

قفل مصلاي قم باز می شود؟

می گویند که ۱۷ ربیع الاول یعنی چیزی حدود ۵۰ روز دیگر قمر است مصلا می قم به بهره داری برسد و جمعه به این مکان منتقل گردد. البته آنچه بر او دم از ما حاصل گفت گویای صورت گرفته در این سره بود، این است که کسب وخت به نظر می رسد که پروژه تعمیر و بهسازی مصلا می تا ۵۰ روز دیگر به سرانجام برسد، به همین سبب شاید امکان برگزاری نماز در روز دیگر در این محل وجود نداشته باشد. به نام مسئولان حاضر در این جلسه و متولیان پروژه تمام تلاش خود را به کار گرفته اند.

صبح دیروز نشستنی در محل مصلا می‌قرار شد که در این نشست تقریباً همه دست‌اندر کاران و مسئولان تأثیرگذار در روند بازسازی روزه‌های مصلا می حضور داشتند. نشستنی که با حضور آیات سعیدی و اعرافی امامان جمعه می رسمیت خاصی به خود گرفته بود، روزه معاونان استاندار، سقائیان نژاد شهردار معاون شهردار و مجتبیایی فرمانده منطقه استان، سران احمدی فرمانده سپاه علی بن ابیطالب و قری قران معاون شهردار و اقبالیان شهردار منطقه ۷ و اعضای ستاد بازسازی مصلا می نیز در این نشست باقی ماند.

بابک زنجانى در هفتمین جلسه دادگاه؛

۲۲ میلیارد یورو پول نقد دارم

هفتمین جلسه رسیدگی به پرونده موسوم به فسادنقتهی صبح
دربور (سه شنبه) - ۱۹ آبان ماه - در دادگاه انقلاب به صورت علنی
برگزار شد.

یابک زنجانی مدیر هیثم دریف اول در دگاه انقلاب به ساعت ۸:۳۰ مانند جلسه گذشته با تدابیر امنیتی وارد دگاه انقلاب به ساعت ۹:۱۵ بایک هیثم دریف اول برپونده وارد دگاه انقلاب به ساعت ۱۵ دگاه انقلاب در دو خواهر مدیر هیثم دریف اول برپونده موسوم به فساد نفتی در جلسه دگاه حضور دارند. ساعت ۹:۳۰ قضای صوابی رئیس شعبه ۱۵ دگاه انقلاب و زعفری نماینده دستان و وارد دگاه شدند و دگاه با فراقت ایستای و نگرانی جدید آغاز شد. وکیل مدافع هیثم دریف اول حضور برپونده موسوم به فساد نفتی در دگاه حاضر بود. تورک معاون دستان دشتی و مسئول کارشناسی اول یابک زنجانی نیز در دگاه حضور دارد. قضای صوابی در ابتدای جلسه دگاه مواد ۲۵۴، ۲۵۳، ۲۵۸ قانون آیین داریسی کیفری را متذکر شد. قضای صوابی در ابتدا از برقی تورک در خصوص کارشناسی و انتقال خواست تادر جایگاه بار بگیرد و در خصوص کارشناسی و انتقال اول یابک زنجانی توضیحاتی ارائه کند.

تورک با حضور در جایگاه اظهار کرد: با توجه به اینکه از ابتدای تشکیل پرورنده موسوم به میلدارد نفتی بحث نظارت اموال و موضوعات مالی وجود داشت و با توجه به مطالبی که متهم در رابطه با وضعیت اموال و نظارتی کارشناسی ارائه کرده، باید مطالبی را بیان کنم...

**عذرخواهی
فیتله‌ای‌ها از مردم
آذربایجان**

سر مقاله: داود نعمتی

آیا پرداخت وام‌ها منجر به رونق اقتصادی می‌شود؟



مدت هاست که بحث پرداخت وام هایی به مردم برای خرید خودرو و لوازم خانگی در قالب بسته خروج از رکود دولت مطرح است. ارائه تسهیلات ۲۵ میلیونی خرید خودرو و ۱۰ میلیونی خرید لوازم خانگی ساخت داخل و همچنین وام خرید کالاها...

همه سخنان جنجالی یک سخنران:

قدم‌های پورا زغدی در کوچه دل‌واپسی

روزنامه

چهارشنبه- بیستم آبان ماه ۱۳۹۴ - بیست و هشتم محرم ۱۴۳۷ - سال هجدهم- شماره ۳۸۶۴- قیمت ۵۰۰ تومان

وزیر اطلاعات خبر داد:

دستگیری ۴۰ عامل تروریستی در کشور

وزیر اطلاعات از عملیات موفقیت آمیز سربازان گمنام امام زمان (عج) و دستگیری بیش از ۴۰ نفر از عوامل تروریستی خبر داد.

حجت الاسلام علوی در مصاحبه با خبرنگاران گفت: در ایام محرم دشمن در تلاش بود فضای کشور را ناامن و مراسم عزاداری ابا عبدالله (ع) را با خطر مواجه کند که با تلاش و هوشیاری سربازان گمنام امام زمان (عج) این اقدامات دشمن خنثی شد و عوامل تروریستی دستگیر شدند...

رئیس پلیس آگاهی استان خبر داد:

انهدام باند کلاهبرداران مقابل بانکی در قم

در اعتراض به تاخیر پرداخت پاداش خدمت صورت گرفت:

تجمع بازی نشستگان

مقابل آموزش و پرورش قم

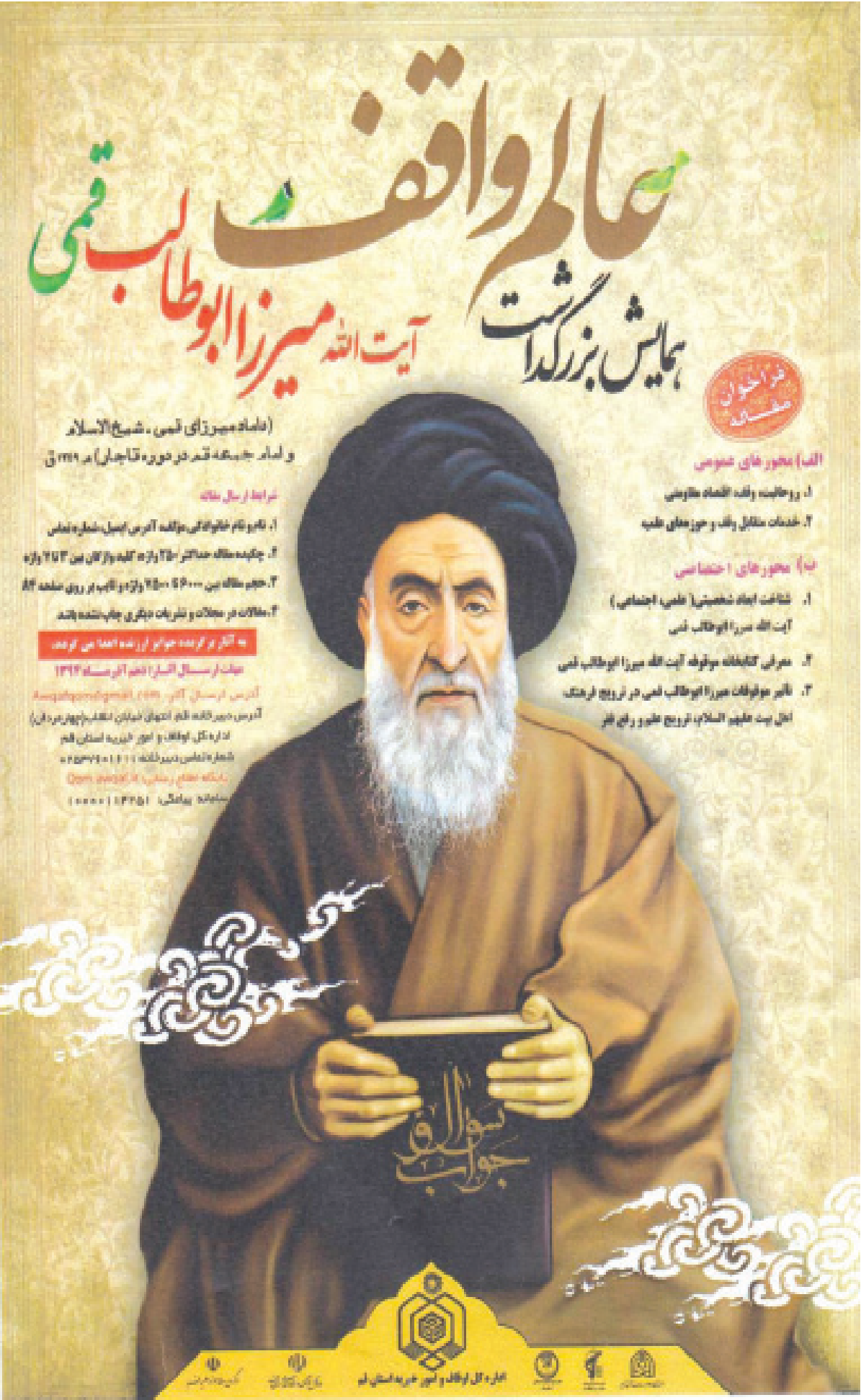
جمعی از بازنشستگان آموزش و پرورش قم، روز سه شنبه با حضور در اداره کل آموزش و پرورش استان، خواستار پرداخت بانش خ خدمت خود شدند. به گزارش ایرنا، آنان که حدود ۴۰ نفر بودند، از تاخیر در پرداخت پاداش خدمت خود گلّه کرده و خواستار تسریع در پرداخت پاداش بازنشستگی شدند. یکی از بازنشستگان گفت: حدود ۱۴ ماه است که بازنشسته شده ام و ...

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم مطرح کرد:

دشت مسیله از کانون های تولید ریز گرد در قم

سازمان های بیمه گر ۱۰۵ میلیارد تومان به دانشگاه علوم پزشکی قم بدهکارند

طرح تحول سلامت در معرض آسیب جدی



قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۰۶۰٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۹۳۷٬۲۵۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۹٬۱۶۰٬۰۰۰
سکه امامی	۹٬۱۸۵٬۰۰۰
نیم‌سکه	۴٬۶۴۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۵۱۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۶۷۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۲۵٬۰۰۰٬۰۰۰
۶SD۲۰ی ۸	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELXسال	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا LX	۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۲۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷F	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت‌نمایندگی
زوتی S۳۰۰	۵۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱۱	۱۵٬۶۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱	۱۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۲	۱۹٬۵۰۰٬۰۰۰
تیبا SX	۲۳٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰	۴۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳	۶۶٬۴۶۰٬۰۰۰
MVMX۳۳ جدید اتومات	۶۵٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM۱۱۰ چهار سیلندر	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰

دیدگاه

یک کارشناس:

خودرو راه خروج از رکود نیست مسکن را در یابید

یک کارشناس اقتصاد مسکن معتقد است اگر دولت بنا داشت اقتصاد را از رکود خارج کند باید به بخش مسکن توجه می کرد، نه به بخش خودرو.

سمید آگشته اظهار کرد: خروج تک محوری از رکود امکان‌پذیر نیست؛ اگر اجرا است اقتصاد یک کشور متحول شود حتما باید بستهای به آن نگاه کرد و بخش‌های مختلف اقتصاد از جمله صنعت را در آن بسته دیم داد که در بسیاری کشورها بخش مسکن مبنای خروج از رکود قرار می‌گیرد.

وی افزود: طبیعی است که خودرو یک قطب است ولی باید به بخش‌های دیگر هم توجه شود. می توان بخشی از دولت را که وابسته به خودرو است و بخش بسیار محدودی است تقویت کرد اما سهم بسیاری دیگر از زیرمجموعه‌های صنعت، کشاورزی و خدمات نیز باید لحاظ شود.

این کارشناس اقتصاد مسکن با بیان این که ۷۵ درصد مردم در شهرها زندگی می‌کنند، حدکث نشان کرد: وقتی مسکن از رکود می‌خیزد باید به کمک بخش مسکن بایانده البته نه در قالب وام‌های مشکل می‌شود. وضعیت مسکن در حوزه‌های زیر ساختی، تامین مصالح و نیروهای شاغل در این حوزه و شیوهٔ بحرانی است؛ چرا که تقاضا وجود ندارد. وقتی انتهای زنجیره که فروش از عرضه است، به مشکل خورده نمی‌توان انتظار فعال شدن لایه‌های زیرین را داشت. به گفته آگشته، رونق بخش مسکن جز با اصلاح نظامات بانکی امکان‌پذیر نیست. تازمانی که نرخ سود بانکی بیش از سوددهی حوزه‌های اقتصادی دیگر باشد طبیعی است پول که به عنوان یک عنصر هوشمند مسیر خود را پیدا می‌کند در جایی مثل بانک که جایی امن است قرار می‌گیرد.

وی کمک بانک‌ها به سازندگان در حوزه ساخت مسکن و کمک به خریداران در حوزه خرید را راهکار خروج مسکن از رکود دانست و گفت: تا زمانی که بانک‌ها صرفا به دنبال گرفتن سوده‌های مشارکتی بالای ۳۰ درصد هستند نمی‌توان انتظار تحول در اقتصاد را داشت. در این حالت نمی‌توان شافلین نظام بانکی را فعالان اقتصادی دانست بلکه عدای کار می‌کنند برای این که بانک‌ها سر پا بایستند.

این کارشناس اقتصاد مسکن تاکید کرد: باید اولا از گسیل منابع مالی به بانک‌ها جلوگیری شود. ثانيا منابع مالی بانک‌ها باید به کمک بخش مسکن بایانده البته نه در قالب وام‌های مسکن بلکه از طریق کاهش نرخ سود بانکی و تامین مالی بخش ساخت و تقاضای مسکن. آگشته درباره پیش‌بینی‌اش از آینده بازار مسکن گفت: حوزه مسکن تولیدی را به نام ساختمان دارد و اما زمانی که بازار رغبت و انگیزه کافی برای خرید نداشته باشد، طبیعی است که مسکن از رکود خارج نمی‌شود. در این حالت فعالان اقتصادی در حوزه تولید، در حوزه زمین و کلیه زیرمیه‌های عناصر ساختمانی دچار اختلال می‌شوند و این جاست که نظامات بانکی باید با پایین آوردن نرخ‌های سود به کمک بیایند.

مدیران صنعت خودرو اعلام کردند که حداقل زمان تحویل خودرو در قالب طرح تحریک تقاضا و اعطای وام ۲۰ میلیون تومانی، یک هفته تا حداکثر یک ماه پس از زمان تکمیل مالی است.

مجتبی خسروآج در ارتباط تلفنی با برنامه «حتیتر امشب» شبکه خبر گفت: علت تأخیر در اجرا این بود که برای اجرای این طرح، نیاز به هماهنگی با دستگاه‌های مختلف بود که پیچیدگی‌های زیادی داشت؛ به ویژه در بخش کارت اعتباری که قرار است اجرا شود، امادگی واحدهای تولیدی مهم است که بتوانند شماره کد کالا را ارائه کنند و این کاری زمان‌بر بود.

قائم مقام وزیر صنعت، معدن و تجارت افزود: این تسهیلات برای مصرف‌کننده است؛ زیرا قراردادی که خودروسازان با مصرف‌کنندگان منعقد می‌کنند مبنای تسهیلات قرار می‌گیرد و اگر این قراردادها نباشد، تسهیلاتی به خودروساز داده نمی‌شود.

وی تصریح کرد: در واقع، این تسهیلات براساس تنزیل اسناد تجاری است و بر مبنای آن، تسهیلات به خودروساز داده می‌شود، ضمن اینکه در درجه اول، مصرف‌کنندگان از مزایای این طرح برخوردار می‌شوند؛ البته فروشنده یا خودروساز هم از این تسهیلات بی‌بسیب نخواهند بود؛ اگرچه باید بیش از گذشته در جهت خدمات پس از فروش و ارتقای کیفیت اقدام کرد و در این زمینه، برنامه‌های مفصلی وجود دارد که باید اجرا شود تا اعتماد مصرف‌کننده به صنعت داخلی از بین نرود.

به گفته خسروآج، ایران خودرو و سایپا در مجموع، در نخستین روز اجرای طرح وام ۲۵ میلیون تومانی، بیش از ۱۲ هزار دستگاه خودرو فروش داشتند و این به معنای استقبال خوب خریداران است.

همچنین خان‌کرمی، معاون بازاریابی و فروش گروه صنعتی ایران‌خودرو در پاسخ به این پرسش که کدام یک از محصولات ایران خودرو در این طرح عرضه شده است، گفت: در فرآیندی که طراحی کردیم؛ تقریبا همه محصولات ایران خودرو اعم از گروه‌های ۲۰۰۶، پژو ۴۰۵، تندر، سمند، خودروهای رانه دنا و ولت آریسان هم پی‌کاپ تندر و در مجموع، حدود ۲۰ خودرو را شامل می‌شود؛ این در حالی است که پژو پارس سال که مطلوبیت ویژه‌ای در بین مشتریان دارد نیز در این طرح مشارکت داده شده است.

۷۲۰۰ نفر پول واریز کردند
وی درباره فرآیند ثبت نام گفت: با توجه به اینکه روز نخست ازدحام بود، در ساعات اولیه کمی اختلال ایجاد شد اما از ساعت ۱۰ و ۴۰ دقیقه فرآیند ثبت نام شروع شد و تا ساعت ۱۳، حدود ۵۵۰۰ دستگاه و تا ساعت ۱۷ و یازده دقیقه، حدود ۱۱ هزار پیش ثبت نام انجام شد و از این مقدار تا ساعت ۱۷، حدود ۱۷ هزار و ۲۰۰ دستگاه واریز وجه داشتند.

خان‌کرمی معاون بازاریابی و فروش گروه صنعتی ایران خودرو درباره زمان تحویل خودروها گفت: بحث بر این بود خودروهایی باید تحویل مشتریان شود که تحویل آن فوری باشد، این در شرایطی است که حدود ۱۲۰۰ دستگاه خودرو در روز تولید می‌کنیم و از نظر تحویل مشکلی نخواهیم داشت، افزود: حداقل زمان تحویل، یک هفته تا حداکثر یک ماه پس از زمان تکمیل مالی است.

رئیس اتحادیه فرش دستباف قم گفت: مدارک ۳ هزار نفر برای دریافت بیمه قالی‌بافی تکمیل‌شده که به دلیل کمبود سهمیه این افراد هنوز بیمه نشده‌اند. غلامرضا اخوان با اشاره به تعداد بافندگان فرش در استان قم گفت: نزدیک به ۲۷ هزار کارت شناسایی برای بافندگان در استان قم صادر شده که بر اساس آمار ۲۰ هزار نفر در حال حاضر در زمینه بافت فرش در قم فعالیت می‌کنند. وی در ادامه به آمار بیمه‌شدگان استان قم اشاره کرد و گفت: ۱۰ هزار نفر در استان قم از بافندگان و صنوف مرتبط بافرش بیمه شده‌اند که با توجه به آمار بالای بافندگان باید سهمیه استان قم افزایش داشته باشد.

رئیس اتحادیه فرش دستباف قم با بیان اینکه بیمه‌شدگان باید از صنوف و فعالان فرش مانند بافندگان، طراحان نقاش و… باشند، ادامه داد: ما معتقدیم سهمیه در نظر گرفته شد برای قم با توجه به جایگاه فرش در این استان و تعداد بافندگان باید افزایش داشته و رقم ۱۰ هزار نفر فعلی رقم منسبی نیست.

اخوان با اشاره به درخواست‌هایی که از سوی بافندگان برای بیمه صورت می‌گیرد، گفت: تعداد سه هزار مدرک برای بیمه آماده است که به دلیل محدودیت این افراد تاکنون بیمه نشده‌اند.

وی داشتن مدرک قالی‌بافی و مدرک فنی و حرفه‌ای را از جمله شرایط برای استفاده از بیمه قالی‌بافان ذکر کرد و افزود: اشتغال بافندگان از طریق بازرسی‌ها صورت می‌گیرد و چنانچه محرز شود فردی بافنده نیست و یا به کاری دیگر اشتغال پیدا کرده بیمه وی قطع می‌شود.

رئیس اتحادیه فرش دستباف قم در ادامه ابراز داشت: بر اساس بازرسی‌هایی که در سال جاری انجام شده مشخص

بازار فرش

در روز اول طرح تحریک تقاضا چه گذشت؛

زمان تحویل خودروها؛ حداقل یک هفته، حداکثر ۳۰ روز



اما در این طرح پیش‌پرداخت، ۲۰ درصد شده است، بنابراین مشتریان هر قدر میزان پیش پرداخت خود را بیشتر کنند در پایان ۴ سال سود کمتری خواهند برداخت.

وی با اشاره به اینکه ۱۵۰۰ قطعه ساز خودرو داریم افزود: افزایش کیفیت خودرو فقط به خودروساز بستگی ندارد بلکه به قطعه‌سازان هم بستگی دارد و باید فرایند ها بهبود یابد و فناوری بیشتری وارد کشور و سرمایه‌گذاری بیشتری شود تا کیفیت افزایش یابد. را در پهنم یا اسفند یا آذر و فروردین تحویل بگیرد برای آن ماه مورد نظرش هم ظرفیت ثبت نام گذاشتیم و به پیش پرداخت او سود مشارکت ۲۸ درصدی تعلق می‌گیرد.

در ادامه خان‌کرمی، معاون بازاریابی و فروش گروه صنعتی ایران خودرو گفت: پارسال تیراژ خودروها را افزایش دادیم و اسامال موقوفه کیفیت را طراحی کردیم و شورای عالی کیفیت تشکیل شده و حدود ۷۰۰ طرح کیفی و طراحی چه از نظر قطعه و چه از نظر فرآیند و تولید در حال اجراست و روز به روز بهبود می‌یابد.

وی افزود: هدف کیفی ایران خودرو برای محصولات این است که به گونه‌ای شود که خودروهای تولیدی این شرکت زیر ۱۰ هزار کیلومتر مرارجیه به نمایندگی برای دریافت خدمت نداشته باشد.

تقی‌زاده معاون بازاریابی و فروش گروه صنعتی سایپا با اشاره به اینکه این وام در حال حاضر یک و نیم میلیون تومان خرید و فروش می‌شود، از مردم خواست فقط به نمایندگی‌های مجاز مراجعه کنند و به سایت‌ها و وبساکت‌های غیر معتبر توجه نکنند.

اجرای طرح خرید خودرو با وام ۲۵ میلیون تومانی از ساعات ابتدایی صبح دوشنبه در نمایندگی‌های مجاز خودروسازان داخلی از جمله ایران خودرو، سایپا و پارس خودرو آغاز شد. ابتدا قرار بود که دوره

بازپرداخت وام‌های ۲۵ میلیون تومانی، ۷ ساله و با نرخ بهره ۱۶ درصد باشد. اولین بار این خبر را ولی‌الله سیف، رئیس کل بانک مرکزی در نشست مشترک سه عضو اقتصادی دولت برای رونمایی از بسته سیاست‌های

جدید اقتصادی در نیمه دوم سال اعلام کرد. آن روزها خبری از بازپرداخت وام ۲۵ میلیون تومانی خودرو و مدت زمانی کمتر از ۷ سال نبود اما هر چقدر بانکي ۱۶ درصد نخواهد بود، بلکه دوره بازپرداخت از ۷ ساله یا کمتر تغییر یافته و در عوض، اگر قرار باشد ماه به ماه تسویه صورت نگیرد، مشتری باید زیر بار بهره مرکب برود که فرمول آن هم اختصاصا در اختیار بانک‌ها

است؛ نه کسی از آن سر درمی آورد و نه کسی به غیر از بانکي‌ها قدرت محاسبه آن را دارند.

نکته حائز اهمیت این است که در مراجعه ای که صبح دوشنبه به نمایندگی فروش یکی از خودروسازان داشت، متوجه شد در فرم‌هایی که در اختیار مشتری به تناسب نوع خودروی انتخابی‌اش قرار می‌گرفت، مدت زمان بازپرداخت ۱۲ تا ۲۸ ماهه طراحی شده بود، ضمن

اینکه خودروسازان دریافت چک از مشتریان را به دوره های ۴ ماهه تغییر داده بودند.

البته علی‌اصغر میرمحمد صادقی مدیرکل اعتبارات بانک مرکزی امروز گفته است: اگر متقاضیان دریافت وام کالا یا خودرو دسته چک نداشته باشند، می‌توانند از زمان بازپرداخت ۱۲ تا ۲۸ ماهه طراحی شده بود، ضمن این تسهیلات ۱۶ درصد به شرط اقساط ماهیها خواهد بود. در این میان، امیر حسین قناتی، مدیرکل صنایع خودرو و تیرین‌محر که وزارت صنعت، معدن و تجارت با بیان اینکه با نظر بانک مرکزی، بهره مرکب برای آن دسته از تسهیلاتی که در قالب چک و در فواصل زمانی بیش از یک ماه بازپرداخت می‌شود، در نظر گرفته به این معنا که اگر فردی از این تسهیلات استفاده کرده

آگهی مزایده

آگهی مزایده شش‌دانگ پلاک ثبتی شماره ۹۶۹۱/۱۲ اصلی بخش یک قم مربوط به کلاسه پرونده اجرائی شماره ۱۳۸۹۰۴۰۳۰۰۱۰۰۰۸۶۶

به موجب پرونده های اجرائی کلاسه بایگانی شماره ۸۹۰۰۱۱۴۱، له: موسسه قرض الحسنه مهر بسیجیان قم و علیه: آقای علی اصغر شاپوری مستند سند رهنی شماره ۴۱۶ تنظیمی دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۷۴ قم شش‌دانگ پلاک ثبتی بشماره ۹۶۹۱/۱۲ اصلی بخش یک قم به نشانی قم – خیابان باجک(۱۹) – کوچه شماره ۳ – کوچه رضوی – پلاک ۳۳ – کد پستی ۳۷۱۳۶-۳۶۶۸۱ متعلق به وراث مرحوم آقای محمد شاپوری آقایان رضا علی ، حسین و خاتمه:فاطمه، قدسیه، زهره همگی شاپوری از طریق مزایده به فروش میرسد:

حدود مشخصات مورد مزایده پلاک ثبتی ۹۶۹۱/۱۲ اصلی: شمالا: بطول ۳۱/۲۵ متر پی اشتراکی باقطعه ۱۳ فرعی شرقا: بطول ۱۰/۷۰ متر پی به شارع ۸ متری احدائی جنوبا: بطول ۳۰/۴۰ متر پی اشتراکی باقطعه ۱۱ فرعی غربا: بطول ۱۰/۷۰ متر به حریم رودخانه مشخصات اعیانی:

ملک مذکور ساختمانی است در دو طبقه همکف و اول و با دیوار باربر و سقف طاق ضربی – طبقات شامل دو اتاق هال و پذیرایی – آشپزخانه و راهرو و سرویس بهداشتی توالت و حمام می باشد.

مشخصات ساختمان بدین شرح می باشد:

کف سالن و اتاق های موزائیک بدنه و سقف سفید کاری و رنگ – کف آشپزخانه موزائیک – بدنه نصف کاشی و مابقی رنگ می باشد با کابینت فلزی– راه پله ارتباطی فلزی با پله سنگی – کف سرویس ها سرامیک و موزائیک – بدنه کاشی با در آهنی چوبی – کف حیاط موزائیک – بدنه سیمان تگرگی و سرویس بهداشتی داخل آن – درهای داخلی کف پهن و چوبی – در و پنجره‌های بیرونی آلومینیوم فلزی می باشد.

انتصابات نیز شامل دو کنتور برق– یک کنتور آب و یک کنتور گاز می باشد
مبلغ ارزیابی مالک مورد مزایده با نظر کارشناسی رسمی دادگستری بدین شرح اعلام می گردد.

ارزش عرصه شش‌دانگ به مساحت ۳۳۰ متر مربع از قرار هر متر مربع ۳۰۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به ارزش ۹۹۰۰۰/۰۰۰ ریال
ارزش اعیانی شش‌دانگ به مساحت ۳۶۲ متر مربع از قرار هر متر ۴۰۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به ارزش ۱/۴۴۸۰۰۰/۰۰۰ ریال
ارزش انشعابات حیاط سازی و … جمعا به ارزش ۱۵۰۰۰/۰۰۰ ریال
کل ارزش ملک مذکور به مبلغ ۱/۴۹۸۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف یازده میلیارد و چهارصد و نود و هشت میلیون ریال) ارزیابی گردیده است.

مزایده ملک مذکور از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۹۴/۹/۲۴ در اجرای ثبت قم واقع در خیابان ساحلی انجام می شود.
مزایده از مبلغ پایه ۱۱/۴۹۸۰۰۰/۰۰۰ ریال(به حروف یازده میلیارد و چهار صد و نود و هشت میلیون ریال) شروع وبه بالاترین قیمت فروخته خواهد شد .
حق الحراج و نیم عشر دولتی مازاد برمبلغ ارزیابی به عهده برنده مزایده خواهد بود.
در ضمن بدهی های ملک اعم از مالیات وعوارض شهرداری و آب و برق و گاز و غیره تا تاریخ حراج اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
خریداران می نمایند مبلغ پایه را بعنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب این اداره واریز بایستند و در صورت توافق بر واریز غیر نقدی با بستانکار و نسبت به مازاد یا بدهکار براساس توافق کتبی اقدام خواهد شد و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر متربه گردد روز اداری بعد از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می شود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات وصول خواهد شد.

مهدی روز خوش –مسئول اجرای ثبت قم

بیشتر بدانیم

ماساژ صورت پوست را جوان می کند

با ماساژ دادن پوست به ویژه صورت سلول‌های مرده جای خود را با نو عوض کرده و این کار سبب شادابی پوست می‌شود.دکتر فرح‌بخش متخصص تغذیه با اشاره به شادابی پوست در فصول سرما اظهار داشت: برای داشتن پوستی شاداب و نرم، آن هم در فصول سرد سال باید هر روز به صورت منظم از مصرف ویتامین‌ها غافل نشویم. وی بیان کرد: هر قدر پوست‌ها مرطوب باشند کمتر در معرض آسیب در فصل‌های سرد قرار می‌گیرد و برای محقق شدن این امر باید زیاد آب نوشید و از املاح معدنی مانند آهن و فسفر به صورت منظم استفاده کنیم. این متخصص با بیان اینکه کم‌خونی و بیماری‌های کبدی پوست را تیره می‌کند، افزود: ماساژ دادن صورت به خصوص در اول صبح سبب از بین رفتن سلول‌های مرده روی پوست شده و منافذ پوست باز می‌شود و همین امر سبب تبادل هوای کافی با سلول‌های پوست خواهد شد. فرح‌بخش ابراز داشت: برای داشتن پوستی مرطوب و مناسب باید در فصول سرد از کره‌های مناسب استفاده و روزانه به طور مرتب ۲-۳ قنجان جای و قهوه نوشیده تا آب بدن تأمین شود. وی ادامه داد: برای داشتن پوستی زیبا و شاداب باید میوه و سبزی‌جات را زیاد مصرف کنیم، زیرا این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی املاح و ویتامین‌های مختلف است که همگی برای شادابی پوست مفید و سودمند هستند. فرح‌بخش اضافه کرد: استرس زیاد سبب به وجود آمدن چین و چروک شده و طراوت و با نشاطی پوست را از بین می‌برد، لذا برای پوستی جوان باید آرامش روحی و روانی خود را حفظ کرد و در همه حال خونسرد باشییم. وی در پایان گفت: استفاده از روغن‌هایی مثل کره بادام زمینی، روغن زیتون و همچنین خوردن مغزهای آجیل و دانه‌های گیاهی برای پوست بسیار سودمند و مفید است.

نوشیدن آب وسط غذا باعث زخم معده می‌شود

نوشیدن آب در میان وعده‌های غذایی سبب رفیق شدن شیره معده شده و باعث بروز بیماری زخم معده می‌شود. رضا حشمتی محقق و پژوهشگر با اشاره به معضلات آب خوردن در وسط غذا اظهار داشت: در هنگام غذا خوردن یک شیره بزاقی به دهان ترشح می‌شود و این بزاق سبب تسریع در پایین رفتن غذا به درون مری شده، که از خوردن در بین غذا باعث متخل شدن کار این بزاق و همچنین دیگر آنزیم‌های موجود در دهان می‌شود. وی بیان کرد: سلول‌های پوشاننده دیوار معده و روده در اثر آب خوردن بین غذا ضعیف و همین امر باعث هضم ناقص غذا و در نتیجه احساس ترش کردن معده و ایجاد نفخ در افراد می‌شود. این پژوهشگر با بیان اینکه آب خوردن بین غذا ۱۵۰۰ پهن را متغیر می‌کند، افزود: زمانی که بین غذا آب مصرف می‌کنیم، شیره موجود در معده قیق شده و کار هضم معده به هم می‌ریزد و سبب دل درد شدید می‌شود. حشمتی ابراز داشت: کسانی که از کولیت روده رنج می‌برند مطلقاً نوشیدن آب بین غذا خودداری کنند، زیرا این عمل سبب ضعیف شدن دستگاه گوارش و همچنین سوءهاضمه می‌شود. وی ادامه داد: نوشیدن آب در بین غذا سبب هضم شدن موادی همچون نشاسته و چاقی بیش از حد بلغمی و همچنین سبب پیوست مزاجی افراد می‌شود. حشمتی در پایان گفت: مصرف آب در بین وعده‌های غذا سبب از بین رفتن آنزیم نسائیل و ماده مولین که لعاب معده را می‌پوشاند شده، که در نتیجه فرد دچار زخم معده و اثنی عشر می‌شود.

افزایش اضافه وزن با مصرف شکلات صبحانه

افرادی که از شکلات صبحانه استفاده می‌کنند، همیشه در معرض اضافه وزن و دیگر بیماری‌ها قرار می‌گیرند. دکتر پیام فرح‌بخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افرادی که حساسیت به ترکیبات کاکائو دارند منجر به بروز آکنه و جوش شده و باید از مصرف آن خودداری کنند. در مواردی که افراد دچار اضافه وزن و چاقی هستند باید از مصرف آن خودداری کنند. وی افزود: اما در صورتی که فرد در محدوده وزنی نرمال یا دچار کمبود وزن می‌باشد می‌تواند از این شکلات استفاده نماید. شکلات صبحانه در دیف خانواده چربی‌ها قرار می‌گیرد و بنابراین دارای انرژی بسیار زیادی است. فرح‌بخش ادامه داد: شکلات حاوی چربی ویتامین‌ها و مواد B۱2 و B۱ و D۱ از جمله B۱۲ می‌باشد. اسید فولیک برای سلامت اعصاب و روان مفید است. وی تصریح کرد: شکلات صبحانه که هورمون دکورتین مغز را بالا می‌برد منجر به بروز شادی و نشاط در افراد می‌گردد. همچنین کاکائو که در شکلات صبحانه وجود دارد حاوی املاحی مثل قلع و منیزیم می‌باشد که برای عملکرد واکتش‌های قطع سلولی مفید و مؤثر است. وی با بیان اینکه بسیاری از افراد دچار افسردگی یا بالغ به خوردن هستند، بیان کرد مصرف مواد شیرین مانند شکلات صبحانه حالت آرامش و تسکین در فرد ایجاد می‌کند و این وضعیت منجر به بروز اضافه وزن در افراد می‌گردد و توصیه می‌شود مصرف شکلات صبحانه در حد متعادل و مناسب باشد.

علم- فناوری

ساخت حسگر پوستی برای اندازه گیری جریان خون

محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا موفق به ساخت حسگرهای پوشیدنی هستند که می‌تواند به قابل انعطاف شدند که می‌توان به کمک آن فشار و جریان خون را بدون نیاز به تجهیزات خاص پزشکی اندازه‌گیری کرد.

گروهی از محققان دانشگاه ایلینویز در همکاری سازمان ملی بهداشت آمریکا موفق به ساخت اولین نمونه از حسگرهای پوستی دقیق و حساس شدند که می‌توان به کمک آن جریان و فشار خون را به صورت ۲۴ ساعته کنترل کرد. پروفیسور ریچارد چاه، مهندس علوم مواد از دانشگاه ایلینویز در مورد این دستاورد اظهار کرد: به کمک این فناوری، بیماران دیابتی می‌توانند به صورت ۲۴ ساعته تغییرات ایجاد شده در جریان خون خود را اندازه‌گیری کنند و از وضعیت بدن خود آگاه شوند. وی در ادامه افزود: در بیشتر ابزارهای رایج برای اندازه‌گیری جریان خون از نایم‌شگر و پوستی قابل انعطاف می‌توان بدون توجه بهیمار وضعیت جریان خون و تغییرات آن را بررسی و ثبت کرد. محققان در مورد ویژگی‌های حسگر پوستی انعطاف‌پذیر اظهار کردند: پس از مطالعه بسیار در انتخاب مواد مناسب، سرالچام یک حسگر بسیار سبک و کم‌اندازک طراحی ساخته شد که بدون هیچ گونه اختلال و فشار بر روی پوست قرار گرفته و جریان خون را اندازه‌گیری می‌کند.

حسگر پوستی جدید همچنین قادر است تا به کمک حسگرهای گرماسنج تعبیه‌شده بر روی آن، الگوهای حرارتی جریان خون را نیز اندازه‌گیری و ثبت کند.

شلغم یکی از مفیدترین و غنی‌ترین سبزی‌هایی است که با شروع فصل پاییز در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها قرار می‌گیرد. این سبزی از جمله خوراکی های طبیعی است که مصرف ملذوم آن در فصل های سرد سال موجب افزایش ایمنی و تقویت سیستم دفاعی بدن می شود. علاوه بر این در تحقیقات مختلفی ثابت شده،مصرف این سبزی و عصاره آن در پیشگیری از ابتلا به سرطان و برخی از بیماری‌های عفونی موثر است.یکی از این مواد ضد سرطان که در شلغم وجود دارد، « گلوکوسینولیت ها » نام دارند . سبزی های شلغمی از قبیل کلم برگ و اسفناج، جزء این گیاهان سبز و پر برگ اند و مشاهده شده، در بین جمعیتی که این سبزی ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد مصرفشان است، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان ها به ویژه سرطان ریه کم بوده است.مقداری از شلغم معمولی و شلغم روغنی (منداب) را به صورت خام بخورید . چرا که پختن ، سبب از بین رفتن « گلوکوسینولیت » در آنها می شود . شلغم یکی از بقولات بسیار مغذی و مغذی است که به سبب داشتن پروتئین ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزء مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید . شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و چنان که گفته شد املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان می شود . هم چنین شوره موجود در آن باعث تصفیه خون و دفاع از بدن در برابر بیماریهای عفونی می شود .
یتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می کند و ارسنیک آن در در تشکیل گلیول های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. شلغم اثر مفید و موثری در درمان بیماری های تنفسی دارد. برای این منظور از سوپ یا اش آن استفاده می شود . از طرفی فسفر موجود در شلغم موجب تقویت یاخته های عصبی می شود. نه تنها شلغم موجب تقویت یاخته های عصبی می شود، به هر اندازه که این گیاه حاوی مقدار زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون به ویژه هموگلوبین می شود، به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره تر باشد، ید بیشتری در آن هست. همچنین وجود ویتامین های C ، B ، A ، در برگ و ریشه آن به خوبی نشانگر شلغم موثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه ی آن است.

نظر ابن سینا درباره شلغم

دانشمند نامی ایران در کتاب قانون راجع به شلغم گفته است:شلغم باشلغم یبایی و کاشتنی دارد.شلغم کاشتنی از یباییکی است. غلاتر است طبعیت هر دو نوع مرطوب و گرم است.شلغم پخته با گوشت سرد سینه و گلو را نرم و می‌کند.شلغم در معده زیاد ماندگار است. گویند خوردن شلغم خام و پخته به نفع چشم است. آبش ادرار آور است. شلغم قوی جنسی را زیاد می‌کند و تخم آن نیز همین خاصیت را دارد.

سایر فواید شلغم

• مصرف شلغم افراد را در برابر بیماری‌های پوستی بیمه می‌کند و در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و آگزما هستند، چنانچه هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز بدن آن‌ها به گلوگرد برطرف شد و در نتیجه جوش صورت آن‌ها از بین خواهد رفت. • شلغم در تقویت تخمدان‌ها نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می‌کند.

• سبزی‌های شلغمی از قبیل کلم برگ و اسفناج، جزء گیاهان سبز و پر برگ اند و مشاهده شده، در بین جمعیتی که این سبزی‌ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد مصرفشان است، میزان ابتلا آنان به انواع سرطان ها به ویژه سرطان



ریه کم بوده‌است.
• شلغم آرام‌بخش و ترمیم‌کننده سریع زخم‌ها بوده و برای تقویت کبد مفید است.
• به علت داشتن فیبر، پاک‌کننده قوی روده‌هاست و خواص تسکین‌دهنده و شلغم، آن را به داری طبیعی خواب‌آور تبدیل کرده است.
برای بهبودی شقاق، شستشوی ناحیه مبتلا با آب جوشانده شلغم مفید است.
• شلغم به علت داشتن ویتامین‌های A ، B ، C ، در نور چشم و قدرت بینایی می افزاید.
• شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند .
• ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و اسم به صورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل ، مورد استفاده قرار می گیرد .
• قرقره کردن آب شلغم گلودردهای باکتریایی را تسکین می‌دهد • مواد مغذی موجود در شلغم از جمله بهترین مواد غذایی برای تشکیل بافت های استخوانی در بدن هستند. از این رو مصرف این سبزی در دوران بارداری برای افزایش استحکام بدن مادر و تقویت بافت استخوانی جنین مناسب است.
• برای تهیه عصاره ی آن، ویتامین های B۱ ، B۱۲ ، C ، است و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می شود.
• شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.
• اگر ریشه‌های نازک و باریک روی شلغم خشک و ساییده شده و سپس با عسل مخلوط شود و برای سخی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می کند.

• شلغم به دلیل خاصیت ادرار آوری که دارد در درمان سنگ کلیه و دفع این سنگ ها از مجاری ادرار بسیار موثر است. به همین دلیل است که بسیاری از دکتران در دوره درمان به بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه می کنند. علاوه بر نوشیدن مایعات، شلغم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند.

• اگر به خوردن شلغم خام تمایلی ندارید می‌توانید شلغم را به شکل شربت شلغم درست کنید.
روش تهیه شربت شلغم به این ترتیب است که ابتدا وسط یک شلغم را خالی می‌کنند و در آن کمی شکر می‌ریزند. پس از مدتی آب در آن جمع می‌شود. آب این شلغم را با قاشق برداشته و مصرف می‌نمایند.

• چنانچه شلغم را در ظروف سرسسته یا درون خمیر بپزید ، چون آب و اسانس های آن خارج نمی‌شود ، باعث

ساخت دستگاهی که داروها را نانویی می کند



صورت می‌توانیم بگوییم که دارورسانی هفتمند در بدن ایجاد خواهد شد. از این رو می‌توان گفت تولید دارو ها با روش های نوین می‌تواند تاثیر قابل توجهی در صنایع دارو سازی داشته باشد.اشرافی مقدم درخصوص مزایای این طرح گفت: بهبود انتقال جرم و حرارت نسبت به روش های قدیمی به دلیل نسبت سطح به حجم بالا در میکرواكتور، کنترل واکنش های سریع، بارده تولید مناسب به دلیل استفاده از راکتور های ناپوسته ای مزیت های این طرح به شمار می‌رودنوی با اشاره به کاربرد های این طرح گفت: تولید پلیف گسترده ای از نانوذرات دارویی کم محلول جهت افزایش انحلال در صنایع دارویی، پوشش دهی نانوذرها جهت داروسازی هفتمند در صنایع دارویی از کاربرد های این دستگاه هستند.

وی ادامه داد: همچنین برای تولید افزونی های نانو شامل نانوذرات آلی، معدنی و پلیمری و پوشش دهی کنترل شده آنها در افزونی های صنایع مختلف شیمیایی و تولید دستگاه های مراکز تحقیقاتی جهت انجام آزمایش های تجربی می‌توان از این دستگاه استفاده کرد.

ناینیان هم از تماشای نقاشی لذت می برند

محققان شرکی در آمریکا امکان لذت بردن ناینیان از دنیای هنر و نقاشی را فراهم کرده‌اند. آن‌ها با استفاده از تازه ترین دست‌های فناوری چاپ سه بعدی، شرکت ۲Dphotoworks در که نیویورک مستقر است در نظر دارد تا دنیای دو بعدی هنر نقاشی را برای ناینیان قابل لمس و مشاهده کند. این ناووری با استفاده از فرآیند چاپ سه بعدی صورت می‌گیرد که طی آن نقاشی‌ها، طرح‌ها و تصاویر از قالب دو بعدی به اثر هنری سه بعدی تبدیل می‌شود.
اولیه این ناووری که با همکاری فرانسویان ملی ناینیان صورت گرفته در ابتدا توسط دکتر پاول رنتا از دانشگاه کونسورنیم مدیسون ارائه شد و حالا توسط شرکت ۲Dphotoworks جنبه تجاری و کاربردی پیدا کرده است.
بر اساس تحقیقاتی که توسط این محقق صورت گرفته، مغز انسان قدر به پردازش لامسه ای کمتر شده از توک انگشتان در تماس با سطوح است و نکته حیرت انگیز اینکه تشابه دیدنی میان این دسته از دلد‌ها و اطلاعات تصویری وجود دارد.
این بدان معناست که یک فرد ناینینی می‌تواند با حرکت دادن سرانگشتش بر روی سطوح سه بعدی چاپ شده توسط فناوری چاپ سه بعدی تصویر ذهنی شفاف‌ی از اثر هنری پیش روی خود در مغزش ایجاد کند و این دقیقاً همان اثری است که یک فرد عادی انجام می‌دهد.

محققان برای اینکه استفاده از این ناووری در بالاترین کیفیت صورت گیرد، حسگرهایی را در نقاط مختلفی از اثر هنری تعبیه کرده‌اند که به محض لمس آنها امواج صوتی خاصی منتشر می‌شود که طی آن توضیحاتی درباره آن قسمت به خصوص ارائه می‌گردد.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مغز گوسفند اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول دارد

مصرف نارنج و لیموی تازه همراه کله و پاچه، جذب چربی را در بدن کاهش می‌دهد.
پاچه گوسفند در مقایسه با سایر قسمت‌های آن که مورد مصرف غذایی قرار می‌گیرد چربی کمتری دارد و منبع پروتئینی مناسب برای بدن به شمار می‌رود.
پاچه گوسفند و گاو به دلیل اینکه حاوی کلسترول بوده مصرف آن بیشتر از دو بار در ماه توصیه نمی‌شود ولی با این وجود نسبت به مغز کلسترول بسیار کمتری داشته و در واقع مصرف آن برای درمان یوکی استخوان و افزایش که مدام دچار شکستگی استخوان می‌شوند، مناسب است.
هر مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول داشته بنابراین مصرف آن برای بدن ضرر دارد البته مصرف مقدار اندک آن در فواصل طولانی برای نوجوانان در حال رشد موردی ندارد.
مصرف نارنج و لیموی تازه همراه کله و پاچه، جذب چربی را در بدن کاهش می‌دهد.
صفوی با اشاره به اینکه بدن انسان روزانه به ۲ واحد گوشت و پروتئین نیاز دارد، گفته زبان گوسفند ۲ واحد و پاچه ۲ واحد پروتئین به شمار می‌رود، بنابراین بیماری‌انی که کلسترول داشته و یا دچار نفرس هستند نباید از کله‌پاچه استفاده کنند.
وی افزود: مصرف ابغوره، نارنج و لیموی تازه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان همراه کله‌پاچه جذب چربی را کاهش می‌دهد، همچنین بهتر است کله‌پاچه را به عنوان غذای اصلی و در وعده ظهر، استفاده کنیم. این متخصص تغذیه اظهار داشت: افرادی که عادت دارند هنگام ظهر، وعده ناهار را زودتر میل کنند، بهتر است از مصرف کله‌پاچه برای صبحانه بپرهیزند.

مکمل های ویتامین دی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

در حال حاضر، یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف مکمل های ویتامین D باعث بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر بیماری های قلبی می گردد.

در مطالعه انجام شده توسط محققان دانشگاه ادینبورگ بریتانیا در کنفرانس سالانه عدد درون ریز بیان شده مکمل های ویتامین D خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. ویتامین D در بدن با قرار گرفتن در برابر اشعه ماوراء بنفش نور خورشید تولید می شود و می توان با مصرف ریم غذایی و مکمل های ویتامین دی میزانی از احتیاج بدن به این مکمل را تأمین کرد. این ویتامین در روغن ماهی و تخم مرغ به وفور یافت می شود اما کمبود آن را به سختی با رژیم غذایی می توان جبران کرد. در بدن، ویتامین D کمک می کند تا سطح کلسیم و فسفات در خون کنترل شود. همچنین نقش اساسی در تشکیل استخوان و دندان ایفا می کند. پایین بودن ویتامین D در بدن موجب افزایش خطر ابتلا به ازپایمر و بیماری ام اس می گردد. در مناطق جغرافیایی که در آن میزان تابش خورشید فراوان نیست، بسیاری از افراد به منظور افزایش سلامتی خود به استفاده از مکمل های ویتامین D، روی می آورند. محققان این مطالعه می گویند که ویتامین D می تواند عملکرد آنزیمی به نام BHSD-۱۱)، که در ساخت هورمون کورتیزول استرس نقش دارد را امسود کند. سطح بالای این هورمون استرسی می تواند فشار خون را با محدود کردن جریان ها، رگ های خونی باریک و تحریک کلیه به حفظ آب افزایش می دهد. به دلیل آنکه ویتامین D ممکن است سطح کورتیزول در بدن را کاهش دهد، محققان بیان می کنند که همین مسئله که می تواند عملکرد قلب را بهبود داده و عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

با تخم کتان شکمی تخت داشته باشید!

افزودن دانه‌های تخم کتان به رژیم غذایی روزانه علاوه بر افزایش سلامت سیستم های بدن، سبب کنترل وزن می شود.

دکتر روزهاده متخصص طب سنتی درخصوص دانه کتان گفت: دو نوع کلی تخم کتان موجود است که یکی از آنها تخم کتان طلایی و دیگری تخم کتان قهوه‌ای می‌باشد. اثرش غذایی هر دو این تخم کتان ها تقریباً یکسان بوده و هر دو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشند. تخم کتان نیز بسیار کم کلسترول و سدیم داشته و در هر ۲۰ گرم آن ۵۴۰۷ کیلوکالری انرژی موجود است. این متخصص طب سنتی افزود: بذر کتان منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B۱، چربی های سالم و آنتی اکسیدان است.مصرف بذر کتان مزایای زیادی برای سلامتی مصرف کنندگان آن دارد. فیبر بالای آن به دلیل قابلیت جذب فراوان آب و غیر قابل هضم بودن، به بهبود کارکرد سیستم گوارش و دفع بسیار کمک می‌کند از این رو بذر کتان در کاهش مشکلات پیوست و بیماری‌های سندرم روده تحریک‌پذیر بسیار مفید است. تخم کتان به صورت محلول در آب برای درمان های موضعی و به صورت خوراکی (دم کرده ، پودر ، روغن) مورد استفاده قرار می گیرد.
میشترین همجنس تخم کتان در ختم ها و یا برای کاهش چربی ناحیه کمر به تناسب اندام است از این رو دکتر روزاده بیان کرد: تخم کتان از جمله موادی است که به طور چشم گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می گیرد ، این دانه با اثرات معجزه گر به شما کمک می کند تا شکمی صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید ، اثراتی مانند کاهش نفخ ، پاکسازی معده ، آب کردن چربی ها ، برطرف کردن تورم سلولی و ررم بدن برای اینکه از حاکثر فواید بذر کتان بهره مند شوید باید قبل از مصرف دانه آن را آسیاب کنید چرا که بذر کتان ممکن است بدون اینکه هضم شود از طریق دستگاه گوارش دفع شود. روزهاده عنوان کرد: (لگیکان موجود در کتان، برای کاهش کلسترول کل و کلسترول با دانسیته پایین(به اصطلاح کلسترول مضر) خون و حفاظت از سلول‌ها در برابر اثر اکسایشی رادیکال‌های آزاد حاصل از سوخت و ساز چربی‌ها بسیار مفید است. بذر کتان به کاهش گلوکز خون و در نتیجه بهبود وضعیت بیماران دیابتی کمک می‌کند. بذر کتان همچنین اثرات ضدالتهابی دارد و سطح اسید چرب امگا۳ در سرم خون را افزایش می‌دهد. این بذر می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی و به‌اشکال کیسبول روغنی، آرد یا دانه کامل مورد مصرف روزانه قرار گیرد. وی خاطر نشان کرد: تاکنون مواردی از اثرات جانبی یا خطرات ناشی از مصرف بذر کتان در کودکان و مادران باردار گزارش نشده‌با این حال میزان مصرف مناسب آن ۵ تا ۱۰ گرم در روز است. چنانچه مصرف روزانه بذر کتان بسیار زیادت‌ر از حد (حدود ۱۰ قاشق) و خصوصاً به صورت خام باشد، به دلیل داشتن ترکیبات سمی سیانوزنیک، علائم مسمومیت در مصرف‌کننده بروز می‌کند و همچنین مصرف مقادیر زیاد این دانه می‌تواند تعادل هورمونی بدن را برهم زند.

هشدار به کسانی که زیاد خون دماغ می شوند

خون عارض حتی اگر به ندرت اتفاق بیفتد، باید جدی گرفته شود چراکه ممکن است نشانه ی یک مزاحم خطرناک به ویژه در کودکان باشد.

دکتر ابراهیم رزم با فوق تخصص گوش و حلق و بینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: افرادی که در سنین دچار مشکلات موضعی هستند مثلاً مشکل عروقی دارند یا دچار خشکی مخاطی بینی در فصل های سرد یا جسم خارجی به بینی شان، خون دماغ دارد به خونریزی بینی دچار می‌شون همچنین افرادی که دارای اختلالات خونی، فشار خون، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های مزمن کلیوی، کبدی یا مشکل در انعقاد خون هستند می‌توانند در زمره افرادی قرار بگیرند که به خونریزی بینی مبتلا می‌شوند.
رزم با ناحیه جلوی بینی را مستعدترین ناحیه‌ای دانست که خونریزی در آن اتفاق می‌افتد و بیان کرد: درصد زیادی از خونریزی‌های بینی در ناحیه جلوی تیغه بینی چری می‌دهد چرا که این ناحیه شبیه کبرگه عروقی بینی است و اکثر خونریزی‌های بینی به خصوص در کودکان نیز از این نقطه شروع می‌شود.
خونریزی بینی در کودکان می‌تواند به علت پاره شدن رگ‌های کوچک خونی در داخل بینی باشد، اما علت خونریزی در بزرگسالان می‌تواند فشار خون بالا یا تغییرات عروقی باشد.
رزم‌پار در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه افراد در مواجهه با خونریزی بینی چه کار باید انجام دهند، گفت: فشارخون و سوزش شایع را در فصل گرم‌است مخصوصاً در فضاهای بسته چرا که افراد از وسایل گرما استفاده می‌کنند که خشک شدن مخاط بینی و خونریزی بینی را به دنبال دارد.
۲۰۰۰ درصد خونریزی‌ها با اقدام اولیه در منزل کنترل می‌شوند، بدین صورت که فرد باید دو طرف پره بینی را گرفته و به ناحیه جلوی تیغه بینی فشار بیاورد و چند دقیقه آن محل را نگه دارد تا خونریزی کنترل و قطع شود.
متخصص گوش و حلق و بینی ادامه داد: با این اقدامات اصولاً خونریزی بینی قطع می‌شود اما اگر این اقدام کرد باید به بیمارستان مراجعه کرد.
شاید دلیل خونریزی بیماری‌های زمینهای مثل اختلالات خونی یا انعقادی باشد یا اینکه مسائل موضعی خود بینی مسبب خونریزی باشند.
وی خاطر نشان کرد: خونریزی بینی در سنین بالا نیاز به بررسی بیشتر دارد چرا که ممکن است از علل عفونی یا خونریزی‌ها یا با مشکلات قلبی، ریوی، کلیوی باشند. گاهی ناراحتی‌های دریاچه میترال قلب یا خونریزی از بینی همراه است. بنابراین علل خونریزی از بینی در افراد مختلف متفاوت است و لازم است بنا بر ایند ایجاد کننده آن درمان لازم انجام شود.
درواقع در صورت تکرار خون دماغ لازم است به منظور تشخیص علت آن، سرعیا به پزشک مراجعه‌شود و دستکاری مخاط بینی پرهیز شود.

هشدار: نگذارید قندخونتان افت کند!

رژیم‌های لاغری سر خور و بدون اطلاع و تجویز پزشک از جمله عوامل افت شدید قندخون در افراد است.

سید مرتضی صفوی متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به علامه افت قندخون در افراد گفت: رنگ پریدگی، ضعف و بی‌حالی، سرگیجه و عدم توانایی انجام کار از جمله علائم افت قندخون در افراد است. گاهی در برخی موارد افت شدید قندخون در افراد موجب مرگ می‌شود. دکتر صفوی ادامه داد: حد نرمال قندخون در افراد بزرگسال بین ۸۰ الی ۱۰۰ است و کمتر از این میزان افت قندخون فرد را نشان می‌دهد و در این زمان فرد سریعاً باید با مصرف قندهای ساده مانند جای نبات و عسل و... که سریعتر قندخون را افزایش می‌دهد، افت قندخون را کاهش دهد و آن را به حد نرمال برساند. دکتر صفوی در تشریح عوامل افت قندخون گفت: در افراد دیابتی مصرف بیش از حد داروها و فرس و انسولین باعث افت قند خون می‌شود و در افراد سالم نیز عواملی همچون گرفتن رژیم‌های لاغری سرخود ممکن است به وجود آید که در این رابطه به افراد توصیه‌اکید می‌شود جدا از گرفتن رژیم‌های لاغری سرخود و بدون تجویز پزشک متخصص خودداری نمایند تا به سلامتی خود آسیب نرسانند.

