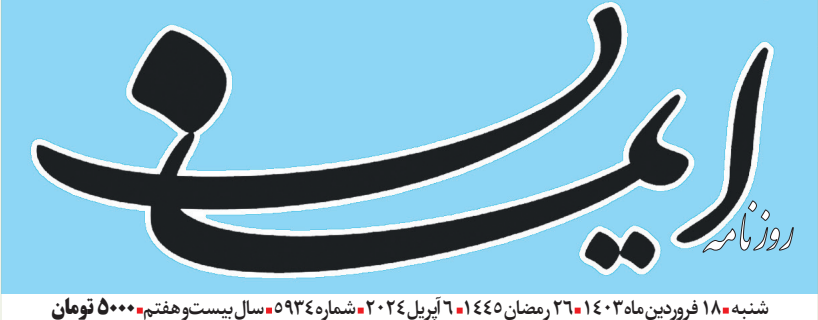




سردار شریف در سخنرانی راهپیمایی روز قدس قم:
فرآیند حمایت از فلسطین تا آزادی قدس با عقلانیت ادامه دارد

رئیس ستاد انتفاضه و قدس گفت: رژیم صهیونیستی بداند که نحوه کمک به فلسطین و طراحی برای آزادی بیت المقدس به فرآیند دقیق است، همان فرآیندی که آن ها را از جنگ شش روزه اعراب و اسرائیل به جنگ طوفان الاقصی رساند. بدون احساسی عمل کردن این فرآیند با عقلانیت تا آزادی قدس ادامه دارد. سردار رمضان شریف در سخنرانی راهپیمایی روز قدس قم اظهارداشت: رژیم صهیونیستی در دهه های اخیر شکست های سختی خورده



شنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳، ۲۶ رمضان ۱۴۴۵، ۶ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۵۹۳۴، سال بیست و هفتم، ۵۰۰۰ تومان

سرلشکر موسوی:
حمله به کنسولگری ایران نشانه استیصال صهیونیست هاست

فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: حمله به کنسولگری کشورمان در دمشق سوریه، نشانه استیصال رژیم صهیونیستی و ترس شدید او از محور مقاومت است. سرلشکر عبدالرحیم موسوی روز جمعه در مراسم راهپیمایی «روز جهانی قدس» در میدان امام(نقش جهان) اصفهان افزود: رژیم صهیونیستی بدنبال این است که توجه جهان را به مساله ای جز غزه جلب و مساله فلسطین را به موضوعی فرعی تبدیل کند.



استاندار قم:

امسال ۱۲ هزار واحد مسکونی نهضت ملی تحویل می شود

صفحه ۴

مدیر کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم تشریح کرد:

اقدامات شهرداری قم در برگزاری باشکوه راهپیمایی روز قدس

صفحه ۸

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم خبرداد:

افزایش ۳۴ درصدی دستگیری فروشندگان مواد مخدر

صفحه ۸

سرپرست شرکت شهرک های صنعتی استان قم:

ظرفیت برق شهرک های صنعتی ۱۰۰ مگاوات اضافه می شود

صفحه ۴



عکس: هادی چهرقانی

راهپیمایی روز جهانی قدس باشکوه تر از هر سال برگزار شد؛

حماسه افرینی قمی ها در حمایت از مردم فلسطین

صفحه ۸

اسر مقاله

پیام حضور باشکوه مردم

اسمال در جمعه آخر ماه رمضان یعنی روز جهانی قدس امسال همه آمده بودند ملت بزرگ ایران در یک رمزایش ملی با زبان روزه از همه افشارو تفکرات سیاسی باشکوه تر ارسال های گذشته با حضور معنادر در راهپیمایی روز قدس نشان دادند برای نابودی اسرائیل و دفاع از کبان و امنیت کشور بیش از گذشته متحد هستند تادشمن خیال نفوذ بر این ملت را از سر بیرون کند.

این حضور باشکوه یک پیام مشخص داشت و آن اینکه علیرغم مشکلات اقتصادی مردم پای آرمان های انقلاب ایستاده و امنیت ودفاع از کشور را بر خود یک وظیفه می داتند. این حضور کم نظیر مردم وظیفه دولتمردان را در برابر این ملت شریف بیشتر و قدرت تصمیم گیری برای تهدید های اخیر را افزایش داد.

اکنون نوبت دولت ومسئولین کشور است که قدر این ملت را به خوبی بدانند و در اسرع وقت در ابعاد مختلف داخلی بین المللی تصمیمات قاطع برای برون رفت از مشکلات موجود خصوصا تورم و گرانی اتخاذ نموده ودر بعد خارجی پاسخ قاطع به تهدید های اخیر خصوصا اسرائیل غاصب بدهند.

اخبار

با صدور پیامی از سوی آیت الله سعیدی صورت گرفت:

قدردانی از حضور باشکوه مردم در راهپیمایی روز قدس

تولیت آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س) با صدور پیامی از حضور باشکوه و حماسی مردم ایران اسلامی در راهپیمایی روز جهانی قدس تقدیر وتشکر کرد. دراین پیام که نسخه ای از آن عصر جمعه در اختیار ایمان قرار گرفت، آیت الله سید محمد سعیدی بیان کرده است: مردم غیرتمند ایران اسلامی بارها در بزنگاه ها با حضور وحایت خود ثابت کرده اند که پای آرمان های این انقلاب ایستاده اند و حضورشان همواره مایه دلگرمی وقوت قلب رهبر معظم انقلاب و همه خدتمتگزاران راستین این نظام اسلامی بوده است. پیام حاکمیت: امروز نیز یکی دیگر از بزنگاه های این انقلاب اسلامی بود که آرمان دفاع از مظلوم و ایستادگی در برابر ظالم که از آرمان های اصلی این انقلاب است بعد از ۴۵ سال بار دیگر مورد تأیید وحایت این مردم قرار گرفت و نشان داد که انقلاب در مسیر درست جمهوریت و اسلامیت در حرکت است و این آرمان اسلامی و انسانی همواره مورد تأیید مردم مسلمان ایران بوده و هست. در بخش دیگری ازاین پیام آمده است: همچنین حضور پرشور مردم در تشییع پیکرهای مطهر شهدای حمله تروریستی به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران نیز پیام روشنی را به دشمنان داخلی و خارجی این نظام اسلامی داد که راهی که این شهدا در آن قدم گذاشته و جان خود را فدا کردند همچنان تا آزادی قدس شریف ادامه خواهد داشت ودلاورمردان ایرانی انتقام خون به زمین ریخته شده هیزمانشان را خواهند گرفت.

آیت الله سعیدی دربخش دیگری از این پیام آورده است: اینجانب ضمن تقدیر وتشکر فراوان از همه مردمی که در حال روزه داری در راهپیمایی روز قدس وتشییع پیکر مطهر شهدا راه آزادی قدس شرکت کردند، از خداوند متعال می خواهم به این ملت بزرگ عزت وسربلندی عنایت کند و آنان را در احراز تحقق آرمان هایشان یاری رساند.

معاون امنیتی وانتظامی وزارت کشور خبرداد:

افزایش ۵۰ درصدی حضور مردم در راهپیمایی روز قدس

معاون امنیتی وانتظامی وزارت کشور از افزایش ۵۰ درصدی حضور مردم کشور در راهپیمایی امروز خبر داد و گفت: در برخی از شهرهای کشور هم شاهد افزایش ۱۰۰ درصدی حضور مردم در راهپیمایی بودیم. سیدمحمد میراحمدی با اشاره به حضور گسترده و پرشور مردم در راهپیمایی امروز گفت: امسال با توجه به اتفاقات اخیر مشاهده کم نظیرترین راهپیمایی در حداقل ۱۰ سال گذشته بودیم. وی ادامه داد: براساس گزارش که از دستگاه های مسئول جمع آوری کردیم میزان حضور مردم در برخی شهرها ومناطق افزایش ۱۰۰ درصدی را داشته است. میراحمدی تأکید کرد: حضور مردم در راهپیمایی روز قدس در تهران هم براساس این گزارش بیش از ۵۰ درصد افزایش داشته است.

آگهی اطلاع عمومی رئیس هیئت مدیره (فرهنگ ساز)

سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم

باستناد مجوز هیأت مدیره سازمان در نظر دارد تأمین نیروی کار خدماتی و اداری و اجرائیات خود را طبق بودجه مصوب از طریق مناقسه عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مناقسه ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) با شماره مناقسه ۲۰۰۲۱۰۱۷۷۶۰۰۰۰۱ (شماره سیستمی) به صورت الکترونیکی به متقاضیان واجد شرایط به بخش خصوصی واگذار نماید.

شرایط عمومی:

- واریز مبلغ ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و دویست و پنجاه میلیون ریال) بصورت واریز وجه نقد بحساب ۵۲۰۴۱۱۲۳۷۴۹۷۷۱ نزد بانک مهر ایران شعبه امامزاده ابراهیم قم بنام سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم و یا ارائه ضمانت نامه بانکی با اعتبار حداقل ۳ ماهه جهت شرکت در مناقسه.

- در صورتی که برندگان اول و دوم مناقسه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع سازمان ضبط خواهد شد.

- سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.

- هزینه درج آگهی بهعهده برنده مناقسه می باشد.

- متقاضیان محترم برای سوالات تخصصی و دریافت توکن و نحوه شرکت در مناقسه از طریق سامانه ستاد با شماره ۱۴۵۶ (مرکز پشتیبانی و راهبری) و سوالات عمومی با مدیریت امور قراردادهای و پیمان ها با شماره تلفن ۳۶۶۴۲۳۴۹-۲۵ تماس حاصل فرمایند.

- محل تسلیم ضمانت شرکت در فرایند انجام مناقسه: روزهای شنبه لغایت چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۰۰ و روزهای پنج شنبه تا ساعت ۱۳:۰۰ به نشانی: قم، سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم (ترمینال مسافربری)

- سایر اطلاعات مربوط به مناقسه در شرایط مناقسه مندرج می باشد.

« تلفن تماس: ۲۵-۳۶۶۴۲۳۴۹ »

سازمان پایانه های مسافربری شهرداری قم

نشانه آگهی: ۶۷۹، ۱۶۹

با صدور پیامی صورت گرفت؛

تقدیر شهردار قم از حضور حماسه ساز مردم در راهپیمایی روز قدس

شهردار قم با صدور پیامی از حضور گسترده مسلمانان جهان به ویژه ملت قهرمان ایران اسلامی و مردم ولایتمدار شهر مقدس قم در راهپیمایی روز جهانی قدس تقدیر کرد.

به گزارش شهرنوز؛ متن پیام دکتر سیدمرتضی سقائیان نژاد به این شرح است: مسلمانان و آزادگان جهان به‌ویژه ملت بصیر ایران اسلامی، بار دیگر حماسه‌ای جاودان آفریدند و اتحاد و همبستگی خود را به رُخ جهانیان کشاندند تا هم‌صدا با مظلومیت مردم فلسطین، بانگ آزادیگی سر دهند و از پیشگاه خداوند مرگ بخواهند برای عصیانگران و ظالمان زمان.

در مقابل شکوه و عظمت ملت قهرمان ایران اسلامی سر تعظیم فرود آورده و از حضور، مشارکت و بصیرت این مردم انقلابی به‌ویژه همشهریان ولایتمدار دیار کریمه اهل بیت سلام‌الله علیها در مسیر اعتلا و اقتدار ایران و اسلام سجده شکر در پیشگاه حضرت حق به‌جای می‌آورم.

روز قدس، تنها برای دفاع از مردم فلسطین و فریاد نابودی اسرائیل غاصب نیست، روزی است برای مبارزه با جهل و کفر و استکبار در جای جای جهان هستی، دشمن امروز اسلام، ناتوان در مقابل عظمت این دین الهی و مقبولیت و پذیرش روزافزون آن، هر روز رنگ و نیرنگی جدید را به کار می‌گیرد و به مبارزه با اسلام و مسلمین می‌پردازد.

گرامی می‌داریم یاد شهدای عزیز و گران قدری که در روزهای اخیر چه به دست اسرائیل جنایتکار در دفاع از حریم اهل‌بیت (علیهم‌السلام) به شهادت رسیدند و چه در مبارزه با دشمنان امنیت و اقتدار ایران اسلامی در سیستان و بلوچستان شهد شیرین شهادت نوشیدند و به لقاءالله پیوستند؛ خداوند روح بلند آنان را با اولیاء و اوصیاء در سرای برین هم‌نشین و محشور فرماید.

همچون بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران، حضرت امام خمینی(ره) که با بینش الهی، به پشتوانه مردم فریاد آزادی قدس شریف را در بین مسلمانان جهان با اعلام روز جهانی قدس در آخرین جمعه ماه مبارک رمضان طنین‌انداز ساختند، امروز نیز در سایه ولایت حضرت ولی‌عصر روحی و ارواحنا له الفداء و تحت زعامت ولی امر مسلمین جهان حضرت آیت‌الله‌العظمی امام خامنه‌ای مظهرالعالی، نظام جمهوری اسلامی ایران همچون نگین انگشتی بر پیکره جبهه مقاومت اسلامی می‌درخشد و خاری است بر چشمان مستکبران و ظالمان جهان که هرروز شاهد زوال و نابودی آنان هستیم.

سیدمرتضی سقائیان نژاد شهردار قم

اخبار

پس از تشییع باشکوه:

پیکر مطهر شهید راه قدس در حرم بانوی کرامت آرام گرف



پیکر مطهر شهید محسن صداقت از شهدای حادثه حمله رژیم صهیونیستی به ساختمان کنسول گری جمهوری اسلامی ایران در دمشق، پس از تشییع توسط راهپیمایان قدس ووداع نمازگزاران جمعه با این شهید راه قدس عصر جمعه در مقبره الشهداءی حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه(س) به خاک سپرده شد. براساس این گزارش، همزمان با راهپیمایی باشکوه و حماسی روز جهانی قدس در قم، مردم قم پیکر مطهر میهمانی عزیزی را از مدافعان حرم حضرت زینب (س)در آغوش کشیده و تا عرش برقره کردند. پیکر مطهر شهید صداقت بر دوش راهپیمایان روز جهانی قدس از حرم مطهر حضرت معصومه(س) تا مصلائی قدس قم تشییع و پس از اقامه نماز توسط آیت الله سیدهاشم حسینی بوشهری امام جمعه قم ووداع نمازگزاران با این شهید راه قدس، در مقبره شهید مفتح حرم کریمه اهل بیت(ع) به خاک سپرده شد. رژیم ددمنش صهیونیستی سیزدهم فروردین ماه جاری ومصادف با بیست و یکم ماه رمضان وروز شهادت حضرت علی(ع) در یک حمله هوایی از سمت منطقه جولان اشغالی، ساختمان کنسولگری ایران در مجاورت سفارت جمهوری اسلامی ایران در شهر دمشق را هدف قرارداد. سرداران محمدرضا اهدی ومحمدهادی حاج رحیمی و پنج نفر از همراهان آنان به نام‌های حسین امان‌اللهی، سیدمهدی جالائی، علی آقابابایی، سیدعلی صالحی روزبهانی ومحسن صداقت در این حادثه به شهادت رسیدند. محسن صداقت متولد ۱۳۶۵ از مهندسان پدافند هوایی سپاه پاسداران و از شهیدان قمی این حادثه بود.

رییس اداره آموزش وبرورش استثنایی استان قم:

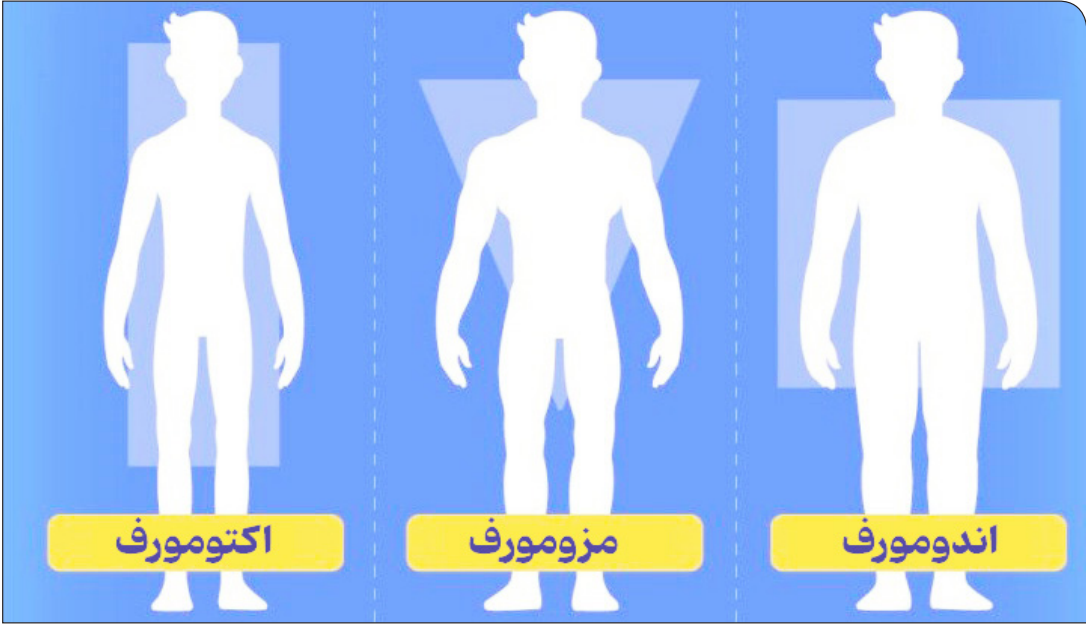
هشت هزار نوآموز در قم سنجش سلامت شدند

رییس اداره آموزش وبرورش استثنایی استان قم گفت: از ابتدای آغاز طرح سنجش سلامت نوآموزان در مهرماه سال گذشته تاکنون، هشت هزار نوآموز در این استان سنجش شده‌اند. اصغر محمودی افزود: افرادی که تاکنون موفق به نوبت‌گیری نشدند هم‌اکنون می‌توانند با دریافت نوبت الکترونیکی برای انجام سنجش بدو ورود به دبستان و پیش‌دبستانی اقدام کنند. وی بیان این که تا ۳۱ اردیبهشت‌ماه فرآیند نوبت‌دهی و سنجش سلامت نوآموزان ادامه خواهد داشت، اضافه کرد: نوبت‌گیری سنجش بدوورود به دبستان وپیش‌دبستانی از طریق سامانه my.medu.ir انجام می‌شود و به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم نوبت‌گیری را به‌روزی‌های پایانی موکول نکنند. به گفته‌وی، متولدین ۱۳۹۶/۰۷/۰۱ تا ۱۳۹۹/۰۷/۰۱ که در مهر ۱۴۰۳ وارد پایه اول یا پیش دبستانی و ۲ می‌شوند، الزاما باید در برنامه سنجش بدو ورود شرکت نمایند، در غیر این صورت امکان ثبت‌نام در پایه اول را نخواهند داشت. محمودی با بیان این که تاکنون هشت هزار نوآموز در قم سنجش سلامت شده‌اند، گفت: از این تعداد، ۵۵ نفر به پایگاه‌های تخصصی ارجاع داده شده‌اند. وی پیش‌بینی کرد: تا پایان طرح سنجش سلامت نوآموزان در قم، ۲۴ هزار نوآموز بدوورود به دبستان وپیش‌دبستانی سنجش سلامت شوند، وی خاطرنشان کرد: در سطح استان قم هشت پایگاه فعال سنجش بدو ورود در شیفت صبح و عصر در نظر گرفته شده است که نوآموزان را از لحاظ بینایی، شنوایی، آمادگی جسمانی وتحصیلی مورد سنجش قرار می‌دهند.

وزیر کشور اظهار داشت: آنچه امروز در غزه اتفاق می افتد یک نسل کشی است رژیم صهیونیستی از انجام این جنایت هیچ ابایی ندارد. رژیم صهیونیستی پیش این تلاش می کرد که ماهیت خود را پنهان کند اما امروز ماهیت این رژیم انقدر آشکار شده که حتی هواداران آن هم در دفاع از این رژیم دچار مشکل هستند.

تیپ‌های بدنی را بشناسید؛

انواع متابولیسم و شناخت نوع متابولیسم بدن شما



انواع متابولیسم چیست؟ بدن شما چه نوع متابولیسمی دارد؟ وقتی صحبت از درک و فهم متابولیسم می شود، شاید تا حدودی بدانید که چیست؛ اما آیا می دانید که متابولیسم بر تمام جنبه‌های سلامتی‌تان اثر می گذارد؟ افراد بر اساس ژنتیک و انتخاب‌های سبک زندگی خود، سبازها و فرم‌های گوناگونی دارند. آیا می دانستید

سه‌نوع متابولیسم متفاوت داریم؟

اگر نوع متابولیسم بدن خودتان را بشناسید، کمکتان می کند اهداف سلامتی خود را نیز بهتر مشخص کنید.

متابولیسم چیست؟

متابولیسم شما فرایندی درونی است که بدن‌تان به‌واسطهٔ آن، انرژی مصرف می کند و کالری می سوزاند. درست مثل اینکه یک کامبیل، سوخت را مصرف می کند تا به جلو حرکت کند. متابولیسم شما بیست و چهار ساعت شبانه‌روز فعال است تا عملکردهای بدن‌تان را حفظ کند، حتی زمانی که در حال استراحت یا خواب هستید. متابولیسم شما کار می کند تا غذا و مواد مغذی که خورده‌اید به انرژی مورد نیاز بدن‌تان برای تنفس، رشد و ترمیم سلولی و هر چیزی که برای زنده ماندن لازم است تأمین شود.

انواع متابولیسم:

هر کسی فرایند متابولیسم را به گونه‌ای متفاوت تجربه می کند. متابولیسم در سه دسته طبقه‌بندی می شود و این سه‌نوع متابولیسم مجزا بر نحوهٔ مصرف انرژی گرفته شده از غذا و ذخیره آن در افراد اثر می گذارند.

سه‌نوع متابولیسم:

. اندومورف. مزومورف. اکتومورف

هر چند هر یک از این انواع متابولیسم دارای ویژگی‌های خاص خود هستند. هر کسی دارای یکی از این سه‌نوع متابولیسم است؛ اما این امکان هم وجود دارد که فرد دارای ترکیبی از این سه‌نوع متابولیسم باشد.

اندومورف چیست؟

اندومورف معمول ترین نوع بدن است و ۷۰ درصد از افراد دارای خصوصیات اندومورف هستند. این نوع بدن دارای ساختار استخوانی بزرگتر و درصد چربی بدنی بیشتری است. این افراد اغلب بیشتر وزن خود را در پایین تنه‌شان دارند و معمولاً می‌توانند فوراً بافت عضله بسازند؛ بنابراین راحت‌تر عضله می سازند. این افراد در ذخیره مواد مغذی کارآمدترند و به‌راحتی چربی ذخیره می کنند. از نظر متابولیکی، یک اندومورف دارای متابولیسم کندتری نسبت به دو نوع دیگر است و همین باعث می‌شود سخت‌تر وزن کم کند. بدن این افراد از نظر بیولوژیکی بیشتر مستعد همه‌موارد نیست.

وی افزود: برخی از سموم موجود در قارچ‌های سمی، مقاوم به گرما بوده و فرایندهای آماده‌سازی غذا مانند کباب کردن، آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در

کارشناس سازمان غذا و دارو هشدار داد؛

شیوع مسمومیت با قارچ‌های سمی در فصل بهار

آن نیستند. کشاورز ادامه داد: از مصرف قارچ‌های خودرو مخصوصاً قارچ‌هایی که در کنار تنه درختان، به ویژه درختان خشک شده می‌رویند یا قارچ‌های جمع‌آوری شده توسط افراد بومی، خودداری شود. کارشناس سازمان غذا و دارو تأکید کرد: شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل بوده و تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ‌شناسی و گیاه‌شناسی امکان‌پذیر است.

کشاورز تأکید کرد: به هر فردی که مدعی تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ می‌باشد نباید توجه کرد ضمن اینکه مصرف قارچ‌ها توسط پرندگان و سایر جانوران اهلی و وحشی هرگز نشان‌دهنده غیرسمی بودن قارچ برای انسان نیست.

زود نتیجه بگیرند. مزومورف‌ها می‌توانند نسبت به سطح فعالیتی که دارند، بدون اینکه وزن زیادی اضافه کنند، در حد متوسطی غذا بخورند.

توصیه‌های غذایی

بهترین رژیم غذایی برای مزومورف بستگی به اهداف فیتنس یا سلامتی فرد دارد. یک مزومورف برای حفظ توده عضلانی و پیشگیری از انباشت چربی، باید رژیم غذایی متعادلی داشته باشد. این نوع بدن به‌راحتی عضله می‌سازد، بنابراین یک منبع پروتئینی در هر وعده غذایی می‌تواند از قدرت عضله‌سازی طبیعی بدن این افراد پشتیبانی کند. به‌طور کلی این افراد باید بر مصرف ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌های کم‌چرب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه و چربی‌های سالم تمرکز کنند. اگر هدف یک مزومورف کاهش وزن باشد، باید غذاهای فراوری شده را حذف کرده و مصرف کالری خود را کاهش دهد.

توصیه‌های ورزشی

مزومورف‌ها تقریباً به هر نوع ورزشی خوب جواب می‌دهند. برای رسیدن به یک فیزیک عضلانی لازم است ترکیبی از تمرینات قدرتی و استقامتی و هوازی در روتین تمرینی این افراد وجود داشته باشد. هر چند یک بدن مزومورف می‌تواند بعد از تمرینات با وزنه و تمرینات قدرتی بهترین پیشرفت را ببیند، اما نباید دیگر انواع تمرینات نادیده گرفته شوند. تمرینات تناوبی پرشدت (HITT) برای مزومورف‌ها عالی است و می‌تواند به آب‌شدن چربی‌ها کمک کند. ضمناً تمرینات انعطافی هم به این افراد توصیه می‌شود.

اکتومورف چیست؟

بدن اکتومورف، کوچک‌ترین نوع بدن را دارد و لاغر و کم عضله است. اکتومورف‌ها معمولاً باینس و شانه‌های باریک دارند، مفاصل‌شان کوچک است و دست‌ها و پا‌های کشیده دارند. این افراد معمولاً در صد چربی بدنی کم و توده عضلانی کوچکی دارند. از نظر متابولیکی اکتومورف‌ها سریع‌ترین متابولیسم را دارند که به این معنی است که معمولاً وزن اضافی نمی‌کنند و به‌راحتی نمی‌توانند عضله‌سازند. آرنجایی که این افراد به‌سرعت کالری می‌سوزانند، ممکن است مکرراً احساس گرسنگی کنند، حتی اگر زیاد یا مکرراً غذا بخورند.

توصیه‌های غذایی

کلید تغذیه برای اکتومورف‌ها متمرکز بر تغذیه‌ای سالم و متعادل و سرشار از مواد مغذی است تا سوخت مورد نیاز بدن خود را تأمین کنند. اکتومورف به دلیل متابولیسم تندتی که دارد باید به نظر رسد هر چیزی که دوست دارد می‌تواند بخورد؛ اما نباید این طور باشد. یک اکتومورف باید پنج تا شش وعده غذایی کوچک در روز داشته باشد تا احساس سیری و رضایت کند. به اکتومورف‌ها اغلب توصیه می‌شود مصرف کالری و کربوهیدرات‌های خود را افزایش دهند. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات‌های پیچیده از غلات سالم و کامل و غذاهای فیبردار می‌تواند انرژی مورد نیاز اکتومورف‌ها را تأمین کند تا بدنش عملکرد خوبی داشته باشد. اگر یک اکتومورف قصد عضله‌سازی داشته باشد، باید از منابع پروتئینی زیاد استفاده کند. انواع میوه و سبزی و چربی‌های سالم نیز باید در این رژیم غذایی وجود داشته باشد.

همه گروه‌های غذایی به افزایش وزن و عضله‌سازی کمک می‌کنند.

توصیه‌های ورزشی

اکتومورف‌ها به‌خاطر چهار چوب لاغری که دارند به‌سختی عضله می‌سازند؛ اما با تمرین مداوم و برنامه غذایی درست می‌توانند به نتیجه برسند. اکتومورف‌ها برای عضله‌سازی باید تمرینات قدرتی بیشتری انجام دهند و یک برنامه تمرینی ساده و پیوسته باید تمرکز ورزشی این افراد باشد. قدرت مدنظر اکتومورف‌ها با وزن وزنه‌های سنگین اما با سرعت کم و اجرای پنج ست با ۸ تا ۱۲ تکرار برای هر گروه عضلانی به دست می‌آید. اکتومورف‌ها معمولاً در فعالیت‌های استقامتی عملکرد خوبی دارند، بنابراین عجیب نیست که تمرینات هوازی را به تمرین با وزنه ترجیح می‌دهند. مهم این است که تمرینات قدرتی با دروزر در هفته تمرینات هوازی متعادل شود.

در پایان

آیا می‌توانید خودتان را در یکی از این سه دسته ببینید یا شاید هم ترکیبی از دو نوع هستید؟ دانستن نوع متابولیسم شما کمکتان می‌کند ویژگی‌های منحصر به فرد بدن خود را بشناسید. البته نوع بدن فقط فاکتور کوچکی در سلامتی و اهداف فیتنس‌تان است. یاد‌تان باشد همه ما با نوع بدن خاص خودمان ریزا آفریده شده‌ایم؛ به بدن‌تان گوش بدهید و سعی کنید بهترین نوع خودتان باشید!

سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

چه چیزی باعث میگردن می‌شود؟

اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار این سردردهای وحشتناک شوید؟

میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد. معمولاً درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است.

پزشکان کاملاً مطمئن نیستند که چه چیزی باعث سردردهای میگرنی می‌شود، اما متخصصان فکر می‌کنند عدم تعادل در برخی مواد شیمیایی مغز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.

عصب سه قلو در سر، عملکرد چشم و دهان شما را هدایت می‌کند. سلوح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین ممکن است در شروع میگرن کاهش یابد و این عصب می‌تواند مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی را آزاد کند که به مغز شما می‌روند و باعث درد می‌شوند.

عوامل خطر برای ایجاد میگرن

شما ممکن است بیشتر به میگرن مبتلا شوید به خاطر:

• زن‌های شما: اگر یکی از اعضای خانواده شما سردردهای میگرنی داشته باشد، احتمال ابتلا به آنها بیشتر است.

• سن شما: سردردهای میگرنی می‌توانند در هر مقطعی از زندگی شما ایجاد شوند، اما احتمال دارد اولین سردرد خود را در نوجوانی تجربه کنید. سردرها در دهه ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسند و در اواخر زندگی شدیدتر می‌شوند.

• جنسیت شما: زنان تقریباً سه برابر بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.

محرک‌های میگرن

مواردی که ممکن است باعث ایجاد میگرن شوند عبارت‌اند از:

• تغییرات هورمونی: تغییر در هورمون استروژن می‌تواند باعث میگرن در زنان شود. داروهای مانند قرص‌های ضدبارداری یا هورمون درمانی جایگزین می‌توانند سردرد را تحریک یا آنها را بدتر کنند.

• استرس عاطفی: این یکی از رایج ترین محرک های میگرن است. وقتی استرس دارید، مغزتان مواد شیمیایی آزاد می‌کند که پاسخ «جنگ یا گریز» شما را آغاز می‌کند. اضطراب، نگرانی و ترس می‌توانند تنش بیشتری ایجاد کنند و میگرن را بدتر کنند.

• **غذاهای خاص:** غذاهای شور و فراوری شده و پنیرهای کهنه از عوامل محرک شناخته شده هستند. شربین کننده مصنوعی اسپارتام و تقویت کننده طعم منو سدیم گلوتامات (MSG) نیز ممکن است باعث ایجاد آنها شوند.

• **حذف وعده های غذایی:** اگر یک وعده غذایی را از دست بدهید، قند خون شما کاهش می‌یابد و باعث سردرد می‌شود.

• **الکل و کافئین:** نوشیدنی های الکلی و نوشیدنی های حاوی کافئین می‌توانند محرک های میگرن باشند.

• **محرک های حسی:** نورهای روشن، صداهای بلند و بوهای تند می‌توانند باعث ایجاد این سردرد در برخی افراد شود.

• **تغییرات در الگوی خواب:** اگر زیاد یا خیلی کم بخوابید، ممکن است به میگرن مبتلا شوید.

• **فشار فیزیکی:** یک تمرین شدید مانند ورزش سنگین می‌تواند باعث میگرن شود. شما همچنان می‌توانید فعال باشید اما بهتر است باشدت کمتری فعالیت‌های خود را انجام دهید.

• **تغییرات آب و هوایی:** این یک محرک مهم است. تغییر در فشار کلی هوانیز همینطور است.

• **داروی بیش از حد:** اگر میگرن دارید و بیش از ۱۰ روز در ماه برای آن دارو مصرف می‌کنید، ممکن است خودتان را برای چیزی که سردرد برگشتی ناپدید می‌شود آماده کنید. پزشک شما احتمالاً آن را سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می‌نامد.

اگر چه ممکن است به طور کلی نتوانید از محرک های میگرن جلوگیری کنید، برخی از عوامل ساده مانند خواب منظم و با کیفیت، رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس ممکن است به شما کمک کنند تا قبل از شروع آنها را متوقف کنید

اینفوگرافه

۱۲ روش درمانی برای تسکین کمردرد

🏠 ۱۲ روش درمانی برای تسکین کمردرد 🏠	🏠 ۱۲ روش درمانی برای تسکین کمردرد 🏠
🏠 فیزیوتراپی: برای حفظ قدرت، حرکت پذیری و عملکرد فیزیکی با افزایش سن	🏠 داروهای ضد التهاب و شل کننده عضلات: برای مصرف کوتاه مدت و به مقدار کم
🏠 درمان دستی استثنو پاتیک: برای افزایش دامنه حرکات مفاصل، رفع گرفتگی و بهبود گردش خون	🏠 تحریک الکتریکی عصب از راه پوست: تسکین کمردرد ناشی از اسپاسم عضله
🏠 انواع ماساژ: ماساژ نقاط ماشه‌ای (تریگر پوینت)، ماساژ رها سازی یا موفافشال و ماساژ شیاتسو	🏠 رفتار درمانی: درمان رفتاری شناختی (CBT) برای عبور از افکار و احساسات منفی
🏠 طب سوزنی: تسکین درد با اثر بر سیستم عصبی مرکزی و تحریک واکشن های ضد التهابی	🏠 بیوفیدبک: یک درمان مکمل برای شناسایی چگونگی پاسخ بدن به تغییرات فیزیولوژیکی
🏠 حرکات هدفمند: تمرینات کم شدت و ملایم مانند پیلاتس و تای چی برای انعطاف پذیری و تقویت تعادل	🏠 تزریق اپیدورال استروئید، مهار و قطع عصب: تسکین درد همراه با فیزیوتراپی و دارودرمانی

اخبار

اكران ۲۵ تفروردين ماه در باغ موزه دفاع مقدس ؛

آغاز «ماه گرفتگی» در قم

اجرای نمایش «ماه گرفتگی» به کارگردانی احمد اسدیان با موضوع دفاع مقدس در قم آغاز شد.

به گزارش ایمان، نمایش «ماه گرفتگی» به کارگردانی احمد اسدیان در سالن آمفی تئاتر باغ موزه دفاع مقدس قم روی صحنه رفت.

در این نمایش که به قلم علی میرزا عمادی به نگارش درآمده، روایتگر زندگی «مصطفی» پسر خانواده معظمی است که در تهران زندگی می کند و خدمت سربازی اش با دوران دفاع مقدس همزمان شده و در همین رفت‌وآمدها به خط مقدم جبهه، پدر و مادر و خواهر مصطفی تصمیم می‌گیرند دختر همسایه را برای مصطفی خواستگاری کنند، اما مصطفی بعد از مدتی جانباخ به خانه برمی گردد و اتفاقات دیگری رقم می‌خورد.

حسین نیک روش ماسوله، معصومه همتی، زهرا ابر، زهرا گائبانی و احمد اسدیان در نمایش «ماه گرفتگی» نقش آفرینی می‌کنند.از دیگر عوامل این نمایش می‌توان به «نرگس اسماعیلی» دستیار کارگردان، «مهدی الرستمی» مدیر صحنه، ملیکا موسوی «منشی صحنه»، ابراهیم وفایی «طراح صحنه»، «علی ادیب» آهنگساز، «ابوالفضل فراهانی» مجری گریم، «حسین احرامیان» طراح پوستر و «هانی احمدزاده» مدیریت رسانه اشاره کرد. این نمایش جزوهشت اثر منتخب جشنواره استانی تئاتر قم بود که موفق به کسب رتبه سوم در دویخش نمایشنامه‌نویسی و بازیگری زن شد. «ماه گرفتگی» تا ۲۵ فروردین‌ماه در باغ موزه دفاع مقدس به نشانی میدان مفید، انتهای بلوار شهید اونی به روی صحنه می‌رود و هر شب ساعت ۲۰ میزبان علاقه‌مندان به تئاتر است.

این نمایش با مشارکت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم، انجمن هنرهای نمایشی، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس و اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان قم اجرا می‌شود. علاقه‌مندان برای تهیه بلیت این نمایش می‌توانند به سامانه بلیتاما به نشانی Bilitama.com مراجعه کرده و از تخفیف خرید اینترنتی بر خوردار شوند.

مدیرکل تعزیرات حکومتی قم:

نظارت بر بازار با مشارکت مردم تقویت می‌شود

مدیرکل تعزیرات حکومتی قم با بیان اینکه در حوزه افزایش نظارت‌ها با از ظرفیت مردمی بهره‌مند شویم، اظهار کرد: در استان قم بیش از ۴۰ هزار واحد صنعتی داریم لذا در حوزه تقویت نظارت بر بازار باید از مشارکت‌های مردمی استفاده کنیم.

تقی حسام در گفت‌وگویی با اشاره به شعار سال «جهش تولید با مشارکت مردم»، اظهار کرد: وظیفه سازمان تعزیرات حکومتی، رسیدگی، صدور و اجرای احکام در خصوص پرونده‌های تخلفات اقتصادی است؛ لذا رویکرد ما با دیگر دستگاه‌های اجرایی همچون سازمان صمت که مستقیماً متولی تولید هستند متفاوت است؛ اما در عین حال می‌توانیم با برخورد با کالای قاچاق شاهد رشد تولید باشیم. وی با بیان اینکه در حوزه افزایش نظارت‌ها باید از ظرفیت مردمی بهره‌مند شویم، ادامه داد: در استان قم بیش از ۴۵ هزار واحد صنفی داریم لذا در حوزه تقویت نظارت بر بازار باید از مشارکت‌های مردمی استفاده کنیم. حسام با اشاره به مصوبه اخیر ستاد تنظیم بازار استان قم جهت استفاده از ظرفیت‌های عظیم مردمی و گروه‌های جهادی در امر نظارت بر بازار و کنترل قیمت کالاو خدمات، یادآور شد: از عموم شهروندان و اقشار مختلف مردم دعوت می‌کنیم تا در صورت مشاهده هرگونه تخلف اسفاف، با ثبت شکایات و گزارشات خود در درگاه اینترنتی http://www.11۲۲۵۵.tfa.ir در سامانه پیامکی ۱۳۵-۳۰۰۰۰۰، اداره کل تعزیرات حکومتی استان قم را در تنظیم بازار و ناآمن کردن بازار قم در متخلفین یاری کنند. وی با بیان اینکه مردم باید بازخور گزارشات و در واقع نظارت خود را در بازار مشاهده کنند، اظهار کرد: در ۶ ماهه دوم سال ۱۴۰۲ بیش از ۴۴ درصد رشد پرونده را داشتیم که به معنای رشد نظارت است. در حوزه بازرسی‌های ما از ۱۶۶ درصد رشد داشتیم؛ بنابراین اگر مردم از نتایج این فعالیت‌ها آگاه شوند برای مشارکت انگیزه بیشتری خواهند شد.

معاون شهردار قم مطرح کرد؛

ارائه نسخه جدید سامانه قلمیار برای استفاده آسان تر شهروندان

معاون برنامه‌ریزی و سرمایه انسانی شهرداری قم گفت: یکی از اقدامات شهرداری قم در حوزه نرم‌افزاری در سال ۱۴۰۲ بهره‌رسانی سامانه قلمیار برای ارتباط بهتر شهروندان بود.

مجید محمدرضاخانی با اشاره به پیگیری مسائل مرتبط با هوشمندسازی شهر و شهرداری در معاونت برنامه‌ریزی و سرمایه انسانی شهرداری قم اظهار کرد: در سال ۱۴۰۲ تغییراتی در اساسنامه سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری قم ایجاد شد که از نخستین گام‌های اقدامات اتی بود. وی با بیان اینکه حدود ۹۰ میلیارد تومان پروژه نرم‌افزاری، سخت‌افزاری، زیرساختی و ارتقای امنیت در سال گذشته انجام شده است، افزود: سال ۱۴۰۲ در حیطه الکترونیکی‌سازی و هوشمندسازی شهرداری قم سال پرباری بود. معاون برنامه‌ریزی و سرمایه انسانی شهرداری قم با اشاره به راه‌اندازی سیستم نرم‌افزاری رصد گفت: سامانه رصد به عنوان یک نرم‌افزار واکشی اطلاعات و نظارتی در اختیار مدیران شهری قرار گرفت تا بتوانند به طور روزانه و ساعتی اطلاعات و آمارهای مهم در حیطه مدیریت شهری را رصد کنند. محمدرضاخانی خاطرنشان کرد: ارتقای سامانه‌های نظارتی ترافیکی از دیگر اقداماتی بود که نقطه قوت عملکرد ۱۴۰۲ محسوب می‌شود. وی با تأکید بر اینکه سامانه یکپارچه درآمد شهرداری قم از دیگر سامانه‌هایی بود که تحلیل طراحی و پیاده سازی شد گفت: این سامانه کمک زیادی در ارائه خدمات غیر حضوری به شهروندان می‌کند. معاون برنامه‌ریزی و سرمایه انسانی شهرداری قم افزود: سامانه قلمیار یکی از سامانه‌هایی بوده که چندین سال است که در اختیار شهروندان قرار داده شده است که ارتقای کیفی و کمی این سامانه یکی از دغدغه‌ها می‌را در مجموعه معاونت برنامه‌ریزی بود که در سال ۱۴۰۲ توانستیم نسخه جدید این سامانه را رونمایی کنیم و خدمات متنوع‌تری را در اختیار شهروندان قرار دهیم.

محمدرضاخانی با اشاره به ارتقای سامانه قم کارت و اتصال سیستم اتوبوس‌رانی به شبکه شتاب تصریح کرد: با ایجاد سامانه جامایی اطلاعاتی ایستگاه‌های اتوبوس و در اختیار قرار گرفتن زمان دسترسی به اتوبوس از دیگر اتفاقاتی بود که در سال ۱۴۰۲ رقم خورد.

مدیرعامل سازمان اتوبوس‌رانی قم خبرداد:

خرید ۱۰۰ دستگاه اتوبوس جدید در سال جاری

مدیرعامل سازمان اتوبوس‌رانی شهرداری قم با بیان اینکه برای امسال بودجه لازم برای بازسازی ۳۰ دستگاه اتوبوس در نظر گرفته‌شده است، گفت: تلاش داریم در صورت امکان، خرید اتوبوس جدید را به ۱۰۰ دستگاه برسانیم. علی نیک در گفت‌وگویی با اشاره به اقدامات انجام شده در سال گذشته، اظهار کرد: به‌عنوان نخستین وعده توانستیم حذف پول نقد در تمام سیستم اتوبوس‌رانی قم را محقق کنیم، وی با بیان اینکه یکی از آرزوهای دیرینه این بود که مردم مدیریت سفر خود را داشته باشند، مطرح کرد: با ایجاد سامانه جامایی اطلاعاتی ایستگاه‌های اتوبوس و در اختیار قرار گرفتن زمان دسترسی به اتوبوس از دیگر اتفاقاتی بود که در سال ۱۴۰۲ رقم خورد.

مدیرعامل سازمان اتوبوس‌رانی شهرداری قم با اشاره به اینکه در این سازمان دو مقوله بازسازی و خرید اتوبوس را دنبال می‌کنیم، عنوان کرد: بازسازی اتوبوس از سال‌ها قبل در دستور کار شهرداری قم قرار داشت و سال گذشته نیز این موضوع دنبال شد. وی با بیان اینکه سال گذشته ۱۲ دستگاه اتوبوس بازسازی شد، خاطرنشان کرد: برای امسال نیز بودجه لازم برای بازسازی ۳۰ دستگاه اتوبوس در نظر گرفته‌شده است. نیک با اشاره به اینکه برای تکمیل ناوگان اتوبوس‌رانی نیز به دنبال خرید اتوبوس جدید هستیم، تصریح کرد: در سال ۱۴۰۲ با توجه به عدم تولید خودرو توسط شرکت‌های مدنظر، توانستیم اتوبوس جدید خریداری کنیم. وی با بیان اینکه مذاکراتی برای خرید ۵۰ دستگاه اتوبوس در سال ۱۴۰۲ انجام داده‌ایم، یادآور شد: تلاش داریم در صورت امکان، خرید اتوبوس جدید را به ۱۰۰ دستگاه برسانیم.

مدیرکل راه و شهرسازی قم خبرداد:

فعالیت ۱۲ سایت طرح نهضت ملی مسکن

مدیرکل راه و شهرسازی قم گفت: هم ایک در ۱۲ سایت طرح نهضت ملی مسکن در این استان روند آماده‌سازی واحداث ۶۵ هزار واحد مسکونی در دست انجام است. حسین زنجیرانی فراهانی در جلسه شورای مسکن استان قم، اضافه کرد: راضی ۵۶، ۲۷، ۲۲ و ۱۷ هکتاری در شهرک پردیسان، شهرک شهید سلیمانی در منطقه چهار قم، به همراه سایت های پزپران، طایقان، سلفچگان، پادآور و شدر، مسجر، قنات، کهنک و جعفریه ۱۲ سایت تولیدمسکن قم هستند.

نکاتی که دختر و پسرها به آنها توجه کنند؛

روابط دختر و پسر قبل از ازدواج؛ آری یا نه؟



چون پسرهایی که (با دختری) دوست می شوند، تا مشکلی در زندگی مشترک پیش می آید می گویند: آره، تو همان کسی بودی که با من دوست شدی.

۷- به صرف ایجاد رابطه، شناخت لازم حاصل نمی شود؛ بلکه دقت بر بافت خانوادگی، فرهنگی، اقلیمی، شرایط محیطی که فرد در آن رشد یافته، میزان تحصیلات و شخص هایی از این قبیل لازم است تا طرفین زمینه های تفاهم را در یابند.

۸- شرایط ارتباط دختر و پسر که می خواهند دوستی آنها به یک رابطه تبدیل شود، اسلام شرایطی را برای آن لازم دانسته است. از جمله این که باید میان افراد، تعهدی بصورت رسمی (هر چند این روابط موقت و برای زمان محدود باشد) ایجاد شود. لذا کسانی که می خواهند با هم رفاقت و یا رابطه ای داشته باشند، باید تعهدی رسمی به صورت عقد دایم و یا موقت میانشان وجود داشته باشد. و تنها در این حالت، ارتباط دوستی و تماس تلفنی آن ها جایز و بدون اشکال است. عدم دقت در این تعهدات منجر به بدبینی های دوطرف والدین زوجین در آینده می شود و ممکن است باعث ناراحتی ها و اتفاقات دیگر شود.

۹- رابطه تلفنی: بسیار روشن است که تنها با روابط تلفنی و نظایر آن میان دختر و پسر شناخت کامل از خصوصیات اخلاقی و سلیقه های فردی در ازدواج حاصل نمی شود. چرا که جوانی، سن او ج کشش های جنسی و عاطفی است که همین خاطر نظارت بزرگان و مشاوره ازدواج می تواند او را در انتخابی نادرست گم کند. اگر چه ممکن است جوانان در ابتدای امر با همان سرشت و طبیعت پاکشان روابطی را آغاز کنند؛ ولی تجربه نشان داده است که در پایان کار این روابط به مشکلات حاد و پیچیده ای تبدیل گردیده که باعث پشیمانی آن ها شده است.

۱۰- باز تأکید می شود، اگر چه ممکن است ریشه های تمایلات نفسانی و احساسی در ابتدای روابط مشخص نبوده و از چشم آن ها مخفی بوده است؛ ولی در امتداد مسیر، این تمایلات بروز و ظهور پیدا کرده و مشکلاتی را به بار آورده است. حال اگر این روابط همراه با تمایلات و هیجان ها، به وسیله اهرم تعهد شرعی و قانونی همراه نبوده باشد با کمتر ناراحتی و نااملایماتی این روابط از هم پاشیده شده و کانون های ابتدایی مهر و محبت به خانه های فساد و طلاق تبدیل خواهند شد.

در چنین روابطی قبل از این که «شناختی» از طرف مقابل حاصل شود، «بذر محبت و دوستی و عاطفه» شخصی مقابل در دل انسان کاشته می شود و همان طور که در بالا اشاره کردیم این امر باعث عدم شناخت صحیح از طرف مقابل می شود.

و چون بعد از مدتی بسیاری از مشکلات و تفاوت های فردی و اجتماعی نمایان می گردد و از طرف دیگر این روابط هم ضمانت اجرایی و قانونی ندارد و به سادگی از هم پاشیده شده و موجب بدنامی و محرومیت از ازدواج مناسب و درخور شان طرفین خواهد شد.

۱۱- غوطه ور شدن در این نوع روابط، جوانانی را که باید در بهترین مقطع از سن خود، به دنبال آموختن علم و کسب تجربه های آینده خویش باشند، در اضطراب و هیجانات بی اساس نگه می دارد، و با ایجاد فشارهای روحی و تشویق های درونی آراش را از آنان سلب می کند؛ هیچ گاه این جوانان طعم شیرین آرامش، شادی، رضایت، موفقیت را در زندگی خانوادگی نخواهند چشید. ازدواج هایی که بر این اساس پییده شده، بسیار متزلزل می باشد.

۱۲- پس از این که خانواده خود و دیگر مشاورین امین و آگاه در رابطه با طرف مقابلتان به مشورت پرداخته و به نتیجه مثبت دست یافتید از خانواده خودتان بخواهید که در جلسات معین و مشخصی که از طرفین شما هم حضور دارند به تبادل افکار بپردازید و اگر همدیگر را پسندیدید و شرایط همدیگر با مناسب تشخیص دادید، در یک مناسبت معینی اقدام به عقد رسمی بکنید و اگر امکاناتی باید فراهم شود که فعلا موجود نیست مراسم جشن رسمی را به تاریخ بعدی موکول کنید تا امکانات و شرایط جنبی فراهم شود.

چند تذکر

۱- بر اساس تجربه های مشاوره ای و گزارش های خانواده ها، پس از ازدواج افرادی که تجربه دوستی با دختر یا پسر را داشته اند بدگمانی و بدبینی نسبت به شریک زندگی زیاد است و این بلا مثل خوره به جان زندگی زناشویی می افتد و شادابی و نشاط را می گیرد.

۲- در زندگی زناشویی، بی تردید ناسازگاری و تنش هایی رخ می دهد که کسانی که تجربه دوستی های این چنینی دارند ناخودآگاه ذهنشان به خوشی های آن ایام منصرف می شود و به جای این که انرژی خود را صرف حل مشکل و ناسازگاری کنند دست به شیوه های ناکار آمد قهر، داد و فریاد، انتقام و... می زنند.

نکته پایانی

البته اسلام، جایز دانسته که دختر و پسر قبل از ازدواج، به قصد ازدواج (نه دوستی) همدیگر را خوب ببینند و صحبت کنند و از همدیگر شناخت لازم را به دست آورند که برای این رابطه هم ضوابطی وجود دارد از جمله این که باید به دور از هرگونه فریب و شهوت رانی باشد و نباید با ابروی طرفین بازی شود و موجب بدنامی آن ها گردد و نباید خود را در موضع تهمت قرار داد.

مسلم است که این کار در صورتی که با اطلاع، نظارت و همکاری والدین و اطرافیان صورت گیرد با موفقیت همراه خواهد بود.

عباس آینه چی /مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه

اخبار

سرپرست شرکت شهرک‌های صنعتی استان قم:

ظرفیت برق شهرک‌های صنعتی قم ۱۰۰ مگاوات اضافه می‌شود

سرپرست شرکت شهرک‌های صنعتی استان قم گفت: با جذب مشارکت بخش خصوصی و مردمی حدود ۱۰۰ مگاوات به ظرفیت برق شهرک‌های صنعتی استان افزایش می‌یابد.

وحید آشتیانی روز پنجشنبه در حاشیه بازدید از طرح‌های زیرساختی شهرک‌های صنعتی قم، گفت: استفاده از منابع مطمئن و پاک برای تأمین انرژی مورد نیاز واحدهای صنعتی مستقر در شهرک‌های صنعتی استان یکی از الزامات تحقق شعار سال «جهش تولید با مشارکت مردم» است.

وی افزود: تحقق شعار سال که توسط مقام معظم رهبری عنوان شده و به‌عنوان محور فعالیت‌های راهبردی شرکت شهرک‌های صنعتی قم در حال عملیاتی شدن می‌باشد نیازمند یکسری الزاماتی است که از آن جمله تأمین منابع انرژی برای واحدهای تولیدی می‌باشد.

سرپرست شرکت شهرک‌های صنعتی قم با تأکید بر اینکه نیاز شهرک‌های صنعتی استان به انرژی برق بیش از میزان تأمین شده فعلی است توضیح داد: با توجه به وضعیت موجود واحدهای مستقر در سطح شهرک‌ها و نواحی صنعتی قم، برق در حد امکان تأمین شده است ولی این مقدار پاسخگوی نیاز نیست لذا به دنبال آن هستیم تا با بهم افزایش دستگاه‌های خدمت‌رسان استان با افزایش ظرفیت انرژی برق شهرک‌های صنعتی در پشتیبانی از واحدهای تولیدی که به دنبال جهش تولید هستند، مانیز سهم خود را ایفا کنیم.

وی با اشاره بر اینکه یکی از راه‌های پاسخ به نیاز انرژی تولیدکنندگان، استفاده از ظرفیت مشارکت مردم در شهرک‌های صنعتی است خاطرنشان ساخت: با توجه به اینکه اساس روح حاکم بر شهرک‌های صنعتی بخش مردمی و مشارکت اقتصادی آنهاست، لذا می‌توانیم در تأمین زیرساخت‌ها به خصوص انرژی برق مورد نیاز نیز فرصت‌هایی را برای مشارکت مردم فراهم کنیم تا زمینه لازم برای تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز جهش تولید در شهرک‌های صنعتی است با مشارکت مردم فراهم شود.

آشتیانی اضافه کرد: در همین راستا و بر اساس سیاست‌های راهبردی سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران در ایجاد نیروگاه‌های تجدیدپذیر انرژی خورشیدی و با برنامه‌ریزی شرکت استانی توانستیم برای سال جدید ۲ قطعه پدیر انرژی خورشیدی و در شهرک‌های صنعتی شکوهیه و الغدیر جامایی نماییم تا با استفاده از ظرفیت مشارکت مردمی گامی (در راستای تأمین نیاز انرژی مورد نیاز واحدهای صنعتی و تولیدی برداریم. وی بیان داشت: این طرح در مراحل پایانی خود می‌باشد و امیدواریم با اجرایی شدن مشارکت مردم فراهم کنیم تا زمینه لازم برای تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز جهش تولید در شهرک‌های صنعتی است با مشارکت مردم فراهم شود.

آشتیانی اضافه کرد: در همین راستا و بر اساس سیاست‌های راهبردی سازمان صنایع کوچک و شهرک‌های صنعتی ایران در ایجاد نیروگاه‌های تجدیدپذیر انرژی خورشیدی و با برنامه‌ریزی شرکت استانی توانستیم برای سال جدید ۲ قطعه پدیر انرژی خورشیدی و در شهرک‌های صنعتی شکوهیه و الغدیر جامایی نماییم تا با استفاده از ظرفیت مشارکت مردمی گامی (در راستای تأمین نیاز انرژی مورد نیاز واحدهای صنعتی و تولیدی برداریم. وی بیان داشت: این طرح در مراحل پایانی خود می‌باشد و امیدواریم با اجرایی شدن مشارکت مردم فراهم کنیم تا زمینه لازم برای تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز جهش تولید در شهرک‌های صنعتی است با مشارکت مردم فراهم شود.

استاندار قم:

امسال ۱۲ هزار واحد مسکونی نهضت ملی تحویل می‌شود

استاندار قم گفت: طبق برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده امسال ۱۲ هزار واحد مسکونی طرح نهضت ملی مسکن تحویل متقاضیان خواهدشد. سید محمد آشتیانی روز چهارشنبه در جلسه شورای مسکن قم، افزود: واحدهای نهضت ملی مسکن قم در مرحله‌سفت کاری تحویل متقاضیان می‌شود. وی گفت: هدف از تحویل برخی از واحدهای مسکونی نهضت ملی مسکن قم در مرحله‌سفت کاری و نما، کاهش آلوده و هزینه‌تمام شده برای متقاضیان و تکمیل فضای داخلی خانه‌ها بر اساس سلیقه و توان مالی افراد است. وی با اشاره به روند آماده‌سازی واحدهای نهضت ملی مسکن، خاطرنشان کرد: امسال باید تلاش کنیم بهمه از واحدهای این طرح را تحویل متقاضیان بدهیم. استاندار قم با تأکید بر اینکه در حوزه مسکن باید مشکل مردم حل شود، گفت: از اردیبهشت امسال هر ماه باید هزار واحد مسکونی تحویل مردم شود و هر چه که به پایان سال جاری نزدیک‌تر می‌شود، سرعت واگذاری واحدها بیشتر شود. آقامیری اضافه کرد: طبق برنامه‌ریزی انجام‌شده طی دوسال آینده دست کم ۲۰ هزار واحد مسکونی تحویل متقاضیان خواهدشد.

وی با انتقاد از عدم همراهی برخی از بانک‌ها در طرح نهضت ملی مسکن، گفت: اجازه ادامه فعالیت هیچ بانکی که در پرداخت تسهیلات طرح نهضت ملی مسکن همکاری ندارند را نخواهیم داد و شعبه‌های آنها در قم تعطیل خواهدشد. وی همچنین گفت: شهرداری قم امسال باید طرح جمع‌آوری واحدهای تجاری خیابان اراک و تبدیل قبرستان نو به فضای باز شهری و آژانس‌زی ۸۰ هکتار از اراضی حاصل از جمع‌آوری ریل‌های متروکه را نهایی کند.

مسوول ستاد بازسازی و توسعه عتبات عالیات استان قم بیان کرد؛

امکان درج نام خیران قمی در پشت کاشی های حرم امام حسین (ع)

مسوول ستاد بازسازی و توسعه عتبات عالیات استان قم گفت: شهروندان قمی می‌توانند در قالب پویش «کاشی حرم» در طرح بازسازی صحن حضرت زینب(س) در کربلا سهیم شوند و نام خود را پشت کاشی‌ها درج کنند. رضا حافظی در گفت‌وگویی اظهار کرد: ستاد توسعه و بازسازی عتبات عالیات با پشتوانه کمک‌های مردمی و نذر محبان اهل بیت (ع) مسوولیت اجرای حدود ۲۰۰ پروژه در کشور عراق را دارد که از این تعداد ۱۷۴ طرح به اتمام رسیده و حدود ۲۸ مورد در دست اجراست.

مسوول ستاد بازسازی و توسعه عتبات عالیات استان قم بیان کرد: طرح توسعه حرم مطهر علوی مرین بنام صحن و شبستان حضرت زهرا (س) مهم‌ترین پروژه‌ای است که به اتمام رسید.وی ابراز کرد: مهم‌ترین پروژه در حال ساخت فاز نخست طرح توسعه حرم مطهر امام حسین (ع) مرین بنام صحن و شبستان حضرت زینب (س) در قم می‌باشد.حافظی عنوان کرد: بتازگی پویش «کاشی حرم» آغاز شده و در حال اجرا می‌باشد ضمن اینکه هموطنان می‌توانند با نذر ۲۰۰ هزار تومان در قبض توسعه حرم امام حسین (ع) مشارکت کنند و نام آن‌ها بر پشت کاشی‌ها نوشته و در صحن حضرت زینب (س) نصب می‌شود.

مسوول ستاد بازسازی و توسعه عتبات عالیات استان قم اضافه کرد: پویش کاشی حرم و نوشتن نام متبرعین برای کاشی‌های حرم امام حسین (ع) از دی ماه ۱۴۰۲ آغاز شده و تاکنون ۸۰۰ هزار نفر در این طرح شرکت کرده‌اند.

وی تصریح کرد: شهروندان برای شرکت در پویش «کاشی حرم» می‌توانند به آدرس اینترنتی https://atatab.org/ و یا به دفتر ستاد عتبات عالیات استان قم واقع در خیابان مصطفی جنبی، نیش کوش ۱۸ مراجعه کنند.حافظی خاطرنشان کرد: در بازسازی و توسعه عتبات بسیاری از بانوان طلاهایشان را اهدا کرده‌اند و اکثر این طلاها صرف ساخت گنبدها، ضریح، درب و... در عتبات می‌شود.

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم خبر داد:

کمک یک میلیارد تومانی مردم قم به ایتام

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم از کمک یک میلیارد تومانی مردم قم در شب بیست و یکم ماه رمضان امسال به ایتام، فرزندان محسین و نیازمندان خبر داد. حاجت الاسلام والمسلمین محمدهمده مهری ظهر چهارشنبه در گفت‌وگو با خبرنگاران گفت: حماسه یتیم نواری مردم قم در سالور شهادت امیرالمومنین علی علیه‌السلام و با استقبال گسترده مردم قم در میدان آستانه برگزار شد.

مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم افزود: این برنامه هر ساله به همت کمیته امداد استان قم برگزار می شود و مشارکت خوب مردم قم در امر اکرام ایتام و فرزندان محسین می یابست الکتونی برای کشور باشد. وی عنوان کرد: بیش از ۲۰۰ نفر از مردم خیر و نوع دوست استان قم برای حمایت از ایتام و فرزندان محسین ثبت نام کردند و بر این اساس هر ماه مبلغی را به حساب آنان واریز می کنند. حاجت الاسلام مهری با بیان اینکه مردم به کمیته امداد اعتماد دارند و همین امر موجب افزایش مشارکت های مردمی شده است افزود: در برنامه حماسه یتیم نواری؛ مردم قم در راستای اجرای طرح اکرام ایتام و فرزندان محسین و همچنین کمک به محرومان و نیازمندان بیش از یک میلیارد تومان به صورت نقدی و غیرنقدی اهدا کردند.

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی در قطعهنامه‌ای اعلام کرد؛

دشمنان از شیطنت برای تضعیف ایران اجتناب کنند



فروپاشی وزوال قرار گرفته است؛ ما شرکت کنندگان در این راهپیمایی دشمن شکن که مظهر «وحدت اسلامی» و پشتوانه «امنیت ملی» میهن اسلامی است، مواضع خود را با بانگ رسای توحیدی «الله اکبر و خامنه‌ای رهبر" به جهانیان اعلام می‌داریم.

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی عنوان کرد: نبرد طوفان الاقصی و استمرار مجریه گون مقاومت ۱۸۲ روزه مردم غزه ومجاهدان فلسطینی نقطه عطف سرنوشت سازی در مبارزه با موجودیت جعلی رژیم خبیث و اشغالگر صهیونیستی را رقم‌زد و شمارش معکوس برای نابودی غده سرطانی اسرائیل از جغرافیای جهان اسلام را سرعت بخشیده است، با تحسین وتکریم پایداری و ایستادگی مردم فلسطین و رزمندگان تاریخ ساز حماس و جهاد اسلامی، از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های عملی ومیدانی مقتدرانه جبهه مقاومت اسلامی برای مقابله و پاسخ به جنایات وحشیانه غاصبان متوحش در غزه تجلیل وبر تداوم آن تاکیدمی کنیم.

این قطعهنامه خاطرنشان کرد: به آمریکا به‌عنوان متهم اول اداره جنگ غزه و حمایت از صهیونیست‌ها و شراکت در همه جنایات آنها که از همان روز اول عملیات طوفان الاقصی با حضور سیاسی، نظامی و امنیتی در سطوح عالی در کنار رژیم معجول صهیونیستی رقم خورده است و میلیاردها دلار حمایت مالی و ده‌ها پرواز و کشتی از محموله‌های تسلیحاتی و سامانه‌های نظامی برای تحقق اهداف صهیونیست‌ها گسیل داشته و به دفعتا با تلاش‌های پنهان و آشکار از آتش‌بس و ممانعت از توقف جنگ جلوگیری کرده است، همدار می‌دهیم از پراخت هرزبنه‌های بیشتر ابرهردی و رسوایی ناشی از شکست ومشارکت در جنایت ونسل کشی در غرب آسیا پرهیز و با تجدید نظر در سیاست شیطانی خود برای حمایت و پشتیبانی از جنایتگری‌های رژیم

سفاک، بیش از این آبروی مردم امریکا را قربانی قاتلان زنان و کودکان نکنند

به هرگونه خطای محاسباتی پاسخ قاطع می‌دهیم

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی در این قطعهنامه تصریح کرد: پایان بخشی به جنگ غزه و جنایت این روزهای رژیم جلااد و گرگ صفت صهیونیستی به‌ویژه نیازمند عزم واراده دولت‌های اسلامی برای نقش آفرینی در این صحنه است، در این راستا ضمن محکوم کردن زمرمه‌های تداوم طرح عادی‌سازی روابط با دولت جعلی و اشغالگر از سوی برخی دولت‌های عربی و اسلامی، از آنها می‌خواهیم در پاسخ به مطالبه ملت‌های خود با تحریم و قطع شریان‌های اقتصادی رژیم کودک کش، ملت مظلوم فلسطین و غزه مقاوم را برای رهایی ونجات از شر جنایات ومصیبت‌های امروز یاری بخشند. این قطعهنامه خاطرنشان کرد: از همه دولت‌ها به ویژه دولت‌های اسلامی می‌خواهیم ظرفیت‌های حقوقی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و رسانه‌ای خود برای تحقق آتش‌بس دائمی و گسیل کمک‌های بشردوستانه ومتناسب با نیازهای فوری مردم غزه وتأمین پایدار آن در زمینه‌های معیشتی، بهداشتی و خدماتی به‌کار گرفته و از هرگونه غفلت در این امر انسانی و اخلاقی جلوگیری کنند.

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی عنوان کرد: اقتدار و توانمندی‌های بازدارنده کشور ونفوذ معنوی وتعیین کننده منطقه‌ای ایران مقتدر و عزیز که به یمن مجاهدت‌های اقتدارآمیز نیروهای مسلح جمهوری اسلامی به‌ویژه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با پرچمداری سردار دل‌ها، شهید قدس حاج قاسم سلیمانی حاصل شده است را سرمایه راهبردی میهن اسلامی دانسته و ضمن تاکید بر تداوم راهبرد ظرفیت افزایی دفاعی به دشمنان این سرزمین همدار می‌دهیم از هرگونه شیطنت و رویا پردازی برای تضعیف و یا تعرض به این حوزه که خط قرمز ایرانیان است اجتناب ورزیده و بدانند در صورت هرگونه خطای محاسباتی هدف پاسخ‌های قاطع ووبرانگیز ومجازات پشیمان کننده مدافعان امنیت وتمامیت ارضی وطن قرار خواهد گرفت.

لروم تعقیب «وحدت ووفای ملی»

برای حل مشکلات اقتصادی ومعیشتی

این قطعهنامه افزود: اقدام رژیم جعلی صهیونیستی در حمله به بخش کنسولی سفارت جمهوری اسلامی ایران در سوریه و به‌شهادت رسیدن سرداران رشید سپاه اسلام محمدرضا زاهدی و حاج رحیمی مستشاران نظامی ارشد ایران و شهدای همراه و حملات تروریستی جیش الظلم در راسک و چاپهار جزو منظومه عملیاتی رژیم کثیف اشغالگر برای فرار از گرداب خودساخته در غزه وفراقتنی شکست جبران ناپذیر از جبهه مقاومت تعریف می‌شود لکن این اقدامات مذبحخانه حاصلی جز زوال زود هنگام این غده سرطانی در پی نخواهد داشت ومطمئنا با پاسخی سخت و پشیمان کننده مواجه خواهد شد.

شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی با اشاره به شرایط حساس وخطیر امروز کشور و لزوم تعقیب «وحدت ووفای ملی» و هم‌افزایی ظرفیت‌ها وفرصت‌ها برای حل مشکلات اقتصادی ومعیشتی مردم و کمک به دولت مردمی برای فائق آمدن در جنگ اقتصادی وتخریمی دشمنان ومبارزه قاطع بافساد، تورم و گرانی عنوان کرد: ضمن تاکیدبر نصب‌العمل قراردادن تدابیر وهرنمودهای حکیمانه مقام معظم رهبری «مدظله‌العالی» بویژه شعار سال ۱۴۰۲ «جهش تولید با مشارکت مردم»، هرگونه غفلت، مسامحه و کوتاهی برای فراهم‌سازی شرایط وبسترهای تحقق این راهبرد از سوی دستگاه‌ها ومراجع مسئول را بی‌عملی و گریز از مسئولیت‌های شرعی وقانونی تلقی و از افشار مختلف ونشدن مردمی نیز خواهان نقش‌آفرینی جدی ومستولانه در این عرصه خطیر می‌باشیم.

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۵۷۲ صفحه ۲۸۰ (م الف ۱۶۰/۱۶۸)

۸- رای شماره ۱۸۲۸۵/۰۰۱۰۱۲۶۰۳۳۰۰۰۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۱ مربوط به پرونده کلاسه ۰۲۰۸۰/۰۰۱۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۱ مربوط به تقاضای آقای مهدی ترابیان فرزند محمود در چهار دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت شش‌دانگ ۶۶/۸۰ مترمربع پلاک شماره ۲ / ۱۰۳۴۴ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۵۷۲ صفحه ۳۴۴ (م الف ۱۶۰/۱۶۸)

۹- رای شماره ۱۷۷۷۴/۰۰۱۰۱۲۶۰۳۳۰۰۰۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۰۱ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۳۱۱/۰۰۱۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۱ مربوط به تقاضای آقای سید امین محمدی حسینی نژاد فرزند سید حمید در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت شش‌دانگ ۱۴۹/۶۳ مترمربع پلاک شماره ۱ / ۱۱۱۹۸ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۳۶۳ صفحه ۴۴۵ خریداری به موجب سند رسمی شماره ۶۵۸۸۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ دفتر خانه ۲۹ قم (م الف ۱۶۸/۱۶۰۲)

۱۰- رای شماره ۰۱۸۰۳۱/۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۰۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۰۱ مربوط به پرونده کلاسه ۰۲۳۱۱/۰۰۱۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱ مربوط به تقاضای آقای مهدی محسنی فرد فرزند مجید در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت شش‌دانگ ۱۴۹/۶۱ مترمربع پلاک شماره ۱ / ۱۱۱۹۸ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۳۶۳ صفحه ۴۴۵ خریداری به موجب سند رسمی شماره ۶۵۸۸۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ دفتر خانه ۲۹ قم (م الف ۱۶۸/۱۶۰۲)

۱۱- رای شماره ۰۱۸۰۵۶/۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۰۱۴۰۲۶۰۳۳۰۰۰۱ مربوط به پرونده کلاسه ۰۲۲۵۸/۰۰۱۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱ مربوط به تقاضای خانم زهرا ملار حسینی فرزند عباس در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۴۵/۳۷ مترمربع پلاک شماره ۱۱۲۹۰ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر الکترونیکی ۱۸۹۵۸/۰۰۱۰۲۰۳۳۰۰۰۰۱۴۰۲۰۳۳۰۰۰۰۱ (م الف ۱۶۸/۱۶۰۲)

۱۲- رای شماره ۰۱۸۰۳۳۳/۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۱ مربوط به پرونده کلاسه ۰۲۴۸۸/۰۰۱۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۰۱۴۰۲۱۱۴۴۳۰۰۰۰۰۱ مربوط به تقاضای آقای مجید مشهدی فرزند علی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰ مترمربع پلاک شماره ۱۱۵۲۵ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم
مبايعه نامه عادی مع الواسطه از وراث حسن حاج رئيس ابراهيمی (م الف ۱۶۸/۱۶۰۲)

مورد تأييد قرار گرفته و از آنجاينکه مقرر گرديده است پس از نشر آگهی و انتضاء موعد مقرر سند مالکيت رسمي صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکين مشاعی مراتب در دونوت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذينفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۵ ماه از تاريخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره اسناد منطقه یک قم تسليم و رسيد آن را اخذ و ظرف یکماه پس از تسليم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقديم و گواهی آن را به اين اداره تحويل نمايند لازم به توضيح است که صدور سند براساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

(ايمان وآرمان ملی)
نوبت اول: ۱۳۸۸/۱۰/۰۳ تا ۱۴۰۳/۰۲/۰۳
نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ تا ۱۴۰۳/۰۲/۰۳
مهدی زارع شحنه- رييس ثبت منطقه یک قم

سیاسی

اخبار

عابدی تحلیل گر مسائل بین الملل:

خروج اسرائیل از باتلاق جنگ غزه آسان نیست

تحلیل گر مسائل بین الملل گفت: در حالیکه ایران به عنوان یکی از محورهای مقاومت در منطقه، فاصله خود را از جنگ غزه حفظ کرده، اسرائیل در جنگ غزه وارد باتلاقی شده که خروج از آن ساده نیست، سطح درگیری اسرائیل در باتلاق جنگ غزه اقتدر زیاد است که بدون دخالت مستقیم ایران نیز هر لحظه احتمال یک رسوایی نظامی و امنیتی و اخلاقی جدید برای این رژیم وجود دارد مثل همین حمله به کاروان آشپزخانه مرکزی جهان که با واکنش‌های جهانی زیادی مواجه‌شد.

عفیقه عابدی تحلیل گر مسائل بین الملل در گفت‌وگو با ایلنا، در مورد از زبانی خود از حمله رژیم صهیونیستی به ساختمان دیژ لماتیک ایران در سوریه، گفت: از سال ۲۰۱۵ و حضور نظامی ایران در سوریه، اسرائیل به تناوب به مواضع نظامی ایران در سوریه حمله کرده و پاسخ‌های متقابل را از ایران و محور مقاومت دریافت کرده است، اما حمله اخیر به ساختمان کنسولی سفارت ایران در دمشق، حمله به اماکن دیپلماتیک و اقدام تحریک آمیز دیگری محسوب می‌شود که در بنبوحه جنگ غزه اهداف چندگانه‌ای را دنبال می‌کند. علاوه بر تنش میان ایران و اسرائیل باید به این نکته توجه داشت که جنگ غزه به جنگ اسرائیل و حامیانش با محور مقاومت تبدیل شده است اگرچه ایران هیچ گاه به طور مستقیم وارد جبهه نظامی این جنگ نشده است.

وی افزود: با این حال، با وجود حمایت تمام عیار تسلیحاتی و سیاسی آمریکا و انگلیس، کشتار وحشیانه بیش از سی و سه هزار فلسطینی، اسرائیل به هدف اعلامی خود در نابود ساختن حماس دست نیافته است. در همین حال به دلیل کشتار فلسطینی‌ها و امدادگران بین المللی و خبرنگاران، به چهره منفور جهانی تبدیل شده است. در واقع در حالیکه ایران به عنوان یکی از محورهای مقاومت در منطقه، فاصله خود را از جنگ غزه حفظ کرده، اسرائیل در جنگ غزه وارد باتلاقی شده که خروج از آن ساده نیست. در حالیکه باید به این نکته نیز توجه داشت طوفان الاقصی بازدارندگی اسرائیل را به شدت تضعیف کرده، پس خروج از جنگ غزه بدون دست یافتن به اهداف اعلامی تأیید دوباره بر کاهش سطح بازدارندگی اسرائیل خواهد بود.

این کارشناس مسائل بین‌المللی تصریح کرد: لذا تلاوبو تلاش دارد شکل و معادلات جنگ را تغییر دهد و شریکی برای رسوایی شکست در غزه برای خود پیدا کند. تلاش اسرائیل برای وارد کردن آمریکا به جنگ، به افزایش حضور آمریکا در دریای سرخ انجامید و واشنگتن تلاش می‌کند از این سطح عبور نکند، به عبارت دیگر اقدامات متجاوزانه اسرائیل علیه منافع ایران به ویژه تجاوز اخیر، تلاش برای درگیر ساختن ایران در جنگی است که چشم‌انداز روشن ندارد.

عابدی در پاسخ به این سوال با توجه به تقارن این حمله با روز قدس تحلیل شما از اهمیت این روز چیست، گفت: در شش ماه گذشته، جهان شاهد راهپیمایی‌های گسترده زیادی علیه اسرائیل و نسل کشی در غزه بوده است. به همین ترتیب روز قدس که روزی نمادین برای اشغالگران قدس محسوب می‌شود، امسال روزی خاص برای همبستگی جهانی با حداقل جهان اسلام علیه اسرائیل خواهد بود.

وی تصریح کرد: روز قدس، روز آرمان فلسطین و آرمان اسلامی است و طبیعتا ایران که رهبری معنوی مقاومت منطقه را بر عهده دارد تمایلی به کاهش سطح روز قدس به منازعه میان ایران و اسرائیل ندارد و در نتیجه تمرکز بیشتر بر حمایت بیشتر از آرمان‌های مقاومت فلسطین خواهد بود که با حمایت گسترده منطقه‌ای همراه است و جنگ غزه نیز منجر به توجه و حمایت بیشتر از نقش منطقه‌ای ایران شده است. ضمن اینکه شهادت مستشاران نظامی ایران در سوریه نیز علاوه بر جنبه شهادت در دفاع از امنیت ملی، شهادت در مسیر مقاومت محسوب می‌شود.

عابدی درباره تحلیل خود از پاسخ ایران به این جنایت اسرائیل گفت: پاسخ ایران به اقدام متجاوزانه اسرائیل علیه منافع ایران حتمی است اما تجربه نشان داده تصمیم‌سازان ایرانی، همواره محاسبات زمانی و مکانی دقیقی دارند تا با کمترین هزینه و بیشتر در همراه باشد. لذا من با اصطلاح صبر استراتژیک موافق هستم، اما مسلما این صبر به معنای دور بودن پاسخ نیست، یکی از جنبه‌های اصلی پاسخ ایران، حفظ ارتباط زمانی دقیق کنش و واکنش است، جنبه دیگر آن سطح اهداف است، البته که ایران اماکن دیپلماتیک را هدف قرار نمی‌دهد.

وی گفت: در مجموع به نظرم، سطح درگیری اسرائیل در باتلاق جنگ غزه اقتدر زیاد است که بدون دخالت مستقیم ایران نیز هر لحظه احتمال یک رسوایی نظامی و امنیتی و اخلاقی جدید برای این رژیم وجود دارد مثل همین حمله به کاروان آشپزخانه مرکزی جهان که با واکنش‌های جهانی زیادی مواجه‌شد.

سرلشکر موسوی:

حمله به کنسولگری ایران نشانه استیصال صهیونیست‌هاست

فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: حمله به کنسولگری کشورمان در دمشق سوریه، نشانه استیصال رژیم صهیونیستی و ترس شدید او از محور مقاومت است.

سرلشکر عبدالرحیم موسوی روز جمعه در مراسم راهپیمایی «روز جهانی قدس» در میدان امام(نقش جهان) اصفهان افزود: رژیم صهیونیستی بدنبال این است که توجه جهان را به مساله‌ای جز غزه جلب و مساله فلسطین را به موضوعی فرعی تبدیل کند.

سرلشگر موسوی افزود: رژیم صهیونیستی در جنگ غزه شکست خورده و با گذشت ۶ ماه نتوانسته است به اهداف خود مبتنی بر نابودی حماس و آزادی أسرا دست یابد.

وی ادامه داد: اکنون جغرافیای جهان به قبل و بعد از عملیات «طوفان الاقصی» تقسیم شده و این واقع‌نقطه عطفی در تاریخ تمدن بشر است. سرلشگر موسوی گفت: رژیم صهیونیستی با هدف جبران این شکست بی‌توجه به کوچک‌ترین اصول انسانی دست به جنایت گسترده علیه مردم بی‌دفاع غزه زده است.

فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران افزود: اکنون ماهیت پلید رژیم صهیونیستی به برکت خون افزون بر ۳۲ هزار شهید در غزه آشکار شده و اعتراضات گسترده در سراسر جهان گواه این موضوع است.

وی با بیان اینکه جنایت‌های رژیم صهیونیستی در غزه آزمون بزرگی برای جماع بین المللی بود، افزود: توانایی شورای امنیت در تصویب و اجرای قطعنامه‌های بازدارنده آشکار شد، از طرفی حوادث اخیر نشان داد که این رژیم غاصب به هیچ اصولی پایبند نیست بنابراین تنها راه نجات فلسطین مقاومت است؛ از طرفی نسل امروز فلسطین نیز ظلم‌پذیر نیست وتجاوز را برنمی‌تابد و راهبرد «مقاومت تابپروزی» را انتخاب کرده است.

سرلشگر موسوی افزود: لازم است آزادخواهان جهان نگذارند فریاد «مرگ بر اسرائیل» از جوش و خروش بیفتد و شعار «زنده با فلسطین» نیز یاد بیش از پیش در دنیا فراگیر شود.

موسوی اضافه کرد: رهبر معظم انقلاب در فرمودن رژیم صهیونیستی ۲۵ سال آینده را نخواهد دید؛ امروز به برکت مقاومت، زوال این رژیم را شاهدیم و این موضوع یک وعده الهی است.

وی با بیان اینکه راهپیمایی «روز قدس» در سراسر جهان نشاندهنده حقانیت مردم فلسطین در برابر ظلم طولانی رژیم صهیونیستی است، افزود: ۷۵ سال و توطئه شوم انگلیس علیه مسلمانان می‌گذرد و در این دوران، جنایت‌های فراوانی علیه مردم فلسطین رقم خورده است و آنها مظلومانه از ابتدایی‌ترین حقوق خود محروم شده‌اند.

وی نامگذاری روز قدس را نشانه عمق اندیشه راهبردی امام خمینی (ره) نسبت به مسائل اسلام دانست و افزود: مساله فلسطین منحصر به اشغال یک سرزمین نیست، بلکه نشاندهنده شرات استکبار علیه اسلام است و امام راحل(ره) این توطئه را یخوبی درک کرده بود.

فرمانده کل ارتش افزود: شهید الاقصی سردار محمدرضا زاهدی از مستشاران توانمند سپاه بیش از ۴۰ سال، منطقه به منطقه بدنبال شهادت دود و آرمان بلند او آزادی قدس شریف و پیروزی امت اسلامی بود.

 یادگار ماندگار چهره‌های مطبوعات قم:دکتر حسین عبداللّهی^(۱)	
سیاسی ، اجتماعی، فرهنگی ، علمی ، ورزشی و هنری صاحب‌امتیاز: حیدر ضعیفی مدیرمسئول: نیره طاهری‌نیک قائم‌مقام‌مدیر مسئول: سردبیر: روح‌الکمرانی طراح و صفحه‌آرا: محسن عبداللّهی عضو هیئت‌مدیر: روزنامه‌های غیر دولتی، این‌نامه اخلاق حرفه‌ای، قابل‌مشاهده در سایت تلفن: ۰۲۹ - ۳۲۹۰۰۱۶۱۰ - ۳۲۹۰ سندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵ نشانی: قم-پل‌پارسهیدصدوقی، کوچه ۲۱میرزیک‌پلاک ۴۷	
www.emandaily.ir emannnews@yahoo.com	
کلن صبح: ۵/۲۱ طلوع: ۵/۴۶غروب: ۱۲/۰۹آخر ظهر: ۱۲/۰۱آخر مغرب: ۱۸/۵۰	

ایکیمه‌ای

اخبار

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم تشریح کرد:

اقدامات شهرداری قم در برگزاری باشکوه راهپیمایی روز قدس

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم با تشریح اقدامات بخش های مختلف شهرداری قم در برگزاری راهپیمایی روز قدس، گفت: ایجاد تسهیلات موردنیاز شهروندان برای حضور در این اردوگاه اعتقادی و سیاسی راهبر اصلی شهرداری قم در اقدامات روز قدس بود.

مهدی کلانترزاده با اشاره به برنامه‌ریزی‌های شهرداری قم برای ارائه خدمات مختلف در روز قدس، اظهار داشت: در روز قدس با محوریت معاونت خدمات شهری و عضویت مدیریت‌های ستادی، سازمان‌ها، مناطق و دیگر معاونت‌ها در شهرداری قم تشکیل شد تا خدمات‌بخشی‌های مختلف بر اساس برنامه‌های پیش‌بینی‌شده، ارائه و انجام یابد.

وی فضایسازی شهری با اکران تبلیغات محیطی در سازه‌های مختلف، نصب ریسه‌ها و پرچم‌ها در شوارع و میداین سطح مناطق هشتگانه علی‌الخصوص در محدوده مرکزی شهر قم با تأکید ویژه در مسیر راهپیمایی حداقلص حرم مطهر تا مصلی قدس و اهتزاز پرچم فلسطین در سازه مرتفع میدان شهدای ۷۲ تن را از اقدامات شاخص شهرداری قم عنوان کرد و افزود: در تبلیغات شهری موضوعات مختلفی نظیر گرمیاداشت یاد شهدای راه قدس، شهدای اخیر حمله به سفارت ایران به‌ویژه شهید محسن صدقات، فرمایشات و بیانات امامین انقلاب اسلامی، مظلومیت تاریخی مردم فلسطین، استکبار جهانی و جنایت اسرائیل در نوآر غزه استفاذه شده‌است.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم همچنین با اشاره به برگزاری آئین‌های وداع، تشییع، تدفین و یادبود شهید محسن صدقات از شهدای شهر قم در حمله کردی رژیم اسرائیل به کنسولگری ایران در کشور سوریه گفت: در جهت برگزاری مراسم مربوط به این شهید و انجام کم به حضور استقبال به سبایفه مردم مواجه شد نیز همراهی شایسته‌ای از سوی شهرداری قم با سپاه پاسداران علی بی‌ایطبال علیه‌السلام به‌عنوان محور این برنامه انجام پذیرفته و خواهد پذیرفت، وی از همکاری بین بخشی با سایر دستگاه‌ها و نهادهای استانی به‌منظور برگزاری باشکوه مراسم راهپیمایی خبر داد و گفت: همپوشانی و ارائه خدمات موردنیاز دستگاه‌های و نهادهای مختلف ازجمله شورای هماهنگی تبلیغات استان، مصلی قدس، نیروهای نظامی و انتظامی در دستور کار بخش‌های مختلف شهرداری قم قرار داشت.

کلانترزاده همچنین سرویس دهی رایگان ناوگان اتوبوس‌رانی و ارائه خدمات رایگان پارکینگ‌های پیرامون حرم مطهر و مصلی قدس را از دیگر اقدامات شاخص شهرداری قم در روز قدس دانست که با دستور ویژه شهردار قم به اجرا رسید.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم اقدامات زیر مسیر راهپیمایی و انجام نفاذات مسیر قبل و بعد از مراسم را از اقدامات دیگر شهرداری قم ذکر کرد و اذعان داشت: تأمین تانکرهای آب جهت وضو نمازگزاران، تأمین وسایل نظفیه استسوار سیستم‌های صوتی، استسوار ناوآرها و جرتقیل‌ها جهت پوشش‌نوعی حضور مردم و تمهیدات ایمنی مراسم با حضور آتش‌نشانان و مغروش شدن محوطه حیطاط و پیرامون مصلی قدس از اقدامات حوزه خدمات شهری و مشارکت سازمان تابعه این معاونت و مناطق هشتگانه به‌ویژه منطقه هفت بود.

وی برگزاری ویژه برنامه‌های فرهنگی با تمرکز بر کودکان و نوجوانان را یادآور شد و ادامه داد: این ویژه برنامه‌ها با استسوار و برپایی ایستگاه‌های فرهنگی متعدد در مسیر راهپیمایی با محوریت سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری قم اجرا پذیرفت.

کلانترزاده همچنین از برگزاری نمایشگاه آثار گرافیکی هنرمندان کشور با موضوع قدس شریف و غزه خبر داد و گفت: این نمایشگاه در نگارگر فرهنگ خیابان شهید با همکاری حوزه هنری قم و سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری قم در مسیر راهپیمایی روز جهانی قدس برپا شده است.

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی قم خبر داد:

راه اندازی خودروی ارتباط سيار در آتش نشانی

مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم گفت: شبکه ارتباطی آتش نشانی قم به‌روزرسانی و خودروی ارتباط سيار در این سازمان راه‌اندازی شد.

علی‌زندیه‌با اشاره به اقدامات سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم در سال ۱۴۰۲ اظهار کرد: یکی از موضوعات مهم در سازمان آتش‌نشانی، بحث ارتباطات و بی‌سیم‌ها بودند که حدود ۲۸ نفر فرماندهی سازمان آتش‌نشانی به همان شکل ساخته‌شده بود، بی‌سیم‌های ارتباطی از نوع آنالوگ بود که به‌نوعی چندین سال است که از رده خارج شد بود.

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم افزود: با تلاش انجام شده در سال ۱۴۰۲ توانستیم با حمایت شهرداری و سایر دستگاه‌ها این بی‌سیم‌ها را تعویض کنیم.

وی ادامه داد: در زمینه ارتباطات، خودروی ارتباط سيار را تجهیز کردیم که در کشور بی‌سیم‌است و هر زمانی که لازم باشد ما می‌توانیم این خودرو را به‌عنوان پوشش‌دهنده ارتباطات بی‌سیم در شهر مستقر کنیم.

سپهر بنابر دارد و منجر به خفگی می‌شود، از این رو نیاز بود که چنین خودرویی خریداری و وارد ناوگان آتش‌نشانی قم شود.

وی با بیان اینکه گذشتنه تنها شهر مشهد از این خودرو استفاده می‌کرد، گفت: در سازمان آتش‌نشانی قم هم این امکان فراهم شد که خودروی مخصوص حریق شیمیایی کام‌تر از خودروی مشهد خریداری کنیم و طی یکی دوماه آینده به‌پیراموررداری خواهد رسید.

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم با اشاره به موضوع جرتقیل‌های آتش‌نشانی گفت: در برخی از حوادث آتش‌نشانی وجود جرتقیل الزامی است از طرفی تنها چهار دقیقه برای رسیدن به محل حادثه داریم و نمی‌توان در این مدت این خودرو را از دیگر دستگاه‌ها قز کر شد.

زندیه با بیان اینکه در قم ۲۵ ایستگاه آتش‌نشانی فعال وجود دارد، عنوان کرد: ما برای نخستین بار جرتقیل ۱۰ تن را درخواست کردیم که مراحل تحویل آن در حال انجام است و راه‌ما آینده به ناوگان آتش‌نشانی ملحق خواهد شد.

مدیر منطقه هفت شهرداری قم مطرح کرد:

ادامه روند تملک و تخریب مغازه‌های مقابل قبرستان نو

مدیر منطقه هفت شهرداری قم با بیان اینکه مجموع تملکات پروژه قبرستان نو ۱۲۲ باب مغازه است و گفت: روز گذشته نیز تعداد ۱۰ باب از املاک واقع در این طرح تخریب شد که تعداد املاک تخریب‌شده به حدود ۶۰ باب رسیده است.

محمد رمضان با اشاره به اقدامات در راستای تملکات و بازگشایی پیرامون پروژه قبرستان نو اظهار داشت: با همت و تلاش همکاران منطقه هفت و حمایت‌های دکتر سقائیان نژاد شهردار و مدیریت شهری، با تمام تلاش و با سرعت در حال تملک و تخریب املاک مقابل قبرستان نو هستیم.

وی با بیان اینکه مجموع تملکات ۱۳۲ باب مغازه است و افزود: روز گذشته نیز تعداد ۱۱ باب از املاک واقع در این طرح تخریب شد که تعداد املاک تخریب‌شده به حدود ۶۰ باب رسیده است.

مدیر منطقه هفت شهرداری قم خاطرنشان کرد: شهرداری در نظر دارد با بهسازی قبرستان نوو تخریب مغازه‌های مجاور اقدام به ایجاد باغ مزار کرده و این مجموعه حدود ۵ هکتاری را به فضای مناسب که در نزدیکی حرم مطهر حضرت معصومه(س) قرار دارد، تبدیل کند.

وی ادامه داد: در طول زمان اجرای پروژه حمایت‌های بسیاری از طرف شهردار قم و مجموعه مالی شهرداری در زمینه پرداخت هزینه تملکات این مجموعه صورت گرفت که امیدواریم به‌زودی این پروژه اجرایی شده و مکانی درشان شهر مقدس قم فراهم‌شود.

 دعای روز بیست و ششم	
اللّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيْهِ مَشْكُورًا وَدَعْوِي فِيْهِ مَقْضُورًا وَعَمَلِي فِيْهِ مَقْبُورًا وَعَيْبِي فِيْهِ مَسْتُورًا يَا أَسْمَعَ السَّمْعِيْنَ	
«خداایا! کوشش امروزم را پاس دار و گناه‌م را ببخش و کردارم را پذیرفته و عیبم را پوشیده دان ای شنونده‌ترین شنوندگان!»	

نامحرمانه

◀ **وزارت بهداشت: تعرفه‌های اعلامی مورد تأیید نیست**

سختگوی وزارت بهداشت گفت: تعرفه های اعلامی معاینه پزشکان عمومی مورد تأیید وزارت بهداشت نیست و تعرفه مذکور متعاقبا با سوزی این وزارتخانه اعلام می‌شود.
پدرام پاک‌پنیر افزود: بیشترین افزایش تعرفه خدمات درمانی، تشخیصی و پزشکی با هدف تأمین هزینه‌های مراکز درمانی و ماندگاری پزشکان در بخش دولتی به میزان ۳۵ درصد در دولت سیزدهم صورت گرفته که اع از هزینه‌های خدمات بیمارستانی و سهم پزشکان است که با این افزود: سهم پزشکان (شامل جزء حرفه ای و حق ویریت) هنوز از سوی دولت ابلاغ و اعلام نشده و ارقام اعلام شده در رسانه‌ها و فضای مجازی فاقد اعتبار است.
سختگوی وزارت بهداشت تصریح کرد: محاسبه تعرفه خدمات درمانی و تصویب آن در دولت با رویکرد تعادلی مبنی بر حمایت از سبد معیشتی مردم، تأمین حق جامعه در دسترسی آسان و آزان به خدمات درمان و ماندگاری پزشکان در بخش دولتی صورت گرفته است.

سفر قریب الوقوع رئیس به پاکستان

ممتاز زهرابلوچ سختگوی وزارت خارجه پاکستان با اشاره به سفر هیئت بلندپایه جمهوری اسلامی ایران به اسلام‌آباد اظهارداشت این کشور به زودی میزبان آیت الله رئیسی می‌شود. وی در کنفرانس همکاری وزارت خارجه پاکستان اظهارداشت: تهران و اسلام‌آباد بر تعمیق همکاری‌ها به ویژه در حوزه اقتصادی تمرکز و تأکید دارند. بلوچ با اشاره به سفر هیئت ایرانی به پاکستان گفت: طرفین برای افزایش سطح همکاری و دوستیانی به منافع مشترک تلاش می‌کنند.

◀ **مسن ترین مرد جهان درگذشت**

خوان وستنتن پریز، مسن‌ترین مرد جهان در سن ۱۱۴ سالگی و کمتر از دوماه قبل از تولد ۱۱۵ سالگی ایش درگذشت.
اسال بن‌روزنولایی در فویریه ۲۰۲۲ و ۱۱۲۴ و ۲۵۳ روز سن، کوردمسئول ترین مرد جهان در کتاب رکوردهای گینس ثبت کرده بود.
خوان در ۲۷ ماهه می ۱۹۰۹ به دنیا آمد و تا سال ۱۹۹۷ به مدت ۶۰ سال با همسرش زندگی کرد. نتیجه این وصلت، یازده فرزند، ۶ پسر و ۵ دختر بود.
ان دو ۲۲ نو ۱۸، نتیجه ۱۲ نپیره داشتند.

◀ **علم الهدی: در مجازات دشمن نباید شتاب‌بده عمل کرد**

حجت الاسلام سیداحمد علم الهدی امام جمعه مشهد گفت: میدان شهادت در جامعه انقلابی ما، میدانی است که فقط یک برنده و یک بازنده دارد؛ برنده آن انقلاب جمعی اسلامی ماست و طرف بازنده نیز جز دشمن ذلیل و پشیمان نخواهد بود.
بحث دیگر هم این است که در مجازات دشمن نباید شتاب‌برده عمل کرد.

◀ **پیکر رضا داودنژاد شنبه تشییع می‌شود**

پیکر رضا داودنژاد بزرگرسینمای ایران که ۱۳ فروردین ماه ۱۴۰۲ از دنیا رفت، روز شنبه ۱۸ فروردین ماه راس ساعت ۵ صبح از خانه سینما خیابان وصال تهران به سمت قطعه هنرمندان برقه می‌شود. مراسم یادبود رضا داودنژاد فرزند علیرضا داودنژاد کارگردان سینما) روز دوشنبه ۱۹ فروردین ماه از ساعت ۱۳ تا ۳۰ و از ۳۰ در مسجد جامع شهرک غرب واقع در میدان صنعت ابتدای بلوار فرحزادی نیش حسن سیف برگزار می‌شود.

◀ **فوق رزله در شهرستان کهنک قم**

زاره‌ای با قدرت ۴۰۳ ریشتر ساعت ۱۱ و ۴۰ دقیقه روز جمعه منطقه کهنک در استان قم را لرزاند همچنین روز جمعه پس از زه‌های متعدد پس از زلزله ۴٫۹ ریشتری منطقه مشراکه در استان خوزستان را لرزاند که بزرگترین آنها به قدرت ۴٫۵ ریشتر در عمق ۱۰ کیلومتری زمین بود.

◀ **توافقی ایران و پاکستان برای آزادی زندانیان دو کشور**

در دیدار وزیر دادگستری پاکستان و معاون حقوق بشر و امور بین‌الملل وزیر دادگستری کشورمان در اسلام‌آباد بر آزادی زندانیان دو طرف تأکید شد. با هماهنگی‌های انجام‌گرفته ۱۶۰ پاکستانی در زندان‌های ایران و ۶۰ نفر از ایرانیان نیز در زندان‌های کشور پاکستان را برداشت به سر می‌برند.

◀ **دستگیری پشتیبان‌های حمله تروریستی در چابهار و راسک**

حجت الاسلام والمسلمین احمد رضا پور خاقان رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح گفت: چند نفر از افرادی که حمله تروریستی چابهار و راسک را پشتیبانی می‌کردند دستگیری شدند و برای آن‌ها پرونده قضایی تشکیل شده است.

◀ **نمایان: صداوسیما باید آموزش و پرورش را محاکمه کند**

حجت الاسلام علیرضا نمایان گفت صداوسیما باید آموزش و پرورش را محاکمه کند که چرا هیچ چیزی از نقش یهود در تاریخ اسلام گفته نمی‌شود. این امر قطعا عمدی است. آموزش و پرورش باید اثبات کند که در خودش جاسوس ندارد تا وقتی یهود به دانش آموز معرفی نشود، حجاب به همین شکل خواهد بود.

حوادث

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم خبرداد:

افزایش ۳۴ درصدی دستگیری فروشنندگان مواد مخدر

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان قم از حضور مقتدرانه پلیس و افزایش ۳۴ درصدی دستگیری خرده فروشان مواد مخدر در نوروز ۱۴۰۳ نسبت به نوروز سال گذشته خبر داد.
حسن هاشم‌نیا در خصوص این خبر اظهار داشت: در اجرای رفع مدغفه خانواده‌ها و تأمین آسایش و ایجاد آرامش شهروندان و مسافران نوروزی با اجرای طرح‌های امنیت محله محور و پاکسازی بوستان‌های سطح استان قم و سایر اماکن تفرجگاهی از وجود متعاندان متجاهر و خرده فروشان و توزیع کنندگان مواد مخدر خصوصا مناطق آلوده، با شعار شهری عاری از مظاهر اعتیاد، مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر با حمایت و همراهی دستگاه قضائی استان، موفق شدند در ۱۴ روز تعطیلات و ایام نوروز، تعداد ۱۲۲ نفر خرده فروش مواد مخدر و تعداد ۷۷۷ نفر متعاده متجاهر را دستگیر و ۱۱۲ کیلوگرم مواد مخدر را کشف کنند.

وی افزود: اسال با اجرای هوشمندانه و هدفمند طرح‌ها و مأموریت‌ها در تعطیلات نوروز، تعداد دستگیری خرده فروشان نسبت به مدت مشابه سال گذشته با ۳۳ درصد افزایش و تعداد دستگیری متعاندان متجاهر با ۱۷ درصد رشد همراه بوده است که این موضوع نشان دهنده تلاش و جدیت پلیس در مقابله با این پدیده خانمانسوز است. رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان قم ادامه داد: از برکات دیگر اجرای طرح مذکور کاهش ۲۹ درصدی سرقت در ایام نوروز است. وی به خانواده‌ها هشدار داد: خانواده‌ها با افزایش سطح آگاهی در مورد انواع مواد مخدر و علائم و عوارض ناشی از آن خصوصا مواد مخدر صنعتی و نوظهور مانند قرص‌های روان گردان و گل و اعتیاد آورو بودن آن‌ها دانسته باشند و همچنین نسبت به نوجوانان و جوانان و عزیزان خویش با حساسیت و دقت ویژه با ابراز صمیمیت و همدلی دانسته باشند چرا که ایجاد محیط آرامش در خانواده و گسترش صمیمی و صمیمیت در بین اعضای خانواده نقش چشمگیری در پیشگیری از موضوعات مرتبط با مواد مخدر و... را به دنبال خواهد داشت.

در واقع " پیشگیری بهتر از درمان است."
هاشم‌نیا تأکید کرد: مشارکت شهروندان عزیز و دلسوز در تأمین امنیت محله محور از طریق ارتباط با تلفن‌های شایه‌روزی ستاد خبری پلیس مبارزه با موادمخدر استان قم، به شماره‌های (۰۲۵۳۷۲۲۲۲۰۲ و ۰۲۵۲۱۸۲۵۵۱۵۰) می‌تواند خدمتگزاران خود در پلیس را برای شهری امن‌باری رسانی.

رئیس پلیس راه استان قم خبرداد:

ثبت ۲ هزار و ۸۵۱ تصادفات نوروزی

رئیس پلیس راه استان قم با اشاره به جانی‌اخن ۱۲ نفر از ابتدای اسمال در محوره‌های قم، گفت: از ۲۵ اسفندماه تاکنون ۲ هزار و ۸۵۱ مورد تصادف در سطح معابر شهری و جاده‌های برون‌شهری این استان به وقوع پیوسته است.

سرهنگ مختارپناهی در گفت‌وگویی افزود: طی این مدت ۲ هزار و ۳۴۴ تصادف در معابر و محوره‌های شهری استان قم رخ داده‌است. وی خاطرنشان کرد: در سطح راه‌ها و جاده‌های برون‌شهری قم نیز از ۲۵ اسفندماه تاکنون ۵۰۷ تصادف‌راندگی به‌وقوع پیوسته‌است.

پناهی با اشاره به ۱۳ نفر در تصادفات نوروزی قم، گفت: ۹ نفر از این افراد در طول جاده‌ها و راه‌های برون‌شهری و چهار نفر نیز در سطح شهر قم بر اثر شدت جراحت جان خود را از دست‌دادند.

وی افزود: بر اثر سوانح شهری قم ۴۴۰ تصادف منجر به جرح زده‌ه که بر اثر آن ۵۰ نفر دچار مصدومیت و جراحت شدند.

وی ادامه داد: در تصادفات برون‌شهری استان قم در تعطیلات نوروزی ۱۱۵ تصادف منجر به جرح اتفاق افتاد که بر اثر آن ۱۹۱ نفر مصدوم شدند.

رئیس پلیس راه استان قم یادآور شد: طی این مدت همچنین یک‌هزار و ۹۰۰ تصادف خسارتی در سطح شهر قم و ۳۸۴ سانحه منجر به خسارت به خودرو نیز در جاده‌های استان رقم خورده‌است.

فرمانده انتظامی استان قم خبرداد:

کشف ۱۰۰ کیلوگرم حشیش در پوشش حمل تره‌بار

فرمانده انتظامی استان از کشف ۱۰۰ کیلوگرم حشیش در پوشش حمل تره‌بار و دستگیری یک نفر در این رابطه خبر داد.

سردار محمد رضا میرحیدری اظهار داشت: پیرو خبر واصله مردمی مبنی بر حمل محموله مواد مخدر در پوشش تره بار از استان کرمان به پایتخت، موضوع در دستور کار اطلاعاتی و عملیاتی مأموران مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان قرار گرفت.

وی افزود: ضمن تعامل و هماهنگی و همکاری مطلوب دستگاه قضایی، مأموران به محل‌های مورد نظر در محوره‌ای مواصلاتی اعزام و با کنترل نامحسوس تردد خودروهای عبوری، سرانجام یک دستگاه خودروی سواری بنز اتوگنرا شناسایی، متوقف و یک نفر قاچاقچی مواد مخدر، دستگیر کردند.

میرحیدری ادامه داد: سرانجام طی بازرسی صورت گرفته از بار هندوله تعداد ۹۶ بسته مواد مخدر از نوع حشیش به وزن کلی ۱۰۰ کیلوگرم کشف و در نهایت متهم به حومه پرونده تشکیل شده برای انجام مراحل قانونی تحویل مرج قضایی استان گردید.

 امام سجاد علیه السلام:	
آن (ماه رمضان) را برگزیدی و بر همه اوقات سال، آن را برتر ساختی، با قرآن و نوری که در آن فرو فرستادی و ایمانی که در آن افزودی و روزهای که در آن واجب کردی و عبادت و نمازی که بر آن تشویق فرمودی و شب قدری را (که بهتر از هزار ماه است) در آن بزرگ داشتی.	
المصحفۃ السّجّادیّة: ص ۱۷۱ دعاء ۵۸	
شنبه ۱۸- فروردین ماه ۱۴۰۳- سال بیستوهفتم- شماره ۵۹۳۴	

◀ **راهپیمایی روز جهانی قدس باشکوتر از هر سال برگزار شد؛**

حماسه آفرینی قمی ها در حمایت از مردم فلسطین

هوای خاص دارد و مردم غزه بیش از ۱۸۰ روز تحت جنایات و حملات بی سابقه صهیونیست‌ها قرار گرفتند و بیش از ۳۰ هزار نفر شهید داده‌اند.

آیت الله الملی لاریجانی با بیان اینکه امروز حرکت مردم بهترین پیام را به رژیم غاصب صهیونیستی داد گفت: صهیونیستها بداندند مردم غزه تنها نیستند و ملت‌های مسلمان پشتیبان مردم غزه هستند و مقاومت این مردم مصور و مظلوم پاسخ مثبت داد و امروز ملت علیه اسرائیل برانگیخته شده است.

وی افزود: دنیا علیه اسرائیل است و ما مطمئن هستیم نصرت الهی همراه مردم غزه است و انشالله به زودی زوال و هلاکت این رژیم را خواهیم دید.

آیت الله خاتمی:

مردم ایران تا نابودی رژیم صهیونیستی در کنل فلسطین خواهند بود

نایب‌ریس مجلس خبرگان رهبری گفت: مردم ایران تا نابودی رژیم‌صهیونیستی در کنل فلسطین خواهند بود.

آیت‌الله سید احمد خاتمی روز جمعه در حاشیه حضور در راهپیمایی روز جهانی

قدس در قم در گفت‌وگویی، اظهار داشت: مردم مومن و انقلابی ایران از مردم مظلوم غزه تا نابودی رژیم‌صهیونیستی حمایت می‌کنند.

وی با تأکید بر پیروزی نهایی مقاومت اسلامی، افزود: راهپیمایی اسمال علاوه بر تأکید به میانی سال‌های گذشتہ یک حسنه تأییدشد به‌مبارزان غزه است.

نایب‌رییس مجلس خبرگان رهبری خاطرنشان کرد: راهپیمایی روز قدس برای منزوی کردن رژیم غاصب صهیونیستی تأثیرگذار و نرسوت‌ساز است.

آیت‌الله عیسی قاسم:

فلسطین به پیروزی نهایی خود نزدیک شده‌است

رهبر نهضت اسلامی بحرین با اشاره به مشخص شدن نشانه‌های زوال رژیم صهیونیستی گفت: ملت فلسطین به پیروزی نهایی خود در برابر رژیم غاصب اسرائیل نزدیک شده‌است.
آیت‌الله عیسی قاسم روز جمعه در حاشیه راهپیمایی روز جهانی قدس در قم در گفت‌وگویی افزود: روز قدس روز بزرگی برای جهان اسلام است. وی اظهار داشت: در این شرایط مسلمانان جهان با اتحاد و همدلی علیه رژیم‌صهیونیستی فریاد می‌زنند.

سردار شریف در سخنرانی راهپیمایی روز قدس قم:

فرآیند حمایت از فلسطین تا آزادی قدس با عقالیت ادامه دارد

رئیس ستاد انتفاضه و قدس گفت: رژیم صهیونیستی بداند که نحوه کمک به فلسطین طراحی برای آزادی بیت المقدس به فرآیند قبیق است، همان فرآیندی که آن‌ها را از جنگ شش روزه عرباب و اسرائیل به جنگ طوفان الاقصی رساند. بدون احساسی عمل کردن این فرآیند با عقالیت تا آزادی قدس ادامه دارد.

سردار رمضان شریف در سخنرانی راهپیمایی روز قدس قم اظهارداشت: رژیم صهیونیستی در دهه‌های اخیر شکست‌های سختی خورده که طوفان الاقصی آخرین‌ها بوده است.

وی گفت: ۵۰۰ نفر از کسانی که در عملیات طوفان الاقصی شرکت داشتند حافظ کل قرآن کریم بودند و عمل آنها، قرآنی و انقلابی بود.

سختگوی سپاه افزود: رژیم اشغالگر قدس به معنای واقعی کلمه از هم پاشیده و در عرصه‌های مختلف امنیتی، نظامی و افکار عمومی با شکست مواجه‌شدند.

وی ادامه داد: در گذشته حق را کشورها حق ندانندت رژیم رژیم اشغالگر قدس شعار دهند که یکی از توفیقات طوفان الاقصی برداشتن چهره دروغین حقوق بشری غربی‌ها است. سردار شریف با بیان اینکه سی و چند هزار نفر از اهالی غزه به شهادت رسیدند و بیش از ۸۰ هزار نفر مجروح شدند افزود: تقریباً همه مراکز غزه تخریب شد و این در حالی است که این جنایت‌ها در پیش‌کش دیدگاه جهانیان رخ داد. سختگوی سپاه پاسداران ادامه‌داد: خدا را شکر می‌کنیم که نگاه

امام راحل به قدس شریف امروز جهانی شده و بعد از ۴۵ سال از گذشت انقلاب امروز درستی پیام انقلاب اسلامی برای همه جهانیان مشخص شد.
سردار شریف اضافه کرد: بیش از ۵۰۰ هزار نفر در هفته گذشته علیه اسرائیل شعار دادند که این پیامد عملیات فداکارانه ومؤثر طوفان الاقصی بود.

وی گفت: الهام بخشی شهیدان و انقلاب اسلامی ایران امروز شرایطی را فراهم آورده که نه تنها اسرائیل بلکه امریکا هم در زنده افکار عمومی مغفور هستند.
سردار شریف بیان کرد: در ماه‌های اول، امریکایی‌ها امکانات تجهیزات و اسرائیل دادند و اخیراً هم مواد غذایی در غزه پایین می‌فرستند که این امر نشان می‌دهد، افکار عمومی موجب هراس امریکایی‌ها شده‌است. سختگوی سپاه اضافه کرد: انقلاب اسلامی روشگری در خصوص ارکان فلسطین راهواره در دستور کار داشته‌۴۵ راهپیمایی میلیونی ملت ایران در این سال‌ها در همین راستا بوده است.

رژیم صهیونیستی امروز در بن‌برین شرایط خود قرار دارد

وی افزود: انگیزه ایران از اعتراف به گاه که اسرائیل دست به نزور می‌زند بیشتر می‌شود و امروز شهیدان اسلام می‌ندای این اقدامات دمدشنانه و خوی‌وحشی‌گری رژیم‌مقاومت فلسطین با نگاه قرآنی و ایمانی برابر صهیونیست‌ها ایستاده‌اند و کشته‌های فراوانی از اسرائیل گرفته‌اند.
سردار شریف بیان کرد: اسرائیلی‌ها آمار کشته‌های خود را اعلام نمی‌کنند و ترسوتر از آنان در دنیا وجود ندارد و ما این را در میدان دیده‌ایم. وی گفت: امروز ناقوس رسوایی اسرائیل به صدا درآمده و در عرصه اقتصاد و نظامی کاری از پیش نمی‌رود و در طول شش ماه گذشته تجهیزات نظامی بسیاری را از دست داده‌اند و امروز روزگار منزلی‌زل در رویارویی با حماس دارند. وی گفت: کسانی که عملیات طوفان الاقصی را انجام دادند ۱۷۵۰ نفر بودند که ۸۰ نفر از آنان به شهادت رسیدند و امروز غزه روی زیر زمین و روی زمین دارد که در زیر زمین شرایط متفاوت است و آسیبی به آنان وارد نشده است.

رییس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی قم:

پرشورترین حضور مردم قم در راهپیمایی روز جهانی قدس رقم خورد

رییس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان قم روز جمعه در حاشیه حضور در راهپیمایی روز جهانی قدس ضمن تقدیر از حضور حماسی، پرشور و با شکوه مردم ولایت‌مدار قم در راهپیمایی اسمال روز جهانی قدس گفت: حضور قمی‌ها در راهپیمایی اسمال ۴۰ درصد نسبت به سال‌های گذشته افزایش یافت.

حجت الاسلام والمسلمین محمدحسن ذاکری افزود: اسرائیل با توجه به تصاویر هوایی، تخمین زده می‌شود حدود ۲۵۰ هزار نفر در راهپیمایی شهر قم حضور یافتند که این آمار در سال گذشته حدود ۱۵۰ هزار نفر بود. وی با بیان این که اسمال شاهد بیشترین حضور مردم طی سال‌های اخیر در راهپیمایی روز قدس بودیم گفت: مردم ایران اسلامی به‌ویژه شهر قدس قم با این حضور حماسی خود ضمن اعلام حمایت از مردم مظلوم و بی‌پناه غزه، از رژیم کودک کش صهیونیستی اعلام انزجار کردند.

ذاکری گفت: مردم همچنین جنایت اخیر رژیم غاصب صهیونیستی در حمله به کنسولگری ایران در سوریه به شهادت رساندن سرداران سپاه را محکوم کردند. مردم دیگر شهرهای استان قم هم با حضور در راهپیمایی، آزادی قدس شریف را فریاد زدند.

خطیب جمعه قم:

حمایت جهانی از مردم فلسطین نتیجه روز قدس است

اقتدار خود را نشان داده است.

آیت الله حسینی بوشهری با بیان اینکه این ملت ثابت کرده از ارباب رژیم

صهیونیستی و دیگران هیچ ترس و هراسی ندارد گفت: دشمن عین الاسد را فراموش نکرده است و کدام کشور جرات دارد به پایگاه امریکا حمله کند و امروز شاهدیم در حمله به کنسولگری، امریکا پیغام می‌دهد که ما در حمله به کنسولگری ایران نقشی نداشته‌ایم، اما این مار تا این‌تیم نگیرد دست بر دار نخواهد بود. وی افزود: ترس و هراس و وحشت سراسر تل ویوو و سراسیمه‌ای است

اشغالی را فرا گرفته است و شاهدیم که مردم شروع به انبار آذوقه کرده اند و بداندند که آنان سبیلی سختی خواهند خورد.

جنایت رژیم صهیونیستی در غزه در طول تاریخ کم سابقه است

رئیس جامعه مدرسین حوزه علمیه با اشاره به اینکه رژیم صهیونیستی در محاصره قرار دارد و امروز راه فراری ندارد گفت: این رژیم با مزدوران خود و با انجام عملیات‌های تروریستی نیروهای ایرانی و سوزی را به شهادت می‌رساند و برای فرار از تنبیه این‌که در موضوع کنسولگری، جنگ دندان نشان می‌دهد اما این اقدامات تأثیر در ارتداد ملت ایران ندارد.



راهپیمایی روز جهانی قدس اسمال باشکوتر از هر سال در قم برگزار شد و مردم این شهر با حضور حماسی خود ضمن حمایت از آرمان قدس شریف، فریاد انتقام از جنایت‌های رژیم‌صهیونیستی سر دادند.

براساس این گزارش «راهپیمایی حماسی روز قدس اسمال در قم همزمان با سراسر کشور با شعار «روز قدس، از طوفان الاقصی تا طوفان الاحرار» پیش از ظهر روز جمعه ۱۷ فروردین ماه برگزار شد و مردم استان شهید پروز قم برگ‌زین دیگری در کارنامه پر افتخار خود ثبت کردند.