سرمقاله

راه های تامین ویتامین D کدام است؟

ادامه از صفحه ۱

ـ ویتامین های گروه B و ویتامین C است، ویتامین D مانند سایر ویتامین های محلول در چربی در کبد و بافت های چربی ذخیره می شود و همانطوری که مقادیر اضافه آن می تواند سمی باشد کمبود آن در بدن نیز با بروز بیماری های مختلف جسمی و روحی ارتباط دارد.

ویتامین D برخلاف سایر ویتامین ها می تولد در بدن از نور خورشید نیز ساخته شود. درحالی که بیشتر ویتامین ها فقط باید از طریق تغذا تامین شوند.

برخی عوامل بر امکان تولید ویتامین D در اثر تابش نور خورشید تاثیر گذارند افرادی که پوست تیره ای دارند، یا در مناطقی دور از خط استوا زندگی می کنند افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند یا پوشش کامل در برابر نور خورشید دارند (استفاده از ضد آفتاب، لباس های پوشیده، دستکش، کلاه و تیره)، افراد مسن، نمی تولند به مقدار کافی ویتامین D از طریق نور آفتاب به دست بیاورند. بنابراین برای این دسته از افراد استفاده از مکمل ویتامین D ضروری است.

همچنین آلودگی هوا از جمله عواملی است که مانع سنتز ویتامین D توسط نور خورشید در بدن می شود. بنابراین در مورد افراد ساکن در کلان شهرها که عموماً هوای آلوده ای دارند هم باید به امکان وجود کمبود ویتامین D توجه شود.

غنی ترین منابع غذایی ویتامین D شامل روغن کبد ماهی، ماهی های چرب مانند ماهی سالمون، لبنیات و لخم مرغ هستند از آنجا که این ویتامین به مقدار فراوان در منابع غذایی وجود ندارد دریافت مکمل آن، با در نظر گرفتن میزان مواجهه مفید فرد با نور خورشید در صورت تجویز از سوی پزشک یا متخصص تغذیه توصیه می شود.

تنها راه تشخیص کمبود ویتامین D، آزمایش خون است. اگرچه علائمی همچون مشکلات گوارشی، اسهال در ناحیه پوست جمجمه استخوان درد، افزایش وزن و بی حوصلگی می توانند تا حدودی نشانگر کمبود ویتامین D در بدن باشند.

با وجودی که ایران کشوری آفتابی است بررسی ها نشان می دهند که ما در بیشتر مناطق کشور در حدود ۹۰ درصد کمبود ویتامین D داریم نوع لباس، گرد و غبار، شیشه پنجره ها هوای لوری، هوای آلوده و کم هوای ضد آفتاب می توانند مانع رسیدن اشعه ماوراءبنفش به بدن و ساخته شدن ویتامین D مورد نیاز در بدن فرد شوند همچنین منابع غذایی ویتامین D بسیار محدود هستند و تقی سازی مواد تغذایی با ویتامین D در ایران به شکل گسترده انجام نمی شود.

گیرنده های ویتامین D تقریبا در تمام سلول های بدن وجود دارند که این نشان دهنده نقش مهم ویتامین D در فرآیندهای شیمیایی بدن است. اما این ویتامین نقش قابل توجه و مهمی در تنظیم عملکرد سلول های بنای بافکراس (سلول های ترشح کننده انسولین در بافکراس یا همان لوزالمعده) دارد.

در دیابت نوع ۱ که ترشح انسولین در آن مختل می شود، سلول های بنای بافکراس توسط سیستم ایمنی بدن تخریب میشوند و در دیابت نوع ۲، سلول های بنا تمایلاتی می کنند تا انسولین بیشتری تولید کنند چون در سایر بافت های بدن مقاومت به انسولین وجود دارد و این هورمون نمی تولد عملکرد لازم را داشته باشد. از جمله مهمترین عواملی که باعث مقاومت به انسولین می شوند: اضافه وزن، نداشتن فعالیت فیزیکی، چربی شکمی زیاد و زمینه ژنتیکی است.

مطالعات نشان داده اند که ویتامین D در سلول های بنا بافکراس بر تولید و ترشح انسولین اثر می گذارد. ترشح انسولین بلاسته به کلسیم است و جذب کلسیم نیز تحت تاثیر ویتامین D قرار می گیرد. برخی از مطالعات حیوانی نشان داده اند که کمبود ویتامین D منجر به کاهش تولید انسولین می شود همچنین محققان نشان داده اند که کمبود ویتامین D باعث کاهش حساسیت بافت ها به انسولین و در نتیجه بروز دیابت نوع ۲ میشود.

ویتامین D جزء آن دسته از ویتامین های محلول در چربی است که قابلیت ذخیره شدن در بدن را دارد در صورت مصرف بیش از حد مجاز، می تواند باعث عوارضی از قبیل رسوب کلسیم در کلیه ها، ریه ها، قلب، گیش، دردهای استخوانی، از دست دادن اشتها و تهوع، افزایش حجم ادرار، پیوست، اختلالات کلیوی و موجب مسمومیت شود.

کمبود ویتامین D با افزایش تعامه توده بدنی، فشار خون بالاتر، تری گلیسرید بالا و مقاومت به انسولین که همگی از عوامل مستعد کننده فرد به بروز دیابت نوع ۲ هستند، ارتباط دارد. لذا نکته حائز اهمیت این است که دریافت مقادیر مطلبی از ویتامین D در پیشگیری یا کنترل دیابت موثر است و مصرف بیش از حد آن همراه با عوارض جدی است. بنابراین، مصرف ویتامین D از طریق مکمل، نیازمند بررسی های پزشکی و تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه باید صورت گیرد و لازم است که از مصرف خودسرانه آن پرهیز شود. همچنین توصیه می شود با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در ایران وضعیت ویتامین D خون در همه افراد بخصوص افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند، مورد بررسی قرار گیرد.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

گلین سهراب

خبر

سرپرست مدیریت بحران البرز:

قانون مدیریت بحران در البرز تبیین شد

سرپرست مدیریت بحران استان البرز از تبیین قانون مدیریت بحران در ستاد مدیریت بحران استان خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا قلاح‌نژاد در جمع خبرنگاران از تبیین قانون مدیریت بحران در ستاد مدیریت بحران استان خبر داد و گفت: این قانون در سطح کشور مشتمل بر بیست و شش ماده و۳۲ تبصره که در سال جاری طی جلسه علنی مجلس شورای اسلامی تصویب، توسط شورای نگهبان تأیید و ابلاغ قانونی به دستگاه‌های اجرایی شد.

وی با بیان اینکه ماده یک این آئین‌نامه با هدف ارتقای توانمندی جامعه در امور پیش‌بینی و پیشگیری، کاهش خطر و آسیب‌پذیری تعریف شده است، افزود: این ماده از قانون مدیریت بحران پاسخگوی مؤثر در برابر مخاطرات طبیعی خواهد بود. همچنین به مقابله با حوادث و بحران‌ها، تأمین ایمنی، تقویت تاب‌آوری با ایجاد مدیریت یکپارچه در امر سیاستگذاری، برنامه‌ریزی، ایجاد هماهنگی و انسجام در زمینه‌های اجرائی و پژوهشی، اطلاع‌رسانی متمرکز، ساماندهی و یادسازی مناطق آسیب‌دیده و نظارت دقیق بر فعالیت‌ها را به دنبال خواهد داشت.

سرپرست اداره کل مدیریت بحران استان البرز در ادامه به مفهوم واژه تاب آوری و بازتوانی اشاره کرد و افزود: تاب آوری به معنی توانایی یک نظام یا جامعه در معرض مخاطرات، برای ایستادگی، تحمل و سازگاری در برابر حوادث و سوانح، بازتوانی و بازسازی مؤثر و به‌موقع جامعه آسیب‌دیده گفته می‌شود که مرگ و درست این کلمه اهمیت بسیار زیاد دارد.

قلاح‌نژاد با بیان اینکه زمان وقوع بحران تمامی مسئولان و مردم عادی باید بهترین راه حل مقابله و نجات از بحران را بیابند، اظهار کرد: نکته حائز اهمیت میزان آگاهی و اطلاع اقشار مختلف از بحران است که البته تحت هر شرایطی نبازمند ارتقاء دانش ها هستیم

وی افزود: هر یک از مقامات و مسؤلان نهادهای دولتی و مربوطه وظیفه دارند، گزارش تخلفات خسارت گرفته را به هیأت‌های رسیدگی به تخلفات اداری دستگاه مذکور ارائه دهند.

سرپرست مدیریت بحران استان البرز افزود: ستاد مدیریت بحران استان البرز به ریاست استاندار و ستاد شهرستان به ریاست فرماندار است. عضویت مدیران در دستگاه‌های متناظر ستاد ملی و همچنین سایر دستگاه‌های مرتبط به تشخیص و دعوت رئیس ستاد تشکیل می‌شود.

از سوی وزارت راه و شهرسازی اعلام شد؛

۳۰ آذر؛ آغاز ثبت نام مسکن ملی در البرز

مدیرکل دفتر اقتصاد مسکن، با تشریح زمانبندی ثبت‌نام طرح اقدام ملی مسکن در ۲۳ استان کشور گفت: ثبت‌نام در استان‌های تهران و البرز از ۳۰ آذر آغاز می‌شود و به مدت سه روز ادامه خواهد یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت راه و شهرسازی، پروانه اصلاحی، برنامه زمانبندی ثبت‌نام متقاضیان در سامانه طرح اقدام ملی مربوط به ۲۳ استان یقامیمانده را تا پایان آذرماه اعلام کرد.

مدیرکل دفتر اقتصاد مسکن مرحله بعدی ثبت نام طرح اقدام ملی مسکن را شش استان سمنان، ایلام، شرق سمنان، ایرانشهر، آذربایجان غربی، و خراسان رضوی اعلام کرد و گفت: ثبت نام در این ۶ استان از ۱۹ آذرماه به مدت سه روز انجام می شود.

وی مرحله بعدی ثبت‌نام طرح اقدام ملی مسکن را برای استان‌های فارس، اردبیل، آذربایجان شرقی، مرکزی و بوشهر اعلام کرد و توضیح داد: ثبت نام در این استان‌ها از ۲۶ آذرماه به مدت ۳ روز انجام می‌شود.

به گفته اصلاحی، ثبت نام استان های تهران، البرز، قزوین، جنوب کرمان و کرمان نیز ۳۰ آذرماه آغاز می شود و به مدت سه روز ادامه خواهد یافت.

اصلاحی زمان ثبت نام طرح اقدام ملی مسکن برای ۶ استان دیگر را از ۲۳ آذرماه اعلام کرد و افزود: استان های اصفهان، زنجان، گیلان، هرمزگان، مازندران و لرستان جزو ۶ استانی هستند که ثبت نام طرح اقدام ملی مسکن برای آنها انجام خواهد شد.

مدیر شعب و کارکنان بانک سپه منطقه البرز خون اهدا کردند

مدیرشعب بانک سپه منطقه البرز و هیات همراه صبح دیروز با مراجعه به مرکز جامع اهدای خون و پلاسما با هدف یاری بیماران نیازمند به خون و فرآورده های خونی در مرکز جامع اهدای خون مهرپارئوواقع در گوهردشت کرج خون اهدا کردند.

به گزارش پیام آشنا، رمضان همتی باقیاتائی ضمن قدردانی از کارکنان اداره کل انتقال خون استان اظهار کرد: حضور همکاران تحت پوشش این مدیریت در برنامه‌های جمعی و گروهی موجب افزایش روحیه و نشاط فردی و سازمانی می شود.

وی اهدای خون را یکی از نشاط آورترین کارهای خیر دانست و افزود: این حرکت نوعدوستانه با هدف ترغیب و ایجاد انگیزه هر چه بیشتر بین پرسنل بانک های سپه استان برای اهدای خون و پلاسما انجام شده است. وی با اشاره به اینکه هر ساله حداقل یک بار با اهدای خون زکات سلامت را پرداخت می کند گفت: هر فردی در دین اسلام موظف است زکات بدهد و من نیز زکات سلامتی که از خدا گرفته ام را با اهدای خون به نیازمندان پرداخت می کنم.

قوامی: بنزین دونرخی در بودجه ۹۹ حذف می‌شود

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس گفت: ممکن است نرخ بنزین ۱۵۰۰، ۱۸۰۰ یا ۲ هزار تومان شود و دیگر بیشتر از ۲ هزار تومان نخواهد بود و همچنین احتمالا دو نرخی بودن بنزین در بودجه ۹۹ حذف می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هادی قوامی با اشاره به تقدیم لایحه بودجه ۹۹ به مجلس شورای اسلامی گفت: لایحه بودجه روز گذشته توسط رئیس جمهور تقدیم مجلس شد. بودجه عمومی دولت بود چرا که بودجه شرکت های دولتی یک ماه قبل به مجلس و سپس به کمیسیون برنامه و بودجه ارائه شد و در حال حاضر در حال بررسی در کمیته محاسبات کمیسیون برنامه و بودجه است و گزارش بودجه شرکت های دولتی به همراه بودجه عمومی دولت در مجلس بررسی می شود. وی افزود: نمایندگان ۱۰ روز فرصت دارند پیشنهادات خود را در مورد بودجه عمومی به کمیسیون های تخصصی ارائه دهند و کمیسیون ها هم ۱۰ روز فرصت دارند پیشنهادات خود را آماده کنند و سپس به کمیسیون تلفیق ارائه دهند. عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس با یادآوری اینکه کمیسیون تلفیق حدود ۴۵ روز فرصت دارد لایحه بودجه را بررسی کند و گزارش نهایی خود را به صحن علنی تقدیم کند، اظهار داشت: البته با توجه به اینکه نمایندگان درگیر انتخابات هستند، ممکن است گزارش نهایی کمیسیون تلفیق به صحن ارائه شود و نمایندگان هم پیشنهادات خود را ارائه کنند و از ۴ اسفندماه و پس از انتخابات مجلس، ظرف ۳-۲ هفته بودجه ۹۹ در مجلس قطعی می شود.

قوامی با اشاره به ویژگی های بودجه ۹۹ گفت: همچنان دو سوم بودجه کل کشور بودجه شرکت های دولتی، بانک ها و موسسات انتفاعی وابسته به دولت است که با بودن این بودجه کاهش یابد و انتظار داشتیم که یک سوم بودجه کشور، بودجه شرکت های دولتی باشد.

وی یادآور شد: برای اولین بار و در سال ۹۹ از محل درآمد نفت برای هزینه‌هایی همچون حقوق و دستمزد هزینه نمی‌شود و آنچه از نفت به دست می‌آید صرف قطع طرح‌های عمرانی خواهد شد.

نماینده مردم اسفراین با اشاره به اینکه همچنین اعطای کمک های معیشتی به مردم هم در سال آینده تداوم می یابد، تصریح کرد: با توجه به اینکه سران قوا تصمیمی را درباره اصلاح قیمت بنزین در سال ۹۸ گرفته اند، ممکن است نماینده‌گان مجلس برای سال ۹۹ طرح های پیشنهادی دیگری را درباره این موضوع ارائه کنند.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس خاطرنشان کرد: در واقع ممکن است نرخ بنزین ۱۵۰۰، ۱۸۰۰ یا ۲ هزار تومان شود و دیگر بیشتر از ۲ هزار تومان نخواهد بود و همچنین احتمالا دو نرخی بودن بنزین در بودجه ۹۹ حذف می شود.

قوامی درباره حقوق کارکنان دستگاه های دولتی، اظهار داشت: دولت در بودجه ۹۹ پیشنهاد کرده که حقوق کارکنان دستگاه ها ۱۵ درصد افزایش یابد اما با توجه به اینکه دولت اعلام کرده که نرخ تورم ۳۰ درصد است، حقوق بگیران ۱۵ درصد با میزان تورم فاصله دارند و حتما باید در زمان بررسی بودجه این مسئله مورد توجه قرار گیرد و حقوق کارکنان افزایش یابد.

کمالوندی: بدون روس‌ها هم می‌توانیم ایزوتوپ پایدار تولید کنیم

سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران گفت: ما می‌توانیم حتی بدون روس‌ها به لحاظ فنی در رابطه با تولید ایزوتوپ‌های پایدار کار را ادامه دهیم؛ البته به لحاظ سیاسی بهتر است روس‌ها کنار ما باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صدا و سیما، بهروز کمالوندی سخنگوی سازمان انرژی اتمی در جمع خبرنگاران در دانشگاه علوم و فرهنگ درباره تاثیر لغو معافیت تحریمی آمریکا از پروژه مدرن‌سازی فردو و قطع همکاری روس‌ها پس از آن گفت: تلقی ما این است که روس‌ها به خاطر تمدید نشدن معافیت‌های آمریکا کنار نمی‌کشند چراکه نیروگاه ۲ و ۳ بوشهر را در دست اقدام دارند.

وی ادامه داد: همچنین باید بگویم که ما می‌توانیم حتی بدون روس‌ها به لحاظ فنی در رابطه با تولید ایزوتوپ‌های پایدار کار را ادامه دهیم. البته به لحاظ سیاسی بهتر است روس‌ها کنار ما باشند.

سخنگوی سازمان انرژی اتمی اظهار داشت: در آینده نزدیک اطلاعات بیشتری درباره همکاری با روس‌ها در امور یا انجام این پروژه بدون حضور آنها به افکار عمومی توضیح خواهیم داد.

کمالوندی افزود: ما در روش‌های غیر سانتریفیوژی، مرکزی را در دست ایجاد داریم. در سایت فردو که تا چند ماه دیگر کل ساختمانی آن تمام می‌شود، بدون استفاده از سانتریفیوژ، ایزوتوپ پایدار تولید می‌کنیم.

وی درباره توقف همکاری روسیه در پروژه تولید رادیوایزوتوپ پایدار در سایت فردو تصریح کرد: حدود هفت، هشت روز پیش در رابطه با این موضوع با روس‌ها مذاکراتی داشتیم که به لحاظ فنی در جایی که ایزوتوپ پایدار تولید می‌کنیم، غنی سازی نیز انجام دهیم. از این رو وقتی تصمیم گرفته می‌شود که غنی سازی کنیم به طور طبیعی نمی‌توان هم زمان تولید ایزوتوپ پایدار را داشته باشیم.

سخنگوی سازمان انرژی اتمی ادامه داد: در مذاکرات ما چند روش جایگزین پیشنهاد و بحث شد تا این همکاری در سطوح فنی ادامه یابد.

کمالوندی با اشاره به آنچه در برجام در زمینه تولید ایزوتوپ‌های پایدار در فردو آمده است گفت: در برجام آمده است که باید این کار در محل مورد پیش بینی انجام شود، البته گفته نشده است که کدام دو زنجیره می‌توانند. هر کدام از دو زنجیره از هشت زنجیره باشد. اما وقتی بررسی کردیم دیدیم که ایزوله کردن هر کدام از این دو زنجیره مشکلاتی را ایجاد می‌کند در عین حال مباحث در این مورد بین ما و روسیه ادامه دارد.

وی اضافه کرد: امروز، کار نشدنی برای صنعت هسته‌ای ایران وجود ندارد.

عضوهیأت مرکزی نظارت بر انتخابات:

ضریب امنیت تعرفه‌های انتخاباتی بالااست

عضوهیأت مرکزی نظارت بر انتخابات با بیان اینکه احتمال خدشه به تعرفه‌های انتخاباتی نزدیک به صفر است، گفت: نظارت بر امنیت تعرفه‌ها با دقت بسیار بالایی صورت می‌گیرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از شورای نگهبان، محمدحسن صادقی‌مقدم عضو حقوقدان و معاون اجرایی وامور انتخابات شورای نگهبان به همراه جمعی از مسئولان برگزاری انتخابات با حضور در شرکت چاپ و نشر بانک ملی ایران از چگونگی روند چاپ تعرفه‌های یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی بازدید کردند.

در این بازدید حمید شهرابی قراهانی مدیرعامل شرکت چاپ و نشر بانک ملی، گزارشی از عملکرد این شرکت در سنوات گذشته و از چگونگی روند چاپ تعرفه انتخابات یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی ارائه کرد.

صادقی‌مقدم پس از بازدید از محل چاپ تعرفه‌های انتخاباتی در شرکت چاپ و نشر بانک ملی گفت: از تلاش مدیران و کارکنان این شرکت که به صورت شبانه‌روزی و با هوشیاری و تحت مراقبت‌های کامل خدمات مهم و مؤثر چاپ انسگامی، تولید کارت‌های هوشمند و بهویژه تعرفه‌های انتخاباتی را انجام می‌دهند، سپاسگزاری می‌کنیم.

عضو هیأت مرکزی نظارت بر انتخابات خاطرنشان کرد: با نظارت‌های ناظران شورای نگهبان و هوشیاری و تلاش‌های همکاران در چاپخانه تاکنون هیچ موردی مبنی بر نمونه برداری یا تکثیر گزارش نشده است.

معاون اجرایی و امور انتخابات شورای نگهبان افزود: در تعرفه‌های انتخابات یکی از موضوعات مهم، مؤلفه‌های امنیتی به کار رفته در برگه‌های أخذ رأی است که باید همه قرائند طراحی، چاپ و آماده‌سازی برگه‌های أخذ رأی با دقت بسیار بالا و تحت تدابیر خاص امنیتی انجام شود.

صادقی مقدم ادامه داد: با اطمینان عرض می‌کنم تلاش‌ها و مراقبت‌های مستمری که با امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری به کار رفته در چاپ و توزیع تعرفه‌های انتخاباتی وجود دارد اطمینان خاطری برای مردم عزیز و انقلابی کشور ایران اسلامی است که کارهای این مرکز در نهایت امنیت و مراقبت‌های لازم انجام می‌شود و احتمال خدشه به تعرفه‌ها نزدیک صفر است.

معاون اجرایی و امور انتخابات با بیان اینکه جایگاه انتخابات در نظام جمهوری اسلامی از جایگاه رقیبی برخوردار است، خاطرنشان کرد: این نظام برخاسته از مردم و متمرکز بر آرای آنان است؛ هرکدام از انتخابات در جمهوری اسلامی ایران نیز برگ زرینی بر اوراق زرین این مرز و بوم است که نشان از حضور مستمر و مسئولانه مردم دارد.

وی با اشاره به اینکه مردم عزیز مجدداً با حضور در انتخابات پیش‌رو (دوم اسفند ۱۳۹۸) برگ زرین دیگری بر تارک افتخارات کشور خواهند افزود، گفت: مردم نشان خواهند داد سرنوشت کشور برایشان بسیار اهمیت دارد و به جمهوری اسلامی علاقمند هستند.

صادقی‌مقدم در پایان با بیان اینکه انشاءالله مردم در انتخابات پیش‌رو به افراد شایسته رأی خواهند داد، افزود: مجلس شورای اسلامی رکن اساسی قانونگذاری است که برای کارهای اجرایی کشور ریل‌گذاری می‌کند و انتظار است افراد متخصص در حوزه قانونگذاری و حوزه‌های مختلفی که مورد نیاز کشور است وارد مجلس شوند تا با احساس مسئولیتی که دارند وظایف نمایندگی خود را به شایستگی انجام دهند.

اخبار سراسری

رئیسی:

تخلفات انتخاباتی باید در زمان خودش رسیدگی شود

رئیس قوه قضاییه گفت: متولیان انتخابات همگی در چارچوب قانون عمل کنند و تخلفات انتخاباتی باید در زمان خودش رسیدگی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قوه قضاییه، آیت الله سیدابراهیم رئیسی در جلسه شورای عالی قوه قضاییه، یکی از انتخابات بزرگ نظام اسلامی را ابتنا و اتکا بر رأی مردم دانست و تصریح کرد: اینکه امام راحل فرمودند «میزان رأی ملت است»، یک سخن تشریفاتی و سیاسی نبود بلکه حقیقتا و در عمل به رأی و نظر مردم اعتقاد داشتند. مقام معظم رهبری نیز به اعتماد عمومی و باور به مردم به نظام اعتقاد دارند و این متفاوت از بسیاری نگاه‌های سیاسی است که در دنیا به صورت متقطعی به مردم توجه می‌کنند و در مهندسی‌های سیاسی از مردم سخن می‌گویند، اما بعد از رقابت‌های سیاسی و انتخاباتی، مردم را فراموش می‌کنند. رئیس قوه قضاییه، انتخابات را از جلوه‌های مهم توجه به رأی مردم دانست و ادامه داد: انتخابات در کشور ما از نظر ظاهری تفاوتی با انتخابات در سایر نقاط دنیا ندارد، اما از نظر ماهیت تفاوتی اساسی دارد و این تفاوت در «تکلیف مداری» است. اساس اینکه کسی خود را در معرض رأی مردم قرار می‌دهد و کسی که رأی می‌دهد باید بر مبنای تکلیف باشد. تکلیف مداری، محور ماهیت و سیرت انتخابات در کشور ماست. البته شکل و صورت انتخابات اشکالاتی دارد که باید رفع شود و از جمله موضوعاتی است که باید در مجموعه الگوهای اسلامی -ایرانی پیشرفت، مورد توجه باشد و یک شکل متناسب با این الگوها برای آن تدوین شود. رئیسی با بیان اینکه مجریان، ناظران، کاندیداها و همه مردم باید قانون انتخابات را مبنای عملکرد خود قرار دهند، افزود: باید از شعاری عمل کردن، سیاه نمایی، تخریب، اقدامات خلاف اخلاق و قانون و هر اقدامی که نوعی دوگانه سازی در جامعه و برخورد ناجوانمردانه به جای برخورد منصفانه و عادلانه به شعار می‌آید، پرهیز شود. بر این اساس مجریان، ناظران و عموم مردم که ناظران همیشگی هستند، باید به خوبی نظارت داشته باشند که اگر تخلفی صورت گرفت، قوه‌ایه وزارت کشور، شورای نگهبان و حسب مورد به دستگاه قضایی اعلام کنند. رئیس قوه قضاییه تأکید کرد رسیدگی به تخلفات انتخاباتی باید به موقع و متناسب باشد و اقدام در خصوص این تخلفات بعد از برگزاری انتخابات، فایده‌ای ندارد. هر تخلف در هر زمانی که رخ داد باید همان موقع با آن برخورد شود. در ستاد پیشگیری از جرایم و تخلفات انتخاباتی نیز این موضوعات را پیش بینی کرده ایم. از همکاران خود در دستگاه قضایی می‌خواهم که ضمن همکاری با مجریان و ناظران، نسبت به رسیدگی به تخلفات انتخاباتی در زمان خود اقدام کنند.

رئیسی ابراز امیدواری کرد که با عمل به قانون، انتخابات خوبی با حضور مردم برگزار شود و نمایندگانی شایسته قانون گذاری انتخاب شوند تا گامی به سمت قانونگذاری بهتر و ایجاد مجلسی در تراز شورای اسلامی مرتبط با نظام مقدس جمهوری اسلامی برداریم.

«آبه» از تدارک میزبانی از «روحانی» خبر داد

نخست‌وزیر ژاپن می‌گوید رایزنی‌ها برای سفر رئیس‌جمهوری ایران به توکیو در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، «آبه شینزو» نخست وزیر ژاپن، بالاخره به گمانه‌زنی‌ها درباره سفر احتمالی «حسن روحانی» رئیس‌جمهوری ایران به توکیو پایان داد و امروز دوشنبه طی اظهاراتی از رایزنی برای این سفر تا پایان ماه میلادی جاری (دسامبر) خبر داد. ادعا می‌شود این سفر در راستای تلاش برای خروج از بن‌بست برجام انجام می‌شود که محصول یکجانبه گرایی آمریکا در پشت پا زدن به آن است. آبه همچنین از انجام هرچه که در توان دارد برای پیشبرد صلح در خاورمیانه سخن گفت.

این در حالی است که چندی پیش تایمز ژاپن به نقل از یک منبع آمریکایی مدعی شد واشنگتن برای انجام این سفر به دولت توکیو چراغ سبز نشان داده است. به ادعای این منبع دیپلماتیک، آمریکا همچنین خواستار آن شده تا جزئیات گفتگوهای روحانی و آبه در اختیار واشنگتن قرار بگیرد. در هفته گذشته خبرگزاری کیودو نیز از احتمال سفر روحانی به ژاپن خبر داده و اعلام کرده بود که تهران این موضوع را به اطلاع توکیو رسانده است.

این رسانه مدعی است در صورت سفر روحانی به ژاپن، آبه از وی خواهد خواست به تعهدات خود در توافق برجام عمل کند.

کیودو همچنین از احتمال درخواست ژاپن از ایران برای موافقت با اعزام نیروی دریایی به منظور حفاظت از نفت‌کش‌های خود در خلیج فارس خبر داده است.

کره‌شمالی:

ترامپ آب زیر کاه است

پیونگ یانگ با زیر سؤال بردن صداقت رئیس‌جمهوری آمریکا به وی هشدار داد که کره شمالی چیزی برای از دست دادن ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یو اس ای تودی، کره شمالی به توئیت شب گذشته دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا واکنش نشان داد و او را «پیرمرد بی‌فکر و آب زیر کاه» خطاب کرد.

گفتنی است ترامپ در این توئیت به رهبر کره شمالی نسبت به انجام تعهداتش هشدار داده بود.

در همین راستا، «کیم یونگ چول» مذاکره کننده سابق کره شمالی در مسائل هسته‌ای، طی بیانیه‌ای اخطار داد پیونگ یانگ تسلیم فشار آمریکا نمی‌شود چراکه چیزی برای از دست دادن ندارد.

وی همچنین دولت ترامپ را به تلاش برای خرید زمان در آستانه نزدیک شدن به ضرب‌الاجل تعیین شده از سوی کیم جونگ اون رهبر کره شمالی متهم کرد.

گفتنی است «اون» تا پایان سال میلادی جاری به ترامپ برای خارج کردن مذاکره از بن بست مهلت داده بود.

ترکیه ۱۱ داعشی فرانسوی را راهی پاریس کرد

مقامات ترکیه اعلام کردند در ادامه انتقال تروریست‌های خارجی، ۱۱ فرانسوی عضو داعش را راهی کشورشان کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روسیا الیوم، وزارت کشور ترکیه امروز در بیانیه ای اعلام کرد که در راستای اخراج تروریست های خارجی، ۱۱ داعشی دارای تابعیت فرانسه را راهی این کشور کرده است.

در این بیانیه آمده است: عملیات انتقال تروریست ها ادامه دارد.

ترکیه ۱۱ نوامبر ماه جاری میلادی اعلام کرده بود، روند اخراج تروریست های داعش از کشورش را آغاز کرده است.

«سلیمان سویلو» وزیر کشور ترکیه اوایل ماه جاری میلادی اعلام کرده بود کشورش هتلی برای عناصر خارجی داعش نیست.