

رئیس سازمان انرژی اتمی خبر داد

آغاز طراحی سوخت مدرن ۲۰ درصد برای راکتور تهران

رئیس سازمان انرژی اتمی اعلام کرد: ایران برای نخستین بار موفق شد طراحی سوخت مدرن ۲۰ درصد برای استفاده در راکتور تهران را آغاز کند. محمدرضا عیسی‌پور، مدیرعامل سازمان انرژی اتمی ایران، در دیدار با مدیران و کارکنان سازمان انرژی اتمی، با اشاره به این موفقیت، گفت: «این موفقیت، نشان‌دهنده توانمندی و آمادگی مهندسان و متخصصان ایرانی در زمینه طراحی سوخت راکتور است». وی افزود: «این سوخت، با توجه به ویژگی‌های فنی و ایمنی، می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی در کاهش هزینه‌های تولید و افزایش ایمنی راکتور تهران کمک کند». عیسی‌پور در ادامه، به برنامه‌های آینده سازمان در زمینه توسعه سوخت راکتور تهران، اشاره کرد و گفت: «ما در حال حاضر در مرحله طراحی و آزمایش سوخت هستیم و امیدواریم در آینده نزدیک، بتوانیم سوخت راکتور تهران را به‌طور کامل طراحی و تولید کنیم».

راهی که پمپئومی رود چیزی جز ناکامی برای آمریکاندارد

لشکرکشی پنبه‌ای برای تقابل با ایران

وزیر کشور:

دستگاه‌ها در مقابل انتشار اطلاعات نادرست اقتصادی باید پاسخگو باشند

وزیر کشور گفت: دستگاه‌ها در مقابل انتشار اطلاعات نادرست اقتصادی به جای مبادرت به منغلافه عمل نکنند؛ اگر اینگونه بود مدیریت نشود کار سخت خواهد شد.

عبدالواحد رحمانی، قاضی، فیصل، وزیر کشور و رئیس ستاد اطلاع رسانی و تبلیغات اقتصادی کشور در دوازدهمین نشست این ستاد ضمن تأکید بر هماهنگی قوا و دستگاوهای اجرائی در اطلاع رسانی در سه موقع و استفاده از اطلاعات صحیح در تمام حوزه ها ...

رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره):

مستمری افراد تحت پوشش ۲۰ درصد افزایش می یابد

محمد جواد حق شناس:

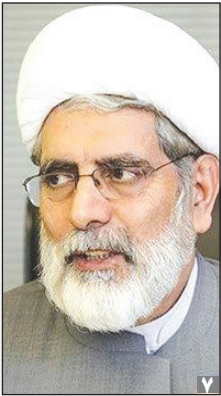
روحانی به رئیس دفترش تذکر دهد

چند در صدمه دم ایران سیگاری هستند؟

محسن رهامی:

نگرانی مردم از آینده جدی است

محسن - همامی عضو شورای عالی سیاست گذاری اصلاح بیان می گوید: کاهش اقبال مردمی به دو جریان سیاسی اصلاح طلبان و اصولگرایان طی سال های اخیر رو به نزاید داشته است و مردم نگرانی های جدی نسبت به آینده سیاسی خود دارند اما از آن نمی توان به عنوان بن بست یاد کرد. همامی در ادامه به این سوال که نظر شما مورد کاهش قابل ملاحظه اعتماد مردمی ...



آذر منصوری:

طرح «فتنه ۹۸» پیش‌دستی برای حذف رقیب است

یک فعال سیاسی اصلاح‌طلب معتقد است هدف طیفی از اصولگرایان از بیان طرح «فتنه ۹۸» پیش‌دستی برای حذف رقیب سیاسی در انتخابات مجلس آینده است. آذر منصوری، عضو شورای مرکزی حزب اتحاد ملت ایران اسلامی در ارزیابی خود از هشدار اخیر برخی چهره‌های سیاسی درباره وقوع آنچه فتنه جدید می‌نامند گفت: این روش بخشی از استراتژی اصولگرایان است که با نزدیک شدن به انتخابات با عنوانی جدید سعی در اتهم‌زنی ...



معاون رییس جمهوری:

نباید مردم را نسبت به آینده ناامید کنیم

باید با وحدت و همدلی دوران سخت را پشت سر بگذاریم
مسیر توسعه کشور امیدوار کننده است



استاندارد رقم:

مبارزه با مواد مخدر باید مردمی شود

استاندار قم گفت: برای موفقیت هرچه بیشتر در عرصه مبارزه با مواد مخدر، باید برنامه‌ها و اقدام‌ها در این حوزه مردمی و اجتماعی شود. بهرام سرمست عصر شنبه در جلسه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم افزود: اقدام‌های انجام گرفته برای مقابله با این بلای خائمانسوز در استان به نسبت مناسب و قابل دفاع است، اما در نهایت باید آثار و نتایج اقدام‌ها را مورد بررسی قرار دهیم. وی با بیان اینکه باید بدانیم که اقدام‌های انجام گرفته تا چه حد در کاهش تعداد معتادان یا مصرف مواد مخدر مؤثر بوده است، بر ضرورت تغییر در نگرش‌ها در این عرصه مبارزه با مواد مخدر تاکید کرد و گفت: باید نقاط آسیب‌پذیر را شناسایی و اقدام‌های پیشگیرانه فرهنگی و انتظامی را در این نقاط متمرکز کنیم. استاندار قم با بیان اینکه نیروهای مبارزه‌کننده با مواد مخدر، با ایمان، تقوا و از خود گذشتگی بسیار در این عرصه خطیر و ...

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبرداد

توسعه بیش از ۱۶۰ هکتاری اراضی سبز جنگلی قم

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری قم از توسعه بیش از ۱۶۰ هکتاری اراضی سبز جنگلی قم از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد. بهنام جوادیان با اشاره به آخرین وضعیت توسعه فضای سبز جنگلی و کمراند این شهر قم اظهار کرد: از ابتدای سال تاکنون اقدامات زیادی در راستای توسعه سرانه فضای سبز جنگلی در قم به انجام شده است و دو ادامه داد: اراضی حصار سرخ با مساحت ۴۳ هکتار، تپه اعلا بزرگ ۹۵ هکتار، بوستان جوان ۹۵ هکتار، فضای سبز حاشیه کمراند امام علی محدوده منطقه دو ۱۵ هزار متر مربع، فضای سبز جاده اراک ۱۰ هکتار، بوستان ولایت ۲۲ هزار متر مربع، حاشیه اتوبان تهران ۹۵ هکتار، فضای سبز پارک جنگلی حرم حیات ۲۵ هزار متر مربع، فضای سبز حاشیه بلوار آیت الله هجرودی ۱۲ هزار متر مربع، فضای سبز حاشیه کمراند امام علی ۱۳ هزار متر مربع، فضای سبز حاشیه عباس ۴ هزار متر مربع ...

2012

شہر دار صبا شہر خبر داد

افتتاح پروژه های مهم شهری در دهه فجر

- ۶- کتابخانه قاسم آباد
- ۷- ساختمان پارلمان شهری (شهید سبزه‌آبادی)
- ۸- نیروگاه برق ۲۵ مگاواتی سبزه‌شهر (بخش خصوصی)
- ۹- ساختمان جدید فرهنگسرای ویره
- ۱۰- استقرا سیستم یکپارچه سامانه‌های نرم‌افزاری شهرداری اسفندار و همچنین ارائه خدمات الکترونیک از طریق وب به شهروندان
- ۱۱- افتتاح آکادمی تخصصی آموزش فوتبال آقایان و والیبالیست‌ان (باشگاه شهرداری صباپور)
- ۱۲- بهره‌برداری از پل استادی محلّه کبودین به اسلام آباد
- ۱۳- افتتاح خیابان امامزاده فرخنده خاتون
- ۱۴- بهره‌برداری از خیابان شهید منّنی
- ۱۵- افتتاح پارک ساحلی اسلام آباد
- ۱۶- بازار روز مرکز مصطفی خمینی
- خرید دارامه به پروژه های که در ایام آ فجر کلنگ زنی کرده شد اشاره کرد:
- ۱- پارک ۵ هکتاری شهروند (پارک بحران)
- ۲- سالن چندمنظوره ۲۰۰۰ نفری
- ۳- پارک ساحلی ۱ هکتاری کبودین
- ۴- پارک شهرک آسمان
- ۵- درمناگاه شهرک ویره
- ۶- آتش نشانی شهرک ویره
- ۷- قطاع فرهنگسماط رودی صباشهر

وی در پایان به عزم جدی شهرداری صباشهر در مقابله با ساخت و ساز غیرمجاز اشاره داشت و تأکید کرد، مجموعه شورای شهر هیچ‌گاه با شهرداری در خصوص مقابله با ساخت و ساز غیرمجاز همسو و مصمم هستند. بنابراین با ساخت و ساز غیرمجاز مخالفیم و سعی بر آن است تا موارد، منطبق بر موازین قانونی صورت بگیرد و برای آنها پرتله صادر کرد.



۱ - مجموعه ورزشی و چمن مصنوعی محله قاسم کریمی خطر نشان کرد: در حال حاضر ۴۳ پروژه برای در دستور کار شهرداری قرار دارد که نتایج آن (۱۶) ردا از این پروژه ها) در ایام مبارک دهه فجر امسال افتتاح مورد بهره برداری قرار خواهند گرفت که عبارت اند از:

۲- چمن مصنوعی شهرک مصطفی خمینی
۳- مجموعه ورزشی و چمن مصنوعی اسلام
دوبیژه بانوان
۴- درمانگاه صباشهر (پروژه مشترک با بهداشت و
مان شهریار)
۵- کتابخانه شهرک مصطفی خمینی

کرمی، شهردار صیابشهر گفت: شهرداری صیابشهر سال ۱۳۷۶ با جمعیت چند محله و ارتقای آنها به شهر ناسیس گردید و امروز صیابشهر با مساحت ۲۵۰ هکتار به بالغ بر ۶ هزار نفر از درخود جای ادماه دست. کرمی در گفتگو با خبرنگار ایامه به بودجه شهرداری اشاره کرد و اظهار داشت: یکی از مباحث مهم در شهرداری، تنظیم و تخصیص بودجه سالانه این مجموعه است که رفغ نیازهای شهری بر اساس آن تبیین ان میگردد. بودجه سال ۷۵ شهرداری ۳۴ میلیارد تومان است که قریب به ۶۰ درصد آن به امور عمرانی اختصاص یافته در صد هشتست اما بودجه پیش از ۹۸ ضمن کاهش هزینه های جاری، سهم بیشتری از بودجه صرف راه ها، حوزه عمرانی، شهرداری هیمه را چه سه رعت ایامه را به





بانک مهر اقتصاد

شمیم مهر

طرح



فرصت
استثنایی

فرصت ها را غنیمت بشماریم!

سپرده گذاری ۱۴٪ = اخذ تسهیلات ۱۰٪

یک روزه، بدون ضامن، ۶۰ ماهه

با افتتاح حساب طرح شمیم مهر

۸۹۸۹۲۰ (۰۲۵) www.mebank.ir





صمد نیکخواه بهرامی کاپیتان تیم ملی بسکتبال معتقد است، تاشا ها در فدراسیون برای پیشرفت و بهبود شرایط کاملا قابل مشاهده بوده اما روند حرکتی کند است. او از وضعیت لیگ نیز انتقادی کندو می گویدبا چنین لیگی، بسکتبال خروجی خاصی نخواهدداشت.

کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران این روزها درگیر کارهای شخصی است و در هیچ پم باشگاهی نیز دست به توپ نمی شود. البته چند روزی رزمه حضورش در یک تیم به گوش رسید اما این خبر هم جدی نبود و نیکخواه بهرامی با هم تا این لحظه در لیگ ایران دیده نشده است.

با توجه به اینکه تیم ملی بسکتبال کشورمان نزدیک به پنجره ششم انتخابی جام جهانی است، مشروح گفت و گوی ابرنا با وی را در ادامه می خوانید:

بازی هایت را جدی تر کرده ای. آیا پیشنهادی برای بازی داری یا فقط برای آماده نگه داشتن خود است؟

بله تمرین هام را آغاز کرده ام و از امروز تمرین بسکتبال را نیز انجام می دهم با بدنام از وضعیت آمادگی خیلی دور نیستم و بتوانم بهتر شوم. البته درگیرها ها و کارهای زیادی هم دارم اما سعی می کنم تمریناتم به صورت مرتب انجام شود. پیشنهاد که نه، مواردی بوده اما جدی نبوده. به هر حال باشگاه ها کمی از نظر اقتصادی مشکل دارند.

یعنی دوست نداری اسمال با دستمزد کمتری بازی کنی و حداقل در لیگ باشی؟

یک مقدار پاشی این تر می گیرم اما چه مقدار؟ زمانی که قرارداد می بندم و وارد تیمی می شوم فکر و ذکر من برای آن تیم و عملکرد خوب است. اینطور نیست که من کمتر بگیرم و کمتر توجه کنم. همیشه دوست دارم با بهترین شرایط و آماده ترین حالت وارد زمین شوم. با توجه به این شرایط از تمام کارهای دیگرم می مانم که برای تیمم بهترند. دلم و اوقعا برای بازی تنگ شده اما زمانی که می بینم می توانم جای دیگر وقت کامل بگذارم و موثرتر باشم چنین تصمیمی نمی گیرم. این را هم بگویم که اوقعا درگیر یکسری کارها هستم که بر روی تصمیماتم تاثیر می گذارد.

پس با این شرایط وضعیت بسکتبالیات به هیچ وجه مشخص نیست؟

من تمرین می کنم تا کاملا آماده باشم اما برنامه ریزی هایم مشخص نیست چون یک سری کارهایم باید انجام شود که بر همه چیز تاثیرگذار است. یکسری کارها کاملا شخصی است که باید انجام بدهم و هنوز این کارها انجام نشده و گرفتارم. تکلیفشان مشخص بشود و حایلم راحت شود می توانم تمرکز روی کارهای دیگر داشته باشم.

صحت های شنیده شده مبنی بر اینکه قرار است لباس های تیم ملی را توسط برند خودت تعیین کنی. آیا مذاکره انجام شده؟

صحتی نکرده ایم اما در این خصوص امادگی داریم و افتخار هم می کنیم. ازروی ما است که این اتفاق بیفتد. جدا مسائل مالی که به اختیار برای ما محسوب می شود که به عنوان یک برند ورزشی و تخصصی بسکتبال یا تیم ملی همکاری کنیم. برای هر مدبری که مثلاًدر تولید لباس فعالیت دارد گرفتن اسپانسرینگ تیم ملی افتخار بزرگی است. برند ما توانایی این را دارد و هیچ پردی تخصصی مثل ما روی بسکتبال تمرکز نداشته است.

*** از فدراسیون برای این موضوع پیشنهادی مطرح نشده؟**

ما هنوز که گفتیم ما توانایی اینم را داریم اما این ۵۰ درصد را است و باقی ما چرا به فدراسیون مربوط می شود. خبر ما با صحتی نکرده اند. فدراسیون تر چج می دهد با برند خارجی که پول دارند و می توانند سرمایه گذاری کنند، وارد مذاکره شود. خب این موضوعی متفاوت است چون ما در ایران برندی نداریم که اسپانسر و حامی باشد. ما هم مثل خیلی از تولیدی ها در منریه به تهران هستیم. به هر حال خرید لباس ملی و فرهنگ حمایت از آن هنوز در ورزش ایران ایجاد نشده است. در اروپا و آمریکا این فضا وجود دارد اما در ایران خیر. به همین دلیل هدف فدراسیون منطقی است که با یک برند خارجی کار کند و هم لباس ایران و هم پول بگیرد اما این مسئله طرح مطرح شده و اگر برندی خارجی بخواد با ایران کار کند ما عاشقانه وارد می شویم.

*** اگر قرار به همکاری است زمان کافی برای تامین لباس ها دارد یا به قول آقای مسعود قاسمی مدیر تیم ملی در پنجروز خرابی همان لباس های قدیمی استفاده می شود؟**

اگر قرار است کار کنیم باید زودتر تصمیم گرفته شود. پیشنهاد ما به آقای قاسمی این است که کمی بزرگتر فکر کنیم. درست است که لباس های یک (برند)تیم ملی ملی بسکتبال ایران را داریم اما نباید مدجانی برایشان تبلیغ کنیم. بسکتبال ایران سالی نزدیک به ۲۰۰ هزار دلار از اسپانسرینگ و تامین نامحدود لباس داشته است و حالا به دلیل تحریم این قرارداد شده است. حالا که یک پولی نمی دهد خیلی هم وجود ندارد که لباس هایشان را ببوشیم و برای تبلیغ کنیم چون این موضوع اعتبار بسکتبال ایران را بین ویران کرد. من می رور تمام می بینم و دوست دارم می توانم این شرکت قرارداد بیندیم اما اگر برایشان رنگان تبلیغ کنیم دیگر آنها با ما قرارداد نخواهند بست. نه ما بلکه دیگر برندهای ایرانی هم برای تیم های ملی شرایط خاص دارند.

گفت وگوی با کاپیتان تیم ملی بسکتبال

نیکخواه بهرامی: دلم برای بازی کردن تنگ شده است



*** سال آینده جام جهانی در پیش است. این رویداد دیگر مثل قبل نیست و باید در آن سهمیه المپیک بگیریم. به نظرت با شرایط کنونی تیم ملی می تواند بهترین تیم آسیا در جام جهانی ۲۰۱۹ شود؟**

تغییرات در جام جهانی خیلی خوب است. تعداد تیم ها زیاد شده و همین مساله باعث می شود که شانس برای تیم ها از جمله ما بیشتر شود. در دوره گذشته جام جهانی ما گروه بسیار سختی داشتیم اما جز بازی با برزیل و اسپانیا عملکردمان قابل قبول و خیلی خوب بود. برابر فرانسه و صربستان عالی بودیم. از گروه ما استیم به نیمه نهایی رسیدیم. من معتقدم اگر در گروه فیلیپین یا کره جنوبی بودیم می توانستیم صعود هم بکنیم. با این وجود زیاد شدن شانس تیم ما معتقدم که فرعه در جام جهانی نقش زیادی در عملکرد و نتیجه تیم ملی دارد.

*** جام از قرعه کشی باید به چه مسائلی توجه کنیم؟**

قرعه بندی که باید برداریم حرکت به سمت پیشرفت است. مهم بزرگی این قدم نیست مهم این است که به سمت پیشرفت حرکت کنیم. به همین دلیل معتقدم می توانیم در جام جهانی خوب کار کنیم. اما کسب سهمیه المپیک وابستگی زیادی به گروه تیم ملی دارد.

*** با توجه به شکست تیم ملی در بازی های آسیایی برابر چین و نداشتن آن که از فیلیپین و کره جنوبی دربی جقدر شانس داریم که بهترین تیم آسیایی باشیم؟**

ما به چین باختیم اما اختلاف با ژاپن نیست. تدارکات، سرمایه گذاری، لیگ و پول؛ تفاوت ما با چین است. اما در علم و دانش،

استعداد و غیرت ما خیلی قوی تر از آنها هستیم. به نظرم اگر چین لیگی مثل لیگ ایران داشت با شد حتی به جمع چهار تیم اول آسیا هم نمی رسد. با شرایط موجود اوقعا انتظار داشتن توقعی بی جای از بسکتبال است. به نظرم باید مجسمه بازیکنان تیم ملی در هر دره سنی و باسازند و هر روز صبح تا شب از آنها تشکر کنند. این بازیکنان با همه بی و تنها برای نام ایران فداکاری کردند و افت و خیزنگه اندک زمانی ما می گفتیم تیم ملی باعث می شود در باشگاه بهتر قرارداد ببندیم و وضعیت بهتری داشته باشیم اما با لیگ کنونی، بازیکن چه انگیزه ای دارد که وارد اردوهای سنگین تیم ملی شود؟ اما می آید و تلاش می کند.

*** به نظرت لیگ نسبت به گذشته چقدر ضعیفتر شده؟**
وضعیت باشگاه ها در حال حاضر خوب نیست و شرایط خیلی بدی دارند. زمانی بسکتبال از شغل موم تبدیل شد به کار و شغل اصلی. اما الان پیشنهادم این است که همه بازیکنان کنار بسکتبال یک شغل داشته باشند چون چیزی برایشان نمی ماند. ورزشکاران سن ما اگر کاری نکرده باشد با مشکلات زیادی روبرو می شود. به نظر خروجی این لیگ چیز جالبی نیست.

نظرم در باره وضعیت نامناسب باشگاه ها، لیگ هر هفته یک بازی دارد که بسیاری از مربیان و بازیکنان معتقدند این مساله باعث کم شدن جذابیتش شده. با این نظر موافقی؟

واقعاًواقف که جذاب نیست، ما در جلسه قبل لیگ خیلی اصرار کردیم. با احترام به همه افرادی که در جلسه بودند باید بگویم زمانی که وارد جلسه لیگ شدم واقعا خیلی ناراحت شدم. هیچ کسی که بتواند موثر باشد را ندانیدم. همه افراد حاضر خوششان می آمدند و ۱۰ نفر را معرفی کنند که بهتر از خوششان و مفیدتر هستند. من مطمئن بودم از آن جلسه چنین چیزی بیرون می آید. به نظر من این مدل فراکنشی است و اینکه بگویم تصمیم ما بهر خاطر خارجی گرفته می شود و همه را دعوت می کنیم، فقط شواست.

*** می توان گفت که این بار همین تصور بدتر است؟**

قرار است لیگ منظم، با کیفیت و بر رونق باشد و تیم های گردن کلفت در آن شرکت کنند. لیگ محصولی است که فدراسیون نشان می دهد. باید انقدر جذاب باشد که کسی وارد آن شود. چه برای مرد و جنس بد می خرد؟ این ها هم که در بسکتبال مانده اند را زودتر بایستی است با عشق و علاقه. لیگ ما هیچ جذابیتی برای اسپانسرها ندارد. پیشنهاد من این است که به جای اینکه چند

جلسه چند ساعته بگذاریم و سرپرست های همه باشگاه را دعوت کنیم از چند کارشناس دنیا دیده و اهل مطالعه دعوت کنند و آنها یک چارت و ساختار بسازند و فدراسیون آن را به باشگاه ها بدهد و بگوید باید در عملیاتی شود. نکته مهم این است که ثابت قدم هم باشند. انگاه خواهد دید که ۳ سال بعد وضعیت لیگ چطور می شود. مشکل ما این است که ستنی فکر می کنیم و مثلا آقای ورز ایکنار این رئیس کمیته مسابقات دادوران فدراسیون درباره همه لیگ های بسکتبال نظر می دهد و همان عملی می شود.

*** چه افرادی باید دعوت شوند؟ خود شما حضرید این کار را بکنید؟**

اول این را بگویم که در آن جلسه یک آقا از فدراسیون هندبال آمده بود که درباره لیگ بسکتبال نظر می داد. اول او رانمی شناختم اما بعد که دیدم در ورزشانه بوده و در هندبال کار می کرده. خب اگر کاربلد هندبال است به همان فدراسیون برود. چاره بسکتبال آمده؟ اگر خوب بود که هندبال او را دست نمی داد. من نمی توانم یک برنامه خوب بنویسم؟ از همه مسئولان فدراسیون های دیگر هم بهتر می توانم این کار را انجام دهم.

ما یک نفری با اتم های دیگر داریم. فدراسیون باید از امثال من، حامد حدادی، اوشین ساهاکیان، حامد آفاق، مهدی کامرانی، سعید تاراش نین، بهزاد افرادی و برخی دیگر استفاده کند. من که نمی آیم به پای آقای بابایی بگویم به من کار بدهد. باید از ما دعوت کنند و مطمئن باشند که ما برای حفظ شخصیت و اعتبارمان بهترین کار می انجام می دهیم. به نظرم این افراد که توانمند هستند، نه این را دارند و نه شخصیتشان اجازه می دهد که خوششان بیایند و بگویند ما این کار را انجام می دهیم. من در خانه بنشینم و کارهای دیگرم که می توانم موثرتر باشم. اگر برای بسکتبال کاری انجام می دهم برای عشق و ادای دین است.

*** در همان جلسه لیگ چرا صحبت نکردی؟**

در جلسه لیگ صحبت کردم اما بعد به خودم گفتم؛ برای چه کسی سخن می گویم؟ یک سری قانون ها و برنامه ها از قبل طراحی شده بود. یکسری را باید قانع کنم که نه تنها دیدگاه بزرگی ندارند بلکه از تجارب بزرگ نسبت به لیگ ایران بر خوردار نبودنمی دانم. نتیجه چیزی که ما می گویم را تصور کنند. افراد درباره موضوع ها به اندازه تجربیات خود صبت می کنند و من زمانی که حرف می زدم انگار اصلا زبان من را نمی فهمیدند. باید مسائل را به ریزتر حالت می شکافتم. در نهایت هم دستور جلسه بیست تایی به نام شماره ۲ هم رسید اما نکته جالب این بود که از او امضا گرفتند. من گفتم مسائل مطرح شده چرا باید امضا کنیم؟

*** می توان فکری به حال فصل بعد کرد یا لیگ همین وضعیت را خواهد داشت؟**

از همین امروز دفتر کارشناس و متخصص این حوزه را دعوت کنند و از همین الان برای این ایده برنامه ریزی کنند. برنامه وتاریخ مشخص کنند و به باشگاه ها ابرار کنند و به کمیته های مختلف بگویند که این سیستم باید عملیاتی شود. اینکه یک کمیته بگوید ما می توانیم آن را یکی بگویم بهتر است این تغییر ایجاد شود، بگویند نه. سیستم طراحی و عملیاتی شود. از این جلسه ها نگذارند که نتیجه ندارد. این روزها برنامه ریزی های زیادی مطرح می شود اما قبل از عملیاتی شدن باید یک حمله و باجمعی شود که سدراره است. اصولاً در این جلسه مهم این است که قاسمی باشد یا نباشد. من و امثال من نباید درباره او صحبت کنیم. حرف زدن درباره سمت مدیریت و سرپرستی تیم ملی می شود اما خیلی کداست. به شخصه حرکت ما بهر خاطر جلور دوست ندارم. مثلا من اگر مدیر باشم و به کارمندم بگویم تا آخر هفته بریزد لیگ جانوران را بیآور و نابور و از فردا دیگر سر کار نخواهد بود. اینکه توافیک بود، سر ما خورد و وقت کم نبود ندارد. دندانی که دردم نمی دهم و سوبسید است را باید دور انداخت. محافظه کاری حل جواب نمی دهد و نتیجه نمی دهد. اگر این وضعیت ادامه دار شود اما می موثر دور می شوند افراد چالوس نزدیکتر.

*** شنیده ای که فدراسیون اعزام یک تیم ملی به جام جهانی را به دلیل مشکلات مالی لغو کرده است؟ به نظر شما**

فدراسیون از نظر جذب منابع مالی چطور بوده؟

فدراسیون پول ندارد اما جذب سرمایه کرده است. من ایده آل گرا هستم و می گویم یا یک کار باید کامل انجام شود یا انجام نشده است. من اینطوری می بینم که از ۵۰ سفر ۴۵ اعزام داشته ایم و پول آن را تهیه کرده ایم اما چون ۵ اعزام لغو شده کارمان ناقص بوده است. من این نوع کار را ناقص می بینم. از ۴۵ اعزام تقدیر می کنم اما باید راهی پیدا شود که تیمی از اعزام بازمانده. به نظر من این موضوع کاملاً به انتخاب افراد درست بستگی دارد. این افراد درست هستند که کار اصولی انجام می دهند. یک مثال خوب اینستاگرام فدراسیون است. همه معتقدیم که خوب کار می کند. کارشان را بلد هستند و همه از فعالیت اینستاگرام راضی. اما مثلا کانال تلگرام همچنان ضعیف است. پس افراد متخصصی هستند که با همین مشکلات اقتصادی بیایند و کار درست را انجام بدهند. ما باید از آنها دعوت کنیم که بیایند. اینکه یک کمیته فدراسیون موفق نیست ربطی به پول ندارد. دلیلش این است که رئیس آن کمیته این کاره نبوده. باید افراد متخصص را دعوت کنیم.

*** موضوعی که اکنون خیلی نگران کننده به نظر می رسد داخوری برخی از افرادی که در جامعه بسکتبال اعتبار دارند. اینکه انطور که خود گفتی نحوه اعتراض بازیکنان به مشکلات تیم در مورد ما داخوری افرادی چون حامد حدادی، مهدی کامرانی، اوشین ساهاکیان و ارسال نامظنی**

برای بسکتبال قابل قبول نیست. این افراد از بسکتبال دور باشند بسکتبال ضرر نمی زند؟

کاملاً با حرف شما موافقم. من با نحوه اعتراض بازیکنان مخالف بودم و به آنها گفتم. اما از آن طرف هم گفتم که این ها حق دارند و این ها نباید داخو باشند. مشکل واقعا وجود دارد اما نحوه بیان درست نبوده چون به سمت حل مشکل گنبد. هر وزن تاثیر ی ندارد اما اگر قانع نبودم چه جز درست می شود. شاید بیان اعتراضات به شکلی زنگ میایی شده بود اما واقعا مشکلات وجود دارد. من هیچ وقت مصاحبه نمی کنم که غر بزیم با انتقاد کنیم. جای انتقاد صمد نیکخواه بهرامی را روزنامه نیست. من مخالفت را جایی اعلام می کنم که تاثیرگذار باشد و بدنام حرفم عملی می شود. اگر در روزنامه بگویم غذای از دود است غذا خوب می شود؟ نه فقط خودم چه خوردهم خراب می شود بلکه یک عده ما بن دشمن می شوند.

*** راه حلت چیست؟**

به نظرم باید یک کمیته از رزبانی اردوهای ملی برگزار شود. چند ملی پوش و چند مدبری بیادونه شوند. مشکلات را بشناسند و حل کنند. من می دانم بازیکنان خیلی جاها تجلیت می کنند و مشکلات را نمی گویند اما باید به آنها فضای صحبت داد. واقعا برخی مشکلات قابل حل است.

*** شنیده ای بعد از مصاحبه ات در جریان آن مشکلات، خیلی ها گفتند که از فدراسیون حمایت کردند؟**

خوبه اما گفتند اما آنها که مرا می شناسند می دانند که من به فدراسیون پشت نمی کنم. خیلی ها گفتند چرا انتقاد نمی کنی و فدراسیون را نمی زنی. من هم گفتم چاقی که نیستم. من زمانی با حرف بزیم که به دنام تاثیر می گذارد. آن قضیه همه تمام شد و رفت و فقط انقدر جوش را خوردم. همه ناراحت و ناراضی بودند و نباید فقط او خریم می شد. به هر حال قربانی شد و از این ماجرا درس خواهد گرفت.

*** خیلی ها هم گفتند مصاحبه ات برای عقد قرارداد برای تامین لباس های تیم ملی بود.**

با (خنده) این را هم شنیدم اما خود شما بعد از چند هفته از این مصاحبه به من خبر دادید که یک قراردادش را فسخ کرده و من حتی خبر نداشتم. اما عادلانه قضاوت کنید هر رتیبی که بخواهد با یک تولیدی داخلی کار کند یا اینا نباید اولویتش من باشم؟ برندن من تخصصی بسکتبال است و خودم سال ها در بسکتبال بودم و می توانم بهترین کار را ارائه کنم. حالا می خواهند فشار بیاروند که با من قرارداد ببندند؟

*** موضوعی مطرح است که انتقاد به برخی فعالیت های یک نفر است. انتقادهای زیادی به شخص مسعود قاسمی مدیر تیم ملی ملی می شود و مصاحبه او نیز باعث ایجاد حواشی در تیم ملی شده. به عنوان کاپیتان تیم ملی نظرت در باره نحوه مدیریت او چیست؟**

هر فرد دیگری جای مسعود قاسمی دو نیز با انتقادهایی روبرو می شد. بعضی انتقادها به ایشان وارد است، من هم انتقاد دارم اما این انتقادها در جهت بهتر شدن کار تیم ملی است. نکته مهم این است که قاسمی باشد یا نباشد. من و امثال من نباید درباره او صحبت کنیم. حرف زدن درباره سمت مدیریت و سرپرستی تیم ملی می شود اما خیلی کداست. به شخصه حرکت ما بهر خاطر جلور دوست ندارم. مثلا من اگر مدیر باشم و به کارمندم بگویم تا آخر هفته بریزد لیگ جانوران را بیآور و نابور و از فردا دیگر سر کار نخواهد بود. اینکه توافیک بود، سر ما خورد و وقت کم نبود ندارد. دندانی که دردم نمی دهم و سوبسید است را باید دور انداخت. محافظه کاری حل جواب نمی دهد و نتیجه نمی دهد. اگر این وضعیت ادامه دار شود اما می موثر دور می شوند افراد چالوس نزدیکتر.

*** شنیده ای که فدراسیون اعزام یک تیم ملی به جام جهانی را به دلیل مشکلات مالی لغو کرده است؟ به نظر شما**



وی افزود: نمی دانم چه کسی گفته که اگر خوش خبر نباشد در تیم ملی بازی نمی کند. اگر کسی بگوید به خاطر یک موضوعی نمی خوانم برای تیم ملی بازی نمی کند، این کار به تدریج و با سرعت کم انجام می شود. نسلی که طلای نوجوانان جهان را گرفت ترکی از بهترین هاست و می خواهیم از آنها استفاده کنیم. تمام مدت از نوجوانان استفاده خواهیم کرد. فقط با استفاده از جوانان می توانیم نتایج خوبی کسب کنیم. سرمربی تیم ملی وایبال آماده دارد. در مسابقات جهانی سال قبل فقط سه بازیکن از آن نسل یعنی مرتضی شریفی، محمدرضا حضرت پور و امیر حسین نوزنه تر از اختیار داشتیم. همچنین صابر کاظمی هم در تیم ملی حضور داشت. در ایران بازیکنانی در این سن هستند که استعداد بالایی دارند. به بازیکنان جوان و خیرنگاران می گویم که صبر داشته باشید. همه ما جوان بودیم و قرار وضعیت های زیادی داشتیم. وقتی جوانی بازیگر سلان ترکیب شوند می توانند یک تیم خوب را تشکیل دهند.

*** طلیم ربطی به بازیکنان تیم ملی ندانست**

وی خاطرنشان کرد: طلبی که از فدراسیون هیچ ربطی به بازیگشتم به تیم ملی نداشت. هر روز منتظر بودم که از ایران تماس بگیرند و برنامه را به من بگویند. خودم به ضیایی نامه زدم و برنامه ام را پرسیدم. متأسفانه جواب درست نگرفتم اما از زمانی که داور آمده هر روز با هم در ارتباط هستیم. درباره اینکه آیا طلیم را به دست می آورم با خیر فکر نمی کنم چون یک مربی حرفه ای هستم.

کولاکوویچ افزود: دوست ندارم به حاشیه بروم. سال اولی که کارم در تیم ملی ایران تمام شد از ژاپن به صربستان برگشتم. این بار هم دقیقاً همینطور بود. بعد از بلغارستان که خیلی نزدیک به کشورم است به صربستان برگشتم. به کشورم رفتم که با خانواده ام باشم و افسر شدم. اما از طرف فدراسیون به من خبر بدهند. می دانم خوش خبر مشکلات زیادی با فدراسیون داشت اما هیچ وقت این صحبت ها را به من ندانتم. من تیم ملی ایران را بازیکنان به جای من تصمیم نمی گیرند

وی گفت: بحث بازیکن سبالازی در تیم ملی را نمی فهمم. نمی دانم چرا چنین بحثی پیرامون سعید معروف مطرح می شود. فقط یک بار از طریق ایمیل با معروف ارتباط گرفتم و موافقتش در ایتالیا پرسیدم. از ۱۹۹۷ مربی تیم های مختلف ملی هستم. تمام نتایج و موفقیت های که به دست آوردم فقط به خاطر تصمیماتی است که خودم گرفتم.

سرمربی تیم ملی وایبال آماده دارد: همیشه با بازیکنان بزرگ کار کردم. در زندگی من بازیکنانی مثل معروف زیاد بودند که به همه آنها احترام گذاشتم. مثل اینکه در ایران هم برای امیر غفور و سیدمحمد موسوی احترام قائل هستم. یکی از تیم هایی که احساس می کنم از سوی بازیکنان به کار من احترام گذاشته می شود، ایران است. اگر توانم گشتی را که نادخان را هستم، درست هدایت کنم از آن پیاده می شوم. قبلا این صحبت ها را شنیده بودم که بازیکنان برای تیم ملی تصمیم می گیرند اما در تیم من چنین چیزیهای وجود ندارد.



«کارلوس کی روش» سرمربی تیم ملی ایران پس از رساندن تیم تحت هدایتش به مرحله حذفی جام ملت های ۲۰۱۹ آسیا، در مورد آخرین بازی تیمش در مرحله گروهی مقابل عراق تاکید کرد: بازی با عراق برای ما حیاتی است. هر دو تیم در عین نبرد برای صدرنشینی، برای حیثیت و اعتبارشان می جنگند.

تارنمای رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا (اف اسی) روز یکشنبه نوشت: مرد رتقای شماره یک نیمکت ایران، پس از اینکه تیمش را به سلامت از مرحله گروهی جام ملت های ۲۰۱۹ آسیا عبور داد و آنها را به مرحله حذفی رساند، در مصاحبه ای نسبت به حساسیت و اهمیت بازی پایانی این تیم در مرحله گروهی مقابل عراق اظهاراتی را عنوان کرد.

پیروزی ۲ بر صفر روز گذشته ایرانی ها مقابل ویتنام که با با پیروزی عراقی ها مقابل یمن همراه بوده، موجب شد تا شاگردان کی روش که با احتساب پرزورد روز گذشته، برای سومین تورنمنت دوره متوالی هر دو بازی مرحله گروهی خود را با پیروزی پشت سر گذاشته اند، جایگاه خود را در جدول ۱۶ تیم پایانی تثبیت کنند.

در حالی که بازی چهارشنبه پیش روز تیم ملی ایران مقابل عراق، برای ایرانی ها یادآور خاطرات تلخ شکست مرحله یک چهارم دور پیشین این تورنمنت به همسایه شان است؛ این بازیکنان تکلیف تیم نخست گروه (D) این دوره را روشن خواهد کرد: حقیقتی که اهمیت آن از نگاه کی روش پنهان نماند.

سرمربی تیم ملی ایران در این باره اظهار داشت: در فوتبال، بازی بعدی همواره حائز اهمیت است و بازی مقابل عراق که از این قاعده مستثنی است، فضا را برای حایاتی برای ما محسوب می شود. سرمربی برتقالی و کهنه کار نیمکت ایران آماده داد: و حالا تمام تمرینات ما حول محور بازی با عراق می خرد و ما حال کاملاً روی این بازی تمرکز کنیم؛ هر دو تیم نه تنها برای صدرنشینی بلکه در عین حال برای حیثیت و اعتبارشان خواهند جنگید. وی افزود: البته ما نهایت تلاشمان را می کنیم تا از آن هاپترب باشیم.

«سردار آزمون» ستاره تیم ملی ایران در روز یکم تیم نکور ۶ پیروزی متوالی را در مرحله گروهی جام ملت های آسیا در سال ۲۰۰۷ به بعد، از خود بر جای گذاشت، با ۲ گلی که در بازی مقابل ویتنام به ثمر رساند مجموع گل های خود را تا انتخابی تورنمنت به عدد ۳ رساند.

در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در حال پیشرفت است و آینده ای روشن در انتظار آن ها است.

استادوار در این خصوص تصریح کرد: امروز دیدیم که ایران به مراتب قدرتمندتر از ما بود و رقابت با آنها کار بسیار سختی برای ما بود؛ برای رسیدن به سطح بالای رقابت های جام ملت های آسیا آن هم در مدتی کوتاه، آسان نیست با این وجود این تورنمنت تجربه بزرگی برای ما بود، تیم من در

۱۰ راهکار برای بهبود خلق و خو

راه‌های طبیعی افزایش دوپامین

دوپامین مسئول انگیزه، حافظه، توجه و حتی تنظیم حرکات بدن است، وقتی دوپامین به مقدار زیاد ترشح می‌شود، احساس لذت و پاداش می‌آفریند که می‌تواند انگیزه‌بخش برای رفتارهایی خاص باشد. اما پایین بودن سطح دوپامین منجر به کاهش انگیزه و اشتیاق برای چیزهایی که می‌شود که بیشتر افراد را هیجان‌زده‌می‌کند.

دوپامین هورمون پیام‌رسان مهمی در مغز است که عملکردهای زیادی دارد. دوپامین مسئول انگیزه، حافظه، توجه‌و حتی تنظیم حرکات بدن است. وقتی دوپامین به مقدار زیاد ترشح می‌شود، احساس لذت و پاداش می‌آفریند که می‌تواند انگیزه‌بخش برای رفتارهایی خاص باشد. اما پایین بودن سطح دوپامین منجر به کاهش انگیزه و اشتیاق برای چیزهایی که می‌شود که بیشتر افراد را هیجان‌زده می‌کند. سطح دوپامین معمولاً در درون سیستم عصبی به خوبی تنظیم‌می‌شود اما برای افزایش طبیعی آن راهکارهایی نیز وجود دارد.

۱. به اندازه‌ی کافی پروتئین بخورید

پروتئین از واحدهای سازنده ی کوچک‌تری به نام آمینواسید درست می‌شود. ۳۳ نوع متفاوت آمینواسید وجود دارد که برخی از آن‌ها را بدن می‌تواند بسازد و بقیه را باید از راه تغذیه دریافت کنید. یکی از آمینواسیدها به نام تیروزین نقش مهمی در تولید دوپامین دارد. آن‌تریم‌های بدن می‌توانند تیروزین را به دوپامین تبدیل کنند، بنابراین داشتن مقدار کافی تیروزین برای تولید دوپامین ضروری است.

تیروزین به‌طور طبیعی در غذاهای پروتئین‌دار مانند بوقلمون، گوشت گوساله، تخم مرغ، سویا و حبوبات وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهند افزایش مقدار تیروزین در رژیم غذایی می‌تواند سطح دوپامین را در مغز بالا ببرد.

۲. کمتر چربی‌های اشباع بخورید

مطالعات نشان داده‌اند چربی‌های اشباع مانند انواعی که در چربی‌های حیوانی، کره، لبنیات پرچرب، روغن پالم و روغن نارگیل وجود دارند اگر زیاد مصرف‌شوند می‌توانند سیگنال‌دهی دوپامین را در مغز مختل کنند. برخی محققان معتقدند رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های اشباع می‌توانند التهاب را در بدن بالا ببرند و منجر به تغییری در سیستم دوپامین بشوند.

۳. پروبیوتیک بخورید

در سال‌های اخیر محققان دریافته‌اند روده و مغز ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. گاهی روده را مغز دوم می‌نامند زیرا دارای تعداد زیادی سلول‌های عصبی است که مولکول‌های سیگنال‌دهنده مانند دوپامین را تولید می‌کنند. حالا معلوم شده که انواع خاصی از باکتری‌ها که در روده زندگی می‌کنند نیز می‌توانند دوپامین تولید کنند.

علت ارتباط خلق و خو با پروبیوتیک‌ها و سلامت روده‌ها هنوز دقیقاً مشخص نیست. اما این احتمال وجود دارد که تولید دوپامین در چگونگی بهبود خلق و خو توسط پروبیوتیک‌ها نقش داشته باشد اما برای تعیین تأثیر دقیق آن به تحقیقات بیشتری نیاز است.

۴. لوبیا مخملی بخورید

لوبیا مخملی به‌طور طبیعی حاوی مقدار زیادی L-dopa است که مولکول پیش‌درآمد برای دوپامین است. مطالعات نشان می‌دهند این لوبیا می‌تواند دوپامین را مخصوصاً در بیماران پارکینسون افزایش بدهد، اگر در جایی زندگی می‌کنید که به این گیاه آسای شرقی دسترسی دارید، از فولیاد آن بهره‌مند شوید.

۵. به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش برای افزایش اندورفین توصیه می‌شود. بهبود در خلق و خور می‌تواند تنها ده دقیقه بعد از فعالیت‌ه‌وای بسینید اما بعد از ۲۰ دقیقه به بیشترین میزان خود می‌رسد. این تأثیرات تماماً به دلیل تغییرات در دوپامین نیستند اما طبق یافته‌های علمی، ورزش می‌تواند سطح دوپامین را در مغز افزایش دهد.

مطالعه‌ای نشان داده یک ساعت یوگا، شش جلسه در هفته می‌تواند دوپامین را به میزان قابل توجهی افزایش بدهد. ورزش‌های منظم ه‌وای نیز برای افراد مبتلا به پارکینسون بسیار مفید است. در این بیماری سطوح پایین دوپامین باعث اختلال در توانایی مغز برای کنترل حرکات بدن می‌شود.

۶. به اندازه کافی بخوابید

وقتی دوپامین در مغز ترشح می‌شود، احساس هوشیاری و بیداری ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده دوپامین به مقدار زیاد منجر به ترشح می‌شود، یعنی زمانی که وقت بیدار شدن است و این میزان در عصر که زمان به خواب رفتن است افت می‌کند؛ اما کمبود خواب‌می‌تواند این ریتم طبیعی را به هم بزند. وقتی مجبورید شب بیدار بمانید، صبح روز بعد، دسترس پذیری

نحوه صحیح مصرف ۹ گزینه غذایی را بدانید!

در مار چپوه می‌شود. بهتر است این سبزی را بخارپز و نه نهایت کبابی کنید.
اما بر چپوه را که بخارپز شده، دور نریزید و آن را بر آبی تهیه سوپ و سس استفاده کنید تا از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن بهره ببرید.

دانه کنار: این غلاف حاوی تعداد زیادی از خواص درمانی است ضمن این که منبع غنی از فیبر، امگا ۳، و لیگنان؛ ماده شیمیایی گیاهی نیز محسوب می‌شود که خاصیت ضدسرطان دارد. بدن ما قادر به هضم این دانه نیست و بنابراین برای استفاده از خواص تغذیه ای آن، این دانه را آسیاب کنید یا بخش های ارزشمند آن از بین نروند.

چای سیاه: قبل از این که مقادیری شیر به چای خود بیفزایید، این را بدانید که مطالعات نشان داده اضافه کردن لبنیات به چای سیاه، خواص آنتی اکسیدانی چای را از بین می‌برد. پروتئین‌های شیر به ترکیب موجود در چای سیاه که کاتچین نام دارد می‌چسبد و ترکیبات مفید چای را از بین می‌برد.

کلم بروکلی: این نوع کلم سرشار از ویتامین ث، کاروفیل، آنتی اکسیدان ها و ترکیبات ضدسرطانی است. بنابراین آن را به شکل بخارپز و یا آب و مرغ مصرف کنید و از سرخ کردن آن بپرهیزید تا باعث از دست رفتن مواد مغذی موجود در این سبزی نشوید.

توت فرنگی: چاقو رن به توت فرنگی و یا خرد کردن آن، منجر به کاهش جذب ویتامین



خورشید قرار نمی‌گیرند، احساس اندوه و افسردگی می‌کنند. همه می‌دانیم که نور ماندن از نور آفتاب منجر به کاهش فراسن‌های عصبی - تقویت‌کننده ی خلق و خو می‌شود که شامل دوپامین نیز هست. مطالعه‌ای دریافته آن‌هایی که بیشتر در معرض نور آفتاب‌اند، بالاترین میزان گیرنده‌های دوپامین را در بخش پاداش و حرکت مغز خود دارند. هر چند قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند دوپامین را افزایش بدهد و خلق و خو را بهتر کند، اما جدی گرفتن توصیه‌های بهداشتی و ایمنی نیز مهم است چون نور زیاد خورشید مضر بوده و به پوست‌تان آسیب می‌رساند.

۱۰. مکمل مصرف کنید

بدن شما به ویتامین ها و مواد معدنی برای تولید دوپامین نیاز دارد که شامل آهن، نیاسین، اسید فولیک و ویتامین B۶ می‌شود. اگر بدن شما کمبودی در یکی از این مواد مغذی در معرض نور آفتاب‌اند، بالاترین میزان گیرنده‌های دوپامین را در بخش پاداش و حرکت مغز خود دارند. هر چند قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند دوپامین را افزایش بدهد و خلق و خو را بهتر کند، اما جدی گرفتن توصیه‌های بهداشتی و ایمنی نیز مهم است چون نور زیاد خورشید مضر بوده و به پوست‌تان آسیب می‌رساند.

۸. مدیتیشن کنید

مدیتیشن، تکنیکی برای پاکسازی ذهن، تمرکز و جریان افکار بدون قضاوت با غرق شدن در آن‌هاست. مدیتیشن را می‌توانید

نشسته و یا حتی در حال راه رفتن نیز انجام دهید. مطالعه‌ای جدید نشان داده این فولید مدیتیشن ناشی از افزایش دوپامین در مغز هستند.

۹. به اندازه کافی آفتاب بگیرید

بیماری اختلال خلقی فصلی وضعیتی است که طی ماه‌های فصل زمستان زمانی که افراد به اندازه کافی در معرض نور



ث و آنتی اکسیدان های موجود در این میوه می‌شود. ویتامین ث موجود در توت فرنگی به نور و اکسیژن حساس است و وقتی به معرض آنها قرار می‌گیرد، سیر از بین رفتن دارد. اگر قرار است میوه هایی مثل توت فرنگی را خرد کرده و بعد مصرف کنید، بهتر است اصلا قید سیر آن را نبریزید.

سبزم:برعکس توت فرنگی که حاوی ویتامین ث بوده و در برابر نور حساس است، آلپسین موجود در سیر که خواص ضدسرطانی دارد، با فرازگیری در معرض نور هوا، بیشترین میزان اثربخشی را دارد. سیر را خرد کرده و بعد آن را به مدت ۱۰ دقیقه در معرض هو اقرار دهید.

هدستی که اعتیاد به شیرینی را از بین می برد!

یک شرکت انگلیسی از هدستی رونمایی کرده که به فرد کمک می کند با تصور خود هنگام انتخاب غذای سالم تر، اعتیاد به شکر و شکلات را بکاهد.
این شرکت خیرگزاری مهر به نقل از اپیل میل، هدستی که کاربر خود را تشویق می کند به جای شکلات به سبب فکر کند، احتمالاً به پایان عصر رژیم های غذای برای لاغری منجر می شود.

این هدست به نام Brain Tap مجهز به هدفون است با قیمت ۴۳۰ پوند عرضه شده است. اما سازندگان این گجت معتقدند این دستگاه قابلیت های فراوانی دارد و حتی می تواند وابستگی به سیگار را بکاهد یا به افرادی کمک کند که دچار اضطراب پس از حادثه هستند.

این محصول در نمایشگاه محصولات مصرفی الکترونیکی رونمایی شده است. به گفته سازندگان گجت برای تأثیرگذاری باید حداقل ۵ بار از آن استفاده شود.

این هدست ها طوری طراحی شده اند که فقط نیاز است ۲۰ دقیقه در روز از آنها استفاده شود. می توان با استفاده از هدست در دفاتر کاری به کارمندان محصولات کمک کرد، ذهن خود را آماده کند.

مایکل پورتر یکی از موسسان Brain Tap می گوید: صوت موجود در هدفون هدست به افراد کمک می کند عادت های جدید، الگوها و رفتارهای جدیدی بیاموزند و حتی روانشناسی مثبت به آنها می آموزد.

به گفته پورتر این ماشین به افراد کمک می کند با تصور انتخاب غذای سالم تر و مشاهده خود هنگام خوردن یک سیب به معرض آنها قرار می گیرد، رژیم غذایی سالم تری داشته باشند. این دستگاه دارای ۵۰ گره مختلف است که اعتیاد به شیرینی و شکلات ، استرس و وابستگی به نیکوتین نیز از زیر مجموعه های آن هستند.

روزنامه ها با بلندگوهای هوشمند راهی خانه‌ها می شوند!

کاسته شدن از تیراز روزنامه های چاپی باعث شده روزنامه نگاران به دنبال یافتن روش هایی خلاقانه برای جذب مخاطب باشند و حالا بلندگوهای هوشمند به کمک آنها آمده‌اند.

مدبران روزنامه نیویورک تایمز قصد دارند از فناوری صوتی هوشمند الکسیا آمازون به منظور یافتن مخاطبینی جدید استفاده کنند تا آنها مطالب مختلف را به صورت

شش‌دلی و نه مخاطب در یافت کرده و مطالعه کنند.

به نظر می رسد اقبال خوب به بلندگوهای هوشمند در آمریکا و خرید گسترده آن توسط مردم روزنامه نگاران را به فکر استفاده از این ظرفیت باقوه انداخته است.

نیویورک تایمز قصد دارد از انتهای هفته جاری برخی مطالب خود را به صورت صوتی

تولید کند تا به طور اختصاصی از طریق بلندگوها یا دیگر محصولات سازگار با فناوری

صوتی الکسا در دسترس علاقمندان قرار بگیرد.

مطالب یادشده عبارتند از خلاصه اخبار، تست های هفتگی و برخی دیگر از مطالب درج شده در نسخه چاپی روزنامه در روز یکشنبه. مجموعه این مطالب در هر بخش از سه دقیقه قرار نمی رود.

پیش از این بی بی سی هم برای جذب مخاطب بیشتر به تولید محتوای اختصاصی

برای الکسا پرداخته بود، اما این روش چندان با اقبال مواجه نشده بود و باید منتظر ماند

و دید این کار موجب افزایش مخاطبان روزنامه نیویورک تایمز می شود یا خیر.

دوربین های مادون قرمز رانندگان را پشت فرمان رصد می کنند

در جنوب انگلیس دوربین های سرعتی نصب شده که سرعت راننده را با دقت بالایی

شناسایی می کنند و با استفاده از تجهیزات مادون قرمز، خوردن، آشامیدن و سیگار کشیدن را پشت فرمان ردبایی می کنند.

به تازگی دوربین هایی در فواصل ۲۰۰ متری در جاده های انگلیس نصب شده که

ساعت گنر وسایل نقلیه را رصد می کنند. در مرحله بعد یک رایانه سرعت متوسط کار

را تخمین می زند. فناوری دقیق به معنای آن است که اگر حتی راننده ای یک مایل

سریعت سریعتر از حد تعیین شده حرکت کند، جریمه خواهد شد.

این دوربین های سرعت جدید مجهز به تجهیزات مادون قرمز هستند و می توانند

خوردن، آشامیدن و سیگار کشیدن پشت فرمان خودرو را رصد کنند.

این فناوری برای رصد رانندگانی طراحی شده که در موبایل خود استفاده می کنند و

علاوه بر آن افرادی که کمربند ایمنی نیستند اند را نیز رصد می کند.

ظاهر این دوربین ها هیچ فناوری با نمونه های عادی ندارد و ممکن است رانندگان

اصلا متوجه آن نشوند.

تابه حال این دوربین ها در مناطقی در جنوب انگلیس نصب شده اند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

پیشگیری از آرتريت با کمک رژیم غذایی

چای سبزی می‌تواند به کاهش درد آرتريت و تخريب غضروف کمک کند. چای سبز حاوی پلی فنول هاست که این آنتی اکسیدان ها آسیب دیدگی غضروف و التهاب را کاهش می‌دهند.

مفاصل دردناک، تغییر شکل انگشتان و درد آزادهنده همگی می‌توانند به آرتريت (التهاب مفصل) اشاره دارند. آرتريت اصطلاحی است که برای بیماری را در مفاصل استفاده می‌شود. آرتريت یکی از دلایل اصلی ناتوانی و از کارافتادگی مردم در جهان محسوب می‌شود. اگر به آرتريت مبتلا هستید، از این موضوع آگاهید که حتی موارد خفیف نیز می‌توانند تا چه اندازه دردناک باشند. از آنجایی که آرتريت شامل التهاب مزمن می‌شود، فرد در معرض بیماری قلبی و دیگری بیماری‌های مرتبط با التهاب نیز قرار دارد. چهار گروه پایه برای آرتريت وجود دارند که شامل احتطاطی (استئوارتريت یا آرتروز)، التهابی (آرتريت روماتوئید)، عفونی (ناشی از یک عفونت)، و متابولیک (نقرس) می‌شوند. تمام این گروه‌ها حداقل تا حدی به یک رژیم غذایی ضد التهاب واکنش مثبت نشان می‌دهند.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

ویتامین C پیشرفت استئوارتريت را کند می‌سازد. از منابع غذایی خوب برای این ماده مغذی می‌توان به پرتقال، توت فرنگی، آناناس، طالبی، بروکلی، گوجه فرنگی، و فلفل اشاره کرد. شما می‌توانید این مواد غذایی را به صورت خام، نقت داده یا اندکی بخارپز مصرف کنید. در شرایطی که می‌توان از مکمل‌های ویتامین C نیز استفاده کرد، اما خطر مصرف بیش از حد این ویتامین وجود دارد که می‌تواند به تشکیل سنگ‌های کلیه منجر شود. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C به بدن در جذب مقدار مورد نیاز و دفع مازاد این ویتامین کمک می‌کند. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز عمل کرده و به نابودی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند که کاهش التهاب و خطر ابتلا به آرتريت را در پی دارد. همچنین، این ماده مغذی در ترمیم استخوان‌ها، غضروف و دیگر اجزاء اسکلتی نقش دارد.

مواد غذایی سرشار از آنتوسیانین‌ها

آنتوسیانین‌ها، آنتی اکسیدان‌هایی هستند که در میوه‌ها و سبزی‌های به رنگ قرمز تیره یا بنفش یافت می‌شوند. آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و آنها را از بین می‌برند. اگر به نقرس یا استئوارتريت مبتلا هستید، مصرف گیلاس ترش یا آب گیلاس ترش شیرین نشده را مدنظر قرار دهید. آنتوسیانین‌ها از خواص ضد التهاب، ضد ویروس، و ضد سرطان نیز بر خوردار هستند. آنها نشان داده‌اند که توانایی کلیه بهبود بیماری قلبی، چاقی، و عفونت‌های دستگاه ادراری را دارند. از دیگر منابع غذایی خوب برای آنتوسیانین‌های می‌توان به توت فرنگی، تمسک، بلوبری، انگور، و شاه توت اشاره کرد.

مواد غذایی سرشار از امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ چربی‌هایی سالم هستند. بدن انسان تقریباً برای هر چیزی، از بهبود قدرت بینایی تا تقویت انرژی و مبارزه با پیری به این مواد مغذی نیاز دارد. اسیدهای چرب امگا-۳ با بهبود شرایط روماتیسم و آرتروز نیز پیوند خورده‌اند. راحت‌ترین روش برای دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ مصرف ماهی‌های چرب است که از آن جمله می‌توان به ماهی تن، تن، خالمخالی و ساردین اشاره کرد. اگر علاقه‌ای به مصرف ماهی ندارید، می‌توانید مصرف دانه‌های چیا، گردو، تخم مرغ و مغزهای خوراکی را برای دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ مدنظر قرار دهید.

همچنین، برای بهره‌مندی از فواید اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانید روغن زیتون فوق بکر، روغن زووکادو، روغن گردو، و مصرف کنید.

زردچوبه

زردچوبه ادویه ای را استفاده در جهان است که علاوه بر بهبود عطر و طعم غذا می‌تواند فولید سلامت مختلفی را نیز ارائه کند. زردچوبه حاوی کورکومین است که از خواص ضد التهاب و آنتی اکسیدانی سوده می‌برد. در زمانیکه که از زردچوبه برای درمان بیماری‌های التهابی استفاده می‌شود، و بهوش‌های علمی نیز فولید این ماده غذایی را تایید کرده‌اند. مکمل‌های زردچوبه نیز در دسترس هستند که روشی ساده برای بهره‌مندی از فولید این ماده غذایی محسوب می‌شوند. برای افزایش جذب کورکومین موجود در زردچوبه می‌توانید فلفل سیاه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

ویتامین D و کلسیم

از آنجایی که آرتريت یک بیماری استخوانی است، برای پیشگیری و بهبود شرایط آن باید از استخوان‌های خود محافظت و پشتیبانی کنید. در همین راستا، به مواد مغذی کلسیم و ویتامین D نیاز دارید. یکی از راحت‌ترین گزینه‌ها برای دریافت این دو ماده مغذی مصرف لبنیات است. انواع کم چرب را انتخاب کرده و ماست یونانی را به جای ماست معمولی مصرف کنید تا از بیشترین فولید بر خوردار شوید. محصولات لبنی با کمترین میزان قند و چربی را انتخاب کنید. از دیگر منابع غذایی خوب برای کلسیم و ویتامین D می‌توان به سبزی‌های برگ‌دار، مانند اسفناج، کلم، کرفس، کاهن، بروکلی، حاوی سولفوران نیز است که این ماده روند آسیب دیدگی غضروف را کند می‌سازد. سبزی‌ها را به صورت خام، تفت داده یا اندکی بخارپز مصرف کنید.

چای سبز

چای سبزی می‌تواند به کاهش درد آرتريت و تخريب غضروف کمک کند. چای سبز حاوی پلی فنول هاست که این آنتی اکسیدان ها آسیب دیدگی غضروف و التهاب را کاهش می‌دهند. همچنین، این نوشیدنی مفید حاوی اپیگالوکاتچین-۳-۳-گالات است که این آنتی اکسیدان در توقف تولید برخی مولکول‌ها که شرایط آرتريت روماتوئید را وخیم‌تر می‌سازند، نقش دارد. چای سبز به پیشگیری از سرطان، چربی سوزی، و کاهش افسردگی نیز کمک می‌کند. می‌تند، بی تردید، افزودن این نوشیدنی سالم به رژیم غذایی روزانه برای شما مفید خواهد بود. البته نباید با افزودن شکر یا شیرین کننده های مصنوعی فولید سلامت چای سبز را از بین ببرید.

فیبر

فیبر سطوح پروتئین و کنش(CRP) را کاهش می‌دهد. این پروتئین نشانگری است که به پزشکان در تشخیص بیماری قلبی، دیابت، و برخی انواع آرتريت کمک می‌کند.

افزودن فیبر به رژیم غذایی از جهات مختلفی اهمیت دارد.

این بهترین منابع غذایی برای فیبر می‌توان به دانه‌های چیا، نان‌های غلات کامل (به استثنای کنندم)، برنج قهوه‌ای، جو، و لوبیانه اشاره کرد. به عنوان یک مزیت جانبی، به مصرف این قبیل مواد غذایی اسید فولیک و برخی دیگر از مواد مغذی مهم که برای سلامت انسان مفید هستند را نیز دریافت می‌کنند.

سخت‌پایانی

فرسایش عادی استخوان‌ها و غضروف‌ها، افزایش سن، مصرف مواد غذایی التهاب‌زا و برخی عفونت‌هایی می‌توانند به آرتريت منجر شوند. دنبال کردن یک رژیم غذایی ضد التهاب برای کمک به کاهش علائم آرتريت و بهبود سلامت قلب، کاهش خطر دیابت و سرطان اهمیت دارد. در همین راستا، از مصرف گوشت‌های قرمزی شده، شکر، شیرین‌کننده های مصنوعی، چربی‌های ترانس، و برنج ژان/پاسانی سفید پرهیز کنید. سالم‌ترین کربوهیدرات‌ها را انتخاب کرده و میزان مصرف را محدود کنید. نیازی نیست به ناگاه رژیم غذایی خود را کاملاً تغییر دهید، بلکه می‌توانید به تدریج مواد غذایی مضر را حذف کرده و گزینه‌های سالم‌را جایگزین آنها کنید.

چگونه سرماخوردگی و آنفلوآنزا را از یکدیگر تشخیص دهیم؟

برخی از علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مشابه یکدیگر هستند و به همین دلیل اغلب افراد ممکن است نتوانند این دو بیماری را به درستی از یکدیگر تشخیص دهند.

به گزارش ایسنا، سرفه، سردرد و احساس خستگی از علائم مشترک بین سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

سایت تخصصی مדיکال دیلی در مطلبی در این باره آورده است اگر چه مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق این دو بیماری را و در نتیجه در مان مناسب ضروری است اما تفاوت‌های اساسی بین آن‌ها شامل موارد زیر است:

شروع بیماری

در مواقع ابتلا به سرماخوردگی شروع علائم به تدریج اتفاق می‌افتد. علائمی همچون

آبریزش بینی یا سرفه چند روز طول می‌کشد تا پیشرفت کند و برای مدت یک هفته ادامه پیدا خواهد کرد. در حالی‌که علائم آنفلوآنزا نسبتاً ناگهانی آغاز می‌شود و شدیدتر است.

تب

دمای بدن می‌تواند به تمیز دادن این دو بیماری از یکدیگر کمک کند. معمولاً سرماخوردگی با تب همراه نیست و اگر به تب منجر شود خیلی خفیف است. هر چند، در صورتیکه تب ناگهانی ظاهر شود حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد احتمال ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر است.

فصل

اگرچه احتمال ابتلا به سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر است اما امکان ابتلا به آن در فصل دیگر نیز وجود دارد. این در حالی است که آنفلوآنزا یک بیماری فصلی به حساب می‌آید. به‌طور معمول دوره این بیماری از اواسط پاییز تا اواخر زمستان است. علائم این بیماری در این بازه زمانی از سرماخوردگی شدیدتر است.

درد ضعف

درد ناشی از سرماخوردگی کاملاً قابل تحمل است اما در مبتلایان به آنفلوآنزا درد شدیدتر بوده و بیمار در ناحیه قفسه سینه احساس درد و ناراحتی دارد. همچنین در آنفلوآنزا بیمار درد شدیدی را در تمامی عضلات بدن احساس می‌کند.



نگته

راهی که پمپئو می رود چیزی جز ناکامی برای آمریکا ندارد



«مایک پمپئو» وزیر امور خارجه آمریکا در تور خاورمیانه گری خود مصرا نه دنبال هدفی است که اسلاف وی طی چهل دهه با ابزارهای چون تهدید، تحریم، انتلاف سازی و حتی درگیری نظامی در تحقق آن ناکام مانده اند.

مجموعه فعالیت های دستگاه دیپلماسی آمریکا و سیاست های کاخ سفید طی دو سال گذشته به گونه ای بوده که برای بسیاری از ناظران یادآور دوران جنگ سرد است اما این بار نه مسکو بلکه تهران در جایگاه قطب هموارد واشنگتن قرار داشته است.

ایالات متحده آمریکا پس از اوج گیری تنش میان این کشور و کره شمالی، سرانجام رهبر پیونگ یانگ را با وسوسه خروج از تنگناهای تحریمی برای نشستن پای میز مذاکره متقاعد کرد. به رغم اینکه روسیه و چین در راهبرد امنیتی کاخ سفید به عنوان بزرگترین قدرت های متخاصم شناسایی شده اند و با وجود کش و قوس های دیپلماتیک و تجاری، روابط واشنگتن با پکن و مسکو همچنان تابعی از منافع دو طرف قرار دارد.

در این شرایط، سیاست ها و موضع گیری های مقامات کاخ سفید به گونه ای است که ایران را به عنوان بزرگترین دشمن و اصلی ترین تهدید پیش روی ایالات متحده آمریکا و نیز کشورهای منطقه نداعی می کند. در تازه ترین دور اقدامات ضدایرانی، وزیر امور خارجه آمریکا از سه شنبه هفته گذشته (هجدهم دی ماه) دور دیپلماتیک خود را از اردن آغاز کرد تا در این کشور و هفت پایتخت دیگر منطقه درباره تحریم ایران و مقابله با آنچه کاخ سفید اقدامات بی ثبات کننده تهران می داند به رایزنی و گفت وگو بپردازد.

سفر خاورمیانه ای پمپئو البته شامل اهداف دیگر نیز هست که از دید ناظران و رسانه ها می توان به تشریح سیاست های «دونالد ترامپ» در خروج نظامیان آمریکایی از سوریه، رایزنی درباره چگونگی بازگشت سوریه به جمع دولت های عربی، تلاش برای حمایت از گروه های مسلح کردی در سوریه در برابر ترکیه، رفع رعب و اضطراب میان دولت های عربی و رایزنی با سعودی ها در زمینه فروکش «جمال خاشقچی» اشاره کرد. با این حال و همچنان که از موضع گیری های پمپئو برمی آید هدف اصلی تنگ کردن عرصه منطقه ای برای جمهوری اسلامی ایران است به طوری که وزیر امور خارجه آمریکا در هر یک از پایتخت های عربی عمده حملات خود را متوجه تهران ساخته و ایران را در کنار گروه تروریستی داعش به عنوان اصلی ترین تهدیدات پیش روی خاورمیانه قلمداد کرده است. همزمان با سفر خاورمیانه ای پمپئو، «برایان هوک» مسئول کارگروه ویژه امور ایران در وزارت خارجه آمریکا در پایتخت امارات اعلام داشته مغایت های بیشتری برای مشتریان نفت ایران درنظر گرفته نخواهد شد و هدفگذاری واشنگتن محرومیت تهران از درآمدهای نفتی است.

به این ترتیب پکن از مهمترین محورهای مساعی دیپلماتیک واشنگتن در خاورمیانه معطوف به همراه سازی کشورهای منطقه با تحریم های ضدایرانی است که در مذاکره با مهمترین شریکان تجاری تهران مورد توجه قرار گرفت. آمریکا با راه های تازه گذشته سنگینی را بر دولت عراق وارد آورده اند تا واردات گاز و برق از ایران را به صفر برساند. واشنگتن در حالی بغدادها را تحت فشار قرار داده که بخش هایی از عراق هنوز با قطعی ۲۰ ساعته برق در شبانه روز مواجه است و گاز وارداتی از ایران نیز منبع ممکن برای قیمت انرژی مورد نیاز سایر نیروگاه های تولید برق محسوب می شود.

به همین ترتیب، آمریکایی ها با چماق تحریم و تصویرگری پیامدهای سنگین تجارت با ایران و نیز چشم پوشیدن بر منافع کشورهای منطقه، به هر قیمت انرژی ایران و قطع مجاری روابط تجاری و سیاسی جمهوری اسلامی ایران را در دستورکار خود قرار داده اند. دیگر محور تلاش های دیپلماتیک آمریکا، دامن زدن به ایران هراسی و فرار دادن تهران در جایگاه منتهی بی ثباتی و عدم توسعه کشورها منطقه است. در این پویوند، تهدیدبنامی فعالیت های مشروع دفاعی و موسیقی جمهوری اسلامی ایران یکی از پرتکرارترین ادعاهای پمپئو در کشورهای منطقه بوده است.

وزیر امور خارجه آمریکا همچنین مداخله در امور داخلی ایران را از نظر سرد داشته و در سخنرانی خود در دانشگاه قاهره از سکوت دولت پیشین آمریکا در قبال برخی اعتراضات داخلی در ایران انتقاد کرده است.

این وجه سخنان پمپئو آشکارا با «اوپامازادی» در سیاست خارجی دولت ترامپ پیوند می خورد زیرا از دید مقامات کنونی کاخ سفید ریشه بسیاری از چالش های کنونی خاورمیانه را باید در افعال دولت دموکرات ها و نیز مماشات آنان در برابر جمهوری اسلامی ایران جست وجو کرد.

به رغم رویکرد حاکم بر دولت ترامپ که اساسا خواسته های خود را نه فرایند پدید زنی و مبادله امتیاز که به شیوه زورگیری مطرح و دنبال می کند، آمریکایی ها گزینه تملیع و تهدید را نیز به نحوی در خاورمیانه مورد توجه قرار داده اند از جمله برایان هوک در تازه ترین سخنان خود مشارکت انرژی مورد نیاز سوریه را منوط به خروج ایران از این کشور عنوان کرده است.در راستای تأمین نظر صهیونیست ها در تحولات سوریه و مقابله با نقش افرینی جمهوری اسلامی ایران در این کشور، یکی از مهمترین دستورهای امناریت اخیر «جان بولتون» مشاور امنیت ملی دولت ترامپ، در اسنادی شاملی به تأمیننامی بخشی به اسرائیلی ها اختصاص یافت. با این حال صهیونیست ها مطالبه جدی تری از واشنگتن دارند تا با خروج نظامی از سوریه زمینه گسترش عرصه عمل ایران را به وجود بیاورد.

پمپئو در سفر به خاورمیانه اهدافی را دنبال می کند که دولت های پیشین آمریکا با ابزارهای مختلف از تحریم گرفته تا درگیری نظامی موفق به تحقق آن نشدهند. مقامات کنونی کاخ سفید در حالی اوپاما را به مماشات با ایران متهم می کنند که موضوع اتهام وی خود نتیجه دو باطلی از فشار بر جمهوری اسلامی ایران و اعمال تحریم های فراگیر علیه تهران بود. علاوه بر این، تلاش های کاخ سفید برای اوپامازدایی و دموکرات ستیزی در سیاست داخلی و خارجی و نیز فشارهای آمریکا بر دولت های منطقه جهت چشم پوشی از منافع روابط با ایران، طیفی از هزینه و بازخوردهای منفی را متوجه ایران ستیزی دولت ترامپ خواهد ساخت.

محسن رهامی عضو شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان می گوید: کاهش اقبال مردمی به دو جریان سیاسی اصلاح طلبان و اصولگرایان طی سال های اخیر رو به تزاید گذاشته است و مردم نگرانی های جدی نسبت به آینده زندگی خود دارند اما از آن نمی توان به عنوان بن بست سیاسی یاد کرد. رهامی در بیان سوال که نظر شما درمورد کاهش قابل ملاحظه اعتماد مردمی به جبهه اصلاح طلبان و اصولگرایان چیست؟ گفت:البته موضوع اعتماد مردم به این دو جریان امری نسبی است. می توان گفت که اعتماد مردم تا حدی نسبت به گذشته کاهش پیدا کرده است. پیش از این در انتخابات ۹۲ مردم به ائتلاف جبهه اصلاحات و اعتدال اعتماد کردند یا به عنوان مثال در ابتدای روی کار آمدن مردم با و با آغاز تحریم هاواضع اقتصادی کشور به سیرار اشفته شد.این فعال سیاسی ادامه داد: این حرف درست است و امید مردم به دو جناح کاهش یافته،

علی ربیعی» گرچه سال ها سابقه حضور در وزارت اطلاعات را در کارنامه خود دارد، اما گویا تمایلی به یادآوری این سابقه ندارد.این را می توان از آنچه در قسمت «سویق اجرایی و دولتی» زندگی نامه که در وبسایت شخصی او آمده فهمید؛ در این قسمت ربیعی سوابق خود را «دبیر ستاد مبارزه با فساد و ارتقاء سلامت نظام اداری در دولت»، «مشاور اجتماعی رئیس جمهوری(۱۳۷۶ تا ۱۳۸۴)، «مسئول اجرایی دبیر خانه شورای عالی امنیت ملی و مسئول کمیته های تبلیغات امور اجرایی» و «عضو سیاه پاسداران انقلاب اسلامی و عضو شوراها و فرماندهی پایگاه تهران و کشوری و قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع)» عنوان کرده است.او در به روزرسانی بعدی وبسایت شخصی خود باید سابقه ۵ سال حضور در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی(۱۳۹۵-۱۳۹۷) به عنوان «وزیر» را نیز به سوابق اجرایی و دولتی خود اضافه کندعلی ربیعی در گفت وگو با ایسنا، با تأکید بر وجهه علمی و دانشگاهی خود، به آسیب شناسی معضلات اجتماعی در چهلمین سالگرد انقلاب اسلامی و ارائه تحلیل هایی درباره انقلاب دی ماه ۹۶ پرداخت.

متن کامل این گفتو گورا در زیر می خوانید:

سال گذشته در چنین روزهایی شاهد به خیابان آمدن برخی از مردم در تعدادی شهرهای کشور در اعتراض به اوضاع اقتصادی کشور و وضعیت معیشتی در جامعه بودیم؛ تحلیل شما از این اعتراضات چیست؟ به نظر شما آیا تجمعی که در روزهای آغازین دی ماه ۹۶ مشهد شکل گرفت، موجب حضور معترضان در خیابان ها در شهرهای دیگر شد؟

- به عنوان یک تحلیل گر حوزه سیاسی و امنیت ملی حادثه دی ماه ۹۶ را حادثه ای بسیار مهمی در چهل سالگی انقلاب اسلامی تلقی می کنم و معتمد که تجزیه ای که نظیر از نا آرامی های اجتماعی در این ماه رخ داد که منبئه آن را در چهل سال گذشته تجربه نکرده بودیم. اتفاقی که در دی ماه ۹۶ رخ داد شباهت زیادی از نظر حجم، اندازه، وسعت و جمعیت درگیر در نا آرامی و همچنین خصوصیت این افراد با نا آرامی های قبل نداشت. در تحلیل نا آرامی های دی ماه ۹۶ چند مسئله قابل تبیین است:پیش از این معمولا در آشوب های خیابانی، سیاست خارجی را داخلی می دانستیم اما این بار می توانیم ریشه های داخلی را در شکل گیری اعتراضات دخیل بدانیم؛ با این وجود باید بدانیم که این اقدام صورت مسئله را تغییر نمی دهد. آغاز اعتراضات دی ماه ۹۶ می تواند دلایل زیادی داشته باشد اما آن چه که من می خواهم به آن بپردازم علت در مدت است.دعای فقر را علت این نا آرامی ها می دانند و برخی دیگر از محققین نابرابری را بر فقر اولویت می دهند، در ماه های منتهی به دی ماه ۹۶ با حصول برجام گرچه یک فرصت اقتصادی خوبی در کشور ایجاد شد، اما نکته آنچه که ۶۰ سال قبل در توزیع نابرابر ثروت شاهد آن بودیم، توزیع درامدی که بعد از کشایش برجام صورت گرفت، این نابرابری را کاهش نداد؛ در این شرایط معتمد که بخشی از دلایل اتفاقات دی ماه ۹۶ با نابرابری و بخشی دیگر با فقر قابل بررسی است که دراین زمینه من نیز تاثیر نابرابری و بی عدالتی را بیشتر احساس می کنم. هرچند موضوع بیکاری از دیگر دلایلی است که در تبیین علل وقوع اعتراضات سال قبل باید به آن پرداخت؛ اما بیکاری جوانانی که در شهرهای اعتراضی کننده حضور داشتند و فقر موجود در آن شهرها، شاید چیزی شبیه بیکاری جوانان در سایر شهرها بود، با این تفاوت که این شهرها نظریه ادراک شده بیشتری داشتند.اگر بخواهیم نقشی در حوزه سیاست برای وقایع دی ماه ۹۶ قائل شویم، معتمد که یک جریان سیاسی می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت در جامعه شمار سوی دیگر شهرهایی که در آنها اعتراضات شکل گرفت. اغلب از لحاظ فرهنگی قافت تئاتر، سینما، مجموعه و تئاتر فرهنگی و به نوعی جمعوجهایی برای تخریب و گذراندن اوقات فراغت هستند و از ساعت ۵ بعد از ظهر به بعد تبدیل به شهری مردم می شوند و افراد ساکن در آنها زندگی اجتماعی دارند و با تلقن های هوشمند در دستشان در دنیای زندگی می کنند که با واقعیت آنها مطابق نیست. استفاده از ابزارهای ارتباطی و فضای مجازی در ساکنان این شهرها به نوعی راهبردی ادراک شده و درگوشش پهناری در آنها ایجاد و پایه های نوعی مقایسه و شورش را فراهم می کند. بر اساس پژوهش های انجام شده مشارکت سیاسی و رای به دولت وقت در اغلب شهرهای که در سال ۹۳ شلوع شد، کمتر از سایر شهرها بوده است. خشکسالی و مشکلات مربوط به از خاک زدن از دیگر مسائلی است که سهمی از علل اعتراضات و نا آرامی های دی ماه ۹۶ به خود اختصاص می دهد.آنچه در سوال شما نهفته است مربوط به علل سیاسی بروز اتفاقات سال ۹۶ است.در نظر من باعث ارتباط نظریه با عنوان ماریج سکوت وجود دارد که بر اساس آن وقتی افراد زمینه پرور شورش و نا آرامی را در خود داشته باشند، اما احساس کنند فضایی برای بروز این احساسات ندارند، با شکسته شدن بخشی از فضای حاکم، زمینه بروز این نوع نا آرامی برای آنها فراهم می شود. در حقیقت در یک سد آب که همواره زمینه را آرامی وجود دارد، چنانچه جایی از سد بشکند یا سوراخ شود، فاجعه ای عظیم و سیال باقی می افتد.در دی ماه ۹۶ اتفاقاتی در مشهد ماریج سکوت را شکست و سکوت جمعیت خاموشی که به نوعی زمینه اعتراضی در آنها وجود داشت با ماجراهایی که در مشهد اتفاق افتاد، شکسته شد. مطالعات انجام شده، نشان می دهد که اعتراضات و نا آرامی های اول مشهد که یک جریان سیاسی رقیب و مخالف دولت در آن مشارکت و حضور داشت، آغازگر نا آرامی های سایر شهرستانها بود.اگر بخواهیم نقشی در حوزه سیاست برای وقایع دی ماه ۹۶ قائل شویم، معتمد که یک جریان سیاسی می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت از این عامل تبعیت نکرد. دلخواه این جریان سیاسی نیز این نبود که اتفاقاتی شهر مشهد به سایر شهرها گسترش پیدا کند، اما در همان جمعیت شهر مشهد بلافاصله بعد از اینکه شعارها تغییر یافت بازای آغاز شد که خامنه آن دستور آغاز کنندگان نبود.

در این زمینه یکی از افراد شاخص این جریان در جایی سخنی جالب و مهم مبنی بر عدم توجه به حضور افراد در خیابان ها مطرح کرده و گفته بود که «دیگر خیابان ها یک طرفه نیست بلکه می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت در جامعه شمار سوی دیگر شهرهایی که در آنها اعتراضات شکل گرفت. اغلب از لحاظ فرهنگی قافت تئاتر، سینما، مجموعه و تئاتر فرهنگی و به نوعی جمعوجهایی برای تخریب و گذراندن اوقات فراغت هستند و از ساعت ۵ بعد از ظهر به بعد تبدیل به شهری مردم می شوند و افراد ساکن در آنها زندگی اجتماعی دارند و با تلقن های هوشمند در دستشان در دنیای زندگی می کنند که با واقعیت آنها مطابق نیست. استفاده از ابزارهای ارتباطی و فضای مجازی در ساکنان این شهرها به نوعی راهبردی ادراک شده و درگوشش پهناری در آنها ایجاد و پایه های نوعی مقایسه و شورش را فراهم می کند. بر اساس پژوهش های انجام شده مشارکت سیاسی و رای به دولت وقت در اغلب شهرهای که در سال ۹۳ شلوع شد، کمتر از سایر شهرها بوده است. خشکسالی و مشکلات مربوط به از خاک زدن از دیگر مسائلی است که سهمی از علل اعتراضات و نا آرامی های دی ماه ۹۶ به خود اختصاص می دهد.آنچه در سوال شما نهفته است مربوط به علل سیاسی بروز اتفاقات سال ۹۶ است.در نظر من باعث ارتباط نظریه با عنوان ماریج سکوت وجود دارد که بر اساس آن وقتی افراد زمینه پرور شورش و نا آرامی را در خود داشته باشند، اما احساس کنند فضایی برای بروز این احساسات ندارند، با شکسته شدن بخشی از فضای حاکم، زمینه بروز این نوع نا آرامی برای آنها فراهم می شود. در حقیقت در یک سد آب که همواره زمینه را آرامی وجود دارد، چنانچه جایی از سد بشکند یا سوراخ شود، فاجعه ای عظیم و سیال باقی می افتد.در دی ماه ۹۶ اتفاقاتی در مشهد ماریج سکوت را شکست و سکوت جمعیت خاموشی که به نوعی زمینه اعتراضی در آنها وجود داشت با ماجراهایی که در مشهد اتفاق افتاد، شکسته شد. مطالعات انجام شده، نشان می دهد که اعتراضات و نا آرامی های اول مشهد که یک جریان سیاسی رقیب و مخالف دولت در آن مشارکت و حضور داشت، آغازگر نا آرامی های سایر شهرستانها بود.اگر بخواهیم نقشی در حوزه سیاست برای وقایع دی ماه ۹۶ قائل شویم، معتمد که یک جریان سیاسی می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت از این عامل مشارکت بقیه شهرستانها به هیچ عنوان از این عامل تبعیت نکرد. دلخواه این جریان سیاسی نیز این نبود که اتفاقاتی شهر مشهد به سایر شهرها گسترش پیدا کند، اما در همان جمعیت شهر مشهد بلافاصله بعد از اینکه شعارها تغییر یافت بازای آغاز شد که خامنه آن دستور آغاز کنندگان نبود.

در این زمینه یکی از افراد شاخص این جریان در جایی سخنی جالب و مهم مبنی بر عدم توجه به حضور افراد در خیابان ها مطرح کرده و گفته بود که «دیگر خیابان ها یک طرفه نیست بلکه می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت از این عامل مشارکت بقیه شهرستانها به هیچ عنوان از این عامل تبعیت نکرد. دلخواه این جریان سیاسی نیز این نبود که اتفاقاتی شهر مشهد به سایر شهرها گسترش پیدا کند، اما در همان جمعیت شهر مشهد بلافاصله بعد از اینکه شعارها تغییر یافت بازای آغاز شد که خامنه آن دستور آغاز کنندگان نبود.

در این زمینه یکی از افراد شاخص این جریان در جایی سخنی جالب و مهم مبنی بر عدم توجه به حضور افراد در خیابان ها مطرح کرده و گفته بود که «دیگر خیابان ها یک طرفه نیست بلکه می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت از این عامل مشارکت بقیه شهرستانها به هیچ عنوان از این عامل تبعیت نکرد. دلخواه این جریان سیاسی نیز این نبود که اتفاقاتی شهر مشهد به سایر شهرها گسترش پیدا کند، اما در همان جمعیت شهر مشهد بلافاصله بعد از اینکه شعارها تغییر یافت بازای آغاز شد که خامنه آن دستور آغاز کنندگان نبود.

در این زمینه یکی از افراد شاخص این جریان در جایی سخنی جالب و مهم مبنی بر عدم توجه به حضور افراد در خیابان ها مطرح کرده و گفته بود که «دیگر خیابان ها یک طرفه نیست بلکه می خواست به نوعی دولت را تحقیر کند و علیه او یک ماجرای خیابانی راه بیندازد، منجر به شکسته شدن ماریج سکوت از این عامل مشارکت بقیه شهرستانها به هیچ عنوان از این عامل تبعیت نکرد. دلخواه این جریان سیاسی نیز این نبود که اتفاقاتی شهر مشهد به سایر شهرها گسترش پیدا کند، اما در همان جمعیت شهر مشهد بلافاصله بعد از اینکه شعارها تغییر یافت بازای آغاز شد که خامنه آن دستور آغاز کنندگان نبود.

علی ربیعی:

«مدارای بزرگ» استراتژی دولت در اعتراضات ۹۶ بود



دو طرفه شده.

*** با توجه به عللی که برای اتفاقات دی ماه ۹۶ مطرح کردید، به نظر شما آیا همچنان احتمال تکرار اتفاقاتی مشابه وجود دارد؟**

- همواره در بطن جامعه علل نا آرامی نهفته است و امروز نیز علل مختلفی برای این نا آرامی ها وجود دارد؛ امروز در جامعه انتظارات برآورده نشده زیادی وجود دارد. علاوه بر این در دوران اخیر پدیده های شکل گرفته که در دروان گذشته بی سابقه بوده جامعه حدود ۶۰ سال است که در حال تجربه کردن نارضایتی از وضع اقتصادی است و تنها در اوایل انقلاب و در دوره بین سال های ۷۶ تا ۸۴ مشاهده می کنیم که مقفاری از این نارضایتی ها کم شده است. آنچه که امروز به این نارضایتی اضافه شده، این است که احساس می شود دیگر آینده خوشبینانه ای پیش رو نیست و امید برای حل مسائل کم شده است؛ به نظر من این موضوع نیز معلول دو علت است، یکی دعوایهای سیاسی که در بالا رخ می دهد و دیگری ایجاد بحران دستاورد و احساس اینکه هیچ چیزی رویه بهبود نیست و چشم انداز مثبت و دستاوردی در هیچ چیزی وجود ندارد؛ البته در این زمینه مانند ماجرای مشهد که بیشتر کنش های داخلی آغاز گر آن بودند، چند سال اخیر برخی جریانات سیاسی به صورت مداوم با اعمال فشار بسیار زیاد و رسانه ای نوعی موجب شکل گیری نوعی یأس اجتماعی در کشور شده اند. با توجه به این شرایط امروز امکان بروز نا آرامی های موجود در افراد افزایش یافته است و هم از خارج و هم جریانات سیاسی داخلی هر دو در حال حرکت به سمتی هستند که آن مسیر مردم احساس می کنند که چشم انداز خوبی برای کشور وجود ندارد.

*** آقای روحانی در سخنرانی خود در مجلس شورای اسلامی و در پاسخ به پرسش های نمایندگان مجلس که عمدتاً جنبه اقتصادی داشت، تأکید کرد که ادرین مسیح علت مواجعه کشور با مشکلات است، ۵ دی سال ۹۶ است، به نظر شما چرا تجمعاعت دی ماه از نظر آقای رئیس جمهوری باعث به وجود آمدن بحران اقتصادی و تشدید وضعیت ناآسماان اقتصادی در کشور شد؟**

- بر اساس نمودار گردش جامعه، تغییرات زیادی بهطور دائم رخ می دهد؛ تغییرات ارزشی و فکری بسیار کوتاه شده و تغییرات جدید دائما در حال ورود به عرصه اجتماعی هستند؛ همواره تحولاتی در حال رخ دادن است که در آن اتفاقات افرادی حضور دارند که زمینه نا آرامی در آنها وجود دارد و نمی توان آنرا نادیده گرفت؛ در این افراد دغدغه های مختلفی از جمله مسائل آبی و خاک شهر محل سکونت، بیکاری، مسائل فرهنگی، فقدان رفاه اجتماعی و… قابل مشاهده است. بنابراین این علل را هیچ چرا نمی توان از اتفاقات دی ماه ۹۶ بیرون کشید. علت اینکه چرا این اعتراضات تا پیش از دی ماه ۹۶ بروز نکرد و در دی ماه خود با نشان دادند، نتیجه یک شوک اجتماعی است که با اثر پرتوی فضا نام گذاری می شود؛ اثر پروانه ای اثری است که در نقطه ای فضا را می شکند و اعتراضات را به سطح می آورد. این ضربه شکننده می توانست یک عمل خرابی باشد، اما گروه های سیاسی که علیه دولت اقدام کردند، باعث شکسته شدن فضای موجود شدند؛ در دی ماه ۹۶ یک جریان سیاسی نقش اثر پروانه ای را ایفا کرد و باعث شد که اعتراضات در ۱۶۰ شهر خود را نشان دهد و حتی تعدادی نیز در این شهرها کشته شوند.اگر بخواهیم در تحلیل ماجرای بروز اعتراضات سال ۹۶ فقط به ضربه شکننده نگاه کنیم، به نوع نگاه یا تبیینی ناقص است، هرچند بخشی از واقعیت را دارد؛ در آن زمان جامعه از نظر روانی در ثباتی قرار داشت که حتی ترامپ نمی توانست آن وضعیت روانی را بشکند؛ در این زمان علمای بدلی عنوان تحلیلی، موضوع را به نحوی به خیابان کشاند که حتی اثر ترامپ هم فر افزایش یافت به نحوی که ترامپ به روسای کشورهای اروپایی گفت که «سه ماه صبر کنید، ایران فرو خواهد پاشید».

*** آیا دستگاه های اطلاعاتی دولت پیش از ۵ دی نشانه های از اینکه چنین اتفاقاتی قرار است رخ دهد، دریافت کرده بودند؟**
اگر هم چنین نشانه های ا داده باشند، من گریه نه آنها نبودم، اما به عنوان یک کنش گر اجتماعی و مسئول وضعیت اجتماعی بارها به همراه دوستان اندیشمند که در وزارت کار و رفاه اجتماعی بودند موضوع را پیش بینی کرده بودیم و می دانستیم که با یک اثر پروانه ای اعتراضات و نا رمی ها به سطح خواهد آمد؛ این ادراک حداقل در بخشی از دولت وجود داشت.

*** با توجه به اینکه بهمن ماه اسفاد انقلاب اسلامی ایران ۴۰ ساله می شود، برخی اصحاب اطلاعات دی ماه سال گذشته و اعتراضاتی که بعد از آن در کشور رخ داد را با اعتراضات دوران انقلاب اسلامی که نظام قبل را با فروپاشی مواجه کرد، مقایسه می کنند؛ نظر شما به عنوان یک کنشگر اجتماعی در این باره چیست؟ آیا اعتراضات سال گذشته خطری جدی محسوب می شوند و می تواند نظام را در معرض فروپاشی قرار دهند؟**

تلاش کنند که آنها روز بروز این اعتماد را هر چه بیشتر پیدا کنند که تنها راه اصلاح امور کشور و برون رفت از مشکلات و بحران ها، صندوق های آراء است.
رهایی تأکید کرد: در حوزه انتخابیه تهران و شهرهای بزرگ، اصولگرایان رای ثابتی دارند اما از طریق مساجد و پایگاه های خودشان طرفداران خود را بسیج کرده و به پای صندوق رای می آورند. مثلاً در چند سال اخیر در انتخابات شورای شهر تهران، رای مهدی چمران را نگاه کنید، تقریباً ثابت بوده و بین ۳۰ تا ۵۰۰ هزار رای داشته است. اما اصلاح طلبان زمانی که مردم به آنها اقبال کرده اند، مانند غوروش توانستند در شورای شهر پیزی را به میلیون رای کسب کنند و عرصه شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان خاطر نشان کرد: اما در دوره هایی که مردم اعتماد نکردند یا ۱۵۰ یا ۲۰۰ هزار رای عقب مانده اند و مثلاً کسی هابی که مردم اعتماد کردند یا ۲۵۰ هزار رای کمتر اوال انتخاباتی شورای شهر تهران شده است. رهامی افزود: بنابراین حتی اگر نارضایتی زیاد باشد باز هم صندوق رای را تعیلیل نمی دهند. و انتخابات انجام می شود اما یک انتخابات سرد و خلوت و در واقع عقبه مردمی پشتوانه نظام، کاهش می یابد.وی تصریح کرد: فرض کنید فردی با ۳۰۰ یا ۴۰۰ هزار رای در یک شهر یا ۱۰۰۰ میلیونی نماینده مجلس را رئیس شورای شهر می شود. طبیعتاً مجلس یا شورای شهری که به جای حضور ۶۰ یا ۷۰۰ نفری وجود دارد،

محسن رهامی:

نگرانی مردم از آینده جدی است

سیاسی

جریان اتفاقات بعد از انتخابات سال ۸۸ رخ داد، مشاهده می شود: در سال ۸۸ شاهد عدم مدیریت مناسب فضای اعتراضی بودیم که بعدها نیز مورد سو استفاده قرار گرفت و حتی موجب تداوم اعتراضات نیز شد، اما در اعتراضات ۹۶ شاهد چنین اتفاقاتی نبودیم: آیا در مواجهه با اعتراضاتی از این جنس دستور کار نیرو های امنیتی تغییر کرده است؟

- سال قبل همزمان با اعتراضات مردمی در دولت بحث شد که باید در مواجهه با اعتراضات مدارایی بزرگ صورت بگیرد و بیشتر نیروی انتظامی وارد محل شود؛ این اتفاقاتی دولت بود. با این وجود شاهد کشته شدن برخی از معترضین در تعدادی از شهرهای معترض بودم که علت آنها نیز برخی به دلیل ناکارآمدی در کنترل وضعیت، برخی به دلیل تیراندازی های کور از سمت مردم و برخی نیز به دلیل عدم یاد گیری و آموزش مقابله با بحران از سوی نیروها بود، اما به طور اساسی هیچ دستوری برای سرکوب بیشتر وجود نداشت و بنا بر مدارا بود. نکته ای جالبی هم که وجود داشت این بود که در آن زمان بسیاری از خطبه های نمازهای جمعه در حمایت از معترضان بود و بسیاری از افراد شاخص شهرهای معترض نیز از معترضان حمایت می کردند؛ علت این حمایت هانیز ممکن است این باشد که به نوعی مخاطب اعتراضات، دولت می دانستند.

*** با توجه به اینکه همواره امکان بروز اعتراضاتی مشابه اعتراضات دی ماه ۹۶ وجود دارد، آیا در آینده نیز مواجهه با معترضان از همین جنس خواهد بود؟**

- تا زمانی که من در دولت بودم، سیاست دولت، مدارا بود. **با عنوان فردی که سابقه امنیتی دارید، آیا «مدارا» را روشی مناسب برای مواجهه حکومت با اعتراضات معیشتی می دانید؟**

- به نظر من در نا آرامی هایی که علت معیشتی و اقتصادی دارد، به جز شنیدن صدا و همراهی کردن به نحوی که معترضان احساس کنند که تصمیم گیران به نحوی با آنها مشارکت می کنند، در حل مسائل، مسیر دیگری را توصیه نمی کنم؛ هر مسیر دیگری، تشدید کننده اوضاع و بردن یک اعتراض صنفی به ساخت سیاسی است؛ اما باید ساخت نا آرامی های صنفی و اقتصادی و حتی نا آرامی های اجتماعی و فرهنگی را از نا آرامی های سیاسی و حتی ساخت نا آرامی های سیاسی را نیز از نا آرامی های امنیتی جدا کنیم؛ چراکه هر کدام از انواع نا آرامی، بر خود خاص خود را می طلبد و بردن نا آرامی ها به عرصه امنیتی نوعی تشدید کننده مسائل خواهد بود.

*** اشاره کردید که زمانی که مردم از ساختارهای مختلف موجود نامید میشوند، جامعه به سمت انقلاب کشیده می شود. روز جنابایی وضعیت جامعه را با توجه به اینکه فسادهای اقتصادی متعددی در آن رخ داده و مردم به واسطه گشایش پرونده های مفاسد اقتصادی دچار نوعی بی اعتمادی میشوند، چگونه تحلیل می کنید؟ به نظر شما آیا بر خوردهای اخیر قوه قضاییه با مفاسد اقتصادی و اعدام تعدادی از سلاطین اقتصادی می تواند به بازگشت اعتماد مردم کمک کند؟**

- در اینکه جامعه ایران از لحاظ روانی بیشترین ناامنی روانی- اجتماعی را در ۴۰ سال اخیر تجربه می کند، تردیدی وجود ندارد و برای آن علتهای مختلفی مطرح می شود که مهمترین آنها عدم دستیابی به شرایط انتظاری است؛ جامعه تا حدودی دچار ناامنی روانی شده است؛ چراکه آنچه را که انتظار داشت، نتوانسته به دست بیاورد؛ ناامنی روانی دارای زیرساخت های مادی و معنوی است؛ زیرساخت های ناامنی روانی اخیر که در جامعه ایجاد شده را می توان در یک سال و نیم اخیر که وضع معیشتی مردم دچار سختی شده و همچنین تاثیرات تحریم های ظالمانه مشاهده کرد. زیرساخت های غیرمادی نیز در این زمینه وجود دارد که نزاع های سیاسی داخلی و همچنین فشار جریان خارجی از جمله ای آنها است. روی کار آمدن ذنفغان من غیر حق در مناصب مدیریتی کشور و برورکسای رالت پرور و فساد خیز فعلی نیز از دیگر عوامل ایجاد نابرابری در میان مردم و ناامنی روانی در آنها است. واقعاً شرایط کشور این گونه نیست که مسولان جامعه همه در حال بخور بخور هستند، ما در سطوح مختلف مسئولین افراد سالم بسیاری داریم؛ درست است که این واقعیت هم در این زمینه وجود دارد که افراد و مدیرانی هم در بدنه اجرایی و قانون گذاری هستند که از سمت های مدیریتی سو استفاده هایی می کنند، اما ادراک از فساد بسیار گسترش تر از وضع موجود آن است. این عوامل هر کدام به اندازه خود در فقدان اعتماد میان مردم تاثیر می گذارند.

*** به عنوان فردی که سال ها سابقه مدیریت در سطوح عالی نظام را در کارنامه خود دارید، در جلوگیری از روی کار آمدن ذنفغان من غیر حق چه کار کرده اید؟**

- مطلبی که چندی پیش برای انتشار در صفحه شخصی ام در توییتر نوشتم، اما هنوز آن را منتشر نکردم پاسخ به پرسش شماست: من در آن مطلب نوشته بودم که «هرروز شنیدم که یک نفر را که به من تحمیل می کردند و من زیر بار آن نرفتم و فشار زیادی برای عدم انتحابش تحمل کردم، مناسفه با اتهام تخلف ای بیش از یکصد میلیارد تومان یازداشت شده است؛ از زندان رفتن یکی خوشحال شدم، ولی از استیضاح خود خجسته شدم». **طی ماه های اخیر شاهد بیان اعتراضاتی از سوی کارگران در نقاطی از کشور از جمله خوزستان بودیم که در برخی از این اعتراضات، برخورد هایی با معترضان انجام شد و تعدادی از آنها نیز یازداشت شدند، تحلیل جنابایی از این اعتراضات چیست؟**

مشکلات کارگران معترض اخیر به ویژه کارگران هفت تپه و فولاد چیزی بیشتر از سایر کارگران نیست؛ کارگران هفت تپه بیش از هر چیز نگران عدم امنیت شغلی هستند متأسفانه در برخی موارد مشاهده می کنیم که خصوصی سازی در کشور به تجاری سازی تبدیل شده است و این کار موجب بروز احساس ناامنی شغلی در کارگران می شود.

*** برخورد های اخیر با کارگران معترض را چگونه ارزیابی می کنید؟**

در دیگر در امور اجرایی و مدیریتی مربوط به کارگران مسئولیتی ندارم، اما کلاً با دستگیری در این شرایط به عنوان یک منش و روش موافق نیستم.

مردم با حداقل آراء تشکیل شود، در حل مشکلات کلان، به علت عدم حمایت اکثریت مردم، نمی تواند به درستی عمل کند، در بعد بین المللی و جهانی هم اعتبار کمتری خواهد داشت. رهامی تأکید کرد: امروزه، اعتبار و مشروعیت هر نظام سیاسی، وابسته به انتخابات و پارلمان قدرتمند است، پارلمانی که نماد حضور بر رنگ مردم سالاری است، این موضوعی است که هم سران و دولتمردان کشور و هم نمایندگان مجلس و شوراها، توجهی کمتری به آن دارند.

وی در بخش دیگری از این گفت و گو اظهار داشت: نمایران به نظر من نباید کلمه بن بست بگویند و این که بعضاً گفته می شود کشور با بن بست مواجه است، صحیح نیست، چون بن بست سیاسی یعنی همه راه ها بسته شده است و راه نجات و گشایشی وجود ندارد، واقعیت این گونه نیست اما در حال حاضر راه سخت تر شده، مردم را به سختی می توان پای صندوق های رأی کشاند، مردم نگرانی های جدی نسبت به آینده زندگی خود و فرزندانشان دارند، روز بروز قدرت اقتصادی مردم کاهش می یابد و هزینه ها سرسام آور می شود.

این فعال سیاسی افزود: اگر نظامی نتواند در عرصه داخلی حمایت اکثریت مردم را همراه خود کند در عرصه خارجی و بین المللی باید کوتاه بیاید و این نکته مهم و نگران کننده ای است.

