



آیا روحانی برای دیدار با ترامپ تحت فشار است؟

شیخ دیپلمات در تنگنا

روز شنبه ۱۶ شهریور، بهروز کمالوندی، سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران، در یک نشست خبری، جزئیات گام سوم کاهش تعهدات هسته‌ای ایران را به طور رسمی اعلام کرد. اروپایی‌ها با یک هفته تأخیر، بیانه‌به مشترکی صادر و از اقدامات جدید هسته‌ای ایران ابراز نگرانی عمیق کردند. امری که ممکن است باتلاش‌های پشت پرده فرانسه برای ترتیب دیداری میان سران ایران و آفریقای مرتبط باشد. گام سوم کاهش تعهدات، بر خلاف دو گام قبلی، با واکنش سرد اروپا مواجه شد. اروپایی‌ها در ابتداء به طور جداگانه و با دل‌خنی ملایم در باره اقدامات جدید ایران ابراز نگرانی کردند و گفتند پایبندی اروپا به برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) به پایبندی کامل ایران به این توافق بستگی دارد.

حسین کمالی:

جریانات دوقطبی ساز، منافع ملی را قربانی آمال سیاسی خود می‌کنند

وزیر نفت:

صنعت نفت ایران متوقف شدنی نیست

وزیر نفت گفت: صنعت نفت ایران متوقف‌شدنی نیست و قابلیت خودمان را به کار خواهیم گرفت تا با روش‌های جدید راه خود را پیدا کنیم. بیژن زنگنه روز شنبه در مراسم امضای قرارداد توسعه میدان گازی بلال باتشکر از همه پیمانکارانی که در پارس جنوبی فعالیت کرده‌اند، افزود:

مدیر حوزه‌های علمیه:

۲۰ هزار روستای کشور فاقد روحانی است

مدیر حوزه‌های علمیه گفت: ۲۰ هزار روستا و همچنین برخی از مناطق حاشیه‌ای شهرها در کشور فاقد روحانی است. آیت الله علیرضا اعرافی روز شنبه در آیین آغاز سال تحصیلی جدید حوزه‌های علمیه کشور در مدرسه فیضیه قم، افزود: باید در استقرار علما و روحانیان و همچنین اعزام

کدام گروه سنی بیشترین جمعیت بیکار را دارد؟



اوسعی می‌کند این تقاوت را با سخنان تند سیاسی نشان دهد. در یکی از شب‌های دهه اول محرم، به مجلس تاخت و در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران، روحانی را متهم به دوقطبی‌سازی در جامعه کرد. پناهیان در نماز جمعه گفت: «دوقطبی‌سازی موجب دیکتاتوری روانی می‌شود. خدا لعنت کند کسانی را که به دوقطبی‌سازی دامن می‌زنند و همه را متهم و منتسب به یک جناح می‌دانند. این لعنتی‌ها اجازه نمی‌دهند جامعه به پیش برود». سخنرانی علیه دوقطبی‌کردن جامعه آنهم از سوی علیرضا پناهیان عجیب است. بسیاری اواریک‌ای از نمادهای دوقطبی‌سازی در جامعه ایران می‌دانند. سخنان او به مثابه مردی است که شب‌ها خود اشغال را جلوی در خانه می‌گذارد و بعد بر روی تابلوی بزرگ می‌نویسد: «لعنت به پدر و مادر کسی که در این جا اشغال بریزد» کافی است سخنرانی‌های ایشان و هم‌فکرهای او را در این سال‌ها بخوانید و یا بشنوید تا متوجه شوید از چه حرف رده می‌شود. این افراد با متر خود، آدم‌ها را وارد قطار انقلاب می‌کنند و از آن به بیرون پرت می‌کنند. چقدر در این‌ایلیام مذاکره سخن گفته‌اند و مذاکره کنندگان را زمام‌دلت معرفی کرده‌اند؟

این افراد با شبیه‌سازی تاریخی به کسانی که موافق تفکرشان نیستند لقب عمر سعد، شمر و یزید می‌دهند. این افراد به گونه‌ای حرف می‌زنند که انگار هر کسی با آنهاست انقلابی است و هرکسی علیه آنها غیرانقلابی. هر نوع تفکری غیر از تفکر خود را بر نمی‌تابند و به آنها بر چسب غربی و منحرف می‌زنند. باید از پناهیان و دوستانش پرسید که «طلب خورده، مردم طبع کی‌کند؟» به نظر می‌رسد آنها این حدیث حضرت امیر را نتوانده‌اند که: «مَنْ تَصَبَّغْتَ لَتَأْتِيَ امَاةً أَقْبَنُاَ تَعْلِمُ نَفْسَهُ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ» آن‌که خود را پیشوا می‌داند، پیش از تعلیم دیگران باید به ادب کردن خودش بپردازد». در همین سخنرانی اخیر پناهیان گفته است: «ا‌ن‌شا‌الله زمان چیرگی حق بر باطل هم خواهد رسید و خواهیم دید که حرف مفت زدن، امکان ندارد. در روایات داریم که با اینکه در حکومت امام زمان (عج) آزادی بیان وجود دارد، آقا کسی که حرف باطل بزند، اعدام می‌شود. مردم هم نمی‌گویند آزادی بیان نیست، بلکه به این حد از فهم رسیده‌اند و می‌دانند که از روی غرض‌ورزی حرف زده است.»

به همین راحتی کسانی که در چند صباح اخیر از او انتقاد کرده‌اند و یا مثل او فکر نمی‌کنند را متهم به حرف مفت زدن می‌کنند. به همین راحتی خود را حق و دیگران را ناحق می‌دانند. واقعا اگر بخوایم به‌ساز این افراد بر قسیم باید بخشی از جمعیت ایران را به دربار یزیدیم و فقط این دوستان اجازه زندگی در جغرافیای ایران را داشته باشند. واقعا این ادبیات همان جذب حداکثری است که مقام معظم رهبری به آن اشاره فرمودند؟ به قول سعدی: «گر تو قرآن بدین نمط خوانی، ببری رونق مسلمانان».

و در پایان باید از ستاد نماز جمعه سوال کرد که چرا باید با وجود حاشیه‌های فراوان جناب پناهیان بازهم برای سخنرانی قبل از خطبه‌های نماز جمعه از این منبری پر حاشیه دعوت کند؟ آیا روحانی یا کمالات دیگری در این کشور نیست که بتواند از عهده این کار بر بیاید؟ کسی مخالف حرف زدن این افراد نیست. آنها حق دارند حرف بزنند و به هر کسی که دلشان می‌خواهد بتنازد اما نه از تریبون‌های رسمی مثل نماز جمعه، تلویزین و منبر امام حسین.

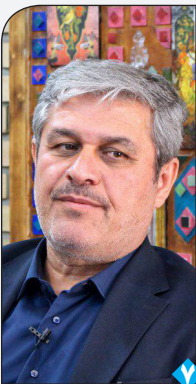


احمد مازنی اظهار داشت: مباحثی که در مجمع گفت‌وگوی ملی مجلس به آن پرداخته می‌شود، تقریباً همان مباحثی است که در شورای گفت‌وگوی ملی خارج از مجلس مطرح می‌شود، مباحث مطرح شده در مجمع و شورا در هر دو جلسه مطرح و مجدداً مرور می‌شود اما اقتضاء جلسات مجمع گفت‌وگوی ملی نسبت به شورای گفت‌وگوی ملی این است که در مجمع روی اهمیت جایگاه قوه مقننه کار بیشتری صورت می‌دهد و ما این مورد را در دستور کار قرار داده‌ایم و در این زمینه تا آن حدی که قانون اساسی مشخص کرده بحث‌های مختلفی صورت گرفته است. بخشی از تخریبی که از نواحی مختلف متوجه مجلس می‌شود، ممکن است ناشی از عوامل درون مجلس، ناشی از جهل عوامل خارج از مجلس، ناشی از اختلافات سیاسی جناح‌ها و نقش دشمنان خارجی باشد.

غلامرضا تاجگردون:

مجلس کنونی دستبخت رد صلاحیت‌ها است

غلامرضا تاجگردون، رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس می‌گوید مجلس فعلی دستبخت شورای نگهبان در صلاحیت‌کاندیداهای اصلاح طلب است. «غلامرضا تاجگردون»: مرد شماره یک کمیسیون برنامه و بودجه در دو دوره اخیر مجلس، هم خوش‌رو است، هم صریح‌الهیجه، اگر چه اعتقاد راسخ به ضرورت لابی‌گری و مذاکره با جریان‌های رقیب دارد و بسیاری نیز او را در دسته «لابی‌من»‌های مجس تعریف می‌کنند اما در عین حال بی‌اعتنا به مبادی نخبه‌نمای محافظه‌کاری، انتقادات خود را هم به اصلاح‌طلبان و هم به جناح مقابل بیان می‌کند. با نماندند اصلاح طلب گچساران



معاون اول رئیس‌جمهور در آیین تودیع و معارفه وزیر آموزش و پرورش:

با نه گفتن به مطالبات جوانان مشکل حل نمی‌شود

باید زمینه رنج کودکان، نوجوانان و جوانان را از بین ببریم

ذهن معلم باید از همه مسائل و مشکلات فارغ باشد

اولویت کشور توسعه علمی و نیروی انسانی است

روند اقتصاد ایران رو به بهبود است

شهر دار قم:

۱۲ پروژه در بلوار پیامبر اعظم (ص) اجرایی شود

شهردار قم با بیان اینکه توانسته‌ایم ۱۲ هزار میلیارد ریال جذب سرمایه‌گذاری در قم داشته باشد، گفت: این مبلغ برای ۲۰ پروژه جذب شده که ۱۲ پروژه به بلوار پیامبر اعظم (ص) است. سید مرتضی سقائیان نژاد با اشاره به اهمیت جذب سرمایه‌گذاران برای پیشبرد اهداف در زمینه‌های مختلف اظهار داشت: با توجه به کود موجود جذب سرمایه‌گذاران برای پیشبرد طرح‌های شهری امری اجتناب‌ناپذیر است. وی با بیان اینکه شهرداری قم توانسته است ۱۲ هزار میلیارد ریال، جذب سرمایه‌گذاری در شهر داشته باشد، ابراز کرد: این مبلغ برای ۲۰ پروژه جذب‌شده است که ۱۲ پروژه آن مربوط به بلوار پیامبر اعظم (ص) است. شهردار قم با تأکید بر ظرفیت بالای بلوار پیامبر اعظم (ص) برای سرمایه‌گذاری، تصریح کرد: این بلوار با طول هفت کیلومتر دو قطب مهم مذهبی قم یعنی حرم مطهر حضرت معصومه (س) و مسجد مقدس جمکران را به یکدیگر متصل کرده است که می‌توان از ظرفیت‌بده این بلوار برای سرمایه‌گذاری

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری:

آثار برجام در کشور غیرقابل انکار است

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری گفت: آثار برجام در زمینه‌های مختلف برای کشور هنوز پابرجا بوده و غیرقابل انکار است. حسینعلی امیری روز شنبه در آیین بهره‌برداری از سیلوی ۷۰ هزار تنی مکانیزه بوکان اظهار داشت: با وجود آنکه ترامپ با نقض مقررات بین‌المللی به صورت یک‌طرفه از این توافق خارج شد، اما آثار حقوقی و سیاسی برجام همچنان پابرجا بوده و به عنوان یک سند بین‌المللی قابل استناد است. وی با بیان اینکه با خارج شدن امریکا از برجام و سیگنال‌های داخلی، ایران از مزایای این توافق با برقراری تحریم‌های ظالمانه محروم شد، افزود: ملت ایران نشان دادند که با



مدیر مخابرات منطقه قم:

مخابرات قم سرآمد کشور است

مدیر مخابرات منطقه قم با بیان اینکه امروز شاخص‌های حوزه مخابرات قم سرآمد کشور است گفت: امروز اهمیت فناوری اطلاعات بصورت روزافزون در دنیا مورد توجه ویژه قرار گرفته است. مهندس سیداسداللهندان از فناوری اطلاعات و ارتباطات بعنوان عمده‌ترین محور تحول و توسعه هزاره سوم یاد کرد و اظهار داشت: در این عرصه شهر نیز به واسطه تحول مفهوم فضای شهری و ظهور زیرساخت‌نوبن فناوری اطلاعات و ارتباطات متحول میشود. وی با عنوان اینکه تغییر نگرش به فناوری اطلاعات بعنوان ابزار رشد و توسعه کشورها، جای خود را به فناوری اطلاعات به عنوان محور توسعه انسانی داده است گفت: درک نقش بنیادین این مهم و سازماندهی مناسب برای نهادینه کردن آن تضمینی مناسب برای حضور فعال و مقتدر در جامعه جهانی و تسریع روند جهانی شدن محسوب میشود. هندان به نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) در تغییرات برنامه‌ریزی شهری با تکیه بر ابعاد کالبدی آن اشاره و

اخبار

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری:

آثار برجام در کشور غیرقابل انکار است

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری گفت: آثار برجام در زمینه‌های مختلف برای کشور هنوز پابرجا بوده و غیرقابل انکار است.

حسینعلی امیری روز شنبه در آیین بهره‌برداری از سیلوی ۷۰ هزار تنی مکانیزه بوکان اظهار داشت: با وجود آنکه ترامپ با نقض مقررات بین‌المللی به صورت یک‌طرفه از این توافق خارج شد، اما آثار حقوقی و سیاسی برجام همچنان پابرجا بوده و به عنوان یک سند بین‌المللی قابل استناد است.

وی با بیان اینکه با خارج شدن امریکا از برجام و سیگنال‌های داخلی، ایران از مزایای این توافق با برقراری تحریم‌های ظالمانه محروم شد، افزود: ملت ایران نشان دادند که با اتحاد و انسجام خود قادر هستند حتی در برابر شدیدترین تحریم‌ها ایستادگی کرده و نقشه دشمنان را با شکست مواجه سازند.

وی با اشاره به اخراج مشاور امنیت ملی امریکا از کاخ سفید اضافه کرد: خوبی که «جان بلتون» برای ملت ایران دیده بود، تغییر شده و ملت ایران همچنان در مسیر امید و توسعه به حرکت خود ادامه می‌دهد.

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری گفت: برجام به عنوان بزرگ‌ترین پرونده نظام و روابط بین‌الملل در شرایطی توسط دولتمردان ما به نتیجه رسید که قطعنامه‌های ظالمانه‌ای علیه ایران وضع شده و همه جامعه جهانی علیه مایبوند.

امیری اضافه کرد: برجام در شرایطی با محورت مقام معظم رهبری و شرایط خاص دیپلماتیک به نتیجه رسید که شرایط بین‌المللی حاکم بر ایران در ۲۰ سال گذشته بی‌سابقه بوده و ایران هراسی در همه جهان طنین افکن شده بود.

وی با تأکید بر اینکه برجام نگاه دنیا را نسبت به جمهوری اسلامی تغییر داد و هیچ‌کس نمی‌تواند این را انکار کند، گفت: اگر شرایط ۲۰ سال پیش را در نظر بگیریم، می‌توانیم با تحلیل درست از گذشته، چراغ آینده را روشن کنیم و به تبیین برنامه‌های پیش‌رو بپردازیم.

وی ادامه داد: نباید فراموش کنیم تا پیش از انتخابات سال ۱۳۹۲ و انتخاب رئیس‌جمهوری با رای قاطع مردمی، کشور از لحاظ سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و بین‌المللی در چه تنگناهایی بود و دولت یازدهم چگونه توانست از همه دشواری‌ها عبور کند.

امیری ادامه‌داد: برجام ثابت کرد در تعهد به عهد، ایرانیان سرآمد جهان هستند و این امر امروز جایگاه ایران و امریکا در دنیا تغییر داده است و این بر کسی پوشیده نیست. وی افزود: پیام امریکایی‌ها برای مذاکره و گفت‌وگوی دوطرفه نشان از شیطانی آنها و خطای محاسباتی‌شان در خروج از برجام است که فکر می‌کردند ایران هم در برابر خروج امریکا، از برجام خارج می‌شود.

مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور:

دختران گوی قبولی در کنکور را از پسران بودند

مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور گفت: از تعداد ۱۹۱ هزار و ۲۱۵ پذیرفته‌نهایی در کنکور سراسری ۹۸ دختران بیش از ۵۴ درصد قبولی‌ها را تشکیل می‌دهند، حسین توکلی اظهار داشت: از تعداد ۱۹۱ هزار و ۲۱۵ نفر پذیرفته شده نهایی در رشته‌های با آزمون کنکور ۹۸ تعداد ۱۰۴ هزار و ۱۲۳ نفر زن و ۸۷ هزار و ۹۲ نفر مرد هستند؛ به عبارت دیگر ۵۴٫۴۵ درصد پذیرفته‌شدگان را زنان و ۴۵٫۵۵ درصد پذیرفته‌شدگان را مردان تشکیل می‌دهند.

وی افزود: از تعداد ۱۹۱ هزار و ۲۱۵ نفر پذیرفته‌شده نهایی در کنکور ۹۸ تعداد ۱۱۶ هزار و ۱۵۹ نفر در دوره روزانه، ۱۵ هزار و ۲۰۱ نفر در دوره شبانه، ۱۳ هزار و ۱۸۸ نفر در دانشگاه پیام‌نور، ۲۳ هزار و ۹۲۸ نفر در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی، ۱۶ هزار و ۱۳۹ نفر در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی، سه هزار و ۷۸۷ نفر در پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و دو هزار و ۱۳ نفر در مازاد ظرفیت پذیرفته‌شدند.

مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور خاطرنشان کرد: در میان گروه‌های آزمایشی، ریاضی و فنی دارای بیشترین میزان قبولی است و ۵۹ هزار و ۶۱۷ نفر پذیرفته‌شدند که از این تعداد ۲۱ هزار و ۷۵۷ نفر زن و ۳۷ هزار و ۸۶۰ نفر مرد هستند. به گفته توکلی، در گروه علوم تجربی ۶۴ هزار و ۸۷۰ نفر پذیرفته‌شدند که از این تعداد ۳۸ هزار و ۶۴۴ نفر زن و ۲۶ هزار و ۲۲۶ نفر مرد هستند.

وی خاطرنشان کرد: در گروه علوم انسانی ۵۷ هزار و ۶۹۷ نفر پذیرفته‌شدند که از این تعداد ۲۷ هزار و ۳۸۹ نفر زن و ۲۰ هزار و ۳۰۸ نفر مرد هستند. همچنین در گروه آزمایشی هنر چهار هزار و ۲۷۷ نفر قبول شدند که سه هزار و ۴۴۴ نفر زن و هزار و سه نفر مرد هستند. مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور در مورد گروه آزمایشی زبان‌های خارجی گفت: در گروه آزمایشی زبان‌های خارجی چهار هزار و ۵۵۴ نفر پذیرفته‌شدند که دو هزار و ۸۵۹ نفر زن و هزار و ۶۹۵ نفر مرد هستند.



وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح:

محصولات بر جسته‌ای در حوزه‌های هوایی و فضایی طراحی می‌شود



آن امروز از توان طراحی محصولات و دستاوردهای بزرگ و سامانه‌ای بر خود را شده است که می‌تواند به عنوان پیشرو پیشران تجمیع و تمرکز داشته‌های فناوریانه کشور عمل کند.

وی افزود: بر اساس مفاد این توافق نامه در نظر است در حوزه‌های مورد نیاز و اولویت‌دار دفاعی از قبیل هوایی، فضایی، زمینی و شناختی محصولات بر جسته ای طراحی شود که بتواند برای بخش دفاع برتری ایجاد کند و به تلاش‌های فن‌آورانه کشور جهت رویکرد روشنی را ارائه کند تا از این طریق بتوانیم از تجمیع و تمرکز فن‌آوری‌ها حادث‌گر بهره‌بردار را داشته باشیم.



افزایش سرطان‌های روده و معده با مصرف بی‌رویه فست فودها



مطالعات‌نشان می‌دهند، سرطان‌های معده روده در سال‌های اخیر به‌علت استفاده بی‌رویه از غذاهای آماده و کنسرو شده به‌ویژه مواد غذایی که به‌روش غیراستاندارد تهیه می‌شوند، در ایران و سایر کشورهای جهان به‌شدت افزایش یافته است.

فست فود یا غذای فوری و سریع عنوانی است برای غذاهایی که به سرعت طبخ و آماده می‌شوند. آنها غذاهای آماده‌ای هستند که معمولاً بدون چنگال، قاشق و بشقاب و عمدتاً به شکل ساندویچی سرومی شوندو غذای انگشتنی به حساب می‌آیند. این نوع غذاها هر چند ظاهر و طعم جذاب دارند، اما عادات غذایی نادرستی همچون پر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن را ایجاد می‌کنند.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سرطان معده با ۱۳۰۷ و سرطان روده بزرگ با ۱۳۰۲۱ در هر ۱۰۰ هزار نفر از شايعترين سرطان ها در کشور ما به شمار می‌آیند و عادات بدغذایی بیشترین نقش را در بروز این بیماری ها دارند.

همگر، انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، هات‌داگ، سبب زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، انواع پیتزا و غیره جزو فست فودها یا غذاهای آماده بشمار می‌روند.

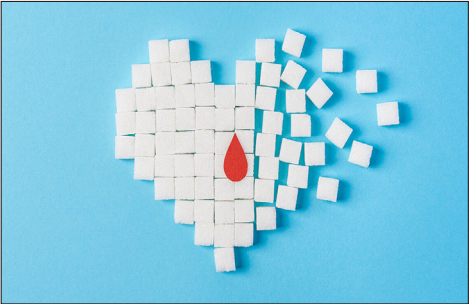
ترکیب غذاهای آماده
جست

میناسادات کارشناس تغذیه در این زمینه به خبرنگار ابرنامی گوید: ترکیبات سوسیس و کالباس که‌شایعترین نوع غذاهای آماده هستند، شامل گوشت چرخ کرده گوشت گاو، گوساله، بره، گوسفند، مرغ و بولقونم است که ۴۰ تا ۹۰ درصد محتویات سوسیس و کالباس را تشکیل می‌دهند. همچنین نمک به عنوان طعم‌دهنده، نگهدارنده به‌علت خاصیت ضدباکتریایی(آکویوندهنده ذرات گوشت به این غذاهای آماده اضافه می‌شود که جذب کلسیم و پروتئین در بدن با مصرف زیاد این غذاها به‌علت نمک بالای آنها کم شده و منجر به پوکی استخوان می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: ادویه جات، فلفل، داره خردل، پیاز، سیر، زایانه و زنجبیل برای ویدای طعم های مختلف در انواع سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرند، نیترا هات‌فشارها نیز جهت حفظ رنگ و طعم و نیز نگهدارنده در سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرند.

سادات اظهار می‌دارد: متأسفانه این دو ماده در بدن به یک ترکیب سرطان را به نام نیتروزامین تبدیل می‌شوند، بسیاری از نیتروزامین‌ها در ایجاد تومورهای بدخیم نقش

پزشک خودتان باشید؛ ۸ گام برای کنترل طبیعی قند خون



فراموش نکنید بیماری دیابت نوع دارای زمینه‌های ارثی نیز هست و اگر در میان خانواده خود کسانی را دارید که مبتلایه قند خون هستند، سعی کنید از همین روزها قدم‌هایی برای سبک زندگی سالم بردارید.

پایه‌روی کوتاه: فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی یکی از موثرترین راه‌ها برای پایین آوردن قند خون است و تحقیقات نشان می‌دهد انجام سه وعده ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی در طی روز مخصوص بعد از غذا در کنترل قند خون بسیار موثر است.
مصرف سالاد و غذاهای سبک در وعده شام: انتخاب یک سالاد ساده و شیب‌هنگام به عنوان وعده شام و استفاده از سبزیجات با حجم بالا و کم کالری به از دست دادن وزن اضافه در درازمدت کمک میکند. استفاده از سبزی که با آلیپیمو همراه با سالاد مفید است چون طبق تحقیقات منجر به کاهش قند خون می‌شود و تاثیر مثبتی بر قند خون ناشتا در افراد مبتلایه دیابت نوع دو دارد.
سرکه یک طعم‌دهنده بدون کالری است و برای کنترل وزن در هنگام مصرف سالاد بسیار مفید است.
پختن است سرکه را در ظرف جاشنی کنار سایر چاشنی‌ها در روزی مزی قرار دهید تا از آن بجای سس سالاد استفاده شود. برای تهیه سس سالاد می‌توانید دو سوم میزان آرد سبک و یک سوم روغن زیتون را با هم مخلوط کنید.

نگه داشتن یک یادداشت غذایی: از دست دادن حتی پنج کیلو وزن میتواند مدیریت و کنترل قند خون را بهتر کند و تحقیقات نشان میدهد که داشتن یک یادداشت غذایی روزانه میتواند کنترل وزن را موثرتر کند. ثبت هر وعده غذایی و یادداشت موادی که مصرف کرده‌اید، شاید هر دفعه نتهاود دقیقه‌زمان شما را بگیرد، اما یکی از بهترین و البته ارزان‌گان ترین راهها برای اندازه گیری میزان کالری دریافتی در مبتلایان به دیابت است.

از خانه به محل کار غذا بپزید: مسلماً قندی به رستوران و مصرف فست فودها راهی فوری برای از بین بردن حالت گرسنگی است و البته حجم زیادی از سدیم و کالری را نیز همراه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده وارد بدن میکند. در عوض به همراه داشتن یک چیک ناهار سالم همراه با محصولات تازه و غلات سبوسدار میتواند مدیریت قند خون در ر مبتلایان به دیابت بسیار راحتتر کند.

انجام ورزش‌های قدرتی در هفته: اگرچه ورزش‌های هوازی منظم مانند پیاده روی برای کنترل اضافه وزن و قافی در داینتی‌ها بسیار موثر است، اما انجام ورزش‌های آموزش قدرت برای حفظ توده عضلانی باعث کاهش مقاومت به انسولین در دیابتیها میشود و انجام آنها دو تا دو سه وعده در هفته ضروری به نظر میرسد.

بررسی سلامت پاها: دیابت میتواند به گ‌های خونی آسیب برزند و منجر به دیه بهبود یافتن زخم در بدن و در نهایت قطع عضو بخصوص از ناحیه پاها شود. اگر زخم‌های باز در مان نشوند، ممکن است در دیابتیها عفونتهایی جدی به صورت پدید آیند. افراد مبتلایه دیابت به همین دلیل باید هر روز نسبت به بررسی سلامت پاهای خود اقدام کنند و در صورت بروز هر گونه بریدگی و کبودی اقدامات لازم را برای بهبود آن انجام دهند. اگر زخم بعد از ۴۸ ساعت شروع به بهبود نکرد، باید حتماً با پزشک تماس گرفته شود. اگر شما به عنوان فرد دیابتی قادر به چک کردن تمام نقاط پای خود نیستید، از دیگران کمک بگیرید و یا با استفاده از یک آینه این کار را انجام دهید.

دور کردن استرس: استرس و دیابت رابطه مستقیم با هم دارند به این ترتیب که هنگامی که شما تحت فشارهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی هستید، بدن شما شروع به پمپ کردن کورتیزول و در نهایت افزایش سطح قند خون میکند. طولانی مدت فرد را به حرکت دادن دلم باها وادار می‌کند، اگر والدین شما به این سندرم مبتلا آزمایشی و تمرینات تنفسی، ورزش‌های تنفس عمیق و... برای دور کردن استرس و کنترل قند خون موثر است.

چک کردن مداوم قند خون: توصیه‌های زیادی برای این کار شده است و مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید قند خون خود را حداقل یک بار در روز چک کنند. بهترین زمان برای این کار در صبح و یا زمانی است که از خواب بیدار شده‌اید. شما می‌توانید در صورت قند خونی که در غذا نیز تست قند خون را انجام دهید، یا نه، پزشک تان مشورت کنید.

سندروم پای بی‌قرار در کمنی‌ها چیست؟

این متخصص فیزیوتراپی افزود: افراد در هر سنی حتی کسانی کودکی به این سندروم چار می‌شوند، اما اغلب سندروم پای بی‌قرار در بزرگسالان رخ می‌دهد. شیوع این عارضه در زنان بیشتر است، زنان باردار به‌ویژه در سه ماه آخر بارداری هم می‌توانند به این عارضه مبتلا شوند.

سندروم پای بی‌قرار در کمنی‌ها چیست؟

او تأکید کرد: علت اصلی این عارضه هنوز شناخته نشده است، اما به نظر می‌رسد که استرس و بی‌خوابی آن را تشدید می‌کنند، اگر والدین شما به این سندروم مبتلا باشند، ۴۰ تا ۵۰ درصد هم این احتمال وجود دارد که شما به این عارضه دچار شوید، برخی رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر پایین آهن، مصرف زیاد قهوه و کافئین و استعمال سیگار هم می‌تواند در بروز سندروم پای بی‌قرار نقش داشته باشد.

المعی‌نژاد تصریح کرد: سندروم پای بی‌قرار در برخی بیماری‌ها مانند کم خونی،

نشانی تولیدکننده، شماره پروانه ساخت و پروانه بهره‌برداری، تاریخ تولید و انقضا، عبارت «دریخچال نگهداری شود»، روش و درجه حرارت نگهداری و مدت زمان نگهداری باید کنترل شود.

این کارشناس تغذیه تأکید می‌کند: از خرید کالباس و سوسیس حاوی حباب‌های هوا خودداری کنید، این حباب‌ها به‌ویژه در هنگام برش کالباس خود را نشان می‌دهد. حباب‌ها باعث تغییر رنگ، طعم و بومی‌شود. حالت نرم و پوکگی در سوسیس و کالباس ایجاد می‌کند.

♦ توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده

وی ادامه می‌دهد: در صورت تمایل زیاد به مصرف غذاهای آماده و برای کاهش مصرف این مواد، تعداد دفعات مصرف را در طول زمان کاهش دهید و تا حد امکان مواد غذایی را در شرایط مناسب از نظر نگهداری، نوع روغن مصرفی و با استفاده از مواد اولیه تازه و سالم در منزل تهیه کنید.

سادات می‌گوید: برای کاهش اثرات مضر غذاهای آماده، از میوه‌ها و سبزی‌های سالم و تازه در کنار غذا استفاده کنید. مصرف مقادیر مناسب این مواد می‌تواند ویتامین‌های لازم برای بدن را تأمین کرده و اثرات مضر مواد سرطان‌زایی را که با مصرف زیاد غذاهای آماده وارد بدن شده است، خنثی کند.

وی می‌افزاید: مصرف غذاهای شور و چرب مانند پنیر پیتزا، چیپس، ترشی جات، خیارشور، انواع سس و سبب زمینی سرخ کرده را که معمولاً به همراه غذاهای آماده مصرف می‌شوند، باید کاهش یابد. همچنین انواع سس‌ها و پنیر پیتزای نیم‌لواز چربی اضافی است بنابراین ضمن توصیه به عدم استفاده از روغن‌های جامد، بر استفاده از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی در حجم کم برای مواد سرخ‌کردن و کاهش مصرف غذاهای چرب تأکید می‌شود.

♦ نوشابه‌های گازدار تهدیدکننده سلامت

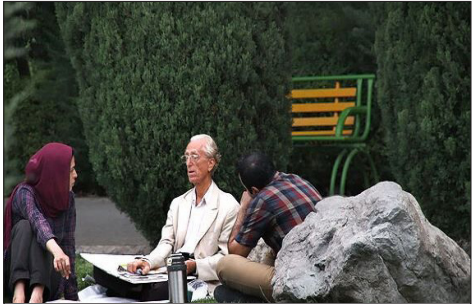
وی ادامه می‌دهد: نوشابه یکی از پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌هاست که امروزه با طعم‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد، این نوشابه‌ها جزو نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شیرینی هستند که با استفاده از دی اکسید کربن، گازدار شده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که از سن کم شروع به مصرف نوشابه‌می‌کنند، چنان‌به‌کافئین آن وابسته می‌شوند که به بزرگسالی به شکلی ناخواسته یک نوشابه‌خور حرفه‌ای خواهند شد. افرادی که دچار اضافه وزن هستند یا قصد کنترل وزن خود را دارند، باید محدود شود. وی می‌افزاید: همچنین در صورت مصرف بیش از اندازه این نوشیدنی، اسیدفسفریک و گاز دی اکسید کربن موجود در آن با برداشت املاح از بافت استخوانی سبب پوکی استخوان می‌شود. بخشی از این کار به دلیل فرایند تخمیر در نوشیدنی تولید ام‌پاشش عمده آن توسط کارخانه‌های تولیدما، اسیدشیر به‌صورت صنعتی اضافه می‌شود. بنابراین اگر مال‌الشعیر در مقایسه با سایر نوشابه‌های گازدار، ویتامین‌های بیشتری دارد و می‌توان آن را جایگزین آن نوشابه‌ها کرد، اما در مصرف آن هم باید اعتدال را رعایت کرد.

سادات تصریح می‌کند: نوشیدن نوشابه در کودکان به دلیل داشتن قند فراوان منجر به ابتلا به اشتهایی و نخورتن غذای اصلی می‌شود، افزایش برگشت غذا از معده به مری از دیگر مضرات مصرف نوشابه‌های گازدار است که این امر به‌ویژه در افراد مبتلای به زخم معده مشکل‌ساز می‌شود. بنابراین بهتر است این بیماران تا حد امکان از مصرف نوشابه‌های گازدار پرهیز کنند.

وی خاطرنشان می‌کند: عادت به مصرف نوشابه‌های گازدار به دلیل فسر زیاد موجود در آنها موجب برداشت کلسیم از استخوان‌ها و دفع آن از طریق ادرار می‌شود و زمینه ایجاد پوکی استخوان و افزایش مری‌ساز و به‌دلیل داشتن اسید فراوان موجب از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی آن می‌شود.

سادات می‌افزاید: کافئین موجود در نوشابه‌های انرژی‌زا و سایر نوشابه‌های گازدار در کودکان، نوجوانان و زنان باردار نیز با تاثیر سریع بر سیستم عصبی موجب به‌هم خوردن نظم خواب، بیش فعالی و اعتیاد به مصرف نوشابه می‌شود.

مراقب افسردگی پس از بازنستگی اطرافیان خود باشید



نوسانات ترخ تورم و نداشتن پس‌انداز کافی برای اداره زندگی، افسردگی‌های ناشی از بالا رفتن سن و تلاش برای احیای دوباره نفس از دست‌رفته، از جمله دلایلی است که یک بازنشته ایرانی در توضیح دلایل شروع چالش بازنشتگی به زبان می‌آورد.

«بازنشتگی یعنی اول مکافات!» این جمله‌ای است که این روزها از زبان بسیاری از افرادی که بازنشته‌شده‌اند، می‌شنوید. نوسانات ترخ تورم و نداشتن پس‌انداز کافی برای اداره زندگی، افسردگی‌های ناشی از بالا رفتن سن و تلاش برای احیای دوباره نفس از دست‌رفته، از جمله دلایلی است که یک بازنشته ایرانی در توضیح دلایل شروع این چالش به زبان می‌آورد.

درحالی‌که به نظر می‌رسد بازنشتگی باید زمانی باشد که بتوانید د نتیجه کار خود لذت ببرید، اما در عوض مجموعه‌ای از شرایط شما را به افکار ناشی می‌کشاند. اگر مواردی چون عدم تأمین مالی مناسب برای ذخیره‌های باقیمانده زندگی را که دفعه‌ده اصلی بازنشته ایرانی و ناشی از عدم اجرایی‌شدن سیاستهای راه‌اف اجتماعی است، یا اغماض کنار بگذاریم، و صرفاً به دلایل تغییر حالات خلقی و افسردگی رتبی شروع دوران بازنشتگی بپردازیم، شناخت دلایل افسردگی و چگونگی مقابله با آن می‌تواند برای برخی گروه‌های اجتماعی کمک‌کننده باشد.

♦ دلایل افسردگی پس از بازنشتگی

برای بسیاری از افراد، کار کردن به معنای مفیده‌ی فایده‌ی بودن و هدفمند بودن است. اینکه بدانیم در ارتقاء سطح رفاه یک خانواده مؤثریم، احساس ارزشمند بودن را به فرد القاء می‌کند. بالا رفتن عزت نفس نیز در واقع ریشه در همین احساس مفید بودن و ارزشمند بودن دارد. با شروع بازنشتگی و گذر شدن از محیط کار، فرد وارده حلالی از زندگی می‌شود که انتظار دارند این احساس ارزشمند بودن را دیگران به او القاء کنند. نشتگی برای عزت نفسی که تا دیروز عامل حرکت و پیشرو بودن فرد بود، ممکن است عاملی جدی برای شروع یک افسردگی مهلک باشد. یکی از دلایل شیوع افسردگی در بازنشتگان، خانگی‌شدنی و تغییر نقش‌های بعضاً کلیشه‌ای در خانه است. اگر تا پیش از بازنشتگی، همسران این افراد کار از خانه خارج می‌شدند و تنها مدت کوتاهی را در خانه کنار یکدیگر می‌گذراندند، اکنون ممکن است هر دو بیشتر وقت خود را در خانه سپری کنند، ممکن است نقش‌ها در حال تغییر باشد و نیاز بیشتری به تصمیم‌گیری مشترک در خصوص برخی از امور رخ دهد. تا رسیدن به تعادل جدید، ممکن است درگیری‌هایی در خانه اتفاق بیفتد تا افراد با اوضاع جدید کنار بیایند.

اما افسردگی ناشی از بازنشتگی تنها به تعارض خانوادگی در پی خانگی‌شدنی محدود نمی‌شود. بازنشتگی می‌تواند یادآور داشتن پس‌انداز کافی، پیری، بیماری و ناتوانی ناشی از آن و ترس از مرگ باشد.

♦ چگونگی مقابله با افسردگی بازنشتگی بپردازیم

کارشناسان برای مقابله با افسردگی‌های ناشی از شروع دوران بازنشتگی توصیه‌هایی دارند، از جمله: فعال بمانید: کارهایی را انجام دهید که ذهن و هم‌بدن را درگیر کند. از قبیل شرکت در کلاسهای مختلف، ورزش‌های گروهی، انجام کار داوطلبانه و یا حتی انجام یک کار نیمه‌وقت. روابط اجتماعی و خانوادگی را تقویت کنید: با فرزندان و نوه‌هایتان در ارتباط باشید. در گروه‌های و محافل دوستانه شرکت کنید. از ورود به جمع‌های جدید پرهیز کنید. شما می‌توانید ارتباط مؤثری با پاندهای مدنی و سازمان‌های مستقر در جوامع محلی ایجاد کنید. به دنبال فعالیت‌هایی باشید که از آن لذت می‌برید تا بتوانید دوستان جدیدی پیدا کنید. به دنبال اهداف جدیدی باشید: آیا شما می‌توانید کارهای داوطلبانه مرتبط با حرفه سابق خود انجام دهید؟ یا در جایی مشغول به کاری پارووقت شوید که از تجربه شما برای پیشبرد کار استفاده کند؟ پیدا کردن روشی جدید برای اینکه معنایی جدید به زندگی ببخشید، احساس هدفمند بودن را مجدداً در شما ایجاد خواهد کرد. برنامه ریزی کنید: شاغل بودن باعث می‌شود مجبور باشیم برای کل روز برنامه‌ریزی کنیم. بازنشتگی معمولاً در این وضعیت اختلال ایجاد می‌کند. به یاد داشته باشید که حتی پس از بازنشتگی هم برنامه‌ای را برای خود تعیین کنید. از کارهای خانه گرفته تا ورزش و کارهای داوطلبانه. اگر متوجه شدید که غم و اندوه شما از بین نمی‌رود و یا به‌طور جدی زندگی‌تان را مختل کرده، ممکن است که به کمک پزشک نیاز داشته باشید.

علاطم اختلال افسردگی عمده شامل موارد زیر است: احساس غم شدید-از دست دادن علاقه به انجام کارهایی که قبلاً از انجام آنها لذت می‌بردید-احساس تحریک‌پذیری یا بی‌قرار بودن-اختلال در خواب-اختلال در اشتها یا وزن-اختلال در تمرکز، تصمیم‌گیری یا به‌خاطر سپردن چیزها-تمام مدت احساس خستگی می‌کنید-احساس بی‌ارزش بودن یا گناه بیش از حد-احساس درماندگی یا ناامیدی-حک‌کردن به مرگ یا خودکشی

اگر چندین مورد از این علائم را تجربه کرده‌اید، به پزشک مراجعه کنید. در صورت نیاز، شما سؤالاتی خواهد پرسید و برخی آزمایشات را انجام می‌دهد تا مشخص شود، علائم افسردگی شما ریشه در چه عللی دارد.



که زانوهایش به‌طور کامل صاف است با زانوهای کشیده پنجه‌پاهایش را به سمت جلو و عقب ۳۰ بار حرکت دهد، این تمرین باید روزانه ۲ بار انجام شود.

المعی‌نژاد تصریح کرد: در تمرین سوم فرد باید رو به روی دیوار بایستد و یک پایش را جلوتر از دیگری قرار دهد سپس در حالی که زانوی پای عقبی به‌طور کامل صاف و کشیده است به آرامی زانوی پای جلویی را ۳۰ بار شماره به سمت دیوار خم و راست کند، این تمرین باید روزانه ۲ بار انجام شود.

ایواندآوری کرد: در تمرین سوم فرد باید بر لبه پله یا استپ طوری بایستد که فقط پنجه پایش روی پله بوده و پاشنه پایش آزاد باشد سپس با زانوی صاف به آرامی هر ۲ بار به سمت پایین بکشد تا کشش در پشت ساق یا احساس کرده، سپس به آرامی عضله ساق پا را منقبض کند و بدن را به طرف بالا بکشد، این تمرین باید روزانه ۲ بار، هر بار ۳۰ بار تریه تکرار کند.

توصیه‌ها و هشدارها

بلایی که استفاده مداوم از تلفن همراه بر سر تان می‌آورد!



اگرچه گوشی‌های هوشمند، فناوری روز را در اختیار ما قرار می‌دهند اما در دست نگه داشتن مداوم آنها اثرات مضرتری دارد.

اگرچه ابزارهایی مانند گوشی‌های هوشمند که فناوری را در اختیار ما قرار می‌دهند زندگی را آسان‌تر می‌کنند، اما اثرات منفی آن‌ها مدت‌هاست که به سلامت‌ی ما سایه انداخته‌اند.

کاربران تلفن‌های هوشمند در حال حاضر به‌طور متوسط دو تا چهار ساعت در روز با گوشی خود وقت می‌گذرانند، در نتیجه ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ ساعت در سال بیش از حد به ستون فقرات و گردن فشار وارد می‌شود.

میلیون‌ها نفر در طول روز این کار را انجام می‌دهند و از این امر آگاه نیستند که استفاده از تلفن همراه می‌تواند برای کمر مضر باشد. استفاده از تلفن هوشمند در دست سر شما را دو یا سه برابر کند و به‌مهره‌های گردنتان آسیب وارد کند.

استفاده طولانی مدت از وسایلی مانند موبایل، باعث می‌شود که برای دیدن صفحه نمایش آن، سر خود را مدت‌ها پایین نگه دارید. این وضعیت موجب می‌شود شانه‌های شما درد شود و باقی‌ماندن در این حالت، سبب ضعف و ایجاد فشار بر جستماتن خواهد شد.

شاید باور آن سخت باشد، اما برای هر درجه‌ای که سر تان را به جلو خم کنید، حدود نیم کیلوگرم فشار به ستون فقرات خود اضافه می‌کنید. روشی که اکثر افراد تلفن‌های همراه یا تبلت خود را نگه می‌دارند می‌تواند تا ۳۰ کیلوگرم فشار اضافی به ستون فقرات وارد کند. بلایی که استفاده مداوم از تلفن همراه بر سر تان می‌آورد!

اگر از بلندگویی تلفن و یا هدفون خود استفاده نمی‌کنید و گوشی خود را بین سر و شانه خود قرار دهید، این عمل هم می‌تواند باعث آسیب ستون فقرات شود. وقتی دائماً گردنتان را در حالت خمش جانبی قرار می‌دهید، این حالت می‌تواند به عدم تعادل در عضلات شما منجر شود؛ بنابراین سعی کنید استفاده از تلفن همراه خود را محدود کنید. هنگام پاسخ دادن به تماس‌ها، از هدفون استفاده کنید. همچنین، هنگام ارسال پیامک یا مشاهده رسانه‌های اجتماعی، گوشی را در حالتی نگه دارید تا گردن شما متعادل به جلو نباشد. به کار بردن یک تکیه‌گاه زیر آرنج‌ها در دستانتان، به جلوگیری از عوارض گردنی کمک می‌کند. انجام این کارهای ساده می‌تواند درد گردن و کمر را به حداقل برساند و همچنین باعث بهبود وضعیت ستون فقرات می‌شود.

هشدار: بارگی گوش و خطر مرگ با نگه داشتن عطسه در کمین شماست

نگه داشتن عطسه خطرات بسیاری از جمله آنوریسم مغز، توقف ضربان قلب و پاره گی گوش را به دنبال دارد.

وقتی چیزی را در بینی خود احساس کنید که نباید در آنجا باشد، باعث ایجاد عطسه می‌شود. این چیز می‌تواند شامل باکتری، خاک، گرد غبار، گرده یا دود باشد.

عطسه به شما کمک می‌کند تا از ابتلا به بیماری‌ای که انواع مختلفی آسیب دیدگی که ممکن است به بینی شما وارد شود جلوگیری شود. دانشمندان می‌گویند که عطسه کردن در تنظیم مجدد بینی به حالت عادی کمک می‌کند. از این رو تحقیقات نشان می‌دهد که عطسه می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد و باعث عوارض جدی می‌شود. عطسه فعالیت بی‌ارزشی است: یک عطسه می‌تواند قطرات مخاط را از بینی با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت بیرون بپزند! هنگام عطسه، بدن در سیستم تنفسی فشار ایجاد می‌کند. این سیستم شامل سینوس‌ها، حفره بینی و بخش پایینی گلو و ریه‌های شما است. نگه داشتن عطسه باعث افزایش فشار در سیستم تنفسی به میزان حدود ۵ تا ۲۴ برابر می‌شود که ناشی از خود عطسه است. کارشناسان می‌گویند: نگه داشتن این فشار فشار آید و داخل بدن می‌تواند باعث صدمات احتمالی شود، که می‌تواند جدی باشد. برخی از این آسیب‌ها عبارتند از:

♦ پاره شدن روده گوش

وقتی فشار زیادی را که در سیستم تنفسی شما ایجاد می‌شود قبل از عطسه نگه دارید، مقداری هوا به گوش خودی می‌فرستید. این هوای تحت فشار در لوله‌ای به نام لوله استاش در گوش‌ها قرار می‌گیرد. کارشناسان می‌گویند این فشار ممکن است باعث شود پارگی گوش (یا حتی هر دو گوش) و باعث افت شنوایی شود.

♦ عفونت گوش میانی

عطسه به اندازه‌ی بینی از هر چیز دیگری که مربوط به آن نیست، کمک می‌کنند می‌تواند شامل باکتری‌ها هم باشد. مانند آنوریسم پاره شده، گلو، پارگی و ریه‌های می‌تواند باکتری یا مخاط آلوده را به گوش میانی منتقل کند و باعث عفونت شود که اغلب در نکاند است.

♦ آسیب دیدگی رگ‌های خونی در چشم، بینی یا گوش

کارشناسان می‌گویند هر چند که نادر است، اما افزایش فشار ناشی از نگه داشتن عطسه باعث می‌شود رگ‌های خونی در معابر این اعضا فشرده شده و پاره شوند.

♦ آسیب دیدن افرارگم

دیفارگم قسمت عضلانی سینه و بالاتر از شکم است. به‌طور معمول، ممکن است بعد از نگه داشتن عطسه به‌دلیل هوای اضافی که تحت فشار قرار دارد، احساس درد در سینه کنید. اما در موارد شدیدتر این حالت منجر به آسیب دیدگی دیافراگم می‌شود که نیاز به جراحی دارد.

♦ آنوریسم

آنوریسم به بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دوباره یکی از سرخرگ‌های بدن به واسطه ضعف دیواره آن یا شکل می‌شود. فشار ناشی از نگه داشتن عطسه می‌تواند منجر به پارگی آنوریسم مغز شود که آسیب خطرناکی برای زندگی است که می‌تواند منجر به خونریزی در اطراف مغز شود.

♦ شکستن دندانها

این عارضه در برخی از افراد و اغلب افراد مسن، در اثر نگه داشتن عطسه گزارش شده است.

♦ آیا نگه داشتن عطسه می‌تواند باعث حمله قلبی شود؟

نه عطسه کردن و نه نگه داشتن عطسه باعث نمی‌شود قلب متوقف شود، اما ممکن است به‌طور موقت بر ضربان قلب تأثیر بگذارد. برخی از صدمات ناشی از نگه داشتن عطسه می‌تواند بسیار جدی باشد، مانند آنوریسم پاره شده، گلو، پارگی و ریه‌های متلاشی شده، آنوریسم‌های پاره شده مغز در حدود ۰٫۲ درصد موارد کشنده است.

♦ آیا بنگاه داشتن عطسه می‌تورم می‌برد؟

در حالی که گزارش از مرگ در اثر عطسه گزارش نشده است، اما وقوع آن چندان هم غیرممکن نیست. برخی از صدمات ناشی از نگه‌داشتن عطسه مانند آنوریسم مغز، پارگی طریق بلونوت تلفن همراه متصل به دستگاه قابل اتصال است. از آنجا که دستگاه به‌صورت بی‌سیم از طریق تلفن شارژ می‌شود، می‌تواند بدون باتری هم کار کند. این دستدیند به گدوهای ساخته شده است که با سطح پوست سازگار می‌شود و در طول فعالیت، اندازه گیری می‌تواند این انجام می‌دهد. همچنین دارای حسگر نوری اعطاف پذیری است که می‌تواند تغییر در حجم عروق خونی را ثبت کند و سپس علائم حیاتی مختلفی مانند ضربان قلب، ضربان تنفس و اکسیژن رسانی به خون را استخراج کند. در این دستدیند از فناوری پیشرفته سنسورهای نور و دو نوع نانوماده استفاده شده است: گرافن، ماده‌ای بسیار اعطاف پذیر و شفاف که از آنی‌های ضخیم از اتم‌های کربن ساخته شده است و دیگری لایه‌ای از مواد جذب‌کننده نور ساخته شده از نقاط کوانتومی. از ویژگی‌های منحصر به فرد این نمونه اولیه این است که دستگاه به‌طور محیط برای کار استفاده می‌کند و کم مصرف است و بنابراین امکان بررسی مستمر علائم در طولانی مدت را فراهم می‌کند.

ساخت حسگرهای پیشرفته برای سنجش علائم حیاتی

محققان نسل جدیدی از حسگرهای پیشرفته برای سنجش علائم حیاتی را ارائه کردند، اولویت ابزارهای فناوری جدید در تشخیص غیر تهاجمی علائم حیاتی است. فن آوری‌های کنونی، اغلب غیر اعطاف‌پذیرند، دقت مطلوب را ارائه نمی‌دهند و فقط تعداد محدودی از علائم حیاتی را رصد کنند. از این رو، سنسورهای غیر تهاجمی مبتنی بر نور که می‌توانند مجموعه وسیع‌تری از علائم حیاتی را اندازه بگیرند، همواره مدنظر محققان بوده‌اند.

در مطالعه‌ای که اخیراً در Science Advances منتشر شده است، محققان اسپانیایی نسل جدیدی از دستگاه‌های قابل اعطاف و شفاف را ساخته‌اند که با پوست سازگار هستند و می‌توانند اندازه گیری مداوم و دقیق علائم حیاتی متعددی در انسان انجام دهند. این دستگاه‌ها می‌توانند ضربان قلب، سرعت تنفس و میزان اکسیژن رسانی به خون و همچنین قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید را اندازه گیری کنند، در حالی که دستگاه بازرسی‌های مختلف را اندازه گیری می‌کند. خواندن این اطلاعات از طریق بلونوت تلفن همراه متصل به دستگاه قابل اتصال است. از آنجا که دستگاه به‌صورت بی‌سیم از طریق تلفن شارژ می‌شود، می‌تواند بدون باتری هم کار کند. این دستدیند به گدوهای ساخته شده است که با سطح پوست سازگار می‌شود و در طول فعالیت، اندازه گیری می‌تواند این انجام می‌دهد. همچنین دارای حسگر نوری اعطاف پذیری است که می‌تواند تغییر در حجم عروق خونی را ثبت کند و سپس علائم حیاتی مختلفی مانند ضربان قلب، ضربان تنفس و اکسیژن رسانی به خون را استخراج کند. در این دستدیند از فناوری پیشرفته سنسورهای نور و دو نوع نانوماده استفاده شده است: گرافن، ماده‌ای بسیار اعطاف پذیر و شفاف که از آنی‌های ضخیم از اتم‌های کربن ساخته شده است و دیگری لایه‌ای از مواد جذب‌کننده نور ساخته شده از نقاط کوانتومی. از ویژگی‌های منحصر به فرد این نمونه اولیه این است که دستگاه به‌طور محیط برای کار استفاده می‌کند و کم مصرف است و بنابراین امکان بررسی مستمر علائم در طولانی مدت را فراهم می‌کند.

یَکشنه — **بیست‌و‌چهارم** شهر **یور** ماه ۱۳۹۸ — سال بیست و دوم — شماره ۴۸۸

اخبار

مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ:

باشگاه استقلال مسوول بلیت‌فروشی داریی است

مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ می‌گوید که باشگاه استقلال مسوول بلیت‌فروشی داریی است و آن‌ها باید راهکارهای لازم برای اجرای قانون ۹۰-۱ را پیدا کنند.

سعید فتاحی، درباره اجرای قانون ۹۰-۱ در داریی ۹۰ اظهار کرد: باتوجه به آیین نامه جدیدمسابقات قانون ۹۰-۱ باید اجراشود. سال گذشته الزاماتش نبود اما امسال بلیت‌فروشی الکترونیکی و صندلی‌ها شماره گذاری شده است. هم‌چنین اجرای این قانون برعهده تیم‌میزبان است در نتیجه باشگاه استقلال باید راهکارهای این کار را ایجاد کند تا هوادارانش بتوانند به ورزشگاه بیایند.

او در واکنش به اظهار نظرمدير رسانه‌ای تیم استقلال که گفته بود "فدراسیون توپ را در زمین ما انداخته است." گفت: ۲ سال است که بلیت‌فروشی به باشگاه‌ها سپرده شده است. شما دیدید که در بازی تراکتورسازی و پرسپولیس فقط ۱۰ درصد از بلیت‌ها به پرسپولیسی‌ها فروخته شد. قبول دارم که اجرای این قانون سخت است. همان طوط که دیدید باشگاه پرسپولیس هم اعلام کرد که در بازی برگشت قانون ۹۰-۱ را اجرا می‌کنند چون حق باشگاه‌شان است. این بازی هم استقلال می‌تواند از حق میزبانی‌اش استفاده کند.

♦ **قانون ۹۰-۱ باید در داریی رفت اجراشود**

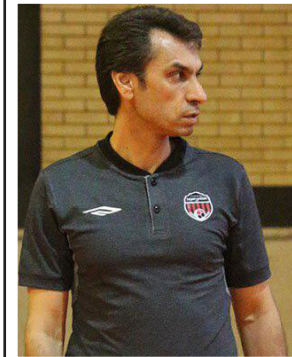
مسوول کمیته مسابقات سازمان لیگ افزود: سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال کمک می‌کند که این قانون در داریی رفت هم اجرا شود. قطعا اجرای این قانون در ۱۰ روز آینده هم راهکار دارد. اگر اصحاب رسانه کمک کنند که فرهنگ ۹۰-۱ جا بیفتد، این کار عملی است. باشگاه استقلال سامانه هواداری دارد و کسانی که عضو این سامانه هستند، بلیت خریداری کنند. هم‌چنین اگر هم هوادار پرسپولیس بلیت استقلالی‌ها را بخرد باید وسط استقلالی‌ها بنشینند که در صورت انجام این کار، هوادار پرسپولیس در بازی برگشت نمی‌تواند بلیت تیمش را بخرد. کمی این کار سخت است چون دفعه اول است ولی این کار می‌تواند اجرایی شود.

فتاحی ادامه داد: مجری بلیت‌فروشی باشگاه‌ها هستند و سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال نظارت می‌کنند. در بازی فینال آسیا هم پرسپولیسی‌ها بلیت‌فروشی کردند و هواداران کاشما در طبقه دوم ورزشگاه آزادی نشستند. دیگر بالاتر از داریی اینترنت و میلان نداریم. همه مشکلاتی که به وجود آمد، پیش‌بینی می‌شد. ما ۱۰۰ درصد استقلالی‌ها را کمک می‌کنیم. خواهشاً هواداران دو تیم به قانون احترام بگذارند و هر هواداری از سهم خودش خیرد کند.

او در گفت‌وگویی که با برنامه "تهران ورزشی" داشت در پاسخ به اظهار نظر مدیران استقلال که خواهان برگزاری داریی برگشت در وسط هفته به مانند داریی رفت شدند، توضیح داد: مگر شرطی است؟ ما باید شرایط مختلف را در نظر بگیریم تا تاریخ بازی را اعلام کنیم. بازی‌رفت به خاطر مسابقات آسیایی والیبال در روز یکشنبه برگزار می‌شود. در مورد بازی برگشت هم باید گفت که در آن زمان استقلال درگیر بازی‌های یلی‌آف لیگ قهرمانان است و امکان برگزاری داریی برگشت در وسط هفته نیست، هم‌چنین در روزهای آینده برنامه ۲۰ هفته لیگ بهتر از اعلام می‌کنیم.

سرمریی تیم فوتسال سوهان محمد سیمای قم:

مسئولان قم نماینده فوتسال اِین استان را حمایت کنند



سرمریی تیم فوتسال سوهان محمد سیمای قم خواستار حمایت مسئولان استانی از نماینده فوتسال قم در ادامه راه لیگ برتر فوتسال ایران شد. محسن حسن زاده شامگاه جمعه پس از تساوی تیش برابر آذرشس هرمزگان در هفته دوازدهم لیگ برتر فوتسال قم در ورزشگاه شهید حدیدیان قم برگزار شد، اظهار داشت: برابر آذرشس، توپ و میدان را از اختیار داشتیم و حریف به دنبال استفاده از ضد حملات بود و حربه این تیم هم جواب داد و تا تکنیکی که مد نظر داشت به نتیجه و امتیاز در قم رسید.

وی افزود: فوتسال همین است و گاهی حمله می‌کنید و مالکیت توپ را هم در اختیار دارید اما موقعیت‌ها به گل نمی‌انجامد و بابت این تساوی جایی برای ناراحتی وجود ندارد. گرچه حسرت ۲ امتیازی که از دست رفت اما همه کار ها در حاشه ما است تا آخرین ثانیه‌ها بازنده بودیم و همین که نتوانستیم گل تساوی را به ثمر برسانیم، به نوعی اتفاق مثبتی برای ما بود.

سرمریی تیم فوتسال سوهان محمد سیما گفت: در صورت پیروزی فاصله ما با صدر به کمترین حد کاهش پیدایم کرد اما لیگ امسال لیگلی قابل پیش بینی نیست و نگاه کردن به رتبه یک تیم و پیش بینی کردن بر اساس رتبه آن تیم در جدول، کاری عبث و غیر معقولانه است. ما همچنان باید جنگیم و تلاش کنیم و تیم جوانی در اختیار داریم که به آینده آن امیدوار هستم.

حسن زاده در مورد نقل و انتقالات نیز فصل بیان داشت: این موضوع با صلاح‌دید مدیر عامل باشگاه و با مشاوره و گذار فنی همور می‌گیرد و هنوز در این باره برنامه‌ای نداریم و صحبتی هم نشده است. من از این که این تیم جوان تقویت شود استقبال می‌کنم و برای هر مربی دیگری هم همینطور است اما باید وضعیت باشگاه را در نظر بگیریم

وی عنوان کرد: در حال حاضر تأمین منابع مالی برای ما اهمیت دارد. باشگاه تلاش می‌کند که منابع لازم را تأمین کند اما امیدوارم مسئولان استانی نماینده فوتسال قم را دریابند. می‌دانم که قول‌هایی داده شده اما تقاضای من این است که کسانی که در این شهر مسئولیت دارند نسبت به امور این تیم جدی و حساس باشند. سرمریی تیم فوتسال سوهان محمد سیما تصریح کرد: تیم امسال سوهان محمد سیما یک فرصت برای قم است زیرا تیمی یکدست، بی حاشیه و منظم و جوان در اختیار داریم که با حضور بازیگرها گروه خوبی پدید آمد و حیف است اگر به خاطر مشکلات مالی در تیم فصل دوم به مشکل بخوریم. امسال، سالی است که می‌توان در آن کارهای بزرگ انجام داد، ما پای کار هستیم و فقط حمایت مسئولان قبی‌رامی خواهیم.

ناصر محمدختی:

زوج انصاری فر و آزمون برای خط حمله تیم ملی مناسب است

پیشکسوت فوتبال گفت: «کریم انصاری‌فر» و «سردار آزمون» در خط حمله تیم ملی تحرک زیادی داشتند و این دو نفر توانستند در بازی با هنگ کنگ، زوج خوبی را با یکدیگر تشکیل دهند.

«ناصر محمد خانی» اظهار داشت: همانطور که پیش بینی می‌شد تیم ملی توانست هنگ کنگ را شکست دهد.

وی افزود: این اولین مسابقه رسمی تیم ملی با مارک ویلموتس محسوب می‌شد و آن چیزی که از اهمیت زیادی برخوردار بود پیروزی و سه امتیاز کامل بود که به آن رسیدیم.

پیشکسوت فوتبال خاطرنشان کرد: تیم ملی در این مسابقه می‌توانست گل‌های بیشتری را به ثمر برساند اما این اتفاق شکل نگرفت تا بازی با نتیجه دو بر صفر به پایان برساند.

محمدخانی تصریح کرد: تاکتیک تیم ملی نسبت به گذشته هجومی تر شده است و بازیکنان آزادی عمل و اختیار بیشتری دارند و این کمک می‌کند تا آن‌ها توانایی‌های فنی‌شان را بیشتر نشان دهند.

وی تأکید کرد: تیم ملی در این گروه اول خواهد شد و با قاطعیت راهی هر مرحله بعدی مسابقات می‌شود. تنها رقیب جدی ایران عراق خواهد بود که ملی پوشان ایران این توانایی را دارند آن‌ها را شکست دهند.

بازیکن اسبق تیم ملی فوتبال در پایان گفت: «کریم انصاری‌فر» و «سردار آزمون» در خط حمله تیم ملی تحرک زیادی داشتند و این دو نفر توانستند در بازی با هنگ کنگ زوج خوبی را با یکدیگر تشکیل دهند.

مدیر سابق آکادمی آبی پوشان:

درد اصلی استقلال پرسپولیسی بودن وزیر ورزش نیست

پیشکسوت آبی پوشان گفت: با احترام خاصی که برای همه پیشکسوتان باشگاه قائلم اما باید بگویم درد این باشگاه پرسپولیسی بودن وزیر نیست.

مجد مومنی در خصوص آخرین وضعیت استقلال اظهار داشت: بازی بانفت مسجد سلیمان از این نظر برای آبی پوشان مهم است که آنها در این فصل زمان، بازیکن و منابع مالی به اندازه کافی داشتند. استقلال در این فصل همه چیز به اندازه کافی داره به جز رضایت اکثریت هواداران و پیشکسوتان.

مدیر پیشین آکادمی آبی پوشان با اشاره به حضور جمعی از پیشکسوتان باشگاه در دفتر وزیر ورزش بیان داشت: برای همه پیشکسوتان احترام قائلم و با احترام این سوال را مطرح می‌کنم که آیا درد استقلال این است که وزیر ورزش پرسپولیسی است یا استقلال؟ منتضافا در دیدارباشگاه ما همین گرهش‌های سطحی است. وی افزود: پیشکسوتان ما جای آن که از وزیر سوال کنند پرسپولیسی هستی یا نه، باید از خودشان بپرسند در این مدتی که در این باشگاه مسئولیت داشتند آورده شان چه بود؟

دو بازی ابتدایی تیم مجیدی برابر تیم ملی بزرگسالان و نفت مسجدسلیمان بود که عملکردشاگردان مجیدی رضایت‌بخش نبود. تیم ملی امیدنمقابل نفت مسجدسلیمان خوب بازی کرد و نه در مقابل تیم عجیب و غریب ویلموتس – با دعوت از بازیکنان شاغل در لیگ برتر – راضی‌کننده ظاهر شد. مجیدی خواستار حضور مربی اسپانیایی در کادر فنی شده بود که این اتفاق رخ نداد و در تصمیمی غافلگیرکننده امید نمازی، سرمربی فصل گذشته دوب‌آهن قبول کرد که در راه المپیک ۲۰۲۰ توکیو دستیار مجیدی باشد و این در حالی بود که دو گزینه مجیدی برای دستیار ی‌اش که یک مربی سرستانی و یک مربی اسپانیایی بود، مورد قبول فدراسیون فوتبال قرار نگرفت.

برگزاری اردوی تیم ملی تهران را حداکثر امکاناتی که فدراسیون می‌توانست در اختیار این تیم بگذارد آغاز شد و پس از آن، تیم راهی ازبکستان شد تا دو دیدار دوستانه را با تیم امید این کشور برگزار کند. دو باخت که یکی از آن‌ها با نتیجه سنگین ۴ بر ۱ بود، حاصل تلاش مجیدی و بازیکنانش بود که این مساله خشم سرمربی را در پی داشت. مخالفت یکی از اعضای کمیته فنی تیم ملی امید با مربیان مدنظر مجیدی، انتقاد مجیدی از بازیکنان دعوت شده به اردو و بر برخی مشکلات دیگر، خیلی زود رابطه او با فدراسیون را ازویهدار کرد. اتفاقی که به‌طور قطع به‌ضرر امیدهای ایران است اما مصاحبه آقای سرمربی باعث شد حالا بعضی از بازیکنان نیز درباره عملکرد او صحبت کنند و از کارش ناراضی باشند.

به وجود آمدن این همه اختلاف، آن هم بعد از گذشت کمتر از چهار ماه خیلی زود تیم را به حاشیه برد و نکته ناامیدکننده، پاسخگو نبودن فدراسیون و حتی مدیر تیم ملی امید درباره حواشی این تیم است. شاید انتخاب مجیدی به عنوان سرمربی انتخاب جسورانه‌ای بود اما حالا مهدی تاج و فدراسیونش باید پاسخگوی این انتخاب باشند؛ پاسخگویی درباره اختلاف‌ها و شبهاتی که مجیدی در مورد لیست دعوت شده مطرح کرد و البته مهم‌ترین مساله یعنی نتایج تیم ملی امید. شاید دیدار دوستانه عیار خوبی برای ارزش‌گذاری بار فنی تیم ملی نباشد اما دریافت چهار گل از تیمی که می‌تواند رقیب ایران در راه صعود به المپیک باشد بسیار ناامیدکننده است و عملکرد کادر فنی راجع‌الشعاع قرار می‌دهد.

در فاصله سه‌ماه تا شروع آخرین هر مرحله مقدماتی المپیک، «فدراسیون پنج ستاره» باید چاره‌ای برای این مساله بی‌پیشند تا سرانجام همکاری مجیدی و امیدها به پایانی خوش ختم‌شود.

دروازه‌بان اسپانیایی پردرآمدترین بازیکن شیاطین سرخ

دخاتار یونایتد ماندنی شد



دروازه‌بان اسپانیایی منچستر یونایتد با این تیم بر سر تمدید قرارداد به توافق نهایی رسید.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، داوید دختا، دروازه‌بان منچستر یونایتد در فصل قبل نتوانست مانند گذشته عملکرد خوبی داشته باشد. قرارداد این بازیکن تا تابستان ۲۰۲۰ اعتبار دارد و اکنون یونایتد پیشنهاد تمدید قرارداد با دستمزد سالیانه ۱۳ میلیون پوند بدون مالیات را برای این بازیکن آماده کرده که با موافقت این بازیکن مواجه شد تا دختا در یونایتد ماندنی شود و بیشترین دریافتی را در این تیم داشته باشد.

به این ترتیب گزارش‌ها مبنی بر تمایل رنالد مارید و ویتوئوس برای جذب این بازیکن به اتمام رسید و خیال یونایتد برای ماندن این دروازه‌بان در جمع بازیکنان شیاطین سرخ راحت شد.

داوید دختا در سال ۲۰۱۱ به منچستر یونایتد پیوست و با این تیم قهرمانی در لیگ برتر، جام حذفی، لیگ اروپا و جام اتحادیه را در کارنامه دارد و ۳۶۰ بار برای این تیم به میدان رفته است.
اوله گنار سولسشایر با وجود اشتباهات زیاد از سوی دختا، بارها از این دروازه‌بان دفاع کرده و اخیراً نیز عنوان کرد که دختا بهترین دروازه‌بان جهان است و امیدوار است این دروازه‌بان سال‌ها در تیمش بماند.

سکوت فدراسیون ۵ ستاره

آیا مجیدی انتخاب غلطی بود؟



علی‌رغم مذاکره طولانی مهدی تاج با گل محمدی، این مربی تصمیم گرفت قراردادش را با تیم باشگاهی‌اش تمدید کند تا راه تیمکت تیم ملی امید برای مجیدی باز شود.

سرانجام با بحث‌های فراوان و با وجود بعضی انتقادات، اسطوره آبی‌ها، سرمربی تیم ملی امید شد تا نخستین تجربه سرمربیگری‌اش در تیمی باشد که رویی حضور در المپیک را در سر می‌پرواند. سپردن کار به مربی که تجربه کار با تیم‌های پایه را دارد و نه تا آن زمان سرمربی تیمی بوده، خطری بود که رییس فدراسیون به جان خرید. بسیاری از اهالی فوتبال و به خصوص کارشناسان فوتبال پایه با این انتخاب موافق نبودند.

اتونو:

ای کاش مورینیو سرمربی بارسلونا شود

ستاره سابق اینتر و بارسلونا به ستایش از مورینیو پرداخت و ابراز امیدواری کرد که او هدایت بارسلونا را بر عهده گیرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپورت ۳۶۰، ساموئل اتونو در سال‌های پایانی فوتبال خود تصمیم گرفت راهی لیگ ستارگان قطر شود. او یکی از بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال آفریقا به شمار می‌آید که سال‌ها با پیراهن بارسلونا و اینتر درخشید. اتونو ابراز امیدواری کرد که روزی مورینیو را روی نیمکت بارسلونا بنیاند.

او گفت: دوست دارم مورینیو هدایت بارسلونا را بر عهده بگیرد. حضور او در بارسلونا زیبا خواهد بود و این نظر من است. دوست دارم مورینیو در درجه نخست هدایت رئال مادرید را بر عهده بگیرد اما بیشتر از آن مایلم که او راهی بارسلونا شود. به نظرم او در بارسلونا موفق خواهد شد.

اتونو ادامه داد: وقتی از فوتبال خدا حافظی کردم مورینیو نخستین کسی بود که با من تماس گرفت. او یک مرد موق‌ع‌ای است.

با وجود آنکه اتونو دوست دارد که مورینیو هدایت بارسلونا را بر عهده گیرد اما هوادار آن بارسلونا اصلا رابطه خوبی با این مربی بر تعالی ندارند و این به خاطر شادی‌های خاص اوو البته اظهار نظرهای جنجالی‌اش درباره آبی‌آبی‌هاست.

اتونو:

ای کاش مورینیو سرمربی بارسلونا شود



هوادار آن بارسلونا اصلا رابطه خوبی با این مربی بر تعالی ندارند و این به خاطر شادی‌های خاص اوو البته اظهار نظرهای جنجالی‌اش درباره آبی‌آبی‌هاست.

انتخاب بی سروصدای وزنه‌برداران برای جهانی تایلند

مخالفت با در خواست‌های عجیب رستمی!



دو ور از اردوی تیم ملی، به او پول پرداخت کند و تأکید داشت و در نهایت نفر برتر به این مدت مبلغ زیادی برای مکمل، تغذیه و سایر موارد هزینه کرده و فدراسیون آنها را بپردازد. رقم در خواستی کیانوش برای هر ماه عده عجیب و غیر منطقی ۵۰ میلیون تومان بود که مشخص نبود، رستمی آن را از چه فرمولی محاسبه کرده که در طول هر ماه این رقم را هزینه نمود در حالیکه بعد به نظر می‌رسد حتی رای اردوی گل محمدی ملی با حضور همه نفرت با تمامی موارد هم ۵ میلیون تومان هزینه شود. رقصی که البته با پاسخ منفی فدراسیون همراه شد. در ادامه کیانوش رستمی که کماکان در اردو به همراه برادرش به تنهایی تمرین می‌کرد، تصمیم جدیدی گرفت که البته بسیار عجیب و غیر منطقی بود. طبق برنامه از پیش تعیین شده، کیانوش به عنوان نماینده دسته ۹۶ کیلوگرم ایران به شمار می‌رفت به ویژه که بعد از تغییر اوزان المپیک او با فاصله تغییر وزن داد و به یک وزن بالاتر آمد، جایی که وزنه بردار اول ایران سهراب مرادی است و رستمی بارها و بارها در مصاحبه هایش ادعا کرده بود که در این

تالوکارها سنگ تمام گذاشتند

قم نایب قهرمان ووشو ایران شد

♦ **قم با ۵ مدال روی سکوی نایب قهرمانی**

در این رقابت‌ها به میزبانی سالن انقلاب زنجان، ۱۷۰ ووشوکار از ۳۱ استان در دو بخش تالو و ساندبا با یکدیگر به رقابت پرداختند و در بخش تالو تیم میزبان یعنی هیأت زنجان با کسب ۶ مدال طلا و یک نقره بر سکوی قهرمانی ایستاد و تیم‌های هیأت ووشو قم و هرمزگان مشترکا با دو طلا، دو نقره و یک برنز نایب قهرمان شدند.

همچنین در قسمت ساندبا، تیم هیأت ووشو البرز با کسب دو نشان طلا و یک نقره قهرمان شد، هیأت ووشو فارس با یک مدال طلا و دو نشان نقره به مقام نایب قهرمانی دست یافت و تیم هیأت ووشو سیستان و بلوچستان با کسب یک مدال طلا و دو نشان برنز به عنوان سومی بسنده کرد.

♦ **۵ مدال قم با ۲ ووشوکار**

رقابت‌های بخش تالو در فرم‌های چانگ چوان، نان چوان، تای چی چوان، داتشون، تئو دانو، جین شو، تای چی جین، گوئن شو، ننگوئن و چیانگ شو به انجام رسید و یکی از درخشان‌ترین چهره‌های تیم هیأت ووشو قم علیرضا محمدی بود که به تنهایی سه مدال این ییکاراه را به خود اختصاص داد.

محمدی در فرم نان چوان به مقام نایب قهرمانی و نشان نقره رسید، ضمن اینکه همین تالوکار در فرم نئو دایو بعد از نمایندگان زنجان و اصفهان با ایستادن

مدافع ملی امید:

مربی هم نداشتیم، نباید ۴ گل می خوردیم!

داور هم یک پنتالتی ۱۰۰ درصد را برای ما نگرفت. وی درباره نتایج ناامیدکننده تیم ملی با فرهاد مجیدی و کسب دو تساوی و دو باخت در دیدارهای دوستانه گفت: من فکر می‌کنم اگر مربی هم در دیدار با ازبکستان روی نیمکت نمی‌نشست، از ازبکستان ۴ گل نمی خوردیم. این تیم پر از بازیکنان لیگ برتری است. من نمی‌دانم چه اتفاقی می‌افتد اما در مصاحبه‌هایی دیدم که گفته شد این لیست اعزامی به ازبکستان لیست سرمربی نبوده است؛ آیا بهتر از این

مدافع تیم ملی امید از شکست ۴ گله این تیم برابر ازبکستان ابراز نارضایتی کرد. او معتقد است شاگردان مجیدی روز به روز برای رفتن به المپیک بهتر می‌شوند. محمد آقاچانپور، مدافع تیم فوتبال شهر خودرو و تیم ملی امید درباره شرایط این تیم گفت: تیم شرایط خوبی داشت اما به علت حضور بازیکنان جدید کمی نااهم‌انگ بودیم. در دیدار دوستانه برابر ازبکستان می‌توانستیم حتی پیروز شویم اما سه موقعیت خوب ما در نیمه اول گل نشد و

یکشنبه-بیست‌و‌چهارم‌ شهر یور ماه ۱۳۹۸ – سال بیست و دوم – شماره ۴۸۸۱

غلامرضا تاجگردون، رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس می گوید

غلامرضا تاجگردون، رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس می گوید مجلس فعلی دستپخت‌شورای نگهبان در ردصلاحیت کاندیداهای اصلاح‌طلب‌است. «غلامرضا تاجگردون»: «مرد شماره یک کمیسیون برنامه و بودجه در دو دوره اخیر مجلس، هم خوش‌واست، هم صریح‌الهیجه، اگر چه اعتقاد راسخ به ضرورت لای‌ی گری و مذاکره با جریان‌های رقیب‌دار و دوسبپاری نیز او را در دسته «لای‌ی من»‌های مجلس تعریف می‌کند اما در عین حال بی‌اعتنا به مبادی بن‌نظامی محافظه‌کاری، انتقادات خود را هم به اصلاح‌طلبان و هم به جناح مقابل بیان می‌کند.

با نمایندگی اصلاح طلب گجساران از «در رس امور نبوتن مجلس» حرف زدیم و می‌نمایند که او هم می‌پذیرد عیارش کم شده است، از تنزل شان نمایندگی گلایه دارد و البته مجلس دهم را دستپخت ردصلاحیت‌های شورای نگهبان می‌داند. نگاهش چندان درگیر تعصبات جزم‌اندیشه‌انه سیاسی نیست و معتقد است اگر اصولگرایی چون مصباحی مقدم، عبداللهی، توکلی یا نادران در این مجلس حضور داشتند به نفع پارلمان بود.

وقتی بحث لای گری مطرح می‌شود می‌گوید این مجلس «آقا» ندارد. او البته به لای‌ی های خاص اپورتی‌ای فردرد در مجلس قبلی هم اشاره ای کرده‌با خنده گفت: «به قول آقای باهنر اگر آقای اپورتی‌ای در واقع کرلای‌نیز حضور داشتند جنگی آغاز نمی‌شد.» او با پشت پرده انتلاف‌های پارلمانی هم روایت کرد، از تصمیم اشتباه برای کاندیداشدن در انتخابات هینت‌رئیس، از خط قرمزی که علی مطهری بود و...

مشروح گفتگوی خبرنگاران با غلامرضا تاجگردون را در ادامه بخوانید:

♦ **آقای تاجگردون، آیا این مجلس و نمایندگان‌ش عیار و وزنه‌نمایندگی را دارند؟**

ببینید اتفاقی که افتاد این بود که برخی قهر کردند و در عرصه انتخابات حضور پیدا نکردند، برخی دیگر را نیز ردصلاحیت کردند، بنابراین ترو خشک‌بام‌سوختند. ممکن است اعضای حقوق‌دانان و فقهای شورای نگهبان ازاین جمله مکنر شوند اما خوب این مجلس دستپخت همین رد صلاحیت‌ها است. مردم نسبت به خیلی از موضوعات واکنش‌نشان می‌دهند. من در مجلس‌نهم نیز حضور داشتم. ان مجلس اصولگرا تر بود و این مجلس میان‌روتر است. البته اصلاح‌طلب‌نست، در هر دوره نیز رئیس کمیسیون برنامه و بودجه بود، در دوره نهم، آقای احمد توکلی، الیاس نادران، غلامرضا مصباحی مقدم و رضا عبداللهی بودند. در این مجلس نیز آقای حاج‌پایلی، تابش، مصری و وحیی‌نیا حضور دارند و به نوعی ترکیبی از اصلاح‌طلب‌ها و مستقلین هستند.

فرض کنیم که شورای نگهبان صلاحیت عده‌ای را تشخیص نمی‌دهد، مردم که نمی‌توانند همه این موضوعات را در کتک یکدیگر تطبیق دهند، عده‌ای نیز با یک پیام‌در برابر این اقدام شورای نگهبان موضع می‌گیرند، مردم با همین سیگنال عده‌ای دیگری از نمایندگان صاحب‌صلاحیت‌را ردصلاحیت می‌کنند. برای نمونه در تهران شما دیدید که افرادی نظیر توکلی، نادران و مصباحی مقدم که به در در مجلس می‌خوردن را مردم رد صلاحیت کردند. بنابراین رد صلاحیت نمایندگان به درد بخور اصولگرا نتیجه رفتار شورای نگهبان در رد صلاحیت اصلاح‌طلبان بود. این مسیری است که انتخاب کردیم که البته بمقدم‌مسیر بدی است.

♦ **یعنی شما می‌گویید که بجای اینکه هر فردی در لیست اصلاح‌طلبان قرار بگیرد، یعنی از افرادی که نام بریدید در این لیست جای بگیرند بهتر است؟**
تخیر چنین امری ممکن نیست که مثلا آقای الیاس نادران در لیست اصلاح‌طلبان جای بگیرد.

♦ **نمرو غلامرضا تاجگردون ۱۰۰ نیست!**

♦ **اما همین مردمی که اشاره کردید معمولا سوار بر موج های سیاسی ایام انتخابات می‌شوند و تصمیم‌به رای دادن می‌گیرند...**

بله همینطور است مردم سیگنال‌هایی را دریافت می‌کنند و تنها با نگاه سیاسی تصمیم می‌گیرند. ما باید طیف انتخاب را در برابر مردم افزایش دهیم، معتقدم باید در این موضوعات با اعتدال بیشتری عمل کرد، یعنی به همه یا یک دید نگاه نکنیم. نمرو همه که ۱۰۰ نیست ؟ کسی نمی‌تواند یکپوکد کمنفره غلامرضا تاجگردون از هر نظر نظری، اقتصادی مالی و اخلاقی ۱۰۰ است. اگر این‌طور بود که همه امام زمان می‌شدند، ما باید از یک سری از موضوعات بگذریم تا بتوانیم به مملکت سامان دهیم.

♦ **آقای تاجگردون! بدون تعارف، شما مجلس دهم را به همه توضیحاتی که درباره آن و شرایط شکل گیری آن دادید، «عصاره فضائل ملت» می‌دانید؟**

من نمی‌خواهم به‌فردی توچمن کتب‌فقط‌باید‌بگویم که مجلس می‌توانست از این بهتر باشد و ما خود این مسیر را انتخاب کردیم. اگر از خیلی‌ها سوال کنید ناراحت هستند که در مجلس حضور دارند، این دلخوری‌ها البته از افراد نیست بلکه به‌دلیل فرآیندها است. ولی نمی‌شود جریانی را بازخواست کنیم که چرا این لیست را بستند.

وقتی لیست‌های اول تا سوم یک جریان رد صلاحیت می‌شود عملا راه دیگری برای آن دست‌نهی فرصت ۳۰ کیس مجلس به جز همین لیست نبود. شاید یکی از نکات مثبت قانون اصلاح انتخابات که البته تصویب نشد، موضوع سهمیمندی برای جناح‌های سیاسی بود. فرض کنید جریان اصولگرا در تهران ۳۰ درصد آرا دارند اما یک نفر را نیز در مجلس دارند، در دوره قبل نیز اصلاح‌طلبان همه درصد را داشتند اما یک نفر در مجلس نداشتند. ما نیز باید به‌مانند دیگر نظام‌های پارلمانی، به این افراد سهمیه بدهیم. در این صورت دیگر لازم نبود اصولگرایان و اصلاح‌طلبان در لیست‌های یکدیگر حضور داشته باشند ولی شورای نگهبان این‌ارک گرفت و اجازه تصویب این طرح را نداد.

♦ **مجلس دهم آقا ندارد**

♦ **آیا شما مجلس چندقطبی را که در این دوره نیز تا حدی ظهور و بروز یافته است، گزینه مناسبی برای نظام پارلمانی در ایران می‌دانید؟**

غلامرضا تاجگردون:

مجلس کنونی دستپخت رد صلاحیت‌ها است



اتفاقا در بدو تشکیل این دوره از مجلس من در مصاحبه‌ای تاکید کردم که مجلس کنونی «آقا» ندارد. هنوز سه فراکسیون هم تشکیل نشده بود اما مشخص بود که این مجلس آقا ندارد. برخی از بزرگان تصور می‌کردند یک لیست را که ارائه کرده‌اند پس پیروز شده‌اند. مثلا لیست امید حدود ۱۸۰ نفر را شامل می‌شد اما یکی از این افراد آقای علی لاریجانی بود، بنابراین مشخص بود که ایشان نیز لیلط آقای محمدرضا عارف قرار نمی‌گیرند. در آن زمان تنها به برد در برابر جناح مقابل فکر شد و اساسا برنامه‌ای برای پس از پایان انتخابات تعیین نشده بود. بنابراین این مجلس تکلیفش از نظر من مشخص است.

♦ **مجلس چندقطبی کنونی پشنوا نه فکری ندارد**

اما نکته‌ای نیز وجود دارد و آن اینکه چندقطبی با تفکر می‌تواند کارآمد نیز باشد اما چند قطبی اتفاقی به هیچ وجه مناسب نیست و چند قطبی کنونی مجلس نیز از پشنوا نه فکری بهره نبرده است. برای نمونه در هیئت رئیسه لیست امید من با آقای جعفرزاده، نایبرئیس فراکسیون مستقلین تفاوت فکری ندارم یا حتی با آقای کاظم جلالی نیز در تفکر اداره کشور تفاوت‌های فاحشی نداریم. اما ما در دو فراکسیون جدا حضور داریم و بعد برای اینکه یک نفر کارپرداز را به عضو هیئت‌رئیس مجلس شود حاضر هستیم تا یک لای را بر هر نیمه که همین کار را نیز انجام دادیم.

من از روز نخست تشکیل مجلس پیشنهادی را مطرح کردم که نظرات مثبت و منفی درباره آن ایجاد شد اما آقای عارف و لاریجانی هر دو با آن موافقت کردند. ببینید به‌دلیل اینکه بحث اصلی بر سر جیش هیئت‌رئیس بود، درواقع اختلافات از همین نقطه آغاز شده بود و دعوی‌ای پیرامون نحوه اداره مملکت یا استراتژی مجلس وجود نداشت.

♦ **پس از انتخابات سال آینده آیا لاریجانی احساس خطر کرد**

روایت‌هایی که از سوی چهره‌های اصلاح‌طلب مجلس نسبت به دلایل شکست فراکسیون امید در انتخابات اخیر حثیت‌رئیس بیان شده‌اند همگی به افعال این فراکسیون و آقای عارف به عنوان لیبر ا اشاره می‌کنند. این حال شما از اهرم‌های فشار اصولگرایان تندرو نام بردید که توانستند با توسل به آن مستقلین را به سوی خود متمایل کنند، این اهرم‌ها از نظر شما چه بودند؟
شاید کسی تا حالا به دو صریح به این مسائل پرداخته باشد اما باید توجه داشت که ما در مجلس دهم چهار انتخابات را برای هیئت‌رئیس‌برگزار کردیم که همگی نیز با یکدیگر تفاوت داشته‌اند. در دور نخست نوعی وزن کثنی سیاسی انجام شد، خود من در این دوره با وجود اینکه آقای علی لاریجانی را فردی باهوش، توانا و منصف می‌دانم اما به آقای عارف رای دادم. در سال دوم نیز که کسی از امیدی‌ها کاندیدا نشد و آقای لاریجانی رئیس ماند، سال سوم اتفاق عجیبی افتاد، و جریانات با هدف وزن کثنی در صحنه انتخابات هیئت‌رئیس‌ه حضور پیدا کردند. آقای حاج‌پایلی نیز از اصولگرایان ولایتی برای رقابت با آقای عارف و لاریجانی وارد میدان شد. بنابراین می‌شد به این دوره به‌عنوان نوعی وزن کثنی سیاسی نگاه کرد و خیلی بحث آن نبود که کسی دیگر اخذ کرد و وزن‌ها همانطور که پیش‌بینی می‌شد مشخص شد. کاندیدای دیگری در این دوره هم‌نامطور که پیش‌بینی می‌شد مشخص شد. بمغظر من فردی که بیشتر از همه متوجه وزن خودش در مجلس شد آقای لاریجانی بود. آقای لاریجانی فردی زیرک و سیاستمدار است. در حقیقت اصولگرایان ولایتی سعی داشتند به او بفهمانند که بدون حمایت آن‌ها نمی‌توانند رئیس مجلس بماند. بنابراین وقتی آقای حاج‌پایلی کنار کشید تعدادی به لاریجانی رای دادند و بدین ترتیب او پیروز شد.

♦ **امید‌ها یا لاریجانی را وادار به ائتلاف با ولایت‌ها کردند**

اشتباهی که فراکسیون امید مرتکب شد آن بود که سیگنال دادیم که وزن ما همینقدر است و وزن آقای لاریجانی نیز به‌تنهایی برای ریاست کافی نیست از این‌رو می‌تواند برای ریاست با اصولگرا عارف به ائتلاف بیاید. بنابراین این‌رای سال چهارم با نیزه‌وشی وارد

عرصه می‌شدیم. من یکی از افرادی بودم که اصرار کردم تا آقای عارف کاندیدا نشوند. در این دوره زمانی که آقای لاریجانی آقای عارف را در برابر خود دید، شرط پیروزی خود را در ائتلاف با اصولگرا‌های می‌دانست. اومی دانست که ولایتی‌ها حتما به‌دنبال سهم‌خواهی و معامله خواهند بود. این سهم همان کرسی نایب‌رئیس مجلس بود. بنابراین زمانی که نام آقای مصری در لیست قرار می‌گیرد طبیعی است که آقای علی مطهری دیگر نمی‌تواند نایب‌رئیس‌بماند.

♦ **گفتیم خط قرمز فر اکسیون امید باید علی‌مطهری باشد**

من در جلسه فراکسیون امید نیز این موضوع را مورد تاکید قرار دادم که خط قرمز جریان امید باید علی مطهری باشد. چراکه نگاه جامعه اکنون معطوف به علی مطهری است. من به توانایی ایشان نیز کاری ندارم اما باید پذیرفت که ایشان در جامعه‌مورد‌توجه هستند. بنابراین من گوشزد کردم که اگر علی‌مطهری از هیئت‌رئیس‌با‌بماند فراکسیون امید باید هزینه‌گرایی را بپردازد تا به جامعه بفهمانیم که چرا توانستیم او را در کرسی نایب‌رئیس حفظ کنیم. پس از انتخابات مشخص شد که آقای عارف به اندازه همان سال گفت‌واری کسب کردیم.

♦ **حذف مطهری از هینت‌رئیس‌ه اشتباه استراتژیک اصلاح‌طلب‌ها بود**

بنابراین ما باید حدس می‌زدیم که فراکسیون امید اگر چه ۱۸۰ نماینده را در کام وارد مجلس کرد اما در سال سوم با همه توش‌هم که ظاهر شد تنها ۱۱۴ رای را کسب کرد، دیگر توانایی برای رسیدن به کرسی ریاست را ندارد. بنابراین امید باید به نوعی بازی سیاسی تن می‌داد تا از هزینه‌های سیاسی کم می‌کرد. بمغظر من حذف علی‌مطهری یک اشتباه استراتژیک برای اصلاح‌طلبان بود. آقای لاریجانی نیز از موضع خود و حمایتش تصمیم درستی گرفت و نباید انتظار داشت تا او خود را فدای اقداماتی بکند که در نتیجه‌بازنده آن باشد.

بمغظر می‌رسد که آقای عارف خود را در بسیاری موارد بر حق می‌داند و اصلاح‌طلبان نیز در سال‌های گذشته سکوت کرده‌اند و تنها در سال جاری است که انتقادات نسبت به اینکه چرا عارف عملکرد لیبردی در مجلس نداشته‌شدت گرفته‌است. در شورای عالی سیاست‌گذاری نیز وضع بر همین روال است و علاا به دلیل تعارفات باعارف برخی در حال دش‌شن از آن هستند. آیا بخشی از تصمیمات اشتباهی که توسط جریان اصلاحات چه در مجلس و چه خارج از آن گرفته شد به تعارفات اصلاح طلبان با آقای عارف بر نمی‌گردد که از سال ۹۲ آغاز شده است؟

البته ایشان شاید حق داشته باشد. عارف می‌گفت من یک اصلاح‌طلب با تالیولی مشخص بودم و شما مرا وادار کردید تا کنار بگیرم کنتم، بنابراین آقای عارف خود را محق تر از آقای روحانی می‌دانست و خیلی از اطرافیان او نیز دامن این حق را بر‌و می‌دهند، اینکه ما‌آقای عارف را برای ریاست‌جمهوری مناسب بدانیم یا خیر بحث دیگری است اما او اگر خود را ذی‌حق بداند نیز درست است.

♦ **عارف اصلاح‌لای‌ی کرد ن را بلد نیست**

♦ **به هر حال آقای عارف باید فداکاری در انتخابات ۹۲، حق خود را به‌عنوان سر لیست در برابر اصلاح‌طلبان در مجلس به دست آورد، اما با توجه به تجربه و درک شما از مناسبات سیاسی درون مجلس، آیا عارف در این چهارسال در حد و**

♦ **اندازه‌های یک نام‌لترایست فداشود؟**

شخص بودم و شما مرا وادار کردید تا کنار بگیرم کنتم، بنابراین آقای عارف خود را محق تر از آقای روحانی می‌دانست و خیلی از اطرافیان او نیز دامن این حق را بر‌و می‌دهند، اینکه ما‌آقای عارف را برای ریاست‌جمهوری مناسب بدانیم یا خیر بحث دیگری است اما او اگر خود را ذی‌حق بداند نیز درست است. لازم باشد تو نه‌اجمی با فردی بر‌خورد کند او چنین رفتاری انجام نمی‌دهد. بنابراین شخصیت عارف رفتار پارلمانی آقای عارف را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به نظر من آقای عارف از منظر اینکه در سال ۹۲ فداکاری کرد حق داشت در مجلس باشد اما در نظر فعالیت در مجلس او لای‌باید توجه‌داشت که در این دوره، مجلس آقاند‌اش؛ اگر چه‌حتی آقای عارف نیز در فراکسیون امید باشند. آقا به‌معنای لال‌شستن نیست. من همیشه گفته‌ام که ریاست در مجلس با ریاست بر مجلس متفاوت است. الزامی نیست که برای ریاست‌الای مجلس شینید.

♦ **اصلاح‌طلبان و اصولگرا این‌باید تغییر چهره دهند**

♦ **آقای تاجگردون! این روزها منده‌ا انتخابات، اصلاح‌طلبان در هر حال خوندن برای اصلاح‌شکل‌ن هستند که در انتخابات اسفندماه پیروز خواهند بود، از سوی دیگر اصلاح‌طلبان نیز می‌گویند حتی اگر مشارکت پایین بیاید یا حتی مردم از اصلاح طلبان راضی نباشند بازهم رای آنها به سید اصولگرایان نمی‌آید. شما احتمال می‌دهید که در صورت پیروز شدن مشترک، رای اصولگرا‌ها از اصلاح‌طلب‌ها بیشتر شود؟**

این‌نیزه‌وشی است که دیگر نباید یا به میدان بگذاردند که هر دو جناح باید تغییر چهره بکنند. یعنی اگر منظور اصولگرا‌ها این باشد که لیستی مطرح شود که ۸۰ درصد آن از افراد اولور گذشته باشند، فکر نمی‌کنم رای ا‌لزم را کسب کنند. مردم که می‌دانند اگر این افراد قرار بود اقادسی انجام دهند در طی این سه‌دهه عملی شده بود. اما ممکن است اگر چهره‌های جدید حضور یابند با گفتن ما پیروزتر پیروز شوند. اصولگرا‌ها به پیروزی در اسفندماه امید‌نداشته‌باشند

چهره‌های جوان‌تر اصولگرا که گاها موضوع تندرئی نسبت به اصولگرا‌های سنتی دادند؟

♦ **شاید مردم از افراد تندرو تر استقبال کنند! (خنده)**

امیدوار نباشند که مانند مجلس نهم با یک لیست حضور یابند و پیروز شوند. در مورد اصلاح‌طلب‌ها نیز این چنین است.

مهدی ذاکریان تحلیلگر مسائل سیاست خارجی:

ن باید ترامپ چهره‌ای صلح‌طلب و اهل مذاکره نشان داده شود

یک استاد حقوق و روابط بین‌المللی تاکید کرد: ما نباید در دامی قرار بگیریم که ترامپ را چهره‌ای صلح‌طلب و اهل مذاکره و ایران را انکارکننده دیپلماسی‌نشان‌دهد. «مهدی ذاکریان» با اشاره به سناریوسازی و نمایش رسانه‌ای «نیاسمین تانیاوه» در خصوص فعالیت‌های هسته‌ای ایران و ادعاهای وی در این باره گفت: نمایش نخست‌وزیر اسرائیل داری دوعبد داخلی و بین‌المللی است. او در بعد داخلی، تلاش می‌کند با توجه به نزدیک شدن به ایام انتخابات داخلی و در رقابتی که گروه‌ها و احزاب اسرائیلی دارد، مسائل و موضوعات امنیتی را مطرح کرده و ایران را به عنوان یک تهدید قابل توجه برای اسرائیل برجسته کند تا از این طریق، از مقبولیت و آرای وی کاسته شود.

وی بیان اینکه تانیاوه‌ها با طرح تهدید امنیتی ایران و ایران‌سنیزی به دنبال کسب امتیازات بیشتر از جامعه بین‌المللی است، اظهار داشت: البته این کاری است که همه گروه‌ها و جریان‌های اسرائیلی کم و بیش انجام می‌دهند. آنها تلاش می‌کنند با ایران هراسی و مظلوم‌نمایی اهداف خود را پیش ببرند ولی تانیاوه‌بیش از هر کس دیگری اقدام به این عمل کرده است.

♦ **تلاش تانیاوه‌ها برقرار دی فعالیت‌های آژانس نسبت به ایران است**

این تحلیلگر مسائل سیاست خارجی با اشاره به هم‌زمانی طرح ادعاهای تانیاوه‌ها با سفر مدیرکل موقت آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به تهران تصریح کرد: تانیاوه‌ها برروانمایی از اسناد ادعایی و طرح اتهامات جدید علیه ایران تلاش کرد گزارش‌های متعدد و بی‌در بی آژانس درباره ایران و پایبندی تهران به برجام را تحت الشعاع قرار دهد و با سندسازی، پایبندی تهران را مخدوش و به‌ویزکرد. آژانس نسبت به تهران جهت دهد.

ذاکریان ادامه داد: تانیاوه‌ها با طرح ادعاهای خود نسبت به فعالیت‌های هسته‌ای ایران هم‌زمان با سفر کرنول فورتا و البته همراهی و فشارهای برخی رسانه‌های غربی تلاش کرد این سفر را تحت تاثیر قرار داده و بر گزارش‌ی که وی به شورای حکام ارائه خواهد داد، اثر گذاردی کند.

♦ **تعهدات برجامی ایران منطبق با توافق هسته‌ای است**

وی درباره احتمال تاثیرپذیری آژانس از ادعاهای تانیاوه‌ها خاطرنشان کرد: تلاش اسرائیل آن است که بر جهت‌گیری آژانس نسبت به ایران اثر بگذارد. آنها از ممان‌واشی نبودند. آنها مدیرکلی می‌خواهند که تحت نفوذ امریکا و اسرائیل باشد تا اقدامات این سر به عرصه هسته‌ای و پایبندی به برجام را زیرسوال ببرد در حالی که عمل ایران، جهت براساس اقدام متقابل و واکنشی به اقدامات طرف مقابل بوده است.

این استاد حقوق و روابط بین‌المللی افزود: ادعاهای مطرح شده در خصوص کاهش تعهدات برجامی ایران در شرایطی است که اقدام ایران قانونی و منطبق با توافق هسته‌ای است و طرفی از آن خارج شده و به دنبال فروپاشی آن است، نمی‌تواند انتظار داشته باشد که ایران یکطرفه به آن پایبند باشد.

♦ **هیچ‌کدام از ادعاهای تانیاوه‌ها مورد پذیرش جامعه جهانی قرار نگرفته است**
ذاکریان در مورد احتمال پذیرش ادعاهای تانیاوه‌ها نیز اظهار داشت: هیچ‌کدام از سناریوسازی‌ها و ادعاهای تانیاوه‌ها تاکنون مورد پذیرش جامعه جهانی قرار نگرفته است. چه در هنگامی که در مجمع عمومی سازمان ملل متحد نخستین نمایش مضحک خود درباره ایران را اجرا کرد و آن کاغذ را نشان داد و گفت که ایران تا چند وقت دیگر به بمب اتمی می‌رسد و چه نمایش معروفش درباره ترور فزاد را اجرا کرد. هیچ‌کس این ادعاهای تانیاوه‌ها را باور نکرد.

وی درباره اخراج جان بولتون از کاخ سفید و تاثیر این مسئله بر فروپاشی «گروه بی» بیان کرد: یک ضلع از مربع بی‌بی، یعنی قبل از اخراج بولتون فروپاشیده بود و کسی آنها را بول نبودند. تانیاوه‌ها بولتون افراد محبوس در عرصه بین‌المللی هستند و تنها، قدرت زور و قدرت پول موجب قدرت‌گیری گروه بی شده است و گرگه ادعاهای اغصابی گروه بی را کسی باور ندارد.

♦ **ن باید ترامپ چهره‌ای صلح‌طلب و اهل مذاکره نشان داده شود**
ذاکریان با بیان اینکه من از رزی‌ای از آن تاثیر سقوط بولتون بر تهدید تانیاوه‌ها ندارم، اظهار داشت: تانیاوه‌ها با استفاده از حربه مسائل امنیتی و تشدید ایران هراسی و اغراق در مسئله تهدید اسرائیل توانسته در قدرت باقی بماند و گرگه او کار خاصی انجام نداده است.

وی با بیان اینکه امریکا به دنبال مذاکره با ایران نیست و در صورت توافق هم به تعهداتش پایبند نخواهد بود، تصریح کرد: ما نباید در دامی قرار بگیریم که ترامپ را چهره‌ای صلح‌طلب و اهل مذاکره و ایران را انکارکننده دیپلماسی‌نشان دهد. البته ترامپ در رژیم ترامپ فرق دارد. ترامپ به دنبال منافع اقتصادی و پیروزی در انتخابات است ولی رژیم ترامپ شامل پمپئو و منوچین به‌دلیل سلطه‌گری هستند.

این کارشناس ارشد مسائل آمریکا ادامه داد: با این شرایط استفاده کرد و مواظب باشیم ترامپ را کدامین طیف به چه سمت و سویی هدایت می‌کند؛ اینکه او را به سمت پمپئو و منوچین هدایت می‌کنیم یا به سمت منافع ملی ایران پیش ببریم.

سیاسی

نکته

آی‌روحانی برای دیدار با ترامپ تحت فشار است؟

شیخ دیپلمات در تنگنا

روز شنبه ۱۶ شهریور، بهروز گمالوندی، سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران، در یک نشست خبری، جزئیات گام سوم کاهش تعهدات هسته‌ای ایران را به طور رسمی اعلام کرد.
اروپایی‌ها یک هفته تاخیر، بیانیه‌ مشترکی صادر و اقدامات جدید، هسته‌ای ایران ابراز نگرانی عمیق کردند. امری که ممکن است با تلاش‌های پشت‌پرده فرانسه برای ترتیب دیداری میان سران ایران و آمریکا مرتبط باشد.

گام سوم کاهش تعهدات، بر خلاف دو گام قبلی، با واکنش سرد اروپا مواجه شد. اروپایی‌ها در ابتدا به طور جداگانه و با لحنی ملایم درباره اقدامات جدید ایران ابراز نگرانی کردند و گفتند پایبندی اروپا به برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) به پایبندی کامل مردم به این توافق بستگی دارد.

در نخستین سالگرد خروج یکجانبه آمریکا از برجام در اواسط اردیبهشت، شورای عالی امنیت ملی جمهوری اسلامی ایران در واکنش به بی‌عملی طرف‌های باقیمانده در توافق هسته‌ای، فرایند کاهش تعهدات هسته‌ای را آغاز کرد. تاکنون سه گام در چارچوب این فرایند برداشته شد. در نخستین گام، ایران از ۳۰۰ کیلوگرم اورانیوم غنی شده ۳٫۶۷ درصد عبور کرد و بر پایان این گام نیز اعلام شد که ایران از این به بعد سقف غنی‌سازی ۳٫۶۷ درصد را رعایت نمی‌کند. گام سوم نیز شامل نصب سانتریفیوژهای پیشرفته‌یود، کماوندی ضمن اعلام آغاز فرایند گاردی به سانتریفیوژهای پیشرفته، در ۱۶ شهریور گفته بود: «(سانتریفیوژ) آی آر ۶ قرار بوده در سال ۱۱ برجام گازدهی شود که گازدهی آن را شروع کردیم. راه اندازی زنجیره ماشین آی آر ۴ بیست تایی هم الان انجام‌شده است. ماشین‌های آی آر ۶ را به‌صورت زنجیره ۲۰ تایی از دیروز گازدهی کردیم و زنجیره ۳۰ تایی را در برنامه بعدی انجام می‌دهیم.»
اتحادیه اروپا در واکنش به این اقدام ایران ابراز نگرانی کرد. همان‌زمان، مایاکوچینسکی، سخنگوی کمیسیون اروپا، نیز ضمن تأیید نقش آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در نظارت بر برنامه‌هسته‌ای ایران، اعلام کرد: «تعهد ما به توافق هسته‌ای به پایبندی کامل ایران بستگی دارد.»

♦ **بشتر به‌دقتایز اروپایی**

اروپایی‌ها به کرات اعلام کرده‌اند از زمانی که ایران به برجام کاملاً پایبند باشد، آن‌ها هم به این توافق پایبند خواهد بود. آن‌ها ایران را به نقض برجام متهم می‌کنند، ولی در عین حال، هنوز هم از این توافق حمایت می‌کنند. حمایتی که ظاهراً هدف از آن، نه نجات توافق هسته‌ای، بلکه «از سرگیری گفتگوها» است. چرا که اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها می‌دانند حتی این بار رسانه‌ها هم گفته‌اند که بدون انقطاع کاخ سفید منافع تسهیل فروش نفت ایران، از روی نمی‌تواند بی‌رجام را به تنهایی از طریق تأمین منابع اقتصادی ایران نجات دهد. از این‌رو، در هفته‌های اخیر، اروپا به‌رهبری فرانسه، تلاش‌های زیادی برای نزدیک‌سازی دیدگاه‌های ایران و آمریکا انجام داد و هنوز هم به این تلاش‌ها ادامه می‌دهد.
فوائد عمده تحرکات دیپلماتیک فرانسه، ترتیب دادن دیداری میان حسن روحانی و دونالد ترامپ، در سازمان ملل در دو هفته آینده است. بسیاری‌ها از این دیدار استقبال کرده‌اند، اما ایران هنوز در این باره تصمیم قطعی نگرفته است. روحانی در ابتدا، برای دیدار با ترامپ تلویحا اعلام آمادگی کرد، اما به سرعت نظرش را عوض کرد. حال، اروپایی‌ها احتمالاً با هدف تحت فشار قرار دادن روحانی در زمینه دیدار با ترامپ، مواضع خود را بر برابر ایران (استقبال گزینانه روز جمعه، سخنگویان وزرای خارجه فرانسه، آلمان و بریتانیا به‌همراه سخنگوی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، در بیانیه مشترکی، این را را به انجام اقداماتی «معایر» در تعهداتش لید کردند.
اروپایی‌ها از یک طرف می‌گویند پایبندی‌شان به برجام به پایبندی کامل ایران به این توافق بستگی دارد و از طرف دیگر ایران را به نقض توافق می‌دانند. این متهم می‌شود ولی تعهداتش در حمایت از این توافق ادامه می‌دهند. این تناقض ظاهری چگونه قابل توضیح است؟ گذشته از این، تاخیر یک هفته‌ای اروپا در صدور بیانیه درباره گام سوم ایران به‌معنای دارد؟ در واقع این‌همه، الممل، موقضات سیاسی‌گیری کشورها درباره تحولات مهم بین‌المللی به سرعت ارتباط می‌گیرد، به‌دولت اتفاق می‌افتد که کشور یا به نهاد بین‌المللی، یک یا چند هفته صبر کند و سپس مواضعش را اعلام کند. یک دلیل تاخیر اروپا می‌تواند این باشد که اروپایی‌ها منتظر تأیید اقدامات جدید ایران توسط آژانس بین‌المللی انرژی اتمی بودند، اما حتی تأیید آژانس هم طول نکشید. ۱۶ شهریور گام سوم خود را اعلام کرد. دقیقاً یک روز بعد، یعنی در ۱۷ شهریور (هشتم‌سپتامبر) آژانس با صدور یک گزارش فوق العاده، حدس سانتریفیوژهای پیشرفته در نظارت را تأیید کرد. بنابراین، تاخیر یک هفته‌ای بیشتر با پاسخ‌های آژانس فوقی ارتباطی نیست و به احتمال زیاد، علت سیاسی دارد. اما این علت چیست؟

♦ **نشار اروپا بر روحانی؟**

بیانیه‌مشترک اروپا تصریح می‌کند که اروپایی‌ها «معتقدند که تحولات جدید (گام سوم ایران) ضرورت تلاش‌های دیپلماتیک به‌سوی تنش‌زدایی و از سرگیری گفتگوها را تضمین می‌کند. گفتگویی که آن‌ها (اروپایی‌ها) کاملاً از آن حمایت می‌کنند.»
گفتگوهای ایران و اروپا هیچگاه قطع نشد و در ماه‌های اخیر شدت بیشتری گرفته است. تماس‌های تلفنی روسای جمهور ایران و فرانسه و همچنین سفرهای مکرر دیپلمات‌های ایران و فرانسه به‌کشورهای یکدیگر شاهدی بر استمرار این گفتگوهاست، بنابراین، لاجرم منظور از عبارت «از سرگیری گفتگو» در بیانیه اروپا، گفتگوهای ایران با همه‌طرف‌های دیگر، از جمله آمریکا، است. این فاصله‌یک هفته‌ای اعلام گام سوم ایران تا صدور بیانیه مشترک اروپا، یک تحول مهم در آمریکا رخ داد که به نوعی با تلاش‌های میان‌جیگرانه پاریس میان تهران و واشنگتن مرتبط است و آن اخراج جان بولتون، مشاور امنیت ملی آمریکا، از کاخ سفید است. بولتون به‌عنوان سد راه هر گونه تنش‌زدایی با ایران شناخته می‌شد و اخراج او می‌تواند اروپایی‌ها را به امکان تحقق دیدار روحانی و ترامپ امیدوار کند.
خصوصاً که ترامپ از این دیدار استقبال کرده و حتی برای تسهیل آن، ایده کاهش تحریم‌های ایران را بررسی کرده و طبق برخی گزارش‌ها، بولتون را به خاطر مخالفت با همین ایده اخراج کرده است. اما روحانی پس از اعلام آمادگی اولیه برای دیدار با ترامپ، به سرعت از موضع عقب‌نشینی کرد. روحانی این‌بار ادیدار دیدار با همتای آمریکایی‌اش اعلام آمادگی کرد و گفت حاضر است برای حل مشکلات‌ها بر شخصی دیدار کند. همزمان، مارکون ابراز امیدواری کرد که دیدار روحانی و ترامپ در «هفته‌های آینده» اتفاق نیفتد. ولی یک‌روز بعد، روحانی هرگونه تحول مثبت در روابط ایران و آمریکا را به‌صرف نام‌های مشترک شروط کرد. مارکون تکرار شد و بار دیگر با روحانی تماس گرفت. منابع فرانسوی بعد از این تماس اعلام کردند روحانی هنوز هم از مذاکره حمایت می‌کند. فرانسه برای حل مشکلات ایران و آمریکا یک راهکار چندمرحله‌ای پیشنهاد کرده که بر مبنای آن، ایران به‌تأیید آژانس کامل به توافق هسته‌ای باز می‌گردد و از این کار، آمریکا برای ایران معافیت‌هایی برای فروش نفت صادر می‌کند. سپس در مرحله بعدی، دو طرف به مذاکرات درباره سایر مسائل مورد اختلاف بازمی‌گردند. ایران و آمریکا هنوز به‌طور رسمی این‌راهکار را تأیید نکرده‌اند، با این حال، فرانسه همچنان تلاش می‌کند ایران و آمریکا را به پذیرش راهکار مزبور متقاعد کند.
شاید بتوان گفت روحانی در یک موقعیت سخت گرفتار شده است. از یک طرف اروپایی‌ها به وی فشار می‌آورند که با ترامپ دیدار کند تا مشکلات ناشی از تحریم‌های اروپا رها کند یا حداقل فصل‌حل‌فصل کند و از طرف دیگر، برخی مخالفان داخلی، با هرگونه دیدار یا مذاکره با دولت دونالد ترامپ مخالفت می‌کنند. این فشارها در دو هفته آینده، یعنی تا زمان برگزاری نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل در نیویورک، تشدید خواهد شد. اکنون باید منتظر ماند و دید که «شیخ دیپلمات» این بار چگونه می‌تواند مفری از این موقعیت‌سخت پیدا کند.

خبر

سیدمحمدعلی حسینی:

تنها راه نجات بر جام، انجام تعهدات یازده‌گانه اروپا است

سخنگوی میهن‌ویزات امور خارجه گفت: تلاش‌های کنونی فرانسه برای حفظ برجام با اتهاماتی مواجه است و با اطمینان می‌توان گفت که اگر پاریس و سایر پایتخت‌های اروپایی تمرکز اصلی تلاش‌های خود را بر روی انجام تعهدات یازده‌گانه و حتی بخشی از این‌ها گذاشتند، به نتایج بهتری دست می‌یافتند. سیدمحمدعلی حسینی در ازبانی‌های شرایط امروز برجام پس از اجرای گام سوم و عدم موافقت ایالات متحده با طرح فرانسه برای نجات این توافق بین‌المللی گفت: واقعیت‌های میدانی نشان داد که تلاش‌های فرانسه و اروپا برای حفظ برجام به هیچ نتیجه‌شخصی منتهی نشده است. علت اصلی این تاخیم‌ای آن است که آنها بجای اینکه پایه اصلی تلاش‌های خود را بر انجام تعهدات یازده‌گانه خود گذارند، بر افتاق و جلب رضایت رئیس‌جمهور آمریکا قرار داده‌اند که هنوز بر اعمال فشارهای خادکتری خود و همچنین هدایت تروریسم اقتصادی علیه ملت ایران با می‌فشار. بنظر می‌رسد دامامی که فرانسه تعهدات تروریستی اساسی در رویه کنونی خود ندهند، نباید به ماندگاری برجام امیدوار باشند. وی در رابطه با اینکه گفته می‌شد اقدامات پاریس با هماهنگی واشنگتن در حال انجام است گفت: هماهنگی این اقدامات میان طرف‌های امنیتی و امنیتی و آمریکایی به سیاست‌های آن دو کشور مربوط می‌شود که ایران در آن دخالتی ندارد. وی ادامه داد: تلاش‌های کنونی فرانسه با اتهاماتی مواجه است و با اطمینان می‌توان گفت که اگر پاریس و سایر پایتخت‌های اروپایی تمرکز اصلی تلاش‌های خود را بر انجام تعهدات یازده‌گانه و حتی بخشی از آن می‌گذاشتند، به نتایج بهتری دست می‌یافتند. از سوی دیگر از آنجا که آمریکا به دنبال کسب سیاست نامعیت‌خواهانه است با هرگونه پیشنهادهی که اندک مغایری از این رویکرد و ظالمانه و غیر قانونی داشته باشد، همراهی نکرده و نخواهد کرد. از این‌رو تلاش‌های فرانسه تا زمانی که صرفاً متکی به طرف آمریکایی باشد به فرجام مطلوبی نخواهد رسید.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضعیفی
قائم‌مقاممدیرمسئول و سردبیر:حسین عبداللّهی
عضو انجمن مدیران روزنامه‌های غیر دولتی، انین‌لنه اخلاق حرفه‌ای، فابل مشاهدهدر سایت
تلفن:۰۲۲-۳۲۹۰۰۰۰۰ ۰۲۲-۳۲۹۰۰۱۶۰۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی:میدان مفید،بلوار شهید کرمی،نخست کوهچ ۴،ساختمان شهاب،طبقهٔ سوم، واحد ۳
e1mannnews@yahoo.com
www.emandaily.ir

انان صبح: ۲۵/ طلوع آفتاب: ۶:۴۹/ انان ظنر: ۱۰:۱۳/ انان مغرب: ۱۹:۲۲

اخبار

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم:

فاز نخست مترو و قم با یان سال ۹۹ به بهره‌برداری می‌رسد

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم‌زمان بهره‌برداری فاز نخست مترو قم از قلعه کامکار تا میدان مطهری را به‌شروط تأمین اعتبارات وواگن‌ها تا پایان سال ۹۹ دانست.

محسن بهشتی با اشاره به آخرین وضعیت پروژه مترو قم اظهار داشت: چندی قبل معاون فنی سازمان برنامه و بودجه کشور از روند اجرای پروژه مترو قم بازدیدی داشتند که قول مساعدی برای افزایش و تخصیص اعتبارات برای اجرای این پروژه داده شد. وی با بیان اینکه فاز نخست خط اول مترو قم در ۵٫۲ کیلومتر در حال فعالیت عمرانی است، ابراز کرد: فاز نخست این خط از قلعه کامکار تا میدان مطهری به شرط تأمین اعتبارات و واگن‌ها تا پایان سال ۹۹ به بهره‌برداری می‌رسد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری قم با اشاره به تصویب اجرای خط دوم مترو قم از شهرک پردیسان اضافه کرد: خط دوم مترو به دلیل حذف منوریل از میدان مطهری تا پردیسان، اجرا می‌شود که نتیجه فنی بیشتری نسبت به اجرای منوریل در این مسیر دارد. وی با تأکید بر اینکه خط دوم مترو از بافت پرتراکم جمعیتی شهر عبور می‌کند، یادآور شد: این خط به طول ۱۶٫۵ کیلومتر از بافت پرتراکم پردیسان، شهرک قدس، شهرک مهدیه، بلوار صدوقی، صفائییه، (رو‌یاب‌جک) اجرا می‌شود، بهشتی آخرین وضعیت اجرای منوریل شهر قم را مورد توجه قرار داد و گفت: ۴٫۷ کیلومتر اجرای منوریل از انتهای مسیر رودخانه تا میدان مطهری مصوبه استان و شورای عالی ترافیک داشته که مقرر شده با تأمین مالی این مسیر اجرایی شود.

مدیرعامل سازمان پارک‌های فضای سبزشهرداری قم مطرح کرد کیفیت آب چاه های قم سدی جدی بر سر راه توسعه فضای سبز

مدیرعامل سازمان پارک‌های فضای سبزشهرداری قم گفت: در تابستان‌ها بعضاً برخی مناطق شهر قم دمای بالای ۵۰ درجه را تجربه می کندو گرمای هوا در تابستان، سردی هوا در زمستان و شوری آب از مشکلات حفظ و نگهداری فضای سبز شهر قم است که به‌عنوان معضلی برای فضای سبز شهر مطرح می‌شود.

پیام جوادیان اظهار کرد: کیفیت پایین آب چاه‌های قم سدی جدی بر سر راه توسعه فضای سبز قم محسوب می‌شود به‌طوری‌که بهترین آب موجود در شهر قم EC حدود چهار هزار دارد که به‌عنوان مثال در تهران این عدد حدود هزار است و بدترین آب موجود شهر EC بیش از ۱۴ هزار دارد که حتی آبیاری با این آب خاک را تخریب می‌کند.

وی با اشاره به اینکه کمبود آب یکی از مشکلات جدی در سر راه توسعه فضای سبز است، ابراز کرد: شهر قم با هیچ‌یک از شهرهای دیگر قابل‌مقایسه نیست و گرمای شدید این شهر معضلی برای توسعه فضای سبز است. مدیر عامل سازمان پارکها و فضای قم دو ادامه داد، در تابستان‌ها بعضاً برخی مناطق شپ قم دمای بالای ۵۰ درجه را تجربه می‌کند و گرمای هوا در تابستان، سردی هوا در زمستان و شوری آب از مشکلات حفظ و نگهداری فضای سبز شهر قم است که به‌عنوان معضلی برای فضای سبز شهر مطرح می‌شود.

جوادیان افزود: با این حال ۹۰ درصد فضای سبز شهر قم توسط سامانه‌های نوین آبیاری به‌صورت قطره‌ای آبیاری می‌شوند که عمدتاً از آب خام است و باید به نحوی مدیریت شود که مانع از آبین رفتن درختان از کم‌آبی باشد. وی با اشاره به اینکه در چهار سال گذشته شاهد توسعه ۴٫۵ مترمربعی فضای سبز شهر قم بودیم، بیان کرد: اگر این‌طور که در انتقادفرمانطرح شده بود، باید سرانه کاشی باید، در خصوص هرس‌هاهم طبق استانداردها پس از تصمیم‌گیری در کمیسیون این قانون حفظ و گسترش فضای سبز توسط عوامل آموزش دیده صورت می‌پذیرد.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز قم با تأکید بر اینکه هیچ درخت‌کشی پاسخ داده نشده‌ای در سامانه‌های ارتباط مردمی سازمان و با درخواست‌هایی که به‌صورت مکتوب به سازمان ارسال شده وجود ندارد، خاطرنشان کرد: در از انصاف است که در مقابل تلاش‌های شبانه‌روزی کارگران، باغبانان و کارشناسان که همگی دارای تحصیلات و تجربه مرتبط در حوزه فضای سبز، محیط‌زیست و منابع طبیعی هستند این گونه اظهارنظر شود و امروز فرهنگی و ارتباطات سازمان به شماره ۰۵۳۱-۳۷۷۰۰ داخلی ۶۹۱۰ و سامانه ۱۳۷ مدیریت شهری آماده پاسخگویی به سایر سوالات شهروندان قمی است.

سرپرست سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم: خطوط لرزاننده در هشت نقطه بزرگراه آیت‌الله بروجردی اجرا شد

سرپرست سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم از اجرای خطوط لرزاننده (اکستروزن) در هشت نقطه بزرگراه آیت‌الله بروجردی را هزینه‌ای بالغ بر سه میلیارد ریال خبر داد.

علی نیک با اشاره به اهمیت اجرای خطوط لرزاننده (اکستروزن) در بزرگراه آیت‌الله بروجردی بمنظور ایمن‌سازی و کاهش سوانح و حوادث خودروها، اظهار داشت: با توجه به مصوبه شورای عالی ترافیک به منظور جلوگیری از تصادفات ناشی از سرعت غیرمجاز این خطوط در این بزرگراه اجرا گردید.

سرپرست سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم با بیان اینکه مدت‌زمان اجرای این خطوط لرزاننده در بزرگراه آیت‌الله بروجردی را سه روز اعلام کرد، افزود: این خطوط با صرف مدت سه روز و در هشت نقطه از این بزرگراه به مساحت حدود ۱۱۰ مترمربع ایجاد شده است.

نیک ادامه داد: این خطوط برابر نظر کارشناسان معاونت حمل و نقل و ترافیک راهبرقی از پیچ‌های خطرناک و کاهش خطراتی‌اند جهت هشدار دادن به رانندگان با هزینه‌ای بالغ بر سه میلیارد ریال به انجام رسیده است.

وی با اشاره به اهمیت حفظ جان شهروندان و کاهش تصادفات در سطح شهر، تصریح کرد: سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم تمام تلاش خود را برای هرگونه عملیات اجرایی ایمن‌سازی مسیرها به‌منظور حفظ جان شهروندان و کاهش تصادفات انجام می‌دهد و تلاش خود را جهت جلوگیری از ایجاد صدمات جانی و مالی به شهروندان به کار خواهد برد.

سرپرست سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم حفظ جان مردم و جلوگیری از بروز حوادث رانندگی را اولویت سازمان ترافیک شهرداری قم دانست و افزود: سازمان با توجه به امکانات موجود تمام تلاش خود را برای جلوگیری از سوانح و تصادفات در سطح شهر به کار خواهد گرفت تا منجر به افزایش ایمنی شهروندان شود.

مدیرکل ارتباطات و بین الملل شهرداری قم خبرداد تشکیل اولین کار گروه تنظیم ارتباطات برون سازمانی شهرداری قم

اولین جلسه کارگروه تنظیم ارتباطات برون سازمانی شهرداری قم با حضور مدیران و نمایندگان واحدهای شهرداری برگزار شد. مهدی کلاترزانده مدیرکل ارتباطات و بین الملل شهرداری قم در ابتدای این جلسه بیان داشت: سامان دهی حوزه ارتباطی مناطق و سازمان‌ها به عنوان یکی از چندهدفه‌های شهردار قم در دستور کار اداره کل ارتباطات و امور بین الملل قرار گرفته است.

وی موضوع این جلسه را بررسی روابط شهرداری با آموزش و پرورش نام برد و ادامه داد: اجرای برنامه‌های متعدد سازمان‌ها و مناطق با مدارس و مجموعه آموزش و پرورش به صورت پرکنده بوده و نیاز است جهت هماه‌فرایی و تسهیل گری، ساماندهی ارتباطات شهرداری با مجموعه‌های هدف اداره کل ارتباطات و امور بین الملل باشد.

کلاترزانده تصریح کرد: معرفی خدمات و عملکرد شهرداری در برنامه های اجرا شده در مدارس مانند اجرای پروژه‌های عمرانی در شهر، هزینه کرد شهرداری در خصوص طرح‌های عمرانی و خدماتی، معرفی سامانه های ارتباطی مردم با شهرداری ۱۳۷ و غیره از جمله نقاط مغفول مانده می باشد که جایگاه ویژه ای برای تزییق روحیه امید در بین آینده سازان این شهر خواهد داشت و می بایست جهت پیشبرد این مهم تدابیری اندیشیده‌شود.

ایکس‌ن

امام صادق علیه السلام :
 آسایش دل را جستجو کردم و آن را در کمی مال و ثروت یافتم.
مشترک الوصائل: ۱۲ص، ۱۳ح، ۱۷ج، ۱۷۸۱
یکشنبه - بیست‌و‌چهارم شهریور ماه ۱۳۹۸ - سال بیست‌ودوم - شماره ۴۸۸۱

◄ لازم تحریر یا لوازم تحقیر!



مدیر مخابرات منطقه قم:

مخابرات قم سر آمد کشور است

مدیر مخابرات منطقه قم با بیان اینکه امروز شاخص‌های حوزه مخابرات قم سرآمد کشور است گفت: امروز اهمیت فناوری اطلاعات به‌صورت روزافزون در دنیا مورد توجه ویژه قرار گرفته‌است.

مهندس سپهاسدا...دهناد، از فناوری اطلاعات و ارتباطات بعنوان عمده ترین محور تحول و توسعه هزاره سوم یاد کرد و اظهار داشت: در این عرصه شهر نیز به واسطه تحول مفهوم فضای شهری و ظهور زیرساخت نوین فناوری اطلاعات و ارتباطات متحول میشود.

وی با عنوان اینکه تغییر نگرش به فناوری اطلاعات به‌عنوان ابزار رشد و توسعه کشور، جای خود را در فناوری اطلاعات به عنوان محور توسعه انسانی داده است گفت: درک نقش بنیادین این مهم و سازماندهی مناسب برای نهادینه کردن آن تضمینی مناسب برای حضور فعال و مقتدر در جامعه جهانی و تسریع روند جهانی شدن محسوب‌میشود.

دهناد به نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) در تغییرات برنامه ریزی شهری با تکیه بر ایجاد کالبدی آن اشاره و تصریح کرد: تاثیر برنامه ریزی مبتنی بر توسعه زیرساخت‌های اطلاعاتی و ارتباطی در تسهیل روند جهانی شدن به‌موضوعی غیرقابل انکار تبدیل شده است. مهندس دهناد بررسی معیارها و شاخص های مقایسه ای را برای ارزیابی رویکردهای جدید برنامه ریزی شهری دانست و تصریح کرد: رویکردهای جدید ارتباطی مبتنی بر توسعه زیرساخت‌های اطلاعاتی و ارتباطی است که توسعه نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات با افزایش امکان برقراری ارتباط از راه دور ضمن تغییر الگوهای تعاملی، تغییر در الگوهای فضایی و مکانی، و محلی و شهری را فراهم آورده است.

وی با عنوان اینکه مبنای توسعه زیرساخت‌های اطلاعاتی و ارتباطی و فرصتهای ناشی از آن در نتیجه پهر گیری از این رویکردها است بیان کرد: این رویکردها تاثیر گذاری بر

شهردار قم:

۱۲ پروژه سرمایه‌گذاری در بلوار پیامبر اعظم(ص) اجرا می‌شود

شهردار قم با بیان اینکه توانسته‌ایم ۱۲ هزار میلیارد ریال جذب سرمایه‌گذاری در قم داشته باشد، گفت: این مبلغ برای ۲۰ پروژه جذب شده که ۱۲ پروژه آن مربوط به بلوار پیامبر اعظم(ص) است.

سیدمرتضی سقائیان‌نژاد با اشاره به اهمیت جذب سرمایه‌گذاران برای پیشبرد اهداف در زمینه‌های مختلف اظهار داشت: با توجه به رکود موجود جذب سرمایه‌گذاران برای پیشبرد طرح‌های شهری امری اجتناب‌ناپذیر است.

وی با بیان اینکه شهرداری قم توانسته است ۱۲ هزار میلیارد ریال، جذب سرمایه‌گذاری در شهر داشته باشد، ابراز کرد: این مبلغ برای ۲۰ پروژه جذب‌شده است که ۱۲ پروژه آن مربوط به بلوار پیامبر اعظم(ص) است.

شهردار قم با تأکید بر ظرفیت بالای بلوار پیامبر اعظم(ص) برای سرمایه‌گذاری، تصریح کرد: این بلوار با طول هفت کیلومتر، هم قطب مهم مذهبی قم یعنی حرم مطهر حضرت معصومه(س) و مسجد مقدس جمکران را به یکدیگر متصل کرده است که می‌توان از ظرفیت‌بدنه این بلوار برای سرمایه‌گذاری استفاده کرد.

وی با اشاره به اجرای طرح‌های مختلف در بلوار پیامبر اعظم(ص)، یادآور شد: شهرداری تسهیلات خوبی برای سرمایه‌گذاران در بلوار پیامبر اعظم(ص) در نظر گرفته است که سرمایه‌گذاران بعد از ارائه طرح و تصویب آن می‌توانند از آورده زمین شهرداری برای سرمایه‌گذاری استفاده کنند.

شهردار قم برگزاری هایش فرصت‌های سرمایه‌گذاری در استان قم را فرصتی مناسب برای جذب سرمایه‌گذاری دانست و افزود: این مهابش آیان‌ماه برگزار می‌شود که با توجه

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم:

تکمیل حلقه‌های تولید اولویت سرمایه‌گذاری در قم است

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: تکمیل حلقه های تولید و صنایع با فناوری پیشرفته و همچنین کم‌آب‌بر اولویت‌های سرمایه‌گذاری در قم است.

محمود سیجانی افزود: بر اساس مزیت های قم و واحدهای مهم تولید در استان، حلقه‌های مفقوده زنجیره تولید در بخش‌های مختلف صنایع و از سرمایه‌گذاری در این زمینه های حمایت و این موجب شده تا سرمایه گذاری های جدید در استان در راستای تکمیل زنجیره های تولید سوق داده شود.

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت قم با اشاره به تدوین سند یکساله حمایت از رونق تولید در این استان، ادامه داد: بر اساس این سند، حجم سرمایه گذاری، تعداد واحدهای جدید، میزان اشتغال زایی در حوزه های صنعت، معدن و تجارت، و همچنین سهم دستگاه های مختلف برای دست یابی به این اهداف تعیین شده است. سیجانی ادامه داد: تکمیل زنجیره های تولید، اتصال حلقه های تولیدی موجود استان به یکدیگر، توجه به ایجاد صنایع مادر، حمایت از واحدهای تولیدی دانش بنیان و دارای فناوری های پیشرفته، بازسازی و نوسازی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم تأکید کرد

لزوم تقویت ارتباط بین واحدهای تولیدی در استان قم

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: باید ارتباط بین واحدهای تولیدی استان قم تقویت‌شود، گاهی تولیدکنندگان استان از توانمندی یکدیگر بی‌خبر هستند. مهرداد غضنفری با اشاره به وظیفه دستگاه‌های اجرایی در زمینه‌رو تولید اظهار کرد: باید این دستگاه‌ها به‌دنبال استفاده از کالاهای داخلی و تولیدات استان باشند، البته تولیدکنندگان قمی نیز باید کالاهای با کیفیت را تولید کنند. وی ادامه داد: باید ارتباط بین واحدهای تولیدی استان قم تقویت شود، گاهی تولیدکنندگان استان از توانمندی یکدیگر بی‌خبر هستند، معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم افزود: در بحث رونق تولید، همه ارگان نظام در

امام صادق علیه السلام :
 آسایش دل را جستجو کردم و آن را در کمی مال و ثروت یافتم.
مشترک الوصائل: ۱۲ص، ۱۳ح، ۱۷ج، ۱۷۸۱
یکشنبه - بیست‌و‌چهارم شهریور ماه ۱۳۹۸ - سال بیست‌ودوم - شماره ۴۸۸۱

◄ لازم تحریر یا لوازم تحقیر!

پیام آموزشی
 خستگی بیش از حد یا خواب‌آلودگی، منشاء بسیاری از تصادفات مرگبار است.
پلیس راهور استان قم، فرهنگ ترافیک

نامحرمانه

کدام گروه سنی بیشترین جمعیت بیکار را دارد؟

بررسی آمارهانشان می‌دهد که به دلیل افزایش تمایل جوانان به ادامهٔ تحصیل برای یافتن شغل بهتر و کشش پایین جذب متقاضیان کار از سوی بازار، سن بیکاران در حال افزایش است. همچنین بررسی نتایج طرح آمارگیری نیروی کار در سال ۱۳۹۷ نشان دهندهٔ آن است که نرخ بیکاری در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال، ۱۱ درصد است و دلیل آن پایان تحصیلات تکمیلی و توقع کسب شغل بهتر و متناسب با تحصیلات تکمیلی است. همچنین کمترین نرخ بیکاری بلندمدت در میان مردان و زنان در سال گذشته مربوط به دهه سنی ۳۰ ساله با نرخ ۲٫۸ درصد است و دلیل آن نیز علاوه بر افزایش سن، اولویت داشتن شغل نسبت به ماهیت آن است.. در مجموع بر اساس آخرین آمار، در سال گذشته سهم بیکاران ۱۵ تا ۲۹ ساله از کل بیکاران کشور ۵۲٫۹ درصد و سهم بیکاران با طول مدت بیکاری بلندمدت از کل بیکاران در این دوره زمانی ۲۷٫۸ درصد بوده است.

ضبط وثیقه ۳۰ میلیارد تومانی متهم بر ونده پتر ویشیمی

قاضی شعبه سوم دادگاه ویژه رسیدگی به جرایم اخلاگران و مفسدان اقتصادی از ضبط وثیقه ۳۰ میلیارد تومانی متهم پرونده پترویشیمی خبر داد. قاضی اسدالله مسعودی مقام در پنجمین جلسه دادگاه رسیدگی به اتهامات ۱۷ نفر از اخلاگران عمده در نظام تولیدی کشور از طریق خرید و فروش مواد اولیه پترویشیمی در بازار آزاد، افزود: به دلیل اینکه به متهم فرزند محبوس آذریان از متهمان این پرونده، تاریخ ۲۲ مرداد ماه امسال برای حضور در دادگاه ابلاغ شد اما در دادگاه حاضر نشد، ضمن صدور دستور بازداشت وی، فردا صبح برای ضبط وثیقه ۳۰ میلیارد تومانی این متهم به نفع دولت از سوی دادستان تهران اقدام می‌شود. فردا محبوس آذریان به اتهام مشارکت در اخلاخل به میزان ۳۰ تن و تحصیل منفعت به مبلغ ۲۸۰ هشتاد میلیارد ریال در پرونده جدید پترویشیمی متهم است.

زندان و جریمه در انتظار ربابان اره و تبر

«اره به دست‌ها»، اگر مجوز نداشته باشند و در ختان مردم با متعلق به شهر را قطع کنند، ممکن است تا ۶ ماه در زندان به سر ببرند، جریمه بپردازند و حتی شلاق بخورند. این مجازات قانونی کسانی است که اقدام به قطع اشجار دیگران می‌کنند. هر چند در قانون، این مجازات به صورت واضح پیش بینی شده و به گفته محمدمهدی تندگویان عضو سابق شورای شهر تهران و نماینده وقت شورای شهر در کمیسیون ماده ۱۰ پرونده‌های متعددی در این باره تشکیل و به دادگاه ارجاع شده است، ولی ظاهرا حکم محکومیتی برای متهمان صادر نشده‌بود. اینطور که به‌منظر می‌رسد بازداشت عامل قطع درختان محله الهیچه، جدی‌ترین پرونده‌ای است که یک نفر به اتهام قطع درختان شهر، از طرف پلیس بازداشت و به دادگاه معرفی شده است.

واکنش کدخدایی به ضبط اموال ایران توسط کانادا

عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان، طی ملبلی در صفحه شخصی خود در توئیتر ضبط اموال دولتی ایران توسط کانادا را مصداق بارز ترورسم اقتصادی دولتی دانست. متن کامل این مطلب به شرح زیر است: ترورسم اقتصادی شیوه‌ای است که دولت‌های غربی با سوءاستفاده از ابزارهای قانونی، منافع و منابع اقتصادی دیگر ملت‌ها را توقیف و یا مصادره می‌نمایند، آن‌هم بدون طی مراحل رسیدگی حقوقی منصفانه. ضبط اموال دولتی ایران توسط کانادا مصداق بارز ترورسم اقتصادی دولتی است. اقدام کانادا مبر را اصول شش‌گانه حقوق بین‌الملل از جمله اصل حاکمیت دولت‌ها است. از این پس قوه قضائیه باید وفق قانون «اصلاحیت دادگستری جمهوری اسلامی ایران برای رسیدگی به دعاوی مدنی علیه دولت‌های خارجی» مصوب ۱۳۹۰ در خصوص کانادا عمل کند.

مقتدی صدر چرا به ایران آمد؟

حسین ربویان، کارشناس مسائل منطقه‌ای گفت: رابع نوبه صدر با ایران، رابطه‌وجودی است وقابل جدانشنا نیست، چون جریان صدر یک جریان شیعی است و بعد از قایل جداشتن از ایران شیعی نیست؛ همان‌طور که در برهه‌ای آقای صدر با هماهنگی رهبری چندسال برای تحصیل به قم می‌آید. از زمانی که پدر مقتدی به همراه دو برادرش ثور شدند، مقتدی که پسر کوچک بود و پدر برنامه‌ریزی سیاسی خاصی روی او نکرده بود، وارد عرصه سیاسی شد و ابتدا ماجراجویی‌هایی داشت؛ اما اکنون وضعیت پایدارتری دارد و استراتژی روشن‌تری از قبل، پیدا کرده است؛ اما همچنان بلندپروازی‌های سیاسی در ذهن دارد.

ج‌زییات پرونده زن خواننده در ایپانه

داستانان نظنر در استان اصهبان گفت: بعد از اخصار «نگار معظم» به جرم خوانندگی غیرمجاز در روسای ایپانه، نامبرده در نظنر حاضر و روز روز ب‌ارداشت شد که بعد از قار وثیقه آزاد شد. این شخص به همراه وکیل خود در جلسه دادگاه حاضر و جرمش مورد رسیدگی قرار گرفت، نهایتا این پرونده رسیدگی وزن خواننده به یک سال حبس غیرقطعی محکوم شد. البته این حکم در دادگاه تجدیدنظر قابل اعتراض است. با توجه به متواری بودن این خانم، حکم به وکیل نامبرده ابلاغ شد که در صورت عدم اعتراض و یا تأیید حبس، حکم اجرایی و در صورت متواری بودن متهم وثیقه سپرده‌شده طبق قانون ضبط خواهد شد.

رئیس فدراسیون دستگیر شده، آزاد شد

با اعلام رضایت عیسی گل‌محمدی از رئیس فدراسیون بوکس، حسین ثوری آزاد شد.بدنبال اعلام شکایت عیسی گل محمدی یکی از مربیان بوکس از حسین ثوری رئیس فدراسیون بوکس بدلیل توهین وافترا، وی صبح بیرون‌روز محل فدراسیون توسط مأموران بازداشت و به کلانتری منتقل شد. پس از رسانه ای شدن این اتفاق، برخی مسئولان ورزش یا عیسی گل محمدی تماس گرفتند و خواهان بخشش ثوری شدند که در نهایت با واسطه‌ا ن آن‌ها، گل محمدی از شکایت خود منصرف شد و از ثوری اعلام رضایت کرد.

اخبار

رئیس سازمان برنامه و بودجه استان قم اعلام کرد

ارسال قهر ست محصولات تولیدی قم به دستگاه‌های اجرایی

رئیس سازمان برنامه و بودجه استان قم گفت: آخرین فهرست محصولات تولیدی استان را به تفکیک محصولات شمول استاندارد و غیر مشمول به کلیه دستگاه‌های اجرایی استان ارسال کردیم. محمود نوربخش با اشاره به راهبردهای رونق تولید اظهار کرد: توسعه بازار فروش یکی از این راهبردها است و در این راستا برنامه عملیاتی استفاده حاکمتری از تولیدات داخلی به خصوص تولیدات استان در ادارات و پروژه‌های عمرانی به صورت یک برنامه مستمر در کلیه دستگاه‌های اجرایی استان قم دنبال می‌شود.

وی ادامه داد: هدف برنامه عملیاتی استفاده حداکثری از تولیدات داخلی، حمایت از تولید ملی به خصوص تولید استان قم است و نتایج مدنظر برنامه، ایجاد رونق اقتصادی و بهبود فضای کسب و کار و افزایش سرمایه گذاری و اشتغال و کاهش نرخ بیکار در استان است. رئیس سازمان برنامه و بودجه استان قم افزود: تکلیف دستگاه‌های اجرایی در استفاده از تولیدات داخلی مشخص است و در این راستا جلسات توجیهی با ذی حسابان سازمان‌ها برگزار کردیم و لزوم نظارت ذی حسابان بر اجرای قوانین در این زمینه تبیین شد. نوربخش با اشاره به ظرفیت بخش تولید استان قم اظهار کرد: آخرین فهرست محصولات تولیدی استان را به تفکیک محصولات مشمول استاندارد و غیر مشمول به کلیه دستگاه‌های اجرایی استان ارسال کردیم. وی ادامه داد: به دنبال احصای مشخصات پیمانکاران پروژه‌های بزرگ استان قم و ارسال فهرست آن به سازمان صمت استان برای انجام هماهنگی‌های لازم برای بازدید پیمانکاران و مدیران دستگاه‌های زیربط از واحدهای صنعتی و تولیدی م مربوطه در استان قم هستیم. رئیس سازمان برنامه و بودجه استان قم خاطرنشان کرد: گزارش عملکرد دستگاه‌های اجرایی استان در موضوع استفاده از کالای ایرانی و استانی باید در پایان سال جاری به کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید و ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی استان قم ارائه‌شود.

مدیر خطوط لوله شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت تشریح کرد جزئیات دلایل ترکیدگی خط لوله نفت در قم

مدیر خطوط لوله شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت منطقه مرکزی اصابت سنگ به شیر صنعتی (Valve) را دلایل ترکیدگی لوله نفت دانست و گفت: تمامی نفت نشت یافته در محل حادثه از محل نشتی جمع آوری شد و در این زمینه نیز جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد. سیدجعفر عزیلزاده دربندی با اشاره به حادثه ترکیدگی لوله نفت اظهار داشت: صبح روزشنبه در جریان عملیات تعمیر خط لوله ۱۶ اینچ اهواز- تهران با محدوده استان قم حداقل قم- چشمه‌شور حادثه‌نشتی به دلیل اصابت سنگ به شیر صنعتی (Valve) خط لوله نفت رخ داد که با توجه به موقعیت این خط لوله در حاشیه آزادراه قم تهران، خسارت جانی و مالی به همراه نداشت.

وی افزود: بلافاصله پس از وقوع حادثه، تیم‌های تعمیراتی به سرعت وارد عمل شدند و با حضور در محل، نسبت به رفع نشتی خط اقدام کردند که خوشبختانه این حادثه تنها خسارت جانی نداشت که خسارت مالی آن نیز جزئی بود.

مدیر خط لوله شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران، نسبت به آلودگی‌های نشت نفت در منطقه نیز تصریح کرد: با حضور به موقع ماشین‌های مکش نفت تمامی نفت نشت یافته در محل حادثه از محل نشتی جمع آوری شد و در این زمینه نیز جای هیچ گونه نگرانی نیست.

کارشناس هواشناسی قم:

هوای قم طی روزهای آینده گرم‌تر می‌شود

کارشناس هواشناسی استان قم از گرم‌تر شدن هوای این استان طی روزهای آینده خبر داد و گفت: حداکثر دمای هوای قم در روز دوشنبه ۲۷ درجه خواهد بود.

محمدجواد ترابیان اظهار داشت: هوای قم امروز صاف و در برخی ساعات همراه با وزش باد است. وی گفت: هوای قم در روز دوشنبه نیز صاف تا کمی ابری در برخی ساعات همراه با وزش باد خواهد بود. کارشناس هواشناسی استان قم با اشاره به افزایش دمای هوای قم طی روزهای آینده، حداقل دمای هوای قم در روز یکشنبه ۱۷ درجه و حداکثر دمای هوای ۲۵ درجه و حداقل دمای هوای این استان در روز دوشنبه ۱۸ درجه و حداکثر دمای هوای ۲۷ درجه خواهد بود.

وی اظهار داشت: سرعت وزش باد امروز بین ۲۰ تا ۳۵ کیلومتر در ساعت و دوشنبه بین ۳۰ تا ۴۵ کیلومتر در ساعت با جهت شرقی خواهد بود.