

فرمانده انتظامی استان قم:

قم برای مجرمان ناامن است

دستگیری ۱۰۸ متهم و کشف ۱۰۰ کیلو تریاک با اجرای طرح ذوالفقار

رئیس شورای شهر قم:

پروژه های عمرانی قم تعطیل نشده است

رئیس شورای هیئات مذهبی استان قم در گفت و گو با ایمان:

هیات باید «منبر محور» باشد نه «مداح محور»

ایمان: رئیس شورای هیئات مذهبی استان قم گفت: اظهار داشت: سفارش اکید ما همیشه این بوده که هیات باید منبر متأسفانه یکی از آسیب‌های جدی برخی از هیئات مذهبی و اهمیت چندانی برای منبر قائل نیستند.اینکه مداح می تواند تأثیر حجت الاسلام سید محمد چهل اختراعی در گفت و گو با ایمان زیادی بر مستمعین داشته باشد را قبول دارم ...

مدیر کل هواشناسی استان خبر داد:

احتمال بارش نرمال پاییزه در قم

مدیر کل روابط عمومی و بین الملل شهرداری قم خبر داد:

تشکیل ستادبزرگداشت واقعه غدیر در شهرداری قم

استاندار قم تأکید کرد:

تسریع در ایجاد و توسعه کمر بند سبز قم

ایمان:استاندار قم با اشاره به اهمیت مقابله با مشکلات زیست محیطی در قم، بر ضرورت تسریع در ایجاد و توسعه کمر بند سبز این شهر تأکید کرد. حجت الاسلام والمسلمین صالحی منش در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه استان قم که در منطقه اعلایی برگزار شد، طی سخنانی ضمن تبریک فرارسیدن عید قربان، مسئله ی آب و محیط زیست را از اولویت های مهم استان قم دانست و گفت: هر ساله با کم شدن میزان بارندگی و افزایش خشکسالی این مساله بیشتر اهمیت پیدا می کند. استاندار قم با بیان اینکه در سالهای اخیر آب به مساله ی چالشی در کشور تبدیل



مدال طلا بازی های آسیایی بر سینه کاراته کای قمی

همزمان با روز عید سعید قربان وبه همت مدیریت شهری قم انجام شد:

ایجاد ۹ مرکز خدمات فروش و ذبح رایگان دام در سطح شهر قم

پهداشتی صورت گیرد اظهار داشت: در این محل‌ها ناظرین شرعی، نمایندگان دامپزشکی، و نیروهای کشتارگاه و اکپ‌های ویژه خدمات شهری حضور داشتند. وی با بیان اینکه از حدود ۲ هفته پیش بحث عید قربان و ایجاد محل های ذبح دام را را در دستور کار خود قرار دادیم، خاطر نشان کرد: ایجاد و مناسب سازی فضاهای محیطی در راستای عرضه و ذبح دام شامل ایجاد غرفه،استقرار تانکرهای شستشو، آب بهداشتی

ایمان: معاون خدمات شهری شهرداری قم با بیان اینکه مدیریت شهری قم برای اولین بار از ذبح دام به‌طور غیربهداشتی در سطح شهر جلوگیری کرد،گفت: به منظور ذبح بهداشتی و شرعی دام در روز عید سعید قربان اقدام به ایجاد ۹ مرکز خدمات ذبح دام به‌طور رایگان در سطح شهر کردیم .

مهدی اصفهانیان مقدم با اشاره به اینکه سعی داشتیم این کار با رعایت کامل موازین شرعی و

آگهی مجمع عمومی خانه مطبوعات استان قم

به اطلاع کلیه اعضای محترم خانه مطبوعات استان قم می‌رساند **جلسه**

مجمع عمومی خانه مطبوعات در مورخ سه شنبه **۹۳/۷/۲۹** راس

ساعت ۱۵ در سالن همایش اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان

قم واقع در بلوار جمهوری اسلامی برگزار می گردد.

دستور جلسه:

بررسی اساسنامه جدید خانه مطبوعات ابلاغی از سوی وزارت فرهنگ

و ارشاد اسلامی

خانه مطبوعات استان قم

قابل توجه مودیان محترم مالیات بر ارزش افزوده

مهلت ارائه الکترونیکی

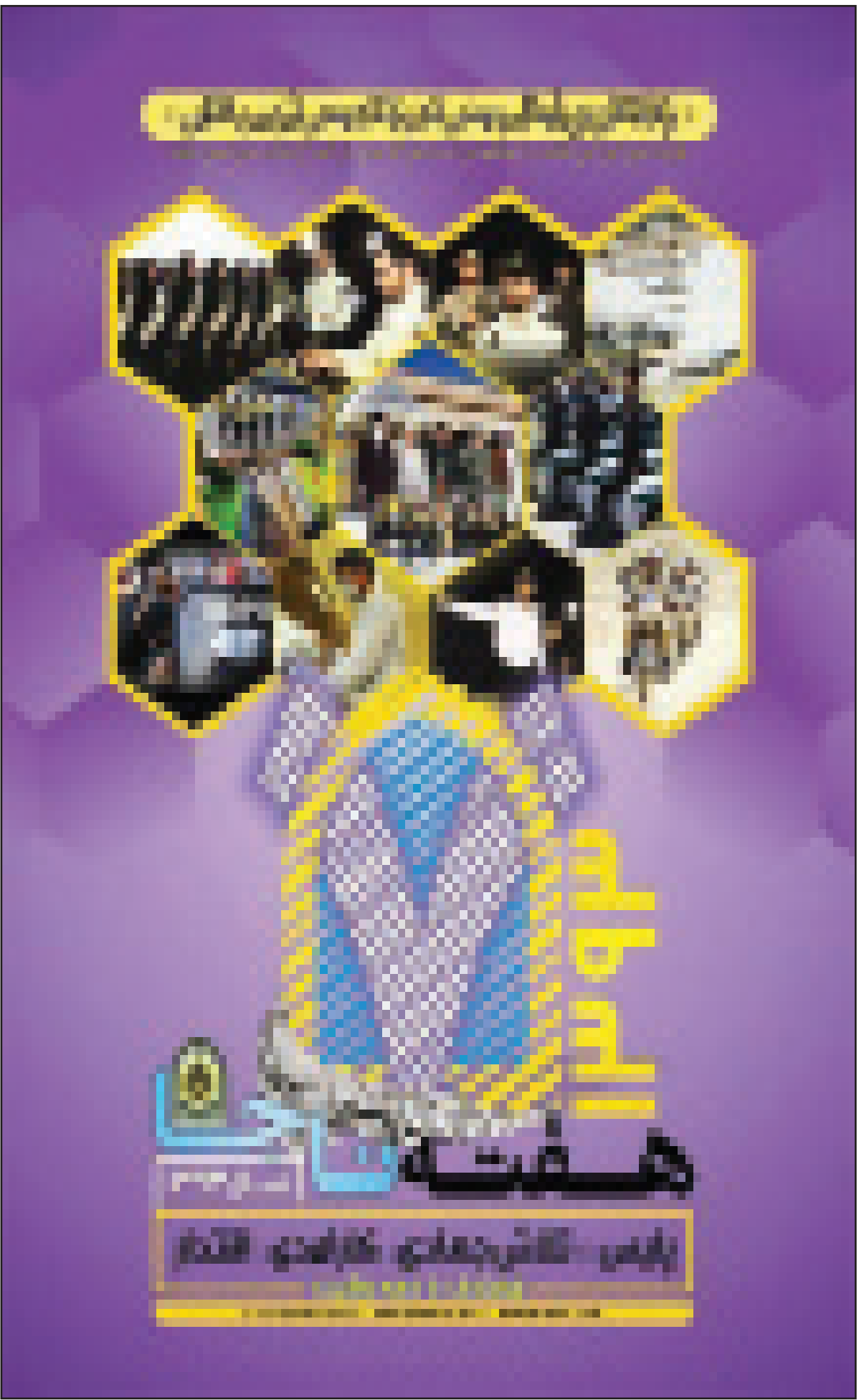
اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده

دوره تابستان ۱۳۹۳ از طریق

سامانه www.evat.ir حداکثر تا

۱۵ مهر ماه می‌باشد.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان قم



یادداشت‌روز

به مناسبت آغاز هفته نیروی انتظامی

حافظان نظم و امنیت

ابتکار نامگذاری هفته نیروی انتظامی در امتداد ایامی که جامعه همچنان در حال و هوای بزرگداشت هفته دفاع مقدس به سر می برد، تداعی گر این معناست که آنچه که دستاوردهای عظیم انقلاب و دفاع مقدس را به خوبی حفظ کرده، علاوه بر حضور حماسی مردم و سایر نیروهای مسلح، نقش آفرینی موثر، عینی و پیدای و پنهان دارمورزان جل برکت نیروی انتظامی در پیشگیری از جرائم، برقراری امنیت و آرامش افزایش رضایتمندی مردم و اجرای نظم و قانون است؛ بخصوص آنکه اِعمالِ قرار گرفتن اِلمِ هفته نیروی انتظامی در فاصله معنوی دو عید بزرگ قربان و غدیر، شکوه، میمنت و تالواو-خاصی به این ایام و برنامه های گسترده آن بخشیده است.نیروی انتظامی در آغاز جنگ و در نقاط مرزی، خط مقدم جبهه بود و شهادی عزیزی که در حراسات از مرزهای میهن اسلامی در گذشته و حال جان خود را تقدیم نموده اند، خود گواه محکمی بر صدق این مدعا هستند که نیروی انتظامی در برقراری امنیت، اجرای قانون و نظم بخصوص در برخورد با انواع فتنه ها و ناهنجاری ها، در گستره جغرافیای میهن اسلامی از کوچه پس کوچه های شهر تا فضای مجازی و پهنای آسمانی مرزهای کشور، صفر تا صد حضوری هوشمندانه، مخلصانه، چهادی و دائم دار داکتر چه به ظاهر جنگ ۸ ساله پایان یافته است اما سربازان جان بر کف ولای می ملت در نیروی انتظامی، با بهره مندی از رهنمودها و اولامر فرماندهی معظم کل قوا، سنگرهای شهادی گرفتند، جانبازان و آزادگان عزیز و به طور کلی دستاوردهای دفاع مقدس و امنیت و آرامش مردم، این ولی نعمتان انقلاب را با جدیت تمام از گزند تهدیدها و آسیب ها حفظ کرده اند تا جایی که در این راه با جانفشانی های خود برای نظام اسلامی افتخار آفرینی کرده و ثابت نموده اند که "در باغ شهادت همچنان بار است" به یقین در انتخاب شعار " پلیس، تلاش جهادی کارآمدی و اقتدار "، هر چند ظarf کلمات به طور کامل گویای حق و مقام رفیع جایگاه نیروی انتظامی و پرسنل خدوم آن بخصوص فرماندهان بزرگوارى که غالباً از پیشکسوتان دفاع مقدس و از خانواده های معظم شهدا و ایثارگران هستند، نمی باشد، اما بیانگران است که پلیس، با تجهیز به پیشرفته ترین فناوری ها، کارآمدی خود را در برابر انواع تکنولوژی های روز دنیا، خدمت به مردم و همچنین دفاع از آنان در برابر شرکدهای پیشرفته تبهکاری و روزرسانی کرده و در این راستا، اقتدار و قاطعیت در اجرای مأموریت ها را با مفهومی برگرفته از منطق توام با علم و قانون سرلوحه کار خود قرار داده است. نیروی انتظامی به لحاظ برخورداری از روحیه مردمی که خود را اجای از آحاد مردم نمی داند و به لحاظ برخورداری از آموزه های دینی و تمسک به سیره شهدا و همچنین حضور در خط مقدم جانفشانی در حوادث گوناگون و لایه های مختلف پیکره جامعه، در زمره خدمتگزارترین نیروهاست.امروز مذهب امنیت پایدار و مثال زدنی کشور در منطقه و جهان که به برکت خود پاک شهدا و ایثارگری رزمندگان اسلام حاصل شده است، مروجن ناشی های فرزندان برومند ملت قهرمان ایران در نیروهای نظامی و قوای مسلح بخصوص نیروی انتظامی است که بر اساس رهنمودهای مدیرانه فرماندهی معظم کل قوا احداث آیت الله العظمی امام خاتمه ای، حرکت امامینا بخشی و حضور گرم خود را تا رسیدن به دولت یازم با قوت و صلابت در جای جای میهن اسلامی به منصف ظهور می رسانند.

✽مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان قم

اخبار

آیت‌الله نوری همدانی:

عقب‌ماندگی‌های قم باید جبران شود

ایمان: یکی از مراجع تقلید در قم گفت: باید عقب‌ماندگی‌های شهر قم جبران شود تا شهری نمونه و آباد در خور نام نظام جمهوری اسلامی ایران که خاستگاهش این شهر است، داشته‌باشیم.

آیت‌الله حسین نوری همدانی در دیدار اعضای هیئت رئیسه شورای شهر قم که پیش از ظهر جمعه در دفتر وی بر گزار شد،اشاره به اینکه شهر قم شهری مقدس است، بیان کرد: در اخبار و روایات ما بر اهمیت شهر قم تأکید شده است و چشم محرومان و مستضعفان عالم به این شهر دوخته شده است.آیت‌الله نوری همدانی افزود: خوبیبخته در سال‌های اخیر خدمت خوبی در شهر قم انجام شده و امیدوارم این خدمات با سرعت بیشتری ارائه شودوی با اشاره به اینکه حکومت شاهنشاهی مانع از رشد و پیشرفت شهر قم شد، بیان کرد: باید عقب‌ماندگی‌ها جبران شود تا شهری نمونه و آباد در خور نام نظام جمهوری اسلامی ایران که خاستگاهش این شهر است داشته‌باشیم و بتوانیم آن را به عنوان نمونه و الگو به جهان معرفی کنیم.

نماز عید قربان در حرم مطهر و مسجد جمکران بر گزار شد

ایمان: نماز عید قربان در حرم مطهر حضرت معصومه (س)، مسجد جمکران و بقاع امامزادگان (ع) استان قم‌اقامه شد.

به گزارش خبرنگار ما، مردم مومن و راجو، روز گذشته باحضور در مساجد و اماکن متبرکه که نماز عید قربان را به جماعت اقامه کردند و پس از آن با انجام قربانی و کمک به نیازمندان و محرومان، از درگاه ذات اقدس الله طلب مغفرت کردند. نماز عید قربان در حرم مطهر کریمه اهل بیت (س) به امانت آیت الله العسید محمد سعیدی امام جمعه‌قم و تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س)و در مسجد مقدس جمکران به امانت آیت الله سید ششم حسینی پوشه‌ری مدیر حوزه های علمیه کشور اقامه شدبر اساس این گزارش: نماز عید قربان در مساجد و بقاع متبرکه که نمازگردان(ع) استان قم همچون امامزادگان؛ ابراهیم (ع)، سیرو، سلطان محمود (ع)، زینب خاتون (س) و صرم و زکریا؛ ا حلسجستان قایم‌اقمه شد.

رئیس ستاد بازسازی واقعه غدیر:

واقعه غدیر در ۱۱۳ نقطه کشور بازسازی می‌شود

ایمان: رئیس ستاد بازسازی واقعه غدیر گفت:امسال در یکصد و سیزده نقطه کشور واقعه غدیر بازسازی می‌شود و سال آینده نیز در خارج از کشور بازی خواهدشد.

سردار یعقوب سلیمانی در دیدار با آیت الله حسینی پوشه‌ری مدیر حوزه‌های علمیه کشور اظهارتقدیر و تحسین از بازسازی واقعه غدیر قم به همت مردم و کادر خودپس می‌پس از ۱۴۰۰ سال در سال ۹۰ در منطقه عمومی حدفاصل کوه خضر بنی(ع) و مسجد مقدس جمکران با موفقیت انجام شد.

وی افزود: این حرکت ماندگار با استقبال بیش از پیش مردم در شهرهای مختلف کشور هر ساله رو به افزایش رقت به طوری که در سال ۹۰ بیش از ۷۳نقطه کشور، سال ۹۱ در ۸۳ شهر، سال ۹۲ در ۱۲۰ نقطه کشور و بیش از یک میلیون بازدیدکننده و انجام ده‌ها کارگاه آموزشی و خاطره‌گویی با موفقیت به اتمام رسید.

سردار سلیمانی به برنامه های اِعمال مراسم غدیر اشاره کرد و گفت: واقعه غدیر اِعمال در بیش از ۱۱۳ نقطه کشور بازسازی می‌شود و شهرهایی که بتوانند از نظر غنی سازی و ترویج فرهنگ غدیر و جذب مخاطب فعالیت چشمگیری داشته‌باشندانتخاب و برای سال آینده در خارج از مرزهای ایران ای واقع را بازسازی می کنند.

وی افزود: برپایی نمادین واقعه غدیر در شهرهای نجف، کربلا و بیروت نقاطی است که برای منتخبین اِعمال در نظر گرفته شده‌است.

مسئول سازمان بسیج پیشکسوتان جهاد و شهادت استان قم خبر داد:

عضویت ۲۶۰۰ نفر در سازمان بسیج پیشکسوتان قم

ایمان: مسئول سازمان بسیج پیشکسوتان جهاد و شهادت استان قم از عضویت ۲۶۰۰ پیشکسوت نیروهای مسلح نِظام در این سازمان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سپاه استان قم، سید مهدی رضویان طی سخنانی در همایش بسیج پیشکسوتان جهاد و شهادت با گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان دفاع مقدس بخصوص شهیدان کفوری، فلاخی، کلاه‌دوز، لامجو و جهان آرا که هفتاد مهر سالروز شهادت آنان روز قشر بسیج پیشکسوتان نامیده شده‌است، ابراز داشت: شهید شاخص سال ۹۳ در کل کشور شهید جهان آرا انتخاب گردیده است.

وی با بیان این‌که بک پیشکسوتان نیروهای مسلح مسئولیت پاسداری از دستاوردهای انقلاب را به نسل جوان منتقل نمودند، گفت: در این همایش دور هم جمع شده ایم تا راه شهدا را ادامه دهیم و هم قسم شدیم که تا آخرین لحظه در راه آرمان های حضرت امام(ره) که حاکمیت مستضعفان است، با بهره گیری از رهنمودهای مقام معظم رهبری در حننه خواهیم ماند.

رضویان با اشاره به اینکه در شهرستانها بافرارخوان اولیه مجامع و شوراها بسیج پیشکسوتان جهت انتخاب شده و کمیته های تخصصی بسیج گرفت، اذعان داشت: تشکیل ۳۰۰۰۰کانون بسیج پیشکسوتان در استان قم، همتی‌های قرآنی، حلفات صالحین و حفظ اسحجام و بروز رسانی اطلاعات از برکات تشکیل سازمان در قم بوده‌است.

پیشکسوت بسیجی استان قم با تأکید بر اینکه هر یک از پیشکسوتان نیروهای مسلح در حلفات صالحین و کمک یک مربی و سرگروه هستند، ابراز داشت: هیئت دفاع قرآنی و حلقه های صالحین از برنامه های ثابتی هستند که به طور مبر اجرا می‌شود ضمن آنکه اهتمام به حضور در برنامه‌های عمومی،مجمع‌فصلی، مراسمات استانی، همایش‌ها با توسعه سازمانی و... از نقش آفرینی های عمده پیشکسوتان می باشد.

ایمان:استاندار قم گفت:آموزش های فنی و حرفه‌ای باید مطابق باسنداشتغال استان باشد و باید به گونه‌ای ارائه‌شود که نیاز جوانان وشرایطاقلمی، آب و هوایی و جمعیتی قم در آن دیده‌شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدصادق صالحی منشر روز شنبه در مراسم تجلیل از مدال آوران استان قم در پانزدهمین دوره مسابقات ملی مهارت بیان داشت: نباید به آموزش های سازمان فنی و حرفه ای نگاهی هزنه‌ای داشته‌باشیم و در حقیقت این آموزش‌ها سرمایه‌گذاری به شمار می‌روندوی ابراز داشت: ایران اسلامی از جوانان خوش فکر و مستعدی برخوردار است و از این رو هیچ‌گاه نباید از آموزش های فنی و حرفه ای غفلت ورزیموی نقش آموزش حسلی که در آن قرار داریم باید در بخش آموزش های فنی و حرفه ای و مهارت را بسیار مهم دانست و بر لزوم توسعه کمی



و کیفی این آموزش‌ها در قم تأکید کرد. صالحی گفت: آموزش‌ها در قم باید به شرایط و حرفه ای‌ها و غفلت از آموزش‌های حسلی که در آن قرار داریم باید در بخش آموزش های فنی و حرفه ای و مهارت

مدیرکل هوشناسی استان خبر داد:

احتمال بارش نرمال پاییزه در قم

ایمان: مدیرکل هوشناسی استان قم با اشاره به پیش بینی وضعیت بارش در استان قم گفت: مطابق پیش بینی های فصلی و نرمال انجام گرفته بین ۹۰ تا ۱۱۰ درصد احتمال می رود، میزان بارش در استان در فصل پاییز در حد مقدار نرمال تعیین شده یعنی ۱۷۰ میلیمترباشد.

ریحی زاعی با اشاره به وجود حجم عظیمی از ریزگردها در شهر قم، اظهار داشت: ریزگردها که در اصلاح به عنوان گرد و غبار شناخته می‌شوند، به علت خشکسالی های های چند سال اخیر بوجود آمده‌اند.

وی با اشاره به تأثیر میزان بارندگی‌ها در میزان نفوذ گرد و غبارها در این استان، تصریح کرد: تنها در صورت بارندگی خوب،شاهد کاهش ریزگردهاخواهیم بود.مدیرکل هوشناسی، قم همچنین با اشاره به ریزگردها به این استان، اظهار داشت: ورزش‌بادهای شرقی که بیشتر در فصل تابستان اتفاق می افتاد، مهمترین علت نشستن گرد و غبار بر چهره

کافی نبوده و باید در راستای ایجاد اشتغال شاهد دانش آفرینی باشیموی تأمین نیروی کار ماهر و متخصص بومی مورد نیاز استان را از مهمترین وظایف اداره کل آموزش فنی و حرفه ای ذکر کرد و گفت: ارتقاء سطح مهارت و توانایی روستائیان و شاغلین بخش صنایع باید بیش از پیش به مورد توجه قرار بگیرد.استاندار قم همچنین توانمند سازی بانوان را در راستای توانمند سازی خانواده ها بنسبار مهم توصیف کرده و آن را عاملی مهم در راستای توسعه و بهبود مشاغل خانگی و کاهش آسیب های اجتماعی ذکر کردوی تأکید کرد: در حالی که در کشور با معضلاتی چون اعتیاد و بیکاری مواجه هستیم باید اشتغال را جدی گرفته و اگر آموزش فنی و حرفه ای جدی گرفته شود، هزینه های بسیار در دادگاه‌ها و زندان‌ها صرف نخواهد شد.

مدیرکل هوشناسی استان خبر داد:

احتمال بارش نرمال پاییزه در قم

بوده‌است، و در حال حاضر نیز تقریباً پشت سرگذاشته شدن دوره ۵ ساله خشکسالی باید انتظار یک دوره ۵ ساله بارندگی خوب را داشت.

مدیرکل هوشناسی استان قم باذعان به اینکه بارندگی‌های احتمالی اِعمال جبران خشکسالی‌های گذشته،را نخواهد کرد، افزود: با توجه به کمبود سالیانه ۲۵ تا ۳۵ درصد بارندگی در یک دوره ۵ ساله قم در مجموع بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ درصد با کمبود بارندگی مواجه شده که اگر حتی به صورت ۱۰۰ درصد برآورد شود، این میزان بارش در استان در فصل پاییز در حد مقدار

نرمال تعیین‌شده یعنی ۱۷۰ میلیمترباشد. زاعی در بخشی دیگری از سخنان خود با اشاره به پیش‌بینی وضعیت بارش در استان قم، اظهار داشت: مطابق پیش‌بینی های فصلی و نرمال انجام گرفته بین ۹۰ تا ۱۱۰ درصداحتمال می‌رود میزان بارش در استان در فصل پاییز در حد مقدار

نرمال تعیین‌شده یعنی ۱۷۰ میلیمترباشد. وی با اشاره به بررسی‌های صورت گرفته در خصوص روند بارندگی های انجام شده طی ۳۰ سال اخیر در این استان، افزود: طبق نتایج این بررسی‌ها در این مدت هر ۵ سال خشکسالی‌هایی در استان صورت گرفته‌اند ا در ۵ سال بعدی تقریباً روند و میزان بارندگی برابر با ۱۷۰ میلیمتر و بالاتر از آن

در هم‌اندیشی با رئیس مرگزی فرش مطرح شد:

کمبود نقدینگی مهمترین مشکل تولیدکنندگان فرش دستباف قم

یکی از مهم‌ترین مشکلات تولیدکنندگان فرش دستباف قم ذکر کرده‌ه گفته این پیشکسوت فرش دستباف قم، قرار بود تسهیلاتی از طریق صندوق مهر امام (رضاع) در اختیار تولیدکنندگان قرار بگیرد که این اقدام امکان پذیر نشده‌است. **بی‌ رغبتی بافندگان فرش**

رئیس اتحادیه تعاونی‌های روستایی قم بانک‌ها را بزرگ‌ترین آفت اقتصاد دانست و بیان اینکه صادرکنندگان فرش دستباف قم بازار خارج از کشور را از دست داده‌اند اظهار کرد: البته غفلت از تبلیغات خارجی و داخلی هم به این مشکلات افزوده‌است، بنابراین از مرگزی فرش انتظار می‌رود در ترویج بازار داخلی و تبلیغات فرش دستباف به فعالان فرش دستباف کمک کند.

کاطمی از اعضای هیئت مدیره اتحادیه صنفی فرش دستباف قم دراروپون صنف یکپارچه و فهمیم و دانا در زمینه فرش دستباف را از مزیت‌های این استان ذکر کرد و افزود: ما در قم مشکل کادرنایم و استادکاران فرش دستباف قم با سخاوت برخورد می کنند و از حق بافنده دفاع می‌کنند.

به گفته وی روحیه تنوع طلبی، به روزپون، مشورت کردن و صاقق بودن در تولیدکنندگان فرش دستباف قم وجود دارد.

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان قم:

۶۰ پروژه در بخش گردشگری قم در حال اجراست

چشم پوشی نیست و در همه جوامع در سالهای اخیر اقتصاد کشورها بر گردشگری پایه گذاری شده‌است، رونق اقتصادی، توسعه و پیشرفت انواع زیرساخت های اقامتی، توسعه و پیشرفت راه ها، جاده ها و فرودگاه‌ها و افزایش ورود ها به کشور را از جمله مزایای توسعه گردشگری برشمرد.رضای اعلام کرد که به مناسبت هفته گردشگری همایش مدیران تاسیسات گردشگری در مجتمع ونوس به منظور تجلیل از مدیران نمونه این بخش برگزار شد (ع) واقمگاه‌ها برای چهار هزار و ۵۰۰ نفر اشتغالزایی ایجاد و نزدیک به سه هزار و ۵۰۰ تخت به تخت های اقامتی استان اضافه می شود. وی خاطرنشان کرد: در شش ماه نخست اِعمال نزدیک به یک میلیون و ۵۸۲ هزار نفر مسافر در اقامتگاههای قانونی استان قم اقامت کرده اند. وی با بیان به اینکه سالانه ۵۰۰ میلیون زائر وارد قم می شود، اظهار داشت: در برنامه توسعه اقتصادی قم، گردشگری مذهبی محور توسعه استان قرار داده شده‌است و با توسعه گردشگری، چرخ اقتصادی استان بیش از پیش خواهد چرخید و شاهد رضایتمندی هر چه بیشتر زائران و گردشگران خواهیم بود. وی با بیان اینکه تأثیر گردشگری بر روی اقتصاد قابل

معاون امور زائرین استانداری قم خواستار شد:

تسهیل قوانین برای حل مشکل سرمایه گذاران بخش گردشگری

یاد گیریم از ظرفیت حضور آنان در اماکن مقدس شهر استفاده کنیم. اسماعیلی همچنین بر توسعه و ساماندی پارکینگهای شهر قم به خصوص پارکینگ های اطراف حرم تأکید کرد و افزود: زائران به پارکینگ، اسکان و امنیت خود اهمیت زیادی می دهند و تأمین آن از اهمیت بالایی برای مدنظر کردن آنها بر خوردار است.

وی با بیان اینکه حضور زائران در شهر قم بهره اقتصادی برای فعالان گردشگری شهر قم خواهد داشت گفت: قوانین را کرد گفت: ۴۱ فقره شاع ۲۰۰ کیلومتری قم وجود دارد که با دوساعت رانندگی به شهر قم می رسند و باید

مدیرعامل شهرک های صنعتی استان قم:

صنایع فرهنگی می توانند در شهرک چاپ و نشر مستقر شوند

می تواند هزینه های اجتماعی، رفتاری و اخلاقی را در سایر امور کاهش داده و موجب شگوفایی جامعه‌شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالرضا ایزدینده افزود: از این رو شهرک صنعتی چاپ و نشر نیز می تواند به عنوان یک زیرساخت سخت افزاری، محلی برای نشر اندیشه اسلامی از شهر مقدس قم به عنوان ام القریا جهان اسلام باشد.

وی، بر اهتمام جدی در خصوص حل مشکل استقرار صنایع چاپ و نشر تأکید و گفت: می توان با رایزنی هایی نسبت به ایجاد تسهیلات لازم اعم از اعتباری و غیره نسبت به ترتیب صنوف چاپ و نشر برای حضور در شهرک اقدام کرد. وی از استقرار صنایع مرتبط با فرهنگ و چاپ و نشر در این شهرک استقبال و خاطرنشان کرد: می توانیم هر نوع صنعت مرتبط با فرهنگ را شناسایی کنیم و از آنان برای استقرار در شهرک صنعتی چاپ و نشر دعوت به عمل آوریم.

حوادث

فرمانده انتظامی استان قم:

قم برای مجرمان ناامن است

ایمان: فرمانده انتظامی استان قم با بیان اینکه قم برای مجرمان ناامن است از دستگیری ۱۰۸ متهم و کشف ۱۰۰ کیلو تریاک با اجرای طرح دوافزار خبر داد.

سردار کاظم مجتبیایی در جمع تیم های مختلف سوم طرح دوافزار گفت: این طرح با هدف برخورد با رازل و اوباش، مخلان نظم و امنیت عمومی، قاچاقچیان مواد مخدر و مزاحمان نوامیس مردم و با همکاری و مشارکت دستگاه قضایی استان و با بهره گیری از ۴۰ تیم عملیاتی و قریب به ۱۶۰ نفر نیروی پلیس تا پاسی از شب قاطعانه به مرحله اجرا در می آید.

سردار مجتبیایی افزود: در تقاء تعاملات دو مجموعه نیروی انتظامی و دستگاه قضایی موجب افزایش امنیت در جامعه‌است. وی با بیان اینکه استان قم برای مجرمان به منطقه نامنی تبدیل شده و در آن احساس نا امنی می کنند، ادامه داد: مجرمان باید بدانند در قم هیچ پناهگاهی برای مجرمان وجود ندارد، نیروی انتظامی و دستگاه قضایی استان به شدت با آنها برخورد خواهد کرد.

فرمانده انتظامی استان قم پس از اتمام عملیات با اشاره به نتایج و دستاوردهای اجرای این طرح اظهار داشت: در نتیجه اجرای این طرح ۱۰۸ نفر افراد سابقه دار، قاچاقچی مواد مخدر، اراذل و اوباش، مزاحمان نوامیس مردم و بعضاً افراد سابقه‌دار که تحت تعقیب بودند، دستگیر شدند.

سردار مجتبیایی عنوان کرد: در مرحله بررسی و کنترل جاده‌ها نیز ۱۰۴ کیلوگرم تریاک و مقادیری شربت متانول و چند دستگاه تجهیزات در یافت از مامواره کشف شد.

حادثه مرگبار در اتوبان تهران – قم

ایمان: سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران گفت: یوازگونی خودروی سواری پژو در اتوبان قم – تهران جان جوانی ۲۲ ساله را گرفت.

سید جلال ملکی، در تشریح جزئیات این حادثه گفت: در ساعت ۴:۵ بامداد روز جمعه یک مورد حادثه خودرویی به سالانه ۱۲۵ اعلام شد و پس از آن ستاد فرماندهی عوامل ایستگاه ۵:۱۵ را به همراه تجهیزات مربوطه به محل اعزام شده واقع در مسیر جنوب

به شمال اتوبان قم – تهران بعد از عوارضی اعزام کرد. ملکی افزود: پس از حضور آتش‌نشانان در محل مشخص شد که یک دستگاه سواری ۲۰۶ به‌هنگام حرکت تا ناگهان از مسیر اصلی خود منحرف شده و پس از برخورد با گاردریل میانه بزرگ‌راه واژگون و متوقف شد.

ملکی با بیان اینکه سرشنین ۲۳ ساله این خودرو از کابین به بیرون پرتاب شده و روی گاردریل‌ها افتاده بود گفت: سرشنین دیگر نیز که آقای ۲۷ ساله بود درون کابین محبوس شده و در وضعیت خطرناکی قرار داشت. سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران با بیان اینکه عوامل اورژانس مرگ جوان ۲۲ ساله را با دلیل شش جراحات وارده تأیید و اعلام کردند تصریح کرد: گزوهی دیگر از آتش‌نشانان با استفاده از تجهیزات هیدرولیکی کابین به‌شش کابین خودروی سواری کرده و جوان ۲۷ ساله را در حالیکه شدیدا دچار آسیب دیدگی شده اما زنده بود، خارج کرده و برای انتقال به بیمارستان به عوامل اورژانس منتقل در محل حادثه تحویل داندندوی افزود: دو بیمارستان پس از اِیمن سازی محل و استقرار خودروی سواری به حاشیه بزرگ‌راه در ساعت ۵:۱۷ به عملیات خود خاتمه دادندبه گفته ملکی علت این حادثه از سوی عوامل پلیس راهنمایی و رانندگی بررسی و اعلام خواهد شد.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان خبر داد:

تسهیلات ویژه پلیس قم برای ترخیص وسایل نقلیه

ایمان : رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی قم از ارایه تسهیلات ویژه پلیس برای ترخیص خودرو و موتور سیکلت‌ها های توقیفی در پارکینگهای استان به مناسبت فرار رسیدن عید معصیت قربان و هفته ناجا خبر داد.

به گزارش ایمان به نقل از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ کریم الله حسینی، با اعلام این خبر افزود: تمامی مالکان وسایط نقلیه اعم از خودرو و موتور سیکلت که براساس قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی وسیله نقلیه آنان توسط ماموران توقیف به و پارکینگ منتقل شده‌اند می توانند از تاریخ ۱۲ لغایت ۱۹ مهرماه از تسهیلات ترخیص پارکینگ بهره‌مند شوندوی با بیان اینکه مالکان می توانند در درست داشتن مدارک احرار مالکیت نسبت به ترخیص وسیله نقلیه خود اقدام کنند، اضافه کرد: این تسهیلات فقط شامل وسایل نقلیه ای که سوراخ به دلیل تخلفات رانندگی توقیف شده، می باشدوی ادامه داد: وسایل نقلیه ای که به دستور مراجع قضایی توقیف و یا به علت ارتکاب جرایم دارای شاکی خصوصی برای توقیف می باشندمشمول این تسهیلات نمی شود. در این خبر اشاره ای در تسهیلات در نظر گرفته شده، نشده‌است.

خبر

با شعار بهشت تا بهشت:

زائر کربلا با پای پیاده وارد قم شد

ایمان : محمد ابراهیم خمسه زائر کربلا که سفر خود را با پای پیاده از مشهد مقدس به سمت کربلا آغاز کرده بود، روز جمعه وارد قم شد.

به گزارش ایرنا وی که سفر خود را از ۱۴ روز جمعه وارد هرامان با هشتم شوال سالروز تخریب قیور لثمه (بقع) که با عنوان «بهشت تا بهشت» شروع کرده بود در عوارضی آزاره‌ها قم – تهران مورد استقبال جمعی از مسئولان و مردم قم قرار گرفت.وی پس از عبور از استان های خراسان شمالی، گلستان، مازندران، گیلان، زنجان، قزوین، البرز و تهران به استان قم رسید و پس از زیارت حرم مطهر حضرت معصومه (س) در آیین عبادی بسیار نماز جمعه قم شرکت کرد.خمسه در این رابطه با بیان اینکه عشق و محبت به اهل بیت (ع) موجب شده است تا در طی این مسیر طولانی احساس خستگی نکند به خبرنگاران گفت: پیاده روی خود را با هدف ترویج فرهنگ رضوی و عاشورایی آغاز کرده ام و با شعار «ماهانه ۱۰ هزار ریل» برای بازسازی و توسعه حرم های مطهر اهل اطهار (ع) در سلمار، کاظمین، نجف و کربلا حمله پیام ستاد بازسازی عتبات عالیات نیز هست.وی با اشاره به مسافت چهار هزار کیلومتری مسیر قم به سرافا به عبور از استان های مرکزی، لرستان و ایلام وارد کشور عراق خواهم شد و طبق برنامه ریزی در اربعین حسینی به کربلای معلا خواهم رسید و با این پیاده روی قصد مرام گشویی از عشق و ارادت بی مثال ایرانیان را در بیت (ع) به ویژه امام حسین(ع) برای تمام مردم و پیش از این نیز بهار مسیر ۷۵کیلومتری خرم آباد،قمبره امامزاده شمس الدین، از فرزندان حضرت امام موسی کاظم(ع) در استان لرستان را طی کرده و نیز در سفری دیگر مسیر لرستان تا حرم مطهر حضرت معصومه (س) و حرم مطهر امام خمینی (ره) ا پیاده پیموه‌است.

در بازی های آسیایی اینچئون صورت گرفت:

مدال طلا بر سینه کاراته کای قمی

ایمان:امیر مهدی زاده کاراته کای قمی نماینده وزن ۶۰– کیلوگرم تیم ملی کاراته در فینال بازی های آسیایی ۲۰۱۴ اینچئون با شکست نماینده اردن به مدال طلا دست یافت.

امیر مهدی زاده نماینده وزن ۶۰– کیلوگرم تیم ملی مردان کاراته روز جمعه در فینال مسابقات با شکست نماینده اردن با نتیجه ۶ بر ۵ مدال طلای این دوره و مسابقات رازا آن خود کرد.امیر مهدی زاده که در اولین حضور خود مدقفل «صفرعلی دولوف» از تاجیکستان با ۸ بر صفر پیروز شد بود در دور دوم «اولگ فی» از چین را با ۱۱ بر ۵ شکست داد و به جمع ۴ میاز برتر این وزن راه یافت. این کاراته کای قمی در مرحله نیمه‌نهایی با کاراته‌کا کره جنوبی مبارزه کرد و توانست با نتیجه ۳ بر ۲ حریف خود را شکست دهد، و به دیدار پایانی برسد.امیر مهدی زاده پس از کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی اینچئون عنوان کرد: به همسرم قول داده بودم مدال طلا کسب کنم و حالا این مدال را به او تقدیم می‌کنم. وی ادامه داد: در گولنگجوی چین با ناآوری حنف شدم و در این دوره امده بودم مدال طلا را به دست آورده و ناگهی دوره قبل را جبرن کنم.مهدی زاده با بیان اینکه خدا را شکر می‌کنم مرد زحمت‌ها را گرفته‌م، متذکر شد: حریف ارذنی خوب بود و رقص پای خوبی داشت اما این اِین حال من از او شناخت خوبی داشتم و توانستم پیروز شوم.

معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان قم خبر داد:

برپایی ایستگاه سلامت در دانشگاه‌های قم

ایمان : معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان قم از برپایی ایستگاه سلامت در دانشگاه‌های قم، حضور اعضای دانشجویی سازمان هلال احمر در جمع دانشجویان جدیدالورود خبر داد.

محمد مصباحی بیان کرد: اعضای دانشجویی سازمان جوانان هلال احمر در کانون‌های دانشجویی مستقر در دانشگاه‌ها، دانشجویان تازه وارد، دانشگاه‌ها را با جمعیت هلال احمر و سازمان جوانان هلال احمر آشنا می کنند. وی گفت: در این طرح دانشجویان جدیدالورود با اهداف و وظایف جمعیت هلال احمر و فعالیت‌های سازمان جوانان هلال احمر آشنا می شوند و ظرفیت بیشتر مناسب برای همکاری‌های علمی و امادگی در بین دانشجویان و فرهنگ نوع دوستی با پیش‌بینی برنامه‌های بشردوستانه و امدادی در سراسر دانشگاه‌ها ترویج داده می شود. وی عنوان کرد: این طرح با نصب چاپر چاپ استقرار اضاخ، ارائه افراخوان عضویت به جذب اعضای جدیدالورود برای شرکت در برنامه‌های ایلایی و پیشنهایی کانون می‌پردازد. همچنین در این طرح اطلاع‌رسانی از فعالیت‌های کانون‌های دانشجویی هلال احمر از طریق توزیع بروشور، بخش کلیپ، نصب بنر و پوستر، برپایی نمایشگاهی از دستاوردهای جمعیت هلال احمر و برپایی ایستگاه سلامت انجام می‌شود.

بیشتر بدانیم

«پنیر باد» گیاهی

با خواص دارویی و کاربرد صنعتی

«پنیرباد» از گیاهان دارویی جنوب سیستان و بلوچستان به شمار می‌رود که بهره‌برداری صنعتی از آن برای درمان برخی بیماری‌ها از جمله سرطان نیازمند سرمایه‌گذاری است.

بومیان از این گیاه که در منطقه بلوچستان می‌روید، از دیرباز برای درست کردن پنیر بهره می‌گرفتند، اما اکنون محققان دریافته‌اند که این گیان خواص دارویی نیز دارد و حتی در درمان سرطان نیز موثر است.

این بوته جزو پوشش گیاهی شهرستان‌های سراوان، ایرانشهر، سرباز، سیب و سوران، زابل، ایرندگان، گوهرکوه و چاه احمد، حاشیه‌تفتان، کوه‌های پنج انگشت، سیاه‌بند و بیرک و نیز حوالی زاهدان به‌شمار می‌رود و در دشت و دامنه کوه به وفور می‌روید. این بوته جنگلی در تمام فصول سال سبز است و در اوایل تابستان میوه آن به ثمر می‌رسد؛ در برخی کتاب‌ها از این گیاه به نام «ناتلیا» نیز یاد شده است.

«پنیرباد» دارای برگ‌های گوشتی و سبز رنگ است که از خاک در برابر نورافشانی محافظت می‌کند. شاخه‌های این گیاه مشعب و سفیدرنگ، برگ‌های آن چرمی، سخت و نیزه‌ای است و میوه‌های کروی و زرد رنگی دارد.

این گیاه بومی مناطق جنوب شرق کشور بویژه منطقه بلوچستان است که از دیرباز بومیان منطقه از میوه و بذر آن به عنوان مایه‌ی پنیر برای درست کردن پنیر محلی بهره می‌برده‌اند.

بومیان پس از خشک شدن بذر یا میوه این گیاه، آن را می‌کوبیدند و از پودر به دست آمده به‌سبب داشتن خاصیت انعقاد شیر به عنوان مایه پنیر استفاده می‌کنند.

بذر و برگ پنیرباد خاصیت ضدسرطانی نیز دارد و به همین منظور اکنون یک گروه تحقیقاتی یک شرکت خصوصی در اصفهان برای مطالعه روی این گیاه، فراوری و بهره‌گیری از خاصیت دارویی آن اظهار تمایل کرده است.

تاکنون از این گیاه در داخل استان استفاده صنعتی نشده و بهره‌گیری از آن تنها جنبه عمومی دارد اما سالانه می‌توان در اوایل فصل تابستان نزدیک ۲۰۰ تن پنیرباد از منطقه بلوچستان برداشت کرد.

اداره کل منابع طبیعی می‌تواند با بهره‌گیری از سرمایه‌گذاری بخش خصوصی برای استفاده مطلوب از این گیاه اقداماتی را در این زمینه انجام دهد.

اکنون فعالیت تحقیقاتی برای کاشت و تکثیر گیاه بومی پنیر باد را آزمایشگاه کشت بافت گیاهی زیر نظر گروه زیست شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان در حال انجام است و به دلیل خواص بالای پنیرباد تحقیقات در زمینه خواص مفید این گیاه همچنان در مرکز تحقیقات گیاهان دارویی و تزیینی دانشگاه سیستان و بلوچستان ادامه دارد.

با توجه به این که در ایران از مایه پنیر حیوانی استفاده می‌شود که حجم عمده آن از مواد وارداتی است، می‌توان با تولید آبوه این گیاه را جایگزین مایه پنیر حیوانی کرد. مسول مرکز تحقیقات گیاهان دارویی و تزیینی دانشگاه سیستان و بلوچستان در این‌باره گفت: از سال ۱۳۸۸ تحقیقات در زمینه کاربردهای مختلف این گیاه در این مرکز آغاز شد که بعد از چندین سال تحقیقات گسترده چندین خاصیت موثر ضد سرطانی این گیاه و همچنین خواص تهیه مایه پنیر این گیاه شناسایی شد.

دکتر جعفر ولی زاده افزود: دانشگاه سیستان و بلوچستان در تلاشی است بعد از تعیین اعتبار و انجام کارهای تحقیقاتی، برخی ترکیبات ضد سرطانی این گیاه را به عنوان دارو عرضه و روانه بازار دارویی کند.

مدیر کل منابع طبیعی سیستان و بلوچستان نیز گفت: تحقیقات در زمینه خواص گیاهان دارویی همچون پنیر باد بر عهده مراکز تحقیقات استان است که در این راستا دو مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی در شمال استان و ایرانشهر وجود دارد. «محمد نبی یاری» با بیان این که منابع طبیعی سیستان و بلوچستان در زمینه سرمایه‌گذاری این گونه گیاهی تاکنون درخواستی نداشته است، افزود: این اداره برای سرمایه‌گذاری مردم استان و دیگر علاقه مندان سرمایه‌گذاری در این زمینه آمادگی کامل داردوی ادامه‌دار: اداره کل منابع طبیعی سیستان و بلوچستان در صورت درخواست سرمایه‌گذاران این بخش شرایط لازم را برای این امر برای آنان فراهم خواهد کرد. نقاط مختلف سیستان و بلوچستان بویژه شهرستان خاش، سرشار از انواع گیاهان دارویی است که بهره‌برداری مطلوب از آنها می‌تواند موجب درآمدزایی و رونق اقتصادی منطقه و اشتغالزایی برای بومیان شود.

انتظار می‌رود در آینده نزدیک مردم منطقه شاهد شناسایی و بهره‌برداری مطلوب از انواع پوشش گیاهی منطقه و سرمایه‌گذاری مطلوب در این زمینه باشند.

نیم‌تای علمی فناوری

بر چسب بیولوژیک

برای جلوگیری از دور ریزی مواد غذایی

یک دانشجوی انگلیسی برای جلوگیری از دور ریزی محصولات غذایی، بر چسبی با واکنش بیولوژیکی طراحی کرده است که تاریخ انقضا را با توجه به وضعیت مواد غذایی داخل بسته به روز می‌کند.

بانک جهانی مقدار محصولات غذایی را که هر سال به دور ریخته می‌شود، «شرم آور» خوانده است.

برآورد شده که فقط در انگلیس این مقدار به ۱۵ میلیون تن می‌رسد. «سولیوگا پاکسیتی» که برنده جایزه طراحی «جیمز دایسون» شده است در باره این برچسب گفت: این یک برچسب با واکنش بیولوژیکی است که تاریخ انقضا را با توجه به وضعیت مواد غذایی داخل بسته به روز می‌کند.

وی ادامه داد:یک لایه ژلاتین را روی یک سطح زیر ردم چراکه ژلاتین یک ماده طبیعی است و مانند مواد غذایی و به همان سرعت فاسد می‌شود و چون در ابتدای کار، ژلاتین جامد است، شما ریزش سطح احساس نمی‌کنید و ژلاتین این خاصیت را دارد که وقتی به طور کامل خراب شد، به یک مایع تبدیل می‌شود.

در این صورت شما برجستگی‌های زیر آن را احساس می‌کنید و این نشان می‌دهد که دیگر غذا برای خوردن خوب نیست.

اما برچسب، مانند مواد غذایی و با همان سرعت تجزیه می‌شود و بنا به غلظت ژلاتین، می‌توان آن را برای هر غذایی استفاده کرد.

چگونه خسی را احساس می‌کنیم؟

با اینکه بدن انسان فاقد گیرنده‌های درک حالت خستگی نیست، اما مغز انسان با توجه به تجربه‌های قبلی نوعی احساس ذهنی را هنگام خستگی تداعی می‌کند.

محققان دانشگاه اکسلین پس از انجام آزمایش‌های گوناگون بر روی نحوه شکل‌گیری احساس خستگی در مغز دریافتند احساس خستگی نتیجه تشخیص احساس سرما و لامسه است. آنها همچنین با بررسی بر روی حسگرهای حسی پوست نحوه انتقال اطلاعات به مغز را مورد بررسی قرار دادند.

محققان پس از انجام آزمایش بر روی ۱۳ نفر دریافتند توانایی درک خیس شدن با کاهش ماند افزایش می‌یابد به طوری‌که درک خستگی با کاهش دمای آب نسبت به دمای بدن سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

آنهاهمچنین متوجه شدند پوست‌های مو در به نسبت پوست صاف توانایی تشخیص بالاتری دارند.

محققان پس از انجام آزمایش‌های مختلف و درک چگونگی ترکیب پیام‌های مختلف حسی در مغز و تداعی احساسی متفاوت اظهار کردند: با فهم بهتر عملکرد مغز و حسگرهای پوستی می‌توان نقش و کارکرد پیچیده مغز را بهتر و سریع‌تر مورد بررسی و آزمایش قرار داد.

شرکت ژاپنی سندلی جالبی را طراحی کرده که همیشه آماده رد آغوش گرفتن شماست. «سندلی آراشی» بسیار بزرگ‌تر از یک عروسک پارچه‌ای با صورتی دوستانه و کلاهی جذاب طراحی شده است، اما نکته مهم در مورد این سندلی، داشتن دست‌های بلند است که شما را مهربانی رد آغوش می‌گیرد.در حال حاضر حدود یک چهارم جمعیت ژاپن بیش از ۶۵ سال سن دارند که انتظار می‌رود در همدۀای آینده این میزان ۴۰ درصد افزایش یابد. این سندلی در نمایشگاه بین‌المللی توایبخشی و لوازم خانگی مورد نمایش قرار گرفت. ۴۶ هزار تن به فروش می‌رسد و با ویژگی تطبیق داده شده است.در این نمایشگاه، وسایل غیر عادی مختلف دیگری مانند تخت خواب و توالت توسط متخصصان برای ارتقا روحی افراد مسن ارائه شده است.این سندلی برای افرادی که تنها زندگی می‌کنند هم‌صحبت و همدم شماست.

از نظر شیمیایی پررتقال را منبع غنی ویتامینC می‌دانند و جالب آنکه پوست آن در بسیاری موارد حتی مغذی‌تر از پررتقال است.کارشناسان مؤسسه ملی سرطان آمریکا معتقدندموارد سرطان معده در آمریکا تقریباً یک‌م است، زیرا در تمام‌ماه‌های سال پررتقال و مرکبات در دسترس همه قرار دارد و بیشتر مردم آنها را مصرف می‌کنند. ویتامینC یکی از عوامل مهم مهارکننده سرطان است به طوری که این ویتامین را دشمن نیز و منندی بر علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان را یعنی نیتروزآمین‌ها (Nitrosamias) می‌شناسند.

مصرف زیاد پررتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده، در پیشگیری از انواع دیگر سرطان‌ها نیز موثر است.از جمله سرطان مری در شاخصی که زیاد پررتقال می‌خورند، ۵۰درصد کمتر از شاخصی است که آن را کمتر مصرف می‌کنند و باصلامتی‌خوردن همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پررتقال در پایین‌ترین حد قرار دارد.

محققان دریافته‌اند که پررتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت‌مدیون وجود پکتین(Pectin) یا ماده‌ای‌بالی پوست و رقه‌های نازک‌مابین پره‌های پررتقال است. در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان‌ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پررتقال، توصیه می‌شود که پررتقال را با لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پررتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.

پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پررتقال است که در عصاره آن وجود دارد. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامینC موجود در آن نمی‌دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک ترکیب ناشناخته ضد ویروسی نیز در عصاره پررتقال موجود باشد.

لازم است بدانید که یک لیوان آب پررتقال دارای ۱۲۰ میلی گرم ویتامینC یعنی دو برابر مقدار توصیه‌شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسمی، بتاسیم، نیاسین و اسید فولیک است. آب پررتقال سرشار از الیف (فیبر) است، به ویژه اگر با (Pulpe) یا گوشت میوه مصرف شود. آب پررتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامینC آن بیشتر حفظ خواهد شد.

آب پررتقال صحیح چگونه به دست می‌آید؟

پررتقال را پوست کنده، البته مانند پوست کندن یک سیب، یعنی پوست دوم سفیدرنگ روی آن بماند و بعد به قطعات کوچک برید و در ماشین آب میوه گیری بیندازید، درست مثل زمانی که می‌خواهید آب هویج بگیرید. آب پررتقال شما باید شیر ی رنگ باشد و نه کاملاً نارنجی (از دیدگاه طب تریوت و درمان های طبیعی).

فشار خون بالا و نوشیدن آب پررتقال

افرادی که فشارخونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از داروهای ضد فشار خون و یا به دلیل بالابودن سدیم در بدنشان، بتاسیم آنها از حالت طبیعی (۵-۷۵) پایین تر

آمده و مشکلاتی در وضع سلامت

پررتقال، دشمنی بر علیه سرطان

آن به وجود می‌آورد. این بیماران باید به طور مرتب بتاسیم خونشان را مورد آزمایش قرار داده و کاملاً زیر نظر باشند.

البته درمان کمبود بتاسیم به طور مصنوعی امکان پذیر است و یا تجویز پزشک صورت می‌گیرد، ولی این بیماران باید همیشه در تغذیه روزانه خود از موادغذایی حاوی بتاسیم بالا استفاده کنند. آب پررتقال سرشار از بتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پررتقال حدود ۳۵۰ میلی گرم بتاسیم وجود دارد.

میوه‌های زرد مانند موز- انواع مرکبات- زردآلو- هلو- انگور- خرمای و طالبی نیز دارای بتاسیم فراوان هستند ولی چون آب پررتقال کالری کمتری دارد مناسب تر است، زیرا مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می‌کنند برای مبتلایان به فشارخون مناسب نیستند.

توصیه‌هایی درباره مصرف پررتقال

۱- آب پررتقال با مزه شیرین متمایل به ترش، سرشار از انواع ویتامین‌ها می‌باشد، مخصوصاً از نظر مقدار ویتامینC بسیار غنی است؛ بنابراین توصیه می‌شود به منظور تأمین ویتامینC و ایجاد نیرو و مقاومت در مقابل انواع بیماری‌ها، در طول ۲۴ ساعت به میزان یک تا دو لیوان از آب پررتقال بنوشید.

هر ۲۸ گرم پررتقال حاوی ۱۱ کیلوکالری ارزش انرژی زایی است.

۲- آب پررتقال به علت داربودن پروتئین و کلسمی قابل جذب و نیز قند کافی، یک ماده مغذی و مقوی محسوب می‌شود که می‌توان به منظور تقویت عمومی بدن از آن استفاده نمود.

۳- وجود هورمون‌های نمو، کلسمی، فسفر، آهن، ویتامینA و ویتامینC در پررتقال، شرایط لازم را برای رشد و نمو استخوان‌ها و عاج سازی به منظور استحکام دندان‌ها فراهم می‌کند؛ برای تقویت و رشد اطفال و نیز تأمین مواد لازم بدن، مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.

۴- مصرف پررتقال به دلیل این که حاوی مواد معدنی کافی به ویژه بتاسیم است، منجر به افزایش حجم ادرار در طول شبانه روز می‌شود و از این طریق سموم بدن دفع می‌گردد؛ در نتیجه انسان را با نشاط می‌سازد.

لازم به ذکر است آن عده از بیماران اِسمی، رماتیسمی و پوستی که روزانه مقداری ترکیبات کورتون مصرف می‌کنند برای جلوگیری از خیز و عوارض دیگر، پیوسته باید مقداری بتاسیم مصرف کنند که البته طبیعی‌ترین راه، مصرف پررتقال است.

۵- در فصولی که پررتقال فراوان است، بهترین و طبیعی‌ترین راه مبارزه با بیوست خوردن

روزانه یک تا دو لیوان آب پررتقال است.

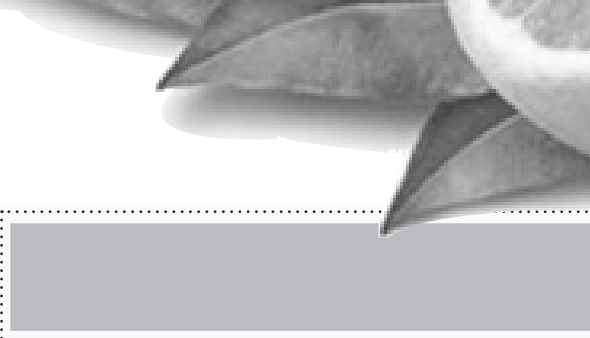
۶- قبل از این که پررتقال کاملاً رسیده شود، با فشردن قسمت خارجی پوست پررتقال تازه، اساس پررتقال به رنگ زرد و بوی معطر و طعم ملایم جدا می‌شود که از آن در تهیه اذکنل، محلول‌های زیبایی و معطر کردن شربت‌های طبی استفاده می‌نمایند.

۷- اساس پررتقال خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد؛ بنابراین در تهیه پمادهای ضد عفونی‌کننده به کار می‌رود.

۸- پررتقال بهترین محرک برای افزایش اشتها است؛ به همین دلیل سعی کنید آن را قبل از غذا میل کنید نه بعد از آن.



درمان نابینایی با سلول‌های بنیادی سطح چشم



امکان استخراج این سلول‌ها حتی از چشم یک فرد ۹۷ ساله نیز وجود دارد؛ این سلول‌ها به آسانی در دسترس بوده و بدلیل اعطاف‌پذیری بالایی که دارند، یک منبع سلولی نظیر برای درمان‌های آینده محسوب می‌شوند. با توجه به استخراج سلول‌ها از چشم خود بیمار، خطر آلودگی یا عوارض رد کردن سلول‌های دریافتی برطرف می‌شود.

این ساعت دارای صفحه نمایش دیجیتالی است که در ردیف بالا سال، روز و روز درفید دوم، ساعت، دقیقه و ثانیه باقی مانده از عمر فرد را نشان داده می‌شود؛ در ردیف سوم نیز زمان به وقت محلی قابل مشاهده است. اگرچه این ساعت زمان احتمالی مرگ را پیش‌بینی می‌کند، اما طراحان آن را «ساعت شادی» می‌نامند، چراکه به مردم کمک می‌کند تا علاوه بر تغییر الگوی نامناسب شیوه زندگی، به بهترین شکل از زمان باقی مانده عمر خود استفاده کنند. با جمع‌آوری بودجه لازم برای تولید تجاری، ساعت مرگ Tikker بزودی با قیمت ۸۰ دلار به بازار عرضه خواهد شد.

درمان افسردگی با تحریک مغناطیسی مغز

محققان آمریکایی در تلاش برای ساخت ایمپلنت تولیدکننده پالس‌های مغناطیسی برای درمان افسردگی هستند.

محققان پس از مطالعات فراوان بر روی مرکز تحلیل حالت‌های احساسی و ادراکی مغز دریافتند که می‌توان از استفاده از پالس‌های ضعیف مغناطیسی و ارسال آن به نقاط حساس مغز، افسردگی را درمان کرد.

دکتر مارک جوبین، متخصص علوم اعصاب و روان دانشگاه کارولینای جنوبی اظهار کرد: برای درک بهتر تأثیر افسردگی بر مغز و چگونگی درمان آن از آزمایش بر روی ۱۷ بیمار مبتلا به افسردگی در فرایتم، ارتباط الکتریکی بخش‌های مختلف تولید احساسات در مغز بیماران مبتلا به افسردگی بیشتر از افراد سالم است که این امر حاکی از شناسایی علت ابتلا به عارضه پیچیده افسردگی در مغز است.

به گفته دکتر جان کربستال، بیولوژیست و محقق هرچند که برای درمان قطعی بیماری افسردگی هنوز تحقیقات بیشتری لازم است، اما توانایی شناخت ارتباط تحریک مغز با درمان و کنترل الکتریکی بخشی از مغز بسیار قابل تحسین است.

وی در ادامه افزود: با کمک این یافته‌ها در آینده نزدیک می‌توان با استفاده از تحریک بخش تولیدکننده احساسات در مغز درمان افسردگی را بسیار آسان کرد به طوری‌که در مدت کوتاه و تنها با استفاده از وسیله‌ای ساده این امر امکان پذیر خواهد بود.



علمی و سلامت

هشدارها و توصیه‌ها

همه خوردنی‌هایی که برای سالمندان مفید است

یک کارشناس تغذیه گفت: سالمندان برای بهبود وضعیت قلب و عروق و آرتروز کاندج‌بخورند.

مریم شیرمستی درباره تغذیه مناسب برای سالمندان اظهار کرد:یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای که سالمندان باید رعایت کنند مصرف آب برای هر دو ساعت یکبار است، زیرا سالمندان در دوران پیری زیاد احساس تشنگی نمی‌کنند. وی مصرف انواع میوه و سبزی را برای سالمندان ضروری دانست و تأکید کرد: چون بیشتر این افراد مشکلات دستگاه گوارش دارند، توصیه می‌شود میوه و سبزی را پخته یا به صورت پوره مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه افزود: اغلب سالمندان مبتلا به پوکی استخوان هستند بنابراین مصرف کلسیم برای آنها لازم است. استفاده از شیر و ماست می‌تواند به تأمین کلسیم سالمند کمک کند، اما اگر این افراد مشکل دستگاه گوارش دارند می‌توانند از فرنی، شیربرنج و کشک استفاده کنند.

شیرمستی ادامه داد: چربی‌های مفید نیز برای سالمندان ضروری است و می‌تواند برای قلب و آرتروز آنها مفید باشد؛ کاین چربی‌ها را می‌توان از طریق انواع مغزها، کنجد و روغن زیتون تأمین کرد. وی معتقد است برای سالمندانی که به سردرد و مشکلات استخوانی مبتلا هستند، دم‌نوش تناع می‌تواند مفید باشد.

عرق بهاربانج، بادرنجبویه و دم‌نوش گل‌گاوزبان و سنبل طیب از دیگر داروهای گیاهی است که می‌تواند برای آرامش خواب، آرامش اعصاب و کاهش التهاب در سالمندان مفید باشد و شیرمستی از آنها نام برد.

لوازم آرایشی را از داروخانه‌ها بخريد

رییس مرکز تحقیقات پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر لزوم توجه به تاریخ مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی تأکید کرد و گفت: تاریخ انقضای یک محصول براساس نگهدارندهای موجود در آن محصول، تعیین شده و عدم توجه به تاریخ انقضای آن ممکن است عوارض مختلفی را در پوست به دنبال داشته باشد، بنابراین بهتر است تهیه لوازم آرایشی از داروخانه‌ها و توجه به مجوز وزارت بهداشت انجام شود.

دکتر پرویز طوسی ضد آفتاب‌های رنگی را محصولاتی متنوع و فاقد عوارض جانبی عنوان کرد و گفت: بهتر است اگر کمترین میزان استفاده شوند؛ چرا که به پوست آسیب وارد می‌کنند. علاوه بر آن، این محصولات با ضد آفتاب‌ها نیز نتاخذ دارند و در صورت استفاده از آنها، فرد نمی‌تواند از محصولات ضد آفتاب استفاده کند.

وی با تأکید بر لزوم مشورت با متخصصان پوست برای انتخاب لوازم آرایشی معتبر و متناسب با هر نوع پوست، گفت: محصولاتی متنوع و بدون مجوز وزارت بهداشت در سطح بازار موجود است، بنابراین بهتر است تهیه لوازم آرایشی از داروخانه‌ها و با توجه به مجوز وزارت بهداشت صورت گیرد. این متخصص پوست با تأکید بر لزوم توجه به تاریخ مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی، ادامه داد: تاریخ انقضای یک محصول براساس نگهدارندهای موجود در آن محصول، تعیین شده و عدم توجه به تاریخ انقضای آن ممکن است عوارض مختلفی را در پوست به دنبال داشته باشد. طوسی با تأکید بر اینکه اغلب لامپ‌های صنعتی، نوری مشابه نور آفتاب و اشعه UV تولید می‌کنند، به افراد دارای پوست‌های روشن و حساس توصیه کرد که در منزل نیز از ضد آفتاب استفاده کنند تا اثرات مضر این لامپ‌ها موجب آسیب به پوست آنها نشود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی استفاده از لوازم آرایشی برای سنین پایین‌تر از ۱۸ سال را مناسب ندانست و گفت: ضد آفتاب‌ها نقش حفاظتی دارند و در گروه لوازم آرایشی محسوب نمی‌شوند؛ طوسی در پایان یادآور شد، در مجموع استفاده از ضد آفتاب‌ها در تمام فصول و از سن ۶ ماهگی برای همه افراد توصیه می‌شود.

اگر می‌خواهید در پاییز سرما نخورید فلفل بخورید

در صورتی که شخصی مشکل خاص معده نداشته باشد، در خوردن غذاهای تند منع مصرف ندارد مگر اینکه دچار التهاب معده باشد یا با خوردن این غذاها به حساسیت مبتلا شود.

حمید عبدی متخصص تغذیه گفت: غذاهای تند به خاطر فلفلی که دارند و فلفل سرشار از ویتامین C است و ویتامین C آنتی اکسیدان محسوب می‌شود بسیار برای سلامتی مفید است بنابراین ایمنی بدن را افزایش داده و سبب می‌شود دیرتر فرد را به بیماری مبتلا سازد.وی افزود: در فصل پاییز اگر افراد عادت کنند از سوپ تند استفاده کنند هم ویتامین C بیشتری دریافت می‌کنند و هم دیرتر دچار عوارض فصلی می‌شوند این غذاها به دلیل اینکه آنتی اکسیدان محسوب می‌شوند می‌توانند جز ضد سرطان‌ها به شمار روند.

عبدی تصریح کرد: در صورتی که شخص مشکل خاص معده نداشته باشد در خوردن این غذاها منع مصرف ندارد مگر اینکه دچار التهاب معده باشد و یا با خوردن غذاهای تند به حساسیت مبتلا شود در این صورت باید از خوردن این غذاها جلوگیری کند.وی اظهار داشت: فلفل جزء غنی‌ترین منبع ویتامین C محسوب می‌شود و به دلیل دارا بودن ویتامین C در پیشگیری از سرماخوردگی مفید است این متخصص در پایان خاطرنشان کرد: فلفل نه تنها به هضم غذا کمک می‌کند، بلکه ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کاهش می‌دهد و به دلیل خاصیت ضدباکتری می‌تواند از اسهال ممانعت به عمل آورد.

هنر درمانی شیوه‌ای نو برای کم‌شنوایان

تأثیر هنر درمانی در افزایش مهارت‌های زبانی، افزایش وضوح گفتاری و بهبود مهارت‌های شنیداری امروزه در دنیا بسیار مطرح است.

سیدیه ریبعی اسپیشلس گفتار و زبان به هنر درمانی در پیشبرد مهارت‌های گفتاری و شنیداری کودکان کم شنوا و کاشت حلزون اشاره کرد و گفت: هنر درمانی از فرایندهای خلاقانه هنری استفاده می‌کند در سلامت جسمی، روانی و هیجانی فرد را در همه‌ی رده‌های سنی، بهبود و ارتقاء بخشد.وی در ادامه گفت: هنر درمانی بر پایه این اعتقاد قرار داد که فرایند خلاقانه در خود بازگویی هنری، به مردم در حل تعارضات و مشکلات، تقویت مهارت‌های ارتباطی و گفتاری، تنظیم رفتار، کاهش استرس، افزایش عزت نفس و خودگامی و به دست آوردن بینش بهتر و بیشتر کمک می‌کند.ریبعی با بیان اینکه هنر درمانی مبتنی به دانش رشد است و در آن از تکنیک‌های درمانی متنوعی استفاده می‌شود، افزود: می‌تواند به مشکلات اجتماعی، روابط بین فردی و افزایش اعتماد به نفس، افزایش مهارت‌های شنیداری و گفتاری غلبه کند.وی افزود: هنر درمانی یک ابزار مؤثر در مشکلات بازتوانی، پزشکی، توانبخشی، هیجانی و احساسی است و بیان آزاد هنر کودکان یک معرف نوعی کلام نمادین است که می‌توان نتیجه‌گیری کرد بیان خود آنگیخته هنر می‌تواند اساسی مواجهه‌های درمانی باشد.وی در پایان گفت: تأثیر هنر درمانی در افزایش مهارت‌های زبانی، افزایش وضوح گفتاری و بهبود مهارت‌های شنیداری امروزه در دنیا بسیار مطرح است و اساس آن تبدیل تمامی انحطاط زندگی به محیط آموزشی درمانی است.

توت خشک و انجیر

بهترین همراهان این نوشیدنی پر طرفدار

چای نوشیدنی مورد علاقه بسیاری از افراد است که به یک همراه مفید نیازمنداست.

دکتر برلیات بر گهمهر متخصص تغذیه ، گفت: چای یک از نوشیدنی پرطرفدار میان

خواده‌های ایرانی است که در عین دلچسب بودنش می‌تواند مضر هم باشد.

وی ادامه داد: اگر این نوشیدنی دلچسب به درستی استفاده نشود می‌تواند مضراتی را به دنبال داشته باشد مثلاً اینکه در نوشیدن آن افراط شود یا اینکه پررنگ سرو شود و از همه مهمتر با انواع شیرینی‌ها مصرف شود می‌تواند برای بدن مضر باشد.وی با بیان اینکه مصرف موادی مانند قند یا زولبیا بامیه که از قند بالایی برخوردار است به همراه چای برای بدن مفید نیست، گفت: مصرف بیش از حد نرمال این مواد به همراه چای می‌تواند عوارض زیادی را برای بدن داشته باشد. پس بهتر است کمتر مورد استفاده قرار گیرند.وی در پایان به بهترین مواد خوراکی اشاره کرد و گفت: می‌توان با چای توت خشک، انجیر، و برگ‌های هلو و زردآو و کشمش مصرف کرد که هم دارای ویتامین هستند هم برای بدن مفدی‌اند.

این دمنوش‌های گیاهی

دندان‌هايتان را نابود می‌کنند

با وجود هشدارهای فراوان مبنی بر خطرناک بودن مصرف نوشیدنی‌های شیرین برای دندان اما دمنوش‌های گیاهی هم می‌توانند اثری مخرب بر روی دندان‌ها داشته‌باشند.

کارشناسان هشدار می‌دهند خوردن دمنوش‌های گیاهی با وجود انواع فوائد برای سلامتی بدن می‌تواند نقش تخریبی بر روی دندان‌ها بگذارد. گفتنی است، کارشناسان به ویژه آن دسته از دمنوش‌های گیاهی را که از گیاهان دارای خواص اسیدی و یا به همراه عصاره لیمو ترش مصرف می‌شوند را برای سلامت دندان‌ها بسیار مضر می‌دانند. بررسی‌هایشان می‌دهند: کارشناسان دندان پزشکی اعتقاد دارند با خوردن نوشیدن و با خوردن یک غای اسیدی اثر اسید آن ماده تا یکساعت بر روی زبان و دندان‌ها احساس می‌شود و می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بعد از نوشیدن دمنوش‌های گیاهی با خاصیت اسیدی حتماً دندان‌های خود را به جهت پیشگیری از پوسیدگی بشویند.

درپچه

علل استقبال نشدن از برنامه‌های اوقات فراغت

یک جامعه‌شناس گفت:در برخی از برنامه‌ریزی‌هاوجوانان وجوانان مشارکت ندارند و گاهی کسانی برای اوقات فراغت تصمیم می‌گیرند که اختلاف سنی زیادی با گروه مخاطب دارند. در نتیجه با وجود هزینه‌های بالا از برنامه‌ها استقبال نمی‌شود.

دکتر غلامرضا علیزاده با تاکید بر اینکه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نباید به‌صورت مقطعی باشد و یک برنامه‌ریزی بلندمدت برای این امر اجتناب‌ناپذیر و ضروری است،افزود: بافارسپدن فصل تابستان و تعطیلی دانش آموزان ودانشجویان ،مسئله اوقات فراغت مورد توجه قرار می گیرد و با تمام شدن فصل تابستان هم پرورنده اوقات فراغت بسته می شود و رو به فراموشی می‌رود.

وی تاکید کرد:بی تردید گذران اوقات فراغت یکی از نیازهای اساسی و بنیادین ملست. همان‌طور که انسان به خوراک، پوشاک و مسکن نیاز دارد، برای تجدید قوا و به دست آوردن انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزانه، باید اوقات فراغت سالم و سودمندی داشته باشد.اوقات فراغت در کنار کار، تلاش، فعالیت و درس، نیاز طبیعی هر فردی است. این مدرس دانشگاه اضافه کرد:اوقات فراغت باید متناسب با سن، علاقه‌ها و توانمندی‌ها باشد و ما را از حالت یکنواختی خارج کند. این دوران در حقیقت بخشی از زندگی ماست .اگر زندگی حالت یکنواختی پیدا می‌کند، ما را به سمت خستگی، افسردگی و بی‌تفاوتی سوق می‌دهد. بنابراین اوقات فراغت باید در قالب یک تفریح شاداب و با نشاط باشد که هم‌زمان معیارها، قواعد و هنجارها هم در آن رعایت شوند.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا فقط خانواده‌ها مسئول اوقات فراغت هستند، گفت:علاوه بر خانواده‌ها، مسئولان، نهادهای فرهنگی و اجتماعی باید بخشی از اوقات فراغت امدیریت و برای آن برنامه‌ریزی کنند.درواقع ایجاد اوقات فراغت به عهده مسئولان است و آنان باید اوقات فراغت فرح‌بخش و کم‌هزینه را برای مردم، بویژه جوانان به وجود بیاورند. این جامعه‌شناس اضافه کرد:اگر جوانی بخواند یک‌بار به‌صورت تفریحی استخر برود، باید حدود ۳ هزار تومان بپردازد که این هزینه برای بیشتر خانواده‌ها سنگین است. برای کاهش این نوع هزینه‌ها باید از قبل زمینه و برنامه‌هایی تدارک دیده شود تا قشرهای مختلف جامعه بتوانند از امکانات استفاده کنند.

علیزاده در پاسخ به این پرسش که برای گذران اوقات فراغت سالم، چه قدر می‌توان از فضاهای شهری استفاده کرد؟گفت:برای استفاده از فضاهای شهری می‌توان تلویزیون‌های بزرگی را در بوستان‌ها تعبیه کرد و در خیابان‌ها فیلم به نمایش گذاشت. علاوه بر اکران فیلم، در هر محله برنامه‌های نمایش تئاتر و موسیقی را در بوستان‌ها به اجرا درآورد. این جامعه شناس یکی دیگر از راههای استفاده از فضاهای شهری برای گذران اوقات فراغت را گذاشتن میزهای فوتبال‌سنسی، میز بیلیارد دومیز پینگ‌پنگ در بوستان‌ها دانست که نوعی بازی و سرگرمی سالم شمرده می‌شود.ادامه داد: هزینه بسیار پائینی هم برای استفاده از وسایل باید در نظر گرفته شود، همچنین برای جلوگیری از آسیب به وسایل و ایجاد نظم، می‌توان فردی را برای مراقبت از وسایل استخدام کرد و با این کار اشغال زایی هم می‌شود.

وی یابان اینکه شورایاری‌های محلات درمساله گذران اوقات فراغت نقش مهمی بازی می‌کنند، اظهار کرد:در ایران، می‌توانند در هر شهر یا استان، برنامه‌های گردشگری بر گزار کنند. برای نمونه، تهران گردی برای ساکنان تهران یکی از کارهای قابل انجام در هر محله است. برنامه‌ریزی برای مسافرت‌های دسته‌جمعی با کوهنوردی برای ساکنان هر محله نیز برنامه دیگری است که نیاز از نظر دوستان دارد.

این جامعه‌شناس افزود: اختصاص کارت‌های ورزشی رایگان، نیمه‌پاها و یا یک‌سوم بهایه دانش آموزان و دانشجویان نیز می‌تواند گذران اوقات فراغت سالم را در جامعه گسترش دهد.زمینه‌سازی برای این مسئله که خانواده‌ها بتوانند در برخی رستوران‌ها یا قهوه‌خانه‌ها یااین شام میل کنند و در کنار هم باشند نیز مفید است. به‌طور کلی انجام این نوع کارها بر ارتقای سلامت روح، روان و جسم تاثیر مثبتی دارد.

وی در پاسخ به این پرسش که نداشتن یک برنامه صحیح برای گذران اوقات فراغت چه مشکلاتی را برای جامعه در پی خواهد داشت؟ گفت: همان‌طور که نداشتن تغذیه مناسب برای بدن مشکلاتی را ایجاد می‌کند، فقدان اوقات فراغت سالم و فرح‌بخش هم از نظر روانی روی افراد تاثیر منفی می‌گذارد. افسردگی و خلق تنگ اولین آسیبی است که در این شرایط ایجاد می‌شود و بدیهی است که فرد گرایش به گذران اوقات فراغت منفی پیدا می‌شود.

این مدرس دانشگاه اضافه کرد: درگیری‌های محلی، منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای یکی دیگر از پیامدهای نداشتن اوقات فراغت سالم و فرح‌بخیز است. جابجایت، اعتیاد، خشونت و بزهکاری، همگی از آسیب‌ها ناشی از نبود یا کمبود اوقات فراغت سالم است و برنامه‌ریزی مناسب برای اوقات فراغت می‌تواند به حل این مسائل کمک کند.

علیزاده در پایان دربارهٔ تمایش تلویزیون برای گذران اوقات فراغت تصریح کرد: برخی از برنامه‌های تلویزیون می‌توانند به‌عنوان تفریح و سرگرمی مفید باشد ولی نباید فقط تلویزیون برای گذران اوقات فراغت در نظر گرفته شود، چرا که استفاده زیاد از آن باعث دل‌زدگی می‌شود. ضمن اینکه می‌تواند برای کودکان آسیب‌های جسمی در پی داشته باشد.درواقع برنامه‌های تلویزیونی تنها بخشی از گذران اوقات فراغت هستند و بخش مهم گذران اوقات فراغت سالم به‌وسیله مسئولان سازمان‌های فرهنگی و هنری و با همکاری خانواده‌ها، خارج از منزل ایجاد می‌شود.



چطور برای فرزندانتان وقت بیشتری بگذارید



ساعت قبل از خواب با بچه‌های کوچک می‌تواند

واقعاً بر هرج و مرج باشد. یکی روش عالی برای آرام کردن آنها، راه رفتن در لباس خواب است. اینکار نه تنها به فرزندانان فرصت آرام شدن می‌دهد، لحظات فوق‌العاده‌ای هم در اختیار شما می‌گذارد که با فرزندانان بگذرانید

هنوز اخبار ساعت ده شروع نشده اما خسته‌تر از آن هستید که تماشا کنید؟— واقعاً چه کسی می‌تواند تا آن موقع شب بیدار بماند؟ سوپرس مدرسه، تغذیه بچه‌ها، فعالیت‌های بعد از مدرسه، شام، تکلیف خانه، وقت حمام و نظافت، وقت خواب؛ اینها همه واقعیت‌های پدر/ مادر بودن است. فقط آنقدر انرژی دارید که خودتان را تا تختخوابتان بکشانید تا بتوانید صبح زود بیدار شده و دوباره برنامه روزانه‌تان را شروع کنید. وقتی بچه کوچک داشته باشید، هر روز برایتان به اندازه یک هفته می‌گذرد و هر هفته برایتان یک ماه.

هر یک سالی که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، سالها برایتان مثل برق و باد می‌گذرد. با یک چشم به هم زدن، پنج ماهگی به پنج سالگی تبدیل می‌شود و بعد به خودتان می‌آید و می‌بینید که پانزده ساله شده‌است. این گذشت برق‌آسای زمان که نوزادان را به نوجوان تبدیل می‌کند. همان ساعت بیولوژیکی دیگر است که از جوجه‌های جوان با آن روبه‌رو هستند. هر روز رشد و شگفتی‌های بسیاری از فرزندان به شما نشان می‌دهد اما مشغله زندگی والدین آنقدر زیاد است که بیشتر وقت‌ها نمی‌توانید تکلیف طرف و حساس کودکی فرزندان را درک کنید.

والدین روش‌های مختلفی برای بزرگ کردن فرزندان‌شان دارد اما یک فلسفه در بین همه آنها مشترک است: باید با فرزندان‌تان وقت بگذرانید. آنها باید شما را بشناسند و ببینند که چطور زندگی می‌کنید. و در مقابل، به شما کمک خواهند کرد که خودتان هم خودتان را بهتر بشناسید. وقتی همه زمانی که فرزندان در مهدکودک، خواب، در مدرسه، در خانه دوستان، با پرستار، در اردو و مشغول فعالیت‌هایی است که شما در آن شرکت ن دارید را جمع کنید، ساعت‌های باقیمانده واقعاً ارزشمند خواهند بود. بین تولد فرزندان تا رفتن او به دانشگاه فقط ۹۴۰۰ جمعه است که می‌توانید با او بگذرانید. شاید به نظر زیاد برسد اما تا امروز چند تایی آن را از دست داده‌اید؟ اگر فرزندان ۵ ساله باشد، ۲۶۰ روز از این جمعه‌ها رفته است، و هر چه سن فرزندان بالاتر می‌رود، جمعه‌های پر مشغله‌تر می‌شود و بیشتر دوست دارد آن را با دوستان و همسالانش بگذراند. روزهای هفته چطور؟ برحسب سن فرزندان و اینکه بیرون از منزل شافل باشید یا خیر، بیشتر از یک تا دو ساعت در روز نمی‌توانید با او بگذرانید. اما به جای اینکه نگران این باشید که چند دقیقه در روز را می‌توانید با فرزندان بگذرانید، سعی کنید این دقیقه‌ها را به اوقات فوق‌العاده تبدیل کنید. معمولاً میزان زمان را با کیفیت آن اشتباه می‌گیرند. و ساعت در طبیعت، یک عصر در سینما، شام در رستوران، ولی واقعیت این است که این زمان با کیفیت دقیقاً وقتی رخ می‌دهد که اصلاً انتظارش را ندارید. بله گشت و گذار در طبیعت عالی است اما زمانی که در راه برای رسیدن به کلاس زبانش هستید هم می‌تواند به اندازه آن مفید باشد. از این حقه مغزی برای اصلاح طرز تفکر‌تان استفاده

سس یا رنده کردن پنیر است، درمورد اتفاقاتی که در مدرسه برایش افتاده است حرف می‌زند. وقتی که صبح می‌خواهد خانه را ترک کند به او یادآوری کنید که شب زنده‌ا را به تنهایی انجام ندهید. اصلاح مشکلات خانه یکی از بهترین راه‌ها برای وقت گذراندن با فرزندان و آموزش کار کردن با وسایل خانه و تعمیرات به آنهاست. کافی است به آنها یک چراغ‌قوه دهید و درمورد کارهایی که قرار است با هم انجام دهید برایشان توضیح دهید. هرچه بزرگ‌تر می‌شوند مطمئن باشید که دیگر این شما که کار را انجام می‌دهند.

باهم در سرتش کنید

هیچوقت درست کردن شیر آبی که چکه می‌کند، تعویض لاستیکی که پنجر شده است یا رنگ کردن زنده‌ا را به تنهایی انجام ندهید. اصلاح مشکلات خانه یکی از بهترین راه‌ها برای وقت گذراندن با فرزندان و آموزش کار کردن با وسایل خانه و تعمیرات به آنهاست. کافی است به آنها یک چراغ‌قوه دهید و درمورد کارهایی که قرار است با هم انجام دهید برایشان توضیح دهید. هرچه بزرگ‌تر می‌شوند مطمئن باشید که دیگر این شما که کار را انجام می‌دهند.

همه جا را با ماشین نروید

لحظاتی که با بردن فرزندان به فواصل نزدیک با ماشین صرفه‌جویی می‌کنید، لحظات نابلی هستند که راحت‌ی از دستشان می‌دهید. دفعه بعدی که خواستید فرزندان را به جایی نزدیک ببرید، پیاده بروید. راه رفتن با فرزندان راهی فوق‌العاده برای کندتر کردن شتاب زندگی و گذراندن اوقاتی لذت‌بخش یا آنهاست. در طول مسیر درمورد اینکه کجا می‌خواهید بروید، به چه فکر می‌کنید، فرزندان‌تان به چه فکر می‌کند، در مسیر چه چیزهایی می‌بینید، و اینکه در مدرسه چه اتفاقاتی افتاده است صحبت کنید. اگر قرار است او را جایی بگذارید و دوباره برای برگرداندن او بایبید، یک کوله‌پشتی برای خودتان بردارید و کتبی برای خواندن یا وسیله کار‌تان را در آن بگذارید، و بعد محیطی خلوت و آرام پیدا کرده و در آنجا منتظر فرزندان بمانید. بعد او را برداشته و با هم به سمت خانه پیاده بر گردید.

مدیتیشن مخصوص والدین و امتحان کنید

وقتی از مسئولیت‌های بی‌شمار‌تان خسته شده‌اید، احتمال اینکه توجه دقیقی به فرزندان نداشته باشید بسیار زیاد است. اگر ذهنتان درگیر جایای دیگر است، سعی کنید مدیتیشن مخصوص والدین و امتحان شما را سعی کنید روی نگاه کردن به فرزندان، گوش دادن به آنها، درک آن‌ها و غرق شدن در چیزی که خلق کرده‌اید تمرکز کنید.

پیاده‌روی شبانه

ساعت قبل از خواب با بچه‌های کوچک می‌تواند واقعاً بر هرج و مرج باشد. یکی روش عالی برای آرام کردن آنها، راه رفتن در لباس خواب است. اینکار نه تنها به فرزندان فرصت آرام شدن می‌دهد، لحظات فوق‌العاده‌ای هم در اختیار شما می‌گذارد که با فرزندانان بگذرانید. رمز این کار همان لباس خواب است. باید بچه را کاملاً برای خواب آماده کنید. یعنی ماسواژ را زده باشد، دستشویی رفته و لباس خوابش را بپوشد. بعد او را در روپوک با سه‌چرخ‌اش بنشانید و با کشف‌هایش را پایش کنید و بعد به آرامی در محل یا خانه بچرخید. البته دقت کنید که این پیاده‌روی باید کاملاً خالی از هر گونه هیجان باشد، یعنی نه تویی پرت کنید، نه چیزی بخورید و نه صحبت پرهیجانی کنید. مطمئن باشید وقتی که به خانه برسید، فرزندان کاملاً آماده خواب خواهند بود.

شام‌های خانوادگی

شام در خانه با کل خانواده همینطوری خاص هست ولی اگر موضوعی هم داشته باشد، برای فرزندان‌تان بسیار جذاب‌تر خواهد بود. می‌توانید شام پختاری، شام تخم‌مرغی، شام چینی، و ... داشته باشید. آشپزخانه را به یک سوشی‌بار یا یک رستوران ایفایی تبدیل کنید. وقتی بچه‌ها خوش بگذرند و تفریح کنند، موقع حرف زدن سر میز شام انرژی بیشتری داشته و چیزهای بیشتری را دوست دارند با شما در میان بگذارند. چنین شام‌هایی فرصتی عالی برای شرکت کردن بچه‌ها در آشپزی است. می‌توانید به آنها نقش خاص بدهید، نقشی که هر شب متفاوت باشد. اینوقت می‌بینید که وقتی مشغول شستن سبزیجات، به هم زدن

درنگ

ساعت خوش برای همیشه

چرا باید چند سال پیاپی ،عکس‌هایی تکراری را بر دیوارهای خانه تان ببینید؟ عادت‌ها زندگی ما را در هر سنی که باشیم فرسوده می‌کنند. همه آدم‌ها حتی در سنین پیری دوست دارند زندگی شان جالب ، راحت و بدون ناکامی و ناراحتی باشد و بتوانند راه‌های تازه ای برای لذت بردن از زندگی و اوقات فراغت پیدا کنند. دوران پیری می‌تواند مفید سیری شود، حتی اگر تنها باشید فقط اگر کمی به آن فکر کرده و برای آن برنامه داشته باشیم. پیشنهادهای ما شاید بتواند به شما کمک کند از زندگی لذت ببرید.

محیط مطبوعی برای زندگی داشته باشید

در سنین پیری ممکن است مجبور باشیم در خانه بمانیم و یا انگیزه بیرون رفتن را نداشته باشیم. باید کاری کرد که در خانه ماندن لذت بخش باشد. خانه ای را که در آن سکونت دارید، ساده تر کنید. می‌توانید لوازم غیر ضروری را به دوستان‌تان یا موسسات خیریه ببخشید.

تنوع ایجاد کنید

عادت‌ها زندگی ما را در هر سنی که باشیم فرسوده می‌کنند. ما ترجیح می‌دهیم به کارهایی بپردازیم که به آن‌ها خو گرفته ایم، زیرا در آن‌ها موفق بوده ایم، اما از یکنواختی رنج می‌بریم. اگر خانه ای با مهارت طراحی و تزئین نشده باشد، یکنواخت می‌شود. چرا باید چند سال پیاپی ، عکس‌های تکراری را بر دیوارهای خانه تان ببینید؟ اگر از مدت‌ها پیش دیگر نگاهشان نمی‌کنید، چرا آن‌ها را بر نمی‌دارید؟

برنامه داشته باشید

شاید باز نشتستی برنامه زندگی روزمره تان را مختل کند. اگر تنها زندگی کنید ، شاید وسوسه شوید که هر وقت دل‌تان خواست از خواب بیدار شوید و تمام روز لباس خواب به تن داشته باشید. یا هر وقت گرسنه شدید ، غذا بخورید. اگر با شخصی دیگری زندگی کنید ، ممکن است نظم و ترتیبی در برنامه‌یانتان به وجود آید. اما مردم به صورت دو نفری هم می‌توانند به دام بی نظمی‌یافتند یا یک برنامه ریزی مطلوب، نیازی به تصمیم گیری در مورد انجام کارها و زمان آن‌ها نخواهد داشت و فعالیت‌های لذت بخش را آن قدر به تعویق نمی‌اندازید که کار از کار بگذرد. بعضی از سالمندان به همان برنامه‌های دوران جوانی خود می‌چسبند. اما سالمندان باید برنامه جدیدی تدارک ببینند. نباید تغییر ساحت‌های عمر متعدد اعصاب ، مطالعه، خانه داری و مرور موفقیتی که در اداره زندگی تان کسب کرده اید (ورزش سر وقت، خوردن غذاهای سالم، رعایت کردن توصیه‌های پزشک) مفید باشد.

برنامه غذایی داشته باشید و ورزش را فراموش نکنید

برنامه غذایی و ورزش مناسب نقش مهمی در افزایش طول عمر و ارتقای سلامتی و در نتیجه، لذت بردن از زندگی دارند. بهترین کسی که می‌تواند به شما توصیه کند چه غذایی بخورید و به مقدار ورزش کنید پزشکتان است. اما متأسفانه دانستن آنچه باید باید انجام دهید الزاماً به این مفهوم نیست که آن را انجام خواهید داد. یادداشت کردن برنامه‌های اذت کمک موثری باشد. هدف‌هایتان را تعیین کنید و روی صفحه هر روز تقویم‌تان، قسمتی را برای یادداشت مشاهده‌یپشت‌رفت‌تان در رسیدن به آن هدف همکן شود. محلی را پیدا کنید که از قدم زدن در آن لذت ببرید یا دلیل دیگری برای خارج شدن از خانه بیابید. خانمی، می‌شناسم که هر روز فقط به اندازه شام یک شب خود از خواربارفروشی خرید می‌کرد ، به همین خاطر حتی موقعی که علاقه ای به بیرون رفتن ندارد، مجبور است از خانه خارج شوده در راه اغلب اتفاقات خوشاندی روی می‌دهد و وقتی این خاتم به خانه باز می‌گردد، همیشه از کاری که انجام داده خوشحال است.

سرگرمی داشته‌باشید

سالم‌خوردن وقت آزاد بیشتری برای انجام کارهایشان دارند.اما اغلب یاقتن کاری برای انجام دادن دشوار است. اگر زمانی شعر می‌گفتید، داستان می‌نوشتید، نقاشی می‌کشیدید، همان کار را از سر بگیری‌داد می‌توانید به هیچ یک از تفریحات سابق خود بپردازید. چیز تازه ای بیاموزید. در بسیاری از شهرها کلاس‌های آموزشی فوق‌العاده ای برای بزرگسالان وجود دارد و از تلویزیون دولتی، نیز برنامه‌های آموزش نقاشی، مجسمه‌سازی، بافتنی، و سایر صنایع دستی بخش می‌شود. پختن غذاهای خوشمزه، شناسایی و پرورش گیاهانی که در خانه تان خوب رشد می‌کنند، و کشف استعداد پرورش گیاهان در خودتان، که هیچ وقت تصورش را نمی‌کردید، از دیگر چیزهایی هستند که می‌توانید از تلویزیون بیاموزید.

اگر چنین کارهایی را قبلاً انجام نداده باشید، دیگران به شما غبطه می‌خورند. چون سرگرمی‌های بسیاری باقی مانده است که هنوز کشف نکرده اید. حیوانات خانگی مثل اردک‌ها جالب و سرگرم کننده‌ اند. نگهداری از یک پرند ه یا چند ماهی کوچک در تنگ آب خیلی سخت نیست. وقتی به سفر می‌روید، می‌توانید آن‌ها را به همسایه تان بسپارید.برای هر چه متنوع تر شدن زندگی تلاش کنید. یک یا دو هفته به مطالعه روزنامه‌ها، مجله‌ها و کتاب‌های دیگر بپردازید.برنامه‌های گوناگون تلویزیون را تماشا کنید، به استگاه‌های متفاوت ادیبی گوش دهید. با حضور در مکان‌های گوناگون، افراد گوناگون را ببینید. شاید در این دیدارها کارهای تازه ای برای انجام دادن بیابید. هر چند که نوآوری و تازگی به خودی خود ارزشمند است. حتی شاید کشف مشتاقی شوید.

نگاه

روشهایی برای از بین بردن خستگی در محل کار

در هر شغلی فعالیتها و مسئولیت‌های مختلفی وجود دارد که این مسئولیت‌ها وظایفی با داشتن چگون متفاوت گاهی باعث خستگی مغرط میشود.اما خستگی ناشی از کار و تلاش روزانه میتواند با چند راهکار ساده برطرف شود.

کار و تلاش روزانه در کسب و کاری که داریم باعث خستگی میشود. البته خستگی‌های طولانی مدت و بی انگیزه شدن نسبت به کار و تلاش اغلب ممکن است به دلیل نبود برنامه ریزی و یا نداشتن رضایت شغلی و عدم علاقه ی کافی به نوع کاری که داریم به وجود بیاید.اما خستگی ناشی از کار و تلاش روزانه میتواند با چند راهکار ساده برطرف شود.

در هر شغلی فعالیتها و مسئولیت‌های مختلفی وجود دارد که این مسئولیت‌ها وظایفی با داشتن حجم متفاوت گاهی باعث خستگی مغرط میشود. در برنامه‌ریزی روزانه ای که برای کسب و کار خود دارید توجه به تغذیه و استراحت و کافی و همچنین ورزش از عوامل مهم و موثر در ایجاد انرژی برای فعالیت‌هایی است که روزانه در کار و شغلیمان انجام میدهیم.

۱- داشتن استراحت کوتاه

همیشه در کنار مسئولیت‌های کاری که در طول روز برای انجام آنها تلاش میکنیم استراحت‌های کوتاه مثلا صرف چای و صحبت و گفت و گو با همکاران و دیگر کارمندان باعث میشود تا انرژی دوباره را برای ادامه فعالیت‌های کاری بدست بیاوریم. همین استراحت‌های کوتاه هم در رفع خستگی موثر است.

۲- خوش اخلاق باشید

بد اخلاقی و تند خویی به خستگی بیشتر کمک میکند کارمندانی که با علاقه و انگیزه ی زیاد کار میکنند حتی در موقع خستگی باز هم لیختند میزنند و از کار و تلاش خود رضایت دارند بنابراین موقتتر هستند بد اخلاقی و انرژی منفی باعث میشود تا بیشترین خستگی کنیم.

۳- افزایش تمرکز

تمرکز نداشتن در کار باعث میشود تا زمان خود را هدر دهیم و به حجم کمتری از کارهای روزانه ی خود بپردازیم. نداشتن تمرکز و هدر دادن زمان باعث ایجاد خستگی و استرس میشود اما داشتن تمرکز کافی در کار روزانه به هم عملکرد ما را در جهت مثبت افزایش میدهد و هم باعث میشود تا سریعتر کارها و وظایف خود را انجام دهیم.

۴- ورزش، تغذیه و خواب کافی

به همین اندازه که به کار و وظایف خود توجه میکنیم باید به سلامتی و تندرستی خود نیز توجه کنیم.قطعا بدون داشتن سلامتی قادر به انجام درست و صحیح کار و فعالیت روزانه نخواهیم بود. ورزش مهمترین عامل در ایجاد انرژی و نشاط است. فلانتر ی مناسب و خواب کافی برای افزایش تمرکز در کار مهم است. زمانی که خواب آلودگی بر ما غلبه میکند میزان تمرکز و کارایی هم کاهش می‌یابد.بنابراین انرژی کافی وجود نخواهد داشت تا بتوانیم به کار و تلاش روزانه بپردازیم.



تاریخ انتشار: ۷/۱۴/ ۱۳۹۳

تاریخ انتشار: ۷/۱۴/ ۱۳۹۳

رجش ثبت اسناد منطقه یک قم

رجش ثبت اسناد منطقه یک قم

