

بیشتر بدانیم

عضو هیات مدیره انجمن کولوپروکتولوژی ایران :

پیوست در دانش آموزان را جدی بگیرید

عضو هیات مدیره انجمن کولوپروکتولوژی ایران گفت: اکراه دانش آموزان برای استفاده از سرویس بهداشتی مدرسه و عدم مصرف آب موجب بروز بیبوست در نوجوانان شده و مشکلات معده‌ی را ایجاد خواهد کرد.

امیر کشوری عضو هیات مدیره انجمن کولوپروکتولوژی ایران درباره بیماری های مقعدی اظهار داشت:در دوران نوجوانی استرس،نگه داشتن مدفوع و تغذیه نامناسب و کم خوردن آب سبب بروز بیبوست می شود.

وی گفت: بیماری‌های اطراف مقعد مانند فیستول، شقاق و هموروئید مشکلاتی هستند که شاید خطرناک نباشد ولی ممکن است در روند زندگی عادی افراد مشکلاتی را ایجاد کند.

عضو هیات مدیره انجمن کولوپروکتولوژی ایران ادامه داد:افرادی که دچار هموروئید و شقاق و فیستول بوده ممکن است بارها مورد عمل جراحی قرار گیرند. وی بیان کرد: بیمارهای ناحیه مقعدی و انتهای روده دارای درد و ناراحتی بوده و یکی از مهمترین مسائلی که سبب بروز این بیماری‌ها می‌شود بیبوست است. کشوری تصریح کرد: ابتلای فرد به بیبوست سبب ایجاد زخم در ناحیه مقعد شده که منشا عفونت و خونریزی می شود، بنابراین بهتر است از زمان نوجوانی نسبت به پیشگیری از این بیماری اقدام کرد.

وی افزود: بسیاری از دانش آموزان به دلیل رغبت نداشتن به استفاده از سرویس بهداشتی مدرسه،دستشویی خود را نکه می دارند که این مساله سبب بروز بیبوست شده و برای آنها مشکل‌ساز می‌شود.

عضو هیات مدیره انجمن کولوپروکتولوژی ایران از دلایل دیگر بیبوست را استرس و تغذیه نامناسب دانست و گفت: کم خوردن آب از دیگر دلایل بروز بیبوست بوده و کاهش استرس، خوردن صبحانه، مصرف سبزیجات و میوه‌ها و آب کافی از بروز بیبوست جلوگیری و مشکلات بعدی از جمله عمل جراحی را کاهش می دهد.

محققان می گویند؛

کاهش سرردهای میگرنی با رژیم غذایی کم چرب

به گفته محققان، پیروی از یک رژیم غذایی کامل که حاوی میزان چربی کمی باشد می تواند به کاهش سرردهای میگرنی کمک کند.

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه سینسیناتی آمریکا، این نوع رژیم غذایی نه تنها موجب کاهش سردرم می شود بلکه در کاهش وزن هم نقش داشته و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می کند.

به گفته محققان، سه نوع رژیم غذایی کامل وجود دارد: رژیم های غذایی کم چرب و حاوی میزان پایین کربوهیدرات و رژیم هایی که موجب افزایش میزان اسیدهای چرب امگا-۳ و کاهش اسیدهای چرب امگا-۶ می شوند.

وینست مار تین، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «رژیم رژیم غذایی کم چرب میزان چربی در رژیم غذایی تا کمتر از ۲۰ درصد میزان نیاز انرژی روزانه محدود می شود».

وی در ادامه می افزاید: «رژیم های غذایی کم کربوهیدرات نظیر رژیم های کتوژنیک می توانند موجب کاهش تعداد سرردها شوند، اما نباید بدون نظارت متخصص این اقدام صورت گیرد».

در این تحقیق، بیش از ۱۸۰ مطالعه مربوط به موارد میگرن و رژیم غذایی مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند رژیم های غذایی حاوی الکل، غذاهای فرآوری شده سرشار از نیترات و گلوتامات مونوسدیم (MSG) می توانند تشدیدکننده میگرن باشند.

نیترات ها مواد نگهدارنده موجود در گوشت های فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر هستند. همچنین MSG در غذاهای چینی به وفور یافت می شود و ماده ای است که معمولا در غذاهای کنسرو شده یا منجمد، سوپ ها، غذاهای بین المللی، سس سالاد، نمک و چایپ و نوشیدنی ها وجود دارد. محققان به بیماران میگرنی مصرف سبزیجات تازه، میوه تازه و گوشت تازه را توصیه می کنند.

علم- فناوری

ساخت نانوجاذبی برای حذف فلوراید از پساب‌های صنعتی



پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران موفق به ساخت نانوجاذب‌هایی برای حذف فلورایداز پساب‌های صنعتی شدند که به گفته آنها این امر در پیشگیری از لکه‌دار شدن دندان‌ها و کاهش نرم شدن استخوان‌ها مؤثر است.

فلوراید نوعی آلایندۀ مضر است که به وفور در مواد معدنی و منابع آبی وجود دارد و از طریق آب آشامیدنی و یا مصرف گیاهان، غلات و حبوبات وارد زنجیره غذایی می‌شود. ورود بیش از اندازه استاندارد این ماده به بدن منجر به بروز مشکلاتی از جمله بیماری‌های دندانی نظیر لکه‌دار شدن و پوسیدگی دندان و یا مشکلات استخوانی می‌شود.

دکتر محمدصادق دهقانی با اشاره به مشکلاتی که یون فلوراید در سلامتی انسان ایجاد می‌کند، افزود:

موفقیت محققان کشور در صادرات فرآورده‌های رنگی

مشتربا کالمنافع آسیای میانه و اروپا صادر می شوند.

مجری طرح به بیان کاربردهای متنوع این رزین‌ها در صنایع گوناگون پرداخت و یادآور شد: تولیدات رزین در صنایع مختلفی مانند لوله‌سازی، کف پوش، سنگ مصنوعی، مجسمه‌سازی، تولید مخازن آب و موادشیمیایی مورد استفاده قرار می‌گیرند.به گفته وی، محصولات تولیدشده در ارتباط فایبر گلاس، مخازن ذخیره آب و موادشیمیایی، سنگ مصنوعی، شاورساز، قطعات پالایشگاهی وایزولاسیون مخازن پالایشگاهی کاربرد بیشتر از ۱۰۰ گرید تخصصی کار برد دارند.

موجد کسب استانداردهای جهانی در تولید لوله و مخازن فایبر گلاس را از دیگر موفقیت‌های این تیم تحقیقاتی دانست و ادامه داد: ما توانستیم با رزین‌های بهداشتی لوله‌ها و مخازن فایبر گلاس را تولید و تاییدیه‌های بهداشتی را در انتقال و نیز نگهداری آب آشامیدنی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت کنیم

دستگاهی برای جلوگیری از ترکیدگی لوله آب در زمستان ساخته شد

محققان کشور موفق شدند در راستای جلوگیری از یخ زدگی کنتورهای آب و لوله ها در زمستان، دستگاهی را طراحی کنند.

نوذر نوذری، مجری طرح «سیستم جلوگیری از یخ زدگی کنتورها» اظهار داشت: یکی از مواردی که هر ساله به شبکه های آب و کنتور آب آسیب می رساند یخ زدگی است به همین دلیل درصدد آمدم تا در راستای جلوگیری از یخ زدگی کنتورها اقداماتی انجام دهم.

وی با بیان اینکه در این راستا دستگاهی طراحی کردیم که می تواند از یخ زدگی کنتورها جلوگیری کند، افزود: با نصب دستگاه روی لوله و کنتور آب که حتی می تواند بر روی شیر آب داخل حیاط و پارکینگ هم نصب شود قابلیت اتصال به ایستگاههای هوشانسانی و کالیبره شدن در موقعیت مکانی را نیز

۵ ماده غذایی برای باز کردن رگ‌ها



سیر ۳ حبه

شیر ۱ لیوان (معادل ۲۵۰ میلی لیتر)

چه باید کرد؟

کافی است سیر را خرد کرده و آن ها را با یک لیوان شیر بجوشانید. اجازه دهید محلول خنک شود و آن را قبل از

خواب نوشید.

شیر طلایی

ترکیب زردچوبه، عسل و شیر یک نوشیدنی فوق العاده می وجود می آورد که در طب سنتی به آن شیر طلایی می گویند. این نوشیدنی حاوی ترکیبات آنتی اکسیدان و ضدالتهابی فوق العاده ای است که خدمت زیادی به سلامتی می کند. اگر به طور مرتب از این شیر طلایی استفاده کنید از تشکیل لخته های خونی جلوگیری شده و گردش خون فعال می شود. در نتیجه چربی ها و توکسین های بدن به خوبی دفع می شود. از طرف دیگر این نوشیدنی به کاهش میزان کلسترول بد و پیشگیری از بروز تصلب شرایین کمک می کند.

مواد لازم

پودر زردچوبه ۱ قاشق چایخوری (معادل ۵ گرم)

عسل ۱ قاشق غذاخوری (معادل ۲۵ گرم)

شیر ۱ لیوان (معادل ۲۰۰ میلی لیتر)

چه باید کرد؟

پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر گرم اضافه کرده و آن را با یک قاشق عسل ترکیب کنید. این نوشیدنی را یک تا دو بار در روز و حداقل سه مرتبه در هفته میل کنید.

لفل کاین

لفل کاین حاوی ترکیب فعالی به نام کاپسایسین است که از اکسید شدن کلسترول بد در عروق پیشگیری می کند و به این ترتیب از مسدود شدن آن ها جلوگیری می شود. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در این فلفل تند

تأثیر زیادی در خنثی کردن رادیکال های آزاد و بهبود جریان خون دارد. به این ترتیب نیز خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش پیدا می کند.

مواد لازم

لفل کاین نصف قاشق چایخوری (معادل ۲ گرم)

آب داغ ۱ لیوان (معادل ۲۵۰ میلی لیتر)

چه باید کرد؟

یک لیوان آب داغ را بجوشانید و فلفل کاین را به آن اضافه کنید. اجازه دهید به مدت چند دقیقه استراحت کند. این نوشیدنی را دو مرتبه در روز مصرف کنید. می توانید این دوره درمانی را به مدت دو هفته برای پاکسازی رگ ها در پیگیری بگیرید.

زنجبیل

ریشه زنجبیل یک درمان ضدالتهاب طبیعی است که به بهبود جریان خون و کاهش اکسایش کلسترول کمک زیادی می کند. میزان بالای ترکیبی به نام «جینجرول» در آن خطر مسدود شدن عروق را کاهش داده و اثرات رادیکال های آزاد را که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود خنثی می کند.

مواد لازم

ریشه زنجبیل رنده شده ۱ قاشق چایخوری (معادل ۵ گرم)

آب داغ ۱ لیوان (معادل ۲۵۰ میلی لیتر)

چه باید کرد؟

ریشه زنجبیل رنده شده را به یک لیوان آب داغ افزوده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه استراحت کند. محلول را صاف کرده و روزانه ۳ مرتبه میل کنید. هر روز و به مدت ۳ هفته متوالی این کار را تکرار کنید. البته اگر فشار خون بالا دارید یا پزشکتان مشورت کنید.

تخم کتان

تخم کتان یکی از بهترین درمان های طبیعی برای مقابله با مشکلات و بیماری های قلبی و التهابی است. چون حاوی میزان قابل توجهی آلفا لینولنیک اسید است.

این اسیدهای چرب ضروری به پاکسازی رگ های مسدود شده کمک کرده و مانع از سفت شدن چربی ها در آن ها می شود.

مواد لازم

تخم کتان ۱ قاشق چایخوری (معادل ۲۰ گرم)

آب ۱ لیوان (معادل ۲۰۰ میلی لیتر)

چه باید کرد؟

دو قاشق چایخوری تخم کتان را در یک لیوان آب ریخته و اجازه دهید یک شب تمام خیس بخورد. روز بعد محلول را صاف کرده و آن را به صورت ناشتا میل کنید. این کار را به مدت حداقل ۱ ماه به طور روزانه تکرار کنید.

تولید ارزان ترین لامپ خورشیدی جهان



یک شرکت انگلیسی ارزان ترین لامپ خورشیدی جهان را با قیمت پنج دلار برای ارسال به کشورهای آفریقایی تولید کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از انیهیتیت، لامپ خورشیدی SM1۱۰۰ با قیمت بسیار ارزان و قابلیت نورافشانی تا دو برابر استاندارد موجود می تواند خانه‌های مردم آفریقا را روشن کند.

تیک سایبر، مدیر شرکت Solar Aid در مورد ویژگی‌های ارزان ترین لامپ خورشیدی عنوان کرد: بخش اعظم بودجه مورد نیاز جهت تحقیقات و تولید این لامپ توسط یک موسسه خیریه در انگلیس تأمین شده است. پس از گذشت ۱۰ سال از تولید اولین لامپ مستقل از شبکه برق برای مردم آفریقا اکنون قیمت آن از ۲۵ دلار به پنج دلار کاهش یافته‌است.

وی در ادامه افزود: تاکنون بیش از ۹۰۰۰ عدد لامپ خورشیدی در کشورهای مالای، رومانی و اوگاندا توزیع شده و انتظار می‌رود با آغاز تولید انبوه این لامپ، بخشی از مشکلات مردم آفریقا برطرف شود.

مغز با یادگیری زبان‌های مختلف تغییر نمی‌کند

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که الگوهای فعال سازی عصبی در مغز در زمان یادگیری زبان‌های مختلف مانند انگلیسی یا نر باقی ثابت باقی می‌ماند.

مارسل جلاست، استاد دانشگاه کارنگی ملون در ایالات متحده اظهار کرد: نتایج این پژوهش به ما نشان می‌دهد که بیشتر قسمت‌های مغز ما در هنگام صحبت کردن به زبان‌های مختلف و با یادگیری آنها ثابت بوده و تغییری نمی‌کند. وی افزود: اطلاعات معنایی همگی در یک محل ایجاد شده و سطوح شدت همه آنها برای تمامی افراد یکسان است.محققان برای این پژوهش، ۱۵ پرتغالی زبان را انتخاب کردند که هشت نفر از آنها دو زبانۀ بوده و به زبان‌های پرتغالی و انگلیسی صحبت می‌کردند.در این پژوهش از شرکت کنندگان خواسته شد که ۶۰ جمله به زبان پرتغالی را بخوانند و به طور همزمان شوکت یک اسکنر fMRI از مغز آنها تصاویربرداری می‌شد.

محققان این دانشگاه همچنین یک مدل محاسباتی را توسعه داده بودند که براساس الگوهای فعال سازی قادر به پیش بینی جمالاتی بود که شرکت کنندگان به پرتغالی می‌خواندند.تصاویر گرفته شده از مغز شرکت کنندگان نشان داد که الگوهای فعالیت برای ۶۰ جمله خوانده شده در یک محل از مغز ایجاد شده و سطوح شدت هر دو زبان انگلیسی و پرتغالی یکسان است.علاوه بر این، نتایج نشان داد که الگوهای فعال سازی بسته به میزان اهمیت به چهار دسته معنایی شامل افراد، مکان‌ها، اقدامات و احساسات گروه‌بندی می‌شوند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص ارتوپد مطرح کرد

آرتروز در جوانی بهای درست نشستن

یک متخصص ارتوپد گفت : نشستن های طولانی مدت و نادرست منجر به آسیب به ستون فقرات و آرتروز زود هنگام در جوانی می شود.

مرتضی مسعودی اظهارداشت : وضعیت بد اندام و نشستن به مدت طولانی در نهایت منجر به بیماری های جدی از جمله آرتروز می شود که وضعیت بدنی نامناسب موجب اختلال در ستون فقرات شده، به رابط ها و عضلات فشار وارد کرده و دردهای غیر قابل تحمل در پشت و گردن ایجاد می کندوی ادامه داد:بیشتر افراد زمان زیادی از ساعات روزانه خود را در محل کار یا منزل به صورت نادرست می نشینند و آرتروز، بیماری شایعی است که به دلیل شرایط نادرست بدن مثل نشستن های غیر اصولی، ایستادن غلط و دو زانو نشستن در افراد ایجاد می شوداین متخصص ارتوپدی اظهار داشت بد نشستن روزانه و عدم رعایت نکات صحیح با گذر زمان منجر به ایجاد تغییر در سطح مفاصل، کاهش استحکام استخوان ها وسیستم عروقی،ساییده شدن سطوح مفصلی و استخوان سازی نا به جا می شود که آرتروز زود هنگام در جوانی را در پی داردمسعودی تصریح کرد:شایع ترین آرتروز مربوط به زانو و ستون فقرات است و گردن درد عارضه مهم بد نشستن افرادی است که در طول روز مدت زیادی را پشت میز می نشینند و به علت بد نشستن دچار گردن درد می شوندوی ادامه داد:اصلاح نشستن یکی از مهم ترین موارد در بین بردن و پیشگیری از گردن درد های طولانی مدت بوده و کمک شایانی به بهبود وضعیت جسمانی فرد می کند. مسعودی ورزش کردن را از موارد مهم دیگر در پیشگیری از دردهای منجر به آرتروز دانست و بیان کرد: می توان از ورزش هایی که مربوط به حرکت سر، شانه و گردن است برای بهبود شرایط استفاده کرد،توصیه می شود افرادی که به مدت طولانی در محل کار هستند با انجام این ورزش ها و سعی در تصحیح حالت نشستن به حفظ سلامت خود کمک کنندوی یادآور شد در موارد حادتر درد باید به پزشک مراجعه و از دارو استفاده کرد.

دبیر اجرایی کنگره گوش و حلق و بینی:

خر خر هنگام خواب در کودکان را جدی بگیرید

دبیر اجرایی پانزدهمین کنگره سالیانه گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن گفت: خر خر وقت خواب باید توسط والدین مورد توجه قرار گیرد زیرا این مسئله می تواند موجب کاهش شنوایی برگشت ناپذیر در کودک شود.

علیرضا جعفری در استانه برگزار ی پانزدهمین کنگره سراسری گوش، حلق و بینی و جراحی های سر و گردن گفت: استفاده از بوتاکس به روش پزشکی مورد تایید نیست ولی تریق آن ان موادی که جزء فرآوردهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بوده اگر در جای صحیح و توسط متخصصان انجام گیرد موثر خواهد بود.

روی اظهار داشت: در حاشیه برگزاری این کنگره، در ارتباط با موضوعات مختلف مرتبط با جراحی سر و گردن و گوش و حلق و بینی کارگاه آموزشی برگزار می شود که از جمله این موارد برگزاری تزیق بوتاکس و پرکنندههای صورت است که این مسئله به صورت عملی آموزش داده می شود.وی در مورد تبلیغاتی که در زمینه تزییق بوتاکس در شبکه‌های ماهواره‌ای انجام می شود، افزود: استفاده از بوتاکس به روش قلم پزشکی مورد تایید نیست ولی تزییق آن ان موادی که جزء فرآوردهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بوده اگر در جای صحیح و توسط متخصصان انجام گیرد موثر خواهد بود. متخصص گوش و حلق و بینی اضافه کرد: البته این مسئله بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال و جهت رفع چین و چروک صورت استفاده می شود ولی در همه افراد موثر واقع نشده و تشخیص این مسئله بر عهده پزشک معالج است.

دبیر اجرایی پانزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن گفت: یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به گوش و حلق و بینی در اطفال مربوط به اختلالات گوش، مسال مربوط به لوزه، آدنوی و سینوزیت مکرر در آنها است.

جعفری ادامه داد: ممکن است گاهی توده‌هایی ریز در سر و گردن کودکان یافت شود که این مسئله حتما باید مورد بررسی قرار گرفته و در صورت لزوم بر داشته شود. وی با اشاره به علام خطر در کودکان گفت: خر خر وقت خواب باید توسط والدین مورد توجه قرار گیرد چرا که این مسئله می تواند ناشی از عوارض بزرگی لوزه باشد و اگر درمان نشود روی گوش اثر گذاشته و مانع در گوش میانی ایجاد می شود. در نتیجه کاهش شنوایی بر گشت ناپذیر در کودکان شاهد خواهیم بود.دبیر اجرایی پانزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن گفت: درمان لوزه کاملاً انجام پذیر است و از طریق جراحی این مشکل در کودکان رفع می شود. وی با اشاره به وجود توده‌های سر و گردن در بزرگسالان گفت: این مسئله باید حتماً جدی گرفته شود و آزمایش و معاینه‌های لازم توسط پزشک در این زمینه صورت می گیرد و در صورت لزوم و بر اساس علت تشکیل توده پزشک بر داشتن توده را توصیه می کند.

یافته‌جدیدتحقیقاتی؛

کلسترول خوب ریسک بیماری قلبی را کاهش نمی دهد

یافته جدید محققان نشان می دهد میزان بیش از اندازه بالا یا پایین کلسترول خوب موسوم به HDL هم با افزایش ریسک بالای مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.
به گزارش مهر، محققان کانادایی در یک مطالعه جدید به بررسی تأثیر میزان کلسترول خوب HDL بر ریسک بروز بیماری قلبی پرداختند.

محققان موسسه علوم ارزان‌بای بیلتی تورنتو با مطالعه حدود ۶۲۲ هزار کانادایی ۴۰ سال به بالا در یافتند افراد مبتلا به کمترین میزان HDL دارای نرخ بالای مرگ ناشی از بیماری قلبی و سکنه در طول ۵ سال مطالعه بودند. همچنین مشخص شد ریسک مرگ ناشی از سرطان و مرگ به دلایل دیگر هم در این افراد بالاست.
واکنهی هیچ سند و مدرکی وجود ندارد که میزان بسیار بالای HDL (بالای ۹۰۰ mg/dL) مطلوب باشد. در این مطالعه مشخص شد افراد مبتلا به HDL بالا در مقایسه با افراد دارای HDL متوسط، بسیار در معرض مرگ ناشی از دلایل غیر قلبی-عروقی قرار دارند.
دلایل بروز HDL پایین شامل سبک زندگی بی تحرک، سیگار کشیدن، رژیم غذایی نامناسب و داشتن اضافه وزن است و به گفته محققان، احتمالاً این فاکتورها، و نه فقط میزان پایین HDL، موجب بروز مشکلات در سلامت می شوند. در طول ۵ سال مطالعه محققان، ۱۸ هزار نفر افراد تحت مطالعه در گذشتند. تیم تحقیق دریافت نرخ مرگ و میر در بین زنان و مردان دارای میزان HDL پایین در طول مدت مطالعه در مقایسه با افراد دارای HDL ۶۰ mg/dL و ۴۰ به مراتب بیشتر بود.

بررسی های جدید نشان می دهد؛

مصرف روزانه یک تخم مرغ از بروز سکنه پیشگیری می کند

به گفته محققان، خوردن روزی یک عدد تخم مرغ با کاهش ۱۲ درصدی ریسک سکنه مرتبط است.



به گزارش مهر، در مطالعات قبلی تخم مرغ به عنوان عامل اصلی کلسترول بالا و بیماری قلبی عروقی معرفی می شد اما اسناد علمی کمی در مورد این ادعا وجود دارد. در بررسی های جدید عنوان می شود که مصرف تخم مرغ حتی می تواند به کاهش ریسک بروز سکنه هم کمک کند. محققان ۷ مطالعه مشابه در مورد تأثیرات مصرف تخم مرغ را بر سلامت قلب-عروق بررسی کردند. آنها در این بررسی ها، به رابطه بین مصرف تخم مرغ و کاهش ریسک بروز بیماری قلبی-عروقی ناشی از خوردن تخم مرغ دست نیافتند. اما آنها به این نتیجه رسیدند که خوردن روزی یک تخم مرغ با کاهش ۱۲ درصدی ریسک سکنه مرتبط است.

دکتر دومینیک الکساندر، سرپرست تیم تحقیق از موسسه EpiStat پیشگیاگان، درباره این فایده تخم مرغ این گونه توضیح می دهد: «تخم مرغ دارای خواص تغذیه ای مثبت بسیاری، از جمله آنتی اکسیدان، است که در کاهش فشار اکسایشی و التهاب نقش دارد.

همچنین این ماده خوراکی منبع غنی پروتئین بوده که با کاهش فشار خون مرتبط است» الکساندر در ادامه عنوان می کند «با این حال تحقیقات بیشتری برای بررسی این خاصیت تخم مرغ نیاز است.» محققان معتقدند مصرف همزمان تخم مرغ با ترکیب سالم سبزیجات موجب افزایش توانایی بدن در جذب سایر آنتی اکسیدان ها همچون کاروتنوئیدها می شود.

ازدواج، یک مکالمه طولانی است که گاهی اوقات با جزّ و بحث های بیپرده قطع می گردد.همان گونه که از تباط،مهم ترین اساس زندگی است،مشاجره هم مخرب ترین عامل آن است. زن و شوهر با مشاجره هم،عواطف خود را جریحه دار می سازند و هم رابطه زناشویی شان را مختل می سازند.همان گونه که از تباط، باعث نزدیکی ما انسان ها به هم می شود،دعوا ومشاجره،این را تباط را خراب کرده،انسان ها را از هم دور و دورتر می سازد. بسیاری از زنان و مردان،باز برقراری یک ارتباط سالم،عاجز هستند و به محض مطرح ساختن مسئله و یا مشکلی با همسر خود،وارد گردان جزّ و بحث ها و سوءتفاهم های بی دری می شوند.

هنگامی که دو نفر از تباط عاطفی با هم ندارند، به هنگام پیش آمدن اختلاف، نمی توانند از دعوا، اجتناب کنند. زن و شوهرها، هنگام دعوا و مشاجره، خیلی ساده، مسائل را به موارد شخصی و خصوصی ربط می دهند. به جای مشاجره و بزرگ کردن نکات منفی،باید با یکدیگر گفت و گو کرد.بهرتر است خواسته های خود را صریح و البته با رعایت ادب و احترام، مطرح کرد. بعضی زن و شوهرها، به قدری با هم مشاجره می کنند که کم کم محبتشان از بین می رود. گاهی اوقات همسران، احساسات صادقانه،اما منفی خود را برای جلوگیری از مشاجره،انکار می کنند؛اما در نتیجه این عمل، عشق را از خود نابود می کنند.بهر است بین گفت و گو و سکوت،تعادلی برقرار کرد و در نتیجه،برای ایجاد یک ارتباط سالم،

باید به مهارت های ویژه ای مجهز باشیم و بی آن که احساسات صادقانه،اما منفی خود را انکار کنیم،از جزّ و بحث اجتناب کنیم. اگر تفاوت های روحی و روانی زن و مرد، نادیده گرفته نشوند، ناخواسته،دعوا پیش می آید.بهرترین راه برای جلوگیری از دعوا،این است که در ایجاد و نیز حفظ رابطه ای صمیمی و صادقانه، تلاش کنیم.هرچه انسان با کسی صمیمی تر باشد، گوش دادن به حرف های او- آن هم بدون عکس العمل به احساسات منفی- مشکل تر است. در دعوی بین زن و شوهرها، معمولا موضوع مورد اختلاف، باعث دعوا نمی شود؛بلکه نحوه بیان نظرات است که طرفین را می رنجاند و به موضع گیری وادار می کند. هنگامی که مردی از لحن همسرش چنین برداشت می کند که زن، قصد مبارزه را را دارد، همه تلاش خود را به کار می برد تا ثابت کند که خودش درست می گوید و حق با اوست و بنابراین، به احساسات زن، توجهی نمی کند و هنگامی که مرد به احساسات زن توجه نمی کند، او را با بی مهری می رنجاند و حتی حق ناراحت شدن را نیز به او نمی دهد، بدیهی است که زن را از خود رنجانده و او را از آزار داده است. در این گونه موارد، زن هم از خود واکنش نشان داده، مرد را ناراحت می کند. مرد که علت واکنش زن را نمی داند، به جای تغییر لحن، به تفسیر و توجیه منظور خود می پردازد و نمی داند که در حال تبارک و مقدمات یک مشاجره و دعوی تمام عیار است.او تصور می کند که این زن است که قصد دعوا دارد و در حالی که زن، درواقع، قصد دارد در مقابل لحن تهاجمی شوهر، از خود دفاع کند و توضیحات شوهر را یک توجیه بی مورد دانسته،عصبانیتش بیشتر و بیشتر می شود. نکته مهم این است که برخلاف مردها که با سکوت می کنند و با راه حل نمی دهند، زن ها گله دارند و شکایت، کار را به دعوا ومشاجره می کشانند. زن وشوهرها برای اجتناب از دعوا،باید بدانند که موضوع اختلاف آنها، آن قدر طول مقابل را نمی رنجاند که لحن آنها می رنجاند. در یک دعوا، یکی از طرفین باید کوتاه بیاید و برگرد، دعوا دامنه پیدا کرده، هرگز تمام نمی شود.

چند نکته برای جلوگیری از پدیدار شدن دعوا و جزّ و بحث بین همسران

۱- همسران باید دقت داشته باشند که هر وقت یک گفت و گوی سالم به بحث تبدیل می شود و درست در همان موقع،سکوت کنند.

حوادث

سردار رحیمی خبر داد **دستگیری آدم ربایان مسلح در سیستان و بلوچستان** فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان گفت:ماموران انتظامی با دستگیری آدم ربایان مسلح، گروگان ۲۳ ساله را در نقطه صفر مرزی این استان آزاد کردند. سردار حسین رحیمی روز شنبه با تشریح عملیات رها سازی این گروگان اظهار داشت:ماموران انتظامی شهرستان زهک واقع در شمال استان عصر روز جمعه از طریق مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ در جریان وقوع یک قفره آدم ربایی قرار گرفتند. وی ادامه داد: بر اساس گزارش رسیده آدم ربایان جوان ۳۴ ساله را در مقابل منزلش با استفاده از یک دستگاه خودرو زانیتا به صورت مسلحانه گروگان گرفته و از محل متواری شدند.

وی گفت: آدم ربایان که گروگان را به نقطه نامعلومی انتقال داده بودند در تماس با خانواده فرد ربوده شده تقاضای ۳۰ میلیارد ریال پول برای آزادی وی کردند.فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان افزود: ماموران پلیس با پایش های دقیق اطلاعاتی از انتقال فرد ربوده شده به نقطه صفر مرزی توسط آدم ربایان برای خروج از کشور و تحت فشار قرار دادن خانواده وی برای پرداخت سریع پول مطلع شدند.

سردار رحیمی اظهار داشت: بلافاصله بعد از اطلاع از موضوع، گروه های ویژه عملیاتی پلیس سیستان و بلوچستان طرح های عملیاتی و مهار را در تمام محورهایی که احتمال انتقال فرد ربوده شده به خارج از کشور دارد، می شد به اجرا گذاشتند.

وی ادامه داد: ماموران پس از ساعت ها پایش دقیق اطلاعاتی و بهره گیری از منابع محلی و همکاری های مریمی، مخفیگاه همتهان در نقطه صفر مرزی را شناسایی و با محاصره و همکار در عملیاتی ضربتی هر چهار عضو این باند که قصد انتقال فرد ربوده شده به خارج از کشور را داشتند در همراه یک قبضه سلاح جنگی دستگیری و فرد ربوده شده را از آن آزاد کردند.

در محور قم - دستجرد

بر خورد پراید و سمند در قم
سه کشته بر جای گذاشت

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی قم گفت: در حادثه برخورد یک دستگاه پراید و یک دستگاه سمند در قم، سه تن در دم جان باختند.
محمدرضا حسینی افزود: ساعت ۱۱:۲۸ روز جمعه ۱۴ آبان ماه بر خورد شدید بین پراید و سمند در محور قم - دستجرد منجر به آتش گرفتن خودروی پراید شد.
وی اضافه کرد: در این تصادف یک خانم و یک آقا با هویت مشخص به علت آسیب به سر، گردن و شکم دردم فوت کردند و یک تن دیگر نیز که به علت سوختگی هویت وی شناسایی نشد، در محل حادثه فوت کرد.

به گفته ی این تصادف همچنین سه مجروح (هر سه تن خانم) نیز بر جای گذاشت که با توجه به وخیم بودن حال مجروحان، بالگرد اورژانس ۱۱۵ در کمترین زمان ممکن به محل حادثه اعزام شد و مجروحان را به بیمارستان شهید بهشتی قم منتقل کرد.

بالگرد اورژانس ۱۱۵ قم تاکنون ۲۷۷ پرواز فوریتی انجام داده و ۶۸۷ مجروح تصادفات و بیمار بدحال را به مرکز درمانی شهید بهشتی منتقل کرده است.حسینی افزود: ۲ دستگاه آمبولانس اورژانس ۱۱۵ نیز قبل از حضور بالگرد در محل تصادف اقدام های اولیه درمانی را برای مجروحان انجام دادند.در تصادف های یک هفته گذشته قم سه تن جان باختند و ۶۲۴ مجروح شدند.



مشاجره و کل کل با همسر، ممنوع!



۲- آنها علاوه بر این که باید لحن صحبت کردن خود را درست کنند، باید به لحن طرف مقابل نیز توجه داشته باشند و ببینند نیاز عاطفی او را برآورده می سازند یا نه.

۳- سکوت کردن، به فرد فرصت می دهد تا خونسردی خود را بازیابد و آرام گیرد. پس از هر سکوتی، می توان با ملایمت و آرامش بیشتری گفت و گو را ادامه داد؛ پس شخص باید تمرین کند و در بین صحبت، اندکی سکوت کرده، درباره آن چه گفته، صادقانه فکر کند.

گفت و گویی که پایان خوشی دارد،نشانه صمیمیت است.طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و از این که می توانند آژنده حرف بزنند و منظور یکدیگر بفهمند، لذت می برند. گفت و گو در این شرایط، آهنگی نرم و ملایم دارد؛ اما در ازدواج های ناموفق، لذت گفت و گو در فضایی آلوده به شکایت، گله کردن خشمگینانه و سوءتفاهم، گم می شود و جای اشارات لذت نشین لبروها و ایماهای شیرین را نگاه های خیره و اشارات انتقادی، بهانه گیری ها و تهدیدها بر می کند.

چه حادثه ای رخ می دهد، چرا صحبت های دل نشین، از دست می روند؟ مسئله این جاست که به مرور، شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چشم اندازهای متضاد و سوءتفاهم ها، روی هم انباشته می شوند و آهنگ دل پذیر صحبت را تغییر می دهند.

بعضی از مسائل ارتباطی، ناشی از تفاوت های طرز تکلم زن و مرد است. اختلاف زمانی در حاضر جوانی زن و مرد، ممکن است باعث ناراحتی طرف مقابل شود. خاتم ها از روی عادت و به مقایسه با آقایان، به زمان بیشتری برای پاسخ گویی نیاز دارند و در نتیجه، زمانی را برای پیدا کردن جواب صرف می کنند و این موضوع، کاسه صبر آقایان را لبریز می کند و یا ممکن است مردی با تألی و با جملات فاصله دار، حرف بزند و زشن که حاضر جواب بی قرار است، مرتب به میان صحبت او برپده، رشته کلام او را قطع کند. در این شرایط، ممکن است مرد، عصبانی شده، زن را مورد انتقاد قرار دهد و او را متهم سازد که تو همیشه حرف مرا قطع می کنی و هیچ وقت نمی خواهی حرف های مرا بشنوی.

بعضی ها اصولاً در صحبت کردن، مهارت دارند؛ زیاد حرف می زنند و صحبت را کش می دهند. بسیاری از بر حرف ها، همسر خود

شما می توانید با به کارگیری روش های زیر، گفت و گوهای خود را شیرین و لذت بخش سازید.

۱- با همسر خود هماهنگ شوید.

۲- با علاقه گوش کنید.

۳- از قطع صحبت او خودداری ورزید.

۴- سوالات خود را از طرف مقابل، ماهرانه مطرح کنید.

۵- سیاست و نزاکت به خرج دهید.

قانون شماره ۱: شرط لازم صحبت تمرینش، هماهنگی زن و شوهر است؛ نه به عبارت دیگر، زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر، ارتباط سازنده ای برقرار کنند، باید به مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند؛ زیرا در بسیاری از مواقع، زن و شوهر با آن که درباره موضوع واحدی صحبت می کنند، اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی توانند ارتباطی خوب با هم داشته باشند. ممکن است زن یا شوهر، قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشند؛ ولی برعکس، بر ناراحتی او بیفزایند.

قانون شماره ۲: اوقات، زن شکایت می کند که شوهرش به حرف های او گوش نمی دهد؛ در حالی که شوهر می تواند تمام حرف های او را تکرار کند. این مشکل، از تفاوت و اختلاف جنسی ناشی می شود؛ به این معنی که زن، هنگام گوش کردن، با ابراز کلماتی مانند رستی، اره، عجب و تکتان دادن اجرای صورت یا دست، توجه خود را به طرف مقابل نشان می دهد و از همسر خود می خواهد رفتار مشابه داشته باشد و در غیر این صورت، از همسرش عصبانی می شود.

قانون شماره ۳: قطع صحبت، برای کسی که این کار را انجام می دهد، شاید خیلی طبیعی باشد؛ ولی در طرف مقابل، حس ناراحتی و افتکار منفی ایجاد می کند. قطع صحبت هم مانند سایر عادات مربوط به تکلم، ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و برخلاف برداشت کسی که صحبتش قطع شده، ارتباطی ندارد؛ همچو و مخالفت نداشته باشد. در این جا نیز زن و مرد، رفتار متفاوتی از خود نشان می دهند. مردها بیش از زن ها صحبت دیگران را قطع می کنند و این رفتار آنها، تنها درباره زن ها نیست. قطع صحبت از سوی مردان، الزاما نشانه بی احترام آنها به شخص مخاطب نیست.

قانون شماره ۴: سوال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن و سرانجام اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی ها به طور طبیعی، کم حرف هستند؛ در برخورد با این اشخاص، باید زمینه صحبت با آنان را فراهم ساخت. گاهی یک سوال دقیق و حساب شده، می تواند به گونه ای اعجاب انگیز، آنها را به صحبت کرد تشویق کند؛اما پرسشی نابهنگام، طعنه آمیز و بی تناسبی، می تواند؛ از ادامه صحبت، جلوگیری کند. گاهی اوقات، طرز سوال و لحن پرسش گر، ممکن است مکالمه را متوقف کند. در بسیاری از مواقع، لحن عتاب آمیز سوالات، مسئله ساز است. «چرا دیشب دیر آمدی؟»، از سوالاتی است که در ادامه یک مکالمه، مشکل ایجاد می کند. به نظر می رسد که سوال کردن در وقت خواب، به عنوان ابیجادی می کند. به نظر می رسد که سوال کردن در یک کافه، به گو، امری طبیعی است؛اما گاهی ممکن است فردی که مورد سوال قرار می گیرد، پرسش را به حساب تردید در صلاحیت، دلش و یا صدفات خود تلقی کند. از سوی دیگر، چون شخص در حال صحبت، معمولا به صحبت خود و ادامه آن علاقه مند است، سوال بیش از حد بیادنی جا، ممکن است مسئله ساز شود. گاهی نیز سوالاتی که با چرا شروع می شوند، تولید اشکال می کنند؛ به این صورت که این قبیل سوالات، اغلب، مخاطب را در موضع دفاع قرار می دهد. استفاده از کلمه چرا، اظهار اشتها ها و خطاب های آمرانه و پندارنه را تداعی کند؛ چرا پدرم دروغی؟ چرا تویزیون هنوز روشن است؟ این گونه سوالات، حالت سوظن و بی اعتمادی را تداعی می کند.

پرحرف ها، می توانند کمتر صحبت کردن و خلاصه گویی را تمرین کنند و کم حرف ها هم می توانند مشارکت بیشتر در گفت و گو را یاد بگیرند.
ستمع بی توجهی، می تواند اشاراتی دال بر توجه داشتن به طرف مقابل را نشان دهد و گونه ای می تواند درد کرد. سکوت، لزوما به مفهوم بی توجهی نیست.



افشای راز قتل پیرزن میلیونر
نظافتچی قاتل دستگیر شد
نظافتچی افغانستانی که پیرزن میلیونر را برای سرقت گردنبند به قتل رسانده بود، سرانجام در یک ساختمان نیمه کاره شناسایی و دستگیر شد. به گزارش مهر، ساعت ۱۷ صبح مرداد کشف جسد متعلق به پیرزنی ۷۵ ساله در محل سکونتش در خیابان دماوند- خیابان بالاظهر به کالتری ۱۲۸ تهران نو اعلام شد. با حضور مامورین کالتری در محل و انجام تحقیقات مشخص شد که دختر متوفی پس از چند روز تماس تلفنی با مادرش و عدم پاسخگویی، به منزل مادرش مراجعه و پس از ورود به داخل خانه با جسد وی در داخل اتاق خواب روبرو شده است. با توجه به سرقت ی کشف جسد پیرزن (دست و پا فراموش شده)، مأموران کالتری اطمینان پیدا کردند که پیرزن توسط فرد یا افرادی به قتل رسیده که بلافاصله موضوع به اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی و قاضی کشیک ویژه قتل دادرسی امور جنایی اعلام شد.

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع «قتل عمد» و به دستور محسن مدیر روستا بازرس شعبه ششم دادرسی امور جنایی، پرونده برای رسیدگی در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت. کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ پس از حضور در محل جنایت، به تحقیق از دختر مقتوله پرداخته و اطلاع پیدا کردند که یک رشته گردنبند به ارزش تقریبی ۱۵ میلیون تومان که بنا بر اظهارات دختر مقتوله همیشه از سوی وی استفاده می شده، در زمان کشف جسد وجود نداشته است. همچنین بررسی های اولیه ی به عمل آمده از جسد و همچنین محل ارتکاب جنایت نیز حکایت از آن داشت که قاتل یا قاتلان به احتمال بسیار فراوان، پس از ضرب و شتم مقتوله (وجود آثار بر بدن وی) و تخریب درب کمدهای دیواری، قصد سرقت اموال با ارزش مقتوله را داشته اما وی از نشان دادن محل نگهداری اموال بازارش خود خودداری کرده چراکه در ادامه و با راهنمایی دختر مقتوله محل نگهداری اوراق بهادار و دیگر طلا و جواهرات مادرش به ارزش تقریبی ۱۰۰ میلیون تومان شناسایی و تمامی این اموال در آنجا کشف شد.

کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی در ادامه رسیدگی به پرونده و با انجام تحقیقات از دیگر اهالی مجتمع مسکونی محل زندگی مقتول (یک مجتمع مسکونی ۴ طبقه که مقتوله در طبقه اول آن زندگی می کرد) اطلاع پیدا کردند که از چندی پیش جوانی افغانه به نام احمد ۲۲ ساله به عنوان کارگر خدماتی و برای انجام نظافت به خانه ی پیرزن تردد داشته که این موضوع از سوی دختر او تأیید شد.

با شناسایی احمد به عنوان شخصی که آخرین بار به منزل مقتول تردد داشته، تحقیقات از وی در دستور کار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت اما در ادامه مشخص شد که همزمان با وقوع جنایت و کشف جسد مقتول، گوشی تلفن همراه احمد نیز خاموش شده و هیچ کس از وی اطلاعی ندارد.

در ادامه و با انجام اقدامات پلیسی، کارآگاهان اداره دهم موفق به شناسایی مخفیگاه احمد در محدوده میدان امام حسین در یک ساختمان نیمه کاره شدند که در آنجا به این پرونده در دستور کار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته است.

فرمانده انتظامی استان اصفهان خبر داد

کalahبرداری ۲ میلیاردی یک زوج از ۷ نفر در اصفهان

فرمانده انتظامی استان اصفهان از دستگیری یک زوج جوان که با ترغیب سرمایه گذاری در دبی توانسته بودند بیش از ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان از هفت نفر کلاهبرداری کنند و متواری شوند، خبر داد. سردار عبدالرضا اخاقتی گفت: با شکایت هفت نفر از شهروندان اصفهانی به پلیس آگاهی استان مبنی بر اینکه مبلغ سنگینی را برای سرمایه گذاری و خرید رستوران در دبی به نام احمد ۲۲ ساله به عنوان کارگر خدماتی و برای انجام نظافت به خانه ی پیرزن تردد داشته که این موضوع از سوی دختر او تأیید شد.

فرمانده انتظامی استان اصفهان از دستگیری یک زوج جوان که با ترغیب سرمایه گذاری در دبی توانسته بودند بیش از ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان از هفت نفر کلاهبرداری کنند و متواری شوند، خبر داد. سردار عبدالرضا اخاقتی گفت: با شکایت هفت نفر از شهروندان اصفهانی به پلیس آگاهی استان مبنی بر اینکه مبلغ سنگینی را برای سرمایه گذاری و خرید رستوران در دبی به نام احمد ۲۲ ساله به عنوان کارگر خدماتی و برای انجام نظافت به خانه ی پیرزن تردد داشته و همچنین محل ارتکاب جنایت نیز حکایت از آن داشت که قاتل یا قاتلان به احتمال بسیار فراوان، پس از ضرب و شتم مقتوله (وجود آثار بر بدن وی) و تخریب درب کمدهای دیواری، قصد سرقت اموال با ارزش مقتوله را داشته اما وی از نشان دادن محل نگهداری اموال بازارش خود خودداری کرده چراکه در ادامه و با راهنمایی دختر مقتوله محل نگهداری اوراق بهادار و دیگر طلا و جواهرات مادرش به ارزش تقریبی ۱۰۰ میلیون تومان شناسایی و تمامی این اموال در آنجا کشف شد.



از اقدامتشان باخبر نبودند. فرمانده انتظامی استان از اقدامات ویژه پلیس آگاهی استان در زمینه مبارزه با اخلاگران در نظام اقتصادی و کلاهبردان رخ داد و گفت: تلاش گسترده ای برای جلوگیری از اقدامات این گونه افراد در استان صورت گرفته و از شهروندان تقاضا داریم هر گونه اطلاعاتی در زمینه اقدامات تبهکاران این گونه شرکت ها و افراد دارند موارد راز طریق شماره تلفن ۱۱۰ به اطلاع ماموران پلیس برسانند.

اخبار

آیتالله اعرافی:

حوزه‌های زنده است که با جامعه در ارتباط باشد

مدیر حوزه‌های علمیه کشور گفت: حوزه‌ای زنده است که در ارتباط با جامعه، حقیقت‌ها و واقعیت‌های جامعه‌باشد.
به گزارش مرکز خبر حوزه، آیتالله علیرضا اعرافی در مراسم اختتامیه دوره دانش‌افزایی مدیران مدارس علمیه شهرستان‌ها که در مجتمع نرجس خاتون قم با بیان اینکه اگر امام خمینی(ره) از قم بر نمی خاست حوزه رو به اضمحلال می‌رفت اظهار داشت : نگاه اجتماعی و دنیا شناسی بزرگان حوزه که در رأس آنها امام خمینی(ره) حضور داشت باعث شد حوزه مسیر انزوا و اضمحلال خارج شود. وی با اشاره به اینکه علیرغم اینکه تمام تلاش ما این است که حوزه از شناخت محیط خود غافل نباشد، گفت: مدیریت در دنیای امروز یک نظر به است و باید دارای سلفانه فکری و نگاه کلان باشد و غرق در کارهای روزمره نشود.
مدیر حوزه‌های علمیه بیان کرد: چراچه کارهای روزمره شما را له می‌کند، مگر اینکه پس از مدتی از سطح کوجهایی که حرکت می‌کنید به بام رفته و فکر کنید که کجا می‌روید و نقاط ضعفتان چیست.
وی با بیان اینکه در پدیرش ورودی حوزه‌های علمیه کیفیت بیش از کمیت مورد توجه قرار گیرد، گفت: باید معیار ارزیابی ورودی‌های حوزه ارتقا یابد و نباید تنها به دنبال کمیت باشیم.

مدیر حوزه‌های علمیه در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه انتظار در

نگاه ما یک مقوله فردی و شخصی نیست، بلکه یک مقوله سیاسی، اجتماعی و تمدنی است، عنوان کرد: کسانی بوده‌اند که انتظار را در سطح یک مسئله فردی و شخصی تبیین می‌کردند و آن را دارای فلسفه تمدنی نمی‌دانستند که از دل این گونه تعبیرها نوعی سکولاریسم سنتی خارج می‌شود

مدیر سازمان و حج و زیارت استان قم:

زائران اربعین مطابق تاریخ سامانه سماح به عراق سفر کنند

مدیر سازمان و حج و زیارت استان قم با تبیین برخی از نکته ها و توصیه های امنیتی به زائران اربعین جسنینی گفت: زائرانی که در سامانه سماح ثبت نام کرده و برای خود را دریافت کردند باید مطابق برنامه و تاریخ خروجی که در این سامانه برای آنها تعریف شده به سمت عراق حرکت کنند.
اکبر رضایی اظهار داشت: به طور حتم توجه به این موضوع در خروج آسان تر و روان تر زائران از مرز تاثیر زیادی دارد.

وی با یادآوری این که مرز خروجی زائران قمی شهر مرزی مهمان است، افزود: زائرانی که آماده تشریف هستند حتما از میهران خارج مطابق تقسیم بندی که انجام شده در خصوص عبور آنها از مرز اقدام شود.

مدیر حج و زیارت قم با تاکید بر این که مدرک قانونی جهت عبور زائران از مرز فقط ویزا و روادید است، افزود: اگر زائران گذرنامه خود را به صورت گروهي گرفتند ولی ضرورت دارد که به صورت انفرادی اعزام شوند، دفاتر زیارتی قم این آمادگی را دارند که با گرفتن تصویر رنگی از مایفست ها و لیست اسامی زائران و تأیید کنسولی عراق مستقر در شهر قم زمینه حضور انفرادی زائران را فراهم کند تا در ورود و خروج به عراق مشکلی نداشته باشند.

رضایی افزود: برغم توسعه فضای پارکینگ در شهر مرزی مهرا، مشکلات ترافیکی و محدودیت مکان جهت استقرار خودروها همچنان وجود دارد، از این رو زائران برای به حداقل رساندن مشکلات ترافیکی بهتر است که به صورت گروهي حرکت کنند. وی با اشاره به پیاده روی زائرانی که در نجف اشرف تا کربلائی معلا، به همراه داشتن کوله پشتی سبک به همراه مقداری نان، نقلات، داروهای خاص و وسایلی مورد نیاز شخصی را ضروری عنوان کرد.

مدیر حج و زیارت قم به چنین با تاکید بر رعایت مسائل بهداشتی در طول مسیر حرکت و پرهیز از مصرف بیش از اندازه غذاهای نذری در موکب ها و ایستگاه های صلواتی افزود: زائران باید همه اطلاعات شخصی در همراه همراه خود را پاک کنند و از یک سیم کارت عراقی استفاده نمایند.
انفرادی در داخل خاک عراق خودداری نمایند؛ افزود: زائران به محض مشاهده هر گونه رفتار و یا سوال مشکوک موارد را به مسئولان اطلاع دهند.

معاون پژوهش دبیرخانه ستاد همکاری حوزه و آموزش و پرورش :

پنج هزار مبلغ در مدارس سراسر کشور حضور پیدا می کنند

معاون پژوهش دبیرخانه ستاد همکاری حوزه و آموزش و پرورش گفت: امسال پنج هزار روحانی مبلغ در مناسبت های مختلف در مدارس سراسر کشور برای ارائه مباحث دینی و پاسخ گویی به سوال های دانش آموزان حضور پیدا می کنند.
علیرضا رحیمی روز شنبه در جمع خبر نگاران با اشاره به استفاده از ظرفیت های طلبه های حوزه های علمیه اظهار کرد: سه هزار روحانی به صورت رسمی در آموزش و پرورش مشغول به فعالیت هستند که در مدارس مختلف سطح کشور مستقر می باشند.

وی در ادامه سخنان خود از برگزاری دهمین نشست سالانه مدیران حوزه‌های علمیه و آموزش و پرورش در مشهد مقدس خبر داد و گفت: این دیدن در راستای همکاری های بین حوزه و آموزش و پرورش در مقاطع مختلف آموزشی و بسند تحول آموزش و پرورش با استفاده از ظرفیت های طلبه های حوزه های علمیه از ۱۸ آبانماه جاری به مدت ۱۰ روز برگزار می شود.

معاون پژوهش دبیر خانه ستاد همکاری حوزه‌های علمیه و آموزش و پرورش ادامه داد: در این نشست، پنج کارگروه تخصصی به صورت کارشناسی در خصوص برنامه های ابلاغی و راهکارهای اجرایی و نظراتی‌های نهایی در راستای تصمیم گیری ها ترتیب می یابد.

وی بیان داشت: هم چنین نشست اختصاصی برای مدیران حوزه های علمیه خواران و برادران و مدیران و معاونان آموزش و پرورش برگزار می شود.رحیمی با اشاره به توافق همکاری بین آموزش و پرورش و حوزه های علمیه، گفت: تاریخچه توافق بین این ۲ نهاد به ۱۲ سال قبل برمی گردد و مسئولان از ظرفیت های حوزه های علمیه در تعلیم و تربیت عمومی استفاده می کنند.

وی افزود: در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ۱۲۱ راهکار عملیاتی وجود دارد که از این تعداد ۹۵ راهکار شرط تحقق آن به همکاری بین حوزه علمیه و آموزش و پرورش مربوط می شود، در غیر این صورت این سند قابل اجرا نخواهد بود.

معاون پژوهش دبیر خانه ستاد همکاری حوزه‌های علمیه و آموزش و پرورش ادامه داد: در نشست های گذشته سه کلی از جمله توسعه و تعمیق همکاری های بین ۲ نهاد، تبیین و تشریح سیاست ها و شناسایی و بررسی موانع و مشکلات مورد توجه قرار گرفت، ضمن این که هر یک از این نهادها بر اساس قوانین خویش و با همکاری متقابل و بدون موانعی کاری به تبیین دیدگاه های یکدیگر پرداختند.

مدیر کل تأمین اجتماعی استان قم:

قانون معافیت‌های بیمه‌ای نیازمند بازنگری است
مدیر کل تأمین اجتماعی استان قم گفت:قانون معافیت‌های بیمه‌ای برخی صنوف مربوط به سال ۱۳۶۹ بوده و با توجه به ظهور مشاغل جدید و تغییر سبک زندگی در جامعه بدون تردید این قانون نیاز به بروز رسانی دارد.

مدیر کل تأمین اجتماعی استان قم افزود: شرط برخورداری از معافیت بیمه‌ای، اشتغال واقعی در صنف مطرح در قانون است و اگر در بازرسی‌های کارگاهی، خلاف این موضوع مشاهده شود و یا اینکه افراد به ناحق از تسهیلات معافیت استفاده کنند مطابق مقررات قانونی فرد با کارگاه از شمول معافیت خارج می‌شود.

رییس اتحادیه درودگران استان نیز در این نشست مشترک با تأکید بر اینکه صنعت چوب استان توانایی رقابت با صنوبر بزرگ دنیا را ندارد، درصنف درودگران به بزرگترین صنف تولیدی استان قم است که در طول زمان با مشکلات متعددی همراه بوده است.

صفای با تأکید بر لزوم تعامل حوالیه با تأمین اجتماعی خاطر نشان کرد: از یک سو برخی مسائل فی مابین شاغلان در صنف درودگی مربوط به لیست صنوف برخوردار از معافیت بیمه‌ای است که نیاز به بازنگری در قانون است و از طرف دیگر تعامل دو جنبه و همکاری تأمین اجتماعی و اتحادیه صنف درودگران می تواند به شکوفایی صنعت چوب و منجر شود.

و به اعتقاد عمده‌ای، مسائلی همچون بازاریابی، فضای اقتصادی و غیره، تنها در صورتی قابل