

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم خبر داد:

افزایش پذیرش بیماران مشکوک به کرونا

- ♦ بیمارستان فرقانی و شهید بهشتی در حالت آماده باش
- ♦ برگزاری همایش ها و تجمعات باید به حداقل برسد
- ♦ از مردم درخواست می کنیم به قم سفر نکنند
- ♦ نظارت های بهداشتی باید بیشتر شود

در دیدار صادق پور با فرمانده انتظامی استان قم مطرح شد

کاهش سرقت دریچه های آب و فاضلاب در قم

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم:

فعالیت های معدنی دریاچه نمک آسیبی به محیط زیست نمی زند

صدور حکم اعدام برای زم

قائم مقام شهردار قم:

اصلاح بافت اطراف حرم چهار هزار میلیارد هزینه دارد

قائم مقام شهردار قم با بیان این که اصلاح بافت اطراف حرم بیش از چهار هزار میلیارد هزینه دارد، گفت: امیدواریم هرچه سریع تر تکلیف اراضی ۴۸ هکتاری پردیسان مشخص شود تا بتوانیم از این طریق به مجموعه مدیریت شهری کمک کنیم. ابراهیم معتمدی با اشاره به مشکل فرسودگی و مسائل پیرامون بافت اطراف حرم، اظهار داشت: از مجموعه اقدات شهرداری قم در پنج سال گذشته بخش عمده ای در ارتباط با همین مسأله است. قائم مقام شهردار قم با اشاره به سازی مسیرهای منتهی به حرم، خاطر نشان کرد:

«سر مست» به قرنطینه خانگی رفت

تست کرونای استاندار قم مثبت شد

مقام عالی دولت غیر حضوری امور استان را پیگیری می کند
دکتر قدیر: حال عمومی ایشان خوب است
توصیه سرمست به مردم:
رعایت دستورالعمل های بهداشتی را جدی بگیرند



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم؛

تمام خطوط درون شهری قم راه اندازی می شوند

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم با اشاره به درخواست های گسترده برای راه اندازی خطوط اتوبوس درون شهری، گفت: تمام خطوط درون شهری با رعایت پروتکل های بهداشتی راه اندازی می شوند. عباس ذاکریان با اشاره به اقدامات معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم در ایام کرونایی، اظهار داشت: کل سامانه های اتوبوسرانی به دلیل ابلاغی که از ستاد ملی و استانی داشتیم در ایام کرونایی فعالیت شان متوقف شد. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم افزود: در خصوص خطوط



رئیس انجمن هنرهای تجسمی استان قم:

آسیب کرونا به هنر قم قابل جبران نیست

رئیس انجمن هنرهای تجسمیاستان قم با بیان اینکه بخش زیادی از آسیب کرونا به هنر قم قابل جبران نیست گفت: کرونا به هنر، هنرمندان و به ویژه آموزشگاه های فعال در رشته های مختلف هنری استان آسیب اقتصادی زیادی وارد کرد. علی سلطانی اظهار داشت: فعالیت آموزشگاه های هنری قم و همچنین مجموعه های فعال در زمینه آموزش رشته های مختلف هنری در ایام شیوع کرونا به صفر رسید. وی، اظهار داشت: روند تعطیلی طولانی مدت فعالیت آموزشگاه های هنری که از ابتدای اسفندماه ۹۸ شروع شده بود تا پایان خرداد ماه سال

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم:

۱۵۲ پروژه آبخیزداری در قم اجرایی شود

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم از اجرایی شدن ۱۵۲ پروژه آبخیزداری در سطح استان قم خبر داد. سید محمدتقی سجادی با اشاره به اهمیت فعالیت های منابع طبیعی در حوزه های مختلف اظهار داشت: در سال های ۹۸ و ۹۷ با توجه به یکی از دغدغه های مقام معظم رهبری بسیاری فعالیت های اداره کل منابع طبیعی به توسعه آبخیزداری اختصاص داده شد. وی برنامه های اداره کل منابع طبیعی را در حوزه آبخیزداری به صورت تفکیک شده تشریح کرد و افزود: در سال ۹۷ بیش از ۷۰۰ میلیارد تومان در سطح کشور به پروژه های آبخیزداری اختصاص داده شد و در سال ۹۸ به عدد

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم:

۱۵۲ پروژه آبخیزداری در قم اجرایی شود

داده شد. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم یکی از اهداف اجرای پروژه های آبخیزداری را جلوگیری از خسارت سیل عنوان کرد و گفت: با اجرای این پروژه ها به سه صورت از خسارت سیل با ذخیره حجمی سیلاب، کنترل سرعت سیلاب و تنظیمی جلوگیری کرده و بر اساس این سه هدف طراحی می شود. وی نوع طراحی سازه ها را نیز تشریح کرد و افزود: بندهای خاکی و دستگاه های پخش حجم سیلاب را کنترل کرده، سازه های سنگی ملاتی تنظیم کننده جریان سیلاب بوده و سازه های گابیونی جنبه کنترلی در سیلاب را دارد. سجادی با ابراز امیدواری برای تخصیص اعتبار لازم برای ادامه پروژه ها در سال ۹۹ تأکید کرد: در حال پیگیری بودجه برای سال ۹۹ بوده و در کنار دیگر برنامه های منابع طبیعی اجرا و توسعه پروژه های آبخیزداری با توجه به دغدغه های مقام معظم رهبری دنبال می شود.

آبخیزداری در این دو سال اختصاص داده شد محور پروژه ها مناطق مشرف به شهر قم انتخاب شد. وی مساحت اجرای پروژه های آبخیزداری در عرصه های ملی با مساحت یک میلیون هکتار را بیش از ۳۰۰ هزار هکتار اعلام و تصریح کرد: حوزه پایین دست سد ۱۵ خرداد و مشرف به شهر قم با محوریات شهر قم و آبخیزداری شهری و مرتبط با شهری انتخاب و بیش از ۱۵۲ پروژه اجرایی شد. سجادی ادامه داد: کار از بالادست پردیسان و روستای طایقان، حوزه محمودآباد، خدیجه خاتون، خلج آباد، قلعه چم، چاله گنبد، علی آباد نیزاز و نیزاز که مشرف به شهر قم بوده آغاز شده و همچنان ادامه دارد. وی مساحت پروژه های آبخیزداری اجرا شده در بالادست شهر قم با پیش از ۳۳۰ هزار هکتار را ۷۰ هزار هکتار خواند و خاطر نشان کرد: خوشبختانه با توجه به تغییر اقلیم و نوع بارش در کشور و استان قم محور برنامه های اداره کل منابع طبیعی به موضوعات آبخیزداری اختصاص

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم از اجرایی شدن ۱۵۲ پروژه آبخیزداری در سطح استان قم خبر داد. سید محمدتقی سجادی با اشاره به اهمیت فعالیت های منابع طبیعی در حوزه های مختلف اظهار داشت: در سال های ۹۷ و ۹۸ با توجه به یکی از دغدغه های مقام معظم رهبری بسیاری فعالیت های اداره کل منابع طبیعی به توسعه آبخیزداری اختصاص داده شد. وی برنامه های اداره کل منابع طبیعی را در حوزه آبخیزداری به صورت تفکیک شده تشریح کرد و افزود: در سال ۹۷ بیش از ۷۰۰ میلیارد تومان در سطح کشور به پروژه های آبخیزداری اختصاص داده شد و در سال ۹۸ به عدد ۱۵۰۰ میلیارد تومان رسید. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان قم سهم استان را از بودجه اختصاص داده شده به کشور در سال ۹۷ را ۱۵۱ میلیارد تومان و در سال ۴۰۰۹ میلیارد تومان دانست و بیان کرد: با توجه به بودجه های که به حوزه

آگهی مناقصه عمومی (طرح های تملک دارایی سرمایه ای) (نوبت دوم)



شرکت توزیع نیروی برق استان قم



در نظر دارد فعالیت ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت های واجد صلاحیت دعوت بعمل می آید حداکثر تا تاریخ ۹۹/۰۴/۱۴ جهت خرید و دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند لازم به ذکر است کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه یاد شده انجام شده و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. بدیهی است آخرین مهلت بارگزاری پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۴/۲۴ و زمان بازگشایی نیز طبق جدول زمان بندی اعلام شده، در سالن کنفرانس دستگاه مناقصه گزار خواهد بود و یک نفر نماینده مناقصه گران می تواند با ارائه معرفی نامه کتبی و معتبر در جلسه بازگشایی پاکات مناقصه حضور یابد.

مناقصه گر مکلف است معادل مبلغ اعلام شده تضمین معتبر بر اساس مفاد اسناد مناقصه (موارد ذکر شده در شرایط و اسناد مناقصه) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم نماید.

به پیشنهاد های فاقد سپرده، سپرده های مخدوش و یا کمتر از میزان مقرر و نیز پیشنهاد های فاقد امضاء، مشروط و پیشنهاد هایی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل می شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

دستگاه مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهاد ها مختار می باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج گردیده است.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

آدرس و تلفن دفاتر ثبت نام در سامانه:

۱. قم خیابان توحید بلوار شاهد جنب میدان امام حسین (ع) ابتدای بلوار جمهوری دفتر خدمات پیشخوان دولت (عادل کربلایی) ۰۲۵-۳۸۹۰۴۹۰۱
۲. قم میدان سعیدی پل نیروی هوایی نبش کوچه ۱ ساختمان کیمیا دفتر خدمات پیشخوان دولت (ابوالقاسم فرخ زاد) ۰۲۵-۳۶۷۰۳۵۳۴

جدول زمان بندی بازگشایی پاکات

ردیف	شرح	نوع مناقصه	میزان سپرده (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب و ج
۱	فعالیت های کلید در دست - طرح تملک دارایی (بسته های ۲۴-۹۸-۸۴)	یک مرحله ای با ارزیابی کیفی ساده	۳۶۳/۸۰۰/۰۰۰	۹۹/۰۴/۲۵	۹۹/۰۴/۲۵

اداره مناقصات و قراردادها -۳۸۸۱۸۹۳۸-۰۲۵

شناسه آگهی: ۸۹۲۸۲۶

شرکت توزیع نیروی برق استان قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)



سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم



در نظر دارد به استناد مجوز هیات مدیره سازمان، فروش چهار دستگاه پله برقی مستعمل را به شرح ذیل و بصورت مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت بازدید و اطلاع از شرایط دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری (۱۴/۲۰) روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۹/۴/۲۴ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب تالار آرین، امور قرارداد های سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن ۳۲۴۲۵۴۳۶ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

میزان سپرده شرکت در مزایده مبلغ (به عدد): ۰۰۰/۰۰۰/۳۷۵ ریال (به حروف): سیصد و هفتاد و پنج میلیون ریال می باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماه و به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده با شماره ۱۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه میدان جهاد به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

سازمان در رد یا قبول هریک از پیشنهاد ها مختار است.

پیشنهاد های رسیده ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۹/۴/۲۵ در محل سازمان، در کمیسیون

مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

سرمقاله

دلایل بی‌ثباتی اقتصاد ایران



مهدی‌کاروکی

ریشه‌و علت اصلی بی‌ثباتی اقتصادی، اجتماعی که امروز اقتصاد ایران را فرا گرفته و تحت عنوان افزایش نرخ ارز، کاهش ارزش پول ملی و افزایش فراینده تورم خود را به‌نمایش گذاشته از عدم ثبات اقتصادی نشات می‌گیرد. این بی‌ثباتی دلایل مختلفی دارد که یکی از دلایل آن در اقتصاد ایران ناهماهنگی در سیاستگذاری اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بین قوای کشور است. به‌منظر می‌رسد در اقتصاد ایران دستگاه قضائی نقش بسزایی در ثبات‌بخشی به این اقتصاد دارد. اقتصاد ایران از طرفی به‌شدت از تحریم‌های دشمن خارجی رنج می‌برد و از آن طرف نیز در داخل هماهنگی لازم وجود ندارد. مثلاً گویا کمیسیون‌های مجلس نامه‌ای به دولت نوشتند و دولت را تهدید کردند. اگر مجلس جدید برنامه‌ای دارد، ارائه کند و اگر معتقدند که برنامه ششم ایراد دارد یا یک طرح ۴ فوریتی را هکار ارائه دهد، نه اینکه بی‌ثباتی اقتصادی را صرفاً به دولت منتسب کنند. همین بر‌خورد مجلس با دولت در این شرایط بی‌ثباتی را تشدید می‌کند. در واقع عدم شفافیت اقتصادی سیگنالی است که به جامعه داده می‌شود و به‌طور کلی می‌تواند در بی‌ثبات‌سازی اقتصاد نقش داشته‌باشد. امروز به‌هر جهت این اقتصاد به سرمایه‌گذاری نیاز دارد تا رشد اقتصادی تضمین شود. یکی از دلایل اینکه سرمایه‌گذاری شکل نمی‌گیرد و حتی ایرانیان خارج‌شهر هم این امر مبادرت نمی‌ورزند همین بحث بی‌ثباتی اقتصادی است. طبق برآورد کارشناسی، رقمی در حدود ۴۰۰ تا ۸۰۰ میلیارد دلار سرمایه ایرانیان خارج از کشور را تخمین می‌زنند. حال اگر بخواهیم این سرمایه را در حداقلی‌ترین حالت ممکن در نظر بگیریم اگر ۱۰ درصد این پول به اقتصاد ایران اختصاص یابد، این شرایط به اقتصاد ایران ثبات می‌بخشد، سرمایه‌گذاری را افزایش می‌دهد و به دنبال آن، رشد ناخالص ملی بالا می‌رود. نکته دیگر در خصوص ثبات و رشد اقتصادی ارتباط با جامعه جهانی است. مجمع تشخیص مصلحت نظام FATF را ننذیرفت که خود در این فرایندی تأثیر نیست. اگر همین فردا این لوایح در مجمع تصویب شود تأثیر بسزایی بر شرایط اقتصادی و قیمت ارز و سکه خواهد داشت. بسیاری در کشور نمی‌دانند که اگر بخواهیم با جامعه جهانی تجارت کنیم باید از طریق سیستم بانکی به این امر مبادرت ورزیم، نه از طریق سیستم چمدانی. بنابراین اگر مسئولان تصمیم‌بگیرند که هم‌طور از مقررات بین‌المللی عمل کنند، قطعاً روی قیمت ارز تأثیرگذار خواهد بود البته این راه حل اصلی نیست بلکه راه حل اصلی این است که ثبات را در تمام بخش‌ها به اقتصاد ایران بازگردانیم و در شرایط فعلی هزینه‌های غیر ضرور فوراً به‌شدت کاهش دهیم. چه نیازی است که دستگاه‌ها و وزارتخانه‌ها در شهر تهران خانه سازمانی داشته باشند، در حالی‌که می‌شود اینها را مولدسازی کرد. چنانکه دولت در لایحه بودجه به عنوان پیشنهاد آورده که این مولدسازی ها به عنوان دارایی‌های دولت محسوب شوند. اینها وقتی اتفاق می‌افتد که مردم احساس کنند که مجموعه مسئولان به سمت ثبات اقتصادی حرکت می‌کنند و با این روش هزینه‌های دولت کاهش پیدا خواهد کرد. باید مسئولان به سمت توسعهی ثبات‌سازی بروند به‌نحوی که شفافیت نصب‌العین آنها قرار گیرد.

اقتصاددان

یادداشت

برجام: سرمایه‌ای که تاریخ آن را محک می‌زند

«سیدمحمد موسی کاظمی»

توافق هسته‌ای ایران و ۵+۱ که تا پیش از خروج آمریکا نقطه قوت کارنامه دولت «حسن روحانی» به شمار می‌آمد اینک به یکی از اصلی‌ترین محورهای حمله مخالفان و منتقدان مبدل شده‌است. افزایش مشکلات معیشتی مردم و رشد سرسام‌آور بهای ارز، مسکن و بسیاری از اقلام ضروری زندگی مردم باعث شده تا حملات و انتقادات به دولت به شکلی چشمگیر افزایش یابد. در این میان، تدابیر دولت برای سامان بازارهای مختلف هم باعث نشده تا منتقدان کوتاه‌مانی آرام نشسته و دست از تهاجم مستمر خود بکشند. در این فضا سیاستگذاری‌های دولت و مسئولان دستگاه‌های مختلف برای مهار تورم و بی‌نظمی در بازار ارز، خودرو، مسکن و … خود زمینه‌ساز تازہ از انتقادات را ایجاد و دولت روحانی در آخرین سال فعالیت خود وضعیت بی‌سابقه را تجربه می‌کند. صرف نظر از اینکه هیچ یک از بخش‌های کارنامه عملکرد دولت خالی از اشکال نیست و طبعی از انتقادات به‌جا و حتی کارساز محسوب می‌شود اما یکی از غیرمنصفانه‌ترین حملات به دولت در حوزه سیاست خارجی به چشم می‌آید. نگاهی به محتوای بسیاری از رسانه‌های منتقد دولت، زیر سوال بردن رویکردهایی است که طی هفت سال گذشته بر سیاست خارجی کشور حاکم بوده است. از دید مخالفان دولت، دستگاه سیاست خارجی روحانی از سال ۹۲ به این سو با چشم‌پوشیدن از فرصت‌ها و ضرورت‌ها حفظ و تقویت مناسبات با همسایگان و شرکای شرقی، گراشی یکجانبه به سوی غرب داشته و تمام توان خود را برای توسعه روابط با غرب به کار بسته است. از این منظر، مذاکرات هسته‌ای که در نهایت تیرماه ۹۴ به سند برنامه جامع اقدام مشترک یا همان برجام انجامید، اصلی‌ترین نمود فرگرایی دولت به‌شمار می‌آید و در مقابل، نقض عهد واشنگتن و تهدیدگریزی و خصومت‌ورزی‌های دولت‌های اروپایی نشانگان شکست و نادرستی این رویکرد را به نمایش گذاشته است. سبل انتقادات به سیاست خارجی دولت و توافق هسته‌ای در حالی تشدید می‌شود که منتقدان یک واقعیت بسیار مهم و اساسی را در این خصوص نادیده می‌انگارند. در میانه سال ۹۲ جمهوری اسلامی ایران با شدیدترین و گسترده‌ترین تحریم‌ها تا آن زمان از سوی آمریکا، اتحادیه اروپا، شورای امنیت سازمان ملل و طیف گسترده‌ای از کشورها روبرو بود، برای نورفت اعتباری دیگر دولت به مذاکرات پیچیده و طولانی با مقامات آمریکایی و اروپایی که البته نمایندگان شرکای شرقی نیز در آن حضور داشت آن بود که اصلی‌ترین تهدیدات و فشارها از سوی غربی‌ها بر جمهوری اسلامی ایران وارد می‌آمد. از این رو برجام نه‌نشانه گرایش به غرب که در معنای حرکت به سوی حل مسائل و رفع تهدیداتی بود که از سوی غربی‌ها متوجه ایران بود، نکته قابل تأمل تاریخ است و چیزی چه پیش از برجام و چه پس از آن هرگز از مزیت‌های چندجانبه‌گرایی و ایجاد تعادل در رویکردهای سیاست خارجی چشم نپوشید. دولت یازدهم و دوازدهم چه در زمان کنونی که طرح بیست و پنج ساله توسعه روابط با چین را پیگیری می‌کند و چه در دوره‌ای که در کنسرسیوم توسعه میدان پارس جنوبی وارد شرکت‌ها و شرکای ملی نفت چین و توتال فرانسه شد، از تقویت محورهای شرقی در سیاست خارجی است‌گردان نبوده است، نکته دیگری که در این زمینه باید به آن اشاره کرد سرمایه‌هایی که برجام از پس مذاکرات پیچیده و خستگی‌ناپذیر از سوی کارگزاران سیاست خارجی عاید کشور ساخت. در فضای پیش از برجام، کشور به دلیل عوامل داخلی و بین‌المللی سبب شد تا غربی‌ها و دشمنان منطقه‌ای جمهوری اسلامی بتوانند تیران را کانون تهدیدی فوری و قطعی پیش‌روی امنیت منطقه و جهان قلمداد کرده و جامعه جهانی و نهادهای بین‌المللی را علیه ایران متحد سازند. توافق هسته ای ضمن اثبات حقانیت جمهوری اسلامی ایران در پرورنده اختلافات هسته‌ای و دفاع از حقوق مسلم کشور در این زمینه بار دیگر دروازه‌های بسته همکاری‌های تجاری، اقتصادی، تسلیحاتی و … را به سوی بسیاری از مقاصد گشود و فضایی دیگرگون را پیش‌روی روابط خارجی گشود. منتقدان دولت نباید فراموش کرده باشند که روسیه به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین شرکای جمهوری اسلامی، پس از برجام بود که توانست در راستای انتقال سامانه پیشرفته دفاع موشکی گام بردارد و بر اساس همین برجام است که مقرر شده تحریم‌های تسلیحاتی پیش روی کشور پایان یابد. گذشته از همه این مسائل و واقعیات غیرقابل انکار، توافق هسته‌ای ظرفیت‌های چشمگیر دیپلماتیسی به‌عنوان به‌صرفه‌ترین راه پیگیری اهداف و منافع ملی را بالفعل ساخت و تجربه‌ای بسیار گرانبه‌را در اختیار کشور قرار داد تا بر اساس الگوی برد-برد و یافشاری بر حقوق و منافع ملی، دشوارترین گره‌های موجود در روابط خارجی می‌توان گشود. کوتاه سخن اینکه برجام را نه در زمان کنونی و اوج تلاش‌های رئیس‌جمهوری آمریکا و محافل صهیونیستی که توافق هسته‌ای در آن زمان ابتدا هدف قرار دادند بلکه با گذشت زمانی طولانی‌تر از پنج سال و ده در دفتر تاریخ روابط خارجی باید مورد نقد و بررسی قرار داد و درباره آن به قضاوت نشست.

روحانی در جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛

حداقل تا پایان سال با کرونا درگیر هستیم

♦ راه مقابله با کرونا رعایت اصول بهداشتی است



شده است در شور اول مورد بررسی قرار گرفت.

رئیس جمهور تپه‌ای این سند از سوی دبیرخانه‌شورا را اقدامی خوب و مهم برشمرد و گفت: مخاطبان این سند به‌طور مشخص باید دستگاه‌های فرهنگی جامعه‌باشد و بتواند موانع و کمبودهایی که در بخش فرهنگ در مسیر جهش تولید داریم را شناسایی و برای رفع آن تلاش کند.

دکتر روحانی با اشاره به برگزاری جلسات متعدد در دولت در خصوص تحقق شعار جهش تولید، همفکری دبیرخانه شورای عالی فرهنگی با سازمان برنامه و بودجه

در خصوص تهیه و تدوین سند جهش تولید با رویکرد فرهنگ و علم و فناوری را مورد تأکید قرار داد و افزود: این سند باید به ایجاد یک حرکت جدید در راه جهش تولید در حوزه فرهنگ و علم و فناوری منجر شود.

در جلسه دیروز شورای عالی انقلاب فرهنگی همچنین حجت الاسلام والمسلمین علی اکبر رشاد با رای اعضا به عنوان عضو هیات امنای فرهنگستان علوم پزشکی انتخاب‌شد.

معاون عمرانی وزارت کشور تأکید کرد:

کرونا نباید فعالیت‌های عمرانی کشور را تعطیل کند

تبدیل شده اند و مسائل استانی به صورت منطقه ای با حضور وزیر کشور مورد بحث و کارشناسی قرار خواهد گرفت.

وی در این‌باره گفت: مناظر با جلسات استانداران، جلسه معاونین عمرانی هم به صورت منطقه ای در محل وزارت کشور به صورت ماهیانه برگزار خواهد شد.جملات نژاد با تأکید بر اینکه باید به صورت سیستمی و هماهنگ در استان‌ها عمل کنیم؛ گفت: از معاونین عمرانی استانداری‌ها درخواست دارم در حوزه‌های اقتصادی و امنیتی هم وارد شوند و در این بخش‌ها کمک کنند.

وی در این باره گفت: عملکرد خوب در بحث‌های عمرانی به صورت غیرمستقیم روی مساله رضایت‌مندی عمومی تأثیر می‌گذارد و این رضایت‌مندی به صورت اجتماعی، سطح اعتماد و رضایت‌مندی در سطح ملی را تقویت می‌کند. معاون وزیر کشور از فعال شدن دوباره برنامه‌های سفرهای استانی با هدف افزایش نشاط و شادابی در کشور خبر داد و گفت: باید توانیم در فضایی سخت کنونی در کنار یکدیگر، کارهای عمرانی و حوزه مسکن را در کشور دنبال کنیم و احیاناً بیماری کرونا مانع از این نشود که فعالیت‌های عمرانی مان در کشور تعطیل شود.

سرلشکر موسوی:

ارتش و سپاه نیروهای مسلح مقاومت هستند

رفع نیازهای معیشتی و هم‌افزایی پیشرفت‌های بسیار خوب و شایسته‌ای را الحمدلله داشته‌ایم اما چند نکته باید همواره مدنظر باشد. اول اینکه ما بازوان مسلح انقلاب اسلامی هستیم که ما ران فروکنشیدن نظام سلطه را دارد و با تهدیدهای متنوعی روبرو است و توان و آمادگی رزمی ما باید با این انقلاب تناسب داشته باشد.

فرمانده کل ارتش خاطرنشان کرد: دوم اینکه ما ارتش جمهوری اسلامی ایران هستیم. فرمانده ما ولی فقیه و مجتهد جامع الشرایط و نایب‌الآقا امام زمان (عج) است بنابر این معنویت و بصیرت در این سازمان باید تا حدی ارتقا یابد که شایسته چنین نظام و فرماندهی باشیم. وی ادامه داد: سوم اینکه ما در حوزه معیشت کارهای زیادی کرده‌ایم ولی اولاً تورم سرعت بیشتری دارد تا آنجا ما باید در رفع دغدغه معیشتی به جایی برسیم که در جدار و افسر و کارمند ما بدون نگرانی از معیشت و اداره خانواده عازم مأموریت‌های گوناگون شود لذا تا رسیدن به این نقطه تلاش زیادی لازم است البته فراموش نکنیم دغدغه معیشت با مسایله مادیات متفاوت است مسایقه در مادیات هیچ خط پایانی ندارد ولی در دغدغه معیشت امکان پذیر است.

♦ ارتش و سپاه باید در جهت هم‌افزایی حرکت کنند

فرمانده کل ارتش اضافه کرد: چهارم اینکه اگر چه الان ارتش و سپاه در بالاترین سطح هماهنگی و همدلی هستند ولی هنوز ظرفیت‌های زیادی وجود دارد که تقویت هم‌افزایی می‌تواند نتایج شگرف‌تری در پی داشته باشد. ارتش و سپاه نیروهای مسلح مقاومت هستند لذا لازم است ظرفیت‌های ناشناخته بین خود را بیش از پیش بشناسیم و در جهت هم‌افزایی حرکت کنیم.

معاون پارلمانی رییس جمهوری:

نمایندگان توصیه‌های رهبر انقلاب در مناسبات قوا را مد نظر قرار دهند

جمهور به وقوع حوادث و فجایع» در نامه فوق‌الرتاسی‌ی ناروا دانست و افزود: رییس جمهوری همه همت خود را صرف مقابله با تحریم‌های ناجوئمرانده دشمنان و فشارهای دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب و ملت بزرگ ایران ناشی گفت: نویسندگان نامه به رییس جمهور توصیه کرده‌اند روند هفت‌ساله مدیریت خود را تغییر دهد، بی‌آنکه برای مخاطبین توضیح دهند آیا اجرای روند هفت‌ساله دولت یازدهم و دوازدهم، جز اجرای قوانین مصوب مجلس و اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی بوده است؟ امیری افزود: آیا در تقدیم بودجه سالیانه در طی هفت سال، شیب‌ولستگی به درآمدهای نفتی کاهش چشمگیر نیافته است و نباید اذعان کرد بخش عمده‌ای از مشکلات کشور ناشی از اعمال سیاست‌های جانپناک‌رانه دولت آمریکاست؟ شایسته بود نویسندگان محترم به‌جای ذکر عناوین کلی، طرح خود را در ایجاد اشتغال برای افراد و کنترل تورم و کاهش طلاق و افزایش ازدواج و فرزندآوری از سه‌هزار سوال از مسئولان اجرایی کشور داشته‌اند. معاون

معاون پارلمانی رییس جمهوری با طرح این سوال که نامه نگاری روسای کمیسیون‌های مجلس در سال پایانی فعالیت دوره دوازدهم دولت، پاسخ به کدامیک از دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب و ملت بزرگ ایران است؟ گفت: نویسندگان نامه به رییس جمهور توصیه کرده‌اند روند هفت‌ساله مدیریت خود را تغییر دهد، بی‌آنکه برای مخاطبین توضیح دهند آیا اجرای روند هفت‌ساله دولت یازدهم و دوازدهم، جز اجرای قوانین مصوب مجلس و اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی بوده است؟ امیری افزود: آیا در تقدیم بودجه سالیانه در طی هفت سال، شیب‌ولستگی به درآمدهای نفتی کاهش چشمگیر نیافته است و نباید اذعان کرد بخش عمده‌ای از مشکلات کشور ناشی از اعمال سیاست‌های جانپناک‌رانه دولت آمریکاست؟ شایسته بود نویسندگان محترم به‌جای ذکر عناوین کلی، طرح خود را در ایجاد اشتغال برای افراد و کنترل تورم و کاهش طلاق و افزایش ازدواج و فرزندآوری اعلام می‌کردند. وی استفاده از عبارت «لیندر رییس

چهارشنبه - یازدهم تیر ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۰۶۵

اخبار

سرلشکر سلامی:

می‌توانیم دشمن را با شکست‌های

سریالی بیشتری مواجه کنیم

فرمانده کل سپاه با بیان اینکه استیکار جهانی به سرکردگی آمریکا را شکست داده‌ایم، گفت: امروز که آنان دچار مشکلات اساسی هستند نیز می‌توانیم آنها را با شکست‌های سریالی بیشتری مواجه کنیم.

سردار سرلشکر حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران دیروز در آیین تکریم و معارفه فرمانده دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عجل‌الله) با تقدیر از تلاش‌های مجاهدانه جامعه پزشکی کشور در عرصه مقابله با ویروس منجوس کرونا، گفت: این اقدامات ایثارگرانه تراز جدیدی برای مجاهدان عرصه سلامت ایجاد کرد که موجب سرافرازی بی‌سابقه برای کشور و نظام اسلامی ما در عرصه تالاشی جهانی شد. وی افزود: در شرایطی که دشمنان انقلاب اسلامی و ملت ایران تصور می‌کردند که ما در برابر این بیماری و ویروس منجوس کور زانو خواهیم زد، مجاهدت و تلاش‌های پزشکان، پرستاران و کارکنان جامعه سلامت در اوج افتاد و از جان‌گشتگی، سیمایی و خشان و کارنامه ای زین برای ایران اسلامی رقم زد. فرمانده کل سپاه با اشاره به تاکارآمدی نظام سلامت بسیاری از کشورهای اروپایی و به‌ظاهر پیشرفته‌در عرصه‌مقابله با کرونا، گفت: کشورهایی که مدعی پیشرفت و پیشگامی در عرصه‌های علم و فناوری و پزشکی بودند در شرایط کرونا با فروپاشی نظام سلامتی و معنوی خود را باقی کار آورد اظهار داشت: این دانشگاه طی ماه‌های اخیر در جهادی مقدس نمرات بسیار مطلوب و بالایی را در عرصه خدمت‌رسانی توأم با عزت و کرامت به‌ثبت‌رساند. وی با بیان اینکه تحول از ذهن ها و باورها آغاز می‌شود، گفت: در طول تاریخ هرگز فاتحان قله‌های کوچک تحسین نشده‌اند، بلکه‌همواره فاتحان قُلل مرتفع شایسته تحسین و تکریم بوده‌وهستند؛ مادر حال ساخت‌بنای معظم‌مدن نوین اسلامی هستیم.

♦ راهی حق جوی شدن نداریم

فرمانده کل سپاه با تأکید بر اینکه ما جامعه ازروه‌های کوچک نیستیم، افزود: ما می‌خواهیم حرف‌ها، الگوهای جدید را در زمانی که تمدن‌های برگرفته از مکاتب لیبرالی‌توانستند مدل‌های موقفی برای ساعات بشر بیافرینند، ارائه کنیم. فرمانده کل سپاه با تأکید بر اینکه راهی حق جوی شدن نداریم، اظهار داشت: ما باید شاهد مثالی روشن برای جهان و نمونه‌و الگوی مجسم برای آنان باشیم و این مهم تحقق یافتنی است. سرلشکر سلامی با تأکید بر اینکه امروز به دانش‌های نوین و بسیاری از فناوری‌های روز دنیا رسیده‌ایم؛ گفت: ما می‌خواهیم دانشگاهی هم تراز و هم شان با انقلاب اسلامی بسازیم و این مسیری توقف‌ناپذیر برای ساخت جامعه‌ای قدرتمند است. وی با بیان اینکه فضای جهانی امروز فضای عملیات روانی علیه ما است، به توفیقات ارزنده نظام اسلامی ایران برابر حجم عملیات روانی دشمن اشاره و تصریح کرد: مادر شرایط تحریم و مشکلاتی که دشمنان برای ما ایجاد کردند، استیکار جهانی به سرکردگی آمریکا را شکست داده‌ایم؛ امروز که آنان دچار مشکلات اساسی هستند نیز می‌توانیم آنها را با شکست‌های سریالی بیشتری مواجه کنیم.

وزیر راه و شهرسازی:

وام ودیعه مستاجران تا پایان تیر ماه تصویب می‌شود

وزیر راه و شهرسازی گفت: بسته حمایتی از مستاجران شامل وام ودیعه و منبع مالی شتاب‌بخشی به تولید مسکن ملی تا پایان تیرماه در ستاد مبارزه با کرونا و همین‌طور ستاد اقتصادی دولت تصویب می‌شود. «محمد اسلامی» عصر دیروز در حاشیه مراسم ورود ناوگان ریلی جدید به شبکه راه آهن کشور، در جمع خبرنگاران در خصوص بسته سیاستی و حمایتی دولت برای ساماندهی به بازار اجاره گفت: دولت یک بسته سیاستی و تنظیم‌گری داشت که این مصوبه سقف افزایش قیمت اجاره بها مشخص شد و اجاری آن برای همگان اجباری است. وی گفت: بر اساس این مصوبه اجاره بها در تهران تا سقف ۲۵ درصد و در هفت کلاشهر تا سقف ۲۰ درصد و در سایر شهرها تا سقف ۱۵ درصد اعمال خواهد شد تا تنظیم‌گری باشد در مقابل پیشنهادات ۳ تا چهار برابر اجاره بها که از سوی برخی مالکان به مستاجران پیشنهاد می‌شد. وزیر راه و شهرسازی گفت: خطر کرونا جدی است و اسباب‌کشی و جابجایی یکی از عوامل انتقال ویروس کرونا است و برای همین سیاست ما تمعید قراردادهای اجاره است. وی گفت: در این راستا ستاد ملی مقابله با کرونا تمعید قراردادهای اجاره بها را پیش از این دوام مصوب کرده بود و وزیر راه و شهرسازی به پاس هم‌فکری، سقف مجاز افزایش قیمت تعیین شد. اسلامی در خصوص تبصره هایی که در مصوبه آمده است گفت: در این مصوبه اگر مستاجر با مالک ناهماهنگی داشته‌باشد، باید ظرف دوام خانه را تخلیه کند و اگر مالک خانه را فرزند، مستاجر باید تخلیه کند. وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه بخشی از این مصوبه به اخذ کد رهگیری و ثبت معاملات تأکید دارد، گفت: همه معاملات مسکن باید در سامانه ثبت معاملات انجام شود و این مصوبه با جمیع جهات بابت تنظیم‌گری در نظر گرفته شده است. وی درباره بسته حمایتی از مستاجران و تسهیلات ودیعه مسکن نیز گفت: این بخش جز بسته حمایتی ما از مستاجران است. این موضوع در حال بررسی است، منابع مالی برای شتاب بخشیدن به تولید و عرضه مسکن ملی و وام ودیعه مستاجران تا پایان تیرماه مشخص می‌شود. وزیر راه و شهرسازی گفت: رقم تسهیلات حمایت از مستاجران نیز تا آخر ماه مشخص می‌شود به هر حال برخی از مجورها باید از سوی ستاد اقتصادی دولت و بخشی باید از سوی ستاد مقابله با کرونا مصوب شود تا مبلغی به مستاجران کمک شود اما این رقم ودیعه هنوز تصویب نشده است.

سخنگوی وزارت امور خارجه:

امنیت منطقه با اطاعت از آمریکاتامین نخواهد شد

سخنگوی وزارت امور خارجه با تأکید بر اینکه امنیت منطقه با اطاعت از آمریکاتامین نخواهد شد، گفت: تنها راه ایجاد ثبات و امنیت در منطقه تغییر رفتارهای خصمانه و روی آوردن به همکاری‌های منطقه‌ای است. سیدعباس موسوی روز سه‌شنبه در پاسخ به اتهام‌های بی‌اساس و اظهارات ه‌داخله‌جویانه مقام‌های برخی از کشورهای منطقه؛ از جمله عربستان سعودی و بحرین اظهار داشت: جایی‌سی شگفتی است که کشورهایی همچون عربستان ششین از طریق جلب شخصیت موسسات غیردولتی به هدف بررسی سال‌ها با حمایت از گروه‌های تروریستی همچون القاعده و داعش به بی‌ثبات‌سازی در منطقه دامن زده‌اند، اتهام‌های بی‌اساسی به جمهوری اسلامی ایران که با رفتار مسئولانه خود سرگروه‌های تروریستی را از سر کشورهای منطقه کوتاه کرده است، وارد می‌کنند. سخنگوی وزارت امور خارجه در اضافه کرد: حمایت از خواسته نماینده آمریکا در تور دوره‌گردی وی در منطقه برای استمرار محدودیت‌های تسلیحاتی کشورمان از سوی کشورهایی که بیش از پنج سال است با سال‌های آمریکایی هزاران نفر از جمله زنان و کودکان یمنی را به خاک و خون کشیده‌اند، طنز تلخی است که در این روزها شاهد آن هستیم. موسوی گفت: زمان آن فرا رسیده است که این کشورها از اظهارات ناپرخرانه و پیروی کوکروانه از آمریکا که خود مظهر ظلم و بی‌عدالتی در جهان است دست برداشته و به این‌باور برسند که امنیت با اطاعت از آمریکاتامین نخواهد شد. سخنگوی دستگاه دیپلماتیسی تصریح کرد: تنها راه ایجاد ثبات و امنیت در منطقه تغییر رفتارهای خصمانه و روی آوردن به همکاری‌های منطقه‌ای است.

سخنگوی وزارت کشور:

دفتر تسهیل‌گری در ۲۲ استان راه‌اندازی شد

سخنگوی وزارت کشور از راه اندازی دفاتر تسهیل‌گری با هدف رفع آسیب‌های اجتماعی در ۲۲ استان کشور خبر داد و گفت: اخیراً سیستان و بلوچستان در کنار خوزستان بیشترین تعداد دفاتر تسهیل‌گری را به خود اختصاص داده است. سید سلمان سامانی با بیان راه اندازی دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی در ۲۲۵ محله ۲۲ استان کشور، افزود: ایجاد و استقرار دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی در محلات عربشین از طریق جلب شخصیت موسسات غیردولتی به هدف بررسی و مطالعه وضعیت مسائل و نیازها و پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های موجود در محلات و توانمندسازی ساکنان از طریق آموزش‌های خانواده، فنی و حرفه‌ای و پیگیری حل مسائل کالبدی، اقتصادی و اجتماعی در محلات از طریق تعامل مستمر با دستگاه‌های اجرایی و ساکنین انجام شده است.

چهارشنبه - یازدهم تیر ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۶۵۰

چگونه چای بر دیابت تاثیر می گذارد؟

چای و دیابت؛ از فواید تا خطرات



کاهنده قند خون وتنظیم حساسیت به انسولین هستند که آنها را به انتخاب‌هایی عالی برای مدیریت دیابت تبدیل می کنند.

●**چای سبز**

چای سبز فواید سلامت بسیاری را ارائه می کند که برخی از آنها به ویژه برای دیابت مفید هستند. به عنوان مثال، نوشیدن چای سبز ممکن است آسیب سلولی و التهاب را کاهش دهد و به پهنه‌سازی کنترل قند خون کمک کند. برخی ترکیبات موجود در چای سبز از جمله اپی گالوکاتچین گالات نشان داده اند که جذب گلوکز در سلول های اسکلتی عضلانی را افزایش می دهند، از این رو، سطوح قند خون کاهش می یابد.

همچنین، مطالعات نشان داده اند که نوشیدن چای سبز در وهله نخست ممکن است به کاهش احتمال ابتلا به دیابت کمک کند. توجه داشته باشید که این مطالعات به طور کلی نوشیدن سه تا چهار فنجان چای سبز در روز برای بهره‌مندی از فوایدی که به آنها اشاره شد را توصیه کرده اند.

چای سیاه حاوی ترکیبات گیاهی قدرتمندی از جمله تیافالوین و تیاروبیگین ها است که از خواص ضد التهاب، آنتی اکسیدانی و کاهنده قند خون برخوردار هستند

مطالعه ای با حضور سوزه های حیوانی نشان داد که مصرف چای سیاه با سرکوب برخی آنزیم های خاص در جذب کربوهیدرات اختلال ایجاد کرده و ممکن است به کنترل سطوح قند خون کمک کند. مطالعه ای دیگر نشان داد که چای سیاه ممکن است به ترشح سطوح سالم انسولین با محافظت از سلول های ترشح کننده انسولین پانکراس کمک کند. همانند چای سبز، مطالعات به طور کلی نوشیدن سه تا چهار فنجان چای سیاه در روز برای بهره‌مندی از فواید آن را توصیه کرده اند.

●**چای هیبیسکوس**

چای هیبیسکوس که به نام چای ترش نیز شناخته می شود از رنگی روشن و مزه ای ترش بر خوردار است و از گلبرگ های گیاه Hibiscus Sabdariffa تهیه می شود.

گلبرگ های هیبیسکوس حاوی آنتی اکسیدان های پلی فنولی مفید از جمله اسیدهای ارگانیک و آنتوسیانین ها است که رنگ یاقوتی روشن به این چای می بخشند

مصرف چای هیبیسکوس فواید مختلف از کاهش سطوح فشار خون تا کاهش التهاب را ارائه می کند. فشار خون بالا بین افراد مبتلا به دیابت شایع است و مصرف چای هیبیسکوس ممکن است به این افراد در کنترل سطوح فشار خون خود کمک کند.

همچنین، مطالعات نشان داده اند که هیبیسکوس ممکن است به کاهش

سیاهرگ‌های واریسی و عاداتی برای تسکین آنها

سیاهرگ های واریسی به واسطه نقص در عملکرد دریچه های یک طرفه موجود در رگ های خونی که تنظیم گردش خون را بر عهده دارند، شکل می گیرند. سیاهرگ‌های واریسی ظاهری ناخوشایند دارند و می‌توانند نشانه‌ای از بروز مشکل در گردش خون باشند. خوشبختانه، شما می توانید با دنبال کردن برخی عادات سالم آنها را به حداقل برسانید.

به نقل از "استپ تو هلت"، برخی عادات سالم می‌توانند به کاهش طبیعی سیاهرگ‌های واریسی کمک کنند. اگر چه برای موارد شدید باید درمان ارائه شده از سوی پزشک را دنبال کرد، اما به طور کلی شما می‌توانید سیاهرگ‌های واریسی را با برخی تغییرات در روتین روزانه خود به حداقل برسانید.

سیاهرگ‌های واریسی رگ‌هایی پیچ خورده و متورم هستند که اغلب زیر سطح پوست نمایان می‌شوند. آنها به رنگ آبی یا بنفش دیده می‌شوند و به طور معمول در پاها شکل می‌گیرند. متأسفانه، روشی ۱۰۰ درصد موثر برای پیشگیری از بروز سیاهرگ‌های واریسی وجود ندارد اما برخی اقدامات می‌توانند به پیشگیری از وخیم‌تر شدن شرایط آنها کمک کنند. عاداتی برای کاهش سیاهرگ‌های واریسی به طور طبیعی سیاهرگ های واریسی به واسطه نقص در عملکرد دریچه های یک طرفه موجود در رگ های خونی که تنظیم گردش خون را بر عهده دارند، شکل می گیرند. از آنجایی که آنها قادر به بازگشت خون به قلب به صورت بهینه نیستند، سیاهرگ ها گشاد شده و ممکن است زیر سطح پوست نمایان شوند. در حقیقت، فراتر از رگ هایی بیرون زده، این شرایط می تواند موجب ناراحتی هایی مانند احساس سنگینی، درد یا تورم در پاها شود.

●**ورزش و کشش پاها**

زمانی که موضوع کاهش و تسکین سیاهرگ های واریسی به طور طبیعی مطرح می‌شود، باید سبک زندگی کم

مقاومت به انسولین کمک کند.

باید به این نکته اشاره داشت که چای هیبیسکوس ممکن است با داروی فشار خون هیدروکلروتیازید، یک ادرا رآور رایج که برای افراد مبتلا به فشار خون بالا تجویز می‌شود، تداخل ایجاد کند.

●**چای دارچین**

دارچین یک ادویه محبوب است که از خواص ضد دیابت بر خوردار است. افراد بسیاری مکمل های دار چین را برای کمک به کاهش سطوح قند خون خود مصرف می کنند، اما مطالعات نشان داده اند که نوشیدن یک فنجان چای دارچین نیز ممکن است مفید باشد.

مکانیزم های مختلفی از جمله کاهش ترشح قند در جریان خون، بهبود جذب گلوکز توسط سلول ها، و افزایش حساسیت به انسولین وجود دارند که دارچین ممکن است به کاهش سطوح قند خون کمک کند.

با این وجود، به انجام پژوهش های بیشتر با حضور سوزه های انسانی برای تایید قطعی اثر دارچین بر سطوح قند خون نیاز است.

●**چای زردچوبه**

زردچوبه ادویه ای نارنجی رنگ و شناخته شده به واسطه خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهاب خود است. کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، به واسطه خواص کاهنده قند خون مورد مطالعه قرار گرفته است.

مطالعات نشان داده اند که کورکومین ممکن است سطوح قند خون سالم را از طریق افزایش حساسیت به انسولین و جذب گلوکز در بافت ها بهبود ببخشد.

باید به این نکته اشاره داشت که پایپرین، یک ترکیب اصلی فلفل سیاه، به طور قابل توجهی فراهمی زیستی کورکومین را افزایش می دهد، از این رو، می‌توانید برای افزایش فواید چای زردچوبه اندکی فلفل سیاه به آن اضافه کنید.

●**چای فرنچمشک**

فرنچمشک یک گیاه دارویی آرامش بخش است که به خانواده نعناع تعلق دارد. پژوهش ها نشان داده اند که روغن اساسی فرنچمشک ممکن است به جذب گلوکز و مهار تولید گلوکز در بدن کمک کند که به کاهش سطوح قند خون منجر می‌شود.

●**چای بابونه**

چای بابونه با فواید سلامت مختلف از جمله کمک به تنظیم قند خون پیوند خورده است.

چای بابونه نه تنها از پتانسیل بهینه‌سازی کنترل قند خون بر خوردار است، بلکه ممکن است به محافظت در برابر استرس اکسیداتیو، یکی بی تعادلی که می‌تواند به عوارض مرتبط با دیابت منجر شود، کمک کند.

●**خطرات بالقوه مرتبط با مصرف چای برای افراد مبتلا به دیابت**

در شرایطی که انواع مختلف چای ممکن است به تقویت سلامت در افراد مبتلا به دیابت کمک کنند، نوشیدن چای به روشی که موجب تنظیم قند خون سالم شود نیز اهمیت دارد.

افراد بسیاری دوست دارند چای خود را برای بهبود عطر و طعم با شکر یا عسل شیرین کنند. در شرایطی که مصرف گهگاه یک نوشیدنی اندکی شیرین بعید است که اثر چشمگیری بر سطوح قند خون داشته باشد، انتخاب چای شیرین نشده بهترین گزینه برای افراد مبتلا به دیابت است.

شکر افزوده، به ویژه در شکل نوشیدنی های شیرین، موجب افزایش سطوح قند خون می‌شود که به مرور زمان می‌تواند موجب کنترل ضعیف قند خون شود. یک رژیم غذایی سرشار از شکر افزوده ممکن است به عوارض جانبی دیگر مانند افزایش وزن و فشار خون نیز منجر شود.

نوشیدن چای شیرین نشده برای سلامت هر فردی، به ویژه افراد مبتلا به دیابت که با نوسان های قند خون مواجه هستند، بهترین است. برای بهبود عطر و طعم چای خود می‌توانید به جای افزودن شکر، مقداری آلبیمو تازه یا اندکی دارچین به آن اضافه کنید.

نکته دیگری که در زمان خرید چای های دوستدار دیابت باید مدنظر قرار دهید این است که برخی چای های گیاهان دارویی می‌توانند با داروهایی که برای دیابت تجویز شده اند تداخل ایجاد کنند.

به عنوان مثال، آلوه ورا، رویبوس، گلای خدارد، گیمنما سیلستر، و شنبلله برخی از گیاهان دارویی موجود به شکل چای هستند که ممکن است با داروهای رایج دیابت مانند متفورمین و گلیبورید تداخل ایجاد کنند. با توجه به این مساله، پیش از مصرف مکمل های گیاهان دارویی با نوشیدن یک چای گیاه دارویی جدید ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.



کنند. از قرار گرفتن در وان آب داغ یا وقت گذراندن در وان پرهیز کنید. اگر چه گرما آرامش بخش به نظر می رسد اما اثر منفی بر افراد مبتلا به سیاهرگ های واریسی دارد.

●**دوش آب سرد**

دوش آب سرد به عنوان یک تریای برای تسکین سیاهرگ های واریسی و علائم مرتبط با آن عمل می کند. زمانی که آب سرد با بدن تماس پیدا می کند موجب منقبض شدن رگ های خونی شده که کاهش تورم و احساس سنگینی می‌شود. در حقیقت، آب سرد به کاهش گرفتگی های عضلانی و ناراحتی کلی کمک می‌کند.

نکات:

اگر در پایان روز با احساس درد یا تورم در پاهای خود مواجه هستید، دوش آب سرد می‌تواند به بهبود این شرایط کمک

انداخته شوند، تا افراد مسوول حمل و جابجایی و همچنین باز یافت زباله در معرض آلودگی قرار نگیرند. این متخصص بیمارهای عفونی گفت: دستمال کاغذی و ماسک پس از استفاده باید بافاصله در این کیسه زباله انداخته شوند، کیسه زباله قبل از خارج شدن از اتاق بیمار باید محکم بسته شود و به طور مداوم تعویض شود.

به گفته بخشی زاده، پس از جابجا کردن کیسه های زباله، شستن کامل دستها با آب و صابون با استفاده از ضد عفونی کننده های حاوی الکل ضرورت دارد.

سلامت

توصیه ها و هشدارها

ه روش برای بهبود سریع تر آفت دهان



استفاده موضعی از هیدروژن پراکسید می‌تواند به بهبود آفت های دهان و ضد عفونی کردن زخم کمک کند.

آفت های دهان به زخم ها یا ضایعات کوچکی گفته می‌شود که در غشا مخاطی دهان یا لثه ها شکل می‌گیرند. برخی از آنها دردناک هستند، اما به طور کلی آفت های دهان موجب بروز علائم جدی نمی‌شوند. در حقیقت، بیشتر موارد آفت دهان به خودی خود طی یک یا دو هفته بهبود می‌یابند.

ه نقل از "استپ تو هلت"، چندین روش درمان طبیعی وجود دارند که می‌توانند به تسریع روند بهبودی آفت های دهان و به حداقل رساندن ناراحتی ناشی از آنها کمک کنند. با این وجود، در بسیاری از موارد، اثربخشی این روش ها از پشتوانه علمی چندانی بر خوردار نیست.

●**درمان های خانگی برای بهبود سریع تر آفت دهان**

آفت هایکی از رایج ترین مشکلات دهان محسوب می‌شوند. این زخم ها به طور معمول اندازه ای در حدود ۵ میلیمتر دارند و به رنگ سفید دیده می‌شوند. برخلاف تبخال های دهان، آفت ها واکیردار نیستند و به طور معمول به آسانی بهبود می‌یابند.

●**عسل**

عسل یکی از بهترین گزینه های طبیعی برای درمان شرایطی است که سلامت پوست را تحت تاثیر قرار می دهند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که استفاده از عسل می‌تواند درد، اندازه و فرم زری ناشی از آفت های دهان را کاهش دهد. همچنین، این ماده به محافظت از بخش تحت تاثیر قرار گرفته در برابر عفونت کمک می‌کند.

شما می‌توانید سه یا چهار بار در روز مقدار کمی عسل را روی بخش تحت تاثیر قرار گرفته بمالید.

●**روغن نارگیل**

روغن نارگیل به واسطه کاربردهای مختلف پزشکی و آرایشی خود شناخته شده است و یک گزینه خوب دیگر برای درمان آفت های دهان محسوب می‌شود. خواص ضد میکروبی این روغن به مهار فعالیت باکتری ها و پیشگیری از عفونی شدن آفت های دهان کمک می‌کند.

شما می‌توانید مقداری پنبه را در روغن نارگیل فرو برده، سپس بخش تحت تاثیر قرار گرفته را به آرامی با آن پاک کنید. این کار را سه یا چهار بار در روز انجام دهید تا زمانی که زخم بهبود یابد.

●**هیدروژن پراکسید**

استفاده موضعی از هیدروژن پراکسید می‌تواند به بهبود آفت های دهان و ضد عفونی کردن زخم کمک کند. به واسطه قدرت ضدعفونی کنندگی، هیدروژن پراکسید گزینه خوبی برای پیشگیری از تکثیر باکتری ها در محل تحت تاثیر قرار گرفته محسوب می‌شود.

به منظور استفاده از هیدروژن پراکسید برای درمان آفت های دهان ابتدا یک قاشق از هیدروژن پراکسید ۳٪ را در یک قاشق آب رقیق کرده سپس مقداری پنبه را در این ترکیب فرو برده و آن را روی آفت قرار دهید. این کار را دو یا سه بار در روز تکرار کنید.

اگر زخم ها داخلی هستند، یک قاشق هیدروژن پراکسید را در نصف لیوان آب رقیق کنید. سپس، این ترکیب را برای دو دقیقه در دهان خود غرغره کرده و در نهایت آن را به بیرون تف کنید. این کار را سه بار در روز تکرار کنید.

●**بابونه**

افزون بر کمک به درمان سریع تر آفت های دهان، بابونه می‌تواند تسکین آلرژی ها و آسیب دیدگی های پوست را تسریع کند. این گیاه حاوی آزلون (Azulene) و لوومنول (Levomenol) است که خواص ضد التهاب و ضد عفونی کننده به بابونه می‌بخشند.

ابتدایک چای غلیظ بابونه آماده کنید.

سپس یک گاز یا مقداری پنبه تمیز را در این مایع فرو ببرید. گاز یا پنبه را روی آفت دهان قرار داده و اجازه دهید پنج دقیقه به همان حالت باقی بماند.

همچنین، شما می‌توانید چای کیسه ای بابونه خیس شده را به طور مستقیم روی بخش تحت تاثیر قرار گرفته بگذارید.

این کار را دو یا چهار بار در روز انجام دهید.

●**دست ساده**

کارشناسان از دلیل دقیق بروز آفت های دهان آگاه نیستند. با این وجود، از عوامل موثر می‌توان به عفونت اچ. پیلوری و بیماری های التهابی در روده اشاره کرد. از این رو، مصرف و استفاده از ماست طبیعی می‌تواند به تسکین این شرایط کمک کند.

ماست ساده طبیعی حاوی پروبیوتیک ها و باکتری های زنده است که می‌توانند به مبارزه با عفونت اچ. پیلوری کمک کنند. همچنین، ماست به تنظیم pH پوست و کاهش خطر عفونت کمک می‌کند.

شما می‌توانید هر روز یک فنجان ماست ساده مصرف کنید. همچنین، شما می‌توانید ماست را به طور مستقیم روی آفت قرار دهید. سپس، اجازه دهید برای مدتی به همان حالت باقی بماند، بدون این که در نهایت دهان خود را بشویند.

این کار را سه بار در روز تکرار کنید.

●**چیز مانی باید به پزشک مراجعه کنید؟**

در بیشتر موارد، آفت های دهان بی نیاز از درمان پزشکی خاص بهبود می‌یابند. با این وجود، در موارد دیگر، این زخم ها با ضایعات می‌توانند وضعیت وخیم تری به خود بگیرند.

در این صورت، شما باید برای تشخیص دلیل این شرایط به پزشک مراجعه کنید. در صورت تجربه علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه کنید: چند آفت در دهان شما شکل گرفته است. پیش از بهبود کامل آفت قبلی، یک آفت جدید در دهان شما شکل گرفته است. آفت طی دو هفته بهبود نیافته است. آفت دهان شما با درد شدید همراه است. زخم ها تا لب های شما گسترش یافته اند. درد اجازه خوردن و نوشیدن عادی را به شما نمی‌دهد. با تب نسبتا بالا مواجه هستید.

کشف نوع جدیدی از ویروس آنفلوآنزای خونی با قابلیت همه گیری

دانشمندان چینی نوعی جدیدی از آنفلوآنزای خونی را در این کشور کشف کردند که قابلیت همه‌گیری دارد.

طبق بررسی دانشمندان آسیایی، نوعی ویروس آنفلوآنزادر کشور چین کشف شده که‌بر اساس ادعای دانشمندان، این ویروس قابلیت همه‌گیری را دارد. آزمایش‌های خیری "پن‌دین‌دنت" نوشت، دانشمندان نوع تغییر یافته‌ای از آنفلوآنزای خونی را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند به انسان سرایت کرده و همه‌گیری دیگری به بار آورد. این ویروس، که محققان آن را "EAH1N1G۴" می‌نامند، پس از بررسی ۳۰ هزار خوک از کشتارگاهی در چین به دست آمده است.

چنین به نظر می‌رسد که این ویروس ترکیبی است از آنفلوآنزای مرغی اروپایی و آسیایی با ویروس "H1N۱" که گفته می‌شود در سال ۲۰۰۹ نزدیک به نیم میلیون نفر را در جهان به کام مرگ کشیده است.

بر اساس مطالعاتی که در مجله علمی "اقدامات دانشگاه ملی علوم" منتشر شده، وجود "اچ ۱ان ۱" نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند طوری تغییر کند که از انسان به انسان نیز سرایت کند.

به نوشته محققان دانشگاه کاشواری چین ویروس های "G۴" تمام نشانه‌های اصلی یک ویروس با قابلیت‌های همه‌گیری را دارند.

آزمایش روی کارگران کشتارگاه خوک نشان داده که بیش از ۱۰ درصد آنها پادتن "G۴" دارند؛ به نوشته محققان، بی‌اثر بودن ویروس در بدن به معنی بالاتر رفتن احتمال سازگاری آن با انسان بوده و نگرانی از بروز یک همه‌گیری جهانی را بیشتر می‌کند. در ادامه این گزارش آمده که کنترل شیوع ویروس های "EAH1N۱G۴" در خوک و نظارت آن در جوامع انسانی، به ویژه کارگران صنایع گوشتی خوک، باید به سرعت در دستور کار سازمان‌های مربوطه قرار گیرد.

به گفته کارشناسان، احتمال این که ویروس جدید بتواند یک همه‌گیری دیگر به بار آورد ضعیف است اما لازم است موضوع به جدیت دنبال شود.

اخبار

رضاشاهرودی:

پرسپولیس روی بازیکنانی مانند عبدی سرمایه گذاری کند

پیشکسوت تیم فوتبال گفت: پرسپولیس به جای آوردن بازیکن خارجی گرانقیمت باید روی سرمایه‌ها و استعدادهایی مانند «مهدی عبدی» برنامه‌ریزی کند.

«رضا شاهرودی» ، در مورد دیدار پرسپولیس برابر پیکان که با برتری سه بر یک شاگردان گل محمدی همراه بود، افزود: پرسپولیس مزد عملکرد خویش را در این دیدار گرفت. تیم یحیی توانست ابتدا بازی را کنترل کند و رفته رفته به دروازه حریف نزدیک شود و با صبر و حوصله، گل‌های زیبایی را به ثمر برساند.

وی اظهار داشت: بعد از چهار ماه تعطیلی می‌شد انتظار داشت

که شادابی همیشگی را شاهد نباشیم، اما بازیکنان پرسپولیس نشان دادند که حرفه‌ای هستند و تیم‌هم از کادرفنی خوبی بر خوردار است چرا که بازیکنان هم از نظر تاکتیکی و هم از نظر بدنی در شرایط خوبی قرار داشتند.

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس با اشاره به عملکرد خوب «مهدی عبدی» و دبل این بازیکن در دیدار با پیکان، اضافه کرد: عبدی در تیم امید بازیکن ما بود. او فوق‌العاده بازیکن با استعدادی است که در کنار آن همیشه در حال تلاش برای پیشرفت است. او مزد زحمتش را در این دیدار با ۲ گلی که به ثمر رساند گرفت. شاهرودی خاطر نشان کرد: باشگاه پرسپولیس باید روی جوانانی مانند عبدی سرمایه‌گذاری کند نه اینکه هر ساله بازیکنان بی‌کیفیت خارجی را جذب کند و پول هنگفتی را بدهد و در نهایت هم بازیکن بدون فایده تیم را ترک می‌کند، باید روی جوانانی مانند عبدی سرمایه‌گذاری شود چرا که در زمینه بازیکن سازی می‌توانیم در صورت حمایت مدیران، به نتایج خوبی برسیم و پرسپولیس از سرمایه‌های خودش استفاده کند.

وی در مورد دیدارهای آتی پرسپولیس در لیگ گفت: درست است که اختلاف امتیاز شکل گرفته حاشیه امنیت خوبی را برای پرسپولیس ایجاد کرده اما بازیکنان نباید فریب این اختلاف امتیاز را بخورند و مغرور شوند، پرسپولیس در ادامه لیگ با تیم‌های در خطر سقوط بازی دارد که این کار را سخت می‌کند، پس هنوز قسمت سخت لیگ برای پرسپولیس باقی مانده است. بازیکنان باید همین روند خوب را حفظ کنند تا قهرمانی مقتدرانه پرسپولیس را در لیگ شاهد باشیم.

رئیس هیات کونگ‌فو و هنرهای رزمی استان قم: قم دومین هیأت برتر کونگ‌فو ایران شد

هیأت کونگ‌فو و هنرهای رزمی استان قم بر اساس ارزیابی انجام گرفته توسط فدراسیون به عنوان دومین هیأت برتر این رشته در سال ۱۳۹۸ معرفی شد.

کونگ‌فو و هنرهای رزمی یکی از ۴۸ هیأت ورزشی فعال در استان قم و از جمله هیأت‌های رزمی پرطرفدار و موفق است که برای نخستین بار در تاریخ فعالیت این رشته، در میان استان‌های قم گروه خود در ارزیابی سالانه فدراسیون صاحب رتبه دوم برترین هیأت‌های کشور شد.

حسن عباسی رئیس هیأت کونگ‌فو و هنرهای رزمی استان قم در گفت‌وگویی اظهار کرد: خدا را شاکرم که با تلاش و زحمات فراوان تمامی همکارانم، هیأت کونگ‌فو و هنرهای رزمی قم برای نخستین بار موفق به کسب رتبه دوم کشور در بین هیأت‌های قم گروه خود شد.

وی ادامه داد: یقین دارم که بدون حمایت و همدلی همه کسانی که با جان و دل برای رشد و پیشرفت کار می‌کنند، تحقق این دستاورد مهم میسر و مقدور نبود، اسامی واروم که ماکان با تلاش و همت این عزیزان توانیم از اعتبار و جایگاه ارزشمند کونگ‌فوی استان قم دفاع کرده و آن ارتقاء دهیم.

رئیس هیأت کونگ‌فو و هنرهای رزمی استان قم افزود: لازم است تشکر ویژه‌ای از استاد علی اسماعیلی نایب رئیس هیات و خانم دکتر طامنه پناه‌زاده نایب رئیس بانوان هیات، استاد محمدعلی کریمی دبیر هیات، اعضای کمیته پیشکسوتان کونگ‌فوی قم استاد غلامرضا رستمی خمایی، غلامرضا مهربان، ابوالفضل احمدی، اعضای شورای فنی و مربیان تیم‌های منتخب استان استاد محدثه پناه‌زاده، سارا جشتنی‌لو، علی قنبری و دیگر اساتید نظیر آقایان خواجه‌وند، صمدی، سهامی و مسئولان سبک‌ها، کمیته‌های تخصصی هیات، مربیان، داوران و قهرمانان این رشته داشته باشم که همواره یار و یاور ما بوده و هستند. وی همچنین به موفقیت یکی از سبک‌های فعال این رشته در کسب رتبه برتر کشور اشاره کرد و افزود: در جلسه ارزیابی عملکرد سال ۹۸ هیأت‌های استانی، استاد محمدعلی کریمی برای دهمین سال پیاپی نماینده نمونه کونگ‌فو گراستان کشور در بین استان‌های مختلف شد که برای مجموعه هیات دستاورد ارزشمندی است.

محمدنوری:

این استقلال با تیم استراماچونی قابل مقایسه نیست

تهپیشکسوت فوتبال گفت: استقلالی که مقابل فولاد خوزستان و سایپا به میدان رفت با استقلالی که در زمان استراماچونی حضور داشت از زمین تا آسمان تفاوت دارد.

«محمد نوری» اظهار داشت: انگیزه بازیکنان برای پیروزی کم بود، نه اینکه بازیکنان کم‌کاری کنند و از همه توان خود بهره نگیرند اما بدن‌های آنها با روزهای اوج فاصله زیادی دارد.

پیشکسوت استقلال خاطرنشان کرد: به نظر می‌رسید مسائل حاشیه‌ای دیدار با فولاد خوزستان روی عملکرد بازیکنان در دیدار مقابل سایپا تاثیر داشت.

نوری تصریح کرد: امیدوارم نگرش جدیدی در استقلال صورت گیرد تا این تیم در هفته‌های آینده نتایج خوبی کسب کند.

وی تاکید کرد: «فرهاد مجیدی» باید استقلال را از نظر روحی روانی تقویت کند تا از این شرایط عبور کند.

بازیکن اسبق استقلال در پایان گفت: غیبت بازیکنانی همچون «شیخ دیاباته» و «ارسلان مطهری» از قدرت خط حمله استقلال کاسته بود. این برای من پرسش است که چرا باید در قرارداد دیاباته ذکر شود وقتی او بچهار شد مرخصی بگیرد و از ایران برود، رفتار او کاملاً غیر حرفه‌ای بود.

نقل و انتقالات لیگ برتر کشتی؛

حسن یزدانی به تیم بازار بزرگ ایران پیوست

قهرمان کشتی آزاد جهان و المپیک امروز با حضور در سازمان بازار بزرگ ایران پیوست.

حسن یزدانی، قهرمان کشتی آزاد جهان و المپیک امروز با حضور در سازمان لیگ کشتی قرارداد خود را با تیم بازار بزرگ ایران امضا کرد.

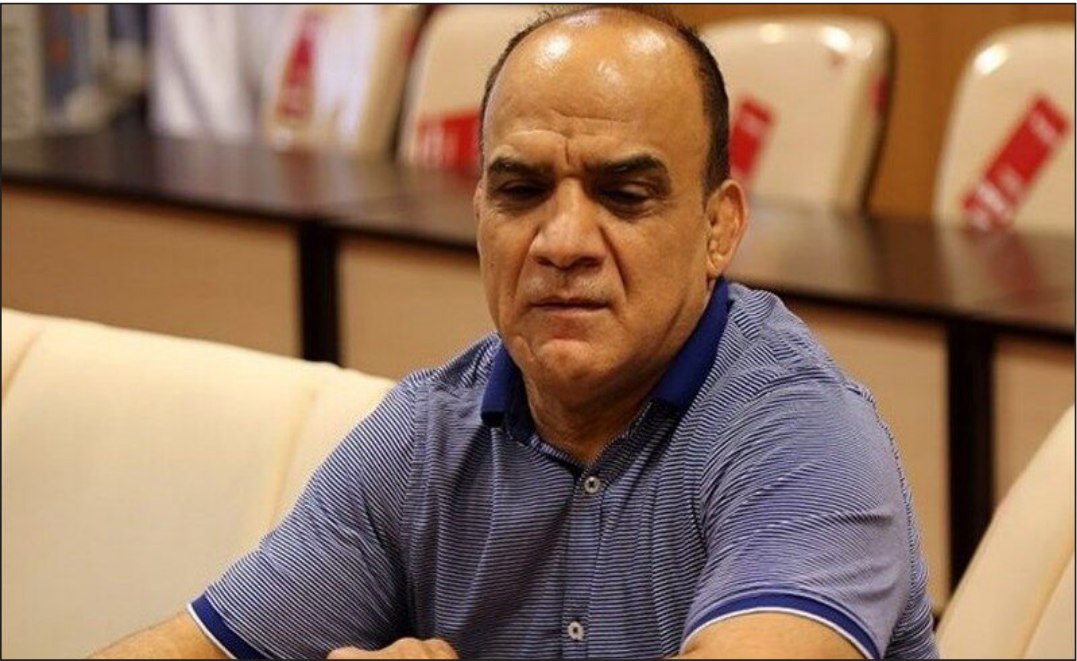
در حالی که کیومرث محرابی، یوزمان درستانکار و داوود خوش خورشید به عنوان نماینده تیم بازار بزرگ ایران حسن یزدانی را همراهی می کردند، پدر این قهرمان نیز در سازمان لیگ حاضر بود.

حسن یزدانی بعد از عقد قرارداد با تیم بازار بزرگ ایران برای شرکت در بیستمین دوره لیگ برتر کشتی ابراز امیدواری کرد با مساعدت وزارت بهداشت و ستاد مقابله با کرونا در ورزش هر چه زودتر شرایط برگزاری لیگ برتر کشتی را فراهم شود.

سهمیه جذب سه ملی پوش تیم بازار بزرگ ایران با پیوستن حسن یزدانی به این تیم تکمیل شد.

مدیر تیم‌های ملی کشتی آزاد:

در رابطه با موضوع قاسمی وارد فضای احساسی نشویم



دیدار نیمه‌نهایی موفق به شکست قاسمی شد و مدال طلا باید به او داده شود. اما این روزها در برخی رسانه‌ها فضای مجازی مطالبی مبنی بر معامله فدراسیون کشتنی با روس‌ها برای گرفتن کرسی حضور نماینده کشورمان در هیأت ریسه اتحادیه جهانی مطرح شده است که این موضوع حتی با واکنش فدراسیون کشتی نیز روبرو شد. «محسن کاوه» در گفت‌وگویی افزود: فدراسیون کشتی نمی‌تواند به صورت مستقیم با کمیته بین المللی المپیک ارتباط برقرار کند و موضوع را پیگیری کند و این کار را کمیته ملی المپیک کشورمان انجام می‌دهد. فدراسیون کشتی موضوع را به صورت جدی از کمیته ملی المپیک کشورمان پیگیری می‌کند.

وی اظهار داشت: چنین مواردی براساس قانون کمیته بین المللی المپیک دارای روال و قانونی است که باید انجام شود. نمونه‌گیری و رسیدگی به اعتراضاتی که از سوی کشتنی‌گیران مطرح می‌شود و پس از آن کمیته بین‌المللی المپیک در این خصوص تصمیم‌گیری می‌کند. اتفاقاً آخرین نامه کمیته بین‌المللی المپیک را در این خصوص من دیدم که گفته بودند در جلسه بعدی در این خصوص تصمیم‌گیری خواهند شد.

کاوه تصریح کرد: خواهشم از دوستان این است که احساسی نشوند و در فضای مجازی پست نگذارند، چرا که مردم در جریان همه موارد این موضوع نیستند و موجب مکرر شدن خاطر آنان می‌شود و تصور می‌کنند که خدای ناکرده در خانواده کشتنی اختلافاتی وجود دارد.

وی ادامه داد: انتشار مطالب غیر واقع جز اینکه موجب تنش در کشتی شود، رده‌بندی مدال آوران المپیک ۲۰۱۲ لندن به ترتیب زیر تغییر خواهد یافت: مدال طلا: کمیل قاسمی از ایران / مدال نقره: بلال ماحوف از روسیه /مدال برنز: ترول دلاگنف از آمریکا /مدال برنز: تیم‌های ایران و روسیه است، روس‌های گوبندها توجه به اینکه بلال ماحوف نقره گرفته در نتیجه طلا باید به او داده شود اما تایمازوف در

پیروز قربانی:

استقلال جسارتش را از دست داده است

مدافع پیشین تیم فوتبال استقلال گفت: وقتی بازی با سایپا را نگاه کردم، انگار استقلال جسارت قبل از تعطیلات را از دست داده است.

پیروز قربانی، در خصوص اینکه استقلال برای سومین دیدار پی‌درپی در لیگ برتر متوقف شده است، اظهار داشت: استقلال در بازی کردن مشکلی ندارد اما بازیکنان تیم هستند که در بعضی صحنه‌ها برای خودشان مشکل درست می‌کنند. وی افزود: در دیدار قبل مقابل فولاد، استقلال حتی ۱۰ نفر هم می‌توانست بازنده نباشد اما این اتفاق رخ نداد. در بازی با سایپا نیز این تیم باید برنده می‌شد. نکته اینست که سایپا در نیمه اول حتی یک توپ هم وارد هجده قدم نکرد. درست است که می‌توان پذیرفت این تیم مصدومان و محرومان زیادی داشته اما باید قبول کنیم که از شرایطی که دارند، استفاده نمی‌کنند.

کاپیتان پیشین استقلال تصریح کرد: وقتی بازی را نگاه کردم، متوجه شدم انگار جسارت قبل از تعطیلات را از دست داده است. این تیم از نظر فنی یکی از بهترین‌های ایران است ولی این را هم باید بپذیریم که اگر یک مربی جوان می‌خواهد فوتبال ایران را تکان دهد، باید کاری تاثیرگذار انجام دهد.

♦ **مربیان جوان باید فوتبال ایران را تغییر بدهند**

وی خاطر نشان ساخت: نباید خودمان را دست کم بگیریم. مربیان جوان باید فوتبال ایران را تغییر بدهند. چرخه معیوب مربیان قدیمی شکسته شده و چند سالی است جوان‌ترها وارد عرصه مربیگری شده‌اند. پس باید از این فرصت استفاده کرد. قربانی یادآور شد: اگر من از سؤال کنید که استقلال چگونه بازی کرده، می‌گویم در اکثر دقایق تیم‌بدی نیست اما در خیلی از مواقع به خاطر اشتباهات فردی خط دفاع، دچار مشکل می‌شود. در صحنه گل سایپا، فرشید باقری درست در جایی حضور داشت که باید می‌بود اما آن مدافعی اشتباه کرد که توپ از زری سرش عبور کرد. روی این مسائل باید کار شود؛ وگرنه استقلال فوتبال خوبی بازی می‌کند. احساس می‌کنم این تیم با وجود ارائه فوتبال خوب، به یک باره از قالب خود خارج می‌شود. کاپیتان پیشین استقلال تأکید کرد: باید بپذیریم وقتی دیاباته نیست، نوع بازی مهاجمان تغییر می‌کند. در این ۲ بازی دیدید مهدی قائدی به خاطر نبود دیاباته نتوانست خودی نشان دهد. با همه این مشکلات، استقلال امروز گلی زد که کمتر در فوتبال ایران شاهدش هستیم.

وی در خصوص اینکه چرا استقلال جبدی در همه بازی‌ها گل دریافت می‌کند، گفت: استقلال استراماچونی هم زیاد گل می‌خورد. یک استقلالی هستم و نمی‌خواهم ریز به ریز نقاط ضعف تیم را بگویم چون بد است. ولی این تیم به خاطر سیستمی که بازی می‌کند، معمولاً در صحنه‌ها برتری عددی دارد و اگر اشتباه نکنم، گلزن‌ترین تیم ایران است. همین برتری عددی در بعضی صحنه‌ها به رفقا فضا می‌دهد و سیستم استقلال است که هم نقاط ضعف دارد و هم نقاط قوت.

آگهی تحدید حدود اختصاص

چون تحدید حدود شش‌دانگ بقعه مبارکه امامزاده عمران پیرلاک ۱۲۹ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در بخش جعفرآباد ثبت قم اراضی روستای گلستان که بنام اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان قم میباشد، در جریان ثبت است که بعلت عدم حضور متقاضی بعمل نیامده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمیتوان عمل نمود، لذا بنابه تقاضای کتبی نامبرده طی ورده ۱۶۰/ ۵/ مورخ ۱۳۹۹/۳/۲۰ تحدید حدود پلاک مذکور در روز دوشنبه مورخ ۱۶/ ۴/ ۱۳۹۹ ساعت ۹/۵ صبح در محل وقوع ملک انجام میگردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصاً به مالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام میدارد که درروز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند. مهلت قانونی از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس بمدت یکماه خواهدبود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد. ضمناً تیصره ماده واحده مصوب ۲۲/۲/۵۷ معترض طرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض یاداره ثبت می بایست گواهی تقدیم دادخواست بمرجع ذیصلاح قضائی رانیز به این اداره ارائه‌نماید.

محمد رضا خدایاری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جعفریه

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

هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو قم تصرفات مالکانه مفروضی متقاضیان پرونده های تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان و به استناد مدارک موجود در پرونده به شرح آراء ذیل تایید نموده اند.

۱- رای شماره ۴۲۱۸ مربوط به پرونده کلاسه ۱۷۸۵۲ آقای حسین مرجانی آلاق فرزند بداله در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۳/۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۵۵ اصلی واقع در قم بخش دو حوزه ثبت ملک اداره دو قم خریداری مطابق سند دادی مورخ ۱۳۷۴/۶/۳۰ و کتائنامه رسمی ۱۱۴۱۷/ ۸۰/ ۱ دفتر ۳ قم از محمود افسر فرزند حسین افسر مالک رسمی (م الف ۶۳۳۶)

مورد تایید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه یی دو قم تسلیم و رسیدن آن را اخذ و ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آنرا به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند بر اساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهدبود.

تاریخ انتشار اول: ۱۳۹۹/۰۳/۲۶ تا تاریخ انتشار دوم: ۱۳۹۹/۰۴/۱۱
عباس پور حسینی حجت آبادی رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

چهارشنبه - یازدهم تیر ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۰۶

حاصلی نخواهد داشت و انجام چنین موارد طبق قانون بین‌المللی دارای روالی است که باید طی شود و این زیننده کشتی نیست. «کمیل قاسمی» از کشتی‌گیران با اخلاق و پر افتخار کشورمان است و حتی «علیرضا دبیر» در شروع کار در فدراسیون در مراسمی در خانه کشتی بابت مدال طلای المپیک از او تجلیل کرد.

مدیر تیم‌های ملی در بخش دیگری از سخنانش با توجه به شرایط جامعه به دلیل شیوع ویروس کرونا گفت: منتظر اعلام مسوولان در رابطه با آغاز فعالیت کشتی هستیم. البته در شرایط فعلی برخی امور اداری در حال انجام است و تیم‌های حاضر در لیگ کشتی در حال انعقاد قرارداد با کشتی‌گیران هستند و همه منتظریم که موضوع کرونا به اتمام برسد تا بتوانیم مسابقات داخلی و خارجی را برگزار کنیم.

مربی اسبق تیم ملی کشتی آزاد خاطر نشان کرد: طبق اطلاعاتی که دارم کشتی به دلیل شرایط ویژه و تن به تن بودن و انجام آن در فضای بسته، جزو آخرین رشته‌های ورزشی است که مجوز فعالیت آن صادر خواهد شد و ضمن آنکه سلامت کشتی‌گیران و مربیان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و باید دعا کنیم تا این ویروس هر چه سریعتر در ایران و کل جهان از بین برود.

کاوه تصریح کرد: ملی‌پوشان کشتی نیز در شرایط کرونایی تمرینات خود را به صورت شخصی در منزل و یا باشگاه‌ها انجام می‌دهند و شرایط برای کشتی، سخت است و کشتی هر چند یک ورزش انفرادی است اما نوع تمرینات آن به گونه‌ای است که باید به صورت گروهی انجام شود. ملی‌پوشان کشتی نیز تمرینات خود را انجام می‌دهند و از طریق فضای مجازی کادر فنی نظارت دارند اما کشتی و تمرینات حتی اگر ساعتها به صورت انفرادی تمرینات انجام شود، مانند تمرین گروهی نیست چرا که باید در کنار آن فنون کشتی نیز تمرین شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با توجه به شرایط بودجه‌ای فدراسیون

گفت: کشتی همه به نوعی بار ورزش کشور را به دوش کشیده و در

دوره‌های گذشته در کنار وزنبردهای و توانادو در میادین المپیکی برای ورزش

کشورمان افتخار آفرین بوده و اکنون نیز توقع از کشتی بسیار بالا است.

مدیر تیم‌های ملی کشتی آزاد یادآور شد: به دلیل شرایط جامعه و شیوع ویروس کرونا، تمرینات آغاز نشده اما پیش‌بینی می‌شود که با آغاز اردوهای تیم ملی، به دلیل گرانی، هزینه اردوها چندین برابر شود و این امر شرایط را سخت و دشوار می‌کند. رده‌های مختلف سنی در کشتی آزاد و فرنگی و در مجموع حدود ۱۰ تیم ملی فعالیت می‌کنند که تنها حضور این تیم‌ها در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان، بودجه زیادی نیاز دارد و ضمن آنکه در کنار آن هزینه اردوها و حضور در تورنمنت‌های بین‌المللی را نیز باید افزود.

کاوه یادآور شد: خوشبختانه فدراسیون کشتی تعامل بسیار خوبی با وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک دارد و «علیرضا دبیر» بیس فدراسیون به دنبال آن است که از طریق بخش خصوصی و بنگاه‌های اقتصادی بخشی از هزینه‌های فدراسیون را جبران کند و البته مسوولان نیز با توجه به در پیش بودن المپیک نگاه ویژه‌تری به کشتی داشته باشند.

وی یادآور شد: امیدوارم هر چه زودتر بیماری کرونا از کشورمان و کل جهان از بین برود و مناسفانه این روزها اما مبتلایان و فوت‌شدگان افزایش یافته و مردم باید بیش از گذشته رعایت موارد بهداشتی و فاصله اجتماعی را داشته باشند تا همه به زندگی عادی بازگردیم و به طبع آن نیز کشتی‌گیران بتوانند با بازگشت به باشگاه‌ها به فعالیت خود ادامه دهند.

سرعترین مرد ایران:

مسئولان فقط به فکر فوتبال هستند

سرعترین مرد ایران می‌گوید با بازگشایی مجموعه‌های ورزشی تمرکز و حساسیت مسئولان به سمت فوتبال رفت و به سایر رشته‌ها از جمله المپیک‌ها توجه لازم نشد.

سرعترین مرد ایران به شروع تمرینات خود پس از بازگشایی مجموعه‌های ورزشی اشاره کرد و به ایسنا گفت: نزدیک به دو ماه است که ورزشگاه‌ها باز شده‌اند و من هم در ورزشگاه آفتاب انقلاب به صورت انفرادی تمرین می‌کنم. البته اردویی تقریباً ۱۰ روزه هم در مشهد داشتم.

ورزشکار موردربایان قرارداد مربی فرانسوی خود گفت: از آنجایی که قرارداد مربی‌ام تمام شده با او در ارتباط نیستم. تقریباً مینی(سرپرست فدراسیون دوومیدانی) در مورد برگزاری اردو و دنبال کردن جدی‌تر تمریناتم، صحبت کرده‌ام و علاوه بر اردوی مشهد، درخواست شرکت در مسابقات دایموند لیگ، چند مسابقه بین‌المللی و اردوی خارجی زیر نظر مربی فرانسوی‌ام داشتم که نظرش مساعد بود و قول حمایت ۱۰۰ درصد داد اما هنوز اردویی تشکیل نشده است. امیدوارم هر چه زودتر این اتفاق بیفتد.

او در این مورد افزود: در خواستم این بود که اردوی داخل کشور از بیستم خرداد شروع شود که نظر آقای مینی هم مساعد بود اما تصمیم بر این شد که تا زمان طرح موضوع در شورای فنی منتظر خبر فدراسیون باشم. من هم ام اردویی ۱۰ روزه در مشهد برگزار کردم و به تهران برگشتم.

تقریباً دو روز با یان قرارداد مربی فرانسوی خود گفت: از آنجایی که قرارداد مربی‌ام تمام شده با او در ارتباط نیستم. تقریباً اواخر سال گذشته و بعد از اردوی فرانسه بود که قراردادمان تمام شد و هنوز قرارداد جدید نستمایه. در خواست تمدید داده‌ام تا ریز نظر مربی‌ام کار کنم. از طرفی پنج مسابقه بین‌المللی هم در نظر دارم که شرکت کنم.

او در مورد مسابقات برون مرزی مدنظر خود بیان کرد: مسابقات از ۲۱ مرداد ماه شروع می‌شود و تا ۳۰ شهریور ادامه دارد که در سطوح مختلف دایموند لیگ، ورنلد چلنج و بین‌المللی است.

این دوند در مورد تاثیر تعطیلی فعالیت‌های ورزشی بر آمادگی و برنامه‌ریزی خود گفت: خیلی تاثیر گذار بود، مخصوص اینکه وقفه‌ای سه ماهه و طولانی مدت ایجاد شد. علاوه بر این مسئولان بعد از بازگشایی باشگاه‌ها، برخلاف تصور بیشتر به فوتبال و شروع لیگ این رشته اهمیت دادند، در حالی که به سایر رشته‌ها توجه لازم را از نظر بحث سلامتی، گرفتن تست، برگزاری اردوها و سروسامان دادن به مسابقات نکردند.

او در ادامه افزود: استادیوم‌های دوومیدانی از خرداد ماه باز شده‌اند و تمریناتم را به صورت شخصی پیش می‌برم. فدراسیون اواخر تیر ماه مسابقاتی در نظر گرفته که اگر مشکل خاصی پیش نیاید، بر گزار می‌شود اما فکر می‌کردم با توجه به در پیش بودن المپیک منسجم‌تر کار کنند.

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

هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک قم تصرفات مالکانه مفروضی متقاضیان پرونده های تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان و به استناد مدارک موجود در پرونده به شرح آراء ذیل تایید نموده اند.

۱- رای شماره ۱۸۵۹۴/۱۰۱۸۵۹۶۰۳۳۰۰۰۱۳۹۸۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۸۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۱۰۲۸ آقای هشام شاه زید فرزند جواد در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۶/۱۹ مترمربع پلاک باقیمانده ۴۳۹۶ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم خریداری طی سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۸۳ صفحه ۱۸۷(م الف ۶۳۳۸)

۲- رای شماره ۱۸۵۹۲/۱۰۱۸۵۹۶۰۳۳۰۰۰۱۳۹۸۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۸۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۱۰۳۰ آقای هشام شاه زید فرزند جواد در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۶/۴۵ مترمربع پلاک باقیمانده ۴۳۹۶ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم خریداری طی سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۸۳ صفحه ۱۸۷(م الف ۶۳۳۷).

۳- رای شماره ۱۸۶۱۰/۱۳۹۸۶۰۳۳۰۰۰۱۳۹۸۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۸۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۱۷۷۰ آقای سید ابوالفضل افضلی پور فرزند سید جعفر در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۸ مترمربع پلاک ۱۳۸/۲۲/۲۲ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم خریداری مع واسطه از صندوق ذخیره علوی صادره در دفتر ۶۸ صفحه ۴۶۳(م الف ۶۳۳۵)

۴- رای شماره ۱۴۲۲۲/۱۳۹۸۶۰۳۳۰۰۰۱۳۹۸۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۸۷۳/۱۰۱۴۴۳۰۰۰۱۳۹۷۱ آقای محمد محمدی فرزند عباس در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۹۵/۴۰ مترمربع پلاک شماره ۱۱۲۵ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم خریداری طی سند صادره در دفتر ۶۲۴ صفحه ۵۶۶ به موجب سند قطعی شماره ۱۵۵۸۷۰ مورخ ۱۳۸۵/۰۲/۲۰ دفتر خانه ۲۰(م الف ۶۳۳۴)

مورد تایید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه یک قم تسلیم و رسیدن آن را اخذ و ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آنرا به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند بر اساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهدبود.

تاریخ انتشار اول: ۱۳۹۹/۰۳/۲۶ تا تاریخ انتشار دوم: ۱۳۹۹/۰۴/۱۱
محمد رضا ادیبان- رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری
صاحب‌امتیاز و مدیر مسئول: حیدر ضعیفی قائم‌مقام‌مدیر مسئول و سردبیر: حسین عبداللهی مدیر تحریریه و ترجمه: کرمانی چمکرانی طراح صفحه‌کل: محسن عبداللهی عضو هیئت‌مدیر و روزنامه‌های غیر دولتی آئین‌نامه‌خلاق حرفه‌ای:قلیل شاه‌مدر سلایت تلفن: ۰۲۹-۳۲۹۰۳۰-۳۲۹۰۳۱-۳۲۹۰۳۲-۳۲۹۰۳۳-۳۲۹۰۳۴-۳۲۹۰۳۵ نشانی: قم-بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۹میدونیک‌پلاک ۴۷ www.emandaily.ir emannews@yahoo.com ایران صبح: ۱۰/۰۰ طلوع آفتاب: ۵/۰۴ - آذان ظهر: ۸/۰۸ ۱۲/۰۸ مغرب: ۴۳/ ۲۰/

اخبار

قائم مقام شهردار قم:

اصلاح بافت اطراف حرم پیش از چهار هزار میلیارد هزینه دارد

قائم مقام شهردار قم با بیان این که اصلاح بافت اطراف حرم پیش از چهار هزار میلیارد هزینه دارد، گفت: امیدواریم هرچه سریع‌تر تکلیف اراضی ۴۸ هکتاری پردیسان مشخص شود تا بتوانیم از این طریق به مجموعه مدیریت شهری کمک کنیم.

ابراهیم معتمدی با اشاره به مشکل فرسودگی و مسائل پیرامون بافت اطراف حرم، اظهار داشت: از مجموعه اقدات شهرداری قم در پنج سال گذشته بخش عمده ای در ارتباط با همین مسأله است. قائم مقام شهردار قم با اشاره به سازی مسیرهای منتهی به حرم، خاطرنشان کرد: ما در این راستا نسبت به مسائل امنیتی، تهیه لوازم و همچنین تکمیل مجموعه پارکینگ برای زائران اقدامات گسترده ای انجام داده ایم. معتمدی بیان داشت: پشتوانه مالی انجام همه این کارها هم این ۴۸ هکتاری مصوب هیأت وزیران است که می‌تواند به شهرداری قم به ویژه در مورد مرکز شهر کمک شایانی بکند اما پس از سه سال تلاش مجدانه هنوز در این رابطه تعیین تکلیف نشده است. وی با بیان این که در غیر از مرکز شهر اقدامات شهرداری انصافا قابل توجه است، گفت: به هر حال نگین شهر قم، حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه (س) است ولی باید بدانید که شهرداری به هیچ عنوان به تنهایی از پس هزینه‌های شهری بر نمی آید و نیازمند کمک دولت در این زمینه هستیم. قائم مقام شهردار قم اضافه کرد: مجموعه فعالیت‌هایی که باید در مرکز شهر صورت بگیرد، هزینه‌ای بالغ بر چهار هزار میلیارد تومان دارد که می‌بایست عنایت ویژه‌ای از مجموعه دولت صورت بگیرد، هر چند قصد و نیت برای همکاری وجود دارد ولی در عمل اکنون همکاری را شاهد نبوده‌ایم.

معاون حمل ونقل و ترافیک شهرداری قم؛ تمام خطوط درون شهری قم راه‌اندازی می‌شوند

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم با اشاره به درخواست‌های گسترده برای راه‌اندازی خطوط اتوبوس درون شهری، گفت: تمام خطوط درون شهری با رعایت پروتکل های بهداشتی راه‌اندازی می‌شوند. عباس ذاکریان با اشاره به اقدامات معاونت حمل ونقل و ترافیک شهرداری قم در ایام کرونایی، اظهار داشت: کل سامانه‌های اتوبوسرانی به دلیل ایلاغی که در ستادملی و استانی داشتیم در ایام کرونایی فعالیت‌شان متوقف شد. معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم افزود: در خصوص خطوط اتوبوسرانی بنابر این است که به تدریج خطوط پر تقاضا اضافه شود و به مرور ظرف یکی دو هفته آینده تمام خطوط با رعایت همه دستورالعمل‌های بهداشتی وارد خط‌شدن و به مردم عزیز خدمت‌رسانی خواهند کرد. ذاکریان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع دست اندازهایی که بعضا موجب مزاحمت برای مردم شده است، تصریح کرد: در کوچه های فرعی و معابر زیر ۱۲ متر این کار توسط شورای ترافیک انجام می‌شود که این امر به واسطه ایمنی پایین و برخی معابر و درخواست‌هایی که از آن‌ها مترو و ورزش‌س صورت می گیرد انجام می‌شود. وی تأکید کرد: تمام تلاش بر این است که سرعت گیرها در حد حداقل ممکن نصب شده و قطعاً باید استاندارد لازم را داشته باشند و به درستی نیز نصب شوند.

سرپرست شهرداری منطقه هشت قم خبرداد: آغاز عملیات اجرایی پروژه رینگ ترافیکی پردیسان

سرپرست شهرداری منطقه هشت قم از آغاز عملیات اجرایی پروژه رینگ ترافیکی پردیسان خبرداد.

محمد رمضانی با اشاره به اهمیت تکمیل رینگ ترافیکی پردیسان، گفت: این پروژه با هدف کاهش ترافیک شوارع داخلی و همچنین امکان دسترسی آسان و کاهش زمان سفرهای درون شهری اجرا می‌شود. سرپرست شهرداری منطقه هشت قم در ادامه با بیان اینکه فازهایی یک دو و این پروژه تکمیل شده است، خاطرنشان کرد: فاز سوم این پروژه درفواصل بلوار شهروند تا بلوار امام علی(ع) به طول ۱۵۰۰ متر و عرض ۲۰متر در حال اجرایی باشد. رمضانی ادامه داد: احداث پروژه فوق شامل عملیات خاکبرداری، جدول‌گذاری، زیرسازی و آسفالت، نصب علائم ترافیکی و خط کشی و همچنین کاشت نهال می‌باشد. وی برآوردهای اولیه جهت اجرای این پروژه را ۲۰ میلیارد ریال عنوان کرد و ابراز داشت: در صدد هستیم تا قبل از مهرماه این پروژه به بهره‌برداری برسانیم.

سرپرست شهرداری منطقه سه قم: بوستان ولایت توسعه می‌یابد

سرپرست شهرداری منطقه سه قم با تأکید بر اینکه توسعه بوستان ولایت جنب عوارضی یکی از پروژه‌های مهم است که با هزینه‌های زیادی در ۲۳۰ هکتار در حال انجام است گفت: این پروژه هنوز مغفول مانده و امسال بودجه‌ای برای تکمیل آن در نظر گرفته‌شده است.

مehرداد روحانی وزیری آخرین وضعیت تملک بخشی از مترو واقع در این منطقه را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: در سال گذشته تملک مترو با اعتبار ۸۰۰ میلیون تومان جنب زیرگذر امام‌زاده ابراهیم ایستگاه ۸۱۰ مترو انجام شد که ۶ ملک برای تملک در محدوده قرار داشت و سه ملک آن سال قبل تملک شده است. سرپرست شهرداری منطقه سه قم ادامه داد: امسال یک میلیارد تومان برای تملک داریم که یک ملک دیگر نیز تملک شده و دو ملک باقی‌مانده است که با توجه به اینکه مترو در حال راه‌اندازی است بسیار ضروری بوده و باید انجام شود. روحانی وزیری خاطرنشان کرد: پروژه نورپردازی میدان ۷۲ تن بالغ بر ۴۰۰ میلیون تومان در سال قبل وامسال با ۲۰۰ میلیون تومان جهت توسعه اجرایی می‌شود.

وی با بیان اینکه اصلاح اینها با توجه به آبرفتگی در بارندگی یکی از اقدامات مهم در سطح منطقه سه است، ابراز کرد: در این خصوص ۲۵ نقطه حادثه‌خیز احصا و ۱۵ نقطه به‌طور کامل حل شد که از آن جمله انتهای مدرس خیابان بهارستان و باقیی به‌شمار رود.

مدیر منطقه شش قم مطرح کرد: احداث کانال هدایت آبهای سطحی بلوار آیت الله کاشانی

مدیر منطقه شش قم از احداث کانال هدایت آب‌های سطحی بلوار آیت الله کاشانی به طول ۴۰۰ متر جهت جلوگیری از آبرفتگی معابر خبرداد. سید رضا حسینی با اشاره به پروژه‌های جمع‌آوری آبهای سطحی و جاگذاری لوله‌های بتنی، بیان داشت: یکی از مهم‌ترین مناطق درگیر با آب‌های سطحی ناشی از نزول باران ابتدای بلوار بلوار آیت الله کاشانی است که به دلیل تمرکز بافت فرسوده و انتقال آب‌های سطحی بافت پیرامونی امامزاده ابراهیم از مهم‌ترین معابر عبور و مرور شهروندان است و با شروع بارش‌ها و آبرفتگی این نقطه شهروندان رفت و آمد با مشکل مواجه می‌شوند.

اقتصاد

امام صادق علیه السلام
هر پیشووری باید از سه ویژگی برخوردار باشد تا با آن بتواند کسب روزی نماید: دانش آن کار را به کمال بداند، در آن پیشه امانتداری پیش گیرد و به زیر دستانش محبت ورزد.
<i>بخارالطراح ۱۷ص ۱۸۲</i>
چهارشنبه ۶ تازم‌هم‌تیرماه ۱۳۹۹ - سال بیست‌وسوم-شماره ۵۰۲۵

مرغ بُر، دلار بُر، ماشین بُر، بابا تو بُر !!!



رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم:

فعالیت‌های معدنی دریاچه نمک آسیبی به محیط‌زیست نمی زند

در میحت تجارت خارجی تهاتر کالاهای موردنیاز است. سیجانی افزود: جهش تولید و بهبود فضای واحدهای صنعتی و تولیدی قم با رونق صادرات امکان پذیر است. وی یادآور شد: شیوع ویروس کرونا تأثیر منفی در اقتصاد استان به‌ویژه در بخش صادرات، تعهدات ارزی و تأمین مواد اولیه گذاشته‌است. سیجانی با اشاره به گرانی مرغ و تخم‌مرغ نیز گفت: کمبود نهاده‌های دامی در ماه‌های گذشته و کاهش جوجه‌ریزی عامل مهم گرانی مرغ و تخم مرغ است. وی اضافه کرد: حداکثر قیمت مرغ در قم نباید از ۱۵ هزار و ۲۰۰ تومان بیشتر عرضه‌شود.

- ♦ واحد راکد قم به چرخه تولید بازمی‌گردد**

وی در بخش دیگری از سخنان خود ، روند احیای واحدهای راکد صنعتی را موردتوجه قرار داد و عنوان کرد: ۱۵۲ واحد صنعتی سال ۹۷، ۲۵ واحد صنعتی سال گذشته و امسال نیز ۳۰ واحد راکد صنعتی باید احیا و به چرخه تولید بازگردد. سیجانی افزود: همچنین کرونا ضربه سنگینی به رونق فروش داخل به‌ویژه در روزهای پایانی سال گذشته وارد کرده‌است. رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم تصریح کرد: درکنار تهدید سالیانی فائند کرونا و تحریم، فرصت بسیار مطلوبی برای داخلی‌سازی قطعات صنعتی و مواد اولیه به وجود آمده‌است. سیجانی گفت: در آغاز شیوع کرونا حتی یک عدد ماسک نیز در قم تولید نمی‌شد و از این نظر یک منطقه کاملاً وابسته بودیم. وی افزود: بعد از شیوع کرونا ۶ واحد تولیدی ماسک در قم فعال شده که می‌تواند نیازهای روزانه استان را برطرف کند. رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم خاطرنشان کرد: همچنین چند واحد پویا و کارآمد در تولید مواد ضدعفونی‌کننده و لباس‌های مخصوص بیمارستانی در شهرک‌های صنعتی قم با تغییر خط تولید فعال شد. سیجانی یادآور شد: رونق فروش اینترنتی محصولات مصرفی یکی دیگر از فرصت‌های ارزشمندی بود که کرونا به وجود آورده است.

- ♦ کرونا آسیب‌های جدی به صنعت سوهان قم وارد کرد**

وی ادامه داد: با آغاز تحریم‌های خارجی فضای امیدوارکننده‌ای برای جهش تولید داخلی به وجود آمده به‌گونه‌ای که برای استقرار برخی صنایع با کمبود زمین در شهرک‌های صنعتی قم مواجه شده‌ایم. سیجانی تأکید کرد: ایجاد اتصال بین تولیدکننده و مصرف‌کننده اقتصادی از هدف‌گذاری مهم قم در سال جهش تولید است. رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم با اشاره به خسارت کرونا به برخی از اصناف قم گفت: صنعت سوهان قم ۴ ماه گذشته با آسیب‌های جدی روبه‌رو شده‌است. وی خاطرنشان کرد: سازمان صنعت، معدن و تجارت قم سال ۹۸ به‌عنوان سازمان برتر کشور در میحت عملکرد برگزیده شده‌است.

- ♦ وضعیت مطلوب قم در تأمین کالاهای اساسی**

معاون بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت قم نیز در ادامه ابراز کرد: قم یکی از استان‌های مطلوب کشور در تأمین کالاهای اساسی معرفی شده‌است. امیر حسین پروان گفت: برخلاف سال‌های گذشته در سه‌ماهه اول سال جاری قم هیچ کمبودی از نظر تأمین کالاهای اساسی نداشته‌است. وی ابراز داشت: از ابتدای سال جاری ۲ هزار و ۹۰۰ تن برنج، ۳ هزار تن شکر و ۱۲۲ تن گوشت قرمز در قم توزیع شده‌است. پروان اضافه کرد: در ماه رمضان ۷۸۷ تن برنج به قم اختصاص یافته بود که عملکرد قم سه برابر این رقمی تخصیص یوده‌است. وی با اشاره به گرانی مرغ و تخم‌مرغ نیز گفت: افزایش قیمت نهاده‌ها و تحویل دیر هنگام نهاده‌ها به مرغداران دو توجیه‌فالن این صنعت در افسارگسیختگی قیمت‌ها می‌باشد. پروان خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۲۵۰ تن مرغ منجمد در انبارهای استان باقیمت ۱۳ هزار و ۵۰۰ تومان ذخیره‌شده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم خبرداد:

افزایش پذیرش بیماران مشکوک به کرونا

محمد رضا قدیر با اشاره به اقدامات انجام‌شده در راستای مبارزه با ویروس کرونا افزود: ۱۲۰ روز است که کادر بهداشت و درمان با تمام توان در راستای خدمت‌رسانی به مردم تلاش می‌کنند و در این راستا لحظه‌ای کوتاهی نکرده‌اند.

وی بیان داشت: شاهد اوج و افزایش مجدد بیماری در سراسر کشور هستیم که قم نیز از این موضوع مستثنی نیست و متأسفانه برای نخستین بار در طول این مدت، تعداد فوتی‌ها در کشور به ۱۶۲ نفر در یک روز رسید.

وی گفت: استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و وسست نشوی مداوم دست‌ها سه اصل مهمی است که هیچ‌گاه نباید فراموش کرد و در امر پیشگیری مهم‌است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: قم دارای

تراکم جمعیتی بالایی است اما باین‌وجود رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در آن به‌خوبی انجام می‌شود و استان قم یکی از استان‌های موفق و برتر در راستای مبارزه با ویروس کرونا طبق اعلام وزارت بهداشت بوده‌اند.

وی با قدردانی از رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در اماکن مقدس حضرت حرم مطهر حضرت معصومه، مسجد مقدس جمکران و اماکن مذهبی بسیار خوب در این خصوص عمل کردند که از آن‌ها قدردانی کرده و امیدواریم الگویی برای دیگر افراد جامعه باشند.

نامحرمانه

- برگزاری جلسه دادگاه شرکت فروشگاه‌های شاپرک قم**

جلسه دادگاه رسیدگی به اتهامات متهم پرورنده شرکت فروشگاه‌های شاپرک قم در دادگاه ویژه رسیدگی به جرائم اخلاکران و مفسدان اقتصادی با حضور متهم، وکلا نماینده دادستان و به ریاست قاضی قاسمی برگزار شد. به گزارش میزان، در ابتدای این جلسه قاضی قاسمی اتهامات وارده به متهمان این پرونده را اخلا در نظام اقتصادی از طریق حیف و میل اموال مردم در قالب وصول وجوه به صورت قبول سپرده اشخاص حقیقی یا حقوقی تحت عنوان مضای به به مبلغی بالغ بر سه میلیارد تومان برشمرد. در ادامه جلسه نماینده دادستان قم با قرار گرفتن در جایگاه، کیفر خواست پرورنده را برای حاضرین در دادگاه قرائت نمود. به دستور رئیس دادگاه تمامی شکات و وکلای آنها در جایگاه حاضر و شکایت خود را مجددا اعلام کردند. در ادامه به دستور رئیس دادگاه، متهم پرورنده در جایگاه قرار گرفته و از موارد اتهامی ذکر شده در کیفر خواست به دفاع پرداخت. با اخذ دفاعیات متهم، ختم رسیدگی اعلام و در مهلت قانونی رای دادگاه صادر خواهد شد.

- واکنش متفاوت کرباسچی به استعفای عارف**

دبیرکل حزب کارگزاران سازندگی گفت: شورای سیاست‌گذاری الان ماهیتی ندارد و معلوم نیست اعضای آن چه کسانی هستند.
تعریف اصلاح طلبان روی هوا است؛ یکی می‌گوید می‌خواهیم از ریشه رژیم و دیگری می‌گوید می‌خواهیم اصلاح کنیم و معلوم نیست اصلاح طلبان چه کسانی هستند و می‌خواهند چه کنند.
یابد معلوم شود چه کسانی با چه هدف مشترکی می‌خواهند شورا ایجاد کنند. یک شورا در شرایطی ایجاد می‌شود که افرادی بر اساس اهداف مشترک دور هم جمع شوند. اگر نمی‌خواهند در انتخابات شرکت کنند، ایجاد شورا هم معنایی ندارد.

- به پایان کرونا حتی نز دیک هم نشده‌ایم**

«دکترس ادهانوم» مدیرکل سازمان جهانی بهداشت گفت: به اتمام کرونا حتی نزدیک هم نشده‌ایم. ادهانوم افزود: همه ما می‌خواهیم این بیماری به پایان برسد، اما واقعیت دشوار، این است که به اتمام این بیماری حتی نزدیک هم نشده‌ایم. وی گفت: حدود ۶ ماه از آغاز شیوع ویروس کرونا می‌گذرد و با آنکه بسیاری از کشورها به پیشرفت‌هایی دست پیدا کرده‌اند، شیوع این بیماری همه‌گیر در سطح دنیا شدت گرفته‌است.

- ضرب سکه ۵ تومانی تکذیب شد**

بانک مرکزی اظهار نظر منتشر شده از رئیس بانک مرکزی در خصوص جایگزینی سکه ۵ تومانی با اسکناس ۵ هزار تومانی را تکذیب کرد. به گزارش تابناک ، با توجه به انتشار خبری مبنی بر اظهار نظر دکتر همتی در خصوص جایگزینی سکه ۵ تومانی با اسکناس ۵ هزار تومانی، روابط عمومی بانک مرکزی به آگاهی می‌رساند رییس کل بانک مرکزی طی دیروز در جلسه صحن علنی مجلس حضور نداشته و ظرف دو ماه گذشته و از زمان تشکیل مجلس جدید در خصوص لایحه حذف سفر از پول ملی هیچ گونه اظهارنظری نکرده است؛ بنابراین از رسانه‌ها در خواست می‌شود در خصوص انعکاس اخبار و رویدادهای مرتبط با بانک مرکزی، نسبت به صحت متن و منبع خبر، قبل از انتشار اطمینان حاصل کنند.

- امحاندنوا نه‌های ایرانی در ترکیه**

رییس اتاق بازرگانی ایران و ترکیه گفت: براساس قانون کشور ترکیه، برای بارهای هندوانه مناقصه برگزار شد و چون صاحب بار پیگیری نکرد و هندوانه‌ها نیز در حال گندیدن بودند، دولت ترکیه تصمیم به امحا آنها گرفت.
مهرداد سعادت در گفت‌وگو با ایلنا در مورد آخرین وضعیت تجارت ایران و ترکیه پس از بازگشایی مرزها گفت: در حال حاضر صادرات ما بدون هیچ مشکلی ادامه دارد و حتی از نظر حجم نیز افزایش یافته است. براساس وعده‌ای که داده‌ایم، تلاش می‌کنیم تا خلا صادرات ناشی از قرنطینه دوران کرونا را پر کنیم و خوشبختانه صادرکنندگان به این تعهد عمل می‌کنند. البته در روزهای اخیر شاهد ترافیک‌باری در مرزهای مشترک بودیم که آن نیز برطرف شده است.

- نماز جمعه تهران این هفته برگزار می‌شود؟**

رییس ستاد نماز جمعه تهران با اشاره به آخرین تصمیمات درباره برگزاری نماز جمعه این هفته تهران، گفت: به دلیل حفظ سلامت شهروندان و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، نماز جمعه ۱۲ تیر ماه برگزار نخواهد شد.
ییس ستاد نماز جمعه تهران گفت: در هفته‌های آینده بر اساس شرایط و بعد از هماهنگی با مراجع ذی‌صلاح خصوصاً ستاد مبارزه با کرونا تصمیم مناسب اتخاذ و اعلام خواهد شد.

اخبار

در دیدار صادق پور با فرمانده انتظامی استان قم مطرح شد

کاهش سرقت دریچه‌های آب و فاضلاب در قم



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم سرقت دریچه‌های آب و فاضلاب را یکی از مشکلات آبیای قم دانست و از همکاری مؤثر نیروی انتظامی در کاهش این سرقت‌ها قدردانی کرد.
علی جان صادق پور در دیدار با سردار سید محمود میرقیمی فرمانده نیروی انتظامی استان ضمن قدردانی از تعاملات و همکاری‌های بسیار خوب نیروی انتظامی با شرکت آب و فاضلاب استان گفت: این همکاری‌ها یاپداری خدمات بی‌وقفه شرکت آب و فاضلاب به مردم استان را به دنبال داشته‌است. وی با اشاره به وجود بیش از ۵ هزار کیلومتر شبکه و خطوط انتقال آب و فاضلاب شهری و روستایی و حدود ۲۰۰ چاه و بیش از ۲۵۰ هزار دریچه و منجول در استان اظهار داشت: در سایه تعامل با نیروی انتظامی استان، حفاظت فیزیکی از آن تأسیسات با حساسیت بیشتری انجام می‌گیرد.
مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم سرقت‌های دریچه‌های آب و فاضلاب در سطح شهر را یکی از مشکلات آبی‌فا عنوان کرد و یادآور شد: سرقت این دریچه‌ها علاوه بر هزینه‌های مالی که به شرکت آب و فاضلاب وارد می‌کند برای همشهریان نیز خطرات جانی به دنبال دارد.
وی با بیان اینکه در سال‌های ۹۶ و ۹۷ بیش از هزار دریچه آب و فاضلاب در شهر به سرقت رفته‌است، ادعان داشت: در این زمینه جلساتی با نیروی انتظامی برگزار و نسبت به تشدید مباحث حفاظتی اقدام کردیم به گونه‌ای که سرقت دریچه‌ها از ابتدای سال ۹۸ تا پایان اردیبهشت ماه سال جاری به حدود ۱۰۸ دریچه رسیده‌است. صادق پور در پایان سخنان خود از همکاری نیروی انتظامی در رفع تصرفات حريم خط لوله آبرسانی از چاه‌های علی‌آباد به قم قدردانی کرد.

- ♦ لزوم مشارکت همه مردم دستگاه‌ها در برقرار امنیت**

فرمانده نیروی انتظامی استان قم نیز در این دیدار که مدیر دفتر حراست، مدیر دفتر حقوقی و قراردادهای آبیای استان و مدیر امور آب و فاضلاب شهر قم حضور داشتند، وظیفه اصلی پلیس را گسترش امنیت عمومی دانست و بر لزوم مشارکت همه مردم و دستگاه‌ها در برقراری امنیت تأکید کرد. سردار سید محمود میرفضلی با بیان اینکه برخی از دستگاه در بحث پیشگیری از سرقت و حفظ اموال می‌توانند کمک کنند، اظهار داشت: شرکت آب و فاضلاب نیز می‌تواند اقدامات لازم را در بحث پیشگیری انجام دهد ضمن اینکه نیروی انتظامی هرکجا لازم باشد اقدام مقتضی را برای جلوگیری از سرقت‌ها و امنیت تأسیسات خواهد داشت.

«سرمرست» به قرنطینه خانگی رفت

تست کرونا ی استاندارد قم مثبت شد

دکتر قدیر: حال عمومی ایشان خوب است

مدیرکل روابط عمومی استانداری قم، گفت: تست کرونای بهرام سرمرست استاندار قم مثبت شده‌است و وی هم اکنون در قرنطینه خانگی به سر می‌برد.

رضا صالحی روز سه‌شنبه در گفت و گویی با اشاره به ابتدای استاندارد قم به ویروس کرونا اظهار کرد:

وی در حال حاضر و بنا به توصیه پزشکان، در قرنطینه خانگی به سر می‌برد.

وی به فشرده‌گی و حجم بالای برنامه‌های کاری استاندار قم در روزها و هفته‌های اخیر اشاره و تصریح کرد: تمامی جلسات و نشست‌های اداری استان و استانداری از چند ماه گذشته، با فاصله‌گذاری اجتماعی و رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شده‌است. مدیرکل روابط عمومی استانداری قم تأکید کرد: امور استان و موارد ضروری از جمله ستاد بحران از محل قرنطینه خانگی و به صورت غیر حضوری توسط مقام عالی دولت در استان رصد و پیگیری می‌شود. وی گفت: از هم استانی‌های عزیز تقاضا داریم در این ایام که متعلق به اهل بیت(ع) می‌باشد برای همکاران، هم‌بیماران دعا کنند. دکتر قدیر رییس دانشگاه علوم پزشکی قم در خصوص آخرین وضعیت وی گفت افزود: حال عمومی ایشان خوب است و تحت نظر پزشکان هستند و موضوع مدیریت استان را از راه دور و از محل قرنطینه انجام می‌دهند.

- ♦ رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی جدی گرفته‌شود**

استاندار قم در گفت و گو کتوهای خطاب به خبرنگاران گفت: از همه تقاضا دارم ضمن رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و رعایت مسائل پیشگیرانه، مراقب سلامتی خود باشند؛ همچنین از شما خبرنگاران که دناما در جلسات مختلف حضور دارید می‌خواهم بیشتر مراقب بمانید و واقعاً نگران سلامتی شما عزیزان هستم.

روزنامه ایمان برای دکتر سرمرست استاندار پرتلاش و خدمت قم از درگاه ایزد متعال آرزوی شفای عاجل و بهبودی هر چه زودتر.