

تحول برای مردم با وفای در ساختار

عبدالمصین روح‌الامینی  
سپهر سیاسی کشور مدتی است با آغاز انتخابات ریاست جمهوری تا امروز با مفهوم وفای هم‌نشین شده است. مفهوم و ایده‌ای که صادقانه توسط رئیس‌جمهور محترم و در راستای آنچه نیاز کشور برای همدلی و وحدت برای حل مشکلات مردم است، طرح و بیان می‌شود.

مفهوم وفای اما همچون تجربه ایده‌های دیگری که در دولت‌های گذشته مفهوم‌سازی می‌شد موسع بوده و هر کسی از ظن خویش می‌گوشد تکلمه‌ای به آن زده و آن را در چهارچوب دیدگاهها و مطالبات جریانی و سیاسی خویش منادار سازد در همین راستا و بنا بر تجربه‌های سیاسی خویش طی دهه‌های گذشته طرح چند نکته و محور را لازم و ضروری می‌نامم:

ایده‌های مرکزی تشکیل دولت‌ها مانند هر گفتار دیگری به تعریف جدی از ابعاد، چشم‌انداز، خطوط قرمز و اهداف آن نیاز دارد. فرم محتوایی آماده شده آن باید مبنای نامی برای تمامی ارکان باشد. نمی‌شود و نباید رئیس‌جمهور به عنوان دال مرکزی این ایده صادقانه دنبال تحقق خدمت باشد، اما بعضاً افرادی در رده‌های میانی دنبال اهداف دیگر و غیرمنطبق با این ایده هستند. ترجمان دقیق‌ترین گزاره اما آن است که کوشش‌های رئیس‌جمهور چهاردهم که در ساختار و براساس اصول انقلاب اسلامی و نقشه راه رهبر معظم انقلاب دنبال می‌شود، نباید با یارانی بی‌گرفته‌شود که برساختاری را نه تنها مذموم که آن را یک پرستی سیاسی و یک مبارزه تلقی می‌کنند.

این ایده نو متولد شده برای حرکت مستمر و رسیدن به موفقیت در تمامی ارکان باید حاملان، عاملان و منادانی از جنس خودش داشته باشد. وفای موفق باید بر مبنای راهبردهای اعلامی مقام معظم رهبری و با هدف خدمت به مردم باشد؛ وفای که مردم را در صدر اولویت‌های خود نشانده، نزاع‌های کلامی - رسانه‌ای و سیاسی را به حاشیه رانده و تحول برای خدمتگزاران را نه یک اقدام پوپولیستی که بودن در میان مردم برای آنان و برای تولید رضایت‌مندی در احاد جامعه ببیند. در این میان اما بی‌تردید، یکی از اصول قطعی نیل به این هدف دقت مبنایی در انتخاب کارگزاران میانی، حاملان و عاملان این گفتار است. ایده تازه متولد شده مانند کودک تازه به دنیا آمده برای بالندگی نیازمند مراقبت دقیق‌تر و بهتر است و یارانی صادق و همسو با ایده‌های مبتنی بر عقلانیت انقلابی و حکمرانی مبتنی بر مردمسالاری دینی را طلب می‌کند.

از جلسات متعدد در ارکان مختلف کشور می‌توان فهم کرد که یکی از اهداف مهم وفای، وحدت و همدلی برای خدمت بهتر و سریع‌تر به مردم است. دستگاه‌های اجرایی و خدمت‌رسان ترجمه‌کننده مفهومها در زندگی مردم هستند؛ اگر مدیرانی ناهماهنگ با راهبردهای مرکزی وفای در سطوح میانی باشند این ایده به خوبی بر سر سفره مردم ترجمه نخواهد شد. ایده برای ایده‌هایی که به سفره‌های مردم هم ترجمه نشود ایده سختی است و جمله یابانی آن است که برای موفقیت در ایده وفای همان‌گونه که دقت در تعریف آن مهم است، دقت در حاملان اصلی و میانی نیز اهمیت دارد. بی‌تردید مراقبت از گفتار و مبنای مبتنی بر ساختار و تولید رضایت‌مندی مردمی، علاوه بر تولید سرمایه اجتماعی برای دولت و حاکمیت در تعمیق هر چه بیشتر اصل کارآمدی نیز ایفای نقش خواهد کرد.

رئیس سازمان سینمایی:  
نسلی نو، متفکر و  
متعهد برای سینمای  
ایران در راه است



پدرمددکاری اجتماعی ایران  
در گفت‌وگو با امتیاز:  
وقتی افراد امیدوار  
باشند همه ظرفیت‌های  
جامعه رشد می‌کند

امتیاز در مورد توسعه دریامحور و اقتصاد دریا گزارش می‌دهد؛

ابتکار اصلی برنامه هفتم توسعه برای پس‌کرانه‌های جنوب

رئیس‌جمهور در نخستین نشست خبری:

تلاش ما حل نافرایی‌ها  
و بی‌عدالتی‌هاست



«جشن غنچه‌ها» برگزار شد؛

ثبت‌نام بیش از ۷۰۰ هزار نوآموز  
در مقطع پیش‌دبستانی

رئیس‌کل بانک مرکزی:

۱۰۰ همت وام ازدواج و  
فرزندآوری پرداخت شد

محصول مشترک (AFRC)، (FIFA)  
و فدراسیون فوتبال،  
زنان عکاس  
ورویایی که  
محقق شد

درس آموخته‌های طرح منتشر می‌شود؛  
پیشرفت ۹۸ درصدی  
واحد متانول آپادانا  
خلیج فارس

سومین نمایشگاه  
رسانه‌های صوت و تصویر  
فرآگیر ایران افتتاح شد

گپ و گفت

پدر مددکاری اجتماعی ایران در گفت‌وگو با امتیاز:  
وقتی افراد امیدوار باشند همه  
ظرفیت‌های جامعه رشد می‌کند

پدر مددکاری اجتماعی ایران در گفت‌وگو با امتیاز بیان اینکه هرچه مردم آفرود، یعنی دولت و ملت در تعامل با یکدیگر می‌تواند بستری را فراهم کند که امید به آینده و تحقق اهداف و آرزوهای پیش‌آیند را جامعه وجود داشته باشد، در شرایطی که فردی احساس امیدواری کند، احساس تعلق خاطر بالایی نیز دارد. اعضای جامعه زمانی که اعتماد اجتماعی بالایی داشته باشند، احساس تعلق خاطرشان به جامعه افزایش می‌یابد. مصطفی اقلیما ادامه داد: زمانی که اعضای جامعه به ارزش‌ها و مهارت‌ها توجه کنند، جامعه فعال و قانونمند است. هر کدام از این اتفاقات به‌تدریج برای افزایش ضریب امنیت اجتماعی شکل می‌گیرد. رضایت‌مندی اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل آراش جامعه خواهد بود. امید اجتماعی می‌تواند زمینه را برای افزایش مشارکت اجتماعی فراهم کند، اعتماد را در جامعه بالا ببرد، مانع فریب‌داری اجتماعی و شورش‌های اجتماعی و آزم‌گنجی‌های معاون ارتباطات و اطلاع‌رسانی دفتر رئیس‌جمهور آغاز شد. دکتر مسعود پزشکیان در ابتدای نخستین نشست خبری خود در جایگاه رئیس‌جمهور نهم، طی سخنرانی اظهار کرد: سوال می‌شد که چرا جلسه نمی‌گذارید من می‌گفتم بگذارید یکسری کارها را انجام دهیم، بعد جلسه می‌گذاریم.

**هفته وحدت با آنچه که ما دنبال آن هستیم**  
**همخوانی دارد**

وی با بیان اینکه روزی که برای نشست خبری انتخاب شده خود به خود با نگاه ما همخوانی دارد، گفت: هفته وحدت با آنچه که ما دنبال آن هستیم همخوانی دارد. باور و اعتقاد بنده این است همه کسانی که در کشور زندگی می‌کنند بر اساس توانمندی حق دارند و باید در جایگاهی قرار بگیرند که که حق شان است، مستقل از قومیت و نژادی که دارند.

رئیس‌جمهور تصریح کرد: هیچ عربی بر عجمی، هیچ سیاهی بر سفیدی برتری ندارد، مگر بر تقوا. در ادبیات اعتقادی و نگاه من مدیر یعنی حرکت بدون خطا. حرکت بدون خطا در اقتصاد، مدیریت و پزشکی هر کدام معنای خود را دارد. مومن و مسلمان حرف مستند می‌زند که به سادگی تغییر نمی‌کند.

خبر

پزشکیان: تلاش ما حل نافرایی‌ها و بی‌عدالتی‌هاست

**باید مسائل خود با دنیا از جمله FATF و برجام را حل کنیم**  
وی همچنین در پاسخ به ادامه پرسش خبرنگاری فارس مبنی بر برنامه دولت چهاردهم برای معیشت مردم، افزود: در گام اول باید اختلافات داخلی را حل کنیم و اعتماد و اطمینان برای تولیدکنندگان و سرمایه‌گذاران فراهم کنیم و به نسوآوران و نخبگان فضا دهیم. مسائل خود با دنیا از جمله FATF و برجام را حل کنیم تا کشور را به آن چشم‌اندازی که رهبری معظم انقلاب بیان کردند برسانیم. ما در این زمینه باید به یک نگاه مشترک، داشتن یک برنامه که همان سیاست‌های کلی است و عملیاتی کردن آن برنامه توجه کنیم. این برنامه عملیاتی هم در هر وزارتخانه‌ای بر اساس وظایفش در حال تدوین است.

**باید برای حل نافرایی‌ها اقدام کرد**

وی تأکید کرد ادامه روند امروز که ناترازی در برقی و گاز و بنزین است وضعیت را روز به روز بدتر می‌کند. باید به حل نافرایی‌ها عمل کنیم و نباید بگوییم که اگر در اینجا به ناترازی دست بزنیم صدا بلند می‌شود. در این زمینه رسانه‌ها باید به ما کمک کنند و ایده دهند تا بتوانیم مشکلات را حل کنیم. رئیس‌جمهور در پاسخ به پرسش خبرنگار روزنامه هم‌میهن مبنی بر اینکه می‌توانیم یا نه رفع نافرایی‌ها را روز به روز بدتر می‌کند، گفت: حرقان کاملاً درست است. می‌توانیم سن کردیم، حرقان را بقیه مناصب دولتی استفاده خواهد کردیم. حرقان کاملاً درست است. می‌توانیم سن وزیر را ۵۵ سال تعیین کردیم اما ب ۲۰ تیم سواقی را بررسی کردند و بیش از ۱۰ هزار ساعت کار کردند تا در نهایت برخی افراد را انتخاب کردند. در ارزیابی‌ها همین می‌توانیم سنی درآمد که ششما بیان کردید. بی‌ثباتی در مدیریت و عمر پایین مدیران دولتی در این مسیر مشکل ایجاد کرده است. وقتی مدیران پله پله بالا می‌آیند به همین وضعیت مبتلا شدایم.

**حتما از جوانان، بانوان و مذاهب در مناصب دولتی استفاده می‌کنم**

وی ادامه داد: کاری که از این پس ادامه می‌دهیم این است که حتماً از نخبگان و جوانان در کنار

اقتصادی از هم حمایت می‌کنند. ایران و چین هر دو جزو سازمان شانگهای و بریکس هستند، آینده روابط ایران و چین را چگونه ارزیابی می‌کنید. بیان کرد: رابطه با چین هم تا حالا ارتباط خوبی داشتیم. بیشتر ارتباطات ما با چین و روسیه و کشورهای همسایه است. کاری که چین در خصوص میانه‌جی‌گری بین ما و عربستان سعودی انجام داد برای حل اختلافات یک گام مثبت برای تقویت ارتباط‌های منطقه‌ای بود. موافقتنامه مشترک ۲۵ ساله بین ایران و چین یکی از جاهایی است که باید متمرکز شده و اجرایی شود.

دکتر پزشکیان در ادامه در پاسخ به سوال خبرنگار الجزیره مبنی بر اینکه دیروز شاهد بودیم انصارالله یمن موشک هایپرسونیک علیه اسرائیل زد و ظاهراً به هدف اصابت کرده است، سیاستی می‌گویند ایران موشک هایپرسونیک به انصارالله یمن داده یا تکنولوژی آن را به آنها انتقال داده است. سوالی که اکنون در این شرایط جنگی اسرائیل علیه غزه، آیا ایران موشک هایپرسونیک به یمن داده است؟ بیان کرد: اکنون رفتن نیروی انسانی به یمن با یک هفته تأخیر صورت می‌گیرد. یعنی یک انسان به یمن به راحتی نمی‌تواند برود حال چگونه یک موشک از ایران به یمن رفته و اینها ندیده‌اند. اصلاً چنین چیزی نیست. ما اصلاً از این موشک در ایران نداریم، اینکه این‌ها توان پیدا کردند تا این موشک را داشته باشند کار یک روز و یک هفته و یک سال نیست. علم و مهارت در طی زمان به دست می‌آید.

**تلاش می‌کنیم قوت زندگی مردم به مشکل نخورد**

وی یادآور شد: باید ناترازی و بی‌عدالتی را رفع کنیم. اگر این اتفاق رخ ندهد همان اقتشار ضعیف، روز به روز فقیرتر خواهند شد و برای اینکه این اتفاق رخ ندهد در دولت به‌ویژه در کمیسیون

اقتصادی برنامه‌ریزی‌ها می‌کنیم و تلاش می‌کنیم که قوت زندگی مردم به مشکلی نخورد.  
**نباید تصور کرد ما عقل کل هستیم و بقیه نمی‌فهمند**

رئیس‌جمهور در واکنش به این پرسش که ابرپروژه شما و دولت‌تان چیست و چقدر امکان اجرا خواهد یافت، گفت: ابرپروژه نرم‌افزاری و سخت‌افزاری است. نرم‌افزاری یعنی انسجام، وحدت، ایجاد امید، مشارکت، دوباره به صحنه آوردن مردم و از بین بردن جو ناامیدی است. مردم نباید فکر کنند اگر کسی از ما خوشش نیامد مملکت را ول کند و برود. نباید تصور کرد که ما عقل کل هستیم و بقیه نمی‌فهمند. بحث‌های نرم‌افزاری خیلی پیچیده‌تر از سخت‌افزاری است. باید در اندیشه، فکر و رفتار تغییر ایجاد شود که ممکن است دهه‌ها طول بکشد.

وی گفت: بنده با مردم هستیم و خیلی برایم مهم است که مردم این باور را بپذیرند. ما همه اشتباه کرده‌ایم و می‌کنیم و هیچ معصوم نیستیم، هنرمان باید رفع ایرادات و کار کردن با یکدیگر است. دکتر پزشکیان گفت: گروهی را برای شناسایی رانت، قاچاق، رشوه و زدنی و امثال این مسائل تعیین کرده‌ایم. اگر بتوانیم کد ملی و کدپستی و کد زمین و قانون ۱۶۹ مکرر را به هم وصل کنیم هیچ کس نمی‌تواند رشوه بگیرد و به حساب اعضای خانواده نباشد. چیزی که مردم از آن سیستم هستند رانت‌ها، زدنی‌ها، رشوه‌ها و قاچاق‌هاست. اگر اینها درست شود، مردم به ثبات فکری و امنیتی می‌رسند.

دکتر پزشکیان ادامه داد: اگر در حوزه سخت‌افزاری جاده‌ها و ریل‌هایمان را به گونه‌ای درست کنیم که بتوانیم راه‌هایمان را به هم وصل کنیم مشکلات‌مان هم حل می‌شود.

یادداشت

فاطمه شفیع، کارشناس ارشد تغذیه بالینی

غلات حاوی مواد معدنی ضروری مانند آهن، منیزیم، روی و فسفر هستند که از عملکردهای مختلف بدن پشتیبانی می‌کنند. برخی از آنتی‌اکسیدان‌هایی موجود در غلات کامل که به محافظت سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند از جمله فلاونوئیدها، ویتامین E است که می‌تواند به بهبود سلامت قلب، کنترل قند خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

همچنین غلات کامل منبع خوبی از پروتئین است، هرچند که میزان پروتئین آن‌ها کمتر از منابع پروتئینی حیوانی است. پروتئین‌های موجود در غلات کامل به عنوان پروتئین‌های ناقص شناخته می‌شود، زیرا تمام اسیدهای آمینه ضروری را در مقادیر کافی ندارد. با این حال، ترکیب آن‌ها با منابع دیگر پروتئینی می‌تواند به تأمین نیازهای پروتئینی بدن کمک کند. غلات کامل دارای فواید زیادی برای سلامت بدن است، که در ادامه به مهم‌ترین موارد اشاره می‌کنیم.

چرا باید در برنامه روزانه غذایی از غلات کامل استفاده کنیم

بهبود سلامت گوارش: فیبر بالا حرکات روده را منظم کرده و دیبوست جلوگیری می‌کند.  
کنترل وزن: فیبر موجود در غلات کامل به ما کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم، مصرف کالری کلی را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند.  
تنظیم قند خون: غلات کامل به دلیل داشتن فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده، قند خون را به آرامی افزایش می‌دهد و می‌تواند به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند.  
کاهش خطر بیماری‌های قلبی: مصرف غلات کامل با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این گروه غلات، به کاهش سطح کلسترول و فشار خون کمک می‌کند.  
کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن: مطالعات نشان داده است که مصرف منظم غلات کامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، سرطان روده بزرگ و برخی بیماری‌های مزمن دیگر را کاهش دهد.

حفظ سلامت پوست: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غلات کامل می‌تواند به حفظ سلامت پوست و کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.  
افزایش انرژی: ترکیب کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و ویتامین‌ها انرژی پایدار در طول روز را فراهم می‌کند.  
کاهش سطح کلسترول: فیبر محلول موجود در غلات کامل می‌تواند به کاهش سطح کلسترول LDL کمک کند.  
تقویت سیستم ایمنی: غلات کامل به دلیل داشتن مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.  
توجه به این فواید، توصیه می‌شود که غلات کامل به طور منظم در رژیم غذایی روزانه مصرف شود. انتخاب بهترین محصول غلات کامل به نیازها و ترجیحات غذایی خاص افراد بستگی دارد. در ادامه با انواع مختلف این غلات بیشتر آشنا می‌شویم:

جو دوسر  
سرشار از فیبر، به ویژه بتاگلوکان که می‌تواند به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک کند. جو همچنین حاوی ویتامین‌ها و

سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. همچنین جودوسر سرشار از تریپتوفان، فیبر، فاکتور گلوتن و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، همچنین سرشار از فیبر است و مقدار خوبی پروتئین را فراهم می‌کند.  
آرزین  
سرشار از منیزیم، فسفر، منگنز و آنتی‌اکسیدان‌ها است. آرزین همچنین فاقد گلوتن است و می‌تواند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کند.  
سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله آهن، منیزیم و سلنیوم است. محصولات گندم کامل می‌تواند به بهبود سلامت دستگاه گوارش و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.  
بنابراین با مصرف غلات کامل در رژیم غذایی می‌توان سلامت کلی بدن را بهبود بخشید و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش داد.