



استاندار قم خبرداد

اعمال محدودیت فعالیت برای مراکز غیر ضروری

وضعیت کرونا بدون اعمال محدودیت ها بحرانی تر می شود

استاندار قم گفت: کلیه مشاغل سطح ۳،۲ و ۴ از سه شنبه که به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد، گفت: این محدودیت ۲۰ آبان تا ۲۰ آذر تا ساعت ۶ بعد از ظهر حق فعالیت دارند. شامل گروه شغلی سطح یک از جمله نانوايي ها، فروشگاه های بهرام سرمست در حاشیه جلسه ستاد ملی مبارزه با کرونا زنجیره ای و فروشگاه های که مایحتاج عمومی مردم را تامین

احمد حاجی زاده تشریح کرد

جزئیات کنگر ه شهدای استان قم

در راستای حفظ سلامت جامعه در شرایط کرونایی صورت گرفت ؛

لغو مراسم استقبال نمادین از ورود حضرت معصومه (س) به قم

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س) در پیامی آورده است: توصیه می شود امسال در راستای حفظ سلامت جامعه مراسم نمادین استقبال از حضرت معصومه برگزار نشود و

مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم خبرداد

بهره برداری از سایت آموزشی آتش نشانی تا پایان سال

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان قم:

برق ۲۰ درصد از مشترکین قمی رایگان می شود

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان قم گفت: از ابتدای آبان ماه برق حدود ۲۰ درصد از مشترکان قمی که کم مصرف هستند در قالب طرح «برق امید»، رایگان می شود. مهدی اهنبن پنجه افزود: هدف اصلی اجرای این طرح جلوگیری از انتشار گاز دی اکسید کربن، عرضه برق بیشتر در بخش های صنعت و تولید، کاهش ۱۰ درصدی مصرف برق بخش خانگی و توسعه صادرات برشمرد. وی اضافه کرد: قدردانی از مشارکت مردم در مصرف بهینه برق و حمایت از مشترکان خانگی کم مصرف از دیگر اهداف طرح می باشد و البته



معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم:

با تمام توان مایحتاج مردم را تأمین می کنیم

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: گاهی برخی از تصمیمات خارج از اختیار مسئولان در سطح استان است، در سطح کلان پیگیر مشکلات هستیم و با تمام توان مایحتاج مردم را تأمین می کنیم. مهرداد غضنفری اظهار داشت: اختلال در بازار تولید و توزیع و تأمین مایحتاج مردم قابل اغماض و چشم پوشی نیست، اما نگاه حمایتی خود را در ساماندهی وضعیت بازار فعلی داریم، قطعاً در این راه مشکلات فنی و اجرایی وجود دارد و ما بر تصمیمات منطقی و در نظر گرفتن همه شرایط تأکید داریم.

در بازدید رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر قم مطرح شد

رضایت مندی از روند اجرای پروژه های عمرانی منطقه چهار



یک عضو شورای اسلامی شهر قم تأکید کرد

لزوم واگذاری ۲۵ درصد اراضی تجاری پردیسان به شهرداری

عضو شورای اسلامی شهر قم بر لزوم واگذاری ۲۵ درصد اراضی تجاری پردیسان به شهرداری که مورد تعهد وزارت راه و شهرسازی بوده تأکید کرد. حسن طلایی ظهر دیروز در حاشیه بازدید از منطقه هشت در گفت و گو با خبرنگاران، با اشاره به بازدید از پروژه های منطقه هشت اظهار کرد: با توجه به اینکه اداره مطلوب شهرها و کنترل و پیشرفت پروژه های عمرانی نیازمند اعتبارات است و تمام عوارض و بهای خدمات پرداختنی از سوی مردم برای اجرای پروژه ها استفاده می شود. وی با تأکید بر نگاه ویژه شورای اسلامی شهر به تقویت امکانات و بهبود شرایط پردیسان گفت:

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم:

طرح پارکومتر در ۳۲ معبر شهر قم اجرایی می شود

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم گفت: باتوجه به مشکلات پارک حاشیه ای در خیابان ها با اخذ مصوبه از شورای ترافیک استان معابر اصلی شهر به ۳۲ معبر ارتقا یافت. علی نیک یکی از چالش های شهر قم را ساماندهی پارک حاشیه ای دانست و اظهار داشت: یکی از مشکلات شهر قم در پارک حاشیه ای تعداد پایین معابر در اجرای سیستم پارکومتر بوده است. مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم تعداد معابر شهر را ۸۱ معبر دانست و افزود: در طرح جامع ترافیک شهر قم یکی از مباحث مورد توجه بررسی

در بازدید رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر قم مطرح شد

رضایت مندی از روند اجرای پروژه های عمرانی منطقه چهار



بوستان سردار بزرگ شهید زین الدین آماده بهره برداری

مهندس مقدم با اشاره به بازدید رئیس و اعضای محترم شورای شهر قم از بوستان سردار بزرگ شهید زین الدین بیان داشت: این بوستان نیز با ۳ هکتار وسعت و اعتبار ۷۰ میلیارد ریالی ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و انشاء الله تا پایان ماه جاری قابل افتتاح و بهره برداری می باشد. شهردار منطقه چهارقم اشاره ای هم به پروژه های ترافیکی سطح منطقه نمود و خاطرنشان کرد: تکمیل بلوار شهید سپهبد قاسم سلیمانی یکی دیگر از ۱۲۹ پروژه منطقه میباشد و با ۲ کیلومتر طول ، حد فاصل کوچه های ۱۷ الی بلوار غدیر را شامل می گردد. وی ادامه داد: در این پروژه عملیاتی نظیر زیر سازی ، جدول گذاری و آسفالت در حال انجام بوده و با اعتبار ۵۰ میلیارد ریالی بیش از ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.

۶۷ میلیارد ریالی بیش از ۳۷ درصدی این پروژه و اعتبار ۵۰ میلیارد ریالی آن گفت: احداث خیابان سی متری سنگبری را حد فاصل کوچه های ۳۷ الی ۶۷ بلوار غدیر خیر داد و ضمن اعلام پیشرفت ۷۰ درصدی این پروژه و اعتبار ۵۰ میلیارد ریالی آن گفت: احداث این خیابان و تکمیل بلوار شهید سپهبد سلیمانی که جزو تکمیل پروژه ریگ شمال به جنوب استان قم می باشند ، نقش بسیار مهمی در کاهش بار ترافیکی و کاهش تصادفات بلوار غدیر و محدوده اطراف ایفا میکنند.

کسب رتبه نخست در توزیع و پخش آسفالت بین مناطق شهری

مهندس اصفهانیان مقدم در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت : طبق سنوات گذشته نهضت آسفالت در منطقه ۴ ادامه دارد به طوری که در سال جاری بیش از ۴۰ هزار تن آسفالت معادل ۲۵۰ هزار متر مربع از شوارع و معابر در این طرح قرار داشته اند که در بین مناطق هشتگانه رتبه نخست را به خود اختصاص داده است. وی هدف از اجرای این طرح را افزایش ضریب ایمنی سطح منطقه ، بهبود عبور و مرور شهری، ایمنی هر چه بیشتر عابرین پیاده ، کاهش تصادفات و زیباسازی منظر شهری عنوان نمود. شهردار منطقه چهار در ادامه اشاره ای به تکمیل وبهسازی ریگ دوم بوستان علوی کرد و گفت : در راستای خدمات رسانی هر چه مطلوب تر به شهروندان محترم ضمن برنامه ریزی جهت احداث پارکینگ در این ریگ ، توسعه و تکمیل آن نیز که شامل نصب بیش از ۱۵۰۰ عدد پایه چراغ روشنایی، ۱۰۰۰ عدد آلجیو ، نصب نیمکت ، سطل زباله و ... در دستور کار قرار گرفته و در حال انجام می باشد.

مهندس مقدم در پایان ضمن تقدیر و تشکر از مشارکت و همکاری و همراهی شهروندان در اجرای پروژه های شهری علی الخصوص شهرداری منطقه چهار افزود ، تمام تلاش مدیریت شهری بر آن است تا بتوانیم محیطی آرام و شهری در خور شأن ساکنین ، مجاورین و زائرین شهر کریمه ایل بیت حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیه را فراهم سازیم.



شهردار منطقه چهارقم با اشاره به رضایتمندی رئیس و اعضای محترم شورای اسلامی شهر قم از روند اجرای پروژه های عمرانی سطح منطقه گفت: ۱۲۹ پروژه عمرانی ، خدماتی ، فضای سبز و ترافیکی با اعتباری بالغ بر ۱۴۵ میلیارد تومان در سطح منطقه در حال اجرای باشد. مهندس مهدی اصفهانیان مقدم در گفت وگویی با اشاره به بازدید روز پنجشنبه ۱۵ آبان ماه رئیس و اعضای محترم شورای اسلامی شهر از ۱۲ پروژه شاخص سطح منطقه اظهار داشت : به لطف خدا و حمایت های شهردار محترم قم جناب آقای دکتر سقائیان نژاد و تلاش و همت همکاران منطقه توانستیم در شرایط اقتصادی کنونی و با تکیه به فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مبنی بر اقتصاد مقاومتی و کسب رضایتمندی شهروندان پروژه ها را از لحاظ کمی و کیفی با پیشرفت قابل توجهی پیش ببریم. وی افزود: یکی از پروژه هایی که به طور ویژه مورد بازدید قرار گرفت باغ پرندگان بود که از آن میتوان به عنوان یک پروژه شاخص شهری و حتی فراشهری نام برد.

باغ پرندگان ظرفیتی برای جذب بیشتر گردشگر

مهندس اصفهانیان مقدم ادامه داد: وسعت ۷ هکتاری و تنوع پرندگان موجود در این باغ فرصت ویژه ای را جهت جذب گردشگر از شهرهای دور و نزدیک فراهم می سازد و همچنین یک تفرجگاه مناسب جهت گذران اوقات فراغت شهروندان محسوب میگردد. وی اضافه کرد: سوله ای در این باغ به مساحت ۲۵۰۰ متر مربع وجود دارد که در آن گیاهان استوایی و گرمسیری و پرندگان حراری نگهداری میشوند که این خود سبب متمایز شدن باغ پرندگان استان یا سایر موارد مشابه در استان های دیگر می شود. شهردار منطقه چهارقم تصریح کرد: این باغ در ۷ هکتار و با اعتباری بالغ بر ۳۲۰ میلیارد ریال احداث گردیده است و بیش از ۴۰۰ قطعه پرند ۱۰۰ گونه مختلف در آن نگهداری می شود و آماده افتتاح و بازدید شهروندان محترم می باشد. اصفهانیان مقدم یکی دیگر از پروژه های منطقه (که مورد بازدید قرار گرفت احداث بوستان ۳۰ هکتاری کوثر اعلام نمود و بیان داشت: بیش از ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار در راستای احداث این پروژه پیش بینی گردیده و تا کنون بیش از ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است. وی اذعان داشت: باغ موزه دفاع مقدس نیز در این بوستان قرار دارد و میتواند به عنوان یک پیوست فرهنگی مناسب در راستای آشنایی و درک شهروندان محترم و علی الخصوص نسل جوان با رشادتها و جوان مردی های رزمندگانی ۸ سال دفاع مقدس در جنگ تحمیلی باشد. شهردار منطقه چهار دیگر پروژه ای که مورد بازدید قرار گرفت را احداث سوله فرهنگی ورزشی این منطقه اعلام کرد و گفت: این مجموعه با وسعت ۲۴۰۰ متر مربع و اعتبار ۱۰۰ میلیارد ریال و ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی در حال اتمام است و با بهره برداری از آن امید است که قسمتی از نیازهای شهروندان منطقه تأمین گردد.

سرمقاله

ایران پساتر امپیس



احمد کاتلمیرزاده*

رسانه ها و شبکه های مجازی تأثیر نتیجه انتخابات ریاست جمهوری آمریکا بر موقعیت جناح های سیاسی در ایران را مورد توجه قرار داده اند. یکی از نکات قابل توجه و تأمل در خصوص تحولات اخیر این بود که در حالیکه نتیجه قطعی انتخابات ریاست جمهوری آمریکا اعلام نشده بود به یکباره نشانه هایی از اختلاف ها بخصوص در شبکه های مجازی در خصوص تأثیر این انتخابات بر موقعیت هر یک از جناح ها در ایران آشکار شد که توجه به چند نکته در این باره ضروری به نظر می رسد:

نخست، آن چه مسلم است اینکه برای ترامپ جناح چپ و راست فرق نمی کرد و از زمان روزی که آمدن کمر همت به فروپاشی کل نظام و ایران بسته بود و در طی نزدیک به چهار سال گذشته از هیچ تلاشی برای ضربه زدن به ایران و نظام دریغ نکرد و از این بدین دشمنان ایران و نظام و گروه ضد انقلاب یکی از مهمترین پشتوانه های خود را از دست داده است. در واقع خطر ترامپ و ترامپیس خطر موجودیتی برای کل کشور و نظام بود و انحرافی که با مدیریت جناح راستگرای صهیونیستی به رهبری نتانیا هوو با دلارهای عربستان پشت ترامپ و ترامپیس شکل گرفته، ایران را هدف گرفته بود.

دوم، یکی از عوامل موفقیت ایران در عبور از تحریم های حداکثری ظالمانه و پروژه براندازی، افزایش ضریب اتحاد داخلی بوده است و بی تردید حفظ این دستاورد می تواند در افزایش قدرت چانه زنی ایران در فضای پساتر امپیس هم مفید واقع شود و البته بی توجهی به آن می تواند باعث از دست رفتن فرصت های پیش رو باشد.

سوم، در گذشته رویکرد جناحی به مسائل ملی آثار و تللمات جبران ناپذیری بر منافع ملی زده و برای مثال در زمان روند منتهی به امضای برجام، جناحی کردن و یا جناحی شدن موضوع مانع از این شد که ایراد های آن به موقع برطرف شود و لذا آثار و تبعات آن متوجه کل کشور شد و اکنون بی توجهی به این تجربه می تواند به تکرار آن بینجامد و هزینه های دیگری را متوجه کشور کند. بی تردید در مواردی که مسئله به امنیت و منافع کل کشور مربوط می شود قاعدا باید رویکرد فراجناحی اتخاذ شود.

چهارم، پروژه نفوذ می تواند ابعاد و زوایای مختلف و متنوعی داشته باشد و شاید یکی از این ابعاد تعیین دستورکاری خارج از اولویت منافع و امنیت ملی باشد. اینکه هنوز قبل از اعلام نتایج انتخابات امریکار رسانه های بیگانه تأثیر آن بر موقعیت جناح های ایران به یک موضوع و سوز تبدیل می شود نمی تواند بدون ارتباط با پروژه نفوذ باشد. به نظر می رسد یکی از اهداف پروژه نفوذ در فضای پساتر امپیس دامن زدن مجدد به اختلافات داخلی و جناحی باشد تا مانع از این شود که در فرصت های جدید در عرصه روابط بین الملل به نحو احسن در جهت منافع کشور استفاده شود.

پنجم، تردیدی نیست که توسعه یک امر داخلی است و زمینه های آن در داخل هر کشوری از جمله ایران است اما در عین حال می توان از ظرفیت ها و فرصت هایی که در عرصه نظام بین الملل فراهم می شود حداکثر استفاده و بهره برداری را بعمل آورد. توسعه مستلزم روند آهسته و پیوسته است و گره کردن سرنوشت کشور به اقتصاد جهانی همچنانکه در خلال چند سال گذشته به وضوح به اثبات رسید نمی تواند امنیت ملی را تأمین و تضمین نماید و نه پایتد اینکه شاید مهمترین اولویت در این مقطع این باشد که از ظرفیت های حقوقی در داخل و خارج حداکثر استفاده شود تا هم تحریم های ظالمانه بر چیده شود و هم اینکه بابت خساراتی که بر دولت و مردم ایران طی چند سال اخیر وارد شده در خواست غرامت شود. به نظر می رسد در گذشته قصورهای آشکاری در این زمینه صورت گرفته حال آنکه ایران می توانست بابت همه اقداماتی که دولت ترامپ علیه دولت و مردم ایران انجام داد پرونده های قضایی تشکیل دهد و آن را پیگیری نماید و با توجه به اینکه تضییع حقوق مشمول مرور زمان نمی شود لذا الان هم می توان این کار را انجام داد.

کارشناس ارشد مسائل غرب آسیا

اخبار

در راستای حفظ سلامت جامعه در شرایط کرونایی صورت گرفت؛

لغو مراسم استقبال نمادین از ورود حضرت معصومه (س) به قم

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س) در پیامی آورده است: توصیه می شود امسال در راستای حفظ سلامت جامعه مراسم نمادین استقبال از حضرت معصومه برگزار نشود و همه افراد با بیان فضائل آن حضرت در جمع های خانوادگی و شبکه های مجازی این روز را گرمی دارند.

در پیام آیت الله سید محمد سعیدی آمده است: شهر قم مکانی مقدس است و مکانش را مدین مفاخریست که در آن سکونت داشته و با آرمیده اند.

پیام ادامه یافته است: به یقین می توان گفت نقطه عطف تاریخ چند هزار ساله این سرزمین روز ورود پر خیر و برکت بانوی کرامت و حضور ۱۷ روزه ایشان در این شهر مقدس بوده که این مکان را تا ابدیت النور نمود.

پیام می افزاید: این روز که مردم قم با کمال معرفت به استقبال از آن وجود نورانی شناختند و این شهر، یکپارچه بر سلام بر آن دختر پاک و مکرم پیامبر اسلام گردید بی شک این استقبال پر شور و این معرفت ستودنی تا ابد مهم ترین نماد هویت اجتماعی این مردم همیشه ولایت مدار تلقی می گردد که ان شاء الله زمینه سازان ظهور هستند و در روایات عدیده از ایشان به نیکی یاد شده است.

پیام حاکی است: در اقدامی ارزشمند سالروز ورود حضرت فاطمه معصومه به قم به عنوان روز قم شناخته شده است تا این هویت ارزشمند در گذر زمان مغفول واقع نشود و این افتخار بزرگ در یادها کمرنگ نگردد به لطف خداوند متعال نیز سال ها است که مردم خوش ذوق و فریحه شهر قم در این روز به صورت خود جوش مراسم استقبال نمادین از حضرت فاطمه معصومه را برگزار می کنند که در این فرصت از تمام کسانی که برای برگزاری هر چه پر شورتر این مراسم تلاش می کردند صمیمانه قدر دانی می کنیم، در خاتمه پیام تصریح شده است: این روزها تمام کشور در تلاش است تا با رعایت دستورالعمل های بهداشتی از داغ دار شدن خانواده های بیشتری جلوگیری کنند و مردم متدین قم که همواره در امور فرهنگی و اجتماعی پیش قدم و گوش به فرمان امر مقام معظم رهبری مظلله العالی بوده و هستند به همین علت توصیه می شود در راستای حفظ سلامت جامعه، مراسم استقبال نمادین امسال برگزار نشود و همه افراد با بیان فضائل حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیه در جمع های خانوادگی و شبکه های مجازی این روز را گرمی دارند.

طبق مصوبه آبان ماه ۱۳۹۷ شورای فرهنگ عمومی قم روز ۲۳ ربیع الاول سالروز ورود حضرت فاطمه معصومه به قم به نام روز قم نامگذاری شده است.

رئیس شورای عالی استانها خبرداد

راه اندازی سامانه «ثبت تخلفات و شکایات مردمی»

رئیس شورای عالی استانها گفت: باره اندازی سامانه ملی «ثبت تخلفات و شکایات امید داریم با کمک مردم فساد را در کشور ریشه کن کنیم. علی رضا احمدی، بیان اینکه نظارت بر شهرداری ها و شهروا هایکی از وظایف شورای عالی استان ها است، گفت: برای تحقق این وظیفه تعامل سریع با مردم با حضور ریاست قوه قضائیه سامانه ملی «ثبت تخلفات و شکایات مردمی» را در شورای عالی استان ها راه اندازی کردیم. رئیس شورای عالی استان ها افزود: مهمترین عملکرد این سامانه، ثبت تخلفات و شکایات مردم از شهرداری ها و شهروا های اسلامی شهر و روستا و همچنین سایر دستگاه های اجرایی است.

وی با تأکید بر این نکته که دلیل راه اندازی سامانه ملی ثبت تخلفات و شکایات مردمی دسترسی نداشتن مردم به مسئولان عالی رتبه کشور است، ادامه داد: از طریق سامانه مذکور شکایات ثبت شده مردم پس از بررسی و رسیدگی، به مسئولان عالی رتبه انتقال داده می شود. احمدی از گره گشایی ثبت شکایات مردمی در سامانه ملی ثبت تخلفات خبر داد و گفت: هنگامی که مسئولی در کشور مرتکب تخلف می شود از چشم مردم پنهان نمی ماند و شکایات از آن مسئول می تواند از فساد های دیگر در کشور جلوگیری کند. وی استفاده از افراد مورد اطمینان به عنوان «ناظر امین» در شهرهای مختلف جهت راستی آزمایی و صحت سنجی شکایات ثبت شده مردم در سامانه ملی ثبت تخلفات و شکایات مردمی را یادآور شد و افزود: «ناظران امین» در این سامانه می توانند نقش مؤثر در برقراری عدالت را ایفا کنند.

آجیل مخصوص فصل!

مغزهایی که انرژی تان را بالا می برند



این روزها که بحث ویروس ها و بیماری های عفونی داغ است بدانید که مصرف روزانه خشکبار و مغزها به بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن در برابر این غول های نامرئی کمک زیادی می کند. این مغزها به بدن ما کمک می کنند که به راحتی درگیر انواع بیماری ها نشود.

بدون شک می دانید که میوه های خشک به طور کلی شهرت زیادی به خاطر ارزش غذایی بالایشان دارند. این مواد غذایی انرژی خوب و طولانی مدتی ایجاد می کنند. درست است که این روزها آجیل و خشکبار قیمت طلا گرفته است اما بدانید هزینه کردن برای تغذیه و تقویت بدن باعث می شود که از هزینه بیماری دور باشید. علاوه بر این خیلی از افراد عادت دارند که هفته ای چند بار از خوراکی هایی مانند چیپس و پفک و بستنی و ... که برای بدن مضر هم هستند، استفاده کنند که با جایگزینی آن ها با آجیل ها، هر چند به مقدار کم، می توانند از فواید بی نظیر آن بهره مند شوند. بنابراین یادتان باشد که هر تغذیه سالمی باید حاوی میوه های خشک و خشکبار باشد. به خصوص این روزها که هوا سرد شده است و بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد. در این مطلب شما را با انرژی زا ترین مغزهای خوشمزه بیشتر آشنایی کنیم.

♦ ارزش غذایی خشکبار

مغزها علاوه بر اینکه سرشار از چربی های سالم هستند حاوی ویتامین ها و همچنین مواد معدنی ضروری نیز هستند که اهمیت زیادی در ارتقای سلامتی بدن ما دارند. این مواد غذایی منبع انرژی خوب برای بدن هستند. علاوه بر این مغزها حاوی اسیدهای چرب ضروری مانند اسید اولئیک، لینولئیک و لینولئیک هستند. این انسان نمی تواند این مواد را تولید کند برای همین باید از طریق مصرف مواد غذایی و به طور ویژه اند برای شما ارائه شده است.
International Journal of Molecular Sciences of به چاپ رسیده است نشان می دهد که این چربی های

پایان قرنطینه خانگی چه شرایطی دارد؟

نقش آزمایش در پایان قرنطینه خانگی و سایر اقدامات احتیاطی و پیشگیری

آزمایش RT-PCR میتواند به عنوان روشی برای پایان قرنطینه در افرادی که دارای نقص ایمنی شدید هستند، در نظر گرفته شود؛ در این باره باید با متخصصان بیماری های عفونی مشورت کرد. برای سایر افراد، پایان قرنطینه بر اساس آزمایش توصیه نمیشود به جز در مواردی که شخص میخواهد زودتر از زمانی که در بخش قبل (زمان پایان قرنطینه بر اساس علامت) گفته شد، قرنطینه را پایان دهد.

در این روش نیاز است که آزمایش متوالی از حداقل دو نمونه نازوفارنژیال (پشت بینی) که به فاصله ۲۴ ساعت گرفته شده، منفی باشد. تمام نتایج آزمایش باید قبل از پایان قرنطینه نهایی شده باشند.

توجه داشته باشید که در بعضی شرایط ممکن است توصیه هایی که در رابطه با پایان قرنطینه به افراد مبتلا به کووید ۱۹ داده میشود با توصیه های داده شده به افرادی که در معرض ویروس قرار گرفته و یا مشکوک به کرونا هستند، مغایر باشد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) قرنطینه را ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس را توصیه می کند که این بر اساس مدت زمان لازم برای ایجاد بیماری در صورت آلودگی است؛ بنابراین، این امکان وجود دارد که فرد مبتلا به کووید ۱۹ زودتر از شخص مشکوک به کرونا، قرنطینه را پایان دهد.

اقدامات لازم قرنطینه خانگی برای افرادی که با بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در تماس بودند هر کسی که در تماس نزدیک با شخص مبتلا به کووید ۱۹ بوده است، باید تا ۱۴ روز پس از تماس با شخص بیمار در خانه بماند. هر چند هر کس که در تماس نزدیک با شخص بیماری بوده است که:

- طی سه ماه گذشته بیمار بوده است و
- بهبود یافته است و
- علامتی ندارد (به عنوان مثال سرفه و تنگی نفس)
- نیازی به ماندن در خانه و قرنطینه ندارد.
- در تماس نزدیک بودن با شخص بیمار به چه معنا است؟
- بیشتر از ۱۵ دقیقه یا بیشتر در فاصله دو متری یا کمتر با شخص بیمار باشید.
- در خانه مراقب فردی بیمار باشید.
- تماس فیزیکی با شخص مبتلا داشته باشید (بغل کردن یا بوسیدن).
- وسایل شخصی آن ها مانند قاشق و چنگال، لیوان و ... را استفاده کنید.
- قطرات تنفسی از طریق عطسه یا سرفه شخص بیمار و یا از طریق دیگری روی شما فرود بیاید.
- زمان شروع و پایان قرنطینه در افرادی که با شخص بیمار در تماس نزدیک بوده اند

این افراد می بایست تا ۱۴ روز بعد از آخرین تماس با شخص مبتلا به کووید ۱۹ در خانه بمانند و قرنطینه شوند. در تمام موقعیت های زیر، حتی اگر نتیجه آزمایش شما منفی شود یا احساس سالم بودن داشته باشید، باید قرنطینه خانگی را رعایت کرده و در منزل بمانید؛ زیرا علامت ممکن است ۲ تا ۱۴ روز بعد از در معرض ویروس قرار گرفتن بروز یابند. با مطالعه موقعیت های زیر، میتوانی د از زمان پایان قرنطینه خانگی آگاه شوید؛ به خاطر داشته باشید که اگر قرنطینه شما ظاهر شروع شده باشد، زمان پایان قرنطینه هم

مغزهای که انرژی تان را بالا می برند

آجیل مخصوص فصل!

مغزهایی که انرژی تان را بالا می برند

غذایی همچنن حاوی آهن، منیزیم، منگنز و فیبر است و به این ترتیب یک ماده مقوی محسوب می شود.

♦ بادام هندی

بادام هندی سرشار از اسید فولیک، پروتئین ها و ایروفلاون ها است. این مغز خوشمزه حاوی چربی های امگا ۶ و فیبرها است بنابراین یک ماده غذایی فوق العاده برای تنظیم کلسترول خون بوده و برای سلامت قلب نیز مفید است. می توانی د بادام هندی را به صورت خام یا کره مصرف کنی د. اگر ۳۰ گرم کره بادام هندی روی نان بمالی د حدود ۱۰ گرم پروتئین جذب خواهی د کرد. از این گذشته، این کره پر طرفدار میزان قابل توجهی انرژی، کلسیم و آهن به بدنتان می رساند. بنابراین می توانی د برای کسب انرژی بیشتر در وعده صبحانه از این کره استفاده کنی د.

♦ گردوی برزیلی

وجه تمایز گردوی برزیلی نیز میزان بالای مواد معدنی موجود در آن است. این ماده غذایی منبع سلنیوم است. بنابراین لازم است که مصرف آن کنترل شده باشد. علاوه براین گردوی برزیلی سرشار از ویتامین E است که یک آنتی اکسیدان طبیعی بوده و تأثیر مثبتی در کاهش اثرات منفی رادیکال های آزاد دارد. گردوی برزیلی بسیار انرژی زا و مغذی بوده و اسیدهای چرب سالم فراوانی دارد. این ماده غذایی بخصوص برای ورزشکاران فوق العاده است. یک مشت از این ماده غذایی میزان قابل توجهی فیبر و پروتئین به بدن می رساند.

♦ گردو

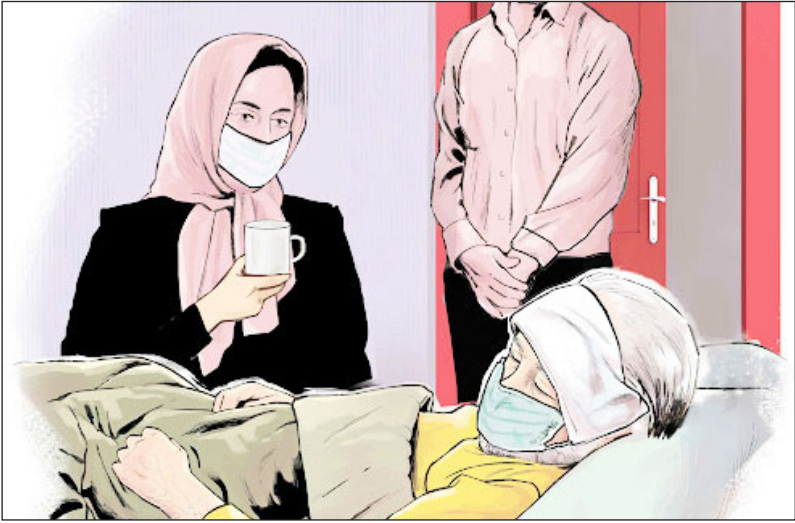
نتایج برخی از پژوهش ها حاکی از آن است که مصرف روزانه گردو سیر بالای قلب می شود. گردو یک ماده غذایی انرژی بخش است. اگر به دنبال جذب میزان زیادی امگا ۳ هستی د به سراغ گردو بروی د. با وجود اینکه گردو یک ماده غذایی چرب است اما نتایج پژوهشی که در The Cochrane Database of Systematic Reviews به چاپ رسیده است نشان می دهد که اکثر چربی ها آن شامل چربی های اشباع نشده هستند و به همین دلیل بدون اینکه تأثیر چندانی روی وزن داشته باشد باعث بهبود سلامت قلب و عروق می شود. علاوه بر این گردو حاوی ویتامین ها، پروتئین ها و فیبرها است. این ماده غذایی به دلیل دارا بودن خواص آنتی اکسیدانی و سیرکنندگی به کاهش وزن نیز کمک می کند. گردو همچنین حاوی فیبرهای محلول در آب است که برای مقابله با یبوست ضروری هستند. علاوه براین گردو می تواند باعث بهبود خواب شده و میزان سروتونین بدن را بالا ببرد.

♦ پسته

پسته یکی از منابع غنی آهن، ویتامین E و پتاسیم (۱۰۰۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم گردو) است. با مصرف پسته ۴۴ درصد نیاز روزانه تان به پروتئین های گیاهی تأمین می شود. گل سرسید آجیل حاوی اسید آمینه ای به نام آرژنین است که باعث تحریک عملکرد دغای بدن می شود. این ماده غذایی سرشار از ویتامین B۱، B۶، کلسیم، منیزیم، فسفر و مس است. از طرف دیگر میزان بالای اسید اولئیک و دیگر چربی های سالم موجود در پسته باعث بهبود حساسیت بدن به انسولین شده و به این ترتیب باعث تأمین قند سلول ها می شود.

♦ پسته

توصیه می شود که به طور روزانه میوه های خشک، خشکبار و مغزها را در برنامه غذایی خود بگنجانی د تا انرژی لازم را کسب کنی د. البته مغزها و خشکبار دیگری نیز وجود دارد که خواص فوق العاده ای دارند. در هر حال می توانی د مطمئن باشی د که با مصرف این مواد غذایی انرژی بگیری د، سلامت قلب و عروق تان را بالا ببری د و میزان کلسترول خون تان را نیز کنترل کنی د.



ظهر آخرین روز است.

موقعیت شماره یک: در تماس نزدیک با شخص مبتلا

بوهاید و دیگر با آن شخص در تماس نخواهید بود.

من در تماس نزدیک با شخص مبتلا به کووید ۱۹ بودم، و تا زمانی که آن شخص بیمار باشد با او در تماس نخواهم بود (به عنوان مثال همکار، همسایه یا دوست)

زمان پایان قرنطینه در این موقعیت:
تاریخ آخرین تماس نزدیک با آن شخص + ۱۴ روز = زمان پایان قرنطینه شما

موقعیت شماره دو: در تماس نزدیک با شخص مبتلا بوهاید یا با آن شخص زندگی میکنی د، اما میتوانی د از دوری نمایند. من با شخص مبتلا به کووید ۱۹ زندگی میکنم (مثلاً، همسر، اعضای خانواده)، و آن شخص در اتاقی جداگانه در قرنطینه به سر میرد. از زمان قرنطینه شدن آن شخص با اون در تماس نزدیک نبوده ام.

زمان پایان قرنطینه در این موقعیت:

تاریخ زمان قرنطینه شدن آن شخص (شخص بیمار) + ۱۴ روز = زمان پایان قرنطینه شما

موقعیت شماره سه: در قرنطینه به سر میری د و در حین قرنطینه دوباره در تماس نزدیک با شخصی بیمار بوده ای. من با شخصی بیمار زندگی میکنم و از آنجایی که در تماس نزدیک با او بوهام قرنطینه ۱۴ روزه خود را شروع کردم. اگر چه کنم؟ یا اگر شخص دیگری در خانه مبتلا شود چه؟ یا باید قرنطینه را از اول شروع کنم؟
بله: لازم است از تاریخ آخرین تماس نزدیک با هر فرد بیمار دوباره خود را خانه هشتن کنی د. هر زمان که شخصی جدید در خانه به کووید ۱۹ مبتلا شد و شما در تماس نزدیک با او بودی د، باید قرنطینه را از اول شروع کنی د.

زمان پایان قرنطینه در این موقعیت:

تاریخ آخرین تماس دوباره با شخص بیمار + ۱۴ روز = زمان پایان قرنطینه شما

موقعیت شماره چهار: با شخص بیمار زندگی میکنی د و میتوانی د از تماس نزدیک با او خوداری کنی د. من در خانه با شخص بیمار زندگی میکنم و نمیتوانم از آن دور باشم، زیرا از او مراقبت میکنم و اتاقی جداگانه برای قرنطینه اون ندارم.
• هر ماده آلوده به ترشحات تنفسی (دستمال های یکبار مصرف) را بلافاصله دور انداخته و سپس دست ها را بشویند.
• با بازکردن پنجره ها تا حد امکان جریان هوا و تهویه را در محل زندگی خود افزایش دهی د.

توصیه ها و هشدارها

یک متخصص بیماری های عفونی مطرح کرد

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک

ماسک آسان ترین راه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در موج سوم اپیدمی است اما روش استفاده از آن باید مورد توجه همگان قرار گیرد. متخصص بیماری های عفونی افزود: استفاده از ماسک فقط در صورتی مفید است که در کنار آن دست ها را به طور مرتب با آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنی م.

عباس وحدتی اظهار داشت: قبل از استفاده از ماسک دست های خود را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز و ماسک خود را به محض مرطوب شدن در اثر تنفس تعویض کرده و از مصرف مجدد ماسک های یکبار مصرف خودداری شود.

وی با بیان اینکه بینی و دهان باید به طور کامل با ماسک پوشیده و نباید هیچ فاصله ای بین صورت و ماسک وجود داشته باشد، افزود: هنگام استفاده به ماسک خود دست نزنید، یا قبل از لمس ماسک دست های خود را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنی د و بهتر است برای دست زدن به ماسک از دستکش استفاده کنی م.

وحدتی تصریح کرد: اگر از ماسک استفاده می کنی د باید باید روش استفاده و دور انداختن آن را بدانی د، برای برداشتن ماسک خود به قسمت جلویی یا روبروی دهان دست نزنید و آن را از پشت برداری د برای برداشتن ماسک از دستکش استفاده و سپس دستکش و ماسک را داخل کیسه گذاشته و به سطل زباله دردار بیندازی د.

وی ادامه داد: استفاده از ماسک در سطح جامعه اگر با نادیده گرفتن سایر اقدامات اساسی مانند رعایت بهداشت دست ها و رعایت فاصله فیزیکی و پرهیز از حضور در تجمعات غیر ضروری باشد اثربخشی بهینه در پیشگیری از انتقال و شیوع کرونا ندارد.

به گفته این متخصص بیماری عفونی، ویروس کرونا یک بیماری نوپدید است و پس از گذشت چند ماه از شیوع آن، متغیر بوده و هنوز راهکار موثر و قطعی برای پیشگیری، درمان و مقابله با آن بدست نیامده اما اولویت برای مهار و کنترل این ویروس توجه به اصول بهداشتی است و همه مردم ملزم به استفاده از ماسک با رعایت مسایل بهداشتی هستند.

وحدتی افزود: شواهد نشان می دهد استفاده از ماسک بصورت همگانی در کنار رعایت سایر مسایل بهداشت فردی و عمومی اهمیت و ضرورت دارد و همه مردم باید از ماسک استفاده کنند زیرا این وسیله می تواند از انتقال و انتشار ویروس کرونا مناعت کند و باعث کنترل و مهار کرونا می شود.

وی خاطرنشان کرد: سرعت انتقال کرونا ۹ برابر افزایش یافته و بزودی واکسن یا داروی قطعی هم برای آن وجود نخواهد داشت، از این رو ضرورت است در کنار سایر نکات بهداشت فردی و عمومی، هر فردی که از خانه خارج می شود، ماسک بزند، این متخصص بیماری های عفونی اظهار داشت: دوره نهفتگی ویروس کرونا هفت تا ۱۴ روز است، افراد آلوده می توانند ناقل بوده و ویروس را به دیگران منتقل کنند و این امکان وجود دارد که افراد آلوده به کرونا نتوانند ویروس را حتی قبل از بروز علامت منتقل کنند، انتقال ویروس از فردی که علامتی ندارد نیز از طریق قطرات تنفسی یا از طریق لمس اشیاء یا سطح آلوده به ویروس صورت می گیرد. وحدتی تأکید کرد: قطرات تنفسی که از دهان خارج می شود مهمترین عامل انتقال ویروس به دیگران است و این زمانی اتفاق می افتد که فرد آلوده صحبت، سرفه یا عطسه کند؛ کسی که در تماس نزدیک با فرد آلوده باشد در معرض قطرات تنفسی عفونی قرار می گیرد.

وی ادامه داد: همچنین این قطرات ممکن است بر روی سطوحی که ویروس بر روی آن زنده می ماند، باقی بماند و اشیاء و سطوح تماس با فرد آلوده یا قطرات آلوده می توانند مسیر انتقال ویروس باشند، از مردم می خواهیم نسبت به استفاده از ماسک و رعایت مسایل بهداشتی بی توجه نباشن د زیرا تا چند ماه آینده درگیری همه گیری کرونا هستیم و تنها راه نجات همه ها از این بیماری پیشگیری است.

رئیس انجمن تغذیه ایران عنوان کرد:

عوارض تغذیه نامناسب دوران شیرخوارگی

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه کشور، گفت: روش های نامناسب تغذیه دوران شیر خوارگی از علل مستقیم و عمده سوء تغذیه در طول سال اول زندگی است که زمینه ساز مرگ کودکان زیر ۵ سال می شود.

جلال الدین میرزای رزاز، درباره تغذیه در دوران نوزادی، اظهار داشت: تغذیه صحیح نوزاد موجب رشد بهتر او شده و اختلال در تغذیه کودک می تواند به رشد جسمی و روحی کودک صدمه بزند. والدین باید بدانند که کودک نشان به چه مواد غذایی نیاز دارند و چگونه باید نوزاد را تغذیه و برنامه تغذیه نوزاد را با افزایش تغییر دهند.

وی افزود: به طور کلی توصیه می شود در این دوران شیر مادر به مدت ۶ ماه به طور انحصاری به نوزاد داده شود و تغذیه با شیر مادر تا دو سال ادامه یابد. روش های نامناسب تغذیه دوران شیر خوارگی از علل مستقیم و عمده سوء تغذیه در طول سال اول زندگی است که زمینه ساز مرگ کودکان زیر پنج سال و همچنین ابتلا کودکان به بیماری های عفونی و تشدید آنها می شود.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور در ادامه به تغذیه نوزادان در ۶ ماه اول تولد اشاره کرد و نوزادان را تأمین تغذیه مناسب شیر خواران و کودکان باید قبل از بارداری با تأمین تغذیه سالم و مراقبت مناسب شروع شود و مراقبت های ضروری برای بارداری سالم، زایمان ایمن و حمایت های پس از زایمان جهت شروع به موقع و متداوم تغذیه با شیر مادر، در ۶ ماه اول به عنوان روش بی نظیر تغذیه و پرورش شیر خواران انجام شود.

رزاز با بیان اینکه تغذیه نوزاد در این دوران محدود به شیر مادر یا شیر خشک است، اظهار داشت: تغذیه با شیر مادر باید براساس تقاضای کودک تنظیم شود. مادران نباید ساعت شیردهی برای نوزاد را زمان بندی کنند. به اصطلاح رایج هر زمانی که نوزاد «ق زق زد و گریه کرد» باید مورد شیردهی قرار بگیرد. زمانی که نوزاد ملج و ملوچ می کند و سرش را به سمت مقابل می چرخاند و لبش های خودش را به دهان می گیرد، مشخص می شود که احساس گرسنگی دارد و هر زمان که کودک از شیر مادر سیر شود، سینه ای مادر را رها می کند و سرش را به سمت مقابل می چرخاند و به احتمال زیاد پس از سیر شدن می خوابد. وی گفت: شیر مادر در بهترین شرایط حدود ۴ تا ۶ ساعت در دمای اتاق می ماند و فاسد نمی شود. شیر مادر در دمای یخچال حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت بدون فساد باقی می ماند. مصرف سیر و پنباز طعم شیر مادر تغییر می دهد. بنابراین مصرف این مواد غذایی باید محدود شود. در دوران شیردهی به مادران توصیه می کنیم که با پرهیز از موادی مانند نوشابه ها و آیمیهو های پاکتی و ...، طعم شیر خود را ارتقا دهند.

رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به اینکه برای معرفی مواد غذایی جامد تا زمانی که نوزاد حداقل ۴ ماهه و ترجیحا ۶ ماهه نشده، تلاش نکنی د. چون که عمده نوزاد تا قبل از چهار ماهگی نمی تواند هیچ ماده غذایی دیگری به جز شیر مادر یا شیر خشک را تحمل کند. به علاوه چون گنجایش معده شیر خوار کم است و کلیه ها تکامل پیدا نکرده است.

رزاز افزود: مصرف غذای تکمیلی زودتر از موعد می تواند مانع از مصرف شیر مادر به میزان کافی شود و احتمال بروز حساسیت و آلرژی نیز در کودکان بیشتر می شود.

وی با بیان اینکه در اواخر ماه چهارم، برخی کودکان ممکن است نشانه هایی از آمادگی برای خوردن مواد جامد را نشان دهند، تصریح کرد: برخی از شاخص ها عبارتند از این که نوزاد می تواند سر خود را از جلوی دهان به عقب دهان ببرد. باید به این نکته توجه داشت باشید که شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی کودک کفایت کامل تغذیه ای کودک را دارد و نیاز نیست در تغذیه کودک تا این سن از غذای کمکی استفاده کرد. تنها با تشخیص پزشک و متخصص تغذیه و در صورت رشد ناکافی نوزاد شیر خوار می توان از شیر خشک و تغذیه کمکی استفاده کرد.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: بعد از مشاهده نشانه های آمادگی و پس از مشورت با پزشک اطفال، برای خوردن غذای کمکی می توانی د با لعاب برنج و فرنی شروع کنی د.

کنایه میرسلیم به‌قالیباف:

تقلیل دادن مجلس به رئیسِ مجلس فاجعه‌آفرین است



نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی می‌گوید: سرمنشأ فرآیندهای فسادآفرین در انحرافیاتی است که در شهرداری تهران از ۲۵ سال پیش شروع شد سپس به نقطه اوج خود رسید و کل کشور را آلوده کرد.

گفت‌وگو با سیدمصطفی میرسلیم، سیاستمدار عضو حزب مؤتلفه اسلامی و نماینده تهران در مجلس درباره ظهور و بروز تفکرات پوپولیستی در کشور آغاز شد، او نیز همچون بسیاری دیگر از سیاستمداران کشور پیش‌بینی می‌کند که در شرایط فعلی احتمال ظهور یک پوپولیست در انتخابات ۱۴۰۰ بیشتر است و معتقد است عوام‌زدگی رئیس‌جمهوری از عوام‌زدگی چند نماینده مجلس خسارت‌بارتر خواهد بود.

با این حال میرسلیم بر رواج «پوپولیسم پارلمانی» در مجلس یازدهم هم صحه می‌گذارد و می‌گوید: «برخی نمایندگان مجلس به دنبال خوندنمایی برای اظهار وجود و حفظ محبوبیت نزد مردم رای‌دهنده در حوزه انتخابیه خود هستند که با ایراد نطق آتشین، سفرهای متعدد با نیت اثبات حضور خود و ارائه طرح‌ها و پیشنهادهایی که ۹۰ درصد آنها مقبولیت‌رای آوری ندارند دنبال می‌شود.»

میرسلیم در این گفتگو همچون زمان‌های دیگر سخنانش را با بیان ادعاها و نقدهایی علیه‌محمدباقر قالیباف ادامه می‌دهد: سرمنشأفرآیندهای فسادآفرین کشور را در انحرافیاتی می‌داند که از ۲۵ سال پیش در شهرداری تهران شروع شد سپس به نقطه اوج خود رسید و کل کشور را آلوده کرد و از سوی دیگر با انتقاد از ریاست‌مجلس تأکیدمی‌کند که تقلیل دادن مجلس به هیئت‌رئیس‌و تقلیل دادن حضور داریه، این خطر را چقدر حس می‌کنید و راهکارناتر برای دور شدن

نماینده تهران در عین حال دلیل بروز تئدری در مجلس یازدهم را هم مدیریت پارلمان می‌داند و معتقد است مدیریت مجلس از راهبرد خاصی تبعیت نمی‌کند و تا حدودی متأثر از انتباه‌های اجتماعی است که نهایتاً این شرایط را در مجموعه مجلس رقم زده که منجر به تذکر رهبری به آنها شده است.

مشروح گفت‌وگوی خبرگزاری خبرنگاران‌لین با سیدمصطفی میرسلیم را در ادامه بخوانید:

♦ **آقای میرسلیم! پوپولیسم تبدیل به یک معضل در سیاست ایران**

شده است. اگر قبل تر در ایام انتخابات رفتارهای پوپولیستی را شاهد بودیم، چندسالیست که در بطن تحركات سیاسيون اجرائی و قانونگذاران رفتارهایی از این قسم را شاهدیم. اخیراً هم تکراری از باب رواج «پوپولیسم پارلمانی» مطرح می‌شود. به عنوان سیاستمداری که امروز در مجلس حضور دارید، این خطر را چقدر حس می‌کنید و راهکارناتر برای دور شدن مجلس از این نوع رفتارها چیست؟

در تمام نظام‌های حکومتی که بشر تاکنون تجربه کرده نقاط ضعف وجود دارد و در مجموع نقاط ضعف نظام مردم سالاری از همه کمتر است، اما به هر حال نقاط ضعف وجود دارد: از جمله نقاط ضعف مردم‌سالاری وابسته بودن سرنوشت دولتمردان (به مفهوم عام کلمه که شامل سه قوه می‌شود، به آراء مردم است، یعنی اگر سیاستمداران بخواهند انتخاب شوند و در سمت خود باقی بمانند یا ارتقا یابند، باید ببینند کدام اظهار نظر و تصمیم‌شان به مذاق مردم یا رای دهنندگان به آنها مطلوب و جذاب است، همان را برگزینند والا خطر طرد شدن وا از چشم مردم افتادن آنها را تهدید می‌کند. این صفت را عوام‌زدگی می‌نامند.

عوام‌زدگی رئیس‌جمهوری از عوام‌زدگی چندنماینده مجلس خسارت‌بارتر است اما فراموش نکنیم که مردم‌سالاری مانند هر سکه دو رو دارد. یک روی آن انعکاس دادن مطالبات مردم به مجلس برای جستجوی راه پاس‌خوبی مناسب به آن مطالبات است و روی دیگر آن منعکس کردن مسائل کشور؛ اما در کل آگاه کردن مردم از نیازهای کشور است و موضوع اولویت اقداماتی که باید با ترتیبی منطقی انجام گیرد تا خیран نصیب همگان شود. این موضوع درباره رئیس‌جمهوری هم مصداق پیدا می‌کند و البته عوام‌زدگی رئیس‌جمهوری از عوام‌زدگی چندنماینده مجلس به مراتب خسارت‌بارتر است.

۹۰ درصد طرح‌های نمایندگان مقبولیت رای آوری ندارند

جنبه دیگر این عوام‌زدگی که آن نیز به ضرورت جلب توجه رای دهنندگان برمی‌گردد، خوندنمایی برای اظهار وجود و حفظ محبوبیت نزد مردم رای‌دهنده در حوزه انتخابیه است. این خوندنمایی به چند شکل ظاهر می‌شود: (۱) ایراد نطق‌ای آتشین در جلسه علنی با توجه به انعکاس آن بویژه از طریق رسانه ملی؛ (۲) سفرهای متعدد و برنامه‌ریزی‌شده با نیت اثبات حضور خود در صحنه و انعکاس دادن نوعی تحرک خدمتگزارانه در آذهان عمومی؛ (۳) ارائه پیشنهادهای

سیاسی



دولت‌های آمریکایی تفاوتی باهم ندارند

تغییر رویکردهای آمریکا؛ امکان یا امتناع

انتخابات آمریکا طی هفته‌ها و روزهای اخیر مورد توجه رسانه‌ها و افکار عمومی بوده و نگرش‌ها و رویکردهای متفاوتی نسبت به آن شکل گرفته‌است. یکی از پرسش‌هایی که آذهان عمومی را به خود مشغول کرده، این است که چه کسی رئیس‌جمهور ایالات متحده می‌شود.

در این میان، هر از گسی از زاویه دیدی خاص به ماجرا نگرسته است. با این حال پرسش اساسی این است که با رئیس‌جمهور شدن نامزد دموکرات یا جمهوری‌خواه چه اتفاقی رخ خواهد داد.

بررسی‌های تاریخی گویای آن است که هر کدام از دولت‌های آمریکایی که بر سرکار آمده‌اند، با دولت و ملت ایران دشمنی و خصومت داشته‌اند. این که گمان کنیم یکی از دو قطب انتخاباتی آمریکایی تواند برپایمان بهتر باشد ناشی از نگاهی ساده‌بینانه و کونه‌نظرانه است.

بررسی‌های تاریخی گویای آن است که دولت‌های آمریکا با ابزارهایی همچون جنگ تحمیلی از جانب دست‌نشانندگان خود، تروریسم دولتی و حمایت از گروه‌های مخالف جمهوری اسلامی، تحریم، جنگ تبلیغاتی، جنگ اقتصادی و… در برابر اراده ملت ایران ایستاده‌اند.

رویکرد آمریکایی‌ها و فشارهای همه‌جانبه پس از انقلاب اسلامی نشان‌دهنده آن است که منافع خود را در خطر دیده‌اند و نظام جمهوری اسلامی هزینه استقلال خود را می‌دهد.

بر این اساس، رهبر معظم انقلاب اسلامی روز سه‌شنبه (۱۲ آبان‌ماه) یادآور شدند که امروز آمریکا همان فرعون مصر و طاغوت روزگار ما است و تأکید کردند هر کس رئیس‌جمهور آمریکا بشود، بر روی سیاست‌ما تأثیری ندارد. همچنین تصریح کردند که سیاست‌حساب‌شده جمهوری اسلامی‌با رفت‌وآمد اشخاص در آمریکا تغییری نمی‌کند.

همچنین حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی روز چهارشنبه (۱۴ آبان‌ماه) در جلسه هیات دولت، با تأکید بر اینکه مهم نیست که چه فرد یا حزبی در آمریکا روی کار می‌آید، اظهار داشت برای ما مهم این است که آمریکا به قانون و تمام معاهدات بین‌المللی و چندجانبه‌برگردد و به ملت ایران احترام بگذارد.

در این زمینه به‌ذکر چند نکته می‌پردازیم؛

۱- نخستین رویکرد دولت‌های آمریکایی «روحیه استکباری و سلطه طلبانه» است. از این رو آمریکایی‌ها همواره با ملت ایران دشمنی کرده‌اند و راهبرد کلان‌شان، تسلط بر ایران و حفظ منافع در منطقه استراتژیک غرب آسیا بوده است.

در واقع یکی از علل ورود کشورهای قدرتمند برای حضور در مناطق مستعد و ثروتمند دنیا، استثمار و جذب سرمایه‌های آنان بوده است. این حضور در سده‌وه‌ها با مقطع زمانی شکل گرفته‌است؛ نخست در قالب «استعمار کهن» که به‌صورت حضور فیزیکی و پایگاه‌بوده است و بر این اساس دست‌به‌تصرف و اشغال فیزیکی سرزمین‌ها زده می‌شود دوره بعد «استعمار نو» است، دوره‌ای که سعی در کنترل کشورها به نفع منافع خود دارند، دوره سوم «استعمار فران» است که استعمارگران طی آن درصدد هستند که بتوانند با استفاده از ابزار و تکنولوژی، کنترل نرم افزاری و در واقع فرهنگی و اجتماعی جوامع را به‌دست بگیرند.

۲- دومین رویکرد «ایجاد وابستگی» در سایر کشورها از جانب دولت‌های آمریکایی است. بر این اساس آنها همواره به دنبال این استراتژی بوده‌اند که ما خود را ذیل سیاست‌ها و اهداف آنها تعریف کنیم. در واقع احترام به استقلال کشورها برای آمریکایی‌ها تا جایی است که حافظ منافع آنان باشند. همین امر یکی از علل دشمنی آنان در برابر ملت بزرگ ایران است.

۳- سومین رویکرد «مقابله با هویت فرهنگی و دینی» جوامع دیگر است. به گفته «میشل فوکو» اندیشمند فرانسوی «انقلاب ایران روح یک جهان بی روح بود». در واقع انقلاب ایران لرزه بر پیگره دو قطبی سرمایه‌داری و کمونیسم انداخت و شعار «نه شرقی و نه غربی» گویای نگرشی تازه به انسان در جهان معاصر بود.

یکی از اهداف آمریکایی‌ها در برابر انقلاب اسلامی، هویت‌زدایی از انقلاب با ایجاد فشارها و تنگناهای چ‌را که انقلاب ایران یک انقلاب فرهنگی بود و این برای نظام سلطه قابل تحمل نبود. از این رو مقابله با هویت فرهنگی و دینی ایران در دستور کار آمریکایی جهت ایجاد استحاله مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

۴- سه رویکرد «روحیه استکباری و سلطه طلبانه»، «ایجاد وابستگی» و مقابله با هویت دینی و فرهنگی» که راهبردهای اصلی آمریکایی‌ها محسوب می‌شوند و همواره با ابزارهای گوناگون از جمله تحریم اقتصادی، فشار سیاسی، جنگ رسانه‌ای و… دنبال می‌شوند. بی‌شک تا زمانی که آمریکایی‌ها رویکردهای خود را تغییر ندهند، تفاوتی نمی‌کند کدام حزب یا فرد بر روی کار آید، زیرا اصول، شیوه و سیاست آمریکا مبتنی بر همین رویکردها در برابر دولت و ملت ایران است.

شاهد بهیود وضع عمومی بدون آینده‌فروشی و عوام‌زدگی باشیم.

در انتخابات ۱۴۰۰ گرایش مردم به اصولگرایان بیشتر است اما…

♦ **فکر می‌کنید پیروزی اصولگرایان در انتخابات ۱۴۰۰ قطعی است یا بختی برای پیروزی یک اصلاح طلب یا چهره گمنامی که سونامی رای ایجاد کند وجود دارد؟**

به دلیل بدقولی‌های دولت‌های یازدهم و دوازدهم و سستی‌های مجلس دهم گرایش به سمت اصولگرایان بیشتر است اما تا وضع نامزدها مشخص نشود نمی‌توان در باره نتایج احتمالی آینده نظر قطعی داد.

منشأ بسیاری از فرآیندهای فسادآفرین انحرافات در شهرداری تهران است

♦ **آقای میرسلیم! مجلس یازدهم در چند ماهی که از عمرش گذشته چقدر همان مجلسی بود که شما برای ورود به آن تلاش کردید؟ نقاط ضعف آن کجاست؟**

مجلس یازدهم صحنه مواجه با مطالبات انباشته شده مردم از قوه مجریه و قوه قضائیه‌است. در مورد قوه قضائیه خوشبختانه آقای رئیس‌ی دور خیز خوبی برداشته و اگر ان‌شاء‌الله موفق شود فساد را ریشه کن کند، به ویژه با قلع و قمع فرآیندهای فسادآفرین که سرمنشأ بسیاری از آنها در انحرافیاتی است که در شهرداری تهران از ۲۵ سال پیش شروع شد سپس به نقطه اوج خود رسید و کل کشور را آلوده کرد، این کار موجب امیدواری مردم و بازگشت سرمایه اعتماد عمومی خواهد شد و شاخص آن هم چگونگی مشارکت مردم در سرنوشت سیاسی کشور است.

در باره قوه مجریه مقبولیت چندانی نزد مردم وجود ندارد و بسیاری از نمایندگان خواهان استیضاح دولت برای متوقف کردن خسارات هستند لکن فرآیند استیضاح دوه ماه وقت نیاز دارد تا به سرانجام برسد و پس از استیضاح نیز اگر عدم کفایت مطرح شود و به سرانجام روشنی برسد، طبق قانون اساسی معاون اول رئیس‌جمهوری باید زیر نظر شورای سه‌قوه در مدت پنجاه روز امکانات انتخابات را فراهم آورد و عملاً به همان تاریخ انتخابات عادی می‌رسیم با صرف هزینه حیثیتی فراوان برای نظام.

به این ترتیب کار مجلس با نظارت هوشیارانه، کمک‌کردن به دولت برای تحمیل خسارت هر چه کمتر به مردم است و در عین حال آماده کردن مقدمات قانونی دولت آینده تا آن دولت بتواند هر چه زودتر جبران مافات بکند.

این اقدام مجلس بنا توجه به انتهاب عمومی کار ساده‌ای نیست که بتوانیم با یک جمله از آن ابراز رضایت یا ناخشنودی کنیم اما مسلماً مردم توقع بیش از این از مجلس انقلابی دارند و هیئت‌رئیس‌مجلس باید این نکته را با هوشیاری و استفاده از تمام ظرفیت‌هایی که در مجلس وجود دارد و اکنون معطل مانده، هر روز در مدّ نظر خود بیناورد.

مدیریت مجلس متأثر از انتباه‌های اجتماعی است

♦ **و تذکر رهبری طی چند ماه اخیر می‌تواند نتیجه‌تئدری طفیفی از نمایندگان مجلس و عدم نفوذ رهبران اصولگرا در مهار این طیف از نمایندگان باشد؟**

در حال حاضر مدیریت مجلس از راهبرد خاصی تبعیت نمی‌کند و تا حدودی متأثر از انتباه‌های اجتماعی است در حالی که باید بر عکس باشد و مجلس با تبعیت از راهبردی دقیق بر اوضاع کشور مسلط باشد و بتواند مطالبات عمومی را هدایت و مدیریت کند.

در این مورد مناسبانه اقدام شایسته‌ای انجام نشده و همین امر به‌طور طبیعی منجر به بروز افراط و تفریط می‌شود. اساساً پر خاش‌کردن، راه‌حلی را بر ما نمی‌گشاید و فقط بر وخامت مناسبات بین مجلس و دولت می‌افزاید آن هم به شکلی ناهنجار که از نظر شرعی اشکال دارد و از نظر عرفی نیز مردود است.

نمایندگان ابزار قانونی در اختیار دارند، نیازی به فحش و فضیحت نیست استیضاح و موارد دیگری که در قانون آیین‌نامه پیش‌بینی شده در اختیارشان است و می‌توانند به‌طور تام از آنها استفاده کنند بنابراین جایی برای فحش و فضیحت باقی نمی‌ماند. اینها عمدتاً به‌نبود راهبرد واحد که مصوب باشد، برمی‌گردد.

ترکیب مجلس یازدهم بسیار امیدبخش است

♦ **به نظر می‌رسد نوعی چنددستگی بین اصولگرایان حاضر در مجلس به چشم می‌خورد، فراکسیون تشکیل شده هم نتوانسته یکپارچگی بین اصولگرایان ایجاد کند، تحلیل شما از این روند و چند سال پیش رو در پارلمان چیست؟ احتمال قطعی شدن فضای پارلمان وجود دارد؟**

ترکیب مجلس یازدهم بسیار امیدبخش است زیرا حدود ۱۰۰ نفر از نمایندگان با سابقه به این مجلس راه یافته‌اند و نزدیک ۵۰ نفر از جوانان پرشور انتخاب‌شده‌اند و بیش از ۶۰ نفر از نمایندگان از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها هستند در حالی که افراد با تجربه‌و خبره‌ای در مجلس حضور دارند که بالقوه موفقیت آن را تضمین می‌کنند هر چند، رسیدن به یک اتحاد در میان طیف اکثریت کار ساده‌ای نباشد.

تقلیل دادن مجلس به رئیس مجلس فاجعه‌آفرین است

اگر خدای ناکرده تقلیل گرایي بر مجلس حاکم شود، شایسته سالاری تحت شعاع آن قرار می‌گیرد و به‌پژمرگی مجلس می‌انجامد؛ منظور از تقلیل گرایي، تقلیل دادن مجلس به هیئت‌رئیس‌و تقلیل دادن هیئت‌رئیس به رئیس مجلس است؛ این تقلیل گرایي برای مجلس فاجعه‌آفرین است.

در مقابل آن همان‌طور که از ابتدای شکل‌گیری مجلس یازدهم شعار آن داده شد، اصالت دادن به خود مجلس و هیئت‌رئیس‌ه از خدمتگزار مجلس قراردادن و رئیس‌بست خودساخته‌کنی است. این مجموعه انگیزه مند را باید در روزمرگی به خاموشی سوق داد و این خدمت‌مهمی است که بر دوش هیئت‌رئیس‌ه است و نباید از آن غافل‌ماند و دل خوش کند به مزایای جایگاه خود.

من در این مجلس قابلیت بسیاری خوبی برای خودپایایی و استقرار شایسته سالاری و فرآیندهای کارساز نظری می‌بینم و از خدای متعال مسألت می‌کنم همه ما را در به‌فعلیت رساندن آن قابلیت‌ها، به فضل خودش، کمک کند.

استاد دانشگاه تهران:

سیاست خارجی آمریکا تابع فرد یا حزب نیست

شناسایی و تعریف می‌کنند و همچنین نحوه حفاظت از این منافع و دست‌یابی به آن هم در این اندیشکده‌ها مشخص می‌شود.

وی با اشاره به اینکه برای هر رئیس‌جمهوری که در ایالات متحده روی کار می‌آید، دستور‌العمل حفظ منافع مشخص است، تصریح کرد: او در واقع ویت‌ترین ابلاغ این دستور‌العمل‌ها است. در ساختاری مانند آمریکا به منافع متعدد و پیچیده‌ای برای خود در غرب آسیا تعریف کرده و برای حفظ این منافع هم هزینه‌های زیادی انجام داده، تصمیم‌گیری فردی امکان ندارد.

عضو هیئت‌بشتر هوادار اسرائیل باشد یا او باما طرفدار کشورهای عربی باشد. فراتر نسیت خواهند منافع کشورهای منطقه را حفظ کنند، حتی تکنیک‌ها و تکنیک‌ها را هم متناسب با زمان دانست و گفت: اگر در زمان او باما شاهد بودیم که از رژیم صهیونیستی خواست به توافق با فلسطینیان مقید باشد یا ترامپ نقیدی برای صهیونیست‌ها ایجاد نکرد این به دلیل تناسب و مقتضیات زمانی بود نه اینکه ترامپ بیشتر هوادار اسرائیل باشد یا او باما طرفدار کشورهای عربی باشد.

وی افزود: سیاست آمریکایان آم‌د و رفت فرد یا حزب نیست و منطقی هم نیست چنین باشد. اگر سیاست‌های آمریکا مبتنی بر حزب یا فرد بود، آمریکا یک کشور عادی بود.

کوشکی با اشاره به سیاست‌های آمریکا در باره برجام هم گفت: البته نحوه نمایش سیاست درباره موضوعاتی مختلف مانند برجام برای رئیس‌جمهور آمریکا ممکن است فرق کند. بعد از اینکه ایران به تعهدات برجامی خود عمل کرد، آمریکا دیگر رغبتی به برجام نداشت بلکه به دنبال تحمیل برجام‌های ۳ و ۲ به ملت ایران بوده که این یکی از سیاست‌های قطعی آنان بود و هم او باما و هم وزیر خارجه وقت این کشور در مورد این صحبت کرده بودند.

وی افزود: اما نحوه ارائه یا بیان آن متفاوت بود مثلاً اگر هیلاری به پیروزی می‌رسید چگونه می‌خواست از

استاد دانشگاه تهران با بیان اینکه سیاست خارجی آمریکایان فرد یا حتی حزب نیست که با آمدن و یا رفتن افراد تغییر کند، گفت: سیاست‌ها و راهبردهای آمریکا بویژه در منطقه غرب آسیا توسط اندیشکده‌ها و اتاق‌های فکر در این کشور تدوین می‌شود و این تعاریف بر اساس منافع درازمدت تعریف می‌شود.

«محمد صادق کوشکی» در گفت‌وگو با ایرنا درباره انتخابات آمریکا و تأثیر آن بر سیاست‌های این کشور در منطقه غرب آسیا اظهارداشت: آمریکا سیاست طولانی مدت و راهبرد کلانی در قبال منطقه غرب آسیا گذشته تاکنون داشته و این راهبرد را رفت‌وآمد چهره‌ها تغییر نکرده است چون منافع آمریکایی‌ها در غرب آسیا یک منافع دیرپا و بسیار کلان است.

کارشناس مسائل غرب آسیا خاطرنشان کرد: در واقع جنس منافع طوری است که سیاست‌های مرتبط برای حفظ و گسترش این منافع در منطقه غرب آسیا، سیاست‌های بسیار طولانی مدت و راهبردی است. به همین دلیل در سیاست‌های کلان آمریکا در باره منطقه غرب آسیا در طول چهار دهه اخیر تغییر نکرده است.

استاد دانشگاه تهران با اشاره به تفاوت‌های سیاست‌های آمریکا در اروپا، آمریکای لاتین و چین در مقایسه با غرب آسیا، گفت: آمریکایی‌ها برای غرب آسیا منافع دقیق و مشخصی تعریف کرده‌اند و برای کسب این منافع هزینه‌های سنگینی صرف کرده‌اند. تاکنون شاهد این موضوع نبودیم که همه این منافع با رفتن و آمدن فردی تغییر کند.

وی ادامه داد: به عنوان مثال آمریکایی‌ها در منطقه خلیج فارس بیش از ۲۰ پایگاه نظامی با حضور ۱۰۰ هزار سرباز دایر کرده و هزینه‌های سنگینی برای این پایگاه‌ها خرج کردند. بعید است رئیس‌جمهوری بخواهد این پایگاه‌ها را تعطیل کند.

کوشکی با بیان اینکه تصمیم درباره حضور و نحوه حضور آمریکا در منطقه از سوی فرد گرفته نمی‌شود، اظهار کرد: مجموعه بزرگی از اندیشکده‌ها و پژوهشکده‌ها و مراکز دانشگاهی تصمیم‌سازی و منافع آمریکا را

