



مدیر کل امور مالیاتی استان قم خبر داد:

وصول چهار هزار میلیارد تومان در آمد مالیاتی

صفحه ۸

دکتر سقانیان نژاد تشریح کرد:

اقدامات شهرداری قم در ایام الله دهه فجر

صفحه ۸

فرماندار شهرستان کهک خبر داد:

اتصال کهک به شبکه فیبر نوری تا سه ماه آینده

صفحه ۴

مدیر کل پست استان قم خبر داد:

رشد ۶۰ درصدی ترافیک مرسولات اینترنتی

صفحه ۴

محمد شریعتمداری:

اصلاح طلبان و اعتدالی ها در انتخابات شرکت می کنند

وزیر کار در دولت دوازدهم گفت: بنابر اطلاعاتی که دارم برخی از اصلاح طلبان و اعتدالی ها در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی هم نامزد دارند و هم مردم را به مشارکت دعوت می کنند. «محمد شریعتمداری» در حاشیه راهپیمایی ۲۲ بهمن سال ۱۴۰۲ در گفت وگویی درباره جهت گیری گروه های اصلاح طلب در انتخابات مجلس دوازدهم، گفت: این موضوع که من منتسب به چه گروهی هستم یا نیستم عمومیت ندارد. وی افزود: پس از ۴۰ و

دوشنبه ۲۳ بهمن ماه ۱۴۰۲ = ۲۷ شعبان ۱۴۴۵ = ۱۲ فوریه ۲۰۲۴ = شماره ۵۹۰۸ = سال بیست و ششم = ۵۰۰۰ تومان



آیت الله نوری همدانی در دیدار استاندار قم:

خدمت به مردم با جدیت ادامه یابد

اولویت نخست حل مشکلات معیشتی و فرهنگی باشد

با حضور گسترده اقشار مختلف مردم؛

راهپیمایی حماسی مردم قم در جشن ۴۵ سالگی انقلاب



عکس: هادی چهرقانی

با صدور پیامی صورت گرفت:

تشکر استاندار قم از حضور حماسی مردم قم در راهپیمایی ۲۲ بهمن

دکتر سید محمد آقامیری استاندار قم با صدور پیامی از حضور حماسی مردم قم در راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن تشکر نمودند. بار دیگر حضور حماسی و شوق انگیز اقشار مختلف مردم قدرشناس ایران اسلامی در راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن چهل و پنجمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، جلوه های بی نظیری از شکوه ایمان، اتحاد، همبستگی و اقتدار مردمی نظام اسلامی را به نمایش گذاشت. روزی که مردم مؤمن و انقلابی استان قم همگام با سراسر کشور، حضوری پرشور و نشاط در جشن ۴۵ سالگی انقلاب اسلامی داشته و با خلق حماسه زرین و ماندگار دیگری، به دنیا نشان دادند که عشق و ارادت، دلبستگی و پیوند مردم با انقلاب اسلامی ولایت ناگسستنی بوده و این ملت بر خلاف میل دشمنان و بدخواهان نظام و علیرغم همه فراز و نشیب ها، هر سال پرشورتر از گذشته و مصمم تر از همیشه، در صحنه دفاع از انقلاب اسلامی و آرمان های آن ایستاده است.

اینجانب ضمن تبریک این حماسه بزرگ و قدردانی از گام های استوار، همت سترگ، عزم راسخ و قلب های مملو از شور و شوق شرکت کنندگان در راهپیمایی باشکوه یوم الله ۲۲ بهمن استان قم، از درگاه خداوند منان، عزت، اقتدار و پابندگی روزافزون نظام مقدس جمهوری اسلامی، رهبری عزیز، علما و مرجعیت معظم، ملت بصیر ایران اسلامی و مردم شریف قم را خواستارم.

دکتر سید محمد آقامیری استاندار قم

با صدور پیامی صورت گرفت:

تقدیر شهردار قم از حضور حماسی مردم در راهپیمایی ۲۲ بهمن



شهردار قم با صدور پیامی از حضور حماسی مردم در راهپیمایی ۲۲ بهمن تقدیر کرد.

به دنبال حضور حماسی مردم شریف ایران اسلامی در راهپیمایی ۲۲ بهمن و جشن بزرگ ملی سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، دکتر سیدمرتضی سقانیان نژاد با صدور پیامی از این حضور حماسی تقدیر کرد.

متن پیام شهردار قم به این شرح است:

عظمت حضور آحاد ملت قهرمان ایران اسلامی در جشن بزرگ سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران بار دیگر نشان داد این ملت حماسه ساز اساس و بنیان

انقلاب اسلامی را باور داشته و فارغ از هر نگرش و بینش سیاسی و اجتماعی برای حفظ این نظام و انقلاب همواره حضوری مؤثر و فراگیر خواهد داشت.

حماسه حضور مردم در ۲۲ بهمن ماه سال ۱۴۰۲ در چهل و ششمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی، خط بطلان دیگری بود بر رؤیای دروغین و غیرقابل اتفاق دشمنان و بدخواهان که به انتظار شکست نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران نشستند و تحقق این آرزی پوچ را به فضل الهی نخواهند دید.

نقش اصلی را در خلق این حماسه، مردم داشتند و حضورشان نشان از اعتقاد به ارزش ها و اصول انقلاب و اراده آنان برای ایرانی آباد و قدرتمند دارد که شایسته احترامی فاخر است و همچنان که لحظه لحظه تاریخ پرافتخار این نظام و انقلاب را مردم ساخته اند، استمرار این نظام نیز بر محوریت مردم است.

در کمال امتنان و احترام از ملت شریف ایران اسلامی به ویژه مردم عزیز شهر مقدس قم که با مشارکت در جشن بزرگ ملی سالروز پیروزی انقلاب اسلامی بار دیگر وفاداری و حمایت خود را از جمهوری اسلامی ایران به جهانبان نشان دادند، به سهم خود سیاست گذاری می کنم. قطعاً حضور پرشکوه مردم مقدمه ای است برای مشارکت حداکثری در انتخابات پیش رو و امیدوارم در پرتو الهی و حضور همیشگی مردم در رأس امور ایران اسلامی و در ظل توجهات حضرت ولی عصر روحی و ارواحنا له الفدا و در سایه سار زعامت ولی امر مسلمین جهان، حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای مدظله العالی رشد و بالندگی بیش از پیش این مرزوبوم را شاهد باشیم.

وزیر کشور:

ملت ایران ۱۱ اسفند حماسه بی نظیری رقم می زنند

وزیر کشور با اشاره به برگزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی در ۱۱ اسفندماه سال جاری گفت: ملت بزرگ ایران اسلامی با حضوری بی نظیر خود در این انتخابات بار دیگر حماسه ای بی نظیر و شکوهمند را رقم خواهند زد. احمد وحیدی روز یکشنبه در جمع راهپیمایان ۲۲ بهمن در کرج با بیان اینکه در آستانه یک از مایش بزرگ دیگر هستیم، افزود: امروز تمام دنیا بسیج شده تا مردم ما در این انتخابات حماسه آفرینی نکنند، این در حالی است که انقلاب ما از همان روزهای ابتدایی



صفحه ۲

آیت الله فاضل لنکرانی:

جایگاه گردشگری بقعه امامزاده موسی مبرقع قم تقویت شود

رئیس مرکز فقهی ائمه اطهار (ع) با اشاره به اینکه حرم حضرت امامزاده موسی مبرقع (ع) قم در نزد شیعیان جهان به ویژه شبه قاره هند از نظر معنوی جایگاه ویژه ای دارد، گفت: برای تقویت جایگاه گردشگری بقعه مبارک این امامزاده باافصل نیز باید اقدام های لازم انجام شود. آیت الله محمدجواد فاضل لنکرانی شامگاه یکشنبه در آیین رونمایی از مضع جدید امامزاده مبرقع (ع) در منطقه چهل اختران قم طی سخنانی اظهار داشت: شهر قم افتخار دارد که مدفن ۲ امامزاده باافصل، یکی حضرت معصومه فرزند بلافصل امام هفتم همچنین موسی مبرقع فرزند بلافصل امام نهم شیعیان است. عضو جامعه مدرسین همچنین خاطرنشان کرد: روایت های فراوانی که راجع قم است، حاکی از آن است که اهل بیت به اهالی قم و عالمان این شهر توجه ویژه داشته اند، از این رو حضرت معصومه (س) و موسی مبرقع که کنیه آن ابوالاحمد است، در همین قم مدفون شده اند. آیت الله فاضل لنکرانی با یادآوری اینکه به غیر از این ۲ امامزاده باافصل، فرزندان دیگری از اهل بیت نیز در قم دفن شده اند بیان کرد: حضرت موسی مبرقع برادر کوچکتر امام هادی (ع) است و بعد از شهادت امام دهم، به قم آمد.

صفحه ۲

سرمقاله

ایران مقتدر و بلوغ فناوری‌های راهبردی



روح‌اللهدهقانی‌فیروزآبادی*

درخت تنومند و ستبری است که میوه آن در کل زمین کام همه آزادی‌خواهان جهان را شیرین کرده است.

مختصاتش ۴۵ سالیگی دو کلمه است: «ایستادگی و پیشرفت» بزرگترین گفتمانی که انقلاب اسلامی برای نوجوانان و جوانان ایجاد کرده است، گفتمان علم است.

بعد از انقلاب تمرکز، توجه‌وشوق به علم آموزی و کار تحقیقاتی کردن، شدت گرفت؛ تعداد دانشجویان رشد پیدا کرد و امروز کشور ما در دنیا و منطقه به عنوان یک کشور موفق در حوزه توسعه علم وفناوری شناخته می‌شود.

از زمین بازی که گاهی کنارش و گاه در میانه اش ایستاده ام میگویم؛ از جوانان، ازگرداران و نخبگان؛ بعد از گذشت تقریباً دو دهه از جنبش نرم افزاری به دستور رهبر معظم انقلاب اسلامی و شکل گرفتن تعداد بسیار زیادی شرکت دانش بنیان و فناوری‌های توسعه یافته، حوزه فناوری‌های راهبردی به رشد وبلوغ کافی رسیده است. در سال‌های اخیر میزان سرمایه گذاری‌ها در حوزه دانش بنیان‌ها افزایش یافته ویک ظرفیت بزرگ ملی و مبتنی بر دانش برای رفع مشکلات کلیدی کشور ایجاد شده است. اکنون بزرگانه آنست که با مشارکت ونقش آفرینی صنایع بزرگ، درخت دانش بنیان به ثمره ونتیجه اصلی خود یعنی شیرین کردن کام مردم برسد.

در این نقطه از تقویم بی تردید زبان اقتدار، زبان فناوری و اقتصاد دانش بنیان است که به لطف خداوند، ایران در این حوزه پیشرفت‌های چشمگیری داشته است ومعادلات منطقه وجهان را تغییر داده است.

معاون علمی رییس جمهور

یادداشت

چرای حملات اخیر اسرائیل به رفح



رضامیرابیان*

موضوعات مدنظر حماس، از سوی اسرائیل تایید نگردیدو آتش بس عملیاتی نشد. این در حالیکست که بسیاری از تحلیلگران معتقدند که اسرائیل وشخص نتانیاهو به روبرویی علنی ومشهود با آمریکا وارد شده و مجموع این مسائل نشان می‌دهد که اسرائیل با مشکلات جدی روبرو است.

باید توجه داشت که حملات به رفح که اخیرا از سوی ارتش رژیم صهیونیستی انجام شده در اصل برای اعمال فشار بر حماس ومصر اجرایی شده است. قاهره معتقد است که به هر ترتیب نباید اجازه خروج فلسطینی‌ها از رفح به صحرای سینا داده شود وباید مقابل این موضوع ایستادگی کرد. در این بین به زانو درآوردن شاخه هدف نهایی اسرائیل در شرایط کنونی است اما تا به امروز این جریان وباقی شاخه‌های مقاومت فلسطین چیزی در حدود ۱۲۸ روز ایستادگی کردند و معادلات تل آویو را بهم ریختند. آنچه که در شرایط کنونی ساکنین غزه را به شدت آزار می دهد آوارگی، گرسنگی و تشنگی بوده که اسرائیل آنرا به سالتیک غزه تحمیل کرده است. این روند و حمله به رفح نشان می دهد که نتانیاهو به شدت تحت فشار بوده و در این راستا او برای شانه خالی کردن از شرایط کنونی به دنبال آن است که به هر ترتیب بتواند رفح را مورد هدف قرار دهد.

نکته دیگری که در این شرایط باید زیر ذره بین قرار بگیرد، وضعیت فعلی در تل آویو است. در کابینه اسرائیل بنیامین نتانیاهو به عنوان نخست وزیر این رژیم صرفا با دووزیر دارایی و امنیت داخلی هماهنگ است وباقی وزرا علیه این موضوع گرفته اند که این یک بحران داخلی را در ارضی اشغالی نمایان می کند. او صرفا با کار کارت راستگرایان افراطی بازی خطرناکی را شروع کرده که می تواند تبعات بسیار گسترده ای را برای وی به وجود بیاورد. این در حالیکست که هدف قرار دادن رفح و اعمال فشار بر این منطقه می تواند باعث به وجود آمدن یک جنگ جدید شود؛ چراکه اگر اسرائیل رفح را مجددا تحت ضربات خود قرار دهد، حماس هم بیچار نمی نشیند وحتمی احتمال دارد که غزه مرکزی وشمالی را برای تقابل با ارتش اسرائیل فعال کند.

اینکه تا حد احتمال دارد حزب الله لبنان در جبهه شمال فعال شود و حملاتی را علیه رژیم صهیونیستی ترتیب دهد موضوعی است که هر لحظه امکان دارد به ورطه عمل درآید ومجددا اسرائیل نیز ضربات متعدد قرار بگیرد. از منظر دیگر باید توجه کرد که هیچ امیدی در این راستا به جامعه جهانی نمی توان داشت واساسا آتش بس هم باید مورد موافقت حماس ومقاومت فلسطین قرار بگیرد تا اوضاع کمی آرام تر شود.

کارشناس مسائل منطقه

خبر

آیت‌الله‌فاضل لنکرانی:

جایگاه گردشگری بقعه امامزاده موسی مبرق قم تقویت شود

رئیس مرکز فقهی ائمه اطهار(ع) با اشاره به اینکه حرم حضرت امامزاده موسی مبرق(ع) برای نزد شیعیان جهان به‌ویژه شبه قاره هند از نظر معنوی جایگاه ویژه‌ای دارد، گفت: قم در تقویت جایگاه گردشگری بقعه مبارک این امامزاده باافضل نیز باید اقدام‌های لازم انجام‌شود.

آیت‌الله محمدجوادفاضل لنکرانی شامگاه یکشنبه در آیین رونمایی از مضجع جدید امامزاده مبرق(ع) در منطقه چهل اختران قم طی سخنانی اظهار داشت: شهر قم افتخار دارد که مدفن ۴ امامزاده باافضل، یکی حضرت معصومه فرزند بلافضل امام هفتم‌همچنین موسی مبرق‌فرزندبلافضل امام‌نهم‌شیعیان است.

عضو جامعه مدرسین همچنین خاطرنشان کرد: روایت‌های قرآنی که راجع‌قم‌است، حاکی از آن است که اهل بیت به اهالی قم و عالمان این شهر توجه ویژه داشته‌اند، از این رو حضرت معصومه(س) به موسی مبرق‌ع که کنیه آن ابواحمد است، در همین قم مدفون‌شدند.

آیت‌الله فاضل لنکرانی با یادآوری اینکه به غیر از این ۲ امامزاده باافضل، فرزندان دیگری از اهل بیت نیز در قم دفن شده‌اند بیان کرد: حضرت موسی مبرق برابر کوچک‌تر امام‌های(ع) است وبعد از شهادت امام دهم، به قم آمد.

وی در ادامه‌شان وجایگاه والای حضرت موسی مبرق‌ع به لحاظ علمی وتقوایی را مورد اشاره قرار داد و اظهار کرد: پس از آمدن موسی مبرق‌ع به شهر قم، فرزندان و نوادگان آن حضرت نیز به قم می‌آیند که مساله چهل اختران از همین جاتحقق پیدا می‌کند. رئیس مرکز فقهی ائمه اطهار با تاکید بر توجه‌ویژه به امامزاده موسی مبرق یادآور شد: سادات مختلفی اعم از برقی، رضوی، نقوی، نقوی و حتی برخی از سادات رضایی از نوادگان موسی مبرق‌ع محسوب می‌شوند.

●**بِقاع متبرکه باید فضای دل انگیزی داشته باشند**

وی با ذکر این نکته که بسیاری از سادات رضوی، نقوی و تقوی در شبه قاره هند و کشورهای پاکستان و هندوستان سکونت دارند گفت: فارغ از جنبه معنوی این بقعه مبارک، باید از نظر گردشگری و بین المللی هم کارهای موثری برای آن انجام‌شود. وی در ادامه افزود: بدون زمینه رابرای آمدن شیعیان هندی و پاکستانی به این بقعه مبارک فراهم کنیم.

مدیرکل اوقاف و امور خیریه قم نیز با بیان اینکه فضای امامزادگان و بقاع متبرکه باید برای دوست‌داران اهل بیت دل انگیز باشد گفت: یکی از وظایف ما عمران و آبادانی این بقاع شریف است.

حجت‌الاسلام عباس اسکندری همچنین خاطرنشان کرد: مضجع شریف موسی مبرق‌ع به عنوان یکی از امامزادگان واجب‌التعمیم به هیچ وجه در شان و منزلت این شخصیت بزرگ نبوده است، از این رو در حد توانایی‌های یمان و با همکاری و کمک هیأت اندای این امامزاده و تعدادی از خیران، قمنی را برای مرمت این مضجع نورانی برداشت‌ایم.

آیت الله نوری همدانی در دیدار استاندارد قم با تشکر از خدمات در حال انجام استاندارد قم تأکید کرد: این مسیر خدمت به مردم باید با شدت ادامه پیدا کند تا ثمرات آن بیشتر دیده شود.

آیت الله حسین نوری همدانی، ضمن تشکر از خدمات در حال انجام استاندارد قم پرکار بودن و داشتن ارتباط مستقیم با مردم و درک مشکلات آنها از نزدیک را از ویژگی‌های ارزشمند دکتر آقامیری دانسته و خاطرنشان کرد: اگر همه مسئولان این موضوع را درک کنند که شغل و موقعیتی که در اختیار دارند امانتی است برای خدمت به مردم و خود را در دسترس مردم قرار دهند بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

این مرج تقلید نظارت بر بازار و قیمت‌ها را که در قم آغاز شد از دیگر نکات مثبت ارزیابی نموده و گفت: این موضوع به عنوان یک الگوبا همین دقت و شدت باید در کل کشور عملی شود تا این قیمت‌های که بی حساب هر روز افزایش پیدا می کندبا نظارت تا حدودی کنترل گردد. آیت الله نوری همدانی با اشاره به گزارش استاندار برای رفع مشکلات روستاهای اطراف قم و موضوع مسکن افزود: باید به مناطق محروم اهمیت بیشتری داد وبا پیگیری و حضور مستمر خود مشکلات قابل حل را برطرف کنیدود موضوع مسکن نیز با جدیت دنبال شود.

●**اولویت نخست همه مسئولان حل مشکلات معیشتی وفرهنگی باشد**
این مرج تقلید اولویت نخست همه مسئولان را خدمت به مردم وحل مشکلات معیشتی وفرهنگی دانسته و بیان داشت: امروز سفارشی جز خدمت به مردم وحل مشکلات آنها ندارم وبه عنوان یک طلبه از همه مسئولان می‌خواهم که برای جلب

آیت الله نوری همدانی در دیدار استاندارد قم:

خدمت به مردم با جدیت ادامه یابد



رضای خدا و حفظ این انقلاب و نظام اسلامی تلاش کنید که مردم را راضی نگه دارید این مردم به گردن همه ما حق دارند.

وی خطاب به استاندار قم گفت: این که شما از صبح زود تا ساعت پایانی از شب مشغول خدمت هستید و خودتان پیگیری مشکلات می‌باشید و در حال تعیین وضعیت کارهای نیم تمام هستید جای قدردانی وتشکر دارد.

در ابتدای این دیدار استاندارد قم گزارشی از فعالیت‌ها و عملکرد دوران تصدی خود ارائه نمود.

وزیر کشور در جمع راهپیمایان کرج:

ملت ایران ۱۱ اسفند حماسه بی نظیری رقم می‌زند

حضور میلیونی مردم در پای صندوق های رای خواهیم بود گفت: این در حالی است که مردم ما در این روز حماسه ای به پا کرده و ایران قوی را بار دیگر به دنیا نشان خواهند داد که تمام دنیا انگشت به دهان خواهد شد.

وزیر کشور افزود: مردم هیچ وقت تحت تأثیر فشارهای ظالمانه دشمنان تسلیم نخواهند شد و دشمنان تسلیم شدن این ملت را به گور خواهند برد.

●**۲۲ بهمن نقطه پایانی تحقیر ملت ایران بود**

وحیدی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به فرارسیدن سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، بیان داشت: ۲۲ بهمن نقطه پایانی تحقیر تاریخی ملت ایران و نوید بخش ایجاد دنیای جدیدی تشکیل شده از ارزش های اسلامی بود. وی با بیان اینکه انقلاب اسلامی، انقلابی الهی با تکیه بر مردم بود، گفت: این انقلاب به تاریک ترین بخش تاریخ ما که دوران منحوس پهلوی بود پایان داد . وحیدی افزود: دوران منحوسی که ملو را وابستگی بود و حتی شاه مخلوع نیز وابسته به رژیم های غربی بود.

وی با بیان اینکه در این دوران تاریک و بسیار سخت برای ملت ایران، باید منتظر نظر سفیر آمریکا بوده و دوران فرامیتری مطلق و وابستگی بود، بیان داشت: کسانی که کشور را در دست داشتند نماد فساد بودند و انقلاب با وحدت و انسجام به پیش برویم.

حجت الاسلام ناصر رفیعی:

کاندیداهای که دانش کافی دارند در صحنه رقابت بمانند

یازدهم اسفندماه را مورد اشاره قرار داد و یادآور شد: در این انتخابات بیش از ۱۴ هزار کاندیدا برای حدود ۳۰۰ کرسی مجلس شورای اسلامی حضور دارند، برخی از این کاندیداهای امی شناسم، یک مسجد و یا خانه را نیز نمی‌توانند اداره کنند. استاد نوری همدانی در قم، طی سخنانی با اشاره به برخی موضوعهای اقتصادی پیامبر اسلام اظهار داشت: عمل به این توصیه‌ها به پویایی مسائل مالی جامعه کمک می‌کند.

وی با بیان این نکته که جهان در حال حاضر دچار بحران اقتصادی شده است اظهار کرد: پیروی از دستورهای اسلامی همچنین عمل به برنامه‌های اقتصادی اسلام نقش بسزایی در کاهش این بحران‌ها دارد. حجت‌الاسلام رفیعی همچنین با ذکر پنج مورد از توصیه‌های اقتصادی پیامبر اسلام بیان داشت: از دیدگاه پیامبر اسلام علم و دانش نخستین عامل مهم در تحقق یک اقتصاد پویا و پیشرو است، کسانی که بدون داشتن علم و آگاهی لازم در حوزه‌های اقتصادی فعالیت می‌کنند، اقدام‌های آنان به یک معضل جدی برای یک شهر و یا یک کشور تبدیل می‌شود.

●**از ناآگاهی مسئولان، خسارت و لطمه‌های بسیاری دیده‌ایم**

عضوهیأت علمی جامعه‌المصطفی همچنین تأکید کرد: سکان داری اقتصاد کار هر کسی نیست.

رفیعی در ادامه سخنان خود دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی در

دبیر شورای امنیت کشور:

راهپیمایی ۲۲ بهمن در امنیت کامل برگزار شد

خواهد شد.

●**عضو گروهک تروریستی داعش در مرز عراق به هلاکت رسید**

وی این خبر را هم داد که شنبه شب گذشته یک عنصر تروریستی داعش هنگام ورود از مرز عراق به داخل کشور در درگیری مسلحانه به درک واصل شد. و با تعلیم ترسری در راهپیمایی اسمال شرکت کردند که این نوید مشارکت پرشور و قابل توجه مردم در انتخابات پیش رو را خواهد داشت.

معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور در پاسخ به این سوال که آیا در طی این مدت مردم مشکوکی توسط دستگاه های اطلاعاتی و امنیتی شناسایی شده است یا خیر گفت: دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی، تلاش‌های شبانه روزی و اقدامات گسترده و پیشتگیرانه‌ای انجام دادند و تمام عناصر احتمالی که ممکن بود متصل به جریان های تروریستی باشند را

سیدحسن نصرالله در دیدار با امیرعبداللّهیان:

بدون شک پیروزی ملت فلسطین و مقاومت حتمی است



برای حمایت از فلسطین و مقاومت و تمرکز بر راه حل سیاسی مبتنی بر حقوق مردم فلسطین در محافل بین‌المللی ارائه نمود و یادآور شد پذیرش مقاومت به عنوان طرف اصلی در ابتکار سیاسی مطرح شده، نشان از نقشی و جایگاه مقاومت در فلسطین ومنطقه است.

امیرعبداللّهیان تأکید کرد: مقاومت فلسطین و مقاومت و تمرکز بر راه حل سیاسی مبتنی بر حقوق مردم در توجه به راهکار سیاسی، با حکت و اقتدار عمل کرده است. وی افزود: در هر ابتکار سیاسی، باید نقش مردم فلسطین واجماع رهبران و گروه‌های فلسطینی به عنوان محور اصلی مدنظر قرار گیرد.

ایستاده

دوشنبه- ۲۳ بهمن ماه ۱۴۰۲- سال بیست‌وششم- شماره ۵۹۰۸

اخبار

در نشست خبری مشترک وزرای امور خارجه ایران و سوریه مطرح شد

تهران و دمشق در کنار یکدیگر باقی خواهند ماند

وزیر امور خارجه کشورمان در نشستی خبری مشترک با همتای سوری خود گفت: امروز نتانیاهو در باتلاق غزه گرفتار شده است و غزه به قبرستان صهیونیست‌ها بدل شده است. گزینه ای جز راهکار سیاسی، توقف جنگ و جنایات در غزه و کرانه باختری وجود ندارد. ایران به تلاش‌های خود در جلوگیری از کوچ اجباری مردم غزه و کرانه باختری ادامه می‌دهد.

به گزارش خبرنگار اعزامی ایرنا، حسین امیرعبداللّهیان وزیر امور خارجه کشورمان که در سوریه حضور دارد، عصر روز یکشنبه (۲۲ بهمن) پس از دیدار با فیصل مقداد وزیر خارجه این کشور در نشست خبری مشترک با همتای خود پاسخگوی سوالات خبرنگاران رسانه‌های داخلی و خارجی شدند. در این نشست امیرعبداللّهیان اظهارداشت: خرسندم که در سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی فرصت دیدار با آقای بشار اسدو همتای خودم آقای فیصل را داشتم. در دیدار با آقای اسد در خصوص آخرین تحولات منطقه دیدگاه‌های تهران و دمشق مورد بررسی قرار گرفت و همچنین در دیدار با آقای مقداد بر پیگیری توافقات روسای جمهور دو کشور تأکید کردیم. وی گفت: اطمینان داریم با توجه به اراده رهبران دو کشور و تلاش‌های هیأت وزیران سوریه و ایران در آینده نزدیک شاهد پیشرفت‌های قابل توجه اقتصادی، گردشگری وصنعتی بین دو کشور خواهیم بود.

●**هیچ اقدام رژیم صهیونیستی بدون پاسخ‌نمانده است**

وی ادامه داد: به روح بلند شهدای ایران و مستشاران نظامی که در خاک سوریه و در حملات اخیر رژیم صهیونیستی به شهادهای رسیدند از حمله شهید سید رضی موسوی درود می‌فرستیم. تأکید میکنم که در منطقه هیچ اقدام رژیم صهیونیستی بدون پاسخ نمانده است. وزیر امور خارجه تصریح کرد: امروز نتانیاهو در باتلاق غزه گرفتار شده است و غزه به قبرستان صهیونیست‌ها بدل شده است. گزینه ای جز راهکار سیاسی، توقف جنگ و جنایات در غزه و کرانه باختری وجود ندارد. ایران به تلاش‌های خود در جلوگیری از کوچ اجباری مردم غزه و کرانه باختری ادامه می‌دهد. رئیس دستگاه دیپلماسی کشورمان تأکید کرد: علی رغم تنوع جنایات و جنگ از سوی رژیم صهیونیستی در دیدارهای خود در بیروت و در دیدار با رهبران گروه‌های مقاومت منطقه از توانایی بالای تاب‌آوری این‌ها برای ادامه جنگ ومقابله با تجاوزات رژیم صهیونیستی و ایجاد ثبات و امنیت در منطقه مطلع شدم. ما به مشورت‌ها وتماس‌ها با سوریه و دیگر کشورهای اسلامی برای کمک به مردم فلسطین ادامه می‌دهیم.

●**کلید بازگشت امنیت پایدار به منطقه**

امیرعبداللّهیان گفت: مايلم از دمشق با صدای بلند اعلام کنم، کلید بازگشت امنیت پایدار در منطقه توقف نسل کشی و جنایات مشترک آمریکا واسرائیل علیه غزه است. ایران از ابتدای بحران اعلام کرد که جنگ هرگز راه حل نیست. امیرعبداللّهیان در خصوص شروط راه حل سیاسی برای توقف جنگ غزه، اظهارداشت: حماس اخیرا چارچوب و اصولی را برای هر حل توقف جنگ و راه حل سیاسی به رژیم صهیونیستی اعلام کرده است. تبادل پیاپیها انجام می‌شود. مقاومت اثبات کرد که گزینه ای به نام جنگ نمی‌تواند به نتیجه برسد. وی ادامه داد: طرفی که شدت جنگ را افزایش داد و نتانیاهو این تکیه‌دا در رژیم صهیونیستی بود. آمریکانی تاوند از طرف سخن از ضرورت توقف جنگ بگوید ولی همزمان اسلح به سوی تل آویو را هم متوقف نکند. وی در پایان خاطرنشان کرد: آنچه که پایان دهنده جنگ خواهد بود خروج امریکا در تعارض گفتار و عمل خواهد بود. همگان اعتراف و تأکید دارند که نتانیاهو هرگز بدون حمایت آمریکا حتی یک ساعت هم قادر به ادامه جنگ نیست.

وزیر دفاع:

آمریکا دیگر از باتلاقی که گیر افتاده خارج نمی‌شود

وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح گفت: آمریکا اورژیم صهیونیستی قطعا در باتلاقی افتاده اند که دیگر نمی‌تواند از آن بیرون بیایند.

امیر سرتیپ «محمدرضا آشتیانی» در حاشیه راهپیمایی ۲۲ بهمن ۱۴۰۲ در گفت‌وگویی، با بیان اینکه رژیم صهیونیستی ونظام سلطه (آمریکا) که از این رژیم حمایت می‌کند نمی‌داند که در چه ورطه‌ای افتاده است، گفت: آمریکا اورژیم صهیونیستی قطعا در باتلاقی افتاده اند که دیگر نمی‌تواند از آن بیرون بیایند، از این رو خون شهدا کار را یکسره خواهد کرد. وی تصریح کرد: بزرگترین و مهمترین عاملی که موجب پایداری و پیشرفت انقلاب اسلامی می‌شود انسجام حضور مردمی و حمایت مردم است. وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح با اشاره به حضور مردم در راهپیمایی ۲۲ بهمن، اظهار کرد: در این راهپیمایی، همه با شور و اشتیاق و نشاط و روحیه انقلابی، دشمن‌ستیزی، دفاع از مرزومین، شرکت کردند، تا زمانی که این حمایت وجود داشته باشد یقین بداینده که ما در قله‌های پیروزی به سر می‌بریم.

امیر آشتیانی تأکید کرد: حضور مردم در راهپیمایی ۲۲ بهمن حضور پررنگ و خوبی است و ان‌شاء الله در انتخابات نیز به همین شکل شرکت می‌کنند.

محمدرضا عیتمداری:

اصلاح طلبان و اعتدالی‌ها در انتخابات مشارکت می‌کنند

وزیر کار در دولت دوازدهم گفت: بنابر اطلاعاتی که دارم برخی از اصلاح‌طلبان و اعتدالی‌ها در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی هم نامزد دارند و هم مردم را به مشارکت دعوت می‌کنند.

«محمد شریعتمداری» در حاشیه راهپیمایی ۲۲ بهمن سال ۱۴۰۲ در گفت‌وگویی درباره جهت‌گیری گروه‌های اصلاح‌طلب در انتخابات مجلس دوازدهم، گفت: این موضوع که من منتسب به چه گروهی هستم با نیستم عمومیت ندارد. وی افزود: پس از ۴۰ و چند سال حضورم در عرصه سیاسی کشور همه متوجه شده‌اند که جهت‌گیری من همواره در راستای میانداری، کنشکاری مرزی، مشکلات، نزدیک کردن افکار و چهره‌های گوناگون فکری به یکدیگر بوده است. وزیر کار در دولت دوازدهم به جهت‌گیری گروه‌های اصلاح‌طلب و معتدل هم تصریح کرد: گروه‌های معتدل برای حضور و مشارکت در انتخابات به صورت رسمی اعلام نظر کرده‌اند در برخی از اعضای شورای مرکزی آنها نیز مورد تأیید شورای نگهبان قرار گرفته است. بنا به اطلاعاتی که دارم برخی از گروه‌های اصلاح‌طلب هم علاقمند به حضور در انتخابات هستند. شریعتمداری در دفاع از این‌ها نیز به گانه برخی از چهره‌ها و احزاب اصلاح‌طلب در بررسی تأیید صلاحیت‌ها اشاره کرد و افزود: چهره‌های شاخص و احزاب و گروه‌های سیاسی اصلاح‌طلب، مشارکت را به دلیل عدم حضور گزینه‌های آنها مناسب نمی‌دانند و تصور می‌کنند گزینه‌ای برای رأی دادن ندارند، در بین آنها نیز افرادی هستند که خوشان در انتخابات مشارکت می‌کنند ومردم را هم دعوت به شرکت در انتخابات می‌کنند.

وزیر دادگستری:

مردم هیچگاه نظام و انقلاب را رها نمی‌کنند

وزیر دادگستری تأکید کرد: ما مسئولان باید کوتاهی‌های خود را جبران کنیم؛ اگرچه مردم هیچگاه این نظام و انقلاب را رها نمی‌کنند و همانطور که امروز حاضر باشکوهی در راهپیمایی ۲۲ بهمن داشتند در انتخابات هم مشارکت پرشوری خواهند داشت. امیرحسین رحیمی روز یکشنبه در حاشیه راهپیمایی ۲۲ بهمن ۱۴۰۲ در گفت و گویی، حضور پرشور و حماسی در راهپیمایی و انتخابات را نشان دهنده جدی بودن مردم قدرشناس و پابیندی آنها به آرمان‌های انقلاب اسلامی دانست و گفت: ما مسئولان باید بیشتر به آرمان‌ها بایند بشویم وبا خدمت صادقانه بیشتر زمینه حضور مردم را فراهم کنیم. وزیر دادگستری افزود: این مردم همچنان به آرمان‌های نظام و انقلاب پایبند هستند وما هم باید بتوانیم معیشت آنها را بهبود ببخشیم و آراش را برای زندگی این مردم قدرشناس تأمین کنیم. رحیمی خاطرنشان کرد: ما مسئولان باید کوتاهی‌های خود را جبران کنیم؛ اگرچه مردم هیچگاه این نظام و انقلاب را رها نمی‌کنند و همانطور که امروز حضور باشکوهی در راهپیمایی ۲۲ بهمن داشتند در انتخابات هم مشارکت پرشوری خواهند داشت.

جانشین فرمانده کل سپاه:

ثمره مشارکت حداکثری در انتخابات به مردم می‌رسد

جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: ثمره مشارکت حداکثری ابتدا نصیب مردم می‌شود چون با مشارکت پرشور خبیثان عالم با اشتباه محاسباتی بار دیگر شکست می‌خورند.

خوب و بدهای غذایی در شوره سر؛

تغذیه چگونه بر شوره سر اثر می گذارد؟



شوره سر عارضه‌ای شایع است که باعث خارش و پوسته‌های چشمگیری در پوست سر می شود. شوره سر معمولاً ناشی از قارچ‌های مخمری به نام مالاسزیا می باشد، اما آیا می دانستید که رژیم غذایی شما هم در کنترل شوره سرتان نقش دارد؟

همه ما شوره سر را تجربه کرده ایم و می دانیم این پوسته‌ها چقدر آزاردهنده و خجالت‌آورند. شوره سر می‌تواند ناشی از عوارض گوناگونی باشد، شاید متوجه شوید در زمستان که پوست و پوست سرتان خشک‌تر شده، پوسته‌های سرتان نیز بدتر شده است. شوره سرتان ممکن است به این دلیل که موهایتان را خوب و به طور کامل نشسته‌اید ایجاد شود. زیرا چربی‌ها روی پوست سر تجمع کرده و باعث پوسته‌شدن می‌شوند. بعضی از افراد اگر درماتیت سبورهای داشته باشند دچار شوره سر می‌شوند و عده‌ای نیز اگر قارچ مالاسزیا روی پوست سرشان زیاد رشد کند دچار این عارضه خواهند شد. هرچند رطوبت‌رسانی به پوست سر، شستن موها با شامپوهای ضدشوره، محدودکردن استفاده از محصولات آرایشی موو کنترل استرس می‌تواند به درمان و کنترل شوره کمک کند. همچنین لازم است رژیم غذایی خود را دقیق‌تر بررسی کنید. غذاهایی که اسیدهای چرب امگا ۳ دارند به سلامت پوست کمک می‌کنند، بیوتین و زینک هم می‌توانند برای موهایتان خوب

محققان هشدار می دهند؛

گاز رادون می تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد

به گفته محققان، رادون زمانی تولید می‌شود که فزاتری مانند اورانیوم یا رادیوم در سنگ‌ها و خاک تجزیه شوند. این گاز می‌تواند از طریق شکاف‌های اطراف لوله‌ها و شکاف‌های دیوارها و کف‌های زیرزمین را خود را به خانه‌ها باز کند. در مطالعه جدید، محققان نزدیک به ۱۵۹۰۰ زن بامیانگین سنی ۶۳ سال را دنبال کردند که هیچ یک از آنها در شروع مطالعه دچار سکنه مغزی نشده بودند. این تیم شرکت کنندگان را به طور متوسط به مدت ۱۳ سال دنبال کرد که در طی آن نزدیک به ۷۰۰ سکنه مغزی رخ داد. طبق استانداردهای سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا، میانگین غلظت رادون در داخل خانه نباید از ۴ pCi/L تجاوز کند. اگر سطح آن تا این حد بالا برود، آژانس نصب سیستمی

سلامت روده‌ها و سیستم ایمنی را قوی تر کرده و در نتیجه به کنترل شوره سر کمک کنند

♦ غذاهایی که می‌توانند شوره سر را بدتر کنند

. غذاهای قندی: رژیم غذایی پُر از قند و شکر می‌تواند باعث افزایش رشد قارچ مخمر از جمله مالاسزیا شوند و شوره را تشدید کند. اگر قند و شکر زیاد بخورید، قارچ مالاسزیا، دیگر قارچ‌ها و مخمرها می‌توانند بی‌رویه رشد کنند. شیرینی و نوشیدنی‌های قندی زیاد در سیستم شما می‌تواند قند خون و انسولین را فورا بالا ببرد. در نتیجه، بدن شما هورمون‌هایی ترشح می‌کند که تولید چربی را افزایش می‌دهند. قارچ‌های مالاسزیا، از چربی‌های طبیعی بدن تغذیه می‌کنند و اولنیک اسید روی پوست سر باقی می‌گذارند. این اولنیک اسید می‌تواند باعث خارش پوست سر و پوسته‌شد.

. الکل: مصرف الکل می‌تواند با دِه‌ایزات کردن پوست، خشکی و شوره پوست سر را تشدید کند.

. غذاهای فرآوری شده: این غذاها اغلب از جهت مواد مغذی چندان قابل توجه نیستند و می‌توانند با نمک زیادی که دارند، باعث خشکی پوست شوند.

. محصولات لبنی: در برخی از افراد، لبنیات می‌تواند عاملی برای درماتیت سبورهای بشود که یکی از علت‌های اصلی شوره سر است.

♦ ارتباط تغذیه و شوره سر از نظر ایورودا

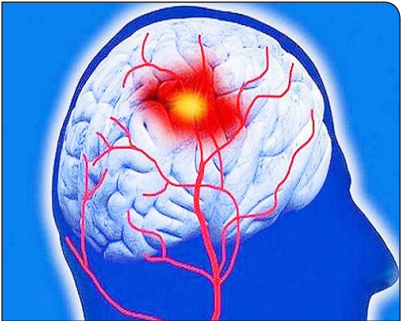
از نظر طب آیورودا، رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ تعادل سه طبع پیتا، واتا و کافا دارد. از آنجایی که شوره سر به عدم تعادل بین واتا و کافا مربوط می‌شود، غذاهایی که این دو طبع را تعدیل می‌کنند می‌توانند برای کنترل شوره سر مفید باشند. غذاهای گرم و پخته، بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها و برخی از ادویه‌ها می‌توانند به ایجاد این تعادل کمک کنند. از آن سو، غذاهای سرد و خشک، آب زیاد و یا غذاهای پرنمک این تعادل را به هم می‌زنند.

♦ نکته‌ای در مورد هیدراسیون

هیدراته نگه‌داشتن بدن برای سلامت پوست از جمله پوست سر خیلی مهم است. نوشیدن آب کافی می‌توانند رطوبت پوست سر را حفظ کرده و خشکی و پوسته را کاهش دهد.

♦ در نهایت این که

هرچند رژیم غذایی به‌تنهایی نمی‌تواند شوره سر را درمان کند، اما داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم و مراقبت از سلامت پوست سر می‌تواند کمک زیادی به کنترل شوره سر بکند. مطالعه‌ای به این بررسی پرداخت که رژیم غذایی چگونه می‌تواند بر افرادی که درماتیت سبورهای دارند اثر بگذارد. محققان رژیم‌های غذایی بیش از ۴۰۰ نفر را ۱۴ و نیم درصدشان درماتیت سبورهای داشتند مورد بررسی قرار دادند. افرادی که میوه بیشتر می‌خوردند، کمتر احتمال داشت به عارضه پوستی مبتلا شوند. آنهایی که الکل، سیب‌زمینی و گوشت‌های فرآوری شده و غیر فرآوری شده مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت درماتیت سبورهای داشته باشند. این نتایج خصوصا در زنان بیشتر دیده شد.



وجود داشت.

ویتسل گفت: «برای تأیید یافته‌های ما به مطالعات بیشتری نیاز است.»

توصیه‌ها و هشدارها

راه‌های تسکین فوری درد سینوسی



هنگامی که سینوس‌های شما مسدود می‌شوند، ممکن است درد شدیدی احساس کنید، به خصوص در اطراف پیشانی، چشم‌ها، گونه‌ها و بینی. وقتی صورت خود را لمس می‌کنید یا سر خود را پایین نگه می‌دارید، ممکن است درد بدتر شود. سرماخوردگی و مشکلات سینوسی نفس کشیدن را سخت می‌کند؛ هنگامی که سینوس‌های شما مسدود می‌شوند، ممکن است درد شدیدی احساس کنید، به خصوص در اطراف پیشانی، چشم‌ها و بینی. وقتی صورت خود را لمس می‌کنید یا سر خود را پایین نگه می‌دارید، ممکن است درد بدتر شود.

برای مقابله با درد سینوسی ناشی از سرماخوردگی نیازی به پزشک ندارید و این مشکل همراه با سایر علائم سرماخوردگی شما بهتر می‌شود. با این حال، گاهی اوقات، باکتری‌های موجود در سینوس‌های شما در آن محیط گیر کرده و می‌توانند منجر به عفونی به نام سینوزیت باکتریایی شوند. سینوزیت ناشی از عفونت باکتریایی ممکن است باعث درد بیشتر از یک هفته به نسبت سرماخوردگی معمولی شود. پزشک ممکن است در این شرایط به شما آنتی بیوتیک و داروهای خاصی بدهد تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

چه‌درد سینوسی شما ناشی از سرماخوردگی باشد یا عفونت باکتریایی، با کمک موارد زیر می‌توانید آن را فورا تسکین دهند:

♦ اسپری بینی نمکی را امتحان کنید

از پزشک یا داروساز خود بخواهید که یک اسپری نمکی ساده را به شما پیشنهاد کند. اسپری نمکی تورم سینوس را کاهش می‌دهد و به از بین رفتن بافت مخاطی که بینی شما را مسدود کرده است کمک می‌کند. می‌توانید تا شش بار در روز بدون نگرانی از عوارض جانبی، از آن استفاده کنید. شما همچنین می‌توانید اسپری بینی سالین خود را بسازید. از پزشک یا داروساز خود طرز تهیه آن را بپرسید و مطمئن شوید که آبی که استفاده می‌کنید مقطر است یا جوشانده شده است.

♦ از یک دستگاه بخور هوا استفاده کنید

گرفتگی سینوس‌ها به خوبی به هوای مرطوب پاسخ می‌دهند. استفاده از یک مرطوب کننده و بخور هوا مخصوصا زمانی که می‌خواهید، به باز نگه داشتن سینوس‌ها و کاهش فشار کمک می‌کند. همچنین می‌توانید بعد از دوش آب گرم در بخار حمام بنشینید یا بخار را از یک ظرف آب داغ (نه در حال جوش) استشراق کنید تا سریع تر تسکین پیدا کنید.

♦ یک کمپرس گرم اعمال کنید

تورم سینوس و ضربان و فشار ناشی از آن را با قرار دادن یک پارچه گرم و مرطوب روی پیشانی، چشم‌ها و گونه‌های خود تسکین دهید.

♦ از اسپری ضد احتقان بینی بدون نسخه (OTC) استفاده کنید

این نوع اسپری احتقان بینی و سینوس را کاهش می‌دهند و به ویژه در اوایل سرماخوردگی به تسکین علائم شما کمک می‌کند. همچنین می‌توانید آنها را به صورت اسپری بینی، مایع یا قرص بخرید. اگر از اسپری ضد احتقان بینی استفاده می‌کنید، بیش از ۳ روز از آن استفاده نکنید. اگر مدت طولانی تری از آن استفاده کنید، می‌تواند گرفتگی بینی و سینوس شما را بدتر کند، نه بهتر.

♦ مسکن‌های OTC مصرف کنید

استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن می‌توانند درد سینوسی را تسکین دهند اما هرگز به کودک یا نوجوان خود اسپرین ندهید چرا که می‌تواند خطرناک باشد. اگر درد سینوسی ناشی از سرماخوردگی دارید که بعد از ۱۰ روز بهتر نشد، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است به آنتی بیوتیک یا درمان دیگری نیاز داشته باشید.

اینفوگرافه

◀ علائم جسمی و روانی کمبود ویتامین D

علائم جسمی و روانی کمبود ویتامین D					
چاقی	فشارخون بالا	دیابت	فیبرومیالژیا	پوکی استخوان	بیماری‌های زوال عقلی
بیماری‌های خودایمنی	بیماری‌های لته	افزایش احتمال برخی سرطان‌ها	بیماری قلبی و سکنه مغزی	سندرم خستگی مزمن	ضعف و درد عضلانی
علائم ذهنی و روانی کمبود ویتامین D					
نوسانات خلقی	افسردگی	اضطراب	مکمل ویتامین D	مصرف ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، و مواد غذایی غنی شده با این ویتامین	قرارگرفتن در معرض تابش خورشید، چند بار در هفته به مدت ۱۵ تا ۱۰ دقیقه

کارشناس، مریم مرادیان

مواد کم‌کالری و مرغوب را در نظر داشته باشید. اولین چیزی که به ذهن می‌رسد گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و ماهی است. همه این‌ها منابع عالی پروتئین کامل هستند که در ضمن کربوهیدرات و چربی کمی دارند.

♦ غلات کامل را جایگزین کربوهیدرات‌های سفید کنید

دانه‌های غنی از پروتئین و غلات کامل از دیگر گزینه‌های عالی هستند

روسو می‌گوید: ماکارونی سبوس‌دار پُر پروتئین را در رژیم غذایی بگنجانید، زیرا شمار بدون دریافت کالری زیاد- کدر کربوهیدرات‌های آرد سفید فرآوری‌شده وجود دارد- سیر نگه می‌دارند.

همچنین برای کاهش وزن به‌جای برنج یا پاستا سراغ کینوا بروید. «استاسی گولین»، کارشناس تغذیه سالم به‌بیزنس اینسایدر گفت: این دانه‌های بدون گلوتن جایگزین خوشمزه و سالمی برای برنج یا پاستا محسوب می‌شوند. یک وعده کینوا تقریبا هشت گرم پروتئین و پنج گرم فیبر مناسب برای روده دارد.

♦ لبنیات کم‌چرب بخورید

روسو معتقد است محصولات لبنی کم‌چرب نیز نمونه‌هایی از مواد غذایی غنی از پروتئین هستند که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشند. او پیشنهاد می‌کند شیر، ماست یا پنیر ساده، کم‌چرب یا بدون چربی را انتخاب کنیم.

♦ مقداری پنیر به رژیم غذایی اضافه کنید

متخصص تغذیه همچنین می‌گوید: این محصول لبنی غنی از پروتئین که هر فنجانش ۲۳ گرم پروتئین و کمتر از ۲۰۰ کالری دارد، افزودنی عالی برای هر وعده غذایی است. یک فنجان پنیر خامه‌ای کم‌چرب با یک درصد چربی شیر، حدود ۲۸ گرم پروتئین دارد.

از آجیل‌ها غافل نشوید

دانه‌ها و مغزهای آجیل، مواد مغذی عالی برای هر نوع رژیم غذایی در سبک زندگی سالم هستند. بادام و پسته و بادام زمینی حاوی پروتئین زیاد و فیبر مناسب روده‌اند.

♦ میگو هم انتخاب مناسبی است

کارشناسان همچنین یادآور می‌شوند میگو پروتئینی بسیار کم‌کالری است. این ماده غذایی همچنین منبع عالی دی است که برای کمک به حفظ سلامت تیروئید و مدیریت سوخت‌وساز بدن ضروری است. بنابراین، برای رسیدن به کاهش وزن و تأمین پروتئین بدن، گزینه بسیار خوبی است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد؛

بسیاری از موارد زوال عقل در مردان ناشی از سیروز کبدی است

موارد شامل سن، مرد بودن، مصرف الکل، هیپاتیت ویروسی، نارسیایی احتقانی قلب و سایر مشکلات سلامتی است. سیروز کبدی، به ویژه، می‌تواند مغز را تحت تأثیر قرار دهد. انسفالوپاتی کبدی زمانی رخ می‌دهد که یک کبد ناکارآمد اجازه تجمع سموم در خون را می‌دهد که سپس به مغز راه پیدا می‌کند. محققان خاطرنشان کردند که این مسئله به نوبه خود می‌تواند باعث ایجاد دوره‌های هذیان یا سردرگمی شود که ممکن است شبیه زوال عقل باشد. با این حال، در حالی که درمان زوال عقل تقریبا غیرممکن است، انسفالوپاتی کبدی با داروهایی که خون را از سموم پاک می‌کنند، بسیار برگشت پذیر است. بدون چنین درمانی، بیماران مبتلا به انسفالوپاتی کبدی می‌توانند به کما رفته و حتی فوت کنند. باجاج گفت: «این ارتباط غیرمنتظره بین زوال عقل و سلامت کبد بر اهمیت غربالگری بیماران برای عوامل بالقوه قابل درمان در زوال شناختی تأکید می‌کند.»

مطالعه جدید نشان می‌دهد که از هر ۱۰ نفری که به زوال عقل مبتلا شده اند، یک نفر ممکن است در واقع دچار اختلالات مغزی ناشی از سیروز کبدی باشد.

تیمی به سرپرستی دکتر «جاسموهان باجاج» از مرکز پزشکی ریچموند بر جینیا توضیح داد که این وضعیتی به نام انسفالوپاتی کبدی است و اغلب قابل درمان است.

تشخیص اشتباه به عنوان زوال عقل ممکن است درمان انسفالوپاتی کبدی را برای بسیاری از افراد به تأخیر بیندازد. باجاج گفت: «تشخیص زودهنگام مشکلات کبدی امکان مداخلات هدفمند را فراهم می‌کند و راه‌هایی را برای رسیدگی به عوامل قابل درمان مؤثر در زوال شناختی ایجاد می‌کند.» سیروز کبدی- اسکار تدریجی و اختلال در عملکرد بافت کبد- می‌تواند عوامل دخیل زیادی داشته باشد. این

تدریس خلاق چیست ؟

سعیدصلحیلهی

در این مطلب قصد داریم در مورد تدریس خلاق به بحث و گفتگو بپردازیم. تدریس خلاق چیست؟ به‌عنوان یک مدرس، چرا باید با روش‌های تدریس خلاق آشنا شویم؟ مزایای تدریس خلاق چیست؟ عوامل مؤثر برای تبدیل شدن به یک معلم خلاق چیست؟ اگر شما هم با این قبیل سوالات در ذهن خود روبرو هستید، تا انتهای این مطلب ما را همراهی کنید. تدریس خلاق چه تدریسی است؟

تدریس خلاق موضوع مهمی است که این روزها نقل محافل فرهنگی شده است و مدرس‌های مختلف به بحث و گفتگو در مورد آن می‌پردازند و در واقع تدریس خلاق به تدریسی گفته می‌شود که بیشترین شوق و اشتیاق را در دانش‌آموز ایجاد کند. این روش تدریس، مطالب درسی را با روش‌هایی مبتکرانه و نوآورانه به دانش‌آموزان می‌آموزد و از موضوعات خسته‌کننده و حوصله‌سرب، مطالبی جذاب‌وهیجان‌انگیز می‌سازد. در تدریس خلاق تمام تمرکز بر روی روش‌های تدریسی است که با روحیات دانش‌آموز بیشترین سازگاری را دارد.

حقیقت این است که روش‌های تدریس سنتی خسته‌کننده و آزادنده هستند و برای اکثریت قریب به اتفاق دانش‌آموزان، هیچ جذابیتهی ندارند.مدرس‌هایی که از روش‌های تدریس خلاق استفاده می‌کنند، با ترکیب کردن خلاقیت ونوآوری با برنامه‌ها و سرفصل‌های درسی، چنان شوقی در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند که علاوه بر اینکه حضور روزانه در کلاس درس خسته‌کننده باشد و استرس‌های دانش‌آموزی را داشته باشد، منجر به افزایش خلاقیت و علاقه‌مندی دانش‌آموزان شده و استعدادهای آن‌ها را شکوفای می‌کنند.

عوامل مؤثر برای تبدیل شدن به معلم خلاق

در ادامه با عوامل مؤثر برای تبدیل شدن به یک معلم خلاق آشنا خواهیم‌شد.

۱. ویژگی‌های شخصیتی مدرس: شامل سطح اطلاعات، میزان مطالعه در موضوعات جدید و بهروز، نحوه برقراری ارتباط با دانش‌آموزان، قدرت بیان و قدرت انتقال مفاهیم، شخصیت، خلیقات و روحیات مدرس، انعطاف‌پذیری، ریسک‌پذیری، اعتمادبنفس و قدرت‌تحیل.

۲. عوامل خانوادگی مدرس: مدرس باید قدرت مانور و آزمون‌وخطا داشته باشد و باید در پیش گرفتن روش‌های جدید و خلاق آموزشی، مورد سرزنش قرار نگیرد.
۳. تجربیات دوران مدرسه: تجربیات دوران تحصیل و مرور کردن روش‌ها و تعاملات مدرس‌های مختلف، نقش پررنگی در خلاقیت و انعطاف‌پذیری مدرس دارند.
۴. تعامل با سایر مدرس‌ها: برای آگاهی از روش‌های جدید تدریس و گرفتن پیشنهادات، انتقادات و یاد‌خودها، مدرس باید با همکاران خود در تعامل دائمی ومؤثر باشد.

راهکارهای مؤثری که باید برای تدریس خلاق بدانید.

برای تبدیل شدن به یک مدرس خلاق، باید با راهکارهای مؤثر تدریس خلاق آشنایی داشته باشید. در این بخش با ۲ مورد از مهم‌ترین راهکارهایی که برای تدریس خلاق به آن‌ها نیاز خواهید داشت، آشنا می‌شویم.

۱. تدریس دانش آموز محور: با ایجاد بحث‌های گروهی به‌صورت منظم و هدفمند توسط مدرس ومحول کردن پروژه‌های مختلف به دانش‌آموزان، مدرس باید نقش‌هی هدایت‌گر داشته باشد. به‌دانش‌آموز کمک کند تا مسائل را از دید خودش ببیند، نه از دید مدرس.
۲. استفاده از ابزارها و رسانه‌های کمک آموزشی جدید و جذاب: آموزش با استفاده از پاورپوینت و اسلاید، آموزش تصویر محور و ویدیویی و استفاده از پوسترها و طرح‌های گرافیکی متنوع، حس شور و اشتیاق را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند.

پیشنهادهای جهت افزایش خلاقیت تدریس

اگر به دنبال پیشنهادهایی برای افزایش خلاقیت در تدریس خود هستید، می‌توانید نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

• همواره به‌روز باشید؛ یادگیری مطالب جدید را جزو برنامه‌های همیشگی خود قرار دهید وبه‌مطالب مسلط باشید.

• با همکاران مدرس خود در ارتباط دائمی باشید.

• نقشه‌چهارای یادداشت‌کردن ایده‌هایی داشته باشید که از ذهنتان گذر می‌کنند.

• توانایی که منابع از خلاق بودن در شما می‌شوند را حذف کنید.

• همواره ایده‌های جدید خلاقیت را تمرین کنید.

• ایده‌هایی که یادداشت می‌کنید را با آزمون‌وخطا عملی کنید.

• به خودتان فرصت بدهید و از اشتباه کردن نهراسید.

• سعی کنید همکارانتان را با خود همراه و همسو کنید.

• در مورد مزایای تدریس خلاق با دانش‌آموزان وسایر مدرس ها گفتگو کنید.

انواع روش های تدریس خلاق

۱. همواره در کلاس بحث ایجاد کنید. موضوع بحث‌ها را هدفمند انتخاب کنید و جریان بحث را به‌صورت هوشمند مدیریت و هدایت کنید.
۲. در تدریس خود از داستان‌های جذاب مختلف بهره‌برید. داستان‌ها در خاطر می‌مانند ومطالب آموزشی را بهتر منتقل می‌کنند.

۳. دانش‌آزموزی را در جایگاه مدرس قرار دهید و از آن‌ها بخواهید قسمتی از درس را به شیوه مدنظر خودتان تدریس کنند.

۴. پروژه محور باشید تا تئوری محور.

۵. مشکلات درسی را در قالب سناریوهای ملموس و تجربی بیان کنید و از دانش‌آموزان راجل بخواهید.

۶. تمرکز خود را بر روی پرورش تفکر انتقادی دانش‌آموزان قرار دهید و آن‌ها را پرسش‌گر باریابورید.

۷. از انواع گیمیفیکیشن در تدریس خود استفاده کنید.

۸. در صورت امکان، کلاس درس را به طبیعت منتقل کنید.

۹. بازی‌های گروهی و انفرادی، روش‌هایی عالی ومؤثر برای انتقال مفاهیم هستند.

عوامل مؤثر در بهبود کیفیت

۱۰ عامل مؤثر که برای بهبود کیفیت تدریس خلاق خود می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید به‌شرح زیر هستند:

• سعی کنید دانش‌آموزان خود را بیشتر بشناسید.
• محیطی امن برای ریسک کردن خود و دانش‌آموزان ایجاد کنید.
• اشتیاق و هدفمندی را در دانش‌آموزان افزایش دهید
• چهارچوب تدریس و هدف روزانه کلاس درس را در ابتدای هر جلسه مشخص کنید.
• روی قدرت انتقال مفاهیم وطرز بیان خود کار کنید.
مطالب را به‌ساده‌ترین شکل ممکن طرح کنید.

• انش‌آموزان را به چالش بکشید، در عین حال اعتمادبنفس آن‌ها را پرورش دهید.
• تسلط کاملی به مفاهیم درسی داشته باشید و اطلاعات خود را به‌روز نگه دارید.
• مشکلات دانش‌آموزان را با یکدیگر، با مطالب درسی ومدرس یا تدریس خود را به‌روز نگه دارید.
• گروهی را تشکیل دهید که به بحث‌های گروهی با موضوعات آموزشی را در اختیار بزنید.
• بخش تأثیرگذار وقابل توجهی از نمره نهایی را به پروژه‌ها وفعالیتهای کلاسی اختصاص دهید.

مزایای استفاده از روش تدریس خلاقانه

مزایای تدریس خلاق در یک‌نگاه به‌شرح زیر هستند:

دانش‌آموزان با یکدیگر، با مطالب درسی ومدرس یا تدریس خود ارتباط بهتری برقرار می‌کنند.
• به بحث‌ها مشارکت می‌کنند وفعال هستند.

کامتداعبنفس دانش‌آموزان افزایش‌یابدی می‌کند.

• دانش‌آزموزان به کلاس درس است.

• روش بحث کردن با یکدیگر را می‌آموزند.

• توانایی استدلال پیدا می‌کنند.

• به چالش کشیدن افراد بالاتر وبزرگتر از خود را آموزش می‌بینند.

• پرسشگر ومقتدعی میشوند.

• نظرات و پیشنهادات خود را بدون ترس و اضطراب بیان می‌کنند

• دوسان خود را مورد تمسخر قرار نمی‌دهند.

• ریسک‌پذیری را آموزش می‌بینند.

نیم نگاه

منابع تأمین آب مورد نیاز شهر قم

منصوره عسگری/کارشناس ارشد جغرافیا؛ استان قم در مناطق خشک و نیمه خشک قرار گرفته و از نظر میانگین بارندگی سالانه ۱۵۰ میلی‌متر با کمبود آب مواجه است. به طوری که بخش عمده‌ای از نیازهای آبی آن از مناطق مجاور قم تأمین می‌شود. در واقع با کمبود منابع آبی کیفیت نامناسب آب بهره‌برداری یی‌روبه از آب‌ها به عنوان مهم‌ترین مسائل ومشکلات منابع آب در شهر قم است.

مهم‌ترین منبع آب شیرین مورد نیاز شهر مردم قم را از انتقال آب سرشاخه‌های در قم به است دیگر منابع آب شهر قم تا دریاچه سد ۱۵ خرداد و چاه‌های داخل شهر قم و چاه‌های علی آباد تأمین کننده ۳۰ درصد آب کالن شهر قم هستند.

جا دارد شهروندان قمی به این نکته توجه کنند که طبق جدول الگوی مصرف مقدار آب در نظر گرفته‌شده برای کلیه مصرف‌ها شهروند قمی ۱۲۵ لیتر در شبانه‌روز است، حال اگر افراد یک خانواده با این طور میانگین ۵ نفر در نظر بگیریم طبق این الگو مقدار آب مصرفی یک خانواده ۶۷۵ لیتر می‌شود و اگر مصرف روزانه خانواده را در تعداد روزهای ماه ضرب کنیم (لیتر ۲۰۲۵۰ = ۶۷۵ × ۳۰) مقدار مصرف ماهیانه خانواده تقریباً برابر با ۲۰ متر مکعب خواهد بود. حالا با مراجعه به قبض آب خانواده خود ببینید که مقدار آب مصرفی خانواده شما در یک ماه چقدر است. اگر قبض آب ۲۰ متر مکعب بود لازم است با راهنمایی اعضای خانواده‌تان در مصرف آب‌صه‌جویی کنیدو استفاده از آب را به حد الگوی مصرف برسانید.

استاندار قم با بیان اینکه مشارکت حداکثری تنها هدف مدیران کل استان در انتخابات پیش رو باشد، گفت: بنده و تمامی مدیران استان از کاندیدایی حمایت نخواهیم کرد و تنها به دنبال فراهم‌سازی زمینه برای حضور پرشور مردم پای صندوق‌های‌رای هستیم.

دکتر سیدمحمد آقامیری شبهه‌شب‌در سلسله‌جشن‌های پیروزی انقلاب اسلامی که در مسجد چهارم‌ردان قم برگزار می‌شود، بیان کرد: نرخ تورم گروه خوراکی‌ها طی سه‌ماه گذشته در قم نزدیک ۴ درصد و تورم ماهانه نیز ۸ درصد کاهش‌یافته‌است.

❖**در برخورد با گران‌فروشان در قم خط قرمزی وجود ندارد**

وی با تأکید بر اینکه در برخورد با گران‌فروشان در قم خط قرمزی وجود ندارد، گفت: در کنار برخورد با گران‌فروشان، طرح معرفی کاسبان آمین ومنصف نیز در این استان در حال اجراست.

دکتر آقامیری خاطرنشان کرد: برای رفع محرومیت از روستاها ومناطق محروم بیش از ۲۶۰ مصوبه طی چند ماه گذشته تهیهی شده که طی ۴ آینده اجرایی خواهد شد.

سیمنا نسیط در قم‌راید روح معنوی داشته باشد

استاندار قم با تأکید بر اینکه سیمما ومنظر شهر قم باید روح معنوی داشته باشد، گفت: اقدامات فرهنگی در قم از ورودی‌های شهر آغازشده است و در سایر نقاط شهری نیز به اجرا در خواهد آمد.

❖**۱۵۸ روستای قم از آب بهداشتی برخوردار هستند**

وی بابیان اینکه پیشرفت و خدمت‌رسانی به روستاها ومناطق محروم قابل‌مقایسه با قبل از انقلاب نیست، ادامه داد: دولت آمریکا در سال ۱۹۳۰ یک کشور شدنت فوید کهر که طی حدود ۱۰۰ سال گذشته توانسته وضعیتی اقتصادی ونظامی خود را سامان بپهشد؛ تبدیل‌شدن به یک کشور پیشرفته یک فرایند زمان‌بر است. دکتر آقامیری بابیان اینکه در حالی قبل از انقلاب فقط ۶ مرکز بهداشت در قم وجود داشت که هم‌اکنون ۱۲۱ مرکز درماتی فعال است، گفت: قبل از انقلاب ۱۴ روستای قم آب شرب بهداشتی داشت ولی هم‌اکنون ۱۵۸ روستا از آب بهداشتی برخوردار هستند.

❖**امروز آمریکا هیچ تمایلی برای جنگ با ایران ندارد**

استاندار قم با اشاره به برخی از عوامل دشمنی کشورهای استیکاری باقدرت هسته‌ای ایران، خاطرنشان کرد: این کشورها به‌خوبی می‌دانند که پیشرفت در حوزه هسته‌ای زمینه‌ساز یک جهش بلنددر حوزه‌های مختلف دانشی هستند.

استاندار قم؛

مدیران کل تنها به دنبال مشارکت حداکثری در انتخابات باشند



وی بابیان اینکه افرادی که دنبال آزادی مردم ایران هستند دروغ می‌گویند، گفت: برغم این تحریم‌های ظالمانه، اما زمینه‌ای سبب شده تا ایران در عرصه‌های مختلف دانشی پیشرفت‌های قابل‌توجهی را کسب کند. دکتر آقامیری اضافه کرد: قدرت ایران به حدی رسیده که آن‌ها هیچ‌یک علاوه بر گزینه‌های روی میز، اصل میز را نیز کنار بگذارند و به‌اصراحت‌آپان کنند که آن‌ها هیچ تمایلی برای جنگ با ایران ندارند.

وی بابیان اینکه ایران امروز در سطح منطقه و جهان تأثیرگذار است، گفت: اقتدار و قدرت جمهوری اسلامی امروز در وضعیتی است که سران استکبار برای توقف حملات یمنی‌ها ومقاومت اسلامی فلسطین به ایران التماس کنند.

❖**رژیم صهیونیستی به منزوی‌ترین کشور در دنیا تبدیل‌شده‌است**

استاندار قم با تأکید بر اینکه امروز رژیم صهیونیستی به منزوی‌ترین کشور در دنیا تبدیل‌شده‌است، افزود: امروز دیگر ناودی این رژیم کودک کش مساله غیرقابل‌تصور نیست و کاملاً ملموس شده‌است.

دکتر آقامیری بابیان اینکه کشور ما امروز در یک جنگ اقتصادی واقعی قرار دارد، اظهار داشت: باوجود رهبری حکیمه وفرزانه هیچ بین‌پستی در انقلاب اسلامی وجود دارد ونظام اسلامی ما از این جنگ نیز سربلند بیرون خواهد آمد. استاندار قم در بخش پایانی سخنان خود با بیان اینکه مشارکت حداکثری تنها هدف مدیران کل استان در انتخابات پیش رو باشد، گفت: بنده و تمامی مدیران استان در انتخابات مجلس شورای اسلامی وخبرگان رهبری که ۱۱ اسفندماه سال جاری برگزار می‌شود؛ مطابق قانون از هیچ کاندیدایی حمایت نخواهیم کرد و تنها به دنبال فراهم‌سازی زمینه‌برای حضور پرشور مردم پای صندوق‌های‌رای هستیم.

با حضور مقام‌های قضایی ومدیران اجرایی قم؛

مجتمع شوق زندگی در قم آغاز به کار کرد

معاون دادستان قم در بخشی سخنان خود همچنین خاطرنشان کرد: برای برخورد با مجرمانی که در این آسیب‌ها نقش داشته‌اند، یک‌شعبه تخصصی را زیر نظر مستقیم دادستان تعیین خواهیم کرد.

❖**افراد جامعه را باید با حقوق کودکان آشنا کنیم**

مدیرکل امور اجتماعی فرهنگی استانداری قم نیز آشنایی افراد جامعه با حقوق کودکان را ضروری عنوان کرد و گفت: کودکان زبان شکایت ندارند، و هیچ‌کس به جز دستگاه‌های متولی حقوق کودک، به داد آنها نخواهد رسید.

حسین غریب توجه ویژه مدیران دستگاه‌های اجرایی به موضوع حقوق کودک را مورد تأکید قرار داد و گفت: مدیران نماینده تام‌الاستیخار خود را به مجتمع شوق زندگی معرفی کنند، استانداری نیز برای برگزاری جلسه‌های آموزشی و توجیهی اقدام‌های لازم را انجام خواهد داد.

❖**مجتمع شوق زندگی نیازمند یک فضای زیبا و جذاب است**

مدیرکل آموزش وپرورش قم نیز با اشاره به اینکه واحد شوق زندگی به قم فضای زیبا وجذاب احتیاج دارد گفت: برای زیباسازی این مجموعه و تبدیل آن به یک فضای مناسب، به‌بودجه‌نیاز داریم، که این موضوع باید در سفر رئیس جمهوری به استان، مطرح شود.

علیرضا رحیمی همچنین طرح کشوری نظام‌مراقبت اجتماعی در سالجاری دانش‌آموزان موسوم به سامانه مراقبت اجتماعی را مطرح کرد و گفت: قرار داد و یادآور شد: تقریباً تمام دستگاه‌هایی که طرح شوق زندگی عضو هستند در طرح نماد نیز عضویت دارند، طبق تجربه‌های موجود در کارهای مشارکتی، دستگاه‌های مسئول تجزیه ومیداتل قم با هیچ‌یک از افراد حاضر در طرح شوق زندگی، کودکان و نوجوانان هستند بیان کرد: از الگوی طرح نماد در طرح شوق زندگی استفاده شود البته نباید نوعی دخالت و مداخله موزاری را داشته باشیم.

مدیرکل پست استان قم خبرداد:

رشد ۶۰ درصدی ترافیک مر سولات اینترنتی

مراجعه حضوری بایددیه کیبستی مکانی خود ا دریافت نمایاند. وی عنوان کرد: هم اینک در سطح استان ۱۲۴ واحد پستی در حوزه پست و ارسال و دریافت مرسله‌های مردم فعال است که از این تعداد هفت دفتر پستی دولتی، ۸۰ دفتر پیشخوان و اباقی باقرای سی تی روستایی هستند. باقرای مش گفت: ایجاد اشتغال و خلق فرصت‌های شغلی با واگذاری برخی خدمات اداره کل پست به بخش خصوصی از دیگر اقدام‌های پست استان در راستای امیدآفرینی بین جوانان است.

وی کسب رتبه دوم مرسلات نمایانگاه کتاب در کشور پس از تهران را از جمله افتخارات پست استان در سالجاری دانست و افزود: خوشبختانه از ایام نمایانگاه باسبب کارمندان و اضافه نمون شیفته‌های کاری با کمترین میزان شکایت و بیشترین رضایتمندی مرسلوات حاوی کتاب را ارسال آتوز کردیم.

❖**توزیع بالغ بر ۶۰ هزار گذرنامه در ایام اربعین**

وی همچنین با اشاره به توزیع بالغ بر ۶۰ هزار گذرنامه در ایام اربعین گفت: پست استان علاوه بر توزیع گذرنامه‌ها، با اعزام نماینده از کارکنان مجموعه به باجه‌های پست در کشور عراق و استقرار باجه‌سایر در مسیر جاماندگان پیاده‌روی اربعین خدمت‌رسانی شایسته‌ای به زائرین و دلدادگان ابا عبدالله(ع) ارائه داد.

باقری‌منش در ادامه تأکید کرد: پست با تنوع خدمات وشبکه‌مورگی توزیع بی‌نظیری که دارد نقش به‌سزایی در کاهش ترده‌های درمی، ترافیک‌های درون شهری و کاهش هزینه‌های مربوط به سفرهای درون شهری ایفا می‌کند که بدین منظور ارتقای زیرساخت‌های پستی برای افزایش کیفیت وسرعت مرسلوات پستی در راستای جلب رضایت درمی و کاهش معضلات جامعه‌شهری ضروری است. وی گفت: هم اینک پروژه‌های توسعه ساختمان تجزیه ومیداتل قم و تکمیل وتجهیز مجموعه به منظور هوشمندسازی فرآیندپستی در حال انجام است وبدین منظور خواستار مساعدت وتأمین اعتبار از محل اعتبارات استانی هستیم.

وی همچنین کسب رتبه عالی جشنواره شهید رجایی و کسب رتبه هشتم این جشنواره در بین دستگاه‌های اجرایی قم که با تلاش نیروهای متخصص و پرسنل دلسوز پست استان کسب شد را از افتخارات ارزشمند اخیر این اداره کل برشمرد.

فرماندار شهرستان کهک خبرداد:

اتصال کهک به شبکه فیبر نوری تا سه ماه آینده

خاطرنشان کرد: بهره‌برداری از این طرح‌ها علاوه بر رونق اقتصاد و اشتغال این شهرستان در کاهش مهاجرت به شهر قم نیز تأثیرگذار است. وی در ادامه با اشاره به اجرای فیبرنوری در شهرستان کهک، گفت: عملیات اجرایی این طرح از شهر کهک تا روستای وارچ به طول ۱۵ کیلومتر با اعتباری ۵۰ میلیاردریال به اتمام رسید.

ایستگاه

دوشنبه- ۲۳ بهمن ماه ۱۴۰۲- سال بیست‌وششم- شماره ۵۹۰۸

اخبار

رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اسلامی شهر قم با تأکید بر نرخ‌گذاری

لزوم نرخ گذاری منطقی وعادلانه در تعرفه عوارض وبهای خدمات

رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اسلامی شهر قم با تأکید بر نرخ‌گذاری منطقی وعادلانه در تعرفه عوارض وبهای خدمات در تمام مناطق وسازمان‌ها گفت: در این شرایط بعضی از سازمان‌ها در آینده‌ای نزدیک دچار مشکل خواهند شد.

روح اله امرالهی در یکصدوهفدهمین جلسه رسمی وعملی شورای اسلامی شهرقم که در ساختمان شهیدزین الدین برگزار شد، با تأکید بر رعایت عادلانه افزایش تعرفه عوارض وبهای خدمات در همه مناطق اظهار داشت: نباید عدد تعرفه عوارض وبهای خدمات به‌گونه‌ای باشد که شاهد به هم خوردن توازن بین مناطق باشیم. وی در نظر نگرفتن

قیمت منطقه‌ای در تعیین تعرفه عوارض وبهای خدمات را موردتوجه قرارداد و افزود: در نظر نگرفتن قیمت منطقه‌ای در تعرفه عوارض باعث شده بافت فرسوده احیا نشود وباید تمام مسائل حواشی را نیز موردتوجه قرار دهیم. رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اسلامی شهر قم تصریح کرد: کاملاً درست است عدد مشخص شده در تعرفه عوارض وبهای خدمات قائم به شخص بوده و از ضایعه شخصی بیرونی نمی‌کند و یک مدیر نگاه حمایتی دارد و مدیر دیگر فاقد این ملاحظه است. وی افزایش بهای خدمات در حوزه پسماند را محدودی غیرمنطقی دانست وبیان کرد: این نوع نرخ‌گذاری باعث می‌شود باال‌ها به شقوق مختلف دفع شود ومشکلات زیادی را برای محیط‌زیست شهر ومردم ایجاد کند. امرالهی افزایش قیمت‌بهای خدمات در پسماندهای پزشکی وعغونی را نیز موردتوجه قرارداد و افزود: بیمارستان‌ها ومراکز درماتی این افزایش قیمت را از مردم

مطالبه خواهند کرد وهزینه در مان شهروندان افزایش خواهد داشت واین بانگاه حمایتی مدیریت شهری درست نیست. وی ادامه داد: ما در سال‌های قبل از تولیدکنندگان و صاحبان صنایع وجهی برای پسماند دریافت نمی‌کردیم اما عده‌ای مشخص‌شده باعث می‌شود افزایش قیمت‌بهای خدمات در پسماند‌های پزشکی وعغونی را نیز موردتوجه قرار داده وافزود: بیمارستان‌ها ومراکز درماتی این افزایش قیمت را از مردم مطالبه خواهند کرد وهزینه در مان شهروندان افزایش خواهد داشت واین بانگاه حمایتی مدیریت شهری درست نیست. وی ادامه داد: ما در سال‌های قبل از تولیدکنندگان و صاحبان صنایع وجهی برای پسماند دریافت نمی‌کردیم اما عده‌ای مشخص‌شده باعث می‌شود تا دوسال آینده توانیم ناوگان اتوبوسرانی را مدیریت کنیم. وی در پایان تأکید کرد: در کنار نگاه حمایتی از مردم باید قیمت‌ها واقعی باشد ونباید به‌گونه‌ای نرخ‌گذاری کنیم که سازمان بعد از دوسال ورشکسته شود.

مدیر منطقه پنج شهرداری قم مطرح کرد:

پیش‌بینی بودجه ۳۰۰۰ میلیارد ریالی برای سال آینده

مدیر منطقه پنج شهرداری قم گفت: در سال ۱۴۰۲ بودجه منطقه به مبلغ ۳۰۰۰ میلیاردریال تنظیم‌شده وسعی ما بر این است که بر اساس اولویت‌های کاربردی برنامه‌ها انجام شود.

به گزارش ندای قم به نقل از روابط عمومی شهرداری، رضا رحیمی شامگاه ۱۷ بهمن‌ماه در مراسم «جشن ملی مشارکت پرشور، آینده روشن» که با حضور مسئولان شهری در مسجد آل‌سائین برگزار شد، ضمن تبریک ده‌فهر وسالگرد چهل وپنجمین سال پیروزی انقلاب اسلامی ایران، اظهار داشت: نفس مسئولان در تقاضای نیازهای بین مردم وبین مردم مسئولان است؛ لذا اینجا هستیم تا تقاضات شما شهروندان را در خصوص مدیریت شهری جویا شویم تا در جهت ارائه هر چه‌بتر خدمات از آن استفاده کنیم. وی ادامه داد: شهرداری یک دستگاه خدماتی است که ۲۴ ساعته در حوزه‌های خدمات‌رسانی، پسماند، نظافت شهری، مسکن‌های مذهبی...فعال است که نشان‌دهنده میزان بالای فعالیت‌های این نهاد خدمت‌رسان است. مدیر منطقه پنج شهرداری قم در ادامه اشاره‌ای به پیشینه شهرداری این منطقه کرد و گفت: منطقه ۵ پیش‌تر جزء منطقه ۱ که بعداً ساختار جدید تعریف و ایجاد نمودن منطقه ۵ تعریف شد و از زمان شکل‌گیری ۸ نفر به‌عنوان مدیر شهرداری این منطقه کرد و گفت: منطقه ۵ پیش‌تر از مراد سال جاری در خدمت اهالی هستم. وی ضمن تقدیر از مدیران ادوار گذشته در این منطقه شهری تصریح کرد: مدیران ادوار گذشته هر کدام به‌تناسب مدت مدیریت وامکاناتی که در اختیار داشتند، واقعاً زحمت کوشش و ایامیدوریم ما هم بتوانیم قدم‌های مناسبی برداریم که خدمت در این جایگاه باعث افتخار من و همکارانم است. رحیمی عنوان کرد: بر اساس برنامه‌ریزی که از قبل از بنده برای مدیریت منطقه تعریف‌شده بیش می‌رویم و درعین‌حال برنامه‌ریزی که انجام دادیم در سال ۱۴۰۲ بودجه را بر اساس مبلغ ۳۰۰۰ میلیارد ریال تنظیم‌شده سعی ما بر این است که بر اساس اولویت‌های کاربردی برنامه‌ها انجام شود. وی یادآور شد: ما برای تشخیص اولویت‌ها نیاز داریم که همه افراد صاحب‌نظر، از جامعه ما راریا کنند تا ما بتوانیم بهتر نیازسنجی کنیم وبه‌برنامه‌ریزی بهتری داشته باشیم. مدیر منطقه پنج شهرداری قم خاطرنشان کرد: منطقه منطقه‌ای متنوع در بحث زندگی وفالیات شهرداری است که این مهم باعث شده نیازها ونوع خدمات شهری هم‌متنوع باشد.

مدیرکل بنیاد مسکن استان قم:

پنج هزار واحد مسکونی یک‌طبقه در حال ساخت است

مدیرکل بنیاد مسکن استان قم گفت: درسایت مسکونی طایفان این استان مرتبط به طرح نهضت ملی مسکن ، پنج هزار واحد مسکونی یک‌طبقه حیاطدار در حال ساخت است.

محمد اطهری در گفت‌وگویی، افزود: عملیات اجرایی سایت طایفان قم از شهریورماه سالجاری آغاز شده و هم اینک زیرساخت‌های اولیه آن در دست اجراست. وی با بیان اینکه این سایت در مجموع از پیشرفت فیزیکی پنج‌درصدی برخوردار است، گفت: مساحت سایت طایفان قم حدود ۴۵۰ هکتار است که ظرفیت توسعه در آن با توجه به شرایط جغرافیایی ونزدیکی به شهرکرد پست قم فراهم است. اطهری با بیان اینکه مترآز واحدهای مسکونی طایفان قم ۱۸۰ تا۱۹۰ مترمربع می‌باشد، گفت: زیربنای واحدهای مسکونی این سایت بین ۹۰ تا۱۰۰ مترمربع پیش‌بینی شده‌است. وی خاطرنشان کرد: واحدهای این سایت قابلیت واگذاری در مرحله ساخت کرای و اسکلت به متقاضیان را دارد تا مالکان بر اساس سلیقه و آورده خود آنها را تکمیل نمایند. مدیرکل بنیاد مسکن قم با اشاره به آماده‌سازی بیش از ۵۰ درصد از ساختمان‌های سایت طایفان، ادامه داد: هم اینک آماده‌سازی ۵۰درصدسایت تکمیل شده وبه‌زودی بقیه اراضی این سایت نیز جهت احداث مسکن آماده خواهد شد. اطهری عنوان کرد: تعهد بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم در تحویل پروژه‌های در دست احداث ۲۰ساله است که سرعت خوبی که در این طرح شاهد هستیم، این واحدها در زمان مقرر تحویل متقاضیان می‌شود.

مدیرکل صمت استان قم:

هشت میلیون تن به‌ذخایر معادن فلزی قم اضافه شد

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: با اکتشافات جدید صورت گرفته، هشت میلیون تنّ به‌ذخایر موجود معادن فلزی استان اضافه شد که این دستاوردی بزرگ برای فعالیت‌های معدنی در قم است. اکبر ابدالی در گفت‌وگویی ضمن اشاره به اینکه به دلیل ارزش افزوده بالا وثروت آفرینی مناسب، تمرکز استان امر بر کامل کردن فرایند اکتشاف وبهره‌برداری ازمعادن فلزی است، بیان داشت: در سال‌های اخیر توانستیم ریل گذاری بخش معدن استان را تغییر دهیم وثروت آفرینی بیشتری از فعالیت‌های این بخش برای پیشرفت‌های اقتصادی قم داشته باشیم. وی افزود: یکی از اقدام‌های مهمی که همین راستا در قم صورت گرفت، برنامه‌ریزی و انجام اقدام‌های عملیاتی برای اکتشاف مواد معدنی با ارزش افزوده بالاتر است، به همین منظور اکنون پروژه اکتشافی برای ۳۱ محدوده به وسعت بیش از ۴۲ هزار هکتار در استان صادر شد.

کارشناس هواشناسی استان قم:

هوای قم آخر هفته بارانی می‌شود

کارشناس هواشناسی استان قم گفت: از روز چهارشنبه ورود سامانه بارشی جدیدی آسمان کشور را تحت تأثیر قرار خواهد داد و انتظار می‌رود برای شامگاه پنجشنبه و جمعه شاهد بارش باران باشیم. محمدرضا قاضی در گفت‌وگویی در رابطه با وضعیت جوی قم در هفته جاری اظهار کرد:روز دوشنبه آسمان صاف و آفتابی همراه با افزایش دمای هوا پیش‌بینی می‌شود. دمای هوا طی روزهای دوشنبه تا چهارشنبه به بیش از ۳۰ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید. قاضی یادآور شد: از روز چهارشنبه ورود سامانه بارشی جدیدی آسمان کشور را تحت تأثیر بارش قرار خواهد داد و انتظار می‌رود برای شامگاه پنجشنبه و جمعه بارش باران را شاهد باشیم.

اخبار

در بخش آقایان؛

برترین های هنرهای رزمی استان قم معرفی شدند



نونهالان بخش ژیمناستیک هنری: صدرا قاضی‌زاده و ماهان صالحی، نوجوانان

چهارمین دوره مسابقات هنرهای رزمی (اوسپما ومای) در کمیته کونگ فو گرات سان استان قم در بخش آقایان با معرفی افراد برتر به کار خود پایان داد. براساس این گزارش، در چهارمین دوره مسابقات هنرهای رزمی استان قم ۹۰ شرکت کننده از سراسر استان حضور داشتند که در پایان با اهدای حکم و مدال از قهرمانان تجلیل شد.

برترین‌های این مسابقات در رده‌های سنی مختلف به این شرح معرفی شدند: نونهالان بخش نانچیکو تک و جفت: امیرعباس خادم و امیرعلی عالمی وحدت، نونهالان بخش تونفاو زنجیر: پارسا قاضی زاده وسیدمحمدصدرا کریمی ،نونهالان بخش تک چوب و دوجوب: امیر عباس معصومی فرد و سید علی موسوی‌عبداللهی

نونهالان بخش ژیمناستیک هنری: صدرا قاضی‌زاده و ماهان صالحی، نوجوانان بخش نانچیکوتک و جفت:

علی و حسن سعید پناه ،نوجوانان بخش تک چوب و دو چوب:

مهدی رضایی و ابوالفضل بیدقی، نوجوانان در تونفاو زنجیر:

علی روستاو و علی مروتی، نوجوانان بخش ژیمناستیک هنری:

محمد امین مظلوم و سهند بوستانی، جوانان بخش نانچیکو تک و جفت:

محمد رضا حاجوی و محمد حسن ذاقلی، جوانان در بخش تک چوب و دو چوب: امیر طه کریمی و سیدمحمد حسین شاهرخی، در بخش تونفاو زنجیر سید امیر علی هاشمی و محمد جواد قصاب، جوانان بخش ژیمناستیک هنری امیرمحمد تاجیک وعلیرضا نصیری، بزرگسالان: بخش ترکیبی خط وسلاح سرد محمد مهدی خادم علی بوستانی وسیدعلی فخیمی، چهارمین دوره مسابقات هنرهای رزمی استان قم به میزبانی باشگاه عمار در منطقه پردیسان قم برگزار شد.

در نخستین المپیاد فرهنگی ورزشی شهید باکری؛

قم نائب قهرمان مسابقات دارت شهرداری های کشور شد

در نخستین المپیاد فرهنگی ورزشی شهید باکری ویژه کارکنان شهرداری های کشور، شهرداری قم در رشته دارت موفق به کسب نائب قهرمانی شد. به گزارش ندای قم به نقل از روابط عمومی شهرداری، مرحله نهایی مسابقات دارت نخستین المپیاد فرهنگی ورزشی سردار شهید مهندس مهدی باکری به میزبانی شهرداری یزد برگزار شد.

این مسابقات از ۱۶ الی ۱۸ بهمن ماه با حضور هشت تیم برتر مناطق کشور به صورت انفرادی، تیمی و دوپل در سالن دارت کارکنان شهرداری یزد برگزار شد که در بخش تیمی شهرداری مشهد با برتری مقابل سایر تیم‌ها موفق به کسب مقام قهرمانی این دوره از مسابقات شد، همچنین شهرداری قم مقام دوم و شهرداری یزد و شهرداری اراک مقام سوم مشترک این دوره از مسابقات را کسب کردند. احمد مرادی، علی البرز، هادی جعفری، مهدی رضایی کاشانی اعضای تیم شهرداری قم در این دوره مسابقات بودند. شهرداری قم با مربیگری حسین منتهایی و سرپرستی محسن شفیع‌ی در این مسابقات شرکت کرده بود.

رییس هیات بسکتبال استان قم خبرداد:

دعوت دو بسکتبالیست قمی به اردوی تیم ملی

رییس هیات بسکتبال استان قم از دعوت شدن ۲ نماینده این استان به اردوی آمادگی تیم ملی بسکتبال کشورمان خبر داد.

مرتضی سخایی اظهار کرد: اردوی آمادگی تیم ملی بسکتبال کشورمان در حالی برگزار خواهد شد که از استان قم یک بسکتبالیست و یک مربی در آن حضور خواهند یافت. رییس هیات بسکتبال استان قم افزود: اردوی تیم ملی بسکتبال مردان ایران به منظور حضور در مسابقات پنجره اول انتخابی کاپ آسیا ۲۰۲۵ برگزار خواهد شد. وی ادامه داد: در بین نام‌های دعوت‌شده به اردوی ملی ۲ چهره شناخته شده ورزش استان قم، حسن علی اکبری بسکتبالیست ۲۱۷ سانتیمتری و هم چنین علی آرزومندی مربی تیم ملی حضور دارند.

وی بیان کرد: ۱۷ بازیکن دعوت شده به اردوی تیم ملی هاکن دمیر سرمربی اهل ترکیه تمرینات خود را از چهارشنبه هفته جاری در تالار بسکتبال استادبوم آزادی تهران آغاز خواهند کرد. سخایی عنوان کرد: تیم ملی کشورمان در مسابقات پنجره اول انتخابی کاپ آسیا روز چهارم اسفند ماه در تهران میزبان قطر است و سپس هفتم اسفندماه نیز در دهلی نوا تیم هند مصاف خواهد کرد.

سرپرست هیات کشتی استان قم خبرداد:

دعوت از سه فرنگی کار قمی به اردوی تیم ملی کشتی

سرپرست هیات کشتی استان قم گفت: سه فرنگی کار قمی به مرحله ششم اردوی آماده سازی تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان دعوت شده اند. علی عبدی اظهار کرد: اردوی آمادگی تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان در حالی هفته پایانی بهم نام برگزار خواهد شد که سه فرنگی کار از استان قم نیز به اردو دعوت شده اند.

سرپرست هیأت کشتی استان قم با اشاره به اینکه اردوی تیم ملی از روز ۲۵ بهمن در خانه کشتی شهید صدراده تهران برگزار خواهد شد عنوان کرد: اردوی تیم ملی تا پنجتم بهمن ماه ادامه پیدا خواهد کرد. وی عنوان کرد: این اردو، ششمین اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان کشور است که خود را برای المپیک ۲۰۲۴ پاریس و هم چنین بازی های انتخابی آن آماده می کند. وی گفت: مهدی جواهری (۶۰ کیلوگرم)، محمدجواد رضایی (۶۷ کیلوگرم) و امیر عبدی (۷۷ کیلوگرم) از استان قم زیر نظر حسن رنگرز سرمربی تیم ملی در اردوی ششم تمرین خواهند کرد.

در رده های سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان؛

برترین های مسابقات ووشو استان قم معرفی شدند

نفرات برتر مسابقات ووشو استان در بخش ساندا در رده های سنی نونهالان، نوجوانان وجوانان معرفی شدند.

براساس این گزارش، در رده سنی نونهالان این رقابت ها، امیرعلی یونسی، امیرعباس صفری، ابوالفضل صالحی، حامد شیرزی، محمدحسن عبدلی، مهدی همایی، صالح نصرتی و محمد امین ملکی در اوزان مختلف به عنوان قهرمانی رسیدند. در نوجوانان محمد کسری یزدان پناه، محمد طاهار زنجیر، آبتین حسونند، یوسف غیبی، امیرمحمد اکبری مقدم، یوسف عاصم آبادی و محمد مهدی رضایی بر سرکوی نخست ایستادند؛ و در جوانان هم عناوین قهرمانی به محمد مهدی تقیب زاده علیرضا سلیمانی، امیر سلیمی، محمود حسن خدایاری، امیر حسین و امیر علی شیخی، ابوالفضل نصرتی و محمد رضا داوور رسید.



مربی تیم تراکتور گفت: از این جهت توقع قهرمانی داشتیم که جز این بی احترامی به خود تیم ملی بود.

محمد نصرتی در گفت‌وگویی، در مورد ناکامی تیم ملی فوتبال ایران در صعود به فینال جام ملت‌ها، اظهار داشت: ابتدای خواهم به بازی با ژاپن اشاره کنم که تیم ما به ویژه در نیمه دوم عملکرد بسیار خوبی داشت. استنباط شخصی من این است حریف با سبک و سیاقی که مقابل تیم‌های معتبر دنیا مثل آلمان و اسپانیا بازی کرد، نمی‌توانست در جام‌ملت‌های آسیا بازی کند زیرا قبیاضش از حریفان تدارکاتی این تیم پیش از جام ملت‌ها بسیار ضعیف‌تر بودند. وی افزود: فوتبال ژاپن براساس ضدحمله طراحی شده و فلسفه موریاسو هم بر این اساس بود. به همین دلیل تیم‌های بزرگی را قبل از شروع جام شکست دادند اما در جام ملت‌ها نمی‌توانستند از این حربه استفاده کنند. به همین

دلیل برخی بازی‌ها مثل دیدار با عراق و نیمه دوم بازی با ما را از دست دادند.
♦ برای قهرمانی آسیا باید خیلی بهتر از این بودیم

مدافع اسبق تیم ملی تصریح کرد: جدا از نمایش خوبی که در بازی با ژاپن داشتیم، مقابل قطر هم بد کار نکردیم و موقعیت‌های زیادی روی دروازه این تیم داشتیم. هر چند فرصت‌هایی هم به قطر دادیم که تقریباً بسیاری از آنها گل شد. گل اول حریف روی شانس به ثمر رسید و احساس می‌کنم گل سوم هم در شرایط آقساید به ثمر رسید. الان تصاویری بیرون آمده که شاید تصمیم تیم دآوری برای اعلام گل را مردود کند. یکی از دلایلی هم که دوست داشتم ایران در نیمه نهایی به مصاف قطر برود این بود که به به حال آنها از لحاظ میزبانی و دآوری شرایط بهتری از ما داشتند. شاید VAR را هم دستکاری

محمد نصرتی:

توقعی جز قهرمانی بی احترامی به تیم ملی است

است زیرا حتی دروازه بان هم باید در کار تهاجمی مشارکت داشته باشد.

♦ **قلعه‌نویی موفق نبود اما در مجموع عملکرد خوبی داشت**

وی در پاسخ به این سوال که آیا عملکرد امیر قلعه‌نویی را در جام ملت‌ها موفق می‌دانند، توضیح داد: قلعه‌نویی موفق نبود اما در مجموع عملکرد خوبی داشت. قبل از شروع جام گفتم اگر توقعی غیر از قهرمانی داشته باشیم، بی احترامی به تیم ملی است. کادرفنی ما تجربه بالایی داشت و بیشتر بازیکنان هم سابقه حضور در جام جهانی و جام ملت‌ها را داشتند. ما عملکرد موفق‌ی نداشتیم اما چندان هم نمی‌توانیم ایراد بگیریم که چرا قهرمان نشدیم. شاید قبل از شروع جام هم خیلی‌ها امید ی به کسب این افتخار نداشتند.

♦ **طارمی توقع ما را از یک ستاره بین‌المللی برآورده نکرد**

بازیکن اسبق تیم ملی در مورد ناموفق بودن مهدی طارمی در این تورنمنت، گفت: او تورنمنت خیلی خوبی را پشت سر نگذاشت و نتوانست توقعاتی که به عنوان یک ستاره بین‌المللی از او داشتیم برآورده کند. البته او برای کل آسیا شناخته شده و خیلی از تیم‌ها برای مهار ستارگانی مثل طارمی، سون، سالم الدوساری و برخی بازیکنان ژاپن برنامه داشتند. مهدی هم نتوانست در حد خودش عمل کند.

♦ **ابراهیمی بزرگ‌منشی خودش را نشان داد**

نصرتی در مورد اینکه تیم ملی پس از حذف در جام ملت‌ها نیاز به تغییر نسل دارد، اظهار داشت: ابتدا باید از امید ابراهیمی تشکر کنم. او یک فوتبالیست استثنایی است که کوچک‌ترین حاشیه‌ای نداشت و در این ۱۲ سال نیز با تمام وجود برای تیم ملی بازی کرد. خدا حافظی از تیم ملی هم نشان دهنده بزرگ‌منشی است که می‌خواهد مسیر را برای جوان‌ترها باز کند. در فوتبال ما چنین بازیکنانی کم داریم.

به امید خسته نباشید و خدا قوت گفته و برایش در ادامه زندگی آرزوی موفقیت دارم. واقعا از رفتار او لذت بردم. با وجود انتقاداتی هم که نسبت به بالا بودن سنش مطرح شد، عملکرد خوبی در جام ملت‌ها داشت.

♦ **برخی بازیکنان دیگر هم باید جای خود را به جوانان بدهند**

وی اضافه کرد: البته برخی بازیکنان دیگر ما هم باید روندی مثل ابراهیمی پیش می‌گرفتند که این کار را نکردند. شاید با خودشان بگویند می‌توانیم همچنان در تیم ملی بازی کنیم اما باید فرصت‌ها را به جوانان بدهند. در مورد بحث تغییر نسل یا برخی بازیکنان خودشان تصمیم می‌گیرند که خدا حافظی کنند یا سرمربی تصمیم می‌گیرد که دیگر آنها را دعوت نکند که باید تصمیمی منطقی و درست گرفت.

♦ **نباید برای مقدماتی جام جهانی هیچ تیمی را دست کم گرفت**

مربی تیم تراکتور در خصوص دلیل ناکامی مدعیان قهرمانی در جام ملت‌ها، تصریح کرد: موضوعی که در این جام برای من به اثبات رسید این است که انگیزه مهم‌ترین فاکتور برای هر تیمی است. برخی تیم‌ها مثل عراق، تاجیکستان و اردن قبل از شروع جام دست کم گرفته شدند اما با انگیزه، جنگندگی و دوندگی بالا توانستند عملکرد خوبی داشته باشند. همین موضوع نشان می‌دهد نباید برای مقدماتی جام جهانی هیچ تیمی را دست کم گرفت.

همگام با سایر اقشار مردم قم؛

ورزشکاران قمی این بار در صحنه ۲۲ بهمن درخشیدند



با خبرنگار ورزشی فارس در قم اظهار کرد: به لطف خدا امروز شاهد حضور پرشور ورزشکاران قمی در یوم‌الله ۲۲ بهمن‌ماه بودیم.

وی افزود: جوانان ما امروز به خیابان آمدند تا به دشمنان ایران اسلامی ثابت کنند تا پای جان همراه انقلاب و در کنار

قیام مردم علیه حکومت طاغوت، حضور در جبهه‌های حق علیه باطل در ۸ سال دفاع مقدس و... بخشی از فداکاری خانواده ورزش در طول این ۴۵ سال بوده است.

سانی‌خانی، مدیرکل ورزش و جوانان استان قم در حاشیه حضور اهالی ورزش در راهپیمایی ۲۲ بهمن‌ماه در گفت‌وگو

یک کارشناس کشتی مطرح کرد؛

دلایل عقب افتادگی کشتی آزاد ایران

مربی سازنده و کارشناس کشتی آزاد ضعف در مسایل فنی را ایراد بزرگ کشتی دانست و گفت: ما از کشتی گیران روس و آمریکا عقب افتادیم و نباید این واقعیت را کتمان کنیم.

رسول دهقان نژاد درباره وضعیت کشتی آزاد برای حضور در المپیک ۲۰۲۴ پاریس گفت: عقب افتادگی فنی که در کشتی آزاد داریم حاصل اتفاقاتی است که در گذشته رخ داد. به نظرم سرمایه‌گذاری که الان روی رده‌های پایه انجام داده اتفاق خوبی برای کشتی آزاد خواهد بود. این کارشناس کشتی ادامه داد: در این چند سال اخیر بیشتر فعالیت‌ها در کشتی به صورت گله‌خانه‌ای بود، درست است که براساس فرایند انتخابی کشتی گیران انتخاب‌می‌شدند اما زمانی که کشتی‌گیران وارد اردو می‌شدند تنها روی عده‌ای خاص کار می‌کردند و همین موضوع آسیب قطعا الان روس‌ها یک رنگ خطر جدی برای کشتی آزاد ایران شده و ما نباید در موضوع را کتمان کنیم. مشکل اصلی کشتی ایران مسائل فنی است. مربیانی که فنی هستند الان دور از میدان هستند و کار نمی‌کنند یا اگر هم کار کنند دیگر آن انگیزه قبل را به دلایل زیادی ندارند. مربیان سازنده باید کشتی گیر را پرورش دهد

♦ **نباید واقعیت‌ها را کتمان کنیم**

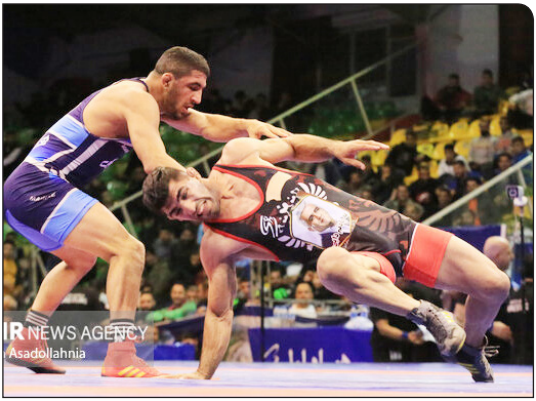
مربی سازنده کشتی آزاد عنوان کرد: اما خدا را شکر الان شرایط کمی تغییر کرده و دوباره به همان سبک و سیاق قبل کشتی گیران کشتی می‌گیرند، ولی ما باید این واقعیت را بپذیریم که از کشتی‌گیران روس و آمریکایی عقب افتادیم و زمان می‌برد تا از نظر فنی مثل آن‌ها باشیم. ما الان در رده نوجوانان و جوانان در دنیا اول هستیم اما در رده بزرگسالان ضعف داریم، اگر روی همین رده نوجوانان وجوانان سرمایه‌گذاری کنیم در آینده کشتی گیران خوبی خواهیم داشت. دهقان نژاد خاطرنشان کرد: قطعا الان روس‌ها یک رنگ خطر جدی برای کشتی آزاد ایران شده و ما نباید در موضوع را کتمان کنیم. مشکل اصلی کشتی ایران مسائل فنی است. مربیانی که فنی هستند الان دور از میدان هستند و کار نمی‌کنند یا اگر هم کار کنند دیگر آن انگیزه قبل را به دلایل زیادی ندارند. مربیان سازنده باید کشتی گیر را پرورش دهد



تیم ملی فوتبال قطر با شکست تیم ملی اردن برای دومین دوره متوالی قهرمان جام ملت‌های آسیا شد.

مدافع عنوان قهرمانی در دیدار نهایی هجدهمین دوره جام ملت‌های آسیا در ورزشگاه لوسیل از ساعت ۱۸:۳۰ دقیقه شب با قضاوت «مانینگ» داور چینی به مصاف تیم ملی اردن رفت.

اردنی‌ها در حالی با حسین عموته به فینال این رقابت‌ها رسیدند که کمتر کسی فکر می‌کرد این تیم شانس‌س برای حضور در فینال را داشته باشد. اردنی‌ها در گروه ۲ این رقابت‌ها ابتدا با نتیجه ۴ بر صفر مالزی را شکست دادند و در بازی دوم موفق شدند با نتیجه ۲



ولی وقتی هیچ وقت این مربیان دیده نمی‌شوند و انگیزه‌ای ندارند، کم کم کنار می‌کشند. این موضوع هم طبیعی است. وقتی کشتی‌گیر از پایه ضعیف باشد در بزرگسالی نمی‌توان انتظار معجزه داشته باشیم.

دفاع از عنوان قهرمانی با هت‌تریک غنیف در پنالتی؛

قطر بر بام آسیا ایستاد

بر ۲ کره جنوبی را متوقف کنند. در بازی آخر مرحله گروهی نیز این تیم با نتیجه یک بر صفر برابر بحرین شکست خورد تا به عنوان یکی از ۴ تیم برتر سوم مرحله گروهی راهی دور بعد شود. این تیم در یک بازی جذاب و پر حاشیه موفق شد در مرحله یک هشتم نهایی با نتیجه ۲ بر ۲ عراق را شکست دهد تا حریف تاجیکستان در مرحله یک چهارم نهایی شود. شاگردان عموته در این مرحله موفق شدند با یک گل تاجیکستان را شکست دهند تا در دیداری تکراری در مرحله نیمه‌نهایی حریف کره جنوبی شوند. اردنی‌ها در عین ناباوری موفق شدند با نتیجه ۲ بر صفر کره را شکست دهند و برای نخستین بار جواز حضور در فینال را کسب کنند.

در آن سو قطر میزبان در دور گروهی موفق شد لبنان، چین و تاجیکستان را شکست دهد و با ۹ امتیاز راهی دور بعدی شود. این تیم در مرحله یک هشتم نهایی به سختی و با نتیجه ۲ بر یک فلسطین را شکست داد و حریف ازبکستان در مرحله بعد شد. عنایب‌ها در پایان وقت‌های قانونی و اضافه برابر ازبک‌ها به تساوی یک بر یک رسیدند و در ضربات پنالتی موفق شدند با شکست این تیم حریف تیم ملی ایران در نیمه‌نهایی این مسابقات شوند. شاگردان مارکو لوپز در این مرحله در دیداری جذاب و نمایشی موفق شدند با نتیجه ۲ بر ۲ تیم ملی ایران را شکست دهند تا برای دومین دور متوالی راهی فینال شوند. در سه بازی اخیر قطر و اردن، سه‌م قطری‌ها ۲ برد بوده و اردنی‌ها یک بار موفق به شکست حریف خود شده بودند که تنها برد شاگردان عموته به یک ماه پیش و قبل از شروع این مسابقات بازم می‌گردد که موفق شدند با نتیجه ۲ بر یک عنایب‌ها را شکست دهند.

