



«ایمان» از بحران جدی آب در استان قم گزارش می‌دهد:

لب‌های خشک قم در انتظار نزول رحمت

در حالی که ریزستان به نیمه‌های خود رسیده لب‌های دیار قم از تشنگی خشک‌سالی‌های چندساله ترک بر داشته و مردم همچنان در انتظار نزول رحمت‌الاهی هستند.

میانگین بارندگی سالانه در کشور ۲۲۵ میلی‌متر است که از تنوع آب و هوایی و ناهمگونی اقلیمی در ایران حکایت دارد که همین امر موجب توزیع نامتوازن بارش در این سرزمین می‌شود و از این‌رو الگوی زمانی بارش‌ها نیز از ریتم خاصی پیروی نمی‌کند. اگر بخواهیم ریشه‌های کم‌آبی را در استان قم بررسی کنیم، بروز پدیده خشک‌سالی و نبود مدیریت جامع منابع آب استان را می‌توان به‌عنوان مهم‌ترین عامل کم‌آبی نامید.

گزارش ایمان در این خصوص را بخوانید:

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر قم خبر داد:

افزایش ۳۵ درصدی عوارض پروانه ساخت

معاون شهردار قم در گفت و گو با ایمان اعلام کرد:

**بهره‌برداری از راه‌دسترسی
بیمارستان امام رضا^(ع) تا پایان بهمن‌ماه**

ایمان: معاون امور زیربنایی شهرداری قم گفت: راه دسترسی به بیمارستان شهرداری قم (ص) تأمین اجتماعی تا پایان بهمن ماه به پیروزی می‌رسد.

دکتر مسیح الله معصومی در گفتگو با ایمان افزود: با توجه به مشکلات تردد و دسترسی شهروندان و بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی به بیمارستان شهرداری قم (ص)، با تأکید مسئولان استان قم احداث راه دسترسی به بیمارستان شهرداری قم (ص) تأمین اجتماعی تا پایان بهمن ماه به پیروزی می‌رسد.

معاون امور زیربنایی شهرداری قم گفت: راه دسترسی به بیمارستان شهرداری قم (ص) تأمین اجتماعی تا پایان بهمن ماه به پیروزی می‌رسد.

دکتر مسیح الله معصومی در گفتگو با ایمان افزود: با توجه به مشکلات تردد و دسترسی شهروندان و بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی به بیمارستان شهرداری قم (ص)، با تأکید مسئولان استان قم احداث راه دسترسی به بیمارستان شهرداری قم (ص) تأمین اجتماعی تا پایان بهمن ماه به پیروزی می‌رسد.

کشورهای عربی خواستار شدند

لغو عضویت استرالیا در فوتبال آسیا

چرا بانک‌ها به مردم وام نمی‌دهند؟



اجازه دهید انگیزه‌های سیاسی به فضا‌های علمی و تحقیقاتی نفوذ کند

جریان این بازدید که آقای کرد ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری نیز رهبر آن بود، به میزبانی و تشریفات ویژه و فراوانی از سوی استاندار و مدیران استانی و شهرستانی مواجه شد. در این بازدید، آقای کرد ستاری با حضور در کارخانه تولیدات مختلف کشور در صنایع نانو با قابلیت کاربرد در بخش‌های دانش، دارو، مواد و زرمات، نساجی، کشاورزی، به منابع طبیعی (کشاورزی، صنایع نفت و انرژی و خودرو) به نمایش گذاشته شد و دست در کاران این مجموعه‌ها، تصمیماتی اتخاذ کردند.

حضرت آیت اله خامنه‌ای سپس در سخنانی در جمع استاندار، محققان و دست‌اندرکاران صنعت نانو گفت: «ما باید به دنبال راه‌های نو و نوآوری‌ها در این صنعت، از نمونه و مباری برای پیشرفت در بخشهای مختلف کشور خودمان».

رهبر معظم انقلاب اسلامی صاحب سینه سپر از زیند به نام شهادت دستاوردهای فناوری نانو گفتند: از مهمترین عوامل استمرار پیشرفت و تحقیقاتی نفوذ کند، نهدید انگیزه ها و سیاسی به رهبر فضای اسلامی و تحقیقاتی نفوذ کند. به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضور آیت الله العظمی در رهبر معظم انقلاب اسلامی صاحب سینه سپر از زیند به نام شهادت فناوری نانو در حسینیه امام خمینی (ره) به مدت «یک ساعت و نیم» بازدید کرد و از نزدیک در جریان قرار داد و پیشرفت های علمی دانشمندان و محققان کشور در زمینه «پزشخی، فناوری و نانو تکنولوژی» قرار گرفتند.



علی‌فرحناک بازیگر و کارگردان تئاتر در گفت‌وگو با ایمان:

دیدگاه مسئولین ارشاد قم به تئاتر امیدوار کننده است

علی فرحناک با اشاره به این که این روزها شاهد اتفاقاتی در حوزه تئاتر قم هستیم که امیدوار کنندو نویدبخش روزهای خوبی برای تئاتر قم است، گفت: مهم‌ترین مسئله تئاتر که از قبل بوده و هنوز هم ادامه دارد، بحث مالی و بودجه است، طبیعتاً با وضعیت فعلی اقتصاد کشور به نظر می‌رسد این وضعیت همچنان هم ادامه داشته باشد.

وی در گفت و گو با ایمان اظهار داشت: در نشست هایی که با مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم نیز داشته ایم، ایشان صادقانه گفتند که وضعیت بودجه هیچ تغییری نکرده و نمی کند و ما نمی توانیم هیچ قولی به شما بدهیم، اما اگر نتوانیم وضعیت راز را سال گذشته بهتر کنیم...

سر مقاله: جواد قاسمی ورجانی

بحران آب را جدی نگرفته ایم



هنوز مسئله بحران آب راجدی نگرفته‌ایم. این از طریق مصرف آب در بخش خانگی، کشاورزی، صنعتی و ... در کشور به‌خصوص در شهر قم به‌خوبی مشخص و عیان است. کل مصرف آب در بخش شرب در طول یک سال برای شهر قم حدود ...



مدیر کل تعزیرات حکومتی استان در گفت و گو با ایمان:

متخلفان در قم ۲۱ میلیارد تومان جریمه شدند

گران فروشی و کم فروشی در صدر تخلفات

[illegible]

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۵۵۵٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۱۰٬۵۱٬۵۰۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۱۰٬۲۸۰٬۰۰۰
سکه امامی	۱۰٬۳۱۰٬۰۰۰
نیم سکه	۵٬۱۸۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۶۹۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۷۲۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌بازار
۲۰۶ تیپ ۵	۳۷٬۰۰۰٬۰۰۰
۲۰۶SD	۳۷٬۵۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۳۱٬۵۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELX	۴۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۷٬۵۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۴۳٬۰۰۰٬۰۰۰
ران‌ا LX	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
ران‌ا۵ TU	۳۳٬۵۰۰٬۰۰۰
سمند LX	۳۰٬۵۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷F	۳۱٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۷٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت‌بازار
زوتی S۳۰۰	۷۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱۱	۱۷٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱۱	۲۱٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱۱	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۲	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا تیباس SX	۲۴٬۵۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌بازار
MVM ۳۱۵	۴۱٬۵۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۳۰	۴۲٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳	۶۸٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳ جدید انوما	۷۵٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM۱۱۰ چهار سیلندر	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰

کوتاه

افزایش بن نقدی کارگران به شورا رفت

نماینده کارگران در شورای عالی کار بر برگزاری نشست ویژه درباره دستمزده ۹۴ کارگران با حضور برخی وزرای اقتصادی دولت خبر داد.

فرامرز توفیقی از برگزار نشست جدید شورای عالی کار در هفته جاری خبر داد و گفت: قرار است با حضور برخی وزرای اقتصادی دولت، جلسه تصمیم گیری برای تعیین میزان افزایش حداقل دستمزد سال آینده مشمولان قانون کار برگزار شود.

نماینده کارگران در شورای عالی کار اظهارداشت: تاکنون یکی از اینم از افزایش‌های مربوط به بسته مزد ۹۴ تعیین تکلیف شده و موضوع افزایش حق مسکن کارگران از ۲۰ به ۳۰ هزار تومان پس از تصمیم گیری شورای عالی کار، برای تصمیم گیری نهایی به هیأت وزیران ارسال شده است.

توفیقی خاطر نشان کرد: براساس تصمیم گیری صورت گرفته، قرار است در این نشست شورای عالی کار، برخی از وزرای اقتصادی دولت مانند وزیر اقتصاد و صنعت نیز در جلسه شورا حضور یابند، همچنین درباره دو موضوع باقی مانده از قبل نیز تصمیم گیری خواهد شد.

این مقام مسئول کارگری کشور ادامه داد: با توجه به اینکه دولت در نشست‌های قبلی شورای عالی کار ۳ پیشنهاد روشن درباره افزایش حق مسکن، حق بن نقدی و همچنین پایه سنواتی کارگران ارائه کرده بود، شورا در جلسه جدید درباره افزایش پایه سنواتی و حق بن نقدی تصمیم گیری می کند.

وی افزود: در صورتی که شورای عالی کار در موارد یادشده به نتیجه نهایی برسد، حق بن نقدی کارگران از ابتدای سال آینده از ۸۰ به ۱۰۰ هزار تومان و پایه سنواتی نیز از ۵۰۰ تومان روزانه به ۱۰۰۰ تومان افزایش می یابد.

به گفته توفیقی، در جلسات آینده شورای عالی کار، باید تصمیم گیری درباره میزان پایه سنواتی کارگران از ابتدای سال آینده از ۸۰ به ۱۰۰ هزار تومان و پایه سنواتی نیز از ۵۰۰ کسری در آمدی خاوا‌های کارگری، شرایط دشواری برای تصمیم گیری ایجاد شده است.



اما و اگر های افزایش قیمت حامل های انرژی در سال ۹۴

حامل های انرژی به حدود ۲۲ هزار میلیارد تومان خواهد رسید

بر اساس این گزارش، فاصله موجود بین ۲۲ هزار میلیارد تومان درآمد محقق شده تا ۴۸ هزار میلیارد تومان بودجه باید از محل افزایش مجدد قیمت حامل‌های انرژی در سال جاری محقق می‌شد که در این راستا چندی پیش سخنگوی دولت اعلام کرد که دولت برنامه‌ای برای افزایش قیمت حامل های انرژی در سال جاری ندارد.

اما در صورتی که دولت بخواهد کل ردیف پیشنهادی مربوط به هدفمندی یارانه‌ها در سال آینده محقق شود، باید قیمت حامل های انرژی را در سال آینده افزایش دهد.

در بین حامل های انرژی با توجه به کاهش قیمت جهانی نفت طی ماه های گذشته و سقوط آن به کانال ۴۰ دلار ، افزایش قیمت بنزین بعید به نظر می‌رسد؛ به طوری که بیژن زنگنه -وزیر نفت- اعلام کرده که فعلا برنامه‌ای برای افزایش قیمت بنزین در سال آینده نداریم.

در چنین شرایطی قیمت بنزین سهمیه در سال آینده ۲۰۰ تومان، قیمت بنزین سهمیه‌ای سوپر ۸۰۰ تومان، بنزین آزاد ۱۰۰۰ تومان و بنزین آزاد سوپر ۱۱۰۰ تومان خواهد بود. از سوی دیگر با توجه به فاصله قیمت گاز در داخل کشور با قیمت گاز صحرانی و همچنین قیمت گاز در خارج از کشور، کاهش قیمت گاز در پی افت قیمت نفت نه تنها منجر به کاهش قیمت گاز نمی‌شود بلکه ظاهرا دولت به دنبال افزایش قیمت گاز و دیگر حامل های انرژی است.
واقع افزایش مجدد قیمت حامل های انرژی که برای تحقق درآمد هدفمندی یارانه ها باید در سال جاری انجام می‌شد به سال آینده موکل شده است.



در پی تصویب رقم ۴۸ هزار میلیارد تومان برای درآمد دولت از محل هدفمندی یارانه‌ها، برای تحقق این رقم قیمت حامل های انرژی در سال ۹۴ باید افزایش یابد.

طبق پیشنهاد دولت و تصویب کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی، درآمد دولت از محل افزایش قیمت حامل‌های انرژی در سال آینده نیز همانند سال جاری ۴۸ هزار میلیارد تومان تعیین شد که در صورت تصویب در صحن علنی مجلس، رقم ردیف درآمدی دولت از محل هدفمندی یارانه ها نسبت به قانون بودجه سال ۱۳۹۳ افزایش نخواهد

ذخیره سازی گسترده میوه برای شب عید



رئیس سازمان مرکزی تعاون روستایی با تاکید بر اینکه فضای واردات میوه به کشور باید بسته شود، گفت: میزان ذخیره سازی سیب و پرتقال برای تنظیم بازار شب عید نسبت به گذشته بسیار متفاوت و گسترده بوده است.

حسین صفایی در نشست خبری با اشاره به تنظیم بازار میوه شب عید با بیان اینکه امسال، نهمین سالی است که دولت در پروژه تنظیم بازار میوه شب عید ورود می‌کند، اظهار داشت: سازمان مرکزی تعاون روستایی برای اجرای این پروژه ماموریت یافته است و ما در این راستا برای ذخیره دو محصول سیب و پرتقال که بیشترین مصرف را در آن ایام دارند، اقداماتی را انجام داده‌ایم.

وی افزود: ما دو محصول سیب و پرتقال را به اندازه‌ای که نیاز است، از باغداران را سرخده‌ها خریداری و ذخیره کرده‌ایم تا در ۱۰ روز پایانی سال و روزهای نخست سال ۹۴ به بازار عرضه شود.

رئیس سازمان مر کزی تعاون روستایی با بیان اینکه شبکه توزیع میوه امسال نسبت به سال گذشته بسیار گسترده‌تر شده است، گفت: بخشی از واحدهای صنفی شهری، سازمان میادین میوه و تره بار شهرداری و شبکه‌های تعاونی روستایی در توزیع میوه شب عید امسال نقش دارد. صفایی در پاسخ به سئوالی مبنی بر اینکه میزان ذخیره سازی میوه چقدر بوده است؟ گفت: میزان ذخیره سازی نسبت به گذشته بسیار متفاوت است، ضمن اینکه با توجه به حساسیت‌ها و فضا سازی‌هایی که انجام شده، تا اعلام شود با کمبود میوه مواجه هستیم و باید تن به واردات دهیم، ما اقدام به واردات نکردیم، وی با تاکید بر اینکه فضای واردات میوه در کشور باید بسته شود، افزود: امسال به دلیل ممانعت دولت از واردات و فشاری که از سوی افرادی که منفعلی از واردات داشتند، به ما وارد شد، تصمیم گرفتیم میزان ذخیره سازی سیب و پرتقال را با سطح گسترده‌تری انجام دهیم. رئیس سازمان مرکزی تعاون روستایی تصریح کرد: در زمینه محصولاتی که در پایان سال تقاضا برای آنان افزایش پیدا می‌کند از جمله گوشت مرغ و گوشت قرمز، ذخیره سازی در کشور بیش از اندازه است و یکی از دغدغه‌های وزارت جهاد صادرات این محصولات است.

صفایی در مورد خرید تضمینی شیر خام با بیان اینکه خرید تضمینی شیر خام در جریان است، اظهار داشت: ما روزانه بخشی از شیر خام کشور را با قیمت مصوب ستاد تنظیم بازار (۱۴۴۰) تومان برای شیر با یار میکروبی زیر ۱۰۰ هزار و چربی بالای ۳٫۲ درصد) خریداری می‌کنیم که این اقدام دو نتیجه را برای ما رقم می‌زند؛ اول اینکه در سال‌های گذشته ایران توانسته بخشی از شیر خشک تولیدی داخل را صادر کند، خرید تضمینی شیر توسط ما برای تولید شیر خشک، خامه و کره است که با این کار، فضا برای افزایش صادرات شیر خشک و افزایش ارزآوری به کشور گسترده‌تر خواهد شد.

وی اضافه کرد: هدف دوم ما تولید کره است. در طول سالیان گذشته بیش از ۹۰ درصد

آخرین آمار تولید، واردات و کشتیات سیگار

آخرین اطلاعات ارائه شده از سوی شرکت دخانیات ایران نشان می‌دهد که این سازمان در رسیک‌های به برنامه پیش‌بینی شده تولید خود موفق عمل کرده است.

شرکت دخانیات در برنامه تولید خود برای هشت ماهه امسال رقم حدود ۷۸ میلیارد نخ را پیش‌بینی کرده بود که در این مدت نزدیک به ۱۰۰ درصد آن محقق شده است.
این در حالی است که بر اساس آمار گمرک ایران میزان واردات سیگار حاوی نوتون در

صادرات ۸ میلیارد دلاری ایران به چین

بر اساس آمار گمرک، در ۱۰ ماهه امسال بیشترین صادرات کشور به ارزش بیش از ۸ میلیارد دلار به چین صورت گرفته است.

بر اساس آخرین آمار گمرک جمهوری اسلامی ایران، بیشترین صادرات ایران در ۱۰ ماه امسال به ارزش ۸ میلیارد و ۸۱ میلیون دلار، به کشور چین انجام شده است که وزن کالاهای صادر شده به چین بیش از ۲۴ میلیارد تن است. همچنین تعداد چین بیشترین صادرات کشور با ارزش ۵ دلاری ۱۱۸ میلیون به عراق بوده است. وزن کالاهای صادر شده به عراق بیش از ۱۴۴ میلیارد تن است. بعد از عراق، بیشترین صادرات ایران در دی ماه به کشورهای امارات متحده عربی به ارزش ۳ میلیارد دلار، به افغانستان به ارزش ۲ میلیارد دلار، به هند با ارزش یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون و به ترکیه به ارزش یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار بوده است. بر اساس این آمار کمترین صادرات کشور هم به کشور سنت هلن است که کالاهای صادر شده به این جزیره کوچک ۱۶۰ کیلوگرم بوده که ۲۴۰ دلار ارزش داشته است.

آگهی مزایده اموال منقول نوبت دوم

موجب اجرائیه صادره از شعبه ۲۱ شورای حل اختلاف قم که در اجرای احکام به شماره ۱۱/۹۳/ج۱۶۵ ثبت گردیده له محمد رضا کریمی و علیه عباس محمدی که محکوم علیه محکوم است به پرداخت ۱۳۱۰۰/۰۰۰ ریال در حق محکوم له و تادیه حقوق اجرائی به صندوق دولت که محکوم له در راستای وصول محکوم به اقدام به توقیف اموال نموده که کارشناس به شرح ذیل ارزیابی نموده:
۱- کلینیت هایگلاس (دکوری مغازه) ساخته شده از MDF-ایرانی به میرا ۵۷۰ متر - زمینی و دیواری
قیمت: مبلغ: ۱۴/۰۰/۰۰۰ ریال
۲- کلینیت ساخته شده از MDF- دکوری مغازه - ۳/۵ متر زمینی و ۴ متر دیواری
جمعاً به مبلغ: ۹/۰۰/۰۰۰ ریال
۳- کلینیت فلزی خالی بدون درب ۲/۲۰ متر به مبلغ: ۶۰۰/۰۰۰ ریال
۴- تعداد ۱۵ عدد دستگیره ۲۵ سانتی -چینی جمعاً به مبلغ: ۷۰۰/۰۰۰ ریال
۵- یک چیچی یرق بر دست دوم - چینی به مبلغ: ۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶- تعداد ۱۱ عدد ریل ساجمه‌ای چینی ۵۰ سانتی جمعاً به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال
۷- یکدستگاه تلویزیون ۲۱ اینچ سامسونگ - دست دوم و رنگی قیمت مبلغ: ۷۰۰/۰۰۰ ریال
۸- یکدستگاه گوشی تلفن طرح رابله و یک تلفن تکنوتل و یک ماشین حساب کوچک و ۲ عدد چراغ خطر عقب پراید کستکه - یک ساعت دیواری - یک میز کار چوبی - ۲

حسین کاظمی -حاجورز اجرای احکام مدنی دادگستری قم

اقتصادی

اخبار

وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی خبر داد:

آغاز شناسایی مشمولان «مسکن امید» فقرا و کارگران در اولوینند

وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی درباره جزئیات طرح مسکن امید برای قشرهای کم در آمد گفت: در حال حاضر شناسایی ۸۵۵۰ خستوار دارای دو معلول را برای انجام این طرح آغاز کرده‌ایم.

علی ربیعی وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی درباره جزئیات طرح مسکن امید کارگران گفت: این طرح در چند بخش دنبال می‌شود که یکی از آنها مسکن کارگری و دیگری مسکن معلولان است.

وی ادامه داد: در مرحله اول بحث مسکن معلولان را آغاز کرده‌ایم. با توجه به اینکه مشکلات خانواده‌های معلول بسیار زیاد است تاکنون هشت هزار و ۵۵۰ خوار دارای بیش از دو معلول را شناسایی کرده‌ایم.

وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی بیان کرد: با همکاری بنیاد مسکن، بنیاد مستضعفان و

وزارت راه و شهرسازی قصد داریم طی چند سال آینده تمام این افراد صاحبخانه شوند. ربیعی در ادامه به واگذاری دو هزار مسکن در روستاهای کشور برای معلولان به همت بنیاد مسکن، بنیاد مستضعفان و ستاد اجرایی فرمان امام (مبنی‌(ره) و وزارت مسکن خبر داد و گفت: اعتباراتی برای این بخش پیش‌بینی شده است که بخشی از این اعتبار در بخش معلولان است و مقرر شده ۱۵ میلیون تومان توسط بنیاد مسکن، ۶ میلیون تومان وزارت کار، دو میلیون تومان وزارت ورزش و ۳۰ میلیون تومان اعتبار بانکی با بهره اندک و واگذاری زمین از سوی زمین و مسکن برای صاحبخانه شدن خانواده‌های دارای معلول و تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد در نظر گرفته شود.

وی تاکید کرد: بسته بعدی در راستای طرح مسکن امید، مسکن کارگری است که این موضوع را با شناسایی دهک‌های پایین آغاز خواهیم کرد و در نهایت بسته را به صورت کلی در شورای عالی رفاه رونمایی می‌کنیم.

نشریه آمریکایی نیوزویک:

کاهش قیمت نفت

تاثیر جدی بر ایران نداشته است

نشریه آمریکایی نیوز ویک با اشاره به این که ایران پیش از این در دو مقطع یعنی در سال های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۹ از افت شدید قیمت نفت به سلامت عبور کرده است نوشت: کاهش قیمت نفت از ماه ژوئن تاکنون تاثیر آنچنان جدی ای بر ایران نداشته است.

نشریه آمریکایی نیوز ویک طی گزارشی نوشت: کاهش قیمت نفت از مه ژوئن تاکنون تاثیر آنچنان جدی ای بر ایران نداشته است اما کاهش درآمدها رئیس جمهور روحانی را ناگزیر ساخته تا پیش بینی های بوجهی ای خود را کاهش دهد و حتی وابستگی ایران به نفت را پایین بیاورد.

بسته به اینکه بازار و نتایج مذاکرات هسته ای ایران و قدرت های جهانی چه مسیری را بپیمایند، احتمالاً گام های بیشتری در آینده برانشته خواهد شد.

این گزارش افزود: در ماه دسامبر، روحانی بودجه کل کشور برای سال ۲۰۱۵ را بر مبنای قیمت متوسط بشکه ای ۷۲ دلار (از بشکه ای ۱۰۰ دلار در بودجه سال ۲۰۱۴) تقدیم مجلس کرد. اما نفت از آن زمان تاکنون باز هم کاهش یافته و به زیر ۵۰ دلار رسیده است و ممکن است در همین رقم باقی بماند. بنابراین این دولت مجدداً قیمت نفت را کاهش داده و این بار به ۴۰ دلار رسانده است. روحانی قصد دارد وابستگی ایران به نفت را ۴۵ درصد کل درآمدها به حدود ۲۱۵ درصد برساند.

افت شدید قیمت نفت در حالی است که ایران از چند سال قبل با مشکلات اقتصادی ناشی از سوء مدیریت، فساد و تحریم های رنج می برد. نرخ تورم هرچند در طول سال گذشته نصف شده و به کمتر از ۲۰ درصد رسیده، اما همچنان بالاست.

ریال ایران در سال ۲۰۱۲ و در میان تشدید تحریم های نهمی از ارزش خود را از دست داد و دیگر به ارزش قبلی اش باز نگشت. ارزش ریال پس از روی کار آمدن دولت روحانی در اوت ۲۰۱۳ افزایش یافت، اما مجدداً مجدداً افت کرد تا پایان سال ۲۰۱۴. قیمت هر دلار آمریکا در بازار غیررسمی به ۲۵ هزار ریال رسید که اندکی نسبت به پایان دولت احمدی نژاد وضعیت بهتری داشت.

حتی وقتی که قیمت نفت در سال های اخیر بالا بوده، تحریم ها تاثیراتی جدی بر اقتصاد ایران گذاشته است. اما همان تحریم ها ممکن است موجب کاهش بخشی از درد ناشی از افت قیمت نفت شود. درآمدهای نفتی ایران در حال حاضر در کشورهای مشتری این کشور نگه داری می شود و تنها برای خرید کالا و خدمات تولیدی در آن کشورها می توان از آن استفاده کرد.

برای مدت بیش از ۲ سال، درآمدهای نفتی ایران در بانک های خارجی روی هم انباشته شده و به دلیل تحریم ها اجازه انتقال به ایران را نداشته اند. تا اوایل سال ۲۰۱۵، مجموع رقم دارایی های نفتی ایران در چین، هند و دیگر مشتریان نفتی این کشور به دهها میلیارد دلار رسیده است. اکنون با کاهش قیمت نفت، تنها روند افزایش این دارایی ها کندتر خواهد شد.

به گفته تجار نفتی و منابع صنعتی، تهران شرایط اعتباری را سخاوتمندانه ای را به مشتریان با نفت خود پیشنهاد می دهد تا تا تأخیر پول نفت خریداری شده را پرداخت نمایند. اما اگر درد ناشی از کاهش قیمت نفت به تأخیر بیافتند، این تأخیر چندان هم زیاد نخواهد بود. به عقیده روحانی، چشم انداز اقتصادی ایران مستقیماً به بر داشته شدن تحریم ها و رابطه این کشور با جهان خارج گره خورده است.

مقامات ایرانی عربستان و آمریکا را مسئول افت قیمت نفت می داند. روحانی و زنگنه، وزیر نفت، گفته اند تا اینکه قیمت نفت بتواند وضعیت سیاسی است دیگر مقامات ایرانی نظیر حسن عبداللّه‌یان، معاون وزیر خارجه ایران نیز از عربستان خواسته اند تا به منظور افزایش قیمت، تولید خود را کاهش دهد.

اما عربستان معتقد است، این کشور با آو یک کار چندانی نمی توانند برای افزایش قیمت‌ها انجام دهند. سعودی ها به جای کاهش تولید، می خواهند اجازه دهند، بازار خود تعادل را برقرار سازد.

کشورهای حاشیه خلیج فارس بیش از ایران به درآمدهای نفتی وابسته اند، اما آنها در طی ۵ سال گذشته، درآمدهای نفتی زیادی را ذخیره کرده اند تا بتوانند در مواقع اینچنینی بدون نگرانی از افت قیمت راه خود را ادامه دهند. عربستان، کویت، امارات و قطر ذخایر ارزی فراوانی دارند و فعلاً می توانند وضعیت کنونی بازار را تحمل کنند. وضعیت برای بحرین و عمان دشوار تر است. اما بر خلاف ایران، کشورهای حاشیه خلیج فارس، به راحتی به منابع مالی و وام های بین المللی دسترسی دارند.

بنابراین به عقیده تحلیلگران، کاهش قیمت نفت، صنعت نفت و گاز را برای سرمایه گذاری ایران را با دشواری مواجه خواهد ساخت. اما نباید فراموش کرد که ایران دو بار در سال های اخیر (۱۹۹۹ و ۲۰۰۹) از افت شدید قیمت نفت به سلامت عبور کرده است.

رییس انجمن ملی حمایت از حقوق مصرف کنندگان خبر داد:

شورای رقابت مسئول قیمت گذاری خودروهای وارداتی شد

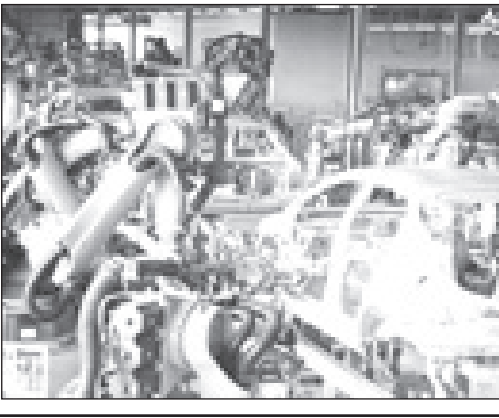
رییس انجمن ملی حمایت از حقوق مصرف کنندگان گفت: با توجه به انحصاری شدن واردات خودرو، موسوبلیت قیمت گذاری خودروهای وارداتی بر عهده شورای رقابت قرار گرفته است.

محمد جعفری اظهار کرد، شورای رقابت بر اساس اساسنامه و وظایف ذاتی خود، وظیفه قیمت گذاری کالاهای انحصاری را بر عهده دارد.

وی با بیان این که شورای رقابت بر اساس همین اساسنامه وارد حوزه قیمت گذاری خودروهای داخلی شده است، خاطر نشان کرد: از هفته گذشته با مصوبه جدید وزارت صنعت، معدن و تجارت بازار خودروهای وارداتی نیز انحصاری شده است.

رییس انجمن ملی حمایت از مصرف کنندگان ادامه داد: البته نکته مهم این است که همیش شکل گرفته در بازار خودروهای وارداتی شدیدتر و پیچیده‌تر از انحصار در بازار خودروهای داخلی است. بنابراین وظیفه شورای رقابت در این حوزه سنگین‌تر خواهد بود. وی افزود، یک خانواده نمایندگی واردات به برند خودرویی خارجی را از اختیار دارد و به همین دلیل با منحصر شدن واردات خودرو به نمایندگی‌های رسمی، هم اکنون این خانواده بیش از ۷۰ درصد بازار خودروهای وارداتی را در اختیار گرفتند.

جعفری با بیان این که شورای رقابت در گام نخست باید نسبت به قیمت گذاری خودروهای وارداتی اقدام کند، تصریح کرد: پس از آن شورای رقابت باید با توجه به قوانین شد انحصار، در جهت خارج شدن روند واردات خودرو، از وضعیت انحصاری فعلی تاش کند.



بانوان اولویت نخست در توسعه ورزش همگانی قم



گزارش/صدرالدین فراخ

همگانی در قم تدارک دیده شده چه مقدار است.

«سهرین کرملی» از جمله بانوان تقریباً سن و سال داری است که به قول خودش مشتری دائم فضاهای ورزشی در بوستان‌هاست و چند ماهی است که در بوستان ارغوان از ستهای ورزشی استفاده می‌کند وی می‌گوید: «چند سال قبل به یکی از باشگاههای ورزشی می‌رفتم ولی بعد از مدتی رها کردم چون زمانی که باشگاه فعالیت می‌کرد با برنامه کاری من تداخل داشت اما بعد از مدتی دخترم که با دوستانش به بوستان ارغوان می‌رفتند گفت وسایل ورزشی هم در این بوستان ویژه بانوان نصب شده و چه بهتر که صبحگاه که وقت آزاد بیشتری داریم به این پارک برویم و ورزش کنیم. جالب اینکه بعد از مدتی دیدیم مربی ورزشی هم در آنجا حضور دارد و به هر فرد با توجه به وضعیت جسمی و آمادگی بدنی که دارد توصیه‌هایی می‌کند و حرکات خاصی را به آنها آموزش می‌دهد. مجموعه این مسائل سبب شد بیشتر به بوستان ویژه بانوان سر بزنیم و به تدریج هم مشتری بخش ورزشی آن شدیم».
در این زمینه با دختر خاتم کرمانی نیز هم صحبت شدیم و او در جواب این سوال ما که در حال حاضر چه کمبودی را از نظر امکانات ورزش همگانی در سطح شهر احساس می‌کند گفت: «ورزش کردن زنان در بوستان‌هایی که عمومی هستند لاقول در شهری مانند قم عرف نیست و به همین دلیل نصب وسایل ورزشی در پارک‌هایی که مخصوص بانوان ساخته شده اهمیت دارد اما در بوستان‌های دیگر هم می‌بینم که گاهی دختران نوجوان از وسایل ورزشی استفاده می‌کنند و راضی هستند اما حقیقت آن است که در حال حاضر تعداد بوستان‌های ویژه بانوان در قم بسیار کم است در حالی‌که می‌بینیم نیاز زنان به ورزش بیش از مردان است و آقایان معمولاً به محیط‌های کاری یا در اوقات فراغت ورزش‌هایی می‌کنند یا تحرک لازم را دارند به همین دلیل یا لازم است در همه بوستان‌ها بخشی به زنان اختصاص یابد و وسایل مخصوص آنها برای ورزش در آنجا فراهم شود یا اینکه بوستان‌های مخصوص بانوان توسعه یابد».

در ادامه خواستیم از نظرات مردان قمی در مورد وسایل ورزشی نصب شده در بوستان‌ها هم مطلع شویم و بدینیم که آنها چقدر از این مسئله راضی هستند و استفاده آنها چه میزان است.

شده زیر اولویت اصلی شهرداری در امر ورزش، توسعه ورزش همگانی است. تا پیش از این نصب ستهای ورزشی، نحوه پرانندگی، خرید و کارشناسی نصب یا شهرداری‌های مناطق و سازمان پارک‌ها و فضای سبز بود که تا امروز تعداد زیادی از آنها در بوستان‌ها نصب شده است اما در برنامه آینده تعداد بیشتری با کارشناسی بیشتر ویژه آقایان و بانوان و در فضای بهتر نصب خواهد شد البته چندی قبل و پیش از ادغام، جامنایی نصب ۱۰ ایستگاه ورزش صبحگاهی ویژه بانوان را در بوستان‌ها انجام شده و حتی اسامی بانوانی که عضو این طرح بودند جمع‌آوری و کارت‌هایی ویژه آنها صادر شده بود تا آمایش‌های لازم از نظر نیازها و آسیب‌های حرکتی جسمی آنها انجام شود؛ بعد از تشکیل شورای ورزش همگانی مدیریت شهری با حضور آموزش و پرورش، کانون‌های فرهنگی هنری مساجد و هیئت ورزش‌های همگانی، برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای این منظور بسا اولویت بانوان و خانواده‌ها صورت می‌گیرد.
شورای ورزش همگانی بر اساس دستورالعمل‌های موجود تشکیل خواهد شد و در اقدامی جدید که البته هنوز در حد ایده است، این شورا باید دارای اختیارات قانونی باشد و به همین دلیل جلسه نخست تشکیل شده است تا بتوانیم فعالیت‌های خود را در ورزش همگانی با سیاست‌های یکپارچه اسناتی و اندک کل ورزش و جوانان همگام کنیم البته در حال حاضر برخی فعالیت‌های ورزشی به صورت جزیره‌ای توسط شهرداری‌های مناطق و همچنین اداره رفاه ویژه پرسنل انجام می‌شود که جمیع آنها در اولویت شورای ورزش همگانی شهرداری است.» وی در مورد دغدغه‌های شهروندان در مورد چگونگی نصب و جامنایی وسایل ورزشی در بوستان‌ها هم توضیحاتی دارد و عنوان می‌کند: «نگاه کارشناسی برای طراحی، خرید و نصب ستهای ورزشی در اولویت قرار گرفته البته ذکر این نکته هم ضروری است که برخی شهروندان بدون اینکه توجه داشته باشند ستهای ورزشی مختلف به چه کار می‌آیند یا با وضعیت جسمانی آنها تناسب دارند یا خیر اقدام به استفاده از آنها می‌کنند که در طرح جدید، به دنبال این هستیم که اطلاعات لازم را به آنها ارائه دهیم؛ در این راستا استفاده از پزشک و مربی ورزشی به ویژه برای بانوان در دستور کار است و همچنین درصدد هستیم علاوه بر ورزش و نرمش صبحگاهی، ورزش‌های بوستانی مانند تنیس روی میز، والیبال و اسکواش را هم در قم توسعه دهیم که بیشتر در نوبت‌های عصر انجام می‌شوند».

مختاری از توجه ویژه سازمان فرهنگی، ورزشی و هنری شهرداری قم به توسعه ورزش همگانی برای زنان خبر می‌دهد می‌گوید: «طبق آمارهای موجود، فقر حرکتی شدیدی در میان بانوان قمی وجود دارد که دلایل گوناگونی دارد و حتی آگاهی در این زمینه پایین است به همین دلیل خطراتی مانند یوکی استخوان آنها، تهدیدیمی کندنبدل‌این اگر نتوانیم زنان قمی را به سمت بوستان‌ها و ورزش‌های صبحگاهی و همگانی جذب کنیم، این اقدام نقش مهمی در ارتقا سلامت جامعه خواهد داشت، در حال حاضر بوستان‌های ارغوان و ترکس ویژه بانوان راهاندازی شده و در سال آینده هم امپدوریم چند بوستان برای زنان قمی احداث شود و به این ترتیب فضایی بهتر و امن‌تر برای ورزش زنان فراهم خواهد شد البته در شورای ورزش همگانی، آموزش و پرورش هم عضویت دارد و می‌تواند برنامه‌های ورزشی بهتری برای نوجوانان قمی اعم از دختران و پسران تدارک ببیند، در این صورت محوریت کار بر عهده آموزش و پرورش خواهد بود و شهرداری هم همکاری لازم را خواهد داشت».

دورنمای توسعه ورزش عمومی و نهادهین شدن این فرهنگ که نیاز به ورزش و تحرک هم مانند نیاز به آب و غذا جزو ضروریات زندگی هر انسان محسوب می‌شود در قم روشن است به شریلی که تعامل سازنده شهروندان و مدیریت شهری را شاهد باشیم و آن دسته از افراد که از وسایل ورزشی و محیط‌های مخصوص به‌این کار در بوستان‌ها استفاده می‌کنند هر یک مبلغی باشند برای این امر، در واقع اگر هر فرد بتواند یک نفر دیگر را هم با خود همراه سازد هم سلامت عمومی جامعه تضمین می‌شود و هم مطالبه از مدیریت شهری برای ارتقا کمی و کیفی محیط‌های ورزشی بیشتر و سازنده‌تر خواهد بود.

اخبار

جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۵

نخستین قهرمانی کاتگوروها در آسیا

تیم ملی فوتبال استرالیا با برتری یک بر صفر برابر کر جنوبی، برای نخستین بار، جام قهرمانی ملت‌های آسیا را از آن خود کرد.

برونده شانزدهمین دوره جام ملت‌های آسیا با قهرمانی استرالیا، میزبان این رقابت‌ها پایان یافت. طلایی‌پوشان در دیداری نمایشی و پرپرخور، با نتیجه ۲ بر یک کر جنوبی را شکست دادند و با کسب نخستین قهرمانی‌شان در آسیا، جام قهرمانی را در خانه نگه‌داشتند. لوتگو (۴۴) و تروسی (۱۱۵) برای استرالیا و هتونگ مینگ (۹۱) برای کر جنوبی گل‌زنی کردند. با قهرمانی استرالیا، پس از ۲۳ سال بار دیگر میزبان جام ملت‌ها جام قهرمانی را کسب کرد. آخرین بار زاین در سال ۱۹۹۲ موفق به حفظ جام در خانه شده بود. در ۱۰ دقیقه ابتدایی بازی این کر‌های‌ها بودند که کنترل توپ و میدان را در اختیار داشتند اما در ادامه استرالیایی‌ها توانستند نبض بازی را در دست بگیرند و بالاخره در دقیقه ۴۴، لوتگو، میزبان را با یک گل پیش انداخت.

نیمه دوم را نیز باز هم کر جنوبی بهتر آغاز کرد اما در ادامه استرالیا با تکیه بر دفاع و ضحمله چندین بار تا آستانه به نمر رساندن گل دوم پیش رفت. بازی در نیمه دوم پرپرخورند شد به گونه‌ای که علی‌رضا فغانی، داور ایرانی دیدار ناچار شد بارها از کارت زرد خود استفاده کند. سرمربی استرالیا در نیمه دوم بازی با چالش بدی روبه‌رو بود. پوسنج‌اوغلو مجبور شد تا قبل از دقیقه ۷۰ هر سه تعویض را انجام دهد. دو تعویض این تیم به دلیل مصدومیت بازیکنان اصلی اجباری بود.

سرانجام در آخرین دقیقه بازی، این هتونگ مینگ بود که توانست دروازه میزبان را باز کند تا بازی به وقت‌های اضافه کشیده شود.

نخستین وقت اضافه ۱۵ دقیقه‌ای بازی با برتری استرالیای پایان یافت. تروسی، بازیکنی که در نیمه دوم به بازی آمده بود، در دقیقه ۱۱۵ گل دوم تیمش را زد تا فریاد شادی تماشاگران استرالیایی فضای ورزشگاه را پر کند. به این ترتیب، استرالیا به نخستین قهرمانی‌اش در جام ملت‌های آسیا دست پیدا کرد و حسرت کر‌های‌ها برای قهرمانی در آسیا ۵۹ ساله شد.

کی‌روش:

با این شرایط نمی توانم ادامه دهم

سرمربی تیم ملی ایران درباره ادامه همکاری با فدراسیون فوتبال گفت: ایران بهترین جایی بود که در طول دوران حرفه‌ای مربی‌گیرم در آن حضور داشتم و با تمام احترامی که برای هواداران قائل هستم، باید بگویم با این شرایط و امکانات نمی‌توانم ادامه همکاری دهم.

کارلوس کی‌روش پس از جلسه با کفاشیان در جمع خبرنگاران درباره ادامه همکاری با فدراسیون فوتبال خاطرنشان کرد: به جرات می‌گویم ایران بهترین جایی بود که در طول دوران حرفه‌ای مربی‌گری‌ام حضور داشتم.

امروز آمدم تا با همکاریام درباره شرایط آینده صحبت کنم. من نگفته بودم که استعفا خواهم داد. تمام وظایف و تعهدات ما برنامه‌ریزی شده است و امروز نیز در مورد همین مسائل با همکاریام در کادر فنی گفت‌وگو داشتیم.

وی در این باره ادامه داد: درباره ادامه همکاری با فدراسیون نیز باید بگویم با توجه به صحنی که در برنامه ۹۰ داشتم، علاقه‌مند بودم این فرصت را داشته باشم تا با کفاشیان درباره احساسات و عقایدم صحبت کنم. برای این فوتبال و هواداران ایران احترام زیادی قائلم و این احترام می‌پایان است. باز هم می‌گویم که ایران بهترین جایی است که در آن مربی‌گری کرده‌ام ولی این حقیقت نمی‌تواند چشمان‌مان را ببندد.

امیدوارم بتوانم بیشتر در ایران بمانم ولی اولانمی‌دانم در آینده نزدیک چه اتفاقی می‌افتد.

در هر حال باید بگویم با این شرایط ادامه دادن، امکان‌پذیر نیست و نمی‌توانیم انتظارات هواداران را برآورده کنیم.

بدون حمایت مالی و با این اختلافاتی که پشت پرده وجود دارد، دستیابی به موفقیت غیر ممکن است. کی‌روش با بیان اینکه گزینه دیگری به جز رفتن برای ارائه به فدراسیون نداشتیم، افزود: با کفاشیان صحبت کردم تا از طریق یک تفاهم دو سویه به همکاری خود با فدراسیون پایان دهم.

احسنی می‌کنم اگر من مشکل تیم ملی هستم، برای حمایت از این تیم باید بروم. من این تصمیم را در اختیار رئیس فدراسیون می‌گذارم و اگر مصلحت برای پیشرفت فوتبال رفتن من است، طی یک تفاهم دو سویه این اتفاق حاصل شود.

سرمربی تیم ملی در پایان گفت: همه ما اکنون به استراحت و تفکر روی مسائل پیش‌رو نیازمندیم.

مزایده املاک نوبت اول

توضیحات و شرایط :

- مبلغ پیشنهادی باید مشخص ، معین و بدون ابهام باشد و در پاکت سر بسته به وسیله پست پیشتاز و یا به صورت مستقیم به آدرس قم -خیابان ۵۵ متری عمار یاسر - ساختمان اداره کل امور شعب بانک مهر اقتصاد- طبقه پنجم - مدیریت پشتیبانی و مهندسی ارسال گردد.
- مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل **۵ درصد مبلغ پایه مزایده** مندرج در آگهی می باشد که باید توسط متقاضی به حساب مورد اشاره در فرم پیشنهاد قیمت واریز و رسید آن با قید ردیف و مشخصات دقیق ملک مورد انتخابی متقاضی به صورت جداگانه تحویل گردد.
- کلیه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسد .
- هزینه های آگهی مزایده و سایر هزینه های مرتبط از برندگان مزایده اخذ می گردد .
- در شرایط مساوی بودن قیمت های پیشنهادی الویت با فروش نقدی است .
- تلفنهای تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر و هماهنگی جهت باز دید از ملک عبار تنداز ۰۲۵۳۷۷۱۱۵۰۰ و ۰۹۳۰۶۷۵۵۵۱۵۱۵**
- ۰۹۳۳۸۲۳۶۹۹**، **جناب آقای سید علی حاجی صدری**
- بانک در قبول یا رد پیشنهادها مختار است .
- هر گونه تغییر در مزایده از طریق سایت بانک به آدرس **www.Mebankir** به اطلاع متقاضیان خواهد رسید .
- به پیشنهادهای فاقد سپرده و یا کمتر از مبلغ مقرر ، چک شخصی و یا نظایر آن و همچنین به پیشنهادهای فاقد امضاء ، مهر و امضای مجاز (در اشخاص حقوقی) مشروط ، مخدوش و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد .

ردف	کد ملک	آدرس ملک	نوع ملک	کاربری	اعیان	عرصه	قیمت پایه مزایده	توضیحات
۱	۹۳۸۷۷	خ آذر ک ۴۸ پ ۳۵ کد پستی ۸۸۷۴۳-۳۷۱۵۸	ویلايي	مسکونی	۲۸۲	۱۸۷/۵۰	سپصدو شصت و پنج میلیون تومان	
۲	۹۳۸۷۸	خ نیر ک ۴۶ پ ۴۸	ویلايي	مسکونی	۱۰۵	۱۱۳	یکصدو نودو دو میلیون تومان	
۳	۹۳۸۷۹	بلوار شهید کریمی ک ۱۵ پ ۲	ویلايي	مسکونی تجاری	۲۶۰	۱۸۰	پانصدو نود میلیون تومان	
۴	۹۳۸۸۰	حاجی آباد خ شهدا ک شهید کاشانیان پ ۸۴ کد پستی: ۳۷۳۱۷-۴۴۴۴۴	ویلايي	مسکونی	۲۵۰	۴۵۶	دویست و شصت و پنج میلیون تومان	حاجی آباد
۵	۹۳۸۸۱	بلوار جمهوری تقاطع شارع ۱۵متری و ۱۰متری و ۴۵ متری جمهوری ملک سه نبش	زمین	مسکونی	---	۱۹۶/۵۰	هشتصدو سی میلیون تومان	
۶	۹۳۸۸۲	۲۰ شهید بهشتی خ چمران ک ۱ پ ۳۹	ویلايي	مسکونی	۱۸۰	۱۱۴	دویست و سی و هشت میلیون تومان	
۷	۹۳۸۸۳	پردیسان بلوار دانشگاه بلوار شهید مولوی خیابان شهید کریمی خیابان شهید تلخایی مجتمع شهید بهشتی بلوک ۹ طبقه ۵ واحد ۱۵	آپارتمان	مسکونی	۷۷	۷۷	نود میلیون تومان	
۸	۹۳۸۸۴	۳۰ متری کیوانفر ک ۴ پ ۱۲۳	ویلايي	مسکونی	۱۵۰/۵۰	۶۹	چهارصد و هفتادو پنج میلیون تومان	
۹	۹۳۸۸۵	خ امام انتهایی ۲۰م شهید بهشتی ۱۶ متری چمران ک ۱ پ ۳۹	ویلايي	مسکونی	۱۱۷	۹۰	دویست و چهل میلیون تومان	
۱۰	۹۳۸۸۶	بلوار صدوقی کوچه ۵۶ پ ۳۳	ویلايي	مسکونی	۴۳۱	۳۰۰	یک میلیار دو ده میلیون تومان	
۱۱	۹۳۸۸۷	فلکه شاه سید علی دروازه ری ک ۸ پ ۲۴۰	ویلايي	مسکونی	۵۰	۹۰	هفتادو هفت میلیون تومان	
۱۲	۹۳۸۸۸	قلعه کامکار ۲۴متری جانبازان ۲۰ متری احدائی	زمین	مسکونی	---	۱۲۰	یکصدو پنج میلیون تومان	
۱۳	۹۳۸۸۹	قلعه کامکار ۲۴متری جانبازان ۲۰ متری احدائی	زمین	مسکونی	---	۱۲۰	یکصدو پنج میلیون تومان	
۱۴	۹۳۸۹۰	شهرک قدس –بلوار شهید آوینی نبش ک ۱۲	زمین	مسکونی	---	۳۱۷/۵۰	یک میلیار دو هفتادو نه میلیون وبانصد هزار تومان	
۱۵	۹۳۸۹۱	باجک (خ ۱۹ دی) بعد از تقاطع بیطرفان سمت چپ جنب مشاور املاک	ویلايي	مسکونی تجاری	۴۳۷/۳۴	۱۸۰/۷۳	یک میلیار دو نهصد میلیون تومان	
۱۶	۹۳۸۹۲	قم میدان جانبازان کوچه ۴۱ دومین ملک سمت راست کوچه	آپارتمان	تجاری	۴۱/۵۶	---	دویست و نود میلیون تومان	
۱۷	۹۳۸۹۳	قم میدان جانبازان کوچه ۴۱ دومین ملک سمت راست کوچه	آپارتمان	تجاری	۴۱/۵۶	---	دویست و هفتاد میلیون یکصدو چهل هزار تومان	
۱۸	۹۳۸۹۴	خ امام ک ۴۰ سمت راست کد پستی ۶۶۵۸۷-۳۷۱۹۶	آپارتمان	مسکونی	۴۷۶	۱۸۲	سیصدو بیست و پنج میلیون تومان	
۱۹	۹۳۸۹۵	قم - ۲۰ متری کلهر ک ۲۹ خ باهنر ک ۸ پ ۳۰	ویلايي	مسکونی	۳۶۱/۸۰	۱۲۰	سیصدو پنجاه میلیون تومان	

بیشتر بدانیم

آب درمانی خوب یا بد؟

آب از گذشته‌های برای درمان‌های مورد استفاده قرار می‌گرفت بر این اساس از زمانی که قیابل بدوی و ملت‌های متمدن شکل گرفت از آب برای درمان بیماری استفاده می‌شد. آب درمانی در طب سنتی و از سرزمین‌هایی مانند چین به وجود آمده است که از آن در اشکال مختلف گرم، سرد، روان و… با توجه به نوع بیماری و درمان آن تجویز می‌شد، خوب است بدانید که مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می‌کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در سلامتی بدن از طریق پاکسازی مواد زاید از بدن، می‌تواند بدنی سالم را برای ما به ارمغان بیاورد.

البته در صورتی که از این ماده حیاتی به صورت غیراصولی استفاده شود می‌تواند به همان اندازه به بدن آسیب برساند، در این زمان است که بیان می‌شود آب درمانی مضر است و هیچ کس به سراغ آن نرود.

افزایش جریان خون و آب درمانی

خوب است بدانید که حالت بدن در آب با خشکی متفاوت است؛ زیرا به طور کلی زمانی که انسان در آب قرار می‌گیرد تغییراتی در بافت‌ها و اندام‌های بدن ایجاد می‌شود و همین موضوع موجب بروز تغییرهایی در درجه حرارت بدن خواهد شد. البته این حالت هنگام شنا کردن بیشتر دیده می‌شود و همین موضوع با افزایش حرارت بافت‌های مختلف بدن میزان سوخت و ساز یا متابولیسم هم‌راه است که در نتیجه همه این رویدادها افزایش درجه حرارت بدن و تند شدن جریان خون نیز را به همراه دارد.

تقویت عضلات نتیجه آب درمانی

کسانی که در آب قرار می‌گیرند احساس بی‌وزنی می‌کنند که همین بی‌وزنی موجب کاهش وزن اندام و در نتیجه انجام بهتر و راحت‌تر انواع تمرین‌ها می‌شود. به کسانی که از دچار کم‌ردرد هستند توصیه می‌کنیم که گاهی با مشورت پزشک در استخر فقط راه بروند؛ بنابراین به طور کلی کاهش درد و گرفتگی عضلاتی، تقویت عضلات، جلوگیری از پوکی استخوان، ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری و… از جمله مزایای آب درمان است.

هر بیماری را آب درمان نمی‌شود

خوب است بدانید که همه دردهای مفصلی با ورزش در آب درمان نمی‌شود زیرا تجویز آب درمانی دارای شرایطی است که پزشک با توجه به آن درمان را برای بیمار تجویز می‌کند. به طور مثال در بیماری روماتوئید آرتريت رطوبت آب موجب فعال شدن روماتیسم می‌شود و این زمان است که درد با فعالیت در آب افزایش می‌یابد. بنابراین بدون تجویز پزشک نباید به آب درمانی روی بیاوریم.

مبتلایان به دیسک کمر! آب درمانی با احتیاط

در دیسک‌های شدید بیشتر از ۵۰ درصد با تنگی شدید کتال نخاعی انجام هر گونه فعالیت آب درمانی با احتیاط باید صورت گیرد؛ زیرا این نوع ورزش‌ها موجب افزایش درد و بی‌حسی اندام‌های می‌شود. بنابراین این گونه فعالیت خودسرانه نه تنها دردی را دور نمی‌کند بلکه دردهای جدیدی به بیمار تحمیل خواهد کرد به طوری که فرد مجبور است برای درمان آن به روش‌های دیگر متوسل شود.

کوچک کردن شکم با پیاده‌روی در آب

باید توجه داشته باشید که انجام هر نوع تمرین با بیماری همخوانی داشته باشد.

به طوری که از رفتن در آب با حرکت پا به سمت جلو و عقب به تقویت عضله‌های کمر، لگن و شکم خواهد شد که در موارد کم‌ردم‌دهای مزمن و کوچک کردن شکم کاربرد دارد.

قبل از آب، تمرین کنید

خوب است بدانید که بهترین راه برای تسکین دردها انجام تمرین‌های ورزشی متناسب با مشکل بیمار است به طوری که ابتدا تمرین‌های سبک آغاز می‌شود و به مرور با توجه به توان بیمار افزایش یابد. بنابراین توصیه می‌شود افراد بیمار پیش از ورود به استخر در جکوزی یا سونا به مدت ۵ دقیقه به نرمش‌های بی‌ضرر و بدون فشار مانند کشش آهسته باید توجه داشته باشید که انجام این حرکت‌ها منوط به وجود نداشتن عارضه‌های محدود کننده مانند: مشکلات قلبی و حساسیت‌های پوستی و… است. بنابراین باید بیماران با توجه به وضعیت جسمانی خود و در میان گذاشتن آن با پزشک معالج چنین درمان‌هایی را انجام دهند.

توصیه‌های نهایی

در آب‌های خشک‌تر مدت زمان کوتاه‌تری باید حضور داشت، بنابراین توصیه می‌شود آب ولرم، نه سرد و نه گرم، در درمان بعضی بیماری‌ها موثر است، به شرط آنکه توسط پزشک مجرب در زمینه آب درمانی تجویز شده باشد؛ بنابراین برای درمان هر گونه درد در دست و پا نباید آب درمانی انجام شود.

نیم‌تای علمی فناوری

یافته‌های محققان ایرانی

درباره تأثیر آب انار بر درمان فشار خون

محققان پژوهشکده قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با مطالعه بر روی بیماران مبتلا به فشار خون در یافتند که مصرف روزانه ۱۵۰ میلی لیتر آب انار در درمان فشارخون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی موثر است. دکتر صدیقه عسگری دستچردی، مجری این طرح تحقیقاتی به خواص آب انار اشاره کرد و گفت: آب انار منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها و پلی فنول هاست که با مکانیسم‌های مختلف موجب افزایش سلامت انسان از جمله سلامت سیستم قلب و عروق می‌شود.

وی با اشاره به مطالعات اجرایی شده در این زمینه، اظهار کرد: به منظور بررسی اثرات آب انار اقدام به مطالعات در این زمینه کردیم و به این منظور به مدت دو هفته برای افراد داوطلب مبتلا به فشار خون، مصرف آب انار تجویز شد.
عسگری با بیان اینکه این افراد به مدت دو هفته هر روز ۱۵۰ میلی لیتر آب انار مصرف کردند، افزود: در این مطالعه که به صورت کارآزمایی‌های بالینی همراه با گروه شاهد بوده است، این بیماران گروه مداخله درخوش‌است شد تا روزانه در حد فاصل نهار و شام آب انار مصرف کنند.

مجری طرح با اشاره به نتایج به دست آمده از این مطالعه خاطرنشان کرد: نتایج این مطالعه نشان داد که آب انار نه تنها موجب کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک شد بلکه بسیاری از ریز فاکتورها چون بیماری‌های التهابی قلبی و عروقی را نیز کاهش داد. وی علت این امر را وجود ترکیبات مفیدی چون آنتی اکسیدان در آب انار ذکر کرد و یادآور شد: نتایج این تحقیقات نشان داد که مصرف کوتاه مدت آب انار اثرات ضد التهابی و کاهش فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا است.

به گفته این محقق مصرف آب انار می‌تواند در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی–عروقی و بهبود عملکرد آنزولیتوم موثر باشد.

این مطالعه با عنوان “بررسی کارآزمایی بالینی تأثیر مصرف آب انار بر فشار خون، عملکرد آنزولیتوم، لیپیدها و فاکتورهای التهابی در افراد مبتلا به فشار خون بالا” در قالب مقاله‌ای به‌یستمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی ارائه و به عنوان مقاله برتر معرفی شد.

مغز مجرمان خشن و روان پریش عبرت نمی‌گیرد

بر اساس تحقیقات انجام‌شده توسط دانشمندان دانشگاه اتاواي کانادا و «موسسه دانشگاهی بهداشت روان مونترال» به رهبری «شیلای هودگینز» و «بیکل بلکود»، جنایتکاران خشن و روان پریش دارای ناهنجاری‌هایی در بخش‌های مرتبط با عبرت‌گرفتن از تجربه مغز شان هستند.

از هر پنج مجرم خشن، یک نفر روان‌پریش است و این افراد به طور مکرر جنایت‌هایشان را تکرار می‌کنند و فعالیت‌های تابشیخ‌تری نیز در آنها اثری ندارد؛ با این حال تحقیقات جدید دلیل این امر را توضیح می‌دهد. مجرمان روان پریش از بسیاری جهات متفاوت از مجرمان معمولی هستند. زیرا مجرمان معمولی تا حد بالایی به خطر واکنش نشان می‌دهندو تنرم‌تر از خشن هستند، در حالی که روان پریش‌ها واکنش کندی به خطر دارند، خونسرند و خونسندان از پیش اندیشیده‌شده است. تحقیق جدید نشان می‌دهد مغزهای هر دوی این دو



اشخاص بسیاری با اختلالات خواب مواجه هستند اما فناوری به کمک آنها شناخته تا خواب کامل و راحتی را به آنها ببخشد.

اشتباهات رایج در سفره های ایرانی



یک پزشک و محقق طب اسلامی – ایرانی با اشاره به اشتباهات رایج در سفره‌های ایرانی، گفت: برخی از عادت‌های غذایی نادرست منجر به بیماری‌های قلبی و عروقی و گوارشی می‌شود.

مریم نواب‌زاده، در گفت‌وگویی گفت: عادت غذایی ایرانیان نیز همانند دیگر ابعاد زندگی آنها، ترکیبی از سنت و مدرنیسم است. این رفتار غذایی که نه از موهبت است و نه برخورد ارادت و نه از منافع غذایی مدرن – البته معایب و افتخای هر دو را هم دارد– باعث شده بیماری‌های قلبی و عروقی و گوارشی و بدن‌های چاقی ارمغان این وضعیت برای ایرانیان باشد.

رزشک پیلو با مرغ و باقلا پلو با ماهی

نواب‌زاده گفت: هر دوی این غذاها، بسیار سرد هستند و به مرور زمان در صورت مصرف زیاد، غلظت خون ایجاد کرده و مقدار زیادی اخلاط نالجا و مضر بلغم و سودا در بدن تولید می‌کنند. ماهی، مرغ، برنج، رزشک، باقلا، روغن نباتی همگی سرد و بلغم‌زا هستند. حال اگر همراه این غذاها، سالاد، ماست یا ترشیجات هم مصرف گردد، مشکل چند برابر خواهد شد. در صورت مصرف چنین غذاهایی، حتماً بایستی ادویه‌ها و مواد غذایی گرم مثل فلفل سیاه، زنجبیل، آویشن، سیاه دانه، عسل، کنجد و خرما مصرف کنید.

خوردن ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی

وی افزود: مصرف همزمان ماست و غذاهای گوشتی، یکی از ممنوعات طب سنتی به حساب می‌آید. طبق گفته حکما، مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی علاوه بر اینکه تولید بلغم می‌کند، موجب فساد گوشت در معده و در برخی موارد بروز لک و پیس می‌شود.

حذف سبزی از سفره و جایگزینی سالاد

نواب اامه داد: طبع اغلب سبزی‌ها گرم است و به هضم غذا بسیار کمک می‌کنند، سبزی‌ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین هستند، همچنین به علت دارا بودن فیبر، ملایع پیوست می‌شود، اما سالاد بر خلاف سبزی، طبع سردی دارد و هضم غذا را (بر خلاف تصور مردم) مختل می‌کند.

خوردن زیاد عدسی

این پزشک و محقق طب اسلامی – ایرانی با بیان اینکه عدس غذایی سوداراست و مصرف زیاد آن موجب بروز و افزایش غلظت خون می‌شود، اظهار کرد: متأسفانه امروزه شاهد آن هستیم که به علت تبلیغات زیاد در رابطه با خون‌ساز بودن عدس، مردم سایر حبوبات را کنار گذاشته و عدس از بسیار حبوبات مصرف می‌کنند.

مصرف پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه

نواب اامه داد: مصرف پنیر به تنهایی بسیار مضر بوده و بلغم‌زاست. خوردن پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه فرد را دچار رخوت، سستی و بی‌حالی و کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن می‌گردد.

وی گفت: غده پارائتروئید، وظیفه تنظیم کلسیم و فسفر بدن و جذب آن‌ها را به عهده دارد. این غده کلسیم و فسفر را با یکدیگر و در کنار هم می‌شناسد، بنابراین در زمانی که ماده غذایی حاوی کلسیم را مصرف می‌کنیم، باید همراه آن فسفر مصرف کنیم، در غیر این صورت، غده پارائتروئید، فسفر را از مغز برمی‌دارد که موجب کندی‌دهی می‌شود.

وی افزود: بهترین زمان مصرف پنیر، وعده شام و به همراه مصلحات آن(گردو، زیره، سیاه‌دانه و آویشن) بوده، زیرا بیشترین میزان ترشح توسط غده پارائتروئید در هنگام

شب صورت می‌گیرد.

حذف سرکه از غذا

این پزشک و محقق طب اسلامی – ایرانی گفت: حذف سرکه یکی از ظلم‌هایی است که توسط گروهی از پزشکان دامن‌زده شده است.

نواب‌زاده اظهار کرد: سرکه در طب سنتی به عنوان یک حمل‌کننده (Carrier) محسوب می‌شود. حمل‌کننده ماده‌ای است که داروها را جهت مصرف به اعضای مورد نیاز می‌رساند.

تنوع خوراری و مصرف اقلام متعدد در یک وعده غذایی

وی تصریح کرد: چنین شیوه غذا خوردن، موجب به هم خوردن تنظیم گوارش شده و بسیار مضر است. زمانی که چند ماده غذایی متنوع را در یک وعده میل می‌کنید، آنزیم‌های هاضمه دچار سردرگمی و اختلال شده و هضم غذا ناقص خواهد شد، زیرا مواد غذایی متفاوت، زمان هضم متفاوتی با یکدیگر دارند. در نتیجه از ترکیب این مواد، اخلاط فاسد در بدن تولید می‌شود.

وعده غذایی ظهر

وی گفت: از نظر طب سنتی وعده غذایی ظهر، مضر بوده و بلغم و سودا را در بدن زیاد می‌کند و سبب غلظت خون می‌شود.

نواب اامه افزود: ترک وعده نهار موجب تقویت ایمنی بدن، تناسب اندام، حفظ تعادل مزاج و رفع بیماری‌ها می‌شود.

وی یادآور شد: گرم‌ترین زمان در طول روز، ظهر است که بهترین کار در آن ساعات، سرد کردن بدن است، نه خوردن غذا. در طب سنتی توصیه شده که انرژی بدن در زمان ظهر از خواب قیلوله تأمین شود.

عدم مصرف صبحی اجیل

این پزشک و محقق طب اسلامی – ایرانی گفت: اجیل برای کاهش چربی، غلظت خون، سلامت قلب، سلامت کبد و افزایش کارکرد مغز بی‌نهایت مفید و لازم است. طبق تحقیقات مصرف روزانه یک مشت اجیل، بین ۱۵ تا ۵۵ سال به طول عمر انسان می‌افزاید. نواب‌زاده اظهار کرد: مصرف حداقل ۷ عدد بادام در روز(البته به شرطی که به صورت تازه از پوست در آید) در جهت پاکسازی کبد و تقویت استخوان‌ها، رشد قندی اطفال و افزایش ضرب قلب و محافظه توصیه شده است.

وی اامه داد: بهترین نوع اجیل، ۴ مغز گردو، بادام فندق و پسته است که ۴ برابر گوشت انرژی دارد و تمام ۲۰ نوع پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. توصیه می‌شود ۴ مغز را هفته‌ای یک بار درست کرده، به صورت پودر درآورده و در یک ظرف در بسته نگهداری نماید. ۴ مغز به عنوان یک غذای بسیار عالی برای کودکان در حال رشد است.

عدم مصرف صبحی ادویه‌جات

پزشک و محقق طب اسلامی – ایرانی با بیان اینکه باور غلط دیگر مضر بودن ادویه‌جات برای کبد است، گفت: تنها مورد احتیاط ادویه، افراد صفراوی است. نواب‌زاده افزود: مصرف ادویه با غذا موجب فقل شدن کبد و کارکرد منظم دستگاه گوارش خواهد شد.

وی اامه داد: مصرف مداوم و بلند مدت ادویه، بلغم و سودا تا بجای بدن را کاهش داده و در تخفیف و درمان بیماری‌های ناشی از بلغم و سودا بسیار موثر است. بیماری‌هایی مثل آرتروز، زنجار در مفاصل، نفخ معده، کاهش حافظه، صرع، شب‌ادراری، عفونت‌های زنانه، افسردگی و… می‌شود.

آشکار سازی ساختار بزرگترین مجموعه پروتئینی بدن با همکاری محقق ایرانی

پارکینسون مرتبط است.برای این که این زنجیره تنفسی عمل کند،باید به‌طور مستمر میزان کافی اکسیژن در تمامی سلول‌های بدن در دسترس باشند. انرژی اراننده در طول اکسیداسیون زیستی برای انتقال پروتون‌ها از یک سمت غشای میتوکندری داخلی به سمت دیگر مصرف می‌شود.نتیجه این امر،افات حرارت پروتئین‌هاست که در واقع به عنوان نوعی باتری برای تولید ATP یا همان جریان انرژی بدن عمل می‌کند.

آنچه «حمیدرضا نصیری» و همکارانش را شگفت‌زده کرد، این بود که بر اساس تحقیقات پیشین، واکنش‌های ردوکس (اکسایش-کاهش) و انتقال پروتئین در مجموعه I اکلاا چگانه‌از یکدیگر صورت می‌گیرند.
باین حال تیم علمی به‌رهبری تسکیرمان،پروفسور «هارالد شوالیه» و پروفسور «وولریش براندت» توانست‌اند با استفاده از یکدیگر تبدیل می‌شوند.

استفاده از نانوذرات فلزی برای رفع مشکل جوش‌های پوستی

فولیکول‌های مو ارائه شده‌است.
دست‌ه از هریس از مدیران شرکت سینبالز عنوان کرد: ما خوشحالیم که این پتنت توسط USPTO پذیرفته شد،ماست.
با این کار مالکیت فکری این روش برای ما حفظ می‌شود.
وی افزود:باید این پتنت می‌توانیم مالکیت روش درمان پلاسمونیک خود را حفظ کرده و تا حدود تحقیقات در این بخش، به دستاوردهای دیگری از این مجموعه برسیم.
بر اسا اعلام ستاد نانو، سینبالز یکی از شرکت‌های پیشرو در حوزه بیوفوتیک است که راهبردهای جدیدی برای درمان مشکلات پوستی دارد؛ تمام این روش‌ها براساس پدیده رزونانس پلاسمونیک است.چندین محقق و کارآفرین در این شرکت که به‌گرم هم‌آمده و فناوری درمان پلاسمونیک را رانع کردند. در این روش از نانوذرات فلزی و پدیده پلاسمونیک برای هدف‌گیری میکرو ساختارهای پوستی استفاده می‌شود.

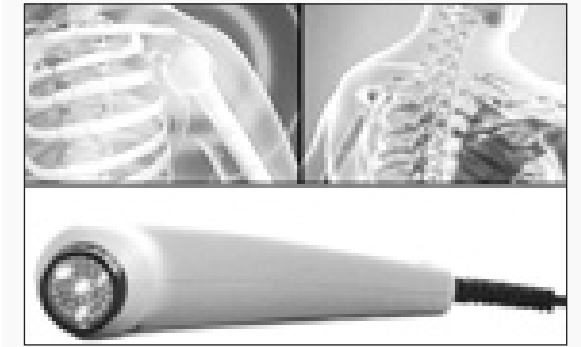
دست‌اورد محققان ایرانی در پزشکی؛

از بین بردن دردهای بعد از جراحی با لیزر

محققان در مرکز علوم و فنون لیزر توانستند دستگاهی برای از بین بردن انواع دردها از جمله دردهای بعد از هر نوع جراحی تولید کنند.

پژوهشگران در مرکز علوم و فنون لیزر ایران توانستند دستگاه لیزر ترایپ کم توان بسازند که لیزر کاین نوع دستگاه لیزرهای سرد بوده و قادر است تغییرات مثبتی در سطح سلولی بدن ایجاد کنند.

در این نوع لیزر، انرژی فوتون های تابید شده به بافت، به انرژی شیمیایی درون سلولی روزنانس پلاسمونیک است.چندین محقق و کارآفرین در این شرکت که به‌گرم هم‌آمده و فناوری تبدیل شده که برای تسریع معالجه طبیعی سلول ها و بافت های بدن، در طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها استفاده می‌شود.
لیزرترایپ کم توان بدون ایجاد حرارت قابل ملاحظه ای در سطح سلول منجر به تغییرات فیزیولوژیک در عملکرد آن می‌شود که به‌گرم هم‌آمده و فناوری شده توسط بافت زنده باعث قمال شدن واکنش های بیوشیمیایی درون سلولی شده و در نهایت به ساخت و ساز بیولوژیک سلول های بدن منجر می‌شود.
دستگاه لیزرترایپ کم توان، کاربردهای درمانی برای بیماری‌های مفاصل استخوان، بیماری‌های قلب و عروق، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های متابولیسمی مانند دیابت، افزایش چربی، چاقی و مواردی از این دست را دارد.
همچنین برای درمان بیماری‌های گوش حلق و بینی، زنان، بیماری‌های گوارش، پوستی، کلیوی، عصبی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.
از دستگاه لیزرترایپ کم توان می‌توان بعد از جراحی های، سوختگی، کلونید، درد بعد از جراحی، بازگشت سریع فعالیت ارگان ها بعد از جراحی، تسریع ترمیم زخم، کاهش التهاب و عفونت، افزایش عمر گرفت‌های پوستی استفاده شود.
استفاده از این دستگاه به دلیل اینکه کم توان است باید به مدت دوماه مداوم استفاده شود تا اثر درمانی خود را نشان دهد.



علمی و سلامت

هشدارها و توصیه‌ها

کشف پاشنه بلند پیوشید تا آرتروز بگیرد

درست است که کفش های پاشنه بلند شما را بلندقد، برانزده و خوش اندام تر نشان می‌دهند، اما بدانید و آگاه باشید که همین کفش های نازنین می‌توانند بالای جان تان شوند و به سلامتی تان آسیب بزنند.

احتمالا با خودتان می‌گویید تا بوده خانم‌ها از این کفش‌ها پوشیده‌اند و هیچ اتفاقی هم نیفتاده است! اما باید بدانید که اخیرا محققان دانشگاه استنفورد آمریکا با جدیت بیشتری روی تاثیر این کفش‌ها روی مفاصل مطالعه کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که کفش‌های پاشنه بلند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهند.
نتایج بررسی‌های جدید محققان دانشگاه استنفورد، دیالات متحده آمریکا که در مجله علمی Orthopaedic Research به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که پاشنه‌های بالای ۸ سانتی متر خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد. محققان برای رسیدن به این نتایج روی ۱۴ داوطلب بررسی‌هایی انجام دادند. در ابتدا از این داوطلب‌ها خواسته شد که با کفش‌هایی با پاشنه‌های ۴ سانتی متر راه بروند سپس کفش‌ها عوض شد و از داوطلب‌ها خواسته شد که با کفش‌هایی با پاشنه‌های ۹ سانتیمتر به مدت چند ساعت راه بروند.

فرسودگی مفاصل شوخی بردار نیست

بعد از انجام بررسی‌ها و اسکن و غیره محققان مشاهده کردند که غضروف مفاصل با پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند با سرعت بیشتری ساییده می‌شود.
حتما می‌دانید که از بین رفتن غضروف و ساییدگی مفاصل از عوامل اصلی ابتلا به آرتروز زودرس است.
حواست‌ان باشد استفاده مداوم از کفش‌های پاشنه بلند بخصوص توسط افرادی که اضافه وزن دارند، خطری جدی برای سلامت مفاصل است.
اگر نگاهی به اطرافتان بیندازید، خواهید دید که این روزها افرادی از نزدیکتان مانند مادر، خاله و حتی دختر خاله و غیره از آرتروز رنج می‌برند. بنابراین لزومی ندارد که برای چند سانتی متر بلندتر دیده‌شوند، خطر ابتلا به این مشکل را در سنین پایین‌تر به جان بخرید. بدون شک پوشیدن کفش‌های پاشنه دار در مراسم خاص و به مدت چند ساعت آن‌هم به شرطی که زیاد راه نروید، مشکلی به بار نمی‌آورد.
اما اگر عادت دارید با این کفش‌ها، ساعت‌ها در خیابان‌ها و مراکز خرید و غیره راه بروید، بهتر است نتایج این پژوهش همیشه در ذهن تان باشد.

عدم آگاهی موجب مصرف انواع و اقسام داروها شده است

در حال حاضر برای بیماری‌های مختلف اعم از عفونی و مزمن انواع و اقسام داروها مصرف می‌شود که این موضوع به طور عمده ناشی از عدم آگاهی مصرف‌کنندگان از اثرات و عوارض داروها است.

علیرضا توسلی استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بسیاری از افرادی که دارو مصرف می‌کنند به درستی نمی‌دانند که داروها مصرفی‌شان قرار است چه قیادیهایی برای بدن داشته باشد و از اثرات دارو هم بی‌اطلا هستند و ی افزود بر طبق خواص موجود ایران جزو ۲۰ کشور پر مصرف در زمینه دارو به ویزه آنتی‌بیوتیک‌ها است و در منطقه نیز اگر نگوییم اول لاقل دوم از نظر مصرف دارو هست.
توسلی با بیان اینکه بسیاری از موارد مصرف داروهای رویه و غیرمنطقی است، تاکید کرد:در حال حاضر برای بیماری‌های مختلف اعم از عفونی و مزمن انواع و اقسام داروها مصرف می‌شود که این موضوع به طور عمده ناشی از عدم آگاهی مصرف‌کنندگان از اثرات و عوارض داروها است. وی با اشاره به اینکه آنتی‌بیوتیک از جمله داروها پر مصرف هستند که در موارد قابل ملاحظه نیازی به مصرف آنها نیست، یادآور شد: هفکوم شدن میکروبا و ایجاد گونه‌های خطرناک از عواقب مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها است.
توسلی گفت: بروز بیماری‌های خطرناک به ویزه بروز آسیب‌ها و بیماری‌های کلیوی و اختلالات مغزی و عصبی نیز از عواقب بیش از اندازه مسکن‌ها و داروها ضد درد است.

ارتباط تب مالت با آسیبهای عصبی و مغزی

تب مالت به ویزه در شرایطی که به موقع جهت درمان آن اقدام نشود با بروز آسیبهای عصبی و مغزی در ارتباط بوده و می‌تواند به چشمه‌ایز آسیب برساند.
محمدمهدی رادفر متخصص بیماری‌های عفونی گفت: تب مالت یکی از مهمترین بیماری‌ها در کشورمان است که به دلیل مصرف مواد آلوده به انسان منتقل می‌شود. وی افزود: مالت در بین انسان و حیوان مشترک است و مریضان با راهی حیواناتی نظیر گاو، گوسفند و بز، با یک تماس با این حیوانات به انسان منتقل می‌شود. رادفر با بیان عوارض تب مالت در اغلب موارد مانند عوارض سایر بیماری‌های عفونی تب‌دار است، تاکید کرد: تب مالت به ویزه در شرایطی که به موقع جهت درمان آن اقدام نشود با بروز آسیبهای عصبی و مغزی در ارتباط بوده و می‌تواند به چشم نیز آسیب برساند.

وی یادآور شد: علاوه بر تب مالت اسهال نیز ممکن است با آسیبهای عصبی و مغزی در ارتباط بوده و چشمه‌ا را نیز درگیر کند. رادفر با اشاره به اینکه عوامل انگلی نقش عمده‌ای در بروز بیماری‌های عفونی دارند، خاطر نشان کرد: بسیاری از عوامل عفونی به ویزه عوامل انگلی را رعایت ساده‌ترین نکات بهداشتی و ایمنی قابل کنترل هستند که مهمترین آن رعایت بهداشت آب و غذا است.

این بیماری در بین دختران جوان بسیار شایع شده است

در حال حاضر شاهد این هستیم که موارد ابتلا به پوکی استخوان و بروز آسیبهای استخوانی ناشی از این بیماری در بین افراد کمتر از ۳۰ سال به ویزه در بین دختران جوان بسیار شایع شده‌است.

های عبادی جراح متخصص ارتوپدی گفت: متأسفانه مصرف محصولات لبنی در بین افراد جامعه بسیار کمتر از حد نیاز بدن است و بر طبق آمارهای موجود مردم ایران یک سوم میانگین جهانی شیر مصرف می‌کنند. وی با اشاره به اینکه پوکی استخوان یک بیماری بسیار مهم و شایع در افراد سالمندان است، تصریح کرد: پوکی استخوان معمولا در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود و زنان سه تا پنج برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند.
عبادی تاکید کرد: در حال حاضر شاهد این هستیم که موارد ابتلا به پوکی استخوان و بروز آسیبهای استخوانی ناشی از این بیماری در بین افراد کمتر از ۳۰ سال به ویزه در بین دختران جوان بسیار شایع شده‌است. وی یادآور شد: پوکی استخوان معمولا در سالمندان دیده می‌شود.
لیو وقتی در یک دختر جوان پوکی استخوان دیده می‌شود این موضوع نگران کننده خواهد بود. عبادی با بیان اینکه وقتی که استخوانی پوک باشد یا کوچک‌تر از حد می‌شکند، افزود: استخوان‌های بدن دست، ران، معج یا بازو و ستون مهره‌ها مهمترین استخوان‌هایی هستند که در نتیجه پوکی استخوان دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند.

فقر اقتصادی و غذایی اساس بروز بیماری‌ها در جهان است

فقر اقتصادی و غذایی اساس بسیاری از بیماری‌ها و نارسایی‌ها در جهان بوده و این موضوع مرگ و میر بالایی را به ویژه در کودکان موجب می‌شود.

منصور خالصی استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی در بسیاری از کشورها جهان بسیار بالا و قابل ملاحظه است و کودکان بیشتر در این مرگ و میرها می‌شوند. وی اظهار داشت: شاید بتوان به طور قاطع گفت که علت مهم بالا بودن موارد ابتلا و مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها در جهان به ویزه بیماری‌های عفونی و قابل واگیر، عدم آگاهی مردم و پایین بودن سطح بهداشتی است. خالصی با اشاره به نقش عوامل اقتصادی و غذایی در بروز بیماری‌ها، تاکید کرد: فقر اقتصادی و غذایی اساس بسیاری از بیماری‌ها و نارسایی‌ها در جهان بوده و این موضوع مرگ و میر بالایی را به ویژه در کودکان موجب می‌شود. وی تصریح کرد: به عنوان وضعیت نامناسب تغذیه هم در دوران بارداری و هم هنگامی که نوزاد متولد می‌شود، می‌تواند هزینه‌های جانی و مالی زیادی را برای افراد کودک به وجود آورد که در برخی از موارد این هزینه‌ها به‌احتی قابل جبران نیستند. خالصی افزود: وضعیت نامناسب اقتصادی هم موجب می‌شود که هم سطح بهداشتی پایین باشد و هم وضعیت درمانی چندان مطلوب نباشد و از طرفی دیگر نتوان برای پیشگیری و کنترل بیماری‌ها اقدام خاصی با توجه به منابع مالی موجود کرد.

خستگی مفرط در این سنین بیشتر است

سندرم خستگی مزمن در افراد پس از سنین جوانی و میانسالی به وجود می‌آید.

حسین قنبری متخصص غدد گفت: برای بی‌بردن به خستگی مفرط در افراد باید دلایل دیگر ایجاد این نوع خستگی در فرد را رد کرد که شایع‌ترین دلیل آن به کم خونی و کم کاری تیروئید باز می‌گردد. وی افزود: افرادی که خستگی مزمن مبتلا هستند، سطح فعالیت پایینی دارند، یک نوع دیگر این خستگی، خستگی روانی فرد است که در آن فرد از نظر روانی به این مسئله دچار می‌گردد. این متخصص غدد با اشاره به دیگر علائم شناخت خستگی مفرط اظهار داشت: فردی که از نظر جسمانی ضعیف محسوب نمی‌شود و در زندگی ماهیچه‌های نیز خستگی مفرط را تجربه می‌گردد با هم این احساس خستگی در وی به چشم می‌خورد به خستگی مفرط مبتلا است، هر چند دلایل دیگری چون مسمومیت فرد نیز باعث ایجاد این مسئله در وی خواهد شد.
قنبری اامه داد: کمک کاری یا پرکاری تیروئید نیز از دیگر دلایل ایجاد خستگی مفرط در افراد است، این بیماری در سنین جوانی و میانسالی در افراد وجود دارد، هر چند سندرم خستگی مزمن پس از این سنین در افراد به وجود می‌آید از افزایش سن فرد احتمال بروز خستگی مفرط که جنبه روانی دارد در افراد کمتر مشاهده می‌کند.

مکث

بیمه تضمینی برای فرزند شما

وقتی به نحوه رفتار پدر ومادرهای جوان امروزی با فرزندانشان نگاه می‌اندازیم متوجه بسیاری از اشتباهاتی می‌شویم که بر چگونگی وشکل گیری تربیت کودکان شان تأثیر بیسزایی می‌گذارد.

وقعا این موضوع جای سوال است که چرا وقتی فرزند از روی میل و کنجکاوئی تمایل دارد چیزی را کشف کند و خود به خود به چربی یک اتفاقی بی بردد،والدین مانع آن می شوند و از رخداد چنین امر مبارکی جلوگیری می‌کنند؟؟
کودک به محض اینکه دست به وسایله‌ای می‌زند در پی کشف ابعاد و جنس و رنگ و ماهیت آن بر می آید مادر سریع به سمت او می رود و آن وسیله را از دست او در می آورد که میباید آسینبی ببیند و یا وسیله خراب شود.
کودکان ما عملا با واژه آزمون و خطا غریبه هستند بچه خوب در نظر خیلی ازوالدین بچه‌ای است که ساکت گوشه‌ای بنشیند بدون آنکه جیغ و فریاد کند یاخواهد به جای جای خاله سرک بکشد.

چنین می شود که کودک ماوقتی بزگی تر می شود با مشکلی به نام عدم اعتماد به نفس روبرو است.اما ما به عنوان والدین چه مهارت هایی را می توانیم یاد بگیریم که به رشد اعتماد به نفس فرزندانمان کمک کند؟
در این جا به چند نکته در زمینه ارتقای این امر مهم اشاره می کنیم.

محدودیت های فرزندان تان را بپذیرید

یکی از نکات بسیار مهم در زمینه تقویت اعتماد به نفس فرزندان این است که وجود آن ها را با تمام آنچه که هستند بپذیریم. یعنی این موضوع را به عنوان والد قبول کنیم که فرزند من دارای این ویژگی رفتاری و تربیتی است. از لحاظ هوش یا توانایی فیزیکی محدودیت خاصی دارد.هر هگه والدین فرزندتان خود را با چشم واقع گرایانه نگاره کنند و در ادامه آن ها را به همان شکلی که هستند،بپذیرند،دیگر سعی در مقایسه با عذاب دادن خود و فرزندانتان بر نمی آید.

بیمه ای تان را مشروط به نمره و نظم نکنید

محبت و مهر والدین به فرزندان باید بدون هیچ گونه قید و شرطی باشد. این جمله متأسفانه در خانواده زیاد شنیده می شود که به فرزندان خود می گویند،اگر معدلت بالای نوزده شود من تو را دوست دارم یاوقتی بچه خوبی برای ما هستی ،که اناقت را مرتب شده ببینم یا هر وقت نمرات خوبی در درس ریاضی گرفتی حق داری من را در هم پدرش از دیدن آن تمام این محاملت گذشتن شرط هایی است که بدون آن ها والدین محبت خالصانه را از فرزند دریغ می دارند.فرزند با شنیدن این محلات این طور تصور می کند:من زمانی بچه دوست داشتمی هستم که به ایده آل های والدینم برسم،در غیر این صورت هیچ چیزنیستم.

از کودک وسیله تفاخر نسازید

برخی والدین عاشق این هستند که فرزند خود را در پیش دیگران یک قهرمان جلوه دهند.مثلا والدینی در حضور کودک خود به افراد دیگر می گویند،فرزند من از لحاظ هوشی یک نایف است،تمام نمرات او بیست است و یا فرزند من یک پیکاسوی دوم است. نقاشی هایی که می کشد فوق العاده است،که طوری که هم من و هم پدرش از دیدن آن همه هنر تعجب می کنیم.یادمان باشد حتی اگر بچه ما یک نابغه است،ما حق نداریم او را از بچه‌گی کردن وساده زستن محروم کنیم.کودکان باید بتوانند طعم شیرین کودکی را با لذت و چاشمان احساس کنند.محروم کردن آن هااز بسیاری بازی های کودکانه و زیبا فقط به خاطر اینکه بچه ما یک استثنای است و باید در کلاس های مختلف حضور یابد،ضربه سنگینی بر روح و روان کودک می زند.

اجازه بدهیددکمه ها را بخودش ببندد حتی در مهمانی

والدین همیشه حامیان اصلی فرزندان خود هستندو این حق طبیعی فرزنداست که در مشکلات و گرفتاری ها به دلیل کمبود این تجربه نیاز به کمک والدین داشته باشد.اما یادمان باشد برای همین حمایت کردن نیز باید حد و حدودی را رعایت کنیم.حمایت و کمک بیش از اندازه به فرزندان را های شکل گیری خلاقیت و شکوفایی استعدادهای نهایی کودک را می بندد. به طور مثال قرار است شما همراه فرزندان به یک مهمانی بروید،فرزندتان شروع می کند به پوشیدن لباس،اما دکمه های لباس را به کندی یا جلبجا می‌بندند.

برخی والدین در این شرایط اجازه بستن دکمه را به فرزند نمی دهند و سریع خودشان وارد عمل می شوند و شروع به بستن دکمه ها می کنند.اجازه دهیم فرزندان مان خودشان یک سر سری مسائل را تجربه کنند.حمایت بیش از حد شما این پیام را به فرزند منتقل می کند که تو عرضه انجام دادن هیچ کاری را در تنهایی نداری و همیشه یک نفر باید حامی توباشد.گاهی لازم است حتی کودککتمان را به خاطر اشتباه کردن های کوچک که نتوانسته انجام می دهند،تحسین کنیم و بگوییم از این که سعی می کنی خودت کارهایت راانجام دهی،خوشحالم.

یادبدهیدشکست سر شکستگی نیست

هزارگلهای بازی در خانه ترتیب دهید و خود را بازنده آن نشان دهید و از این که شکست خورد،دید احساس سرشکستگی نکنید.بدین شکل به فرزندان یاد می دهید که شکست راهی است برای رسیدن به موفقیت و خلاقیت،به او عملا آموزش می دهید اگر بر برابر برای همین شکست خوردن نیز باید حد و حدودی را رعایت کنید.حمایت و کمک به نفس خود را به راحتی از دست ندهد،چرا که مفهوم شکست را در نظر او تغییر می دهد،و آن را بر فرضی برای کسب تجربه به او آوری.

بازی ها و نقش ها را اعتمادا به نفس کودک را بالا می برند

ایجاد یک محیط شاد در خانه حتما نیازمند صرف هزینه خاصی نیست. گاهی با ایجاد یک جو پر از هیجان و پر نشاط در خانه و انجام کارهای خنده دار می توانید به افزایش حس اعتماد به نفس فرزندان کمک کنید.بناکردن پلری که روسری سرش می کند ونقش مادر خانه را برای می کند یا بچه‌ای که سیبل می گذارد ونقش پدر خانه را بازی می کند. سعی کنید هر امه حداقل یک بازی نمایشی در قالب نقش حیوانات را به بیندازید.در این بازی هر یک از حیوانات صحنای خاص خود را در نمایش شروع به آواز خواندن می کنند. این شیوه از بازی به کودک یاد می دهد در حضور دیگران به راحتی صحبت نماید و از آنچه که هست خجالت رده نشود.

روز نه گفتن، جشن استقلال کودک

نه گفتن یکی از مهارت هایی است که متأسفانه اگر کسی آن را از کودکی یاد نگیرد، کسب آن در بزرگسالی دشوار می شود.بنابراین اولین روزی را که کودک شما در برابر نظری ناراست من می گوید جشن بزرگ کنید.بگیرید و به عنوان روز استقلال او،آن روز را ارج بنهید. بدین شکل به او اعلام می کنید که نظرات او برایتان قابل احترام است و تازمانی که مغایر با اخلاق و مقررات نباشد،فراصل اجرا است.برخی والدین در برابر هر نه فرزند جبهه گیری می کنند و معتقدند آنچه که خود می دانند مهمان بهترین نظر است و به نظر فرزند نباید توجهی نشان داد.

نقص عضو حتی کوچک را جدی بگیرید

و در آخر اگر فرزندان دچار نقص عضوی – هرچند به نظران نارمی – است حتما در جهت اصلاح آن برابید. عدم توجه به نقص فیزیکی و جسمی فرزند باعث بروز ناراحتی‌های روحی و روانی برای او می شود.چرا که تمام خود را با دیگران مقایسه کرده و وقتی محدودیت جسمی خود را مشاهده می کند، از نظر روحی خموده و افسرده می گردد و در نهایت به کاهش اعتماد به نفس او منجر می شود.

گزارش/حسین طالب علی

شهر مقدس قم را می‌توان به عنوان مرکز و خاستگاه نمایش‌های مذهبی و آیینی معرفی کرد. در طول سالیان گذشته نمایش‌هایی فاخر توسط هنرمندان توانمند این استان با موضوعات دینی و آیینی تولید شده که غالب این آثار در شهرهای مختلف کشور و حتی در برخی از کشورهای دیگر به روی صحنه رفته‌است.

در سال‌های اخیر نیز طیف هنرمندان جوان استان از این موضوع متعالی غافل نشدند ونمایش‌هایی به روز و باتکنیک‌های منحصربه‌فرد در موضوعات دینی و مذهبی را بر روی صحنه بردند تا همچنان بتوانند جایگاه ویژه شهر قم در حوزه تئاتر آیینی را حفظ کنند.

موسسه تئاتر طراوت از جمله گروه‌های تئاتر استان قم است که سابقه بسیار خوبی در تولید آثار آیینی و مذهبی داشته و نمایش‌های تولید شده توسط آن همواره با استقبال بسیار خوب مخاطبان و جشنوارهای سراسری مواجه بوده‌است.

نمایش‌هایی نظیر «یک شب گمشده»، «ه‌نام حسین»، «ه‌م‌رم»، «لا» و… از جمله آثار ای است که توسط هنرمندان معتمد جوان قم بر روی صحنه رفته و موفقیت‌های ارزنده‌ای را کسب کرده‌ است.

محمدرضا شاهرودی نویسنده و کارگردان جوانی است که مسئولیت این گروه را بر عهده دارد. وی با اشاره به اینکه نمایش «امیر کبیر» که از تولیدات موسسه تئاتر طراوت است توانسته‌امسال به عنوان تنها نماینده قم در سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر حضور یابد، به تشریح روند تولید و اجرای این نمایش پرداخت و اظهار کرد: موسسه تئاتر طراوت از ۹۲ را با بررسی و تبیین شخصیت‌های ملی که تا مسک به فرهنگ عاشورا،ایرانی ابداتر و ازادتر را ساخته‌اند، به تولید نمایش «امیر کبیر» اختصاص داد.

وی ادامه داد: امیر کبیر نمایشی است که با رویکردی متفاوت فضا و اتمسفری خاص و قصای جذاب به استقبال مخاطبان رفت.

«امیر کبیر، اثری برای انتقال شور و شعور حسینی به جامعه
نویسنده و کارگردان نمایش امیر کبیر بابیان اینکه به اعتقاد هنرمندان تولید کننده این اثر، عاشورا و فرهنگ این شهپاری عزاداری و ماتم زدگی شیعه تنها این اثر کرد این حادثه خوین را مملو از آموزه‌های استثنایی دینی است که با خون اباعبدالله برای همیشه تاریخ مدگار شده است و در این راستا نمایش امیر کبیر به بررسی ابعاد پنهان و بعضا سیاسی واقعه عاشورا می‌پردازد، رویایی که نویسنده تلاش کرده با بهره‌گیری از منابع عظیمی در راه انعکاس آن گام بر دارد و بدین‌ی است اجرای آثار نمایشی از این دست می‌تواند شور حسینی را به شعور و معرفی می‌ثاں در آمیزد تا بازتاب آموزه‌های دینی و علی‌الخصوص واقعه کربلا بیش از پیش به رفتارهای سیاسی،اعتقادی، اجتماعی و معیشتی مردم منتقل شود.

شاهرودی با اشاره به اینکه نمایش امیر کبیر قصد انتقال جسد جناب امیر از کاشان به کربلا را روایت می‌کند بیان کرد این اثر با چرخش ر زندگی‌سیاسی و اعتقادی،صداظرطریق شهید ایران قصد دارد تا تفاوت‌های اساسی ناصرالدین شاه و امیر کبیر در مسائل مهم سیاسی و اعتقادی را به رخ کشیده و اثبات کند که امام حسین(ع) واقعی ودلی در رفتارهای

۶ دستور العمل برای شکوفایی شخصیتی خردسالان

برخوردار است این است که کودک بتواند خودش باشد و بتواند با شیوه خودش دوست پیدا کند و به دلبستگی ارتباط برقرار کند.

راه‌های بیشتری برای کمک به رشد شخصیتی کودک وجود دارد. به طور مثال، خواندن کتاب برای کودک و محدود کردن زمان تماشای تلویزیون از شیوه‌های بسیار مهم و کلیدی هستند.

متخصصین دیگری توصیه می‌کنند از علایق کودک حمایت کنید و تجربیات او را گسترش دهید. شیوه‌ای که برای کمک به رشد شخصیتی کودک از آن استفاده می‌کنند، می‌تواند درست مانند شخصیت کودک منحصربه‌فرد باشد.

آیا باید برای ایجاد تغییر در کودک خردسال تلاش کنید؟

باید به کودکان خردسال اجازه بدهید خودشان باشند و در عین حال کودک را برای تجربه چیزهایی که شخصیت در حال ظهورش را گسترش می‌دهد، تشویق کنید.

در سالیهای خردسالی، بخش اعظمی از شخصیت به ثبات رسیده است، اما هنوز غیرقابل تغییر نشده‌است.انسان‌ها تغییرمی یابند، به‌خشی‌هایی که ما که شخصیت ما را می‌سازند،بند انداز.کافی قابلیت انعطاف دارند.

متخصصین توصیه می‌کنند که به جای سعی برای تغییر شخصیت کودک، که بر روی این امر فرصت‌های تجربی برای کودک کم می‌کند، تا از رشد و تکامل او در مسیرهای تازه حمایت کنید.

در حالی که سعی می‌کنید رفتارهای چالش‌برانگیز کودک و چگونگی پاسخ دادن به آنها را شناسایی کنید، از قابلیت‌ها و نقاط قوت کودک لذت ببرید و آنها را دوست داشته باشید و در جای تالش این‌ها شکل‌دهند.
دانش‌های کودک مطابق با الگویی خاص سعی کنید یک محیط حمایتگر و پر عشق برای کودک فراهم کنید.

نقش طبیعت تربیت و ارتباط با انسان‌سید ویزگی‌های شخصیتی کودک را فقط با تکیه بر طبیعت او یا نوع تربیت خودتان توجیه نکنید.تربیت و طبیعت، دو فاکتور مهم برای اهمیت بالایی برخوردار هستند و باهم برای خلق تفاوت‌های فردی کودکان و شخصیت بزرگسالان کار می‌کنند.

نه تصویرای از شما
شاید ما از نظر شخصیتی بسیار اجتماعی با دقت، آرام یا خجالتی هستیم و دوست داشته باشیم که کودک هم مانند شما باشد اما مسئله‌ای که از اهمیت بالایی

گفتند: «هر پروردگار موسی و هارون ایمان آوردیم، افرعون آ گفت: «یا پیش از آنکه به شما اجازه دهم، به او ایمان آوردید؟ قطعاً بزرگ شمامست که به شما سحر آموخته‌است، پس بی‌شک دست‌های شما و پاهایتان را از راست و یکی از چپ قطع می‌کنم و شما را بر تنه‌های درخت خرما به دار می‌آورم، تا خوب بدانید عذاب کدام یک از من سخت‌تر و پایدار تر است. گفتند: «ها هرگز تو را بر معجزاتی که به سوسی ما آمده و ابراً آن کس که ما را پدید آورده است، ترجیح ندهیم.داد پس هر حکمی می‌خواهی یکن که تنها در این زندگی دنیاست که ائوا احکم می‌رلی.»۲ گروهی سعی می‌پوشانند و با معاظله زندگی می‌کنند. این گروه همه چیز،چه قانع نمی‌شوند.این گروه ستم پیشه‌در نتیجه اعمال شوم و اجاجتهای مستمّرشان، توان درک دلائل عقلی و حتی پیامبران (علیهم‌السلام) را نداشته و پوشیده شده به دو حیلند (۸)حجلی که آنان بر اثر چشم پوشی از حق بسر اثر هوی و هوس و گناه، بر چهره خویش افکندند.»کلاًبلّ علی غلّ قلوبهم ما کفوا لیکسبون(۹) چنین نیست اکه می‌پندارند،آ بلکه اعمالشان زنگاری بر دل هاشان گزیده‌است.»حجلی که خدای سبحان به کبیر چشم‌پوشی از حقایق، بر آنان افکند: «ثمّ لَصْرَفُوا صُفْرَ اللّهِ فَلَوْنُهُم بِالْهَوَى فَمَنْ لَا يَقْنَعُونَ(۱۰) سپس آنخفیه‌اند حضور پیامبر ا باز می‌گردند، خدا دل‌هایشان را از حق آ برگرداند، زیرا آنان گروهی هستند که نمی‌فهمند.»و آن مهر زن بر دل‌ها و گوش‌های آنان است. «و قالوا لولونّا فی آکثه مَمّا تَدْعُونَا اِلَیْهِ وَ فی آثَانَا وَ قَرّ مِنْ تَبِینَا وَ تَبِینَتْ حُجُبَاتُ فَافْتَلَرْنَا اِنّنا عَمِلُون(۱۱) گفتند:دل‌های ما از آنچه ما برآبان دعوت می‌کنی در پرده است و گوش‌ها مان سنگین است و میل ما تو حوالی است.

تو به کار خود پرداز و ما نیز به کار خود می‌پردازیم.»بدین ترتیب اگر انسان پس از روشن شدن حق، به جای خدا محوری، هوی محور و هوس مدار باشد، خداوند سماع و قلب او را مهر می‌کند و بر چشم او، پرده‌ای ستر می‌افکند که پس از آن حق را نمی‌شود و نمی‌بیند. نمی‌فهمد: زیرا او، عالم‌ه، هوی پرست شده‌است: «فَرَأَیْتُمْ مَنِ اتَّخَذَ اِلَهِهُ هَوَاً وَ اَصْنَعَهُ اللّهُ عَلَیْهِ وَ خَرَّمَ عَلَیْهِ سَمْعَهُ وَ قَلْبَهُ وَ جَعَلَ عَلَیْهِ صُفْرَةً عَظُوفًا فَفَمَنْ یُعْذِلُهُ مِنْ بَعْدِ اللّهِ (۱۲)». آیا آن کس که گوش‌ها را خدای خود خدای گرفت و خدا را روی علم گمراهش کرد و بر هوش و دلش مهر نهاد، بر دیدگانش پرده افکند، دیده‌ای؟ اگر خدا هدایت نکند،چه کسی او را هدایت خواهد کرد؟ چرا پدر نمی‌گیرد؟»

منابع در دفتر روزنامه موجود است



کدام یک حلول کرده است.

وی ادامه داد: کسی که داعیه دین دارد و سنگ حسین(ع) را به سینه می‌زند،اما در رفتار تیشه به ریشه فرهنگ عاشورا می‌زند و کسی که قلب و روحش را با حسین بن علی (ع) عجین کرده و با هر افراط و تفریطی در دین و زندگی می‌جنگد و به دنبال آزادگی انسان است.

«بهره‌گیری از رویای آیت الله اراکی(ره) در نگارش نمایشنامه‌امیرکبیر

مدیر موسسه تئاتر طراوت با تأکید بر اینکه در بررسی این نمایش رویای مرحوم آیت الله اراکی (ره) موثر بوده است، گفت: ایشان جایگاه رفیعی از امیر در بهشت را می‌بیند و وقتی می‌پرسد که علت این جایگاه زیبا و رفیع چیست، پاسخ می‌شود که وقتی تیغ آن ملعون رگهای دست جناب امیر را برید ایشان به شدت تشنه شدند، اما به یاد اب تشنگی سالار شهیدان لب به آب نرزد و تشنه جان به جان آفرین تسلیم کردند.

شاهرودی در ادامه به روند شکل گیری این تئاتر اشاره کرد و گفت: نمایش امیر کبیر نوشته و کارآینجانب است که از ابتدای مهر ماه ۱۳۹۲ وارد مراحل جدی تمرینات خود شد و در نیمه دی ماه همان سال نماینده این موسسه به شانزدهمین جشنواره استانی تئاتر قم معرفی شد. وی ادامه داد: این جشنواره که از ۱۷ لغایت ۲۰ شهریور در قم برگزار می‌شد با حضور پنج اثر در بخش مسابقه پیگیری شد و نمایش امیر کبیر که نخستین اجرای جشنواره بود در پایان و در مراسم اختتامیه توانست جوایز متعددی از جمله مقام دوم طراحی صحنه، مقام سوم بازیگری مرد، مقام دوم بازیگری مرد و بازیگری اول زن، مقام سوم

یکشنبه- دوازدهم بهمن‌ماه۱۳۹۳ – سال هفدهم – شماره ۳۶۴۶

امیر کبیر؛ نمایشی بادرونمایه ابعاد پنهان واقعه عاشورا

نمایشنامه‌نویسی و مقام‌نخست کارگردانی را از آن خود کند. همچنین هیئت‌داران نمایش امیر کبیر را به عنوان نمایش برگزیده شانزدهمین جشنواره استانی تئاتر قم معرفی و آن را به عنوان نماینده قم به جشنواره تئاتر منطقه‌ای معرفی کردند.

«دفاع از جایگاه ممتاز تئاتر قم در بیست وششمین جشنواره تئاتر منطقه یک کشور
مدیر موسسه تئاتر طراوت از تکرار موفقیت‌های قبل این نمایش در بیست وششمین جشنواره تئاتر منطقه یک کشور خبر داد و ابراز کرد: امیر کبیر در این جشنواره مدافع هنر و فرهنگ و تئاتر شهری بود که سال‌ها افتخار را بر تارک خود حک کرده دارد، رسالت ویژه بجهای نمایش امیر کبیر دفاع از هنر و تئاتر این شهر بود.

شاهرودی ادامه داد: نمایش امیر کبیر ظهر ۱۹ مهر ماه در قالب این جشنواره در شهرستان گچساران به روی صحنه رفت تا با ۱۲ نمایش از شش استان رقابت کند که خوشبختانه با کسب جوایز متعدد به عنوان نمایش برگزیده این جشنواره راهی سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر شد.

«امیر کبیر، تنها نماینده استان قم در سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر

وی با اشاره به اینکه این اثر به عنوان تنها نماینده استان مقدس قم راهی سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر شد، ابراز کرد: در حاشیه مراسم اختتامیه نخستین جشنواره استانی تئاتر کریمه اهل بیت(اس) از پوستر جدید نمایش امیر کبیر اثر فاخر استاد هادی معزی رونمایی شد. نویسنده و کارگردان نمایش امیر کبیر افزود: تمرینات این نمایش برای حضور در سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر با تغییر یک‌بار یک‌ر و یک‌بار دیگر جایگزین شدن محمدصادق مقدسیان به جای عباس نصرتی‌نیا در نقش آقاخان نوری اوایل دی ماه آغاز و تا ۶ تا بهمن ۱۳۹۲ ادامه پیدا کرد. شاهرودی گفت: بنابر تصمیم دبیرخانه این جشنواره مهم جهایی مقرر شد نمایش امیر کبیر در قالب بخش مسابقه مرور تئاتر ایران در سی وسومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر روز هفتم بهمن در دو سالن ۱۶ و ۱۸ و در تماشاخته مهر حوزه هنری تهران به روی صحنه برود و با بیست و شش نمایش دیگر به رقابت بپردازد.

وی با تأکید بر اینکه بخش مرور جشنواره تئاتر فجر از مهم‌ترین روایزهای تئاتر، رقابتی این جشنواره است بیان کرد: گروه اجرایی پس از روزها تلاش و پیگیری و تمرین خستگی ناپذیر حالا باید در گروه بهترین رویداد تئاتری کشور حاضر شود. پس از حضور در تهران، گروه اجرایی مشغول ساخت دکور شده و هر دو اجرای خود را به‌طور هم‌ن بهمین راس ساعت اجرا کردند که در میان تماشاچیان این اثر شخصیت‌های برجسته‌ای نظیر استاد حسین پارسایی مدیر کل سابق هنرهای نمایشی کشور نیز دیده می‌شد.

مدیر موسسه تئاتر طراوت در پایان ضمن تقدیر از حمایت‌های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، انجمن هنرهای نمایشی استان قم، حامیان این اثر در اجرای عمومی بودند، از استقبال بسیار خوب مخاطبان از این اثر یاد کرد و گفت: این اثر بنا بر تصمیم شورای تولید موسسه تئاتر طراوت به عنوان نماینده این موسسه به شانزدهمین جشنواره استانی تئاتر قم معرفی شد. وی ادامه داد: این جشنواره که از ۱۷ لغایت ۲۰ شهریور در قم برگزار می‌شد با حضور پنج اثر در بخش مسابقه پیگیری شد و نمایش امیر کبیر که نخستین اجرای جشنواره بود در پایان و در مراسم اختتامیه توانست جوایز متعددی از جمله مقام دوم طراحی صحنه، مقام سوم بازیگری مرد، مقام دوم بازیگری مرد و بازیگری اول زن، مقام سوم

دربارهٔ

نمره صرفه‌جویی ما چند است ؟

حدود پنج‌سال قبل همه کارخان را «اصلاح‌الگوی مصرف» بود،میزگردهای تلویزیونی، برنامه‌های کارشناسی را دوبی، گزارش‌های مفصل در روزنامه‌ها و ... اما به نظر می‌رسد این همه محبت‌های کارشناسی نتوانست الگوی مصرف جامعه ایرانی را اصلاح کند.

در تعریف اقتصاد، به پولی که برای به دست آوردن کالا، خدمات و مواد خوراکی صرف می‌شود «مصرف» می‌گویند و اگر دقیق‌تر بخواهیم بگوییم مصرف به دو گروه خوراکی‌ها و غیر خوراکی‌ها تقسیم می‌شود. خوراکی‌ها شامل آشامیدنی‌ها، نان، برنج، گوشت، لبنیات، روغن، میوه، خشک‌پز و ... و غیر خوراکی‌ها شامل پوشاک، مسکن، اثاثیه منزل، بهداشت و درمان، حمل و نقل، تفریحات، خدمات فرهنگی و ... است.

«ضرورت صرفه‌جویی و اصلاح‌الگوی مصرف
همه ما می‌دانیم کشورمان در مصاحه خشک و نیمه‌خشک قرار دارد و منابع آبی نقش حیاتی را برای ما بازی می‌کند و البته استان‌هایی مثل قم که در مناطق بیابانی و نیمه‌بیابانی واقع شده از نظر بحران کمبود آب در کشور جایگاه ویژه خود را دارند. خشکسالی‌های متوالی چندین سال اخیر و هنر رفتن منابع ملی از سویی و سوزی دیگر افزایش جمعیت کشور سبب از بین رفتن تعادل بین عرضه و تقاضا شده‌است. برای حل این عدم توازن رعایت صرفه‌جویی و اصلاح الگوی مصرف با نگاه به آینده راهکاری ضروری و حیاتی بوده که در شهر ما با توجه به نوع اقلیم و کمبود منابع آب ضرورت آن دو چندان است.

الد محمدییم توکلی‌بینا مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب قم با اشاره به تأکید مقام معظم‌عربی بر افزایش متوالی جمعیت و کاهش مصرف الگوی مصرف می‌گوید: حرکت در این مسیر می‌تواند ما را در مقابل چالش‌های اقتصادی احتمالی مقاوم کند. به گفته وی، با توجه به هزینه‌های بالای تأمین و انتقال آب در استان ما بر حرکت در مسیر اصلاح الگوی مصرف آب می‌توانیم هم در مباحث مالی و هم در کالای استراتژیک آب صرفه‌جویی کنیم که این کار می‌تواند استحکام اقتصادی کشور را افزایش دهد. دین اسلام تأکید فراوانی بر صرفه‌جویی دارد و آن را از عوامل اعتدال فردی واجتماعی می‌داند که راهکاری برای جلوگیری از مصرف‌گرایی جامعه و پدیده‌های آن است. آیات و روایات بسیاری در نکوهش اسراف وجود دارد. امام صادق (ع) می‌فرمایند «کسی که ابی را از نه‌ری برای خوردن بردارد و بعد از نوشیدن زبانی آن را بیرون بریزد اسراف کرده‌است».

امام علی (ع) نیز می‌فرمایند: «کسی که به زیاده‌روی افتخار کند با تنگدستی خوار و زبون می‌شود».

با وجود تأکیدات دین اسلام انتظار می‌رود در شهر قم به عنوان شهری مذهبی صرفه‌جویی و دوری از اسراف نهاده‌ای شده باشد اما متأسفانه باید بدین‌رفت شهر ما این حیث‌نرم‌قابل قبولی نمی‌گردد.

تحول در کشور با اصلاح الگوی مصرف

برنامه‌ریزی در اصلاح الگوی مصرف صرف تحول در بخش‌های اقتصادی، کشاورزی، صنعت و ... خواهد شد. با توجه به مبلغ تاجیز بهای آب اصلاح قوانین مربوط به آن می‌تواند نگرش مردم را نسبت به آن تغییر دهد و به آب به عنوان یک کالای مهم توجه‌شود.

هر شهروند برای رفع نیاز خود در شرب، بهداشت و فضای سبز با توجه به شرایط محیط زندگی به میزانی از آب نیاز دارد که به آن الگوی مصرف می‌گویند.

بر اساس اعلام بانک جهانی، الگوی مصرف آب آشامیدنی برای هر نفر یک متر مکعب و برای بهداشت ۱۰۰ متر مکعب است.هر نفر ایرانی روزی ۲۵۰ لیتر آب مصرف می‌کند که دو برابر کل مصرف جهانی است.

راه‌هایی برای صرفه‌جویی

دین، صحنه سست‌نشوی پیامدرو یا خودروی شخصی با شیلنگ آب، چکه کردن شیر آب، باز ماندن شیر آب حین مسواک زنن یا وضو گرفتن ... بدون توجه به بحران کمبود آب برای ما عادی شده است. در هر دقیقه دوش گرفتن ۲۰۰ تا ۴۰ لیتر آب مصرف می‌شود که کاهش زمان آن یکی از راه‌های صرفه‌جویی است. دو دقیقه مسواک زنن با شیر آب باز یعنی هدر دادن ۱۱ لیتر آب. برپا بستن شیر آب و استفاده از یک لیوان بعدی بعدی ندادن ۱۱ لیتر آب. کاهش حجم سیفون یا فلش تانک توالت با قرار دادن یک اجر یا بطری، تمیز کردن پیامدرو، راه‌پله و حیاط با جارو به جای استفاده از آب با فشار زیاد، جلوگیری از چکه کردن شیر و لوله‌های آب در عوض کردن یک واشر و تمام این کارهای ساده که همه ما آن را بلد هستیم با صرف مقدار کمی زمان انجام خواهد شد و از هنر رفت حجم بسیاری آب جلوگیری خواهد کرد.

می‌تواند راه‌های تلویزیونی، برنامه‌های کارشناسی را دوبی، گزارش‌های مفصل در روزنامه‌ها و ... تا زمانی که رنگ و بوی اجرایی و عملی به خود نگذرد نتیجه‌ای نخواهد داشت و به قول شاعر «به عمل کار براید به سخن دانی نیست».



