

بیشتر بدانیم

یک متخصص بیماری‌های کلیوی :

باروزه گرفتن کبد چرب خود را درمان کنید

متخصص بیماری‌های کلیوی روزه داری را زمانی مناسب برای دریافت غذای کمتر، کاهش وزن و درمان کبد چرب دانست.

اکرم پور شمس متخصص بیماری‌های کلیوی در خصوص روزه داری برای افراد دارای کبد چرب دارند، اظهار کرد: این دسته از افراد باید از مصرف مواد غذایی چرب و شیرین خودداری کنند؛ نان، پنیر و سبزی با انواع میوه جات بهترین ماده غذایی برای این دسته از افراد است، پس از مصرف افطار و گذشت چند ساعت می توانند کمی شام سبک میل کنند.

سحری را سبک میل کنید تا چربی اضافی دریافت نکنید

این متخصص بیماری‌های کلیوی با اشاره به اینکه افرادی که کبد چرب دارند باید سحری سبک انتخاب کنند، عنوان کرد: افرادی که در ماه رمضان فقط به یک وعده غذا قانع هستند و فقط در زمان افطار کمی غذا میل می کنند و تا افطار بعد چیز دیگری مصرف نمی کنند، به سلامت بدن خود بسیار آسیب می رسانند، برای رعایت وزن و چربی هر چه تعداد مصرف غذا کمتر باشد بهتر می‌توان سلامت را تضمین کرد.

وی با تاکید بر اینکه روزه داران اگر به طور صحیح مواد غذایی مصرف کنند، مشکل کبد چرب آن‌ها بهبود می یابد، گفت: در روزهای ماه رمضان به دلیل اینکه افراد غذای کمتری دریافت می کنند، بهتر می‌توانند وزن خود را کاهش دهند؛ اگر این روزه‌ها را به درستی پشت سر بگذارند به سلامت آن‌ها بسیار کمک می‌شود و چه بسا بیماری آن‌ها بهبود یابد.

پور شمس در خصوص کبد چرب اظهار کرد: افراد برای متابولیسم سالم بدن خود، انرژی دریافت می کنند، زمانی که این انرژی بیش از حد دریافت شود در کبد انبار شده؛ یعنی کبد چرب زمانی اتفاق می افتد که ورودی‌ها در بدن زیاد باشد و خروجی کم، اولین گام در درمان کبد چرب این است که باید تعداد دفعات خروجی را افزایش داد.

با فعالیت بیشتر کبد چرب خود را درمان کنید

وی با تاکید بر اینکه ورزش در کبد چرب بهترین نوع درمان است، گفت: فردی که وزن زیادی دارد، باید تعداد دفعات ورودی را کاهش دهد؛ ورزش و فعالیت تند در کاهش چربی تاثیر گذار است، زمانی که فردی در طول روزه، فعالیت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای داشته باشد، چربی‌ها در بدن او کم شده و بدنش رو به سلامتی پیش می رود.

این متخصص بیماری‌های کلیوی با اشاره به نحوه چرب شدن کبد، ادامه داد: یکی از مهم ترین فعالیت‌های کبد، ذخیر مسازی و سوخت و ساز چربی در بدن است؛ انبار شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول‌ها منجر شود، بیماری دیابت، مصرف مشروبات الکلی، بدغذایی و سوء تغذیه، داروهای ضد تشنج و مصرف بی‌رویه هورمون‌ها از جمله مواردی است که باعث می‌شود فرد به بیماری کبد چرب مبتلا شود.

پور شمس با بیان اینکه افرادی که کبد چرب دارند باید از مصرف فست قوده‌ها و غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنند، گفت: فست قوده‌ها به دلیل روغن زیادی که در آنها به کار می‌آید، چربی مضاعفی دارند؛ این چربی در هر بار مصرف جذب کبد شده و به آن رسد، چربی‌ها در کبد انباشته می‌شوند.

چرا باید غذاها را آب یز کرد؟

وی ادامه داد: همچنین مواد غذایی سرخ کردنی مانند سبب زمینی و بادمجان بسیار روغن جذب می کنند و در نهایت سلامتی فرد را دچار مشکل می کند؛ لذا افراد باید در هنگام طبخ غذا آن‌ها را اول نیمه یز سپس سرخ کنند، از سبزیجات و موادی که فیبر دارند استفاده کرده و فعالیت خود را در طول روز داشته باشند.

نمک را در مواد غذایی خود کم کنید

این متخصص بیماری‌های کلیوی با اشاره به اینکه نمک در غذا باید مراعات شود چرا که در کبد تاثیربسیار منفی دارد، یاد آور شد: افراد در ماه رمضان باید از غذاهای کم نمک استفاده کنند؛ کنسروجات، غذاهای سرد و آماده نمک زیادی در آن به کار رفته است و مصرف آن‌ها برای سلامتی فرد مضر است.

علم- فناوری

وسيله نقلیه الكتريكي تك نفره با ۵ چرخ ساخته شد

BMW يادروانه ۱۲ كيلومتر را طی كنند و گاهی اوقات برخی قطعات را با خود حمل كنند. در همین راستا مهندسان مشغول بررسی روش‌های جدید برای تردد در محل كار بودند. آنها يك وسيله نقلیه با دو چرخ و شبیه Segway ساخته اند كه كارگران می‌توانند با كمك آن در كارخانه تردد كنند. این گجت كه طرح اولیه Personal Mover نام دارد در حقیقت كه وسيله نقلیه الكتريكي با ۵ چرخ است كه برای حمل يك نفر در مسافت‌های کوتاه مناسب است. پلنفرم آن طول و عرضی معادل ۸۰ و ۶۰ سانتیمتری دارد بنابراین كارگران هنگام تردد می‌توانند اشیا و وسایل سنگین را نیز حمل كنند. این وسيله نقلیه الكتريكي دارای دسته‌ای به ارتفاع ۱۱۰ سانتی متر و چهار چرخ متحرك است. علاوه بر آن دو چرخ جلوی گجت می‌توانند ۳۶۰ درجه بچرخند و به آن قدرت مانور خارق العاده ای می دهند. از سوی دیگر چرخي كه در مركز این وسيله نقلیه قرار دارد می‌تواند ۹۰ درجه به چپ و راست بچرخد. كاربر می‌تواند با فشردن گاز در دسته راست وسيله نقلیه، آن را به حرکت درآورد. این وسيله نقلیه قابلیت جمع آوری انرژی ترمز است كه در خودروی BMW i۲ نیز وجود دارد. انرژی جمع آوری شده برای طی مسافت ۲۰ تا ۳۰ كيلومتر كافی است. جالب آنكه می‌توان وسيله نقلیه را به راحتی به پریز برق وصل و شارژ كرد. سرعت آن نیز ۲۵ كيلومتر بر ساعت است. تا به حال فقط نمونه اولیه Personal Mover ساخته شده و قرار است در مركز تحقیقاتی FIZ در مونیخ به كار گرفته شود. این شركت معتقد است می‌توان وسيله نقلیه را در فرودگاه‌ها، فروشگاه‌ها و نمایشگاه‌ها نیز استفاده كرد.



ضمن اینکه می‌تواند یک وسیله سرگرم‌کننده هم تلقی شود. سازنده این دستگاه كه شركت "Hozo Design" است، می‌گوید این دستگاه آماده تولید انبوه است و از ماه اوت عرضه می‌شود.

ابداع عصای هوشمند برای نابینایان

يك عصای هوشمند مخصوص نابینایان موسوم به "وی واك"(WeWALK) طراحی شده كه مجهز به حسگر فراصوت است و مزایای فراوانی برای تسهیل امور نابینایان به ارمغان می‌آورد.

يك عصای سفید كه با لمس زمین، راه رفتن و تشخیص موانع را برای افراد نابینا و كمبینا ممكن کرده،سپاهلست كه مورد استفاده قرار گرفته است،اما با جایی برای پیشرفت آن نیز وجود دارد؟ به نظر می‌رسد گروهی از جوانان كارآفرین در آكادمی جوان گورو تركیه (YGA) به این فكر افتادند،به همین دلیل آنها با شركت "وستل الكترونيك" همكاری می‌كنند تا این عصای هوشمند را با تكنولوژی پیشرفته عرضه كنند. این عصا شامل يك دسته الكترونيكي با يك جعبه كنترل آنالوگ معمولی در انتهای آن است. در حالی كه نوک این عصا برای شناسایی موانع سطح زمین مورد استفاده قرار می‌گیرد، موانع مرتفع یا موانعی كه به طور مستقیم به زمین متصل نیستند نیز توسط پالس‌های حسگر فراصوت تعبیه شده در این عصا شناسایی می‌شوند و دستگاه با استفاده از ارتعاش، كاربر را مطلع می‌كند.

همچنین يك چراغ در جلوی عصا تعبیه شده كه می‌تواند به وسیله يك گوشی هوشمند به صورت كنترل از راه دور متصل به پلوتون استفاده شود و به کاربران كمبینا در شب كمك می‌كند. این عصا همچنین مجهز به يك صفحه لمسی، میکروفون و بلندگو است كه کاربران می‌توانند از بلندگوها برای دریافت آهنگهای صوتی از برنامه‌های پشتیبانی از قبیل نقشه گوگل استفاده كنند یا از طریق



یخچال قابل نگهداری است. هر روز ۳ تا ۲ قاشق از این شربت را میل کنید و تا زمان بهبود این کار را ادامه دهید. افرادی که بی‌امان و به طور مزمن سرفه می‌کنند می‌توانند به محض شروع سرفه‌ها از این شربت استفاده کنند. این شربت برخلاف شربت‌های شیمیایی ضرر و عوارض جانبی ندارد.

شربت بادیان رومی، بابونه و چوب میخک
بابونه با دینار رومی که به گیاه انیس یا راژانه نیز معروف است به همراه بابونه و چوب میخک شهرت زیادی در رفع باکتری‌ها داشته و ضدعفونی‌کننده‌اند و هر سه نیز ترکیبات لازم را برای بهبود سرفه‌های خشک دارا هستند. علاوه بر این گیاهان مانع از اسپاسم‌هایی می‌شوند که به دلیل سرفه در بدن ایجاد می‌شود.

مواد لازم
آب ۱ لیوان (معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر)
پودر زنجبیل یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری
آب ۲ قاشق غذاخوری
سرکه که به مقدار ۱ قاشق غذاخوری (معادل ۵ گرم)
چوب میخک ۲ عدد

روش تهیه
در گام اول آب را به همراه بابونه بجوشانید. سپس چوب میخک و بادیان رومی را اضافه کرده و حدود ۷ دقیقه صبر کنید. در نهایت نیز محلول را صاف کنید. این شربت را نیز می‌توانید در یخچال نگهداری کنید و روزانه ۲ تا ۳ قاشق میل کنید تا سرفه‌ها رفع شوند. از آنجایی مؤثر هستند. بنابراین ترکیب این سه ماده علاوه بر از بین بردن باکتری‌ها تأثیر زیادی در نرم شدن سینه دارند.

مواد لازم
لیموتروش ۳ برش (معادل ۴۵ گرم)
عسل ۱۵ قاشق غذاخوری (معادل ۲۰ گرم)
زنجبیل تازه ۳ برش (معادل ۵۰ گرم)
آب ۱ لیوان (معادل ۵۰۰ میلی‌لیتر)

روش تهیه
آب را برش‌های لیموتروش و زنجبیل تازه بجوشانید. عسل را اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید.

محلول را صاف کرده و در شیشه پریزبد و در یخچال نگهداری کنید. این شربت معمولاً به مدت ۲ ماه در

عسل ۱ قاشق غذاخوری
پودر زنجبیل یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری
آب ۲ قاشق غذاخوری
سرکه که به مقدار ۱ قاشق غذاخوری

روش تهیه
همه مواد را ترکیب کرده و روزانه یک قاشق از این شربت خانگی میل کنید. این شربت تأثیر فوری دارد و خیلی سریع سرفه‌ها بهبود پیدا می‌کنند. در حالت کلی طعم این شربت چندان جالب نیست اما هر چه باشد بهتر از داروهای شیمیایی است.

حرف آخر
زنجبیل، عسل و لیموتروش قدرت آنتی‌باکتریال بالایی دارند. عسل و زنجبیل همچنین برای تسکین درد بسیار مؤثر هستند. بنابراین ترکیب این سه ماده علاوه بر از بین بردن باکتری‌ها تأثیر زیادی در نرم شدن سینه دارند. بدن هر کس متفاوت است و واکنش‌های متفاوتی نسبت به داروهای مختلف نشان می‌دهد. ممکن است دارویی که برای شما مفید است برای دیگری نیز تأثیر باشد. در هر صورت یادتان باشد اگر با مصرف این شربت‌های خانگی و یا هر داروی دیگری بهبودی در سرفه‌هایتان حاصل نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید چون ممکن است سرفه علامت‌آرزی، آسم، ذات‌الریه یا بیماری‌های جدی دیگر باشد که لازم است مورد بررسی پزشکی قرار گیرد. اما اگر مشکل یک سرماخوردگی ساده باشد این شربت‌ها بسیار مؤثر هستند. یادتان باشد که در برخی موارد استرس و مسائل عاطفی نیز باعث بروز سرفه می‌شود. برخی افراد در شرایط استرس‌زا دچار سرفه‌های خشک می‌شوند. در این صورت نیز این شربت‌ها مؤثر هستند اما بهتر است ابتدا به فکر برطرف کردن مشکلات روحی روانی باشید. در این صورت ورزش‌های مانند یوگا و یا مشاوره بیشتر مؤثر خواهد بود.

تنگه آخر اینکه در زمان‌هایی که دچار سینه درد و سرفه می‌شود مصرف شربت داغ با عسل بسیار کمک کننده‌است. چون علاوه بر نرم کردن سینه دختنان را آرام کرده و باعث استراحت بیشتر می‌شود.

شربت فلفل کائن، زنجبیل و سرکه سبب سرکه سبب قدرت زیادی در دفع عناصر عفونی دارد. فلفل کائن نیز از چنین خاصیتی برخوردار است. خوشبختانه ادویه‌ها مواد مفید و زود تأثیری هستند. در نتیجه تهیه شربت از این ترکیبات سرفه‌های خشک را بهبودمی‌دهد.

مواد لازم
فلفل کائن یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری (معادل ۱/۵ گرم)

اختراع پدر یک کودک،

ماشین اسباب بازی که ۱۱۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد

ماشین های اسباب بازی برقی معمولاً با سرعت بسیار پایینی حرکت می کنند، اما با خاقیت یک مهندس ماشین اسباب بازی تولید شده که ۱۱۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد.

پدر یک کودک با دستکاری ماشین اسباب بازی فرزندش و نصب یک موتور واقعی بر روی آن کاری کرده که سرعت این خودرو از حداکثر ۸ کیلومتر در ساعت به حداکثر ۱۱۰ کیلومتر در ساعت رسیده‌است.اموین هولادینگ با ایجاد تغییراتی بر روی موتور یک خودروی هوندا آن را بر روی یک ماشین اسباب بازی باری باور ویلر نصب کرده و نتیجه این امر سرعت دبیونه وار ماشین اسباب بازی مذکور است.

وی می گوید برای دستکاری موتور خودروی اسباب بازی تنها ۴ روز وقت صرف کرده و حالا می توان آن را با همین سرعت به حرکت درآورد و تمامی مایورهای یک خودروی عادی را زین به همین شکل انجام داد. البته کلاما بدیهی است که اندنگی یک کودک با چنین خودروی سریعی می تواند بسیار خطرناک و حتی مرگبار باشد.

آموزش عمل جراحی با واقعیت مجازی ممکن شد

در پروژه ای در یک دانشگاه فرانسوی، از واقعیت مجازی کمک گرفته شده تا دانشجویان پزشکی بتوانند روی اجساد مجازی فتورئالیستی عمل جراحی انجام دهند.

جراحان برای آموزش عمل های جراحی باید روی اجساد تمرین کنند. متأسفانه این درحالی است که هر روز تعداد بیشتری برنامه های مخصوص پزشکان و پرستاران اجرا می شود و از سوی دیگر کمبود اهدای اعضا و جسد به این بخش فشار می آورد. در همین راستا در دانشگاه پزشکی Montpellier در فرانسه پروژه ای با همکاری ArtecyD و شرکت آریزایی پزشکی IMA Solutions اجرا می شود که در آن با استفاده از آخرین فناوری های اسکن سه بعدی و واقعیت مجازی اجساد مجازی فتورئالیستی ساخته می شود که به دانشجویان و افراد حرفه ای می آموزد به طور واقعی عمل جراحی را انجام دهند. این ابزار را می توان به یک اپلیکیشن تبدیل کرد که قرار است در ۲۰۱۸ عرضه شود. محمد عکاری و گوپلام کبیتز ۲ جراح دانشگاه مذکور ایده اولیه برای ابداع یک اپلیکیشن واقعیت مجازی را ارائه کردند تا دانشجویان پزشکی بتوانند اعمال جراحی را در واقعیت مجازی انجام دهند. در این اپلیکیشن دو حالت «اجرا» و «آزمون» (مخصوص استادان) وجود خواهد داشت. در وضعیت اجرا کاربر می تواند بخشی از یک آناتومی را انتخاب کرده و اطلاعاتی درباره چگونگی اعمال جراحی را در منطقه دریافت کند. در وضعیت آزمون دانشجویاب به سوالاتی پاسخ و قابلیت های جراحی خود را نشان دهد. هنگامیکه کاربر در حالت آزمون قبول شود، او تجربه گائی برای انجام عمل روی یک جسد واقعی را خواهد داشت.

اندازه گیری سطوح منحنی و ناهموار با گجت جدید

به تازگی گجتی برای اندازه گیری طول ساخته شده که می تواند سطوح منحنی و ناهموار را به راحت اندازه گیری کند و طول اندازه گیری شده را برحسب واحد مورد نظر کاربر ارائه کند.

به تازگی گجتی نوین برای اندازه گیری ساخته شده است. این گجت که Rollova نام گرفته یک دستگاه دیجیتالی با نمایشگر ال ال ای دی است که روی لبه سطح باز می شود و طول آن را اندازه می گیرد. با کمک این ابزار می توان سطوح ناهموار و منحنی را به راحتی اندازه گرفت. از سوی دیگر Rollova طول اندازه گیری شده را برحسب واحد مورد نظر کاربر (سانتی متر، اینچ ...) نمایش می دهد.

شركت Hozo Design مشخصات این گجت را اعلام کرده است. گجت مذکور دو باتری CR1۶۳۲، نمایشگر ۳۰.۵ سانتی متری او ال ای دی است. بدنه گجت از فولاد ضدآب است و در آن از پلاستیک پلی کربنات، لاستیک سیلیکونی استفاده شده است. همچنین گجت در حالت متربک می تواند طولی تا ۱۰ متر را اندازه گیری کند.شركت سازنده اکنون برای جمع آوری سرمایه ان را در وب سایت کیک استارتز عرضه کرده است.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

این غذاها سلامت افراد ۴۰ ساله را تضمین می‌کند

رژیم غذایی بعد از چهل سالگی چگونه باشد؟

حبوبات یکی از ابرغذاهایی است که کمتر به آن توجه می‌شود و ارزش‌هایش نادیده گرفته می‌شود. آیا می‌دانستید که این دانه‌های ریز هزاران فایده برای سلامتی انسان دارند؟ مصرف مرتب حبوبات می‌تواند به پایین‌آمدن کلسترول، تعادل قند خون و کاهش خطر امراض مزمن، مثل سرطان، کمک کند و این‌ها تنها چند تا از بسیار خواص این مواد خوراکی است. می‌خواهید بدانید از دهی پنجم زندگی به‌بعد باید چه چیزهایی را بخورید؟ وقتی به ۴۰ سالگی می‌رسید، روش بدن‌تان در مواجهه با غذاها تغییر می‌کند. پس، شما هم باید مراقب برنامه‌ی غذایی‌تان باشید تا بتوانید سلامت جوانی خود را حفظ کنید. باید غذاهایی پر از مواد مغذی و مفید برای سلامتی بخورید. با توجه به این نکات، ما در اینجا ۱۵ تا از بهترین ابرغذاها را برای آندهای بالای ۴۰ سال فهرست کرده‌ایم. بعضی از این خوراکی‌ها معمولاً نادیده گرفته می‌شوند و کسی به آن‌ها توجهی نمی‌کند. این ابرغذاها، به‌جز افزایش سلامتی و سرزندگی، از کلسترول و فشار خون‌تان هم مراقبت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌های سنین بالاتر را کاهش می‌دهند. بعضی از غذاهایی که در این فهرست آمده‌اند امکان ابتلا به اضافه وزن و درد مفاصل را هم از شما دور نگه می‌دارند؛ پس ادامه‌ی متن را بخوانید تااین خوراکی‌ها آشنا شوید.

۱. **ماهی‌های روغنی:** محققان در تحقیقات خود مشاهده کرده‌اند افرادی که به‌صورت مرتب ماهی‌های روغنی مصرف می‌کنند، مثلاً ماهی سالمون، ماهی خال‌خالی، و ساردین، از متوسط مردم دچار حمله و سکته‌ی قلبی می‌شوند. ماهی‌های روغنی به‌غیر از ویتامین دی و پروتئین، سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ نیز هستند. امگا۳ برای سلامتی بسیار مفید است. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که افراد حداقل هفته‌ای دوبار ماهی بخورند.

۲. **کلم بروکلی:** بروکلی منبعی عالی از فیبر، اسیدفولیک، ویتامین آ و سی، و کلسیم است. این کلم می‌تواند بسیاری از عملکردهای بدن را بهبودبخشد و همچنین کلسترول خون را کاهش دهد. به‌علاوه، طبق شواهدی که بنیاد جهانی تحقیقات سرطان به دست آورده، بعضی از ترکیبات در سبزیجات غیرنشاسته‌ای مثل بروکلی توانایی بدن را برای جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی افزایش می‌دهند.

۳. **بلوبری:** اگر تا حالا این کار را نکرده‌اید، از این به بعد بلوبری را به سبد میوه و سبزیجات‌تان اضافه کنید. این میوه‌ی کوچک و جذاب کم‌کالری است و مواد مغذی زیادی دارد، از جمله ویتامین کا و سی، و در آن آنتی‌اکسیدان زیادی وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن بلوبری می‌تواند به کاهش خطر امراض قلبی و همچنین افزایش حافظه‌ی انسان کمک کند.

۴. **کلم پیچ:** کلم‌پیچ چندین ماده‌ی مفید را در کنار هم جمع کرده است. این «ملکه‌ی سبزیجات» کم‌کالری و پرفیبر است و هیچ چربی‌ای هم ندارد. کلم‌پیچ منبعی عالی برای آهن، کلسیم، ویتامین کا و سی است. این خوراک مقوی پر از اسیدهای آلفالیپونیک هم هست، که آنتی‌اکسیدانی است که طبق تحقیقات خطر ابتلا به دیابت و سکته‌ی قلبی را کاهش می‌دهد.

۵. **سبب‌زمینی شیرین:** سبب‌زمینی شیرین یکی از سالم‌ترین غذاهای جهان است، و حتماً باید در رژیم غذایی شما حضور داشته باشد. معلوم شده است که در سبب‌زمینی شیرین آنتی‌اکسیدان، مواد ضدالتهاب، و مواد تنظیم‌کننده‌ی قند خون وجود دارد. این خاصیت‌ها باعث می‌شود تا برای مقابله با امراضی مثل دیابت و سرطان بسیار مفید باشند.

۶. **سویا:** سویا منبعی ارزان‌قیمت از پروتئین‌های گیاهی و اسیدهای چرب امگا۳ است. فولیاد آن برای سلامتی فراز از حد است. محققان دریافته‌اند که سویا به جلوگیری از امراض قلبی عروقی کمک می‌کند. سویا از کلسترول عاری است. همچنین برای زنانی که دچار علائم یائسگی و قاعدگی هستند مفید است.

۷. **گوچه:** گوچه به‌خاطر سرشار بودن از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های آ و سی و ای معروف است. به‌راحتی می‌توان گوچه را در رژیم غذایی گنجاند. لیکوپن موجود در گوچه برای جلوگیری از بسیاری از امراض مزمن، از جمله دیبت، امراض قلبی، و سرطان، مفیداست.

۸. **غلات کامل:** غلات کامل، مثلاً بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای، جو، و ارزن گزنه‌هایی عالی برای یک رژیم سالم هستند. این مواد منبعی عالی از مواد مغذی‌ای مثل فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های بی است. غلات کامل می‌توانند قند خون، کلسترول پایین، فشار خون کم، و اضافه‌وزن را تنظیم کنند.

۹. **زردچوبه:** زردچوبه منافع زیادی برای سلامتی انسان دارد. به‌همین‌خاطر، این ادویه‌ی انتخابی‌عالی برای آندهای بالای ۴۰ سال است. تحقیقات نشان داده که این ماده خاصیت‌های ضدالتهابی، ضدسرطانی، ضددیابتی، و کاهنده‌ی کلسترول دارد. به‌علاوه، زردچوبه برای کسانی که دچار افسردگی هستند یا حال روحی مناسبی ندارند هم بسیار مفیداست.

۱۰. **بادام:** بادام سرشار از پروتئین و فیبر است و بنابراین می‌تواند به‌خوبی نیاز بدن به این مواد را تأمین کند. با خوردن بادام در میان وعده‌های غذایی می‌توانید انرژی‌تان‌تان را افزایش دهید. تحقیقات نشان داده که مغزهای رژیمی برای قلب مفید هستند، و همچنین می‌توانند به کاهش وزن و کاهش فشار خون هم کمک کنند.

۱۱. **آووکادو:** آووکادو یک ابرغذای شگفت‌انگیز است که پر از فیبر، اسیدفولیک، پتاسیم، ویتامین ای و مگنزیوم است. این میوه‌ی سبز روغنی بسیار مغذی است و خوردن آن فولیاد زیادی برای سلامتی دارد. تحقیقات نشان داده که چربی خوشمزه و سالم و متعصر به‌فرد موجود در آووکادو می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

۱۲. **گیلاس:** گیلاس سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و به همین‌خاطر خاصیت ضدالتهابی زیادی دارد. گیلاس منبع مناسبی از ویتامین سی و فیبر است. از آسیب‌های عضلانی جلوگیری می‌کند، و طبق تحقیقات محققان داشگاه میسیگان، احتمالاً تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد.

۱۳. **اسفناج:** اسفناج دارای آنتی‌اکسیدان، مواد ضدالتهاب، و ویتامین‌های مختلف است و این‌ها آن را تبدیل به ابرغذایی می‌کنند که باید آن را حتماً به رژیم غذایی خود بیفزایید. مطالعات نشان می‌دهد که به‌غیر از ویتامین‌هایی که دیدار بهبود می‌دهند و به سلامتی استخوان‌ها می‌افزایند، بعضی از ترکیبات موجود در اسفناج می‌تواند از به‌وجودآمدن تومورها و مرش‌های التهابی مثل آرتروز، جلوگیری کند.

۱۴. **حبوبات:** حبوبات یکی از ابرغذاهایی است که کمتر به آن توجه می‌شود و ارزش‌هایش نادیده گرفته می‌شود. آیا می‌دانستید که این دانه‌های ریز هزاران فایده برای سلامتی انسان دارند؟ مصرف مرتب حبوبات می‌تواند به پایین‌آمدن کلسترول، تعادل قند خون و کاهش خطر امراض مزمن، مثل سرطان، کمک کند و این‌ها تنها چند تا از بسیار خواص این مواد خوراکی است.

۱۵. **هویج:** هویج پر از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که هر کدام برای سلامتی بسیار مفید هستند. هویج اگر به‌صورت مرتب مصرف شود، به‌غیر از بهبوددید، می‌تواند به بهبود بعضی از سرطان‌ها کمک کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای حداکثر کردن فواید هویج، از انواع ارگانیک مصرف کنید، چراکه هویج‌های معمولی ممکن است با حشره‌کش‌ها و دیگر مواد شیمیایی آلوده شده باشند.

پایده روی چطور سلامت روان را تضمین می‌کند؟

پایده روی به عنوان یک درمان طبیعی، ساده و مقرون به صرفه، یکی از بهترین راه‌ها برای مبارزه با استرس، بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی و حتی اعتیاد است. در اینجا مشکلات روانی که با انجام پایده روی منظم سیر بهبود به خود می‌گیرند، بیشتر معرفی شده‌اند:

افزایش اعتماد به نفس: ورزش‌های هوازی مانند دویدن و پایده روی با افزایش حجم عضلات و بهبود وضعیت استقامت بدن، منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شوند.

بهبود وضعیت خواب: یکی از مزایای پایده روی منظم، بهبود چرخه خواب و بیداری است؛ آنهم از طریق کاهش سطح استرس.

افزایش تمرکز: مطالعه ای نشان داده زمانی که معادل یک ساعت و نیم در طول هفته پایده روی داشتند، عملکرد ذهنی بهتری را در مقایسه با زمانی که کمتر از ۴۰ دقیقه در طول هفته پایده روی داشتند نشان دادند.

کاهش استرس: تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش‌وا از جمله پایده‌وری را ثابت کرده است به این گونه که ورزش موجب کاهش پاسخ به فشار روحی، کاهش دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری در نسبت به بیماری‌های ناشی از فشار روحی می‌شود. فعالیت ورزشی، به ویژه یایده‌روی شیوه قوی‌العاده موثری برای برطرف کردن فشار روحی است.

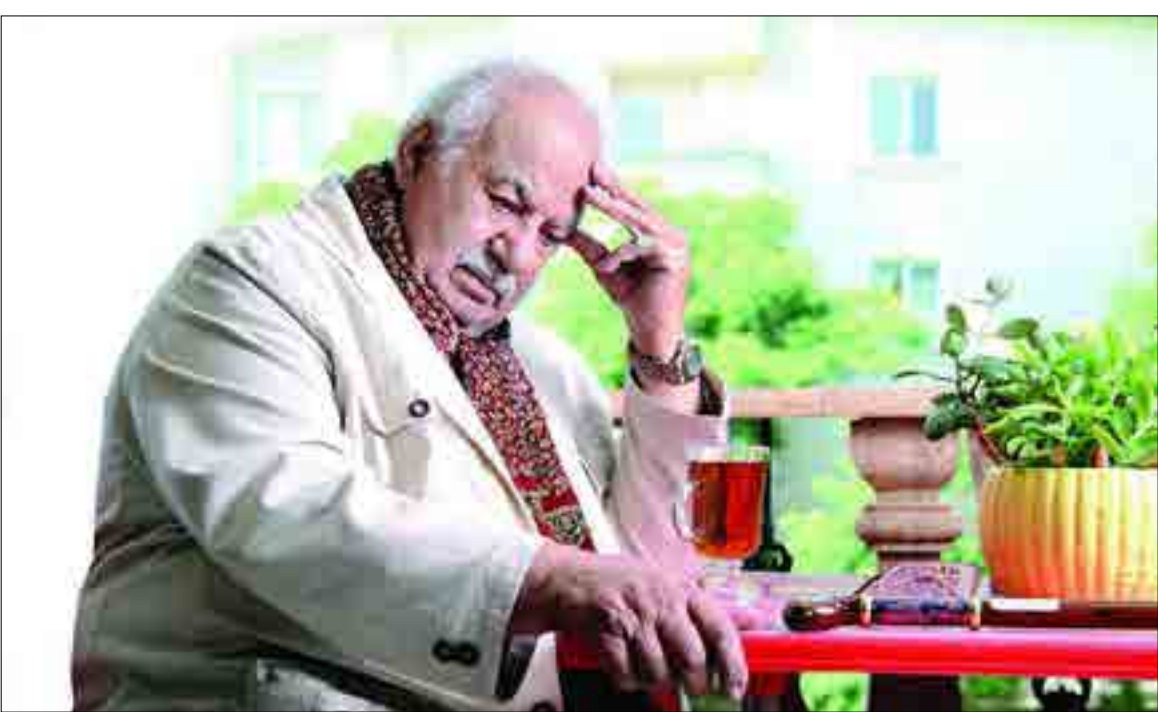
کاهش علائم افسردگی: مطالعات متعددی این نکته را ثابت کرده اند که ورزش‌های منظم قلبی مانند دویدن و پایده روی می‌توانند نشانه‌های افسردگی را کاهش دهند. برخی از انواع افسردگی به دلیل کمبود انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین ایجاد می‌شود و این در حالی است که انجام پایده روی منسمر خود باعث افزایش ترشح این انتقال دهنده ها و بهبود خلق و خوی خواهد شد. ضمناً پایده روی باعث آزاد شدن آندورفین در بدن می‌شود که خود یک ضد افسردگی طبیعی محسوب می‌شود.

کاهش اضطراب: به گفته محققان شرکت در فعالیت‌های هوازی منظم منجر به کاهش سطح هورمون‌های مرتبط با اضطراب در بدن می‌شود ضمن این‌که به تثبیت خلق و خوی نیز کمک می‌کند. حتی ۵ دقیقه ورزش آبرویوبی می‌تواند اثرات ضد اضطراب داشته‌باشد.

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

نگاهی به کارنامه ناصر خان سینما؛

خداحافظی بامحبوب‌ترین کلاه‌مخملی سینما



ناصر ملک‌مطیعی ستاره سه دهه سینمای ایران، در حالی آخرین نفس را در ریه‌های خود حبس کرد که با وجود ۴۰ سال دوری از پرده سینما همچنان یکی از شناخته‌شده‌ترین و محبوب‌ترین بازیگران سینماست؛ دلیل این مدعا فقط با استناد به فضای مجازی مجموعه‌ای از پست‌ها و اظهارنظرها و ابراز تأسف‌های منتشر شده در

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

بیمادر روز شنبه پنجم خردادماه ۱۳۹۷ است. سینمای ایران در سال‌های قبل از انقلاب برخلاف آنچه در سال‌های بعد از انقلاب پیش شد، ستاره‌محور بود و یکی از درخشان‌ترین ستاره‌های آن سال‌ها ناصر ملک‌مطیعی با شمایل خاص‌اش بود کت و شلوارِی مشکی بر تن، کلاه شاپویی بر سر و کفش مشکلی نوک تیز در پا. راه رفتن، نشستن و حرکت دست‌ها با قدرت و غرور وقتی در قامت ناصر ملک‌مطیعی جمع می‌شد، یک شمایل تمام عیار از قهرمان کلاه مخملی سینمای سال‌های قبل از انقلاب رقم می‌زد؛ در همان سال‌ها کم نبودند بازیگرانی که چنین می‌پوشیدند و با چنین ظاهری در فیلم‌ها حضور می‌یافتند، اما شانس و اقبال بود، دلنشینی بود، توان بالا بود یا هر چیز دیگری موجب شد رتبه نخست محبوبیت در این ظاهر به ملک‌مطیعی اختصاص یابد؛ بازیگری که بعد از سال ۱۳۵۷ فقط فرصت آن را یافت در دو فیلم بازی کند و با چشم‌پوشی از این دو فیلم می‌توان گفت حیات هنری او ۴۰ سال قبل به پایان رسید، اما این ۴۰ سال نه ملک‌مطیعی از پادها رفت، نه محبوبیت او کم شد، نه کسی فراموش کرد یک زمان سال‌های سینما با نقش بستن تصویر ناصر‌خان بر پرده مملو از تماشاگر می‌شد، اما ناصر‌خان سینمای ایران از کجا آمد و سال‌های سکوت هنری را چگونه سپری کرد؟

واریته‌پهاری

به کارگردانی پرویز خطیبی شروع او در دنیای بازیگری بود و در ادامه تجربیاتی را هم در زمینه تئاتر پشت سر گذاشت و در نمایش «دست‌های آلوده» نوشته ژان پل سارتر با فخری خوروش همبازی شد. ماجرای همبازی شدن این دو بازیگر در یک نمایش به

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

سال‌هاست پخش سریال‌های رمضان به یک قرار ثابت میان مخاطب و برنامه‌سازان تبدیل شده. در طول این سال‌ها نزدیک به ۸۰ سریال از شبکه‌های مختلف سیما پخش شده که مرور این آثار نشان از محبوبیت بیشتر سریال‌های پخش شده در سال های دورتر و کم اقبالی در سال های اخیر دارد؛ با این اوصاف آیا سریال‌های رمضان از نظر سوزه و کیفیت به نقطه پایان رسیدند؟ سریال‌هایی که این شب‌ها درحال پخش است از اینجا چه قدر موفق بوده؟

اولین سریال مناسبتی سال هشتاد در همزمانی نوروز و ماه مبارک رمضان پخش شد و خلا فاصله کمی با یک تجربه سی ساله دارد. تا چند سال این دو مناسبت مهم در زمان مشترک بودند اما به مرور مسیر جدا جدا شد و سال‌های بعد هر کدام از این دو مناسبت تاهم طلایی سریال‌های مناسبتی تلویزیون را از آن خود کردند. آغاز در دهه هشتاد، اوج در دهه هشتاد

حاصل این تجربه در سریال‌های رمضان اوج و فرودهای زیادی را پشت سر گذاشته. اگر بخواییم این دوران را مرور کنیم دهه هفتاد به دلیل همزمانی نوروز و رمضان در سال‌های ابتدایی آن و وقفه در پخش سریال‌ها در دو سه سال پایانی این دهه، برای رسیدن به یک ملایک مشخص کافی نیست اما مطمئنا این دوران سرآغاز تولید سریال‌های مناسبتی است.

اما دهه هشتاد، اوج و شکوفایی سریال‌های مناسبتی اتفاق افتاده با شروع این دهه سریال سازی وارد مرحله تازه‌ای می‌شود و نه تنها در ماه مبارک رمضان که از ایامی مانند نوروز هم سریال‌هایی ملایک‌گر می‌ماند.

در دهه هشتاد رمضان‌های زیادی برگ برنده سریال‌ها یا آن آثار کم‌دی است، سریال‌هایی که رضا عطاران و سعید اخفانی از پیش‌تازان آن بودند. در فضایی دیگر «یک فرشته بوده» سریال‌های ماورای را کلیله زد، آثاری که جذابیت‌شان مخاطب را پیگیر داستان می‌کرد و حتی زمانی که به تکرار افتاد مخاطب خودش را داشت. دو سریال صاحب‌ان (حسین لطیفی) و میوه ممنوعه (حسن فتحی) در میان‌های این دهه در فضایی جدید دو داستان جدی را به تصویر کشیدند و نشان دادند می‌شود با پرداختی درست سراز سوزه‌های سخت رفت. گمشگتنه، پشت کنکوری‌ها، خانه به دوش، او یک فرشته بود، اغما، بزرگوار، در مسیر زاینده رود، جرات و… از دیگر سریال‌هایی هستند که در طول دهه هشتاد پخش شدند و در زمان بازیها همچنان مخاطب دارند.

بیبام به دهه نود دورانی که سریال‌ها به مرور از تعدادشان کاسته و برخلاف اینکه از کاهش کمیت افزوده شدن بر کیفیت انتظار می‌رود اما اینجا نتیجه چیز دیگری شد. ابتدا سریال‌هایی که از رمضان سال ۹۰ باامروز پخش شده را مرور کنیم:

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

سال ۹۱: سقوط یک فرشته (پهرام بهرامیان) /سی‌امی‌روز (جواد افشار) /پنج کیلومتر تا بهشت (علیرضا افخمی) که سه دوتگ سه دوتگ!

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

اولای زندگی مشترک ک هیچ کسی بدون اختلاف نیست و حتی گاهی با جنگ و دعوا همراه است اما باید بدانید که این جنگ و دعواهای اعصاب خورد کن گاهی می تواند مثبت واقع شود و برای حفظ رابطه تان مفید باشد!

خیلی خوب است که زن و شوهر ناراحتی هایشان را بیان کنند و در کنار اوقات خوشی که در کنار یکدیگر سپری می کنند اوقاتی باشد که بتوانند درباره حس های بدشان حرف بزنند.
گرچه همیشه این بحث‌ها و تنش‌ها بیشتر به یادتان می ماند اما حقیقت این است که در یک ارتباط سالم نسبت اوقات خوش به واکنش‌های منفی پنج به یک است.
با این حال شما ممکن است فکر کنید تنش و درگیری اصلاً خوشایند نیست اما اینطور نیست گاهی جر و بحث های زناشویی لازمه ی زندگی زناشویی می شود.

آتش‌ای تند

بعضی از زن و شوهرها درباره مسائل زیادی با هم دعوای می کنند. جنگ و نزاع‌های آنها معمولاً پرسروصدا و زیاد و شوهر ناراحتی هایشان را گفت تنش‌های آنها را در همه مشکلات عمیق و ریشه‌ای دارد. آنها به هر حال حرف‌شان را می‌زنند و اگرچه که با هم درگیر می‌شوند اما یکدیگر را خیلی دوست دارند. شاید برای دیگران از بیرون درک این موضوع آسان نباشد اما این اتفاقی است که واقعا می‌افتد.

شخصیت‌های مستقل و غیروابسته معمولاً چنین تنش‌هایی دارند. به نظر می‌آید ارزش استقلال که برای خودشان قائل هستند باعث می‌شود بدون اینکه واقعا قصد تخریب یا زمین زدن دیگری را داشته باشند اظهارنظر کنند، حرف بزنند و احساساتشان را بیان کنند. این آدم‌ها هیچ راحت درباره احساس خوب و بدشان

زمانی بازی می‌گشت که قرار بود جامعه لیسانس‌ها تئاتری را روی صحنه ببرد و برای بازی در این نمایش از افرادی که معلم بودند دعوت به عمل آمده بود. ملک‌مطیعی هم که معلم ورزش بود به این ترتیب روی صحنه تئاتر رفت.

یک دهه و بازی در ۱۹ فیلم

در دهه ۳۰ ناصر ملک‌مطیعی که هنوز در سومین دهه زندگی خود بود، در ۱۹ فیلم سینمایی ایفای نقش کرد؛ فیلم‌هایی که سال به سال جایگاه او را در میان مخاطبان بیشتر به ثبات می‌رساند و او را به قله بازیگری نزدیک می‌کرد. سومین فیلم سینمایی ملک‌مطیعی با عنوان «ولگرد» را می‌توان جدی‌ترین نقش‌آفرینی او در ابتدای راه محسوب کرد. او که در آغاز بیشتر در مولودرام‌ها ظاهر می‌شد و ایفاگر نقش جوانی فریب‌خورده از طبقه متوسط بود، در سال ۱۳۳۴ با ساموئل خاچیکیان در فیلم‌ملندگرانی چون «چهار راه حوادث» همکار شد. او در فیلم خاچیکیان که یکی از آثار متفاوت آن سال‌های سینما محسوب می‌شد مقابل دوربین رفت. او یک سال بعد در فیلم هوشنگ کاووسی به نام «هفده روز به اعلاءم» هم نقش‌آفرینی کرد. کار کردن با کارگردانی که دانش‌آموخته سینما در غرب بود تجربه‌ای متفاوت را در کارنامه ملک‌مطیعی رقم زد. کاووسی با همه سخت‌گیری‌اش در کارگردانی سراغ ملک‌مطیعی رفت تا در همکاری با بازیگر ستاره و جوان آن سال‌ها او را در موقعیتی متفاوت قرار دهد.

روزهای اوج بازیگری

با شروع دهه ۴۰ ناصر ملک‌مطیعی وارد پرکارترین سال‌های زندگی خود شد، کسی چه می‌داند، شاید در همه این سال‌ها که او در حسرت مواجه با مخاطبان بود، با یادآوری درخشش در دهه ۴۰ می‌توانست کمی به خود دلداری دهد. او با شمایل کلاه مخملی در این دهه به خوبی جا افتاد.

او در این دهه در مجموع در ۳۶ فیلم سینمایی ایفای نقش کرد و ۹ فیلم سینمایی را نیز کارگردانی کرد. سال‌هایی بر کار و پرشتله برای جوانی که محبوبیت بالایی در میان مخاطبان داشت و هر اثرش با استقبال بسیاری از سوی تماشاگران رو به رو می‌شد.

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

یکشنبه— ۶ خرداد ماه ۱۳۹۷ — سال بیست و یکم — شماره ۶ ۴۵۶

اخبار

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم خبرداد

برپایی نمایشگاه قرآن و عترت به مدت یک هفته در قم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم گفت:نمایشگاه قرآن و عترت از یکشنبه شب به مدت یک هفته در مجتمع ناشران گشایش می‌یابد.

سید موسی حسینی کاشانی ظهر شنبه در نشست مطبوعاتی که در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم برگزار شد، از گشایش ششمین نمایشگاه قرآن و عترت در قم خبر داد و اظهار کرد این نمایشگاه از یکشنبه شب ۶ خردادماه در مجتمع ناشران واقع در خیابان معلم به مدت یک هفته گشایش می‌یابد.

وی با اشاره به ساعت آغاز به کار این نمایشگاه گفت: ششمین نمایشگاه قرآن و عترت از یک ساعت پس از افطار یعنی ساعت ۳۰ و ۲۱ دقیقه تا ۲ بعداز میزبان علاقمندان به معرفت الهی است.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم هدف از برگزاری نمایشگاه قرآن و عترت را آشنایی با آخرین دستاوردهای قرآنی موسسه‌های فرهنگی و قرآنی استان قم در زمینه کتاب،محصول‌های هنری با موضوع قرآن و عترت و نرم‌افزارهای قرآنی تولیدی استان قم ذکر کرد.

حسینی کاشانی با اشاره به برخی ویژگی‌های خاص این نمایشگاه گفت: توجه جدی به بخش کودک و نوجوان با رویکرد قرآنی از جمله ویژگی‌های مهم نمایشگاه قرآن و عترت در سال جاری محسوب می‌شود.وی از اجرای برنامه‌های جنبی در این نمایشگاه خبر داد و تصریح کرد:هدف از اجرای برنامه‌های جنبی و متنوع قرآنی در کنار این نمایشگاه:افزایش معنویت مورد انتظار در این مجموعه است؛ زیرا پرداختن به قرآن و عترت یکی از اولویت‌های جدی در استان قم به شمار می‌رود.

فعالیت بیش از ۱۰۰ موسسه قرآنی در قم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم از فعالیت بیش از ۱۰۰ موسسه قرآنی در قم خبر داد و تصریح کرد:بیشتر این مؤسسات به صورت ملی و فراملی فعالیت دارند که موجب شده تا قم از نظر تولید محصولات هنری با موضوع قرآن حرفی برای گفتن داشته باشد. وی با تأکید بر اینکه حضور مؤسسات قرآنی فعال از ویژگی‌های مهم این نمایشگاه محسوب می‌شود، گفت: ترجمه قرآن ، حفظ و قرائت، قصه‌های قرآنی، تولید نرم افزارهای قرآنی و فعالیت‌های هنری با محوریت قرآن از جمله فعالیت‌های تخصصی مؤسسات قرآنی قم محسوب می‌شود.حسینی کاشانی همچنین از تعویض رایگان قرآن‌های فرسوده یا قرآن‌های جدید در این نمایشگاه خبر داد و گفت: با توجه به محدودیت اعتباری و تعداد قرآن‌های در نظر گرفته شده برای تعویض، از شهروندان درخواست داریم برنامه طرح تعویض قرآن را به شب‌های آخر نمایشگاه موکول نکنند.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم همچنین به آسیب شناسی ونظرسنجی از مخاطبان این نمایشگاه برای شناسایی نقاط ضعف وقوت آن به صورت جدی خبر داد و عنوان کرد:به صورت مرتب برای نخستین بار از غرقه‌های برتر که از سوی مردم انتخاب می‌شوند،تقدیر خواهد شد.وی، اجرای خوشنویسی به صورت زنده، ارائه آثار هنری تجسمی، عکس و صنایع دستی مانند انگشتر سازی و برگزاری مسابقات قرآنی به همراه اجرای زنده برنامه‌های قرآنی را از برنامه‌های اختصاصی این نمایشگاه ذکر کرد. حسینی کاشانی خاطرنشان کرد:اساسا با تجميع نمایشگاه قرآن وعترت در مجتمع ناشران و افزایش شمار ناشران مؤسسات قرآنی،انتظار داریم شمار بازدیدکنندگان نیز افزایش یابد.

۱۲ استودیوی قرآنی در قم افتتاح می‌شود

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم در بخش دیگری از سخنان خود از افتتاح ۲ استودیوی قرآنی تا پایان سال جاری در قم خبر داد و گفت: نخستین استودیوی قرآنی با استفاده از مدرن‌ترین تجهیزات بااستودی ۵میلیارد ریال آماده شده که روزوی به‌په‌پر برداری می‌رسد.وی اضافه کرد:دومین استودیوی قرآنی نیز تمقعات آن فراهم شده که امیدواریم تا پایان اسفاد به‌په‌پر برداری برسد.

حسینی کاشانی از ادغام دو اتحادیه قرآنی در قم خبر داد و گفت: با ادغام این دو اتحادیه یک اتحادیه واحد قرآنی تشکیل شد که هدف آن این اقدام را می‌شود حذف موازی کاری، حمایت‌های یکسان و پیگیری مناسبت مطالبات تشکل‌های قرآنی، عنوان کرد.

حسینی کاشانی از اجرای سیاست حمایت از قرآن‌های با خطوط بومی خبر داد و خاطرنشان کرد: در این چاپ قرآن با خط عثمانی طاهما کتمه شده و سیاست حمایت از قرآن با خطوط اساتید داخلی جایگزین می‌شود.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم خواستار شد

لزوم ثبت رسمی قیام مردم قم در روز ۱۵ خرداد

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم گفت: باید سازمان میراث فرهنگی نسبت به ثبت قیام مردم شهر قم در ۱۵ خرداد اقدام کند.

نصرت‌الله لطفی ظهر دیروز در جلسه شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم با

اشاره به لزوم تبلیغات برای گرامیداشت روزهای ۱۴ و ۱۵ خرداد در شهر قم اظهار کرد: باید تبلیغات متمرکز در این خصوص در هسته مرکزی شهر قم صورت بگیرد و برنامه محوری در خصوص ۱۴ و ۱۵ خرداد در حرم حضرت معصومه(س) برگزار می‌شود.

وی ادامه داد:متأسفانه شاهد شیوه پراکنی و تلاش برای تطهیر چهره دیکتاتورهای پیش از انقلاب هستیم، امام خمینی(ره) مظلوم هستند و سیاستمداران امریکایی هم به جایگاه و خلوص امام راحل ادعان داشتند. رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم افزود: تبلیغات برای برنامه‌های حرم حضرت معصومه(س) در خصوص سازو ساز احتلال امام خمینی(ره) و قیام ۱۵ خرداد با همکاری شهرداری صورت گیرد.

لطفی با اشاره به لزوم بزرگداشت سازو قیام ۱۵ خرداد در شهر قم اظهار کرد: رهبر معظم انقلاب همیشه بر بزرگداشت این قیام تأکید داشته‌اند و سازو قیام ۱۵ خرداد به صورت ویژه در شهر قم گرامی دانسته می‌شود. وی ادامه داد: باید شاهد هیک میراث فرهنگی نسبت به ثبت قیام مردم شهر قم در ۱۵ خرداد اقدام کند تا این قیام که منشأ آن از این شهر است، تحریف نشود، در این خصوص کم کاری شده است.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم افزود: روز جهانی قدس در سال جاری، روز حساسی است و باید تلاش کنیم که افراد بیشتری در راهپیمایی این روز در شهر قم شرکت کنند و در این شهر تنها یک راهپیمایی برای این روز جهانی قدس برگزار می‌شود.

لطفی با اشاره به پیش‌بینی سرویس برای انتقال مردم منطقه پردیسان به شهر قم در روز جهانی قدس اظهار کرد: در آن روز شهرداری سرویس‌هایی را برای انتقال مردم این منطقه برای شرکت در راهپیمایی روز جهانی قدس به شهر قم تدارک خواهد دید.

وی ادامه داد: در روز جهانی قدس، مردم شهر قم از ۱۰ منطقه شهر به سمت میدان آستانه حرکت می‌کنند تا در ساعت ۱۰ صبح در این میدان حضور داشته باشند، همچنین سرویس‌هایی برای انتقال شرکت‌کنندگان راهپیمایی روز جهانی قدس به نوازانشان پس از راهپیمایی در نظر گرفته شده است. رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم در پایان خاطرنشان کرد:ایام ۱۴ و ۱۵ خرد باید به ایامی برای اطمین نیازمندان با همکاری خیرین در کشور و استان قم تبدیل شود.

مدیرکل ثبت احوال استان قم خبر داد

کاهش ۱۴ درصدی ازدواج در قم

مدیرکل ثبت احوال استان قم گفت: ۵ هزار و ۷۹۰ ازدواج و ۵ هزار و ۹۰۷ واقعه وفات طی سال ۹۶ در قم به ثبت رسیده که به ترتیب با کاهش ۱۴ درصدی و رشد ۲ درصدی مواجه‌بودیم.

خلیل مرادی ظهر شنبه در نشست خبری که در اداره کل ثبت احوال استان قم برگزار شد، با اشاره به آمار وقایع حیاتی در سال ۹۶ اظهار کرد: جمعیت ۲۵مجموع ۱۷۸ هزار و پسر در استان قم به دنیا آمدند که از آنجا که با توجه به جمعیت ۸۰ درصدی شهر قم در بخش دیگری از ۷۲۱نوزاد شهری و ۴۵۷نوزاد روستایی بودند.

وی با اشاره به جنسیت نوزادان قمی گفت: از مجموع ۲۵ هزار و ۱۷۸ نوزادی که در استان قم به دنیا آمدند ۱۲ هزار و ۸۸۰نوزاد پسر و ۱۲ هزار و ۳۳۰نوزاد دختر بودند.

مدیرکل ثبت احوال استان قم اضافه کرد: بر اساس آمارهای به دست آمده ۲۶ هزار و ۴۴۵ واقعه تولد در ۹۵ سال در قم به ثبت رسیده که به نسبت سال ۹۶ با آمار ۵ هزار و ۱۷۸ واقعه تولد با کاهش یک هزار و ۲۶۷ واقعه تولد با تغییر منفی ۵ درصدی مواجه‌بودیم. وی آمار فوتی‌های استان قم را در سال ۹۶ مورد توجه قرار داد و بیان کرد: ۵ هزار و ۹۰۷ نفر سال گذشته در قم فوت کردند که ۵ هزار و ۶۲۲نفر آنان شهری و ۲۱۲نفر آنان روستایی بودند.مدیرکل ثبت احوال استان قم همچنین آمار زناش و مردانی را که سال گذشته در استان قم فوت کردند را مورد اشاره قرار داد و تصریح کرد: از جمعیت ۵ هزار و ۹۰۷ نفری که در قم فوت کردند ۲ هزار و ۲۶۲نفر آنان به مردان و ۲ هزار و ۶۴۱ نفر آنان را زنان تشکیل می‌دادند. مرادی همچنین از افزایش آمار فوت شدگان در قم در سال ۹۶ به نسبت سال ۹۵ خبر داد و مطرح کرد: در حالی که سال ۹۵ تعداد ۵ هزار و ۷۲۳ واقعه فوتی به ثبت رسید این رقم در سال ۹۶ با افزایش ۱۷۲ واقعه فوتی به ۵ هزار و ۷۲۳ نفر رسید که نشانگر افزایش ۳ درصدی واقعه فوت در سال گذشته نسبت به مدت مشابه است. وی در بخش دیگری از سخنان خویش با اشاره به جمعیت آماری ازدواج و طلاق در قم عنوان کرد: ۸ هزار و ۷۹۰ ازدواج و ۲ هزار و ۶۶ واقعه طلاق سال ۹۶ در قم به ثبت رسید.

مدیرکل ثبت احوال استان قم اضافه کرد: سال ۹۶ با کاهش ۱۳ درصدی ازدواج و ۱۳ درصدی طلاق به نسبت سال ۹۵ مواجه‌بودیم که بر اساس آمارها در سال ۹۵ تعداد ۱۰ هزار و ۲۰۶ واقعه ازدواج رخ داد که این ۹۶ این آمار با کاهش یک هزار و ۴۱۶ مردوی به ۸ هزار و ۷۹۰ مورد رسید. همچنین ۳ هزار و ۵۲۴ مورد ثبت واقعه طلاق در قم رخ داد که در سال ۹۶ با کاهش ۱۳ درصدی مواجه شد.

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

ناصر ملک‌مطیعی در جشنواره فیلم فجر، ۱۳۹۷

