

وقتی از شفافیت صحبت می کنیم منظور چیست؟

چالش شفافیت کاندیداها از نمایش تا واقعیت

بعد از ردصلاحیت اصلاح طلبان برای انتخابات مجلس یازدهم، خبرهای انتخاباتی بیشتر در اردوگاه اصولگرایان جریان دارد و به نوعی در غیاب اصلاح طلبان، جناح راست و چپ جریان راست به وجود آمده و با یکدیگر هم وارد رقابت شده اند و برای همدیگر چالش شفافیت به وجود آورده اند. گروه ها، جناح ها و دسته های سیاسی در ایران، اساساً نسبت دقیقی با مفاهیم رایج در علوم سیاسی ندارند و حتی نمی توان در مقیاس کلان کشوری، میان جریان های موجود، به دلایل معمول در دنیا، از جمله اقتصاد-سیاسی، دیدگاه های فرهنگی و اجتماعی، سنخیت با سوسیالیسم و لیبرالیسم، نسبت بانوع

رئیس دفتر رئیس جمهوری:

تخریب دولت به نفع مردم و نظام نیست

رئیس قوه قضائیه:

اجازه نمی دهیم کسی در کشور قانون شکنی کند

رئیس قوه قضائیه گفت: کشور ما به گستردگی کشور مان مورد تهدید قرار گرفته ایم امانتنام جمهوری اسلامی ایران توانست حق خواهی و عدالت خواهی را در منطقه ترویج دهد. آیت الله سید ابراهیم رئیسی بعد از ظهر روز پنجشنبه در شورای اداری استان بوشهر اظهار کرد: باید ایران قوی شود، در اقتصاد، کشاورزی

نصرت اللغتاجیک:

مشکلات بین المللی کشور با مجلس قوی حل می شود

حذف سهمیه ها در کنکور ۹۹ اعمال نمی شود

اجرای برخط ۲۰۰ نرم افزار علوم اسلامی و انسانی

پمناسیت دهه فجر و میانه سالگرد تأسیس مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

روز اشتراک رایگان با تلویزیون ورود



پرسپولیس ۲- استقلال ۲:

شهر آورد تماشایی

آیت الله اعرافی در خطبه های نماز جمعه قم:

همه گروه ها و جناح ها در عرصه انتخابات حضور یابند

امام جمعه قم به حضور ملت در انتخابات ها اشاره کرد و گفت: در انتخابات ها قدرت دست به دست شده و ملت با آزادی تمام در عرصه انتخابات حضور یافته و این مهم از جمله راز های ماندگاری است. آیت الله علیرضا اعرافی در خطبه های این هفته نماز جمعه قم که در مصلا ی قدس برگزار شد با بیان اینکه ما در برابر دو آزمون ۲۲ بهمن و ۲ اسفند قرار داریم، اظهار داشت: حضور حتی یک نفر بیشتر امنیت را ارتقا داده و دشمن را مایوس کرده و همانگونه که رهبری فرمودند برای ایران، اسلام و انقلاب همه باید به صحنه بیایند و هیچ عذری پذیرفته نیست. وی با اشاره به اینکه هر رای دشمن را مایوس تر می کند، ادامه داد: امروز خون اشامان به دنبال شکست دادن ملت هستند و حضور و رای ملت دشمنان را نابود می کند. امام جمعه قم گفت: همه باید به قانون تمکین کرده و بر اساس قانون همه گروه ها و جناح ها در عرصه انتخابات حضور یابند؛ ملت وظیفه دارد در پرتو هدایت های رهبری

مدیر عامل شرکت گاز استان قم:

محدودیتی برای توسعه شبکه در استان قم وجود ندارد

مدیر عامل شرکت گاز استان قم گفت: با توجه به ایجاد زیرساخت های لازم و توانمندی های فنی و مهندسی، هیچ مشکل و محدودیتی برای توسعه شبکه گاز در استان قم وجود ندارد. علیرضا نصیری عصر روز چهارشنبه در یک نشست خبری در جمع خبرنگاران اظهار داشت: همزمان با ایام دهه فجر پروژه گازرسانی به ۱۰ روستای دهستان قاهان از توابع بخش خلجستان قم به بهره برداری خواهد رسید. وی با بیان اینکه تعارضات مربوط به گازرسانی به ۱۱ روستای دیگر دهستان قاهان نیز برطرف شده است افزود: تا اوایل سال آینده این ۱۱ روستا نیز به شبکه سراسری گاز متصل می شوند. وی ادامه داد: پروژه گازرسانی به ۵ روستایقی مانده از روستاهای بالا ۲۰ خانوار استان قم نیز تا ۶ ماه اول سال آینده انجام خواهد شد و با بهره برداری از این پروژه استان قم بعنوان اولین استان سبز کشور معرفی خواهد شد. مدیر عامل شرکت گاز استان قم تصریح کرد: در حال حاضر ۹۹/۵ در صد

آگهی تملک نوبت اول



مالکین محترم پلاک ثبتی ۱۷۱۱ اصلی بخش ۲ قم با ۴-۹۳-۶-۲ واقع در بلوار امام رضا (ع)

نظر به اینکه شهردای قم جهت اجرای **رمپ و لوپ پل ۹ دی** قصد تملک پلاک ثبتی **۱۷۱۱ اصلی بخش ۲ قم با کد نوسازی ۴-۹۳-۶-۲** طبق کروکی را دارد. لذا به مالکین پلاک مشخص شده اعلام می گردد **ظرف مدت یک هفته** از انتشار این آگهی با در دست داشتن مدارک مالکیت خود به **شهرداری منطقه ۲** مراجعه تا پس از بررسی اسناد، وفق مقررات موضوعه اقدام لازم در جهت توافق معمول گردد. در غیر این صورت با انقضای مهلت اعلام شده مراحل بعدی قانونی در جهت تملک برابر مقررات تعقیب و انجام خواهد شد. بدیهی است در صورت عدم مراجعه مالکین در مهلت مقرر فوق شهرداری به منظور جلوگیری از وقفه یا تأخیر در اجرای طرح وفق مقررات لایحه قانونی از جمله **ماده ۹ این قانون** اقدام خواهند نمود.



روابط عمومی شهرداری قم

سهم تراز فخره من...!

مشارکت در تأمین ۲۱۳۰۰۰ سبد غذایی شب، عید نیازمندان استان قم

شماره کارت: ۱۱۲۵-۰۰۰۰-۹۹۷۹-۶۰۳۷

۲۳۶۱۵۷

مناقصه عمومی ۳۸-۱۱-۹۸-۱۰۰-MA-T
(دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده)

نوبت دوم

۱- موضوع مناقصه: اجرای اتصال برق پست ۶۳ کیلوولت اکیاتان به پست برق ترمینال یک فرودگاه بین المللی مهرآباد
۲- مهلت فروش اسناد: از روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۹ لغایت روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۶
۳- نحوه دریافت اسناد: بمظور دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه شود.
۴- آخرین مهلت ارسال پیشنهادات در سایت: روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ ساعت ۹:۰۰ صبح می باشد.
۵- زمان بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ ساعت ۱۰:۳۰ صبح می باشد.
۶- شرکت های واجد الشر ایط جز: لیست سازندگان تایید شده شرکت توزیع برق تهران بزرگ باشند.
۷- داشتن گواهی صلاحیت ایمنی و همچنین شناسه ملی، کد اقتصادی و روزنامه رسمی را داشته باشند.
۸- مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه: ۳۲۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.

اداره کل فرودگاه بین المللی مهرآباد

۱۳۸۴/م الف

سرمقاله زمان تنگ و رقابت سخت



سیدعلی موسوی خلیفائی *

ضایعه فقدان سردار سلیمانی در بی‌تور دوردمشانه‌ایالاتمتحده برای ایران بسیار سنگین است. جمهوری اسلامی ایران اگرچه توانایی‌های بسیاری دارد و بر کسی پوشیده نیست و در میدان عمل و طی سالیان گذشته بارها و بارها ثابت شده اما نمی‌توان متکر شد که جای خالی سردار سلیمانی برای ایران کاملاً ملموس و محسوس است. در نبود اوست که شاهیدم طرف‌هایی که تا قبل از این ابراز اندام نمی‌کردند خیز برداشته‌اند تا جای خالی او را پر کنند یا گمان می‌کنندنبود اوفرصتی است که نمی‌توانند جاه طلبی‌های خود را دنبال کنند. ملاترحرکات اخیر ترکیه در شمال سوریه که تا کنون سابقه نداشته‌و به خود جرات داده است وارد خاک یک کشور مستقل همسایه اش شود و بی محابا وارد درگیری نظامی با ارتش سوریه شود. اتفاقی است که جز با نبود سردار سلیمانی نمی‌توان توجیه دیگری برای آن کرد. تا قبل از این ترکیه وارد آستانه شده بود و از تحرکات نظامی در خاک سوریه اجتناب می‌کرد و طول این سالیانی که دولت سوریه درگیر تحولات داخلی و آشوب ها و اغتشاشات خود بود و مبارزه بی امانی را با تروریسم بین المللی انجام می‌داد هیچ گاه وارد فاز نظامی با ارتش سوریه‌نشده بود و بهره‌ای از شایر مرزهای خود با سوریه را به ارشش نظامی درلود اما هیچ گاه وارد روبرویی مستقیم نظامی با ارتش سوریه نشده بود. اما حالا گمان می‌کند فرصتی پیش آمده که می‌تواند بلندیروای‌های خود را در شمال سوریه پیش ببرد و تمامی اتفاقات خود با ایران و روسیه راانیدده بگردد و ادب جنگی نظامی را با ارتش سوریه آغاز کند؛ در حالی که همه به خوبی می‌دانند کسانی که در ادب سنگر گرفته‌اند اعتنا گریه جبهه النصرة ای هستند که در فیرست گروه‌های تروریستی سازمان ملل قرار دارد و ترکیه از آنها حمایت می‌کند. حمایت ترکیه از این گروه نه اعتدایی بلکه انگیزه‌های سیاسی و جاه طلبانه دارد که باید دید جای خود در نوشته‌ای دیگر به آن پرداخته شود.

ایران سردار سلیمانی‌های بسیاری دارد که به زمان خود و در فرصت مقتضی شایستگی‌ها و توانایی‌های خود را نشان خواهند داد. همان طور که در طول سالیان گذشته از زمان جنگ تحمیلی تا اکنون بارهااثبات شده قدرت ایران تیرنرویهای گمن‌نمی‌است که همچون سردار سلیمانی در نقاط مختلف ایران و منطقه توانایی‌های خود و و پیش‌تر کمان سیاست‌های جمهوری اسلامی ایران را، چه در بعد دیپلماتیک و چه در بعد نظامی، دارند.

در حال حاضر ضایعه از دست دادن سردار سلیمانی را در مناطقی که حوزه نفوذی جمهوری اسلامی ایران محسوب می‌شوند می‌توان مشاهده کرد. از جمله در عراق و همان طور که گفته شد در سوریه در عراق بسیاری از رهبران عراقی احساس می‌کنند پیری را از دست داده‌اند که چراغ راه آنها در دوران بحران‌های متعدد آن کشور بود. آنها به وضوح می‌گویند در نبود حاج قاسم-چار سردرگمی در تصمیم‌گیری‌هایشان شده‌اند.

بی‌شک این گونه نیست که جمهوری اسلامی ایران در لحظه متوقف بماند و ناندان برای آینده خود چه کند؛۱۴۰۱ سال که در طول سالیان گذشته که بزرگان متعددی از اوست‌داد در لحظه متوقف‌نمانند و با بازیابی برگه‌ها و سیاست‌های خود مجددا حرکت خود را از سر گرفت و موفقیت‌های متعددی را رقم زد. اکنون نیز اگر چه فقدان حاج قاسم و فقه‌ای که در تحرکات منطقه‌ای ایران به وجود خواهد اورد، اما بی‌شک جمهوری اسلامی ایران و وفقاتش کشورمان نیک می‌دانند که فرصت‌ها را باید دریابند و درک کنند که در بازی کلان منطقه‌ای بین‌المللی، رقبا، حتی اگر دوست و همپیمان باشند بافتن تاش می‌کنند هر ضایعه‌ای برای کشور دست و رافضتی برای خود بداندند و از آن نهایت استفاده را ببرند. بازی و رقابت کلان بین المللی شوخی بردار نیست. هر کس به فکر منافع خود است وتلاش می‌کند در معادلات بین المللی بیشتر سود و بهره را از آن خود کند. وضعیت فعلی برای ایران باید دوره گذاری باشد که از فرصت‌های موجود نهایت استفاده ابرید و سیاستی را پیش بگیرد که کمترین هزینه‌ها را متحمل شود. شاید وقفه‌ای در برنامه‌های ایران به وجود بیاید اما باید به سرعت در سیاست‌ها و معادلات خود بارنگری کند و مجدداً فضا را به دست گیرد و سر صعودی را آغاز کند. شاید در این باره بد نباشد از متحدان منطقه‌ای خود مثل حزب الله لبنان که به خوبی تاکنون نواسته است بحران به وجود آمده در آن کشور روبرویند کند؛ بهره‌برد. در این سه شکی نیست که سرداران عرصه دیپلماسی می‌توانند نیز چار در بر میان‌های دیپلماتیک باشند و در کرن بعضی از علا‌های به وجود آمده موثر شوند. آنچه در این برهه زمانی اهمیت دارد باید این را به خوبی کرد. این است که زمان گشت است و سیر تحولات سریع و رقبا و دشمنان ایران مترصد فرصت‌ها یاری گرفتن برگه‌های ایران در هر جزو‌ای که بتوانند، هستند.

یادداشت

تأملی در کنش انتخاباتی اصلاح‌طلبان در روزهای اخیر اصلاح‌طلبان اشتباه‌می‌کنند *محوردهیروی

با نزدیک شدن به ایام انتخابات مجلس، بحث در محافل اصلاح‌طلبان حول نحوه مواجهه با این انتخابات به آوج رسیده است. اینگونه که به نظر می‌رسد، اقلیتی مدافع شرکت در انتخابات و ارائه لیست‌هستند و اکثریتی مخالف ارائه لیست بوده و برخی از آن‌ها حتی از تحریم انتخابات دفاع می‌کنند. این این وجود، قرار از تصمیم‌گیری در انتخابات باشد؛ البته به نظر می‌رسد تداوم همان اشتباهات گذشته است که در فرامین تصمیم‌گیری‌ها مشهود است. نگارنده این یادداشت اگرچه خود را یک اصلاح‌طلب می‌داند، اما مایبان اشتباهات این جریان برای حیات آن لازم می‌داند. برخی از این اشتباهات به این شرح هستند:

اشتباه اول: فقدان استراتژی میان‌مدت و بلندمدت
مهم‌ترین اشتباهات اصلاح‌طلبان، فقدان استراتژی میان مدت و بلند مدت است. اکثریت این‌ها در حالی افعال در این حوزه‌ها تئوریزه می‌کنند که در نهان به انتخابات سال ۱۴۰۰ می‌انداختند و در حالی است که این دو با هم نسیبتی ندارند. جراتی که خواهان مشارکت جدی در انتخابات ریاست جمهوری است، اگر در این انتخابات معطل باشد و نتواند با استفاده از فرصت انتخابات پیوندش با مردم را تقویت کند، فرصت‌سوزی کرده‌اند.

آ‌ها بهانه‌ها و ضلالت‌های گسترده، می‌گویند در انتخابات از کسی حمایت نمی‌کنند. اما به این پرسش پاسخ نمی‌دهند که اگر در سال ۱۴۰۰ زان کن‌دی‌ها مطلوبشان رد صلاحیت‌شدند، درقبال آن انتخابات چه موضعی می‌گیرند که به ابوابع امروزشان هم‌خوانی داشته باشند.

پیش از این هم نوشته‌بودم که اصلاح‌طلبان اگر می‌خواهند در عرصه سیاسی کشور باقی بمانند، باید تکلیف خودشان با انتخابات در جمهوری اسلامی را روشن کرده‌از حرکات زرتک‌زایی رهبریز کنند. آن‌ها به این جای که «چه فردا شود فکر فردا کنند» باید بگویند به نامشان برای بعد از انتخابات مجلس چیست و نگاه به همان مینار مورد انتخابات تصمیم‌گیری کنند.

اشتباه دوم: افعال و فقدان خلاقیت

اشتباه اکثریت اصلاح‌طلبان، افعال در قبال انتخابات است. آن‌ها با این استدلال که بیشتر کنش‌های نمایندگان رضلایت‌بخش‌اند و اکثر حوزه‌ها کاندیدا ندارند، عرصه انتخابات را به طور کلی رها کرده‌اند. گویی در انتخابات باید لیست ۱۴۰۰ را در دادا با اسبابا متغعل و بی‌برنامه عمل کرد و هیچ راه‌آمانی‌ای در این بین وجود ندارد. خلاقیت در تصمیمات این اصلاح‌طلبان مشاهده نمی‌شود. اما آن که متناسب با یک استراتژی میان مدت و بلند مدت (که از فقدان آن حس می‌شود)، می‌توان تصمیمات خلاقانه‌ای در مورد انتخابات گرفت و افعال خارج شد. این تصمیمات باید نامید با هدف پیروزی در انتخابات باشد؛ البته به نظر می‌رسد تداوم همان اشتباهات گذشته است که در فرامین تصمیم‌گیری‌ها مشهود است. نگارنده این یادداشت اگرچه خود را یک اصلاح‌طلب می‌داند، اما مایبان اشتباهات این جریان برای حیات آن لازم می‌داند. برخی از این اشتباهات به این شرح هستند:

اشتباه چهارم: فقدان پشت درهای بسته شورای عالی
شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان، به غلط، در صورت عدم ارائه لیست در انتخابات، سرمایه اجتماعی آن‌ها را تقویت شده با حداقل حفظ می‌شود. حال آن که رویکردانی مردم از اصلاح‌طلبان، برزگی به خاطر شکست و بیگانگی آن‌ها نیست و دلایل فرا انتخاباتی دارد. عملکرد نیروهای نسل گذشته اصلاح‌طلبان و بیگانگی با جامعه و عموم مردم، فقدان سازوکارهای دموکراتیک و شفاف، فقدان رسانه‌های قدرتمند، نداشتن استراتژی و برنامه، و… سهم به مراتب مهم‌تری در کاهش اقبال عمومی به اصلاحات داشته است که با شرکت در انتخابات تا تحریم آن، این موضوع حل نمی‌شود. اصلاح‌طلبان به جای آن که افزایش سرمایه اجتماعی خود را در افعال انتخاباتی جستجو کنند، باید اقدام خود را مرتع نمایند.

اشتباه چهارم: فقدان پشت درهای بسته شورای عالی

شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان، به روز به روز ناآرامی‌اش خود را بیشتر نشان داده و از کرختی و عدم خلاقیت رنج می‌برد، مانعی در تصمیم‌گیری اصلاح‌طلبان شده‌ است. حال آن که باید جوان اصلاحات، بدون آن که نیاز به تصمیمات این شورا داشته باشد، خود می‌تواند فعالانه وارد میدان شده و متعاقب با استراتژی‌های میان مدتی که در ذهن دارد، در ایام انتخابات کنشگری داشته باشد. کنشگری به معنای به‌پیروزی، بلکه معنای به‌آنچه می‌خواهد در آینده موفق کند، به برخی از این اقدامات در آلا اشاره شد. در کنار اشتباهات مذکور می‌توان موارد دیگری را نیز برشمرد. اما آنچه واضح است آن است که نیروی سیاسی باید نسبت به نیاز تصمیم خود مطلع باشد. شرکت کردن یا نکردن در انتخابات هر یک تبعاتی دارد که به قدر کافی در مورد آن اندیشیده نشده‌ است. یکی از تفاوت‌های مهم یک نیروی سیاسی با دیگران آن است که نیروی سیاسی نمی‌تواند بگوید من می‌خواهم به چه کاری بپردازم. یک نیروی سیاسی در انتخابات می‌تواند اقدام کند یا نیروی سیاسی اگر تصمیم به افعال می‌گیرد، باید بداند متناسب با آن تصمیم چه برنامه‌ای برای آینده دارد. افعال سیاسی به اصلاح‌طلبان نمی‌تواند تصمیم‌مناسی برای آینده باشد چرا که طاهران آن‌ها همچنان قصد مشارکت در آینده سیاسی کشور را دارند.

دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی سیاسی، فرماتده نیروی هوایی ارتش: تهدیدات دشمن را با آمادگی کامل پاسخ می‌دهیم

فرماتده نیروی هوایی ارتش گفت: این نیرو در کنار سایر نیروهای مسلح قادر است صلح و امنیت را در منطقه عراق کند؛ تهدیدات دشمن هم‌اکنون پاسخ می‌دهد.
امیر سرتیر خلیان عزیز نزمیرزا در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه این هفته تهران به مناسبت ۱۹ بهمن سالروز نیروی هوایی ارتش اظهارداشت: به‌شماره‌مورد اول می‌دهیم در کنار دیگر نیروهای مسلح با آمادگی کامل تهدیدات دشمن را پاسخ می‌دهیم.

وی با بیان این که هیچ نیازی به حضور بیگانگان در منطقه نیست، تأکید کرد: به همین میزان که حضور نیروهای مسلح در مقابل تهدیدات دشمن هم‌اکنون، حضور آنها در راهپیمایی روز ۲۲ بهمن و پای صندوق‌های رأی مهم و نوشت‌ساز است. فرماتده نیروی هوایی ارتش در ادامه با تشریح نقش نیروی هوایی در پیروزی و استمرار انقلاب اسلامی گفت: در ۱۹ بهمن سال ۱۳۵۷ کارکنان این نیرو با آگاهی از خطرات و با کرب صبحیح از حق و باطل با بالایی رسمی در مدرسه علوی حاضر شدند و با نیکبازان انقلاب اسلامی بهمت کردند و به مردم پاسخ دادند.

شیرازگرد تأکید کرد: کارکنان نیروی هوایی از خطرات این حضور آگاه بودند و تعدادی از این افراد دستگیر و در زندان خااش منتظر اعدام بودند که اگر انقلاب اسلامی دیرتر به پیروزی می‌رسید، این همکاران را می‌کشتند.

وی ادامه داد: نیروی هوایی به‌عنوان یک نیرویی که رژیم پهلوی به آن متکی بود و بیشتر با استشاران نظامی ایران کار را ارتباط بود، با اتمام راجل رعب کرد و این نشان داد که تصور رژیم استعماری از این نیرو اشتباه بود، چرا که آنها قهرزندان همین تامل بودند و پیونداتی با مرجعیت دینی داشتند و از طرفی به استمرار و با علم راتر بیشتر احساس می‌کردند.

فرماتده نیروی هوایی ارتش گفت: بعد از انقلاب اسلامی نیروی هوایی هویت اصلی خود را به دست آورد و موفق شد به تمام مراحل از حق و باطل با بالایی رسمی در مدرسه علوی حاضر شدند و با کشور و تحمیل اراده سیاسی به دشمن در خدمت نظام اسلامی و ملت باشد. وی ادامه داد: نیروی هوایی نه تنها در کشور بلکه در هر کجای دنیا که مردم مستضعف و مسلمان نیاز داشته باشند و همپنین در پشتیبانی از محور مقاومت با تمام توان وارد شده‌ است.

محمد جوادظریف:

تورر شهید سلیمانی پایان حضور ا آمریکا در منطقه را رقم زده است



خواهم کرد.

ظریف‌همچنین درباره نقش شهید سلیمانی در افغانستان گفت: اگر شهید سلیمانی نبود حکومت در افغانستان در سال ۲۰۰۱ تشکیل نمی‌شد.

وی در این باره گفت: تلاش شهید سلیمانی بود که در میدان به مذاکرات بین کمک کرد

تولید هورمون شادی را در بدن خود تقویت کنید!



سروتونین، دوپامین و اندورفین سه هورمونی هستند که در احساس شادی و حال خوب انسان نقش دارند. احساس شادی و خوشحالی تنها یکی از مواردی است که هورمون ها مسئول آن هستندو بسیاری از کارهایی که روزانه در زندگی خود انجام می دهید بر شرایط هورمون هاتاثیرگذار هستند.

به نقل از "اکتیوتایمز" سوخت و ساز، واکنش به آسیب دیدگی، سطوح استرس، و تولیدمثل از جمله مواردی هستند که دستگاه غدد درون ریز تنظیم آنها را بر عهده دارد. اساسا، هورمون هایپایام رسان هایی هستند که بسیاری از عملکردهای بدن را کنترل می کنند. در واقع، آنها در تنظیم سلامت جسمانی و روانی ما نقش دارند. دستگاه های مختلف بدن با یکدیگر همکاری می کنند تا امکان ارائه عملکرد مطلوب فراهم شود. با این وجود، برخی موارد را می توان برای کمک به این روند مد نظر قرار داد. سروتونین، دوپامین و اندورفین سه هورمونی هستند که در احساس شادی و حال خوب انسان نقش دارند. در ادامه با برخی مواد غذایی، عادات و فعالیت هایی که می توانند به طور طبیعی سطوح این هورمون ها در بدن را افزایش دهند بیشتر آشنا می شویم.

♦ **مصرف مغز دانه ها**

سروتونین هورمونی است که در تنظیم خلق و خو، درک، حافظه و توجه نقش دارد. از آنجایی که سیستم غدد درون ریز ارتباط نزدیکی با سیستم گوارش دارد، مصرف غذاهایی که ممکن است به تولید این هورمون کمک کنند، روشی خوب و طبیعی برای کمک به افزایش سطوح آن در بدن است. مغز برای تفکر باید تنفس کند. این در شرایطی است که استرس اکسیداتیو تنفس را برای مغز دشوار می سازد. با افزایش سن، آسیب ناشی از فعالیت رادیکال های آزاد موجب استرس اکسیداتیو در سلول های بدن ما می شود. مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها می تواند به مقابله با رادیکال های آزاد کمک کند. به عنوان مثال، ویتامین E که میزان زیاد در مغز دانه ها یافت می شود از سلول های بدن ما در برابر این استرس اکسیداتیو محافظت کرده و از این رو عملکرد مغز را تقویت می کند.

♦ **مصرف ماهی سالمون**
چربی ها در رژیم غذایی شما به تامین انرژی مورد نیاز بدن کمک می کنند. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی نشان داده اند که به کاهش التهاب و خطر افسردگی کمک می کنند. دریافت این مواد مغذی از رژیم غذایی اهمیت دارد زیرا امگا-۳ یک اسید چرب ضروری در نظر گرفته می شود، به این معنی که بدن توانایی تولید آن را ندارد. برخی پژوهش ها ارتباط بین مصرف ماهی و سطوح پایین تر افسردگی را نشان داده اند. برخی پژوهشگران فکر می کنند که اسیدهای چرب امگا-۳ به افزایش سطوح دوپامین و سروتونین و در نتیجه، کاهش خطر افسردگی کمک می کنند.

♦ **مصرف بلوبری**

افزایش جریان خون به مغز از فعالیت غدد درون ریز پشتیبانی کرده و گردش دوپامین و سروتونین در بدن را تسهیل می کند. میوه هایی مانند بلوبری سرشار از آنتی اکسیدان

را کاهش داده و مغز خون مورد نیاز برای حفظ انرژی و احساس شادی شما را دریافت خواهد کرد. مصرف میوه کامل مانند پرتقال، گریپ فروت و نارنگی یا تهیه دم نوش لیمو ترش روش هایی ساده برای افزودن مرکبات به روتین روزانه و بهره مندی از فواید آنها هستند.

♦ **وقت گذرانی در فضای باز**

افسردگی فصلی شرایطی است که افراد بسیاری را طی فصل زمستان تحت تاثیر قرار می دهد. کوتاه تر شدن طول روزها و سرمای هوا می توانند تمایل افراد برای حضور در فضای باز را کاهش دهند. برخی نظریه ها بیان می کنند که بی تعادلی در ساعت بیولوژیکی موجب نوسانات هورمونی در بدن انسان شده و به اختلال خلقی فصلی منجر می شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید می تواند به تقویت سطوح سروتونین در بدن کمک کند. از این رو، فعالیت هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا حتی نشستن در برابر آفتاب می تواند به بهبود شرایط خلقی شما کمک کند.

♦ **استفاده از یک لامپ خورشیدی**

لامپ های خورشیدی یا جعبه های نور درمانی برای شبیه سازی نور طبیعی خورشید تولید و مورد استفاده قرار می گیرند. همانند بیرون رفتن و لذت بردن از نور خورشید در فضای باز، استفاده از یک جعبه نور نیز ممکن است به تقویت سطوح ملاتونین که به تنظیم خواب کمک می کند و سروتونین که اضطراب را کاهش می دهد، کمک کند.

♦ **ورزش**

تمرینات ورزشی منظم و متمرکز می تواند به ترشح اندورفین در بدن و کاهش احساس پریشانی و درد کمک کند. البته، نیازی نیست تا فعالیت های ورزشی حرفه ای داشته باشید و مواردی مانند پیاده روی سریع و دوچرخه سواری نیز می توانند به بهبود خلق و خو شما کمک کنند.

♦ **مدیتیشن**

مطالعات نشان داده اند که پیوندی بین مدیتیشن و افزایش سطوح دوپامین در بدن وجود دارد. مدیتیشن می تواند اثری آرامش بخش بر ذهن پریشان شما داشته باشد. برای چند دقیقه چشم های خود را بسته و عمیق نفس بکشید. چند دقیقه مدیتیشن و کسب آرامش می تواند به تسکین اعصاب و کاهش علائم افسردگی کمک کند.

♦ **قدرشناسی و سپاسگزاری**

به هر دلیلی که باشد، سپاسگزاری و قدرشناسی می تواند احساساتی مثبت را در انسان شکل دهد. زمانی که لبخند می بیند، دوپامین، سروتونین و اندورفین در بدن ترشح می شوند.

♦ **تلاش برای تحقق یک هدف**

شکل گیری احساسات مثبت با تحقق و دستیابی به یک هدف نیز پیوند خورده اند. یک حس غرور و خوشحالی با تحقق هدف همراه است که لبخند را بر لبان شما می آورد و این شرایط ترشح سه هورمون شادی دوپامین، سروتونین و اندورفین در بدن را موجب می شود.

♦ **انجام کاری جدید**

انجام کاری جدید در زندگی می تواند به افزایش شادی کمک کند. از رفتن به رستورانی جدید تا انجام ورزش یا یادگیری زبانی جدید، تجربیات جدید می توانند به بهبود خلق و خو شما کمک کنند زیرا تلاش برای انجام کاری جدید با تحقق آن با احساس رضایت همراه است و این به ترشح دوپامین بیشتر منجر می شود.

♦ **یادآوری خاطره ای شاد**

زمانی که غمگین یا ناراحت هستید تماشای عکس های قدیمی یا وقت گذراندن با یک شی، نوستالژیک مانند هدیه ای که سال ها قبل برای تولد خود دریافت کرده اید می تواند احساس خوبی در شما ایجاد کند. یادآوری خاطرات شاد به ترشح هورمون های تقویت کننده احساس خوب در جریان خون و بهبود خلق و خو کمک می کند.

♦ **درمان با چای**

چای لیمو دارای اثری شباه به نوشیدنی های حاوی میوه های مرکبات و ارائه دهنده فواید آنتی اکسیدانی است. از سوی دیگر، چای زردچوبه التهاب را کاهش می دهد و چای بابونه می تواند آرامش بخش بوده و بی خوابی را تسکین دهد.

♦ **دریافت ماساژ**

شل شدن عضلات می تواند به افزایش جریان خون کمک کند. دریافت ماساژ می تواند این هدف و کسب آرامش و تقویت احساس شادی به واسطه کاهش خستگی و استرس کمک کند. سطوح سروتونین و دوپامین در بدن به واسطه ماساژ افزایش می یابند و در مقابل سطوح هورمون کورتیزول که یکی از هورمون های استرس محسوب می شود، کاهش خواهد یافت.

♦ **خواب**

خواب کافی و با کیفیت بالا برای تقویت تمرکز، واکنش سریع و عملکرد سالم مغز ضروری است. کاهش و رفع خستگی به واسطه خواب با کیفیت بالا به مغز در تنظیم دستگاه غدد درون ریز و کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک می کند.

♦ **تر آغوش گرفتن**

بغل کردن به ترشح دوپامین در بدن کمک می کند. آیا تاکنون کسی را بغل کرده و احساس صمیمیت در شما شکل گرفته است؟ احتمال وقوع چنین اتفاقی کم است زیرا در آغوش گرفتن فردی دیگر به احساس راحتی و آرامش ناشی از ترشح دوپامین در بدن منجر می شود.

علل و علائم "نارسایی قلبی" را بشناسید



قلب به سمت عقب یعنی به داخل بافت ریه پس می زند. وقتی که تجمع خون در رگ های کوچک ریه ها به نقطه بحرانی رسید، خون به داخل کبسه های هواپیی نشت کرده و احتقان ریه ی ایجاد می شود. این تجمع خون، تنفس آ دشوار می کند. همچنین نارسایی قلبی ممکن است سمّت راست قلب را متاثّر کند. نارسایی سمّت راست قلب به دلیل بیماری ریه ی یا در نتیجه نارسایی سمّت چپ قلب اتفاق می افتد. سمّت راست قلب، خون برگشتی از بدن را دریافت می کند و آن را به داخل ریه ها پمپ

♦ **علت نارسایی قلب چیست؟**

نارسایی قلب علل مختلفی دارد. بعضی اوقات علت دقیقی برای آن یافت نمی شود. شایع ترین علل نارسایی قلب در زیر ذکر شده است:

- بیماری عروق کرونر: در این بیماری به دلیل انسداد نسبی یا کامل رگ یا رگ های کرونر خون، ریه رسانی به قلب به صورت جزئی یا کامل مختل شده و در نتیجه قسمتی از قلب غیر فعال می شود.

- مشکلات عضله قلب- فشار خون بالا- مشکلات درجه های قلب- ضراب غیر طبیعی قلب- استفاده از مواد سمی - بیماری مادرزادی قلبی- دیابت- بیماری های غیر تیردیند

♦ **علائم نارسایی قلب چیست؟**

بعضی از افراد مبتلا به نارسایی به علایم کمی از خود نشان می دهند. در زیر علائمی که ممکن است در افراد مبتلا به نارسایی قلب دیده شود، ذکر شده است:

- تنگی نفس، خصوصاً زمان رانرفتن، بالا رفتن از پله ها یا فعالیت- تنگی نفس هنگام دراز کشیدن- کاهش اشتها- تنگی نفس ناگهانی شبانه که باعث بیدار شدن از خواب می شود- خستگی یا ضعف عمومی شامل کاهش توانایی در ورزش کردن- تورم یا- تورم شکم یا احساس پری در شکم- ضراب قلب سریع یا نامنظم- افزایش وزن ناگهانی- سرفه و خس خس خنده بطور مزمن- تهوع- بندار اعلام پایگاه جامع فرهنگ سازی و آموزش سلامت وزارت بهداشت، در صورت بروز هر یک از این علایم به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً اگر سابقه بیماری قلبی دارید.

سلامت ۳

توصیه ها و هشدارها

یک فوق تخصص سرطان شناسی:

بخشی از عوارض شیمی درمانی قابل پیشگیری است



یک فوق تخصص سرطان شناسی معتقد است که بخشی از عوارض شیمی درمانی برای بیماران مبتلا به سرطان قابل پیشگیری است و در بسیاری از مواقع می توان از این عوارض اجتناب کرد.

پیشگیری از عوارض شیمی درمانی برای بیماران مبتلا به سرطان بیان کرد: در سال های اخیر میزان قرم های نهاجمی سرطان ها در جهان بیشتر دیده می شود. با افزایش سن جمعیت و افزایش امید به زندگی و همچنین با پیشرفت ها در رشته های عفونی و قلب و عروق، میزان سرطان ها در حال افزایش است. در واقع ابزار تشخیصی بهتر شده و بیماران تشخیص داده می شوند. وی ادامه داد: جوامع پیش روی نسبت به گذشتنه درباره حساس تر شده اند و سطح سواد سلامت مردم افزایش پیدا کرده و در نتیجه بیشتر سرطان ها تشخیص داده می شوند. البته سبک زندگی مردم و محیط زندگی نسبت به گذشته تغییر یافته و این باعث شده که قرم های نهاجمی سرطان هم بیشتر شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران گفت: بخش مهمی از درمان های مربوط به سرطان ها، شیمی درمانی است و این درمان ها هم عوارضی دارند. با این حال می توان بسیاری از عوارض شیمی درمانی را پیشگیری کرد و از طرفی بسیاری از این عوارض قابل درمان است و حتی از بسیاری از عوارض می توان اجتناب کرد.

♦ **بیماران سوالات زیادی درباره شیمی درمانی دارند**

جنابیان اظهار کرد: بر اساس تجربه ای در سال های طولانی درمان بیماران مبتلا به سرطان داشتیم، سوالات زیادی از طرف بیماران درباره عوارض شیمی درمانی مطرح می شود. مواردی مانند اینکه عوارض شیمی درمانی می تواند روی سیستم ایمنی بیمار بگذارد و گلبول های سفید او را کم کند و عوارض گوارشی و حتی عوارض ظاهری که برای این بیماران رخ می دهد از طرف بیماران مبتلا به سرطان ها مطرح می شود.

وی افزود: برای پاسخگویی به نیاز بیماران مبتلا به سرطان درباره عوارض شیمی درمانی، به تازگی کتابی منتشر کردیم و به بسیاری از این سوالات پاسخ دادیم. این عضو کمیته علمی انجمن خون و سرطان ایران ادامه داد: شیمی درمانی فقط مربوط به بیماران مبتلا به سرطان نیست و هر دارویی که توسط هر بیمار مصرف می شود، نوعی از شیمی درمانی است.

♦ **دسته بندی عوارض شیمی درمانی**

این فوق تخصص سرطان شناسی گفت: عوارض شیمی درمانی قابل دسته بندی هستند. برخی عوارض در مورد اکثر دارو ها رخ می دهد. این عوارض شامل تهوع، استفراغ، اسهال، بیخوابی، اشتهایی

اخبار

آیت الله اعرافی در خطبه‌های نماز جمعه گفت:

همه گروه‌ها و جناح‌ها در عرصه انتخابات حضور یابند

امام جمعه قم به حضور ملت در انتخابات‌ها اشاره کرد و گفت: در انتخابات‌ها قدرت دست به دست شده و ملت با آزادی تمام در عرصه انتخابات حضور یافته و این مهم از جمله راه‌های ماندگاری است.

آیت الله علیرضا اعرافی در خطبه‌های این هفته نماز جمعه قم که در صلا‌ی ق‌س برگزار شد با بیان اینکه ما در برابر دو آزمون ۲۲ بهمن و ۲ اسفند قرار داریم، اظهارداشت: حضور حتی یک نفر بیشتر امنیت را ارتقا داده و دشمن را مأیوس کرده و همانگونه که رهبری فرمودند برای ایران، اسلام و انقلاب همه باید به صحنه بیایند و هیچ عذری پذیرفته نیست. وی با اشاره به اینکه هر رای دشمن را مایوس تر می کند، ادامه داد: امروز خون آسمان به دنبال شکست دادن ملت هستند و حضور و رای ملت دشمنان را نابود می کند. امام جمعه قم گفت: همه باید به قانون تمکین کرده و بر اساس قانون همه گروه‌ها و جناح‌ها در عرصه انتخابات حضور یابند؛ ملت وظیفه دارد در پرتو هدایت‌های رهبری بهترین‌ها را برای شکل گیری یک مجلس امین، سالم، قوی، خدمتگزار و دور از آسیب‌های مختلف انتخاب کند.

وی با اشاره به طرح موضوع معامله قرن از سوی ترامپ گفت: معامله قرن ذبح فلسطین جلوی چشمان امت اسلام است، ترامپ تروریست و تروریست‌های صهیونیست بداندند معامله قرن به لطف خدا و همت مقاومت و ایران مقتدر نه تنها نقش بر آب می شود بلکه دستمایه‌ای برای مبارزات قوی تر و شکست صهیونیست‌ها و آمریکایی‌ها می‌خواهد شد.

اعرافی تأکید کرد: محور مقاومت و ایران قهرمان داغ مذاکره هفت آمیز و گفت‌وگو با شما ظالمان را بر دل شما خواهد گذاشت و سرشونت شما بر خلاف برخی تصورات مبنی بر مذاکره با تروریست‌های عالم، انتقام سخت و پرچم‌های با لائارت الحسین خواهد بود و باید بساط خود را از منطقه جمع کنید.

وی تصریح کرد: ملت در روز ۲۲ بهمن حرکتی خروشان خواهد داشت و این حضور زمینه‌ای برای حرکت به انتقام سخت است؛ پایان انتقام سخت خروج آمریکایی‌ها از منطقه ختم خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه ملت ایران پرچمدار احیای اسلام و ارزش‌های اسلامی در این عصر هستند، اظهار کرد: آزمون بزرگتر جوان غیور و نسل‌های انقلاب اسلامی آن بود که به‌خرداد ۴۲ و بهمن ۵۷ پسندند نکرده و ۴۰ سال این‌را طولانی و سخت را بپذیرند. وی با اشاره به اینکه ملت‌ها آرام و رهبری را شناختند و در آن حرکت کردند، افزود: نه تنها در ایران این‌را به‌پرخطر استمرار یافت بلکه نوز انقلاب اسلامی در منطقه تأیید و گفتمان انقلاب، گفتمانی منطقه‌ای و جهانی است.

امام جمعه قم با اشاره به اینکه در طول مسیر خطا و اشتباه وجود داشته است، گفت: ملت امام و رهبری را شناخت و هر ار در درست تشخیص داد و از همه مشکلات به درستی گذشت. امام جمعه قم به پیشرفت‌های کشور در حوزه‌های انرژی هسته‌ ای، هوا فضا، ارتباطات و مخابرات... اشاره و تصریح کرد: ایران بر اساس شاخص‌های بین المللی در عرصه‌های مختلف در رتبه‌های ممتازی قرار دارد و در عرصه صنایع موشکی و دفاعی به قدرت بازدارنده دست یافته‌ است.

وی با تأکید بر اینکه ایران به افراز دشمنان دارای قدرت بازدارنده، نظام مقتدر و حوزه نفوذ بین المللی است، یادآور شد: اینها به‌پرکت حضور و استنادگی ملت در عرصه‌های مختلف محقق شده است البته مسئولان با اشتباه و خطانداشته و شکست‌هایی متحمل شده‌ای ولی حجم دستمندی در برابر کاستی‌ها بسیار بزرگ است.

مدیرکل راه و شهرسازی استان قم

۱۴۶۰ کیلومتر راه بعد از پیروزی انقلاب در قم احداث شد

مدیرکل راه و شهرسازی قم گفت: طول راه‌های این استان یک هزار و ۸۰۴ کیلومتر می‌باشد که ۸۱ درصد آن پس از پیروزی انقلاب اسلامی و در ۴۱ سال گذشته احداث شده‌است.

حسن صبور ی گفت: تا سال ۱۳۵۷ طول راه‌های این استان ۳۴۲ کیلومتر بود که پس از توسعه احداث راه‌ها بعد از انقلاب اسلامی، این رقم با افزایش بیش از پنج‌برابری به یک هزار و ۸۰۴ کیلومتر رسیده‌است.

وی اضافه کرد: در طول بیش از چهار دهه از پیروزی انقلاب اسلامی، محورهای راه فرعی و روستایی زیادی در قم احداث شده که می‌توان به محورهای قنات به طول هشت کیلومتر، محور معقریه به طول ۳۵ کیلومتر و محور نیراز به طول ۲۰ کیلومتر که ۲۰ کیلومتر چهار خطه و هفت سنگلاخ برای آن احداث شده‌است، اشاره کرد.

به گفته وی در حال حاضر طول کل راه‌های روستایی بر خوردار از آسفالت در قم، ۶۶۰ کیلومتر، راه بین مزراح به طول ۳۲۵ کیلومتر و راه شوشه به طول ۶۵ کیلومتر است. صبور بیان کرد: نگهداری مستمر و حذف نقاط حادثه خیز روستایی به صورت سالانه و روشک آسفالت سالانه حداقل ۴۰ تا ۴۵ کیلومتر از راه‌ها تا قبل از تفکیک اهداری از راه و شهرسازی تا سال ۹۵ صورت گرفته‌است. صبور با اشاره به افزایش بیش از ۹ برابری روستاهای دارای جاده آسفالت‌ه، اضافه کرد: تا قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، تنها راه روستایی قم آسفالت بوده‌است. مدیرکل راه و شهرسازی قم گفت: طول راه‌های روستایی این استان، ۶۶۰ کیلومتر است که ۸۱ درصد آن در ۴۱ سال گذشته و پس از پیروزی انقلاب اسلامی احداث شده‌است. وی در خصوص اقدامات انجام شده در بخش مسکن تصریح کرد: تعداد واحد مسکنی که در سال ۵۷ در قم وجود داشت ۵۰هزار واحد بود ولی امروز بیش از ۳۷۷ هزار واحد مسکنی وجود دارد. وی با بیان اینکه فضای مسکن شهری قم در سال ۱۳۹۸ بیش از ۵ میلیون مترمربع است، گفت: در سال ۱۳۵۷، سرانه فضای سبز هم سه‌دهم مترمربع بوده ولی امروز این آمار به حدود ۴ مترمربع رسیده‌است.

معون بهره‌برداری شرکت گاز استان اصفهان خبرداد بهره‌برداری از پروژه گازرسانی به شهرک کارگاهی نهضت آباد

همزمان با چهل و یکمین سالگرد ایام الله فجر ۲۰ اشعاب گاز در شهرک کارگاهی نهضت آباد واقع در شهر نهضت آباد به بهره برداری رسید.

حضور بهره برداری شرکت گاز استان اصفهان، در مراسم بهره برداری از این پروژه که با معون معون استاندار، فرماندار شهرستان نجف آباد و جمعی از مسولان محلی و صنعتگران شهرک صنعتی نهضت آباد برگزار شد،گفت: در این پروژه بیش از ۴ هزار و ۸۰۰ متر شبکه تغذیه و توزیع گاز با نصب ۲۰ اشعاب گاز به هزینه ا بالغ بر ۴ میلیارد ریال اجرایی شده است. حسین بندگانی، افزود: به برکت انقلاب هم اکنون نعمت گاز طبیعی در ۱۰۹ شهر و ۱۰۶۰ روستا توزیع شده و بیش از یک میلیون ۸۷۰ مشترک در سطح استان معادل ۹۹٫۶ درصد جمعیت استان از گاز طبیعی بهره مند هستند و سالانه حدود ۲۱ میلیارد متر مکعب گاز مصرف می کنند. وی گفت: قبل از انقلاب، تنها ۱۰۰ کیلو متر شبکه گاز و یک هزار و ۵۰۰ مشترک در کل استان اصفهان گاز بودند و از امروز ۲۶ هزار کیلومتر شبکه، یک هزار و ۱۰۰ عملکرد، یک هزار و ۱۱۱ کیلو متر خط انتقال، ۵۸ شهرک صنعتی، ۸ هزار و ۶۰۰ واحد صنعتی و گازرسانی به ۱۵۹ جایگاه CNG در سطح استان اجرایی شده است. معاون بهره‌برداری شرکت گاز استان اصفهان، بیان داشت: برای این حجم گازرسانی تلاش های زیاد با صرف هزینه‌های هنگفتی صورت گرفته لذا مشترکین عزیز استان در همه بخش ها و شهر و روستایی، خانگی، صنعتی و عمومی باید قردار آن در سرمایه عظیم و ارزشمند باشند و این نعمت را بهره‌رسانی و برار عایت اصول ایمنی و شرایط استاندارد مصرف نمایند. بندگانی اضافه کرد: در شهرستان نجف آباد که یکی از شهرستان های سبز استان است و همه شش شهر و ۱۲ روستای آن گاز دار هستند، در حال حاضر بیش از ۱۲۰ هزار مشترک وجود دارد و این حجم از خدمات به برکت افتخار فراهم شده است.

وی گفت: گاز طبیعی علاوه بر ایجاد رفاه عمومی، اشتغال زایی و افزایش سطح تولید در جامعه تاثیر بسزایی در حذف سوخت های فسیلی و ماژوت در چرخ صنعت داشته و این مهم باعث کاهش میزان مصرف و حفظ محیط زیست شده است بنابراین هر قدر که بتوانیم در مصرف آن صرفه جویی کنیم امکان توسعه گاز در بخش صنعت بیشتر می شود.

همزمان با ده فجر صورت گرفت؛

افتتاح فاز اول طرح حفاظتی سامانه آبرسانی اصفهان بزرگ

با حضور مدیران کل امنیتی و پدافند غیر عامل استانداری فراولول طرح حفاظتی سامانه ابرسانی اصفهان بزرگ به بهره برداری رسید.

معون عامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در ایین افتتاح این پروژه گفت: بیش از ۴ میلیارد تومان به جهت اجرای طرح‌های حفاظتی امنیتی در یکی از بزرگترین و حساس ترین سامانه‌ها ابرسانی کشور هزینه‌شد.

مهندس هاشم امینی، بیان اینک از سال ۹۵ تا کنون مباحث امنیتی و حفاظتی تأسیسات ابرسانی استان در دستور کار قرار گرفت اعلام کرد: ارتقا امنیت تصفیه خانه آب اصفهان یکی از اولویت‌های ایفا در این زمینه بوده است

وی با اشاره به اینکه در سال ۹۵ ضرب امنیت تصفیه خانه آب اصفهان ارتقا یافته است عنوان کرد: در سال‌های اخیر در راستای افزایش ضریب امنیتی و حفاظتی تصفیه خانه آب اصفهان، ایجاد زیرساخت قیبر نوری با قابلیت توسعه جهت طرح های آینده، نصب فاز اول سامانه هوشمند نظارت تصویری، افزایش نیروی های حفاظت فیزیکی از جمله برخی از

اقدامات در این زمینه بوده است. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان با بیان اینکه بیش از ۲۰ طرح مطالعاتی امنیتی و پدافند غیر عامل در خصوص سامانه آبرسانی اصفهان بزرگ در دستور کار قرار دارد خاطر نشان ساخت: علاوه بر انجام طرح‌های مطالعاتی، اقدامات فنی در قالب ایجاد گشت کنترل خطوط انتقال ابرسانی اصفهان بزرگ، احداث ۱۰ باب شیرخانه جهت کنترل و جلوگیری از وقوع حوادث و تهدیدات امنیتی، رنگ، پایش و کنترل تأسیسات ابرسانی، ایمنی اب، خرید و نصب دیزل ژنراتور از دیگر تدابیر جهت خدمت رسانی پایدار به مردم می باشد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، ماینورینگ، پایش و کنترل تأسیسات ابرسانی را بسیار حائز اهمیت در توزیع عادلانه آب در استان خواند و تصریح کرد: در چند سال اخیر بیش از ۳۰۰ میلیارد تومان به منظور ماینورینگ تأسیسات ابرسانی استان هزینه شده، با اجرای این پروژه به رغم کمبود ۴ متر مکعب آب توزیع عادلانه را با بهره‌داران تا انارک راه به صورت گرفت.

مبارزات محله‌ای که تیتیر یک اخبار جهان شد

خیابان چهارمردان؛ پاتوق انقلابیون



هیفاء پر دل:

محله تاریخی «چهارمردان» قم نه تنها در دل خود تاریخی و تمدن و فرهنگی غنی را یدک می‌کشد بلکه این محله و کوچه‌پس کوچ‌های آن هنوز بوی انقلاب دارد. نام شهر قم از گذشته تاکنون با انقلاب اسلامی گره خورده و عین شده است؛ شهری که هسته نخست شکل‌گیری انقلاب و خاستگاه انقلاب اسلامی بود به دلیل شرایط خاص و ویژه‌ای که این شهر داشت و با توجه به وجود روحانیون و مراجع تقلید و هم‌چنین روحیه انقلابی قمی‌ها، رژیم طاغوت حساسیت خاصی به‌مردم این شهر داشت.

هنوز با گذشت ۴۱ سال بوی انقلاب در محله‌های مختلف قم به ویژه محله تاریخی به نام «چهارمردان» بیشتر حس می‌شود و با قدم در کوچه‌های این محله خاطرات آن روزها را حس خواهیم کرد.

ایام الله مبارک دهه فجر بهانه‌ای شد که به این محله زبیا، تاریخی و انقلابی رفته تا از نزدیک با نسل انقلابی این منطقه که برای شکل‌گیری انقلاب اسلامی مبارزه کردند گفت‌وگو کرده و پای خاطرات شیرین آن‌ها از روزهای انقلاب بشنیم؛ محله‌ای که نه تنها در کارنامه خود جاهد و شهادت و انقلاب دیده می‌شود بلکه باید گفت چهارمردان محله‌ای است تاریخی که با گذشت سالیان متمادی هنوز اصالت و فرهنگ خود را حفظ کرده است.

باید اضافه کرد محله چهارمردان قم به دلیل ارادت به انقلاب و حضرت امام (ره)، مقام معظم رهبری در ابتدای انقلاب نامی را برای اهالی این خیابان می‌گذارند آن هم «حزب الله چهارمردان مجاران» از جمله مهم‌ترین این محله افتخار دارد که گروهی از جوانان آن محافظین حضرت امام بوده و نخستین رای معمار انقلاب در این محله تاریخی در مسجد معروف چهارمردان به صندوق انداخته‌اند.

محله تاریخی چهارمردان یا همان «انقلاب» کنونی در دل خود انقلابیونی را تربیت کرده که با گذشت

باب گفت‌وگو را با اوباز می‌کنم که می‌گوید: چهارمردان

کانون و هسته اصلی انقلاب اسلامی بود لذا باعث ترس و وحشت شاه از قم به همین دلیل بود و وقتی مبارزان قمی در این خیابان اقدام به راهپیمایی و شعار و اعلامیه پخش کردن می کردند وقتی با ساواکی‌ها روبرو می‌شدند خانه‌ها در این محله باز بود و در آن پناه می‌بردند.

وی که در محله به نام «حاج حسین» شهرت دارد در ادامه بیان می‌کند: حلقه محافظین حضرت امام (ره) از پیچه‌های همین خیابان و محله بود و از آنجا که این خیابان کانون مبارزات در شهر قم بود به همین دلیل خیابان انقلابی چهارمردان را به نام «حزب الله چهارمردان مجاران» نامیدند و این محله افتخار دارد که حضرت امام خمینی (ره) بعد از پیروزی انقلاب نخستین‌ین خود را در این محله به صندوق انداختند.

♦ **مبارزات محله‌ای که تیتیر یک اخبار جهان شد**
مبارزات انقلابی شهر قم به‌ویژه محله چهارمردان آن به قدری سر زبان‌ها افتاد که به‌تیتیر یک روزنامه مهم فیکرو و هم‌چنین جزو خبرهای دست یک شبکه خبری بی بی سی بود از این روش

اخبار

پلیس پایتخت:موضوع درگیری بازیکنان استقلال باپلیس بررسی می‌شود

ماجرای تکت خوردن دو بازیکن استقلال توسط پلیس

مرکز اطلاع رسانی پلیس پایتخت در پی اظهارات دو تن از بازیکنان تیم استقلال و طرح یکسری ادعاهای بازیکنان در مورد درگیری با پلیس اعلام داشت: موضوع در دست بررسی است ونتیجه متعاقبا اعلام خواهد شد.

در نیمه دوم دیدار تیم‌های پرسپولیس و استقلال تهران در چارچوب هفته نوزدهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران بود که خبرگزاری‌ها خبر ممانعت‌نبروهای انتظامی از حضور عارف غلامی و سیاوش یزدانی در درختکن استقلال را مخابره کردند. دقایقی بعد از انتشار این خبر، برخی رسانه‌ها اعلام کردند که به دنبال همین ماجرا، عارف غلامی و سیاوش یزدانی با نیروهای پلیس درگیر شده و مورد ضرب و شتم قرار گرفتند.

غلامی: مورد ضرب و شتم وفحاشی قرار گرفتم

عارف غلامی دیگر بازیکن استقلال نیز که به دلیل مصدومیت از روی سکوها دربی راتماشامی کرد، درباره درگیری با مأموران گفت: جای تأسف دارد و ناراحت هستم. وی که از پیش متنی را آماده کرده بود، به خبرنگاران اظهار کرد: «اینجانب عارف غلامی خواهرزاده دو شهید و فرزند اینارگر امروز در ورزشگاه آزادی و در خاک کشورم به همراه سیاوش یزدانی مورد ضرب و شتم وفحاشی قرار گرفتم. ما را زدند و با خاک

پیکان کردند، سرم را با باتوم زدند.»

بازیکن استقلال اضافه کرد: « کارت بازی‌ام را نشان دادم و گفتم بازیکن استقلال هستم اما گفتند بازیکن استقلال کی هست؟ مأموران روی ما دو نفر ریختند و ما را می‌زدند.»

غلامی گفت: در حال خروج از VIP بودیم که این اتفاقات رخ داد. سیاوش در درختکن گریه کرد این در حالی‌است که مأمور نیروی انتظامی حق ندارد با یک دزد هم این گونه برخورد کند، خیلی راحت زدند و رفتند.

یزدانی: گفتند بچه پرور هستی وی می‌خواهیم حالت را بگیریم

برای روشن تر شدن هر چه بهتر ابعاد این موضوع، پس از پایان مسابقه، خبرنگاران به سراغ سیاوش یزدانی رفتند و ماجرا را از جویا شدند که پاسخ داد: در راهرو در حال رفتن به سمت درختکن استقلال بودیم که به چند مأمور پر خوردر کردیم، به‌ما گفتند چرا هُل می‌دهید اما ما آنها را هُل نداده بودیم و در ادامه نیز جز وحث ودعویامن شد.

وی افزود: سپس من و عارف غلامی را به یک اتاقی بردند تا بازجویی شویم و در آن اتاق یک نفر به سمت ما هجوم آورد، وقت علت این حرکت را جویا شدم، گفتند «بچه

پرور هستی وی می‌خواهیم حالت را بگیریم»

بازیکن استقلال تهران که دیدار شهراورد را از روی سکوها تماشا می‌کرد اضافه کرد: بعد از آن نیز به گل گفتند حق مصاحبه ندارید اما چون کاری نکرده‌ام، مثل یک مرد حرفم را می‌زنم.

سپرست استقلال: پیگیری می‌کنیم

اسماعیلی خلیل‌زاده سپرست باشگاه استقلال نیز در واکنش به این موضوع به خبرنگاران گفت: در جریان این اتفاق قرار گرفتم و موضوع درگیری را پیگیری کردم و بافرماندهی نیروی انتظامی نیز گفت‌وگو داشتم.

وی تأکید کرد: به طور قطع موضوع از سوی باشگاه استقلال پیگیری می‌شود.

بنجمن کروات روی نیمکت بوزها اسکوچیچ سر مربی تیم ملی ایران شد



«دراگان اسکوچیچ» به صورت رسمی به‌عنوان سرمربی تیم ملی فوتبال ایران انتخاب‌شد.

سرانجام پس از کش و قوس‌های فراوان و نام‌های زیادی که مطرح شد؛ دراگان اسکوچیچ به صورت رسمی هدایت تیم ملی فوتبال ایران را بر عهده گرفت تا چهل و هفتمین سرمربی تاریخ فوتبال ایران باشد.

امیر مهدی علوی ، سخنگوی فدراسیون فوتبال عنوان کرد: فدراسیون فوتبال در روزهای گذشته مذاکرات فشرده‌ای را با گزینه‌های سرمربیگری تیم ملی انجام داده بود. در این میان به دنبال عدم فراهم شدن شرایط جهت نهایی شدن امور مربوط به گزینه‌های داخلی و ضمن تشکر ویژه از همراهی این عزیزان و تأکید بر شایستگی آنان جهت به دست گرفتن سکان هدایت تیم ملی، فدراسیون فوتبال بافاصله اقدام به تشکیل جلسه کمیته‌فنی کرد و به دنبال آن باب مذاکره با دراگان اسکوچیچ را گشود. وی افزود: بر این اساس، روزپنجشنبه اسکوچیچ در جلسه‌ای با حضور اعضا کمیته فنی شرکت کرد و برنامه‌هایش را ارائه داد. به دنبال برگزاری این جلسه و دیدگاه مثبت کمیته‌فنی و یا حداقل نظر اعضا محترم هیات ریسه، اسکوچیچ به‌عنوان سرمربی جدید تیم ملی فوتبال ایران معرفی شد. برنامه‌های مرتبط و آتی تیم ملی به زودی از سوی فدراسیون فوتبال اعلام خواهدشد.

اسکوچیچ جانشین مارک ویلموتس شد و حالا باید تیم ملی برای حضور در مسابقات انتخابی جام جهانی و جام ملت‌ها آماده کند و نخستین آزمون او در تاریخ هفت فوردرین ماه در برابر هنگ کنگ در ورزشگاه آزادی خواهد بود.

دراگان که سابقه حضور در تیم‌های ملوان بندرانی، فولاد خوزستان، خونه به خونه بابل و صنعت نفت آبادان را دارد برای اولین بار در قامت سرمربی تیم ملی فعالیت می‌کند. او همچنین پس از استانکوویچ،لویچ، تومیسلاو ایویچ، میروسلاو بلاتویچ و برانکو ایوانکوویچ به پنجمین سرمربی کروات تاریخ تیم ملی ایران تبدیل شد.

علیرضا منصوریان:

انتخاب اسکوچیچ یک فاجعه‌است

مربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران با انتقاد از انتخاب دراگان اسکوچیچ به عنوان سرمربی تیم ملی گفت: این تصمیم فدراسیون برای انتخاب ایشان یک فاجعه‌است. علیرضا منصوریان با انتقاد از تصمیمی که فدراسیون فوتبال برای انتخاب دراگان اسکوچیچ گرفته‌ا گفت: تصمیمی که فدراسیون گرفته یک فاجعه بزرگ است. این آقایان کاری خواهند کرد که ما باید دز نره بین دنبال کی روش بگردیم. مربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران که از این انتخاب بسیار گلایه داشت ادامه داد: این آقا (اسکوچیچ) باید خیلی خوشحال باشد که سرمربی تیم ملی ایران شده‌است. یعنی ما اینکه در داخل استعداد مریگری نداریم که باید بردیم.سراغ این آقا؟

♦ سیستم مافیایی قوی پشت ماجراست

منصوریان ادامه داد: بروید عملکرد ایشان را در تیم‌هایی که بوده اند بررسی کنید. در ملوان تیم را بشمار کرد، در خونه به خونه نتوانست تیم را بالا بیاورد. یک ماه است مردم آبادان را سرکار گذاشته و یک روز می‌گوید قلم برد می‌کند و یک روز می‌گوید فلان جایم دردی می‌کند.

وی ادامه داد: بروید ببینید چه سیستم مافیایی قوی پشت این ماجراست که این مربی بدون کارنامه با آورده اند جانشین کی روش شده اند.

علیرضا منصوریان ادامه داد: این همه مربی تحصیل کرده و خوب در فوتبال ایران داریم چرا نباید یکی از آنها انتخاب می‌شد. این بزرگترین توهین به فوتبال ایران است که این آقا باید سرمربی تیم ملی شود. چطور ممکن است اسکوچیچ به این جایگاه برسد.

سرمربی پیشین تیم فوتبال ذهن ادامه داد: پس این مریدان ایرانی برای چه کلاس می‌روند و برای چه خودشان را به روز می‌کنند؟ باید از سرمایه‌های داخلی استفاده شود. توهین بس است دیگر!

اولین فرار از مسئولیت انتخاب اسکوچیچ:

مرتضی محصص: ما فقط مشورت دادیم

عضو کمیته فنی فدراسیون فوتبال نخستین فرار از بار مسئولیت انتخاب سرمربی تیم ملی را انجام داد.

مرتضی محصص، رئیس کمیته فنی و توسعه بعد از این انتخاب به سایت فدراسیون فوتبال گفت: همانطور که می‌دانید نقش کمیته فنی مشورتی و پشتیبانی بوده و تمام مسائل فنی در این کمیته مطرح و در نهایت گزارش آن در اختیار رئیس و هیات رئیسه فدراسیون فوتبال جهت تصمیم گیری نهایی و انتخاب سرمربی ارائه می‌شود. وی ادامه‌داد: مسئولیت فنی مادر خصوص انتخاب و یا اخراج یک سرمربی نظرمان ما می‌گویم، چند ماه است که پشت انتخاب سرمربی برای تیم ملی فوتبال بزرگسالان را پیش رو داریم. ما در مریان داخلی گزینه هایی مدنظرمان بودند که در بابل مختلف این اتفاق رخ نداد. وی در ادامه بیان کرد: در نهایت به دلیل شناخت اسکوچیچ از فوتبال و نتایج قابل قبول در ایران و خارج از ایران، ایشان به عنوان سرمربی تیم ملی فوتبال بزرگسالان انتخاب شدند.

پرسپولیس ۲-۲ استقلال ۲؛

فوتبال ناب ایرانی ؛ شهر آورد تماشایی



داشت: در نیمه نخست خیلی خوب بودیم و در نیمه دوم هم وقتی به گل دوم دست پیدا کردیم، با خودا گاه عقب کشیدیم. هافبک استقلال گفت: البته فکر می‌کنم گل دوم پرسپولیس آفساید بود و بعد از بازی، در درختکن صحنه را بررسی کردم و به نظرم داور اشتباه کرد. کریمی با انتقاد از داورِ این مسابقه و دیدارهای قبلی استقلال گفت: سوالی که دارم این است که کمک داور به طور دقیق چه نقشی دارد؟ تا چه زمانی قرار است اشتباهات داورِ به ضرر استقلال باشد؟

این بازیکن استقلال تأکید کرد: در این مسابقه بسیار خوب بودیم اما اشتباهات داورِ به ضرر استقلال شد.

دانشگر: پرسپولیسی‌ها از تساوی خوشحال بودند

بازیکن تیم فوتبال استقلال گفت: پرسپولیسی‌ها پس از پایان بازی از اینکه مقابل استقلال شکست نخورده و به تساوی رسیده بودند خوشحال بوده و سجده شکر به جا آوردند.

دانشگر تصریح کرد: مربی پرسپولیس گفته است استقلال دفاع اتوبوسی کرد؛ بهتر است ببیند در این مسابقه چه تیمی خوشحالی بیشتری برای گلزنی داشت.

وی در پایان گفت: نهایت تلاش خود را می‌کنیم تا در بازی‌های آینده با بردهایی که به دست می‌آوریم فاصله‌مان را با صدر جدول کمتر کنیم.

اسران مطهری: وظیفه‌ام گلزنی است
مهاجم تیم فوتبال استقلال تهران نیز گفت: به‌عنوان یک‌مهاجم وظیفه‌ام گلزنی است که خوشحالم در این کار موفق بوده‌ام.

اسران مطهری ر جمع خبرنگاران، گفت: تیم ما ۲ بار از حریف خود جلو افتاد اما در نهایت بازی مساوی شد و این مسایل در فوتبال غیر طبیعی نیست. وی ادامه داد: گلزنی من حاصل رحمت تمام بازیکنان بود و خوشحالم که توانستم امروز برای تیم‌محبوبم گلزنی کنم.

مهاجم تیم فوتبال استقلال تهران گفت: در طول این هفته تمام تمرکز من روی کمک به تیم بود و وظیفه‌هم‌مهاجمی گلزنی است.

وی در مورد تعویض مهدی قائدی اظهار نظر نکرد.

میلیج: استقلال تیم برتر میدان بود

بازیکن تیم فوتبال استقلال نیز گفت: نمایش بهتری را نسبت به حریف خود به اجرا گذاشته و توپ و میدان را در اختیار داشتم. اما با بدشانسی به بر د رسیدیم.

«هرویه میلیج» اظهار داشت: بازی خوب و سختی بود که می‌توانست با برتری استقلال همراه باشد.

وی افزود: استقلال نمایش بهتری را نسبت به حریف خود به اجرا گذاشت و توپ و میدان را در اختیار داشت اما با بدشانسی همراه شد.

بازیکن استقلال خاطرنشان کرد: متأسفانه در دقایق پایانی دروازه استقلال باز شد و پیروزی را از دست دادیم و باید قبول کنیم فوتبال همین است.

میلیج تصریح کرد: خوشحالم که در شهراورد تهران به میدان رفتم و باید بگویم این مسابقه جوقوق العاده‌ای داشت که از آن لذت بردم.

وی در پایان گفت: به طور حتم در بازی‌ها آینده تلاش می‌کنیم تا این تساوی را جبران و نتایج بهتری را به دست آوریم تا به صدر جدول برسیم.

کلیتایان پرسپولیس: افشای قرارآنها خیانت بود

کاپیتان تیم فوتبال پرسپولیس، افشای قرارداد بازیکنان این تیم را کاری اشتباه و خیانت‌دانست.

سیدجلال حسینی در پایان شهراورد تهران میان پرسپولیس و استقلال در چارچوب هفته نوزدهم لیگ برتر فوتبال ایران که با تساوی ۲ بر ۲ در ورزشگاه آزادی پایان یافت اظهار کرد: مسابقه خوبی بود و بازیکنان ما بسیار خوب بازی کردند.

کاپیتان پرسپولیس گفت: گل محمدی بازی هجومی و مالکنانه را دوست دارد و گفته بود حمله خود را به صدر جدول بردم.

وی اضافه کرد: همان‌طور که پیشتر هم گفتم، همه مسابقات ما ۶ امتیازی است و دیدار با سپاهان، شهر خودرو و الدحیل به‌خاک برد که باید برطرف شود.

حسینی در پاسخ به سوال دیگری در مورد ریزش ۱۵ درصد از قرارداد بازیکنان افزود: مدیرعامل باشگاه زحمت این کار را کشید و باید قبول کنیم که او نتهاست و این در حالی است که یکسری مشکلات وجود دارد که به‌دلیل عدم رضایت از کاپیتان پرسپولیس در پاسخ به پرسش دیگری در باره افشای قرارداد بازیکنان گفت:

این کار اشتباه و خیانت بود

شنبه -نوزدهم بهمن ماه ۱۳۹۸ – سال بیست و دوم – شماره ۴۹۷۸

رئیس قوه قضائیه:

اجازه نمی دهیم کسی در کشور قانون شکنی کند



رئیس قوه قضائیه گفت: کشور ما به گسترده‌گی کشورمان مورد تهدید قرار گرفته ایم اما نظام جمهوری اسلامی ایران توانست حق خواهی و عدالت خواهی را در منطقه ترویج دهد. آیت‌الله‌سیدابراهیم رئیسی بعد از ظهر روز پنجشنبه در شورای اداری استان بوشهر اظهار کرد: باید ایران قوی شود، در اقتصاد، کشاورزی و... باید از کارآفرینان و سرمایه گذاران پرسید که مشکلات چیست؟ می‌گویند تسهیلات ارزان‌بیل کنید.

وی افزود: بعضی ها می گویند هفت خان اما در تولید کننده هفتاد خان است که باید هوائی رف موانع و رقتی گرفت تولید را ایجاد کند. برخی مسائل هست که باید راهبردهای قانونی

آن راهی شود. رئیس اظهار کرد: آیا در دنیا کشوری که محصولات پیشرفته مصرف کند به آن پیشرفته می‌گویند؟ خیر، پیشرفته‌شدن کشور به‌بالا رفتن توان تولیددر کشور است که صرف‌فراوانمندشدن در حوزه تولید و بومی‌شدن دانش و انتقال تکنولوژی می‌تواند به کشور کمک کند.

رئیس قوه قضائیه بیان کرد: برخی تصورشان بر این است که آنان باید دانش را به ما بدهند در حالی که نمونه عینی آن دانش هسته ای است که تمام تلاششان را کردند تا این دانش بومی نشود و یا در حوزه نانو و کشاورزی و در صنایع دفاعی، هیچ چیزی را آنها به ما ندانند.

♦ **شهادت‌سردار سلیمانی، مابعد استکبارستیزی در منطقه‌شد**

رئیس قوه قضائیه گفت: ادامه اقدامات استکبار ستیزی در کشورهای منطقه از جمله یمن و سوریه پس از شهادت‌سردار سپهبد قاسم سلیمانی، بیاتگر این است که مقابله با استکبار متوقف نشده است.

وی تصریح کرد: پیام انتقام سخت و حمله موشکی ایران به عین الاسد، اقتدار بود که ما می‌توانیم و دنیا و منطقه نیز پیام را گرفت و دنیا پیام توانمندی ایران را دریافت کرد.

♦ **تضعیف کنندگان جریان انتخابات در جبهه‌دشمن قرار می‌گیرند**

رئیس قوه قضائیه همچنین در دیدار با افشار مختلف مردم استان بوشهر گفت: انتخابات مهمترین مساله کشور است و همه کسانی که دل در گرو نظام، کشور، عزت ملت و این انقلاب دارند باید رسالت خود را در این عرصه انجام دهند.

وی افزود: هر کس با هر انگیزه ای جریان انتخابات را به دلیل اینکه منافع آنها را تأمین نکند و یا قصد جلب توجه دیگران را داشته‌باشد بزرگ سوال پرسد باید بداند یا نداند، بخواهد یا نخواهد تضعیف جریان انتخابات و در جهت خواست دشمن قرار می‌گیرد.

وی یادآور شد: راهبرد دشمن آن است که نسبت به داشته های عظیم کشور در مردم ایجاد دغدغه و ترزل کند.

رئیس‌ی اضافه کرد: باید دوستاند انقلب و کسانی که دغدغه مردم و نظام را دارند در جهت آنچه‌گره کشایی و رفع نیاز مردم است حرکت کنند که این مهم امروز از سوی رهبر معظم انقلاب برعهده ما گذاشته شده است.

وی گفت: توانمند کردن کشور، در دستگاه‌های کارآمد و قوی حاصل می‌شود و شکل گرفتن مجلس قوی نیز از پایه‌های مهم شکل گرفتن کشور قوی است.

رئیس‌ی اضافه کرد: راهمایی مردان و زنان قوی که دل در گرو خدا داشته و از دشمن هراسی نداشته باشند، مردمداری دوری از اشرافیت، مرزبندی بین خود و دشمنان، کارآمدی، ایمان، اعتقاد و باور آنها نسبت به انقلاب و ارزشها، عشق ورزیدن، شناخت مسائل و بی‌گیری حل مسائل و رفع مشکلات مجلس از ویژگی‌های آنها باشد می‌تواند مجلس را قوی کند.

وی گفت: چنین مجلسی می‌تواند قوانین قوی و نظارت کارآمدی بر امور مختلف داشته‌باشد.

رئیس‌ی اضافه کرد: کشور قوی دستگاه‌های قوی در حوزه‌های مختلفی می‌طلبد.

وی ادامه داد: ما در هر حوزه ای نیروی انقلابی باید داشته ایم کار به خوبی پیش رفته است و هر جا چشم به دست بیگانگان و به جای گره کشایی در کشور به دنبال بیگانگان بودیم آنچامشکل داشته‌ایم.

رئیس‌ی افزود: آن جایی که چهره‌های مصمم، کارآمد، و شجاع و غیرتمند داشتیم در آن عرصه به موفقیت‌های بزرگی دست یافتیم لذا داشتن روحیه انقلابی، بسیجی و «روحیه ما می‌توانیم» گره از گره‌های کشور می‌گشاید.

رئیس قوه قضائیه همچنین در مراسم مسجگاه مشترک نیروهای مسلح این استان بوشهر در پاکان‌هوایی خلیان شهیدعلیرضایاسینی گفت: حضور مقتدرانه نیروهای مسلح اجازه‌نخواهد داد که امریکایی‌ها در منطقه هرگز خواب‌راحت داشته‌باشند و همچنانی نشان داده رود. آیت‌الله‌سیدابراهیم رئیسی با تبریک ایام الله دهه فجر و فرارسیدن نوزدهم بهمن روز نیروی هوایی، از این روزهای عنوان ایامی بر خاطر برای ملت ما یاد کرد اظهار داشت: نوزدهم بهمن، نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی، جریان ساز و هویت ساز شد. وی افزود: حرکت نامدین بیعت و میثاق با امام خمینی (ره)، در کسوت سربازی و امیری برای ملت بزرگ ایران بسیار غرور‌آفرین بود.

وی افزود: جوانان برومند این کشور ولو به ظاهر در گرچه نیروهای مسلح حکومت ستمشاهی بودند اما انسان‌هایی با بصیرت بودند که راه و راهبر و مردم را می‌شناختند و شعار و شعور و شور در حضور آن‌ها همواره حرکت‌آفرین و جریان‌ساز بود.

رئیس قوه قضائیه خاطر نشان کرد: نیروهای مسلح در این مدت نشان داده‌اند که همواره با هوشیاری و بصیرت، از مرزهای آبی، خاکی، زمینی و آسمان این کشور با حضور مقتدرانه و عزت‌آفرین خود، نگهداری می‌کنند. نیروهای مسلح نشان دادند که این کشور، کشوری است که مستورکن و سلسله‌گران نمی‌تواند در آن پا بگذارد.

رئیس‌ی با بیان اینکه خلیه فارس باید همیشه برای ملت بزرگ ایران ایمن، بماند، افزود: امریکایی‌ها اگر بخواهند در این کشور در خلیج فارس دست به‌عملی بزنند که نشان از تهدید، حمله و اقدام‌آبادان کنند برای منطقه‌ای داشته‌باشد، به دست‌نژادی نیروهای مسلح ما، سپاه ما و ارتش دلاور ما و نیروی دریایی و هوایی و مسلح ما، با جای آن‌ها در قعر آب‌های خلیج فارس خواهد بود یا دست بر سر و سر بریزد یا فرکانده تسلیم نیروهای ما خواهند شد.

شرایط تازه نبود، چرا آمدگی نداشتند؟

چرا اصلاح طلبان از فهرست گذشتند

طرفیت و فرصت حضور احزاب و شخصیت‌های نام‌آشنا از این جبهه گرفته‌شده است.

احتمال انداختن تدبیری از سوی اصلاح‌طلبان با توجه به اینکه پیش از این هم بارها از رد صلاحیت چهره‌های خود سخن گفته بودند بالا بود. به این ترتیب احزاب میدان‌دار خواهند بود و می‌توانند از کاندیدایی موردنظر خود حمایت کنند اما کدام کاندیدی؟ احزاب رده نخست و بزرگ اصلاح‌طلب مانند اتحادملت، اتحادملی و کارگزاران سازندگی به تعداد انگشتان دست هم‌نامزد تأیید صلاحیت شده ندارند. احزاب کوچک‌تر با افراد کمتر شناخته شده که مورد تأیید شورای نگهبان بوده‌اند حمایت شورای عالی سیاست‌گذاری را نیز خواهند داشت.

صرف صدها ساعت رفت وقت کارشناسی، تشکیل ۳۳ نشست عمومی، تشکیل کارگروه‌ها و تعیین راهبردی، سیاست‌ها، شاخص‌ها، تدوین برنامه سنجش پندخ و فعال کردن ستاد مرکزی انتخابات، اقداماتی است که شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان طی یک سال گذشته انجام داد تا بتواند در انتخابات حضور تأثیرگذار داشته‌باشد اما به نظر می‌رسد شرایط اجازه این تأثیرگذاری را از آن‌ها سلب کرده است. پیش‌بینی انتخابات در ایران اساسا کار دشواری است اما با کنار هم گذاشتن برخی شواهد و تجربه‌های پیشین می‌توان به احتمالاتی دست یافت. شبیه چنین شرایطی البته با تغییراتی در انتخابات مجلس هفتم به وجود آمد و اغلب احزاب قدرتمند آن زمان مانند جبهه مشارکت و سازمان مجاهدین انقلاب اسلامی کنار کشیدند و ائتلاف دو حزب دیگر و نتیجه چندان دلخواهی به دنبال نداشت. انتخابات مجلس هشتم هم از فهرست یاران خاتمی تنها یک نفر توانست وارد مجلس شود و با چنین توصیفاتی کناره‌گیری نسبی و عدم ارائه فهرست انتخاباتی بار دیگر سرروشت مشابهی برای اصلاح‌طلبان رقم خواهد زد و قیای بهارستان بازهم را باید دوخته‌شده برای اسولگرایی بداند.

انتخابی خالی از حتی یک اصلاح‌طلب شاخص است، کار آسانی به نظر نمی‌رسد. از سوی دیگر کم‌روفتی تأثیر مجلس در فرایند اداره کشور به‌ویژه در چهار سال گذشته امکان ارائه برنامه‌رشدور انتخاباتی را برای اصلاح‌طلبان سخت کرده بود. کدام وعده داده شود که امکان اجرای آن تا حدودی تضمین شده باشد؟ این پرسش برای احزاب اصلاحات هم مبهم است پس چگونه می‌توانند برای مردم آن را توضیح داده و توجیه کنند؟ عملکرد نه چندان پررغ و فرافکوسن امید هم مزید بر علت بوده و اصلاح‌طلبان نمی‌توانند به گذشته خود حال اگر قرار بر انتخاب مشارکت باشد سازوکار چیست؟ باید فهرستی از داشته‌های اصیل اصلاح‌طلب ارائه کرد یا قانع به شبه‌اصلاح‌طلبان حتی از جریان رقیب بود؟ ارائه فهرست در حالی که بسیاری از چهره‌های شاخص اصلاح‌طلب رد صلاحیت شده‌اند چگونه ممکن خواهد شد؟ تجربه ائتلاف با معتدلان رقیب در مجلس گذشته و هزینه‌های ناتمام آن هم اجازه تکرار آن را سخت می‌کند.

گزینه تحریم انتخابات هم با اصول اصلاح‌طلبی هم‌خوانی ندارد و این هزار توهان لحظه‌پشجیده‌تر می‌شود. مشارکت با احزاب اصلاح‌طلبان حتی از جریان رقیب بود؟ ارائه فهرست در حالی که بسیاری از چهره‌های شاخص اصلاح‌طلب رد صلاحیت شده‌اند چگونه ممکن خواهد شد؟ تجربه ائتلاف با معتدلان رقیب در مجلس گذشته و هزینه‌های ناتمام آن هم اجازه تکرار آن را سخت می‌کند.

گزینه تحریم انتخابات هم با اصول اصلاح‌طلبی هم‌خوانی ندارد و این هزار توهان لحظه‌پشجیده‌تر می‌شود. مشارکت با احزاب اصلاح‌طلبان حتی از جریان رقیب بود؟ ارائه فهرست در حالی که بسیاری از چهره‌های شاخص اصلاح‌طلب رد صلاحیت شده‌اند چگونه ممکن خواهد شد؟ تجربه ائتلاف با معتدلان رقیب در مجلس گذشته و هزینه‌های ناتمام آن هم اجازه تکرار آن را سخت می‌کند.

گزینه تحریم انتخابات هم با اصول اصلاح‌طلبی هم‌خوانی ندارد و این هزار توهان لحظه‌پشجیده‌تر می‌شود. مشارکت با احزاب اصلاح‌طلبان حتی از جریان رقیب بود؟ ارائه فهرست در حالی که بسیاری از چهره‌های شاخص اصلاح‌طلب رد صلاحیت شده‌اند چگونه ممکن خواهد شد؟ تجربه ائتلاف با معتدلان رقیب در مجلس گذشته و هزینه‌های ناتمام آن هم اجازه تکرار آن را سخت می‌کند.

♦ **انتخابی از روی ناچاری**
تصمیم با تمام سختی این هفته در شورای عالی سیاست‌گذاری جبهه اصلاح‌طلبان گرفته شد. در بایانه این شورا آمده است: بر اساس نتایج کنونی برآمده از فرایند بررسی و رسیدگی به رد صلاحیت نامزدهای اصلاح‌طلب حوزه‌های انتخاباتی از سوی هیات‌های اجرایی و نظارتی و شورای محترم نگهبان، متأسفانه عمده دیربان کل احزاب و چهره‌های نامور ما در اکثر حوزه‌های انتخاباتی بگونه‌ای رد صلاحیت شده‌اند که امکان حضور نامزدهای این جبهه به‌صورت کامل در سطح ۲۰۸ حوزه انتخابیه سراسر کشور فراهم نیست و امکان رقابت عادلانه برای جریان اصلاح طلب میسر نمی‌باشد. در حوزه انتخابیه تهران، ری، اسلام‌شهر، شمیران و پردیس، عمده‌ی

بهشتی‌پور تحلیگر مسائل سیاست خارجی:

ایران نباید منتظر شکست ترامپ باقی بماند

یک تحلیلگر مسائل سیاست خارجی تأکید کرد: با وجود چشم‌اندازی اروپا، روسیه و چین به نتایج انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، ایران نباید منتظر شکست ترامپ باقی بماند بلکه باید هم برای پیروزی ترامپ و هم شکست اوستارو داشته‌باشد.

«حسن بهشتی‌پور» با اشاره به سفر هفته گذشته جوسپ بول مسئول جدید سیاست خارجی اتحادیه اروپا به تهران گفت: این نخستین سفر بول به تهران در مقام مسئول جدید سیاست خارجی اتحادیه اروپا است. این سفر بیش از هر چیز تحت‌الشعاع برجام و مناسبات تهران و بروکسل به‌خاطر این موضوع است و بول تلاش کرد نخستین گام خود را در این حوزه موفقیت‌آمیز بردارد.

وی ادامه داد: مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در این سفر با انجام دیدار با مقامات عالی ایران آشودید با نفعه نظر ات تهران دربار برجام و مهمترین موضوعات منطقه‌ای و بین‌المللی آشنا شده و نظرات خود و مواضع اتحادیه اروپا در مورد شرایط به‌وجود آمده پس از کاهش تعهدات ایران بر سراسر برجام مطرح کرد.

♦ **ایران گفت‌وگوهای بیشتری با اروپا انجام دهد**

این کارشناس مسائل هسته‌ای ایران اینکه بول دیدگاه مثبتی نسبت به ایران و برجام دارد، اظهار داشت: کاهش تعهدات هسته‌ای ایران موجب شد اروپایی به سمت فعال کردن مکانیزم ماشه حرکت کنند اما آنها اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که فعال کردن این مکانیزم در متوقف‌سازی و توقف‌گوه

