

کیمبود کددام ویتامین ها و املاحی که به خواب بهتر شما کمک می کنند

متأسفانه، کمبود خواب با افزایش خطر جاقی، دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی، سکنه مغزی و افسردگی مرتبط است؛ بنابراین کاملاً ضروری است که شما سعی کنید علت آن را پیدا کرده و به فکر درمانش باشید. یکی از دلایل بی خوابی کمبودهای تغذیه‌ای است که در اینجا به آن پرداخته‌ایم. گاهی سبکل خواب بدن ما به دلیل تغذیه‌ی نادرستی که در طول روز داریم، به هم می‌ریزد. اغلب اوقات غذاهای قوری و ناسالمی می‌خوریم که مواد مغذی مورد نیاز بدنمان را تأمین نمی‌کنند. بدن ما فقط در صورتی می‌تواند عملکرد درستی داشته باشد که رژیم غذایی‌مان سالم و کافی باشد. در این مطلب در مورد ویتامین‌ها و املاحی صحبت می‌کنیم که می‌توانند کمبودهای بدن شما را جبران کنند خواب‌بهتری داشته باشید و سطح انرژی‌تان را بالاتر ببرید.

ویتامین‌های مؤثر در بی خوابی

ویتامین D

بسیاری از ما ویتامین D را برای نقش مؤثر آن در سلامت استخوان‌ها، تنظیم خلق و خو، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی، کمک به کنترل التهاب و غیره می‌شناسیم؛ اما جالب است بدانید که نقش آن در خواب و اختلالات آن نیز بسیار مهم است.

بیشتر کارشناسان موافق اند که ویتامین D در واقع یک هورمون است که بدن آن را با کمک نور خورشید می‌سازد. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D با افزایش ریسک اختلالات خواب مرتبط است؛ اختلالاتی چون بی خوابی، آپنه خواب و به هم ریختن ساعت بیولوژیکی بدن. شما می‌توانید ویتامین D مورد نیازتان را با بانور خورشید و مصرف مکمل دریافت کنید. تخم مرغ، سالمون، ماهی تن و قارچ دارای ویتامین D هستند.

ویتامین E

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که ویتامین E باعث کاهش از دست دادن حافظه در موش‌های مبتلا به بی خوابی شد. به نظر می‌رسد ویتامین E با محافظت از عملکرد هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که برای تقویت حافظه بسیار مهم است، کار می‌کند. تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب فعالیت هیپوکامپ را مختل می‌کند.

مطالعات دیگری نیز نشان دادند که ویتامین E به همراه ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌های می‌توانند تنفس شبانه و کیفیت خواب را در افراد مبتلایه آپنه انسدادی خواب بهبود بخشند. علاوه بر این گفته می‌شود ویتامین E حتی به جلوگیری از گرگرفتگی و تعریق شبانه نیز کمک می‌کند. ضمناً ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که با رفت‌های بدن در برابر آسیب و ریدکال‌های آزاد محافظت کرده و در پروسه‌ی

ویتامین‌ها و املاحی که به خواب بهتر شما کمک می کنند

کمبود کددام ویتامین و املاح موجب بی خوابی می‌شود؟



سالم پیروی نقش دارد. ویتامین E سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، در تشکیل سلول‌های قرمز خون نقش مهمی دارد و به بدن در استفاده از ویتامین K کمک می‌کند.

بادام، دانه آفتابگردان و روغن جوانه گندم از منابع خوب غذایی حاوی ویتامین E هستند.

ویتامین E یکی دیگر از ویتامین‌های محلول در چربی است بنابراین برای ارزیابی آن با پزشکتان مشورت کنید؛ چرا که افزایش ویتامین‌های محلول در چربی باعث انباشت آن در بدن و در طولانی مدت موجب مسمومیت می‌شود.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B برای سلامت ضروری‌اند و در مجموع ویتامین B کمپلکس نامیده می‌شوند. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند ویتامین‌های گروه B می‌توانند به تنظیم ترپیتوفان در بدن کمک کرده و در نتیجه بدن، ملاتونین بیشتری ترشح خواهد کرد. ملاتونین هورمونی است که برای خواب‌آلود کردن شما در بدنتان ترشح می‌شود.

ویتامین B۶ می‌تواند به افراد در افزایش توانایی خود در به یاد آوردن خواب‌هایشان کمک کند. کمبود B۵ ممکن است باعث شود که شما شب‌ها به طور مکرر از خواب بیدار شوید، در حالی که B۱۲ و اسید فولیک (ویتامین B۹) بای‌ی خوابی مقابله می‌کنند.

رژیم غذایی کامل شامل غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها در بیشتر موارد می‌توانند ویتامین‌های B مورد نیازتان را تأمین کنند. ویتامین‌های گروه B را به صورت مکمل هم می‌توانید مصرف کنید.

املاح مؤثر در بی خوابی‌های شبانه

کلسیم و منیزیم

این دو ماده‌ی معدنی اغلب همراه با هم دقیقاً قبل از خواب توصیه می‌شوند؛ زیرا هر دو در انقباض و انبساط عضلات نقش دارند. گفته می‌شود که کمبود کلسیم و منیزیم می‌توانند سبب اختلالات خواب شوند و کلسیم با کمک ترپیتوفان می‌تواند ملاتونین تولید کند. بی‌خوابی مزمن نیز یکی از علائم اولیه‌ی کمبود منیزیم است. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، مغزها و دانه‌ها می‌تواند منیزیم و کلسیم مورد نیاز بدنتان را تأمین کند اما این دو ماده‌ی معدنی را به صورت مکمل هم می‌توانید مصرف کنید.

آهن

اولین علامت کمبود آهن، خستگی و اختلال در خواب است. کمبود آهن از ریسک فاکتورهای اصلی سندرم پای بی‌قرار است که سبب خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی می‌شود. علاوه بر این پایین بودن سطح آهن می‌تواند منجر به احساس اضطراب شده و به خواب رفتن را دشوار کند. پزشک شما سطح آهن خونتان را چک می‌کند و اگر لازم بود مکمل تجویز می‌کند.

بدن شما آهن را از منابع حیوانی، دو تا سه برابر بیشتر از منابع

گیاهی جذب می‌کند و ویتامین C به بهتر شدن این جذب کمک می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود مکمل آهن را همراه با آب سبب یا پرتقال مصرف کنید.

گوشت گوساله، مرغ، بوقلمون، بنشن و حبوبات، سبیزمنیمی پخته‌شده، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و غلات صبحانه غنی شده با آهن از منابع غذایی خوب این ماده‌ی معدنی هستند.

دیگر مواد مغذی مؤثر در اختلالات خواب

تانیبن

تانیبن یک آمینواسید بسیار مفید است که در برگ چای، مخصوصاً چای سبز و برخی از انواع قارچ‌ها موجود است. تانیبن، برخی از هورمون‌های مغز را افزایش می‌دهد، مثلاً دوپامین و سروتونین، در نتیجه به تنظیم خوابتان کمک می‌کند. ضمناً تانیبن، میزان هورمون‌هایی را که خاصیت هیجان‌انگیزی دارند در مغز کاهش می‌دهد. کارشناسان عقیده دارند تانیبن به احساس خواب‌آلودگی کمک کرده و زمانی را که برای به خواب رفتن نیاز دارید کاهش می‌دهد و ضمناً کیفیت خوابتان را بالا می‌برد.

ملاتونین

ملاتونین هورمونی است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می‌شود و به شما احساس خواب‌آلودگی می‌دهد. اگر برای به خواب رفتن مشکل دارید، می‌توانید مکمل ملاتونین مصرف کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند دوزی کوتاه‌ی مکمل ملاتونین مصرف کنید و سپس مصرف آن را متوقف نمایید و ببینید بدنتان چگونه واکنش نشان می‌دهد.

البته می‌توانید مثلاً با خاموش کردن لامپ، کنار گذاشتن صفحات اسکرین و آرام کردن ذهن و بدنتان، اثرگذاری ملاتونین را افزایش دهید.

تریپتوفان

مطالعات نشان داده‌اند تریپتوفان می‌تواند حالت خواب‌آلودگی ایجاد کرده و کمک‌تان کند راحت‌تر به خواب بروید.

شما می‌توانید مکمل تریپتوفان را تهیه کنید یا اینکه از طریق

غذاهایی مانند مغزها و دانه‌ها، بوقلمون، شیر، اسفناج، تخم‌مرغ و سالمون آن را دریافت کنید.

در نهایت این که:

خواب کافی و باکیفیت برای سلامت عمومی‌تان لازم است اما عجیب و غیرمعمول نیست که در مرحله‌ی از زندگی‌تان با اختلالاتی در خوابتان روبرو شوید که می‌تواند دلائل گوناگونی داشته باشد. مشکل خواب شما چه ناشی از استرس باشد و چه ریشه در اختلالات هورمونی داشته باشد، می‌توانید از طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی مؤثر در خواب، وضعیت آن را بهبود بخشید.

رئیس اداره سلامت شنوایی وزارت بهداشت

پارازیت برای گوش خطر ناک است؟

رئیس اداره سلامت شنوایی وزارت بهداشت گفت: دانشمندان هنوز به نتیجه قابل قبولی درباره تاثیر منفی امواج پارازیت بر گوش، دست پیدا نکرده‌اند. سعید محمودیان، با اشاره به تاثیر امواج بر گوش اظهار کرد: گوش انسان از طریق امواجی که به پرده گوش منتقل می‌شود، می‌تواند صداهای مختلفی را احس کند که این امر حله شنوایی در افراد ایجاد می‌شود. او ادامه داد: امروزه با توجه به زندگی شهرنشینی و صنعتی، در معرض امواج مختلفی قرار داریم؛ بر خی از این امواج می‌تواند سلامتی گوش و حتی دیگر اعضای بدن را تحت تاثیر خود قرار دهد.

محمودیان با اشاره به ضرر امواج ناشی از پارازیت برای گوش انسان گفت: تا امروز مقاله محکمی در زمینه تاثیر منفی امواج پارازیت بر گوش و به خطر افتادن سلامت این عضو در دنیا نگارش نشده است اما هیچ کارشناسانی هم ضرر امواج پارازیت بر مادر شنوایی تپوئولوزیک را ایجاد کرده‌اند، به طور کلی هر چقدر از امواج دور باشیم، سالم‌ترمان کمتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.

رئیس اداره سلامت شنوایی وزارت بهداشت گفت: تحقیقاتی روی تاثیر منفی امواج پارازیت بر گوش و دیگر اعضای بدن ادامه دارد اما دانشمندان هنوز به نتیجه قطعی و قابل قبولی دست پیدا نکرده‌اند.

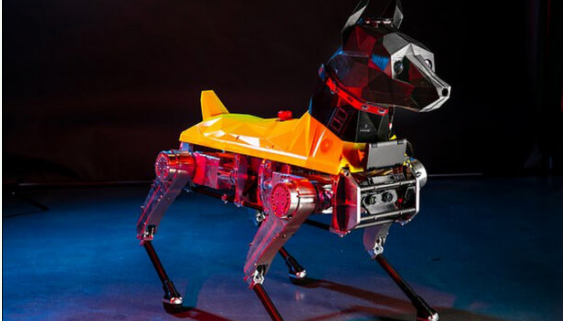
کشف حالت جدیدی از ماده توسط دانشمند ایرانی

پژوهشگران آمریکایی به سرپرستی "جواد شبانی" دانشمند ایرانی موفق شدند حالت جدیدی از ماده را کشف کنند. گروهی از فیزیکدانان "دانشگاه نیویورک" (NYU) به سرپرستی "جواد شبانی" (Javad Shabani) استادیار فیزیک این دانشگاه، حالت جدیدی از ماده را کشف کرده‌اند که می‌تواند برای افزایش قابلیت‌های ذخیره انرژی در ابزار الکترونیکی امیدوارکننده باشد و محاسبات کوانتومی را بهبود بخشد. شبانی گفت: ما بر بررسی خود موفق شدیم شواهد تجربی در مورد حالت جدیدی از ماده کشف کنیم که "ابررسانایی توپولوژیک" (topological superconductivity) نام دارد. این حالت توپولوژیک می‌تواند با روش‌های گوناگونی عمل کند که هم سرعت محاسبات کوانتومی را افزایش می‌دهند و هم ذخیره انرژی را تقویت می‌کنند. فیزیکدانان دانشگاه نیویورک، در این کشف بزرگ با "ایگور زوتیک" (Igor Zutit) پژوهشگر "دانشگاه بوفالو" (UB) و "الکس ماتوس ابیاگو" (Alex Matos-Abiague)، پژوهشگر "دانشگاه ایالتی وین" (WSU) همکاری داشته‌اند. تمرکز این پژوهش، بر روش محاسبات کوانتومی است که با کمک آن می‌توان محاسبات را بسیار سریع‌تر از محاسبات معمولی انجام داد، روش محاسبه کوانتومی می‌تواند ظرفیت و سرعت پردازش داده را افزایش دهد. شبانی و گروهش در این پژوهش، تبدیل حالت معمولی کوانتومی را به حالت توپولوژیک تحلیل کردند و سد انرژی میان این حالت‌ها را اندازه گیری کردند. آنها کار خود را با بررسی مستقیم ویژگی‌های این تغییر حالت در پارامتری که حالت ابررسانایی توپولوژیک را کنترل می‌کند، کامل کردند. این محقق ایرانی در خصوص پژوهش انجام گرفته گفت: این کشف جدید در مورد پاراسانی توپولوژیک در بلنفرم دودیمی می‌تواند، راه را برای ساخت کپیوت‌های توپولوژیک مقیاس پذیر فراهم کند که نه تنها اطلاعات کوانتومی را ذخیره می‌کنند، بلکه می‌توانند حالت‌های کوانتومی را که بدون خطا عمل می‌کنند، ارائه دهند.

سگ رباتیکی که به دستورات صوتی واکنش نشان می دهد

محققان سگ رباتیکی ابداع کرده اند که به دستورات صوتی ساده واکنش نشان می دهد و در آینده می تواند زبان های مختلف را شناسایی کند. این ربات مجهز به هوش مصنوعی است.

محققان دانشگاه «فورلیدا آتلانتیک» رباتی با کمک پرینتر سه بعدی ساخته اند که Astro نام دارد. این سگ رباتیک با ظاهر عجیب خود مجهز به فناوری هوش مصنوعی است. ربات مذکور در حال حاضر به دستوراتی ساده مانند «بنشین»، «بلندشو» یا «دراز بکش» واکنش نشان دهد. وزن ربات ۴۵ کیلوگرم است. اما محققان معتقدند می توان با توجه به هزاران سناریو مختلف ترندهای جدید را به این ربات آموزش داد. مبدعان ربات معتقدند Astro در آینده به تدریج زبان های مختلف، سیگنال های دست و سگ های دیگر را می شناسد و حتی با پهلپادها کارچرخه می شود. هرچند Astro تنها سگ رباتیک ساخته شده نیست اما به نظر می رسد نسبت به بقیه نمونه ها واقع گرایانه تر باشد. جالب آنکه این ربات از قبل برنامه ریزی نشده و مانند یک سگ خانگی واقعی و با کمک مغز شبیه سازی شده خود فعالیت ها را می آموزد. مغز شبیه سازی شده این سگ رباتیک نیز در حقیقت یک شبکه عصبی عمیق است که با توجه به هزاران تجربه مختلف آموزش دیده است. به این ترتیب ربات می تواند فعالیت های سوسمندی را مانند انسان انجام دهد. این ربات با الهام از مغز انسان ساخته شده و کمک ماشین یادگیری و هوش مصنوعی فعال شده است. Astro مجهز به حسگرهای مختلفی است تا با محیط واقعی ارتباط برقرار کند. از جمله حسگرهای آن عبارتند از دوربین، یک میکروفون، حسگر گاز و تصویربرداری راداری. همچنین سگ رباتیک می تواند در زمین ناهموار نیز حرکت کند. اطلاعات حسگرها به شبکه عصبی ربات با مغز آن وارد می شود. مغز Astro نیز با چند واحد پردازش گرافیکی T۲۴ Nvidia Jetson فعال می شود. به این ترتیب سگ رباتیک می تواند در هر ثانیه حدود ۴ هزار میلیون پردازش انجام دهد.



توصیه ها و هشدارها

ضرورت کاهش مصرف مواد قندی و شیرین

زهرا عبداللپی*



امروزه متأسفانه شاهد افزایش روز افزون مصرف مواد قندی و شیرین از جمله شیرینی، شکلات و انواع دسرها و نوشابه های گازدار هستیم. به تدریج که دافقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کنند، کار خنجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سبکل معیوب، پیوسته در حال چرخش است.

عادت کردن به ذائقه شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض متعددی مانند اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.

به طور کلی قندها گروهی از مواد انرژی را هستند که هر گرم آنها ۴ کالری انرژی انرژی تولید می کند و مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون که همگی از عوامل مؤثر در بروز دیابت و بیماری های قلبی عروقی هستند، می شوند. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود. باید سعی شود تا حد امکان مصرف این گروه در برنامه غذایی کاهش یابد.

در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر با افزایش شیوع بعضی از سرطان ها مرتبط شناخته شده است، از سوی دیگر مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود.

با توجه به مضرات مصرف مازاد مواد قندی در سلامت، سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند کمتر از ۵ درصد از انرژی روزانه از قندهای ساده تأمین شود به عنوان مثال شخصی که روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از ۱۰۰ کالری آن را (حدود ۲۵ گرم) از قند و شکر دریافت کند.

به منظور کاهش مصرف قند و شکر در برنامه غذایی روزانه پیروی از توصیه های زیر می تواند مؤثر باشد. در مصرف مواد قندی مخصوص قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنید.

به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار به مقدار کم استفاده شود.

آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنید.

در صورت استفاده از آب میوه های صنعتی، نوعی را انتخاب کنید که قند افزوده ندارند.

جهت آگاهی از میزان قند مواد غذایی آماده به پرچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.

خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.

در هنگام پخت و تهیه غذاهای شیرین مثل حلوا، شله زرد، فرنی و... مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید.

مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تأمین شود.

بجای شیر شکلات، شیرکاکائو و شیرهای طعم دار که داری مقدار زیادی قند هستند از انواع شیرهای ساده استفاده کنید.

نوع تهیه یک شیرینی را در منزل مقدار شکر مصرفی را کاهش دهید.

در صورت استفاده از قهوه و کسکافه قوری، از انواع بدون قند آنها انتخاب کنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیشتر بدانیم

باورهای غلط در مورد رژیم های غذایی

این روزها که همه به دنبال لاغری و کاهش وزن هستند، مطالب زیادی در مورد رژیم غذایی و لاغری منتشر می‌شود. اما تمایز قائل شدن میان اطلاعات علمی و تایلیدشده، سوی منابع معتبر، شبه علم و باورهای علمی غلط دشوار است. تالاش چربی برای کاهش وزن به منظور تناسب اندام و سالم بودن باید طبق اصول و منطق درست باشد.

تمایل رو به افزایش مردم به خصوص در دهه گذشته برای استفاده از رژیم غذایی ورزش و برای لاغری، باعث شده افسانه‌ها، خرافات، شبه علم و علم، همگی به هم گره بخورد و بحث سلامت، تغذیه و رژیم‌های لاغری به شکل کاملاً سلیقه‌ای و تبلیغاتی به عموم مردم معرفی‌شود. واقعیت آن است که اصول علمی در عین پیچیدگی، منطقی و الگوی مشخصی دارند و از همه مهم‌تر، اینکه بر اساس واقعیت و تجربه شکل گرفته‌اند، به طور مثال وقتی گفته‌می‌شود غذای چربی‌پای بدن مضرت است، دلایل علمی، تحقیقات مختلف، آزمایشات واقعی، مطالعات روی زندگی افراد در درامت و کوتاه مدت و غیره انجام شده، به علاوه میزان شرایط مضربودن، مقدار آن و بسیاری جزئیات دیگر بر اساس شواهد علمی مشخص شده نه آن که صرفاً عقیده یا طرز فکر یا سلیقه یک فرد یا یک گروه از افراد باشد.

برخی کارشناسان علوم تغذیه بر این باورند که برخی از افراد فکر می‌کنند برای لاغر شدن باید تمام غذاهای مورد علاقه و پرکالری را کنار گذاشت و به همین دلیل همیشه با رژیم غذایی سالم سر جنگ دارند. ولی در حقیقت لزومی به این کار نیست. دلیل ندارد برای کاهش وزن افراد ارتباط با غذای محبوب خود را قطع کنند.

به گفته آنان، در واقع مسئله مهم، کاهش کالری دریافتی در روز است که از نظر بحث سلامت، رعایت تعادل گروه‌های غذایی اهمیت دارد. ولی غذاهای مورد علاقه همگی می‌توانند بخشی از برنامه رژیم لاغری باشند، فقط باید مراقب مقدار کل کالری دریافتی و تعادل گروه‌های غذایی در روز بود.

منوعیت برنج، نان و نشاسته، اشتباه است

مهدی معتمد عضو انجمن متخصصان تغذیه در این زمینه به خبرنگار ایرنا می‌گوید: تعداد زیادی از مردم به خصوص در ایران فکر می‌کنند غذاهایی با نشاسته زیاد، مثل نان، برنج، ماکارونی و غیره چاق کننده هستند و در رژیم غذایی باید از خوردن آن‌ها پرهیز کرد، ولی از نظر اصول تغذیه، این ترکیبات لزوماً چاق کننده یا مضر نیستند و مراجع معتبر تغذیه پیشنهاد می‌کنند به جای محصولات غلات تصفیه شده، از غلات کامل استفاده شود که باعث احساس سیری بیشتری می‌شود.

وی می‌افزاید: به عنوان مثال توصیه می‌شود حدود نیمی از غلات دریافتی، غلات کامل باشد، محصولات مثل برنج قهوه‌ای نان، ماکارونی و غلات کامل همگی در این دسته قرار می‌گیرند و غلات کامل علاوه بر آن که فیبر زیادی در خود دارند، آهن و مواد مغذی دیگر بدن را هم تأمین می‌کنند.

تصور غلط در مورد سالم بودن غذاهای بدون گلوتن

معتمد بیان اینکه گلوتن تصفیه شده است که گندم و جو وجود دارد، ادامه می‌دهد: تصور مضربودن گلوتن بیشتر به خاطر آگاهی بیشتر مردم در مورد بیماری سلیاک است زیرا در بیماری خود آئمن سلیاک، بیمار به گلوتن حساس است. اگر بیماری سلیاک ندارد، دلیل‌ی ندارد از گلوتن فرار کرد.

وی اضافه می‌کند: رژیم غذایی خالی از گلوتن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که دریافت ویتامین، فیبر و مواد معدنی معمولاً با حذف غذاهای دارای گلوتن بسیار سخت می‌شود.

رژیم غذایی لاغری به معنای حذف چربی نیست

این کارشناس علوم تغذیه تصریح می‌کند: یکی از رایج‌ترین تصمیمات اشتباه در رژیم‌های لاغری، تلاش برای حذف چربی از رژیم غذایی است. حذف چربی برای کاهش وزن چندان مفید نیست؛ چربی مواد مغذی و ضروری زیادی برای بدن تأمین می‌کند.

وی می‌گوید: یک رژیم غذایی سالم باید حتماً شامل مقداری چربی باشد و این باور اشتباه از آن جا شکل گرفته که هر گرم از چربی کالری بیشتری نسبت به پروتئین یا کربوهیدرات دارد، ولی بهتر است برای کاهش وزن، مقدار چربی دریافتی روزانه تحت کنترل باشد و چربی‌های سالم مثل روغن زیتون، روغن گردو، روغن زیتون و غیره مصرف کرد و توصیه می‌شود فقط حدود ۱۰ درصد از کالری دریافتی روزانه به شکل چربی اشباع باشد.

لاغری با گیاه خواری، ممنوع

معتمد ادامه می‌دهد: برخی از افراد بر این باورند که گیاه خواری باعث کاهش وزن و سلامت بیشتر می‌شود که این باور درست نیست؛ غذاهای غیرگیاهی ترکیبات مفید (مثل پروتئین) زیادی دارند که حذف کامل آن‌ها بدون جایگزین توصیه نمی‌شود و بهتر است یک رژیم غذایی متعادل داشته‌باشید.

تخوردن صبحانه شمارا چاق می‌کند

وی اظهار می‌دارد: نخوردن صبحانه حسن گرسنگی را در طول روز زیاد می‌کند و باید تمایل به غذاها بیشتر شود، اگر دوست دارید بدنی سالم و رژیم غذایی متعادل داشته‌باشیم یابرای کاهش وزن اقدام کنیم، باید بر اساس پیشنهادهای متخصصان تغذیه پیش برویم و با باورهای غلط سلامتی را به خطر نیندازیم.



مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان با بیان اینکه در حال حاضر ۱۰۷ شهر استان اصفهان "شهر سبز" شده‌اند،گفت: تا پایان اسال هیچ شهری در استان از نعمت گاز بی‌بهره نخواهد بود. سید مصطفی علوی در نشست مطبوعاتی با خبرنگاران استان،گفت: در حال حاضر از ۱۱۰ شهر استان ۱۰۷ شهر از نعمت گاز بهره مند شده وشبهه‌های گازرسانی‌ها در همه جای استان اصفهان گسترده وتامم روستاهای دارای ۲۰ خانوار از نعمت گاز بهره مند شده‌اند. وی بیان اینکه این شرکت موفق به توزیع گاز به صورت مستمر در تمام ایام سال است،بوده‌است، تصریح کرد: دوزیرگی استمرار گازرسانی وتوسعه گاز این همواره از اهداف اصلی ومرد توجه شرکت گاز استان اصفهان بوده است. مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان با اشاره به اینکه سالانه این شرکت برای نگهداری شبکه وانتشایات گاز هزینه‌های زیادی پرداخت می کند، و به طور میانگین برای هر واحد مسکونی بین ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان هزینه‌می‌شود،گفت: دستکاری کنتور، عملکرد وگل‌انتهورهای نصب‌شده در کوچه‌ها ومعیار تحت‌هر شرایطی ممنوع است. عملکرد های گاز ۴۰ ساله بازرسی می‌شوند مدیر عامل شرکت گاز استان اصفهان، خاطرنشان کرد: اسسال و در برنامه‌ای پنج ساله به‌رغم هزینه‌های سنگین، بازرسانی عملکردهای ۴۰ ساله در دستور کار قرار گرفته است و اعتبار مورد نیاز آن در قالب بودجه‌های تعمیراتی و نگهداری تأمین می‌شود. مهندس علوی: تاکید کرد: برای بازرسی عملکرد های گاز هیچ هزینه‌ای از شهروندان دریافت نخواهد شد، ضمن اینکه شهروندان محترم باید از عملکرد ها مراقبت لازم را انجام دهند. علوی با اشاره به میزان هدررفت گاز گفت: میزان پرت گاز در استان دو درصد و این رقم از میزان استاندارد جهانی دور نیست، اما این شرکت برنامه دارد در قالب طرح اقتصاد مقاومتی این رقم را کاهش دهد. مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان، با اعلام اینکه گاز ایمن چند ویژگی از جمله داشتن پوشش‌رسانسب دارد.

با حضور ۵۹۱آزاده؛

مدیرکل بنیاد شهید وامور ایثارگران استان قم گفت: مراسم بزرگداشت سالروز ورود آزادگان به میهن اسلامی با حضور ۵۹۱ آزاده در مجتمع امام خمینی (ره) قم برگزار می شود. سردار سید محمدحاشمی روز چهارشنبه در نشست خبری با رسانه‌های استان ضمن گرمی داشت سالروز شهادت شهیدهای صومالی و گرمی داشت روز خبرنگار و بزرگداشت همه ولایت افروز: سالروز ورود آزادگان آمایش اتحاد و یکپارچگی، یکری دینی و عزم استوار و استقامت و ایثار ملت شریف ایران در برابر دشمنان است، وی اضافه کرد: آزادگان با انقلاب اسلامی در اسارت بودند که فریاد آزادی را سردادند و زیر سخت ترین شکنجه‌ها ایستادگی کردند و از ارزشهای انقلاب اسلامی دفاع نمودند. سردار هاشمی ادامه داد: امروز این عزت و سربلندی و امنیت را مدیون مردان زر آفر، شجاع، با ایمان و ایثارگر در اوج لوح ایثار هستیم که از جان واعضا وجوارح خوش گذشتند وهشت سال در جنگی با برابر مقاومت نمودند. وی اضافه کرد: ملت آزاده ایران به رهبری امام خمینی (ره) با انقلاب اسلامی به طومار ۲۵۰ساله طلوعت پایان داد و در طول هشت سال دفاع مقدس مردانه پای ارزشهای ایستادگی ساهایی پس از جنگ تحمیلی در جنگ‌نرم در برابر تهدیدات، تحریم‌ها وزورهای همچنان ایستاده ودفاع از ارزشهای انقلاب است. سردار هاشمی افزود: امروز مفتخریم خدمت گزار ۵۰۰ نفر از آزادگان و خانواده معظم ایشان باشیم، ما ۵۹۱ آزاده استان قم ۱۰۲ آزاده بالای پانجی پنج‌سال اسارت دارند وتاکنون ۱۲ شهید از آزادگان تقدیم انقلاب اسلامی شده‌است و به مراسم تقدیم آزادگان از آزادگان در مراسم سالروز آزادگان از دیگر برنامه‌ها می باشد. وی بیان داشت: لازم به ذکر است هم اکنون ۲۳ نفر از آزادگان و خانواده معظم ایشان از نیکان شاهد و ایثارگر می باشند. وی به فعالیت تشکل آزادگان اشاره کرد و افزود: این تشکل از تشکلهای فعال استان است که هر ماه با حضور ۴۰۰ نفر جلساتی را برگزار و ضمن تعامل با یکدیگر و بیان خاطره گویی به فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی مشغول هستند.

رئیس سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان قم خبر داد: صدور ۲۷۷ فقره جواز تاسیس در ۴ ماهه نخست سال جاری

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم از صدور ۲۷۷ فقره جواز تاسیس با سرمایه‌گذاری ۱۲ هزار و ۸۶۲ میلیارد ریال خبر داد و گفت : با صدور این مجوزها برای ۴۰۶ نفر اشتغال ایجاد شده است. محمودسجادیجنی میزان صادرات کالاهای غیرنفتی از گمرکات استان در چهارماه نخست سال جاری را بیش از ۵۰ تن و با ارزش ۵۰ میلیون دلاری دانست. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم خاطرنشان کرد: ۲۲ فقره جواز تاسیس توسعهای با ۱۶۹۶ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری و با پیش‌بینی اشتغال‌زایی ۹۷۱ نفر نیز از پایان تیرماه صادر شده است. وی میزان صادرات از استان قم با رقم تیرماه امروء توجیه قرار داد و افزود: میزان صادرات کالاهای غیرنفتی از گمرکات استان در این مدت بیش از ۵۰ تن و با ارزش ۵۰ میلیون دلاری که شامل محصولات پلاستیکی و مواد معدنی، صنایع فلزی، نساجی، اسبک، سوخت‌ها، روغن‌های معدنی، ماشین‌آلات، مغفول مسی، آلیاف دستیکی با منوعی، کفش و غیره بوده است. به گفته سجدانی عمده کشورهای صادراتی محصولات استان قم شامل عراق، هند، افغانستان، پاکستان، ترکیه، ارمنستان، ازبکستان و چین بوده است. وی با تاکید بر اینکه میزان صادرات استان بر اساس میزان مبدأ تولید، ۸۵ هزار تن و به ارزش ۸۵ میلیون دلار بوده است، یادآور شد: میزان واردات استان تا پایان تیرماه سال جاری به ارزش ۱۳۳ میلیون دلار و با وزن ۲۰ هزار تن بوده است.

رئیس اتاق بازرگانی اصفهان مطرح کرد جریان سازی مناسب رسانه ای بازوی می توانمند مطالبه گری
رئیس اتاق بازرگانی اصفهان رسانه‌ها را یکی از بازوهای مهم حمایتی فعالان اقتصادی و اقتصاد کشور در شرایط جنگ اقتصادی دانست و تصریح کرد: بدون تهرید اطلاع‌رسانی مناسب و اثربخش به همراه جریان سازی مناسب رسانه‌ای می‌تواند یکی از بازوهای مهم مطالبه گری فعالان اقتصادی و شهروندان استان برای کمک به رفع چالش‌های ملی وولایتی باشد.
معاون گلشن‌شیری در اولین نشست خبری دوره نهم هیأت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان شاخص مداری و مساله محوری را یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های هیأت‌نمایندگان دوره نهم اتاق بازرگانی اصفهان عنوان و اظهار داشت: در این دوره تلاش خواهیم کرد در چارچوب رسالت‌های اتاق بازرگانی به عنوان پارلمان بخش خصوصی، مسایل واقعی بخشهای تولیدی، صنعتی، بازرگانی و کشاورزی و... که سبب پایین بودن رتبه استان در زمینه فضای کسب و کار و همچنین بالا بودن نرخ بیکاری استان شده است را بصورت عملی و با تعامل سازمانها و بخشهای مختلف دولتی و حاکمیتی ذیربط حل کنیم.
وی افزود: علاوه بر تلاش برای به‌تمر رسیدن پروژه‌های اصلی و کار استان، تلاش خواهیم کرد تا با عملیاتی‌شدن این پروژه‌ها، استان پهناور اصفهان و یک‌تک شهروندان از منافع این منتفع گردند تا این امر گام مهمی در راستای تحقق رونق تولید و حرکت در مسیر توسعه پایدار استان باشد.
گلشن‌شیری، پروژه‌های شهری و توسعه گردشگری استان، توسعه صادرات را احداث مرکز رشد صادرات، ایجاد مرکز رشد تجارت الکترونیک و استارت‌آپ‌ها و... را از پروژه‌های کلان این اتاق برشمرد.
وی تصریح کرد: بدون شک اتاق بازرگانی و اعضاها از جزئی از اکوسیستم اقتصادی موجود در استان بوده و به همین دلیل به منظور پیش‌بینی این اکوسیستم که نتیجه‌آن بهبود فضای کسب و کار استان خواهد بود، اقدامات اثربشی را محور محوراً در دستور کار قرار دادیم.

به مناسبت اعیاد قربان وغیر وسایل نقلیه توقیف در قم ترخیص می‌شود
فرمانده انتظامی استان قم گفت: طرح ترخیص وسایل نقلیه که در پارکینگ‌های استان توقیف می‌باشند به مناسبت اعیاد قربان وغیر اجماعی می‌شود. سردار عبدالرضا آقاخانلی اظهار داشت: تا در روز پنجشنبه ترخیص وسایل نقلیه توقیفی بالای یک سال با شرایط خاص به مناسبت اعیاد قربان و غدیر، از ۲۳ مردادماه آغازشده و به مدت یک هفته ادامه خواهد داشت. وی افزود: کالانی که وسایل نقلیه آن‌ها در پارکینگ‌های مجاز انبارهای واردات توقیف شده است می‌توانند نسبت ترخیص آن اقدام کنند. آقاخانلی تاکید کرد: این طرح شامل این دسته از وسایل نقلیه که منع قضایی و یا دارای شاکی خصوصی هستند نخواهد شد. وی گفت: بر این اساس مالکان وسایل نقلیه با همراه داشتن مدارک لازم می‌توانند به ستاد ترخیص پلیس راهور استان واقع در ابتدای جاده سراج جنب تعویض پلاک مراجعه کنند.

به مناسبت سالروز میلاد دهمین پیشوای شیعیان(ع)؛

تحکیم مبانی دینی با اندیشه های روشنگرانه امام هادی(ع)



دوره امام علی النقی(ع) ۶حاکم عباسی تغییر کرد و حکومت متزلزل بود و با وجود ایجاد یک پسته نظامی بسیار سخت اما قطب های قدرت از درون رقابت شدیدی باهم داشتند و این تزلزل حکومت موقعیتی را فراهم می آورد تا پیام های امام راحت تر به پیروان آنان منتقل شود.

عضو شورای توسعه فرهنگ قرآنی کشور با بیان این که امام هادی(ع) بر مرجعیت قرآن تاکید فراوانی داشت، گفت: امام(ع)به منظور تصحیح معرفت دینی مسلمانان، آنها را به قرآن سفارش می کرد و به پیروان توصیه می کند تا هر چیزی را با قرآن بسنجند و در صورت دسترسی نداشتن به امانان به عنوان حجت ناطق بخوانند، حجت صامت که قرآن است در میان مسلمانان می تواند معرفت دینی آنها را ارتقا دهد. شمار روایاتی که از امام(ع) روایت کرده اند بیش از ۱۸۵ تن هستند که این امر نمایانگر تلاش بی وقفه امام هادی(ع) در روشنگری و هدایت مردم بوده است. امام همامی که در محاضره ۹۰ هزار نظامی قرار داشت در این شرایط به بهترین شکل توانست با اصحاب و یاران خویش ارتباط برقرار کند و به هدایت جامعه مسلمانان بپردازد.

عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی دربارت علت و چرایی به شهادت باسدن امام هادی(ع)، بیان داشت: امام علی النقی(ع) با وجود آن که در حصر قرار داشت اما از محبوبیت اجتماعی بالایی برخوردار بود. هر چند امام هادی(ع) با توجه به اوضاع سیاسی و اجتماعی جامعه انجام دادن نوعی قیام را فرگیر از به صلاح نمی دانست اما حکومت عباسیان از وی می ترسید و به دلیل منزلت خاص امام(ع) در جامعه و ارتباط ایشان با مردم او را به چشم رهبري اجتماعی و نفوذ می نگریست و حاکمان به شدت از این موضوع ترس داشتند که اطرافیان آنها به دهمین پیشوای شیعیان گرایش یابند و به او پیوندند. افرادی که امام علی النقی(ع) تعامل داشتند، حتی دشمنان وی به دلیل شخصیت و کرامت ایشان، نمی توانستند در برابر او کرنش کنند و در محاف و جلسه هایی که امام هادی(ع) حاضر می شد، جنبه و شخصیت آن و لایه‌ها، جمع را تحت تاثیر قرار می داد و نموده‌ای علمی و رفتارهای حکیمانه این امام همام، پیانگر آن بود که ایشان با حاکم و وابستگان به حکومت‌طور کامل متفاوت است و این نشان می دهد که در آن شرایط بسیار سخت، انسان‌تاه تحمل حاکمان بنی عباس به شدت کاهش یافته بود. در

معاون نظارت و پایش اداره کل حفاظت محیط زیست استان قم:

مکان مشخصی برای دفن پسماندهای ویژه شود

معاون نظارت و پایش اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان قم با اشاره به دفن پسماندهای صنعتی در بستر رودخانه سلمان بیان کرد: به دلیل برخی اتهامات در قانون و عدم مشخص بودن وظایف دستگاه‌ها، برای رفع آلودگی این بستر این رودخانه نیاز به همکاری بین دستگاه‌ها وجود دارد. اسماعیل احمدی زاده روز چهارشنبه در چهارمین جلسه کارگروه مدیریت پسماند شهرستان قم اظهار داشت: برای جلوگیری از دفن پسماندهای ویژه در بستر این رودخانه، رازنتی‌های مطلوبی با شهرداری برای انتقال پسماندها به سایت ۱۸ هکتاری انجام‌شده است.

وی تصریح کرد: مکان دفن پسماندهای ویژه و صنعتی انظر استانداردهای بهداشتی و سلامت، حساسیت‌های ویژه ای داشته و در کارگروه پسماند استان در دست بررسی است. احمدی زاده گفت: برای مکان‌یابی سایت دفن پسماندهای صنعتی، کمیته زیربنایی استان وارد عمل شده است.

وی عنوان کرد: احداث سایت ویژه دفن پسماندهای صنعتی در جوار سایت دفن پسماند البرز شهرداری، پیشنهاد محیط‌زیست قم برای جلوگیری از تخلیه پسماندهای صنعتی در حریم رودخانه‌هاست.

احمدی زاده تصریح کرد: تاکنون ۱۰ واحد صنعتی که پسماندهای ویژه خود را در حریم رودخانه سلمان دفن می‌کنند شناسایی و به مراجع قانونی معرفی‌شده‌اند.

وی اضافه کرد: برای شناسایی افراد متخلف در دفن پسماندهای صنعتی، محیط بانان استان نیز وارد عمل شده‌اند.

♦ **معتل دفن پسماندهای ویژه در قم جدی است**

دائید داسداری قم نیز در این جلسه، ابراز کرد: مشکل اصلی پسماندهای صنعتی در قم این است که اصولاً برنامه واحد و جامعی برای دفن این قبیل پسماندها در دستگاه‌های

بخشدار مرکزی قم:

بخش مرکزی قم ظرفیت تبدیل شدن به قطب کویر نوردی را دارد

بخشدار مرکزی قم گفت: این بخش ظرفیت‌های طبیعی زیادی برای تبدیل‌شدن به قطب کویر نوردی در سطح استان و حتی در میان استان‌های هم‌جوار دارد. سید داوود حاجی حسینی بیان کرد: کویر نوردی بستر مناسبی برای توسعه گردشگری در قم است و بخش مرکزی با دارا بودن مناطق زیبای حاشیه کویر بهترین مکان برای اجرای توره‌های کویر نوردی در سطح استان است. وی افزود: برخی از روستاهای بخش مرکزی در حاشیه کویر قرار گرفته‌اند و گردشگران می‌توانند ساعات خوشی را با مردم بومی منطقه سپری و شرایط زندگی آنان از

مدیر ثبت احوال استان قم:

۸۲ درصد مردم قم کارت هوشمند ملی دریافت کرده‌اند

اند. به گفته مرادی، ۸۳ هزار کارت هوشمند ملی در نوبت چاپ قرار دارد که تا در چند ماه آینده چاپ می‌شود و به دست مردم می‌رسد.

وی خاطرنشان کرد: مردم می‌توانند از رسیدی که پس از ثبت نام کارت هوشمند ملی دریافت می‌کنند تا زمان صدور کارت، به جای کارت هوشمند ملی استفاده کنند. وی گفت: شهروندانی که کارت هوشمند ملی آن‌ها صادر شده، هر چه سریع‌تر برای دریافت آن به پست مراجعه نمایند و افرادی که هنوز برای ثبت نام اقدام نکرده‌اند، به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کرده‌اند.

شنبه—بیست‌وششم مرداد ماه ۱۳۹۸ — سال بیست و دوم — شماره ۴۸۶۳

اخبار

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی شهرداری قم:

تجهیز و افزایش ایمنی شهر ک شکوهیه ضروری است

مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم با بیان اینکه تجهیز و افزایش ایمنی شهرک شکوهیه ضروری است، گفت: استانداردهای ایمنی نیز در جانیابی کارخانه‌ها صورت‌گرفته‌است.

عباس جعفری با بیان اینکه شهرک شکوهیه نیازمند ایجاد ایستگاه‌های آتش‌نشانی به‌روز ومجهز است، اظهار داشت: بر اساس قانون ایستگاه‌های شهرداری باید در محدوده شهری مستقر باشند و شهرداری ه‌انمی‌تواند خارج از شهر اقدام به ساخت ایستگاه کند. مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم ادامه داد: علاوه بر این بر اساس قوانین محدوده خماتی که آتش‌نشانی ارائه‌می‌دهد در داخل شهر است وتنها در صورتیکه حادثه ناگوار رخ دهد با مجوزی که از سوی ستاد بحران صادر می‌شود اجازه خروج ماشین‌های آتش‌نشانی داده‌می‌شود. جعفری با بیان اینکه ایمنی شهرک شکوهیه پایین است، افزود: هر اتفاقی که در این شهرک صنعتی رخ دهد مشکل‌ساز خواهد بود به‌عنوان مثال در آتش‌سوزی اخیر ۲۵ خودرو سنگین با نیرو از شهر خارج کردیم در حالبکه اگر در همان زمان اتفاقی می‌داد چه کسی جوابگو بود. وی با بیان اینکه وظیفه‌ای آتش‌نشانی این است که در داخل شهر خدمات بدهد، بیان داشت: بارها اعلام‌شده که این شهرک از لحاظ ایستگاه آتش‌نشانی کمبود دارد و باید امکانات به‌روز ومجهزی در آن به کار گرفته‌شود. مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم در مورد ایمنی شهرک شکوهیه، گفت: من نمی‌توانم نظر صریحی در این زمینه بدهم اما در مجموع بازدیدهایی که داشتیم باید تمامی خیابان‌های این شهرک به شهرهای استاندارد تجهیز شود و علاوه بر این آب مناسب این شهرها نیز تأمین شود. جعفری ادامه داد: خود کارخانه‌ها نیز باید از افراد کار بلد و متخصص بهره ببرند و به‌صورت موقت ومشاوره‌ای از وجود این کارشناسان در افزایش ایمنی استفاده کنند. وی افزود: علاوه بر این بسیاری از کارخانه‌ها از لحاظ جانمایی و ایمنی مشکل دارند و حتی بسیاری از آن‌ها از داشتن کسپول‌های خاص آتش‌نشانی محروم هستند. مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری قم بیان داشت: از طرفی داخل بسیاری از کارخانه‌ها به‌گونه‌ای است که خودروهای آتش‌نشانی نمی‌توانند وارد آن‌ها شوند که خود این موضوع هم درمعرضرسانه شده است. جعفری تأکید کرد: ایستگاه آتش‌نشانی موجود در شکوهیه توسط شهرک‌های صنعتی ایجادشده وتحت نظارت شهرداری نیست.

رئیس کمیسیون خدمات شهری وامور راترین شورای اسلامی شهر قم:
شورای شهر مسئول صدور مجوز خانه‌بازی نیست

رئیس کمیسیون خدمات شهری و امور راترین شورای اسلامی شهر قم گفت: شورای شهر مسئول صدور مجوز خانه‌بازی نیست.

سید مجتبی سبحانی با اشاره به خانه‌های بازی در قم، تأکید کرد: شورای شهر در خصوص خانه‌های بازی هیچ مجوزی نمی‌دهد ونمی‌تواند نظارتی هم‌داشته باشد. عضو شورای شهر قم در ادامه با اشاره به اینکه شهربازی بوستان علوی با پیمانکار جدید فعالیت خود را آغاز خواهد کرد، گفت: ما در قم در خصوص شهربازی وسایل تفریحی را طبقه‌بندی کرده‌ایم؛ از آن جمله شهربازی‌های فعال بود که به دلیل مختلف تعطیل وغیرفعال شدند. سید مجتبی سبحانی با اشاره به مکان‌های تفریحی در قم برای شهروندان، اظهار داشت: در سطح شهر سعی شده برای تمام مناطق فضای سبز وبوستان‌هایی با فضای آرام در نظر گرفته‌شود. وی ادامه داد: این سعی شده در این فضای سبز وبوستان‌هایی برای کودکان، لوازم وسایل ورزشی برای بزرگسالان تعبیه شود و همچنین از درختانی استفاده شود که علاوه بر سایه اندازی خوب، مفید هم باشند. رئیس کمیسیون خدمات شهری وامور راترین شورای شهر قم با اشاره به بحث شهربازی در قم، بیان داشت: هر از پیمانکاری که بتواند شهربازی زیبا و استاندارد وسایل تفریحی در قم برای شهروندان ایجاد کند استقبال خواهیم کرد و در صورت نیاز به سرمایه‌گذار هم معرفی می‌کنیم. وی ابراز داشت: ما در قم در خصوص شهربازی و وسایل تفریحی در منطقه قرار داریم ؛ در قم چندین شهربازی فعال بود که به دلیل مختلف تعطیل وغیرفعال شدند. سبحانی اضافه کرد: در حال حاضر هیچ شهربازی مناسبی برای خانواده‌ها در قم نداریم در حالی‌که در بعضی از شهرها شاید شهربازی مناسب و استاندارد برای استفاده عموم وجود دارد.

***شهربازی بوستان علوی با پیمانکار جدید فعالیت خواهد کرد**
وی با اشاره به شهربازی بوستان علوی، خاطرنشان داشت: در حال حاضر در خصوص شهربازی بوستان علوی، پیمانکاری معرفی شده و در حال شروع همکاری با او در قم است. سید مجتبی سبحانی که امیادوریم شهربازی مناسب با تجهیزات جدیدی را برای مردم قم نصب و آماده کنند. این عضو شورای شهر قم افزود: هرکسی که آمادگی داشته باشد در قم در زمینه شهربازی سرمایه‌گذاری کند و او همکاری خواهیم کرد تحت شرط ما این است که این سرمایه‌گذاری برای کسب تجربه به در قم نباشد که در این صورت سرمایه‌گذار در صورت عدم موفقیت فعالیت خود را نیمه کاره رها کرده‌می‌رود. وی گفت: این فعالیت‌های نیمه کاره باعث می‌شود سرمایه‌گذار دیگری برای سرمایه‌گذاری در قم اقدام نکند. سبحانی با اشاره به خانه‌های بازی در قم، تأکید کرد: شورای شهر در خصوص خانه‌های بازی هیچ مجوزی نمی‌دهد ونمی‌تواند نظارتی هم‌داشته باشد. وی افزود: در این خصوص فرمانداری وارد شده است و پیگیری برخی موارد می‌باشد.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبرداد
احداث فضای سبز ۳۹ هکتاری پارک جنگلی رضوان

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم از احداث فضای سبز ۳۹ هکتاری پارک جنگلی رضوان خبر داد. پیام جوادیان با اشاره به احداث فضای سبز بلوار زائر بعد از پل انقلاب به مساحت ۱۲ هزار و ۵۰۰ مترمربع، افزود: هفت میلیارد ریال برای این پروژه هزینه شده که لاین آن تکمیل شده است. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با اشاره به احداث فار دو بوستان ۱ دی به مساحت ۱۳ هزار و ۸۰۰ مترمربع، خاطرنشان کرد: حدود۵۰میلون ریال برای این پروژه هزینه شده که فضای سبز آن تکمیل شده و کار آن اسمال تکمیل شده و بوستان هفت هکتاری در دل منطقه دوه‌به صورت طرح‌جایی در خدمت مردم این منطقه قرار خواهد گرفت. جوادیان احداث فضای سبز پارک جنگلی رضوان را از دیگر اقدامات صورت‌گرفته دانست و افزود: این فضای سبز جزو اراضی حصارخس است که مساحت آن ۲۹۰ هزار مترمربع است و ۹٫۵ میلیارد تومان برای آن هزینه شده است. وی گفت: این اراضی فقهایی است که در آینده می‌تواند تبدیل به پارک شده و جزو ارزش افزوده شهر قرار گیرد.

رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اشهر قم:
برای حفاظت از ابنیه، دستگاه‌های مسئول اقدامی را انجام نمی‌دهند

رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اسلامی شهر قم گفت: عوامل شهرداری در اطفا حریق بازار کهنه آسیب دیدند و آن را مهار کردند اما باید استاندارد قم به این موضوع ورود پیدا کند و همه را پای می‌یابرد و پاسخ‌گو باشد. محمود مسگری رئیس کمیسیون شهرسازی و معماری شورای اسلامی شهر قم با اشاره به ورود شورای اسلامی شهر قم به موضوع بازار کهنه در شاه‌گذاری گذشته، گفت: اگر در گذشته، ما در بحث مساندھی میدان کهنه نکرده بودیم، ابعاد این حادثه بیش از این‌ها بود، در حال حاضر شاهدی عوامل شهرداری در اطفا حریق این حادثه آسیب دیدند و آن را مهار کردند اما باید استاندارد قم به این موضوع ورود پیدا کند و همه را پای می‌یابرد و جوابگو باشد. رئیس کمیسیون شهرسازی ومعماری شورای اسلامی شهر قم گفت: اگر هر شهرداری قرار باشد در این مکان انجام شود، فراموش‌آید اما بلند می‌شود ولی در حفاظت از ابنیه، دستگاه‌های مسئول استان، اقدامی را انجام نمی‌دهند، این ماجرا جزو جمع و میراث فرهنگی احساس می‌شود. سید مجتبی سبحانی در ادامه، بر پی‌ایجاد ارتباط بین بخش‌های مختلف بازار و میدان کهنه ومسجد جامع بودیم که میراث فرهنگی باید به‌عنوان متولی اصلی ورود پیدا کند و مدیریت شهری آمادگی دارد تا هر کاری لازم است انجام دهد. می‌شود.

محسن معری مطرح کرد
ایجاد ورودی دوم پارکینگ زائر از سمت پل علیخانلی

عضو شورای شهر قم با اشاره به ایجاد ورودی دوم پارکینگ زائر از سمت پل علیخانلی برای ورود ماشین‌های بزرگ آتش‌نشانی، گفت: قبل از وقوع آتش‌سوزی در بازار کهنه قم تذکراتی به کسبه و مالکین در خصوص نایم بودن داده شده بود.

محسن معری اظهار داشت: طرح دسترسی دوم به پارکینگ زائر تصویب شده است؛ برای پارکینگ زائر رطب ورودی دومی از سوی پل علیخانلی ایجاد خواهد شد. وی افزود: بودجه این طرح در شورا تصویب شده است اما به دلیل مسائل ترافیکی اجرای این طرح به تاخیر افتاده است و امیدواریم در نیمه دوم سال جاری این ورودی ایجاد شود که از این ورودی خودروهای بزرگ آتش‌نشانی هم می‌توانند تردد کنند. عضو شورای اسلامی شهر قم اضافه کرد: بعضی از موارد خارج از اختیار کسبه است مانند مجموعه‌هایی که در بازار قرار دارد و با برخی پاساژها که فردی آنها را ساخته و واگذار کرده است و از طرفی هم موقعیت مجموعه‌های این چنینی در جایی است که دسترسی به سختی انجام می‌شود که باید تصمیمات لازم مدیران شهری و محری در اشاره به دسترسی آتش‌نشانی با یافت‌های گردشگران علاقه‌مند به حضور در دل کویر امامدی کامل دارند و در صورت فراهم شدن بسترهای لازم برای توسعه این حوزه با کمک مسئولان استان، می‌توان رونق اقتصادی خوبی در بخش میراث و ایجاد جاذبه و بیکاری را ریشه‌کن کرد.



پنهان کاری در اعلام اسامی و تعداد واقعی نمایندگان امضا کننده بیانیه تقدیر از عوامل سریال گاندو طی روزهای اخیر مجدداً این سوال را برای افکار عمومی ایجاد کرده که چرا مواضع و آراء و فعالیت‌هایی که موکلین مردم در خانه ملت ابراز می کنند از دیدملت پنهان می ماند؟

در ادبیات سیاسی ایران به نهاد مجلس عنوان «خانه ملت» اطلاق شده است. اعطای مستقیم حق وکالت از سوی مردم به نمایندگانشان برای حضور در این نهاد قانونگذار و نظارتگر مهم‌ترین علت اطلاق چنین عنوانی بر یکی از قوای سه گانه نظام جمهوری اسلامی ایران است. اما آیا موکلین ابرازهای رصد عملکرد وکلایشان را در اختیار دارند؟ عدم انتشار اسامی امضاکنندگان بیانیه‌های صادر شده و همچنین طرح‌های پیشنهادی نمایندگان به عموم، این ظن را ایجاد می کند که گویا مردم محرم این نمایندگان نیستند.

***ضربه به اعتماد**

افشای تخلف صورت گرفته در اعلام تعداد نمایندگان امضا کننده بیانیه تقدیر از عوامل سریال گاندو طی روزهای اخیر مجدداً این سوال را مطرح کرده است که چرا مواضع و آراء و فعالیت‌هایی که موکلین مردم در خانه ملت ابراز می کنند از دید ملت پنهان می ماند؟

پس از آن که مشخص شد عدد ۱۵۵ نماینده که رسماً اعلام شده بود بیانیه مذکور را امضا کرده اند، صحیح نبوده و این عدد را چه بود، لاف‌لازرقی کمتر از نبی‌ی از نمایندگان مجلس در هر می گرفته است (گفته می شود تنها حدود ۹۰ امضا پای این بیانیه وجود دارد)، برخلاف اظهار نظر علیرضا رحیمی مبنی بر قابل توجه نبودن این مسئله، اما این تردید در جامعه ایجاد می شود که آیا اعداد و ارقام دیگری هم که برای طرح‌ها و بیانیه‌های متعدد نمایندگان ذکر می شود نیز چنین سرنوشتی دارند؟

رحیمی عضو هیئت رئیسه مجلس این تردید را رد کرده و گفته است: «به جز بیانیه گاندو، درمورد بیانیه دیگری سراغ ندارم که این موضوع اتفاق افتاده باشد.» رحیمی همچنین معتقد است: «این تغییر در تعداد امضاکنندگان بیشتر درمورد بیانیه‌ها اتفاق می افتد نه در طرح‌های مجلس».

این اظهارات واقعیتی دیگر را بیان می کند. اگر در این مورد مشخص شده است عدد اعلام شده برای یک بیانیه بر حاشیه صحیح نبوده است، اما علاوه بر بیانیه‌ها، مردم امکان دانستن اسامی نمایندگانی که طرح‌های مختلف را هم امضا می کنند، ندارند.

***پنهان از موکلان**

پیش از این در گزارش «شتاقی و مهجورهای شفافیت در میان نمایندگان مجلس» به سرنوشت ناآکم طرح شفافیت عملکرد نمایندگان پرداخت ایم. طرحی که مدعی بود آرای موافق، مخالف و ممتنع نمایندگان در تمامی رای گیری‌های جلسات علنی مجلس در سامانه‌ای شفاف به اطلاع عموم مردم خواهد رسید.

محمد جواد فتحی مبتکر این طرح، در گفت و گویی علت

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی

چرا مواضع و آراء و فعالیت‌های نمایندگان از دید ملت پنهان می ماند؟

آیا مردم محرم نمایندگان مجلس هستند؟



شکل گیری ایده آن را چنین اعلام کرده بود: «من دیدم که احساس مسئولیت نماینده مجلس نسبت رای خود، خیلی کم رنگ است، به همین دلیل به ذهنم رسید که واقعاً باید آرا شفاف باشد، به همین علت طرحی را نوشتم.» اما سرانجام این طرح که به ابتدا با حمایت گسترده اکثریت مطلق نمایندگان همراه بود، ناکامی در نطفه بود و حتی برای بررسی و تصویب به جلسه علنی مجلس هم نرسید.

به نظر می رسد دغدغه ای که فتحی درباره پذیرش مسئولیت آرای صادر شده از سوی نمایندگان مردم دارد، در باقی سطوح فعالیت نمایندگان هم وجود داشته باشد. بارها مردم شاهد بوده اند، طرح استیضاحی به حد نصاب می‌رسد و از سوی هیئت رئیسه هم اعلام می گردد، اما پس از مدتی که در رسانه‌ها موج خبری ایجاد شد، اعلام می شود برخی نمایندگان امضای خود را پس گرفته اند و استیضاح منتهی شد!

از سوی دیگر بارها در راهروهای مجلس شنیده شده است، برخی از نمایندگان برای امضای بیانیه و گاه طرحی، متن آن را نخوانده و صرفاً بر مبنای اعتماد به فردی که بیانیه یا طرح یا فردی را تهیه کرده یا برای جمع آوری امضا تلاش می کند، اقدام به امضای آن کرده اند. حتی در برخی موارد این امضا به خاطر اعتماد هم نبوده و صرفاً بر اساس تعارفات و رودربایستی‌های شخصی انجام می شود.

اگر این شایعات حتی در یک مورد هم مصداق داشته باشد، لزوم تغییر روش به صورتی که امکان ایجاد نظارت عمومی بر عملکرد نمایندگان افزایش پیدا کند، کاملاً ضروری است.

***بی هویتی بیانیه**

گروه وازه گزینی فرهنگستان زبان و ادب فارسی در تعریف وازه «بیانیه» آورده است: «بیانیه متنی است که یک شخص یا گروه

ناصرایمانی:

مجلس اصلاح طلب بهتر از مجلسی ناشناخته است

خطر ظهور رادیکال‌ها زیر سایه جریان سوم و جود دارد

نامیدی مردم از دو جناح سیاسی سنتی ممکن است پیامدهای نامناسبی برای کشور داشته باشد. یعنی اگر حتی مردم در یک انتخابات گرایش بیشتری به هر یک از دو جناح اصلاح طلب یا اصولگرا داشته باشند و یک طرف در مسند قدرت قرار بگیرد بسیار بهتر از آن است که افرادی که هیچ گونه هویت شفاف سیاسی و ملی ندارند یا به عرصه بگذارند. در درون چنین جریانی نیز به‌طور طبیعی افراد رادیکال رشد خواهند کرد. و ازاین رو باید در هر دو جریان سیاسی این احساس خطر را جدی بگیرند. حتی ممکن است این جریان بخواهد خود را در انتخابات ریاست جمهوری محک بزنند تا بتوانند با موج سواری بر نارضایتی‌ها عمومی آرائی به سبب خود بریزند.

جریان سوم در حوزه های انتخاباتی کوچک اقبال بیشتری دارد

♦ چرا با وجود چنین خطری همچنان، شاهد اختلاف و کشمکش بین طیف‌های مختلف اصولگرا هستیم؟ به نظر نمی رسد جریان سوم را چندان هم به چشم یک خطر ببینند.

جای تأسف دارد که تمامی این اختلاف در هر دو جناح سیاسی کشور وجود دارد، و هر دو طرف نیز باید چنین خطر را مورد توجه قرار دهند چراکه اگر نتوانند با نیل به اتحاد درون حزبی مجال را برای تثبیت خود هموار سازند ممکن است افراد دیگری با هویت مستقل بتوانند وارد میدان سیاسی شوند. این جریان به‌ویژه با اقبال بیشتری در حوزه‌های انتخاباتی شهرهای کوچک رو به‌رو خواهند بود. این خطری است که هر دو جریان باید بدان توجه کنند تا دو امکان اختلاف نظر را راکتار بگذارند تا اینکه بتوانند به اتفاق نظر سیاسی دست یابند حتی اگر اینکه این توافق نه به‌طور مطلق بلکه با موافقت اکثریت باشد.

در مورد جریان اصولگرا هم مشخصاً تصور می کنم طیف‌های مختلف این جرین که‌ماکان در حال سبک و سنگین کردن رزنه‌های سیاسی خود هستند، همواره در ادوار پیشین نیز همین‌طور بوده است و تنها در دو ماه پایانی دهه یازم روزی اگری موضوع از جدیت لازم برخوردار شده است، شاید از نظر زمانی هنوز تصور می کنند فرصت زیادی تا انتخابات باقی مانده است. بااین حال از آن‌ر ماه به بعد دیگر عملاً مجال بسیار اندکی برای کاهش اختلافات باقی می ماند. امیدوارم در این مدت بتوانند سازمان دهی مناسبی انجام دهند تا انتخاباتی پر شور با فوهرست‌های حداکثری رقم بزنند.

اصولگرا‌ها و اصلاح طلبان ک توجهی به خطر پوپولیسم ندارند

♦ تصور می کنید در شرایطی که نارضایتی مردمی وجود دارد و بازنگران سیاسی هم در حالتی از انفعال هستند این جریان سوم ممکن است با شعارهای پوپولیستی یا موج سواری بر نارضایتی‌ها و شعارهای سلبی بتواند به کرسی قدرت نزدیک شود؟

این گونه می توان گفت که بر خلاف بنده و شما این خطر به‌طور جدی از سوی اصولگرا‌ها



و اصلاح طلب‌ها احساس نمی‌شود. به نظر می‌رسد که توجهی به خطر پوپولیسم و احساس زیان‌بار آن برای ایران ندارند. البته خطر پوپولیسم تنها برای کشور ما نیست و در مورد کشورهای دیگر نیز وجود دارد. برای نمونه روی کار آمدن دونالد ترامپ در آمریکا نتیجه همین سوار شدن بر موج نارضایتی‌های سفیدپوستان و البته شعارهای پوپولیستی او بود.

یک مجلس اصلاح طلب بهتر از مجلسی ناشناخته است

در چند سال گذشته نیز شاهد گسترش پوپولیسم در کشورهای دیگری نظیر اوکراین، ایتالیا و حتی بریتانیا بوده‌ایم. در بسیاری از کشورهای غربی نیز احزاب رادیکال عرصه بروز بیشتری در سیاست کشورها کسب کرده‌اند. بنابراین در همین شرایطی که به گفته خودشان دارای دموکراسی‌های عمیقی هستند افرادی به یکباره به مسند قدرت قرار می‌گیرند که صحنه داخلی و حتی بین المللی را نیز دچار تحولات عظیمی می‌کنند. و خطر پوپولیسم در این روزها برای تمامی کشورها بسیار جدی است. من حتی معتقد هستم که اگر اکثریت مجلس آتی از اصلاح طلب‌ها تشکیل شود این سناریو برای اصولگرایان بسیار بهتر از ورود افرادی ناشناخته به پارس‌ستان خواهد بود.

رناصصری حقوقدان بین المللی:

ماجرای "گریس ۱" تجربه تلخی برای لندن شد



بریتانیا را – آن هم در آستانه انتخاب نخست‌وزیر جدید – در معرض پاسخ‌گویی‌های ناخواسته قرار داد. از طرف دیگر، ایران نیز نشان داد که هم بلد است چگونه از ظرفیت‌های حقوق بین‌الملل برای مقابله با این قبیل اقدامات استفاده کند و هم می‌داند چگونه در عین حفظ زبان و موضع دیپلماتیک و احراز حقانیت خود – در برابر این نوع تعرضات در چارچوب قانون «هر بنه‌تراشی» کند. وی افزود: در مجموع، توقیف این کشتی برای بریتانیا تجربه تلخی شد که نشان داد تا چه حد همراهی با تندروترین عناصر دولت ترامپ می‌تواند برای دولتها – چه از لحاظ حقوقی، چه از لحاظ حیثیتی و چه از لحاظ راهبردی – هزینه‌ساز باشد.

این حقوقدان بین‌المللی همچنین درباره توقیف کشتی انگلیسی در تنگه هرمز توسط ایران و اینکه احتمال توقیف دیگر کشتی‌های این کشور توسط ایران تا چه اندازه در تصمیم رفع توقیف کشتی گریس ۱ مؤثر بوده است؟ خاطرنشان کرد: ایران در امر مدیریت عبور و تردد کشتی‌ها در تنگه هرمز یک سری حق و

سیاسی

نکته

آیا رایه لیست خالص اصلاح طلبی، ممکن است؟

اصلاح طلبان؛ مقدورات و محدودرات انتخاباتی

اصلاح طلبان

اصلاح طلبان برای شرکت در انتخابات پیش رو مقدراتی اندک و محدودرات بسیاری دارند؛ طیف گسترده‌ای از عوامل ساختاری تا چالش‌های درون جریانی، کمیت و کیفیت کنش انتخاباتی این جریان سیاسی را از خود متأثر می‌سازد. پس از بحث و نظرهای بسیار درون اردوگاه اصلاح طلبی، به نظر می‌رسد گزینه‌های متعددی پیش‌روی این جریان برای مشارکت در انتخابات وجود داشته‌باشد. راهبردهای متعددی برای مشارکت انتخاباتی این طیف سیاسی مطرح شده است که احتمال به کارگیری هر کدام از آنها در قالب معادله ای چندمتغیری قابل ارزیابی است؛ سناریوهایی که طیفی از گزینه‌ها از مشارکت قطعی تا عدم شرکت در انتخابات را در بر می‌گیرد و بسته به فضای انتخابات و مسائل دیگری چون نحوه عملکرد شورای نگهبان در بررسی صلاحیت‌ها قابل تأمل خواهد بود.

♦ سناریوهایی برای شرکت در انتخابات

مدتی است طرح گزاره‌هایی چون «تحریم» یا «عدم شرکت در انتخابات» از جناح اصلاح طلبی کمتر شنیده می‌شود. به گفته «محمدرضا عارف» رئیس فراکسیون امید اصلاح طلبان زمان زیادی است که از این راهبرد عبور کرده اند و معتقدند باید در انتخابات شرکت کنند. برکنار از ضرورت‌های جمعی مشارکت فعال اصلاح طلبان، به گفته «محمدرضا خباز» عضو شورای مرکزی حزب «اعتماد ملی» بقای هر جریان سیاسی به حضور مستمر در انتخابات بستگی دارد و بر این مبنا اصلاح طلبان به عنوان یکی از نیروهای اصل انقلابی نمی‌توانند نسبت به حضور در انتخابات بی‌تفاوت باشند. افزون بر این، نفس اصلاح طلبی که ایجاد تغییر مطلوب را از مسیر کنش دموکراتیک و قانونی پیگیری می‌کند، سکون و انزوا یا قهر انتخاباتی را بر نمی‌تابد. از این رو حضور جمعی اصلاح طلبان در انتخابات پیش‌رو محتمل‌ترین گزینه است. در مجموع گزینه بررسی اظهار نظرهای اخیر اصلاح طلبان نشان می‌دهد طیف وسیعی از احزاب این جریان، راهبرد کلی مشارکت سیاسی را برگزیده اند و اکنون نقطه افتراق و اختلافشان را بر سر تاکتیک‌های کنشگری است. در این راستا گروهی رمز پیروزی را در رایله فهرست انتخاباتی خالص اصلاح طلبی می‌جویند و گروهی دیگر مطلوب خود را در ائتلاف سازی جستجو می‌کنند.

♦ آیا رایه لیست خالص اصلاح طلبی، ممکن است؟

بخشی از اصلاح طلبان، احادی اعتبار، جایگاه و کارایی این جریان در عرصه سیاسی را به رایه فهرست کاملاً اصلاح طلبانه در انتخابات اسفندماه ۹۸ منوط می‌دانند. انتقادهای وارده بر عملکرد نمایندگانی که ذیل فهرست امید و با حمایت اصلاح طلبان وارد مجلس شدند، این روزها به عنوان یکی از مهمترین عوامل ریزش پایگاه اجتماعی این جریان سیاسی برشمرده می‌شود. اگرچه تلاش برای بازگشت به عرصه قدرت پس از نتکناهای ناشی از حوادث انتخابات ۸۸، اصلاح طلبان را به اتخاذ راهبرد اقتضایی ائتلاف با نیروهای میانه و ناگزیر کرد، ولی برآورده نشدن مطالبات اصلاح طلبانه، این تاکتیک را زنده اتان بی اعتبار بخیران این جریان را به فکر چاره ریزش انداخته است. گروهی را چاره راز بازگشت به هویت خالص اصلاح طلبی می‌جویند. اظهارات اخیر رئیس فراکسیون امید در مورد انتخابات پیش‌رو ناظر بر همین ایده است. نماینده مردم تهران در مجلس تاکید کرد که دنبال ائتلاف با نیروهای هستیم اما ممکن است با توجه به شرایط به سمتی برویم که اقبال ناگزیر باشیم. ریز معتقد ضریحی است که از لیست امید خودیم باید یک درس جدی برای جریان اصلاحات باشد. این در حالی است که از دید ناظران، نظرات استصوابی شورای نگهبان نتگناهای زیادی را بر سر راه اصلاح طلبان برای رایه لیست خالص اصلاح طلبی قرار می‌دهد. به گفته «محمود صادقی» نماینده مجلس، اگر دو مولفه سطح مشارکت و نیروهای تایید صلاحیت شده در حد مطلوب باشد، اصلاح طلبان لیست خالص آرایه خواهند کرد هر چه شرایط کمتر مهیا باشد، استفاده از سناریوهایی بعدی بیشتر می‌شود، حتی به گفته صادقی در این میان در جریان اصلاح طلبی به لحاظ راهبردی، فرض انتلافی شبیه به لیست امید هم پیش‌بینی شده است. به گفته عارف اما، حتی اگر بر اثر نتایج استصوابی توانیم ۲۰ نفر از تهران فهرست کنیم، لیست خودمان را با تعداد کمتری می‌بندیم، با این استدلال که گاهی یک اقلیت تاثیرگذار از یک جمع بیشتر کارایی دارد. این در حالی است که از دید برخی، اصلاحات ظرفیت‌های بسیاری دارد و اصلاح طلبان به اندازه ای نیروهای پای کار و کارآمد دارند که بتوانند لیست کامل اصلاح طلبی معرفی کنند. عارف به تازگی در گفت و گو با خبرگزاری «ایلنا» ابراز امیدواری کرده که «با تعملی که با هيات‌های نظارت و شورای نگهبان داریم افرادی را معرفی خواهیم کرد که مشکلی برای تايندنداشته باشند.»

♦ رایزنی با شورای نگهبان برای تسهیل مشارکت سیاسی

بررسی تاکتیک‌های مختلف و چاره جویی برای تسهیل مسیر مشارکت سیاسی برای اصلاح طلبان، بزرگان این جریان را به رایزنی با نهادهای حاکمیتی به ویژه شورای نگهبان سوق داده است. تعامل با نهادهای حاکمیتی از جمله شورای نگهبان ، ناشی از تلاشی است که به قول «محمود میرلوحی» قلع سیاسی اصلاح طلب برای «تغییر فضای انتخابات» در نظر گرفته شده است. به گفته میرلوحی، جریان اصلاحات، «تحریم» و «ضصور بی‌قید و شرط» در انتخابات را نفی کرده و تلاش می‌کند تا فضای انتخابات را تغییر دهد. حالا می‌توان برای این تلاش نام‌های مختلف گذاشت. بنابراین اصلاح طلبان در نخستین گام خود برای تغییر فضای انتخابات، رایزنی با نهاد مسوول تایید صلاحیت را در دستور کار خود قرار داده اند. اصلاح طلبان اگرچه به اصل نظارت استصوابی نقد دارند و بر این باورند که قانونی که به نظارت استصوابی ختم شد مبنی بر احراز عدم صلاحیت بود نه احراز صلاحیت، ولی با پذیرش ناگزیر روال جاری، از شورای نگهبان می‌خواهند راهبردی مشخص غیر قابل تامل و تفسیر اتخاذ کرده و در بررسی صلاحیت‌ها قانونی و شفاف عمل کند. همچنین این مطالبه را سوی اصلاح طلبان و افکار عمومی مطرح است که شورای نگهبان در بررسی صلاحیت‌ها رویکردی موسع اتخاذ و با توجه به شرایط کنونی کشور، رزمینه حضور همه جریان‌های سیاسی در انتخابات را فراهم کند. در واقع از کیفیت تعامل حاکمیت با گروه‌های مختلف سیاسی در هفت ماه آینده به عنوان یکی از مولفه‌های تاثیرگذار بر مشارکت سیاسی مردم در انتخابات نام‌برده می‌شود. از دید ناظران، هر چقدر نامزدهای تایید صلاحیت شده طیف گسترده تری از تفکرات و سلايق را نمایندگی کنند و هر چقدر مردم به اثربخشی رای خود در عرصه عمل باور بیشتری داشته باشند، میزان اقبال عمومی به انتخابات افزایش خواهد یافت. نیاز اصلی کشور به تقویت تواناوانگی سیاسی ناشی از رای مردم بر کسی پوشیده نیست و این مساله باید مبنای عمل حاکمیت، ناظران و مجریان انتخابات قرار بگیرد. همچنین این مطالبه از سوی اصلاح طلبان مطرح شده که شورای نگهبان در مورد دلایل در صلاحیت احتمالی نامزده به صورت شفاف و عمومی اطلاع رسانی کند. اتخاذ و استقرار چنین رویه ای، به نفع حکمیت و مردم خواهد بود. در این ارتباط، در روزهای گذشته خبرهایی در این زمینه در فضای رسانه ای منتشر شد. در همین ارتباط، «حسن رهامی» رئیس کمیته راهبردی اصلاح طلبان در گفت‌وگوئی رسانه ای، رابطه با مذکره با شورای نگهبان به منظور تأیید صلاحیت نامزدهای جبهه اصلاحات گفت: در این زمینه جلساتی با دوستان داشته ایم و مذاکرات مؤثر و خوبی نیز صورت گرفته، در حال حاضر فضا امیدوارانه است، بنده خیلی بدبین نیستم، البته شاید به‌طور امثال بنده نوعی آرامش نداشته باشند اما فضا نسبت به گذشته خیلی امیدوارانه‌تر است. در صورت تعامل مثبت اصلاح طلبان و نهادهای حاکمیتی، استصوابی این اصلاح طلبان کم‌رنگ‌تر خواهد شد. حضور در انتخابات با هویت اصلاح طلبی، محک خوبی برای این جریان خواهد بود تا ببینند نزد مردم چند مردم حلاجند. نظارت استصوابی، تنها یکی از چالش‌های اصلاح طلبان برای کنشگری در عرصه سیاسی است. اصلاح طلبان به سهم خود در مسائل جاری کشور مسوولند و باید ثابت کنند مسئولان با مردم صحبت کنند. عبدالعزیز المشهری رئیس کمیسیون سیاست خارجی مجلس ایران در تحوّل در اقتصاد ملی گفت: عبدالعزیز المشهری رئیس کمیسیون سیاست خارجی مجلس اندونزی نیز ضمن تمجید از خودباوری و استقلال کشور مان، بر تعمیق همکاری‌های پارلمانی بین دو کشور تاکید و آمادگی اندونزی را برای همکاری در همه زمینه‌ها از جمله مبارزه با افراطی گری و تروریسم اعلام کرد.

خب

عراقچی:

پاسخ ایران به هر تجاوزی سریع و کوبنده خواهد بود

ماعون سیاسی وزیر امور خارجه گفت: ایران در تاریخ معاصر خود آغازگر هیچ جنگی نبوده و پس از این هم نخواهد بود، اما در دفاع از خود کمترین تردیدی بخود راه نمی‌دهد و به هر متجاوزی سریع و کوبنده پاسخ خواهد داد. عبدالعزیز عراقچی در دیدار اعضای کمیسیون سیاست خارجی، امنیتی و دفاعی مجلس نمایندگان اندونزی، ضمن استقبال از گسترش همه‌جانبه روابط با اندونزی، سیاست دفاعی جمهوری اسلامی ایران را تشریح و اعلام کرد که تقویت توانمندی‌های دفاعی ایران جنبه بازدارندگی داشته و علیه هیچ کشور دیگری نیست. معاون سیاسی وزیر امور خارجه در زمینه برنامه صلح آمیز هسته ای ایران و ادعاهای بی اساس آمریکا اظهار داشت: طبق فتوای مقام معظم رهبری، ما هرگونه استفاده غیر صلح آمیز از انرژی هسته ای را حرام و مردود می‌دانیم اما توانمندی ایران در تولید انرژی هسته‌ای، پیگاهه ادعای این طیفی که گفته بسیاری از وابستگان دانشمندان خود، این فناوری را به صورت بومی در قالب یک برنامه صلح آمیز توسعه داده ایم. عراقچی در مورد تحریم‌های طلبانه آمریکا علیه ملت ایران، تاکید کرد: این تحریم‌ها غیرقانونی است و ماهیت ضد انسانی دارد، اما ایران مصمم است آن را تبدیل به فرصتی برای تحول در اقتصاد ملی کند. عبدالعزیز المشهری رئیس کمیسیون سیاست خارجی مجلس اندونزی نیز ضمن تمجید از خودباوری و استقلال کشور مان، بر تعمیق همکاری‌های پارلمانی بین دو کشور تاکید و آمادگی اندونزی را برای همکاری در همه زمینه‌ها از جمله مبارزه با افراطی گری و تروریسم اعلام کرد.

