



استاندار:

خراسان شمالی آماده خدمات رسانی به مسافران نوروزی است

کشتی با چوچه اسفرا این اردیبهشتی شد



عکس: طرفداری

آگهی مناقصه عمومی



اداره کل بیمه سلامت استان خراسان شمالی در نظر دارد امور مربوط به نظافت و بهداشتی خدمات پشتیبانی فضای اداری ستادی و شهرستان ها و انبار را کد به همراه تامین اقلام شوینده و بهداشتی و خدمات آبدارخانه خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت های واجد شرایط بر اساس شرح خدمات ذیربط واگذار نماید. لذا از شرکت های مورد نظر دعوت می گردد که با مراجعه به سایت تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir به منظور دریافت اسناد مناقصه به شرح ذیل اقدام نمایند.

- ۱- نوع فراخوان: مناقصه عمومی یک مرحله ای
- ۲- نشانی (شماره تماس و آدرس مناقصه گزار): اداره کل بیمه سلامت خراسان شمالی واقع در بجنورد، خیابان شهید بهشتی جنوبی - کوچه شهید عزیز مصر - پلاک ۲۱۸ - ۳۲۷۴۳۰۷۹
- ۳- موضوع مناقصه: خرید خدمات نظافت و نظافت فضای اداری به همراه تامین اقلام شوینده، بهداشتی و خدمات آبدارخانه
- ۴- مهلت و نشانی دریافت اسناد مناقصه: مهلت زمانی دریافت اسناد با مراجعه به سایت www.setadiran.ir تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۱ می باشد.
- ۵- مدت قرارداد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ به مدت ۱۲ ماه می باشد
- ۶- برآورد اولیه موضوع مناقصه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۷- مدت اعتبار مهلت بازگشایی و رویه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اسناد مناقصه گر: تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۱
- ۸- زمان بازگشایی پاکت ها مناقصه: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ ساعت ۱۰ صبح می باشد.
- ۹- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانت نامه بانکی شرکت در فرآیند ارجاع کار به نام و نفع اداره کل بیمه سلامت استان خراسان شمالی طبق نمونه مندرج در کاربرگ شماره یک پیوست آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴ هیات وزیران یا فیش واریزی به حساب جاری ۷۷۷۷۲۱۱۸۱۰ نزد بانک رفاه شعبه امام خمینی (ره) بجنورد به نام اداره کل بیمه سلامت خراسان شمالی
- ۱۰- محل بازگشایی پاکت ها و برگزاری مناقصه: طبقه همکف، سالن کنفرانس اداره کل بیمه سلامت خراسان شمالی می باشد.

آگهی تجدید فراخوان مناقصه شماره ۱۴۰۲/۵۵۱ (نوبت دوم)



- ۱- نوع فراخوان: مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده)
- ۲- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت گاز استان خراسان شمالی به آدرس بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، نبش خیابان دهخدا، کد پستی ۷۵۹۴۹-۹۴۱۵۶
- شماره مرکز تلفن: ۰۵۸۲۲۴۰۳۳۳۳-۹ شماره تلفن دفتر امور پیمان ها: ۳۲۴۰۳۳۴۱ شماره فکس امور پیمان ها: ۳۲۴۰۳۳۴۲
- ۳- موضوع مناقصه: انجام تسطیح، گراویزه ریزی و آسفالت راه ورودی، اصلاح آبراه و احداث سایبان در امور تدارکات و عملیات کالا (انبار) شرکت گاز استان خراسان شمالی
- ۴- زمان، مهلت، نشانی و نحوه دریافت اسناد/ارسال پاکت های پیشنهاد: اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد. تهیه، تکمیل و بازگشایی مدارک خواسته شده براساس اسناد مناقصه و اسناد ارزیابی کیفی در سامانه مذکور تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ امکان پذیر است.
- ۵- برآورد اولیه: مبلغ ۳۱/۹۵۰/۲۸۰/۷۹۰ (سی و یک میلیارد و نهصد و پنجاه میلیون و دویست و هشتاد هزار و هفتصد و نود) ریال می باشد.
- ۶- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد می باشد.
- ۷- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مطابق با بند الف ماده ۶ آیین نامه تضمین معاملات دولتی، ۱/۵۹۷/۵۱۴/۰۴۰ (یک میلیارد و پانصد و نود و هفت میلیون و پانصد و چهارصد هزار و چهل) ریال می باشد. اصل ضمانت نامه بایستی تا قبل از جلسه بازگشایی پاکت ها به دفتر امور پیمان ها تحویل گردد.
- ۸- سایر شرایط:
- ۱- ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته ابنیه و صلاحیت ایمنی پیمانکاران، دارا بودن ظرفیت آزاد ریالی و کاری، تخصص و سابقه کاری مرتبط و توانایی مالی و ثبت نام متقاضی در فهرست توانمندی های سامانه توانبران (وقف بند الف ماده ۵ قانون حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی) جهت حضور در مناقصه الزامی است.
- ۲- شرکت های دارای هیأت مدیره/سهامدار مؤثر مشترک مجاز به ارائه پیشنهاد قیمت همزمان نخواهند بود.
- ۳- کلیه اسناد و مدارک بایستی با کیفیت مطلوب در سامانه ستاد بازگشایی و ارسال گردد.
- کد فراخوان مندرج در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: ۵۳۱۶۶۶۷۴
- هر گونه تغییرات احتمالی بعدی از طریق سامانه ستاد اطلاع رسانی خواهد گردید.

خبر

استاندار: خراسان شمالی آماده خدمات رسانی به مسافران نوروزی است



استاندار خراسان شمالی گفت: این استان با بهره‌گیری از ظرفیت‌های دستگاه‌های مختلف آمادگی لازم برای خدمات رسانی به مسافران نوروزی را دارد. محمدرضا حسین نژاد روز یکشنبه در نشست قرارگاه کاهش تصادفات استان اظهار کرد: این استان در سال گذشته از استان‌های برتر در زمینه ماندگاری مسافران شد و امسال هم تلاش داریم تا با تامین امنیت و ارتقای ایمنی سفرهای نوروزی، میزان ماندگاری مسافران در این خطه از کشور افزایش یابد. وی خاطر نشان کرد: مسافران عبوری از استان فرصت اقتصادی خوب برای مردم این منطقه است که باید تلاش شود تا ماندگاری گردشگران افزایش یافته و شاهد رونق اقتصادی باشیم.

شعار «آرامش و امنیت سفر در بهار قرآن و طبیعت» ارائه می‌شود. سردار سعید مظهری زاده اظهار کرد: برنامه ریزی‌های لازم در پلیس راه و پلیس راهور فراجا انجام شده و تلاش ما تامین و ارتقای ایمنی سفرهای نوروزی در این استان است. وی افزود: نیروی انتظامی استان برای برقراری آرامش و امنیت در جامعه آمادگی لازم را دارد و در این زمینه از تمام ظرفیت و توان بهره گرفته است. فرمانده انتظامی خراسان شمالی خاطر نشان کرد: پیش بینی می‌شود با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، سفرهای نوروزی زودتر از هر سال انجام شود از این رو پیش بینی‌های لازم در این باره انجام شده است.

کشتی با چوچه اسفراين ارديبهشتی شد

رییس کمیته کشتی با چوچه فدراسیون کشتی گفت: پیکارهای کشتی با چوچه بعد از ماه مبارک رمضان و در اردیبهشت ماه در گود زینل خان اسفراين برگزار خواهد شد. کشتی سنتی با چوچه خراسان شمالی از ورزش‌های پرطرفدار این خطه است که در سال ۸۷ به عنوان میراث معنوی در فهرست آثار ملی میراث ناملموس ثبت شده است. چوچه واژه‌ای کردی و نام لباسی است که کشتی‌گیران این رشته به تن می‌کنند که از شتل کوتاهی که کشتی‌گیران آن را با شال سفیدرنگی محکم می‌کنند، تشکیل شده و از آنجا که این کشتی از دیرباز در بین عشایر کرد شمال خراسان مرسوم بوده، به کشتی با چوچه معروف شده است. رقابت‌های کشتی با چوچه ایران با حضور ده‌ها هزار نفر از مردم مناطق خراسان همه ساله در ۱۴ فروردین ماه در گود چشمه زینل خان اسفراين برگزار می‌شود. اهمیت این مسابقات تا جایی است که شهر به حالت تعطیل در آمده و در پایان نیز به چوچه‌کاران برتر جوایزی اهدا می‌شود؛ جوایزی برگرفته از زندگی سنتی مردم مناطق خراسان. با توجه به درپیش بودن ماه مبارک رمضان و قرار گرفتن ۱۴ فرودین در ایام لیالی قدر، امسال این رویداد بناست تا بعد از ماه رمضان برگزار شود. احمد ششکفته رییس کمیته کشتی با چوچه فدراسیون کشتی اظهار کرد: با توجه به همزمانی مسابقات کشتی با چوچه در ماه مبارک رمضان، قرار است تا این رویداد، ابتدای اردیبهشت ۱۴۰۳ برگزار شود. بنا داریم در اردیبهشت ماه سال آینده هر هفته میزبان یک رویداد در سطح کشور در گودهای مختلف از جمله تهران، اسفراين، امام مرشد فاروج، رهنورد قوچان، شیروان و کلات نادری باشیم. رییس کمیته کشتی با چوچه فدراسیون کشتی همچنین با اشاره به مشکلات مالی برای برگزاری این رویدادها، یادآور شد: برای برگزاری مسابقات امسال پیگیری زیادی انجام دادیم، اما برای حمایت از این ورزش نیازمند یاری گرفتن از وزارت ورزش، نمایندگان مجلس شورای اسلامی و شهرداری‌ها خواهیم بود چرا که یک نهاد و یا یک مسئول نمی‌تواند به تنهایی کاری را انجام دهد.

استاندار خراسان شمالی گفت: در این زمینه نیاز است تا اطلاع رسانی مناسب از ظرفیت‌های گردشگری استان انجام شده و قابلیت‌ها و جاذبه‌های گردشگری این منطقه از کشور در شهرستان‌های مختلف به مسافران و گردشگران معرفی شود. فرمانده انتظامی خراسان شمالی هم در این نشست با بیان اینکه طرح نوروزی دستگاه‌های خدمات رسانی و نیروی انتظامی از ۲۴ اسفندماه آغاز می‌شود گفت: خدمات پلیس در نوروز امسال با

آزادی ۲۲۰ نفر از زندانیان دارای محکومیت‌های مالی و جرائم غیر عمد

است و ارزش آن با هیچ معیارمادی قابل ارزیابی و مقایسه نیست. برای زاده افزود: مردم خراسان شمالی با تأمین کمک ۱۰ میلیارد تومانی برگ زرین پرافتخار دیگری را ثبت و به منصفه بروز رساندند و ثابت کردند که از نیروی قوی اراده و ایمان ناشی از انگیزه‌های خیرخواهانه و خداجسندانه بهره مند هستند که در روح و جوهر وجودی آنان کاملاً نهادینه شده است. وی با اشاره به جایگاه برتر و ممتاز استان در راستای اخذ رضایت شکات و محکوم‌هایم و فراهم ساختن موجبات صلح و سازش و مصالحه در پرونده‌های دارای محکومیت‌های مالی و جرائم غیرعمدی گفت: این مصالحه به نحوی بوده که طی آن شکات و محکوم

است و ارزش آن با هیچ معیارمادی قابل ارزیابی و مقایسه نیست. برای زاده افزود: مردم خراسان شمالی با تأمین کمک ۱۰ میلیارد تومانی برگ زرین پرافتخار دیگری را ثبت و به منصفه بروز رساندند و ثابت کردند که از نیروی قوی اراده و ایمان ناشی از انگیزه‌های خیرخواهانه و خداجسندانه بهره مند هستند که در روح و جوهر وجودی آنان کاملاً نهادینه شده است. وی با اشاره به جایگاه برتر و ممتاز استان در راستای اخذ رضایت شکات و محکوم‌هایم و فراهم ساختن موجبات صلح و سازش و مصالحه در پرونده‌های دارای محکومیت‌های مالی و جرائم غیرعمدی گفت: این مصالحه به نحوی بوده که طی آن شکات و محکوم

رییس کل دادگستری خراسان شمالی با اشاره به آزادی قطعی ۲۲۰ زندانی دارای محکومیت‌های مالی و یا مرتکب جرائم غیرعمدی در استان تا پایان نیمه اول اسفندماه سال جاری گفت: از این تعداد مددجو، ۲۱۳ نفر مرد و ۷ نفر زن بوده که جمعا معادل ۱۰۵ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان به محکوم‌هایم و شکات بدهکار بودند. حجت‌الاسلام والمسلمین رضا براتی زاده در نشست اعضای ستاد دبه استان تصریح کرد: این مددجویان با توجه به گذشت شکات و محکوم‌هایم و صرف نظر آنان از مبلغ ۵۴ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان از محکوم‌ها و به علاوه قبولی افسار تعدادی از آن‌ها از سوی قضات رسیدگی کننده در قبال مبلغ ۳۴

میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان و همچنین تأمین مبلغ ۱۰ میلیارد تومان از مسیر کمک‌های خیرین و نیکوکاران و حمایت‌های مالی ستاد دبه و از طرفی اعطاء تسهیلات بانکی به میزان سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان و با لحاظ مبلغ سه میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان آورده خود مددجویان یا خانواده‌های آنان از زندان‌های خراسان شمالی آزاد شدند. وی، کمک به هم‌نوع را آن هم در شرایط نامناسب معیشتی و مشکلات اقتصادی که بسیاری از افراد جامعه به نحوی از انحاء با آن مواجه هستند را نوعی ایثار و از خودگذشتگی توصیف و خاطر نشان کرد: کار خیر نزد خداوند متعال همواره از اجر فراوانی برخوردار

قدرت ایران غیر قابل انکار است / اقتصاد تنها نقطه ضعف ماست

مشخص می‌شود. بنابراین فرهنگ کار باید احیا شود و به سرمایه‌های کشور از جمله معادن، نفت و ... توجه داشته باشیم. وی گفت: کشور ما در حال صادر کردن پیام قدرت به دنیاست و تأکید کرده‌ایم هر کشوری به دارایی‌های ایران تعرض کند، حتما پاسخ سنگینی دریافت خواهد کرد. اکبری افزود: همه این کارها برای این است که خاکریز اقتصاد را بالاتر آوریم تا نتایج مثبت آن در سفره مردم دیده شود. مسأله اقتصاد را با ترکیب علم و قدرت و بومی‌سازی آن، جلو خواهیم برد.

دشمنان ما دیگر از گزینه‌های روی میز و زیر میز سخن نمی‌گویند، چون می‌دانند این راه‌ها نشدنی است. به همین دلیل، چشم به خاکریز اقتصاد دوخته‌اند. وی با تأکید بر اینکه باید خاکریز اقتصادی را بالاتر آورد و آن را ترمیم کرد، گفت: ما می‌توانیم دانش اقتصادی را با فرهنگ بومی تولید و از تجربه‌های دیگر کشورها استفاده کنیم. این اقدام در حال انجام است. وی بیان کرد: سال‌ها پیش، خود تحقیری ما را فرا گرفته بود و زمانی که اسمی از جنس ایرانی می‌آمد کاملاً نسبت به آنها بی‌میل بودیم؛ تا جایی که فکر بیکاری فرزندانمان را هم نمی‌کردیم، اما اکنون دیگر اینگونه نیست. اینجاست که نقش جامعه کارگری

پیشرفت‌های چشمگیر کشور است. وی با بیان اینکه منافع غرب و استکبار ایجاب نمی‌کند کشوری به قدرت ما در این نقطه از منطقه حضور داشته باشد، گفت: به همین دلیل آن‌ها به دنبال نقطه ضعف ما می‌گردند و تنها نقطه ضعفی که داریم، حوزه اقتصاد است. اکبری اظهار کرد: خاکریز اقتصادی کشور پایین آمده است. به همین دلیل، رقیبان و دشمنان ما از همین خاکریز اقتصادی وارد می‌شوند، چون در مدار انقلاب، آن نکاتی که باید در حوزه اقتصادی به آن‌ها عمل می‌شد، عمل نشد. جانشین فرمانده سپاه حضرت جوادالائمه (ع) بیان کرد:

جانشین فرمانده سپاه حضرت جوادالائمه (ع) خراسان شمالی هدف دشمنان کشور را از بین بردن یکپارچگی ملت دانست. سردار اکبری امروز در نشست هم‌اندیشی فعالان حوزه کارگری و کارفرمایی که در سالن همایش‌های تأمین اجتماعی برگزار شد، اظهار کرد: بعد از انقلاب، کسی فکر نمی‌کرد ایران به این قدرت در منطقه دست یابد. اکنون قدرت ایران غیرقابل انکار است و دشمنان نیز به آن ادعان دارند. وی ادامه داد: کسی فکر نمی‌کرد روسیه برای دفاع از خودش از ایران تجهیزات نظامی بخرد. دانش فضایی و علوم پایه پزشکی نیز از دیگر نمونه‌های بارز

با ۲۰ دقیقه ورزش متوسط در روز به جنگ افسردگی بروید

ورزش می‌کردند، علائم افسردگی در آنها ۲۳ درصد کمتر بود و ۴۹ درصد کمتر در معرض افسردگی شدید قرار داشتند. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که همه افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته تحرک و فعالیت جسمی داشته باشند. بر اساس یافته‌ها، افراد مسن‌تری که زیاد ورزش می‌کنند، تمایل بیشتری به ایجاد سایر عادات سالم مانند رژیم‌های غذایی متعادل و مشارکت‌های اجتماعی دارند؛ که همین مسئله نیز تا حدودی خطر ابتلا به افسردگی را در آنها کاهش می‌دهد.

مؤسسه ملی سلامت آمریکا (NIH)، ورزش می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس مقابله کنید، احساس افسردگی را کاهش دهید، خلق و خو و رفاه عاطفی خود را بهبود بخشید. بر اساس این پژوهش، محققان دریافتند که افراد بالای ۵۰ سال بدون بیماری مزمن که ورزش‌های متوسط، مانند پیاده روی سریع، را به مدت ۱۰۰ دقیقه در هفته (۵ مرتبه - ۲۰ دقیقه) انجام می‌دهند، علائم افسردگی در آنها ۱۶ درصد کمتر از سایر افراد و احتمال ابتلا به افسردگی نیز در این گروه ۴۳ درصد کمتر است. همچنین افرادی که ۱۲۰ دقیقه در روز

مبتلا به بیماری‌های مزمن، مانند دیابت یا بیماری‌های ریوی، بهتر است به طور مداوم هر هفته ورزش کنند تا نتیجه مطلوبی کسب کنند. بنا به گفته تیم تحقیقات، افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن، مانند دیابت، بیماری ریوی، پوکی استخوان و بیماری‌های کبدی، برای ارتقای سلامت روان خود، بیش از سایرین به ورزش نیاز دارند. ورزش ضمن تنظیم هورمون‌های استرس، باعث آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق و خو می‌شود. هنگامی که ورزش با سایر درمان‌ها ترکیب شود،

می‌تواند به بهبود علائم چندین بیماری روانی، از جمله افسردگی، کمک کند. ورزش منظم به عنوان یک کاهنده قوی استرس شناخته می‌شود. در واقع ورزش با کاهش سطح هورمون‌های مرتبط با استرس مانند کورتیزول و آدرنالین، استرس را کنترل می‌کند یا آن را از بین می‌برد. کسانی که ورزش می‌کنند، بهتر با استرس‌های روزمره مقابله می‌کنند و این امر می‌تواند کیفیت کلی زندگی آنها را بهبود ببخشد.

رابطه بین ورزش و افسردگی

فعالیت بدنی و سلامت روان با یکدیگر ارتباط قابل توجهی دارند. طبق گفته

ده دلیل برای اینکه اشتیاق، موفقیت شما را تضمین می کند



این اشتیاق است که :

وقتی که شوق داریم، انگار که در لحظه اول، غافلگیر می شویم، یک لحظه فکرممان کرخت می شود، و بعد شادی و رضایت فرا می رسد. رضایتی وصف ناپذیر. کودکی را تصور کنید که مشغول بازی فوتبال است. آن چنان اشتیاقی به بازی دارد که به چیز دیگری فکر نمی کند و تمام حواس اش معطوف بازی است. نوعی خرسندی و خوشنودی و زیستن در زمان حال.

همین اشتیاقی است که حس پشتکار داشتن و انگیزه را در ما بیدار می کند و موتور محرک تحقق رویاهای مان می شود. بدون اشتیاق و میل، انرژی نخواهیم داشت. ما نمی توانیم خودمان را مجبور به انجام کاری کنیم، مگر آنکه برای انجام دادن اش شوق داشته باشیم. بنا بر همین تجربه به وفور ثابت شده است که کسانی برای انجام کاری اشتیاق از خود نشان می دهند، بسیار موفق تر از کسانی اند که علاقه و اشتیاقی به انجام کار ندارند، و آن را از سر اجبار یا کسب صرفا منفعتی مادی ادامه می دهند؛ زیرا

عادت کنید هر روز اشتیاقی تان را شارژ وجود دارد. آن کودک لحظات جادویی را درک می کند».

همه ما در درون مان کودکی داریم که همواره با ماست. یادتان هست که کودکی چه حس و حالی داشت؟ از چه چیزهایی لذت می بردید یا فکر می کردید که هیجان انگیزند؟ مثلا دویدن با فراغ بال و بی پروا در ساحل، ساختن قلعه های شنی، بازی با رنگ ها و ...

کنجکاو و از خودگذشتگی را چاشنی کاری کنید که انجام می دهید. وانمود کنید که این اولین باری است که این کار را انجام می دهید و از انجام اش لذت می برید. تنها در این صورت است که می توانید با بی علاقگی که در پی روزمره گی و عادت می آید، درافتید.

کودک درون شما از کشف سرگرمی ها و پروژه های جدیدی که در ذهن دارید، خوشحال می شود. اگر اجازه دهید، شما را به سفر به دنیاهای جدید می برد.

به عبارت دیگر، این انتخاب آزادانه، شور و شوق ما را تغذیه می کند. در چنین شرایطی فرد ناخودآگاه به کسب حس خوشبختی می رسد. اشتیاقی ارتباط گرفتن با کودک درون علائق خود را دنبال کردن همیشه کار آسانی نیست. در روند بالغ شدن باورهایی را جمع می کنیم که ما را محدود می کنند و از طبیعی ترین و خودانگیزه ترین قسمت خودمان جدا می کنند.

گاهی اوقات رویاها و آرزوهایمان را فراموش می کنیم و در یک زندگی با چارچوب های مشخص و محدود کننده ساکن می شویم. زیر بار تعهدات روزمره غرق می شویم و از دنیای کودکی به شدت فاصله می گیریم، و هرازگاهی فقط غبطه اش را می خوریم.

در چنین شرایطی آنچه کمک مان می کند که اشتیاقی خود را برگردانیم، ارتباط با کودک درون مان است.

«به ندای کودکی که زمانی ما آن بودیم، برای پیشگیری از سقط جنین و زایمان زودرس، بانوان باردار از نوشیدن قهوه پرهیز کنند.

برای پیشگیری از عوارض کافئین مانند استفراغ، ناآرامی و بی خوابی در نوزادان، بانوان شیرده از مصرف قهوه خودداری کنند.

عملکرد بهتر و موفقیت در کار می شود. انعطاف پذیری بیشتری به بار می آورد؛ اشتیاقی در هر کاری میزان تاب آوری فرد را افزایش می دهد. افراد پر شور وقتی با چالش ها یا شکست هایی مواجه می شوند، راه حل هایی پیدا می کنند.

شادی را افزایش می دهد؛ وقتی کاری را که دوست دارید انجام می دهید، احساس شادی و رضایت دارید. این شادی می تواند به سایر زمینه های زندگی شما از جمله روابط و مناسبات خانوادگی تسری پیدا کند.

روابط قوی تری می سازد؛ به اشتراک گذاری اشتیاقی خود با دیگران می تواند به ایجاد روابط و ارتباطات قوی تر کمک کند. روابط قوی می تواند به فرصت های شبکه سازی و پیشرفت های شغلی بالقوه منجر شود.

هدف را تعیین و قابل وصول می کند؛ تعقیب اشتیاقی شما باعث ایجاد یک هدف مشخص و معنا بخشی در کار می شود.

تبادل کار و زندگی را تقویت می کند؛ وقتی کار شما با علایق شما همسو می شود، کمتر شبیه کار و بیشتر شبیه به یک سرگرمی رضایت بخش است. این می تواند به تعادل بهتر بین کار و زندگی بیانجامد.

موفقیت درازمدت را افزایش می دهد؛ دنبال کردن علاقه تان می تواند به شغلی طولانی مدت منجر شود که دوست دارید و در آن عالی هستید. این می تواند منجر به افزایش رضایت شغلی، رشد شغلی و موفقیت مالی شود.

عادت کنید هر روز اشتیاقی تان را شارژ کنید

اگر بتوانیم توجه خود را معطوف علایق و انگیزه های مان بکنیم، می توانیم اشتیاقی را در خود برورانییم و آن را بیاموزیم. بنابراین، اگر هنوز چیزی پیدا نکرده اید که به آن علاقه داشته باشید، رد کنجکاوای تان را بگیرد تا چیزی را بیابید که احساس می کنید شما را به سر شوق می آورد.

در این کشف مجدد، شما با خود واقعی تان ارتباط می گیرید و عمیق ترین نیازهای تان را می شناسید. اشتیاقی به خواسته ها و آرزوهای ما بال پرواز می دهد. مهم نیست چقدر طول بکشد، شما هنوز زمان دارید تا آن را پیدا کنید. شروع کنید و رویاهای تان را الویت بندی کنید. بالاخره آنها ساکنان زندگی شما هستند.

آنها شما را به جایی که می خواهید بروید راهنمایی می کنند و به روزهای تان معنا می بخشند.

کرده اید، به تدریج آن را کاهش دهید. افراد دارای شرایط خاص مانند بیماران مبتلا به دیابت یا افرادی که اختلال خواب دارند باید در صورت عادت به مصرف زیاد قهوه، نوشیدن آن را به یک یا دو فنجان در روز محدود کنند.

از مصرف بی رویه قهوه که احتمال بیماری های قلبی را افزایش می دهد، پرهیزید.

از افراط در نوشیدن قهوه برای پیشگیری از افزایش کلسترول و پوکی استخوان، خودداری کنید. اگر به مصرف زیاد قهوه عادت

ساعت کاری ادارات تغییر کرد / تعداد روزهای تعطیل در هفته چند روز شد؟

نمایندگان مجلس شورای اسلامی با کلیات لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری مبنی بر کاهش ساعات کاری ادارات موافقت کردند.

به گزارش اتاقچه، نمایندگان مجلس شورای اسلامی با کلیات لایحه دولت مبنی بر ۲ روز تعطیلی در هر هفته و کاهش ساعات کاری ادارات از ۴۴ به ۴۰ ساعت به صورت دوشوری موافقت کردند.

در جلسه علنی روز یکشنبه - ۲۰ اسفندماه - مجلس شورای اسلامی، گزارش کمیسیون اجتماعی در مورد لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری در دستور کار قرار گرفت و نمایندگان با کلیات این لایحه به صورت دو شوری موافقت کردند.

بررسی دو شوری این لایحه به این معنا است که مجلس در خصوص این گونه طرح ها و لوایح دریک شور کلیات را به تصویب می رساند و در شور دیگر در کمیسیون مربوطه به جزئیات می پردازد و مورد تصویب قرار می دهد. مطابق ماده ۱۳۹ قانون آیین نامه داخلی مجلس شورای اسلامی، بررسی و تصویب تمامی طرح ها و لوایح عادی یک شوری خواهد بود به جز مواردی که در این آیین نامه نحوه رسیدگی آن مشخص شده یا به تشخیص هیات رئیسه مجلس، بررسی آن ها به صورت دوشوری ضرورت داشته باشد.

پیش از رای گیری، حسینی حاجی دلگانی در مخالفت با این طرح گفت: برای کشور باید اولویت بندی لازم را انجام دهیم و آیا در این شرایط، مهار افزایش قیمت دلار و یورو باید در اولویت کشور قرار گیرد یا موضوع کاهش ساعات کار اداری و تعطیلی پنجشنبه ها در اولویت است.

نماینده مردم شاهین شهر و فلاورجان در مجلس افزود: این لایحه برای کشور تورم زا است و پیام گرانی برای کشور دارد. همچنین سبب افزایش هزینه ها و تبعیض می شود. به عبارتی فردی که باید در آتش نشانی یا بیمارستان فعالیت کند، چگونه ساعات کار وی را تنظیم می کنید.

در ادامه سید دلخوش کاظم ابتری در موافقت با لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری گفت: کاهش ساعات کار اداری از ۴۴ به ۴۰ ساعت سبب افزایش بهره وری و تحکیم خانواده خواهد شد.

وی یادآور شد: در دنیا فقط ایران و جیبوتی در هفته فقط یک روز تعطیلی دارند. ولی طبق این لایحه، در تهران در هفته ۴۲.۵ ساعت و تا ساعت ۱۵ فعالیت خواهند کرد. البته سیستم بخش خصوصی با بخش دولتی متفاوت است.

نماینده مردم صومعه سرا در مجلس تاکید کرد: طبق این لایحه کارکنان به زندگی خود می رسند و تمرکز تعطیلات از بین می رود. از طرفی در تهران برخی از دستگاه ها تعطیل هستند ولی در شهرستان ها این موضوع اجرا نمی شود که اجحاف به کارکنان شهرستان است.

صدیف بدری در مخالفت با این لایحه اظهار داشت: این لایحه مخالف اصل ۸۵ قانون اساسی است و تغییر ساعات ادارات و مدارس سبب سردرگمی مردم در تنظیم کاری خود خواهد شد و به درستی این بخش توسط کمیسیون تعیین تکلیف نشده است.

نماینده مردم اردبیل در مجلس افزود: از طرفی برای رسیدن به رشد ۸ درصد در کشور، باید کارکنان بیش از گذشته فعالیت جهادی داشته باشند ولی با کاهش ساعات کار، در عمل نمی توانیم به رشد مورد نظر برسیم. همچنین این لایحه خلاف عدالت اجتماعی است و بهتر بود دولت مسائل دیگر را در اولویت کاری خود قرار می داد.

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمالی، بجنورد	آدرس دفتر شروان: خیابان شهید شهید حاج قاسم سلیمانی، نرسیده به حاج قاسم سلیمانی هفتم جنب نانوايي جواد زردی - ۹۱۵۹۸۴۳۸۱
بلوار استقلال - نبش چهارراه تکارستان	آدرس دفتر مجامع: خیابان شهید منتهی نبش منتهی ۳ ۹۱۵۷۵۶۱۵-۳۳۳۶۱۲۱
صاحب امتیاز: حسین رفیعی مدیرمسئول: حسین رفیعی سردبیر: شاهرزادی	ساختمان نیکان - طبقه سوم روابط عمومی: ۰۵۸۳۳۲۵۵۴۱۱ شماره فکس: ۰۵۸۳۳۲۵۹۰۱۸

اخبار

در پرونده درگیری یک خانم و فرد روحانی، تاکنون

کسی دستگیر نشده

دادستان قم گفت: در پرونده درگیری یک خانم با فرد روحانی تاکنون کسی دستگیر نشده و در ارتباط با این موضوع پرونده قضایی تشکیل شده است. دادستان قم گفت: در پرونده درگیری یک خانم با فرد روحانی تاکنون کسی دستگیر نشده و در ارتباط با این موضوع پرونده قضایی تشکیل شده است.

حجت‌الاسلام والمسلمین غریب دادستان قم در رابطه با ویدئو منتشر شده در فضای مجازی در خصوص درگیری بین یک خانم و یک فرد روحانی در یک درمانگاه اظهار کرد: در این رابطه دستورات قضایی لازم صادر و پرونده قضایی تشکیل شده است.

حجت‌الاسلام والمسلمین غریب بیان کرد: در رابطه با این موضوع تاکنون فردی دستگیر نشده است و تحقیقات ادامه دارد.

وی افزود: شایعات در مورد پلمب درمانگاه و یا ابطال مجوز آن صحت ندارد و هیچ گونه اقدام محدود کننده‌ای انجام نشده است.

آذری جهرمی خطاب به رئیسی: یک دیدار سرزده هم

ز فرودگاه امام و صف شلوغ تخصیص ارز داشته باشید

محمدجواد آذری جهرمی، وزیر ارتباطات دولت دوازدهم در کانال تلگرامی خود نوشت: ضمن عرض خدا قوت، جنابعالی در چند روز اخیر دو سفر به مناطقی محروم و آسیب دیده در دشتیاری و ایذه داشته اید و از نزدیک در جریان رسیدگی به مشکلات مردم قرار گرفته اید. امری نیکو و پسندیده، تقاضا دارم اگر ممکن است امروز یک دیدار سرزده هم از فرودگاه امام و صف شلوغ تخصیص ارز مسافرتی داشته باشید.

محمدجواد آذری جهرمی، وزیر ارتباطات دولت دوازدهم در کانال تلگرامی خود نوشت:

جناب آقای رئیس جمهور، سلام علیکم

ضمن عرض خدا قوت، جنابعالی در چند روز اخیر دو سفر به مناطقی محروم و آسیب دیده در دشتیاری و ایذه داشته اید و از نزدیک در جریان رسیدگی به مشکلات مردم قرار گرفته اید. امری نیکو و پسندیده.

تقاضا دارم اگر ممکن است امروز یک دیدار سرزده هم از فرودگاه امام و صف شلوغ تخصیص ارز مسافرتی داشته باشید.

ظاهرا با تصمیم دولت، روند تخصیص ارز مسافرتی به گونه ای است که به هر مسافر خارج کشور حدود ۲۰ میلیون تومان یارانه پرداخت می شود. هر چند ممکن است اتخاذ این تصمیم دارای ابعادی عقلایی برای مدیریت بازار اسکناس دلار هم باشد اما با آنچه جنابعالی از نزدیک در دشتیاری و ایذه مشاهده فرمودید، قطعا تصدیق می فرمایید که روندی غیرعادلانه و مصداق بارز اسراف است.

شاید بخش قابل توجهی از مسافران هم راضی باشند که دولت جنابعالی منابع عظیم این رایانه غیر ضرور را برای رفع محرومیت زیرساختی در مناطق محروم هزینه نماید.

ان شالله در تدبیر امور موفق باشید.

مجلس برای از بین بردن تصاویر نامطلوب درگیری ها

جریمه نقدی را جایگزین گشت ارشاد کرد

رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در دفاع از اصلاحات صورت گرفته در لایحه عفاف و حجاب گفت: مجلس در دومین رویکرد اصلاحی خود آمد نسبت به حذف گشت‌ارشاد و جایگزینی آن با جریمه‌های نقدی اقدام کرد، برای اینکه این تصاویر نامطلوبی که از درگیری‌ها ایجاد می‌شد را در عرصه عمومی از بین ببرد.

بایک نگاهداری درباره بررسی لایحه عفاف و حجاب در مجلس شورای اسلامی گفت: لایحه عفاف و حجاب که از دولت به مجلس آمد، ۳ رویکرد اصلاحی نسبت این لایحه در مجلس دنبال شد، یعنی تغییراتی که داده شد را در این ۳ مورد می‌شود خلاصه کرد؛ نخست آن که لایحه‌ای که از دولت آمده بود، بیشتر ماهیت قضایی داشت درحالی که ماهیت امر حجاب و عفاف فرهنگی و اجتماعی است. بنابراین مجلس با اشراف به ماهیت

این موضوع آمد روی موادی که دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی باید نسبت به فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی، تبیینی، ترویجی و تبلیغی کار کنند یک تمرکز ویژه‌ای کرد و موادی را به این لایحه اضافه کرد که ماهیت فرهنگی و اجتماعی حجاب بیشتر در آن بروز و ظهور داشته باشد.

عباسی عیدی: انتخابات اسفند مسابقات محله بود نه

قهرمانی

عباس عیدی رقابت‌های انتخاباتی در اسفند ماه را با مسابقات محله مقایسه کرد. او نوشت: خلاصه جایی می‌رسد که باید با خود خودتان رقابت کنید و تمام شهر و محلات آن را علیه خود بشنور کنید. این فلسفه و تقدیر سیاست حذف و آنچه امروز مشهور شده «خالص‌سازی» است. این سرنوشت، دیر یا زود دارد، ولی سوخت و سوز ندارد. کافی است آرای نفر اول مثلا تهران را در انتخابات امسال با آرای گذشته او مقایسه کنید تا ببینید تمثیل‌های به کار رفته در این یادداشت دقیق است.

اعدادی که در این یادداشت آورده شده مربوط به ورزش است. البته به نحوی تنظیم شده که ضریبی از رای فرد اول انتخابات تهران باشد. فرض کنید که مسابقات وزنه‌برداری در یک وزن مشخص در سطح تهران و با حضور صدها وزنه‌بردار برگزار شود. نفر اول با وزن ۱۶۱ کیلوگرمی قهرمان شود و وزنه‌بردار دیگری با وزن ۶۹ کیلوگرمی رتبه بسیار پایینی را کسب کند و نفر ۵۳ شود. چندی بعد این فرد با افزایش وزن به دسته بالاتر می‌رود که حدود ۱۰ درصد بیشتر وزنه می‌زند، پس او در واقع باید بتواند ۷۷ کیلوگرم وزنه بزند. ولی در مسابقات تهران شرکت نمی‌کند، به جای آن مسابقات را در یکی از نواحی ۱۲۰گانه شهر تهران برگزار می‌کند. در این فاصله به جای وزن ۷۷ کیلوگی، فقط قادر است یک وزنه ۶۰ کیلوگی را بزند، تازه او را از دادن آزمایش دوپینگ هم معاف می‌کنند.

جالب است که نفر ۵۳ مسابقات اخیر فقط ۱۵ کیلو وزنه زده است!! در حد یک پیرمرد ۹۰ ساله. در نتیجه وی در این ناحیه کوچک شهری به مقام قهرمانی می‌رسد، ولی خود را قهرمان وزنه‌برداری تهران معرفی می‌کند. این دقیقا به معنای قهرمانی در فضای غیررقابتی و حذفی است.

رئیس: شاهد ساخت بیش از ۲ میلیون مسکن هستیم

رئیس جمهور با بیان اینکه امروز شاهد ساخت بیش از ۲ میلیون مسکن هستیم، بیان کرد: در مسئله زمین و مسکن که از مسایل مهم و دغدغه‌های خانواده هاست، اعلام کردیم که نیاز کشور بیش از آن چیزی است که تاکنون کار شده و باید سالی یک میلیون مسکن ساخته شود.

رئیس جمهور در جشن ملی توانمند سازی ۱۰۰ هزار مددجوی کمیته امداد امام خمینی (ره) بیان کرد: در سال ۵۷ بعد پیروزی انقلاب اسلامی کمیته امداد جز اولین نهادهایی است بود که به فرمان امام تشکیل شد. کمیته امداد برکات زیادی در توجه به محرومان و نیازمندان و مددجویان داشته است. بزرگانی در این مجموعه بودند که یاد نیک آن‌ها بر زبان‌ها جاری است. وی ادامه داد: مردان و زنان نیکوکار فراوانی در کشور داریم و این کمک حتی مربوط به افراد دارای مکتد و دارای امکانات نیست، هستند افرادی که خود به نوعی نیاز دارند، ولی نیاز دیگران را هم برطرف می‌کنند.

رئیس با بیان اینکه «دگرخواهی در پرتو خداخواهی جلوه‌ای از زندگی مومنانه مردم است» بیان کرد: در مسئله کرونا یادتان است که در کشورهای غربی و اروپایی فروشگاه‌ها غارت شد و رحمی وجود نداشت، ولی یک نوع از این خیرها در کشور ما مشاهده نشد، زیرا رهبر معظم انقلاب کمک مومنانه را مطرح کردند و این کمک مومنانه باعث شد در کشور شاهد این حوادث نباشیم مردم به فکر یکدیگرند و دگرخواهی در پرتو خداخواهی جلوه‌ای از زندگی مومنانه مردم است.

رئیس جمهور با بیان اینکه کمیته امداد امروز مورد اعتماد همه است، خاطر نشان کرد: همه به این کمیته اعتماد دارند و این اعتماد باعث توجه مردم شده است.

محور در کمیته امداد توانمند سازی است.

وی با تاکید بر اینکه ایجاد اشتغال موضوع محوری در دولت استف بیان کرد: بهترین خبر برای دولت این است که خط تولیدی آغاز به کار کرده و عده‌ای صاحب شغل شده اند.

رئیس جمهور گفت: خود کفایی و توانمند سازی در برنامه کمیته امداد که مددجویان را در جایگاه تولید کننده قرار میدهد حایز اهمیت و با ارزش است.

رئیس جمهور با بیان اینکه ۱۲ میلیون نفر تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته اند، بیان کرد: در مسئله زمین و مسکن که از مسایل مهم و دغدغه‌های خانواده هاست، اعلام کردیم که نیاز کشور بیش از آن چیزی است که تاکنون کار شده و باید سالی یک میلیون مسکن ساخته شود. امروز شاهد ساخت بیش از ۲ میلیون مسکن هستیم.

یک کوروش کمپانی دیگر در ارومیه؟

وکیل مدافع تعدادی از شکات این پرونده، گفت: مدیرعامل شرکت اکنون در ایران نیست و گویا در ترکیه است و او مدعی است که عمده سرمایه واریز شده مردم در دست همکاران شرکت و کارمندان اوست؛ غافل از اینکه طرف قرارداد ایشان می باشد زیرا از آنجایی که تعدادی از واریزی‌ها به حساب نمایندگان شرکت انجام شده و ایشان از طریق تتر(دلار مجازی) به مشارالیه منتقل کرده اند.

وکیل مدافع ۲۰۰ نفر از مالباختگان یک پرونده کلاهبرداری در ارومیه توضیحاتی پیرامون این پرونده ارائه کرد.

نجات علی پور در گفت‌وگو با ایسنا درباره موضوع پرونده گفت: یک شرکت و یک موسسه به بهانه فعالیت در بازارهای مالی، فارکس و بازارهای مالی ارز دیجیتال واردات و صادرات اقدام به جذب سرمایه از مردم کرده تا درصدی سود و آنها بدهند و تا مدتی نیز هم جهت اعتمادسازی میالغی با سودهای چشمگیری پرداخت کردند اما یک باره واریزی سودها از یک سال قبل قطع و بنا به اظهارات موکلین متهم اصلی و مدیر عامل شرکت متواری شده است و تکلیف بالای هزار میلیارد تومان پول مردم مشخص نیست و کسی از آن اطلاعی ندارد.

علی پور ادامه داد: مدیرعامل شرکت اکنون در ایران نیست و گویا در ترکیه است و او مدعی است که عمده سرمایه واریز شده مردم در دست همکاران شرکت و کارمندان اوست؛ غافل از اینکه طرف قرارداد ایشان می باشد زیرا از آنجایی که تعدادی از واریزی‌ها به حساب نمایندگان شرکت انجام شده و ایشان از طریق تتر(دلار مجازی) به مشارالیه منتقل کرده اند.

نامبرده به زعم خود می‌پندارد که انتقال تتر قابل ردیابی و یا قابل استعلام در هیچ جای دنیا نیست و مردم را به طرف همکاران خود سوق می‌دهد در حالی که این عقیده از اساس باطل است و مسئولیت شرکت بهر حال برعهده وی می باشد و پول مردم به اعتبار و اعتماد وی و شرکت به حساب سایر اشخاص واریز شده است.

او مدعی است که مردم از کارمندان شرکت شکایت کنند؛ در حالی که کارمندان و دست اندرکاران می‌گویند پول‌ها را از طریق تتر به حساب خود مدیرعامل انتقال دادیم.

وی افزود: یکی از خواننده‌های محبوب تبریز که تبلیغات شرکت را انجام می‌داد، هم در این بین مقصر است و از محبوبیت خود سوءاستفاده کرده و ما از همه اشخاصی که در این قضیه مقصر بودند، شکایت کردیم. از مدیرعامل شرکت و مدیرعامل موسسه که زن و شوهر هستند تا بقیه افراد از همه شکایت کردیم و پرونده را به مقامات قضایی سپردیم تا موضوع را بررسی کنند و ببینیم کلاهبردار اصلی کیست؟

مملکت را کمیته امدادی نمی‌شود اداره کرد

اداره کشور در شرایط عادی آسان است اما در شرایط قحطی زده و شرایط اقتصادی هفت ساله و امثال ذلک کار آسانی نیست و قرآن کریم میگوید در مملکتی که در کارهای اقتصادی مشکلات فراوان - تحریم و غیر

تحریم - دارد به کسی سمت بسپارد که بتواند کشور را به خوبی از نظر علمی اداره کند، نیاز را بداند رفع نیاز را بداند، یک: پاک باشد، دو: اِنْسِي حَقِیْقْ عَلِیْمٌ . این برای وزارت.

آیت الله جوادی آملی بیان داشتند: «در دعای دیگر وجود مبارک امام سجاد(صلوات الله و سلامه علیه) پناهنده میشود. آن جنبه اثباتی است که خدا یا «تَوْجِیْحِي بِالْكَفَايَةِ، وَ سُمْنِي حُسْنُ الْوِلَايَةِ» از ذات اقدس الهی مسئلت میکند، من پناه میبرم به تو از اینکه سمتی را قبول بکنم و از عهده‌اش بر نیایم، پناه میبرم به تو از کسی که نتواند سمتی را اداره کند و در یک کشور آن سمت را قبول کند، پناه میبرم به تو که سمت را به کسی بدهیم که او نتواند مملکت را اداره کند. این حرفها بوسیدنی نیست؟ اینکه میبینید ما وقتی حرم رفتیم در و دیوار اینها را میبوسیم برای همین است.»

باید به فکر روزنه جدید باشیم

محسن هاشمی در تحلیل انتخابات ۱۱ اسفند، به خبرگزاری خبرآنلاین گفت: اصولگرایان تندرو از نتیجه انتخابات راضی هستند چرا که سعی بر این داشتند که مشارکت پایین باشد.

«مشارکت پایین» در انتخابات اگرچه قابل پیش بینی بود اما تحلیل‌ها حول این موضوع همچنان ادامه دارد. محسن هاشمی، رئیس شورای مرکزی حزب کارگزاران، معتقد است بزرگترین متضرر انتخابات مجلس دوازدهم، «مردم» بوده اند.

او تاکید دارد باید روزنه جدیدی را ایجاد کرد تا از این سیکل باطل خارج شویم.

محسن هاشمی گریزی نیز به رأی ندادن بزرگان اصلاح طلب و مشخصا سیدمحمد خاتمی می‌زند و می‌گوید: «فرض این افراد بر این است که کنار مردم ناراضی قرار گرفته اند و به وظیفه خود عمل کرده اند.» اگر بخوایم یک تحلیل درستی از انتخابات و نتیجه آن داشته باشیم باید اینگونه تفسیر کنیم که در این انتخابات برخی گروه های سیاسی و مرجع به نحوی از این انتخابات راضی بودند اما آنها که ناراضی بودند، «مردم» بودند.

براندازان که عمدتاً خارج از کشور هستند تبلیغات وسیعی کرده بودند که انتخابات با عدم مشارکت روبرو شود که متأسفانه این موضوع را در کلان شهرها دیدیم، مثلاً در شهری مثل تهران با حدود ۷۶ درصد عدم شرکت و حدود ۸ درصد هم رای باطله می‌توان گفت آنها راضی شدند و توانستند مشارکت را در انتخابات به پایین ترین حد خود حداقل در کلان شهرها برسانند.

جهه اصلاحات و اصلاح طلبان می‌خواستند کنار ناراضی‌تی مردم قرار بگیرند و توصیه‌ای به ثبت نام نکردند و از آن طرف هم به دلیل نداشتن کاندیدا عنوان کردند امکان ارائه لیست نداشتند، در نهایت هم تعدادی از بزرگان جهه اصلاحات رای ندادند آنها هم به احتمال قوی الان راضی هستند چرا که فرض شان بر این است که کنار مردم ناراضی قرار گرفته اند و به وظیفه خود عمل کرده اند .

اصولگرایان تندرو هم به نظر می‌رسد از نتیجه انتخابات راضی هستند چرا که نه در عیان بلکه در پنهان سعی بر این داشتند که مشارکت پایین باشد تا بتوانند نامزدهای خود را به مجلس بفرستند و این اتفاق خود به خود برای آنها افتاد. یعنی اینکه ما با یک مشارکت پایین و یک رقابت غیرسیاسی روبرو شدیم و آنها توانستند کسانی که می‌خواهند و حتی تندترین‌ها را وارد مجلس کنند و از نتیجه انتخابات نیز راضی باشند.

و اگر همین روند ادامه پیدا کند در انتخابات بعدی این دور باطل را خواهیم داشت و روز به روز معیشت، آزادی و عقلانیت مردم تحت الشعاع قرار خواهد گرفت. در مجموع همانطور که برخی از سیاسیون گفته اند که باید روزنه گشایی شود باید به فکر روزنه جدیدی باشیم تا از این سیکل باطل خارج شویم چون مسیری که این طیف از سیاسیون در حال پیمایش آن هستند قطعاً به نفع مردم نیست و مردم هم متأسفانه ناچار در مسیری قرار گرفته اند که تا حدودی دچار خسران می‌شوند و بنظر امیدی نیست.