



رئیس جمهور: نمی‌پذیرم که ایران از هیچ کشور دیگری عقب‌تر باشد

رئیس جمهور باتاکید بر اینکه به عنوان یک ایرانی مسلمان به هیچ وجه نمی‌پذیرم که ایران در عرصه‌های مختلف از هیچ کشور دیگری عقب‌تر باشد، گفت: ما تلاش خود را خواهیم کرد و هر کجا هم که احساس کنیم‌بندی از سیاست‌های کلان‌یاسند چشم‌انداز مناسب اقتصادات روز نیست، با کارشناسی لازم نظرات اصلاحی خود را ارائه می‌دهیم. مسعود پزشکیان روز سه‌شنبه - ۲۹ آبان ماه - در دیدار اعضای شورای مرکزی و دبیران استانی حزب اعتدال و ...

رئیس کل دادگستری استان قم خبر داد:

اختصاص قاضی جهت رسیدگی به امور صنعتگران و تولیدکنندگان

صفحه ۵

فرماندار قم:

بخش مرکزی قم جزو مناطق محروم کشور است

صفحه ۸

معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم خبر داد:

تجهیز ۴۰ تقاطع به برق خورشیدی تا پایان سال

صفحه ۸

رئیس پلیس راهور شهر ستان قم:

چرا هسته مرکزی شهر قم همیشه ترافیک است؟

صفحه ۸



استاندار قم اعلام آمادگی کرد:

دستگاه قضایی برای عناصر زورگیر احکام سختی صادر کند

نایب رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی ونماینده مردم قم با تأکید بر اینکه اگر پلیس در کشور تضعیف شود، ممکن است وقوع جرایمی نظیر زورگیری در کشور زیاد شود، عنوان کرد: اگر دستگاه قضایی برای این عناصر زورگیر که مردم را تهدید می‌کنند، احکام سختی صادر کند، بازدارندگی ایجاد می‌شود و کمتر کسی جرأت می‌کند که به این جرم نزدیک شود. حجت الاسلام قاسم روانبخش با اشاره به ...



صفحه ۵

در دیدار هیئت‌رئیسه انجمن مدیران رسانه‌های قم بانمایند حزب الله تاکید کرد:

استفاده از ظرفیت رسانه‌ها جهت تبیین اهداف جبهه مقاومت



نماینده حزب الله لبنان در استان قم گفت: جنگ امروز لبنان، نبرد غرب علیه کل دنیای اسلام است بنابراین باید از ظرفیت رسانه‌ها برای تبیین و شفاف کردن فضا استفاده کنیم. به گزارش ایمان ،حجت‌الاسلام والمسلمین شیخ معین الدقیق نماینده حزب‌الله لبنان در استان قم روز دوشنبه ۲۸ آبان ماه در دیدار هیئت رئیسه انجمن صنفی مدیران مطبوعات و رسانه‌های استان قم...

صفحه ۸

همزمان با ایام فاطمیه(س) صورت گرفت؛ آغاز «سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم»

بیست و چهارمین دوره «سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم» در قم به همت هیأت محبین حضرت زینب(س) فعالیت خود را همزمان با ایام فاطمیه(س) آغاز کرد. سید محمد روحانی مدیر سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم در گفت‌وگو با خبرنگاران ضمن اعلام خبر فوق، اظهار کرد: یکی از وظایف ما به عنوان جامعه شیعی، گرامیداشت ...

صفحه ۴



قم سومین استان در تعداد تماشاگر سینما

صفحه ۱

عکاس: حسین یار احمدی

سرمقاله

وفاق ملی بر مدار مصالح ملی



اصطلاح وفاق ملی به خصوص برای سیاست‌پو، روسای سه قوه، نمایندگان مجلس، نمایندگان خبرگان و سایر رجال سیاسی معنای بدیهی و روشنی دارد. یعنی نباید بر اختلافات تکیه کرد و اختلاف عقیده‌ها و افکار را نباید بزرگ کرد و در عوض باید مشترکات را در نظر گرفت به هر حال طبیعی است که رجال سیاسی در مجلس، قوه قضائیه و قوه مجریه اختلاف نظر و اختلاف دیدگاه‌هایی داشته باشند. اما اینکه بپاییم این اختلافات را بزرگ‌نمایی کنیم، به مشترکات نپردازیم و به مصالح ملت فکر نکنیم، این خلاف وفاق ملی است.

لذا به نظر می‌رسد معنای وفاق ملی این است که بر مشترکات اهتمام داشته‌و باتبلیغ مسائل مشترک ایجاد فضای همکاری در مردم‌و بر ایجاد فضای همکاری بین قوای سه‌گانه تکیه کنیم. معنای وفاق ملی و آنچه هم که مدنظر آقای پزشک‌یان بوده و هست همین تعریف است. به هر حال ایشان در صحبت‌های انتخاباتی هم گفتند مادر کشور دو جناح مشخص به نام اصلاح‌طلبان و اصولگرایان داریم و طبیعی است که اختلاف دیدگاه‌ها و نظرات در میان این جریان‌ها هست.

اما بعد از انتخابات باید همه رجال موثر در حکمرانی اعم از نمایندگان مجلس، قوه قضائیه و قوه مجریه مصالح اکثریت ملت را در نظر بگیرند. اکثریت ملت به تفکر آقای پزشک‌یان رای دادند و بقیه هم باید بعد از انتخابات این مصالح اکثریت و مصالح ملی را رعایت کنند. وفاق ملی هم همین است و به این معنا نیست که اختلاف نظرات ناپود شود، و البته ناپود نمی‌شود. به هر حال در همه کشورها جناح‌های سیاسی، احزاب و گروه‌ها هر کدام یک تئوری و دیدگاهی دارند ولی بعد از انتخابات باید آتپایی که به مصالح ملت می‌اندیشند اختیارات امور و تصمیم‌گیری‌ها را به رئیس‌جمهور واگذار کنند. حالا رئیس‌جمهور هم در اطراف خودش یارانی با تفکر خودش دارد و آنها قرار است که مصالح کشور را برنامه‌ریزی و مدیریت و اجرا کنند. حالا باید خطاب به نمایندگان مجلس هم گفت که قرار بود بنای ریاست مجلس و نمایندگان بعد از انتخابات کمک به دولت باشد و یکی از کمک‌های به دولت‌همفکری و همدلی کردن است. به هر حال این جبهه‌گیری‌هایی که در مجلس البته نه از سوی همه صورت ناپود شود، و برای دولت‌ها و برای کشور و دوباره ایجاد نفاق و اختلاف می‌شود و نیروهای کشور را هدر می‌دهد نمایندگان مجلس باید مصالح ملی و مصالح اکثریت را در نظر بگیرند اگر واقعاً در حرف زند‌ها، موضع‌گیری‌ها و جبهه‌گیری‌ها اغراض گروهی و حزبی خود را کنار بگذارند و واقعاً به مصالح ملی فکر کنند به وفاق ملی دست پیدا می‌کنیم. وفاق ملی باید بر محور مصالح ملی باشد و مصالح ملی را هم اکثریت جامعه رای دادند به تفکری که تأمین‌کننده مصالح ملی باشد.

خبر

مدیرکل استاندارد استان قم خبر داد:

اجرای طرح ملی پایش وزن واحدهای تولیدی

مدیرکل استاندارد استان قم گفت: طرح ملی پایش وزن محصولات در سطح واحدهای تولیدی توسط بازرسان کنترل کیفیت در این استان اجرایی شد. محمد هادی سماواتی اظهارداشت: طرح ملی پایش کمیت در سطح واحدهای تولیدی استان همزمان با سراسر کشور در قالب استاندارد ملی ۶۵۸۹ به اجرا درآمد؛ بر این اساس بازرسان مطابق وظیفه قانونی خود بر مبنای مصوبه‌های یکصد و شانزدهمین اجلاس‌هی شورای عالی استاندارد، موضوع پایش کمیت بازرکرد خالص روشی و حذف "روادری" را در دستور کار قرار دادند. وی افزود: در این طرح بر اساس استاندارد ملی و متناسب با سطح تولید، نسبت به نمونه برداری و توزین ۵۰، ۸۰ و ۱۲۵ بسته از محصولات اقدام و نتایج حاصله براساس الزامات استاندارد محاسبه می‌شود.

فراخوان مناقصه عمومی بصورت یک مرحله‌ای شماره ۱۴۰۳/۳/ق.م(نوبت اول)

اداره کل پست استان قم

اداره کل پست استان قم

اداره کل پست استان قم

در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای، جمع‌آوری مرسولات (۱: پاکت و جوف ۲: بسته و امانت) از سطح دفاتر خصوصی و دولتی شهر قم را مطابق با شرایط و مفاد مندرج در اسناد مناقصه به مدت یکسال به پیمانکار واجد صلاحیت (موضوع اصلی فعالیت آن با موضوع مناقصه مطابقت داشته و دارای مجوز از مرجع ذیربط در امور حمل و نقل می‌باشد) واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. لازم به ذکر است شماره فراخوان مذکور در سامانه ستاد ۸۰۰۰۰۱۱۲۴۰۰۰۳۰۳۰۳ می‌باشد.

- ۱- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ می‌باشد.
- ۲- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه: از تاریخ انتشار لغایت ساعت ۱۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶
- ۳- مهلت زمانی ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷
- ۴- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۳۷۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف: دو میلیارد و سیصد و هفتاد و چهار میلیون ریال) است که به یکی از دو روش ذیل می‌باشد:
 - ۵- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به حساب شبای شماره ۷۱۲۰۸۰۰۷۷۷۷۱۲۰۴۱۰۰۰۰۴۱۰۰ IR بانک مرکزی بابت شرکت در مناقصه
 - ۶- زمان و مکان افتتاح پاکت‌ها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ در محل اداره کل پست استان قم.
- * حضور پیشنهاددهندگان در جلسه افتتاح پاکت‌ها بلامانع است.
- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه: نشانی: قم- بلوار ۱۵ خرداد- بلوار محتشم کاشانی- اداره کل پست استان قم- واحد حقوقی تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۸۶۴۴۱ تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ستاد جهت دریافت اطلاعات: ۱۴۵۶

شناسه آگهی: ۱۸۳۰۳۱۹

راهکارهای کاهش مصرف گاز در خانه

لباس بیشتر! با کم کردن لباس خانه و پوشیدن لباس گرم در خانه، مصرف گاز کاهش می‌دهد.	بنجره دوجداره دوجداره کردن پنجره‌ها، مصرف گاز را کاهش می‌دهد.	آبگرمکن دما را کمتر از ۶۰ درجه سانتیگراد و دمای آبگرمکن را کمتر از ۵۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.	رادياتور برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی، رادياتور را در اتاق‌ها تنظیم کنید.
نصب پرده باید اندازه پرده‌ها دقیق و مناسب انتخاب شود. پرده‌ها باید در روزها بسته و در شب‌ها باز باشند.	عایق پنجره عایق‌های پنجره که به شل بودن پنجره‌ها منتهی می‌شود، باید عایق‌های مناسب انتخاب شود.	شومینه معی کمد از شومینه استفاده کنید. در صورت استفاده، شومینه را به درستی روشن کنید.	کانال کولر کولر را در اتاق‌ها تنظیم کنید. در صورت استفاده، کانال کولر را به درستی تنظیم کنید.
اجاق گاز مواسات باشد که شعله گاز را این تنظیم کنید. بیش از اندازه زیاد نکند.	حمام برای جلوگیری از هدر رفتن آب، دما را کمتر از ۴۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.	سیستم گرمایشی برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی، سیستم گرمایشی را به درستی تنظیم کنید.	لوله‌ها لوله‌ها را به درستی عایق‌بندی کنید. در صورت استفاده، لوله‌ها را به درستی عایق‌بندی کنید.
درها در درها را به درستی تنظیم کنید. در صورت استفاده، درها را به درستی تنظیم کنید.	اتاق خواب در اتاق خواب، دما را کمتر از ۲۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.	شیرهای ترموستاتیک برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی، شیرهای ترموستاتیک را به درستی تنظیم کنید.	آشپزی هنگام آشپزی، ظروف بزرگ را به درستی استفاده کنید. در صورت استفاده، ظروف بزرگ را به درستی استفاده کنید.
دودکش دودکش را به درستی تنظیم کنید. در صورت استفاده، دودکش را به درستی تنظیم کنید.	اتاق خریشته اتاق‌های خریشته را به درستی تعمیر کنید. در صورت استفاده، اتاق‌ها را به درستی تعمیر کنید.	آب جوش! آب جوش را به درستی استفاده کنید. در صورت استفاده، آب جوش را به درستی استفاده کنید.	دیزلگیر دیزلگیر را به درستی تنظیم کنید. در صورت استفاده، دیزلگیر را به درستی تنظیم کنید.

اخبار

رئیس گروه سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم خبر داد:

قم سومین استان در تعداد تماشاگر سینما

رئیس گروه سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم از افزایش ۷۵ درصدی تماشاگران سینماهای استان در هفت ماهه نخست اسمال خبر داد و گفت: سینماهای قم بعد از دو استان تهران و خراسان رضوی، بیشترین تماشاگر را به نسبت جمعیت در مهر ماه داشت. سعید ایلاتلو با اشاره به فروش هفت ماهه سینماهای قم در سال جاری، گفت: سینماهای استان از ابتدای سال تا پایان مهر ماه پذیرای ۴۳۱ هزار و ۳۵۷ تماشاگر بودند و ۲۰ میلیارد و ۱۲۴ میلیون تومان فروش داشتند.

رئیس گروه سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم با بیان اینکه پردیس سینمایی بازار شهر با دارا بودن ۴ سالن سینمایی بیشترین تماشاگر و فروش را در میان سینماهای استان داشته است، افزود: سینماهای تربیت، ونوس، شهر آفتاب، آیه، کانون و محراب به ترتیب در رتبه‌های بعدی فروش قرار دارند.

ایلاتلو همچنین به فیلم‌های پر فروش سینماهای قم در هفت ماهه نخست سال ۱۴۰۳ اشاره کرد و گفت: «تگزاس ۳» با ۹۶ هزار مخاطب و فروش ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومانی، «تمساح خونی» با ۵۰ هزار و ۵۰۰ مخاطب و فروش دو میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومانی، «خیالت نکش ۲» با ۴۶ هزار و ۲۲۴ مخاطب و فروش ۲ میلیارد و ۱۰۹ میلیون تومانی، «مست عشق» با ۴۲ هزار و ۸۲۵ مخاطب و فروش ۲ میلیارد تومانی و «پول و پارتی» با ۳۲ هزار و ۶۱۷ مخاطب و فروش یک میلیارد و ۷۰۷ میلیون تومانی، پنج فیلم پر مخاطب و پر فروش سینماهای قم در هفت ماهه نخست اسمال هستند.

رئیس گروه سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قم در گفت‌وگو با شهر بیستیا تأکید بر علاقه‌مندی مردم قم به سینما، گفت: استان قم در حوزه آمار تماشاگران سینما به جمعیت هر استان در فصل بهار در رتبه دوم و در فصل تابستان در رتبه چهارم قرار داشت.

ایلاتلو همچنین به آمار تماشاگران فروش سینماهای قم در ماه مهر اشاره کرد و گفت: سینماهای استان در این ماه پذیرای ۶۷ هزار و ۱۷۵ بودند و ۲ میلیارد و ۳۳۲ میلیون تومان فروش داشتند.

وی خاطرنشان کرد: «زودپز»، «بجی قهرمان»، «قلب رقه»، «تگزاس ۳»، «پول و پارتی» و «مفتبر»، شش پر فروش فیلم قم در ماه مهر بودند.

مدیرعامل شرکت گاز استان قم خبر داد:

بهره‌مندی چهار هزار و ۷۰۰ مشترک صنعتی از گاز طبیعی

مدیرعامل شرکت گاز قم گفت: تمامی ۱۷ شهرک و منطقه صنعتی قم به شبکه سراسری گاز طبیعی متصل شدند و هم‌اکنون حدود چهار هزار و ۷۰۰ مشترک صنعتی، شامل ۸۸۷ مشترک عمده و سه هزار و ۸۰۸ مشترک خرد در این استان از گاز طبیعی بهره‌مندی یابند.

مرتضی خوش‌لهجه افزود: همچنین ۹۲۸ بخش کشاورزی مشترک شامل دامداری‌ها، مرغداری‌ها، گلخانه‌ها و شیلات نیز از این نعمت‌برخوردارند.

وی در ادامه تأکید کرد که گازرسانی به بخش صنعت، همسو با تحقق شعار سال و سیاست‌های دولت، همچنان با جدیت دنبال می‌شود و این اقدام گامی موثر در راستای حمایت از تولید و اشتغال به شمار می‌آید.

وی به موضوع گازرسانی به واحدهای نهضت ملی مسکن در منطقه پردیسان اشاره کرد و گفت: برای گاز این منطقه، یک ایستگاه تقطیل فشار با ظرفیت ۱۰۰ هزار مترمکعب ساخته شده است. این ایستگاه نمتتها گازرسانی به واحدهای مسکونی جدید را تضمین می‌کند، بلکه نقشی کلیدی در گاز پردیسان و پدافند غیرعامل ایفا می‌کند.

خوش‌لهجه اظهار کرد که شرکت گاز استان قم برای تأمین گاز در سال‌های آتی نیز برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام داده است.

یادداشت

الزامات مواجهه ایرانی با پدیده ترامپ



سیداحمدحسینی*

کشورهای اروپائی و خصوصا ایران را در معرض یافتن راه حلی برای آن قرار داده است.

در کشورمان تحلیلگران به تنگنای زمانی و فرصت محدود شکل گیری و آغاز بکار رسمی دولت جدید آمریکا پرداخته‌اند و بر این نظر هستند که در این فاصله امکان خوبی برای برقراری ارتباط باتیم جدید، انتقال دیدگاه‌ها و تاثیرگذاری بر آنان و وجود دارد که باید آن را مورد توجه قرار داده و طراحی لازم را انجام داد.

یکی از دلایل برجستگی این موضوع، نقش تاثیرگذار ایالات متحده آمریکا بر مجموعه پرونده هایی است که با منافع ملی و نقش منطقه ای ایران ارتباط دارد و رویکرد آتی رئیس جمهوری آمریکایی تواند بر چگونگی حل و فصل آنها و منتفع شدن کشورمان از آنها تاثیر بگذارد.

نظر به اهمیت موضوع، در این نوشته تلاش می شود بر برخی ملاحظات مرتبط بر این امر که عناصر تشکیل دهنده رویکرد ایرانی را تشکیل می دهد مورد بررسی قرار گیرد:

با توجه به سیال بودن محیط بین المللی و سرعت شتابان تحولات و نقش ایالات متحده، به صورت اصولی این حساسیت به جایی است که اوضاع را رصد کنیم و نسبت به جهت گیری دولت آینده آن کشور و نسبت آن با منافع ملی خود دغدغه داشته باشیم. این مساله خاص ایران نیست و تقریبا همه کشورها و حتی آنها که به اردوگاه غرب تعلق دارند با این مساله دست به گریبان و در تلاشتند تا سیاست خود را در اوضاع جدید بازبینی کنند

از آنجا که ویژگی‌ها و مدل رفتاری دونالد ترامپ یک بار تجربه شده است پیش فرض هائی در مورد نگرش و نحوه عمل وی وجود دارد که باید دید در دوره جدید چه مسیری را طی خواهد کرد؟ یکی از نکاتی که از رفتارهای دوره قبل به یاد ماند، اشتیاق زیاد او به دیده شدن و دستیابی به دستاوردی بود که او را متمایز از دیگران کند. اکنون با تجربه گذشته و خصلت یک کششگر اهل سود و زیان باید دید آیا همچنان این روش را در سیاست خارجی کشور خود در پیش می گیرد یا با عقلانیت و لحاظ واقعیت ها روشی متفاوت از قبل اتخاذ می کند. این مساله ماموریت سخت را برای دیپلماسی ایرانی ایجاد می کند که برای هر حالتی سناریوو آمادگی خود را داشته باشد.

در چنین شرایطی نباید محیط بین المللی و دنیای رقابت های سیاسی و ژئوپلتیک را ساده و هموار دید چرا که هر کشوری به دنبال تاثیرگذاری بر حاکمیت جدید آمریکا، خلق فرصت و دور ساختن تهدیدها از خود است. در چنین وضعی نظام محاسباتی و دیپلماسی کشوری مانند ایران که رقبای دشمنان متعددی در منطقه و خارج از آن دارد و مترصد آن هستند که انرژی انباشته رئیس جمهور آمریکا را به مسیر دلخواه خود هدایت کنند باید هوشیار باشد و همه توان خود را برای مقابله با این طراحی های مخل منافع خود به کار گیرد.

در نگاه ترامپ و صاحبان قدرت در آمریکا ایران بازیگر ساده ای نیست.

کشوری توانمند و رقیبی سخت که در چهار دهه گذشته از امواج سهمگین و پر حادثه گذشته و بر اساس اصول و بنیان های محکم قدرت سازی کرده

و حوزه نفوذ خود را گسترش داده است. با این وجود همانند هر بازیگر دیگر، با تنگناها و محدودراتی مواجه است که در نظام محاسباتی خود به آنها توجه دارد و البته از داشته های خود با تمام وجود صیانت می کند.

نظام تصمیم سازی در ایران ساختاری عملگراییانه و منطبق با واقعیات و مقتضیات دارد که ذیل سه اصل عزت، حکمت و مصلحت عمل می کند

و یکی به گذر زمان با آزمون های مختلف صاحب قدرت تشخیص و تجربه

شده است. معنای این سخن آن نیست که همه تصمیم ها و انتخاب ها کامل و به دور از اشتباه بوده بلکه منظور آن است که چنانچه جائی هم دچار خطائی شود قابلیت انطباق با شرایط جدید را دارد و سریعاً خود را

بازایی می کند.

با این توضیح، سیاست خار جی ایران اسلامی در قبال رئیس جمهوری جدید آمریکا مبتنی بر واقع بینی و عملگرانی و در صورت مشاهده رفتارهای مثبت، ایجاد امکان برای ایفای نقش دیپلماسی است. این ویژگی ها موجب می شود که خود را از تنگنا خارج کنیم و به طرف های مقابل این پیام را منتقل کنیم که ایران در شرایط یک محیط متعادل و منصفانه آماده گفت‌وگو و صحبت است و از آن ابائی ندارد و ظرفیت‌های خوبی هم برای ایجاد صلح وثبات منطقه ای دارد. طبعاً در چنین وضعیتی می توان گام‌های متضمن سود جمعی و تضمین منافع طرف‌های ذینفع در هر موضوعی را با اطمینان برداشت.

کارشناس و تحلیل گر ارشد مسائل سیاسی و بین المللی

خبر

رهبر انقلاب خطاب به مردم لبنان:

ما با شما ییم و با هم همدردیم



حضرت آیت الله خامنه‌ای در پیامی شفاهی خطاب به مردم لبنان فرمودند: ما با شما ییم و با هم همدرد و هم‌رنجیم. درد شما درد ما و رنج شما رنج ماست.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی در پیامی شفاهی خطاب به مردم مقاوم و جنگ‌زده لبنان فرمودند: ما از شما جدا نیستیم. ما با شما ییم. ما با شما یکی هستیم. در دردها، رنج‌ها و آلام‌ شما مشترک و شریکیم و با هم همدرد و هم‌رنجیم. درد شما درد ما است، رنج شما رنج ما است و ما از شما جدا نیستیم.

بر اساس این گزارش، رهبر انقلاب اسلامی این پیام شفاهی را در پاسخ به نامه‌ی آقای میثم مطیعی که به همراه جمعی از فعالان گروه‌های جهادی، برای حضور در جمع مردم مقاوم لبنان و توزیع کمک‌های مردم ایران در پوشش «ایران همدل» به لبنان سفر کرده است، صادر کرده‌اند.

رئیس‌جمهور:

نمی‌پذیرم که ایران از هیچ کشور دیگری عقب‌تر باشد



رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه به عنوان یک ایرانی مسلمان به هیچ وجه نمی‌پذیرم که ایران در عرصه‌های مختلف از هیچ کشور دیگری عقب‌تر باشد، گفت: ما تلاش خود را خواهیم کرد و هر کجا هم که احساس کنیم بندی از سیاست‌های کلان یا سند چشم‌انداز مناسب اقتضات روز نیست، با کارشناسی لازم نظرات اصلاحی خود را ارائه می‌دهیم.

مسعود پزشکیان روز سه‌شنبه - ۲۹ آبان ماه - در دیدار اعضای شورای مرکزی و دبیران استانی حزب اعتدال و توسعه، ضمن ابراز خرسندی از این دیدار و با تأکید بر اینکه وفاقی و رسیدن به زبان و نگاه مشترک تنها راه رفع مشکلات است، اظهار داشت: راه سختی پیش‌رو داریم، اما تلاش می‌کنیم با غلبه بر منیت‌ها، قدرت‌طلبی‌ها و زیاده‌خواهی‌ها در مسیر رسیدن به اهداف و رفع مشکلات به پیش برویم.

وی با بیان اینکه جامعه قدرتمند و نظام اجتماعی مستحکم لازمه یک حاکمیت کارآمد است، افزود: برای اینکه حاکمیت کشور در یک مسیر صحیح حرکت کند، نیاز به مشارکت فعال و موثر سازمان‌های مردم‌نهاد و بخش مردمی داریم. همچنین باید با تکیه بر تجربه پیامبر گرامی اسلام در جامعه‌سازی و ایجاد وفاق و برادری در مدینه و مکه، کاری کنیم که ظرفیت‌های جامعه در یک راستا و برای آبادانی و ساختن کشور هم‌افزا شود.

رئیس‌جمهور با اشاره به دعای بیستم‌صحیفه‌سجاده‌به تصریح کرد: وقتی در جوانی این فراز از صحیفه‌سجاده‌به را می‌خواندم، می‌گفتم مگر می‌شود به کسی که به ما بدی می‌کند، خوبی کنیم، اما بعدتر به این نتیجه‌رسیدم که انسان‌های دارای روح بلند و ظرف وجودی بزرگ می‌توانند جواب بدی را با خوبی بدهند و افرادی را که به آنها بدی کردند را جذب کنند.

پزشکیان با اشاره به اظهارات یکی از حاضران در جلسه مبنی بر به کارگیری افرادی در دولت که در انتخابات به رقیب‌وی رای داده‌اند، گفت: امروز بنده به تبعیت از فرمایشات و سیره پیامبر و ائمه، هر فردی را که بتواند در چار چوب اسناد و سیاست‌های کلان نظام، به پیشبرد اهداف دولت در ساختن ایران به ما کمک کند، حتی اگر به من بدی کرده باشد، به کار خواهم گرفت، تا چه رسد به اینکه در انتخابات به رقیب من رای داده باشد.

وی با بیان اینکه سند چشم‌انداز و سیاست‌های کلان کشور حاصل عقل جمعی است و هیچ کس نمی‌تواند در اهداف و رویکرد کلی آنها که رساندن

عراقچی در نشست مشترک خبری با وزیر خارجه سوریه:

در کنار مردم و دولت سوریه بوده، هستیم و خواهیم بود

کارهای بیشتری انجام‌دهیم.

وی ادامه داد: اینکه چگونه بتوانیم در مقابل با این تحریم‌های غیرقانونی مقابله کنیم، به اعتقاد ما باید سازوکارهایی را ایجاد کنیم تا آثار زیان بار تحریم‌ها را کاهش دهیم.

رژیم صهیونیستی باید مجازات شود

وزیر امور خارجه سوریه در ادامه افزود: منطقه با تحولات عدیده ناشی از جنایت رژیم صهیونیستی مواجه است که آغاز آن علیه فلسطین بود و به لبنان کشیده شد و دیدیم که جنایت‌های رژیم صهیونیستی در خاک سوریه هم‌صورت گرفته‌است.

از جمله حمله به کنسولگری ایران در سوریه که انجام شد و ما آن را محکوم کردیم.

صباغ گفت: ما گفتیم که باید جنایت رژیم صهیونیستی متوقف شود و بعد شاهد ارسال کمک‌های اسنادوستانه باشیم. رژیم صهیونیستی باید مجازات شود، ما با هرگونه اشغالگری مقابله می‌کنیم و از حق ایران برای مقابله با هر جنایتی حمایت می‌کنیم.

باید اشغالگری صهیونیست‌ها در جولان پایان داده شود

وزیر خارجه سوریه تصریح کرد: باید اشغالگری صهیونیست‌ها در جولان پایان داده شود، ما همچنین بر همکاری دو جانبه برای مقابله با تروریسم و خشکندن همه ابزارهای تروریستی تأکید کردیم. ما به حمایت برخی از کشورها از این گروه‌های تروریستی اشاره کردیم.

وی در پایان خاطرنشان کرد: برخی کشورها اقدامات ویرانگری را علیه حاکمیت ما عمل می‌کنند و امیدواریم هماهنگی‌ها بیشتر شود.

معاون اول رئیس‌جمهور:

برنامه ۱۰ ساله مبارزه با قاچاق طراحی شود

است، بررسی شود و در مرحله اول قبح قاچاق باید برای جامعه شفاف شده و آثار سیاسی و اقتصادی و اجتماعی آن برای جامعه بیان شود. وی با بیان آنکه در سال های اول دهه ۸۰ نظام به این نتیجه رسیده بود که برای اجرای دقیق برنامه‌ها، باید اصلاح ساختاری صورت گیرد، گفت: تشکیل این ستاد در برنامه سوم اتفاق خوبی بود تا قاچاق متوقف شود و ستادی شکل گیرد که فرایشی و بین قوه ای و حاکمیتی باشد که همه حاکمیت در آن شریک باشند، در آن زمان اجماعی حاصل شد که نتیجه اش ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز بود که ۳۲ عضو داشت و جایگاه فرا قوه ای و حکومتی پیدا کرد و زیر نظر بالاترین مقام اجرایی با اختیار خاص فعالیتش را آغاز کرد.

معاون اول رئیس‌جمهور در ادامه درباره محورهای اصلی سمت و سویی حرکت ستاد برای رسیدن به اهداف خود، گفت: لزوم تمرکز بر پیشگیری از قاچاق کالا و ارز، مهم‌ترین محور است، باید فتنه را در نقطه خفه کرد و آمادگی هدف نباشد، سداً دیگر، اقدام سازمان یافته علیه قاچاق است، باید به دنبال علت‌ها گشت و با آنها با قدرت بر خورد کرد.

اخبار

روایتبخش، نماینده مردم قم:

دستگاه قضایی برای عناصر زورگیر احکام سختی صادر کند

نایب‌رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی ونماینده مردم قم با تأکید بر اینکه اگر پلیس در کشور تضعیف شود، ممکن است وقوع جرایمی نظیر زورگیری در کشور زیاد شود، عنوان کرد: اگر دستگاه قضایی برای این عناصر زورگیر که مردم را تهدید می‌کنند، احکام سختی صادر کند، بازدارندگی ایجاد می‌شود و کمتر کسی جرات می‌کند که به این جرم نزدیک شود.

حجت الاسلام قاسم روانبخش با اشاره به انتشار ویدئوهایی در فضای مجازی از زورگیری از شهروندان و تکرار از جرم از سوی مجرمان اظهار کرد: چنین وقایعی در بسیاری از کشورها کم و بیش اتفاق می‌افتد و در جمعیتی ۸۰۰ میلیونی نیز چنین اتفاقاتی رخ می‌دهد ولی این به‌معنای آن نیست که ما بگویم طبیعی است و اقدامی صورت نگیرد، به‌نظر من باید پلیس را در کشور تقویت کرد و اگر پلیس در کشور تضعیف شود، ممکن است این گونه‌وقایع در کشور زیاد شود.

وی افزود: متأسفانه در سال‌های اخیر در مناسبت‌های مختلفی که پیش آمده پلیس را تضعیف و کاری کردند که پلیس دست به اقدام عملی کمتری برند؛ بنابراین اولاً باید پلیس در کشور تقویت شود و بابت اقداماتی که انجام می‌دهد هم مردم و هم مسئولان از او بیشتر تشکر کنند و در ثانی پلیس از جهت امکانات هم باید تقویت شود؛ ما از وضعیت پلیس اطلاع داریم؛ حتی در کمیسیون هم به وزارت کشور درباره لزوم تجهیز پلیس به امکانات و تجهیزات روز تذکر دادیم و گفتیم که به ویژه در شهرهای مرزی که شاهد به شهادت رسیدن تعدادی از این نیرو در روزهای اخیر بوده‌ایم، باید امکاناتی در اختیار پلیس قرار بگیرد تا کمتر مورد حمله تروریست‌ها و دشمنان قرار بگیرند؛ بنابراین باید پلیس به تجهیزات روز دنیا مجهز شود؛ به نظر من اگر این دو امر اتفاق بیفتد، این حوادث و اتفاقات به سرعت کاهش و به نقطه صفر نیل پیدا می‌کند.

سخنگوی وزارت امور خارجه:

غزه به قبرستان کودکان تبدیل شده است

سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران گفت: غزه زیر بمباران‌های بی‌امان، به قبرستان کودکان تبدیل شده است.

اسماعیل بقایی در شبکه اجتماعی ایکس با اشاره به فرا رسیدن روز جهانی کودک نوشت: ۲۰ نوامبر، روز جهانی کودک، یادآور حق همه بچه‌ها برای زندگی در صلح و امنیت است. این مناسبت، فرصتی است تا درد و رنج کودکان غزه نیز دیده شود.

وی با بیان این که غزه زیر بمباران‌های بی‌امان، به قبرستان کودکان تبدیل شده است، اظهار کرد: در این یک‌سال بیش از ۱۷۰۰۰ کودک فلسطینی سلاخی شده‌اند، هزاران کودک ناپدید شده، ده‌ها هزار کودک مجروح و صدها نفر بدون بیهوشی تحت جراحی‌های قطع عضو قرار گرفته‌اند، بیش از ۳۵۰۰۰ کودک یتیم شده و بسیاری نیز همه اعضای خانواده خود را از دست داده‌اند؛ نزدیک به ۴۰۰ کودک بر اثر گرسنگی جان داده‌اند و تعداد بی‌شماری نیز به علت گرسنگی، بیماری و آوارگی و کمبود مایحتاج اولیه در معرض خطر هستند.

بقایی ادامه‌داد: آنطور که گزارش‌گر ویژه حقوق بشر فلسطین خانم فرانچسکا آلبانیز گزارش داده است، در چند دهه اخیر سالانه صدها کودک و نوجوان فلسطینی توسط رژیم اسراییل ربایش و به گروگان گرفته شده‌اند.

سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران گفت: کشتار و شکنجه کودکان بی‌گناه فلسطینی رژیم‌های عمیقیت بر وجدان بشریت ایجاد کرده و بی‌عملی و بی‌تفاوتی نهادهای صلاحیت‌دار حقوق بشری و سازمان ملل متحد به مثابه نمکی است بر این زخم عمیق و ممانعی بر سر التیام آن. زمان آن فرا رسیده است که جهان به بی‌کیفرمانی مرتکبین جنایات شنیع علیه کودکان فلسطینی پایان دهد.

نتاج‌نماینده مردم بابل:

مردم نباید زبان خود و سوازان را پرداخت کنند

نماینده مردم بابل در مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: در موضوع خودروهای داخلی تمامی ضررها متوجه مصرف کنندگان است. چرا که خودروهای ایرانی امنیت بالایی ندارند و از سوی دیگر قیمت آن نیز بی دلیل خودروهای وارداتی است.

حسن نتاج صلحدار، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی درباره افزایش قیمت خودروهای داخلی عنوان کرد: این که دولت در موافقی ندای حمایت از مصرف کننده و در جای دیگر ندای حمایت از تولیدکننده را سر می‌دهد، درست نیست. در حقیقت سیاست یک بام و دو هوا در هیچ کجا جواب نخواهد داد.

وی ادامه داد: چرا دولت از مصرف کننده در موضوع برنج حمایت می‌کند و برنجی که امنیت غذایی ندارد را وارد می‌کند اما در موضوع خودرو شعار حمایت از تولیدکننده را سر می‌دهد و به ضرر مصرف کنندگان اهمیتی نمی‌دهد؟

نتاج تأکید کرد: در حقیقت در موضوع خودروهای داخلی تمامی ضررها متوجه مصرف کنندگان است. چرا که خودروهای ایرانی امنیت بالایی ندارند و از سوی دیگر قیمت آن نیز بی دلیل بالاست. مجلس آمادگی دارد تا در همه زمینه‌ها از حقوق مصرف کنندگان دفاع کند. در موضوع خودرو نیز واردات ماشین باید آزاد باشد و به تعداد لازم ماشین خارجی وارد کشور شود.

این نماینده مجلس یادآور شد: مردم نباید متوجه ضرر و زیان خودروسازان شوند. اینکه خودروسازان دائم از ضرر و زیان خود صحبت می‌کنند نشان می‌دهد که انضباط مالی آنان بسیار ضعیف است و این مردم هستند که در نهایت باید زیان خودروسازان را از جیب خود پرداخت کنند.

مهاجرانی:

فعلاً بر نامه‌ای برای قطع برق صنایع نداریم

سخنگوی دولت اعلام کرد: بر اساس هماهنگی‌ها در پاییز قطع برق صنایع و شهرک‌های صنعتی را نخواهیم داشت. اگر روند تأمین سوخت نیروگاه‌ها به خوبی پیش برود، امیدواریم در زمستان هم قطع برق صنایع را شاهد نباشیم.

فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت در گفت‌وگویی در شبکه اجتماعی ایکس در پاسخ به سوال مهدی بستانچی رئیس شورای هماهنگی شهرک‌های صنعتی سراسر کشور و رئیس انجمن تولیدکنندگان سیستم‌های تهویه مطبوع ایران که درباره احتمال قطعی برق صنایع سوال کرده بود، نوشت: اسناد و داده‌های قابل توجهی در دولت موجود است که بی برقی چندسال اخیر، فشار بی‌امانی بر صنعت و تولید وارد کرده است.

وی افزود: بر اساس هماهنگی‌ها در پاییز قطع برق صنایع و شهرک‌های صنعتی را نخواهیم داشت. اگر روند تأمین سوخت نیروگاه‌ها به خوبی پیش برود، امیدواریم در زمستان هم قطع برق صنایع را شاهد نباشیم.

این ویتامین ها را حتما با معده پر مصرف کنید



زمان صحیح مصرف داروها نقش مهمی در تاثیرگذاری بهتر آن ها دارد و طبق نظر پزشکان برخی از داروها برای جذب بهتر باید همراه با غذا مصرف شوند. بدون شک؛ وقتی که صحبت از مکمل ها می شود، انتخاب دوز صحیح و همچنین نحوه استفاده و اینکه همراه با چه چیزی مصرف شود؛ بسیار مهم خواهد بود. طبق نظر متخصصان سلامت، مصرف بعضی از ویتامین ها و مکمل ها همراه با غذا جذب بدن تان را به حداکثر می رساند.

بهداشت نیز در خبری نوشت؛ اگر چه باید در مصرف ویتامین ها دقت کنید و بدانید که مصرف آن ها در چه زمانی اثر گذاری بهتر و بیشتری دارد.

ویتامین A

این ویتامین باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی و بینایی می شود. یک نوع ویتامین محلول در چربی است؛ بنابراین بهتر است که همراه با غذا مصرف شود که قطعاً بهتر جذب خواهد شد.

پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها گران قیمت ترین ویتامین ها هستند و باید آن ها را قبل از وعده غذایی یا همراه با وعده غذایی استفاده کنید تا مشکل اسید معده که باعث کشته شدن پروبیوتیک ها می شود؛ بهبود پیدا کند.

ویتامین D
پوست به طور طبیعی از طریق نور آفتاب این ویتامین را جذب می کند و شما می توانید آن را از منابع غذایی هم دریافت کنید که اگر این ویتامین را همراه با وعده غذایی استفاده کنید؛ سطح آن در بدن تان افزایش پیدا می کند. از آنجایی که این ویتامین محلول در چربی است، بهتر است که همراه با غذا استفاده شود.

ویتامین E
این آنتی اکسیدان از بدن در برابر مولکول های آسیب زننده مانند رادیکال های آزاد دفاع می کند؛ به خصوص اگر آن را همراه با غذا استفاده کنید، زیرا محلول در چربی است و این گونه باعث افزایش جذب خواهید شد.

روغن ماهی

طبق نظر متخصصان، روغن ماهی می تواند به خاطر وجود امگا ۳ از قلب شما محافظت کند و بهتر است که آن را از ماهی و سایر منابع غذایی دریافت کنید؛ که البته مصرف مکمل آن نیز خالی از لطف نبود و ضرری نخواهد داشت. مصرف این قرص به صورت روزانه به بدن آسیب وارد نمی کند و پزشکان توصیه می کنند که آن را همراه با وعده غذایی استفاده کنید و هنگام صبح همراه با صبحانه این کار را انجام دهید.

ویتامین K
مصرف این ویتامین باعث می شود تا استخوان های سالم تری داشته باشید و وضعیت خونی بدن تان بهبود پیدا کند. معمولاً کسی با کمبود این ویتامین مواجه نمی شود؛ اما اگر پزشک به شما پیشنهاد کرد که آن را استفاده کنید، بدانید که ویتامین کامحلول در چربی است و بهتر است آن را با غذا مصرف کنید تا میزان جذب را در بدن تان افزایش دهید.

کلسیم
دو نوع اصلی از کلسیم وجود دارد؛ کلسیم کرینات و کلسیم سیتрат. کلسیم سیترات نیاز به مصرف همراه با غذا ندارد اما اسید تولید شده توسط معده هنگام خوردن غذا باعث جذب بهتر می شود؛ پس بهتر است که هر دو نوع کلسیم را با غذا استفاده کنید.

مولتی ویتامین
مولتی ویتامین حاوی ترکیبی از ویتامین های محلول در آب مانند ویتامین های b، ویتامین c و ویتامین های محلول در چربی هستند؛ بنابراین بهتر است که برای افزایش جذب بدن؛ نیمی از آن را صبح و نیمی دیگر را شب همراه با غذا مصرف کنید

ویتامین اکیناسه
این نوع ویتامین یکی از محبوب ترین مکمل های گیاهی در بازار محسوب می شود و هرگز نباید آن را با شکم خالی استفاده کنید. مصرف این ویتامین همراه با غذا سیستم ایمنی را نیز به شدت تقویت می کند.

آهن
۸ درصد خانم های کل دنیا کمبود آهن دارند و به خاطر همین پزشکان مکمل آهن را به اکثر خانم ها پیشنهاد می کنند. آهن اگر را با شکم خالی استفاده کنید، جذب بهتری دارد اما بعضی از افراد دچار حساسیت معده می شوند و به خاطر همین توصیه می شود که آن را با غذا استفاده کنند. پس اگر مشکلاتی مانند حالت تهوع و اسهال و دل درد بعد از مصرف مکمل آهن داشتید، حتماً آن را همراه با غذا استفاده کنید.



پزشکان توصیه می کنند هنگام رفتن به سرویس بهداشتی گوشه، کتاب یا مجله را همراه خود نبرید. دکتر مونزور می گوید: «به جای اینکه انتظار داشته باشید زمان زیادی در دستشویی بگذرانید، سعی کنید آن را خسته کننده کنید. هر چه محیط توالت کمتر جذاب باشد، کمتر در آنجا وقت می گذرانید.»

اگر تخلیه مدفوع سخت است، بعد از ۱۰ دقیقه دست از تلاش بردارید و کمی راه بروید. حرکت می تواند باعث تحریک عضلات روده شود. همچنین نوشیدن آب کافی و مصرف غذاهای پر فیبر مانند جو، لوبیا و سبزیجات می تواند به تنظیم حرکات روده کمک کند.

ارتباط با سرطان روده بزرگ

در برخی موارد نیاز مداوم به نشستن طولانی روی توالت می تواند نشانه ای از مشکلات جدی تر گوارشی باشد، از جمله سندرم روده تحریک پذیر یا بیماری کرون.

دکتر لنس اورادومو، متخصص گوارش در کالیفرنیا، در این

چطور از آسیب جلوگیری کنیم؟

پزشکان توصیه می کنند هنگام رفتن به سرویس بهداشتی گوشه، کتاب یا مجله را همراه خود نبرید.

دکتر مونزور می گوید: «به جای اینکه انتظار داشته باشید زمان زیادی در دستشویی بگذرانید، سعی کنید آن را خسته کننده کنید. هر چه محیط توالت کمتر جذاب باشد، کمتر در آنجا وقت می گذرانید.»

اگر تخلیه مدفوع سخت است، بعد از ۱۰ دقیقه دست از تلاش بردارید و کمی راه بروید. حرکت می تواند باعث تحریک عضلات روده شود. همچنین نوشیدن آب کافی و مصرف غذاهای پر فیبر مانند جو، لوبیا و سبزیجات می تواند به تنظیم حرکات روده کمک کند.

ارتباط با سرطان روده بزرگ

در برخی موارد نیاز مداوم به نشستن طولانی روی توالت می تواند نشانه ای از مشکلات جدی تر گوارشی باشد، از جمله سندرم روده تحریک پذیر یا بیماری کرون.

دکتر لنس اورادومو، متخصص گوارش در کالیفرنیا، در این

وادار می کند که برای بازگرداندن خون به قلب تلاش بیشتری کند، به گفته دکتر شو، نشستن روی توالت باعث فشار آمدن به عروق و رگ های اطراف مقعد می شود.

شکل بیضی مانند نشیمن توالت باعث می شود باسن فشرده شود و راست روده در موقعیتی پایین تر قرار گیرد، این فشار اضافه، جریان خون را مختل کرده و باعث تورم و انباشت خون در رگ ها می شود. نتیجه؟ افزایش احتمال ابتلا به بواسیر. پزشکان می گویند فشار آوردن به خود برای دفع مدفوع نیز می تواند این مشکلات را تشدید کند. افرادی که هنگام نشستن روی توالت مشغول کار با گوشی هستند، اغلب متوجه گذر زمان نمی شوند و ممکن است به عضلات خود فشار بیاورند. دکتر فراه مونزور، استاد پزشکی در دانشگاه استونی بروک نیویورک، می گوید: «این رفتار باعث تضعیف عضلات کف لگن و حتی خطر بیرون زدگی راست روده می شود.» عضلات کف لگن نقش مهمی در تخلیه مدفوع دارند، اما فشار ناشی از نشستن طولانی مدت باعث کشیدگی و تضعیف آن ها می شود.

بسیاری از مردم عادت دارند هنگام رفتن به دستشویی گوشی های خود را همراه ببرند. شاید خود شما هم همین حالا در توالت در حال خواندن این مقاله باشید. پزشکان اما هشدار می دهند که نشستن طولانی مدت روی توالت می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

کارشناسان می گویند بسیاری از دستشویی رفتن ها که در حالت عادی کمتر از ۳ دقیقه طول می کشد، در بسیاری افراد تبدیل به زمان های ۱۵ دقیقه ای وقت گذرانی با گوشی می شود.

دکتر لای شو، جراح روده بزرگ در دانشگاه تگزاس، در این خصوص می گوید: «وقتی بیماران با شکایاتی مراجعه می کنند، یکی از موارد اصلی ای که باید بررسی کنیم میزان زمانی است که در توالت می گذرانند.»

پزشکان توصیه می کنند که افراد به طور متوسط بین ۵ تا ۱۰ دقیقه روی توالت وقت بگذرانند. اما چرا نشستن طولانی مدت مشکل ساز است؟

جاذبه زمین نفع تنها ما را روی زمین نگه می دارد، بلکه بدن را

صبحانه ای که سکنه قلبی را از شما دور می کند چیست؟

جلوگیری از سکنه محسوب می شود. البته عوامل دیگری هم هستند که اهمیت بیشتری دارند. این مطالعات طراحی نشده اند تا بخواهند خطر کاهش سکنه را با مصرف صبحانه های مختلف به شما نشان دهند اما به طور کل جوی دو سر می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند و در نتیجه خطر سکنه کاهش پیدا می کند.

کلسترول یک عامل خطر برای سکنه است و نتایج نشان می دهد که مصرف جو دوسر سطح کلسترول را کاهش می دهد که تاثیر بلندمدتی در جلوگیری از سکنه دارد. اگر یک بار در هفته تخم مرغ و نان سفید را با اوتمیل جایگزین کنید، خطر سکنه تا ۵ درصد کاهش پیدا می کند زیرا احتمال مسدود شدن رگ ها کم خواهد شد.

شکلات سیاه

مطالعات نشان می دهد کسانی که شکلات سیاه را در وعده صبحانه خود می گنجانند، کمتر دچار سکنه می شوند زیرا شکلات سیاه سرشار از پولیفنول هاست که به کاهش کلسترول بد خون و حفظ خاصیت ارتجاعی عداره رگ های خونی کمک زیادی می کند. همچنین مصرف روزانه شکلات سیاه باعث کاهش فشار خون می شود پس شکلات سیاه را نیز به روی میز صبحانه دعوت کنید اما در مصرف آن افراط نکنید.

چای سبز

بسیاری از افراد در وعده صبحانه چای سیاه می نوشند اما بهتر است به جای این چای از چای سبز استفاده نمایند زیرا فلاونوئیدهای موجود در چای سبز از جداره ی رگ های خونی محافظت می کنند و تاثیر ویژه ای در مقابله با بیماری های قلبی و عروقی دارند پس روزتان را با نوشیدن یک فنجان چای سبز آغاز نمایید تا حدود ۲۰۰ میلی گرم فلاونوئید به بدن تان برسانید اما توصیه می کنیم که هرگز به چای سبز تان شکر یا شیر اضافه نکنید چون تاثیر آن کاهش می یابد.

علاوه بر مصرف چای سبز در صبح می توانید روزانه ۲ فنجان دیگر چای سبز بنوشید تا از خاصیت محافظتی فلاونوئیدها بهره برده و خطر سکنه قلبی را نیز به میزان ۲۰ درصد کاهش دهید.

میوه های قرمز رنگ

بهترین صبحانه برای بالا بردن سلامت قلب و عروق خوردن یک پیاله میوه های ریز قرمز رنگ مانند توت فرنگی، مورده صحرایی قرمز و ... به همراه جودوسر است. آنتوسیانین ها یعنی رنگدانه های موجود در این میوه ها خاصیت ضدسرطانی دارند و باعث تقویت و محافظت از جداره های رگ های خونی شده و اجازه نمی دهند که رگ ها مسدود شوند پس افرادی که روز خود را با خوردن این میوه ها شروع می کنند و هر هفته حداقل سه مرتبه میوه های ریز قرمز رنگ می خورند، کمتر در معرض مشکلات قلبی و عروقی قرار می گیرند.

آب انار

بسیاری از افراد در وعده صبحانه آب پرتقال می نوشند، توصیه می کنیم اگر خواهان قلبی سالم هستید، به جای آب پرتقال، آب انار بنوشید زیرا آب انار حاوی اثرات ضد استروژنی و ضد اندروژنی و آنتی اکسیدان است و مصرف روزانه ی آب انار به مدت ۳ ماه باعث بهبود و افزایش جریان خون به سمت قلب می شود و برای سلامتی بدن مفید است. بهتر است در صورت مصرف آب انار از آب انارهای طبیعی و بدون قند افزوده استفاده کنید.

مطالعات نشان می دهد افرادی که در وعده صبحانه از نان سفید و تخم مرغ بیشتری استفاده می کنند، به طور کل عادات غذایی اشتباه تری دارند و باید بیشتر از خودشان مراقبت کنند. برای کاهش خطر سکنه، علاوه بر تغییر صبحانه باید عاداتی مثل ترک سیگار، ورزش منظم، نگه داشتن وزن در حالت متناسب، فشار خون متناسب، کلسترول و قند خون متعادل و داشتن رژیم غذایی سالم که شامل غلات کامل، میوه، سبزیجات و پروتئین با شیرینی جات و چربی های کم است، را در خودتان به وجود بیاورید.

رژیم غذایی مدیترانه ای هم می تواند از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کند. روغن سبزیجات همراه با چربی های غیراشباع، خوردن آجیل، مصرف میوه و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات و حبوبات، ماهی، گوشت بوقلمون و کاهش مصرف گوشت قرمز و کاهش شکر و نمک بسیار کمک کننده خواهد بود.

توصیه ها و هشدار ها

کدام قهوه می تواند سرطان ز باشد؟



قهوه فوری یکی از پر مصرف ترین انواع قهوه است، اما متخصصان هشدار داده اند که مصرف بیش از حد آن ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش دهد.

این موضوع به دلیل وجود دو برابر آکریل آمید در قهوه فوری نسبت به قهوه آسیاب شده است. آکریل آمید ماده ای شیمیایی است که هنگام حرارت دادن مواد غذایی، از جمله دانه های قهوه تشکیل می شود.

بنابر گزارش عصر ایران، سازمان بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) این ماده را به عنوان یک «ماده سرطان زای احتمالی برای انسان» معرفی کرده؛ به این معنا که شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این ماده می تواند موجب بروز سرطان در انسان شود.

به گزارش روزیاتو، طبق یافته های سازمان استاندارد غذایی بریتانیا (FSA)، آزمایش های انجام شده روی حیوانات نشان داده که آکریل آمید موجود در رژیم غذایی می تواند منجر به سرطان ریه و سرطان های مرتبط با دستگاه تولید مثل شود. همچنین، دانشمندان بر این باورند که این ماده قابلیت ایجاد سرطان در انسان را هم دارد.

یک مطالعه لهستانی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد و ۴۲ نمونه قهوه (شامل ده نمونه قهوه فوری) را بررسی کرد، نشان داد که میزان آکریل آمید در قهوه فوری دو برابر قهوه تازه آسیاب شده است.

با این حال، پژوهشگران دانشگاه مک گیل کانادا معتقدند که تنها در صورتی مصرف آکریل آمید از طریق قهوه فوری خطرناک است که روزانه حدود ۱۰ فنجان از این نوع قهوه بنوشید.

اگر چه قهوه فوری حاوی آکریل آمید است، اما مقدار آنتی اکسیدان های آن نیز بیشتر از قهوه آسیاب شده است. آنتی اکسیدان ها از سلول ها در برابر آسیب محافظت می کنند.

به گفته دکتر پال مانو روویچ-هوروات، مدیر بخش تصویربرداری پزشکی دانشگاه سملوایز در بوداپست، قهوه فوری حاوی «ملاوئیدین ها» است. این آنتی اکسیدان ها تنوع باکتری های مفید روده را افزایش داده و به پیشگیری از ابتلا به بیماری ها کمک می کنند.

با این حال، قهوه فیلتری و اسپرسو از سالم ترین انواع قهوه به شمار می آیند. قهوه فیلتری که با عبور آب داغ از دانه های آسیاب شده و فیلتر کاغذی یا فلزی تهیه می شود، به کاهش احتمال ابتلا به بیماری های شریانی کمک می کند. این بیماری یکی از اصلی ترین عوامل بروز حملات قلبی است.

بر اساس مطالعه ای که پژوهشگران بزوزی روی ۵۰۰ هزار نفر طی ۲۰ سال انجام دادند، نوشیدن روزانه چهار فنجان قهوه فیلتری می تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند. مصرف قهوه های بر پایه اسپرسو مانند کاپوچینو، لاته و فلت ولایت نیز برای سلامت مغز مفید هستند و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند.

یک مطالعه ایتالیایی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که عصاره اسپرسو می تواند از تجمع پروتئین سمی «تائو» که عامل اصلی زوال عقل است، در نمونه های آزمایشگاهی جلوگیری کند.

تحقیقات دیگری نیز نشان داده اند که کافئین می تواند تجمع پروتئین «آمیلوئید» را کاهش دهد و با کاهش التهاب و مرگ سلول ها در مغز، خطر ابتلا به زوال عقل را کم کند.

با این وجود، انجمن آلزایمر تأکید کرده که این تأثیرات فقط روی موش ها اثبات شده و هنوز شواهد قطعی برای انسان ها در دسترس نیست.

اینفوگرافه



اخبار

مدیر منطقه ۷ شهرداری قم:

۱۶ پلاک در ضلع شرقی حرم مطهر تملک‌می‌شود

مدیر منطقه ۷ شهرداری قم بر لزوم همکاری و هماهنگی اداره کل راه و شهرسازی با شهرداری قم به منظور رفع مشکلات تملکی پروژه بسط شرقی حرم حضرت معصومه (س) و رفاه بیشتر زائران تاکید کردو گفت: از ۱۶ پلاک قابل تملک در پروژه بسط شرقی بسیاری از پلاک‌ها برای ورئه است.

محمد رضانی در گفت‌وگویی اظهار کرد: در خصوص پروژه بسط شرقی و به خصوص تملکات این پروژه باید گفت که به خوبی در حال پیشروی است و نامه‌های لازم به اداره کل راه و شهرسازی زده شد که باید کار را پیش ببرند؛ این کار تنها با استفاده از ظرفیت‌های سایت ۴۸ هکتاری پردیسان تأمین شود.

وی با بیان اینکه اگر با روش اعتمادسازی که شهرداری قم در رویارویی با مردم تاکنون پیش رفته است، کارها ادامه پیدا کند و هیچ پروژه‌ای روی زمین نمی‌ماند، افزود: از ۱۶ پلاک قابل تملک در پروژه بسط شرقی بسیاری از پلاک‌ها برای ورئه است اما می‌توان با مذاکره و تأمین منابع نقدی، کار تملک را پیش برد.

مدیر منطقه ۷ شهرداری قم با اشاره به توافق‌ها برای تأمین منابع این تملک از منابع ۴۸ هکتاری که به تازگی با مشکلاتی روبه‌رو شده است، تصریح کرد: در این زمینه نیاز به همکاری اداره کل راه و شهرسازی وجود دارد چرا که تاکنون برای تملکات مورد نیاز، تنها سه زمین به شهرداری تعلق گرفته است که با این زمین‌ها تنها چهار پلاک را می‌توان پیش برد.

رضانی اضافه کرد: برای این سه زمین نیز با مخالفت‌هایی صورت گرفته که امید است زودتر مشکلات موجود در این زمینه حل شود.

وی با اشاره به کوچک شدن طرح بسط شرقی حرم مطهر به دلیل وجود این تملکات خاطرنشان کرد: با تکمیل تملکات می‌توانیم پروژه را در محدوده ۴ هکتاری ساماندهی کرده و شرایط خوبی در ضلع شرقی حرم مطهر ایجاد کنیم.
مدیر منطقه ۷ شهرداری قم در خصوص پروژه امام موسی صدر گفت: طرح تونل امام موسی صدر مصوب شده است و برای بحث تهیه چند محل برای نصب تجهیزات لازم دارد، جلساتش گذاشته شده و بررسی‌ها در حال انجام است؛ این پروژه در یک نقطه نیازمند تملک است که به زودی انجام خواهد شد.
رضانی با اشاره به گره گشایی ترافیکی زیرگذر امام موسی صدر در این منطقه افزود: این پروژه بسیاری از گرهِ‌های ترافیکی منطقه را بازمی‌کند و می‌تواند آرامش خوبی در اطراف حرم ایجاد کند.

مدیر منطقه شش شهرداری قم:

اقدامات گسترده‌ای برای بهبود زیرساخت‌های ترافیکی

مدیر منطقه شش شهرداری قم گفت: در راستای ارتقای استانداردهای ترافیکی و تأمین امنیت شهروندان از ابتدای سال تاکنون اقدامات بسیاری در حوزه های مختلف ترافیکی چون ایمن سازی گذرگاه های امن، خط کشی معابر، نصب تابلوهای انتظامی و ترافیکی انجام شده است.

احمد ترکمن در گفت‌وگویی از اجرای اقدامات گسترده‌ای با هدف بهبود زیرساخت‌های ترافیکی و افزایش ایمنی شهروندان در سطح منطقه ۶ خبر داد و اظهار کرد: ایجاد گذرگاه‌های امن عابر پیاده یک از اقدامات شهرداری منطقه ۶ در راستای افزایش ایمنی شهروندان و تسهیل عبور و مرور عابران پیاده است.

وی با بیان اینکه پروژه خط‌کشی گذرگاه‌های عابر پیاده در ۹ تقاطع سطح منطقه اجرا شده افزود: این اقدام، بخشی از برنامه جامع منطقه برای کاهش حوادث رانندگی و بهبود ایمنی در مسیرهای پرتردد است.

مدیر منطقه ۶ شهرداری قم از ۱۵۰ کیلومتر خط‌کشی در خیابان‌های سطح منطقه شش خبرداد و خاطرنشان کرد: این پروژه با هدف نظم‌بخشی و هدایت مناسب ترافیک اجرایی شده تا باعث بهبود دید رانندگان و کاهش خطرات تصادفات به‌ویژه در ساعات شب و شرایط کم‌نور شود.

وی با تاکید بر نصب تابلو های هدایت مسیر و تابلو های انتظامی در سطح منطقه تصریح کرد: به منظور هدایت بهتر خودروها و نظم‌بخشی به عبور و مرور شهری از ابتدای سال تاکنون ۱۱ تابلو هدایت مسیر و ۱۰۰ تابلو انتظامی در سطح منطقه نصب شده است.

مدیر منطقه ۶ شهرداری قم با اشاره به نصب علائم ترافیکی هشداردهنده بیان داشت: در راستای افزایش ایمنی و هشدار به رانندگان، ۲۵۰ عدد بانوومی، ۳۰۰ استاپر و ۱۰۰ چشم گرهِ‌ای در سطح منطقه نصب شده است.

وی یادآور شد: این علائم ترافیکی باعث جلب توجه رانندگان و کاهش سرعت در نقاط حساس می‌شود و از بروز حوادث احتمالی جلوگیری می‌کند

مدیر منطقه ۲ شهرداری قم خبرداد:

بر خورد جدی با سد معبر وانت بار ها و میوه فروشان

مدیر منطقه ۲ شهرداری قم از برخورد جدی مدیریت شهری برای ساماندهی وانت‌بارها و میوه فروشان بلوار شاهد خبرداد و گفت: اطلاع‌رسانی گسترده‌ای در اختیار به این افراد صورت گرفته است.

سیدرضا حسینی در گفت‌وگو با خبرنگار گسترش نیوز از برخورد جدی با سد معبر وانت‌بارها و میوه فروشان در برخی از محوره‌های پرتردد در سطح منطقه دو قم خبر داد و اظهار کرد: یکی از محورهایی که با حجم بالای شکایات مرتبط با سد معبر وانت بارها روبه‌رو بود، بلوار یادگار امام بود که در این راستا، به‌صورت موقت اخطارهایی صادر شد.

وی افزود: برای ساماندهی موقت این امر این وانت‌بارها به لاین شمالی بلوار آیت‌الله بنی‌فصل، حدفاصل بلوار یادگار تا ۶۰ متری توحید که فاقد بار ترافیکی بود، منتقل شدند.

مدیر منطقه ۲ شهرداری قم خاطرنشان کرد: این اقدام به‌منظور رفع مشکلات ترافیکی و جلوگیری از اختلال در جریان‌های اصلی شهر اجرایی شد.

حسینی با اشاره به مشکلات مشابه در بلوار شاهد، حدفاصل پل امینی بیات تا میدان امام حسین (ع) و خود میدان و خاطرنشان کرد: طی هفته گذشته جلساتی با مدیرعامل سازمان میادین و مدیریت پیشگیری از تخلفات شهری برگزار شده و اطلاع‌رسانی گسترده‌ای از طریق نصب پنر در سطح میدان و بلندگوهای سیار انجام گرفته و اخطارهای لازم به وانت‌بارها داده شده است.

وی با تاکید بر ضرورت رعایت قانون از سوی متخلفان تصریح کرد: مجوزهای قانونی از نهاد های مربوطه از جمله شورای تأمین استان اخذ شده و اقدامات قانونی با همکاری پلیس اجرا خواهد شد.

حسینی گفت: در صورت عدم همکاری وانت‌بارها برای تخلیه میدان اقدامات لازم چون فک پلاک و حتی توقیف خودرو اجرایی خواهد شد.
وی افزود: تمامی این اقدامات در راستای ساماندهی وضعیت و تأمین نظم و انضباط شهری است و لازم است تا شهروندان با همکاری و اطلاع‌رسانی، یاری گر مدیریت شهری باشند.

اما واگر های ایجاد بند رودخانه شور بر روی تالاب مره؛

تنها آبگیر باقی مانده کویر ایران در خطر نابودی



مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: بند رودخانه شور آب را به یک جایی می‌برد که هیچ چیز نخواهد روید اما همچون سیستان در بالادست خشک‌سالی پدیدمی‌آورد.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم در گفت وگویی اظهارداشت: مباحثی در خصوص پروژه بند رودخانه شور مطرح شده که تمرکز آن فقط بر روی تالاب است در حالی که باید اکوسیستم منطقه را ماکل عمل قرار داد که تالاب، جنگل، مرتع و حتی انسان‌هایی که در آنجا زندگی می‌کنند نیز جزئی از این اکوسیستم هستند و نمی‌توان این موضوعات را از هم تفکیک کرد و معتقدیم؛ هر تصمیمی که برای منطقه گرفته می‌شود، باید جامع و با در نظر گرفتن همه شرایط باشد.

وی افزود: رودخانه شور از استان زنجان منشأ می‌گیرد و از چندین استان از جمله البرز، قزوین و تهران عبور کرده و در نهایت انتهای حوزه آبریز آن در استان قم است.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم ابراز کرد: گفته شده که منابع طبیعی با احداث بند رودخانه شور مسیر جدیدی برای این دریاچه ترسیم کرده است، در حالی که مسیر جدیدی طراحی نشده و همان مسیر طبیعی و تاریخی وجود دارد و برای تالاب اتفاقات دیگری افتاده که حجم ورودی به آن کاهش پیدا کرده است.

وی بیان کرد: در بالادست به دلیل تغییر شرایط اقلیمی بارندگی‌ها کم شده و برخی از مواعع انسانی ایجاد شده نیز سبب شده تا مسیر تاریخی و طبیعی دریاچه شور تغییر یابد.

شعاعی اضافه کرد: عکس‌های هوایی دهه ۷۰ از منطقه دقیقاً نشان می‌دهد که مسیر دریاچه شور در کانال‌های ایجاد شده جاری می‌شده که به علل مختلف امروز مانع از آن شده و تصاویر ماهواره‌ای نیز نشان می‌دهد که آب پر حجمی در این مسیر جاری بوده است.

بزرگترین معضل استان قم گردوغبار است

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم با بیان اینکه بزرگترین معضلی که استان قم با مواجه بوده موضوع گردوغبار است افزود: این امر به شدت کیفیت آب و هوای مردم قم را تهدید می‌کند و سبب می‌شود کانون‌های گرد و غبار تشدید شود.

وی با اشاره به علل احداث پروژه بند رودخانه شور گفت: یکی از علل اجرایی این طرح، نبود سامانه‌های مردمی بوده و ما باید انسان‌ها را جزئی از اکوسیستم در نظر بگیریم و همه پروژه‌هایی که قرار است اجرا شود باید پیوست‌های منابع طبیعی و انسانی را در نظر داشته باشد که در غیر این صورت پروژه‌ها موفق نخواهند بود.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم ادامه داد: این منطقه جز مناطق کم‌برخورد کشور بوده که از صندوق توسعه ملی اعتباری برای اجرای پروژه بند رودخانه شور اختصاص یافته که هدف اصلی پروژه نیز مهار و کنترل کانون‌های گرد غبار بود و تلاش شده در کنار آن مردم نیز از اجرای طرح منتفع شوند و با پوشش‌های گیاهی ایجاد شده، مردم منطقه که غالباً دامداری دارند از این امکان بر خوردار شوند و معیشت آنان بهبود یابد.

شعاعی افزود: موضوعی دیگری که در خصوص این پروژه مطرح شده آن است که کل آب رودخانه شور به سمت این طرح منتقل می‌شود که اینگونه نیست و در دوره بازگشت ۲۵ ساله از ۱۲۷ متر مکعب آب پایله‌ای که به سمت تالاب مره می‌رود تنها ۱۰ و ۲ دهم درصد است که وارد بند ایجاد شده می‌رود و البته همین میزان نیز به دلیل عدم بارندگی‌ها محقق نمی‌شود.

غیرقانونی بودن پروژه بند رودخانه شور درستی نیست

وی تصریح کرد: اینکه گفته می‌شود احداث بند رودخانه شور غیر قانونی بوده درست نیست و پروژه‌ای که غیر قانونی است نمی‌تواند اجرا شود در حالی که تمام دستگاه‌های استانی موافقت اولیه خود را در این زمینه اعلام کردند هر چند که ممکن است برخی از مشکلات اجرایی در طرح وجود داشته باشد.

وی ابراز کرد: مواردی که برای پروژه بند رودخانه شور پیش بینی و هدف گذاری شده قابل تحقق است افزود: هر چند که مطالعات این پروژه آمده که این طرح در راستای بیابان زدایی و احیای ۷۰ هزار هکتار از اراضی منطقه اجرا می‌شود، اما با شرایط حاضر اگر ۳ هزار هکتار هم احیا شود به اهداف خود رسیده ایم.

هنوز برای ارزیابی کارآمدی این طرح زود است

وی اضافه کرد: بیان این مطلب که در این منطقه با اجرای این طرح پوشش گیاهی نخواهد داشت درست نیست و البته در اجرای طرح‌ها در مناطق طبیعی حداقل باید فرصت ۱۰ یا ۵ ساله در اختیار داشت و امروز کمتر از یک سال این طرح اجرایی شده است و باید زمان بیشتری برای حصول نتایج مطلوب داشته باشیم.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم ادامه داد: رویدین نیزها را به عنوان نقطه منفی در این پروژه می‌پذیریم و در حال پیگیری هستیم که با جذب اعتباراتی لایه رویی اطراف پروژه صورت گیرد؛ چرا که از ابتدای اجرای طرح که سه سال پیش بوده لایه رویی نشده است.

شعاعی تصریح کرد: هنوز هیچ مطالعه‌ای از سوی دستگاه‌های ذیربط نداریم که اعلام کنند آب پایه تالاب مره چقدر است، اما برآورد مشاور ما می‌گوید حداکثر آب پایه ۷۰ و نه دهم مترمکعب است، اما طراحی را به گونه‌ای داشتیم که دو لوله تعبیه شده در این پروژه برای عبور آب تا ۵ متر مکعب امکان پذیر است.

شعاعی ادامه داد: در دو سال گذشته در منطقه دشت مسیله تصادف‌های زنجیره‌ای منجر به فوت رخ می‌دهد که علت آن کانالی بود که ایجاد ریزگرد می‌کرد و برای حل این مشکل مساحت ۴۰۰ هکتار از اراضی منطقه را بدون اعتبار دولتی نهال کاری کردیم.

وی بیان کرد: به صورت طبیعی آب رودخانه شور در منطقه جاری بوده و به خاطر برخی از مواعع ایجاد شده این مسیر حرکت آب منحرف شده است و بند بر روی رودخانه شور به این دلیل احداث شده که آب به منطقه مورد نظر نمی‌فت و برای احیای پوشش گیاهی، این طرح اجرایی شده است.

با ساخت سد بر روی رودخانه شور در قزوین تالاب مره خشک می‌شود
مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم گفت: منظور از سیل نیز سیل‌های عادی نیست و به برخی از آب‌های مازاد آب‌های معمولی نیز سیلاب

اخبار

امام جمعه قم:

مسجد باید عامل وحدت اقشار جامعه باشد

امام جمعه قم گفت: مسجد باید عامل وحدت اقشار جامعه باشد و زمانی که به اتحاد جامعه ضرر برساند، حکم مسجد ضرار را دارد.

آیت الله سیدمحمد سعیدی بعد از ظهر سه شنبه در نشست شورای تعالی مساجد استان قم که در حرم بانوی کرامت برگزار شد، اظهار کرد: مساجد ظرفیت‌های بالقوه‌ای دارند که باید در امور از آنها بهره گیری کرد ضمن اینکه باید به گونه‌ای فعالیت داشته باشند که باورونگی‌های تاریخی مقابله کنند.

امام جمعه قم بیان کرد: مسجدی که فعالیت‌هایش حکم مسجد ضرار را داشته باشد در حقیقت نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه باعث خسران نیز خواهد شد.

تولیت حرم بانوی کرامت ابراز کرد: وجود مقدس مسجد و حضور افراد در این مکان مقدس منشأ خیرات و برکات بسیاری است و خداوند نیز انسان را هدایت‌گری می‌کند.

عضو مجلس خبرگان رهبری ادامه داد: مسجد در زندگی انسان‌ها نقش محوری و پررنگی دارد و کسانی که در بخش تعالی مساجد فعالیت دارند باید کارکردهای مسجد را به درستی تبیین کنند.

مسجد باید عمل تربیت انسان‌های کارآمد را انجام دهد

آیت الله سعیدی گفت: مسجد باید عامل وحدت اقشار جامعه باشد و مسجدی که به وحدت جامعه ضرر برساند حکم مسجد ضرار را دارد.

امام جمعه قم عنوان کرد: مسجد باید عمل تربیت انسان‌های کارآمد را انجام دهد و اهلیت‌سازی و تربیت افراد نیز باید در این مکان مقدس شکل بگیرد.
تولیت حرم بانوی کرامت ادعان کرد: عدم جلوگیری از وارونگی‌های تاریخی باعث می‌شود مسجد تنها به مکان اقامه نماز تبدیل شود و کارکردها و اثرگذاری خود را از دست بدهد.

عضو مجلس خبرگان رهبری خاطرنشان کرد: جذب قشر خاکستری که نسبت به برخی مسائل بی توجه هستند در فضای مسجد اهمیت بسیاری دارد ضمن اینکه باید افضانات زمانی و مکانی را در تعالی‌بخشی به این مکان مقدس در نظر گرفت.

همزمان با ایام فاطمیه (س) صورت گرفت؛

آغاز «سوگوار دنمایشی کوچه بنی‌هاشم»

بیست و چهارمین دوره «سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم» در قم به همت هیأت محبین حضرت زینب(س) فعالیت خود را همزمان با ایام فاطمیه(س) آغاز کرد.

سید محمد روحانی مدیر سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم در گفت‌وگو با خبرنگاران ضمن اعلام خبر فوق، اظهار کرد: یکی از وظایف ما به عنوان جامعه‌شعیی، اگرמידاشت شعاثر دینی است.

وی با اشاره به اینکه حضرت زهر(س) علاوه بر هسر و مادری الگو، در زمینه ولایت‌مداری نیز الگو هستند، مطرح کرد: باید تلاش کنیم هر چه پیش‌تر ابعاد مختلفی شخصیتی حضرت زهر(س) را به نسل جدید معرفی کنیم.

مدیر سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم با بیان اینکه زندگی حضرت زهر(س) از ولادت تا شهادت سراسر درس است، عنوان کرد: واکنش حضرت زهر(س) به اتفاقات سی در شهادت حضرت رسول(ص) و ماجرای سقیفه دارای نکات بسیاری است که باید به صورت تخصصی مورد بررسی و تبیین قرار بگیرد.

وی اضافه کرد: در مجموعه کوچه بنی‌هاشم با استفاده از زبان هنر نمایشی تلاش داریم بخشی از تاریخ آن زمان را به تصویر کشیده و همزمان با ایام شهادت حضرت زهر(س) نسل جدید و عاشقان اهل بیت(ع) را با آن اتفاقات آشنا کنیم.

روحانی با اشاره به اینکه امسال بیست و چهارمین دوره سوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم در قم را خواهیم داشت، خاطرنشان کرد: مدت زمان فعالیت این مجموعه نیز همچون سنوات گذشته ۱۸ شب، از تاریخ ۹ تا ۲۹ آبان ماه لغایت ۱۶ آذرماه است.

وی ادامه داد: علاقه‌مندان برای حضور در این مجموعه می‌توانند از طریق سایت mohebinzainab.ir برای یکی از سانس‌های ساعت ۲۰، ۱۹ و ۲۲ نوبت خود را رزرو کنند.

مدیرسوگواره نمایشی کوچه بنی‌هاشم با تاکید بر اینکه برای حضور در مجموعه حتما باید نوبت رزرو شده باشد، تصریح کرد: باتوجه به اینکه هرساله برخی از مراجعین نذرهایی با عنوان «کمک به هیأت» دارند، امسال بیست هزار سهم ۱۱۰ هزار تومانی به این منظور آماده کرده‌ایم که هر فرد می‌تواند یک یا تعدادی از این سهم‌ها را متقبل شود.

در جنایات رژیم صهیونیستی در غزه و لبنان را مدنظر قرار داد و افزود: یکی از بخش‌های ویژه نمایشگاه امسال نسبت به سالیان گذشته اقدامات واحد فرهنگی متناسب با وضعیت جبهه مقاومت است.

روحانی در پایان خاطرنشان کرد: تعداد ۳۵ هنرور در سوگواره کوچه بنی‌هاشم فعالیت دارند که تمامی آن‌ها بومی بوده‌و از منتخبین جشنواره‌های استانی هستند.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم خبرداد:

برگزاری آیین بزرگداشت شهردار شهید شهر نبطیه لبنان

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم گفت: آیین بزرگداشت شهردار شهید احمد کحیل و شهیدان شهر نبطیه لبنان با عنوان «شهیرار شهر یار» در قم برگزار می‌شود.

مهدی کلانترزاده در گفت و گویی اظهار داشت: هدف از برگزاری این آیین نکوداشت، اگرמידاشت پیوند خواهر خواندگی قم و نبطیه می‌باشد.

وی زمان و مکان برگزاری این ایدود را سوم آذرماه سال جاری از ساعت ۹ تا ۲۱ در تالار مرکزی شهر قم عنوان کرد و افزود: این آیین با حضور هنرمندان برجسته استان و برپایی بازار چه‌ای برای عرضه محصول‌های فرهنگی و هنری همراه است.

کلانترزاده یادکر این نکته که شهرهای تاریخی و فرهنگی جهان، برای تقویت روابط و بهره‌مندی از تجربه‌های مشترک، با انعقاد پیمان‌های خواهر خواندگی به تعامل و همکاری می‌پردازند خاطرنشان کرد: این پیوندها، بستری برای توسعه روابط علمی، فرهنگی و اجتماعی و افزایش ارتباطات میان مردم و نهادهای ۲ شهر فراهم می‌کند.

وی یادآور شد: پیوند خواهر خواندگی میان قم و نبطیه در ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۷، همزمان با هفته فرهنگی قم در نبطیه لبنان به امضا رسید، این تفاهم‌نامه با هدف برنامه‌ریزی برای بازدیدهای متقابل، برگزاری نمایشگاه‌های هنری و علمی و تقویت ارتباط میان مراکز علمی و فرهنگی ۲ شهر منعقد شد.

کلانترزاده با بیان اینکه پاییز امسال خبر شهادت احمد کحیل، شهردار نبطیه، در اثر بمباران ساختمان شهرداری از سوی رژیم صهیونیستی، دنیا را به شوک فرو برد خاطرنشان کرد: ایستادگی و مقاومت این شهید در دفاع از مردمش تا آخرین لحظه‌های زندگی، او را به نمادی از شجاعت و فداکاری تبدیل کرد.

وی ادامه داد: این فداکاری، پیوند دوستی میان قم و نبطیه را استحکام بخشید و ارتباطی عمیق تر بین دو شهر برقرار نمود.

اخبار

مریی سازنده کاپیتان تیم ملی کشتی آزاد:

تغییر وزن یزدانی شایعه است

مریی سازنده کاپیتان تیم ملی کشتی آزاد گفت: هیچ تغییر وزنی در دستور کار قهرمان جهان والمپیک نیست.

حسن یزدانی کاپیتان تیم ملی کشتی آزاد ایران بعد از مصدومیت در بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس بار دیگر کتف خود را جراحی کرد و اکنون دوران نقاهت خود را سپری می‌کند. غیبت یک ساله وی موجب شده تا فدراسیون کشتی نام کامران قاسم‌پور را در لیست اعزام به روسیه قرار دهد. حضور قاسم‌پور در وزن ۸۶ کیلوگرم موجب شده تا شایعه تغییر وزن حسن یزدانی در رسانه‌ها منتشر شود. شایعه‌ای که با واکنش مریی سازنده پر افتخارترین کشتی‌گیر ایران همراه شد.

همت مسلمی روز سه‌شنبه در گفت‌وگوی کوتاهی اظهار کرد: با توجه به مصدومیت و دوران درمان حسن یزدانی، او به احتمال خیلی زیاد در رقابت‌های جهانی ۲۰۲۵ حضور ندارد. تغییر وزن وی نیز در دستور کار نیست، اما یزدانی در بازگشت به کشتی بسیار متفاوت خواهد بود. حسن مصمم به بازگشت است و هیچ برنامه‌ای برای خداحافظی ندارد.

باگل شکوهی؛

صعود ایران به فینال جام جهانی فوتبال هفت نفره



فوتبال‌لیست قمی ترکیب تیم ملی کشورمان به فینال جام جهانی فوتبال هفت نفره صعود کرد.

به گزارش ایمان ؛ تیم فوتبال هفت نفره کشورمان که مهدی شکوهی فوتبالیست قمی را در ترکیب خود داشت، روزسه شنبه در بازی نیمه نهایی جام جهانی با ۴ گل از سد برزیل گذشت و به فینال این رقابت‌ها راه یافت و جمعه برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف تیم ملی اوکراین می‌رود.

مهدی شکوهی زننده یکی از چهار گل تیم ملی کشورمان در این بازی بود. ملی پوشان فوتبال هفت نفره ایران پیش از این و در مرحله گروهی و یک چهارم نهایی تیم‌های ونزوئلا، ایرلند جنوبی، آلمان و آمریکا را شکست داده بود.

رقابت‌های جام جهانی فوتبال هفت نفره به میزبانی شهر بارسلون در اسپانیا برگزار شد.

درخشش تنیس بازان قم در مسابقات رده سنی کشور

پسران تنیس باز قمی موفق شدند با عملکرد درخشان در مسابقات تنیس رده سنی کشور به مرحله یک چهارم نهایی صعود کنند.

مسابقات تنیس رده‌های سنی کشور به میزبانی یزد در حالی برگزار می‌شود که تنیس‌بازان استان قم با درخشش خود موفق شدند به جمع ۸ نفر پایانی این رقابت‌ها راه پیدا کنند. بدین ترتیب در رده سنی زیر ۱۰ سال، محمدامین طالب‌زاده توانست جواز حضور در مرحله یک‌چهارم نهایی را کسب کند.

در رده سنی ۱۶ سال هم محمد حسین‌زاده در میان برترین بازیکنان این رده قرار گرفت و به جمع ۸ نفر پایانی صعود کرد. همچنین سهیل بر خوردار در دوره سنی ۱۶ و ۱۸ سال، توانست به مرحله نهایی راه پیدا کند و در رده سنی ۱۸ سال هم محمدعلی لکی و ابوالفضل علوی موفق شدند به جمع ۸ نفر پایانی راه پیدا کنند.

حضور دختران مستعد بسکتبال قم در اردوی تیم ملی

تمرینات انتخابی دختران بسکتبالیست زیر ۱۸ سال در خانه بسکتبال قم برگزار شد و در پایان ۷ بسکتبالیست برتر برای حضور در اردوی تیم ملی، معرفی‌شدند.

به گزارش ایمان، در راستای فراخوان فدراسیون بسکتبال کشور برای شناسایی بازیکنان مستعد زیر ۱۸ سال و آمادگی جهت حضور در خزانه تیم ملی سال ۲۰۲۶، هیأت بسکتبال استان قم اقدام به برگزاری تمرینات انتخابی دختران در خانه بسکتبال قم کرد. در پایان از بین ۱۱ ورزشکار قمی که تمامی شرایط مطرح‌شده توسط فدراسیون بسکتبال کشور را داشتند، ۷ بازیکن با عملکرد فنی بهتر شناسایی شدند و قرار است این بازیکنان برای شرکت در مرحله بعدی اردوها به فدراسیون بسکتبال کشور معرفی شوند.

بدین ترتیب یگانه افسر، نازنین زهر دهقانی، حدیثه محمدی بیده‌ندی، سارا جمشیدی کوهساری، مهسان جهان شافلو، کیانا کیماسی نژاد و باران وفاپور خاتونی ۷ بسکتبالیست منتخب‌زیر ۱۸ سال استان قم هستند. مرحله بعدی اردوها در تاریخ ۶ و ۷ آذرماه در شهر قدس تهران برگزار خواهد شد که ۷ بسکتبالیست منتخب‌قم همراه مریی استانی خود‌خانم‌مهديه محمدی به این اردو اعزام خواهند شد.

باکسب یک مدال طلا و یک نقره؛

درخشش پسران نونهال قم در جشنواره بوکس ایران

پسران نونهالان بوکس قم با کسب یک مدال طلا و یک نقره در جشنواره بوکس خردسالان ایران خوش درخشیدند.

به گزارش ایمان؛ امیرمحمد سربانی نماینده قم در وزن ۴۸ کیلوگرم این رقابت‌ها با غلبه بر همه حریفان روی سکوی قهرمانی ایستاد و صاحب نشان نقره شد.

امیرعباس عبدالهی هم در وزن ۲۸ کیلوگرم به روی رینگ رفت و با قبول شکست در بازی پایانی صاحب‌گردن اویز نقره شد.

امیرعلی محمدزاده و محمدطاها چهرقانی دیگر نمایندگان قم در این رقابت‌ها از کسب عنوان برتر باز ماندند.

دومین مرحله جشنواره بوکس خردسالان ایران با حضور ۱۴۸ بوکسور از سراسر کشور در سالن شهید همت مجموعه ورزشی شیروودی تهران برگزار شد.

ایستاد

چهارشنبه--۳۰ آبان ماه ۱۴۰۳- سال بیست وهفتم- شماره ۲۰۸۱

ایران به صعود نزدیک‌تر شد

بُرد سخت تیم ملی فوتبال در بیشکک



در دقیقه ۱۲ سرانجام فشار ایران جواب داد و مهدی طارمی توانست روی یک ریباند دروازه قرقیزستان را باز کند و تیم کشورمان یک بر صفر پیش باشد. ضربه سر سعید عزت‌اللهی روی کرنر ارسالی محمد کریمی از سمت چپ را دروازه‌بان قرقیزستان دفع کرد و در ادامه توپ پس از بر خورد با پای بازیکن دیگر این تیم جلوی پای طارمی افتاد و او هم با یک ضربه دقیق دروازه توکوتائف ارژن را باز کرد.

فشار ایران پس از گل اول هم ادامه داشت، قرقیزستان هم با بیرون آمدن از زیر فشار اولیه به دنبال جریان بود. با این حال شاگردان ماکسیم لیسیتسین توان زیر فشار گذاشتن تیم ایران را نداشتند.

در دقیقه ۲۳ تیم ایران به گل دوم هم رسید. سردار آزمون روی یک ضد حمله با یک پاس عمقی صالح حمدانی را با دروازه‌بان قرقیزستان تک به تک کرد و او هم، تیم کشورمان را ۲ بر صفر پیش انداخت. در دقایق پایانی نیمه اول فشار قرقیزستان روی دروازه ایران بیشتر شد، به طوری که در وقت‌های تلف شده، بازیکنان این تیم صاحب یک موقعیت خوب در شش قدم شدند اما ضربه بازیکن قرقیز از کنار دروازه با اختلاف کمی به بیرون رفت. در نهایت نیمه اول با پیروزی ۲ بر صفر ایران مقابل قرقیزستان به پایان رسید.

نیمه دوم را قرقیزستان هجومی‌تر و بهتر از تیم کشورمان آغاز کرد، در دقیقه

تیم فوتبال ایران با برتری دشوار سه بر دو مقابل قرقیزستان در بیشکک، یک قدم به حضور در جام جهانی ۲۰۲۶ نزدیک‌تر شد.

به گزارش ایمان ،تیم ملی فوتبال کشورمان از ساعت ۱۷:۳۰ روز سه شنبه در در چارچوب دیدارهای هفته ششم گروه A انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ در ورزشگاه شهر بیشکک به مصاف قرقیزستان رفت و سه بر دو پیروز شد.

در حالی ما نینگ با کمک‌های ژو فی و ژانگ چنگ از چین، قضاوت این مسابقه را بر عهده داشتند که تیم کشورمان پس از ۴ بر دو یک مساوی در ۵ مسابقه قبلی به دنبال تکرار پیروزی دور رفت و نزدیک‌تر شدن به صعود زودهنگام بود. در سوی دیگر قرقیزستان که با ۳ امتیاز در رده پنجم جدول گروه قرار داشت، به دنبال کسب نتیجه در این بازی خانگی بود.

همان طور که پیش‌بینی می‌شد تیم کشورمان از همان ابتدای مسابقه توانست بر جریان بازی مسلط شود و شاگردان امیر قلعه‌نویی با در اختیار داشتن مالکیت توپ به دنبال یک گل زودهنگام بودند تا در ادامه مسابقه با شرایط فشار کمتری به‌بازی ادامه‌دهند.

در دقیقه ۶ ضربه سر مهدی طارمی روی سانتر علی‌قلی‌زاده، از کنار دروازه با اختلاف کمی به بیرون رفت تا اولین خطر جدی روی دروازه تیم میزبان شکل بگیرد.

مدیر اجرایی باشگاه کلینیک ایرانیان قم خبرداد:

فرصت دو هفته‌ای به فرهاد کشاورز



ندھیم از ایشان دعوت کردیم تا به تیم استان شخصیت دهیم و ضمناً به تیم استان منابع مالی تزریق نمایند و طی این مدت کوتاه در همه زمینه‌ها پشتیبان ما بوده اند و باعث دلگرمی ما شده اند.

مدیر اجرایی باشگاه کلینیک ایرانیان قم گفت : این تیم متعلق به هواداران فوتسال قم است و ما باید پاسخگوی هواداران عزیز باشیم رفتار ما با آقای کشاورز کاملاً در فضای حرفه‌ای بوده و لیکن منجر به نتیجه نشده است. انتظارات خود را به ایشان اعلام کرده‌ایم و انتظار داریم در این دو بازی امتیازات مدنظرمان را کسب کنیم و اگر نشد تصمیم دیگری اتخاذ خواهیم‌گرفت.

مهدی پاک در گفت وگویی اظهارداشت : کادر فنی و بازیکنان ده درصد جریمه شدند و اگر رتبه تک رقمی کسب گردد جریمه باز خواهد گشت.

مصدومیست سعیدتقی‌زاده

وی افزود: در زمان عقد قرارداد مشکلی نداشت و به ما هم چیزی را اعلام نکرد و در اولین بازی هم مقابل گهر زمین در سیرجان بازی درخشانی انجام داد اما اینکه مصدومیت خفیفی داشته یا خیر باید عرض کنم در یک فضای اعتماد دو جانبه این قرارداد منعقد گردید.

کلینیک ایرانیان و دکتر طاهایی

وی در ادامه گفت : دکتر سید محمد حسن طاهایی از شخصیت های فرهیخته استان هستند که علاقه مند ورزش می باشند و با هدف اینکه هر ساله اسپانسر را تغییر

وزیر ورزش و جوانان:

در استقلال اتفاقات خوبی رقم خواهد خورد

شویم.



المپیک نرفته است؛ این به دلیل عدم بضاعت ما نیست بلکه سبک مدیریتی و ناهماهنگی هایی که به وجود آمده، باعث شد آن نتایج به دست بیاید. دنیامالی گفت: برای بازی‌های آسیایی همه تمهیدات تدارک دیده شده است. بازی‌های کشورهای اسلامی و بازی‌های آسیایی جوانان در تاشکند را خواهیم داشت و در همه این میادین سعی می کنیم با همه بضاعت وارد میدان

مهدی تاج:

صنایع به کمک فوتبال بیایند

وی بیان کرد: تلاش ما این است تا منابع فوتبال را به خود فوتبال بیاوریم و مجوز حرفه ای که هم اکنون در فوتبال باب شده است، یکی آن است که منابع فوتبال در خودفوتبال بیایند یعنی باشگاه‌ها استاندارد شوند. تاج تصریح کرد: اکنون باشگاه‌ها در حال استاندارد شدن هستند. هفت باشگاه آقایان و دو باشگاه حرفه ای بانوان مجوز حرفه ای را از AFC دریافت کرده اند و بازیکنان دیگر طلب طولانی مدت از باشگاه‌ها ندارند. وی تاکید کرد: حتی ورزشگاه‌ها الان استانداردسازی می شوند و طی یکی دو ماه آینده ۱۶ ورزشگاه استاندارد خواهیم داشت و اگر این اتفاق نمی افتاد تمام ورزشگاه‌ها را انجام مسابقه حذف می کردند.

کادر فنی به ناچار یک نفر باید کسر میشد که طبق اعلام سر مربی محترم آقای ابراهیمیگی از کادر فنی جدا شدند ولی در باشگاه حضور دارند و در بخش دیگری از ایشان استفاده خواهیم‌نمود.

بی‌الله یامولا مشاور فنی مدیرعامل

پاک اضافه کرد: آقای یامولا قرارداد داشتند و علاقمند بودند به باشگاه و فوتسال قم خدمت نمایند لذا به عنوان مشاور فنی مدیرعامل نکات فنی را به ایشان منتقل خواهند نمود.

آینده بسیار امیدوار هستیم

مدیر اجرایی باشگاه کلینیک ایرانیان قم در پایان گفت : این تیم بازیکنان امید هستند. خاصیت جوان هم نوسان بسیار بالا می‌باشد که در مقطع ابتدایی فصل نتایج خوبی حاصل شد و اکنون در این مقطع دچار عدم تمرکز شده‌اند که با کسب یک برد رقی می‌شود و در مسیر مناسب قرار میگیرد. هیچ ادعایی نداریم و ادامه دهنده زحمات دوستانی هستیم که در ابتدای فصل با سختی و مشقت فراوان تیم را تشکیل دادند و اکنون تحویل ما شده است. به آینده بسیار امیدوار هستیم اکنون نیازمند وفاقی و همدلی و حمایت همه جانبه از این جوانان شایسته هستیم.

زیباکلام به‌پزشکیان:

انتصاب از درون جبهه پایداری وفاق ملی نیست



صادق زیباکلام، فعال سیاسی اصلاح‌طلب گفت: اگر آقای پزشکیان، مشاوران و اطرافیانش معتقد هستند که فلان شخص از جبهه پایداری و اصولگرایان تندرو برای استانداری، وزارت یا ... منصوب شود تا با ما کمتر شود، نام آن وفاق ملی نیست.
» اظهارات صادق زیباکلام، فعال سیاسی اصلاح‌طلب، را درباره تعریف وفاق ملی در ادامه در خبرگزاری خیرآنلاین بخوانید:
«اگر آقای پزشکیان، مشاوران و اطرافیانش معتقد هستند که فلان شخص از جبهه پایداری و اصولگرایان تندرو برای استانداری، وزارت یا ... منصوب شود تا با ما کمتر شود، نام آن وفاق ملی نیست.
» اظهارات صادق زیباکلام، فعال سیاسی اصلاح‌طلب، را درباره تعریف وفاق ملی در ادامه در خبرگزاری خیرآنلاین بخوانید:
«تعریف و تفسیر شما از شعار «وفاق» رئیس جمهور چیست؟ برخی این شعار را بخاطر شفاف نشدن از سوی رئیس جمهور پاشنه آشیل دولت می دانند که مسیر را برای سهم دادن به طیف های مختلف و حتی رقبای و مخالفان دولت باز کرده است و برخی هم معتقدند با این رویکرد فشارها به دولت برای عملیاتی کردن برخی شعارها و برنامه هایش برداشته یا کمتر می شود؟ فکر می کنید این مسیر انتصابات در

پروانه مافی؛

ساختار حزبی باید موردقبول همه ارکان نظام قرار گیرد



یک کشور زندگی می کنند، از پایین ترین سطح سیاسی که علاقه فعالیت و کار سیاسی است در این مجموعه های حزبی جمع می شوند، آماده می شوند، می آموزند و در نهایت مرحله به مرحله در مناسب قدرت قرار می گیرند. **سیاست های کلی کشور باید مدافع احزاب باشد**
وی تأکید کرد: این امر سبب می شود یک نوع پیوستگی و هم افزایی بین عموم مردم و کانون های قدرت شکل بگیرد. عوامل متعددی مانع تشکیل احزاب قوی می شود. از نگاه بنده مهم ترین مانع این است که سیاست های کلی کشور مدافع احزاب نیست، در حقیقت احزاب از رکن اصلی قدرت باید نیرو بگیرند. زمانی که احزاب

در بخش های مختلف احزاب قرار گرفته و فعالیت می کنند. این افراد آماده می شوند و با ریزه کاری ها و کلیات و جزئیات کار آشنا می شوند. این آشنایی به نوعی افراد را برای حضور در عرصه های سیاسی آماده می کند. بعد از اینکه سازمان حزب توانست نیروهای طرفدار را به خوبی جمع آوری و تربیت کند، انگیزه خوبی برای حضور در قدرت در بین هواداران ایجاد می شود.

نماینده ادوار مجلس شورای اسلامی اضافه کرد: سپس حزب و به خصوص سران حزب می توانند با شناسایی خوبی که از افراد دارند، آنها را برای جایگاه های سیاسی معرفی کنند. در این چارچوب حزبی همه افرادی که در

نگاهی به بیانیه مطبوعاتی تهران، ریاض و یکن؛

در نشست مشترک نمایندگان ایران، عربستان و چین چه گذشت؟



بیانیه مطبوعاتی مشترک سه کشور در خصوص نشست سه جانبه جمهوری اسلامی ایران، عربستان سعودی و جمهوری خلق چین منتشر شد. دومین نشست کمیته سه جانبه مشترک جمهوری اسلامی ایران، عربستان سعودی و چین به منظور پیگیری موافقتنامه یکن در تاریخ ۲۹ آبان ماه ۱۴۰۳ در شهر ریاض برگزار گردید. این نشست به ریاست ولید عبدالکریم الخریجی معاون وزیر خارجه پادشاهی عربستان سعودی و با مشارکت هیات جمهوری اسلامی ایران به ریاست مجید تخت روانچی معاون سیاسی وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران و هیات چین به ریاست دنگ لی معاون وزیر خارجه جمهوری خلق چین انجام شد.

گفت و گو

محمد سالاری فعال سیاسی:

انتظار از مجلس پایبندی به تحقق گفتمان وفاق است

یک فعال سیاسی با بیان اینکه رئیس جمهور با نگاه جامع‌الاطراف و فراچنانچی موضوع «گفتمان وفاق» را مطرح و خود نیز به آن پایبند بوده و عمل کرده اند، گفت: انتظار ما از مجلس در ارتباط با موضوع به این شفافی که قطعاً نتیجه آن به نفع جامعه خواهد بود همراهی با دولت است. محمد سالاری درباره مخالفت مجلس با یک فوریت بررسی لایحه اصلاح قانون نحوه انتصاب اشخاص در مشاغل حساس و فردی خواندن این لایحه از سوی برخی از نمایندگان، گفت: از منظر عموم جامعه تصمیم نمایندگان مجلس در ارتباط با لایحه یک فوریتی دولت در ارتباط با مشاغل حساس و بحث به کارگیری افرادی که تابعیت مضاعف قهری دارند یک تصمیم مبتنی بر سیاه و سفید و صفر و صدی دیدن مسائل کشور بود.

وی افزود: به‌رغم اینکه اکثر کشورهای دنیا و حتی کشورهای همجوار منطقه، نخبگان سایر کشورها ز جمله ایران را بدون هیچ محدودیت و بلکه با ارائه بسته‌های تشویقی جذب می‌کنند متأسفانه ما در ایران با این قبیل رویکردهای سلسی نه تنها نخبگان کشورهای دیگر را جذب نمی‌کنیم بلکه نخبگان خودمان را هم طرد می‌کنیم.

مخالفت مجلس با اصلاح قانون دوتابعیتی ها با گفتمان وفاق مغایرت دارد دبیرکل حزب همبستگی ایران اسلامی عنوان کرد: به اعتقاد من تصمیم مجلس شورای اسلامی در مخالفت با یک فوریت لایحه اصلاح قانون نحوه انتصاب اشخاص در مشاغل حساس با موضوع گفتمان وفاقی که رئیس جمهور در این برهه تاریخی به عنوان راهبرد اصلی و اساسی کشور اولویت خودشان قرار داده‌اند، مغایرت اساسی دارد و کشور را ظرفیت نخبگان و کارشناسان سلسوز کشور محروم می‌کند.

سالاری بیان کرد: آقای پزشکیان در مجموع در تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌هایی که در طول کمتر از ۱۰۰ گذشته روز اتخاذ کرده اند، چه در اعلام رویکردها و سیاست‌های خودشان، چه در فرایند تشکیل کابینه دولت چهاردهم و چه در انتصاب استانداران همواره تلاش کردند که به گفتمان وفاق ملی بیش از حد متعارف پایبند باشند.

وی با بیان اینکه آقای پزشکیان رویکردهای خوبی نیز در ارتباط با کم کردن شکاف دولت و ملت و مردم با حاکمیت داشته‌اند، اضافه کرد: متأسفانه شاهد بودیم که نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه ۲۷ آبان ماه صحن علنی مجلس و در جریان بررسی لایحه اصلاح قانون دوتابعیتی ها به اصول این وفاق پایبند نبودند و در دومین لایحه‌ای که بعد از بودجه از سوی آقای پزشکیان به مجلس ارائه شده است، با رای غیرقابل انتظار تعداد زیادی از نمایندگان به یک فوریت این لایحه مواجه شدیم.

نگاه سلسی نمایندگان به ظرفیت‌های ارزشمند جامعه

عضو هیات رئیسه جبهه اصلاحات ایران عنوان کرد: تصور عمومی این است که تعداد محدودی از نمایندگان تدروی مجلس شورای اسلامی توانستند نگاه سلسی خود را که نسبت به برخی از افراد و شخصیت‌های خدوم و خبه کشور از جمله آقای ظریف به عنوان یکی از ظرفیت‌های ارزشمند جامعه امروز ایران داشتند به سایر نمایندگان تصری دهند.

مجلس در اقدامی ناباورانه موضوع دوتابعیتی ها را به سطح یک فرد تقلیل داد

سالاری خاطرنشان کرد: معتقد مجلس شورای اسلامی در اقدامی غیرقابل انتظار موضوع به این مهمی و با اهمیتی را که افراد زیادی در کشور را در برمی گیرد، به سطح فرد یا افرادی خاص تقلیل داد در حالی که آقای پزشکیان لایحه را به شکلی تدوین کرده بود که مشمول همه شهروندان ایرانی باشد.

عدم تطبیق تصمیم مجلس در باره دوتابعیتی ها با منطق حاکم بر فضای عمومی جامعه

وی یادآور شد: تصمیم مجلس شورای اسلامی درباره شخصیت‌های دوتابعیتی با منطق حاکم بر فضای عمومی جامعه تطبیق نداشت. عضو سابق شورای شهر تهران گفت: منطق و عرف عمومی حاکم بر فضای جامعه به‌راحتی می‌تواند استدلال کند و استدلال هم می‌کند و در فضای رسانه‌ای و مجازی هم اینگونه مطرح می‌شود که فردی که فرزندانش بالغ شده‌اند اساساً به لحاظ مبانی شرعی و قانونی، دیگر الزامی به تمکین توسط پدر یا مادر ندارند و به موجب مبانی دین اسلام، عرف جامعه و قوانین بین المللی، این فرزندان بالغ اختیار دارند که خودشان برای خودشان تصمیم بگیرند. سالاری افزود: به عنوان مثال فرزندان یک فرد یا خانواده به کشوری می‌روند (مهاجرت می‌کنند) تابعیت آن کشور را می‌گیرند اساساً این تصمیم آنها با اعمال منع از سوی والدین آنها نمی‌تواند ملغی شود.

وی با بیان اینکه چگونگی است که پدر یا مادر فرزندی که تابعیت کشوری را اخذ کرده‌اند از ارائه حاکمات در سطح جامعه خود و به کارگیری در مشاغل حساس محروم می‌شوند، عنوان کرد: البته در اینجا مسائل حساس آنگونه که در قانون مصوب تعریف شده متأسفانه از سطح نهاد ریاست جمهوری تا بخشداری ها را شامل می‌شود و کلمه حساس در اینجا خدوش شده است. امیدواریم شاهد تغییر نظر نمایندگان مجلس در مورد اصلاح قانون دوتابعیتی‌ها باشیم

فعال سیاسی اصلاح‌طلب ادامه داد: انتظار می‌رود رئیس مجلس همچنان که در پایان جلسه روز یکشنبه ۲۷ آبان بعد از مخالفت با یک فوریت لایحه اصلاح قانون نحوه انتصاب اشخاص در مشاغل حساس اعلام کردند که موضوع را به کمیسیون اجتماعی ارجاع داده‌اند، این لایحه به زودی در فرایند عادی مورد بررسی قرار بگیرد و با جریان‌سازی منطقه‌ی و مبتنی بر استدلال‌های درستی که در سطح جامعه و رسانه‌ها انجام می‌شود ما شاهد تغییر تصمیم نمایندگان مجلس در مواجهه با مسائل کشور باشیم.

سالاری اظهار کرد: اگر ما نتوانیم مسائلی به این وضعی و روشنی که بسیار ساده توسط شهروندان عادی جامعه قابلیت نقد کردن دارد را در رابطه دولت و مجلس حل کنیم چگونگی می‌توانیم به مجموعه ابربحران‌هایی که در حوزه‌های مختلف اعم از سیاست خارجی و سیاست منطقه‌ای و در عرصه‌های داخلی و ناترازی‌هایی که با آن مواجه هستیم غلبه کنیم و این موضوع انتظار عمومی جامعه از مجلس شورای اسلامی است.

وی تأکید کرد: به اعتقاد من اگر چه مخالفت نمایندگان مجلس با لایحه دولت در خصوص قانون مشاغل حساس به یک فوریت این لایحه بود و به دستور رئیس مجلس مقرر شد در کمیسیون تخصصی اجتماعی به صورت عادی مورد بررسی قرار بگیرد، ولیکن محتوای صحبت‌های مخالفین از یک طیف خاص، اساساً معطوف به رسیدگی به صورت فوریت یا غیرفوریت نبود بلکه با اصل لایحه دولت و با ماهیت و محتوای لایحه دولت مخالفت شد که جای نگرانی جدی دارد.

انتظار ما از مجلس پایبندی به تحقق گفتمان وفاق بود

این فعال سیاسی با اشاره به بحث وفاق مدنظر رئیس جمهور با بیان اینکه شاید برای اولین بار رئیس جمهور با نگاه جامع‌الاطراف و فراچنانچی موضوع مهمی را به عنوان «وفاق» گفتمان وفاق» مطرح کرده و این موضوع را دنبال می‌کند و در حوزه اختیارات و اعلام رویکرد هایش به آن پایبند است، افزود: انتظار ما از قوه مقننه در ارتباط با موضوع به این شفافی که قطعاً نتیجه آن به نفع جامعه و حل مسائل کشور خواهد بود همراهی با دولت است.

سالاری تأکید کرد: انتظار ما از نمایندگان مجلس این بود که در ارتباط با تحقق گفتمان وفاق که این روزها فراوان از سوی افراد مطرح و در مطالعه‌گری برخی از آنها در انتصابات، بسیار از رئیس جمهور تجلیل و مورد مطالبه قرار می‌گیرد، پایبند نمی‌بوند.

ایسے

عکس روز

تجهیز ۴۰ تقاطع به برق خورشیدی تا پایان سال

ساماندهی و مناسب سازی وضعیت
خیابان امام (ره)

در سال آینده

رگزاری دوره‌های آموزشی فصلی و دوره‌ای برای رانندگان

که تصریح کرد: این دوره با صورت فعلی و دوره ای بزرگتر می شود و بر این است که همه ارتدکان این دوره را با یکدیگر می یور خصوص در امر به معروف و نهی از منکر ادعان داشت: بابت گفت که اتوبوس یک تیمومنی دقیقاً مثل خیابان ویران و اماکن مذهبی است، دربرعالم و سوانی قم با اشاره به اینکه نظارت بر خط بر فضائی اتوبوس ها موجب شش موارد بدجلی، سرق و موهضائی از این دست شده است گفت: توجیه شده اند که با فادر حمل و نقل که قصد سفارش شدن بر اتوبوس را در به صورت تذکره این امر وارد عمل شوند، در صورت سفارشی از فردی می باید پاسخ ۱۱۰ بگیرند و نه از باران جریان قرار دهند.

اجرای سریع پرو

معانی الأخبار: ص ۴۰۹ ح ۹۱

عکس روز

مرداب زیبای جعفر آباد در دل جنگلهای هیرکانی - استان گلستان



در دیدار هیئت رئیسه انجمن مدیران رسانه‌های قم با نماینده حزب الله تاکید کرد:

استفاده از ظرفیت رسانه‌ها جهت تبیین اهداف جبهه مقاومت



در ابتدای این نشست، اعضای هیئت رئیسه انجمن صنفی مدیران مطبوعات استان قم با تسدید شهادت سیدحسن نصرالله و دیگر شهدای جبهه مقاومت تأکید کردند: «شهادت فرماندهان با وجود اینکه خسارت بزرگی است ولی موجب خلل در عزم جبهه مقاومت در مقابله با رژیم صهیونیستی نخواهد شد و آنها با عزمی استوارتر به مقابله با دشمنان خواهد پرداخت و این مسیر را تا آزادی قدس شریف و نابودی اسرائیل ادامه خواهند داد. آنها پیشنهادی را به منظور توسعه روابط میان این نمایندگی با مجموعه رسانه‌های قم به منظور معرفی شهدای مقاومت و مقابله با همهجایه استکبار علیه این جبهه ارائه و برای اجرای این پیشنهادات اعلام آمادگی کردند.

استاندار رقم تاکید کرد:

اجرای سریع پروژه‌های برق‌رسانی

خورشیدی به‌طور مؤثری در استان توسعه می‌یابد و زمینه‌ساز رشد پایدار و تأمین انرژی پاک برای جذب باشند. در این جلسه احداث کارهای عملیاتی این سرمایه‌گذاران برای احداث نیروگاه خورشیدی بررسی و بر لزوم تسهیل فرایندها و کاهش موانع اداری در این زمینه تأکید شد.

فرماندار قم:

بخش مرکزی قم جزو مناطق محروم کشور است

شورای آموزش و پرورش بخش مرکزی در اولین فرصت ممکن شد و افزود: علاوه بر تأمین زیرساخت‌های تعلیم و تربیت، باید به فکر تربیت دانش آموزان معوق و انتقالی در مدارس باشیم تا آن‌ها به اهداف دانش آموزان بعد از فراغت از تحصیل، هسته‌ای برای پیشرفت و توسعه کشور تشکیل دهند.

وی ابراز امیدواری کرد دانش آموزان مدرسه روستای خیرآباد در آینده‌ای عباس‌روچی در ادامه مسیح‌زادگی راگسپاه کوچک با اقدامات متنوع خدمات رسانی و محرومیت‌زدایی بخواند و خاطر نشان کرد: البته این خدمات رسانی و محرومیت‌زدایی با همکاری خیرین عزیز و دیگر نهادهای خدمت رسان شکل می‌گیرد و کامل می‌شود. وی پیگیری طرح‌های محرومیت‌زدایی در روستاهای بخش مرکزی قم و از جمله طرح آبرسانی به این روستاها را از اقدامات مسیح‌زادگی استان دانست و افزود: آن‌ها به‌لایه زودی کمک‌های کلنگ زنی ساخت ۳۰ مدرسه طرح نهضت ملی مسکن نیز به همّت مسیح‌زادگی و دیگر دستگاه‌های خدمت رسان برگزار خواهد شد.

توصیه های ایمنی شرکت گاز استان قم به شهروندان گرامی



با صرفه جویی در مصرف گاز

یہ یکدیگر گرم ہادیہ دھیم۔

نامحرمانه

◀ ۷ ساله شدن شورای ششم منتفی شد

▲ افزایش نرخ عوارض ۵ آزاد راه کشور از اول آذر

◀ بازداشت مسئول انفجار معدن جاده ورجان قم

◀ شمار شهدای غزه به مرز ۴۴ هزار نفر رسید

◀ سن سخته قلبی در ایران به ۳۵ سال رسید

◀ کشف ۲۶۰ تن مواد مخدر و هلاکت ۱۰۰ قاچاقچی

◀ کشف ۱۱ ماینر دریکی از ادارات رشت!

معاون شرکت توزیع برق گیلان: در بازدید از در انبار تعاونی مربوط به یکی از ادارات دولتی در لشت نشاء توابع شهرستان رشت، ۱۱ دستگاه ماینر کشف و شناسایی شد. افرادی که مراکز غیر مجاز رمز ارز را معرفی کنند، تا حداکثر ۲۰ میلیون تومان جابه‌داریافت خواهند کرد.

اخبار

رئیس پلیس راهور شهرستان قم:

چرا هسته مرکزی شهر قم همیشه ترافیک است؟

رئیس پلیس راهور شهرستان قم تصریح کرد: ان شاء الله کم کم حضور مأمور هر یکگی می شود. هوشمند سازی پلیس راهور فاعل تاریخی می شود که کمتر پلیس رابیندنی و بیشتر از طریق هوشمند کنترل و مدیریت شود. کنشهای دوربینها حضور پلیس فقط در تصادفات و زمانی است که تصادفات افتاد می افتد. وی همچنین ضرورت هوشمند سازی عبار عمومی را مورد تاکید قرار داد و گفت: هم چراغ راهنمایی و رانندگی موجود در سطح شهر، هوشمند شده است. رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی شهرستان قم با تاکید بر اینکه دوربین های هوشمند باید در همه تقاطع های شهر فعال شوند بیان کرد: دران مأمور پلیس در میدان ها و تقاطع ها، برای ان سازی ترافیک، کارایی لازم را نیاز داشت.

رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی قم:

۲۹ هزار نوآموز بدو و ورود به دبستان سنجش سلامت می شوند

وی ادامه داد: سامانه برای اتباع و قاذبان هویت هنوز فعال نیست و به‌محض فعال شدن سامانه اطلاع‌رسانی خواهد شد، گفته‌های محمودی، در استان که هشت پایگاه استنش سامانت در شیفت صبح و عصر آماده استنش می‌نماید و در مورد به دستمان و پیش‌بینسانی می‌باشد. وی ادامه داد: صورتی که مشکلی مشاهده نشود تاییدیه استنش به‌صورت سامانه‌ای به مدرسه ارجاع می‌شود در صورتی که مشکلی در نأمواف تشخیص داده شود، برای ارزیابی دقیق تر به پایگاه‌های تخصصی ارجاع داده خواهد شد. وی با اشاره به این که این طرح از استفاده آسان ادامه دارد، از خانواده‌ها درخواست کرد: برای استنش فرزندان خود در اسرع وقت نسبت به نوبت‌گیری اقدام نمایند و در عدم تفرقه به پایگاه‌های استنش سامانت فعال در سطح استان مراجعه کنند.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان قم خبر داد:

تصادف خودروهای تیا و سمند با ۱۰ مصدوم

همدمدر عامل جمعیت هلال احمر استان قم از امدادسانی نیروهای عملیاتی این جمعیت به مصدومان حادثه بر خورد خوروی های تیبیا وسمند در محور قم به کبک خبر داد.

حادثه با اظهار کرد: حادثه برخورد دو خوروی تیبیا و سمند در محور قم به کبک، تصادم ای روستای سیبرون، از طریق اعلام عوامل اورژانس به مرکز کنترل وهماهنگی عملیات جمعیت هلال احمر استان قم اعلام شد.

وی افزود: بر پی این حادثه که ۱۰ مصدوم برج گذاشت، بلافاصله نجاتگران پایگاه امداد ونجات حصار حومه (س) وتیم واکنش سریع جمعیت هلال احمر به محل اعزام شدند واقامده ایمن سازی مصدومان وهما وسند در حال حاضر در بیمارستان قائم قم در حال درمان هستند.