

آیا اروپا گفتار درمانی را کنار می گذارد؟

برجام در منگنه

معاون سیاسی وزارت امور خارجه ایران:

جهان نسبت به حفظ و اجرای برجام مسئولیت دارد

♦ کاهش تعهدات ایران برای حفظ برجام است

در حالی که ۶ کشور اروپایی برای پیوستن به سازوکار مالی اینستکس اعلام آمادگی کرده‌اند، این سازوکار پس از حدود ۹ ماه همچنان اقدام موثری در تامین منافع ایران در برجام نداشته و اروپا همچنان در فضای معلق خروج آمریکا از برجام به سر می‌برد. نشست کمیسیون مشترک برجام در روزهای آتی در وین در حالی برگزار می‌شود که حفظ برجام در شرایط دشواری قرار گرفته است. طی ماه‌ها و هفته‌های اخیر تحولات زیادی در حوزه برجام رخ داده

آیا پیش بینی ها از انتخابات مجلس یازدهم در ست از آب در می آید؟

انتخابات؛ جعبه جادویی یارقابتی پیش بینی پذیر

حسام‌الدین آشنا:

همه ما باید پاسخگوی کشته‌شدگان بی گناه باشیم

مشاور فرهنگی رئیس‌جمهور گفت: هیچ کس ادعا نکرده است؛ تمام افرادی که برای اعتراض به خیابان آمدند، اغتشاشگر بوده‌اند. به طور قطع تمام مسئولانی که باید در این باره پاسخ بدهند، پاسخ خواهند داد.

رئیس شورای شهر تهران:

وضعیت حمل و نقل عمومی تهران در بدترین شرایط است

چه کسی جایگزین عبدالمهدی می‌شود؟

هشدار رئیس ستاد انتخابات به کاندیداهای مجلس:

تخریب قومیتی کنید تایید صلاحیت نمی‌شوید

رئیس ستاد انتخابات کشور، گفت: به جز وزارت کشور و شورای نگهبان، هیچ نهادی حق دخالت در انتخابات را ندارند. جمال عرف شنبه شب در یک گفت‌وگوی تلویزیونی با اشاره به آغاز فعالیت ستاد انتخابات کشور از دهم اردیبهشت گفت: دو زمان برای برگزاری انتخابات مجلس به شورای نگهبان ارسال کردیم که برای برگزاری انتخابات در دوم اسفند توافق حاصل شد. در این مدت ۹ دوره آموزش حقوقی و اجرایی و سایر آموزش‌ها برای دو هزار نفر از عوامل اجرایی برگزار شد. وی با بیان اینکه "اجرای انتخابات، وظیفه ستاد انتخابات

علی لاریجانی در نشست خبری:

تخریب مجلس، تخریب کلیت ملت است

رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه شهید مدرس مجلس را نماد مشروطه و آزادی می‌دانست، گفت: تخریب مجلس تخریب کلیت ملت است. علی لاریجانی روز یکشنبه در نشست خبری به مناسبت دهم آذرماه روز مجلس در جمع رسانه‌های داخلی و خارجی اظهارداشت: امروز روز مجلس است که مصادف با سالروز شهادت شهید مدرس است که این روز را به نمایندگان و مردم تبریک می‌گویم، شهید مدرس یک فقیه مبارز و مجاهدی بود که ویژگی‌های منحصر به فردی و اصلاع مختلف فکری داشت و یک سیاست مدار

رهبر انقلاب با اشاره به فرارسیدن زمان ثبت نام انتخابات مجلس:

اگر توان مدیریتی ندارید، مسئولیت نپذیرید

معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم:

ساماندهی چهل اختران نیازمند وفاق ملی و استانی است

معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم گفت: شهرداری علیرغم اینکه در پروژه چهل‌اختران وظیفه‌ای ندارد پای اجرای این پروژه ایستاده است اما امروز این پروژه نیازمند یک وفاق ملی و استانی است تا بتوان شرایط بهسازی و نوسازی را محقق کرد. غلامرضا جانقریان با بیان اینکه در تقاضنامه‌ای که بین چهار دستگاه راه و شهرسازی، استانداری، ستاد بحران و شرکت عمران و بهسازی کشور منعقد شد مقرر می‌شود که شهرداری محور توسعه امامزاده مبرقع(ع) و چهل اختران را در تملکات داشته باشد، اظهار کرد: شهرداری هیچ وظیفه‌ای در اینگونه موارد برای طرح‌های موضوعی و موضوعی نداشته و بر حسب همکاری‌های مشترکی که شهرداری داشته در مقطع سال ۹۰ متولی امر تملک می‌شود و مقرر بوده اعتبارات به شهرداری تزریق شده و تملکات انجام شود. معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم با تأکید بر اینکه این موضوع با انتخاب مشاور از سوی

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم:

شهر قم باید دارای شعاع عدم استقرار صنایع باشد

قم.مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: شهر مقدس قم با توجه به ویژگی‌های برجسته فرهنگی و اجتماعی، باید دارای شعاع عدم استقرار واحدهای صنعتی و معدنی باشد. سید رضا موسوی مشکینی در دیدار رئیس مرکز علمی کاربردی جهاد دانشگاهی استان گفت: مسأله محیط زیست در دهه گذشته با توجه به بروز و ظهور چالش‌های جدی زیست محیطی، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. وی بر ضرورت اتصال میان مراکز علمی، آموزشی و پژوهشی با دستگاه‌های اجرایی تأکید کرد و گفت: امروز مشکلات انباشته‌ای در حوزه‌های گوناگون زیست محیطی در کشورمان و استان قم وجود دارد که دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی باید پاسخ علمی و عملیاتی مناسبی برای آنها داده باشند. مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم نگاه علمی و اجرایی جهاد دانشگاهی به مسائل مختلف را مورد توجه قرار داد و گفت: از استان قم انتظار می‌رود که در عرصه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی و فرهنگی

نوبت اول

(آب یعنی زندگی)

شناسه آگهی ۶۸۰۵۸۳

فراخوان مناقصه عمومی یک مر حله ای

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان هرمزگان در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. پیشنهاد دهندگان موظف می‌باشند اسناد مناقصه را از طریق سامانه ستاد دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل پاکات الف، ب و ج تهیه و به صورت فایل‌های pdf در سامانه فوق درج نمایند. ۱- موضوع مناقصه: عملیات اجرایی تکمیل شبکه توزیع روستاهای گوربند، پشته گوربند، دشمهر، سرکم بهمنی و نوبند از توابع شهرستان میناب ۲- مبلغ برآورد اولیه کارفرما: ۳۵۱,۴۷,۲۳۴,۵۸۰ ریال ۳- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۱,۷۵,۷۳,۳۶۱,۷۲۹ ریال ۴- نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ارائه ضمانت نامه های مقرر در ماده ۴ آیین نامه تضمین معاملات دولتی سال۹۴ بشرح مندرج در اسناد مناقصه ۵- قیمت اسناد مناقصه و شماره حساب: واریز مبلغ ۵۰,۰۰۰ ریال به حساب ۹۷۷۳ ۴۰۰۱۱۰۸۳۰۴۰ بانک مرکزی بابت خرید اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد). ۶- مهلت زمان دریافت اسناد مناقصه از سامانه: از ۱۳۹۸/۰۹/۱۱ لغایت ۱۳۹۸/۰۹/۱۶ ساعت ۱۹:۰۰ ۷- مهلت زمان ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۶ ۸- تاریخ بازگشایی پیشنهادات: در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۷ ۹- محل بازگشایی پیشنهادات: سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب روستایی استان هرمزگان ۱۰- رشته و پایه مورد نیاز: دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رشته آب اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گر از جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف: آدرس: بندرعباس، بلوار امام حسین(ع) جنب اداره استاندارد. شرکت آب و فاضلاب روستایی استان هرمزگان. اداره حقوقی، قراردادها و پاسخگویی به شکایات. تلفن: ۰۲۳-۳۳۳۳۸۰۰ ۷۶ ه اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس تهران ۹۳۴۴ ۴۱-۰۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۹/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۹/۱۲ شرکت آب و فاضلاب روستایی استان هرمزگان

آگهی تجدید فراخوان عمومی (نوبت دوم)

نوبت اول:



نوبت دوم:



شهرداری صباشهر

در نظر دارده به استناد مصوبه ۱۴/۱۰/۷۹ شورای اسلامی و براساس شیوه نامه امور سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری‌ها به شرح ذیل نسبت به انتخاب سرمایه گذار واجد شرایط به عنوان شریک سازنده دارای توان فنی اجرایی و مالی کافی به منظور اجرای پروژه ذیل در قالب مشارکت مدنی اقدام نماید. لذا علاقمندان محترم میتوانند جهت دریافت اسناد فراخوان حداکثر تا تاریخ **۹۸/۰۹/۱۸** به امور سرمایه گذاری واقع در صباشهر- بلوار شهید تاجیک- ساختمان اداری مراجعه و نسبت به دریافت اسناد فراخوان اقدام نمایند ضمناً علاقمندان میتوانند جهت اخذ اطلاعات بیشتر با شماره تلفن **۰۲۱-۶۵۶۲۴۴۴۶** داخلی **(۲۱۱)** امور سرمایه گذاری در ساعات اداری تماس حاصل نمایند. - کلیه هزینه‌های مربوط به انتشار آگهی فراخوان عمومی به عهده برنده فراخوان خواهد بود.

ردیف	عنوان پروژه	روش همکاری و مشارکت	شماره صور تجلسه هیات عالی سرمایه گذاری	آدرس محل احداث پروژه	توضیحات
۱	ادامه ساخت و تکمیل پروژه استخر ورزشی صباشهر	مشارکت مدنی	۵۳۶۰۶	صباشهر بلوار شهید تاجیک قطعه ۳۳۹ مقابل شهرداری	افراد حقیقی و حقوقی

- آخرین مهلت قبول پیشنهادات پایان ساعت اداری مورخ **۹۸/۹/۳۰** می باشد.

- زمان بازگشایی و رسیدگی به پیشنهادات راس ساعت **۱۵** مورخ **۹۸/۱۰/۲** در محل دفتر شهردار خواهد بود.

- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد فراخوان موجود است.

- شهرداری درد و قبول پیشنهادات مختار است.

امیر گرمی — شهردار صباشهر

ار شاد تنها — سرپرست سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری اندیشه

سومقاله راههای افزایش مشارکت مردم در انتخابات

واگرای مردم از دولت در تاریخ سیاسی ایران پیشینه‌ای پس دراز دارد. شکاف دولت- ملت یا به عبارت بهتر

شکاف ملت- دولت ناشی از عملکرد دولت‌ها ناشی از تسلط درآمد نفتی، محتوایی دیرینه دارد. پس از انقلاب اسلامی در ایران بارقه‌های امید یی شکل گرفت که در چارچوب ارزش‌های برخاسته از انقلاب شملت ایران آن هم با جهت گیری شرع زمینه‌هایی ایجاد شود که دولت در برابر مردم در مرحله نخست عادلانه رفتار کند و در مرحله دوم اگر ستم و ظلمی بر مردم رفت حق عمومی ایفا نماید و بدین ترتیب زمینه‌های اجرای عدالت را در جامعه ملی فراهم کند. در ساختار سیاسی ایران از منظر قانون اساسی دولت و حکومت از همدیگر تفکیک شدند. لذا مفهوم دولت پس از انقلاب اسلامی دیگر به مجموعه حاکمیت، حکومت، مردم و سرزمینی که این حاکمیت و حکومت بر آن اعمال می‌شد باقرآفرینی نشده؛ بلکه دولت در قالب نخست وزیر در مرحله نخست و سپس رئیس جمهور شکل گرفت. بعد از یکی دو دهه عبور از انقلاب به‌واسطه تکثیر لگن گری دولت‌هایی که به هر تقدیر در مسیر اجرای سیاست‌ها با اصطکاک روبه‌رو شده و از یک سو نتوانستند پاسخگوی ملت و از سوی دیگر پاسخگوی منویات نظام سیاسی باشند، شاهد اضافه شدن فاصله بودیم تا اینکه در دولت‌های نهم و دهم بنوعیه دولت نهم، دولت مطلوب سر کار آمد و بالاترین میزان همگرایی ایجاد شد و توقع فراینده‌ای شکل گرفت که در آن دولت و حکومت باید پاسخگوی مردم می‌بودند. اما در دور دوم دولت محمود احمدی‌نژاد با تمام مسائلی که حادث شد حکومت و دولت مطلوبی نتوانستند بنا به ادعاهایی که انجام دادند

پاسخگوی ملت باشند. اگر نهاده‌ها در جهت ایجاد اعتماد و اعتبار برای خود در میان لایه‌های گوناگون مردم نباشند طرفداران نزدیک خود را آرام آرام از دست خواهند داد و بدین ترتیب به جای آنکه بتوانند مشارکت سیاسی فراینده را ایجاد کنند مفارقت بیشتری ایجاد خواهد شد. اگر می‌خواهیم این مشارکت ایجاد شود در چند وجه باید تحول ایجاد کرد. نخست در کارگزاران؛ چرا که برخی از کارگزاران فعلی دیگر برای مردم قابل اعتماد نیستند. دو جناح حاکم هر دو در نزد مردم به یک اندازه مورد خطاب و عناب قرار گرفتند و حاشیه‌های آنها نیز به تبع آن مورد قبول چندانی در میان مردم نیست. باید این واقعیت را قبول کرد که کارگزاران جدیدی در مسیر حرکت ایجاد شوند که خود را وامدار کارگزاران گذشته ندانند و در مسیر باز پرورش این کارگزاران که یافتار خواهند می‌شود روخ جاری در ساختار است. یعنی اینکه ما قبول کنیم مردم ولی نعمتند، حق اعتراض دارند، همان گونه که شریعت را نمی‌شود انتخابی عمل کرد. و باید همه قواعد شریعت را پذیرفت به قانون هم نمی‌توان به صورت انتخابی و مبتنی بر مفاصل توجه کرد و بدین‌هایی قانون را برای مردم لازم‌الاجرا دانست و بندهای دیگری از قانون را که متوجه حقوق مردم است نادیده گرفت یا آنکه کمتر به آنها توجه کرد. فلذا در ۳۰ معنا در سطح تحلیل کلان باید به سرعت تحول ایجاد شود. در کارگزاران، در ساختار و یافتار تا بتوان با توجه به می‌پویندی این ۳۰ بعد از تحول، زمینه‌های ایجاد اعتماد و اعتبار را باز آفرینی کرد و این مسائل و انجام این امر در هرکدام از این وجوه ۳۰گانه سرعت بسیار زیادی را طلب می‌کند. پرسش اینجاست که آیا با توجه به ۴ماه مانده به پایان این می‌توان تحولاتی عظیم را در این ۳۰ بخش از حداقل در یک بخش آن شاهد باشیم تا بتواند احیای اعتماد و سپس اعتبار برای ایجاد فضایی مناسب در جهت افزایش سطح مشارکت مردم باشد؟ پاسخ به این پرسش کار آسانی نیست.

آینده‌پژوه‌سیاسی واجتماعی

یادداشت

اقتصاد مقاومتی و سبک زندگی اسلامی

بدون شک پیشرفت و توسعه هر ملت و کشور وابسته به نیروی انسانی ماهر و آموزش دیده آن بوده و نیروی انسانی آموزش دیده تقریباً با هیچ ثروتی قابل مقایسه نیست . بر مبنای این اصل است که امروزه پیشرفت هر کشوری نه به مبنای ثروت های مادی موجود بلکه در مبنای توسعه یافتگی نیروی انسانی آن پیش بینی می شود، اختراعات و اکتشافات و نوآوری هایی که امروز همگی به عنوان قدرت یک کشور قلمداد می گردد،تا حد زیادی نتیجه سبک آموزش جوانان است که نقش حساس و بینداری را برعهده دارند.
نقطه شروع اقتصاد مقاومتی سیاست گذاری برای تغییر سبک زندگی در جهت اصلاح الگوی مصرف است، سبک زندگی موقعیتی است که فرد یا خانواده با توجه به سطح اهداف و استاندار و دارایی های فرهنگی و مادی در گروه های اجتماعی مختلف آن را کسب می نمایند . یکی از الگوهای دستیابی به اقتصاد مقاومتی هدفمند کردن مصرف تولیدات داخلی است در این الگو با هدفمند کردن مصرف ، تولید هم به طور پهنه کنونی با توجه به مسائل اقتصادی امکان پذیر نیست . در می تواند متناسب با اقتصاد مقاومتی سرمشقی برای عموم مردم باشد . اسلام دین کامل و جامعی است که در بردارنده تمام برنامه های زندگی انسان است بطوری که تحقق اهداف متعالی اسلام بدون توجه به مسائل اقتصادی امکان پذیر نیست . در جامعه ما اگر چه اکثریت آن را مسلمانان تشکیل می دهند ولی فقدان آموزش های کاربردی عملا سبک زندگی آن ها را از معیارهای اقتصادی دینی دور ساخته است و متأسفانه با تصمیمات نادرست اقتصادی و احکام ناظر بر اقتصاد جامعه و این مصرفی تبدیل نموده و با سلاح واردات به جنگ تولید داخلی رفته و این در صورتی است که اسلام با اسراف و تبذیر و اسبستگی به اجانب مخالف است . تاکیدات مقام معظم رهبری در سال های اخیر خصوصا در بیانیه هام دوم انقلاب اسلامی خطاب به جوانان ضرورت پرورش در رابطه با چگونگی تدبیر و کاربردی کردن سبک زندگی اسلامی در ابداع مختلف مخصوصا اقتصاد مقاومتی را مضاعف می کند . بااجرائی مصرف رهنمودهای مقام معظم رهبری و نهاندینه کردن آنها در بخش اصلاح الگوی مصرف در از الزامات تحقق اقتصاد مقاومتی در سبک زندگی اسلامی و بیان نمودن تبعات منفی اسراف و الگوی پذیری از بیگانگان در کالاهای مصرفی جامعه به سمت خودکفایی گام می ردارد و به شرایط برون رفت از چالش ها و مشکلات اقتصادی نزدیک می شویم .

اسلام استفاده از نعمت ها را برای ایجاد گشایش ورفاه نسبی در زندگی و خودداری از اسراف تشویق کرده و الگوی مصرف هر جامعه یکی از متغیرهای مهم در اقتصاد آن جامعه محسوب و مصرف گرایی که سدی در مقابل توسعه است را رد نموده است . نتیجه این که شایسته است که آحاد مردم و مسئولان با روحیه جهادی و اصلاح الگوی مصرف اقتصاد کشور را به موقعیتی ممتاز با ویژگی های اقتصاد مقاومتی برای نیل به یک پیشرفت اقتصادی اثر بارگانه دهند.

فرمانده انتظامی استان قم

سرخ‌رُوز

تهدیدی که جدی نیست

اروپایی‌ها به پیشگاهی فرانسه این روزها تهدید می کنند که در صورتی که ایران از گام‌های کاهش تعهدات خود عقب‌نشیند، به فعال‌سازی مکانیسم حل اختلاف فکر خواهند کرد.

اروپایی‌ها به پیشگاهی فرانسه این روزها تهدید می کنند که در صورتی که ایران از گام‌های کاهش تعهدات خود عقب‌نشیند، به فعال‌سازی مکانیسم حل اختلاف فکر خواهند کرد.
دولت‌های اروپایی از مکانیسم ماشه به عنوان یک اهرم تهدید و فشار علیه جمهوری اسلامی نگاه می کنند. از سوی دیگر تلاش دارند تا با شویق و ترغیب ایران برای باقی ماندن در برنامه جامع اقدام مشترک، گامی در راستای حفظ توافق‌ها نبردارند. نمونه‌ای از این سیاست را می‌توان در ابرز ۱۹۴۰ کشور اروپایی برای پیوستن به این مالی اینستکس اشاره کرد.
وزارت امور خارجه فرانسه روز گذشته طی بیانیه‌ای اعلام کرد که دولت‌های بلژیک، دانمارک، فنلاند، هلند، نروژ و سوئد حداکثر اهمیت را برای حفظ و اجرای کامل برجام توسط همه طرف‌های این توافق قائل هستند و در راستای تلاش‌های مستمر اروپا برای حمایت از توافق و اجرای بخش‌های اقتصادی آن و در جهت تسهیل تجارت مشروع بین اروپا و ایران، اکنون در میانه فرایند مشارکت در ابزار پشتیبان مبادلات تجاری (اینستکس) قرار دارند.
این نشان می‌دهد دولت‌های اروپایی بر ارزش برجام واقفند و توافق هسته‌ای جایگاه ویژه‌ای در معادلات سیاسی اروپا دارد. با این حال اظهارات لوریان، در خصوص امکان استفاده اروپا از مکانیسم‌های این توافق برای تهدید یا تهدید نیست که اجازه دهند اروپا بدون هزینه و صرفا برای به کرسی نشاندن حرف خود، قطعنامه‌ها و تحریم‌های بین‌المللی را علیه جمهوری اسلامی ایران فعال کند.
باید می‌دانم در مقدمه کوتاهی که دنبال‌ترامپ در ایالات متحده برای سر کار است فرصت زیادی تا برگزاری انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۰ آمریکا باقی نمانده، اروپا حاضر به پرداخت چنین هزینه گزافی در عرصه سیاسی باشد و به همین دلیل تهدیدات اخیر کشورهای اروپایی را در جمله فرانسه درخصوص بازگشت قطعنامه‌ها و تحریم‌های جهانی را چیزی بیش از یک تهدید به منظور بقای برجام حتی با شرایط کنونی نمی‌دانم.

تخلیلمگرمسائل بین‌الملل

رهبر انقلاب با اشاره به فرارسیدن زمان ثبت‌نام انتخابات مجلس:

اگر توان مدیریتی ندارید، مسؤلیت نپذیرید

♦ بی‌محابا برای انتخابات مجلس اسم‌نویسی می‌کنند!



ای‌اِی‌اِک‌ضعیفا
من‌جانب‌عالی‌ا‌ی‌را‌در‌مدیریت، ضعیف‌می‌بینم. خیلی‌آدم خوبی‌هستی، مجاهدی‌سی سبیل‌الله، زک‌گو، و آسمان‌بر راست‌گو‌تر از او‌سایه‌نیفکند. زمین‌راست‌گو‌تر از او‌ابر خودش‌حمل‌نکرده؛ این‌ها‌همه‌به‌جای‌خود‌محفوظ، اما

هیچ‌مال‌پتیمی‌را‌هم‌شما‌به‌عهده‌نگیر. نه‌از‌باب این‌که‌احتمال‌این‌وجود‌دارد‌که‌خدای‌نکرده‌مثلا‌ایشان‌دست‌در‌ازی‌می‌کند‌به‌نام‌تیم. خب‌مقام‌ای‌در‌خیلی‌باتلا‌از‌این‌حرفا‌است، نزدیک‌مقام‌عصمت‌است‌مقام او؛ پس‌این‌احتمال‌در‌او‌نیست. علت‌این‌که‌می‌گویند تولیت‌مال‌تیم‌را‌قبول‌نکن، این‌است‌که‌نمی‌توانی‌ارزش‌های‌اسلامی‌این‌ها‌است؛ یعنی‌در‌درجی‌اول، من‌و‌تیم‌بودیم‌که‌برویم‌ات‌جا‌خب‌شما‌اول‌نگاه‌کن‌بین‌میتوانی‌یا‌نمی‌توانی. حالا‌بحث‌اسم‌نویسی‌برای‌انتخابات‌مجلس‌است، گفتند‌شروع‌شده، همین‌طور‌بدون‌محابا‌می‌روند؛ خب‌شما‌که‌می‌خواهی‌بروی‌ات‌جا، ات‌جا‌شماره‌دار! این‌توانایی‌ای‌که‌خدا‌به‌من‌و‌شما‌می‌دهد، کنارش‌مسئولیت‌هستی. این‌[مطلبی] که‌عرض‌میکم، در‌مورد‌خود‌این‌خبر‌از‌همه‌بیشتر‌است. شما‌هم‌همین‌جور؛ یعنی‌آن‌کسانی‌که‌مسئولیتی

معاون سیاسی وزارت امور خارجه ایران:

جهان نسبت به حفظ و اجرای بر جام مسؤلیت دارد

بارها و بارها به وضوح پایبندی کامل ایران در مورد رعایت برجام و مسایل هسته ای را تایید کرده است.

عراقی تصریح کرد: در حقیقت علیرغم خروج آمریکا از بر جام و عدم تأمین منافع ایران به دلیل اجرای این توافق، ایران قبل از اینکه کاهش تعهدات خود را در برجام از دست بدهد یک سال در برجام باقی ماند.
عراقی تصریح کرد: کاهش تعهدات ایران در قالب بر جام به معنای خروج ایران از این توافقنامه نیست بلکه نجات این توافق نامه است و بر اساس سال ۲۶ این توافق نامه، طرف ها توافقانی سازماندهی ساز و کار حل اختلافات برای تصمیم گیری سبایی را دارند.
عراقی افزود: در عین حال ما از تلاش های سیاسی و دیپلماتیک همه طرف ها به ویژه جهت برپای یافتن راه حل های موثر به منظور خروج از بحران برجام استقبال می کنیم زیرا معتقدیم نجات بر جام به خودی خود یک موفقیت مهم دیپلماتیک چند جانبه است.

وی در بخش دیگری از سخنانش از چین به عنوان یک شریک استراتژیک نام برد و گفت: دو طرف همانند گذشته در آینده نیز همکاری های استراتژیک خود را در موضوعات مختلف منطقه ای و بین المللی از جمله در زمینه بر جام و حل مشکلات فعلی ادامه خواهند داد.

این مقام بلندپایه وزارت خارجه ایران افزود: امروز ما دو طرف در مذاکرات خود ضمن تأکید بر تقویت روابط و همچنین افزایش گفت و گو و ابرازنی های کارشناسی در مورد مسایل مختلف، توافق کردیم در آینده نیز این گفت و گوهارا ادامه دهیم.

جوادامام:

آزادی رسانه‌ها و احزاب تأمین شود؛ مطالبات مردم تلنبار نمی‌شود

این کشتگر سیاسی اصلاح‌طلب در مورد اینکه چگونه یک برخی تجمع‌ها محترم شمرده شده اما اجازه دیگر جمع‌های اعتراضی داده نمی‌شود، با اشاره به تجمع روز چهارم آذرماه، گفت: درست است که مردم در این تجمع شرکت کردند اما در اینگونه تجمعات همه چیزهایی که باید گفته نمی‌شود و از جایی دیگر به بیرون سر می‌زند. انجام این تجمعات عیب ندارد اما اعلام کنند که احزاب هم می‌توانند در خواست تجمع کنند و بستر آن را نیز فراهم کنند.

وی با طرح این سوال که یک حزب کجا باید تجمع داشته باشد؟، خاطرنشان کرد: اگر بخواهد به خیابان بیاید آنها می‌گویند خیابان جای اعتراض نیست، محل دیگری هم که برای تجمع وجود ندارد و مردم باید صبر کنند که حکومت با دولت تجمع را به پهنند؛ بسیار خب در همان روزی که با تجمع یا تجمعات رسمی گذشتند است، اعلام کنندو به نمایندگان احزاب تریون بدهند که آنها هم صحبت کنند. هیچ حزب جمعی ایناگران انقلاب اسلامی با اشاره به اعتراضات روزهی گذشته، تصریح کرد: اگر آزادی رسانه‌ها و احزاب وجود داشته باشد همه چیز اینگونه تلنبار نمی‌شود تا بنزیر را بهانه قرار بدهند و یک عده‌ای هم بیایند و آن بهره‌بردار می‌کنند.

امام ادامه داد: زمینه‌ها و روزه‌ها را بستانند، اگر نبسته بودند اعتراض صنفی تبدیل به بحث‌های سیاسی و امنیتی نمی‌شد، اما چون ما روزه‌ها را بستانیم و اجازه ندادیم این مطالبات مطرح شوند، مطالبات حجیم و تلنبار شده و در نهایت از یک جایی بیرون می‌زند و نمونه آن همین مناسبت‌ها است، این یکی از بحث‌های مشخص جامعه‌است.

♦ بایدبستر اعتراضات را فراهم کنیم تا جامعه تخلیه‌شود

وی با بیان اینکه ما باید بستر اعتراضات را فراهم کنیم تا جامعه تخلیه‌شود و همچنین رسانه‌ها دستشان آزاد باشد، تأکید کرد: وقتی ما از رسانه‌ها هر روز می‌خواهیم که فغان را نکنند یادمانند، مطالبات مانده و باز نمی‌شوند.

فرمانده سپاه محمد رسول‌الله (ص)تهران بزرگ خبر داد

شناسایی کشته‌شدگان حوادث اخیر و سرکشی به خانواده آنها

مناطق کم بر خوردار و فقیر نشین رخ داد، گفت: مناطق خیلی هم فقیرنشین نبود، اما نقطه‌گذاری دشمن در مکان‌هایی بود که زمینه‌های اجتماعی وجود داشت و دشمن حتما در فضایی وارد می‌شود که توسط مردم عادی رقم زده شده باشد و بر آن فضا و موج سوار می‌شود. سردار یزدی با بیان اینکه مردم روز اول وقتی وارد شدند اعتراض مسالمت‌آمیزی داشتند اما عده این بر این اعتراض سوار شده و شروع به آتش زدن و تخریب اموال عمومی کردند، فیلمش هست که در جاهایی حتی مردم به آن‌ها اعتراض می‌کنند که چرا بانک را آتش می‌زنید، کدام فردی است که در زمینه مسائل معیشتی مشکل دارد اما برای رفع آن پمپ‌زن‌آتش می‌زند؟

وی افزود: در سطح جهانی مقایسه کشور ما با دیگران قیاس هم الفارق است؛ چرا که مردم ما فقیر هستند و کاملاً تشنه‌ای می‌دهند که چه کسی به نفع آن‌ها کار می‌کند و مردم تشخیص می‌دهند که دنیا چگونه دست به دست هم داده تا کشور ما را بهم‌بزنند و مقایسه شرایط کشور ما با الان فرسوده‌اشده است و باید شرایط را از ۲۰۰۵ مقایسه کنند.

فرمانده سپاه محمد رسول‌الله (ص) تهران بزرگ در مورد کمک سپاه به شهرداری نیز گفت: هماهنگی بسیار خوبی میان شهرداری و سپاه محمد رسول‌الله (ص) ایجاد شده است و حتی در بحث خرید نیز شهردار تهران به دفتر ما آمد و در مورد مشکلاتی که برف می‌توانست ایجاد کند، صحبت کردیم. وی همچنین با اشاره به گزارش کارشناس در دستگیر شهدا از تابلوهای شهری گفت: گزارش بسیار خوبی بود و الحمدلله نشان داد که شهرداری و کسانی که در آن کار می‌کنند خدایی ناکرده دنبال بحث حذف اسامی شهدا و آثار شهدا نبودند.

ایستاده

دوشنبه – یازدهم آذرماه ۱۳۹۸ – سال بیست و دوم – شماره ۴۹۳۱

اخبار

کدخدایی در دیدار مدیران رسانه‌ها:

علت رد صلاحیت نامزدها به خودشان اعلام می‌شود

سخنگوی شورای نگهبان گفت: به‌مراجعه چهارگانه اعلام کرده‌ایم که باید هرچه گزارش درباره داوطلبان برای ما ارسال می‌کنند، مستند باشد چرا که مبنای قضاوت ماست و از سوی دیگر، علت عدم احراز یا رد صلاحیت، به خود داوطلبان نیز اعلام می‌شود.

پیش از ظهر دیروز مدیران و سردبیران بیش از ۲۰ رسانه مطرح کشور و از جناح‌های مختلف سیاسی، میهمان عباسعلی کدخدایی قائم‌مقام دبیر و سخنگوی شورای نگهبان بودند. وی اظهار داشت: انتخابات یک گشش اجتماعی عظیم است که همه در آن درگیر هستند و هرکس به‌سهم خودش در این کشش نقش دارد. ما امیدواریم که انتخابات پرشور و نشاطی را در اسفندماه شاهد باشیم و این مهم، رخ نمی‌دهد مگر اینکه مشارکت مردم در انتخابات حداکثری باشد.

وی با بیان اینکه باید همه تلاش خود را به کار بندیم که مشارکت مردم در انتخابات افزایش یابد، اما نه از راه‌های فرافقانونی، تأکید کرد: بارها تأکید کرده‌ام که «اجرای صحیح قانون» بهترین عامل برای افزایش مشارکت مردم در انتخابات است. لذا لازم نیست که بخواهیم در بررسی صلاحیت‌ها، قانون را نادیده بگیریم تا مشارکت افزایش یابد.

♦ مبنای رد صلاحیت گرفتن یک عکس نیست

سخنگوی شورای نگهبان در پاسخ به شبهه یکی از مدیران رسانه‌ای کشور درخصوص رد صلاحیت برخی از کاندیدها به دلیل گرفتن عکس یادگاری با برخی افراد، اظهار داشت: اینکه گفته می‌شود شورای نگهبان یک کاندید را فقط به دلیل گرفتن عکس یادگاری با برخی افراد مستنلدها، رد صلاحیت کرده، غلط است چرا که همین الان افرادی در مجلس شورای اسلامی نماینده مردم هستند که بعضاً با همین افراد عکس گرفته و حتی ارتباط نزدیکی هم با آن‌ها دارند، اما رد صلاحیت نشده‌اند، بنابراین مبنای ما گرفتن یک عکس نیست. نکته دیگری که کدخدایی به آن اشاره کرد، این بود که: «در بحث حريم خصوصی داوطلبان، قانون کمالاً رعایت می‌شود، مخصوصاً در مورد التزام عملی به اسلام»؛ در این مورد، اگر گزارشی درباره عدم التزام فرد به اسلام به شورای نگهبان ارائه شود، شورای نگهبان هیچ ورودی در این‌باره ندارد، اما اگر گزارش یا مستنداتی درباره عدم التزام وجود داشته باشد، آن را بررسی می‌کنیم. معمولاً گزارشاتی در این مورد از داوطلبان انتخابات به‌دستمان می‌رسد که بررسی می‌کنیم. کدخدایی با بیان اینکه‌ما ۳ قطع‌فعلی ۳ محور اصلی را استخراج کرده و مبنای معیار عمل خود قرار داده‌ایم، گفت: فساد اخلاقی، فساد اخلاقی و ضدیت با نظام و انقلاب، سه محور اصلی شورای نگهبان در بررسی صلاحیت‌ها است و محکم‌روی این سه محور ایستاده‌ایم.

وی درخصوص انتقاد یکی از مدیران درباره علت عدم اعلام دلائل رد صلاحیت داوطلبان، تأکید کرد: قانون انتخابات تصریح کرده که باید دلائل رد صلاحیت به‌خود فرد، آن هم به‌طور محرمانه، اعلام شود و ما نمی‌توانیم خلاف قانون عمل کنیم. در واقع، مستندات قانونی رد صلاحیت و با عدم احراز صلاحیت افراد به‌طور رسمی و طی یک نامه به فرد اعلام می‌شود. البته فرد می‌تواند به نتیجه‌ای که شورای نگهبان به آن دست یافته، اعتراض کند و اعتراضات هم به‌طور دقیق بررسی می‌شود. قائم‌مقام دبیر شورای نگهبان در خصوص تحقیقات محلی و گزارش مراجع چهارگانه در بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات، تأکید کرد: ما نظیر مراجع چهارگانه را کاملاً قبول داریم، اما این صرفاً نظر کارشناسی است و باید این نظرات هم بررسی شود. در واقع تحقیقات محلی مکمل نظرات مراجع چهارگانه است و قانون این اختیار را به شورای نگهبان داده است. کدخدایی اضافه کرد: به‌مراجعه چهارگانه اعلام کرده‌ایم که باید هرچه گزارش درباره داوطلبان برای ما ارسال می‌شود، مستند باشد چرا که مبنای قضاوت ماست و از سوی دیگر، علت عدم احراز یا رد صلاحیت، به خود داوطلبان نیز اعلام می‌شود.

هشدار رئیس ستاد انتخابات به کاندیدهای مجلس:

تحر یک‌قومیتی کنید، تأیید صلاحیت نمی‌شوید

رئیس ستاد انتخابات کشور، گفت: به جز وزارت کشور و شورای نگهبان، هیچ نهاده‌ی حق دخالت در انتخابات را ندارند.

عمر جلال شنبه شب در یک گفت‌وگوی تلویزیونی با اشاره به آغاز فعالیت ستاد انتخابات کشور از دهم اردیبهشت گفت: دو زمان برای برگزاری انتخابات مجلس به شورای نگهبان ارسال کردیم که برای برگزاری انتخابات در دوم اسفند توافق حاصل شد. در این مدت ۴ دوره آموزش حقوقی و اجرایی و سایر آموزش‌های دو‌هزار نفر از عوامل اجرایی برگزار شد. وی با بیان این‌که «جاری انتخابات، وظیفه ستاد انتخابات است و شورای نگهبان وظیفه نظارت را دارد.» تأکید کرد: هیچ نهاد دیگری نمی‌تواند در برگزاری انتخابات دخالت کند. رئیس ستاد انتخابات کشور با بیان اینکه ۵۰ حوزه انتخابیه در سراسر کشور داریم گفت: در هر حوزه، تعدادی حوزه فرعی داریم. در دوره قبل انتخابات ۵۰۰ هزار شهروند داریم و در این دوره بیش از ۵۵۰ هزار شهروند خواهیم داشت. وی درباره موضوع وزارت کشور در قبال برداشتی احتمالی تقسیمات کشوری برخی داوطلبان خاطرنشان کرد: در این زمینه برخی طرح‌های کارشناسی نشده اعلام می‌شود. فرایند تقسیمات کشوری کارشناسی و فنی است که عوامل جغرافیایی، تاریخی و فرهنگی در آن دخل هستند. این فرایند در استنادی‌های سپس در وزارت کشور بررسی شده و سپس به دولت ارسال می‌شود و فرایند پیچیده‌ای دارد. وی افزود: نباید کسی برای اخذ رأی، چنین وعده‌هایی بدهد بعد از انتظار ایجاد می‌کند و حتی آن تقاضا را به دولت مسائل امنیتی یا خود به همراه داشته باشد. تقسیمات کشوری فعلاً متوقف می‌شود تا چنین وعده‌هایی داده نشود. از الان برخی چنین وعده‌هایی می‌دهند و ما هم رفتار آنها را رصد می‌کنیم. همچنین نباید از مطالبات قومی در انتخابات سوءاستفاده شود. اگر کسی بر تحریک مسائل قومی دست بگذارد، صلاحیتش تأیید نخواهد شد. رئیس ستاد انتخابات کشور تصریح کرد: وظیفه ستاد امنیت انتخابات، تأمین امنیت انتخابات است. وزارت کشور، ناجا، جاسا، جاسا و وزارت اطلاعات از اعضای این ستاد هستند. این ستاد شرایط موجود را رصد کرده و پیش‌بینی و پیشگیری‌های لازم را انجام می‌دهند.

♦ منابع مالی داوطلبان رصد می‌شود

وی با بیان اینکه بر مقابله با هزینه‌های غیرشفاف، اتفاق نظر وجود دارد گفت: منابع مالی داوطلبان رصد خواهد شد و اگر اخبار مستند و قابل اتکالی در این زمینه به‌دست ما و هیات‌های نظارت برسد، حتماً به آنها رسیدگی می‌شود. عمر جلال تأکید کرد: طبق «حیات‌های انتخاباتی اجرایی نمی‌توانند تراکنش‌های مالی داوطلبان را بررسی کنند اما مراجع چهارگانه تطبیق بررسی هزینه‌های داوطلبان را دارند. پول‌های مشکوک می‌تواند سلامت انتخابات را به خطر بیاندازد؛ بنابراین ما فرایند ورود پول به انتخابات حساسیت داریم.

رئیس شورای شهر تهران:

وضعیت حمل و نقل عمومی تهران را بدترین شرایط است

رئیس شورای شهر تهران با اشاره به اینکه یکی از راهکارهای کاهش آلودگی هوا تقویت سیستم حمل‌ونقل عمومی در شهر است، وضعیت حمل‌ونقل عمومی تهران طی ۳۰ سال اخیر در بدترین شرایط است.

محسن هاشمی روز یکشنبه در یکصد و هفتاد و نهمین جلسه علنی شورای پنجم شهر تهران با اشاره به نقش خودروها در آلوده‌نگی هوا توضیح داد: با وجود تکرار مکرر لزوم تقویت سیستم حمل‌ونقل عمومی تهران، متأسفانه هنوز اقدامی جدی برای تسهیل ترافیک است و باید گفت طی ۳۰ سال سیری شده از پایان جنگ، وضعیت حمل‌ونقل عمومی در بدترین شرایط قرار دارد و اگر سرعت راجع به این موضوع اقدامی عاجل از سوی دولت شهرداری صورت نپذیرد، وضعیت از شرایط کشور فعلی بمبارد بدتر خواهد شد. وی تأکید کرد: سیستم حمل‌ونقل عمومی تهران باید در شرایطی باشد که نه تنها شهروندان قافد خودرو را از آن استفاده کنند، بلکه دارندگان خودروی شخصی نیز استفاده از حمل‌ونقل عمومی را به جهت سهولت و سبب‌آورد آن ترجیح دهند. هاشمی ادامه داد: روزهایی گذشته را در حالی سپری کردیم که آلودگی هوایی تهران به مرحله ناسالم برای تمامی گروه‌ها رسید و تهران را به عنوان یکی از آلوده‌ترین شهرهای جهان تکره کرد، به گفته‌ی وی، هرگز بحثی از موضوع آلودگی هوا، آلوده‌تبه شرایط جوی و آب‌وهوای زندگی است که در اختیار انسان نیست اما بخشی نیز وابسته به میزان تولید آلوده است که مستقیم‌دار اختیار و کنترل ماست. هاشمی تصریح کرد: در شرایط فعلی دومین اصلی برای آلوده‌نگی هوای تهران وجود دارد، نخست تولید انرژی گرمایشی بوسه‌گاز طبیعی و گازوئیل در منازل و ادارات و دوم سوخت خودروهای نقلیه.

حسام‌الدین‌آشنه:

همه ما باید پاسخگوی کشته‌شدگان یی گناه باشیم

مشاور فرهنگی رئیس‌جمهور گفت: هیچ کس ادعا نکرده است: تمام افرادی که برای اعتراض به خیابان آمدند، اغتشاشگر بوده‌اند. به‌طور قطع تمام مسئولانی که باید در این باره پاسخ بدهند، پاسخ خواهند داد.

«حسام‌الدین‌آشنا»، در گفت‌وگو با ایلمنا، در ارتباط با اعتراضات اخیر در کشور و در پاسخ به این پرسش که آیا تمام افرادی که اعتراض داشتند، اغتشاشگر بوده‌اند؟ گفت: هیچ کس چنین ادعایی نکرده، تمام افرادی که برای اعتراض به خیابان آمدند، اغتشاشگر نبودند. البته رئیس دفتر رئیس‌جمهور در ارتباط با این افراد توضیحات لازم را داده است و به‌طور قطع تمام مسئولانی که باید در این باره پاسخ بدهند، پاسخ خواهند داد. آشنا در پاسخ به این پرسش که بالاخره افراد در خیابان را چه باید پذیرفت کنیم؟ گفت: در این رابطه مقام معظم رهبری، رئیس‌جمهور و وزیر کشور صحبت کرده‌اند. هیچ کس اظهار نکرده است که تمام افراد شرکتی در اعتراضات فردی که برای اعتراضات شرکت داشته‌اند، کلاً تفکیک‌شده است. هیچ‌گاه گفته نشده است که تمام افرادی که اعتراض کرده‌اند، اشرا هستند.

وی در پاسخ به پرسشی درباره هویت افراد کشته‌شده در اعتراضات گفت: کشته‌شدگان نیز حتماً باید فرد به فرد بررسی شوند. مشاور رئیس‌جمهور در پاسخ به این پرسش که آیا دولت در ارتباط با افرادی که بی‌گناه کشته شده‌اند، پاسخی خواهد داد، اظهار کرد: فکر می‌کنم همه ما باید پاسخ‌گو باشیم.

دوشنبه —یازدهم آذرماه ۱۳۹۸ — سال بیست و دوم — شماره ۴۹۳۱

دمنوش‌های مفید در هوای آلوده

کاهش عوارض آلودگی هوا با گیاهان دارویی



آلودگی هوا در تهران و خیلی از شهرهای کشورمان به حالت بحران رسیده است و تعداد زیادی از مردم با عوارض ناشی از این آلودگی مواجه‌شده‌اند. سرفه، عطسه، سوزش گلو، سردرد و… برخی از عوارض هوای آلوده هستند. یکی از راهکارهای مبارزه با این عوارض استفاده از دمنوش‌های گیاهی است. در این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

در هوای آلوده بهترین توصیه‌ی کارشناسان بهداشت این است که مردم در خانه‌بمانند و از سفرهای داخل شهری غیرضروری پرهیز کنند. ولی علاوه بر این باید در نوع تغذیه‌تان نیز تغییراتی ایجاد کنید تا عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهید. اگر بی‌وقه سرفه می‌کنیدودچار خس‌خس سینه‌شده‌اید، بانوعی سوزش در چشمتان احساس می‌کنید؛ باید بدانید که این‌ها برخی از رایج‌ترین اثرات آلودگی هوا هستند.

ان‌راصبح زود، بین وعده‌های غذایی با ویتامین C استفاده کنید. آنتی‌اکسیدان‌ها همه‌ی جلوگیری از آسیب‌رادیکال آزاد کمک کرده‌وبه‌طور طبیعی ایمنی‌راتقویت می‌کنند. غذاهای سرشار از بتاکاروتن و ویتامین E نیز می‌توانند به حفظ سلامتی‌تان کمک کنند. بتاکاروتن می‌تواند به کاهش مشکلات التهای و سهولت درمان کمک کند. دانه‌ها و سبزیجات برگ‌دار نیز روش خوبی برای سم‌زدایی هستند.

۱. چای گیاهی جادویی برای مقابله با اثرات آلودگی هوا
این چای گیاهی که با رنجبیل، دارچین و سایر ادویه‌های گیاهی تهیه شده است، می‌تواند باعث کاهش سوزش گلو، سرفه، سرماخوردگی، عطسه و… شود. شما می‌توانید آن‌را صبح زود، بین وعده‌های غذایی یا عصر میل کنید. برای تهیه این چای گیاهی به مواد زیر نیاز دارید:

یک تکه‌ی ۲-۳ سانتی‌متری رنجبیل یا ۱ قاشق غذاخوری پودر رنجبیل خشک
یک عدد چوب دارچین یا یک چهارم قاشق غذاخوری پودر دارچین
یک قاشق قاشق غذاخوری برگ ریحان
۱ قاشق غذاخوری پونه کوهی خشک یا تازه
۳ عدد دانه فلفل سیاه
۴ عدد هل خردشده
یک چهارم قاشق غذاخوری دانه زاریانه
کمی دانه رنجان
یک چهارم قاشق غذاخوری زیره
یک یا دو حب سیر خردشده
روش تهیه: تمام مواد فوق را در ۲ فنجان آب بریزید.

فصل



آنفلوآنزا یکی از بیماری‌های ویروسی و تنفسی در فصل سرماست که می‌توان با رعایت نکات بهداشتی و مراقبتی در برابر آن واکنش داشت. در این گزارش ۱۰ نکته درباره بیماری آنفلوآنزا در فصل سرما را بخوانید.

۱. شما می‌توانید یکی از هزاران نفری باشید که با شروع فصل سرد سال، به آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های ویروسی

مبتلا می‌شوند. یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، تزریق واکسن است. معمولاً پزشکان توصیه می‌کنند واکسن آنفلوآنزا تا اواخر تابستان تزریق شود اما در هر زمان از فصل سرما تزریق این واکسن تاگزاردن است و می‌تواند یکی از راه‌های پیشگیری از این بیماری باشد.

در نظر داشته‌باشید، تزریق این واکسن برای افراد بالای ۶۵ سال، زنان باردار، بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی وریوی، افرادی که به دلیل ابتلا به سرطان تحت درمان هستند، مبتلایان به نارسایی‌های کلیه و کبد، افراد مبتلا به دیابت کنترل‌شده و افرادی که از داروهای سرکوب سیستم ایمنی استفاده‌می‌کنند ضروری است.

۲. همه‌گیری آنفلوآنزا هرسال در فصل سرما در تمام دنیا از جمله کشور ما شایع می‌شود و از هفته اول آذرماه موارد ابتدای آن رو به افزایش است و هر هفته بیشتر می‌شود، اما این روندی معمول و قابل انتظار است و در این دوره مردم با رعایت نکات بهداشتی می‌توانند موارد ابتلا به این بیماری و خطرات آن را به حداقل برسد. بسیاری از مردم تصور می‌کنند با فرآگرایی در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که صرف زمان زیاد در خانه، خاصیت بیمارکنندگی بیشتری دارد. انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود ای‌همی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است. ۳. تغذیه مناسب یکی از راه‌های است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، تا کمتر در معرض سرما خوردگی و

مخلوط را صاف کرده و به صورت گرم بنوشید. این نوشیدنی می‌تواند سرفه، سرماخوردگی واحتقان شما را کنترل کند. رنجبیل حاوی ترکیباتی است که می‌تواند التهاب را در مجاری هوایی کاهش داده و از انقباض راه‌های هوایی جلوگیری کند.

♦**دمنوش ریحان برای گرم نگه داشتن تان**

دمنوش ریحان یکی دیگر از چای‌های گیاهی است که می‌توانید در این زمان از سال میل کنید. این چای شما را گرم نگه داشته و اثرات بد آلودگی هوا را کاهش می‌دهد.

♦**زردچوبه ایمنی‌تان را افزایش می‌دهد**

هیچ چیز به اندازه یک فنجان لاته زردچوبه در هنگام سرفه و سرماخوردگی آرامش‌بخش نیست. این نوشیدنی سنتی به تقویت ایمنی شما، کاهش التهاب، مقابله با احتقان، عطسه، خس‌خس، سرفه، سرماخوردگی و آسم کمک می‌کند.

♦**آویشن برای تحریک دفع سموم از دستگاه تنفسی**

این گیاه دارویی احتقان را از بین می‌برد و باعث تسکین سوزش مجاری هوا می‌شود. روغن‌های اساسی موجود در آویشن، آنتی‌بیوتیک‌های عالی هستند که دارای خاصیت ضدقارچی و ضد التهابی بوده و به تقویت سیستم ایمنی بدن و تحریک فرایندهای تصفیه‌در ریه‌ها کمک می‌کنند. می‌توانید از آویشن هم به صورت دمنوش و هم به صورت استنشاقی استفاده کنید. این گیاه به تحریک دفع سموم از دستگاه تنفسی کمک می‌کند.

♦**ریشه شیرین بیان برای تنفس راحت‌تر**

ریشه شیرین بیان قرن‌ها در داروهای سنتی چینی مورد استفاده قرار گرفته است و به تدریج مصرف آن در سراسر جهان رواج یافت و این جای تعجب ندارد؛ زیرا این گیاه طیف گسترده‌ای از خواص دارویی را در خود جمع کرده است. این گیاه با خواص ضدالتهابی و مسکنی که دارد به آرام کردن التهاب گلو و مجاری هوایی کمک می‌کند. با مصرف ریشه شیرین بیان، اکسیژن‌سانی به سلول‌های بدن ما بهبود می‌یابد و این گیاه آرام‌بخش باعث نرم‌شدن غشاهای مخاطی می‌شود که این به نوبه خود تنفس را آسان‌تر کرده و به بدن ما کمک می‌کند تا مخاط را از مجاری هوایی خارج کند. به لطف این خاصیت شیرین بیان و مواد مغذی موجود در آن، ایمنی بدن ما قوی‌تر می‌شود و محافظت از بدن در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها آسان‌تر می‌شود. ریشه شیرین بیان همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدها است که با فرایندهای اکسیداتیو در سلول‌ها مبارزه و بدین ترتیب به کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌کمک می‌کنند.

♦**مریم گلی؛ کاهش تجمع سموم در بافت‌ها**

دمنوش‌های حاوی مریم‌گلی به عنوان یک درمان طبیعی فوق‌العاده در بیماری‌های تنفسی و ریه استفاده می‌شود. مریم گلی منبع طبیعی فلاونوئیدها و ترکیبات پلی‌فنلی است که دارای فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی قوی هستند که واکنش سم‌زدایی طبیعی‌را تحریک کرده و باعث کاهش تجمع سموم در بافت‌ها و اندام‌های می‌شود.

تغناغ و روغن ضروری آن حاوی منتول، یک ماده محبوب برای درمان بیماری‌های تنفسی است. منتول عسل‌رات صاف دستگاه تنفسی را شل کرده و تنفس را راحت‌تر می‌کند. منتول یک آنتی‌هیستامین موثر است که به پاکسازی بدن از سموم ناشی از آزاری تنفسی کمک می‌کند. علاوه بر خاصیت آنتی‌هیستامینی تغناغ، منتول یک ماده ضدعفونی‌کننده فوق‌العاده است. به همین دلیل است که در اسبری‌ها و قرص‌های خلط‌آور غالباً از منتول استفاده می‌کنند. علاوه بر این تغناغ همچنین منبع بسیار خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها است، سیر برای مبارزه با عفونت‌ها

در این فصل از اسیر بیشتر در تهیهی غذاهایتان استفاده کنید زیرا باعث تقویت ایمنی و کمک به مبارزه با عفونت‌ها می‌شود. سیر دارای خواص ضدالتهابی است که می‌تواند علائم آسم را نیز کاهش دهد.

♦**مرکبات ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند**

لازم به ذکر است که مرکبات مانند لیمو، پرتقال و… می‌توانند ایمنی شما را تقویت کرده و علائم تنفسی ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهند. ویتامین C موجود در مرکبات تأثیر مفیدی بر ایمنی بدن دارد.

بنابراین، اجازه ندهید که وضاحت اوضاع هوا بر سلامتی شما و خانواده‌تان تأثیر بگذارد. اقدامات مناسب از انجام داده و با مشکل مقابله کنید. از غذاها و نوشیدنی‌های ذکر شده لذت ببرید و زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و بادوام‌تری را برای خودتان و عزیزانتان به ارمغان بیاورید.

فصل آنفلوآنزا رسید؛ چگونه خود را وا کسینه کنیم؟

آنفلوآنزا باشیم، مصرف سبیر به عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی، آجیل‌ها و دانه‌ها، لبنیات، ماهی، شکلات تلخ و عدم مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، غذاهای چرب، کربوهیدرات‌ها و ادویه‌ها باید مورد توجه قرار گیرد.

۴. در نظر داشته باشید، محیط‌های بسته عمومی مانند مترو، اتوبوس، تاکسی و… محل مستعدی برای رشد میکروب است. پس اگر با کسی مواجه شدید که در این محیط‌ها عطسه می‌کند از او فاصله بگیرید و بعد از آن حتما دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. شست‌وشوی مرتب دست‌هایکی از تکنای است که در فصل سرد برای پیگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا باید رعایت کنید. ۵. بختی زیادی از مردم تصور می‌کنند زمانی که دچار بیماری هستند فقط به دلیل استراحت توصیه نباید در محل کار حاضر شوند. باید توجه داشت هنگامی که بیمار هستید از رفتن به محل کار، مدرسه و ماموریت‌های خود اجتناب کنید. این کار به جلوگیری از گسترش بیماری شما به دیگران کمک می‌کند. ۶. اگر دچار آنفلوآنزا شدید، خوددرمانی نکنید و حتما به پزشک مراجعه کنید. در بسیاری از موارد افراد با شما به علامت بیماری آنفلوآنزا تصور می‌کنند که دچار عفونت‌های ویروسی و آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند. در صورتی که ویروس آنفلوآنزا نیاز به آنتی بیوتیک ندارد و فقط درصد جزئی از بیماران ممکن است به عفونت ریه مبتلا شده و آن هم در صورت تشخیص پزشک برایشان آنتی بیوتیک تجویز می‌شود.

۷. یکی از راه‌های اصلی در سلامتی هر فرد خواب منظم و به اندازه است. در واقع استراحت سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. بدین صورت که با استراحت اینترلوکین‌ها (اجزای سیستم ایمنی که در مقابل ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا عمل می‌کنند)، در جریان خون افزایش مییابند. ۸. بر اساس مطالعات در افراد سیگاری سرماخوردگی و آنفلوآنزا شدیدتر و دفعات آن بیشتر است. دود سیگار سیستم ایمنی را تضعیف میکند، موجب خشک شدن مخاط بینی و فلج شدن مژگ‌ها میشود. مژگ‌ها موهای طرفی هستند که در غشاهای مخاطی بینی و ریه هر قرار دارند و با حرکت خود موجب خروج ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از بدن می‌شوند. ۹. یکی از مواردی که سیستم تنفسی ما را ضد عفونی می‌کند غرغره کردن آب به همراه نمک است. به این شکل که آب را در گلو نگه دارید، غرغره کنید و از دهان خارج کنید. یک مطالعه در کشور آمریکا، نشان می‌دهد که غرغره کردن تا ۴۰ درصد عفونت‌های تنفسی حاد را کاهش می‌دهد ۱۰. رعایت این توصیه در برای عده پراخ همه فصل‌های سال مهم است اما در فصل سرما در استفاده از وسایل شخصی حساسیت بیشتری از خود نشان دهد. تا متوجهات از آنفلوآنزا چند نفره از لیوان یا سایر ظروف غذا خودداری کنید، به خصوص زمانی که علائم بیماریه‌ها را در افراد مقابل متوجه شدید.

انار؛ میوه ای علیه آلزایمر

را کاهش می‌دهد. انار سرشار از آنتی اکسیدان ها است و همیشه خواص آن برای مقابله با بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها مورد بررسی پژوهشگران قرار گرفته است. اما اخیراً محققان به این نتیجه رسیده اند که فواید انار فراتر از این حرف ها است. نتایج پژوهشی که در مجله ی ACS Chemical Neuroscience به چاپ رسیده است نشان می دهد که عصاره ی انار برای مقابله با پیشرفت بیماری آلزایمر مفید است. با وجود این که در پژوهش های پیشین مولکول منشأ خواص آن مشخص نشده بود این بار محققان اطلاعات دقیق تری در خصوص ترکیبات ضد آلزایمر این میوه کسب کردند.

♦ **همه چیز در عهده اتفاقی می افتد**

ترکیبات مفیدی که در مقابله با آلزایمر و اختلالات دانه شامل اورلئین ها هستند که در روند شکسته شدن پوپلیفول ها توسط باکتری های روده تولید می شوند.

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص اعصاب و روان مطرح کرد

تغییر فصل مهتم ردیف اول انواع سردردها

یک متخصص اعصاب و روان گفت : سردرد عصبی به دلیل انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت رخ می‌دهد و مهم‌ترین دلیل پیدایش این انقباض‌ها هیجانات عصبی است.

علی میرزاییو اظهارداشت : سردرد علاوه بر تصور برخی افراد یک بیماری محسوب نمی‌شود بلکه نشانه‌ای از طیف متنوعی از بیماری‌هاست، به عنوان مثال از یک سرماخوردگی ساده شروع و به امراض جدی مانند تومورهای مغزی ختم می‌شود.

این متخصص اعصاب و روان افزود: سردردها به چند دسته تقسیم می‌شوند: در نوع میگرن کلاسیک معمولاً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع این سردرد، علائمی مانند ظهور نقاط نورانی جلوی چشم، تاری دید و منگی پدیدار می‌شوند، آرام آرام با از بین رفتن علائم ذکرشده سردرد یکطرفه‌ای به صورت مبهم و در یک سمت ناحیه گیج‌گاهی ظاهر و به شدت افزایش می‌یابد و سردرد به حالت ضربان‌دار ادامه می‌یابد و بیمار دچار تهوع و استفراغ می‌شود. بسیاری از بیماران در این مرحله به دلیل ترس از نور در یک اتاق تاریک استراحت می‌کنند، اما برخی افراد با مشکلاتی از قبیل تعرق شدید و تکر ادراک مواجه می‌شوند. این درد بین از چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد و بیمار بعد از مدتی که از خواب بیدار می‌شود درد آن تسکین می‌یابد، همچنین متأسفانه این سردرد در بین بانوان بیشتر است.

♦ **۹۰ درصد بیماران مبتلایان سردرد عصبی هستند**

سردرد عصبی : سردرد عصبی به دلیل انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت رخ می‌دهد و مهم‌ترین دلیل پیدایش این انقباض‌ها هیجانات عصبی است و هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون، تلفن همراه یا دیدن تدریج کاسه سر آرام‌آرامی گیرد، ماهیت این سردرد، فشار است و طوری است که سر سنگین می‌شود و ممکن است فرد دچار تهوع و در گاهی مواقع استفراغ شود.

♦ **سردردهای ناشی از فشارخون**

سردردهای با فشارخون بالا زمانی ظاهر می‌شوند که فشارخون افراد حداکثر به ۲۰۰ و حداقل به ۱۲۰ رسیده باشد؛ این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر به وجود می‌آید و با درمان فشارخون در بیشتر مواقع از بین می‌رود.

عیوب انکساری چشم، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی به خصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون، تلفن همراه یا تبتل است، اما سردرد ناشی از آب سیاه چشم با درد شدید همراه و معمولاً در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود و اغلب با تهوع و استفراغ همراه است. لذا توصیه می‌شود افراد برای تماشای هر ۱۰ دقیقه به این وسایل، ۲ دقیقه به چشم خود استراحت دهند، زیرا این عوامل می‌توانند در تشدید سردرد یا چشم‌دردهای ناشی از تماشای تلویزیون حائز اهمیت باشند.

♦ **سردرد ناشی از بیماری‌های میوسومی**

سردردهای ناشی از التهاب و عفونت سینوس‌ها اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز و با حرکت سر و کشیدن شدن گردن تشدید می‌شود؛ این سردردها با درمان التهاب و عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

میرزاییو یادآور شد : خوشبختانه اغلب سردردها بی خطر هستند و اغلب به دلیل تغییرات سبک زندگی، بروئت هوا و تغییر فصل‌ها حاصل می‌شوند، اما با شیوع سردرد در میان افراد جامعه، نباید از فعالیت سنگین، بی‌خوابی، استرس غافل شد، زیرا به سردرد به پزشک مراجعه شود و از انواع سردرد و علائم پیش آمده توضیح دهند، زیرا اگر به سردرد اهمیت داده نشود، در آینده خطرات جبران ناپذیری برای افراد به دنبال خواهد داشت.

این متخصص اعصاب و روان در ادامه تأکید کرد: متأسفانه تعداد بسیار زیادی از مردم در برخورد با سردرد، به انواع داروهای شیمیایی و به ظاهر مسکن رو می‌آورند، اما این در حالی است که روش‌های درمانی طبیعی برای کاهش یا از بین بردن برخی سردردها در اولویت قرار دارند؛ روش‌هایی از قبیل مصرف ۱ لیوان آب روزانه، مصرف کافئین، ماساژ ناحیه گیج‌گاهی، کمپرس آب گرم یا سرد در برخی موارد سرد می‌تواند تأثیرگذار باشد.

یک نوشیدنی مقوی، مخصوص روزهای سرد پاییز

با این میوه‌ها به جنگ سرماخوردگی بروید

مقام کردن بدن در برابر سرماخوردگی چه کارهایی می‌شود کرد؟ مهم‌ترین توصیه پزشکان استراحت،» و «توجه به رژیم غذایی» است.

سرماخوردگی هر چند که به ظاهر یک بیماری کوچک به نظر می‌آید ولی به راحتی می‌تواند تمام برنامه‌های شما را به هم بریزد؛ پس مهم است که راهکارهایی که موجب تسریع درمان یا پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی در فصل سرد می‌شوند را بشناسیم. پوشیدن لباس‌های مناسب فصل، کنترل دمای محیط و استراحت با آب گرم از ساده‌ترین مواردی است که برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی می‌بایست رعایت کنید.

اما قطعاً «توجه به رژیم غذایی» بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی و مقابله با آن است. بعضی از میوه‌ها تأثیر معجزه‌آسایی در کاهش سرماخوردگی و کوتاه کردن مدت بیماری دارند و حتی بدن‌تان را در برابر عوامل بیماری‌زا مقاوم می‌کنند. سیستم ایمنی بدن شما با مصرف این میوه‌ها، در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا از حد زیادی بیمه خواهد شد:

۱- **آب پرتقال و مرکبات**: مرکباتی مثل لیمو، پرتقال و گریپ فروت منبع سرشار ویتامین C هستند. همه می‌دانند که ویتامین C در حفظ سلامتی چه نقشی دارد. فراموش نکنید که جذب خوراکی ویتامین C از سایر روش‌ها خیلی بهتر است. هر زمان که احساس سرماخوردگی کردید، باید سعی کنید در صبحانه و حتی نهار، آب مرکبات را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. در نظر داشته باشید که لیوان آب پرتقال، بیشتر از ۱.۵ لیتر برابر روزانه شما به ویتامین C را آمین می‌کند. فراموش نکنید در زمان سرماخوردگی بدن نیاز بیشتری به مایعات دارد.

۲- **لباسپوش**: هیچ میوه‌ای به اندازه بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان نیست. آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن‌تان قدرت مبارزه با بیماری‌های مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا را می‌دهند. بلوبری جلوی آبریزش بینی را هم می‌گیرد و جایگزین طبیعی قرص‌های آنتی‌هیستامین است. بلوبری به خاطر کارایی کم و قیبر و ویتامین C زیاد یکی از بهترین گزینه‌های مبارزه با سرماخوردگی است.

۳- **زاریانه**: این گیاه خواص فوق‌العاده‌ای برای بدن دارد و سرشار از ویتامین C است، تحقیقات جدید نشان داده‌اند که مصرف زاریانه فعالیت گلبول‌های سفید بدن را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که بدن بهتر با عفونت مبارزه کند.

۴- **اسفناج**: بین سبزیجات اسفناج بهترین گزینه برای جلوگیری از سرماخوردگی و درمان آن است. اسفناج سرشار از آنتی‌اکسیدان و منبع خوبی برای جذب ویتامین است. اگر سرماخورده اید حتماً روز سه‌بار سالاناً قدری اسفناج اضافه کنید.

۵- **انار**: انار، این میوه بومی ایران در طب سنتی کاربرد زیادی داشته. انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و به مقاومت بدن در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند.

۶- **کدو**: کدو، عمل مثل یک شربت ضد سرفه طبیعی و بسیار موثر برای درمان سرفه‌های کلافه‌کننده ناشی از سرماخوردگیست. این ماده از رشدنمیدبا خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا موجب تقویت سیستم دفاعی بدن و پاکسازی باکتری‌ها و میکروب‌ها از بدن می‌شود و موجب تسکین التهاب و زخم‌های گلو می‌شود.

بنابراین از عمل غافل نشوید؛ به خصوص برای شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید و تحت تأثیر مواد آلوده و آلودگی‌ها خواهید.

۷- **لیمو شیرین**: یکی از مواردی که موجب تضعیف سیستم دفاعی بدن و تشدید سرماخوردگی می‌شود، کمبود آب در بدن است. حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل داده که موجب دفع عفونت و آلودگی بدن می‌شود و همینطور در کنترل دمای بدن و پایین آمدن تب ناشی از آنفلوآنزا موثر است.

۸- **شلغم**: بدون اغراق یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که موجب تقویت بدن برای مقاومت در برابر بیماری‌های عفونی ویروسی مانند آنفلوآنزا می‌شود. شلغم با پاکسازی عفونت بدن، ضمن درمان آنفلوآنزا، از پیشرفت بیماری هم جلوگیری می‌کند و همینطور به باز شدن گرفتگی بینی کمک می‌کند.

پیشنهاد ویژه: یک نوشیدنی مقوی، مخصوص روزهای سرد پاییز

اگر نگران فصل شیوع سرماخوردگی هستید و به دنبال گزینه‌ای می‌گردید که در کوتاه‌ترین زمان ممکن، بدن‌تان را در برابر سرماخوردگی مقاوم کند، آبیوموه‌های صبحانه سان استار بهترین گزینه پی‌ری‌ش شما خواهند بود.

اگر به سوزدایی و مقاوم‌سازی بدن‌تان اهمیت می‌دهید، آبیموه لیمو و لیمو و عمل تمام آنچه که برای سلامتی‌تان دارید در اختیارتان قرار می‌دهد. اما سبب تأثیر چشم‌گیری در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها دارد و البته ویتامین C موجود در لیمو هم این تأثیر را چندبرابر می‌کند. یک ویژگی متمایز این نوشیدنی استفاده از عسل طبیعی به‌جای شیرین‌کننده‌های مصنوعی است که علاوه بر طعم، منصرف‌یغفر، می‌تواند فشار خون را متعادل کند.

از دیگر محصولات خانواد، آبیموه مرکبات است. یک نوشیدنی دلچسپ حاوی آب پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت، شاید برای زورق‌های کافئ برای تهیه این مرکبات طعم در انداخته‌باشید اما آبیموه صبحانه سان استار می‌تواند بهترین انتخاب برای روزهای سرد پاییزی باشد.

عضو دیگر خانواده صبحانه، محصولی است که از مرکبات و انار تهیه شده. یک طعم متفاوت که طرفداران خاص خود دارد و با دارا بودن مرکباتی چون پرتقال و گریپ‌فروت، همچون دو محصول دیگر، نقش مؤثری در تأمین ویتامین C بدن خواهد داشت.

اگر طرفدار طعم شیرین عمل در کنار لیمو و سیب هستید یا به ترجیح می‌دهید با طعم طعم و مرکبات سرشار شوید و با اینها هنوز انار کرده‌اید، کمترین امروز یکی از آبیموه‌های صبحانه سان استار را امتحان کنید تا هم دیدتان نسبت به صبحانه تغییر کند و هم بدنی سالم‌تر داشته باشید. مخصوصاً اگر احساس می‌کنید در آستانه سرماخوردگی هستید!

اخبار

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم:

میزان جرایم تخلفات باز دارنده نیست

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم گفت: میزان جرایم تخلفات صنفی پیش بینی شده در قانون به هیچ وجه بازدارنده نیست، جریمه تخلفاتی مانند عرضه خارج از عرضه،

گران فروشی و عدم درج نرخ قیمت بسیارکم است.

محمود سجانی عصر شنبه دردیدار فعالان اقتصادی قم با علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی افزود: در ۴ نقطه پرتراکم نیروگاه، جمکران، حرم مطهر حضرت معصومه (س) پردیسان بازرسان سازمان‌های نظارتی به صورت ثابت برای رسیدگی به تخلفات استقرار یافته‌اند. وی عنوان کرد: سامانه ۱۲۴ رسیدگی به شکایات مردمی سازمان صنعت، معدن و تجارت ، به صورت شبانه روزی فعال است، حجم شکایات مردمی از ابتدای سال جاری ۲ برابر شده‌است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم ادامه داد: کمبود نیروی بازرسی و عدم پیگیری اعتبارات لازم برای افزایش بازرسی‌ها از مشکلات تازه ریش آمده سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم بعد از اصلاح قیمت سوخت است. وی ادامه بیان کرد: از ابتدای سال جاری برغم تالطم دو سه ماهه درقیمت گذاری گوشت قرمز و مرغ آرامش نسبی دربازارهای استان حاکم بوده‌است. وی گفت: بعد از اصلاح قیمت مرغ در هیچ‌گونه افزایش قیمتی در استان رخ نداده است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم خاطرنشان کرد: نقش مخرب دلال‌ها، از عوامل افزایش قیمت گوشت قرمز در ابتدای سالجاری بود که این معضل ساماندهی شده‌است.سجانی ادامه داد: قیمت گوشت قرمز در استان پایین تر از قیمت تنظیم بازار عرضه می‌شود. قیمت چوغه‌ریزی به دلیل ایجاد رغبت در بین تولیدکنندگان افزایش نسبی پیدا کرده‌است. وی گفت: افزایش مراکز نصب مخازن «سن ان جی» بعد از اصلاح قیمت سوخت در استان قم ضرورت بیشتری پیدا کرده، در حال حاضر ۲ مرکز نصب مخازن سی ان جی درقم فعال است. وی ادامه داد: با افزایش تقاضای نصب مخازن سی ان جی در خودروهای سواری، واحدهای تولیدی این کمپوسل‌ها با مشکل مواجه شده‌اند. سجانی گفت: با توجه به سهمیه شک وافت بارهای شخصی در اصلاح قیمت سوخت، قیمت برخی از کالاهای اساسی در معرض افزایش نسبی قرار گرفته‌است. وی گفت: هیچ گونه نگرانی در رابطه با کمبودن مرغ، آرد، گندم و شکر با پیش بینی این اتفاق پیش نمی‌شود. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم اظهار داشت: درکنار مباشران دولتی تامین اقلام مصرفی ازطرفیت مباشران بخش خصوصی نیز استفاده می‌شود. وی افزود: بسیاری از اقلام برصنفری در ویژه در بخش بنگدکار توسط مباشران بخش خصوصی تامین خواهد شد. وی گفت: افزایش قیمت برخی از میوه‌ها در استان به به خاطر شرایط فصول سال بوده و به زودی هر طرف می‌شود. وی تصریح کرد: افزایش قیمت تنم مرغ در روزهای قبل از اصلاح قیمت مصرف سوخت یکی از چالش‌های استان بوده که برای تعدیل آن نیز پیش‌بینی های لازم صورت گرفته‌است.

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز:

۶۳ پروژه ورزشی نیمه تمام در البرز وجود دارد

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز گفت: ۶۳ پروژه ورزشی نیمه‌تمام یا پیشرفت فیزیکی بین پنج تا ۷۰ درصد در این استان وجود دارد که باید نسبت به تکمیل آنها اقدام کنیم. امیررتبه زوی کشیده در نشست شورای ورزش البرز با بیان اینکه نیازهای ورزشی این استان بسیار بیشتر از امکاناتی است که در اختیار داریم، اظهار داشت: وزارت ورزش و جوانان اجازه شروع پروژه های جدید ورزشی رانمی دهد چرا که باید ابتدا طرح های نیمه تمام را تکمیل کنند و کمبودهای آن را برطرف کنند.
سجانی اظهار داشت: سطح سرانه ورزشی به ازای هر نفر باید یک متر و ۰/۲سانتی متر مربع باشد، که اکنون سرانه ورزشی در البرز به ازای هر یک نفر، ۲۸ سانتی متر مربع است، این در حالی است که اگر آمار و اطلاعات در خصوص سالن و مکان های ورزشی موجود در استان به صورت کامل ارائه شود می‌توانیم این آمار را به ۵۲ سانتی متر مربع برسانیم. وی ادامه داد: دستگاه های اجرایی استان باید امکان ورزشی خود را بر حسب متراژ و وسعت به اداره کل ورزش و جوانان البرز اعلام کنند، تا بتوانیم در زمینه تجهیز سرانه ورزشی و کمبودهای آن به بخش آمار دقیق به وزارتخانه اعلام کنیم.
وزارتکاران این استان از ابتدای سال جاری تاکنون ۲۰۰ مدال در سطح جهانی، ۱۹ مدال آسیایی، ۷۵ مدال در سطح بین المللی و یک هزار و ۲۰۵ مدال در سطح کشوری را به دست آورده اند.
پارسا بل ووزارتکاران این استان با کمب ۳۰۰ مدال طلا موفق به کسب مدال نخست دومین المپیاد استعدادهای برتر کشور شدند و اسامیل نیز با کسب ۲۷ مدال طلا رتبه اول این رقابت ها را از آن خود کردند.
مدیر کل ورزش و جوانان البرز به نیازهای ورزشکاران این استان اشاره کرد و گفت: معلولان استان که برای شرکت در رقابت های ورزشی از دیگر شهرهای استان به کرج می آیند نیازمند کمک هستند.

استان البرز بیش از ۱۵۶ هزار ورزشکار ساماندهی شده دارد.

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری اصفهان:

مدیران اصفهان اولویت‌های استان را برای بودجه ۹۹اعلام کنند

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری اصفهان گفت: مدیران ایده، ماه پیشنهادها و طرح‌های اولویت‌دار استان را برای پیش‌بینی در بودجه ۹۹ منمکس کنند.
ابوب درویشی روز شنبه در جلسه مجمع نمایندگان استان اصفهان در شهرستان مبارکه اظهارداشت: لایحه بودجه اکنون در سطح وزارتخانه‌ها و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در حال شکل‌گیری است و در نهایت در مجلس تصویب خواهد شد. وی با بیان اینکه امروز شرایط خاصی بر کشور حاکم است تصریح کرد: باید سهم استان در این بودجه که خوبی در نظر گرفته شده و لحاظ شود. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری اصفهان اظهارداشت: مسائل عمده و کلانی در این استان وجود دارد که با همکاری، همفکری و همدلی و با نظر بنظر قابل حل شدن است. وی ادامه داد: شورای برنامه‌ریزی استان از مدت‌ها قبل در این زمینه فعال شده و ظرفیتهای بودجه را احصا و در قالب جدولی به همه مدیران استان اعلام شده‌ است. درویشی بیان کرد: بناسک که اصلاح و تغییراتی در ساختار بودجه انجام شود در نهایت این بودجه با درایت و سعی و تلاش نمایندگان مجلس صورت اجرایی به خود می‌گیرد. وی اضافه کرد: شرایط حاکم در کشور و فشارهای خارجی و تحریم‌های بانجوامرانه، ما را بر آن می‌دارد که با جدیت و وحدت بیشتری برای رفع مسائل و مشکلات کشور تلاش کنیم.
معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری اصفهان با تبریک روز مجلس شورای اسلامی خاطرنشان کرد: برگزاری اجلاس مجمع نمایندگان در شهرستان میزبان مختلف سنسبه‌ای است که فرصتی برای تبادل نظر و ارائه گزارش توسط مدیران و بیان نظرات نمایندگان را فراهم می‌کند. وی گفت: امروز با مسائل و مشکلاتی در بعد کلان مواجه هستیم که استان اصفهان هم بطور طبیعی از این مسائل متاثر است و برای پیشبرد کارها و حل و فصل این چالش‌ها راهی جز همفکری و تبادل نظر همه مدیران ومسئولان با هم وجود ندارد. درویشی با اشاره به اینکه موضوع آب و صنایع از مهمترین مسائل و مشکلات شهرستان مبارکه است ابراز امیدواری کرد که این جلسه فرصتی را برای انجام اقدامات دستگاههای اجرایی به این شهرستان فراهم کند.

استاندارمازندران:

قانونمداری ضرب مشارکت رادر انتخابات افزایش می‌دهد

استاندار مازندران گفت : هیات های نظارت و اجرایی انتخابات باید با رعایت اصل بیطرفی وقانونمداری زمینه مشارکت حداکثری مردم درمردار انتخابات فراهم کنند.
احمدحسین راډگان روز شنبه در آیین افتتاح ستاد یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی مازندران در ساری افزود: در چنین شرایطی رای دهندگان دا وادبلیان احساس آرامش بیشتری خواهند داشت و ضرب امتیضان مردم رابرای مشارکت افزایش خواهد داد. وی تاکید کرد: مشارکت گسترده مردم در انتخابات باعث ایجاد وحدت و انسجام ملی در سطح کشور می‌شود و همه باید زمینه ساز مشارکت مردم در انتخابات برای حمایت از نظام جمهوری اسلامی باشیم. نماینده عالی دولت در مازندران کرد: انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی به دلیل شرایط خاص کشور در حوزه بین المللی و ملی به خصوص حوادث پس از اصلاح قیمت بنزین از اهمیت بالایی برخوردار است و باید زمینه مشارکت حداکثری مردم در این رویداد مهم سیاسی فراهم شود.
حسین راډگان افزود: اگرچه مردم ما در چهار دهه اخیر نشان دادند که همیشه در تمام حسیه های حساس، نظام جمهوری اسلامی را مورد حمایت قرار می دهند، ولی به حال ما به عنوان دست نگازان انتخابات باید زمینه حضور پرشور و نشاط مردم را ایجاد کنیم. وی مشارکت دکتاری در انتخابات را راهبرد و هدف اصلی نظام جمهوری اسلامی پس از پیروزی انقلاب اسلامی برشمرد و گفت: در انتخابات مجلس یازدهم نیز همزمان با کام‌دوم انقلاب اسلامی این مهم بیش از گذشته پیگیری می‌شود.
استاندار مازندران همچنین بر ضرورت پرهیز از هرگونه تنش تاکید کرد و گفت: هیات‌های اجرایی ونظارت دوبال مهم‌در برگزاری انتخابات در سطح کشور محسوب می‌شوند و تضعیف هر یک از این دوال مهم می‌تواند مشارکت حداکثری مردم رادر انتخابات تحت شعاع قرار دهد.

مدیرکل سیاسی و انتخابات استانداری قم مطرح کرد:

فعال شدن ۴۸ حزب سیاسی در استان قم

بایابی گفت: در حال حاضر ۴۸ حزب در قالب شعبه در قم فعال است که این شعب فرایند اخذ مجوز را از استانداری پی‌موده است. مرتضی بایابی عروب روز شنبه در نشست خبری تشریح فعالیت‌های ستاد انتخابات که درسال ام (جواد ام) استانداری برگزار شد، گفت: برای اولین قانون فعالیت جدید احزاب سیاسی یا در قالب شعبه و یا در قالب دفتر فرعی است. مدیرکل سیاسی و انتخابات استانداری قم افزود: در حال حاضر ۴۸ حزب فعال در شعبه قم فعال است که این ۴۸ حزب شعبه فرایند اخذ مجوز را از استانداری پی‌موده است. او تصریح کرد: همچنین ۲۰ حزب در قالب دفتر فرعی نیز مجوز خود را از فرمانداری گرفته‌اند و به فعالیت می‌پردازند. بایابی بیان کرد: طبق قانون، احزابی که می‌خواهند گروهی و در قالب جبهه فعالیت کنند باید اسامی اعضای خود را به دبیرخانه کمیسون ماده ۱۰ احزاب اطلاع دهند تا بعدازآن فعالیتشان قانونی شود.

مجری کودک و عموقتیله‌ای پاسخ دادند:

راز موفقیت برنامه‌های کودک دهه شصت و هفتاد چه بود؟



گزارش از هنگامه ملکی

در گذشته تنها با داشتن دو شیکه، آن هم با زمان و برنامه‌های محدود، کودکان با کارتون‌ها وبرنامه‌های عروسکی که برایشان ساخته‌می‌شد، زندگی می‌کردند. اما اکنون با وجود یکی دو شیکه مختص کودکان، کمتر شاهد برنامه‌های تاثیرگذار وبرمخاطب هستیم.

یک مجری مشهور و یک برنامه‌ساز محبوب، کمبود روابط عاطفی، نیازسنجی و

نوآوری، فقدان سیاستگذاری صحیح، حضور کمتر افراد کارلبد در عرصه کودک و

بوده چه کم را از دلایل این نزول می‌دانند.

مینا هاشمی یکی از مجریان نوستالژیک بچه‌ها دهه شصت درباره عملکرد برنامه‌های کودک حال حاضر تلویزیون به خبرنگار ایرنایلاس گفت: هر زمان خواستید به پاسخ کم را سؤال برسید، ابتدا از خانواده‌ها سؤال کنید و مطمئن باشید خانواده‌ها بهترین تحلیل‌کننده و برج مراقبت برای برنامه‌های بصری کودکانشان هستند. من راه شما را کوتاه می‌کنم و به نظارت و گلابه‌هایی که خانواده‌ها به ما می‌کنند، مینابر می‌زنم و آن هم این است که در برنامه‌های امروزی، مهارت فردی اجتماعی را کمتر

شاهد هستیم. در تولیدات خارجی خشونت بیشتر از روابط عاطفی کاراکترها به چشم می‌خورد و ربات‌ها در انیمیشن‌ها حکمرانی می‌کنند و خبری از ارتباطات انسانی نیست. روح لطیف کودکان ما را از فطرت پاکشان دور می‌کنند. در تولیدات داخلی هم در ورطه تاریک افتاده‌ام و نیازسنجی هیچ مخاطب را نداریم. کودکی که با تکنولوژی و همسوم‌هم‌راستاست، از هوش هیجانی بالایی برخوردار است وبرنمی‌تابد که دنیای

اوسطلی انگاشت‌شود.

♦ در ساخت برنامه باید نوآوری وجود داشته باشد

این مجری باسابقه درباره اینکه چرا برنامه‌های آموزش مجور مانند گذشته تأثیرگذار نیستندو شکل شعاری پیدا کرده‌اند، بیان کرد: همان‌طور که محتوایباید به‌روزباشد در فرم ونوع ساخت برنامه هم باید نوآوری داشت و جهان‌شمول نگاه کرد. چرا که باتوجه به ارتباطات گسترده‌ای که همه ساکنان زمین با هم از طریق رسانه‌های فراگیر دارند، علایق وسلیق مخاطب هم تغییر خواهد کرد وساخت برنامه آموزشی را حساستر می‌کندودقت وسرعت،بیشتری می‌طلبد.

♦ مخاطب بی‌چون و چرا همه چیز را نمی‌پذیرد

هاشمی در پاسخ به این پرسش که با توجه به تغییر شرایط و استفاده کودکان از اینترنت وتبیل‌یابید چه‌م‌و‌اردی در ساخت برنامه‌های جدید کودکان اخاط‌شود، گفت: انگار پاسخ سوآلات قبل هم بشو‌عی به پاسخ این سؤال وابسته است. ما از دنیای آنالوگ به دنیای دیجیتال مهاجرت کرده‌ایم؛ دنیایی کاملاً متفاوت که دیدگاهی متفاوت در سبک زندگی به‌وجود آورده است. دیگر تلویزیون و رادیو متک‌م‌و‌حده نیستندو مخاطب بی‌چون و چار همه چیز را نمی‌پذیرد. دنیا، دنیای تعامل شده و همه چیز دوطرفه است وباید به این توجه کرد.

♦ بچه‌ها برنامه جدیدی را شاهد نیستند که به برند تبدیل شود

محمد مسلمی، بازیگر، نویسنده و کارگردان آثار کودک درباره برنامه‌های کودک حال حاضر تلویزیون و کیفیت آنها به خبرنگار ایرنایلاس گفت: ما دیگر برنامه کودک‌نی نداریم. در مجموع، تمام کارهایی که ساخته شده، در سه‌ال‌های گذشته بوده است. در حال حاضر، بچه‌ها برنامه جدیدی را شاهد نیستند که در خور وشایسته‌شان باشد و به برند تبدیل‌شود. اما اینکه بشیکه کودک داریم، اما کار عروسک، سریال وفیلم کودک نداریم. چند کار به‌عنوان مجتر و عروسک و برنامه‌های این‌چنینی هستند که گروه‌های حرفه‌ای فعالیت‌م‌کنی کنند. «متأسفانه نسبت به سه‌ال‌های پیش خیلی عقب افتاده ایم و به نظر من کلاً توجه خاصی به این سنین نمی‌شود. در همه جای دنیا کارهای کودک مختص دختران و پسران و در راتر‌ها‌ها مختلار به‌م‌وس‌ن‌ای می‌شود. به دلیل اینکه کسانی که به‌صورت حرفه‌ای کار می‌کنند، دیگر حضور ندارندو شرایط خوبی برای ساخت سریال وفیلم کودک وبرنامه عروسکی هم وجود ندارد. چند سه‌الی می‌شود که ما شاهد برنامه جدیدی برای بچه‌ها نیستیم و کودک را دیگر جدی نمی‌گیرند. امیدوارم تغییر وتحوالت خاصی صورت بگیرد وتوانیم برای بچه‌ها برنامه اجرا کنیم.»

♦ توق‌ف به دلیل کمبود بودجه

وی درباره دلایل ساخته نشدن آثار بزرگ کودک در تلویزیون عنوان کرد: ما یک اثری برای شیکه دو در حال ساخت داریم که سه سری است؛ به دلیل اینکه بودجه ندارند قطع می‌شود دوباره تولید می‌کنیم. به خاطر همین، هر کسی که به این حوزه می‌آید وقتی می‌بیند شرایط خوب وجود ندارد، دیگر ورود نمی‌کند. سریالی که ما درگیرش هستیم به خاطر بودجه چند بار متوقف شده است.

♦ سیاست صحیح برای ساخت برنامه کودک نداریم

مسلمی، کارگردان برنامه فیتیله در پاسخ به این پرسش که تا چه اندازه آموزش مجور

آموزش جوانان و نوجوانان با مسائل جنسی، بایدها و نبایدها

دکتر مهدی قاسمی

بسیاری از مردم در جمله معلمان و مربیان آموزشی، نسبت به ضرورت ارائه آموزش مسائل جنسی به‌نوجوانان درک وشناخت کافی ندارند. آموزش مسائل جنسی از همان سال‌های نخست کودکی باید آغاز شود. زیرا افراد بزرگسال و اطرافیان این‌چ‌ها هم خواسته و یا ناخواسته و به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در حال اثرگذاری بر مفاهیمی بصورت هویت جنسی ونقش جنسی کودکان ونوجوانان هستند.

در نتیجه آموزش مسائل و موارد جنسی اعم از دختر و پسر متناسب با سن آنان و سپس در دوران نوجوانی با ملاحظات ویژه، امری لازم و ضروری خواهد بود. والدین اغلب در خصوص مسائل جنسی بخصوص انتقال صحیح آن به فرزندان دچار سردرگمی هستند و اصولاً در این خصوص غفغ‌ه‌دارند. عدم آشنایی پدر و مادرها با مفاهیم جنسی و محدود دانستن این امور در روابط جنسی بین زن و مرد باعث می‌شود نتوانند در این مورد با فرزندان صحبت کنند زیرا والدین خود نیز اغلب در سن مناسب و به‌شکل صحیح با این مقوله آشنا نشده‌اند. بدتر آنکه بسیاری از آنها تصور می‌کنند که صحبت در این رابطه ممکن است باعث فریب و تشویب کودکان برای تفحص بیشتر و حتی تجربه‌های نامطلوب منجر شود. آموزش مناسب در سن مقتضی، نه تنها باعث تشویق به سمت رفتن برخطر نخواهد شد، بلکه فرزندانی که از نظر جنسی به درستی آموزش دیده‌اند حتی در دوره نوجوانی و بعد در ساه‌های جوانی، فعالیت جنسی را به‌مراتب پذیرا و ناگه‌دار نیستند و با آگاهی مناسب، زندگی خود را به پیش خواهند برد. آموزش مسایل جنسی به فرزندان اعم از دختر و پسر در دو به یک اندازه اهمیت دارد. در ایران بزرگسالان در نقش پدر و مادر و یا به عنوان افراد دخیل در برنامه‌ریزی واجرای خدمات از جمله معلم ومربیان آموزشی، به عنوان تصمیم‌گیرنده، بطور دقیق ماهیت ونوع اطلاعات و خدماتی که در نوجوان دریافت می‌کند، تحت تأثیر قرار داده ونقش مهمی را در زندگی آنان ایفا خواهند کرد. امروزه متأسفانه بخش عمده ای از معلمان، مدیران و مسئولان آموزش و پرورش به عنوان تاثیرگذارترین افراد



فضامجازی، سایت‌های اینترنتی وبرنامه‌های تلویزیونی تحریک‌کننده روی می‌آورند. برخی دانش‌آموزان نوجوان لیوی صحبت نکردن با پدر ومادر درباره مسائل جنسی را کمبود آگاهی ونداشتن مهارت‌های ارتباطی والدین عنوان می‌کنند وحقیقت این است که بسیاری از والدین وشاخ‌وخاش‌گرسالان نسبت به نیازهای سلامت روانی وجنسیتی نوجوانان که برای بهداشت روان آنان بسیار مفید می‌باشد، بسیار لازم و ضروری است. نوجوانان بیشتر اطلاعات درباره مسائل جنسی خود را از دوستان دریافت می‌کنند و به ندرت این اطلاعات را از والدین بخصوص مادران جویا می‌شوند. با وجود باور عمومی مبنی بر اینکه آموزش مسائل جنسی منجر به تشویق نوجوانان به روابط جنسی می‌شود، نتایج مطالعات نشان داده که عدم آموزش این مسائل، نه تنها از روابط جنسی نوجوانان جلوگیری نکرده، بلکه باعث تشویب وشکل‌گیری ابرواها و اطلاعات غلط در میان آنان بویژه در ایران شده است.

خانواده ها توجه داشته باشند در صورت دره ارائه آموزش‌های جنسی با توجه به اقتضا شرایط سنی خودمی‌توانندپیش‌قدم‌باشند.

مداران شاغل بخوانند؟

کودک را به مهد بسپاریم یا مادر بزرگ و پدر بزرگ؟

یک روانشناس درباره معایب و مزایای نگهداری از کودک توسط مادر،بزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها توضیح‌جاتی‌داد.

سمانه بهزادپور روانشناس و مشاور درباره معایب و مزایای نگهداری از کودکان توسط مادر،بزرگ‌ها وپدر بزرگ‌ها اظهار کرد: باتوجه‌به‌تغییر شرایط جامعه امروز زمان زیر همیشی مردان حتی زمانی که فرزندان متولد می‌شود کار می‌کنند. این روانشناس بیان کرد: گاهی برخی از والدینی که شاغل هستند به دلیل مختلفی فرزند خود را به پدر بزرگ ومادر بزرگ می‌سپارند و این مسئله که آیا این کار درست است یا نه برای همه یکسان نیست. وی ادامه داد: اما والدین باید بدانند پدر بزرگ از نظر سنی جوان هستند و به هنگامی که والدین کودک حضور ندارند با نوه خود مشغول بازی می‌شوند، چرا که کودک نیاز به بازی دارد و این نکته خوبی است. بهزادپور با بیان اینکه مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها نمی‌توانند جای پدر ومادر را بگیرند، افزود: والدین باید بدانند کیفیت رابطه خود را با فرزندانشان حفظ کنند و جاه طلبی‌های شغلی خود را کم کنند تا زمان بیشتری را با فرزندشان سپری کنند. این روانشناس اضافه کرد: مادران باید نگاهی‌که با کودک خود هستند، با فرزندانشان بازی و اوا نوازش کنند تا کودک حضور مادر را حس کند. همچنین مادر می‌تواند به هنگام حضورش از محل کار از طریق تماس تصویری به کودک خود بفهماند که حتی از محل کار هم به فکر اوست. وی افزود: گاهی اوقات زوجین از نظر مالی قادر به سپردن کودک خود به مهدکودک نیستند و در این شرایط مجبورند از پدر ومادر

ایستاده

اخبار

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم:

واحدهای متخلف در قم تعطیل می‌شوند

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم گفت: واحدهای صنفی عرضه‌کننده کالا و خدمات که در انجام تخلف اصرار داشته باشند با هماهنگی نهادهای قضایی قبل از رسیدگی به پرونده تعطیل شده و در فعیات آنها بر مبنای اصل بازدارندگی جلوگیری می‌شود. مهدی ریاضی عصر شنبه در دیدار جمعی از مسئولان و فعالان اقتصادی قم با علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی افزود: از ابتدای طرح اصلاح قیمت سوخت، بر حجم بازرسی‌های اداره کل تعزیرات حکومتی افزوده شده‌است. وی خاطرنشان کرد: در مسیر بر خورد با تخلفات واحدهای صنفی تعامل و هماهنگی‌های لازم با نهادهای قضایی استان صورت گرفته‌است. وی گفت: پرونده‌های ورودی به تعزیرات درکوتاه ترین زمان ممکن و در کمتر از ۱۰ روز بر مبنای بازدارندگی انجام می‌گیرد. ریاضی ادامه داد: جرایم کثونی تخلفات واحدهای صنفی تعادل و هماهنگی‌های جای‌نمی‌گذارد، نرخ جرایم تخلفات واحدهای صنفی باید اصلاح ومورد تجدیدنظر قرار بگیرد. وی با اشاره به وضعیت مطلوب ثبات بازار درقم تاکید کرد: نرخ تورم در استان مطلوب‌تر از دیگر استان‌های کشور است.

♦ نظارت بر بازار قم افزایش یافته‌است

رئیس اتاق اصناف قم نیز دراین جلسه با تاکید بر عدم بازدارندگی جرایم تخلفات در این استان عنوان کرد: جرایم تخلفات باید به‌شدت سنگین وبازدارنده پیش‌بینی شود. حسن احمدلو عنوان کرد: بعد از اصلاح قیمت نان وسوخت، نظارت اتاق اصناف استان در سطح بازار دو برابر شده‌است، برخی از گرانی‌های موجود فصلی بوده و ربطی به سساله اصلاح قیمت نیست. سوخت ندارد. وی گفت: بعد از اصلاح قیمت مصرف سوخت، یکپه‌ز ۶۱۴ پرونده تخلف قم در رابطه با موضوعات گرانی، عرضه خارج از شبکه، عدم درج قیمت وحراج غیرقانونی تشکیل شده‌است. احمدلو تاکید کرد: ۱۰ بازرس جدید برای اضافه‌فشار بر توان بازرسی‌های اتاق اصناف قم اضافه‌شده‌اند. آموزش هستند.

وی گفت: بیش از ۴۰ هزار تن در بخش اصناف استان قم مشغول فعالیت می‌باشند.

♦ روانه ۸ هزار تن مرغ در ایران مصرف می‌شود

دبیر انجمن جوجه یک‌روزه ایران نیز در این جلسه، خاطرنشان کرد: مرغداران استان قم در ۲ سال گذشته به دلیل نوسانات نرخ از وشويع بیماری آنفولانزای فود حاد مرغی با مشکلات زیادی دست ونپنجه نرم کردند. محمدرضا صدیق پور بیان داشت: تابستان سال گذشته به دلیل مشکلات انتقال از و دریافت دیر به‌طور واگسن‌های مورد نیاز، تولیدکنندگان استانی متحمل خسارت شدند. وی تاکید کرد: قیمت مرغ در حال حاضر پایین‌تر از قیمت مصوب تنظیم بازار عرضه می‌شود اما قیمت جوجه یک‌روزه به دلیل تقاضای زیاد، بالاتر از نرخ قیمت است. مشاور امور دام وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: در کارگروه‌های تنظیم بازار باید از نظرات اتحادیه مرغداران وتولیدکنندگان این عرصه استفاده شود.تأ تصمیم‌گیری‌های انجام گرفته جنبه کارشناسی بیشتری به خودبگیرد. وی گفت: ریزش بیش از ۸ هزار تن مرغ در سطح کشور تولید می‌شود. در دی ومهرماه سال جاری روانه بیش از ۱۴۰ هزار تن جوجه یک‌روزه تولید خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: برای عدم جلوگیری از اسراف مرغ باید سیاست‌فریز مرغ در دمای منفی ۴۰ درجه به صورت جدی دنبال شود.

باتجلیل از خدمات دکتر هادی کریمی اصل؛

مدیر کل جدید بهز یستی استان قم معرفی شد

طی مراسمی با حضور مسوولین کشوری و استانی دکتر مهدی پهلوانی ستوده به‌عنوان مدیر کل جدید بهزیستی استان قم معرفی شد و از خدمات دکتر هادی کریمی اصل بصورت سلفی تقدیر بعمل آمد.

در این مراسم که دکتر راضاده معاون توسعه پیشگیری بهزیستی کشور، حجه الاسلام والمسلمین محمدعلی مشاور استاندار بهزیستی کشور، دکتر محمدعباسی ریاست اداره فطوری اطلاعات، ارتباطات وتحوّل‌ات این بهزیستی کشور، دکتر گروسی معاون توسعه منابع انسانی استانداری قم و جمعی از مدیران ، خبر و موسسات و مراکز بهزیستی کشور حاضر شدند، دکتر رضاه معاون توسعه پیشگیری بهزیستی کشری طی سخنانی بهزیستی را سازمان اجتماعی وتخصصی و متولی سلامت اجتماعی در کشور برشمرد و افزود این سازمان با طیف گسترده جامعه هدف از تولد تا سالمندی، با برنامه‌های متنوع ومتعددیاری بهزیستست مردم و افشار تحت حمایت فعالیت می‌کند و بی‌تردید می‌توان بهزیستی را نزدیکترین نهاد به قاطبه مردم، توانمندانی و اقشار کمتر برخوردار دانست. دکتر راضاده کار در سازمان بهزیستی را توفیقی الهی و مسوولیت در این سازمان را فرصتی بی نظیر برای خدمت به بندگان خدا برشمرد وخاطرنشان کرد ما بجایبای مدیران در این سازمان را به یک دوی امدادی شبیه می‌کنیم که یک مدیر خدمتگزار بار مسوولیت را تا مرز حله‌ای می‌رساند و مدیران شکر دیگری بار مسوولیت را از او گرفته‌تاسر منزل مقصود طی طریق می‌کند. معاون توسعه پیشگیری بهزیستی کشور با اشاره به ویژگیهای‌های استان هم ظرفیتهای خاص استان کار وخدمت در قم را دارای حساست خاص دانست وافزود حضور مدیران در استان قم استفاده در این نقشه فرهنگی واجتماعی و معنوی است که انشاء‌الله امیدواریم با همدلی کارکنان خدوم بهزیستی استان وحمايت مسوولین شاهد ارتقا، سلامت اجتماعی استان باشیم.

در ادامه این مراسم دکتر گروسی معاون توسعه مدیریت استانداری قم با اشاره به حضور مدیران سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی وبودجه‌ای در جلسه به هم افزایی مثل زدن در بین مدیران استان اشاره کرد و افزود انتظار داریم مدیران بودجه ای و سیاسی استان بیش از پیش در بازی سازمان بهزیستی وحمايت از مدیر جدید که هم از مدیران پرتلاش و هم فرزند شهید هستند کوشا باشد. دکتر گروسی با اشاره به ضرورت هم افزایی و همدلی درونی در سازمان بهزیستی خاطرنشان کرد موفقیت مدیرکل جدید در گرو استفاده از ظرفیت کارکنانش خوب بهزیستی ، ظرفیت زنده خیرین ، حمايت دستگاههای استانی وملی ووقت گذاری شبانه‌روزی ایشان است. معاون توسعه منابع انسانی استانداری قم ضمن تبریک هفته معلولین وروز ۱۲ آذر به ضرورت توجه بیشتر کليه دستگاههای استان به امر مناسب سازی اشاره کرد وافزود کارهای خوبی صورت گرفت است اما کافی نیست وانتظارات فراتر از این است ونقطه‌مطلوب خشنودی جامعه هدف و رضایت خداوند است. دکتر گروسی ضمن تقدیر از خدمات ارزنده دکتر کریمی در مدت سرپرستی بهزیستی قدردانی کرد و افزود که پهلوانی هم از مدیران شایسته استان ، فرزند شهید و دارای سابقه خدمت در بخشهای درمانی و فرهنگی بنیاد شهید هستند که برایشان توفیق خدمت ارزونمندیم. لازم‌به‌است که در پایان مراسم از خدمات دکتر هادی کریمی اصل بصورت سلفی تقدیر می‌شود. وی با اشاره به دکتر مهدی پهلوانی ستوده بعنوان مدیر کل جدید بهزیستی استان قم معرفی شد.

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان قم:

شهر قم باید دارای شعاع عدم استقرار اصنایع باشد

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: شهر مقدس قم باتوجه‌به‌ویژگی‌های برجسته فرهنگی واجتماعی، باید دارای شعاع عدم استقرار واحدهای صنعتی ومعندنی باشد.

سید رضا موسوی مشکینی در دیدار رئیس مرکز علمی کاربردی جهاد دانشگاهی استان گفت: مسأله محیط زیست در همه‌گ‌شته با توجه به بروز و ظهور چالش‌های جدی زیست محیطی، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. وی بر ضرورت اتصال میان مراکز علمی، آموزشی و پژوهشی با دستگاههای اجرایی تاکید کرد و گفت: امروز مشکلات انباشته‌ای در حوزه‌های گوناگون زیست محیطی در کشورمان و استان قم وجود دارد که دستگاه‌ها و مراکز پژوهشی باید پاسخ علمی وعملیاتی مناسبی برای آنها داشته‌باشند. مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم نگاه علمی واجرایی جهاد دانشگاهی به مسائل مختلف را مورد توجه قرار داد و گفت: از استان قم انتظار را رود که در عرصه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی وفرهنگی به ویژه در حوزه محیط زیست، مبانی نظری قوی وسخت‌محکمی برای تحقق اهداف ومواجهه با مسائلی داشته‌باشد. وی با بیان اینکه سطح پایبندی سازمان‌زیست محیطی و عدم آشنایی با آگاهی نسبت به این حوزه بسیار مشکل آفرین است، اظهار داشت: شهر قم در حوزه محیط زیست شهری دارای خلاهای جدی بوده ومؤلفه‌های زیست محیطی در شهرسازی وساخت وسازها در این شهر مورد غفلت واقع شده است. موسوی در پایان با بیان اینکه شهر قم به‌به‌توجه‌به‌ویژگی‌های برجسته فرهنگی واجتماعی، باید دارای شعاع عدم استقرار واحدهای صنعتی ومعندنی باشد، تصریح کرد: متأسفانه استقرار انبوه واحدهای صنعتی پیرامون شهر قم از ظرفیت اکولوژیک این خطه بسیار فراتر است وباید برای حل این معضل جدی راهکارهایی اندیشیده‌شود.

معاون بهزیستی استان قم:

۲۱ هزار معلول تحت پوشش بهزیستی قم هستند

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان قم گفت: ۲۱ هزار معلول تحت پوشش بهزیستی قم هستند که معلولان جسمی حرکتی با هفت هزار نفر بیشترین تعداد راشامل می‌شوند. محمدعلی مقدم خواه افزود: معلولان ذهنی با پنج هزار و ۷۰۰ در رتبه بعدی قرار دارد وهشت هزار و ۳۰۰ نفر نیز معلولان ناشنوا، نابینا، سالمند و اعصاب و روان زیرپوشش بهزیستی‌قم‌هستند.

وی اضافه کرد: این معلولان خدمات مختلف از جمله کهنه‌های بلاعوض و خدمات‌مددکاری ازبهریستی دریافت‌م‌کنند. وی ادامه داد: اقدامات مطلوبی برای مناس‌ب‌سازی معابر استان قم در راستای تسهیل در استفاده معلولان صورت گرفته وبرای ادامه این روند جلسهای مختلفی با دستگاههای مرتبط با مناس‌ب‌سازی با معاونت عمرانی استانداری برگزار می‌شود. مقدم‌خواه افزود: همچنین مناس‌ب‌سازی پارک‌های سطح شهر قم نیز امکان استفاده معلولان ازفضای سبز وبستان‌ها بهتر از گذشته شده‌است.

وی بیان کرد: سهمیه خاصی برای مسکن معلولان در نظر گرفته‌شده، ولی قرار است کمک هزینه مسکن برای خانواده‌هایی که تا ۲ ماه معلول دارند، لحاظ شود.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: حیدر ضعیفی
قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر:حسین عبداللهی
عضو هیئت مدیران روزنامه های غیر دولتی، آئین نامه اخلاق حرفه ای قابل مشاهده در سایت
تلفن: ۰۲۲-۳۲۹۰۳۲۰۰ – ۳۲۹۰۶۱۰۰ صندوق پستی: ۳۷۸۵/۴۹۹۵
نشانی:قم: بلوار شهید صدوقی،کوچه ۲۱،معمدیک ۵۴۷۵
www.emandaily.ir
eilmannnews@yahoo.com

انان صبح: ۷/۲۷/ طلوع آفتاب: ۶/۵۶/ اذان ظهر: ۱۱/۵۵/ اذان مغرب: ۱۷/۱۵/

اخبار

معاون حمل و نقل ترافیک شهرداری قم خبرداد امضاقرار دادباشرکت تاکسی اینترنتی تپ‌سی

معاون حمل و نقل ترافیک شهرداری قم گفت: در راستای ابلاغ دستورالعمل نحوه نظارت بر فعالیت تاکسی‌های اینترنتی، قراردادی با مدیر عامل شرکت تپ‌سی بر قم امضا شد.

عباس ذاکریان در مراسم امضای این قرارداد اظهار داشت : پس از توافق اینترنتی را رقیب تاکسیرانی ندانسته ایم بلکه معتقدیم این دو مد حمل و نقل عمومی مکمل یکدیگرند. وی افزود: در راستای ابلاغ دستورالعمل نحوه نظارت بر فعالیت تاکسی‌های اینترنتی قراردادی با مدیر عامل شرکت تپ سی در قم امضا شد که در آن قرارداد شرایط ویژه دریافت سفر برای تاکسی‌زور رنگ لحاظ گردیده است. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم بیان داشت: هدف از انعقاد این قرارداد ایجاد بستر مناسب برای فعالیت تاکسی‌های رسمی و همچنین نظارت بر نحوه سرویس دهی شرکت تپ‌سی

وی ادامه داد: مدیریت شهری به عنوان خدمتگزار مردم حمایت از ناواری و توسعه خدمات هوشمند را در دستور کار خود قرار داده است. ذاکریان دستورالعمل وزارت کشور را گامی مهم در مسیر ضابطه مند شدن فعالیت‌های تاکسی‌های اینترنتی عنوان کرد و گفت: هیچ گاه تاکسی اینترنتی را رقیب تاکسیرانی ندانسته ایم بلکه معتقدیم این دو مد حمل و نقل عمومی مکمل یکدیگرند. وی افزود: در راستای ابلاغ دستورالعمل نحوه نظارت بر فعالیت تاکسی‌های اینترنتی قراردادی با مدیر عامل شرکت تپ سی در قم امضا شد که در آن قرارداد شرایط ویژه دریافت سفر برای تاکسی‌زور رنگ لحاظ گردیده است. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم بیان داشت: هدف از انعقاد این قرارداد ایجاد بستر مناسب برای فعالیت تاکسی‌های رسمی و همچنین نظارت بر نحوه سرویس دهی شرکت تپ‌سی در راستای ارائه خدمات‌دهی مطلوبتر به شهروندان است. ذاکریان تأکید کرد: هرگونه ساماندهی وضابطه‌مند شدن شرکت‌های اینترنتی این امکان را می‌دهد تا خدمت‌به‌بتری به شهروندان و زائران محترم ارائه‌شود. معاون حمل و نقل ترافیک شهرداری قم گفت: نصب اپلیکیشن و فعالیت کلیه تاکسی‌ها در سامانه حمل و نقل اینترنتی اختیاری بوده و تاکسیرانان مختار هستند نرم افزراهی دارای مجوز رسمی را نصب و در ساعات فعالیت در شهر از این سرویس‌ها استفاده و خدمات‌رسانی کنند. به گفته ذاکریان در گذشته برای برخورد با مسافرهایی شخصی این بدفعغه وجود داشت که شاید فرد شعلی نداشته باشد و از این طریق امرار معاش می کند اما اکنون یک پاسخ روشن داریم که با معنویت در شرکت‌های تاکسی اینترنتی ساماندهی وضابطه‌مند شوند. وی ادامه داد: لازم‌به تأکید است که کلیه شرکت‌های که در حوزه حمل و نقل اینترنتی در حال فعالیت هستند موظفند در اسرع وقت به شهرداری مراجعه و در صورت احراز شرایط لازم نسبت به عقد قرارداد همکاری اقدام نمایند و در غیر این صورت برابر ضوابط و مقررات فعالیت آنها مغایر با دستور العمل می باشدو شهرداری اقدام لازم را معمول خواهد داشت.

مدیرعامل سازمان فرهنگی هنری ورزشی شهرداری قم خبرداد برگزاری المپιάد ورزشی «فرزندان انقلاب» در قم

مدیرعامل سازمان فرهنگی هنری ورزشی شهرداری قم گفت: برگزاری المپیاورزشی «فرزندان انقلاب» که در ۴ رشته بامرنامهریزی شده وثبت‌نام‌های لازم انجام شده از جمله برنامه‌های روز قم است.

ابوالقاسم صمیمی در جلسه شورای فرهنگ عمومی که در ساختمان اداری آستان مقدس حرم حضرت معصومه(س) برگزار شد، اظهار داشت: پیرو مصوبه سال پیش شورای فرهنگ عمومی مبنی بر نام گذاری سالوروز و حضرت معصومه(س) به شهر قم تحت عنوان «روز قم» برنامه‌های متنوعی از سوی شهرداری برای این روز در نظر گرفته شد. مدیرعامل سازمان فرهنگی هنری ورزشی شهرداری قم با اشاره به تشکیل ۵ کمیته بمنظور برنامهریزی برای این روز در شهرداری قم، گفت: تشکیل ستاد روز قم و دیدار با حضرات آیت عظام جوانی آملی، صافی، گایلیگانی و مکارم شیرازی از جمله اقداماتی بود که بمنظور برگزاری هر چه باشکوه‌تر روز قم انجام شد. صمیمی با اشاره به حرکت کاروان نمادین حضرت معصومه(س) در سالوروز وود حضرت معصومه(س) به قم، گفت: در این روز این کاروان به‌صورت نمادین از میدان معصومه به سمت حرم مطهر حرکت کرد. وی با اشاره به برنامه‌های سازمان برای این روز، عنوان کرد: برگزاری نمایشگاه کتاب دانش آموزان با همکاری اداره کل آموزش و پرورش، آذین‌بندی شهر، نصب تبلیغات شهری، مراسم استقبال از مسافران در ایستگاه‌های قطار و ورودی‌های شهر و راه‌اندازی کاروان شادی از جمله مهم‌ترین برنامه‌های این روز بودند. مدیرعامل سازمان فرهنگی هنری ورزشی شهرداری قم ادامه داد: اجرای سرود خیابانی، طراحی، سروده و خواندن سرود ویژه قم که اینجاست، مرقمی با اشاره به حرکت کاروان نمادین حضرت معصومه(س) انجام‌شده از دیگر برنامه‌های این روز هستند. صمیمی با اشاره به اینکه امید است با این نام‌گذاری ظرفیت‌های ملی قم به دیگر استان‌ها معرفی کنیم، خاطرنشان کرد: روز قم فرصت مهمی برای معرفی ظرفیت‌های مختلف شهر قم و همچنین ایجاد وجودی حضرت معصومه(س) است.

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم خبرداد پیشرفت ۹۵ درصدی محوطه‌سازی شهر بازی بوستان غدیر

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم با تأکید بر اینکه این شهر بازی با مساحت ۴۰۷ هکتار در حال احداث است، گفت: ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی محوطه سازی در این پروژه محقق شده و آجرهای بتنی، سنگ تاشه و... در این پروژه استفاده شده است. عباس جلالی‌زاده با بیان اینکه یکی از وظایف شهرداری توسعه زیرساخت‌های گردشگری است، گفت: با توجه به پروژه سرمایه‌گذاری شهر بازی بوستان غدیر، محوطه‌سازی در حیطه وظایف شهرداری گذاشته شد و به همین خاطر سازمان توسعه و عمران متولی اجرای آن شد. مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم بیان کرد: این پروژه در مجاورت پارک ایی آب و تاب در مجموعه بوستان غدیر واقع شده است. جلالی‌زاده با تأکید بر اینکه این شهر بازی با مساحت ۴۰۷ هکتار در حال احداث است، گفت: ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی محوطه سازی در این پروژه محقق شده و آجرهای بتنی، سنگ تاشه و... در این پروژه استفاده شده است. وی گفت: پروژه در هر محله‌ای است که سرمایه‌گذار باید بحث نصب دستگاه‌ها و تجهیزات شهر بازی را پیگیری کند.

شهردار منطقه دو قم خبرداد احداث میدان در تقاطع بلوار شهدای شادقلی خان با کمربندی امام علی (ع)

شهردار منطقه دو قم از اصلاح هندسی و احداث میدان در تقاطع بلوار شهدای شادقلی خان با کمربندی امام علی(ع) خبر داد. رضا رحیمی با اشاره به برنامه‌های اصلی شهرداری در اجرای طرح های عمرانی به جهت روان سازی ترافیک شهری اظهار داشت: طی سال جاری روند کار اصلاح هندسی و اجرای طرح بازگشایی معابر که نیاز به اصلاح معابر و رفع معضل ترافیک دارد انجام شده و در حال حاضر در سه نر نقاط مورد نیاز در دستور کار قرار دارد. رضا رحیمی ادامه داد: طرح اصلاح هندسی تقاطع بلوار شهدای شادقلی خان با کمربندی امام علی و احداث میدان در تقاطع ذکر شده بمنظور سهولت در تردد خودروها، کاهش سوانح رانندگی و جلوگیری از ایجاد ترافیک آجرشده است. وی افزود: جهت اجرای این پروژه عملیات‌های عمرانی نظیر جدول گذاری به ۶۰ متر، جدول گذاری تک ۳۰۰ متر، تخریب آسفالت معیوب و اجرای زیر سازی و روکش آسفالت مجدد حدود ۲۰۰ متر مربع، احداث میدان به قطر ۲۲ متر با اعتباری بالغ بر ۲ میلیارد ریال به اجرا در آمده است. رحیمی خاطر نشان کرد: امین سازی محورهای اصلی و فرعی در مناطق زیر تردد و ترافیکی سطح منطقه به منظور پیشگیری از تصادفات و رتقای سطح این شهروندان طبق آلودی های مشخص ادامه دارد و شهرداری منطقه ۲ برای تحقق این مهم برنامه های کارشناسانه ای را اجرایی می کند.

شهردار قم در بازدید از مرکز آموزش های کودکان تأکید کرد لزوم به روز رسانی تجهیزات جهت ارائه مطلوب تر مباحث آموزشی

دکتر سقایان نژاد شهردار قم با همراهی قائم مقام شهردار، معاون خدمات شهری و مدیرکل حوزه شهردار از مرکز آموزش های کودکان آماده در مدرسه (کام) بازدید نمودند.

دکتر سقایان نژاد در این بازدید با همت و تلاش معاون خدمات شهری و مدیر مرکز یادفان و مرکز تعامل و مدیریت بحران به منظور طراحی راه اندازی این مرکز تقدیر و تشکر نموده و بر لزوم به روز رسانی و بهره گیری از تجهیزات به روز جهت ارائه مطلوب تر مباحث آموزشی در این مرکز و همچنین توسعه اینگونه مراکز آموزشی در مناطق مختلف شهر قم تأکید نمود.

ایر

آیت‌الله مکارم شیرازی:

اصلاحات باید از دانشگاه‌ها آغاز شود

واقعی را صورت دهند، خطاب به رییس دانشگاه آزاد گفت: در دانشگاه به جای کمیت به کیفیت اهمیت دهید؛ این که فلان دانشگاه چند میلیون دانشجو دارد مهم نیست، این مهم است که دانشگاه چند نخیه داشته و گرهی از مشکلات جامعه باز کند.

آیت‌الله مکارم شیرازی اضافه کرد: پنده وقتی اخبار موفقیت، ابداعات و اختراعات جدید دانشجویان را می‌شنوم می‌بینم؛ بسیار مسروری شوم.

وی تصریح کرد: دانشجویان را باید چنان علاقمند به این آ‌بو‌خاک و نظام کنیم که هیچ‌گاه کشور را ترک نکنند؛ پایه تاسیف است که ما نخیه‌ها را پرورش دهیم و خارج‌جا‌ها بهره‌ن‌ا را ببرند.

این مرجع تقلید در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر تحول علوم انسانی اظهار داشت: به‌جای ترجمه علوم انسانی از منابع خارجی که با فرهنگ ما بیگانه است، باید این علوم در کنار فقه قرار گیرد که خاستگاه آن حوزه‌های علمیه است.

آیت‌الله مکارم شیرازی با اشاره به این که تمام علوم انسانی باید همدوش بافقه پیش برود، بر لزوم وحدت و پیوند نزدیک حوزه و دانشگاه برای تحقق این مهم تأکید کرد و افزود: اساتید حوزه و دانشگاه باید با یکدیگر رابطه تنگاتنگ داشته باشند، در غیر این صورت هم حوزه و هم دانشگاه ضرر می‌کند. وی با تأکید بر این که اساس اسلام علم است و این مهم در هر دو نهاد دوش هم جلوه‌پوشد؛ چراکه دشمن از همین همدلی و وحدت هراس و وحشت دارد.

وی ادامه داد: در زمان بروزری انقلاب اسلامی حوزه و دانشگاه هر دو به متن و صحنه آمدند و خارج‌جا‌هی و شاه و عوامل رژیم از این انسجام و وحدت وحشت کردند. آیت‌الله مکارم شیرازی، حل مشکلات کشور را درگرو وحدت حوزه و دانشگاه دانست و گفت: جایی که می‌تواند از مشکلات کشور گره‌گشایی کند همین دو نهاد است، الان هم اگر می‌خواهیم اصلاحاتی باشد باید در این دو باشد.

وی تصریح کرد: دانشگاه‌ها باید از فرهنگ غربی کاملاً جدا شوند؛ ما در حوزه هیچ تعصبی در مقابل علوم دانشگاهی نداریم کما این که دانشگاهیان نیز نباید تعصبی در این خصوص داشته‌باشند.

استاندار قم تأکید کرد

سلامت اخلاقی و مالی خطوط قرمز در عزل و نصب‌ها



تدابیر جدید سپاه استان، بسیج کارمندی و کارگری با یکدیگر ادغام و ظرفیت این نیروی مردمی در بین ادارات و واحدهای صنعتی استان تقویت شده است. مهدی متقیان گفت: میزهای خدمت دستگاه‌های استان در محل نماز جمعه شهر مقدس قم، شهر کپک و بقعه مبارک امامزاده شاه سید علی(ع) برای بررسی و بس‌واسمطالعات مردمی قرارگرفته است. وی خاطرنشان کرد: بسیج کارمندی و کارگری استان قم باوروی کردن دستگاه‌های اجرایی در مسیر اجرای راهبردهای کلان استان است.

وی گفت: بسیج کارمندی در ادارات و بسیج کارگری در سطح کارخانه‌ها واحدهای تولیدی به کمک مدیریت عالی استان در مسیر دستیابی به سیاست‌های قم خواهد‌آمد.

متقیان بیان کرد: برای دستیابی به اهداف اصلی استان در مباحث فرهنگی و اقتصادی کمیته‌های تخصصی متعددی راه‌اندازی می‌شود و فعالیت‌های خود را آغاز خواهند کرد. فرمانده بسیج کارمندی و کارگری استان برای کاهش معضلات کنونی در برنامه‌ریزی‌های استانی بسیج موردتوجه قرارگیرد.

سرست همچنین گفت: با تعامل و همدلی که در بین اعضای شورای نامین استان قم موج می‌آید هیچ‌کدام از مشکلات و تنش‌های بعد از اصلاح قیمت سوخت رخ ن‌دند.

استفاده از ظرفیت بسیج برای کاهش معالون توسعه مدیریت و منابع استانداردی قم نیز در این نشست گفت: از ظرفیت بسیج کارمندی و کارگری استان برای کاهش آسیب‌های اجتماعی و بسترورود به توسعه همه‌جانبه استفاده‌شود. محمدرضا گروسی عنوان کرد: استاندارد قم یکی از مدیرانی بوده که در مسیر توسعه فرهنگ ایثار و شهادت بیشترین تعامل و اختیارات را تفویض کرده است. وی خاطرنشان کرد: برای رسیدن به توسعه متوازن باید باورویحیجی وارد عمل شد، در شرایط اقتصادی حاضر و عبور از وضعیت معیشتی کنونی راهی جز فرهنگ بسیج و مقاومت نیست.

بسیج کارمندی بازوی توانمند دستگاه‌های اجرایی استان است

مدیرکل یادفند غیرعامل استان قم نیز بیان کرد: با

معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم:

ساماندهی چهل اختران نیازمند وفاق ملی و استانی است

پروژه چهل اختران نیازمند ۱۷۰ میلیارد تومان اعتبار است
جانتقریب بیان کرد: اگر بخواهیم طرح جامع پروژه را محقق کنیم طبق برآورد سال ۹۶ بالغ بر ۱۳۰ میلیارد تومان هم برای ساخت کاربری‌ها نیاز است که شامل ۷۰ هزار مترمربع بنای زیرساختی و روسطحی است. جانتقریب خاطر نشان کرد: به‌طور کلی می‌توان گفت که این پروژه بیش از ۱۷۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد تا طرح جامع ساماندهی چهل اختران را تکمیل کند. وی با بیان اینکه وظیفه ذاتی اداره کل اوقاف ساماندهی بقاع امامزادگان است، افزود: تاکنون از سوی اوقاف با وجود اینکه قول‌های داده شده، تزریق اعتبار انجام نشده است و برای ادامه تمکلات، شهرداری به تنهایی توان لازم را ندارد. معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم با اذعان به اینکه شهرداری در ردیف‌های اعتباری خود نمی‌تواند چنین حجم مالی را پیش‌بینی کند، گفت: باید در قالب همان تفاهیم‌ها دستگاه‌های مرتبط اطراف خود را اختصاص دهند تا پروژه به سرانجام برسانند؛ شهرداری بیش از ۵ میلیارد تومان در سال نمی‌تواند اختصاص اعتبار داشته باشد و باید نگاه ملی به این پروژه باشد. جانتقریب با اشاره به وضعیت نامطلوب محله چهل اختران، افزود: سازمان بهسازی و نوسازی اطراف حرم در حال با مهمندسی طرح جامع است و بتوانیم بخشی از هزینه‌ها را کاهش داده و شرایط و به ساماندهی را زودتر سامان بدهیم. وی گفت: شهرداری علیرغم اینکه وظیفه‌ای ندارد برای اجرای این پروژه استفاده است اما امروز این پروژه نیازمند یک وفاق ملی و استانی است تا بتوان شرایط بهسازی و نوسازی را محقق کرد.

واقف متولی اصلی طرح توسعه چهل اختران است
معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم با تأکید بر اینکه این موضوع با انتخاب مشاور از سوی شهرداری پیگیری شد، گفت: طرح عامی آمده که توسعه آن بالغ بر ۴۰۳ هکتار دارد و ۲۰۴ پلاک را در بر می‌گرفته است، مقرر است طبق طرح مجموعه توسعه صحنین و شبستان امامزاده میرقد، پارکینگ، حوزه علمیه، خدمات راز و... شامل ۸ نوع کاربری اجرا شود. جانتقریب با بیان اینکه قبلی این طرح تمکلات طرح چهل اختران آغاز شده است، افزود: تاکنون از ۳۰۴ پلاک این طرح ۱۵۰ پلاک به مساحت ۱۴ هزار مترمربع با هزینه‌ای بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان تملک شده که ۵۰۱ میلیارد تومان از محل سفر رهبری به استان پرداخت شد و حدود ۹۰۱ میلیارد تومان از اعتبارات سازمان عمران و بهسازی تزریق شده و شهرداری هم حدود ۵۰۲ میلیارد تومان اختصاص داده و استانداردی هم ۱۰۸ میلیارد تومان و ستاد بحران استان هم ۳۰۸ میلیارد تومان تخصیص داده است.

وی با تأکید بر اینکه شبکه معابر این محدوده هم اصلاح خواهد شد، افزود: مجموعاً حدود ۱۵ میلیارد تومان هم ارزش شوارع در مسیر است که در طرح توسعه قرار خواهد گرفت و تاکنون ۴۵ میلیارد تومان در این طرح هزینه شده است.

معاون شهرسازی و معماری شهرداری قم با بیان اینکه حدود ۴۰ میلیارد تومان دیگر برای تملک ۱۵۰ پلاک دیگر پروژه نیاز است، خاطرنشان کرد: از سال ۱۳ تاکنون اعتبارات استانی و سفر رهبری این پروژه قطع شده و شهرداری به تنهایی بر حسب متقاضیان تملک برای بهسازی شرایط منطقه تملک انجام داده و بهسازی صورت داده است.

فرماندار قم:

رسانه‌ها فضای اخلاق مدار را برای انتخابات فراهم کنند

توجه به جمعیت و تجرب گذشته، تعداد ۷۰۰ شعبه رای گیری برای انتخابات اسمال پیش‌بینی می‌شود، داوطلبان نیز باید حائز شرایط قطعی شرکت در انتخابات باشند. رییس هیئت اجرایی ستاد انتخابات استان بیان کرد: نمایش همیهم و با ترویج محال اجرایی خود را برای انتخابات به‌شش از ۹۰ سال تاکنون بوده حضور حداکتری مردم در انتخابات تلاش کنند، چرا که انقلاب اسلامی انقلابی مردمی و متکی به رای مردم است. فرماندار قم گفت: معمولاً ۶۰ درصد جمعیت هر منطقه‌ای انتخاباتی در انتخابات شرکت نمی‌کند.

توجه به جمعیت و تجرب گذشته، تعداد ۷۰۰ شعبه رای گیری برای انتخابات اسمال پیش‌بینی می‌شود، داوطلبان نیز باید حائز شرایط قطعی شرکت در انتخابات باشند.

رییس هیئت اجرایی ستاد انتخابات استان بیان کرد: نمایش همیهم و با ترویج محال اجرایی خود را برای انتخابات به‌شش از ۹۰ سال تاکنون بوده حضور حداکتری مردم در انتخابات تلاش کنند، چرا که انقلاب اسلامی انقلابی مردمی و متکی به رای مردم است.

فرماندار قم گفت: معمولاً ۶۰ درصد جمعیت هر منطقه‌ای انتخاباتی در انتخابات شرکت نمی‌کند.

امام علی علیه السلام:

زکات جمال و زیبایی عفاف و پاکدامنی است.

غز الحکم: ۶، ص ۱۰۵

دوشنبه - یازدهم آذرماه ۱۳۹۸ - سیل مستقیم-دوشنبه شماره ۴۹۳۱

نامحرمانه

◀**غلامحسین کرباسچی: صادق زیگبلاک، استاد علوم سیاسی دانشگاه تهران دربراه احوال سیاسی این روزهای حسن روحانی**
گفت: «من به‌عنوان کسی که ازآر‌بسیاری برای آقای روحانی جذب کردم و نزدیک به ۳ ماه به این استان و آن استان رفتم تا مردم را بشوق به رای دادن به او کنم اکنون اذعان می‌کنم که به این رویه‌های او انتقاد دارم. او تعهدی به ۲۴ میلیون رأیی که در سال ۹۶ اخذ کردند‌داشت. آقای روحانی به‌عنوان دومین فرد این مملکت کوچک‌ترین واکنشی بعد از افزایش قیمت بنزین و ناآرامی‌های اخیر نشان نداد، مگر لیخندزدن و گفتن اینکه من هم جمعه از قیمت بنزین مطلع شدم و این خیلی دردناک است. در این روزها را کسی از سیاره دیگری می‌آمد و می‌پرسید که حسن روحانی در کشورتان چه مسئولیتی دارد، همه می‌گفتند هیچ مسئولیتی ندار، باور کنید که روزیم نمی‌شود در چشم کسانی که با تشویق من به روحانی رأی دادند، نگاه کنم؛ شرمندۀ انهام. آقای روحانی در این ۲ سال و نیم حتی یک کنش سیاسی، اقتصادی، فرهنگی از خودش نشان نداد و هیچ چیز را تغییر نداد. بعد از افزایش قیمت بنزین روحانی اقتدر بی‌تفاوت بود که انگار آب از آب تکان نخورده است و اصلاً دغدغه هزینه‌هایی که بر کشور وارد شد نداشت و این واقعا حیرت‌انگیز است.»

◀**۷۸۹ داوطلب در نخستین روز انتخابات نام‌نویسی کردند**

سختگویی ستاد انتخابات کشور از نهایی شدن ثبت نام ۷۸۹ داوطلب نامیدگی مجلس شورای اسلامی در سراسر کشور خبر داد و گفت: ثبت نام ۱۶۷ نفر هم در حال بررسی است. سید اسماعیل موسوی روز یکشنبه پس از پایان نخستین روز کاری ثبت نام داوطلبان نامیدگی مجلس که از ۸ صبح امروز آغاز شد و تا ساعت ۱۸ ادامه داشت، در جمع خبرنگاران این مطلب را اعلام کرد.به گفته دبیر ستاد انتخابات کشور، ثبت نام ۷۸۹ داوطلب نهایی شد و ۱۶۷ نفر هم در حال بررسی است. سختگویی ستاد انتخابات افزود: از مجموع ۷۸۹ نفر تأیید نهایی شده ۷۲۴ نفر مرد یعنی ۹۲ درصد و ۶۳ نفر زن بوده. اند در این میان تهران با ۲۲۲ داوطلب بیشترین و کپگیلوپوه و بویراحمد با ۶ نفر کمترین داوطلب ثبت نامی را داشته‌است. وی با مقایسه آمار نخستین روز ثبت نام سال ۹۴ گفت: روز اول دوره قبل ۶۸۷ نفر ثبت‌نام شان نهایی شده بود که این تعداد امروز به ۷۸۹ نفر افزایش یافت.

◀**چندرصدیار انگیران، «حمایت معیشتی»نگر گفت؟**

آمار دریافت کنندگان حمایت معیشتی به تفکیک ۲۱ استان کشور نشان می‌دهد، در استان سیستان و بلوچستان ۱۷۰۹ درصد و در استان تهران ۲۲۰۸ درصد رایانه‌انگیران، در گروه «مشمولان حمایت معیشتی» قرار گرفتند.به گزارش مهر، آمار «مشمولان حمایت معیشتی به نسبت بارانه بگیران» به تفکیک ۳۱ استان کشور نشان می‌دهد که در استان سیستان و بلوچستان به‌عنوان یکی از استان‌های کپیرخودار ۸۲۰۱ درصد از رایانه‌انگیران، حمایت معیشتی دریافت کردند بنابرین ۱۷۰۹ از بارانه بگیران این استان، مشمول دریافت حمایت معیشتی شدند. استان سیستان و بلوچستان بیشترین مشمولان حمایت معیشتی را به نسبت دریافت کنندگان رایانه نقدی به خود اختصاص داده است. همچنین در استان تهران ۵۷۰۲ درصد از بارانه بگیران، مشمول دریافت حمایت معیشتی شدند. به عبارتی در استان تهران ۴۲۰۸ درصد از بارانه بگیران، «مشمول دریافت حمایت معیشتی» در یافت نکردند. در بین ۳۱ استان کشور، خانوارهای رایانه‌انگیر استان تهران، کمترین سهم را از «بارانه حمایت معیشتی» دارند.

◀**نام‌نویسی ۱۱ داوطلب نامیدگی مجلس در قم**

فرماندار قم از نام نویسی ۱۱ نفر داوطلبین روز ثبت نام از داوطلبین نامیدگی در یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی در این حوزه انتخابیه خبرداد. مرتضی حیدری درگفت وگو با خبرنگران ما اظهار داشت: از این تعداد ۱۰ نفر آقا و یک نفر خانم می‌باشد که جوان ترین آنها ۳۰ سال سن دارد و مسن ترین آنها نیز ۵۱ سال سن دارد. وی افزود: ملرک تحصیلی ۴ نفر از این تعداد حوزوی و مابقی نیز فوق لیسانس می‌باشند. رییس هیات اجرایی انتخابات یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی در استان قم تصریح کرد: ثبت از کاندیداهای نامیدگی مجلس تا ۱۵ آذرماه ادامه خواهد داشت. حیدری در مورد زمان ثبت نام از داوطلبان کاندیداتوری در انتخابات میان دوری مجلس خبرگان رهبری هم گفت: این کار از روز ۱۵ آذرماه شروع و تا یک هفته ادامه خواهد داشت.

◀**چه کسی جایگزین عبدالمهدی می‌شود؟**

یک منبع در پارلمان عراق به اسامی مطرح شده برای جانشینی نخست‌وزیر این کشور در صورت پذیرش استعفا ی وی از سوی پارلمان اشاره کرد.به گزارش ایسنا، یک منبع در پارلمان عراق در گفتگو با خبرنگرانی اسپوتنیک فااش کرد که اسامی مختلفی برای جانشینی عادل عبدالمهدی، نخست‌وزیر این کشور مطرح شده است که بازرترین آن‌ها حیدر العبادی، نخست‌وزیر پیشین و رئیس ائتلاف النصر، عزت شایندر سیاستمدار و نماینده سابق و علی الشکری، نماینده سابق پارلمان و مشاور کنونی رئیس جمهوری عراق هستند. این منبع که نتواست نامش فاش شود، افزود: علی الشکری که در حقوقدان مورد احترام در محافل سیاسی عراق است و هیچ‌گونه اتهامی در زمینه فساد ندارد، شانس بیشتری برای تصدی پست نخست‌وزیری عراق داراست. عادل عبدالمهدی در پی نظاهرات مردمی عراق شنبه استعفا ی خود را تقدیم پارلمان کرد و قرار است که در جلسه امروز پارلمان موضوع استعفا ی عبدالمهدی بررسی شود و احتمال داده می‌شود که با استعفا ی وی موافقت شود.

◀**تکذیب شایعه تک نرخی شدن قیمت بنزین**

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران در اطلاعیه‌ای تأکید کرد که شایعات منتشر شده در خصوص احتمال تک نرخی شدن بنزین صحت ندارد. شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران در پی انتشار برخی شایعات در فضای مجازی به نقل قول از این شرکت، موضوع «احتمال تک نرخی شدن بنزین» در ادامه این اطلاعیه‌ها رد شده است. ضمن رد شایعه شایعات و اخبار در خصوص این موضوع، تأکید می‌شود هموطنان عزیز به منظور اطلاع صحیح از اخبار طرح مدیریت مصرف سوخت به سایت شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران به آدرس www.nioptic.ir مراجعه کنند.

حوادث

فرمانده انتظامی استان قم خبرداد

کشف ۲۴۰ کیلو گرم مواد مخدر در قم
فرمانده انتظامی استان قم از کشف ۲۴۰ کیلو و ۳۵۵ گرم مواد مخدر در قم خبر داد و گفت: در این رابطه ۶ نفر قاچاقچی دستگیر شدند. سردار عبدالرضا قاچاقی اظهار داشت: در پی اقدامات اطلاعاتی مرکز عملیات ویژه پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا یک‌باند از عناصر اصلی تهیه و توزیع و حمل قاچاق مواد مخدر شناسایی و مشخص شد این افراد قصد توزیع به‌مجموعی مواد مخدر را با عبور از محور مواصلاتی قم به استان همدار، قم منتقل کنند. بنابرین با اعلام به پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان قم پیگیری موضوع در دستور کار مأموران این پلیس قرار گرفت. فرمانده انتظامی استان قم تصریح کرد: در ادامه مأموران خودروی کامیونت حامل مواد مخدر را شناسایی و در یک عملیات فاشگیر به هر وسیله نظلیه را متوقف و راننده کامیونت و همچنین در ۳ نفر سرشتیان ۴۰۵، ۴۰۸ دستگیر کردند. سردار قاچاقی گفت: سپس متهمان به همراه وسایل نقلیه به یگان منتقل و در بازرسی به عمل آمده از خودرو کامیونت ۱۹۵ کیلو و ۷۰۰ گرم تریاک و قالب ۱۰ تنیه ۱۰ کیلو گرمی و تعداد ۴۲ عدد پوشابه خانوادۀ حاوی مواد مخدر از پیکخل کامیونت کشف شد. وی افزود: همچنین در عملیاتی دیگر طی بازرسی از یک دستگاه خاور در یکی از محورهای مواصلاتی استان، ۲۸ کیلو و ۶ گرم تریاک و ۶ کیلو و ۲۵۰ گرم حبشش کشف و ۴ نفر در این رابطه دستگیر شدند. فرمانده انتظامی استان قم تصریح کرد: در نهایت متهمان به‌همراه پرونده متشکله برای انجام مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شدند.

◀**کشف محموله ۹ میلیاردی قاچاق پارچه**
فرمانده انتظامی استان قم در بخش دیگری از کشف محموله قاچاقی پارچه به ارزش ۹ میلیارد و ۴۲۳ میلیون ریال در قم خبر داد. وی اظهار داشت: با تلاش مأموران پلیس آگاهی استان قم یک دستگاه کامیون کشفند حامل اقلاق که از یک استان جنوبی به مقصد تهران بازگیری شده بود، در جاده قدیم «قم-تهران» شناسایی و متوقف شد. وی ادامه داد: با بررسی های صورت گرفته مشخص شد خودرو حامل ۳۱۸ پارچه قاچه بوده که در ادامه نمونه کالا به اداره استاندارد ارسال و کارشناسان ارزش محموله را ۹ میلیارد و ۴۲۳ میلیون ریال اعلام کردند. فرمانده انتظامی استان قم گفت: در نهایت متهمه به همراه پرونده متشکله برای انجام مراحل قانونی تحویل مرج قضائی استان شدند. سردار قاچاقی با اشاره به اینکه قاچاق کالا اثرات سوء و منفی بر تولید داخلی داشته و امنیت اقتصادی جامعه را هدف قرار می‌دهد، ضمن تأکید بر عزم پلیس در مبارزه با این پدیده ی ناهنجار و مخرب، از شهروندان نیز خواست در صورت مشاهده هرگونه فعالیت غیرمجاز افراد فرصت طلب و سودجو، در اسرع وقت از طریق تماس با ۱۱۰ به پلیس اطلاع تا از بدون فوت وقت نسبت به شناسایی و دستگیری متخلفان اقدام شود.

کاریکاتور

◀**یارانه من دیگه چرا قطع شد؟! بانک مرکزی اعلام کرده که (۵۱ درصد) پزنتگان و ۴۰ درصد خارج نشینان به قطع یارانه خود اعتراض کنند!!**

