

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۵۵۸٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۱۰٬۵۲٬۲۰۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۱۰٬۲۷۰٬۰۰۰
سکه امامی	۱۰٬۲۸۰٬۰۰۰
نیم سکه	۵٬۴۵۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۹۱۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۹۲۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۳۵٬۰۰۰٬۰۰۰
SD۲۰۶وی ۸	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELXسال	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا LX	۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰
راتا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۲۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷۷	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
زوتی S۳۰۰	۵۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱ EX	۱۷٬۴۲۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا ۱۳۲ SE	۱۹٬۸۰۰٬۰۰۰
سایپا ۱۴۱ SE	۱۹٬۶۸۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱	۱۹٬۰۰۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰	۴۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳	۶۶٬۴۶۰٬۰۰۰

مکث	
از سوی کارشناسان بازار جهانی طلا مطرح شد؛ 	
افزایش بدبینی نسبت به رشد قیمت طلا	
عدم موفقیت طلا برای تکرار رکورد بالای قیمت در هفته گذشته، نظر سرمایه گذاران و کارشناسان بازار در نظرسنجی طلای هفتگی کینکو را تغییر داد. به گزارش ایسنا، در حالیکه سرمایه گذاران و کارشناسان بازار طلا هفته پیش درباره دورنمای کوتاه مدت طلا نظر مشابه داشتند اما در نظرسنجی هفته جاری اختلاف نظر پیدا کرد. کارشناسان بازار کاهش بیشتری قیمت‌ها در هفته جاری را پیش‌بینی می‌کنند اما اکثر سرمایه‌گذاران انتظار دارند قیمت‌ها بالاتر رود. در نظرسنجی هفته جاری ۷۴۸ نفر شرکت کردند که از میان این تعداد، ۴۹۳ نفر یا ۶۶ درصد افزایش قیمت طلا در هفته جاری را پیش‌بینی کردند در حالیکه ۱۸۵ نفر یا ۲۵ درصد انتظار داشتند قیمت‌ها به سطح پایین‌تری سقوط کند و ۷۰ نفر یا ۹ درصد هم نظری نداشتند. در نظرسنجی هفته پیش ۸۰ درصد شرکت‌کنندگان نسبت به قیمت طلا در کوتاه مدت خوش بین بودند. در میان کارشناسان بازار هم درباره جهت حرکت قیمت طلا در هفته جاری اختلاف نظر وجود داشت با این‌همه بدبین‌ها برتری ادکی پیدا کردند. از میان ۳۶ کارشناس بازار که از سوی کینکو مورد پرسش قرار گرفتند، ۱۷ نفر پاسخ دادند که از میان آنها چهار نفر یا ۲۴ درصد اظهار کردند نسبت به طلا خوش بین هستند. در مقابل هشت نفر یا ۴۷ درصد کاهش قیمت را پیش‌بینی کردند و پنج نفر یا ۲۵ درصد نظری نداشتند. کارشناسان بازار شامل معامله‌گران شمش، بانکهای سرمایه‌گذاری، معامله‌گران معاملات آتی و تحلیلگران چارت فنی هستند. به‌ای معاملات هر اونس طلا برای تحویل در ژوئیه روز جمعه در بازار نیویورک ۸۱۰/۰ دلار یا ۰/۷ درصد افزایش یافت و در ۱۳۳۴/۶۰ دلار بسته شد اما این فلز هفته گذشته را با حدود ۰/۸ درصد کاهش به پایان برد که نخستین کاهش هفتگی در سه هفته گذشته بود. طلا آخرین روز معاملات هفته گذشته را با رشد قیمت به پایان برد اما به دلیل رشد ارزش دلار و کاهش تقاضا برای دارایی‌های امن کاهش هفتگی ثبت کرد. شاخص دلار ICE آمریکا که این ارز را در برابر سیدی از شش ارز بزرگ دنبال می‌کند، هفته گذشته ۰/۵ درصد رشد کرد که نخستین رشد هفتگی در سه هفته اخیر بود. به گفته یک معامله‌گر مقیم هنگ کنگ، افزایش قیمت طلا در ابتدای هفته گذشته که تا سطح ۱۲۶۲/۶۰ دلار صعود کرده بود به دلیل صعود ارزش ین ژاپن در برابر دلار آمریکا و ریسک‌گریزی فزاینده معامله‌گران و سرمایه‌گذاران بود اما این فلز ارزشمند اکنون عقب نشینی کرده است. در واقع ناتوانی طلا برای صعود به رکورد ۱۲۸۰ دلار سال ۲۰۱۴ در هفته جاری نشان می‌دهد که روند صعودی این فلز ضعیف شده است. بازار طلا در حال حاضر روی دودور افزایش نرخهای بهره آمریکا حساب می‌کنند به‌این‌اگر افزایش بیشتری صورت‌بگیرد ممکن است قیمت‌ها را با کاهش بیشتری روبرو کند. بر اساس گزارش رویترز، طلا در سه ماهه اول سال ۲۰۱۶ با ضعیف شدن احتمال افزایش نرخهای بهره آمریکا که ارزش دلار را تحت فشار قرار دارد، بیش از ۱۶ درصد رشد کرد که بزرگ‌ترین رشد قیمت سه ماهه در ۳۰ سال اخیر بود. نرخهای بهره پایین به نفع طلا بوده و این فلز زرد را در برابر دارایی‌های دارای بازده مانند سهام و اوراق قرضه راقبتی می‌کند. اگرچه دنیس الکهارت، رئیس فدرال رزرو آتلانتا روز پنج شنبه اظهار کرد در نشست آوریل از تصویب افزایش نرخ‌ها حمایت نخواهد کرد با این‌همه خاطر نشان کرد که همچنان زمان برای تصویب دودور افزایش نرخ‌ها در سال جاری وجود دارد.	

قائم مقام وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره آمار دقیق حذف شدنگان از دریافت یارانه گفت: در مجموع از شش میلیون نفری که قرار بود حذف شوند، سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفر شناسایی و حذف شدند و سه دهک درآمدی مورد نظر برای حذف از دریافت یارانه هم گروههای دارای درآمد ۲۵ میلیون تومان در سال هستند

فیروزآبادی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره اصرار مجلس برای حذف ۲۴ میلیون نفر دیگر از یارانه بگیران اظهار کرد: این امر به میزان دقتی بستگی دارد که می‌خواهیم پیاده‌سازی کنیم.

وی افزود: اگر میزان دقت را پایین بیاوریم، شناسایی و حذف سه دهک درآمدی امکانپذیر است.
طبعاً اگر میزان دقت را پایین بیاوریم به سرعت میتوان این موضوع را پیاده سازی کرد. اما ممکن است در بحث اجرا با کسلی مواجه شویم که در منزل دچار بیماری خاصی یا آسیبهای اجتماعی هستند که در مورد آن‌ها دقت بیشتری کرده و مورد به مورد به آنها رسیدگی می‌کنیم. به گزارش ایسنا، نمایندگان مجلس در جلسه علنی روز ۲۴ فروردین ماه علی رغم مخالفت دولت با حذف یارانه نقدی سه دهک بالای جامعه، با ۱۲۵ رای موافق، یارانه سه دهک بالای جامعه و شش گروه درآمدی مشخص شده در متن پیشنهاد کمیسیون تلفیق را حذف کردند.

بر اساس مصوبه مجلس و طبق تبصره ۱۴ لایحه بودجه ۹۴ کل کشور دولت موظف است در سال ۹۵ یارانه نقدی سرپرست خوار سه دهک بالای جامعه و شش گروه درآمدی مشخص شده در بودجه در متن پیشنهاد کمیسیون تلفیق را حذف کند و هر گونه پرداخت یارانه از ابتدای بر ماه ۹۵ به این گروهها تصرف در اموال عمومی بوده و جرم تلقی می‌شود.
بر این اساس ۱- یارانه کلیه تاجار و صاحبان مشاغل آزاد که درآمد سالانه آنها حداقل ۳۵۰ میلیون ریال

معادل رقمی حدود ۳ میلیون تومان در ماه باشد
۲- نمایندگان مجلس شورای اسلامی، قضات، اعضای هیات‌علمی دانشگاهها و موسسات آموزشی و پژوهشی دولتی و غیر دولتی، پزشکان و دندانپزشکان، کلیه کارکنان دولت و قوای سه‌گانه و کلیه موسسات عمومی و موسسات عمومی غیر دولتی و کلیه کارکنان نیروهای مسلح و بازنشستگان کشوری و لشگری و کلیه حقوق بگیران و مستمری بگیران مشمول تأمین اجتماعی و همه دریافت‌کنندگان حقوق و مستمری بگیران دولتی

وزیر نفت:

بر جام تحقق اقتصاد مقاومتی را تسهیل می‌کند



وزیر نفت با بیان اینکه برخی تصور می‌کنند با اجرایی‌شدن برجام، پیگیری اقتصاد مقاومتی کند می‌شود، تأکید کرد: نه تنها این گونه نیست بلکه با رفع تحریم‌ها تحقق اقتصاد مقاومتی تسهیل شده و شتاب می‌گیرد.
به گزارش ایرنا، بین‌رنگنه دیروز در همایش «صنعت نفت دانش‌نیان، تبلور اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی» افزود: صنعت نفت از ابتدای ابلاغ سیاست‌های اقتصاد مقاومتی تحقق آن را دنبال کرده است. وی با تأکید بر نقش اجرایی‌شدن برجام در تحقق اقتصاد مقاومتی افزود: نامگذاری امسال به نام «اقتصاد مقاومتی؛ اقدام و عمل» فرصت مناسبی را برای پیگیری سیاست‌های این بخش فراهم کرده است. وی با انتقاد از کم‌توجهی به فناوری‌های دانش‌نیان اضافه کرد: با وجود اینکه همه کارشناسان بر افزایش صادرات تأکید می‌کنند اما مشاهده می‌کنیم که

پس از مدتی شرکت‌های ما مجبور می‌شوند از بازار صادراتی خارج شده و فضا را در اختیار رقبا قرار دهند که دلیل آن را باید در بی‌توجهی به فناوری‌های دانش‌نیان جست‌وجو کرد. وزیر نفت ادامه داد: در سال‌های اخیر بازار گتگان بزرگی در بازار جهانی نفت فعال شده‌اند که حتی یک بشکه نفت

قائم مقام وزیر تعاون خبر داد؛

یارانه نقدی ۳۳۰۰۰۰۰ نفر قطع شد



اشخاصی که در سه دهک بالای درآمدی کشور هستند و در موارد فوق ذکر نشدند قطع خواهد شد. همچنین بر اساس بند الحاقی این تبصره دریافت یارانه توسط افرادی که به موجب این بخش از قانون استحقاق دریافت یارانه ندارند مستوجب جریمه نقدی به میزان دو برابر مبلغ دریافتی می‌باشد.

مخالفت دولت با حذف یارانه سه دهک درآمدی

این در حالی بود که دولت با حذف یارانه نقدی سه

اخبار

یک مقام مسوول کارگری عنوان کرد

در هر خانه یک نفر بیکار هست

رییس کانون عالی انجمن‌های صنفی کارگران کشور با بیان اینکه هر خانهای حداقل یک نفر بیکار دارد، گفت: حضور اتباع بیگانه در مجرایز در کشور فرصتهایی اشتغال را از نیروهای کار داخلی می‌گیرد و به اشتغال کشور لطمه می‌زند.
غلامرضا عباسی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در حال حاضر بین آمار مرکز آمار ایران و مجلس در خصوص تعداد دقیق بیکاران در کشور اختلاف وجود دارد ولی همه این آمارها گویای این واقعیت است که با معضل بیکاری در کشور مواجه هستیم.
وی ادامه داد: متأسفانه آنچه از بیکاری در جامعه لمس می‌شود با آمارهای ارائه شده همخوانی ندارد به نحوی که در هر خانهای حداقل یک بیکار وجود دارد که اگر به دقت محاسبه شود فراثر از رقم ۲ میلیون و ۵ میلیون نفر بیکار در کشور خواهد بود.
عباسی با بیان اینکه نباید آمارسازی کرد و واقعیت‌های موجود را نادیده گرفت، اظهار کرد: به طور متوسط روزانه چند نفر تصحیکرده بیکار یا کارگر اخراجی به انجمن‌های کارگری مراجعه می‌کنند و درخواست حل مشکل و یافتن شغل مناسب دارند و ما نمی‌توانیم وجود این تعداد بیکار را نادیده بگیریم. این مقام مسوول کارگری با اشاره به حضور ۴ میلیون نفر از اتباع بیگانه در کشور گفت: این تعداد اتباع بیگانه به طور غیرمجاز در کشور زندگی می‌کنند و اگر هم مجاز باشند باید پرسید که در شرایطی که آمار بیکاری در کشور به شدت افزایش یافته چه کسی به آنها اشتغال می‌دهد؟
عباسی افزود: حضور اتباع بیگانه به اشتغال کشور لطمه می‌زند و فرصتهای اشتغال را از کارگران ساده می‌گیرد. وی در پایان با تأکید بر ضرورت ایجاد شغل و حفظ اشتغال موجود به طور همزمان، گفت: دولت باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که هم به سمت حفظ مشاغل موجود برود و شغل‌هایی که داریم حفظ کند تا به تعداد بیکاران افزوده نشوند و هم برای اشتغال افراد تحصیلکرده و جوانی کار چارهای بیندیشد.

مدیرکل اموربین الملل راه آهن خبر داد؛

ایتالیا خط سریع السیر راه آهن قم -اراک و تهران- همدان را می‌سازد

مدیرکل امور بین الملل راه آهن جمهوری اسلامی ایران گفت: پس از امضای تفاهمنامه همکاری های ریلی بین ایران و ایتالیا، کارگروه ارائه راهکارهای تحقق این امر برای احداث خطوط سریع السیر قم -اراک- تهران -شود تشکیل شد.
عباس نظری در گفت و گو با ایرنا، افزود: علاوه بر همکاری ایتالیایی ها برای احداث این دو خط سریع السیر، ساخت مرکز تست لکوموتیو در تهران و ارائه برنامه های آموزشی از محورهای مهم همکاری های راه آهن ایران و ایتالیا در سفر نخست وزیران کشور به تهران بودوی با بیان اینکه اجرای پروژه های ریلی در ایران با استفاده از فاینانس خارجی شرکت ساچه ایتالیا بیمه می شود، گفت: در این راستا، طرفین یک کارگروه کارشناسی تشکیل دادند تا مباحث مالی، صنعتی و تأمین مالی این پروژه ها را بررسی کنند.
نظری ضمن اشاره به امضای تفاهمنامه همکاری بین راه آهن ایران و ایتالیا یاد آور شد: در این تفاهمنامه برای انجام هر یک از پروژه های ریلی در ایران راهکارهای اجرایی خاصی تعیین شده است.مدیرکل امور بین الملل راه آهن جمهوری اسلامی ایران افزود: راه آهن دو کشور در زمینه های آموزشی نیز همکاری های خود را توسعه می دهند و به همین منظور برای استار آهن ایتالیا باقیستبه آموزشی را در زمینه خطوط ریلی، ناوگان و مباحث تحقیقی ارائه دهد تا با اولویت ارتقای کیفیت خدمات در حوزه ریلی کشور اجرا شودبه گزارش ایرنا، منتو رنتری نخست وزیر ایتالیا روز سه شنبه گذشته در صدر هیات ۲۵۰ نفره سیاسی و اقتصادی وارد تهران شدایران و ایتالیا در این نشست تجاری هفت سند همکاری از جمله گردشگری و فعالیت‌های فرهنگی، همکاری صنعتی، راه آهن، نفت و گاز، فرودگاهی، تولید انواع مفتول، و فعالیت‌ها و تسمه مورد نیاز صنایع خودرو و برایایی نمایشگاه‌های بین المللی امضا کردند. در نشست تجاری دو کشور نیز ۱۲ قرارداد بین بخش خصوصی و دولتی در محل اتاق ایران امضاشد. «لیچاماتیولی» معاون رئیس کمیته بین‌المللی کنفدراسیون صاحبان صنایع ایتالیا (کنفییدوستریا)، در نشست اقتصادی ایران و ایتالیا گفته بود، حجم مبادلات تجاری ایران و ایتالیا پیش از تحریم های بین المللی هفت میلیارد و ۲۰۰ میلیون یورو بود اما در دوران تحریم به یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون یورو کاهش یافت که می‌خواهیم این حجم بار دیگر افزایش پیدا کند و حتی بیش از مقدار پیشین شود.

برای تابستان پیش بینی شد:

خروج ۲۴۶ شهر از تنش آبی

معاون نظارت بر بهره برداری آبهای کشاوری گفت: بر اساس پیش بینی های صورت گرفته در تابستان امسال ۳۰۱ شهر با تنش آبی روبرو خواهند بود.
حمیدرضا تشیعی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به بحران آبی کشور اظهار کرد:بر اساس تمهیدات در نظر گرفته شده و افزایش بارندگی‌ها، تعداد شهر های دارای تنش آبی از سال گذشته تا کنون از ۵۴۷ به ۳۰۱ شهر کاهش یافت. به گفته وی شهرهای بزرگی مانند کرمان،اصفهان،شیراز،مشهد،بندرعباس، و بوشهر شهر های بزرگی هستند که در معرض تنش آبی قرار دارند. معاون نظارت بر بهره برداری آبهای کشاور با بیان اینکه ۱۵ سال است کشور دچار بحران بی آبی شده است،تصریح کرد: بارندگی های چند روز اخیر تأثیری در بهبود شرایط بحرانی کشور ندارد لذا مردم باید ۲۰ درصد در میزان مصرف خود صرفه جویی داشته باشند.

باران تأثیری در حل بحران ندارد

تشیعی با اشاره به وضعیت بارندگی‌ها،گفت:بر اساس آمار شرکت مدیریت منابع آب ایران تا ۱۸ فروردین ماه میزان بارندگی ها نسبت به سال گذشته ۱۵ درصد و نسبت به دراز مدت ۳ درصد رشد داشته است. وی افزود: در حوزه آبریز فلات مرکزی که اکثر شهر ها دارای تنش آبی هستند مانند شهر های کرمانی، اصفهان، و شیراز میزان بارندگی ها نسبت سال گذشته ۶ درصد و نسبت به درازمدت ۱۸ درصد کاهش داشته است. معاون نظارت بر بهره برداری آبهای کشاور با بیان اینکه ۵۵ درصد تأمین آب شرب شهر ها از طریق منابع آب زیر زمینی صورت می‌گیرد،خاطر نشان کرد: همین مساله گواه این است که بارندگی های اخیر تأثیری در حل بحران آب ندارد. تشیعی اظهار کرد: بارندگی‌ها تنها می‌توانند بر منابع آب سطحی که تنها ۴۵ درصد در تأمین آب شرب شهری تأثیر دارند موثر باشد اما بر اساس آمارها،متوجه میشویم که اوضاع همچنان بهبود نیافته است.

۴۲ درصد حجم سد ها خالی است

وی در خصوص رتبه بارندگی‌ها در کشور گفت: در ۴۷ سال گذشته رتبه بارندگی ۲۶۸ و رتبه روان آب تا ۲۸ است و باید به این موضوع توجه کرد که این اعداد مطلوب نیست. معاون نظارت بر بهره برداری آبهای کشاور با اشاره به حجم سد های کشور، اظهار کرد: در حال حاضر ۴۳ درصد حجم سد ها خالی است و به طور مثال سد زاینده رود که آب شرب ۶ میلیون نفر را تأمین می‌کند، تنها ۱۸ درصد آن پر است.

یکشنبه-بیست‌ونهم فروردین ۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۳۹۷۹

بیشتر بدانیم

صبح‌ها بخوابیم یا ورزش کنیم؟

خواب مهم تر است یا ورزش؟ بسته به شرایط ممکن است پاسخ‌های متفاوتی به این سؤال بدهیم. اما پژوهش‌های انجام‌شده به ما می‌گویند که تحت چه شرایطی کدام رانتخاب کنیم.

زنک ساعت به صدا در می‌آید و شما به طرز عجیبی گیج و سست هستید. آیا باید چرتی کوتاه بزنید یا از رختخواب بیرون بیایید و به باشگاه بروید؟ آیا وقتی در دام خواب می‌افتید، به ضرر بدن تان تمام خواهد شد؟ هم خواب و هم ورزش برای سلامتی مهم هستندو به گفته کارشناسان گاهی راهی جز این ندارید که یکی را برای دیگری قربانی کنید.ورزش منظم به شما کمک می‌کند خواب خوبی داشته باشیدو خواب خوب شبانه هم به شما کمک می‌کند از فواید ورزش بهترین استفاده را ببرید. اگر تغذیه مناسبی هم داشته باشید،سه شرط اولیه یک زندگی سالم و شاد را دارا هستید.طبق تحقیقات موسسه ملی خواب، آنهایی که ورزش می‌کنند،خواب شبانه بهتر و راحت‌تری دارند.از طرف دیگر، یک خواب خوب شبانه باعث می‌شود روز بعد، تمرین ورزشی تان بهتر و طولانی‌تر باشد. اما گهگاه بیش می‌آید که مجبور شوید بین یک ساعت خواب بیشتر و یک ساعت ورزش یکی را انتخاب کنید. به احتمال زیاد خوشحال می‌شوید اگر بشنید که بیشتر کارشناسان می‌گویند می‌توانید به زیر بنوی تان بخیزید و به خواب تان ادامه دهید.بر اساس مطالعات،فعالیت‌های ورزشی منظم برای خواب با کیفیت مهم و ضروری است،و خواب خوب و عالی نیز برای عملکرد فیزیکی مهم است. وقتی مجبور هستید یا خواب و یا ورزش را انتخاب کنید، خواب را انتخاب کنید، چون خواب آبس و زیر ساخت است.افراد گوناگون، نیازهای خواب شان متفاوت است، اما بیشتر پژوهش‌ها نشان می‌دهند بزرگسالان حداقل به هفت ساعت خواب با کیفیت شبانه نیاز دارند. خیلی از انشاخص فکر می‌کنند می‌توانند با کمتر از این مقدار خواب هم عملکرد خوبی داشته باشند،اما زمانی که مورد آزمایش قرار می‌گیرند،می بینیم که سطح عملکردشان،بهترین نیست. آنها به احساس خستگی و ناتوانی “عادت “کرده‌اند، و فکر می‌کنند این حالت طبیعی است.بنابراین اگر شب تا دیروقت بیدار بوده‌اید یا برای به خواب رفتن مشکل داشته‌اید و مدام این پهلو به آن پهلو شده‌اید،خوب است که گاهی هم خواب بیشتر را انتخاب کنید و آن را به مثلاً دوی صبحگاهی روی تردمیل ترجیح دهید.ضمناً خواب کافی برای اندازه دور کم‌تر نام هم خوب است.وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابید،شروع به پرخوری می‌کنید و نمی‌دانید هم که چرا چنین اتفاقی می‌افتد.دلیل این حالت مربوط به بخشی از مغز است که به آن مرکز سیری می‌گویند.این ناحیه از مغز که به شما اجازه می‌دهد احساس سیری کنید،وقتی خواب کافی نداشته‌باشید،به خوبی فعالیت نمی‌کند و عملکرد درستی ندارد. پس اگر روزی مجبور شدید بین خواب و ورزش یکی را انتخاب کنید، خواب واقعاً به نفع تان خواهد بود.

اگر کمبود خواب داشته باشید و ورزش را انتخاب نمایید، تمرین ورزشی به ضرر تان خواهد بود. خواب ناکافی، عملکرد ورزشی، تمرکز و توجه و دقت تان را تضعیف می‌کند.

افراد خسته، فعالیت درستی ندارند و به آسانی آسیب می‌بینند.

ورزش و خواب روی همدیگر تاثیر مثبت دارند

طبق تحقیقات موسسه ملی خواب، آنهایی که ورزش می‌کنند، خواب شبانه بهتر و راحت‌تری دارند. در تحقیقات، ۸۲ درصد از افرادی که ورزش شدید می‌کردند و ۷۷ درصد از آنهایی که ورزش با شدت متوسط انجام می‌دادند بیان کردند که خواب “خیلی خوب “یا “نسبتاً خوب” دارند و تنها ۵٫۵ درصد از آنهایی که ورزش نمی‌کردند تقریباً چنین پاسخی دادند. یک خواب خوب شبانه باعث می‌شود روز بعد، تمرین ورزشی تان بهتر و طولانی‌تر باشد و برعکس، خواب بی کیفیت و ناکافی باعث می‌شود روز بعد انگیزه و انرژی کمتری برای ورزش داشته باشید. ورزش می‌تواند کیفیت خواب را بهتر کند و خواب عمیق را که برای حفظه، عملکرد و سلامت جسمی موثر و احیا کننده است، تقویت نماید.

هوشمندانه عمل کنید

در دنیای کامل و دقیق امروز، برای هر کاری می‌توانید فرصت پیدا کنید. اگر شب سر تمام مناسبی بخوابید و خواب خوبی داشته باشید، صبح شاداب و با احساس خوشایندی از خواب بیدار خواهید شد، احساس خوبی که به شما این امکان را می‌دهد تا زمانی برای ورزش کردن پیدا کنید.

اگر خوب نمی‌خوابید، الگوهای درست خواب تان را کنترل و بررسی کنید، یعنی هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا بتوانید خوب بخوابید،از جمله:

- سرساعت منظمی بخوابید و بیدار شوید.

- اتاق خواب تان را خنک نگه دارید. - پیش از خواب غذای سنگین نخورید. - دیر وقت قهوه ننوشید. - اتاق خواب تان تاریک و آرام باشد.

- وسایل الکترونیکی را از اتاق خارج کنید و پیش از خواب از آنها استفاده نکنید. - یک عادت منظم برای آرام سازی پیش از خواب داشته باشید، مثل دوش آب گرم.

علمی- فناوری

اسپری‌های هوشمندانی که عکس را برای شما کپی می‌کنند

محققان اسپری هوشمندی طراحی کرده‌اند که عکس را بر روی دیوار کپی می‌کند. به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خراسان، نقاشی‌های دیواری این روزها رونق یافته است اما هر کسی نمی‌تواند این نقاشی‌ها را انجام دهد محققان به دنبال حل این مشکل،اسپری هوشمند طراحی کرده‌اند.

اسپری رنگ هوشمند برای نقاشی بر روی سطوح بسیار آسان است و هر طرحی را می‌تواند اسپری کند.

این سیستم از نقاشی به کمک کامپیوتر که در حدود چندین دهه است انجام می‌شود، الهام گرفته است. فناوری این نقاشی بر روی گونی‌های هوشمند هم طراحی شده، با این تفاوت که کار با این اسپری‌ها بی‌سرفقت می‌کند و قابل توسعه است.

انجام کار با اسپری‌ها برای کاربران غیرماهر بسیار جالب خواهد بود. این اسپری رنگ‌هایی‌تواند به طور خودکار تصویر لود شده در حافظه خود را به نقاشی دیواری بزرگ‌تر تبدیل کند. هر تصویر که چندین رنگ در آن استفاده شده است را می‌توان چنان‌اسپری رنگ کرد.



خوابیدن با موی خیس و خشک نشده یکی از بدترین عادت‌هایی است که برخی‌ها دارند. اگر شما هم اینگونه هستید بهتر است این عادت بد و مضر را ترک کنید.

به سه دلیل توصیه می‌شود که حتماً موهای خود را خشک کنید و بخوابید و به هیچ وجه با موهای خیس نخوابید.

- سردرد

درجه حرارت بدن در خواب افزایش می‌یابد. بدن گرم و رطوبت سر خیس پیچیده شده در حوله، می‌تواند سردرد شدید ایجاد کند. وقتی مو مرطوب است درجه حرارت سر نمی‌تواند با درجه حرارت بدن تطبیق یابد به همین دلیل سردرد شدیدی در نصفه شب به وجود می‌آورد.

- عفونت

بالش محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها است، زیرا عرق، اسهول‌های مرده و چربی‌های پوست را جذب می‌کند. موهای خیس باعث مرطوب شدن بالش می‌شود که محل مناسبی را برای رشد عفونت و باکتری فراهم می‌کند.

- موهای شکننده و موخوره

خوابیدن با موهای خیس باعث می‌شود موهای خیلی زود بشکنند و به آنها آسیب وارد شود و در نهایت به موخوره منجر گردد.

نکته‌هایی مهم برای شانه زدن و خشک کردن موها

- با موهای خود به ملامت رفتار کنید. غلاف اطراف هر تار مو به سمت پایین رشد می‌کند. هنگام خشک کردن موها با حوله و شانه و ستوار زدن همیشه از سمت ریشه به سمت نوک مو شانه و احرکت دهید تا مو نشکند.

- دست و برس خود را حداقل هفته‌ای یک بار با آب و صابون بشویید

- از برس مناسب برای هر کاری استفاده کنید. برای صاف کردن مو از یک برس گرد و قطور، برای مجعد کردن و حالت دادن از برس گرد نازک و از برس تخت برای صاف و یکدست کردن سطح مو استفاده کنید.

- استفاده از کرم یا شامپوهای نرم کننده مو پس از حمام کردن، مو را نرم‌تر کرده و شانه کردن مو را راحت‌تر می‌کند.

- موهپایان را پیش از شستشو با شامپو برس کنید تا خواب با هم جدا شوند.

- وقتی که مو خیس است شکننده‌تر است، بنابراین از خشک کردن خشن مو با حوله و شانه زدن و برس کشیدن سفت و سخت موهای خیس باید جدا خودداری کنید.

- دو بار شامپو زدن پی در پی بی‌فایده است و همان یک بار کافی است. در واقع بار دوم شستن، بهبوده پوست سر را احساس می‌کند و باعث ایجاد آلرژی‌سیسته در موها می‌شود.

- برس زن موها باید دو بار در روز (صبح و شب) و هر بار دست کم یک دقیقه انجام شود.

- برای جدا کردن موها از هم، ابتدا شانه را روی نقاشی که گره‌های احتمالی وجود دارد بگذارید

و گره‌ها را باز کنید. موها را کشیده و تدریج دسته‌هایی از مویتان را شانه کنید.

-اگر موهپایان را شستید، صبر کنید تا ۸۰ درصد از موهپایان خشک شوند و بعد برس بکشید.

-از شامپوهای مناسب با نوع موهپایان استفاده کنید. توصیه می‌شود از نوع شامپو به طور

متناوب استفاده کنید.

- به قدرت کف شامپو اعتماد نکنید، کف زیاد نمی‌تواند دلیل پاک‌ی و تمیزی موها باشد. اکثر

با موهای خیس نخوابید

شامپوها نرم کننده هستند و کمتر کف می‌کنند.

- دو بار شستشوی موها با شامپو در هفته توصیه می‌شود.

- به طور مداوم از ششوار استفاده نکنید. بگذارید گاهی اوقات موهپایان در هوای آزاد خشک شوند.

-اگر می‌توانید آبکشی موها را با آب سرد خاتمه دهید، چرا که این عمل باعث می‌شود کراتین موجود روی سطح بیرونی مو صاف شود. لذا موی شما با این عمل صاف‌تر، درخشان‌تر و براق‌تر خواهد شد.

- نکته آخر که بسیار مهم است و اغلب فراموش می‌شود، این است که شانه و برس خود را حداقل هفته‌ای یک بار با آب و صابون بشویید.

۸نشیه مضر برای سلامت موها

- شانه زدن پس از حمام

موهای سر شما وقتی خیس می‌شوند در آسیب پذیرترین حالت ممکن قرار می‌گیرند. برای جلوگیری از گره خوردن و نازب‌تر شدن مو بعد از حمام، می‌بایست موی خود را پیش از خیس شدن شانه بزنید. اگر دوست دارید هنگام حمام کردن هم این کار را تکرار کنید، باید از نرم کننده استفاده کنید و شانه‌ای با دندانه‌های باز و فاصله دار انتخاب کنید.

- شانه زدن از ریشه مو

بسیاری از خانم‌ها بر این باورند که شانه زدن زیاد مو باعث تخریب ساقه موها و ریزش آن می‌شود. برای همین هم تنها به شانه کردن نوک مو بسنده می‌کنند.

استفاده از اسپری یا موس بر روی موه قبل از آتو کردن و بلیسش کشیدن مو، خیلی برای سلامت مو مضر است، طوری که برای بازگرداندن سلامت آن تنها می‌بایست موهپایان را کوتاه کنید.

این در حالی است که چربی پوست سر بهترین نرم کننده مو به شمار می‌رود و وقتی مو را از ریشه شانه می‌کند، هم پوست سر تان را ملأساز داده‌اید و هم فرصتی برای تغذیه ساقه مو فراهم کرده‌اید.

بهتر است برای این منظور از شانه چوبی استفاده کنید.

- شست‌وشوی روزانه

این باور که موی سر را نباید هر روز شست، تقریباً بین تمامی افراد جا افتاده است. این عقیده تا حدودی درست است چراکه استفاده از شامپو در هر بار استحمام برای مو مضر است، با این حال اگر هر روز امکان دوش گرفتن دارید، مو خود را بدون هیچ مودای شستشو دهید. این کار باعث از بین رفتن غبار روی پوست سر تان می‌شود.

- خشک کردن مو سر با حوله

دستورالعمل بسیاری از محصولات مراقبت از مو تاکید دارند که مو را با حوله خشک کنید. با این حال لازم است بدانید که خشک کردن موی سر با این روش می‌تواند موجب گره افتادن در مو و زبر شدن آن شود. بهتر است تنها حوله را دور موها بپیچید. درست است که با این شیوه به زمان طولانی‌تری برای خشک شدن نیاز دارید، اما موهای سالم و زیباتری خواهید داشت.

- استفاده از ششوار، اتو، بلیسش و ...

لازم برقی که به مدد گرمای مصنوعی به موی شما حالت می‌دهند یکی از زیان‌آورترین وسیله‌ها برای موهای شما هستند. با این حال بسیاری از زنان بدون این لوازم نمی‌توانند از موی خود نگهداری کنند. بنابراین پیشنهاد ما به شما این است که تا حد ممکن استفاده از این لوازم را به شرایط خاص محدود کنید و پس از استفاده از آن ها، سرم‌های تقویت مو را بکار ببرید.

قبل از ششوار کشیدن موی خیس، صبر کنید تا موها به حالت نم دار دربیاید و درجه ششوار را بجای باد داغ بر روی گرمای متعادل تنظیم کنید.

- استفاده از اتوی داغ بر روی موی دم

موی دم‌دار و فلز داغ بدترین ترکیب ممکن را ایجاد می‌آورند. اتو و مو بلیسش داغ باعث تخریب ساقه مو شده و آن را شکننده می‌کند. به خاطر داشته باشید حتی وقتی که به شدت عجله دارید می‌بایست تا کامل خشک شدن موهپایان صبر کنید.

- استفاده از موس و اسپری پیش از حالت دادن

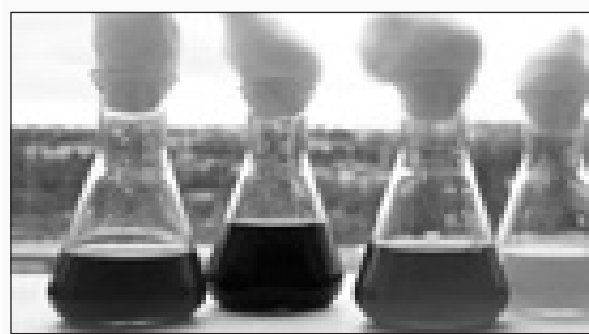
اگر برای مدل‌گذاری بیشتر حالت موی سر تان پیش از فر یا اتو کردن به آن اسپری یا موس نیندیز، باید بدانید که بدترین جنایت را در حق موهپایان مرتکب شده‌اید. الکل موجود در این مواد بر روی مو اثر آنکه حرارت می‌دهند و مو را شکننده و خشک می‌کند، به طوری که برای بازگرداندن سلامت آن تنها می‌بایست موهپایان را کوتاه کنید.

- پوش دادن

خلم‌هایی که با کمک شانه پوش تلاش می‌کنند موهپاشان را بر پشت تر نشان دهند، بایستی بدانند که با هر بار استفاده از شانه پوش، موی خود را ۲۰ درصد ضعیف‌تر می‌کنند. این کار مکانی است موجب موخوره شود و هم‌طور که می‌تایید موخوره هیچ درمان قطعی ندارد. به جای استفاده از شانه پوش، از اسپری مو استفاده کنید. اما شانه پوش که اسپری را بعد از ششوار کردن و حالت دادن، برای تثبیت حالت مو استفاده کنید.

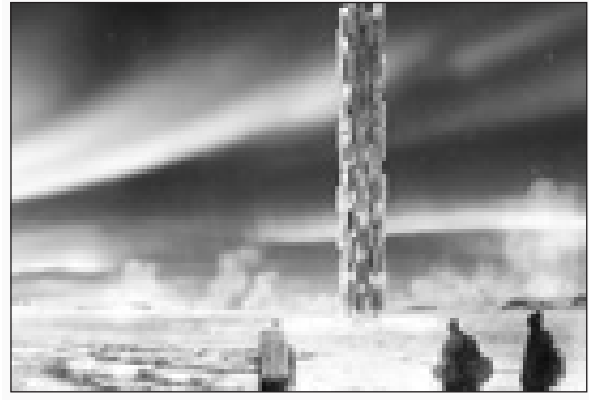


افزایش مقاومت به خوردگی با ضدزنگ نانویی محققان کشور



ننوفذیر هستند.وی با تاکید بر این که حضور ذرات میکرونی تا حدودی توانسته است این مشکل را رفع کند، خاطر نشان کرد، در این راستا طرح پژوهشی را با هدف جایگزینی رسکرو ذرات آهن در پوشش آلی پایه آلکیدی با نانو ذرات آهن سنتز شده و بررسی میزان تغییرات عملکرد ضدخوردگی این پوشش اجرایی کردیم.
علاالدینی در خصوص نحوه اثر گذاری نانو ذرات آهن بر عملکرد ضدخوردگی این پوشش پایه آلکیدی افزود: ذرات در اندازه نانومتری در مقایسه با ضدزنگ‌های آلکیدی پایین‌تر پوشش در بر کردن خلل و فرج ریز موجود در پوشش دارند. از این‌رو، حضور این نانو ذرات یک سد نفوذناپذیر در برابر عوامل خورنده ایجاد می‌کنند. همچنین این نانوذرات قادر به تقویت ساختار مکانیکی پلیمر نیز هستند و نسبت سطح به حجم بالای نانوذرات موجب رسیده‌است.

طراحی آسمان خراش اطلاعاتی پایدار در ایسلند
محققان موفق به طراحی و ساخت یک آسمان خراش اطلاعاتی در ایسلند شدند که از سال ۲۰۱۷ فراتر یک IP جهانی در آن ثبت می‌شود. به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خراسان و به نقل از اینجینیت، اگر بخواهید تمایلی داده‌های ذخیره‌شده در این پایگاه را بررسی کنید، سر گیجه خواهید گرفت- چون هر کلیک، پست الکترونیکی، پست‌های اینستاگرام و هر چیزی که فکر کنید، در این پایگاه ثبت می‌شود. در واقع این آسمان خراش اطلاعاتی برای ذخیره اطلاعات طراحی شده است. این ساختمان یک برد اصلی استواری است که تمامی اطلاعات جهانی را در وشی پایدار ذخیره می‌کند. این طرح به چندین دلیل اجرا شد. اول اینکه هوای سرد ایسلند به طور طبیعی این برج را خنک می‌کند. دومین دلیل موقعیت جغرافیایی ایسلند بود که بین اروپا و ایالات متحده آمریکا قرار گرفته و سومین دلیل، ایسلند کشوری با انرژی پاک فراوان است؛ در نتیجه این برج از انرژی ۱۰۰ درصدی با منابع پایدار استفاده می‌کند. بر اساس اظهارات طراحان این پروژه در آینده به مرکز اطلاعاتی سبز در ایسلند تبدیل خواهد شد.
مرکز اطلاعاتی به طور مرسوم ساختمان صنعتی بدون معنای ضمنی معماری و متعلقه‌ای بی‌نام است، اما هدف اصلی این پروژه بررسی راحل‌های جدید ترکیب‌بندی است که نمایانگر پیچیدگی و اهمیت ساختمان ذخیره اطلاعاتی است. آنان معتقدند ترکیب‌بندی مرکز اطلاعات استفاده از انرژی‌های پایدار را افزایش داده و استفاده دوباره به روشی پایدار را ارائه می‌دهد. این برج میان‌تهی بوده و اجزای تشکیل دهنده بیرونی آن محکم است. حفره داخلی آن به خنک‌سازی هوا و فضای درونی کمک می‌کند. هوای گرم نیز توسط سیلندرها مانند دودکش به بیرون فرستاده شده و برای آزمایشگاه‌ها و گانه‌های طبقه پایین مورد استفاده قرار می‌گیرد.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

کشف یک عارضه جانبی دیگر از مصرف فست فودها

پژوهشگران دانشگاهی در آمریکا مصرف فست فودها (غذاهای آماده) را با حضور مواد شیمیایی بالقوه مضر مرتبط می‌دانند که این ارتباط اهمیت زیادی در بهداشت عمومی دارد. به گزارش اپرناتز پایگاه اینترنتی ایندپندنت، محققان دانشگاه جورج واشنگتن در جریان یک مطالعه به طور خاص متوجه شدند که سطوح برخی فالات ها (مواد شیمیایی که بطور رایج در محصولاتی مانند صابون و لوازم آرایشی استفاده می‌شود) در افرادی که فست فود مصرف می‌کنند به میزان قابل توجهی بیشتر است.

از سوی دیگر پژوهش‌ها نشان داده است که فالات‌ها با برخی عوارض سوء بهداشتی مانند میزان بالای ناباروری به ویژه در میان مردان ارتباط دارد.

محققان معتقدند که این خطر لزوما نتیجه مصرف خود خوراکی نیست بلکه نتیجه رویه تهیه خوراکی است. یافته های این مطالعه در مجله Environmental Health Perspectives منتشر شده است. محققان در این مطالعه داده‌های حدود ۹ هزار نفر را که در بخشی از بررسی‌های تغذیه‌ای فدرال در فاصله زمانی میان سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۱۰ جمع‌آوری شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. این بررسی‌ها شامل اطلاعات مفصلی در مورد رژیم غذایی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه بود از جمله اینکه هر یک از آن افراد در ۲۴ ساعت گذشته چه خورده بودند.

همچنین این داده‌ها شامل نتایج نمونه‌های ادراری گرفته‌شده از این افراد در همان زمان می‌شد که به محققان اجازه می‌داد سطوح یک ماده شیمیایی را بطور جداگانه اندازه بگیرند. اولین مسئله‌ای که محققان متوجه شدند این بود که حدود یک سوم افراد شرکت‌کننده اعلام کرده بودند در روزی که از آن نمونه ادرار گرفته شده بود، نوعی فست فود مصرف کرده بودند. دومین مسئله‌ای که محققان متوجه شدند این بود که سطوح خود فالات DEHP و DINP در افرادی که گفته بودند در ۲۴ ساعت گذشت فست فود مصرف کرده بودند، بسیار بیشتر بود. این مطالعه نشان داد که سطوح DEHP و DINP در افرادی که گفته بودند تنها یک فست فود کوچک مصرف کرده بودند به ترتیب ۱۵٫۵ درصد و ۲۵ درصد بیشتر از افرادی بود که اصلا فست فود نخورده بودند و این میزان در افرادی که گفته بودند میزان قابل ملاحظه‌ای فست فود مصرف کرده بودند به ترتیب ۳۹ و ۲۴ درصد بود. این ارتباط حتی بعد از در نظر گرفتن عوامل مختلف در مورد عادات و سابقه شرکت کنندگان که می‌تواند به ارتباط میان مصرف فست فود و سطوح فالات کمک کند، صادق بود.

گزارش محققان نشان می‌دهد:

دیابت قاتل عمر انسان

طبق گزارش اخیر محققان، افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با سایر مردان و زنان فاقد این بیماری، زودتر می‌میرند و مدت طولانی‌تری از ناتوانی‌های جسمی رنج می‌برند.

به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان موسسه دیابت ملبورن استرالیا نشان می‌دهد دیابت نوع ۱ و نوع ۲ موجب کوتاه شدن طول عمر مردان و زنان دهه ۵۰ تا پیش از ۳ سال می‌شود. فقط در حدود ۱۲ سال از سال‌های زندگی بقیه‌مانده شان بدون ناتوانی خواهد بود. دیپا مالگلیانو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «افراد مبتلا به دیابت بخش قابل توجهی از زندگی شان را با ناتوانی سپری می‌کنند.» به گفته دکتر مالگلیانو، افزایش سطح قند خون در ارتباط با دیابت منجر به مشکلات عروقی می‌شود که می‌تواند موجب از بین رفتن بینایی، مشکلات حرکتی و قطع عضو شود. سایر ناتوانی‌های که معمولاً ارتباطی با دیابت ندارد شامل کاهش عملکرد عقل و مغز است.

در این مطالعه، محققان طول عمر و تعداد روزهای سپری شده همراه با ناتوانی افراد را بررسی کردند. محققان برآورد کردند که معمولاً یک مرد دیابتی ۵۰ ساله به طور میانگین ۲۰ سال دیگر زندگی می‌کند که در حدود ۱۷ سال آن توأم با ناتوانی است. یک زن دیابتی ۵۰ ساله هم می‌تواند در حدود ۲۴ سال دیگر هم زنده بماند، اما مدت زمان زندگی وی همراه با ناتوانی تقریباً ۲۱ سال خواهد بود. به گفته محققان، مردان دیابتی در مقایسه با فردی همسن و سال سالم شان ۸٫۲ سال از عمر بدون ناتوانی و زنان ۹٫۱ سال را از دست می‌دهند. طبق گزارشات موجود، بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت هستند که علت عمده افزایش این بیماری در دهه‌های قبل به دلیل افزایش نرخ چاقی در جوامع است.

بر اساس نتایج پژوهش‌ها:

مصرف روغن گیاهی سلامت قلب را تضمین نمی‌کند

یک مطالعه جدید بحث برانگیز این نظریه را که سلامت قلب با کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده از رژیم غذایی که معمولاً دارای منابع حیوانی هستند تضمین می‌شود را به چالش می‌کشاند.

به گزارش مهر، تحقیق جدید محققان نشان می‌دهد درحالی‌که اکثر افراد خود را مجبور به مصرف روغن ذرت به جای چربی‌های اشباع شده می‌کنند تا سطح کلسترول خود را پایین بیاورند، اما ریسک مرگ زودهنگام آنها افزایش می‌یابد. طبق این مطالعه، جایگزینی روغن‌های گیاهی غنی از اسید لینولئیک به جای چربی‌های اشباع شده موجب کاهش سطح کلسترول نمی‌شود، اما منبع از بروز بیماری قلبی یا کمک به طولانی شدن عمر نمی‌شود. همچنین این یافته‌ها در مورد این باور که روغن‌های گیاهی غنی از اسید لینولئیک برای سلامت قلب خوب هستند ایراز تردید می‌کند. تیم محققان این مطالعه به سرپرستی کریستوفر راسمن از دانشگاه کارولینا شمالی، با بررسی داده‌های بدست‌آمده از مطالعه انجام شده بین سال‌های ۱۹۶۸ و ۱۹۷۲ بر روی ۹۴۲۲ فرد شرکت‌کننده با رده سنی ۵۲ سال مجدداً این فرضیه را مورد بررسی قرار دادند. طبق بررسی‌ها، همانگونه که انتظار می‌رفت رژیم غذایی غنی از اسید لینولئیک موجب کاهش سطح کلسترول شده بود اما موجب افزایش طول عمر افراد امر نشده بود. در حقیقت شرکت‌کنندگانی که دارای کاهش بیشتری در میزان سطح کلسترول خون شان بودند بیشتر در معرض رسک مرگ قرار داشتند. طبق یافته‌های این تحقیق، به ازای هر ۳۰۰ mg/dl کاهش در میزان کلسترول، ریسک مرگ در افراد این مطالعه تا ۲۲ درصد افزایش یافته بود. با این حال کارشناسان تغذیه از دانشگاه هاروارد در مورد نتایج این مطالعه ایراز نگار می‌کنند و آن را از بسیاری از جهات اشتباه عنوان می‌کنند. دکتر مریتم فریوند، محقق ایرانی کشور هاروارد، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نمی‌تواند راهنمایی خوبی برای یک رژیم غذایی سالم باشند. براساس اطلاعات گسترده مطالعات قبلی، ما می‌دانیم ریسک بروز بیماری قلبی در صورتی کاهش می‌یابد که مصرف چربی‌های اشباع نشده حاصل از روغن‌های گیاهی مایع نظیر اسفرت، زیتون و کتولا در پخت غذا و در سالاد جایگزین چربی‌های اشباع در حمله گوشت قرمز و چربی‌های لبنی شود. دکتر فرانک دو، از همکاران دکتر فریوند در هاروارد، نیز با تأیید این گفته‌ها می‌گوید: «این مطالعه دارای معایبی است و نتایج آن نباید موجب تغییر در دستورالعمل‌های رژیم‌های غذایی فعلی که در مصرف منابع سالم چربی پلی اشباع نشده نظیر روغن زیتون و سایر روغن‌های گیاهی، مغز بجات اجلی، حبوبات و آووکادو تأکید دارد شود.»

متخصصان می‌گویند:

خواص پیاز خام در مقابله با گرم‌زدگی

به گفته متخصصان تغذیه، مصرف پیاز همراه با وعده غذایی به مقابله با گرما و پیشگیری از گرم‌زدگی کمک می‌کند.

به گزارش مهر، پیاز دارای خواص گوناگونی برای سلامت بوده و حتی با ریزش مو هم مقابله می‌کند. اما یکی دیگر از خواص پیاز، خنک نگه داشتن بدن است. پیاز، به‌خصوص پیاز قرمز، مواد شیمیایی موسوم به کوئرستین است که دارای تاثیر ضد التهابی است. همچنین به‌سبب این است که موجب عرق سوز شدن بدن می‌شود و به گرم‌زدگی و تبش حشرات واکنش مخالف نشان می‌دهد. از این‌رو مصرف پیاز می‌تواند به این مشکلات متدلل در فصل تابستان کمک کند. مصرف پیاز در مقابله با تبش تبش و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کند. پیاز دارای مواد معدنی‌ای است که شما را از بیماری‌ها دور نگه داشته و برای پوست هم مفید است. استفاده پیاز در سالاد موجب بهبود عملکرد گوارش می‌شود. اما پیاز می‌تواند برای درمان آفتاب سوختگی پوست هم مناسب باشد که به صورت موضعی بر روی پوست مالیده می‌شود. مصرف روزانه پیاز می‌تواند به بهبود سطح کلسترول بد خون که موجب مشکلات قلبی می‌شود نیز کمک کند.

محققان هشار می‌دهند:

خواب زیاد از نشانه‌های افسردگی است

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۱۰ ساعت در روز می‌خوابند احتمالاً دچار افسردگی هستند.

به گزارش مهر، در حالی‌که بیخوابی می‌تواند نشانه یا علامت افسردگی باشد، محققان دریافته‌اند که در برخی‌های بیش از اندازه هم در علامت افسردگی است. در این مطالعه، در حدود ۲۴۶۷۱ فرد بین سنین ۱۵ تا ۸۵ سال شرکت کرده بودند. میزان زمان کل خواب آنها به منظور تمایز بین افراد کم خواب و در خواب محاسبه شد. بعد از بررسی‌ها، پزشکان مشاهده کردند میانگین زمان خواب بین این افراد در حدود ۷ ساعت و ۱۳ دقیقه بود و فقط ۶۱۲ نفر یا ۲٫۷ درصد آن‌ها بیش از ۱۰ ساعت در روز می‌خوابیدند. در حالی‌که افرادی که کمتر از ۷ ساعت در روز می‌خوابند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری مزمن قرار دارند. افرادی که به بیش از اندازه در طول روز می‌خوابند احتمالاً بیشتر مبتلا به بیماری‌های روانی هستند. در محققان خواب طولانی با احتمال بیشتر ابتلا به افسردگی همراه است. افسردگی با حالتی موسوم به دیسپنیا که به معنای ماندن در رختخواب بدون خواب بودن است نیز هست. خواب نقش اساسی و مهمی در فرایندهای شناختی و روان‌شناسی شما ایفا می‌کند و الگوهای خواب شما می‌تواند نشان‌دهنده میزان سلامت و آرامش تان باشد.

یکشنبه-بیست و نهم فروردین ماه۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۳۹۷۹

تکته

تکاپوی ایران واتحادیه اروپا برای رونق بخشی به روابط

سفر دوباره مسوول کنونی سیاست خارجی اتحادیه اروپا به ایران، نمایانگر تحول در نگاه اروپایی ها به کشورمان و تلاش برای بازگرداندن رونق به روابطی است که در پی سال ها هملوردی و تحریم از ظرفیت های خود به دور افتاده است.

«فدریکا موگربینی» مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، دیروز شنبه بیست و هشتم فروردین در صدر هیاتی سیاسی- اقتصادی وارد تهران شد. در سفر دوازده مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا،شماری از اعضای پارلمان اروپا و کمیسوزهای این اتحادیه،موگربینی را همراهی می کنند. موگربینی در جریان ملاکرات هسته ای به عنوان هماهنگ کننده گفت وگوهاهمایان ایران وکشورهای ۵۰۱ در جهت حل وفصل اختلاف های اثباتسته هسته ای تلاش گسترده ای را به کار بست. پس از سفر مردامده پارسال وی به ایران، این دومین باری است که موگربینی با هدف بهبود روابط اتحادیه اروپا با کشورمان به تهران آمده است.

فراز و فرود روابط ایران و اتحادیه اروپا در دهه گذشته

ایران و اتحادیه اروپا طی یک دهه گذشته روابط تنشیی را تجربه کرده اند. تا پیش از صدور قطعنامه های شورای امنیت و اعمال تحریم های خدایرانی، اتحادیه اروپا بزرگترین شرک تجاری ایران به شمار می رفت.

پس از بروز اختلافات هسته ای بین ایران و غرب و به دنبال آن ایجاد تنگناهای بین المللی علیه کشورمان، به میزان چشمگیری از حجم مبادله های اقتصادی-تجاری ایران واتحادیه کاسته شد.اوج کاهش روابط را می توان از سال ۲۰۱۲ میلادی به بعد مشاهده کرد.حجم مبادله هایی که در سال ۲۰۱۱ به بیش از ۲۶ میلیارد یورو می رسید، در سال ۲۰۱۲ به علت شدت یافتن تحریم ها و تحریم واردات نفت ایران، کاهش ۵۵ درصدی را به خود دید و به ۱۲/۲ میلیارد یورو رسید.

سیر کاهش حجم مبادله های اقتصادی در سال های بعد نیز ادامه یافت به طوری که بر پایه آمارهای «یورو استات» (موسسه آمار وابسته به کمیسوین اروپا)، در سال ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ حجم مبادله ها به ترتیب ۶ میلیارد و ۲۸۲ میلیون و هفت میلیارد و ۵۶۶ میلیون یورو اعلام شد. به عنوان نمونه، روابط تجاری ایران و ایتالیا که در سال های قبل از اعمال تحریم ها به بیش از هفت میلیارد یورو می رسید، در فضای تحریم های هسته ای به ۱/۶ میلیارد یورو کاهش یافت.این وضعیت در روابط با دیگر قدرت های اقتصادی اروپا نیز تکرار شد به طوری که حجم تجارت چهارمیلیارد یوروبی تهران و پاریس در سال ۲۰۰۴ به ۵۰۰ میلیون یورو در سال ۲۰۱۳ کاهش یافت.

ایران و اتحادیه اروپا در فضای پسابرجام

امروز در سایه «برجام»، تنگناها و محدودیت های بین المللی گذشته از پیش روی کشورمان رداشته شده است. کشورهایی که روزی در صف تحریم کنندگان قرار داشتند پس از حل وفصل مسالمت آمیز اختلافات هسته ای، اینک گوی سبقت را در ارتقای روابط و گسترش همکاری ها با ایران از یکدیگر می ربایند. در فضای تعامل سازنده ایران با جهان، کشورمان میزان ها ده هابت سیاسی، اقتصادی- تجاری و پارلمانی از کشورهای مختلف جهان بوده است. در برابر، سفر مقام های عالی رتبه ایران به دیگر کشورها نیز با دستاوردهای چشمگیری همراه بود.تنها در جریان سفرهمین ماه پارسال رییس جمهوری ایران به اروپا، ۳۰ قرارداد همکاری به ارزش تقریبی ۵۱ میلیارد دلار میان ایران با ایتالیا و فرانسه به امضا رسید. اکنون در کشورهای عضو اتحادیه نیز قلیت بر سر ورود به بازار پرکشش و پرسود ایران شاد گرفته است. همچنین، هیات کشورهای اتحادیه و همچون آلمان، ایتالیا،اسپانیا، یونان و… به ایران را می توان در این راستا تفسیر کرد. اینکده مسوول سیاست خارجی این اتحادیه ۲۸ عضوی، با سفر به ایران تلاش دارد تا روابط را در زمینه های مختلف تقویت کند. البته موگربینی از نخستین چهره های برجسته ای بود که مراد ماه پارسال در تهران حضور یافت و در زمینه گسترش روابط تهران و اتحادیه و نیز هماهنگی بیشتر در اجرای برجام به گفت وگو با مقام های کشورمان پرداخت. جدی ترین گفت وگوها میان ایران و اتحادیه اروپا به بهمن ماه پارسال ایزی گردد که در نتیجه آن «هلگاشمید» معاون موگربینی باهدف شرک در تخسین دور گفت وگوهای ایران و اتحادیه اروپا وارد تهران شد، در نشست یاد شده، در ارتباط با موضوع هایی چون انرژی، تجارت، مراد های مالی و بانکی، محیط زیست، مبارزه با مواد مخدر، تروریسم و تحولات منطقه ای رایشنی هایی صورت گرفت. همچنین قرار شد هر ۶ ماه یکبار، نشست میان مقام های ارشد ۲ طرف برگزار شود. پس از هموار شدن مسیر مناسبات ایران و اتحادیه، سفر بعدی اتحادیه اروپا بارها از مقام های کشورمان در خواست کرد تا به بازگشایی دفتر نمایندگی اروپا در تهران اقدام کنند. سفر هیات پارلمانی اروپایی به ریاست «المار برول» رییس کمیسوین سیاست خارجی این پارلمان در شانزدهم خرداد ۹۴ به ایران را می توان در راستا این هدف دانست.

ظرفیت ها وبسترهای همکاری

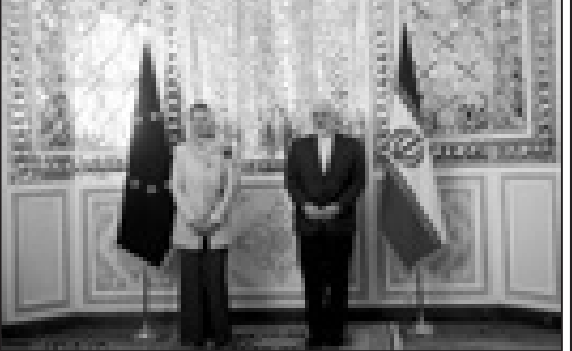
بسترهای زیادی برای همکاری مشترک ایران و اتحادیه وجود دارد. مبادله های تجاری- بازرگانی و سرمایه گذاری از جمله این زمینه ها است. معامله انرژی به ویژه نفت و گاز و همکاری در زمینه فناوری های صلح آمیز هسته ای از دیگر ظرفیت های مشترک همکاری به شمار می رود. افزون بر آن، موضوع هایی چون مبارزه با تروریسم، مهاجرت، مقابله با قاچاق مواد مخدر، مسایل آموزشی، تحقیقات، حمل و نقل و محیط زیست نیز می تواند بستر ساز همکاری های ۷ طرف باشد. به همین دلیل است که کمیسوزهای انرژی و آب و هوا، تحقیقات، محیط زیست، شرکت ها و موسسات کارآفرینی، امور انسانی، آموزش و امنیت، تعلیمات، محیط زیست، حمل و نقل و امور همراهی می کنند. همچنین نفت و گو و همکاری ایران و اتحادیه در ارتباط با مسایل منطقه ای و فرامنطقه ای از دیگر مواردی است که هیات اتحادیه ای و مسوولان عالی رتبه کشورمان در جریان این سفر به آن خواهند پرداخت. پس از اعان رسمی اجرای برجام که سایه محدودیت های تحمیل شده را از سر ایران برداشت، بازیگران بین المللی از جمله اتحادیه اروپا خواستار ورود جدی به بازار ۸۰ میلیونی و پر رونق ایران شدند تا با قدرت خاورمیانه ای پهنای و غنی از منابع انرژی، روابط نزدیکتری داشته باشند. در این میان، توانایی ها و مزیت های اقتصادی ایران در زمینه هایی مانند تولید مشترک می تواند ۲ طرف را با توجه به موقعیت ژئواکونومیک ایران از منافع چشمگیری برخوردار سازد. در این پیونده، سفر موگربینی به تهران می تواند با دستاوردهای چشمگیری برای هر ۲ طرف همراه باشد و ضمن تقویت روابط، فرایند گسترش پیوندهای ایران با اقتصاد جهان و پیوستن به نهادهای نظیر سازمان تجارت جهانی را شتاب بیشتری دهد.

دوپچه

هفته پر کار حوزه سیاست خارجی:

از موگربینی در تهران تا ظریف در نیویورک

دستگاه دیپلماسی کشور هفته پر کار دیگری را آغاز کرده است؛ از حضور فدریکا موگربینی مسئول هماهنگ کننده سیاست خارجی اتحادیه اروپا در تهران گرفته تا سفر محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه به نیویورک به منظور شرکت در اجلاس بین المللی تغییرات آب و هوا.



به گزارش ایرنا، رئیس دستگاه سیاست خارجی با بازگشت از سفر خود به ترکیه، صبح دیروز-شنبه میزبان فدریکا موگربینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در تالار آینه وزارت امور خارجه بود. موگربینی را در سفر به تهران، یک هیات عالی رتبه سیاسی و اقتصادی متشکل از هفت کمیسونر اروپایی همراهی می کند. این کمیسونر ها شامل انرژی و آب و هوا، تحقیقات، محیط زیست، شرکت ها و موسسات کارآفرینی، امور انسانی، آموزش و حمل و نقل هستند.
نخستین ملاقات دیروز موگربینی در تهران با محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه بود و پس از آن با وی در کنفرانس مطبوعاتی حضور یافت. همچنین قرار است در سفر مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در تهران درباره گشایش دفتر دیپلماتیک دائمی این اتحادیه در تهران مذاکره شود.
بحران سوریه از دیگر محورهای رایشنی های مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپایی با مقامات ایرانی است. همچنین یک هیات ونزوئلایی شامل وزیران خارجه و نفت انرژی و معاون رییس جمهور این کشور عصر دیروز با محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه گردن و گفت و گو خواهد داشت. در عین حال، یکشنبه سوشما سوراج وزیر امور خارجه هند با محمد جواد ظریف دیدار می کند. سوراج در رس یک هیات سیاسی عصر شنبه وارد تهران خواهد شد.

ظریف به نیویورک می رود

وزیر امور خارجه به منظور شرکت در بیست و دومین اجلاس تغییرات آب و هوا بامداد دوشنبه و فردین به نیویورک می رود.

بیست و یکمین کنفرانس تغییرات آب و هوایی سازمان ملل متحد (CCNUCC) از ۳۰ نوامبر ۲۰۱۵ در پاریس آغاز به کار کرد.

کنفرانس آب و هوایی پاریس پس از امضای بیانیه جهانی حقوق بشر در پاریس در سال ۱۹۴۸ به عنوان بزرگترین کنفرانس جهانی که شود که تاکنون در این شهر برگزار شده بود. این اجلاس با هدف دستیابی به یک پیمان جدید جهانی برای کاهش انتشار کربن و کمک به کشورهای فقیر برای مقابله با اثرات گرمایش جهانی و همین طور کاهش دو درجه ای گرمای زمین بر گزار شد و هدف آن دست یافتن به توافقی جهانی در این زمینه بود.

وزیر امور خارجه با تأکید بر اینکه مردم ایران باید سریع تر نتیجه برجام را احساس کنند گفت: یقیناً به آمریکا تذکر دادیم و فشار خواهیم آورد تااطمینان حاصل کنیم که دولت ایالات متحده زمینه را برای همکاری بانکهای غیرامریکایی با جمهوری اسلامی ایران فراهم می کند.

محمد جواد ظریف روز گذشته در نشست خبری مشترک با مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با خبرنگاران در تالار آینه وزارت خارجه گفت: برای برداشتن موانع موجود بر سر راه برجام، با اتحادیه اروپا همکاری خواهیم کرد. وی افزود: بیانیه مشترک و سه بیانیه دیگر در حوزه همکاری هسته ای غیر نظامی، انرژی و همکاری های علمی میان ایران و مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا امضا و منتشر می شود. وزیر امور خارجه کشورمان با بیان اینکه مردم ایران باید هر چه سریع تر نتیجه توافق هسته ای را احساس کنند، گفت: اگر این احساس برای مردم ایجاد نشود حتماً سوال خواهند کرد که این توافق چه میزان برای ایران مفید بوده است.

ظریف تصریح کرد: اعتقاد داریم که توافق هسته ای زمینه را برای همکاری بین المللی فراهم و خطر را از منطقه دور کرده است و می تواند آینده بسیار بهتری برای مردم ایران، مردم منطقه و صلح و امنیت بین المللی فراهم کند. وی افزود: ضرورت دارد که طرف مقابل به ویژه ایالات متحده آمریکا همکاری خود را به نقطه روی کاغذ بلکه در عمل اجرا کند و موانع عملی را که برای همکاری ها به ویژه همکاری های بانکی وجود دارد مرتفع کند. ظریف در خصوص موضوع حقوق بشر نیز گفت: ما آماده گفتگو هستیم اما خاتم موگربینی و دیگر دوستان ما در اروپا می دانند و من نیز در پارلمان اروپا به صراحت گفتم که این گفتگو یک گفتگوی یک طرفه نخواهد بود. وی تأکید کرد: حتماً در این گفتگو ایران هم مطالب بسیار مهمی را در خصوص وضعیت حقوق بشر دارد که اطمینان دارم طرف اروپایی نیز آماده شنیدن آنها خواهد بود.

امریکا مانع همکاری بانک های غیرامریکایی با ایران نشود

وزیر امور خارجه گفت: ما یقیناً به ایالات متحده تذکر دادیم و فشار خواهیم آورد و اتحادیه اروپا هم همین کار را می کند که اطمینان حاصل کنیم دولت ایالات متحده زمینه را برای همکاری بانکهای غیرامریکایی با جمهوری اسلامی ایران فراهم می کند.
ظریف افزود: ما در مورد تعهدات کشورها در قالب برجام پیگیری های مکرری انجام دادیم. وی تصریح کرد: رئیس بانک مرکزی ایران در روزهای گذشته در واشنگتن با وزیر خزانه داری ایالات متحده و همچنین هیئت کارشناسی ما با هیئت کارشناسی لوکس با دفتر مربوط به نظارت بر تحریم ها مذاکرات جدی داشتند برای اینکه اطمینان حاصل کنیم که ایالات متحده تعهدات خودش در قالب برجام را کاملاً انجام می دهد. ظریف گفت: اینکه برجام این موقعیت را برای فراموشی اسلامی ایران فراهم کند که دسترسی به سیستم مالی بین المللی داشته باشد هدف برجام است. وزیر امور خارجه ادامه داد: همانطور که همه می دانند باید همه کشورها خودشان را متعهد بدارند به اینکه اقدامات لازم را برای رداشته شدن موانع انجام بدهند. وی تأکید کرد: ما یقیناً به ایالات متحده تذکر دادیم و فشار خواهیم آورد و اتحادیه اروپا هم همین کار را می کند که اطمینان حاصل کنیم دولت ایالات متحده زمینه را برای همکاری بانک های غیرامریکایی با جمهوری اسلامی ایران فراهم می کند. ظریف اظهار داشت: همانطور که همه از ابتدا می دانستند برجام بانک های امریکایی را شامل نمی شده و این موضوع بهر حال بحث عدم مزاحمت امریکا برای همکاری سایر بانک ها با ایران مطرح است. وی افزود: همواره تأکید کرده ایم که از تحریم های اولیه علیه جمهوری اسلامی ایران شرکت ها و بانک های امریکایی بیشترین ضرر را می برند. وزیر امور خارجه تأکید کرد: ایالات متحده هیچ تهدید است که مانع نشود بانک های غیرامریکایی -بانک های اروپایی - بتوانند از روابط با جمهوری اسلامی ایران برخوردار باشند. وی گفت: ما و اتحادیه اروپا این برنامه را دنبال خواهیم کرد و آن شامله تلاش مستقیم اس را بیش از پیش خواهیم دید.

ایران و اروپا در زمینه هسته ای و انرژی همکاری می کنند

وزیر امور خارجه کشورمان همچنین آغاز همکاریهای جمهوری اسلامی ایران و اتحادیه اروپا در زمینه هسته ای غیرنظامی و انرژی خبر داد. ظریف با تبیین نتایج مذاکرات دوجانبه گفت: امروز کشور کم سلباقی در تاریخ ارتباطات با اتحادیه اروپا داشتم. وی افزود: خاتم موگربینی به همراه هفت کمیسونر اتحادیه اروپا که در حکم وزرای این اتحادیه هستند شامل کمیسوزهای انرژی، تحقیقات، فناوری، محیط زیست و کشاورزی، مدیریت بحران و کمک های بشردوستانه، حمل و نقل و هوانوردی، صنعت و سرمایه گذاری و آموزش و فرهنگ به تهران آمدند. ظریف گفت: این کمیسونرها از صبح دیروز با هماهتان ذیربط خود جلسه داشتند که این جلسات و مذاکرات تا امروز نیز ادامه می یابد. رئیس دستگاه دیپلماسی افزود: دو طرف در این مذاکرات درباره گسترش همکاری های ایران و اتحادیه اروپا مذاکره خواهند کرد و زمینه برای تعمیق روابط دوجانبه فراهم می شود. ظریف سفر موگربینی را در چارچوب همکاری های ایران و اروپا پس از توافق برجام مهم دانست و تأکید کرد: مهمترین حوزه همکاری ها، اطمینان از اجرای کامل برجام است. وی گفت: با جمهوری اسلامی و در چارچوب اجرای برجام است و دو طرف مشترک کاری رف موانع اجرای کامل برجام همکاری خواهیم کرد و امروز نیز از این باره صحبت کرد. ظریف از توسعه همکاری های هسته ای غیرنظرفی ایران و اتحادیه اروپا خبر داد و افزود: مذاکره در این باره میان کمیسوزی انرژی اتحادیه اروپا و رئیس سازمان انرژی اتمی صورت می گیرد. وی همکاری در زمینه انرژی های صلح آمیز، همکاری های مالی و دیگر اتحادیه اروپا به عضویت ایران در سازمان تجارت جهانی از یک محورهای مذاکرات دوجانبه با موگربینی برشمرد. وزیر امور خارجه کشورمان گفت: موضوع دیگر آماده سازی اقدامات لازم برای بازشدن دفتر اتحادیه اروپا در ایران است که در این باره رایشنی خواهد شد. ظریف گفت: درباره مسایل منطقه ای و ویژه همکاری در مبارزه با تروریسم، افراط گرایی و نیز گسترش همکاری



در مسایل اسنان دوستانه به ویژه اورگان و پناهنگان را از دیگر محورهای مذاکراتش با موگربینی برشمرد. رئیس دستگاه دیپلماسی افزود: مساله موادمخدر، تروریسم و حقوق بشر نیز موضوعاتی است که درباره آن در آینده با اتحادیه اروپا بحث اساسی می کنیم. ظریف گفت: در پایان مذاکرات دوجانبه چهار بیانیه از جانب دو طرف صادر خواهد شد که نخستین آن بیانیه مشترک خواهد بود. وی بیانیه همکاری هسته ای غیر نظامی، بیانیه همکاری ها در زمینه انرژی و بیانیه در حوزه همکاری های علمی و پژوهشی را چهار بیانیه مشترک میان ایران و اتحادیه اروپا برشمرد. ظریف مذاکرات امروز را آغاز فصل جدیدی در ارتباطات ایران و اتحادیه اروپا دانست و ابراز امیدواری کرد: نتیجه این همکاری ها برای دو طرف متضمن منافع مشترک، پیشرفت و توسعه و کمک به صلح بین الملل باشد. وزیر امور خارجه کشورمان تأکید کرد: یقین دارم این همکاری ها برای توسعه مشارکت در گسترش آرامش در منطقه و رف بحران هائیز مفید خواهد بود.

موگربینی:

آزمایش موشکی نقض برجام نیست

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا گفت: آزمایش موشکی نقض برجام نیست و نگرانی زیادی در این زمینه نداریم.
به گزارش ناظر، فدریکا موگربینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا دیروز در نشست خبری مشترک با محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه افزود: اعتقاد داریم آزمایش موشکی به برجام ارتباط ندارد. وی تصریح کرد: اطمینان دارم برجام راه های مختلف و گام هایی جهت ایجاد همکاری های امنیتی در منطقه ایجاد می کند. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا یادآور شد: ایران و اتحادیه اروپا به تعهدات خود عمل کرده اند و برجام تبدیل به منافع بیشتری برای مردم منطقه شده است. موگربینی ادامه داد: توسعه و تحولات مختلف در این حوزه اتفاق افتاده است، ما به دنبال منافع مشترک برای ثبات منطقه و تبدیل این رویکرد سازنده به امنیت و ثبات در منطقه هستیم. وی در بخش دیگر از سخنان خود تصریح کرد: بانک های اروپایی بسیار علاقه مند به ایجاد ارتباط با ایران هستند تا مشارکت جدید اقتصادی در حال شکل گیری است. تسریع شود. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا همچنین گفت: همکاری بین ایران و این اتحادیه می تواند به توسعه دو طرف کمک کند. در امروز در مورد بخش های علمی، آموزشی، حمل و نقل، مهاجرت، محیط زیست گفت و گو کردیم. موگربینی گفت:گوهای سیاسی در مورد مسایل منطقه را از دیگر محورهای دیدار خود با ظریف بیان کرد و ادامه داد: تمرکز ما بر طیف وسیعی از موضوعات است که زمینه لازم را برای روابط دو طرف ایجاد خواهد کرد. وی تأکید کرد: دیپلماسی می تواند موفق باشد و پیام امروز من به ملت ایران این است که دیپلماسی باارزش بود و خوشحالم که مردم ایران این تغییرات را در زندگی خود مشاهده می کنند. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا بیان این که این سفر دیدار دوم من از ایران است، گفت: در دیدار نخست که ماه جولای و چند روز پس از اجرای برجام انجام شد، تنها بوم و کمیسونرها از آن سفر حضور نداشتند اما امروز هفت کمیسونر از حوزه های مختلف من را همراهی می کنند. او اضافه کرد: امروز بسیار امیدوارم مردم ایران بتوانند این تغییرات (توسعه همکاری های اقتصادی و… ایران و اتحادیه اروپا) را در زندگی خود مشاهده کنند. وی تأکید کرد: من امروز در مقام مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا صحبت نمی کنم بلکه از سوی ۵۰۰ میلیون اروپایی سخن می گویم. امیدوارم روابط متفاوتی با ایران ایجاد شود.

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا ادامه داد: در مورد اجرای برجام کار ما به اتمام نرسیده و ادامه دارد و امیدوارم هر چه زودتر خواسته های دو طرف تحقق یابد. من مسئول نظارت مداوم و ایجاد گفتگو در این حوزه هستم و نهایت تلاش خود را انجام خواهم کرد. موگربینی خاطرنشان کرد: ما تحریم های مالی و اقتصاد مرتبط با هسته ای را رفع کردایم، امروز در این سفر یک دو مذاکره و گفتگوهای بسیار سازنده ای را انجام دادیم که تا فردا ادامه می یابد. وی با بیان این که ایران و اروپا دارای روابط تاریخی و دیرینه هستند، اظهار داشت: در این روابط، ایران و اروپا با برخی موانع و دشواری ها مواجه بودند و چالش هایی وجود داشت اما راه دو ملت برای همکاری بود. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا تصریح کرد: ما به دنبال این بین بردن اختلافات و دشواری ها هستیم و باید در حوزه هایی که به نفع دولت است، همکاری کنیم. او رسانه های خود که نتیجه این گفتگوهای جامع سازنده را منعکس کنند، گفت: همکاری انجام دادیم که به نمونه هایی از آن اشاره می کنم. موگربینی از محورهای گفت و گو با وزیر امور خارجه ایران را بخش اقتصادی بیان کرد و اظهار داشت: ما از الحاق ایران به سازمان تجارت جهانی حمایت خواهیم کرد. وی ادامه داد: در زمینه گردشگری و تجاری ما به دنبال

ظریف در نشست خبری مشترک با موگربینی:

مردم ایران باید سریع تر نتیجه برجام را احساس کنند

دارنده سه ماه پس از امضای برجام قابل مقایسه با ۱۲ سال گذشته نیست؛ بنابراین نه چالش ها بلکه مشکلاتی وجود دارد.

در پایان نشست دو جانبه:

بیانیه مشترک ظریف و موگربینی صادر شد
در پایان نشست مشترک فدریکا موگربینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران طرفین بیانیه مشترکی صادر کردند.

به گزارش ایلنا، در بیانیه مشترک ظریف موگربینی، طرفین ضمن استقبال از روز اجرای برجام به عنوان کمک کننده به باز شدن فصل جدید در روابط، بر تعهد کامل به اجرای برجام تأکید کردند. طرفین اجرای برجام، توسعه همکاری ها برای کمک به توسعه اقتصادی و رفاه و آسایش مردم، افزایش صلح و ثبات و امنیت منطقه ای و حل وفصل صلح آمیز اختلافات را بعنوان اهداف مشترک برشمردند.

طرفین برای تسهیل همکاری ها و آماده سازی گشایش نمایندگی اتحادیه اروپا در آینده بر اساس قوانین و مقررات ایران توافق کردند و مقرر شد در همین رابطه تیم رابط اتحادیه به تهران اعزام شود.
دو طرف در بحث مشورت های سیاسی بر گفتگوی سیاسی در سطح وزیر به طور سالانه و همچنین گفتگوهای سطح بالای منطقه تأکید کردند.

در زمینه همکاری های اقتصادی، ضمن ورود به گفتگو در مباحث اقتصادی و مالی، همکاری مالی، بانکی، طرفین بر همکاری و مشارکت در مبارزه با پولشویی و تأمین مالی تروریسم تأکید کردند، همچنین جستجوی راه های ارائه امکانات مالی، بانک سرمایه گذاری اروپا، گفتگو و همکاری در زمینه جهلگردی، صنعت، ساخت و ساز، نساجی و… کمک و حمایت از شرکت های کوچک و متوسط، تبادل هیات های کاری، همکاری توسعه جهت تقویت بخش خصوصی، تقویت حضور در بازارها دو طرف از دیگر زمینه های مورد گفتگو بوده است.

در خصوص همکاری های تجاری ضمن گفتگو در زمینه تجارت و سرمایه گذاری، در تبادل هیت، رسیدن به یک چارچوب حقوقی قراردادی بعنوان هدف گفتگوها، کمک اتحادیه اروپا به الحاق ایران به سازمان تجارت جهانی WTO تأکید کردید.
در زمینه کشاورزی، همکاری در زمینه کشاورزی و مواد غذایی و استفاده از روش ها و فناوری های تولید، کمک به دسترسی محصولات ایران به بازار اروپا مورد توافق قرار گرفت.

در خصوص حمل و نقل، همکاری در توسعه حمل و نقل و افزایش ایمنی آن، تلاش برای رفع محدودیت پروازهای ایران ایر، صدور مجوز پرواز برای شرکت های ایرانی، همکاری فنی، تبادل نظر راجع به امکان انعقاد موافقتنامه هوایی، ایمنی حمل و نقل ریلی، همکاری در حمل و نقل جادایی و شهری مورد توافق طرفین قرار گرفت.

در مبحث انرژی نیز بهبود شرایط سرمایه گذاری و تبادل تکنولوژی اجرای ابتکارات برای تقویت امنیت عرضه انرژی، همکاری در عرصه های چند جانبه، تقویت سرمایه گذاری و تبادل تکنولوژی، تسهیل سرمایه گذاری در پروژه های بالادستی و پائین دستی ایران، شروع گفتگوهای انرژی مورد تأکید قرار گرفت.

در زمینه همکاری هسته ای غیر نظامی، طرفین بر اجرای ضمیمه شماره ۳ برجام و اجرای اولین پروژه ایمنی هسته ای، تبادل صدور مجوز برای شرکت های ایرانی، همکاری فنی، تبادل نظر راجع به امکان انعقاد موافقتنامه هوایی، ایمنی حمل و نقل ریلی، همکاری در حمل و نقل جادایی و شهری مورد توافق طرفین قرار گرفت.
در زمینه همکاری هسته ای غیر نظامی، طرفین بر اجرای ضمیمه شماره ۳ برجام و اجرای اولین پروژه ایمنی هسته ای، تبادل صدور مجوز برای شرکت های ایرانی، همکاری فنی، تبادل نظر راجع به امکان انعقاد موافقتنامه هوایی، ایمنی حمل و نقل ریلی، همکاری در حمل و نقل جادایی و شهری مورد توافق طرفین قرار گرفت.

در بخش محیط زیست، همکاری در زمینه آلودگی هوا و آب، مدیریت منابع آب، حفظ طبیعت، تنوع زیستی، مبارزه با بیابان زایی و مدیریت دفع زباله، تبادل تجربه در خصوص سیاست گذاری ها، همکاری در منابع بین المللی مورد تأکید قرار گرفت.
در مبحث حفاظت غیر نظامی نیز طرفین بر شناسایی و جلوگیری از جابجای از جمله در سطح منطقه ای و تبادل تجربه در این زمینه تأکید کردند.

در زمینه تحقیقات، طرفین بر مشارکت ایران در برنامه های ۲۰۲۰ و برنامه تحقیقاتی در قالب آژروم، شرکت هستند تحقیقاتی، تبادل دانش و تبادل محقق، مبادله تجربیات در زمینه تکنولوژی و ابلاغ صدور مجوز تحقیقاتی توافق کردند.
در زمینه آموزش، بر تقویت پیوندهای برنامه آژروسوم برای دانشجویان ایرانی، مشارکت موسسات آموزش عالی ایران در برنامه زان مونه، برگزاری نمایشگاه ها و مراسم، تقویت حضور دانشجویان ایران در برنامه های اتحادیه اروپا مانند برنامه ماری کوری توافق بعمل آمد.

در بخش فرهنگ، طرفین بر توسعه گردشگری، حفظ و بازگرداندن اشیاء تاریخی، همکاری های فرهنگی و برگزاری مراسم فرهنگی با اتحادیه اروپا و کشورهای عضو برای شناسیدن فرهنگ ها، همکاری در ورزش توافق کردند.

در زمینه حقوق بشر نیز دو طرف تأکید کردند وارد گفتگوهای حقوق بشری شوند.
در زمینه مبارزه با مواد مخدر ضمن تأکید بر تبادل تجربه تخصصی در زمینه های عرضه و تقاضا، انرژی، ترنیت، مقابله با عوامل رشه ای مانند کاهش فقر و توسعه افغانستان، اتخاذ رویکرد متوازن در مبارزه با آن (در عین احترام به حقوق بشر) توافق نمودند.
در بحث مهاجرت، طرفین بر شروع گفتگو، تبادل اطلاعات در سطح ملی و منطقه ای تأکید کردند.
در خصوص موضوعات منطقه ای ضمن اشاره به متوازن بودن شرایط منطقه، با اشاره به تهدیدات تروریسم، افراط گرایی و خشونت، بر نقش ایران و اروپا در ارتباط با قطعنامه WAVE تأکید کردند.
در امور بشردوستانه نیز در ارائه هماهنگی ها در زمینه ارائه کمک به مردم سوریه، عراق، یمن و افغانستان تأکید و از جمهوری اسلامی ایران به وارد ارائه خدمات بهداشتی و آموزشی به افغان های مقیم، ادامه کمک های اتحادیه اروپا تقدیر شد.

سرنوشت مجلس دهم کمتر از دو هفته دیگر رقم می خورد

۶۹ کرسی سرنوشت ساز



طبق لیست جدید منتشر شده اصلاح طلبان تاکنون توانسته اند کاندیداهای لیست خود را به ۵۲ نفر برسانند. از طرفی اصولگرایان در حالی که در دور اول نتایج انتخابات به خصوص در تهران برایشان غیرمنتظره بود و از حضور تعدادی از نمایندگان قدیمی و موثر خود در مجلس آینده محروم شدند، تلاش می کنند از

مجلس دهم ایفا کنند. بحث انتخاب رئیس مجلس هم می تواند حساسیت در دوم انتخابات را بیشتر کند. اصولگرایان که بیش از انتخابات رزمزمه هایی مبنی بر کنار زدن علی لاریجانی را زیست را مطرح می کردند حالا شاید مجبور باشند با توجه به نتایج به دست آمده، لاریجانی را بهترین گزینه خود برای ریاست بدارند. البته دوم شدن لاریجانی در قم و از طرفی رأی بالای عارف در تهران اما هم با وجود ارائه خدمات اطلاعاتی که به مجلس را یافته اند این مطالبه را برای جبهه اصلاحات ایجاد کرده که عارف را به عنوان گزینه ریاست مطرح کنند.

به خصوص که کنار کشیدن عارف از انتخابات ریاست جمهوری که یکی از دلایل پیروزی روحانی به حساب می آید باعث شده تا معاون اول دولت اصلاحات بیش از پیش روی ریاست خود در مجلس حساب باز کند. در این میان دو دولت هم برای پیشبرد سیاست های خود به جاس همسو با دولت یازدهم می آیدند و حتی یک کرسی هم در مجلس برایش حائز اهمیت خواهد بود چه رسد به ۶۹ کرسی. در برخی حوزه ها رقابت های حلی باعث ایجاد رقابت برای کرسی هایی باقی مانده می شود. با وجود این دلایل، همانطور که دور اول انتخابات مجلس دهم مهم و مشترک در انتخابات، حائز اهمیت بود، دور دوم هم می تواند به همان میزان و با توجه به نتایج دور اول شاید بااهمیت تر باشد.

وقتی که یک رأی در مجلس می تواند سرنوشت یک وزیر یا طرح و لایحه ای را تغییر دهد مسلما تعیین تکلیف ۶۹ کرسی باقی مانده در چنین مجلسی برای چهار سال آینده سیاست های تقنینی کشور را دچار تغییرات اساسی خواهد کرد. به همین دلیل بی تفاوتی در مقابل این ۶۹ کرسی شاید منجر به اتفاقاتی شود که پیشمانی بعد از آن قطعاً سودی نخواهد داشت.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضیعی
قائم‌مقام:مدیرمسئول و سر‌بیر:حسین عبداللهی
تلفن:۰۲۲۹-۳۲۹۰۰۰-۲۹۹۰۶۱۶۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی:قم، ۵۴متری صندوق بین کوچه ۲۸ و بانک صادرات،پلاک ۴۳

www.emandaily.com eimannews@yahoo.com

اذان صبح:۵/۴ طلوع آفتاب:۳۱/۳ اذان ظهر:۵/۱۲/۰ اذان مغرب:۵۸/۱۹

اخبار

تولیت حرم مطهر حضرت معصومه (س):

ارتش امروز در بالاترین سطح از آمادگی دفاعی قرار دارد

تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س) گفت:امروز ارتش جمهوری اسلامی در بالاترین سطح از قدرت نظامی و آمادگی دفاعی خود قرار دارد.
به گزارش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین سید محمد سعیدی روز شنبه در دیدار فرماندهان و مسئولان عقیدتی سیاسی یگان های ارتش مستقر در استان قم، ضمن گرامیداشت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و روز نیروی زمینی افروز،د طبق سنت و رسم معمول ارتش های دنیا به قدرت ها و پیمان هایی وابسته هستند و ورود آنها به درگیری ها، جنگ ها، منازعات و همچنین خروجشان با اشاره و سر پنجه تدبیر قدرت ها و آن پیمان ها صورت می گیرد. وی گفت: درمقابل ارتش های دیگر جهان، شعار و عمل ارتش جمهوری اسلامی که زیر یک عالم مجتهد اداره می شود، حمایت از حق دین و مظلومان است و هیچگونه وابستگی به هیچ قدرت ودولت خارجی ندارد و این امتیاز بزرگی است که منحصر ازتنش ایران از آن برخوردار است.
وی ارتش جمهوری اسلامی ایران را یک ارتش قوی، استوار بر پایه های ایمان و مدافع بر حق ملت ایران توصیف کرد و گفت: هیچ کدام از ارتش های دیگر جهان چنین ویژگی و مشخصه بلری را ندارند.

سعیدی افزود: حتی ارتش کشورهای منطقه نیز از لیاقت، تعهد و اصالت لازم برخوردار نیستند و کارنامه درخشان ارتشیان کشور از ابتدای پیروزی انقلاب تا امروز و آمار بالای شهدا و جانبازان آن نشان دهنده تیزل و شجاعت این مردان الهی است.

وی گفت: ارتش جمهوری اسلامی حتی قرائت از مسئولیت ها و ماموریت های خود کافی در امور دیگر کشور مانند زمانی که بالابا و حوادث طبیعی رخ می دهد، با تجهیزاتی که در اختیار دارد، با کامل ایثار و شجاعت به کمک آسیب دیدگان می شتابد.

سعیدی همچنین با اشاره به هیاهوی بوجود آمده در جهان به خاطر آزمایش های موشکی ایران، گفت: وقتی ارتش در مسائل اعتقادی و همپای آن در مسائل دیگر از جمله نظامی، تکنیکی، صنعتی و تولید چیزیها که در درون کشور به آن نیاز است، ورود پیدا کند، دیگر هیچ وقت کسی جرات و خیال حمله به کشور را نخواهد داشت.

مدیرعامل شرکت گاز استان قم تاکید کرد:

تسریع در اجرای پروژه های گازرسانی به بخش صنعت

مدیرعامل شرکت گاز استان قم گفت: درسال گذشته ۱۶۰ کیلومتر لوله گذاری شبکه در سطح استان انجام داده ایم که نسبت به مدت مشابه آن درسال قبل از ۲۸ آن درصد افزایش داشته است.

مهندس فرجی دراولین جلسه بررسی پروژه های گازرسانی در دست اجرا، اظهار داشت: باتلاش همکاران وانتخاب پیمانکاران با تجربه، در سال ۹۴ بالغ بر ۱۶۰ کیلومتر شبکه گذاری فولادی و پلی اتلین در سطح استان انجام شده که نسبت به سال ۹۳ بیش از ۲۸ در صد افزایش را نشان می دهد.

وی با بیان اینکه در بخش های مختلف خانگی، تجاری و صنعتی در سال ۹۴ بیش از ۲۰۵۰۰ کیلومتر نصب گردیده است، افزود: در راستای عینیت بخشی به منویات مقام معظم رهبری در ارتباط با شعارسال به عنوان «اقتصاد مقاومتی، اقدام وعمل» این شرکت با حضور فعال و مشارکت در جلسات ستاد راهبردی و مدیریت اقتصاد مقاومتی استان، ضمن هماهنگی جهت تدوین برنامه های عملیاتی اقتصاد مقاومتی دستگاه های اجرایی استان در چهار چوب مصوبات ابلاغی شورای اقتصاد، مصمم به تسریع و تکمیل اجرای پروژه های گازرسانی در بخش های مختلف،بویژه تأمین انرژی مناسبی در بخش صنعت می باشد که افزایش تولیدات داخلی، اشتغال رانی و کاهش وابستگی درواردات اقلام مورد نیاز کشوررا به همراه خواهد داشت.

ایمان

امام علی علیه السلام:

خردمندترین مردم

عاقبت اندیش ترین آنهاست.

غرر الحکم ج ۳۳۷ حکمت نامه جوان ص:۱۹۴

یکشنبه-بیست ونهم فروردین ماه۱۳۹۰- سال نوزدهم- شماره ۳۹۷۹

فرمانده سپاه استان قم:

دانشجویان به خط های فرهنگی نظام یاری رسانند

دانشگاه وقت قابل توجهی را در نظر می گیرند، اضافه کرد: بسیج دانشجویی باید وظایف دانشجویان را از سخنان رهبر انقلاب اسلامی استخراج کند. فرمانده سپاه امام علی بن ابی طالب (ع) پیگیری مطالبات رهبری را نسبت به مطالبات سازمانی راجعتر دانست و مطرح کرد: مرزی میان اصول، عقاید و آرمان های امام خمینی (ره) و رهبر انقلاب اسلامی وجود ندارد به همین علت می توان گفت که اکنون در دوران استمرار ولایت امام خمینی (ره) هستیم. وی ادامه داد: تأکیدات رهبری نسبت به استمرار خط امام خمینی (ره) و جلوگیری از تحریف رهنمودهای ایشان پیام های روشنی برای اقشار مختلف جامعه اسلامی به دنبال داشته است. احمدی با اشاره به اینکه امام خمینی (ره) در پیام تشکیل بسیج به تأمین نیازهای معنوی اقشار مختلف این مجموعه توسط طلاب و دانشجویان تأکید کرد،دانه، مطرح کرد: اکنون برخی از مدعیان خط امام به دنبال تحریف راه و رسم ایشان هستند و افراد بعصر جامعه باید نسبت به این مسائل آگاهی مناسبی داشته باشند. وی از دانشجویان به عنوان فرماندهان عرصه جنگ نرم یاد کرد و گفت: دانشجویان باید پشتیبانی معنوی اقشار مختلف بسیج را تأمین کنند و به مطالبات رهبری برای رفع نیازهای دیگر اقشار توجه ویژه داشته باشند. فرمانده سپاه استان قم با بیان اینکه هر کدام از سخنان رهبری نکته های نهفته ای برای جامعه به دنبال داشته است، برگزاری آموزش به صورت ویژه مورد توجه قرار می گیرد، اظهار کرد: مسئولان این مجموعه ها باید مطالبات رهبر انقلاب اسلامی را به صورت ویژه پیگیری کنند. وی با بیان اینکه جامعه باید خط دفاعی خود را نسبت به دشمن حفظ کرده و به دیگر خط های فرهنگی نظام اسلامی یاری رسانند.

فرمانده سپاه استان قم با بیان اینکه هر کدام از سخنان رهبری نکته های نهفته ای برای جامعه به دنبال دارد، گفت: دانشجویان به عنوان قشر فرهیخته باید خط دفاعی خود را نسبت به دشمن حفظ کرده و به دیگر خط های فرهنگی نظام یاری رسانند.

به گزارش روابط عمومی سپاه استان قم، سردار غلامرضا احمدی پیش از ظهر دیروز در مراسم تودیع و معارفه مسئول

کارشناس هوشناسی قم خبر داد:

هوای قم تا سه شنبه بارانی است

در پی بارش های هفته گذشته که منجر به تلطیف هوای قم شد، هوشناسی قم اعلام کرد که تا بارش رحمت الهی برای مردم قم تا شلمگاه سه شنبه ادامه خواهد داشت.
بارندگی های اخیر در کنار محاسنی از جمله کاهش آلودگی هوا، بر شدن سدها، تلطیف هوا، حاصل خیزی زمین، آسپههایی از جمله خسارت به زمین های کشاورزی، آبگرفتگی در برخی نقاط شهر و منازل و تخریب برخی از خانه های فرسوده را نیز ایجاد کرد.
محمدجواد تریابیان در گفتگو با خبرنگار مهر در این زمینه اظهار داشت: روز گذشته هوای قم قسمتی ابری، در بعد از ظهر همراه با افزایش ابر و وزش باد شدید و در اواخر وقت رگبار پراکنده باران بود.

وی گفت: در روز یکشنبه و دوشنبه هوای قم قسمتی ابری، در بعد از ظهر همراه با افزایش ابر، رگبار و رعد و برق خواهد بود.
کارشناس هوشناسی قم با بیان اینکه بارندگی ها تا سه شنبه در استان قم ادامه دارد، افزود: میزان بارندگی طی ۲ روز گذشته در هسته مرکزی شهر ۲۰ میلی متر بوده است.
وی ادامه داد: در استان قم میانگین بارش باران طی هفته گذشته ۲۳ میلی متر بوده است.
تریابیان بیان کرد: حداقل دمای هوای دیروز ۱۰ درجه و حداکثر ۲۴ درجه، حداقل دمای هوا طی امروز ۹ درجه و حداکثر ۲۰ درجه و حداقل دمای هوای دوشنبه ۹ درجه و حداکثر ۲۰ درجه خواهد بود.

وی گفت: سرعت وزش باد دیروز بین ۵۰ تا ۷۰ کیلومتر بر ساعت، امروز یکشنبه بین ۲۰ تا ۳۵ کیلومتر بر ساعت و روز دوشنبه بین ۲۰ تا ۳۵ کیلومتر بر ساعت با جهت غربی است.

کارشناس هوشناسی استان قم عنوان کرد: طبق پیش بینی انجام شده میزان بارندگی ها در روزهای یکشنبه و دوشنبه بیشتر و همراه با رگبار و رعد و برق خواهد بود.

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم مطرح کرد:

کمبود اعتبار از عوامل گسترش کانون های ریز گرد در قم

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم بر لزوم مدیریت اکوسیستمها در این استان تأکید کرد و گفت: کمبود بودجه و اعتبارات در گسترش کانون های ریز گرد موثر بوده است.
سید رحمان دانیالی، در خصوص اقدامات انجام گرفته برای تأمین حق آبها به منظور کاهش ورود ریزگردها بیان کرد: مکاتبات لازم در این زمینه انجام گرفته است و جلسات مشترک بین هشت استان اثر گذار دریاچه نمک بر گزار خواهد شد تا بتوان با تأمین حق آبها موجب کاهش انتقال ریز گردها به شهر شوم، مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم با تأکید بر لزوم مدیریت اکوسیستمها افزود: برخی از اکوسیستمها با انجام تدابیر لازم قابلیت احیا شدن را دارند که این امر باید مورد توجه قرار گیرد.

وی با بیان اینکه بسیاری از کانون های ریز گرد با حداقل تمهیدات قابل تأمین و تبدیل شدن هستند، افزود: متأسفانه کمبود بودجه و اعتبارات نیز در گسترش کفون های ریز گرد موثر بوده است.

دانیالی بیان کرد: احیای برخی از کفون های ریزگرد در صورت تأمین اعتبار به منظور کاهش کانون های بحرانی ریزگردها اثر گذار خواهد بود. وی در خصوص لزوم ایجاد کمربند سبز

در اطراف شهر قم نیز افزود: شهرداری در این زمینه در حال انجام اقداماتی است و در خصوص استفاده از سیاه پایری آبیاری کمربند سبز نیز محیط زیست موافقت خود را اعلام کرده است.

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان قم بیان کرد: شهرداری مسئول ایجاد کمربند سبز است که مطالعات خوبی در این زمینه انجام داده است و اقدامات مناسبی را نیز پیش رو دارد

اما ایجاد کمربند سبز نیازمند همکاری میان دستگاهها است.

وی در خصوص اینکه مشکل اساسی در زمینه ریزگردها مدیریت آب داخل استان است با تأمین نشدن حق آبها از خارج، افزود: بخش اعظم ریزگردها ناشی از تأمین نشدن حق آبهای خارج استانی است اما مدیریت داخل استانی نیز تا حدودی در این امر نقش موثر داشته است.

معاون شهردار قم: در پی بارندگی اخیر صورت گرفت

تلاش شبانه روزی نیروهای شهرداری برای کاهش خسارات به مردم

در منطقه ۶ قم از همان لحظات شروع بارندگی بوسیله پرسنل آتش نشانی مسدود شد تا کار جمع آوری و تخلیه آب های سطحی به آسانی و به سرعت هر چه تمام تر انجام بگیرد.
وی افزود: در حال حاضر همه معابر و مسیرهای عبور و مرور شهر با تلاش پرسنل خدمات شهری بازگشایی شده است و هیچ مشکلی برای تردد وسایل نقلیه وجود ندارد.
وی افزود: رودخانه قمرود قم نیز در هنگام بارندگی شدید بسته شده بود که با رفع احتمال سیلاب با دیگر بارندگیا شب.

مدیر کل مدیریت بحران استانداری قم:

شهرداری قم آمادگی خوبی در رویارویی با بحران آبگرفتگی داشت

مدیر کل مدیریت بحران استانداری قم گفت: شهرداری قم آمادگی خوبی در رویارویی با بحران آبگرفتگی داشت و در این زمینه اقدامات لازم را انجام دادند.



محسن اروجی با اشاره به بارندگی شدید در استان قم اظهار کرد: شهرداری، آتش نشانی، راهنمایی و رانندگی و نیروی انتظامی وظایف خود را انجام دادند تا کمترین آبگرفتگی را در سطح شهر وجود داشته باشد. وی خاطرنشان کرد: آمادگیاش لازم در چند روز اخیر برای دستگاهها صادر شده بود و در واقع تمام دستگاههای اسنادی آمادگیاش بودند.

مدیر کل مدیریت بحران استان قم از مردم خواستار شد تا در مکان هایی که آبگرفتگی می شود، همکاری لازم را داشته باشند تا مشکل برطرف شود.

وی با بیان اینکه شهرداری آمادگی خوبی در رویارویی با بحران آبگرفتگی داشتند، گفت: مسدود کردن رودخانه و مسیر امامزاده ابراهیم از جمله اقدامات انجام شده بوده، اقدامات سریعی در این زمینه انجام شد تا تخلیه آبها صورت گیرد. اروجی خاطرنشان کرد: سال های گذشته نیز آبگرفتگی معابر وجود داشته است، شدت باران به گونه ای است که کاتال ها نمی تواند پاسخگو باشند، به همین دلیل در این بارندگی ها بارش ها در استان پیش بینی شده، پیشنهاد بودیم. وی عنوان کرد: طی روزهای آینده که بارش ها در استان پیش بینی شده، پیشنهاد می گردد همشهریان نکات ایمنی را رعایت کرده و از استقرار در مسیر رودخانه ها و کاتال ها خودداری کنند و با عوامل راهنمایی و رانندگی و پلیس همکاری لازم را در تردد داشته باشند.



وی یادآور شد: تلفن ۱۲۷ در این مواقع پاسخگو است و با تماس نشانی محل برای منطقه و آتش نشانی پیام کوتاه می شد تا در محل حاضر شوند و بحث آبگرفتگی را انجام دهند.

فرماندار قم:

بارندگی شدید عصر جمعه خسارت خاصی در بر نداشته است

فرماندار قم گفت: بارندگی شدید عصر جمعه در این شهر خسارت خاصی در بر نداشته است، رضا سیار با بیان این مطلب افزود: هر چند در مورد میزان خسارت های احتمالی ناشی از بارندگی اخیر در قم باید برآورد هایی لازم از سوی مدیریت بحران استان، شهرداری و دستگاه های دیگر صورت بگیرد.

وی با اشاره به اقدامات خوبی که برای کنترل آب گرفتگی های ایجاد شده در مناطقی از شهر از جمله پردیسان، بلوار العذیر و شهرک قدس انجام گرفته است، افزود: با توجه به تعطیلی روز جمعه و تردد وسایل نقلیه در جاده ییلاقی کهله در زمان وقوع بارندگی ترافیکی قابل توجهی را در مسیر بلوار العذیر شاهد بودیم، که این امر مشکلاتی را برای حرکت خودروها بوجود آورد. فرماندار قم با بیان اینکه با تلاش نیروهای پلیس راهور و کنترل ترافیک استان وسایل نقلیه به سمت جاده کاشان هدایت شدند، تصریح کرد: ریز گردر امامزاده ابراهیم واقع

