

استاندار قم با انتقاد از صدور مجوز مازاد صنعتی:

بدون تامین زیر ساخت‌ها مجوز صنعتی صادر نشود

♦ صدور پر تعداد مجوز هیچ مزیت و امتیازی ندارد

استاندار قم با انتقاد از صدور مجوز مازاد صنعتی، گفت: شاهچراغی روز سه شنبه در سی و ششمین جلسه کارگروه شرکت شهرک‌های صنعتی و سازمان صنعت، معدن و تجارت تازمانی که زیرساخت‌های لازم را ایجاد نکرده باشند حق صدور مجوز جدید صنعتی را ندارند. سیدمحمدتقی

آیت الله سبحانی در دیدار اعضای شورای عالی حوزه:

مدیریت سنتی و جدید در حوزه علمیه تلفیق شود

معاون دادستان قم خبرداد:

انهدام ۱۸ باند عرضه مواد مخدر و دستگیری ۱۰۹ قاچاقچی

فرماندار قم: فساد پنهان و سوءاستفاده مالی در شهرک لبن

نهاده‌های دامی شهرک لبن سر از بازار آزاد درمی آورد

وزیر کشور:

همه دانش آموزان باید سر کلاس درس حضور داشته باشند

وزیر کشور گفت: حضور دانش آموزان در مدارس با توجه به مصوبه ستاد ملی کرونا الزامی است و همه دانش آموزان باید به مدرسه بروند. احمد وحیدی روز سه شنبه در حاشیه نشست شوراها ی آموزش و پرورش استانی و شهرستانها در جمع خبرنگاران با تاکید بر اهمیت مدارس و آموزش اظهار



رئیس پلیس راهور ناجا:

با قیمت خودرو خارجی، خودرو نایمن به مردم ندهید

رئیس پلیس راهور ناجا گفت: خودرو سازان نباید قیمت خودروی خارجی از مردم دریافت کنند، اما خودروی نایمن و غیر استاندارد دست مردم بدهند. سردار «سید کمال هادیانفر» روز سه شنبه در حاشیه حضور در مرکز ۱۹۷ و ارتباط مستقیم با شهروندان در جمع خبرنگاران گفت: بر اساس



احمد حکیمی پور:

رویه مشارکت گریزان انتخابات در ایران باید تغییر کند



دبیرکل حزب اراده ملت گفت: ما هیچ وقت با صندوق رای قهر نخواهیم کرد اما باید رویه موجود در انتخابات که انگیزه کش و مشارکت گریزان بوده تغییر کرده تا در یک فضای عادلانه انتخابات رقابتی پرشوری برگزار شود. احمد حکیمی پور درباره آخرین اقدامات و برنامه ریزی های انجام

متنوع اجرایی استان قم ۸:

ابنیه تاریخی حرم حضرت معصومه (س) حفظ و مرمت می شود



فرماندار شهرستان جعفرآباد:

شهرک فرآوری محصولات کشاورزی در جعفر آباد احداث شود

فرماندار شهرستان جعفرآباد قم با اشاره به ظرفیت بالای کشاورزی در روستاهای این شهرستان خواستار راه اندازی شهرک صنعتی فرآوری محصولات کشاورزی در جعفرآباد شد. ذبیح الله عبداللهی روز سه شنبه در سی و ششمین جلسه کارگروه ستاد تسهیل و رفع موانع تولید بیان داشت: شهرستان جعفرآباد از نظر صنعتی دچار فقر است و ناحیه صنعتی طغرو د این شهرستان نیز به صورت کامل اشباع شده است. وی با اشاره به ظرفیت بالای جعفرآباد در خصوص دامپروری و کشاورزی، گفت: ۲۵۰ هکتار در این خصوص در رابطه با تکمیل زنجیره تولیدات

شهردار قم:

ارتقاء فرهنگ شهروندی عامل کاهش هزینه‌های شهر می شود

شهردار قم، تنها متولی فرهنگی شهروندی را شهرداری و سازمان فرهنگی دانست و گفت: ارتقاء فرهنگ شهروندی عامل کاهش هزینه‌های شهر می شود. دکتر سید مرتضی سقاآیان‌نژاد روز سه شنبه در جلسه شورای سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری قم که یکی از دستورات جلسه آن تصویب بودجه ۱۴۰۱ بود، بر رعایت محور بودن این سازمان تأکید کرد و اظهار داشت: مهم‌ترین رسالت سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی فعالیت در حوزه فرهنگ شهروندی بوده و نباید در اجرا و برنامه‌ریزی طرح‌ها از خط اصلی سازمان

سرمقاله

به مناسبت ۲۹ دی ماه روز ملی هوای پاک ؛

هوای پاک و روزهایی که خاطره می شوند



از سال ۱۳۷۴ در تقویم ایران ۵۲۹ دی ماه به نام روز ملی هوای پاک نامگذاری شده است، گرچه قدمت روز هوای پاک در ایران از کشورهاي فرانسه و ایتالیا بیشتر است اما سرعت افزایش آلودگی هوا و کاهش تعداد روز هوای پاک بخصوص در تعدادی از شهرهای ایران نگران کننده و وضعیت بسیار نامطلوبی دارد به طوری که گفته می شود در برخی از کلانشهر های ایران در سالی که گذشت روزی با کیفیت هوای پاک ثبت نگردیده است.

شعار روز ملی هوای پاک در سال ۱۴۰۰ به عنوان “هوای پاک، حقوق عامه، اراده ملی” تعیین شده است. شعار بسیار پر محتوا که به نظر نویسنده توانسته است تا حدود زیادی حق مطلب را ادا کند. مهمترین هدف گرامیداشت چنین روزهایی ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه در راستای مدیریت و کنترل آلودگی هوا و همچنین مشارکت مردمی و افزایش هماهنگی بین بخشی می باشد که عزمی ملی را می طلبد. آلودگی هوا یعنی حضور یک، چند و یا مخلوطی از آلوده کننده های مختلف در هوای آزاد، به اندازه ای که برای انسان مضر بوده و یا موجب زیان رساندن به حیوانات، گیاهان و اموال شود.

اما پدیده آلودگی هوا در مناطق شهری، یکی از زرده های انقلاب صنعتی است که از سیمصد سال قبل شروع و با توسعه صنعتی و زیاد شدن شهرها بر میزان و شدت آن روز به روز افزوده می شود. تکیه اساسی بر منابع انرژی فسیلی از قبیل زغال، نفت، گاز و در نهایت آزاد شدن مواد ناشی از احتراق این مواد، فرآورده های مضر و زیان بخشی را به همراه می آورد که حیات موجودات زنده به ویژه انسانها را تهدید می کند.

بزرگترین معضلی که در رابطه با مشکلات محیط‌زیستی از جمله آلودگی هوا وجود دارد، نه وضع قانون و لایحه که نبود همت و اراده برای اجرای آن است. همه قوانین مرتبط با آلودگی هوا فقط تاپیک مر حله ای پیش می رود خیلی زمان نمی برد که اولویت اجرای اش از بین می رود و به موضوعی دست چندم تبدیل می شود.

قانون هوای پاک در اجرای اصل ۱۲۳ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، در جلسه علنی ۵ تیر ۱۳۹۶ مجلس شورای اسلامی تصویب و پس از تأیید شورای نگهبان به دولت ابلاغ شد، اما تاکنون عماد اقدام اجرایی چشمگیری از سوی سازمان های ذیربط صورت نگرفته است یا بهتر است گفته شود گذاشته اند صورت گیرد.

در حالی که از مسائل و مخاطرات محیط‌زیستی به عنوان مسائل پیچیده یاد می شود، اما مشخصا دستور قوانین نظارتی و برنامه های آگاهی سازی و ترویجی بدون مهیا کردن بسترهای فنی و البته قابلیت‌های مدیریتی برای اجرای این قوانین ره به جایی نمی برد. از برنامه های سازمان حفاظت محیط زیست در گرامیداشت این هفته، رونمایی از سامانه نظارتی قانون هوای پاک و اتصال سیستم‌های پایش لحظه‌ای وضعیت آلاینده‌کی دودکش و پساب صنایع به سامانه جامع محیط زیست و سامانه معاینه فنی موتور-خانه‌ها می باشد که امید است با یکارگیری این سامانه ها گام های موثری جهت تامین اهداف قانون هوای پاک برداشته شود.

نکته دیگر عدم به کار گیری دانش آموختگان علوم محیط زیستی و کارشناسان توانمند در واحدهای HSE سازمانها و شرکت های مختلف در کشور است، عمدتا این واحدها دچار روزمرگی، فعالیت های نمایشی و بعضا از واحدهای غیر ضروری سازمانها قلمداد می شوند و عموما اجازه فعالیت به آنها در راستای اجرای وظایف سازمانی داده نمی شود.

به وفور مصداق های تغایر قانون یا نحوه اجرا در حوزه محیط‌زیست کشور مشاهده می شود، از ارزیابی اثرات زیست‌محیطی صوری تا خود اظهار ی هایی که با واقعیت تطبیق ندارد. مسلمانا یکی از مهمترین عوامل تشدید آلودگی هوا در کشور، سیاست گذاری های نادرست در توسعه سوزمینی، مهاجرت و افزایش شهرنشینی، ازدیاد تراکم و عدم توسعه اصولی و علمی حمل و نقل شهری، در کنار وجود مدیرانی که با تکیه بر انرژی ارزان، ساده ترین و سریعترین راهکار توسعه را در استقرار واحدهای صنعتی آلاینده می دانند.

در حالی که کشورهای پیشرفته هوشمندانه فعالیت صنایع آلاینده را به کشورهای جهان سوم و کمتر توسعه یافته انتقال می دهند، قطعا اقدام موثر در جهت کنترل و کاهش آلودگی هوا در گرو تغییر دیدگاه و ایجاد حساسیت در بین مدیران و مسئولین کشور می باشد تا نسبت به عواقب تصمیم های خود بر روی سلامت اکوسیستم های انسانی و طبیعی و محیط زیستی که قرار است تحویل نسل آینده شود، تأمل بیشتری داشته باشند.

کارشناس برنامه ریزی محیط زیست

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

شهرداری قم

در نظر دارد نسبت به واگذاری املاک و مستغلات با مشخصات و شرایط کلی زیر، از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید.

شماره معاملاتی	پلاک / نشی/ قطعه/ شماره	کد نوسازی	نوع کاربری	نشانی	عرصه (متر مربع)	مبلغ پایه کل (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱۴۰۰/ز/۳۸	قطعه ۷ از پلاک ثبتی 287/1	۸-۲۹۹-۰۶-۴	مسکونی	قم- میدان مرجعیت - بلوار شهید کربعی	۳۸۷/۹۵	۷۷/۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۰/ز/۳۹	پلاک ثبتی ۱۱۶۹۳/۵۹۵	۲-۴۲-۱۰۷-۱	مسکونی	قم-خ شهید لوسانی - کوچه ۳۷ - نیش تقاطع آب باز - پ ۳۳	۱۹۷	۳۹/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۷۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۰/ز/۴۰	قطعه ۱۳ از پلاک ثبتی ۱۱۲۲۰/۱۶	۲-۷۲-۵-۳	صنعتی	قم-میدان ولی عصر (عج) - قمس آباد - انتهای کوی ۱۵	۴۵۸/۴۲	۲۵/۲۱۳/۱۰۰/۰۰۰	۱/۳۶۱/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۰/ز/۴۱	پلاک ثبتی ۱۰۲۷۵	۱۳-۶۲-۱۰۸-۱	مسکونی تراکم زیاد	قم-بلوار محشم کاشانی - کوچه شهید خوشرفتار - انتهای کوچه ۹	۲۱۳/۱۹	۲۹/۸۳۲/۰۰۰/۰۰۰	۱/۴۹۲/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۰/ز/۳۵/۱	قطعه ۴ از پلاک ثبتی ۱۰۳۶۱/۱۰۳۶۵	۷-۱۲۸-۱۰۴-۱	مجهز محلی	قم-بلوار روحانی-روبروی کوی ۲۸	۲۳۹/۸۵	۶۴/۵۵۹/۰۰۰/۰۰۰	۳/۲۳۸/۰۰۰/۰۰۰
۱۴۰۰/ز/۳۶/۱	قطعه ۴ از پلاک ثبتی ۱۰۳۶۱/۱۰۳۶۵	۵-۱۲۸-۱۰۴-۱	مجهز محلی	قم-بلوار روحانی-روبروی کوی ۳۰	۲۴۰	۶۴/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰

۱-متقاضیان محترم می‌توانند از طریق مراجعه به سامانه مناقصه گران شهرداری قم به نشانی peyman.qom.ir نسبت به خرید اسناد مزایده به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) ریال اقدام نمایند.(هزینه خرید اسناد غیر قابل استرداد است).

۲-تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار هریک از معاملات: به صورت ۱- ضمانت نامه بانکی ۲- مطالبات بلوکه شده تأیید شده ۳- وجه نقد مورد قبول است. جهت واریز وجه نقد به حساب شهرداری قم (سپرده حسن انجام کار) نزد بانک شهر به شماره حساب بانکی ایران اقدام فرمایید.

۳-شماره حساب بانکی ایران (شبا) شهرداری قم: (۵۴)-۴۳۰۰-۰۳۰۰-۰۰۱۰-۰۰۰۰-۰۶۱۰-۰۷ IR).

۴-مهلت خرید و تحویل اسناد:

-مهلت خرید اسناد: از روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ لغایت روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۷
-مهلت ارائه پیشنهاد: از روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ لغایت روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱
۵-شرایط و ویژگیهای هریک از املاک و مستغلات در شرایط عمومی درج گردیده است و متقاضیان محترم مکلفاند پس از خرید و مطالعه، کلیه اسناد و مدارک را امضاء کرده و به همراه پیشنهاد قیمت ارائه نمایند . امضاء اسناد و مدارک به منزله قبول تمامی شرایط است.

۶-متقاضیان محترم برای سوالات تخصصی با اداره کل املاک به شماره ۰۴۴۸۲۰۴۶۱۰۳۵ و سوالات عمومی با مدیریت امور قراردادها و پیمان ها (اداره پیمان ها و کمیسیونها) با شماره تلفن ۰۴۳۳۵-۳۶۱۰-۰۲۵ تماس حاصل فرمایند.

۷-محل تسلیم پیشنهادها: قم، بلوار امام موسی صدر، جنب بوستان شهید بنیادی، شهرداری مرکزی، طبقه ششم، اداره کل حراست.

*لازم به ذکر است ساعت تحویل پاکت توسط حراست روزهای شنبه لغایت چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۰۰ و روزهای پنج شنبه ساعت ۱۳:۰۰ است.

اداره کل ارتباطات و رعیع المال شهرداری قم- WWW.QOM.IR

شناسه:۱۲۶۰۱۰۳

خبر

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم:

قاچاقچی پوشاک در قم نقره داغ شد

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم از جریمه ۶ میلیارد و ۶۰ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت قاچاقچی پوشاک در این استان خبرداد. مهدی ریاضی با اعلام این خبر اظهارداشت: مأمورین کاشف در حین کنترل خودروهای عبوری در محور اراک -قم به یک دستگاه خودروی وانت ال نود مظنون که پس از توقیف بازرسی از این خودرو، مقادیر قابل توجهی پوشاک به طن قاچاق کشف و سپس مراتب جهت سیر مراحل رسیدگی به اداره کل تعزیرات حکومتی استان قم ارسال گردید.مدیرکل تعزیرات حکومتی استان قم افزود: با تشکیل پرونده، شعبه ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی قم، ضمن احضار متهم، استماع اظهارات و اخذ آخرین دفاعیات متهم، به دلیل عجز متهم از ارائه مدارک مثبته، پس از رسیدگی، اتهام قاچاق را محرز و مسلم دانسته؛ متهم را علاوه بر ضبط محموله مشکوفه قاچاق به نفع دولت، با احتساب جزای نقدی بدل از ضبط خودرو، جمعا به پرداخت مبلغ ۶ میلیارد و ۶۰ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم نمود. وی همچنین خاطر نشان کرد: بر اساس قانون کلیه محموله مشکوفه قاچاق توسط مرجع کاشف، تحویل اداره جمع آوری و فروش اموال تملیکی استان گردید.



توصیه ها و هشدار ها

واقعیت های شگفت انگیز درباره شکلات



پژوهش ها نشان داده است که شکلات تلخ دارای مقادیر قابل توجهی از «آنتی اکسیدان ها» است که این موضوع شکلات را به عنوان عضوی مهم و حیاتی برای برنامه های غذایی انسان تبدیل کرده است. شکلات واقعا مزه دلچسب و دلپذیری دارد و به تنهایی و یا حتی در ترکیب با بقیه غذاها و دیگر دسرهای نیز از لطف آن نمی کاهد. شکلات از فراوری دانه های کاکائو درست می شود. یک شکلات "۷۰ درصد" انتخاب خوبی است، زیرا شامل ۷۰ درصد دانه کاکائو و ۳۰ درصد شکر است. با افزایش تحقیقات ومطالعات، مشخص شده که شکلات تلخ دارای مقادیر قابل توجهی از «آنتی اکسیدان ها» است که همین امر سبب شده تا شکلات را به عنوان یک عضو مهم و حیاتی برای برنامه های غذایی انسان تبدیل کند. همچنین در این تحقیقات مشخص شده است که شکلات تلخ دارای مقادیری از «فلانوتینیدها» است که از آنتی اکسیدان های قوی به شمار می رود و می تواند از بدن انسان در مقابل بسیاری از بیماری ها محافظت کند.

چند واقعیت در باره شکلات

- شکلات حاوی مقادیر اندکی از کافئین در مقایسه با کافی ها و چایی است.
- خوردن شکلات به عنوان یک مسکن طبیعی می تواند از بروز بسیاری از دردهای طبیعی در قسمت های مختلف بدن جلوگیری کند.
- فقط یک تکه کوچک از شکلات می تواند انرژی لازم برای دویدن مسافت حدود ۱۶۰ متر را برای شما تامین کند.
- مواد مغذی موجود در شکلات می تواند به رشد باکتری های مفید در بدن کمک کند.
- شکلات به دلیل داشتن ترکیب فلانوتینیدی فراوان می تواند به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی از پوست شما در مقابل نور خورشید و سوختگی محافظت کند.
- رایحه شکلات باعث افزایش امواج مغز می شود که یک آرامش خاطری را به همراه خواهد داشت.

• خوردن شکلات همچنین باعث ترشح بیشتر «اندورفین» شده که این هورمون مسئول ایجاد حس خوشایند و رضایت با افزایش سطح «سروتونین» در انسان است.

• خوردن شکلات باعث تقویت حافظه و همچنین افزایش قدرت تمرکز می شود و این خاصیت آن نیز به خاطر وجود فلانوتینیدها بوده که با افزایش میزان جریان خون در بدن، گردش خون در مغز را برای دو ساعت بعد از خوردن آن بالا می برد. خشکلات خستگی و کوفتگی را کاهش داده و فعالیت های فیزیکی را بهبود می بخشد

• میزان امید و علاقه به زندگی در افرادی که بطور منظم شکلات تلخ مصرف می کنند، به واسطه وجود میزان بالای آنتی اکسیدان در آن بسیار بالا و خوشایند است.

• در یک تحقیق به چاپ رسیده در یک مقاله روانشناسی و رفتارشناسی، عنوان شده است که: مصرف شکلات تلخ می تواند قدرت بینایی افراد در نور کم را نیز افزایش دهد.

• به لطف آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تلخ، برای قلب نیز بسیار مفید است.

• خوردن شکلات تلخ به جلوگیری از انسداد شریان های خونی و همچنین افزایش جریان خون در بدن کمک می کند.

• به علاوه شکلات تلخ از ایجاد پلاک های خونی در دیواره ی شریان های خون نیز جلوگیری می کند.

• شکلات تلخ، به لطف میزان بالای آنتی اکسیدان های موجودش می تواند به کاهش وزن و همچنین میزان رضایتمندی کمک قابل توجهی کند.

• خوردن شکلات در دوره حاملگی نیز از ایجاد استرس جلوگیری می کند و حالات روحی را تقویت و بهبود می بخشد.

• شکلات از ایجاد چین و چروک در پوست جلوگیری می کند

- همچنان این باور نیز وجود دارد که شکلات می تواند از سرفه نیز جلوگیری کند.
- آنتی اکسیدان های شکلات شما را جوان نگه خواهد داشت.
- تحقیقات اخیر نشان داده زانی که در طول هفته حداقل ۲۰ اونس شکلات تلخ مصرف کنند، خطر حملات قلبی در آنان به میزان ۲۰٪ کاهش پیدا خواهد کرد.

• کاکائو حاوی اسید اولنیک نیز است، گونه ای از اسیدهای چرب که می تواند میزان سطح کلسترول را مفید در بدن را افزایش دهد.

چند نکته برای خوردن شکلات

افرادی که از دیابت و یا چاقی و اضافه وزن رنج می برند، قبل از شروع به مصرف شکلات در غذای روزانه خود، حتما باید با پزشک مشورت کنند.

در زمان خرید شکلات، حتما شکلات هایی با دارا بودن حداقل ۶۵٪ کاکائو را تهیه نمایند.

معاون بهداشت وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی :

فرهنگ سازی برای مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها ضروری است

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه برای مهار مقاومت میکروبی باید قدم های اساسی برداریم، بر ضرورت فرهنگ سازی در جامعه برای مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها تاکید کرد.

کمال حیدری با بیان این مطلب خاطر نشان کرد: مردم اکنون به راحتی می توانند از داروخانه ها آنتی بیوتیک ها را تهیه کنند که این روند نیازمند اصلاح است. وی افزود: مدارس نیز جایگاه های خوبی برای آشنایی دانش آموزان با مضرات برخی داروها هستند در این راه از آموزش و پرورش نیز می توان کمک گرفت.

معاون بهداشت وزیر بهداشت تصریح کرد: برای مهار بهتر مقاومت میکروبی نیازمند همکاری و برنامه ریزی های سازمان غذا و دارو نیز هستیم، زیرا متأسفانه گاهی استفاده بی رویه از آنتی بیوتیک ها در محصولات غذایی را هم شاهدیم.

وی با اشاره به تأثیر اصلاح نظام جمع آوری اطلاعات و فرایندها در جلوگیری از مقاومت میکروبی گفت: اگر توفیق پیدا کردیم برنامه پزشک خانواده را اجرایی کنیم این برنامه نیز در جلوگیری از رشد مقاومت میکروبی بسیار مؤثر خواهد بود.



توصیه های ضدنفخ!

چند راه ساده برای از بین بردن نفخ



و از خوردن صبحانه فرار نکنید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبحانه نمی خورند، طی روز بیشتر دچار افت قند خون و گرسنگی می شوند. برای میان وعده هایتان نیز پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده در نظر بگیرید تا بیشتر احساس سیری کنید و بدنتان به طور پیوسته کالری بسوزاند.

بیشتر آب بنوشید

کم آب شدن بدن می تواند باعث شود بدن به احتباس آب تمایل پیدا کند و در اطراف شکمتان سباز اضافه کنید. غذاها و میوه های آیدار بیشتر بخورید. سعی کنید سالاد و سبزیجات همراه غذایاتان را بیشتر کنید و خیار و کرفس و کاهو بیشتر بخورید.

قهوه بنوشید

این هم یک مزیت دیگر کافئین. کافئین قهوه می تواند نفخ را کاهش دهد؛ زیرا یک ادرارآور طبیعی است و به بدن کمک می کند از مایعات اضافی خلاص شود. ضمناً قهوه در بیشتر افراد به کارکردن شکم کمک می کند و از این راه نیز نفخ را تسکین می دهد.

برای میان وعده انواع مغز بخورید

تحقیقات نشان داده خوردن انواع مغزها با کمتر بودن سباز دور کمر مرتبط است. مغزها سرشار از چربی های تک غیراشباع هستند و همین باعث می شود سیرکننده خوبی باشند. حتماً مغزها را بدون نمک اضافی بخورید تا به دلیل سدیم زیاد نفخ نکنید و یادتان نرود برای هر وعده یک مشت مغز کافی است.

وضعیت بدنی تان را اصلاح کنید

پشتن را صاف کنید تا فوراً اثر آن را ببینید. وقتی بدنتان وضعیت درستی دارد، به طور اتوماتیک عضلات شکمتان درگیر می شود. اگر لازم است مدام به شما یادآوری شود که صاف بنشینید، یادداشت های کوچکی اطرافتان

فاکتورهای زیادی در نفخ شکم نقش دارند، مانند هورمون ها، ژنتیک، تغذیه و غیره. بدین ترتیب همیشه هم غذا عامل اصلی نفخ نیست؛ بنابراین شما می توانید با تغییراتی کوچک تفاوت های بزرگی ایجاد کنید. به هر حال هدف نهایی، کمک به سلامت عمومی است و راه های ساده ای برای کاستن از نفخ و کمک به سلامت در بلندمدت وجود دارد.

ساده ترین نقطه برای شروع، کم کم افزایش دادن فیبر غذایی است. اگر ناگهان فیبر غذایاتان را زیاد کنید اثر معکوس خواهد داشت؛ مثلاً سعی کنید میوه و سبزی و حبوبات و غلات کامل بیشتری وارد رژیم غذایی تان کنید، غلات صبحانه از نوع پُر فیبر انتخاب کنید، برای میان وعده میوه و سبزیجاتی مانند هویج و سیب بخورید، به اسموتی هایتان دانه چیا، توت و تمشک منجمد اضافه کنید.

برای کاهش نفخ در کوتاه مدت، مصرف نمک را کاهش دهید و حبوبات و سبزی های کلمی مانند بروکلی کمتر مصرف کنید. هر چند این مواد غذایی بسیار ارزشمندند؛ اما به دلیل فیبر فراوانی که دارند می توانند ایجاد نفخ کنند.

زودتر بخوابید

شبها کمی زودتر خوابیدن نفعتها جلوی ریزه خوری های شبانه تان را می گیرد بلکه باعث می شود دچار کمبود خواب نشوید. کمبود خواب شب می تواند سوخت و ساز بدن را کند کرده و منجر به افزایش کورتیزول شده و بدن را تشویق به انباشت چربی کند. اگر می خواهید کالری سوزی تان را بیشتر کنید و سطح کورتیزول بدنتان را متعادل نگه دارید باید شبها هفت تا هشت ساعت بخوابید.

وعده های غذایی تان را حذف نکنید

یک نکته دیگر برای تقویت متابولیسم: هر سه تا چهار ساعت غذا بخورید

مرکبات: مفید برای درمان سرماخوردگی

مرکبات به علت داشتن ویتامین C برای درمان سرماخوردگی بسیار مفیدند. میوه برای سرماخوردگی بسیار مناسب است. حتما این جمله را بارها شنیده اید. اما شاید خواص میوه هایی را که برای درمان سرماخوردگی مناسب است، ندانید و یا شاید حتی اطلاع نداشته باشید که چه میوه هایی برای شما در زمان سرماخوردگی مناسب می باشد. در این نوشتار قصد داریم تا برای شما از چند میوه که برای سرماخوردگی بسیار مفید هستند نام برده؛ و خواص آن ها را نیز بگوئیم پس با ما همراه باشید.

با شروع فصل سرما معمولاً افراد زیادی به بیماری سرماخوردگی دچار می شوند. این موضوع به علت تغییر آب و هوا یعنی سرد شدن هوا است. البته نگران نباشید چرا که میوه هایی که در این فصل در خانه های شما معمولاً یافت می شوند، برای درمان سرماخوردگی و همچنین جلوگیری از سرماخوردگی مفید هستند.

پیشنهاد می کنیم در برنامه غذایی خود از این میوه ها حتما استفاده کنید و در روز چند سهمیه ای از میان وعده هایتان را به خوردن میوه اختصاص دهید. بزرگترین گروه میوه هایی که بسیار مفید هستند برای درمان این بیماری مرکبات است، زیرا که ویتامین C موجود در آن ها می تواند به درمان آن کمک کند. مرکبات برای سرما خوردگی تأثیر معجزه آسایی دارند.

تأثیر مرکبات در درمان سرماخوردگی

لیمو شیرین

لیمو شیرین دارای منبع زیادی از ویتامین C می باشد. شما می توانید روزانه آب پرتقال و لیمو را با هم بگیرید و به صورت آب میوه میل کنید؛ و یا می توانید به صورت میوه بخورید.

همچنین کسانی که نگران اضافه وزن خود هستند از بابت خوردن لیمو شیرین اصلاً نگران نباشند. چرا که قند و کالری بسیار کمی دارد.

پرتقال

در بین گروه مرکبات پرتقال دارای بیشترین مقدار ویتامین C می باشد. ویتامین C باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

با خوردن تنها یک پرتقال در روز می توانید مقدار ویتامین C مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید. در یک پرتقال به طور متوسط دارای ۵۴ میلی گرم ویتامین C است.

نارنگی

خاصیت نارنگی برای سرماخوردگی به قدری بالا است که از آن به نام معجزه گریاد می شود. شاید باور نکنید، اما همین نارنگی کوچک می تواند باعث کاهش دوره بیماری شود. همچنین می توانید با خوردن یک نارنگی در روز از مبتلا شدن به سرماخوردگی و یا آنفولانزا پیشگیری کنید. نارنگی برای کاهش تب و عفونت نیز بسیار مؤثر است. به دلیل آنکه نارنگی خلط آور است در زمان سرفه کردن می توانید از آن استفاده کنید.

ویتامین های B1، B2، C و به وفور در این میوه وجود دارد. به همین دلیل است که نارنگی را معجزه گر سرماخوردگی می دانند. پیشنهاد می کنیم به عنوان خوراکی رنگ تفریح برای فرزندانتان از نارنگی استفاده کنید. پوست کندن آن راحت است و کودکان بسیاری این میوه را دوست دارند.

نارنج

نارنج ضد سرماخوردگی است. بسیاری از افراد از نارنج برای درست کردن غذا و یامزه دار کردن سس استفاده می کنند. در حالی که شما می توانید آن را به صورت خالی و بدون غذا میل کنید.



چهارشنبه-۲۹دی‌ماه١۴۰۰ سال بیست‌وچهارم – شمارهٔ ۵۴۳۷

گام بزرگ ایران در توسعه روابط با شرق؛

ماموریت بزرگ رئیسی در مسکو



گزارش /زهرالمیری

صاحب‌نظران سیاسی می‌گویند زمان برای تقویت سیاست خارجی، تکمیل سیاست چندجانبه‌گرایی و توسعه پیوندهای منطقه‌ای ایران با تعریف روابط راهبردی تهران-مسکو و ادغام در ابتکار مشارکت بزرگ اوراسیایی فرارسیده است. ایران و روسیه اکنون در شرایطی به سر می‌برند که یکدیگر را فرصتی برای ایجاد «کریبدر راهبردی و شرکات برابر» تلقی می‌کنند، شرایط کنونی نظام روابط بین الملل نیز انگیزه‌های روابط راهبردی کشورهای بلوک شرق را بیشتر کرده است زیرا با بحران هژمونی جهانی غرب به رهبری آمریکا گریبانگیر است. کارشناسی از ولادیمیر پوتین نقل می‌کرد که او به سفر اوایل ۲۰۲۲ سید ابراهیم رئیسی اشاره کرده و گفته «رُفا و شرکای ایرانی به زودی به مسکو می‌آیند.»، روابطی که دو طرف در تلاشند که آن را تا مرز شریک راهبردی یا بالا ببرند.
روابطی که می‌دانیم به دلیل چالش‌های گذشته از انسجام لازم برخوردار نیست، اما اکنون کارشناسان معتقدند سفر رئیس دولت سیزدهم به روسیه می‌تواند نقطه عطف روابط تهران و مسکو شود، سطح کیفی روابط دو جانبه را چندپله ارتقا دهد و تا مرز روابط راهبردی پیش ببرد. روابطی که به نظر می‌رسد به صورت جدی از سوی طرفین در حال پیگیری است.

ایران اکنون در چهارراه تحولات سیاسی، تجاری و اقتصادی ایستاده و اضلاع همکاری‌ها در منطقه در حال تکمیل شدن است؛ این مسیر از عضویت دائم ایران در سازمان همکاری شانگهای شروع، در نشست اکو برای تکمیل آن تلاش شد و با اجرایی شدن توافق راهبردی ۲۵ ساله ایران و چین از ۲۴ دی‌ماه ادامه یافت و حالا به دکتر روح‌الله مدبر» کارشناس مسائل روسیه در مورد نقش رسانه‌های غربی در

افکارسازری در مورد روسیه به پژوهشگر ایرنا می‌گوید: رسانه‌های غربی ابزار دارند و می‌دانند چگونه جای قاتل و مقتول را تغییر دهند. یقین دارم و مطمئن بخشی از کسانی که علیه روسیه صحبتی می‌کنند، نقشه روسیه را نمی‌شناسند تفاوت مناطق آن را نمی‌دانند. کسانی که درباره روسیه مطلب می‌نویسند، باید بدانند که روسیه چیست و قانون اساسی اش چیست و چرا تغییر کرد؟ بسیاری گفتند پوتین قانون اساسی را تغییر داد تا ریاستش را مادام‌العمر کند اما کسانی که اینگونه می‌نویسند می‌دانند پوتین قانون اساسی را تغییر داد تا بلندار جبهت قوانین بین‌المللی بر داخلی را حذف کند. بندی که به قانون اساسی روسیه اضافه شده بود که طبق آن، قوانین بین‌المللی و دادگاه‌های بین‌المللی بر قوانین داخلی روسیه ار حجت داشت. لذا این بند را پوتین برداشت و آمریکا هم از همین تاراجات است.

«منافع ایران و روسیه دو جانبه است؛ نه ایران، ایران زمان قاجار است و نه روسیه، روسیه دوره تزار. شرایط کاملاً متفاوت شده. در این دکتین جدید که در حوزه سیاست خارجی، سند راهبردی و امنیت ملی روسیه تنظیم شده، بین حوزه نفوذ غرب و کشورهای که در مقابل حوزه نفوذ غرب ایستاده‌اند و کشورهای که در مقابل یک‌جانبه‌گری آمریکا می‌هاستند، ائتلافی ایجاد می‌شود تا موازنه و چرخش قدرتی را که از غرب به شرق حرکت می‌کند، تسریع کند.

اکنون که آقای رئیسی می‌خواهد به مسکو برود، دالم در برخی رسانه‌ها یادداشت می‌نویسند که نرود. چرا می‌خواهد به روسیه برود؟ می‌گویند روسیه بدعهدی کرده، دریای خزر را گرفته یا به جای روسیه، به آمریکا برود. ما باید در حوزه فرهنگی با روس‌ها کار کنیم تا مردم دو کشور از نزدیک یکدیگر را بشناسند. مردم ما، ضد استبداد و ظلم هستند و افکارشنان این است که در طول تاریخ در مقابل قدرت خارجی

احمد حکیمی پور:

رویه مشارکت گریزان انتخابات در ایران باید تغییر کند

دهه ۶۰ و ۷۰ تشکیل شده بود، فاصله گرفته و به یک جریان فائزتی روشنفکر شیک و پیک که در آن فقط حرف‌های خوب زده می‌شود، تبدیل شده است. حکیمی پور تصریح کرد: متأسفانه در جبهه اصلاحات، گفتمان اصلاح طلبی به محاق رفته و نقد اصلی به این روند است. باید شفاف و روشن بحث‌های گفتمانی تنظیم و ساز و کار تصمیم گیری و تصمیم سازی اصلاح شود. وقتی اتفاقی می افتد هیچ‌کس گردن نمی‌گیرد و همه می‌گویند ما نبودیم، اسامی کسانی که تصمیم گیر اصلی هستند، معلوم نیست و مشخص نیست کجا هستند و باید به چه کسی پاسخگو باشند. بنابراین جبهه اصلاحات باید این موارد را اصلاح کند

و اگر این کار را انجام ندهد، در جا خواهد زد. **باید امکان انتخابات عادلانه ور قابلتی را در جامعه فراهم شود**
دیبرکل حزب اراده ملت درباره برنامه این حزب در انتخابات ۱۴۰۲ گفت: طبیعتا ما انتخابات را یک فرصت هم برای حزب و هم برای جامعه می‌دانیم. برای روزهایی که قابلیت رقابت و توانایی فراگیری در آن جایگاه را داشته باشند فراخوان می‌دهیم، سپس برنامه‌ریزی کرده تا در انتخابات حضور داشته باشیم.

وی در پایان گفت: وقتی بچه‌ها آماده شده و برای انتخابات برنامه‌ریزی می‌کنند، شورای نگهبان ظهور می‌کند و وقتی می‌بیند او عضو خردی است که جزو اصولگرا نیست، بعد از او را خیلی راحت و قشنگ کنار می‌گذارد و این انگیزه را می‌کند. امیدوارم رویه موجود در انتخابات که انگیزه کش و مشارکت گریزان بود اصلاح شود. احزاب برای کادرسازی و تلاش می‌کنند تا نیرویی برای انتخابات آماده کنند، بعد از آن مردم باید بگویند چه کسی باشد و چه کسی نباشد. ما انتخابات را دست کم نمی‌گیریم و هیچ وقت هم با صندوق رای قهر نمی‌کنیم. طرفی که اجرای قانون را در دست دارد، باید امکان عادلانه و رقابتی را به جامعه فراهم کند تا مردم شور و علاقه این کار را پیدا کرده و انتخابات پرشوری برگزار شود.

جبهه اصلاحات به یک جریان فائزتی شیک و روشنفکر تبدیل شده‌است
وی افزود: در جبهه اصلاحات باید در شیوه ساختار و گفتمانی درست شود و بازنگری در تصمیم‌سازی‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و رفتارها صورت بگیرد. جریان اصلاحات ریشه در مطالبات اصلی انقلاب دارد و قدیم به جریان چپ و خط امامی معروف و اولویت آن‌ها عدالت‌طلبی و پیگیری دغدغه محرومان جامعه بود. متأسفانه جبهه اصلاحات این وضعیت دورتر شده و روز به روز از پایگاه اصلی خود که در

سیاسی

گفت و گو

کارشناس مسائل بین الملل:

سفر رئیس جمهوری به روسیه فصل نوینی در روابط تهران – مسکو می‌گشاید



یک کارشناس مسائل بین الملل گفت: ایران و روسیه ظرفیت‌های گسترده‌ای برای توسعه روابط دو جانبه دارند و سفر رئیس جمهوری می‌تواند فصل نوینی در این زمینه گشوده و دو کشور را در مسیر همکاری‌های راهبردی قرار دهد. محسن پاک‌آیین درباره سفر اتی آیت الله ابراهیم رئیسی به مسکو اظهار کرد: این سفر حاکی از این موضوع است که سیاست نگاه به شرق و آینده روابط ایران با روسیه مورد توجه دولت سیزدهم است.

وی با بیان اینکه رویکرد نگاه به شرق در حوزه جغرافیایی و سیاسی ابعاد مختلفی دارد، گفت: شرق جغرافیایی به لحاظ معنایی یعنی کشورهایی که در شرق ایران قرار دارند که کشورهای آسیایی مانند چین، ژاپن، اعضای اتحادیه جنوب شرق آسیا (آسه‌ان) و استرالیا از جمله کشورهای مهم این حوزه هستند. از همین رو تقویت روابط با کشورهای این منطقه در اولویت دولت سیزدهم است.

رویکرد ایران نسبت به شرق راهبردی شده است

مشاور پیشین وزیر امور خارجه افزود: نگاه به شرق از منظر سیاسی به معنای تقویت روابط با کشورهای همسوس، این کشورها در حوزه جغرافیایی ایران نبوده و مثلاً در آمریکای لاتین یا آفریقا هستند اما با ایران در مباحث جهانی مواضع همسویی دارند. بنابراین تقویت روابط با کشورهای این حوزه نیز اهمیت می‌یابد.

پاک آیین گفت: گاهی این موضوع مطرح می‌شود که نگاه به شرق به معنای بازگشت به دوران جنگ سرد است. باید توجه داشت که دوره جنگ سرد تمام شده و نگاه به شرق امروز به معنای تنوع بخشی به دوستان ایران و عدم اتکا به یک منطقه به عنوان غرب است. البته اگر غربی‌ها هم تخصص با ایران را کنار بگذارند فضا برای آنها هم باز خواهد بود و این ظرفیت وجود دارد که حرکت به سمت غرب نیز ادامه یابد.

وی با بیان اینکه سیاست نگاه به شرق در دستور کار دستگاه دیپلماسی کشورمان قرار داشته، اما در گذشته به عنوان یک رویکرد تاکتیکی برای تنظیم مشکل داشتیم از سیاست نگاه به شرق به شرح صحبت می‌کردیم و چنانچه روابط با غرب، در مسیر بهبودی قرار می‌گرفت، سیاست نگاه به شرق، فراموش می‌شد. سفیر پیشین ایران در کشورهای ارمابیا، ازبکستان، تایلند و جمهوری آذربایجان گفت: امروز اینگونه به‌نظر می‌رسد که در سیاست خارجی دولت سیزدهم، تقویت روابط با شرق به این معناست که ایران از رویکرد تاکتیکی، فاصله گرفته و علاقه‌مند به ایجاد مناسبات راهبردی با شرق شده است. در عین حال ایران آمادگی دارد با کشورهای غربی، که به دنبال رابطه دوستانه بر اساس احترام متقابل باشند، همکاری نماید.

پاک آیین با بیان اینکه روابط ما با غرب یک رابطه دوطرفه و دوستانه نیست، گفت: آمریکا به دلیل رفتار خصومت‌آمیز با ایران وضعیتی استثنائی دارد و رابطه‌ای با این کشور متصور نیست. روزهایی‌ها نیز رویکرد مثبتی نسبت به ایران ندارند و بیش از اینکه به ایجاد و تقویت روابط دو جانبه با ایران توجه کنند، به دنبال طرح مسائل حاشیه‌ای، مانند مباحث حقوق بشری بوده و به اجرای تعهدات خود در برجام هم پایبند نبوده‌اند.

سیاست نگاه به شرق مانع از برقراری مناسبات با غرب نیست

وی گفت: آنها کشورهای غربی با تصحیح رفتار خود، اعتماد جمهوری اسلامی را از خود جلب کنند، می‌توانند در زمره شرکای ایران قرار بگیرند. در این صورت، سیاست نگاه به شرق مانع از ایجاد مناسبات با کشورهای غربی که مبتنی بر احترام متقابل باشد، نخواهد شد. لذا این فرضیه که برای بهبود روابط با غرب، باید به سری‌ روابط با روسیه و چین بایاندیشیم، غیرعلمی و فاقد دقت سیاسی است.

معاون پیشین سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی گفت: هنر دیپلماسی این است که با شناسایی اهداف و حوزه‌های نفوذ مشترک، از ظرفیت همه کشورها برای تأمین منافع ملی کشورمان استفاده کند. روابط ایران و روسیه، نیز به عنوان بزرگترین همسایه، بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند در جریان سفر رئیس جمهوری، در مسیر همکاری‌های راهبردی قرار گیرد.

پاک آیین در ادامه تقویت روابط با کشورهای همسایه و توسعه مناسبات با این کشورها را از اولویتهای سیاست خارجی دولت سیزدهم عنوان کرد و گفت: روسیه بزرگترین همسایه ایران از مسیر آب‌های خزر محسوب می‌شود؛ یکی از اعضای دائم شورای امنیت سازمان ملل متحد است و کشوری است که با در حوزه‌های بین‌المللی و منطقه‌ای اشتراکات فراوانی با ما دارد.

وی با بیان اینکه ایران و روسیه در حوزه تأمین امنیت منطقه غرب آسیا و قفقاز، حوزه مبارزه با تروریسم و مبارزه با قاچاق انسان و مواد مخدر دارای دیدگاه‌های مشترک هستند، یادآور شد: امروز ارتباط نزدیکی میان امنیت و اقتصاد وجود دارد؛ سرمایه به نقطه‌ای حرکت می‌کند که امنیت وجود داشته باشد و اگر کشورهای منطقه غرب آسیا و قفقاز خواهان توسعه روابط اقتصادی باشند باید در وهله اول امنیت این مناطق تأمین شود و این موضوع یکی از دستور کارهای سفر رئیس جمهوری به روسیه است.

سفر رئیسی فصل جدیدی از روابط تهران – مسکو را رقم می‌زند
دیپلمات پیشین کشورمان گفت: هر دو کشور ایران و روسیه در منطقه اوراسیا قرار دارند و این منطقه به لحاظ اقتصادی، منطقه‌ای مهم است که ۶۰ درصد جمعیت جهان را در خود جای داده و حدود ۴۵ درصد از منابع طبیعی جهان نیز در این منطقه قرار دارد. بسیاری از کارشناس معتقد هستند که آینده اقتصاد جهان را منطقه اوراسیا تأمین خواهد کرد.

پاک آیین خاطرنشان کرد: مقابله با تروریسم و منافع مشترکی که ایران و روسیه در افغانستان، جنوب آسیا و سوریه دارند، دو کشور را در حوزه جغرافیایی غرب آسیا، به یکدیگر نزدیک می‌کند. وجود این حوزه‌های نفوذ و منافع مشترک ضرورت این امر را هر چه بیشتر می‌کند که ریسان جمهوری دو کشور در زمان‌های مختلف با یکدیگر رایزنی داشته باشند.

وی گفت: در حوزه روابط دو جانبه نیز، تهران و مسکو دارای منافع مشترک بسیاری هستند. در حوزه اقتصادی هر دو کشور از تحریم‌های ظالمانه ایالات متحده و غرب آسیب دیده‌اند و به دنبال مقابوم سازی اقتصاد خود هستند؛ لذا در حوزه های تجارت، ترانزیت، انرژی و گردشگری می‌توانند شرکای خوبی باشند و دارای اقتصاد مکمل هستند.

این کارشناس مسائل راهبردی با بیان اینکه بحث دریای خزر و منافع دو کشور در این منطقه و بهره‌برداری از حوزه‌های مختلف نیز دارای اهمیت بالایی است، گفت: در مجموع می‌توان گفت دو کشور دارای ظرفیت‌های گسترده‌ای برای توسعه روابط دو جانبه هستند و سفر رئیس جمهوری می‌تواند فصل جدیدی از روابط تهران و مسکو را رقم بزند.

کریس

امام علی علیه السلام:

ناثوانی، آفت و صبر شجاعت است؛ زهد در دنیا، ثروت است و پاکدامنی سپر بلا و رضایه فضا، همنشین نیکیوست.

نهج البلاغه، حکمت ۴

چهارشنبه ۲۹ دی ماه ۱۴۰۰ - سال بیست و چهارم، شماره ۵۴۳۷

◀ کارگران باید به حقوق قانونی خود برسند!

وی به تحلیل مجموعه فرهنگی ورزشی منطقه چهار اشاره کرد و گفت: «کمیت عمرانی آن تمام شده و هم‌زمان فرایند مزایده برای بهره‌برداری آن نیز انجام شده و مشکلات مرتفع شده است. سرپرست سازمان فرهنگی - اجتماعی و ورزشی شهرداری قم قسم می‌دهد که بودجه پرداختی تصریح کرد: در اصلاحیه بودجه همان عددی دیده شده است که در سال ۱۳۹۰ مصوب شده که ۱۳ میلیارد تومان بوده است. بخشی از ردیف‌های تغییراتی ایجاد شده است.

◀ کارگران باید به حقوق قانونی خود برسند

به گزارش شهرداری قم، نشست بررسی مصوبات سفر ریاست جمهوری به قم در خصوص قطار شهری قم به زیربنایی وزیر کشور و حضور سیدمحمدقاسمی شامرجای استاندار، مهدی جمالی‌نژاد معاون امور عمران و زیرساخت‌ها، سیدمرتضی سقائیان نژاد شهردار، ابراهیم معتمدی معاون امور عمرانی استانداری قم و احمدامیرآبادی نماینده در مجلس شورای اسلامی در خصوص بررسی موارد مختلف از جمله موانع برای انجام تست گرم مترو برگزار شد.

سرپرست پلیس راه آهن بیان داشت: ماموران در یک عملیات غافلگیرانه خودروها را متوقف و هر ۲ سارق دستگیر و به کلاسترهای راه آهن قم منتقل کردند.

سرپرست محرابی افزود: در بازرسی از محل و داخل خودروها، مقدار ۲ و نیم تن ریل برش کاری شده شش شد.