



رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد:

روزهای سخت کروناپی پیش روی

- ♦ رعایت پروتکل های بهداشتی بیشتر جدی گرفته شود
- ♦ هنوز به قله تعداد مبتلایان در استان نرسیده ایم
- ♦ تجمعات وصف های طولانی تعطیل شود
- ♦ باید تردد در سطح شهر به حداقل برسد

مدیرکل پست استان قم خبرداد:

جابجای ۷ میلیون مر سوله پستی در سال گذشته

رئیس کمیسیون حقوقی و نظارت شورای اسلامی شهر قم مطرح کرد:

جلوگیری از هدر رفت ۱۱۰۰ میلیارد تومان از منابع شهرداری

رئیس کمیسیون حقوقی و نظارت شورای اسلامی شهر قم کمیته حقوقی ومصوبات اخیر در کمیسیون یادشده، شاید در گفت: با نظارت و تلاش کمیسیون و شورای عالی حقوقی و این دوره از شورا بالغ بر هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان، از هدر رفت

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم خبرداد:

مقابله با هنجارشکنی و روزه خواری در ملاء عام



شهردار قم:

باید به مناطق کم بر خودار نگاه ویژه داشته باشیم

شهردار قم گفت: عدالت اجتماعی در مدیریت شهری نیاز به بررسی های مجدد و بازتعریف شاخص های خود دارد. سید مرتضی سقائیان نژاد با اشاره به اهمیت توجه به مسئله عدالت اجتماعی در توزیع منابع مالی میان مناطق شهرداری قم، اظهار داشت: مسئله عدالت اجتماعی وتوزیع منابع در حیطه مدیریت شهری حساسیت ها و الزامات ویژه ای دارد. شهردار قم با اشاره به اینکه عدالت اجتماعی در حیطه مدیریت شهری نیاز به بازتعریف شاخص ها دارد، افزود: در این مسیر قطعا به

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر قم:

کلید توسعه قم توجه به حوزه سرمایه گذاری است

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر قم با اشاره به مشکلات اقتصادی جاری و توجه به جذب سرمایه گذار برای اجرای پروژه های شاخص شهری گفت: کلید توسعه قم توجه به سرمایه گذاری و جلب سرمایه گذار در راستای اجرای پروژه های شاخص مدنظر مدیریت شهری است، که این مهم با توجه به وضعیت اقتصادی موجود مورد توجه شورای اسلامی شهر بوده است. مجید اخوان ضمن تأکید بر مشارکت و تعامل نهادهای درگیر در مدیریت شهری اظهار کرد: لازمه اجرای



انتهای آیدای نماینده قم خبر داد:

اختصاصی ۲۰۷ میلیارد تومان به مناطق محروم قم

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم:

احداث مسیر دریاچه نمک به ۴۵۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم از نیاز احداث مسیر دریاچه نمک به حداقل ۴۵۰ میلیارد تومان اعتبار خبر داد و گفت: احتمالا ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار پیش بینی شده در سال جاری برای انجام مطالعات لازم در این موضوع است. حسن صبوری که در نشست شورای برنامه ریزی و توسعه استان در سالن کرامت استانداری سخن می گفت با بیان این که مسیر ۲۶ کیلومتری جاده قم- کهک بر اساس آخرین برآورد و با احتساب تقاطع های غیر همسطح در مسیر به ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد خاطر نشان کرد: تخصیص اعتبار برای این پروژه چند سال زمان بُرد و افزایش هزینه ها سبب شده

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان:

خط آهن سراسری به منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان متصل شود

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان قم با اشاره به ضرورت اتصال سر چشمه های اصلی حمل بار به این منطقه ویژه اقتصادی، گفت: با اتصال راه آهن به این منطقه تحول زیادی در رونق تولید در استان قم به وجود خواهد آمد. سیدمهدی علیزاده طباطبایی عصر پنجشنبه در بازدید جمعی از مسئولان ملی و استانی از منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان قم، افزود: اتصال سر چشمه های حمل کالا به منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان یکی از نیاز های حیاتی این منطقه است که برای پیشرفت این طرح در حال اجرا باید پیگیری های استانی بیشتر شود. وی گفت: سال ۳۵،۹۹ میلیارد تومان برای

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد:

روزهای سخت کرونایی پیش روی

هنوز به قله تعداد مبتلایان در استان نرسیده ایم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم با بیان اینکه قدرت سرایت و ابتلا در ویروس جهش یافته بالا است، گفت: هنوز به قله تعداد مبتلایان به کرونا در استان نرسیده ایم، محمد رضا قدیر با بیان اینکه قدرت سرایت و ابتلا در ویروس جهش یافته بسیار بالا است و روند ابتلای بیماران در استان کاملا به صورت آسانسوری است، گفت: مردم در صورت نیاز به بیمارستان ها مراجعه کنند و اگر روند رسیدگی به درمان آن ها سرپایی است سعی کنند با حضور در خانه و قرنطینه خانگی از حضور در بیمارستان ها خودداری کنند. وی با تأکید بر اینکه میزان تست های مثبت پی سی آر در دو ماه گذشته در استان قم کمتر از ۷ درصد بوده است، اما اکنون بیش از ۴۰ درصد از تست های پی سی آر مثبت است، ادامه داد: هنوز به قله موج چهارم کرونا در استان نرسیده ایم و باید مراقب باشیم تا با رعایت

کامل دستورالعمل های بهداشتی میزان کمتری از مبتلایان به کووید ۱۹ را در استان داشته باشیم، رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم با بیان اینکه این دانشگاه به بلوغ درمان بیماران کرونایی در کشور رسیده است، گفت: روزانه بین ۶۰ تا ۷۰ تخت خالی برای مراجعان در نظر گرفته ایم، گفت: بیمارستان های امیرالمومنین علیه السلام، فرقانی، کامکار، امام رضا و در صورت نیاز شهید بهشتی برای مبتلایان به کرونا وجود دارد و به افراد مبتلایان خدمات ارائه می کنند. قدیر با بیان اینکه بیماررایی و تکنیک بیماران خفیف، متوسط و شدید که نیاز به مراقبت های بیشتری دارند باید با دقت انجام شود و خانواده آن ها نیز رهگیری شوند، گفت: در روزهای ابتدایی کمتر از ۲۰۰ تست از مردم گرفته می شد، ولی در چند روز گذشته روزانه دو هزار تست از افراد مسن و دارای بیماری خاص را جدی بگیرند.

آگهی مزایده (نوبت اول)

شهرداری قنوت در نظر دارد

در نظر دارد ،به استنادمجوز شماره ۲۰۰۹ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۰ شورای اسلامی شهرقنوت نسبت به فروش تعدادی از قطعات املاک داخل بافت شهری متعلق به شهرداری را از طریق مزایده اقدام نماید.

لذا متقاضیان ۳روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم مزایده به شهرداری قنوت واقع در قنوت، خیابان امام خمینی (ره) واحدامور مالی مراجعه فرمایند .

فروش اسناداز تاریخ۱۴۰۰/۲/۱۵ الی۱۴۰۰/۲/۱۹ می باشد.آخرین مهلت تحویل وارائه اسنادبه شهرداری۱۴۰۰/۰۲/۲۲و۱۴۰۰/۰۲/۲۵(شنبه)پاکت ها)شنبه۱۴۰۰/۰۲/۲۵خواهدبود.

۱-شهرداری در ردوباقبول هریک از پیشنهادات مختار است.

۲-سپرده برنده شدگان در مزایده نفر اول و دوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۳-اخذسپرده به صورت نقد وواریز به حساب سپرده شهرداری می باشد.

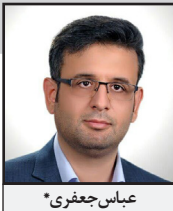
۴-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

آدرس: قنوت، خیابان امام خمینی (ره)شهرداری قنوت، واحد املاک تلفن ۳۳۲۲۱۴۴۴

شماره آگهی: ۱۱۳۳۵۰۶

سرمقاله

اهمیت توسعه گردشگری در دشت مسیله قم



عباس جعفری*

از زمانی که گردشگری و فراغت به عنوان بزرگترین محرک اجتماعی همراه با پیامدهای فرهنگی- اقتصادی و بازتاب های فضایی گسترده سر برآورده است، رویکردها و رویه های سنتی توسعه نیز دچار دگرگونی های اساسی شده است. از این رو، بسیاری از نواحی دور افتاده و حاشیه ای، فضاهای متروک و عرصه های غیرمسکون با کمتر مسکون که به ظاهر فاقد توان اقتصادی و تولیدی است، از وجهی نوا با اهداف و انگیزه های گردشگری مورد توجه قرار گرفته است. لذا گردشگری و جریان های برخاسته از آن نه تنها در توسعه های جدید، تحرك نواحی کمتر توسعه یافته و پیدایی اقتصادهای محلی و کوچک، بلکه در تعادل بخشی ناحیه ای و کاهش نابرابری و نابرابری میان نواحی در مقیاس ملی، منطقه ای و محلی، نقش ای اساسی بر عهده گرفت. ایران اگرچه دیرتر و کمتر در این تحرك اجتماعی سهیم شده است، اکنون بهره مندی از توان ها و امکان های گردشگری کشور برای اهداف توسعه ای به ویژه در نواحی کمتر توسعه یافته، امری اجتناب ناپذیر است.

در راستای آنچه گفته شد، توسعه گردشگری پایدار و استفاده از ظرفیت های اکوتوریستی مناطق کویری و بیابانی استان قم که پهنه های وسیعی از این استان را تشکیل می دهد، با هدف توسعه پایدار در این مناطق که از نظر شرایط محیطی با محدودیت توسعه ای در سایر زمینه ها روبرو است، راهکار نوینی می تواند باشد. استفاده هوشمندانه از این قابلیت می تواند به آبادانی مجدد این مناطق، که طی دهه های اخیر به سرعت خالی از سکنه شده است و روستاهای زیادی در این مناطق کاملا متروکه شده است کمک مؤثری کند؛ زیرا، در گذشته های نه چندان دور، ساکنان این مناطق با روستاهای هوشمندانه، روستاهای آباد و پر رونقی در برپا و خود را با شرایط سخت محیط طبیعی در آنجا سازگار کرده بودند.

کویر و بیابان به دلیل محدودیتهای طبیعی توجیه چندانی برای سرمایه گذاری زراعی و صنعتی در نظام های شهری و روستایی واقع در حاشیه کویر ندارد. اما این محدودیت به معنای نفی سایر توانهای محیط کویر نیست. همین کمبودها و محدودیت ها از نگاه مصرف کننده و سلیقه گردشگری ماجراجویانه، جذابیت های بالایی برای سفر با اهداف گردشگری دارد. جوامع و سکونتگاه های واقع در حاشیه کویر ایران مرکزی، اگرچه در سالهای اخیر از جریانهای گردشگری کویری برخاسته از علائق ماجراجویانه در قالب سفرهای گردشگری خودجوش و یاتورهای سازمان یافته به صورت محدود، موردی و موضعی متأثر شده است، اما این جریان ها تاکنون نتوانسته در پس کرانه فضایی خود آثار اجتماعی و بازتابهای اقتصادی چندانی برای پایداری نظامهای سکونتگاهی در این نواحی بر جای بگذارد. صرف نظر از آنچه گردشگری به دلایل فرهنگی و سیاست خاص حاکم بر بخش گردشگری هنوز به جریان اصلی و پدیده انبوه در فضای ملی تبدیل نشده است، باید به فقدان یا ناکارآمدی نظام برنامه ریزی و مدیریت گردشگری اشاره کرد که امکان چندانی برای توسعه فعالیت گردشگری فراهم نمی کند.

دشت بزرگ مسیله قم همراه با زیبایی های طبیعی تالاب های موجود در آن، همراه با مناظر زیبای مراتع کویری و حیات وحش موجود در آن، به علاوه جاذبه های تاریخی بسیاری که در این نواحی وجود دارد در نوع خود کم نظیر و یا حتی بی نظیر می باشد، اما به دلیل نبود زیرساختهای مناسب برای این نوع گردشگری، تاکنون اقداماتی اساسی در ارتباط با گردشگری کویر در این منطقه صورت نگرفته است. فقدان اطلاع رسانی درباره جاذبه های این مناطق، توجه نداشتن دستگاه های مربوطه ومسئولین محلی در گذشته به این نوع گردشگری یا شاید آشنایی نداشتن آنها، نبود تأسیسات مورد نیاز گردشگران و غیره، از جمله موارد فقدان زیرساخت های مناسب هستند. حساس بودن موضوع توسعه گردشگری در این منطقه که در کنار شرایط اقلیمی آن، به دلیل فشار زیاد در استفاده از منابع آن، بویژه آب های زیر زمینی و قطع حق آبه ها، بسیار شکننده و آسیب پذیر شده است و همچنین در اولویت بودن حفظ قابلیت های این مناطق در دراز مدت برای دستیابی به توسعه پایدار، ایجاب می کنند که کوشش ها بیشتر از هر چیز بر شناسایی و سازماندهی و ارزیابی توان های گردشگری و اکوتوریستی دشت مسیله و تالاب های آن و همچنین کویر قم و دریاچه نمک متمرکز گردد تا ضمن ساماندهی روند توسعه در این مناطق بویژه جایگزین شدن با طرح هایی از قبیل توسعه معادن و همچنین کشاورزی، این مناطق از کارکردهای مطلوب اکوتوریسم برخوردار شود. *

یژهوشگر حوزه برنامه ریزی محیط زیست

اخبار

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم خبرداد:

مقابله با هنجارشکنی و روزه خواری در ملاء عام

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم از اجرای طرح پیشگیری و مقابله با هنجارشکنی و روزه خواری در ملاء عام در ماه مبارک رمضان خبر داد. حجت الاسلام و المسلمین مجید یزدی، از اجرای طرح پیشگیری و مقابله با هنجارشکنی و روزه خواری در ملاء عام در ماه مبارک رمضان خبر داد و گفت: به منظور حفظ کرامت ماه مبارک رمضان و جلوگیری از هتک حرمت آن از این حیث که برخی افراد با روزه خواری در مجتمع عمومی حرمت این ماه را می شکنند، این طرح با همکاری دستگاه های ذیربط در خیابان ها و میادین شلوغ و پر تردد شهر، پاساژها، مراکز خرید، اماکن تفریحی و سیاحتی و همچنین ادارات استان انجام خواهد شد. معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم درباره اهداف این طرح افزود: این طرح با هدف پیشگیری از اقدامات هنجار شکن، رعایت و احترام به آداب و شعار اسلامی و شرعی، احیای فریضه امر به معروف و نهی از منکر، اعمال و اجرای قانون، تأمین امنیت و ایجاد انضباط اجتماعی و ایجاد فضای روانی مناسب با توجه به شرایط ماه مبارک رمضان، اجرا خواهد شد. وی با تأکید بر آمادگی قبلی همه دستگاه ها در راستای پیشگیری از بروز برخی هنجارشکنی ها در این ایام ادامه داد: باید در این خصوص بر خوردهای قانونی با تدبیر لازم در دستور کار قرار گیرد که به همین منظور در دادگستری استان قم مطابق سال های گذشته شعب تخصصی و ویژه در جهت مقابله با هنجارشکنی های احتمالی ایجاد شده است.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم ابراز امیدواری کرد مردم با رعایت حقوق شهروندان روزه دار و احترام به دستورات دینی با حفظ حرمت ماه مبارک رمضان فضای معنوی مناسبی را در سطح شهر و استان ایجاد کنند.

سرپرست میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم:

دریاچه حوض سلطان به منطقه نمونه گردشگری تبدیل می شود

سرپرست میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قم با بیان اینکه حوض سلطان به منطقه نمونه گردشگری تبدیل می شود، استفاده از جامعه محلی و عشایر ایل کلکو در منطقه نمونه گردشگری حوض سلطان قم، علاوه بر اشتغال جاذبه گردشگری ایجاد می کند.

علیرضا ارجمندی در دیدار با سرمایه گذار و مشاور منطقه نمونه گردشگری حوض سلطان قم افزود: دریاچه حوض سلطان بزرگترین آینه طبیعی کشور و یکی از زیباترین جاذبه های طبیعی استان محسوب می شود که در شاهراه مواصلاتی و در حاشیه بزرگراه قم-تهران واقع شده و از این منظر از موقعیت خاص و ویژه ای برخوردار است. وی با اشاره به عبور میلیون ها مسافر در طول سال از کنار دریاچه حوض سلطان عنوان کرد: با معرفی و شناسایی این جاذبه منحصر به فرد، و احداث منطقه نمونه گردشگری، ایجاد اقامتگاه و ویپگاه رصد ستارگان به افزایش مدت ماندگاری و اقامت مسافر در استان منجر خواهد شد. ارجمندی گفت: با تاسی و پیروی از مقام معظم رهبری در انتخاب شعار سال، درصدد هستیم در سال ۱۴۰۰ از پروژه های گردشگری پشتیبانی و مانع زدایی کنیم. تالاب حوض سلطان پهنه ای سفید رنگ به وسعت ۳۷ هزار هکتار در شمال شهر قم است که در ۳۵ کیلومتر ۲۵ اتونان قم-تهران قرار گرفته و از نظر ساختار زمین شناختی از تالاب های کم نظیر در سطح کشور است. این تالاب که از سال ۱۳۸۸ به منطقه شکار ممنوع ارتقا سطح یافته است، از کفه نمکی با حاشیه باتلاقی تشکیل شده و به عنوان یک تالاب شور کویری، از اکوسیستم منحصر بفردی برخوردار بوده و دارای گونه های گیاهی و جانوری و میکروارگانیسم های ویژه ای به لحاظ شرایط زیستی است.

معاون سازمان صنعت، معدن و تجارت قم اعلام کرد:

قیمت زولبیا و بامیه در قم

معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت قم گفت: قیمت هر کیلوگرم زولبیا و بامیه درجه یک برای ماه مبارک رمضان ۳۶ هزار تومان تعیین شده است.

یادداشت

یک دوقطبی جدید اما خطرناک!



طیمیه‌سیاوشی*

متأسفانه در این چهار یا پنج دوره انتخابات ریاست

جمهوری، روندی شکل گرفته که از ارزش‌های اول انقلاب

فاصله گرفته است.

کشور وارد یک عرصه سیاسی شده است که برخی آن را واقع‌گرایانه و برخی دیگر آن را به دور از ارزش‌های انقلاب می‌دانند. دوقطبی شدن چند دوره اخیر انتخابات ریاست جمهوری، بسیار قابل توجه است. متأسفانه‌نخستین امری که در جامعه‌ودر پی دوقطبی کردن پیش آمد، حامی محرومین و حامی افشار بی درد و مرفه جامعه بود که بر روی آن ارزش گذاری شد. البته این دوقطب حامی مستضعفین و حامی مستکبرین برای کشور

هزینه ساز و آسیب زا است و باید با آگاهی دادن به مردم خطر آن ها را کاهش داد.

با این وجود، دوقطبی‌سازی صرفاً در دوران انتخابات صورت نمی‌گیرد؛ بلکه همیشه بخشی از جامعه به دنبال تلاش برای حذف گروهی و باقی ماندن گروه دیگری از مردم برای رای دادن در انتخابات وبقای شان هستند. در انتخابات ۱۴۰۰ نیز موضوع مهمی چون فراندوم دچار همان پدیده دو قطبی و بی ارزشی رای گروهی از مردم شده است که در نهایت، این گروه از حضور در انتخابات محروم‌اند.

جمهوری اسلامی دارای دو قطب سیاسی به نام اصلاح‌طلبان و اصولگرایان است که همیشه در انتخابات مشارکت داشته و مانند کشورهایی که دارای دو حزب سیاسی هستند، انتخابات را مدیریت‌کنند.

اگرچه این دوقطب سیاسی کشور، با تبلیغات، شور و هیجان انتخابات را در بین مردم ایجاد می‌کنند، اما عدم کمپین های حزبی و ادامه‌دار بودن تبلیغات سیاسی سبب می شود که مردم در عرض چند روز یا چیده‌های جدید این دو جناح آشنا شوند.

همچنین انتخابات با حضور پرشور مردم ومشروعیت‌پیدای می‌کند و گاه‌هاهیجان‌ات مردم دائمی نیست. در همین راستا، باید جناح‌ها و کاندیداهاتبلیغات خود را حداقل از دو ماه قبل آغاز کنند و آن را زمان اعلام نتایج تأیید صلاحیت‌های شورای نگهبان به تعویق نی‌اندراند.

اصلاح‌طلبان و اصولگرایان، باشعارهایی که می‌دهند مردم را برای آیدن به پای صندوق های رای تحریک می‌کنند اما اگر یکی حذف یکدیگر تلاش کنند، به کشور آسیب های فراوانی وارد می‌کند وسرمایه مردمی نظام از دست خواهد رفت.

پیش از این نیز، شاهد گسست جامعه در انتخابات‌های پیشین بوده که پس‌لرزه‌هایش به انتخابات بعدی ریاست جمهوری هم رسیده است. همچنین با توجه به شرایط امروز کشور، دوقطبی شدن به نوعی جدید خواهیم بود که امری بسیار خطرناک است.

عموماً با ورود رهبر معظم انقلاب و عقایدی کشور به مسائل انتخاباتی، دوقطبی سازی تا حدودی کاهش پیدا می‌کند؛ اما صدا و سیما وقضای مجزایی باید تلاش کرده تا مردم را نسبت به این فضاها آشنا و آگاه سازند. بنابراین باید سخنانی از جنس مردم آرا گری ندهند. انتخابات به نفع گروهی منماده می شود و این همان دوقطبی سازی است، جلوگیری شود تابیش از این منافع ملی مردم ضربه‌نخورد.

***نماینده مردم تهران در مجلس دهم**

اخبار

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم:

احداث مسیر در پاچه نمک به ۴۵۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم از نیاز احداث مسیر در پاچه نمک به حداقل ۴۵۰ میلیارد تومان اعتبار خبر داد و گفت: احتمالاً ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار پیش بینی شده در سال جاری برای انجام مطالعات لازم در این موضوع است.
حسن صبوری که در نشست شورای برنامه ریزی و توسعه استان در سالن کرامت استانداری سخن می‌گفت با بیان این که مسیر ۲۶ کیلومتری جاده قم - کهک بر اساس آخرین برآوردها احتساب تقاطع های غیرهمسطح در مسیر به ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد خاطر نشان کرد: تخصیص اعتبار برای این پروژه چند سال زمان بُرد و افزایش هزینه‌ها سبب شده است این رقم امروز بیش روی می‌باشد.

وی با اشاره به تخصیص اولیه ۲.۶ میلیارد تومان برای این پروژه یادآور شد: اولویت نخست در این پروژه به روستای ورجان داده شد، چراکه محدوده ورجان پروژه در ایام تعطیل، شلوغ و پرتردد است، اما عدم همکاری شورای روستای ورجان پروژه در بحث تملکات لازم سبب شد تا برآورد دیگری بر اساس ۷ کیلومتر از مسیر ورجان به قم مورد احداث تقاطع های غیرهمسطح پیش بینی شده است گفت: با احتساب ۷ میلیارد تومان برای احداث این پروژه به شهرسازی استان قم مسیر به پروژه جاده قم - نزار به عنوان یک پروژه بیست ساله اشاره کرد و گفت: اعتبار ۲۱۰۷ میلیارد تومانی برای این پروژه دیده شده، اگرچه قرارداد آن بیش از ۳۰۰ میلیارد و تخصیص آن حدود ۱۲ میلیارد تومان است که نشان می‌دهد نیاز به تخصیص بیشتر برای این پروژه هم وجود دارد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم مسیر به پروژه جاده قم - نزار به عنوان یک پروژه بیست ساله اشاره کرد و گفت: اعتبار ۲۱۰۷ میلیارد تومانی برای این پروژه دیده شده، اگرچه قرارداد آن بیش از ۳۰۰ میلیارد و تخصیص آن حدود ۱۲ میلیارد تومان است که نشان می‌دهد نیاز به تخصیص بیشتر برای این پروژه هم وجود دارد.

صوبری همچنین به کسری های هزینه ای اداره کل متبوع در سال گذشته توجه داد و اظهار کرد: البته مبلغی برای جبران این کسری ها در نظر گرفته شد، اما متأسفانه این مبلغ با وجود همه پیگیری ها به اختیار اداره کل قرار نگرفت و موجب ناراضیانی و بی انگیزگی کارکنان را فراهم کرد.

وی درباره بررسی دسترسی در پاچه نمک نیز اذعان کرد: ۶۵ کیلومتر دسترسی

در پاچه نمک با احتساب ۷ میلیارد تومان برای احداث هر کیلومتر از مسیر، نشان از

نیاز به بودجه ای در حدود ۴۵۵ میلیارد تومان دارد و از این روی می‌توان نتیجه گرفت که

۵۰۰ میلیارد تومان پیش بینی شده در این موضوع در سال جاری، احتمالاً و صرفاً برای

بحث‌های مطالعاتی مسیر اختصاص یافته‌است.

مدیرکل راه و شهرسازی استان همچنین به پرسش احمد ارباب‌آبادی فراهانی به عنوان نماینده قم در مجلس شورای اسلامی که پرسید چه مقدار از بودجه ۵۰۰ میلیارد تومانی اعلام شده و مورد نیاز جاده قم - کهک برای مسیرسازی و چه مقدار آن برای

تومان برای احداث هر کیلومتر از مسیر ۲۶ کیلومتری، حدود ۲۰۰ میلیارد تومان برای

مسیرسازی و ۳۰۰ میلیارد تومان نیز برای تقاطع های غیرهمسطح پیش بینی شده

است.

و اما معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم در ادامه این بحث و در نشست شورای

برنامه ریزی و توسعه استان بیان داشت: مسیر جاده قم - کهک در دو بخش پردیسان تا

ورجان به سپس از ورجان به کهک مورد توجه است.

محسن میرتبی افزود: البته پیگیری جاده ورجان به کهک، بر اساس دو مسیر کاملاً

متفاوت دنبال می‌شود و از این رو باید گفت فعلاً نمی‌توان اطلاعات دقیق و برآورد جزئی

درباره بودجه لازم در این مسیر ارائه کرد.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان:

خط آهن سراسری به منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان متصل شود

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان قم با اشاره به ضرورت اتصال سرچشمه های اصلی حمل بار به این منطقه ویژه اقتصادی، گفت: با اتصال راه آهن به این منطقه تحول زیادی در رونق تولید در استان قم به وجود خواهد آمد.

سید مهدی علیزاده مطایبایی عصر پنجشنبه در بازدید جمعی از مسئولان ملی و

استانی از منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان قم، افزود: اتصال سرچشمه‌های حمل کالابه

منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان یکی از نیازهای حیاتی این منطقه است که برای پیشرفت

این طرح در حال اجرا باید پیگیری های استانی بیشتر شود.

وی گفت: سال ۱۳۹۹ ۲۵ میلیارد تومان برای اتصال منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان به

خط آهن اختصاص یافته بود که این اعتبار بصورت کامل جذب شد.

وی ادامه داد: در بودجه سال ۱۴۰۰ نیز ۷۵ میلیارد تومان برای تکمیل طرح اتصال راه

آهن ملی به منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان در نظر گرفته شده است.

طباطبایی در ادامه اظهار داشت: تدوین طرح جامع منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان

قم در صورتی که طی روزهای آینده به تصویب برسد می‌تواند رفع مشکلات پیش روی این

منطقه را در یک فرایند بهتری دنبال کند.

به گفته مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان، در سامانه جامع گمرکی کشور

میحت مناطق ویژه و آزاد به درستی توجه نشده است و قانون مناطق ویژه و آزاد در سامانه

جامع گمرکی پیش بینی نشده است.

وی ادامه داد: از آنجایی که برخی کالاهای مشابه ساخت داخل اولاً از کیفیت لازم

برخود نداشت و پاسخگو نباشد نیازهای کشور نیست باید تسهیلات بیشتری در واردات

کالاهای خارجی به خرج دهد.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان ادامه داد: برخی واحدهای تولیدنهاده‌های

دامی در منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان از استانداردهای لازم برخوردار هستند اما

همکاری لازم برای توزیع تولیدات آنها به بازار مصرف وجود ندارد.

روحانی در نشست کمیته‌های تخصصی مقابله با کرونا اعلام کرد:

تمدید محدودیت‌های شهرهای قرمز و نارنجی تا پایان هفته



از تفویض اختیارات لازم به فراگاه عملیاتی ستاد برای اتخاذ تصمیمات لازم و اجرای آن در جهت مدیریت و مهار هر چه سریعتر موج چهارم بیماری در کشور خبر داد.

با موضع گیری های تند، آراش روانی جامعه را مختل نکنیم

روحانی با تأکید بر ضرورت حفظ آرامش روانی جامعه به ویژه در موج چهارم که شدت آن با موج‌های قبلی متفاوت است، گفت: مدیریت بحران فعلی باید با حفظ آرامش انجام گیرد، نباید با اظهار نظر‌ها و اطلاع‌رسانی غلط و هیجانی و

موضع گیری‌های تند آرامش روانی جامعه مختل شود.

رئیس ستاد ملی مقابله با کرونا در این جلسه همچنین با تأکید بر اهمیت اطلاع رسانی درست و بموقع در مورد خطرات موج چهارم کرونا و مقابله با سواستفاده‌های سیاسی احتمالی از این مساله، تصریح کرد: با توجه به اینکه در

سه موج قبلی هم رعایت نشدن کامل ودقیق رنکب‌ها از عوامل اصلی افزایش شیوع بود، در این مرحله نیز می‌توانیم با هشدار نسبت به خطرات عادی انگاری و کاهش رعایت دستورالعمل‌ها از مشکل عبور کنیم.

در این جلسه بر اساس گزارش کمیته‌های بهداشت و درمان و امنیتی اجتماعی، درمورد پروتکل‌های مرتبط با مراسم و آیین‌های ماه رمضان از جمله مراسم شبهای قدر و راهپیمایی روز قدس مقرر شد، پروتکل‌ها را دستورالعمل‌های لازم تدوین و پس از هماهنگی‌های لازم برای تصویب به ستاد ملی کرونا ارائه شود.

رئیس جمهوری با اشاره به اهمیت برگزاری مراسم عبادی در ماه مبارک رمضان،

تأکید کرد: در شرایط فعلی راهبرد اصلی حفظ جان و سلامت مردم است و بی تردید برای اطمینان از حفظ سلامت مردم، پروتکل‌ها به گونه‌ای تدوین خواهد شد که در کنار برگزاری این آیین‌ها، حفظ جان مردم نیز مورد توجه باشد.

رئیس قوه قضائیه:

در حمایت از تولید و رفع موانع مصمم هستیم

حجت الاسلام‌والمسلمین رئیسی همچنین حمایت از تولید را یکی از حقوق عامه عنوان کرد و متذکر شد که «رونق تولید و حمایت از آن از محورهای مهم سند تحول قضایی و برنامه‌های اسمال دستگاه قضاست و همه بخش‌های نظارتی و قضایی ما مور به رفع موانع تولید هستند».

رئیس قوه قضائیه در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تأثیر فرایند قیمت گذاری بر حوزه تولید، گفت: در فرایند قیمت گذاری باید هم از تولید حمایت شود، هم باید به حقوق مصرف کننده توجه داشت و این کار نیازمند مدیریت دقیق و صحیح چرخه تولید و تأمین تا تحت تعقیب قرار گیرد، اما کار خانه و کارگاه نباید مجازات شود و کارگزارش بی‌کار شوند.

رئیس افروز: همه بانک‌ها و کسانی که با نظام تولید مرتبط هستند بداندند که چراغ واحدهای تولیدی باید در کشور روشن و پر فروغ باشد و تولید ارتقا پیدا کند و اگر هم مشکلی هست باید به هر طریق اصولی برطرف شود. رئیس دستگاه قضا به همکاری خود در داندسراها و دادگاه‌ها نیز متذکر شد که بر اساس پیشنامه ابلاغی و رای دیوان عالی کشور اجازه ندارند در رسیدگی به دعوی بانک‌های دریافت کننده سودبانکی خارج از نرخ مصوب ضامن اجرای امر غیر قانونی شوند.

حجت الاسلام و المسلمین رئیسی گفت که این کار موجب ثبات در نظام تولید می‌شود چرا که تولیدکننده اطمینان پیدا می‌کند سودی را باید پرداخت کند که قانونی است نه سودهایی خارج از ضابطه که با افزایش ناگهانی چرخه تولید را مختل می‌کند.

سرلشکر باقری در پیامی به فرمانده کل ارتش؛

ارتش و سپاه ضامن امنیت پایدار کشور و آرامش ملت ایران است

آماده پاسخ قاطع به هر نوع تهدید و اقدام شوم دشمنان هستیم

این پیام می‌افزاید: درخشش امروز ارتشیان غیور و ایثارگر در عرصه‌های اجتماعی و خدمت رسانی به مردم در جریان سیل، زلزله، بیماری کرونا و دیگر بلاهای طبیعی در امتداد مجاهدت‌های بزرگ و غرور آفرین گذشته که در همراهی با سایر نیروهای مسلح

جلوه گر شده است، نشان می‌دهد ارتش عزیز در حقیقت پشتوانه ملت و منافع ملی و ذخیره ای کارگزار برای پاسخ به نیازهای غیرنظامی کشور نیز به شمار می‌رود. سرلشکر باقری در این پیام تأکید کرد: بی شک منظومه قدرتمند نیروهای مسلح کشور که حضور ارتش و صلابت و سپاه سلحشور در خط مقدم آن، سپر دفاعی و قدرت بازدارنده کشور را تقویت و قوه محاسبه گری نظام مسلطه و صهیونیسم در اعمال راهبرد تهدید را مختل و با چالش جدی مواجه و بر اساس قرآن متقن آنان را از اندیشیدن به گزینه نظامی و هرگونه اقدام سخت بر حذر داشته است، "امنیت پایدار" و "آرامش" کم نظیر" آحاد ملت

ایران را تضمین کرده است. سرلشکر باقری افزود: اینک در طلیعه قرن جدید، خدای بزرگ را خاضعانه شاکریم که ارتش سرفراز و انقلابی، دست در دست سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و درکنار سایر قوای مسلح با وحدت و اخوت برای حفاظت و صیانت از " اقتدار" و "امنیت" ستودنی و خلل ناپذیر کشور، با درکاب مقام عظمای ولایت و رهبری فرماندهی کل قوا حضرت امام خاتمه‌ای و گوش به فرمان، آماده و مهیای پاسخ قاطع و ویشمان کننده به هر سطح و هر نوع از تهدید و اقدام شوم دشمنان علیه نظام و میهن اسلامی هستند.

این پیام می‌افزاید: در پایان به ارواح تابناک شهیدان گرانقدر ارتش جمهوری اسلامی

ایران به ویژه "امیر سپهبد علی صیاد شیرازی" "درد می فرستم و با تجلیل از مجاهدت های حماسی و ماندگار خیل عظیم ارتشیان عزیز و تأکید بر نصب العین قرآن دادران

"راهبرد قوی شدن" و "قدرت آزایی" سستم، پیوسته و متناسب با شرایط و مقتضیات مأموریتی و نگاه به آینده و نیز زورمندی و هوشتند سازی سازمان، سامانه‌ها، تجهیزات و تربیت نیروی انسانی مومن، وزیده و ماهر، دوام توفیق و سربلندی خانواده

بزرگ ارتش و دیگر نیروهای مسلح کشور را از قادر متعال طلب می‌کنم.

سختگوی ارتش:

رژه روز ارتش به صورت محمول و خودرویی برگزار می شود

به دلیل شرایط کرونایی حاکم بر کشور در شکل و مکان رژه اتخاذ شده تا ضمن اجرای امر امام خمینی(ره) با دستورالعمل‌های بهداشتی در یادگان‌های ارتش واقع در تهران و مراکز استان هارزه خواهند رفت.

وی خاطر نشان کرد: ۲۹ فروردین به امر حضرت امام

خمینی (ره)، روز ارتش جمهوری اسلامی ایران تعیین

شد که بر اساس همان فرمان، همه ساله ارتش در رژه

باشکو در تهران وشهرهای کشور ضمن ارتقا یابندهای

از آمادگی خود، تجدید عهد در وفاداری به آرمان‌های

انقلاب و فداکاری برای ملت داشته است. در سال

جاری نیز ضمن اجرای فرمان تاریخی بنیانگذار کبیر

جمهوری اسلامی ایران مبنی بر برپایی رژه، تغییراتی

شنبه - بیست‌وهشتم فروردین ماه ۱۴۰۰ - سال بیست‌وچهارم - شماره ۵۲۴۹

اخبار

استاندار قم تأکید کرد:

برگزاری انتخابات سالم، امن و باشکوه

استاندار قم با تأکید بر برگزاری انتخابات سالم، امن و باشکوه گفت: مسئولان برای جذب مشارکت حداکثری مردم در انتخابات پیش رو بااستی اهتمام داشته باشند.

بهرام سرمست در جلسه ستاد انتخابات استان که با حضور رئیس دادگستری قم برگزار شد، در سخنانی با بیان اینکه انتخابات گذشته در استان قم در کمال سلامت و امنیت برگزار شده است اظهار کرد: در سال ۹۸ جو تعامل و همراهی ارکان برگزاری انتخابات مجلس شورای در استان قم را شاهد بودیم.

وی با بیان اینکه همچون دوره قبل تعامل وهمراهی خوبی بین هیات نظارت و اجرایی وجود دارد افزود: تجربه موفق دوره های گذشته با این انتخابات تداوم خواهد یافت.

استاندار قم بیان کرد: یادگیری طرفی مسئولان در مرحله برگزاری ونظارت بر انتخابات به مثابه تالیفی در رخشان به مردم نمایش داده شود.

وی با اشاره به سیاست‌های کلی انتخابات ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری افزود: این سیاست‌ها به عنوان سند فرادستی باید دقت اجرایی شوند.

سرمست با بیان اینکه ایجاد رقابت در انتخابات باید با فرصت‌های برابر و عادلانه صورت گیرد خاطرنشان کرد: هرگونه انحصار جناحی و فردی می‌تواند به کاهش مشارکت و بی اعتمادی مردم منجر شود.

استاندار قم حضور و مشارکت حداکثری مردم در انتخابات را دارای نقش مؤثر در تأمین امنیت وثبات کشور دانست و ادامه داد: بدخواهان نظام برای کاهش مشارکت مردم در انتخابات همچون گذشته برنامه دارند و از این رو ایجاد فضای نشاط و امید در جامعه باید در دستور کار ستاد انتخابات و کمیته اطلاع رسانی قرارگیرد.

سرمست خاطرنشان کرد: شرایط کرونایی در ایام انتخابات باید به گونه‌ای مدیریت شود تا مردم دغدغه‌ای ا برای حضور پای صندوق نداشته باشند.

مدیرکل ارتباطات وفناوری اطلاعات استان قم:

ضرب نفوذ اینترنت پهن باند استان ۱۱۳ درصد است

مدیرکل ارتباطات وفناوری اطلاعات استان قم با بیان اینکه ظرفیت پهن باند استان به ۳۶۰ گیگابیت برثانیه در سال گذشته افزایش یافته است گفت: آوج مصرف اینترنت مشترکین استان قم در فروردین ماه جاری به بیش از ۱۰۰ گیگابیت بر ثانیه رسید.

جواد غلامپور بیان اینکه ضرب نفوذ اینترنت پهن باند استان ۱۱۳ درصد می باشد

افروز: با توجه به افزایش شیوع کرونا و آوج مصرف اینترنت در این ایام، ضرب نفوذ

اینترنت پهن باند استان در سال ۹۹ نسبت به سال ۱۰۹۸، درصد افزایش یافته‌است.

وی اظهار داشت: پایداری شبکه ارتباطی استان، تأمین تجهیزات و رسیدگی به

مشکلات اینترنت ثابت از جمله اولویت های این اداره کل در ایام نوروز بود که با اقدام

های صورت گرفته، پایداری شبکه در ایام تعطیلات به خوبی تأمین شد.

وی با تأکید بر اینکه قم در شاخص ضرب نفوذ مشترکان اینترنت پهن باند بسیار بعد از

تهران با مقدار ۹۹.۵۳ درصد در رتبه دوم قرار دارد، افزود: بیشترین مصرف اینترنت در

فروردین اسمال در روزهای نخست این ماه به ثبت رسید.

غلامپور اظهار داشت: توسعه زیرساخت‌های ارتباطی و مخابراتی و افزایش استفاده

مردم از سامانه‌ها و برنامه های مختلف مانند آموزش مجازی، خرید آنلاین و سرگرمی

بدلیل شیوع بیماری کرونا و رعایت فاصله گذاری حال حاضر ظرفیت پهن باند استان ۳۶۰

گیگابیت بر ثانیه است گفت: تعداد مشترکان پهنای باند ثابت در قم ۱۸۷ هزار و ۵۵۵ تن

و تعداد مشترکان پهن باند سیار نیز یک میلیون و ۲۹۱ هزار و ۴۳۳ تن می‌باشدکه حجم

استفاده از اینترنت در روزهای کرونایی موجب شد تا ظرفیت پهن باند استان به همه‌ت

ناش‌های شرکت ارتباطات زیرساخت از ۲۲۰ گیگابیت بر ثانیه به ۳۶۰ گیگابیت بر ثانیه

افزایش یابد. غلامپور افزود: هم‌زمان با شیوع ویروس کرونا، سرمایه گذاری‌های مناسبی

از سوی وزارت ارتباطات وفناوری اطلاعات و شرکت‌های خصوصی حوزه ارتباطی منجر

به بهره برداری از چندین پروژه ارتباطی در نقاط مختلف استان شده که با پیشرفت

روافزون پروژه‌های در دست اقدام شاهد رونق تولید، ایجاد اشتغال مولد و پایدار و توسعه

فضای کسب و کار خواهیم بود.

معاون تربیت‌بدنی وسلامت آموزش وپرورش قم:

مدارس قم با حضور کادر اداری در شرایط قرمز فعال است

معاون تربیت‌بدنی وسلامت آموزش وپرورش قم گفت: در شرایط قرمز کرونایی مدارس

قم در طول هفته فعال است و کادر اداری در مدارس حضور دارند.

محجنی رمضان بیگی افزود: در کادر اداری آموزش وپرورش جزو ادارات دیده شده

و در گروه یک قرار دارد و بر مبنای حضور کارکنان دستگاه‌های اجرایی در وضعیت‌های

مختلف کرونایی، کادر اداری مدارس نیز در مدرسه حضور دارند. وی اضافه کرد: کادر

اداری مدارس شامل مدیر، معاونین و افرادی که تدریس ندارند، مانند سایر ادارات در

وضعیت قرمز، حداقل یکسوم باید در مدارس حاضر باشند و تعطیلی کامل در این

دستگاه وجود ندارد. وی تأکید کرد: مدرسه واسطه بین حوزه‌های ستادی آموزش وپرورش

باوالدین، دانش آموزان ومعلمان است و این واسطه باید حذف شود. رمضان بیگی با تأکید

بر این که در شرایط قرمز یکسوم کادر اداری باید در مدارس حاضر شوند، در عین حال

افزود: ممکن است مدیر مدرسه‌ای تشخیص دهد حضور یک نفر از کادر اداری در مدرسه

کفایت می‌کند. وی اضافه کرد: ولی در شرایطی ممکن است مدرسه‌ای فقط ۲ نفر کادر

اداری داشته باشد و مدیر از هر دو آن باید بخواهد روزانه در مدرسه حاضر شوند؛ زمان‌بندی

حضور کادر اداری به عهده مدیر مدارس گذاشته شده است. وی بیان کرد: شرایط تشکیل

کلاس‌های حضوری برای مدارس در وضعیت‌های مختلف کرونایی متفاوت است و در

شرایط رز مدت دانش آموزان با ۵۰ درصد و زمان کلاس کمتر و در وضعیت نارنجی

حداکثر ۱۰ نفر باید سر کلاس حضور داشته باشند. معاون آموزش وپرورش قم ادامه داد:

در وضعیت قرمز فرایند آموزشی تعطیل وبه‌صورت غیر حضوری دنبال می‌شود.

سرپرست اداره مشارکت‌های مردمی بهزیستی قم:

راه اندازی پویش صیافت همدلی در ماه رمضان

سرپرست اداره مشارکت‌های مردمی اداره کل بهزیستی قم گفت: هم‌زمان با حلول ماه

مبارک رمضان، پویش صیافت همدلی به منظور مشارکت مردمی برای تأمین حداقلی

نیازها و رفع مشکلات اقتصادی مددجویان بهزیستی این استان راه اندازی شد.

سیدصادق میرتی در این زمینه افزود: هدف از اجرای این پویش را پر داخت کمک هزینه

معیشتی، کمک هزینه درمان، کمک هزینه ازدواج، تهیه اقلام بسته‌های بهداشتی و

معیشتی ونهاده اقلام جهیزیه برای بی‌قرسوران است. وی اضافه کرد: در حال حاضر حدود

۲۵هزار نفر تحت پوشش خدمات مستمر و موردی بهزیستی قم هستند و مشکلات

اقتصادی مددجویان در حوزه معیشت و زندگی این شهر را با مشکلات متعددی روبه‌رو کرده است.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به اجازه مراجع تقلید، مومنان می‌توانند علاوه بر کمک به

معیشت مددجویان نسبت به پرداخت کفاره های خود اعم از عمد و غیر عمد و نذورات و

خیرات اقدام نمایند. میرتی ادامه داد: همه‌ماکز بهزیستی در سطح استان اقدام دریافت

هدایای غیر نقدی هستند وشماره همراه ۰۹۱۰۹۰۷۳۲۰۰ برای هماهنگی وهمچنین

شماره کارت ۶۲۶۷۹۵۸۰۷۶۱۸۲۵۸۱ و شماره حساب ۴۱۷۶۰۳۳۵۴۱۸۸۶۹۹۹

برای پرداخت وجوه نقدی در نظر گرفته شده است. وی همچنین از مساعدت‌های

همیشگی بیوت مراجع عظام تقلید، ثلثیت های حرم مطهر ومسجد جعفران، مدیران

توصیه‌ها و هشدارها

وقتی غذا از مواد مخدر اعتیادآورتر می‌شود!



یک محقق در حوزهٔ غذایی گوید که هیچ‌مادهٔ اعتیادآوری نمی‌تواند مانند غذاهای مورد علاقهٔ ما مغز را تحریک کند.

اگر اعتیاد را رفتاری تکراری بدانیم که ترک آن دشوار باشد آن وقت عادات غذایی بسیاری از ما به اعتیاد شبیه است. بسیاری از غذاهای فراوری شده به گونه‌ای ساخته شده‌اند که پاداش‌های مغزی را فعال کنند درنتیجه می‌توانند منجر به بروز رفتارهایی اعتیادگونه در مصرف‌کنندگان شوند. بسیاری از این غذاها منجر به بروز اختلال‌هایی مانند چاقی مزمن شده‌اند که محصول پر خوری و ناتوانی در مهار آن است. برخی از محققان ادعای کنند غذاهایی مانند چییزبرگر، چیپس و بستنی نه تنها اعتیادآورند، بلکه اعتیادگونه در مصرف‌کنندگان ایجاد می‌کنند. دخانیات و مواد مخدر است. گفته می‌شود که برخی از شرکت‌های مواد غذایی با اطلاع از ماهیت اعتیادآور مواد غذایی‌شان در چند دهه گذشته اقداماتی جدی برای جلوگیری از پاسخگویی انجام داده‌اند و اجازهٔ تحقیق در این مورد را نمی‌دهند. گسترش سلطه برخی از شرکت‌های بزرگ تولیدکننده مواد غذایی تا جایی پیش رفته است که از اواخر دههٔ ۱۹۷۰ شروع به خرید تعداد زیادی از شرکت‌های معروف رژیم غذایی کردند و از این طریق سود زیادی بردند چراکه محصولات خودشان را با رژیم‌های غذایی گره زدند. برای مثال شرکت هاینز که یک غول صنایع غذایی است یک شرکت فعال در زمینه رژیم غذایی و تناسب اندام را در سال ۱۹۷۸ به قیمت ۷۲ میلیون دلار خرید. در موردی دیگر شرکت نستله که تولیدکنندهٔ شکلات است در سال ۲۰۰۶ یک شرکت مربوط به رژیم غذایی به نام جنی گریک را به مبلغ ۶۰۰ میلیون دلار خرید. مثال‌های زیاد دیگری در این مورد می‌توان ذکر کرد که چگونه تولیدکنندگان محصولات غذایی فراوری شده با شرکت‌های مربوط به رژیم‌های غذایی ادغام می‌شوند تا عادات غذایی ما را در کنترل خود بگیرند.

صنایع غذایی در دادگاه‌ها مانع از طرح پرونده‌های قضایی مربوط به اعتیاد می‌شوند و صنعت رژیم‌های غذایی را تحت کنترل خود درآورده‌اند. «مایکل ماس» خبرنگار سابق نیویورک تایمز و دریافت‌کنندهٔ جایزه پولیتزر به‌طور جدی در این زمینه تحقیق می‌کند. او در سال ۲۰۱۲ با انتشار گزارش‌ی با عنوان «چربی قند نمک» وارد دنیای صنعت فراوری غذایی شد و گزارش‌های انتقادی زیادی در این باره نوشت. همچنین بعدها در این زمینه کتابی منتشر کرد که بخش‌هایی از مطالب فوق مربوط به این کتاب هستند. در این کتاب آمده است که شرکت‌ها چگونه برای دستیابی به سود بیشتر مسیر معناد کردن افراد به مواد غذایی را می‌روند.

اعتیاد به غذا یا اعتیاد به مواد مخدر؟

شاید این عجیب باشد که اعتیاد به کوکائین را با اعتیاد به مواد غذایی مقایسه کنیم اما این مقایسه چندان هم بی‌ربط نیست. ده ثانیه طول می‌کشد تا دود سیگار مغز را تحریک کند و لذت ناشی از نیکوتین را در مغز ایجاد کند اما این زمان برای خوردن قند در حدود نیم ثانیه طی می‌شود یعنی ۲۰ برابر سریع‌تر از سیگار. حتی افراد فعال در صنعت دخانیات تلاش کرده‌اند الگوها و قدرت قوی‌تر مواد غذایی را مورد استفاده قرار دهند. طی نظرسنجی که در سال ۱۹۸۸ انجام شد از مردم خواسته شد که لیستی از موارد اعتیادآور تهیه کنند و سپس در دامنهٔ ۱ تا ۱۰ آن‌ها را رزایی کنند. سیگار کشیدن و مصرف هروئین نمرهٔ ۵/۸ گرفتند و پر خوری ۳/۷ که خیلی با مصرف سیگار و هروئین فاصله نداشت. اما غذاهای فراوری شده لزوماً مانند توتون و مواد مخدر نیستند و بسیاری از افراد، از جمله برخی از متخصصان، این تصور را که اعتیاد آور هستند، کنار می‌گذارند. کتاب آقای ماس مدعی است که این عدم تمایل تا حدی ناشی از تصورات غلط درباره اعتیاد است. یک ماده لازم نیست همه را درگیر کند تا اعتیاد آور باشد. مطالعات نشان می‌دهد که برخی از افراد ممکن است درگیر در موادی که برای همه اعتیادآور هستند نشوند یعنی واکنش همهٔ افراد به اعتیاد یکی نیست. از این رو خیلی از غذاها می‌توانند افراد زیادی را دچار اعتیاد کنند اما تعداد دیگری را خیر. به همین خاطر این استدلال که چون غذاهایی خاص برخی افراد را درگیر نمی‌کنند پس اعتیاد آور نیستند استدلال غلطی است. در نتیجه غذا هم می‌تواند اعتیاد آور باشد.

چگونه از حنجره خود مراقبت کنیم؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: افراد با انجام یا پرهیز برخی کارها، می‌توانند از حنجره خود به خوبی مراقبت کنند تا علاوه بر حفظ سلامتی این عضو بدن، صدای مناسب و رسا داشته باشند.

۲۷ فروردین مصادف با ۱۶ آوریل روز جهانی صدا (World Voice Day) نام گذاری شده و این موضوع فرصت مناسبی برای آشنایی بیشتر مردم با عوارض حنجره و صدا است.

دکتر سمیرا آقادوست به مناسبت روز جهانی صوت روز جمعه در گفت و گو با خبرنگار گروه دانشگاه و آموزش ایرنا افزود: خودداری از مصرف دخانیات از جمله سیگار و الکل، رعایت بهداشت مواد غذایی و حفظ رطوبت کافی حنجره از مواردی است که در حفظ سلامتی حنجره نقش بسیار مهمی دارند.

وی ادامه داد: نوشیدن آب به صورت منظم و مداوم در طی روز باعث می‌شود حنجره همواره مرطوب باشد بنابراین به مردم توصیه می‌شود که در طول روز آب کافی بنوشند و یا از دستگاه بخور برای حفظ رطوبت حنجره استفاده کنند.

آقادوست به مردم توصیه کرد که از زیاده روی در مصرف چیزهایی که موجب خشکی حنجره می‌شود از جمله محصولات کافئین دار مانند چای، قهوه، شکلات و کاکائو اجتناب کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مراقب رژیم غذایی خود باشید و از زیاده روی در مصرف غذاهایی که باعث تحریک حنجره می‌شوند، مانند غذاهای چرب، پرادویه زیاد و فست‌فودها بپرهیزید.

وی تاکید کرد: مردم سعی کنند الگوی زندگی سالمی داشته و ورزش سبک روزانه را در دستور فعالیت های جاری خود قرار دهند. استراحت کافی داشته باشند و از تنش های عصبی بی‌مورد دوری کنند. آقادوست افزود: در صورت خشکی حنجره به صدای خود فشار زیاد وارد نیابرد. با صدای خیلی بلند صحبت نکنید، از صحبت کردن زیاد خودداری کنید و در فواصل به صدای خود استراحت دهید.

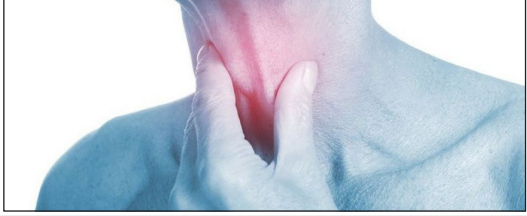
وی گفت: در صورت بروز گرفتگی یا تغییر در کیفیت صدا که بیش از دو هفته طول بکشد، حتما به متخصص گوش و حلق و بینی یا آسیب شناس گفتار و زبانی که در زمینه صوت درمانی تخصص دارد: مراجعه کنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: همیشه این جمله را به یاد داشته باشید که صدای شما بیانگر شخصیت شمامت و صحبت کردن عامل ارتباطی مهم انسان ها با یکدیگر است. بنابراین هر گونه آسیب به حنجره در این ارتباط خلل وارد می کند.

آقادوست عنوان کرد: هر چند پیشگیری، بهترین راه جلوگیری از آسیب حنجره است، اما رعایت یک سری نکات ساده از آسیب حنجره جلوگیری می کند و انجام آن به خصوص برای کسانی که به‌مقدار زیاد از حنجره استفاده می‌کنند مانند خوانندگان، معلم ها و بازیگران و سایر صداینگان ضروری است.

وی افزود: مواردی از بهداشت صوتی به خصوص برای کاربران حرفه ای صوت، در بهبود اختلالات اولیه صدا و رفع گرفتگی های اولیه صوتی کمک کننده است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه شیوع عارضه حنجره تفاوت چندانی در ۲۰ جنس ندارد، گفت: شیوع این عارضه در افراد معمولی بین ۱۰ تا ۱۲ درصد است. شیوع این عارضه در افرادی که کاربر حرفه ای صدا، مانند خوانندگان، بازیگران و معلمان هستند، بیشتر است و حتی تا بالای ۵۰ درصد نیز گزارش شده است.



سالم‌ترین سبزیجاتی که در فصل گرما باید مصرف کنید

مانند ویتامین کا، آ، و ث و مواد مغذی مانند سولفور است.

کلم بروکلی: سرشار از آنتی اکسیدان های ضد سرطان است. در یک مطالعه، مردانی که در هفته ۵ وعده یا بیشتر سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی را مصرف می کردند، در یک دوره ۱۰ ساله، ۵۰ درصد کمتر از سایرین به سرطان مثانه مبتلا شدند.

فلفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد فلفل دلمه ای متوسط ۳۲ کالری دارد و سرشار از ویتامین ث است. مصرف این نوع فلفل به دلیل وجود ویتامین ۶ و اسید فولیک، به دفع تصلب شرايين در دیابتي ها که می‌تواند منجر به بیماری های قلبی شود کمک می کند. هر دوی این ویتامین ها باعث کاهش هموستتئين می‌شوند؛ مولکول خطرناکی که باعث تخریب رگ های خونی شده و باعث افزایش حمله قلبی و سکنه مغزی می شود.

اسفناج: سرشار از کاروتنوئیدها برای ترویج سلامت چشم و کمک به جلوگیری از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن است. پژوهش‌ها نشان داده فلاوونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلولی سلول های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می‌شود. نتوگز آنتین و ویولاگز آنتین از جمله مواد ضد التهاب موجود در اسفناج است.

جوانه یونجه: منبع غنی از بتاکاروتن است؛ آنتی اکسیدانی که در برابر سرطان های ریه و پوست محافظت ایجاد می‌کند و منجر به تقویت های گروه ب موها، لثه ها، ناخن، غدد، استخوان و دندان می‌شود. جوانه یونجه منبع خوب ویتامین E نیز محسوب می‌شود و آنهم برای جلوگیری از حملات قلبی و خطر مرگ ناشی از سرطان مثانه.

کلم بروکسل: آنتی اکسیدان های موجود در این کلم منجر به خنثی کردن رادیکال های آزاد ایجاد کننده سرطان می‌شوند. مصرف تنها یک دوم فنجان کلم بروکسل، ۸۰ درصد میزان نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می‌کند. کلم بروکسل و مصرف منظم آن به مبارزه با بیماری های قلبی **چغندر:** حاوی سطح بالایی از آنتی اکسیدان ها برای مبارزه با سرطان است و لوتئین موجود در آن به حفظ سلامت چشم کمک می‌کند.



چربی، پروتئین و کربوهیدرات ضروری هستند. کلم پیچ: برگ های سبز این نوع کلم سرشار از ویتامین ث است؛ آنتی اکسیدانی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می‌دهد و در کاهش سطح ال دی ال یا همان کلسترول بد نیز موثر است. یک فنجان کلم پیچ خرد شده، ۲۳ کالری دارد که ۹ درصد نیاز روزانه کلسیم را تامین می‌کند. همچنین منبع خوبی از مواد معدنی مانند مس، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است. فواید کلم پیچ برای سلامتی تا حد زیادی مرتبط با محتوای بالای آنتی اکسیدان هایی

ورزش‌هایی که در هر مکان و زمانی می‌توانید انجام دهید



شروع شوند، باز هم می‌توانند در کاهش بی‌اختیاری کمک کننده باشند.

شنا کردن: شناور بودن در آب برای از بین بردن درد مفاصل بهترین تمرین ورزشی محسوب می‌شود. شنا برای افراد مبتلا به ورم مفاصل نیز مفید است. تحقیقات نشان داده که این ورزش وضعیت روانی را نیز بهبود می‌بخشد و خلق و خور را افزایش می‌دهد. ایروبیک در آب نیز یکی دیگر از گزینه‌های ورزش در آب است که منجر به سوخت‌کالی بیشتر می‌شود. **تای چی:** این هنر رزمی چینی ورزشی برای آرامش ذهن و بدن است و مراقبه در حال حرکت نیز نامیده می‌شود. تای چی شامل یک سری از حرکات ظریف و در دسترس است که منجر به حفظ تناسب اندام در تمامی سنین می‌شود. این ورزش به‌خصوص برای افراد مسن مفید است زیرا منجر به حفظ تعادل می‌شود.

آموزش قدرت: بلند کردن وزنه برای حفظ عملکرد

پیاده روی: پیاده روی، ساده اما قدرتمند است. این ورزش به شما برای کاهش سطح کلسترول، تقویت استخوان‌ها، حفظ فشار خون، افزایش خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت بسیار کمک می‌کند. تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که این ورزش منجر به بهبود حافظه و مقاومت در برابر از دست دادن حافظه مرتبط با سن نیز می‌شود.

تمرینات کگل: این تمرینات منجر به تقویت عضلات کف لگن و مثانه می‌شود و یک راه طولانی برای پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار است. این ورزش‌ها به بهبود بسیاری از مشکلات پس از زایمان کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که زنانی که در طول حاملگی به‌طور مرتب این ورزش‌ها را انجام می‌دهند بهتر می‌توانند پس از زایمان بی‌اختیاری را کنترل کنند. حتی در صورتی که این ورزش‌ها در زمان حاملگی انجام نشوند ولی به فاصله کوتاهی پس از زایمان

اگر قصد شما از انجام فعالیت بدنی فقط این است وضعیت کلی سلامت خود را ارتقا دهید، پس نیازی به رفتن به باشگاه‌های ورزشی تخصصی ندارید. برخی از بهترین فعالیت‌های فیزیکی را بدون نیاز به حضور در این مکان‌ها می‌توانید برای حفظ تندرستی انجام دهید.

گروهی از تمرینات ورزشی که ساده نیز به نظر می‌رسند، می‌تواند برای حفظ سلامت شما شگفت‌انگیز باشند. وزن شما را کنترل کنند، منجر به بهبود تعادل و دامنه حرکت شوند، منجر به تقویت استخوان و حفاظت از مفاصل شده و از مشکلات مثانه و از دست دادن حافظه جلوگیری کنند. مهم نیست که در چه سنی باشید یا سطح تناسب اندامتان چقدر باشد، چون در اینجا نوع فعالیت بدنی معرفی شده که به شما کمک می‌کند بسیاری از بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، سرطان روده بزرگ و ... را از خود دور کنید.

کلسترول و تری‌گلیسیرید چه فرقی

باهم دارند؟

کلسترول و تری‌گلیسیرید دو شکل از لیپید یا چربی هستند که در جریان خون شما گردش می‌کنند. هر دوی آنها برای زندگی شما ضروری هستند.

کلسترول برای ساخت و نگه‌داشتن قسمت‌های اصلی سلول‌ها مانند غشای سلول و همچنین ساخت چند هورمون اساسی از جمله استروژن، پروژسترون، ویتامین دی و استروئیدها بسیار مهم است. تری‌گلیسیرید نیز زنجیره‌ای از اسیدهای رب هستند که بخش اعظمی از انرژی مورد نیاز برای عملکرد بافت‌های بدن را تامین می‌کنند. بنابراین شما نمی‌توانید بدون هیچ یک از این چربی‌ها زندگی کنید.

اما هنگامی که سطح کلسترول خون و یا تری‌گلیسیرید بیش از حد بالا می‌رود، خطر ابتلا به حمله قلبی، سکنه مغزی، بیماری‌های عروق محیطی و ... به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

به همین دلیل باید نگران میزان این دو چربی در بدن باشید:

دو منبع برای کلسترول و تری‌گلیسیرید وجود دارد: منابع غذایی و منابع درون‌زا (که در بدن تولید می‌شوند). چربی‌های موجود در رژیم غذایی از طریق روده جذب می‌شوند و سپس از طریق جریان خون به کبد می‌روند و پردازش می‌شوند. یکی از کارهای اصلی کبد این است که مطمئن شود تمام بافت‌های بدن شما کلسترول و تری‌گلیسیرید مورد نیاز خود را دریافت کرده‌اند. به‌طور کلی، حدوداً هشت ساعت بعد از غذا، کبد کلسترول و تری‌گلیسیریدهای غذایی را از جریان خون می‌گیرد. در مواقعی که چربیهای رژیمی موجود نیست، کبد شما به خودی کلسترول و تری‌گلیسیرید تولید می‌کند. در واقع حدود ۷۵ درصد کلسترول بدن شما توسط کبد تولید می‌شود.

سپس کبد کلسترول و تری‌گلیسیرید را به همراه پروتئین‌های خاص در بسته‌های ریزشکل به نام لیپوپروتئین‌ها قرار می‌دهد که به گردش خون منتقل می‌شوند. کلسترول و تری‌گلیسیرید از لیپوپروتئین‌ها خارج می‌شوند و در هر کجا که مورد نیاز باشد، به سلول‌های بدن تحویل داده می‌شوند. در این میان، تری‌گلیسیرید اضافی -یعنی آنهایی که بلافاصله برای سوخت و انرژی لازم نیستند- برای استفاده‌های بعدی در سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند.

اختلال لیپیدی چیست؟

اگر در شما اختلال لیپیدی یا دیس لیپیدمی تشخیص داده شده است، این یعنی سطح کلسترول بد شما یا لیپوپروتئین‌ها یا چگالی پایین‌تر و در اصطلاح LDL. و همچنین تری‌گلیسیرید شما بیش از حد جدا است. همانطور که گفته شد، مقادیر بالای این دو چربی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد.

برای درک اینکه اختلال لیپیدی چیست، باید در مورد کلسترول بدانید. دو شکل کلسترول موجود در بدن شما یعنی لیپوپروتئین‌ها یا چگالی کم و لیپوپروتئین‌ها یا چگالی بالا یا HDL وجود دارد. ال دی ال یا همان کلسترول بد توسط بد از طریق غذاهای سرشار از کلسترول مانند گوشت قرمز یا لبنیات جذب می‌شود. این چربی با سایر چربی‌ها و مواد موجود در خون شما ترکیب شده و باعث انسداد در شریان‌های می‌گردد. انسداد در شریان‌ها، جریان خون را کاهش داده و باعث بروز حمله قلبی یا سکنه مغزی می‌شود.

در مقابل ال دی ال، اچ دی ال، تأثیرات محافظتی بر قلب شما دارد. اچ دی ال کلسترول مضر را از شریان‌ها منتقل کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را دور می‌کند. در مقابل این دو نوع کلسترول، تری‌گلیسیریدها هستند. بدن شما کالری اضافی موجود در بدن را که سوزانده نشده، تبدیل به چربی می‌کند.

فراموش نکنید که غیر از مصرف غذاهای پر چربی مانند پنیر و شیر پر چرب، استیک و کره، چربی‌های ترانس و روغن‌های حیوانی، عدم ورزش، استعمال سیگار و ژنتیک، برخی شرایط پزشکی از جمله دیابت، کم‌کاری تیروئید، سندرم متابولیک، سندرم کوشینگ، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، بیماری کلیوی و ... سطح کلسترول بد را بالا می‌برند.

تشخیص دیس لیپیدمی

برای بررسی میزان کلسترول، پزشک شما آزمایش خون تحت عنوان پروفایل لیپید را ترتیب می‌دهد. این تست کلسترول ال دی ال و اچ دی ال به همراه تری‌گلیسیرید را بررسی می‌کند. قبل از این آزمایش، پزشک به احتمال زیاد از شما می‌خواهد که حداقل ۱۲ تا ۸ ساعت از خوردن و آشامیدن مایعات خودداری کنید.

کلسترول تام شما نباید بیشتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد. شما باید از پزشکتان یاد بگیرید که طور نتایج پروفایل لیپید را تفسیر کنید.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که سطح تری‌گلیسیرید ناشتا در هر فرد باید کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی لیتر و یا در حالت غیر ناشتا در یک فرد سالم باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد.

اخبار

علی چینی:

استقلال شاهکار کرد؛ قانندی باید در اروپا بازی کند

پیشکسوت تیم فوتبال استقلال با اشاره به پیروزی قاطع ابی‌پوشان برابر الاهلی عربستان گفت: بازی هوشمندانه و غیرت مثال زدنی از جمله عوامل موفقیت در این دیدار بود و باید به «فرهاد مجیدی» و بازیکنان بابت این برد شیرین، تبریک گفت.

«علی چینی»، افزود: در دیدار بامداد جمعه دو نیمه متفاوت را دیدیم، مجیدی با تفکر و شناخت، تیم را به زمین فرستاده بودو در تمام طول بازی شاهد یک بازی هدفمندو هوشمندانه از سوی ابی‌پوشان بودیم. استقلال برابر نماینده عربستان یک بازی خوب را به نمایش گذاشت و نتیجه‌ای که کسب کرد شوک بزرگی به فوتبال آنها بود و نشان داد ظرفیت و جایگاه ما در آسیا کجاست.

وی ادامه داد: در نیمه اول این بازی، بازیکنان استقلال مدیریت بازی را در اختیار داشتند و در نیمه دوم با شناختی که از بازیکنان حریف به دست آوردند با انتقال سریع توپ از دفاع به حمله، بازیکنان الاهلی را تحت فشار قرار دادند که حاصل آن ۵ گل و کسب ۳ امتیاز بود که در بازی اول لیگ قهرمانان آسیا بسیار مهم است و توان روحی تیم را بالا می‌برد.

مربی اسبق استقلال تاکید کرد: ما همیشه با فوتبال عربستان گری داریم و این به یک عادت تبدیل شده است، غیرتی که دیشب بچه‌ها از خود نشان دادند حاصلش یک برد پرگل بود که برای ما خیلی مهم بود. استقلال در گروه سختی قرار دارد اما فراموش نمی‌کنیم که ما استقلال هستیم، الشرله و الدحیل دیگر تیم‌های این گروه هستند و فکر می‌کنم الدحیل متفاوت‌تر از الاهلی باشد چرا که در خط میانی عملکرد بهتری دارند. اما مطمئن هستم کار فنی و بازیکنان به این مساله واقف بوده و برای آن بازی نیز تدابیر خاصی را در نظر می‌گیرند.

بازیکن اسبق استقلال تهران که با این تیم در سال ۷۷ نایب قهرمانی آسیا را تجربه کرده، ادامه داد: یکی از مشکلاتی که در این بازی‌ها داریم زمان اندکی است که در اختیار کار فنی و بازیکنان است، موضوع ریزکاری و مسایل ذهنی بسیار مهم است، اما برد در نخستین دیدار آن هم با این نتیجه کار را برای ما راحت‌تر کرد و امیدوارم در سایر بازی‌ها نیز شاهد همین عملکرد باشیم.

چینی در خصوص برخی اخبار مبنی بر انتقال «مهدی قانندی»، گفت: قانندی از جمله نوابغ فوتبال ایران است و زمانی که با «علی منصوریان» در استقلال بودیم به این تیم آمد. با احترامی که برای تمام هواداران قائلم اما اعتقاد دارم او باید فوتبالش را در اروپا ادامه دهد تا هم پیشرفت کند و هم برای فوتبال ما و تیم ملی افتخار آفرین باشد. البته همانطور که گفتیم شاید هواداران این مساله را قبول نکنند اما فراموش نکنیم بازی در لیگ‌های عربی به صلاح نیست و بازیکنی مثل او باید در اروپا بازی کند و حضور در آن فضا را تجربه کند و شک نکنید در آینده فوتبال ملی ما بسیار مهم است. همانطور که کاوه رضایی و صیادمنش رفتند و امروز می‌بینیم چقدر سطح کیفی فوتبال آنها بالا رفته است.

وی تصریح کرد: استقلال یک تیم و یک باشگاه بزرگ است و باید چنین بازیکنانی را پرورش دهد تا به عنوان یک باشگاه بازیکن ساز نام خود را در فوتبال جهان معرفی کند و این هم از نظر مالی و هم ارتقای جایگاه باشگاه در رتبه‌بنگ جهانی بسیار موثر است. فراموش نکنیم اگر انتقال خوبی صورت بگیرد از نظر مالی برای باشگاه بسیار موثر است و می‌توانیم مهدی قانندی‌های بسیاری را شناسایی و پرورش دهیم که آینده باشگاه را تضمین می‌کنند.

مربی اسبق استقلال در مورد هفته نخست لیگ قهرمانان آسیا تاکید کرد: بازی‌های اول در چنین مسابقاتی بسیار مهم است و خدا را شاکرم که نمایندگان فوتبال ایران عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشتند. استقلال که شاهکار کرد، تراکتور آن بازی سخت و عجیب را با تساوی به پایان رساند و فولاد هم با اقتدار از سد حریف خود گذشت. پرسپولیس هم در بازی اول موفق بود و این نشان داد ظرفیت فوتبال ما از سطح آسیا بالاتر است به شرط آن که مدیریت خوبی داشته باشیم و اجازه و فرصت حضور و فعالیت مربیان با تجربه و با دانش را بدهیم تا این روند سرعت بیشتری بگیرد و شاهد موفقیت فوتبال باشگاه‌های خود باشیم. امیدوارم از اتفاقات خوب در هفته دوم لیگ قهرمانان آسیا هم ادامه داشته باشد و تیم‌های ایرانی بتوانند روند موفقیت خود را ادامه دهند.

حمیدمطهری:

پرسپولیس ژن قهرمانی دارد

مربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت: همیشه برای قهرمانی تلاش می‌کنیم ولی ژن قهرمانی در خون پرسپولیس وجود دارد.

«حمید مطهری» روز (جمعه) که به جای «یحیی گل‌محمدی» در نشست خبری پیش از دیدار پرسپولیس برابر الریان قطر حاضر شده بود، اظهار داشت: همه جوړه خود را برای این مسابقات آماده کردیم. طراحی و برنامه خوبی برای ۶ مسابقه مرحله گروهی داریم. پرسپولیس DNA وزن قهرمانی دارد و همیشه برای کسب این مهم تلاش می‌کنند. از طرفی بازیکنان با تعهد کامل وظایفشان را انجام می‌دهند. کار کردن با این بازیکنان برای ما لذتبخش است. بازیکنان ما همیشه برای قهرمانی و پیروزی تلاش می‌کنند.

وی افزود: لیگ قهرمانان آسیا همیشه مسابقات سنگینی بوده و تیم‌های خوبی در آن حضور دارند. تفاوت امسال با سال‌های گذشته این است که با وجود تلاش‌های فدراسیون فوتبال هند از نظر امکانات با کمبودهایی مانند زمین تمرین مواجه هستیم. این‌ها بهانه نیست چرا که کسی نخواهد بهانه بیابود در مسیر رسیدن به قهرمانی نری نمی‌گیرد. واقعیت این است که این کمبودها وجود دارد. تیمی که بخواهد قهرمان شود همیشه تلاش می‌کند و پرسپولیس هم از این شرایط مستثنی نیست. مطهری همچنین در خصوص برنامه این مقابل الریان چگونگی خواهد بود، تصریح کرد: همه می‌دانیم پرسپولیس همیشه دنبال ارائه بازی کلاسیک، مالکانه و بازیسازي از عقب زمین است. باید از گل فضايی‌های استفاده کنیم. این نکته بارز پرسپولیس است. استفاده از کانال‌های کناری و فضاها شگرد تیم ما است و سعی می‌کنیم همیشه عملکرد خودمان را به تیم حریف دیکته کنیم. وی اضافه کرد: در نیمه نخست بازی با الوحده، فوق العاده بودیم و می‌توانستیم گل‌های بیشتری هم برسیم. در نیمه دوم هم طبیعی بود بخواهیم ضمن دفاع از نتیجه انرژی خود را حفظ کنیم. همه تیم‌ها نقاط ضعف و قوت دارند و الان فکر نمی‌کنم که زمان آن باشد که بخواهیم راجع به آن صحبت کنیم. مطهری یادآور شد: احترام ویژه‌ای برای الریان و سرمربی این تیم «لوران بلان» که از جمله افراد شاخص فوتبال است قائل هستیم. آنها تیم قابل احترامی هستند. در دوره‌های قبلی بلان مربی الریان نبود و آنها تغییراتی داشتند. ما هم با شمایل جدید در این دیدار به میدان خواهیم رفت. حریف را به خوبی شناسایی کردیم و می‌دانیم از چه راه‌هایی با این تیم ضربه بزنیم. می‌دانیم تیم حریف وابستگی زیادی به بازیکنان خارجی دارد. سعی می‌کنیم بازی را کنترل کنیم و نتیجه خوبی بگیریم. هوادارانمان هم مثل همیشه ما را حمایت کنندو از راه دور به ما انرژی مثبت بدهند و به شایعات توجه نکنند.

تیم‌های پرسپولیس و الریان قطر در هفته دوم از مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۱ روز شنبه ساعت ۲۱:۳۰ به مصاف هم می‌روند.

حسینی نخستین مدال آوروژنهداری زنان:

۱۴۰۰ سال پله‌های ترقی زنان وزنه‌بردار است

نخستین مدال آوروژنهداری زنان گفت: سال ۱۴۰۰ برای زنان وزنه‌بردار یک پله ترقی نسبت به سال‌های گذشته محسوب می‌شود و به پیشرفت و رشد خواهند رسید. الهام حسینی اظهار داشت: وزنه‌برداری زنان در حال پیشرفت بود اما کرونا شرایط را از سال گذشته بهم ریخت و سال‌ها تعطیل شدند و وقفه‌ای در پیشرفت وزنه‌برداری زنان ایجاد شد. وی افزود: وزنه‌برداری رشته‌ای است که باید مرتباً تمرین کنید و به صورت اصولی رکورد بزنید تا از دیگران عقب نمانید. مسلماً در این مدت استقلال زیادی از این رشته‌شده است و علاقه‌شده بسیاری دارد. نخستین مدال آوروژنهداری زنان عنوان کرد: در این یکسال گذشته دوستان و دیگر وزنه‌برداران بسیار تلاش، تمرین و پیشرفت کردند. در بخش عمومی شرایط برای همه یکسال نبوده اما آنان که در سطح حرفه‌ای کار کردند، و به رشد بودند و این وقفه به آنان کمک کرد.

تحقیر الاهلی برابر شاگردان مجیدی؛

توفان استقلال در گام اول آسیا



یزدانی از بالای دروازه به بیرون رفت. فرشید اسماعیلی در دقیقه ۲۶ شوت بسیار خطرناکی روانه دروازه حریف کرد که با بدشناسی به بیرون رفت. عمر السوما در دقیقه ۳۷ و پس از چند خطای پشت سر هم اولین کارت زرد بازی را دریافت کرد. آبی پوشان نیمه دوم این دیدار را توفانی شروع کردند. در دقیقه ۴۶ این بازی یک موقعیت بسیار خوب برای اسماعیلی ایجاد شد اما این بازیکن با بدشناسی نتوانست گل دوم خود و تیمش را به ثمر برساند. شوت نادری در دقیقه ۵۰ و با شکلی خطرناک به تیرک دروازه الاهلی برخورد کرد.

فشار بالای تیم استقلال روی دروازه حریف در دقیقه ۵۵ جواب داد و نادری موفق شد گل دوم را در شلوغی محوطه جریمه الاهلی به ثمر برساند. استقلال پس از گل دوم حملات خود را پایان نداد و فرار مطهری در دقیقه ۶۷ با پاس او به قایدی همراه شد تا مهچم شماره ۱۰ آبی پوشان گل سوم تیمش را به ثمر برساند. المعاشر که معتقد بود گل استقلال در شرایط آفساید به ثمر رسیده اعتراض شدیدی به داور مریض داشت.

تیم الاهلی بعد از گل سوم فشار خود را برای جبران نتیجه بیشتر کرد و نتوانست در دقیقه ۶۹ توسط سوما به گل برسد. الاهلی در دقیقه ۸۵ این بازی و در صحنه ای نفس گیر شوتی روانه دروازه کرد اما مظاهری در پایان با خوش شانسى نتوانست توپ را از روی خط دروازه بگیرد. گل چهارم استقلال روی یک ضد حمله سریع بدست آمد. در این حمله قایدی نتوانست با شوت بسیار زیبا دروازه حریف را باز کند. اما این پایان کار نبود. دیاباته موفق شد با پناثلی که خودش بدست آورد، گل پنجم استقلال را برای تیمش به ارمغان بیاورد.

تیم استقلال به عنوان یکی از چهار نماینده ایران در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۱ در گروه C باتیم‌های الاهلی عربستان، الدحیل قطر و الشرحه عراق همگروه است. استقلال در حال حاضر صدرنشین گروه است.

مجیدی: تیم برتر میدان بودیم

سرمربی تیم فوتبال استقلال گفت: در هر دو نیمه تیم برتر میدان بودیم و نتوانستیم بازی با کیفیتی را ارائه دهیم.

«فرهاد مجیدی» بامداد جمعه در نشست خبری پس از دیدار با الاهلی عربستان اظهار داشت: به تیم حریف خسته نباشید و به بازیکنانم نیز تبریک می‌گویم. تیم برتر میدان در هر دو نیمه بودیم. نتوانستیم تیم مقابل را به خوبی آنالیز کنیم و بازیکنان موفق شدند به بهترین شکل کار کنند. امیدوارم در بازی‌های آینده هم به همین شکل کار کنیم.

وی ادامه داد: دلیل تعویض‌ها خستگی بازیکنان نبود بلکه ما جایجایی‌های تاکتیکی داشتیم. بازیکنانی که وارد زمین شدند، نتوانستند کیفیت خوبی داشته باشند و باعث شدند تا تیم بازی را بدست بگیرد. سرمربی استقلال در مورد پیش بینی خود از گروهی که در آن قرار دارد، گفت: هنوز نمی‌توانیم چیزی را پیش بینی کنیم زیرا دیدار‌های سختی پیش رو داریم. تا الان فقط یک بازی را با کیفیت خوب انجام دادیم. امشب همگی خوشحال هستیم اما از فردا روی دیدار با الشرحه تمرکز می‌کنیم.

سرمربی الاهلی: استقلال بهتر از ما بود

سرمربی تیم فوتبال الاهلی عربستان گفت: داور بازی تأثیر مستقیم در پیروزی استقلال برابر ما داشت.

«ریچکمپ» سرمربی رومانیایی الاهلی پس از شکست در این بازی در نشست خبری حاضر شد و اظهار کرد: باید در ابتدا بگویم که داور بازی تأثیر مستقیم در پیروزی استقلال داشت. ماه رمضان نیز بر عملکرد بازیکنان الاهلی تأثیر گذاشت. وی افزود: باید به توانایی‌های بازیکنانمان اعتماد داشته باشیم. این اول کار من است. استقلال در طول بازی از ما بهتر بود. از اینکه بازیکنان الاهلی کار می‌کنم، خوشحالم و امیدوارم در آینده بهتر شویم.

سرمربی الاهلی گفت: سه روز است که با این تیم کارم را شروع کردم و به طور قطع هنوز اطلاعات دقیقی از تیم ندارم. امیدوارم در آینده بتوانم کمک خوبی به این تیم کنم تا الاهلی در جایگاه اصلی خود بایستد.

قایدی: خوشحالم که با یک نتیجه خوب برنده شدیم

ماهاجم باشگاه استقلال گفت: الاهلی را خوب آنالیز کرده بودیم. خوشحالم که با یک نتیجه خوب برنده شدیم.

مهدی قایدی پس از درخشش و دبل در پیروزی پرگل پنج بر دو استقلال برابر الاهلی در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا عنوان بهترین بازیکن زمین را از آن خود کرد.

ستاره بوشهری آبی‌ها در پایان بازی اظهار داشت: اول از همه خیلی خوشحالم که بازی را با یک نتیجه خوب بردیم و از تمام بچه‌ها تشکر می‌کنم. همه زحمت زیادی کشیدند.

وی افزود: نتوانستیم با یک بازی که ۱۱ نفر پشت هم بودیم برنده شویم. تیم الاهلی را خوب آنالیز کرده بودیم. در حال حاضر خیلی خوشحالم و می‌خواهم کنفرانس شمد و گل را ببینم.

میلیچ: باید اول همیشه سخت و حساس است

مدافع کروات تیم فوتبال استقلال گفت: بازی‌های اول همیشه خیلی مهم و سخت هستند اما خوشحالم که نتوانستیم پیروز شویم.

هروه میلیچ بعد از پیروزی پر گل استقلال برابر الاهلی عربستان اظهار داشت: بازی‌های اول همیشه خیلی مهم و سخت هستند اما خوشحالم که نتوانستیم پیروز شویم. نبود تماشاگران در این دوره از مسابقات کار را سخت می‌کند.

وی در مورد خطایی که منجر به پناثلی شد تصریح کرد: پناثلی شیرازه تیم ما را در نیمه اول به هم ریخت اما بین دو نیمه خودمان را پیدا کردیم و شرایط خوب برای ما خوب بود.

مدافع کروات استقلال بیان کرد: علاقه ندارم در مورد تیم‌های دیگر حرف بزنم و بهتر است در مورد تیم خود صحبت کنم.

در دیگر دیدار این گروه الدحیل قطر به دیدار الشرحه عراق رفت و این تیم را با نتیجه ۲ بر صفر شکست داد.

تیم فوتبال استقلال دیدار بعدی خود را روز یکشنبه ۲۹ فروردین برابر الدحیل انجام خواهد داد.

در سالن آزادی شهر سنجند؛

۴ کشتی گیر قم روی سکوی برتر مسابقات جوانان ایران

چهار کشتی گیر مستعد استان قم با ایستادن روی سکوهای اول تا سوم در مسابقات کشتی فرنگی انتخابی تیم ملی جوانان ایران درخشیدند. برپایه این گزارش، مسابقات انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران به‌منظور شناخت نفرات تیم اعزامی به رقابت‌های برون مرزی ۲۰۲۱ به میزبانی هیات کشتی استان کردستان در سالن آزادی شهر سنجند، پنج‌شنبه، سی‌و یکم اردیبهشت ماه، برگزار شد.
نفرات برتر رقابت‌های انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان در حالی مشخص شدند که این انتخابی در اوزان ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۶۷، ۷۲، ۷۷، ۸۲، ۸۷، ۹۷ و ۱۳۰ کیلوگرم به انجام رسید و نماینده‌های قم در اوزان ۵۵، ۶۳، ۷۲، ۹۷ و ۱۳۰ کیلوگرم روی سکوهای اول تا سوم افتخار آفرینی کردند. این رقابت‌ها انتخابی تیم ملی برای مسابقات قهرمانی آسیا و جهان بود و در وزن ۵۵ کیلوگرم محمدمهدی جواهری از استان قم به مقام سوم دست یافت، وزنی که در آن امیررضا ده‌بزرگی از هیات فارس به همراه احمدرضا ناصریور از هیات خوزستان بالاتر از نماینده قم اول و دوم شدند. در وزن ۶۰ کیلوگرم محمادمین جبایی فر نماینده موفق قم در انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران بود که به دیدار نهایی نیز راه پیدا کرد اما مغلوب ایمان محمدی از تیم هیات خوزستان شد و به مقام نایب‌قهرمانی این دوره از رقابت‌ها بسنده کرد، وزنی که در آن نماینده‌های خوزستان و چهار محال و بختیاری سوم و چهارم شدند. در وزن ۷۲ کیلوگرم که امیر عبدلی نماینده استان قم بود، این کشتی‌گیر با اقتدار از سد تمامی حریفان خود عبور کرد و مجوز حضور در دیدار نهایی را به دست آورد، ضمن اینکه رقابت برای کسب رتبه نخست را از مرتضی پورعیسی نماینده استان مازندران برپروباشی‌سنگی سکوی نخست را تصاحب کرد. در وزن ۹۷ کیلوگرم محمدصادق عبداللهی از استان قم نیز به دیدار فینال رسید ولی رقابت نهایی را به مرتضی القوسی از استان مازندران واگذار کرد و بدین ترتیب با کسب مقام نایب‌قهرمانی به کار خود در پیکارهای انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران پایان داد.

کارگرچم:

استقلالی‌ها تشنه قهرمانی در آسیا هستند

شدیم و نتوانستیم عنوان قهرمانی را به دست آوریم، در همان سال به عنوان مرد سال فوتبال ایران معرفی شدم تا رویایی ترین سال فوتبالی‌ام با این اتفاق شیرین تکمیل شود.

حالا استقلال برای برگزاری لیگ قهرمانان آسیا به عربستان رفته است.

به طور حتم استقلال کار سختی را برای رونمایی با حریفان خود پیش رو خواهد داشت، الشرحه، الاهلی و الدحیل برای این رقابت‌ها هزینه زیادی متحمل شده‌اند و آمده‌اند تا با تیم‌های مناسبت این رقابت‌ها صعود کنند. استقلال این توانایی را دارد تا از خان اول عبور کند.

استقلال با فرهاد مجیدی در روند تاکتیکی خود تغییرات داشته است.

فرهاد مجیدی فصل گذشته هدایت استقلال را بر عهده گرفت و روحیه تیم را خوبی از این تیم دارد، او در بازی‌های اخیر به نوعی سعی کرده روحیه تیم را بالا برده و نظم و انضباط را در استقلال حکم‌فرما کند. من روند تیم را در این مدت که او هدایت استقلال را بر عهده گرفته مثبت می‌دانم و حتم دارم بهتر از این نیز خواهد شد.

خیلی‌ها اعتقاد دارند استقلال در خط دفاعی مشکل دارد، شما که

سال‌ها در خط دفاعی استقلال بازی کردید نظرتان در این باره چیست؟

مشکل استقلال نبودن نفرات در خط دفاعی نیست و اتفاقا بازیکنان خوبی در این منطقه حضور دارند که هر کدام از آنها در ایران بهترین هستند. شاید در برخی از دیدارها عدم تمرکز و عدم جایگیری مناسب باعث شده تا مشکلاتی شکل بگیرد اما این موضوع قابل برطرف شدن است.

تیم مجیدی این شانس را دارد که قهر مان آسیا شود؟

اگر بگویم نه درست نیست اما استقلال همواره در تاریخ خود دست به کارهای بزرگی زده است و امیدوارم در فصل ۲۰۲۱ شرایط به گونه‌ای رقم بخورد که استقلال ستاره سوم را برای هواداران به ارمغان آورد. سال‌هاست هواداران استقلال برای چنین افتخاری لحظه‌شماری می‌کنند و من دوست دارم باز هم تیم محبوبم را به اول افتخار فوتبال آسیا ببینم.

مدیر عامل باشگاه فرهنگی ورزشی شیمیدر قم مطرح کرد:

ساماندهی شیمیدر قم برای قهرمانی در بسکتبال ایران

مدیر عامل باشگاه فرهنگی ورزشی شیمیدر قم از ساماندهی تیم بسکتبال شیمیدر برای حضور موفق در فصل آتی لیگ برتر بسکتبال خبر داد.

کمتر کسی است که در سطح اول ورزش ایران به ویژه رشته المپیک بسکتبال نام شیمیدر و مدیر عامل موفق این باشگاه در عرصه اقتصاد و صنعت کشور و یکی از خترین و چهره‌های تاثیر گذار ورزش یعنی هنریک درغو کاسیان را شنیده باشد، مدیر عامل مجموعه‌ای موفق که از سال ۱۳۸۸ تیم‌داری در بسکتبال ایران را استارت زده و همواره حضوری موفق و نقشی تاثیر گذار در بسکتبال ایران داشته است.

مدیر عامل باشگاه شیمیدر می‌گوید حدود ۱۲ سال قبل وقتی تیم‌داری در بسکتبال ایران را آغاز کردیم، تصور برخی افراد در متن و حاشیه بسکتبال، حضور مقطعی و کوتاه مدت ما در این عرصه بود اما شیمیدر اکنون سیزدهمین سالی است که در سطح اول بسکتبال ایران حضور دارد. شیمیدر در فصل ۱۴۰۰-۱۳۹۹ لیگ برتر بسکتبال ایران نیز خود را به جمع چهار تیم حاضر در مرحله پایانی رقابت‌ها رساند اما چیزی شبیه به نیمه نهایی سال ۱۳۹۷ برای این تیم رخ داد و این تیم که از سال ۱۳۹۸ نماینده استان قم در بالاترین سطح رقابت‌های باشگاهی بسکتبال ایران شده، نتوانست به فینال راه یابد.

این در حالی است که شیمیدر در مجموع عملکردی موفق در این فصل لیگ برتر بسکتبال مردان ایران داشت اما این تیم هنوز عطش قهرمانی دارد و مدیر عامل باشگاه فرهنگی ورزشی شیمیدر قم پس از پایان مسابقات تیم بسکتبال شیمیدر در مرحله نیمه نهایی فصل ۱۴۰۰-۱۳۹۹ پیکارهای لیگ برتر بسکتبال مردان ایران در پیامی خطاب به هواداران این تیم، نوید حضور یک تیم قوی در دوره آتی لیگ برتر ایران را داد. هنریک درغو کاسیان ابتدا به تمجید از تمام هواداران شیمیدر و حمایت اهالی بسکتبال از این تیم پرداخت و سپس از رئیس و سایر اعضای فدراسیون بسکتبال ایران با واسطه به تکرار این

فصل از مسابقات لیگ برتر بسکتبال مردان باشگاه‌های کشور در شرایط سخت کرونایی قدردانی کرد.



پیشکسوت باشگاه استقلال گفت: سال‌هاست هواداران استقلال برای قهرمانی مجدد در آسیا لحظه‌شماری می‌کنند و من دوست دارم باز هم تیم محبوبم را بر قله افتخار فوتبال آسیا ببینم.

«اکبر کارگرچم» سال‌ها در خط دفاعی استقلال به میدان رفت و با بازی‌های خوبی که از خود به نمایش گذاشت لقب سیم‌خاردار را دریافت کرد.

کارگرچم که عنوان مرد سال فوتبال ایران را نیز در کارنامه ورزشی خود دارد در اولین قهرمانی استقلال در آسیا نقش مهمی را ایفا کرد، او در مرحله نیمه نهایی پاس گل داد تا آبی پوشان راهی فینال شوند.

آیت‌الله‌سیدحسن خمینی:

باید امید را به جامعه برگرداند

به عنوان یک کنش گر در عرصه حضور خواهیم داشت



بیان کنیم. واقعیت این است که اصلا خودم بنای حضور نداشتم برای اینکه احساس مسئولیت نمی‌کردم و معتقد بودم افراد زیادی برای تصدی این مسئولیت حضور دارند. این تصمیم‌پایر جابود تا اینکه باپیش‌بینی‌هاوارزبانی‌های قابل توجهی مواجه‌شدیم. این را بگویم که بیش از اقبال افراد و جریانات خاص که به نوبه خود بسیار ارزشمند

است، اقبال مردمی برای من مهم بود و از همین روپود که ارزیابی‌ها برای من مهم بود. یادگار امام را حل افروزد: تنها عاملی که من را در تصمیم‌گیری مردد کرده بود- البته تصمیم هم نگرفته بودم - این بود که نکند فردای قیامت پیش خدا، روح امام شهدا و آیندگان بگویند یک موقعی کاری از شما می‌آمد و نکردید. فرایند شورای نگهبان هم خیلی برایم مهم نبود، اگر هم ردمی کردند اتفاق مهمی نمی افتاد.

سید حسن خمینی اظهار داشت: توجه کنید که امثال ما اگر گوشت و پوستمان هم برود نمی‌خواهیم جمهوری اسلامی از بین برود و هیچ کس نباید چنین توفعی را داشته باشد و اگر کسی روزی می‌خواهد به بنده اقبال کند بداند که ما تا آخرین لحظه هم وقت هیچ کاری نمی‌کنیم که جمهوری اسلامی بخواهد لطمه ببیند و اگر هم احیانا کاری انجام می‌دهیم برای این نکته (حفظ جمهوری اسلامی) است. لذا اگر فکر کنیم یک کار به فرآیندی می‌رسد که نتیجه‌اش تضعیف کلان مملکت و جمهوری اسلامی است، به‌نظر من به‌صلحتی بر آن مرتب‌نیست، البته هرگز از اصول خود عدول نمی‌کنیم و صلاح کشور را هم در همین می‌دانیم.

وی خاطر نشان کرد: آینده ایران و مردم کشورمان را هم چندان متفاوت از آینده جمهوری اسلامی نمی‌دانم. یعنی معتقدم به‌هر حال این دو باهم پیوند دارد. بالاخره ما عرق دینی، شیعی و اسلامی داریم و نمی‌توانیم نسبت به تاریخ بزرگی هم که پشت سرمان هست بی‌تفاوت باشیم.

مهم این است که باید «مردم» انتخاب کنند

یادگار امام راحل تاکید کرد: اما به هر حال وقتی در مورد یک تصمیم‌گیری صلاح دیده نمی‌شود، مسئولیتی حاصل نخواهد شد و در صورتی که آن تصمیم عملی شود، در آینده مسأله‌ای پیش نرفته و مشکل مردم حل نمی‌شود. این در حالی است که قرار است آمدن امثال من مشکل گشا باشد.

سید حسن خمینی تصریح کرد: البته در جامعه‌ما حتما اشخاص مؤثر هستند ولی بیش از اینکه چه کسی انتخاب شود، مهم این است که باید «مردم» انتخاب کنند. یعنی من در مورد مسأله حضور مردم، واقعا معتقدم خود مردم باید بایانند و تصمیم بگیرند و اگر بایانند و تصمیم بگیرند، ما نمی‌گوییم هر چه تصمیم بگیرند حتما درست است ولی بسیار به‌درستی نزدیک‌تر است از تصمیماتی که ممکن است مخالفینشان

اسماعیل گرامی‌مقدم:

اشتباهات اسفند ۹۸ را تکرار نکنیم



انتخاباتی

گرامی‌مقدم، درباره نقش دستگاه‌های نظارتی و شورای نگهبان در راستای مشارکت بیشتر مردم در انتخابات نیز گفت: «نقش شورای نگهبان کلیدی است؛ اگر با وسعت‌نظر برای مشارکت بیشتر مردم و عمل و بسیاری از چهره‌های مقبول مردم را تأیید کند، باعث می‌شود لایه‌های مختلف جامعه از جمله جوان‌ها تشویق به حضور شوند؛ گروه‌های مرجع مشارکت کنند و احزاب سیاسی تشویق شوند که از تجربه انتخابات گذشته فاصله بگیرند.»

وی افزود: «دستگاه قضایی هم می‌تواند با بسیاری از پرونده‌های سیاسیون به‌گونه‌ای برخورد کند که در جامعه امید زنده شود؛ به طور مثال اگر عملی در زندان است می‌تواند با مامشات برخورد کند و با تعدیل مجازات‌های حوزہ سیاسی به جامعه امید دهد؛ این چنین رفتارهایی در کنار بهبود معیشت مردم، می‌تواند به حضور گسترده مردم بینجامد.»

این فعال سیاسی اصلاح‌طلب درباره رویکرد مجلس اصولگرای یازدهم برای مشارکت بیشتر مردم در انتخابات نیز گفت: «از نگاه انتخاباتی، عملکرد مجلس از جمله در شعارزدگی و تهاجم‌های بی‌منطق به دولت، به اعتماد مردم لطمه‌زده و می‌بینیم این مجلس به اندازه‌ای بی‌تجربه

سخنگوی حزب اعتمادملی معتقد است، اگر در یکی دو ماه آینده، گام‌های موثری برای بازگشت اعتماد مردم برداشته شود و اشتباه‌های اسفند ۹۸ تکرار نشود، ممکن است انتخاباتی با مشارکت حداکثری داشته باشیم.

اسماعیل گرامی‌مقدم نماینده سابق مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با ایرنا پلاس، حساسیت انتخابات ۱۴۰۰ را «بسیار بالا» دانست و افزود: «این حساسیت و اهمیت نه تنها بالاست بلکه وزیر کشور به عنوان مسئول اجرایی انتخابات نیز گفته ما بزرگان با بهانه‌های هسته‌ای؛ این نگرانی به تجربه انتخابات مجلس یازدهم برمی‌گردد که شاهد مشارکت حداقلی مردم در ۴۰ سال گذشته بودیم.»

وی ادامه داد: «اگرچه گروهی که از جمهوری اسلامی عبور کرده‌اند، عدم مشارکت را مدام تبلیغ می‌کنند اما متأسفانه برخی در داخل با نام اصولگرایی و دینداری، نه تنها هیچ گامی برای مشارکت حداکثری بر نمی‌دارند بلکه موانع مختلفی را در این مسیر ایجاد می‌کنند؛ از جمله بعد از شکل‌گیری جبهه اصلاح‌طلبان با بهانه‌های مختلف، بخش دنبال‌جولگری از تشکیل و برگزاری جلسه‌های انتخاباتی بوده‌اند، در حالی که در جبهه اصول‌گرایي هیچ مانعتی برای کسانی که عضو احزاب هم نیستند، وجود ندارد.»

ضربه کاش مشارکت به به جمهوریت نظام
سخنگوی حزب اعتماد ملی با بیان اینکه چنین بی‌عدالتی‌هایی، نداعی‌کننده این است که گویی بخشی اساسا به دنبال مشارکت نیست، ادامه داد: «این موارد نکاتی است که حساسیت انتخابات پیش‌رو را بالا می‌برد؛ ضمن آنکه معتقدم در صورت کاهش مشارکت، بخش جمهوریت نظام آسیب می‌بیند؛ با ورود چهره‌های متنفذ جامعه و افراد تأثیرگذار در لایه‌های مختلف اجتماعی به عنوان نامزد، می‌توان بخشی از موانع را برداشت و به رشد مشارکت مردم کمک کرد.»

این نماینده سابق مجلس، به تجربه مشارکت پایین در انتخابات اسفند ۹۸ اشاره کرد و گفت: «امکان دارد آن تجربه تکرار شود زیرا تا حدی اعتماد عمومی از دست رفته است و ناامیدی وجود دارد؛ از طرفی در دوره گذشته، نامزدهای اصلاح‌طلب، در صلاحیت شدند و امکان ارائه فهرست از سوی جبهه اصلاحات از بین رفت و به کاهش مشارکت دامن زد؛ امیدواریم در این انتخابات با اجازه- مداخله همه‌نحله‌های فکری-سیاسی که یکی از ابعاد رشد مشارکت است، تا حدودی کاستی‌ها در این زمینه جبران شود.»

نقض مجلس و قوه قضائیه در ایجاد انگیزه برای مشارکت

سیاسی

نکته

نیاید مقابل واقعیت‌های امروز کشور سکوت کرد؛

هراسان از مذاکره و نگران از احیای برجام



هراس از مذاکرات وین و احیای برجام، منتقدان را با کلیدواژه راستی آزمایی در حالی‌به‌مصاف دولت‌فرستاده است که قوه‌مجریه در مسیر احقاق حقوق هسته‌ای ایران از یک سو و رفع تحریم‌های ظالمانه از سوی دیگر در تلاشی بی‌پایان است و نه اجازه شرارت به دشمنان می‌دهد و نه از راستی‌آزمایی نگران است.

نشست وین و کمیسیون مشترک برجام از یک سو و انفجار در سایت هسته‌ای نطنز از سوی دیگر حکایت از جنگ دولت در دو جبهه دارد؛ جبهه نخست با سلاح مذاکره و با انگیزه رفع تحریم‌ها و جبهه دوم با استفاده از حق هسته‌ای ایران و افزایش غنی‌سازی اورانیوم به ۶۰ درصد. در هریک از این سنگرها دولت با لشکر سومی از انتقادات و هجمه‌ها روبروست، حجت الاسلام «حسن روحانی» رئیس جمهوری در جلسه روز چهارشنبه هیات دولت در توصیف شرایط حاضر سخنانی ایراد کرد که چند نکته قابل تأمل است.

۱- ترس از مذاکره نشانه ضعف است

مذاکره با غرب؛ به ویژه آمریکایی از تابلوهای سیاست ایران پیش از روی کار آمدن دولت تدبیر و امید بود. سخن از مذاکره برای احقاق حقوق و حفظ منافع ملی، پیشنهادی بود که حجت الاسلام «حسن روحانی» به عنوان نامزد یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری مطرح کرد و مورد استقبال جامعه ایران در سال ۹۲ قرار گرفت.

دولت تسدیر و امید، در برجام حقوق هسته‌ای ایران را پس از سال‌ها کشمکش تثبیت کرد و در مسیر رفع تحریم‌ها گام‌های بلندی برداشت. دستگاه دیپلماسی نشان داد که در حوزه مذاکره با جهان توانایی لازم را دارد و از این مفهوم نه تنها نباید ترسید، بلکه مذاکره بستر احیای یکی از شعارهای سه‌گانه وزارت خارجه یعنی مصلحت، است. گرچه دستاوردهای برجام با روی کار آمدن «دونالد ترامپ» آسیب دید اما اصل مذاکره‌ای که به مصلحت کشور و مردم است، در جهان پیچیده کنونی نیاید آسیب‌بیند.

این مهم در سخنانی‌های مختلف رئیس جمهوری مانند آنچه روز چهارشنبه ۲۵ فروردین در جلسه هیات گفته شد؛ انعکاس یافته است. حجت الاسلام روحانی در نشست هیات دولت تأکید کرد: «ما با مذاکره مشکل نداریم اما با منطق خودمان مذاکره می‌کنیم؛ از مذاکره وین ترسید. بعضی‌ها از مذاکره وین می‌ترسند، آنقدر هم که شما نگران حسنید که زود این مذاکره به نتیجه برسد و تحریم فوری برداشته شود که در انتخابات مشکل پیدا نشود، مذاکره این گونه که نیست. مذاکره پیچیدگی‌های خود دارد، لذا اینقدر نگران نباشید.»

اصول مذاکره علمی است که آن را از شعار دادن و بیابنه خوانی متمایز می‌کند و منطق بر این اصول دو طرف مذاکره باید به زبان مشترک، موضوع واضح و روشن و تفاهم نسبی دست یابند و با توجه به سوابق مذاکراتی منتقدان کنونی دولت، طبیعی است که این گزاره‌ها از دیدگاه آن اعضا بازتاب نداشته باشد. نگرانی از موفقیت دولت نه به عنوان عضوی از سیستم سیاسی کشور بلکه در مقام رقیب انتخاباتی هم می‌تواند یکی از دلایل نگرانی و ترس مخالفان از مذاکره باشد که این روزها در قالب انتقاد از گفت و گوهایی کمیسیون برجام در وین نمود یافته است. ترسی که در روابط بین الملل نه تنها نشانه عزت نیست و در مسیر مصلحت بلکه نشان دهنده ضعفی است که می‌تواند زمینه‌ساز استفاده طرف مقابل را فراهم آورد.

۲- مبارزه با زباده‌خواهی‌ها زمان و مکان ندارد

حاکم شدن نگاه انتداباتی و جناحی به موضوعات فرا جناحی موجب شده است برخی با هر بهانه و رویدادی، از تعویق پروسه رفع تحریم‌های هسته‌ای ایران و احیای برجام دلواپس شوند. حجت الاسلام روحانی در توصیف این گروه‌ها تصریح کرده است: «ما باید جنگ اقتصادی را قطع کرده و به‌ظلم پایان دهیم، برخی‌ها می‌گویند دست‌ظالم باید قطع شود منت‌ها کی، می‌گویند خوب نیست و در اردیبهشت و خرداد کراهت دارد. بگذارید به تیر برسیم آن وقت خوب است. دست ظالم را باید فوراً قطع کرد تیر و مرداد ندارد.»

گروگانگیری معیشت و آرامش مردم چه از سوی دونالد ترامپ و با هدف نابودی ایران صورت گیرد و چه از سوی برخی از رقبای سیاسی داخلی با هدف تضعیف دولت، اقدامی در وهله نخست غیرانسانی و بعد غیرعقلانی است. البته رفتارهای غیرانسانی و عقلانی در دولت پیشین آمریکا، پیشینه طولانی داشت اما اگر گروه و جریانی در داخل کشور تعویق رهایی مردم از بند تحریم‌ها را با اهداف سیاسی خواستار باشد باید به شعارهای مردم‌دوستی و آرمان خواهانه آن‌ها مشکوک بود.

واضح‌ترین نتیجه رفع تحریم‌ها برای نقد دولت تدبیل شده است که قوه مجریه تعداد مرگ و میرهای کرونا در کشور است و تعویق این مهم یعنی مرگ یک انسان و هموطن. هر چه ظلم و ترویسیم اقتصادی علیه مردم ایران روزتر و دو هفته‌ها و ماه‌های آتی برداشته شود به همش میزان امید و اعتماد مردم به بهبود شرایط بیشتر خواهد شد که این افزایش بیش و پیش از آنکه به نفع روحانی و دولتش باشد به نفع مردم، نظام و دولت آینده خواهد بود.

۳- دولت فرصتی برای رفع تحریم می‌خواهد

همزمان با افزایش تحرکات برجامی، راستی آزمایی وعده‌های آمریکا در توافق هسته‌ای به کلیدواژه جدیدی برای نقد دولت تدبیل شده است که قوه مجریه در مسیر رفع تحریم‌ها مصمم بوده و بسترهای لازم به منظور راستی آزمایی‌های احتمالی را آماده کرده است. رئیس جمهوری در جلسه هیات دولت روز چهارشنبه به برخی از نگرانی‌ها درباره راستی آزمایی پاسخ داد و گفت: «برخی‌ها راستی آزمایی را بلد نیستند ولی ما راستی آزمایی را بلدیم. نیازی نیست شما برای راستی آزمایی غصه بخورید، ما راستی آزمایی را طراحی کرده‌ایم، وزیران ما راستی آزمایی را طراحی کرده‌اند، و می‌دانیم راستی آزمایی چقدر زمان می‌برد، زمان زیادی نمی‌برد.» در برهه کنونی و در فرصت ۱۰۰ روزه باقی مانده تا پایان مسوولیت، تنها خواست دولت از منتقدان این است که اجازه دهند به تحریم منگنسته شود. دست‌های بلند و امید در ۱۰۰ روز نخست روی کار آمدن خود هم توانسته بود دست سخن گفتن از حقوق خود با جهان را بشکند و به دیوار تحریم‌های هسته‌ای آسیب وارد سازد. همین توانایی هم آن‌ها را برای ادامه مسیر و رفع دوباره تحریم‌ها مصمم کرده، شرط این مهم اما همراهی همه نهادها و قوا و اهریز از تصمیمات هیجانی است.

۴- دولت قاطعانه با شرارت‌ها برخورد می‌کند

سخن از مذاکره از منظر دولت به معنای نادیده گفتن شرارت‌های رژیم صهیونیستی به عنوان مهم‌ترین مخالف توافقی هسته‌ای و مذاکرات ایران با جهان نیست. نشان مشهود و متاخر این گزاره هم آغاز غنی‌سازی ۶۰ درصدی در پاسخ به عملیات هواپیکارانه در سایت هسته‌ای نطنز؛ با محوریت رژیم صهیونیستی است.

رئیس جمهوری روز چهارشنبه خطاب به دشمنان ملت ایران گفت: «این که امروز ما اعلام کردیم IR۶۰ را در نطنز فعال خواهیم کرد یا غنی‌سازی را به ۶۰ درصد خواهیم رساند، این پاسخ خیانت‌های شما است. نمی‌توانید شما علیه ملت ایران توطئه کنید و در نطنز جنایت کنید. دست شما را ما می‌پریم وقتی که جنایت کردید، دو دست شما را ما زدیم. یک با IR۶۰ زدیم و یکی با ۶۰ درصد زدیم. معلوم است که ما نمی‌ایستیم و معطل نمی‌مانیم.» آغاز غنی‌سازی ۶۰ درصد اورانیوم، در حالی‌است که مخالفان دولت از همان نخستین ساعات امضای قرارداد برجام، فریادهای نابودی انرژی هسته‌ای در ایران سر دادند و مدعی بتن‌ریزی در سایت‌های هسته‌ای شدند و حتی ریس سازمان انرژی اتمی را تهدید به دفن کردن در آن میسمان‌ها کردند. حال این منتقدان در برابر این پرسش که اگر سایت‌های هسته‌ای تعطیل نایابود شده بود؛ غنی‌سازی بیست درصدی و شصت درصدی چگونه طی مدت چندماه آغاز و اجرایی شد؟ گرچه منتقدان در این زمینه هم مانند بسیاری از واقعیت‌های امروز کشور و نیز نقش دولت سکوت می‌کنند اما در نگاهی منصفانه و با دیدن اقدامات و اظهارات دولتمردان می‌توانند دستکم برای چند هفته درگیرهای جناحی و رقابت‌های انتخاباتی را کنار بگذارند تا دولت در مسیر احیای هم‌زمان برجام و مقابله با زباده‌خواهی‌ها و ماجراجویی‌های خارجی تمرکز موز نیاز داشته باشد.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری
صاحب‌امتیاز:حیدر ضیفیعی مدیرمسئول:سربدیر:حسین عبداللهی مدیرتحریریه: روح اله کرمانی جمکرانی طراح صفحه:آر.احسن عبداللهی عنوان:چمن مدیران روزنامه‌های غیر دولتی، آئین نامه اخلاق حرفه‌ای، قابل مشاهده در سایت تلفن: ۰۲۲۰۳۲۹۰۱۱۶۰-۲۲۹۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵ نشانی: قم-بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۱میریگ پلاک ۴۷ www.emandaily.ir emannews@yahoo.com آنان صبح: ۵/۲۴ طلوع آفتاب: ۷/۴۹- آذان ظهر: ۱۳/۲۱ان مغرب: ۱۷/۴۷

ایمان

پیامبر اکرم (ص)
غذای حلال بخورید تا روزه
برای شما کامل گردد.
کنز العمال ج ۱۵ ص ۸۴۴ ح ۴۳۳۵
شنبه-بیست‌وهشتم‌فروردین-۱۴-سال‌بیست‌وچهارم-شماره۹۵۴۹

رنگ شهر هاتیر ه‌تر می شود



طرح: محمدعلی رجبی

استاندار قم: اعلام کرد:

اختصاص ۳۲ میلیارد تومان برای حمایت از اشتغال



استاندار قم اختصاص ۳۲ هزار میلیارد تومان برای ایجاد اشتغال و افزایش سرمایه گذاری و تولید در سال ۱۴۰۰ را مورد توجه قرار داد و گفت: مدیران اقتصادی استان قم باید برای جذب حداکثری این اعتبارات اهتمام ویژه داشته باشند.

بهرام سرمرست روزنچشمینه در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه استان قم طی سخنانی با بیان اعتبارات هزینه‌ای و تملک دارایی سال ۱۴۰۰ استان قم اظهار کرد: نمایندگان قم در راستای بهبود وضعیت اعتباری استان گام‌های مؤثری برداشته‌اند که از این اهتمام ایشان قدرانی می‌کنیم.

وی با تأکید بر تلاش مدیران استانی برای جذب اعتبارات مصوب مجلس افزود: بایستی در دو سطح و براساس زمانبندی برای تخصیص اعتبارات در نیمه

شهردار قم:

باید به مناطق کم بر خودار نگاه ویژه داشته باشیم

وی افزایش ۳۰ درصدی منابع نقدی را با توجه به روند صدور پروانه ساختمانی در سال جاری دارای رشد منطقی دانست و گفت: از طرفی با توجه به پایین آمدن سقف بودجه مصوب نسبت به بودجه پیش‌بینی‌های برای سال ۱۴۰۰ باید مراقب باشیم تا منابع مالی غیر نقدی مورد بی توجهی قرار نگیرد. شهردار قم به وضعیت مالی مناطق

شهرداری در سال گذشته اشاره کرد و افزود: در منطقه یک شهرداری قم نسبت مصارف به منابع مالی ۷۰درصد است یعنی این منطقه ۳۰درصد درآمدهای خود در سال را بابت تنظیم عدالت در مناطق هشتگانه ومديريت یکپارچه به شهرداری داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.

داده است.