

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۹۰۸٬۰۰۰
یک گرم طلا۱۸	۱٬۱۳۳٬۰۰۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۱۱٬۹۰۰٬۰۰۰
سکه امامی	۱۱٬۱۰۰٬۰۰۰
نیم‌سکه	۵٬۵۹۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۹۰۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۸۲۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۳۶٬۸۰۰٬۰۰۰
دنا با موتور EF۷	۴۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۳۰٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELX	۳۹٬۷۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۵٬۳۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۸٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا LX	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۳۰٬۱۰۰٬۰۰۰
سمند EF۷	۲۹٬۹۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۶٬۱۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
زوتی Z ۳۰۰	۵۲٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار EX۱۵۱	۱۸٬۴۲۰٬۰۰۰
سایپا ۱۱۱۱	۲۰٬۶۰۰٬۰۰۰
سایپا SE ۱۳۲	۲۰٬۲۰۰٬۰۰۰
سایپا SE ۱۴۱	۱۸٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا ۱۳۱	۲۰٬۱۰۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۴۰٬۵۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰دنده‌ای	۴۶٬۰۰۰٬۰۰۰
تیگو X۳۳	۶۲٬۰۰۰٬۰۰۰

مکث	
وام ۵۰ میلیونی کالا هم آمد!	
	
نه به آن زمانی که بانک‌ها حاضر به پرداخت وام‌های خرد نیستند و نه به آن که یکباره نسبت به تسهیلات را تا شش برابر مصوبه هیئت پول و اعتبار افزایش می دهند که در نمونه‌ای باز اکنون وام هشت میلیونی کالا تا ۵۰ میلیون تومان هم قابلیت ارائه دارد!	
به گزارش ایسنا، وام کالا از آن دسته وام های خردی است که جایگاه ویژه‌ای در بین بانک‌ها نداشته و چندان برای آنها به صرفه نیست. از سویی دیگر متقاضیان هم حتی اگر مال به دریافت آن باشند شرایطی که از سوی شبکه بانکی برایشان تعیین شده، بیشتر موجب بی میلی آنها برای دریافت این تسهیلات می شود. این در حالی است که سال‌ها تسهیلات کالا در حد چهار میلیون تومان بود و بانک‌ها برای اعطای آن شرایط سختی تعریف می کردند؛ وجود یک تا دو ضامن، وثیقه، سوده‌های بالای ۲۷ تا ۲۸ درصدی و سپرده گری.	
سرانجام در دی‌بهمن‌ماه ۱۳۹۴ و با مصوبه شورای پول و اعتبار سقف این تسهیلات تا هشت میلیون تومان افزایش یافت که در مدت گذشته فرایند پرداخت وام کالا بر اساس مصوبه پیش نرفت و به روال برخی وام های مصوب، بانک‌ها طبق آنچه خود تشخیص دادند، عمل کردند. به طوری که مراجعات اخیر به شعب نشان داد که ضوابط مشخصی برای پرداخت وام کالا به متقاضیان در شبکه بانکی وجود ندارد و در ارقام پرداختی، سود و شرایط دیگر متفاوت عمل می کنند.	
یکی از بانک‌های بزرگ میزان تسهیلات کالای قابل پرداخت خود را ۵۰ میلیون تومان اعلام کرد! این تسهیلات با اقساط یک میلیون و ۳۰۰ هزار تومانی و با سپرده حداقل پنج میلیونی برای چند ماه قابل پرداخت است. متقاضی البته باید پیش فاکتور خرید کالا را نیز به منظور دریافت این تسهیلات ارائه کند. رئیس شعبه می گوید که یک پیش فاکتور تهیه کنید و تسهیلات بگیرید. در مقابل شرایط نسبتاً آسان این بانک برای وام ۵۰ میلیونی کالا، برخی دیگر از بانک‌ها اصلاً این را پرداخت نمی کنند. برخی دیگر هم شرایط خاص خود را دارند. یکی ۱۰ میلیون و دیگری تا ۱۴ میلیون تومان وام کالا دارد، اما این شرط که باید تا ۲۵ درصد وام پرداختی به عنوان وثیقه و اعتبار بانک باقی ماند و بعد از پرداخت اقساط که حدود پنج سال و با سود ۱۸ تا ۲۰ درصد هم طول می کشد، در اختیار گیرنده وام قرار می گیرد.	
این اقدام بانک‌ها برای وثیقه نگه داشتن بخشی از تسهیلات اعطایی، خود نوعی تخلف است چراکه آنها حق ندارند وام اعطایی را وثیقه کنند. اما به راحتی ۲۵ درصد منابع پرداختی به متقاضی را حداقل سه سالی نزد خود نگه داشته و در انتها که ارزش این پول در دوره زمانی سپرده شده نزول کرده و دیگر برای دریافت کننده وام از ارزش چندانی برخوردار نیست به وی تحویل می دهند. در این حالت سود ۱۸ تا ۲۰ درصدی که برای برگشت وام تعریف می کنند نیز بیشتر خواهد بود.	
وام کالا تنها نمونه‌ای از تسهیلات بی سروسامان بانک‌هاست و بسیاری از وام‌های مصوب بانک مرکزی و یا شورای پول و اعتبار چنین وضعیتی داشته و فقط ضوابط تعریف شده برای آنها پور کاذب باقی مانده و بانک‌ها بی توجه به آن و بر اساس صرفه خود، مستتران را تحت فشار قرار می دهند.	

گشایش های اقتصادی پدیدار شده پس از اجرای «برجام»

هماوردی ابر هواپیماساز هابر سر حضور در آسمان ایران



فرسودگی ناوگان هوایی کشور، نه تنها خطرپذیری سفرهای هوایی را افزایش داده، بلکه افزایش هزینه‌های سوخت، نگهداری و تعمیرات ناوگان را نیز در پی داشته است. این شرایط نشان می دهد که ناوگان ایران به شدت نیازمند نوسازی است. در این میان، شرکت های هواپیماسازی از قرارداد تجاری با ایران سود خواهند برد چرا که معافلت با ایران گردش مالی قابل توجهی را نصیب آنها می کند. مهمانمف ملی است که اکنون باعث رقابت تنگاتنگ شرکت های خارجی برای دستیابی به بازار ایران شده است. ۲ بار و نمایندگان شرکت هواپیمایی تاکون نمایندگان ایرباس ۳۱۰ فروند غیرفعلی اند.

وزیر دادگستری مطرح کرد:

وجود ۵۰میلیون حساب بانکی با هویت نامشخص

مخدوش و دارای هویت نامشخص در نظام بانکی وجود دارد گفت: چنین آماری نظام بانکی کشور را زیر سوال می برد و علاوه بر اینکه به اقتصاد کشور ضربه وارد می کند، چهره نا مطلوبی در شرایط درونی کشور بروز می دهد.

وی در بخش دیگری از سخنانش حرکت رو به پیشرفت در کشور را بسیار فزاینده و مطلوب ارزیابی و تصریح کرد: آمار سه ماهه نخست اسمال، رشد خوبی را نشان می دهد که این نرخ رشد چهار و نیم درصدی در سه ماهه اول، نوید بخشی رونق اقتصادی است و اطمینان داریم که این سیر صعودی ادامه پیدا می کند.

وزیر دادگستری گفته بخشی از مراقبت های ضد فساد همچون مبارزه با پولشویی و جلوگیری از فرار مالیاتی و گمرکی و تصمیمات مثبت اقتصادی اتخاذ شده و در حال نشان دادن آثار خودش است؛ بدانیم که دولت هر گام مثبتی که بخواهد بردارد، مبارزه با فساد یکی از بالهای آن است. در این جلسه مردمعلی، دبیر مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد، ضمن تبیین اقدامات انجام شده در راستای تکمیل فهرست خود ارزیابی، برای ارائه به سازمان ملل متحد، از تشکیل دو کمیته تخصصی استرداد اموال و دارایی و پیشگیری از دبل شورای مرجع ملی کنوانسیون مبارزه با فساد خبر داد.

وی با بیان اینکه نمایندگانی از همه دستگاه های ذیربط کشور در این کمیته ها حضور دارند، از انجام مصاحبه های تخصصی و عمیق با مدیران دستگاه های دولتی، به عنوان یکی دیگر از اقدامات این مرجع در تکمیل فهرست درخواستی سازمان ملل یاد کرد. در این جلسه که با حضور الفت، معاون پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه و دیگر نمایندگان از وزارتخانه ها و دستگاه های دولتی تشکیل شد، راهکارهای تکمیل فهرست خودارزیابی برای ارائه به سازمان ملل مورد بررسی قرار گرفت.

رئیس اتاق بازرگانی استان قم خبر داد :

صادرات ۲۰۰ میلیون دلاری استان قم به خارج از کشور

گزاران به استان قم و ایجاد واحدهای بزرگی صنعتی در استان همچون کارخانه سیمان، پتروشیمی و پلاستیک بودیم، به همین دلیل در چند سال اخیر سمت و سوی صادرات استان قم از کالاهای سنتی به سمت کالاهای صنعتی رفته است. خاکی با اشاره به صادرات صنعتی استان قم اظهار کرد: ۸۰ درصد صادرات استان، کالاهای صنعتی است. در استان قم ۶ شهرک صنعتی داریم و دولت اخیرا به واحدهای صنعتی کمک کرد و تسهیلاتی را برای آنها ایجاد کرده تا واحدهای متوقف شده خوشان را دوباره راه اندازی کنند و تولید بیشتری داشته باشند. رئیس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی استان قم ادامه داد: ورود به بازارهای خارج در حوزه صادرات نیاز به دو مقوله دارد، اول اینکه محصولات ما کیفیت بالایی داشته باشند، دیگر اینکه قیمت تمام شده محصولات ما هم پایین باشد و اگر این دو شرط را رعایت کنیم، در صادرات موفق می شویم. وی افزود: در مواردی که کالاهایی که پیش از این از کشور چین به شورهای همچون افغانستان و عراق صادر می شد، اکنون از ایران و دو کشور منطقه صادر می شود. وی سال‌های اخیر به سوی سرمایه گذاری مشترک رفته‌ و شرایطی را در استان قم فراهم کردیم تا سرمایه گذاران خارجی به این استان بیایند. خاکی با اشاره به ظرفیت‌های استان قم در حوزه سرمایه گذاری اظهار کرد: ظرفیت‌های خوبی در حوزه تامین مواد اولیه در استان قم وجود دارد تا سرمایه گذاران خارجی با فناوری خود به این استان بیایند و با بخش خصوصی استان قم سرمایه گذاری‌های مشترکی را در این استان ایجاد کنند. رئیس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی استان قم ادامه داد: طی سال‌های اخیر چندین سرمایه‌گذار مشترک چین و ایران را در استان قم شاهد بودیم. در شهر پور ماه یک هیأت چینی به استان قم می آید تا مسئولان دولتی و بخش خصوصی استان مذاکراتی را داشته باشد.

ترسیم آینده بازار کمرقم مسکن از دید کارشناسی

انتخابات ۹۶ به رکود بازار مسکن می افزاید

متاثر از جریانات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و سیلست کلان، رکود به سر می‌برد به عقیده یک کارشناس مسکن، شاید به زودی رکود ۱۰ درصد افزایش قیمت را در نهایت این صنعت مواجه شود که این رویداد در نهایت باز هم به معنی خروج از حالت رکود در حوزه مسکن نیست. سعید آگشته، کارشناس مسکن در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا ضمن تأکید بر اینکه وضعیت مسکن همچنان به نسبت چند ماه اخیر در رکود است اظهار داشت: علاوه بر وضعیت رکود اخیر در صنعت مسکن بحث پیش‌بینی رکود پیش از، درصود کارشناسان دور مانده، این است که باید قدرت خرید و انتظارات راخواهم داشت که این مساله به رکود فعلی اضافه خواهد شد. وی افزود، موضوع مهمی که در حال حاضر از چشم کارشناسان دور مانده، این است که باید قدرت خرید و اجاره مسکن هم این کاهش را شاهد بودیم.
در این حوزه بیانگر این مطلب است که سیاست اقتصادی نتوانسته است به وضعیت مردم کمک کند. این کارشناس مسکن ضمن تأکید بر تغییر نرخ فعلی بخش رکود، بحث های مربوط به تورم، قدرت سرمایه گذاری، ارزش نرخ سرمایه و موضوعاتی از این دست در حوزه اقتصاد کلان را عامل شکل گیری و پزیرن رکود دانست ودر ادامه اظهار داشت این موضوع خوش می تواند

اقتصادی

در این ارتباط، قرار بود نخستین سری ایرباس های جدید در خرداد ماه اسمال وارد ناوگان هوایی کشورمان شوند اما در تاریخ تازه ای که «عباس آخوندی» وزیر راه و شهرسازی اعلام کرد، هواپیماهای جدید به شرط صدور مجوز «وافک» (دفتر کنترل دارایی های وزارت خزانه داری آمریکا)، در ماه های پاییز به ناوگان شرکت های هواپیمایی خواهند پیوست.

طبق گفته وزیر راه و شهرسازی، بازار هوایی ایران یک بازار ۸۰ میلیارد دلاری برای هواپیماسازان است و پس از برجام شرکت های متعددی برای فروش هواپیما به ایران اعلام آمادگی کرده اند و دست شرکت های هواپیمایی برای انتخاب گزینه های خارجی باز است. همچنین در در زمینه صراحت بند مربوط به فروش هواپیما در برجام و کارشنکی تندرهای آمریکایی گفته شد، رای نمایندگان در کنگره آمریکا مبنی بر ممنوعیت فروش هواپیما به ایران سنگ بزرگی پیش روی شرکت هواپیمایی بوئینگ افکنده است. در این پیوند، ادعای احتمال تغییر کاربری هواپیما از طرف ایران، مهمترین توجیه این اقدام بود است. البته پیش از این، رئیس جمهوری آمریکا از و تو کردن هر تصمیمی علیه برجام سخن گفته بود.

به دنبال این تصمیم قانونگذاران آمریکایی، وزارت راه و شهرسازی برای نوسازی صنعت هوایی کشور تنها به چند گزینه موجود اکفا نکرد و چندی پیش با شرکت هواپیمایی «میتسوبیشی» ژاپن برای خرید ۲۵ فروند هواپیما به مذاکره پرداخت. ایران هم اکنون، به طور همزمان با چهار شرکت هواپیماسازی بوئینگ، ایرباس، میتسوبیشی و «ای تی آر» (ATR) ایتالیا در حال مذاکره است. در صورت به سرانجام نرسیدن هریک از مذاکره ها، ایران با شرکت دیگری به توافق خواهد رسید. البته وزیر راه و شهرسازی از نهایي شدن قرارداد خرید هواپیما از شرکت ایرباس در آینده ای نزدیک، خبر داده است.

صنعت هوایی ایران تا پایان موعد مقرر در سند چشم انداز ۱۳۰۴ به حدود ۵۰۰ فروند هواپیمایی جدید نیاز دارد و همچنان که گفته شد، بازار هوایی ایران اکنون به مثابه یک بازار ۸۰ میلیارد دلاری برای شرکت های هواپیماسازی به شمار می رود. حضور نمایندگان شرکت های خارجی هواپیماساز را سراسر جهان در اجلاس هواوردی ۲۰۱۶ ایران (در ابتدای بهمن ماه پارسال) از علاقه آنان برای ورود به بازار ایران حکایت داشت. با توجه به فضای کنونی و آنچه گفته شد، تعلل و تاخیر در نهایی ساختن قراردادها، برابر با از دست دادن فرصت هایی غیرقابل جبران برای ابرهواپیماسازهای خارجی خواهد بود.

اخبار

رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت ایران خبر داد:

تولیدموتورسیکلت کاربر اتوری متوقف می شود

رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت ایران از افزایش ۲۰ تا ۲۵ درصدی قیمت موتورسیکلت در سال آینده خبر داد و گفت: افزودن قطعات جدید به موتورسیکلت‌ها

هزینه حدود ۱۰۰ دلاری را به قیمت آن‌ها اضافه می کند.

ابوالفضل حجازی با اشاره به مصوبه هیات دولت مبنی بر اینکه تمام موتورسیکلت‌های کاربر اتوری باید به سیستم اژکتوری تبدیل بشود، اظهار کرد: موتورهایی که در کشور ما تولید می‌شود بیش از ۸۰ درصد ۱۲۵ تا ۱۵۰ سی سی هست و بازار چینی‌ها در ایران در این صنعت ۵۰۰ هزار دستگاه است؛ وی با اشاره به تلاش چینی‌ها پس از مصوبه هیات دولت برای توسعه فعالیت‌های خود در بازار ایران تصریح کرد: یکی از شرکت‌های معتبر در این زمینه وارد عمل شده و این شرکت توانسته با مرتبط با این موتور‌ها را دریافت کند؛ رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت‌ها خاطرنشان کرد: البته پس از این مصوبه چند شرکت شروع به ساخت قطعه کردند و یک شرکت هم نمونه‌هایی ارائه کرد که با حضور نمایندگان دستگاه‌های مرتبط و انجام آزمایش‌های مربوطه، ارائه اژکتوری که قرار است روی موتورسیکلت نصب شود مورد تأیید قرار گرفت؛ وی بایان اینکه شرکت تأیید شده حاضر است میزان تیمی تخصصی از سازمان‌های مرتبط برای بازآوردی از امکانات و دستگاه‌های شرکت در چین داشته، تصریح کرد: با همکاری این شرکت چینی محصولات مطلق مصوبات دولت و سازمان حفاظت محیط زیست را تا پایان سال وارد بازار خواهیم کرد و از سال آینده موتورسیکلت‌های کاربر اتوری تولید نخواهد شد. حجازی با تأکید بر اینکه صنعت‌گران موتورسیکلت‌ها همراه با سیاست‌های دولت، نظام، سازمان حفاظت محیط زیست و استاندارد هستند، تصریح کرد: به طور کامل تمام استانداردهای مرتبط با تولید موتورسیکلت در کشور را رعایت خواهیم کرد؛ وی بایان اینکه از دولت خواسته شده از خرداد اسمال تمام ثبت سفارش واردات موتورسیکلت‌های کاربر اتوری را جلوگیری کند، افزود: تولید این موتورسیکلت‌ها نیز تا پایان سال باید متوقف شود و سال آینده تولیدموتورسیکلت کاربر اتوری نخواهیم داشت؛ رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت ایران از افزایش ۲۰ تا ۲۵ درصدی قیمت موتورسیکلت در سال آینده خبر داد و افزود: افزودن قطعات جدید به موتورسیکلت‌ها هزینه حدود ۱۰۰ دلار به قیمت آن‌ها اضافه می کند.

وی با تأکید بر اینکه تغییرات کلی در سیستم موتورسیکلت خواهیم داشت، خاطر نشان کرد: انجمن صنعت موتورسیکلت کشور آمادگی دارد موتورهای فرسوده را بدون کمک دولت سالیانه بین ۲۰ تا ۵۰۰ هزار دستگاه از شهرهای بزرگ کشور جمع آوری کرده و با موتورسیکلت‌های اژکتوری جایگزین کند؛ حجازی با بیان اینکه تفاهم‌نامه‌ی بین تولیدکنندگان و فروشندگان موتورسیکلت امضا خواهد شد که تعامل بین آن‌ها و فرهنگ سازی برای خرید موتورهای اژکتوری را افزایش می دهد، افزود: همچنین تفاهم‌نامه‌ییا تولیدکننده قطعه اژکتوری در حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت در خصوص تولید این قطعه و حضور پرسنل فنی شرکت در ایران برای ارائه خدمات پس از فروش خواهیم داشت. وی از آموزش تعمیرکاران برای ارائه خدمات پس از فروش موتورسیکلت‌های اژکتوری خبر داد و افزود این تکنولوژی جایگزین زایی و نوآوری نیز در کشور صورت خواهد برد؛ رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت ایران با بیان اینکه ۵۰ درصد صنعت موتورسیکلت کشور در قم است، ادعا کرد: با وجود اشتغال زایی و شرایط مطلوب اقتصادی این صنعت، مسؤولان استان از آن غافل شده‌ و بیایان اینکه سالانه ۱۵۰ هزار دستگاه موتورسیکلت در قم تولید می‌شود، افزود: ۳۵۰ میلیارد تومان گردش مالی این صنعت در استان قم است که باید مورد غفلت باشد. حجازی بیان کرد: ۲۱ کارخانه فعال در این صنعت در قم داشته‌ و که امروز کمتر از ۱۰ کارخانه فعال هستند و بیشتر آن‌ها در حال تولید از قم هستند و این ظرفیت را به استان‌های دیگر منتقل می کنند؛ وی با اشاره به حواشی مرتبط با موتورسیکلت در کشور خاطر نشان کرد: موتورسیکلت به خودی خود خطری ندارد و مسؤولان باید فضایی ایجاد کنند تا جوانان بتوانند شور و انرژی خود را در فضایی امن با موتورسیکلت تخلیه کنند؛ رئیس سندیکای تولیدکنندگان موتورسیکلت ایران با بیان اینکه در شهرهای پاد مسیر ویژه دوچرخه و موتور ایجاد شده، افزود: موتورهای تولیدی کشور استانداردهای لازم را دارند و در این زمینه هیچ گونه کوتاهی صورت نگرفته است خصوصاً در این سال‌ها گام‌های موثری در راستای عبی سازی این صنعت برداشته شده و در صدد توسعه این امر در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی هستیم.

یک مسئول در سازمان توسعه تجارت عنوان کرد:
ایران معبری امن برای تجارت جهانی است

مدیرکل دفتر توسعه صادرات خدمات سازمان توسعه تجارت ایران را معبری امن برای تجارت جهانی دانست و گفت: باید با بهرهمندی از این مزیت در راستای توسعه پایدار حرکت کرد.

محمود اسکندری گفت: ایران با توجه به موقعیت استراتژیک و ژئوپولیتیک خود از زمان‌های دور، معبری امن برای تجارت جهانی بوده است و در طول تاریخ با گسترش وسایل و شبکه‌های ارتباطی این نقش بر رنگ نر شده و پیدایش کشورهای نوظهور آسیای میانه که عمدتاً محصور در خشکی هستند، بر اهمیت این مسیر افزوده است.

مدیرکل دفتر توسعه صادرات خدمات سازمان توسعه تجارت ایران افزود: ایران به یکی از مهم‌ترین و با صرفه‌ترین کشورها در مسیر گریدهای شمال - جنوب و شرق - غرب مبدل شده که بهرهمندی از این مزیت و حرکت در راستای توسعه پایدار، با برنامه‌ریزی، سرمایه‌گذاری و توسعه زیرساخت‌ها ممکن است.

وی، برگزاری نمایش تجاری‌سازی خدمات ترانزیت و حمل‌ونقل بین‌المللی را در راستای منویات مقام معظم رهبری و توجه ایشان به اقتصاد مقاومتی و نیز تمرکز دولت بر برنامه ششم توسعه به صنعت حمل‌ونقل و حمایت‌های ویژه در بهبود زیرساخت‌ها عنوان کرد و گفت: این نمایش فرصتی برای بررسی راهکارهای توسعه این صنعت برای فعالان اقتصادی، سازمان‌ها و نهادهای دولتی است.

مدیرکل دفتر توسعه صادرات خدمات سازمان توسعه تجارت ایران با تأکید بر نقش کلیدی خدمات در فرایند تولید ثروت جهانی، بهر، برگزاری از ظرفیت‌های نهفته کشور در این بخش را یک ضرورت دانست و تلاش برای ارائه راهکار در راستای کسب سهم واقعی از تجارت خدمات در حوزه ترانزیت و حمل‌ونقل را از اهداف اصلی برگزاری این نمایش عنوان کرد. اسکندری با اعلام این نکته که برگزاری نمایش ترانزیت و حمل‌ونقل به عنوان نخستین برنامه از سلسله نشست‌های تخصصی تجاری‌سازی خدمات با رویکرد توسعه صادرات برگزار خواهد شد، گفت: بررسی نحوه و نوع حمایت از صادر کنندگان این خدمات و شیوه‌های جذب سرمایه‌گذاری خارجی برای توسعه بخش حمل‌ونقل از جمله محورهای مورد نظر برای راه برد این نشست است.

بیشتر بدانیم

۱۷محافظت از چشم‌هادربرابر موبایل هوشمند

چشم به عنوان یکی از آسیب پذیرترین اعضای بدن در مقابل صفحه نمایش گوشی های هوشمند،مدام در معرض آسیب است،اما همیشه راه چاره و البته راه درستی برای استفاده صحیح از گوشی های هوشمند وجود دارد.در این مقاله، راهکارهای محافظت از چشم در مقابل موبایل هوشمندرا بررسی می کنیم.بر اساس گفته ونوشته متخصصان و کارشناسان، گوشی های هوشمند یک خطر جدی برای چشمان شما به حساب می آید و این موضوع زمانی جدی تر می شود که به صورت نامصحیح از گوشی استفاده کنید.خیره شدن به گوشی، تپلنت،نوت بوک برای مدت زمانی طولانی باعث خستگی، خشک شدن و خارش چشم و حتی تاری دیدمی شوند که گاهابه سر درد می انجامد.خوشبختانه با انجام یک سری نکات و در نظر گرفتن آن ها تا حدود بسیار بالایی می توانید این آسیب های بیانی را کاهش دهید. در ادامه به هفت نکته که به کمک چشمان شما در مقابل گوشی های هوشمند می آیند می رسیدیم.

پلک بزیند،پلک بزیند،پلک بزیند

پلک زدن مرتب و گاهی در فواصل چند ثانیه ای باعث جلوگیری از خشک شدن چشم ها و عواقب خطرناک آن می شوند.پس با پلک زدن های مرتب،چشمان خود را مدام مرطوب نگه دارید. تمیز نگه داشتن صفحه نمایش گوشی باعث دید هر چه بهتر چشمان شما می شود و کارشناسان دریافته اند که صفحه نمایش کثیف باعث کار هر چه بیشتر چشمان شما می گردد.اما جلوگیری از خشک شدن چشم ها تنها ویژگی پلک زدن نیست،این حرکت باعث فوکوس های مرتب چشم و کمک به بینایی برای تمرکز بر روی یک مطلب می شود. نگاه های طولانی بدون پلک زدن، به راحتی باعث خشک شدن چشم ها می شود. بنا بر توصیه کارشناسان حداقل هر ۱۰ دقیقه شما باید ۱۰ بار پلک بزیند تا از مشکلات چشمی مصون باشید.

نورهای خیره کننده را کاهش دهید

اخیرا و با پیشرفت تکنولوژی صفحه نمایش ها و همچنین محافظ های صفحه نمایش، سعی در کاهش این نورهای خیره کننده دارند ولی بسیاری هنوز از این امکانات استفاده نمی کنند و حتی باوجود استفاده از این تجهیزات ات این نورهای خیره کننده کاملاً از بین نمی روند پس چشمان شما مدام هنگام تماشای صفحه نمایش با انعکاس و خود این نورها در تماس است. پیشنهاد ما ابتدا استفاده از تجهیزات کاهش دهنده نورهای خیره کننده و منعکس شده یا محافظ های صفحه نمایش Anti-glare یا anti-reflective است که هزینه های بسیار پائینی هم دارند.کار بعدی کم کردن مدت زمان تماشای مداوم صفحه گوشی است.

روشنایی صفحه نمایش را تنظیم کنید

روشنایی بیش از حد یا بسیار کم در صفحه نمایش شما می تواند باعث اختلال در تمرکزچشمان شما شود. برای تنظیم کردن این مورد کار بسیار راحتی پیش رو دارید و تنها کافیست به تنظیمات گوشی یا پلپتاپ یا تبلت خود،رفته و سپس میزان روشنایی را تنظیم و یا نور محیط تنظیم کنید.اگر از گوشی های هوشمند استفاده می کنید گزینه خودکار برای تطبیق نور محیط و روشنایی گوشی وجود دارد که باید آن را فعال کنید.

به چشمان خود استراحت دهید

قانونی برای مدت زمان های خیره شدن به صفحه نمایش وجود دارد که به نام قانون ۲۰-۲۰-۲۰ شناخته می شود. بر اساس این قانون، بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با چشم های خود، تنها ۲۰ ثانیه به آن ها استراحت دهید و به نقطه ای در فاصله حداقل ۲۰ قدمی و یا ۶ متری نگاه کنید و این روال را تکرار کنید.بدین ترتیب در فواصل مشخص، عضله های چشم شما استراحت لازم و کافی را برای ادامه کار خواهند داشت و فشار از روی آن ها برداشته خواهد شد.

سایز فونت گوشی یا گجت را تنظیم کنید

تنظیم کردن سایز و کانتراست به راحتی فشار را از روی چشمان شما بر می دارد. این کار باعث راحت تر شدن خواندن و چک کردن گزینه های مختلف می شود که باز هم می بایست به تنظیمات گوشی خود مراجعه کنید.

صفحه نمایش را تمیز کنید

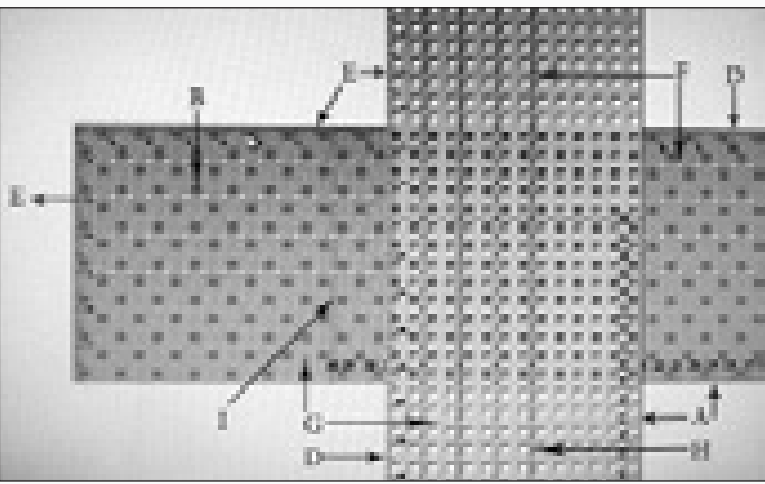
باید بدانید که تمیز کردن صفحه نمایش گوشی باعث دید هر چه بهتر چشمان شما می شود و کارشناسان دریافته اند که صفحه نمایش کثیف باعث کار هر چه بیشتر چشمان شما می گردد.

گوشی خود را با فاصله نگه دارید

نگران نباشید.قرار نیست گوشی را شما مجدا کنیم.بسیار از کاربران گوشی های هوشمند تمایل دارند تا گوشی خود را در فاصله های نزدیک که چشمان خود نگه دارند تا با جزئیات بیشتری موضوعی را بخوانند و یا ببینند که اصلا عادت خوبی نیست.بهترین فاصله همافطور که گفته شد حدود ۳۰ سانتی متری است. شاید در ابتدا نشدنی و خنده دار به نظر بیاید،ولی با چند بار تلاش به راحتی به آن عادت خواهید کرد.

علم- فناوری

اختراع دستگاه ترسیم خطوط دوبعدی و پاسپارتو



دو تن از اعضای هیات علمی دانشگاه بزد موفق به اختراع دستگاه ترسیم خطوط دوبعدی و پاسپارتو شدند. عضو هیات علمی دانشکده هنر و معماری دانشگاه بزد که به همکاری شهرام آقایی، عضو هیات علمی دانشگاه برق و کامپیوتر دانشگاه موفق به این اختراع شده است در توضیح اهمیت این اختراع گفت: دو عنصر مهم در ترسیمات فنی و خلق آثار هنری دو بعدی کادر و پاسپارتو است که ترسیم این عناصر با استفاده از خط کش های معمولی، علاوه بر مشکل و زمان بر بودن ترسیم اغلب از دقت کافی بر خوردار نبوده و با مشکلات احتمالی دیگری مواجه است.وی افزود: از جمله مشکلاتی که در ترسیم

این خطوط با خط کش وجود دارد، قائم نبودن اضلاع ترسیمی نسبت به یکدیگر، بیرون زدگی خطوط در محل زوایا، عدم یکپارختی خطوط ترسیمی، نبود مرکزیت کادر ترسیمی نسبت به سطح مورد نظر، یکپارختی نبودن زوایا و پهنای پاسپارتو و غیره که این مشکلات اغلب به دلیل کاهش دقت کار در اثر جابجایی چندین باره خط کش و به نوبت ایجاد می شود.این مخترع گفت: ارائه طرحی با ابزار ترسیم ایجاد می شود.این مخترع گفت: به افزایش کیفیت و جذابیت آثار هنری و طرح های فنی می انجامد.وی در خصوص این اختراع گفت: این اختراع به عنوان "ابزار حرفه ای برای ترسیم پیوسته کادر و پاسپارتو"

سرعت بخشیدن به فرآیند بهبود زخم بانانو پانسمان محققان کشور

پژوهشگران دانشگاه صنعتی شریف پوشش نانوکامپوزیتی و قابلیت ضد میکروبی را سنتز کرده اند که می تواند به عنوان پانسمان زخم،فرایند بهبود زخم را تسریع کند.

یکی از علل اصلی مرگ و میر انسان ها، خونریزی های شدید در تصادفات و جراحی های داخلی است.برای این دروند خونریزی را روش های گوناگونی از جمله پخیه استفاده می شود. در این روش ها سرعت عمل حراف اول را می زند.از این رو در پزشکی نیاز به تولید نوار زخم بندهای از پیش آماده و سازگار با بدن که بتوانند در اتاق اورژانس به سرعت به کار گرفته شود و جان مجروحان را نجات دهد، وجود دارد. در دهه های اخیر تلاش های فراوانی جهت توسعه نانوالیاف بیوکامپوزیتی با هدف تولید دارت های مهندسی یافت، زخم پندنی و دارورسانی انجام گرفته است که از آن جمله می توان به تحقیقات انجام شده در دانشگاه صنعتی شریف اشاره کرد. دکتر عبدالرزاق سیم چی عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی شریف با اشاره به خواص مهم غشاهای نانولیفی، گفت: در ساخت غشاهای نانولیفی باید تخلخل، ساختار، خواص مکانیکی و نرخ تخریب شیمیایی در محیط بدن مورد توجه قرار گیرد.از این رو هدف از انجام این طرح تولید زخم بندهای پیشرفته با خواص مطلوب و تولید پوست مصنوعی جایگزین پوست طبیعی بدن انسان بوده است. وی یادآور شد، استفاده از این پوشش نانوکامپوزیتی به عنوان پانسمان زخما، سرعت بهبود زخم را در مقایسه با پانسمان های متداول سنتنی افزایش می دهد. به گفته سیم چی، با کاهش خطر الیاف در حداثومتری، خواص مکانیکی و زیستی آنها بهبود پیدا می کند،به طوری که خواص مکانیکی کامپوزیت با افزایش استحکام

عرضه توربین های گازی با برند ملی

پژوهشگران کشورمان با کسب دانش فنی در عرصه ساخت وتولیدسیستم های انرژی برق وایزادقیق و کنترل توربین های گازی،موفق شدند.این توربین ها را دانشان ملی اجرایی شد،.اظهار کرد: این گروه پژوهشی فعالیت خود را به تولیدپرستاند. هیوا خالدي، مجری طرح با اشاره به دستیابی به دانش طراحی وفناوری تولید توربین های گازی،گفت: با مشارکت شرکت توربین های گازی خاورمیانه (MIGT) و شرکت پرتوگاز خاورمیله توانسیم توربین های گازی را با نشان ملی تولید کنیم. وی با بیان این که این طرح با همکاری متخصصانی از رشته های تبدیل انرژی، طراحی،گریدری، هوا و فضا، مواد، کاری خود را در این حوزه متمرکز کرده ایم.

چگونه درست نفس بکشیم؟



آیا می دانید نوع نفس کشیدن تان با بدن و عملکرد آن در ارتباط است؟ بدون دانستن این موضوع ممکن است خواب، خلق و خو، هضم غذا،هاله قلب،سیستم عصبی، عضلات،مغز و حتی رشد دندان ها و ساختار چهره را از دست بدهید.بنابراین بعد از دانستن مزایای تنفس،بهرتر است اصول صحیح انجام آن را نیز به کار بگیرید. تنفس درست موجب کسب انرژی بیشتر، بهبود سلامتی،همه انگهی بیشتر،اضطراب کمتر، ترس کمتر، روابط بهتر و زندگی شادتر می شود. تنفس صحیح چگونه است؟ به طور خلاصه باید گفت تنفس اصولی آن است که برای شرایط فیزیولوژیکی بدن شما مطلوب باشد. اغلب ما طوری نفس می کشیم که جای بهتر شدن دارد و کامل نیست،برای مثال تنفس طولانی،نگه داشتن نفس و یا یک نفس کم عمق.

این نوع تنفس بسیار پر تنش بوده و اکسیژن کافی برای بدن را تا تأمین نمی کند. راه حل این مشکل این است که از اصول صحیح تنفس آگاه شویم و عادت تنفس خودمان را تغییر دهیم. **عوارض تنفس نادرست** عادات بد تنفس می تواند منجر به بسیاری از اثرات منفی غیرمنتظره بر سلامت شود که برخی از مهم ترین آن ها عبارتند از:

هنگامی که بدن با کمبود اکسیژن مواجه می شود،مغز کندتر کار می کند و از آن جا که مغز بسیاری از ساختارهای دیگر بدن را کنترل می کند،در کار آن ها هم اختلال ایجاد می شود - سیستم عصبی نامتعادل می شود. تنفس نقش زیادی در متعادل ماندن بدن دارد، زیرا هر نفس اثر فوری بر روی سیستم عصبی خواهد داشت. استنشاق گاز و حبس (خارج نکردن) آن را تصور کنید.

عادات تنفسی ناکارآمد منجر به تنش بدن و استرس زیاد می شود. راه های هوایی تنگ تر می شود. در این حالت ورود هوا به ریه ها سخت می شود و برای جبران، ما مجبور به سخت تر کار کردن و تنفس سریع تر خواهیم شد.

- عروق خونی منقبض می شوند که می تواند منجر به فشار خون بالا و سخت شدن کار قلب شود.

- انرژی کمتری تولید می شود. گاهی تنفس بد توانایی اکسیژن رسانی به سلول ها را کاهش می دهد و سلول ها را دچار استرس می کند و آن ها با قرا به جای رشد و توسعه در اولویت اول قرار می دهند.

همه ی فرآیندهای بدن به اکسیژن نیازمندند،مانند:

مغز: ۲۰درصد از اکسیژن را دریافت می کند. هنگامی که بدن با کمبود اکسیژن مواجه می شود،مغز کندتر کار می کند و از آن جا که مغز بسیاری از ساختارهای دیگر بدن را کنترل می کند،در کار آن ها هم اختلال ایجاد می شود.

قلب:قلب بیش از صدهزار بار در روز می تپد.بنابراین یکی از بزرگ ترین مصرف کنندگان اکسیژن است و کاهش اکسیژن به این معناست که این عضو نمی تواند خون را به طور موثر پمپاژ کند.

عضلات: کمبود اکسیژن اثرات منفی بر روی استقامت عضله ها می گذارد، به این معنی که در صورت بروز این مشکل، عضلات مفت شد و سرعت تر خسته می شوند.علاوه بر همه این ها، تنفس نادرست اثرات منفی دیگری نیز بر بدن خواهند داشت؛ مثل کج شدن دندان ها و اختلالات سر و صورت و ...

مزوومات یک تنفس اصولی

۱- از طریق بینی تنفس کنید.نفس باید از بینی وارد و از بینی هم خارج شود. بینی شما یک نوع کارخانه تصحیح و آماده سازی هوای ورودی برای استفاده ی موثر بخش های مختلف بدن

با این ردیاب کوچک خودروتان را گم نمی کنید!



محققان موفق به توسعه دستگاه ردیابی شده که با وجود ساده بودن و کوچکی،بهتر از تمام ردیاب های گرانقیمت عمل می کند.

طرز کار با این دستگاه کوچک که Track نام دارد بسیار آسان بوده و کافی است که آن را به هر وسیله مهمی که نیاز دارید متصل کنید. شرکت سازنده این دستگاه کوچک یک اپلیکشن را به همراه این دستگاه توسعه داده که هم بر روی گوشی های آی فون و هم گوشی هایی که با سیستم عمل اندروید کار می کنند عملی کند.

این دستگاه با دقتی بی نظیری می تواند در کمتر از پنج دقیقه می تواند محل دقیق وسیله ای که به دنبال آن می گردید را به شما نشان دهد. این شرکت اخیراً از مدل قبلی خود رونمایی کرد. این شرکت اعلام کرد که این دستگاه در میان کسانی که اغلب محل پارک خودروی خود را فراموش می کنند بسیار مناسب است.

از این وسیله جدید می توان بر روی گوشی هوشمند، تبلت، خودرو و بسیاری از وسایل دیگر استفاده کرد.

کنترل صوتی خودروهای ب.ام.و میسر می شود

شرکت خودرو سازی بام و قصد دارد با مشارکت با شرکت آمازون،روش کملا جدیدی را برای کنترل خودرو ارائه دهد. این شرکت اخیراً از فناوری های جدیدی خود برای کنترل خودرو توسط فناوری اکو(Echo) شرکت آمازون با پایان سال جاری خبر داده تا کاربران بتوانند از فرمان های صوتی برای انجام کارهایی مثل قفل کردن در ها یا بررسی سطح سوخت استفاده کنند. فناوری اکو در اصل یک اسپیکر بلوتوثی است که با فرمان صوتی فعال شده و به عنوان یک دستیار مجازی در زمان شنیدن فرمان عمل می کند.

سازندگان می تواننند مهارت هایی را به شکل اپلیکشن برای دستگاه ایجاد کنند تا به آن عملکردهای جدید ببخشند. این فناوری همچنین می تواند به سایر محصولات خانگی هوشمند متصل شود تا بتوان آن ها را با فرمان های صوتی کنترل کرد. شرکت بامو به منظور کنترل خودرو با اکو، یک اپلیکشن اکو جدید طراحی کرده است، اما این ویژگی خاص در حقیقت بخشی از تلاش گسترده شرکت به منظور ارائه اتصال پذیری بیشتر به خودرو است.

این شرکت خودرو سازی در ماه مارس یک فناوری جدید مبتنی بر سیستم ایری(کلاود) موسوم به "سامو متصل (BMW Connected)" را در آمریکا رونمایی کرد. این پلتفرم جدید به ارائه همه سرویس ها به صاحبان خودروی بامو از طریق سیستم ایری مذکور می پردازد. برای مثال این اپلیکشن می تواند تقویم را برای آگاهی از قرارهای ملاقات راننده بررسی کرده و به وی به منظور حرکت به سمت محل مذکور اطلاع رسانی کند.

این سیستم همچنین می تواند مقاصد مورد علاقه راننده برای رانندگی را شناسایی کرده و امکان انتخاب این مناطق را با یک کلیک برای وی فراهم کند. اپلیکشن بامو متصل بر روی همه خودروهای این شرکت که از خدمات رانندگی متصل برخوردارند، کار خواهد کرد. خدمات رانندگی متصل از ماه ژانویه بر روی همه خودروهای تولیدی این شرکت ارائه شده است و قرار است از ماه جاری در بازارهای اروپا وارد شود.



علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

یک متخصص اطفال عنوان کرد:

باید و نبایدهایی برای مصرف میوه در کودکان

یک متخصص اطفال گفت: اگرچه مصرف میوه روشی کارآمد در ارتقا سلامت کودک است اما نحوه مصرف آن از محدودیت هایی پیروی می کند. حوا زارعی متخصص اطفال، اظهار کرد: خوردن انواع میوه تاثیر بسزایی در تندرستی و رشد کودکان دارد چرا که این گروه غذایی، بخشی از نیاز آن ها به مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها را تأمین می کند اما نحوه مصرف آن باید تابع مقررات تعیین شده ای باشد. وی ادامه داد: شروع مصرف میوه در کودکان از ۷ ماهگی به بعد و با آغاز تغذیه تکمیلی و تغییر نوع غذا خوردن کودک از حالت مایع به لعابی و پوره است. به گفته وی، این متخصص اطفال با بیان اینکه ممکن است مصرف برخی از میوه ها حساسیت را باشد، افزود: از جمله میوه هایی که مصرف آنها باعث ایجاد حساسیت می شوند،توت فرنگی و مرکباتی چون پرتقال و نارنگی است و بهترین میوه ای که در چند هفته ابتدای آغاز تغذیه تکمیلی می توان وارد برنامه غذایی کودک کرد، آب سیب است که باید به تدریج به غلظت آن افزوده شود.

وی در خصوص عدم مصرف مرکبات تا قبل از یک سالگی، افزود: به دلیل حساسیت را بودن این نوع از میوه ها،مصرف آنها برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود.

زارعی بانوجه به تصور اشتباه برخی از مادران در خصوص ارتباط میان افزایش وزن کودک با خوردن هر چه بیشتر میوه ها، تأکید کرد: اگرچه مصرف میوه ها کمک شایانی به روند سوخت و ساز و جذب بهتر ویتامین ها می کند، اما تاکنون رابطه مستقیمی میان این دو ثابت نشده و بهتر است مادران توجه بیشتری به نوع تغذیه ایهای پاره را رشد مناسب داشته باشند.

زارعی، به منظور بهبود ذائقه کودکان در مصرف میوه ها، بیان داشت: بهتر است والدین نحوه ارائه میوه را تنوع بخشیده و آنها را به شکل های جذاب و تکه های کوچک برش داده و با ایجاد مزه ای تازه از طریق ترکیب پوره میوه ها، تمایل آنها را برای این میوان عده بیشتر کنند.

یک پژوهشگر طب سنتی :

اگر می خواهید لاغر شوید گیلاس بخورید!

یک پژوهشگر طب سنتی گفت: استفاده از گیلاس در درمان چاقی و بیماری های گوارشی تاثیر چشمگیری دارد.

حیدر عطملانی اظهار داشت: گیلاس میوه ای اشتها آور است که استفاده به اندازه آن از چاقی فرد جلوگیری می کندوی افزود: گیلاس منبع غنیی از انواع ویتامین ها و مواد عالی است که در طب سنتی کاربرد زیادی دارد، این میوه دارای طبع سرد و تر و حاوی آب ، پروتئین،فیبر، چربی خنده، آهن، کلسیم و گوگرد است.این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه استفاده از این میوه به دلیل نقشسکه کم برای بیماران دیابتی می باشد، تصریح کرد: گیلاس میوه ای ملین و ضد یبوست است که باید قبل از غذا صرف شود، همچنین در بیماران صفراوی طابع گرم و خشک موجب کاهش صفرا و شفافیت پوست می شود. عطملانی ابراز داشت: گیلاس ادرارآور و درمان کننده عفونت های مجاری ادرار است و در درمان بیماری ورم مفصل و تقریب سفاخید است.وی در خصوص استفاده از خواص درمانی این میوه تابستانی بیان کرد: برای رژیم لغری حدود ۲۰۰ گرم گیلاس قبل از غذا میل شود، همچنین برای دفع سموم ۶۰۰ گرم گیلاس ناشتا استفاده شود.این پژوهشگر طب سنتی اظهار داشت: همونش میوه و شاخه گیلاس و آلبالو، کاکل درخت میوه نسترن و خارخاکس برای درمان سنگ کلیه، مثله و صفرا بسیار موثر است.وی یادآور شد، مصرف گیلاس در افراد سرد مزاج و بیماران مفاصل و استخوان به همراه عسل و سکنجبین توصیه می شود.

محققان توصیه می کنند؛

یوگا باعث کاهش استرس می شود

مطالعات نشان می دهد تمرین منظم یوگا می تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کند.

به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان استرالیایی بر روی گروه از زنان نشان داد یوگا موجب کاهش سطح استرس روانی و همچنین استرس ادراکی بر روی زفانی شد که به طور منظم تمراین یوگا را انجام می دادند.

محققان در این مطالعه ۱۱۶ زنی که مبتلا به استرس سطح متوسط تا بسیار بالا بودند را در حداقل به مدت یک ماه تحت مطالعه قرار دادند. این زنان به دو گروه تقسیم شدند: گروهی به طور منظم تمرین یوگا را انجام می دادند و گروهی که به هیچ عنوان تمرین یوگا انجام نمی دادند.

زنان گروه یوگا، به مدت ۸ هفته در ۱۶ کلاس یک ساعته یوگا و دو بار در هفته شرکت می کردند، اگرچه برخی از آنها فقط هفته ای یکبار در کلاس ها شرکت کردند. در حدود ۴۰ زن حداقل یکبار در هفته و به مدت ۸ هفته به کلاس رفته بودند.

کیتلین هارکس، دانشجوی دکترا و معلم یوگا که سرپرستی این تحقیق را به عهده داشت، در این باره می گوید: «من در طول این سال ها شاهد بودم که چقدر تمرین منظم یوگا به حفظ تعادل سطح استرس خودم کمک کرده است و من در افراد تحت تعلیم خود نیز شاهد این بهبود شرایط بوده ام»

به گفته محققان، زنان گروه یوگا نه تنها شاهد تغییر در سطح استرس شان بوده اند بلکه احساسات مثبت و شرایط اخلاقی بهتری را نیز تجربه کرده اند.

همچنین یوگا موجب کاهش سایز اندام دور کم این زنان شده و به آنها کمک کرده تا اضعاف پذیری بیشتری داشته باشند. مطالعات قبلی در مورد یوگا نشان داده است که تمرین یوگا در سنین بالا می تواند ریسک مشکلات قلبی و همچنین علائم درد و افسردگی را کاهش دهد.

توصیه کارشناسان تغذیه؛

مواد خوراکی سالم برای کاهش وزن را بشناسیم

کارشناسان تغذیه یک رژیم غذایی سالم را شامل مصرف سبزیجات، میوه، اجیل، دانه ها، غلات کامل، لوبیا و عدس و همچنین روغن ها، پروتئین و چربی های سالم می دانند. به گزارش مهر، تغذیه سالم و پاک علاوه بر مصرف مواد غذایی مذکور شامل دوری از مواد خوراکی فراوری شده نیز هست. همچنین در یک رژیم غذایی سالم محدودیت مصرف نمک و مواد قندی افزونی وجود دارد.

علاوه بر کاهش وزن، پروزی از یک رژیم غذایی طبیعی فواید زیادی به همراه دارد که فایده اصلی آن، عمر طولانی است. اما برای بهره گیری از فواید رژیم غذایی سالم و کاهش وزن لازم است که میزان خوردن و برنامه غذایی تان را تنظیم کنید. هر روز تا ۵ وعده غذای کم بخورید. سعی کنید فواصل بین غذا خوردن تان ۳ تا ۴ ساعت باشد. همچنین محققان توصیه می کنند بهترین زمان آخرین وعده غذایی ۸:۳۰ باشد بوده و بعد از آن نباید چیزی خورد.
شود. در ادامه به مواد خوراکی سالم که برای کاهش وزن مناسب هستند اشاره می شود:

غلات: برنج قهوه ای، جو، سوپر، نان درت مکزکی، آرد بادام، آرد نار گیل

مغزجات: پسته، گردو

پروتئین کم چرب: مرغ، بوقلمون، ماهی، لوبیا، سیاه، سفیده تخم مرغ سبزیجات: کلم، کدو، کلم، کلم، اسفناج، کلم پیچ، بادمجان میوه: آناناس، هندو له، پرتقال، لیمو، میوه های توتی، گوجه فرنگی روغن های سالم: زیتون، کنجد، نار گیل

لبنیات: ماست یونانی، قلد چربی، پنیر، پنیر لهه شده

موارد دیگر: بزره، سیب شیرین نشده، سریش، شیر بامد شیرین نشده

محققان توصیه می کنند علاوه بر مصرف مواد خوراکی فوق، روزانه مقادیر زیادی آب بنوشید. روزانه مقدار مناسب میوه (دو وعده) و سبزیجات (سه وعده) مصرف کنید. به جای نمک، ادویه ها، گیاهان تازه، سرکه یا الیمو ترش استفاده کنید.

گوشت حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده و کلسترول است، از این رو کمتر مصرف کنید

قطره چشمی؛ توصیه ای برای روزهای گرم تابستان

یک چشم پزشک با اشاره به اینکه گرمای تابستان می تواند زمینه ساز ناراحتی های چشمی شود، اظهار کرد: استفاده از قطره چشمی می تواند باعث بهتر شدن ناراحتی های چشمی در روزهای گرم تابستان باشد.

جمشید وفا در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه میزان ترشح اشک در افراد مختلف، متفاوت است، خاطرنشان کرد: خشکی چشم یکی از ناراحتی هایی است که افراد به دلیل گرم بودن هوا در تابستان به آن مبتلا می شوند.

وی ادامه داد: با توجه به حساس شدن چشم در تابستان و اینکه میزان ترشح اشک در افراد متفاوت است، توصیه می شود که افراد از قطره چشمی در روزهایی که هوا گرم است، استفاده کنند. این افراد در صورتی که دچار خشکی یا مورش چشم شدند، بهتر است تحت معاینه یک چشم پزشک قرار گیرند تا از بروز سایر ناراحتی های چشم جلوگیری شود.

وفا ادامه داد: معمولاً گرمای هوا باعث خشکی چشم می شود اما افراد ابتدا به چشم پزشک مراجعه کنند این اختلال دخیل هستند. بنابراین این توصیه می شود افراد ابتدا به چشم پزشک مراجعه کنند و در صورت تشخیص اینکه این اختلال به سبب گرمای هوا است، از قطره چشمی استفاده کنند تا کمتر در معرض ناراحتی های چشمی قرار گیرند.

شهردار کم گفت: اگر تغییری در طرح «پروژه شهید کاظمی» که مصوبه شورا و کمیسیون ماده پنج را دارد، شکل بگیرد طرح تا ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر بالاتکلیف خواهدبود.

در جلسه شامگاه یکشنبه شورای اسلامی شهر قم انتقادات اعضای شورا به طرحی که در کمیسیون ماده پنج برای پروژه شهید کاظمی مصوب شده، مطرح شد. مطرح شدن طرحی که مصطفی سعادت‌طلب، رئیس کمیسیون امور زیربنایی آن را تهیه و هفت نفر از اعضای شورا آن را امضا کرده بودند موجب شد، پروژه شهید کاظمی به عنوان یکی از پروژه‌های چالش برانگیز شهر قم دوباره از سوی اعضای شورای شهر قم مورد نقد قرار بگیرد.

«شهید کاظمی» یکی از پروژه‌های سرمایه‌گذاری در شهر قم است که زمانی قرار بود تبدیل به یک پارکینگ برای خیابان شهید شود اما طرح آموزش بیشتر یک برج تجاری است تا پارکینگ.

در طرحی که از سوی هفت نفر از اعضای شورای شهر قم مطرح شده بود، شهرداری موظف می‌شد با ایزراهایی که در دست دارد، تراکم این پروژه را کاهش دهد. کاهش ترافیک هسته مرکزی، عدم ایجاد به هم ریختگی سیما و منظر در خیابان صفائی و عدم به هم ریختگی خط آسمان در محدوده نزدیک به حرم مطهر از اهداف این طرح بود. این طرح تصریح کرده بود که تراکم در این پروژه حداقل به میزان سه طبقه کاهش یابد تا موجب ایجاد رضایت‌مندی عمومی و ارتقای کیفیت محیطی شود.

آفتور که سعادت طلب می‌گوید نماینده شهرداری قم در جلسه کمیسیون امور زیربنایی به منظور بررسی این طرح شرکت کرد و صحبت‌های او موجب شد اعضای کمیسیون با این طرح مخالفت کنند.

شورای چهارم در این تصمیم دخیل است

وی با اشاره به نظر شخصی‌اش درباره این طرح گفت: همه می‌دانیم که این تراکم زیاد است. بنده کاملاً به مسائل مالی شهرداری وقت ششم اما به عنوان اعضای شورا داریم تصمیم می‌گیریم که تصمیم ما بار اقتصادی این عضو شورای شهر قم افزوده هیچ کدام از ما که اینجا نشستیم هیچ سود شخصی در این طرح نداریم. باید تصمیمی بین دو بندز بگیریم.

وی اظهار کرد شورای چهارم اگر این طرح را رد کند در شصت‌هزار نفر از اعضای شهر قم به نفع مردم و به نفع دولت خواهد بود. وی با اشاره به اینکه کاهش تراکم در این پروژه به نفع شهرداری است و به نفع مردم است و دوستان شهرداری باید برنامه زمان‌بندی درباره این طرح به شورا ارائه دهند.

وحدید شایسته نیک، عضو کمیسیون امور زیربنایی شورای اسلامی شهر قم هم با تأکید بر اینکه این پروژه تراکم بالایی دارد و مضللات بسیاری برای شهر در آینده به وجود خواهد آورد، گفت: پیش از اینکه طرح در کمیسیون ماده پنج تصویب شود به دنبال کاهش تراکم آن بودیم اما متأسفانه طرح در کمیسیون ماده پنج تصویب شد و الان برای ما بحث‌های حقوقی دارد.

وی با اشاره به تلاش برخی اعضای شورا برای کاهش تراکم این طرح افزود: به نظر می‌رسد باید این رویکرد را کنار بگذاریم و به دنبال ایجاد ظرفیت اطراف این پروژه باشیم. یک بحث ظرفیت‌سازی معبر و یک بحث ظرفیت سازی قطعات هاست که با تعریف پروژه‌هایی اطراف شهر باید آن را پیگیری کنیم.

تناقض در تصمیم‌گیری‌ها
محسن علیدینی، کسی که قرارداد این پروژه در زمان

باید با این موضوع برخورد کند و آن را تصویب را رد کند.

بالاتکلیفی در خیابان صفائی

حسن بختیاری، یکی از امضا کنندگان طرح که در جلسه کمیسیون حضور نداشت خطاب به شهردار قم گفت: بالاتکلیفی که این پروژه در مرکز شهر ایجاد کرده شرایط خوبی نیست و مدتی است که هیچ‌فعالیتی دیده نمی‌شود.

نائب رئیس شورای اسلامی شهر قم با اشاره به اینکه قبلاً این پروژه حداقل فضایی برای استفاده شهروندان به عنوان پارکینگ بود، اظهار کرد: توقف این پروژه محل سوال برای مردم است و دوستان شهرداری باید برنامه زمان‌بندی درباره این طرح به شورا ارائه دهند.

وحدید شایسته نیک، عضو کمیسیون امور زیربنایی شورای اسلامی شهر قم هم با تأکید بر اینکه این پروژه تراکم بالایی دارد و مضللات بسیاری برای شهر در آینده به وجود خواهد آورد، گفت: پیش از اینکه طرح در کمیسیون ماده پنج تصویب شود به دنبال کاهش تراکم آن بودیم اما متأسفانه طرح در کمیسیون ماده پنج تصویب شد و الان برای ما بحث‌های حقوقی دارد. وی با اشاره به تلاش برخی اعضای شورا برای کاهش تراکم این طرح افزود: به نظر می‌رسد باید این رویکرد را کنار بگذاریم و به دنبال ایجاد ظرفیت اطراف این پروژه باشیم. یک بحث ظرفیت‌سازی معبر و یک بحث ظرفیت سازی قطعات هاست که با تعریف پروژه‌هایی اطراف شهر باید آن را پیگیری کنیم.

تناقض در تصمیم‌گیری‌ها
محسن علیدینی، کسی که قرارداد این پروژه در زمان

در جلسه شورای شهر قم مطرح شد؛

سرانجام منوریل در انتظار «پروژه شهید کاظمی»



سکنداری وی بر شهرداری امضا شده بود هم وضعیت پروژه شهید کاظمی را نوعی تناقض در تصمیم‌گیری مدیریت شهری دانست و گفت: یک جا در بلوار غدیر یا شهید رجایی تراکم را ویلایی می‌دهیم و در عوض در مرکز شهر با این همه ترافیک یک ساختمان ۱۰ طبقه می‌سازیم که این‌ها تناقضی است.

نعمت‌الله عواطف رستمی، سخنگوی شورای شهر قم با بیان اینکه هدف ما از این پروژه ایجاد رفاه برای مردم بوده و قرار بوده به پارکینگ تبدیل شود، گفت: در حال حاضر به این نتیجه رسیدیم که ممکن است نه تنها کیفیت زندگی را از رقا ندهد بلکه آن را کاهش دهد. وی با اشاره به مشکلاتی که این طرح برای منظر حرم اجداد می‌کند، افزود: نباید آینده پژوهی در مدیریت شهرها موجب می‌شود به تبعاتی که در دراز مدت از پروژه‌های عمرانی ایجاد می‌شود،دفعر نکنیم.

سخنگوی شورای شهر قم با اشاره به اینکه باید تصمیم ضرر و زیان اجرای این پروژه بیشتر است تا تغییر تصدیق درباره آن اظهار داشت: در صورت تغییر رویه درباره این پروژه درست است که ضرر مالی می‌دهیم اما آینده شهر و آسایش مردم تضمین می‌شود که بسیار مهم‌تر است.

وی با تأکید بر اینکه شهرداری باید مطالعه دقیقی در معایب و محاسن این پروژه انجام دهد، افزود: نباید کاری کنیم که نمایان‌های آینده ما زنگرین کنند.

محمود مسگری، رئیس کمیسیون حقوقی و نظارت اما با توجه به مشکلات حقوقی تغییر تصمیم درباره این پروژه، از رد شدن طرح در کمیسیون امور زیربنایی استقبال کرد.

و دیگر چه‌چهره‌های ولای تاریخ گذشته و معاصر باید برای

زن مؤمن نشان داده شود تا بتدرک که چگونه با حفظ هویت، شخصیت،وقار و منتهای می‌تواند در جامعه حضور پیدا کند و ایفای نقش نماید.
عادت دادن کودکان به حجاب بسیار مهم است مانی‌توانیم حجاب را به صورت فشرده اعمال کنیم ملایت و لطافت و عادت دادن او بسیار اهمیت دارد.

۱- در این سنین کودکان در برابر حوادث و رفتار دیگران تأثیر پذیرند،ترتد، حجاب شرعی مادر، خاله، عمه و خلم های نزدیک به کودک و دوستی که با آن ها روابط نزدیک داریم می تواند زمینه را برای محجبه بودن دختران فراهم کند.
یکی دیگر از عوامل مخرب بر جا استفاده خانواده از نظارت شکیه های ماموراه ای است که به صورت مستقیم بر روح معنوی کودک اثر گذار است و یقینا بر روند مطلوب دینی خراطه موثر خواهد بود.

۲- بیان محاسن و فواید حجاب و مستور بودن زیبایی

می‌شود.

وی افزود: تغییر طرح پروژه کار کارشناسی سنگین حقوقی و اقتصادی می‌برد اما می‌ارزد که این کار را انجام دهیم و بخشی از تراکم را به جای دیگری منتقل کنیم. حتی می‌توانیم این سه طبقه تراکم را در بلوار پیامبر اعظم جایگزین به سرمایه‌گذار بدهیم.

شهردار قم در ادامه این صحبت‌ها با اشاره به اینکه این پروژه از سال ۸۲ در شهر قم آغاز شده گفت: یکی از دلایلی که این پروژه هنوز به نتیجه نرسیده به خاطر همین تردیدها در بحث اجرا است.

موافق طرح شهید کاظمی نیستیم

سید مرتضی سقائیان‌یزاد افزود: اگر تغییری در طرح پروژه شهید کاظمی که مصوبه شورا و کمیسیون ماده پنج را دارد، شکل بگیرد طرح تا ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر بالاتکلیف خواهدبود.

وی با اشاره به اینکه طرحی که بار مالی برای شهرداری داشته باشد غیر قانونی است و باید به صورت لایحه به شورا بیاید اظهار داشت: شهرداری هم به دلیل مباحث حقوقی و به دلیل اینکه کمیسیون ماده پنج تصویب کرده لایحه را نمی‌آورد.

شهردار قم گفت: این‌ها غیر از این است که من موافق باشم یا مخالف. شاید اگر من امروز می‌خواستم تصمیم بگیرم موافقت نمی‌کردم اما این طفل ناقص الخلقهای است که روی دست شهر مانده است.

وی با بیان اینکه معتقدم نباید در مرکز شهر چنین تراکمی گذاشته شود، اضافه کرد: اتفاقاتی که در این طرح افتاده فقط به امروز مربوط نیست و گذشته را هم باید دید.

سقائیان‌یزاد با بیان اینکه شورای شهر و شهرداری ۱۲ سال گذشته یکجا بوده‌اند، افزود: ما نفع و ضرری نداریم در این موضوع بلکه جنزایی‌های روی دست شهر مانده که باید جمع شود.

محمدرضا ملکی، دیگر عضو شورای اسلامی شهر قم اما هزینه مالی امروز را بهتر از تضرر آینده‌گان دانست و گفت: وقتی این پروژه ساخته شود باید دهها یا صدها بار بر خرج کنیم تا مشکلات آن کاهش یابد.

وی با بیان اینکه یک منوریل دیگر نسازیم خاطر نشان کرد: وقتی سرازای احداث شود دیگر هیچ راه برگشتی وجود ندارد و تا سال‌ها مردم درگیر مشکلات یک پروژه خواهندبود.

وی ادامه داد: از ابتدای سال ۹۴ درباره این پروژه اتفاقی صورت نگرفته و به نظر می‌رسد همین الان هم این قرارداد مشکل حقوقی داشته و نیاز به متمم دارد. در نهایت مصوب شد این طرح برای بررسی بیشتر یک هفته به کمیسیون زیربنایی بر گردد.

راه‌های تشویق و ترغیب دختران به حجاب

ها، رضایت خدا، سلامت فرد و اثرات زیان بار بدحجابی می‌تواند ما را در حصول نتیجه یاری کند.
۳- استفاده از آیات معرفتی زنان صالح و برتر اسلام و بیان زندگی‌ایشان به عنوان الگوک به
۴- همزمان با تکلیف دختران، بلوغ جسمانی هم اتفاق می‌افتد. این امر او را درگیر ظاهرش خواهد کرد.

براین اساس اوبیشتر از گذشته به فکر نمایاندن زیبایی‌ها و پوشاندن بدشکلی‌های موقتی اش خواهد افتاد. والدین آگاه باید با تهیه لباس های زیبا و شاد و متفاوت با رنگ های متنوع و استفاده ازخاکریخت، میل به آراسته بودن او را درک کنند به طوری که موجب محدودیت او را نراند.
فکر تمکد و آزادی و شور و شوق کودکي او را مد نظر قرار بخرود می کنند و اجازه جولان به هیچ مجرمی را عیایت حجاب فرزندشان هدیه های هر چند کوچک اما سـمـه نهیـه کننـد.

۶- هر سال، روزچشـن تکلیف کـودکـتان مراسـمی با کـوچک به پا کننـد چـون آن رـوز تولـدی دیگـر است و به او یادآوری کننـد درطـول سـالی که گذشت در چه زمینه‌های قوت یا ضعف داشته و قرار است چگونه باشد.

ها، رضایت خدا، سلامت فرد و اثرات زیان بار بدحجابی می‌تواند ما را در حصول نتیجه یاری کند.
۳- استفاده از آیات معرفتی زنان صالح و برتر اسلام و بیان زندگی‌ایشان به عنوان الگوک به
۴- همزمان با تکلیف دختران، بلوغ جسمانی هم اتفاق می‌افتد. این امر او را درگیر ظاهرش خواهد کرد.

براین اساس اوبیشتر از گذشته به فکر نمایاندن زیبایی‌ها و پوشاندن بدشکلی‌های موقتی اش خواهد افتاد. والدین آگاه باید با تهیه لباس های زیبا و شاد و متفاوت با رنگ های متنوع و استفاده ازخاکریخت، میل به آراسته بودن او را درک کنند به طوری که موجب محدودیت او را نراند.
فکر تمکد و آزادی و شور و شوق کودکي او را مد نظر قرار بخرود می کنند و اجازه جولان به هیچ مجرمی را رعایت حجاب فرزندشان هدیه های هر چند کوچک اما سـمـه نهیـه کننـد.

۶- هر سال، روزچشـن تکلیف کـودکـتان مراسـمی با کـوچک به پا کننـد چـون آن رـوز تولـدی دیگـر است و به او یادآوری کننـد درطـول سـالی که گذشت در چه زمینه‌های قوت یا ضعف داشته و قرار است چگونه باشد.

با کشف ۲۸۲ فقره لوایح سرقت انجام شد:

انهدام ۱۷ باند سرقت در غرب استان تهران

فرمانده انتظامی غرب استان تهران گفت: با اجرای طرح امنیت انتظامی و اجتماعی در غرب استان تهران طی ۲۸ ساعت گذشته، ۱۷۹ سارق دستگیر، ۲۲ باند سرقت منهدم

و ۲۸۲ فقره سرقت دستگیر شد.

سردار محسن خاتجری با بیان این که مطالبات مردمی و انتظار مسئولان در خصوص امنیت اجتماعی به صورت برگرت تر از سوی پلیس استان پیگیری می شود، گفت: اجرای طرح امنیت انتظامی و اجتماعی و همچنین به بحث مبارزه با سرقت، طی ۲۴ ساعت گذشته با هماهنگی مقام قضایی در عملیاتی ویژه، ۲۰۴ سارق دستگیر و ۲۸۳ فقره انواع سرقت کشف شد.

وی با اشاره به متلاشی شدن ۱۷ باند سرقت در این عملیات توسط کارآگاهان پلیس، گفت: با رد دسترس بودن سوابق موجود و پیگیری های صورت گرفته، محل اختفای این افراد شناسایی شد و تیم های عملیاتی پلیس غرب استان تهران در عملیات شب گذشته این افراد را دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی ویژه غرب استان تهران، ادامه داد: در این عملیات، ۱۵ نفر را راندل و اوباش دستگیر شدند؛ که هر کدام دارای سوابق متعدد بودند.

فرماندار سربل دهب:

نفر از سارقان طلافروشی سرپل دهب

دستگیر شدند

فرمانده دیروز بر اثر برخورد یکدستگاه خودرو سواری فلو با گازدریل اتوبان بابایی سه نفر از سرنشینان خودرو کشته و یک نفر دیگر هم به شدت مجروح و روانه بیمارستان شد.
سرهنگ مراد مرادی معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور پایتخت در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری بسی در تشریح این خبر، اظهارداشت: ساعت ۲۰ و ۳۰ دقیقه باامداد امروز (۲۵ مرداد ماه) در پی اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ تهران بزرگ مبنی بر وقوع یک فقره تصادف مرگبار در اتوبان بابایی نرسیده به اتوبان امام علی(ع)، مأموران گشت ۱۱۰ کلاstrی ۱۰۲ پاسداران به همراه گشت بزرگراه های پلیس راهور تهران بزرگ به محل اعزام شدند.

وی ادامه داد: در بررسی صحنه تصادف مشخص شد، یک دستگاه خودرو سواری فلو شامی بلند مشکی رنگ هنگام تردد در مسیر غرب به شرق بزرگراه بابایی حداقلص بزرگراه صیاد شیرازی و امام علی(ع) (روبروی شهرک نور به راندنگی جوان ۳۰ ساله ای به نام

رئیس پلیس امنیت عمومی استان همدان خبرداد:

کشف محموله قاچاق دو میلیاردی در همدان

رئیس پلیس امنیت عمومی استان همدان از کشف ۹۶ دستگاه گوهشی تلفن همراه قاچاق به ارزش دو میلیارد ریال خبر داد.

سرهنگ احمد رحیمی با اشاره به شمار سال مبنی بر اقتصاد مقاومتی، اعلام و قلم و اهتمام ویژه پلیس امنیت عمومی در مقابله با قاچاق کالا و ارز پلیس آگاهی عمومی در سرهنگ رحیمی با اشاره به این که ارزش تقریبی کالاهای کشف شده دو میلیارد ریال برآورد شده است، بیان داشت: پلیس با تشدید اقدامات کنترلی و نظارتی خود بر واحدهای صنفی، درصدد کاهش ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی است.

رئیس پلیس امنیت عمومی استان همدان ضمن قدردانی از همکاری خوب مردم با پلیس از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه تخلف در واحدهای صنفی مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

اخبار

قائم‌مقام شهردار قم در امور سرمایه‌گذاری:

جایگاه‌های کوچک سوخت در قم

احداثات می‌شود

شورای اسلامی شهر قم به شهرداری اجازه داد تشریفات قانونی را برای احداث جایگاه‌های کوچک سوخت‌رسان در سطح قم با هدف رفاه شهروندان و کاهش و کنترل مضللات ترافیکی و آلودگی هوا انجام دهد.

حجت الاسلام آتش‌ر رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر قم «اخذ مجوز برگزاری تشریفات قانونی برای احداث جایگاه‌های کوچک سوخت‌رسان در سطح قم با هدف رفاه شهروندان و کاهش و کنترل مضللات ترافیکی و آلودگی هوا» پرداخت اظهار داشت: شرکت مدیریت جامع جایگاه‌های سوخت‌از شهرداری درخواست احداث جایگاه‌های کوچک سوخت دارد به این صورت که زمین از شهرداری و سرمایه‌گذاری از این شرکت باشد. قائم‌مقام شهردار در امور سرمایه‌گذاری و تأمین منابع مالی در جلسه یکشنبه شب شورای اسلامی شهر قم در این خصوص خاطرنشان کرد: احداث جایگاه‌های سوخت جزو سیاست‌هایی است که وزارت نفت آن را پیگیری می‌کندوی با بیان اینکه در حال حاضر در شهر اصفهان این موضوع اجرایی شده است، ابراز داشت تاکنون ۱۷ جایگاه کوچک به بهره‌برداری رسیده است و طبق قراردادی که شهرداری اصفهان دارد ۲۳ ایستگاه دیگر نیز در دست احداث است.محمدرضا معرفت افزود: این شرکت در حال حاضر با شهرداری‌های تهران، قزوین، کلان‌ش و تهران در حال مذاکره است ولی این آمادگی وجود دارد که این کار در سایر استان‌ها نیز با اشاره به استفاده کشوروی پیشرفته دنیا از این جایگاه‌های سوخت ابراز داشت: حذف سفرهای زائد درون‌شهری و کاهش زمان تلف‌شده مردم از مزیت‌هایی است که احداث ایستگاه‌ها به دنبال دارد.این عضو عضو شورای اسلامی شهر قم در عین حال تأکید کرد: البته این ایستگاه‌ها باید به درستی جملمایی شده و الزامات قانونی آن رعایت شود تا معضل شهری ایجاد نکند و بحث‌های پاف‌بند غیرعامل آن رعایت شوند.نعمت‌الله عواطف رستمی سخنگوی شورا شهر قم نیز با بیان اینکه به بحث مدیریت زمان در کشور ما توجه نمی‌شود، خاطرنشان کرد: هر چه چیزی که بتواند زمان را مدیریت و رفاه مردم را تأمین کند ارزشمند است.پس از اظهار نظر اعضای شورای اسلامی شهر قم این لایحه به تصویب رسید.

با حضور معاون وزیر امور خارجه

همایش تجلیل از آزادگان در قم بر گزار می‌شود

مدیرکل بنیادشهیدوامور ایثارگران استان قم گفت:همایش تجلیل از آزادگان سرافراز هشت سال دفاع مقدس همزمان با سائور ورود آزادگان به مهنین اسلامی با حضور معاون کنسولی وزیر امور خارجه در قم بر گزار می‌گردد.

سردار سید جواد هاشمی در نشست خبری با خبرنگاران افزود: این همایش به منظور تجلیل و تکریم آزادگان و سپاس از صبر و پایداری این سفیران نظام مقدس جمهوری اسلامی در سالهای اسارت بر گزار می شود. وی ادامه داد آزادگان مشغولدارن و روابین روشنگری و منادبان پایداری هستند، مردان با غیرت و باصلاتی که بر سخت ترین شکنجه‌ها از عزت و آزادی‌گی نظام اسلامی دفاع کردندوی اضافه کرد: آزادگان الگوهای ایثار و پایدردی هستند، ایشان زار نیزانه ظلم و ستم رژیم بعث الگوهای حریت‌صبر، ایثار و استقامت و همواره مدافع ارمنهائی امام خمینی (ره) بودند. سردار هاشمی بیان داشت: این افتخار آزادگان است که تا امروز مدافعان ولایت هستند و پیرو ارزشهای اسلامی به واسطه وجود اسائیهای با بصیرت ایران اسلامی ۳۷ سال با تمام نبرنگها و حبله‌ها و توطئه‌ها روی پای خویش ایستاده و مسیر رشد و تعالی را دنبال می‌کنند. مدیرکل بنیادشهید وامور ایثارگران افزود: این عزت و آزادگی افتخار ایران اسلامی است و ننگ سر سیردگی برای کشورهای وابسته است که با پوهلای نفت به تروریست های وحشی کمک رسائی کرده تا کشورهای مسلمان را مورد تجاوز قرار دهند. سردار هاشمی تأکید کرد: امروز با گذشت چهار دهه از انقلاب اسلامی با وجود مردمی عزت مند، فداکار، ایثار گر و وفادار به نظام اسلامی دشمنان منطقه و استکبار جهانی با تمام سرمایه گذاریها و نیرنگها و تربیت و تقویت نیروهای منافقین و تحمیل جنگ و دسیسه و فشار اقتصادی نتوانستند علیه نظام اسلامی اقدامی انجام دهند. وی گفت: این همایش ها نیز در راستای تجلیل از این بصیرت و روشنگری و ایثار گریها و فداکاریها بر گزار می شود اکنون استان قم متفخر به خمت رسائی به بیش از ۱۵۰۰ آزاده است و ۱۱۰ آزاده شهید نیز تقدیم انقلاب اسلامی شده‌است. وی خاطرن نشان کرد: هم اکنون ۲۰ آزاده از نخبگان ایثار گر هستند که اغلب از حوزه علمیه، مرجعیت دینی، مجتهد، دروس خارج، صاحبان آثار تأثیر گذار، نویسندگان کتاب و مقاله می باشند. سردار هاشمی ادامه داد: همایش آزادگان ایثار گر روز ۲۶ مرد ماه همزمان با نامز مغرب و عشاء در مجتمع فرهنگی امام خمینی (ره) همراه با برنامه های فرهنگی، خاطره گویی، مدحی و تجلیل از آزادگان بر گزار می گردد. در پایان این مراسم از ۲۵ نفر از خبرنگاران حوزه ایثار و شهادت در استان قم توسط مدیرکل بنیادشهید و امور ایثارگران تجلیل بعمل آمد.

به مدت ۱۶ روز انجام می‌شود

نمایش تئاتر «هملت» در فرهنگسرای جوان قم



اكران نمایش تئاتر هملت «هملت» از روز بیستم مردادماه در فرهنگسرای جوان قم آغاز شده و تا روز پنجم شهریورماه ادامه دارد.

به گزارش ... هملت شاهزاده معروف دانمارکی است که پدرش به شکل مرزونه‌ای به قتل رسیده اما روح شاه بر او نمودار گشته و چگونگی قتل خود توسط برادرش را با زگو می‌کند و از هملت (پسرش) تقاضای می‌کند انتقال این کار ناخوشایندانه را بگیرد و او نیز در صدد انتقام برمی‌آید.

تئاتر «هملت» که به همت گروه گازار آزاد، کن، برداشتی آزمایشگاهی از نمایش‌نامه اثر ویلیام شکسپیر است که کارگردانی آن را عین علوی و نویسندگی‌اش را احسان عزتی برعهده دارند.

نرمینات این نمایش از مهرماه سال گذشته آغاز شد و با بازیگران و اعضای تیم اجرایی گازار تئاتر که تنها گروه آزمایشگاهی کشور هستند، پس از ۹ ماه تمرین مستمر و روزانه کارشان را در مردادماه آمده دارند.

عین علوی کارگردان این نمایش در خصوص مراحل تولیداین نمایش می‌گوید: «هملت» با تلاش هر روزی تیم بازیگران و عوامل در ۹ ماه به مرحله‌ی اول اجرا رسید به این مرحله از مهم‌ترین دفعه‌های گروه اجرایی نمایش این کار برای تعداد زیادی از علاقه‌مندان به هنر و نمایش در شهر قم است.

او ادامه می‌دهد: بعد از چندین سال تمرین اجرا در شهر قم، می‌دانیم که هر یک نمایش مردم قم در سطح بسیار قابل‌توجه قرار دارد و همین دلیل اجرا در این شهر و برای همشهریان تئاتر گازار، جزو دل‌تجش‌ترین مراحل تولیدیک محصول توسط گازار تئاتر است اما به جز یکی دو سال، محل دیگری ایثار ایجاد ارتباط با مخاطب قبی می‌وجود ندارد و این باعث سخت‌تر شدن ارتباط با هنرمندان و هنرندوستان قبی می‌شود. حبیب ارملکان، سعید اکبرزاده، مهدی سلیمانی و احسان عزتی بازیگران نمایش «هملت» هستند و ایفای نقش می‌کنند. عین علوی وزیریک این نمایش را انجام می‌دهد و مصطفی مراچی(عادلک)، سالار حسینی(طرطاح نور) و هانی عبدالمجید و حامد گایینی از دیگر عوامل اجرایی این برنامه‌هستند.

نمایش جناب «هملت» از ساعت ۱۹ روز بیستم مردادماه در محل پلاطومه فرهنگسرای جوان قم واقع در انتهای خیابان خاتج‌فر از ساعت ۹ تا پنج‌مهر شهریورماه برای عموم مردم امکان می‌شود که همچنین دانشجویان می‌توانند با ارائه کار دانشجویی، از تخفیف ۲۳ درصدی اجرای آن بهره‌برند.

سرپرست راهداری استان قم خبرداد:

آغاز عملیات بهسازی کمر بندی امام علی (ع)

سرپرست راهداری استان قم گفت: به‌منظور تسهیل ترافیک و افزایش ضریب ایمنی تردد یکی از ترافیک خیزترین محورهای استان، عملیات بهسازی کمربندی امام علی (ع)قم-کلانان آغاز شد.داد طوعی اظهار داشت:طول مسیر پروژه بهسازی کمربندی امام علی(ع) بالغ بر هشت کیلومتر و در دو بلد رفت و برگشت در حال اجرا می باشد. وی افزود: طول مسیر در حال بهسازی بالغ بر هشت کیلومتر در دو بلند رفت و برگشت اجرا می شود.طوعی در خصوص هزینه اجرایی این پروژه توضیح داد: مبلغ کلی قرارداد که شامل بهسازی حد فاصل بین عوارضی های کلان‌ش و تهران، بخشی از آژاره‌ها قم و تهران- کمربندی امام علی و رپ و لوب وای مربوطه است، بالغ بر ۲۹ میلیارد ریال می باشد.سرپرست راهداری استان قم با‌هز زمانی اعلام پروژه را تا پایان شهریورماه سالجاری عنوان نمود و افزود: با توجه به ترافیک سنگینی که در این محور ریان دارد، ضرورت رعایت جواب ایمنی از سوی رانندگان امری ضروری است که امیدواریم این مهم به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد.

