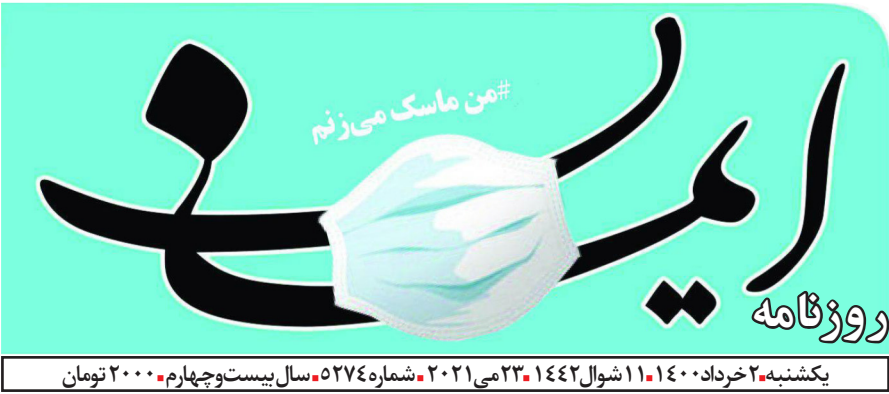




معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری قم:

ساعت کاری ادارات تغییر نکرده است

معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری قم گفت: تاکنون نشده است. محمدرضا گروسی افزود: فعالیت ادارات قم مانند تصمیمی از سوی هیات وزیران و سازمان اداری و استخدامی گذشته ساعت ۷:۳۰ آغاز می شود و تا ساعت ۱۴:۳۰ ادامه کشور مبنی بر تغییر ساعت فعالیت دستگاه های اجرایی در خواهد داشت. وی ادامه داد: تصویب نامه کاهش و تغییر ساعات مناطق گرم از جمله قم برای صرفه جویی در مصرف انرژی گرفته

مدیرکل مدیریت بحران استان قم خبرداد:

برگزاری نماز جمعه در شرایط نارنجی کرونایی

قائم مقام تولیت مسجد مقدس جمکران:

قم باید در تولید برنامه های فراگیر و اثرگذار حوزه مهدویت پیشتاز باشد

قائم مقام تولیت مسجد مقدس جمکران با تاکید بر اینکه مسجد مقدس جمکران، مظهر نام توحید در نماز، عبادت و استعانت از خداست، گفت: اقامه دو رکعت نماز در این مکان

عصر روز شنبه برگزار شد:

تجمع پر شور مردم قم به شکرانه پیروزی مقاومت فلسطین

مهمان پرست:

دولت ائتلافی راه برون رفت از وضعیت فعلی است



داوطلب نامزدی انتخابات ریاست جمهوری، دولت ائتلافی و ترکیبی (از سه جناح) را راه برون رفت از وضعیت فعلی کشور ارزیابی کرد و گفت: باید فضا به سمتی برود تا داوطلبان برنامه کلی ارائه کنند تا مردم از میان برنامه ها انتخاب کنند. رامین مهمانپرست روز شنبه در نشست خبری گفت: انتخابات

سنگوی شورای نگهبان:

در بررسی صلاحیت ها، میزان حال فعلی افراد است



سنگوی شورای نگهبان گفت: بررسی صلاحیت ها چه در انتخابات مجلس و چه در انتخابات ریاست جمهوری، میزان حال فعلی افراد است. عباسعلی کدخدایی در پاسخ به سئوالی که برداشت های خاصی از یادداشت های وی در فضای مجازی مبنی بر اینکه کسانی که

رئیس جمهور:

تبلیغات انتخابات حداکثری و اجتماعات حداقلی باشد



رئیس جمهور با بیان اینکه تبلیغات انتخابات حداکثری و اجتماعات حداقلی باشد گفت: باید از صدا و سیما و فضای مجازی استفاده کنیم. حجت الاسلام حسن روحانی روز شنبه در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا طی سخنانی با تبریک فرارسیدن سوم خرداد سالروز



معاون فرهنگی حرم مطهر حضرت معصومه (س) خبرداد:

خدمت کریمانه، گره گشایی به رسم اهل بیت (ع) شعار دهه کرامت

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم:

اعتبارات استانی جوابگوی حوزه حمل و نقل نیست

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم خواستار توجه بیشتر به دو موضوع راه آهن قم - گرمسار و همچنین محبت گردشگری سلامت در سند آمایش سرزمینی استان شد. محسن بهشتی بیان داشت: با توجه به این که بخش حمل و نقل در سند آمایش سرزمینی قم مورد توجه ویژه قرار گرفته، پس انتظار است تا در توزیع اعتبارات نیز به این امر توجه شود. محسن بهشتی افزود: البته بدیهی است اعتبارات استانی به تنهایی جوابگوی هدفگذاری دیده شده در موضوع حمل و نقل قم نیست و از این رو باید اعتبارات خاصی برای تحقق اهداف اشاره شده در سند آمایش در نظر گرفته

جناب آقای محمود زمانی قمی

بانهایت ناسف واثار در گذشت مادر گرامیتان را خدمت شما و دیگر بستگان تسلیت عرض نموده واز خداوند متعال برای آن مر حومه رحمت وغفران و برای شما و دیگر باز ماندگان صبر و اجر مسئلت دارم.

حسین عبداللہی

اخبار

عصر روز شنبه برگزار شد:

تجمع پر شور مردم قم به شکرانه پیروزی مقاومت فلسطین



تجمع پر شور مردم انقلابی قم به شکرانه پیروزی مقاومت جشن پیروزی مقاومت فلسطین عصر دیروز در میدان روح الله قم برگزار شد.

برپایه این گزارش، در این مراسم که با حضور قشرهای مختلف مردم، بسیجیان، دانشجویان و طلاب جهادی در جوار بیت امام راحل برگزار شد، شعارهای مرک بر آمریکا و مرک بر اسرائیل سر داده و تجمع کنندگان دست نوشته هایی با مضمون فلسطین حمایت میکنند، قدس متعلق به مسلمان است را به همراه پرچم ایران و فلسطین به همراه داشتند.

فرمانده سپاه امام علی ابن ابیطالب (ع) قم در این مراسم، بر ضرورت حرکت ملل اسلامی در مسیر تحقق تمدن نوین اسلامی تاکید کرد و افزود: تحقق تمدن نوین اسلامی طرح های موزانه و توطئه های خبیثانه دشمنان را با شکست مواجه خواهد کرد.

سردار شاهچراغی گفت: با نصرت الهی و اتحاد و همدلی مسلمانان سراسر جهان، امروز کشورهای ظالم، مستبد و زورگو بیش از هر زمان دیگری لرزه بر اندامشان افتاده و منافع و طرح های جامع و دقیق خود برای ضربه زدن به اسلام را شکست خورده می بینند.

در این مراسم بیانیه ای در محکومیت حملات ددمنشانه رژیم خون آشام صهیونیستی قرات و یاد و خاطره فراموش نشدنی سیدالشهدای مقاومت و شهید قدس سیهید حاج قاسم سلیمانی و دیگر شهدای عالی مقام جبهه نبرد با رژیم صهیونیستی گرامی داشتند.

در این بیانیه تجمع کنندگان سکوت خفت بار مجامع و سازمان های جهانی بخصوص شورای امنیت در برابر جنایات ناخوشودنی جلالان صهیونیستی را محکوم کردند و خواستار محاکمه فوری امیران و عاملان شهادت صدها رزمده، زن و کودک معصوم فلسطینی توسط دادگاه های بین المللی شدند.

در پایان این مراسم پرچم رژیم غاصب صهیونیستی نیز آتش زده شد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم:

اعتبارات استانی جوابگوی حوزه حمل و نقل نیست

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار قم خواستار توجه بیشتر به دو موضوع راه آهن قم - گرمسار و همچنین محبت گردشگری سلامت در سند آمایش سرزمینی استان شد.

محسن بهشتی بیان داشت: با توجه به این که بخش حمل و نقل در سند آمایش سرزمینی قم مورد توجه ویژه قرار گرفته، پس انتظار است تا در توزیع اعتبارات نیز به این امر توجه شود.

محسن بهشتی افزود: البته بدیهی است اعتبارات استانی به تنهایی جوابگوی هدفگذاری شده در موضوع حمل و نقل قم نیست و از این رو باید اعتبارات خاصی برای تحقق اهداف اشاره شده در سند آمایش در نظر گرفته شود.

وی سپس خواستار توجه بیشتر به دو موضوع راه آهن قم - گرمسار و همچنین محبت گردشگری سلامت در سند آمایش سرزمینی استان شد و بیان داشت: قم با دوهزار تخت بیمارستانی در دست اقدام می تواند جزء معدود استان هایی باشد که به سرانه تخت بیمارستانی مصوب وزارت بهداشت می رسد.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شهرداری دستچره

شهرداری دستچردر نظر دارد نسبت به اجرای المان و دیوار محوطه قبور شهدای گمنام بوستان نام آوران شهر دستچرد با مشخصات مشروحه ذیل و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

شرح پروژه:

عنوان پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا
اجرای المان و دیوار محوطه قبور شهدای گمنام بوستان نام آوران شهر دستچرد	۱۲,۲۶۰,۶۶۸,۴۰۵	۴ ماه

محل تامین اعتبار: ابلاغی ماده ۵۸ الحاقی و منابع داخلی

شرایط:

- ارائه ضمانت نامه شرکت در فرآیند کار به مبلغ ۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ارائه گواهی نامه صلاحیت معتبر از سازمان برنامه و بودجه
- حداکثر مهلت تحویل و ارائه پیشنهاد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.
- پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.
- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- شهرداری در قبول ورد هر یک از پیشنهادات مختار است.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.

محل توزیع و دریافت اسناد: استان قم، شهر دستچرد، بلوار معلم، شهرداری دستچرد. تلفن: ۰۲۵-۳۵۲۲۳۹۳۹-۳۵۲۲۳۰۳۰ داخلی ۱۲۲

شناسه آگهی: ۱۱۳۶۹۵۷

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شهرداری دستچره

شهرداری دستچردر نظر دارد نسبت به اجرای کانال انتقال فاضلاب بلوار خلیج فارس به رودخانه شهر دستچرد با مشخصات مشروحه ذیل و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

شرح پروژه:

عنوان پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا
اجرای کانال انتقال فاضلاب بلوار خلیج فارس به رودخانه شهر دستچرد	۷,۷۴۴,۸۵۴,۶۷۷	۴ ماه

محل تامین اعتبار: ابلاغی ماده ۵۸ الحاقی و منابع داخلی

شرایط:

- ارائه ضمانت نامه شرکت در فرآیند کار به مبلغ ۳۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ارائه گواهی نامه صلاحیت معتبر از سازمان برنامه و بودجه
- حداکثر مهلت تحویل و ارائه پیشنهاد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.
- پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.
- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- شهرداری در قبول ورد هر یک از پیشنهادات مختار است.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.

محل توزیع و دریافت اسناد: استان قم، شهر دستچرد، بلوار معلم، شهرداری دستچرد. تلفن: ۰۲۵-۳۵۲۲۳۹۳۹-۳۵۲۲۳۰۳۰ داخلی ۱۲۲

شناسه آگهی: ۱۱۳۶۹۶۹

فواید ۳۰ دقیقه پیاده روی صبحگاهی؛

چگونه برای پیاده روی صبحگاهی برنامه ریزی کنید؟



۳۰ دقیقه پیاده روی صبحگاهی می تواند زندگی شما را تغییر دهد! این امر به ویژه اگر با بیماری های مربوط به سبک زندگی مانند دیابت، چاقی، بیماری های قلبی و... روبرو هستید بسیار موثرتر خواهد بود. پیاده روی صبحگاهی برای سلامت استخوان ها و مفاصل، قلب، آرامش اعصاب و بهبود روحیه، پوست و مو، عملکرد مغز و ریه ها و... بسیار مفید است و تنها چیزی که لازم دارید یک جفت کفش پیاده روی است. راه های متعددی برای کاهش وزن و حفظ یک سبک زندگی سالم وجود دارد؛ اما این ورزش مداوم و پیوسته است که برای سلامتی مفید است، نه تنها برای مدت کوتاهی ورزش کردن. به همین دلیل توصیه شده است در هفته دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در حد متوسط انجام دهید، توصیه می کنیم برای پیشگیری از بیماری هایی مانند فشار خون بالا، آمبولی، افسردگی، انواعی از سرطان ها، حمله قلبی و چاقی هر روز سی دقیقه پیاده روی کنید.

پیش از شروع پیاده روی صبحگاهی باید ابتدا بدن را گرم کنید و سپس بعد از ورزش نیز عضلات را خوب بکشید. هنگام کشش عضلات: . بیشتر از حد توان بدن، عضلات را نکشید. . طی حرکات کششی پیوسته نفس بکشید. . حرکاتتان آرام باشد.

بنابراین برای یک پیاده روی سی دقیقه ای باید نکات زیر را به خاطر داشته باشید تا جلوگیری از آسیب های احتمالی را بگیری: . هنگام پیاده روی، انگشتان پا باید به سمت جلو باشند. . با هر قدم، پاشنه پا باید زمین را لمس کنند تا وزن بدن در جهت درست قرار بگیرد. دست ها باید آزادانه و پیوسته حرکت کنند. . شانه ها باید کمی به سمت عقب باشند و چانه بالا نگه داشته شود؛ سعی کنید به زمین نگاه نکنید.

فواید سی دقیقه پیاده روی صبحگاهی

پیاده روی سی دقیقه ای هر روز صبح فوایدی مشابه دویدن دارد. این نوع ورزش کمک می کند ریسک ابتلا به دیابت، افسردگی و برخی از سرطان ها کاهش یافته و کنترل و فشار خون در حد متعادلی حفظ شود. انجام فعالیت بدنی، احتمال مرگ زودهنگام را کاهش می دهد، مشکلات قلبی و عروقی را برطرف می کند و برای سلامتی مفید است. تحقیقات نشان می دهد پیاده روی و دو می تواند عوارض قلبی را کاهش دهد. برخی از فواید پیاده روی را اینجا بخوانید:

۱. خطر دیابت را کاهش می دهد

این روزها دیابت یکی از بیماری های شایع در ارتباط با سبک زندگی است. اما اگر صبح ها راه بروید می توانید این اختلال متابولیک را رام کنید! طبق تحقیقات، ۳۰ دقیقه پیاده روی صبحگاهی می تواند به بهبود کنترل قند خون و همچنین به مدیریت انسولین در دیابت نوع ۲ کمک کند.

۲. برای قلب شما خوب است

انجمن قلب آمریکا می گوید پیاده روی سریع می تواند به کاهش خطر بیماری های قلبی و سکته مغزی کمک کند.

مطالعات نشان داده است حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی صبحگاهی می تواند به کاهش فشار خون کمک کند و همچنین می تواند سطح تری گلیسرید خون را کاهش دهد که هر دو برای سلامت قلب مفید است.

پیاده روی راهی عالی برای دور نگه داشتن بیماری های روحی ناشی از افزایش سن است. با پیاده روی منظم و فعال ماندن می توان خطر بیماری های مزمن مانند زوال عقل عروقی را به میزان ۷/۰٪ کاهش داد

۳. به کاهش وزن کمک می کند

متخصصان می گویند شما می توانید بدون تغییر رژیم غذایی، هر روز با پیاده روی، همراه با سایر تمرینات متوسط و شدید، وزن خود را به صورت سالم کاهش دهید. چاقی یکی از پیامدهای کم تحرکی است. اگر نیاز به لاغر شدن دارید (یا دکتر این پیشنهاد را به شما داده است)، راه رفتن را شروع کنید.

آبمیوه های لاغرکننده: طبق تحقیقات علمی؛

۵ تا از بهترین نوشیدنی ها برای کمک به کاهش وزن

تابستان نزدیک است و آبمیوه های شیرین و خوشمزه به زودی دوباره وارد رژیم غذایی ما می شوند و اتفاقاً راه خوبی برای هیدراته نگه داشتن بدن در روزهای گرم سال هستند، خصوصاً اگر آبمیوه خانگی باشند.

همه می دانیم که تقریباً همه ی آبمیوه های صنعتی دارای قند افزوده اند، به جز برندهایی که مطمئن هستید آبمیوه های صد در صد طبیعی ارائه می دهند. یکی از راه های اینکه مطمئن باشید آبمیوه ای که مصرف می کنید کاملاً طبیعی است و قند زیاد و مواد افزودنی ندارد این است که خودتان در خانه آبمیوه تهیه کنید. اگر خودتان آبمیوه درست کنید هم از سلامت آن مطمئن هستید و هم آزادید هر نوع میوه ای را که دوست دارید در آبمیوه گیری بریزید و از نوشیدن آن لذت ببرید. در ادامه آبمیوه هایی را به شما پیشنهاد می دهیم که در این تابستان می توانید امتحان شان کنید و چند کیلو اضافه وزنی را که از زمستان برایتان مانده کم کرده و ضمناً ویتامین ها و مواد معدنی مهم و خوبی به بدنتان برسانید.

آب هندوانه

آیا آبمیوه ای سر حال کننده تر از یک لیوان آب هندوانه ی خنک می شناسید؟ هندوانه فواید زیادی برای سلامتی دارد، از ریکآوری بهتر بعد از تمرین و ورزش گرفته تا کاهش ریسک برخی از سرطان ها. ضمناً هندوانه بسیار آبرسان بوده و بدن را به خوبی هیدراته می کند، چون به هر حال ۹۲ درصد این میوه آب است! گاهی وقتی بدنمان دچار کم آبی می شود تمایل به خوردن چیزهای شیرین پیدا می کنیم. بنابراین یک لیوان آب هندوانه تازه و خنک نه تنها به این میل به خوبی پاسخ می دهد بلکه بدن را نیز هیدراته کرده و احساس سیری ایجاد می کند. پیاده روی زیادی این ادعا را ثابت کرده اند. مثلاً تحقیقی در سال ۲۰۱۹ در یافته بعد از اینکه افراد به مدت یک ماه هر روز دو فنجان آب هندوانه تازه نوشیده بودند، وزن شان کاهش چشمگیری داشت، چربی شکم شان کمتر شده بود، احساس گرسنگی شان نیز کم شده و کمتر هوس غذاهای جورواجور داشتند.

آب انار

انار سرشار از پلی فنول ها (آنتی اکسیدان ها) و ویتامین C است. یک عدد انار دارای ۲۸ میلی گرم ویتامین C است. آب انار نه تنها به سیستم ایمنی تان کمک می کند بلکه کمکتان می کند از شر اضافه وزن تان نیز خلاص شوید.

مطالعه ای در یافته آب انار جلوی افزایش وزن موش هایی را که رژیم غذایی پُر چرب داشتند گرفته بود. دیگر تحقیقات نیز نشان داده اند این میوه ی شگفت انگیز حتی می تواند به تنظیم قند خون کمک کرده و جلوی افزایش های ناگهانی آن را بگیرد. نوسان قند خون منجر به احساس گرسنگی می شود.

آب سیب و کلم

اگر سالاد کلم دوست ندارید می توانید جوگیر آن را مصرف کنید و از فوایدش بهره مند شوید. شاید تا حال آب سیب و کلم کیل را امتحان نکرده باشید. شیرینی سیب می تواند کمک کند تلخی کلم پوشش داده شود. البته این دو، ترکیب بسیار خوبی برای کاهش وزن هستند چون هر دو پُر از فیبرهای سیر کننده اند. تحقیقات نشان می دهد سیب به کاهش وزن هم در کودکان و هم در بزرگسالان کمک می کند.

آب کرفس

آب کرفس یک آبمیوه بی نهایت کم کالری است که برای کاهش وزن واقعاً مفید است. یک لیوان آب کرفس فقط ۳۳ کالری دارد و سه گرم فیبر به بدنتان می رساند. بنابراین به احساس سیری تان کمک می کند. آب کرفس می تواند یکی از ترکیبات اساسی یک اسموتی کم کالری باشد.

آب آلو

اگر به دنبال راهی برای رفع پیوست و نفخ هستید، آب آلو انتخاب خوبی است. این نوشیدنی شاید مستقیماً کمکی به کاهش وزن تان نکند اما اثر گذاشتن بر اجابت مزاج منظم و احساس سیری مطمئناً برای کاهش وزن مفید است. مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ دریافت آلو به افراد چاق و آن هایی که اضافه وزن داشتند کمک کرده بود با افزایش احساس سیری، وزن کم کنند.

عقل عروقی را به میزان ۷۰٪ کاهش داد.

۱۱. سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

پیاده روی گردش خون بدن را بهبود می بخشد. این عامل تأثیرات فوق العاده ای روی سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین تأمین اکسیژن در سراسر بدن را بهبود می بخشد. فقط ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و از شما در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند.

۱۲. خستگی را کاهش می دهد

پیاده روی سریع صبحگاهی می تواند موجب احساس جوانی و سرزندگی شود. همچنین می تواند خستگی را کاهش داده و سطح انرژی شما را تقویت کند و باعث شود در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید. در واقع پیاده روی با افزایش گردش خون و تأمین اکسیژن کمک می کند شما در طول روز فعال و هوشیار بمانید.

۱۳. ظرفیت ریه را بهبود می بخشد

ضرب و اکتش اکسیداسیون در سلول های بدن را می توان با پیاده روی به میزان قابل توجهی افزایش داد. این واکنش ها باعث تقاضای زیاد اکسیژن رسانی می شود که باعث می شود ریه ها اکسیژن بیشتری پمپ کنند. این به نوبه خود به ریه ها کمک می کند تا ظرفیت خود را بهبود بخشند. برای اینکه ریه ها به درستی کار کنند و سلامتی آن ها را تضمین کنید، ایده خوبی است که هر روز صبح به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع را شروع کنید.

۱۴. باعث شادابی پوست و موها ی تان می شود

متخصصان پوست معتقدند هر ورزشی که گردش خون را بهبود بخشد، موجب درخشان شدن پوست تان می شود و هیچ ورزشی بهتر از پیاده روی وجود ندارد. پیاده روی منظم می تواند به تاخیر انداختن علائم پیری مانند خطوط ریز و چین و چروک کمک کند. گردش خون مناسب همچنین از جوش، آکنه و سایر مشکلات پوستی جلوگیری می کند. با پیاده روی صبحگاهی می توانید به پوستی درخشان و طبیعی برسید و موهایی زیور و بارور داشته باشید.

۱۵. به رفع یبوی خروایی کمک می کند

استرس روزانه می تواند باعث یبوی خوابی شود. بهترین راه برای مبارزه با این مسئله پیاده روی روزانه است. پیاده روی صبحگاهی به آرامش ذهن شما کمک می کند و در پایان روز می توانید خواب خوبی داشته باشید و هنگام بیدار شدن احساس آرامش کنید. در واقع، اگر سبک زندگی شما آن قدر فعال نیست و خوابیدن برایتان سخت است، باید صبح ها راه بروید.

۱۶. پیری را به تعویق می اندازد

پیاده روی یک فعالیت بدنی کم شدت است که به فعال نگه داشتن همه عملکردهای سلول و سلامت قلب کمک می کند و عملکرد مغز و گردش خون را بهبود می بخشد. از آنجا که بدن شما فعال است، کوتاه شدن انتهای تلومرها که عامل پیری است کندتر می شود و در نتیجه پیری را به تعویق می اندازد.

چند توصیه

هر نوع فعالیت بدنی که انجام می دهید باید به یک سری نکات توجه کنید تا سلامتی تان به خطر نیفتد.

. توصیه می کنیم انگشت و دست بند... استفاده نکنید زیرا نه تنها این طور راحت ترد بلکه امنیت بیشتری هم از جهت سرقت دارید. همچنین اگر زمانی به پیاده روی می روید که هوا چندان روشن نیست، مثلاً غروب یا صبح خیلی زود، لباس های رنگی یا شب نامیو بپوشید.

. گروهی پیاده روی کردن خیلی امن تر و بهتر است. شما باید موبایل خود را همراهتان داشته باشید در صورتی که اتفاق غیرمترداری افتاد از آن استفاده کنید.

. حتماً کارت ی که هویتتان را نشان دهد همراه خود داشته باشید. بهتر است خانواده تان بدانند مسیر پیاده روی تان کجاست و چقدر قرار است بیرون باشید.

. حواستان به اطراف تان باشد و نسبت به اتفاق هایی که پیرامونتان رخ می دهد آگاه باشید. اگر از هدفون استفاده می کنید، صدای آن باید کم باشد تا صدای محیط خود را بشنوید.

چه مواد غذایی را باید در واکسیناسیون کرونا مصرف کنیم؟

با توجه به شروع واکسیناسیون، تغذیه مناسب در این دوران برای تقویت سیستم ایمنی و اثر بخشی بیشتر آن نقش بسزایی دارد.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، برای تزریق واکسن به رژیم غذایی خاصی نیاز نیست، اما لازم است موادی را قبل و بعد از واکسیناسیون مصرف کنیم و یا از آن پرهیز شود تا علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون به حداقل رسیده و سیستم ایمنی تقویت شود. توصیه می شود که شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید زیرا خواب کافی همراه با آرامش، نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می کند. خواب خوب، آرام و پیوسته همچنین به دفع مواد زاید از بدن کمک می کند. از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و نمایش تلویزی مدت تلوزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. این کار باعث می شود بتوانید خواب راحت و عمیقی را تجربه کنید و بدن شما بتواند در آرامش کامل تا صبح استراحت کند.

چه مواد غذایی بیشتر بخوریم؟

مواد غذایی ضد التهاب:

یک رژیم غذایی سالم که در طولانی مدت رعایت شود پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا بهتر با عفونت ها مبارزه کنیم و پاسخ ایمنی به واکسیناسیون را تقویت کنیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزیجات، ماهی های چرب، اجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کنند. خوردن غذاهای ضد التهاب پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد بطور مثال زردچوبه ادویه ای است که خاصیت ضد التهابی دارد و می تواند به غذا اضافه کرده یا در جای مصرف کنید. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود. ماهی آزاد، خال مخالی، ساردین و شاه ماهی و روغن ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند. اجیل، بادام، گردو و روغن زیتون فرا بکر نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند. مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی: خوردن غذای بسیار مغذی حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی بویژه زینک و ویتامین C به سیستم ایمنی بدن کمک می کند. البته این به آن معنی نیست که مصرف مکمل ها سبب عملکرد بهتر واکسن می شود.

آب و مایعات فراوان:

تأمین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط جدید واکسیناسیون می شود، بلکه، سبب می شود از افت فشار افرادی که معمولاً ترس از آمپول ویا واکسن دارند نیز جلوگیری کند. افرادی که ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریهی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزیجات، انواع سوپ و آبگوشت علاوه برکمک به تأمین آب بدن، سیستم ایمنی توصیه می شود مایعات به میزان فراوان نوشیده شود.

بر اساس این گزارش، از مصرف غذاهای فرآوری شده نه فقط هنگام تزریق واکسن بلکه در تمام طول سال پرهیز کنید روغن های گیاهی مانند روغن ذرت، روغن سویا و سایر مواد غذایی فرآوری شده (مانند فست قود، غذاهای سرخ شده و غذاهای کنسروی) که معمولاً در بدن ایجاد التهاب می کنند، پرهیز کنید.



آنچه باید در مورد ویتامین D بدانید



جلال میرزایی:

باید برنامه هایی برای بیان واقعیت های کشور تهیه شود

بیان واقعیت ها، تلاش رسانه های معاند در انتخابات رابی اثر می کند



جلال میرزایی نماینده پیشین مجلس، گفت: رسانه های معاند تلاش دارند بر روی رفتار مردم تاثیرگذار باشند و این که حضور در پای صندوق رای تاثیر چندانی بر روی زندگی مردم ندارد را به آنها القا کنند. راه بی اثر کردن چنین تبلیغاتی، تولید برنامه هایی برای بیان واقعیت های جامعه است.

برگزاری انتخابات ریاست جمهوری در ایران بیش از هر چیز به جهت منحصر به فرد بودن آن اهمیت ویژه دارد. ایران کشوری باثبات، قوی و تعیین کننده در منطقه است و مهم تر از آن ارزش های دموکراتیک این انتخابات و نقش تعیین کننده ای که در معادلات منطقه و حتی در صحنه بین الملل دارد، نتیجه انتخابات ریاست جمهوری کشورمان را به موضوعی مهم برای رسانه های خبری جهان بدل کرده است. البته در این میان رسانه های معاند هم بیکار ننشسته و هر چه به انتخابات نزدیک تر می شویم به ارایه برنامه های هفمند خود شدت بیشتری می یخشند. رسانه هایی که سعی دارند تا روحیه نا امیدی و «بیهوده انگاری شرکت در انتخابات» را در جامعه گسترش دهند و به مردم بقبولانند که حضور آن ها پای صندوق های رای بی اثر است. بنابراین چگونگی بی اثر کردن تلاش این رسانه ها به عنوان یک موضوع مهم در کشور مطرح است. به همین دلیل پژوهشگر ایرنا با «جلال میرزایی» نماینده دوره دهم مجلس شورای اسلامی و فعال اصلاح طلب گفت و گویی انجام داده است که متن گفت و گوراد ادامه می خوانیم:

رسانه های معاند تلاش می کنند تا مردم را از صندوق های رای ناامید کنند

میرزایی در مورد تلاش رسانه های معاند برای ایجاد روحیه یاس و نا امیدی در

تحلیل دیگری دارد و قانون دیگری را مصوب کرده و بر مبنای آن

امر نظارت و تایید نظارت ها را انجام می دهد.

نژادپهرام، مذاکرات مجلس خبرگان یا مجلس موسسان قانون اساسی درباره ر جل سیاسی را یادآور شد و گفت: بر اساس مشروح مذاکرات مجلس موسسان، هر شخصی که ظرفیت های سیاسی لازم را داشته باشد و در معادلات ملی کشور مداخله کرده باشد فارغ از اینکه زن باشد یا مرد، ر جل محسوب می شود و ر جل یک کلمه عام است. وی به اظهارات عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان در سال گذشته درباره نبود مانع برای حضور زنان در عرصه ریاست جمهوری اشاره کرد و گفت: برای اولین بار منتظر هستیم ببینیم که تا تعبیر جدیدی که سخنگوی شورای نگهبان از واژه «ر جل» ارائه کردند و باتوجه به ثبت نام خاتم زهر اشجاعی مشاور پیشین رییس جمهوری و فعال اصلاح طلب، نگاه شورای نگهبان چگونه خواهد بود. انتظار جامعه این است که کلمه ر جل در انتخابات اسمال با تایید ایشان مصداق پیدا کنند. عضو شورای شهر تهران با اشاره به فعالیت نهاد اجماع ساز اصلاح طلبان در سال گذشته یادآور شد: اصلاح طلبان با تشکیل این نهاد کلید انتخابات ریاست جمهوری را ز سال گذشته زدند و نتوانستند ۱۴ نفر از آنها ثبت نام کنند که ۲ طلب معرفی کنند که حدود ۱۰ نفر از آنها ثبت نام کردند که ۲ نفر از آنها خاتم بودند و همه چهره های شناخته شده صلاح طلب هستند. وی افزود: بیشتر داوطلبان اصلاح طلب دارای طبع منفی و با شخصیتی برای ریاست جمهوری و از چهره های ممتاز ملی هستند و تمام شاخص های قانون اساسی برای انتخابات ریاست جمهوری را دارا هستند و با حضور این افراد جریان اصلاحات ظرفیت خود را برای توسعه سیاسی در کشور نشان داد. وی با بیان این که مشارکت کاندیداتی در تعاملات منطقه ای و جهانی جمهوری اسلامی موثر است و توان کشور برای مقاومت فعال در برابر فشارهای خارجی را بالا می برد، افزود: اطمینان دارم شورای نگهبان با رویکرد تأمین منافع ملی،

افراد معرفی شده از سوی جریان اصلاحات را که همگی افراد شاخص و ر جل سیاسی هستند، تایید می کند.

همه در جبهه، اصلاح طلبان تابع نظر جمعی هستند
این فعال اصلاح طلب با بیان اینکه اصلاح طلبان مصمم به معرفی یک کاندیدای اصلاح طلب بر اساس نظرسنجی های روزهای آخر هستند، خاطرنشان کرد: همه در جبهه اصلاح طلبان تابع نظر جمعی هستند و اعلام کردند که نظر نهایی جبهه را می پذیرند و هر کس که در نظرسنجی ها جایگاه بالاتری داشته باشد نماینده این جریان در انتخابات خواهد بود و این رویکرد را در انتخابات های ۹۲، ۹۴، ۹۶ و ۹۸ به تجربه کردند. نژادپهرام با تاکید بر اینکه اصلاح طلبان منافع جریان را بر منافع فردی ترجیح می دهند هدف نهایی آنها کمک به توسعه سیاسی کشور است، گفت: رویکرد بدنه درمی اصلاحات و نمایندگان آنها در جبهه اصلاح طلبان این است که کاندیدای اصلاح طلب در انتخابات داشته باشند اما دنیای سیاست پیچ طبلان، جذب آرای خاکستری را دارد و در نهایت مطمئن هستم در تعیین گزینه نهایی منافع ملی رویکرد جریان اصلاحات مدنظر قرار خواهد گرفت. وی در پاسخ به سئوالی درباره کناره گیری محمد رضا عارف از کاندیداتوری در حالی که در لیست نهاد اجماع ساز خاص حضور در انتخابات ریاست جمهوری بود نیز گفت: کناره گیری تصمیم شخصی ایشان بود و طی بیانیه ای اعلام کردند به خاطر منافع ملی و مصالح جریان اصلاح طلبی و ختم ساز خاص خودشان را دارد و در نهایت مطمئن هستم که این جریان اصلاحات برای عرصه سیاست وری کشور هستند. وی درباره دلایل حضور گسترده اصلاح طلبان در انتخابات ریاست جمهوری باوجود تاکید آنها بر محدودیت اختیارات ریاست جمهوری نیز گفت: ممکن است اختیارات جمهوری محدود باشد اما به معنای اختیار نداشتن نیست و ما انتظار داریم که ریاست جمهوری اختیارات بیشتری بر اساس قانون اساسی داشته باشد اما به هر حال، هم اکنون هم رییس

یک کارشناس مسایل سیاسی پاسخ می دهد:

ریشه تخلفات انتخاباتی در کجاست؟

در قانون احصا شده است. برخی از تخلفات مانند تبلیغ کاندیدا در حوزه رای گیری یا تهدید و تسلیم افراد برای رای دادن به کاندیدای مورد نظر، رای دادن با شناسنامه جعلی یا شناسنامه دیگری، رای دادن بیش از یکبار، اخلاخ در امر انتخابات و ایجاد رعب و وحشت برای رای دهندگان و دخالت در امر انتخابات با سمت مجعول از سوی کاندیدا ها و هواداران می تواند صورت بگیرد. برخی دیگر نظیر تقلب در اوراق و تعرفه برگ رای و صورتجلسات، بازکردن و یا شکستن قفل محل نگهداری و لاک و مهر صندوق های رای بدون مجوز قانونی، جا به جایی و دخل و تصرف و یا معدوم کردن اسناد انتخاباتی بدون مجوز قانونی می تواند از سوی مجریان و ناظرین صورت بگیرد که براساس ماده ۳۳ قانون انتخابات جرم تلقی شده و مرتکبین از طریق محاکم قضایی مجازات می شوند.

آیا تخلفات انتخاباتی در ایران سابقه دارد؟

متأسفانه از این دست تخلفات در انتخابات وجود دارد که بعضاً در سرتوشن انتخابات تاثیر گذار است. برخی از تخلفات حتی باعث ابطال انتخابات در حوزه انتخابیه می شود؛ به طوری که حتی کاندیدای مورد نظر از ثبت نام در انتخابات میاندوروی ای محروم شده و در برخی از حوزه ها منجر به ابطال آرای یک یا چند صندوق می شود که در جا به جایی کاندیداها موثر است. البته به مدد فناوری نوین برخی تخلفات مانند رای دادن بیش از یکبار امکان پذیر نیست و از این رو می توان گفت منافع بسیاری از تخلفات انتخاباتی بسته شده است.

ریشه این تخلفات در کجاست؟

: قانون موارد تخلف را به صراحت مطرح کرده است. ریشه این تخلفات در نوع نگاه و رویکرد هاست. به نظر می فرم معهود تخلف در انتخابات با تخلف در بازار کسب و کار و راهنمایی و رانندگی به لحاظ شیوع تاثیرگذاری فرق دارد قلمرو و گستره تخلف در انتخابات به حیاط سیاسی و سرنوشته یک ملت وابسته است در حالیکه تخلف رانندگی بیشتر جنبه شخصی با شاع کم و فکر اگیر نیست. البته با نگاه مکانیکی و سخت افزاری

رسانه های معاند تلاش می کنند تا جریان اصلاح طلبی و اعتدال را

ناکارآمدنشان دهند

این فعال اصلاح طلب در مورد اینکه چرا رسانه های معاند در سال های گذشته علیه جریان اصلاح طلبی و اعتدال موضوع گرفته اند، اظهار داشت: دولت های خارجی و رسانه های آن ها که رسالت خود را توسعه دموکراتیک و توسعه سیاسی می دانستند و از گفتمان دموکراتیک حمایت می کردند، با وجود شعارهایی که سر می دهند اما هر موقع که جریان اصلاح طلبی با رای بالایی بر سر کار آمده و گفتمانش مردم سالاری و آزادی و بیان بوده، نهایتش تلاششان را کرده اند که اصلاح طلبی در ایران موفق نشود و ناکارآمد باشد. بنابراین به خصوص از سال ۹۲ همین جریان بیرون از کشور نهایت تلاش خود را کرد که به موازات افراد داخلی که علیه اصلاح طلبی و اعتدال جبهه گرفته بودند، آنها هم این جریان را در نگاه مردم ناکارآمد نشان دهند.

باید برنامه هایی برای بیان واقعیت های کشور تهیه شود

میرزایی در خصوص راه های بی اثر کردن تلاش رسانه های معاند برای ایجاد احساس ناامیدی از انتخابات در میان مردم بیان داشت: راه بی اثر کردن تبلیغات رسانه های معاند بیان واقعیت های جامعه است؛ یعنی ما در برنامه هایی که تولید می کنیم می بایست یک سری مفروضات در نظر بگیریم. این مفروضات چی هستند که می توانند برنامه هایی بر مبنای آنها ساخته شود که بر روی جامعه تاثیر بگذارد. یکی از مفروضات این است که با شرکت در یک یا ۲ انتخابات مشکلات کشور حل نمی شود. همانگونه که در تمام کشورها هم به همین گونه است و آن کشورها هم از معضلات شدیدی رنج می برند که نتوانسته اند آن را حل کنند بلکه در آنجا تلاش بر این است که هر جریان بخشی از مشکلات را حل کند. بنابراین در کشور ما هم باید به جامعه گفته شود که با یک جریان که روی کار بیاید مشکلات حل نمی شود بلکه هر جریان می تواند بخشی از مشکلات را حل کند و اگر موفق بود مردم با انتخابات باز به همان جریان رای می دهند و اگر موفق نبود و مردم راضی نبودند به جریانی دیگر رای می دهند و انتخابات فرصتی است تا مردم دیدگاه های خود را بیان کنند.

نهاد های نظارتی باید اجازه دهند نامزدهای سلاقی مختلف در انتخابات حضور داشته باشند

نماینده دوره دهم مجلس شورای اسلامی در مورد نقش نهادهای نظارتی در خصوص بی اثر کردن تلاش رسانه های معاند در ناامیدی مردم برای انتخابات خاطرنشان ساخت: در جامعه علایق و دیدگاه ها متفاوتی وجود دارد. به همین دلیل نهادهای نظارتی مانند شورای نگهبان می بایست به سعه صدر آستانه تحمل را بالا ببرند و اینکه بخواهند فردی را انتخاب کنند که کامل باشد و در زندگی اشتباهی نداشته باشد و آن فرد را در معرض انتخاب مردم قرار دهند. چنین فردی وجود ندارد. پس چنین نگاهی نیاز به تعدیل دارد و تا انسانی در زندگی خود اشتباهی نداشته باشد که به خطه نمی شود. بنابراین شورای نگهبان و نهادهای نظارتی می بایست مقداری اجازه بدهند که سلاقی مختلف در کشور کاندیدا هایی داشته باشند تا قایت معنادار به وجود آید. پس باید افرادی که در زندگی کار اشتباه هایی انجام داده اند اما امتانند و صادق بوده اند و مورد اقبال بخشی از جامعه هستند امکان حضور در عرصه رقابت پیدا کنند.

یک فعال سیاسی:

اصلاح طلبان توان تغییر ز مین بازی به نفع خود را دارند

جمهوری ریسی قوه مجریه است و با همگرایی با جریان های مختلف قدرت و دیگر فاکتور اتفاقات خوبی را برای کشور رقم زده است. نژادپهرام درباره تاثیرات مثبت حضور یک فرد کارآمد در راس قوه مجریه برای کشور نیز گفت: فراموش نکنید که مذاکرات برجام از درون دولت شکل گرفت و گرچه رهبری سیاست های کلان را مشخص می کنند اما کسی که در میدان بازی کرد و کار برجام را برای رف تحریم ها به سرانجام رساند، دولت بود و این تحول بزرگ در دیپلماسی را دولت پایه گزاری کرد؛ گرچه با آمدن ترامپ به کاخ سفید مردم نتوانستند از نمره آن به خوبی بهره مند شوند.

جذب آرای خاکستری دشوارتر از گذشته است

وی، رای های خاکستری را گروه هدف اصلاح طلبان برای رای در انتخابات ۱۴۰۰ عنوان کرد و افزود: انتخابات این دوره بسیار پیچیده تر از دوره های قبل است و به میدان آوردن آرای خاکستری بسیار دشوارتر از گذشته است اما اصلاح طلبان، جذب آرای خاکستری را هدف قرار داده اند. این فعال سیاسی درباره وضعیت اصلاح طلبان در انتخابات شورای شهر نیز گفت: با طیف گسترده ای از رد صلاحیت ها رویه رو شدید اما خبر دارم که پنج نفر از اصلاح طلبان که اعتراض کرده بودند در تجدیدنظر تایید شدند و از تایید یار دقیقه اصلاح طلبان اطلاع ندارم ولی در نهایت وضعیت اصلاح طلبان بدتر از سال ۹۶ نیست زیرا در این سال تمام نیروهای شاخص اصلاح طلب را به دلایل سیاسی رد صلاحیت کرده بودند. نژادپهرام گفت: باوجود رد صلاحیت گسترده اصلاح طلبان در انتخابات سال ۹۶ شوراها، ما نتوانستیم یک لیست ۳۱ نفره را برای انتخابات شورای شهر تهران ببندیم و با عزم جریان اصلاحات آرای خوبی به دست آوردیم و این انتخابات نشان داد که اصلاح طلبان مهارت و توان این را دارند که در هر شرایطی زمین بازی را به نفع خودشان تغییر دهند حتی اگر با مشکل رد صلاحیت روبه رو شوند.

نکته

آیا زمان گرفتن تصمیم های سخت فرا رسیده است؟

احیای برجام در انتظار تصمیمات سیاسی



چهارمین دور از گفت و گوها برای احیای برجام در حالی هفته گذشته در وین پایان یافت که خوش بینی ها به احیای این توافق افزایش یافته است. در عین حال مسائل حل نشده ای وجود دارد نیازمند اتخاذ تصمیمات در پایتخت هاست و باید دید در روزهای آینده مذاکره کنندگان با چه تصمیماتی در وین حضور می یابند.

دور چهارم گفت و گوهای ایران و ۴۰۱ با حضور غیر مستقیم آمریکا برای احیای برجام در حالی روز چهارشنبه ۲۹ اردیبهشت ماه پایان یافت که به گفته سید عباس عراقچی مذاکره کننده ارشد کشورمان، هیات های حاضر در مذاکرات در مورد موضوعات باقیمانده، برای انجام آخرین مشورت ها به پایتخت های خود مراجعه کنند.

وی با بیان اینکه به ساختار توافق دست پیدا کرده ایم، گفت: متن اصلی توافق و ضمیمه هایی که خواهد داشت، مشخص شده است. البته مذاکرات در مورد متن به پایان نرسیده و در مورد بسیاری از بندهای توافق، هنوز در حال مذاکره هستیم

عراقچی یادآور شد: با توجه به اینکه هر خی از موضوعات کلیدی کماکان مورد اختلاف است، هیات ها تصمیم گرفتند برای مشورت های لازم به پایتخت ها مراجعه کنند. امیدوارم هفته آینده که مجدداً گفت و گوها آغاز می شود هیات ها تصمیمات خود را برای رسیدن به یک توافق گرفته باشند و مذاکرات روال بهتری به خود بگیرد.

مذاکره کننده ارشد کشورمان همچنین گفت: چنین امیدی وجود دارد که هفته آینده دور آخر مذاکرات وین باشد، بسیاری از هیات ها امروز در نشست کمیسیون مشترک ایران کردند که از نظر آنها دور آینده می تواند دور پایانی باشد، من هنوز نمی توانم با این قطعیت ایران نظر کنم ما هنوز به جایی نرسیده ایم که بتوانیم ادعا کنیم کار خاتمه یافته و فقط جزئیات مانده است. بعضی از موضوعات اساسی هنوز باقی مانده، ولی این طور نیست که راه حل برای آنها وجود نداشته باشد. امیدواریم دور آینده دور پایانی باشد.

وی با بیان اینکه در عمل جزئیات فنی و تکنیکی زیادی باید حل و فصل شود، اضافه کرد: ما در هر دو حوزه توانستیم بعضی از گر ها را راز کنیم، ولی بعضی از گر ها هنوز باقیمانده است. امیدواریم با مشورت هایی که هیات های دیگر در پایتخت هایشان انجام می دهند، بتوانیم دور آینده راهگشایی کنیم.

موضوعی که در هفته ها و روزهای اخیر تحلیلگران به آن اشاره می کردند پایان مهلت توافق سه ماهه ایران و آژانس بین المللی انرژی اتمی در راستای اجرای قانون اقدام راهبردی برای لغو تحریم هاست که زمستان سال گذشته اجرایی شد. بر اساس توافق ایران و آژانس مقرر شد دوربین های نصب شده در تاسیسات اتمی ایران به مدت سه ماه اطلاعات را ضبط و این اطلاعات ذخیره خواهد شد در صورت دستیابی به توافق و رفع تحریمه های ایران این اطلاعات در اختیار آژانس قرار میگیرد در غیر این صورت اطلاعات دوربینها از بین می رود. برخی تحلیل گران از احتمال سفر گروسی به ایران و تمدید احتمالی توافق ایران و آژانس سخن می گفتند. عراقچی در این خصوص گفته است: تفاهم ایران و آژانس و تمدید احتمالی آن تصمیمی است که در تهران گرفته می شود و در حد مذاکرات در وین نیست. در تهران تصمیمات مقتضی در این خصوص حتماً گرفته خواهد شد و به ما ابلاغ می شود.

آژانس بین المللی انرژی اتمی هم در بیانیه ای با اعلام این خبر که در حال رازینی با ایران برای تمدید توافق با این کشور است، اعلام کرد که به زودی در این زمینه اطلاع رسانی خواهد کرد.

در این بیانیه آمده است: ایران و آژانس در حال حاضر درباره ادامه تفاهمات کنونی رازینی می کنند و مدیرکل آژانس طی روزهای آینده، به روزرسانی هایی را در اختیار شورای حکام قرار خواهد داد.

روز جمعه در تماس تلفنی جوسپ بولر، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با محمد طریف، وزیر امور خارجه کشورمان، آخرین وضعیت گفت و گوها در وین، پیشرفت های انجام شده و موضوعات باقی مانده مورد بحث و بررسی قرار گرفت. طریف در این گفت و گو ضمن تقدیر از تلاش های بولر و همکارانش در سروس اقدام خارجی اتحادیه، از تداوم ترویسیم اقتصادی آمریکاطی ۵ ماه گذشته و نقض ادامه دار تعهدات این کشور انتقاد و تاکید کرد تداوم تحریم های غیرقانونی و غیرانسانی ترامپ بعنوان اهرم مذاکره توسط دولت بایدن قابل قبول نیست.

طریف در این گفت و گو تغییر بنیادین این رویکرد بعنوان شرط لازم برای موفقیت گفت و گوها در وین را تصمیم سیاسی خواند که رئیس جمهوری آمریکا باید اتخاذ کند.

جوسپ بولر مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا هم در صفحه توئیتر خود با اشاره به این گفت و گو اظهار کرد: تیم های مستقر در وین، پیشرفت خوبی در هفته های اخیر داشته اند. همه طرف ها اکنون باید تصمیمات سیاسی لازم را اتخاذ کنند تا بتوانیم مذاکرات را به نتیجه برسانیم و به اجرایی شدن کامل بازگردیم. برای آژانس بین المللی انرژی اتمی مهم است که فعالیت های راستی آزمایی اش را ادامه دهد.

به گزارش واشنگتن اگزمنیر، یکی از سخنگویان وزارت خارجه آمریکا درباره روند مذاکرات ایران و سایر طرفه های برجام برای بازگشت به این توافق تاکید کرد که مذاکره کنندگان غربی در آخرین دور از این رازینی ها به پیشرفت معناداری دست پیدا کرده اند.

این سخنگو که اشاره ای به نام او نشده است، افزود: دور جدید مذاکرات برجامی مثبت بود و ما شاهد پیشرفت معناداری بودیم اما اختلافات مهم هنوز به قوت خود باقی است که باید حل و فصل شود. موضع آمریکا همیشه این بوده است که ما آماده ایم تا تحریم های ناسازگار با برجام را برداریم اما این، تنها در صورت بازگشت دو جانبه به پایبندی به توافق انجام خواهد شد. ماهیت دقیق گام های مرتبط با تحریم هایی که ایالات متحده باید برای رسیدن به این هدف بردارد، یکی از موضوعات این گفت و گوها است.

میخائیل اولیانوف نماینده روسیه در سازمان های بین المللی در وین در صفحه توئیترش درباره وضعیت فعلی مذاکرات احیای توافق هسته ای نوشت: مذاکرات وین درباره برجام، مذاکراتی منحصر به فرد است. هدف به روزرسانی یک توافق یا ایجاد توافقی جدید نیست. بلکه هدف احیای قسمت به قسمت توافقی تقریباً از بین رفته است. آیا عمل مشابهی در تاریخ بین المللی وجود داشته است؟ نمی توانم چنین چیزی را به یاد بیاورم. شمای می توانید؟

نتیجه مذاکرات تا کنون این بوده که طرفین در اظهار نظرهای عمومی دیگر از قدم اول صحبت نمی کنند و تاکید آن ها بر گفت و گو بر سر این است که پایان این روند چگونه خواهد بود. حالتهای مذاکره کننده در پایتخت های خود حضور دارند و بناست تصمیمات سیاسی سخت در پایتخت ها گرفته شود.

باید منتظر ماند و بعد از بازگشت هیات ها به وین، دید آیا درباره این تصمیمات اتفاقی افتاده است یا نه. نکته مهم اینکه هیات ها هم اهتمام لازم را برای به وقتی برجام دارند و از پیشرفت در مذاکرات راضی هستند. اگر اراده سیاسی آن طور که از این اظهار نظرها بر می آیند وجود داشته باشد، تصمیمات سیاسی هر چند دشوار هم گرفته خواهد شد.

نکته قابل دیگر اینکه بعد از اعلام عدم حضور محمد جواد طریف در انتخابات ریاست جمهوری مذاکرات وین با خوشی و کارشنکی های کمتری در جریان است و حداقل رقبای سیاسی در ایران در ظاهر چندان علیه این توافق سخنی نمی گویند.

