



گفت و گوی جام جم با سالار عقیلی

صفحه ۱۶

کارگردان آس و پاس:
نگرانی بودجه نداشتیم
فیلم بهتری می ساختیم

دارو
هراسی

چاردیواری

بودجه ۹۶ در ترازوی کارشناسی

گزارش جام جم از ظرفیت‌های مغفول مانده ایران در حوزه درمان

چشم طمع دلالان به گردشگری سلامت

جامعه در بسیاری از کشورهای دنیا، گردشگری سلامت در زمره پنج منبع مهم تولید ناخالص داخلی شناخته می‌شود، طوری که سوئد سالانه آن در جهان، رقیبی حدود صد میلیارد دلار تخمین زده می‌شود، اما در کشور ما این رقم به زحمت به ۵۰۰ میلیون دلار در سال می‌رسد که البته بیشتر سود این سهم نیم‌صدی از بازار گردشگری سلامت در جهان

یادداشت ۱
دکتر حسن سبحانی
اقتصاددان

یادداشت ۲
حسن هانی‌زاده
تحلیگر مسائل منطقه

سیاست دوگانه آمریکا در برخورد با تروریست‌ها

سایه روشن‌های بودجه ۹۶

در طول شش‌سالی که از بحران سوریه می‌گذرد، آمریکا هم‌پیمانان این کشور در منطقه مانند عربستان، قطر، ترکیه و رژیم صهیونیستی نقش پررنگی در تقویت و گسترش مجموعه‌های تروریستی ایفا کرده‌اند. عربستان سعودی و قطر به درخواست آمریکا تاکنون بالغ بر ۲۶ میلیارد دلار کمک مالی در اختیار بیش از ۱۳۰ مجموعه تروریستی در سوریه قرار داده‌اند. همچنین ترکیه، رژیم صهیونیستی و اردن نقش مهمی در همکاری اطلاعاتی و لجستیکی با گروهک‌های تروریستی داشته‌اند.

رفتار سیاسی و نظامی آمریکا در طول بحران شش‌ساله سوریه نشان می‌دهد که واشنگتن چند هدف را در سوریه دنبال می‌کند. نخستین هدف، درگیر کردن نیروهای مسلح سوریه و مقاومت اسلامی در خاک ناظر بر فرسوده کردن ارتش سوریه و حزب‌الله بوده تا این نیروها نتوانند در برابر تهاجم احتمالی ارتش رژیم صهیونیستی در آینده مقاومت کنند. هدف بعدی آمریکا از ایجاد یک جنگ فرسایشی، درگیر کردن کشورهای همسایه با محور مقاومت مانند ایران، روسیه و عراق در بحران داخلی سوریه است. در نهایت آمریکا تلاش دارد تا پس از سرنگونی نظام سوریه و تجزیه این کشور، گروهک‌های تروریستی را به سمت مرزهای روسیه و ایران انتقال دهد. بنابراین با توجه به پیشروی‌های اخیر ارتش سوریه و محور مقاومت در شرق حلب و احتمال شکست گروهک‌های تروریستی، آمریکا برای تثبیت تروریست‌ها، ارسال سلاح به این مجموعه‌ها را آغاز کرد که این نشان‌دهنده سیاست‌های دوگانه آمریکا در قبال تروریسم است. هم‌زمان با ارسال سلاح برای گروهک‌های تروریستی از سوی آمریکا، این کشور از طریق تصویب قوانین ظالمانه تلاش می‌کند تا ایران را از داشتن سلاح‌های دفاعی محروم کند. طرح موضوع موشک‌های بالستیک ایران و تهدید تحریم دس‌ساله کشورمان از سوی آمریکا در همین راستا قابل ارزیابی است. اکنون با پیروزی دونالد ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا ممکن است سیاست‌های این کشور در رابطه با گروهک‌های تروریستی کاملاً تغییر کند. دونالد ترامپ در جریان مبارزات انتخاباتی خود ادعا کرد که قصد دارد با گروهک‌های تروریستی در سوریه مقابله کند. اگر ترامپ عمل‌دار آریشه به‌طور جدی به مقابله با گروهک‌های تروریستی بپردازد، این امر نشان می‌دهد که سیاست منطقه‌ای باراک اوباما در طول هشت سال ریاست جمهوری وی، کاملاً اشتباه بوده و آمریکا در آینده بهای سنگینی بابت اشتباهات گذشته دموکرات‌ها در سوریه خواهد پرداخت.

صفحه ۴



مجلس خبرگزاری جام جم

محمدزاده، مدیرعامل شرکت راه آهن شد

هیات وزیران در جلسه عصر دیروز خود که به ریاست حسن روحانی، رئیس‌جمهور برگزار شد به دکتر سعید محمدزاده، به عنوان رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران رأی اعتماد داد. محسن پورسیداقایی، مدیرعامل پیشین شرکت راه آهن پس از حادثه اخیر بر خورد دو قطار در سمنان، از مسئولیت خود استعفا کرده بود.

ادامه بدقولی در ابلاغ نرخ‌های خرید تضمینی محصولات کشاورزی

دوماه و نیم از فصل کشت می‌گذرد و بسیاری از کشاورزان با سردرگمی تولید خود را آغاز کرده‌اند اما دولت هنوز نرخ‌های خرید تضمینی محصولات کشاورزی سال زراعی جاری را ابلاغ نکرده است. به گزارش ایسنا، مسئولان اقتصادی هنوز نرخ خرید تضمینی محصولات کشاورزی برای سال زراعی پیش‌رو را با وجود تصویب ابلاغ نکرده‌اند تا کشاورزان دوماه و نیم از فصل کشت را همچنان در سردرگمی سر کنند و ندانند محصولی که کاشته‌اند و می‌خواهند برداشت کنند چه قیمتی دارد و سرنشت بازاریار چه خواهد شد.

گزینه‌های ترامپ برای وزارت خارجه آمریکا

دو منبع نزدیک به تیم انتقال قدرت ترامپ اعلام کردند، رئیس‌جمهور منتخب آمریکا در حال فاصله گرفتن از رودی جولیانی، شهردار سابق نیویورک و همچنین میت رامنی، نامزد سابق ریاست جمهوری حزب جمهوریخواه به عنوان دو گزینه مطرح شده برای تصدی وزارت امور خارجه است.

الحشد الشعبی راه‌های ارتباطی داعش با سوریه را بست

هادی العامری، رئیس سازمان بدر و از فرماندهان ارشد الحشد الشعبی گفت: الحشد الشعبی تمام راه‌های ارتباطی داعش با سوریه را مسدود کرده است. وی افزود: عناصر داعش روزانه با انجام حملات انتحاری و حمله به مواضع نیروهای عراقی در محورهای عملیاتی موصل در تلاش هستند مانع پیشروی نیروهای عراقی شوند. داعش تلاش کرده محاصره نیروهای خود را در محورهای عملیاتی بشکند، اما تاکنون تلاش آنها با شکست مواجه شده است. اشرف نبوز

کاسترو در سانتیاگو آرام گرفت

کاروان حامل خاکستر فیدل کاسترو، رهبر انقلاب کوبا روز گذشته از پارک انقلاب شهر سانتیاگو به سوی قبرستان «سانتا ایفینخیا» حرکت کرد و بقایای خاکستری وی در کنار قبر «خوزه مارتی» قهرمان استقلال این کشور دفن شد. ایژا

آموزش سواد رسانه‌ای زگهواره تا گور

به وطنم عشق می‌ورزم

سپر غذایی در برابر سرطان

با تلویزیون محبوب شدم

راه‌های افزایش نشاط اجتماعی

ستون ویژه

میز جامعه دکتر اصغر محمدی فاضل کارشناس محیط زیست

حراج سربازی تمدید شد

هرچند برخی مسئولان هشدار می‌دهند که ممکن است طرح جریمه ریالی مشمولان خدمت سربازی تمدید نشود، اما نگاهی به لایحه بودجه ۹۶ تأیید می‌کند دولت سال آینده نیز این امکان را برای مشمولانی که دست کم هشت سال غیبت دارند، در نظر گرفته است. به گزارش جام جم، در تبصره ۱۱ لایحه بودجه ۹۶ آمده که به دولت اجازه داده می‌شود تمام مشمولان خدمت وظیفه عمومی را که بیش از هشت سال غیبت دارند، با پرداخت جریمه مدت زمان غیبت به شکل نقد و اقساط تا پایان ۱۳۹۶ معاف کند. آن‌طور که در این تبصره به آن اشاره شده، تمام درآمد حاصل از اعطای معافیت نیز به حساب درآمد عمومی کشور واریز خواهد شد و تا سقف ۱۵ هزار میلیارد ریال نیز به تقویت بنیه دفاعی نیروهای مسلح اختصاص می‌یابد. براساس این لایحه، جریمه‌های در نظر گرفته شده برای مشمولان نیز مانند سال‌های گذشته با توجه به مدرک تحصیلی مشمولان بین ده میلیون تا ۵۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است، اما باید یادآور شد که این مبالغ حداقل‌های در نظر گرفته شده است؛ چراکه به ازای هر سال غیبت مازاد بر هشت سال ۱۰ درصد به جریمه‌های پایه اضافه خواهد شد و غیبت بیش از شش ماه نیز یک سال در نظر گرفته می‌شود. این در حالی است که برای افراد متأهل و صاحب فرزند نیز مانند سال‌های گذشته تخفیف‌هایی در نظر گرفته شده، به این شکل که مشمولان متأهل ۵ درصد و براساس آنهایی که صاحب فرزند هستند، به ازای هر فرزند ۵ درصد از مبلغ جریمه کاسته می‌شود.

بهتر، سریع‌تر و بیشتر دیده شوید

جام جم

روزنامه‌های ایران و جهان در

jamejam.ir

سازمان آگهی‌ها: ۴۲۷۲۱۰۰۰

پیکرپوش مستقیم آگهی در صفحه ۴۲۷۲۱۷۲۶

@jamejamagahii

اگر قصد سفر دارید

آژانس‌ها، تورها و هتل‌های معتبر را در صفحه ۵ ببینید

شرکت سفرهای علاءالدین

مهیار پرواز ۰۲۱-۸۸۹۸۶۸۶۰

آرامش سفر ۰۲۱-۶۶۰۵۱۹۲۲

ویژه نامه‌های استانی

ضمیمه رایگان امروز روزنامه

هرمزگان، خوزستان، شهرستان تربت جام و نيز مندی استان‌های قم، اصفهان، البرز، آذربایجان و غرب کشور

هر جای ایران هست

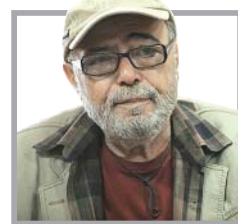
جام جم باشماست

روی آنتن

برگزاری جشنواره نوزدهم به شکل مطلوب

دکتر علی دارابی، معاون امور استان‌های رسانه ملی طی سفری به استان خوزستان از محل برگزاری نوزدهمین جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی مراکز استان‌ها و همچنین محل برگزاری کمیسیون‌های صدا، سیما، خبر، موسیقی و پژوهش بازدید کرد. به گزارش روابط عمومی امور استان‌ها، دکتر دارابی در نشست با حضور غلامرضا شریعتی، استاندار خوزستان گفت: در حال حاضر چشم تمام مراکز به خوزستان و نحوه برپایی این جشنواره است، پس همان گونه که خوزستان همیشه به مهمان نوازی و محبت شهرت دارد می‌بایست این جشنواره به نحو احسن و به شکلی مطلوب برگزار شود. نوزدهمین جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی مراکز استان‌ها از ۳۰ آذر تا ۲ دی ماه امسال در استان خوزستان برگزار می‌شود.

بلوای اکبر زنجانیور در رادیو نمایش



امروز ساعت ۱۳ و ۲۰ دقیقه شش‌شنبه نمایش رادیویی «بلوا» به کارگردانی اکبر زنجانیور از رادیو نمایش پخش شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل هنرهای نمایشی رادیو، بلوا را حسین جلاج نوشته و داستان آن درباره پدری است که نگران وضعیت زندگی پسرش است. در «بلوا» هنرمندانی چون احمد گنجی، محسن بهرامی، عرفان ابراهیمی، سینا نیکوکار، اکبر ملایی، رضا عمرانی، محمد آقامحمدی، امیر زنده‌لان، محمد یگانه، قربان نجفی، مونا صفی، سلمان خطی، امیرعباس توفیقی، علی زرینی و تعداد دیگری از هنرمندان اداره کل هنرهای نمایشی رادیو به ایفای نقش می‌پردازند.

پخش مستندهای برگزیده استان‌ها از شبکه مستند

مستندهای منتخب نوزدهمین جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی استان‌ها از شبکه مستند سیما پخش می‌شود. به گزارش روابط عمومی معاونت امور استان‌ها صدا و سیما، بر اساس تقویم حاصل شده از سوی مرکز سیمای استان‌ها با شبکه مستند سیما، مستندهای راه یافته به مرحله داور نوزدهمین جشنواره تولیدات رادیویی و تلویزیونی استان‌ها هر شب ساعت ۱۹ به مدت یک ساعت از شبکه مستند سیما پخش می‌شود و مخاطبان می‌توانند نظرات خود را در خصوص هر یک از آثار در حال پخش به سامانه پیامکی شبکه مذکور ارسال کنند.

قدردانی از صدا و سیمای مرکز فارس

آیت‌الله اسدالله ایمانی، نماینده رهبر معظم انقلاب در استان فارس و امام جمعه شیراز در جلسه‌ای که در سپاه فجر استان برگزار شد، با اهدای لوح سپاس به سیدتقی سهرابی، مدیر کل صدا و سیمای فارس از اقدامات موثر و همراهی وی در برگزاری بهتر رسالت‌های فرهنگی و مذهبی این نهاد در شیراز قدردانی و تشکر کرد.

سریال «چراغ ملکوت» ساخته می‌شود

سریال «چراغ ملکوت» با اشاره‌ای مستقیم به زندگی «امام محمد باقر (ع)» و به تهیه‌کنندگی محسن علی‌اکبری در ۲۶ قسمت ۴۵ دقیقه‌ای برای شبکه یک سیما تولید می‌شود. به گزارش فارس، این سریال با متنی آماده که توسط نسرن صالحی به نگارش درآمده است، با به مرحله تولید خواهد گذاشت. کارگردان این سریال هنوز مشخص نشده است.

نگاه



سیدمحسن لطیفی مدیرکل صداوسیما مرکز آذربایجان شرقی

قابلیت‌های جشنواره تولیدات مراکز استان‌ها

جشنواره تولیدات مراکز استان‌ها سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران، مظهر و نماد شایستگی‌ها، توانمندی‌ها و ظرفیت‌های یک استان در عرصه رسانه دبیری و شنیداری است. حضور نمایندگان از همکاران همه مراکز و نمایش ظرفیت‌های یک دوره قابلیت دوساله این زمینه را فراهم می‌کند تا مراکز استان‌ها از نقاط قوت و ضعف یکدیگر آگاه شده‌اند، مزیت‌های هم بهره ببرند و یک تعامل برنام‌های سازنده بین آنها شکل بگیرد که بسیار مفید و موثر است. جشنواره‌ای در این سطح و با این اهداف، انگیزه‌آفرین است؛ برای کسانی که برنده می‌شوند به نوعی و برای کسانی که برنده نمی‌شوند به نوعی دیگر. آنها که برنده می‌شوند، اشتیاق بیشتری برای تولید آثار ارزشمند و فاخر می‌یابند و آنها که موفق به کسب رتبه نمی‌شوند، با معیارها و الگوهای برنامه‌سازی آشنا می‌شوند و خود را برای رقابت در جشنواره‌ای آماده می‌کنند. در این میان، فرصت جشنواره برای جوانان جوانی نام استان‌ها بسیار ارزشمند است، چون جشنواره یک تراز و معیار روشن برای برنامه‌سازی در رسانه ملی ارائه می‌کند و هر کس به این تراز نزدیک‌تر شده‌ و از قوه خلاقیت و ذوق هنری خود، بیشتر بهره‌برد، قطعا در کورس این رقابت، از همکاران خود پیش می‌افتد. موفقیت در جشنواره تولیدات مراکز استان‌ها، راه را برای پیودن مسیر ترقی و پیشرفت در سازمان هموار می‌کند و قطعا برنامه‌سازان موفق در جشنواره فرصت‌های به مراتب بهتر و بیشتری برای هنرنمایی و ذوق‌آزمایی فراوری خود می‌بینند. جشنواره تولیدات مراکز به شرطی به قله موفقیت خود نزدیک می‌شود که مراکز بتوانند از تمامی فرصت‌ها، ظرفیت‌ها و استعدادها جوان منطقه خودشان بهره ببرند و در تولید آثار رسانه‌ای خود، به معنای واقعی کلمه به قدرت، استعداد و انرژی سرشار خود و خزانه فرهنگ و هنر منطقه متکی باشند. گرچه آثاری که در آنها از عوامل فنی و هنری مراکز دیگر بخصوص پایتخت استفاده می‌شود، نمی‌تواند نماد اقتدار، رسانه‌ای و توانایی‌های جوانان یک منطقه باشد. این وضعیت در بلندمدت مراکز را از نیروی خلاق، جوان و خوش ذوق خالی می‌کند. تأکید بر جذب جوانان مستعد مراکز در قالب همین جشنواره به این خاطر است که از یک طرف شبکه‌های سراسری نیروهای خلاق و متفکر مراکز را به سمت خود جذب و مراکز از این بابت عموماً ضرر می‌کنند و از طرف دیگر، مشکلات مالی مراکز امکان جذب استعدادها را برای تولید آثار فاخر رسانه‌ای محدود می‌کند. در این شرایط لازم است جشنواره تولیدات مراکز، در کنار ارائه معیارها و برنامه‌های تراز رسانه ملی در استان‌ها، به تشویق نیروهای مستعد و جوان مراکز اهتمام ویژه داشته باشد. قدر مسلم این جشنواره هر قدر توانمند به سمت استعدادیابی، انگیزه دادن و تشویق آثار برنامه‌سازان جوان مراکز (بخصوص برنامه‌سازان غیر رسمی) حرکت کند، برای تحقق هدف غایی خود در تربیت نیروهای مستعد توفیق بیشتری می‌یابد. برای این منظور پیشنهاد می‌شود در جشنواره‌های آتی، بخشی در کمیسیون‌های رادیو، تلویزیون، خبر، موسیقی و پژوهش به تشویق نیروهای جوان مراکز اختصاص داده شود و ضامن اولویت دادن به جوانان در رقابت‌های تنگاتنگ آثار، جوایز ویژه‌ای به عنوان «ثر اولی» به جوانان برگزیده مراکز اعطا شود.

فاطمه عودباشی رادیو و تلویزیون

اگر بخواهیم پرونده ۱۱ ساله بیتا سحر خیز را در عالم هنر بررسی کنیم، متوجه می‌شویم تعداد کارهای محدود بوده، اما با این حال او با چند انتخاب خوب به چهره‌ای محبوب و سبب در میان مخاطبان تبدیل شده است. او سال ۱۳۸۶ نقش مینا را در سریال «راه‌ی پیمان» به کارگردانی همایون اسعدیان بازی کرد و سال ۸۷ با ایفای نقش نغمه ادیب در سریال «آترانه مادری» به مخاطبان تلویزیون معرفی شد. سحر خیز در طول این سال‌ها در فیلم و سریال‌هایی همچون عید امسال، نون و ریجون، گام‌های معلق، مهمانان ویژه، و غیره فیلم و صدا، همکاران نسنگ کافه داغ‌داغ، انکاس، خبر خاصی نیست و... بازی کرده است. این روزها سریال «ماه و پلنگ» به کارگردانی احمد امینی و بازی بسحر خیز از شبکه سه پخش می‌شود. سحر خیز یکی از سه جوان نقش اصلی قهوه است که نقش ملکا را ایفا می‌کند. ملکا و کیل است و یک دختر امروزی. همین پدیده‌ای شد تا با او به گفتگو بنشینیم. البته ذکر این نکته خالی از لطف نیست که سحر خیز جزو کسانی است که سخت‌تن به مصاحبه می‌دهد و مصاحبه با او به سماجت و پیگیری زیادی نیاز دارد.

• شما چهار سال بود در تلویزیون بازی نکرده بودید، چطور شد بعد از این سال‌ها تصمیم گرفتید با سریال ماه و پلنگ به کارگردانی احمد امینی مهمان خاندهای مردم شوید؟

• بله، من حدود چهار سال در هیچ سریالی بازی نکرده بودم. راستش سعی کردم تامل کنم و با یک نقش خوب به تلویزیون برگردم که خوشبختانه این اتفاق افتاد و بعد از بازی در فیلم سینمایی «خبر خاصی نیست» تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال تلویزیونی ماه و پلنگ بود.

• دلیل این که من بازی در این اثر را پذیرفتم، در ابتدا وجود آقای امینی در کسوت کارگردان بود. فیلمنامه هم نوشته سعید مطلبی است که بسیار گیرا بود. علاوه بر آن در دفتر آقای زرین کوب همیشه کارهای خوب ساخته می‌شود، به همین دلیل خیلی دوست داشتم بعد از مدت‌ها یک نقش خوب بازی کنم که ملکا چنین

ویژگی‌هایی را داشت. ملکا دختری است که استقلال دارد و امروزی است. از سوی دیگر او و کیل است و بعد از آن که پرونده‌ای را قبول می‌کند، وارد یک بازی می‌شود که خودش هم نمی‌خواهد و در این باره بی‌تقصیر است. البته باید تأکید کنم مخاطب به مرور و با پیشرفت قصه خواهد دید ملکا درگیر چه داستان‌هایی می‌شود.

• یعنی پیشنهاد دندان‌گیری در این چهار سال نداشتید؟

• من سال ۹۳ در فیلم سینمایی خبر خاصی نیست بازی کردم، اما حدود چهار سال بود که در تلویزیون کار نکرده بودم. راستش پیشنهاد خوبی نداشتم که در طول این چهار سال به آن فکر کنم. به همین دلیل ترجیح دادم با یک کار خوب بیایم.

• در طول ۱۱ ساله که از فعالیت

شما در عرصه هنر می‌گذرد، بازی‌هایتان محدود اما متفاوت است. به نظر می‌رسد در انتخاب نقش‌ها وسواس دارید؟

• به هر حال هر بازیگری دوست دارد نقش‌های متفاوتی را تجربه کند؛ کارهای دیگری هم به من پیشنهاد شده بود که خودم از بین آنها نقش‌هایی را انتخاب کردم که واقعا دوست‌شان داشتم.

• پس برایتان فرقی نمی‌کند در

گفت‌وگو با بیتا سحر خیز، بازیگر نقش ملکا

با تلویزیون محبوب شدم

تلویزیون بازی کنید یا سینما؟

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما! سینما را خیلی دوست دارم و همه بازیگران عشق به سینما و تئاتر دارند، اما کار ندارم. ولی در مجموع باید تأکید کنم پیشنهادهای کاری کم‌شده‌ و این اتفاق فقط برای من نیفتاده و برای خیلی از بازیگران پیش آمده است. امیدوارم این موضوع حل شود.

• هر حرفه و شغل ویژگی‌ها و خصوصیات خودش را دارد. قبل از ایفای نقش ملکا که کیل است، آیا در خصوص این شغل تحقیق کرده بودید؟

• نه، تحقیق نکردم، ولی صحبت‌هایی که با آقای امینی داشتم، خیلی به من کمک کرد. رانمایی او بی‌نظیر است و با کمک هم نقش ملکا را پرورش دادیم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

• من چند صحنه حساسی دارم که برای خودم هم چالش‌برانگیز بود و خیلی دوست‌شان داشتم.

• تنها فیلمنامه‌ای که می‌توانست من را برای بازی ترغیب و حالم را خوب کند، سریال «ماه و پلنگ» بود.

• راستش من مرزی بین سینما و تلویزیون قائل نیستم. اتفاقا تلویزیون من را بین مردم محبوب کرده تا سینما!

• تا حدودی شخصیت ملکا به خودم شبیه است و سعی کردم با ویژگی‌های خودم و توصیه‌های خوب آقای امینی نقش را در بیاورم.

حسی نبود، فقط سخت بود و در طول قصه مخاطبان با تماشای این صحنه حرفم را تأیید خواهند کرد.

• شما جزو بازیگرانی هستید که با نقش خیلی درگیر می‌شوید؟

• بله، در طول کار خیلی درگیر می‌شوم، چون به نقش خیلی فکر می‌کنم. به عنوان مثال وقتی در سریال تلویزیونی ماه و پلنگ بازی می‌کردم، نوع صحبت کردنم مثل ملکا شده و این شخصیت روی من تأثیر گذاشته بود، حتی در خانه به من می‌گفتند چرا اینقدر با کلاس حرف می‌زنی!



گسترده‌ترین شبکه خدمات پس از فروش ایران خودرو

شکله خدمات ایساکو با گستردگی جغرافیایی متناسب با پراکندگی جمعیتی در سراسر کشور، دسترسی به خدمات و قطعات با کیفیت و استاندارد را برای مشتریان فراهم کرده است.

www.isaco.ir

تأمین قطعات | تضمین خدمات

حفاظت از کالای ایرانی؛ درج آگهی بانرخ ویژه

با جیمه همراه باشید

سازمان آگهی‌ها: ۴۲۷۲۱۰۰۰

اقتصاد جهان

ترکیه خواستار تجارت با ایران با ارزشای ملی ۲ کشور شد



رئیس‌جمهور ترکیه گفت: به دنبال تجارت با ایران، روسیه و چین بازارهای ملی این کشورهاست. رئیس‌جمهور ترکیه که در مراسم افتتاح یک مرکز خرید تجاری در استانبول سخن می‌گفت، اظهار کرد: وی به ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه هم پیشنهاد کرده که مبادلات تجاری بین دو کشور به ارزش‌های ملی دو کشور انجام شود.

اردوغان تصریح کرد: من این پیشنهاد را به پوتین دادم؛ بیا باید با ارزش‌های ملی مان تجارت کنیم. هر چیزی که من (از شما) می‌خرم پولش را به روپل روسیه بپردازم و هر چیزی که شما از من می‌خرید پولش را به لیر ترکیه بپردازید.

وی افزود: همین پیشنهاد را به ایران و چین داده و پیشنهادش معقول بوده است. / حرت

سکه از مبادلات کره جنوبی حذف می‌شود



بانک مرکزی کره جنوبی اعلام کرد: از اوایل ۲۰۱۸ به صورت مرحله‌ای سکه‌ها از مبادلات اقتصادی این کشور حذف خواهند شد. با توجه به این که تنها ۲۰ درصد از مبادلات اقتصادی این کشور با پول مجازی صورت می‌گیرد و این بخش تنها ۲ درصد مربوط به سکه‌هاست، این تصمیم گرفته شده است. براین اساس در مرحله اول سکه‌هایی که کمتر از ۵۰ سنت ارزش داشته باشند، از مبادلات اقتصادی حذف می‌شوند و پس از آن دیگر سکه‌های رایج باز نشست خواهند شد. / آسوشیتدپرس

نشست اوپک با غیر اوپکی‌ها برای کاهش تولید



دو منبع آگاه گفتند، نشست اوپک و کشورهای تولیدکننده غیر عضو این سازمان برای نهایی کردن توافق کاهش تولید نفت هفته آینده در وین برگزار می‌شود.

بیشتر گفته شده بود که این نشست قرار است در مسکو برگزار شود، اما بعدا اعلام شد که برنامه عوض شده است. اوپک هفته گذشته توافق کرد تولید نفت خود را از ابتدای ماه ژانویه ۱/۲ میلیون بشکه در روز کاهش دهد تا بر مازاد عرضه جهانی و قیمت‌های اوپک امیدوار است تولیدکنندگان غیر عضو نیز ۶۰۰ هزار بشکه دیگر تولید نفت را کاهش دهند. روسیه گفته تولید خود را حدود ۳۰۰ هزار بشکه در روز کاهش خواهد داد. / رویترز

محمد حسین علی اکبری اقتصاد

لایحه بودجه سال آینده در حالی دیروز به مجلس ارائه شد که در میان آمار و ارقام لایحه بودجه، قیمت مبنای ارزش و قیمت پایه نفت صادراتی، مهم‌ترین شاخص‌های اثرگذار بر بودجه به حساب می‌آیند. در بودجه سال آینده نرخ دلار ۳۳۰۰ تومانی لحاظ شده که ۳۰۰ تومان گرانی‌تر از رقم امسال است. کارشناسان می‌گویند تعیین دلار ۳۳۰۰ تومانی در بودجه سال آینده، نشان دهنده احتمال گرانی بیشتر دلار در بازار آزاد است. با این حال از نگاه کارشناسان، قیمت ۵۰ دلار برای نفت صادراتی در بودجه سال آینده، قیمت معقول‌انتهای است، هرچند اگر قیمت نفت کمتر از ۵۰ دلار تعیین می‌شد، ریسک پایین‌تری داشت. کارشناسان اعتبارات ۶۲ هزار میلیارد تومانی برای بخش عمرانی در لایحه بودجه ۹۶ را نیز غیرقابل تحقق عنوان می‌کنند. در مجموع، لایحه بودجه سال ۹۶ که آخرین و چهارمین بودجه‌ریزی دولت یازدهم محسوب می‌شود، به سبک بودجه‌ریزی دولت چند دهه اخیر، تدوین شده و همان ایرادات و نواقص همیشگی را دارد؛ از بیش‌برآورد درآمدها تا کسری‌های پنهان و آشکار بودجه.

جزئیات لایحه بودجه سال ۱۳۹۶

رقم کل بودجه سال ۹۶ با ۱۱ درصد رشد نسبت به امسال به ۱۰۵۰ تریلیون تومان رسیده است.

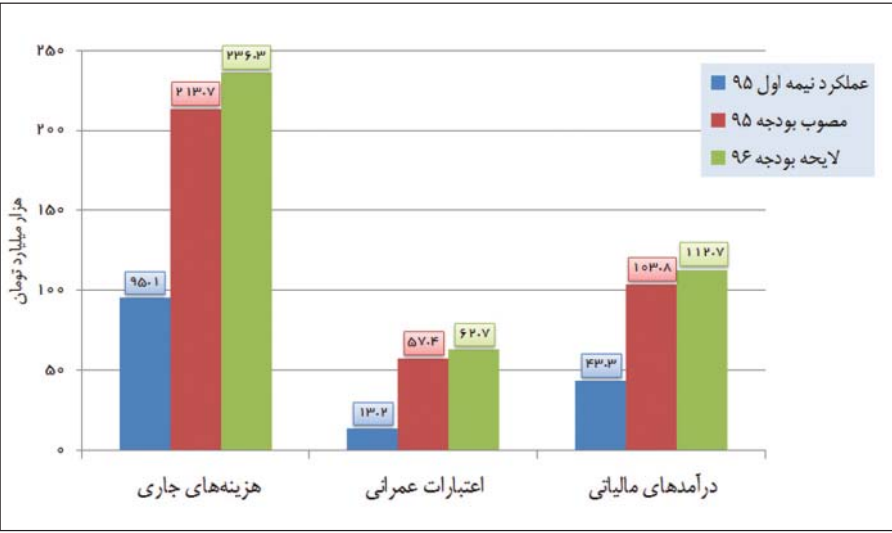
رشد ۸/۷ درصدی درآمدهای مالیاتی، ۱۰ درصدی حقوق کارمندان، سهم ۱۱۰ هزار میلیارد تومانی نفت، نرخ دلار ۳۳۰۰ تومانی و نفت ۵۰ دلاری در هر بشکه، از ویژگی‌های لایحه بودجه سال ۱۳۹۵ کل کشور است.

بر اساس اظهارات رئیس‌جمهور، سقف منابع عمومی بودجه ۲۲۰ هزار میلیارد تومان است همچنین رقم پیش‌بینی شده برای درآمدهای دولت به میزان ۱۵۹ هزار میلیارد تومان می‌رسد که از این میزان ۱۱۳ هزار میلیارد تومان مالیات و حقوق ورودی و ۴۶ هزار میلیارد تومان مربوط به سایر درآمدهاست. این میزان از درآمدها نسبت به پیش‌بینی عملکرد ۱۲ ماهه بودجه ۹۵ از رشد ۲۳ درصدی برخوردار است و از مجموع این درآمدها حدود ۷۱ درصد را درآمدهای مالیاتی و ۲۹ درصد را سایر درآمدها تشکیل می‌دهد.

مجموع منابع عمومی دولت در سال ۱۳۹۶ معادل ۳۲۰ هزار میلیارد تومان برآورد شده که نسبت به رقم قانون

بررسی شاخص‌های مهم لایحه بودجه ۹۶

بودجه ۹۶ در ترازوی کارشناسی



بودجه و پیش‌بینی عملکرد سال ۹۵ به ترتیب از رشدی معادل ۱۳ درصد و ۱۳ درصد برخوردار است. مجموع اعتبارات عمرانی در سال آتی به میزان ۶۲ هزار میلیارد تومان خواهد بود که نسبت به پیش‌بینی عملکرد سال ۹۵ حدود ۲۶ درصد بیشتر است.

رشد اعتبارات هزینه جاری برای سال ۹۶ نسبت به پیش‌بینی عملکرد سال ۹۵ معادل ۱۳ درصد برآورد است، بعلاوه

تملک دارایی‌های مالی در سال ۹۶ کاهش ۱۷ درصدی نسبت به پیش‌بینی عملکرد ۹۵ همراه خواهد بود که بخش مهمی از آن بازپرداخت سود و اصل اوراق سررسید شده در سال ۹۶ خواهد بود. در مجموع از کل حدود ۲۲۰ هزار میلیارد تومان مصارف عمومی دولت

تصویب فوریت لایحه برداشت دولت از صندوق توسعه ملی

نمایندگان مردم در مجلس یک فوریت لایحه برداشت دولت از صندوق توسعه برای ایجاد اشتغال در مناطق روستایی را به تصویب رساندند.

به گزارش خبرگزاری خانه ملت،

روند تصویب بودجه در مجلس



پس از تقدیم لایحه بودجه، بلافاصله چاب و توزیع لایحه، پیوست‌ها و سوابق آن آغاز می‌شود و نمایندگان مجلس پس از توزیع لایحه، ده روز فرصت خواهند داشت تا پیشنهادهای خود را در مورد بودجه سال آینده به کمیسیون‌های تخصصی مجلس ارائه دهند. کمیسیون‌های تخصصی مجلس نیز ۱۵ روز زمان خواهند داشت تا گزارش خود را به کمیسیون تلفیق که برای بررسی لایحه بودجه تشکیل می‌شود، ارسال کنند. همچنین کمیسیون تلفیق مجلس به مدت ۱۵ روز لایحه بودجه و گزارش‌های دریافتی را بررسی می‌کند و در پایان مهلت که البته با موافقت هیات رئیسه قابل تمدید نیز است، باید گزارش خود را در مورد این لایحه به صحن علنی مجلس ارائه کند.

اقتصادمقاومتری بودجه مشاهده نمی‌شود



دکتر لطف‌الله فروزنده، کارشناس اقتصادی به خبرنگار ما گفت:

سیاست‌های اقتصادمقاومتری از جمله بهره‌وری و اشتغال در بودجه سال آینده دیده نمی‌شود و باید مسئولان در این زمینه به مردم پاسخگو باشند.

وی افزود: در سه سال گذشته دولت نتوانست بودجه عمرانی خود را تخصیص منابع و عملیاتی کند و افزایش آن به منظور نوعی نمایش

در بخش بودجه محسوب می‌شود. این کارشناس اقتصادی با تأکید بر این‌که قیمت ارز در بودجه افزایش چشمگیری داشته و همین امر موجب رشد قیمت‌ها خواهد شد، اظهار کرد: یکی از موضوعاتی که دولت روی آن با فشاری

می‌کند در نتیجه رسیدن برجام برای ثبات نرخ ارز بود اما اکنون نرخ دلار در بودجه افزایش زیادی دارد و گران‌ترین قطعه به‌بازار برمی‌گردد.

فروزنده ادامه داد: با افزایش نرخ دلار، هزینه‌های تولید رشد می‌یابد و ممکن است رکود را در کشور عمیق‌تر کند.

دلار گران می‌شود



دکتر امیرالله امینی، کارشناس اقتصادی درباره قیمت دلار در بودجه سال ۹۶ به خبرنگار ما گفت: تعیین قیمت دلار به دو عامل عرضه ارز و تقاضای ارز بستگی دارد و دولت در مشخص کردن این نرخ، نهایت خوش‌بینی را به کار گرفته است.

دولت تعیین نرخ‌هایی مانند دلار را در شرایط مثبت‌کامل در نظر گرفته و اصولاً این‌گونه بودجه‌ریزی‌ها دیگر عملیاتی نخواهد بود و به نوعی رفع تکلیف و تکرار است.

امینی تأکید کرد: در اوپک توافق شد برخی کشورها سهم تولید روزانه خود را کاهش دهند و اعلام همین خبر باعث شد تا قیمت در

بازار جهانی روند صعودی بگیرد اما اگر یکی از این کشورها اقدام به این کار نکند و به این توافق پایبند نباشد، دوباره شاهد کاهش قیمت نفت و کاهش درآمدهای ارزی کشور هستیم.

این کارشناس اقتصادی تصریح کرد: قیمت دلار در روزهای آتی به بیش از ۴۲۰ تومان می‌رسد و احتمالاً در همین رقم ثابت خواهد ماند که این کار نیز جبران بخشی از کسری بودجه دولت است.

رئیس کل بانک مرکزی:

آمریکا مانع عادی‌سازی روابط با شبکه بانکی بین‌المللی است

رئیس کل بانک مرکزی ضمن انتقاد شدید از کارشناسی‌های آمریکا تأکید کرد: آمریکا مانع اصلی عادی‌سازی روابط با شبکه بانکی بین‌المللی است.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، ولی‌الله سیف پس از دیدار با وزیر تجارت نیوزیلند در جمع خبرنگاران در خصوص تمدید تحریم‌ها افزود: آمریکا با رفتارهایش همواره تلاش داشته تردید را در ذهن بانک‌ها حفظ کند تا ما نتوانیم روابطمان را با شبکه بانکی بین‌المللی عادی‌سازی کنیم.

وی اظهار کرد: اصولاً انتظار ما از تقاهم برجام با دستاوردهایی که در عمل با ما مواجه بودیم، خیلی متفاوت بود و عملاً شاهد تبعه‌های آمریکا بودیم و تعهداتی که براساس آن سند بردوش آمریکا گذاشته شده بود، اجرا نمی‌شد.

سیف تصریح کرد: به‌ظاهر بخشنامه‌ها و اعلامیه‌هایی را منتشر کردند اما به عادی‌سازی روابط بانکی ما منجر نشد و به صورت مختصر و محدود بتدریج شاهد گشایش‌هایی بودیم اما در شرایطی

حقوق معاف از مالیات

دولت در لایحه بودجه سال ۹۶ پیشنهاد کرد، سال آینده حقوق ماهانه زیر یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان از مالیات معاف شود. برای حقوق‌های بالاتر از ۷/۵ میلیون تومان تا سقف هفت برابر، از مابه‌التفاوت آن تا این رقم ۱۰ درصد مالیات گرفته می‌شود و نرخ مالیات حقوق‌های بیش از هفت برابر هم ۲۰ درصد است.

افزایش ۳۴ درصدی بودجه نهاد ریاست جمهوری

بر اساس لایحه بودجه سال ۹۶، بودجه نهاد ریاست جمهوری ۱۴۲ میلیارد تومان افزایش می‌یابد. بودجه نهاد ریاست جمهوری در سال ۹۴، ۳۰۰ میلیارد تومان بوده است. همچنین بودجه مصوب سال ۹۵ رقم ۴۱۱ میلیارد تومان در نظر گرفته شده بود. این در حالی است که بودجه نهاد ریاست‌جمهوری برای سال ۹۶ براساس لایحه بودجه رقم ۵۵۲ میلیارد تومان لحاظ شده است.

پیشنهاد گرانی گازوئیل در سال آینده

دولت در لایحه بودجه سال آینده پیشنهاد کرده است قیمت گازوئیل ۲۰ درصد افزایش یابد. بر این اساس، پیش‌بینی شده است از محل گرانی گازوئیل ۹۶۹ میلیارد تومان درآمد جدید عاید دولت شود.

پیامک گران می‌شود

بر اساس لایحه بودجه، پیشنهاد شده پیامک ده‌ریال گران شود. درآمد حاصل از افزایش ده‌ریال به قیمت هر پیامک در بودجه ۹۶ مبلغ ۴۰۰ میلیارد تومان پیش‌بینی شده است.

سهام صندوق توسعه ملی از درآمد نفت

طبق پیشنهاد دولت، سهم صندوق توسعه ملی در بودجه سال آینده ۲۰ درصد تعیین شده است. دولت برای سه سال اخیر اقدام به کسر سهم صندوق از ۳۰ درصد به ۲۰ درصد کرده که به نظر می‌رسد برای سال آینده آن را قالب لایحه بودجه کند تا توسط نمایندگان به تصویب برسد. با توجه به این‌که این پیشنهاد دولت مغایر با قانون برنامه پنجم توسعه تلقی می‌شود، باید دو سوم نمایندگان برای تصویب آن رأی بدهند.

امهال ۳ ساله وام کشاورزان خسارت‌دیده

دولت در لایحه بودجه سال ۹۶ کل کشور پیشنهاد داد وام کشاورزان خسارت‌دیده از خشکسالی یا سرمازدگی یا آفات و بیماری‌های همه‌گیر یا حوادث غیرمترقبه یا آتش‌سوزی غیر عمدی، به مدت سه سال امهال شود.

وام ازدواج بدون تغییر

بر اساس آنچه در لایحه بودجه سال ۹۶ کل کشور پیش‌بینی شده، بانک مرکزی مکلف است بانک‌ها را برای پرداخت وام‌های ۱۰۰ میلیون تومانی ازدواج‌بورو بازپرداخت چهار ساله مکلف کند. رقم وام هم همان ده میلیون تومان ذکر شده است.

گرانی دلار؛ اولین واکنش بازار ارز به بودجه ۹۶

نرخ دلار در بودجه سال ۹۶ کل کشور با ۳۰۰ تومان افزایش نسبت به بودجه ۹۵، ۳۳۰۰ تومان در نظر گرفته شده. همین موجب شد قیمت دلار در بازار آزاد دیروز مجدداً از مرز ۳۹۰۰ تومان فراتر رود.

بودجه عمرانی شبیه شوخی است



دکتر جعفر قادری، کارشناس اقتصادی معتقد است رقمی که دولت برای بودجه عمرانی در نظر گرفته، بیشتر از این‌که شبیه به واقعیت باشد، شبیه به یک شوخی است. وی افزود: اعداد و ارقامی که برای بودجه عمرانی در نظر گرفته شده بسیار بزرگ و دست‌نیافتنی است و ۲۰ درصد آن بیشتر محقق نخواهد شد.

این استاد دانشگاه ادامه داد: در طول سال‌های گذشته دولت نتوانست در بخش عمرانی همان میزان که تعیین کرده بود، تخصیص منابع کند و بیشتر از این‌که به فکر زیرساخت و فعالیت‌های لازم در این بخش باشد هزینه‌های جاری را رشد داده است.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس هم گفت: دلار در بودجه ۳۳۰۰ تومان تعیین شده اما در بازار آزاد حدود ۴۰۰۰ تومان است و این به معنای درآمدهای دولت در بخش عمرانی است. قادری تأکید کرد: اعداد بودجه فرمالیته است و بودجه‌ریزی امسال نیز مانند سال‌های قبل نمایشی و ستی است.

۸۴ امضا برای استیضاح وزیر راه



طرح استیضاح عباس آخوندی، وزیر راه و شهرسازی در جلسه علنی دیروز مجلس با ۸۴ امضا به هیأت رئیسه تقدیم شد.

به گزارش تسنیم، در بخشی از طرح استیضاح وزیر راه آمده است: سیستم ریلی به عنوان ایمن‌ترین شیوه حمل و نقل در دو سال گذشته در یک محل دارای دو سانحه مرگبار شده است؛ در حالی که او لا عامل آن مشکل مدیریتی و روش و رفتار نشان می‌دهد قابل اعتماد نیست و نمی‌شود به تعهداتش اتکا کرد.

وی ادامه داد: طبیعتاً کشور ما مسیر خودش را می‌رود و خوشبختانه بارهبری داهیان به مقام معظم رهبری و تدابیر رئیس‌جمهور شرایط باثباتی در اقتصاد و موضع‌گیری‌های سیاسی و بین‌المللی داریم. سیف افزود: آنچه مسلم است کشور ما مسیر خود را طی می‌کند و امیدواریم عقل، حادکمیت پیدا کند و تهدیدی که در صحنه بین‌المللی ایجاد شده، اجرائی شود.

وی گفت: سند برجام فقط میان آمریکا و ایران نیست بلکه سندی چندجانبه است و آمریکا یکی از این طرف‌هاست و به هیچ وجه نمی‌تواند آن را نقض کند اما رفتارهایش روح عدم همکاری را نشان می‌دهد و موافقی برای ما ایجاد می‌کند.

نبض اقتصاد

مرغ در مرز ۸۰۰۰ تومان

بررسی‌ها و مشاهدات از بازار نشان می‌دهد که قیمت گوشت مرغ با روند افزایشی مواجه شده و در آستانه کیلویی ۸۰۰۰ تومان در مغازه‌های سطح شهر قرار گرفته است. / ایسنا

افزایش قیمت گوشت قرمز



قیمت اقلام مختلف گوشت قرمز اعم از گوساله و گوسفندی در مقایسه با روزها و هفته‌های گذشته با افزایش همراه شده است؛ به‌طوری که هر کیلوگرم گوشت ماهیچه گوساله به کیلویی ۴۲ هزار تومان رسیده است. به‌طور متوسط هر کیلوگرم گوشت گوساله و گوسفندی در مقایسه با قیمت‌های مدت مشابه در ماه گذشته ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان افزایش یافته است. / ایسنا

رشد ۱۸ درصدی صادرات کشاورزی

عبدالمهدی بخشنده معاون برنامه‌ریزی و اقتصادی وزارت جهاد از افزایش ۱۸ درصدی صادرات محصولات کشاورزی در هفت‌ماه امسال خبر داد و گفت: تراز تجارت خارجی بخش کشاورزی در این مدت ۱۳۹ میلیون دلار بهبود یافته است. / مهر

آغاز به کار کارگروه تخصصی مزد ۹۶

امروز اولین جلسه بررسی دستمزد ۹۶ مشمولان قانون کار با حضور معاونان روابط کار و محل وزارت کار برگزار می‌شود. / تسنیم

واکنش

فعالان اقتصادی

به تمدید تحریم‌ها

مجلس سنای آمریکا هفته قبل در حالی تحریم‌های ده ساله علیه ایران را تمدید کرد که فعالان اقتصادی معتقدند این تحریم‌ها تأثیری بر اقتصاد ایران ندارد و کشورهای اروپایی، آمریکا را همراهی نخواهند کرد.

در این خصوص، رضی میری، عضو هیأت‌نمایندگان اتاق بازرگانی تهران در گفت‌وگو با مهر با بیان این‌که تمدید تحریم‌های ده ساله آمریکا علیه ایران به‌طور حتم خبر خوبی نیست، گفت: این تحریم‌ها هنوز برای ما یک تهدید است و مانع‌دانیم چگونه و برای چه مواردی اعمال خواهد شد و باید عکس‌العمل دیگر کشورها را هم ببینیم.

وی با بیان این‌که دیگر کشورهای اروپایی با آمریکا هم‌رأی نیستند، افزود: به‌طور حتم این کشورها عکس‌العمل نشان خواهند داد؛ بنابراین هنوز نمی‌توان در ارتباط با اعمال این تحریم‌ها علیه ایران نظر قطعی داد و باید منتظر عکس‌العمل بقیه کشورها باشیم. عضو هیأت نمایندگان اتاق بازرگانی تهران با اشاره به این‌که باید جهت‌گیری‌ها و حاشیه‌های این خبر بررسی شود، اظهار کرد: به‌طور کلی در اعمال تحریم‌ها دیدگاه اروپاییان و روسیه هم اهمیت زیادی دارد؛ چرا که ما چند سال است با آمریکا رابطه خود را نداریم، بنابراین اعمال تحریم‌های آمریکایی خبر جدیدی نیست و ارتباط با دیگر کشورها برای ما اهمیت دارد.

تبریک معاونت بانک

و بیمه به بیمه رازی

معاونت بانک و بیمه وزارت امور اقتصاد و دارایی، جهت کسب رتبه اعتباری بین‌المللی بیمه رازی از شرکت کاپیتال اینتلیجنس به مدیریت و کارکنان آن بیمه تبریک گفت. «حسین قضاوی» توجه و اهتمام در ارائه محصولات بیمه‌ای، مشتری‌محوری، شفافیت صورت‌های مالی، ایفای تعهدات در صورت بحران، پایداری و مدیریت مناسب ریسک را از دلایل کسب این رتبه توسط بیمه رازی اعلام کرد.



ادب مهاجر

در دوره‌ای که رسانه‌ها بر هر اجزای زندگی ما نفوذ و سیطره دارند و برای زیستن در عصر ارتباطات، آشنایی با زبان رسانه‌ها، عملکرد و نحوه تاثیر گذاری آنها ضرورتی انکارناپذیر است. این آشنایی به کمک دانشی رخ می‌دهد که با عنوان سواد رسانه‌ای می‌شناسیم و آموختنی است. آشنایی با سواد رسانه‌ای امکان است به صورت تجربی و تدریجی و به کمک آزمون و خطا حاصل شود اما با شتاب فناوری و بخصوص فناوری‌های پیام‌رسان، صرف زمان برای یادگیری چندان منطقی نیست و آموزش آن به صورت آکادمیک اهمیت پیدا می‌کند. برخی کارشناسان عرصه رسانه و ارتباطات در گفت‌وگو با جام‌جم درباره ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای به نكاتی اشاره کرده‌اند و درباره متولیان آموزش آن توضیحاتی داده‌اند که در ادامه می‌خوانید.

سواد رسانه‌ای آموزش عمومی



دکتر حسین افشعی: مخاطبان فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی دو دسته هستند؛ یکی گروه آسیب‌پذیر از جمله کودکان و نوجوانان زیر سن قانونی و دیگری بزرگسالان که در معرض آسیب کمتری هستند.

درباره گروه اول، دولت‌ها موظف به آموزش هستند تا در مواجهه با رسانه‌های مجازی بتوانند انتخاب‌کننده شوند. در بسیاری از کشورها، آموزش سواد رسانه‌ای به گروه زیر ۱۶ یا ۱۸ سال بر عهده دولت‌هاست و در کشور ما آموزش و پرورش، متولی آموزش گروه سنی زیر ۱۸ سال است. در کنار این وزارتخانه، سایر مراکز فرهنگی، رسانه‌های سنتی، مطبوعات و مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی نیز می‌توانند در این زمینه راهگشا باشند. به‌عنوان مخاطبان رسانه‌های مجازی، نیاز به آموزش عمومی دارند و معمولاً دولت‌ها برای این منظور، بودجه‌ای در نظر نمی‌گیرند. آموزش سواد رسانه‌ای در بزرگسالان باید بر اساس خواست و میل خود آنها، طبق نوع تشخیص و

تلاش خودشان رخ بدهد و افراد موظف هستند، هزینه این سواد را بپردازند و به هر ترتیب در این باره بخوانند، بنویسند و با تهدیدها و فرصت‌های این نوع رسانه‌ها آشنا شوند. در کنار همه مراکز آموزشی، رسانه‌های سنتی که کارکرد آموزشی نیز دارند، می‌توانند تا حدی تهدیدها را کاهش بدهند و سازمان‌های نظارتی می‌توانند در تدوین قوانین یا نظارت بر آنها کمک کنند و هر نهاد و سازمانی به سهم خود اقدامی صورت دهد.

آموزش عمومی مبتنی بر پژوهش



دکتر محمدحسن اسدی طاری: سواد رسانه‌ای از نگاه من یک مقوله عمومی است، نه تخصصی و بهترین متولی آن آموزش و پرورش است. خوشبختانه آموزش و پرورش، زمینه آموزش سواد رسانه‌ای را از دوره دبیرستان فراهم کرده و کتابی برای همه رشته‌های تحصیلی تدارک دیده که به مبانی سواد رسانه‌ای می‌پردازد و نگاهی کاملاً عمومی دارد اما نکته این جاست که در این کتاب، نمونه‌ها و مثال‌هایی ذکر شده که جوانان در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی پاره‌پاره‌اند و از زمان انتشار آنها مدت زیادی گذشته است. همه دانش‌آموزان نیز از هر رشته‌ای تحت آموزش یکسان قرار می‌گیرند، در حالی که دست‌کم، دانش‌آموزان رشته‌های علوم انسانی می‌توانند در این زمینه به صورت تخصصی آموزش ببینند.

به‌عنوان مخاطبان این کتاب می‌تواند عمیق‌تر و مبتنی بر پژوهش‌های محکم‌تر و جدی‌تر باشد. همچنین باید بتواند دانش‌آموزان را به شناخت بیشتر و درک عمیق‌تر از سواد رسانه‌ای سوق بدهد و زمینه رشد آنها را فراهم کند.

متولیان آموزش در گفت‌وگو با جام‌جم تاکید کردند

آموزش سواد رسانه‌ای؛ ز گهواره تا گور



تکنیک‌های تشخیصی

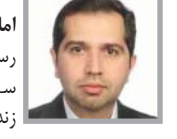


دکتر علی آسادی: آموزش و آگاهی اولیه درباره سواد رسانه‌ای می‌تواند از دوران مدرسه آغاز شود. شاید کودکان و نوجوانان، رغبت زیادی به خواندن کتاب در این باره نداشته باشند، اما می‌توان آنها را با مفاهیم اولیه آشنایی کرد و قوه تشخیصشان را طوری پرورش داد که اصولاً تحت تاثیر هر خبر و اطلاعاتی قرار نگیرند. در کنار نهادهای آموزشی، رسانه‌ها هم می‌توانند در ارائه مفاهیم اولیه سواد رسانه‌ای سهم داشته باشند یا دست‌کم، مسیر یادگیری آن را به

مخاطبان خود نشان بدهند. همچنین رسانه‌های سنتی از جمله رادیو و تلویزیون می‌توانند به کمک برنامه‌های هدفمند، میزان سواد رسانه‌ای جامعه و درک عمومی را موردسنجش قرار دهند و با طرح پرسش‌هایی، مخاطبان خود را به داشتن سواد رسانه‌ای حساس و تشویق کنند. شاید نتوان سادگی، یک سازمان یا نهاد را متولی آموزش سواد رسانه‌ای دانست، چون هر سازمانی با قشری از مردم جامعه سرو کار دارد، اما از آنجا که آموزش بلندمدت است، می‌توان آموزش پایه و اساس سواد رسانه‌ای را از آموزش و پرورش توقع داشت، به شرط آن که مفاد آموزشی طی جلساتی با کارشناسان و متخصصان این حوزه

تدارک دیده شود. شاید بد نباشد، این آموزش‌ها به صورت کوتاه در کتاب‌های درسی دوره دبستان هم گنجانده شود تا وقتی دانش‌آموزان بزرگ‌تر می‌شوند، راحت‌تر به سواد رسانه‌ای و قدرت تشخیص مجهز داده شود؛ از همان زمانی که بچه‌های ما یاد می‌گیرند با تبلت و موبایل بازی کنند و در مواجهه با فضای سایبری قرار می‌گیرند و رسانه‌ای فقط قرار است تکنیک‌های شناسایی اطلاعات درست از نادرست را آموزش بدهد و این که در هر رسانه‌ای از نوع حقیقی یا مجازی، صحت خبر بر هر چیزی حتی بر شگفتی یا استثنا بودن در حجت دارد.

آموزش از کودکی



دکتر حسین امامی: سواد رسانه‌ای باید از سال‌های اولیه زندگی آموزش داده شود؛ از همان زمانی که بچه‌های ما یاد می‌گیرند با تبلت و موبایل بازی کنند و در مواجهه با فضای سایبری قرار می‌گیرند و رسانه‌ای فقط قرار است تکنیک‌های شناسایی اطلاعات درست از نادرست را آموزش بدهد و این که در هر رسانه‌ای از نوع حقیقی یا مجازی، صحت خبر بر هر چیزی حتی بر شگفتی یا استثنا بودن در حجت دارد.

خانواده‌های ما پیش از ازدواج سواد رسانه‌ای را بیاموزند. والدین باید بدانند، استفاده از صفحات دیجیتال برای کودکان زیر دو سال مضرت‌رین چیز ممکن است و اختلال هوش هیجانی، کلامی و عاطفی یا بیش‌فعالی ایجاد می‌کند. به اعتقاد من لازم است والدین در کنار آزمایش‌های هنگام عقد، در زمینه فضای سایبری هم تست بدهند و دانش استفاده از این فضا و فرهنگ آن از درجه اهمیت بالایی برخوردار باشد؛ لازم است از تبعات استفاده افراطی و اعتیادآور فضای سایبری مطلع باشند، خطرات بازی‌های رایانه‌ای را بشناسند و از تاثیرات مثبت و منفی این فضا اطلاع یابند. آموزش سواد رسانه‌ای از دوران دبیرستان در فرهنگ است؛ هر چند به هر حال فوایدی دارد.

اولین کتاب درسی سواد رسانه‌ای



کتاب تفکر و سواد رسانه‌ای، اولین کتاب درسی در زمینه آموزش سواد رسانه‌ای است که در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تدارک دیده شده و جزو کتاب درسی کلاس دهم تمارر رشته‌ها محسوب می‌شود. این کتاب از شش فصل تشکیل شده که به این ترتیب است: ما و رسانه‌ها، فنون خلق پیام رسانه‌ای، ناپدیدهای رسانه‌ها، مخاطب‌شناسی، رسانه و سبک زندگی، رژیم مصرف رسانه‌ای، این کتاب، ادامه‌دهنده تفکر در پایه‌های ششم تا هشتم است که در آن، سواد رسانه‌ای هم به مباحث اضافه شده است. در این کتاب به صورت مجزای تفکر و سواد رسانه‌ای توجه نشده بلکه دانش‌آموزان با مطالعه این کتاب هم‌زمان با موضوع تفکر و سواد رسانه‌ای آشنا می‌شوند. محتوای کتاب طوری تدوین شده که طی ۲۴ هفته تدریس در طول سال مطالب آن به دانش‌آموزان منتقل می‌شود.

بخوانید و ببینید

Table with 2 columns: Title, Value. Includes 'فرمول یک', 'مجموعه داستانی همه بچه‌های من', 'خانواده یک', etc.

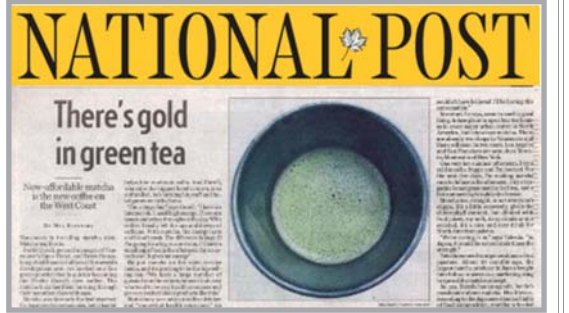
Table with 2 columns: Title, Value. Includes 'خردسال و کودک', 'زنده‌باد زندگی', 'کودک و نوجوان', etc.

Table with 2 columns: Title, Value. Includes 'پهونه', 'سمت خدا', 'مسابقه جدول', etc.

Table with 2 columns: Title, Value. Includes 'نمایشخانه', 'روزنه', 'چشم شب روشن (تکرار)', etc.

Table with 2 columns: Title, Value. Includes 'تألیفات', 'پچه‌ها بیان تماشا', 'به خانه برمی‌گردیم', etc.

بارسانه‌های روز دنیا



تازه‌ها غفاری رادیو و تلویزیون: نشنال پست، نام روزنامه انگلیسی‌زبانی است که در کشور کانادا به چاپ می‌رسد. این روزنامه، تحت مالکیت مؤسسه انتشاراتی پست مدیا نتورک و دفتر مرکزی آن در تورنتو است. این روزنامه، دوشنبه تا شنبه هر هفته به صورت ثابت به چاپ می‌رسد و نخستین پایه‌گذارش، کنراد بلک بوده که اولین شماره آن روزنامه روز ۱۹۹۸ منتشر کرد. روزنامه ابتدا فقط توزیع محدود و داخلی داشت، اما در ادامه این دایره، بخش آن گسترش پیدا کرد و امروزه علاوه بر انتاریو در کبک، آلبرتا و بخش انگلیسی‌زبان کلمبیا توزیع می‌شود. از سال ۲۰۰۶ به این سو، دیگر کشورهای حوزه اقیانوس اطلس هم از خوانندگان نشنال پست به شمار می‌آیند. بلک که در زمان فعالیت خود، انتشار و اداره روزنامه‌های با نام‌های نشنال پست را با موضوعات اقتصادی و مالی عهده‌دار بود، سال ۱۹۹۷ تصمیم به انتشار روزنامه‌ای

نشنال پست و بهترین طراحی روزنامه در جهان

می‌رفت. در آن دوران، اعضای اصلی هیات تحریریه از آلانت، نیل سیمین، جانانان کی، یک عضو حزب محافظه کار مجلس کانادا با نام جان ویلیامسون و نیز یک تاریخ‌دان و نویسنده با نام الکساندر زربوند.

تازه‌ها غفاری رادیو و تلویزیون: نشنال پست، نام روزنامه انگلیسی‌زبانی است که در کشور کانادا به چاپ می‌رسد. این روزنامه، تحت مالکیت مؤسسه انتشاراتی پست مدیا نتورک و دفتر مرکزی آن در تورنتو است. این روزنامه، دوشنبه تا شنبه هر هفته به صورت ثابت به چاپ می‌رسد و نخستین پایه‌گذارش، کنراد بلک بوده که اولین شماره آن روزنامه روز ۱۹۹۸ منتشر کرد. روزنامه ابتدا فقط توزیع محدود و داخلی داشت، اما در ادامه این دایره، بخش آن گسترش پیدا کرد و امروزه علاوه بر انتاریو در کبک، آلبرتا و بخش انگلیسی‌زبان کلمبیا توزیع می‌شود. از سال ۲۰۰۶ به این سو، دیگر کشورهای حوزه اقیانوس اطلس هم از خوانندگان نشنال پست به شمار می‌آیند. بلک که در زمان فعالیت خود، انتشار و اداره روزنامه‌های با نام‌های نشنال پست را با موضوعات اقتصادی و مالی عهده‌دار بود، سال ۱۹۹۷ تصمیم به انتشار روزنامه‌ای

«ایوانز» و «برول» کار آگاهان قرن هجدهمی تلویزیون

برول به عهده‌دار دو ایوانز هم‌روزنامه‌نگار ماجراجوی داستان خواهد بود. روانپزشک در ۱۳ ایزیدو تولید و کلید فیلمبرداری آن، اوایل سال جدید میلادی زده می‌شود. قرار است کل صحنه‌های مجموعه در لوکیشن‌های سرد و قدیمی نقاط مختلف شهر بوداپست مجارستان فیلمبرداری شود. شبکه کابلی تی‌ان‌تی، این درام پررمز و راز را برای بخش در آمریکا در آخرین روزهای سال ۲۰۱۷ آماده می‌کند. با توجه به اروپایی بودن بازیگران اصلی مجموعه، رسانه‌های گروهی این قاره منتظر اعلام زمان پخش تلویزیونی در آن اروپا هستند. این رسانه‌ها با اشاره به حضور تعداد بیشتری از بازیگران اروپایی در محصولات تلویزیونی، به این نکته اشاره می‌کنند که ستارگان سینما این روزها علاقه زیادی به همکاری با چمبه جادو پیدا کرده‌اند.



Advertisement for Alaedine Travel featuring a logo and text: 'شرکت سفرهای علاءالدین', 'دوشنبه ۱۵ آذر ۱۳۹۵', 'برج آرتمیس فرمانیه'.

Advertisement for Aramesh Safar featuring a logo and text: 'تور - ویزا - هتل - بلیط هواپیما', 'تغییر آژانس‌ها، هتل‌ها و مراکز گردشگری با تعرفه ویژه در روزنامه'.

Advertisement for Jame Jamon Line featuring a logo and text: 'www.jamejamonline.ir', 'چساب هم‌زمان در تهران و شهرستان‌های اصفهان، اهواز، تبریز، ساری و همدان'.



چهره‌ها و خبرها

□ ترامپ: نیازی به دیوار کامل در مرز آمریکا و مکزیک نیست



رئیس‌جمهور منتخب آمریکا برخلاف قول‌های انتخاباتی‌اش گفته است، نیازی به ایجاد دیوار کامل در مرز آمریکا و مکزیک نیست؛ چون این منطقه به قدر کافی کوهستان و رودخانه‌های صعب‌العبور دارد. دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور منتخب آمریکا در مصاحبه با شبکه خبری فاکس نیوز گفت: اینجا دقیقاً جاهایی است که نیازی به ساخت دیوار در آن دیده نمی‌شود؛ کوهستان‌های سخت و رودهای خروشان امکان عبور را برای مهاجران و پناهجویان سخت می‌کنند. ترامپ در عین حال تأکید کرد که به قولش برای متوقف کردن مهاجران و پناهجویان مکزیکی که می‌خواهند به صورت غیرقانونی وارد آمریکا شوند، پایبند می‌ماند چون این مساله یکی از بخش‌های اصلی در مبارزات انتخاباتی‌اش محسوب می‌شد.

رئیس‌جمهور منتخب آمریکا همچنین اضافه کرد: ما می‌خواهیم یک دیوار بسازیم، یک دیوار واقعی چون می‌خواهیم از ورود و قاچاق موادمخدر به داخل آمریکا جلوگیری کنیم. ما می‌خواهیم مردم وارد کشور ما شوند اما به صورت قانونی. به همین دلیل می‌خواهیم دیواری بزرگ ایجاد کنیم یک دیوار واقعی اظهارات ترامپ پس از آن مطرح شد که وی ماه گذشته میلادی در مصاحبه‌اش با شبکه خبری سی‌بی‌اس گفته بود، دیوار این کار مهم‌تر از دیوار چوبی یک بساز و بفروش است. ایجاد دیوار سراسری بین ایالات متحده و مکزیک یکی از قول‌های انتخاباتی ترامپ بود اما پس از اعتراض‌های فیراوان و هز بنه‌بر بودن طرح مذکور حالا ظاهر او از این امر کوتاه آمده و برای توجیه مساله از مواردی مثل وجود کوه و رودخانه در مرز دو کشور می‌گوید.

□ مرکل: بازگشت به دوره پیش از جهانی‌سازی غیر ممکن است

به گزارش خبرگزاری شین‌هوا، در حالی که آلمان ریاست دوره‌های گروه ۲۰ را به عهده گرفته است، آنگلا مرکل صدراعظم این کشور ضمن تأکید بر حمایت خوداز جهانی‌سازی تصریح کرد: امکان بازگشت به شرایط پیش از آغاز روند جهانی‌سازی امکان‌پذیر نیست.

مرکل که نامزدی خود را برای تصدی دوباره سمت صدراعظمی آلمان در سال آینده اعلام کرده‌است، این مطلب را در پیام ویدئویی هفتگی خود که با پایگاه اینترنتی دولت آلمان قرار داده شد، بیان کرده است. آنگلا مرکل افزود: روند جهانی‌سازی تردیدها، نگرانی‌ها و سبوالاتی در افکار عمومی برخی کشورها به وجود آورده که لزوم است برای آنها پاسخ‌های قانع‌کننده پیدا کنیم. صدراعظم آلمان خاطر نشان کرد: اقتصاد کشورهای جهان شای از همیشه به یکدیگر وابسته شده است. جهانی‌سازی منافع عظیمی همراه دارد با این حال برای برخی قشرها نگرانی‌هایی را نیز برانگیخته است. بازگشت به شرایط پیش از جهانی‌سازی امکان‌پذیر نیست با این حال ما می‌توانیم بر روند جهانی‌سازی و مسیری که این پدیده در پیش گرفته تأثیر گذار باشیم، قواعد و مقررات مناسب وضع کنیم و انسان، نیازها و دغدغه‌های او را محور این روند قرار دهیم.

□ محاکمه دبیر کل جمعیت الوفاق بحرین به تعویق افتاد

دادگاه بحرین-محاکمه دبیرکل جمعیت الوفاق را به ۱۲ دسامبر (۲۲ آذرماه) موکول کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از پایگاه‌مرآه البحرین، شیخ علی سلمان، دبیر کل جمعیت الوفاق بحرین و از برجسته‌ترین شخصیت‌های مخالف که توسط رژیم آل خلیفه به اتهامات ساختگی و واهی بازداشت شده، امروز (یکشنبه) وارد سالن دادگاه تجدیدنظر شد و قرار بود قاضی این دادگاه حکم‌وی را قرائت کند. امدادگاه‌نظام، محاکمه‌وی را به ۱۲ دسامبر موکول کرد.

شیخ علی سلمان با اتهامات ساختگی چون تبلیغات علیه نظام حاکم و تهدید به اعمال زور و مخالفت با قوانین به چهار سال حبس محکوم شده بود اما دادگاه بحرین در تجدیدنظر آن را به ۹ سال افزایش داد که این حکم با اعتراض و کلاوی وی مواجه شد. در همین رابطه و در خبری دیگر منابع رسانه‌ای یکشنبه از اتخاذ تدابیر شدید امنیتی توسط رژیم آل خلیفه در منطقه‌الدراز در آستانه برگزاری جلسه محاکمه شیخ «عسی قاسم» دیگر رهبر ششییمان بحرین، خبر دادند.به گزارش پایگاه‌الوسط، نظامیان رژیم آل خلیفه محدودیت شدیدی را بر ورود به منطقه‌الدراز و یا خروج از آن، اعمال می‌کنند و بالگردهای نظامی نیز طی چند نوبت بر فراز آسمان‌الدراز به پرواز درآمدند.

□ نخست‌وزیر مالزی خواستار پایان نسل‌کشی مسلمانان میانمار شد

یک روز پس از آن که وزارت خارجه مالزی با صدور بیانیه‌ای کشتار مسلمانان روهینگیار در میانمار را محکوم کرد، دیپروز نخست‌وزیر این کشور نیز طی سخنانی جنایات علیه مسلمانان روهینگیار را «نسل‌کشی» توصیف کرد و جامعه جهانی را به اعمال فشار به دولت میانمار برای پایان دادن به این خشونت‌ها فراخواند.

نجیب زقاق، روز یکشنبه (۱۴ آذر) در سخنانی در میان تظاهر کنندگان معترض به خشونت علیه مسلمانان روهینگیار در استادیومی در حومه کوالالامپور، همچنین سکوت آنگ سان سوکی، مشاور دولت میانمار درقبال این خشونت را تقبیح کردو افزود: این اجتماع در این استادیوم در حومه کوالالامپور پیامی روشن به آنگ سان سوکی هست مبنی بر این باید که این روال پایان بدهد.

آنگ سان سوکی، رهبر حزب لیگ ملی برای دمو کراسی که نوامبر سال گذشته میلادی پیروز انتخابات شد، وعده داده بود از مسلمانان این کشور محافظت خواهد کرد. نخست‌وزیر مالزی در میان هزاران مسلمان از جمله پناهجویان روهینگیایی که در این اجتماع بزرگ حضور داشتند، گفت: از سازمان ملل می‌خواهیم وارد عمل شوند. دنیامنی توان نظاره‌گر این نسل‌کشی باشد. دنیامنی توان بگوید این مشکل ما نیست. مصائب مسلمانان روهینگیار در جامعه عمدتاً بودائی میانمار، خشم مسلمانان دنیا را برانگیخته است.

□ دو ترته به کاخ سفید دعوت شد

دونالد ترامپ رئیس‌جمهور منتخب آمریکا طی گفت‌وگو با روبریکو دو ترته همتای فیلیپینی‌اش او را به کاخ سفید دعوت کرد؛ اقدامی که در تمارض آشکار با سیاست خارجی دولت فعلی آمریکا است.

یکی از موانع رئیس‌جمهور فیلیپین افشا کرد که رئیس‌جمهور منتخب آمریکا طی گفت‌وگویی جذاب و پویا با رئیس‌جمهور جنجالی فیلیپین، او را به کاخ سفید دعوت کرده است. کریستوفر گو مشاور ویژه دو ترته در این مکالمه هفت دقیقه‌ای میان ترامپ و همتای فیلیپینی وی را از طریق پیامک به رسانه‌ها اعلام کرد. انتظار می‌رود که طرفداری از رهبر جنجالی فیلیپین از رئیس‌جمهور منتخب آمریکا به بهبود روابط مایل-واشنگتن کمک کند؛ روابطی که طی ماه‌های اخیر به دلیل آنچه که دو ترته «ریا و تزویر» و اشننگتن می‌خوانند تیره شده است. دو ترته در یکی از سخنرانی‌های شدیداللحن و ضدآمریکایی خود باراک اوباما را به دلیل رد و انتقاد از رویکرد وی در «تبرد علیه قاچاق موادمخدر» در فیلیپین، یک «حرامزاده» خواند. اما این در حالی است که دو ترته در روز پیش اعلام کرد که ترامپ از سیاست‌های وی در قبال قاچاقچیان موادمخدر حمایت کرده است. واکنش دو ترته به پیروزی ترامپ به طور قابل توجهی مساعد و مثبت بود و وی ابراز اطمینان کرد که دوستان و متحدانش به تمام پیمان‌های دو جانبه احترام خواهند گذاشت. طبق گزارش روزنامه نیویورک تایمز، کاماس تلفتی ترامپ با دو ترته آخرین مورد از یک مجموعه مکالمات فیلتر نشده وی با هربران خارجی است که برخی از دیپلمات‌های آمریکایی و بین‌المللی را ناراحت و خشمگین کرده است.

با تصویب طرحی در مجلس نمایندگان صورت گرفت

چراغ سبز برای کشتار مردم سوریه



اتخاذ موضعی علیه ایران، عراق و سوریه به شناخته شده است. او ژانویه ۲۰۱۵ در کمیته سرویس‌های مسلح سنا گفت زمان برای حمایت از شورشیان میانه‌روی سووری از دست می‌رود.

جان مک کین، رئیس کمیته سرویس‌های مسلح سنایپس تر دربارهمسلح کردن شورشیان سووری گفته بود:همزمان با این که ما نشان‌های مجازیم، آنها کشته می‌شوند. قتل عامی در حال وقوع است. این دوران سیاهی برای تاریخ آمریکاست. گمان می‌کنم ترامپ به حرف‌های کسانی که به عنوان وزیر دفاع و وزیر خارجه منصوب کند، گوش می‌دهد.

حلال باید دید کابینه آینده ترامپ چه رویکردی در قبال تحولات سوریه خواهد داشت. آیا اوتسلیم نظر گروه‌های تندرو تمایلی به ورود به جنگ داخلی سوریه به ندارد و نمی‌خواهد از شورشیان پشتیبانی نظامی کند. با این حال او مشاوران و نامزدهای تندروی را برای تعیین‌اش در نظر گرفته است که از جمله می‌توان به نژرال جیمز ماتیس برای وزارت دفاع آمریکا اشاره کرد. نژنرال ماتیس فردی است که در عرصه نظامی و سیاست خارجی بخصوص

□ تحرك اعراب

همزمان با تصویب این طرح در آمریکا، عربستان، قطر، امارات و ترکیه خواهند برگزاری جلسه فوق‌العاده مجمع عمومی سازمان ملل برای بررسی اوضاع سوریه بویژه شهر حلب شدند. به گزارش شبکه خبری الجزیره، کشورهای یاد شده می‌گویند برگزاری جلسه مجمع عمومی پس از ناتوانی شورای امنیت به دلیل نداشتن اجماع، لازم است. اوضاع در سوریه خطرناک است و به دلیل تشدید درگیری‌ها در حلب و پیامدهای ویرانگر آن علیه غیرنظامیان، مجمع عمومی باید وارد عمل شود. در این بیانیه آمده است: حملات به غیرنظامیان در سوریه در معرض آن قرار می‌گیرند تقویت قوانین انسانی و بین‌المللی است و تا حد جنایت جنگی پیش رفته است؛ درحالی‌که امروز قرار است شورای امنیت جلسه‌ای را برپای‌ری‌ای گیری درباره پیش‌نویس قطعنامه مصر، نوبل نیند و اسپانیا در روز پنجشنبه، صدها خانواده‌سپ از آن که ارتش و نیروهای امنیتی ثبات و امنیت را در بخشی از محله‌های شرقی حلب از جمله مسکن هنانو برقرار کرده‌اند، به خانه‌هایشان بازگشته‌اند.

سقوط حلب توسط نیروهای مردمی و ارتش سوریه بوده. با توجه به این‌که کمتر از یک‌ماه دیگر به شروع رسمی فعالیت دونالد تر امپ باقی مانده، تلاش کنگره آمریکا برای تصویب قطعنامه‌های به منظور تجهیز و تسلیح گروه‌های مسلح و تروریستی، کاملاً سیاست متناقض و چندانگانه ایالات متحده در افکار عمومی و رسانه‌ها را به نمایش می‌گذارد. از یک طرف شعارها و اقداماتی با عنوان مقابله با ترورریسم و داعش از طرف دولت آمریکا طی‌سال‌های اخیر مطرح شده و از طرف دیگر اقداماتی که بتازگی از سوی وزارت دفاع و کنگره دنبال می‌شود، خط‌بلطانی بر سیاست‌های ضد تروریسمی آنهاست.

از سوی دیگر طی چند وقت اخیر و با شدت

آمریکا در مسیر سیاست‌های متناقض

اصغر زارعی
کارشناس مسائل غرب آسیا

با به وجود آمدن تنش‌کنناهایی که گروه تروریستی داعش و طرفداران آن در سوریه و بخصوص حلب با آن مواجه شده‌اند و شکست قریب‌الوقوع آنها، تلاش و اقدامات بازدارنده‌ای که از ناحیه کشورهای همسوا با گروه‌های تروریستی و حامیان آن صورت می‌گیرد، بسیار پررنگ و شدید شده است. ترکیه، اتحادیه اروپا، رژیم صهیونیستی، عربستان، کشور های عرب خلیج فارس و همین طور ایالات متحده در آن ناتوانی در برقراری آتش‌بس، سعی کرده‌اند این موضوع را در مجمع عمومی سازمان ملل مطرح کنند تا از این طریق بتوانند با صدور بیانیه‌ای مانع پیشرفت و

سقوط حلب توسط نیروهای مردمی و ارتش

سوریه بوده.

با توجه به این‌که کمتر از یک‌ماه دیگر به شروع رسمی فعالیت دونالد تر امپ باقی مانده، تلاش کنگره آمریکا برای تصویب قطعنامه‌های به منظور تجهیز و تسلیح گروه‌های مسلح و تروریستی، کاملاً سیاست متناقض و چندانگانه ایالات متحده در افکار عمومی و رسانه‌ها را به نمایش می‌گذارد. از یک طرف شعارها و اقداماتی با عنوان مقابله با ترورریسم و داعش از طرف دولت آمریکا طی‌سال‌های اخیر مطرح شده و از طرف دیگر اقداماتی که بتازگی از سوی وزارت دفاع و کنگره دنبال می‌شود، خط‌بلطانی بر سیاست‌های ضد تروریسمی آنهاست.

از سوی دیگر طی چند وقت اخیر و با شدت

سفر سلمان به کشورهای حاشیه

خلیج فارس و اهداف آن

دوروز پیش پادشاه عربستان سفرهای دورهای خود به کشورهای عرب حوزه خلیج فارس شامل امارات، قطر، بحرین و کویت را آغاز کرد.

کارشناسان برای این سفر چند هدف برمی‌شمارند؛ هدف اول این است که وی در تلاش است تا «اتحادیه خلیج فارس» را پایه‌گذاری کند و این مهم‌ترین دلیل سفر سلمان بن عبدالعزیز به کشورهای حاشیه خلیج فارس است. به گزارش اندیشکده اهردی تبیین ، پیش‌نهاد تشکیل اتحادیه خلیج فارس با کنفدراسیون، برای نخستین بار در سال ۱۳۹۱ و پس از پیداری اسلامی از سوی عربستان سعودی به بحرین و دیگر کشورهای عضو شورای همکاری خلیج فارس داده شد. این اتحادیه در صدد افزایش سطح روابط سیاسی و اقتصادی میان کشورهای حاشیه خلیج فارس و همچنین ایجاد بلوکی از قدرت به‌منظور مقابله با مسائلی از قبیل بی‌باری اسلامی و اختلافات با ایران و محور مقاومت است.

هدف دیگر این سفر، تحکیم روابط اقتصادی و تجاری میان کشورهای حوزه خلیج فارس است. در این سفر هیاتی از تجار عربستانی سلمان بن عبدالعزیز را همراهی می‌کنند که فراسد با تشکیل سریع این اتحادیه، اعلام کرده حاضر است.

به‌زعم عربستان سعودی، تحکیم روابط اقتصادی و تجاری می‌تواند تشکیل اتحادیه خلیج فارس را تسریع و تسهیل ببخشد. در میان کشورهای حاشیه خلیج فارس، بحرین بیشترین تلاش را برای تشکیل هرچه سریع‌تر اتحادیه خلیج فارس انجام می‌دهد. به طوری که رژیم آل خلیفه ضمن ایفای نقشی فعال در تمهیدات لازم جهت تشکیل سریع این اتحادیه، اعلام کرده حاضر است در چهار محور امنیت، دفاع، اقتصاد و امور خارجی با عربستان سعودی متحد شود. به نظر می‌رسد فقدان مشروعیت رژیم آل خلیفه و هراس از پیروزی انقلابیون پس از پنج سال مبارزه مسائلمت‌آمیز، دلیل اصلی شتاب و عجله‌نامه برای تشکیل هرچه سریع‌تر اتحادیه خلیج فارس باشد.

موضوع دیگری که در این دیدارها قابل توجه است، عدم سفر سلمان بن عبدالعزیز به عمان به عنوان یکی از شش کشور حاشیه خلیج فارس است. آن طور که از قرائن هویداست، مخالفت آشکار عمان با تشکیل اتحادیه خلیج فارس، دلیل اصلی عدم سفر پادشاه عربستان به مسقط است. از طرفی، عدم همراهی کامل عمان با رفتار تهاجمی عربستان در منطقه و اتخاذ رویکردی مستقل و میانه‌رو از سوی عمان، در قبال بحران‌های منطقه، دلیل دیگری است که عدم دیدار پادشاه عربستان از مسقط را توجیه می‌کند. عربستان با استننا کردن عمان به دنبال فشار به مسقط برای انتخاب راهی میان محور مقاومت و محور ارتجاع است. به‌زعم ریاض، میانه‌روی در چنین شرایطی، جنگ دیپلماتیک رژیم‌های مترجم علیه محور مقاومت را عقیم گذاشته و طرح انزوای کامل ایران را خنثی می‌کند. لذا باید به هر طریق ممکن، عمان را از این وضعیت خارج کرد.

ریشه‌های اختلاف قاهره و ریاض



دوستی چندسسال پیش ریاض و قاهره امروز به خصومتی تبدیل شده که مسائلی همچون پروژه‌های اقتصادی و اوضاع سوریه به‌خوبی آن را نشان می‌دهد. در خصوص این اختلافات که این روزها وج گرفته گفت‌وگویی با آقای جعفر فتادیشی، کارشناس مسائل غرب آسیا و شمال آفریقا انجام داده‌ایم.

● **اختلافات مصر و عربستان از چه زمانی آغاز و به طور علنی بروز یافت؟**
● شروع اختلافات این دو کشور با واگذاری دو جزیره راهبردی مصر یعنی صنایعیر و تیران آغاز شد. در همین رابطه افکار عمومی، کارمندان دولتی و برخی از ارتش منتقد و معترض این اقدام سیاسی برای گذشتن از بخشی از خاک مصر بودند که البته هنوز سرنوشته این واگذاری روشن نیست. این اعتراض، پیامی را با خود حمل می‌کرد مبنی بر این که جامعه مصر از سیاست‌سوی و دولتمردان این کشور انتقار ن‌سندارد تابع و پیرو سیاست‌های عربستان باشند.

● **دیگر موارد اختلافات این دو کشور در ارتباط با چه موضوعاتی است؟**
● اختلافات مصر و عربستان از واگذاری جزایر فراتر رفته و به دیگر موضوعات دست‌اندازی کرده از جمله مسأله سوریه، حتی منابعی اعلام کردند مصری‌ها مخالف فعالیت گروه‌های شبه‌نظامی کفری-وهایی در سوریه به هستند و در این خصوص حتی حاضر به کمک به دولت بشار اسد هستند که هنوز زوایای آن اعلام نشده‌است. از جمله دلایل اختلاف مصر با گروه‌های تکفیری که مورد حمایت عربستان هستند مسأله اخوان المسلمین است. گروه اخوان المسلمین در مصر اختلافات عمیقی با دولت السیسی دارند؛ اما در سوریه این گروه رنگ و هویتی دیگر دارند و با گروه‌های تروریستی نزدیک به عربستان همکاری می‌کند. به همین علت دولت مصر همکاری هر کشور و گروهی با اخوان المسلمین را به عنوان خط قرمز خود تلقی می‌کند.

● **اختلاف دیگر را باید در چارچوب تحولات و رقابت‌های منطقه‌ای ارزیابی کرد؛ یعنی سه کشور مصر، ترکیه و عربستان. هر چقدر عربستان و ترکیه به عنوان دو کشور بزرگ به هم نزدیک می‌شوند با توجه به هواداری اردوغان ریاست جمهوری ترکیه از اخوانی‌ها و شخص محمد مرسی و انتقادات تند از دولت نظامی مصر، حساسیت بیشتر این کشور بر برانگیخته خواهد شد.**

● **آیا عدم پذیرش درخواست عربستان برای اعزام نیرو از جانب مصر به مداخله نظامی در یمن از مصادیق این اختلافات محسوب می‌شود؟**
● بله، با توجه به این که عربستان توان اعزام نیروی زمینی به یمن را ندارد، بیشتر از مصر خواسته بود نیروهای خود را در اختیار این کشور قرار داده برای تجاوز و سرکوب این کشور به مصر از این امر استکفاب ورزیده بود.

● **اگر نتیجه‌گیری در پایان دادید بفرمایید؟**

● چند موضوع اینجا مطرح است. اول، چون دولت نظامی مستقر در مصر نیاز به حفظ آرای مردمی دارد به همین دلیل با عربستان اختلاف پیدا کرده. این نکته هم در واگذاری جزایر، هم در عدم مداخله در سوریه به نفع عربستان و هم در ائتلاف عربی در حمله به یمن خود را نشان داده است.

اما موضوع راهبردی مهم‌تر این است که السیسی به عنوان رئیس‌جمهور نظامی و دولت ایشان تمایل دارند نقش اسلاف خود یعنی جمال عبدالناصر و انور سادات را احیا کنند و آن نشان دادن چهره متمایل به چپ و مخالفت با نظام‌های سلطنتی است. به طور خلاصه اختلاف اصلی از نشان دادن این چهره سیاسی در منطقه است، اما در حقیقت امر دولتمردان مصر همراستا با منافع آمریکا در منطقه حرکت می‌کنند. سوسوم مصر تمایل ندارد سرنوشته خود را به رژیم‌های سیاسی مترزل از جمله در عربستان بزند.

۲چالش انتخابات آمریکا



پذیرش رای مردمی ندارندومی‌توانند بدون در نظر گرفتن نتایج آرای عمومی، انتخاب خود را داشته باشند.

ترامپ از مجموع ۵۲۸رای مجمع برگزندگان، ۲۹۰ رای و کلیتوتن ۲۲۸ رای به دست آورد.

اما در رابطه با وقوع تخلف در برخی ایالت‌ها به گزارش روتینرز، «جیل استین» که نامزد حزب سبز در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۱۶ آمریکا در تصمیمی ناگهانی از پیگیری درخواستش برای بازشماری آرای انتخاباتی ایالت «پنسیلوانیا» منصرف شد. دلیل این تصمیم، ناتوانی در تأمین یک میلیون دلار اوراق قرضه‌ای عنوان می‌شود که بنا به حکم دادگاه‌ایالتی باید در ازای هزینه بازشماری آرا تهیه شود. گفتنی است «استین» انصراف از دادخواست خود را نتیجه ضعف سیستم قضایی ایالت در رسیدگی به این مسأله عنوان کرد و وعده دادخواست خود را در دادگاه‌فدرال پیگیری خواهد کرد.

وی علاوه بر بازشماری آرای پنسیلوانیا، بازشماری آرای دو ایالت کلیدی «نیواسکاسین» و «میشیگان» را نیز خواستار شده است. در هر دو ایالت وجود سیستم قضایی ایالت در نتیجه ضعف سیستم قضایی ایالت در رسیدگی به این مسأله عنوان کرد و وعده دادخواست خود را در دادگاه‌فدرال پیگیری خواهد کرد.

یافتاری استین به بازشماری آرای این سه ایالت در حالی ادامه دارد که تیم انتخاباتی ترامپ با استناد به این که هیچ دلیل مبنی بر وقوع تخلف در جریان رقابت ۱۸مهر وجود ندارد، به اقدام وی اعتراض کرده است. وجود حاشیه‌های ایجاد شده در حالی است که ۲۰ژانویه ۲۰۱۷(اول بهمن) به‌طور رسمی قدرت از بساراک اوباما رئیس‌جمهور فعلی آمریکا به دونالد ترامپ رئیس‌جمهور منتخب منتقل می‌شود.

اعضای مجمع برگزندگان اجباری در

گفت‌وگو

جادوی خورشیدی آقای ماسک

مترجم: صدف دژ آلود

جام جم

ایلان ماسک، مدیرعامل پرآوازه تسلا، به تازگی از سقف‌های خورشیدی ساخت این کمپانی رونمایی کرد. ماسک پس از نشتی که با مهندسان تسلا داشت، اضافه کرد که قیمت سقف‌های خورشیدی تسلا از سقف‌های معمولی ارزان‌تر خواهد بود. این ادعا چندان باورکردنی به نظر نمی‌رسد، اما چنانچه صحت داشته باشد صنعت تولید



صفحات خورشیدی را متحول خواهد کرد. ماسک در رونمایی از سقف‌های خورشیدی تسلا ادعا کرد این سقف‌ها به لحاظ زیبایی حتی با گران‌قیمت‌ترین تزییناتی که در نمای بیرونی سقف‌ها کاربرد دارند، قابل رقابت هستند. میزان برق تولیدی این سقف‌ها هنوز دقیقاً اعلام نشده است، اما گفته می‌شود در مناطق آب‌وهوایی مختلف متفاوت است.

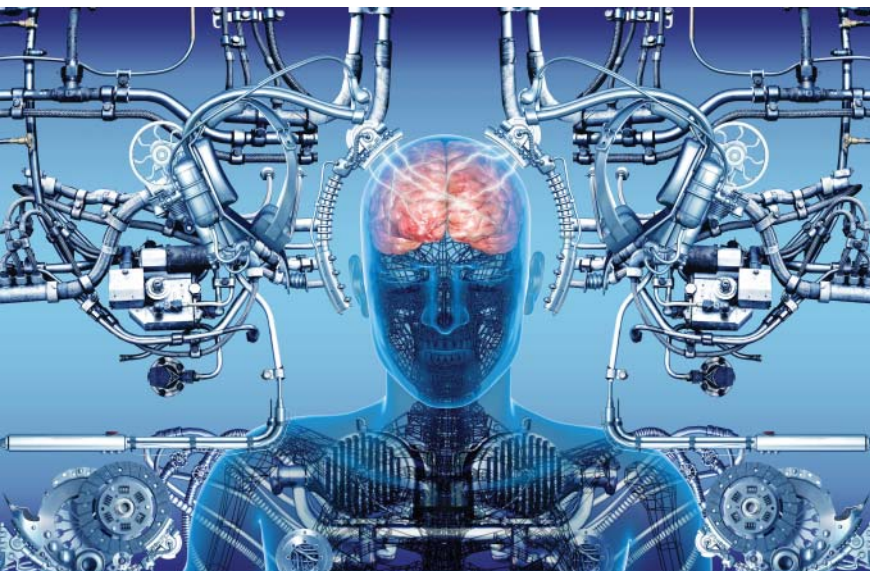
یکی از دلایلی که روی کاهش قیمت این سقف‌ها تأثیر بسزایی خواهد داشت، وزن

سبک صفحات تشکیل دهنده این سقف‌های خورشیدی است. این سقف‌ها تقریباً پنج برابر سبک‌تر از سقف‌های معمولی هستند و با توجه به این که از شیشه‌های حرارت‌دیده ساخته شده‌اند، مقاومت بالایی دارند. حمل و نقل و ارسال صفحات تشکیل دهنده این سقف‌ها به نقاط مختلف به دلیل وزن سبک و مقاومت بالا، آسان و کم‌هزینه است. اما این پرسش مطرح می‌شود که مقصود ماسک از سقف‌های معمولی دقیقاً چیست؟ چه نوع سقف‌های است؟ سقف‌های مثلاً با تزیینات سفالی یا پشت‌بام‌های آسفالتی؟ قیمت برخی انواع تزیینات سقف‌ها حتی ۲۰ برابر قیمت سقف‌های شینگل آسفالتی است. این که مقصود ماسک از سقف‌های معمولی دقیقاً کدام نوع سقف است، می‌تواند در مقایسه قیمتی تأثیرگذار باشد. اما هرچه فناوری‌های خورشیدی ارزان‌قیمت‌تر و کم‌حجم‌تر شوند، کاربرد این تجهیزات در ساختمان‌سازی‌ها گسترده‌تر خواهد شد. پیش‌بینی شده است مشتریان هدف سقف‌های خورشیدی تسلا در ابتدای تولید صرفاً ثروتمندان باشند، اما چنانچه بازار این قبیل محصولات با استقبال مواجه شود، قیمت سقف‌های خورشیدی به قدری کاهش خواهد یافت که اقتضار متوسط‌نیز توانمند از این تجهیزات در ساختمان‌سازی‌ها بهره‌برند.

منبع: vox.com

۷ تصور غلط از فناوری

با رایج‌ترین تصورات عمومی نادرست از عملکرد فناوری‌ها آشنا شوید



مترجم: یاسمین مشرف

جام جم

گسترش نوآوری‌های دنیای فناوری ایجاد می‌کند مصرف‌کنندگان محصولات فناوری درباره گجت‌ها و دیگر محصولات فناوری که به بازار می‌آید، اطلاعات زیادی داشته باشند، اما گاهی اطلاعات جدید، با اطلاعات نادرست همراه می‌شود. با نظر گرفتن این موضوع، می‌خواهیم سراغ برخی چیزهایی برویم که احتمالاً اطلاعات درستی درباره فناوری‌های عمومی تلقی می‌شوند، اما حقیقت ندارد. خیلی از این موارد ممکن است جزو باورهای خدشه‌ناپذیر شما بوده باشند، اما بهتر است تصورات خود را اصلاح کنیم و با واقعیت روبه‌رو شویم.

کابل‌های HDMI کیفیت بهتری دارند

آیا واقعا لازم است هزینه زیادی برای اتصالات پلی‌استیشن ۴ یا تلویزیون اچ‌دی صرف کنید؟ برخی افراد -بویژه فروشندگان- استدلال می‌کنند کابل‌های گرانقیمت‌تر، کیفیت بهتری به شما ارائه می‌کنند، اما این استدلال به طور کلی نادرست است. دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم کابلی که به یک ابزار وصل می‌شود، می‌تواند تصویر بهتری ارائه کند. برقی همان برق است، صرف‌نظر از مسیری که از طریق آن به ابزار شما منتقل می‌شود. حوزه‌هایی مثل ماندگاری و ضمانت کالا از مواردی است که می‌توانند یک کابل را به کابل دیگر برتری بدهند. بیش از صرف هزینه زیاد روی کابل گرانقیمت، تأمل بیشتری کنید.



هنری فور، اتومبیل را اختراع کرد

وقتی صحبت از اتومبیل می‌شود، باید گفت چیزهایی هست که تاریخ اتومبیل آنها را فراموش کرده است. برخی افراد تصور می‌کنند هنری فور دست‌نیکو مشهور آمریکایی و موسس کارخانه فور، اتومبیل را اختراع کرد، اما چنین چیزی به هیچ وجه درست نیست. فور مخترع خط تولید صنعتی است که نخستین بار با هدف تولید خودروی ارزان‌قیمت، خط تولید را به کار گرفت. مهر ۱۸۸۷ / اکتبر ۱۹۰۸، فور مدل تی را به بازار عرضه کرد و آن را به تولید انبوه رساند، اما اختراع اتومبیل ایده او نبود. چه کسی اتومبیل را اختراع کرد؟ صرف‌نظر از درشکه‌هایی که با نیروی بخار کار می‌کردند، اولین خودروهای گازوئیلی را دو مرد آلمانی به نام کارل فردریش بنز و گوتلیب دیملر اختراع کردند و هر دوی آنها سال ۱۸۸۶ / دسامبر ۱۸۸۶ دقیقاً در یک روز و به طور جداگانه، اختراع روز را به ثبت رساندند.



گوشی هوشمند، باعث ابتلا به سرطان می‌شود

با فراگیر شدن گوشی‌های هوشمند، شایعاتی در این باره می‌شود که این گوشی‌ها می‌توانند باعث ابتلا به سرطان شوند. ادعایی که مطرح می‌شود این است که تابش پرتوهای غیر یونیزه که در شکل امواج رادیویی با آنتن‌های گوشی‌های همراه تولید می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد تومور مغزی شود، اما شواهدی که این ادعا را ثابت کند وجود ندارد. واژه پرتو، واژه ترسناکی به نظر می‌رسد. شاید دلیلش این باشد که این کلمه تداعی گر سلاح هسته‌ای و مواد رادیواکتیو و چیزهای دیگری است که سرطان ایجاد می‌کنند، اما تعریف واقعی پرتو چیزی جز انرژی نیست. پرتو انرژی است که از هر منبعی منتشر می‌شود و همه چیزهایی که در جهان هستی وجود دارند، بسته به دما و شرایط، پرتوهای نازک خود منتشر می‌کنند.

برخی منابع تابشی مثل منابع تولید پرتوهای ایکس، پرتوهای گاما و واکنش‌های هسته‌ای، پرتوهای یونیزه‌ای تولید می‌کنند که می‌توانند باعث تخریب سلول‌های بدن انسان شوند، اما پرتوهای غیر یونیزه مثل امواج رادیویی و نور مرئی به طور کلی بی‌ضرر هستند، مگر این که شما در معرض منبعی بسیار قدرتمندتر از گوشی تلفن همراه قرار بگیرید. امواج وای‌فای نیز دقیقاً به همین دلیل خطرناک نیست. بنابراین با خیال راحت می‌توانید با گوشی همراهتان صحبت یا از طریق آن مطالعه کنید.

منبع: grunge.com

استفاده از گوشی همراه در جایگاه سوخت خطرناک است

احتمالاً هر بار که برای سوختگیری اتومبیل در یکی از جایگاه‌های سوخت توقف کرده‌اید، متوجه علامتی شده‌اید که پمپ بنزین به آن مزین شده است. این علامت به شما می‌گوید، هنگام سوختگیری از گوشی همراهتان استفاده نکنید. معنی این هشدار این است که پیام‌توشن برای دوستان در این مکان، می‌تواند انفجار مهیب پایگاه سوخت را در پی داشته باشد، اما آیا این یک خطر واقعی است؟ کمیسیون فدرال ارتباطات آمریکا خاطر نشان می‌کنند، به طور فرضی این امکان وجود دارد که باتری گوشی همراه، موجب آتش گرفتن بنزین شود، اما هیچ حادثه‌ای که واقعا اتفاق افتاده باشد، این فرضیه را تأیید نمی‌کنند. بنابراین چک کردن تلگرام، هنگامی که در این جایگاه‌ها سوختگیری می‌کنید، می‌تواند بی‌خطر باشد. فقط هنگام رانندگی است که باید گوشی همراهتان را کنار بگذارید.



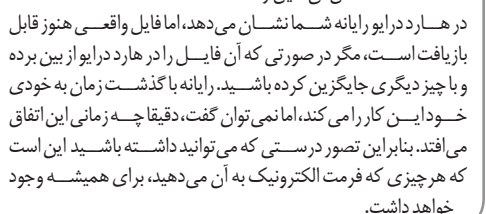
وی‌پی‌ان‌ها هويت شما را مخفی می‌کنند

سرویس‌های آنلاین مثل تور (Tor) و وی‌پی‌ان‌ها (VPN) در این باره که می‌توانند هويت شما را مخفی کنند، تبلیغات زیادی می‌کنند، اما آیا ضمانت آنها درباره مخفی کردن کامل هويت شما واقعبینانه است؟ احتمالاً این طور نیست. بسختی می‌توان پذیرفت که این سیستم‌ها خطاناپذیر باشند. دولت‌ها راه‌های متعددی برای کشف هويت شما - در صورتی که کار غیرقانونی انجام بدهید - دارند. به عنوان نمونه، زبان برنامه‌نویسی جاوا اسکریپت می‌تواند آی‌پی آدرس شما را لو بدهد. افزون بر این، سرویس‌های مثل تور به طور مشخص سرع پایینی دارند. پس اگر تا به حال برای ناشناس ماندن از این سرویس استفاده می‌کردید، بهتر است با آن خداحافظی کنید.

شبکه‌های مجازی خصوصی یا وی‌پی‌ان‌ها نیز می‌گویند ناشناس ماندن شما را تضمین می‌کنند، اما آنها هم از خطا کاری بی‌نصیب نمانده‌اند و کاربرانشان در مقابل خطر درزیدنه شدن اطلاعات کارت اعتباری از طرف همه کسانی که از شبکه استفاده می‌کنند، آسیب‌پذیر هستند. به خاطر داشته باشید، صد درصد مخفی ماندن هويت در اینترنت نمی‌تواند واقعبینانه داشته باشد. مطمئن باشید هیچ گونه استدلال قانع‌کننده‌ای برای استفاده از سرویس‌های تور یا وی‌پی‌ان وجود ندارد.

پاک کردن یک فایل به معنی پاک شدن آن است

وقتی فایلی را انتخاب می‌کنید و آن را به سطل زباله ویندوزتان انتقال می‌دهید، آیا آن فایل را برای همیشه از بین برده‌اید؟ این طور نیست؛ چیزی که شما آن را پاک می‌کنید، اطلاعات ایندکس یا نمایه‌ای است که محل آن فایل را در هارد درایو رایانه شما نشان می‌دهد، اما فایل واقعی هنوز قابل بازیافت است، مگر در صورتی که آن فایل را در هارد درایو از بین برده و با چیز دیگری جایگزین کرده باشید. رایانه با گذشت زمان به خودی خود این کار را می‌کند، اما نمی‌توان گفت، دقیقاً چه زمانی این اتفاق می‌افتد. بنابراین تصور درستی که می‌توانید داشته باشید این است که هر چیزی که فرمت الکترونیک به آن می‌دهید، برای همیشه وجود خواهد داشت.



پاک کردن یک فایل به معنی پاک شدن آن است

وقتی فایلی را انتخاب می‌کنید و آن را به سطل زباله ویندوزتان انتقال می‌دهید، آیا آن فایل را برای همیشه از بین برده‌اید؟ این طور نیست؛ چیزی که شما آن را پاک می‌کنید، اطلاعات ایندکس یا نمایه‌ای است که محل آن فایل را در هارد درایو رایانه شما نشان می‌دهد، اما فایل واقعی هنوز قابل بازیافت است، مگر در صورتی که آن فایل را در هارد درایو از بین برده و با چیز دیگری جایگزین کرده باشید. رایانه با گذشت زمان به خودی خود این کار را می‌کند، اما نمی‌توان گفت، دقیقاً چه زمانی این اتفاق می‌افتد. بنابراین تصور درستی که می‌توانید داشته باشید این است که هر چیزی که فرمت الکترونیک به آن می‌دهید، برای همیشه وجود خواهد داشت.



منبع: grunge.com

انرژی‌های نو

فقیرترین کشورهای جهان سبز می‌شوند

کشورهای آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی

به استفاده از انرژی‌های نو رو می‌آورند

احسان حاجیان

جام جم

در حالی که بسیاری از مردم، سازمان‌ها و دولت‌های جهان از عواقب پیروزی دونالد ترامپ بر حفظ محیط زیست نگران هستند، تعدادی از فقیرترین کشورهای جهان برای نشان دادن تعهد خود به مبارزه با تغییرات اقلیمی دست به اقدامی الهام‌بخش زدند. اعضای انجمن کشورهای آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی (CVF) توافق کرده‌اند با بیشترین سرعت ممکن حداکثر تا سال ۲۰۵۰/۱۳۲۹ (۲۰۵۰) استفاده از سوخت‌های فسیلی را متوقف و فقط از انرژی‌های نو استفاده کنند. همچنین این کشورها اعلام کرده‌اند تا سال ۲۰۲۰/۱۳۹۹، ۲۰ درصد برنامه‌های خود را برای کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای به روزسانی خواهند کرد.

بر اساس برنامه این کشورها که چشم‌انداز مراکش (Marrakech Vision) نام دارد، ۴۸ کشور عضو این انجمن تلاش می‌کنند با حداکثر سرعتی که برایشان امکان‌پذیر است به هدف تولید صدها درصد انرژی به انرژی‌های نو دست یابند. آنها همچنین می‌کوشند با در نظر گرفتن وضع هر کشور به‌طور مشخصی به انرژی‌های نو دست یابند و از امنیت دستیابی به غذا و آب برای مردم خود حفاظت کنند. این کشورها از حامیان جدی توافقنامه پاریس و محدود کردن افزایش دمای کره زمین تا پایان قرن فعلی به میزان ۱/۵ درجه سانتی‌گراد هستند. یکی از مقامات جزایر مارشال در این مورد گفت: ما پیشگام تغییر منابع انرژی مورد استفاده از سوخت‌های فسیلی به انرژی‌های نو هستیم، ولی در عین حال از کشورهای دیگر نیز می‌خواهیم از اقدامات ما پیروی کنند تا از تأثیرات فاجعه‌باری که مردم کشورهای ما به علت توفان، سیل و خشکسالی با آنها دست به گریزند جلوگیری کنیم. یکی از مقامات کشور کاستاریکا نیز گفت: ما نمی‌دانیم چه کشورهایی برای به صفر رساندن تولید گازهای گلخانه‌ای و تولید انرژی صدها درصدی از انرژی‌های نو هنوز تعلق می‌کنند. تمام کشورها و احزاب سیاسی باید در این زمینه اقدام کنند در غیر این صورت همه ما از عواقب آن آسیب خواهیم دید.

انجمن کشورهای آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی از عواقب تغییرات اقلیمی از عواقب تغییرات اقلیمی تأثیر می‌پذیرند. این انجمن سال ۲۰۰۹/۱۳۸۸ به ابتکار دولت مالدیو تشکیل شد و هدف آن افزایش آگاهی در مورد عواقب تغییرات اقلیمی است.

همچنین اعضای آن از کشورهای صنعتی و پیشرفته می‌خواهند در برابر تولید گازهای گلخانه‌ای و گرم‌شدن زمین به طور مسئولانه عمل کنند. کشورهای عضو که خود مقدار بسیار اندکی گازهای آلاینده تولید می‌کنند، می‌کوشند کشورهای دنیا را به سمت اقتصادی با تولید گازهای گلخانه‌ای کم و در نهایت صفر رهبری کنند. این کشورها با صدور بیانیه‌ای اعلام کرده‌اند وضعیت ناشی از تغییرات اقلیمی تهدیدی واقعی علیه ملت‌ها، فرهنگ‌ها و شیوه زندگی ماست و حقوق انسانی مردم ما در معرض خطر قرار داده است. حدود ۵۰ کشور از جمله تیبوی، افغانستان، بنگلادش، جزایر مارشال، رواندا، ساموآ، سودان، سودان جنوبی، غنا، فیلیپین، کاستاریکا، کرباتی، کنیا، گواتمالا، ماداگاسکار، مالدیو، مغرب، نپال، هائیتی و یمن عضو این انجمن هستند.

منابع: BBC و Independent

زمین گرم

اتمام حجت با ترامپ

نخست‌وزیر فیجی نسبت به لزوم تغییر دیدگاه ترامپ درباره تغییرات اقلیمی هشدار داد

مترجم: مهدی پیرگری

جام جم

پس از پیروزی دونالد ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا طرفداران محیط زیست از شنیدن نقطه نظرات وی درباره گرمایش زمین و تغییرات جوی نگران شدند.

ترامپ دیدگاه چندان روشن و امیدوارکننده‌ای در خصوص تغییرات جوی و لزوم تشدید اقدامات بازدارنده ندارد و همین مسئله‌ها نه تنها فعالان زیست‌محیطی بلکه مقامات ارشد برخی کشورها را نیز به فکر فرو برده است. در همین خصوص رئیس بدعی گفت‌وگوهای تغییرات اقلیمی سازمان ملل از آمریکا خواسته تا نگاهی جدی به این موضوع داشته باشد.

فرانک باینیاما، نخست‌وزیر فیجی خطاب به آمریکا و دولت بدعی این کشور اعلام کرد که واشنگتن باید جزایر اقیانوس آرام را از اثرات مخرب گرمایش زمین نجات دهد.

وی معتقد است این جزایر به مراتب بیشتر از دوران جنگ جهانی دوم به کمک‌های آمریکان نیاز دارد. نخست‌وزیر فیجی این صحبت‌ها را در جریان برگزاری گفت‌وگوهای سازمان ملل در خصوص اوضاع جوی زمین در مراکش مطرح کرد. او در واکنش به صحبت‌های اخیر ترامپ که گفته بود تغییرات جوی «شوخی» است، از وی خواست چنین دیدگاهی را کنار بگذارد.

رئیس‌جمهور جدید ایالات متحده اعلام کرده به محض ورود به کاخ سفید، آمریکا را از توافقنامه پاریس خارج کرده و دیگر پولی برای پروژه‌های سازمان ملل در زمینه مقابله با گرمایش زمین پرداخت نخواهد کرد. نخست‌وزیر فیجی با صراحت در صحبت‌هایش خطاب به ترامپ گفت که او باید دیدگاه فعلی‌اش در خصوص تغییرات جوی را تغییر دهد. او به این واقعیت اشاره کرد که بحث تغییرات جوی به موضوعی بسیار جدی تبدیل شده و باید تصمیمی طاقانه درباره آن اتخاذ کرد. البته نخست‌وزیر فیجی تنها دولت آمریکا را مورد خطاب قرار نداد. او از مردم این کشور هم درخواست کرد به تلاش‌های جهانی برای مقابله با گرمایش زمین و بالا آمدن سطح آب دریاها کمک کنند.

به نظر می‌رسد نخست‌وزیر فیجی که کشور کوچکش در اطراف آمریکا واقع شده به این واقعیت اشاره می‌کند که این کشور به عنوان یکی از اصلی‌ترین تولیدکنندگان آلاینده‌های جوی با پررنگ‌تر از دیگر کشورهای در خصوص مقابله با روند تغییرات جوی ایفای نقش کند. گفت‌وگوهایی که توسط سازمان ملل در مراکش و در زمینه اوضاع جوی زمین برگزار شد پس از توافق تاریخی پاریس به عنوان مرحله مهم دیگری در روند نجات این سیاره از گرمایش جهان به حساب می‌آید. با این حال انتخاب ترامپ به عنوان رئیس‌جمهور بعدی آمریکا و بیان دیدگاه‌های بحث‌برانگیزش در خصوص تغییرات جوی، نگرانی‌های زیادی را درباره تحقق چشم‌انداز تعیین شده در توافق پاریس به همراه داشته است.

در همین حال شمار کشورهایهایی که این توافقنامه را امضا کرده‌اند حالا به بیش از صد کشور رسیده است. بریتانیا به عنوان یکی از کشورهای مهم اروپایی که سهم چشمگیری در تولید آلاینده‌های کربنی دارد نیز در آخرین روزهای برگزاری گفت‌وگوهای مراکش، رسماً این توافقنامه را امضا کرد. مذاکره‌کنندگان ارشد شرکت‌کننده در این گفت‌وگوها توافق کرده‌اند قوانین مربوط به توافقنامه پاریس را تا سال ۲۰۱۸/۱۳۹۷ نهایی کنند تا نقشه راه مشخصی برای دستیابی به چشم‌انداز تعیین شده در آن ترسیم شود.

منبع: BBC

اخبار خارجی

کاهش تولید روزانه ۳۰۰ هزار بشکه نفت توسط روسیه



وزیر انرژی روسیه از آمادگی مسکو برای کاهش ۳۰۰ هزار بشکه‌ای تولید نفت خود در نیمه نخست سال آینده میلادی خبر داد.

الکساندر نوآک پس از اعلام نتیجه نهایی نشست ۱۷۱ وزیران نفت و انرژی سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) گفت: روسیه آماده است به عنوان بخشی از توافق اوپک، تولید روزانه خود را در نیمه نخست سال ۲۰۱۷ میلادی بتدریج ۳۰۰ هزار بشکه کاهش دهد. نوآک گفت: بر اساس رایزنی‌های ما با کشورهای غیر عضو اوپک، انتظار داریم برخی تولیدکنندگان غیر عضو این سازمان نیز به توافق اخیر بپیوندند. وی ادامه داد: ما به توافق حاصل شده میان اعضای اوپک خوشبین هستیم و تصمیم اوپک از لحاظ تاریخی برای ما بسیار با اهمیت است. وزیر انرژی روسیه خیر داد کشورهای عضو و غیر عضو اوپک قصد دارند زمانی را برای انستتسی مجزا به منظور امضای یادداشت تفاهم توافق اخیر تعیین کنند و تصور می‌کنیم این گردهمایی در چند روز آینده برگزار شود. اعضای اوپک برای نخستین بار در هشت سال اخیر توافق کردند سطح تولید نفت خود را به منظور بهبود قیمت و شرایط بازارهای جهانی نفت خام، یک میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه در روز کاهش دهند و مجموع تولید خود را به ۳۲ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه در روز برسانند. اعضای اوپک هم اکنون روزانه بیش از ۳۳ میلیون بشکه در روز نفت تولید می‌کنند. *رویترز*

توافق اوپک، قیمت نفت را بسرعت بالا می برد

وزیر نفت ونزوئلا، اولوخو دل پینو، گفت: با عملیاتی شدن برنامه کاهش و تثبیت سطح تولید نفت اعضای سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک)، قیمت این کالا بسرعت با پنج تا هفت دلار افزایش، به ۶۵ دلار برای هر بشکه می‌رسد. *الیتیرتاس*

توافق تاریخی اوپک ستودنی است

معاون نخست‌وزیر، وزیر دارایی و فکیل وزارت نفت کویت، تصمیم تاریخی روز چهارشنبه (۳۰ نوامبر، ۱۰ آذر) سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک)، برای پایان دادن به مالدار عرضه در بازار جهانی نفت را ستود.

انس الصالح، سرپرست وزارت نفت کویت، گفت: تصمیم اوپک برای کاهش تولید نفت تا یک میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه در روز از ژانویه ۲۰۱۷، به طور قطعی بر بازار تاثیر مثبتی خواهد گذاشت. وی گفت: اعضای اوپک به هماهنگ کردن اقدامات خود با کشورهای تولیدکننده غیر عضو این سازمان به منظور حفظ توازن در بازار جهانی نفت، ادامه خواهند داد. مدت اجرای این توافق شش ماه و با در نظر گرفتن شرایط و ندرم‌نمای بازارهای جهانی نفت خام برای شش ماه دیگر قابل تمدید خواهد بود. *اخبارگزاری رسمی کویت*

توافقنامه طرح خط لوله گاز ترک استریم در مجلس ترکیه تصویب شد



مجلس ترکیه توافقنامه خط لوله زیر دریایی گاز ترک استریم را که گاز طبیعی روسیه را از طریق ترکیه به جنوب شرقی اروپا منتقل می‌کند، تصویب کرد. توافقنامه دو جانبه درباره ساخت خط لوله گاز ترک استریم ۱۱۰ کیلومتر (۱۹ مایل) در حضور و لایحه‌ی پوتین و رجب طیب اردوغان، رؤسای جمهوری روسیه و ترکیه، در استانبول امضا شد.

طرح ساخت پروژه خط لوله گاز ترک استریم اواخر سال ۲۰۱۵ زمانی که ترکیه، هوپامپاچی بنی روسیه را هدف قرار داد و اختلاف میان دو کشور بالا گرفت، متوقف شد. اما در پی دیدار رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه با ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه، ۱۹ مرداد امسال، اجرای این طرح، به توافق دو طرف رسید. این طرح که شرکت عظیم انرژی گاز پروز روسیه، مجری و بهره‌بردار آن است، نخستین خط لوله ۱۲۲ کیلومتری (۸۱/۲۸ کیلومتری) به شمار می‌رود که در عمق دو کیلومتری دریای سیاه قرار می‌گیرد و ظرفیت انتقال گاز سالانه آن ۶۳ میلیارد مترمکعب است. ترک استریم می‌تواند تا سال ۲۰۲۰ با چهار خط لوله سالانه حدود ۶۳ میلیارد مترمکعب گاز روسیه را به ترکیه و سپس از طریق یونان به جنوب اروپا انتقال دهد. *رویترز*

تحلیل برندگان و بازندگان اجلاس ۱۷۱ اوپک

اجماع ایران و روسیه؛ ناکامی سعودی



هفته گذشته یکصد و هفتاد و یکمین اجلاس سازمان اوپک به یک تصمیم مهم رسید: اجماع درباره کاهش تولید نفت. این تصمیم پس از هشت سال اختلاف اعضای اوپک، نقطه عطفی در احیای این سازمان محسوب می‌شد.

در حالی که عقب‌نشینی عربستان از مواضع سرسختانه‌اش در دو سال اخیر، نشانه شکست سعودی‌ها بود، اما ایران را باید از برندگان اجلاس اوپک دانست، هرچند کشورمان نتوانست به تمام اهداف مدنظرش برسد. با این حال، عرب‌ها سرانجام از مواضع یک سال اخیرشان برای جلوگیری از افزایش تولید نفت ایران پا پس کشیدند.

فشار اقتصادی بر عربستان عامل اصلی توافق اوپک

کاهش قیمت نفت ضربه شدیدی به اقتصاد عربستان زده است. نفت زیر ۵۵ دلار موجب آسیب دیدن بازار بورس عربستان شده. میزان هزینه‌های بخش خصوصی این کشور کاهش یافته و برنامه‌های ساخت‌وساز دولتی ریاض برای هزینه کردن در بخش‌های عمومی متوقف شده است. محمد بن سلمان، فرزند پادشاه عربستان برای دستیابی به اهداف تعیین شده در طرح چشم‌انداز ۲۰۳۰ عربستان در ماه‌های اخیر بسیار دگر دیده و تاثیر گذاری مجدد عربستان بر قیمت‌های نفت را مطرح ساخته و موضع عدم دخالت در بازار را کنار گذاشته است.

تحلیلگران بازار نفت معتقدند دلیل این که عربستان مصرانه به دنبال توافق اوپک برای کاهش تولید بوده و سیاست دو سال گذشته خود مبنی بر تولیدی رویه را کنار گذاشته، مشکلات پیش روی اقتصاد این کشور بوده است. عربستان طی دو سال گذشته طرفدار سیاست افزایش بی‌رویه تولید برای از میدان به در کردن تولیدکنندگان پرهزینه‌های نظیر تولیدکنندگان نفت شیل آمریکا بود، اما این سیاست به نتیجه منظر ریاض در بازه زمانی‌ای که این کشور انتظار داشت منجر نشد.

بازگشت موفق ایران

از ابتدای فعالیت دولت یازدهم، بیژن

وزیر نفت: قیمت نفت بالای ۵۰ دلار تثبیت می‌شود



بیژن زنگنه درباره نشست اوپک گفت: با اجرای تصمیم اوپک و موافقت کاهش ۶۰۰ هزار بشکه‌ای تولیدکنندگان غیر اوپک، قیمت نفت در بالای ۵۰ دلار تثبیت می‌شود. زنگنه افزود: در اوپک تصمیم مهمی اتخاذ شده که نشان داد این سازمان هنوز نمره نده است. بیش از دو سال بود که اوپک، حالتی متعطل داشت و برخی می‌گفتند اوپک مرده، اما در نشست الجزایر و تصمیمی که اوپک در خصوص کاهش سقف تولید به ۳۲.۵ میلیون بشکه در روز گرفت، نشان داد این سازمان هنوز نمره نده است. وزیر نفت با اشاره به این که همان تصمیم نشست الجزایر در نشست وین به تصویب رسید، گفت: مقرر شد، یک میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه از تولید اوپک تا یک ماه آینده کاهش یابد تا عرضه نفت اوپک به ۳۲ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه در روز برسد، اما ایران از شرکت در این کاهش معاف شد.

وی ادامه داد: همه کشورها موافقت کردند بر پایه تولید اکتبر خود ۴/۵ درصد تولید خود را کاهش دهند، اما در خصوص ایران موافقت شد تا به طور متوسط نسبت به تولید ماه اکتبر خود، ۹۰ هزار بشکه در روز افزایش تولید داشته باشد. زنگنه با بیان این که بعد از ماه‌ها جنگ اعصاب و بحث خوردن موقف شدید حقانیت ایران را برای به دست آوردن بازار آری که قبیل از اعمال تحریم‌ها داشتیم ثابت کنیم، گفت: بالاترین تولید تاریخی ایران، ۳۱ میلیون و ۹۷۵ هزار بشکه در روز در سال ۲۰۱۵ و ۲۰ درصد خورده بود که با در نظر گرفتن این رقم و این که بر اساس منابع ثانویه، تولید ایران در ماه اکتبر ۳ میلیون و ۷۰۰ هزار بشکه در روز اعلام شده بود، ما می‌توانیم ۹۰ هزار بشکه در روز، میزان تولید خود را افزایش دهیم. وی افزود: در نشست ۱۷۱ اوپک نشان دادیم، می‌شود در عین رقابت و حتی اختلاف شدید سیاسی با کشوری

الجزایر رسید و زنگنه راهی الجزیره شد و بازر هم بر چهار میلیون بشکه در روز تاکید کرد. او در حال موقف شدن بود و تنها چند هزار بشکه ناقلی با آن فاصله داشت که سوت اجلاس تاریخی اوپک زده شد. تولید نفت ایران به سه میلیون و ۹۸۰ هزار بشکه رسیده بود که رندش می‌شود چهار میلیون بشکه، وزیر نفت حتی در جلسه پیش از اوپک هم از چهار میلیون بشکه سخن می‌گفت و وقتی از جلسه اوپک بیرون زده، فرزند پدرب داشت، لیخندی که گویا گواه محقق شدن چهار بود، اما چیزی که برای ایران در نظر گرفته شده بود ۲/۸ میلیون بشکه بود. یعنی حدود ۲۰۰ هزار بشکه بالاتر از اجلاس دوحه.

وزیر نفت و تیم او صادقانه تلاش کردند سهم ایران به چهار میلیون بشکه در روز برسد و حتی دوینگ هم کردند ولی بر خلاف تلاش‌ها و کوی خوانی‌ها زیر بار سهمیه هفت و قبول کردند حدود ۲۰۰ هزار بشکه کمتر از چهار فریز کنند. اما این یک سوی توافق بود و توافق نشست ۱۷۱ اوپک سوی دیگری هم دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

تماسی تلفنی که توافق اوپک را به نتیجه رساند

پس از ماه‌ها نشست‌های پیاپی از دوحه گرفته تا مسکو، ساعت ۳ صبح یک روز قبل از نشست اوپک، یک تماس تلفنی بین دو

ناراحتی آژانس بین‌المللی انرژی از توافق اوپک

رئیس آژانس بین‌المللی انرژی پس از توافق تاریخی اوپک گفت، پس از تصمیم اوپک مبنی بر کاهش تولید، بازارهای نفت در حال ورود به دوره‌ای از آشفتگی بیشتر است. بیرویل در یک کنفرانس انرژی در پایتخت اسپانیا گفت: اگر قیمت نفت به حدود ۶۰ دلار افزایش یابد، آمریکا نفت بیشتری تولید خواهد کرد. وی افزود: برخلاف تصمیمات گذشته اوپک، اگر قیمت‌ها به حدود ۶۰ دلار برسد، مقدار قابل توجهی از نفت در آمریکا آماده ورود به بازار خواهد بود. این به چه معناست؟ به معنای وارد آمدن فشار کاهشی مجدد بر قیمت‌ها. مقدار زیادی نفت وارد بازار می‌شود و تقاضا قادر به همز این مقدار نفت نخواهد بود. بنابراین روند افزایش قیمت‌ها ممکن است در نهایت موجب رشد بیشتر تولید نفت آمریکا و دیگر تولیدکنندگانی شود که تولیدشان در قیمت ۶۰ دلار به صرفه نبود، اما در قیمت ۵۵ تا ۶۰ دلار به صرف است.

شده یا هزینه‌های توسعه آنها، مورد بازنگری قرار گرفتند. به این ترتیب، تنها نکته خوشحال‌کننده در شرایط کنونی، کاهش هزینه‌های توسعه و کم شدن بودجه اجرای طرح‌ها خواهد بود.

مقاومت خاورمیانه

در خاورمیانه اما شاهد کمترین تأثیر از بحران جهانی سقوط قیمت نفت خام بودیم. چند کشور این منطقه خواهان حفظ سهم بازار خویش به هر بهایی هستند و بویژه، رهبران عربستان سعودی اعلام کرده‌اند در دو سال فرارو، تغییری در سبب سرمایه‌گذاری‌های خود اعمال نخواهند کرد. فراموش نکنید در همین مدت، شاهد کاهش تولید نفت خام به دلیل توقف اجرای طرح‌های بالادستی بوده‌ایم. موسسه وود مکنزی اعلام کرده در فاصله سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ میلادی، تولید جهانی طلای سیاه با کاهش بیش از هفت میلیون بشکه‌ای روبه‌رو خواهد شد. در کوتاه‌مدت نیز بر اساس پیش‌بینی کارشناسان این موسسه در سال جاری و سال آینده میلادی، به ترتیب شاهد کاهش ۳ و ۴ درصدی تولید نسبت به سال ۲۰۱۴ میلادی و آغاز سقوط قیمت‌ها و برابر با پنج و شش میلیون بشکه در روز خواهیم بود.

تاثیرپذیری روسیه

روسیه نیز شاهد کاهش شدید طرح‌های در دست اجرا و ۴۰ درصد سقوط سرمایه‌گذاری در طرح‌های بالادستی خویش در دو سال فرارو است. هرچند بخش قابل توجهی از این کاهش به دلیل سقوط ارزش روبل در برابر دلار است. رهبران روسیه، خواهان حفظ مقدار تولید خویش بوده و تلاطم بیشتر طرح‌های حفاری

اخبار داخلی

کاهش تولید نفت در اوپک، دستاورد بزرگ ایران است

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی گفت: کاهش تولید نفت و افزایش قیمت آن در سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) با پیشنهادهای جمهوری اسلامی ایران، یک توفیق و دستاورد بزرگ برای کشور ماست. حسن بهرام‌نیا در گفت‌وگو با ایرنا در باره موفقیت دیپلماتی نفتی ایران در اوپک افزود: قبول پیشنهادهای ایران از طرف اوپک - که منجر به کاهش سقف تولید نفت و افزایش قیمت آن شد - دستاورد بزرگی بود. البته این موضوع پیش‌بینی می‌شد و خوشبختانه ما توانستیم با پیشنهادمان در نشست اوپک، سقف تولید نفت را کاهش دهیم. وی تاکید کرد: این موضوع یک توفیق بزرگ برای کشورمان است و ما از کسانی که در این زمینه زحمت کشیدند، تشکر می‌کنیم. ما باید سیاست‌هایمان را در این زمینه ادامه دهیم تا این دستاورد‌ها برای ما استمرار داشته باشد و بتوانیم به قیمت واقعی نفت برسیم.

ایران در نشست اوپک، مزه پیروزی را چشید

روزنامه‌های کویت در گزارش خود آورده است: حاصل رایزنی‌های اعضای اوپک به گونه‌ای شد که کشورهای عربی حوزه خلیج فارس باید تولید نفت خود را کاهش دهند، اما طرف ایرانی حجم تولید خود را افزایش خواهد داد. به گزارش ایرنا این روزنامه آورده است: کشورهای عضو اوپک با توافق بر سر کاهش ۱/۲ میلیون بشکه‌ای تولید، پس از دو سال که بازار در زیر گذر تاریکی به سر می‌برد، از بدتر شدن اوضاع جلوگیری کردند. ال‌های همچنین نوشت: ایران در این مذاکرات، خود را طرف پیروز دانست چرا که سعودی‌ها تولید نفت خود را کاهش دادند، اما طرف ایرانی، ظرفیت تولید نفت خود را افزایش داد و ماهانه ۹۰ هزار بشکه بر حجم تولید خود می‌افزاید.

۱۰/۵ میلیارد مترمکعب گاز به میدان‌های نفتی تزریق شد



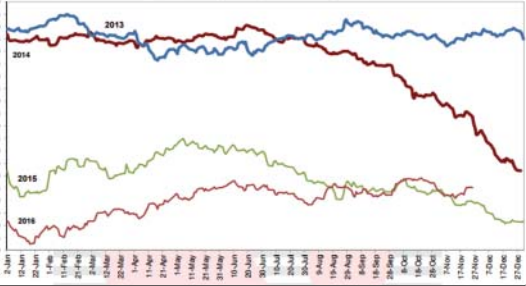
حجم تزریق گاز به میدان‌های نفتی جنوب کشور در هفت ماه امسال، از مرز ۱۰ میلیارد مترمکعب فراتر رفت. به گزارش ششما، نجف‌بالا، مدیر منطقه یک عملیات انتقال گاز گفت: حجم تزریق گاز به میدان‌های نفتی جنوب کشور با ۲۸ درصد افزایش طی هفت ماه امسال به ۱۰/۵ میلیارد مترمکعب رسید. مدیر منطقه یک عملیات انتقال گاز افزود: در هفت ماه امسال، ۷/۲ میلیارد مترمکعب گاز به میدان‌های آغارچی تزریق شده که این مقدار نسبت به مدت مشابه پار سال، ۲۷ درصد افزایش داشته است.

بالای تاکید کرد: با توجه به سیاست‌گذاری وزارت نفت و شرکت ملی گاز ایران مبنی بر صیانت از چاه‌ها و میدان‌های نفتی و لزوم تزریق گاز بیشتر به این میدان‌ها برای استحصال بیشتر نفت، این منطقه عملیاتی بر اساس اهداف و برنامه‌ریزی‌های تعریف شده، حجم گاز تزریقی به میدان‌های نفتی را افزایش داده است. مدیر منطقه یک عملیات انتقال گاز یادآور شد: این منطقه در هفت ماه امسال به دو میدان نفتی کرنج و کویال به ترتیب ۲/۶ میلیارد مترمکعب و ۶۷۰ میلیون مترمکعب گاز تزریق کرده است. در مجموع این مقدار نسبت به مدت مشابه پار سال بار شد ۱۴ درصدی همراه بوده است.

قیمت نفت صادراتی ایران بر حسب مقصد (دلار در بشکه)

مقصد	نفت سبک ایران	نفت سنگین ایران
شمال غرب اروپا	۴۱/۰۲	۳۹/۴۹
مدیترانه	۴۱/۳۹	۳۹/۷۹
کانال سوئز	۴۳/۱۴	۴۱/۵۴
آفریقای جنوبی	۴۱/۷۴	۴۰/۲۴
آسیا	۴۳/۹۳	۴۲/۵۸

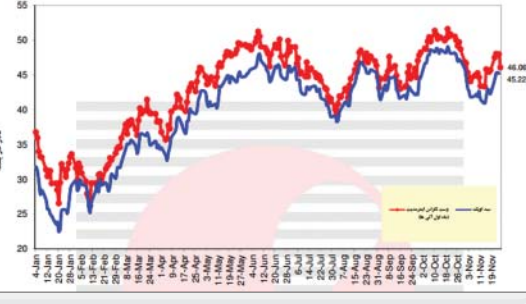
نمودار مقایسه‌ای قیمت روزانه سبک اوپک ۲۰۱۶-۲۰۱۳



قیمت نفت و فرآورده‌های نفتی در یک هفته اخیر

نفت خام وست نگراس در بازار نایمکس	۴۶/۰۶	دلار در بشکه
نفت خام در بورس دبی	۴۶/۵۳	دلار در بشکه
نفت خام برنت در بورس لندن	۴۷/۲۴	دلار در بشکه
نفت خام برنت موعدهار - تک محموله	۴۶/۱۱	دلار در بشکه
نفت خام دبی - تک محموله	۴۵/۹۹	دلار در بشکه
گازوئیل در بازار نایمکس	۱/۴۷	دلار در گالن
بنزین در بازار نایمکس	۱/۳۷	دلار در گالن
گاز طبیعی در بازار نایمکس	۳/۰۹	دلار در هر میلیون BTU
گاز طبیعی در بازار انگلستان	۵/۸۷	دلار در هر میلیون BTU

قیمت روزانه نفت خام وست نگراس اینترمدیت و سبک اوپک در سال ۲۰۱۶



سروش: هنوز تصمیمی نگرفته‌ام

توصیه نزدیکان رحمتی:

کاری به مربی حریف نداشته باشی

زهیوی در آستانه پرسپولیس شدن؟

فرشید اسماعیلی: به بازی تراکتورسازی می‌روم

باز هم جنجال سازی باز یکن عراقی کراره یا پولم را بدهید یا می‌روم!

گفت‌وگوی جام‌جم با آرش معیریان
کارگردان فیلم «آس و پاس»

جذب مردم به هر قیمت، مصداق ابتدال است



بدون اکراه، فیلم‌های سفارشی می‌سازم و این اصلا به تفکر من و این که چه گرایشی دارم، ربطی ندارد
در سینمای محدود و بدون تنوع ایران، هر کس تلاش می‌کند توی سر آن دیگری بزند و خودش را بالا بکشد



پرسپولیس با دروازه‌بان خارجی ادامه می‌دهد

پیرانوند به پدیده هم نمی‌رسد

صفحه ۱۸

صفحه ۱۱

فوتبال اروپا

آلگری: ایگوان به اوج برمی‌گردد

مکس آلگری، سرمربی یوونتوس بعد از برد ۳-۰ بریک مقابل آتالانتا (تیمی که در ۹ بازی اخیرش شکست نخورده بود) به حمایت از گونزالو هیکواینس پرداخت؛ وقتی می‌بازند، طبیعی است که واکنش‌هایی صورت می‌گیرد. شکست ما مقابل جنواتلخ بود و از همه انتقاد شد. امشب هم کار ما در برابر آتالانتا ساده نبود، اما بچه‌ها عالی بودند و خوشحالیم که شکست قبلی را پاک کردند. هیکواینس عادت دارد هر هفته گل بزند ولی این طبیعی است که دیگر بازیکنان یووه هم گل بزنند. او موقعیت گلزنی داشت ولی نتوانست، ولی مطمئناً بازی بعدی گلزنی خواهد کرد. در دو سال اخیر، هیکواینس بهترین گلزن سری A بوده است و باز هم برمی‌گردد و آقای گل می‌شود.

عذرخواهی کارواخال بابت توهین به بارسلونا

دنی کارواخال، مدافع رئال مادرید بابت حرکت زنده‌ای که در بازی ال کلاسیکو مقابل چشمان هواداران میزبان انجام داد، عذرخواهی کرد. او در صفحه اجتماعی خود نوشت: من بابت زستی که رو به بخشی از سکوی ورزشگاه نیوکمپ گرفتم، عذر می‌خواهم، اما آن حرکت واکنش به اهانت‌هایی بود که در طول بازی به من شد. با این حال قبول دارم که نباید چنین حرکتی را انجام می‌دادم.

ماروتتا: بهتر است به صحبت‌های یوگیا بختنیدیم

جوزپه ماروتتا، رئیس اجرایی یوونتوس به صحبت‌های اخیر یوگیا مینی بر این که دوران حضورش در یوونتوس مثل تعطیلات بوده واکنش نشان داد: امیدوارم تعطیلاتش با ما برایش آموزنده بوده باشد. اگر نتوانسته پیراهن منجستر یونایتد را به تن کند به این خاطر است که یوونتوس بهترین بازی را از او گرفت و کاری کرد او بهترین نمایش هایش را ارائه کند. واقعا بهتر است به این صحبت‌ها فقط بختنیدیم!

اوزیل: جان سالم به در بردیم!

مسوت اوزیل، هافبک آرسنال بعد از برد ۵-۰ یک مقابل وست‌هم به تمجید از هم‌تیمی هایش پرداخت و مدعی شد آنها با کسب نتایج خوب در ماه نوامبر، از این ماه سخت‌جان سالم به در بردند؛ از نتیجه خیلی راضی هستیم، از موقعیت‌هایمان استفاده کردیم و با یک یا دو گل کنار نکشیدیم. در کورس قهرمانی در جایگاه خوبی قرار داریم و از نوامبر بدون شکست جان سالم به در بردیم و حالا با اعتماد به نفس بیشتری در بازی‌های بعدی ظاهر خواهیم شد. ولی باید به این روند ادامه دهیم و آماده‌مانیم تا بتوانیم در بالای جدول باقی بمانیم. آرسنال سه‌شنبه شب در لیگ قهرمانان به مصاف بازل خواهد رفت آن هم در حالی که صعود این تیم به دور بعد قطعی شده است.

دی‌بوئر: اینتر رئیس ندارد!

فرانک دی‌بوئر، سرمربی سابق اینتر به انتقاد از مدیریت باشگاه پرداخت: موضوع خیلی ساده است. اینتر را مدیران چینی هدایت می‌کنند، مدیری اندونزیایی دارد و جدا از اینها هیأت مدیره و دیگر مدیران که ایتالیایی هستند! همه آنها قدرت دارند ولی در واقع هیچ یک از آنها قدرتی ندارد! این بزرگ‌ترین مشکل اینتر است. اینتر اصلا رئیس ندارد. همه خود را رئیس می‌دانند. انگار آنها از این شرایط راضی هستند، ولی اگر می‌خواهند وضعیت تیم بهبود یابد، ابتدا باید شرایط داخلی باشگاه درست شود. همه می‌خواهند به صدر بر گردند، ولی زمان می‌برد. به ناپولی نگاه کنید که در چمپیونز لیگ حضور دارد ولی هشت سال طول کشید به این سطح برسد. اینتر که می‌خواهد در عرض دو هفته به صدر برگردد ولی این طور نمی‌شود.

مورینیو: اگر زمان بدهید...



DNA یونایتد را عوض می‌کنم!

ژوزه مورینیو، سرمربی منجستر یونایتد که تیمش دیشب در گودیسون پارک همچنان اورتون بود، حرف‌های جالبی زد و از هواداران و مدیران منجستر یونایتد وقت‌خواست تا تیم آنها را به روزهای اوج برگرداند؛ من فقط به نحوه بازی کردنمان اهمیت می‌دهم، سعی می‌کنیم به راهی که در آن هستیم ادامه دهیم و سعی کنیم نتایج بهتری بگیریم و باید ببینیم در پایان به کجا خواهیم رسید. من اینجا هستم که آینده را بسازم. من می‌خواهم DNA باشگاه منجستر یونایتد را تغییر

آغاز ساخت استاد یوم المپیک توکیو

کار ساخت ورزشگاه المپیک ۲۰۲۰ توکیو از دیروز آغاز شد. در حالی که ۱۱ دسامبر (۲۱ آذر) به عنوان تاریخ رسمی شروع کار ساخت و ساز ورزشگاه المپیک برای بازی‌های ۲۰۲۰ در توکیو انتخاب شده بود؛ اما از دیروز کارهای مقدماتی استارت زده شد. طبق زمان‌بندی شورای ورزش ژاپن، استاد یوم المپیک در ۳۶ ماه یعنی تا نوامبر سال ۲۰۱۹ تکمیل خواهد شد. برای ساخت این استاد یوم مبلغ ۲/۵ میلیارد دلار در نظر گرفته شده است. کنگو کوما، معمار جدید این پروژه، تمرکز معماری داخلی را روی چوب متمرکز کرده است. قرار است در استاد یوم المپیک، مراسم‌های افتتاحیه و اختتامیه و رقابت‌های دو میبدانی هر دو رویداد المپیک و پارالمپیک برگزار شود.



مستطیل سبز

پسر سیمئونه: پدرم به اینتر می‌رود

جیووانی سیمئونه فرزند دیگو سرمربی اتلتیکو مادرید که در تیم جنوا بازی می‌کند، حرف‌های جالبی درباره آینده کاری پدرش زد: من فکر می‌کنم که یک روز پدرم با اینتر قرارداد خواهد بست. حداقل امیدوارم که این اتفاق رخ دهد. البته با توجه به چیزی که من می‌بینم، او فعلا از وضعیتش در اتلتیکو مادرید راضی است؛ اما آینده کاری او به احتمال فراوان در اینتر خواهد بود. سیمئونه اخیراً مدت قراردادش با اتلتیکو مادرید را کاهش داد. این قرارداد او ۱۸ تا ۲۰ به پایان می‌رسد.

راموس: با پاس مودریچ فقط باید گل می‌زد

ناجی رئال مادرید در ال کلاسیکو به تمجید از هم‌تیمی‌اش پرداخت. سرخیو راموس، کاپیتان رئال مادرید گفت: من فقط تکمیل کننده فرآیند یک کار گروهی بودم. با سانسز زیبای مودریچ نمی‌شد کار دیگری غیر از گل زدن انجام داد. از این بازیکن فوق‌العاده خیلی ممنون هستم. او یکی از بهترین بازیکنان دنیای فوتبال است و خوشحالیم که او در تیم ماست. پاس او بی‌نقص بود.

سوارز: تیم برتر ال کلاسیکو بودیم

لویز سوارز، زنده تنها گل بارسلونا به رئال مادرید از افسوس عدم پیروزی حرف زد: تصور می‌کنم خیلی بهتر از حریف بودیم و تیم برتر میدان نام‌داشتم! اما گل دیر هنگام حریف کار ما را خراب کرد. حالا باید با قدرت ادامه بدهیم. شانس‌های زیادی ایجاد کردیم. باید خیلی زود مالکیت میدان را در اختیار می‌گرفتیم که متأسفانه در انجام این کار تامل کردیم. هر چه در توان داشتیم، رو کردیم و حالا باید منتظر لغزش رئال بمانیم. به هر حال در فوتبال اتفاقات تلخ زیادی رخ می‌دهد، اما امید نمی‌شویم.

محروریت در انتظار آگوترو

سرخیو آگوترو، مهاجم آرژانتینی منجستر سیتی به خاطر اخراج در دیدار برابر چلسی (که به برتری ۳ بر یک چلسی منجر شد) در آستانه چهار جلسه محرومیت قرار گرفته است. آگوترو، مهاجم گلزن و البته بد اخلاق سیتی‌ها تکل خشنی روی روی داوید لوئیس رفت که با کارت قرمز مستقیم داور مسابقه روبرو شد. کارت قرمز می‌گذاشت که احتمالاً باعث چهار دیدار تیمش را در این فصل از دست بدهد. به همین دلیل او دیگر در سال ۲۰۱۶ نخواهد توانست برای سیتی در لیگ برتر به میدان برود. منجستر سیتی که توانسته صعود خود به عنوان تیم دوم راه به مرحله بعدی لیگ قهرمانان قطعی کند، سه‌شنبه در خانه برابر سلتیک به میدان می‌رود.

یحیی توره دادگاهی می‌شود

یحیی توره، هافبک ساحل عاجی منجستر سیتی بزودی باید در دادگاه حاضر شود و از اتهام خود به دلیل راندگی در حالت مستی دفاع کند. یحیی توره ۳۳ ساله، سه‌شنبه هفته قبل در لندن به اتهام راندگی در حالت مستی توسط پلیس متوقف شد. خودروی او توسط پلیس متوقف شد تا بدیاری دیگری برای منجستر سیتی ایجاد شود. به دلیل بالا بودن سطح الکل خون این بازیکن، او باید در دادگاه حاضر شود و منتظر جرمه سنگینی از طرف پلیس انگلیس باشد. به نظر می‌رسد این آخرین فصل حضور توره در سیتی باشد.

جرارد از آکادمی شروع می‌کند



اسطوره فوتبال انگلیس و لیورپول کارش را به عنوان مربی از تیم آکادمی در سال جدید شروع می‌کند. استیون جرارد که هم‌اکنون در حال راینزنی با مسئولان تیم سابقش است، به عنوان مربی آکادمی فعالیتش را شروع می‌کند. گفته می‌شود او از تیم زیر ۲۳ ساله‌ها کار مربیگری را آغاز می‌کند. اما او ترجیح می‌دهد در آکادمی فعالیت کند. بر اساس برنامه باشگاه لیورپول، جرارد از نخستین روزهای سال نوی میلادی فعالیت جدید خود را آغاز خواهد کرد.

یادداشت



مهدی تونچی روزنامه‌نگار

فیلم علمی - تخیلی ال کلاسیکو

با گذشت یک روز از بازی بارسلونا و رئال مادرید هنوز طرفداران دو تیم برای هم کرمی می‌خوانند که اگر نیمار و مسی آن توپ‌ها را گل کرده بودند و اگر داور پنالتی‌های بارسلونا را می‌گرفت، آن وقت گل راموس هم بی‌اثر بود و رئالی‌ها افتخار می‌کنند به کورد شکست‌ناپذیری شان و سلطنت زیدان... این شاید خاصیت ماست که خودخواسته، سطح بحث‌ها را در همین حد نگه می‌داریم. اما تقریباً تمام رسانه‌های دنیا به تصویربرداری این دیدار پرداخته‌اند. تصویربرداری این بازی، آن را به یک فیلم سینمایی علمی-تخیلی شبیه‌تر کرد. برخی رسانه‌ها نوشتند این بازی با ۲۳۰ دوربین فیلمبرداری، ثبت شد به همین سبب کارگردان تلویزیونی توانست از تصاویر ۳۶۰ درجه استفاده کند. تصاویری که خیره‌کننده بود. البته فینال سال ۲۰۰۴ لیگ قهرمانان اروپا که پور تو مورینیو توانست با سه گل منول گورا در ورزشگاه شالکه آلمان شکست دهد، به سبک فیلمبرداری ال کلاسیکو بسیار نزدیک بود و هنوز علاقه‌مندان به فوتبال گل زیبایی دکور در آن بازی به خاطر دارند؛ اما آنچه در دیدار ال کلاسیکو به نمایش درآمد تلفیقی از ورزش فوتبال و هنر سینما بود تا صراحتاً یک مسابقه فوتبال.

برخی کارشناسان بر این باورند که هواداران فوتبال تنها برای دیدن یک مسابقه به ورزشگاه نمی‌روند یا پای گیرنده‌های خود نمی‌نشینند. آنها دوست دارند یک مسابقه فوتبال را در قابی زیبا، همراه با تصاویر دلنشین، موسیقی مطلوب، حس خوب احترام و پارتا‌های از این دست ببینند. در واقع این لذت‌های اضافی است که تمایز میان مسابقات فوتبال را از همدیگر موجب می‌شود. چه از نظر کیفیت فوتبال درون زمین و چه امکانات بیرون از زمین. کاش در این فوتبال هم احترام را تمرین کنیم.

باز هم جنجال سازی بازیکن عراقی

کراز: یا پولم را بدهید یا می‌روم!

امیر قلم‌نویس در استقلال به خاطر جاسم کرار روبروی فوتبال ایران ایستاد و به دفاع از او پرداخت. کرار در بازی استقلال و سایپا به داور مسابقه توهین کرد و فیلم این توهین هم بر برنامه نود پخش شد. پس از آن، فدراسیون، این بازیکن را محروم کرد و کرار هم در مصاحبه‌ای تند، به مسئولان فدراسیون فوتبال تاخت و تصمیمات را مسخره دانست. اسامال این مربی تصمیم گرفت، کرار را به تراکتورسازی برود و به همه نشان دهد، این بازیکن اگر حاشیه نداشته باشد و ادبیت نشود، بهترین بازیکن خواهد بود. بعد از بازی تراکتورسازی و پدیده مشهد، اما قلم‌نویس ناگهان تمام حمایت‌هایش را از کرار پایان داد و به انتقاد شدید او پرداخت. حالا خبرهای تازه‌تری از تبریز می‌رسد. قلم‌نویس به طور کامل از کرار قطع امید کرده و حتی برای جانشینی او دنبال یک بازیکن می‌گردد. کرار به دلیل اضافه وزن، همچنان از سسال‌های اوچش دور است و نمی‌تواند خواسته‌های تراکتور را برآورده کند. از سویی او به مسئولان تراکتورسازی گفته، از باشگاه الظفره امارات پیشنهاد دارم و می‌خواهم به این کشور بروم. تراکتوری‌ها هم بدشان نمی‌آید این اتفاق بیفتد. در همین حال و پس از انتقاد از کرار، این بازیکن به مسئولان باشگاه تبریزی حرف جالبی هم زده است. او گفته پولش را بدهند یا از باشگاه جدایی می‌شود و به امارات می‌رود و اگر پولش را ندهند، باید مجانی رضایت‌نامه‌اش را صادر کنند تا برود.



پیغام سروش رفیعی:

هنوز تصمیمی نگرفته‌ام

تپ و تاب هواداران مدعیان قهرمانی لیگ برتر بویژه پرسپولیس و تراکتورسازی برای پی بردن به سرنوشت سروش رفیعی در نیم فصل دوم لیگ روز به روز بیشتر می‌شود. در این میان رفیعی سکوت کرده و قضا همچنان پرابهام است!

مدت زمان زیادی به اتمام قرارداد سروش رفیعی با تراکتورسازان (به عنوان بازیکن سرباز) باقی‌مانده است و نیم فصل که برسد این بازیکن می‌تواند به هر تیمی که دوست دارد، برود. از همان ابتدای فصل جنگ برای به خدمت گرفتن این ملی‌پوش بین سه تیم تراکتورسازی، پرسپولیس و استقلال بالا گرفت و تا به امروز هر کدام تلاش خودشان را کرده‌اند تا این هافبک تهاجمی را به خدمت بگیرند.

این اتفاق در حالی افتاده است که رفیعی دو سالی است به دلیل انجام خدمت سربازی درام چندانی از فوتبال نداشته و طبیعی است که با به پایان رسیدن

در تیم خودشان نگه دارند. آنها از سروش خواسته‌اند رقم پیشنهادی‌اش را اعلام کنند تا آنها پس از بررسی شرایط، این رقم را فراهم کنند. در این گیر و دار فعلاً خبری از استقلال‌ها نیست و به نظر می‌رسد آنها از جذب رفیعی پشیمان شده‌اند، اما جنگ بین تراکتور و پرسپولیس هنوز هم پایدار است و این دو باشگاه تلاش می‌کنند تا هر طور شده سروش را به خدمت بگیرند.

سعداوی: منتظر بازگشت سروش هستیم

سروش رفیعی، هافبک تکنیکی و بازیساز تراکتورسازی تبریز هنوز تکلیف خودش را نمی‌داند. او حالا دیگر به دوران خدمت سربازی خود پایان داده، اما کارت پایان خدمتش را دریافت کرده و این کارت را در زمان نقل و انتقالات نیم‌فصل دریافت خواهد کرد. او به احتمال زیاد از تراکتور جدا می‌شود و فولاد‌ی می‌دهند سروش به اهواز بر گردد. نعیم سعداوی در این مورد گفت: منتظر بازگشت سروش هستیم تا او نیز مانند شریفات، انصاری، طالب‌لو و کرمی به دوران خوب خود با پیراهن فولاد بر گردد.

این دوران به تیمی برود که پیشنهاد مالی بهتری به او می‌دهد. یکی دو روز قبل بود که علی‌کبر طاهری، سرپرست پرسپولیس‌ها تماسی را با مدیر برنامه‌های رفیعی برقرار کرد و از او خواست مقدمات حضور این بازیکن در پرسپولیس را فراهم

زهیوی در آستانه پرسپولیس شدن؟

رحیم زهوی، مهاجم گلزن استقلال خوزستان از جمله بازیکنانی است که به احتمال فراوان در نیم‌فصل یکی از ستاره‌های نقل و انتقالات خواهد بود. او سال گذشته پس از درخشش در استقلال خوزستان و تاثیر زیاد در قهرمانی این تیم، ترجیح داد دوباره در خوزستان بماند اما ظاهراً مشکلات مالی این بازیکن را خسته کرده است. زهوی در این فصل بارها از مشکلات مالی تیمش انتقاد کرده است. او امسال هم جزو بازیکنان موثر استقلال خوزستان بوده و به نظر در نیم‌فصل این تیم را ترک می‌کند. خبرهای رسیده حکایت از آن دارد که احتمال حضور این بازیکن در جمع پرسپولیس‌ها بیشتر از تیم‌های دیگر است. این باشگاه خواهان جذب زهوی است چرا که طارمی هم نتوانسته امسال گل‌زنی کند و حضور او می‌تواند یک رقابت خوب در خط حمله قرمزها به وجود بیاورد.



رضاییان دوباره روی نیمکت؟

تقسیم‌کننده دست‌تاش را باز کرد تا به آغوش برانکو ببرد. اما پرفسور ترجیح داد با او فقط دست بدهد و هزاران سوال را برای مخاطبان به وجود بیاورد. رفتاری عجیب که نشان می‌دهد برانکو هنوز هم آن طور که باید اعتقادی به رامین ندارد و در بازی با پدیده که ترکیب تیمش کامل شود دوباره این بازیکن را روی نیمکت ذخیره‌ها تماشا کند.

در بازی با نفت و ماشین‌سازی، دو پاس گل داد و باعث شد پرسپولیس از مهلکه نجات پیدا کند. فارغ از این دو پاس طلایی باید گفت وقتی رضاییان در سمت راست پرسپولیس بازی می‌کند، بازیکنان حریف کمتر می‌توانند از این جناح نفوذ کنند و این خودش نقطه قوتی برای سرخوشان است. رضاییان پس از پاس‌گلی که به وحید امیری داد آن قدر خوشحال بود که می‌خواست این خوشحالی را با سرمربی‌اش

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۱۰۴-۹۵



جمهوری اسلامی ایران وزارت راه و شهرسازی شرکت مازر تخصصی ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور

با عنایت به مفاد مواد (۴)، (۱۳) و (۱۸) بخشنامه شماره ۱۳۰۸۹۰-۱۳/۱۱/۱۷-۸۳/۱۱ قانون برگزاری مناقصات موضوع برگزاری مناقصات عمومی دو مرحله‌ای، شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور در نظر دارد، پروژه با مشخصات اصلی ذیل را، به صورت عام دو مرحله‌ای به مناقصه بگذارد:

- عنوان پروژه: عملیات کارهای باقیمانده پروژه احداث باند دوم محور پل سفید- قائم شهر (قطعه اول)
- مدت اجرای کار: ۱۲ ماه و دوره تضمین پروژه برابر ۶۰ ماه
- برآورد کل کار: بر اساس فهرست بهای پایه رشته راه، راه آهن و باند فرودگاه سال ۱۳۹۵ مبلغ ۴۱۰,۹۵۲,۸۴۵,۱۰۲ ریال با شاخص مبنای پیمان ۳ ماهه سوم سال ۱۳۹۵ می‌باشد.
- شرایط مناقصه: به این پیمان پیش پرداخت تعلق می‌گیرد.
- محل انجام عملیات و موقعیت جغرافیایی: استان مازندران
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۹۵۰۰ میلیون ریال می‌باشد.
- نوع عملیات عبارت است از: عملیات خاکی، ابنیه فنی، روسازی، علائم و تجهیزات ایمنی
- از شرکت‌های پیمانکاری داوطلب مناقصه حائز شرایط آئین‌نامه طبقه‌بندی و تشخیص صلاحیت پیمانکاران در رشته راه و ترابری که دارای پایه متناسب با مبلغ برآورد مذکور هستند، تقاضا می‌شود برای مشارکت در مناقصه فوق و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوط به مشخصات پروژه با در دست داشتن معرفی‌نامه حداکثر تا روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۲ به مهندسین مشاور پارس واقع در: تهران- خیابان دکتر بهشتی، خیابان پاکستان، کوچه حکیمی، شماره ۱۷ و ۱۹، تلفن: ۷۰-۸۸۷۶۱۴۶۰ مراجعه فرمایند.
- محل تحویل اسناد و پیشنهاد قیمت: دفتر امور پیمان‌ها و رسیدگی فنی واقع در: تهران- خیابان وحید دستگردی (ظفر)، خیابان فرید افشار، نبش بلوار آرش، پلاک ۳، شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور، طبقه دوم جنوبی می‌باشد.

● در ضمن آخرین مهلت تکمیل و ارائه اسناد و مدارک شرکت در مناقصه ساعت ۸:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۰۵ و زمان برگزاری جلسه مرحله اول مناقصه ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۰۵ می‌باشد. پیمانکاران متقاضی باید ضمانت نامه شرکت در مناقصه را در پاکت (الف) اساسنامه و فرم تکمیل شده خوداظهاری و آخرین تغییرات شرکت مندرج در روزنامه رسمی کشور به همراه سایر اسناد و مدارک و رزومه شرکت را در پاکت (ب) و همچنین برگ پیشنهاد قیمت و فرم‌های آنالیز مربوطه به همراه فرم‌های الف، ب، پ و تعهد بیمه نامه را در پاکت (ج) قرار دهند. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور ایجاد نمی‌کند. فرم آگهی الکترونیکی مناقصه از طریق صفحه الکترونیکی پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات به نشانی <http://iets.mporg.ir> قابل دسترسی است.

وزارت راه و شهرسازی شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور دفتر امور پیمان‌ها و رسیدگی فنی

توصیه نزدیکان رحمتی:

کاری به مربی حریف نداشته باش

مهدی رحمتی و امیر قلم‌نویس، در یک نگاه باید گفت، هر زمان علی کریمی و علی دایی با هم آشتی کردند، می‌توان به برقراری دوباره رابطه این مربی و دروازهبان امیدوار بود. فصل قبل و در بازی استقلال مقابل تراکتورسازی در ورزشگاه آزادی بود که رحمتی با قلم‌نویس درگیری لفظی پیدا کرد. در شرایطی که قلم‌نویس کنار زمین آمده بود و به بعضی شرایط اعتراض می‌کرد، این اتفاق باعث شد، رحمتی به رفتارهای سرمربی تراکتورسازان واکنش نشان بدهد و جو بدی در ورزشگاه به راه اندازد.

رحمتی در آن بازی، دستش را مقابل بینی‌اش گذاشت و قلم‌نویس را وادار به سکوت کرد! این هفته، یک بار دیگر استقلال در ورزشگاه آزادی میزبان تراکتورسازی تبریز است و دوستان سید به او توصیه کرده‌اند، برای این بازی رفتارهای خودش را مقابل قلم‌نویس تکرار نکند. استقلال در آن بازی بازنده شد و خیلی از کارشناسان درباره آن مسابقه گفتند، اگر جو سازی رحمتی نبود، نتیجه دیگری برای این بازی می‌خورد. رحمتی در آن مسابقه هم اخلاق را باخت و هم تقابل با قلم‌نویس را. این بار اما خبر رسیده، دوستان نزدیک سید به او توصیه کرده‌اند، هیچ رفتاری از خودش مقابل قلم‌نویس نشان ندهد تا استقلال همچون بازی فصل قبل اسیر حواشی نشود و نتیجه را واگذار نکند.



فرشید اسماعیلی:

به بازی تراکتورسازی می‌روم

با حرف‌هایی که می‌زند نگرانی علیرضا منصوریان و میلیون‌ها استقلالی‌ها را بر طرف می‌کند: خدا را شکر پام مشکلی ندارد و می‌توانم برای استقلال بازی کنم. فرشید اسماعیلی که این روزها به یکی از ستاره‌های استقلال تبدیل شده است در یکی از تمرین‌های استقلال قبل از بازی با صبا، از ناحیه کشاله پا آسیب دید و نتوانست در این مسابقه به میدان برود. این اتفاق در حالی افتاده است که هنوز پزشکان استقلال نظر قطعی خود درباره پای او را اعلام نکرده‌اند و از نظر پزشکی شاید او بازی مقابل تراکتورسازی را هم از دست بدهد.

خود فرشید در این مورد می‌گوید: خدا را شکر می‌کنم که همه چیز خوب است. امروز باید به کلینیک دکتر نوروزی بروم تا ایشان نظر نهایی را بدهند. اما وضعیت پام واقعا خوب است و مشکل خاصی ندارم. از نظر خودم آماده هستم اما برای تمرین کردن و بازی مقابل تراکتورسازی پزشکان باید نظر نهایی بدهند. او ادامه داد: در یکی از تمرین‌ها بود که به شکل عجیبی پام درد گرفت. درد زیادی کشیدم. بعد از دو روز فیزیوتراپی تازه عارضه‌هایم باز و دردم کمتر شد. با این حال امروز هیچ مشکلی ندارم و فکر می‌کنم بتوانم مقابل تراکتورسازی به میدان بروم.



چالش بزرگ پیش روی فدراسیون فوتبال

فدراسیون فوتبال کشورمان با وجود مدیریت مهدی تاج که اهل جنجال نیست، روزهای آرامی را سپری می‌کند؛ اما این فدراسیون برای برقرار کردن شرایط بهتر، باید راه صعود تیم ملی به جام جهانی را هموار کند. تیم ملی اوایل فروردین ماه، دو بازی بسیار حساس و سرنوشت‌ساز مقابل قطر و چین که هر دو کشور، مربی خود را تغییر داده‌اند، دارد که اگر از این دو بازی بیشترین امتیاز را کسب نکند، آینده‌اش به خطر می‌افتد. طبق دست و با برنامه دوران قبل از این دو بازی، بزرگ‌ترین چالش پیش روی تاج و همکارانش است؛ اما آیا آنها می‌توانند از این چالش سربلند خارج شوند؟

مزایده عمومی شماره ۱۸-۹۵

(انواع خودرو سواری)

شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران خودرو (ایسیکو) برگزار می‌نماید:

فروش انواع خودرو سواری و وانت از طریق مزایده عمومی به نمایندگی از طرف شرکت ایران خودرو

- تضمین شرکت در مزایده برای هر دستگاه خودرو مبلغ ۱۰ میلیون ریال بوده (امکان اخذ تضمین در محل برگزاری مزایده با استفاده از کارت های عضو شبکه بانکی (شتاب) فراهم می‌باشد) و سایر شرایط به شرح مندرج در اوراق مزایده می‌باشد.
- کلیه متقاضیان اعم از اشخاص حقیقی یا حقوقی می‌توانند از روز سه شنبه مورخ ۹۵/۰۹/۱۶ لغایت شنبه مورخ ۹۵/۰۹/۲۰ (روز جمعه نیز مزایده برقرار می‌باشد) از ساعت ۸ تا ۱۴ جهت بازدید، خرید اسناد مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به نشانی: کیلومتر ۱۴ اتوبان تهران- کرج، به طرف شهرک پیکانشهر (آزادشهر)، خیابان شهید گودرزی، انتهای خیابان هشتم غربی، جنب مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور، محل برگزاری مزایده‌های شرکت ایسیکو مراجعه نمایند.
- جهت اطلاعات بیشتر به وب سایت این شرکت به نشانی www.iseicko.com مراجعه نموده و یا با شماره تلفن های ۴۸۲۷۹۳۱۹ و ۴۸۲۷۹۳۲۴ تماس حاصل فرمایید.
- توجه:
- ۱- ارائه کپی شناسنامه و کارت ملی جهت کلیه شرکت کنندگان در مزایده الزامی می‌باشد.
- ۲- لازم به ذکر است که شرکت ایسیکو در مورد برگزاری مزایده‌های شرکت ایران خودرو کاملاً مستقل و متمم مرکز عمل نموده و فاقد هرگونه نمایندگی حقیقی و حقوقی می‌باشد.

روابط عمومی شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران خودرو (ایسیکو)

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره: ۹۵/۰۶

شرکت مدیریت تولید برق هرمزگان در نظر دارد، ساخت دیفیوزرهای مشعل‌های بویلر نیروگاه را از طریق مناقصه عمومی به انجام برساند. لذا از کلیه داوطلبان واجد شرایط دعوت می‌گردد، جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه ضمن واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال جهت خرید اسناد و ۱۸,۰۰۰ ریال مالیات بر ارزش افزوده جمعاً مبلغ ۲,۱۸۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری سپهر به شماره ۰۱۰۴۶۷۲۵۰۰۰۰ نزد بانک صادرات شعبه شهید رجایی بندرعباس به نام این شرکت و با ارائه فیش مربوطه و مدارک ذیل ظرف مدت مقرر به آدرس: بندرعباس - جاده اسکله شهید رجایی، نیروگاه بندرعباس، امور بازرگانی، واحد مناقصات و قراردادهای یا تهران- میدان ونک، ساختمان توانیر، بلوک ۲، طبقه ۳، دفتر شرکت مدیریت تولید برق هرمزگان مراجعه فرمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	مدارک مورد نیاز جهت اخذ اسناد مناقصه	مبلغ تضمین (ریال)	مدت انجام کار
۱	ساخت دیفیوزرهای مشعل بویلر	ارائه معرفی‌نامه کتبی - داشتن شخصیت حقوقی - ارائه سابقه کار (حداقل یک کار مشابه)	۱۹۷,۲۲۰,۰۰۰	۹۰ روز

- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): ۱- واریز وجه به شماره حساب جاری ۰۱۰۴۶۷۲۵۰۰۰۰۰ نزد بانک صادرات ایران شعبه شهید رجایی بندرعباس به نام شرکت مدیریت تولید برق هرمزگان
- ۲- ضمانت‌نامه بانکی و یا ضمانت‌نامه‌های صادر شده از سوی موسسات اعتباری غیربانکی که دارای مجوز لازم از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند.
- ۳- ضمانت‌نامه صادره توسط موسسات بیمه گر دارای مجوز لازم برای فعالیت و صدور ضمانت‌نامه از سوی بیمه مرکزی ایران
- ۴- ضمانت‌نامه‌های صادره توسط صندوق های ضمانت دولتی که به موجب قانون تأسیس شده یا می‌شوند و طبق اساسنامه فعالیت می‌نمایند.
- مهلت دریافت اسناد: از روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۱۵ تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۵
- مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: آدرس: بندرعباس - جاده اسکله شهید رجایی، نیروگاه بندرعباس، امور بازرگانی، تا ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۱
- محل و تاریخ گشایش پاکات پیشنهادی: آدرس: بندرعباس - جاده اسکله شهید رجایی، نیروگاه بندرعباس، ساعت ۱۱ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۲
- تذکر ۱: سایر اطلاعات تکمیلی در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- تذکر ۲: به پیشنهادها فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- تذکر ۳: پیشنهاددهنده مکلف است معادل مبلغ سپرده، تضمین های معتبر تسلیم یا مبلغ مذکور را به حساب بانکی شرکت واریز و حسب مورد ضمانت‌نامه یا رسید واریز وجه را ضمیمه پیشنهاد به شرکت تسلیم نماید. به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- تذکر ۴: در صورت کد اقتصادی الزامی می‌باشد.
- ضمناً برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به آدرس www.tavanir.org یا سایت ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس <http://iets.mporg.ir> مراجعه فرمایید و یا با شماره تلفن ۰۷۶-۲۳۵۶۴۹۰۰ داخلی ۶۲۲ و ۵۷۶ تماس حاصل نمایید.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق هرمزگان

گفت و گوی تخصصی جام جم با آرش معیریان، کارگردان فیلم «آس و پاس»

جذب مردم به هر قیمت، مصداق ابتدال است



نواختن ساز شیوه‌ها می‌شوند. چرا اما معتقدیم سینمای قبل از انقلاب، سینمای مناسبی نبود؟ یکی از دلایل عمده‌اش این است که سینمای ایران، سینمای ایزوله‌ای است که فقط خریداران خودمان هستیم، بنابراین به دایره‌ای محدود و فاقد تنوع تبدیل می‌شود. حال در این سینمای محدود هر کس تلاش می‌کند توی سر آن دیگری بزند و خودش را بالا بکشد. در حالی که اگر طیف وسیعی از مخاطبان هنگام مواجهه با فیلم وجود داشته باشد، قاعده‌ها تر کس می‌سازد. برای بهتر دیده شدن، دیگری را تخریب کند یا متصل به گرت‌برداری درجه چندم از فیلم هم‌کارش شود.

یکی از راه‌های تفکیک سینمای سالم سرگرمی یا سینمای غیر سالم همین گونه، ساخت جذاب تر فیلم‌های دسته اول است. اما مسافت‌نامه بسیاری از این آثار فیلم‌نامه‌ها و اجراهای ضعیفی دارد و سطحی و سردستی ساخته می‌شود و به مخاطقان و منتقدان، اجازه نقدهایی جدی می‌دهد. نمی‌شود همین فیلم‌ها را بهتر و با کیفیت‌تر ساخت؟

تهیه‌کننده به جیب خود نگاه می‌کند و بر مبنای بودجه‌ای که دارد، تصمیم به ساخت فیلم می‌گیرد. اگر قرار باشد هزینه فیلم از آنچه پیش‌بینی کرده بیشتر شود اصلاً آن فیلم تولید نمی‌شود. شاید زمانی این اتفاق می‌افتاد، اما الان در بخش خصوصی تقریباً این روند وجود ندارد که شما برای ارتقای فیلم‌نامه حاضر شوید به هر میزان هزینه کنید. یک هزینه محدود وجود دارد و تهیه‌کننده از آن بیشتر هزینه نمی‌کند. ضمن این که فیلم‌نامه‌ای هم با یک اندازه کیفی مشخص دارد. اما آن چیزی که طبیعت دارد این است که همه - چه گروه فیلمسازی درجه یک و چه گروه فیلمسازی درجه پنج - با اعتقاد و ایمان می‌خواهند بهترین‌ها را در بهترین‌ها شکل داشته باشند و فیلم خوبی بسازند، اما در واقعیت با یک ظرف زمانی، مکانی و هزینه‌ای طرف هستند که نمی‌توانند خارج از آن حرکت کنند. و گرنه شکی در آن نیست که اگر فیلم‌نامه‌ای به جای ۲۰ روز، در پنج ماه نوشته شود و پنج متخصص آن را ویراستاری کنند، قطعه‌ها فیلم خوبی تبدیل می‌شود، اما همین صرف زمان پنج ماهه با پنج نویسنده، چیزی حدود دوست تا سیصد میلیون تومان هزینه دارد. در حالی که می‌توان با برابری این مبلغ، تقریباً به راحتی یک فیلم ساخت. همه تهیه‌کننده‌ها ادغان دارند که فیلم‌های ما قربانی هزینه‌ها بوده‌اند می‌شود، منتهی استطاعت تأمین بودجه کافی در این زمینه وجود ندارد. اینجا ما وارد بحثی می‌شویم که با چه میزان پول، به فیلمسازی ورود کنیم. یا سنا کنیم. گاهی وقتی کارگردان از بودجه فیلم آگاه می‌شود، به همه علاقه‌ای که به فیلم‌نامه و فیلم دارد، زیر بار ساخت آن نمی‌رود. برای این که فیلم اولین لطمه را در بحث فیلم‌نامه خواهد خورد، چون باید بازنویسی شود اما پول آن وجود ندارد. لطمه‌های بعدی را هم در حوزه اجرا و تر کیب با بازیگران و موسیقی و تدوین و... خواهد خورد. الانا هم وضع طوری است که هر تهیه‌کننده‌ای تمایل دارد با نیروهای جوان و حتی بی تجربه کار کند، چون هم ارزان هستند و هم بشدت تابع و حرف شنو. یعنی اگر در روزی و وسط فیلمبرداری پول

اشاره

«سینمای سالم سرگرمی»، اگر با ساختاری محکم و جذاب حرکت کند قابلیت تماشاگران بسیاری را دارد؛ سینمایی که خانوادها می‌توانند بدون دغدغه و نگرانی از بدآموزی و تأثیرات بد، به سالن‌های سینما بروند و دو ساعت مفرح و لذت‌بخش را نجر به کنند. اما در لایه‌های همین سینما، فیلم‌هایی هم بر مبنای شیخنت و سوء قصد ویا کمتر بین میزان هنر و خلاقیت ساخته می‌شود که خطری بالقوه برای فیلم‌های خوب گونه سرگرمی است. در گفت‌وگو با آرش معیریان، کارگردان متین،

نمی‌کند (می‌خندد) اما اگر کسی از یک حوزه و یک مدخل به یکی از شخصیت‌های من نگاه کند، شاید جمع‌بندی راحت‌تری دربار من داشته باشد. قطعاً اگر بخواهید فضای آکادمیک را با فیلمسازی آرش معیریان مقایسه کنید، این دو هیچ ربطی به هم نخواهد داشت. برای این که فضای دانشگاهی به لحاظ استانداردها آموزشی یک چیز است و فضای فیلمسازی در سینمای ایران یک چیز دیگر.



علی رستگار سینما

• در اوایل ۴۶ سالگی، به همین مسیر حرفه‌ای که تا امروز دنبال کرده‌اید، ادامه می‌دهید یا شاهد تغییر مسیر کار شما خواهید بود؟

• حرفه سینما در صد هنر محض نیست و علاوه بر ۵۰ درصد هنر، خلاقیت و ذوق، با ۵۰ درصد دیگری مواجهیم که هم‌خوانی با جریان‌ات روز و سلیقه مردم است. روی همین حساب، در آن ۵۰ درصد هنر، تمایل به حضور در حوزه‌های مختلف و شکل‌های گوناگون فیلمسازی هست، اما ۵۰ درصد دوشم کاملاً تابع جریان‌ات روز و نگاه و سلیقه مخاطبان است. حالا اگر سلیقه مخاطب پویا و همگام با اقتضانات زمانه باشد، به فیلمسازی اجازه حضور در حوزه‌های جدید و نگرش‌های نوسومی‌دهد. اما اگر در جریان‌ات روز مردم زندگی، سکون و ثباتی به سبقت گذشته وجود داشته باشد، نمی‌توان انتظار تغییر خیلی خاصی را در روند فعالیت‌های فیلمسازی داشت. به قول فیلسوفان و اص‌اصلاح آلمانی Zeigte یا در حوزه فلسفه، Zeigte یا روح زمانه، اگر تمایل به تغییر و تحول و نگاه جدید داشته باشد، به تبع آن هنر و سینما هم علاقه‌مند به تغییرات جدید خواهد بود. اما تیزه‌های تبلیغاتی، مسیر کاری من هم از این موضوع تبعیت می‌کند.

• سال‌هاست نوشته‌ها و مصاحبه‌های شما را دنبال کرده‌ام و به دانش و دیدگاه سینمایی‌تان احترام می‌گذارم، اما چرا فیلم‌های شما نشانی از این میزان شناخت و تسلط بر سینما ندارد؟ انگار درصد همراهی با اقتضانات مخاطب عام در شما، بیشتر از توجه به هنر و

• نمی‌دانم، باید از خودش پرسید. یعنی فیلم‌نامه آماده به دست شمار سیده بود؟

• بله، فیلم‌نامه نوشته شده بود و چند بار هم ویرایش شد.

• برخی بر این اعتقادند که این نوع سینما، فرم‌ها و الگوهایش را از بخش‌های آبی فیلمفارسی و سینمای پیش از انقلاب می‌گیرد. از این موضوع ناراحت نمی‌شوید؟

• نه، اتفاقاً فیلم‌های درخشانی هم در فضای فیلمفارسی ساخته شده است. چون من سینما را دوست دارم، به همه جنس فیلم آن هم علاقه دارم. هر کدام بسته به یک نوع نگاه ساخته شده که تأمین‌کننده سلیقه‌ی مختلف تماشاگر بوده است.

• یک فیلم با همین نام «آس و پاس» هم در سینمای قبل از انقلاب ساخته شده، البته با قصه‌ای دیگر. آن را دیده‌اید؟

• نه.

• نکته جالب این که فیلم محصول موسسه پوریا فیلم است که اسنمش خیلی شبیه همین پوریا فیلم است که تهیه‌کننده فیلم «آس و پاس» شماست.

• می‌خندد) چه جالب، نمی‌دانستم.

• یک بار مه‌ران غفوریان، یکی از بازیگران فیلم «آس و پاس» به بهانه آکران «ناردون» مهمان برنامه هفت بود و گفت از بس در یکی از فیلم‌هایم بخودوبی جهت‌به‌اصرا کارگردان رقصیدم که شب از نندت عذاب وجدان، گریه کردم! «ایجانا که منظور ش بازی در فیلم شما نبود؟ چون اینجا هم مقادیری حرکات موزون انجام می‌دهد.

• راستش نمی‌دانم. اما به نظر من اگر بازیگری پلان و صحنه‌ای را دوست ندارد و در فیلم‌نامه هم قید نشده باشد و آن بازی کند، نوع خودفرشی فرهنگی است و کاملاً اشکال دارد. یعنی اگر آقای مه‌ران غفوریان یا هر دوست دیگری، صحنه‌ای را بازی کند که دوست نداشته باشد، در فیلم‌نامه هم نبوده باشد و شد و صد صحنه به او تحمیل شود که بازی کند و این کار را هم انجام‌دهد، یکی بی‌اروپی در حوزه بازیگری و فیلمسازی است. اما اگر در فیلم‌نامه قید شده باشد و او علم به حضور، پذیرفته باشد، قرار داشته و پول هم گرفته باشد و حالا جوی دوستین بگوید رقصیدم و بعدش گریه کرد، کار درستی نیست. چطور موقع پول گرفتن خوشحالی و می‌خندی اما موقع اجرا کردن چیزی که عهد کردی اجرا کنی، گریه می‌کنی؟ معمولاً این حرف‌ها زده می‌شود و همه در شکل اجرای رسانه‌ای، بز فرهنگی و روشنفکری می‌گیریم، اما وقتی خودمان وارد فیلمسازی می‌شویم عملاً همین ایده‌ها را خودمان می‌دهیم، با شناختی که از برخی



علی رستگار سینما

• مساله سن و سال نسبی است و به شرایط آدم‌ها بر می‌گردد. وقتی آدم با عنایت و ویژه خند، زودتر از آن چیزی که باید به آرزوهایش می‌رسد، احساس می‌کند چقدر همه چیز خوب است و چه دنیای خوبی داریم و چه خدای نازنینی بالای سرمان هست. به همین دلیل فکر می‌کنم ورود به ۴۶ سالگی بر از شور و نشاط و امیدواری است. آنچه می‌دانم این است که نباید سخت بگیریم و نسبت به شرایط حاد، شکسته‌باشیم؛ بلکه باید همواره امید و توکل به منبع بالای سرمان داشته باشیم که حلال مشکلات است.

دوستان دارم، بعضی چیزهایی که آنها بعدها با آکران از آن یاد می‌کنند، اتفاقاً ایده خودشان بوده و عاشقانه هم هر صحنه، آن را اجرا کرده‌اند. من آرش معیریان به جرات اعلام می‌کنم فیلم‌سازی تجاری در حوزه سینمای بخش خصوصی هستم که تهیه‌کننده پولش را از جیب خودش می‌دهد. هیچ ابی هم از گرفتن این جمله ندارم. به همین سبب، «هاتریکس» بسلازه، من هم عاشقانه استقبال دارم و عین یک پدر که حامی بچه‌هایش است، از آنها حمایت می‌کنم. مشکل مادر سینمای ایران این است که شتر سواری می‌کنیم، اما گولاً دولا. یعنی خیلی از فیلم‌ها را بازی می‌کنیم، اما بعد که پای جرایسد و مصاحبه صبیح می‌آید، خودمان را می‌کنیم. به فیلم‌هایم باور ندارم. می‌کنیم و به همه کردها و عقبه خودمان هم توهین می‌کنیم. شما که مدتی و چنان می‌گیرید، چرا این کار را می‌کنید؟ شما که در فیلم‌هایی رقصیدی و قر و اطوار ریختی و صورتت را عاشقانه و بالنت چپ شانه‌خالی می‌کنی؟ به نظر من این مساله بی‌وفایی و نامردی نسبت به سینماست.

• یکی دو چشمه سیاسی همگام با نگاه رسمی هم در فیلم وجود دارد که خیلی در نیامده و انگار جانش اینجانب بوده و به نظر می‌آید برای موجه کردن برخی صحنه‌هاست؛ مثل بحث ال سقوط و یا آن پرچم آمریکا که توی جیب کت پرویز نما می‌آید.

• چسب‌های دیدن فیلم، اینقدر سخت می‌گیریم و تفسیر فراموشی از هر چیزی را راه می‌دهیم؟ «آس و پاس» قبلی ابتدایی فانتزی و کلاه کلاه است که هیچ چیزی در آن بعد نیست. اگر این نشانه‌ها نبود، اشکالی داشت؟

• می‌خندد) نمی‌دانم، اما در فیلم‌های فانتزی، هیچ منطقی به جز منطق فانتزی حکم فرم نیست بنابراین شرط‌ها را و شرح این دنیا می‌توانید سراغ همه دستمایه‌های این فیلم‌ها، در قالب جمله و هزل و هجو بروید. همین مسائلی که شما اشاره کردید، ممکن بود در قالب یک فیلم جدی، با حرف‌های مزاحم مواجه نشود. اما اینجانب، چون در لفافه و در قالب طنز گفته می‌شود، تماشاگر هم خوشش می‌آید و هم احساس می‌کند وقتی به جریان ریز شده است.

مشکل ممکن سراغ‌الگوهای امتحان پس‌داده و تکراری شوند. وقتی سینمای ایران، سینمای ایزوله‌ای است که فقط خریداران خودمان هستیم، بنابراین به دایره‌ای محدود و فاقد تنوع تبدیل می‌شود. حال در این شرایط نیستند، فیلم‌سازی هم هستند که با علم به این شرایط حاضر به ساخت فیلم می‌شوند.

• شما چقدر کادام گروهید؟

• من جزو کارگردان‌های بینابینم، یعنی از اول انسرژی زیادی برای خودم صرف می‌کنم که ته نیت تهیه‌کننده را بفهمم. ممکن است خیلی وقت‌ها نگاه تهیه‌کننده این باشد که فیلم به صرفه‌های اقتصادی تولید شود، اما رویتش نشود که از ابتدا بگوید این جور تهیه‌کننده‌ها در جلسات ابتدایی این مساله را مطرح نمی‌کنند و در جلسات بعدی به طور تدریجی درباره این نیت حرف می‌زنند. شاید می‌توان گفت سخت‌ترین بخش فیلمسازی من این است که در همان یکی دو جلسه اول، بتوانم حدس بزنم دوست عزیز تهیه‌کننده، چه نیتی دارد.

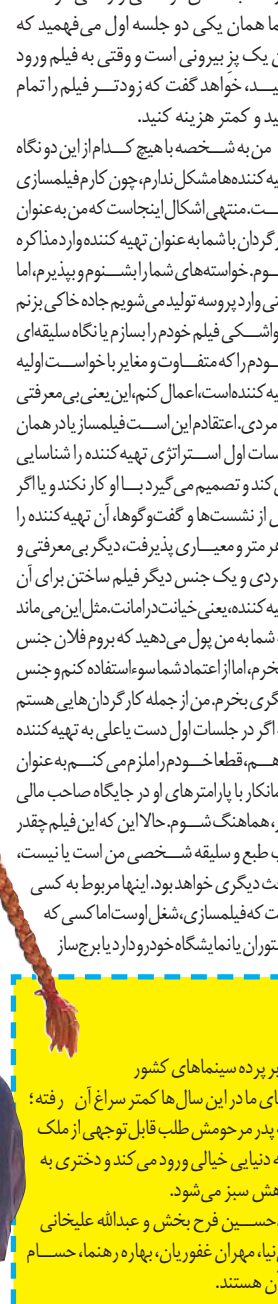
مسافت‌نامه خیلی وقت‌ها برخی تهیه‌کننده‌ها با ژست با کلاس فرقه‌های وارد می‌شوند، اما شما همان یکی دو جلسه اول که فیهیبه که این یک بز بیرونی است و وقتی به فیلم ورود کنید، خواهد گفت که زودتر فیلم را تمام کنید و کمتر هزینه کنید.

من به شخصه با هیچ کدام از این دو نگاه تهیه‌کننده‌ها مشکل ندارم، چون کارم فیلمسازی است. منتهی اشکال اینجاست که من به عنوان کارگردان با شما به عنوان تهیه‌کننده وارد مذاکره شوم. خواسته‌های شما را بشنوم و بپذیرم، اما وقتی وارد پرسه تولید می‌شویم جاده خاکی بزم و یواش‌کی فیلم خودم را بسازم یا نگاه سلیقه‌ای خودم را که متفاوت و معایر با خواست اولیه تهیه‌کننده است اعمال کنیم، این یعنی بی‌معرفتی و نامردی. اعتقاد این است فیلمساز باید همان می‌کند و تصمیم می‌گیرد اول کار نکند و یا اگر پس از نشناسها و گفت‌وگوها، آن تهیه‌کننده را با هر متر و معیاری پذیرفت، دیگری بی‌معرفتی و نامردی و یک جنس دیگر فیلم ساختن برای آن تهیه‌کننده، یعنی خیانت در نامت. مثل این می‌ماند که شما به من پول می‌دهید که بروم فلان جنس زیر بار ساخت آن نمی‌رود. برای این که فیلم اولین لطمه را در بحث فیلم‌نامه خواهد خورد، چون باید بازنویسی شود اما پول آن وجود ندارد. لطمه‌های بعدی را هم در حوزه اجرا و تر کیب با بازیگران و موسیقی و تدوین و... خواهد خورد. الانا هم وضع طوری است که هر تهیه‌کننده‌ای تمایل دارد با نیروهای جوان و حتی بی تجربه کار کند، چون هم ارزان هستند و هم بشدت تابع و حرف شنو. یعنی اگر در روزی و وسط فیلمبرداری پول

یک فانتزی شاه برپائی

فیلم کمدی فانتزی «آس و پاس» که این روزها بر برده سینماهای کشور است، یک قصه شاه برپائی را روایت می‌کند که سینمای ما در این سال‌ها کمتر سراغ آن رفته؛ جوان آس و پاسی به نام حق وقتی مطلع می‌شود که پدرش موشم طلب قابل توجهی از ملک سلمان دارد، به ننگی می‌افتد. می‌جاسات که فیلم به بدی خدایی خورد می‌کند و بدختری به نام بریزاد برای برآورد کردن آرزوهای حسن سراهتن سبزی می‌شود.

فیلم محصول پویا فیلم و به تهیه‌کنندگی محمدحسین فرح بخش و عبدالله علیخانی است و محمدرضا هدایتی، محمدرضا شریفی‌نیا، مه‌ران غفوریان، بهاره رهنما، حسام نواب‌صوفی، لیلو لولکات و سحر قریشی بازیگران آن هستند.



علی رستگار سینما

• تلویزیونی که آن سال‌ها در اوج شهرت و محبوبیت بود، ترکیب بازه‌های می‌سازد. آنها در فضایی کمدی فانتزی نقش دو جوان رویاپرداز و خیالاتی را به عهده دارند.

• چپ دست

• سوهین فیلم معیریان، به فاصله یک سال از موفقیت «شارلاتان» ساخته می‌شود، همان‌طور که خود این فیلم اخیر هم یک سال پس از محبوبیت «کما» کلید خورد و روی پرده سینما رفت. نقش اصلی مرد فیلم را این بار حمید گودرزی بازی می‌کند و نقش اصلی زن را هم لیلا اتوادی به عهده دارد. فیلم قصه فخرتی است که بر اثر اتفاقی حافظه‌اش را از دست می‌دهد و ماجراهایی را به وجود می‌آورد.

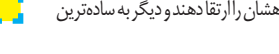


علی رستگار سینما

تماشاگرانی هم هستند که بشدت از فیلم‌های من بعضی دیگر از هم‌کاران، استقبال می‌کنند و آنها را دوست دارند.

• مجموع فیلم‌هایی که در این سال‌ها ساخته‌اید را می‌توان یک سینمای سالم سرگرمی دانست که قی‌نفسه از شمنند است و خانوادها می‌توانند بدون نگرانی آنها را تماشا کنند و اتفاقاً از آن چیزی که می‌بینند، لذت هم ببرند. اما در سال‌های اخیر، فیلم‌هایی ساخته شده که به هر قیمتی - از جمله ارجاعات سیاسی و کتابه‌های جنسی - قصد سرگرم کردن و خنداندن مخاطب را دارد و می‌توان آنها را سینمای غیرسالم سرگرمی خواند. به نظر می‌رسد این گونه‌ها، به‌سبب سیاست‌های سرگرمی شما را هم تهدید می‌کند. نظر تان درباره این موضوع چیست؟

این رس‌نامالوف و نامتعارفی است که در همه حوزه‌ها و همه دنیا وجود دارد. یعنی افرادی برای این که گوی رقیب را از رقیبان بریانند، متوسل به

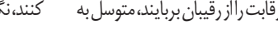


علی رستگار سینما

نواختن ساز شیوه‌ها می‌شوند. چرا اما معتقدیم سینمای قبل از انقلاب، سینمای مناسبی نبود؟ یکی از دلایل عمده‌اش این است که سینمای ایران، سینمای ایزوله‌ای است که فقط خریداران خودمان هستیم، بنابراین به دایره‌ای محدود و فاقد تنوع تبدیل می‌شود. حال در این شرایط نیستند، فیلم‌سازی هم هستند که با علم به این شرایط حاضر به ساخت فیلم می‌شوند.

• شما چقدر کادام گروهید؟

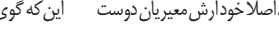
• من جزو کارگردان‌های بینابینم، یعنی از اول انسرژی زیادی برای خودم صرف می‌کنم که ته نیت تهیه‌کننده را بفهمم. ممکن است خیلی وقت‌ها نگاه تهیه‌کننده این باشد که فیلم به صرفه‌های اقتصادی تولید شود، اما رویتش نشود که از ابتدا بگوید این جور تهیه‌کننده‌ها در جلسات ابتدایی این مساله را مطرح نمی‌کنند و در جلسات بعدی به طور تدریجی درباره این نیت حرف می‌زنند. شاید می‌توان گفت سخت‌ترین بخش فیلمسازی من این است که در همان یکی دو جلسه اول، بتوانم حدس بزنم دوست عزیز تهیه‌کننده، چه نیتی دارد.



علی رستگار سینما

مسافت‌نامه خیلی وقت‌ها برخی تهیه‌کننده‌ها با ژست با کلاس فرقه‌های وارد می‌شوند، اما شما همان یکی دو جلسه اول که فیهیبه که این یک بز بیرونی است و وقتی به فیلم ورود کنید، خواهد گفت که زودتر فیلم را تمام کنید و کمتر هزینه کنید.

من به شخصه با هیچ کدام از این دو نگاه تهیه‌کننده‌ها مشکل ندارم، چون کارم فیلمسازی است. منتهی اشکال اینجاست که من به عنوان کارگردان با شما به عنوان تهیه‌کننده وارد مذاکره شوم. خواسته‌های شما را بشنوم و بپذیرم، اما وقتی وارد پرسه تولید می‌شویم جاده خاکی بزم و یواش‌کی فیلم خودم را بسازم یا نگاه سلیقه‌ای خودم را که متفاوت و معایر با خواست اولیه تهیه‌کننده است اعمال کنیم، این یعنی بی‌معرفتی و نامردی. اعتقاد این است فیلمساز باید همان می‌کند و تصمیم می‌گیرد اول کار نکند و یا اگر پس از نشناسها و گفت‌وگوها، آن تهیه‌کننده را با هر متر و معیاری پذیرفت، دیگری بی‌معرفتی و نامردی و یک جنس دیگر فیلم ساختن برای آن تهیه‌کننده، یعنی خیانت در نامت. مثل این می‌ماند که شما به من پول می‌دهید که بروم فلان جنس زیر بار ساخت آن نمی‌رود. برای این که فیلم اولین لطمه را در بحث فیلم‌نامه خواهد خورد، چون باید بازنویسی شود اما پول آن وجود ندارد. لطمه‌های بعدی را هم در حوزه اجرا و تر کیب با بازیگران و موسیقی و تدوین و... خواهد خورد. الانا هم وضع طوری است که هر تهیه‌کننده‌ای تمایل دارد با نیروهای جوان و حتی بی تجربه کار کند، چون هم ارزان هستند و هم بشدت تابع و حرف شنو. یعنی اگر در روزی و وسط فیلمبرداری پول



علی رستگار سینما

نواختن ساز شیوه‌ها می‌شوند. چرا اما معتقدیم سینمای قبل از انقلاب، سینمای مناسبی نبود؟ یکی از دلایل عمده‌اش این است که سینمای ایران، سینمای ایزوله‌ای است که فقط خریداران خودمان هستیم، بنابراین به دایره‌ای محدود و فاقد تنوع تبدیل می‌شود. حال در این شرایط نیستند، فیلم‌سازی هم هستند که با علم به این شرایط حاضر به ساخت فیلم می‌شوند.

• شما چقدر کادام گروهید؟

• من جزو کارگردان‌های بینابینم، یعنی از اول انسرژی زیادی برای خودم صرف می‌کنم که ته نیت تهیه‌کننده را بفهمم. ممکن است خیلی وقت‌ها نگاه تهیه‌کننده این باشد که فیلم به صرفه‌های اقتصادی تولید شود، اما رویتش نشود که از ابتدا بگوید این جور تهیه‌کننده‌ها در جلسات ابتدایی این مساله را مطرح نمی‌کنند و در جلسات بعدی به طور تدریجی درباره این نیت حرف می‌زنند. شاید می‌توان گفت سخت‌ترین بخش فیلمسازی من این است که در همان یکی دو جلسه اول، بتوانم حدس بزنم دوست عزیز تهیه‌کننده، چه نیتی دارد.



علی رستگار سینما

نواختن ساز شیوه‌ها می‌شوند. چرا اما معتقدیم سینمای قبل از انقلاب، سینمای مناسبی نبود؟ یکی از دلایل عمده‌اش این است که سینمای ایران، سینمای ایزوله‌ای است که فقط خریداران خودمان هستیم، بنابراین به دایره‌ای محدود و فاقد تنوع تبدیل می‌شود. حال در این شرایط نیستند، فیلم‌سازی هم هستند که با علم به این شرایط حاضر به ساخت فیلم می‌شوند.

• شما چقدر کادام گروهید؟

• من جزو کارگردان‌های بینابینم، یعنی از اول انسرژی زیادی برای خودم صرف می‌کنم که ته نیت تهیه‌کننده را بفهمم. ممکن است خیلی وقت‌ها نگاه تهیه‌کننده این باشد که فیلم به صرفه‌های اقتصادی تولید شود، اما رویتش نشود که از ابتدا بگوید این جور تهیه‌کننده‌ها در جلسات ابتدایی این مساله را مطرح نمی‌کنند و در جلسات بعدی به طور تدریجی درباره این نیت حرف می‌زنند. شاید می‌توان گفت سخت‌ترین بخش فیلمسازی من این است که در همان یکی دو جلسه اول، بتوانم حدس بزنم دوست عزیز تهیه‌کننده، چه نیتی دارد.



علی رستگار سینما

ایران زمین

مهار آتش سوزی در جنگل های گیلان



آتش سوزی در جنگل های لاهیجان، سیاهکل و لنگرود با تلاش مأموران آتش نشانی، منابع طبیعی و نیروهای مردمی خاموش شد. مدیرکل منابع طبیعی گیلان در این باره گفت: با وزش شدید باد گرم در گیلان، ۲۵ هکتار از عرصه های منابع طبیعی و جنگل های لاهیجان، سیاهکل و لنگرود آتش گرفت. محمدزارع افزود: میزان خسارت ها در حال برآورد است. فرماندار سیاهکل هم از آتش سوزی در روستاهای این شهرستان خبر داد. مهدی اسلامی گفت: ۵۰ هکتار از عرصه های طبیعی روستاهای سونگوار، گالش، موشا، یماسرا، اسبران، گلستان سرا و باغ صدیق شهرستان سیاهکل دیشب طعمه حریق شد. وی افزود: آتش سوزی این روستاها با کمک نیروهای امدادی هلال احمر، آتش نشانی و نیروهای مردمی مهار شد. خبرنگاری صداوسیما

افتتاح قطعه دوم آزادراه ارومیه - تبریز



مدیر کل راه و شهرسازی آذربایجان غربی گفت: قطعه دوم طرح ملی ساخت آزادراه ارومیه - تبریز به طول ۱۵ کیلومتر در پایان این ماه به بهره برداری می رسد.

داریوش نصر در جمع خبرنگاران گفت: عملیات احداث و آسفالت ۱۲ کیلومتری از قطعه دوم طرح ملی ساخت آزادراه ارومیه - تبریز به اتمام رسیده و عملیات آسفالت سه کیلومتر

باقیمانده در مراحل نهایی است که در صورت مساعدت شرایط آب و هوایی تا پایان آذرماه اتمام تکمیل می شود. وی ادامه داد: ۱۷۰ میلیارد ریال برای قطعه دوم طرح ملی ساخت آزادراه ارومیه - تبریز هزینه شده است. نصر با اعلام این که عملیات حفاری در قطعه سوم طرح ملی ساخت آزادراه ارومیه - تبریز آغاز شده است، گفت: قطعه پنجم این طرح در مرحله انعقاد قرارداد با سرمایه گذار قرار دارد. // ایسنا

پروازهای فرودگاه یاسوج برقرار شد

پروازهای فرودگاه یاسوج پس از وقفه و تعطیلی حدود ۴۵ روز دوباره و از دیروز یکشنبه برقرار شد. مدیر فرودگاه یاسوج در این باره اظهار کرد: پروازهای رفت و برگشت یاسوج - تهران همه روزه بجز شنبه ها در این فرودگاه بار دیگر برقرار است. علی محسنیان بیان کرد: براساس برنامه ریزی انجام شده ساعت پرواز تهران به یاسوج برای روزهای یکشنبه، دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه ساعت ۸ صبح است. وی یادآور شد ساعت برگشت پروازهای یاسوج به تهران در این روزها نیز ساعت ۱۰ و ۲۰ دقیقه خواهد بود. وی تاکید کرد پروازهای رفت و برگشت تهران به یاسوج برای سه شنبه ها نیز به ترتیب ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه و ۱۰ صبح تعیین شده است. // ایسنا

ایران دارای غنی ترین سفره غذایی دنیا



ایران با بیش از ۲۵۰۰ نوع غذا غنی ترین سفره غذایی دنیا را دارد. معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در مراسم اختتامیه جشنواره سفره ایرانی، فرهنگ گردشگری در اصفهان گفت: حدود ۳۰۰ میلیارد دلار در دنیا به سهم غذا در صنعت گردشگری اختصاص دارد و ایران با داشتن بیش از ۲۵۰۰ نوع غذا به عنوان یکی از قدیمی ترین مکتب های غذای دنیا، ظرفیت توسعه بیش از پیش گردشگری داخلی و خارجی را دارد. مرتضی رحمانی موجه، هدف از برگزاری این جشنواره را معرفی غذاها در حوزه گردشگری و جابه جایی گردشگران از شهرهای مختلف ایران با هدف چشیدن طعم غذاهای اصیل و سنتی ایرانی برشمرد. وی از برگزاری سه جشنواره سفره ایرانی، فرهنگ گردشگری ماه آینده در شهرهای شیراز، کرمان و آبادان خبر داد. // خبرنگاری صداوسیما

چالش مشتری برای گوجه فرنگی بوشهر



کشاورزان آبدانی که زحمت و هزینه زیادی برای تولید گوجه فرنگی متحمل شده اند، هم اکنون با نبود مشتری مناسب و قیمت پایین فروش محصول در مزارع روبه رو بوده و چشم انتظار مسئولان هستند. هم اکنون محصول گوجه فرنگی با قیمت حدود ۳۰۰ تومان از کشاورزان خرید می شود که در مقابل هزینه های تولید محصول بسیار کم است و نمی تواند پاسخگوی نیازهای کشاورزان باشد. مسعود تنگستانی، بخشدار آبدان در این باره گفت: وضعیت بازار گوجه فرنگی به خط قرمز رسیده است و کشاورزان آبدانی با این وضعیت خانه نشین می شوند. // مهر

کاهش مشکل تنفسی خوزستانی ها با هرس کنوکارپوس



رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز از کاهش ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران تنفسی در خوزستان با هرس کنوکارپوس خبر داد و گفت: هرس کردن کنوکارپوس به عنوان برنامه اجرایی در برنامه ریزی های شهرداری ها گنجانده می شود. اسماعیل ایدنی در جلسه کارگروه سلامت و امنیت غذایی با اشاره به بحران تنفسی طی سه سال گذشته در استان یادآور شد: سپس از نخستین و دومین باران پاییزی در سال های گذشته با حجم زیادی

از مر اجماع بیماری های آسم و تنگی نفس مواجه بودیم. وی با بیان این که مطالعات انجام شده نشان می دهد عامل، محرک بیولوژیکی است، گفت: کردهای گیاهی و درختانی که در سطح پاییز کرده افشانی می کنند وقتی مورد هرس قرار گرفتند از آمار بیماری های تنفسی کاسته شد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز در پایان با بیان این که هرس کردن کنوکارپوس به کاهش ۷۰ تا ۸۰ درصدی بیماران تنفسی منجر شد در خواست کرد، هرس کردن این گیاه در جاهایی که انجام نشده، انجام و هرس کردن کنوکارپوس به عنوان برنامه اجرایی در برنامه ریزی های شهرداری ها گنجانده شود. // فارس

پیداشدن گنج بزرگ در فاروق فارس تکذیب شد

مدیرکل میراث فرهنگی فارس گفت: هیچ گونه گنجی در روستای فاروق استان فارس کشف نشده است. طی روزهای اخیر عکس ها و فیلم هایی در شبکه های مجازی و اینترن نت در حال پخش شدن است مبنی بر این که بزرگ ترین گنج

ایران در کوه های روستایی به نام فاروق کشف شده است. مصیب امیری در گفت و گو با مهر توضیح داد: چندی پیش شخصی مدعی شد در کوه های روستای فاروق گنج پیدا شده که بلافاصله مأموران و کارشناسان میراث فرهنگی به منطقه

اعزام شدند، اما هیچ گنجی پیدا نکردند. وی افزود: به هیچ عنوان گنج، شیء تاریخی و میراثی در این منطقه کشف نشده است. مدیرکل میراث فرهنگی فارس بیان کرد: عکس ها و فیلم هایی که در اینتر نت وجود دارد، تقلبی و ساختگی است.

کهگیلویه و بویر احمد، رتبه نخست اهدای عضو کشور



فاطمه مرزاداده گروه ایران

مردمان خونگرم کهگیلویه و بویر احمد - که پیش از این در جایگاه نخست تقدیم بیشترین شهدای جنگ تحمیلی ایستاده و رتبه اول اهدای خون در کشور را از خود کرده بودند- امسال رتبه اول اهدای عضو بیماران مرگ مغزی در کشور را نیز به دست آوردند. خرنکی که امروزه سه فرهنگی عمومی در این استان تبدیل شده است. براساس آمارها، سالانه بین پنج تا ۸۰۰ مرگ مغزی در ایران رخ می دهد و روزانه هفت تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو جان می سپارند؛ آماري که نشان می دهد روزانه ۲۰ بیمار مرگ مغزی در کشور بدون اهدای اعضای بدن خود می میرند. براساس گزارش های انجمن اهدای عضو ایران، هر ۱۰ دقیقه یک نفر به لیست انتظار دریافت عضو اضافه می شود و از آن سو هر ۷۰ دقیقه یک نفر در کشور با مرگ مغزی، جان خود را از دست می دهد. این آمارها نشان می دهد، فرهنگ اهدای عضو باید بیشتر از پیش گسترش یابد تا شمار بیشتری از هموطنان، ششاس دیواره برای زندگی داشته باشند اما آمارها موضوع دیگری را هم نشان می دهد و آن این که مردم استان کهگیلویه و بویر احمد بیش از مردم سایر نقاط کشور از این فرهنگ بهره برده اند و از آنجا که آن اقدامی انسانی و خداینده ای نیست، گوی سبقت اهدای عضو را از دیگر هموطنان ربوده اند. این را ساسان عباسی، مسئول هماهنگی تیم پیوند اعضای دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی یاسوج به جام جم می گوید و یادآور می شود، میزان و درصد اهدای عضو در هر استان به نسبت جمعیت آن سنجیده می شود و با توجه به جمعیت حدود ۶۵۰ هزار نفری کهگیلویه و بویر احمد، این استان امسال رتبه نخست پیوند عضو را در کشور کسب کرده است، کمترین که سال گذشته نیز این مقام به همین استان رسید.

فقط برای رضا و خشنودی پروردگار

قدرت الله آذریان، معلم بازنشسته و پدر چهار فرزند است که پسر بزرگ و ۲۴ ساله خود- هوشنگ آذریان- را ۲۱ آذر امسال بر اثر سکته مغزی از دست می دهد و پنج روز بعد در ۷ آذر دو قریه چشم و کبد او را به سه بیمار اهدا می کند. او که این کار را فقط برای خشنودی پروردگار و بر اساس تعالیم دینی و شرعی و فرهنگ نוע دوستی مردم کهگیلویه و بویر احمد می داند، به جام جم می گوید: می دانستم با اهدای اعضای بدن پسر م، هم خداوند خوشحال می شود. هم ثوابی به پسر م می رسد و هم حیاتی دوباره به یک انسان نیاز مند بخشیده می شود.

محمد سلیمانی، از اهالی پاناوه در شهرستان دنا هم ۴ آذر خواهر ۳۳ ساله اش را بر اثر تصادف و مرگ مغزی از دست داده و ۹ آذر دو کلیه، کبد و پانکراس وی را به پنج بیمار نیاز مند عضو اهدا کرده است.

او هم در این باره به جام جم می گوید: بر اساس فرموده خداوند در قرآن کریم اگر کسی یک انسان را نجات دهد، کل انسان ها را نجات داده است، به همین خاطر نه تنها همه خانواده، بلکه خود م روزم نیز به اهدای عضو را می پذیرم و این رضایت را ما پیش از فوت ایشان چند بار از وی شنیده بودیم.

را اهدا کردند که ۹۵ درصد اعضا (۵۵۰ عضو) پیوند شد و ۵۰ درصد باقیمانده نیز به خاطر وجود مشکل در گیرنده عقیم ماند. مسئول هماهنگی تیم پیوند اعضای دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی یاسوج با اشاره به این که بیش از ۵۰۰ نفر از مردم نوع دوستی و نیکوکاران استان، فرم اهدای عضو بعد از مرگ را تکمیل کرده اند، تصریح می کند: از ابتدای سال، ۱۹ مورد اهدای عضو در استان صورت گرفته که از این تعداد، افزون بر ۶۵ عضو به بیماران نیازمند پیوند زده شده است. سال

رضایت ۸۲ درصدی

به طور متوسط ۸۲/۵ درصد خانواده بیماران مرگ مغزی در کهگیلویه و بویر احمد برای اهدای اعضای بیمارانشان خود رضایت داده اند که این رقم در کشور، ۷۶ درصد است. عباسی می افزاید: ۱۰۰ بیمار مرگ مغزی استان در چهار سال گذشته، ۵۷۰ عضو خود

آسیب دیدگی قرآن های کوفی در موزه دوران اسلامی



برخی صفحات هشت قرآن متعلق به دوران صدر اسلام که روی پوست اهو و به خط کوفی نوشته شده بودند، بر اثر تغییرات هوا در ویتن های موزه دوران اسلامی آسیب جدی دیدند.

به گزارش مهر، قرآن های دوران صدر اسلام که ۱۴۰۰ سال داشته و به خط کوفی نوشته و در بقعه شیخ صفی الدین اردبیلی کشف شده بودند، در موزه دوران اسلامی به عنوان بخشی از موزه ملی ایران نگهداری می شدند.

این قرآن ها در زمان افتتاح موزه دوران اسلامی داخل ویتن هایی قرار گرفتند که بارها رسانه ها درباره ناامن و غیراستاندارد بودن آن و هوای تپه ای موزه گزارش های

مدارس و رایانه با کرسی گرم می شود!

۲۵۰ دانش آموز روستای وراینه نهاوند در استان سردسیر مهران در حالی سر کلاس های درس حاضر می شوند که به گفته معلمان، در صورت تأمین نشدن سیستم گرمایشی مدارس این روستا، از کرسی استفاده خواهد شد.

وراینه، روستایی در ۲۰ کیلومتری جنوب شهرستان نهاوند بوده که در حاشیه محور نهاوند-نور آباد قرار گرفته است.

یکی از معلمان مدرسه روستای وراینه در گفت و گو با مهر اظهار می کند: روزی که به این مدرسه وارد شدیم، خرابی های بیش نبود، اما امروز با توجه به فعالیت های مدیر مدرسه و اولیای دانش آموزان و خیرین، برخی مشکلات گذشته رفع شده، اما مشکلاتی چون نبود سیستم گرمایشی و سرمایشی مدرسه، و نبود امکانات آموزشی و غیره همچنان با ما چسبیده است. برای دانش آموزان ۱۴ ساله انصاف ظلم است.

وی تصریح کرد: اگر مسئولان چاره ای نیندیشند، مجبور به استفاده از کرسی هستیم؛ چرا که سرما طاقت فرست و تعلیم و تربیت هم تعطیل نشدن!



و خدایندانه پیشقدم و پیشنهاد باشند، بر شی است که پرویز بزاد نپناه، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویر احمد به آن پاسخ می دهد و در خصوص این جام جم می گوید: مردم این استان، از فرهنگ اصیل ایرانی برخوردارند. در این فرهنگ دغدغه کمک به هموع، انسان دوستی و رفع مشکلات دیگران از اصالت خاصی برخوردار است و همواره در طول تاریخ ما مردم این خطه بوده و هست.

یزدان بنام می افزاید: پیشقدم بودن مردم این استان در اهدای عضو هم به همین فرهنگ اصیل نوع دوستی بر می گردد و ربطی به تئلیفات یا همت و تلاش مسئولان استانی یا دانشگاهی ندارد.

کهگیلویه و بویر احمد سرزمین ایلات و عشایر است؛ عشایری که نژادشان آریایی است و امروز هنوز طوایفی از آنها بر جای مانده که به صورت کوچ نشینی و نیمه کوچ نشینی به حیات خود ادامه می دهند. کارشناسان اجتماعی معتقدند که داشتن دغدغه و حساسیت زیاد نسبت به هموع و نوع دوستی از خصلت های ذاتی مردمان عشایر است

که امروزه و با وجود از بین رفتن نوع زندگی عشایری و کوچ نشینی، همچنان این خصلت با مردمان این سرزمین مانده است. این خصلت باعث شده نه تنها مردم خود با اطلاع از انجام یک کار خیر مثل اهدای عضو که می توانند به هموعشان زندگی ببخشند، پیشقدم شوند، بلکه برخی دیگر از همین پیکره مردمی نیز در این آگاه سازی سهیم و شریک شوند.

این بر گه ها جمع شده و حالت طبیعی خود را از دست داده اند و دیگر قابل نمایش نیستند. براساس این گزارش، تپه ای موزه دوران اسلامی به حدی غیراستاندارد است که بازدیدکنندگان یک روز از هوای گرم سردان، تغییرات مداوم هوای داخل موزه موجب شده هشت جلد از قرآن این موزه طوری آسیب ببینند که مرمت آنها غیر ممکن یا بسیار سخت باشد.

مشکل تپه ای سالن های موزه دوران اسلامی و سیستم نورپردازی آن، دو مشکل عمده ای بود که ده سال پیش مسئولان را مجبور به بستن آن کرد و پس از ده سال با مشکل حل نشده، موزه افتتاح شد.

تصویر ایران

مه گرفتگی در کیش

پدیده مه گرفتگی و شرعی چندروزی است جزیره زیبای کیش را دربر گرفته و کیشوندان و مسافران را غافلگیر کرده است. عکس های تسنیم را از مناظری که مه در کیش ایجاد کرده، ببینید.



تسنیم

هه لپه رکی «رقص آیینی ماندگار کردستان»

بهرام غلامی جام جم کردستان



«هه لپه رکی» یا رقص آیینی در فرهنگ کردستان و بخصوص در نگیس سیز غرب کشور مرهویان رقصی است پیچیده و دسته جمعی که دارای ارزش های خاص معنوی، اجتماعی و اسطوره ای است که چند دهه و شاید هم چندین سده مردمان عبور کرد و بخش بزرگی از قوم ایران و استان هایی از جمله کرمانشاه و ایلام در ایام شادی و مناسبت های خاص اجتماعی و فرهنگی با آن زندگی می کنند. گرچه امروزه «هه لپه رکی» نقش آیینی خود را تا اندازه ای از دست داده است، اما مردمان این دیار همواره در زنده نگه داشتن و بازآفرینی آن نقش برجسته و قابل قبولی ایفا می کنند.

این رقص با حرکاتی منعقدار و منظم گویای تعریف نوعی از فرهنگ مردمان کرد زبان است. دسته جمعی بودن رقص کردی نماد حرکت و تکامل است، نحوه دست گرفتن کسانی که در این آیین کهن حضور دارند به معنای اتحاد و همبستگی است و دایره که کامل ترین شکل هندسی است نماد تکامل، یوایی و پایگویی بر زمین به معنای بیدار کردن و باروری زمین از خواب خفته است. هه لپه رکی در استان کردستان و شهر مرهویان دارای ۹ نظم اصلی و ۲۰ نظم منسب شده دیگر است. براساس بررسی های به عمل آمده، حرکات و فرم های انواع هه لپه رکی در مرهویان را می توان آیینی حماسی، رزمی و زمی نامید.

«سِر چویی» نقطه عطف در هه لپه رکی و نماد رهبر گروه است که دستمال سر چویی نماد پرچم و رهایی از همه متعلقات دنیوی است.

لباس مردان در رقص کردی استان کردستان شامل «که وا و پانتول»، «پشون» (شالی که به دور کمر می بندند)، گیوه یا همان «کلاش» است و گاهی اوقات از «رشتی» (سربند) استفاده می کنند.

موسیقی در رقص کردی نیز با سازهای سرنا و دهل، دوزله و دایره با تنبک اجرا می شود و در بعضی مناطق مانند شهر مرهویان با نواختن «شمال» یا همان نی لیک با دست و کف زدن و ترانه سرایی همراه می شود.

دکتر قطب الدین صادقی بازرگر، نمایش نامه نویس و از ماندگارترین چهره های تئاتر کشور در این خصوص می گوید: در همه جهان رقص یکی از بازرترین و بی واسطه ترین حالت های انسان برای بیان آنچه راجع به خودش، جمع طبیعت و خدا می اندیشند است و در مورد هه لپه رکی کردی آیین هایی نهفته است که بیشتر از هر چیز وحدت انسان ها را به نمایش در می آورد.

در مقایسه با هه لپه رکی در مناطق دیگر استان کردستان بواسطه شرایط سخت محیطی و کوهستانی در شهر مرهویان و روستاهای اطراف آن، حرکات هه لپه رکی سُر، تند و گاهی خشن اجرا می شوند.

خوشبختانه با فعالیت های افراد علاقه مند و گروه های حرفه ای، این آیین در استان کردستان، غرب کشور و مرهویان، روند آموزشی و اجرایی آن با وفاداری به حرکات و فرم های اصیل آن همچنان در جریان است. کوتاه سخن آن که مردم و شهروندان مرهویانی به نقش هه لپه رکی در افزایش روحیه جمعی و کار گروهی و اتحاد و همبستگی معتقد بوده و به نقش آن در ترویج احیای سنتی ماندگار واقتند.

آغاز برداشت هندوانه شب یلدا در هرمزگان



برداشت هندوانه خارج از فصل در هرمزگان در فصل های سرد سال، جزو ۸۰۰۰ هکتار از زمین های کشاورزی هرمزگان آغاز شد.

شهرستان های میناب، جاسک و رودان از مناطق تولیدکننده هندوانه خارج از فصل در هرمزگان است. هندوانه های برداشت شده علاوه بر مصرف داخل به استان های تهران، اصفهان و فارس ارسال می شود. هندوانه هرمزگان همه ساله در شب یلدا زینت بخش سفره های هموطنان در سراسر کشور است.

مه گرفتگی در کیش



تسنیم

حق با شماست

خودروی آمریکایی چرا؟
ایرچی از اراک: چرا برخلاف تحریم‌های دائمی آمریکا علیه ایران، واردات خودروهای آمریکایی به ایران آزاد شد؟

همه مشکلات یک بیمارستان
حسینی از شاهین‌شهر: بیمارستان، گلدیس تنها بیمارستان دولتی شاهین‌شهر، فاقد امکانات و متخصص است و همچنین کارکنان این بیمارستان برخورد محترمانه‌ای با مردم ندارند.

www.tehran.ir
 روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۴

کوتاه از جامعه

آغاز ثبت نام طرح ترافیک ۹۶ از پنجشنبه
 مصطفی قنبرنژاد، مدیر واحد صدور آرم سازمان ترافیک، از آغاز ثبت نام آرم‌های سالانه ورود به محدوده طرح ترافیک از روز پنجشنبه ۱۸ آذر ۹۵ خبر داد و گفت: متقاضیان دو هفته فرصت دارند، از طریق نشانی اینترنتی www.tehran.ir نسبت به ثبت نام در سامانه مذکور اقدام کنند.

۱۴ ولایت دولت در بودجه ۹۶
 حسن روحانی، رئیس‌جمهور گفت: در بودجه سال ۹۶ در سایه افزایش که در آمد نفتی پیش‌بینی می‌کنیم، برای اجرای طرح‌ها در چهار بخش مهم آب - که امروز مضطرب بزرگی در کشور ماست - و فاضلاب، محیط‌زیست و ریل اولویت قائل شدیم.

پلنگ ایرانی خسارت می‌گیرد
 علی تیموری، مدیر کل حفاظت و مدیریت شکار و صید سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: دومین دور خسارات تحت پوشش بیمه پلنگ ایرانی، چهارشنبه ۱۷ آذر پرداخت می‌شود.

و همچنین آنها دچار برخی مشکلات اشتغال در بخش‌های دولتی و خصوصی می‌شوند.
 دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر توضیح داده که ۵۰ درصد از زندانیان به اتهام مواد مخدر دستگیر شده‌اند و در حوزه سرعت هم بیش از ۶۰ درصد از زندانیان به دلیل اعتیاد این اقدام را انجام داده‌اند، اما با کشورگیری.



شیوع اعتیاد در ایران، پایین تر از متوسط جهانی

«در حوزه مقابله با عرضه مواد مخدر با توجه به روش‌های جدید اتخاذ شده و همچنین اولویت‌بندی مناطق و تأمین منابع برای اقدامات آنها، ظرف سال‌های ۹۴ تا ۹۳ بیش از ۲۰۰۰ تن مواد مخدر در کشور کشف شده و به همین دلیل جامعه بین‌المللی از ایران تقدیر کرده است.»
 به گزارش جام‌جم، اینها بخشی از گفته‌های اخیر وزیر کشور در نخستین همایش ملی صیانت و گفتمان سازی مبارزه با مواد مخدر است که در آن از آخرین وضعیت اعتیاد در کشور، پرده برداشته است. مجموع اقدامات گسترده ایران برای مقابله با مواد مخدر باعث شده که حالا به

چشم طمع دلالان به گردشگری سلامت

عمده سود ۵۰۰ میلیون دلاری گردشگری سلامت در ایران به جیب واسطه‌ها می‌رود

منصرف می‌کند. به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، باید همه نهادها از جمله وزارت بهداشت و سازمان گردشگری از بخش خصوصی حمایت کنند تا ورود گردشگران سلامت به کشور از طریق شرکت‌های قانونی و ثبت شده انجام شود که این مسیر قطعاً مانع جولان دلالان در فضای گردشگری سلامت خواهد شد.
 هاشمی، وزیر بهداشت هم پیشتر اعلام کرده بود ایران از پزشکان برجسته، مراکز مجهز و تجهیزات پیشرفته برخوردار است و مردم منطقه از گذشته‌های دور با پزشکی ایران آشنا هستند و به آن اعتماد دارند، اما ورود سالانه فقط ۱۵۰ هزار گردشگر سلامت به کشور، تناسبی با توانمندی‌های کم‌نظیر ایران در حوزه سلامت ندارد؛ به همین دلیل نیز هاشمی از کشورهای دنیا درخواست دارد برای اعزام بیماران به ایران دفاتر دایر کنند.
 نباید از خاطر برد که ساختار سلامت ایران برای جذب گردشگر داخلی هم مساعد نیست. مثلاً خیلی از بیماران مقیم شهرستان‌ها وقتی برای درمان به تهران و دیگر کلانشهرها می‌آیند، بستنی می‌توانند روزشان را به شب برسانند؛ چون ساختاری برای حمایت از بیمار و همراهان بیمار وجود ندارد. به همین دلیل وقتی ساختار سلامت ایران برای جذب گردشگر داخلی هم چندان مساعد نیست، در این شرایط، تکلیف جذب گردشگر خارجی کاملاً معلوم است.



پیوندی: حمایت از بخش خصوصی و شرکت‌های قانونی، مانع جولان دلالان در فضای گردشگری سلامت می‌شود

سلامت که تجربه طولانی در گردشگری سلامت دارد، در گفت‌وگو با جام‌جم معتقد است وقتی دلالی از گردشگری سلامت ما حذف می‌شود که ما ساختار مناسبی برای جذب گردشگر داشته باشیم.
 به گفته طباطبایی نژاد، ما بازاریابی برای جذب گردشگر سلامت در آن سوی مرزها نداریم، در بحث درمانی هم برندسازی نکرده‌ایم، یعنی بیمار خارجی به دلیل شهرت یک مرکز درمانی ما به ایران نمی‌آید.
 نبود هلدینگ بیمارستانی در کشور، مشابه مجموعه بیمارستان‌هایی که مثلاً در کشور ترکیه در اغلب شهرهای آن وجود دارد، در اختیار نبودن امکانات رفاهی برای بیمار خارجی و نبود سیستمی منظم و تعریف شده برای مدیریت ورود و خروج بیماران خارجی، دلایلی است که به باور طباطبایی نژاد، باعث شده است که دلالان در این عرصه، میدان‌داری کنند.
 این کارشناس گردشگری سلامت تأکید دارد که اغلب این دلالان به زبان مردم کشورهای اطراف، تسلط دارند. خیلی از این دلالان، مسافرکش هستند و تحت عنوان همراه بیمار و یا دریافت مبلغی از این بیماران، کارهای درمانی آنها را پیگیری می‌کنند و پول حسابی به جیب می‌زنند.
 به اعتقاد طباطبایی نژاد، ساختار گردشگری سلامت ما در وضعیتی است که مثلاً برای جذب بیماران عراقی که با فرهنگ ما و سیستم درمانی ایران آشنایی دارند و حتی خیلی‌هاشان فارسی هم بلدند، کارایی دارد و می‌تواند این بیماران

را به ایران جذب کند؛ اما این سیستم برای جذب یک بیمار اروپایی و حتی یک بیمار مقیم کویت، جذابیتی ندارد و اغلب آنها برای سفر درمانی به کشورهای منطقه، ترکیه را انتخاب می‌کنند.
لزوم حمایت از شرکت‌های قانونی
 تخمین زده می‌شود که سالی ۱۵۰ هزار بیمار خارجی برای درمان به ایران می‌آیند. در این بین پس از تهران، شهر مشهد به دلیل جاذبه‌های معنوی، در رتبه دوم گردشگری سلامت قرار دارد.
 دکتر محمدتقی پیوندی، معاون سابق درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت‌وگو با جام‌جم، از زاویه دیگری به موضوع نگاه می‌کند و می‌گوید: هیچ پزشک حاذق و شناخته شده‌ای حاضر نیست برای جذب بیمار خارجی به دلال پولی بدهد. به همین دلیل دلالان تلاش

موفقیت‌چندانی نداشتیم.
ساختاری برای جذب گردشگر سلامت نداریم
 چند روز قبل، حسن هاشمی، وزیر بهداشت در برنامه «من طهران» شبکه العالم، با صراحت اعلام کرد که دانش و مهارت جامعه پزشکی ما در آن نیست؛ در حوزه اطلاع‌رسانی و معرفی توانمندی‌هایمان به آژانس‌های قوی هتل‌های مجهز و وسیله رفت و آمد مناسب نیازمندیم، اما در این زمینه موفقیت‌چندانی نداشتیم.

میز جامعه

دکتر اصغر محمدی فاضل
 کارشناس محیط‌زیست

چرا محیط نیست؟

هنگامی که در یک اقدام غافلگیرکننده و تحسین‌برانگیز، تمام بیلبوردهای شهر تهران به شاهکارهای نقاشی و خوشنویسی اختصاص داده شد، حتی رسانه‌های منتقد داخلی و بین‌المللی هم آن را ستودند. اما بیلبوردهای جدید بیش از آن که پیام مثبت داشته باشد و همدلی ایجاد کند، باعث ایجاد ابهام و القای فضای مقابله شده است.
 به نظر می‌رسد شبکه‌های مجازی تا حد زیادی گوی رقابت در جریان آفرینی را از دیگر رسانه‌ها برده‌اند و هر روز افکار عمومی را به سمت و سویی هدایت می‌کنند. حوزه محیط‌زیست هم از این بازار داغ بی نصیب نمانده است و در چند روز گذشته بیلبوردهایی با مضامین محیط‌زیستی در سطح شهر تهران به یک سوژه تبدیل شده و فعالان محیط‌زیست نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. به عنوان مثال «قطع درختان را قطع کنیم»، یکی از این پیام‌هاست که دستمایه طنز هم شده است.

منتقدان به استناد اظهار نظرهای صریح اعضای شورای شهر تهران اعتقاد دارند در حالی که در سال‌های اخیر بیش از یکصد باغ در مناطق ۵، ۳، ۴، ۵، ۶ تهران از شمول باغ بودن خارج و به برج باغ و ساختمان تبدیل شده‌اند، مخاطب این پیام‌ها کیست؟

فارغ از این که این اقدام چه ریشه‌ای دارد، سوال اینجاست که ایجاد این همه تشکیک و تردید در ذهن افکار عمومی به سود کیست؟ وقتی بیلبوردی در شهر نصب می‌شود که در آن از «محیط‌زیست» به عنوان «محیط‌زیست» یاد می‌شود، ذهن مخاطب ناخودآگاه به سمت سازمان تمولی می‌لغزد و گمان می‌شود نوعی جدال میان شهرداری و سازمان حفاظت محیط‌زیست وجود دارد.
 در به وجود آمدن شرایط نامطلوب محیط‌زیستی حال حاضر که نقش کشیدند را در بسیاری از شهرهای بزرگ کشور به شماره انداخته است، بسیاری از نهادها مقصر هستند و انگشت اتهام به سوی هم دراز کردن به هیچ وجه حال هوای تهران را خوب نمی‌کند. اما تردید جدی دارم که این سبک مجادله‌های خیابانی به کاهش آلودگی هوا و تبدیل «محیط‌زیست» به «محیط‌زیست» کمک کند.
 تازمانی که میان مسئولان و تصمیم‌گیران کلان‌معدلی، همسویی و مدارا برای حل مشکلات شکل نگیرد، نمی‌توان از مردم توقع داشت شمارها و پیام‌های آنان را باور کنند و در مورد نیابورن خودروی شخصی به خیابان و کاستن از مصرف انرژی و حفظ فضای سبز شهری همراهی کنند.

مهلت یکماهه شورا برای تدوین برنامه

درهای ایمنی مترو
 عضو هیات رئیسه شورای شهر تهران گفت: شهرداری یک ماه فرصت دارد، راهکارهای اجرایی خود را برای استفاده درهای ایمنی ایستگاهی در مترو به شورا ارائه کند.
 ابوالفضل قناعتی در گفت‌وگو با مهر افزود: قرار شد، روش اجرا و قیمت و هزینه‌های این درها مشخص شود تا در صورت لزوم در بودجه سال آینده شهرداری اضافه شود.

قابل توجه سازمانها، شرکتهای گردشگری، هتلها، اشخاص حقیقی و...
آغاز فروش ویژه نقدی - اقساطی ون مسافری وانا
 تجربه ای متفاوت از کیفیت - ایمنی - آسایش



مشخصات فنی:

- مجهز به موتور بنزینی با تکنولوژی Mitsubishi
- سقف بلند (High Roof)
- بخاری و کولر مستقل (جلو و عقب)
- مجهز به ترمز دیسکی در چرخهای جلو
- سیستم ترمز: ABS + EBD
- امکانات: شیشه بالابر برقی، قفل مرکزی، برف پاک کن شیشه عقب و سنسور دنده عقب

روش نقدی با تخفیف ویژه: تنها با پرداخت ۹۵,۳۰۰,۰۰۰ تومان (با زمان تحویل فوری در تعدادی محدود)

روش نقدی مرحله ای با سود مشارکت ۲۲٪ (کلیه مبالغ به ریال می باشد):

قیمت مصوب فروش (۹۵٪ عوارض قانونی)	تخفیف نقدی (۹۵٪ عوارض قانونی)	قیمت با اعمال تخفیف (۹۵٪ عوارض قانونی)	پیش پرداخت (زمان ثبت نام)	پرداخت مرحله ۲ (یک ماه بعد از ثبت نام)	پرداخت مرحله ۳ (دو ماه بعد از ثبت نام)	تکمیل مالی (سه ماه بعد از ثبت نام)	زمان تحویل
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۷۳,۰۰۰,۰۰۰	-	یک ماه
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۳,۰۰۰,۰۰۰	(از زمان تکمیل مالی)
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۳,۰۰۰,۰۰۰	یک ماه
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷۳,۰۰۰,۰۰۰	یک ماه
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۳,۰۰۰,۰۰۰	یک ماه

روش اقساطی (کلیه مبالغ به ریال می باشد):

قیمت مصوب فروش (۹۵٪ عوارض قانونی)	حداقل پیش پرداخت	حداکثر تسهیلات چکی	حداکثر زمان بازپرداخت	زمان تحویل
۹۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۴۸ ماهه	۴۵ روز

برای خرید یک دستگاه نیاز به ضامن نمی باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به نمایندگی های مجاز شرکت ایران خودرو دیزل در سراسر کشور و یا وبسایت www.IKD-CO.com مراجعه فرمائید.

آدرس: تهران، بزرگراه آزادگان، ابتدای بزرگراه آیت الله سعیدی (به سمت چهار دانگه) - معاونت بازاریابی و فروش ایران خودرو دیزل تلفن تماس: ۰۶۱-۵۵۲۲۲۴۶۰-۵۵۲۲۲۴۶۱-۵۱۲۴۲۷۹۸-۵۱۲۴۲۶۲۵-۵۱۲۴۲۷۸۴ (۰۲۱)

یادداشت



بازیکنانی مثل جرارد بساز

استیون جرارد، اسطوره لیورپول که ۱۷ سال در انفیلد ماند، حالا می خواهد دنیای مربیگری را با کار در آکادمی قرمزها آغاز کند...

کوتاه از فوتبال

منتظری و شهباززاده بر می گردند

مهم ترین اتفاقی که به احتمال فراوان در نقل و انتقالات زمستانی برای استقلال رخ می دهد، بازگشت سجاد شهباززاده و پژمان منتظری از فوتبال خارج از مرزهای ایران...

باقری و خطیبی، رفقای جدا نشدنی

رسول خطیبی در تهران یک رفیق با معرفت به نام کریم باقری دارد. این دو، به فاصله اندکی نسبت به یکدیگر فوتبال را در شهر تبریز آغاز کردند...

رجب زاده: ذوب آهن هر روز بهتر می شود

مهدی رجب زاده، مهاجم پایه سن گذاشته ذوب آهن اصفهان معتقد است تیمش دوران خوبی را سپری می کند و با این حال در آینده، بهتر از اینها خواهد شد...

استقبال شکوری از ابقای فرکی

ابراهیم شکوری، مدافع چپ تحصیلکرده سایپا از بازگشت حسین فرکی به تمرینات این تیم پس از مخالفت هیأت مدیره این باشگاه با استعفاش ابراز خوشحالی کرد...

مصاف دوستانه پرسپولیس با شهر داری

تیم فوتبال پرسپولیس بعد از بازی با پدیده در یک دیدار دوستانه به میدان می رود. طبق برنامه اعلام شده از سوی برانکو ایوانکوویچ...

اریکسون در دسته ۲ چین!

اسون گوران اریکسون با امضای قراردادی سه ساله به ارزش سالانه ۴ میلیون پوند هدایت تیم فوتبال شنتن را بر عهده گرفت...

پرسپولیس با دروازه بان خارجی ادامه می دهد

بیرانوند به پدیده هم نمی رسد



بی توجهی علیرضا بیرانوند، دروازه بان شماره یک تیم ملی و پرسپولیس به طی کردن اصولی روند درمان دست آسیب دیده اش، کار دست او داد و میزان دوری اش از میدان را بیش از حد معمول کرد...

۲ بازی تا بازی!

بر اساس پیش بینی هایی که پزشکان کرده بودند بیرانوند بازی با سوسوپوره در نهایت بازی با پیکان را از دست می داد و اگر استراحت کافی می کرد، می توانست از بازی با پدیده برای تیمش به میدان برود...

مجاری بیانوزن بختیار در اردوی تیم ملی از زبان خودش

کی روش گفت مثل بیانوزن بختیار بازی کنیم، می بازییم! بازی برایمان بسیار حساس بود. آقای کی روش هم بیانوزن من را مثال زد و توضیحاتی برای بازیکنان درباره مسابقه داد...

نمره خوب آزمون مقابل زینت

مهاجم روستوف نمره فنی خوبی در بازی هفته هفدهم لیگ برتر روسیه برابر زینت سن پترزبورگ دریافت کرد. تیم روستوف در آخرین بازی دور اول لیگ برتر روسیه میزبان زینت سن پترزبورگ بود و با تساوی بدون گل متوقف شد...



انصاری به چین نزدیک تر شد

پرسپولیس ها فوق العاده است و می توانند تا حدودی، مشکلات مالی فصل خود را حل کنند. شنیده ها در داخل باشگاه پرسپولیس حکایت از آن دارد که برانکو هم با جدایی انصاری موافقت کرده و گفته است اگر باشگاه صلاح بداند، این بازیکن می تواند از جمع قرمزها جدا شود...

حیدری؛ تعویض طلایی منصور یان می شود!

خسرو حیدری عصای دست سالیان اخیر همه مربیان استقلال این روزها به خاطر عملکرد بی نظیر جوان جوانی نامی به نام محسن کریمی، به تیمکت دوخته شده است! خسرو دیگر فیکس آبی ها نیست و به تعویض طلایی منصور یان تبدیل شده است...

خرمگاه و الهامی محروم شدند

کمیته مسابقات سازمان لیگ فوتبال ایران اسامی محرومان هفته سیزدهم لیگ برتر را اعلام کرد. سعید فتاحی مسئول مسابقات لیگ برتر گفت: پیش از این اسامی محرومان را یک روز قبل از شروع مسابقات هفته بر روی سایت سازمان لیگ اعلام می کردیم...



پدیده مشهد: محمدحسین مرادمند / گسترش فولاد تبریز: مگنو باتیستا / نفت تهران: وحید حمدی نژاد، میلاد شیخ فخرالدینی / ذوب آهن اصفهان: جری ریکاردو وینگستون / ماشین سازی: کاکان سوبلی / صنعت نفت آبادان: گوبی هیان کیست / استقلال خوزستان: مهدی زهیوی، بهمن روشنائی (مدیر تیم) / اسپهان اصفهان: رسول نویدکیا اصبایی / قم: حمیدرضا دیوسالار، غلامرضا عنایتی و ساکت الهامی (مربی) / سایه جاکمان: عباس عسگری / استقلال: محمد خرمگاه (مربی)

قوچان نژاد: عتش گلزنی ما پایان ندارد

رضا قوچان نژاد ستاره تیم ملی فوتبال کشورمان همچنان حرف اول را در باشگاه هیرتوین هلند می زند؛ او در هفته پانزدهم لیگ هلند موسوم به اردویزه دو گل به ثمر رساند. قوچان نژاد که فصل موفق را در هلند پشت سر می گذارد در چارچوب هفته پانزدهم اردویزه در ترکیب ثابت هیرتوین به مصاف تیم انتهای جدولی ایگلز رفت و موفق شد دو بار دروازه حریف را باز کند در دیداری که در نهایت هیرتوین ۳ بر یک به برتری دست یافت. تیم ایگلز که برای راهیابی از جمع تیم های انتهایی جدولی نیاز مبرمی به سه امتیاز بازی خانگی برابر هیرتوین داشت. ابتدا در دقیقه ۷ توسط گلر ماتسن، مدافع ۲۵ ساله خود به گل رسید، اما دو گل متوالی رضا قوچان نژاد، ملی پوش ایرانی هیرتوین در ۲۰ دقیقه و ۲۷ دقیقه را به سود تیم مهمان تغییر داد. یوکی کویا یاشی، هافبک ژاپنی در آخرین دقیقه نیمه اول گل سوم هیرتوین را وارد دروازه ایگلز کرد تا تیمش با نتیجه ۳-۱ به پیروزی برسد.

Advertisement for Jame Jamon Line.ir featuring a child and the slogan 'تصاویری با موضوعات فرهنگی، اجتماعی و ورزشی در jamejamimage.ir'.

کوتاه از حوادث

مرگ خاموش ۳ عضو یک خانواده

سه عضو خانواده تبریزی بر اثر مسمومیت با منواکسید کربن جان باختند. این حادثه ظهر دیروز در خانه‌ای در سه راه توکلی تبریز رخ داد. امدادگران اورژانس با حضور در آنجا مشاهده کردند در ۲۳ و ۴۵ ساله و پسر ۹ ساله بر اثر مسمومیت با منواکسید کربن تولید شده از بخاری جان باخته‌اند. اجساد آنها به پزشکی قانونی منتقل شد. / خبرگزاری صدا و سیما

مردی به ۸ بیمار زندگی بخشید

هشت عضو بدن بیمار مرگ مغزی در مشکین شهر به بیماران زندگی بخشید. دکتر حسین شریفی، مدیر شبکه بهداشت و درمان مشکین شهر در این باره گفت: پیکر امین آقاصادقی که چندی پیش بر اثر سکته مغزی دچار مرگ مغزی شده بود، پس از تأیید پزشکان و اعلام رضایت خانواده‌اش به تهران منتقل و هشت عضو بدن او به بیماران پیوند زده شد. این اهداکننده اعضا از جمله کسانی بود که دارای کارت اهدای عضو بود. / ایرنا

کشف جسد ۳ کوهنورد در ارتفاعات البرز

پیکر سه کوهنورد چالوسی که بر اثر برف سنگین و سرمای شدید جان باخته‌اند، در کوه‌های استان البرز کشف شد. کردگار محمودی، رئیس جمعیت هلال احمر چالوس گفت: این سه کوهنورد همراه دو نفر دیگر، پنجشنبه هفته گذشته با پای پیاده از روستای انگوران مرزن آباد از توابع شهرستان چالوس به سمت تهران حرکت کرده بودند که روز جمعه و هنگام بازگشت از جاده روستای ازادبر بخش آسارا - از توابع استان البرز - و گردنه‌های عسک، به علت ریزش سنگین برف و کولاک زمینگیر شدند.

وی افزود: جسد کوهنوردان دیروز در کوه‌های استان البرز کشف شد. یک فروند بالگرد از استان البرز برای انتقال جسد‌ها به منطقه پرواز کرد، اما به علت موقعیت نامناسب مکانی، تلاش‌ها بدون نتیجه ماند. شمار زیادی از بستگان و اهالی بخش مرزن‌آباد از ساعت‌های پیش به محل حادثه عزیمت کرده‌اند تا بتوانند جسد کوهنوردان را به زادگاهشان منتقل کنند. / ایرنا

دزدی از امامزاده‌ها با چادر زنانه



مردی که با چادر سفید زنانه وارد امامزاده‌ها و مساجد شده و از این اماکن سرقت می‌کرد، دستگیر شد.

سرهنگ فریدون مکرمی، فرمانده انتظامی شهرستان شهریار در این باره گفت: مأموران در جریان گزارشی قرار گرفتند که نشان می‌دهد مردی با لباس زنانه وارد اماکن متبرکه از قبیل امامزاده و مساجد شده و سرقت می‌کند که بلافاصله بررسی این موضوع در دستور کار مأموران کلانتری ۱۳ امیریه قرار گرفت.

وی افزود: در ادامه متهم شناسایی و دستگیر شد. متهم در بازجویی به ۹ فقره سرقت به این شیوه از اماکن مذهبی شهرستان شهریار اعتراف کرد. / تسنیم

اسیدپاش اینترنتی دستگیر شد

مردی که از طریق شبکه‌های اجتماعی دختر جوانی را تهدید به اخاذی و اسیدپاشی کرده بود، توسط پلیس فتای همدان بازداشت شد. سرهنگ امینی، رئیس پلیس فتای استان همدان در این باره گفت: چند روز پیش دختر جوانی با حضور در پلیس فتا، دوست اینترنتی‌اش به اتهام تهدید و اخاذی در فضای مجازی، شکایت کرد. در ادامه این تحقیقات مشخص شد او یک‌سال پیش در شبکه مجازی با مردی آشنا شده و در جریان این ارتباط عکس‌های خود را برایش ارسال کرده و بعد از آن، این ارتباط پایان گرفته است.

وی ادامه داد: در مرحله بعدی تحقیقات مشخص شد چند روز پیش دوباره همان مرد با وی ارتباط برقرار کرده و با تهدید از او خواسته عکس‌های بدون پوشش برایش ارسال کند و برای منتشر شدن عکس‌هایی که در دوران دوستی ارسال کرده، به او پولی بپردازد. علاوه بر آن دختر جوان را به اسیدپاشی تهدید کرده است. وی ادامه داد: متهم تحت تعقیب پلیس فتا قرار گرفت و دستگیر شد. با تحقیق از وی معلوم شد از اقوام شاکي پرونده بوده و چون کینه‌ای از پدر داشته، به عنوان ناشناس با دختر جوان در فضای مجازی ارتباط برقرار کرده تا پس از به دست آوردن عکس‌های بدون پوشش او و انتشار آن، از پدر شاکي انتقام بگیرد. زمانی که متوجه شده دختر جوان حاضر به ارسال عکس‌های در خواستی او نیست، وی را اخاذی و اسیدپاشی تهدید می‌کند. / امیران

واژگونی مرگبار سرویس مدرسه



واژگونی دو خودروی حامل دانش‌آموزان در شهرستان بشاگرد و قائمشهر به مرگ یک دانش‌آموز و مصومیت ۲۱ نفر دیگر منجر شد.

شامگاه شنبه یک دستگاه وانت نیسان که حامل ۱۸ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع راهنمایی بود، در مسیر بازگشت به روستاهایشان در محور بشاگرد به جاسک واژگون شد. امدادگران اورژانس و مأموران راهور با حضور در محل حادثه، ۱۸ دانش‌آموز را که مصدوم شده بودند، به بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص) منتقل کردند. ۱۷ نفر از آنها ساعتی بعد از بیمارستان مرخص شدند و آخرین نفر هم روز یکشنبه مرخص شد. دانش‌هایمی پور، مدیر کل آموزش و پرورش هرمزگان در این باره گفت: در شهرستان بشاگرد شرکت‌های مسافربری خودروهای استاندارد ندارند که این موضوع موجب شده سرویس مناسب به تعداد لازم برای اجاره و جابه‌جایی دانش‌آموزان وجود نداشته باشد. این شهرستان فقط دو دستگاه مینی بوس دارد که هر دو نیز در اجاره آموزش و پرورش برای استفاده در مدارس است. وی افزود: از آنجا که ۸۰ درصد جاده‌های شهرستان بشاگرد خاکی و سخت‌گذر است، برای جابه‌جایی دانش‌آموزان از شش روستا، دانش‌آموزان با خودروهای نیسان جمع‌آوری و به مدرسه شهرک مطهر منتقل می‌شوند. به گفته صادق احمدی، معاون آموزش و پرورش شهرستان بشاگرد، علت واژگونی سرویس دانش‌آموزان روستای مرگ از بخش مرکزی شهرستان بشاگرد نقص فنی خودرو بوده است. دومین حادثه صبح یکشنبه در خیابان تهران شهر قائمشهر برای سرویس مدرسه دانش‌آموزان رخ داد. در این حادثه یک دستگاه خودروی وانت با سرویس مدرسه تصادف کرد و به مرگ یک دانش‌آموز دبیرستانی و مصومیت سه دانش‌آموز دیگر منجر شد. یکی از سرنشینان خودروی وانت کاپرا هم در این تصادف زخمی شد. مصدومان به بیمارستان رازی قائمشهر منتقل شدند. حال دو نفر از دانش‌آموزان وخیم است. / جام‌جم

ادعای عجیب مردی با کیف سامسونت



مردی که با یک کیف سامسونت در خیابان‌های کرج پرسه می‌زد و خود را بمبگذار معرفی می‌کرد، برای بررسی سلامت روانی به پزشکی قانونی منتقل شد. به گزارش جام‌جم، بعد از ظهر چهارشنبه صاحب سوپرمارکتی در محله جهانشهر کرج، با پلیس تماس گرفت و مدعی شد مردی در حالی که کیف سامسوتی به دست دارد، به عنوان مشتری وارد مغازه‌اش شده و تهدید می‌کند در کیفش بمب دارد و می‌خواهد مغازه را منفجر کند. بعد از این تماس، مأموران کلانتری ۱۳ باهنر برای بررسی موضوع و صحت ماجرا راهی مغازه مورد نظر شدند. با حضور مأموران در محل، صاحب سوپرمارکت عنوان کرد، مرد بمبگذار وقتی متوجه تماس من با پلیس شد، از محل فریخت. مأموران دوربین‌های مداربسته سوپر

فرح، مصدوم زخمی، جام‌جم

انکار عروس به اسیدپاشی تلخ



زنی که در جریان اسیدپاشی روی خواهر شوهرش، خودش هم آسیب‌دیده بود در جلسه بازپرسی مدعی شد که مرد غریبه دست به این اسیدپاشی زده است. به گزارش جام‌جم، ساعت ۹ صبح ۲۴ آبان امسال اسیدپاشی در طبقه سوم آپارتمانی در خیابان ۳۰ متری با حضور در آنجا مشاهده گردن‌زدن ۲۳ ساله‌ای به نام فاطمه در راه پله‌های همکف و همسر برادر او که روی بدنش اسید پاشیده هم در اتاق خانه‌شان در طبقه سوم افتاده است. آن دو به بیمارستان مطهری منتقل شدند. مأموران ابتدا به تحقیق از فاطمه دختر جوان پرداختند که وی به افسر بازجو گفت: در منزل برادرم مهمان بودم و شب همان جا ماندم. ناگهان متوجه شدم عروس‌مان در حال خفه کردن من است، اسید پاشیده و از خانه‌شان فریخته‌ام. دیروز این زن به دادسرای جنایی تهران منتقل شد و در تحقیقات قضایی گفت: آن خانواده را که عامل اسیدپاشی بود مورد بررسی قرار دادند و آثاری از اسیدپاشی داخل حمام و روی فرش اتاق پذیرایی به‌دست آوردند که ظرفی حاوی اسید

ذخیره شده بود در آنجا مشاهده گردن‌زدن ۲۳ ساله‌ای به نام فاطمه در راه پله‌های همکف و همسر برادر او که روی بدنش اسید پاشیده هم در اتاق خانه‌شان در طبقه سوم افتاده است. آن دو به بیمارستان مطهری منتقل شدند. مأموران ابتدا به تحقیق از فاطمه دختر جوان پرداختند که وی به افسر بازجو گفت: در منزل برادرم مهمان بودم و شب همان جا ماندم. ناگهان متوجه شدم عروس‌مان در حال خفه کردن من است، اسید پاشیده و از خانه‌شان فریخته‌ام. دیروز این زن به دادسرای جنایی تهران منتقل شد و در تحقیقات قضایی گفت: آن خانواده را که عامل اسیدپاشی بود مورد بررسی قرار دادند و آثاری از اسیدپاشی داخل حمام و روی فرش اتاق پذیرایی به‌دست آوردند که ظرفی حاوی اسید

نقشه ۲ تبعه ترکیه برای سرقت محموله میلیاردی گردو

دو تبعه ترکیه‌ای که به همدستی سه مرد ایرانی محموله میلیاردی مغز گردو را دزدیده بودند تا از شرکت بیمه حمل و نقل بین‌المللی غرامت بگیرند، دستگیر شدند. آخرین عضو باند تحت تعقیب پلیس بین‌الملل قرار گرفت. به گزارش جام‌جم، هفته گذشته یک راننده ترکیه‌ای همراه مترجم خود با حضور در پلیس آگاهی استان سمنان اعلام کرد، مورد حمله سارقان مامور نما قرار گرفته است. وی به افسر تحقیق گفت: روزهای پایانی آبان امسال محموله مغز گردو به ارزش دو میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان که مربوط به یک تاجر ترکیه‌ای بود را از یک شرکت حمل و نقل بین‌المللی در قریزستان تحویل گرفتیم.

بازداشت ۳ مرد در جنایت خیابان اشراق

همزمان با مرگ پسر جوانی در جریان تیراندازی خیابان دماوند تهران، سه مرد در ارتباط با این جنایت بازداشت شدند. به گزارش جام‌جم، ظهر شنبه در خیابان اشراق محله دماوند تهران، صدای شلیک گلوله سکوت محله را در هم شکست. مأموران کلانتری تهران نو با حضور در آنجا مشاهده کردند مرد ۳۳ ساله‌ای از قسمت سر مورد اصابت گلوله قرار گرفته است. او به بیمارستان منتقل شد و تلاش مأموران برای دستگیری ضاربان که طبق گفته اهالی سه نفر بودند، آغاز شد. مرد مصدوم بر اثر شدت خونریزی فوت کرد. در این مرحله از تحقیقات پدر و پسر وی همراه مردی که دوستانه بود، بازداشت شدند. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد مقتول همراه پسر مالک و دو دوستش در خانه حضور داشتند که به دلایل نامعلوم توسط یکی از حاضران، فرد مصدوم مورد اصابت گلوله از ناحیه سر قرار گرفت و جانش را از دست داد. است. مأموران هانشان می‌داد آنها هم اختلاف حساب داشتند و جنایت نیز به همین دلیل رخ داده است. سه متهم پرونده که فراری بودند، دستگیر شدند. این افراد دیروز در دادسرای جنایی تهران بازجویی و با قسار قانونی روانه بازداشتگاه پلیس آگاهی تهران شدند. تحقیقات از آنها ادامه دارد.

فریب دانشجویان | در صفحه جعلی اینستاگرام دانشگاه

دانشجوی ۲۲ ساله که با راه‌اندازی صفحه اینستاگرام جعلی دانشگاه محل تحصیلش در شاهرود ۷۰۰۰ نفر را به دام انداخته بود، پیش از اقدام برای کلاهبرداری واخاذی دستگیر شد. به گزارش جام‌جم، چند روز پیش نماینده حقوقی یکی از دانشگاه‌های شهر شاهرود با حضور در پلیس فتا به افسر تحقیق گفت: فردی ناشناس یک صفحه اینستاگرامی به نام دانشگاه‌ها من طراحی کرده و افراد بسیاری از جمله دانشجویان و اساتید را به دام انداخته بود. این صفحه جعلی است و نمی‌دانیم فردی که آن را راه‌اندازی کرده، چه هدفی را دنبال می‌کند. در پی این شکایت، مأموران فتای شهر شاهرود تحقیق در این باره را آغاز کردند تا این که معلوم شد چنین صفحه‌ای در اینستاگرام راه‌اندازی شده است و ۷۰۰۰ نفر عضو آن شده‌اند که برخی از آنها از دانشجویان همان دانشگاهی هستند که نماینده حقوقی آن، شکایت خود را مطرح کرده است. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد فعالیت این صفحه اینستاگرامی از دو سال پیش آغاز شده و همچنان در حال پذیرش اعضای جدید است. تحقیقات نشان می‌دهد حتی برخی از کاربران که عضو این گروه شده‌اند، عکس‌های خصوصی خود را هم به مدیر این گروه ارسال کرده‌اند. مأموران که احتمال می‌دادند کلاهبرداری واخاذی از اعضای این گروه

قتل پدر با کلنگ



پسر جوان که به همدستی دوستش، پدر خود را با ضربه کلنگ به قتل رسانده بود در جلسه دادگاه منکر اعترافات قبلی خود شد. به گزارش جام‌جم، رسیدگی به این پرونده از ۲۱ فروردین سال ۹۴ با گزارش ناپدید شدن مرد جوانی در منطقه افسرد دماوند آغاز شد. در حالی که هیچ ردی از مرد سال‌خورده در دست نبود، جسد او در یک ساختمان مخروبه در افسرد پیدا شد. بررسی‌ها نشان داد، این مرد بر اثر اصابت جسم سخت به سرش جان باخته است. تحقیقات محلی نشان داد، مقتول آخرین بار همراه شاگردش به نام گل محمد دیده شده است. با کشف این سرخ، گل محمد دستگیر شد و در بازجویی با اعتراف به این جنایت گفت: پسر مقتول نقشه این قتل را طراحی کرد. علی مدعی بود که پدرش، دست‌مزد و رانمی دهد و می‌خواهد طلشی را بگیرد. روز حادثه با اصرار علی با موتور دنبال پدرش رفتم و سوارش کردم. وقتی به خرابه رسیدیم، علی که در آنجا مخفی شده بود به سمت پدرش رفت و پولش را خواست. آنها با هم در گیر شدند. من یک کلنگ دستم بود که با آن ضربه‌ای به سر او گردن مقتول زدم که روی زمین افتاد و بی‌هوش شد. وقتی علی این صحنه را دید، کلنگ را از روی زمین برداشت و به پدرش ضربه زد. علی ۲۲ ساله هم در بازجویی‌ها گفت: من طلیم را می‌خواستم. مدتی نزد پدرم کار کردم و او پولم را نداد. به همین خاطر با او درگیر شدم. اول گل محمد بود ضربه زد و بعد من هم ضربه‌ای زدم. پس از قتل جسد را دفن و فکر به فقره چک چهار میلیونی از جیب او سرقت کردم.

در حال انتقال آن به ترکیه بود که حوالی شهرستان سرخه سرنشینان دو خودروی سواری با معرفی خودشان به عنوان پلیس، به تریلی حمله کردند. شاکي ادامه داد: آنها پس از کتک زدن من، محموله را که ۲۲ تن مغز گردو بود، سرقت کردند. با توجه به فرار متهمان از جاده قم ابتدا برای شکایت از آنها به دادسرای قم رفتم که هفته گذشته گفتند چون محل سرقت در استان سمنان بوده، باید برای شکایت و پیگیری پرونده‌ام به اینجا بیایم. همزمان با تشکیل پرونده قضایی و آغاز تحقیقات معلوم شد متجمی که شاکي با خود همراه دارد، مسئول یک پارکینگ خودرو در تهران بوده و رانندگان ترازیت

شگرد عجیب مامور قلابی برای تهیه شیشه

مرد شیشه‌ای که با لباس پلیس به بهانه ترخیص خودروهای توقیف شده توسط پلیس در پارکینگ‌ها از مردم اخاذی می‌کند. همچنین به بهانه‌های مختلف به مغازه‌ها می‌رفته و شارژ تلفن همراه، مواد خوراکی و... می‌گرفته و به بهانه این که کیف پولش را در خودروی شما جا گذاشته، اموال را دزدیده و فراری می‌کرده است. فرمانده انتظامی استان کرمانشاه ادامه داد: در ادامه تحقیقات مشخص شد او با همدستی یکی از خردفروشان مواد مخدر، متصدان راه‌آهن دام‌های انداخته و به بهانه بازداشت دروغین آنها، مواد مخدرشان را دزدیده و صرف می‌کرده است. از متهم سلاح کلت پلاستیکی، دستبند و مقادیری مواد مخدر کشف شده است. در ادامه با اعتراف همدست او، هر دو با قرار قانونی روانه زندان شدند. تاکنون هشت نفر از پلیس قلابی به اتهام اخاذی شکایت کرده‌اند که تحقیقات در ارتباط با این پرونده ادامه دارد.



سردار منوچهر امان‌اللهی، فرمانده انتظامی استان کرمانشاه در این باره گفت: متهم ۲۸ ساله متاهل و ساکن تهران است. با تحقیق از وی معلوم شد متهم شیشه مصرف می‌کند و برای تأمین هزینه اعتیاد، دست به سرقت واخاذی می‌زند. ابتدا خودروی برابردی را در یکی از محله‌های تهران سرقت می‌کند، سپس با پوشیدن لباس پلیس و در اختیار داشتن سلاح قلابی و دستبند وارد شهر کنگاور شد و با شناسایی مردم و فریب آنها

درگیری خیابانی رنگ خون گرفت

مردی که در جریان درگیری خیابانی بر اثر چشم‌در چشم شدن جوانی را کشته بود، تحت تعقیب پلیس جنایی قرار گرفت. به گزارش جام‌جم، شامگاه جمعه مأموران کلانتری ۱۱۹ مهرآباد در جریان درگیری میان چند جوان در بلوار استاد مین قسار گرفتند. مأموران برای بررسی موضوع در آنجا حاضر و با پیکر غرق در خون پسر ۲۱ ساله‌ای روبه‌رو شدند. جوان زخمی به بیمارستان منتقل و تحقیقات مأموران برای دستگیری ضارب فراری آغاز شد. بررسی‌های اولیه مأموران نشان می‌دهد که ابتدا چند جوان در جاده با هم درگیر شدند. در ادامه تحقیقات مشخص شد او با همدستی یکی از خردفروشان مواد مخدر، متصدان راه‌آهن دام‌های انداخته و به بهانه بازداشت دروغین آنها، مواد مخدرشان را دزدیده و صرف می‌کرده است. از متهم سلاح کلت پلاستیکی، دستبند و مقادیری مواد مخدر کشف شده است. در ادامه با اعتراف همدست او، هر دو با قرار قانونی روانه زندان شدند. تاکنون هشت نفر از پلیس قلابی به اتهام اخاذی شکایت کرده‌اند که تحقیقات در ارتباط با این پرونده ادامه دارد.

با نجمه خدمتی، بانوی جوان و طلایی کشورمان

بدون حمایت خانواده‌ام به هیچ‌جا نمی‌رسیدم

۹

همه چیز درباره بیماری شایع و آزاردهنده فصل سرما

سینوزیت، مهمانی بدقلق

۱۱

تغذیه در هوای آلوده

۵

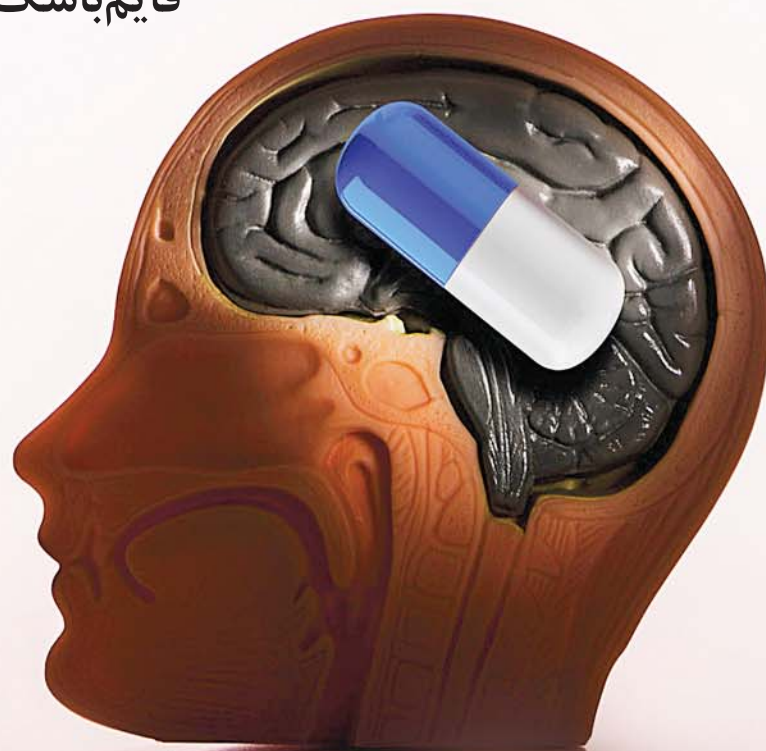
روش‌های تقویت حافظه سالمندان

۷

چرا دندان‌های نهفته به وجود می‌آیند؟

قایم‌باشک بازی در دهان!

۱۳



برخی نگرانی‌های بی‌پایه درباره مصرف داروهای روانپزشکی

دارو هراسی

۶



زنانی که خداوند به آنها نظر می‌کند

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله در کلامی گهربار جایگاه خانواده و ارزش و مقام زنانی که در خانه به امور منزل سامان می‌دهند را بیان فرموده‌اند.

امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: ام سلمه از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره فضیلت خدمت کردن زنان به شوهرانشان پرسید.

پیامبر اکرم حضرت محمد مصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: هر زنی که در خانه شوهر خود به قصد خیر و سامان دادن کارهای خانه چیزی را جا به جا کند خداوند به او نظر می‌کند و هر که خداوند به او نظر کند عذابش نمی‌دهد.

منبع: «پهارالتوار»، جلد ۱۰۳، صفحه ۲۵۳»



مطلع عشق

بعضی کارها مناسب زنان نیست

از نظر اسلام، در همه این فعالیت‌های مربوط به جامعه بشری و فعالیت‌های زندگی، زن و مرد دارای اجازه مشترک و همسان هستند. البته بعضی از کارها هست که باب زنان نیست؛ چون با ترکیب جسمانی آنها تطبیق نمی‌کند. بعضی از کارها هم هست که باب مردان نیست؛ چون با وضع اخلاقی و جسمی آنها تطبیق نمی‌کند. این موضوع ربطی به این ندارد که زن می‌تواند در میدان فعالیت‌های اجتماعی باشد یا نه. تقسیم کار، برحسب امکانات و شوق و زمینه‌های اقتضای این کار است. اگر زن بخواهد شوق داشته باشد، می‌تواند فعالیت‌های گوناگون اجتماعی و آنچه که مربوط به جامعه است، انجام دهد.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای Khamenei.ir

تفریح شکارچیان باجان حیات وحش

با صدور ۴۵۰۰ مجوز شکار توسط محیط‌زیست در یک ماه گذشته و جولان شکارچیان غیرمجاز، گلوله‌های سربی خواب حیات‌وحش گلستان را پرانده است. از ابتدای آبان ماه محیط‌زیست یک‌بار دیگر چراغ سبز خود را به شکارچیان نشان داد و صدور پروانه عادی شکار پرندگان در گلستان آغاز شد. صدور مجوز شکار پرندگان وحشی در حالی برای شکارچیان گلستان آغاز شد که بسیاری از کارشناسان معتقدند گونه‌های پرندگان مهاجر در معرض خطر انقراض قرار دارند و حیات‌وحش گلستان حال‌وروز خوشی ندارد.



پرستو صالحی، بازیگر از مردم خواست ته‌سیگار خود را در خیابان و طبیعت پرتاب نکنند. هر ته‌سیگار یک مترمکب از خاک را آلوده می‌کند و هیچ گیاهی در آن رشد نمی‌کند.



معصومه کریمی، بازیگر با انتشار این عکس نوشت: برای همدیگر دعای خیر داشته باشیم. دعا شادی و برکت را به زندگی انسان‌ها می‌آورد.

رفیق‌ها وقتی دور هم جمع می‌شوند خاطره بازی می‌کنند، مثل بهنام تشکر، سروش صحت و بیژن بنفشه‌خواه که به یاد سریال ساختمان پزشکان این عکس یادگاری را منتشر کردند.



کودکان مجهول‌الهویه کهریزک

داشتن والدین و چشیدن طعم محبت و داشتن امنیت از نیازهای اولیه هر کودکی است، نعمتی که خانواده‌ها باید قردان آن باشند چراکه به گفته مدیرعامل آسایشگاه کهریزک ۹۰ درصد کودکان این آسایشگاه مجهول‌الهویه و فاقد سرپرست هستند و هر روز یک کودک رها شده به این مجموعه اضافه می‌شود، آن‌طور که وجدانی توضیح داده اغلب این کودکان از معلولیت رنج می‌برند و متأسفانه توسط خانواده‌شان رها می‌شوند.



۱۰ عادت مادران شاد / بخش سوم

برای اعتقادات خود ارزش قائل شوید و به آنها عمل کنید

بروید و از آنها بخواهید کتاب‌های مفید را به شما معرفی کنند و در درک اصول ایمان یاری‌تان کنند. کتابفروشی‌ها پُر از کتاب‌های مذهبی و روان‌شناسی است و زمانی که در اتاق انتظار دندانپزشکی نشسته‌اید می‌توانید آنها را مطالعه کنید.

۲. به گروهی ملحق شوید: گروهی معتقد بیابید که در حفظ ارتباط با خدا به شما کمک کند. همان‌طور که باید دوستانی داشته باشید تا خلأهایتان را پر کنند، به مادرانی نیاز دارید که با آنها درد دل کنید و درباره خدا با آنها حرف بزنید.

۳. به دیگران خدمت کنید: احتمالاً خدمت کردن آخرین کلامی است که مادری خسته می‌خواهد بشنود، اما بسیار بااهمیت است. در طول زندگی، تنها راهی که می‌توانید با آن ارزش بشریت را درک کنید، خدمت به هم‌نوع است.

برای مطالعه بیشتر: ده عادت مادران شاد، ترجمه محمدرضا کرامتی و مینا زند رحیمی، انتشارات زندگی شاد. www.zendegieshad.ir

اطمینان کنید، باید در انتخاب آن فرد بسیار دقت کنید. بعد دیگر ایمان، ایمان به خداست. مطالعات پزشکی اثبات کرده افرادی که به خداوند ایمان دارند، عمرشان طولانی‌تر، زندگی‌شان شادتر و از نظر جسمی سالم‌ترند. مطالعات بسیاری نیز در زمینه تأثیر عبادت بر سلامتی زنان و همچنین تأثیر ایمان والدین بر سلامت روح و جسم فرزندان انجام شده است.

سه روش برای نهادینه کردن این عادت

۱. قبل از شروع هر کاری به آن بیندیشید: هرچند ایمان ریشه در احساسات دارد، اما برای به‌دست آوردن و حفظ آن، عقل و منطق هم لازم است. ایمان واقعی براساس شناخت است نه اعتقاد کورکورانه. باید چشم و گوش‌تان کاملاً باز باشد و بین‌یادگیری، مطالعه و یافتن پاسخ و پیگیری پاسخ از جانب خداوند توازن ایجاد کنید و از خدا بخواهید درخواست‌تان را اجابت کند. حال از کجا شروع کنید؟ ابتدا باید مطالعه کنید، کتاب بخوانید، نزد افراد صاحب‌نظر

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روان‌شناسی

دانشگاه تهران



ایمان دو نوع است: نوع اول که نسبتاً ساده‌تر است، ایمان به همسر، مادر و معلم فرزندان در مدرسه و نوع دوم ایمان به نیروی برتر است. برای تقویت

ایمان باید از موارد ساده شروع کنید.

شما ناگزیرید در زندگی به دیگران اطمینان کنید. چون به آنها نیاز دارید. به همین خاطر فرزند خردسالان را سوار اتوبوس می‌کنید و به راننده می‌سپارید یا فرزند بزرگ‌ترتان را تا دم ماشینش بدرقه می‌کنید و به مکانیکی اطمینان می‌کنید که چرخ‌های ماشینش را درست بسته است. باید دوستانی داشته باشید که اگر نتوانستید به خانه برسید، دنبال بچه‌ها بروند و پزشکی داشته باشید که به فرزند بیمار‌تان آنتی‌بیوتیک تجویز کند. البته اگر قرار باشد در رابطه با فرزندان‌تان به کسی

اتوبوس اطلاع‌رسانی برای آیدز

هفته‌های که در آن هستیم با برگزاری برنامه‌های مختلفی در ارتباط با بیماری آیدز همراه شده که بهانه‌اش روز جهانی این بیماری خطرناک است در همین رابطه شهرداری تهران از تاریخ ۱۳ لغایت ۳۰ آذرماه سه دستگاه اتوبوس اطلاع‌رسانی آیدز در مناطق مختلف پایتخت مستقر کرده است که جای قدردانی دارد چراکه مهم‌ترین مسأله در ارتباط با این دست بیماری‌ها بالا بردن سطح آگاهی جامعه است، خدمات این اتوبوس‌ها شامل آموزش، اطلاع‌رسانی و مشاوره در خصوص پیشگیری از ابتلا به آیدز، انجام تست رایگان و توزیع اقلام آموزشی است.





چگونه کودکانمان را به جای حسادت به رقابت تشویق کنیم

حسودهرگز...



یکتا فراهانی

این که هر بچه‌ای دوست داشته باشد همه اسباب‌بازی‌ها برای او و توجه‌ها معطوف به خودش باشد، چیز عجیبی نیست شاید همه ما هنوز هم همین احساس را داشته باشیم. ولی مشکل زمانی به وجود می‌آید که دوست نداشته باشیم دیگران هم چنین چیزهایی داشته باشند. هنگامی که چنین مشکلی پیش می‌آید آسایش و آرامش فرد به خطر می‌افتد، چون افرادی که به داشته‌های دیگران حسادت می‌کنند همیشه در رنج و عذاب و حسرت به سر می‌برند.

کودکانی هم که به دیگر همسالان خود حسادت می‌کنند و دوست دارند تمام اسباب بازی‌ها، شکلات‌ها، آبنبات‌ها یا هر چیز دیگر مورد علاقه مال خودشان باشد، نمی‌توانند احساس راحتی و آرامش داشته باشند و شاید حتی ساعت‌ها برای به دست آوردنشان گریه و زاری راه بیندازند.

اما واقعا در مقابل چنین کودکانی چگونه باید رفتار کرد و چه تدبیری اندیشید که فرد از کودکی کمتر حسودی کند. در این خصوص **دکتر لیلا محمدی**، روان‌شناس و مشاور گفت‌وگو کرده‌ایم.

تعریف حسادت

حسادت یک واکنش هیجانی است که به طور طبیعی در همه افراد وجود دارد. معمولا در مراحل رشد بعد از شکل‌گیری هیجان ترس، حسادت هم در فرد ایجاد می‌شود. یعنی وقتی حدود هشت ماهگی هیجان ترس در نوزادان به وجود آمد، کودک کم‌کم به والدین خود دلبسته می‌شود و احساس امنیت و مراقبت می‌کند و می‌فهمد حواس والدین به او هست و همزمان حسادت را هم تجربه می‌کند.

در این هنگام وقتی توجه والدین به کودک دیگری معطوف می‌شود او واکنش نشان می‌دهد مانند گریه کردن، کار عجیب انجام دادن و... در واقع می‌توان گفت این نخستین نشانه‌های حسودی کردن است. بنابراین ریشه حسادت در احساس امنیت است و وقتی شکل می‌گیرد که فرد احساس امنیت لازم را ندارد.

احساس امنیت

وقتی کودک حس می‌کند چیزی که همیشه به او احساس امنیت می‌داد و متعلق به او بود دیگر مال او نباشد حس از ترس و حسادت در او به وجود می‌آید؛ درست مثل زمانی که بچه دوم به دنیا می‌آید و بچه اول چنین احساسی پیدا می‌کند.

البته در مراحل رشد معنای امنیت و پشتوانه کم‌کم تغییر می‌کند. یعنی ابتدا پشتوانه‌های اصلی مادر و پدر هستند، اما بتدریج وقتی بچه دوم به دنیا می‌آید بچه اول احساس می‌کند پشتوانه خود را از دست می‌دهد چون او منبع آرامش را به تصاحب خود درآورده است.

در مراحل بعدی نیز ممکن است او قلمروی امن خود و هویتش را با اسباب‌بازی‌هایش بشناسد؛ یعنی وقتی بچه دیگری بخواهد به اسباب‌بازی‌هایش دست بزند احساس ناامنی و حسادت کند و نخواهد هیچ‌کس به آنها دست بزند.

توجه زیادی به او نمی‌شود احساس ناامنی می‌کند. در بعضی موارد نیز ممکن است نوع دلبستگی که در او شکل گرفته سبک مناسبی نبوده و او به دیگران حسادت کند. در واقع می‌توان گفت حسادت وقتی بیش از حد می‌شود و حالت مریضی به خود می‌گیرد حتما دلیل خاصی هم دارد. یعنی آن زمانی که قرار بوده در وجود کودک احساس امنیت و دلبستگی صحیح شکل بگیرد به صورت درست انجام نشده و او همیشه احساسی ناشی از ترس داشته یا این که انگار قرار است ضربه‌ای بخورد.

مقایسه نکنید

وقتی والدین کودکان را با هم مقایسه می‌کنند در واقع این پیام را به آنها می‌رسانند که تو به اندازه کافی خوب نیستی. وقتی هم کودک تأییدی را که می‌خواهد از مادر و پدر خود دریافت نمی‌کند دنیا را جای امنی نمی‌بیند و نخستین احساس ناامنی، ترس و در نهایت حسادت به کسی که با او مقایسه می‌شود در او شکل می‌گیرد. حتی وقتی نیازهای اولیه نوزاد بدون پاسخ می‌ماند احساس ترس و ناامنی می‌کند. مثلا ساعت‌ها برای گرسنگی یا سایر نیازهایش گریه می‌کند، ولی وقتی می‌فهمد مادر مشغول آماده کردن شیشه شیر است تشخیص می‌دهد که کسی مراقب اوست و احساس امنیت می‌کند و آرام می‌شود. به این ترتیب کودک علامتی را به والدینش می‌دهد و آنها هم به درخواست و علامت او پاسخ می‌دهند.

دکتر محمدی:

در سنین بالاتر ممکن است بچه‌ها نسبت به ظاهر، زیبایی و تحصیل همدیگر حسادت کنند، چون در این سنین افراد با این معیارها تأیید می‌شوند و برایشان تداعی کننده همان پذیرش اولیه دوران کودکی است که از طرف والدین دریافت می‌شود

پذیرش و تأیید

با ورود کودکان به محیط‌های آموزشی مثل مهدکودک یا دبستان کم‌کم حسادت بین همکلاسی‌ها برای نمره بیشتر یا جلب توجه بیشتر پیش معلم افزایش می‌یابد. در اینجا چون نمره بیشتر، ملاک و معیار تأیید معلم است؛ کودک فکر می‌کند معلم فقط کسی را که نمره بیشتر گرفته قبول دارد و به این ترتیب به کسی که نمره بیشتر می‌گیرد حسودی می‌کند.

در سنین بالاتر ممکن است بچه‌ها نسبت به ظاهر، زیبایی و تحصیل همدیگر حسادت کنند، چون در این سنین افراد با این معیارها تأیید می‌شوند و برایشان تداعی کننده همان پذیرش اولیه دوران کودکی است که از طرف والدین دریافت می‌شود.

وقتی کودک خودش را با دوستانش مقایسه می‌کند و متوجه می‌شود که در بعضی موارد قابل تأیید نیست و

فرمول طلایی تلاش + صبر

رقابت به جای حسادت

همیشه نمره خوب می‌گیرد حسادت می‌کند یاد بدھیم به جای حسادت با او رقابت کند تا خودش هم بتواند نمرات خوبی کسب کند.

همچنین والدین باید توجه داشته باشند وقتی مدام حرف دیگران را در خانه مطرح و خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند؛ در واقع این نوع تفکر را به فرزندان خود هم آموزش می‌دهند که مدام خود را با همسن و سالانشان مقایسه کنند و در حسرت چیزهایی باشند که آنها دارند.

متأسفانه کودکانی که حسودی می‌کنند نمی‌توانند احساس آرامش داشته باشند. بنابراین بهتر است به کودک یاد بدھیم به جای این که بخواهد همه چیز خوب مال او باشد، بپذیرد او هم چیزهایی دارد که دیگران دوست دارند داشته باشند و اگر می‌خواهد چیزی را داشته باشد باید علاوه بر تلاش، صبر هم داشته باشد. در واقع ما باید حس حسادت را به سوی رقابت سوق بدھیم. مثلا، کودکی که به شاگرد اول کلاس که



چه شامپویی برای چه مویی؟

ندا اظهري

در بازار محصولات بهداشتی معمولاً آن قدر تنوع وجود دارد که گاهی باعث سردرگمی مشتریان می شود. انتخاب شامپوی مناسب برای موها نیز از موارد دشواری است که مستلزم داشتن اطلاعات دقیق از نوع و جنس موهاست. از طریق انتخاب شامپوی مناسب می توان در حفظ و بهبود سلامت موها کوشید.

شناخت نوع پوست سر

پیش از انتخاب شامپو برای موها باید گونه مناسب آن براساس نوع پوست سر انتخاب کنید. در واقع، شامپو برای تمیز کردن و از بین بردن چربی و آلودگی پوست سر مورد استفاده قرار می گیرد. همیشه شامپویی را انتخاب کنید که مناسب سر شما باشد و پوست سر چرب را تمیز کرده و رطوبت از دست رفته را جبران کند.

شامپویی برای موهای چرب

اگر پوست سر و موهای چربی دارید و تاکنون شامپوهای مختلف نتوانسته اند در این میان راهگشا باشند، راههایی از جمله شست و شوی دو بار در روز توصیه می شود. از مصرف شامپوهای آبرسان، مرطوب کننده و نرم کننده و مخصوص موهای چرب خودداری کنید. این قبیل شامپوها رطوبت زیاد را در پوست چرب سر ایجاد می کند. در نقطه مقابل

همیشه به دنبال شامپوهایی با برچسب حجم دهنده، تقویت کننده و متعادل کننده باشید. این محصولات رطوبت کمتری در موها ایجاد می کنند و در از بین بردن چربی اضافی مؤثرتر عمل می کنند. از نرم کننده و حالت دهنده روی پوست سر نریزید بلکه از این مواد تنها روی ساقه موها استفاده کنید سپس بعد از چند دقیقه آبکشی کنید.

مراقب شکست موهای خشک باشید

موهای خشک معمولاً با خارش پوسته سر، احساس خارش و حتی پوسته ریزی همراه است که گاهی واقعا آزاردهنده می شود. به خاطر داشته باشید از شامپوهای حجم دهنده و تقویت کننده برای موهای خشک استفاده نکنید. این شامپوها پوست سر را برای

کسب رطوبت مورد نیاز می شکافند. برای موهای خشکی که پوسته ریزی ندارند به دنبال شامپویی باشید که رطوبت پوست سر را تقویت کند و همچنین رطوبت موها و صاف یا مجدد کردن موها را همراه داشته باشد. اگر پوست سر بسیار خشکی دارید که معمولاً با خارش و پوسته ریزی همراه است، حتماً از شامپوهای مخصوص موهای خشک استفاده کنید که حاوی موادی چون منتول و ترکیباتی هستند که به حفظ رطوبت موها کمک می کنند. از شامپوهای حاوی سولفات که پوست سر و موها را بشدت خشک می کند، خودداری کنید.

موهای صاف

معمولاً موهای صاف در ظاهر کم پشت به نظر می رسند و در بیشتر مواقع به دلیل



صاف بودن موها، چربی پوست سر براحتی روی ساقه مو جریان می یابد. بسیاری از افرادی که موهای صافی دارند، دارای موهای چرب هستند؛ بنابراین پزشکان توصیه می کنند این افراد از شامپوهای مخصوص موهای چرب و شامپوهای حجم دهنده استفاده کنند.

موهای مجدد و فر

کسانی که موهای مجددی دارند، غالباً از خشکی موهای خود شکایت دارند. در موهای فر به دلیل پیچ و تاب هایی که دارد، چربی پوست سر بدرستی روی ساقه مو جاری نمی شود و از این رو اغلب اوقات موها بسیار خشک هستند. بنابراین پزشکان توصیه می کنند افرادی که موهای فر دارند باید از شامپوهای مخصوص موهای خشک استفاده کنند تا رطوبت و چربی از دست رفته را جبران کنند.

موهای رنگ کرده

موهای رنگ کرده به دلیل تماسی که با موادشیمیایی دارند معمولاً خشک تر از موهای دیگر هستند و احتمال آسیب دیدگی آنها نیز بیشتر است. بهتر است افراد با موهای رنگ شده از شامپوهای تثبیت کننده مو استفاده کنند.

همچنین استفاده از شامپوهای تقویت کننده نیز می تواند آسیب وارده به موها را ترمیم کند و حتی شکنندگی و خشکی ناشی از رنگ مو را نیز بهبود بخشد. شامپوهای تقویت کننده حاوی پروتئین هایی است که وضعیت آسیب دیده موهای رنگ کرده را ترمیم می کند.

منبع: webmd
womenshair.about.com

راهنمای کامل برای داشتن یک مسواک استاندارد

پروانه غفاری

و شب شما مورد آزمایش قرار گرفته است.

مسواک را تعویض کنید

محققان بر این باورند که بهتر است هر سه چهار ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید. چراکه به مرور، ریشه ها ساییده شده و عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند و تمیزی دندان ها کاهش می یابد. از سوی دیگر، بعد از سرماخوردگی به دلیل آلوده شدن ریشه های مسواک به انواع میکروبها، بهتر است مسواک تغییر کند.

معیارهای استاندارد

به طور کلی، دو نوع مسواک برقی و دستی وجود دارد. پزشکان توصیه می کنند نوعی از مسواک را خریداری کنید که قابل قبول معیار ADA باشد. این معیار به معنای سنجش و ارزیابی ایمنی و کارآمدی مسواک است. هنگام خرید باید به این توجه کنید اندازه و شکل مسواک به گونه ای باشد که به راحتی داخل دهان شود و به تمام قسمت های دهان و دندان ها دسترسی داشته باشد. در این میان، مسواک های کوچک به دلیل دسترسی به تمام نقاط دهان، اولویت دارند.

برای داشتن دندان هایی سالم و به دور از پوسیدگی، مسواک زدن یک رکن اساسی به شمار می رود. تا سال ها پیش شاید تنها چند مدل مسواک وجود داشت و افراد قدرت انتخاب چندانی نداشتند اما در سال های اخیر نمونه های متنوعی از مسواکها به بازار آمده که با توجه به طراحی خاصی که دارند، برای منظوری خاص تولید شده اند. همیشه به دنبال مسواکی باشید که با اندازه آن احساس راحتی کنید. بهتر است ریشه های مسواک نرم باشد و روی بسته بندی آن برچسب ADA حک شده است. این علامت به آن معناست که این مسواک برای استفاده صبح



برقی یا دستی؟

هر دو مسواک برقی و دستی قادرند تا حد مؤثری دندان ها را تمیز کرده و مواد غذایی باقیمانده را از لابه لای دندان ها خارج کنند. به عنوان مثال، در کودکانی که نسبت به مسواک زدن با مسواک های معمولی مقاومت نشان می دهند، یا مبتلایان به التهاب مفاصل که نگهداشتن مسواک برایشان دشوار است، استفاده از مسواک برقی گزینه خوبی به شمار می رود. کودکان معمولاً استفاده از مسواک های برقی را تفریح می دانند. از طرفی، افرادی که مسواک زدن را امری دشوار می دانند، مسواک های برقی کار آنها را راحت تر می کند. با مسواک های دستی بهتر است روزی دو بار و هر بار دو دقیقه دندان ها را بشویید و به طور منظم نخ دندان استفاده کنید. اما این به آن معنا نیست که مسواک های برقی هرگز کاربردی نیستند.

نگهداری مسواک

بهتر است بعد از هر بار مسواک زدن، آن را زیر آب شست و شو دهید تا باقیمانده غذاها از آن خارج شود. سعی کنید مسواک را در حالت ایستاده قرار دهید و تا جایی که امکان دارد، آن را در معرض هوا قرار دهید تا ریشه های آن خشک شود. البته اگر چند مسواک را کنار هم قرار می دهید، آنها را با فاصله و جدا از هم بگذارید تا از انتقال میکروب جلوگیری شود. قرار دادن مسواک داخل محفظه های در بسته عامل رشد میکروارگانیسم هاست که نسبت به هوای آزاد بیشتر مستعد رشد انواع میکروبها می شود.

منبع: mensjournal



تغذیه در هوای آلوده

کند. آنتی اکسیدانها در منابع غذایی مختلفی وجود دارند.

بفرمایید چای!

چای یک نوشیدنی بسیار عالی در روزهای سرد و آلوده سال است. چای حاوی مقدار زیادی تانن است و تانن می تواند آلودگی ها را به خود جذب کند. منتهی یادتان باشد چای را کمرنگ و ترجیحا کم شیرین استفاده کنید.

مصرف غذاهای دریایی را جدی بگیرید

مصرف غذاهای دریایی روی سیستم ایمنی بدن اثر مثبت گذاشته و آن را تقویت می کند. سیستم ایمنی قوی هم اجازه نمی دهد رادیکال های آزاد و آلوده کننده های محیطی به سیستم تنفسی آسیب وارد کند.

مکمل بخوریم یا نخوریم؟

افرادی که به دلیل ناراحتی های گوارشی، التهاب روده، مشکلات معده و... قادر نیستند به اندازه کافی از میوه ها و سبزی ها استفاده کنند یا به دلیل تحمل نکردن لاکتوز نمی توانند شیر بنوشند در صورتی که مشکل خاصی نداشته باشند، می توانند با نظر متخصص تغذیه از مکمل های غذایی استفاده کنند. از طرفی مکمل های مولتی ویتامین حاوی بیشتر ویتامین ها است و مصرف آنها با نظر پزشک بخصوص در کسانی که بشدت در معرض هوای آلوده قرار دارند مفید است. مصرف مکمل امگا ۳ نیز در کسانی که ماهی های جنوب یا مواد حاوی امگا ۳ استفاده نمی کنند، می تواند در حفظ بدن از آلودگی های هوا موثر باشد.

در روزهای آلوده سال مواد غذایی مضر نخورید

در علم تغذیه مصرف برخی مواد غذایی همواره نهي شده و توصیه می شود مردم کمتر از آنها استفاده کنند. این هشدار در روزهای آلودگی هوا جدی تر می شود، بنابراین تا

گرسنه وارد خیابان نشوید. اگر معده خالی باشد جذب آلاینده ها و مواد آلوده در بدن تشدید می شود و خطر ناشی از جذب آنها را در بدن بیشتر می کند بنابراین افراد شاغل بهتر است به جای خوردن صبحانه در محل کار در منزلشان صبحانه بخورند و بعد از خانه خارج شوند. دانش آموزان هم نباید بدون صرف صبحانه از خانه بیرون بروند.

از منابع غذایی حاوی آنتی اکسیدانها استفاده کنید

آنتی اکسیدانها با رادیکال های آزادی که به خون و سایر قسمت های بدن وارد شده و آثار مخرب زیادی به بار می آورند، مقابله کرده و آنها را از بین می برند. آنتی اکسیدانها شامل ویتامین های C، E و بتاکاروتن یا پیش ساز ویتامین A است. در میان املاح نیز ماده معدنی سلنیوم و روی می توانند به عنوان آنتی اکسیدان عمل



آلودگی هوا مشکلی است که این روزها بسیاری از شهرهای کشورمان را درگیر کرده است. چه شهرهایی که مدت هاست درگیر گردوخاک و ریزگردها هستند و چه کلانشهرهایی که میزان آلاینده ها و ترکیبات سمی همچون مونوکسید کربن در آنها افزایش چشمگیری داشته است. هر دو این آلودگی ها می تواند برای انسان ها خطرناک باشد. قطعاً بسیاری از ما قادر به تغییر شرایط کار و زندگی خود نیستیم و مجبوریم هر روز بسیاری از ریزگردها و آلاینده های خطرناک را تنفس کنیم اما می توانیم با تغییر در رژیم غذایی خود کمک کنیم تا رادیکال های آزاد راه یافته به بدنمان تا حد زیادی خنثی شوند و خطر ابتلا به بیماری ها و سرطان ها را کاهش دهیم.

با معده خالی از خانه بیرون نروید

اگر مجبورید به هر علتی از خانه خارج شوید، قبل از خروج از خانه غذا بخورید و هرگز با معده خالی و

چرا باید در روزهای آلوده بیشتر شیر بنوشیم؟

لبنیات را جدی نمی گیرید، در روزهای آلوده آنها را در رژیم غذایی تان قرار بدهید یا اگر هر روز فقط یک لیوان شیر می خورید در روزهای آلودگی هوا دوسه لیوان شیر بنوشید تا کلسیم خوبی به بدنتان برسد و جذب آلاینده ها را کاهش دهد. البته توصیه می شود از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید تا حجم زیاد آن باعث افزایش وزن یا بالارفتن چربی خونتان نشود. خوشبختانه امروزه شیرهای صفر درصد چربی هم در بازار موجود است که مصرف آنها در روزهای آلوده توصیه می شود.

شیر و لبنیات سرشار از کلسیم است. در برخی مقالات تاکید شده کلسیم مانع جذب آلاینده ها در بدن می شود. از این رو افرادی که کمبود کلسیم دارند بیشتر در معرض آلودگی با آلاینده ها قرار می گیرند. به همین دلیل به کارکنان کارخانه هایی که با مواد شیمیایی و آلاینده ها سروکار دارند مثل کارکنان کارخانه های تولید باتری که از سرب استفاده می کنند یا کارخانه های تولید فرآورده های نسوز و... توصیه می شود حتما هر روز شیر بنوشند. بنابراین حتی اگر روزهای عادی مصرف شیر

می توانید از مصرف گوشت های فرآوری شده، سوسیس و کالباس، غذاهای حاوی روغن های اشباع یا غذاهای سرخ شده در روغن فراوان و مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده در روزهای آلوده خودداری کنید.

موسسه حقوقی سوداگران عدالت صبا

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی، کیفری، تجاری، خانوادگی، ملکی، ثبتی، مالیاتی، بانکی، کارگر و کارفرما، شهرداری، چک و ارث

۰۹۱۰۳۰۰۴۸۶ - ۰۸۸۳۰۵۹۸ - ۸۸۸۳۲۸۹۲

بی نظیر ترین و استثنایی ترین خدمات عکس و فیلم در آتلیه تخصصی عکاسی

ژینر

همراه با هدایای بسیار نفیس هزینه سفر به مشهد مقدس و جزیره زیبای کیش هزینه سفر به یک کشور آسیایی یا یک کشور اروپایی آرایشگاه عروس، ماشین عروس هزینه منوها کاملاً توافقی بوده و به دلخواه شما تنظیم می گردد. و اما خدمتی دیگر، آتلیه اختصاصی عکاسی در منزل شما برای بهره مندی از هدایای فوق فرصت محدود است

۲۲۲۷۳۵۲۲

T.S.A

شرکت تندیس سازه آراد مهر کهن

ساخت تندیس، لوح تقدیر و بیج سینه

۸۸۳۲۸۸۱۳ - ۸۸۳۲۸۸۱۵

۸۸۳۲۸۸۰۵ - ۰۹۱۲۶۴۳۴۷۴۲

آکوا پیس نسیم

www.nasimeyas.com

فروشگاه آنلاین و تخصصی کلیه تجهیزات و ملزومات آکواریوم، تراریوم و تمام پت های خانگی مشاهده اطلاعات کامل و قیمت کالاها در سایت

۰۲۱ - ۲۵۹۱۷۰۰۲

رابط کریم

۷۵۰۰ متر زمین، ۷۰۰ متر سوله، ۲۰۰ متر اداری با چاه آب، برق و گاز

(فروشی)

۰۹۱۲۲۰۸۷۹۸۴

محمود آباد - ویلا نوساز

داخل شهرک، با امتیازات کامل، ۲۵۰ زمین، ۱۲۰ بنا، کل شهرک دوربین مدار بسته، پروانه پیمانکار، فول امکانات، آلایچی، باربیکیو، محوطه سازی عالی با قیمت مناسب

آقای آستا ۰۹۱۱۱۲۷۰۹۳۹

کاظم آباد ورامین

۲۶۰۰ متر زمین مبلغ ۲۶۰ میلیون

۵۵۴۲۶۳۳۸ - ۰۹۳۵۵۱۰۶۷۸۹

منطقه ۲۲ - املاک شایان

خرید، فروش و پیش فروش واحد و سهام و امتیاز بنیاد تعاون ارث (شهرک مسکونی چیتگر)

کیان ۰۹۱۲۰۲۴۸۱۰۲ - شایان ۰۹۱۲۹۳۷۰۹۳۱

رضا ۰۹۱۲۰۵۹۵۹۶۵ - ۴۴۷۸۸۸۰۱

ژیباکنار

شرکت ساختمانی بهاران سازه

فروش ویلا لوکس ساحلی (داخل شهرک) فقط با ۳۰ میلیون صاحب ویلا شوید مابقی با شرایط توافقی سند به نام همراه با نگهداری و پارک کودک

۰۹۳۸۲۰۳۷۳۹۰ - ۰۹۱۱۲۳۲۸۶۳۰

ونک (مجمع پارک پرنس)

قابل توجه شرکت ها، هتل ها، ادارات، رستوران ها

فروش ویژه ۴ واحد ۵۰۰ متری فلت اداری عنبرستانی ۰۹۱۲۸۷۰۶۰۲۰ - ۲۲۵۰۸۸۵۵



پرخ‌نگرانی‌های پی‌پایه در پاره مصرف داروهای روانپزشکی

دارو هراسی

محمدرضا شالبافان

روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه

داروهای روانپزشکی دسته‌ها و انواع کاملاً متفاوتی دارند؛ از ضد افسردگی و ضد اضطراب گرفته تا ضد روان‌پریشی و تثبیت‌کننده خلق. هر کدام از این دسته‌ها خود نیز داروهای متفاوتی را در خود جای داده‌اند و هر دارویی نیز ویژگی خاص خود را دارد و انتساب یک باور به تمام داروهای روانپزشکی بر این اساس بوضوح نشانه اشتباه بودن چنین باوری است.

یکی از دغدغه‌های اصلی مردم جامعه ما که هر روز با آن مواجه می‌شویم، نگرانی آشکار از مصرف داروهای روانپزشکی است. این نگرانی البته از پرسش‌هایی که همراهمان چار دیواری برای ما ارسال می‌کنند نیز برمی‌آید و همین بهانه‌ای شد برای این که مطلب این هفته را به همین موضوع اختصاص دهیم و مروری داشته باشیم بر سوالات رایج مردم در خصوص داروهای روانپزشکی.

آیا همه داروهای روانپزشکی خواب‌آور است؟

یکی از نگرانی‌های شایع مراجعه‌کنندگان به روانپزشک ترس از خواب‌آلودگی ناشی از داروهای روانپزشکی است. این ترس وقتی بسیار پررنگ می‌شود که فرد به خاطر داشته باشد که در دوران کودکی یکی از بستگان دور او به دلیل مصرف داروهای روانپزشکی همیشه خواب‌آلود بوده است. این خاطره فرد البته چندان هم بیراه نیست، چرا که داروهای قدیمی روانپزشکی معمولاً خواب‌آور بودند، در حالی که داروهای جدید روانپزشکی ویژگی‌های متفاوتی داشته و برای تمام اختلالات روانپزشکی داروهای موثری وجود دارد که اثر خواب‌آوری آزارنده و ماندگاری نداشته باشند و حتی بعضی از داروهای روانپزشکی جدید اثرات انرژی‌زا دارند و خواب‌آلودگی فرد را که ناشی از بیماری اوست، درمان می‌کنند. البته همچنان ممکن است روانپزشکان برای افرادی که خواب ناکافی یا منقطع دارند، در عده شب یک داروی خواب‌آور تجویز کنند، اما نحوه تجویز و نوع دارو به صورتی است که برای فرد خواب‌آلودگی روزانه ایجاد نمی‌کند.

آیا داروهای روانپزشکی عارضه دارند؟

جواب این سوال بوضوح مثبت است، چرا که هر دارو یا حتی مکمل غذایی نیز می‌تواند بر اساس عملکرد خود در بدن افراد مختلف عوارض متفاوتی را نشان دهد، بویژه اگر فرد نسبت به مصرف آن ماده حساسیت داشته باشد، اما خبر خوب این که بیشتر داروهایی که در حال حاضر در اختلالات رایج روانپزشکی از جمله افسردگی و اضطراب استفاده می‌شوند اکثراً دارای عوارض جانبی گذرا و کم‌خطر هستند و احتمال آسیب جدی به بدن با مصرف این داروها بسیار پایین است و همین عوارض جانبی اندک نیز گاهی با یک توصیه ساده برطرف می‌شوند. به طور مثال یکی از عوارض شایع بسیاری از داروها حالت تهوع است که در صورت مصرف در حین غذا و با معده پر احتمال آن کاهش می‌یابد و از طرف دیگر معمولاً با مصرف دارو و پس از چند روز از بین می‌رود.

داروهای روانپزشکی اعتیاد آور است؟

بسیاری از افرادی که در مورد داروهای روانپزشکی این باور را دارند تعریفشان از اعتیاد درست نیست. این افراد فکر می‌کنند اگر فردی با مصرف دارو حالش خوب باشد، اما بدون مصرف دارو حالش بد بشود به دارو معتاد است. این باور اشتباه مثل این است که کسی بگوید افراد مبتلا به فشار خون بالا به داروهای خود معتاد هستند، چون با مصرف دارو فشارشان طبیعی است، اما اگر داروی خود را نخورند، فشارشان بالا می‌رود. از نظر علمی وقتی فرد معتاد به حساب می‌آید که بدون نظارت پزشک و به طور بی‌رویه اقدام به مصرف ماده‌ای کند که برایش اثر درمانی ندارد. البته تعداد محدودی از داروهای روانپزشکی ممکن است توسط این افراد مورد سوءمصرف قرار بگیرد، اما اکثر داروهای جدید روانپزشکی این‌گونه نیست و افراد می‌توانند با خیال راحت بر اساس تجویز پزشک درمان خود را پیگیری کنند.

داروهای روانپزشکی چاق‌کننده است؟

همان فامیل دور سطور قبل که در ذهن مراجعان به روانپزشک شکل گرفته است، البته معمولاً با اضافه وزن آزارنده نیز روبه‌رو بوده است. افزایش وزن هم البته عارضه شایع داروهای قدیمی روانپزشکی است که بویژه در افراد جوان و مشخصاً خانم‌ها می‌تواند با ناراحتی و قطع مصرف دارو همراه باشد. در مورد داروهای جدید البته این مشکل کمتر است و داروهای مختلفی هستند که یا بر وزن اثری ندارند یا حتی کاهنده وزن هستند. البته گاهی شرایط یک بیمار به گونه‌ای است که پزشک برای درمان او ناچار است از دارویی استفاده کند که افزایش وزن ایجاد می‌کند. در این شرایط بیمار باید نگرانی خود از افزایش وزن را با روانپزشک در میان بگذارد. خبر خوب برای این بیماران آن است که داروهای موثری وجود دارد که در صورت تجویز در کنار داروی اصلی می‌تواند جلوی افزایش وزن را بگیرد و حتی کاهش وزن بدهد و در این شرایط قطع دارو رفتاری کاملاً اشتباه از جانب بیمار است. البته همان‌گونه که ذکر شد، گاهی در صورتی که بیماری برای فرد عارضه بی‌اشتهایی و کاهش وزن قابل توجه به همراه آورده باشد، تجویز داروی اشتهاآور به میزان مناسب می‌تواند جزء مطلوبی از درمان باشد.

تا کی باید دارو بخوریم؟

بیماری‌های روانپزشکی نیز مانند تمام بیماری‌ها دوره درمان دارند. دوره درمان بیماری‌های رایج روانپزشکی در اولین مرتبه ابتلا مانند افسردگی و اضطراب براساس نوع بیماری و نحوه پاسخ به درمان از شش ماه تا دو سال متغیر است و پس از آن بیمار می‌تواند با نظر روانپزشک خود به صورت آرام و تدریجی داروی خود را کم و در صورت صلاحدید پزشک حتی قطع کند، اما در صورت شدید بودن بیماری، تأخیر در مراجعه و عود بیماری پس از کاهش یا قطع داروها روانپزشک ممکن است به این نتیجه برسد که بدن فرد به مصرف طولانی مدت دارو نیازمند است. این اتفاق در بیماری‌های پزشکی مختلفی می‌افتد. در بیماری فشار خون که پیشتر به آن اشاره شد نیز فرد نیازمند دریافت طولانی مدت داروست و حتی با مصرف مداوم و چندساله داروها نیز در صورت قطع مصرف حتی برای چند روز ممکن است با افزایش فشار خون دچار عوارض جبران‌ناپذیری شود.

یادمان باشد...

بیماری‌های روانپزشکی تفاوت زیادی با بیماری‌های جسمی ندارند، تنها تفاوت آنها تظاهر آنها در رفتار فرد است؛ وگرنه درمان همه آنها رساندن موادی به بدن است که بدن برای تعادل خود به آنها نیاز دارد، حال آن که خود از تامین آنها به میزان کافی ناتوان است. البته درمان تمام مشکلات روانپزشکی دارو نیست و گاهی بیمار می‌تواند از درمان‌های غیردارویی از جمله انواع روان‌درمانی‌ها نیز سود فراوان ببرد، اما مهم آن است که انتخاب نوع درمان با کمک روانپزشک باشد و باورهای غلط که در بالا به آنها اشاره شد، موجب تصمیم اشتباه بیمار نشود.



احوالپرسی

تالیف، تدریس و تحقیق در ۷۵ سالگی

دکتر علی موسوی گرمارودی، ۷۵ ساله و از نویسندگان و شاعران مشهور، تاثیر گذار و جریان ساز کشورمان است، او همچنین در حوزه ترجمه هم مهم ترین آثار مرتبط با مسلمانان از جمله کلام الله مجید، نهج البلاغه و صحیفه سجادیه را به فارسی برگردانده است که ترجمه نهج البلاغه این استاد دانشگاه همین امسال روانه بازار نشر شد.

این که چگونه یک انسان با گذشت بیش از هفت دهه از عمر و زندگی اش تا این حد در خلق اثر ادبی و زندگی روزمره دقیق و موفق است، پرسشی بود که دقایقی کوتاه با گرمارودی در میان گذاشتیم.

به باور او نوشتن و مطالعه برکات بسیاری دارد یک بخشی از آن بالا رفتن اطلاعات، سواد و آگاهی انسان در زمینه های مختلف است، اما این فقط بخشی از تاثیر مثبت کتابخوانی است، گرمارودی معتقد است کتابخوانی و مطالعه با سلامت جسم و جان توامان در ارتباط است و باعث می شود تا فکر و ذهن انسان فعال بماند و در واقع آموختن و یادگیری کمک می کند که ذهن انسان جوان و سالم بماند و دیگر فعالیت های روزانه را هم بخوبی انجام دهد.



خالق کتاب هایی از جمله خط خون، در سایه سار ولایت و ... ادامه داد: بی تردید سبک زندگی هم در این زمینه تاثیر گذار است، متأسفانه برخی گروه های اجتماعی که مرجع هم محسوب می شوند چندان به مساله سبک زندگی توجه نمی کنند، ورزش سبک و منظم مانند پیاده روی در فواصل زمانی و مکانی مشخص می تواند توانایی های انسان را افزایش دهد که یکی از آنها توانایی شناختی است که مرتبط با ذهن و فکر انسان است.

او داشتن رژیم غذایی سالم را هم مفید دانست و گفت: من خودم شخصاً در زمینه غذایی مقید به اصولی هستم که همیشه آن را رعایت می کنم، خیلی از این اصول و موارد، جزو آموزه های دینی ما هم محسوب می شود و در آثار و کتب مذهبی و مرتبط با سبک زندگی اسلامی توسط بزرگان دین بارها مورد اشاره قرار گرفته است.



روش های تقویت حافظه سالمندان

نسرین علی محمدی مترجم علمی

چگونه با فراموشی افراد سالمند برخورد کنیم؟

به دلیل ایجاد احساس منفی ناشی از فراموشکاری در افراد سالمند، اطرافیان بویژه افراد خانواده می توانند با نوع برخوردی که از خود نشان می دهند، به سالمند کمک کنند که احساس مثبت در او شکل گیرد و تقویت شود. همچنین اطرافیان باید قبول کنند و بپذیرند که فراموشی یکی از ویژگی های دوران سالمندی است و اکثر افراد به آن مبتلا می شوند، بنابراین باید با آرامش و مهربانی با این مشکل برخورد کنیم. مثلاً، اگر سالمندی یک حرف را چندین بار تکرار کرد، وظیفه ما این است که هربار با دقت، صبر و حوصله به حرف او گوش دهیم تا از ایجاد حس منفی و آسیب های بیشتر در سالمند جلوگیری کنیم.

بازی کنید

بیشتر سالمندان تصور می کنند، «بازی» کاری بیهوده و فقط برای قشر کودک و نوجوان است، اما باید آنها را برای انجام بازی ها و فعالیت هایی که مغز را درگیر می کند و همچنین باعث سلامت روانشان می شود، تشویق کنید. برنامه ها و بازی های آموزشی مفید برای مغز، از جواسپرتی و افسردگی سالمندان جلوگیری می کند.

انسان از بدو تولد تا لحظه مرگ مدام در حال رشد است و مراحل مختلفی را طی می کند. یکی از این مراحل، دوران سالمندی است که از ۶۰ سالگی شروع می شود. در این دوران احتمال فراموشکاری در افراد، افزایش می یابد، اما در افرادی که در دوران جوانی و میانسالی، فعالیت های فکری زیادی را انجام داده اند، احتمال وقوع این اتفاق کمتر است. در این دوران معمولاً فراموشکاری ها به حوادث اخیر و نزدیک به زندگی روزمره برمی گردد و افراد معمولاً اتفاقات و خاطرات گذشته را به یاد می آورند.

علت فراموشی افراد سالمند

فراموشی که بدون مشکلات جسمی و ضربه های به سر، در دوران سالمندی ایجاد می شود، کاملاً طبیعی است؛ ولی تحصیلات و آموزش کم، سابقه ضربه به سر، کشیدن سیگار، نگرانی ها و دغدغه های ذهنی، بیماری های روحی و روانی و ... از عوامل احتمالی در بروز فراموشی است، اما این عارضه الزاماً توأم با پیری نبوده و سالمندانی هستند که حتی در سنین بالای نود سال از حافظه قوی برخوردارند و فعالیت های فکری آنان تغییر چندانی با سال های جوانی و میانسالی شان ندارد.

آسیب های فراموشی

وقتی سالمندی با فراموشی مواجه می شود و به طور مرتب کارهای روزمره زندگی خود را فراموش می کند، دچار کمبود اعتماد به نفس می شود؛ زیرا می بیند که نمی تواند کاری را درست و بموقع انجام دهد، بنابراین نسبت به زندگی ناامید و دلسرد می شود؛ همین مساله می تواند به فراموشکاری بیشتر در سالمند بینجامد. همچنین فراموشکاری می تواند، ایجاد خشونت و حتی افسردگی نیز در سالمند را افزایش دهد.

سالمندانی که مهارت های زندگی را بداندند و به این مساله آگاهی داشته باشند که فراموشکاری در این دوره مربوط به تغییرات فیزیولوژیک مغز است، کمتر دچار آسیب های ذکر شده می شوند.

راه های پیشگیری از فراموشی در دوران سالمندی

اگر قبل از رسیدن به دوران سالمندی، فعالیت های زیر را انجام دهیم تا حد زیادی از این مشکل به دور خواهیم ماند. تئذیه مناسب، برخورداری از آرامش فکری، فعالیت های ورزشی منظم، پرهیز از استعمال دخانیات، مطالعه هدفمند و با برنامه، خواندن و حفظ کتاب های مذهبی، مشاعره با دوستان، فعالیت ها و ورزش های فکری منسجم، روحیه و خلق مناسب و احساس رضایت از زندگی از جمله اقدامات برای تقویت حافظه و داشتن ذهنی پویا در دوران سالمندی است که البته همه این موارد باید در زندگی فرد تداوم داشته و فرد از دوران کودکی و نوجوانی با به کار بستن شیوه های درست زندگی خود را برای داشتن دوران سالمندی همراه با سلامت جسم و روان آماده سازد.

منبع: helpguide.org

چند راهکار ساده

- نشاط و شادی در آنها را تقویت می کند، از آنها بخواهید برای نوه های شان قصه بگویند.
- همراه داشتن یک دفترچه یادداشت جیبی کوچک، می تواند به افراد سالمند کمک کند تا کارهای مهم و ضروری را در آن بنویسند.
- در ساعاتی از روز که اخبار، فیلم یا یک برنامه مستند پخش می شود، با پدر و مادر سالمندان بنشینید و به اخبار گوش دهید و راجع به آن با یکدیگر صحبت کنید یا حتی می توانید با هم یک کتاب را انتخاب کنید و به همراه یکدیگر مطالعه کنید.
- برای داروها، حتماً جعبه های تقسیم قرص روزانه استفاده کنید.

- برای این که سالمندان بتوانند این دوران را با آسیب های کمتری طی کنند راهکارهای ساده، اما مهمی پیشنهاد می شود که می تواند بسیار کمک کننده باشد.
- رژیم غذایی مناسب و مصرف میوه ها و سبزیجات تازه
- مصرف کمتر قند، چربی و نمک
- خوردن صبحانه کامل
- برای وسایل شخصی سالمندان حتماً جای مشخصی را در نظر بگیرید و روی یک تکه کاغذ محل وسایل را نوشته و روی دیوار نصب کنید.
- از افراد سالمند بخواهید به تعریف خاطرات بپردازند، زیرا این کار علاوه بر تقویت حافظه، حالت



پای صحبت‌های فاطمه محمدی، مادر شهید خسرو اسپندار

پرنده و شهید



نشسته بود برای خواندن فاتحه، پیکر عزیزش، سرو خانه‌اش زیر خاک پنهان شده بود، اما گرمای نفسش را هنوز مادر به خاطر دارد، چشم می‌دوزد به این طرف و آن طرف تا شاید نشانی از دردانه‌اش بیابد، شاید هنوز باور ندارد که این مزار و این خاک که فرزندش را در آغوش گرفته در خواب می‌بیند یا بیداری... تا بلند می‌شود پرنده‌ای زیبا می‌نشیند روی مزار، کنار پدر شپید و شروع می‌کند به خواندن... آن پرنده پرید همچون خسرو، شهیدی که زمینی نبود و پرواز کرد به آسمان.

در کوچه پس‌کوچه‌های این شهر، مادران شهیدها فراوانند، یادگاران و نشانه‌های عزیزی که نمی‌توان هیچ‌گاه فراموششان کرد. وقتی می‌نشین پای صحبت مادران شهید نمی‌توان زانوی ادب نزد و دست به سینه محو صبر و بردباری شان نشد، فاطمه محمدی مادر شهید خسرو اسپندار هم این‌گونه است. مادری مانند دیگر مادران شهیدها، اهل مقاومت و بزرگی و نماد صبر و مهربانی و انتظار.

مهناز عباسیان

پسر بزرگ خانه

مادر ابتدا از دوران کودکی خسرو می‌گوید: «خسرو متولد سال ۱۳۴۳ بود، او بچه اول من بود و برای من و پدرش خیلی عزیز بود. در شهرستان «رزن» به دنیا آمد و در سه سالگی او به تهران آمدم. خسرو خیلی مهربان بود بخصوص با خانواده انس و الفت خاصی داشت. وقتی من مریض می‌شدم، خیلی به من کمک می‌کرد می‌گفت «شما بخواب من کارهای شما را انجام می‌دهم». نماز و عبادت را از سن چهار سالگی انجام می‌داد با این‌که چیزی متوجه نمی‌شد ولی کنارم می‌ایستاد و نماز می‌خواند.»

ذهن مادر پر می‌کشید به اوایل پیروزی انقلاب اسلامی، از زمان انقلاب و فعالیت‌های انقلابی خسرو می‌گوید: «زمان انقلاب خسرو تمام روز در خیابان مشغول تظاهرات و فعالیت بود. من که خیلی او را نمی‌دیدم. پدرش خیلی نگران بود و دائم توی کوچه می‌ایستاد و می‌گفت الان ساواک و ماموران رژیم می‌آیند و خبر دستگیری و کشته شدنش را می‌آورند.»

رفتن به جبهه و شهادت

انقلاب که تثبیت می‌شود، دشمن سراغ

جنگ می‌رود، مادر از زمزمه‌های رفتن خسرو به جبهه و آغاز دوران دفاع مقدس می‌گوید: «تا دیپلم درس خواند و به سربازی رفت. بعد از سربازی پدرش برایش زن گرفت. دوست داشتیم سر و سامان گرفتنش و دامادی‌اش را ببینیم. زمان جنگ به استخدام ارتش درآمد، به او اجازه ندادند به جبهه برود گفتند در تهران برای ما مفیدتر هستی. اما خسرو هوای رفتن به جبهه را داشت. از ارتش استعفاء داد به سپاه ملحق شد. خسرو، پسر من از سپاه شهرری به جبهه اعزام شد. دوستانش می‌گفتند قبل از رفتن خواب دیده بوده امام حسین (ع) به او گفته: «خسرو چرا نمی‌آیی ما منتظرت هستیم.»

حسرت دیدار دوباره

مگر می‌شود مادری پاره تنش را بدرقه کارزار گلوله و آتش کند و آن لحظه را از یاد ببرد، خانم محمدی روز بدرقه خسرو را هرگز

پرواز را به خاطر سیردم

زمانی که ما نشستیم بودیم فاتحه می‌خواندیم

و بلند شدیم یک پرنده خیلی قشنگ نشست بغل پدرش، جیک جیک می‌کرد. پرید بغل من و کنار همسر شهید... آن پرنده خیلی قشنگ بود. به عروسم گفتم پرنده را ببریم خانه نگه داریم؟ در همان جا یک صدایی آمد... همان جا پرنده پر کشید و رفت.»

قاب عکسی به یادگار

من خواب پسر من را زیاد نمی‌بینم. می‌گویند زیاد گریه می‌کنی که به خوابت نمی‌آید. هر کسی که به شهید متوسل می‌شود، نذرش قبول می‌شود. همسایه‌ها خیلی به من می‌گویند حاج خانم ما سر مزار شهید می‌رویم و حاجت می‌گیریم. ما در تهران غریب هستیم ولی به لطف شهید همه همسایه‌ها و دوستان با ما مهربانند و ارتباط خوبی هم دارند. مادر اشک‌هایش را با گوشه چادر نرم نرمک پاک می‌کند و می‌گوید: «خیلی وقت‌ها با خسرو درد دل می‌کنم.»

التماس می‌کنم به خوابم بیاد. دلم خیلی برایش تنگ شده و عکسش را شب‌ها زیر سرم می‌گذارم می‌خوابم، تا شاید به خوابم بیاید...»

شهید والامقام خسرو اسپندار از فرماندهان دوران دفاع مقدس و متولد ۱۳۴۳ شهر همدان است که در ۱۹ مهرماه ۱۳۶۳ در منطقه سقز به درجه رفیع شهادت نایل می‌شود.

مادر شهید:

من خواب پسر من را زیاد نمی‌بینم. می‌گویند زیاد گریه می‌کنی که به خوابت نمی‌آید. دلم خیلی برایش تنگ شده و عکسش را شب‌ها زیر سرم می‌گذارم می‌خوابم، تا شاید به خوابم بیاید.





با نجمه خدمتی، بانوی جوان و طلایی کشورمان

بدون حمایت خانوادهام به هیچ جانی نمی‌رسیدم



هیلتا احسینی خواه

تحصیل چطور؟ با حضور در تمرینات مداوم فرصتی برای درس خواندن و دانشگاه رفتن باقی می‌ماند؟

آن را هم باید برنامه‌ریزی کرد. می‌توان با یک زمان‌بندی هم درس خواند، هم به تمرینات رفت و هم در مسابقات شرکت کرد. ولی ورزشکاری که برنامه‌ریزی نداشته باشد اگر دنیای استعداد هم باشد به جایی نمی‌رسد. برای هر چیزی باید برنامه‌ریزی داشت و برنامه‌ریزی کرد.

شما یکی از ورزشکاران مطرح ورزش بانوان هستی که در فضای مجازی فعالیت زیادی دارید. نظرتان راجع به این موضوع چیست؟

من بعد از رقابت‌های آسیایی در اینستاگرام بیشتر فعال شدم و اکنون دنبال‌کننده‌های زیادی در این شبکه مجازی دارم. اگر استفاده صحیحی از این شبکه‌های مجازی شود و اگر بتوانیم بدرستی از ظرفیت‌های آن استفاده کنیم قطعاً می‌توانیم از آن استفاده‌های خوبی ببریم، اما اگر برعکس باشد شبکه‌های اجتماعی چیزی جز دردسر نیست. من خودم از اینستاگرام برای ارتباط با هواداران و علاقه‌مندان به ورزش بانوان استفاده می‌کنم.

بارها از بزرگ‌ترین آرزوی ورزشی خود گفته‌اید. می‌خواهیم دوباره آن را بشنویم!

هدف من مدال‌آوری در رقابت‌های المپیک است. در المپیک ۲۰۱۶ به این هدف بسیار بزرگ نرسیدم، اما می‌خواهم در آینده و برای المپیک چهار سال دیگر حتماً به آن دست یابم. با تلاش و تمرین و سختکوشی به همه چیز می‌توان رسید.

برای چه؟ همین قدر کافی است. اگر هم قرار است بیشتر مشهور شوم فقط از راه مدال‌آوری در بازی‌های آسیایی و المپیک باشد.

خانواده چقدر روی پیشرفت‌های ورزشی‌ات تاثیر گذاشت؟

خیلی زیاد. من از ۱۳ سالگی تیراندازی را شروع کردم. مادر و پدرم همیشه و همه جا حامیان من بودند. مادرم با من به سالن تیراندازی می‌آمد. مادرم مربی من بود، پدرم هم همیشه کمک می‌کرد. در این میان افراد دیگری هم بودند مثل رئیس سابق تربیت بدنی و استاندار بیرجند. مربیان زیادی هم مثل لازلو و خانم هاشمی و آقای اینالو و البته آقای رضایی در پیشرفت من تاثیرگذار بودند، اما همه چیز از خانواده شروع شد. خانواده من متشکل از پدر و مادر و دو برادر کوچک‌ترم.

به نظر شما یک ورزشکار حرفه‌ای مثل شما چه معیارهایی باید برای ازدواج داشته باشد؟

شرایط ورزشکاران حرفه‌ای با دیگر افراد متفاوت است. ما باید مدام در تمرینات حضور داشته باشیم و هر مسابقه‌ای که تمام می‌شود به فکر مسابقه بعدی باشیم. یک ورزشکار برای ازدواج باید این مسائل را با همسر آینده‌اش در میان بگذارد و نگذارد در آینده این مسائل دردسرساز شود. در ضمن یک ورزشکار حرفه‌ای باید خود برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشد تا بتواند براساس آن هم به امورات خانواده‌اش برسد و هم بتواند ورزش حرفه‌ای خودش را انجام بدهد.

سخت‌تر. البته کار من قبل از آن هم سخت بود. از نبود سالن مناسب برای تمرین تا هزینه بالای تجهیزات تیراندازی مثل لباس و اسلحه و مهمات. تیرها زمان مسابقات به دستمان می‌رسید و مجبور بودیم برای تمرین بشدت صرفه‌جویی کنیم.

این امکانات برای دیگر دختران همسمن تو هم به همین روال بود؟

کمی شرایط من با سایر دختران هم‌سنم فرق می‌کرد. ببینید من یک مربی در خانه داشتم که هر وقت می‌خواستم تمرین می‌کردم و به من یاد می‌داد. این چیزی است که خیلی از تیراندازان آن را ندارند. اما فکر می‌کنم با پشتکار می‌شود به همه چیز رسید.

بعد از بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ و مدال طلایی که گرفتی در شهر خودت (بیرجند) مشهور شدی. برخورد مردم چگونه بود؟

خیلی برایم جالب بود. هر جا می‌رفتم ما را می‌شناختند و دورمان هم جمع می‌شدند. اکنون هم شرایط همین‌گونه است. شهرتی که من در شهر خودم به دست آوردم خیلی شیرین و دوست‌داشتنی است. این در حالی است که شاید خیلی‌ها شهرت را دوست نداشته باشند. شهرت خیلی‌ها را بیچاره کرده و باعث شده زندگی عادی آنها از روال خود خارج و به یک کابوس تبدیل شود. اما برای من اصلاً این‌گونه نبود. من وقتی توجه مردم و لطف آنها را دیدم انگیزه‌ام حتی بیشتر و چند برابر شد.

دوست داری شهرتی که داری چند برابر شود؟

نجمه از دو سال پیش به ورزش بانوان ایران معرفی شد، یعنی وقتی سالگی نخستین مدال طلای کاروان ورزشی ایران را به دست آورد. او که در رشته تیراندازی فعالیت می‌کند، از همان زمان به یکی از مطرح‌ترین ورزشکاران عرصه ورزش بانوان تبدیل شد و اکنون در ۲۰ سالگی با ویتربینی از افتخارات مختلف که حضور در المپیک ریویکی از آنهاست، آینده درخشان‌تری را پیش روی خود می‌بیند. او که متولد ۱۳۷۵ است در گفت‌وگو با چاردیواری درباره موضوعات مختلف ورزشی و اجتماعی صحبت می‌کند.

شما از سن کم، قهرمانی در رقابت‌های بزرگ را تجربه کردید و به شهرت دست یافتید. این موضوع روی زندگی شخصی‌تان چقدر تاثیر گذاشت؟

مسئولیت‌هایم چند برابر شد و کارم برای ادامه راه



برخی از نکاتی که درباره سکته قلبی باید بدانید

ایست ایست... است

پهاره جلالوند

سالانه افراد زیادی در اثر ابتلا به انواع بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهند و یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و میر در جهان، سکته قلبی است. سکته قلبی می‌تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد ولی با این حال امکان پیشگیری از وقوع آن وجود دارد. **دکتر جهانبخش سنجابی شیرازی** پزشک متخصص تغذیه و رژیم‌شناس R.D (رژیم‌شناس تأیید صلاحیت شده بین‌المللی) - Registered Dietitian به شما می‌گوید چطور باید از سکته پیشگیری کرد.

این نشانه‌ها را جدی بگیرید

سکته قلبی در هر سنی می‌تواند بروز کند و سبک زندگی و تغذیه در به وجود آمدن آن نقش مهمی را ایفا می‌کند. همچنین استرس و آلودگی هوا هم می‌تواند باعث افزایش احتمال سکته قلبی شود. سکته دارای علائمی است که باید آنها را جدی گرفت. برای مثال، تنگی نفس و گرفتگی در ناحیه فوقانی قفسه سینه یکی از علائم بروز سکته قلبی به حساب می‌آید. فردی که سکته می‌کند معمولاً یک فشار شدید را روی دنده‌های قفسه سینه خود حس می‌کند و از درد، دست خود را به حالت مشت درمی‌آورد. اطرافیان با دیدن چنین حالتی می‌توانند بی‌به سکته قلبی فرد بپردازند. درد در ناحیه کتف و شانه سمت چپ که معمولاً تا نوک انگشتان ادامه پیدا می‌کند، یکی دیگر از علائم سکته است. عرق کردن سرد، حالت تهوع، تغییرات فشارخون، حالت سنگینی، سوزش سردل و... همگی می‌تواند از نشانه‌های سکته قلبی باشد. گاهی سکته قلبی علائم خاصی ندارد و فقط فرد را دچار تپش قلب می‌کند. علاوه بر آن، درد می‌تواند در ناحیه معده یا شکم احساس شود که در چنین شرایطی فرد باید از نظر قلب نیز بررسی شود، بویژه اگر سابقه قلبی ابتلا به بیماری‌های گوارشی را نداشته باشد. درد در ناحیه فک و چانه هم می‌تواند از علائم بروز سکته قلبی به حساب بیاید که البته این مورد چندان شایع نیست.

انسداد در دسرساز

سکته زمانی ایجاد می‌شود که برای یک لحظه یا به صورت ممتد، خون‌رسانی به کل قلب یا بخشی از آن قطع شود، در واقع وقتی توقف یا کاهش در خون‌رسانی شریان کرونر قلب به دلیل انسداد به وجود بیاید، می‌گوییم فرد سکته کرده است. البته شدت سکته می‌تواند با توجه به محل انسداد، متفاوت باشد. گاهی شدت بالای سکته، باعث از بین رفتن بافت قلب خواهد شد.

چربی‌های کشنده!

عوامل زیادی می‌تواند در سکته قلبی نقش داشته باشد که معمولاً به آنها ریسک فاکتور می‌گویند. یکی از مهم‌ترین دلایلی که به سکته قلبی منجر می‌شود، افزایش تری‌گلیسرید و کلسترول در بدن است. رسوب کلسترول با کلسیم، یک پلاک سیمانی به وجود می‌آورد که به آن اسکروز گفته می‌شود که عامل انسداد شریان کرونر به حساب می‌آید. تحرک نداشتن و ورزش نکردن از دلایل دیگری محسوب می‌شود که می‌تواند احتمال سکته قلبی را افزایش بدهد. همچنین استعمال دخانیات می‌تواند باعث افزایش اسکروز شود. البته نباید این نکته را از یاد برد که سابقه خانوادگی و ارث نیز در ابتلا به سکته قلبی نقش دارد. آن دسته از افرادی که مستعد تشکیل لخته در خون هستند نیز بیش از دیگران به سکته قلبی دچار می‌شوند و باید زیر نظر پزشک باشند. علاوه بر موارد یاد شده، استرس یکی دیگر از عوامل بروز سکته قلبی به حساب می‌آید.

مصرف خودسرانه ممنوع

مصرف مداوم و خودسرانه قرص‌های ضدبارداری با افزایش فشارخون بالا و چربی خون بالا همراه است و شانس ابتلا به سکته قلبی را به این شکل افزایش می‌دهد، به همین دلیل باید از مصرف خودسرانه و طولانی مدت این قرص‌ها پرهیز کرد. به غیر از این قرص‌ها، عوامل دیگری هم می‌تواند باعث بروز سکته قلبی شود. برای مثال، شکستگی استخوان‌های اندام‌های تحتانی یکی از دلایل سکته قلبی است.

شکستگی این استخوان‌ها باعث وارد شدن چربی مغز استخوان در خون و قلب می‌شود، ضمن این که شکستگی، بی‌تحرکی طولانی مدت را برای فرد به همراه دارد که خود عاملی برای سکته قلبی است.

هزار و یک دلیل برای سکته

دلایل زیادی در بروز سکته قلبی نقش دارد. برای مثال، ابتلا به برخی از بیماری‌ها همچون چربی خون بالا، دیابت و فشارخون بالا، همگی می‌تواند احتمال بروز سکته قلبی را افزایش بدهد.

حواس تان به دما باشد

یکی از کارهایی که می‌تواند افراد را مستعد سکته قلبی کند، عادت رفتن یک مرتبه از داخل آب گرم یا هوای گرم به آب سرد محسوب می‌شود و افراد چنین کاری را در سونا انجام می‌دهند. چنین کاری می‌تواند شانس بروز سکته قلبی را افزایش بدهد و باید از انجام آن پرهیز کرد.

راه‌های نجات از مرگ

برخی از کارها در زمان سکته قلبی معجزه می‌کند و می‌تواند فرد را از خطر مرگ نجات بدهد. برای مثال، سرفه عمده در زمان سکته قلبی، بسیار مفید محسوب می‌شود. یکی دیگر از کارهایی که در زمان سکته قلبی می‌توان انجام داد، سوراخ کردن نوک انگشتان است انجام چنین کاری از ایجاد لخته مجدد پیشگیری می‌کند. زمانی که فردی دچار سکته قلبی می‌شود، نباید بدن او را حرکت داد و فرد باید در حالت نشسته یا خوابیده باشد و از انجام فعالیت‌های بدنی پرهیزد. حفظ آرامش در فرد و تسهیل رسیدن اکسیژن به او، مساله بسیار مهمی به حساب می‌آید. اگر فرد سابقه سکته قلبی داشته باشد یا در گروه ریسک فاکتورها قرار بگیرد، می‌توان قرص آسپرین در شرایطی که فرد زخم معده نداشته باشد، به او داد. دادن قرص‌های ضدکلسترول (خانواده استاتین‌ها) هم مفید است و می‌تواند جان بیمار را نجات بدهد. دادن قرص زیرزبانی مثل نیتروگلیسرین در شرایطی که از سکته بیمار اطمینان وجود داشته باشد، ضروری محسوب می‌شود به شرط آن که فرد علائم محسوس افت فشار خون را نداشته باشد. البته آن دسته از افرادی که آشنایی کامل به علائم سکته قلبی و آشنایی کامل به داروها را دارند، می‌توانند از قرص‌های یاد شده برای بیمار کمک بگیرند و سایر افراد نباید به هیچ عنوان چنین کاری را انجام بدهند. تا ۶ تا ۳۰ دقیقه پس از سکته قلبی، زمان طلایی به حساب می‌آید و فرد باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل شود تا اقدامات لازم صورت بگیرد.



همه چیز درباره بیماری شایع و آزاردهنده فصل سرما

سینوزیت، مهمانی بدقلق

لیلا علی نژاد

آیا تاکنون در پی یک سرماخوردگی شدید، عفونت سینوسی گرفته‌اید؟ این عفونت سینوزیت نامیده می‌شود. پس از سرماخوردگی خطر ابتلای شما به عفونت سینوسی بیشتر می‌شود. زیرا سرماخوردگی

التهاب و تورم سینوس‌ها را در پی دارد، اتفاقی البته رایج که شاید هر روز انسان‌های فراوانی را در جهان تحت تاثیر قرار دهد. سینوزیت بیماری شایع و آزاردهنده‌ای است و چه بسا بسیاری از مردم گرفتار آن هستند و خیلی از آنها نیز به غلط تصور می‌کنند به این بیماری مبتلا شده‌اند، زیرا تعداد زیادی از مردم ما سردرد را پیامد اصلی

سینوزیت می‌دانند؛ اما سینوزیت نشانه‌های دیگری غیر از سردرد دارد. امروزه درمان‌های مختلفی برای این بیماری ارائه می‌شود که کیفیت زندگی بیماران را ارتقا می‌دهد و تا حد زیادی بیماری را درمان یا علائم را کنترل می‌کند.

طی هفته‌های گذشته پانزدهمین همایش سالانه انجمن گوش، بینی، گلو و

سر و گردن ایران با موضوعات مختلف در تهران برگزار شد و با توجه به سرد شدن هوا و شیوع بیماری‌های مختلف در این فصل سال به سراغ **دکتر علیرضا جعفری** دبیر اجرایی این کنگره رفتیم تا درخصوص شایع‌ترین بیماری فصل سرما سال یعنی سینوزیت اطلاعاتی را کسب کنیم که چکیده صحبت‌هایمان به شرح زیر است.

علائم و نشانه‌های سینوزیت

سردرد یا سنگینی سر بخصوص در ناحیه پیشانی و گونه‌ها؛ البته در سینوزیت‌های مزمن، درد، غلبه و بروز کمتری دارد و بیشتر سنگینی سر احساس می‌شود. درد را بیشتر در سینوزیت‌های حاد یا سینوزیت‌های مزمن که به‌طور ناگهانی دچار عفونت می‌شوند می‌توان دید. این درد خیلی از مواقع با خم شدن بیمار به جلو (به‌طور مثال سجده رفتن در نماز) تشدید می‌شود که علت آن، اثر فیزیکی این کار در جابه‌جایی چرک موجود در سینوس‌هاست. این درد ممکن است به نواحی دیگر سر و صورت انتشار پیدا کند.

نوع دیگر سردرد ناشی از سینوزیت که بویژه در سینوزیت‌های مزمن رخ می‌دهد؛ سردرد یا حتی گلودرد با تماس با باد گرم یا سرد است. آبریزش بینی که بیشتر در موارد حاد یا در سینوزیت‌های آلرژیک دیده می‌شود.

داشتن ترشحات پشت حلقی بویژه صبح‌ها که این ترشحات، به‌طور عادی میزان کمتری دارد و از راه بینی دفع می‌شود؛ اما با افزایش میزان آنها و ایجاد مشکل دفع از راه عادی، این ترشحات در پشت حلق جمع می‌شود.

سرماخوردگی مکرر و مزمن شدن سرماخوردگی از دیگر علائم محسوب می‌شود. در واقع، بیمار سینوزیتی با کوچک‌ترین تلنگری مبتلا به سرماخوردگی می‌شود و به‌دلیل وجود زمینه مساعد که همانا وجود یک انبار چرک در سینوس‌هاست؛ درمان نیز طولانی می‌شود.

سنگینی گوش یا خستگی و کاهش دید هم در این بیماران دیده می‌شود که به‌دلیل کاهش تخلیه مواد دفعی چشم و گوش رخ می‌دهد. گرفتگی بینی به‌صورت یک طرفه یا دوطرفه هم از شایع‌ترین علائم سینوزیت است.

دلایل ابتلا به سینوزیت

سینوس‌ها فضاهایی پر از هوا درون جمجمه هستند. این حفره‌ها در زیر پیشانی، استخوان‌های بینی، گونه‌ها و چشم‌ها قرار دارند. سینوس‌های سالم خالی از هرگونه باکتری، ویروس و یا هر عفونت دیگری هستند. اکثر اوقات، مخاط خود به خود تخلیه شده و هوا براحتی جابه‌جا می‌شود. زمانی که ورودی سینوس‌ها بسته می‌شود یا مقادیر زیادی مخاط در آن جمع می‌شود، باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها براحتی می‌توانند در حفره سینوسی رشد کنند. سینوزیت می‌تواند در پی یکی از مشکلات زیر رخ دهد:

- مژه‌های درون سینوس‌ها قادر به خارج کردن مخاط نباشند.
- سرماخوردگی و آلرژی که باعث بسته شدن سینوس‌ها به‌دلیل افزایش مخاط می‌شود.
- انحراف بینی و یا پولیپ بینی

پرهیز غذایی و دارویی

طبیعی است افراد مبتلا به سینوزیت و آلرژی باید از مواد غذایی تحریک‌کننده مانند قهوه، ترشیجات و خربزه خودداری کنند و همچنین با مواد آلرژی‌زایی مانند وایتکس و گردوغبار در تماس نباشند و از خوردن داروهای مانند آسپرین هم ترجیحاً پرهیز شود.

سینوزیت و ارتباط آن با لوزه سوم

همان‌طور که سینوزیت سبب گرفتگی و ترشحات بینی می‌شود، لوزه سوم هم علائم مشابهی را آشکار می‌کند. در بسیاری از کودکان این دو مورد را بسختی می‌توان از هم تمیز داد، اما معاینه دقیق پزشک می‌تواند علت اصلی را مشخص کند. لوزه سوم با متوقف کردن خروج ترشحات از پشت بینی، فرد را دچار سینوزیت می‌کند. در سینوزیت نیز خروج ترشحات چرکی از پشت بینی موجب تحریک لوزه سوم و تورم آن می‌شود.



همه چیز درباره «واریس»

لانه‌های کبوتر و بدن انسان

الهام میرعلیان

بسیاری از مشاغلی که افراد جامعه در آن فعالیت می‌کنند و بخشی از زندگی فردی و اجتماعی و هویت آنان محسوب می‌شود فرد را در شرایطی قرار می‌دهد که به سلامتی او آسیب می‌رساند. یکی از بیماری‌های شایع در ایران و جهان

که مرتبط با فعالیت روزانه و شغل افراد می‌باشد، واریس است. اگر کارمند هستید و از صبح تا غروب مجبورید روی پاها بایستید و راه بروید و یا هر روز مدت زمانی طولانی پشت میزتان در اداره می‌نشینید و کمتر فرصت راه رفتن و قدم زدن در اداره را دارید بیماری واریس در کمین شماست. **دکتر مهرداد اقدسی** متخصص قلب و عروق و درمان واریس درباره این بیماری توضیح می‌دهد.

واریس چیست؟

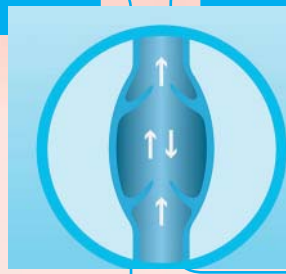
وقتی از واریس صحبت می‌کنیم منظور اختلال عملکرد سیاهرگ‌هاست. سیاهرگ‌ها خون را از قسمت‌های مختلف بدن جمع کرده و به سمت قلب هدایت می‌کنند. در این سیاهرگ‌ها دریچه‌های یکطرفه‌ای وجود دارند که مانع از پس زدن و برگشت مجدد خون می‌شوند. اگر به دلیلی این دریچه‌ها که به آنها دریچه‌های لانه کبوتری می‌گویند درست عمل نکنند، خون به جای رفتن به قلب برگشت کرده، باعث گشاد و برجسته شدن رگ‌ها می‌شود و علائمی مانند درد سنگین و تورم اعضا را به دنبال دارد.

خانم‌ها مستعد ترند

بیماری واریس اساساً در خانم‌ها به علت تاثیرات هورمونی و بارداری بیشتر دیده می‌شود. چاقی، مصرف سیگار، یبوست، بی‌تحرکی و بعضی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید به بروز این بیماری در فرد کمک می‌کند. همچنین صاحبان مشاغلی که مدت طولانی در یک جا می‌ایستند یا می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا هستند.

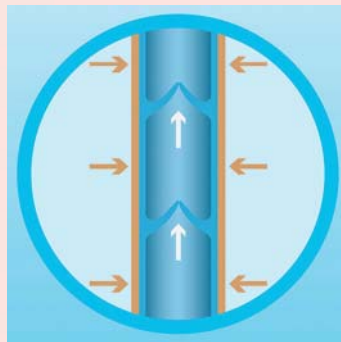
آیا من واریس دارم؟

واریس حتی قبل از این که به صورت رگ‌های برجسته دربیاید، علائمی در بیمار ایجاد می‌کند که مهم‌ترین آنها درد، خستگی و سنگینی پس از ایستادن به مدت طولانی است. ورم غیرطبیعی پا در پایان کار روزانه نیز می‌تواند علامتی دال بر واریس مخفی باشد. گاهی اوقات اطراف مچ پاها تیره شده و متمایل به رنگ قهوه‌ای می‌شود.



درمان واریس به شیوه نوین

روش‌های نوین درمان واریس شامل استفاده از فناوری‌های مدرن مانند لیزر و رادیوفرکوانسی برای درمان رگ‌های واریسی است که به جای بریدن و درآوردن رگ‌های بزرگ، ریشه‌های آنها از داخل بسته می‌شود. با بسته شدن منشا واریس توسط لیزر یا فناوری‌های دیگر، بتدریج رگ‌ها کوچک و کوچک‌تر شده و طی چند هفته همه آنها محو می‌شوند. این درمان‌ها بدون نیاز به بی‌هوشی و فقط با بی‌حسی موضعی انجام و شخص در کمتر از یک ساعت درمان می‌شود. او بلافاصله پس از درمان سرپایی به منزل می‌رود و صبح روز بعد می‌تواند



در محل کارش حضور یابد. روش جدیدتری هم در یکی دو سال اخیر مورد استفاده قرار گرفته است که استفاده از چسب بافتی است و نیازی به بی‌حسی موضعی هم ندارد.

توصیه‌هایی برای پیشگیری

رژیم غذایی صحیح حاوی مایعات زیاد، سبزیجات و فیبر، کنترل وزن، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش، بخصوص ورزش‌های هوازی، استفاده از جوراب‌های پیشگیری در مشاغل خاص و در دوران بارداری و مراجعه بموقع به پزشک، توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به واریس است.

درمان واریس در طب سنتی

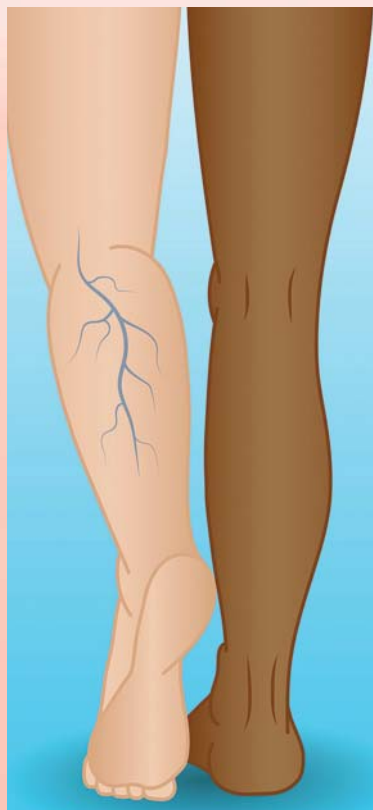
امروزه طب سنتی پیشرفت‌های زیادی کرده و به صورت آکادمیک تدریس می‌شود و مسلماً در کاهش آلام بیماران موثر است. زالودرمانی یکی از انواع شیوه‌های طب سنتی برای درمان واریس است. واریس‌های برجسته‌ای که در پاها ایجاد می‌شود حتماً باید درمان شود. درمان همه بیماری‌ها از جمله واریس باید مبتنی بر علت و ریشه باشد، وگرنه درمان‌های ظاهری و بدون علت‌یابی و رفع آن، ظرف چند ماه بازگشت مجدد بیماری را در پی خواهد داشت.

آیا واریس باید درمان شود؟

واریس‌های برجسته‌ای که در پا ایجاد می‌شوند حتماً باید درمان شوند. واریس پا باعث درد و سنگینی، بی‌قراری، خارش و سایر علائم می‌شود. از نظر ظاهری هم چندان علامت مشخصی ندارد، ولی مهم‌تر از اینها، این است که بیمار را در معرض دو خطر مهم قرار می‌دهد. یکی از این خطرات خونریزی و دیگری لخته شدن خون بیمار است که در صورت عدم درمان واریس، احتمال وقوع آنها وجود دارد و با گذشت زمان بیشتر می‌شود.

پس از درمان

پس از درمان، فرد به حالت اول و سالم خود برمی‌گردد. البته باید مراقب وضعیت عمومی و سلامت خود باشد و دستورات پیشگیرانه را رعایت کند. در غیر این صورت واریس هم مانند هر بیماری دیگری مجدداً به سراغ او خواهد آمد.





جراحی دندان نهفته ترس ندارد

بسیاری از افراد به دلیل ترس از جراحی، برای بیرون آوردن دندان نهفته اقدام نمی‌کنند که این مساله مشکلات زیادی را می‌تواند به وجود بیاورد. چنانچه افراد پس از جراحی، برخی از نکات را رعایت کنند، هیچ مشکلی برای آنها به وجود نخواهد آمد. جراحی دندان‌های نهفته، جراحی پیچیده‌ای نیست و با یک بی‌حسی موضعی انجام می‌شود و در صورتی که جراح به درستی انتخاب شده باشد، خیلی سریع جراحی انجام خواهد شد. برای کاهش ورم و درد ناشی از جراحی می‌توان پس از جراحی، مقداری یخ را در یک لیوان یک بار مصرف ریخت و لیوان را روی صورت گذاشت.

یخ باید به مدت پنج دقیقه روی صورت بماند، سپس برای چند دقیقه از روی صورت برداشته و این کار مجدداً تکرار شود. یکی دیگر از نکات بسیار مهم پس از جراحی، استفاده از آنتی‌بیوتیک طبق دستور جراح است و در صورت عدم مصرف صحیح آنتی‌بیوتیک، باید انتظار ابتلا به عفونت را داشت. معمولاً اگر جراحی بخوبی انجام شده باشد، احتمال به‌وجود آمدن خونریزی بعد از جراحی ضعیف است ولی در صورت خونریزی، باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کرد تا خونریزی شدت پیدا نکند. بعد از جراحی، استفاده از مسکن توسط جراح توصیه می‌شود که مصرف آن به کاهش درد کمک می‌کند. استفاده از مسکن نیز باید طبق دستور جراح باشد و قطع کردن یکباره آن می‌تواند باعث ایجاد درد شدید برای فرد شود. استفاده از دهانشویه خاصی که جراح آن را تجویز می‌کند نیز ضروری محسوب می‌شود و از تجمع میکروب در دهان جلوگیری خواهد کرد. به طور کلی با رعایت دستورات جراح متخصص دهان، فک و صورت، هیچ جای نگرانی‌ای وجود نخواهد داشت.

چرا دندان‌های نهفته به وجود می‌آیند؟

قایم باشک بازی در دهان!

نکته مهم

وقتی دهان بدبو می‌شود

بسیاری از افراد بهداشت دهان و دندان را بخوبی رعایت می‌کنند ولی با این حال با مشکل بوی بد دهان مواجه هستند. بوی بد دهان گاهی می‌تواند به دلیل عفونت ناشی از دندان نهفته به‌وجود بیاید. دندان‌های نهفته‌ای که رشد کندی دارند، روی لثه خراش سطحی به وجود می‌آورند که این مساله می‌تواند باعث ورود میکروب و مواد غذایی نرم به ناحیه زیر لثه شود و به این شکل بوی بد دهان و عفونت را به وجود بیاورد.

فک‌های کوچک در دسرساز

کوچک بودن فک باعث ایجاد دندان نهفته، بویژه دندان عقل نهفته می‌شود، اندازه فک در واقع یک مساله ژنتیکی ولی رشد آن، تحت تاثیر عوامل اکتسابی است. برخی عوامل مثل جویدن و نحوه خوردن غذا، روی رشد فک تاثیر می‌گذارد. اگر افراد در زمان کودکی و نوجوانی، غذاهایی که قوام و سفتی بیشتری دارند، استفاده کنند در چنین حالتی رشد استخوان فک بیشتر می‌شود. رشد کافی فک، فضای بیشتری را برای رویش دندان عقل به وجود می‌آورد.

این دندان‌ها را دست کم نگیرید

از دندان عقل نهفته، بقیه دندان‌های نهفته نیز می‌توانند باعث ایجاد گوش درد شوند. دندان‌های نهفته به غیر از گوش درد، صداهایی مانند شرشر آب یا صدای زنگ را در گوش به‌وجود می‌آورند که باعث آزار فرد خواهد شد. برای بیرون آوردن دندان‌های نهفته باید یک جراح مناسب را انتخاب کرد که معمولاً متخصص دهان و فک و صورت، بهترین گزینه برای این منظور به حساب می‌آید. گاهی عصب فک تحتانی از بین ریشه‌های دندان عبور می‌کند که چنین مساله‌ای بیشتر برای دندان‌های عقل فک پایین مطرح است در چنین شرایطی جراح باید تخصص و مهارت کافی را برای بیرون آوردن دندان داشته باشد در غیر این صورت، احتمال آسیب جدی به عصب فک، وجود دارد.

دندان‌های عقل، معمولاً بیش از دیگر دندان‌ها حالت نهفته پیدا می‌کنند و اگر از سن ۱۸ تا ۳۵ سالگی رویش نداشته باشند، باید به دندانپزشک مراجعه کرد و دلیل این مساله مورد بررسی قرار بگیرد. دندان‌های نهفته باید با جراحی از فک خارج شوند و در صورت عدم توجه به این مساله، احتمال تبدیل شدن این دندان‌ها به نوعی تومور وجود دارد. البته نباید این مساله را از یاد برد که احتمال وقوع این مشکل نادر است با این حال، نباید آن را نادیده گرفت. دندان نهفته گاهی می‌تواند به حالت بدخیم در بیاید و تبدیل به سرطان بافت پوششی شود که این مساله نیز نادر است. یکی دیگر از مشکلاتی که در اثر داشتن دندان عقل نهفته می‌تواند به وجود بیاید، گوش درد محسوب می‌شود. البته به غیر

بسیاری از افراد معاینات دوره‌ای دندانپزشکی را چندان جدی نمی‌گیرند و به نوعی از رفتن به دندانپزشکی، گریزان هستند. این مساله می‌تواند مشکلاتی را برای فرد به وجود بیاورد و معاینات دوره‌ای در هر سنی ضروری محسوب می‌شود. یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد ممکن است با آن مواجه شوند، دندان نهفته بویژه دندان عقل نهفته به حساب می‌آید که در دسرها خاص خودش را به همراه دارد. کمتر غلامرضا ولی‌زاده کاخکی جراح و دندانپزشک درباره این دندان‌ها، شمارا آگاه می‌کند.

چرا دندان‌ها پنهان می‌شوند؟

بسیاری از افراد بر این باورند که تنها دندان عقل دچار نهفتگی می‌شود، در حالی که تمام دندان‌های دائمی می‌توانند به چنین مشکلی دچار شوند و در لثه باقی بمانند. نهفتگی در وهله اول در دندان عقل و بعد در دندان‌های نیش و دندان شماره پنج، دیده می‌شود. یکی از دلایل مهم نهفتگی دندان، ژنتیک است به طوری که اگر فک یکی از والدین کوچک و دندان دیگری بزرگ باشد، فضای کافی برای رویش دندان‌های کودک باقی نمی‌ماند و در چنین شرایطی ممکن است دندان نهفته ایجاد شود. پوسیدگی وسیع دندان‌های شیری هم دلیل دیگری برای به‌وجود آمدن دندان نهفته دائمی است.





برای هفته آینده از راز و رمز تهیه رولت مرغ به روش خودتان بنویسید و به شماره ۰۹۲۱۹۵۶۷۵۳۲ در تلگرام بفرستید یا به آدرس @chardivarijz در اینستاگرام دایرکت بنویسید.

خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



اگر فراموش کرده‌اید حبوبات را برای طبخ غذایی خیس کنید، یک ربع آنها را در آب جوش قرار دهید تا بجوشد. بعد آب آن را خالی کنید و دوباره آب بریزید تا نفخ آن گرفته شود.



برای از بین بردن کرم‌های داخل کلم بروکلی، کلم‌هایتان را ۳ دقیقه در آب جوش بگذارید. همچنین می‌توانید با گذاشتن کلم در مخلوط آب و سرکه و نمک از ضد عفونی شدن کلم بروکلی مطمئن شوید.



اگر احساس کردید روغن خورشتان بیش از حد است، چند قالب کوچک یخ را در پاکت‌های مخصوص فریز کردن مواد غذایی قرار دهید و داخل خورشت بیندازید. این کار باعث جمع شدن چربی دور پاکت می‌شود و می‌توانید چربی اضافه خورشت را جمع کنید.

خوراک ماهی شیر و سس سیر و سبزیجات

متوسط، زعفران: ۲ قاشق غذاخوری، لیموی تازه: یک عدد، نمک و فلفل و زردچوبه و سماق: به میزان لازم، کنجد: ۲ قاشق غذاخوری.

آب لیمو را بگیرد و همراه با زعفران خرد شده و پیاز خالی شده در ظرفی بریزید، نمک و فلفل و زردچوبه و سماق را به آن اضافه کنید. خوبانندن ماهی در مخلوطی که فلفل دارد باعث می‌شود از عوارض سردی بعد از خوردن ماهی کم شود. ماهی شیرتان را برش‌های عرضی بریزید و در مخلوطی که طبق دستور آماده کردید قرار دهید. تمام سطوح ماهی را به مایه‌تان آغشته کنید. ماهی را در ظرف در بسته ۵ ساعت در یخچال بگذارید تا خوب مزه‌دار شود. بعد ماهی را از یخچال خارج کنید، کمی کنجد روی آن بپاشید. در تابه یا دمای ۱۸۰ درجه فر سرخ کنید و کنار بگذارید. - اگر رژیم غذایی خاصی ندارید، از کره برای سرخ کردن استفاده کنید. عطر و بوی مطبوع‌تری به خوراک شما می‌دهد.

برای تهیه سس مخصوص خوراک ماهی شیر به این مواد نیاز دارید:

تمبر هندی: نصف بسته، گشنیز و شنبلیله: ۲ قاشق غذاخوری، سیر تازه: ۵ حبه، کره: ۵۰ گرم، گردو: نصف فنجان، پودر زنجبیل: یک چهارم قاشق مرباخوری، پیاز داغ: ۳ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم.

گشنیز، شنبلیله و سیر را خرد کرده و در تابه بریزید و با کره تفت دهید. گردو، پیاز داغ و زنجبیل را همراه با نمک، فلفل و زردچوبه به مواد داخل تابه‌تان اضافه کنید. تمبر هندی را در یک لیوان آب جوش خیس کرده و صاف کنید و آب آن را به سس اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه‌ای بجوشد تا غلیظ شود. این سس را همراه ماهی شیر سرو کنید.

اهالی شهرهای ساحلی که ماهی بیشتر استفاده می‌کنند، معتقدند همه ماهی‌ها را به یک روش نمی‌توان پخت و برای طبخ هر ماهی از روش مخصوص همان ماهی استفاده می‌کنند. مثلاً ماهی که در اعماق دریا زندگی می‌کند به دلیل فشار بیشتر آب، گوشت متراکم‌تری دارند و طعم و مزه متفاوتی با ماهی‌های آب‌های سطحی‌تر دارند، در نتیجه روش پخت متفاوتی را هم می‌طلبند. شیر ماهی از خانواده ماهی‌های تن و بدون تیغ خلیج فارس است که طعم بسیار مطلوبی دارد. جنوبی‌ها از مواد مختلفی برای طعم‌دار کردن ماهی استفاده می‌کنند. گشنیز، سیر، پیاز و شنبلیله و زنجبیل جزو مواد طعم‌دهنده اصلی‌شان است. برای تهیه این خوراک از این مواد استفاده می‌شود. ماهی شیر: یک کیلوگرم، پیاز خرد شده: یک عدد



خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



اگر می‌خواهید برای مدت طولانی‌تری کاهو را در یخچال نگهداری کنید، کاهوها را خوب بشویید، خشک کرده، خرد کنید و در شیشه خالی بریزید و در آن را ببندید و در یخچال تا ده روز کاهوی تازه داشته باشید.



برای آن که گوشت کاملاً پخته شود، به ۶۵ الی ۷۵ درجه دما نیاز دارد تا میکروارگانیسم‌های آسیب زنده و انگل‌هایی مثل میکروپ سالمونلا از بین برود. اگر قصد کباب کردن گوشت را دارید، حتماً آن را با حرارت ملایم خوب بپزید.



قبل از طبخ مرغ، پوست آن را بگیرد. پوست مرغ چربی بسیار بالایی دارد که باعث بالا رفتن کلسترول بد خون می‌شود.

پاناکوتای شکلاتی

شود. این کار را روی حرارت کم انجام دهید و بعد از داغ و حل شدن از روی حرارت بردارید. نگذارید بیش از حد داغ شود و بجوشد. حالا شکلات تخته‌ای رنده شده، پودر کاکائو و وانیل را اضافه کنید و در آخر ژلاتین حل شده در شیر را به دیگر مواد اضافه کنید و هم بزنید. بعد از یک دست شدن مخلوط آن را چند ساعتی در یخچال قرار دهید تا دسر تان خود را بگیرد.

- اگر مقدار کاکائوی بیشتری استفاده کنید، دسر تان تیره‌تر می‌شود.

- به جای کاکائو می‌توانید از پودر قهوه نیز استفاده کنید و پاناکوتای قهوه درست کنید.

پودر ژلاتین: یک قاشق غذاخوری

شیر: ۲ لیوان

خامه: یک چهارم لیوان

پودر کاکائو: ۳ قاشق چایخوری

پودر وانیل: یک هشتم قاشق چایخوری

شکر: سه چهارم لیوان

شکلات تخته‌ای: ۶۰ گرم

پودر ژلاتین را در نصف لیوان شیر بریزید و آن را روی حرارت بخار آب قرار دهید و ژلاتین را حل کنید. (روش بن‌ماری) خامه را در باقی شیر ریخته و مخلوط کنید. شکر را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً حل



خانه سلامتی

برای دفع سنگ کلیه چه بخوریم؟

سیترات باعث قلیایی شدن ادرار می‌شود و از تشکیل سنگ‌های بیشتر در دستگاه ادراری جلوگیری می‌کند. آلیموی تازه و پرتقال منبع خوبی برای سیترات هستند. اگر سنگ کلیه دارید مصرف این مرکبات را زیادتر کنید.

خوردنی‌هایی که حاوی منیزیم و B6 هستند را بیشتر در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. پسته، کنجد و موز منابع خوب B6 هستند. سبزیجات با برگ‌های سبز، تخمه کدو و کتان هم حاوی مقادیر خوبی از منیزیم هستند. شیر و ماست نسبت به دیگر لبنیات حاوی سدیم کمتری هستند و مصرف آن برای افرادی که مستعد سنگ کلیه‌اند مناسب‌تر است.

سنگ کلیه به تشکیل شدن کریستال‌های مواد جامد در دستگاه ادراری گفته می‌شود که در مجاری ادراری یا مثانه گیر کرده و ایجاد اختلال می‌کند. سنگ‌های کلیه براساس منشأ مواد تشکیل‌دهنده‌شان انواع مختلفی دارند که هر نوع پرهیز غذایی خاص خود را می‌طلبند. مهم‌ترین نوشیدنی روزانه مبتلایان به سنگ کلیه آب است. اگر مبتلا به سنگ کلیه هستید بیش از بقیه و در دفعات بیشتری حتماً دو لیتر در شبانه‌روز، آب بنوشید. همچنین اگر به سنگ کلیه از نوع سیستینی مبتلا هستید، باید بیش از بقیه مبتلایان به سنگ کلیه آب بنوشید. در شبانه‌روز ۴ لیتر آب مصرف کنید. حتی نیمه شب نیز باید از خواب بیدار شده و آب بنوشید.



صادق قدیمی - جزیره خارک



حمید و هانیه خانمی - اهواز



مانی رضایی - کرج

برویج

در مسیر حرم دوستم و رهسپار حرمش تا کنم من داعی و بینم کرمش - نایب‌الزبارة شما و خوانندگان چاردیواری هستم از جوار حرم مطهر امام رضا

مجید فراهانی از اراک

بهار، مست از عطر شکوفه‌های سیب / در چمنزار / بالا و پایین پریدیم. / تابستان، باگیلاس، گوشواره ساختیم، / و مادر / با آلبالو، مربا درست کرد. / پاییز، به تماشای برگ‌ریزان / برگ‌های زرد و قرمز، نارنجی راه شمردیم. / و در زمستان، سعی کردیم، با استفاده از تجربیات کودکانه مان / آدم‌برفی مهربانی بسازیم، / که با یک دماغ هویجی، و یک خط ساده - دهان - بخندد، / و هوای قلب‌های غبار گرفته راه / آفتابی کند. / اما آیا موفق بودیم؟ / بهار سال آینده، خواهیم دانست.

سیدامیر حسین کلانترهاشمی

از شوشتر

ماه ربیع را به همه شما تبریک می‌گویم امیدوارم همیشه شاد و خندان باشید.

سیدعلی صائم از کاشان

دخترم حانیه به دنیا خوش آمدی، حضور تو گرمای خانه‌مان شد.

از طرف علی و ریحانه

پدر و مادرت

می‌خواستیم از خانواده‌ها بخواهم آن قدر در مراسم‌های عروسی سختگیری نکنند، الان پسرم را می‌خواهم داماد کنم اما خانواده عروسم هزار و یک انتظار گفته‌اند که از ما دارند که واقعا باعث شده تا ازدواج این دو جوان به تاخیر بیفتد قرار بود قبل محرم بروند سر خانه و زندگی‌شان اما نشد.

محمودی از اصفهان

در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست، ان‌شاءالله همه جوان‌ها سر و سامان بگیرند.

صادق بازنشسته راه‌آهن

از گرگان



پروم کابلی - بروجرد



آرمینا کاسم آبادی - ازنا رستوران

زندگی به زبان آدمیزاد

اعظم‌السادات سیدبرقی

خوش ختم به خیرش کنیم.
بنی آدم از یک پیکرند: برای کمک کردن به همنوع فصل و زمان خاصی وجود ندارد و راه‌های زیادی برای محبت کردن هر چند کوچک وجود دارد. الان هم که فصل سرما شروع شده و خیلی از افراد بی‌خانمان هستند دیوار مهربانی باید آن قدر محکم و استوار باشد که همه بتوانند از این دیوار به عنوان تکیه گاه مهربانی استفاده کنند تا دیگر در هیچ فصل و موقعیتی گرفتار و محتاج نباشند.
برای این کار کافی است از کسانی که می‌شناسیم یا جایگاه‌های مخصوص این نیازها اطلاع پیدا کنیم و به آنها دست یاری دهیم. خداوند می‌فرماید هر چیز خوبی که برای خودت می‌خواهی برای دیگران هم بخواه پس ما هم از وسایل اضافی و سالم یا دست‌نخورده به این عزیزان هدیه کنیم تا افراد بی‌خانمان و نیازمند بتوانند از آنها استفاده کنند، فراموش نکنیم فرزندان و خانواده‌های نیازمند هم مانند فرزندان ما نیاز به پوشاک سالم و خوب دارند، نه این که لباس‌های مندرس و وسایل خراب را هدیه کنیم!
آداب غذا خوردن: غذا خوردن هم مثل سایر رفتارهای اجتماعی آداب خود را دارد. اما متأسفانه شاید برای خیلی از آدم‌ها چنین حساسیتی وجود نداشته

انتظار: انتظار یک مقوله اعتقادی - اجتماعی است؛ یعنی منتظر کسی بودن به‌خاطر فکری که در دل و شناخت و انجام تعهدات ویژه و احساس و وظیفه‌ای که نسبت به فردی داریم. شاید برای اغلب ما اتفاق افتاده باشد که موقع قرار ملاقات یا جلسه با شخص و افراد مختلف نتوانیم سر موقع حضور پیدا کنیم. برای این که نسبت به این انتظارها بد قول نشویم بهترین کار برنامه‌ریزی مرتب و کمی با وقت‌های اضافه است. یعنی طوری زمان را تنظیم کنیم که خودمان همیشه کمی زودتر در جلسه و قرار حضور داشته باشیم چون اغلب ما آدم‌ها دوست نداریم برای هر کاری زیاد انتظار بکشیم. البته اگر زمان انتظار کم باشد مانعی ندارد ولی بیش از اندازه انسان را دچار نوعی پریشانی و حتی پرخاشگری می‌کند پس سعی کنیم در هر موقعیتی تا آنجا که می‌شود در ملاقات‌ها کسی را منتظر نگذاریم. این را هم فراموش نکنیم که کلمه صبر با انتظار خیلی فرق می‌کند اگر در زندگی کسی را منتظر گذاشتیم حداقل سعی کنیم با عذرخواهی و این که هرگز تکرار نمی‌شود و روی



در خانه تان موز پرورش دهید

هر دو هفته یکبار کود مخصوص گیاهان زینتی را در آب حل کنید و به گیاه بدهید. این گیاه به رطوبت علاقه فراوان دارد. از زیر گلدانی سنگریزه دار برای تامین رطوبت در تابستان استفاده کنید و در آن هر روز آب بریزید. در زمستان هفته‌ای یک بار هم آب در زیر گلدانی کافی است. در تابستان این گیاه هوای حوالی ۳۰-۳۵ درجه را هم تحمل می‌کند اگر هوای اطراف در رفت و آمد باشد. در زمستان هم هوای اطراف گیاه از ۱۵ درجه سردتر نباشد.

برای تکثیر موز زینتی از دو روش استفاده می‌شود، یا در هوای معتدل بهار بذر گیاه را می‌کارند یا پاجوش‌هایی که از گیاه مادر ایجاد می‌شود را جدا کرده و در گلدان دیگری می‌کارند.



گیاهتان می‌رسد. اگر برگ‌های گیاه شکاف برداشته به دلیل هوای خشک یا تردد زیاد از کنار آن است. اگر برگ‌ها چروک خورده و حاشیه آن سیاه است به دلیل سرمای هواست. گیاه را در محیط گرم‌تری قرار دهید. اگر حاشیه برگ‌ها قهوه‌ای و خشک شده، به دلیل کمبود آب است. اگر زخم‌های پنبه‌ای شکل روی گیاه می‌بینید به دلیل آفت‌زدگی است با سم حشره کش گیاه را سمپاشی کنید.

این هفته به درخواست یکی از خوانندگان خوبمان، آقای صادق پناه از شیراز درباره درختچه موز زینتی و راه‌های نگهداری آن می‌نویسیم. اگر علاقه دارید روش نگهداری گیاه خاصی را بدانید، نام گیاه مورد نظرتان را برای شماره چار دیواری در تلگرام یا شماره پیامک چار دیواری بفرستید تا برایتان بنویسیم.

موز زینتی از خانواده Musaceae درخت موز و بومی جنوب و جنوب شرقی آسیا و شمال آفریقا است و مثل آب و هوای آن مناطق علاقه خاصی به رطوبت و نور دارد. دارای برگ‌های کشیده و پهن سبز رنگی است که رگه‌های قرمز در حاشیه‌های آن دیده می‌شود. این گیاه بسیار سریع رشد می‌کند و می‌تواند تا دو متر هم بلند شود و با وجود بزرگ بودن اگر در گوشه‌نشیم خانه قرار بگیرد طراوت و تازگی خوبی به اتاق می‌بخشد. اگر در محیط مناسب مرطوب و گرم قرار بگیرد میوه هم می‌دهد.

درختچه موز زینتی به نور فراوان نیاز دارد. پرنورترین جای خانه بهترین جای مورد علاقه این گیاه است. خاک پیت مرطوب و کمی کمپوست، خاک مطلوب این گیاه است. هر یک روز در میان در فصل‌های گرم سال به گیاهتان آب بدهید. در زمستان می‌توانید آبیاری را به یکبار در هفته کاهش دهید.



خرداد

دلت به وصل گل ای بلبل صبا خوش باد که در چمن همه گلپانگ عاشقانه توست خوش بیانی و روی گشاده شما باعث جلب نظر بقیه خواهد شد. شکایت و غر زدن را کنار بگذارید و از امروز مردم دارتر باشید.



شهریور

از دم صبح ازل تا آخر شام ای دل دوستی و مهر بر یک عهد و یک میثاق بود در ارتباط با زندگی شخصی‌تان و ارتباط با خانواده و همسران به آنچه وعده داده‌اید وفادار بمانید و قول خود را زیر پا نگذارید.



آذر

صوفی گلی بچین و مرقع به خار بخش / وین زهد خشک را به می‌خوشگوار بخش اصرار بیش از حد بر انجام یک کار گاهی کنورت به همراه دارد، اگر تذکری دادید و امر به معروفی کردید، دیگر کفایت می‌کند.



اسفند

در درد بمردیم جو از دست دوا رفت دل گفت وصالش به دعا باز توان یافت دعا و عمل خیر کسی شما را از گرفتاری بزرگی نجات می‌دهد، طوری رفتار کنید که دوباره در چاه نیفتید و مشکلات‌تان دوچندان نشود.



اردیبهشت

گر چه باران فارغند از یاد من از من ایشان را هزاران یاد باد تاسف خوردن به روزگار گذشته و رفقا و عزیزانی که از دست داده‌اید، دردی از امروز شما دوا نمی‌کند. دست از مرور گذشته بردارید و راه نوبی را در پیش بگیرید.



مرداد

عشق‌بازی کار بازی نیست ای دل سر باز زان که گوی عشق نتوان زد به چوگان هوس آرزوهای بزرگ تلاش بزرگ هم می‌خواهد. از خداوند کمک بگیرید و محکم‌تر قدم بردارید تا کامروا شوید.



آبان

به کوی میکده هر سالکی که ره دانست دردی دگر زدن اندیشه تبه دانست از این شاخه به آن شاخه پریدن و هر روز دردی را زدن فایده‌ای ندارد. با فکر باز و دقت و مشورت بسیار راه درست را انتخاب کنید.



بهمن

رونق عهد شباب است دگر بستان را می‌رسد مزده گل بلبل خوش الحان را تهمد بخش مهم و بزرگی از مسیر زندگی هر فرد است، تعهد به خانواده، شغل، اجتماع و... باعث می‌شود خود را انسان مفیدتری بدانید. تعهدتان را بیشتر کنید.



فروردین

شب ظلمت و بیابان به کجا توان رسیدن مگر آن که شمع رویت به رهم چراغ دارد نمی‌توان با نگاه منفی به همه چیز در زندگی نگرید، گاهی لازم است انسان عینک خوش بینی بر چشم بگذارد و با آن جهان را تماشا کند.



تیر

اگر به مذهب تو خون عاشق است مباح / صلاح ما همه آن است کان تو راست صلاح برای رسیدن به هدف‌های واقعی و متعالی نیاز به از خودگذشتگی و فداکاری است باید خودخواهی را کنار گذاشت.



مهر

دوستان وقت گل آن به که به عشرت کوشیم / سخن اهل دل است این و به جان بنیوشیم تا آنجا که می‌توانید از فرصت‌های زندگی استفاده کنید و زندگی را بر خود و دیگران با سخت‌گیری بیهوده تلخ نکنید.



دی

برآمد خنده‌ای خوش بر غرور کامگاران زد / نگارم دوش در مجلس به عزم رقص چون برخاست به روابط عمیق و چند ساله دوستانه‌ای که دارید بیشتر بها بدهید. به دست آوردن یک دوست خوب کار آسانی نیست.

جدول خانواده

طراح: بیژن گورانی

توضیح برای رمز جدول: پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید. برای شرکت در مسابقه کافی است فقط رمز جدول را همراه نام و نام خانوادگی خود به شماره پیامک ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ ارسال نمایید. چار دیواری در هر شماره به یک نفر که پاسخ صحیح ارسال نماید به قید قرعه جایزه نقدی اهدا می‌کند. رمز جدول و برنده آن جمعه هر هفته در کانال تلگرام چار دیواری که نشانی آن در همین صفحه موجود است منتشر می‌شود.

حرف یونانی	زر	بانگ و فریاد	کلمه پرسش	آش	پول فلزی	زایمان	حساس و زودرنج
قدرت مالی	سبب	رفیق	شاخه ای از کامپیوتر	امیدواری	تازه بالغ شده	غیر طبیعی بازبگر اخراجی‌ها	
۱۰	۲	نقص عضو داشتن حرف دهن کجی	۹	۶	۶		
					بازسازی اعضای بدن پوشاننده		ارزاجای سالد غرور
۴			علم		طراح		
			ستاره شناسی		بی سر و صدا		
				پروتئین گیاهی	۳		سروری سرکوفت
					حسرت و اندوه نومیدی		
						بیماری کبدي	
						قورباغه	
				بله آلمانی	۵		H ₂ O
							خمیده
							سوارکار ماهر

رمز جدول شماره قیل: روزی حلال

برنده: سحرناز بیاتی از چابهار