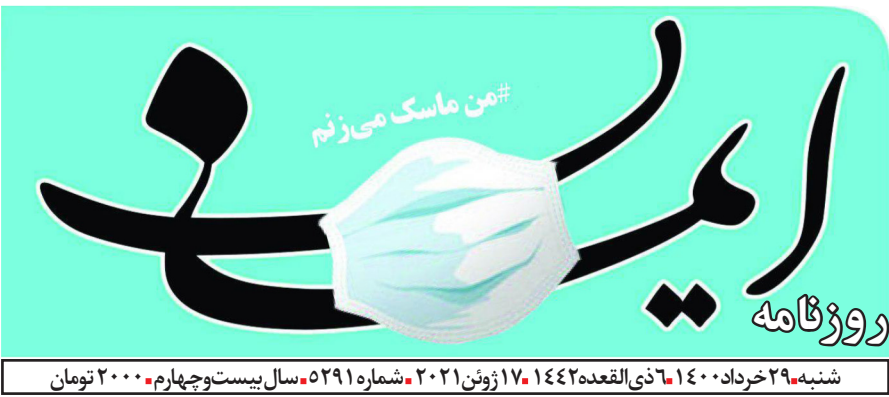




رئیس جمهور در مراسم افتتاح فاز یک بیمارستان مادر قم مطرح کرد:

پیشگامی مردم قم در تمام مسائل مهم فرهنگی و اجتماعی

با سخنرانی ویدئو کنفرانسی رئیس جمهوری و با حضور جمعی از مسوولان استانی بیمارستان تخصصی ۲۱۸ تختخوابی مادر در شهرک پردیسان قم روز پنجشنبه به صورت رسمی به بهره برداری رسید. حجت الاسلام حسن روحانی

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان قم:

نرخ سرمایه گذاری در بخش کشاورزی قم مطلوب است

خطیب جمعه قم:

رئیس جمهوری منتخب باید همه را برادر خود بداند

امام جمعه موقت قم گفت: پس از روشن شدن نتیجه انتخابات، رئیس جمهوری منتخب باید همه را برادر خود بداند و از دیدگاهها و برنامه های آنها برای اصلاح شرایط اقتصادی جامعه استفاده کند. دیگر نامزدها نیز باید به منتخب مردم تبریک گفته و برای پیشرفت و سازندگی کشور در همه عرصه

معاون فنی و عمرانی شهرداری قم خبرداد:

طراحی دریاچه مصنوعی در بوستان کوثر

سردار اشتری:

هیچ مشکل امنیتی در انتخابات گزارش نشده است

فرمانده ناجا گفت: با هماهنگی خوبی که بین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و نیروی انتظامی با عنوان قرارگاه امام علی(ع) برقرار است، اقدامات امنیتی خوبی صورت گرفته؛ بهمدالله انتخابات امروز با امنیت و آرامش برگزار شده و هیچ مشکل امنیتی را شاهد نیودیم. سردار "حسین اشتری" پس انداختن رای خود در صندوق حوزه انتخابیه مسجد مالک اشتر ستاد فرماندهی ناجا اظهار کرد: بهمدالله

رئیس دفتر رئیس جمهوری:

موضوعات مهم بین المللی بعد از انتخابات حل می شود

رئیس دفتر رئیس جمهوری تاکید کرد: مذاکرات وین نتایج خوبی داشته است و این مذاکرات به خوبی در حال انجام است. بعد از انتخابات موضوعات مهم بین المللی حل خواهد شد و مردم آینده بهتری از نظر رفاه و اداره کشور خواهند داشت. «حمود واعظی» روز جمعه با حضور در

سید ابراهیم ریسی:

هرکس شناسنامه ایرانی دارد، باید حقوقش حفظ شود

نامزد سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری صبح جمعه بعد از انداختن رای خود در صندوق شعبه مسجد جامع ارشد شهر ری در جمع خبرنگاران با بیان اینکه برای رفع مشکلات مردم شب و روز نمی شناسم، گفت: هر کس شناسنامه ایرانی دارد باید حقوقش حفظ شود، تنها



۲۸ خرداد «چشمه ملی» شد

سر بلندی ملت در آرزوی ملی

رئیس بیمارستان مادر قم:

بیمارستان مادر از اول تیر ماه پذیرش بیمار می کند

رئیس بیمارستان مادر قم با اشاره به پذیرش بیماران در این مرکز درمانی از ابتدای تیرماه سال جاری، گفت: ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای بهره برداری از این بیمارستان سرمایه گذاری صورت گرفته است. علی ارجمند روز پنجشنبه در حاشیه افتتاح بیمارستان مادر قم با سخنرانی ویدئو کنفرانسی رئیس جمهوری در جمع خبرنگاران، افزود: این بیمارستان شامل اورژانس، آزمایشگاه، اتاق عمل، زنان و زایمان، بخش نوزادان، بخش های تصویربرداری، بستری و آی سی یو است. وی با اشاره به مساحت ۳ این مرکز درمانی، افزود: این بیمارستان در منطقه پردیسان در زمینی به مساحت ۳

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم:

خانه تاریخی زند به خانه صنایع دستی تبدیل می شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم گفت: با هدف ترویج صنایع دستی در قم و ترغیب جوانان به سمت هنر صنایع دستی، خانه تاریخی زند به خانه صنایع دستی قم تبدیل می شود. علیرضا رحمانی اظهار داشت: خانه های تاریخی و همه تأسیسات گردشگری قم این ظرفیت را دارند که در بخش فروش صنایع دستی به هنرمندان کمک کنند تا بتوانیم در توسعه پایدار هنرهای سنتی شهر حمایت کنیم. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قم با تاکید بر لزوم تأمین زیر ساخت های عرضه تولیدات هنرمندان قم افزود: هم اکنون بخشی از خانه تاریخی زند

باشکرت پرشور و گسترده در انتخابات؛

مردم قم باز هم حماسه آفریدند



مردم زمان شناس قم با حضور پرشور و حماسی خود در پای صندوق های رای ثابت کردند که پشتیبان نظام خود هستند و معتقدند راه اصلاح امور را از مسیر مراجعه به آرای عمومی می گذرد و قهر با صندوق رای معنا ندارد.

در ۲۲ سال گذشته ۲۸ دوره انتخابات در ایران برگزار شده و سرنوشت و آینده کشور همواره با خواست و مطالبه مردمی شکل گرفته است و مردم سالاری دینی به شکل عملی آن در ۴ دهه گذشته به اجرا درآمده است.

امسال ۸۴۲ هزار نفر در قم واجد شرایط رای دادن هستند که بیش از ۲۰ هزار تن از آنها رای اولی تشکیل داده اند و برغم گرمای کم سابقه هوا مردم حضور پرشور و متمرکمی در پای صندوق های رای دارند.

قمی ها روز ۲۸ خرداد از هر طبقه و قشری آمدند تا سهم خودشان را در سرنوشت سیاسی ۴ سال آینده کشور رقم بزنند، امروز قم روز شلوغی را تجربه می کند و صفوف بهم پیوسته تا بیرون از مراکز اخذ رای کشیده شده و عشق به وطن امروز در قم ایستاده به تصویر کشیده شده است.

انتخابات تجلی اراده مردم و فرصتی برای تغییر است و مهمترین اینکه انتخابات در ایران از معدود انتخابات مهم در جهان است که همیشه مورد توجه و رصد دیگران و سران کشورهای دنیا قرار دارد و قمی ها آمدند تا به جهانیان بگویند که می خواهند خودشان آینده کشور خود را رقم بزنند و به دست های ناپاک بیگانگان فرصت دخالت و فشار بر سرزمین کهن خود ندهند.

حضور تمام ملت ایران در پای صندوق رای مهم و تاثیرگذار است و در این بین نگاه به قم به عنوان مادر و خاستگاه انقلاب اسلامی از ویژگی های خاصی برخوردار است و شهروندان قمی آمدند تا ثابت کنند هرگز انقلاب و آرمان های بلند اولیه آن را فراموش نخواهند کرد. برخی با عکس شهدا آمده اند و به نیابت از شهدای دفاع مقدس رای خود را به صندوق می اندازند و برخی نیز رای خود را تقدیم شهدای سلامت می کنند که تا همین چند ماه پیش در بین ما بودند که در مسیر مبارزه با ویروس منحوس کرونا جام شهادت را سر کشیدند.

مشکلات کم نیست و نگرانی خانواده ها و جوانان زیاد است اما مردم آمده اند و با صندوق رای قهر نکرده اند و انتظار دارند مسوولان قدر این حضور پرشور را بدانند و تا جایی که امکان دارد گره های کور زندگی، معیشت و تورم را از پیش پای آنها باز کنند.

صحنه های وصف نداشتنی در شهر قم بسیار بود؛ از مردمی که قبل از زمان رسمی رای گیری پای صندوق های رای آمده بودند تا شهروندانی که برغم گرمای شدید هوا در فضای باز مراکز اخذ رای صف کشیده اند تا رای خود را داخل صندوق بیاندازند.

صف بصیرت مردم برای تعیین حق سرنوشت اشکال مختلف دارد ولی همه یک هدف واحد دارند: تقویت بنیان های امنیت ملی و اقتدار بین المللی کشور؛ از همه افشار، پیر، جوان، زن و مردم پای صندوق آمدند ولی در این بین رای اولی ها حال و هوای دیگری دارند و خوشحالند که بلاخره نوبت آنها نیز رسیده و خودشان می توانند دست به انتخاب بزنند. هر چند بدلیل برخی مسائل داخلی و تحریم های پای سابقه و ظالمانه، مشکلات و گالایه های بسیار است، سختی های معیشتی زندگی را برای مردم از دلجسب بودن انداخته و فضای کسب و کار از رونق افتاده اما مردم به نیکی می دانستند که راه حل مشکلات قهر با صندوق رای نیست وبا حضور حداکثری خود را در پیگیری پایداری خود به نظام مقدس جمهوری اسلامی راثابت کردند و حالا نوبت مسوولان است تا برای رفع مشکلات مردم بیش از گذشته تلاش کنند و لبخند رضایت بر لبان آنها بنشانند.

آیت الله مکارم شیرازی مطرح کرد؛

ناکامی دشمنان با حضور باشکوه مردم در انتخابات

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید پس از انداختن آرای خود به صندوق سیار شماره ۱۶۳ در شهر قم در جمع خبرنگاران، گفت: مردم با حضور در انتخابات، موجبات شکست توطئه دشمنان علیه کشور و ملت را فراهم آوردند. این مرجع تقلید افزود: مردم با حضور پرشور در انتخابات، قدرت و توانمندی ملت ایران را به منصفه ظهور رسانده و موجبات شکست توطئه دشمنان علیه

خواهان هستند، در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کنند. آیت الله سبحانی با تاکید بر ۲ پایه مصالح کشور و حفظ نظام اسلامی، ابراز امیدواری کرد: همه مردم و علاقمند به نظام با حضور در پای صندوق های رای، در انتخابات شرکت کنند.

آیت الله علوی گرگانی:

مردم به صورت گسترده در انتخابات شرکت کنند

آیت الله سید محمدعلی علوی گرگانی از مراجع تقلید نیز پس از انداختن آرای خود به صندوق سیار شماره ۱۶۳ در شهر قم در جمع خبرنگاران، با دعوت از مردم برای حضور گسترده در انتخابات گفت: مردم در انتخابات شخصی شایسته، مناسب و شخصیت فهمیده ای را انتخاب کنند تا سرنوشت مملکت به دست کسانی داده شود که از هر جهت لیاقت داشته باشند. وی روز با تبریک روز انتخابات افزود: انتظار ما در چنین روزی این است که عزیزان به وظایفشان که همانا شرکت در انتخابات ریاست جمهوری، شورای شهر و خیرگان است، عمل نمایند.

وی با تاکید بر اهمیت شرکت باشکوه در انتخابات، اضافه کرد: مردم افرادی را انتخاب کنند که هم خدمتگزار مردم باشند و هم بتوانند وظایف دینی شان را ادا کنند.

این مرجع تقلید گفت: تقاضای حقیر این است که این روز سرنوشت را به سامان برسانید و آرای تان را به صندوق بریزید.

آیت الله جوادی آملی:

پیروز انتخابات در پی رفع مشکلات مردم باشد

آیت الله جوادی آملی از مراجع عظام تقلید ظهر جمعه با حضور در شعبه اخذ رای محله «احمد آباد» ماندورای خود را به صندوق انداخت. این مرجع عظام تقلید در حاشیه شرکت در انتخابات در جمع خبرنگاران مسئولیت شخص پیروز در انتخابات را سنگین توصیف کرد.

واریکوز وریدی؛

رگ‌های واریسی؛ علت‌ها، درمان و پیشگیری



رگ‌های واریسی که به نام واریکوز نیز شناخته می‌شوند هر چند در بیشتر موارد به چشم نمی‌آیند؛ اما فقط از نظر ظاهری و زیبایی مطرح نیستند. رگ‌های واریسی، مشکلی پزشکی هستند و این پتانسیل را دارند که عوارضی برای سلامتی ایجاد کنند. واریکوز می‌تواند فقط درد و اندکی تورم ایجاد نماید یا در شدیدترین حالت خود، منجر به لخته شدن خون، خونریزی و زخم شود.

علل ایجاد رگ‌های واریسی

کار یک سیاهرگ یا ورید، برگرداندن خون از تمام بدن به قلب شمامست. درچه‌هایی یک طرفه در داخل وریدها وجود دارند که کمک می‌کنند جریان خون از پاها به سمت قلب فرستاده شود. این درچه‌های کوچک می‌توانند باز و بسته شوند، اما اگر این درچه‌ها به دلایلی ضعیف شده و نتوانند به‌خوبی بسته شوند، خون در رگ‌ها تجمع کرده و به آن فشار آورده و باعث بزرگ و متورم شدن رگ می‌شود.

پاها بیشتر از سایر قسمت‌های بدن در معرض واریکوز قرار دارند زیرا این بخش‌ها جایی هستند که سخت‌ترین کار را در برابر نیروی جاذبه انجام می‌دهند.

در مورد خیلی از افراد، جنبه ضعیف شدن درچه‌های داخل ورید (الانه کیوتری) و در نتیجه واریسی شدن رگ‌ها، جنبه موروثی دارد. دیگر فاکتورهایی که می‌توانند این احتمال را افزایش دهند شامل موارد زیر می‌شوند:

تحرك نداشتن: عضلات ساق پا به عنوان یک پمپ عمل کرده و خون را به سمت بالا پمپاژ می‌کنند، بنابراین اگر مدت زمان طولانی بنشینید یا بایستید، عدم وجود حرکت پمپاژ کننده می‌تواند باعث تجمع خون در پاها شود.

وزن اضافی: داشتن اضافه وزن می‌تواند در جریان خون در وریدهای بزرگی که در بالانه وجود دارند اختلال ایجاد کرده و تأثیر منفی بر رگ‌های پاهایتان بگذارد. دلیل اینکه گاهی در دوره بارداری، واریکوز به وجود می‌آید نیز همین است.

سن: با افزایش سن، درچه‌های داخل وریدها ممکن است به خوبی سال‌های

جوانی‌تان کار نکنند و این هم ریسک فاکتور دیگری برای واریکوز است.

جنسیت: مناسبانه خانم‌ها به دلیل تغییرات هورمونی که تجربه می‌کنند بیشتر مستعد واریکوز هستند، مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری نیز می‌تواند این

با خوردن ۵ نوع میوه، عمیق ترین خواب را تجربه کنید

تخمین زده می شود که ۴۰ تا ۵۰ درصد جمعیت عمومی در ایالات متحده از اختلالات خواب از جمله بی خوابی رنج می برند. بی خوابی مزمن خود عامل ابتلا به اضطراب، افسردگی و حملات هراس است.

اگر چه داروهای رایج برای درمان بی خوابی توسط پزشکان یا روان پزشکان تجویز می شود اما ثابت شده مصرف برخی اقلام غذایی مخصوص میوه ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و جلوگیری از بروز اختلالات خواب دارد:

گیلاس: ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب و بیداری و ساعت داخلی بدن است و گیلاس منبع غنی از این هورمون محسوب می شود. مطالعات نشان داده که مصرف آب گیلاس برای دو بار در روز و به مدت دو هفته، باعث افزایش ۹۰ دقیقه ای زمان خواب در کسانی می شود که از بی خوابی رنج می برند.

مصرف گیلاس باعث افزایش طول عمر نیز می شود.

انگور: درست مانند گیلاس، منبع غنی از ملاتونین است. اگر انگور در مقادیر زیادی قبل از خواب مصرف شود، به ترویج خواب بدون وقفه کمک می کند. علاوه بر تأثیر عمیق انگور روی کیفیت خواب، این میوه سرشار از آنتی‌ساینن و رزوراترول است که هر دو آنتی اکسیدان هایی هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

موز: حاوری تریپتوفان است و تریپتوفان توسط بدن برای تولید HTP-۵ استفاده می شود. ملاتونین و سروتونین به نوبه خود توسط ترکیب HTP-۵ تولید می شوند و هر دو برای بهبود کیفیت خواب مؤثرند. موز همچنین حاوی پتاسیم است که به منجر به جلوگیری از وقفه خواب شبانه می شود. اگر تجربه خواب خوبی را در طول شب ندارید، حدود نیم ساعت پیش از خواب یک عدد موز را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط کنید و آن را بخورید.

سیمه: حاوی مقادیر زیادی ویتامین ها و پلی فتول ها است. ویتامین ث و ویتامین ب ۶ موجود در سبب منجر به بهبود تنفس، کنترل فشار خون، کمک به استراحت بدن و کاهش استرس در هنگام خواب می شود. ویتامین ب ۱۶ موجود در این میوه به انتشار سروتونین کمک می کند. پلی فتول های موجود در سبب باعث تنظیم سطح قند خون در هنگام شب می شود.

بادام: بادام سرشار از منیزیم است و افزایش سطح این ماده معدنی در بدن می تواند باعث ریلکس شدن عضلات و بالارفتن کیفیت خواب در افراد مختلف شود. به علاوه، پروتئین مرغوب موجود در بادام می تواند سطح قندخون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت ماندن قندخون در طول خواب باعث می شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد. به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.



توصیه ها و هشدار ها

آیا عرق کردن برایتان خوب است؟

وقتی به عرق کردن فکر می‌کنید، احتمالاً یاد چسبناکی عرق و بوی نامطبوع آن می‌افتید؛ اما عرق کردن فرایندی کاملاً طبیعی و سالم است که برای سلامتی‌تان مفید است. این مطلب را بخوانید تا بدانید وقتی عرق می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد و چگونه به‌نفع سلامتی شمامست.

چرا عرق می‌کنیم؟

برای اینکه واقعاً عرق کنید، باید فعالیتی انجام دهید که ضربان قلبتان را بالا ببرد، تنفستان تند شود و عضلاتتان درد بگیرد. یا اینکه در یک روز خیلی گرم تابستانی به سر ببرید.

انسان‌ها حین فعالیت بدنی و وقتی در معرض گرمای زیاد قرار می‌گیرند، عرق می‌کنند. بدنتان را مانند یک موتور تصور کنید. یک موتور اگر خیلی داغ شود، عملکرد آن دچار اختلال خواهد شد. بدن شما درست مانند یک اتومبیل در صورت زیاد داغ شدن، از کار می‌افتد.

اما عرق دقیقاً چطور بدن را خنک می‌کند؟ این فرایند نسبتاً ساده است. وقتی عرق، منافذ پوستتان را پُر می‌کند و با هوا تماس پیدا می‌کند، تبخیر می‌شود که اثر خنک‌کنندگی فوری بر بدن دارد. اگر در آب و هوای مرطوب زندگی کنید به نظران می‌رسد عرق کردن اغلب مؤثر نیست (زیرا عرق به خوبی تبخیر نمی‌شود و پوستتان را مرطوب و چسبناک خواهد کرد). لباس‌هایی که از پارچه‌هایی مانند نایلون و پلی‌استر درست شده‌اند می‌توانند به این امر کمک کنند.

هر چند گرما و فعالیت بدنی، عوامل اصلی درآوردن عرق شما هستند اما عوامل دیگری هم برای این اتفاق وجود دارند. هیجاناتی مانند ترس، اضطراب و نگرانی نیز می‌توانند منافذ پوستتان را مرطوب کنند. برخی از افراد در واکنش به غذاهای تند، نوشابه‌های الکلی یا کافئین نیز عرق می‌کنند. مبارزه با عفونت، خصوصاً همراه با تب هم می‌تواند باعث شود عرق کنید.

عرق کردن فرایندی طبیعی است و زمانی رخ می‌دهد که فیزیولوژی بدن از حالت توازن خارج می‌شود. یعنی زمانی که چیزی در بدن در حالت تعادل نیست. این تعریق معمولاً در تلاش برای پایین آوردن دمای بدن روی می‌دهد.

عرق از چه چیزی تشکیل شده است؟

عرق اساساً آب است؛ اما حاوی مقادیر کمی نمک، دیگر الکترولیت‌ها و مواد معدنی (شامل پتاسیم، کالر، منیزیم، زینک و مس)، پروتئین‌ها، اوره و آمونیاک نیز می‌باشد. شما باید بعد از یک تمرین سخت، الکترولیت‌های از دست‌رفته را جبران کنید؛ اما دیگر مواد، ضایعات هستند و عرق کردن یکی از راه‌هایی است که بدن این ضایعات را دفع می‌کند.

چرا عرق بومی‌دهد؟

واقعیت این است که خود عرق بویی ندارد و در واقع بدون بو است؛ اما چرا وقتی عرق می‌کنید بومی‌گیری؟

وقتی عرق به سطح پوستتان می‌رسد، با باکتری‌ها ترکیب شده و واکنش‌های شیمیایی رخ می‌دهد. فرآورده‌های جانبی این واکنش‌های شیمیایی شامل ترکیباتی است که واقعاً بدبو هستند؛ مثلاً عرق زیر بغلتان از غدد آپوکرین ترشح می‌شوند که باکتری‌هایی تولید می‌کنند که در ترکیب با عرق تکثیر شده و عرق را به اسیدهای بدبویی تجزیه می‌کنند. این اتفاق اساساً توسط غدد آپوکرینی رخ می‌دهد که در اطراف فولیکول‌های مو جمع شده‌اند، زیرا عرقی تولید می‌کنند که نسبت به عرق رقیق‌تر تولید شده از غدد اکرین، چرب‌تر است. به همین دلیل است که عرق زیر بغلتان خیلی بدبو تر از عرق مثلاً پشانی‌تان است.

آیا عرق کردن برایتان خوب است؟

بله، به طور کلی عرق کردن به نفع‌تان است. اگر شما عرق نکنید، فوراً گرمازده می‌شوید و از حال می‌روید یا دچار مشکلات دیگری در ارتباط با حرارت بدن می‌شوید. ممکن است عضلاتتان به شدت بگیرند، احساس ضعف شدید کنید و پوستتان بسیار برافروخته شود. زمانی که اصلاً عرق نکنید یا عرق‌تان برای خنک کردن بدن کافی نباشد، به آن هیپوهیدروز می‌گویند.

کارشناسان به طور کلی عرق کردن را اتفاق خوبی می‌دانند زیرا بیشتر افراد حین انجام فعالیت‌های عرق می‌کنند که برای سلامتی‌شان مفید است. فعالیت بدنی دارای فواید ثابت شده‌ای برای سلامتی است. تمام انواع ورزش‌ها می‌توانند عرق‌تان را رهایی‌بخش و آیداده‌ی روحی و جسمی‌تان بسازد و تمرینات تناوبی پُرشدت.

آیا واقعاً عرق کردن باعث سوزدایی بدن می‌شود؟

به نوعی بله، عرق کردن به بدن در دفع ضایعاتش کمک می‌کند، اما مقدار آن این قدر کم است که بیشتر کارشناسان، عرق کردن را سم‌زدایی از بدن محسوب نمی‌کنند. اما یک سری پژوهش‌ها در یافته‌اند که عرق کردن می‌تواند در دفع یک سری از سموم از بدن مؤثر باشد، مثلاً بیسفنول A و بی‌فتیل‌های پلی کلر شده. طبق برخی از مطالعات محدود، عرق کردن ممکن است به دفع فلزات سمی سنگین از بدن نیز کمک کند. بنابراین هر چند ممکن است بعد از تمرین ورزش، احساس سبکی و دلخوش‌کننده‌ی آن این احساس خوب به دلیل سم‌زدایی ناشی از تعرق نیست، بلکه نتیجه‌ی اندورفین‌هایی است که در جواب به ورزش در بدنتان ترشح شده است.

آیا ممکن است بیش از اندازه عرق کنید؟

درست همان‌طور که ممکن است خیلی کم عرق کنید، بیش از اندازه عرق کردن نیز می‌تواند خطرانی برای سلامتی داشته باشد. عرق زیاد که در پزشکی به آن هایپرهیدروز گفته می‌شود می‌تواند در صورت جایگزین نکردن مایعات از دست‌رفته از بدن، منجر به دهیدراته‌شدن بدن شود. هر بار که مقدار زیادی عرق می‌کنید، مثلاً حین ورزش یا در یک روز بسیار گرم، باید مایعات فراوان الکترولیت دار بنوشید. نسبت به علائم دهیدراتاسیون بدن آگاه باشید: سردرد، خستگی، ضعف، گرفتگی عضله، خشکی دهان و لب‌ها، سرگیجه و احساس سبکی در سر.

کاهش دفعات ادرار کردن. تیرگی ادرار

دهیدراتاسیون خفیف با نوشیدن مایعات کافی، کاهش فعالیت بدنی و از آفتاب به سایه رفتن قابل حل است؛ اما دهیدراتاسیون شدید ممکن است نیاز به تزریق مایعات داشته باشد. اگر فکر می‌کنید دچار دهیدراتاسیون شدید شده‌اید، به اورژانس مراجعه کنید.

مطالعات نشان می‌دهد:

ارتباط حذف وعده صبحانه و از دست دادن مواد مغذی بدن

یک مطالعه جدید نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه را حذف می کنند، مواد مغذی اصلی را که بیشتر در مواد غذایی تشکیل دهنده وعده های صبح وجود دارد، از دست خواهند داد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال اکسپرس، تجزیه و تحلیل داده‌ها در مورد بیش از ۳۰ هزار بزرگسال آمریکایی نشان داد که حذف صبحانه به معنای از دست دادن کلسیم موجود در شیر، ویتامین C موجود در میوه و فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در غلات غنی شده است. «کریستوفر تیلور»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اوهایو، در این باره می گوید: «آنچه که ما مشاهده می‌کنیم این است که اگر غذاهایی که معمولاً در وعده صبحانه مصرف می‌شوند را نمی‌خورید، معمولاً نمی‌ای به مصرف آنها در ادامه روز هم‌ه‌ندارید.» این مطالعه شامل ۳۰۸۸۹ بزرگسال ۱۹ ساله و بالاتر بود که بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۶ در نظرسنجی شرکت کرده بودند. محققان داده‌های حاصل از رژیم‌های غذایی ۲۴ ساعته شرکت کنندگان را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد افرادی که صبحانه ش‌ان را حذف کرده بودند ویتامین‌ها و مواد معدنی کمتری را نسبت به افرادی که صبحانه می‌خورند، دریافت کرده‌اند. این اختلاف برای فولات، کلسیم، آهن و ویتامین‌های B۱، A، B2، B۳، C و D بیشتر مشخص بود. به گفته تیلور: «میان وعده در واقع کمک به دریافت کالری یک وعده غذایی برای افرادی است که صبحانه را حذف می‌کنند. افرادی که صبحانه می‌خورند، کالری بیشتری نسبت به افرادی که صبحانه نمی‌خورند مصرف می‌کنند، اما وعده ناهار، شام و میان وعده برای افرادی که صبحانه را حذف کرده‌اند بسیار بیشتر بوده و از کیفیت پایین‌تری برخوردار است.»

◀**اضافه وزن و تأثیر آن بر کمردرد**



اخبار

مدیرکل انتقال خون استان قم:

بانوان تا ۳ بار در سال امکان اهدای خون دارند

مدیرکل انتقال خون قم با بیان اینکه برخی تصورات اشتباه موجب شده تا آمار اهدای خون توسط بانوان در استان و کشور بسیار پایین باشد گفت: بر اساس استانداردهای بین المللی بانوان پس از بررسی و تایید وضعیت جسمانی مناسب آنها، می توانند تا ۳ بار در سال اقدام به اهدای خون کنند.

مرتضی نوریان افزود: میانگین مشارکت بانوان برای اهدای خون در کشور حداکثر پنج درصد و مشارکت بانوان قم در این امر بین سه تا چهار درصد است که نسبت به کشورهای پیشرفته بسیار پایین تر است.

وی با بیان اینکه نیمی از جمعیت کشور را بانوان تشکیل می دهند ادامه داد: در کشورهای توسعه یافته مانند هلند و فرانسه حدود ۵۰ درصد اهداکنندگان را بانوان تشکیل می دهند که با توجه به اهمیت حفظ ذخایر خونی استان و کشور در وضعیت مطلوب، مشارکت بانوان در این امر اهمیت بسیار دارد.

مدیرکل انتقال خون قم افزود: بر اساس ارزیابی های انجام شده، ترس از سوزن، ترس از ضعف و بی حالی، احساس عدم توانایی جسمانی، ترس از بیمار شدن و کم خونی از جمله موضوعاتی است که موجب مشارکت پایین بانوان در امر اهدای خون شده است.

نوریان افزود: در سال گذشته آمار اهدای خون بانوان در استان یک درصد نسبت به سال ۹۸ افزایش یافت که امیدواریم این روند در سال جاری نیز با مشارکت بیشتر بانوان ادامه یابد.

وی با بیان اینکه حفظ سلامت اهداکننده و گیرنده خون مورد توجه این سازمان است گفت: بانوانی که برای اهدای خون به این سازمان مراجعه می کنند، پیش از دریافت خون آنها، تست هموگلوبین انجام وپس از مصاحبه و معاینه های لازم توسط پزشک در صورت تاییدسلامتی کامل جسمانی، خون اهدایی آنها دریافت می شود. مدیرکل انتقال خون قم تاکید کرد: در معاینات و مصاحبه های انجام شده توسط پزشک اگر مشخص شود که فرد مراجعه کننده، دارای کم خونی و یا فشار پایین و یا اینکه از نظر جسمانی وضعیت مناسب را ندارد، دریافت خون از آنها انجام نمی شود. وی با برشمردن برخی شرایط برای اهدای خون ادامه داد: تمام افراد در سنین ۱۸ تا ۶۰ سال که دارای سلامت کامل بوده و وزن آنها کمتر از ۵۰ کیلوگرم نباشد، می توانند اهدای خون داشته باشند و درخواست ما این است که این اهدای خون را به یک روز در سال محدود نکنند.

نوریان اظهار داشت: هر هر بار اهدای خون، ۴۵۰ سی سی خون از اهداکننده دریافت می شود که این حجم از خون با نوشیدن مایعات، طی ۲۴ ساعت دوباره در بدن تامین می شود.

وی با تاکید بر اینکه اهدای خون هیچ عارضه ای برای اهداکننده ندارد، گفت: به دلیل تفاوت های ساختاری بدن آقایان و بانوان، از نظر استانداردهای بین المللی آقایان چهار بار و بانوان سه بار می توانند در طول سال اقدام به اهدای خون کنند. مدیرکل انتقال خون قم ادامه داد: گلبول قرمز تا ۳۰ روز، پلاکت تا ۳ روز و پلاسما در صورت نگهداری در دمای منفی ۴۰ درجه تا ۲ سال امکان نگهداری دارند. وی با بیان اینکه هر یک واحد خون می توانند جان سه بیمار را نجات دهد،افزود: پلاکت یکی از فرآورده های مهمی خون است که برای تمام بیماریاری که شیمی درمانی می شوند،مورد نیاز است و با توجه به طول عمر کوتاه این فرآورده خونی، نیاز به اهدای خون به صورت روزانه وجود دارد.

نوریان با بیان اینکه اهدای خون، نیازی مستمر و همیشگی است ادامه داد: به طور متوسط سالانه ۱۰ دقیقه، که واحد خونی یا فرآورده خونی در مراکز درمانی استفاده می شود، به بیماران تزریق می شود.

وی ادامه داد: اهدای خون جایگزین مصنوعی ندارد و تنها منبع تامین آن، انسان است به همین دلیل اهدای خون در نجات جان بیماران جایگاه و اهمیت بسیار زیادی دارد.

مدیرکل خدمات شهری شهرداری قم خبرداد: پاکسازی تبلیغات انتخاباتی تا ۵۰۰ نیروی خدمات شهری

مدیرکل هماهنگی و نظارت بر خدمات شهری شهرداری قم گفت: جهت پاکسازی شهر علاوه از تبلیغات انتخاباتی بر استفاده از ۲۶ دستگاه واژت و تجهیزات شست وشو، یکهزار و ۱۰۰ تن از نیروهای خدمات شهری نیز در ۲ قسمت خیابان های اصلی و فرعی به کار گرفته خواهند شد. سیدمحسن میرهادی در گفت وگویی افزود: جمع آوری سازه های موقت تبلیغاتی و پاکسازی سطح شهر از تبلیغات انتخاباتی پس از اتمام زمان رای گیری انجام خواهد شد.

وی گفت: با توجه به برگزاری انتخابات ریاست جمهوری و همچنین انتخابات میان دوره ای خیرگان رهبری و انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا، با برنامه ریزی کامل،تأمین زیرساخت های مورد نیاز در خصوص اطلاع رسانی و همچنین محل های مخصوص آگهی ها و جایگاه نصب پوسترهای تبلیغاتی در سطح شهر با هماهنگی ستاد تبلیغات استان در زمان مقرر انجام شده است.

میرهادی با اعلام اتمام امور پاکسازی و نظافت محدوده ۲۰۰ متری بیش از ۶۰۴ شعبه اخذ رای طبق ابلاغ ستاد انتخابات استان تصریح کرد: بهمدل نصب پوستر و بنرهای مختلف در سطح شهر، وضعیت مناسبی از نظر سیما و منظر شهری نداریم که برنامه ریزی لازم برای جمع آوری تبلیغات انتخاباتی توسط عوامل شهرداری قم انجام شده است. وی پاکسازی بوستان ها و فضای سبز، ناوگان تاکسی و اتوبوس شهر، پایانه ها و ایستگاه های مسافربری و فضاهای عمومی شهر از پوسترهای تبلیغاتی مورد تاکید قرار داد و خاطرنشان کرد: هر سال پس از پایان رای گیری بحث نظافت شهر انجام می شد که اسسال برای رفع مشکل های دوره های قبل، انجام پاکسازی برای یک روز بعد یعنی راس ساعت ۲۲ روز شنبه ۲۹ خردادماه در سطح مناطق گشتگاه برنامه ریزی کامل انجام شده و با هماهنگی ۲۶ ناحیه که هر ناحیه در سه اکیپ کامل امکانات برنامه ریزی شده، پاکسازی سطح شهر تا صبح صورت می گیرد.

وی با یادآوری تلاش مجموعه تحت پوشش سازمان مدیریت پسماند در جهت جمع آوری پسماند خشک در سطح شهر بیان کرد: در موضوع جمع آوری سازه های داربست نصب شده در سطح شهر، ستادها و نامزدهای انتخابات باید با پیمانکاران نصاب خود هماهنگ کنند و هر این داربست ها و بنرهای نصب شده در اسرع وقت جمع آوری شود.

میرهادی آمادهایش سازمان آتش نشانی بهویژه در هسته مرکزی شهر و پیرامون حرم حضرت معصومه(س) و شعبه های دیگر را مورد توجه قرار داد و بیان کرد: همکاری نیروهای تخرلفه های شهرداری با نیروی انتظامی و فرمانداری تا پایان رای گیری در دستور کار قرار دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم: واکسیناسیون کرونا در قم از سر گرفته می شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: واکسن ملی کوبرکت به مرحله تایید رسیده و به همراه واکسن های دوز دوم از هفته پیشرو تزریق را خواهیم داشت. محمدرضا قدیر اظهار داشت: روند مراجعه های سرپایی و بستری بیماران مشکوک کووید ۱۹ در استان نزولی است و خوشبختانه کاهش را شاهد هستیم اما نباید عادی انگاری کرده و غافلگیر شویم.

وی افزود: این چیزی که برای ما مهم است، حفظ وضعیت موجود بوده که باید با توجه و رعایت مردم، در راستای جلوگیری از اوج گیری مجدد ویروس بکوشیم. وی افزود: ۵۱ هزار دوز واکسن تاکنون تزریق شده و همکاران در مراکز بهداشت در حال تحویل گرفتن یارت های جدید واکسن هستند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم در پایان بیان کرد: حوزه سلامت جهت حمایت های بهداشتی در برگزاری خوب انتخابات ریاست جمهوری کاملاً آماده می باشند.

درگفت و گو با کارشناس ارشد بیابان زدایی و پژوهشگر حوزه محیط زیست بررسی شد؛

چالش های بیابان زایی و تاثیرات آن را بر زندگی و جامعه



بیابان زدایی و مهار آن یکی از مهمترین دغدغه هایی به شمار می رود که کنترل است که می توان با جمع آوری رواناب ها از هدر رفتن آنها جلوگیری و از آن برای کنترل بیابان زایی استفاده کرد.

عوامل تشدیدکننده بیابان زایی

رحمانی، با بیان اینکه بیابان به مناطق خشک و نیمه خشک گفته می شود که پوشش گیاهی پایا ندارد، اظهار داشت: نداشتن پوشش گیاهی پایاییکی از عواملی تشکیل بیابان است یعنی در این مناطق به دلیل نداشتن میزان کافی آب، بهره برداری از آن در شرایط طبیعی به صرفه و صلاح نیست. بارش کم، دامنه نوسان دمای شدید، دمای بالا و تبخیر زیاد، پوشش گیاهی بسیار فقیر و پراکنده و خاک های دارای مواد آلی کم و اغلب جوان و کم تحول یافته از ویژگی های بیابان هاست. بیابان زایی عبارت از تخریب سرزمین در مناطق خشک و نیمه خشک تا خشک نیمه مرطوب بر اثر تغییرات اقلیمی و فعالیت های انسانی است.

بروز بیماری هایی از قبیل عفونت های چشمی، تنفسی و ربوی در میان مردم، مدفون شدن دھات و روستاها در زیر توده های ماسه، ایجاد اختلال در تأسیسات و سیستم های نظامی مانند ایستگاه رادار و تأسیسات صنعتی مانند کارخانجات، صنایع نفت و فرودگاه های نظامی و کشوری، مسدود کردن جاده های ارتباطی، دیر رسیدن محصولات کشاورزی به بازار فروش، بالا آمدن بستر رودخانه ها بر اثر ورود شن و ماسه و هدر رفت میلیون ها مترمکعب آب درسال، پر شدن دریاچه های پشت سدھا و کانال های آبرسانی و فوات و متعاقب آن بالا رفتن هزینه های لایروبی، تغییرات در بافت و حالت های فیزیکی خاک به وسیله باد و برداشت خاک زراعتی از میان رفتن ذرات مواد آلی خاک از خسارت های بیابان زایی و زبان های ناشی از تهاجم ماسه های روان در مناطق بیابانی است. از کل خسارت های ناشی از فرسایش بادی در ایران، ۴۵.۷ درصد به واحدهای مسکونی، تأسیسات زیربنایی، صنعتی و راه ها، ۴۴.۲ درصد به اراضی کشاورزی و حدود ۱۰ درصد به منابع زیستی بهویژه مراتع وارد می شود.

در این میان، بیابان زدایی مجموعه فعالیت هایی است که بخشی از برنامه توسعه جامع سرزمین در مناطق خشک، نیمه خشک و خشک نیمه مرطوب در راستای توسعه پایدار محسوب شده و هدف آن جلوگیری یا کاهش تخریب سرزمین، احیاء زمین های که به صورت جزئی تخریب شده و احیاء اراضی که به صورت جزئی بیابانی شده است. چنین شرایطی باعث شده که بیش از ۲۰ درصد مساحت کشور را اراضی بیابانی تشکیل دهد.

عوامل مختلفی در ایجاد و تشدید پدیده بیابان زایی در استان های مختلف کشور نقش دارند که بروز خشکسالی های ممتد و پیاپی، حضور مستمر دامداران و تعداد زیاد دام آنها، چرای بی رویه و مفرط، عدم تأمین امکانات مورد نیاز سوخت برای روستاهای منطقه که به بوته کنی از سطح مراتع منجر شده، فقر پوشش گیاهی منطقه، توسعه اراضی کشاورزی و بهره برداری بیش از حد از منابع آب های زیرزمینی از جمله این عوامل است. همچنین اجرای پروژه های عمرانی و بهم زدن سطح خاک بدون توجه به حساسیت خاک به فرسایش بادی، تبدیل غیراصولی جنگل ها و مراتع، راهسازی اراضی زراعی حساس به فرسایش آبی و بادی و نیز شخم در جهت شیب و شیوه های نامناسب آبیاری از دیگر عوامل بیابان زایی است.

گرد و خاک عامل موثر در ایجاد بیابان

این کارشناس ارشد بیابان زدایی افزود: پدیده گرد و غبار بخش هایی از کشور و در بخش های جنوبی و غربی چند سالی است که فزونی گرفته اما شدت آن از چند سال اخیر نمایان تر شده و شهرهایی همچون لرستان، بوشهر، تهران، تبریز و دیگر شهرها را نیز بر فرا گرفته است. استان های غربی به دلیل مرز مشترک با کشور عراق به عنوان اصلی ترین منشأ تولید گرد و غبار شناخته می شوند که مشکلات عدیده ای را برای ساکنان این استان ها به وجود آورده است. وقوع دوره خشکسالی همراه با کاهش رطوبت نسبی محیط و کاهش قابل توجه بارندگی در سال های اخیر، وقوع این پدیده را تشدید کرده است.

اشاعه صحیح مصرف آب

این کارشناس با اشاره به اینکه جلوگیری از حفر چاه های غیرمجاز و بهره برداری بی رویه از منابع آب زیرزمینی سبب تغذیه سفره های زیرزمینی می شود، گفت: صرفه جویی در مصرف آب از طریق اشاعه فرهنگ صحیح مصرف، مدیریت فاضلاب ها و سپاب ها، مطالعه طرح جامع آبخیزداری و تعیین استراتژی توسعه بر اساس آمایش، کاربری و استعداد اراضی، کشت و پروری گیاهان مقاوم به خشکی و استفاده از گیاهان تولیدی و زینتی کم آب خواه و منطبق با شرایط اقلیمی بسیار موثر و تمربخش در مبارزه با پدیده بیابان زدایی است.

نقش مشارکت های مردمی و آموزش های عمومی در امر بیابان زدایی

رحمانی در پایان با تاکید بر اینکه تمرکززدایی از تصمیم گیری های دولتی باید به سمت مشارکت های مردمی برود، گفت: تمرکز زدایی از تصمیم گیری ای دولتی امروز به عنوان ابزاری برای برقراری توزیع عادلانه منابع و دستیابی سریع به رشد و توسعه اقتصادی طرح جامع آبخیزداری و توجه قرار می گیرد. هدف از اجرای این برنامه گسترش مشارکت مردم در برنامه ریزی ها، لحاظ کردن شرایط خاص محلی در تصمیم گیری ها و شناخت نیازهای ویژه مخاطبان برنامه اقدام ملی است. توسعه فضای سبز، اشتغال پایدار و تأمین غذای مردم از دیگر اقداماتی است که برای مقابله با بیابان زایی انجام شده است و علاوه بر آن مردم در تمام اقدامات سهیم بوده و حتی جنگل های دست کاشت منطقه نیز توسط مردم ایجاد شده و مراقبت می شوند. اکنون ۱۰ طرح بیابان زدایی با مشارکت بین المللی در ایران انجام می شود که این طرح ها با مشارکت سازمان عمران ملل، سازمان فائو و... در زمینه های مختلف در حال اجراست. با توجه به اینکه اکوسیستم های بیابان و کویر یکی از اکوسیستم های زنده دنیا هستند که در آن از تنوع گونه های گیاه گرفته تا انواع و اقسام تنوع زیستی همه در کنار هم زندگی می کنند و انسان های بسیار زیاد ساکن این مناطق در مناطق بیابانی و حتی کویر از این نعمت خدادادی درمآوردایی دارند.

شنبه بیست و نهم خردادماه ۱۴۰۰ - سال بیست و چهارم - شماره ۵۲۹۱۵

اخبار

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم:

خانه تاریخی زند به خانه صنایع دستی تبدیل می شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم گفت: با هدف ترویج صنایع دستی در قم و ترغیب جوانان به سمت هنر صنایع دستی، خانه تاریخی زند به خانه صنایع دستی قم تبدیل می شود.

علیرضا ارجمندی اظهار داشت: خانه های تاریخی و همه تأسیسات گردشگری قم این ظرفیت را دارند که در بخش فروش صنایع دستی به هنرمندان کمک کنند تا بتوانیم در توسعه پایدار هنرهای سنتی شهر حمایت کنیم.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قم با تاکید بر لزوم تأمین زیر ساخت های عرضه تولیدات هنرمندان قم افزود: هم اکنون بخشی از خانه تاریخی زند در اختیار معاونت صنایع دستی استان است، از آنجا که صنایع دستی از گردشگری جدا نیست بنابراین برای توسعه هنرهای سنتی و جلوگیری از عقب گرد این هنر اصیل، خانه ای را به آن اختصاص خواهیم داد.

ارجمندی ادامه داد: متأسفانه به علت اهمال، بخشی از هنر-صنعت های قم منسوخ شده است و این وظیفه سنگینی است که دیگر اجازه ندهیم تارشته ها و رسته های صنایع دستی قم به فراموشی سپرده شود.

وی با اشاره به اشتغالزایی بودن صنایع دستی تصریح کرد: اغلب رشته های صنایع دستی قم ظرفیت این را دارند که به عنوان مشاغل خانگی به آن توجه شود در نتیجه می توان به عنوان یک شغل پایدار به این نگاه کرد، اما شرط لازم این است که بازار فروش تولیدات ایجاد شود.

گردشگری روستایی قم تقویت می شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قم دربخش دیگری از سخنان خود گفت: با تأمین زیرساخت ها، گردشگری روستایی قم تقویت می شود. ارجمندی اظهار کرد: وجود مناطق بکر و بیلاقی در منطقه کویری قم، یکی از ظرفیت های قابل توجه است که برای گردشگران از جذابیت بالایی بر خوردار است. وی با تاکید بر لزوم شناسایی و معرفی جاذبه های گردشگری روستایی قم افزود: با برقراری تعامل با بخشداران، موانع و پتانسیل های گردشگری روستایی، احصای می شود تا باری تقویت زیرساخت های گردشگری قم برنامه ریزی کنیم. وی ادامه داد: علاوه بر جاذبه های بوم گردی وجود آئینه تاریخی در روستا از دیگر ظرفیتهای روستاهای استان است که تاکنون به خوبی به آنها توجه نشده است. او بیان کرد: طبیعت روستاهای نایب، نویس، فردو، وشنو و برخی روستاهای دیگر با توجه به کویری بودن قم در نوع خود بسیار کم نظیر هستند که می تواند برای گردشگران داخلی و خارجی جالب توجه باشد.

رئیس اداره ایمنی راه و حریم اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای قم:

اجرای طرح نگهداری ۶۰۰ چراغ راهنمایی راه های استان قم

رئیس اداره ایمنی راه و حریم اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای قم گفت: در قالب یک قرارداد با ارزش ۱۸ میلیارد ریال طرح نگهداری از پنج هزار و ۸۰۰ پایه سیستم روشنایی و ۶۰۰ چراغ راهنمایی راه های استان در حال اجرا است.

جعفر اویسی افزود: در راستای افزایش ضریب بهره وری و صیانت از تجهیزات ایمنی، قرارداد نگهداری از سیستم های روشنایی و چراغ های راهنمایی واقع در سطح راه های استان منعقد شد.

وی افزود: با توجه به گستره وسیع سیستم های روشنایی و همچنین تعداد چراغ های راهنمایی واقع در سطح راه های استان و ضرورت بهره وری حداکثری و صیانت از تجهیزات مربوطه، همه ساله قراردادی در قالب نگهداری از این تجهیزات منعقد می شود. اویسی خاطرنشان کرد: در همین راستا، قراردادی بهمنظور نگهداری و بهروز رسانی پنج هزار و ۸۰۰ پایه روشنایی و ۶۰۰ چراغ راهنمایی چشمک زن واقع در سطح راه های استان، بهمدت یکسال، بسته شد. وی میزان اعتبار ابلاغی جهت انعقاد این قرارداد بالغ بر ۱۸ میلیارد ریال دانست و تصریح کرد: اعتبارمورد نیاز از محل درآمدهای سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای تأمین شده است.

رئیس اداره ایمنی راهداری قم همچنین بیش از ۲۰۸ کیلومتر از راه های استان را دارای سیستم روشنایی دانست و تاکید کرد: در طول ۲۰۸ کیلومتر راهی که دارای سیستم روشنایی است، چشمک جاده ای را پنج هزار و ۸۰۰ پایه روشنایی نصب شده که در مقایسه با دیگر استان های کشور، قم دارای جایگاه دوم کشوری از نظر طول سیستم روشنایی در مقایسه به طول راه های هر استان می باشد.

وی در خصوص آیت های مورد نظر در انعقاد قراردادهای نگهداری از سیستم های روشنایی و چراغ های چشمک زن بیان داشت: با توجه به اولویت بهره وری حداکثری از روشنایی سطوح سواره رو، پیمانکار این طرح موظف بررفع نقص سیستم های روشنایی در کمترین زمان ممکن است.

وی غالب عوامل دخیل در خاموشی و نقص سیستم های روشنایی، چراغ های چشمک زن و تجهیزات ایمنی را سرعت و وقوع حوادث ذکر و افزود: در هر صورت و بهر دلیل، پیمانکار مربوطه موظف بررفع نقص و تعمیر و راه اندازی مجدد سیستم های آسیب دیده در اسرع وقت است.

رئیس اداره ایمنی راهداری قم در پایان ضمن یادآوری اینکه رعایت کامل جوانب ایمنی توسط رانندگان مهمترین عامل در کاهش حوادث جاده ای است گفت: هدف نهایی تمامی خادمان عرصه راه از بسیج امکانات و همچنین بهره مندی حداکثری از ظرفیت های انسانی مجموعه های تابعه، تأمین ایمنی راه ها و صیانت از سرمایه های ملی به شمار می آید.

رئیس بیمارستان مادر قم:

بیمارستان مادر قم از اول تیر ماه پذیرش بیمار می کند

- رئیس بیمارستان مادر قم با اشاره به پذیرش بیماران در این مرکز درمانی از ابتدای تیرماه سال جاری، گفت: ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای بهره برداری از این بیمارستان سرمایه گذاری صورت گرفته است.

علی ارجمند روز پنجشنبه در حاشیه افتتاح بیمارستان مادر قم با سخنرانی ویدیوکنفرانسی رئیس جمهوری در جمع خبرنگاران، افزود: این بیمارستان شامل اورژانس، آزمایشگاه، اتاق عمل، زنان و زایمان، بخش نوزادان، بخش های تصویربرداری، بستری و آی سی یو است.

وی با اشاره به مختصات این مرکز درمانی، افزود: این بیمارستان در منطقه پردیسان در زمینه به مساحت ۲ هکتار و با زیربنای ۳۴ هزار مترمربع در ۵ طبقه و با ۲۱۸ تختخواب احداث شده است.

وی اضافه کرد: عملیات ساخت بیمارستان مادر قم در اسفندماه ۱۳۹۴ آغاز شد و با اعتباری بالغ بر یک هزار میلیارد تومان احداث و تجهیز شده است و یکی از بیمارستان های مجهز استان به شمار می آید.

ارجمند عنوان کرد: بیمارستان مادر قم با تمامی بیمه های پایه و تکمیلی در حال عقد قرارداد و همکاری است و برای تسهیل در رسیدگی به بیماران، ورودی اورژانس، در مانگاه و لابی بصورت جدا از یک دیگر طراحی شده است.

رئیس بیمارستان مادر قم ادامه داد: این بیمارستان تمامی امکانات و تجهیزات پیشرفته را برای خدمت رسانی به مردم فراهم آورده و برای تکریم ارباب و رجوع فضاهای مطلوب و استاندارد برای مراجه کنندگان در دریافت خدمات درمانی در طبقه همکف آن درنظر گرفته شده است.

وی عنوان کرد: این بیمارستان ظرفیت پذیرش روزانه ۲۵۰ تا ۵۰۰ بیمار را خواهد داشت و بخش های ویژه ای برای جمع آوری زباله های عفونی، پارکینگ و رختشوی خانه در نظر گرفته شده است.

ارجمند گفت: بیمارستان مادر از اول تیرماه آماده پذیرش بیماران خواهد بود و اتاق ای بستری بر اساس تمامی استانداردها طراحی شده و یک یا دو نفر ظرفیت داشته و بخش های مختلف بیمارستان نیز به تدریج آماده بهره برداری کامل خواهد شد.

