

آیت الله عسکرمکارم شیرازی، هشتاداد

غوغای مفاصد اخلاقی در فضا‌های مجازی

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید گفت: بخش زیادی از مشکلات بزرگ جامعه با فضاهای مجازی آلوده به منجرب از ایضا دارد که مفاصد اخلاقی در این فضا ظهور می کند. وی روز چهارشنبه در جلسه درس خارج فقه خود در مسجد اعظم قم با بیان این که فضای مجازی فردی درمان نیست افزود: مشکلات این فضا قابل درمان است و مردم الهی و چنین می خواهند تا مسائل و مشکلات مربوط به آن درمان شود.

مجلس شورای اسلامی خراسان

دستگیری چند بدهکار بزرگ بانکی

وکیل به ادعای نقل شده از مدیر بانکی

قوه قضائیه نفر اصلی پرونده زنجانی را کشف کند

برخی از اعضای شورای مرکزی سند اخلاقی رئیس جمهوری در واکنش به ادعای درباره کمک مجرم بانکی به انتخابات ریاست جمهوری تاکید کردند که از نامه ملی این سند شفاف است اما از قوه قضائیه می خواهیم برای

مجلس شورای اسلامی خراسان

باید فتیله نماز را بالاتر کشید

پولشویی در سریال «شهرزاد»؟

آیت الله وحید خراسانی در دیدار سرکار مجتبیای

امنیت مملکت جز با پلیس تامین نمی شود

سرکار مجتبیای: بزرگترین اقتضای پلیس، حل مشکلات اجتماعی است

آیت الله وحید خراسانی گفت: امنیت مملکت جز با پلیس تامین نمی شود و سلام مرا به همه همکاران شما رسانید.

بازگشت پیگرهای مطهر ۹۸ شهید دفاع مقدس به میهن



برای دستگیری و مبارزه با حوادث ناشی از بون و فساد، بازگردانی شهدای مطهر ۹۸ شهید دفاع مقدس به میهن

اجرای مانور طرح عملیات زمستانی در قم

طرح عملیات زمستانی شهرتاری قم به منظور پیشگیری از حوادث طبیعی فصل زمستان پیش از ظهور دیروز با حضور جمعی از مدیران استانی در بازدیدی بانور شهید خدای و آمران شد.



آیت الله العظمی بروجردی

به هیچ وجه از حمایت روحانی پشیمان نیستیم

www.tog.ir

صد دانه یاقوت... اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان = ۱۰۰۰ دقیقه مکالمه رایگان در سراسر کشور

تماس با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور

روابط عمومی خابرات استان قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

شهرداری جعفریه

در نظر دارد نسبت به فروش ۲ قطعه زمین از زمین های شهرداری ۱ - قطعه شماره ۵۵۳ به متر ۱۵۲ متر مربع واقع ۳۰ متری (ایمپرس) داخل شوارع احداثی ۲ - قطعه ۴۵۰ متر مربع (همراه پروژه ساخت از شهرداری اواقع در گمر بند شهید بهشتی جنب ملک اسفر شهبازی، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت خرید اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۳ به شهرداری جعفریه مراجعه نموده و پس از دوروز کاری مهلت دارند (پایان وقت اداری یک شنبه مورخه ۱۳۹۵/۱۰/۲۶) تا اسناد را تحویل شهرداری نمایند ضمنا زمان بازگشایی در شرایط مزایده اعلام می گردد.

شرایط شرکت در مزایده:

- ۱- ارائه سپرده در مزایده معادل ۵ درصد قیمت کارشناسی به صورت نقدی در وجه شهرداری جعفریه.
- ۲- در صورتی که نفرات اول تا سوم شرکت کنند از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۳- قیمت پایه بر مبنای نظریه کارشناس رسمی دادگستری می باشد.
- ۴- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.
- ۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد.
- ۶- شرایط فروش صورت نقد و اقساط می باشد
- ۷- هزینه نشر آگهی بعهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی شهرداری جعفریه

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری جعفریه

در نظر دارد نسبت به فروش ۷ قطعه زمین از زمین های شهرداری ۱ - قطعه شماره ۶ به متر ۱۸۸ متر مربع ۲ - قطعه شماره ۷ به متر ۱۶۷ متر مربع ۳ - قطعه شماره ۱۹ به متر ۱۶۳/۵ متر مربع ۴ - قطعه شماره ۲۰ به متر ۱۶۳/۵ متر مربع ۵ - قطعه شماره ۲۶ به متر ۱۶۷ متر مربع ۶ - قطعه شماره ۲۷ به متر ۱۶۷ متر مربع ۷ - قطعه شماره ۲۸ به متر ۲۰۲/۵ متر مربع (واقع در محله کوچه باغ، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز همه روزه به جز ایام تعطیل در ساعات اداری به شهرداری جعفریه واحد کار برداری مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد مزایده اقدام نمایند.

شرایط شرکت در مزایده:

- ۱- ارائه سپرده در مزایده معادل ۵ درصد قیمت کارشناسی به صورت نقدی در وجه شهرداری جعفریه.
- ۲- در صورتی که نفرات اول تا سوم شرکت کنند از انجام معامله خودداری نمایند سپرده شرکت در مزایده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۳- قیمت پایه بر مبنای نظریه کارشناس رسمی دادگستری می باشد.
- ۴- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.
- ۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد.
- ۶- شرایط فروش صورت نقد و اقساط می باشد
- ۷- هزینه نشر آگهی بعهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی شهرداری جعفریه

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

دو مصوبه برای مسکن مهر یکی در مجلس و دیگری در شورای پول و اعتبار نوبدگر آغاز فصل پایانی طرحی است که کشایش آن یکی از شاخص های مهم در اقتصاد کلان یعنی پایه پولی را دستخوش تغییر کرد و اکنون بیش از ۴۴۴ هزار میلیارد ریال به بانک مرکزی بدهکار است.

فاغ از اشکالاتی که پروژه مسکن مهر در بخش مهندسی ساختمان و شهرسازی با آن درگیر است، مروری بر آثار آن بر بخش کلان اقتصاد بیگانگ ناسلمانی آن در حوزه تأمین مالی است. این طرح در سال ۱۳۸۵ و در ابتدای دولت نهم و همزمان با رشد جهشی قیمت مسکن در بازار و با رویکرد خانه دار کردن اقشار کم درآمد کلید خورد که اجرای آن بر واگذاری زمین رباگان از سوی دولت استوار بود.

در این طرح قرار بود سالیانه ۱٫۵ میلیون واحد مسکونی ساخته و به مردم واگذار شود که به دلیل ناتوانی در تأمین مالی و با وجود استقراض دولت از بانک مرکزی برای اجرای آن، در پایان دولت دهم فقط ۱٫۲ میلیون واحد مسکونی تحویل متقاضیان شد وبقیه طرح ها نیمه تمام ماند.

******اثر گذاری مسکن مهر بر پایه پولی

از نگاه اقتصاد کلان، مهمترین مشکل طرح مسکن مهر نه در شکل اجرای اصول معماری و شهرسازی بلکه شیوه تأمین مالی آن بود زیرا هزینه تأمین منابع مورد نیاز آن را برعهده بانک مرکزی گذاشت که منابع آن، سبب رشد پایه پولی در کشور می شود.

آمارهای بانک مرکزی نشان می دهد که در دولت های نهم و دهم ۴۵۰ هزار میلیارد ریال یعنی معادل ۴۵ هزار میلیارد تومان خط اعتباری بانک مرکزی برای مسکن مهر درنظر گرفت که شبیهگیری ایرنا نشان می دهد که طلب بانک مرکزی از بانک مسکن از محل این خط اعتباری ۴۴۴٫۶۶۶ هزار میلیارد ریال یعنی بیش از ۴۴ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان است یعنی اینکه بانک مسکن در این مدت فقط توانسته پنج هزار و ۳۳۴ میلیارد ریال یعنی ۵۳۳ میلیارد تومان از این مبلغ را برگرداند!

روزنه

برآوردهای کارشناسی از ظرفیت‌های خالی مسکن

کشور سالیانه چه تعداد مسکن نیاز دارد؟

کارشناسان معتقدند رکود پنج ساله بخش مسکن باهمهٔ مشکلاتی که برای اشتغال کشور ایجاد کرد، با بحرانی عجیب غریب در بخش عرضه همراه نبود، لذا برآوردها از نیاز سالیانه ۱٫۵ میلیون واحد مسکونی می‌تواند مورد تجدیدنظر قرار گیرد.

به گزارش ایسنا، تا پیش از مسکن مهر عنوان می‌شد کشور سالیانه ۱٫۲ تا ۱٫۵ میلیون مسکن نیاز دارد؛ برآوردی که حالا با توجه به وجود ۱۱۷ هزار مسکن مهر بدون تمشی، وجود ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار مسکن خالی در استان تهران، وجود ۱٫۷ میلیون مسکن خالی در کشور، کاهش روند مهاجرت و جامایی بخش زیادی از جمعیت به چالش کشیده می‌شود؛ تا جایی که عباس آخوندی می‌گوید با توجه به اسکان جمعیت، معادلات مسکن دیگر مثل دهه های قبل نیست. بر این اساس کارشناسان برآوردهایی بین ۷۰۰ هزار تا یک میلیون واحد دارند اما آیا بازار مسکن توان جذب این تعداد تولید را دارد؟

در سال گذشته ۶۸۵ هزار ازدواج در کشور انجام شد که برخی سازندگان معتقدند کشور به همین تعداد مسکن نیاز دارد. در سوی مقابل عده‌ای می‌گویند اگر صرفا بر اسس تعداد ازدواج‌ها اقدام به تولید مسکن کنیم و مسائلی چون شرایط خاوار، فرهنگ، نجویی استقرار، اشتغال، درآمد و آمار طلاق را در نظر بگیریم با مازاد عرضه مسکن مواجه می‌شویم که منجر به هدررفت منابع می‌شود؛ بخصوص این‌که طی سال‌های اخیر تعداد ازدواج‌ها هر ساله کاهش

۴۰ تا ۵۰ هزار قری‌ای را تجربه می‌کند.

از سوی دیگر وزیر راه و شهرسازی می‌گوید: تحولات شهری ایران نشان می‌دهد بخش عده‌ای از جمعیت جابه‌جا شده است. در حال حاضر ۷۲ درصد جمعیت ایران شهری و ۲۸ درصد روستایی است یعنی جابه‌جایی بزرگی در ایران رخ داده که باید در طرح مباحث متناسب با این شرایط اقدام کنیم.

به گفتهٔ عباس آخوندی، تاضاهای جدید در تهران دیگر کار کرد ندارد. در شیراز، مشهد و تبریز هم با این مسئله مواجهیم. یک اتفاق رخ داده که ما متوجه نشدیم و به روند بسیار و بفروشنی ادامه داده‌ایم. در حال حاضر گفته می‌شود بیش از ۲۵۰ هزار مسکن خالی در شهر تهران وجود دارد. در این شرایط بدون داشتن طرح و برنامه ۲۴۰ هزار واحد مسکونی در شهرهای جدید مانند پردن، پردیس، هشتگرد در اطراف تهران تعریف کردند که ظرفیت برای این مقدار جمعیت وجود ندارد.

یکی کارشناس مسکن نیز با بیان این‌که ارزش افزوده بخش مسکن در حال کاهش است، خاطرنشان کرد: رشد بخش مسکن در دهه‌های قبل ناشی از مهاجرت‌های روستایی بود ولی هم‌اکنون روستاها خالی شده‌اند، لذا تولید مسکن در کلان‌شهرها کار بی‌هوده‌ای است.

محمد عدالت‌خواه به ایسنا گفت: اگر دولت تصمیم بگیرد پول‌های هنگفتی به بخش مسکن تزریق کند در ازای ایجاد اشتغال موقت، در واقع منابع خود را هدر خواهد داد. به هر حال همه ی بخش‌های اقتصاد تلاش می‌کنند که بگویند به شرایط موجود کشور نیاز داریم. این موضوعی است که منجر به هدررفت بخش مسکن می‌گوم این اولویت در بخش مسکن وجود ندارد.

اما با فرض این احتمالات نمی‌توان مساله ۱۱ میلیون حاشیه‌نشین و ۱۹ میلیون بدمسکن را نادیده گرفت؛ موضوعی که کارشناسان اجتماعی و اقتصادی را نگران کرده است. جمعیت کلان شهر تهران بمرور زمان به مناطق حاشیه‌ای در ایران، از ۱۰۲ میلیون در سال ۱۹۹۶ به ۱۴۵۹ میلیون نفر در سال ۲۰۱۱ رسیده است. دیگر مناطق شهری نیز به نسبت منطقه شان نرخ رشد جمعیت بسیار زیادی را تجربه کرده اند.

یکی از عارضه‌هایی که در نتیجه‌ی این رشد دوپینگ گونه ایجاد شده است، گسترش پدیده حاشیه‌نشینی است. بنا به گفته ی معاون وزیر راه و شهرسازی، جریان شهرنشینی شتابان و گسترش‌های افقی و نامتعادل که در دهه‌های قبل اتفاق افتاده است در زمان کنونی مسائل و مشکلات متعددی را برای شهرها به بار آورده است. امروزه شهر با پدیده‌ها و مسائل بزرگی مانند فقر شهری، پایین بودن تاب‌آوری در عرصه‌های گسترده، بحران هویت و محیط زیستی، تخریب زیست‌محیط و مسائل بسیار گسترده‌ای که حجم قابل توجهی از شهرها را هم به خود اختصاص داده روبه‌رو است.

محمدسعید ایزدی افزود، ما در مواجهه با شهر و مسائل آن نیازمند رویکرد جدیدی هستیم. این رویکرد جدید در قالب سیاستی (که امروزه درحال دنبال آن هستیم) با عنوان بازآفرینی شهری درگیر رکود مسکن هرچند اشتغال را هم به عنوان یک ماشین بلکه به عنوان یک سازمان اجتماعی نگاه کند. به تبع باید موجودیت این سازمان اجتماعی که شهروندان هستند در اولویت قرار بگیرند و در هلهه بوم باید بررسی شود که چطور می‌شود به این مسائل از رویکردهای دیگری نگاه شود. اگر به دو سال گذشته برگردیم می‌بینیم که در امر سیاست مسکن به برنامه‌های بازآفرینی به عنوان اولویت نگاه شده و پس از شناسایی فرصت‌ها اجرای آنها در خط اول قرار گرفته است.

بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت کثیفی‌سازی مسکن دهک‌های پایین، تولید مسکن کوچک متراژ برای اقشار متوسط و مسکن متناسب با توان اقتصادی زوج‌های متقاضی می‌تواند اولویت اصلی عرضه مسکن کشور باشد و دولتی‌سازی در صورت انبوه سازند گنازه شود.

با این‌که طی ۳٫۵ سال گذشته بسیاری منتظر پرده‌برداری طرح مسکن اجتماعی به عنوان طرحی مناسب اقشار فرودست بودند، دولت مقداری تعلل کرد تا این‌که طی روزهای اخیر از طرح مسکن اجتماعی رونمایی کرد؛ طرحی که مدیریت آن به عهده ی بنیاد مسکن قرار دارد و در مقیاس کوچک قرار است از طریق ساخت، خرید و اجاره، تأمین سالیانه ۱۵۰ هزار مسکن خاورهای کم بضاعت را بر عهده بگیرد.

هرچنین هر بار که دولت زوج‌های جوان نیز دولت باید طرح‌هایی جداگانه در نظر بگیرد. یکی از اقدامات دولت در این زمینه ارایه وام با بهره ۸ درصد به انبوسازان است که چندان مورد استقبال آنان قرار نگرفته و برنامه دیگر پرداخت وام تا سقف ۱۶۰ میلیون تومانی با بهره ۸ درصد به زوج‌های خانه اولی است. هر دو این برنامه‌ها در شرایط فعلی درگیر رکود مسکن هستند؛ هرچند اشتغال را وام ۱۶۰ میلیونی در سال جاری روند صعودی داشته است.

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

یک ساختمان مسکن در تهران

بیشتر بدانیم

متخصص تغذیه مطرح کرد

علل بروز چاقی در کودکان

متخصص تغذیه گفت: در سالیان اخیر شاهد افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی چاقی در کودکان بوده ایم. این طرز تفکر که هرچه کودک چاق تر باشد سالم تر است بسیار اشتباه است به گونه‌ای که این موضوع نیز خود زمینه ساز بیماری در سنین بالاتر است. سید ضیال‌الدین مظفری در خصوص علل بروز افزایش یا کاهش گفت: وزن هموار در طول زندگی انسان با دریافت انرژی روزانه مرتبط است، به گونه ای که بعد از مصرف قند، چربی‌ها و پروتئین‌ها بدن انرژی مزاد را به صورت چربی ذخیره می کند، به گونه ای که اگر تعادل در مصرف مواد غذایی بهم بخورد دچار افزایش یا کاهش وزن خواهیم شد.اگر بعد از ايام رشد و بلوغ بتوليم بين انرژی دریافتی و فعالیت‌های جسمانی تعادل برقرار کنیم می توان تا ده سال وزن را ثابت نگ داشت. وی ادامه داد: هر سال به ده سال به دلیل کاهش انرژی مصرفی بدن (به میزان ۵ تا ۷ درصد)، اگر نسبت به میزان سابق غذا مصرف کنیم به مرور زمان دچار افزایش وزن خواهیم شد که در میان سالی یا سالمندی این اضافه وزن به صورت شکم تجلی می کند. بنیابگذار و قائم مقام استیتو ژنتیک گفت: مقایسه کردن کودکان خود با کودکان دیگران کاری اشتباه است به طوری که باید به مسایل ژنتیکی توجه داشت، برخی از مادران فکر می کنند کاهش رشد که به دلیل کاهش خوراک کودک است که به دلیل کاهش نیاز به مواد غذایی نسبت به دو یا سه سال اول زندگی کودک امری عادی است. وی تصریح کرد: اما متأسفانه عده ای از مادران اصرار دارند که با اجبار و زور و استفاده از هر روشی به کودک خود غذا بدهند که این امری بسیار اشتباه است به گونه ای که همین باور غلط باعث افزایش وزن و چاقی در کودکان شده است و در سالیان اخیر شاهد افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی چاقی در کودکان بوده ایم. این طرز تفکر که هرچه کودک چاق تر باشد سالم تر است بسیار اشتباه است به گونه ای که این موضوع نیز خود زمینه ساز بیماری در سنین بالاتر است. مظفری افزود: آموزش مادران در خصوص تغذیه صحیح کودک و زوددن بارورهای غلط، از بین بردن وسواسی که در مادران کم سن و سال در زمینه تغذیه کودک‌شان به صورت سینه به سینه در یافت کرده اند، از اصول مهم برای کنترل وزن کودک است، همچنین تحلیل برنامه های غذایی روزانه کودک و بررسی تغذیه هفتگی کودکان و شناخت و تعیین اشتیاقات به عمل آمده در تغذیه روزانه و ارائه توصیه های عملی و کاربردی به خانواده ها برای رفع تدریجی روشهای غلط به کار برده شده و تعدیل تدریجی و حذف کامل میان وعده های غذایی برانرژی و فاقد مواد مغذی لازم (چیپس، پفک، شیرتتها و نوشابه ها) از روش های تعدیل وزن در کودکان است.

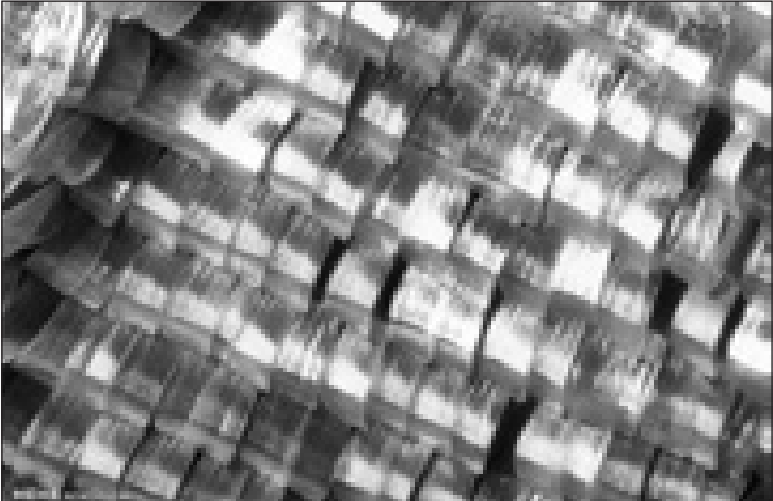
فوق تخصص آنکولوژی مطرح کرد

علائم سرطان گوارش

فوق تخصص آنکولوژی گفت: کسانی که در خانواده و قایل در چه یک، سابقه‌ای از سرطان روده دارند، باید روزانه یک عدد قرص آسپرین مصرف کنند. البته این افراد نباید مبتلا به زخم معده باشند. رضا ملابری فوق تخصص آنکولوژی، در خصوص علائم سرطان گوارش، گفت: کاهش وزنی که علت آن مشخص نیست و فرد در عرض ۶ ماه ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دهد. همچنین اسهال و بیوستی که بیش از ۳ یا ۴ ماه طول بکشد باید بررسی شود. وی افزود: افراد بالای ۵۰ سال که مبتلا به کم‌خونی هستند باید تست خون مخفی در مدفوع دهند. درد شکمی و احساس وجود غده در ناحیه شکم، هر نوع درد شدید در ناحیه روده و معده و ترش کردن مداوم می‌تواند نشانه‌ای از سرطان گوارش باشد که باید حتما بررسی شود. این فوق تخصص آنکولوژی گفت: نشانه‌ای این علائم اگر در افراد بالای ۴۰ سال بروز کند توصیه می‌شود که برای بررسی به پزشک مراجعه کنند. ملابری در پاسخ به این سؤال که شخص ۶۰ ساله‌ای که به مدت ۲ سال به مشکل اسهال مبتلاست، آیا می‌تواند مبتلا به سرطان گوارش باشد، گفت: خیر، زیرا سرطان خودش را زود نشان می‌دهد اما این فرد می‌تواند مبتلا به پولیپ روده که نشانه‌ای از سرطان خوش خیم یا به عبارتی نوعی پیش‌سرطان است، مبتلا شده باشد. این فرد باید با مراجعه به متخصص و انجام کولونوسکوپی آن پولیپ را به صورت کامل در بیاورد. وی در خصوص تغذیه افرادی که نشانه‌هایی از سرطان دارند، گفت: این افراد حتما باید تغذیه به مصرف کنند، غذاهای فرآوریگر مانند سبزیجات و میوه را در برنامه غذایی خود قرار دهند و غذاهای فست‌فودی، گوشت، برنج و نان سفید کمتر مصرف نمایند.

علم- فناوری

رنگ‌ها هوشمند شدند



پژوهشگران دانشگاه صنعتی امیرکبیر سیستم رنگی هوشمندی را عرضه کردند که با اعمال محرک خارجی موجب تغییر رنگ سطوح خواهد شد.

نیمه شیراکبری با اشاره به جزئیات اجرای این

برای اولین بار یک برس هوشمند طراحی و عرضه شده که به شما کمک می کند موهایتان را به راحتی و دقت مرتب کنید. میلیون ها نفر در سراسر جهان با خرید انواع شامپو، مواد حالت دهنده، روغن های مختلف و ... تلاش می کنند تا موهایشان را به همان حالتی که دوست دارند مرتب کنند، اما لزوما در این زمینه موفقیتی کسب نمی کنند.

حالا دو شرکت L’Oreal و Kerastase برس را طراحی کرده اند که مجهز به حسگرهای متعدد و الگوریتم هایی برای تحلیل وضعیت موهای افراد است تا بتواند از میزان سلامت موهای هر فرد مطلع شود و همچنین تاثیر فعالیت هایی که برای مراقبت از موها صورت می گیرد را بررسی کند.

برس یاد شده مجهز به یک میکروفرن، شتاب سنچر،ژیروسکوپ و تعدادی حسگر برای بررسی نحوه تماس برس با موهای افراد است. حسگرهای یاد شده وضعیت سلامت موها و سالم یا شکسته بودن آنها را مشخص می کنند و در این مورد به فرد هشدار می دهند، اگر فرد با شدتی بیش از حد لازم در حال شانه کردن موهایش باشند به وی هشدار می دهند و اگر موهای شما بیش از حد خشک یا خیس باشند نیز شما را از موضوع مطلع می کنند.

برای این برس هم که برنامه تلفن همراه طراحی شده که از طریق وای - فای یا بلوتوث با خود این وسیله در ارتباط است و از این طریق می توانید داده هایی که

آنکه یکی از مشکلات رایجی است که پوست را درگیر می کند. لازم نیست شما در سکوت از وجود این لکه ها و جوش ها رنج ببرید. اکنون زمان آن فرا رسیده که سرعت رشد آنکه ها را کاهش دهید و به آن ها توجه کنید. اگر تا کنون دچار آنکه شده باشید، می دانید تا چه اندازه می تواند باعث انزوا و گوشه گیری شما شود. اگر پوست شما آنکه دارد و می خواهید شفاف تر باشد، چه باید کرد؟
چطور این لکه ها را باید از بین ببرید؟ یک قرص خونسردی بخورید و یاد بگیرید چطور با کنترل رژیم غذایی می تولید خود را از شر آنکه خلاص کنید. با مطالعه این مطلب، شما می توانید اطلاعات بیشتری درباره روش خلاص شدن از آنکه تنها به کمک یک فهرست غذایی ساده به دست آورید.

۱. چربی های سرزنجی

هضم نامناسب چربی های خوراکی می تواند به بروز آنکه، بسته شدن روزه های پوست و دیگر بیماری های پوستی منجر شود. بنابراین مصرف آنزیم های هضم کننده، سرکه سیب و دانه های کامل برای مقابله با رشد آنکه توصیه می شود. دانه های کامل حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان و فیبر می باشند و مقدار قند آن ها ناچیز است. دانه های کامل غلات مقدار زیادی سلنیوم معدنی دارند که برای حفظ سلامتی سلول های پوست مفیدند.

۲. میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات شامل ترکیبات اساسی مانند آنتی اکسیدان ها می شوند که می توانند باعث لطافت و شفافیت پوست شوند. در برنامه غذایی روزانه خود، میوه ها و سبزیجات دارای ویتامین های آ، ث و ای را بگنجانید. این مواد غذایی موجب حفظ درخشش و روشنی رنگ و روی شما می شوند.

فاصله میان وده های غذایی برانرژی و فاقد مواد مغذی لازم (چیپس، پفک، شیرتتها و نوشابه ها) از روش های تعدیل وزن در کودکان است.
* سبب دارای پکتین می باشد که یکی از دشمنان شناخته شده آنکه است.

* سبزیجات سبز رنگ مملو از مواد مغذی، آنتی اکسیدان و فیبر هستند. این مواد می توانند بعد از صرف غذا، میزان قند خون را کاهش دهند و مایع از بروز آنکه شوند.

* مواد غذایی ارغوانی رنگ تیره شامل آنتی سیلین و آنتی اکسیدان هایی می شوند که موجب سلامت جریان خون در پوست شما می شوند. این مواد همچنین نقشی اساسی در حفظ روزه های پوستی دارند. از میان مواد غذایی که در این طبقه جای می گیرند، می توان به انار، هویج ارغوانی، انگور سیاه و لیو اشاره کرد.
* هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین و فلفل ها منابع غنی بتاکاروتین هستند که یک ماده بیشتر و عملکرد بهتر سلنیوم در پوست شما کمک می کنند.
* میوه هایی مانند سیب، آلبالو، انگور، موز، کرن بری و تمشک حاوی ویتامین و تر کیبات فوتوشیمیایی هستند که از سلول های پوست در برابر آنکه محافظت می کنند.
* ویتامین ب موجود در سبزیجات برای پوست، ناخن ها و سلول های پرزدار ضروری است.
* سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند بروکلی، کلم سبز،

۱۲ توصیه ی رژیمی ضد آنکه

خوب بخورید جوش نزنید!



شاهی، کلم پیچ، اسفناج، لوبیا و نخود سبز را انتخاب کنید.

۳. سلنیوم

سلنیوم یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که از سلول ها در برابر آسیب ها مراقبت می کند و خاصیت کشسانی پوست را برای درمان آنکه حفظ می کند. برای عملکرد بهتر، سلنیوم به ویتامین های آ و ای نیاز دارد که در گردو، بادام هندی، بادام و فلفل قرمز به وفور یافت می شوند. از دیگر منابع سرشار از سلنیوم می توان ماهی، گوشت پرندگان اهلی، پیاز، سیر، گوشت قرمز و دانه های کامل را نام برد. سلنیوم خوراکی می تواند از طریق گردو و غلات جذب شود که در نرمی و لطافت پوست نقش دارند.

۴. اسید چرب امگا ۳

لوبیا، گوشت پرندگان اهلی، ماهی آزاد، دانه های کنان، ماهی ساردین و ماکرو منابع غنی اسید روی و اسید چرب امگا ۳ هستند. این مواد به بهبود جوش ها و جذب ویتامین آ که برای داشتن پوست سالم ضروری اند، کمک می کند. امگا ۳ برای کنترل آنکه و جلوگیری از التهاب پوستی مفید است. این ماده به شما پوستی بی نقص هدیه می کند.

۵. جای سبز

جای سبز دارای خواص بی شماری برای سلامتی است و برای پیشگیری از آنکه نیز مفید می باشد. جای سبز دارای نوعی آنتی اکسیدان می باشد که یک ماده بسیار موثر ضد التهاب محسوب می شود.

۶. آنتی اکسیدان ها

پرتقال، خربزه و گوجه فرنگی منابع سرشار ویتامین ث هستند که در تقویت غشای سلول های پوست، موثر است و از پوست شما در برابر نواقص و بیماری ها مراقبت می کند. بیوفلاوونوئید همچنین به عنوان یک ماده ضدالتهاب عمل می کند و موجب تقویت خاصیت درمانی ویتامین ث می شود. خوراکی هایی مانند بادام، تخم مرغ، توت فرنگی،

سبزیجات سبز رنگ و برگ دار منابع ویتامین ای هستند. این آنتی اکسیدان ها برای بهبود آسیب های پوستی و جای آنکه ها موثرند.

۷. روغن زیتون

لوسیون روغن زیتون به سادگی توسط پوست جذب می شود. این روغن روزه های پوست را مسدود نمی کند و به پوست اجازه تنفس می دهد. این ماده همچنین برای پیشگیری از بروز آنکه مفید است.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

گرفتگی عضلات نشانه چه مشکلاتی است؟

گرفتگی ماهیچه ها همیشه عادی نیست و گاهی از وجود بیماری ها و کمبودها حکایت می کند. در ادامه با مشکلاتی آشنا خواهید شد که می توانند باعث گرفتگی عضلات شوند.

گرفتگی ماهیچه به انقباض غیرارادی شدید و دردناک یک ماهیچه گفته می شود. گرفتگی هایی که اغلب با آنها آشنا هستیم، گرفتگی هایی هستند که هنگام فعالیت های مهم عضلانی روی می دهند. بدون شک شما شاهد بوده اید که برخی فوتبالیست ها در پایان مسابقه ای طولانی به زمین میخکوب شده اند و یکی از هم تیمی هایشان با کشیدن پای آنها سعی در رفع گرفتگی ماهیچه پای آنها کرده است. مدت زمان زیادی عقیده بر این بود که دلیل این مشکل تجمع اسید لاکتیک در فیبرهای ماهیچه‌ای است.هنگامی که ماهیچه در حال فعالیت به اندازه کافی اکسیژن دریافت نکند، این اسید در فیبرهای عضلانی انباشته می شود و موجب گرفتگی ماهیچه می شود.

در واقع گرفتگی ماهیچه‌ای پدیده‌ای است که به خوبی شناخته نشده و مکانیسم های آن هنوز به طور کامل آشکار نشده اند. از دست دادن سدیم از طریق تعریق (به هنگام فعالیت های بدنی شدید)، کمبود مواد معدنی و یا تحریک پذیری افراطی عصب عضلات ممکن است باعث گرفتگی عضلات شوند.برای پیشگیری از گرفتگی های ماهیچه ای در زمان ورزش، باید آب فراوان نوشید و از هدررفت زیاد آب بدن جلوگیری کرد. اما نباید فراموش کرد که گرفتگی ماهیچه تنها برای ورزشکاران روی نمی دهد و اگر با کوچک ترین فعالیت بدنی و یا در شب روی دهند، باید حتما از این باره با یک پزشک مشورت کرد.افراد دیابتی یا کسانی که با مشکلات گردش خون مواجه اند، می توانند قربانی گرفتگی ماهیچه ای باشند. زنان باردار نیز دچار نوعی گرفتگی ماهیچه‌ای می شوند که گرفتگی ماهیچه‌ای دوران بارداری نامیده می شود و از کمبود منیزیم و کلسیم ناشی می شود.در ادامه خواهیم گفت مشکل کرامپ یا گرفتگی عضلانی ممکن است با چه مشکلاتی در ارتباط باشد.

انسداد رگ های خونی

هنگامی که گرفتگی های ماهیچه ای نشانه انسداد رگ ها با پلاکت های خونی باشد، در واقع بیماری در مرحله پیشرفته قرار دارد. بنابراین عموما بیماران در جریان مشکل خود هستند.انسداد رگ ها با پلاکت های خونی،سیستم عصبی (مغز،اعصاب بیبایی و نخاع) را تحت تاثیر قرار می دهد و در نتیجه پیام های عصبی دچار تغییر می شوند.

دلیل: از بین رفتن غشای میلین - ماده چربی که فیبرهای عصبی را احاطه می کند - موجب انحراف مسیر انتقال پیام عصبی ناشی از درد در اندام های تحتانی می شود که می تواند به شکل گرفتگی یا کر خنی ماهیچه ها بروز پیدا کند.

مشکل گردش خون

اگر گرفتگی ماهیچه با بطور مداوم روی دهد می تواند نشانه این باشد که شما از مشکل گردش خون رنج می برید. دلیل: از آنجا که گردش خون از سمت پاها به خوبی صورت نمی پذیرد، رگ هایی که خون را بر می گردانند گشاد می شوند و این موضوع می تواند موجب گرفتگی ماهیچه‌ها شود.

یکی از نتایج بیماری پارکینسون

بر اساس آمارهای موسسه ملی سلامت و تحقیقات پزشکی فرانسه، بیماری پارکینسون دومین بیماری شایع را ریشه عصب شناختی در این کشور است. این بیماری در مراحل پیشرفته موجب تخریب برخی سلول های عصبی می شود که نتایجی از قبیل کش شدن شدن حرکات، لرزش بدن و گاهی گرفتگی ماهیچه ها را در پی دارد. دلیل: فشار بسیار شدید ماهیچه در اثر اختلالات حرکتی موجب خشکی ماهیچه ها می شود.

کم آبی بدن

گرفتگی های متابولیک اصولا از مشکل کمبود آب بدن ناشی می شوند که «عدم تعادل الکترولیتی» نامیده می شود. دلیل: این عدم تعادل هنگامی پیش می آید که عناصری به نام الکترولیت (مانند نمک ها، مواد معدنی، کلسیم، پتاسیم) و آب در بدن در سطح برابر قرار ندارند. بطور همزمان این موضوع باعث بروز اختلالات عصبی می شود که با اتصالات ماهیچه‌ای ار درگیری می کند و دردهایی شبیه گرفتگی های ماهیچه ای در پی دارد. در پی دارد. به همین دلیل است که نوشیدن کافی آب توصیه می شود.

کمبودکلسیم

گرفتگی های ماهیچه ای منحصر در اثر فعالیت های ورزشی شدید نیستند، بلکه می توانند نشانه وجود نوعی کمبود در بدن انسان باشند. دلیل: برخی کمبودها بویژه کمبود کلسیم، پتاسیم و منیزیم موجب گرفتگی ماهیچه ها می شود. مشکلات هیدرو الکترولیتی مسیر پیام های عصبی ماهیچه ها را تغییر می دهند و باعث گرفتگی عضلات می شوند. کمبود ویتامین ب نیز می تواند دلیل این نوع درها باشد.

نمک زیاد

در این مورد گرفتگی ماهیچه ها در حد همراه هستند، اما قبل از اینکه به فکر درمان آن باشید، باید یک برنامه غذایی متعادل را دنبال کنید.همه‌گه‌نکه برخی مواد غذایی توصیه می شوند، از مصرف برخی دیگر نیز باید اجتناب کرد، چرا که این مواد فرایند از دست رفتن آب بدن را تسریع می کند و موجب هدر رفتن نمک های معدنی می شود. از کدام مواد غذایی باید اجتناب کرد؟ مواد سرخ کردنی، نوشیدنی های الکلی و شیرین بیان. همچنین باید مصرف چای و قهوه را کاهش داد. لازم است بدانید که همیشه باید به اندازه کافی آب (آب سالم و دمنوش های گیاهی مفید) بنوشید.

دایابت:قند خون بالا

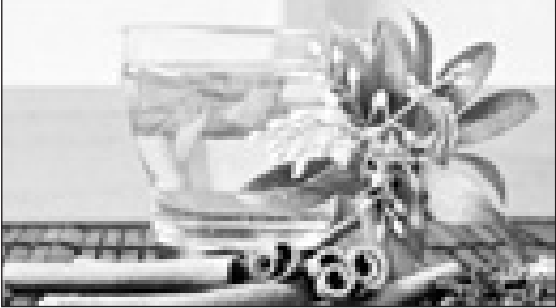
یک فرد دیابتی باید همیشه و بطور مداوم از رژیم غذایی خود مراقبت کند. گرفتگی ماهیچه ها می تواند حاکی از میزان نامناسب قند خون و کمبود انسولین باشد. دلیل:قند خون بالای ناشی از کمبود نسبی انسولین موجب تولید مواد استونی می شود که منشا بروز اسیدوز هستند. این اسیدوز باعث ایجاد اختلالات هیدرو الکترولیت و در نتیجه گرفتگی ماهیچه می شود.

لکلیسم

الکل موجب بروز مشکلات هیدرو الکترولیت می شود که بر انتقال نئورن نخورون و همچنین بر اتصالات عصب-ماهیچه ای تاثیر می گذارد و در نتیجه به بروز گرفتگی ماهیچه‌ای کمک می کند.

نشانه سوءمزاج معده چیست؛

رفع بیماری‌های معده با پرهیز از پر خوری و با هم خوری



دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: پرهیز از پر خوری برای رفع بیماری‌های معده اهمیت دارد به خصوص در معده ضعیف پر خوری بیشتر تاثیر منفی دارد همچنین باید دانست که پرهیز از برهم خوری با خوردن چند نوع غذا در یک نوبت به تقویت معده کمک می کند.

محمد انصاری پور درباره بیماری‌های معده اظهار کرد: بوعلی سینا معتقد است که برای درمان همه بیماری‌ها نیاز به اقدامات درمانی مثل پاکسازی و اصلاح سوء مزاج لازم نیست بلکه اکثر بیماری‌ها با اتخاذ یک تدبیر درست اصلاح می‌شوند که شامل رفع علت آن بیماری و اصلاح شیوه زندگی است.

وی در پاسخ به سؤالی که به نظر شما کسی که از نفخ معده و ترش کردن، رنج می‌برد و با خوردن سالاد و ترشی مشکل او بدتر می‌شود چه تدابیری برای اصلاح معدهاش لازم دارد، خاطرنشان کرد: سالاد مشکلی از خیار، کاهو و ترشی است که طبیعت سرد دارند، معده کسی که با خوردن سردی مشکلش این بدتر می‌شود، دچار سوء مزاج سرد است یعنی معده از تعادل خارج شده و با خوردن سردیجات روز به روز بدتر می‌شوداین دستیار تخصصی طب سنتی ایران ادامه داد: نخستین کام در رفع بیماری‌های معده حذف یا محدودیت مصرف برخی از مواد خوراکی و تقویت معده ضعیف است یعنی اینکه باید هر لقمه غذا را ۲۵ تا ۳۰ بار جوید تا معده بتواند غذا را هضم کند و حذف آب و نوشیدنی با غذا به خصوص آب سرد نیز برای رفع مشکل معده بسیار اهمیت دارد.

انصاری پور تصریح کرد: پرهیز از پر خوری برای رفع بیماری‌های معده اهمیت دارد چرا که پر خوری همیشه مضر است و به خصوص در معده ضعیف، پر خوری بیشتر تاثیر منفی دارد همچنین باید دانست که پرهیز از برهم خوری با خوردن چند نوع غذا در یک نوبت به تقویت معده کمک می کند.

وی یادآور شد: با همین دستورات ساده، بسیاری از مشکلات معده بهبود پیدا می کند چرا که نخستین کام در درمان بیماری‌ها، رفع علت بیماری است و بسیاری از مردم با اینکه می‌دانند چه غذاهایی معده آنها را آذینت می‌کند، باز هم آنها را مصرف می‌کننداین یک آموزش مهمی است و همگان باید آن را جدی بگیرند.



سازماندهی فضای مجازی با برخورد سلبی امکانپذیر نیست

تصویب چارچوب کلی سیاست ها و اقدامات سازماندهی پیام رسان های اجتماعی برخط در جلسه شورای عالی فضای مجازی سبب شد تا پژوهشگر ایرانی‌با «حسن بشیر» مدرس علوم ارتباطات دانشگاه امام صادق (ع) در این باره گفت و گو کند.
به گفته وی سازماندهی فضای مجازی، نه از طریق برخورد سلبی بلکه با راهکارهای ایجابی و مثبت و افزایش سواد رسانه ای و اینترنتی باید صورت گیرد.

چارچوب کلی سیاست ها و اقدامات سازماندهی پیام رسان های اجتماعی برخط در جلسه روز شنبه، یازدهم دی ماه شورای عالی فضای مجازی به ریاست «حسن روحانی» رئیس جمهوری، به تصویب رسید. بر این اساس مقرر شده است، طرف مدت سه ماه برنامه راهبردی پنج ساله فضای مجازی از سوی مرکز ملی فضای مجازی تهیه و به شور ارایه شود.

این تصمیم گامه زنی‌هایی را دربار ما محتوای این برنامه راهبردی به دنبال داشت و سبب طرح بحث ها و دیدگاه هایی در این زمینه شد. پیش از آن، رسانه ها به نقل از برخی مسوولان از لزوم مجوز گرفتن کانال های تلگرامی با بیش از پنج هزار عضو خبر دادند. به این ترتیب ملی نزدیک به یک ماه گذشته موضوع سازماندهی فضای مجازی و پیام‌رسان های اجتماعی بر جستگی ویژه ای یافته است.بشیر مدرس ارتباطات دانشگاه امام صادق (ع) و کارشناس جامعه‌شناسی از ارتباطات بین الملل در گفت وگو با گروه پژوهش و تحلیل خبری ایرنا،به تحلیل بایسته‌های مواجهه با فضای مجازی پرداخت. به گفته وی برخورد سلبی با فناوری های جدید مجازی نمی تواند کار گشا باشد و باید با رویکردی سازنده بر آگاهی جامعه در خصوص چگونگی استفاده از این فضاهاافزود.

در ادامه متن کامل گفت وگوی ایرنا با بشیر آمده است:

سیاست‌های سازماندهی پیام‌رسان‌های برخط در شورای عالی فضای مجازی به تصویب رسید. با توجه به اینکه جزئیاتی از این سیاست‌ها منتشر نشده‌است، گمان‌ و البته انتظار شما در زمینه این سیاست‌ها چیست؟

هنوز نمی شود پیش بینی دقیقی در این زمینه انجام داد اما شواهد نشان می دهد که دولت در صدد سازماندهی جدی به وضعیت فضای مجازی در کشور است. البته به دلیل ابهام های زیادی که در خصوص فضای مجازی وجود دارد، به نظر می رسد تاکنون متولیان با وجود جلسات مختلفی که تشکیل داده‌اند موفق به ارایه طرح جامع و همه جانبه ای نشده‌اند.

آیا ایده‌هایی چون لزوم مجوز گرفتن کانال های تلگرامی که بالای پنج هزار عضو دارند، می تواند برای سازماندهی شبکه‌های گسترده مجازی موثر واقع شود؟

در این خصوص باید به این مساله توجه کرد که هدف از این

یک مدرس ارتباطات ؛

سازماندهی فضای مجازی با برخورد سلبی امکانپذیر نیست



مجوزها چیست؟ در صورتی که هدف تنها اعمال نوعی از کنترل باشد، از طریق یک نظارت ناقص و غیرهمه جانبه این هدف دور از دسترس خواهد بود. باید گفت که فضای مجازی، فضای سیالی است که امکانات تغییر ماهیت ارتباط در آن می تواند بی شمار باشد. چنانچه هدف به دست آوردن نوعی از شناخت درباره چگونگی توزیع آماری مشارکت کنندگان باشد، این نیز به دلیل تغییرات سریع و جهشی در این زمینه به شکل کامل میسر نخواهد شد. اگر هدف، ایجاد نوعی از خود کنترلی باشد که بتواند محتوا را نظم دهد، راه بهتر آن گسترش سواد رسانه ای و سواد اینترنتی جامعه‌است.

به نظر شما آیا تاکنون اقدامی اثر گذار و قابل توجه‌از سوی متولیان رسانه ای، فرهنگی و ارتباطاتی کشور در زمینه نظارت کارآمد بر فضای مجازی صورت گرفته‌است؟

متأسفانه در این زمینه‌نه رسانه‌های اقدام قابل دفاعی داشته‌است و نه به طور کلی نهادهای و سازمان هایی که به نحوی در ارتباط با فرهنگ سازی در جامعه‌مسئولیت دارند. به عنوان مثال، عدد پنج هزار که برای اعضای کانال های تلگرامی نیازمند دریافت مجوز در نظر گرفته شده، معلوم نیست که بر چه اساسی انتخاب شده‌است؟ به نظر می رسد که ما هنوز فلسفه فضای مجازی را به شکل جدی درک نکرده و امکانات آن را به خوبی شناسایی نکرده ایم. فضای مجازی بیش از آنکه بر علیه جامعه باشد، چنانچه در جامعه فرهنگ

یک مدرس ارتباطات ؛

سازماندهی فضای مجازی شوند؟
مهمترین الزام پیش روی تصمیم گیرندگان این حوزه چیست؟

باید در ابتدا یک آشتی عمومی با فضای مجازی ایجاد شود اما باید قلمرو و حدود این آشتی نیز مشخص باشد. بدون شک جامعه نیز از این روند استقبال خواهد کرد. آنچه در این زمینه مشکل ساز است عدم تفکیک خوب از بد و مفید از غیر مفید است. البته این ۲ مقوله نیز در برخی از زمینه ها می تواند نسبی و سلیقه‌ای باشد. **در برابر نگاه‌های نظارت گرانه یا سازمانبخش برخی به دنبال بستن یا حتی حذف فضای مجازی هستند. در دنیای واقعیت این ایده‌ها تا چه امکان عملی شدن می یابد؟**

فضای مجازی اگر چه مجازی اما یک واقعیت است که در شرایط کنونی جهان، از واقعیت عینی فیزیکی فراتر رفته و در حال بلعین فضای فیزیکی است. به عبارت دیگر این فضا امکانات زیادی برای مانور دارد و می تواند بسیاری از مسایل انسان را به شکلی مورد توجه قرار دهد. بنابر این باید به این فضا به عنوان یک واقعیت در حال همه گیر شدن نگاه کرد. اگر حادثه‌ای بد یا خوب در سطح عمومی رخ دهد و به شکل جدی در فضای مجازی منعکس شود، باید راه‌هایی برای رسیدگی مناسب به حادثه‌ها به‌موضوع پیدا کرد نه اینکه روی فضای مجازی طع کشید. راه حل مناسب در خصوص بافضای مجازی، حذف این فضانیست بلکه تعامل مناسب، مفیدو هدفمند با این فضااست.

برخی کارشناسان بر این باورند که جامعه اکنون در دوره گذار استفاده از فضا‌های مجازی قرار دارد و در آینده بسیاری از آسیب های کنونی در فضای مجازی را شاهد نخواهیم بود. به نظر شما این ایده را تا چه اندازه می توان پذیرفت؟

این ایده قابل پذیرش است اما راهکار حل چالش های فضای مجازی در دوره گذار، برخورد سلبی به معنای کنترل دقیق یا حذف کامل این فضا در شرایط کنونی نیست. باید جامعه را در این زمینه آموزش داد که چگونه از این فضا استفاده کند. به عنوان مثال متأسفانه ما هنوز در ساختارهای دولتی به شکل مناسب از این فضا استفاده نمی‌کنیم. بیشترین بارگیری ها در فضای مجازی به شکل عادی نیست درباره چه چیزی است در زمان کار اداری صورت می گیرد. این یعنی هنوز ما نحوه استفاده از این فضا را یاد نگرفته ایم و تصور می کنیم که آنچه که آزاد است می تواند آزادی ما را تامین کند. گاهی این آزاد بودن به قیمت اسارت فکری و روحی جامعه تمام می شود. در اینجا سبب آن تاکید می‌کنم سواد رسانه ای و آموزش آن به شکل جدی از طریق رسانه ملی، رسانه های خصوصی، سازمان های فرهنگی و همه‌اتانکه دغدغه حفظ جامعه را از سقوط در تباهی دارند، از مهمترین کارهایی است که در این زمینه باید انجام گیرد.

پژوهشگر و مدرس دانشگاه تاکید کرد:

کاهش سرمایه اجتماعی مقدمه بحران های اجتماعی

کند و قدرت تحلیل افراد نیز افزایش یابد.

****اعتماد چسب و سیمان اجتماع است**

وی با اشاره به شکننده بودن سرمایه اجتماعی و مولفه های آن، گفت:اعتماد به سختی شکل می گیرد اما به راحتی از بین می رود و پیامد کاهش اعتماد اجتماعی از عملکرد دولت یا نهادهای که خود دولت تشکیل داده است، نشأت می گیرد، چرا که این عملکرد در برابر مردم و نیازهای آنها پاسخگو نبوده است. این دکتزای جامعه شناسی ایران تاکید کرد: مهاجرت، افسردگی و نارضایتی عمومی در عرصه های مختلف پاسخ های مردم به عدم کارایی دولت ها و نهادهای است. به گفته این مدرس دانشگاه باید بین مردم و دولت ارتباط دوسویه برقرار شود و چنانچه این ارتباط برقرار نشود اعتماد و نهادهای است. به گفته این مدرس دانشگاه باید بین مردم و دولت ارتباط دوسویه برقرار شود و چنانچه این ارتباط برقرار نشود اعتماد و سیمان اجتماعی است و اگر چه دیده نمی شود اما حضور آن ضروری است.

****کاهش سرمایه اجتماعی مقدمه بحران های اجتماعی است**

نظری با بیان این مطلب که سرمایه اجتماعی از بحث های ضروری در جامعه کنونی است،افزود:اگر با رویکرد اجتماعی به این مساله نگاه کنیم، بسیاری از مسایل و بحران های اجتماعی ناشی

پژوهشگر و مدرس دانشگاه اعتماد را یکی از مولفه های سرمایه اجتماعی عنوان کرد و گفت: کاهش سرمایه های اجتماعی مقدمه بحران های اجتماعی است.

فهیمة نظری جامعه شناس مسائل ایران در گفت و گو با ایرنا، دولت ها را عامل مهم در اعتمادسازی در جامعه دانست و افزود: مطالعه کشورهای پیشرفته نشان می دهد که در این کشورها حقوق اجتماعی، سیاسی و فرهنگی براساس انصاف، عدالت و برابری رعایت می شود و مردم دولت را به عنوان نهاد پاسخگو و الگو می بینند و در نتیجه بین دولت و مردم فاصله ای وجود ندارد. مقوله سرمایه اجتماعی شامل مواردی از جمله اعتماد، مشارکت، همبستگی، امنیت، صداق، همدلی و همدردی مفهومی است که به دلیل تاکید بر ارتباطات انسان ها و شبکه روابط بین افراد، به لحاظ ماهوی قیمتی به اندازه تاریخ بشریت دارد اما در ادبیات علوم اجتماعی مفهوم جدیدی است که البته از سوی اندیشمندان علوم انسانی و همچنین برنامه ریزان و سیاست گذاران در جامعه مورد اقبال واقع شده است و ی با تاکید بر این که دولت‌ها وظایفی دارند و چون به آنها عمل نمی شود اعتماد از بین می رود، افزود: اولین اقدام دولت‌ها این است که رابطه شفاف با مردم داشته باشند و در دومین گام، شناخت حقوق مالکیت معنوی مردم مهم است. اقدام

حوادث

رئیس پلیس راه استان قم :

حوادث رانندگی در قم دو کشته بر جای گذاشت



رئیس پلیس راه استان قم از وقوع دو فقره تصادف منجر به فوت در محور قدیم اصفهان-تهران و جاده قدیم ساوسلفچگان خبر داد و گفت: متأسفانه بر اثر این حوادث دو تن از هموطنانمان جان باختند.

سرهنگ اشعیر جمشیدی راندر گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت:یک دستگاه کامیون کشنده در کیلومتر ۲۰ محور قدیم اصفهان به قم نرسیده به روستای طایقان به علت عدم توجه به جلو از محور خارج و در حاشیه راه واژگون شد که متأسفانه در این حادثه، زننده در دم فوت کرد.

رئیس پلیس راه استان قم در خصوص حادثه دوم که در محور قدیم ساوه به سلفچگان رخ داد گفت: یک دستگاه کامیون ایسوزو با یک دستگاه کشنده ولوو به صورت رخ به رخ با یکدیگر برخورد کردند که در این حادثه نیز راننده کامیون ایسوزو در دم فوت کرد.

سرهنگ جمشیدی‌را علت تصادف رای‌ی مبالای از جانب راننده کامیون ایسوزو به دلیل تجاوز به چپ از خط وسط اعلام کرد.

رئیس پلیس راه استان قم از رانندگان خواست، با احتیاط و پرهیز از هر گونه عجله و شتاب رانندگی کنند چون یک لحظه غفلت یک عمر پشیمانی به دنبال خواهد داشت.

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور نیروی انتظامی:

افزایش ۱۱درصدی بر خورد با تخلفات جاده‌ای

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور نیروی انتظامی گفت: ثبت مجموع تخلفات درون شهری ویرون شهری ۹ ماهه اسال نشان می‌دهد که برخورد پلیس نسبت به مدت مشابه سال قبل، ۱۲ درصد در حوزه برونشهری و ۲۱ درصد در حوزه درونشهری با رانندگان متخلف افزایش داشته‌است.

سرهنگ احمد کرمی اسد با اشاره به اینکه بیشترین فراوی برخورد با تخلفات درونشهری در تهران بوده است، افزود: استان‌های تهران، خراسان رضوی، اصفهان، فارس و خوزستان به ترتیب در ۹ ماهه اول اسال بیشترین فراوانی برخورد پلیس در حوزه درون شهری را داشتند.

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور ناجا گفت: در حوزه برون‌شهری و جاده‌ها بیشترین فراوانی برخورد به ترتیب در استان خراسان رضوی، شمال استان فارس، خوزستان اصفهان و قزوین شده است.

اخبار

استاندار قم تاکید کرد:

ضرورت حضور میدانی مسئولان در بخش ها و روستاهای قم

استاندار قم با تاکید بر اهمیت حضور مسئولان در بخش ها و روستاها، گفت: بازدید میدانی از روند اجرای طرح ها و توجه به نارسایی ها و کمبودهای موجود می تواند سبب ایجاد زمینه خدمت بیشتر به مردم شود.

سید مهدی صادقی عصر سه شنبه در جریان بازدید از بخش جعفرآباد قم و دیدار صمیمی با مردم این بخش در سخنانی افزود: تیم دیپلماسی دولت تدبیر و امید با اهتمام بر حل مشکلات و مناقشات بین المللی کشور و به خصوص تحریم های ظالمانه و با تکیه بر منویات رهبر معظم انقلاب توانستند با ایجاد فضایی مناسب در موضوع هایی چون تحریم های نفتی، بیمه ای و تجاری، زمینه ای فراهم کنند تا به مرور شاهد رشد کشور باشیموی در ادامه سخنان خود با تاکید بر اهمیت حضور مسئولان در بخش ها و روستاها، اضافه کرد: بازدید میدانی از روند اجرای طرح ها و توجه به نارسایی ها و کمبودهای موجود می تواند سبب ایجاد زمینه خدمت بیشتر به مردم شود.صادقی هم چنین بحران منابع آبی در کشور را مورد توجه قرار داد و تصریح کرد: لازمه برون رفت از این بحران و حفظ منابع آبی برای نسل های آینده، همکاری همه قشرهای جامعه در اصلاح الگوی مصرف است که کشاورزان نیز باید با تغییر الگوی کشت بنا بر شرایط اقلیمی هر منطقه و مکانیزه کردن روش های آبیاری زمینه اجرایی شدن سیاست های دولت در این حوزه را فراهم نمایند.استاندار قم احساس مسئولیت را اصلی هگانی عنوان کرد و ابراز داشت: باید همه افراد جامعه در هر جایگاهی با رعایت همه مسائل اجتماعی به جهت رشد و تعالی کشور خود تلاش کنند تا جامعه ای سالم و شکوفا ساخته شود. صادقی با بیان لزوم اقدام برای حل مسائل و مشکلات مطرح شده از جانب اهالی بخش جعفرآباد، مدیران مربوطه را موظف به پیگیری این موارد نمود.محسن بهشتی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم نیز با اشاره به برنامه ریزی استان برای ارتقاء ارتباطات جاده‌ای در بخش ها، افزود: راه مواصلاتی قم-آه در ارتباط با آزادراه های احداثی در این منطقه می تواند زمینه آمد و شد بیشتر و در نتیجه افزایش اشتغال در این منطقه را فراهم کند. محمد رضا طاعلی رئیس سازمان چهار نهاد کشوری استان قم نیز بیان داشت: در موضوع بازپرداخت وام های کشاورزی و دلمداری مقرر شده است تا مساعدت لازم از سوی بان کها صورت گیرد.رضا سیار فرماندار قم نیز موضوع انتخابات ریاست جمهوری و شوهرها را مورد توجه قرار داد و اضافه کرد:حضور مردم در این صحنه سیاسی اثرات مهمی در آینده کشور دارد و باید هر چه پربارتر و بزرگ‌تر شودوی هم چنین نقش مردم، همه جامعه و شوهرها در راستای ترقی فرهنگ در بخش ها و روستاها اشاره کرد و افزود: در زمینه پیگیری از بروز آسیب های اجتماعی باید همه قشرها با تمام توان تلاش خود را بکار گیرند تا جامعه‌ای علری از بهرکاری اجتماعی داشته‌شیم.استاندار قم ضمن بازدید از برخی طرح های بخش جعفرآباد، در دیدار صمیمی با مردم این بخش مشکلات آنها را دریافت و دستورهای لازم برای حل این مشکلات را صادر کرد.

مدیرکل تامین اجتماعی قم خبر داد

صدور دفتر چه تأمین اجتماعی بدون مراجعه به شعبه مبدأ در قم

مدیرکل تأمین اجتماعی قم صدور دفتر چه تأمین اجتماعی بدون مراجعه به شعبه مبدأ را در راستای نیل به اهداف،سیاست‌ها و مأموریت‌های سازمان تأمین اجتماعی مبنی بر خدمت‌رسانی غیر حضوری به بیمه‌شدگان دانست.

بیمه‌بستگی موسوی اظهار کرد با راه‌اندازی سرویس شمرکز صدور دفترچه درمان و عملیاتی شدن آن در تمام کارگزاری‌ها و شعب تأمین اجتماعی استان قم، مراجعه بیمه‌شدگان به شعبه مبدأ بیمه‌ای خود ضروری نبوده و این امر در هر نقطه کشور و توسط هر یک از کارگزاری‌های رسمی تأمین اجتماعی قابل انجام است. وی افزود: در راستای نیل به اهداف، سیاست‌ها و مأموریت‌های سازمان تأمین اجتماعی مبنی بر خدمت‌رسانی غیر حضوری به بیمه‌شدگان، سرویس فوق در تأمین اجتماعی استان راه‌اندازی و عملیاتی شده‌است. موسوی گفت: با اجرای این طرح مشکل تردد مضاعف بیمه‌شدگان برای دستیابی به شعبه‌اصل خدمت‌دهترچه بیمه‌برطریق می‌شود.مدیرکل تأمین اجتماعی قم با تبیین اینکه هماکنون امکان تعویض یا تمدید اعتبار دفترچه‌های درمانی در سایر شعب سازمان فراهم است، افزود: مردم شهر متحق امکان تعویض یا تمدید اعتبار دفترچه درمانی در سایر شعب این است که نوبس‌موسو بیمه شده اصلی و افراد اعتبار وی برای نخستین بار در این شهرت تک کنند حق بیمه تعیین شده باشد. وی ادامه داد: تمام بیمه‌شدگان، مستمری بگیران و افراد تحت تکفل آنان می‌توانند در صورت مراجعه به شعب تأمین اجتماعی سراسر کشور به هر شهر محل بیمه‌پردازی خود نسبت به تجدید و تأمین اعتبار دفترچه درمانی به شرط راد بودن شرایط احراز و استحقاق درمان اقدام کنند. موسوی افزود: بیمه‌ایان اینکه اعتبار دفترچه‌های بیمه درمانی، از اهمیت خاصی برخوردار است و این دفترچه دارای تاریخ اعتبار مشخص هستند، تصریح کرد: تاریخ اعتبار دفترچه‌های جدید، ریز و خلد و تمام بر همه‌ای دفترچه درج شده است. وی تصریح کرد: برای اینکه در صورت رضایت بیشتر و همکاری رفاه حال بیمه‌شدگان و افراد تحت تکفل آنان، سازمان تأمین اجتماعی اقدام به افزایش مهلت اعتبار دفترچه‌های درمانی کرده‌است. موسوی گفت: مدت اعتبار دفترچه‌های درمانی به شرط برقرار بودن رابطه بیمه‌پردازی در زمان مراجعه برای تأمین اعتبار دفترچه به تناسب مدت سابقه بیمه و نوع بیمه تعیین می‌شود.

رئیس کمیسیون امور زیربنایی شورای اسلامی شهر قم انتقاد کرد

فراموشی عنصر طبیعت در معماری خانه‌های ایرانی

رئیس کمیسیون امور زیربنایی شورای اسلامی شهر قم نسبت به حذف شدن حیطات از خانه‌های ایرانی و بی‌توجهی به عنصر طبیعت در معماری معاصر انتقاد کرد. مصطفی سعادت طلب در جلسه‌نشگاه سه‌شنبه بنیاد قم پژوهی با اشاره به مفهوم کثرت و وحدت در فلسفه اظهار داشت: خاوند مخلوقات را آفریده و روزی این مخلوقات به سوی او برمی‌گردند پس ابتدا وحدتی بوده که به کثرت رسیده و دوباره به سوی وحدت می‌رود. وی با اشاره به اینکه در مخلوقات خداوند هم می‌تواند این فرایند را دید، گفت: یک موجود همانگونه که وحدتی دارد، از اجزای ریزتری هم تشکیل شده‌است. این عضو شورای اسلامی شهر قم با اشاره به اینکه از نظر مفاهیم همدیده‌ها، شبیه به هم هستند، افزود: هرچندتدر از همه خاوندان، و اگر مالداعی هنر می‌کنیم به این دلیل است که جا پای خداوند می‌گذاریم. وی وحدت، عدالت و زیبایی را سه مفهومی دانست که در هنر الهی جلوه می‌کند و خود را در معماری و شهرسازی هم نشان داده است. سعادت طلب با اشاره به اینکه تصاویری که امروز از شهرهای قدیمی دیده می‌شود، ملموس از زیبایی است، خاطرنشان کرد که هدف معمارها وحدت بوده و مسیر آن هم عدالت و زیبایی نتیجه این تفکر بوده است. وی با بیان اینکه هنر وفتی شلی می‌گرد که کارها همان شبیه کارهای خاوند شود، ادامه داد: پدیده‌های بشری اگر مفاهیم، خلاقیت و ماندگاری داشته‌باشند، مصداق هنر می‌شوند. این عضو شورای اسلامی شهر قم معتقد است وقتی شبیه به خداوند می‌شود، الگو آفرینی می‌کنیم یک الگوی اسلامی از معماری آفریدایم. وی با اشاره به اینکه در تمام بنامای معماری اسلامی می‌توان سه مفهوم عدالت و وحدت و زیبایی را دید، گفت: در شهرهای گذشته مفهوم همسایگی خانواده زندگی کوی و محله را کاملاً متوجه می‌شدند اما الان ما از تمام این مفاهیم دور شده و محروم هستیم. سعادت طلب معتقد است معماری بر رفتار امروز ما اثر گذاشته و البته رفتار ما هم معماری را خواهد ساخت. وی اظهار کرد: گاهی عداوی معماری ایرانی اسلامی را اسراف می‌دانند در حالی که این هنر و کاری خدایی است. رئیس کمیسیون امور زیربنایی شورای اسلامی شهر قم با اشاره به نقش طبیعت در معماری ایرانی اسلامی افزود: آب، درخت، آسمان و خورشید هر کدام نقشی در خانه‌های ایرانی ایفا می‌کنند. وی با بیان اینکه تعریف حیطات در خانه‌سازی ما در قم از بین می‌رود و این وحشتناک است، گفت: تمام طرح تفصیلی ما شده است مسلمحه و به با بهانه همسایگی همه چیز را نادیده می‌گیرند. سعادت طلب افزود: با این حال تنها شهری که بهانه ویلایی مصوب کرده است قم و در برخی نقاط شهر کسی اجازه نداشته یک طبقه روی پیلوت بسازد.

مدیرکل روابط عمومی استانداری قم:

روابط عمومی در جهت تبیین دستاوردهای انقلاب تلاش کنند

مدیر کل روابط عمومی استانداری قم گفت: روابط عمومی های دستگاه های اجرایی استان در تبیین شایسته دستاوردهای انقلاب اسلامی و انعکاس خدمات در عرصه توسعه کشور تلاش کنند.

سید رضا طباطبایی در نخستین جلسه کمیته نهادهای و سازمان های ستاد بزرگداشت هفده فجر انقلاب اسلامی استان قم افزود: تبیین شایسته دستاوردهای انقلاب اسلامی و انعکاس خدمات و عملکرد سازمان ها در عرصه پیشرفت و توسعه کشور و معرفی طرح های عمرانی از اهداف این ستاد است که روابط عمومی های باید در این زمینه مجدانه تلاش کنندوی افزود: همه دستگاه های اجرایی باید در این ایام در راستای تقویت گفتمان انقلاب اسلامی و ارتقاء آگاهی های عمومی نسبت به ثمرات ۲۸ ساله نهشت حضرت امام خمینی(ره) اهتمام ویژه داشته باشند.



▶ **تاریخچه**

[illegible][illegible][illegible][illegible]

کارکنان و گولدمان سہیونستی! رقابت سرخان و گولدمان سہیونستی!



وَأَمَّا سَائِرُ الْبُحْرَيْنِ فَتَحْتَ الْبَابِ

پیش‌بینی بودجه ۲ هزار میلیاردی برای سال ۹۶ شهرداری قم

[illegible]

برای پیشگیری از مداخلات با حوادث داخلی از طرف بیمار و یا از آگاهی معاصر صورت گرفت

اجرای مانور طرح عملیات زمستانی در قم



جایی را که حداکثر کاهش دمای وی را دارد تعیین می‌کنند. پس از آن به‌وسیلهٔ معادلهٔ ۱۰، ارتفاع مناسب سطحی را که در آن افت آبی اتفاق می‌افتد، تعیین می‌کنند. این معادله با محدودیت احتمالی فصل زیست مطلوب است.

به شهر وصال به صحبه آمدند اما کاهی امکانات موجود پاسخگوی بحران نیست به همین علت تا این روز بحران هاباید شهر وصال مشارکت کنند.

طبیعی و انسانی کمسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر قزوین در حالیه این مقرر گفت: مدیریت بحران حوادث طبیعی همچون زلزله، آتش سوزی، سیل و غیره در استان قزوین به نسبت به همین علت باید آگاهی اقبال مختلف شهری و روستا در حوز مدیریت بحران مطلوب باشد.

مطابق طرح فعالیت‌های زمستانی شهرسازی قزوین به منظور پیشگیری از حوادث فصل زمستان، پیش از ظهور یخبندان یا حضور جمعی از مدیران استانی در این شهید، مذاکره می‌شود.

[illegible]

آشنایی معشوق شهر داری تو بر ای عشاقه در جوارات احتشالی
 مهر گل مدینه داره سحر آستانش داری تو بر ای عشاقه این شهر از سحر به لبت
 توسط شهر داری تو بر ای عشاقه مشکل آبره های مدینه یه کار کرد و گفت ایما
 شهر داری تو بر ای عشاقه در جوارات احتشالی فصل زمستان معشوق است

[illegible][illegible][illegible][illegible]

تشیع که یکی از مکتب‌های اصلی اسلام است، به شیوه‌ای متفاوت از سنی، بر پیروی از ائمه اطهار (علیهم‌السلام) تأکید دارد. این مکتب در سال ۶۱۰ میلادی در مدینه منوره تأسیس شد و از آن زمان به بعد، به عنوان یکی از دو مکتب اصلی اسلام شناخته می‌شود. شیعیان معتقدند که امام علی (علیه‌السلام) از اهل بیت است و به همین دلیل، پیروان او را شیعیان می‌نامند. این مکتب در طول تاریخ، با سنی درگیر بوده و به همین دلیل، به عنوان یکی از دو مکتب اصلی اسلام شناخته می‌شود. شیعیان معتقدند که امام علی (علیه‌السلام) از اهل بیت است و به همین دلیل، پیروان او را شیعیان می‌نامند. این مکتب در طول تاریخ، با سنی درگیر بوده و به همین دلیل، به عنوان یکی از دو مکتب اصلی اسلام شناخته می‌شود.

