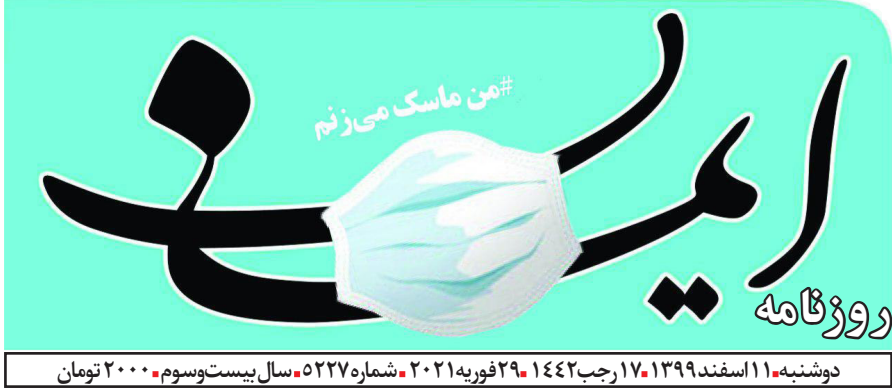




مدیرکل بیمه سلامت استان قم:

افراد فاقد بیمه رایگان بیمه می شوند

مدیرکل بیمه سلامت استان قم گفت: شهروندان قمی که هیچ گونه پوشش بیمه‌ای ندارند، به‌صورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرند. محمدرضا فخراین قمی در گفت و گو با خبرنگاران، افزود: تا پایان بهمن‌ماه امسال، تعداد

رئیس پلیس راهور ناجا:

بیشتر فوتی‌های تصادفات در قم موتورسواران هستند

استاندار قم:

انتخابات شورای اسلامی شهر قم الکترونیکی برگزار می شود

تدابیر لازم برای برگزاری انتخابات اتخاذ شود

در رقابت‌های بین‌المللی اوکراین صورت گرفت؛

کسب مدال طلا توسط فرنگی کار قمی



معاون فنی و عمرانی شهرداری قم خبرداد:

اتمام فاز نخست بوستان‌های زائر و خضر تا پایان سال

معاون فنی و عمرانی شهرداری قم از اتمام فاز نخست بوستان‌های زائر و خضر تا پایان سال خبر داد. عباس حلوایی زاده با اشاره به آغاز عملیات فاز ۵ عمار باسر اظهار داشت: در ایام دهه فجر اجرای این پروژه عمرانی که حدود ۱۶۰۰ متر از حدفاصل خیابان معلم آغازشده شروع‌شده است. به گفته معاون فنی و عمرانی شهرداری قم بخش عمده‌ای از تملکات این پروژه تا کوچه ممتاز انجام پذیرفته است و عملیات عمرانی این پروژه در مدت ۱۸ ماه به سرانجام خواهد رسید. معاون فنی و عمرانی شهرداری قم

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم خبرداد:

افزایش ۱۰۰ درصدی آزمون‌های کیفی شبکه آبرسانی

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب قم با اشاره به افزایش ۱۰۰ درصدی آزمون‌های کیفی در شبکه آبرسانی، مخازن و خطوط انتقال از زمان شیوع ویروس کرونا در استان، گفت: طی مدت یاد شده، کوچک‌ترین مشکلی در حوزه آبرسانی نداشتیم. علی‌جان صادق پور درگفت‌وگویی با اشاره به برگزاری دوره‌های آموزشی به منظور افزایش آگاهی پیمانکاران با جنبه‌های بهداشتی و کیفی آب شرب قم، افزود: با اقدامات صورت گرفته و تلاش همکاران ما از زمان آغاز شیوع بیماری کرونا، کوچک‌ترین مشکلی در حوزه



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد:

شرایط کرونایی قم بسیار شکننده است

مراجعه به مراکز درمانی افزایش پیدا کرده است

ابتلائی کودک (۱ ساله قمی) به کرونایی انگلیسی

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم:

بهره برداری قریب الوقوع پروژه میدان امام خمینی (ره)

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم ضمن اعلام بهره‌برداری قریب الوقوع پروژه میدان امام خمینی (ره) از ارائه متمم ۲۰ میلیاردی برای بودجه این سازمان در سال جاری و همچنین پیش‌پیش‌افزایش ۳۵ درصدی بودجه در سال ۱۴۰۰ خبر داد. ابوالفضل میریک امامی با اشاره به این‌که تمرکز پروژه‌های عمرانی شهرداری در سازمان توسعه و عمران، تعدیل قیمت‌ها را به دنبال داشته است اظهار کرد: خوشبختانه این سازمان در سال جاری چند پروژه مهم شهری را به مرحله افتتاح و بهره‌برداری رساند و البته پروژه‌های دیگری نیز مانند پروژه میدان بزرگ امام خمینی (ره)، پروژه ادامه تونل غدیر، وغیره دارد که برخی از آن‌ها در چند هفته آینده به بهره‌برداری خواهد رسید.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد:

شرایط کرونایی قم بسیار شکننده است



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم با اشاره به کاهش میزان رعایت شیوه‌نامه های بهداشتی گفت: شرایط کرونایی استان بسیار شکننده است و احتمال افزایش مبتلایان بسیار زیاد است.

دکتر سیامک محبی در گفتگویی، با بیان اینکه بیش از یک‌سال است که در کشور و استان درگیر بیماری کرونا هستیم، اظهار داشت: استان قم از لحاظ نرخ بروز بیماری بین ۳۱ استان، در جایگاه بیست و نهم قرار دارد ولی شرایط آبی فعلی بسیار شکننده است و با توجه به کاهش رعایت شیوه‌نامه های بهداشتی احتمال افزایش تعداد مبتلایان در روزهای آینده بسیار زیاد است.

رئیس مرکز بهداشت استان قم با اشاره به شناسایی دو بیمار مبتلا به کرونای انگلیسی در قم و به صدا درآمدن زنگ خطر این بیماری در استان، افزود: در صورت عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، در روزهای پایانی سال یا اوایل سال آینده ممکن است روزهای سختی را پیش رو داشته باشیم.

وی با تأکید بر اینکه متأسفانه در چند هفته اخیر، مراجعه به مراکز درمانی افزایش پیدا کرده است و میانگین پذیرش بیمار از ۱۸ بیمار در هفته گذشته به ۲۸ بیمار در

روزهای ابتدایی این هفته رسیده است، ادامه داد: طبیعتاً تعداد بیماران بستری و تحت‌نظر در بخش مراقبت‌های ویژه نیز در مراکز درمانی استان، افزایش یافته است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم با اشاره به انجام ۲۴ هزار و ۱۱۴ تست کرونا از ابتدای طرح شهید سلیمانی تاکنون، گفت: این تعداد تست در بیمارستان‌ها، مراکز منتخب درمانی، سه آزمایشگاه خصوصی انجام‌شده است.

دکتر محبی افزود: در هفته گذشته در استان قم ۳ هزار و ۶۵۸ تست از مردم گرفته شده که متأسفانه ۲۰۸ مورد آن مثبت بوده است، وی با تأکید بر اینکه شاید برخی از مردم بگویند این آمار با تعداد بستری‌ها در هفته گذشته مطابقت ندارد، ادامه داد:

لرزه‌های بیماری که تست‌می‌دهد در بیمارستان بستری نمی‌شود و خیلی از مراجعین با درمان‌های سرپایی و قرنطینه شدن در منزل روند بهبودی و پشت سر گذاشتن بیماری را طی می‌کنند. دکتر محبی با بیان اینکه سرایت بیماری کرونای انگلیسی بسیار بالاست و در مواردی در مدت سه روز فرد را کاملاً زمین‌گیر می‌کند، گفت:

متأسفانه میزان مرگ و میر در این بیماری نیز بیشتر است.

رئیس مرکز بهداشت استان قم افزود: از ۴۶ نمونه گرفته‌شده از افرادی که مشکوک به کرونا انگلیسی بودند، ابتلای دو بیمار پس از اعلام نتایج قطعی شد که یکی از آن‌ها در بیمارستان بستری است و شخص دیگر نیز در منزل قرنطینه می‌باشد.

وی با اشاره به اینکه خوشبختانه این دو بیمار مشکل خاصی ندارند و روند درمانی‌را پشت سر می‌گذارند، افزود: بیماری کرونا، بیماری هزار چهره است و هر روز با دقتیچه چهره‌های دیگری را به خود می‌گیرد یا با علائم دیگری در بین افراد آشکار می‌شود که این نیز علل مختلفی دارد. رئیس مرکز بهداشت استان قم با تأکید بر اینکه در

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم خبرداد:

ابتلای کودک ۱۰ ساله قمی به کرونای انگلیسی

حاضر در قرنطینگی خانگی به‌سر می‌برد تست PCR پدر و مادر کودک منفی می‌باشد

وی بابیان اینکه حال عمومی و علائم حیاتی این کودک مطلوب است افزود: تیم‌های رهگیری اقدامات لازم را برای تست از دیگر افراد مرتبط با وی انجام داده اند که فعلاً به‌مورد جدیدی دست‌نیافته ایم

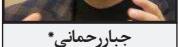
وی ادامه داد : این کودک اخیراً به یکی از استان های اطراف قم سفر کرده است و این امر عامل انتقال بوده است
قدیر تأکید کرد : جای نگرانی نیست اما از همشهریان درخواست می‌کنیم دستورات بهداشتی را رعایت کرده و از رفتن به سفر اجتناب کنند

کرونا ۲۳ بیمار را در قم راهی بیمارستان کرد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم در ادامه با اشاره به آخرین وضعیت کرونا در این استان گفت: طی ۲۴ ساعت گذشته تک تن از بیماران کرونا مثبت در قم

سرمقاله

باز اندیشی شیوه‌های زندگی برای مهار کرونا



جابر جمالی*

زندگی در جهان و فضای پسا کرونا، بازاندیشی در نظام زیستی و فکری را اجابت می‌کند، از این رو باید این را فرصتی برای ایجاد تحولات بزرگ در زندگی آینده به‌شمار آورد. سبک منظور از آن روش زندگی افراد است. طی سال‌های متمادی انسان‌ها همواره کوشیده‌اند روش زندگی خود را بشناسند و آن را مدیریت کنند و حتی دولت‌ها گاهی تلاش کرده‌اند بر این سبک‌های زندگی تأثیر بگذارند. اخیراً نیز شیوع کرونا در کشورهای مختلف سبب شده موضوع سبک زندگی و تغییر آن اهمیت یابد؛ زیرا عدم هماهنگی سبک زندگی پیشین با شرایط جدید و نیز عدم رعایت برخی نکات بهداشتی ممکن است باعث شود عوامل بیماری‌زا تشدید شده و پیامدهای ناخوشایندی برای افراد جامعه رقم بخورد. اما اینکه چگونه و از چه راه‌هایی می‌توان به این امر مبادرت کرد و نحوه مواجهه گروه‌ها و طبقات مختلف جامعه با این تغییرات چه خواهد بود، سبب شد پژوهشگر ایرنا با «جابر جمالی» جامعه‌شناس و استاد دانشگاه به گفت‌وگو بنشیند. مشروح این گفت‌وگو را در ذیل می‌خوانید:

کرونا یک بحران فراگیری است که یک نکته مهم را به ما انسان‌ها نشان داد: اینکه ما روش‌ها و رویه‌هایی در زندگی داریم که نه تنها در بلندمدت مفید نیست بلکه مضر هم‌ست. یعنی آثار و پیامدهای سودا ر که می‌تواند به‌پای جان و مال نه تنها عده خاصی بلکه کل جامعه تمام شود، به‌عبارتی کرونا نشان داد که شیوه‌های زندگی ما انسان‌ها چه‌قدر ایران‌ویژا و کشور‌های دیگر شیوه‌های پایداری نیست. یعنی ما به گونه‌ای زندگی می‌کنیم که تعادل زیستی‌مان را درون جامعه محیط پیرامون در بلندمدت نقض می‌کنیم؛ در نتیجه خطر آفتل یا هزیمه‌های سنگین برای جامعه انسانی وجود دارد.

نکته این است که این تغییرات مستلزم نوعی باز اندیشی در زندگی ما است. ما چه در جامعه ایرانی باشیم چه در جامعه آسیایی و یا در غرب یا هر کجای دنیا، اگر به واسطه شرایط ناشی از کرونا شروع بر شیوه‌های زندگی‌مان نظیر شیوه‌های تولید، شیوه‌های مصرف، شیوه‌های رف نیاز‌های اولیه و ثانویه و شیوه‌هایی که بر رابطه ما با دیگری و یا حتی طبیعت تأثیر می‌گذارد، به نوعی بازاندیشی کنیم می‌توانیم با نگاه انتقادی و معطوف به آرمان پایداری یک‌سری آسیب‌شناسی‌هایی داشته باشیم و بعد شروع کنیم به آگاهی‌بخشی، رایله‌الگوهای جایگزین و کمک و زمینه‌سازی برای تغییر. اگر این امر رخ دهد، ما می‌توانیم از فرصت کرونا برای اصلاح و ارتقا شیوه‌های زندگی خود استفاده کنیم و این بسیار مهم است.

تغییر سبک‌های زندگی باید دقیق باشد. زیرا سبک زندگی لزوماً یک مفهوم نیست که فکر کنیم باید به سمت مباحث کلان برویم. مساله این است که ما در یک منطقه زندگی می‌کنیم که محیطش، زیر ساخت‌های شهری و محل و نقلی ما در سطح کلان نوعی صورت‌بندی از زندگی جامعه برای ما ساخته‌اند که پیامد این صورت‌بندی، اپیدمی‌هایی مثل کرونا و حتی در آینده بدتر از آن‌ها خواهد بود. لذا قبل از هر چیزی لازم است شیوع زندگی و معیشت اصلاح شود. یعنی باید وضعیتی داشته باشیم که تولید و مصرف با این حجم از استخراج استثمارگونه منابع و با این حجم از اتلاف انرژی و سرمایه‌های بنیادی همراه نباشد. نظام اقتصادی را نه برای مصرف‌های تصنعی و تجملی بلکه برای کیفیت معقول و پایداری زندگی به کار ببریم، تا شاهد تغییر سبک در زندگی باشیم. اگر چنین زیرساخت‌هایی نتوانیم ایجاد کنیم و نظام اقتصادی را نه برای مصرف‌های تصنعی و تجملی بلکه برای کیفیت معقول و پایداری زندگی به کار ببریم، آنگاه می‌توانیم امیدوار باشیم که در آینده در طولانی مدت شاهد این تغییر سبک در زندگی خواهیم بود.

لازم است نهادهای گروه‌ها و افرادی ذی‌نفع را در این زمینه‌بشناسیم و برای آنها سیاست‌گذاری کنیم. مردم واژه‌ای کلی است و نمی‌توان آن را خوب فهمید اما اگر بگوییم ما یک‌سری نهادهای وزارت خانه‌هایی در کنار نهادهای مدنی داریم باید بدانیم هر یک بتانسل‌ها، امکان‌ها و رسالت‌های خاص خودشان را دارند. برای مثال یک‌سری نهادهای فرهنگی داریم که می‌توانند فرهنگ سازی کنند یا یک‌سری نهادهای اقتصادی هستند که می‌توانند زیر ساخت‌های اقتصادی را مورد باز اندیشی قرار دهند. بنابراین نمی‌توان به مردم گفت مردم محترم خوب باشید ولی زیر ساخت‌هایی برای خوب بودن فراهم نباشد. لذا وقتی نهادهای گروه‌های مختلف رسمی و غیر رسمی را به شکل تفکیک شده مورد بازشناسی قرار دهیم تنها در این صورت می‌توانیم کمک کنیم تا رویه‌های مثبتی برای تغییر ایجاد شود و قطعاً هر نوع تغییر که از طریق مردم و یا از طریق نهادهای رسمی و غیر رسمی و شخصیت‌های با نفوذ صورت بگیرد، مستلزم یک نوع سیاست‌گذاری و طوره‌ای است. چون اگر این افراد و نهادهای... ای نفوذ باشند باید ذی‌نفعان این امر را بشناسیم و از طریق آنها بتوانیم سیاست‌گذاری را به‌شکل شفاف، آزاد و باز پیش ببریم چون هر گونه سیاست‌گذاری بسته و بالادستی و متمرکز در بلندمدت لذا باید از دوگانه دولت و ملت دست برداریم و درکی پیچیده از جامعه داشته باشیم. اینکه جامعه متشکل از نهادهای مختلف است و بر این نهادهای در جاهایی تأثیر پذیر و در جاهایی تأثیر گذار هستند و همچنین از طریق شبکه پیچیده‌ای به هم مرتبط هستند.

وقتی از جامعه صحبت می‌کنیم مهمترین نکته این است که آن به نحوی نتواند نوعی بازاندیشی در خود ایجاد کند. با توجه به اینکه بسیاری از صاحب‌نظران گفته‌اند به دلیل دستکاری‌هایی که بشهر در طبیعت انجام داده، باید در آینده منتظر بروز پاندمی‌های خطرناک بود، لذا باید درست برنامه‌ریزی کنیم و درست بشناسیم و درست منتظر داشته باشیم. مهمترین نکته‌ای که در این زمینه وجود دارد این است که تمام ساختار غلطی که در استفاده استثمارگانه از طبیعت وجود دارد، ریشه در عاواره‌ها و سبک‌های زندگی ماست که اگر نتوانیم این موارد را اصلاح کنیم خیلی از موارد نیز در بلندمدت اصلاح خواهند شد.

جمعه‌شناس

اخبار

در رقابت‌های بین‌المللی اوکراین صورت گرفت؛

کسب مدال طلا توسط فرنگی کار قمی



علیرضا نجاتی فرنگی کار قم در رقابت‌های بین‌المللی اوکراین موفق به کسب مدال طلا شد. بر پایه این گزارش ۱۰ روز یکشنبه در وزن ۶۰ کیلوگرم، علیرضا نجاتی دارنده مدال برنز جهانی اول و در دور دوم مقابل دمیترو تسیمبلیوک دارنده مدال برنز اروپا از اوکراین با نتیجه ۹ بر ۵ صفر به برتری رسید و در مرحله یک چهارم نهایی مقابل گئورگ غریباین قهرمان اروپا از ارمنستان با نتیجه ۵ بر یک پیروز و راهی مرحله نیمه نهایی شد. نجاتی در این مرحله مقابل الهام بهرام اف قهرمان آسیا از ازبکستان با نتیجه ۶ بر ۶ به برتری رسید و راهی دیدار فینال شد. وی در دیدار فینال از لژامان شارشنکوف دارنده کشتی گران ایران با کسب سه مدال طلا، دونفره و سه برنز به کار خود در رقابت‌های بین‌المللی جام مربیان و کشتی گران برنز اوکراین پایان دادند. در پایان این رقابت‌ها و در کشتی آزاد تیم پنج نفره ایران توسط محمداصق فیروزپور در وزن ۷۴ کیلوگرم به مدال طلا دست یافت. در کشتی فرنگی نیز تیم ۹ نفره کشورمان توسط علیرضا نجاتی و محمدعلی گرابی در اوزان ۶۶ و ۷۷ کیلوگرم به مدال طلا، سجاد عباس پور و امین کاپلانی نژاد در اوزان ۵۵ و ۷۷ کیلوگرم به مدال نقره و محمدرضا مختاری، مهدی بالی و امین میرزاده به مدال برنز دست یافت.

فرمانده انتظامی شهرستان قم خبرداد:

توقيف ۱۳۰ راس دام قاچاق

فرمانده انتظامی شهرستان قم از توقیف ۱۳۰ راس احشام قاچاق خبر داد. سرهنگ جعفریان گفت: یک دستگاه کامیون حامل ۱۳۰ راس دام سبک قاچاق در پاسگاه سلفچگان توقیف و با هماهنگی پلیس امنیت اقتصادی استان، احشام توقیفی به محل نگهداری معتمد، تحویل شد.

جانشین فرمانده انتظامی استان قم هم از توقیف سه دستگاه خودروی قاچاق بر خبر داد و گفت: در راستای اجرای طرح برخورد با خودروهای حامل قاچاق، مأموران یگان امداد فرماندهی انتظامی شهرستان قم، ۲ دستگاه خودرو "قاچاق بر" را که از مبدأ جنوب کشور به مقصد تهران در حرکت بودند، در محور مواصلاتی استان قم توقیف کردند.

وی افزود: در این رابطه ۲ دستگاه پژو ۴۰۵ و یک دستگاه خودرو سمند توقیف و در بازرسی از خودروها ۲۴ کیسه ۱۵ کیلویی قندق و ۳۵ کیسه ۱۵ کیلویی بادام زمینی فاقد مجوز و قاچاق کشف و راننده خودروها دستگیر شدند. سرهنگ بهادری تصریح کرد: کارشناسان مربوطه ارزش کالا‌های کشف شده قاچاق را در مجموع بیش از ۵ میلیارد ریال اعلام کردند که در نهایت متهمان به همراه پرونده تشکیل شده برای انجام مراحل قانونی تحویل مرج قضائی استان شدند.

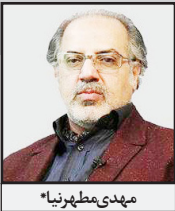
بازرس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم خبرداد:

کشف ۳ تن روغن خوراکی احتکاری

بازرسان سازمان صنعت، معدن و تجارت ۳ تن روغن خوراکی به ارزش ۴۰۰ میلیون ریال را کشف و توقیف کردند. بازرس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم با اشاره به گزارش مردمی در خصوص احتکار انواع روغن خوراکی در منزلی مسکونی گفت: سودجویان این ۳ تن روغن خوراکی را با برنام‌ه تأیید شده قصد داشتند خارج از شبکه توزیع و بدون ثبت در سامانه انبار‌ها توزیع کنند. وی با تأکید بر اینکه انبار و ذخیره سازی کالا‌های اساسی در مکانی به جز انبار‌های ثبت شده جرم است افزود: مردم برا کمک به بازرسان در مدیریت و کنترل اقلام اساسی بازار پایان سال در صورت مشاهده تخلف آن‌را با شماره ۱۲۴ گزارش کنند.

یادداشت

بایدن با آینده سیاسی بن سلمان چه کرد؟



مهدی مطهرینیا*

جوابیدن متأثر ازفضای اندیشدگی حزب‌دموکرات، متوجه پاسداشت مفهوم حقوق بشر شده است.

این حزب یکی از نشانه‌های خود را برای پیمودن راه سیاست در راستای جذب طیف‌های اجتماعی جامعه هدف خود می‌داند و متوجه تأکید بر حقوق بشر و دفاع از آزادی‌های فردی در بطن فدرالیسم و جهت‌گیری سیاسی آن یعنی دموکراسی آمریکایی است. رئیس‌جمهور آمریکا این معقوله یعنی حقوق بشر را منطق بر مبنای فصل‌حفتم منشور سازمان ملل متحدنمی‌بیند. در برخورد با جامعه‌هدف آمریکا در سیاست خارجی که از اهمیت برخوردار است آن را بر جسته می‌کند و در آغاز حرکت خود با توجه به اینکه این معنا می‌تواند برای کشورهای چون روسیه، چین، ایران و کره شمالی نیز مدنظر قرار گیرد و در آینده مطرح شود با طرح مسائل حقوق بشری در قبال یکی از متحدان خود، افکار عمومی را آماده می‌سازد. بالطبع آمریکا و دموکرات‌ها و آمریکایی‌ها همواره در خصوص مفهوم حقوق بشر و کاربرد آن با نقدهای بسیار زیادی روبرو بوده‌اند؛ نقدهایی که در جامعه بین‌المللی امروز متوجه این امر بوده است که آمریکا حقوق بشر را برای متحدان خود، نادیده می‌گیرد و همین معنا را در ارتباط با کشورهای رقیب و معاند با آمریکا بر جسته می‌نماید.

اکنون با توجه به تجربه‌زمان جیمی کارتر و نقدهای موجود و همچنین با عنایت به اهمیت رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، بایدن با طرح افشای گزارش قتل خاشقچی علیه عربستان و شخص محمدبن سلمان، زمینه‌هایی را مطرح کرده که افکار عمومی را آماده این معنا نماید. همانطور که می‌دانیم تحقیق و بررسی در خصوص قتل خاشقچی در زمان ترامپ آغاز شد و دولت بایدن تلنگار گزارش مربوط به آن را از بخش محرمانه خارج و آن را منتشر ساخت، که چنین اقدامی می‌تواند تا حدود زیادی فضای معناداری را در ارتباط با عربستان سعودی ایجاد کند. ضمن اینکه این اقدام افکار عمومی را در مسیر حرکت ایالات متحده آمریکا با توجه به جایگاه ریاض در سپهر متحدان واشنگتن در منطقه قرار دهد که می‌تواند زمینه ساز فضای مناسب برای حرکت ایالات متحده آمریکا در ارتباط با دیگر کشورها باشد تا در این راستا پرونده حقوق بشری آنان از دید نظام بین الملل و جامعه جهانی با نقدهای شدیدتری روبرو شود. بنابراین حرکت آغاز شده از سوی دولت بایدن علیه عربستان سعودی را می‌توان یک اقدام معنادار و هدفمند از زبانی کرد. هم‌اکنون با انتشار گزارش قتل جمال خاشقچی، روزنامه‌نگار منتقد سعودی، محمدبن سلمان ولیعهد عربستان در برابر قیای داخلی در موضع ضعف قرار می‌گیرد. در هر حال و در گذر زمان با توجه به مطرح شدن این گزارش در وضعیت کنونی و در نظر گرفتن این نکته که تحریمی علیه‌بن سلمان اعمال نمی‌شود، می‌توان گفت که تبعات آن در طول زمان کاهش پیدا خواهد کرد اما نگفته‌نماند که این اتفاق برای ولیعهدعربستان بدون پیامدنیست، همین موضوع قتل خاشقچی بود که حرکت او را برای مصاحب جایگاه پدرش یعنی ملک سلمان بسیار دشوار ساخت و گرنه آن چیزی که پیش‌بینی می‌شد این بود که محمد بن سلمان باید با سرعت بیشتری خود را جایگزین پدرش می‌کرد. بنابراین آنچه که هم اکنون شاهدش هستیم اثر این اقدام بر موضعیت فعلی و آینده محمدبن سلمان است.

اخبار

معاون امور جوانان وزارت ورزش خبرداد:

پرداخت بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان وام ازدواج

معاون امور جوانان وزارت ورزش با اشاره به رشد ۵ درصدی آمار ازدواج گفت: اگر پرداخت وام ازدواج این شیب ادامه‌یابد، تا پایان سال دولت ۵۰ هزار میلیارد تومان وام ازدواج فقط در این یک سال پرداخت کرده و با احتساب سال‌های گذشته، این دولت بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان وام ازدواج پرداخت کرده است.
محمدمهدی تندگویان در هفته و هفتمین جلسه ستاد ملی ساماندهی امور جوانان در خصوص همکاری‌های مشترک با سازمان تبلیغات اسلامی گفت: در سال‌های اخیر همکاری‌های خوبی با این سازمان داشته و داریم و امروز در جهت رونق فعالیت‌ها و افزایش و گسترش این فعالیت‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت‌های هر دو طرف، تفاهنامه‌ای امضا شد. وی ادامه داد: استفاده از ظرفیت مساجد و جایگاه جوانان و تشکل‌های جوانان برای سیاستگذاری‌های کلان کشور در کنار آموزش و ترویج موضوعات اخلاقی و فرهنگی در جامعه جوان و تولید مشترک و هیچ‌گیری از ظرفیت‌های مشترک در حوزه ورزش و ورزشکاران در راستای افزایش غنای فرهنگی و اخلاقی در این حوزه بر خی از اهداف این تفاهنامه است.

تندگویان همچنین به همکاری‌های مشترک با جهاد دانشگاهی اشاره کرد و گفت: در چند سال اخیر این همکاری‌ها موجب کارهای خوبی هم در حوزه ورزش و هم حوزه فعالیت‌ها و افزایش و گسترش این فعالیت‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت‌های سربازان بود که با استفاده از ظرفیت جهاد دانشگاهی انجام شد و دستاوردهای خوبی داشت که مورد تقدف مقام معظم رهبری قرار گرفت و ایشان مجوز امریه ۶ ماهه پایانی خدمت سربازی را برای فعالان سمن‌های جوانان صادر کردند که برای اعتبار ماسه‌های جوانان بسیار ارزشمند است. وی تأکید کرد: تمام این گواهی‌ها که پایان دوره «سرباز مهارت» اعطا می‌شود قابلیت ترجمه دارد و با سه امضا تقدیم سربازان می‌شود. معاون امور جوانان در وزارت ورزش و جوانان اظهار داشت: مراکز منش را با همکاری جهاد دانشگاهی در راستای اشتغال‌زایی، سال گذشته در پنج استان به صورت پایلوت آغاز کردیم که امسال به ۱۰ استان افزایش دادیم که خروجی آن ایجاد ۱۲۰۰ شغل بود و سال آینده در همه استان‌های کشور مراکز منش را ایجاد خواهیم کرد. تندگویان خاطرنشان کرد: معتمدمههارت یکی از مهم‌ترین مشکلات موجود بین جوانان است به همین دلیل چندین بار اعلام کردیم آموزش و پرورش باید برنامه ریزی کند تا ۴۰ درصد از حضور دانش‌آموزان به آموزش‌های مهارتی پرداخته‌شود. این موضوع شروع شده و تحولانی در آموزش و پرورش شکل گرفته است، اما امیدوارم افزایش پیدا کند تا شاهد تحولی در خروجی آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها باشیم.

رییس بسیج سازندگی اعلام کرد:

۴۲ هزار گروه جهادی سازماندهی شده است

رییس سازمان بسیج سازندگی گفت: بسیج سازندگی ساماندهی و سازماندهی جریان‌های جهادی را برعهده دارد؛ به نحوی که اکنون ۴۲ هزار گروه جهادی فعالیت‌می‌کنند.

سردار حمدهزهرایی در سومین همایش «ره‌نشان گروه‌های جهادی» با موضوع هنر و رسانه که در مجتمع حضرت ولیعصر (عج) برگزار شد، اظهار کرد: بسیج سازندگی سال ۱۳۷۹ تأسیس شده و این زمانی است که جهاد سازندگی در وزارت کشاورزی ادغام‌شد. تشکیل این قشر از بسیج بدین منظور بود تا تفکر و اقدام جهادی از بین نرود. رییس سازمان بسیج سازندگی افزود: بسیج سازندگی با ساماندهی و سازماندهی جریان‌های جهادی را برعهده دارد؛ به نحوی که اکنون ۴۲ هزار گروه جهادی فعالیت می‌کنند، در گام بعدی جریان جهادی باید به جبهه جهادی تشکیل شود. از سوی دیگر اجرای پروژه‌های کوچک و زد بازده و عام‌المنفعه را انجام می‌دهد.

زهرایی عنوان کرد: بسیج سازندگی در بیش از ۱۰ هزار روستا و مناطق محروم حاشیه‌شهرها فعالیت جهادی می‌کند، ماموریت‌بعدی بسیج سازندگی فعالیت‌در اقتصاد مقاومتی است که راه‌اندازی صندوق‌های قرض‌الحسنه است که تاکنون ۲۴ هزار صندوق قرض‌الحسنه راه‌اندازی شده که این صندوق‌ها تا امروز بیش از پنج هزار میلیارد تومان گردش مالی داشته‌اند و توانستند ۷۰ هزار شغل را ایجاد کنند بدون اینکه بسیج بخواهد در این صندوق‌ها تصدی‌گری داشته‌باشد. وی افزود: در کرونا جهادگران بسیجی به کرونا حمله کردند و همانند شب عملیات فتح خرمشهر عمل کردند زیرا در ایام شیوع کرونا گروه‌های جهادی علاوه بر فعالیت در تولید ماسک و محلول‌های ضدعفونی، تعداد ۱۵۰ هزار طلبه بسیجی برای تغسیل و تدفین متوفیان کرونایی اعلام آمادگی کردند.

روحانی در جلسه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت؛

ثبات قیمت کالاها و تعادل در بازار ارز سیاست اصلی دولت



رییس جمهوری گفت: دولت تلاش دارد با ایجاد اجماع و هماهنگی با همه دستگاه‌ها و بخش‌های مختلف کشور و کاستن عوارض غیراقتصادی موثر بر فضای اقتصادی کشور و بازار سرمایه و تلاش برای آزادسازی منابع ارزی بلوکه شده، بتواند سریع‌تر قیمت ارز را به قیمت واقعی آن نزدیک کند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری، در جلسه روز یکشنبه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت به ریاست حجت‌الاسلام والمسلمین حسن روحانی گزارشی از برنامه‌های اجرا شده و در دست اقدام دولت برای ایجاد ثبات در بازار ارز از سوی دستگاه‌های ذیربط ارائه شد.

رییس جمهوری پس از ارائه این گزارش با بیان اینکه دغدغه دولت کاهش و رفع فشارهای معیشتی در زندگی مردم است، گفت: در طی سه سال گذشته دولت با مقابله، مبارزه و خنثی سازی تحریم‌ها در جنگ اقتصادی که با هدف ایجاد حیطی و ناامنی اقتصادی بوده است، توانسته با تأمین کالا‌های ضروری این هدف شوم دشمن را خنثی کند، اگرچه به علت تحمیل هزینه اضافی بر روابط بانکی و تجاری از سوی تحریم کنندگان، دچار نوسانات ناخواسته قیمت میوه و مواد پروتئینی صورت گرفته است و عرضه ویژه این کالاها به زودی آغاز خواهد‌شد.

روحانی با تأکید بر فضای جدید به وجود آمده افزود: در این مرحله نباید اجازه دهیم سختی‌ها و فشارها بر زندگی مردم و معیشت آنان تداوم یابد از این نظر به‌دلیل ثبات قیمت کالاها به عنوان سیاستی عاجل و اصلی دولت، قیمت‌ها به تعادل برسد.

تخت‌روانچی:

راه آسان بازگشت آمریکا به برجام، اجرای تعهدات است

تعهدات ما بر اساس متن و روح برجام بوده است.

نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد درباره کاهش تعداد بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی هم گفت: بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در ایران حضور دارند و به انجام وظیفه‌شان مشغول هستند. در دیدار رافائل گروسی مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی از تهران هم یک توافق خوبی داشتیم. از این رو فکر می‌کنیم ما در مسیر درستی حرکت می‌کنیم.

تخت‌روانچی افزود: این مطلب که ایران بازرسان آژانس را اخراج کرده است، درست نیست. این یک اطلاعات و اخبار نادرست است. ما تصمیم گرفتیم که پروتکل الحاقی را اجرا نکنیم اما در هر حال عضو پیمان منع گسترش سلاح اتمی (ان تی) هستیم. همانگونه که همه مقامات دولت‌های ایران و فنوای رهبر معظم انقلاب می‌گویند، سلاح اتمی در ایران و در دکتترین دفاعی ما جایگاهی ندارد.

وی در عین حال از فعالیت صلح‌آمیز هسته‌ای ایران دفاع کرد و گفت: هر کار ممکن را برای فعالیت صلح‌آمیز هسته‌ای می‌دهیم. از این رو به جز مصارف صلح‌آمیز آن هم بر اساس ان پی تی، به غنی سازی ۲۰ درصدی و بالاتر از آن مبادرت نمی‌کنیم. نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد اظهار کرد: توافقی بین ایران و آژانس شکل گرفته است که باید در طول سه ماه آینده اتفاق بیفتد. اگر در طول سه‌ماه آینده تحریم‌ها برداشته شود ما هم در راستای توافقی که با گروسی در تهران انجام شده است، اقدام خواهیم کرد. تخت‌روانچی با تأکید بر اینکه جمهوری اسلامی همواره به عهد خود وفادار بوده است، اضافه کرد: اجازه دهید ببینیم در سه‌ماه آینده چه پیش خواهد آمد. در این توافقی روشن است که طرف‌های دیگر چه کاری باید انجام دهند، اگر همه چیزی به خوبی پیش برود، ما هر کاری که بر اساس توافق باید انجام دهیم را عملی خواهیم‌ساخت.

وی در پاسخ به اینکه برخی مواضع در داخل ایران، اختلاف میان مجلس و دولت را تداعی می‌کند، گفت: ما هیچ تضادی بین دولت و مجلس خودمان نمی‌بینیم، همچون هر کشوری دیگر، وقتی مجلس، قانونی را تصویب می‌کند، دولت مجبور به تبعیت از آن است. این دقیقاً همان چیزی است که در ایران هم رخ می‌دهد. نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد اظهار کرد: موضع ما کاملاً روشن است، این موضع دولت، مجلس و هر مقام ایران است که اگر آمریکا به اجرای کامل تعهدات خود تحت برجام بپردازد، ایران هم آماده است تا به اجرای کامل تعهدات خود بپردازد، همه، این موضع ما را به روشنی می‌دانند.

وزیر بهداشت:

جهان از کنترل کرونا در ایران حیرت کرد

برند، هنوز جهش مهم ویروس که در سطح کار و بتواند به‌میزان سربایت و مرگ و میر اثر بیگ‌دانش داریم اما با توجه به تنوع ژنتیک و قابلیت جهش ویروس، بروز آن بعید نیست، وزیر بهداشت گفت: مرتب کند و کاو می‌کنیم تا وضعیت ویروس کرونا را رصد کنیم و هیچ بید نیست که داخل یا بیرون کشور با جهش‌های جدید ویروس مواجه شویم. نمکی ادامه داد: در کشوری با وسعت جغرافیایی و تنوع ژنتیکی بالا زندگی می‌کنیم و با توجه به خطر جهش ویروس باز هم برای رهگیری، تشخیص، قرنطینه و درمان زودرس بیماری هیچ ابزاری بهتر از شبکه بهداشت نداریم. وی افزود: مهمترین ابزار ما در نظام شبکه بهوزران هستند که دروازه بانان نظام سلامت محسوب می شوند. باید آموزش مداوم بهوزران در معاونت بهداشت با استفاده از ابزارهای آموزش مجازی در دانشگاه‌های علوم پزشکی و آموزشگاه‌ها با استفاده از موبایل تقویت‌شود. نمکی گفت: اگر از من پرسید، سودمندترین سرمایه گذاری بعد از انقلاب در کشور چه بوده، بدون تردید می‌گویم ایجاد شبکه بهداشتی و ترینت بهوزران که من در سال ۷۱ در تشکیل و توسعه آن نقش داشتم. آن زمان این شبکه را به رئیس جمهوری وقت جناب آقای هاشمی رفسنجانی معرفی کردیم و ایشان با نگاه بسیار تیزبین و ژرف اندیشی که داشتند گفتند این یکی از بهترین جایگاه‌های خدمت به مردم در دنیا و منطقه خواهد بود. وی افزود: با درخواست من، ایشان برای دریافت وام ۶۰۰ میلیون دلاری از بانک جهانی و بد تعیین روز بهوزر موافقت کردند و کلنگ اولین

دوشنبه - یازدهم اسفند ماه ۱۳۹۹ -
سال بیست و سوم - شماره ۵۲۲۷

اخبار

معاون هماهنگ کننده ارتش:

توان دفاعی ایران در جهان قابل محاسبه است

معاون هماهنگ کننده ارتش با تأکید بر لزوم پژوهش در حوزه آینده‌شناسی تهدیدات، گفت: تنها راه مقابله با تهدیدات آینده تکیه بر دانش است و اینکه بتوانیم تجهیزات مورد نیاز آینده را خودمان تولید کنیم و ریشه آن در دانشگاه‌هاست.

امیر دریادار «حبیب الله سیاری» در اختتامیه دومین دوره مسابقات سراسری دانشجویان دانشگاه‌های افسری اجا که روز (یکشنبه) در دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری برگزار شد، اظهار کرد: انجام اینگونه مسابقات و المپیادهای علمی یک حرکت انگیزه بخش و نشاط آمیز را در دانشگاه‌ها ایجاد کرده که قابل تقدیر و ستودنی است.

معاون هماهنگ کننده ارتش خطاب به دانشجویان حاضر در همایش گفت: آماده باشید خود را به علوم روز مجهز کنید؛ چرا که آینده ارتش را شما تأمین خواهید کرد. سیاری، میزان مشارکت دانشجویان را در اینگونه برنامه‌ها مهم دانست و افزود: یکی از کارهایی که ما در قراگاه جهاد علمی ارتش مورد توجه قرار می‌دهیم، میزان مشارکت دانشجویان در انجام فعالیت‌های علمی و پژوهشی است. امیدوارم همه نیروهای تابعه در ارتش به این موضوع توجه داشته‌باشند.

وی با اشاره به اینکه امروز شناسایی نقاط ضعف و قوت از مهمترین فعالیت‌های ما در مواجه با تهدیدات است، افزود: باید نقاط ضعف را پوشش و نقاط قوت را تقویت کنیم. معاون هماهنگ کننده ارتش میزان معدل رشد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های افسری ارتش را در سال ۱۳۹۹ نسبت به سال قبل مثبت و اثربخش ارزیابی کرد و افزود: هر سال می‌توانیم رشد قابل توجهی را داشته باشیم که این به همت و تلاش شما عزیزان بر می‌گردد.

سیاری بیان کرد: امروز شما افسران جوان از جایگاه رفیعی در سطح جامعه برخوردارید و آینده اقتدارآریمز کشور به دست شما رقم می‌خورد از اینرو باید خود را به سطح علم دانش روز مسلح کنید. مهمترین سرمایه هر سازمان نیروی انسانی کارآمد و مستعد است. فرمانده معظم کل قوا فرمودند اگر بهترین تجهیزات داشته باشیم، اما نیروی توانمند و کارآمد نداشته باشیم آن نیرو نمی‌تواند از آن تجهیزات استفاده کند. وی با بیان اینکه ایران پیش از پیروزی انقلاب اسلامی از تجهیزات روز دنیا برخوردار بود، اما تسلط بر تجهیزات نداشت، و صاحب اختیار نبود، گفت: بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی با اینکه با تحریم‌های تسلیحاتی مواجه بودیم، اما توانستیم با رهنمودهای امامین انقلاب اسلامی به سوی تولید تجهیزات دفاعی مورد نیاز حرکت کنیم.

معاون هماهنگ کننده ارتش تصریح کرد: ما امروز با بهره‌گیری از ظرفیت‌های داخلی و توان شما جوانان و متخصصان بهره‌گیری از تجارب ارزنده دانشمنان خود توانسته‌ایم به سطحی برسیم که توان دفاعی ما در سطح جهان قابل محاسبه شود و اگر این عزم و اراده راسخ نبود دشمن آن کاری را با می‌کرد که با کشورهای همجوار شرقی و غربی ما کرد. اما امروز جرات تعرض ندارند.

سیاری با تأکید بر اینکه هر سازمانی بنا به ماموریت‌های خود از نیروهایی که ویژگی‌های خاص دارند بر خوردار است، خاطرنشان کرد: نیروی انسانی کیفی در ارتش جمهوری اسلامی ایران مومن، متعهد به انجام وظیفه، منضبط، متخصص، شهادت طلب و ایثارگر و ولایت مدار هستند.

وی با اشاره به اهمیت ایجاد سه شاخص مهم ایمان، شجاعت و دانش در ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: رهبر معظم انقلاب اسلامی همواره بر این سه اصل تأکید داشتند هر سه مورد امروز مبنای کار ما در ارتش جمهوری اسلامی ایران است؛

چرا که با تکیه بر ایمان می‌توانیم در برابر دشمن تابن ندان مسلح بایستیم. معاون هماهنگ ارتش با بیان دانش افزایی باید در سطح نیروهای مسلح مورد توجه قرار گیرد، تصریح کرد: اگر امروز مطابق با علم و دانش پیش نرویم، قطعاً در آینده غافلگیر خواهیم‌شد.

معاون هماهنگ کننده ارتش با تأکید بر اینکه امروز دانشجویان ما باید به بالاترین سطح مهارت دست یابند، افزود: تنها راه مقابله با تهدیدات آینده تکیه بر دانش است و اینکه بتوانیم تجهیزات مورد نیاز آینده را خودمان تولید کنیم و ریشه آن در دانشگاه‌هاست؛ البته در این راه از دیگران هم کمک می‌گیریم.

فرمانده نیروی دریایی ارتش:

گام دوم انقلاب، گام تمدن سازی است

فرمانده نیروی دریایی ارتش گفت: گام دوم انقلاب با همه ظرفیت‌های تولید شده گام تمدن سازی و الهام بخشی جهانی است و انقلاب اسلامی در این مرحله با قدرت در حال پیش‌روی است.

دریادار حسین خازندی که در مرکز آموزش شهدای وظیفه ۰۱ نیروی زمینی ارتش حضور یافته بود، در دیدار با جوانان و نخبگان چهاردهمین دوره مرقمقدماتی این مرکز گفت: و کثارت جوانان ایرانی قادر است را هر امکان و ظرفیتی، توانایی‌هایی نوآور شمنند بیافریند و هر نامکنی را ممکن سازد.

وی افزود: تجهیزات بروز و فناوری‌های جدید در نیروی دریایی راهبردی ارتش مرمون تلاش شبانه‌روزی نخبگان، دانشمنان، صنعتسان و صنعتگرانی است که در مجموعه نداجا، و جای پای استکباری خود را از دست داده‌اند از همان روز اول متوجه شده‌اند که چه اتفاق بزرگی در این منطقه در حال شکل گرفتن است و آگاه هستند که این حرکت بزرگ و امیدافزین، ظرفیت بزرگ جهانی دارد و امروز شاهد نشانه‌ها و زبانه‌های امتداد این حرکت امیدافزین به جغرافیاهای مختلف جهان هستیم. وی ادامه داد: انقلابی که اکنون آن در ایران اسلامی شکل گرفته و تبلور پیدا کرده است در گام‌های خود حرکت‌های موثری را آغاز کرد.

فرمانده نیروی دریایی ارتش گام اول را گام تثبیت عنوان کرد و گفت: انقلاب اسلامی در کنار خودش ساخت درونی و انباشت ظرفیت‌ها را دنبال کرد و امروز در گام دوم با همه ظرفیت‌های تولید شده، گام تمدن‌سازی و الهام بخشی جهانی با قدرت در حال پیش روی است.

وزیر میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی:

دستور العمل محدودیت سفرهای نوروزی ابلاغ می‌شود

وزیر میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی گفت: در صورت موج چهارم کرونا محدودیت‌هایی برای سفرهای انبوه شخصی در تعطیلات نوروزی در ستاد ملی مقابله با کرونا پیش‌بینی شده است که پس از نهایی شدن اعلام می‌شود.

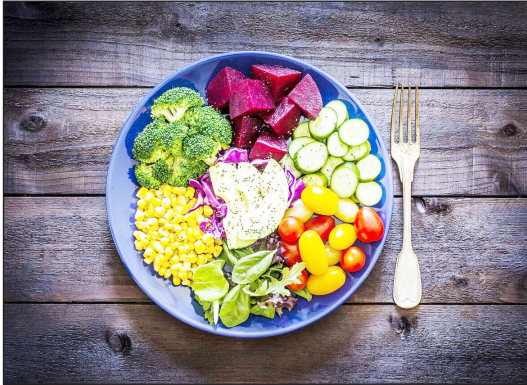
علی اصغر مومنان در حاشیه مراسم امضای تفاهم‌نامه همکاری توسعه گردشگری دریایی در مصاحبه با خبرنگاران با اشاره به اینکه در سفرهای نوروزی در قالب تورهای گردشگری و اقامت در هتل‌ها و مراکز اقامتی مجاز نگرانی نداریم افزود: بزرگترین نگرانی‌ها در سفرهای انبوه شخصی است که مدیریت چندانی در شکل سفر، مقصد و مکان اقامتی آن وجود ندارد بنابراین این پیشنهادی برای مدیریت این نوع سفرها در ستاد ملی کرونا پیش‌بینی شده است که اعلام خواهد‌شد.

وی گفت: بر اساس دستورالعمل‌های پیش‌بینی شده هیچ کس حق ندارد امکانات شخصی خود را به افتتاحیه تبدیل کند بنابراین اقامت مسافران در مراکز غیرگردشگری ممنوع است. وزیر میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی تأکید کرد: در دستورالعمل‌هایی که به‌مدیران استانی ابلاغ شده ایجاد چادر و اقامتگاه در شهرها ممنوع است.

آقای مومنان افزود: در اساس تصمیمات ستاد ملی مقابله با کرونا در ناوگان هوایی ۶۰ درصد ظرفیت و در اتوبوس و قطار نیز شکل قرار گرفتن مسافران به صورت شطرنجی است و در سفرهای هوشمند تعداد پذیرش مسافر پیش‌بینی شده است.

توصیه ها و هشدارها

در این ساعت ها غذا بخورید تا کاهش وزن را تجربه کنید



بدن شما یک ساعت واقعی نیست اما ساعتی دارد که مدام کار می کند و این ریتم شبانه روزی، عملکرد بدن را مطابق برنامه ریزی درست پیش می برد، این ساز و کار کمک می کند تا بدن شما خودش را با تغییرات محیطی، خواب و رفتارهایی مانند غذا خوردن تطبیق دهد.

درست است که تاثیرات نوع مواد غذایی که مصرف می کنید برای همه کاملاً روشن است اما اینکه کی غذا می خوریم هم، تاثیر خاص خود را روی وضعیت بدن، دریافت کالری ها و مواد مغذی دارد، زمان وعده ها و میان وعده های غذایی می تواند روی تنظیم سوخت و ساز بدن، وزن، مدیریت بیماری های مرتبط با چاقی و چرخه ی خواب بدن تاثیر بگذارد:

صبحانه: ۷ صبح

محققان دانشگاه میسوری به این نتیجه رسیده اند که مصرف غذاهای حاوی پروتئین در وعده صبحانه، یک استراتژی سالم برای احساس سیری طولانی مدت در طول روز است و میل به مصرف میان وعده ها را کاهش می دهد، مصرف غلات سبوس دارد در طی وعده صبحانه نیز به بهبود عملکرد روده ها کمک می کند، به طور کلی خوردن صبحانه سرشار از «مواد مغذی» می تواند به مدیریت وزن و میزان مصرف کلی مواد مغذی توسط بدن کمک کند.

میان وعده صبح: ساعت ۱۰

اگر قبل از وعده ناهار احساس گرسنگی می کنید، بهترین راه انتخاب میان وعده ای سالم مانند کلم برکلی همراه با هویج یا ماست کم چرب است، برش های سیب همراه با کره بادام زمینی نیز می تواند انتخاب مفیدی باشد، غذاهایی را برای این زمان از روز انتخاب کنید که نیازمند جویدن بیشتر هستند و به شما در احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند.

ناهار: ۱۲ و نیم ظهر

مصرف پروتئین اضافی در وعده ناهار شامل مرغ، گوشت های بدون چربی ای ماهی مهم است، مطمئن شوید که در این وعده از برخی چربی های سالم مانند آووکادو یا روغن زیتون نیز استفاده می کنید، مصرف این چربی ها برای جذب ویتامین های محلول در چربی از جمله ویتامین های دی، آ و ای ضروری است، از هر گونه غذای سرخ شده و معمولاً چربی اشباع در وعده ناهار اجتناب کنید چون هضم این غذاها کند بوده و شما دچار احساس تنبلی در هنگام عصر می کنید.

عصرانه: ساعت ۱۶

مصرف میان وعده ۴ تا ۴ ساعت بعد از وعده ناهار ضروری است چون قند خون در این زمان میل به افت کردن دارد و بدن در حالت استرس فیزیولوژیکی است، مصرف پنیر به همراه بادام، و یا یک تکه میوه به جای انتخاب کربوهیدرات های ساده برای میان وعده توصیه می شود، ماست کم چرب یا شیر شکلات نیز گزینه های مناسبی هستند، دقت کنید که مصرف قهوه را تا جایی که می توانید برای وعده عصرانه در نظر نگیرید چون این کار باعث بروز گرسنگی پنهان و میل به پر خوری در شما می شود.

وعده شام: ۷ بعد از ظهر

یک چهارم بشقاب شام شما باید پروتئین بدون چربی باشد؛ یک چهارم دیگر غلات، یک چهارم سبزیجات و مابقی چربی های سالم، مصرف مرغ پخته شده همراه با برنج قهوه ای در کنار سبزیجات برای وعده شام توصیه می شود.

میان وعده قبل از خواب: ۱۱ شب

اگر جزو کسانی هستید که عادت به مصرف میان وعده قبل از خواب دارید بهتر است چهار ساعت بین مصرف شام تا زمان خواب صبر کنید، مصرف خوراکی های سبک مانند برش های سیب همراه با دارچین به احساس سیری و سبکی قبل از زمان خواب کمک می کند.

در نهایت:

- سعی کنید هر روز در زمان های مشخصی غذا بخورید.
- زمان و محتوای صبحانه تا ن را با وعده های غذایی دیگر تنظیم کنید.
- ناهار را زودتر میل کنید و برای شام وعده ی کوچک تری در نظر بگیرید.
- بعد از ساعت ۷ شب چیزی نخورید.
- عادات خواب خود را اصلاح کنید و به اندازه ی کافی بخوابید، همان طور که گفتیم، قرار گرفتن در معرض نور در ساعات دیروقت شب ممکن است ساعت داخلی بدن شما را تغییر بدهد و منجر به غذا خوردن در اواخر شب شود که این اصلاً خوب نیست.
- سعی کنید تا حداقل ۴۵ دقیقه بعد از ورزش چیزی نخورید، خوردن غذا ۴۵ دقیقه بعد از ورزش به جایگزینی گلیکوژن و ترمیم عضلات بدن کمک می کند.

کاهش اکسیژن خون را جدی بگیرید!

افت اکسیژن خون می تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص و یا داشتن حمله آسم رخ دهد، این عارضه زمانی اتفاق می افتد که خون اکسیژن کافی برای بافت های بدن شما را تامین نمی کند.

افت اکسیژن خون می تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص و یا داشتن حمله آسم رخ دهد، این عارضه زمانی اتفاق می افتد که خون اکسیژن کافی برای بافت های بدن شما را تامین نمی کند.

علامت هیپوکسی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، با این حال ۵ علامت شایع آن از این قرارند:

ضربان قلب و تنفس سریع: در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است اما در حالت استراحت می تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود، زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می کند، در این هنگام تنفس سریع تر می شود، تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپوکسی به ۲۴ بار یا بیشتر می رسد.

ضعف تنفس: یکی از واضح ترین علامت هیپوکسی ضعف تنس است و البته بی ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست، ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می دهد و می تواند آفکتر شدید باشد که شما احساس خفگی کنید، ضعف تنفس در حین فعالیت های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند، در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس خس نیز مشاهده می شود.

تغییر رنگ پوست: مقادیر نا کافی گلبول های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت های بدن را بر عهده دارند، می تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود، پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده اند معمولاً به کبودی گرایش دارد، در مورد افراد تیره رنگ، تغییر رنگ پوست در لب ها، لثه ها و اطراف چشم ها و ناخن ها بیشتر دیده می وشد.

سردرگمی: سردرگمی به شرایطی اطلاق می شود که فرد توان تفکر روشن یا سریع را ندارد و قادر به تصمیم گیری و به یادآوردن چیزها نیست، اگر خود یا شخص دیگری دچار این حالت شدید، بدانید که ممکن است دچار هیپوکسی شده باشید.

سرفه: یکی از شایع ترین علل هیپوکسی حملات شدید در مبتلایان به آسم است که طی آن به سختی می توان هوا را در ریه ها افزایش داد، در این شرایط سرفه رخ می دهد، ریه ها در طی سرفه اکسیژن بیشتری مصرف می کنند و این شرایط می تواند با بدتر شدن علائم آسم، خطرناک باشد.

نکاتی در مورد ناراحتی های پوستی؛

چگونه از تحریکات پوستی پیشگیری کنیم؟



سه لایه تشکیل شده است: اپیدرم یا روی پوست، درمیس یا لایه میانی و هیپودرم یا لایه زیرین پوست، همهی این لایه ها با همکاری هم، عملکرد پوست را به عهده دارند که به شرح زیر است:

- محافظت: پوست به عنوان یک سد دفاعی در برابر ضربه و آسیب، سموم، پرتوها و میکروارگانیسم ها،... عمل می کند.
- حس: پوست اندامی است که حس لامسه ما را کنترل می کند.
- بیوسنتز: وقتی پوست در تماس با نور خورشید قرار می گیرد، برخی مواد را به ویتامین D تبدیل می کند.
- ایمنی: پوست می تواند واکنش ایمنی را فعال کند.
- هموستتازی: پوست به حفظ تعادل در مبادله ی مواد با محیط و تنظیم دمای بدن کمک می کند، هموستتازی به معنی حفظ شرایط پایدار و ثابت در محیط داخلی است.

به ثورات موقتی روی پوست، تحریک پوست می گویند، موقتی یعنی اینکه این ثورات همیشه علت یکسان ندارند و هر بار جور متفاوتی خود را نشان می دهند؛ اما شواهد بالینی نشان می دهند ثورات موقتی پوست سبب قرمزی و التهاب می شوند و گاهی خارش دارند، شما نباید تحریکات پوستی را با واکنش آلرژیک اشتباه بگیرید.

دلایل اصلی تحریکات پوستی

فاکتورها و عوامل زیادی می توانند سبب تحریک پوست شوند، برخی از

تحریکات و حساسیت های پوستی معمولاً به صورت قرمزی، التهاب و گاهی درد یا خارش خود را نشان می دهند، این ناراحتی ها برای افرادی که پوست حساس و ظریف دارند، شدیدتر هستند، ضمناً خیلی شایع است که پوست خشک شده و عملکرد دفاعی خود را از دست بدهد.

تحریک پوستی مشکلی بسیار شایع است که حتی افرادی که پوست حساس ندارند نیز می توانند دچارش شوند، پوست یک اندام پویاست که گاهی می تواند ناگهان به یک محرکی که قبلاً هیچ اثری روی پوست نداشته واکنش نشان بدهد، سرما، گرما، رطوبت یا خشکی (نبودن رطوبت) و خیلی دیگر از عوامل می توانند هر زمانی پوست را تحریک کنند.

ما می دانیم که تعریق، اصطکاک یا لباس یا قرار گرفتن طولانی مدت در معرض یک سری عوامل نیز می تواند پوست را تحریک نماید، همهی این فاکتورها می توانند باعث احساس سوزش یا خارش شوند که از نظر تکنیکی به آن اکسکوریشن می گویند.

تحریکات و حساسیت های پوستی معمولاً به صورت قرمزی، التهاب و گاهی درد یا خارش خود را نشان می دهند، این ناراحتی ها برای افرادی که پوست حساس و ظریف دارند، شدیدتر هستند، ضمناً خیلی شایع است که پوست خشک شده و عملکرد دفاعی خود را از دست بدهد.

پوست و تحریکات پوستی

پوست ما به عنوان یک رابط بین بدن انسان و محیط بیرون عمل می کند و از

اینفوگرافه

علائم اسیدی شدن بدن

علائم اسیدی شدن بدن

برخی علائم اسیدی شدن خفیف بدن

عفونت های قارچی	افزایش وزن	آکنه و جوش	آلرژی و خستگی	پوسیدگی دندان	پیری زودرس
-----------------	------------	------------	---------------	---------------	------------

علائم تشدید اسیدی شدن بدن

تنگی نفس	دیابت	ضعف و سردرد	احساس پریشانی	پوکی استخوان	عفونت مثانه و کلیه
اسهال ، استفراغ و تهوع و کاهش عملکرد ایمنی بدن	آریتمی و آسیب قلبی عروقی				

غذاهایی که بدنتان را اسیدی می کنند

محصولات لبنی	گوشت گوساله	غلات و ذرت	غذاهای فرآوری شده	قندهای تصفیه شده	نوشابه های گازدار
--------------	-------------	------------	-------------------	------------------	-------------------

غذاهایی که بدنتان را قلیایی می کنند

اسفناج	کلم ها	خیار	سرکه سیب	لیموترش	تخم کدو
--------	--------	------	----------	---------	---------



فقر ویتامین دی، ۸ گروه از افراد را بیشتر تهدید می کند



کمبود ویتامین دی با نگرانی های بهداشتی از جمله افزایش خطر ابتلا به آلزایمر، دیابت، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و حتی وضعیت های جدی دیگر از جمله سرطان پروستات ارتباط نزدیک دارد.

کمبود ویتامین دی با نگرانی های بهداشتی از جمله افزایش خطر ابتلا به آلزایمر، دیابت، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و حتی وضعیت های جدی دیگر از جمله سرطان پروستات ارتباط نزدیک دارد.

همچنین مشخص شده که شانس زنده ماندن فردی که مبتلا به فقر ویتامین دی است، پایین تر از فردی است که سطوح ویتامین دی نرمال دارد. فرلوانی غذاهایی که سرشار از ویتامین دی هستند، کم است و یکی از بهترین گزینه ها برای دریافت کافی این ویتامین، فراگیری در معرض نور خورشید است.

شما با انجام یک آزمایش خون ساده می توانید متوجه سطح ویتامین دی در بدن نشان دهید. اساساً گروه های پر خطری که در معرض فقر ویتامین دی هستند، از این قرارند: افرادی که مقدار زیادی چربی در بدن خود دارند؛ چربی ها ویتامین دی را جذب می کنند و مقدار زیاد چربی در بدن ویتامین دی بیشتری جذب می کند و در این میان سهم کمتری برای بدن می ماند تا از آن برای اعمال حیاتی استفاده کند.

افرادی که داروهای خاصی استفاده می کنند: مصرف کنندگان این داروها در معرض ابتلا به فقر ویتامین دی هستند:

داروهای حاوی کورتیکواستروئیدها می توانند جذب کلسیم را کاهش دهند و در متابولیسم ویتامین دی اختلال ایجاد کنند.

داروهای حاوی الیستات و داروهای حاوی کلسترامین می توانند جذب ویتامین دی و دیگر ویتامین های محلول در چربی را مختل کنند.

داروهای کبرای کنترل حملات صرع مصرف می شوند مخصوصاً فنوبیتال و فنیتوئین در کار ویتامین دی اختلال ایجاد می کند و جذب کلسیم را کاهش می دهد.

مبتلایان به افسردگی: به گفته محققان بریتانیایی افرادی که سطوح ویتامین دی پایین تری در خون خود دارند، دوبرابر بیشتر از دیگران در معرض افسردگی هستند، یک فرضیه این است که ویتامین دی هورمون ها و مناطقی از مغز که مسئول تنظیم خلق و خو هستند را تحت تاثیر قرار می دهد و کمبود آن منجر به افسردگی می شود.

بزرگسالان بالای ۵۵ سال: هر چه پوست تیره تر می شود، توانایی سنتز ویتامین دی از طریق نور خورشید کاهش می یابد. بنابراین کمبود ویتامین دی در این افراد باید از طریق مصرف غذاهای سالم شامل ماهی قزل آلا، شیر، قارچ یا غلات و آب میوه های غنی شده و در برخی مواد مکمل های ویتامین دی جبران شود.

افراد با پوست تیره تر: در پوست این افراد مقدار بیشتری ملانین وجود دارد که همان رنگدانه است. این رنگدانه ها توانایی بدن در ساخت ویتامین دی در مقابل نور آفتاب را کاهش می دهند. اگر پوست تیره دارید باید به منابع غذایی سرشار از ویتامین دی متکی باشید نه فقط نور خورشید.

بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده: ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است یعنی جذب آن بستگی به توانایی روده در جذب چربی دارد. مبتلایان به بیماری گرون یا کولیت زخم سطوح نا کافی ویتامین دی را دارند.

کارمندان اداره ها: این افراد به علت عدم دریافت نور کافی خورشید از گروه های پر خطری هستند که در معرض فقر ویتامین دی قرار دارند و نیازمند پیروی از یک رژیم غذایی هوشمند و مصرف مکمل های ویتامین دی هستند.

گیاه خواران: محصولات حیوانی مانند قزل آلا و زرده تخم مرغ، شیر و ماست از جمله غذاهای غنی از ویتامین دی هستند که البته در میان گیاه خواران و یا مبتلایان به عدم تحمل لاکتوز طرفدار ندارند. اگر گیاه خوار هستید باید به دنبال منابع دیگر غنی از ویتامین دی مانند قارچ، و یا غلات غنی شده باشید و یا این که بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

دوشنبه - یازدهم اسفند ماه ۱۳۹۶ - سال بیست و سوم – شماره ۵۲۲۷

رویدادهای مهم

سفیر اسبق ایران در لبنان واردن:

مناسبات ایران و عربستان بستگی به آینده برجام دارد



سفیر پیشین ایران در لبنان و اردن تاکید کرد: روابط ایران و عربستان سعودی تابعی از مناسبات تهران و واشنگتن است و روابط دو کشور به آینده تفاهمات دو کشور درباره آینده برجام بستگی دارد.

«احمددستمالچیان»درپاره انتشار گزارش سازمان مرکزی اطلاعات آمریکا(سیا) درباره قتل جمال خاشقچی، روزنامه‌نگار منتقد دولت عربستان سعودی توسط دولت جو بایدن گفت: این گزارش در دوران ریاست جمهوری دونالد ترامپ تهیه شد.ولی ترامپ از انتشار این گزارش به صورت عمومی جلوگیری کرد و آن را به حالت محرمانه‌دارد.

وی با بیان اینکه مهمترین نکته این گزارش تاییددستور محمدبن سلمان به قتل خاشقچی در کنسولگری عربستان در استانبول است، اظهار داشت: در همان زمان که این گزارش تهیه شد، دولت عربستان تلاش بسیاری کرد که این گزارش منتشر نشود و در نهایت هم به دلیل رابطه‌ای ویژه‌ای که ترامپ با محمد بن سلمان داشت، این گزارش به صورت عمومی منتشر نشد و مهر محرمانه بر آن خورد.

این تحلیلگر مسائل سیاست خارجی با بیان اینکه دولت بایدن درصدد اعمال فشار سیاسی و تبلیغاتی علیه عربستان سعودی است، گفت: وزیر امور خارجه آمریکاگفته که واشنگتن روابطش را با ریاض قطع نمی‌کند.ولی در روابط با عربستان در چارچوب منافع ملی آمریکا تجدید نظر می‌کند که این معنای خاصی برای دولتمردان سعودی دارد.

انتشار گزارش قتل خاشقچی سومین سیگنال منفی برای بن سلمان بود
دستمالچیان با بیان اینکه هم اکنون روابط آمریکا و عربستان در سردترین حالت ممکن پس از شکست ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری قرار دارد، خاطرنشان کرد: انتشار گزارش خاشقچی و خارج کردن آن از حالت محرمانه، سیگنال منفی و روشنی برای بن سلمان بود.
دموکرات‌ها قبلا نیز با قطع حمایت از ائتلاف سعودی در جنگ یمن و توقف فروش تسلیحات پیشرفته به ریاض و ابوظهبی، دو سیگنال منفی دیگر به عربستان سعودی داده بودند.

وی درباره دلیل انتشار گزارش قتل خاشقچی از سوی دولت بایدن ابراز داشت: واقعیت این است که عربستان سعودی دیگر آن اهمیت سابق را برای ایالات متحده ندارد.
روابط ریاض و واشنگتن بر معادله تأمین امنیت در قبال نفت بی‌ریزی شده اما دیگر این معادله برای آمریکایی اهمیت شده است زیرا هم‌پا ز رفت اشباع شده و هم اینکه آمریکا خود به صادرکننده بزرگ نفت شیل تبدیل شده است.

حاجت الاسلام ناصر قوامی:

حاجت الاسلام «ناصر قوامی» فعال سیاسی اصلاح طلب و نماینده مجلس ششم با اشاره به توافق ایران با اژانس بین‌المللی انرژی اتمی، گفت: دولت اقدام هوشمندانه‌ای در این زمینه انجام داد و طور نهادهای آن جمله مجلس باید از اقدامات دولت حمایت کنند تا هر چه سریع تر تحریم‌ها رفع شود.

«افائل گروسی» مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی روز شنبه دوم اسفند وارد تهران شد و با «علی اکبر صالحی»، رییس سازمان انرژی اتمی ایران و «محمدجواد ظریف»، وزیر امور خارجه دیدار و گفت و گو کرد. پس از دیدار گروسی و صالحی، سازمان بین‌المللی انرژی اتمی و سازمان انرژی اتمی ایران در بیانیه مشترکی از دست‌یابی به یک تفاهم نامه جدید برای ادامه فعالیت های نظارتی ضروری آژانس در ایران به مدت سه ماه خبر دادند.

بر اساس این بیانیه که یکشنبه شب منتشر شد، سازمان انرژی اتمی ایران به آژانس اطلاع داده است که از روز ۵ اسفند با هدف اجرای قانون مجلس ایران، اقدامات دادطلبانه پیش بینی شده در توافق هسته‌ای را متوقف می‌کند. چرا که مهلت ایران به آمریکا برای لغو تحریم‌ها بر باز یکشنبه ۳ اسفند تمام شده و طبق اعلام مقامات ای تهران، ایران نیز پروتکل الحاقی و بازرسی سرزده بازرسان آژانس از مراکز هسته‌ای را متوقف خواهد کرد.
ایران و آژانس همچنین تفاهم کردند اجرای پروتکل الحاقی و دسترسی‌های برجامی به طور کامل متوقف شود و فقط

پادمان در ایران اجرا شود.

در حالی که به عقیده کارشناسان، رویکرد دولت در همکاری با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی یک اقدام دقیق وپیروزی دیپلماتیک بود که در نتیجه آن هم قانون مجلس عملیاتی شد و هم ایران از دست زدن به اقدام پر هزینه در موضوع همکاری با آژانس دوری کرد اما با این حال مخالفان دولت در مجلس بشدت به این بیانیه مشترک حمله کرده و سخنانی تند بر زبان آوردند.
در همین زمینه«حسین‌بهشتی‌پور»تحلیلگر ارشدمسایل سیاست خارجی در گفتگو با ایرنا بیان اینکه توافق دولت با آژانس یک تدبیر برای جلوگیری از ایجاد اجماع علیه ایران بود، گفت: ضروری است مجلس و نمایندگان خوشبختنداری کرده و با صبوری، به دنبال حل مشکلات باشند وگرنه اصرار به عدم اجرای پروتکل الحاقی پاس گل به واشنگتن است.

علاوه بر کارشناسان، رهبر انقلاب هم روز دوشنبه چهارم اسفند در دیدار با اعضای مجلس خبرگان رهبری تاکید کردند: مجلس ودولت اختلاف نظر امروزشان را (در زمینه نحوه اجرای قانون راهبردی لغو تحریم ها) حل کنند تا نشان دهنده دوصدایی نباشد.
این اختلاف نظرها قابل حل است وبايد دو طرف، قضیه را با همکاری یکدیگر حل کنند ونباید اختلاف‌ها را وبا تشدیدشود که نشان دهنده دوصدایی باشد.

در گفتگو با حجت الاسلام «ناصر قوامی» فعال سیاسی

یک تحلیلگر مسائل سیاسی کشور پاسخ می‌دهد؟

آیارئیسی وقالیباف وارد انتخابات ریاست جمهوری می شوند؟

نداشته باشد که بتواند کشور را در این شرایط برای چهار یا هشت سال به خوبی مدیریت کند، احتمال دارد که به انتخابات ورود کند.

وی در گفت وگو با ایسنا، درباره شکست ریسی در انتخابات ۹۶ گفت: آن موقع شرایط به گونه دیگری بود. مردم شناخت کمتری از آقای ریسی داشتند، زیرا او رئیس تولیت آستان قدس بود، اما در این چند سال شناخت مردم بیشتر شده است و نظرسنجی ها هم نشان می دهد که میزان رای ریسی افزایش یافته است.

ایمانی در مورد احتمال حضور قالیباف در انتخابات هم خاطرنشان کرد: اگر ریسی وارد انتخابات شود حتما قالیباف کاندید نمی شود، اما اگر ریسی نیاید، احتمال کاندید شدن قالیباف وجود دارد. تفاوت قالیباف با ریسی این است که او کارهای اجرایی و مدیریتی زیادی کرده و کارنامه مفیدی هم داشته است و ممکن است اگر ریسی نیاید، او به انتخابات وارد شود. اگر کاندیدی قالیی وارد انتخابات نشود که تاکنون نشده، احتمال حضور قالیباف وجود دارد. من معتقدم قالیباف در جایگاه ریاست جمهوری می تواند مفیدتر از جایگاه ریاست مجلس باشد. این تحلیلگر مسائل سیاسی در پایان گفت: اصل بر این است کسانی که مسئولیت ریاست یک قوه دیگر را دارند، آن قوه را ترک نکرده و در انتخابات ریاست نکنند، اما مسئله ریاست جمهوری خیلی مهم است و به نظر من اگر افراد شایسته ای که توانمندی اداره یک کشور را ندارند، در انتخابات حضور نداشته باشند، احتمال حضور ریسی با قالیباف وجود دارد.

اسد.

به گفته سفیر اسبق ایران در لبنان و اردن، شکست‌های منطقه‌ای عربستان سعودی هم به اعتبار تسلیحات آمریکایی ضربه زده و هم منافع آمریکا در این تحولات تأمین نشده و کاهش نفوذ ایالات متحده را در پی داشته است.

دستمالچیان افزود: کاخ سفید با اعمال فشار بر ریاض می‌کوشد محمد بن سلمان در چارچوب تعریف‌شده‌ای از جمله رعایت حقوق بشر، اعطای آزادی‌های سیاسی و سیاست‌های اعتدالی در منطقه قرار بگیرد و بر اساس آن عمل کند.

وی با تاکید بر اینکه سیاست‌های رادیکال محمد بن سلمان با سیاست‌های منطقه‌ای مموکرات‌ها جور در نمی‌آید، اظهار داشت: شکست‌هایی که عربستان در منطقه داشته است، منجر به تضعیف مهمترین هم‌پیمان و متحد او یعنی آمریکا هم شده است.

اگر محمد بن نایف سالم باشد آمریکایی‌ها تردیدی در روی کار آوردن وی نمی‌کنند

این کارشناس مسائل غرب آسیا با بیان اینکه دموکرات‌ها نگاه مثبتی به محمد بن سلمان ندارند، تصریح کرد: این در حالی است که خاندان سعودی هم نسبت محمد بن سلمان نگاه مساعدی ندارد و یک نوع اغتشاش و وحشت در آل سعود وجود دارد. هیچ‌گاه سابقه نداشته این همه از شاهزادگان سعودی مانند محمد بن نایف، متعب بن عبداللّه و مقرن بن عبدالعزیز در حصر و حبس باشند.

دستمالچیان اضافه کرد: یک نوع اشتفگی در آل سعود به عنوان یکی از مهمترین متحدان منطقه‌ای عربستان سعودی وجود دارد که دموکرات‌ها محمد بن سلمان را مقصر به وجود آمدن این شرایط می‌دانند.

وی درباره احتمال برگزاری محمد بن سلمان و روی کار آمدن مجدد محمد بن نایف خاطرنشان کرد: محمد بن نایف فرد مطرح و شناخته‌شده‌ای برای آمریکایی‌ها است. او سال‌ها مسئول تأمین امنیت داخلی عربستان سعودی بوده و به همراه پدرش -نایف بن عبدالعزیز- روابط نزدیک و دوستانه‌ای با دولت‌های آمریکا داشته است.

این دیپلمات پیشین با بیان اینکه خبرهای منتشر شده حاکی از بیماری محمد بن نایف است، ابراز داشت: اگر محمد بن نایف سالم باشد و شرایطش به گونه‌ای باشد که بتواند کشور را اداره کند، آمریکایی‌ها تردیدی نمی‌کنند که او را روی کار بیاورند چرا که وی در زمان اوپاما ولیعهد عربستان سعودی شد و نشان داد که از حمایت ایالات متحده برخوردار است.

دستمالچیان با تاکید بر اینکه جنگ قدرت در ریاض بسیار جدی است، بیان کرد: محمد بن سلمان در دوران ترامپ برای خاموش کردن اعتراضات و تحکیم پایه‌های قدرت خود از سیاست مشت آهنین و دادن امتیازات مختلف به ترامپ برای کسب حمایت استفاده می‌کرد ولی اکنون این روش‌ها دیگر جواب نمی‌دهد. بنابراین اگر اتفاقی برای ملک سلمان رخ بدهد، شاهد بحران‌های زیادی در خصوص جانشینی در ریاض خواهیم بود.

وی درباره علت تحریم نکردن محمد بن سلمان از سوی دولت بایدن یادآور شد: دولت بایدن نمی‌خواهد فعلا تنش‌ها میان واشنگتن و ریاض افزایش یابد ولی احتمال حفظ فشار بر ولیعهد سعودی وجود دارد. اگر محمد بن سلمان تن به اصلاحات مورد نظر نداد سبقت نهد، ممکن است دموکرات‌ها برنامه‌های دیگری برای ریاض داشته باشند و فقط به دو، سه سیگنالی که در این مدت نشان داده‌اند، اکتفا نکنند. این تحلیلگر مسائل سیاست خارجی درباره تأثیر سیاست‌های بایدن نسبت به ریاض بر روابط ایران و عربستان سعودی هم عنوان کرد: روابط ایران و عربستان سعودی تابعی از مناسبات تهران و واشنگتن و جای سفت اندازی در کشور درباره آینده برجام خواهد بود. در واقع، مناسبات آتی ایران و عربستان سعودی براساس پیشرفت‌ی که بر جام و مذاکرات آتی تهران و واشنگتن انجام می‌شود، شکل می‌گیرد. دستمالچیان با بیان اینکه عربستان سعودی روزی در برابر واقعیات منطقه تسلیم خواهد شد، گفت: بی‌شک ایران و محور مقاومت قدرت برتر منطقه‌ای خواهد بود. این واقعیتی است که آمریکا هم آن را درک کرده است اما ریاض نمی‌خواهد این واقعیت را بپذیرد.

حجت الاسلام ناصر قوامی:

مجلس از اقدامات دولت برای رفع تحریم‌ها حمایت کند

نمایندگان فعلی شبه عملکرد دولت نهم و دهم است. خروجی این رفتار تحریم‌های سنگین علیه ایران بود که همه مردم از تبعات این تحریم‌ها به خوبی آگاه هستند. بنابراین نمایندگان مجلس به جای سنگ اندازی در مسیر اقدامات دولت، به مسوولان اجرایی کشور کمک کنند تا هر چه زودتر تحریم‌ها علیه ملت ایران را بشکنند. واقعا جای تعجب دارد نمایندگان به جای حمایت از تدابیر عقلانی دولت درصدد تضعیف این اقدامات باشند.

دوصدایی و اختلاف، باعث تضعیف مواضع کشور در عرصه بین‌المللی می‌شود

قوامی با اشاره به سخنان رهبر انقلاب در مورد پرهیز از دو صدایی، خاطر نشان کرد: دو صدایی در داخل کشور در مورد رویکردهای سیاست خارجی، باعث تضعیف مواضع کشور می‌شود و قدرت جانی زنی را از دیپلمات های کشورمان می‌گیرد. بنابراین همه نهادهای از جمله مجلس باید به توصیه‌های رهبری عمل کنند و به دنبال القای اختلاف ودوصدایی در کشور نباشند.

وی در پایان با اشاره به ضرورت رفع تحریم ها بیان داشت: وقتی مردم و مقامات کشور همه افعان دارند که دولت فعلی کشور مجبور از تحریم‌های ظالمانه آمریکا است چاربرخی نمایندگان مجلس بایدطوری رفتار کنند که گویا از رفع تحریم‌ها نه تنها خوشحال نمی‌شوند بلکه ناراحت هم می‌شوند. این گونه رفتارها به اعتبار مجلس یازدهم آسیب می‌زند.

نکته

سازوکارهای اجماع ساز اصلاح طلبان و اصولگرایان ؛

انتخابات ۱۴۰۰: نامزدهای

حتمی و محتمل

اعلام خبر نامزدی قطعی هریک از چهره‌های عرصه سیاست ایران در سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، آرام آرام این رویداد را به مهم ترین موضوع سیاسی کشور تبدیل و گمانه‌زنی‌ها و تحلیل های بسیاری را در فضای رسانه ای و گمده‌های سیاسی ایجاد کرده است.

تازه ترین بازیگر انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم، «علی مطهری» نماینده پیشین مجلس است که روز پنجشنبه در نشست خبری به صورت رسمی از قصد خود برای کاندیداتوری خبر داد. با نگاهی به فعالیت‌های وی به ویژه در یک سال گذشته این اقدام وی را می‌توان غیر قابل پیش‌بینی ارزیابی کرد اما مطهری در نشست خبری خود از برنامه‌ریزی‌هایش برای نامزدی در انتخابات سخن گفت که نشان می‌دهد مدت‌هاست به این موضوع اندیشیده است. مطهری نخستین نامزد رسمی انتخابات ریاست جمهوری آینده نیست، دو روز پیش از اعلام قصد وی؛ حجت الاسلام «محسن رهامی» نماینده آ‌دور مجلس و از فعالان سیاسی اصلاح طلب هم آمادگی رسمی خود را به عنوان نامزد انتخاباتی اعلام کرد.
صحنه انتخاباتی این روزها در کنار بازیگران قطعی آن، سیاستمداران دیگری هم به خود می‌بیند که در صدر گمانه‌زنی‌های انتخاباتی قرار دارند؛ نام‌هایی که گرچه تاکنون خود حرفی از نامزدی نگفته‌اند اما بسیاری آن‌ها را کاندیدای بالقوه ریاست جمهوری آینده می‌دانند و درباره حمایت از آن‌ها سخن گفته و تحلیل ارائه می‌دهند.
چهره‌هایی که تاکنون به صورت رسمی در کارزار انتخاباتی ریاست مجعوبی اعلام حضور کرده‌اند: خود را کاندیداهایی مستقل از دو طیف سیاسی اصلاح طلب و اصولگرا می‌دانند. در این بین اصولگرایان در پیچ و خم شوراهای وحدت آفرین گرفتار شده‌اند و اصلاح طلبان هم گرچه سازوکار انتخاباتی خود را پیش می‌برند هر چند آنها هم در استراژی انتخاباتی خود با چالش‌هایی مواجه هستند.

نام‌های قطعی انتخابات ۱۴۰۰

با اعلام رسمی نامزدی برخی چهره‌ها در انتخابات آرایش انتخاباتی در ایران جدی تر می‌شود. حجت الاسلام «محسن رهامی» فعال سیاسی اصلاح طلب موس استفاده خبر کاندیداتوری خود در انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم را اعلام و تصریح کرد: «از مدت‌ها قبل با کمک جمعی از شخصیت‌ها و جریان‌ها، کمیته‌هایی برای برنامه‌ریزی در چندین حوزه تشکیل داده‌ام تا با استفاده از تجارب و تخصص افراد، برنامه کاملی برای بهبود اوضاع کشور تهیه شود.» به فاصله دو روز و در هفتم اسفندماه هم «علی مطهری» نماینده مجلس هم ضمن اعلام خبر نامزدی خود در انتخابات آینده تصریح کرد: «با توجه به شرایط کشور و توانایی که در خود احساس می‌کنم لازم دیدم در انتخابات ریاست جمهوری حضور یابم و خودی‌داره کشور اصلح می‌دانم و معتقدم برای ترغیب مردم به مشارکت هر کس این توانایی را در خود ببیند باید برنامه خود را ارائه دهد.»

«محمد غرضی» از نامزدهای دوره‌های قبل انتخابات ریاست جمهوری و «حسین دهقان» وزیر سابق دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح هم پیش از این و در آذر و بهمن ماه اسمال از عزم خود برای حضور در انتخابات ریاست جمهوری خبر داده بودند. در کنار این نامزدهای قطعی؛ همانگونه که اشاره شد چهره‌های بالقوه و احتمالی هم وجود دارد که برخی احزاب و گروه‌های سیاسی از هم اکنون درباره حمایت از آن‌ها گمانه‌های خود را مطرح می‌کنند. در همین زمینه «محمد عطریانفر» عضو شورای مرکزی حزب کارگزاران سازندگی در تازه ترین اظهار نظر در بررسی گزینه‌های احتمالی حمایتی در این حزب گفته است: «در شرایطی که اصلاح‌طلبان را از معرفی نامزد فانی خود محروم کند، طبیعی است به سمت تصمیمات دیگر و انتخاب از میان نیروهای دیگر برویم و کسی که مواضع رفتاری‌اش به ما نزدیکتر باشد مورد انتخاب قرار دهیم. آقای لاریجانی در چنین شرایطی از چهره‌هایی است که می‌توان روی او بحث کرد و تصمیم گرفت.»
پیش از این هم «حسین مرعشی» سخنگوی این حزب درباره چهره‌های دیگر اصلوگرا و امکان حمایت کارگزاران از آن‌ها گفته بود: «در مورد آقای لاریجانی بدون قید و شرط نمی‌گویم ولی از آقای ظریف نمی‌دونم قید و شرط حاضر هستیم که حمایت کنیم تا رییس جمهور ایران شود.» این اسامی در اردوگاه اصلاح طلبان در حالی مطرح می‌شود که نا‌همایی چون «محسن هاشمی»، «اسحاق جهانگیری» و حتی «محمدجواد ظریف» و «اسید حسن خمینی» هم مطرح است که در حد شنیده‌ها و گمانه‌زنی‌ها مطرح شده‌اند اما میان اصلوگرایان هم نام‌هایی چون «محسن رضایی» دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام و «سعید محمد» فرمانده قرارگاه خاتم الانبیا (ع)، از «رستم قاسمی» وزیر سابق نفت تا «امیرحسین قاضی زاده» نماینده مجلس به گوش می‌رسد که در کنار «محمود احمدی نژاد» بیشترین گمانه‌ها را به خود اختصاص می‌دهند. برخی از این نامزدها هر چند به طور رسمی برای انتخابات اعلام حضور نکرده‌اند با این حال سرفهایی که دارند، سخنرانی‌ها، اظهارنظرها و مصاحبه‌هایی که دارند نشان می‌دهد که عزم خود را برای حضور در رقابت انتخاباتی جزم کرده‌اند. درخواست‌های مردمی از این افراد هم به نوعی نشان دهنده وجه دیگری از فعالیت‌های پیش‌انتخاباتی برخی از نامزدهاست.

در کنار چهره‌هایی که به صورت بافعل و بالقوه نامزد انتخابات ریاست جمهوری محسوب می‌شوند؛ برخی چهره‌ها هم به گفته نزدیکان و همکاران آن‌ها در سودای ریاست جمهوری سیزدهم نیستند. «محمدباقر قالیباف» رییس مجلس یکی از همین چهره‌هاست که علیرغم فعالیت ماه‌های اخیر که شائبه انتخاباتی ایجاد کرده بود بر اساس اعلام یکی از چهره‌های نزدیک؛ قصدی برای حضور در انتخابات در مقام کاندیدا ندارد. «محسن پیرهادی» عضو هیات رئیسه مجلس با اشاره به اینکه قالیباف را پاسخ به توصیه‌ها گفته است؛ بر مجلس تمرکز داشته و بنای کاندیداتوری ندارد؛ تصریح کرد: «برداشت من این است که با افزایش احتمال حضور آیت‌الله ریسی، دکتر قالیباف آمادگی کمک به او را دارد.» گرچه نمی‌توان قطاعنه از کناره‌گیری رییس مجلس در انتخابات آیند با این اظهار نظر سخن گفت اما به نظر می‌رسد موضوع کاندیداتوری حجت الاسلام «ابراهیم ریسی» دستکم برای اصلوگرایان جدی تر از گذشته شده است.

سازوکارهای اجماع ساز اصلاح طلبان و اصولگرایان

اعلام حضور رسمی کاندیداهای انتخاباتی از یک سو و تشکیل و تثبیت نهادهای اجماع ساز و وحدت بخش اصلاح طلبان و اصولگرایان از یک سو؛ جو سیاست و رسانه در ایران را رنگ انتخاباتی داده است. در این میان اصلاح طلبان پس از روزها رایزنی و گفت و گو؛ سرانجام رییس و سخنگوی هیات جدید اجماع ساز خود را شناخت. به گفته «آذر منصوری» قائم مقام حزب اتحاد ملت؛ مجمع عمومی نهاد اجماع ساز عصر چهارشنبه ۶ اسفند تشکیل جلسه داد و بعد از تصویب این نامه و مشخص شدن ارکان نهاد اجماع ساز، انتخابات برای تعیین ارکان و مسئولان این چهره برگزار شد. در این جلسه بهزاد نبوی به عنوان رییس، حسین مرعشی و حسین کمالی نواب رییس و آذر منصوری به عنوان سخنگو و علی باقری به عنوان دبیر جبهه اصلاح طلبان ایران انتخاب شدند.»

بازگشت «بهزاد نبوی» از مهم ترین و در عین حال با تجربه ترین چهره های اصلاح طلب به عرصه تصمیم سازی این جریان نشان می دهد که انتخابات ۱۴۰۰ همچنان برای اصلاح طلبان جدی است. اما این جدیت با چالش های بیرونی و درونی بسیاری هم روبرو است؛ از اصلاح طلبانی که به هر قیمت و با هر کیفیت خواستار حضور در قدرت هستند تا اصلاح طلبانی که عطای قدرت را به لقای آن بخشیده و درصدد بازگشت به مردم هستند. گروه اول از هم اکنون در پی معتدل ترین های رقیب هستند که ائتلافی تشکیل دهند و رییس جمهوری از آنان و وزیری از ایشان را کافی می دانند. گروه دوم اما جز به نامزدی اصیل از جنس اصلاحات قانع نبوده و معتقدند اصلاح طلبان باید ثابت کنند به هر قیمتی در انتخابات شرکت نمی کنند. هر چند این اختلاف در دو دیدگاه جدی به نظر می رسد اما اصلاح طلبان این موضوع را نشانه تفرقه نمی دانند. بخش دیگر چالش شورای نگهبانی است که رویکرد سختگیرانه ای در موضوع احراز صلاحیت ها دارد و به یکی از مهم ترین کانون های انتقادی اصلاحات به ویژه پس از انتخابات مجلس یازدهم تبدیل شده است. دغدغه دیگر هم مردمی هستند که برای حضورشان در پای صندوق های رای انگیزه های لازم یابد به طور وجود آورده شود و اصلاحات بدون این حضور نمی تواند به نتیجه ای درست و مشخص دست یابد.

اگر نهاد اجماع ساز اصلاحات با چالش هایی از جنس بالا روبروست؛ نهادهای اجماع ساز اصلوگرایان با اختلافات درونی مواجه هستند و به نظر می رسد این گفته «غلامرضا مصباحی مقدم» سخنگوی جامعه روحانیت که در قوم من همه رییس هستند؛ در حال عملی شدن است. شورای وحدت و شورای ائتلاف گرچه مدام از اتحاد و اجماع در آینده سخن می گویند اما اظهارات انتقادی از یکدیگر هم در رسانه ها از سوی هریک از منتسبان این دو نهاد؛ کم تر منتشر نمی شود. با این وجود اصلوگرایان باید پیش از هر زمان دیگری برای به صحنه آمدن حجت الاسلام ریسی تلاش کنند از آن جهت که با وجود رسانه ها موجود از اختلافات؛ تنها گزینه ای است که می تواند اصلوگرایان را به وحدت رسانده و احتمال رسیدن به پاسطور را افزایش دهد.

