

## با قانون زندگی کنیم

حضور شهود هنگام اجرای حد رجم لازم است ولی با غیبت آنان حد ساقط نمی‌شود اما با فرار آنها حد ساقط می‌شود.

ماده ۱۰۷ قانون مجازات اسلامی

### اینفوگرافیک



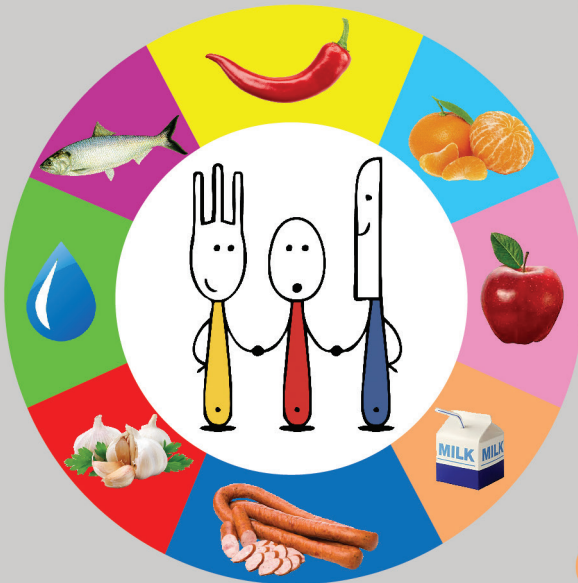
اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

## هنگام آلودگی هوا چه کنیم

### خوردن غذاهای حاوی

آنتی اکسیدان های سلنیوم و بتاکاروتن

طالبی، انبه، کدوتیل، فلفل، اسفناج، کلم، زردآلو، غذاهای دریایی، مرغ، نان، آجیل، غلات سبوس دار



### عدم خوردن

چرب و چیلی ها

عدم مصرف چربی های جامد میوهانی، گیاهی و تنقلات کم ارزش مثل پیسیس، پفک و نیز مصرف موادی مثل سوسیس و کالباس

### خوردن غذاهای حاوی

اسیدهای چرب امگا ۳

ماهی های روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور را کاهش می دهند (نمونه مصرف به صورت بفا، پز، آب پز یا تنوری)

### نوشیدن زیاد

آب

به کلیه ها کمک می کند تا املاح اضافی از بدن خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن باقی بماند

### خوردن

سیر، پیاز و تره فرنگی

سیر، پیاز و تره فرنگی حاوی گوگرد هستند و می توانند از مفاط دستگاه تنفسی محافظت کنند

### خوردن غذاهای حاوی

ویتامین های D-C-E

کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیموشیرین، نارنگی، پرتقال و برگ سبزی کاهو، میوه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، شیر، کره و زرده تخم مرغ

### خوردن غذاهای حاوی

پکتین

مصرف روزانه یک عدد سیب و مومود پکتین در میوه هایی مانند پرتقال و توت فرنگی

### خوردن غذاهای حاوی

فسفر، منیزیم، کلسیم

مصرف شیر، ماست، دوغ (لبنیات کم چرب به عنوان فنتی کننده سموم و کاهش مسمومیت دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش)

هر فرد روزانه نزدیک به ۲۲ هزار بار تنفس می کند و تقریباً به ۱۵ کیلو هوا در روز نیاز دارد

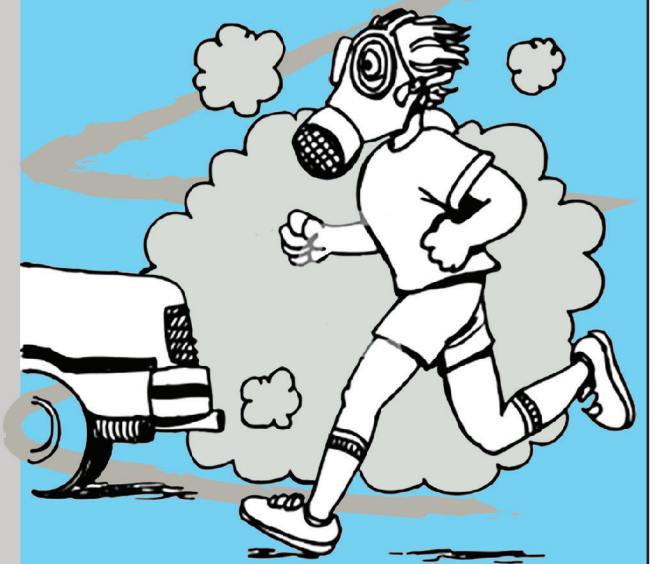
هنگام آلودگی هوا از بینی تنفس کنید

## نه دهان

بیرون از خانه

ماسک m3

استفاده کنید



## کرامت الله زراعت مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳:

### طی ۱۸ ماه گذشته در بزرگراه حسینی الهاشمی ۲ بلوک در کمتر از ۱۸ ماه ستون گذاری شده است

#### در نظر گرفتن امکانات خدماتی و رفاهی در محل ساخت پروژه ها



فروش که ۵۴۰۰ واحد مسکونی طراحی شد، اشاره کرد و افزود: حدود ۲۵ تعاونی سازمان های مختلف در آنجا سهم دارند. در این شهرک در راستای زیر ساخت آب، برق، گاز و رفاه مذهبی، تجاری و فرهنگی- مذهبی امکاناتی در نظر گرفته شد. مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳ به پارک های احداثی در محور ورودی بزرگراه حسینی الهاشمی اشاره کرد و افزود: پارک ورزشی ۳ هکتاری وحدت روبروی شهرک برف فروش، پارک ۵۰ هکتاری لونا پارک در ضلع شمالی شهرک و پارک کوهستانی ۵۸۰ هکتاری دراک که فاز یک این پارک در ایام نوروز ۹۶ مورد بهره برداری قرار می گیرد. زراعت سرهنگ بازنشسته ناجا با بیان اینکه هر سه ماه یک گردهمایی برای اعضای تعاونی برگزار می شود، افزود: این گردهمایی به منظور شفاف سازی است که با حضور اعضای خانواده آنها در محل پروژه انجام می گیرد تا از نزدیک با پیشرفت کار و کیفیت و کاهش هزینه را مشاهده کنند. مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین ۳ از جذب سرمایه گذار داخلی و خارجی خبرداد و افزود: به دلیل مشکلات اقتصادی اعضا سعی شده تا سرمایه گذاران جذب شوند و از چند شرکت دعوت شده که به توافق نسبی در این زمینه رسیده ایم و این امر می تواند برای اعضا راهگشا باشد.

به دلیل استقبال در این پروژه ثبت نام بلوک ۳ و ۴ شروع شد. وی ادامه داد: به اعضا تسهیلات تا ۲۰ میلیون تومان با کارمزد ۲ درصد داده می شود. مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳ خبرداد: اعضا اگر همزمان با ۳۸ سالگرد انقلاب اسلامی ثبت نام کنند از این تسهیلات با وام ۲۰ میلیونی و کارمزد ۲ درصد در ساخت بلوک ۳ و ۴ سهم می شوند.

وی ادامه داد: بر اساس برنامه ریزی ها ساخت بلوک ۳ و ۴ طی ۳۶ ماه برآورده شده که در رابطه با نحوه زمانبندی شده از بهترین مشاوران در این زمینه استفاده شده است.

زراعت سرهنگ بازنشسته ناجا با اشاره به اینکه در حال حاضر هر یک از بلوک های ۱۰ طبقه ۳۲ واحدی یک مجری و پیمانکار اختصاصی دارند، خبرداد: این پروژه ها در بازه زمانی در نظر گرفته شده به اتمام می رسند. زراعت فرمانده انتظامی بازنشسته اقلید فارس به اقدامات انجام شده در ۴ بلوک



این پروژه اشاره کرد و افزود: این اقدامات با همکاری شهرداری منطقه ۱۰ و اداره اوقاف منطقه ۴ بوده که ۷۵ درصد تخفیف پرداخت عوارض و مسائل مرتبط ویژه اعضا جهت اعتماد سازی حاصل شد. مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین سه به اعضای پروژه اشاره کرد و افزود: تمام اعضا از پرسنل نیروی انتظامی هستند که از سال ۷۸ در پروژه جبل دراک سهم گذاری کرده اند. کرامت الله زراعت ادامه داد: در حال حاضر ۲۳ تعاونی داریم که ۵ و ۶ تعاونی فعال شدند و قرار گاه خاتم، سپاه، دادگستری و طلاب در حال ساخت و ساز در این پروژه هستند.

کرامت الله زراعت سرهنگ بازنشسته ناجا به امکانات پیش بینی شده در شهرک برف

سرهنگ بازنشسته ناجا ادامه داد: در ۲۸ اسفندماه سال ۹۳ با همکاری اعضای هیئت مدیره و پرداخت عوارض شهرداری جهت اخذ مجوز، ساخت و ساز آن شروع شد.

وی به شروع فعالیت شرکت تعاونی قوامین ۳ اشاره کرد و گفت: این شرکت در راستای انجام وظایف خود که همان تهیه زمین مسکونی، احداث خانه، آپارتمان مسکونی و واگذاری واحد های مسکونی ساخته شده به اعضای خود می باشد. زراعت ادامه داد: در این خصوص با توجه به تهیه زمین از سال ۷۸ ابتدا خرید زمین تحت ساختار ویلای مسکونی بود و در طول ۱۸ سال به دلایل مختلف و تغییرات کاربری ساختار زمین مسکوت مانده بود.

مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳ با اشاره به اینکه این شرکت تعاونی بر اساس اصل پایه کار را تدوین کرده، افزود: رعایت قوانین فنی و مهندسی با بهره گیری از بهترین امکانات، دریافت مشاوره های عالی حقوقی در زمینه ساخت و ساز و قرار داد تنظیمی و صحت سلامت معاهدات و قرار دادها با بهترین کارشناسان و حسابداران بود. سرهنگ بازنشسته ناجا با بیان اینکه جهت بهبود اعتماد سازی و جذب اعضا ۳۵ میلیون تومان وام بانک مسکن به اعضا داده شده، افزود: با همکاری بانک رسالت و اعتبارات شرکت تعاونی و

سرویس خبری / خدیجه غضنفری: مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳ گفت: طی ۱۸ ماه گذشته در بزرگراه حسینی الهاشمی ۲ بلوک از پروژه برف فروش در کمتر از ۱۸ ماه ستون گذاری شده است.

سرهنگ بازنشسته ناجا کرامت الله زراعت با بیان اینکه اقساطی برای اعضای این تعاونی در نظر گرفته شده است، در جمع خبرنگاران اشاره ای به ۲ بلوک از پروژه کرد و افزود: این بلوک در حال حاضر در مرحله سفت کاری است و در ۱۰ طبقه ۳۲ واحدی و دو طبقه پارکینگ احداث شده است. مدیرعامل تعاونی مسکن قوامین ۳ با اشاره به اینکه پروژه شهرک برف فروش ۷۳۰ واحد است، افزود: این واحد ها به تفکیک آن به صورت ۸ بلوک ۸ طبقه ۳۲ واحدی، ۳ بلوک ۱۲ طبقه ۷۵ واحدی، ۲ برج ۲۴ طبقه ۱۲۹ واحدی و یک برج ۳۰ طبقه ۱۰۰ واحدی است.



و پس از ادغام کمیته ها و نیروی انتظامی مسئولیت متفاوتی چون فرمانده انتظامی شهرستان لامرد، جانشین معاونت مبارزه با مواد مخدر استان هرمزگان و... در سطح فرماندهی داشت. سرهنگ زراعت در دوران مقدس به دفعات مکرر در جبهه های حق علیه باطل، حضور موثر داشت و با توجه به علاقه مندی نسبت به مسائل فرهنگی و اجتماعی در مراکز مختلف فرهنگی شیراز از جمله ستاد برگزاری نماز جمعه، جمعیت هلال احمر، بسیج کمیته مردمی و... فعالیت و خدمت گذاری کرد. کرامت الله زراعت هم اکنون مدت ۶ سال است که به عنوان مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین ۳ نیروی انتظامی استان فارس و به عنوان هیئت مدیره اتحادیه نظارت بر شرکت های تعاونی های استان فارس خدمت می کند.

کرامت الله زراعت سرهنگ بازنشسته ناجا و مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین ۳ متولد سال ۱۳۳۹ می باشد. وی حضور فعالی در انقلاب باشکوه ۵۷ داشته و در آن ایام شکوهمند همراه با همزمان خود چون شهید هادی خلوصی و دیگر شهیدان نقش بسزایی در تسخیر ساواک و زندان کریم خانی شیراز ایفا کردند. با توجه به فعالیت های وی در سازمان هلال احمر استان فارس بعد از انقلاب و شروع جنگ تحمیلی به طور داوطلبانه از هلال احمر به جبهه های جنوب رفت. وی در سال ۱۳۶۲ استخدام کمیته انقلاب اسلامی فارس شد و در این لباس مقدس مسئولیت مبارز با سوداگران و اشرار شرکت فعال داشت