

با حضور وزیر کشور آیین تکریم و معارفه استانداران سابق و جدید قم برگزار شد

## شاهچراغی بر کرسی استانداری نشست

آغاز فعالیت رسمی شاهچراغی: هنوز کارهای بر زمین مانده فراوان است

انتظار رئیس جمهور از استاندار قم

بهر امسر مست استاندار سابق قم: تصمیمات بر مبنای خرد جمعی گرفته می‌شد



سرمقاله\*

### انتظارات از استاندار قم

مهدی رضایی  
تحلیلگر مسائل اجتماعی

عصر روز گذشته آیین تکریم و معارفه استانداران سابق و جدید قم طی آیینی با حضور احمد وحیدی وزیر کشور در سالن کرامت استانداری قم برگزار شد. وسید محمد تقی شاهچراغی رسماً به عنوان استاندار قم معرفی شد. استان قم از نظر موقعیت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از استان‌های مهم و استراتژیک کشور می‌باشد. وجود حرم مطهر حضرت معصومه (س) و مسجد مقدس جمکران و حوزه علمیه، مراجع و علما **ادامه همین صفحه**

سرمقاله

### انتظارات از استاندار قم



مهدی رضایی\*

عصر روز گذشته آیین تکریم و معارفه استانداران سابق و جدید قم طی آیینی با حضور احمد وحیدی وزیر کشور در سالن کرامت استانداری قم برگزار شد. وسید محمد تقی شاهچراغی رسماً به عنوان استاندار قم معرفی شد. استان قم از نظر موقعیت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از استان‌های مهم و استراتژیک کشور می‌باشد و وجود حرم مطهر حضرت معصومه (س) و مسجد مقدس جمکران و حوزه علمیه، مراجع و علما و طلاب داخلی و خارجی و مرکزیت جهان‌شموع و داشتن ژانر اراضی نقاط کشور و جهان این استان را دارای موقعیتی خاص قرار داده است. علیرغم فعالیت‌های که در بیش از ۴۰ سال گذشته برای توسعه و آبادانی در این شهر و استان صورت گرفته است ولی هنوز تا رسیدن به نقطه مطلوب توسعه و پیشرفت فاصله زیادی دارد. این استان از مشکلات به هم تنیده‌ای دارد که برای حل آنها عزم جدی و روحیه جهادی و کار شبانه‌روزی را می‌طلبد. انتخاب استاندار جهادی و انقلابی برای استان قم را گام مهم دولت سیزدهم در رفع مشکلات استان قم میدانیم اما در راستای تحقق انتظارات از استاندار جدید قم به نکات و توصیه‌های اشاره می‌نمایم. نخست اینکه کار جهادی بدست جوانان استان قم تسهیل و اجرا خواهد شد، همچنانکه در دوران دفاع مقدس این امر بارها مشاهده شد، پس در انتخاب مدیران جوانان دیده‌شوند و از ظرفیت آنها بخوبی استفاده نماید. ثانیاً جامعه شما را یک فرد نظامی می‌داند که قریب به سه دهه از افتخارات سپاه پاسداران انقلاب بوده و هستند اما استانداری مسئولیتی خطیر است که کم‌توجهی به برخی مسائل ممکن است حوشی و چالش‌های زیادی برای شما ایجاد نماید برای جلوگیری از این اتفاق از افراد نخبه و دانشگاهی به‌عنوان مشاور استفاده نماید و تیم مدیریتی متخصص و کاربلد را برای پیشبرد اهداف خود در استان انتخاب نماید.

ثالثاً مردم بحمدلله چنان از آگاهی و بصیرت بالا، روحیه نقادانه و مطالبه‌گری برخوردار هستند که بدون شک کوچکترین اهمال و کوتاهی در مسئولیت‌ها را رصد و انتقال نموده و منتظر پاسخگویی و عکس‌العمل مسئولین خواهند بود پس زمان آزمون خطا وجود ندارد. رابعاً جناب آقای شاهچراغی همزمانی آغاز دوره مدیریت شما بر استان قم، توأم با کاهش فرآیند ویروسی کرونا و کاهش خطرات این ویروس منحنوس با واکسیناسیون فراگیری که در دولت سیزدهم صورت گرفته است متفان شده است که انتظار ایجاد شرایط بهتر، مطلوب‌تر و نشاط‌تر برای استان قم از جنابعالی میرود. به هر حال امیدواریم با تاسی از تجربیات ارزشمند و مدد گرفتن از بانوی کرامت حضرت فاطمه معصومه سلام الله و رهنمودهای مراجع تقلید و علما و بزرگان قم و تکیه بر برنامه راهبردی و استفاده از توان کارشناسی در حوزه‌های مختلف بتوانید در دوران مدیریت خود کارنامه درخشانی را بجای بگذارید.

تحلیلگر مسائل اجتماعی

خبر

امیرعبداللهیان:

### تلاش برای پیگیری حقوق ملت ایران متوقف نشده است

حسین امیرعبداللهیان وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران که به کرونا مبتلا شده و در قرنطینه به سر می‌برد در یادداشتی تاکید کرد که در دوران قرنطینه راینی‌های دیپلماتیک و تلاش برای پیگیری حقوق ملت ایران متوقف نشده است. امیرعبداللهیان در یادداشتی در اینستاگرام نوشت: سلام به شما، در روزهای گذشته با ابتلا به بیماری کرونا، به توصیه پزشکان در خانه قرنطینه‌ام، اما این به آن معنا نیست که راینی‌های دیپلماتیک و تلاش برای پیگیری حقوق ملت ایران متوقف شده است. وی افزود: در چند روز گذشته در گفت‌وگوهای تلفنی با همتایانم، از جمله وزرای خارجه روسیه، چین، آذربایجان، عراق، سوریه، انگلیس، ترکیه و آلمان به بحث و تبادل نظر در خصوص مباحث دوجانبه، منطقه‌ای و بین‌المللی ادامه دادم. این گفت‌وگوها در ساعات روزهای آینده نیز ادامه خواهد یافت. امیرعبداللهیان نوشت: از همه عزیزانی که در این روزها ابراز لطف داشته و جویای وضعیت سلامت من بودند، کمال تشکر را دارم. امیدوارم با پایان دوره ابتلا به این بیماری، توفیق یافته و به سرعت به محل خدمت بازگشته و با انرژی بیشتر از قبل در جهت تحقق منافع ملت بزرگ ایران بکوشم. وی تصریح کرد: ضمناً صفحه اینستاگرام من به حساب کنونی به امیر Amirabdollahian Hossein منتقل شده و تلاش می‌کنم از این پس به صورت مرتب در خصوص فعالیت‌های خود و همکاری‌م به ملت عزیز ایران گزارش دهم.

### آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

## سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه سلام الله علیها در نظر دارد تعداد ۱۸ باب مغازه با مشخصات به شرح ذیل (به دوروش نقد و اقساط) را از طریق مزایده به فروش می‌رساند.

ردیف	پلاک	محل مغازه ها	مساحت تقریبی (متر مربع)	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	نوع و اندازه
1	۸۹	مجمع الغدیر نیم طبقه بلوک C	۱۲/۶۰	۳۵۰۰۰۰۰۰۰	۴۳۰۰۰۰۰۰۰	۲۲۰۰۰۰۰۰۰	
2	۹۲	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۳۷ + پلکان (۶/۱۹)	۳۸۰۰۰۰۰۰۰	۴۲۱۵۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰۰۰	
3	۱۸۴	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۶/۹۰	۱۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۰۱۱۱۵۰۰۰۰	۱۵۰۰۰۰۰۰۰	
4	۱۸۵	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۸/۳۴	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۷۹۰۳۷۵۰۰۰	
5	۱۸۶	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۱۹	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۲۰۳۵۰۰۰۰	
6	۱۹۰	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۸/۸۰	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۲۰۳۵۰۰۰۰	
7	۱۹۱	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۳۰	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۶۰۰۰۰۰۰۰	سرفصل
8	۲۱۸	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	A	۴۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۱۵۰۰۰۰۰۰۰	۱۷۵۰۲۵۰۰۰۰	
9	D ۱۳۷۸	مجمع طبقه طبقه مشرف یک	۲۰/۲۵	۳۶۰۰۰۰۰۰۰	۷۱۹۰۰۰۰۰۰۰	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰	

ردیف	پلاک	محل مغازه ها	مساحت تقریبی (متر مربع)	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	نوع و اندازه
1	۸۹	مجمع الغدیر نیم طبقه بلوک C	۱۲/۶۰	۳۵۰۰۰۰۰۰۰	۴۳۰۰۰۰۰۰۰	۲۲۰۰۰۰۰۰۰	
2	۹۲	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۳۷ + پلکان (۶/۱۹)	۳۸۰۰۰۰۰۰۰	۴۲۱۵۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰۰۰	
3	۱۸۴	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۶/۹۰	۱۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۰۱۱۱۵۰۰۰۰	۱۵۰۰۰۰۰۰۰	
4	۱۸۵	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۸/۳۴	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۷۹۰۳۷۵۰۰۰	
5	۱۸۶	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۱۹	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۲۰۳۵۰۰۰۰	
6	۱۹۰	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۸/۸۰	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۲۰۳۵۰۰۰۰	
7	۱۹۱	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	۹/۳۰	۱۶۰۰۰۰۰۰۰	۳۳۸۷۵۰۰۰۰	۱۸۶۰۰۰۰۰۰۰	سرفصل
8	۲۱۸	مجمع الغدیر زیرزمین بلوک C	A	۴۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۱۵۰۰۰۰۰۰۰	۱۷۵۰۲۵۰۰۰۰	
9	D ۱۳۷۸	مجمع طبقه طبقه مشرف یک	۲۰/۲۵	۳۶۰۰۰۰۰۰۰	۷۱۹۰۰۰۰۰۰۰	۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰	

توضیحات:

- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم گردد.
- مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵ درصد مبلغ پایه واحد مورد مزایده مندرج در آگهی می‌باشد که شرکت کنندگان باید به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۷۵۶۷۱۹۶ نزد بانک شعبه بازار به نام سازمان بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر واریز و تحویل نمایند.
- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط طبق ضوابط جاری آیین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.
- متقاضیان محترم می‌توانند از زمان نشر آگهی جهت دریافت مدارک و اطلاعات تکمیلی و اسناد شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۳ به نشانی قم، خیابان ۱۹ دی (پاک‌جک)، نبش کوچه ۲۴ سازمان بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر واحد املاک مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۵۳۷۷۱۰۵۳۲۷۷۱ داخلی ۷۰۰۴ تماس حاصل نمایند.
- تمامی اوراق و اسناد شرکت در مزایده باید از سوی متقاضیان با قید کلمه (قبول است) امضا شود.
- مدت قبول پیشنهادات از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز به استثنای ایام تعطیل می‌باشد.
- سازمان بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است و همچنین در پیشنهاد قیمت در شرایط مساوی درصد اعلامی یک واحد فروش نقدی در اولویت می‌باشد.
- برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته از تاریخ ابلاغ نتیجه مزایده جهت امضای قرارداد، به سازمان مراجعه نماید در غیر این صورت ضمن ضبط سپرده وی به نفع سازمان بهسازی اطراف حرم مطهر، موضوع مزایده به شخصی که پیشنهاد او در رتبه دوم قرار گرفته مطابق ضوابط واگذار می‌گردد.
- هزینه ثبت‌نام شرکت در مزایده ۱۰۰ هزار تومان است.
- شرکت کنندگان می‌بایست در چارچوب لایحه قانونی منع مداخله کارکنان دولت (مصوب ۱۳۳۷) اقدام نمایند.
- متقاضیان محترم می‌توانند از طریق مراجعه به سازمان بهسازی و نوسازی حرم مطهر به نشانی فوق‌الذکر با واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۶۵۷۲۷۳ نزد بانک شهر به نام سازمان بهسازی و نوسازی نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند. (هزینه خرید اسناد غیر قابل استرداد می‌باشد).
- جلسه بازگشایی پاکت در روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۴ ساعت ۱۰:۰۰ برگزار می‌گردد.
- برنده مزایده می‌بایست جهت تضمین انجام تعهدات نسبت به معرفی ضامن معتبر که دارای دسته چک معتبر می‌باشد اقدام و در ضمن بایستی نسبت به سپردن چک به تعداد اقساط اقدام نماید.
- توجه: چک تضمین از ضمن و برنده مزایده دریافت می‌شود.

روابط عمومی سازمان زیباسازی، بهسازی و نوسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه (س)

شناسه آگهی: ۱۵۸-۱۲۲

خبر

### دبیر قراقرگاه ۱۹ دی قم خبرداد: انهدام ۴۹ خانه فساد در قم

دبیر قراقرگاه ۱۹ دی قم از کشف ۲۰ هزار لیتر مشروبات الکلی و انهدام ۴۹ خانه فساد در قم خبر داد.

سردار موحد در جلسه روزدوشنبه ستاد امر به معروف و نهی از منکر با اشاره به وظیفه قراقرگاه ۱۹ دی به حضور همه جانبه سپاه در همه عرصه‌ها به عنوان دبیر این قراقرگاه اشاره کرد و گفت: از آذرماه سال قبل تاکنون با هماهنگی و تعامل و هم افزایی خوبی که بین دستگاه‌های اجرایی استان شکل گرفته است تاکنون اقدامات ایجابی و سلبی مناسب و مفیدی در اماکن عمومی، پارک‌ها، پاساژها و غیره صورت گرفته است که انتظار می‌رود با حضور نیروهای دولت جدید یا هم افزایی بیشتر بین دستگاه‌های دولتی شاهد اتفاقات خوبی در بخش‌های مختلف استان به ویژه موضوع عفاف و حجاب باشیم.

وی با اشاره به اینکه قراقرگاه ۱۹ دی یک قراقرگاه است که نیروی اصلی آن گروه‌های مختلف مردمی هستند از مردم خواست با نقش آفرینی خود در موضوعات فرهنگی به ویژه بحث همکاری با این قراقرگاه در موضوع عفاف و حجاب به کمک قراقرگاه ۱۹ دی بیایند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز قم، سردار موحد با ارائه گزارشی از اقدامات این قراقرگاه در یک سال گذشته گفت: کشف ۲۰ هزار لیتر مشروبات الکلی انهدام ۴۹ خانه فساد، سرکشی مداوم از کافه‌ها، بوستان‌ها از جمله اقدامات صورت گرفته در طول این مدت بوده است.

وی با بیان اینکه ۶۱ درصد از تخلف‌های مربوط به عفاف و حجاب بومی‌های اصیل و ۱۴ درصد بومی قم هستند گفت: محل سکونت متخلفین اکثراً مربوط به مناطق پایین شهر است و این امر حاکی از عدم آگاهی این قشر از جامعه درباره آسیب‌های اجتماعی بدحجابی می‌باشد که مسئولان باید تمرکز بیشتری روی آگاهی‌رساندن به مردم داشته باشند.

**ایجاد سامانه گزارشات مردمی گامی مؤثر در پیگیری جرایم**  
دادستان عمومی و انقلاب قم هم در این جلسه ضمن ارائه گزارشی از عملکرد دستگاه قضا در موضوع عفاف و حجاب گفت: انگیزه و اعتقادی در دستگاه قضا وجود دارد تا با تمام توان با معضلات و آسیب‌های اجتماعی به ویژه در حوزه عفاف و حجاب و فضایی مجازی مقابله شود.

وی همچنین ایجاد سامانه گزارشات مردمی را بسیار مؤثر در پیگیری جرایم عنوان کرد و گفت: از اسفند سال ۹۹ تاکنون با ۲۰۰

**شرایط حجاب در قم فرایندی یک شبه نیست**  
امیرآبادی نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی هم با بیان اینکه شرایط حجاب در قم فرایندی یک شبه نیست گفت: ما مسئولان همه در ایجاد شرایط فعلی مقصر هستیم و باید در قالب یک برنامه منسجم کم‌کاری صورت گرفته طی سال‌های قبل را که بخشی از آن مربوط به مخالفت‌های دولت روحانی با قانون حمایت از امران به معروف است را جبران کنیم.

حجت الاسلام ذوالنوری هم در این جلسه با انتقاد از عادی شدن سگ گردانی در جامعه گفت: طرح صیانت از حقوق عام در مقابل حیوانات خطرناک آماده ارائه به مجلس شورای اسلامی است که متأسفانه ظاهراً در این مجلس انقلابی ززمه‌های مخالفت با این طرح ایجاد شده است که البته این مخالفت‌ها خللی در تکلیف ما ایجاد نخواهد کرد.

**قوانین و جرایم عفاف و حجاب از بازآرندگی لازم برخوردار نیست**  
این نماینده قم در مجلس شورای اسلامی در خصوص موضوع حجاب و عفاف هم پیکان اتهام را به سوی صدا و سیما برد و گفت: برنامه‌ها و سریال‌هایی که امروز از صدا و سیما پخش می‌شود خودش مروج بی‌فرهنگی و بی‌حجابی در جامعه است. وی همچنین با بیان اینکه برخی از قوانین و جرایم مربوط به آن از بازآرندگی لازم برخوردار نیست نسبت به شناسایی این قوانین در بخش‌های مختلف و پیگیری رفع اشکالات از سوی دستگاه‌های مختلف به ویژه دستگاه قضایی تاکید کرد.

حجت الاسلام ذوالنوری جهل زدایی و تلاش برای رفع مشکلات اقتصادی را نیز راه حل مناسبی برای رفع مشکلات بدحجابی عنوان کرد و گفت: متأسفانه برخی از تن فروشی‌ها بدحجابی‌ها به نوعی اعتراض به شرایط اقتصادی روز است که نباید از آن غفلت کرد.

یادداشت



قوه قضائیه و ورود جدی به ساحت حراست از حقوق عامه

اخیراً اتفاقات مثبتی در قوه قضائیه را شاهد هستیم که امید است ادامه دار باشد و لذا بر سبیل انصاف، مختصری در این باب می‌نگارم. این که قوه قضائیه صرفاً به پرونده های دادخواست ها و شکایات اشخاص از یکدیگر رسیدگی کند هر چند جزو وظایف دستگاه قضایی است اما به هیچ عنوان کافی نیست. (ساحت اول فعالیت های دستگاه قضایی) تصویر سازی از قوه قضائیه به عنوان دستگاهی که کار ویژه اش برخورد با فعالان مدنی و سیاسی و رسانه ای و منتقدان است نیز، روند ناروایی است که متأسفانه برخی اقدامات نابخردانه بدان دامن زده و از شان دستگاه قضا کاسته است. (ساحت دومی که به وجه دستگاه قضایی آسیب زده است) در کنار این دو ساحت، که اولی باید تقویت و دومی تضعیف و حذف شود، شاهد آن هستیم که با ریاست حجت الاسلام غلامحسین محسنی اژه ای بر قوه قضائیه، ساحت سومی نیز در حال بسط است که دهه ها مغفول مانده بود و آن، حراست عملیاتی از حقوق عامه است.

آخرین مورد از این رویکرد جدید مربوط به گرمک و سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی است. گزارش هایی که اخیراً درباره وضعیت اموال مردم در این مجموعه ها منتشر شدند، به معنای واقعی کلمه دردناک و حیرت انگیز بودند.

وقتی رئیس قوه قضائیه تصمیم گرفت شخصاً وارد انبارهای سازمان اموال تملیکی شود و وضعیت آن ها را بررسی کند، مردم نیز به مدد دوربین رسانه ها دیدند که از مواد غذایی و بهداشتی گرفته تا رایانه و خودروهای گران قیمت، چگونه در بدترین شرایط انبار شده و عملاً از بین رفته اند.

واقعاً شرم آور بود و مفتضحانه: صدها میلیون دلار از کشور خارج می‌شود، کالاهای مورد نیاز مردم وارد می‌شود، در گرمک می‌ماند، هزینه‌های انبارداری به آنها تعلق می‌گیرد، در گذر زمان خراب می‌شود، سپس هزینه‌ای امحای آنها لازم است! وضعیت مشابهی نیز در انبارهای سازمان اموال تملیکی وجود دارد.

اینکه اینجاست که چنین وضعیت شگفت انگیز و غیر قابل‌توجهی، سال‌هاست که وجود دارد و انگار برای کسی مهم نبود که اموال مردم به طور مستمر و نظام مندی در این مجموعه‌ها منهدم می‌شود!

اینجاست که نقش قوه قضائیه به عنوان پاسدار حقوق عامه مطرح می‌شود: نقشی که تا کنون چندان پررنگ نبوده است اما منصفانه باید گفت که محسنی اژه ای این ساحت سوم را فعال کرده است و در این خصوص دستورهای قاطعی نیز صادر کرده است.

از مصداق های دیگر ساحت سوم، ورود تخصصی رئیس دستگاه قضا به اموری است که مستقیماً به حقوق شهروندان مربوط می‌شود. به عنوان مثال رئیس قوه قضائیه، اخیراً دستور داد ممنوع خروجی افراد غافلگیرانه نباشد یا فرار بازداشت موقت محدود به استثنائات شود.

به نظر می‌رسد اگر عزم رئیس قوه قضائیه برای جایگزینی ساحت سوم با ساحت دوم، جزم باشد، هم دستگاه های دولتی و عمومی نمی‌توانند مانند گذشته به قانون شکنی ادامه دهند چرا که می‌دانند قوه قضائیه بالای سرشان ایستاده و مراقب رفتارشان است و هم مردم به عدلیه امیدوار تر می‌شوند.

البته پیشینه جدی به رئیس قوه قضائیه، تقویت ساحت چهارم نیز هست و آن، نظارت درونی و پاک سازی قوه قضائیه است چرا که وجود افراد ناسالم در جایی که پایگاه مردم است، معنای جز چنین کردن همه رفته‌ها نخواهد داشت: این ساحت باید بی‌هیچ تلاطمی از کنشش بایماند با نداشتن نام قاضی، کلمه ای جز عدالت به ذهن‌ها متبادر نشود.

اخبار

نماینده ولی فقیه در استان قم:

امر به معروف با خدمت به مردم مؤثر می‌شود

نماینده ولی فقیه در استان قم با بیان اینکه عفاف و حجاب باید در رأس امور باشد، گفت: امر به معروف و نهی از منکر به تنهایی فایده ندارد بلکه همراه با خدمت به مردم مؤثر می‌شود.

آیت‌الله سیدمحمد سعیدی روز دوشنبه در ستاد عالی امر به معروف و نهی از منکر استان قم که در سالن محراب حرم مطهر بانوی کرامت برگزار شد، با بیان اینکه انتقاد از مسئولان باید به گونه‌ای باشد که مسئول را متوجه و فعال کند، اظهار کرد: انتقادها نباید مسئولان را بی اعتبار کند زیرا اگر مسئولان بی اعتبار شوند و بخواند کاری هم انجام دهند نتیجه نمی‌گیرند و از طرف دیگر افراد معتبر حرات نمی‌کنند مسئولیت قبول کنند.

وی با بیان اینکه عفاف و حجاب باید در رأس امور باشد، گفت: امر به معروف و نهی از منکر به تنهایی فایده ندارد بلکه همراه با خدمت به مردم مؤثر می‌شود. سعیدی با تأکید بر اینکه قم شهر ویژه ای است و باید به صورت ویژه به این شهر نگاه شود، گفت: مقام معظم رهبری هم روی فداست قم تأکید داشته و دارند و خود این کافی است برای اینکه مسئولان قم نگاه ویژه به این شهر داشته باشند. وی با بیان اینکه قم نباید با سایر شهرها مقایسه شود که در فلان شهر چه اتفاقی افتاده است پس در قم هم باید همانطور عمل شود، افزود: مسئولان و مردم قم باید ببینند که قم ویژه است و باید کار ویژه در این شهر انجام شود.

نماینده ولی فقیه در استان قم با بیان اینکه ما انقلاب کردیم که مظاهر فساد و منکر را از بین ببریم، افزود: مسئولان باید مردانه تر عمل کنند؛ در قرآن هم آمده است که باید به صورتی رفتار کنید تا افرادی که نسبت به مؤمنین سخت می‌گیرند و مانع راه خدا می‌شوند بترسند و اگر نسبت به این مسائل بی تفاوت باشیم نتیجه وضعیتی می‌شود که امروز می‌بینیم.

رئیس در گفتگوی تلفنی با آیت‌الله صافی گلپایگانی:

رهنمودهای مراجع پشتوانه دولت برای حل مشکلات مردم است

رئیس جمهور گفت: رهنمودها و دیدگاه‌های مراجع عظام تقلید، چراغ راه مردم و دولتمردان و پشتوانه اقدامات دولت در مسیر رفع مشکلات و دغدغه‌های مردم است. آیت‌الله العظمی لطف‌الله صافی گلپایگانی نیز در این گفت‌وگو با تشکر از تماس تلفنی رئیس جمهور گفت: من برای موفقیت دولت شما بسیار دعا می‌کنم و از خداوند سلامتی و طول عمر مسئلت کرد.

رئیس در این گفت‌وگوی تلفنی با قدردانی از حمایت‌ها و رهنمودهای مراجع عظام تقلید از کشور، مردم و مسئولین تأکید کرد: دولت، مراجع اعلی‌قدر تقلید را خیر خواه مردم، مسئولان و کشور دانسته و بهره‌مندی از رهنمودها و هدایت‌های ایشان را ضروری می‌داند.

رئیس جمهور گفت: رهنمودها و دیدگاه‌های مراجع عظام تقلید، چراغ راه مردم و دولتمردان است و این رهنمودها پشتوانه اقدامات دولت در مسیر رفع مشکلات و دغدغه‌های مردم در بخش‌های مختلف است.

آیت‌الله العظمی لطف‌الله صافی گلپایگانی نیز در این گفت‌وگو با تشکر از تماس تلفنی رئیس جمهور گفت: من برای موفقیت دولت شما بسیار دعا می‌کنم و از خداوند می‌خواهم به شما توفیق رفع مشکلات مردم (امر حمت کند).

رئیس دفتر رئیس جمهوری:

فساد باید از سر منشأ آن خشکانده شود

رئیس دفتر رئیس جمهوری با اشاره به اهتمام ویژه دولت به فسادستیزی، گفت: دولت به هیچ عنوان فساد را بر نمی‌تابد و بر این باور است که نباید اجازه بروز فساد داده شود و فساد باید از سر منشأ آن خشکانده شود.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری، مراسم تکریم و معارفه روسای سابق و جدید دفتر بازرسی ویژه رئیس جمهوری روز دوشنبه با حضور رئیس دفتر رئیس جمهوری برگزار شد.

غلامحسین اسماعیلی در مراسم تکریم سیدمحسن صادقی و معارفه حجت‌الاسلام والمسلمین حسن درویشیان با تشکر از تلاش‌های انجام شده به تدوین منشور ۱۲ ماده‌ای مبارزه با فساد و ابلاغ آن به همه وزرای کابینه اشاره کرد و گفت: پیش‌بینی شده بود که این منشور در مجموعه دولت متولی داشته باشد و دفتر بازرسی ویژه رئیس جمهوری این امورت را بر عهده خواهد داشت.

با حضور وزیر کشور آیین تکریم و معارفه استانداران سابق و جدید قم برگزار شد؛

شاهچراغی بر کرسی استانداری نشست



ظرفیت‌های موجود کشور می‌توان از تحریم‌ها عبور کرد و در این راستا همدلی مطلوبی در سطح ملی وجود دارد.

وزیر کشور:

هر خدمتی که برای قم انجام بدهیم کم است

وزیر کشور نیز در این مراسم، با بیان اینکه هر خدمتی که برای قم انجام بدهیم کم است، گفت: باید به گونه‌ای کار شود که از آسیب‌های اجتماعی و مشکلات در قم به مرور زمان کاسته شود. احمد وحیدی اظهارداشت: قم هم پایگاه انقلاب بوده و هست و همه چیز باید از قم نشأت بگیرد و هرچه برای قم انجام بدهیم کم است و باید به با اشاره به خدمات آقای استاندار سابق قم، وزیر کشور با قدردانی گفت: کار آقای شاهچراغی استاندار جدید قم ادامه همان مسیر ایشان در طول انقلاب است. وزیر کشور با قدردانی از بهرام سرمرست، استاندار سابق قم، افزود: امروز کار در قم به رهنمودهای واگذار می‌شود که بارها خود را فدای این مردم انقلاب و نظام کرده است. وی افزود: آقای شاهچراغی نظامی و محبوب القلوب هستند یعنی از هر جا درخواست بود که ما از ایشان برای استانداری قم استفاده کنیم، وحیدی با اشاره به خدمات آقای شاهچراغی در عرصه خدمات رسانی در مناطق محروم زلزله زده و سیل زده، گفت: این نشان از درستی راه ما و مسئولیت پذیری ایشان دارد. وزیر کشور با بیان اینکه امروز جهان تشنه تعالیم دینی است، گفت: بشریت گرفتار در ظلمات جهل و ظلمی که کشورهای به ظاهر متمدن در جهان انجام می‌دهند تشنه تعالیم دینی است که باید از قم منتشر شود. وی با اشاره به مشکلات استان قم در بحث ترسست محیطی و آب، گفت: برای حل این مشکلات باید فکری کرد. وحیدی ابراز امیدواری کرد: قم با حمایت همه بزرگان و مسئولان به بهترین شکل ساخته شود. وزیر کشور با اشاره تقاضاهای مختلف مردم برای استفاده از نظامیان در پست های مختلف، گفت: ما نگران از مسائل امنیتی نداریم و انتصاب نظامیان در توجوه به درخواست‌ها و تقاضاها صورت گرفته است. وحیدی به تلاش برای دزدی دریایی امریکا اشاره کرد و گفت: امروز نظام استخباری توسط همین مردم ورزندگان ما به انزوا افتاده است.

وزیر دولت سیزدهم

وزیر کشور افزود: امروز فصل جدیدی شروع شد و دولت جدید عمیقاً به خدمت‌رسانی به مردم اعتقاد دارد و عمیقاً معتقد است که نباید به کسی جز مردم اعتماد کرد. وی با احتیاط در بحث بنزین اشاره کرد و افزود: این اتفاق در کمترین زمان حل شد و کار پیش رفت. وزیر کشور بیان کرد: دولت سیزدهم عمیقاً بر این باور است که نباید به دشمنان انقلاب چشم و امید داشت و از طرفی از عمق جان به خدمت‌رسانی به مردم ایمان دارد. در پایان این مراسم با تقدیم هدیه‌ای از زحمات بهرام سرمرست استاندار سابق قم قدردانی شد.

انتظار رئیس جمهور از استانداران

متن حکم رئیس جمهور برای سیدمحمدتقی شاهچراغی استاندار قم منتشر شد. در بخشی از حکم صادره از سوی آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی خطاب به سید محمدتقی شاهچراغی آمده است: با توجه به پیشنهاد وزیر کشور و به استناد مصوبه جلسه مورخ ۱۲ آبان هیات وزیران، نظر به تجارب ارزنده و سوابق اجرایی جناب عالی، به موجب این حکم به سمت «استاندار قم» منصوب می‌شوید. رئیس جمهور افزود: امید است با اتکال به خداوند متعال و با روحیه انقلابی، پاکدستی، فسادستیزی و اهتمام به مفاد «عهدنامه مدیران دولت مردمی» در گره گشایی از مشکلات مردم استان، تحقق «عدالت و پیشرفت» و رفع «فقر و معیشت» کوشا باشید. آیت‌الله رئیسی تصریح کرد: مجاهدت مستمر برای پیشرفت عادلانه و توسعه زیرساخت‌های استان، پشتیبانی از رونق تولید، رفع موانع کسب و کار، اهتمام ویژه به بهره‌گیری از طبله شکوفایی ظرفیت‌های دینی و فرهنگی استان علی‌الخصوص آستان مقدس کریمه اهل بیت علیهم‌السلام، توسعه گردشگری زارت و زمینه‌سازی بهره‌گیری از ظرفیت فرهیختگان و خبگان حوزوی و دانشگاهی و جوانان با انگیزه در راستای حل مسائل استان و توجه ویژه به جایگاه مرجعیت و تعظیم و تکریم مراجع عظام تقلید از اهم انتظارات از جنابعالی است.

دکتر سیدمحمدتقی شاهچراغی افزود: بنده برای خدوم هیچ‌شانی جز نوکری و خادمی مردم قائل نیستم و معتقد هستم اگر می‌خواهیم پس از مرگمان آرامش داشته باشیم باید در خدمت‌رسانی به مردم تلاش بیشتری کنیم؛ ما اهل قم و متولد این شهر هستیم و از اینکه در دورانی در دفاع مقدس هم‌رزم شهید زین الدین بودیم بسیار خرسند می‌باشم. استاندار قم گفت: ما سرباز انقلاب و برای موفقیت در عرصه مدیریت نیازمند مشارکت آحاد مردم هستیم.

اقدامات مطلوب استاندار سابق دنیال خواهد شد

شاهچراغی خاطر نشان کرد: با وجود اینکه اقدامات بسیار خوبی طی سالهای گذشته انجام شده اما هنوز کارهای بر زمین مانده فراوان است. وی یادآور شد: اصحاب رسانه در این مسیر می‌توانند با وجود همه‌جمل‌های سنگین رسانه‌های معاند موجب افزایش مشارکت‌های مردمی شوند. وی تأکید کرد: اقدامات مطلوب استاندار سابق قم دنیال خواهد شد و در کنار آن صفحات جدیدی نیز در مدیریت قم گشوده می‌شود.

نماینده قم در مجلس تأکید کرد

مدیریت مطلوب دکتر سرمرست با وجود محدودیت‌ها نماینده مردم قم در مجلس نیز در این مراسم با بیان اینکه اراده خوبی برای حل مشکلات در دولت سیزدهم به وجود

دردمی در سیل سال ۹۸ و دوران شیوع بیماری کرونا به نحو شایسته ای فعال شدند. سرمرست افزود: در طول دوران شیوع بیماری کرونا ۳ مرکز درمانی جدید در این استان راه اندازی شد و ظرفیت تخت های درمانی قم با جهش قابل توجهی همراه شد.

جایگاه سوم امنیت سرمایه گذاری

وی یادآور شد: با حمایت از بخش تولید و صنعت امروز استان قم از نظر امنیت سرمایه گذاری در جایگاه سوم کشور قرار گرفته است. استاندار سابق قم اظهار داشت: طی سه سال گذشته، اولویت خود را بر حمایت از تولید و صنعت گذاشتم و تابستان سال جاری این استان نرخ بیکاری تک رقمی را تجربه کرد. سرمرست بیان کرد: امروز در برخی از واحدهای تولیدی با کمبود کارگر روبه رو هستیم و اجازه ندادیم که چرخ واحدهای صنعتی از حرکت بایستد. وی تأکید کرد: اقدامات مطلوب استاندار سابق قم دنیال خواهد شد و در کنار آن صفحات جدیدی نیز در مدیریت قم گشوده می‌شود.

همیشه یاور نهادهای مردمی بودم

استاندار سابق قم یادآور شد: تعامل و هماهنگی که در این مدت بین مدیریت شهری و استانداری وجود داشته بسیار مهم بوده است. استاندار سابق قم نیز در این مراسم گفت: طی سه سال گذشته، اولویت خود را بر حمایت از تولید و صنعت گذاشتم و تابستان سال جاری این استان نرخ بیکاری تک رقمی را تجربه کرد. سرمرست بیان کرد: امروز در برخی از واحدهای تولیدی با کمبود کارگر روبه رو هستیم و اجازه ندادیم که چرخ واحدهای صنعتی از حرکت بایستد. وی تأکید کرد: اقدامات مطلوب استاندار سابق قم دنیال خواهد شد و در کنار آن صفحات جدیدی نیز در مدیریت قم گشوده می‌شود.

استاندار سابق قم یادآور شد: تعامل و هماهنگی که در این مدت بین مدیریت شهری و استانداری وجود داشته بسیار مهم بوده است.



آمده است، گفت: با استفاده از ظرفیت‌های موجود کشور می‌توان از تحریم‌ها عبور کرد و در این راستا همدلی مطلوبی در سطح ملی وجود دارد. احمد امیرآبادی فراهانی با اشاره به برخی از ویژگی‌های قم اظهار کرد: انتخاب استاندار برای چنین استانی موضوع بسیار مهمی است. وی از تلاش‌های انجام شده توسط بهرام سرمرست برای استان قم در سه سال گذشته یاد کرد و گفت: با این تلاش‌ها، تعامل و هماهنگی مطلوبی میان مدیران استانی و شهری ایجاد شده است. نماینده قم در مجلس با بیان اینکه محمدتقی شاهچراغی استاندار جدید قم نیز به‌عنوان فرمانده سپاه استان نقش آفرینی‌های مهمی داشته‌است، گفت: در عرصه مقابله با ویروس کرونا اقدامات قابل توجه با محوریت سپاه در قم انجام شده است که از جمله این اقدامات راه‌اندازی فرارگاه عملیاتی مقابله با کرونا و انجام حرکت‌های جهادی در این فرارگاه بود. وی از بازسازی منازل زلزله‌زدگان سی‌سخت توسط سپاه قم به‌عنوان اقدام ارزشمند نام برد و گفت: تجربه موفق شاهچراغی در قم و سایر استان‌های دیگر سبب شد تا وزیر کشور ایشان را به عنوان استاندار انتخاب کند. امیرآبادی با بیان اینکه اراده خوبی برای حل مشکلات در دولت سیزدهم به وجود آمده است، گفت: با استفاده از

مطلوب بود و سیاست اصلی استان در این رابطه بر اصل پشتیبانی بود. من در طول سه سال گذشته در اختلافات بخش خصوصی و دولت طرفدار بخش خصوصی و در اختلافات بین استانداری و نهاد شهرداری همیشه یاور نهاد مردمی و شورای شهر بودم. سرمرست تصریح کرد: طی ۶ ماه اول سال جاری در مقایسه با مدت مشابه گذشته حجم صادرات استان ۲ برابر شده است و در طول سه سال گذشته اجازه ندادیم حتی یک کارگر بیکار شود یا واحدی به ورطه تعطیلی کشیده شود. در ۳ سال گذشته ۷۲ واحد را کد و نیمه را کد کردیم و مدار تولیدی بازگردانیم. استاندار سابق قم گفت: در صورتی که در ۳۰۰ هکتار به شهرک‌های صنعتی استان افزوده شد و کمبود زیرساخت این شهرک‌ها بهبود یافته است. از استاندار جدید درخواست دارم از ظرفیت پساب برای توسعه صنعتی این استان استفاده بهینه کند.

استاندار قم:

ظرفیت‌های بی نظیر قم در مسیر توسعه بکار گرفته شود

استاندار قم در این مراسم، گفت: ظرفیت‌های بی نظیر قم در بخش نیروی انسانی، تولید اندیشه دینی و معارف اهل بیت(ع) و غیره باید در مسیر توسعه و پیشرفت استان بکار

استاندار سابق قم گفت: به اعتقاد ما شهر قم یک کلاشهر بین‌المللی است و تمام اتفاقات آن در سطح بین‌الملل دارای اهمیت و تأثیرگذاری است. وی ابراز کرد: استان قم دارای ظرفیت‌های آشکار و پنهان زیادی است و هنر مدیریت این است که ظرفیت‌های پنهان را فعال کند. ظرفیت‌های پنهان

## غذاهایی که به کاهش کلسترول خون کمک می کند



کلسترول بالای خون یکی از مهم ترین علل انسداد عروق و بروز بیماری‌های قلبی و مرگ و میر در سراسر جهان به شمار می‌رود. تبعیت از رژیم غذایی سالم مهم ترین عامل در کاهش کلسترول است.

کلسترول ماده چربی است که از طریق دو نوع پروتئین متفاوت موسوم به LDL و HDL در جریان خون به گردش درمی آید. کلسترول LDL موجب تجمع چربی در رگ‌ها می‌شود و به همین علت با عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود. در حالی که HDL امکان خارج کردن کلسترول از بدن را با کمک کبد فراهم می‌کند و با عنوان کلسترول خوب شناخته می‌شود. با کنترل رژیم غذایی می‌توان میزان کلسترول خون را کاهش داد. در این گزارش ۱۵ ماده غذایی اثرگذار بر کلسترول را به اختصار معرفی می‌کنیم.

#### ۱- پامپجان

این گیاه حاوی مقادیر زیادی فیبر است و موجب بهبود میزان کلسترول خون می‌شود. همچنین ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه، چاقی و دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.

#### ۲- بامیه

ژل موجود در بامیه که با عنوان موسیلاژ شناخته می‌شود، توانایی کاهش میزان کلسترول خون را از طریق جذب و دفع آن توسط سیستم گوارش دارد.

#### ۳- سیب

هر عدد سیب متوسط، حاوی ۴ گرم فیبر و ۹۵ کالری است. این میوه خوشمزه منبع غنی ویتامین C و A و مواد معدنی فسفر، پتاسیم، کلسیم و آهن است. این میوه سرشار از ترکیبی به نام پلی‌فنول است.

فیبر موجود در سیب در موجود در موجود در سیب در کاهش کلسترول کلی و LDL نقش دارند و نشانگرهای مرتبط با سلامت عروق خوبی را در بیماران‌ی که به کلسترول بالا مبتلا هستند، بهبودمی‌بخشد.

فیبر موجود در سیب از تجمع پلاک در شریان‌ها جلوگیری می‌کند و ترکیب فنولی موجود در پوست سیب، مانع از رسوب کلسترول در دیواره رگ‌ها می‌شود. هنوز مشخص نیست که مین فیبر و پلی

فنول، کدامیک سهم بیشتری در کاهش احتمال بیماری‌های قلبی دارند. برخی از خواص دیگر سیب عبارتند از:

-از افزایش جلوگیری می‌کند، از بروز پارکینسون جلوگیری می‌کند، از پوسیدگی

### غذاها و نوشیدنی‌های شیرین زمین را آلوده می کند

مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نه تنها برای سلامتی بلکه برای محیط زیست نیز مضر است. در سراسر جهان مصرف و تولید مواد غذایی یک چهارم از کل انتشار جهانی را تشکیل می‌دهد. به نقل از ساینس دیلی، در حال حاضر نیمی از زمین‌های قابل سکونت جهان برای کشاورزی استفاده می‌شود و همین موضوع منجر به از بین رفتن ۶۰ درصدی تنوع زیستی شده است. علاوه بر این تخمین زده شده دوسوم از آب شیرین جهان نیز برای آبیاری زمین‌های کشاورزی استفاده می‌شود. نتایج بررسی‌های نشانان می‌دهد که مصرف شیرینی‌ها، غذاهای سرخ‌شده و گوشت‌های فرآوری شده نه تنها برای سلامتی بلکه برای سیاره زمین نیز مضر است. مردم برخی از کشورها از جمله خانواده‌های استرالیایی و نیوزیلندی بیش از آنچه در دستورالعمل‌های رژیم غذایی توصیه‌می‌شود، غذاهای ناسالم مصرف می‌کنند که همین موضوع در انتشار گازهای گلخانه‌ای مرتبط با مواد غذایی (GHG) و سایر اثرات زیست محیطی نقش دارد.

سارا فوربیس، متخصص تغذیه از دانشگاه استرالیای جنوبی (UniSA) که رهبری بررسی ۲۰ مطالعه در مورد اثرات زیست محیطی مصرف غذا در ۲ کشور را بر عهده داشت، می‌گوید: این یافته‌ها لزوم انتخاب‌های غذایی پایدارتر را بر مجسته می‌کند. بر اساس گزارش دولت فدرال آمریکا که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، استرالیا حدود ۵۱۰ تن دی اکسیدکربن منتشر کرده که انتشارات مربوط به مواد غذایی ۱۴.۲ درصد از این میزان را تشکیل می‌دهد. همچنین یک استرالیایی به طور متوسط هر روز از طریق رژیم غذایی خود ۱۹.۷ کیلوگرم دی‌اکسیدکربن تولید می‌کند. گزارش دیگری از سال ۲۰۱۷ نشان داد زیاله‌های مواد غذایی تقریباً ۶ درصد از گازهای گلخانه‌ای استرالیا را تشکیل می‌دهد و این موضوع با توجه به آب، انرژی و آفت‌کش‌های مورد استفاده در تولید، پیسنه‌بندی مواد غذایی است که به محل دفن زباله (جایی که با تجزیه‌متمان بیشتری آزاد می‌کند) ختم می‌شود.

به گفته محققان دستورالعمل‌های غذایی فعلی استرالیا (ADG) بر خلاف نیوزیلند اثرات زیست محیطی مواد غذایی را در نظر نمی‌گیرد. تخمین زده می‌شود این غذاهای اصلی بین ۶۷ تا ۷۳ درصد از کل گازهای گلخانه‌ای مربوط به مواد غذایی در استرالیا را تشکیل می‌دهد و گوشت، غلات و لبنیات بیشترین انتشار گازهای گلخانه‌ای و میوه‌ها و سبزی‌ها کمترین نقش را دارند. غذاهای غیراصلی شامل نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، شیرینی و گوشت‌های فرآوری شده بین ۲۷ تا ۳۳ درصد از گازهای گلخانه‌ای مربوط به مواد غذایی را تشکیل می‌دهد؛ در حالی که این درصد کمتر از انتشار مواد غذایی اصلی است اما این واقعیت وجود دارد که استرالیایی‌ها مقادیر زیادی مواد غذایی مصرف می‌کنند که برای محیط‌زیست مفید نیست. در نیوزیلند گوشت، غذاهای دریایی و تخم‌مرغ با میزان ۲۵ درصد بیشترین انتشار گازهای گلخانه‌ای را دارند و پس از آن غذاهای فرآوری شده مانند شیرینی و بستنی (۳۴ درصد) قرار دارد. مطالعات دیگر اثرات زیست محیطی استفاده از آب در تولید مواد غذایی را بررسی کردند. سالانه در استرالیا هشت میلیون مگا لیتر آب برای آبیاری استفاده می‌شود تا محصولات کشاورزی تولید شود اما اکثر آن صادر می‌شود و انعکاس دقیق ردپای آب این کشور را دشوار می‌کند. زمان آن فرا رسیده که با توجه به اهمیت زندگی بر سیاره زمین و سلامتی خود، تاثیرات زیست محیطی نوع و مقدار غذایی که می‌خوریم را بهتر بشناسیم. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ جمعیت جهان به ۱۰ میلیارد نفر برسد و هیچ راهی جز تغییر روش غذا خوردن و تولید غذا برای فراهم کردن نیاز تغذیه‌ای این جمعیت نیست.



### اینفوگرافه



## درد در ناحیه لگن دلایل + راهکارها

#### دلایل لگن درد در آقایان

• **التهاب پروستات یا پروستاتیت** • **بزرگی خوش خیم پروستات**

#### دلایل لگن درد در خانم‌ها

- **میتل اشمرز یا درد تخمک گذاری**
- **افتادگی یکی از اندام‌های لگنی**
- **سندرم پیش از قاعدگی و گرفتگی‌های قاعدگی**
- **فیبروم رحم**
- **کیبست تخمدان**
- **بارداری خارج از رحم (درد ناحیه تناسلی)**
- **بیماری التهابی لگن**
- **سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**
- **کیبست تخمدان**

#### دلایل مشترک

- **بیماری‌های منتقله از راه جنسی**
- **سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**
- **بافت اسکارو چسبندگی‌ها در شکم**
- **افتادگی عصب پوندنال**
- **سندرم فتق**
- **بیماری التهابی لگن**
- **سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**
- **بافت اسکارو چسبندگی‌ها در شکم**
- **سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**
- **سندرم فتق**
- **بیماری التهابی لگن**
- **سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**

#### درمان و راهکارها

• **در برخی موارد مراجعه ی فوری به پزشک مثل آپاندیسیت، بارداری خارج از رحم و ...**

• **استفاده از کیسه آب گرم برای تسکین موقتی**

• **استراحت کردن**

• **ورزش آرام و ملایم**

• **کاهش وزن اضافه**

### سلامت ۳۱

#### توصیه‌ها و هشدارها

متخصص تغذیه و رژیم درمانی:

### آیا کمبود ویتامین دی در فصل سرما سبب بروز اختلالات خلقی می‌شود؟



متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه در فصول سرد سال کمبود ویتامین دی باعث اختلالات خلقی می‌شود، گفت: این اختلالات اگر درمان نشود ماندگار باقی می‌ماند و اختلالات جدی‌تری به همراه می‌آورد تا آنجا که کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

دکتر فریا کوهدانی با تاکید بر اینکه شیوع مشکلات خلقی مانند افسردگی در فصول سرد سال یا بالاتر بودن آمار افسردگی در مناطق سردسیر دنیا، به وضعیت ویتامین دی بدن مرتبط است، اظهار داشت: یکی از منابع اصلی دریافت ویتامین دی، نور خورشید است که این نور نه تنها باعث تامین ویتامین دی می‌شود بلکه رفتارهای افراد را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد، به همین دلیل در افرادی که کمبود ویتامین دی دارند مشکلات خلقی مانند افسردگی شایع تر است.

وی افزود: اما در فصول گرم سال به دلیل شدت نور خورشید و افزایش فعالیت‌های بیرون از خانه افسردگی کاهش می‌یابد؛ در واقع میزان فعالیت‌ها، تفریحات و ورزش‌های خارج از خانه مسایلی هستند که بر روی خلق و خوی ما تاثیرگذار است

در نتیجه در فصول سردتر مسایلی مانند افسردگی افزایش پیدا می‌کند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، یکی دیگر از موارد تشدیدکننده اختلالات خلقی و خوی در فصول سرد سال را وضعیت اسیدهای چرب امگا ۳ عنوان و خاطر نشان کرد: کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن باعث ایجاد اختلالاتی روانی مانند افسردگی می‌شود به همین دلیل در الگوی غذایی پیشنهادی ما به افراد، استفاده از منابع غذایی اسیدهای چرب است.

به گفته کوهدانی، غذاهای دریایی مهمترین منابع غذایی تامین‌کننده این گونه از اسیدهای چرب هستند به همین دلیل معمولاً مصرف ماهی، آن هم دو بار در هفته توسط متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. یکسری منابع گیاهی مانند گردو و تخم‌کتان هم در افرادی که ممکن است دریافت منابع غذایی دریایی آن‌ها کم باشد، تامین‌کننده اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

#### زنان بیش از مردان دچار اختلالات خلقی می‌شوند

وی با تاکید بر اینکه بخشی از اختلالات افسردگی به ویژه در میان زنان، مربوط به تغییرات هورمونی است، تصریح کرد: کمبود ویتامین دی و اسیدهای چرب امگا ۳ چه در مردان و چه در زنان باعث اختلالات خلقی خواهد شد اما در میان خانم‌ها به دو دلیل این اختلالات ممکن است بیشتر مشاهده شود.

کوهدانی توضیح داد: سندرم قاعدگی یکی از عوامل بیشتر بودن اختلالات جسمی یا روحی و روانی همراه باشد که می‌تواند منجر به ناراحتی‌های عمومی، اضطراب، افسردگی، خستگی، حالت گرفتگی عضلانی، درد در ناحیه شکم یا سینه‌شود که تمامی به دلیل تغییرات هورمونی است.

این متخصص تغذیه، تغییرات هورمونی که در طی سیکل ماهیانه رخ می‌دهد را عامل به هم خوردن تعادل هورمونی دانست که می‌تواند در ساخت یکسری تنش‌های عصبی نقش داشته باشد که مصرف بعضی از مواد غذایی ممکن است باعث کاهش این قضیه شوند.

کوهدانی درباره این مواد غذایی اظهار داشت: در این مورد مواد غذایی حاوی ویتامین ب ۶ یا کلسیم از اهمیت بیشتری برخوردارند.

#### تشدید اختلالات خلقی و خوی با مصرف برنج و نان‌های سفید

این رژیم درمانگر، یادآور شد: کسانی که رژیم غذایی پر نمک استفاده می‌کنند یا به مقدار زیاد از کره‌هیدراتهای تصفیه شده مانند نان‌های سفید یا شیرینی‌ها یا برنج سفید استفاده می‌کنند این اختلالات بالاتر است که بخش مهمی از این اختلالات عصبی، افسردگی و اضطراب است.

وی تاکید کرد: به همین دلیل اگر رژیم غذایی بر پایه منابع گیاهی مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها باشد کمتر شاهد اوج گیری اختلالات روحی روانی در افراد خواهیم بود.

کوهدانی درباره منابع کلسیم هم خاطر نشان کرد: بهتر است منابع پروتئینی کم چرب یا بدون چربی مورد استفاده قرار گیرد. لبنیات کم چرب به شدت توصیه می‌شود و نوشیدنی‌هایی که پایه آنها سوسا باشد تا به دلیل داشتن مواد پیتواسورونی، بتواند اختلالات را کاهش دهد.

وی با یادآوری اینکه در مقطع یانسگی هم اختلالات رفتاری در خانم‌ها افزایش پیدا می‌کند، تشریح کرد: اختلالات هورمونی در زنان یائسه، باعث افسردگی می‌شود اما بروز نمودن مشخص آن به دلیل اینکه با علائم جسمی همراه است سخت و مشکل است زیرا بیماری‌های جسمی مانند دیابت یا علائم جسمی همراه است سخت و سرطان هم ممکن است همراه با اختلالات روحی باشند. این بیماری‌ها به دلیل اینکه استرس و خطرات افسردگی را افزایش می‌دهند با افسردگی‌هایی که دلیل آنها صرفاً مسائل هورمونی دوره یائسگی است اشتباه گرفته می‌شوند.

#### افسردگی به هر دلیلی باید به سرعت درمان شود

این متخصص تغذیه یادآور شد: افسردگی به هر دلیلی ایجاد شود نیاز مبرم به درمان دارد و عدم درمان ممکن است مشکلاتی را ایجاد کند تا آنجا که دریافت غذاهای لذت خوردن را مختل کند. در حقیقت زنجیره ای درست می‌شود که باعث کاهش اشتها یا کاهش وزن شدید می‌شود و مشکلات خستگی به همراه می‌آورد به همین دلیل مراقبت‌های تغذیه‌ای در این شرایط حائز اهمیت است.

وی تاکید کرد: این اختلات اگر درمان نشود ماندگار و درمان نشده باقی می‌ماند و اختلالات جدی‌تری به همراه می‌آورد و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

کوهدانی به همه مردان و زنان توصیه کرد: از انواع میوه‌ها و سبزیجات در برنامه غذایی به صورت متنوع استفاده کنند زیرا در میوه‌ها غیر از مواد مغذی تامین‌کننده سلامت روح و روان و تعادل، یکسری مواد آنتی‌اکسیدانی وجود دارد که می‌توانند تاثیرات بسزایی بر خلق و خوی بگذارند به همین دلیل توصیه بر این است که در فصل پاییز و زمستان مرکبات، انار، خرمالو و سایر میوه‌های رنگی استفاده شود.

استاد بیماری‌های زنان:

### استاد بیماری‌های زنان «ویتامین» طلایی برای «زنان»

استاد بیماری‌های زنان گفت: بعد از یانسگی که خون ریزی قاعدگی وجود ندارد و بدن آهنی از دست نمی‌دهد نیاز جدیدی ایجاد می‌شود که نیاز به مصرف کلسیم و ویتامین D است.

مریم کاشانیان، استاد بیماری‌های زنان در گفت‌وگویی درباره «مهمترین عوامل موثر در تامین سلامت زنان»، اظهار داشت: بعد از یانسگی که خون ریزی قاعدگی وجود ندارد و بدن آهنی از دست نمی‌دهد نیاز جدیدی ایجاد می‌شود که نیاز به مصرف کلسیم و ویتامین دی است.

وی یادآور شد: چون استخوان‌ها به دلیل کمبود هورمون شروع به پوک شدن می‌کنند و این پوکی استخوان می‌تواند روی سلامت خانم‌ها تاثیر گذار و منجر به شکستگی استخوان و حتی تا مرگ منجر شود.

استاد بیماری‌های زنان متذکر شد: خانم‌ها بعد از یانسگی باید به این قضیه توجه داشته باشند؛ چون در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند باید کلسیم و ویتامین دی را مصرف کنند؛ این حداقل‌هایی است که برای سلامت یک خانم از نظر جسمی و سیستم باروری ضروری است.









