

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم خبر داد:

رفع موانع ساخت منطقه نمونه گردشگری طرلاب

♦ با بهره برداری از ۱۲ منطقه نمونه، گردشگری قم متحول می شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم گفت: با رفع موانع، پس از سال‌ها وقفه در ساخت منطقه نمونه گردشگری طرلاب، شاهد شروع مجدد

مدیرکل بهزیستی استان قم:

شب یلدارا با کمک به نیازمندان بیادماندنی تر کنیم

حضور سرزده استاندار قم در روستاهای بخش قاهان؛

تاکید «شاهچراغی» بر تسریع

حل مشکلات بخش قاهان

استاندار قم در پنجمین جمعه کاری خود با حضور میدانی در بخش قاهان از توابع شهرستان جعفرآباد در حسینیه اصلی این بخش پای حرف مردم این منطقه نشست. سید محمد تقی شاهچراغی پیش از ظهر روزجمعه در

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم:

قمی‌ها برای دریافت دُز دوم آسترانکا زودتر اقدام کنند

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات:

طرفدار شفافیت و قاعده‌مند بودن فضای مجازی هستیم



وزیر ارتباطات و فناوری گفت: در چند رسانه به نقل از من نوشته‌اند؛ «زارع‌پور مدافع فیلترینگ و طرح صیانت است» که در حقیقت به ملاحظات و توضیحات من در این مورد توجه نکرده‌اند. من طرفدار شفافیت وقاعده‌مندبودن این فضای مجازی هستیم. عیسی زارع‌پور در صفحه شخصی خود

رئیس جمهور در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا:

بازگشایی هوشمند، نشاط و تحرک را به جامعه برگرداند



رییس‌جمهور با تأکید بر ضرورت توجه به کنترل تردد از مرزهای کشور، گفت: صیانت از جان و سلامتی مردم ایجاب می‌کند که تردد افراد بویژه از کشورهای با احتمال سرایت بیشتر، با جدیت کنترل شود البته محدودیت‌ها نباید مشکلی

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری:

تزریق روحیه امید و اعتماد مهمترین نیاز امروز جامعه است



وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: تزریق روحیه امید، امیدآفرینی و افزایش اعتماد اجتماعی مهمترین نیاز در شرایط فعلی جامعه است، چرا که دشمنان انقلاب و معاندان نظام تمام توان خود را برای از بین بردن امید مردم بکار گرفته‌اند. دکتر محمدعلی زلفی‌گل روز شنبه در

بلندپروازی جوان‌رغنی قمی با یلکان تهران؛

امیر حسین جدی

فوتبالیستی آینده‌دار

حجت‌الاسلام شهرستانی در دیدار اعضای شورای شهر قم:

شورای شهر نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی و تعهد دارد

نماینده آیت‌الله سیستانی در ایران گفت: شورای شهر نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی و تعهد دارد. حجت‌الاسلاموالمسلمین سید جواد شهرستانی در دیدار اعضای شورای شهر قم با تأکید بر ضرورت توجه به مدیریت در حوزه مسائل شهری اظهار داشت: در حوزه مسائل شهری اظهار داشت: مدیریت در مسائل اهمیت زیادی دارد، فرصت‌ها همیشه در اختیار ما نبوده و باید از فرصت‌ها همیشه در اختیار ما نبوده و باید از فرصت‌ها به خوبی استفاده کرد. وی با بیان اینکه شما عزیزان در شورای شهر مشغول به خدمت هستید و شورا جایی بوده که قدم‌های مثبتی در آن برمی‌دارند و نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی و

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم:

دانشگاه جهاد و مقاومت در قم راه اندازی می‌شود

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم گفت: مجوز راه اندازی دانشگاه جهاد و مقاومت در قم از شورای عالی انقلاب فرهنگی اخذ شده است و این دانشگاه فعالیت خود را با ۱۱ رشته در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری آغاز خواهد کرد. حجت‌الاسلام «علی لقمان‌پور» در همایش تقدیر از پژوهشگران حوزه دفاع مقدس که امروز هم‌زمان با روز پژوهش در موزه انقلاب و دفاع مقدس قم برگزار شد، اظهار کرد: بنا بر برخی تفاسیر، آیه «انما یخشی الله من عباده العلماء» اشاره به علمی دارد که نافع است وی افزود: خداوند در هیچ

اخبار

حجت‌الاسلام شهرستانی در دیدار اعضای شورای شهر قم:

شورای شهر نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی و تعهد دارد



نماینده آیت‌الله سیستانی در ایران گفت: شورای شهر نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی وتعهددارد. حجت‌الاسلاموالمسلمین سید جوادشهرستانی در دیدار اعضای شورای شهر قم با تأکید بر ضرورت توجه به مدیریت در امور بهویژه در حوزه مسائل شهری اظهار داشت: مدیریت در مسائل اهمیت زیادی دارد، فرصت‌ها همیشه در اختیار ما نبوده و باید از فرصت‌ها به خوبی استفاده کرد. وی با بیان اینکه شما عزیزان در شورای شهر مشغول به خدمت هستید و شورا جایی بوده که قدم‌های مثبتی در آن برمی‌دارند و نیاز به چرخه مدیریتی تخصصی و تعهد دارد، گفت: متأسفانه در بسیاری از زمینه‌ها از نظر مدیریت ضعیف‌هستیم و همواره با شعار زندگی می‌کنیم، اکثر کارهای ما سیستماتیک و براساس برنامه‌ریزی و نظم نیست، در حالی که نظم در امور بسیار مهم است. نماینده آیت‌الله سیستانی در ایران عنوان کرد: ایران اگر یک‌صدم دنیا باشد دارای امکانات و ظرفیت‌های زیادی است و ۸۰ میلیون نفر جمعیت داریم و در جایگاهی قرار داشته که می‌توانیم با امکانات موجود قدم‌های مثبتی برداریم. وی با تأکید بر اینکه در جنبه مدیریتی ضعف زیادی داریم تصریح کرد: این در حالی بوده که ایران می‌تواند در اوج عظمت و قدرت قرار بگیرد، ما می‌توانیم مشکلات را حل کنیم و در بحث‌های مدیریتی نیز از کشورهای پیشرفته الگو بگیریم.

نیاید درگیر مسائل جنبی وحاشیه‌ای شوم

حجت‌الاسلام شهرستانی تصریح کرد: استفاده از مشارکت‌های مردمی و جذب سرمایه‌گذاری و حضور بخش خصوصی در توسعه امکانات اهمیت زیادی دارد و هر کس در جایگاه خودش می‌تواند مشکلات را رفع کند. وی با اشاره به اهمیت مشورت در امور عنوان کرد: مشورت کردن اهمیت زیادی در مدیریت دارد، چراکه در مشورت زبان و ضرری نیست و با توجه به جایگاه مهم مشورت در دین باید آن را به‌خوبی تبیین کرد. نماینده آیت‌الله سیستانی در ایران یادآور شد: باید بتوان در حل مسائل به اجماع نظر و خرد جمعی رسید و از فرصت‌ها به‌خوبی استفاده کرد، کشورهای پیشرفته حرف اول را در مدیریت می‌زنند و ما بهترین‌ها را داریم به شرطی که درگیر مسائل جنبی نشویم. وی خاطر نشان کرد: نباید درگیر مسائل جنبی و حاشیه‌ای شویم، متأسفانه گاهی رفتار حواشی سیاسی هستیم، در حالی که باید به فکر جامعه‌باشیم؛ ما مردمان خوب داریم که کمترین توقع‌ها را دارند، حتی مردمی که اعتراض کرده از بدنه جامعه بوده ولی یک‌عده در جریان اعتراضات سوار بر موج می‌شوند. به گفته حجت‌الاسلام شهرستانی، باید به سراغ شناخت این مجموعه‌های تحریک‌کننده برویم.

مدیرکل سرمایه‌انسانی شهرداری قم:

مسابقات المپیاد ورزشی کارکنان

شهرداری قم برگزار می‌شود

مدیرکل سرمایه انسانی شهرداری قم از برگزاری مسابقات المپیاد ورزشی کارکنان شهرداری قم در سال جاری، پس از بهبود نسبی شرایط کرونایی استان خبر داد. سیدعلی یگدلی با اشاره به برگزاری مسابقات المپیاد ورزشی کارکنان شهرداری قم، هدف از برگزاری این دوره از مسابقات را ایجاد سرگرمی، تحرک ونشاط بین کارکنان دانست و اظهار داشت: با مسابقات با هدف اینکه طیف حداکثری از همکاران شرایط حضور در مسابقات را داشته باشند، برگزار می‌شود. به گفته وی، در بخش آقایان رشته‌های ورزشی والیبال، فوتسال، پتانلی بسکتبال، طناب‌کشی، دارت، آمادگی جسمانی، فوتبال دستی و تنیس روی میز و در بخش بانوان نیز رشته‌های ورزشی دارت و تنیس روی میز برگزار خواهد شد.

آگهی مزایده (نوبت اول)

سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری قم

در نظر دارد تعدادی محدود زمین در قطعات مشخص واقع در شهرک صنوف را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به اشخاص واجد شرایط بفروش برساند.

موضوع مزایده: فروش ۴ قطعه زمین با کاربری آهـن فروشی .

مترائ: ، ، مبلغ پایه مزایده طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری و میزان تضمین شرکت در مزایده و به شرح ذیل می باشد:

قطعه	آدرس	مساحت تقریبی هر قطعه (متر مربع)	قیمت هر متر مربع (ریال)	مبلغ پایه مزایده هر قطعه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
۱	شهرک صنوف سایت آهن فروشان ۳۰ متری شهید عباسی نیش کرجه ۴	۴۹۶/۲۳	۲۹ /۰۰۰/۰۰۰	۱۴ /۳۹۶/۴۷۰/۰۰۰	۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	شهرک صنوف سایت آهن فروشان ۳۰ متری شهید عباسی نیش کرجه ۴	۴۹۶/۴۴	۲۹ /۰۰۰/۰۰۰	۱۴ /۳۹۶/۷۶۰/۰۰۰	۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	شهرک صنوف سایت آهن فروشان ۳۰ متری شهید عباسی بعد از کرجه ۲	۴۹۹/۴۸	۲۸ /۰۰۰/۰۰۰	۱۳ /۹۸۵/۴۴۰/۰۰۰	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	شهرک صنوف سایت آهن فروشان ۳۰ متری شهید عباسی بعد از کرجه ۲	۶۰۰	۲۸ /۰۰۰/۰۰۰	۱۶ /۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰

تذکر ۱: قطعات فوق دارای زیر سازی ، جدول ، آسفالت ، تاسیسات برق ، آب و گاز می باشند.

تذکر ۲: برنده مزایده می بایست ۳۰٪ مبلغ پیشنهادی را نقداً و الباقی مبلغ را بصورت ماهیانه در ۱۲ قسط پرداخت نماید.

-مبلغ هزینه خرید اسناد مزایده ۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد و می بایست به شماره حساب ۰۱۱۳۱۲۷۵۸۸۰۰۱ بانک ملی به نام سازمان میادین شهرداری قم واریز گردد(هزینه خرید اسناد مزایده غیرقابل استرداد می باشد).

-تضمین شرکت در مزایده به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان (با حداقل اعتبار ۳ ماه) یا واریز وجه نقد به حساب بانک انصار شعبه مرکزی به شماره ۱۵۱۸۲۳۱۸۲۴۹۱۵۱ بنام سازمان میادین میوه و تره بار می باشد که باید به ضمیمه پیشنهاد تسلیم گردد.

زمان دریافت اسناد: از مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ لغایت ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

محل دریافت اسناد: قم- جاده قدیم قم تهران- روبروی بهشت معصومه- بلوار شهید رجایی میدان

بزرگ میوه و تره بار شهید رجایی- ساختمان اداری سازمان میادین- امور قراردادهـا ،

محل تسلیم پیشنهادها: آدرس فوق ذکر - طبقه همکف - واحد حراست سازمان میادین .

مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: تا پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ می باشد .

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۱۱۷۴۳۶۶۴ تماس حاصل فرمایید .

-سایر شرایط مزایده در اسناد و مدارک درج شده است. شرکت کنندگان مکلف اند کلیه اسناد و مدارک را

امضاء کرده و به همراه پیشنهاد خود ارائه نمایند. امضاء اسناد و مدارک به منزله قبول تمامی شرایط می باشد.

- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد و سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار

است.

تاریخ آگهی نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰

شناسه آگهی: ۱۲۴۴۵۳۲

روابط عمومی سازمان میادین شهرداری قم

توصیه‌ها و هشدارها

تاثیر پودر پروتئین بر وزن



پودر پروتئین به خودی خود سبب افزایش وزن نمی‌شود؛ اما نحوه استفاده از آن ممکن است در افزایش وزن مؤثر باشد. اگر شما پودر پروتئین را بدون تغییر دادن دیگر وعده‌های غذایی خود، به‌منظور اصلاح میزان کالری دریافتی، به‌رژیم غذایی اضافه کنید، می‌توانید به‌خوبی وزن اضافه کنید.

پروتئین به‌دلایلی به‌عنوان یک‌سوپراساتر غذایی شناخته‌می‌شود؛از جمله‌اینکه به تقویت عضلات و استخوان‌ها کمک کرده، سلول‌ها را ترمیم می‌کند و به عنوان بلوک‌های سازنده هورمون‌ها عمل می‌نماید.

بسیاری از افراد در زمان تلاش برای کاهش وزن به مصرف پروتئین روی می‌آورند زیرا این ماده مغذی معمولاً کالری کمی دارد و می‌تواند به شما کمک کند تا بین وعده‌های غذایی احساس سیری و رضایت داشته باشید. دقیقاً همان چیزی که می‌خواهید در هنگام احساس گرسنگی حس کنید. پودرهای پروتئینی منبع بسیار خوبی از مواد مغذی هستند زیرا اغلب دارای چربی کمی بوده و دارای قابلیت دسترسی و حمل آسان است و می‌توانید آن را به هر چیزی که می‌خواهید اضافه کنید. به علاوه، آن‌ها برای اضافه شدن به یک میان‌وعده‌ی سیر کننده، بسیار عالی هستند و طعم و تنوع زیادی دارند. بنابراین حتماً از مصرف آن لذت خواهید برد. در حال حاضر، افزایش وزن لزوماً چیز بدی نیست (و حتی می‌تواند خوب باشد!)، اما همه چیز به اهداف شخصی شما برمی‌گردد. به همین دلیل بسیار مهم است که قبل از افزودن یک مکمل غذایی مانند پودر پروتئین، میزان پروتئین مورد نیاز و مقدار مصرف شده را تعیین کنید. اگر دوست دارید از پودر پروتئین استفاده کنید و مطمئن نیستید که آیا باعث افزایش وزن می‌شود یا خیر، ادامه مطلب را دنبال کنید. اگر از شیک پروتئینی به عنوان جایگزین وعده‌ی غذایی استفاده می‌کنید، ممکن است مانند زمانی که غذای جامد مصرف می‌کنید احساس سیری نداشته‌باشید، که این به‌طور بالقوه باعث می‌شود بیشتر از حد معمول میان‌وعده بخورید و بنابراین کالری بیشتری دریافت نمایید

واقعاً به چه میزان پروتئین نیاز دارید؟

نیاز به پروتئین بر اساس سن، جنسیت و فعالیت بدنی متفاوت است؛ اما نقطه شروع خوب این است که ۴۶۰ تا ۶۱۰ گرم پروتئین به ازای هر پوند وزن بدن در روز مصرف شود. این مقدار برای زنانی که به‌طور متوسط ورزش می‌کنند تقریباً ۴۶ تا ۷۵ گرم در روز (یا حدود ۱۵ تا ۲۵ گرم در هر وعده غذایی) است. برای برآورد دقیق‌تر پروتئین مورد نیاز، می‌توانید از ابزارهای در دسترس و شمارنده مواد مغذی کمک بگیرید. ملاقات با یک متخصص تغذیه که می‌تواند راهنمایی‌های شخصی را به شما ارائه دهد نیز می‌تواند مفید باشد.

پودر پروتئین چگونه می‌تواند باعث افزایش وزن شود؟

در حقیقت، پودر پروتئین به خودی خود سبب افزایش وزن نمی‌شود؛ اما نحوه استفاده از آن ممکن است در افزایش وزن مؤثر باشد. اگر شما پودر پروتئین را بدون تغییر دادن دیگر وعده‌های غذایی خود، به‌منظور اصلاح میزان کالری دریافتی، به رژیم غذایی اضافه کنید، می‌توانید به‌خوبی وزن اضافه کنید. باز هم، این افزایش وزن ممکن است هدف کلی شما باشد، اما اگر برنامه اصلی شما در جهت کاهش وزن است، نمی‌توان این را به عنوان یک عارضه جانبی در نظر گرفت.

افزودن پودر پروتئین به غذاهایی مانند بلغور جودوسر یا پنکیک (که معمولاً مواد مغذی کمی دارند) می‌تواند به شما کمک کند تا بعد از صبحانه احساس سیری بیشتری داشته باشید، اما باز هم، باید کالری اضافی اضافه شده به غذا را در نظر بگیرید. به علاوه، اگر از شیک پروتئینی به عنوان جایگزین وعده‌ی غذایی استفاده می‌کنید، ممکن است مانند زمانی که غذای جامد مصرف می‌کنید احساس سیری نداشته باشید، که این به‌طور بالقوه باعث می‌شود بیشتر از حد معمول میان‌وعده بخورید و بنابراین کالری بیشتری دریافت نمایید. اغلب هنگام شروع دوره کاهش وزن، نوشیدن نیاز ما به غذا خوردن را برطرف نمی‌کند. نیاز به مصرف تغذلات و غذا خوردن اغلب حتی پس از مصرف کالری از طریق نوشیدنی‌های ساخته‌شده یا پودر پروتئین، هنوز وجود دارد.

با این وجود، عدد بالایی که ترازو نشان می‌دهد همیشه لزوماً چیز بدی نیست. ممکن است عضلات از طریق تمرینات قدرتی و مصرف پروتئین بیشتر، بدون افزایش چربی بدن، وزن شما را افزایش دهند زیرا بدن در حال ساختن ماهیچه‌های بدون چربی است. این در نهایت به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری در زمان استراحت بسوزانید و موجب می‌شود قسمت‌هایی از بدنتان که در باشگاه روی آن‌ها کار کردید ظاهری ورزیده به شما ببخشند.

این اثرات در مورد هر پودر پروتئینی صادق است، اما برخی از انواع آن از جمله انواع دارای آمینواسیدهای رتجیرهای شاخه‌دار (که عموماً BCAA نامیده می‌شوند)، سه آمینواسید ضروری برای رشد ماهیچه‌ها که بدن به تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را تولید کند، باعث افزایش عضله (ود نتیجه افزایش وزن) بیشتر نسبت به سایر انواع پودر پروتئین می‌شوند.

چگونه پودر پروتئین سالم انتخاب کنیم؟

قبل از خرید حتماً برچسب محصول را مطالعه کنید. در برخی کشورها، از آنجا که پودرهای پروتئینی یک مکمل غذایی محسوب می‌شوند، قبل از ورود به بازار نیازی به تأیید سازمان غذا و دارو ندارند. بنابراین بررسی برچسب بسیار مهم است. پیشنهاد می‌شود که از کالری کم و پروتئین بیشتری استفاده کنید، بنابراین انتخاب پودری را که حاوی ۱۵۰ کالری یا کمتر و حدود ۲۰ گرم پروتئین در هر وعده است را هدف قرار دهید. نکته پایانی: به‌خاطر داشته باشید که باید اهداف خود را در نظر بگیرید. و این که عدد روی ترازو همه چیز را نشان نمی‌دهد. اگر از پروتئین به عنوان ماده‌ای برای کاهش وزن استفاده می‌کنید، فقط مطمئن شوید که کالری اضافه را در طول روز حساب کرده و وعده‌های غذایی دیگر را بر این اساس تنظیم می‌کنید.

محققان می‌گویند:

مارگارین سالم‌تر از کره برای سلامت نیست

محققان برای حفظ سلامت قلب، توصیه هایی برای محدود کردن مصرف چربی های اشباع شده دارند.

به نقل از مدیسین نت، «مسیسیپی ویر» محقق ارشد از دانشگاه مینه‌سوتا آمریکا، می‌گوید: «مارگارین‌ها گزینه بهتری نسبت به کره برای سلامت قلب هستند و مارگارین‌های فشرده بهترین گزینه‌ها هستند.» وی در ادامه افزود: «اما همچنین دریافتیم که محصولات ترکیبی مارگارین و کره حاوی چربی اشباع کمتر و چربی غیراشباع بیشتری نسبت به کره معمولی هستند.» برای این مطالعه تیم تحقیق محتوای اسیدهای چرب ۸۳ مارگارین و مخلوط کره و مارگارین را بررسی کردند و آنها را با کره مقایسه کردند. محققان دریافتند که محصولات مخلوط مارگارین و کره در مقایسه با کره، چربی اشباع و کلسترول کمتری داشتند. این محصولات همچنین فاقد چربی ترانس ساخته دست بشر بودند. در حالی که مارگارین‌ها گزینه بهتری نسبت به کره برای سلامت قلب هستند، اما همچنان باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا حاوی مقداری چربی اشباع‌شده با چگالی انرژی بالایی در هر وعده غذایی هستند. محققان بهترین و سالم‌ترین جایگزین کره و مارگارین را روغن‌های گیاهی می‌دانند. به گفته محققان، چربی‌های اشباع خطر التهاب و بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهند. محققان پیشنهاد می‌کنند: سعی کنید از روغن‌هایی که در دمای اتاق مایع هستند، مانند روغن زیتون فراکر، کانولا، آووکادو، گردو، کنجد یا روغن‌های آفتابگردان در اسپی‌ها، سس‌ها و پخت و پز استفاده کنید.

مواره، زیاد راه رفتن مثل واکسن عمل می‌کند و به‌طور آشکاری احتمال بروز هر نوع افسردگی را کم می‌کند.

۶. پیاده‌روی به ما کمک می‌کند پذیرنده‌تر و برون‌گراتر و کمتر عصبی بشنیم

نظریهٔ تأییدشده و مدلی در روان‌شناسی بر این باور استوار است که شخصیت هر یک از ما از ۵ عامل مختلف تشکیل شده است. این عوامل عبارتند از: پذیرندگی تجربه‌های تازه، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی، سازگاری و روان‌رنجوری. شین می‌گوید اگر ما از فردی که زندگی کم‌فعالیت دارد از مومن‌های مختلف شخصیت بگیریم، درمی‌یابیم که آن‌ها در طول زندگی خود، کمتر پذیرای تجربه‌های تازه هستند و همین کمتر برون‌گرا و بیشتر دچار عارضه‌های عصبی و روان‌رنجوری می‌شوند.

در مقابل، اگر زندگی فرد فعالی را مشاهده کنید، هیچ‌کدام از ویژگی‌های شخصیتی که در افراد غیرفعال مشاهده می‌شود را نمی‌بینید. افراد فعال هم چنین کمتر دچار بیماری‌هایی می‌شوند که سراغ افرادی با شیوهٔ زندگی غیرفعال می‌آید.

۷. پیاده‌روی برای سوخت‌وساز بدن بهتر از بدن‌سازی است

انجام فعالیت‌های بدنی ملایم‌تر و به‌طور منظم و در تمام روز برای تنظیم سوخت‌وساز بدن بهتر از فعالیت‌های ورزشی شدید، اما نامنظم و گاه‌به‌گاه است. شین می‌گوید که افراد معمولاً در مورد مفید بودن بدن‌سازی و یک ساعت دویدن برتر مدیل اغراق می‌کنند، در حالی که باقی‌ساعات روز هیچ‌فعالیتی نمی‌کنند. او ادامه می‌دهد که این روش باعث "ورزش منجر به عدم فعالیت می‌شود. بدن شما چنین برداشت می‌کند که شما به‌شکار رفته‌اید و شکار کرده‌اید و آن را کشته‌اید و حالا نشسته‌اید و می‌توانید آن را بخورید و در نتیجه میزان سوخت‌وساز بدن شما کاهش‌پیدای می‌کند".

"بدن ما برای فعالیت منظم و مداوم ساخته شده است، از این رو وقتی تمام‌روز جایی بنشینیم و ناگهان فعالیت بدنی خیلی شدیدی بکنیم و بعد دوباره برگردیم و روی میلم لم بدهیم، این "مسیر و روشی نیست که ما به عنوان انسان در آن تکامل پیدا کرده‌ایم".

۸. پیاده‌روی حالت بدن ما را بهتر می‌کند

برای خیلی از ما، کار روزانه به معنای پیاده شدن از ماشین و نشستن پشت میز و پس از آن نشستن روی میبل است. این چرخه باعث حالت بدنی نادرست و درد و ناراحتی پشت و کمر می‌شود. شین می‌گوید: بدن ما برای اینکه تمام‌روز در یک حالت بماند طراحی نشده است، این روش به ما آسیب می‌زند. به‌طور منظم بلند شدن و کمی راه رفتن برای پیشگیری از درد کمر و بهبود وضعیت بدن ضروری است.

شش توصیه برای آنکه در طول روز بیشتر راه برویم

- موبایل یا کامپیوتر خود را برای هر ۲۵ دقیقه‌طوری تنظیم کنید که شما را خبر کند و از جای خود بلند شوید و ۵ دقیقه راه بروید. اگر با این وقفه‌های کوتاه کار کنید، کارایی بیشتری پیدا می‌کنید و بین این وقفه‌ها هم کمی حرکت می‌کنید.
- انواع مختلفی از میزهای متحرک یا مناسب برای استفاده کار کردن، در بازار هست. میز کار قدیمی را کنار بگذارید و در حال کار کردن هم راه بروید.
- جلسات حتماً به معنی نشستن نیست. پیشنهاد کنید که در جلسه بایستید. شاید حتی بتوانید راه بروید و با هم حرف بزنید.
- وقتی با تلفن حرف می‌زنید، بایستید و در طول مکالمه راه بروید.
- از گام‌شمار تلفن هوشمند خود استفاده کنید. تلاش کنید هر روز ۵۰۰۰ قدم بیشتر از مقدار معمول راه بروید. هدف خود را ۹ تا ۱۰ هزار قدم تعیین کنید و در طول روز به آن برسید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

توصیه های برای آنکه در طول روز بیشتر راه برویم؛

تاثیرات و فواید پیاده روی در سلامتی



پیاده روی به‌طور یاورنکردنی برای سلامت قلب مفید است. پیشینیان شکارچی

ما ۵ یا ۶ روز در هفته و روزانه کیلومترها راه می‌رفتند.

راه رفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌های می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. در اینجا هشت دلیل قانع کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن است که روزانه قدم‌هایتان را بشمارید.

پروفسور شین اومارا، عصب‌پژوه از فواید راه رفتن برای وضعیت بدنی و ماهیچه‌های ما می‌گوید. راه رفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. پیاده‌روی هم چنین باعث می‌شود خلا قانتر فکر کنیم و حال بهتر و میزان تنش و استرس کمتری داشته باشیم و آنچه در آن جمعیت‌های انسانی خیلی شاخص است، همین سلامت قلب است.

در اینجا هشت دلیل قانع کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن است که روزانه قدم‌هایتان را بشمارید.

۱. پیاده‌روی عملکرد مغز را بهتر می‌کند

عدم فعالیت به معنای ماهیچه‌های کمتر در بدن و ماهیچه‌های کمتر یعنی توانایی کمتر در بدن. اما شاید تعجب کنید که به دلیل عدم فعالیت، مغز هم کارایی خود را از دست می‌دهد. وقتی راه می‌رویم، مولکول‌هایی که در ماهیچه‌های ما تشکیل می‌شود به بخش خاکستری مغز می‌رسد و کارایی و توانایی مغز را بهبود می‌دهد. مولکول خاصی کمک می‌کند شبکهٔ مویرگ‌های خونی مغز تشکیل شود و کار خون‌رسانی به سلول‌های مغزی به خوبی انجام شود. پیاده‌روی ذهن ما را بازتر می‌کند.

۲. پیاده‌روی باعث سلامت قلب ماست

پیاده‌روی به‌طور یاورنکردنی برای سلامت قلب مفید است. پیشینیان شکارچی ما ۵ یا ۶ روز در هفته و روزانه کیلومترها راه می‌رفتند. شین می‌گوید: آنچه در آن جمعیت‌های انسانی خیلی شاخص است، همین سلامت قلب است.

پیاده‌ای به نام تسیمان، در جنگل‌های آمریکای جنوبی زندگی می‌کند که قلب افراد ۸۰ سالهٔ آن به سلامت قلب افراد ۵۰ سالهٔ آمریکایی است؛ به این دلیل که

امیکرون چه نشانه‌های خاصی دارد؟

محققان می‌گویند که امیکرون، سویه جدید ویروس کرونا، نشانه‌های متفاوتی در بیماران ایجاد می‌کند.

سویه جدید کووید ۱۹ موسوم به امیکرون، به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های بهداشتی جهان تبدیل شده است. از نگرانی درباره ناتوانی واکسن‌های موجود در مبارزه با این سویه تا پیامدهای اقتصادی این موضوع، همگی باعث خستگی عمومی مردم پس از دو سال مقابله با یک همه‌گیری مرگبار شده است.

متخصصان تأکید دارند از آن‌جا که شواهد اولیه، حاکی از مقاومت سویه جدید نسبت به واکسن‌های موجود است، در مبارزه با همه‌گیری به نقطه آغاز بازگشته‌ایم و مردم باید از شیوه‌نامه‌های بهداشتی به‌طور جدی تبعیت کنند.

استفاده از ماسک، حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی و شستن مرتب دست‌ها از اصلی‌ترین شیوه‌نامه‌های بهداشتی بشمار می‌آیند. همچنین برای قطع زنجیره بیماری، شناسایی افراد مبتلا و قرنطینه آنها ضروری است.

مرکز سرویس سلامت همگانی انگلیس تأکید دارد افرادی که سه علامت رایج تب بالا، سرفه مداوم و از دست دادن حس بویایی و چشایی را دارند، باید فوری آزمایش کرونا بدهند.

با این حال، در کنار نشانه‌هایی که پیش‌تر برای ابتلا به کووید ۱۹ مطرح شده است، دانشمندان به‌تازگی کشف کرده‌اند که سویه امیکرون، باعث بروز علائم منحصر به‌فرد دیگری در افراد شده است. این نشانه‌ها شامل این موارد می‌شوند:

۱- خارش گلو

۲- سرفه خشک

۳- خستگی شدید

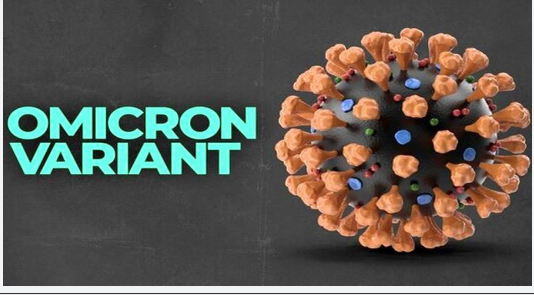
۴- درد عضلانی ملایم

۵- عرق کردن شبانه

دکتر آنجلیک کوتر، یکی از مدیران مرکز پزشکی آفریقای جنوبی که نخستین بار سویه جدید را کشف کرد، در این باره می‌گوید: من در مطب خود شاهد مراجعه افراد بیماری بودم که نشانه‌های متفاوتی نسبت به سویه دلتا داشتند. علائم آنها بیشتر شبیه به یک عفونت ویروسی طبیعی بود، اما آزمایش‌های تکمیلی از ابتلای آنها به سویه جهش یافته جدید کرونا حکایت داشت.

بر خلاف سویه‌های پیشین کووید ۱۹ که باعث از بین رفتن حس بویایی و چشایی در بیماران می‌شوند، امیکرون باعث این علائم نمی‌شود. در عوض، بسیاری از این بیماران، از عرق کردن شبانه رنج می‌برند.

مقامات انگلیسی می‌گویند در صورتی که این سویه مهار نشود، هر روز ۲۰۰ هزار تن در این کشور را مبتلا خواهد کرد.



کارشناس بازار سرمایه تشریح کرد:

جزئیات تاثیر بودجه ۱۴۰۱ بر بازار سرمایه



کارشناس بازار سرمایه اظهار داشت: موضوعی که مساوی با استقراض از بانک مرکزی می‌توان عنوان کرد ردیف بودجه‌ای است که به عنوان تملک دارایی‌های مالی حدود ۱۳۷ هزار میلیارد تومان از صندوق توسعه ملی برداشت می‌شود. در حالی که این عدد در سال گذشته ۳۳ هزار میلیارد تومان بود اما در بودجه سال آینده به این عدد رسیده که دقیقاً شبیه به استقراض از بانک مرکزی و چاپ پول است که آثار تورمی خواهد داشت.

فردین افشارزگی درباره تاثیر لایحه بودجه ۱۴۰۱ در بازار سرمایه اظهار داشت: لایحه بودجه از چند جنبه از جمله حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی ،اوراق، ردیف بودجه‌ای برای صندوق تثبیت و... بر بازار سرمایه اثر گذار است.

وی ادامه داد: بورس در روز اول انتشار لایحه بودجه واکنش خوشایندی به برنامه مالی سال آینده نداشت و در بازار نمود خوبی نداشت اما وقتی به بررسی تک تک عوامل می‌پردازیم می‌بینم که بودجه سال آینده در مجموع در راستای حمایت از بازار سرمایه است البته نه از جهت بازار ثانویه و افزایش قیمت‌ها بلکه منافع را به

رئیس هیات عامل صندوق تثبیت بازار سرمایه گفت:

طبق مصوبه اخیر ستاد هماهنگی اقتصادی دولت ۱۲ هزار میلیارد تومان، سپرده گذاری جدید توسط صندوق توسعه ملی انجام می‌شود که این مبلغ به صورت تدریجی به حساب صندوق تثبیت بازار و ریز خواهد شد.

«امیرمهدی صیابی» اظهارداشت این صندوق در راستای اجرای مفاد ماده ۲۸ قانون رفع موانع تولید،قایت پذیر و ارتقای نظام مالی کشور (مصوب سال ۹۴) و باهدف کنترل مخاطرات سیستماتیک و غیرسیستماتیک (سامانه ای و فرادستگاهی) بازار سرمایه کشور در شرایط وقوع بحران های مالی و اقتصادی و اجرای سیاست های عمومی حاکمیتی در شرایط یادشده تاسیس و در چارچوب اساسنامه پیشنهاد شده توسط وزارت اقتصاد و مورد تصویب هیات وزیران در حال فعالیت است.

وی تصریح کرد: طبق مصوبه اخیر ستاد هماهنگی اقتصادی دولت، مقرر شده مبلغی بالغ بر ۵۱۰ میلیون دلار معادل ۱۲ هزار میلیارد تومان، سپرده گذاری جدید توسط صندوق توسعه ملی صورت گیرد که با پیگیری های صورت گرفته و طبق هماهنگی ها و توافقات، مقرر شده این مبلغ به صورت تدریجی به حساب صندوق تثبیت واریز شود.

پیشتر بیان کرد: همچنین این صندوق، قابلیت تامین مالی از طریق بازار پول و سرمایه را دارد، البته پیشنهادهای

دبیر کنفدراسیون صادرات ایران اظهار کرد: بسیاری از صادرکنندگان تراز اول کشور به دلیل همین تهدیداتی که وجود دارد، کار صادرات را کنار گذاشتند و بسیاری دیگر هم در شرف کنار گذاشتن صادرات هستند. هر چه این نتگناها بیشتر شود این مسئله هم شدیدتر می شود.

جمشید نفر در مورد بخشی از لایحه بودجه ۱۴۰۱ که تاکید دارد هرگونه مشوق صادراتی منوط به بازگشت ارز حاصل از صادرات است اظهار کرد: ما در رابطه با بودجه دچار یک سری افراط و تفریط شدیم. گاهی انقدر دست خود را باز می‌گذاریم که پیش‌بینی می‌کنیم درآمدهای فوق العاده‌ای داریم و از محل این درآمدها می‌توانیم هزینه‌های بزرگی را بپردازیم.

وی افزود: گاهی هم برعکس؛ این درآمدها را بر مبنای جرایم یا عدم ایفای وظایف حاکمیتی مانند مشوق های صادراتی که برای یک سری تنبیهات که ریشه درست و صحیح ندارد در قار می‌دهیم، اصلا توجه نمی‌کنیم که در زمان هایی که سرمایه‌گذاری رشد منفی دارد، برای ایجاد رشد اقتصادی مهمترین مسئله سرمایه‌گذاری است. به این ترتیب با ایجاد محدودیت‌های فوق العاده سرمایه‌گذاران را از سرمایه‌گذاری خود پشیمان کرده و به اهداف واقعی خود نمی‌رسیم.

دبیر کنفدراسیون صادرات ایران گفت: اگر قرار باشد که بودجه‌نویسی ما درست، سالم و صحیح شود باید همه مسائل را ببینیم و طوری عمل کنیم که برای تولید کوچکترین محدودیتی به وجود نیاید. همین الان بسیاری از صادرکنندگان تراز اول کشور به دلیل همین تهدیداتی که وجود دارد، کار صادرات را کنار گذاشتند و بسیاری

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به تشکیل و راه اندازی صندوق توسعه حمل‌ونقل کشور با سرمایه اولیه ۱۹۰ هزار میلیارد ریال از دارایی‌های دولت که در اختیار وزارت راه و شهرسازی، گفت: تعیین تکلیف پروژه‌های پیشران حمل‌ونقل از طریق منابع این صندوق از اقدامات در حال پیگیری است. به گزارش روز شنبه ایرنا از وزارت راه و شهرسازی «رستم قاسمی» در پیامی ضمن تبریک فرارسیدن هفته حمل‌ونقل گفت: روزها، هفته‌ها و ایام سرنوشت‌سازي در تاریخ تحولات صنعت حمل‌ونقل کشور،مان بوده‌اند که نقشی تعیین کننده در شکل‌گیری و انسجام شبکه حمل‌ونقل کشور داشته‌اند. ۲۶ آذر در زمره چنین ایامی است و هر سال این روز یادآور صدور فرمان تاریخی امام‌را حل (ره) در سال ۱۳۶۲ در زمینه اعزام کامیون‌ها به بندار جنوبی برای تخلیه کالاهای وارداتی

دیگری از جمله انتقال دارایی از دولت به صندوق بالغ بر ۵۰ هزار میلیارد تومان نیز به منظور تقویت توان تامین مالی صندوق ارائه شده که در حال پیگیری است، این دارایی ها می‌تواند پشتوانه ای به‌منظور تامین مالی و تجهیز منابع برای حمایت از بازار باشد.

رئیس هیات عامل صندوق تثبیت بازار سرمایه بیان کرد: لزوم به‌ذکر است طبق اساسنامه، منابع این صندوق عمدتاً



از سه محل قابل تامین است، نخست سرمایه گذاری دولت که به پیشنهاد وزارت اقتصاد از سوی سازمان برنامه و بودجه باید در لایحه بودجه پیش بینی شود، محل دوم تامین منابع صندوق تثبیت بازار سرمایه به واسطه سپرده گذاری یک درصد از منابع صندوق توسعه ملی در این صندوق است، وی افزود: محل سوم نیز بخشی از کارمزد تعریف شده

دبیر کنفدراسیون صادرات ایران:

لایحه بودجه سال ۱۴۰۱، تهدیدکننده صادرات است

دیگر هم در شرف کنار گذاشتن صادرات هستند. هر چه این تنگناها بیشتر شود این مسئله هم شدیدتر می‌شود. امیدواریم که مجلس و دولت با یک نگاه واقع‌بینانه به شرایط موجود در کشور توجه کنند چرا که بهترین مسیر برای حل مشکلات اقتصادی کشور تولید و صادرات است و هرگونه محدودیت برای صادرات می‌تواند کشور را دچار مشکلات فراوانی کند.

وی تصریح کرد: این موضوع که در لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ پیش‌بینی شده، تهدیدکننده صادرات است. من معتقدم که از کشور توسط صادرکنندگان به صورت ۱۰۰ درصدی به کشور بازمی‌گردد چراکه هیچ بنگاه اقتصادی نیست که تولید و صادرات کند و بتواند با عدم برگشت ارز به کار خود ادامه دهد.

نفر اضافه کرد: با این حال شرایطی را که دولت برای واردات ارز می‌گذارد شرایطی است که برخی از زیررشته‌های صادراتی قادر نیستند نمی‌توانند در قالب آنها ارز خود را به کشور بیاورند و ارز را از مبادی خارج از دسترس حاکمیت وارد کشور می‌کنند. بنابراین بازگشت ارز به صورت ۱۰۰ درصد است و حاکمیت باید پیش از هر چیز بایده به این موضوع توجه کند که چرا این‌همی توانند از راهکارهایی که دولت قرار داده استفاده کنند. باید برای این علت راهکار پیدا کرد.

وی ادامه داد: برای مثال وقتی در بعضی رشته‌ها همه هزینه‌های تولید بر مبنای ارز بازار آزاد است و دولت می‌خواهد ارز را از طریق ارز نیمایی برگرداند، بازگشت این ارز بین ۱۲ تا ۱۴ درصد هزینه دارد و نرخ هم بین ۱۰ تا ۲۰ درصد کمتر از بازار آزاد است و با توجه به اینکه صادرات درصد بسیار کوچکی سودآوری دارد، چطور می‌توان از این

وزیر راه و شهرسازی مطرح کرد:

تشکیل صندوق توسعه حمل‌ونقل با سرمایه ۱۹۰ هزار میلیارد ریالی

وزیر راه و شهرسازی ادامه داد: تشکیل و راه‌اندازی صندوق توسعه حمل‌ونقل کشور با سرمایه اولیه یکصد و نود هزار میلیارد ریال از دارایی‌های دولت که در اختیار وزارت راه و شهرسازی، سازمان‌ها و شرکت‌های تابعه و وابسته به آن قرار دارد، نود بخش تعالی و ارتقا در انجام مأموریت‌های محوله در این حوزه است. وی گفت: نهضت جامع حمل‌ونقل با تکمیل طرح جامع حمل‌ونقل و نقشه راه عملیاتی سازی آن مبتنی بر زمان‌بندی مشخص، تدوین نقشه راه به‌بود کیفیت ناوگان حمل‌ونقل در چهار بخش، تدوین نقشه اقدام کردبوره‌های بین‌المللی و هاب‌های لجستیک، تدوین برنامه عملیاتی برای کاهش تلفات با افزایش ایمنی راه‌های کشور و تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام راه روستایی در دستور کار قرار گرفته است. وزیر راه و شهرسازی افزود: تعیین تکلیف

پروژه‌های پیشران حمل‌ونقل شامل احصاء و تدوین برنامه زمانبندی پروژه‌ها، تدوین راهکارهای جذب سرمایه‌گذار مردمی در طرح‌های حمل‌ونقلی وسکن، معرفی طرح‌های آزادراه‌ها و طرح‌های ریلی و دعوت از سرمایه‌گذاران برای مشارکت، استفاده از منابع مالی و اموال دستگاه‌های تابعه برای تامین مالی طرح‌های اولویت‌دار حمل‌ونقل از طریق صندوق توسعه حمل‌ونقل از اقدامات در حال پیگیری در این حوزه است و رشد و پیشرفت اقتصادی کشور همواره در گرو استفاده مطلوب از حداکثر توان بالقوه بخش‌های مختلف تجاری و صنعتی خصوصاً حمل‌ونقل کشور است. وی افزود: هفته حمل‌ونقل فرصتی گرانبه‌ای برای بازنگری نیازها، بررسی چالش‌ها، قوت‌ها و مشکلات توسعه صنعت حمل‌ونقل به‌شمار می‌رود.

بازار سرمایه برای جذب نقدینگی جذاب‌تر باشد.

وی ادامه داد: همچنین برای اولین بار برای صندوق تثبیت در بازار سرمایه ردیف جداگانه‌ای در نظر گرفته شده است.

افشارزگی تاکید کرد: تمام این‌ها در شرایطی است که سطح عمومی قیمت‌ها در بازار سرمایه کاهش یافته و با افت خاص به نقطه ای که ارزش ذاتی با ارزش معاملاتی تقریباً برابری می‌کند و سهام از ارزندگی بر خور دارند.

این کارشناس بازار سرمایه افزود: معتقدم لایحه بودجه سال آینده بر خلاف شکل ظاهر آن انقباضی است اما باطن آن بیش از ۵۰ درصد میزان هزینه‌ها و درآمد افزایش پیدا کرده و رشد درآمدهای مالیاتی را شاهد هستیم، به طوریکه که معافیت‌های ۲۵ درصدی شرکت‌های تولیدی و صنعتی به ۲۰ درصد کاهش یافته است.

وی ادامه داد: معتقدم تصویر واضح و روشنی است و به این نتیجه می‌رسیم که بودجه در راستای سهامداران دیده شده است.

هشدار نسبت به تاثیر تورمی افزایش برداشت از صندوق توسعه ملی

آقا بزرگی با اشاره به اثر میزان اوراق در بودجه سال آینده در بازار سرمایه گفت: اوراق در بودجه سال آینده بسیار کاهش یافته است و از ۲۹۰ هزار میلیارد تومان سال گذشته به اعداد بسیار کمتری رسیدیم، البته سوالی که مطرح می‌شود این است که تا به امروز ۱۳۰ هزار میلیارد تومان اوراق برای پرداخت حقوق منتشر شده چگونه برای برای سال آینده ۷۷ هزار میلیارد تومان اوراق را در دستور کار قرار داده‌اند.

این کارشناس بازار سرمایه گفت: از این رقم حدود ۸۸ هزار میلیارد تومان در بازار اولیه دیده شده اما از سوی دیگر در سررسید بالای ۱۱۰ هزار میلیارد تومان تسویه می‌شود یعنی بالای ۱۸۰ هزار میلیارد تومان اوراق در بازار سرمایه دیده‌اند.

وی با ابزار گرانگی نسبت به برداشت از صندوق توسعه ملی در لایحه بودجه سال آینده اظهار داشت: موضوعی که مساوی با استقراض از بانک مرکزی می‌توان عنوان کرد ردیف بودجه‌ای است که به عنوان تملک دارایی‌های مالی حدود ۱۳۷ هزار میلیارد تومان از صندوق توسعه ملی برداشت می‌شود. در حالی که این عدد در سال گذشته ۳۳ هزار میلیارد تومان بود اما در بودجه سال آینده به این عدد رسیده که دقیقاً شبیه به استقراض از بانک مرکزی و چاپ پول است که آثار تورمی خواهد داشت.

آفشارزگی با بیان اینکه از دیگر موضوعات بسیار مهم حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی و افزایش نرخ تسعیر ارز است، گفت: این تصمیمات هر چند هزینه‌ها را افزایش می‌دهد اما باعث شفافیت در سود عملیاتی برخی از صنایع می‌شود. از سوی دیگر وقتی ارز ۴۲۰۰ تومانی حذف می‌شود متقابلاً نظام قیمت گذاری دستوری هم حذف خواهد شد.

اقتصادی | ۵

اخبار

معاون برق و انرژی وزارت نیرو اعلام کرد:

ورود ۴ هزار مگاوات نیروگاه جدید برای کاهش ناترازی برق تا سال آینده



معاون برق و انرژی وزیر نیرو گفت: تا پیک تابستان سال آینده علاوه بر ارتقای توان واحدهای موجود، حدود چهار هزار مگاوات نیروگاه جدید حرارتی نیز وارد مدار می‌شود.

«همایون حائری» در همایش فرصت‌های سرمایه‌گذاری افزایش ظرفیت عملی در حوزه تولید نیروی برق حرارتی، افزود: تا پیک سال آینده در ۲۸۶ واحد نیروگاهی کشور طرح‌های ارتقای توان تولید به ظرفیت یک‌هزار و ۱۱۲ مگاوات اجرا می‌شود. وی ادامه داد: همچنین برای حداکثر بهره‌برداری از فرصت ارتقای توان و افزایش ظرفیت عملی نیروگاه‌های حرارتی، سه‌مشوق با تأیید هیات تنظیم مقررات بازار برق در نظر گرفته شده است.

معاون وزیر نیرو در امور برق و انرژی گفت: در حال ظرفیت نصب شده کل نیروگاه‌های ایران به ۸۶ هزار و ۲۱۵ مگاوات رسیده که از این میزان ۶۹ هزار و ۶۲۲ مگاوات آن سهم نیروگاه‌های حرارتی است.

حائری ادامه داد: از ابتدای امسال تا نیمه آذرماه، ۹۵ درصد برق کشور توسط نیروگاه‌های حرارتی تولید شده، در این بازه زمانی سهم این واحدها در تامین برق مورد نیاز مشترکان ۲۵۷ میلیارد کیلووات ساعت بوده است.

وی در باره مشوق‌هایی پیش‌بینی شده برای اجرای این طرح‌ها، گفت: به همه واحدهای نیروگاهی که نسبت به ارتقای پایدار ظرفیت تولید با استفاده از روش‌هایی مانند ارتقا و بهینه‌سازی پره‌های توربین، خشک‌کاری‌های ورودی... اقدام کنند به تناسب افزایش ظرفیت مطمئن نیروگاهی، گواهی ظرفیت اعطا خواهد شد.

معاون وزیر نیرو در امور برق و انرژی خاطرنشان کرد: همچنین در واحدهایی که توربین‌های گازی آن به روش‌های MAP2b، CT۶۰ و نظایر آن‌ها ارتقا یابد علاوه بر تخصیص گواهی ظرفیت مطمئن به میزان افزایش ظرفیت ناشی از ارتقا، امکان فروش برق به صنایع با نرخ‌های مشابه از زمان اتمام پروژه تا انتهای سال ۱۴۰۱ فراهم خواهد شد.

وی ادامه داد: برای واحدهای نیروگاهی که تا ابتدای خردادماه ۱۴۰۱ نسبت به افزایش جزئی توان تولیدی از طریق روش‌های نظیر ارتقای واحدهای گازی به روش Maptne+EMS، افزایش توان واحدهای گازی به روش IGV+، افزایش تولید در واحدهای بخار سیکل ترکیبی موجود به روش HRSG additional firing و... اقدام کرده و تأیید مربوط را اخذ کنند، ضریب تشویقی بهای آمادگی در سه ماهه خرداد، تیر و مرداد سال آینده پس از تأیید هیات تنظیم بازار برق ایران اعمال خواهد شد. حائری گفت: صنعت برق حرارتی برای کاهش ناترازی تولید و مصرف برق شبکه در پیک سال آینده از طریق اجرای طرح‌های افزایش ظرفیت نیروگاه‌های سطح کشور تلاش می‌کند.

پیشتر وزیر نیرو گفت: برای پیک تابستان ۱۴۰۱ افزایش ۶ هزار مگاواتی ظرفیت تولید برق پیش‌بینی شده است.

مدیرکل دفتر توسعه صادرات سازمان توسعه تجارت مطرح کرد:

مهاجران، واسطه توسعه ۴۰ درصد صادرات به افغانستان

مدیرکل دفتر توسعه صادرات سازمان توسعه تجارت ایران گفت: ۲۰ تا ۴۰ درصد صادرات ایران به افغانستان از طریق مهاجران انجام می‌شود که با شناخت بازار در این راستا به تاجار کشور کمک می‌کنند.

«میراثوبال بیدری» روز شنبه در نشست بررسی ظرفیت‌های اقتصادی و تجاری مهاجران در توسعه روابط با همسایگان در اتاق تهران اظهار داشت: مطالعات سال‌های اخیر ایتالیا نشان می‌دهد ۲۰ تا ۳۰ میلیون مهاجر در این کشور ۹ درصد از تولید ناخالص داخلی را ایجاد کرده‌اند که معادل ۱۴۰۴ تکیه برای صادرات به همسایگان تکیه بر همین ارقام افزایش‌دهمین قدرت اقتصادی جهان است.

وی با بیان اینکه در کشور به مهاجران غیر ماهر و متخصص نیاز داریم، تصریح کرد: مطالعات نشان می‌دهد مهاجران در ۱۰ کشور در حال توسعه تأثیری بر اشتغال نداشته‌اند، زیرا این نیروی کار بخش از مشاغل را برعهده می‌گیرد که نیروی کار محلی از انجام آن سر باز می‌زند. مدیرکل دفتر توسعه صادرات سازمان توسعه تجارت خاطرنشان کرد: در سازمان توسعه تجارت جلساتی با مهاجران برگزار شد تا با توجه به شناخت آنان از بازار مبدأ، به توسعه صادرات کشور کمک‌رسانی شود و بر همین اساس ۳۰ تا ۴۰ درصد صادرات به افغانستان از طریق مهاجران بوده است.

وی بیان داشت: مهاجران نقش بزرگی در صادرات غیرنفتی دارند که با توجه به رشد ۷۰ میلیارد دلاری صادرات غیرنفتی در اقی ۱۴۰۴، تکیه برای صادرات به همسایگان بر دوش مهاجران است که کار شناسایی آنان آغاز شده است.

مدیرکل خرید داخلی شرکت بازرگانی دولتی خبر داد:

اجرای کشت قراردادی گندم در ۷ استان کشور

مدیرکل خرید داخلی شرکت بازرگانی دولتی ایران از اجرای کشت قراردادی گندم به صورت قراردادی در هفت استان کشور خبر داد و گفت: این طرح از جمله برنامه‌های محوری وزارت جهاد کشاورزی است که توسط شرکت بازرگانی دولتی ایران اجرا می‌شود.

«مرتضی سعادت‌تیا» با اشاره به اینکه شرکت بازرگانی دولتی ایران مجری طرح کشت قراردادی گندم در هفت استان کشور است، افزود: کشت قراردادی گندم در استان‌های بوشهر، خوزستان، فارس، سیستان و بلوچستان، جنوب کرمان، گلستان و هرمزگان توسط این شرکت در حال اجرا است.

مدیرکل خرید داخلی شرکت بازرگانی دولتی ایران، سطح زیر کشت گندم در این هفت استان را در قالب این طرح تا ۲۴ آذر ماه سال جاری افزون بر ۱۰۶ هزار و ۸۲۵ هکتار برشمرد و اظهار داشت: براساس پیش‌بینی‌های انجام شده، انتظار می‌رود میزان ۲۱۷ هزار و ۳۷۷ تن گندم از این مقدار سطح زیر کشت برداشت و تحویل داده شود. سعادت‌تیا، تعداد کشاورزان مشارکت‌کننده در این طرح را تا پایان هفته گذشته بیش از هفت‌هزار و ۸۰۰ نفر اعلام کرد و گفت: به این تعداد کشاورز بر اساس قراردادهای منعقد ۲۹ هزار و ۶۹۸ تن، نهاده ارائه شده است.

وی تصریح کرد: براساس تفاهم‌بین مجری طرح و صندوق بیمه کشاورزی تاکنون اطلاعات ۴۲ هزار و ۹۸۸ هکتار از سطح زیر کشت کشاورزان به صندوق بیمه ارسال شده است. مدیرکل خرید داخلی شرکت بازرگانی دولتی ایران ابراز امیدواری کرد اجرای این طرح که در راستای حمایت از کشاورزان و به‌منظور جهش تولید این محصول راهبردی در کشور است، در سال‌های آینده توسعه یابد.

به گزارش ایرنا، طبق آمارها ۷۰ درصد ارزش افزوده بخش کشاورزی به حوزه زراعت تعلق دارد که این زیربخش، سهم بالایی در تامین امنیت غذایی و اشتغال‌زایی کشور دارد. بخش زراعت به‌شدت تابع شرایط آب و هوایی و در نتیجه ریسک‌های متنوع ناشی از آن است که این مهم ضرورت «مدیریت ریسک کشاورزی» و «هوشمندسازی کشاورزی» را می‌طلبد. بخشی از تولیدات این زیربخش مانند گندم و دانه‌های روغنی نقش استراتژیک در سبد صادراتی و بنابراین در تولید ارز حمایت‌های ویژه‌ای را از این محصولات در دستور کار قرار داده است. حدود سه میلیون و ۶۰۰ هزار بهره‌بردار در بخش زراعت فعالیت دارند.

گفت و گو

اللهیار صیادمنش:

می‌خواهم به یکی از ۵ لیگ برتر اروپا بروم



مهاجم ایرانی تیم فوتبال زوریا اوکراین ضمن تایید جدایی‌اش از این باشگاه، مشخص شدن تیم بعدی را منوط به گذشت زمان دانست و به بازیکنان ایرانی توصیه کرد:لیگ اوکراین را انتخاب کنند.

اللهیار صیادمنش مهاجم ایرانی فترباغچه ترکیه بعد از یک فصل و نیم حضور قرضی در تیم زوریا لوهانسک اوکراین، به کار خود در این تیم اوکراینی خاتمه داد و حالا منتظر تصمیم مسئولان باشگاه فترباغچه است. در حالی که گفته می‌شود فترباغچه قصد دارد صیادمنش را به ترکیب خود اضافه کند، برخی اخبار حاکی از احتمال انتقال این مهاجم به یک تیم دیگر است.

صیادمنش در تازه‌ترین گفتگوی خود با یک سایت اوکراینی، ضمن تایید جدایی‌اش از زوریا، مشخص شدن تیم آینده اش را منوط به روزهای آینده دانست و اظهار امیدواری کرد که در یکی از پنج لیگ برتر اروپا بازی کند.

مشروح گفتگوی صیادمنش در ادامه می‌آید:

• **ایا زوریا را ترک می‌کنید؟**

– بله درست است. بازی با دینماو آخرین بازی من با پیراهن زوریا بود. قرارداد من به پایان رسیده است، بنابراین به فترباغچه که مالک قرارداد من است بر می‌گردم. قرارداد قرضی به پایان رسیده است، بنابراین این تصمیم در دست من نیست.

• **چگونه می‌توانید این دوره را در حرفه خود ارزیابی کنید؟**

– فکر می‌کنم زوریا تا به اینجا به بهترین تیم در دوران حرفه‌ای من تبدیل شده است. کارهای زیادی انجام شده و پیشرفت‌هایی حاصل شده است. همه چیز در این باشگاه برای من خوب بود.

• **ایا قبل از در مورد برنامه‌های خود برای آینده تصمیم گرفته‌اید: ماندن در ترکیه یا علاقه به باشگاه‌های بلژیکی و دیگر تیم‌های اروپایی جذاب‌تر است؟**

– خیلی زود است که در این خصوص صحبت کنیم. بایدباید ببینیم در ژانویه چه اتفاقی می‌افتد. همه گزینه‌ها در نظر خواهم گرفت.
• **آرزو دارید در آینده کجا باشید: در لیگ برتر انگلیس، ایتالیا، اسپانیا یا شایدر پارِی سن ژرمن؟**

– راستش خیلی مهم نیست، چون بزرگترین آرزوی من بازی در یکی از تیم‌های پنج لیگ بزرگ اروپایی است. اینکه این تیم از کدام کشور باشد برای من فرقی نمی‌کند

• **۵۰ بازی در کمی بیش از یک سال؛ آیا انتظار داشتید این همه بازی در زوریا انجام‌دهید؟**

– وقتی به اینجا آمدم اهداف شخصی خودم را داشتم. خوشحالم که به آنها رسیدم. این مورد خاطرات خوشایند زیادی از خود به جای خواهد گذاشت.

• **خاطره انگیزترین مسابقه‌ای که سال‌ها بعد از زوریا به یاد خواهید داشت، چیست؟**

– انتخاب یک بازی سخت است. من دو بازی را انتخاب می‌کنم. پیروزی مقابل لسترستیتی در لیگ اروپا در دسامبر گذشته که در آن بازی گل زدم و همچنین پیروزی مقابل شاختار در لیگ اوکراین که بسیار احساسی بود. فکر می‌کنم تا مدت‌ها این بازی‌ها را فراموش نخواهم کرد.

• **سازگاری با فوتبال اوکراین سخت بود؟ بزرگترین مشکلاتی که تجربه کرده‌اید چیست؟**

– خیر؛ چون هم تیمی‌هایم و مربی هر کاری انجام دادند تا با مشکلات هماهنگ و سازگار کنم. همه چیز به آرامی پیش رفت. در مورد آزمون‌ها و سختی‌ها، فکر می‌کنم بازی‌های مادر اروپا بود.

• **فوتبال اوکراین با فوتبالی که قبلاً بازی می‌کردید چه تفاوتی دارد؟**

– یک اوکراین قدرتمندتر است. رقابت و مبارزه بیشتری در آن وجود دارد و من کمی به آن عادت کردم.

• **ایا اسکرپینیک (سر مربی زوریا) یک «گواردیولا» اوکراینی است؟ او را می‌توانید با کدام مربی برتر یا مربیان سابق خود مقایسه کنید؟**

– او به خودی خود یک مربی برتر است. ویکتور بدون شک مربی عالی و انسان بسیار خوبی است. من خیلی به او مدیونم. فکر می‌کنم او بیشتر شبیه «یورگن کلوپ» است تا گواردیولا. زیرا ساداتر بازی می‌کند.

• **کلاً با مربی حطور ارتباط برقرار کردید؟**

– زبان فوتبال جهانی‌تر از آن چیزی است که بسیاری انتظارش را دارند. بنابراین، با وجود اینکه هنوز زبان اوکراینی را بلد نیستیم، به راحتی خواسته‌های مربی را درک و آنها را برآورده کردم.

• **ایا سازگاری با سبک بازی اسکرپینیک سخت بود؟**

– نه. هیچ مشکلی در این مورد وجود نداشت. اگر سعی کنید تمام توان خود را در زمین به کار بگیرید، این روند بسیار سریع‌تر پیش می‌رود.

• **در زوریا هم در نوک خط حمله و هم در کناره‌ها بازی کردید. در کدام پست احساس راحتی بیشتری کردید؟**

– هر کجا بازی کنم خیلی خوشحالم. نکته اصلی این است که همه چیز طبق برنامه مربی پیش برود. برای من مهم بود که دستورات او را دنبال کنم و تمام تلاشم را به کار بگیرم و پسندم در زمین اهمیت‌ی نداشت.

• **آیا به ایرانی‌ها توصیه می‌کنید برای بازی به اوکراین بروند؟**

– حتماً. می‌توانی شک کنی؟ «همه می‌توانند ببینند من و شهاب‌پاشا هادی دیگر مهاجم ایرانی زوریا) چقدر در این کشور پیشرفت کرده‌ایم. اوکراین فوتبال خوبی دارد و بازیکنان می‌توانند در آن پیشرفت کنند.

• **ایا دوست دارید در آینده به اینجا برگردید؟**

– اوکراین و زوریا برای همیشه در قلب من خواهند ماند.

خبر

عضو کمیته استیناف:

ادله گل گهر باید متقاعدکننده باشد

عضو کمیته استیناف فدراسیون فوتبال گفت: این پرونده پیچیدگی خاص خود را دارد؛ تنها راه باشگاه گل گهر برای شکستن رای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در شورای استیناف، ارائه ادله کافی و متقاعدکننده است.

«مهدی دادرس» با اشاره به رای صادره از سوی کمیته انضباطی مبنی بر بازنده شدن تیم گل گهر در ۳ بازی مقابل تیم‌های استقلال، سپاهان و پیکان اظهار داشت: رای مذکور از سوی ۷ حقوق‌دان و قاضی و پس از بررسی تمام مستندات و مدارک ارائه شده از سوی طرفین درگیر در پرونده، صادر و در صدور حکم دقت کافی لحاظ شده است.

وی افزود: به حکم صادر شده کاری ندارم اما آن چیزی که مشخص است و بنده به آن ایمان دارم، این است که از تمامی مراجع ذی‌ربط و آنهایی که در این پرونده ذی‌نفع بودند تحقیقات کامل و جامعی به عمل آمد و افراد عالم و آگاهی حاضر در کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال، پس از بررسی‌های فراوان رای را صادر کردند. عضو کمیته استیناف فدراسیون فوتبال اضافه کرد: پس از اعتراض باشگاه گل گهر و رسیدن آن به کمیته استیناف، ورود ما صورت خواهد گرفت و وظیفه داریم این پرونده جنجالی و البته پیچیده را از جهات گوناگون مورد بررسی قرار داده و در مورد آن قضاوت کنیم. دادرس تصریح کرد: به طور حتم تا پرونده بازیکن گابنی گل گهر سپر جان به دست ما نرسد نمی‌توانیم اظهار نظری در این باره داشته باشیم. باید از زوایای مختلف آن را رسیدگی کرده و بعد حکم نهایی را صادر کنیم



ایمان رضاملکی

شش ساله بود که گلهای استوار پدر ارجمندش جواد را د مستطیل سبز درک کرد. پدراز فوتبالبست های قدیمی و بر جسته فوتبال قم و یکی از

رئیس هیات کشتی استان قم خبر داد:

رقابت کشتی گیر قم در جام بین المللی قرقیزستان



که توانسته از مسابقات کشتی آلیش قهرمانی جهان دو مدال با ارزش کسب کند و حالا در وزن ۶۰ کیلوگرم رقابت‌های بین‌المللی جایزه بزرگ قرقیزستان به روی شش می‌رود، در حالی که با توجه به دعوتنامه رسمی فدراسیون کشتی قرقیزستان، تیم‌های کشتی آلیش زنان و مردان ایران در جام ار کینبایف حضور می‌یابند.

رئیس هیات کشتی استان قم با بیان اینکه رقابت‌ها از روز ۲۹ آذر برگزار می‌شود و تیم‌های کشورمان برای حضور در این مسابقات روز یکشنبه ۲۸ آذر راهی قرقیزستان خواهندشد، در ادامه به یک موفقیت جدید در کشتی فرنگی اشاره و بیان کرد:

تیم منتخب کشتی فرنگی نونهالان قم با پنج مدال طلا عنوان نخست تیمی رقابت‌های کشوری را از آن خود کرد.

وی افزود: این رقابت‌ها به میزبانی هیات کشتی شهری و با حضور پنج تیم از تهران، شهرری و قم به انجام رسید و تیم به مربیگری محمدشکری پور و باتر کیب ابوالفضل شیری در ۲۸ کیلوگرم، امیرمهدی سعیدنوادر ۵۵ کیلوگرم، شاهین میکائیلی ۶۸ کیلوگرم، محمد سپهر تاج ۷۵ کیلوگرم و محمدمهدی غلامحسینی در ۸۵ کیلوگرم به میدان رفت.

رئیس هیات کشتی استان قم همچنین به یک دستاورد مهم در کشتی انتخابی تیم ملی بزرگسالان و کسب دو مدال طلا و نقره توسط فرنگی کاران قم اشاره و عنوان کرد: مهدی ابراهیمی در وزن ۸۷ کیلوگرم این رویداد با غلبه با کشتی گیری از

خوستان به مقام قهرمانی و مدال طلا رسید.

وی با بیان اینکه تیم قم با هدایت روح الله میکائیلی و مربیگری محمدعلی حدیدی و مهدی مرادحاصلی در زاهدان به میدان رفت، افزود: همچنین ابوالفضل زینتی فاه در وزن ۷۲ کیلوگرم با رقبای خود دیدار کرد و در فینال با شکست از رقیب اهل سیستان و بلوچستان به مدال نقره بسنده کرد، ضمن اینکه رضا مردی و محمد جاقلی با قبول شکست در دیدار رده بندی

دستشان از مدال کوتاه ماند و پنجم شدند.

فراه‌مجیدی:

روی قهرمانی در جام حذفی حساب ویژه‌ای باز کرده‌ایم

که در بازی‌های بعد موفق شویم. زیاد برای من مهم نبود که ۲ امتیاز به استقلال یا سه امتیاز به سپاهان اضافه شود. قبلاً هم برای سپاهان این اتفاق رخ داده بود و اگر خاطرتان باشد سپاهان مقابل پرسپولیس حضور پیدا نکرد و اختلاف ۹۰ امتیازی ما با پرسپولیس به پنج رسید. مهم این است که ما به روند پیروزی‌های مان ادامه بدهیم و شانس قهرمانی داشته باشیم.

مربی نوید: دیدار با استقلال یعنی جنگ نابرابر است

مربی و برادر مدیرعامل باشگاه نود ارومیه نیز گفت: دیدار با استقلال بسیار سخت و نابرابر است. نابرابر از این جهت که دستمزد یک بازیکن استقلال برابر با کل بودجه ورزش استان آذربایجان غربی است.

یحیی بهارپور نشست خبری پیش از بازی نوید ارومیه مقابل استقلال در جام حذفی اظهار داشت: بازی فردا (یکشنبه) یک فرصت خوب است تا محصولات خود را به فوتبال ایران ارائه کنیم. باشگاه ما از سال ۹۰ در قالب یک مدرسه فوتبال کارش را شروع کرد و اکنون یکی از جوان‌ترین و نومی‌ترین تیم‌های ایران است و فردا می‌تواند این محصولات خود را در معرض دید بگذارد.

وی خاطرنشان کرد: دیدار با استقلال بسیار سخت و نابرابر است. نابرابر از این جهت که دستمزد یک بازیکن استقلال برابر با کل بودجه ورزش استان آذربایجان غربی است. فردا یک جنگ نابرابر را شاهدیم اما روی همت، غیرت، تلاش و استعداد بازیکنان حساب می‌کنیم. بازیکنان ما از آکادمی تیم آمده‌اند و برای شهر ارومیه هستند و فردا می‌توانند توانمندی خودشان را در معرض دید قرار بدهند. فارغ از هر نتیجه‌ای که بگیریم، خودمان را برنده بازی می‌دانیم.

بهار همچنین بیان داشت: مسیر خوبی را تیم نود ارومیه در ۱۰ سال اخیر طی کرده است. از مسئولان امر می‌خواهم به ما کمک کنند. در سال ۹۷ هم که با پرسپولیس بازی کردیم اشتباهات داری به ضرر ما شد و یک بر صفر بازنده شدیم. در همان سال پرسپولیس فینالیست آسیا شد. یک تیم شهرستانی و مظلوم

بلند پروازی جوان رعنائی قمی با پیکان تهران؛

امیر حسین جدی فوتبالیستی آینده دار

مربی فهیم و پرافتخار فوتبال و فوتسال قم باعث گردید باتوجه به اینکه حضور در لیگ برتر را تجربه نکرده بود به تیم فوتبال پیکان تهران ملحق شود و در لیگ برتر فوتبال امیدها با این تیم به میدان برود.

او خیلی زود به تیم بزرگسالان پیکان تهران پیوست و باتوجه به اینکه ترافیک بازیکن در خط دفاعی و پست دفاع راست بالا بود بعنوان بازیکن قرضی به تیم فوتبال آلومینیوم اراک با رهبری رسول خطیبی پیوست. خطیبی شایستگی های جوان رعنائی فوتبال قم را خیلی زود در مستطیل سبز دید و با این تیم در صعودی دلپذیر توانست بعنوان قهرمان لیگ دسته اول به لیگ برتر فوتبال قم صعود نماید.

از اینجا بود که امیر حسین عزیز ما مورد توجه مربیان مختلف فوتبال در ایران قرار گرفت اما آلومینیوم اراک ادامه داد و با بازیهای درخشان خود دل هم ولایتیهای فوتبالی قم را شاد ساخت.

امیر حسین هم اکنون در دفاع راست تیم فوتبال پیکان تهران حضوری درخشان در بازیهای لیگ برتر دارد و اغلب بعنوان یار ثابت به میدان میرود. باتوجه به سن پائین او و اینکه مداومت وتلاش خستگی ناپذیرش تا امروز تضمین کننده راه پر افتخارش بوده است انتظار می رود که روزهای بسیار خوبی را در آینده برای پسر دوست داشتنی فوتبال ولایت در ایران شاهد خواهیم برد.

امید داریم امیر حسین عزیز ما با صلابت، سختکوشی، تمرینات مستمر و زندگی حرفه ای ودر سایه ایمان و تقوا بتواند در فوتبال ایران برای مردم خوب شهر کریمه اهل بیت پیام آور شادیاها باشد و این آرزوی می تواند مسیری پر از موفقیت را در آینده فوتبالی او هموار سازد به امید آن روز.

رئیس هیئت انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان قم خبر داد:

پایان مسابقات قهرمانی «نینجوتسو» در قم

رئیس هیئت انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان قم گفت: مسابقات قهرمانی «نینجوتسو» استان قم در چهارده سنی با معرفی نفرات برتر به پایان رسید.

علی یزدی اظهار داشت: مسابقات قهرمانی نینجوتسوی استان قم با حضور ۱۳۰ شرکت کننده در بخش استایل جیو،کن، فوکیا، سلاح ثابت کوتاه، ثابت بلند، انعطافی بلند و اختصاصی در مجموعه ورزشی انقلاب در بخش آقایان برگزار شد.

او ادامه داد: در بخش پرتاب تیر، «ستاره نینجایی» این مسابقات و در رده سنی نونهالان آریا سلمانزاده، ابراهیم عبد الحمید، محمد مهدی صالحی و عبدالحسین باقری مقام‌های برتر را از آن خود کردند.

یزدی اضافه کرد: در رده سنی نوجوانان نیز ابوالفضل عباسی، محمد مهدی کابلی، امیر علی ثباتی، مقدم و ابوالفضل اسماعیلی جایگاه‌های برتر را بدست آوردند. او با بیان این که عرفان عظیمی و باقر لا جوردی در رده سنی جوانان مقام برتر را به نام خود ثبت کردند، گفت: در بخش بزرگسالان نیز مهدی ضرغامی قهرمانی رقابت‌ها را کسب نمود.

رئیس هیئت انجمن‌های ورزش‌های رزمی قم بیان کرد: در رشته «نانجیکو» و در رده سنی نونهالان امیر عباس جعفری، احمد رضا امینی، علی عباسی و پویان کریمی مقام‌های نخست را از آن خود کردند.

یزدی ابراز کرد: علی حسین فتحی و علی اکبر عزیزی در رده سنی نوجوانان و حسن رنجبر، محمدعلی سمیعی، ابوالفضل حق نظری و ابوالفضل حسینی در رده سنی جوانان این بخش موفق به کسب عناوین نخست شدند.

او اظهار کرد: در بخش «چوب» و در رده سنی نونهالان علی عسگری، سید امیر عباس حسینی، یاسر فخر الدین و محمد حسین میره‌ای اول شدند و در رده سنی نوجوانان محمدتیم محمودی، علی اصغر علی نژاد، محمد رضا مهدی خانی و علی اکبر عزیزی مقام‌های برتر را بدست آوردند. رئیس هیئت انجمن‌های ورزش‌های رزمی قم افزود: در رده سنی جوانان بخش چوب نیز سید ابوالفضل حسینی، محمد جواد نجران، سید قاسم حسینی و محمد باقر لا جوردی اول شدند.

یزدی ادامه داد: در بخش «ثابت کوتاه» این مسابقات علی اکبر عزیزی، ابوالفضل حق نظری، محسن بیگدلی و موسی حسین زاده رتبه‌های نخست را کسب کردند و در بخش «اختصاصی» نیز امیر سالار قنبری و حسن رنجبر جایگاه‌های نخست را از آن خود کردند. رئیس هیئت انجمن‌های ورزش‌های رزمی قم با اشاره به نفرات برتر بخش «فوکیا» که در رده سنی نونهالان، تصریح کرد: سید عباس رحمت، علی رضا مولانا، امیر حسین شاطری و معراج نادری نام خود را به عنوان نفرات برتر ثبت کردند. او اضافه کرد: در رده سنی نوجوانان ابوالفضل قاسمی، حسن حدیدی، سینار وشنایی و امیر علی ثباتی مقدم بهترین نتایج را بدست آوردند و در رده سنی نوجوین حسین مهرسروانی، محمد مهدی یاداش، سید محمد رضا مقدر و محمد شامی اول شدند. او عنوان کرد کرد: در بخش «فوکیا» و در رده سنی بزرگسالان سیدمحمد مهدی چهیدزاده اول، محمد جواد عکلی دوم و سید علی طالبی سوم شدند. نینجوتسو یک هنر رزمی ژاپنی به معنای هنر پنهانی است که به منظور دفاع از خود و کسب مهارت‌های ویژه جهت غلبه بر دشمن است.



هستیم و در هر حال بازی فردا برای ما یک فرصت است و به نوعی هم جنگ نابرابر. امیدوارم داوران باتجربه با دل و جرأت قضاوت کنند تا حق به حق دار برسد. وی در مورد اینکه هم سرمربی و هم مدیرعامل تیم است، گفت: سلمان تاجدار سرمربی است که به دلیل مشکلی نتوانست در نشست حضور یابد. مدیرعامل باشگاه هم برادر من است اما کارهای اجرایی با خودم است و من به احترام رسانه‌ها و سازمان لیگ در نشست خبری حاضر شدم.

تیم فوتبال استقلال تهران روز یکشنبه از ساعت ۱۷:۳۰ دقیقه در ورزش آزادی تهران پذیرای تیم دسته دومی نود ارومیه است. این بازی در چار چوب مرحله یک شانزدهم نهایی رقابت‌های جام حذفی فوتبال ایران به انجام خواهد رسید.



۳۳۳ دلار هم به استوکس بدهد تا دوباره با بسته شدن پنجره نقل و انتقالاتی روبه‌رو نشود. در این میان هم کسی از مدیران حالا پرسپولیس که به تازگی ۷۴۰ هزار دلار به کالدرون بابت کاری که انجام نداده پرداخت کرده، باید ۸۲ هزار و

و حقوق خود را دنبال کند، با اقدامی عجیب‌به کمیته وضعیت فدراسیون فوتبال ایران شکایت کرد تا استوکس را محروم کنند. وقت پرسپولیس سوال نمی‌کند چرا درباره این بازیکن به فیفا شکایت نکردید؟

دبیر ستاد مردمی بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی:

عاملان ترور حاج قاسم را نه می‌بخشیم و نه فراموش می‌کنیم



دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی، با بیان اینکه عاملان ترور حاج قاسم را نه می‌بخشیم و نه فراموش می‌کنیم، گفت: اگر آمریکایی‌ها می‌خواهند از عراق و منطقه مثل افغانستان مفتضحانه فرار نکنند، خودشان دست به کار شوندو منطقه را ترک کنند که این انتقام راهبردی ما است. حمیدرضا مقدم‌فر روز شنبه در نشست خبری دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت شهید حاج قاسم سلیمانی، با تسلیت شهادت حضرت زهرا (س) آن حضرت را رسانه‌ای قوی برای پژواک مظلومیت همه اعصار و بر جرسته‌ترین مدافع حرم و حریم اسلام و ولایت علوی معرفی کرد و گفت سردار سلیمانی هم از عاشقان حضرت زهرا (س) و مدافع حرم بود. شهید سلیمانی از ایم‌نوجوانی و جوانی و پس از پیروزی انقلاب اسلامی و دوران جنگ تحمیلی و از حرم و حریم ایران اسلامی دفاع کرد و کل ایران را حرم می‌دانست.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی افزود: شهید سلیمانی معتقد بود اگر حریم ایران اسلامی آسیب ببیند همه حرم‌های مقدس آسیب خواهند دید و اجازه نداد صدام و حامیان شرقی و غربی او حتی تایک‌وجب از خاک ایران اسلامی را به یغما ببرند.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی افزود: شهید سلیمانی معتقد بود اگر حریم ایران اسلامی آسیب ببیند همه حرم‌های مقدس آسیب خواهند دید و اجازه نداد صدام و حامیان شرقی و غربی او حتی تایک‌وجب از خاک ایران اسلامی را به یغما ببرند.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی با بیان اینکه امروز همه حاج قاسم را به عنوان قهرمان ملی و قهرمان امت اسلام می‌شناسند، تصریح کرد: حاج قاسم قهرمان برای پیروزی بود و پیروزی‌های پی در پی که در جبهه مقاومت رقم زد او را به قهرمانی همیشه پیروز تبدیل کرد.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی با بیان اینکه امروز همه حاج قاسم را به عنوان قهرمان ملی و قهرمان امت اسلام می‌شناسند، تصریح کرد: حاج قاسم قهرمان برای پیروزی بود و پیروزی‌های پی در پی که در جبهه مقاومت رقم زد او را به قهرمانی همیشه پیروز تبدیل کرد. قاسم فر، با بیان اینکه قاسم سلیمانی اسطوره آزادیخواهی و عدالتخواهی بود و آزادی را برای همگان می‌خواست، ادامه داد: در آزمان حاج‌قاسم آزادی شیعه بر اهل سنت و آزادی اهل سنت بر ایزدی‌ها و مسیحیان ترجیح نداشت و برای آزادی همه‌مجاهدت می‌کرد. در آزمان حاج قاسم آزادی همه‌انسان‌ها و اینکه زیرِ یوغ استعمار و استکبار و ظلم مستکبران و صهیونیست‌ها نرزد، آمان و هدفی بزرگ و متعالی بود.

سردار سلیمانی نماد انسان تراز انقلاب اسلامی است

وی، با بیان اینکه حاج قاسم نماد انسان تراز انقلاب اسلامی است، گفت: سردار سلیمانی نشان داد انقلاب اسلامی برای خلق انسان‌های والا مقام ظرفیت‌های بسیاری دارد و مکتبی که بتواند انسان‌هایی چون حاج قاسم را تربیت کند حتما متعالی و موفق و الگو است.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی اضافه کرد: حاج قاسم در مکتب انقلاب اسلامی پرورش یافت و تبدیل به اسطوره جهانی شد و امروز افتخار به حاج‌قاسم، افتخار به انقلاب اسلامی و ادای احترام به وی در واقع ادای احترام به عظمت انقلاب اسلامی به عنوان مکتبی انسان‌پرور است.

مقدم فر خاطرنشان کرد: حاج قاسم در قالب‌های تنگ جناح‌های سیاسی نمی‌گنجید و چه‌راهی سیاسی بود که سیاست رده نشد و برای همین در مراسم تشییع پیکر مطهر او و همراهانش دست‌های همه ملت با هر نوع سلیقه و گرایش زیر تابوت او به هم گره خوردند.

وی عنوان کرد: هر کس می‌خواهد انقلاب اسلامی و الگوی واقعی یک انقلاب صحیح و با عظمت را ببیند و ولایت‌مداری و تبعیت از ولایت را درک کند باید حاج قاسم را به عنوان یک الگوی ببیند.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی با اشاره به تغییر رهبر معظم انقلاب، گفت: حاج‌قاسم یک‌مکتب‌و مدرسه‌درس آموز است و مکتب آن است که از درون آزمانی را برپا کرد، عقاید، ارزش‌ها و تفکرات منسجم و هماهنگ آن بتوان یک الگو اسوه پرورش داد.

سردار سلیمانی کاشف‌الکرب انقلاب اسلامی و شخصیتی بن‌بست‌شکن بود مقدم فر گفت: حاج قاسم کاشف‌الکرب انقلاب اسلامی و شخصیتی بن‌بست شکن بود که هیچ مانعی را برپا نرود که سیاست رده نشد و به همه آموخت که هر مانع ناهمواری هانشوندوبرای حرکت به‌سوی پیروزی منتظر امکانات و تجهیزات‌نمانند و دل به نصرت الهی بسپارند.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی خاطرنشان کرد: حاج‌قاسم خادم ملت و دل‌داده خدا بود و مرعوب دشمن نمی‌شد و قریب دشمن را نمی‌خورد و برعکس دشمن از او نام و تصویرش همواره در هراس بوده و هست.

وی یادآور شد: او در دوران حیات دنیوی خود و هم پس از شهادتش استکبار را رسوا کرد و در زمان حیاتش پروژه‌ها و طرح‌های استکبار جهانی و صهیونیست‌ها و آمریکا همچون طرح خاورمیانه‌بزرگ را نابود کرد.

سردار سلیمانی نامیرا و مانا هست و خواهد بود

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی گفت: حاج‌قاسم همچنان زنده است و هنوز بعد از شهادت نیز جبهه مقاومت از ثمرات خون او و مکتب حاج‌قاسم هویت پیدا کرده و حاج‌قاسم نامیرا و مانا هست و خواهد بود.

وی، یکی دیگر از ویژگی‌های حاج قاسم سلیمانی را مردمی بودن او عنوان کرد و گفت: روح و جان حاج‌قاسم در خدمت مردم بود و مردم هم به حاج‌قاسم عشق می‌ورزند و به درستی به او صفت سردار دل‌ها داده‌اند.

مقدم فر خاطرنشان کرد: در تمام نظرسنجی‌های داخلی و خارجی که زمان حیات حاج‌قاسم و بعد از شهادت او انجام شد، بعد از مقام معظم رهبری محبوب‌ترین شخصیت بود و بعد از شهادت هم مردم در بدرفه او صحنه‌های ماندگاری از عشق‌ورزی را به‌نمایش گذاشتند.

وی یادآور شد: امروز می‌بینم که هر روز نورانیت حاج‌قاسم آشکارتر می‌شود و با آنکه وصیت کرده بود مزار ساده‌ای داشته باشد و روی سنگ قبر او عنوان سرباز حک شود، می‌بینیم که روزانه صدها نفر از داخل و خارج به زیارت این شهادت والا مقام می‌روند.

حاج‌قاسم الگویی دست‌یافتنی است

مقدم فر از حاج‌قاسم به عنوان الگویی دست‌یافتنی یاد کرد و گفت: سردار سلیمانی مسیر تکامل و تعالی را به صورت تدریجی طی کرد و برای همین برای همه‌سین و اقشار مردمی می‌تواند الگوی باشد.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی ادامه داد: این ظرفیت در انقلاب اسلامی و ملت ما و جبهه مقاومت هست که حاج‌قاسم‌های زیادی تربیت شوند و می‌توان از مکتب حاج‌قاسم درس‌های فراوانی آموخت.

وی، درباره انتقام از عاملان ترور حاج قاسم سلیمانی، گفت: روح انتقام از خون حاج قاسم هنوز زنده است همانطور که حاج قاسم زنده است. مسلمانان و همه آذادیخواهان جهان نه ترور شهید سردار سلیمانی را می‌بخشند و نه فراموش می‌کنند

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی با بیان اینکه انتقام سخت از عاملان ترور سردار سلیمانی در سطح راهبردی قطعی است، افزود: انتقام از عاملان ترور حاج قاسم با خروج مفتضحانه و فرار ذلیلانه آمریکا از افغانستان و عراق آغاز شده است و آمریکایی‌ها مجبور هستند چه با زبان و چه رز به‌طور کامل منطقه را ترک کنند.

مقدم فر افزود: آمریکایی‌ها نتوانستند حتی یک فرار آبرومندانه از افغانستان داشته باشند و در عراق هم تمه نبروهایشان باقی مانده است و اگر می‌خواهند از عراق و کل منطقه مثل افغانستان مفتضحانه فرار نکنند و خارج نشوند، خودشان دست به کار شوند و کل منطقه را ترک کنند که این انتقام راهبردی ما است. قاسم فر، با بیان اینکه آمریکایی‌ها قادر کردند با حمله به عین‌الاسند کار تمام شده، تأکید کرد: عاملان ترور شهید سلیمانی بداندن تا ابد خواب آسوده نخواهند داشت و انتقام از قاتلان شهید سلیمانی نه فقط در ایران بلکه برای علاقمندان او در جهان یک انگیزه بزرگ است و به عاملان این جنایت حق می‌دهیم از نام و تصویر خود قاسم‌هم‌بترسند.

مقدم فر در پاسخ به سوالی درباره پیگیری حقوقی پرونده ترور شهید سلیمانی و فرماندهان جبهه مقاومت، گفت: کارهای زیادی توسط دستگاه قضایی ایران و عراق صورت گرفته و تلاش شده است علاوه بر جمع آوری مدرک علیه ترامپ به عنوان کسی که دستور ترور صادر کرده، اسناد مربوط به عوامل و زوربست‌ها در حوزه‌های سیاسی و امنیتی و نظامی از آمریکایی‌ها تا عناصر دیگر کشورها جمع آوری شود.

وی ادامه داد: در فعالیت‌های حقوقی و قضایی در سطح بین المللی پیگیری‌های انجام شده است و در ایران قوه قضاییه شعبه‌ای خاص ایجاد و دادگاه برگزار کرده که منتظر رای آن هستیم و هنوز نتیجه نهایی نگرفته‌ایم اما دادگاه افکار عمومی جهان تشکیل و حکم و آن هم صادر شده است.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی تصریح کرد: دادگاه افکار عمومی شخص تروریست ترامپ و دولت تروریستی آمریکا را محکوم کرده و آنها را جانی‌تکار می‌داند.

بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی ۱۳ دی در مصلاي تهران برگزار می‌شود

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی در تشریح برنامه‌های این ستاد که بخش عمده آنها در هفته مقاومت، از دهم تا هفدهم دی‌ماه برگزار می‌شود، گفت: ایین بزرگداشت شهادت حاج قاسم سلیمانی سیزدهم دی ماه در مصلاي تهران با حضور آحاد مردم، شخصیت‌های سیاسی و فرهنگی کشور و شخصیت‌های مقاومت از برخی کشورها برگزار می‌شود.

مقدم فر افزود: همچنین شانزدهم دی همزمان با سالروز تشییع پیکر حاج قاسم سلیمانی و شهادت صدیقه طاهره در فاطمیه دوم، پیکر مطهر ۱۵۰ شهید مفقودالثر در تهران مشایعت می‌شود.

وی ادامه داد: شامگاه یکشنبه همزمان با شب شهادت سردار سلیمانی، فرمانده سپاه قدس در حرم امام رضا(ع) حضور می‌یابد و در مساجد، حسینیه‌ها و مصلی‌ها و مراسم‌هایی در شهرها و استان‌های دیگر و حتی روزه‌های خانگی به نیت حاج قاسم در برخی منازل هم برگزار می‌شود.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی از برگزاری نخستین کنگره علمی و پژوهشی (شهید سلیمانی مکتب تراز تمدن اسلامی) که اختتامیه آن یازدهم دی‌ماه در سالن اجلاس صدا و سیما برگزار می‌شود و همایش ملی «فرهنگ انتظار و راهبرد مقاومت» که در دهه اول بهمن اختتامیه آن برگزار می‌شود، از جمله برنامه‌های سالگرد شهید سلیمانی یاد کرد.

به گفته مقدم‌فر، برگزاری مراسم همزمان با ساعت شهادت سردار سلیمانی و همراهانش در نزدیکی فروگاه بغداد، برگزاری همایش سردار سلیمانی مدافع آزادی و امنیت و زندگی مسالمت‌آمیز ادیان الهی در روز سیزدهم دی‌ماه با حضور رهبران همایش بزرگ مقاومت و نشست‌های تخصصی در حرم مطهر امام رضا(ع)، برگزاری یادواره «قهرمان من» و «مانندسردار» برای کودکان و نوجوانان و همچنین مسابقات کتابخوانی از دیگر برنامه‌های سالروز شهادت حاج قاسم سلیمانی است.

وی همچنین خاطرنشان کرد که علاوه بر برگزاری مراسم سالگرد شهید سلیمانی در جوار مزار این شهید عزیز، در دهه دوم فاطمیه مراسم سوگداری حضرت صدیقه طاهره (س) در بیت الزهرا (س) کرمان نیز برگزار خواهد شد.

پوشش مردمی ختم صلوات و زیارت یابانی و ارائه خدمات اجتماعی عام المنفعه به نیت حاج قاسم همچون آزادی زندانیان جرایم غیر عمد و اعطای خدمات رایگان اصناف مختلف، برگزاری جشنواره موسیقی که هشتم دی‌ماه اختتامیه آن در تالار وحدت برگزار خواهد شد و همچنین برگزاری کنگره بین‌المللی شعر شهید سلیمانی که اخیراً اختتامیه آن برگزار شد، از دیگر برنامه‌هایی است که ستاد بزرگداشت شهید حاج قاسم سلیمانی برای دومین سالگرد وی طراحی کرده است. مقدم‌فر یونکراد اصلی برگزاری مراسم دومین سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی را مردمی بودن مراسم‌ها عنوان کرد و گفت: هدف این است که شخصیت والا مقام شهید سلیمانی به عنوان الگو معرفی شده و مراقب باشیم که این شخصیت به درستی معرفی شده و تحریف نشود.

وی همچنین کیفیت‌بخشی هرچه بیشتر به محتوای برنامه‌ها، سوق دادن دستگاه‌ها و نهادهای حاکمیتی به پشتیبانی از فعالیت‌های مردمی و به اشتراک‌گذاری محصولات فرهنگی و هنری به منظور سهولت دسترسی و بهره‌برداری بیشتر آحاد مردمی از آنها را انگاهی راهبردی در برگزاری این مراسم‌ها دانست.

هدف اصلی آمریکا از ترور شهید سلیمانی پایان بخشیدن به مقاومت بود

مقدم فر در بخش دیگری از این نشست، در پاسخ به سوال خبرنگار ایرنا درباره برنامه‌های بنیاد شهید سلیمانی و ستاد بزرگداشت او برای ساخت فیلم و سریال برای معرفی ابعاد شخصیتی و فکری سردار سلیمانی و تبیین مکتب حاج قاسم، گفت: در حوزه مستندسازی کارهای فاخری صورت گرفته است که از جمله آنها روایت روزها و ساعات پایانی زندگی سردار سلیمانی قبل از شهادت است.

وی افزود: همچنین مستندی چندساعته درباره روایت مادران و فرزندان شهدا و همچنین مستندی از تشییع پیکر مطهر او در استان‌های مختلف و مستندهایی درباره عملیات یوکمال و خدمات حاج‌قاسم در جنوب شرق کشور ساخته شده است اما هنوز فیلم و سریالی در این باره تولید نشده است.

سال آینده قبل از سومین سالگردشهادت حاج قاسم این سریال ساخته‌شود
دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی خاطرنشان کرد: تولید اثر هنری درباره زندگی شهید سلیمانی با توجه به ابعاد شخصیتی و فعالیت‌های وی در عرصه‌های مختلف کار دشواری است؛ بعد از شهادت حاج قاسم دست‌نوشته‌هایی از وی پیدا شد که در واقع روایتی از زندگی شهید به‌قلم خودش بود که این کتاب نوشته‌ها در کتابی تحت عنوان «از چیزی نمی‌ترسیدم» منتشر شد.

مقدم فر خاطرنشان کرد: بنیاد شهید سلیمانی و مکتب حاج قاسم تلاش کرد که بتوانیم به یک فیلم‌نامه‌ای درباره زندگی و شخصیت سردار سلیمانی برسیم و الان فیلم‌نامه‌ای درباره ابعاد زندگی این شهید تهیه شده که مبنای بخشی از آن همین کتاب بوده است که امروز در اختیار مردم قرار دارد.

وی ادامه داد: با تعدادی از کارگردانان و تهیه‌کنندگان تماس گرفته شد و با آقای جلیلی رئیس اسناد و سیما هم به همراه خانم سلیمانی فرزند و یادگار شهید سلیمانی جلسه‌ای داشتیم و خود صدا و سیما هم دنبال ساخت سریالی از زندگی شهید بود که امیدواریم تا سال آینده و قبل از سومین سالگرد شهادت حاج‌قاسم این سریال ساخته شود.

دبیر ستاد مردمی دومین سالگرد بزرگداشت حاج قاسم سلیمانی یادآور شد: نمی‌خواهیم کار غیرفاخری درباره شهید سلیمانی ساخته شود و تأکید ما بر این است که اگر قرار است فیلم یا سریالی درباره این شخصیت والا مقام ساخته شود باید متناسب با شان و جایگاه وی باشد.

وی در پاسخ به سوال دیگری درباره برنامه‌های بزرگداشت سالگرد حاج قاسم در کشورهای تحت‌محور مقاومت، گفت: علاقه‌مندان به شهید سلیمانی در کشورهای مختلف از اروپا، آسیا و آفریقا عزم‌آورده جدی برای بزرگداشت حاج‌قاسم سلیمانی دارند و در این میان کشورهای حوزه مقاومت در صف اول قرار دارند.

مقدم فر در این دیدار، مردم سلیمانی تحت محور مقاومت ارتباط نزدیکی با حاج‌قاسم داشته‌اند و خاطرات زیادی از او دارند و خود را مدیون سردار سلیمانی می‌دانند و در این کشورها برنامه‌های ویژه برگزار می‌شود اما همه این برنامه‌ها مردمی خواهد بود.

نکته

پایان دور هفتم مذاکرات؛

دستیابی به متن مبنادر سایه‌ایستادگی بر مواضع



دستیابی به متن مبنای توافق: دستاورد دور هفتم مذاکرات ایران با کشورهای حاضر در توافق هسته‌ای است که هرچند به دلیل کارشکنی برخی از طرف‌ها در به دست آمد، اما پیشرفتی است که در صورت صداقت طرف غربی می‌تواند هم مطالبات ایران را محقق ساخته و هم شفافیت و سرعت لازم را به گفت و گوها بازگرداند.

به گزارش خبرنگار سیاسی ایرنا: در حله دوم از دور هفتم مذاکرات هسته‌ای ایران با ۴۰۱ روز جمعه ۲۶ آذر با برگزاری نشست چهارمین کمیسیون مشترک برجام و اعلام موضع طرف‌های حاضر در گفت و گوها به پایان رسید. بر اساس اعلام سرپرست تیم‌های مذاکره کننده؛ رسیدن به یک متن مشخص به عنوان مبنای توافق، مهم‌ترین دستاورد گفت و گوهای ایران با هیات‌های انگلیس، آلمان، فرانسه، چین و روسیه بوده است. متنی که به دلیل کارشکنی و فشارهای رسانه‌ای طرف‌های غربی و تقای ناتمام رژیم صهیونیستی دبتر از پیش‌بینی‌ها به دست آمد اما نشان داد که هیات ایرانی در این دوره از گفت و گوها مصمم است تا علیرغم فشارها و فتناسازی‌های تبلیغاتی و رسانه ای، تحریم‌های غیرقانونی علیه ملت ایران را بردارد.

در توصیفی ساده از دور هفتم مذاکرات می‌توان گفت: لغو تحریم‌ها، اقدامات هسته‌ای ونحوه و زمان بندی اجرای توافق، سه‌سند مهم گفت‌وگوی ایران با کشورهای ۴۰۱ است، تیم جدید مذاکره کننده در این دوره از گفت و گوها تلاش کرد تا اصلاحیه‌هایی در این اسناد اعمال کند تا منافع ایران تضمین شود. این اصلاحیه‌ها با مقاومت به کشور اروپایی حاضر در برجام به ویژه در سند هسته‌ای روبرو شد، ایستادگی ایران بر سر مواضع خود این مقاومت را کاهش داد و در نهایت طرفین به متنی دست یافتند که خواسته‌های طرفین را تا حدود زیادی تأمین و مبنای دور جدید مذاکرات خواهد بود. زمان دور آتی گفت و گوها ایران با طرف‌های حاضر در برجام هنوز اعلام نشده است اما با توجه به دست یابی به این متن مبنای مذاکرات، شفافیت و سرعت گفت و گوهای آینده اگر طرف های غربی صداقت لازم را داشته باشند؛ مشخص است.

مروزی بر روز آخر مذاکرات دور هفتم

۱-توقف مذاکرات: گفته می‌نی‌ها درباره توقف مذاکرات روز پنجشنبه ۲۵ آذر و پس از دیدار باقری با انریکه مورا معان مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و هماهنگ‌کننده کمیسیون مشترک برجام آغاز شد. مذاکره کننده ایران در این صبح جمعه در حساب نویستری خود از دیدار و رازبانی با مورا خبر داد و نوشت: «این هفته پیشرفت خوبی داشتیم، جمعه کمیسیون مشترک خواهیم داشت و بعد از یک وقفه چند روز، مذاکرات را ادامه خواهیم داد.» پس از تأیید توقف گفت و گوها از سوی ایران؛ طرف‌های اروپایی مدعی شدند این توقف به خواست ایران و نامیدکننده است. این در حالی است که بر اساس اعلام باقری ایران در این مرحله خواستار توقف مذاکرات نبوده بلکه پیش از این برنامه‌ریزی شده بود که طرفین پس از رسیدن به پیش‌نویس توافق، به پایتخت‌های خود بازگردند.

۲-مذاکره‌کنندگان ارشد گروه ۴۰۱ و آمریکا ظهر جمعه در آستانه برگزاری نشست کمیسیون مشترک برجام در تهران گفتند جلسه دادند. میخائیل اولیانوف مذاکره کننده ارشد روسیه در توضیحی در این باره نوشت: شرکت‌کنندگان برجام (بدون حضور ایران) یک جلسه هماهنگی برای بررسی نتایج به‌دست‌آمده در دور هفتم مذاکرات بین برگزار کردند. وی افزود که بعد از این نشست غیررسمی، جلسه رسمی کمیسیون مشترک برگزار می‌شود.

۳-نشست کمیسیون مشترک ساعت ۱۴ به وقت محلی وین (۱۶ و ۳۰ دقیقه تهران) با هدف جمع‌بندی گفت‌وگوهای هفته گذشته درسطح معاونان وزیر و مدیران سیاسی وزارت امور خارجه ایران و گروه ۴۰۱، به ریاست علی باقری مذاکره ارشد ایران و انریکه مورا معاون دبیرکل سرویس اقدام خارجی اتحادیه اروپا برگزار شد و طرفین برای توقف موقت مذاکرات توافق کردند.

۴-انریکه مورا عصر روز جمعه و پس از این نشست از دست یابی به متن مشترک برای مذاکره دربار احیای مفاد توافق ۱۳۹۴ خبر داد و تصریح کرد: «این پیش‌نویس، نظرات و پیشنهادات مختلف گروه ۴۰۱ و ایران درباره رفع تحریم‌ها، مسائل هسته‌ای و ترتیبات اجرایی را شامل می‌شود اما این امر به معنای دست یابی به توافق نیست ولی مبنای ادامه گفت‌وگوها خواهد بود.» بر اساس تصریح منابعی چون وال استریت‌ژورنال، رسیدن به چنین پیش‌نویسی به معنی این نیست که آن پیش‌نویس نهایی خواهد بود، بلکه تنها متنی خواهد بود که مبنای مذاکره قرار خواهد گرفت.

۵-مذاکره‌کنندگان انگلیس، فرانسه و آلمان هم در پایان نشست کمیسیون مشترک برجام با صدور بیانیهای اعلام کردند که در ۲۴ ساعت گذشته پیشرفت‌هایی فنی در مذاکرات وین به هدف رفع تحریم‌ها جریان دارد، صورت گرفته و مذاکرات را به زمان گفت‌وگوهای متوقف شده خرداد، نزدیک کرده است. با این حال در بیانیه اروپا موارد ادعایی علیه ایران تکرار و اعلام شد که برنامه هسته‌ای ایران اکنون از همیشه پیشرفت‌تر شده و بسیار مهم است که ایران از اقدامات تهدیدکننده بیشتر اجتناب کند.

۶-یک منبع آگاه ظهر روز جمعه در گفت‌وگو با خبرنگار اعزامی ایرنا به وین درباره نقش تخریبی طرف‌های اروپایی در مذاکرات گفت: طرف‌های مختلف، موافق مردم در پیش گرفته شده از سوی ایران هستند اما انگلیس، فرانسه و آلمان با نقش تخریبی سعی در افزایش امتیازات خود و کاهش منافع ایران دارند. این نکته حتی مورد مناقشه نمایانده می‌رکارد در دیدارهای چندجانبه‌های قرار گرفته است.

۷-علی باقری سرپرست مذاکراتی حاضر در وین هم پس از پایان نشست کمیسیون برجام و عصر روز جمعه درباره نتایج دور هفتم گفت و گوها گفت: اصلاحات و موارد مورد نظر تیم جدید در سند مربوط به لغو تحریم‌ها درج و به‌طرف مقابل ارائه شد و بر این اساس چارچوب جدیدی برای گفت‌وگو درمورد لغو تحریم‌ها شکل گرفت. با وجود مقاومت غیر موجه طرف اروپایی و ایستادگی ایران بر سر مواضع خود نهایتاً آن‌ها پذیرفتند که نگاه جمهوری اسلامی ایران در مواردی که در پیش‌نویس هسته‌ای ام‌د نظر بود در سند درج شود و مبنای گفت‌وگوها قرار گیرد.

وی توضیح داد: بنابراین ما هم در موضوع تحریم‌ها هم در موضوع هسته‌ای به‌دو‌سند جدید مذاکراتی دست یافتیم که دیگر این‌سند، سند ۲۰ ژوئن نخواهد بود. دو‌سند جدید است که بر اساس دیدگاه‌ها و مواضع جمهوری اسلامی ایران مبنای مذاکراتی خواهد بود که در آینده نزدیک در وین آغاز خواهد شد.

۸- «جیک بلیل» مشاور امنیت ملی آمریکا شامگاه جمعه به وقت تهران و همزمان با پایان دور هفتم مذاکرات میان ایران و گروه ۴۰۱ در وین اتریش ضمن تکرار این دیدت که زمان مذاکرات نامحدود نیست، گفت: در حال پرداخت بهای تصمیم چارچوب‌خارج از برجام هستیم.» جاپان‌پوِرت در معاون سخنگوی وزارت خارجه آمریکا هم با‌مدا‌رورزشیه به وقت تهران و همزمان با پایان دور هفتم مذاکرات میان ایران و گروه ۴۰۱ در وین اعلام کرد که اولویت واشنگتن بازگشت متقابل به پایبندی کامل به برجام است.

۹- «واگن کوان» مذاکره‌کننده ارشد چین در مذاکرات وین روز جمعه پس از پایان نشست کمیسیون مشترک و دور هفتم مذاکرات وین گفت: امیدواریم که مذاکرات پیش از پایان سال ارسرگرفته‌شوند.

۱۰- «میخائیل اولیانوف» نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی واقع در وین نیز روز جمعه در توضیحی نوشته بود: نشست کمیسیون مشترک برجام و همچنین دور هفتم مذاکرات وین تمام‌شد. مذاکرات به‌زودی ادامه خواهند یافت.

۱۱- همزمان با نشست کمیسیون مشترک برجام در وین، تعاملات ایران با آژانس بین المللی انرژی اتمی هم در صدر خبرها قرار داشت. پس از تأیید اجازه ایران برای نصب دوربین‌های جدید در سایت تسای کرج، «رافائل گروسی» مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی عصر جمعه در نشست خبری خود گفت: پس از خرابکاری در تأسیسات هسته‌ای کرج، تصاویر یکی از دوربین‌های مدار بسته نصب شده مفقود شده است. ایران هر چهار دوربین را از محل‌های نصب شده برداشته و آنها را به آژانس بین‌المللی انرژی اتمی نشان داده، اما دوربینی که از بین رفته کارت حافظه‌ای که تصاویر را در آن نگهداری می‌کند، نداشت.

پس از این اظهار نظر یک مقام مطلع در سازمان انرژی اتمی در پاسخ به این ادعا گفت: کارت حافظه مورد ادعای مدیرکل آژانس در عملیات خرابکاری منهدم شده و اتفاقاً آژانس باید پاسخ بدهد که چرا از ظرفیت‌هایش برای معاینات از این گونه عملیات‌های خرابکارانه که متشأن هم‌شخص است استفاده نمی‌کند.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری
صاحب‌امتیاز:حیدر ضمیمی مدیرمسئول و سر‌بیر:حسین عبداللهی
مدیرتحریریه: روح اله کرمانی جمکرانی
طراح صفحه‌آرا:محسن عبداللهی
عمو‌الجنین مدیران روزنامه‌های غیر دولتی:آئین نامه‌اخلاق حرفه‌ای قابل‌مشاهده در سایت
تلفن: ۰۲۲-۳۲۹۰۰۱۱۶۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی: ق‌م-بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۱میریک‌پلاک ۴۷
www.emandaily.ir
emannews@yahoo.com
آنان صبح: ۵/۲۴ طلوع آفتاب: ۷/۰۲- آنان ظهر: ۱۷/۱۱ آنان مغرب: ۱۷/۱۶

اخبار

مدیرکل فنی و طراحی شهرداری قم:

عملیات احداث بل طبیعت به‌زودی آغاز می‌شود

مدیرکل فنی و طراحی شهرداری قم از طراحی فاز یک و فاز دو بل باغ پایل طبیعت بلوار شهید آوینی خبر داد و گفت: عملیات احداث به‌زودی آغاز می‌شود.

رضا خانه‌زاد یزدی در گفت‌وگویی با تاکید بر اهمیت طراحی و اجرای پروژه‌های شاخص گردشگری در شهر قم اظهار کرد: برای رونق اقتصاد شهر و توجه به توسعه پایدار نیازمند ایجاد فضای گردشگری برای افزایش ماندگاری مسافران در شهر قم هستیم.

وی طراحی و اجرای بوستان هزار هکتاری شهر قم را یکی از طرح‌های شاخص در کشور دانست و افزود: این بوستان در آینده‌ای نزدیک یکی از جاذبه‌های گردشگری در کشور خواهد بود و طراحی و اجرای آن اختاری برای شهر قم است.

مدیرکل فنی و طراحی شهرداری قم از طراحی بل باغ خیابان آوینی خبر داد و ابراز کرد: این بل باغ امکان اتصال بوستان کوثر و بوستان خضر نبی(ع) را در بوستان هزار هکتاری فراهم کرده و منظرگاه ویژه‌ای برای بازدیدکنندگان در ۲۴ ساعت شبانه‌ووزی از شهر ایجاد می‌کند. وی خاطرنشان کرد: بل باغ خیابان آوینی در مرحله طراحی فاز یک و فاز دو توسط مشاور بوده و با طراحی این مسیر مردم دورنمایی از شهر را در روز و شب از شهر داشته و مکان گردشگری ویژه‌ای در بوستان هزار هکتاری است.

خانه‌راد یزدی مختصات این پروژه را موردبررسی قرارداد و اذعان کرد: محدوده اطراف بلوار شهید آوینی قم، یکی از مهم‌ترین عرصه‌های اکولوژیک در سطح منطقه چهار و شهر قم محسوب می‌شود که دید مناسبی به شهر و کوه‌های زیبای اطراف، چون کوه خضر دارد.

سید محمد تقی شاهچراغی پیش از ظهر روزجمعه در پنجمین جمعه کاری خود با حضور میدانی در بخش قاهان از توابع شهرستان جعفرآباد در حسینیه اصلی این بخش پای حرف مردم این منطقه‌نخست.

پل عابر پیاده شهری در این محدوده، ضمن بهبود دسترسی بر حضور پذیر شهروندان در محدوده و تنوع فضایی محیط می‌افزاید. سید محسن میرهادی با اشاره به اهمیت بهسازی و توسعه منطقه باید

مدیرکل فنی و طراحی شهرداری قم ادامه داد: تأمین تردد امن عابر پیاده در شهر و برقراری اتصال بین پهنه‌های مختلف بافت شهری از دغدغه‌های اخیر در خصوص شهر و مسائل شهری است که با طراحی پل‌های عابر پیاده‌ی شهری به‌عنوان یک اولویت به آن پرداخته می‌شود.

مدیرکل هماهنگی ونظارت بر خدمات شهری شهرداری قم: ۱۲ درصد زباله‌های سطح شهر خارج از نوبت جمع‌آوری می‌شود

مدیرکل هماهنگی ونظارت بر خدمات شهری شهرداری قم با اشاره به اهمیت همکاری شهروندان در رعایت ساعت خروج زباله از منزل گفت: نیروهای خدمات شهری ۱۲ درصد از زباله‌ها را در طول روز جمع‌آوری کرده که هزینه‌ای دوباره بر شهر تحمیل می‌کند.

سید محسن میرهادی با اشاره به اهمیت همکاری شهروندان با مجموعه شهرداری در حوزه جمع‌آوری پسماندهای شهری اظهار داشت: یکی از مشکلات شهر در جمع‌آوری زباله‌ها، عدم همکاری وی شهروندان رعایت ساعت خروج زباله‌هاست.

شهری ۱۲ درصد زباله‌ها را خارج از نوبت اعلام کرد و افزود: نیروهای خدمات شهری ۱۲ درصد از زباله‌ها را در طول روز جمع‌آوری کرده که هزینه‌ای دوباره بر شهر تحمیل می‌کند.

مدیرکل هماهنگی ونظارت بر خدمات شهری شهرداری قم ادامه داد: از شهروندان تقاضا داریم با رعایت ساعت خروج زباله از منزل و بر اساس زمان بندی مشخص شده در محلات بخشی از هزینه‌های شهر را کاهش داده و در رعایت نظافت شهر مشارکت داشته باشند.

وی به نیروهای نگه‌دارنده در معابر نیز اشاره کرد و گفت: یکسری نیروها هم به عنوان تریه‌های نگه‌دارنده در معابر اصلی حضورداشته که پشتیبان شهر هستند وبیشتر در هسته مرکزی شهر وپیرامون حرم، مسجد مقدس جمکران وورودی‌های شهر فعالیت می‌کنند.

میرهادی در پایان به تغییر قرارداد پیمانکارا اشاره و تصریح کرد: در قرارداد‌های جدید به موضوع فرهنگ‌سازی و آموزش توجه ویژه‌ای شده و بحث اطلاع‌رسانی نیز در آن لحاظ شده است.

رئیس سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت مردمی شهرداری قم: نیروگاه‌های خورشیدی در ساختمان‌های شهرداری احداث می‌شود

رئیس سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت مردمی شهرداری قم گفت: در حال گرفتن مجوزهای لازم برای ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی از وزارت نیرو هستیم تا بتوانیم از سقف آزاد ساختمان‌های شهرداری در جهت درآمدزایی استفاده کنیم.

علی رضضانی اشاره به اهمیت جذب سرمایه‌گذاری برای توسعه شهری اظهار داشت: بودجه‌های شهرداری به‌تنهایی کفاف اجرای پروژه‌های متنوع در شهر را نمی‌دهد، همچنین ورود سرمایه‌گذاران سبب رونق ابعاد مختلف شهر می‌شود.

وی ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی را به‌عنوان یکی از راه‌های سرمایه‌گذاری دانست و افزود: در حال گرفتن مجوزهای لازم برای ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی از وزارت نیرو هستیم تا بتوانیم از سقف آزاد ساختمان‌های شهرداری در جهت درآمدزایی استفاده کنیم.

رئیس سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت مردمی شهرداری قم ادامه داد: همچنین ورود شهرداری به حوزه صنعت هیچ منع قانونی نداشته و بسیاری از شهرداری‌ها دنیا را این فرصت استفاده کرده‌و ما نیز می‌توانیم از ظرفیت‌هایی مانند شهرک صنوف بهره‌مند شده که باید مصوبات لازم را از شورا و وزارت کشور دریافت کنیم.

وی با تاکید بر ایجاد تنوع در سبد سرمایه‌گذاری شهرداری گفت: شهرداری نمی‌تواند تنها در حوزه ساخت‌وساز تمرکز کرده و منابع درآمدی خود را محدود کند که برای رسیدن به شرایط مطلوب مناطق نیز باید به حوزه سرمایه‌گذاری ورود کنند.

مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان قم:

۳۰ تندیس شهدا به همت شهرداری قم رونمایی شده است

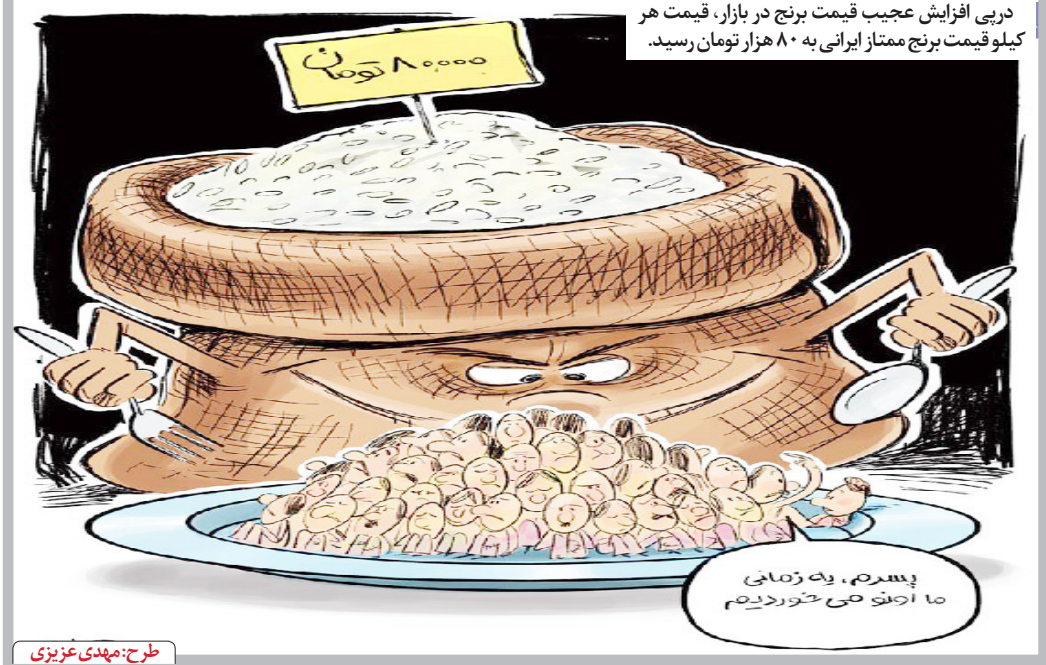
مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان قم از رونمایی از ۳۰ تندیس شهدای استان به همت شهرداری قم طی چندماه گذشته خبر داد.
حجت‌الاسلام حسن هنرمند در جلسه ترویج فرهنگ ایثار و شهادت که با حضور سید امیر حسین قاضی‌زاده هاشمی رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور در سالن جلسات استانداری قم برگزار شد، اظهار داشت: ۱۰۰ هزار نفر در استان قم با جمعیت هدف بنیاد شهید هستند که ۶ هزار خانواده شهید، ۵ هزار ایثارگر اتباع، ۱۲ هزار جانباز، ۸ هزار والدین شهدا و ۵ هزار و ۲۰۰ فرزند شهید بخشی از این جامعه هدف است.

ایر

امام علی علیه‌السلام:
«هر کس که گرفتار قضا شد، در اشار هونگاه و جایگاه، میان اطرفین دعواایکسان عمل کند».
التهدیب ج۶ ص ۲۲۶

یکشنبه ۲۸ آذرماه ۱۴۰۰سال بیست‌وچهارم-شماره ۵۴۱۴

برنج ۸۰ هزار تومنی داره مارو میخوره!



حضور سرزده استاندار قم در روستاهای بخش قاهان؛ تاکید «شاهچراغی» بر تسریع حل مشکلات بخش قاهان



شاهچراغی در بازدید سرزده ای از روستای مهرزمین در میدان اصلی این روستا با مردم دیدار و گفتگو کرد. بازدید از خانواده معظم «شهید علی بختیاری» در روستای چاهک از دیگر برنامه‌های این سفر بود.

شده ساکنین صورت گیرد و جمعیت ساکن

باید مبنای توسعه قرار گیرد. اعطای تسهیلات

اشتغال نیز اگر بر اساس ظرفیت‌های بومی

منطقه باشد موجب پیشرفت و آبادانی روستاییان

می گردد.

معاون بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت قم خبرداد:

آغاز طرح نظارت بر بازار شب یلدا در قم

معاون بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت قم گفت: طرح نظارت بر بازار شب یلدا ویژه چهار کالای مصرفی و مورد نیاز جامعه از روز شنبه در این استان آغاز شده و تا سی ام آذرماه ادامه پیدا می‌کند.

احمد رضا سمیعی نسب در پاسخ به سئوالی مبنی بر اقدام‌های صورت گرفته به‌منظور نظارت بر قیمت کالاهای مختلف در آستانه شب یلدا اظهار داشت: با توجه به هماهنگی‌هایی که با دستگاه‌های ذیربط و مرتبط با این موضوع انجام دادیم، از امروز گشت‌های مشترک بازرسی را با حضور بازرسان سازمان جهادکشاورزی، صنعت و معدن و تجارت و اتاق اصناف، بسیج و تعزیرات حکومتی شروع کردیم.

وی همچنین ادامه داد: این نظارت‌ها روی چهار کالای اساسی که در این ایام

مصرف می‌شوند، دارند، متمرکز می‌باشد.

سمیعی نسب در ادامه این کالاهای را میوه و تره‌بار، آجیل و خشکبار، شیرینی‌جات و کالاهای اساسی نظیر مرغ و تخم مرغ، روغن و برنج و شکر ذکر کرد و گفت: این نظارت‌ها بر روی مراکز تأمین این کالاهای و همچنین عرضه و توزیع آنها با دقت کافی اعمال و اگر تخلف و گران فروشی نیز اتفاق افتاده باشد،

مطابق قانون با واحد متخلف برخورد می‌شود.

سمیعی نسب خاطرنشان کرد: با هماهنگی که با تعزیرات حکومتی انجام دادیم، رئیس شعبه به صورت سیار حضور پیدا می‌کند و اگر نیاز باشد در

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم:

دانشگاه جهاد و مقاومت در قم راه اندازی می‌شود

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم گفت: مجوز راه اندازی دانشگاه جهاد و مقاومت در قم از شورای عالی انقلاب فرهنگی اخذ شده است و این دانشگاه فعالیت خود را با ۱۱ رشته در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری آغاز خواهد کرد.
حجت‌الاسلام «علی لقمان‌پور» در همایش تقدیر از پژوهشگران حوزه دفاع مقدس که امروز همزمان با روز پژوهش در موزه انقلاب و دفاع مقدس برگزار شد، اظهار کرد: بنا بر برخی تفاسیر، آیه «انما یخشی الله‌ن عباده العلماء» اشاره به علمی دارد که نافع است وی افزود: خداوند در هیچ جای قرآن، علم را تنها بی که کار نبرده است و هر جاوزه علم می‌آید، پیوستی نیز برای آن وجود دارد.
مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم ادامه داد: پژوهشگران و نویسندگان دفاع مقدس قطعاً مصداق این آیه شریفه هستند، زیرا علم و پژوهش آنان، نافع است و پژوهش‌ها و کتاب‌های دفاع مقدس، از جمله یادگاران ماندگار محسوب می‌شوند. وی با اشاره به فعالیت بیش از ۲۸۰ پژوهشگر و نویسنده در عرصه دفاع مقدس در استان قم، عنوان کرد: مردم قم در پیروزی انقلاب، ۱۹ دی، دفاع مقدس و تمامی رویدادها پیش قدم بودند و در زمینه‌های علمی و پژوهشی نیز جلودار هستند. لقمان‌پور تاکید کرد: فلسفه وجودی خدمت ما وجود شیردرمانی همچون شهید مهدی زین الدین است که در دوران حماسه و ایثار نقش آفرینی کردند و نام قم ۱۳۷ شهید دفاع مقدس، شهید فهمیده و حدود ۶ هزار و ۹۰ شهید و ایلامقام گره خورده است. وی خاطرنشان کرد: برخی پژوهشگران و نویسندگان، بیش از ۱۰۰ عنوان کتاب تألیف کرده‌اند و مراکز هم

مدیرکل بهزیستی استان قم:

شب یلدا را با کمک به نیازمندان بیاد ماندنی تر کنیم

فرزندان بهزیستی تقسیم می‌کردند اما دوسالی است به علت شیوع ویروس کرونا و ممنوعیت ورود به مراکز بهزیستی کودکان را به گرمی می‌فشانند و آماده دریافت نذورات و هدایای مردمی در ایام فاطمیه هستند.
پهلوانی با اشاره به نزدیکی شب یلدا خاطر نشان کرد: طبق سنتی چندین ساله نیکوکاران و خیرین زهد(س) افزود: گرچه شیوع بیماری کرونا و سدری زمستان و فاصله گذاری اجتماعی مانع برگزاری مراسمات و حضور خیرین در مراکز بهزیستی شده

است اما جامعه هدف بهزیستی همچون همیشه

دستار سخاوتمند خیرین ارجمند و نیکوکاران

خیراندیش را به گرمی می‌فشانند و آماده دریافت

نذورات و هدایای مردمی در ایام فاطمیه هستند.

پهلوانی با اشاره به نزدیکی شب یلدا خاطر نشان

کرد: طبق سنتی چندین ساله نیکوکاران و خیرین

زهد(س) افزود: گرچه شیوع بیماری کرونا و سدری

زمستان و فاصله گذاری اجتماعی مانع برگزاری

مراسمات و حضور خیرین در مراکز بهزیستی شده



از تو محافظت می‌کند

ماسکِ تو از من محافظت می‌کند

نامحرمانه

انتشار نامه محرمانه شورای نگهبان به لاریجانی و پاسخ وی

پس از آنکه شورای نگهبان صلاحیت دکتر علی لاریجانی را برای انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری تأیید نکرد، وی خواستار اعلام دلایل شورای نگهبان شد. با اینکه شورای نگهبان اعلام کرد دلایل یادشده کتبا به اطلاع او رسیده اما لاریجانی دریافت هرگونه نامه ای را تکذیب کرد. شورای نگهبان در تاریخ ششم مرداد ۱۴۰۰ (یعنی ۴۰ روز پس از برگزاری انتخابات) طی نامه محرمانه ای دلایل عدم تأیید صلاحیت لاریجانی را با امضای آیت الله جنتی به او اعلام کرد اما آن را با مهر محرمانه همراه کرد. لاریجانی سپس از شورای نگهبان درخواست کرد محرمانه بودن این نامه را منتفی کند تا او امکان پاسخ علنی را داشته باشد اما شورای نگهبان حاضر به چنین کاری نشد. سرانجام رئیس سابق مجلس، در نامه ای (که روزشنبه در فضای مجازی انتشار یافته و تاریخ ۲۷ مهر ۱۴۰۰ را دارد) مفصلاً به شورای نگهبان پاسخ داد و دلایل ادعایی این نهاد را مردود اعلام کرد و اطلاعات آن را سراسر کذب خواند. دکتر لاریجانی انتشار عمومی نامه خود به شورای نگهبان را در شرایط فعلی کشور به مصلحت نمی‌دانست اما تصویر آن را برای اطلاع بعضی از مسئولان و شخصیت‌های بلندپایه نظام فرستاد تا بدینوسیله مشکلی را که به زعم او باعث به چالش کشیده شدن جمهوریت نظام شده است، با دست اندرکاران در میان بگذارد تا در آینده از تکرار وقایع مشابه جلوگیری شود.

۲۷ استان بدون فوتی کرونا، ۴ استان ۵ فوتی به بالا

۲۷ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: ۲۷ استان کشور در شبانه روز گذشته مرگ و میر کمتر از ۵ نفر داشته‌اند و ۱۷ استان، هیچ موردی از فوت بیماران کرونایی، ثبت نشده است. در شبانه روز گذشته بیشترین مرگ و میر بیماران کرونایی مربوط به تهران با ۶ نفر و استانهای آذربایجان غربی، فارس و خراسان شمالی ۵ یا ۵ نفر بوده است. در ۲۴ ساعت گذشته، ۴۱ بیمار کرونا جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۳۱ هزار و ۳۳ نفر رسید. مجموع بیماران کرونا در کشور به ۶ میلیون و ۱۶۹ هزار و ۱۱ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۵ میلیون و ۹۹۹ هزار و ۸۶۰ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده‌اند. دو هزار و ۹۰۹ نفر از بیماران مبتلا به کرونا در بخش های مراقبت های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۴۰ میلیون و ۶۷۱ هزار و ۵۷ آزمایش تشخیص کرونا در کشور انجام شده است. هم اکنون هیچ شهر کشور در وضعیت قرمز و نارنجی نیست، ۵۲ شهر در وضعیت زرد و ۲۹۵ شهر در وضعیت آبی قرار دارند.

توضیح وزارت خارجه درباره بازگشت سفیر ایران در یمن

سعید خطیب‌زاده، سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران در پاسخ به سئوال خبرنگاران پیرامون برخی اخبار منتشره در مورد آخرین وضعیت سفیر جمهوری اسلامی ایران نزد دولت نجات ملی یمن اظهار داشت: آقای ابرلو از چند روز قبل مبتلا به ویروس کرونا شده است و با توجه به ضرورت رسیدگی پزشکی عاجل به ایشان، وزارت امور خارجه برای انتقال وی به کشور مان جهت معالجات لازم تماس‌ها و رایزنی‌هایی را با برخی کشورهای منطقه بعمل آورد که سرانجام منجر به فراهم شدن مقدمات لازم جهت انتقال ایشان گردید که بحمدالله هم اکنون انتقال وی به جمهوری اسلامی ایران در حال انجام می‌باشد.

غفوری فرد رئیس کمیته حقوقی خانه احزاب شد

محمد حسن غفوری فرد ری شورای مرکزی خانه احزاب ایران به عنوان رئیس کمیته حقوقی این تشکل سیاسی انتخاب شد. محمدعلی تیرایی دبیر اجرایی خانه احزاب ایران گفت: پس از انتصاب سید محمد حسینی دبیر کل کانون دانشگاهیان ایران اسلامی و وییس قبلی کمیته حقوقی خانه احزاب به عنوان معاون امور مجلس رئیس جمهوری، شورای مرکزی خانه احزاب با تشکیل جلسه به اتفاق آرا محمد حسن غفوری فرد را به عنوان رئیس کمیته حقوقی خانه احزاب ایران انتخاب کرد.

۴۰۰ دشت کشور در بحران فرونشست

رئیس مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی وزارت راه و شهرسازی گفت: وضعیت ۴۰۰ دشت بزرگ کشور به لحاظ فرونشست، نامناسب است. محمد شکرچی‌زاده در جلسه کارگروه تخصصی فرونشست زمین استان فارس، گفت: با توجه به فرونشست های موجود در کشور، وزارتخانه‌های نیرو، صمت و کشاورزی باید در خصوص مجوزهای مورد نظر ملاحظاتی را مد نظر قرار دهند.

حوادث

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم:

قمی‌ها برای دریافت دُر دوم آسترانکا زودتر اقدام کنند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم با بیان اینکه رعایت فاصله بین تزریق دو دوز واکسن کرونا اهمیت بالایی دارد، گفت: کسانی که دُر اول واکسن آسترانکا را دریافت کرده‌اند در اسرع وقت نسبت به تزریق دُر دوم واکسن خود اقدام کنند.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم، سیامک محبی در حاشیه جلسه بررسی روند واکسیناسیون بیان اینکه واکسن کرونا باید حداقل در دو دُر تزریق شود، گفت: بطور معمول در انواع واکسن کرونا فاصله چند هفته ای میان تزریق دو دُر واکسن در نظر گرفته شده است. وی با تاکید بر اهمیت رعایت این فاصله گفت: رعایت این فاصله و تزریق به موقع دُر دوم واکسن در اثربخشی واکسن تأثیرسزایی دارد. محبی در خصوص میزان فاصله میان تزریق دو دُر واکسن در انواع واکسن‌های کرونا افزود: در واکسن هایی مانند «برکت» و «سینوفارم» که از ویروس کشته شده ساخته شده‌اند فاصله تزریق مناسب ۲۸ روز است. وی خاطرنشان کرد: نهایت یک یا دو هفته بیشتر از این مدت به مجاز است، اما نباید بیش از این در تزریق واکسن تأخیر داشت. محبی افزود: در این میان برخی افراد در فاصله تزریق میان دو دُر واکسن، مبتلا به کرونا می‌شوند و توصیه می‌شود این افراد چهار هفته بعد از شروع علائم بیماری اقدام به تزریق دوز دوم واکسن نمایند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

آمار بیماران کرونایی قم دوباره سه رقمی شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم با اشاره به بستری ۱۹ بیمار جدید کرونایی، گفت: هم‌اکنون ۱۰۱ بیمار در مراکز درمانی استان بستری هستند که ۱۱ نفر از آنها در وضعیت بدحال قرار دارند.

به گزارش روز شنبه دانشگاه علوم پزشکی قم، محمدرضا قدیر در گفت وگویی، بیان کرد: در ۲۴ ساعت منتهی به بیست و هفتم آذر ماه جاری ۲۶ بیمار با علائم مشکوک به کرونا پذیرش شدند و ۱۶ بیمار با بهبودی از بیمارستان ترخیص شدند. وی با بیان اینکه در شبانه‌روز گذشته هیچ مورد فوتی کرونا در استان ثبت نشده است، اضافه کرد: از ۱۴۴ تست روزانه نتیجه ۱۳ مورد در ۲۴ ساعت گذشته مثبت بوده است. قدیر در پایان ابراز داشت: تاکنون یک میلیون ۵۷۸ هزار و ۷۸۰ واکسن در این استان تزریق شده است، وضعیت کرونایی قم که در ۲۳ تیرماه امسال به رنگ قرمز، از ۲۰ شهریورماه به رنگ نارنجی و از ۳۰ مهرماه به رنگ زرد درآمده بود، در پنجم آذرماه جاری به رنگ آبی درآمد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق قم:

۲۲ دستگاه ماینر غیر مجاز در قم کشف شد

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق قم در اطلاعیه‌ای از کشف و جمع‌آوری ۲۲ دستگاه ماینر غیرمجاز در این استان خبر داد.

به گزارش عصر شنبه روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان در این اطلاعیه آمده است: پیش از ظهر ۲۷ آذرماه جاری با تلاش تیم‌های حراست و بازرسی لوازم اندازه‌گیری شرکت توزیع نیروی برق استان و همکاری عوامل کالانتزی ۱۹ از یک کارگاه کابینت‌سازی در یکی از مناطق قم تعداد ۲۲ دستگاه تولیدرمز ارز دیجیتال غیرمجاز کشف و جمع‌آوری شد. اطلاعیه حاکیست: این دومین بار است که از این محل، دستگاه تولید رمز ارز غیر مجاز کشف و ضبط می‌شود. همچنین یادآور شده است: از شهروندان درخواست می‌شود در صورت مشاهده استفاده از دستگاه‌های رمز ارز غیرمجاز مراتب را به سامانه پیامکی حراست این شرکت ۰۲۲-۱۳۲۰۳۰۰۹۱ اطلاع‌رسانی کنند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی قم خبرداد:

خروج بیمارستان امیرالمومنین (ع) از چرخه کرونایی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی قم، گفت: با نزولی شدن آمار کرونا در استان، بیمارستان امیرالمومنین (ع) از چرخه پذیرش بیماران مبتلا به کووید ۱۹ خارج شد.

دکتر محمود پیرهام، معاون درمان بیمارستان علوم پزشکی قم در جلسه ستاد پیشگیری، کنترل و مبارزه با ویروس کرونا با اشاره به کاهش آمار کرونایی قم، گفت: بیمارستان امیرالمومنین (ع) دیگر پذیرش بیماران کرونایی نخواهنداشت وبیمارستان کمکا، عرب‌نیا پذیرای مراجعان خواهدبود.

وی افزود: کنترل بیماری کرونا در قم از وضعیت پایداری برخوردار است و تعداد بستری ها روبه کاهش است که جامعه یزتلاش پرستاری نقش بسیار مهمی در این امر داشتند. آمارهای کرونایی استان قم در هفته های اخیر نزولی بوده و در هفته جاری تاکنون تنها یک فوتی کرونایی ثبت شده است.