

سر مقاله ضرورت مقابله باخوشاوندسالاری

سل جانت کلاگوری حکمرانی خوب،معنوان بهترین

اگر وی نویسم همه حلقه و پادشاه کشور مقابله با فساد

سازمان یافته و ملت و رفیع تبعیض های موجود و فساد

کشور از جنب مجموعه ای از اصلاح طلبان مطرح می شود

در واقع شاخص های هشت گله شفافیت، پاسخگویی،حاکمیت قانون،ایضاح

سازي،گرايی و بر بخشي،عدالت و صداقت و ساگه قبل خود به مشاور کت شهردندان و

مشاوره مؤثر با فساد و مهار فساد و رانت اربابز به دنبال فساد پسر سايله تحقيق آن حداکثر

و شایسته بندی شهروندان محقق می شود و طرفيت های دموکراتيک دولت دولت رفرتی

می پادشاه برانده های است که اصلاح طلبان به عنوان پادشاه برانده های خود برای فزاده

کشور از ته می کننددر سايله تحقيق حکمرانی با حکمرانی خوب مشکل دولت حاکم

نیز نه تنها ترميم می شود بلکه اصل مهم دستبستی به یک نظام ملی برای بران رفت

از جانش ها و ترميم گسست ها از سر به دنبال دارد تا چنین پادشاه پادشاه طلبان پادش

پستگلمان مبارزه با رانت و فساد و خودبستگی سالاری باشند و این از راه از همه طرفيت

های که متناسف شفافيت و پاسخگویی را تقويت می کنند حاکميت و دفاع کنند از

موضوع نالائی برای پاسخگو کردن نهادهای قدرت و ثروت پسر پاسخگو با رفاه آگویی

حاکميت با پاسخگویی و رفرت به شدن دولت و دولت موازی و خودبستگی سالاری و پیدایش

فساد مستمنکبر و رانت های جدیددر بین سالهای ۹۴تا۹۶در کلانترین شهر مورث

ممکن بود شدن کشور از آگویی حکمرانی خوب به نمایان در آوره و اصلاح طلبان با

تر کاپرین واقعیت نالائی گزینندبر دیگر پاسخگو روه ها و زندهای گذشته باین شاخص

ها را اخراج کنند هر چند با آنچه کار دولت خود نویسم گذشته به جای مانده بود،کاری

پس دشوار پیش روی دولت مورد حمایت اصلاح طلبان بودناها به روهی تنها امکان

موجود برای توقف زندهای مخرب و اصلاح رويه ها و نهادهای عرصه مشترک سبسی

ممکن،منسوقی را و تحلیله بود که باید از همه طرفيت های آن برای تحلیف اهداف

خودپیردمی گرفتنددر تحلیلهای ۹۶تا۹۹هم اصلاح طلبان با همین پیش فرض و باهمه

نوا ب به رفرم موجودیت ها در تحلیلهای شرکت کردند بااثر گذاری در نهادهای اختیاری

توانمند شاخص های مطلوب حکمرانی خوب را در کشور تقویت کنند این قابل پیش

بینی بود که موقوف پیش روی اصلاح طلبان و هدفیل و بعد از تحلیلهای تمام اصلاحات لازم

و اداری ایجادشود تا تر قبل می کند اما نکته واقع بسته به ظرفیت های موجود کشور وادار

به باهمه اصلاحات مسیر دیگری را پیش روی آن ها قرار نمی دهددر این به سخت

و دشوار اما مهم ترین پیشفاده وسرمه باهمه اصلاح طلبان اعتماد عمومی استآنها که آن ها

با انکاه به این پیشفاده می توانند پیروز تحلیلهای باشند و اگر این اعتماد است باید بود نه

تنها بر داشتن گام های مدی سخت تر از قبل خواهد شدلکه فساد به اصلاح و تغییر نیز

پیش از پیش، یک خواهد باخت،باید بلند مدت چنین فرآیندی به صورت قطع معلق می

کشور را به محله خواهد گذاشت،به نظر می آید اصلاح طلبان در جزئیاتی گزشت

از ادله اطلاعاتی در مجموع موقی عمل کرده گذهر چند به دلیل ضعف نظام حزبی و

نهادهای محلی در کشور این شفافیت همچنان به پاسخگویی،حاکمیتی،بیانیه،عدالت

باجای اجرای آن حزب و نهادهای مدنی را تقویت رسدهای و شبکه های مجازی بر کرده

گست بنابر این لازم بود رفرت از این نقطه جهت تقویت حاکمیتی های حکمرانی

خوب و حفظ اعتماد مردم پاسخگویی به موقی گروهی از اصلاح طلبان است که پس

از پیروزی به عنوان نمادنگان منتخبین و مامدان اجرای منصوب شده اند به طور قطع

فرآغ از انکاه پس از پایل دوره،مستقیم و نمایندگی خود در نهادهای قدرت باید گزارش

تألیفی از پیشرفت بر یک از شاخص های مورد اشاره از کشور گذهر گونه رفرتی که به

این اعتماد خسته وارن کنند مستقیم و باهمه اختیاری اصلاح طلبان، اصلاح گرفته است

و گروه ها و افراد مورد اشاره باید بلند که نشان دهنده مسئولیت سبکی هستند حفظ

افتخار میران اصلاحات مهم ترین و مستقیم ترین مسئولیت کشنی است که امروز به

نوی بران گزشت اختیاری و مسئولیت های اجرای خیر برانده خصوصی امر فساد حشری

ای باید هشتاد جری به همه کشنی باشد که امروز نسیمی از قدرت سیاسی تر کشور

فرآغ، موضوع آن خوب و با خودبستگی سالاری،ماد دیگر رانت و فساد سالاری سازمان

است که اصلاح طلبان باید برای مقابله با آن پیشگام باشند، برای مقابله با این پدیده امید

سوز و اعتماد سوز این رسانه ها هستند که باید پیش از پیش، فرآغ از جناح مدنی های

یادداشت

ابن ادبیات از روحانی پذیرفتنی نیست

فر روزهایی که برخی از حامیل ریس جمهور

روحانی دم از پیشگیری می زنند، گفت و نوشتن که

پشیمان نیستیم از عملکرد روحانی فردا دم و گفتیم

شرایط سخت بود که روحانی آمد و نوشتن

شرایط ایران را از حالت بهتری خارج کند از عملکرد روحانی دفاع می کنیم اما فعالیت

را برکنندنه تنها دفاع نباید،جمهور روحانی را یک بار دیگر باهمه ضرورت کنیم» می خیر

تستیا،برخی به پدیده محافظت پادشاهی و پادشاه ملت مریم می زنند که البته این

افغانستان بر مبنای کیفیتی و کمیت و عقل است و اگر نه محافظت وادولت معنای ندارد»

این انبساط از روحانی پذیرفتنی نیست،یکی از دلایل آن ماه حسن روحانی، مشکل

سجن گفتن او بود فرآغ به نویسن به محققین بود که رفرا بهتر نویسن می تواند، همه

ما باید بداند روحانی برای دوره کشور نگاری محققین هستند که مردم از میان آنها یکی را

برای رساندن کشور به ساحل آرامش انتخاب می کنند این که فکر کنیم طرف مقابل

می فهمد و کوهل است، به دور از لطف و ادب است روحانی اگر ایران را هم تبدیل

به سوسیسی کند،دیگر کشور هیچ مشکلی نداشته باشد و همه مردم بر رفاه کامل زندگی

کنند،برای همه ریس جمهور حق نظاره منتظران خود را «کوهل» خطاب کنند مردم تر

بود نتخابات ریاست جمهوری تکلیف خود را با کشیدن اسمول گران متخص گزینند و

دیگر احتیاجی نیست روحانی تر سختی خود مردم را با این انبساط مجاب کند که

محافظت و ادبمان را در حال کشنی علیه دولت تازه همه هستند اینجا باید به ریس

جمهور روحانی یک نکته اساسی را یادآوری نویم ما به عنوان کشنی که به روحانی رای

نابیم حاضر نیستیم چشمان خود را بر روی او بگذاریم و خطای کلان را بدست آوریم و

نه خالی از این است نه خالی رفته است ما به مردم رای داریم که کشور به سوی

اتفاق و اقتصاد بهتر حرکت کند انبساط دیروز روحانی نه تنها در شأن او بلکه در شأن

ما را ی خدشگان و مشروع و بیاعتماد نبود،همگونه که وقتی روحانی در مراجع جهانی

سخناری می گفت، سمران را با گامی می روه و نوی می کنیم که ریس جمهور ما با این

انبساط رفتار با نمایانین محسوس کشنی کمینش را باهمه بر سختی های خاضی نیز روحانی

صنعتی و دهن کلان تغییر اریز پیل شود،البته این حال معانیست که محافظان سیاسی

ریس جمهور نیز بر سبیل اصلاح باهمه ضرورت کشنی سبیل از انبساط حاکم است که

از علل و علل کشنی می کنند،سوزی می کنند،دروغ و تباهی می بختن و با پول

بخت را روحانی می دهند، اگر کاره می سازند، کارهایی خوب دولت را گشتن می

کنند و ازونه جلوه می دهنداین که نوی گویس روحانی نباید به محافظان نویسن کند،

به معنای تطهیر این جریان کشنی نیست،اما همان به دهن شدن با این حماقت نویسن

شأن ریس جمهور است، هر چند جل کشنی که مقام برای کشن کش می کشد و از

سوی این حماقت قطع می خورستی و کشنی می بیند،قابل در کاست

خبر حوشانی فعال سیاسی اصلاح طلب: کمک کنیم جامعه به سمت ناامیدی و خشونت نرود

یک عضو حزب اعتماد ملی معتقد است دولت مردان نباید دنبال عوامل خارجی و

با قدری از جریان رقیب بگردند تا عوامل پس و ناامیدی را از میان آن معرفی کنند

محمد جواد حق شناس، فعال سیاسی اصلاح طلب، با تأکید بر اینکه اقشار ناامیدی

فری هلاکت، کشنده برای جامعه است، گفت: از مسئولان متخاکسان سیاسی انتقادی

در فرهنگ ناامیدی رود که به این موضوع بیشتر برادرانند، چرا که فعلا موجهی که از

پس و ناامیدی به سطح جامعه منتقل شود، در تجربه پسر سبیل سبیل دره ای در ذرو بر روی

روند اصلاح طلبی همه اثرات خود را خواهد گذاشت، هر کسی که حرکتی را آغاز کند تا

پیشوند کل منستی ایجاد نمده، اگر ناامید شود از حرکت باز خواهد ایستاد و در این صورت

کشور متحارب خواهد شد، حق شناس تأکید کرد: اینکه در مباحثی اخیر فعالی

حس ناامیدی بیشتر شده است، گفت این ناامیدی نه تنها در سطح آحاد جامعه، حتی

در بخشی از مدیران ملی و حتی مدیران عالی هم مشهود است و با اشاره به اینکه یک

بخشی از اقشار ناامیدی ممکن است بر پاره پاره ریزی انجام بگیرد، گفت آنچه را که شاهد

این هستیم نتیجه طبیعی رفتارهای است که جامعه معنوی یک جود پیرانه از واکنش

شأن می دهد، جامعه ماملت سیاسی است که سبیل دره ای دارد و با پدیران شدن او با تأکید

بر این که بخشی از ناامیدی به عملکرد رفتار خود مسئولان باز می گرد کند، گفت: ریس

جمهور خود شناری می دهد، که جامعه را ناامید نکند، اما این فکر می کش بخشی از

این مشکل به رفتار دولت و عملکرد خود ایشان بر می گرد که منجر به اقشار ناامیدی

در جامعه می شود، حق شناس یادآور شد: شک نیست ایشان یک کشنی به سوی حلقه

خاکش و دولت خود شناری، بخشی از این ناامیدی را می بیند که توسط دولت

ایشان به جامعه نیز پی شده است

رئیس جمهوری اسلامی ایران با اشاره

به روابط نژادپرستی، دوستانه و همکاری

های متقابل تهران - پاریس در بحثی

های مختلف تجاری، اقتصادی، صنعتی،

کشورسازی، فرهنگی، حمل و نقل و انرژی

گفت از این دو دولت ایران و فرانسه،

برقرری و توسعه روابط همه جانبه

استحکام و دوستی میان دو کشور است

حجت الاسلام والمسلمین دکتر

حسن روحانی عصر نشسته در دبیر

فرانکو لورین» در برلمن خارجه فرانسه

تأکید کرد جمهوری اسلامی ایران هیچ

محدودیتی تر توسعه، تقویت و تحکیم

همه جانبه مناسبات و همکاری ها با

فرانسه، قتل لیستریس جمهور، برجام

را از مایشان و اسلحی برای نمایی ایران

های مذاکره کننده داشت و افزود با چرا

مادکن برجام به شیا ثابت می کشد که

مذاکره و دیپلماسی بهترین گزینه برای

حل مشکلات بوده و برهم خوردن آن

به معنای این است که مذاکرات سیاسی

الفاظ وقت است

«ایران هرگز آغازگر نقض برجام

نخواهد بود

دکتر روحانی با تأکید بر ضرورت

پایبندی همه طرف های مذاکره کننده

نسبت به تعهداتشان در برجام، گفت:

ایران هرگز آغازگر نقض برجام نخواهد بود

دکتر روحانی در دبیر وزیر امور خارجه فرانسه:

برهم خوردن برجام نقطه پشیمانی همگان خواهد بود



و این لایق را در راستای افزایش اعتماد، ارتشی، همکاری و ثبات منطقه ای و بین المللی، منور می جلد ریس جمهور با تأکید بر ضرورت حفظ برجام در راستای توسعه امنیت، ثبات و همکاری های منطقه ای، خاطر نشان کرد. بر هم خوردن توافق همه ای نقطه پشیمانی همگان خواهد بود، و البته ما برای هر گونه شرایطی که آمد نظرمان بلند، آماده خواهیم بود.

دکتر روحانی با بیان اینکه ایران و فرانسه در رابطه با برجام و ضرورت ادامه آن دیدگاه مشترک دارند، گفت: خوشبختانه امروز پیوسته برجام فضای مناسبی برای توسعه روابط و همکاری های فیما بین بوجود آمده که باید

مختصری از ای:

رسیدگی نکردن به فساد، موجب سقوط نظام می شود

در جلایابی سکه ها، گفت: یعنی می گوید کسی را زندان نبریم؟ در رابطه با افشاها یک نفر و در رابطه با جاسوس ها هم یک نفر خود کشی کرده است اما همه خود کشی های داخل سختی در زندان نیست چه بسا این خود کشی به خاطر هتاشا نشن اطلاعات نباشد و وی تازه داد لایل انقلاب، وقتی متعین استگیری می شدند، هنگام فعالیت اطلاعات شان باقرس سیاه خود کشی می کردند، پس خیلی وقت ها افراد شکنجایی و افرادی که جرم متنگ دارند، به خاطر کشش نشن اطلاعاتشان خود کشی می کنند، در همین پرونده معروف به محیط زیست، سختی ای تر زمان سود و فشار از نظر غذا، بهداشت و دارو برای او وجود نداشت و اکنون خود می نمی نامد با چه انگیزی ای این کار را کرده و هیچ پشتمه یا چیزی هم کشش نشده است، معلول او، قوه قضاییه یکی از شرایطی که می توان موجب شدن رفتن در زندان مرتکب جرم نبود، از دستگاه پادشاه شکنج و اطهار که کسی یک کیلو و ۱۰۰ گرم هروین بلعیده و وارد زندان کرده است، این کار جز با مشکلات بی سیر هست چون بودجه می خواهند افزود یک کار دیگر هم وجود دارد و آن هم فراموشی کردن فراموشی که باوری سبیل بدیم که این کار را نمی کنیم، زیرا باااااااا شکنج می ترند، یعنی کار شکنج را ممکن پذیر هست اما نمی های

دیگری نبرد.

*تعمیم شورای عالی امنیت ملی درباره حصر

تعداد افرادی که

ساختگی دستگاه قضایی در پاسخ به این پرسش که احدی، تازه نظام را زیر سوال می برد اما برای ریس دولت اصلاحات، محدودیت ایجاد می شود، اظهار کرده اند: برای همین که معلول او، قوه قضاییه یکی از شرایطی که می توان موجب شدن رفتن در زندان مرتکب جرم نبود، از دستگاه پادشاه شکنج و اطهار که کسی یک کیلو و ۱۰۰ گرم هروین بلعیده و وارد زندان کرده است، این کار جز با مشکلات بی سیر هست چون بودجه می خواهند افزود یک کار دیگر هم وجود دارد و آن هم فراموشی کردن فراموشی که باوری سبیل بدیم که این کار را نمی کنیم، زیرا باااااااا شکنج می ترند، یعنی کار شکنج را ممکن پذیر هست اما نمی های

*تعمیم شورای عالی امنیت ملی درباره حصر

تعداد افرادی که

معلون لیل قوه قضاییه در پاسخ به پرسشی درباره اینکه چرا بعد از هشت سال، سران فتنه خارج نشدند، گفت: اتفاقی، بعد از تحلیلهای سال ۸۸ افتاد که حقیقتا گران بود و هزینه بر کشور باز کرد، یک تحلیلهای خوب بر گزار شد و ساواک کار های قانونی برای اعتراض وجود داشت اما افرادی با زیر پا گذاشتن قانون، برخود ایجاد کردند و عوامل عمومی تحریک شد و افرادی کشته شدند و دشمن می نهایت سو استفاده کرد و ایجاد شد و وی افزود: دستگاه قضایی و امنیتی و انتظامی با قانون شکنان برخورد کردند و بسیاری هم شکنج و محکوم شدند، البته اگر چه برخی دانشجویان هم محکوم شدند اما است به خاطر دلشجو نخبه های قتل شدند و گفتند: جادو شریف هستند و شاید در موع اصلاحات قرار گرفتند. محسنی از ای گفت: فراموشی که باوری سبیل رزمیدگی به حالون برای نخورن قرار شد، هزار رود انجام نمی دهد که گفت تاکنون برای ۳۷ نفر کفر خوشت و برای ۱۰ نفر حکم صادر شده است علاوه بر دجال، برخی به حبس و جزای قوی از ۳۰ تا ۵۰۰ میلیون تومان محکوم شدند.

شمعانی در دبیر وزیر خارجه فرانسه:

توان دفاعی ایران تهدید کننده هیچ کشوری نیست

رهم برنده، شورای عالی امنیت ملی با تأکید بر حضور و فعالیت از رفاه گروه های تحریر به معنای جمهوری اسلامی ایران، گفت: در فرانسه اظهار داشت: هدف مقابله با ریس ها و گروه های تروریستی حاضر برای کشور با یک تر هر از آن فراموش نکردیم که کشور ما دست انداخته به سوسیالیست می گمیلی، فرانسه در مقابل باوری بر سر مقدرات داشت و به طور مقنن پرونده ریه توسعه روابط او، در زمینه تبادل و روابط امتیاز دهنی تقویت توانمندی دفاعی ایران بود و رفرت موشکی کشور را برای امنیت، ایست، پایدار و سیر امنیت سبیل ژانلارد، دهنی عنوان کرد و افزود: توان دفاعی ایران تهدید کننده هیچ کشوری نیست و توسعه آن با تقیم پادشاهی از موله های سیاسی، تلوی از نیرامندگی و تهدیدات باوقو کشور می باشد، دبیر شورای عالی امنیت ملی گفت: هیچ کشوری، ثبات و ارتش به این کشور باز خواهد گشت.

ظرف در دبیر وزیر خارجه فرانسه:

موضوع موشکی ایران خارج از برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ است

همه ما به یک اندازه مهمی بلند و حمایت در گفتن کافی نیست اگر فراتر از جامعه بین المللی تلاش کشد یک طرف را رانی به ملحق در گفتن هسته ای که این ایران است که باید، زمانی شود و آمریکا امریکانه تنها در اجرای تعهدات خود، بدعهدی می نمایند، البته بلکه حتی مانع اجرای تعهدات اروپا هم تنده است و نیز اسیر خارج کشور، مانع از خصوصی نتوالات منطقه، به تلاش ها و بسته ها، جمهوری اسلامی ایران برای حل و فصل بحران های منطقه تلاش کرد و افزود: بسته ها، برخی طرف ها از راه های برای حل و فصل سبسی بحران های منطقه بلند، ما فکر می کنیم که طرف اول دولت مسئول منطقه ای خود را متعاضد به در پیش گرفتن، راه حل های سبسی در این مشکلات و بحران ها، باید و این گفته تا در اروپا و قاعده به دبیر پایان دادن به فاجعه های استی در منطقه است می تواند در این زمینه تبادل نظر با ایران امتیاز کند و یکی از هدف، فعالیت و پارامتری کردن امریکاست، ما در این بازی واد می نویم، ظرف در پاسخ به اظهارات وزیر خارجه فرانسه، در خصوص توان موشکی ایران، ضمن تسلیع مذاکرات در حال جونیسن، مسئول این واقعیت که موضوع موشکی ایران خارج از برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ است، تأکید کرد امریکا را دیگر اروپا می تواند دشمن سازد، نه ری در حفظ این دستاوردها، سبسی گامی برداشته و قبل از هر چیز شدن اجرای کامل تعهدات خود، مانع کار برای اجرای تعهدات خود در برجام تحت فشار قرار دهد و از ندهد امریکایم، رفرت به تهدید های خود، خوشت های رفرت متعلق و غیر حقوقی نیز مطرح کند و وی افزود: حفظ این دستاوردها، دیپلماسی سبسی، فعالیت باایرانی

اخبار واعظی با اشاره به فضا سازی های سیاسی و رسانه ای اخیر: حساب منتقدان دلسوز از مخالفان سیاسی جداس

رئیس دفتر رئیس جمهوری از گفتن از برخی برائت های تاریخت و هدفانت را افزود: از گفتن روحانی در مجمع سالانه بانک مرکزی ضمن حضور، سالیبون و اصحاب رسانه به مطالعه دقیق مجموعه سخنرانی رئیس جمهوری، گفت: دولت و شخص آقای رئیس جمهور هم در عمل و هم در سخن هیول و از نقدانی دلشوره استقبال کرده می کنند.

بر عکاش دشمنان نظام برای دهنده به فساد و اعتماد مردم اشاره کرده اند، گفت: بسیار روشن است که در جملات مدعی، هم منظور ایشان دولت به معنای اعم و حاکمیتی آن و مسئولان آن مخالفان، دشمنان و بدخواهان نظام است، وی اضافه داد: کنترل و حفظ ثورم یک رقصی لمعانه فقط موفقیت دولت به معنای دستگاه اجرایی، که استوار دیزگ نظام، آن هم بعد از ۲۶ سال ثورم دو رقصی است، آقای رئیس جمهور هم با اشاره به همین موضوع گفت: داشتند که دشمنان نظام و مردم با پندیده گرفتن اینگونه دستفرازان، یک رنگ که علیرغم همه خواهی های خارجی، باخلفی به دست آمده می خواهند مردم را ناامید کرده و اعتماد آنها به کارآمدی نظام و دولت را کاهش دهند. سرپرستهای ریاست جمهوری، با تفکیک دو موضوع، مخالفت و ندادن میان دولت، انتقاد به سیاست ها و مسئولان، مخالفت با موجودیت و اختیاری عنوان یکی از مهمترین روشها در کل نظام منقولات است. ابتدا به روش ها و تصمیمات به اصلاح و بهبود وضع موجود منتهی می شود اما مخالفت با هدف، زمینگیر کردن دولت و راهشاند اسیر مردم با اشاره کردن مردم از آینده کشور و نظام انجام می شود که می تواند مورد پسند هیچ کس باشد.

بر عکاش با اظهار تأسفد اینکه عدوی به ایست ناامید ساختن مردم، باایده لنگاری مسئولان و آقایان با کارآمدی نظام به مخالفت سبسی و فساد سازی های کاتب رسانه ای روی آورده اند، افزود: هم آقای رئیس جمهور و هم سایر اعضای دولت، بارها بار علول این ساکها تأکید کرده اند که دولت باز هم دوزخ دم، دولت همه در پناه و گروه های سیاسی و همه طبقه ها بوده و هست. این دولت هیول و نقد دلسوزانه همه جریان های سیاسی استقبال کرده و نقادی را گامی راهگشا در راستای اختیاری کشور دانسته است. وی به پایان به همه های اخیر صورت گرفته به رئیس جمهور در موضوع دولت طرح نقد در جامعه اسلامی خاطر نشان کرد: رئیس جمهوری که برای حمایت نقادی و بدرفتاریه نشن کمیند نقادانه، ساختار حاکمیت حاضر است، این همه هزینه بدهد و همه ها را به جان بخرد، نقادان حساب مسئولان را با مخالفان و دشمنان نظام و دولت نمی نند.

مجنبتی و انتوری:

میزهای گفت و گوی سیاسی برپا شود

دانشجویی با اشاره به محوری گفت و گوی سیاسی گفت: در راه مناقشات سیاسی اقدام که منظره کند.

حجت الاسلام مجنبتی دانشوی در نماینده امواتگرای مردم قم که این روزها در میان خرابه های ویرانه در رابطه با حاکمیت سبسی، نقد، موضوع حشر فاشش در کشن می رسد درباره پیشفادهای سبسی بر او حاکمیت می تواند گفت و گوی سیاسی و ملی را تأکید برنده به نظر آن کشن گفت: من با سیاست های حجت الاسلام به سیاست های سبسی، فعالیت سبسی موافق هستم و حتی خوب است که خود ایشان تر این مسئله پیش قدم شود.

اما، داده، معتمد در کشور میزهای مذاکره و گفتگو سبسی باید برپا شود و تنها از این نیست، در جریون در این مابین از ادب و گفتگو، بلکه گفتگو با نیران روحانی هم می تواند در هر موضوع وارد شوند، مناظره و صحبت کنند، همین آان خود پندیده افلام می کشد در هر موضوع و مناقشه ای که در حیانت سبسی وجود دارد، خالصر مناظره کند و با طرف مقابل به گفتگو پیشند، از پاسخ به این سوال که مهمترین موضوع هم در مناقشه است، گفت: صحبت و سبسی می تواند گفت و گوی سبسی باشد، گفت: موضوعات مختلفی می تواند در بحث قرار گیرد، مسائل قضایی گرفته تا بحث هایی مانند مذاکره با امریکا، تبلیخ برجام، موضوعات حاکم قضایی یا موضوعات مردم و موفقیت مسائل قضایی، اما مدعی شریف خود، همین مسئولان مانند کارآمدی مجلس و مشکلات قانونی که با آن همیشیم و به اعتمادشان ریشه میاری از بدبختی های ما عدم ادبانی نقض مناس مجلس است، می تواند از محور دیگر گفت و گو بلند دلقوی با اشاره به اختلاف نظرها درباره مسائل مختلف و لزوم رفع آنها علاقه و جذاب را یکی از مصادیق دیگر این گفت و گوی سبسی معرفی کرد. او همچنین گفت: آزادی های سیاسی و همچنین جمهوریت و استیلاست نظام نیز می تواند مورد بحث قرار گیرد، نماینده مردم قم گفت: به همه میوادی که به رفرا اشاره شد لازم بود گفتگو با ریس جمهور، بحث قرار بگیرد، چرا که رفته رفته های میگانه یکجانبه دارند کار می کنند و در این مناظره ها لازم است استدلال هایاری تسویر فکلی عمومی مطرح شود تا تأکید کرد نماینده مردم کامی، پیشرفته وقتی این موضوعات از سوی افراد مختلف، مناظره گذشته شود مردم استدلال ها را گوش خواهند کرد و بر پشت مناسی خواهند داشت، مدعی دانشوی در پایان بار دیگر گفت: دشمنان آماده مناظره هستند.

در نشست فصلی شورای حکام در وین:

هشدار مدیر کل آژانس درباره شکست برجام

مدیرکل آژانس بین المللی انرژی گفت: نتیجه برجام شکست بخورد که باختن بر گوی راستی آژانس هستنای برای چند دقیقه گرایی خواهد بود.

بوکا اماتو در نشست فصلی شورای حکام آژانس که در دبیر در سفر آژانس در وین آغاز بکار کرده است در تذکره های عضو گفت: آژانس پیش از دیال است که نظرات و راستی آژانس اجرای تعهدات مربوط هسته ای ایران تحت برجام را انجام می دهد، اما باید متعاضد خود در بحث مربوط به ایران در نشست دبیران شورای حکام از این گونه افکار کرد: آقای ریس، پیش از دو سال است که آژانس، اجرای تعهدات هسته ای ایران را با ریسای برنده فساد مردم مشترک را در جامه راستی آژانس و رسد می کشد، برجام، معنکی کشند یک دستور مهم برای راستی آژانس است، باید امروز، می می توانم اعلام کنیم که ایران در حال



رئیس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران معتقد است: «بهترین الگوی نرخ ارز برای صادرات، رشد آرام نرخ ارز است»

فعالان اقتصادی با توجه به اهمیت و حساسیت نرخ ارز به‌عنوان مهم‌ترین متغیر اقتصادی، انتظاراتی درمورد قیمت‌گذاری مناسب ارزی دارند. توصیه آنها این است که دولت به‌صورت تدریجی اقدام به افزایش نرخ ارز کند و اجازه دهد هر سال به میزان متوسط اختلاف تورم داخلی با تورم شرکای عمده تجاری به نرخ ارز اضافه شود تا قدرت رقابت‌پذیری صادرکننده ایرانی در مقابل رقبا حفظ شود. در گام دوم برای آن رخ رفتن و به حداقل رساندن رانت‌های حاصل از وجود نرخ‌های چندگانه برای ارز، دولت اقدام به تکررنخی کردن ارز کند.

در این خصوص، عدنان موسی‌پور، رئیس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران در کافه‌مخبر خبرگزاری خبرنگارانین می‌دهد: «افزایش نرخ ارز به شکل آرام و قابل پیش‌بینی به نفع صادرات است.» به اعتقاد وی، «این روش، فرصتی را به تولیدکنندگان داخلی می‌دهد که خود را با نرخ ارز تطبیق دهند» موسی‌پور متذکر می‌شود: «این‌گونه دیگر کالاهای خارجی گران وارد نمی‌شودوقاجاقبسیار پرهزینه‌می‌شود.همچنین،مراودات بانکی بهتر می‌شود، یعنی تجار با آراش بیشتری می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند» آنچه در ادامه می‌خوانید، مشروح گفت‌وگوی خبرنگاران با عدنان موسی، رئیس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران است.

*** یعنی دولت از ابتدا می‌توانست ممانه نرخ را به نحوی بالابرد که به نرخ کنونی برسد.**
اتفاقا همین پیشنهاد را کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران طی یک بیانیه‌ای که از طرف صادرکنندگان تدوین کرده بودند، به دولت داد.

*** چه زمانی؟**
۴ ماه پیش، اگر اشتباه نکنم، آبان ماه اسمال یک بیانیه کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران منتشر کرد و ما پیشنهاد دادیم سالانه بین ۱۰ تا ۱۵ درصد نرخ دلار افزایش یابد تا به قیمت واقعی برسد. در این حالت، صادرکنندگان، تولیدکنندگان و همه فعالان اقتصادی، خود را با نرخ ارز تطبیق می‌دهند، چون رشد نرخ ارز با آرامی اتفاق می‌افتد و گام به گام و لاک‌پشتی حرکت می‌کند.هیچ‌گاه این رشدی که صورت گرفت و نرخ دلار از ۲۸۰۰ تومان به ۵۰۰۰ تومان افزایش یافت و دوباره کاهش یافت، به نفع صادرات نیست.

نمونه بارز این موضوع این است که وقتی بلافاصله نرخ دلار و سبس دوباره نرخ ارز کاهش یافت. همین افزایش نرخ ارز و افزایش نرخ ارز را باید در بخش کلی اقتصاد در نظر بگیریم.همیشه یکی ازمهم‌ترینمطالبات بخش خصوصی در نظر صادرکنندگان این بوده که نرخ ارز واقعی شود و تا می‌شود، دخالت دولت در حوزه ارز کاهش یابد.

من اعتقاد دارم از ارز واقعی شاید در مقطعی به معنای گران شدن آن باشد که البته آثار خود را دارد، ولی در بقیه موارد اگر به این معنا باشد که بازار ارز ثبات داشته باشد و دور از هیجانات باشد، مثبت است. آنچه که طی ۴،۳ ماه گذشته اتفاق افتاد، این‌گونه بود که نرخ ارز ۳۰ درصد رشد کرد و سپس دوباره نرخ ارز کاهش یافت. همین افزایش نرخ ارز و

رئیس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران:

دولت جرات واقعی کردن نرخ ارز را داشته باشد



برگشت قیمت‌ها،به ضرر صادرات تمام می‌شود.

زمانی ارز به نفع صادرات است که رشد نرخِی که اتفاق می‌افتد، تدریجی باشد. من شخصا اعتقاد دارم که این رشد نرخ ارز ظرف دو سال باید انجام می‌شد.

*** یعنی دولت از ابتدا می‌توانست ممانه نرخ را به نحوی بالابرد که به نرخ کنونی برسد.**

اتفاقا همین پیشنهاد را کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران طی یک بیانیه‌ای که از طرف صادرکنندگان تدوین کرده بودند، به دولت داد.

*** چه زمانی؟**
۴ ماه پیش، اگر اشتباه نکنم، آبان ماه اسمال یک بیانیه کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران منتشر کرد و ما

پیشنهاد دادیم سالانه بین ۱۰ تا ۱۵ درصد نرخ دلار افزایش یابد تا به قیمت واقعی برسد. در این حالت، صادرکنندگان، تولیدکنندگان و همه فعالان اقتصادی، خود را با نرخ ارز تطبیق می‌دهند، چون رشد نرخ ارز با آرامی اتفاق می‌افتد و گام به گام و لاک‌پشتی حرکت می‌کند.هیچ‌گاه این رشدی که صورت گرفت و نرخ دلار از ۲۸۰۰ تومان به ۵۰۰۰ تومان افزایش یافت و دوباره کاهش یافت، به نفع صادرات نیست. نمونه بارز این موضوع این است که وقتی بلافاصله نرخ دلار

رئیس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران:

اثری روی این بخش خواهد گذاشت؟

افزایش نرخ ارز به شکل آرام و قابل پیش‌بینی به نفع صادرات است. به طور قطع این روش فرصتی را به تولیدکنندگان داخلی می‌دهد که با نرخ ارز خود را تطبیق دهند و دیگر کالاهای خارجی گران وارد نمی‌شود و قاجاق بسیار پرهزینه می‌شود. همچنین، مراودات بانکی بهتر می‌شود، یعنی تجار با آراش بیشتری می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. بر این اساس، من فکر می‌کنم بهترین الگوی نرخ ارز برای صادرات، رشد آرام نرخ ارز است.

*** چرا همیشه در مقابل افزایش نرخ ارز واکنش و نگرانی وجود دارد؟**

همیشه دولت‌های گذشته بنا به سیاست‌های مختلف، ارز را سرکوب کردند. به طور قطع نرخ ارز که گران شود، اولین گروهی که در مقطع کوتاه‌مدت زیان می‌بینند، کارمندان و کسانی هستند که حقوق ثابت دارند. این گروه ارتباطی با این بافت تجارت ندارند. با افزایش نرخ ارز، در مقطعی از زمان فشار به این گروه وارد می‌شود. دولت می‌خواهد به اسم حمایت از این گروه اتفاق در بخش ارزی نیفتند، منتها می‌بینیم که نتیجه‌اش این می‌شود که نمی‌تواند نرخ ارز را کنترل کند و هر چند سال یکبار نرخ دلار رشد ناگهانی پیدا می‌کند و فتر نرخ ارز به یکباره باز می‌شود.

من اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، ما باید به ارز نگاه بلندمدت‌تری داشته باشیم و مقطعی نگاه نکنیم. دولتی که جرات کند برنامه‌ای برای واقعی و تک‌نرخ‌خی شدن ارز تدوین کند، بیشترین خدمت را به اقتصاد کشور خواهد کرد. دولت باید جرات ورود به این بحث را داشته باشد.

تصمیمی که اخیرا دولت در بحث ارز گرفت، دقیقا به این معناست که به اهالی اقتصاد می‌گوید در بخش تولید سرمایه‌گذاری نکنید و پول‌های خود را در بانک‌ها بگذارید. این باعث می‌شود که بخش سرمایه‌گذاری رز تولید و تجارت خارجی ضربه خورده‌وطی فرآیندی، آمار یکبارگی بیشتر شود. بهتر خواهد بود و اقتصاد قابل پیش‌بینی می‌شود. از همه مهم‌تر، صادرکنندگان در بخش ارزی می‌توانند قراردادهای بلندمدت ببینند. زمانی که نرخ‌ارز ثابت نیست و دائما نوسان ۲۵،۲۰ درصد دارد، تجارت خیلی خطرناک می‌شود و همه به روزمرگی می‌افتند. در نهایت می‌شود فقط قراردادهای یک‌ماهه‌بست. به هیچ‌نموان این‌شود قراردادهای بلندمدت یک‌ساله و دوساله منعقد کرد.

*** در عین این‌که افزایش نرخ ارز می‌تواند منجر به رشد ارزش صادرات شود، اما با توجه به این‌که بخشی از مواداولیه تولید، وارداتی است، افزایش نرخ ارز چه از**

مدیرکل روابط عمومی ستاه مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز اعلام کرد

افزایش ۲۳ درصدی کشفیات کالاهای قاچاق

بهشتی زاده در مورد اقدامات ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز طی ۱۰ ماه نخست

اسمال گفت: در این مدت، بیش از ۲۶ هزار و ۲۱۶ میلیارد ریال کالای مغفلون به قاچاق کشف شده است که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته — که ۲۹ هزار و

۲۸۲ میلیارد ریال بود — ۲۳٫۲ درصد افزایش یافت.

وی تاکید کرد: این امر هنوز تکمیل نشده است و با اضافه شدن کشفیات برخی از دستگاه های دیگر — که هنوز به این فهرست اضافه نشده — آمار کشفیات اسمال بسیار بیشتر از این اعداد خواهد بود.

مدیر کل روابط عمومی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز در مورد انتشار خبری مبنی بر احتمال انتقال ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز به عنوان یکی از دستگاه های زیر مجموعه وزارت کشور، گفت: وزارت کشور یکی از اعضای ستاد مرکزی است، با استناد به ماده سه قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز به منظور سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت در حوزه امور اجرایی، پیشگیری و مبارزه با قاچاق کالا و ارز با عضو از قوای سه‌گانه و نیروهای نظامی و انتظامی تشکیل شده است.

بهشتی زاده افزود: وزارتخانه های همچون دادگستری، اطلاعات، امور اقتصادی و دارایی، کشور، امور خارجه، صنایع، معدن و تجارت، راه و شهرسازی، جهاد کشاورزی، نفت، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اعضای این ستاد به شمار می‌روند.

این مقام مسئول با اشاره به فرا قوه ای بودن ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز، اضافه کرد: علاوه بر وزارتخانه های ذکر شده، دو نفر از نمایندگان عضو

مدیرکل روابط عمومی ستاد مر کی مبارزه با قاچاق کالا و از اشاره به افزایش ۲۳ درصدی کشفیات کالاهای قاچاق، گفت: ستاد با قوت و طبق برنامه به مأموریت‌های خود ادامه می‌دهد.

پس از انتصاب «حبیب‌الله حقیقی» رئیس ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز در یکی از دستگاه های دولتی معرفی شدن رئیس جدید برای این ستاد، برخی از افراد و رسانه ها سخن از تعطیلی این ستاد به میان آوردند و اعلام کردند که فعالیت‌های مبارزه با قاچاق کالا متوقف شده است.

در این میان، برخی دیگر به طرح گمانه زنی هایی از جمله انتقال ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز به عنوان یکی از زیرمجموعه های وزارت کشور پرداختند. «رضا بهشتی زاده» اما امروز دوشنبه در این خصوص به خبرنگار اقتصادی ایرنا، گفت: چنین حرف و حدیث هایی مانع از اجرای مأموریت‌های ستاد در مبارزه با قاچاق کالا و ارز نیست و کار از تکلیزه دستگاه‌های متولی ایجاد نمی‌کند. وی با اشاره به اینکه ستاد با قوت و طبق برنامه به مأموریت‌های خود ادامه می‌دهد، اضافه کرد: رئیس ستاد قاچاق کالا و ارز مسئولیت دیگری بر عهده گرفته است اما

صرف اینکه رئیس ستاد هنوز تعیین تکلیف نشده، دلیلی بر تعطیلی ستاد نیست. وی تاکید کرد: نشانه متوقف نبودن فعالیت‌های ستاد، دستاوردهای اخیر این مجموعه است. اگر در مبارزه با قاچاق کالا و ارز کار نمی‌شود چرا کشفیات افزایش پیدا کرده‌است؟ چرا دستورالعمل‌های اجرایی طرح‌هایی مانند رجیستری، سامانه‌هی معابر کلاه بری و کالاهای مولانی و … که سه‌ الی چهار سال روی آنها کار شده، دقیقا در ۴ ماه اخیر ابلاغ شده‌ است؟

وزیر بهداشت :

کسری بیمه سلامت در سال ۹۷ توجیه ندارد

وزیر بهداشت گفت : بیمه سلامت باید به نحوی عمل کند که هیچ کسری در پایان سال ۹۷ نداشته باشد.

حسن قاضی زاده هاشمی در اجلاس مدیران بیمه سلامت ایران گفت: با توجه به ۷ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومانی که مجلس برای بدهی های بیمه سلامت اختصاص داده‌ است، بیمه سلامت باید به نحوی عمل کند که هیچ کسری در پایان سال ۹۷ نداشته باشد. وی با بیان اینکه موانع قانون گریز اجازه تجمع منابع در بیمه‌ار نمی‌دهند، افزود: وقتی در کمتر از ۳ ماه، نرخ ارز ۲۰ درصد افزایش می‌یابد به شرکت‌های دارویی و تجهیزاتی که تامین‌کننده‌های مراکز درمانی هستند، آسیب وارد می‌شود. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه یکی از ملاحظات‌های دولتهای خوب و بد در دنیا، رفاه اجتماعی است گفت: در چهار دهه گذشته درباره رفاه اجتماعی خیلی صحبت کرده ایم، اما کمتر عمل کرده ایم. وی افزود: شهید رجایی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی با طرح معروف خود اولین گام را در جهت رفاه اجتماعی برداشت و ای کلش آن مسیر ادامه پیدا می‌کرد. قاضی زاده هاشمی گفت: برغم ایجاد نهادهای انقلابی مانند حساب ۱۰۰۰۰ امام، پناهش، کمیته امداد امام خمینی (ره) و دستگاه‌های حمایتی مانند بیمه‌ها و سازمان بهزیستی، اما هنوز مشکلاتی در حوزه رفاه اجتماعی در کشور وجود دارد. وی با بیان اینکه ای کلش دولتی روی کار بیاید که همه‌وجه‌همت آن رفاه اجتماعی باشد، افزود: دیروز با دوکران شین آبادی دیدار داشتیم و این کورک‌دان به دلیل بی تدبیری آموزش و پرورش وقت، دچار سوختگی شدند، اما اگر قصه برعکس آن‌ها برای دریافت ابتدای ترین خدمات را می‌شنیدید، منوعه می‌شدید که در تامین رفاه اجتماعی، هنوز تا کارآمد هستیم. وزیر بهداشت گفت: همه موضوعات رفاه اجتماعی، در یک بیمه خوب خلاصه می‌شود که بتواند از مردم در زمان درماندگی و نیاز، حمایت کند. وی افزود: اگر رفاه اجتماعی به معنای واقعی وجود داشته باشد، نیازهای بسیاری از مشکلات مانند آسیب‌های اجتماعی که باعث شرمندگی است، می‌بودیم و این آسیب‌ها بخش ترین خدمات را می‌شنیدید، منوعه می‌شدید که در تامین رفاه اجتماعی، هنوز تا کارآمد هستیم. وزیر بهداشت گفت: پذیر باشند از قالب صندوق بیرون بیاید و حتما لازم است که بتوانیم، بیمه‌وزیم و از تجربیات موفق بشری استفاده کنیم. وی افزود: امیدواریم بیمه اجتماعی و نیروهای دولتی در موضوع تخصصی کردن بیمه با بیمه سلامت هم‌کاری کنند از رسیدگی صرف به اسناد و کارهای شکی دست بردارند. وزیر بهداشت گفت: از دکتر لاریجانی و نمایندگان مجلس می‌کنم که بخش عمده‌ای از نگرانی‌های وزارت بهداشت در بوجه، قانون الحاق و برنامه ششم توسعه را برطرف کردند و اگر مجلس شورای اسلامی همسیر، مسیر پرستگري و نظارت را دنبال کند، وضعیت کشور بهبود پیدا می‌کند. وی افزود: در ۵ سال گذشته که در وزارت بهداشت مسئولیت داشتم، شاهد توجه وافر دکتر لاریجانی به تامین سلامت مردم، مراقبت و تامین حقوق مردم در چارچوب قانون به ویژه ۲۹ قانون اساسی بوده ام.

به‌پناهه عملکرد خسارت‌بار پنج موسسه مالی غیرمجاز

این ۲۵ هزار میلیارد تومان کجاست؟

رسمی بانک مرکزی نشان می‌دهد که در نتیجه فعالیت این چند موسسه حدود ۲۵ هزار میلیارد تومان از حدود دو میلیون و ۲۸۰ هزار سیرده‌گذار جذب شده و در هنگام انحلال در صورت‌های مالی آنها وجود داشته است. اما موضوع اینجاست که با وجود جذب این ارقام هنگفت در نهایت برای پاسخگویی به سیرده‌گذاران آنها بانک مرکزی ۲۰ هزار میلیارد تومان هزینه کرده است. در این ماجرای پیچیده ابهامات زیادی مطرح می‌شود؛ از جمله اینکه رقم ۲۵ هزار میلیارد تومان جذب شده در کجا هزینه شده است و چرا هیچ‌گاه به‌طور شفاف در مورد جریان این مبلغ در بخش سرمایه‌گذاری یا هزینه شده، پاسخگوی وجود نداشته؟ پرداخت کرد، در قبال دریافت ملک و وثیقه بوده است؟ این هم موضوعی است که هیچ‌گاه پاسخ آن مشخص نشد.

مرد دیگر در رابطه به سرشنس‌ت مدیران و سهامداران این موسسه است. چرا به‌طور واضح اعلام نشده‌کسی که مسئولیت این موسسات را اختیار داشته‌اند، چه‌کسلی بودند و اکنون سرزنش آنها چه شده است و کجا هستند؟ چرا نباید اکنون عموم در جریان باشند کسانی که نتوانسته‌اند این موسسات را مدیریت کرده و از سوی دیگر مبالغ کلانی را دریافت کرده‌اند و موجب سرگردانی میلیون‌ها سیرده‌گذار شده‌اند، در چه وضعیتی قرار دارند و آیا پاسخگویی

اقتصادی

خبر

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی :

حقوق زیر دو میلیون تومان

پلکانی افزایش می‌یابد

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتقد است فقر شهری بدتر از فقر روستایی و زندگی در روستا است‌او می‌گوید همسان سازی حقوق و دستمزدها پول کلان می‌خواهد ولی تلاش می‌کند که حقوق‌های زیر دو میلیون تومان به شکل پلکانی افزایش یابد و دستمزد کارگران از تورم پیشی بگیرد.

علی ربیعی با بیان اینکه نمی‌توان این واقعیت را کتمان کرد که وضع کارگران خوب نیست، گفت: سالها دریافتی کارگران از تورم پایین افتاده و قدرت خریدشان کاهش پیدا کرده است. غالب بازنشستگان تامین اجتماعی چیزی نمی‌گیرند و دریافتی چندانی ندارند و ما تا به اتفاق دکتر روحانی در این چهار سال برنامه‌هایی را دنبال کردیم چه در حوزه بازنشستگان تامین اجتماعی و کشوری و چه در زمینه حقوق کارگران و در سال اول ۲۵ درصد به دستمزد اضافه کردیم که عملا ۳۱ درصد بود، سال دوم ۱۷٫۵ درصد دستمزد را افزایش دادیم که به‌دنبال گرفتن سایر جوانب ۲۱ درصد و طی این سالها تلاش شد تا این شایب هم اصلاح شود، ولی آیا می‌شود در یک بازه قدرت خرید را بالا برد و حداقل دریافتی یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان را دو میلیون تومان کرد؟

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: ناچارم هم با کارفرمایان مدارا کنم و هم آنها را قانع کنم که کارگران باید با نشاط تر سر کار روند. اما من وزیر تولید هم هستم و باید حفظ بنگاه‌های موجود را هم در نظر داشته باشم تا تعطفیلی مواجه نشوند. ربیعی خاطر نشان کرد: شاید نتوانیم اسمال همسان سازی را اجرا کنیم چون پول کلانی می‌خواهد ولی اسمال برای بازنشستنه‌پول گذاشته‌ایم و ۳۵۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفته‌ایم و در مورد کارگران هم معتقدیم که باید مزدشان از تورم پیشی بگیرد و قدرت ضعیف شده آنها بازگردد، لذا تلاش می‌کنیم که حقوق‌های

زیر دو میلیون تومان را به شکل پلکانی بالا ببریم. وی درباره میزان فاصله درآمد مسئولان و اطلاع مردم از دریافتی آنها نیز، گفت: مردم حق دارند احساس کنند که بین آنها و مسئولان فاصله افتاده است. شخصا معتقدم کار خوبی است که حقوق و دریافتی مسئولان اعلام شود و مردم بدانند من خود وزیر هستم قوققم چقدر است. در همان زمانی که بحث اعلام دریافتی‌ها مطرح شد در سایت خودمان این کار را انجام دادیم و لیست دریافتی‌ها و حقوق‌ها را اعلام

کردیم منتها باید به روز می‌کردیم و از این جهت نیاز به اصلاح داشت. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی افزود: با وجود بخشنده‌ها و سخت‌گیری‌های انجام شده خوشبختانه اکنون در ساختارهای رسمی دولت پرداخت نامتعارف داریم ولی ممکن است در شرکت‌های شبه دولتی دیده شود. ممکن است کسی هم پیدا شود که قیشتن بالا باشد ولی آدم‌های دو سه میلیون تومانی هم هستند که ادعای ۲۰ میلیون حقوق را داشته باشند.

وی افزود: مردم حق دارند قضاوت کنند که یک وزیر زندگی آنچنانی داشته باشد ولی حقیقتا اینطور نیست. من خودم درهایدم را می‌کنم و تمام فامیل پناه به روستایی یا جنوب شهری هستند. عموم مردم هم من را می‌شناسند اما بازنشسته‌ها و قدیمی‌ترها و کارگران بیشتر مرا می‌شناسند و از سال ۱۳۵۵ تا به امروز با جامعه کارگری در ارتباط بوده‌ام. ربیعی با بیان اینکه در برخی کشورها افراد بدون رشوه دادن نمی‌توانند زندگی کنند، چند مساله است که به مبارزه با فساد آسیب می‌زند اول بربرک کردن پدیده فساد و دوم برخورد سیاسی با آن است. من حق دارم در این زمینه ذهنیت بگیرم و بگویند اگر اخلاص در کشور حل شود مشکل فساد هم حل می‌شود. من منکر فرایندهای فساد نیستم ولی برخورد سیاسی با فساد به مبارزه با آن لطمه می‌زند.

وی گفت: فساد واقعیتهی است که برنامه ساختارمند می‌خواهد و شفافیت، اصل مبارزه با فساد است و ما تلاش کردیم تا جایی که می‌توانیم تمام اصول را در این زمینه رعایت کنیم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی که در برنامه پایش سخن می‌گفت، درعین حال از مردم خواست تا هرگونه تخلف و فساد در وزارت کار را گزارش دهند و گفت: افراد حقیقی و حقوقی در صورت مشاهده فساد یا تخلف در وزارت کار می‌توانند از طریق کانال تلگرامی @sandogh.shafaf گزارش کنند و بدانند که به‌شکل جدی با فساد مقابله و برخورد می‌کنیم.

آقای ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمیمه به آقای میرام گزری وزرتانی فرزند علی آقا خواجه اقای نعمت محمدنور قوچه بیگو با وکالت هادی حسین زاده دادخواستی به طرفیت خوانده میرام گزری وزرتانی به خوانسته مطالبه خسارت ازام به تنظیم سند رسمی ازام به فک رهین و مطالبه خسارت اداریس مطرح که به این ضمیمه ارجاع و به شماره پرونده ۹۱۰۹۱۹۰۱۳۳۵۰۰۷۰۴ شماره ۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۱ ساعت ۱۰:۱۵ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۹۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت نبودن امکان بودن خوانده و در خواست خوانان مراتب یک نوبت در یکی از خرید کثیر انتشار آگهی میگردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نامه تانی دادخواست و ضمیمه را دریافت و در وقت مقرر قوت جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱/۲۱
نشانی دادگاه:حقوقی شماره۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران

آقای ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمیمه به آقای علی اسفیر سلطانی پناه فرزند حسین خواجه اقای محمدنور قوچه زاده دادخواستی به طرفیت خوانده آقای علی اسفیر سلطانی پناه به طرفیت تجدیدنظر قوچهی نسبت به دادنامه مطرح که به این ضمیمه ارجاع و به شماره پرونده ۹۱۰۹۱۹۰۱۳۳۵۰۰۷۰۴ شماره ۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۱ ساعت ۱۰:۱۵ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۹۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت نبودن امکان بودن خوانده و در خواست خوانان مراتب یک نوبت در یکی از خرید کثیر انتشار آگهی میگردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نامه تانی دادخواست و ضمیمه را دریافت و در وقت مقرر قوت جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱/۲۱
نشانی دادگاه:حقوقی شماره۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران

آقای ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمیمه به خانم ام البتین یوز فریان چهارده ساکن حسن خواجه اقای حبیب زاهد رضایی دادخواستی به طرفیت خوانده ام البتین یوز فریان چهارده به خوانسته مطالبه وجه یک خسارت اداریس و تاخیرات مطرح که به این ضمیمه ارجاع و به شماره پرونده ۹۱۰۹۱۹۰۱۳۳۵۰۰۷۰۴ شماره ۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۱ ساعت ۹:۴۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۹۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت نبودن امکان بودن خوانده و در خواست خوانان مراتب یک نوبت در یکی از خرید کثیر انتشار آگهی میگردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نامه تانی دادخواست و ضمیمه را دریافت و در وقت مقرر قوت جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱/۲۱
نشانی دادگاه:حقوقی شماره۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران

آقای ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمیمه به خانم ام البتین یوز فریان چهارده فرزند حسن خواجه اقای حبیب زاهد رضایی دادخواستی به طرفیت خوانده ام البتین یوز فریان چهارده به خوانسته مطالبه وجه یک خسارت اداریس و تاخیرات مطرح که به این ضمیمه ارجاع و به شماره پرونده ۹۱۰۹۱۹۰۱۳۳۵۰۰۷۰۴ شماره ۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۱ ساعت ۹:۴۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۹۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت نبودن امکان بودن خوانده و در خواست خوانان مراتب یک نوبت در یکی از خرید کثیر انتشار آگهی میگردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نامه تانی دادخواست و ضمیمه را دریافت و در وقت مقرر قوت جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱/۲۱
نشانی دادگاه:حقوقی شماره۲۶۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران

دادنامه پرونده ۹۱۰۹۱۹۰۱۳۳۵۰۰۷۰۴ شماره ۲۶۰ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مطهری تهران تنظیم نهایی شماره ۹۱۰۹۱۹۰۲۰۱۳۱۶ دادگاه خوانان: آقای حبیب سلطانی، آقای فرید تهران دادخواست: مطالبه نهایی سلطانی، فرزند علی. خوانسته: آقای سلطانی، فرزند زهره. دادگاه: در خصوص دعوی خوانان بهروز سلطانی به طرفیت خوانده: سلطانی به خواسته تقاضای ازام حقوق خوانده به فک پلک، یک دستگاه خودرو سواری پژو پارس به شماره انتظامی ۵۰۷ ۱۶۰۹ ای ۵۸۰. بااستناد بمبلغه ضمیمه عادی که تصویر آن بپوست دادخواست گردیده نظر به اینکه خوانان اقرار به فروش وسیله نقلیه موضوع دعوی به خوانده نموده و به موجب اقرار خوانان خودرو فوق الذکر را از خوانده منتقل نموده است. با توجه به واسطه واسطه و سند ملکیت صادره از اداره راهنمایی و رانندگی ۹۱۶ که عطفن نظام ملکیت خوانان بر وسیله نقلیه موضوع دعوی به ثبت شده است و نقل و انتقال ندارد با توجه به اینکه تکلیف سند رسمی انتقال و فک پلک انتقالی نیز از توابع عرفی محله میباشد و عدم تصریح در مورد تعهد فک پلک یا توجه به حکم مذکور در موارد ۲۲۰ و ۲۲۱ قانون مدنی، نقل خوانده خود از این جهت تعهدات و حسب دستور ماده ۳۰۴ قانون مدنی به فروش فرامه موضوع انتقال خود حق چندین کس فیصله با برهم زدن معامله میباشد برای طرف دیگر نخواهد شد. فلذا دادگاه که قرارداد فیصله با اقله با این امر تکریدیم به جهت فواید لزوم و صحت قراردادها و تعهدات خوانده و باالی اسفیر و عدم بطلان یا به خوانان بر پلک خودرو عدم فک آن تا زمانیکه خوانده قولا و عملا از آنجا تعهد انتقال دارد و دلیلی بر اقله تعهد ارائه نموده است. فلذا دادگاه مستنداً به مواد ۲۲۰ و ۲۲۱ و ۲۲۳ و ۲۲۵ و ۲۲۷ و ۲۲۹ قانون مدنی و مواد ۱۸ و ۱۹ و ۱۵ و ۱۵۱ و ۱۵۲ قانون دادرسی ملک محکم در خصوصیت خوانده به فک انتقالی فوق العاده و اسفیر و اقرار بیست و سه مرتبه از این نقل و تعهد در این دادگاه و سپس ظرف بیست و سه قابل اعتراض از محکم محترم تجدیدنظر استان تهران میباشند.
تاریخ: ۱۳۹۷/۱/۲۱
رأی: ضمیمه ۲۰۰ دادگاه عمومی حقوقی تهران

زبان‌های وارده هستند؟ در سوی دیگر گرجه بارها عنوان شده که مردم نباید در موسسات غیرمجاز سرمایه‌گذاری می‌کردند و اگر این کار انجام داده‌اند، باید پای آن می‌ایستادند، ولی به هر حال تحت شرایطی که وجود داشته و با سودهای بالایی که خود عامل تشویقی برای حرکت به سمت این موسسات بود است، مردم جذب آنها شده‌اند و هر آنقدر هم که قرار باشد آنها را مقصر بدانیم ولی در نهایت یک موضوع وجود دارد و آن هم اینکه گروهی پول خود را در اختیار گروه دیگری قرار داده‌اند و به‌طور طبیعی باید آن آنها پس بگیرند آن هم کسانی که در داخل کشور هستند، شاید به راحتی به روال زندگی خود ادامه می‌دهند. پس باید دستگاه‌های مربوطه راهی برای سپی گیری اموال مردم داشته باشند، اما گزارش روشنی در این مورد اعلام نشده است. موضوع دیگری که باید بانک مرکزی هم نتواند به این مورد آن پیدا کرد و چارادر آن هنگام دستگاه‌های برای ممانعت از فعالیت چنین موسساتی که غیرمجاز بودند، ارائه نشده است و البته ابهاماتی دیگر.

در مجموع ماجرای موسسات غیرمجاز بسیار پیچیده‌تر از آن به نظر می‌رسد که هاله‌ای از آن مطرح می‌شود. پرونده‌های سنگین تخلفات مدیران و سهامداران آنها و همچنین پست‌بدهی‌های که در راه حمایت‌های انجام شده برای فعالیت پوردرن این موسسات وجود داشت، مسائلی هستند که شاید هیچ‌گاه بانک مرکزی هم نتواند به وضوح در مورد آن توضیحاتی دهد و در این میان مشخص آن است که هزاران میلیارد تومان از اموال بانک مرکزی و به عبارتی اموال مردم برای پاسخگویی به کسانی که پول‌های آنها توسط گروه دیگری پامال شده هزینه شد، پول‌هایی که به‌قدرتی که پول در انتظار آثار تورمی آن بر اقتصاد بوده هر چند که به اذعان مدیران بانک مرکزی جریان نوسان اخیر بازار ارز تا حدی تحت تاثیر همین پول‌هایی که به سیرده‌گذاران موسسات غیر مجاز در سال اخیر پرداخت شد، بوده است.



قرارداد «وینفرد شفر» و حفظ او برای فصل آینده خبر می‌دهند، این مربی آلمانی مسائل دیگری را پیش کشیده است.

وینفرد شفر با اما و اگاهی از هفته نهم جانشین علیرضا منصوریان در استقلال شد و از همان ابتدا موافقان و مخالفانی در بین هواداران، پیشکسوتان و منتقدان این تیم داشت. هر چه از حضور شفر در استقلال می گذشت روند نتیجه گیری او بهتر شد و به همین ترتیب جایگاه این مربی کهنه کار هم در تیم استقلال محکم و محکم‌تر شد.

اوج نتیجه گیری شفر با استقلال به هفته‌های اخیر باز می‌گردد. جایی که ابی پوشان مسلسل وار سه بازی بزرگ را بردند. الهلال در آسیا و پس از آن فولاد خوزستان در لیگ برتر و البته در آخرین بازی آنها و بزرگ‌ترین دستاوردشان یعنی پیروزی در دربی، غلبه بر پرسپولیس، شفر را به اوج محبوبیت رساند تا حالا خیلی جدی تر از گذشته استقلالی‌ها به تمدید قرارداد با شفر برای فصل آتی فکر کنند.

مجموعه مدیریت در باشگاه استقلال پیش از این هم نشان داده به شدت تحت تاثیر هواداران به خصوص در فضای مجازی هستند. تصمیم سازان در این مجموعه حتی نقل و انتقالات شان را بیشتر از آن که با نظر سرمربی پیش برده باشند با نظر هواداران که از طریق فضای مجازی به آنها القا می‌شد پیش می‌برند و حالا هم فضا را به سود شفر می بینند، در صدد تمدید قرارداد با او بر آمده‌اند.

بعد از دربی کمتر مدبری در استقلال بود که بخشی از مصاحبه‌هاش را به تمدید قرارداد با «زمن سپید مو» اختصاصی نداده باشد. بهرحال هواداران هم این نوع گفتمان

پالس‌های منفی پیرمرد آلمانی به استقلال

بھانه جویی یا گرفتن امتیاز؟



را دوست دارند و در این مقطع هر شخصی بیشتر برای تمدید قرارداد شفر چکش بزند می‌تواند بیشتر نزد هواداران محبوبیت به دست آورد.

اما واکنش شفر در این روزها به تمدید قراردادش شاید خیلی امیدوار کننده نبوده باشد. شفر با تیزهوشی از هر گونه پاسخ صریحی به سئوالاتی که در مورد ادامه همکاری او با آبی پوشان است خودداری می‌کند. وی حتی در نشست



مشکلاتش را مسالمت آمیز با باشگاه حل می‌کند. عصبانیت شفر را هنوز هیچکس ندیده و به رغم مشکلاتی که در فوتبال ایران نهادیده شده و باشگاه استقلال هم عاری از آن نیست، هرگز علیه باشگاه و مدیرانش جبهه گیری نکرده. او همیشه همسو و همگام با باشگاه و مدیران بالادستی‌اش بوده و این ها همه از ویژگی های مثبت این مربی با تجربه آلمانی است. همین ویژگی‌های اخلاقی در کنار نتیجه گیری استقلال در مدت زمان حضور او بوده که باعث شده مدیران باشگاه استقلال میل و رغبت زیادی در تمدید قرارداد با او داشته باشند. اما شفر با همه خصوصیات مثبت اخلاقی‌اش این روزها پالس‌های منفی را از خود ساطع می‌کند. شفر بدخلقی و نارضایتی نمی‌کند اما وقتی از وضعیت و شرایط آکادمی گلایه می‌کند، وقتی از اینترنت می‌نال، وقتی حتی از خودرویی که وظیفه ترانسفر او در سطح شهر را بر عهده دارد ابراز نارضایتی می‌کند، یعنی یا هنوز برای تمدید با استقلال مصمم نشده و یا با بهانه جویی درصدد است قبل از تمدید قرارداد امتیازاتی را باشگاه بگیرد.

بهرحال شفر نتایج خوبی در استقلال گرفته و به همین میزان که سطح توقع را از تیم بالا برده، سطح توقع خودش هم از باشگاه بالا می‌رود. این بالا رفتن سطح توقع هم در مسائل مالی است و هم در مسائل سخت افزاری.

با پالس‌هایی که این روزها از سمت شفر ساطع می‌شود، می‌توان حس زد که تمدید قرارداد با شفر در صورتی که روند نتیجه گیری این تیم به همین شکل ادامه داشته باشد خیلی هم ساده و کم دردمند نیست. حداقل این که مدیران مجموعه باشگاه استقلال باید انرژی زیادی برای تمدید قرارداد با این ژرمن کهنه کار صرف کنند و شاید مجبور شوند امتیازات ویژه‌ای به بدهند.

هفته سوم لیگ قهرمانان آسیا؛

شاگردان برانکو در صدر جدول



تصریح کرده: به‌فرشاد احمدزاده هم تبریک می‌گویم. گل این بازیکن خیلی مهم بود. همین گل راه را برای پیروزی ما باز کرد.

سرمربی پرسپولیس درباره انتقاداتی که از این تیم بعد از باخت در دربی صورت گرفته بود، گفت: هواداران ما مثل همه هواداران فقط دنبال برد هستند ولی این ورزش است. تیمی وجود ندارد که فقط پیروز شود. می‌دانم هواداران عزیز ما در سه سال گذشته به صحنه شادی خیلی عادت کرده‌اند. همانطور که قبل و بعد از بازی با استقلال هم گفتم، نمی‌خواهم از رفتار و نحوه بازی بازیکنانم گلایه کنم. طبیعی است که لحظاتی هست که یک بازیکن ضعیف ظاهر می‌شود. بازیکنان ما در سه سال اخیر نتایج بسیار درخشانی کسب کرده‌اند و کسی حق ندارد ناراحت شود. آنهم فقط به خاطر یک بازی. من در ک می‌کنم که شور و اشتیاق برای بازی با استقلال بالا است. قبل و بعد از بازی به بازیکنانم تبریک گفتم. به خاطر تمام خدمات و زحماتشان.

برانکو درباره ترکیب تیمش برای مسابقه با الوصل و استفاده از سیستم ۴-۲-۴ لوزی گفت: کیفیت خوب ما این است که به راحتی می‌توانیم از یک سیستم به سیستم دیگر تغییر حالت بدهیم ولی تغییر روش ما بستگی به وضعیت و کیفیت بازیکنان دارد. ما هر دو سیستم بازی ها را می‌بریم و با هر دو سیستم موقعیت گل ایجاد می‌کنیم. نوع بازیکنان مانع سیستم را تعیین می‌کند. خودتان دیدید دو گل ردیم و حداقل هفت، هشت موقعیت خوب گلزنی داشتیم. راحت می‌توانیم سیستم خود را عوض کنیم ولی باید بعضی نפרات تیم را به فرم ایده آل برسانیم مثل احمد نوراللهی که یکسال بازی فعال نداشته‌است. مایل هستم بازیکنانمان بهتر شوند چون هنوز ۱۰ بازی تا آخر فصل داریم. وی درباره غیبت هفت بازیکن اصلی الوصل و اینکه ممکن است با برگشت این بازیکنان در دیدار هفته آینده پرسپولیس کار دشواری داشته باشد، افزود: امروز هم بازی ساده‌ای نبود. بازی آسانی وجود ندارد. اینجا لیگ قهرمانان آسیا است. ما هم بعضی بازیکنانمان را نداریم. اینکه چند بازیکن الوصل نبوده‌ند مشکل ما نیست. بازی برگشت هم کارمان سخت خواهد بود؛ شکی در آن نیست.

سرمربی الوصل:

مقصری برای باخت مقابل پرسپولیس وجود ندارد

سرمربی تیم فوتبال الوصل امارات گفت: مقصری برای باخت مقابل پرسپولیس وجود ندارد.

رودولفو اروابارنا در نشست خبری بعد از بازی پرسپولیس و الوصل امارات گفت: می‌خواهم ابتدا به پرسپولیس تبریک بگویم. آنها توانستند سه امتیاز را بگیرند. در نیمه اول پرسپولیس بهتر بازی آغاز کرد. ما سعی کردیم بازی را

تیم فوتبال پرسپولیس در هفته سوم لیگ قهرمانان آسیا برابر الوصل امارات به پیروزی رسید تا در صدر جدول گروه سوم قرار بگیرد.

در روز اول از هفته سوم لیگ قهرمانان فوتبال آسیا، تیم پرسپولیس از ساعت ۱۷:۱۵ روز دوشنبه در ورزشگاه آزادی میزبان الوصل امارات بود که این بازی در نهایت با نتیجه ۲ بر صفر به سود پرسپولیس به پایان رسید. فرشاد احمدزاده (۳۶) و علی علیپور (۴۱ - پنالتی) در این مسابقه که حدود ۴۰ هزار تماشاگر برای تماشای آن به ورزشگاه آمده بودند، گلزنی کردند. پرسپولیس که روز پنجشنبه هفته گذشته مقابل استقلال در لیگ برتر شکست خورده بود، با ترکیبی متفاوت از دربی وارد مسابقه شد. با نظر برانکو ایوانکوویچ، علیرضا بیرانوند، جلال حسینی، شجاع خلیل زاده، صادق محرمی، محمد انصاری، حسین ماهینی (۷۶ - گادوین منشا)، کمال کامیابی‌نیا، فرشاد احمدزاده (۷۹ - احمد نوراللهی)، وحید امیری، علی علیپور و سیامک نعمتی (۶۸ - محسن مسلمان) در ترکیب اصلی قرار گرفتند و محسن ربیع خواه و گادوین منشا جایی بین ۱۱ بازیکن اصلی نداشتند.

بازی در نیمه اول با دو گل به سود پرسپولیس تمام شد. تا پیش از گلزنی فرشاد احمدزاده، پرسپولیس صاحب یکی، دو موقعیت نصفه و نیمه شد که این موقعیتها راه به جایی نبرد. الوصل امارات هم در غیاب ۷ تا ۹ بازیکن اصلی خود، تقریباً با تیم دوم با به میدان گذاشته بود و در نیمه اول حرفی برای گفتن نداشت.

حالات پرسپولیس سرانجام در دقیقه ۳۶ و روی توپ برگشتی از پرتاب یک اوت توسط احمدزاده به گل تبدیل شد. در دقیقه ۴۱ هم علی علیپور توانست ضربه پنالتی پرسپولیس را که خودش به دست آورده بود، به گل تبدیل کند. علیپور بعد از گلزنی در اقدامی جالب توجه، شادی خود را با محسن ربیع خواه تقسیم کرد.

در نیمه دوم پرسپولیس هجومی تر از نیمه اول ظاهر شد و توهپای بیشتری را به دروازه الوصل رساند اما کم دقتی شاگردان برانکو باعث از دست رفتن چند موقعیت شد.

محسن مسلمان که چند هفته در پرسپولیس نیمکت نشین بوده است، در دقیقه ۶۸ به جای سیامک نعمتی وارد زمین شد. در ادامه گادوین منشا و احمد نوراللهی هم به عنوان بازیکن تعویضی به زمین آمدند. منشا بعد از حضورش در زمین در محوطه شش قدم الوصل صاحب موقعیت خوبی شد که توپش را با بی دقتی از دست داد. در سه دقیقه پایانی بازی، این تیم الوصل بود که حاکم توپ و میدان شد و روی دروازه پرسپولیس فشار آورد ولی واکنش‌های علیرضا بیرانوند مانع گل خوردن سرخپوشان شد. البته بیرانوند روی یکی از بازیکنان الوصل مرتکب خطای پنهانی شد ولی داور عراقی بازی، صحنه برخورد بیرانوند و بازیکن حریف را بیرون از محوطه اعلام کرد. در دیگر بازی این گروه، تیم نسف قارشی ازبکستان با یک گل تیم السد قطر را شکست داد تا هر سه تیم السد، پرسپولیس و نسف ۱ امتیازی شوند و معادلات این گروه پیچیده تر شود. به این ترتیب پرسپولیس با تفاضل گل بهتر نسبت به السد و نسف در رده اول جدول جای گرفت.

برانکویوانکوویچ:

نایاد راحت فرصت از دست بدهیم

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه تیمش در دیدار با الوصل امارات نسبت به بازی با استقلال متفاوت ظاهر شد، گفت: نباید در لیگ قهرمانان آسیا این همه فرصت از دست بدهیم.

برانکو ایوانکوویچ در پایان بازی تیم های فوتبال پرسپولیس و الوصل امارات گفت: از نتیجه ای که گرفتیم راضی و خوشحال هستم. این بازی برای ما و الوصل مهم بود. به بازیکنانم بابت برد تبریک می‌گویم و بازی درخشانی که دیدیم داد.

وی افزود: بعد از واکنزار کردن بازی به استقلال، بازیکنان ما زود به شرایط خوششان برگشتند و شخصیت بزرگشان را نشان دادند. در این مسابقه صورت بودیم و در پاسکاری ها دقت داشتیم.

سرمربی پرسپولیس یادآور شد: بازی متفاوتی نسبت به بازی با استقلال داشتیم. مقابل استقلال بازی واقعی خود را نشان ندادیم. این مسابقه ای بود که همیشه باید ارائه بدهیم. ۹۰ دقیقه کنترل بازی را در اختیار داشتیم. دو گل زدیم و فرصتهای زیادی خلق کردیم. تنها انتقادی که می‌توانم بکنم این است که در لیگ قهرمانان نباید این همه فرصت را از دست داد. با خوشبینی فراوان به بازی برگشت از الوصل می‌رویم. آن بازی می‌تواند همه چیز را تعیین کند. برانکو در خصوص انتخاب فرشاد احمدزاده به عنوان بهترین بازیکن زمین

اخبار

العین را می‌بریم

سرمربی تیم فوتبال استقلال تاکید کرد که تیمش برابر العین در امارات به پیروزی خواهد رسید.

تیم فوتبال استقلال در یکی از حساس‌ترین بازی‌های هفته سوم لیگ قهرمانان آسیا در امارات به مصاف العین خواهد رفت. وینفرد شفر در نشست خبری قبل از بازی تاکید کرد که تیمش به دنبال پیروزی است.

سرمربی آلمانی آبی پوشان گفت:امیدوارم العین به‌همراه استقلال از این گروه صعود کنند. احترام زیادی به العین می‌گذارم و این تیم را دوست دارم اما ما برنده خواهیم شد. بازی سختی پیش رو داریم. همه خواستار انتقام شکست سنگین فصل قبل هستند.

خیلی خوشحالم که به‌العین برگشتم. اینجا تیم و مردم خوبی دارد و من روزهای موفقی در اینجا داشتم. وقتی به سال ۲۰۰۹ برگردیم، باید از شیخ حسن و محمد بن طلع تشکر کنم. خوشحالم که این تیم و برادران عزیز حمان پیشرفت کردند. خیلی صحبت‌ها در رسانه‌های ایران دیدم که قرارداد من در پایان فصل به صورت خودکار تمدید می‌شود اما این‌گونه نیست و این اتفاق رخ نداده است. العین تیم خوبی است و فوتبال را به خوبی بازی می‌کند. ما می‌دانیم برابر این تیم چه کنیم و می‌خواهیم تیم اول گروه باقی بمانیم. آمادسازی خوبی داشتم و امیدوارم آنچه در تمرینات و جلسات آنالیز انجام می‌دهیم، به زمین بازی منتقل کنیم و با اعتماد به نفس وارد زمین خواهیم شد.

وی درباره وضعیت تیمش گفت: ما بازی العین را در داری دیدیم و آنالیز کردیم. داری این خیلی خوب است اما داری ایران با حضور ۲۰ هزار نفر، خیلی سخت‌تر بود و بزرگ‌تر. ما باید ۹۰ دقیقه می‌جنگیدیم و پیروزی در آن دیدار به ما اعتماد به نفس داد و امیدوارم فردا با همان اعتماد به نفس در زمین مسابقه حاضر شویم.

وی درباره تغییرات العین بعد از دوران حضورش در این تیم گفت: عمر را از گذشته می‌شناسم و خوشحالم که عملکرد او خوب بود. او ۱۷ ساله بود که با مادرش به تیم ما آمد و راه خود را برای رسیدن به سطح اول آسیا به خوبی طی کرد. او بازیکنی است که همیشه به حرف مربیان گوش می‌کند و از نظر ذهنی شرایط خوبی دارد. در ملاقات اولی که با شیخ داشتم، به او گفتم بازیکنان محلی برای من مهم هستند و در هر بازی باید هشت بازیکن اماراتی داخل زمین باشد زیرا این برای فوتبال امارات مهم است و به همین دلیل باید شش بازیکن العین در تیم ملی فیکس شوند. ما در استقلال نیز این شرایط داریم و خیلی خوب با بازیکنان کار می‌کنیم. سرور اینجا است و به خوبی می‌دانم من چه می‌گویم. من همیشه از پیشرفت بازیکنان جوان خوشحال می‌شوم و در استقلال هم موفقیت‌ماه‌ها به‌خاطر کار و روحیه تیمی و تمرین سخت و حرفه‌ای و با تمرکز است.

سرمربی استقلال درباره تاثیر مصاف قبلی دو تیم بر این بازی اظهار کرد: طبیعی است که مردم راجع به این نتیجه صحبت کنند اما ما تیم جدید و با ذهنیت جدیدی هستیم. فردا برای برد به زمین می‌رویم. همان‌گونه که سرور گفت برای این دیدار نگرانی نداریم زیرا تیم خوب و آماده ای داریم و اگر همه با ۱۰۰ درصد تلاش کنند، شانس بالایی برای کسب برد داریم.

قلعه‌نویی

فشردگی بازی‌های لیگ کار ما را در آسیا سخت کرده است

سرمربی تیم فوتبال ذوب آهن، گفت:سخت‌ترین بازی ما این مسابقه است، جدول شرایط پیچیده‌ای دارد. اگر سه شنبه ۳ امتیاز را از الوحده بگیریم در جدول باقی می‌مانیم.

امیر قلعه‌نویی در نشست خبری، گفت:سخت‌ترین بازی مااین مسابقه است. جدول شرایط پیچیده‌ای دارد. اگر فردا ۳ امتیاز را از الوحده بگیریم در جدول باقی می‌مانیم.

وی افزود: این بازی برایمان کلید طلایی است، الوحده تیم خوب و با برنامه‌ای است. امیدوارم فردا بتوانیم ۳ امتیاز را بگیریم. قلعه‌نویی در ادامه گفت: فشردگی بازی‌های لیگ باعث شده که ما کار سختی در بازی‌های آسیایی داشته باشیم، دلیل آن هم امکانات است برای مثال بازی رفت به شهر جم سه پرواز داشتیم، ۲۰۰ کیلومتر با اتوبوس حرکت کردیم و این باعث شد که تیم‌های شهرستانی مثل ذوب آهن و تراکتورسازی مسافت طولانی را طی کنند و این کار برای ما سخت کرده است چرا که بازیکنان تحت فشار قرار می‌گیرند اما در کل از مسئولین تیم ذوب آهن تشکر می‌کنم که تمام امکانات را برای ما فراهم کردند تا ما بتوانیم نتیجه خوبی را کسب کنیم.

سرمربی ذوب آهن در ادامه به خصوص تیم الوحده امارات اظهار داشت: الوحده تیم بسیار خوب و قدیمی امارات است که معمولاً بازیکنان خوبی در اختیار دارد همیشه از بازیکنان خارجی با کیفیت استفاده کرده تا بتوانند نتایج خوبی کسب کنند. اما ما برنامه‌ریزی مقابل این تیم به میدان می‌رویم، نقاط ضعف و قدرت الوحده را می‌دانیم و نسبت به نقاط ضعف این تیم تمرین کردیم و آگاهی کامل از نقاط قوت الوحده داریم می‌دانیم در کدام نقاط با قدرت کار می‌کنند. کاری به نتایج گذشته الوحده نداریم! مهم نیست در لیگ قهرمانان آسیا چه نتایجی گرفتند می‌دانیم تیم قدرتمندی هستند و اگر اجازه بدهیم حمله کنند و موقعیت ایجاد کنند می‌توانند به ذوب آهن ضربه بزنند. وی در ادامه صحبت‌های خود عنوان کرد: الوحده ۵۰ متر جلویی بسیار خطرناک است در دوسه روزی که وقت داشتیم سعی کردیم تمرینات خوبی انجام دهیم. باید ارتباط بین هافبک و مهاجم الوحده را قطع کنیم. اگر این پل ارتباطی را قطع کنیم به همدفان می‌رسیم ما در این مدت فقط یک جلسه کار تاکتیکی کردیم. به دلیل رفت و برگشت به شهر جم فرصت زیادی نداریم. قلعه‌نویی در ادامه تصریح کرد: پیشنهاد می‌کنم در بازی‌هایی که در غرب آسیا برگزار می‌شود از داوران شرقی استفاده کنند. فردا دار ارنی است و آنها عرب زبان هستند و بازیکنان حریف می‌توانند ارنی را کلامی داشته باشند. اگر چنین برنامه‌ریزی‌هایی صورت بگیرد این اتفاق می‌تواند به حریفان کمک کند. قلعه‌نویی: در ادامه گفت: دراین بازی محروم و مصدوم نداریم. وی در ادامه به خصوص حضور داور ورنی نیز گفت: من فکر می‌کنم پیشنهاد دادم و گفتم چرا از داوران شرقی استفاده نکنیم، کار مسافت دور است چطور از ارنی به عنوان یک داور ایرانی در بازی‌های تیم‌های شرقی آسیایی استفاده می‌کنند اگر بخواهیم در آسیا پیشرفت کنیم باید که همه مسائل پیشرفت کنیم مخصوصاً در بحث داورى من نمی‌گویم داور ورنی بد است اتفاقات داوران خوبی هستند اما بهتر بود که از داوران شرق آسیایی هم استفاده شود در این بازی انصاف. امیر قلعه‌نویی در پایان اظهار داشت: فوتبال یک زبان است، زبان مشترک کل داوران هم زبانیه‌ای بازی است. ذوب آهن فردا نماینده فوتبال ایران است امیدوارم هواداران تری حمایت از تیم ذوب آهن به ورزشگاه بیایند و ما را حمایت کنند و امیدوارم با پیروزی مقابل الوحده دل هواداران را شاد کنیم.

پرویزمظلومی:

بازی با العین سخت است

سرمربی پیشین استقلال گفت: بازیکنان تیم باید نتیجه بازی با پرسپولیس را فراموش کنند چرا که بازی سختی با العین در پیش است.

پرویز مظلومی با اشاره به پیروزی یک بر صفر استقلال برابر پرسپولیس گفت: بازی را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: نیمه اول استقلال به مراتب بهتر بود، کله‌پار بازی مسلط شد و می‌توانست در همان نیمه دوپار دروازه پرسپولیس را باز کند که متأسفانه شجاعیان در زدن ضربه آخر دقت لازم را نداشت. وی تاکید کرد: نیمه دوم با توجه به آنکه پرسپولیس نمی‌خواست شکست را بپذیرا شود، اشتغال می‌فد یک بازی هجومی در دستور کار این تیم باشد.

اما مغلّ شاهد چنین اتفاقی نبودیم و دیدیم این استقلال بود که می‌توانست در ثانیه‌های پایانی به گل دست پیدا کند. سرمربی پیشین استقلال تصریح کرد: در مجموع اگر بخواهیم راجع به بازی صحبت کنیم، این دیدار چندان چنگی به دل نزنه هر دو تیم با احتیاط مقابل یکدیگر قرار گرفتند اما استقلال تا حدی بهتر از پرسپولیس بود و شایسته‌اش پیروزی در این دیدار را داشت. مظلومی در خصوص عملکرد حاکم استقلال اظهار گفت: شرایط بازی در میان زمین میدان‌داری می‌تواند اثر زیادی در بازیکن در دیدار برابر پرسپولیس کاملاً نباشد و میانه بازی را در اختیار داشته‌ند و نقش مثبتی در پیروزی استقلال بازی حریف داشتند. سرمربی پیشین استقلال در خصوص دیدار روز سه شنبه آبی پوشان برابر امارات تصریح کرد: بازی سختی پیش روی است. خوشحالم که آبی پوشان زودتر به امارات رفتند تا بازی تمرین در آنجا شرایط آب و هوایی آنجا هم تاثیر نداشته باشد. این شرایط خوبی در لیگ امارات دارد اما با آمادگی بالار استقلال امیدوارم این تیم بتواند نتیجه خوبی را به دست آورده و نتیجه تلخ شکست برابر العین را جبران کند. مظلومی در پایان خاطرنشان کرد: امیدوارم بازیکنان استقلال در مقابل پرسپولیس را فراموش کنند، دچار غرور نشوند و تمرکزشان را برای این دیدار حساس گذاشته تا بتوانند با کسب سه امتیاز تقریباً صعود خود را برای دور بعد مسجل کنند.

تالش:

دیگر اجازه نمی‌دهم خار جی‌های بی کیفیت به سپاهان بیایند

سرپرست باشگاه سپاهان اصفهان گفت: شرایط فعلی سپاهان خوب است و نیازی به گرفتن بازیکن دسته چندی نداریم. مسعود تابش در خصوص شرایط سپاهان اصفهان گفت: خوشبختانه وضعیت تیم بسیار ایده آل است و امیدوار هستیم در بازی های باقیمانده هم بتوانیم امتیازات خوبی را کسب کنیم و جایگاه خود را در جدول بهبود ببخشیم. سرپرست باشگاه سپاهان اصفهان درباره برنامه باشگاه در فصل آینده اظهار داشت: جایگاه سپاهان فقط و فقط قهرمانی است. هیچ کس از شرایطی که اسسال برای تیم رقم زده راضی نبود. تصمیم داریم بار دیگر، را به این طوری هدایت کنیم که به جایگاه‌هایی خود به عنوان پرافتخارترین تیم رقابت‌های لیگ برتر برس. وی در ادامه راجع به روند این باشگاه برای جذب بازیکن گفت: آنچه نسبت به فصل آینده برای گرفتن بازیکنان مطمئن دارم این است که اجازه نمی‌دهم بازیکنانی بی کیفیت خارجی به مجموعه سپاهان اضافه‌شود. در حال حاضر هم بازیکنان بسیار خوب و با کیفیتی داریم که خواهیم توانست با همین جوانان، آینده سپاهان را در خشان کنیم. با وجود چنین مهره‌هایی نیازی نیست بازیکن خارجی دسته چندی بگیریم.

وزیر ورزش از پرداخت بیش از ۴۰۰ میلیارد تومان از بدهی‌های وزارت ورزش خبر داد و گفت: پرداخت بدهی های پرسپولیس و استقلال افتخار آمیز بود.

مسعود سلطانی فر در دومین روز گردهمایی مدیران کل ورزش و جوانان استان ها در خصوص ساماندهی دو باشگاه استقلال و پرسپولیس اظهار داشت: در خصوص موضوعات هیات مدیره، مسائل مالی، منابع مورد نیاز، کادر فنی و … این دو باشگاه، حجم کار سنگینی وجود دارد که وزارت ورزش و جوانان با همراهی بخش های مربوطه توانست این موضوعات را ساماندهی کند و این دو باشگاه را در مسیر درست قرار دهد. کار افتخار آمیزی در خصوص بدهی ها و ساماندهی مالی و تأمین منابع دو باشگاه در این دوره انجام شد تا الان بتوانند کار خود را به خوبی پیش ببرند و از نتایج آن ها تیم ملی ما هم بهره مند شود.

وزیر ورزش و جوانان در بخش دیگری از صحبت هایش به رویکرد جوانگرایی در وزارت ورزش و جوانان و زیر مجموعه ها تاکید کرد و افزود: این رویکرد جوانگرایی که چندی پیش آغاز کرده ایم را با قدرت در سال ۹۷ ادامه خواهیم داد. باید نسل جدید مدیران در ستاد، استان ها و فدراسیون ها وارد شوند و فرایند انتقال قدرت و تجربه از مدیران مسن به مدیران جوان با کمک هر دو طرف با جدیت بیشتر اتفاق بیفتد.

دکتر سلطانی فر در حوزه حقوقی نیز مطالب مهمی بیان کرد. وی از پرداخت بیش از ۴۰۰ میلیارد تومان از بدهی های وزارت ورزش و جوانان به نهاد ها و اشخاص حقیقی و حقوقی خبر داد و گفت: بر اثر سهل انگاری ها و پیگیری نکردن های سالهای گذشته و بر اثر دعوای ۲۰۱۵ سال گذشته و حتی در یک مورد از سال ۹۹، پرونده هایی علیه وزارت ورزش و جوانان تشکیل شده بود که هر روز ما را با تهدید جدی مواجه می کرد که توانستیم با استفاده از ظرفیت های قانونی این پرونده ها را برای همیشه حل کنیم تا خیال ورزش کشور از بابت این پرونده ها راحت شود.

وزیر ورزش و جوانان به تشکیل ستاد بازی های المپیک، پارالمپیک، آسیایی و پار آسیایی از چندین ماه قبل اشاره کرد و افزود: با تشکیل این ستاد، هر هفته وضعیت رشته های ورزشی کشور را بررسی می کنیم و با کمک اعضای ستاد سعی داریم تا بهترین

پرداخت ۴۰۰ میلیون بدهی وزارت ورزش؛

سلطانی فر: پرداخت بدهی های پرسپولیس و استقلال افتخار آمیز بود

تصمیم را برای حضوری موفق در این بازی ها بگیریم. دکتر سلطانی فر همچنین به موضوع حق پخش تلویزیونی مسابقات ورزشی اشاره کرد و گفت: در این خصوص الزام قانونی داریم و بر اساس حکم قانون برنامه ششم توسعه باید هر چه زودتر برای حل آن تصمیم جدی گرفته شود. با مدیران سازمان صدا و سیما، فدراسیون فوتبال و نمایندگان مجلس جلسات متعددی داشتیم تا به یک فرمول برسد در این خصوص برسیم که آن شاه الله با یک همگرایی به این فرمول برسیم تا هم ورزش و هم صدا و سیما از این ظرفیت منتفع شوند و این گروه مهم که از رشد و توسعه ورزش کشور جلوگیری می کند هر چه زودتر باز شود. دکتر سلطانی فر به ساماندهی امور فدراسیون های ورزشی اشاره کرد و افزود: خیلی از امور فدراسیون ها مانند بخش های مالی، اعزام، مسافرها و … را ما مدیریت کردیم و نظارت ها گسترده تر شده ولی باز هم نیاز داریم در این زمینه تلاش ها بیشتر شود. وی همچنین به تشکیل ستاد دهه فجر چهلم اشاره کرد و افزود: اولین دستگاه اجرایی بودیم که این ستاد را راه اندازی کردیم و از همین الان برنامه ریزی های انجام می دهیم تا در این سال ۴۰ پروژه بزرگ ورزشی در کشور را به بهره برداری برسانیم همچنین برنامه هایی برای توسعه ورزش قهرمانی، ورزش همگانی و توسعه فضا ها و زیرساخت های ورزشی خواهیم داشت. وزیر ورزش و جوانان با اشاره به توفیقات جمهوری اسلامی ایران در حوزه های مختلف ورزشی، گفت: بارها این را گفته ام که کارنامه جمهوری اسلامی در حوزه ورزش بسیار روشن و قابل دفاع است، از ۱۸ مدال طلای ایران در المپیک ۱۴ مدال بعد از انقلاب اسلامی بوده و توسعه فضاهای ورزشی به طور میانگین ۶ برابر افزایش داشته است.

دکتر سلطانی فر همچنین بر جدی گرفتن اقتصاد ورزش از سوی مدیران کل استانی تاکید کرد و افزود: مدیران کل باید به غیر از بخش خیرین ورزش رایز که داوطلبانه کمک می کنند، از ظرفیت های دیگر قانونی در استان جهت ترغیب بخش خصوصی برای ورود به ورزش استفاده و این بخش را فعال تر کنند. وزیر ورزش و جوانان در پایان گفت: اصل پیگیری، نظارت، تعامل و تحرک بیشتر مد نظر ماست که بر آن تاکید داریم و انتظار ما این است که مدیران کل استانی، اشراف، دقت نظر و حساسیت روی همه مسائل مربوط به حوزه کاری خود داشته باشند.

فیشتر بدانیم

عوارض نشستن و ایستادن طولانی

نشسته کار کنیم یا ایستاده؟

در شرایطی که نشستن بیش از اندازه برای سلامتی انسان مضر است، ایستادن بیش از اندازه نیز می تواند فشار مضاعفی را بر پاها وارد کند. لذا محققان به افراد شافل پشت میز نشین توصیه می کنند هر از چند گاهی از جای خود بلند شده و مدت کوتاهی قدم بزنند و یا یک ساعت در روز ایستاده کار کنند.

این روزها استفاده از میزهای کار ایستاده با توجه به خطرات و مضرات سبک زندگی کم‌تحرک در محیط‌های کاری متداول شده و دلیل آن این است که بیشتر کارمندان بیش از ۸۰ درصد زمان خود را در حالت نشسته کار می‌کنند.

با این حال نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد استفاده طولانی مدت از میزهای کار ایستاده موجب نراحتی در ناحیه اندام تحتانی شده و واکنش‌پذیری روانی را تخفیر می‌کند.

نتایج این بررسی نشان می‌دهد میزهای کار ایستاده درد بدن را افزایش داده و عملکرد ذهنی فرد را در محل کار کند می‌کند.

در این بررسی محققان استرالیایی ۲۰ فرد را که برای مدت دو ساعت با میزهای ایستاده کار می‌کردند مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند احساس ناراحتی و درد در اندام‌های تحتانی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. همچنین پیش از این نتایج مطالعات نشان داده میزهای کار ایستاده علت ورم رگ‌هاست که سلامت قلب را به خطر می‌اندازد.

همچنین محققان مشاهده کردند واکنش‌پذیری ذهنی پس از گذشت یک ساعت و ۱۵ دقیقه کار پشت میزهای ایستاده کند می‌شود.

نشستن طولانی هم مضر است

نشستن زیاد عوارض متعددی برای سلامتی دارد. محققان اعلام کردند به ازای هر یک ساعت نشستن در ساعت از طول عمر انسان کم می‌شود.

ایستادن در زمان کار ضریان قلب را تنظیم می‌کند، سیستم گردش خون را به صورت نشسته صرف کند، احتمال ابتلای وی به انواع بیماری‌های مزمن بیشتر می‌شود. از مهم‌ترین این بیماری‌های می‌توان به پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد.

فواید ایستادن موقع کار

ایستادن در زمان کار ضریان قلب را تنظیم می‌کند، سیستم گردش خون را منظم می‌کند، مانع از درد کمر و گردن می‌شود، از چاقی جلوگیری می‌کند، سطح قند خون را تنظیم می‌کند و به طور کلی شرایط جسمانی را بهبود می‌بخشد

البته تغییر نشستن به ایستادن را باید آرام آغاز کنید تا بدن با آن سازگار شود. اگر به ناگاه از شرایطی که تمام طول روز را در حالت نشسته سیری می‌کردید به حالت ایستاده تغییر وضعیت دهید، احتمال رنج بردن از درد در قسمت های کمر و پا وجود دارد.

بنابراین بهتر است کارمندان نیم ساعت صبح ها و نیم ساعت بعد از ظهرها ایستاده کار کنند و در این میان سعی کنند زمان های استراحت خود را ایستاده سیری کنند و بدین ترتیب زندگی سالم تری داشته باشند.

نکته

همانطور که نشستن طولانی مدت برای سلامتی مضر است، ایستادن طولانی هم ضرر دارد. لذا سعی کنید وقتی پشت میز می‌نشینید، هر چند مدت بیکار از جای خود بلند شوید و کمی قدم بزنید و یا اینکه کمی ایستاده کار کنید.



علم- فناوری

شرکت شیلیایی " روتمن " یک ماده عایق‌بندی دیواری تطبیق‌پذیر و سازگار با محیط‌زیست تولید کرده که ۱۰۰ درصد از مواد اولیه طبیعی ساخته شده است.

یک شرکت یک ماده عایق‌بندی تمام طبیعی تولید کرده‌است که می‌تواند تا یک ساعت در مقابل آتش مقاومت کند.

شرکت "روتمن"(Rootman) مستقر در شیلی، این محصول سازگار با محیط‌زیست را به نام "Matrica Radicular" نامگذاری کرده است.

این ماده از نظر تئوری یک فکر بکر به نظر می‌رسد، اما چگونه ایجاد شده است؟ سوال دیگری که به طور طبیعی به ذهن می‌رسد این است که آیا فرآیند یا مواد اولیه‌ای که در ایجاد عایق به کار می‌روند، موجب قطع درختان و بروز پیامدهای ناخواسته زیست‌محیطی می‌شود؟ این بدون شک یک سناریوی منفی برای این شرکت ارائه می‌دهد.

خوشبختانه گویا پاسخ منفی است. با نگاهی به علف‌های در هم پیچیده شده، مواد متنوع از دانه‌های گیاهان مختلف تشکیل شده است که تحت فرآیند هیدروپونیک قرار می‌گیرند که موجب صرفه‌جویی در آب نیز می‌شود. فراتر از آن، این شرکت گزارش‌های زیادی از مزایای چشمگیر مواد عایق‌بندی خود، هم برای محیط‌زیست و هم به لحاظ بازده تولید برمی‌شمرد:

• آب و هوا یک مانع در روند تولید نیست.
• برای ساخت آن نیازی به پرداخت هیچ هزینه اضافی برای مواد مصنوعی یا مواد شیمیایی وجود ندارد.

• مصرف آب نسبتاً پایین‌تر از گزینه‌های دیگر است.

معمولاً معتقدند جایگزین‌های زیست‌تخریب‌پذیر، هرچند برای محیط‌زیست بهتر هستند اما دارای خصوصیات بازدارنده شعله‌نویسند، متقاعد می‌کند. بدون شک شرکت‌های متعددی در حال توسعه محصولات ایمن‌تر پلی‌استایرن هستند که دارای ویژگی مقاومت در برابر شعله است، اما با

دانشمندان آمریکایی، در بررسی جدید خود دریافتند تحریک مغزی در بهبود حافظه جوانان موثر است. پژوهش جدیدی نشان می‌دهد تحریک مغزی برای جوانان بیش از افراد مسن، مفید است. دانشمندان "کاشگاه ایلیونوی" در اربانا-شیمپین(University of Illinois) در آمریکا، دریافتند که این درمان در حقیقت در بهبود حافظه افراد موثر است.
در حال، آنها فهمیدند که تاثیر تحریک مغزی در



می‌خواهید وزن اضافه کنید اما دوست ندارید هلمه‌لوه و غذاهای بی‌خاصیت بخورید؟ در این مطلب با ما باشید تا بهترین خوراکی‌های سالم برای افزایش وزن را به شما معرفی کنیم. برای هدای افزایش وزن کار ساده‌ای است اما کاهنی وزن پراشان خیلی سخت است. عده‌ای هم برعکس؛ به راحتی وزن کم می‌کنند اما برای افزایش وزن باید خیلی تلاش کنند که دلایلی دارد شامل تیپ بدنی، سوخت و ساز سریع، ژنتیک، رژیم غذایی و عدم تحرک بدنی. همه‌ی ما متفاوت هستیم و چیزی که برای بعضی‌ها جواب می‌دهد لزوماً برای دیگران کاربرد ندارد. اما یک سری از خوراکی‌ها هستند که می‌توانند در افزایش وزن کمک زیادی بکنند.

شیر: بعضی‌ها شیر دوست دارند و به راحتی آن را می‌نوشند، اما عده‌ای واقعاً از شیر متنفرند و به ندرت می‌نوشند، اگر شما هم شیر دوست ندارید، شاید وقت آن باشد به خاطر افزایش وزن هم که شده شیر بنوشید. شیر تمام درشت مغذی‌های لازم برای بدن را دارد؛ ریبوهیدرات، چربی و پروتئین. برای شروع می‌توانید عصرها یک لیوان شیر بنوشید و به آن به عنوان یک میان وعده نگاه کنید. یک لیوان هم قبل از رفتن به رختخواب بنوشید. اگر اهل ورزش و تمرین هستید هم می‌توانید قبل و بعد از تمرین شیر بنوشید. هر چه بیشتر شیر بنوشید، پروتئین بیشتری وارد رژیم غذایی‌تان می‌کنید و بنابراین وزن می‌گیرید. یک خوراکی خوب دیگر که باعث افزایش وزن سالم می‌شود تخم مرغ است. تخم مرغ منبع قدرت است و بدون شک یکی از سالم‌ترین راه‌های افزایش وزن فوری محسوب می‌شود. ضمناً تخم مرغ قیمت چندانی ندارد و به روش متنوعی می‌توانید آن را در رژیم غذایی‌تان جای دهید.

کرهٔ آجیل: اگر می‌خواهید وزن اضافه کنید، بهتر است کره آجیل را جایگزین کره لبنی کنید. کره آجیل واقعی سرشار از چربی‌ها و پروتئین است. یک قاشق غذاخوری کره آجیل حاوی ۴ گرم پروتئین و ۱۰۰ کالری است. کره بادام زمینی مورد علاقه‌ی خیلی‌هاست چون هم خوشمزه است و هم به راحتی می‌توانید آن را روی نان زده و یا با جودوسر همراه صبحانه میل کنید. **برنج:** برنج ملند شیر یک راه خوب برای افزایش وزن است. برنج از کربوهِیدرات است و یک فنجان آن، ۲۰۰ کالری دارد. یعنی با یک وعده برنج می‌توانید ریبوهیدرات و کالری قابل توجهی دریافت کنید.

میوه‌های استوایی: درست‌است که میوه می‌خورید اما بیشتر افراد معمولاً برتقال و موز و گلابی و… می‌خورند. این میوه‌های هیچ ایرادی ندارند اما اگر می‌خواهید وزن اضافه کنید، باید میوه‌های استوایی را به پز رژیم خودحری‌تان وارد کنید. آناناس، پاپایا، انبه و موز سرشار از قندهای طبیعی هستند یعنی به شما انرژی فوری داده و متابولیسم‌تان را افزایش می‌دهند و برای همین برای چربی سوزی هم مفیدند.

موز: موز هم میوه‌ای استوایی است که نباید از آن غافل شوید. یک عدد موز متوسط حاوی تقریباً ۱۰۰ کالری است که شگفت‌انگیز است. موز منبع خوبی از پتاسیم و فیبر غذایی است که هر دو برای رژیم غذایی سالم ضروری‌اند. موز قند هم دارد و ورزشکاران برای همین سرآغ موز می‌روند. موز می‌تواند استن خوبی برای بعد از تمرین باشد البته نباید زده‌روی کنید.

سالمون: سالمون یکی از بهترین غذاهای دریایی است که منبع خوبی از چربی‌ها و پروتئین بوده و دارای مقدار زیادی امگا ۳ است. یک وعده سالمون (۱۷۰ گرم) تقریباً ۳۴ گرم پروتئین دارد و به افزایش وزن و عضله‌سازی‌تان کمک می‌کند.



ماهی تن: ماهی تن هم باعث افزایش وزن فوری می‌شود و هم سالم است. این ماهی پروتئین و چربی‌های زیادی دارد که البته از نوع خوب هستند.

مکمل پروتئین: آیا مکمل‌ها سالم هستند؟ البته تفاوت بین مکمل و غذا این است که غذا بهتر است؛ و خوردن آن لذت‌بخش‌تر. اما شما می‌توانید ارزش غذایی زیادی از مکمل‌ها دریافت کنید.

پروتئین بار: پروتئین بارها دقیقاً همان چیزی هستند که برای افزایش وزن به آن‌ها نیاز دارید، چون سرشار از پروتئین بوده و اسنک‌های فوق‌العاده‌ی هستند. البته اول برچسب روی محصول را چک کنید چون ممکن است قند و چربی‌های نا سالم داشته باشند. **آووکادو:** نمی‌شود آووکادو را نادیده گرفت؛ چون مقدار زیادی فیبر و چربی مفید دارد. یعنی شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و ضمناً برای قلبتان هم مفید است. آووکادو دارای ویتامین E فراوان، اسیدفولیک و پتاسیم بوده و به روش‌های گوناگونی می‌توانید آن را مصرف کنید.

میوه خشک‌شده: میوه خشک‌شده مانند کشمش و خرما هم لذیذند و هم سوخت و ساز را افزایش می‌دهند. ضمناً منبع خوبی از انرژی بوده و برای انرژی وزن مفیدند. **گوشت فراوری نشده:** باید بیشتر گوشت بخورید اما نه از نوع فراوری شده آن. گوشت بیشتر از هر منبع غذایی دیگری پروتئین دارد. سعی کنید گوشت با کیفیت تهیه کنید و آن را همراه با سبزیجات میل کنید.

اسموتی: اسموتی مواد مغذی فراوانی دارد و برای افزایش وزن مفید است؛ از ترکیبات سالمی برای اسموتی‌تان استفاده کنید مثلاً شیر نار گیل، کره بادام زمینی، میوه و سبزی تازه و…

پنیر: پنیر سرشار از کلسیم است اما از آن مهم‌تر پر کالری بوده و حاوی پروتئین زیادی نیز هست که راهی سالم برای افزایش وزن محسوب می‌شود. البته در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. **گرانولای طبیعی:** حتماً شناسید که گرانولای از قند بوده و نا سالم است و نباید بخورید اما ما از گرانولای طبیعی حرف می‌زنیم که قند اضافی ندارد. عسل همراه با گرانولای را فراموش نکنید.

شکلات تلخ: حتماً خوشحال شدید که شکلات تلخ هم در این لیست هست؛ البته درست‌است، شکلات خوراکی لذت بخشی است که هم احساس خوبی به شما می‌دهد و هم سالم است. شکلات تلخ یک سرور فود است. یک کتک ۱۰ گرمی شکلات تلخ تقریباً ۵۲۰ کالری دارد که برای افزایش وزن سالم عالی است. ضمناً همین شکلات تلخ از پز آنجی‌های و آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای قلب و حب و حالتان است. زیاده‌روی نکنید؛ تنها ۲ تا ۳ تکه کمکی در روز کافی است.

قهوه: قهوه‌ی سیاه بدون شیر کمک چندانی به افزایش وزن‌تان نمی‌کند اما لاته می‌تواند، **چربی‌های سالم:** هرکسی که به دنبال تغذیه‌ی سالم است این سوال را می‌پرسد که چه روغنی برای پخت و پز مناسب است؟ ذیال خوبی است اما سوال مهم‌تر در اینجا این است؛ چه روغن سالمی برای پخت و پز کمکتان می‌کند تا وزن اضافه کنید؟ آووکادو، روغن نارگیل و روغن زیتون همگی چربی‌های بی‌نهایت سالمی هستند که پرکالری‌اند. ضمناً کیفیت روغن مهم است که این نوع روغن‌ها از این نظر هم انتخاب‌های خوبی هستند. برای تهیه‌ی روغن مناسب هزینه‌ی بیشتری بپردازید، ارزشش را دارد.

علم- فناوری

با اندروید جدید از تماس های مزاحم راحت شوید

گوگل در تلاش برای طراحی نسخه تازه‌ای از سیستم عامل اندروید است که از امکانات متنوعی برای تأمین امنیت و حریم شخصی کاربران برخوردار خواهد بود. این نسخه از سیستم عامل اندروید اندروید پی نام خواهد گرفت و قرار است در اواسط ماه مارس یا اوائل بهار در دسترس برخی توسعه دهندگان قرار بگیرد.
یکی از امکانات جالب اندروید پی امکان بلوک کردن انواع تماس های مزاحم است. بر این اساس کاربران نه تنها خواهند توانست شماره های عادی را بلوک کنند، بلکه می‌توانند شماره های خصوصی و ناشناس را هم در کنار شماره های عادی بلوک کنند. پشتیبانی از اسکنر های عنبیه چشم برای افزایش امنیت یکی دیگر از قابلیت های جذاب اندروید پی است. علاوه بر این سیستم عامل تازه قادر به بلوک کردن برنامه های نصب شده بر روی گوشی است تا آنها نتوانند به طور مخفیانه به دوربین و میکروفون گوشی دسترسی یابند و از کاربر جاسوسی کنند.

علاوه بر این کاربران خواهند توانست بخش نمایش بیرون قدرت سیگنال های گوشی را از طریق بخش تنظیمات مخفی کنند تا این اطلاعات بر روی صفحه نمایشگر در دسترس نباشد.
گوگل هنوز زمان عرضه نهایی اندروید پی را اعلام نکرده است.

نخستین خودروی تمام الکتریکی مسابقه ای ساخته شد



یک برند جدید خودروسازی نخستین خودروی تمام الکتریکی مسابقه دنیا را ساخته است.

برند Seat متعلق به شرکت فولکس واگن به تازگی از خودروی مسابقه ای الکتریکی کوپر(Cupra e-Racer) رونمایی کرده است. به گفته تولید کننده این نخستین خودروی مسابقه ای الکتریکی دنیاست که برپاس طراحی اصلی Cupra Leon TCR ساخته شده و ۴۲۰ اسب بخار قدرت دارد. البته حداکثر قدرت موتور آن به ۶۷۰ اسب بخار نیز می‌رسد. به گفته کارشناسان این یک خودروی نمایشی است که برای معرفی بهتر این برند، تازه ساخته شده است. با این وجود برخی دیگر معتقدند ساخت این خودرو در حقیقت سراغ تولید سری خودروهای E.TCR است. Cupra e-Racer در نمایشگاه بین المللی ژنو نمایش داده می‌شود.

موبایل جدید اچ تی سی مناسب عکاسی پر تره

گزارشی جدید نشان می‌دهد اچ تی سی موبایل «یو ۱۲» را با دو دوربین پشتی ساخته که می‌توان با کمک آن عکاسی برتره انجام داد یا بدون حذف جزئیات روی تصویر زوم کرد.

شرکت اچ تی سی اعلام کرد که در ۲۰۱۸ میلادی دوباره تولید موبایل هایی با دو دوربین پشتی را از سرخواهد گرفت. در همین راستا LlabTooFer مشخصات موبایلی به نام Imagine را منتشر کرده که به نام U۱۲ مشهور است.

وب سایت LlabTooFer با عنوان یک منبع معتبر از انتشار اخبار شرکت اچ تی سی شناخته شده‌است.
عنه اصلی دستگاه مذکور وجود دو دوربین پشتی ۱۲ و ۱۶ مگاپیکسلی است. البته در این گزارش به نحوه کارکرد دو دوربین اشاره نشده است. اما نمایم میان آنها نشان می‌دهد می‌توان با آنها عکاسی برتره انجام داد یا بدون حذف جزئیات، روی تصویر زوم کرد.

همچنین قفل نمایشگر دستگاه را می‌توان به وسیله فناوری شناسایی صورت باز کرد. این فناوری به کمک دوربین ۸ مگا پیکسلی جویو استفاده کار می‌کند. در کنار آن یک تراشه اسنپ دراگون ۸۴۵، نمایشگر ۶ QHD، ۶۰ گیگابایت RAM، ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی، باتری ۳۴۲۰ میلی آمپری در دستگاه به کار رفته است. همچنین U۱۲ ضدآب است.

به نوشته این وب سایت موبایل مذکور احتمالاً در آوریل رونمایی شود.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

هوای سرد چه فوایدی دارد؟

۱۰ معجزه فصل سرما برای سلامتی

زمستان، اغلب برای ما تاعای کننده بیماری، سرمای شدید و گیر افتادن در برف و ... است. اما شکی نیست که این فصل می تواند بر سلامتی ما اثر مثبتی بگذارد و به تقویت بدن کمک کند.

دمای سرد، عملکرد مغز را بهبود می بخشد

دماهای سردتر به افراد کمک می کند تا بهتر و واضح تر بیندیشند. تحقیقات نشان می دهد که افراد وقتی که در چه حرارت اتاق را در یک حالت خنک تر از یک محیط نسبتاً گرم تنظیم می کنند، کارها را بهتر انجام می دهند. علاوه بر این، تحقیقات دیگر نشان می دهد که مردم در زمستان نسبت به تابستان مشکلات شناختی کمتری دارند، چرا که تابستان از گلوکز بیشتری برای برپه‌سای ذهنی استفاده می کنند.بنابراین، خروج از خانه در زمستان می تواند به شما در اندیشیدن بهتر به مشکلات تان کمک قابل توجهی کند.

آب و هوای سرد ممکن است به سوختن کالری کمک کند

وقتی هوا سرد است، بدن شما برای تغییر دمای اصلی خود سخت تر کار می کند. بدن ما از میزان قابل توجهی از انرژی برای گرم کردن مان استفاده می کند و هوایی را که نفس می کشیم، زمانی که در سرما قرار داریم، مرطوب می سازد.

هوای سرد، چربی قهوه ای بدن را افزایش می دهد

کاه چربی ها در انسان به رنگ سفید ظاهر می شوند، در حالی که چربی قهوه ای سلول های چربی بسته بندی شده از میتوکندری است که انرژی را احیا کرده و گرما را در بدن تولید می کنند. در گذشته، تصور می شد که تنها نوزادان دارای چربی قهوه ای هستند، اما یک مطالعه نشان داد که بزرگسالان نیز چربی قهوه ای دارند و افرادی که دارای شاخص توده بدنی پایین (BMI) هستند دارای محتوای بالاتری از چربی قهوه ای می باشند، تحقیقات نشان داده است که وقتی افراد در معرض دمای خنک قرار می گیرند، میزان چربی قهوه ای و متابولیسم آنها افزایش پیدا می کند.

اگر در فضای باز دچار آرژی می شوید، خبر خوب این است که در هوای سرد و برفی به طور واقعی گرده وجود ندارد اما اگر شما در محیط های داخلی دچار آرژی می شوید، باید بگوییم که آرژی به کمک هوا و گرد و غبار می تواند در زمستان بدتر شود، به خصوص اگر زمان بیشتری را صرف ماندن در خانه می کنید.

زمستان می تواند التهاب را کاهش دهد

شما می دانید که چگونه کمپرس یخ به کاهش تورم و درد پس از آسیب کمک می کنند؟ خوب، ممکن است متوجه باشید که مفاصل شما در زمستان کمتر دچار تورم و برآمدگی می شوند، زیرا هوای سرد مانند کمپرس یخ طبیعی برای کاهش التهاب عمل می کند.

این فصل، می تواند خطر بیماری را کاهش دهد

مطمئناً احتمال ابتلا به سرماخوردگی در زمستان بیشتر است، اما روشن است که در برابر چندین بیماری و ویروس که در شرایط گرم تر شایع هستند، به عنوان یک محافظ در برابر عمل می کند. اینکه پشه های در زمستان را می خواب می روند، به کاهش بیماری های انتقالی توسط پشه منتهی می شود، از جمله زیکا، ویروس غربی، تب دانگ و مالاریا.

بهتر به خواب می روید

هنگامی که شما در حال تلاش برای به خواب رفتن هستید، دمای طبیعی بدن شما به طور طبیعی کاهش می یابد. این روند می تواند تا دو ساعت در گرمای تابستان طول بکشد اما در زمستان بسیار سریع تر است.

این سرما می تواند به مبارزه با عفونت کمک کند

بله، در زمستان ممکن است سرماخوردگی بیشتری داشته باشید البته آنقدرها هم زیاد نیست)، اما در واقع بدن شما بهتر به آماده کردن سیستم ایمنی پرداخته که به طور موثر به مبارزه با عفونت کمک می کند. مطالعات نشان داده اند که سیستم ایمنی بدن می تواند در هنگام سرد شدن فعال شود، و این باعث افزایش توانایی فرد برای مبارزه با عفونت می گردد.

سردی زمستان به جوان سازی پوست کمک می کند

درجه حرارت نسبتاً سرد می تواند برای سلامت پوست مفید باشد، زیرا ک های خونی در پوست را محدود می کند. این باعث می شود که پوست کمتر به فرمزی و تورم مبتلا شود و این به عنوان یک نتیجه از کاهش جریان خون است. به علاوه بدن شما تمایل به تولید روغن و چربی کمتری از غدد چربی در زمستان دارد ، بنابراین پوست تان کمتر دچار مشکل می شود.

آب و هوای سرد می تواند برای قلب تان مفید باشد

آب و هوای سرد واقعاً می تواند به عملکرد بهتر قلب تان بیفزاید، وقتی که برای تمرینات زمستانی خود در خارج از منزل به سر می برید. باد و هوای سرد می تواند یک فعالیت جالب و چالش برانگیز را ایجاد دهد و قلب باید خون اکسیژن خورده بیشتری را پمپ کند تا نه تنها فعالیت را جریان کند بلکه از اینکه بدن به اندازه کافی برای حفظ تعادل و جلوگیری از خطرات افت دما گرم شده است، مطمئن شود. علاوه بر این، ورزش در زمستان باعث تقویت عضلات قلب می شود."با این حال اگر بیماری قلبی دارید، هنگام ورزش در خارج از منزل در آب و هوای سرد، باید احتیاط کنید.

پروتئینی از جنس دانه هندوانه!

زمانی که موضوع منابع گیاهی برای پروتئین مطرح می‌شود، انتخاب‌های بسیاری روی میز قرار می‌گیرند. از نخود تا برنج قهوه‌ای و پودرهای پروتئین گیاهی همگی گزینه‌هایی خوب برای دسترسی به این ماده مغذی محسوب می‌شوند. اما بسیاری از منابع پروتئین گیاهی از بافتی زبر برخوردار هستند که می‌تواند اسهولی و شیک‌های پروتئین تهیه‌شده از آنها را کمتر اشتها برانگیز سازد. افزون‌بر این، نخود و برنج قهوه‌ای می‌توانند موجب ناراحتی معده شوند.

اما چند وقتی است که یک پروتئین گیاهی دیگر در کلون توجهات قرار گرفته و اگر همچنان به دنبال یک منبع پروتئین عالی هستید، این گزینه را نیز باید مد نظر قرار دهید و آن چیزی نیست جز پروتئین دانه هندوانه.

اگر از آن جمله افرادی هستید که سال‌ها دانه‌های هندوانه را دور ریخته‌اند، ممکن است آگاهی از ارزش غذایی آنها و این که منبع بسیار خوبی برای پروتئین گیاهی هستند، شما را شگفت زده کند. افزون‌بر پروتئین، دانه‌های هندوانه حاوی ویتامین C، منیزیم و چربی‌های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع سالم هستند و از این نظر به مغزها و دانه‌های خوراکی دیگر شباهت دارند.

افزون‌بر این، بسیاری از پروتئین‌های گیاهی از غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، در شرایطی که پروتئین دانه هندوانه از خود این دانه تولید می‌شود. در نتیجه، این گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که یک سبک زندگی پالو (یا هر فرد دیگری که به غلات و حبوبات حساسیت دارد) را دنبال می‌کند و قصد دارد از یک منبع پروتئین گیاهی استفاده کند.

به‌رغم فواید دانه هندوانه نباید آن را بلافاصله پس از تخلیه از میوه مصرف کنید. همانند بسیاری از دانه‌های خوراکی، دانه‌های هندوانه حاوی ترکیبات ضد مغذی، موادی که به عنوان یک مکانیزم محافظتی توسط دانه‌ها از آزار می‌شوند، هستند و بر همین اساس باید از خوردن مستقیم دانه‌های هندوانه پرهیز کرد. این ضد مغذی‌ها می‌توانند در جذب مواد مغذی تداخل ایجاد کنند.

برای جوانه زدن دانه‌های هندوانه آنها را یک شب در آب خیس کنید. سپس اجازه دهید چند روز همان گونه که مرطوب هستند باقی‌مانده آنها را شست‌شو جانه‌ها آغاز شود. سپس دانه‌ها را در فر یا یک دستگاه خشک‌کن خشک کنید. پیش از مصر پوسته سیاه دانه‌ها باید جدا شود.

اگر به دانه‌های جوانه زده هندوانه دسترسی دارید، مشکلی در مصرف مستقیم آنها نیز وجود ندارد. در غیر این صورت، پودرهای پروتئین دانه هندوانه را می‌توانید در اسموتی، ها، دسرها، یا در ترکیب با شیر بادام یا نارگیل به عنوان یک میان‌وعده سرشار از پروتئین، مصرف کنید.

متخصص کلیه و مجاری ادراری عنوان کرد

دلایل ابتلا به سنگ مثانه

متخصص کلیه و مجاری ادراری با اشاره به دلایل ابتلا به سنگ مثانه گفت: بزرگی پروستات، تنگی مجرای ادرار و مثانه‌های عضبی متع تخلیه کامل ادرار می‌شود.

مسلمان اسلامی در ارتباط با سنگ مثانه اظهار داشت: سنگ مثانه یا ساینسولیت نتیجه رسوب کردن مواد معدنی در مثانه است. این مواد در صورتی در مثانه جمع می‌شود که

مثانه پس از ادرار کردن کاملاً تخلیه نشود.

عضوانجمن اورولوژی ایران و اروپا افزود: در اثر این موضوع غلظت ادرار باقیمانده به تدریج افزایش می‌یابد و مواد معدنی موجود در محلول تشکیل کریستال می‌دهد.

وی گفت: این سنگ‌ها گاهی بسیار کوچک هستند و به راحتی همراه با ادرار دفع می‌شوند اما بعضی سنگ‌های مثانه در سبب یکسبک زندگی پالو (یا هر فرد دیگری که به غلات (دانه) کشیده شده از کلیه تا مثانه) گیر می‌کنند، سنگ گیر افتاده به تدریج کریستال‌های معدنی بیشتری را جذب می‌کند و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود.

متخصص کلیه و مجاری ادراری گفت: ممکن است سنگ مدتی در مثانه باقی بماند و به تدریج بزرگ شود، اما اگر سنگ مثانه را تحرک کند، کلانم آن بروز می‌کند.

وی گفت: تکرر ادرار یا دشواری در شروع ادرار کردن، جریان ادرار دیرتر از حد معمول، احتسای درد در ناحیه پایین کمر، درد و سوزش هنگام ادرار، وجود خون در ادرار و تیره رنگ بودن و عدم شفافیت ادرار از نشانه‌ای بروز سنگ مثانه است.

اسلامی گفت: اگر ادرار پس از دفع در مثانه باقی بماند، سنگ مثانه ایجاد می‌شود. باقی ماندن ادرار در مثانه غالباً می‌آید ابتلا به بیماری دیگری است که اجازه نمی‌دهد مثانه کاملاً تخلیه شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: همچنین بزرگی پروستات، تنگی مجرای ادرار و مثانه‌های عضبی مانع تخلیه کامل ادرار می‌شود.

اخبار

مدیرعامل فولاد مبارک اصفهان در سمپوزیوم فولاد ۹۶ تأکید کرد

معرفی فولاد ایرانی به عنوان یک برند خوشنام در جهان

مدیرعامل گروه فولاد مبارک گفت باید در مسیری حرکت کنیم که فولاد باکیفیت ایرانی به صورت یک برند خوشنام در جهان مطرح شود اینکه این فولاد در کدام شرکت تولید شود مهم نیست؛ مهم این است که بازارهای جهانی بر روی فولاد باکیفیت تولیدشده در ایران حساب باز کنند.

دکتر بهرام سبحانی در بیستمین سمپوزیوم فولاد ایران اظهار داشت: در راستای ایجاد زیرساخت برای تولید ۵۵میلیون تن فولاد در کشور باید در مسیری حرکت کنیم که فولاد باکیفیت ایرانی به صورت یک برند خوشنام در جهان مطرح شود.
اینکه این فولاد در کدام شرکت ایرانی تولید شود مهم نیست؛ مهم این است که بازارهای جهانی بر روی فولاد باکیفیت تولیدشده در ایران حساب باز کنند. وی افزود برای تولید ۲۵میلیون تن فولاد صادراتی ضرورت دارد از همین الان شروع کنیم؛ زیرا به طور قطع فردا در این است.

فولاد در کشور ما وجود نیروی جوان، نیاز به اشتغالزایی، بهره‌مندی از معادن غنی و موهاب خدادادی از جمله سنگ آهن و زمینه‌های مناسب توسعه برای تأمین نیاز بازار داخل و حضور در بازارهای صادراتی، توسعه صنعت فولاد را مستعد و توجیه پذیر کرده است. دکتر سبحانی با اشاره به اهمیت توسعه پایدار و حفظ محیط زیست خاطرنشان کرد: توسعه صنعت فولاد در کشور منافاتی با حفظ محیط زیست ندارد؛ هملطورت که از حدود یک میلیارد و ۶۰۰میلیون تن فولاد در حال تولید در جهان هم عمده‌ای از آن در اتحادیه اروپا در حال تولید است؛ بدون اینکه به محیط زیست آسیب وارد شود. وی ادامه داد: گذشته شده است که کشورهای پیشرفته صنعتی صنعت فولاد خود را محدود می‌کنند

و تولیدات خود را در کشورهای ثالث بی می‌برند؛ اما شاهد آن هستیم که برخی از این کشورهای پیشرفته برای حمایت از صنعت فولاد خود تعرفه‌های سنگینی بر واردات فولاد به کشورهای خود وضع می‌کنند؛ این در حالی است که در همین کشورها روند تولیداگر افزایش نیوده، کاهش می نبوده است. مدیرعامل فولاد مبارک با تأکید بر اینکه قلب تولید فولاد ایران و با دلایلی یاد عوض شود، گفت: امروز بسیاری از کشورهای بزرگ

تولیدکننده فولاد که مواد اولیه و زیرساخت حمل‌ونقل دریاپی ندارند، در مقایسه با برخی از کشورهای که از مزیت سنگ آهن، زغال سنگ، منابع انرژی، گاز و نیروی انسانی برخوردارند با محدودیت‌های زیادی روبرو هستند؛ ولی همین کشورهای صنعتی با تأملی محدودیت‌ها و نداشتن مزیت‌های مذکور با سرمایه‌گذاری در سایر کشورهای دارای مزیت همچنان برای تولید فولاد در گردونه رقابت و توسعه اقتصادی باقی میمانند و با این کار تولید ملی خود را نیز ارتقا میدهند؛ وی با بیان اینکه در حال حاضر تأکید بر تولید فولاد بدون ضایعات (zero waste) است، گفت: دیگر در صنعت فولاد چیزی به نام سم‌ماند و ضایعات وجود ندارد؛ تا جایی که از باز یافت سرباره‌ها فولاد در صنایع مختلفی از جمله صنعت سیمان استفاده می‌شود؛ بنابراین باید در توسعه صنعت فولاد کشور به این موارد توجه نمود جدی شود.

دکتر سبحانی در ادامه اظهار کرد: در اقق چشم انداز صنعت فولاد کشور تولید ۵۵میلیون تن فولاد هدفگذاری شده است و در بهترین حالت در صورت محقق شدن این هدف، در کشور به ۲۵میلیون تن فولاد نیاز داریم؛ بنابراین باید از هم اکنون با رویکرد صادرات و حضور در بازارهای جهانی توسعه صنعت فولاد کشور را دنبال کنیم. وی از تولید با قیمت رقابتی، کیفیت مطلوب محصول، دسترسی به بازارهای بین المللی و تولید کالا با ارزش افزوده بالا به عنوان الزامات صادرات یاد کرد و با بیان اینکه صنایع خودروسازی و نفت و گاز و پتروشیمی می‌توانند بازارهای هدف را تشکیل دهند، گفت: این نکته بسیار مهم است که سرمایه‌گذاری‌های آتی برای تولیدات فولاد کشور باید با تأمین سرمایه برای بازارهای جهانی خریدار داشته باشند. در سمپوزیوم فولاد ۹۶، نفر فولاد مبارک به ۵۴ مقاله بیشترین تعداد مقالات را به خود اختصاص دادشام دکتر است برگزاری میزگرد تخصصی با حضور دکتر سبحانی مدیرعامل فولاد مبارک که با موضوع «هواف موجود بر سر

راه رقابت برون‌گرم فولاد تولیدی و راهکاری برون رفت از آن» به دیگر برنامه همراه جنسی این سمپوزیوم بود که مورد توجه شرکت کنندگان قرار گرفت.

بالعقاد تفاهمنامه اقتصادی بین شهردار اصفهان و شهردار موستار:

نصف جهان با موستار خواهر خوانده می‌شود



بالعقاد تفاهمنامه اقتصادی بین شهردار اصفهان و شهردار موستار نصف جهان با موستار خواهر خوانده می‌شود.

پیرو مذاکرات وزیر خارجه ایران در دیدار با همتای خود در بوسنی و هرزگوین مبنی بر خواهرخواندگی بین موستار با اصفهان، تفاهم نامه اقتصادی در زمینه همکاری های بانکی، نمایشگاهی و گردشگری میان شهرداری اصفهان و شهرداری موستار به امضا رسید. شهردار شهر موستار، پنجمین شهر بزرگ کشور بوسنی هرزگوین با قدرت الله نوروزی شهردار اصفهان دیدار کرد؛ این دیدار تفاهم نامه اقتصادی در زمینه همکاری های بانکی، نمایشگاهی و گردشگری میان شهرداران به امضا رسید که تضمین کننده ارتباط بیشتر و توسعه اقتصادی و گردشگری شهرها است. این تفاهم نامه در حالی به امضا رسید که روز گذشته وزیر خارجه ایران در دیدار با همتای خود در بوسنی و هرزگوین در کنفرانس مطبوعاتی مشترک تأکید کرد: روابط دو ملت تاریخی است و با خواهرخواندگی بین شهرهای ایران و بوسنی این روابط بین همه مردم دو کشور توسعه می یابد. خوشحالم سراپو، خواهر خوانده تهران است و به زودی موستار با اصفهان و باخمالو کار تا بریزر خواهر خوانده هم می شوند؛ بنابر این گزارش، در این تفاهم نامه مدوطره فقره، ظرفیت های متقابل اصفهان و موستار در اختیار دو شهر قرار گرفته و زمینه ساز توسعه گردشگری و اقتصادی اصفهان و موستار شده؛ همچنین در بخش دیگری از این تفاهم نامه آمده است، با توجه به ظرفیت سه سالانه گردشگری در شهر موستار، اصفهان به عنوان پتانسیل قابل توجه گردشگری در خارومیهانه از این فضا به صورت مشترک برای جذب گردشگر ارشدگر بانک، به اساس این تفاهم نامه نمایشگاه های مشترک در حوزه های مختلف در دو شهر اصفهان و موستار بر گزار می شود؛ موستار در نزدیکی رودخانه نرو واقع شده و پنجمین شهر بزرگ کشور بوسنی و هرزگوین است، همچنین شهر موستار به افتخار بل پایانی در زبان محلی، موستاری نامیده می شود، نامگذاری شده است؛ آنها کسانی بودند که وظیفه نگهداری از بل قدیمی با (بل موستار) را بر روی رودخانه نرو تا بر عهده داشتند؛ این بل در سال ۲۰۰۴ بازسازی شد و درحال حاضر یکی از نقاط دیدنی این شهر به شمار می رود

رئیس مرکز اورژانس استان قم:

۱۲۴ تن در حوادث رانندگی امسال در قم جان باختند

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی استان قم گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان بهمن ماه، ۱۲۴ تن در سر صحنه حوادث رانندگی در این استان جان خود را از دست دادند. دکتر محمد شهیدی افزود: در ۱۱ ماه گذشته ۸۰ هزار و ۱۱۰ ماموریت شامل ۹۹ هزار و ۶۲۵ ماموریت شهری و ۱۰ هزار و ۲۸۵ ماموریت در محروهای مواصلاتی توسط کارشناسان اورژانس ۱۱۵ قم انجام شده است. وی اضافه کرد: ۳۳ هزار و ۵۸۷ ماموریت مربوط به حوادث ترافیکی بوده است که در این حوادث ۲۷ هزار و ۴۴۵ تن مصدوم شدند. او ادامه داد: از این تعداد، ۱۲ هزار و ۲۰ تن در صورت سربلایی درمان و ۱۵ هزار و ۲۸۱ تن نیز برای تکمیل مراحل درمان به بیمارستان منتقل شدند. شهیدی گفت: ۱۵ هزار و ۵۸۰ حادثه رانندگی معادل ۶۶ درصد و ۱۷ هزار و ۶۸۶ مصدومیت ۶۴ درصد مربوط به موتورسیکلت سواران بوده است. ه گفته وی، ۲۲ تن از سرنشینان موتورسیکلت در این حوادث جان خود را از دست دادند. از یکم تا هشتم اسفندماه جاری نیز ۴۰۶ استان قم رانندگی در این استان رخ داد و منجر به مصدومیت ۴۵۱ تن شد. اورژانس ۱۱۵ استان قم دارای ۲۰ پایگاه جاده ای، ۱۹ پایگاه شهری، یک پایگاه هوایی، ۶۰ دستگاه آمبولانس، ۱۰ دستگاه موتور لانس، یک دستگاه اتوبوس آمبولانس و یک فورد بالگرد است.

رئیس پلیس آگاهی استان قم خبردار

کلاهبرداری ۲۰ میلیاردی جاعل حرفه ای از ۵۶ نفر

رئیس پلیس آگاهی استان با اشاره به دستگیری یک جاعل حرفه ای توسط مأموران پلیس آگاهی استان قم، گفت: منجم از ۵۶ نفر در کشور، ۲۰ میلیارد ریال کلاهبرداری کرده بود. سرهنگ احمد کردی اظهار داشت: با طرح چندین شکایت در اداره جعل و پلیس آگاهی استان قم، منجم بر این فضا به صورت مشترک برای جذب گردشگر کرمی گرفت. منجم های آن ها مبلغ مندرج را دست کاری و از موجودی حساب بانکی شان برداشت کرده است، موضوع در دستور کار مأموران قرار گرفت. وی افزود: پس از بررسی های پلیس مشخص شد منجم پس از هر بار کلاهبرداری از افراد متعذر در حساب های مختلف، به مکان نامعلومی نقل مکان می کرد؛ رئیس پلیس آگاهی استان قم افزود: در ادامه با باقافت پلیسی محل اختفاء نامبر در استان بزرگ شمالی و با فاصله مأموران با نیلب قضایی به استنباط منجمه اعزام و طی عملیاتی فاگگیر که دستگیر شد. سرهنگ کردی گفت: منجم در تحقیقات پلیس صراحتا به کلاهبرداری از ۵۶ نفر از طریق دستکاری مبلغ مندرج در چک های مالیباختگان در مجموع به مبلغ ۲۰ میلیارد ریال اعتراف کرد که نهایتا به همراه بزه‌د تحویل مرجع قضائی استان.

ترویج نیکو کاری زمینه ساز تحقق عدالت اجتماعی

پنجم و ششم دنیال می‌شود، به گونه‌ای است که این نهاد باید در خدمت مردم قرار بگیرد، اما نمی‌بایست که نقطه‌انکاز آن تنها به منابع دولتی و ساز و کارهای حکومتی باشد. مردم مسلمان، دغدوست و وطن پرست ایران در بحران‌هایی مانند جنگ هشت ساله عراق بر ضد ایران، مدیریت اصلی جنگ و دفاع مقدس را بر عهده داشتند. مبارزه با فقر نیز جز با روی آوردن احاد مردم به تلاش برای فراهم آوری بسترهایی با محوریت زدودن فقر از چهره جامعه و محرومان میسر نخواهد شد. بنابراین مردم با نقش آفرینی مفید خود می‌توانند در حل این معضل کمک قابل توجهی کنند.

برای تحقق این مهم نیاز است تا سرمایه اعتماد اجتماعی ارتقا یابد. هر چقدر شفاف سازی در عملکرد، ارائه گزارش ها، دخالت دادن نظر نخبگان، تعامل مستمر با اصحاب رسانه و نمایندگان افکار عمومی، دخیل کردن بیش از پیش نهادهای نظارتی در نظارت بر فرایندها و ... بیشتر شود، مردم اعتماد بیشتری به نهادهای حاکمیتی مانند کمیته امداد امام(ره) خواهند داشت.اگر مردم این اعتماد را به طور کامل تجربه کنند بدون شک موجی از اراده و پشتیبانی مردم در کمک به مستضعفان به راه خواهد افتاد که بسیاری از مشکلات را حل خواهد کرد.

پس از مهیا ساختن بسترهای مبارزه با فقر، این مهم را باید به دست مردم سپرد تا به بهترین شکل آن را هدایت کنند. اینکه مجامع نیکوکاری سراسر کشور با نیت خیر در حال خدمت رسانی به مردم هستند و نه تنها به دنبال انتفاع مالی نیستند بلکه خدمت مضاعفی را نیز ارائه می‌دهند. مردمی شدن یکی از سیاست های اصلی کمیته امداد، به شمار می‌رود که بخش های مهمی از آن انجام شده و بخش های دیگری نیز در حال طراحی و اجرا است. روزهایی پایان سال برای خانواده‌هایی که از تمکن مالی بر خوردار نیستند تا بتوانند خرید نرورزی خود را انجام دهند، روزهایی چشم انتظاری برای دریافت کمک های مردمی خواهد بود.

چندین سال است که جشن نیکوکاری در روزهای پایانی سال در هفته نیکوکاری بر گزار می‌شود و این اتفاق زبیا به همت والای مردم رقم می‌خورد. به دلیل بر خوردار نبودن تمام نقاط کشور از بسترهای فناوری اطلاعات، پایگاه هایی در سطح شهرها تأسیس می‌شد تا مردم کمک های نقدی و غیر نقدی خود را تقدیم کنند. اکنون اما فناوری اطلاعات و بر خوردار ی از آن، شکل کمک ها را تغییر داده است. مردم در رده های سنی مختلف نسبت به گذشته بیشتر با فضاهای مجازی و فناوری های نوین آشنا هستند، بنابراین در سال جاری پایگاه ها در جاهایی که ضرورت ایجاد کند به شکل نمادین برپا شده و پایگاه ها به شکل سنتی پیشین وجود نخواهد داشت.

سامانه های کمک های مردمی کمیته امداد امام(ره)، در آستانه جشن نیکوکاری فعال خواهد شد. از طریق پیکم، همکاری و تعامل با بانک های مختلف در قالب سایت ها و بخش های بانکرداری الکترونیکی، قسمت کمک های مردمی و امداد وجود دارد و در برخی از ایلیکیشن ها هم به همین شکل این امکان وجود دارد. توسعه و پوشش به گونه ای است که افراد برای استفاده از درگاه های بانکی و کمیته امداد مشکلی نداشته باشند.

«

کمک‌های مبتنی بر نیاز

نیازهای خاص خانواده ها از قبل به وسیله کمیته امداد امام(ره) مشخص می‌شود تا کمک ها موثر باشد. انتظار می‌رود در هدیه های مردمی با توجه به لیست کمیته امداد امام(ره)، نیازهای واقعی نیازمندیان تحت پوشش قرار گیرد. «کمک های مبتنی بر نیاز» عنوانی به شمار می‌رود که کمیته امداد برای این سبک از یاری رساندن به افراد نیازمند انتخاب کرده است و در صورت اهتمام به این مهم، بخش زیادی از کمک ها هدفمند و از هدر رفت منابع جلوگیری خواهد شد.

رسیدگی به محرومان؛ مسوولیت عمومی

ترویج نیکو کاری زمینه ساز تحقق عدالت اجتماعی



محرومان و رسیدگی به مستضعفان تأکید داشتند و این مساله یکی از آرمان های امام (ره) و انقلاب اسلامی به شمار می‌رفت.

بنابراین می‌توان گفت بدون شک یکی از اولویت های جدی جامعه از گذشته تا امروز، تحقق عدالت اجتماعی، بهره‌مندی مردم از حداقل رفاه، معیشت و زندگی مطلوب برای تعالی و رشد آنها محسوب می‌شود. از مهم ترین موانع در مسیر تحقق کامل این امر می‌توان به محدودیت منابع و برخی ناعدالتی های اجتماعی و سیاسی اشاره کرد. شماری از این موانع در قوانین و ساز و کارهای موجود در گذشته وجود داشت که باید به نفع نیازمندان تغییر یابد.

در برنامه های توسعه در کشور و نحوه بودجه ریزی در سال های گذشته حرکت های خوبی صورت گرفت و دولت یازدهم و دوازدهم با عزم و اراده بیشتر و بهتری برای رسیدگی به نیازمندان با به عرصه گذاشت و اعطای یارانه های خاص به افراد تحت پوشش کمیته امداد امام(ره) در همین قالب تدارک دیده شد که همراهی مجلس را نیز با خود داشت.

***رسیدگی به محرومان؛ مسوولیت عمومی**

رسیدگی به محرومان مساله ای نیست که فقط کمیته امداد امام(ره) مسوول و متولی آن باشد، بلکه این نهاد به عنوان سازمانی حمایتی به مسائل محرومان رسیدگی می‌کند، اما ریشه های به وجود آمدن فقر در جاهای مختلفی نهفته است و به همین دلیل مسوولیت مبارزه با فقر نیز به طور ختم بر عهده تمام احاد جامعه، وزار تخته ها، دستگاه های دولتی، غیردولتی و حاکمیتی خواهد بود.

***کمیته امداد امام(ره) و ایفای نقش در فضای اجتماعی**

کمیته امداد امام(ره) نخستین نهاد پس از پیروزی انقلاب اسلامی محسوب می‌شد که به دستور امام خمینی(ره) تأسیس شد. امام(ره) اجازه نامگذاری هیچ نهادی را نام خویش ن داده بودند، اما شاهد نامگذاری کمیته امداد به نام ایشان بودیم و این نشان می‌دهد که مستضعفان و محرومان جامعه بزرگ ترین دغدغه بنیانگذار انقلاب اسلامی به شمار می‌رفت.

طراحی کمیته امداد امام خمینی(ره) و آنچه که اینک در اساسنامه و برنامه

فراموشی نکنیم نوروز متعلق به همه ایرانیان است

چشم های منتظر فرودستان به بازار شب عید



خواهند شد و قطعا دود آن به چشم همه خواهد رفت.

شاید مهمترین مخاطب این مطلب مسئولان باشند که باید با افزایش اشتغال و توزیع علائله ثروت به برقراری عدالت اجتماعی در جامعه بیشتر تلاش کنند و گرنه جامعه ای که از قدرت خرید به ویژه در ایام جشن ها بر خوردار نباشد می‌تواند از امنیت پایدار فاصله بگیرد. در کشورهای پیشرفته معمولاً در ایام جشن ها و سال نو تنها قیمت ها با افزایش روبرو نمی‌شود بلکه در بسیاری موارد با کاهش آن، زمینه خرید بیشتر اقشار مختلف جامعه برای فراهم می‌کنند تا همه بتوانند در جشن ها و اعیاد شرکت کنند.

همین حالا و با این درآمد‌ها و میزان بیکاری، خیلی از افراد جامعه ما قادر به خرید همین اجناس با چنین تخفیف هایی نیز نیستند و چنانچه این تخفیف ها نیز واقعی نباشد امکان خرید کالا از خیلی از افراد دیگر سلب خواهد شد. جامعه ما جدا از اینکه باید مساله بیکاری و درآمد اندک برخی اقشار را رفع کند باید در فروش و ارائه اجناس نیز قدرت خرید اقشار کم درآمد جامعه را نیز مد نظر قرار دهد. امنیت پایدار هر جامعه ای تا حدود زیادی به قدرت خرید، درآمد خانواده، ارزش و آسایش، رفاه و رضایت افراد وابسته است و در صورتی که هر یک از این فاکتورها نباشد، جامعه از حالت اعتدال خارج می‌گردد.

خواهند کرد. همین حالا و با این درآمد‌ها و میزان بیکاری، خیلی از افراد جامعه ما قادر به خرید همین اجناس با چنین تخفیف هایی نیز نیستند و چنانچه این تخفیف ها نیز واقعی نباشد امکان خرید کالا از خیلی از افراد دیگر سلب خواهد شد. جامعه ما جدا از اینکه باید مساله بیکاری و درآمد اندک برخی اقشار را رفع کند باید در فروش و ارائه اجناس نیز قدرت خرید اقشار کم درآمد جامعه را نیز مد نظر قرار دهد. امنیت پایدار هر جامعه ای تا حدود زیادی به قدرت خرید، درآمد خانواده، ارزش و آسایش، رفاه و رضایت افراد وابسته است و در صورتی که هر یک از این فاکتورها نباشد، جامعه از حالت اعتدال خارج می‌گردد.

خواهند کرد. همین حالا و با این درآمد‌ها و میزان بیکاری، خیلی از افراد جامعه ما قادر به خرید همین اجناس با چنین تخفیف هایی نیز نیستند و چنانچه این تخفیف ها نیز واقعی نباشد امکان خرید کالا از خیلی از افراد دیگر سلب خواهد شد. جامعه ما جدا از اینکه باید مساله بیکاری و درآمد اندک برخی اقشار را رفع کند باید در فروش و ارائه اجناس نیز قدرت خرید اقشار کم درآمد جامعه را نیز مد نظر قرار دهد. امنیت پایدار هر جامعه ای تا حدود زیادی به قدرت خرید، درآمد خانواده، ارزش و آسایش، رفاه و رضایت افراد وابسته است و در صورتی که هر یک از این فاکتورها نباشد، جامعه از حالت اعتدال خارج می‌گردد.

خواهند کرد. همین حالا و با این درآمد‌ها و میزان بیکاری، خیلی از افراد جامعه ما قادر به خرید همین اجناس با چنین تخفیف هایی نیز نیستند و چنانچه این تخفیف ها نیز واقعی نباشد امکان خرید کالا از خیلی از افراد دیگر سلب خواهد شد. جامعه ما جدا از اینکه باید مساله بیکاری و درآمد اندک برخی اقشار را رفع کند باید در فروش و ارائه اجناس نیز قدرت خرید اقشار کم درآمد جامعه را نیز مد نظر قرار دهد. امنیت پایدار هر جامعه ای تا حدود زیادی به قدرت خرید، درآمد خانواده، ارزش و آسایش، رفاه و رضایت افراد وابسته است و در صورتی که هر یک از این فاکتورها نباشد، جامعه از حالت اعتدال خارج می‌گردد.

خواهند کرد. همین حالا و با این درآمد‌ها و میزان بیکاری، خیلی از افراد جامعه ما قادر به خرید همین اجناس با چنین تخفیف هایی نیز نیستند و چنانچه این تخفیف ها نیز واقعی نباشد امکان خرید کالا از خیلی از افراد دیگر سلب خواهد شد. جامعه ما جدا از اینکه باید مساله بیکاری و درآمد اندک برخی اقشار را رفع کند باید در فروش و ارائه اجناس نیز قدرت خرید اقشار کم درآمد جامعه را نیز مد نظر قرار دهد. امنیت پایدار هر جامعه ای تا حدود زیادی به قدرت خرید، درآمد خانواده، ارزش و آسایش، رفاه و رضایت افراد وابسته است و در صورتی که هر یک از این فاکتورها نباشد، جامعه از حالت اعتدال خارج می‌گردد.

علی حبیبی

شهر در تب و تاب بازار شب عید است و قاعدتا در روزهای آینده این جنب و جوش بیشتر می‌شود، اما آنچه بیش از همه شهر را متمایز از روزهای دیگر سال می‌کند چشم های منتظر و نگران فرودستان جامعه است که به امید بازار ارزان تر و کالاهای مناسب تر، رسیدن این ایام را لحظه شماری می‌کنند.

شاید یکی از امیدواری های اقشار آسیب پذیر و طبقات متوسط به پایین جامعه، به برگزاری همین نمایشگاه های بهاره و فروشگاه هایی که معمولا در این ایام تخفیف های چند درصدی را در فروش کالاها و اجناس خود تبلیغ و در نظر می‌گیرند؛ باشد.

فراموش نکنیم نمایشگاه ها و فروشگاه های این چنینی که با ارائه تخفیف، اجناس خود را تبلیغ و سپس می‌فروشند معمولاً خریدار آن از اقشار کم درآمد هستند و گرنه اقشار مرفه و ثروتمند جامعه هرگز برای تخفیف چند درصدی پای خود را به این مکان ها باز نمی‌کنند. به طور قطع هر چه این تخفیف ها بیشتر باشد به همان نسبت نیز شمار افراد کم درآمد جامعه را در این مکان ها بیشتر خواهیم دید بنابر این، ضرورت کار این نمایشگاه ها این است که تخفیفاتی که فریاد می‌زنند واقعی باشد برای مثال وقتی از تخفیف ۱۵ درصدی سخن می‌گوییم قیمت کالای مورد نظر در بیرون همان نمایشگاه نیز به همین نسبت ارزان تر باشد و اگر غیر از این باشد اقشار فرودست و کم درآمد جامعه ناامیدانه، این مکان ها را ترک

سنگینی حرف‌های نگفته‌روی‌شانه‌های‌ما

چگونه بار از‌های‌مان خوشحال باشیم؟

هرچند در زندگی خودتان، ردی از ناراحتی به جامی‌گذارند و شاید احساس اطمینان و اعتماد را در شما متزلزل کند، اما در نهایت بهتر است به زبان آورده‌نشد. مثل اتفاقی که در خانه‌ه‌سایه می‌افتد و شما ترجیح می‌دهید مقابل آن سکوت کنید؛ به این دلیل که این ماجرا، به صورت مستقیم به شما مربوط نیست و به زبان آوردن آن بیشتر از آن که راهکار یا حل مسئله باشد، حرف‌برآکنی محسوب می‌شود.

رازهای‌برای‌بررسی

با این وجود، رازهایی در زندگی افراد وجود دارند که رفتارهای آنها را تغییر می‌دهند. فردی که تا امروز، خنده از روی لب‌هایش جدا نمی‌شد، حالا در خود فرو رفته و مغموم است. آن‌کس که تا دیروز، ناامیدی از زندگی، او را به تخت بسته بود، به ناگه‌ی تبدیل به آدمی طبیعی شده که کارهایش را انجام می‌دهد. حتی پیش آمده که آدم‌هایی در برهه‌ای از زمان، ساکت‌تر می‌شوند، که این نشان‌دهنده راز بزرگی است. به این ترتیب، شما نشانه‌هایی برای بررسی رازخاتربار می‌شوید؛ سکوت و تغییر، اصلی‌ترین آهنگ هستند.

اگر بخواید دوست و همراه خوبی باشید، بهترین راه این است که به جای باز کردن سر حرف، درباره راز، به شکل درودآوری با آنها همراهی کنید. به جای آن که مدام از آنها بپرسید: چه شده؟ چه نشده؟ می‌توانید به حرف‌هایشان گوش دهید. خودتان را کاراگاه حرف‌های بنیید که از میان حرف‌های دیگران، به دنبال نشانه‌ای برای جرم می‌گرد. می‌توانید خودتان را شبیه به دوستی تصور کنید که به نشانه‌های خوب و بد متقابل است و آنها را جدی می‌گیرد. برای روشن‌شدن این بحث، باید یک مثال بیاوریم. یکی از دوستان شما که روزگار ناخوشایندی را می‌گذراند، پس از مدتی تبدیل به فردی می‌شود که سر سر کار می‌رود، با همسر و فرزندانش رفتار بهتر و آرام‌تری در پیش می‌گیرد و خودش را کمتر در معرض قضاوت دیگران قرار می‌دهد. بر خلاف گذشته، به شما پیشنهادهای خوشایندی می‌دهد: «برویم سینما؟ برویم پیک‌نیک؟» نشانه‌هایی طبیعی از آدم‌هایی که اهل معاشرت و چنین تفقوتی، باعث می‌شود تااز خودتان بپرسید: چه تغییری اتفاق افتاده؟ چه رازی به زبان نمی‌آید؟ ممکن است فکر کنید او ماجرای بدی را از شما پنهان می‌کند، ماجری که وی قوی‌تر باشد نسبت به او تأثیر می‌گذارد و نداشتن این تغییر، شما را ناراحت می‌کند. به جای تمام این اتفاقات، بد ممکن است او به دکتر و روانپزشک مراجعه کرده و حالا در حال ساختن دوره زندگی‌اش است. اما روی به زبان آوردن آن را ندارد. نمی‌خواهد در جریان این واقعیت زندگی‌اش قرار بگیرد یا بداند که او روزی چند بار به این فکر می‌خورد.

آیا دعوتی با او راه می‌اندازد تا بذلت غلظت تغییر او باخبر شوید؟ در این موقعیت، پیشنهاد می‌کنیم نشانه‌ها را دنبال کنید. فردی که کتک می‌زد و خشم فراوان بروز می‌داد، حالا تبدیل به فردی آرام شده که سعی می‌کند با صحبت، مشکلاتش را برطرف کند. چرا باید راز از چنین فردی آگاه شد؟ چرا نباید او را در این تغییر نشانه‌ها همراهی کرد؟ اما برعکس این اتفاق، شامل سکوت نمی‌شود. فرد آرامی که اهل چنجال نبود و در این روزها از خودش خشم بروز می‌دهد، بیش از هر چیز، نیاز به صحبت دارد. صحبت در محیطی امن و آرام، شاید شما مناسبت‌ترین آدم برای برقراری این دیالوگ نباشید، اما با توجه به نشانه‌ای می‌توانید چنین موقعیتی را برای او فراهم بیاورید. همان‌طور که اگر چنین فردی خودتان هستید، می‌توانید رازور کنید که تغییرات منفی، نشانه‌ای از راز نیستند و شما باید به صحبت با دیگران درآید. اگر اتفاقی شما را عصبانی می‌کند و این عصبانیت بیش از اندازه است، اگر شما مج خودتان را در هنگام تغییر می‌گیرید، باید به بررسی آن بپردازید. اگر رو به می‌کنید، یعنی در دایره رازها قرار نمی‌گیرد و شما احتیاج به کمک و مشورت دارید و بهتر است این معضل را به دنبال خود نگذارید.

می‌بیشتر از رازها بدانیم

اتفاق ترسناکی در زندگی شما می‌افتد که سعی می‌کنید به هر دلیلی، آن را پنهان نگه‌دارید. گاهی به خودتان می‌گویید تصویر ما در ذهن دیگران به خطر می‌اندازد و گاهی دیگر می‌گویید دیگران از کارن می‌کنند؛ در چنین شرایطی چه می‌کنید؟ بار این اتفاق ترسناک را از دوش خود برمی‌دارید و دیگران را در ترس می‌تجربه می‌کنید. شریک می‌شوید؛ ترس‌هایشان را آله می‌دهید؛ ترس می‌پخش می‌شوای است که تکلیف شما را مشخص می‌کند. ترس را به عنوان راز در نظر نگیرید و با به اشتراک گذاشتن آن از مرزبوشن کم کنید. اگر آدم‌های نزدیک، دوستان، خانواده و ... برای‌تان آدم‌های امن و مناسبی به حساب نمی‌آیند، یک غریبه را انتخاب کنید، به پزشک مراجعه کنید یا حتی به سراغ متن‌های اینترنتی بروید. به هر حال مراقب باشید که به ترس‌های‌تان، بهایی به اندازه یک راز از جیب نهدید.

