

سر مقاله

نکاتی پیرامون اظهارات اخیروزیر خارجه امارات



هفتمدین نشست سالانهٔ مجمع عمومی سازمان ملل متحد امسال در حالی برگزار شد، که همزمان، فاجعه‌ای غم‌انگیز منا در حج ابراهیمی اسال اتفاق افتاد و امت اسلامی

فارغ از اینکه این واقعه طبیعی و یا غیر طبیعی بوده است و یا اینکه در صورت غیر طبیعی بودن تعدمی در کار بوده است یا خیر، اما مناسفانه رفتار دولت عربستان سعودی پس از این واقعه ی دهشتناک رفتاری کاملاً خلاف عرف جاری در سطح منطقه و بین الملل و غیر واقع بینانه ، غیرمسئولانه و مشکوک و به تعبیری صحیح تر رفتار دوران جاهلیت بوده است.

در حالی که انتظار می‌رفت دیگر بلاد اسلامی در مقام خونخواهی حجاج از دست رفته، عربستان سعودی را مورد بازخواست و یا حداقل نکوهش قرار دهند و عربستان سعودی نیز ضمن عذرخواهی و پذیرفتن مسئولیت این حادثه سنگین ، تمام تلاش خود را برای شناسایی مقویدین انتقال بدن مطهر و مظلوم آن هالجام دهد، اما شاهد دیدیم به یکباره طی اقداماتی هماهنگ در راستای جلوگیری از متهم سازی عربستان بافرافکنی و فرار ریز جلوز، یک طرف برخی کشورها و بخصوص کشورهای حاشیه خلیج فارس، این فاجعه را به پادشاه سعودی تسلیت اگفتند و از طرف دیگر وزرای خارجه عربستان سعودی و امارات متحده عربی نیز در نقطه ایی خود در سازمان ملل متحد،موضوع جمهوری اسلامی ایران را پیش کشیده و مطالب غیر حقوقی وتوهمات سخنی را علیه کشورمان مطرح نمودند. روز ویزر خارجهی جون و شاید کم تجربه سعودی و امارات عربی یعنی عادل الجبیر و عبدالله بن زاید با تکرار ادعاهای غیر واقع و حقوقی هم چون اشغال جزایر سه گانه توسط ایران و دخالت این کشور در امور داخلی کشورهای عربی را خیلی پررنگ مطرح کردند که در اینجا لازم است چند نکته پیرامون امارات متحده عربی را متذکر شویم؛

۱- امارات متحده عربی که خود یکی از اعضاء سازمان ملل میباشد مناسفانه بیش از شش ماه است که با همه‌رای عربستان سعودی و چند کشور دیگر، بر خلاف اصول حقوق بین المللی و معاهدات بین المللی و منشور سازمان ملل متحد، تجاوزی آشکار و جنایت جنگی هوئناکی را علیه بدلت مظلوم و بی گناه یمن آغاز کرده‌اند و تاکنون هزاران کشته و زخمی بر جای گذاشته است. در حالی که علاوه بر حضور مستقیم امارات در یمن، شاهد حمایت این کشور از گروه های تروریستی مختلف در دیگر بحران های منطقه ای نیز هستیم که کاملاً در تضاد آشکاری با اصل عدم مداخله در امور داخلی دیگر کشورها می باشد در چنین شرایطی چگونه وزیر خارجه جوان اماراتی به خود اجازه می دهد ، ایران را متهم به دخالت در امور داخلی دیگر کشورها نماید؟!

۲ ادعای تکراری اشغال جزایر سه گانه لوموسی، تنب بزرگ و تنب کوچک توسط ایران، هیچ تئزیری برای پاسخگویی نداشته و ندارد و نخواهد داشت؛ زیرا طبق قواعد مسلم حقوق بین‌الملل،نظیر جانشینی دولت‌ها، حقوق معاهدات، اصل استوپیل و ..دولت امارات نمی‌تواند ادعایی بر جزایر سه‌گانه ایران داشته‌باشد.بنابر این جزایر مذکور جزء لاینفک خاک جمهوری اسلامی ایران می باشد و بدرستی تهران، حتی گفت و گو پیرامون آن را نمی پذیرد و مجاز نمی داند.

و این در حالیتیست که تاریخ چند دهه‌ای کشور امارات عربی متحده نشان می‌دهد که این کشور، نه تنها در داخل خود امارات مانند اختلافات مرزی بین شیخ نشین های هفت گانه یا یکدیگر ، و یا مماعت اعضای قدراسیون از پرداخت سهم خود به اتحادیه بر خلاف تعهدات اولیه و یا بی توجهی کشورهای عضو به رعایت و اجرای مقررات و تصمیمات شورای عالی اتحادیه و رقابت برای اجرای برنامه‌های عمرانی در ابعاد صنعتی و اقتصادی و یا عدم مشورت و رازبازی حاکمان امارات با یکدیگر در برخی اقدامات و یا تفاوت‌های فرهنگی و عقیدتی این رئیس و نخست‌وزیر امارات که دارای دو طیف فکری متفاوت قرار دارند و به تشدید درگیری‌ها دامن می‌زنند.

بلکه با کشورهای دیگر عربی از جمله عربستان اختلافات مرزی در موضوعاتی مانند: بوریجه _ خور العیدین _ سرخه مطی دارد و جالب است که تاثرات این کشور برای تلقین این مسئله که باید دیگر کشورهای عربی هیچ اختلاف نظری ندارد، تنها یک "رست" سیاسی را در آن‌ها منعکس می‌نماید .

لذا بهتر است این کشور و شخص وزیر خارجه اقای عبدالله زاید قبل از آنکه در مجمع عمومی سازمان ملل متحد که قاعدتاً بایستی مطالبی دقیق از آن تریبون عنوان شود نیم تگلی می‌هم به شرایط پیرامونی خود داشته باشد لذا طرح مسئلهی جزایر سه گانه آن هم در چنین شرایطی سیاسی بودن آن را بیشتر نمایان می‌سازد.

اخبار

آیت‌الله مکارم شیرازی:

در تبلیغ به سایر مذاهب اهانت نشود

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید گفت:اگر وحدت گسترش پیدا کند همه عاشق مکتب نورانی ایت‌الله (ع) خواهند شد،بنابر این باید از منقاب ائمه معصوم(ع) سخن بگوئیم ولی نباید به کسی اهانت کرد.
این مرجع تقلید روز دوشنبه در دیدار مبلغان مناطق محروم در مدرسه امام سجاد(ع) قم، با تأکید بر رعایت اصل وحدت در تبلیغ در مناطق محروم کشور، افزود، وحدت مسلمانان و مسائل همه اسلام به شمار می‌آید.

آیت الله مکارم شیرازی خاطر نشان کرد، شما مبلغان مانند ما مفسران در تفسیر نمونه عمل کنید که ما در تفسیر نمونه به جنبه های منفیت ایه در مورد حضرت علی(ع) سخن گفتیم، کم هم نگذاشتیم، بدون اینکه اهانتی به کسی شده باشد تا جایی که حتی علمای اهل سنت نیز عاشق این تفسیر شدند.

وی گفت: علمای اهل سنت از تفسیر نمونه استقبال خوبی کرده اند و ۵۰۰ ماه دوره تفسیر نمونه به افغانستان و پاکستان و به وای هم تقاضای آن‌ها بیشتر شده است، لذا نباید چیزی گفته شود که باعث از بین رفتن وحدت شود بلکه از فضائل و منقاب اهل بیت(ع) بگوئیم چرا که هم آن‌ها عاشق خواهند شد و هم مصالح اسلام در نظر گرفته می شود.
وی با بیان اینکه در شرایط حساسی از اتحاد گسترش پذیر و شهادت و اسبب های عقیدتی و اخلاقی قرار داریم، بر گسترش مبانی دینی و ترویج ارزش های اخلاقی و اعتقادی تأکید کرد. این مرجع تقلید با اشاره به اینکه وظیفه مبلغان در شرایط کنونی هرگز در آن گذاشته است، اضافه کرد:بایا همه تبلیغات دشمن علیه شیعه این مذهب نورانی را سکن در حال پیشروی، گسترش و تصرف دل هاست.

آیت الله مکارم شیرازی افزود، باید به موازات افزایش تبلیغات سوء دشمن، تبلیغات مثبت برای ترویج مبانی شیعه پر آوازه تر و پر خروش تر از گذشته انجام شود.

آیت الله حسینی بوشهری در دیدار فرمانده انتظامی استان قم:

حادثه‌مناشناگر بی تدبیری حکام آل سعوداست

مدیر حوزه های علمیه سراسر کشور با اشاره به فاجعه مانگشت این فاجعه که منجر به شهادت جمع کثیری از زائران بیت الله الحرام شد نشانگری بی تدبیری حکام آل سعود است.

آیت الله حسینی بوشهری در دیدار فرمانده انتظامی استان قم وی تعدادی از معاونان و رؤسای پلیس های تخصصی با تشریح اقدامات صورت گرفته در موسم حج و اقدامات ناخردانه مسئولان دولت عربستان که منجر به جان باختن جمع کثیری از مسلمانان در جمله حجاج ایرانی شد، تأکید کرد:دولت عربستان با داشتن تجهیزات و امکانات پیشرفته، امنیت حجاج بیت الله الحرام را تضمین نکرد.

مدیر حوزه های علمیه سراسر کشور افزود:اگر این مسئولیت و تأمین امنیت توسط نیروهای نظامی و پلیس جمهوری اسلامی ایران انجام می شد، این حوادث ناگوار اتفاق نمی افتاد.

وی با بیان اینکه حادثه مناشناگر بی تدبیری حکام آل سعود است، عنوان داشت:دولت عربستان نسبت به تأمین امنیت و سلامت زائران احساس مسئولیت واقعی نداشت و رفتاری بی ادبانه و دور از شأن مسلمانان را رقم زد.

آیت الله حسینی بوشهری در ادامه برای موفقیت فرماندهی انتظامی استان قم در اجرای مأموریت هایش از خاوند متعال توفیق و سربلندی مسئلت کرد.

سردار «مجتبایی» فرماندهی انتظامی استان قم نیز ضمن تشریح آمادگی مجموعه پلیس برای خنثی‌کنندگی هر حادثه و به خصوص زائران و معجوران حرم حضرت معصومه (س)و مسجد مقدس جمکران برای آیت الله حسینی بوشهری که یکی از فعالان و خدمتگزاران به حجاج بیت الله الحرام در سال ۹۴ بود، آرزوی موفقیت کرد.

توسط یک شرکت امنهائی طرف قرارداد

سازمان فرهنگی، هنری، ورزشی شهرداری قم صورت گرفت:

اجرای تئاتر ۲ میلیاردی در قم

اجرای تئاتر توسط یک شرکت امنهائی طرف قرارداد سازمان فرهنگی، هنری، ورزشی شهرداری قم، به عنوان نماینده شرکت مذکور، کارشناسی، معاون اداری مالی و سرپرست سازمان فرهنگی، هنری و ورزشی شهرداری قم رسید.

این قرارداد در تاریخ ۳۰ شهریورماه ۱۳۹۴ و بر اساس مصوبه هیئتمدیره سازمان فرهنگی، هنری و ورزشی شهرداری قم منعقد گردیده که موضوع قرارداد اجرای برنامه نمایش تلقینی «مهران سرزمین من» در سالن جنبی نمایشگاه یادآوران می‌باشد. گفتنی است، مدت این قرارداد ۲۴ شهپور لغایت ۱۵ مهر ۹۴ می‌باشد و مبلغ آن نیز دو میلیارد ریال ذکر شده است.
این نمایش در تئاتر سازمان و کنسروات قانونی پرداخت می‌شود.
این موضوع یکشنیدش و در حاشیه جلسه رسمی و علنی شورای اسلامی شهر از «سقایان نژاده» شهردا قم مورد سؤال قرار گرفت که وی ضمن ابراز بی‌اطمعی از این موضوع، دستور رسیدگی فوری به این قرارداد را داد.

استاندار قم خواستار نگاه ویژه مسئولان

به توسعه زیرساخت های پردیسان سن سید مهدی صادقی در این آیین بهره‌برداری از دبیرستان حاج حبیب‌الله عبدالله رای در پردیسان طی سخنانی از خیرین مدرسه‌ساز قدرداری کرد.
استاندار قم بلبیان اینکه امر ساخت و تجهیز مدارس کاری آسانی و اسلامی است، حضور پررنگ خیرین مدرسه‌ساز را موردتوجه قرار داد و گفت:کار بزرگ خیرین موجب‌رشدو تعالی آینده‌سازان کشور می‌شود.

نماینده عالی دولت در استان با اشاره به کمبود زیرساخت‌های تحصیلی، خدماتی و رفاهی، در منطقهی پردیسان افزود: مسئولین استان بایستی نگاه ویژه‌ای نسبت به توسعه این زیرساخت‌ها در این منطقه داشته‌باشند.

توسعه متوازن قم در زمینه ارائه خدمات پستی ضروری است

استاندار قم همچنین در دیدار با هیات



مدیر شرکت پست استان قم با اشاره به جمعیت بالای ساکن در شهرک پردیسان و نیازمیرم این منطقه به ارائه خدمات مختلف از جمله خدمات پستی، گفت: توسعه متوازن در زمینه ارائه خدمات پستی ضروری است.

سید مهدی صادقی با اشاره به نیاز



روزافزون به خدمات الکترونیکی در سیستم های ارتباطی شرکت پست، افزود: اهمیت بکار بردن روش های الکترونیکی در انتقال بیشتر کاربران است و ارتقاء زیرساخت ها با بکارگیری ابزارهای روز دنیا امری ضروری است.

وی فناوری های نو ظهور را فرصتی

باید نگاه ویژه به توسعه زیر ساخت های پردیسان شود

مناسب برای خدمت به مردم بشرمد اضافه کرد: باید دیدگاه های صحیح استفاده از علوم جدید نهادهی شده و از وسایل ارتباطی نو در قالب یک نیروی کمکی بهره برد.

وی با تأکید بر لزوم ایجاد دیدگاه های فرا استانی و ملی در بین مدیران، افزود: برنامه ریزی ها باید متقارن با سایر استان های کشور باشد تا رشد و توسعه همه جانبه فراهم شود.

در ابتدای جلسه رحمان بیراوند مدیرکل شرکت پست قم با اشاره به تغییرات ساختاری در بخش های مدیریتی و اجرایی شرکت پست برای کاهش بار مالی و تسریع در ارائه خدمات و بهینه سازی فعالیت ها،افزود:سرویس های ویژه و جدیدی با حضور مقام عالی وزارت در استان قم به بهره برداری رسیده است که با استفاده از ظرفیت بخش خصوصی خدمات مهمی برای مردم قم فراهم شده است.

وی فناوری های نو ظهور را فرصتی

مدیر کل پافندغ غیرعامل استان قم:

جاذبه های گردشگری قم نیازمند تبلیغات رسانه ای است

مدیرکل پافندغ غیرعامل استان قم افزود: این روز برای معرفی آثار تاریخی و گردشگری قم سرمایه گذاری باید انجام شود.

نمایشگاه قالب قم با هدف نمایش آثار تاریخی قم و گردشگری قم در درجه دوم بین عکاسان حرفه ای استان قم

از جمله منحصن قائمی،امیر حسامی نژاد،حجت‌الله عطایی، حسین قدایی، احمد کلهری،حسین امامی،محمد رفیعی، محمد،مهدی مرزادو فرانیه پیری به معرفی حدود ۵۰ مکان تاریخی و گردشگی قم پرداخته است.

اتار عکاسی شده شامل مکان هایی از کاروانسراها،قلعه ها، بقایار،کارگاه،خانه های تاریخی استان، کاروانسراها،قلعه ها، دانشگاه ها،پل هاغارها،آتشکده ها،آب انبارها واملازگان قم است که تا ۳۰ تا مهردم صبح ها از ساعت ۹ الی ۴ پذیرای علاقه‌مندان،ان.

معاون امور زیربنایی شهرداری قم:

پروژه های عمرانی متوقف شده فعال شد

امیدوارم تا انتهای سال زیرگذر این پروژه تکمیل شود، زیرا از نظر بار ترافیکی به ارتباط بین منطقه پنج و چهار کمک می کند.

وی عنوان کرد: پروژه دیگر نقاط بزرگراه امام علی(ع) با انتهای بلوار عمار یاسر است، که در آینده نزدیک کلنگ آن زده می شود، اکنون پیمانکار این پروژه در حال تجهیز کارگاه است.

قاری قران یادآور شد: این پروژه از جمله پروژه هایی است که به صورت ویژه و برنامه ریزی مشخص سعی می کنیم، در نیمه اول سال ۹۵ آن را تحویل همشهریان

دهیم. وی تصریح کرد: سیاست سال جاری شده تا وضعیت بهتری پیدا کند و فاز اول آن که حداقل انتهای بلوار جمهوری اسلامی تا میدان شهید کریمی است که در ادامه به شهرک پردیسان متصل می شود.

معاون امور زیربنایی شهرداری قم خاطرنشان کرد:پروژه غیرهمسطح کریمی در بلوار پیامبر اعظم(ص) از پروژه های دیگر بوده که فعال شده، ۶ انجام دهیم.

در جلسه شورای اسلامی شهر قم تصویب شد:

تهاتر بدهی شهرداری قم به موسسه کوثر

شهرداری می تواند فعالیت کند.
هچنین محمود مسگری با اشاره به حساسیت های نام گذاری در شهر قم ادامه داد: جای برخی دستگاه ها در این کمیته حالی است. به عنوان مثال سیاه و بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس می توانند در این حوزه نظارتی داشته باشند.

شهردا قم هم در این زمینه گفت: این کمیسیون قرار است پیشنهادات خود را به شهرداری ارائه دهد و یک کمیسیون اجرایی نیست.
سید رمضی سقایان نژاد تأکید کرد: هر نگاهداری باید بر اساس تفکر و اصولی صورت بگیرد که این شورای می تواند این موضوع را بگیرد.

نظر شهردا قم این بود که تشکیل این کمیته با حضور اعضای شورای شهر روند کار را کوتاه کرده و موجب خواهد شد که لایح نام گذاری نیازی به بررسی در کمیسیون خدمات شهری نداشته باشد اما نظر رئیس شورای شهر این بود که لایح در هر صورت باید به کمیسیون بیايد.

وی با اشاره به اینکه طبق مصوبه قبلی این منطقه ارزش افزوده ۲۰۰ دارد گفت: لایحه ای از شهرداری آمده که می گوید ارزش افزوده به ۵۰۰ افزایش پیدا کند که در

کمیسیون با یک رأی مخالف تصویب شده است.

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه در دفاع از این لایحه ادامه داد: این کار موجب با لارن ارزش اقتصادی منطقه خواهد شد و موجب می شود این مبلغ در این مناطق هزینه شود.

برخی اعضای شورای شهر اعتقاد داشتند که رقم جدید برای دریافت ارزش افزوده زیاد است و اعتراض مردم را در پی خواهد داشت.

حسن بختیار، نائب رئیس این کمیته به یکی از این افراد، دوپا و اشا را اینکه ماگس هملخان توسعه شهر است، افزایش یکباره عوارض ارزش افزوده منع ايجادی می کند، گفت: باید کار کارشناسی روی این موضوع صورت بگیرد و این افراد با شیب منطقی صورت بگیرد تا مانع توسعه منطقه نشود.

ناصر رعیت پور، دیگر عضو شورای شهر قم معتقد بود که این قیمت ها بر اساس کارشناسی صورت گرفته و این

ارزش افزوده واقعا اتفاق افتاده است. وی ادامه داد: پیشنهاد اولیه در این زمینه ۱۰۰۰ پ۰۰ بود که کارشناسی شد و به حداقل ۲۵۰۰ افزایش پیدا کرد.

ناکران هم با اشاره به اینکه شهرداری در این لایحه کارشناسی انجام داده است اظهار داشت: روش کار به این صورت بوده که ۶ ملک را انتخاب کرده و قیمت قبل و بعد از طرح را سنجیده و بر اساس قیمت منطقی ارزش افزوده را محاسبه کرده اند.

وی ادامه داد: در پروژه های دیگر هم ارزش افزوده داریم و

وحد شایسته یک، عضو کمیسیون امور زیربنایی قم ادامه داد: البته این ملک تعیین حدود شده اما اضلاع اربعه

این شخص نشده که این مشکل را در ارتباط با بسیاری از

سند های قدیمی مشاهده کرده ایم.

وی اظهار کرد: نظر کمیسیون این بود که مالک با مراجعه به دادگاه این موضوع را پیگیری کند چرا که از نظر ما مقصر شهردا سازمان ثبت و اسناد است. خود مالک هم مقصر بوده چرا که مسئول نقشه کشی شهرداری در پرونده قید کرده که

این لایحه گیری ها دقیق نیست.

نشانه سبک به نقض شهرداری در این زمینه اشاره

اخبار

در شش ماهه نخست امسال صورت گرفت:

توزیع هفت میلیون و ۷۰۰ هزار

مرسوله پستی در قم

مدیرکل پست استان قم گفت: در شش ماهه نخست سال جاری هفت میلیون و ۷۰۰

هزار مرسوله پستی در این استان وارد و توزیع شده است.

رحمان بیراوند روز دوشنبه در جمع خبرنگاران به مناسبت هفته پست از ۱۷ مهرماه الی ۲۳ مهرماه اظهار داشت: در شش ماهه نخست سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته با ۱۵ درصد در قبول و واردات مرسولات پستی و چهار درصد در توزیع مرسولات

در سطح استان مواجه هستیم.

وی افزود: ۲۲۰ نفر نیروی پستی در استان قم مشغول به فعالیت هستند ضمن اینکه ۴۷۰ صندوق پستی و ۷۴ صندوق هوشمند پست نیز در سطح استان وجود دارد.

پست استان قم از لحاظ کیفیت رتبه چهارم کشور را دارد

مدیرکل پست قم ادامه داد: ۵۹ روستای استان نیز از خدمات پستی سیار بهره مند می باشد. وی با اشاره به اینکه استان قم از لحاظ کیفیت در رتبه چهارم کشوری قرار دارد گفت: این درحالی است که پیش از این در رتبه ۲۳ کشوری قرار داشتیم که با ارائه خدمات مناسب و ارتقای سرویس های پستی به این رتبه دست یافتیم.

وی افزود: در دولت تدبیر و امید ۹ سرویس و ۱۲۲ خدمت به خدمات پستی اضافه شد.

وی با بیان اینکه دولت تدبیر و امید ساختار پستی را تغییرات اساسی داد گفت: این دولت با برنامه ریزی در سه محور اصلاح ساختار و مدیریت در هزینه ها، توسعه خدمات الکترونیک و فناوری اطلاعات و توسعه سرویس ها و خدمات اقدامات شایسته ای انجام داده است. بیراوند افزود: اداره کل پست استان قم یک و نیم الی دو میلیارد تومان بدهی به شرکت های طرف قرارداد داشت که با روی کار آمدن دولت یازدهم با تأدید اندیشیده شده در ارائه خدمات بیشتر و سرویس های جدید به نقطه تعادل رسیدم ضمن اینکه به سوددهی هم دست یافتیم.

افزایش ۱۰درصدی درآمد پست قم

وی ادامه داد: پست استان قم با افزایش در آمد از میانگین کشوری ۱۰ درصد بالاتر بوده است. وی با اشاره به سرویس های جدید پستی گفت: پست ترکیبی، تمپرایت طلا و نقره، پست لحسبیک من و پست، پست رسانه، پست مستقیم الکترونیکی، پست مالی، پست نت و سرویس تی ال اس از جمله این سرویس هاست.

مدیرکل پست افزود: ۳۰ درصد خرید الکترونیکی در قم طبق این صورت می گیرد. در فروشگاه های طرف قرارداد و مجاز خریداری می شود. بیراوند از راه اندازی پست ناحیه پردیسان خبر داد و گفت: اقدامات لازم در این خصوص انجام شده تا در صورت اختصاص اعتبارات و تجهیز، ظرف مدت ماه آینده به بهره برداری برسد.

وی افزود: در حال حاضر در استان قم یک پست شهرستان و سه ناحیه پستی وجود دارد که به مردم خدمات پستی ارائه می کند.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان قم عنوان کرد

شرکت ۸هزار کودک قمی

در برنامه های هفته ملی کودک

معاون اجتماعی بهزیستی استان قم با تبریک به مناسبت هفته ملی کودک گفت: روز کودک روزی است که برای یادبود و افتخار کودکان شناخته شده است و کشورها، روزهای متفاوتی را به عنوان روز کودک اعلام کرده اند که آن را جشن می گیرند.

مریم علیشیری افزود هفته ملی کودک از تاریخ ۱۵ مهر ماه الی ۲۱ مهر ماه می باشد که در این هفته روز ۱۶ مهر ماه اختصاصا روز ملی کودک می باشد و هر ساله دویخشب برنامه توسط دفتر کودکان اجرا شده که یک بخش آن متعلق به بخشنامه ی اسالی از سوی سازمان بهزیستی کشور می باشد که این سازمان برای کلیه این روزها عناوینی را مشخص نموده ویرنامه های اجرایی معتمدین به عنوان تعیین شده توسط مهدهای کودک اجرا می گردد وی همچنین عنوان کرد، در سطح استان تعداد ۱۳۶۷۸۸ کودک زیر ۶ سال داریم که تعداد ۷۸۵۹ کودک که در مهدهای کودک بهزیستی تحت پوشش می باشند، علیشیری گفت: شعار این هفته نیز عنوان «(بل بل تو پرواز آیم)» می باشد و بخش دوم برنامه هار اساس برنامه های تعیین شده در کمیته کودک و نوجوان می باشد که قبل از شروع این هفته جلساتی با حضور اعضاء این کمیته که شامل هلال احمر، آموزش و پرورش ، بهزیستی، کانون توسعه و همیاری های محلی کودک وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، صدا و سیما ، پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا ، سازمان حفاظت محیط رست ، دانشگاه علوم پزشکی جهت هماهنگی در این استشاری تشکیل شد و وظیفه هر دستگاه در اجرای برنامه مشترک که وبرنامه های این هفته مشخص گردید .

وی در پایان اضافه کرد: شعار کمیته کودک و نوجوان به مناسبت روز جهانی کودک «دنیا با یلخند کودک زیباتر است» می باشد.

از سوی روابط عمومی و امور بین الملل مسجد جمکران

بر نامه های دهه اول محرم

مسجد مقدس جمکران اعلام شد

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل مسجد مقدس جمکران بر نامه های این مسجد در دهه اول محرم اسال را تشریح کرد.

به گزارش روابط عمومی مسجد مقدس جمکران، حجت الاسلام سید مهدی هاشمی زاده در تشریح بر نامه های دهه اول ماه محرم در مسجد مقدس جمکران اظهار کرد: بر نامه های عزاداری در مصیبت شهادت امام حسین (ع) از روز سه شنبه با ویژه برنامه سیاه پوشان آغاز واین مسجد شرف با حضور خادمان و مهدی یاوران عزادخانه سالار شهیدان خواهد شد. وی ادامه داد: پس از برنامه سیاه پوشی مراسم عزای توسل این هفته با سخنرانی حجت الاسلام ظهیری و قرأت دعا و مراسم میهن زنی با حضور حاج سید مهدی میرداماد و حاج مهدی سلحشور بر گزار خواهد شد.
در روز چهارم عزای عمومی و امور بین الملل مسجد مقدس جمکران در پنجشنبه این هفته نیز که صلافا با شب اول محرم است، مرثیه خوانی با منایح حاج مجید دلشاد پس از نماز ظهر و عصر اجرا می شود: پس از آن مراسم سخنرانی در ساعت ۱۹:۴۵ با حضور حجت الاسلام آقا تهرانی و قرأت دعای کمیل توسط حجت الاسلام محمدی در ساعت ۲۰:۰۰ بر گزار می شود. هاشمی زاده افزود: روز جمعه ۲۴ مهرماه ندبه دعای ندبه با سخنرانی و قرأت دعای توسل حجت الاسلام شهیدی بر گزار می شود و در ادامه نیز مراسم شیر خوارگان حسینی در مسجد مقدس جمکران برگزار خواهد شد. وی ادامه داد: همچنین از روز سه شنبه هفته جاری مراسم عزاداری حسینی به مدت ۱۱ شب در شبستان امام علی (ع) با سخنرانی حجت الاسلام آقا تهرانی و منایح حاج مهدی سلحشور و کرلایی مسجد جواد احمدی برگزار می شود.

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل مسجد مقدس جمکران با بیان اینکه از یکشنبه پنجشنبه هفته جاری به مدت ۱۰ روز صبح زود نماز عاشورا در این مسجد شهیدی بر قرار می شود، اظهار کرد: در مراسم مقتل خوانی ظهر عاشورا با حضور حجت الاسلام آقا تهرانی، بعد از نماز ظهر در مسجد مقدس جمکران بر گزار خواهد شد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: سانسال آلب و دهانه زائران به ویژه مسیر برگشت، به نقاط مختلف شهر قم برای استفاده زائران و عزاداران تدارک دیده شده است.

رئیس پلیس آگاهی استان قم خبر داد:

کشف محموله ۸۰۰ میلیونی پوشاک قاچاق

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم از کشف محموله پوشاک قاچاقی به ارزش ۸۰۰ میلیون ریال در این استان خبر داد.

سرهنک قهقی اظهار داشت: در پی کسب خبری مبنی بر اینکه چند دستگاه خودرو سواری به صورت کاروایی اقدام به قاچاق پوشاک از استان های جنوبی کشور به سمت تهران می کنند که با قاچاقله کبیی از مأموران پلیس آگاهی استان در محروهای مواصلاتی استان مستقر شدند به گفته وی در این رابطه سه دستگاه خودرو که یکی از رانندگان سابقه دار و چند ماه پیش نیز به اتهام حمل کالا قاچاق در این استان دستگیر و منجر به صمداره خودرو وی به نفع دولت شد و نیز سرشنشی فردی معلول جسمی و همچنین دو خودرو دیگر که رانندگان مرد و در سنرتشیان آن ها خاتم بودند توقیف و متهمان دستگیر شدند.

سرهنک قهقی افزود: در بازرسی از خودروها بیش از چهار هزار توب پوشاک به ارزش ۸۰۰ میلیون ریال کشف شد.

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم گفت: نهایتاً در این خصوص پرونده تشکیل و جهت سر مراحل قانونی به اداره کل معزیرات حکومتی استان ارسال است.

در کم بندی امام علی (ع) رخ داد:

دو کشته حاصل بر خورد

دو موتورسیکلت و دو موتورسواری

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی قم گفت: بر اثر برخورد دو دستگاه موتورسیکلت و یک دستگاه تریلر در این استان دو تن جان خود را از دست دادند.
محمدرضا حسینی روز دوشنبه در گفت و گو با یرنا افزود: این حادثه ساعت شش صبح دیروز در محور تقاطع ۷۲ تن به شهر ققم رخ داد که بر اثر آن دو تن از ۲۰ و ۴۰ ساله سر صحنه تصادف جان باختند.

وی اضافه کرد: در این حادثه یک نفر دیگر نیز بر اثر وارد شدن ضربه به سر مصوم شد و حال وی وخیم است.

وی به جاده و خیابان سه رود سه دستگاه خودروی پراید، ۲۰ و ۲۰۶ پارس اشاره و بیان کرد: این حادثه ساعت دو و ۳۳ دقیقه بلنداد دیروز، در آفرانه قم - تهران رخ داد.

حسینی افزود: در این حادثه شش نفر مجروح شدند که با آمبولاس های مرکز اورژانس به مرکز درمانی قم منتقل شدند.

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴۰٬۱۷۶٫۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۹۶۴٫۳۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۹٬۴۰۰٫۰۰۰
سکه امامی	۹٬۴۰۰٫۰۰۰
نیم‌سکه	۴٬۷۲۰٫۰۰۰
ربع سکه	۲٬۵۸۰٫۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۱۷۱٫۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۳۶٬۹۰۰٫۰۰۰
SD۲۰۶وی ۸	۳۶٬۷۰۰٫۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۳۰٬۳۰۰٫۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۳۰٫۰۰۰٫۰۰۰
پژو پارس ELX	۳۸٬۹۲۷٫۰۰۰
پژو پارس سال	۳۷٬۰۰۰٫۰۰۰
تندر E۲۹۰	۳۹٬۵۰۰٫۰۰۰
ران‌اکا LX	۳۳٬۰۰۰٫۰۰۰
ران‌اکا TU۵	۳۳٬۳۰۰٫۰۰۰
سمنند LX	۳۰٫۰۰۰٫۰۰۰
سمنند LXE۷F	۳۰٫۰۰۰٫۰۰۰
سورن ELX	۳۶٫۰۰۰٫۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت‌نمایندگی
زوتی S۳۰۰	۵۹٬۰۰۰٫۰۰۰
سایپا کار۱۵۱۱	۱۵٬۶۰۰٫۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٫۰۰۰٫۰۰۰
سایپا۱۳۱	۱۹٬۵۰۰٫۰۰۰
سایپا۱۳۲	۲۰٫۰۰۰٫۰۰۰
تیب‌ا‌X SX	۲۴٬۰۰۰٫۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌نمایندگی
MVM ۳۱۵	۴۰٫۰۰۰٫۰۰۰
MVM ۵۵۰دستی	۴۶٫۰۰۰٫۰۰۰
MVM X۳۳	۶۶٬۴۶۰٫۰۰۰
MVMX۳۳ جدید اتومات	۷۲٫۰۰۰٫۰۰۰
MVM۱۱۰چهار سیلندر	۲۰٫۰۰۰٫۰۰۰

کوتاه	
آغاز پرداخت خسارت به ذینفعان فاجعه منا	
	
 	
مدیرعامل بیمه ایران گفت: برای جبران خسارت حوادث اخیر مکه و منا به ذینفعان این حوادث در مجموع بیش از ۳۰ میلیارد تومان خسارت پرداخت خواهیم کرد.	

سیدعباس حسینی از آغاز پرداخت علی‌الحساب غرامت‌فوت‌جان باختگان خبر داد وافزود: با هماهنگی سازمان حج و زیارت و به منظور جبران زبشتی از هزینه های کفن و دفن جان باختگان این حوادث، پرداخت علی‌الحساب ۲۵۰ میلیون ریالی را درشعب سراسر کشور خود آغاز کردیم وی افزود: بیمه ایران در راستای ایفای مسئولیت های اجتماعی خود بلافاصله وبدون طی تشریفات بیمه ای دراین خصوص اقدام نموده است. طبق قرارداد بیمه ایران با سازمان حج و زیارت، غرامت فوت جان باختگان حوادث مکه در مجموع ۵۵ میلیون تومان است که به محض تکمیل پرونده فوت شدگان در وجه بازماندگان پرداخت خواهد شد. حسینی اضافه کرد: همچنین هزینه های درمانی تا سقف ۱۵ میلیون تومان است که طبق قرارداد منعقد از طریق این مجموعه قابل جبران بوده و این هزینه ها به مراکز درمانی پرداخت خواهد شد. وی یکی از دغدغه های این شرکت را بحث پرداخت خسارت زبان دیدگان بیمه توسعه ذکر و بیان کرد: درصدد هستیم هرچه سریع تر به پرونده باز بیمه توسعه در بیمه ایران خاتمه دهیم. برای جبران خسارت زبان دیدگان بیمه توسعه تدابیر جدیدی اتخاذ کرده‌ایم تا هرچه سریع‌تر زیان دیدگان و ذینفعان به حقوق خود دست یابند. رئیس هیات مدیره بیمه ایران درباره استراتژی این شرکت در بازار داخلی تصریح کرد، ما با سایر شرکت ها نه تنها رقابتی نداریم بلکه از آنان حمایت نیز خواهیم کرد زیرا استراتژی ما افزایش سبد بیمه ای کشور است. ما به دنبال توسعه بازارهای داخلی و خارجی هستیم و با ایجاد هلدینگ آنان را دراین مهم با خود همراه خواهیم کرد. به اعتقاد وی، فضای رقابتی در صنعت بیمه ایران باید تغییر کند همچنین جایگاه صنعت بیمه در کشور جایگاه مناسبی نیست و ما باید به دنبال جایگاه واقعی خود باشیم وی طلب این شرکت از بیمه گذاران و دستگاه‌های اجرایی را بیش از ۲۲۰۰ میلیارد تومان اعلام کرد.

در میزگرد ایرنا درباره ازدواج، جوانان و توانمند سازی مهارت‌های اقتصادی خانواده که با حضور صاحب‌نظران برگزار شد، معضلات پیش‌روی دختران و پسران در جامعه‌امروزی با رویکردمالی بررسی گردید.

مشاور معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان که یکی از شرکت کنندگان میزگرد اختصاصی ایرنا بود با بیان اینکه ۳۰ تا ۴۰ درصد قشر بیکار، جوانان دانش آموخته هستند، گفت: شکل گیری زندگی مشترک ممکن است دیگر به یک رویا تبدیل شود.

حجت الله میرزایی افزود: ۴۵ تا ۷ میلیون نفر از افراد با مدرج و مدارک دانشگاهی بالا، فاقد مهارت هستند که جویای کار نیز نیستند. به گفته وی، این قشر از جوانان خود را بیکار نمی دانند از این رو جزو قشر بیکار جامعه محسوب نمی شوند.

افزایش روحیه استقلال و انفرادی در کشور
مشاور معاونت جوانان ورزش و جوانان با تقسیم بندی توانمندسازی اقتصادی خانواده و خوارز به دو گروه تغییر نگرش در ایجاد استقلال و روحیه انفرادی و هزینه‌های زندگی، گفت: استقلال و روحیه انفرادی پویزه در میان قشر بانوان اخیرا اهمیت جدی پیدا کرده است و مطالعات اجتماعی نیز این امر را اثبات می کند. وی ادامه داد: هزینه‌های زندگی، دیگر مسئله مهم در توانمندسازی اقتصاد خانواده و خوار است که این دو مولعی برای اثر بخش بودن سیاست‌های تشویق رشد جمعیت به حساب می آیند.

میرزایی خاطر نشان کرد: خلم‌ها نسبت به گذشته تمایل بیشتری برای کار کردن و داشتن یک زندگی مستقل و مساوی دارند و هر چه میزان تحصیلات این قشر بیشتر باشد به تبع آن میزان گرایش آنها برای ورود به بازار کار نیز بیشتر می باشد.

وی اضافه کرد ا از طرفی دیگر، فضای اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی جامعه این رفتار را تشویق می کند، به عنوان مثال در یک خانواده، با اشتغال توم زن و مرد به رحمت می توان زندگی را اداره کرد چه برسد به اینکه یکی از آنها تنها به سر کار رود و درآمد زن و مرد نه تنها جایگزین هم، بلکه مکمل یکدیگر است.

مشاور معلون جوانان وزارت ورزش و جوانان، این امر را موجب فرزندآوری کمتر و حتی تمایل کمتر خلم‌ها به ازدواج بیان کرده و در خصوص وضعیت اشتغال خلم‌ها گفت: خلم‌ها نسبت به آقایان دسترسی کمتری به فرصت‌های شغلی دارند و نرخ بیکاری در میان خلم‌ها چهار برابر نرخ بیکاری در بین آقایان است.

وی ادامه داد: نرخ اشتغال در بازار کار در میان زنان یک سوم مردان است و این خلم‌ها با تمایلی به مشارکت در بازار کار ندارند و یا مانع فرهنگی و اجتماعی برای ورود به بازار کار برای خلم‌ها وجود دارد.

۴۰ تا۳۰ درصد ۱۵ تا ۲۹ ساله بیکارند

میرزایی با بیان اینکه نرخ بیکاری در میان قشر جوان ۱۵ تا ۲۹ ساله، به ۴۰ درصد می رسد، اظهار داشت، فرصت‌های دسترسی شغلی و کسب درآمد در کشور به شدت کاهش یافته و هیچ چشم انداز روشن مالی و اقتصادی برای جوانان وجود ندارد و ازین رو ازدواج اساسا کم کم دارد به یک رویا برای جوانان تبدیل می شود.

وی هزینه‌های تشکیل خانواده حتی برای آسان سازی ازدواج را بسیار دشوار خواند و افزود: زندگی مشترک فقط گذشتن از بل مانع ازدواج نیست بلکه بخش مهمی به دوران پس از ازدواج مربوط است که اگر این مشکل رفع نشود پیامدهای جبران ناپذیری مانند طلاق و سرخوردگی را به همراه خواهد داشت.

میرزایی، بخش اعظمی از بیکاران در کشور را دانش آموختگان و تحصیل کرده‌های فاقد مهارتی عنوان کرد که با وجود بیکاری تمایلی برای ورود به بازار کار ندارند و خود را بیکار نمی داند و ازین رو ، جزو قشر بیکاران محسوب نمی شوند.

این مقام در وزارت ورزش و جوانان ، تعداد این افراد را ۴۵ تا ۷ میلیون نفر برشمرد و افزود: زندگی مشترک فقط گذشتن از بل مانع این گروه را گروه بی کار در نظر نمی گیرند، در حالی که با احتساب پنج میلیون تحصیل کرده بیکار، قشر بیکار جامعه در حقیقت بیش از ۱۰ میلیون نفر است.

میرزایی تصریح کرد: به طور کلی، محیط کردن از ازدواج برای این قشر از جامعه بی مورد است و حتی اگر تلاش کنیم آنها ازدواج کنند مسائل بعد از ازدواج و پیامدهای آن به مراتب بدتر خواهد بود.

ازدواج جوانان؛ مهارت های اقتصادی خانواده



تغییر کرده است، گفت: دولت و بانک‌ها باید توجه ویژه ای با طرح‌های جدید و نو آور در حوزه اقتصادی بدهند.

این کارشناس افزود: نباید تمام اعتبارات بانک‌ها در اختیار شرکت‌های بزرگ مانند خودروسازها قرار بگیرد.

صنود مجوزها مانعی جدی برای توانمندسازی خانوارها و اشتغال جوانان

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی دیگر شرکت کننده در میزگرد اختصاصی ایرنا درباره ازدواج، جوانان و توانمندسازی مهارت‌های اقتصادی خانوارها بود، که طی سخنانی گفت: براساس اعلام وزارت اقتصاد و دارایی دو هزار و ۹۰۰ مورد مجوز برای شغل وجود دارد که این مجوزها مانعی جدی برای توانمندسازی خانوارها به ویژه اشتغال جوانان است.

دکتر ابوالفضل رحیمی افزود: اگر قرار است اقتصاد خانوارها توانمند شود و جویی بخواهد ازدواج کند و ایجاد اشتغالی داشته باشد، آیا می شغل وجود دارد که این جوانان بتوانند انتخاب کنند که نیازی به صدور مجوز از سوی دستگاههای مختلف کشورمان نداشته باشد. وی ادامه داد: صدور این گونه مجوزها باعث شده که افراد تحصیل کرده و جوانان آمهچنان با مشکلات جدی برای ایجاد اشتغال خودشان داشته باشند.

رحیمی اظهار داشت: در حال حاضر بسیاری از جوانان مانه از دولت سرمایه‌ای می خواهند و نه شغلی، اما مجوز ایجاد اشتغال مانعی جدی برای ایجاد اشتغال جوانان شده و در واقع سدی برای فرصت‌های شغلی آنان شده است.

الگوهای مصرفی خانوارها مشخص شود

رحیمی با بیان اینکه از شاخه دولت، مجوز مانعی برای مقاوم سازی اقتصاد خانوارها است، افزود: این مولع توان اقتصادی خانوارها را نیز کاهش می دهد که به همین منظور باید تکنیک‌های توانمندسازی در خانواد اجرا شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی افزود: یکی از این تکنیک‌ها استفاده از کالاهای است که ج‌ششینی داشته باشد و اکنون این طرح نیز در کشور ما در حال انجام است.

وی ادامه داد: اما متأسفانه بنگلگان با سمت این موضوع هجوم آورده اند تا این مزیت را به هم بزنند اما ما باید الگوی مصرف برای خانوارهایمان داشته باشیم و تفاوت الگوی مصرف خانوارها در استان‌های مختلف کشور باید به خوبی مشخص شود.

رحیمی ادامه داد: اگر این الگوی مصرف کالا در خانوارها در استان‌های مختلف یکسان باشند، ارزش‌های فرهنگی و دینی متلاشی می شود و ثنات اجتماعی را نیز به دنبال دارد.

اعتیاد مدرن گریبائگیر جامعه شده است

این استاد دانشگاه گفت: در حال حاضر معضلی به نام اعتیاد مدرن

آب کم است، ولی سودش زیاد است!



که در ۱۱ ایالت هند جریان دارد چیزی در حدود یک تریلیون روپیه (۱۵ میلیارد دلار) برآورد می‌شود. انتظار می‌رود این پروژه ظرف ۱۰ تا ۱۵ سال آینده روزانه تقریباً ۱۰ میلیارد لیتر به ظرفیت آب تصفیه شده هند بپزاید. به گفته موسسه اعتباری کردیت سوئیس، هند در ۲۰ سال آینده به حدود ۱۲۳ تریلیون روپیه (۲۲۰ میلیارد دلار) سرمایه‌گذاری در زمینه تامین آب شهری و تصفیه فاضلاب نیاز دارد و این یک فرصت بزرگ برای بازیگران صنعت آب است، دولت هند بخش عمده این پول را تأمین خواهد کرد ولی حضور بخش خصوصی که متشکل از حدود ۲۵ شرکت بزرگ و تعدادی شرکت چندملیتی است، در این زمینه افزایش خواهد یافت. آنتانارائیان از موسسه مالی و اعتباری سوئیس در هند می‌گوید: برای اصلاح منابع آب در هند به سرمایه‌گذاری قابل توجهی نیاز است.

اطلاعیه مالیاتی

قابل توجه مودیان محترم مالیاتی:

به اطلاع کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی موضوع

بند (الف) و (ب) ماده ۹۵ قانون مالیات های مستقیم

می‌رساند، مهلت ارسال الکترونیکی فهرست

معاملات فصل تابستان ۹۴ از طریق سامانه

WWW.TAX.gov.ir و یا به صورت لوح فشرده

(CD) حداکثر تا پایان مهر ماه سال جاری می باشد.

اقتصادی

ازدواج جوانان؛ مهارت های اقتصادی خانواده

گریبائگیر جامعه شده و این موضوع از دنیا غرب وارد کشورمان شده است.

وی موضوع اعتیاد مدرن را اینگونه توضیح داد و خاطر نشان کرد: در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، شاهد افزایش سطح مصرف بدون داشتن درآمد ثابت هستیم که این موضوع تحت عنوان اعتیاد مدرن مطرح است.

رحیمی ابزارهای اعتیاد مدرن را داشتن کارت‌های اعتباری و خرید آسان عنوان کرد و گفت: برای اینکه مصرف خانوادها افزایش یابد این موضوع مرح شده که به عنوان مثال به خانوارها فرصت داده می شود که مبلغ یک میلیون تومان خرید با کارت‌های اعتباری داشته باشند و مبلغ آن را چند ماه بعد پرداخت کنند و اگر پس از ماه‌های تعیین شده نتواند پرداخت کند، عزت نفس فرد را لکه دار می کنند و مصرف خانوارها را افزایش می دهند.

وی تصریح کرد: زمانی که این افراد نتوانند مبلغ خود را پرداخت کنند، مبلغش افزایش می یابد و ناخوسته به چرخه ای می افتد که تحت عنوان اعتیاد مدرن است و در اقتصاد خانوارها این موضوع به نوتان یک مشکل جدی است چرا که این فرد ارزشهای فردی و خانوادگی خود را از دست می دهد.

عطش خرید در مردم ایران بالا است

وی در ادامه یکی از مشکلات در عدم توانمندسازی خانوارها را باز بودن درهای خانوارهای ایرانی به سوی انواع کالاهای عنوان کرد و گفت: در حال حاضر عطش خرید در مردم ایران بسیار بالا است.

این استاد دلشگاه ادامه داد: اکنون دروازه‌های خانوارهای ایرانی به روی انواع کالاهای مختلف از کشورهای جهان باز است، اما چرا این کشورهایی مانند چین، هند و آفریقا که جمعیت شان از ما بیشتر است، هلاک وارد شدن به این وضعیت و ورود انواع کالاهای به کشورشان نیستند.

وی با بیان دروازه‌های ورود کالا به ایران را منجر به افزایش عطش خرید کالا در کشور دانست و گفت: این موضوع هر سیاستمدار و اقتصاددانی را به وجد می آورد چرا که به راحتی می توان هر نوع کالایی را وارد این خانوارها کرد اما چرا نمی توان به راحتی این کالاهای وارد رسد خوار کشورهای پرجمعیت جهان کرد.

رحیمی معتقد است باید دولت و خود خانوارها دروازه‌های ورود این کالاهای به کشور را ببندند و این موضوع با سیاست‌گذاری دولت و خانوارها با ارزش‌های خانوادگی خودشان می توانند این موضوع را برنمه‌ریزی کنند.

وی گفت: یکی از کارهایی که خانوارها می توانند به سمت توانمندسازی خودشان برنمه‌ریزی کنند این است که کالاهای دارای ج‌ششینی، استفاده کنند، چرا که کالاهای بدون ج‌ششینی تحت عنوان برند، مد و کمر خلوادها را می شکنند و اقتصاد خانوارها نیز در بلندمدت به خطر می افتد.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: ما به شدت مخالف هستیم که خانوادهای ایران به سمت خرید راحت بدون داشتن درآمد سوق داده شوند چرا که در صورت تأمین نشدن هزینه آن، به لیست سباهی می پیوندند که نمی توانند هزینه خودشان را تأمین کنند و این امری است که برای خانوادها و جوانان ایرانی پهن شده است و اقتصاد کشورمان را نیز متزلزل می کند.

خانوارهای ایرانی مقیاس اقتصادی را رعایت می کنند
این استاد دلشگاه با بیان اینکه خانوارهای ایرانی مقیاس‌های اقتصادی را رعایت می کنند، گفت: این موضوع به عنوان یک مزیت به شمار می رود به همین منظور مسوولان کشوری باید به این موضوع توجه می داشته باشند.

وی گفت: این مزیت به شیوه ای است که به محض برنمه ریزی خانوادها هر چه باید دار شدن، بسیاری از هزینه‌های خودشان را به منظور افزایش هزینه‌ها یا چیزی در کشور را کاهش می دهند که این موضوع به عنوان یک مزیت محسوب می شود.

رحیمی در ادامه گفت: برای توانمندسازی اقتصادی خانوادها سازمان‌ها و ارگان‌ها نمی توانند فعالیتی داشته باشند بلکه باید خود خانوارها تکنیک‌های مورد نیاز را آموزش ببینند اما نباید ما از تکنیک‌های کشورهای خارجی الگو بگیریم چرا که هزینه‌ها در کشورهای مختلف متفاوت است.

تگاه

فشار ناگهانی برای ورود به بازار؛

امسال چند نفر شاغل می شوند؟

وزیر کار هشدار داده ۵ میلیون تقاضای شغلی جدید در راه است و برای عبور از این بحران باید سالی ۸۰۰ هزار شغل ایجاد شود؛ با این وجود پیش‌بینی رشد صفر در صدی اقتصاد، رونق بازار کار را با مخاطره مواجه می‌کند.

علی ربیعی؛ وزیر کار در جدیدترین اظهارات خود پیرامون وضعیت بازار کار کشور، اظهار داشت: در سال های پیش رو ۵ میلیون نفر تقاضای شغل جدید خواهد بود. وی با بیان اینکه بیش از ۵ میلیون نفر در آینده با تأخیر وارد بازار ایران خواهند شد، گفت: بسیاری از آنها فاغ التحصیلان دانشگاه‌ها و خاتم‌ها هستند. وزیر کار ادامه داد: برای اینکه بتوانیم نیازوهایی که الان قصد دارند وارد بازار شوند را سامان دهیم، در سال های آتی باید سالانه ۸۰۰ هزار شغل جدید ایجاد کنیم. با این وجود، آمارهای دولتی نشان می‌دهد که خالصی ایجاد اشتغال در سال ۹۳ به میزان ۴۰۰ هزار مورد بوده که نصف آن چیزی است که وزیر کار معتقد است برای عبور از بحران بیکاری مورد نیاز است. هرچند ربیعی می‌گوید در سال گذشته بیش از ۷۰۰ هزار شغل در کشور ایجاد شده اما از آئوسو بیش از ۳۰۰ هزار شغل مفقود نیز نبوده‌شده. بنابراین یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها و سیاست‌گذاری‌های مورد نیاز فضای کسب و کار این است که اقدامات باید به پایداري مشاغل موجود بچانجامد.

دو شغل ایجاد و یک مورد نابودی می‌شود

اینکه سالیانه چند نفر شغل در کشور ایجاد می‌شود در صورتی خطر اهمیت است و می‌تواند به خروج بازار کار از بحران منجر شود که از آن‌سوی ریزشی اتفاق نیفتد و یا اگر هم ریزش مشاغل در بنگاه‌ها احتجاب ناپذیر است، در حداقل بلند نه اینکه وقتی دو شغل جدید در کشور ایجاد می‌شود، یک شغل مفقود نبوده‌شود. مدت هاست مقامات دولتی هشدار می‌دهند ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار دانشجو در حال تحصیل داریم که بزودی و طی یکی دو سال آینده به جمع متقاضیان شغل خواهند پیوست و باید برای درخواست‌های شغلی آنها فکری بشود. وزیر کار راهکار حل سونامی میلیونی تقاضا برای کار در سال‌های آینده را فعال کردن بنگاه‌های کوچک و ایجاد سالیانه ۸۰۰ هزار شغل جدید می‌داند. سوال این است که آیا با توجه به وضعیت رکود شدید در بنگاه‌ها و اوضاع نه چندان خوب کسب و کار در اقتصاد ایران، افت چشمگیر و پیش‌بینی نشده درآمدهای نفتی و سلیلی از بیکاران که بالاخره به‌راه خواهند افتاد، این ظرفیت در اقتصاد کشور وجود دارد که بتواند تا پایان امسال ۸۰۰ هزار شغل جدید ایجاد کند؟ صندوق بین المللی پول اعلام کرده ایران در سال آینده میلادی احتمالاً ۴۵ تا ۵ درصد رشد اقتصادی را در صورت برداشتن شدن تحریم‌ها تجربه خواهد کرد، اما در سال جاری رشد اقتصادی ایران تقریباً صفر خواهد بود. در صورت تحقق این پیش‌بینی، باید گفت بیکاران نباید منتظر ایجاد فضاهای جدید شغلی در سال جاری باشند.

امسال شغل ایجاد نمی‌شود؟

این یعنی اینکه بازار کار با نوعی اشکال دوباره بیکاری و صف متقاضیان کار مواجه خواهد بود و تأکید وزیر کار مبنی بر ایجاد ۸۰۰ هزار فرصت شغلی در سال، شاید محقق نشود. حتی پیش‌تر وزیر کار عنوان کرد حتی ممکن است اقتصاد ایران رشد هم داشته باشد، اما شغلی ایجاد نشود که در نظر گرفتن این مسئله نیز می‌تواند کار را دشوارتر و شرایط بازار کار را هم بحرانی‌تر از قبل کند. در شرایط علای کارشناسان برآورد می‌کنند هر یک درصد رشد اقتصادی می‌تواند ۱۰۰ هزار فرصت شغلی ایجاد کند؛ بنابراین رشد اقتصادی صفر درصدی امسال یعنی صفر اشتغال جدید در حالی‌که ورود تقاضاهای جدید به بازار کار متوقف نخواهد شد و کارچوبان همچنان به امید یافتن شغل، وارد این بازار می‌شوند. فعالان بازار اشتغال می‌گویند نابسامانی شغل یابی و ضعف بنگاه‌ها در پاسخگویی به نیازهای شغلی کارچوبان باعث شده تا قاردادهای شغلی موجود نیز آسیب‌بینند. قراردادهای امروز در پایین‌ترین حد امتیاز قرار دارند و امضای قراردادهای کوتاه مدت حتی زیر یکماه نیز به وفور وجود دارد. غلامرضا عباسی در گفتگو با مهر با بیان اینکه وزارت کار تاکنون درباره تقویت امنیت قراردادهای شغلی ابلاغیه‌ها و دستورات خوبی داشته است، گفت: اما نکته مهم این است که این مدل‌ها باید جنبه اجرایی پیدا کنند.

۲۰ سال تلاش یک هفته‌ای لغو شد

دبیرکل کانون عالی انجمن عالی صنای کارگران ایران اظهار داشت: کارها باید به صورت ۳ جابیه‌گرایی و با مشارکت نمایندگان کارگران، کارفرمایان دولت پیش برود نه اینکه ابلاغیه مهم شماره ۴۰ درباره امنیت قراردادهای شغلی و ممنوعیت امضای قراردادهای زیر یکسال در مشاغل با ماهیت دائم، پس از یک هفته لغو نشود. عباسی خاطر نشان کرد: متأسفانه اینگونه اقدامات اثرات منفی در بازار کار خواهد داشت. برای کارگران این سوال وجود دارد که چگونه یک ابلاغیه با یک نامه کارفرمایان می‌تواند لغو شود، ما از زمان اجرای قانون کار در بیش از ۲۰ سال گذشته به دنبال تقویت قانون کار و اجرای دقیق مواد قانونی درباره قراردادهای بدویم و حالا که پس از ۲۰ سال در این زمینه به یک ابلاغیه می‌رسیم، یک هفته ای بدون دلیل لغو می‌شود. این مقام مسئول کارگری کشور به این مطلب نیز اشاره کرد که کاهش امنیت قراردادهای کاری برای نیروی کار کشور مخاطرات فراوانی را ایجاد می‌کند و تأثیر مستقیمی نیز در افت شدید بهره‌وری خواهد داشت.

اخبار

نایب رئیس هیئت انجمن‌های ورزشی استان قم:

قطعی شدن حضور تیم سافت بال بانوان قم در لیگ برتر کشور



نایب رئیس هیئت انجمن‌های ورزشی استان قم با بیان این که حضور تیم سافت بال بانوان قم در لیگ برتر کشور قطعی شد گفت: رابزنی‌هایی برای خروج تیم سافت بال قم از گروه شمال و انتقال به گروه جنوب انجام‌شده‌است، نذا رمایہ اظهار داشت: تیم سافت بال بانوان قم امسال برای حضور در لیگ برتر سافت بال آماده می‌شود و با وجود مشکلاتی که بر سر حضور این تیم در لیگ وجود داشته، حضور این تیم در لیگ برتر قطعی شده‌است.

وی افزود: به همکاری اداره کل ورزش و جوانان قم، زمین چمن ورزشگاه تختی قم برای تمرین در اختیار تیم سافت بال بانوان قرار داده شد و از امه آینده درگیر مسابقات مرحله رفت لیگ سافت بال منطقه شمال می‌شویم.

نایب رئیس هیئت انجمن‌های ورزشی قم گفت: یکی از مشکلات اساسی ما در لیگ سافت بال، قرار گرفتن در گروه شمال است به طوری که تمامی قدرت‌های سافت بال ایران در منطقه شمال حضور دارند و به همین دلیل همواره برای صعود به جمع ۴ تیم پایانی با حریفان دشواری روبرو هستیم.

زمانی بیان کرد: رابزنی‌هایی برای خروج تیم سافت بال قم از گروه شمال و انتقال به گروه جنوب انجام شده‌است که نتیجه قطعی آن هنوز مشخص نیست اما در صورتی که بتوانیم وارد لیگ جنوب شویم به احتمال قریب به یقین یکی از ۲ سهمیه صعود به جمع ۴ تیم پایانی اکسب می‌کنیم.

وی عنوان کرد: سال گذشته میزبانی دور برگشت لیگ شمال را در قم بر عهده داشتیم و حضور تیم‌های خوب کشور در قم سبب شد بتوانیم میزبان اردوی تیم ملی سافت بال بانوان نیز باشیم و امسال نیز در صورت تامین هزینه‌های توانیم در این زمینه اقداماتی انجام دهیم. نایب رئیس هیئت انجمن‌های ورزشی قم تصریح کرد: در مسابقات سافت بال قهرمانی کشور که در گرگان برگزار شد تیم دوم خود را اعزام کردید تا بازیکنان جوان ما برای حضور در لیگ برتر پخته‌تر شوند اما در لیگ برتر تا ترکیب اصلی خود به میدان می‌رویم و نتایج نماینده قم در مسابقات گرگان به هیچ وجه تمام ظرفیت سافت بال قم نیست. زمانی خاطرنشان کرد: در ۲ هفته فوتوالی و فلوربال در بخش بانوان، فعالیت‌هایی را در قم آغاز کردیم و امیدواریم تا سال آینده بتوانیم به سطحی برسیم که در مسابقات قهرمانی کشور حاضر باشیم.

رئیس هیئت کشتی استان قم خبرداد:

کسب ۳مدال طلای مسابقات جوانان کشور توسط فرنگی کاران قمی



رئیس هیئت کشتی استان قم گفت:فرنگی کاران قم ۳ مدال طلای مسابقات جوانان کشور و عنوان سومی این مسابقات را کسب کردند.
حسین حلوایی اظهار داشت:تیم کشتی فرنگی قم که در مسابقات کشتی جوانان کشور شرکت کرده بود موفق شد با کسب ۳ مدال طلای با ارزش به کار خود در این مسابقات پایان دهند. وی افزود: در این رقابت‌ها که با حضور ۳۳ تیم و ۳۲۰ فرنگی کار برگزار تیم کشتی فرنگی قم توانست به لطف ۳ عنوان قهرمانی در اوزان مختلف در جمع ۳ تیم برتر کشور در جمع امتیازات تمامی اوزان، قرار بگیرد. رئیس هیئت کشتی قم گفت: در این مسابقات در دسته ۵۰ کیلوگرم علیرضا نجاتی، نفرسوم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در کراسی در سال ۲۰۱۴ موفق شد باالقه مسابقاتی جذاب و فنی، حریفان خود را یکی پس از دیگری شکست داده و به مقام نخست دست یابد. حلوایی بیان کرد: مسابقات دسته ۵۵ کیلوگرم با معرفی پدیده جدیدی از کشتی قم همراه بود و فرامرز پیمایی از قم موفق شد تمامی حریفان خود را مغلوب کند و پس از کسب پیروزی بر حریفی از لرستان در مسابقه فینال، دومین مدال طلا را برای این تیم کشتی قم به ارمغان آورد. وی عنوان کرد: در دسته ۷۴ کیلوگرم نیز مهدی ابراهیمی کشتی گیر قمی موفق شد با پیروزی بر حریفان خود یک مدال طلای دیگر را کسب کند در حالی که این فرنگی کار باخلاق یکی از اعضای تیم ملی جوانان در مسابقات جهانی ۲۰۱۵ برزیل بود. رئیس هیئت کشتی قم تصریح کرد:دلی صفر شهساز ی نایب قهرمان نوجوانان آسیا،دیگر فرنگی کار قمی بود که شانس کسب مدال در وزن ۸۴ کیلوگرم را داشت اما در شرایطی که به تازگی به میادین بازگشته بود با ارائه نمایشی قابل قبول به مقام چهارم رسید. حلوایی خاطرنشان کرد: کشتی فرنگی جوانان استان قم با کسب ۴۳ امتیاز بهد تیم‌های خوزستان با ۵۴ و البرز با ۴۵ امتیاز بر سکوی سومی کشور ایستاد.

مدال آورقمی تیراندازی آسیا

هدف اصلی ام حضور در المپیک و کسب مدال بازی‌های آسیایی است



مدال آورقمی تیراندازی آسیا با بیان اینکه برای حضور در مسابقات بین‌المللی همراه با تیم ملی بانوان راهی کومیت می‌شوم گفت: حضور در المپیک و کسب مدال از بازی‌های آسیایی اهداف اصلی من هستند.
سیده رویا صبح‌خیز اظهار داشت: مدال نقره تیراندازی نوجوانان آسیا، نخستین مدال بین‌المللی من بود اما به دنبال ادامه این موفقیت هستم و می‌خواهم در سال‌های آینده در مسابقات بین‌المللی نتایج بهتری کسب کنم. وی افزود: در مسابقات تیراندازی آسیا در هند به دنبال کسب مدال طلا بودم اما در نهایت حریف هندی با اختلاف ناچیزی قهرمان شد و در بخش تیمی نیز مدال نقره را کسب کردم. تیرانداز ملی‌پوش قمی گفت: قهرمانی در آسیا و اهتزاز پرچم ایران و طنین‌انداز شدن سرود ملی ایران، چیزی بود که من را خوشحال می‌کرد با این حال تلاش می‌کنم این نقره در مسابقات برون مرزی آینده به طلا تبدیل شود. صبح‌خیز بیان کرد: هفتم حضور در المپیک ۲۰۲۰ توکیو است و فکر می‌کنم توانایی آن را دارم که بتوانم هم در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا و هم در المپیک ۲۰۲۰ توکیو حاضر باشم و برای کشورم افتخار آفرینی کنم. وی عنوان کرد: کسب مدال از بازی‌های آسیایی جاکارتا را الیولوت اصلی خود قرار داده‌ام البته تا سال ۲۰۱۸ و بازی‌های آسیایی، چند دوره مسابقات شامل رقبت‌های جهانی و آسیایی نیز در پیش است ورقیبان سرسختی نیز در تیم ملی با من رقابت می‌کنند. تیرانداز ملی‌پوش قمی تصریح کرد: قرار است برای حضور در مسابقات بین‌المللی کویت همراه با تیم ملی بانوان راهی کویت شوم البته این مسابقات برای تیم ملی تا حدودی جنبه تشریفاتی دارد و کادر فنی تیم ملی می‌خواهند به تیراندازان جوان فرصتی برای کسب تجربه بین‌المللی بدهند. صبح‌خیز خاطرنشان کرد:امسال برای نخستین بار در لیگ برتر تیراندازی شرکت کرده‌ام و حضور در تیم پلاس قوامین و رقابت با مدعیان قهرمانی و نقرات برتر کشور، تجربه بسیار خوبی است.

دوستانه ایران-ژاپن

دفاع از جایگاه ایران در آسیا بانبرد مقابل سامورایی‌های پرافتخار

قهرمانی در جام کنفدراسیون ۲۰۱۱ از پرافتخارترین تیم‌های ملی فوتبال آسیا در جهان محسوب می‌شود.

ایران تیم اول آسیا

تیم ایران یکی از قدرتمندترین تیم‌های آسیایی به شمار می‌رود که تاکنون سه بار قهرمان جام ملت‌های آسیا در سال‌های ۱۹۶۸، ۱۹۷۲ و ۱۹۷۶ شده‌است و نیز طی سال‌های ۱۹۷۸،۱۹۹۸،۲۰۰۶ و ۲۰۱۴ موفق شده است ۴ بار در جام جهانی فوتبال حضور یابد. در واپسین ردمبندی فیفا در مهر ماه ۱۳۹۴ (اکتبر ۲۰۱۵) تیم ملی ایران در رتبه ۳۹ جهان و نخست آسیا قرار گرفت تا همچنان صدر رنکینگ تیم‌های آسیایی در رده بندی فیفا را به خود اختصاص دهد.

نبرد کی‌روش و خلیلودزیچ

وحید خلیلودزیچ سرمربی نه چندان نام آشنای اهل بوسنی تیم ملی فوتبال ژاپن در کنار کارلوس کی‌روش سرمربی تیم ملی فوتبال ایران تقابل متمایزی را روی نیمکت تیم‌های ژاپن و ایران تجربه خواهند کرد چرا که حدود ۱۰ سال از آخرین نبرد دو تیم می‌گذرد.

ر تبه‌بندی ایران و ژاپن در آسیا و جهان

ایرانی‌ها هم‌اکنون در رتبه اول رنکینگ فیفا در آسیا قرار دارند و تیم ۳۹ جهان هستند. این در حالی است که ژاپنی‌ها پس از ایران و کره‌جنوبی در رتبه سوم فوتبال آسیا قرار گرفته‌اند و تیم ۵۵ جهان به شمار می‌آیند. قطعا تقابل ملین تکنیک بازیکنان ایرانی در کنار قابلیت‌های بالای بازیکنان ژاپنی این دیدار را به یکی از مهم‌ترین دیدارهای سال اخیر فوتبال در آسیا تبدیل خواهد کرد.

حضور حداکثری برای شکست پرافتخار ترین تیم آسیا
اما نکته‌ای قابل اشاره این است که سرمربی و بازیکنان تیم ملی از مردم درخواست کرده‌اند آن‌ها را در این دیدار تنها نگذارند. نبردی که قطعا با حضور تماشاچیان پر شمار به کیفیت و حساسیت آن اضافه می‌شود. هر چند این بازی برای دو تیم پیامد خاصی نخواهد داشت اما قطعا دفاع از حیثیت فوتبال دو کشور مهم‌ترین مسئلهای است که توسط دو تیم مد نظر قرار می‌گیرد. بنابراین حضور پرشمار تماشاچیان ایرانی کار را برای سامورایی‌ها در آزادی سخت خواهد کرد.

همگان می‌دانند از آزادی به عنوان ورزشگاهی خاص در آسیا نام برده می‌شود. ورزشگاهی که همواره حضور پرشمار تماشاچیان آن به بالا بردن استرس بازیکنان حریف افزوده است و به آن‌ها اجازه نمی‌دهد آن گونه که باید و شاید آنچه را که مد نظر دارند در زمین پیاده کنند. امید است که تیم بزرگ آسیا قرار می‌گیرد.
اما یک بار دیگر در حمایت از تیم ملی شاهد آشتی مردم با سکوها در آزادی باشیم.

دور توموند و پوتو ناگاموتو در اینتر میلان از سرشناس‌ترین بازیکنان فوتبال ژاپن هستند که در اروپا برای خود اعتبار بالایی به دست آورده‌اند. حضور تمامی این ستاره‌های نام آشنا می‌تواند به زیباتر شدن هرچه بیشتر این دیدار بیفزاید.

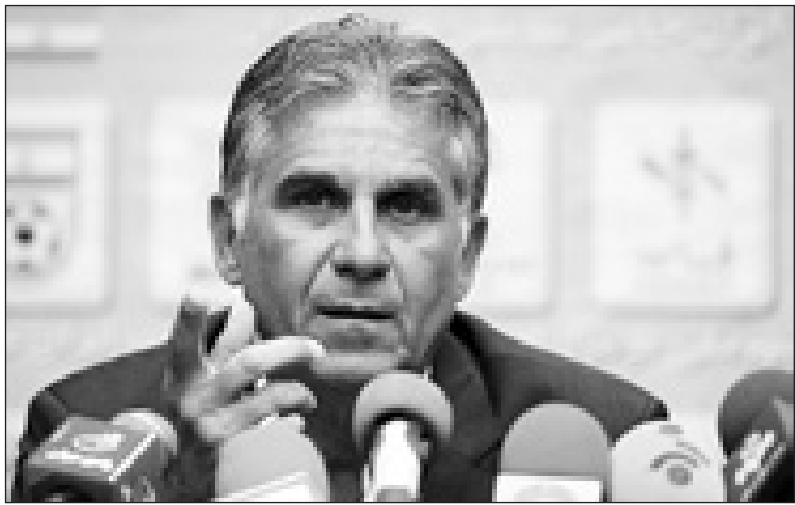
ژاپن پرافتخار ترین تیم آسیا

این تیم با ۴ عنوان قهرمانی در مسابقات جام ملت‌های آسیا در سال‌های ۱۹۹۲،۲۰۰۰،۲۰۰۴ و ۲۰۱۱ از دیدگاه تعداد قهرمانی

رکورددار آسیا محسوب می‌شود. این تیم می‌شوداین تیم در کالمه خود ۵ دوره صعود به جام جهانی و دو بار رسیدن به مرحله یک‌هشتم‌نهایی جام جهانی در سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۱۰ و نایب

کارلوس کی‌روش:

بازی با ژاپن تجربه بزرگی است



وی ادامه داد: من در دو دهه اخیر که در ناگويا حضور داشتم، احترام خاصی برای این تیم قائلم و ناگويا همیشه در قلب من جای دارد. تنها تفاوت حال حاضر ژاپن با گذشته تیمی بالایی دارند و همین مساله باعث شده تا ژاپن تیم قوی‌تر شود.
ژاپن‌ها شان در این کشور بازی می‌کنند و سایر نقرات در اروپا هستند. ژاپن استحقاق حضور در صدر آسیا را دارد. کی‌روش در بخش پایانی صحبت‌هایش در مورد حضور هواداران در ورزشگاه آزادی، گفت: از خبرنگاران ایرانی و ژاپنی خواهش می‌کنم، سعی کنید ۵۰ هزار تماشاگر را به ورزشگاه بیاورند. همچنین از شهرداری می‌خواهم شرایط حضور هواداران در ورزشگاه را تسهیل کند تا جوانان با حضور در ورزشگاه، این بازی را از نزدیک دیده و از تماشای آن لذت ببرند. امیدوارم فردا هوادارانی که فوتبال را در ورزشگاه می‌بینند، از تماشای آن لذت ببرند.

اظهار کرد: ما نمی‌توانیم از ناهای بزرگی که در تیم ژاپن حضور دارند، بگذریم زیرا بهترین بازیکن آنها به اعتقاد من روحیه تیمی آنهاست، باشناختی که من دارم، ژاپنی‌ها روحیه تیمی بالایی دارند و همین مساله باعث شده تا ژاپن تیم قوی‌تر شود.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: جا دارد که از ژاپن برای حضور در ایران تشکر کنم، زیرا در این مدت پنج سالی که من در ایران بودم، کمتر چنین اتفاقاتی را شاهد بودیم تا چنین بازی‌هایی برگزار شود. ما بدون ترس و با اعتماد به نفس بالا مقابل ژاپن بازی می‌کنیم و هیچ ترسی از حریف نداریم.

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در رابطه با پیشرفت ژاپن در دو دهه اخیر، اینگونه اظهار نظر کرد: تا تعطیلات پلنممنت ناراضی تیمی آنها مشهود است زیرا تیم بانوان ژاپن قهرمان شده و مردان ژاپن نیز به طور مداوم در جام جهانی حضور دارند. این کشور عملکرد خوبی در تیم‌های پایه و بانوان داشته است.

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران با اشاره به اینکه دیدار با تیم ملی ژاپن تجربه بزرگی برای بازیکنان تیمش است، گفت: تیم ایران که در قلب من جای دارد. کارلوس کی‌روش پیش از آغاز تمرین تیم ملی فوتبال ایران، در مورد وضعیت این تیم و بازی تدارکاتی با ژاپن، ضمن بیان مطلب فوق گفت: در حه اول به هیات ژاپنی و رسانه‌های این کشور که به ایران آمده‌اند، خوش آمد می‌گویم. برای ایران افتخار بزرگی است برابر تیم ملی ژاپن که تیمی بسیار خوب بوده و بازیکنان و مربی بزرگی دارد، قهرامی گیرد.

وی ادامه داد: این فرصت نادر و مغتنمی است تا تجربه مطلوبی را از رویارویی با ژاپن بدست آوریم. همچنین برای شخص بنده افتخار است با تیم ایران که در قلب من جای دارد، برابر ژاپن که تیم بزرگی است قرار می‌گیرم. من در ماساگوکه فعالیتم کردم و از فوتبال ژاپن شناخت زیادی دارم، به همین دلیل می‌گویم این بازی اتفاقی خوب برای فوتبال‌ست‌های جوان ایران بوده تا تجربه بزرگی را بدست آورند.

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در خصوص اینکه پس از تسلوی تیمش برابر عمان برخی نسبت به عملکرد این انتقاد کردند که ممکن است این انتقال‌ها در صورت شکست از ژاپن هم ادامه داشته باشد، افزود: واقعیت این است هیچگونه ارزشی برای برخی انتقال‌ها قائل نیستیم. بارها در گذشته اتفاق افتاد که عملکرد خوبی داشتیم اما نتیجه بدست نیاوریدیم که همین افراد سعی داشتند، ارامش را از بین ببرند. وی اضافه کرد: مهم صعود تیم ملی به مرحله بعدی است. در حال حاضر هم صدرنشین هستیم، ۴ بازی باقیمانده ۳ مسابقه ما در داخل خانه هم برگزار می‌شود. من به برخی از افراد می‌گویم اگر می‌خواهید، اظهار گوش کنید به کسرت بروید زیرا اینجا فوتبال است و شرایط آن متفاوت. کی‌روش در ادامه در پاسخ به پرسش خبرنگار ژاپنی مبنی بر اینکه بهترین بازیکن ژاپن از دید شما چه کسی است؟،

تیم ملی فوتبال ایران امروز در ورزشگاه آزادی تهران به مصاف تیمی خواهد رفت که یکی از قدرت‌های اصلی قاره کهن به شمار می‌رود.

تیم‌های ملی فوتبال ایران و ژاپن در هفدهمین مصاف خود، ساعت ۱۷ در ورزشگاه آزادی به مصاف یکدیگر می‌روند. دیداری که هر چند از حساسیت بالایی برای دو تیم برخوردار نیست اما قطعا یک تقابل حیثیتی در قاره کهن برای دو تیم به شمار می‌رود. در شانزده بازی گذشته تیم ملی فوتبال ایران موفق شده در شش بازی ژاپن را از پیش رو بردارد، پنج دیدار دو تیم به تساوی کشیده شده و سه‌م ژاپن نیز برتری در پنج دیدار مقابل ایران بوده است.

اخبار

بر اتکو: بازی با صبا بر ایمان کلیدی است

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس می‌گوید بررسی‌هایش را برای حضور در فصل نقل و انتقالات انجام داده است.

براتکو ایوانکوویچ درباره آخرین وضعیت تمرین‌های تیم فوتبال پرسپولیس اظهار کرد: طی روزهای گذشته تمرین‌های پر فشار و خوبی را پشت سر گذاشتیم و سعی داریم روز به روز خودمان را آماده‌تر کنیم تا با قدرت به مصاف صبا می برویم. همه می‌دانیم که چه ضایعی اسفناک و غم‌انگیزی برای ما رقم خورده، زیرا ما یکی از بهترین بازیکنان و البته کاپیتان تیممان را از دست دادیم. اما با این حال بازیکنان هم‌قسم دشمنان تا بتوانند نتایج خوبی در آینده بگیرند.

او در ادامه اضافه کرد: بازی با صبا یک بازی کلیدی و فوق‌العاده مهم برای ما است، زیرا ما با پیروزی در این دیدار می‌توانیم به روند پیروزی‌هایمان ادامه بدهیم و این موضوع باعث می‌شود روحیه تیمی ما بهتر شود. ما به کسب این پیروزی نیاز داریم و امیدوارم که در بازی روز جمعه برنده بازی ما باشیم. البته ۶ بازیکن ملی‌پوش داریم که فقط یک روز قبل از بازی روز جمعه به جمع ما اضافه می‌شوند و در کنار آن‌ها هم دو بازیکن مصدوم و دو بازیکن محروم داریم. این یعنی اینکه ما ۱۰ بازیکن خودمان را عملا در اختیار نداشته‌ایم. اما همان طور که گفتیم ما به کسب پیروزی فکر می‌کنیم و همه این مشکلات که گریبانگیر تیم ما شده است، را فراموش کرده‌ایم.

براتکو در پاسخ به این سوال که آیا جایگزینی برای هادی نوروزی پیدا کرده است؟ خیر؟ گفت: واقعیت این است که هادی نوروزی هیچ جایگزینی ندارد. هیچ کس نمی‌تواند جای او را در تیم ما بر کند. همان طور که قبلا هم گفته‌ام، هیچ کس نمی‌تواند کاپیتان پرسپولیس باشد، اما ما جابه‌جایی‌هایی خواهیم داشت. فصل نقل و انتقالات تیم فصل نزدیک است و شنیدیم تیم‌هایی کار نقل و انتقالات را آغاز کرده‌اند و به فکر نقل و انتقالات هستند. ما هم از ابتدای فصل بررسی‌ها و آنالیز خودمان را انجام داده‌ایم و در زمان مناسب وارد عمل می‌شویم. مطمئنا بازیکنی به تیم ما اضافه خواهد شد که باعث تقویت ما شود و بتواند قدرت ما را افزایش دهد.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس با اشاره به انگیزه بالای بازیکنانش در تمرین‌ها گفت: من انگیزه و روحی بازیکنانم تمرین می‌کنند در آن‌ها می‌بینم. در گذشته هادی نوروزی برای ما بسیار مهم‌انگیز بود اما هیچ چیز در حال حاضر بارش تر از این نیست که ما با کسب عنوان قهرمانی بتوانیم باعث شادی روح هادی نوروزی بشویم. مطمئنا تمام تلاش‌مان را در اینده می‌کنیم تا بتوانیم تیم خوبی را بگیریم.

براتکو در پاسخ به این سوال که آیا مشکلات مالی تیمش برطرف شده است یا خیر گفت: این‌ها مسائل درون خوداگویی است و من علاقه‌ای ندارم درباره آن‌ها صحبت کنم، اما مشخص است که مدیریت باشگاه تمام تلاشش را انجام می‌دهد تا در باشگاه مشکل مالی وجود نداشته باشد.

دای: نوروزی از دوستان خوب ما بود

مربی صبا می‌قم می‌گوید این تیم برای بازی مقابل پرسپولیس آماده است و امیدوار است که تیش روز جمعه بازی خوبی را به نمایش بگذارد.

محمد دای در درباره وضعیت آمادگی تیم صبا می‌قم بعد از اردوی راسمر، اظهار کرد: در راسمر اردوی خوبی داشتیم. در این مدت هم از لحاظ تاتکنیکی و هم از نظر بدنی کار کردیم و خدا را شکر تیم آماده است. بچه‌ها خوب تمرین می‌کنند. بعد از اردو هم در حال آماده‌ترین‌ها هستیم تا بتوانیم برای بازی روز جمعه با پرسپولیس آماده باشیم. وی در پاسخ به این سوال که بعد از در گذشتن "هادی نوروزی" روز جمعه اولین بازی صبا با پرسپولیس است فکر می‌کنید این حادثه چقدر روی بازی تأثیر گذار باشد، گفت: هادی نوروزی از دوستان خوب ما بود. چه در فوتبال چه خارج از فوتبال با هم دوست بودیم و از ته دل دوستش داشتم. خدا رحمتش کند و همین جا به خانواده او تسلیت می‌گویم ولی فوتبال مبحثی جداس‌ت. ما می‌رویم که با پرسپولیس بازی خوبی انجام دهیم.

او در پاسخ به این سوال که در مدتی که به باشگاه صبا آمده‌اید این باشگاه را با مالک جدید چطور از زبایی می‌کنید، اظهار کرد: باشگاه خوبی داریم و تا الان هم تا آنجا که مالکان از دست‌شان بر آمده به تیم کمک کرده‌اند.

حمایت افتخاری از ناظم‌الشریعه

از بیرون در تیم ملی فوتسال دخالت می‌شود

رئیس کمیته فوتسال می‌گوید یکسری ارتباطات از خارج با بازیکنان تیم ملی فوتسال گرفته می‌شود که در صورت تداوم این مسائل، افتاشگری می‌کند.
افتخاری همچنین از وزیر ورزش خواست که از تیم ملی حمایت کند.

سیدرضا افتخاری درباره دلیل استعفاي محمد ناظم الشریعه از سرمربیگری تیم ملی فوتسال با بیان مطلب فوق اظهار کرد: ناظم الشریعه ما من صحبت کرد. او یکسری مشکلات را مطرح کرد و قرار شد تا این مشکلات را حل کنیم. وی با قدرت به کارش ادامه خواهد داد. وی با بیان اینکه بعد از بازی با روسیه و در فرودگاه رومیه هم با ناظم الشریعه صحبت کرده ، تاکید کرد: ناظم الشریعه به من گفت به حمایت شما نیاز دارم تا کارم را پیش ببرم. قرار شد جلسه‌ای با علی گفایشان هم داشته باشیم تا این کار بتواند به کارش ادامه بدهد. رئیس کمیته فوتسال با بیان اینکه کادر فنی تیم ملی فوتسال افراد صالح و کاربلدی هستند، افزود: این مربیان در آزمون اول خود موفق بودند و نتایج خوبی مقابل روسیه گرفتند. بنابراین باید حمایت‌شوند. من به ناظم الشریعه گفتم که به حرف‌ها و مسائل حاشیه‌ای توجه نکن و فکرت معطوف به تیم ملی باشد. من حتی از وزیر ورزش خواهم می‌کنم که حمایت کند. وی در پاسخ به این پرسش که مشکل اصلی ناظم الشریعه چیست؟، تاکید کرد: مشکل دخالت‌های است که از بیرون در تیم ملی می‌شود. یکسری ارتباطات با بازیکنان گرفته می‌شود و ناظم الشریعه نگران است که زحماتش را اینطوری بر باد بدهند. من به سرمربی تیم ملی گفتم که این مسائل همیشه در فوتسال و فوتبال ما بوده و به آنها توجهی نکن و آنرا به ما بسپار تا پیگیری کنیم. افتخاری در پایان گفت: من برای حمایت از تیم ملی همه کاری می‌کنم. اگر دخالت‌های بیرونی ادامه یابد، افتاشگری می‌کنم و کسانی که دخالت می‌کنند، را به مردم معرفی می‌کنم. آنها بهتر است دست از این کار بردارند. تصمیم ما برای کادر فنی تغییری نخواهد کرد و این کادر در جام ملت‌های آسیا هدایت تیم ملی را بر عهده خواهد داشت.

بیشتر بدانیم

دلایل خوب برای خوردن کاهو

خداوند را به خاطر خلق کاهو شاکر باشید چون میز غذا به همراه سالاد کاهو صفای دیگری دارد.

کاهو انواع مختلفی دارد اما در هر حال این سبزی خوشمزه حاوی میزان زیادی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، ویتامین K، آهن، ویتامین C، ویتامین A و پروتئین است. کاهویتان هر چه سبزیتر باشد بهتر است. در این مطلب شما را با گوشه‌ای از خواص این سبزی مفید آشنا می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

کاهو؛ کم کالری و بدون چربی: اگر دچار کالری هراسی هستید بایدبد که هر ۱۰۰ گرم کاهو حدود ۱۲ کالری است. به همین دلیل می‌توان این سبزی را همراه خوب لاغری و تناسب اندام دانست. کاهو فاقد چربی است و شما می‌توانید با خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پرخاضیت‌حاوی فیبر و سلولاز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سیر می‌کند باعث بهبود گوارش نیز می‌شود. همین تأثیر نیز باعث می‌شود که در کوتاه مدت به راحتی وزن کم کنید. فیبرها همچنین باعث دفع اسیدهای صفراوی می‌شود.

کاهو برای داشتن قلبی سالم: ویتامین C و بتاکاروتن موجود در کاهو از اکسایش کلسترول پیشگیری می‌کنند. در نتیجه امکان تجمع پلاک ها و تشکیل لخته کاهش پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم سال‌ها سزار را در یابید. چون حاوی مواد معدنی سالم برای سلامت قلب است. ۵۰۰ گرم کاهو حاوی ۴۰ درصد نیاز روزانه ای ما به اسید فولیک است و ۱۰ درصد نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند. نتایج پژوهش‌های محققان فرانسوی نشان می‌دهد هرچه جذب اسیدفولیک از طریق مواد غذایی بالا باشد خطر ابتلا به سکنه ای مغزی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی کاهش پیدا می‌کند. باید بدانید که فیبرهای محلول در آب نیز میزان کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد که این مسئله نیز باعث ارتقای سلامت قلب می‌شود.

کاهو حاوی پروتئین‌های کامل: ۲۰ درصد کالری موجود در کاهو به پروتئین‌های موجود در آن مربوط می‌شود. برای کامل کردن یک وعده ای غذایی حتماً کاهو میل کنید. **کاهو برای مقابله با بی‌خوابی:** متأسفانه هر روز به تعداد افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند افزوده می‌شود. مایع سفید رنگی که با خورد کردن کاهو سرشار می‌شود (لاکتوکابروم» نامیده می‌شود. لاکتوکابروم خواص آرامبخش مشابه مواد مخدر دارد اما فاقد عوارض جانبی آن است. کافی است چند برگ کاهو میل کنید و یا آب کاهو بنوشید تا خوب بخوابید. **کاهو خالصیت گلیمسی پایینی دارد:** شاخص دفع بقیع توکسین‌ها با همین مواد سمی بدن کمک کرده و تعادل اسیدی بازی را حفظ می‌کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف تر و سالم تر و خواب راحت‌تری را تجربه خواهد کرد. **کاهو شاخص گلیمسی پایینی دارد:** شاخص گلیمسی کاهو بالا نیست. از آنجایی که این سبزی کالری ادکی دارد شاخص گلیمسی آن نیز بسیار پایین است. این قبیل مواد غذایی برای افرادی که نگران قند خون خود هستند بسیار مناسب است.

کاهو طعم دلچسبی دارد: کاهو با وجود اینکه کم کالری است اما طعم دلچسب و کمابیش شیرینی دارد. این سبزی پرخاضیت علاوه بر اینکه سالم است لذت فراوانی به مصرف کننده می‌دهد. ترکیب کردن آن با سبزیجات دیگری مانند کلم، خیار، گوجه فرنگی، کلم قرمز و غیره علاوه بر افزایش طعم آن باعث جذب مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری می‌شود. **کاهو برای مقابله با سرطان:** نتایج پژوهش‌های این انجام شده نشان می‌دهد که کاهو خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. به عقیده ی محققان مصرف منظم کاهو یعنی چندین مرتبه در هفته باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می‌شود. **کاهو برای مقابله با بیماری‌های نورودژنراتیو:** نتایج بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در کاهو باعث حفاظت هر چه بیشتر از نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی می‌شوند و به این ترتیب از ابتلا به برخی بیماری‌های نورودژنراتیو مانند آلزایمر پیشگیری می‌کنند. البته محققان معتقد هستند که نیاز به بررسی‌های تکمیلی برای اثبات تأثیر این سبزی روی انسان همچنان وجود دارد.

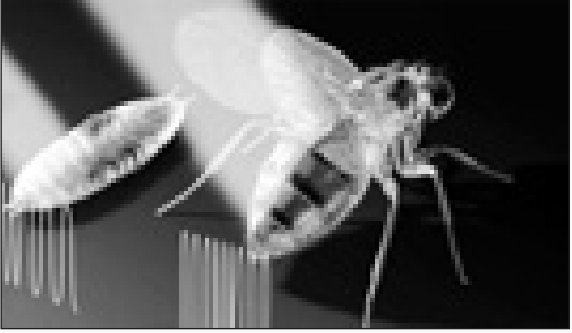
کاهو برای تقویت چشم‌ها: ترکیب کاهو، اسفناج، کلم قرمز و غیره بتاکاروتن، ویتامین A، لوتئین و زانگراتنین خوبی به بدن می‌رسانند که مهمی برای داشتن چشم‌های سالم روز نیاز هستند. ویتامین A به تقویت دید شبانه کمک زیادی می‌کند. لوتئین و زاگراتنین دو رنگدانه ی طبیعی هستند که به فیلتر شدن نور شدید کمک می‌کنند. افزودن مقداری هویج رنده شده به سالادتان ویتامین‌های مورد نیاز چشم‌ها را به میزان زیادی تأمین می‌کند. **کاهو را با سس سرکه میل کنید:** کاروتنوئیدها به همراه میزان اندکی چربی بهتر جذب بدن می‌شوند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف سالاد فصل تشکیل شده از کاهو، گوجه فرنگی، هویج، اسفناج و غیره به همراه سس سرکه و وینگرتر میزان زیادی کاروتنوئید جذب خون می‌کند. چربی موجود در سرکه ی وینگرتر باعث می‌شود که کاروتنوئیدها بهتر جذب بدن شوند.

علمی- فناوری

کنترل ضربان قلب با لیزر

دانشمندان در زمینه کنترل جانوران به سطحی از پیشرفت رسیده اند که می‌توانند آنها را با استفاده از پرتوهای لیزری کنترل کنند.

این نوآوری را بر ابرای تحقق چشم اندازی باژ می‌کند که در آن کنترل ضربان قلب بیماران از طریق پالس های لیزری امکان پذیر می‌شود. تا پیش از این دانشمندان توانسته بودند که به طور مستقیم حیوانات را تحت کنترل در آورند اما این کار از طریق انجام اعمال جراحی و کاشت ریزجهازها تر بدن آنها امکان پذیر بود. اکنون گروهی از دانشمندان در آمریکا با را فراتر گذاشته و به سراغ استفاده از پرتوهای لیزری برای این منظور رفته و توانسته اند ضربان قلب مگس میوه را از این طریق به کنترل خود در آورند. استفاده از پالس های لیزری در این روش جدید بر مبنای تکنیکی موسوم به optogenetics یا اصلاح زندهای حیوان با هدف تولید موادی است که نسبت به نور واکنش نشان می‌دهند. در این پروژه محققان سلولهای قلب مگس میوه را تحریک کرده تا پروتئین های حساس به نور از خود تولید کنند. در ادامه تنها دانشد این لیزری برای افزایش یا کاهش ضربان قلب حشره استفاده کرد. اگرچه هدف اصلی از این نوآوری، استفاده از آن برای کمک به بیماران قلبی است اما فعلانمی توان به آن به عنوان یک روش درمانی حتی در آینده نزدیک نگاه کرد.



سهمه‌ک‌ت بر بتانیایی مشترک ناخنستین سلاح‌انجماد پهپاد جهان را ساخته‌اند که با استفاده از پرتوهای رادیویی به غیر فعال کردن پهپادها می‌پردازد.

سیستم دفاعی ضد پهپاد (Auds) با ایجاد اختلال مخفیانه در سیگنال پهپاد کار کرده، واکنش آن را صفر می‌کند و جلوی ورود آن‌ها را به مناطق حساس می‌گیرد. این سیستم به طورخاصه می‌تواند مانع از این شود که پهپاد به اپراتور خود اجازه فهمیدن خرابی و یا قفل شدن خود را بدهد تا زمانی که باتری پهپاد تخلیه شده و منهدم شود. این سلاح برای شناسایی، پیگیری، طبقه‌بندی و مختل کردن پهپادها در محدوده‌ها تا هشت کیلومتر طراحی شده است. شرکت‌های سیستم‌های مداربسته Captieux، Chess Dynamics، Blihter و سیستم‌های کنترل Enterprise برای ساخت این سلاح با هم همکاری کرده‌اند. این فناوری بطور گسترده‌ای در کره جنوبی و در یک منطقه غیرنظامی ۲۵۰ کیلومتری آزمایش شده که در آن، رادارها برای چند سال به کار منقول بودند. در مارس ۲۰۱۵، تیم Auds در یک کارآزمایی چند منبعی دولت فرانسه در بخش Captieux فرانسه شرکت کردند که در آنجا سیستم ضد پهپاد آن‌ها در شناسایی و خنثی‌سازی انواع پهپادهای استاندارد و جیم‌چوچورال ثابت را چرخان، موفقیت زیادی را به نمایش گذاشت. این سیستم همچنین در کارآزمایی‌های ضد پهپاد دولت بریتانیا در اسکاتلند عملکرد خوبی را به نمایش گذاشت. به گفته کارشناسان، هواپیماهای بدون سرنشین کوچک و بزرگ به یک تهدید فزاینده تبدیل شده‌اند. کاربرد پهپادهای طی چند سال گذشته بطور چشمگیری افزایش یافته و پیش‌بینی می‌شود که در دهه آینده این رشد با سرعت بیشتری ادامه یابد. در حالیکه ۷۶ کشور جهان



دلیل گر سنگی‌های مکرر چیست؟

برای شما پیش آمده که کلی غذا می‌خورید ولی طولی نمیدهد که که باز گرسنه می‌شوید و به سراغ یخچال می‌روید و باز شروع به غذا خوردن می‌کنید. اشتها تنها در زمان‌هایی که ورزش سنگین کرده اید، باردار هستید و یا سندروم پیش قاعدگی دارید به صورت طبیعی بالا است، اما اگر بیشتر مواقع بدون دلیل واضحی احساس کنید شکمتان خالی است، دیگر حتماً مشکلی وجود دارد

کم ای بدن باعث می‌شود همیشه احساس گرسنگی کنیم.

برای شما پیش آمده که کلی غذا می‌خورید ولی طولی نمیدهد که که باز گرسنه می‌شوید و به سراغ یخچال می‌روید و باز شروع به غذا خوردن می‌کنید. اشتها تنها در زمان‌هایی که ورزش سنگین کرده اید، باردار هستید و یا سندروم پیش قاعدگی دارید به صورت طبیعی بالا است، اما اگر بیشتر مواقع بدون دلیل واضحی احساس کنید شکمتان خالی است، دیگر حتماً مشکلی وجود دارد. احساس گرسنگی به صورت فیزیولوژیک نیاز به کالری، آب و نمک است، و توسط ترکیبی از عوامل هدایت می‌شود. از جمله رژیم غذایی که دارید، هورمون‌های اشتها، و عوامل احساسی از جمله استرس. در یافتن اینکه چرا نمی‌توانید اشتهای خود را کنترل کنید بسیار مهم است، چون این گرسنگی اضافی می‌تواند از نظر جسمانی و روانی به شما آسیب برساند و BMI بدنتان را به جایی بفرستد که دیگر سلامت نیست. این ۱۱ دلیل کمک‌تان می‌کند متوجه شوید چرا شکمتان همیشه قار و قور می‌کند.

بدنتان کم آب شده

همیشه وقتی بدن مقداری کم آب می‌شود آن را با احساس گرسنگی اشتباه می‌گیریم، در حالی که باید آب نوشیم. این گیج شدن در هیپوناتاموس اتفاق می‌افتد، قسمتی از مغز که گرسنگی و تشنگی را کنترل می‌کند. وقتی کم ای بدن اتفاق می‌افتد به‌نحوی در هیپوناتاموس مشکل خط روی خط به وجود می‌آید، و زمانی که واقعاً نیاز به یک لیوان آب دارید مجبور تان می‌کند یک بسته چسبید باز کنید و بخورید. بالا نگه داشتن سطح مایعات بدن جلوی این اتفاق را بگیرد. هر روز صبح را با نوشیدن یک لیوان آب شروع کنید. اگر احساس گرسنگی می‌کنید، و آن روز زیاد آب نوشیده اید، ابتدا یک لیوان آب بنوشید و ۱۵ و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا ببینید همچنان گرسنه هستید یا خیر.

خوب نخوابیده اید: بعد از اینکه از یک خواب بی کیفیت برمیخیزید از قبل دو هورمون مربوط به اشتها به همراه شما توطئه کرده‌اند. خواب بسیار کوتاه می‌تواند باعث سطوح فزاینده‌ای از گرلین شود، هورمونی که باعث تحریک اشتها می‌شود، و در برابرش باعث کاهش لیپتین هم می‌شود. هورمونی که باعث می‌شود احساس سیری کنید. کم خوابی به صورت منظم به شکلی دیگر باعث می‌شود احساس گرسنگی کنید.

بعد از یک خواب ضعیف، بیشتر دچار خستگی شدید و مه ذهنی هستید. سیستم بدنتان برای مقداری انرژی بی تالی می‌کند، و حتی اگر واقعاً گرسنه هم نباشید میل به کربوهیدرات‌های شیرین را تحریک می‌کنند. سعی کنید هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید، تا سطح انرژی و هورمون‌های خود را به اندازه ی طبیعی برسانید.

خود را با کربوهیدرات‌های ناشسته‌ای پر کرده اید: تا به حال به این فکر کرده اید که چرا یک دونات یا شیرینی باعث می‌شود برای خوردن یکی دیگر نتوانید مقاومت کنید. . . . زمانی که کل آنچه شما را بخورید؟ این مغز شما در برابر کربوهیدرات‌های ناشسته‌ای است. کربوهیدرات‌های ساده مانند آنهایی که در غذاهای شیرین و پخته شده با از سفید یافت می‌شود از جمله شیرینی، کوکی، و کراکر به سرعت قند خونتان را بالا می‌برند، و سپس خیلی زود سطح قند خون سقوط می‌کند. این سقوط قند خون باعث گرسنگی شدید برای کربوهیدرات‌های شیرین بیشتر می‌شود، و این چرخه معیטور ادامه خواهد داشت. تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهایی که حاوی کربوهیدرات ساده هستند بپرهیزید. تان این چنین دچار افت و خیز قند خون نشوید. سعی کنید از کربوهیدرات‌های پیچیده و انواعی که شامل فیبر بالا هستند استفاده کنید. بادام، سیب و پسته از نمونه‌هایی هستند که کربوهیدرات پیچیده و فیبر دارند. **دچار استرس هستید:** چه کسی تا به حال یک روز روزمغله با تیره و تار شدن روایت یا تجربه نکرده؟ استرس تر قندنی دارد که می‌تواند آن را شما را به غذا حریص کند. وقتی دچار تنش می‌شوید، سیستم بدن تولید هورمون‌های استرس یعنی آدرنالین و کورتیزول را افزایش می‌دهد.بالا بودن سطح این هورمون‌ها سیستم بدن را تحریک می‌کند که حسن کند.مورد حمله قرار گرفته و به انرژی زیاد نیاز، دارد بنابراین اشتها رو به افزایش می‌رود. استرس همچنین سطح مواد شیمیایی مغز به نام سروتونین را کاهش می‌دهد، و این می‌تواند کاری کند زمانی که گرسنه نیستید،هم احساس گرسنگی کنید.سعی کنید تکنیک‌هایی را بیاموزید تا استرس خود را کاهش دهید، مثلاً دلبال کلاس‌های یوگا بروید یا به موسیقی آرامش بخش گوش دهید. خستگی شدید یکی از دلایل ایجاد احساس گرسنگی مکرر می‌باشد.

باید پروتئین بیشتری استفاده کنید: شاید منطقه به نظر نیاید اما بر کردن بشقاب غذا با پروتئین و چربی‌های سالم پر خوری و حمله ناگهانی اشتها را دفع می‌کند. پروتئین نه تنها با ماندنش در معده احساس سیری را بیشتر می‌کند بلکه ثابت شده است. اثرات ضد اشتها نیز دارد. سعی کنید روزانه حداقل ۴۶ گرم پروتئین مصرف کنید (بهترین منابع، ماست چکیده،



تر مرغ، گوشت بدون چربی، و غلات کامل)، مقدار توصیه شده برای خانم‌ها ۱۵ تا ۷۰ برای مردان ۵۶ گرم در روز است.

به اندازه کافی چربی نمیخورید: درست مانند پروتئین چربی غیر اشباع نیز با سیری در ارتباط است. وقتی بعد از یک وعده احساس رضایت داشته باشیم بهتر می‌توانیم به نشانه‌های گشنگی گوش دهیم. پس تا زمانی که واقعاً گرسنه شویم چیزی نخورایم. خوردنبا استفاده از آجیل‌ها، دانه‌ها و روغن‌های سالم چربی خوب را به برنلمه غذایی خود بیاورید. متخصصان می‌گویند یک فرد بالغ باید ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری دریافتی روزانه خود را از چربی‌های سالم دریافت کند.

وعده‌ها را جامی اندازه‌ید: دلیل دیگر گرسنگی این است که صبحانه یا دیگر وعده‌ها را نادیده می‌گیریم و به مرور عواقیث ناخوشه‌ای می‌کنید. وقتی وعده‌ها را جامی اندازه‌ید و وعده برای مدت طولانی‌ای می‌ماند، باعث افزایش تولید هورمون اشتها گرلین می‌شود. گرلین همچنین قند خون را و امیدار تا پذیرای غذاهایی که می‌آید باشد، سه به صورت ناخواسته به دنبال غذای بیشتر هستید. سعی کنید فاصله بین وعده‌ها بیشتر از ۴ تا ۵ ساعت نشود. حتی اگر از صبحانه متفر هم هستید باز سعی کنید صبح‌ها چیزی میل کنید، مثلاً ماست، کره بادام زمینی، چند قطعه سیب و یا شیر سوپا.

زیر رگبار غذاهای خوشمزه هستید: عکس دست‌نروای غذایی، عکس‌هایی که دوستانتان از غذایشان در شبکه اجتماعی به اشتراک گذاشته‌اند، تبلیغ مواد غذایی در تلوزیون، همه اینها نشان می‌دهد عجیب نیست که برخی ما دالام مغز شما در برابر کربوهیدرات‌های ناشسته‌ای است، که می‌بینیم و چیزی که هوس می‌کنیم به صورت عورت ثابت شده است، تحقیقات نشان داده فقط نگاه کردن به عکس یک غذای خوشمزه باعث بالا رفتن گرلین هورمون گرسنگی می‌شود. استنشام بوی غذا نیز چنین تأثیری دارد. بوی دلپذیر غذا باعث تحریک واکنش‌های فیزیولوژیک غیر ارادی می‌شود، بزاق دهان ترشح می‌کند و معده منقبض می‌شود. این واضح است که نمی‌توانید جلوی دیدن و بویدن غذاها را بگیرید. اما با دنبال نکردن گروه‌هایی که دالام غذا غزالر می‌کنند یا ندیدن تبلیغات تلوزیونی می‌توانید به خود کمک کنید.

غذای خود را با سرعت می‌خورید: وقتی با سرعت غذا می‌خورید شاید معده پر شده باشد، ولی به مغزتان زمان کافی را نمی‌دهد تا متوجه این پری شود. در این زمان مغز هنوز متوجه نیست و سطح اشتها را همچنان بالا نگه می‌دارد، پس شما به خوردن ادامه می‌دهید. تحقیقات در این زمینه نشان داده خوردن غذا با سرعت کم کمک می‌کند هورمون‌هایی آزاد شوند که مغز به‌نگویند دیگر کالریست. سعی کنید غذا را آرام بجوید و تا طعم آن لذت ببرید. بعد از تمام کردن وعده قبل از اینکه به سراغ یک بشقاب دیگر بروید ۲۰ دقیقه صبر کنید تا ببینید آیا واقعاً هنوز نیاز به غذا دارید یا خیر.

داروهای خاصی استفاده می‌کنید: برخی داروهای خاص که برای درمان به صورت منظم استفاده می‌کنند شاید موجب شوند که یخچال را غارت کنید. داروهای ضد افسردگی مانند Paxil و Zoloft، و همچنین کورتیکواستروئیدها مثل پردنیزولون (برای درمان شعله ور شدن سیستم ایمنی بدن به علت آلرژی، آسم، بیماری‌های التهابی، روده مانند بیماری کرون، و برخی از سرطان‌ها تجویز می‌شود) به عنوان داروهای بالا برنده ای اشتها شناخته می‌شوند. اگر از این نوع داروها استفاده می‌کنید، بعد از غذای احساس گرسنگی می‌کنید، یا پزشک خود صحبت کنید تا اگر ممکن است جایگزینی برای این داروها به شما معرفی کند.

یک تصویر از یک دستگاه تصویربرداری پزشکی که در حال تصویربرداری از یک بیمار است.

ساخت نانوالیافی برای درمان زخم و عفونت



باکتروبین‌ها ساز نانوالیاف و فعالیت ضد میکروبی آن به میزان قابل توجهی تعداد باکتری‌ها را کاهش می‌دهد، در نتیجه این نمونه‌ها جهت درمان زخم‌های عفونی را دارا هستند و همچنین این نانوالیاف حاوی مواد ضدباکتری هستند و می‌توانند از گسترش عفونت جلوگیری کنند. این تحقیقات در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد ارائه شده‌اند.
پروچیان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات گیلان و با راهنمایی دکتر مهدی شهریار ی نور و دکتر فاثن دیوسر انجام شده است. این طرح که با همکاری شرکت تعاونی خدمات فنی و مهندسی تعاونگران شمال صورت گرفته است.

توالی ژنوم انسان باستانی آفریقایی برای نخستین بار

دانشمندان دانشگاه کمبریج برای نخستین بار توانسته‌اند ژنوم یک مرد ۴۵۰۰ ساله را در آفریقا توالی دهند که دستاورد بزرگی محسوب می‌شود، زیرا برآورد‌های گرم منطقه، بازایی دی‌ان‌ای را از بقایای قدیمی مشکل می‌کرد.

این دستاورد تا استفاده از مجموعه یک مرد که در غاری در ارتفاعات جنوب اتیوپی دفن شده بود، انجام شد.

تحقیقات پیشین در مورد ژنوم باستانی به نمونه‌هایی از مناطق شمالی و قطبی محدود بودند اما غار مذکور به اندازه کافی سرد و خشک بود که دی‌ان‌ای ای مرد را برای هزاران سال حفظ کند.

در حالی که این مرد پیش از آغاز موج مهاجرت مجدد انسان به آفریقا از غرب اوراسیا در حدود ۳۰۰۰ سال پیش مرده بود، ژنوم وی نشان داد که این مهاجرت تا دو برابر چشمگیرتر از تصورات پیشین بوده و بر آرایش ژنتیکی جوامع در کل قاره آفریقا تأثیر گذاشته است.

این رویداد که «جریان برگشتی اوراسیایی» نام دارد، زمانی رخ داد که مردم مناطقی از غرب اوراسیا مانند خاورمیانه و آناتولیا به ناگاه به شاخ آفریقا بازگشتند.

محققان با مقایسه ژنوم باستانی این مرد با دی‌ان‌ای آفریقایی‌های مدرن دریافتند که جوامع شرق آفریقا امروزه در ژن آید رویداد تا ۵۸ درصد از اصل و نسب اوراسیایی بر خوردارند. خارج از این منطقه، جوامع آفریقایی سراسر قاره می‌توانند ژنوم خود را تا حداقل پنج درصد در این مهاجرت پیگیری کنند.

به باور محققان، یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که موج عظیم مهاجرت بازگشتی، بسیار بزرگتر از تصورات قبلی بوده و احتمالاً یک چهارم جمعیت شاخ آفریقا را در آن زمان تشکیل داده است.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

این ۶ عامل فشار تان را بالا می‌برند

فشارخون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی فشارخون بالا به نام قاتل خاموش هم خوانده می‌شود.

فشارخون این قاتل خاموش در کمین چه کسانی است؟ چون تا زمانی که بالا می‌آید جدی به بدن وارد نشده علامتی ندارد.

توجه کنید که فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی هم بالا می‌رود اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونی بالاتر از حد طبیعی دارد.

(۱) استرس:

وقتی در وضعیتی فوق‌العاده مانند تغییر موقعیت، اضطراب و عصبانیت قرار می‌گیریم، بدن ما فعالیت خود را با مجموعه‌ای از تغییرات سریع داخلی تنظیم می‌کند که یکی از مهم‌ترین آنها آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی است که با افزایش تعداد ضربان قلب و تنگ شدن عروق به کمک برخی ترشحات دیگر به بالا رفتن فشارخون منجر می‌شود.

(۲) رژیم غذایی:

تحقیقات نشان می‌دهد که نمک از عوامل افزایش دهنده فشارخون است. مصرف نمک زیاد از دوران کودکی پایایی برای بالا رفتن فشارخون در سنین بالاتر می‌شود.پس بهتر است میزان نمک در غذای روزانه کودک به خصوص شیرخوار محدود و یا حذف شود و در دوران بزرگسالی هم به اندازه مناسب باشد.

(۳) سیگار:

سیگار به دلیل اینکه به آزاد شدن هورمون آدرنالین منجر می‌شود موجب افزایش فشارخون می‌شود.

(۴) سن بالای ۶۰ سال:

تحقیقات نشان می‌دهد که آسیب دیدن سلول‌های کلیه، مهم‌ترین علت ابتلا به فشارخون در نوار سن است. بهترین راه جلوگیری از آسیب دیدن سلول‌های کلیه، اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه‌ها و انواع سبزی‌ها و غلات و حبوبات است.

(۵) جاقی:

فشارخون بالا در افراد چاق دو برابر افرادی است که اضافه وزن ندارند یا وزن طبیعی دارند. افراد چاق و دارای اضافه وزن در صورتی که رژیم غذایی خود را نیز تعدیل نکنند، علاوه بر ابتلا به فشارخون بالا، در معرض انواع صدمات ناشی از فشارخون مانند سکته و بیماری‌های قلبی نیز قرار دارند.

(۶) بیماری تصلب شرایین:

تصلب شرایین یا سختی عروق اصلی، برفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است که به دنبال رسوب کلسیم و کلسترول در جدار عروق ایجاد می‌شود.

اگر کودک کتان شبها کابوس می‌بیند به این بیماری روانی مظنون شوید

برخی از بیماری‌های روانی از دوران خردسالی خود را آشکار می‌کنند و یکی از راه‌های شناسایی آن بررسی خواب کودک است.

کارشناسان هشدار می‌دهند از خواب بیدار شدن کودکان هنگام شب می‌تواند نشانه‌ای از ابتلای آنها به برخی بیماری‌های روانی باشد.

گفتنی است بر اساس آمارها کودکان در حال حاضر کمتر از نسل های قبل از خود می‌خوابند اما بی‌خوابی و دیدن کابوس و خواب‌های آشفته در کودکان می‌تواند نشان دهنده ابتلای آنها به اوتیسم، اضطراب، افسردگی و حتی بیماری اسکیزوفرنی باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند مشاهده کابوس در دوران کودکی می‌تواند نشان دهنده شخصیت روانی آسیب‌پذیر و حتی بروز خود کشی در سلاهی نوجوانی و بزرگسالی فرد باشد. این نتایج حاصل تحقیقات محققان دانشگاه لندن در خصوص ارتباط خواب و ابتلا به انواع بیماری‌های روانی است.

کارشناسان هشدار می‌دهند بی‌خوابی و بد خوابی در کودکان و خردسالان باید توسط والدین جدی گرفته شود زیرا در صورت وجود بیماری روانی این اختلال در دوران قبل از بلوغ ظاهر می‌شود و می‌تواند روند درمان را با شکست و یا کندی مواجه کند.

بنابر تحقیقات هرچه بیماری روانی و ابتلای افراد به آن سریعتر شناسایی شود، درمان اثر گذارتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود. کودکانی که شب‌ها در خواب جیغ می‌زنند و یا کابوس می‌بینند و یا ساعت خواب نامنظم دارند و یا کمتر از سایر کودکان در رده سنی خود می‌خوابند احتمال دارد به بیماری اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی مبتلا باشند.

کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند که علاوه بر ایجاد حس آرامش به کودک و مقابله با مشکلات استرس‌زا در کودکان در صورت ادامه یافتن مشکلات خواب کودک از مشاوره متخصصان بهره‌گیریند.

توانایی ذهنی خاص برای باهوش نامیدن افراد

پارامتراها و ویژگی‌های خاص در مغز می‌تواند افراد را در گروه باهوش و کند ذهن یا با سطح هوشی عادی قرار دهد.

کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته‌اند مغز افراد هوشمند با مغز افراد معمولی و یا کند ذهن به لحاظ ساختار ذهنی متفاوت است.

گفتنی است، دانشمندان این نتایج را با اسکن مغزی و تحلیل داده‌ای ۴۶۱ فرد دلوپلبد بدست آورده‌اند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند بر اساس این تحقیقات افراد هوشمند به جنبه‌های مثبت از زندگی می‌اندیشند و مغز آنها دارای قابلیت‌هایی چون حافظه خوب، دارا بودن یک دامنه وسیع از وژاگان احساس رضایت ناشی از میل به تحصیل و درس خواندن است.در عوض افراد کم هوش و یا عادی دارای مغزی با قابلیت‌هایی چون ضعف حافظه، احساس خشم، قانون شکنی تمایل به استفاده از مخدرهای صنعتی، کیفیت خواب کم و عدم تمایل به درس خواندن است. کارشناسان در یک پروژه مشترک بین دو دانشگاه آکسفورد و دانشگاه واشنگتن و مینه‌سوتا در ایالات متحده یک تحقیق ۲۰۰ میلییون پوندی در خصوص بررسی ۲۰۰ منطقه جداگانه مغز و از تباط آنها با یکدیگر را به دست آورده‌اند.

کارشناسان نخستین بار در سال ۱۹۰۴ متوجه وجود عملی به نام عمل C در مغز افراد شدند که منب متفاوت شدن توانایی افراد در انجام کارهای مختلف پروژه کارهای شناختی حافظه و توان ذهنی ریاضی و سایر توانایی‌ها می‌منحصر به فرد می‌شود. کارشناسان پس از انجام اسکن مغزی از دلوپلبد و رتبه بندی سطح هوش آنها دریافته‌اند در مغز افراد باهوش نوعی اتصال قوی بین بخش‌های مختلف مغزی وجود دارد و در اسکن مغزی نوعی قله متفاوت ناشی از عملکرد طبیعی در دو قسمت مشاهده می‌شود. کارشناسان اعتقاد دارند در مغز افراد باهوش در هر دو طرف مغز در ۵ منطقه خاص از ذهن نوعی هماهنگی و اتصال وجود دارد که در مغز افراد کند ذهن و یا به لحاظ ذهنی عادی چنین ارتباط و هماهنگی وجود ندارد. در مغز افراد کند ذهن و معمولی در مناطق عدم وجود ارتباط بین قسمت‌های مغزی وجود دارد که سبب بروز حالاتی چون قافون شکنی، بدبینی، عدم توانایی حل مسائل ریاضی و عدم تمایل به تحصیل را ایجاد می‌کند. کارشناسان در نظر دارند با استفاده از این داده‌ها به شناسایی سطح هوش افراد بپردازند و نیز مانع از وقوع جرم و جنایت توسط افراد کند ذهن و یا سطح هوش معمولی شوند.

این آبی دریا یی قوی‌ترین داروی ضد افسردگی است

مصرف آب زیان در ریایی می‌تواند مانند داروی ضد افسردگی زندگی افراد مبتلایه این اختلال روانی را متحول کند.

کارشناسان دریافته‌اند مصرف ماهی می‌تواند مانند یک داروی ضد افسردگی طبیعی عمل کند. گفتنی است بر اساس جدیدترین تحقیقات رژیم غذایی سرشار از ماهی و غذاهای دریایی می‌تواند سبب کاهش خطر ابتلا به افسردگی شود.افرادی که ماهی کمتر مصرف می‌کنند بیشتر از سایر افراد به افسردگی دچار می‌شوند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا۳ بر اساس این تحقیقات امکان دارد سبب تغییر ساختار مغز به تغییر ساختار در بخش‌هایی صورت می‌گیرد که مسئولیت ارسال پیام‌های شیمیایی از مغز به سایر بخش‌ها را بر عهده دارد.

بر اساس این پژوهش‌ها مردانی که رژیم غذایی غنی از ماهی‌های چرب حاوی امگا۳ مصرف می‌کنند ۴ درصد کمتر به افسردگی دچار می‌شوند.

کارشناسان اعتقاد دارند مصرف ماهی سبب تغییر فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی، دوپامین و سروتونین می‌شود که هر دو عوامل موثر بر افسردگی هستند.

همچنین کیفیت بالای پروتئین ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در ماهی سبب دفع ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و افزایش سلامت روحی و جسمی افراد می‌شود. بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی افسردگی دومین علت اصلی به وجود آمدن بسیاری از بیماری‌ها تا سال ۲۰۲۰ خواهد بود و بر اساس تخمین‌ها بر روی ۳۵ میلیون نفر در سرتاسر جهان اثر خواهد گذاشت. رژیم غذایی حاوی انواع مواد غذایی شیرین،گست‌خودها و مواد سرخ‌کردنی به شدت بر ایجاد افسردگی در افراد موثر است.

محققان با مقایسه ژنوم باستانی این مرد با دی‌ان‌ای آفریقایی‌های مدرن دریافتند که جوامع شرق آفریقا امروزه در ژن آید رویداد تا ۵۸ درصد از اصل و نسب اوراسیایی بر خوردارند. خارج از این منطقه، جوامع آفریقایی سراسر قاره می‌توانند ژنوم خود را تا حداقل پنج درصد در این مهاجرت پیگیری کنند.

به باور محققان، یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که موج عظیم مهاجرت بازگشتی، بسیار بزرگتر از تصورات قبلی بوده و احتمالاً یک چهارم جمعیت شاخ آفریقا را در آن زمان تشکیل داده است.

یک تصویر از یک دستگاه تصویربرداری پزشکی که در حال تصویربرداری از یک بیمار است.

دانشمندان دانشگاه کمبریج برای نخستین بار توانسته‌اند ژنوم یک مرد ۴۵۰۰ ساله را در آفریقا توالی دهند که دستاورد بزرگی محسوب می‌شود، زیرا برآورد‌های گرم منطقه، بازایی دی‌ان‌ای را از بقایای قدیمی مشکل می‌کرد.

این دستاورد تا استفاده از مجموعه یک مرد که در غاری در ارتفاعات جنوب اتیوپی دفن شده بود، انجام شد.

تحقیقات پیشین در مورد ژنوم باستانی به نمونه‌هایی از مناطق شمالی و قطبی محدود بودند اما غار مذکور به اندازه کافی سرد و خشک بود که دی‌ان‌ای ای مرد را برای هزاران سال حفظ کند.

در حالی که این مرد پیش از آغاز موج مهاجرت مجدد انسان به آفریقا از غرب اوراسیا در حدود ۳۰۰۰ سال پیش مرده بود، ژنوم وی نشان داد که این مهاجرت تا دو برابر چشمگیرتر از تصورات پیشین بوده و بر آرایش ژنتیکی جوامع در کل قاره آفریقا تأثیر گذاشته است.

این رویداد که «جریان برگشتی اوراسیایی» نام دارد، زمانی رخ داد که مردم مناطقی از غرب اوراسیا مانند خاورمیانه و آناتولیا به ناگاه به شاخ آفریقا بازگشتند.

محققان با مقایسه ژنوم باستانی این مرد با دی‌ان‌ای آفریقایی‌های مدرن دریافتند که جوامع شرق آفریقا امروزه در ژن آید رویداد تا ۵۸ درصد از اصل و نسب اوراسیایی بر خوردارند. خارج از این منطقه، جوامع آفریقایی سراسر قاره می‌توانند ژنوم خود را تا حداقل پنج درصد در این مهاجرت پیگیری کنند.

به باور محققان، یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که موج عظیم مهاجرت بازگشتی، بسیار بزرگتر از تصورات قبلی بوده و احتمالاً یک چهارم جمعیت شاخ آفریقا را در آن زمان تشکیل داده است.

یک تصویر از یک دستگاه تصویربرداری پزشکی که در حال تصویربرداری از یک بیمار است.

مکث

۱۴راه شاد بودن

افراد خوشحال و مثبت اندیش کمتر از دیگران دچار سکنه قلبی و مغزی و حتی سرماخوردگی می شوند.
همچنین بیش از افرادی که تفکر منفی دارند **عمر می کنند.**
شاد بودن علاوه بر سلامت روانی بر سلامت جسمی شما نیز تأثیر بسزایی دارد.
اگر از گروه افراد غمگین و منفی نگر هستید، این راه ها را امتحان کنید.

راه رسیدن به آرامش و شادی را بیابید

هر فردی در ذهن خود یک تصور خاص از آرامش و شادی دارد. بگردید و عمل خوشحالی خودرابیابید.

برخی افراد با دین دوستان و قایلیم خود را از غم نجات می دهند و برخی با عبادت، مناجات با خدا و نماز می تواند بهترین و مطمئن ترین راه برای رسیدن به شادی و آرامش باشد.

در شرایط استرس زا لیخندد بنید

لیخند می تواند کلید شادی شما باشد و با کاهش ضربان قلب در شرایط استرس زا و افزایش تولید اندورفین در بدن شما را به آرامش خواهد رساند.

بنابراین در شرایط استرس زا مانند گیر کردن در ترافیک سنگین و غیره لیخند زدن برایتان بسیار مفید خواهد بود.

بهرتر است زمان استفاده از تلویزیون و رایانه را به نصف کاهش دهید در این صورت زمان بیشتری را برای تعامل با دوستان و خانواده پیدا خواهید کرد و شادی بیشتری را به خودتان هدیه خواهید داد.

شرکت در مراسم سخنرانی و گفتگو

در تقویم تان روزهایی را برای رفتن به مراسم های سخنرانی تعیین نمایید. مخصوصا سخنرانی هایی که در آن به بحث های معنوی و شخصیتی مانند اعتماد به نفس، مثبت اندیشی و … می پردازند. این کار شما را تشویق به شاد بودن و بالا بردن اعتماد به نفس خواهد کرد.

حتی شرکت در مراسم سخنرانی مربوط به مباحث دیگر هم می تواند انگیزه ی شما را برای تلاش و رسیدن به هدف و در نهایت خوشحالی بالا ببرد.

دوستان منفی نگر خود را حذف کنید

همین حالا یک لیست از دوستان منفی نگر خود تهیه کرده و سعی کنید کم کم آن ها را از زندگی خود بیرون کنید در عوض به دنبال افراد مثبت نگر برای برقراری یک رابطه دوستانه بگردید، افرادی که می توانند به شما انرژی و نشاط دهند و به دوستی شان نیز پایبندباشند.

فعالیت های داوطلبانه انجام دهید

گاهی نیاز است که ما خود را از مشکلاتمان دور کنیم و به حل مشکلات دیگران بپردازیم. انجام فعالیت های داوطلبانه و خیرخواهانه می تواند شما را به احساس رضایت و خوشنودی برساند و روح تان را نیز به آرامش معنوی نزدیک تر کند.

می توانید با کمک به کودکان بی سرپرست و یابی خاتمان، احساس مغید بودن و شادمانی را به خودالقا کنید.

با یک دوست قدیمی از تباطؤ خود را حذف کنید

ارتباط تلفنی و یا نوشتن پیامک یا ایمیل به یک دوست قدیمی و دعوت او به یک دیدار می تواند به طرز عجیبی، روح و قلب شما را غرق در آرامش نماید. حتما این روش را امتحان کنید

سطح ویتامین D بدنتان را کنترل کنید

مصرف ویتامین دی به ویژه در زمستان که نور خورشید به میزان کمتری به ما می رسد می تواند به رسیدن به شادی کمک کند. سطح کم این ویتامین موجب افسردگی خفیف می شود. برنامه غذایی تان را نظریه تنظیم کنید که بتوانید در هفته چند بار این ماده ی مهم را دریافت کنید.

گوش کنید و سوال بپرسید: سر کلاس درس به وقت به حرف های استاد و با معلم تان توجه کنید و هر جا نیاز بود سوال هایتان را از او بپرسید. این کار سبب افزایش اعتماد به نفس و رضایت مندی شما خواهد شد. همچنین استادانتان نیز از اینکه شما به حرف های او توجه می کنید بسیار خرسند می شود.

پیاده روی به همراه یک دوست: هفته ای دو بار به همراه دوستان پیاده روی کنید. توام شدن ورزش و گفتگو با یک دوست مصمبی شما را شاد خواهد کرد. سعی کنید برای ایجاد تنوع، مسیرهای متفاوت و دشوار را برای پیاده روی انتخاب کنید.

واژگان منفی را از دایره لغاتتان حذف کنید: واژه های منفی نظیر نمیتوانم، هرگز، نمی خواهم و به خصوص "باید"، شما را از تلاش برای رسیدن به هدف دور می نماید و به جای آن به کار بردن عباراتی مانند من می خواهم ، من انتخاب می کنم و … به طور شگفت انگیزی شما را به سمت هدفتان هدایت خواهد کرد و نشاط را به ارمانگ خواهد آورد.

کاری را که دوست دارید انجام دهید: کاری را که همیشه دوست داشتید انجام دهید را عملی کنید، مثلا به کلاس نقاشی بروید، افتان را از نو بچینید و … همچنین می توانید برای تعطیلات خود برنامه ریزی کرده و شور و نشاط خود را افزایش دهید.

تلویزیون و رایانه را خاموش کنید: لازم نیست این کار را برای همیشه انجام دهید. اما بهتر است زمان استفاده از تلویزیون و رایانه را به نصف کاهش دهید. در این صورت زمان بیشتری را برای تعامل با دوستان و خانواده پیدا خواهید کرد و شادی بیشتری را به خودتان هدیه خواهید داد.

از کتاب های کمکی استفاده کنید: مطالعه ی کتاب ها برای یادگیری روش های شادتر زیستن و مثبت اندیشی، راه های زیادی را برای رسیدن به این هدف پیش رویتان خواهد گذاشت. **خونسرد باشید:** هرگز نمی توان رفتار دیگران را پیش بینی کرد، اما تمرین خونسردی به شما کمک خواهد کرد تا با کوچکترین تغییر رفتار یا بد رفتاری کنار بیایید و به هم نریزد.

درنگ

شادی چقدر می تواند در کاهش اعتیادموثر باشد؟

نشاط وشادی از نیاز انسان ها برای رسیدن به احساس رضایتمندی است.
رسیدن به این احساس رضایتمندی راهای مختلفی دارد که برخی افراد مصرف مواد مخدر را برای دستیابی به آن انتخاب می کنند.

به گزارش خبرنگار گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان ، اعتیاد به عنوان یکی از مهم ترین آسیب های اجتماعی در جوامع شناخته می شود که جامعه شناسان دلاکی از این موضوع را برای گرایش افراد به مواد مخدر بیان می کنند . از جمله دلایل مطرح شده می توان به مشکلات اقتصادی ، دسترسی آسان به مواد مخدر ، مشکلات روحی روانی و خانواده های دوستی های و روابط نادرست، بیکاری ،ناامیدی و کمبود عوامل دفرعایی در جامعه اشاره کرد .
روانشناسان و جامعه شناسان نبود مراکز تفریحی برای گذران اوقات فراغت وعوامل شادی در بین افراد به خصوص جوانان را از عوامل مهم گسترش اعتیاد می دانند ،جوانانی که به جای آنکه اوقات فراغتشان را در باشگاه ها، ورزشی ، تفریحه ها و پارک ها بگذرانند در گیر پیدا کرن موادبرای مصرف هستند .روانشناسان بر این باورند اگر شادی و نشاط در جامعه بیشتر شود و زمینه افسردگی و نارضایتی روحی ایجاد نشود افراد کمتری به اعتیاد روی می آورند .
شادی ونشاط از نیاز اساسی برای رسیدن به احساس رضایتمندی است. رسیدن به این احساس رضایتمندی راهای مختلفی دارد که برخی از افراد به دلیل عدم آموزش های صحیح از طرف خانواده و جامعه این رضایت را در مصرف مواد مخدر جست وجو می کنند .
یکی شک اوجان فرمت برود شادی یا به اختصار انرژی خود را در بستر سالم جامعه و زیر نظر والدین پینا نکنند اقدام به جست وجوی راه های دیگر از جمله پاره های شادی و مراکز خارج از عرف جامعه که بستر مناسبی برای آشنایی با مواد مخدر هستند می روند.
مسئله فداکاری استاد دانشگاه در خصوص تأثیر شادی در کاهش میزان اعتیاد اظهار داشت : کمبود شادی مساله ای است که می توان آن را از جمله علل مهم اعتیاد در جامعه برشمرد. زیربنایی شدن شادی ها جوانان را به تلویذ و فساد کشانده و آسیب های اجتماعی را سبب می شود.مسئولین اجرایی لازم است که فضای شادی را وسعت بخشند و اجازه رشد شادی ها مشروع را دهند تا اکثمر شاهد رخوت و ناامیدی میان جوانان باشیم. این استاد دانشگاه معتقد است که برخورد پلیسی با مساله مواد مخدر و اعتیاد چندان موفقیت ندارد و باید نگاهی به نوع مبارزه با اعتیاد تغییر کرد. لازم است راهکارهای اساسی همچون فرهنگسازی، ایجاد شادی و اشتغال را به این مبارزه سلیی با اعتیاد قرار داد. در نتیجه لزوم همکاری همه دستگاهها و نهادهای جهت پیشگیری از اعتیاد، ایجاد بستر های شادی آفرین وساخت وبه ایام تلویزیونی شادوسرگرم کننده وگسترش مراکز فرهنگی وتفریحی وآموزش در مقاطع تحصیلی ابتدایی و راهنمایی می توانند موثر واثرباشد.

تکنکر

تفکیک زباله از مبداء را جدی بگیریم

روزانه ۵۰ هزار تن زباله در کشور تولید می شود و سرانه تولید روزانه زباله توسط هر فرد در ایران ۷۰۰ گرم است وهایرانی در تولید زباله روزانه مشارکت صد درصدی داشته وسیم می باشد.
درقم روزانه ۲۵۰ تن زباله تولید می شود که میانگین سهم هر شهروند قمی ۶۵۰ گرم می باشد.
کودک باشد یا بزرگسال ، جوان باشد یا مسن، فرقی نمیکند همه شهروندان قمی در تولید زباله سهم هستند و نکته مهم اینست که چند درصد از همشهریان در مدیریت صحیح پسماند نقش دارند و مسئول پذیرند و برای چند نفر این موضوع اهمیت دارد و دراجرایی آن قدم برناشته اند وچرا بعضی از شهروندان در زمینه تفکیک مشارکت نداشته ویا مشارکت اندک بسیار کم است.
شاید یکی از مهمترین دلیل آن کم توجهی و جدی نگرفتن این موضوع می باشد.

تفکیک زباله از مبداء مهمترین وموثرترین روش در مدیریت صحیح پسماند می باشد که هر شهروند قمی می تواند در زمان تولید زباله با جداسازی و تفکیک آن در زمینه بازیافت نقش بسیار مهمی را ایفا کند.
حتمان نیاز نیست تمام زباله ها که تولید می کنیم برای شروع تفکیک و جداسازی شود بلکه نکته ای از تفکیک وزباله ویژه ای برخوردار می باشد این است که خود را در قبال تفکیک زباله واهمیت آن مسئول بدانیم وسعی کنیم حتی به مقدار کم هم شده زباله های تولیدی مان را تفکیک کرده و آن را به یک عادت فردی تبدیل کنیم و تفکیک زباله از مبداء را جدی بگیریم.

خطرات جالب فردوسی پور در خندوانه؛

دیوانه فوتبالی که دوست دارد در سقوط هواپیما بمیرد

گفت: خیلی از برنامه هائی این سال ها آمدند تا برنامه نود را به قول خودشان بزنند و جایگاهش را بگیرند. خیلی از برنامه هایتان شان خیر نبوده و می گفتند بیاییم نود را بزنیم. من شخصا آدم رقابت جویی هستم و از رقابت نمی ترسم. هرگز تلاش نمی کنم با شکل غیر اخلاقی رقیبم را از راه به در کنم.

تهمت های مالی عصبانی ام می کند

عادل فردوسی پور با بیان اینکه اصولا خیلی کم عصبانی می شود و در زندگی شخصی نیز فردی آرام و ساکت است گفت: طی این سال ها بارها اتفاق افتاده که خیلی راحت تهمت مالی زده می شود و خیلی اذیت می شوم. وقتی یک سری آدم که به نظر می رسد مغرض هستند این حرف ها را می زنند عصبانی می شوم.

برای برنامه ام خیلی وقت می گذارم

فردوسی پور با اشاره به اینکه برای برنامه اش وقت زیادی می گذارد گفت: برای اینکه برنامه موقفی داشته باشم باید وقت زیادی بگذارم و همین کار را کرده ام. من واقعا برای برنامه وقت زیادی می گذارم و ساعت های زیادی برای تهیه برنامه انرژی می گذارم.

تکه کلام هایم ناگهانی به ذهنم می رسد

وی در مورد تکه کلام هایی که در گزارش هایش استفاده می کند گفت: من روی این تکه کلام ها فکر نمی کنم. مثلاً در بازی با آرژانتین که تیم خوب بازی کرد ناگهان به ذهنم رسید و گفتم چقدر خوبیم ما یا مثلاً تکه کلام های دیگر هم ناگهانی به ذهنم رسیده اند.

خیلی چیزها را در زندگی ام از دست داده ام

برای اینکه برنامه ام موفق باشد و خودم به اینجا برسم خیلی چیزها را در زندگی ام از دست داده ام. جاهایی که مردم می روند را نمی توانم بروم و برخی کارهایی که آنها می کنند را نمی توانم بکنم. با این حال اصلاً پشیمان نیستم از این شرایط. پول هیچ وقت برایم مهم نبوده است اگر بود این جایگاه را انداشتم.

اشتباهات تلفنی زیادی داشتم

فردوسی پور در مورد اشتباهات تلفنی که داشته است گفت: یکبار می خواستم به یکی از همکاران نود به اسم داود زنگ بزنم تا زودتر نوار را به استودیو برساند. در حالی که عصبانی هم صحبت می کردم گفتم داود پس کجایی. از آنطرف خط محمدرضا داوورنی رئیس فدراسیون والیبال گفت: چطور ی عادل جان؟

چرا مردم کتاب نمی خوانند؟

وی با بیان اینکه کتاب می خواند و تا به حال دو کتاب هم ترجمه کرده است گفت: نمی دلم چرا مردم کتاب نمی خوانند. این خیلی بد است. من تعجب می کنم که چرا این اتفاق می افتد. چرا مردم در همه جای دنیا می خوانند اما اینجا همه در شبکه های اجتماعی دارند جک می فرستند؟ باید از نظر فرهنگی قوی تر باشیم راهش هم این است که کتاب بخوانیم.

مرگ با سقوط هواپیما برایم جذاب است

در بخشی از این برنامه فردوسی پور از امید جون پرسید که دوست دارد چطور بمیرد. امید گفت: اتفاقاً دیشب فکر می کردم که چطور ی بمیرم برایم خیلی مهم است. دوست دارم شبیه یک بازی و گیم باشد و بتوانم پیش بینی کنم که می روم هر مرحله بعد.

فردوسی پور در مورد اینکه خودش دوست دارد چگونه بمیرد گفت: من خودم دوست دارم مرگم همچنان داشته باشد. مثلاً یک سقوط هواپیما باشد چون خیلی برایم جذاب است. همچان دارد دوست دارم صفر تا صد مرگ زیر یک دقیقه باشد. مثلاً بخورد به صخره. ترجیح می دهم آنهایی هم که دوست شان دارم همراهم باشند.

دوست داری مایلی کهن و قلعه نوبی هم باشند؟

وقتی عادل فردوسی پور گفت که دوست دارد زمان مرگش در هواپیما همه کسانی که دوست شان دارد هم همراهش باشند جنب خان خطاب به او گفت: دوست داری آقای مایلی کهن و قلعه نوبی هم تو باشند؟ فردوسی پور در پاسخش گفت: بگنیرم.

این مجری و گزارشگر تلویزیون در مورد رمز ماندگاری برنامه اش

همه خواب هایم فوتبالی است

مجری برنامه نود با اشاره به اینکه طرفدار سرسخت تیم لیورپول است در مورد خواب هایش هم اظهار نظر جالبی داشت و گفت: معمولاً خواب هایی که می بینم همه فوتبالی هستند. حتی بارها در خواب های دیده ام که عضو هیات رئیسه یا هیات مدیره باشگاه لیورپول شدم.

باز یکن به خوابم آمد و تشکر کرد

فردوسی پور در ادامه تعریف کردن از خواب های عجیبش گفت: یاد هست یک بازیکن فنلاندی در این تیم حضور داشت که همه گزارشگران او را "هیبیا" تلفظ می کردند و البته گزارشگران انگلیسی او را هوپیا. من از سفارت فنلاند درباره اسم او پرسیدم که تلفظ درست او را هوپیا گفتند. از آن پس من او را هوپیا تلفظ کردم و یک شب در خواب آمد و گفت دستت درد نکند و تنها تو اسم مرا درست تلفظ می کنی!

خیلی سختی کشیدم

تهیه کننده برنامه نود با اشاره به مشکلاتی که در سالهای اجرای

مجری برنامه نود با حضور در برنامه خندوانه به مرور

خطراتش از اتفاقات فوتبال و برنامه اش پرداخت. عادل فردوسی پور همچنین تأکید کرد دوست دارد مرگش در سقوط هواپیما و در زمان کواتهی رقم بخورد.

عادل فردوسی پور با حضور در برنامه خندوانه به پرسش های رامید جوان پاسخ داد. او در این برنامه به مرور اتفاقاتی پرداخت که پیرامون زندگی ورزشی و حرفه اش رخ داده است. مجری برنامه نود همچنین از خواب های عجیبی خبر داد که بارها دیده است و حتی او را عضو هیات مدیره باشگاه لیورپول نیز کرده است!

دیوانه فوتبال هستم

عادل جملاتش را با علاقه بیش از حدش به فوتبال شروع کرد و گفت: در منزل من زمان پخش فوتبال سه تلویزیون روشن است و به پخش فوتبال می پردازد و یک رادیو هم روشن است و مسلماً هر کس بیاید دیوانه می شود اما من باید همه مسابقات فوتبال را ببینم. چه داخلی و چه خارجی. برای همین سعی می کنم همه مسابقات را ببینم.

دریچه

بازگرداندن آرامش به زندگی پراضطراب امروزی

جامعه ی ما آکنده از بار اطلاعاتی سنگین است و ابزاری چون تلویزیون، رادیو، اینترنت، تبلیغات ، پست الکترونیک و تلفن همراه همگی بر این سنگینی می افزایند. از سویی دیگر شکل زندگی در عصر حاضر بویژه در جوامع شهری ناگزیر توأم با سر و صداها، ترافیک، شلوغی ها و آنبوهی از کارهای الزام آور روزمره است که قطعا تمام این فاکتورها افزایش استرس و سلب آرامشی انسانها را موجب می شود.

محققان و روانشناسان در سالهای اخیر تلاش کرده اند به شیوه های مختلف که متداول ترین آنها انتشار اخبار، مقالات و توصیه های بهداشتی است به مردم در حفظ آرامش در میان این همه مه و آشفتنگی یاری برسانند به اعتقاد آنها دسترسی و مطالعه این منابع هز گانه ی می تواند ما را به یاد نیاز مایل به آرامش بیندازد و حتی قایقی از این زندگی پر مشغله جدا سازد. در این رابطه "گستبو موریل" کارشناس و نویسنده مقاله ای در روزنامه "دیلی مدیتیشن و دلیلی لایف" روشی را برای کسب آرامش در زندگی عنوان کرده که به شرح زیر آنها را ذکر می کنیم:

حافظ روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت عصرانه آرامش است. البته با اجبار نمی توان سکوت کرد بلکه باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. روزی یک ساعت در اتاقی تنها بمایند و حتی اگر لازم شد در را روی خود ببندید.

هیچگاه جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید این کار باعث تخلیه تنش هایتان شده و به شما آرامش می دهد.

وقتی احساس می کنید که سر تا پز از فکرهای جورواجور منفی است با قدم زدن آنها را پاک کنید.

افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر به آینده و ادامه زندگی لذت می برند.

آرامش را از دو کانال بیاموزید آنها در همان لحظه ای هستند که زندگی می کنند و لذت می برند.

اگر نمی توانید دیگران را ببخشید بدانید که افکار خشمگین همواره شما را با این افراد مرتبط خواهد کرد اما شاد کردن دیگران باعث آرامش می شود. هر چه آکسیژن بیشتری به شما برسد آرام تر خواهید شد. بنابراین خوب است که در محل کار یا خانه خود گیاهانی را نگهداری کنید.

سعی کنید از چیزی که هستید راضی باشید در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده احساس آرامش را به جمع منتقل کنید.

با وجود نیت به آرامش خود کمک کنید.

آرامش طبیعی که با شما مودبانه برخورد شود یا نه بلکه برخورد محترمانه شما باعث ایجاد مهمان و احساس خوبی در شما خواهد شد.

سرعت حرکت شما با احساسات رابطه مستقیمی دارد. آرام را بروید و حرکت بدن خود را آرام کنید. طوپی نمی کشد که آرام خواهید شد.

گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

لحظه های زیبای زندگیتان را بنویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید سپس بیشتر وقت آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

آهسته غنا بخورن و جویون باعث تجدید توان فکری و احساس آرامش خواهد شد. هر چند وقت یکبار ساعت خود را باز کنید تا خود را از فشار زمان نجات دهید. همچنین در آوردن کفش ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.

برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش در خود متمرکز شوید او آرام نفس بکشید. تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید. اینکه به خودی خود ضربان قلب و تنفس را آرام می کند احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید. یکی از مهم ترین مهارت ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسایل کوچک است. دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

کودک بزرگ کردن، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه بدهید. قدرانی کنید. دیگران را برای لطف و مهربانی که به خود تحت فشار قرار ندیده ا لطف و وظیفه نیست.

اگر می دانستید که "سیگار کشیدن " ورزش نکردن " استرس، اضطراب و حذف آرامش " هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

راحتی یکی از عناصر مهم آرامش است. نمای مناسب، صندلی، لباس و کفش راحت این امکان را برای شما فراهم می کند. پوشیدن لباس های گشاد و راحت باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از بافتخا ترین روش های رسیدن به آرامش خاطر رسیدید. اگر از خدا دور افتاده اید، اکنون وقت آشنی است داشتن یک تکیه گاه معنوی در حد تعامل موجب آرامش می شود.



نکته
روند اجرای برجام پس از تصویب مجلس چگونه خواهد بود؟
طرح یک فوریتی اقدام متناسب و متقابل دولت جمهوری اسلامی ایران در اجرای برجام پس از سخنان موافقان و مخالفان در صحن علنی مجلس با ۱۲۹ رأی به تصویب نمایندگان رسید. تصویب کلیات این طرح باعث خواهد شد که روند اجرایی برجام وارد مرحله جدید شود. ضمیمه‌شماره پنج برجام، توالی اقدامات مشخص شده در پیوست‌های شماره یک و دو برجام را تشریح می‌نماید. بر اساس این ضمیمه توالی مراحل اجرای برجام چهار گانه‌است. ۱-روز نهایی شدن در این مرحله بعد از تأیید توافق توسط ایران و گروه (۱+۵) که در وین صورت پذیرفت، قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل تصویب شد. در پی تصویب قطعنامه، اتحادیه اروپا نیز قطعنامه شورای امنیت را تأیید و نقشه راه ایران را ازآتش برای اجرای کلیه تدابیر شفافیت ساز پیش‌بینی شده در این برجام واجد اثر خواهد شد. ۲-روز قبول توافق بر اساس برجام «روز قبول توافق»، ۹۰ روز پس از تأیید این برجام از سوی شورای امنیت سازمان ملل متحد از طریق قطعنامه ای که در بالا بیان اشاره شد یا در تاریخی زودتر از آن از طریق موافقت متقابل همه مشارکت کنندگان برجام خواهد بود و در این تاریخ این برجام واجد اثر خواهد شد. ۳-روز اجرا این روز متعاقب اجرای اقدامات مرتبط هسته ای ایران مندرج در بند ۱۵ زیر و به نحو راستی آزمایی شده توسط آژانس و همزمان با اتخاذ اقدامات مندرج در بندهای ۱۶ و ۱۷ زیر توسط گروه ۵+۱ و وقوع اقدامات مندرج در بند ۱۸ زیر در سطح سازمان ملل متحد طبق قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد خواهد بود. ۴-روز انتقالی «روز انتقالی» یا ۸ سال از تاریخ «روز تصویب» خواهد بود و با متعاقب گزارش دبیر کل آژانس انرژی بین المللی انرژی اتمی به شورای حکام آژانس و همزمان به شورای امنیت سازمان ملل متحد مبنی بر اینکه آژانس به «نتیجه گیری گسترده تر» رسیده است که کلیه ماده هسته ای در ایران در فعالیت های صلح آمیز قرار دارند، هر کدام زودتر اتفاق بیفتد. بنابراین بر اساس متن برجام مشخص است که در حال حاضر برجام در مرحله نهایی شدن است و هنوز مرحله «روز قبول توافق» اجرا نشده است. با توجه به مدت ۹۰ روزه مرحله «روز قبول توافق» بعد از تصویب قطعنامه شورای امنیت این مهلت ۲۶ مهر به پایان می‌رسد. اگر در این فاصله جزئیات طرح اجرای برجام در مجلس به سرانجام برسد و شورای نگهبان آن را تأیید کند، روند قانونی تأیید برجام طی شده است. بر همین اساس است که آقای عراقچی، معاون وزیر امور خارجه دیروز اعلام کرد، احتمالاً دوشنبه آینده اعلام کنیم ایندین شی‌دی (روز قبول توافق) شروع شده و وارد فاز بعدی در اجرای برجام شویم. اجرای با عملیاتی شدن برجام، روز تصویب برجام نادر دارد و پس از اعلام آن روز جلسه کمیسیون مشترک برجام احتمالاً دوشنبه آینده در وین برگزار خواهد شد که قرار است که آن اتحادیه اروپا اعلام کند، تحریم‌های لغو شده و گنگره آمریکا نیز اجرای تحریم‌ها را متوقف می‌کند. البته اجرایی شدن این اقدامات بعد از دوره‌ای است که ایران این اقداماتش را بر اساس برجام انجام دهد. با توجه به اینکه یکشنبه آینده مهلت ۹۰ روزه تمام خواهد شد، احتمالاً ایران و گروه (۱+۵) اقدامات خودشان را برای اجرای این مرحله آغاز خواهند کرد. بر اساس رسیده شماره ۵ در این مرحله دو طرف باید اقداماتی را انجام دهند. در همین چارچوب این رسامیه به آژانس اطلاع خواهد داد که از «روز اجرا» ایران پروتکل الحاقی را به صورت موقت، تا زمان تصویب آن توسط مجلس (پارلمان) اجرا خواهد نمود و کداصلحی ۳.۱ به طور کامل اجرا خواهد کرد. اتحادیه اروپایی نیز آیین نامه اجرایی را تصویب می‌کند که به موجب آن کلیه تحریم مالی و اقتصادی مرتبط هسته ای لغو خواهند شد. در همین زمینه ایالات متحده آمریکا نیز وفق اختیارات ریاست جمهوری اقدام به صدور دستورهای توقف کرد که «روز اجرا» واجد اثر می‌شود، خواهد نمود که موجب توقف اعمال تحریم های مرتبط هسته ای را فراهم خواهد کرد. پس از این اقدامات است که (۱+۵) به نحو مقتضی مشورت با ایران راجع به تدوین دستورالعمل ها و بیانیه های مرتبط با جزئیات تحریم ها و اقدامات محدود کننده ای که قرار است طبق این برجام لغو شوند را شروع خواهند کرد. بر همین اساس عراقچی دیروز در پاسخ به سوآلی درباره جزئیات تشکیل کمیسیون برجام در صورت نهایی شدن بررسی‌ها در پایتخت گفت: این کمیسیون مستهلک از همه اعضا شامل ایران و ۵+۱ است که در سطح معاونان بر گزار می‌شود و خاتم‌اشمید به نمایندگی از اتحادیه اروپا شرکت می‌کند. بر اساس برجام، شروع «روز اجرا» مشخص نیست، بلکه این شروع منوط به آن است که اقدامات هسته‌ای ایران چه هنگام انجام و پایان می‌پذیرد که البته کارشناسان طول این مدت را بین حدود ۴۵ روز تا دو ماه پیش‌بینی می‌کنند.
اخبار
حسینیان ۳ بار با جدیت و عصبانیت ظریف و صالحی را تهدید به کشتن کرد
جزئیات تهدیدات حسینیان
در گفتگوی با یک شاهد عینی
یک شاهد عینی جزئیات تهدیدات حسینیان علیه صالحی و ظریف را در اختیار «انتخاب» قرار داد. این شاهد عینی اتفاقات روز یکشنبه مجلس گفت: حسینیان کلامالاجدی و باعصبانیت، لافلاقی سه بار ظریف و صالحی را تهدید کرد. وی در ادامه به بیان جزئیات این ماجرا پرداخت و گفت: بار اول پیش از ورود صالحی به مجلس، حسینیان سراغ ظریف رفت و در راهروی صندلی او و صندلی وسط ردیف اول (که معمولاً رئیس جمهور آنجا می‌نشیند) به شکلی که دیگران هم نبینوند قریب به این مضمون گفت: «شما می‌خواهید قلب ارک را دریابورید و توی آن سیمان بریزید. آماده باشید شما را بجای قلب ارک در راکتور می‌گذاریم و روی شما سیمان می‌ریزیم.» این شاهد عینی افزود: ظریف پس از شنیدن این سخنان، با حالت ناآرویی گفت: «از لطف شما متشکرم.» وی اضافه کرد: پس از آمدن صالحی، حسینیان پشت صندلی ظریف و رئیس سازمان انرژی اتمی آمدو جمله ی قبلی (تهدید به گذاشتن ریز سیمان در قلب ارک و سیمان ریختن) را که نیم ساعت پیش، به وزیر خارجه داده بود مجدداً تکرار کرد. هر دو نفر تکرار کرد. این منبع مطلع ادامه داد: ظریف به او گفت "بجای آن قلب مدرن تری جایگزین می‌کنیم." سپس حسینیان با عصبانیت و چهره بفرورفته جملاتی بر سر اوپی در باره آن را کار بردست دادن پولوتونیوم و یازدارندگی و بمه ابراهیل گفت. وی افزود: حسینیان چنین گفت: "بجول و قوه ای بزودی شما را محاکمه و مجازات خواهیم کرد." این شاهد عینی گفت: ظریف جولی به سخنان حسینیان نداد، اما صالحی با او وارد بحث شد. وی تصریح کرد: حسینیان ظاهراً این سه جمله مجدداً همان تهدیدهای را تکرار کرد که صالحی عصبانی شد و با او به جوی بحث پرداخت. ظریف و تعدادی از نمایندگان صالحی را آرام کردند اما و بسیار از این سخنان متاثر شده بود. این شاهد عینی خاطرنشان کرد، صالحی از این جهت که فردی با این لیلیس، حرمت روحانیت را حفظ نمی‌کند و چنین حرف هایی می‌زند بسیار ناراحت بود. این منبع تأکید کرد: حسینیان کلاما جدی و با عصبانیت این تهدیدات را حداقل سه بار مطرح کرد.
سخنگوی کمیسیون حقوقی مجلس بررسی کرد:
آیا حبس در انتظار حسینیان است؟
سخنگوی کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس گفت: اگر نماینده‌ای به آقای صالحی گفته باشد که با سیمان رفتن می‌کنیم این سخن مصداق بارز تهدید است که مجازات آن در قانون مجازات اسلامی، حبس تعیین شده است. محمدرضا اسفندی در بررسی حقوقی تهدید به مرگ صالحی در جلسه روز یکشنبه مجلس گفت: در بحث سبسی بود و اگر چنین حرفی زده شده باشد، قطعاً نیت خاصی پشتش نبوده است ولی باز هم احراز قصد مجرمانه در این خصوص سخت است. وی در عین حال افزود: اگر کسی به آقای صالحی گفته که با سیمان رفتن می‌کنیم به نظر می‌رسد که واقعا هدف تهدید کلامی است. توان گفت تنها بیان این فرد از آن جهت بوده که ایشان از طرح برجام دفاع نکند. فی نفسه این سخن مصداق تهدید است که طبق قانون مجازات اسلامی اگر کسی دیگری را به امری اعم از قتل و تهدید حیثیتی کند مجازات حبس برای آن در نظر گرفته شده است. وی ادامه داد از طرف دیگر چون این بحث از مصداق و انگیزه نمایندگی فرد خارج می‌شود نمی‌تواند از صوبیت پارلمانی برخوردار باشد البته به شرط آن که قصد مجرمانه آن فرد احراز شده باشد و هدف از بیان این مطلب تهدید فرد بوده باشد. سخنگوی کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس در توضیح چگونگی احراز سخن قصد مجرمانه گفت: این موضوع را دادگاه باید احراز کند که برای تعیین آن به سه عنصر نیاز است: اولین عنصر ماده جرم است که در این مصداق ماده جرم بیان مطلب و کلمات تهدید آمیز است. وی افزود: عنصر دوم عمل جرم است که در قبال فعل و یا ترک فعل مجازات تعیین می‌شود. طبیعتاً که عنصر قانونی آن مصداق در قانون باید وجود داشته باشد. عنصر سوم نیز عنصر روانی است که در این مصداق باید با قصد کار کرد یا قصد به صورت اتفاقی حرف زدن باشد بیرون نیامده باشد یا این که این حرف با علم به مفهوم آن بیان شده باشد و یا اراده این سخن را گفته باشد. وی توضیح داد: در بحث بیان قتل می‌گویند طرف زمانی قصد است که از روی کار و کاری از انجام داده است متلاکسی کند و یا محاب با این هوشی حرفی را می‌زند مصداق اراده نیست و نمی‌شود گفت که قاصد و یا اختیار سخن را گفته باشد؛ لذا احراز این موضوع با دادگاه است که مشخص کند چگونه قصد مجرمانه از بیان این سخن داشته است که در این شرایط مجازات در قانون مشخص شده است. سخنگوی کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس با تأکید بر این که «این عمل بسیار نامطلوب بوده است» گفت: مشخص جایگاه کارکنان سخنان حکیمانه است و نمی‌شود که افراد را تهدید و بیان این سخنان بخواهند حرف‌شان را به کرسی بنشانند. شان مجلس بسیار بالاتر از آن است که نماینده مجلس یک مقام رسمی کشور را تهدید کند؛ لذا اتفاق رخ داده در مجلس جای تأسف بسیار دارد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح دیروز (دوشنبه) در دیدار مسئولان و مدیران رسانه ملی و اعضا شورای نظارت بر صدا و سیما با تبیین اهداف «جنگ نرم برنامه ریزی شده، گسترده و همه جانبه نظام سلطه با جمهوری اسلامی»، تغییر باورهای مردم را مهمترین هدف این جنگ پیچیده خواندند و با تأکید بر نقش منحصر به فرد رسانه ملی در این کارزار جدی، برنامه ریزی دقیق و عالمانه را برای تحقق وظایف رسانه ملی مورد تأکید قرار دادند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ابتدای سخنان خود به موضوع اهمیت رسانه ملی در نظام جمهوری اسلامی ایران پرداختند و با اشاره به حرکت عظیم رسانه‌ای که با کمک رسانه‌های نوپدید، بوجود آمده گفتند: رسانه ملی در صحنه چنین نبرد عجیب و عظیم و درگیری ناخواسته و ناگزیر قرار دارد که همان عرصه پیچیده و بسیار مهم جنگ نرم است.

رهبر انقلاب اسلامی افراد حاضر، دلسوز و دارای انگیزه را به مطالعه و بررسی دقیق ابعاد جنگ نرم فراخواندند و گفتند: در جنگ نرم، همان اهداف جنگ سخت دنبال می‌شود اما بصورتی فراگیرتر و عمیق‌تر.

ایشان به برخی پیچیدگی‌ها و خطرات بیشتر جنگ نرم در مقایسه با جنگ سخت اشاره کردند و افزودند: جنگ نرم برخلاف جنگ سخت، آشکار، قابل فهم و ملموس نیست و حتی در برخی موارد طرف مقابل ضربه خود را می‌زند اما جامعه هدف، دچار خواب آلودگی و عدم احساس حمله است.

رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: جنگ های سخت معمولاً موجب برانگیخته شدن احساسات مردم و ایجاد وحدت و انسجام ملی می‌شود در حالیکه جنگ نرم، انگیزه های مقابله را از بین می‌برد و زمینه ساز ایجاد اختلاف نیز می‌شود.

حضرت آیت الله خامنه‌ای بعد از بیان خطرات به مراتب بیشتر و نگران کننده تر جنگ نرم در مقایسه با جنگ سخت گفتند:

جنگ نرم فقط مخصوص ایران نیست اما در موضوع ایران، هدف اصلی از این جنگ نرم فکر شده و حساب شده، استحاله جمهوری اسلامی ایران و تغییر باطن و سیرت، با حفظ صورت و ظاهر آن است. ایشان با تأکید بر اینکه تغییر ظاهر و سیرت به معنای تغییر انگیزه ها، شعارها، معارف انقلابی و اهداف بزرگ است، افزودند: در چارچوب اهداف جنگ نرم دشمن، باقی ماندن نام «جمهوری اسلامی» و حتی حضور یک معمم در رأس آن مهم نیست، مهم آن است که ایران تأمین کننده اهداف آمریکا، صهیونیسم و شبکه قدرت جهانی باشد.

رهبر انقلاب اسلامی، مسئولان و مردم را آماج اصلی چنین جنگ نرمی دانستند و خاطرنشان کردند: در مورد برنامه ریزی که در جنگ نرم برای مسئولان وجود دارد با آنان صحبت کرده و خواهیم کرد اما خطرات وسیعی از باورهای آنان بپرتوه جوانان و نخبگان، دانشگاهیان، دانشجویان، جوانان و عناصر فعال هستند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای افزودند: آنها بدنبال تأثیرگذاری بر مردم و تغییر باطن و سیرت از باورهای آنان بپرتوه جوانان و نخبگان هستند که باورهای اعتقادی دینی، سیاسی و فرهنگی مردم از جمله این باورها است.

ایشان گفتند: مردم ما باورهای اعتقادی درخصوص دین، خانواده، سبئه «زن و مرده»، استقلال، مقبله با بیگانه، مردم سالاری اسلامی و مسائل گوناگون فرهنگی دارند و اینها مقابل تلاش دارد این باورها را دستکاری کند و یا برطرف دهد.

رهبر انقلاب اسلامی، تغییر باور به گذشته را از دیگر اهداف



مورد نظر در جنگ نرم برشمرند و تأکید کردند: مردم ما نسبت به رژیم فاسد و مستبد گذشته باورهایی دارند که در جنگ نرم تلاش بر این است تا این گذشته زشت و پلید و سیاه به گذشته‌ای درخشان و زیبا تغییر یابد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای افزودند: آنها می‌خواهند با تغییر باور به گذشته، نتیجه بگیرند که لزومی به وقوع انقلاب اسلامی برای از بین بردن آن گذشته، وجود نداشته است.

ایشان تغییر باور به آینده و حال را از دیگر اهداف جنگ نرم دانستند و خاطرنشان کردند: آنها می‌خواهند به جوان امروزی القاء کنند که وضع کنونی کشور مایه شرمندگی است و رسیدن به پیشرفت در آینده نیز غیرممکن است تا نشاط و تحرک و علم آموزی و امید به آینده را از نسل جوان بگیرند.

رهبر انقلاب اسلامی ایجاد باورهای غیرواقعی در جوانان نسبت به جهان بپرتوه آمریکا و اروپا و ترسیم کوه‌های پیشرفته، راحت، امن و بدون مشکل از آنها را یکی دیگر از اهداف جنگ نرم برشمرند و در جمع بندی این بخش از سخنان خود گفتند: هدف اصلی و نهایی جنگ نرم طراحی شده، انحلال درونی و استحاله داخلی جمهوری اسلامی از طریق تغییر باطن و سست کردن ایمان مردم و بپرتوه جوانان است.

رهبر انقلاب با اشاره به امکانات سخت افزاری و نرم افزاری دشمن در جنگ نرم افزودند: همه پیشرفتهای روزافزون محیط مجازی در خدمت تحقق اهداف جنگ نرم است اما مهمتر از این امکانات و پیشرفتهای سخت افزاری، لشکر عظیم نخبگان فکری، سیاسی، ادبی، اجتماعی، و فعالان برجسته ارتباطات و رشته های مختلف هنری است که عقبه ی نرم افزاری قوی و تأثیرگذاری را برای تحقق اهداف جنگ نرم فراهم آورده است.

ایشان برنامه ریزی و کار و تلاش منسجم را از ویژگیهای بارز طراحان و مجریان جنگ نرم برشمرند و خاطرنشان کردند: در همه تولیدات و فرآورده های صوتی، تصویری و مکتوب جبهه مقابل ملت ایران، مقاصد و اهداف جنگ نرم، البته عمدتاً بطور غیرمستقیم، پیگیری و القا می‌شود.

رهبر انقلاب در همین زمینه ترویج دیدن حداقلی و دین سکولار

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی به خود ایرانیان راژگونه معرفی می‌کنند ضمن

جهانبان و حتی

