های خورشیدی فرش می شوند

همچنین بلومبرگ درباره سطح مقاومت این پنل ها می نویسد: این پنل ها از سلول های خورشیدی معمول ساخته می شوند اما چند لایه پلاستیک روی آنها به کار رفته تا قالب سختی برای مقاومت در برابر فشار زیاد ایجاد کند. همچنین در پنل ها سیم کشی الکتریکی نیز انجام شده و رویه سیم ها دارای لایه ای از خرد شده شبیه هستند تا از لیز خوردن جلوگیری را در شرکت واتیو ماه گذشته آزمایش این محصول در فضای یک کیلومتری در شهری در فرانسه آغاز کرده است. پنل های خورشیدی در مساحت ۲۸۰۰ کیلومتر مربع نصب شده اند و پیش بینی می شود حدود ۲۸۰ کیلووات الکتریسیته را تولید کنند. به گفته شرکت تولید کننده این میزان برای روشنایی خیابان های شهری با جمعیت پنج هزار نفر طی یک سال کافی است. این فناوری در کانادا، گرجستان، آمریکا، سراسر اتحادیه اروپا، آفریقا و آسیا به زودی آزمایش خواهد شد و در سال ۲۰۱۸ میلادی نیز وارد مرحله تجاری سازی می شود.

اعلت پنهان ورم و بزرگی شکم



اگر با وجود تمام تلاش هایتان موفق به کوچک کردن شکمتان نمی شوید باید به دنبال دلایلی باشید که مانع از صاف شدن شکمتان می شود. در این مطلب شما را با این عوامل پنهان که باعث دلسردی می شوند بیشتر آشناتیم می کنیم، لطفاً با ما همراه باشید.

مصرف داروها باعث ورم شکم می شود

برخی داروها باعث ورم شکم افرادی می شوند که با مشکلات گوارشی در گیر هستند. اگر روده ها حساس باشند مصرف هر چیزی و حتی مصرف دارویی مانند داروی ضالتهاب یا یک آنتی بیوتیک نیز باعث ورم شکم می شود. باید بدانید که آنتی بیوتیک ها باعث برهم زدن تعادل فلور روده ها می شود و به این ترتیب میزان باکتری هایی که عامل تخمیر هستند افزایش یافته مشکلات شکمی بیشتر می شود. بنابراین توصیه می کنیم زمانی که مجبور به مصرف آنتی بیوتیک ها هستید در کنار آن از محصولات غذایی پروبیوتیک (ماسه پروبیوتیک) استفاده کنید تا عوارض جانبی دارو کاهش پیدا کند.

عدم تعادل فلور روده باعث بروز مشکلات گوارشی می شود

باکتری های روده ما که به فلور روده شهرت دارند در روند هضم غذا شرکت می کنند. اما همه چیز مربوط به تعادل این باکتری هاست. زمانی که برخی از باکتری ها پر تعداد یا اندک می شوند روند هضم غذا دچار مشکل می شود و ممکن است شکم دچار ورم شود. در اکثر موارد عدم تعادل فلور روده به تغذیه نامناسب (مصرف چربی و پروتئین زیاد و بیش از اندازه) مربوط می شود. تنها راه برای ایجاد تعادل فلور روده باید از مصرف مواد غذایی نامناسب ربهیز کرد. در عین حال می توانید با مصرف مکمل یا مواد غذایی حاوی پروبیوتیک به حفظ تعادل این میکروارگانیسم ها کمک کنید. به عقیده متخصصان لازم است که به شیوه تغذیه نیز فکر کنید. یعنی لازم است که در حالت نسته و آرامش و تمرکز غذا بخورید. علاوه بر این باید نسبت به نحوه طبخ غذایز دقت کرد. به عنوان مثال پختنرین کردن باعث بهبود گوارش و هضم مواد غذایی می شود.

نفخ حاصل از مصرف غذای

نفخ به دلیل تجمع گاز در روده ایجاد می شود که در نتیجه مکتایسم تخمیر بروز کرده و بنابراین باعث ورم و بزرگی شکم می شود. به گفته متخصصان باکتری های روده هر آنچه را که سلول ها پس زده اند هضم می کنند. اما این باکتری ها نمی توانند از عهده برخی مواد غذایی که به «فودمپ» ها (مواد غذایی حاوی قندهای مورد نیاز فلور روده برای تخمیر) شهرت دارند بر بیایند. ارتباط زیادی بین مصرف فودمپ ها و بروز مشکلات گوارشی مانند گاز، نفخ، اسهال، یبوست و غیره وجود دارد. لازم است که مصرف مواد غذایی فودمپ به طور موقت محدود شود. این مواد غذایی شامل برخی میوه ها مانند سیب، گلابی، زردآلو و غیره و برخی از سبزیجات مانند کلم ها، تره فرنگی، آرتیشو و حبوباتی مانند عدس، نخود، لوبیا و محصولات لبنی و غلات می شود. البته یادتان باشد که در صورت بروز نفخ نیز نیاز به حذف کامل این مواد غذایی وجود ندارد چون برای سلامتی لازم و ضروری هستند. فقط کافی است در مواردی که احساس نفخ زیادی دارید مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

احتباس آب

وجود یک بیماری گوارشی نادر اما مزمن

در برخی شرایط و البته در موارد نادر شکم ورم کرده در نتیجه عدم تعادل مزمن روده بروز می کند. در این صورت پای یک بیماری گوارشی مانند بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر یا بارکتوکلیت همورالیک با التهاب زخمی شوند روده بزرگ در میان است. این بیماری ها مزمن و جدی هستند و باید مورد بررسی پزشکی قرار گیرند.

عدم تعادل هورمونی

گاهی مواقع علت شکم ورم کرده و بزرگ را باید در میزان هورمون ها جستجو کرد. برخی هورمون ها مانند هورمون کورتیزول (هورمون استرس) یا هورمون انسولین که به تغذیه وابسته است روی حجم و اندازه شکم تأثیر می گذارند. بهر است بدانید که علاوه بر دو هورمون ذکر شده هورمون های دیگری نیز در ورم کردن شکم نقش دارند. هورمون های زنانه نیز به ویژه در صورت ابتلا به اختلال هورمونی یا قرار داشتن در دوره پیش از یائسگی نیز روی اندازه شکم تأثیر دارند. اختلال هورمونی مربوط به یائسگی باعث ایجاد تغییراتی در اسکلت خنم ها نیز می شود. در این دوره قد خنم ها کمی خم شده و چند سانتی متری کوتاه تر می شوند و این تصور به وجود می آید که شکم درآورده اند. اما توزیع حجم جدید در شکم به وجود آمده است و بنابراین تمام محتویات شکم بر جسته تر دیده می شود.

شل شدن عضلات شکمی

اگر عضلات شکم قوی نباشند نمی توان انتظار داشتن شکمی کوچک و صاف داشت. برای مقابله با این مسئله لازم است با انجام ورزش نسبت به تقویت عضلات این بخش تلاش کرد. برای رسیدن به شکمی صاف تر توصیه می شود که ابتدا تغذیه مناسبی داشته باشید و سبک زندگی تان را اصلاح کنید. انجام ورزش، پیاده روی و ورزش های شکمی باعث تقویت عضلات شکمی و کوچک شدن آن می شود.

استرس منبع التهاب روده‌ای

افرادی که تحت استرس شدید هستند در معرض عوارض سنگین آن روی گوارش و سلامت روده هایشان قرار دارند. استرس باعث تغییراتی در ترشح هورمون های فوق کلیوی می شود. این مکتایسم نیز التهاب روده ها را بیشتر می کند. در نتیجه شکم ورم کرده و دردناک می شود. برای مقابله با این مشکل ابتدا به فکر استرس زدایی و رسیدن به آرامش باشید. متأسفانه همیشه پیشگیری و مقبله با استرس کار ساده ای نیست و زمانی که اضطراب تمام وجود فر را می گیرد به سختی می توان برای آن مسلط شد. با این حال توصیه می کنیم از تکنیک های آرامبخش استفاده کنید. تنفس عمیق شکمی، ورزش یوگانیشاس، مدیتیشن و غیره باعث کاهش استرس می شود. همچنین می توانید از گیاهان دارویی آرامبخش برای کاهش استرس هایتان استفاده کنید.

کنترل از راه دور دوربین‌ها با فرمان صوتی



محققان موفق به توسعه یک سیستم کنترل از راه دور صوتی برای دوربین‌های Session Hero۵ و Black Hero۵ شدند که از طریق صدای کاربر کار می‌کند. این فناوری پوشیدنی که Remo نام دارد، فرمان‌های صوتی صادر شده توسط کاربر را اجرا کرده و از راه دور این دوربین‌ها را کنترل می‌کند. این دستگاه کوچک هم دارای بند بوده و هم با گیره بر روی یقه و آستین لباس نصب می‌شود.

Remo یک دستگاه ضد آب بوده و در مجاورت با آب حتی در عمق پنج متر دچار مشکل نخواهد شد. Remo دستورات را به صورت بی‌سیم و با فاصله ۳۳ فوت(۱۰ متر) اجرا می‌کند. این فناوری پوشیدنی در حال حاضر توانایی درک ۱۳ فرمان به ۱۰ زبان را دارد. این دستگاه عملکرد ساده‌ای داشته و کاربر به راحتی و تنها با فشار یک دکمه می‌تواند شروع به ضبط و متوقف ساختن فرمان‌ها کند. این سیستم علاوه بر کنترل دوربین‌ها می‌تواند به سلاگی بر روی لباس کودکان یا حیوانات خانگی نصب شود تا بتوان آن‌ها را از دور کنترل کرده و صدای آن‌ها را ضبط کرد.

این دستگاه در حال حاضر با قیمت ۷۹،۹۹ دلار در آمریکا به فروش می‌رسد.

با فشردن این دکمه خودتان را از اینترنت حذف کنید



اینترنت فضایی است که هم دارای مزایا و هم دارای معایبی است و کم نیستند افرادی که دوست دارند سوابق خود را از فضای مجازی پاک کنند تا ردیابی از آنها باقی نماند. تا به حال این کار چندان ساده نبوده، زیرا کاربران مجبور به مراجعه به انبوهی از سایت های اینترنتی و شبکه های اجتماعی برای پاک کردن سستی سوابق فعالیت های خود بوده اند و پس از همه این تلاش ها باز هم تضمینی وجود ندارد که سابقه ونگردی های کاربران به طور کامل از فضای مجازی پاک شود!با توجه به این نگرانی ها دو برنامه نویس سوندی به نام های ویل دالبو و لینوس انیک، سایتی به ادرس descante.me راه اندازی کرده اند که با چند کلیک به شما امکان می دهد کل سابقه اقداماتتان را از اینترنت حذف کنید.کاربران ابتدا باید با استفاده از حساب خود در گوگل وارد این وب سایت شوند. سایت یاد شده از این طریق به بررسی و اسکن تمامی فعالیت های شما از طریق حساب کاربری یاد شده می پردازد و فهرستی از آنها همراه با لینک ساده پاکسازی ارائه می دهد. بنابراین کاربر قادر به مشاهده نام سایت ها و شبکه های اجتماعی خواهد بود که در آنها فعال بوده و در صورت تمایل به حذف سابقه اقداماتش می تواند بر روی لینک حذف کلیک در برابر نمایش قرار دارد. کلیک باید با گزینه باقی ماندن سوابق آن سایت یا شبکه اجتماعی را انتخاب کننددر صورتی که کاربر فعالیت های گسترده ای در دهها سایت و خدمات تحت وب داشته باشد و بخواهد سابقه تمامی این فعالیت ها را حذف کند این کار ممکن است تا حدود یک ساعت نیز به طول بینجامد. بنابراین اگر دوست دارید به طور کامل با دنیای مجازی خداحافظی کنید بد نیست سری به سایت descante.me بزنید.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص فراماکوتراپی:

این داروها را همراه با لبنیات نخورید

یک متخصص فراماکوتراپی گفت: مصرف قرص‌های فروس سولفات به همراه لبنیات، مانع جذب آهن می‌شود و درمان کم‌خونی را دچار اختلال می‌کند. دکتر علی خوارزم‌کیا اظهار کرد: تداخلات دارویی طیف گسترده‌ای از مشکلات را به دنبال داردوی با بیان اینکه تداخل دارویی شامل تداخل دارو با غذا یا مواد دیگر و دارو با داروست، اضافه کرد: دارو به عنوان مادامی شیمیایی برای تشخیص و درمان در نظر گرفته می‌شود و غلظت آن در خون و محل مورد نظر مشخص است.خوارزم‌کیا بیان کرد: دارو در جذب، توزیع، متابولیسم و دفع در بدن روند مشخصی دارد.معاون دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بیان اینکه برخی داروها باید در محیط اسیدی معده باز و جذب شوند، افزود: چنانچه این داروها همزمان با داروهایی که اسید معده یا PH معده را کاهش می‌دهند، استفاده شوند، منجر به تداخل می‌شوند.وی گفت: چنانچه داروی سلیکوفلوکسباسین که برای عفونت مجاری ادراری و تنفسی استفاده می‌شود، همزمان با مکمل‌های کلسیم‌دار یا مواد غذایی حاوی کلسیم باشد، سبب می‌شود میزان جذب کلسیم کاهش یابد.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیان کرد: قرص‌های فروس سولفات برای کم‌خونی تجویز می‌شود و چنانچه همراه با لبنیات مصرف شود به خاطر تداخل کلسیم با آهن مانع جذب آهن شده و درمان کم‌خونی را دچار اختلال می‌کند.خوارزم‌کیا اضافه کرد: با توجه به اینکه کبد مسئول متابولیسم و سوخت و ساز بدن است، مصرف یک سری از داروها روی عملکرد کبد تأثیری می‌گذارد.

خانهای گرم برای قلب دوم بدن؛

کفش‌های پاییزی باید این ویژگی‌ها را داشته‌باشند

یک متخصص ارتوپد گفت: کفش‌مورد استفاده در فصول سرد باید علاوه بر داشتن همه استانداردهای لازم، تمام سطح پا را بپوشانند.

محمد سعید ملاردی اظهار داشت: همه افراد چه مرد و چه زن، با هر سن و سالی باید در هر فصلی کفش متناسب با فصل را انتخاب کنند، به طوری که همه استانداردهای لازم را داشته و شخص کلیدلادر آن احساس راحتی کند.

وی با بیان اینکه بهترین زمان برای خرید کفش در ساعت پایانی روز است، گفت: در هر فصلی لازم است کفشی که می‌پوشیم کملاً راحت و سبک بوده و کم‌ترین فشار را به ناحیه پا و کمر افراد وارد کند و در صورت نیاز دارای کفی‌های طبی باشند. این متخصص ارتوپد در خصوص ویژگی کفش مناسب برای فصول سرد سال عنوان کرد: در فصول سرد سال کفش انتخابی علاوه بر داشتن تمام ویژگی‌های یک کفش مناسب باید به گونه‌ای باشد که تمامی قسمت پا را بپوشانده و آن را گرم نگه دارد. وی بیان کرد: در فصول سرد سال همه افراد به خصوص افرادی که دارای سابقه خشکسگی استخوان و یا کشیدگی و پارگی رباط و تاندون در ناحیه پا هستند، لازم است از کفش‌های گرم و مقاوم، دارای قسمت جلویی انعطاف‌پذیر و زیره آج دار باشند. ملاردی تأکید کرد: جنس کفش در گرم نگه داشتن آن اهمیت زیادی دارد چرا که کفش‌های با رنگ تیره و جنس چرم علاوه بر جذب نور و گرم نگه داشتن پا مانع از جذب رطوبت و سرما در روزهای برفی و بارانی و درد در مفاصل پا می‌شود. این متخصص ارتوپد اظهار داشت: افرادی که دارای سابقه آسیب به مفاصل پا هستند، لازم است از کفی‌های طبی و کفش‌های آج دار استفاده کنند تا در روزهای برفی و بارانی که سطح زمین یزنده است، مانع از سرخوردن آن‌ها شود.

با مهمانان ناخوانده‌بدن آشنا شوید

عجیب‌ترین دلایل ایجاد قارچ‌های پوستی

یک متخصص پوست و مو گفت: برخی عوامل مانند سن در ابتلا به قارچ‌های پوستی تأثیرگذار است. مهدی طبیبی متخصص پوست و بیان کرد: قارچ‌های پوستی به ۲ دسته سطحی و عمقی تقسیم می‌شوند که شایع‌ترین این قارچ‌ها از نوع قارچ‌های سطحی درماتوفیت است.

وی با بیان اینکه این قارچ‌ها در اثر برخی شرایط و در افرادی خاص بیشتر بروز پیدا می‌کنند، اظهار داشت: سمانندمن به دلیل مشکلات و شرایط جسمی خاص بیشتر در معرض آسیب‌های قارچی قرار دارند.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه شرایط ایمنی و تغذیه ای خاص و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای فرد را مستعد ابتلا به قارچ‌های پوستی می‌کند، عنوان کرد: این قارچ‌ها بیشتر در اندام‌های تحتانی و به خصوص پا مشاهده می‌شوند. دلیل آن هم این است که پا در ساعت‌های طولانی از شبانه‌روز در کفش قرار دارد این فضای بسته، گرم‌ا و تعریق بیش از حد شرایط را برای رشد قارچ‌ها مساعد می‌کند. وی اضافه کرد: گاهی به دلیل وجود ناهنجاری‌ها و اختلالات اسکلتی که در عضو خاصی مانند پا وجود دارد، شرایط برای رشد بیشتر قارچ‌ها فراهم می‌شود. طبیبی افزود: قارچ‌های پوستی می‌توانند علاوه بر پوست ناخن را نیز درگیر کنند که در ناخن با علامتی مانند تغییر رنگ، جدایی ناخن از بستر آن و زخمی شدن ناخن همراه است.

وی یادآور شد: در صورت ابتلای شخص به قارچ‌های پوستی در نواحی پا و ناخن با توجه به شدت ضایعه، محل و نوع قارچ استفاده از درمان‌های موضعی همراه با داروهای خوراکی تحت‌نظر پزشک معالج ضروری است. همچنین شستشوی مناسب نواحی آسیب دیده و خشک کردن این نواحی نیز توصیه می‌شود.

چرا باید کدو تنبل بخوریم؟

کدوتنبل سرشار از مواد مغذی است و به عنوان یک خوراک فصلی پاییزی می‌توانید هم از مغز، دانه ها و نیز روغن آن استفاده کنید. این سبزی پاییزی که معمولاً ملاماگنیر و دسامبر در دسترس است سرشار از ویتامین A و موثر در پیشگیری از پیری است، آنتی اکسیدان های موجود در آن در مقابل سرطان محافظ هستند و فیبر کدو می تواند سطح کلسترول را در حالت مناسبی نگه‌دارد.

فواید کدوتنبل با جزئیات بیشتر عبارت‌اند از:

۱- کمک به کاهش وزن: شاید به دلیل کاری پایین و کربوهیدرات کمی که دارد برای خیلی‌ها گزینه خوبی در رژیم غذایی شان به حساب نیاید اما مزه لذیذ آن که مثل سیب زمینی شیرین است برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند فوق‌العاده است. البته از آن دست سبزی هایی است که به مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارد که به خاطر فیبرهای موجود در آن است.

۲- شاداب کننده پوست: کدوتنبل در کنار دیگر سبزی ها مانند هویج و سیب زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و پوست را در برابر آسیب مقاوم و سرعت درمان را سریع‌تر می‌کند. مصرف سبزی های نارنجی رنگ مانند کدو در آش و سوپ در فصل زمستان یا در کنار فلفل، پیاز قرمز و چغندر به شدت توصیه می‌شود.

۳- سرشار از آنتی اکسیدان طبیعی: این سبزی با داشتن ویتامین E به شکل گاما توکروفلوئل منبع خوب آنتی اکسیدان است که می‌تواند در کاهش التهاب و محافظت در برابر دیگر اشکال سرطان موثر باشد. همچنین زن های پیشگیری کننده از بیماری آلزایمر را فعال می‌کند.

۴- کمک به سرحال شدن: منیزیم موجود در کدوتنبل به درمان افسردگی و تشویش کمک می‌کند. این ماده معدنی طبیعی که اغلب به نام آرامش بخش طبیعت شناخته می‌شود به شما احساس راحتی و آسایش می‌دهد.

۵- بهبود قوه بینایی: بتاکاروتن موجود در این سبزی که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود،بعدها به صورت رتینول تجزیه می‌شود که به دیدن نور بیشتر کمک می‌کند و کارکرد شبکه چشم را در وضعیت خوبی حفظ می‌کند.

۶- کمک به پمپاژ قلب: مغز و دانه‌ها و قلب کدو سرشار از فیبر هستند که سطح کلسترول را در سطح خوبی نگه می‌دارند و فشارخون را پایین می‌آورند. برای اینکه از بیشترین میزان فیبر استفاده کنید نان کامیاج یا نان‌که‌ها پخته کدو مصرف کنید یا روی سالاد خود دانه های کدوتنبل بریزید.

۷- افزایش ایمنی بدن: به لطف ویتامین های A و C موجود در کدو یک سیستم ایمنی سالم خواهید داشت. ترکیب سوپ کدو به همراه زنجبیل و ادویه های مختلف گزینه بسیار خوبی برای غروب های سرد زمستان است.



بهشت در پس قرن‌ها انتظار به میزبانی او زیور بسته و عالم خاک در حسرت کوچ او به غم نشسته است و آئسان در این میان‌در آسانیت خود و در شرافت و سعادت خود تا ابد مروهون و مدیون اوست که او باران لطف خدا بود بر جامعه بشری و روح حیات و هشیاری انسان در کالبد بی روح عالم خاک. سلام و درود جاودانه خدا بر او باد. پنج عمل است که خدا مَرْتَبَک آن را زود کبفر می دهدنم، شتم، خیانت، بدرفتاری با پدر و مادر، بریدن از خویشاوندان و حق شناسی، بهترین مومنان کسی است که قناعت پیشه کند و بدترین آنان کسی است که طمع ورزد. سعادت سخت و آزار دهنده این دنیا، سسخت و آزار دهنده آخرت را از بین می برد.بهترین شما آن کس است که دیدار او، خدا را به یاد شما آورد و سخنانش بر دانش شما بیفزاید و رفتارش شما را به آخرت ترغیب کند.

سکوت نخستین مرحله عبادت است.

نوی‌اشکوه

عالم خلقت چه بسیار انتظار کشیده بود تا دَرِ بکدانه آفرینش رخ بنماید و خورشید پرفروغ نَبَوت طلوع کند. او آمد و جهالت و غفلت و دنیاپرستی انسان ها با او چنان کرد که کرد. و امروز با رحلت آن وجود مبارک، عالم خاک برای همیشه در حرمان آن حضور شیرین خواهد ماند و در ذره ذره عالم خلقت نویِ اشکوه ای در خواهد پیچید که:
«اللهم نَشْكُو اليكَ فَعَذِّبْنَا»

ارغمانی بریار

ملایک اعظم صاف در صف بر در بهشت به استقبال ایستاده اند. بهشت را عنصر مخدّی فرا گرفته است. جبرئیل این ملک محبوب به وداع رسول خدا آمده است و به استقبال او در عروشن به سوی معبود. جبرئیل در سوئی و میکائیل در سوئی دیگر و فرشته مرگ روبرو. به اذن خدا، نور پرفروغ روح الهی رسولصلی الله علیه و اله از تن بر می کشد و در پس همه آزارها،طمعنه ها، کینه ها،سنگ زدن ها و اهانت ها و بافرمانی ها، آرام باد به سوی معبودی می شود در حالی که حیاتی تو در عالم خاک جاری کرده و پوستانی پربار و خوش گوار به ارغمان آورده است. سلام و رحمت بی پایان حق بر او و بر خاندان او.

نگرانی پیامبر

سال هاست که رسول خدا صلی الله علیه و اله آزار مخالفان و دشمنان را به جان خریده است تا نهای با برکت اسلام را بیرواند و ریشه هایش را دومی جاودانه دهد و اینک گاه وداع نزدیک می شود. رسول خدا صلی الله علیه و اله چون مادری مهربان و رتوف که کودک خود را ترک گوید نگران امت اسلامی است. او بارها و بارها در خطبه های بسیار و به بهانه های مختلف باران خود را از فتنه های بعد از خود خنر می دهد و پیوسته اصحاب را اسفازش می کند که سخنانش را از یاد نبرند و سنت او را رها نکنند و از اهل بیت او و از قرآن کریم دست برندارند و سرپیچی نکنند.رسول خدا به سوی معبود می شتابد. هر چند تمّ از دست دادن پیامبری چنین مهربان، و رسولی چنین آسمانی هرگز از میان افت اسلامی رخت بر نمی بندد.

روح حیات در عالم خاک

اینک روشن ترین بهانه هستی، آشکارترین حجت خدا، مخاطب «لولاک لما خلقت الافلاک» در سالی می شود و عالم خلقت که به بهانه وجود او مجال حضور یافته بود در تحنّی رحلت او فرو می ماند. فرشته مقرب الهی،ملک مرگ هنوز مبهوت آن جلال و شکوه است که گاه رحلت،روح بلند او را دربر گرفته بود.بهشت در پس قرن ها انتظار به میزبانی او زیور بسته و عالم خاک در حسرت کوچ او به غم نشسته است و انسان در این میان، در آسائیت خود و در شرافت و سعادت خود تا ابد مروهون و مدیون اوست که او باران لطف خدا بود بر جامعه بشری و روح حیات و هشیاری انسان در کالبد بی روح عالم خاک. سلام و درود جاودانه خدا بر او باد.

دل لعلات وداع

گاه وداع پیامبر صلی الله علیه و اله فرا رسیده است. علی مرتضی، فاطمه زهرا، حسن و حسین – که سلام خدا بر آنان باد – پژمرده و اندوهناک چون پرورگانی بر دور شمع، بر گردش حلقه زده اند. سر مبارک رسول خدا صلی الله علیه و اله بر روی سینه برداش علی مرتضی است.آسمان از پرورافرتشکان لبریز است.گروهی می آیند و گروهی می روند.روح بلند و ملکوتی پیامبر از میان دست های مهربان علی علیه السلام به آسمان پر کشود.علی دست ها را که هنوز پر از بوی خوش پیامبر بود بر چهره کشید.ملایک الهی به یاری آمدند و رسول گرامی اسلام – که درود خدا بر او باد – به دست یار و یاور تنهایی ها و همدستختی هایش علی علیه السلام غسل داده و کفن شد. در دیوار گوی که فریاد و ناله می کرد و شاک، تنها مرهمی بود که بی صدا دل

به مناسبت رحلت رسول اکرم (ص)؛

سوگ عالم، غم آدم



یاران را تسلا می داد.

نور الهی

تو چراغ روشن هدایتی که خدایت می فرماید: «ای پیامبر، تو را گواه و شاهد و مزده دهنده و بیم دهنده فرستادم و تو را دعوت کننده به سوی خدا به فرمان او و چراغی روشنی بخش. تو نور خدایی و نور خدا خاموشی نمی گیرد. با عروج تو و با رحلت جانگذاخت هر چند حرمان حضورت بر عالم سایه افکند، اما نور وجود تو همراه تا ابد خواهد تابید که عالم به نور وجود تو زنده است و بر محور وجود تو می گرددای رسول پاک خدا، ای بزرگ ترین آیه خلقت.

به نام پاک تو

تو را ای رسول خدای بر گزیده پاکای پیام آور رحمت و مهر، چه بخولم که در کلام نمی گنجی و در وصف نمی آیی، آنان که تو را ساحر و معجون لقب دادند، چه زیان کار در آتش جهل و کینه خود سوختند و آنان که از فرمان تو سر پیچیدند چه خسران زده به هلاکت رسیدند. من و اینک در گاه رفتنت ای بلندترین کمال انسانی‌ای بر شکوه ترین جلوه آسائیت، تو را به نام بلندت می خولم تا تسلا دل حرمان زده ما بپاشی ای رسول خدای پیامبر پاک خدا، جان فادای نام تو باد.

ای زور الهی فرو تابیده در عالم خاکدای زلال لطف خدا در بوستان خلقت ای عمیق ترین آنکه نیکی ها و خوبی ها، رفتنت چنان غم فرا بود که عالم را تا همیشه ای جاودانه در حسرت خود خواهد گذاخت. تو در غم رفتن تو، خدا خلقت را به صبوری فراخواند و گرنه بر عالم هستی در وداع باطن چه می گذشت؟ زمین به مرهم قدم هایی که تو بر او نهاده بودی بر جا ماند و ماه به لذت آن لحظه که تو به سوش اشاره نمودی و به دو نیمه اش کردی برپا ایستاد. صبوری را عالم هستی از تو به ارغمان گرفته بود، ای صورتبرین آینه ایستادگی، عالم همه فدای نام پاک تو باد.

واسطه فیض الهی

فیض خدا از دریچه وجود تو فرو می بارد. لطف خدا از چشمه وجود تو بیرون می جوشد و در دشت خلقت جاری می شود. تو بیوند میان خدا و انسانی و آسان با برسمان تو با خدا می بینودای واسطه فیض الهی، در رحلت جانسوزت و در عروج الهی ات هرگز غایب نشدی که تو عین حضوری و غیبت در غیر تو معنا می شود و ما که از دین تو و نشین طنین خوش آهنگ صدایت و بویبن شمیم حضورت محروم مانده ایم بر حرمان خود می گرییم ای یار مهربان، ای رسول رحمت، ما را درپیک که سخت دلنگینم.

مثالی آشنا

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله درباره خود و امتش چنین مثال می زند: کاروانی در بیابانی خشک ره می سپارد، کم کرده راه، مرکب ها خسته و وامنده، توشه پایان یافته و توان از دست رفته، چیزی به هلاکت کاروان نمانده است که مرده می رسد حلیه بر سر کشیده، آب از سر و رویش فرو می چکد حال کاروانیان می پرسد و هرکس به درمادگی، حال خود باز می گوید. مرده می پرسد اگر شما را به آب گوارا و باغی سرسبز برسانم مرا چه خواهد داد؟ و پاسخ می شوند که

فیض خدای بلندترین بهانه هستی، ای رسول پاک خدا، سلام و درود بی انتها بر تو و بر خاندانت باد.
تو را سباسب
کوچه های مکه و مدینه هنوز در غم غربت تو و در اندوه دل مهربانت که خانه آزارها و صبوری ها بود می گریندای روشن تر از نور، لطیف تر از مهربانی، آن روز که همه در خواب جهل به سر می بردند تو نای بیداری سردادی. آن روز که همه، دل به گرد گلاب دنیا سپرده بودند تو برای نجاتشان کوشیدی، آزرده شدی اما پای نشنستی، نور پاشیدی و در دل سوختی و اینک هنوز این پرتو نور توست که چراغ هستی را روشن می کند. تو را به گستره همه رنج هایی که تحمل کردی، به بلندی نوری که فروپاشیدی و به بی کرانی مهری که بر ما باردی، سپاس می گویم.

انعام حستنه

رسول خدا صلی الله علیه و اله ، چراغ روشن هدایتی بود که دست مهربان الهی در مسیر حرکت انسان ها بیفرودخت تا راه سعادت و شقاوت روشن گردد و کس به جهالت نرسید.مسیر حرکت انسان با حضور پر فیض او دیگر تاریک و ناشناخته نیست و جز آنان که چشم برنهند و کوری پسندند و شقاوت برگزینند، کسی گمراه نخواهد شد. هر چه برکت آن رسول الهی حجت خدا را بر بشر تمام کرد و بهانه و عذری باقی نگذاشت. پس آنان که در پی سعادتند منش او را پیشه کنند، به راه او روند و کلام او را در عمل به کار گیرند که به یقین، اینان به سعادت رسند.

مسعود حستنه

مولی الموحیدین امام المتقین علی علیه السلام در توصیف منش پیامبر صلی الله علیه و اله و درباره بر خورد ایشان با امور دنیایی چنین می فرماید: «پس به پیامبر پاکیزه و پاکت اقتدا کن که راه و رسم او اسوه ای است برای العظمایان و مایه فخر و بزرگی است برای کسی که خواهان بزرگوری باشد. پیامبر صلی الله علیه و اله با دل از دنیا روی گرداند و برکت آن خود ریشه کن کرد همواره دوست داشت که جانیه های دنیا از دیدگانش پنهان ماند و از لباس زیبایی تهیه نکند و آن را فرارگاه دایمی خود قرار ندهد. از دنیا چندان نخورد که دهان را پر کند به دنیا با گوشه چشم نگریست و با شگمی گرسنه از دنیارفت و با سلامت جسم و جان وارد آخرت شد. کلاه جای محلی ساخت و جهان را ترک گفت و دعوت پروردگارش را پذیرفت. برماست که از او پیروی کنیم و راه را تلاوم بخشیم».

سپاری فروزان

زینکب ترین یاور پیامبر اسلام صلی الله علیه و اله برادر و جانشین او امام علی علیه السلام در توصیف مکارم والای اخلاقی آن حضرت چنین می فرماید: «پیامبر صلی الله علیه و اله پیشوای پرهیزکاران و وسیله بینایی هدایت خواهان است، چراغی با نور درخشان و ستاره ای فروزان و شعله ای با برق های جریب کننده و تابان است. راه و رسم او با اعتدال و روش زندگی او صحیح و پایدار و سخنانش روشنگر حق و باطل و حکم او عادلانه است. دفع کننده لشکرهای باطل و درهم کننده شوکت گمراهان است.

بار سنگین رسالت را بر دوش کشید به فرمان [خدا] قیام کرد و با شتاب در راه خشودنی [خدا] گام برداشت و حتی یک قدم عقب ننشست. اراده اش سست نشد در اجرای فرمان [خدا] تلاش کرد تا آن جا که حق تو را آشکار و راه را برای جاملان روشن ساخت تادل هایی که در فتنه و گناه فرو رفته بود هدایت شد».

گل بوستان رسول

خدایا، به غریتمان در زمین بنگر. حرمان بی انتهایمان را نظاره کن. از تک محضر بر مبارک رسولت محروم مانده ایم. دلپهلمان در عطش یک قطره از زلال حیات بخش نگاهش خشکیده است، دستهایمان سال های سال از دامن بر مهرش فاصله گرفته و دل زنگار گرفته مان، وادی به وادی از دورتری می شود. خدایا، به حرمانکن بنگر و نسیم حضور آخرین گل بوستان و لایتش را به تسلایمان بفرست.

مهرمد دل

مهدی جان، ای شیرین ترین مرهم درها و سختی های گوارا ترین تسلا در محضر رسول خدا، امروز ما همه به تعزیت نومی گرییم و به هم دردی تو ناله سر می دهیم ای شیهه ترین خالق در صورت و سیرت به رسول خدا، در این مصیبت بزرگ ما به تسلیت تو سیه می پوشیم بیاب، بیا و ما را که در حرمان زیباترین آوار بهشتی و در حسرت دیدار روشن ترین خورشیدهایی نبوت و املت سوخته دل گشته ایم به زلال نگاه تسلاده در داغ جانسوز رحلت پیامبر صلی الله علیه و اله مرهم دلمان بلاش ای همه امید ما، مهدی جان.

به مناسبت سالروز شهادت امام حسن مجتبی علیه السلام

امام حسن (ع) اسوه ایثار و کرامت

بی‌مرد حاجتش رد نمی‌شد و هرچه در توان داشت‌برای رفع نیاز مردم به کار می‌برد و شنیدیم پیغمبر صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس نماز صبح را بگذارد، آن نماز بین او و آتش دوزخ دیواری ایجاد می‌کند.

امام حسن علیه‌السلام از منظر رسول الله (ص)
و فضایل و کمالات و امانت به ظهور پیوست و معجزه‌ی بزرگ « مِرج البحرین بِلتقای، بینهما یزخ لا یغیبن، یخرج منهما المِلیءُ و المِرحان» (۱) را تجسم بخشید و با کلام خدا در کلمه‌ی وجود چنین ظاهر شد. از نیایی الهام گیر و پدری پیشواوار پی برخاکیان و جلوی‌بار فلاکیان پدید آمد باورثانی ابراهیمی، مقصدی محمدی، منهجی علوی، زهره‌ای زهرایی که عسای فرعون کوب موسی را در دست صلح آفرین عیسوی داشت و تندیس زنده‌ی اخلاق قرآن بود و رایت جاودنگی اسلامی را در زندگی و نوام به مجاهده و شکیبایی تضمین کرد و بفاع و نمن و ایمان را به ابدیت در بقیع شهادت بر افراشت و مکتبش از خاک گداز مدینه به همه سوی جهان چپافت و با همدی معلومتشش در برابر سبیلان صلح را برقرار سازد» و به حقیقت اسالتبخشید و مشعلدار گمراهان و زعیم ره یافتگان گردید. حضرتش در بقیع بی بقعه، در جوار جدید پدریش طایفه بنت اسد، برادر زاده نازنینش امام سجاد علیه‌السلام و مضجع امام باقر و امام صادق علیهما السلام آرمیده‌است.

تولد کودکی

فرزند گرامی رسول الله و نخستین نوهی او در مسکن طایفه یامهای سال قمری یعنی پانزدهم رمضان سال سوم هجرت چشم به جهان گشود.
امام مجتبی علیه السلام در دامن حضرت زهرا (س) بزرگ شد. او از همان دوران کودکی از نبوغ سرشاری برخوردار بود وی با حافظه‌ی نیرومندش، آیتی را که بر پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله نازل می‌شد، می‌شنید و همه را احفظ می‌کرد و وقتی به خانه می‌رفت‌برای مادرش می‌خواند و حضرت فاطمه (س) آن آیات و سخنان رسول صلی الله علیه و اله را برای حضرت علی علیه السلام نقل می‌کرد و علی علیه‌السلام به شگفتی می‌پرسید:این آیات را چگونه شنیده است؟ و زهرای مرضیه می‌فرمود: از حسن علیه‌السلام شنیدم.
«روزی علی علیه السلام پنهان از دیدگان فرزندش به انتظار نشست، تا ببیند فرزندش چگونه یات را بر مادرش تلاوت می‌کند.

امام حسن علیه السلام به خانه آمد و خولست آیات قرآن را برای مادرش بخواند، و زایش به لکت افتاد و از گفتار پاد ملذو و چون مادرش علی را پرسید، گفت: مادر من گویا! شخصیت بزرگی در این خانه است که شکوه وجودش، مرا از سخن گفتن باز می‌دارد».

درس اخلاقی

از امام جدیدی علیه السلام خواستند که سخنی و مطلبی درباری اخلاقی نیکوی پیامبر صلی الله علیه و اله بگوید. او فرمود:

هر کس نیازی به حضور پیامبر صلی الله علیه و

اخبار

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم:

هیچ منبع آبی باکیفیت شرب در استان قم وجود ندارد

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم خطر کمبود آب را تهدیدی بسیار جدی برای کشور دانست و بر لزوم صرفه جویی، استفاده صحیح و پرهیز از اسراف در مصرف آب تاکید کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان قم، کارگاه آموزشی اصلاح الگوی مصرف آب ویژه کارمندان و مهندسان بسیجی همزمان با هفته بسیج در تالار آب شرکت آب و فاضلاب استان قم برگزار شد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان در این کارگاه در سخنانی با اشاره به اینکه با حضور بسیجیان جان پر کف ما توانستیم از جنگ تحمیلی سربلند بیرون آییم، گفت: امروز نیز که با تهدیدات دشمنان در حوزه مسائل اقتصادی مواجه هستیم امیدواریم با ورود بسیجیان در این عرصه، نقشهای دشمنان را نقش بر آب کنیم.

وی بابیان اینکه دین مبین اسلام دین اعتدال است، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه در اسلام و احادیث ائمه تأکیدات فراوانی در حوزه مسائل اقتصادی مواجه هستیم اما در گذشته شده اما در کشور ما این فرهنگ به درستی نهادینه نشده است.

مهندس علی جان صائق یور با تاکید بر اینکه مصرف گرایي به عنوان تهدیدی جدی به شمار می‌رود، ابراز داشت: در سال‌های گذشته هشارها به تذکرات زیادی در خصوص کمبود آب و افزایش مصرف بی‌رویه آب داده شده، اما متأسفانه در عرصه عمل هیچ اتفاقی رخ نداده است.

وی اشاره حساسیت‌های تأمین آب شرب و هزینه‌های هنگفت آن گفت: با وجود اینکه آب شرب درصه کمی از نیاز آبی را به خود اختصاص می‌دهد اما با توجه به

حساسیت‌هایی که وجود دارد بیش از سایر بخش‌ها بر استفاده صحیح از آب در این بخش تاکید می‌شود. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم انتقال آب از فاصله ۳۰۰ کیلومتری به شهر قم را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: در شهر و استان قم هیچ منبع آبی باکیفیت شرب وجود ندارد و لازم است در استفاده از این آب کمال دقت انجام شود. وی با اشاره به هزینه‌های هنگفت انتقال و تصفیه آب برای تأمین آب شرب شهروندان قلمی گفت: سرانه مصرف آب در شهر قم با متوسط بارندگی ۱۵۰ میلی‌متر در سال، ۱۶۰ لیتر است. این لیتر است در حالی که این میزان در کشورهای اروپایی با متوسط بارندگی بیش از هزار میلی‌متر در سال، تنها ۱۰۰ لیتر است.

مهندس صادق یور بابیان اینکه مردم همچنان به کمبود آب باور ندارند، ابراز داشت: باید استفاده درست از آب و پرهیز از اسراف را در خوشمان شروع کنیم تا در جامعه نهادینه شود. وی خطر کمبود آب را تهدیدی بسیار جدی برای کشور دانست و تصریح کرد: امروز اگر توانیم از مصرف بی‌رویه آب جلوگیری کرده و فرهنگ مصرف صحیح را نهادینه کنیم با مشکلات بسیار زیادی دست به گریبان خواهیم شد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم با اشاره به اینکه امروز کمبود آب در کشور باعث بروز مناقشات محلی شده است، اظهار داشت: اگر مصرف سخاوتمندانه آب به همین منوال پیش برود این مشکلات به شکل جدی تری کشور را به خطر می‌اندازد. وی مسئله آب مجازی را نیز مورد توجه قرار داد گفت: اصلاح الگوی مصرف آب، صرفه‌جویی در مصرف، استفاده صحیح از این منابع حیاتی و پرهیز از اسراف نباید تنها در قالب شعار و سخنرانی بمالد بلکه باید توسط تک‌تک افراد جامعه مرحله عمل درآید.

یادآور می‌شود در این کارگاه آموزشی مهندسان بسیجی ضمن آشنایی با وضعیت منابع آب کشور و ویژه استان قم، بارش‌ها و تکنیکهای مدیریت مصرف و تأثیرات آن در کاهش مصرف آب آشنا شدند.

نمایشگاه عکس شهروند عاشورایی در قم گشایش یافت

نمایشگاه عکس های منتخب مسابقه «عکس عاشورایی» با حضور جمعی از مسئولان فرهنگی و هنری، عکاسان و هنرمندان قم در نگارخانه این شهر گشایش یافت.

در این نمایشگاه ۴۰۰ قطعه عکس با موضوع عاشورا از عکاسان استان قم در نگارخانه شهر قاف در بوستان شهدای آذر در خیابان آیت الله طالقانی تا بهمد آرمه جاری از ساعت ۱۲ تا ۱۶ تا ۱۹ در معرض دید عموم قرار گرفته است.

این نمایشگاه که مشترکی از مرکز علمی کاربردی فرهنگ و هنر قم و روابط عمومی شهرداری قم است وعکس های این نمایشگاه از ۲۹ آبان ماه امسال تا سوم آذر ماه جاری در ساختمان مرکزی شهرداری قم به نمایش گذاشته شده‌بود. رئیس مرکز آموزش عالی علمی کاربردی فرهنگ و هنر قم در حاشیه افتتاح این نمایشگاه گفت: یکی از هدف‌های برگزاری چنین نمایشگاه‌هایی شناسایی استعدادها و توانمندی هنرمندان استان در رشته های مختلف هنری از جمله عکاسی است. وی سید مرتضی اسماعیلی طباطبائی را که در این مسابقه عکاسی فرصتی فراهم‌شد تا عکاسان مختلف به موضوع عاشورا ابریزانند و از نگاه خود رویدادهای شهری را در این زمینه ثبت کنند و در معرض دید عموم قرار دهند.

مدیرعامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم نیز در حاشیه افتتاح این نمایشگاه عکس گفت: مسابقه عکاسی شهروند عاشورایی در محوره‌های فرهنگ شهروندی در مراسم های آیینی، سیاهپوشی مسجدها و محله های شهر در ماه های محرم و صفر و خدمات رسانی شهرداری در عزاداران حسینی(ع) در سال جاری بر برگزار شد. مجید رفیعی افزود: فرصت ارسال اثر به این مسابقه تا ۱۰ آبان ماه امسال اعلام شده بود که ۸۰۰ قطعه عکس به این جشنواره ارسال شد و پس از داوری آثار رسیده توسط استاندان مرکز علمی کاربردی فرهنگ و هنر قم، ۴۰ قطعه عکس به عنوان اثرهای برتر به این نمایشگاه راه یافتند.

وی گفت: ضمن تقدیر از تمام صاحبان ۴۰ قطعه عکسی که به نمایشگاه راه یافته است از سه نفر اول به صورت ویژه ای تقدیر به عمل می آید.

وی افزود: هدف از برگزاری جشنواره های ویژه فرهنگی هنری در مناسبت های خاص، بهره گیری از ظرفیت ها و توانمندی های شهروندان در زمینه های گوناگون است.

مدیرحقوقی و امور قراردادهای سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران خیرداد

آغاز رسمی مرحله دوم طرح بخشودگی معوقات واحدهای تولیدی شهرک های صنعتی قم

مدیرحقوقی و امور قراردادهای سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران گفت: مرحله دوم طرح بخشودگی معوقات واحدهای تولیدی مستقر در شهرک هاو نواحی صنعتی قم از روز شنبه ششم آذرماه جاری به طور رسمی آغاز شد.

مسند لطفی معز با حضور درهایل حل اختلاف و داوری واحدهای صنعتی راكد استان قم، بر ضرورت حیات فعالان بخش اقتصادی و تأکید و خواستار تالش برای رفع موانع و مشکلات پیش روی صنعت در بخش های مختلف شد.

وی با بیان اینکه در این جلسه حل اختلاف به وضعیت ۱۲ واحد صنعتی راكد رسیدگی شد، تصریح کرد: با دعوت از مدیران و سرمایه گذاران بخش خصوصی که توانمند نیستند، اندکسبت به راه اندازی واحدهای صنعتی اقدام کرد در فضایی کاملاً کارشناسی موضوع ها بررسی شد و با نظر خود مدیر واحد تولیدی تصمیمات لازم اتخاذ می گردد. وی در ادامه با بیان اینکه در سال اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل، سازمان صنایع کوچک خود پیش گام در رفع مشکلات و ارائه طرح ها و برنامه های حمایتی است گفت: انتظار است که همین میزان که سازمان صنایع کوچک با تدبیر و اقدام های حمایتی خود به کمک تولید و صنعت آمده سایر دستگاه های خمت رسان نیز وارد میدان عمل شوند. مدیرحقوقی و امور قراردادهای سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران این طرح ها را به اجرا درآید و مرحله دوم طرح بخشودگی معوقات واحدهای تولیدی مستقر در شهرک های صنعتی در کشور افزوده در مرحله اول که در ۶ ماهه نخست سال جاری انجام شد شاهد استقبال خوبی از طرف واحدهای صنعتی بودیم که در خواست های فراوانی برای تمدید آن اقدام شد و پس از بررسی ها و اقدام های قانونی این طرح با شرایط جدید برای نیمه دوم سال طی مرحله دوم تمدید و به طور رسمی در سطح کشور اجرایی شد.

لطفی معز این طرح را اقدامی عملی در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی دانست و افزود: در مرحله دوم سعی شده تا ارائه طرح های جقق ضمن رزی پوشش قرار گرفتن تعداد واحدهای بیشتر زمینه فعال سازی واحدهای نیمه تمام و راكد را نیز فراهم کند. مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم نیز در این جلسه با اشاره به تاثیر اجرای اجرایی این گونه طرح ها خاطر نشان کرد: خوشبختانه در ۶ ماهه اول سال جاری با ابلاغ و اجرای این طرح واحدهای صنعتی استان قم تعداد ۸۴ واحد صنایع قدیمیکند و توانمندسازی واحدهای نیمه تمام و بهره مندی از این طرح شدند و در مجموع ۳۱ واحد صنعتی توانستند مبلغ ۱۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال بخشودگی بدهی بگیرند.

امیر طبیبی نژاد با بیان اینکه بسیاری از واحدهای تولیدی در این بازه شش ماهه قدیمیکند و ناشنند و خواستار تمدید این طرح بودند تأکید کرد: واحدهای صنعتی می توانند تا ۱۵ اسفند ماه برای اطلاع از شرایط جدید و بهره مندی از بخشودگی این طرح به شرکت شهرک های صنعتی قم مراجعه کنند.

^[1] مدیرحقوقی و امور قراردادهای سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران خیرداد

