

مدیر منطقه هشت شهرداری قم هشداد داد

پر دیسان شکننده مقابل سیلاب

مدیر منطقه هشت شهرداری قم با اشاره به وضعیت شکننده پردیسان در مقابل سیلاب بر لزوم احداث کانال به منظور مدیریت سیلاب در پردیسان توسط استانداری تاکید کرد. محمد رضایی با اشاره به وضعیت در مقابل سیلاب، اظهار داشت: بارها در جلسات مدیریت بحران استان بر این موضوع تاکید کرده ایم، با تغییر الگوی

رئیس مرکز ملی فرش ایران:

فرش دستبافت و اصیل ابریشم قم هویت دارمی شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

افراد درگیر به علائم سرماخوردگی باید قرنطینه شوند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: در حال حاضر دیگر چیزی را به عنوان سرماخوردگی نباید حساب کرد بلکه هرگونه علائمی مانند آبریزش بینی و کوفتگی نشانه

مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قم:

همه بوستان های شهر همچنان تعطیل هستند

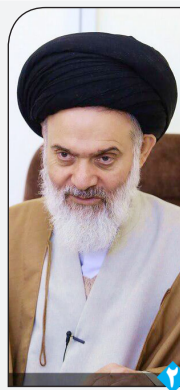


استاندار قم اعلام کرد تمدید محدودیت کرونایی برای سومین هفته

استاندار قم گفت: برای سومین هفته متوالی با درخواست دانشگاه علوم پزشکی قم و با توجه به تداوم وضعیت قرمز در قم محدودیت های کرونایی تمدید شده است. بهرام سر مست در جلسه ستاد مدیریت بحران قم در سالن کرامت استانداری قم، اعمال محدودیت ها در شرایط کنونی استان را ضروری دانست و افزود: این محدودیت ها که از (پنجشنبه دهم مهر) به مدت یک هفته در قم اجرا شده بود و هفته قبل نیز مجدداً اعمال شد، از امروز برای سومین هفته متوالی با درخواست

آیت الله حسینی بوشهری امام جمعه موقت قم: گرانی و گرانی فروشی مشکل جدی جامعه ماست

امام جمعه موقت قم گفت: مردم ما دچار سختی در معیشت شان هستند، گرانی و گرانی فروشی در حقیقت امروز مشکل جدی جامعه ماست. آیت الله سید هاشم حسینی بوشهری عصر جمعه در یک خطبه مجازی، اظهار داشت: مردم ما دست به گریبان ۲ مشکل جدی هستند، هم دست به گریبان بیماری مهلک کرونا هستند که متأسفانه این روزها شاهد از دنیا رفتن عده زیادی از هموطنان عزیزمان هستیم. البته این بلا جهانی است، اما شنیدن این که در یک روز حدود ۲۵۰ تن از دنیا می روند، غمی حقیقتاً جانکاه است.



فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان قم خبر داد توزیع ۶۵۰۰ بسته کمک معیشتی بین نیازمندان

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم:
استقرار صنایع باید متناسب با شرایط اقلیمی باشد
مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: بخشی نگر و نگاه کوتاه مدت به مسائل مهمترین علت تخریب محیط زیست بوده و استقرار صنایع در قم باید متناسب با شرایط اقلیمی و اکولوژیکی استان باشد. سید رضا موسوی مشکینی در دیدار مسؤول سازمان بسیج کارمندان استان قم گفت: در سال های اخیر ابلاغ سیاست های کلی محیط زیست از سوی مقام معظم رهبری و تصویب قوانین هوای پاک، حفاظت از خاک و مدیریت تالاب ها در پیشبرد اهداف زیست محیطی بسیار مؤثر بوده است. وی بایبان اینکه سازمان حفاظت محیط زیست برای اجرای درست

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم:
مسیر رودخانه باید از سیستم ترافیکی خارج شود
مدیر بخش مطالعات معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم گفت: با توجه به افق کوتاه مدت مسیر رودخانه تا سال ۱۴۰۲ به همین شکل مورد استفاده قرار گرفته و در افق میان مدت که تا سال ۱۴۰۷ است کم کم باید از سیستم ترافیکی خارج شود. حامد خسروی با اشاره به اهمیت اجرای تقاطع خیابان امام خمینی (ره) و کیوانفر بر اساس خروجی های نرم افزار شبیه ساز ترافیکی، اظهار داشت: بر اساس پیش بینی این نرم افزار به زودی در این تقاطع یک گر ه ترافیکی شدیدی به وجود می آید و تأخیر در اجرای این پروژه علاوه بر خسارت های مالی

اخبار

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم:

صادرات قم به ۸۳ میلیون دلار رسید

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: صادرات استان براساس میزان مید تولید در ۶ ماه نخست سال جاری، ۸۳ میلیون دلار بود. محمود سیجانی با اشاره به صادرات استان قم اظهار کرد: صادرات استان براساس میزان مید تولید در ۶ ماه نخست سال جاری براساس وزن ۷۵ هزار تن و براساس ارزش ۸۳ میلیون دلار بوده، میزان صادرات استان قم در این مدت از گمرکات استان ۴۸ هزار تن کالا به ارزش ۵۷ میلیون دلار رسید. وی ادامه داد: عمده کالاهای صادراتی استان قم در ۶ ماه نخست سال جاری براساس ارزش صادراتی به ترتیب مواد پلاستیکی، مفتول مسی، محصولات فلزی، آلومینیوم، سوخت و روغن های معدنی، ماشین آلات و وسایل مکانیکی، شیر آلات بهداشتی، ماشین لباس شویی نیمه اتوماتیک، هواکش، فیلتر دستگاه تصفیه آب، چربی روغن های گیاهی و حیوانی، کفش، چسب و الیاف سنتتیک یا مصنوعی غیر یکسره (الیاف پلی استر) بوده است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم افزود: عمده کشورهای هدف صادراتی استان قم در ۶ ماه نخست سال جاری به ترتیب ارزش صادرات کشورهای عراق، چین، افغانستان، امارات، هند، ترکیه، ازبکستان، آذربایجان، پاکستان و ارمنستان بوده است. سیجانی با اشاره به واردات استان قم اظهار کرد: میزان واردات استان قم در ۶ ماه نخست سال جاری ۲۲٫۲ هزار تن بوده است. وی ادامه داد: مهم ترین کالاهای وارداتی استان قم در ۶ ماه نخست سال جاری عبارت از ماشین آلات و وسایل مکانیکی، قطعات منفصله ماشین آلات راهسازی، الیاف سنتتیک یا مصنوعی غیر یکسره، دستگاه های برقی و اجزاء و قطعات آن ها، وسایل نقلیه زمینی غیر از نوافل روی خط راه آهن یا تراموا، مواد پلاستیکی و اشیاء ساخت شده از این مواد، دستگاه های ای تی ک، کنترل، دستگاه های طبی، چای و ادویه، تسمه انتقال نیرو، نیکل و مصنوعات از نیکل است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم افزود: مهم ترین کشورهای هدف وارداتی استان قم در ۶ ماه نخست سال جاری کشورهای چین، ترکیه، امارات، ایتالیا، هند، عمان، اوکراین، عراق، ژاپن و کره جنوبی بودند. وی خاطر نشان کرد: در ۶ ماه نخست سال جاری ۱۰۲ کارت بازرگانی در بخش تولیدی و ۶۵ کارت بازرگانی در بخش تجاری در استان قم صادر شد، در مجموع تعداد کارت های بازرگانی در استان به ۷۱۴ فقره شامل ۵۷۲ فقره کارت بازرگانی در بخش تولیدی و ۱۴۲ فقره کارت بازرگانی در بخش تجاری رسید.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم:

راه اندازی ۱۱ پارکینگ موتورسیکلت در هسته مرکزی شهر

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم از راه اندازی ۱۱ پارکینگ موتورسیکلت در هسته مرکزی این شهر خبر داد. عباس ذاکریان، با اشاره به نیاز ساماندهی موتورسیکلت ها در مرکز شهر اظهار داشت: بعد از آرام سازی هسته مرکزی شهر و اجرای محدودیت های ترافیکی یکی از چالش های شهروندان پارک موتورسیکلت ها در پیاده روها و اطراف خیابان ها است. وی مطالبه شورای شهر و مردم برای ساخت پارکینگ در هسته مرکزی شهر را نقطه آغاز نهضت ساخت پارکینگ در سال ۹۹ دانست و افزود: با توجه به اختصاص دوباره بودجه دو سال گذشته برای ساخت پارکینگ این طرح با اولویت ساخت پارکینگ موتورسیکلت آغاز شد. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم اضافه کرد: چهارراه بازار کوچک وحدت، چهارراه بازار، جنب پاساژ شمس العماره، جنب پاساژ الزهراء، تقاطع انقلاب و عمار یاسر، انتهای پارکینگ شرقی تعدادی از پارکینگ های مشخص شده است. وی ادامه داد: مقابل صحن حضرت فاطمه (س)، کنار پل علیخانی مقابل دادسرا، مقابل دادگستری، مقابل پاساژ قدس، کوچه دوم خیابان ۱۹ دی نیز برای پارک موتورسیکلت ها آماده شده است. ذاکریان با تأکید بر پارک موتورسیکلت در محدوده های مشخص شده یاد آور شد: در صورت عدم رعایت ممنوعیت پارک در پیاده روها و خیابان ها، موتورسیکلت توقیف شده و به پارکینگ پارکسوار شمالی منتقل می شود. وی با درخواست از رانندگان موتورسیکلت مطرح کرد: رعایت قوانین و مقررات علاوه بر ساماندهی هسته مرکزی شهر و سهولت رفت و آمد عابران پیاده در حفظ ایمنی و کاهش سرعت موتورسیکلت ها تأثیر بسیاری خواهد داشت.

در حد توان وقف کنیم

همه واقفیم بانسیم

اداره گل اوقاف و امور خیریه
استان قم
دهه وقف ۲۴ مهر لغایت ۳ آبان ۱۳۹۹

سرمقاله

کرونا و حق الناس!!

کرونا تا مغز استخوان مان را داغ کرده اما باز هم تعطیلی و حرکت بسوی بیماری و مرگ!!
واقعیت این است: رفتن به مسافرت باگشتی به نام «کاهندگان» خواهد داشت! مقصودم از کاهندگی: آسیب به حق سلامت و حق زندگی و حق حیات شهروندان است. چه بسا در روزهای آینده؛ خدای نخواستگ آنکه از مسافرت تشریف آورده ناقل کرونا باشد! در کنار اقوام و یا همکاران و یا همسایگان مجتمع های مسکونی و یا مردم مظلومی که روزهای آینده مجبورند از وسائل عمومی استفاده کنند، قرار گیرد و واوبلایی درست کند! ایبانی که آگاهانه و عمدانه به چنین رفتاری دست می زنند؛ به حکم عقل و دین؛ در دنیا و آخرت باید جوابگو باشند؛ در دنیا، ضامن هستند و تمام سختی بیماری و مخارج آن و یا تلفاتش گریبان گیرشان خواهد بود، و در آخرت، باید پاسخگو محکمه عدل الهی باشند! بر مسئولان مربوطه نقد جدی وارد است؛ چرا در این ایام که سفر به پنج کلان شهر ممنوع است، بلیط هواپیما و قطار و اتوبوس به فروش می رسد؟! در نتیجه به حکم انصاف؛ مسئولان و بخشی از مردمی که به توصیه کارشناسان عمل نمی کنند، مسئول اند و بلکه؛ متهم تشریف دارند!!

اخبار

معاون کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم:

۷۰۰ فرصت شغلی برای مددجویان قم ایجاد شد

معاون خودکفایی و اشتغال کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم گفت: این نهاد در ۶ ماهه نخست سال جاری ۷۰۰ فرصت شغلی را با هزینه ای بالغ بر ۲۶۵ میلیارد ریال برای مددجویان تحت پوشش خود ایجاد کرد. مهرداد مصلح با اشاره به اینکه اعتبار لازم برای این کار از محل تسهیلات تأمین و به نیازمندان پرداخت شده است اظهار داشت: نتیجه اعطای این تسهیلات ایجاد ۷۰۰ فرصت شغلی کسب و کار در استان بوده است. مصلح با بیان اینکه امسال ۷۲۲ فقره به مددجویان این نهاد در استان پرداخت شده است تصریح کرد: ۲۷۹ فقره از این تسهیلات به زنان سرپرست خانوار و ۴۴۳ مورد نیز به مردان که بیشتر فرزندان ذکور خانواده های تحت حمایت هستند اعطا شد. وی افزود: ۲۰۰ فقره از تسهیلات اشتغال زایی نیز به نیازمندان روستایی و بقیه به افراد نیازمند مستعد کار در سطح شهر پرداخت شده است. معاون کمیته امداد قم با اشاره به اینکه برای سال جاری ۳۳۴ فقره تسهیلات اشتغال زایی از طریق کار یابی در نظر گرفته شده است یاد آور شد: ۵۰ درصد این تسهیلات به کارفرمایان و بقیه آن نیز به صورت پرداخت ۱۰۰ درصد حق بیمه سهم کارفرما به مدت ۲ سال محقق خواهد شد که تاکنون ۹۷ تن اشتغال پیدا کردند. وی همچنین از هدف گذاری یک هزار و ۷۳۰ آموزش فنی و حرفه ای در سال جاری خبر داد و افزود: از ابتدای امسال تاکنون ۲۹۷ تن با گذارندن دوره های فنی و حرفه ای، موفق به دریافت گواهینامه مهارت شغلی در زمینه های مختلف و ورود به بازار کار شدند.

پیرغلامان رضوی در شهر مقدس قم تجلیل شدند

آیین تجلیل از ۱۴ پیرغلام رضوی با حضور نمایندگان آستان مقدس کریمه اهل بیت (س) در شهر مقدس قم برگزار شد. آیین تجلیل از ۱۴ پیرغلام رضوی در آستانه فرارسیدن سالروز شهادت امام رضا (ع) با حضور نمایندگان آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) و به میزبانی نمایندگی آستان قدس رضوی با رعایت شیوه نامه های بهداشتی در سالن شیخ طوسی دفتر نمایندگی آستان قدس رضوی در قم برگزار شد. در این آیین برخی از پیرغلامان به خواندن اشعاری در مدح امام هشتم شیعیان پرداختند و در نهایت به نیت هشتمین امام شیعیان، از ۸ مداح اهل بیت (ع) و ۸ هیئت دار که در سال های اخیر نسبت به اعزام کاروان های زیارتی از قم به مشهد مقدس اهتمام داشتند، تجلیل شد.

در نارسایی های کلیوی چه اتفاقی برای بدنتان می افتد؟

علائم و تشخیص نارسایی مزمن کلیه



پلاک های کلسترول در رگ های خونی مانع این می شود که خون کافی در رگ جریان داشته باشد. بنابراین احتمال بیماری ایسکمی قلب و نارسایی قلبی و دیگر مشکلات افزایش پیدا می کند.

• ناهنجاری های هماتولوژیکی

آمنی یکی از علائم اولیهی ناهنجاری هماتولوژیکی است. در واقع، این اختلال، با پیشرفت نارسایی مزمن کلیه، تشدید می شود. ناهنجاری هماتولوژیکی توسط کمبود اریتروپوئیتین ایجاد می شود که ماده ای سنتز شده در کلیه ها است که تشکیل گلبول های قرمز خون را افزایش می دهد.

• اختلالات استخوانی عضلانی به دلیل نارسایی مزمن کلیه

اوستئودیسτροφی کلیوی به همه ی علائم استخوانی به عنوان عارضه ی ثانویه ی بیماری کلیوی گفته می شود. دفرمه شدن برخی از استخوان ها، مثلاً انگشتان دست و افزایش احتمال شکستگی استخوان، در این حالت شایع اند. ضمناً، درد بافت استخوان در بیشتر بیماران که این عارضه را دارند دیده می شود.

• تغییرات هورمونی

نارسایی مزمن کلیه سبب تغییراتی در هورمون های جنسی هم در زنان و هم در مردان می شود. زنان معمولاً دچار تغییراتی در سیکل قاعدگی خود می شوند و مردان نیز ممکن است دچار اختلال نعوظ و کاهش تعداد اسپرم شوند.

• مشکلات پوستی

نارسایی مزمن کلیه منجر به تغییراتی در پوست نیز می شود. در واقع، این علائم در نتیجه ی درمان همودیالیز بروز می کنند. مثلاً ممکن است خارش پوست، خشکی پوست و تغییراتی در مو ظاهر شود. آمنی یا کم خونی نیز سبب رنگ پریدگی پوست خواهد شد.

• تشخیص نارسایی مزمن کلیه

علائم نارسایی کلیه زمانی بروز می کنند که این بیماری پیشرفت کرده است. بنابراین مهم است که یک سری آزمایشات برای تشخیص علائم اولیه ی نارسایی کلیه صورت بگیرد. پزشک پیش از هر چیز یک آزمایش خون از شما می گیرد تا سطح کراتین و اوره خون تان مشخص شود. زیرا این دو شاخص، نشان دهنده ی عملکرد کلیه اند.

تست های تصویری مانند سونوگرافی یا ام آر آی نیز می توانند به تکمیل تشخیص پزشک کمک کنند. در شرایط نارسایی کلیه، معمولاً سائز کلیه ها کاهش می یابد و همچنین از مقدار ادرار تولید شده نیز کاسته خواهد شد. پزشک می تواند بواسطه ی تست های تصویری، این اطلاعات را ثبت نماید.

• یک بیماری پیچیده

نارسایی مزمن کلیه یک بیماری پیچیده است که باید هر چه زودتر و موثرتر تحت درمان قرار بگیرد. معمولاً همودیالیز، یکی از گزینه های درمانی پیش روست اما باید یادتان باشد که این شیوه ی درمانی بر خیلی از جنبه های بدن اثر می گذارد. سیگار کشیدن، ریسک قرار گرفتن در معرض نارسایی کلیه و البته بیماری قلبی و عروقی را افزایش می دهد. به همین دلیل خیلی مهم است که اگر سیگاری هستید، این عادت ناسالم را زودتر ترک کنید. در روند درمان نارسایی کلیه شما باید به دستورات پزشک متخصص تان عمل کرده و تمام مراقبت های لازم را به عمل آورید. زیرا کیفیت زندگی شما بستگی به این شاخص ها و تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی تان دارد.

بی اشتهاهی عصبی و بعد از آن تهوع و استفراغ، جزو شایع ترین علامت های نارسایی مزمن کلیه هستند. این علائم به دلیل افزایش اوره در خون بروز می کنند. متأسفانه، این حالت ها حتی بعد از درمان نیز می توانند ادامه پیدا کرده و ریسک سوء تغذیه را افزایش دهند. افزایش فشارخون، خستگی و مشکل در خوابیدن نیز از دیگر علائم نارسایی مزمن کلیه هستند. وقتی کلیه ها به درستی کار نمی کنند، احتیاج آب در بدن روی می دهد و سبب تنگی نفس، تورم پاها و درد در قفسه سینه خواهد شد.

• به هم خوردن تعادل الکترولیت ها

به هم خوردن تعادل الکترولیت ها در بدن معمولاً زمانی رخ می دهد که کلیه ها در حال حاضر نسبتاً آسیب دیده اند. الکترولیت هایی که اغلب تحت تأثیر قرار می گیرند، سدیم، بی کربنات سدیم و پتاسیم هستند. پتاسیم در خون بالا می رود و منجر به اختلالاتی در ریتم قلب می شود. بی کربنات سدیم برای تنظیم سطح اسیدپته ی داخلی بدن ضروری است. اسیدوز متابولیک زمانی روی می دهد که نارسایی مزمن کلیه، گسترش پیدا کرده است.

• علائم قلبی و عروقی نارسایی مزمن کلیه

نارسایی کلیه دارای ریسک فاکتورهای مشابهی با بیماری های قلبی و عروقی است: افزایش سن، سیگار کشیدن و دیس لیپیدمی. سطح بالای اوره در خون موجب تسریع فرایند تصلب شرایین می شود. یعنی تشکیل

بیماری نارسایی کلیه در ابتدا به سختی تشخیص داده می شود و کار پیچیده ای است. زیرا این عارضه معمولاً بی علامت است. در این مطلب نشانه هایی را به شما می گویم که در نارسایی کلیوی ممکن است ظاهر شوند و اینکه یک پزشک چگونه نارسایی مزمن کلیه را تشخیص می دهد. نارسایی مزمن کلیه یک فرایند تدریجی است که طی آن کلیه ها عملکرد مناسب خود را از دست می دهند. حتماً می دانید که کلیه ها چه اعضای مهمی از بدن هستند و چه مسئولیت بزرگی در فیلتر کردن خون و دفع ضایعات از طریق ادرار دارند. خوب است بدانید کلیه ها در عملکرد هورمون ها، الکترولیت ها و متابولیسم نیز نقش دارند. از این رو، وقتی بیماری نارسایی کلیه، پیشرفت کرده و این عضو حساس، کارایی خود را از دست می دهد، در صورتی که اقدام درمانی به موقع صورت نگیرد، زندگی و سلامت فرد به طور جدی به خطر می افتد.

بیماری نارسایی کلیه در ابتدا به سختی تشخیص داده می شود و کار پیچیده ای است. زیرا این عارضه معمولاً بی علامت است. در این مطلب نشانه هایی را به شما می گویم که در نارسایی کلیوی ممکن است ظاهر شوند و اینکه یک پزشک چگونه نارسایی مزمن کلیه را تشخیص می دهد.

• علائم نارسایی مزمن کلیه

نارسایی مزمن کلیه از خیلی از راه های می تواند خودش را نشان دهد، به این دلیل که همانطور که گفتیم عملکردهای زیادی در بدن دارد. آنورکسیا یا

چرا کودکان چاق می شوند



یک کارشناس تغذیه، در ارتباط با علل افزایش چاقی در کودکان، نکاتی را متذکر شد.

منیره دادخواه، در خصوص چاقی کودکان در کشور، گفت: شیوع اضافه وزن و چاقی کودکان مسئله ای است که در بیشتر کشورهای جهان دیده می شود. علت اصلی آن شیوه زندگی خانواده ها در عصر حاضر است. به عبارتی در کناری بی تحرکی یا کمی فعالیت بدنی روزانه، مقدار و بار مصرف مواد غذایی پر کالری (مواد غذایی حاوی چربی و قند زیاد) افزایش قابل توجهی پیدا کرده و کودکان نیز از این معضل مستثنی نیستند.

وی افزود: زندگی ماشینی امروز و مشغله زیاد خانواده ها سبب شده که والدین فرصت کافی برای گذراندن زمان با کودکان خود و آماده سازی غذا در منزل را نداشته باشند. این مسئله سبب شده، هم دفعات مصرف غذاهای آماده، فست فودها و میان وعده های پر کالری و کم ارزش، افزایش یابد و هم زمان تخصیص یافته به ورزش و تحرک بدنی در هفته ناچیز باشد.

این کارشناس تغذیه در خصوص رژیم غذایی کودکان، گفت: معمولاً به کودکان که در سن رشد هستند، رژیم کاهش وزن داده نمی شود ولی وقتی میزان مصرف غذایی آنها مطابق با نیاز روزانه شان بر حسب سن و جنس باشد، به طبع به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی کمک خواهد کرد.

دادخواه افزود: برای دریافت غذایی که متناسب با نیاز کودکان باشد، باید هم به سید خرید و هم به سفره غذایی خانواده توجه شود. مخصوصاً در مورد کودکان دبستانی و پیش دبستان که عمده ی مصرف غذایی آنها وابسته به سید خرید و سفره غذایی خانواده است.

وی ادامه داد: جایگزین کردن انواع میوه و سبزی، لبنیات کم چرب و خشکبار به جای انواع شیرینی، آیموه صنعتی، نوشابه، شکلات و آبنبات، کیک و کلوچه و بیسکویت، چیپس، پفک و... در سید خرید خانواده، تأثیر بسزایی در پیشگیری و کنترل چاقی خواهد داشت.

دادخواه گفت: همچنین تهیه و آماده سازی هوشمندانه غذا برای وعده های اصلی (صبحانه، ناهار، شام) روزانه نیز از حائز اهمیت است، به زبان ساده، کاهش بار مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب، عدم استفاده از قند و شکر در تهیه غذاها، کاهش بار و مقدار مصرف برنج ساده و نان سفید و در نهایت استفاده بیشتر از سبزی ها، حبوبات در تهیه غذای سفره، از جمله اقدامات مثبت در این زمینه است.

وی، نظارت بر وعده ها و میان وعده های غذایی، تنظیم ساعت خواب شبانه و میزان فعالیت و تحرک بدنی روزانه کودکان را از گام های بعدی، مؤثر در کنترل وزن دانست.

دادخواه به تغذیه کودکان در بحران کرونا و تعطیلی مدارس اشاره کرد و اظهار داشت: به واسطه بحران کرونا که مدارس تعطیل شد، متأسفانه کودکان و نوجوانان فرصت فعالیت بدنی و بازی های حرکتی در مدرسه و رنگ ورزش را از دست داده اند، اما خانواده ها می توانند برای جبران این مسئله تا حدودی با توجه به امکانات خود، فرصت هایی را برای این مهم، فراهم نمایند، به عنوان مثال، ساعات بازی و فعالیت های نشسته در روز را محدود نمایند. زمانی را به انجام نرمش و حرکات ورزشی در منزل اختصاص دهند. در صورت امکان شرایطی را برای دوچرخه سواری، اسکیت، بازی با توپ، طناب بازی و... در پارکینگ یا فضاهای سبز نزدیک منزل (در شرایطی که امکان فاصله گذاری اجتماعی باشد) فراهم نمایند و در نهایت از فرصت آخر هفته برای پیاده روی، دویدن و کوهنوردی استفاده کنند.

اینفوگرافه

فاصله گذاری به زبان ساده

تا جای ممکن به وسایل مشترک دست نزنید و در صورت اجبار حتماً از اسپری ضدعفونی کننده استفاده کنید .

از حضور در نقاط عمومی و پر ازدحام خودداری کنید . خصوصاً بازار گردی و رفتن به کافه ها را تعطیل کنید .

از دست دادن بصورت دست یا زدن مشت ها به هم و ... روبروسی و در آغوش کشیدن خودداری کنید .

تا حد امکان از مسافرت های غیر ضروری خودداری کنید و در صورت لزوم نکات بهداشتی را رعایت کنید .

در آسانسور تعداد افراد باید محدود ، باشد . پشت به پشت بایستید و سرفه و عطسه یا صحبت نکنید .

در هنگام برخورد با کسانی که در منزل شما آمده اند مانند بستگی یا بیگ غذا و ... فاصله را رعایت کنید .

برای خرید ، کالاهای مورد نظر را تا جای ممکن از طریق تلفن یا اینترنت سفارش دهید .

در محیط های عمومی ، صف فروشگاه ، نانوایی ، خودپرداز و ... حداقل فاصله ۲ متر از دیگران را رعایت کنید .

در صورت ضرورت خرید از فروشگاه یا کارهای اداری و بانکی ، سعی کنید در ساعات خلوت مراجعه کنید .

احتیاط بیشتر در مورد رعایت فاصله با افراد سالمند و دارای بیماری های مزمن در داخل و بیرون منزل الزامی است .

سوار تاکسی بدون مسافر شوید ، عقب بنشینید و پنجره ها را باز کنید . اولویت با تاکسی و سپس اتوبوس است .

با کسی رو در رو صحبت نکنید . با رعایت فاصله و رو به پایین حرف بزنید تا قطره های ریز به صورت کسی پرت نشود .

توصیه ها و هشدارها

عارضه ای دیگر از کرونا:

ارتباط بین کووید ۱۹ و سندروم قلب شکسته چیست؟



استرس و اضطراب مرتبط با کووید ۱۹، ممکن است احتمال بروز سندروم قلب شکسته، که می تواند علائمی شبیه حمله قلبی نشان دهد، را بالا ببرد. علاوه بر شروع علائم بیماری تنفسی در برخی افراد، کووید ۱۹ ممکن است در افراد سالم، دیابت ایجاد کند که احتمال بیماری قلبی را افزایش می دهد و در کودکان موجب گسترش التهاب آسیب زنده به ارگان های بدن شود و اکنون، در یک مطالعه در جولای ۲۰۲۰، محققان افزایش در احتمال بروز یک بیماری دیگر مرتبط با استرس کووید ۱۹ را گزارش دادند: سندروم قلب شکسته

• سندروم قلب شکسته چیست؟

قلب شکسته می تواند با موسیقی و رمان عاشقانه و فیلم های رمانتیک تجربه شود، اما سندروم قلب شکسته، که با نام های کاردیومیوپاتی تاکوتسوبو یا کاردیومیوپاتی ناشی از استرس نیز شناخته می شود، یک بیماری فیزیکی واقعی است که در زمان بروز یک اتفاق آسیب زننده، رخ می دهد و باعث ضعیف شدن عضلات قلب شما می گردد.

این اتفاق می تواند احساسی باشد، مانند مرگ یکی از عزیزان، طلاق و یا از دست دادن شغل. و یا می تواند شامل استرس فیزیکی باشد مانند استرس به علت بیماری یا حمله آسم. حتی یک شوک خوب مانند برنده شدن در قرعه کشی نیز می تواند باعث سندروم قلب شکسته شود. برخی داروها نیز ممکن است سبب بروز علائم این سندروم شوند مانند: اپی نفرین، دارویی که برای واکنش های شدید آلرژیک یا حمله آسم استفاده می شود، که می تواند باعث افزایش آدرنالین شوند.

علائم سندروم قلب شکسته می تواند شامل:

- * درد قفسه سینه
- * تنگی نفس
- * ضربان نامنظم قلب
- * غش کردن
- * کاهش فشار خون
- * تهوع

این علائم معمولاً خیلی زود پس از اتفاق، خود را نشان می دهند. سندروم قلب شکسته مانند حمله قلبی دیده و احساس می شود.

• ارتباط بین سندروم قلب شکسته و کووید ۱۹ چیست؟

محققان، افرادی را که در طی همه گیری کرونا (بین ۱ مارس تا ۳۰ آوریل) مبتلا به سندروم قلب شکسته تشخیص داده شده بودند را با کسانی که در سه نقطه دیگر، از قبل از همه گیری، به این بیماری دچار شدند، مقایسه کردند. افراد بیشتری در دوران کرونا ویروس، با سندروم قلب شکسته شناسایی شدند. هیچ یک از افرادی که در طی همه گیری به سندروم قلب شکسته مبتلا شده بودند، مبتلا به کووید ۱۹ نبودند، که نشان می دهد این فشار روانی است که باعث افزایش ابتلا به این سندروم می شود نه خود ویروس.

• چه چیزی محرک افزایش سندروم قلب شکسته است؟

افرادی که موقتاً در طی همه گیری به بیماری سندروم قلب شکسته مبتلا هستند، در مقایسه با هم تان خود که قبل از کووید ۱۹ با این سندرم تشخیص داده شده بودند، به مدت هشت روز در مقابل چهار یا پنج روز، بیشتر در بیمارستان ها بستری شدند. استرس اقتصادی-اجتماعی-روانی ناشی از همه گیری، منجر به افزایش سندرم قلب شکسته یا استرس کاردیومیوپاتی شده است.

• استرس و آندوه، خطر سندروم قلب شکسته را افزایش می دهند

همه گیری کووید ۱۹، یک عامل استرس زای مداوم است و تعجبی ندارد که با افزایش حوادث قلبی که به استرس حساس هستند، مرتبط است. این مقاله نشان می دهد که یک عامل استرس زای مزمن مانند همه گیری می تواند باعث ایجاد حوادث متعدد سندرم قلب شکسته شود.

• چه کسانی در معرض سندروم قلب شکسته قرار دارند؟

زن ها با احتمال بیشتری نسبت به مردان، این را بیماری تجربه می کنند. بیشتر افراد دچار سندروم قلب شکسته، هیچ فاکتور خطر مرسوم بیماری های قلبی، مانند فشارخون بالا، دیابت یا چاقی، را ندارند. در حالی که این بیماری می تواند موقتاً عضله قلب را ناکارآمد کند، اما مرگ بر اثر ابتلا به این سندروم نیز، نادر است. این بیماری به طور معمول، قابل درمان بوده و بهبودی کامل می تواند طی چند هفته حاصل شود.

هیچ یک از افرادی که در طی همه گیری به سندروم قلب شکسته مبتلا شده بودند، مبتلا به کووید ۱۹ نبودند، که نشان می دهد این فشار روانی است که باعث افزایش ابتلا به این سندروم می شود نه خود ویروس

• سندروم قلب شکسته در مقایسه با حمله قلبی

سندروم قلب شکسته، مانند حمله قلبی احساس می شود. با این وجود، ماهیچه قلب در بیشتر موارد بهبود پیدا می کند، به طور دقیق آنچه باعث این سندروم می شود، کاملاً ناشناخته است؛ اما محققان گمان می کنند برخی هورمون ها که در هنگام استرس ترشح می شوند، می توانند به طور موقت مانع از توانایی قلب برای پمپاژ خون در بدن شوند.

سندروم قلب شکسته اغلب با رد حمله قلبی تشخیص داده می شود. پزشک شما ممکن است EKG یا الکتروکاردیوگرام را برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب و همچنین سایر آزمایشات تصویربرداری قلب را تجویز کند. همچنین معاینه فیزیکی و آزمایش خون برای بررسی موادی که در هنگام آسیب دیدن قلب یا فشارخون در خون آزاد می شوند، انجام می شود. در سندروم قلب شکسته، میزان این مواد بالاتر از حد طبیعی است اما بیش از آنچه در طی حمله قلبی آزاد می شود، نیست.

تشخیص سندروم قلب شکسته از حمله قلبی در خانه غیر ممکن است. اگر دچار استرس های عاطفی هستید و این علائم را تجربه می کنید، به پزشک مراجعه نمایید. این یک بیماری خوش خیم ولی خطر نیست. داروها و نظارت از نزدیک می توانند به درمان برخی از علائم مرتبط با سندروم قلب شکسته کمک کنند.

• چگونه خطر ابتلا به سندروم قلب شکسته را کاهش دهیم؟

اگرچه برخی استرس ها، به ویژه در دوران همه گیری، اجتناب ناپذیر است، شما می توانید گام هایی برای تغییر در چگونگی کنار آمدن با آن، که برای سلامتی تان مفید است، بردارید. متخصصان پیشنهاد می کنند، بدنتان را با انجام ورزش، تعلیم دهید. اگر سابقه افسردگی یا اضطراب دارید یا در افکار تان غرق مواظبت کنید و معنویات را در زندگی تان افزایش دهید.

کارهایی که به شما آرامش می دهند را پیدا کنید و هر روز انجام دهید، این کار می تواند به سادگی یک تنفس عمیق، پیاده روی یا گوش دادن به یک موسیقی ملایم باشد. اگر سابقه افسردگی یا اضطراب دارید یا در افکار تان غرق می شوید، با یک پزشک یا درمانگر صحبت کنید.

رفتار درمانی شناختی، یک دوره درمانی کوتاه مدت که به شما یاد می دهد که چگونه نحوه واکنش در برابر استرس را تغییر دهید، نیز می تواند مؤثر باشد.

اخبار

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم:

مسیر رودخانه باید از سیسم ترافیکی خارج شود

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم گفت: با توجه به افق کوتاه‌مدت مسیر رودخانه تا سال ۱۴۰۲ به همین شکل مورداستفاده قرارگرفته و در افق میان‌مدت که تا سال ۱۴۰۷ است کم‌کم باید از سیسم ترافیکی خارج شود.
حامد خسروی با اشاره به اهمیت اجرای تقاطع خیابان امام خمینی(ره) و کیوانفر بر اساس خروجی‌های نرم‌افزار شبیه‌ساز ترافیکی، اظهارداشت: براساس پیش‌بینی این نرم‌افزار به‌زودی در این تقاطع یک کره ترافیکی شدیدی به وجود می‌آید و تأخیر در اجرای این پروژه علاوه بر خسارت‌های مالی که با افزایش قیمت‌ها به شهرداری وارد می‌شود کره ترافیکی این منطقه را نیز پیچیده‌تر می‌کند.

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم دیگر نقاط بحرانی قم را نام برد و ادامه داد: تونل امام موسی صدر، جاده اراک، محور غدیر و میدان ولی‌عصر(عج) و همچنین تقاطع خیابان امام کیوانفر از نقاط بحرانی شهر قم در چند سال آینده خواهد بود که امروز باید برای رفع گره‌های ترافیکی آن تدابیر لازم اندیشیده شود.
خسروی یکی از چالش‌های طرح تفصیلی شهر قم را رودخانه قم دانست و خاطرنشان کرد: در طرح تفصیلی معابر رودخانه پیش‌بینی نشده درحالی‌که امروز نقش ترافیکی مهمی را در سطح شهر قم ایجرامی‌کند.

وی نظر مشاور درباره نقش ترافیکی رودخانه را موردتوجه قرارداد و ابراز کرد: یکی از داده‌های مهم این نرم‌افزار این بوده که با بستن رودخانه هیچ تغییری در ترافیک شهر نداشته‌و بر اساس نظر کارشناس بانوجه‌به خطرات تصرف بستر، رودخانه باید به کارکرد اصلی خود بازگردد.
مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم ادامه داد: با توجه به افق کوتاه‌مدت رودخانه تا سال ۱۴۰۲ به همین شکل مورداستفاده قرارگرفته و در افق میان‌مدت که تا سال ۱۴۰۷ است کم‌کم از سیسم ترافیکی خارج‌شده و به کارکرد اصلی خودبازگشته‌و محورهای جایگزین آن تقویت می‌شود.
خسروی نمونه بازگرداندن رودخانه به کارکرد اصلی خود را پلی در سونل کره جنوبی مثال زد و خاطرنشان کرد: بر اساس داده‌های نرم‌افزار شبیه‌ساز این رودخانه نیز از مسیر ترافیکی خارج‌شده و با تقویت فضای سبز به یک مسیر گردشگری و یکی از زیبایی‌های شهر سونل تبدیل‌شده است.
وی بااشارت به انسان‌محوری و کاهش بارموتوروری رایگی از رویکردهای جوامع پیشرفته خواند و یادآور شد: برای بازگرداندن رودخانه‌سول به بستر اصلی بیش از دو‌هزار ساعت کار تبلیغاتی انجام شد و با تقویت مسیرهای جایگزین و تشویق مردم به عدم استفاده از خودروی شخصی علاوه بر کاهش آلودگی هوا رودخانه‌را نیز احیا کردند.

مدیرعامل سازمان آتش نشانی شهرداری قم هشدار داد:

بازارهای قدیمی قم ایمنی ندارند

مدیرعامل سازمان خدمات ایمنی و آتش‌نشانی شهرداری قم گفت: برای حفظ جان مردم و تأمین ایمنی بازارهای سنتی و قدیمی شهر قم نیاز به همراهی کسبه داریم. عباس جعفری با اشاره به وضعیت ایمنی بازارهای قدیمی قم، اظهار داشت: وضعیت ایمنی بازارها در شرایط مناسبی نیست و نیاز به همراهی کسبه وجود دارد. مدیرعامل سازمان خدمات ایمنی و آتش‌نشانی شهرداری قم افزود: کاری که ما باید انجام می‌دایم، کاهش زمان رسیدن نیروهای آتش‌نشانی به محل حادثه است که با ساخت ایستگاه‌های جدید توانسته‌ایم زمان رسیدن خودمان را به محل حریق کاهش بدهیم که در صورت وقوع حادثه با خسارت‌های کمتری مواجه باشیم.

جعفری با انتقاد از روی توجهی برخی از کسبه بازارهای قدیمی قم به‌ویژه بازار کهنه، تصریح کرد: بارها نسبت به غیرایمن بودن بازار کهنه تذکرات جدی داده شده است اما متأسفانه همراهی از سمت کسبه مشاهده نمی‌شود و اصرار به ماندن در آن فضا می‌تواند حادثه خلق کند. وی ادامه داد: در شرایط غیر ایمن دپوی چوب و الوار می‌تواند احتمال خطر حریق و حادثه را افزایش بدهد که در مورد بازار کهنه شاهد این موضوع هستیم. مدیرعامل سازمان خدمات ایمنی و آتش‌نشانی شهرداری قم تأکید کرد: بارها سازمان‌های تخصصی آتش‌نشانی به همراه مجموعه پرسنل خدمات شهری از این بازارها بازدید کرده‌اند و تذکرات لازم داده شده است و در برخی موارد حتی پرسنل مانسبت به جمع آوری ضایعاتی که احتمال حادثه را افزایش می‌دهد اقدام کرده‌اند. جعفری، با تأکید بر اینکه ارتقای ایمنی بازار در مقابل حوادث غیرمترقبه از جمله آتش سوزی نیازمند مشارکت همه دستگاه‌ها و اصناف است، گفت: سازمان آتش‌نشانی قم آمادگی دارد تا مشاوره، خدمات بازدیدهای دوره‌ای از بازارها را انجام دهد. وی با تأکید بر اینکه متأسفانه بسیاری از واحدهای صنعتی از حداقل تجهیزات اطفاء حریق بی‌بهره هستند، گفت: بسیاری از کپسول‌های اطفای حریق موجود در واحدهای صنعتی نیز به دلیل گذشت تاریخ مصرف و عدم شارژ مجدد در عمل موقع حوادث به کار نمی‌آیند.

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان قم:

استقرار صنایع باید متناسب با شرایط اقلیمی باشد

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: بخشی نگرى و نگاه کوتاه مدت به مسائل مهمترین علت تخریب محیط زیست بوده و استقرار صنایع در قم باید متناسب با شرایط اقلیمی و اکولوژیکی استان باشد.

سید رضا موسوی مشکینی در دیدار مسؤول سازمان بسیج کارمندان استان قم گفت: در سال‌های اخیر ابلاغ سیاست‌های کلی محیط‌زیست از سوی مقام معظم رهبری و تصویب قوانین هوای پاک، حفاظت از خاک و مدیریت تالاب‌ها در پیشبرد اهداف زیست‌محیطی بسیار مؤثر بوده است.

وی با بیان اینکه سازمان حفاظت محیط زیست برای اجرای درست قوانین و سیاست‌ها در این حوزه نیازمند بهره‌مندی از تمامی ظرفیت‌های علمی و عملیاتی است، اظهار داشت: طرح «۸۰۰ میلیون محیط بان» در همین راستا و برای جذب مشارکت و همدلی تمامی مردم و مسئولان برای حفظ و حراست از طبیعت و محیط زیست ارائه شده است. مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم با بیان اینکه محیط زیست مسأله‌ ای ملی و فراجناحی است، خاطرنشان کرد: با استفاده از ظرفیت عظیم بسیج به عنوان نهادی برخاسته از بطن مردم و انقلاب اسلامی، می‌توان گام‌های مثبت و مؤثر بسیاری برای رفع معضلات و چالش‌های زیست‌محیطی در کشورمان برداریم. وی غفلت و کم‌توجهی، بخشی نگرى و نگاه کوتاه مدت به مسائل اقتصادی و اجتماعی را مهمترین علت آسیب‌تخریب محیط‌زیست دانست و گفت: امروز جامعه ایرانی به شدت نیازمند تغییر نگاه مردم و مسؤولان به مسأله محیط‌زیست است. وی گفت: با توجه به اهمیت این حوزه هستیم، به گونه‌ای که هر شخصی خود را ملزم به حفظ و حراست از این موهبت‌های الهی بداند.

موسوی با بیان اینکه استقرار صنایع در استان قم باید متناسب با شرایط اقلیمی و اکولوژیکی استان باشد، حفاظت از محیط زیست را از مهمترین ارکان اقتصاد مقاومتی و توسعه پایدار عنوان کرد و افزود: برای تأمین امنیت، سلامت و رفاه مردم باید همه تلاش خود را برای دستیابی به محیط‌زیست پاک و سالم انجام دهیم.

سرهنگ حسین حسن پور مسؤول سازمان بسیج کارمندان سپاه امام علی ابن ابیطالب(ع) نیز در این دیدار ضمن اعلام آمادگی کامل برای اجرای برنامه‌های آموزشی، فرهنگی و رفعتاری در حوزه محیط‌زیست، بر ضرورت توجه به این مسأله از سوی همه مدیران و مسؤولان تأکید کرد و گفت: در کارگروه ویژه‌ای که به منظور رسیدگی به موانع و مشکلات اجرایی استان در سازمان تشکیل شده است، موضوع محیط‌زیست مورد توجه جدی قرار دارد.

مدیر منطقه شش شهرداری قم:

اجرای عملیات روکش آسفالت بلوار بعثت

مدیر منطقه شش شهرداری قم از اجرای عملیات روکش آسفالت ۶ هزار و ۵۰۰ مترمربع از بلوار بعثت با بیش از هزار تن آسفالت، به منظور رفاه و آسایش شهروندان خبر داد.
سید رضا حسینی با تأکید بر اینکه تأمین امنیت شهروندان هنگام عبور و مرور و ساماندهی وضعیت معابر یکی از مهم‌ترین وظایف شهرداری‌ها محسوب می‌شود، گفت: در این راستا عملیات بهسازی و روکش بلوار بعثت با هدف افزایش رفاه شهروندان و مناسبت‌سازی محیط‌شهری اجرایی شده است.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان قم خبر داد

توزیع ۶۵۰۰ بسته کمک معیشتی بین نیازمندان



فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان قم گفت: ۶ هزار و ۵۰۰ بسته کمک معیشتی در قالب آخرین مرحله از رزمایش بزرگ مواسات و همدلی ویژه ماه‌های محرم و صفر در مصلای قدس شهر قم توزیع شد.

سرهنگ امیر جعفری عصر پنجشنبه در حاشیه برگزاری این رزمایش در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار داشت: با تلاش ۲۲ حوزه

بسیج شهرستان قم تعداد پنج هزار بسته کمک

معیشتی در قالب رزمایش مذکور توزیع شد.

وی گفت: همچنین تعداد یک هزار و ۵۰۰

بسته کمک معیشتی از سوی سپاه امام

علی‌ابن‌ابطالب(ع) استان قم در این رزمایش بین محرومان توزیع شد که در مجموع تعداد بسته‌های کمک معیشتی اهدایی به ۶ هزار و ۵۰۰ بسته می‌رسد.

وی با بیان اینکه نیازمندان در بخش‌های

گوناگون در محله‌های مختلف قم، توسط بسیج

شناسایی شده‌اند، بیان کرد: علاوه بر بسته

های معیشتی مذکور، در زمینه‌های دیگر نیز

مانند توزیع غذای گرم به افراد نیازمند کمک

می‌شود.

جعفری با اشاره به مشارکت تمامی رده‌های

بسیج شهرستان قم در این رزمایش گفت: این

برنامه، سومین مرحله از رزمایش مذکور است که

به صورت متمرکز انجام می‌شود، ضمن آن‌که

توسط بسیج محلات، و وحدت و یگانگی میان مردم

سطح محلی نیز کمک‌های مومنانه دیگر انجام

می‌شود.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان قم

خاطرنشان کرد: عمل به فرامین و منویات رهبر

معظم انقلاب سرلوحه تمامی فعالیت‌های

بسیج قرار دارد.

وی افزود: از ابتدای شیوع ویروس کرونا در

چندین مرحله به صورت گسترده و نسبت به

توزیع بسته‌های معیشتی و کمک مومنانه و

اهدای آنان به قشرهای کم‌درآمد جامعه که از

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان قم خبر داد

توزیع ۶۵۰۰ بسته کمک معیشتی بین نیازمندان



قبل شناسایی شده‌اند، در قالب رزمایش

مواسات و همدلی اقدام کرده‌ایم.

وی همچنین از توزیع هزاران بسته کمک

معیشتی توسط رده‌های بسیج به صورت جزئی

و در مرحله‌های متعدد خبر داد و گفت: بسیج،

خدمت‌رسانی به قشر آسیب‌پذیر جامعه را از

به ابتدای انقلاب ایجاد کند و در بازدید امروز،

یکی از مسائلی که به چشم می‌آمد، قدرت

را، تا پایان بیماری کرونا و رفع مشکلات

اقتصادی ادامه خواهد داد.

فرماندار قم:

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی حیدری افزود: تمام سرمایه‌ای که

دشمن گذاشت و تلاش کرد بین مردم و نظام

اختلاف ایجاد کند، می‌بیشیم که تبدیل به

یک فرصت شد و این فرصت خاری در چشم

دشمنان شده است و امیدواریم این حرکت‌ها

روز به‌روز وسیع‌تر و گسترده‌تر شود.

وی، در رابطه با برگزاری این رزمایش‌ها اظهار

داشت: هنگامی که انسان در این رزمایش‌ها

تواند

حیدری ادامه داد: در گفت‌وگویی که با

مسئولان پایگاه‌های بسیج داشتیم، مشخص

است که به‌طور کامل بر مسائل اشراف دارند

و محله و مشکلات آن‌را شناسایی کرده‌اند، به

ویژه در این شرایط از یک طرف افراد نیازمند و از

سوی دیگر اشخاص نیکوکاران را شناسایی کرده

اند و این مساله توسط خود مردم مدیریت و به

محرومان رسیدگی می‌شود.

مرتضی ح

