



یادداشت سردبیر

دکتر سید علی علوی

alavi@khorasannews.com

باز هم مرد دین سر نوشت ساز

انتخابات۸تیر برگزار شدوطبق آخرین آرزایی‌هاو پیمایش‌های معتبر که تا ۶و۷تیر ماه اعلام شداولا انتخابات دو مرحله‌ای شد وثانیا آقایان پزشکیان وجلیلی برای رقابت در ۱۵ تیر ماه به ترتیب حائز حداکثر آرا شدند.اما در کنار این دو پیش بینی، دونتیجه انتخابات۸تیر شو که کننده بود؛ نخست میزان مشارکت که توسط وزارت کشور ۴۰ درصد اعلام شد و دیگری سبد رای ۱۴ درصدی آقای قالیباف که در مقایسه با اکثر پیش بینی هادچار ریزشی اساسی در انتخابات شده بود اما این دو اختلاف معنادار بین پیش بینی و نتیجه نهایی صندوق هاریشه در چه عواملی دارد؟

در مورد تفاوت در نرخ مشارکت سه عامل اصلی به نظر می‌رسد

۱. در حالی که اکثر قریب به اتفاق نظرسنجی‌های معتبر مشارکت را بالای ۵۰ درصد پیش بینی می‌کردند اما آمار مشارکت ۴۰ درصدی اعلام شده، در صبح شنبه شو که کننده بود بر اساس آنالیز داده‌های نظرسنجی‌هایی توان گفت در بین ۵۵ درصدی که قصد شرکت در انتخابات را داشتند نزدیک به ۲۰ درصد این جامعه ۵۵ درصدی تا ۷ تیر هنوز در انتخاب گزینه نهایی خود تردید داشتند به عبارتی می‌توان ادعا کرد شرایط رقابت‌های انتخاباتی به گونه‌ای پیش‌رفته‌است که تقریبا بخش مهمی از مرددین در انتخاب نامزد نهایی به علاوه کسانی که تمایلی به پاسخگویی نداشتند،اند، از شرکت در انتخابات انصراف دادند به گونه‌ای که پیش بینی مشارکت‌های قطعی بالای ۵۰ درصد به‌شمار می‌آید.۴۰ درصد سقوط کرده‌است.

۲. نکته دیگری که می‌توان در مورد کاهش مشارکت گفت این که قطعی شدن دو مرحله‌ای شدن انتخابات وحذف آقای قالیباف از گردونه‌ی دو قطبی با آقای پزشکیان را می‌توان از جمله دلایل کاهش مشارکت دانست. در واقع بخشی از کسانی که تصمیم قطعی برای شرکت در انتخابات را داشتند با اطمینانی که از حضور کاندیدای مد نظر شان در دوره دوم داشتند حضور خود در پای صندوق‌های رای را به ۱۵ تیر ماه موکول کردند و بخش دیگر نیز پس از قطعی شدن دوگانه پزشکیان وجلیلی ونیود کاندیدای مدنظر شان (قالیباف) از حضور در پای صندوق رای منصرف شدند.

۳. علاوه بر عوامل داخلی در روزهای پایانی به

انتخابات، کمپین نه‌به‌انتخابات توسط رسانه‌های

خارجی با قدرت بیشتری در دستور کار قرار گرفت

که طبیعتا در بخشی از جامعه ۲۰ درصدی مردم

برای شرکت در انتخابات۸تیر موثر بوده‌اند.

در مورد ریزش رای آقای قالیباف نیز سه عامل به نظر می‌رسد:

۱. مهم‌ترین عامل را می‌توان بلا تکلیفی سبد رای جریان اصولگرا تا ساعات پایانی برای انصراف یا عدم انصراف اعلام گزینه نهایی دانست.

۲. تغییر برآورد افکار عمومی جریان اصولگرا از نامزد برنده عوامل کل از قالیباف به جلیلی در واقع ۷۲ ساعت پایانی نیز عامل مهمی است، در واقع بخشی از رای دهندگان از الگوی «رای به فرد برنده» در انتخابات پیروی می‌کنند که این برآورد پس از مناظره سوم از آقای قالیباف به آقای جلیلی شیفت کرد.

۳. انصراف دو نامزد اصولگرا (آقایان قاضی زاده وزاکنی، در ۲۴ ساعت پایانی باتوجه به دونکنه نطق عملیاسهم۵ تا۵۲درصدی این افراد را به سبد رای آقای جلیلی افزود.

سه دلیل مذکور را می‌توان از جمله عوامل مداخله گر بیرونی در ریزش رای آقای قالیباف و افزایش رای آقای جلیلی در روز انتخابات دانست.

در هر حال انتخابات۸ تیر ماه با مشارکت ۴۰ درصدی پایان یافت و آقای پزشکیان به عنوان نفر اول و آقای جلیلی به عنوان نفر دوم راهی مرحله دوم انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم در ۱۵ تیر ماه شدند اما آن چه مسلم است این است که همچنان سایه مرد دین بر انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم سنگینی می‌کند. در واقع سید رای آقایان پزشکیان وجلیلی به گونه‌ای نیست که بتوان به راحتی گفت چه کسی پیروز انتخابات۱۵ تیر ماه است به عبارتی در این مرحله نیز مرد دین باز هم سر نوشت ساز انتخابات خواهند بود از ۱۴ درصدی که به آقای قالیباف رای داده اند تا ۲۰ درصد مرد دینی که در انتخابات شرکت نکرده‌اند. در هر حال به نظر می‌رسد هر دو نامزد راه یافته برای جلب نظر مرد دین در این دوره ترمز راه خواهند کرد اما آن چه فارغ از نتیجه نهایی نباید از آن غافل شد این است که در شرایط کنونی اولویت اول کشور افزایش نرخ مشارکت بالای ۵۰ درصد است، مشارکتی که در صورت رقابت سالم دو نامزد ظرفیت تحقق آن دور از انتظار نیست به شرط آن که هر دو نامزد صادقانه با احاد جامعه بالاخص جامعه مرددهاسخن بگویند مرد دینی که گرچه در انتخابات۸ تیر، بنه‌با انتخاب نامزد، بلکه با انصراف از شرکت در سر نوشت انتخابات اثر گذاشتند اما این ظرفیت را دارند که با شرکت در انتخابات ۱۵ تیر سر نوشت ۱۴ ساله کشور را آن گونه که می‌خواهند ترسیم کنند.

اخبار

رهبر انقلاب در دیدار با دست‌اندر کاران کنگره بین‌المللی شهدای مدافع حرم وجهبه مقاومت تاکید کردند

مدافعان حرم، نجات دهنده ایران و منطقه



گروه سیاسی- متن بیانات رهبر انقلاب در دیدار اعضای ستاد برگزاری کنگره بین‌المللی شهدای مقاومت و مدافع حرم که در تاریخ ۳۰ خرداد ۱۴۰۳ بر گزار شده بود، صبح دیروز(شنبه، ۹/۴/۱۴۰۳) در محل برگزاری این کنگره در حرم مطهر رضوی منتشر شد. حضرت آیت‌ا...
خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در این دیدار مدافعان حرم را یک پدیده شگفت‌انگیز و مهم و یکی از مظاهر جهان‌نگری نظام جمهوری اسلامی خواندند و تاکید کردند: حضور جوانانی با ملیت‌های مختلف در قالب مدافعان حرم نشان داد انقلاب اسلامی بعد از گذشت بیش از چهار دهه، قدرت بازآفرینی همان شور و حماسه اول انقلاب را دارد.

■ **پیام دفاع از حرم به گوش وجدان‌های پاک در دنیا رسانده شود**

رهبر انقلاب اسلامی با گرامی داشت یاد و خاطره همه شهدای مدافع حرم و جبهه مقاومت به‌ویژه سردار شهید سلیمانی، دفاع از حرم را یک جنبه نمادین در دفاع از تفکر و آرمان‌های صاحب آن حرم و اهل بیت(ع) دانستند و گفتند: آرمان‌های بلند مکتب اهل بیت(ع) همچون عدالت، آزادی، مبارزه با قدرت‌های ظالم و «ایستادگی و همچنین از راه حق»، همواره در میان وجدان‌های پاک طالب‌دارند. حضرت آیت‌ا...خامنه‌ای حرکت دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا در دفاع از مردم غزه را نمونه‌ای از وجود وجدان‌های پاک در دنیا بر شمردند و افزودند: مهم این است این پیام دفاع از حرم که در واقع دفاع از آرمان‌های انسانیت است، به گوش وجدان‌های پاک در دنیا رسانده شود. ایشان یکی دیگر از ابعاد موضوع دفاع از حرم را جهان‌نگری

انقلاب اسلامی دانستند و خاطر نشان کردند: هر حرکت و نهضت و انقلابی که از محیط بین‌المللی و منطقه‌ای خود غافل شود، قطعاً ضرر به خواهد خورد، همان‌گونه که حرکت ملت ایران در قضیه مشروطه و در قضیه ملی شدن صنعت نفت به دلیل سرگرم شدن به مسائل داخلی و غفلت از دخالت‌گران خارجی آسیب دید و به سرانجام نرسید. رهبر انقلاب اسلامی افزودند: امام بزرگوار (ره) از همان روزهای آغازین نهضت اسلامی و همچنین از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی همواره متوجه دخالت بیگانگان و نگرش جهانی و منطقه‌ای و سرگرم نشدن به مسائل داخلی بود و در بیانات خود در این زمینه تذکر و هشدار لازم را می‌داد.

■ **مدافعان حرم منطقه را از شر نشئه خطر ناک استکبار نجات دادند**

حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای حضور رزمندگان

یک شنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۳. شماره ۲۱۵۲۵. ۲۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۵. ۳۰ ژوئن ۲۰۲۴

خبرسان روزنامه صبح ایران

<div><div></div>حرف مردم</div>
ستون «حرف مردم» انعکاس‌دهندهٔ صادق حرف‌های شماست.
<div><div>📞</div>تلفن: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۱۱</div>
<div><div>✉</div>پيامک: ۳۰۰۰۹۹۹</div>
<div><div>📄</div>تلگرام: ۰۹۰۳۳۳۳۷۰۱۰</div>

• این دیگر بی انصافی است که مدت هاست بعضی از بانک‌ها با وجود سودهای سرشاری که از گردش حساب‌های مشتریان به دست می‌آورند، برای اعلام موجودی‌ی‌با‌صورتحساب‌خودبر‌داز همان بانک، از مشتریان بانک خودشان که صاحب حساب‌در همان بانک هستند، هر بار مبلغی به‌عنوان کارمزد کم می‌کنند.

• در شهر گلپهر از هیچ نوع نهضت مسکن به هر گروه نیاز مند خبری نیست و این موضوع در دنیا کی است قابل توجه وزیر محترم مسکن.

• با حفر چاه‌های عمیق فراوان در بستر کشف و چهل بازه و طرق و احداث سیل بندهای متعدد در مسیر این سه رودخانه فصلی هم جلوی سیل خانمان برانداز گرفته می‌شود و هم منابع آب تقویت می‌شود.

• مانند بخش‌های دولتی، باید تمام بخش‌های خصوصی و مردمی هم تمام اعتباراتی که به آن‌ها داده می‌شود و صرف‌آن‌ها و حقوق و دستمزدها، شفاف سازی شود.

• جمع‌آوری متکدیان در چهارراه‌های

شهرمان بر عهده کدام سازمان است

شهرداری یا بهزیستی؟ چرا در این مورد

ترک فعل صورت می‌گیرد؟!

• مهم ترین دلیل تورم پول پاشی و

ولخرجی دولت هاست تا وقت برخی

قصد دارند در صورت پیروزی با افزایش

حقوق‌ها که خود نوعی پول پاشی است به

مقابله با تورم بروند، مگر شدنی است؟!

• اگر قرار است چهار صفر از واحد پول

ملی حذف شده و تومان جایگزین ریال

شود پس راه اندازی ریال دیجیتال برای

چيست؟

• متأسفانه طبق آمار رسمی تعداد طلاق

ها نزدیک به نیمی از از دواج‌هاست، چرا

همه دست روی دست گذاشته ایم و فقط

نظاره گریم؟! این عزیزانی که طلاق می

گیرند ممکن است خود ما، نزدیکان یا

فرزندندانمان باشند، چرا هیچ فرد یا نهاد

مذهبی، دولتی یا مردم‌نهادی دست به

کار نمی‌شود تا بار ریشه‌یابی مشکل و ارائه

راهکارهای مناسب یا کار فرهنگی باعث

تغییر مثبتی در شرایط موجود شود؟!

• معلوم نیست نسل تلپای و الیبال رو از

دست درمیی که این نتایج را، می‌گیریم یا

نداشتن مردم در چه‌یک، تیم‌رو به این روز

نشونده. هرچی که هست باید فکر عاجلی

به حال و الیبال بکنیم و گر نه دیگه تو آسیا

هم حرفی برای گفتن نخواهیم داشت اون

هم باتیم‌هایی مثل ژاپن و... .

• چرا مبلغ علی‌الحساب برای بانزنگستان

کشوری و لشکری هسمان سازی حقوق

پرداخت شد و سر بانزنگستان تامین

اجتماعی بی‌کلامانه.

• به منظور آگاه کردن مردم عزیز و عدم

فریب آن‌ها توسط عده‌ای متقلب و عوام

فریب‌سودجوی از خدای خبر در شبکه

های تلویزیونی ماهواره‌ای فارسی‌زبان،

مثلا فریبکاری در باره داروی رویش مجدد

مو واز ریشه به رنگ مشک‌ی یا رنگ اصلی

در آمدن مو واز این قبیل تبلیغات دروغین،

شایسته است مسئولان و نهاد‌های ذی

ربط‌ورود کرده‌و با دادن هشدار‌های لازم

به مردم و منع قانونی آن‌ها، جلوی این

اجحاف‌ها و تبلیغات دروغین و غیرواقعی

را بگیرند.

• توی خیابان سیدی باشگاه دولتی زیر

نظر آموزش پرورش ژیمناستیک برای

کودکان شهریه اش را دیروز گران کردند

برای هر نفر ۴۰۰ تومان، پول لباس هم که

بماند با مربی‌های ضعیف. فقط برای بازی

و سرگرمی هست، چون مربی خوب نیست.

نداریم. در دست نیست. کونظارت؟

• سلام. تا کی باید مردم چوب در ده‌ها رو

بخورن؟ وقتی تو یک منطقه یک خیابون

مرتب دزدی میشه باید کمین بذارن

بگیرن نشون. وقتی یک قطعه مثل کامپیوتر

می دزدن پولش یک طرف علافی و اذیت

شدن و وقت گیریش یک طرف دیگه، تا

وقتی مثل اون پیدا کنی و بذاری روش.

خدا سزاشونو بده!

• ظاهر شانس با آقای قلعه نوبی یار است

که در گروه مرک قرار نگرفت و می‌توانیم

امیدوار باشیم که این دفعه هم صعود

راحتی به جام جهانی داشته باشیم. فکر

کنید اگر در گروه ژاپن و استرالیا و عربستان

افتاده بودیم چه جنگ اعصابی داشتیم. باز

باید معادله صعود می‌چیدیم که کی به کی

ببازه تا ما بتوانیم صعود کنیم.

ایران بود اما مدافعان حرم این خطر بزرگ را نیز خنثی کردند.

■ **تشییع شهدای خدمت، جلوه‌ای از قدرت بازآفرینی انقلاب اسلامی است**

حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای، نمایش توان انقلاب اسلامی در بازآفرینی شور و حماسه ذاتی خود در ابتدای پیروزی را یکی دیگر از ابعاد حرکت مدافعان حرم بر شمردند و افزودند: حضور جوانانی که امام و دوران دفاع مقدس را ندیده بودند برای دفاع از حرم، نشان دهنده قدرت عجیب انقلاب اسلامی در بازآفرینی همان انگیزه‌های دینی و انقلابی چهار دهه پیش است.

ایشان با اشاره به انتظار و تحلیل‌های برخی افراد دارای مبانی فکری غربی مبنی بر روبه ضعف رفتن انقلاب اسلامی و تفکرات و آرمان‌های آن، تاکید کردند: صفات شجاعت، ایثار، اخلاص و «اعتداف عمیق به مبانی دینی» در جوانان مدافع حرم، پدیده‌ای شگفت‌انگیز و بی‌نظیر است که غلط بودن تحلیل‌های غرب‌گرایان را نشان داد و این موضوع جز با لطف و عنایت الهی و اهل بیت(ع) نمی‌توانست شکل بگیرد. رهبر انقلاب اسلامی برگزاری راهپیمایی‌هایی همچون ۲۲ بهمن یا تشییع‌های شگفت‌آوری همچون تشییع سردار سلیمانی و یا شهدای خدمت را جلوه‌های دیگری از قدرت بازآفرینی انقلاب اسلامی دانستند و تاکید کردند: شهدای مدافع حرم و خانواده‌های آن‌ها مایه افتخار و سرافرازی و نجات و کامیابی ایران اسلامی هستند و انقلاب اسلامی قطعاً رهین این شهدا و خانواده‌های آن هاست.

مدافع حرم در کشورهایی که دشمن برای آن‌ها نقشه بسیار خطرناکی را طراحی کرده بود، از مظاهر جهان‌نگری انقلاب اسلامی دانستند و گفتند: دشمن در طراحی خود قصد داشت با تصرف منطقه و همزمان با وارد کردن فشارهای اقتصادی و سیاسی و همچنین «عقیدتی و مذهبی» به ایران، نظام اسلامی را از بین ببرد اما جمعی از جوانان با ایمان، با مرکزیت جمهوری نهضت اسلامی، این نقشه

پرخرج استکبار را به شکست کشاندند.

ایشان تاکید کردند: با چنین نگاهی باید

گفت حرکت مدافعان حرم، ایران و منطقه

رنج‌ت‌داد. رهبر انقلاب اسلامی با اشاره

به ماهیت خشن و بی‌رحم و غیرانسانی

تشکیلات داعش و گروه‌های همسو با آن که

با حمایت‌های تسلیحاتی و تبلیغاتی آمریکا

و غرب شکل گرفته بودند، افزودند: هدف از

این تشکیلات، ناامن کردن منطقه و به‌ویژه

باز گشت اتحادیه عرب به آغوش حزب... لبنان

اتحادیه عرب پس از گذشت ۸ سال از درج نام «حزب... لبنان» در فهرست «گروه‌های تروریستی»، اعلام کرد که از تصمیم خود منصرف شده‌است

در بخشی از متن این مقاله آمده‌است: حملات حزب... آسیب در دنیا کی به جبهه داخلی اسرائیل وارد خواهد کرد و باید توجه داشته باشیم که یک مانور زمینی کوچک ممکن است اوضاع را به سمت یک جنگ همه‌جانبه

بکشاند؛ جنگی که در آن اسرائیل قادر نخواهد بود قطعی‌گسترده برق و تلفاتی را که

به تاسیسات راهبردی وارد می‌شود، تحمل

کند. در شرایط کنونی اسرائیل و با توجه به

درخواست‌های صدور حکم بازداشت مقامات

اسرائیلی در دادگاه لاهه، سونامی سیاسی

و انزوای بی سابقه بین‌المللی که اسرائیل

گرفته‌آر آن شده‌است، سؤال بزرگی که مطرح

می‌شود این است: آیا اسرائیل قادر خواهد بود

تاسیسات زیرساختی لبنان را منفجر کند؟

حتی اگر بهرغم همه شرایط موجود، اسرائیل

این کار را هم انجام دهد، در برابر حملات

مقابل حزب... به تاسیسات استراتژیک ما

که تهدیدی بزرگ برای سرمایه‌گذاری‌های

خارجی در سال‌های آینده است چه کاری

می‌توانیم بکنیم؟ و اقا در شمال باید چه کار

کرد؟ گزینه‌های خوبی برای اسرائیل در

این جبهه و چون ندارد و مقامات باید در باره

ترتیبات در شمال و تحکیم وضعیت دفاعی

شهرک‌های شمالی و همچنین امتداد دو

خط مرزی شمال و جنوب به توافق برسند.

■ **ارتش اسرائیل آماده جنگ با حزب... نیست**

از طرف دیگر روزنامه عبری معاریو اعلام کرد:

یکی از افسران ارشد نیروی هوایی ارتش

اسرائیل که با جزئیات طرح‌های جنگی آشنایی

دارد طی نامه‌ای به ستاد کل این ارتش، درباره

آغاز عملیات نظامی گسترده علیه لبنان

به هر قیمتی هشدار داده از فرماندهان ارتش

خواست به مقامات سیاسی اطلاع دهند که

ارتش آماده جنگ مستمر در لبنان نیست و

جنگ با لبنان، اسرائیل را به فاجعه راهبردی

که بسیار بزرگ‌تر از فاجعه ۱۷کتبر است، سوق

می‌دهد. روزنامه معاریو در گزارشی به‌قلم‌آلون

بن دیوید، نویسنده و کارشناس صهیونیست

تاکید کرد: ارتش اکنون برای جنگ گسترده

در لبنان هیچ‌گونه آمادگی ندارد و نمی‌تواند

به یک دستاورد بزرگ مقابل حزب... برسد

و با اوقعبت جبهه شمالی را به شکل دراماتیک

تغییر دهد. در بهترین حالت جنگ گسترده

در شمال به یک حل‌وفصل بدو بهای دردناک

برای اسرائیل ختم خواهد شد.

دبیر ستاد انتخابات صد اوسیمما پاسخ داد

دور جدید تبلیغات نامزدها در صد اوسیمما چگونه‌است؟



دبیر ستاد انتخابات سازمان صد اوسیمما در باره جزئیات‌پخش برنامه‌های دو نامزد انتخابات ریاست جمهوری در دور دوم با تاکید بر این که برنامه‌های دور دوم خارج از الگوهای دوره قبل نیست، در عین حال از پیشنهاد‌های جدید برای تولیدپخش این برنامه‌ها خبر داد. محمد صالح مفتاح دبیر ستاد انتخابات رسانه‌ملی در پاسخ به این که برنامه‌های تبلیغاتی صد اوسیمما دور دوم انتخابات چگونه خواهد بود در چه مرحله‌ای است؟ توضیح داد: این برنامه‌ها خارج از الگوهای دوره قبل نیست اما پیشنهاد‌های جدیدی هم داریم که در جلسه کمیسیون بررسی تبلیغات انتخابات ریاست جمهوری ارائه و بررسی خواهد شد و در صورت نهایی شدن، قرعه کشی هم امروز (دیروز) انجام خواهد شد. او در پاسخ به این که آیا مناظره رودرری نامزدها جزو برنامه‌های صد اوسیمماست؟ با بیان این که برنامه‌های دور دوم خارج از الگوهای دور قبل نخواهد بود، توضیح داد: مناظره‌ها حالت‌های مختلفی خواهد داشت. یکسری برنامه‌های جدید پیشنهاد شده‌است تا کنش‌های میدانی نامزدها کم نشود؛ این برنامه‌ها در نوع تنظیم و تعداد و ساعت‌پخش لحاظ شده‌اند. همچنین بحث پوشش خبری هم افزایش خواهد داشت و با توجه به این که تعداد نامزدها به دو نفر رسید، فرصت بیشتری برای پوشش خبری خواهیم داشت. مفتاح در پایان در باره برگزاری میزگردهای تخصصی که در این دوره مورد توجه قرار گرفت نیز بیان کرد: برگزاری میزگرد در دور دوم پیشنهاد ما نیست اما در نهایت مطابق



تحلیل روز

یک هیج به نفع ترامپ!

صابر گل عبیری - مناظره بایدن و ترامپ به موضوعات زیادی از اقتصاد، مهاجرت، سقط جنین تا دو جنگ او کراین و غزه پرداخت. به هم تاختند و یکدیگر را «بدرترین رئیس جمهور تاریخ آمریکا» نامیدند. ترامپ گفت که اگر در اس کار بونده جنگ او کراین و نه حمله هفتم اکثر حماس اتفاق می افتاد. ۱۲ بار بونین را برند و ترامپ خود را قادر به پایان جنگ او کراین معرفی کرد؛ اما نگفت چطور؟ ولی احتمالاً با بونین بسازد. بایدن ۸۱ ساله چندباری تیق زد و دستپاچه شد، اما ترامپ ۷۸ ساله سر حال و مسلط بود. مناظره مسن ترین نامزدهای تاریخ آمریکای می تواند نشانی از پیرسالاری حکمرانی آن و همچنین کهن سالی نظم بین الملل آمریکا محور باشد. ترامپ برنده مناظره‌ای شد که نه تنها از تردید آمریکایی هانسیت به سلامتی بایدن نکاست، بلکه آن را بیشتر کرد. اما توانایی ترامپ نه از محتوای مستدل سخنانش بلکه از بی‌پروایی و حملاتش بود و بایدن هر چند بعضاً مضمون کلامش قوی بود اما ضعیف ظاهر شد. در سایه دو قطبی شدید در آمریکا مناظره نخست فاقد تاثیر زیادی است و باید سراغ تاثیر آن در ایالت‌هایی رفت که هر دو از شانس نزدیکی در آن‌ها برخوردارند.

اندیشکده روز

نظم جهانی در مارپیچ روبه پایین

اندیشکده «نشال اینترست» در یادداشتی به تحلیل چالش‌های بی‌سابقه‌ای که نظام بین‌الملل در حال حاضر با آن روبه‌روست، پرداخته است. این چالش‌ها شامل فرسایش نظم جهانی لیبرال، روبرویی ناگهانی بین آمریکا و چین، تهدیدات روسیه علیه امنیت اروپا، جنگ غزه-ناواتانی آمریکا از بازدارندگی در برابر افزایش قدرت ایران در غرب آسیاست و این چالش‌های روبه‌رشد در حالی است که دیپلماسی تاکنون نتوانسته این تهدیدات پایدار را کاهش دهد. واشنگتن و پکن در تلاش اند تا سال ۲۰۲۴ را بدون تنش‌های قابل توجه به پایان برسانند؛ اما از سال ۲۰۲۵ به بعد، اختلافات مربوط به تایوان ممکن است به روبرویی نظامی منجر شود. چین در حال تقویت توان نظامی خود به منظور تسلط بر تایوان است و ایالات متحده با حمایت هر دو حزب، روابط نظامی، اقتصادی و دیپلماتیک خود با تایوان را به شدت تقویت می‌کند. سیاست «چین واحد، که نیم قرن صلح را در تنگه تایوان حفظ کرده بود، اکنون به دلیل اقدامات متقابل واشنگتن و پکن با چالش روبه‌روست و در کشت‌و‌کری این سیاست در تایوان دیگر معتبر نیست. به طور هم‌زمان، روند‌های سیاسی در تایوان از دید چین نگران کننده است و ایالات متحده و چین بدون اظهار اراده سیاسی یا استفاده از نیوغ دیپلماتیک برای مصالحه، به سمت روبرویی احتمالی در باره تایوان پیش می‌روند. ولادیمیر پوتین احتمالاً از تسلیم مناطق اشغال شده در شرق اوکراین و کریمه خودداری خواهد کرد و هر گونه موفقیت نظامی او کراین در کریمه ممکن است تمایل او را به استفاده از سلاح‌های هسته‌ای تاکتیکی افزایش دهد. به دلیل فقدان گزینه‌های دیپلماتیک واقع بینانه برای پایان دادن به تهاجم روسیه به اوکراین، مسکو به همکاری با چین و دیگران برای تضعیف نظم جهانی ادامه خواهد داد و این مسئله می‌تواند به تشدید بیشتر درگیری‌ها منجر شود. ایالات متحده با تضعیف اتحاد داخلی و نگرانی‌های بین‌المللی در باره افول دایمی خود روبه‌روست، زیرا فاقد استراتژی کلان مؤثر دیپلماسی منسجم برای مقابله با چالش‌های جهانی است. این موضوع می‌تواند آینده نظم بین‌المللی لیبرال را استقلال مردم آمریکا را به خطر بیندازد. این وضعیت باعث نگرانی از ضعف در رهبری جهان و تاثیر گذاری آمریکا شده است.

چالش جایگزینی بایدن

هم‌زمان با عملکرد ضعیف بایدن در اولین مناظره، نیویورک تایمز از او خواست کاره گیری کند. ۶۰ درصد دموکرات‌ها نیز در نظر سنجی آکسیوس خواستار روی کار آمدن گزینه‌ای دیگر شده‌اند. چگونه می‌توان بایدن را جایگزین کرد؟

کامیار - عملکرد جو بایدن در اولین مناظره تلویزیونی رقابت‌های ۲۰۲۴ به حدی تردیدآمیز بوده است که حتی بسیاری در میان دموکرات‌ها خواستار کنار گیری رئیس جمهور از کمپین انتخاباتی و تعیین یک نامزد دیگر به جای او شده‌اند. بر اساس نظر سنجی تارنمای خبری آکسیوس، ۶۰ درصد رای دهندگان آمریکایی با انتخاب یکی از دو گزینه «قطعا» یا «احتمالاً» با این باورند که حزب دموکرات می‌بایست کاندیدایی دیگر را به جای جو بایدن معرفی کند. در یک مقاله و اظهار نظر بحث برانگیز نیز، هیئت تحریریه روزنامه نیویورک تایمز از بایدن خواست تا رقابت ریاست جمهوری را ترک کند! به هر روی، دموکرات‌های نگران از نتایج انتخابات ریاست جمهوری می‌توانند در این زمینه برادر. ۸۱ ساله با دونالد ترامپ که پنج شنبه شب در شبکه خبری سی‌ان‌ان بر گزار شد، مفسران این شبکه آشکارا در باره احتمال جایگزین شدن فرد دیگری به جای او سخن گفتند. لغزش‌های کلامی، صدای ضعیف او (که کمپینش می‌گوید به دلیل سرما خوردگی بوده) و پاسخ‌های گاه نامفهومش به حملات ترامپ، این پرسش را طرح کرده که آیا راهی

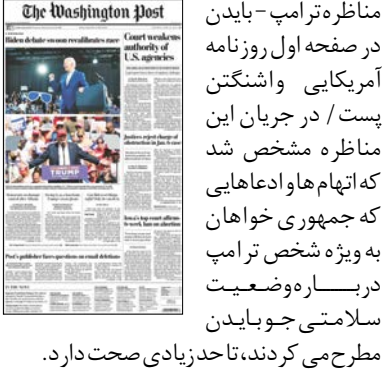


عکس بایدن روی جلد مجله تایم/ تایم در مقاله‌ای با عنوان «فاجعه مناظره بایدن و تقلا برای فرونشاندن هراس دموکراتیک» به بررسی مناظره انتخاباتی پنج شنبه شب میان جو بایدن و دونالد ترامپ پرداخت. به نوشته تایم، حتی نزدیک‌ترین متحدان بایدن به‌طور خصوصی به «فاجعه بودن» عملکرد او در این مناظره اعتراف کردند. تایم با اشاره به لکنت زبان، صدای نازک و نارسا و لحظات انتظار با دهان باز، بایدن را پدر بزرگ ۸۱ ساله توصیف کرد و نوشت که او حتی برخی نکات را که از قبل تنظیم شده بودند و برای استفاده در لحظه مناسب آماده بودند، زیروور کرد. تایم پس از بررسی لحظات مختلف این مناظره، در پایان به کلام بایدن بایدن پرداخت. بایدن گفت: «گر با جان و دل باور نداشتم که می‌توانم این کار را انجام دهم دیگر نامزد نمی‌شدم». اما به اعتقاد نویسنده تایم و بسیاری از دموکرات‌هایی که مناظره را تماشا کردند، این ادعا در تضاد با واقعیت به نظر می‌رسد.

شود. علاوه بر خودداری شخصی او، یک مشکل دیگر نیز وجود دارد: بایدن حدود ۹۵ درصد از حدود ۴ هزار رای نمایندگان حزب رادر انتخابات مقدماتی به دست آورده است و اکنون در باره تعهد این افراد به تداوم حمایت از بایدن، دو دیدگاه مختلف وجود دارد. پولیتیکو در گزارشی نوشت که این افراد با وجود دادن رای به بایدن، متعهد به حمایت از او نیستند و هیچ الزام قانونی برای رای دادن دوباره به بایدن ندارند. اما از آن جایی که کمپین انتخاباتی بایدن در انتخاب این نمایندگان در کنوانسیون های ایالتی در سراسر کشور نقش داشته، احتمال این که این نمایندگان در صورت حضور بایدن، به نامزد دیگری رای دهند بسیار پایین است. آسوشیئد پرس نیز نگاه دیگری دار و معتقد است که مطابق با قوانین حزب دموکرات، نمایندگانی که به بایدن رای دادند همچنان موظف به حمایت از او در کنوانسیون ملی آتی حزب هستند؛ مگر این

که او به آن‌ها بگوید که رقابت را ترک می‌کند. با این همه اصلی‌ترین چالش همچنان باقی مانده: تا قبل از برگزاری کنوانسیون ملی دموکرات‌ها در شیکاگو که نامزد حزب را به صورت رسمی انتخاب می‌کنند، بایدن تنها کسی است که می‌تواند تصمیم بگیرد آیا می‌خواهد انصراف دهد یا خیر. اما او حتی پس از این مناظره ضعیف، نشان داد که هیچ بر نامه‌ای برای انصراف ندارد و بلافاصله پس از ترک صحنه مناظره به حامیانش در آتلانتا گفت: بیایید به راهمان ادامه دهیم. لورن هیت، سخنگوی کمپین انتخاباتی بایدن نیز روز جمعه به طور واضح گفت: البته که او کنار نمی‌رود. فشار دموکرات‌های محافظه کار را نیز نباید فراموش کرد که اعلام کرده‌اند چنان چه بایدن ناگهان رقابت را ترک کند، شکایت‌هایی را در سراسر کشور تنظیم خواهند کرد و قانونی بودن نام نامزد دموکرات را در بر گه‌های رای، زیر سوال خواهند برد.

پیشخوان بین الملل



مناظره ترامپ - بایدن در صفحه اول روزنامه آمریکایی واشنگتن پست / در جریان این مناظره مشخص شد که اتهام‌ها و ادعاهایی که جمهوری خواهان به ویژه شخص ترامپ در سراسر وضعیت سلامتی جو بایدن مطرح می‌کردند، تا حد زیادی صحت دارد.

چهره روز



یکی از فرماندهان سابق ارتش بولیوی به اتهام رهبری کودتایی ناکام علیه دولت این کشور به ۶ ماه «حبس پیشگیرانه» محکوم شده است. ژنرال «خوان خوزه زونینگا» فرمانده سابق ارتش بولیوی به «تروریسم و اقدام مسلحانه» متهم شده است. زونینگا چند ماه پیش از بازداشت مدعی شده بود: «لوئیس آرسه، رئیس جمهور به من گفته بود که اوضاع کشور به هم ریخته و برای ترمیم و ارتقای محبوبیت و باید کاری انجام شود.» این ادعا در حالی مطرح شده که رئیس جمهور بولیوی «کودتای ساختگی» برای تقویت محبوبیت خود را در کرده است.

قاب بین الملل



صف توزیع غذا در «دیر البلیح» نوار غزه / گتی ایمجز

اظهار نظر روز

رئیس جمهور ترکیه با بیان این که هیچ دلیلی برای برقرار نشدن مجدد روابط دیپلماتیک با سوریه وجود ندارد، گفت: ما می‌توانیم مانند گذشته دوباره این کار را انجام دهیم. رجب طیب اردوغان، پس از اقامه نماز جمعه در جمع خبرنگاران در پاسخ به سؤالی در باره روابط ترکیه و سوریه گفت: می‌توان با بشار اسد، رئیس جمهور سوریه مثل قبل و به صورت خانوادگی دیدار کرد. وی با بیان این که هیچ دلیلی برای برقرار نکردن مجدد روابط دیپلماتیک با سوریه وجود ندارد، اظهار کرد: ما می‌توانیم مانند گذشته دوباره این کار را انجام دهیم. اردوغان ادامه داد: «ما هیچ قصدی برای دخالت در امور داخلی سوریه نداریم».

اساتید محترم و فرهیخته
جناب آقایان دکتر فرید شکر چیان
دکتر انصاری، دکتر فرهاد انک پور
از عنایت و مرحمت شما اساتید گرامی‌امه
وزحمات پرسنل خدمت بیمارستان چشم
پزشکی خاتم الانبیا، و بلاخص
آقای ابوالفضل نجبر و پرسنل حراست
کمال تشکر و قدردانی را داریم.
خانواده سلیمی ونیوی

فراخبر
استراتژی جمهوری خواهان برای تخریب بایدن
رحمان قهرمان پور - نخستین مناظره انتخاباتی جو بایدن، رئیس جمهور ایالات متحده و نامزد دموکرات‌ها و دونالد ترامپ، نامزد جمهوری خواهان، برای دموکرات‌ها مخصوصاً فعالان سیاسی و بدنه این حزب بیش از انتظار نامید کننده بود. در جریان این مناظره مشخص شد که اتهام‌ها و ادعاهایی که جمهوری خواهان به ویژه شخص ترامپ در باره وضعیت سلامتی جو بایدن مطرح می‌کردند، تا حد زیادی صحت دارد. بایدن در ابتدای مناظره بسیار ضعیف ظاهر شد و حتی نفس زدن‌های مکرر او کاملاً در مناظره مشخص بود. شرایط بد جسمی بایدن در دو دقیقه پایانی مناظره هم، که دو نامزد پس از وقفه تبلیغاتی صحبت‌های خود را ادامه دادند، باز تکرار شد. می‌توان گفت که او در ابتدای مناظره بسیار ضعیف و در میانه آن اندکی بهتر شد و

در پایان دوباره شاهد افول او بودیم. با وجود این که کمپین دونالد ترامپ پذیرفته بود که میکروفون هادر هنگام صحبت طرف دیگر خاموش باشد و تماشاگری در استودیو نباشد و این دو ابتکار باعث شده بود که در واقع انرژی ترامپ آزاد نشود، اما به نظر من استراتژی جمهوری خواهان این بود که نشان دهند وضعیت سلامتی بایدن از آن چه که مردم فکر می‌کنند، وخیم تر است. به نظر من این استراتژی جمهوری خواهان برای تخریب بایدن جواب داد و کار حزب دموکرات سخت خواهد شد چرا که رقابت در ایالت‌های شناور بسیار نزدیک است و در ایالت پنسیلوانیا دوباره ترامپ از بایدن پیشی گرفته است. این به معنای آن است که ممکن است آرای مردم تمایل بیشتری به سمت ترامپ داشته باشند. می‌دانیم که مناظره‌ها آرای مردم را بیش از دیگران تحت

سپرده شده بود که در ترکیب پارلمان اروپا اکثریت داشتند. پست با اهمیت نماینده ارشد اتحادیه در امور سیاست خارجی و امنیتی» که در ابتدا با عنوان وزیر خارجه اتحادیه هم از آن نام برده می‌شد، بعد از «پیمان آمستردام» در اکتبر ۱۹۹۷ شکل گرفت و تصدی آن در سال ۱۹۹۹ به مدت ۱۰ سال به خاویر سولانا، سیاست‌مدار سوسیالیست اسپانیایی، سپرده شد. خانم کاترین اشتون، وزیر خارجه پیشین دولت کارگری و سوسیالیست بریتانیا، از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۹، فدریکا موگرینی، سیاستمدار چپ ایتالیایی (با سابقه عضویت در حزب کمونیست) از سال ۲۰۱۴ تا سال ۲۰۱۹ و جوزپ بورل، سیاستمدار چپ اسپانیایی، از سال ۲۰۱۹ تاکنون پست دیپلمات ارشد اتحادیه اروپا را که ریاست اجلاس وزرای خارجه کشورهای عضو اتحادیه را نیز عهده‌دار است، در اختیار داشته‌اند. دیپلمات‌های ارشد اتحادیه به دلیل اتخاذ مواضع سیاسی خاص در دوره تصدی‌شان مورد انتقاد قرار گرفته‌اند، از جمله مواضع نرم

خانم موگرینی بعد از اشغال شبه جزیره کریمه در سال ۲۰۱۴ در برابر مسکو که واکنش‌های تندی را به خصوص از سوی کشورهای اروپای شرقی برانگیخت. خانم موگرینی البته به دلیل ایفای نقش تسهیل کننده در مذاکرات هسته‌ای سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ میان ایران و پنج قدرت جهانی از سوی حامیان قرار داد ستوده شد و سفر وی به ایران و حضور در مجلس شورای اسلامی و گرفتن عکس یادگاری با نمایندگان نیز سوژه‌ای داغ در رسانه‌های اجتماعی شد. جوزپ بورل مقام کنونی سیاست خارجی اتحادیه اروپا که جای خود را به خانم کالاس می‌دهد، در خصوص برنامه هسته‌ای ایران از تقابل جدی با تهران خودداری کرد اما به نظر می‌رسد کالاس، نخست‌وزیر استونی که به عنوان یکی از سرسخت‌ترین منتقدان روسیه در اتحادیه اروپا شناخته می‌شود، قرار است در بروکسل نقش قدرتمندی در سیاست خارجی بر عهده بگیرد؛ اقدامی که سیگنال منفی به مسکو و حتی تهران تفسیر می‌شود.

سپرده شده بود که در ترکیب پارلمان اروپا اکثریت داشتند. پست با اهمیت نماینده ارشد اتحادیه در امور سیاست خارجی و امنیتی» که در ابتدا با عنوان وزیر خارجه اتحادیه هم از آن نام برده می‌شد، بعد از «پیمان آمستردام» در اکتبر ۱۹۹۷ شکل گرفت و تصدی آن در سال ۱۹۹۹ به مدت ۱۰ سال به خاویر سولانا، سیاست‌مدار سوسیالیست اسپانیایی، سپرده شد. خانم کاترین اشتون، وزیر خارجه پیشین دولت کارگری و سوسیالیست بریتانیا، از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۹، فدریکا موگرینی، سیاستمدار چپ ایتالیایی (با سابقه عضویت در حزب کمونیست) از سال ۲۰۱۴ تا سال ۲۰۱۹ و جوزپ بورل، سیاستمدار چپ اسپانیایی، از سال ۲۰۱۹ تاکنون پست دیپلمات ارشد اتحادیه اروپا را که ریاست اجلاس وزرای خارجه کشورهای عضو اتحادیه را نیز عهده‌دار است، در اختیار داشته‌اند. دیپلمات‌های ارشد اتحادیه به دلیل اتخاذ مواضع سیاسی خاص در دوره تصدی‌شان مورد انتقاد قرار گرفته‌اند، از جمله مواضع نرم



سیگنال منفی اتحادیه اروپا به مسکو و تهران

کایا کالاس، نخست‌وزیر استونی قرار است در بروکسل نقش قدرتمندی در سیاست خارجی بر عهده بگیرد

معرفی خانم کایا کالاس، نخست‌وزیر کشور استونی، در مقام دیپلمات ارشد تازه اروپا و جانشین جوزپ بورل، نتیجه گرایش به راست در قاره سبز و نقطه عطفی تازه در مسیر سیاست

اطلاعیه
پيرو اطلاعیه روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ مندرج در روزنامه خراسان صفحه ۳، به اطلاع متقاضیان محترم کاندیداتوری در دهمین دوره انتخابات هیات‌مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی می‌رساند، آخرین مهلت ثبت‌نام در سامانه انتخابات به آدرس <https://onlinesen.ir> روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ پایان ساعت اداری می‌باشد.
داوطلبان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از طریق شماره ۰۵۱-۳۱۴۳۸۱۶۰ دبیرخانه هیات اجرایی تماس حاصل فرمایند.
هیات اجرایی دهمین دوره انتخابات هیات مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان رضوی

آگهی مناقصه عمومی
شرکت سیمان شرق در نظر دارد نسبت به شناسایی فروشنده معتبر و واجد شرایط و با سابقه کاری مفید برای خرید ۵ میلیون تخته کیسه ۵۰ کیلوگرمی مدل AD STAR منطبق با استاندارد شماره ۱۰۷۴۰ و استاندارد ۷۷۱۱ و استاندارد ۴۷۱ با گرماژ ۷۰ گرمی به ابعاد ۶۴*۵۰*۱۰ با چاپ دورنگ به صورت دو رو و مقاوم در برابر اشعه UV و رعایت خواص کششی و ارسال کیسه‌های مذکور به مجتمع سیمان شرق طبق زمانبندی درخواستی شرکت سیمان شرق در طول مدت ۳ ماه تمام ششمی اقدام نماید.
* کلیه واجدین شرایط شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به سایت رسمی شرکت سیمان شرق www.sharghcement.ir قسمت مزایده و مناقصه مراجعه و کپی اسناد مربوطه را دریافت دارند.
مناقصه گران پس از دریافت و مطالعه اسناد و مدارک مناقصه جهت بازدید از موضوع مناقصه می‌بایست با دفتر مهندسی فروش (شماره تماس ۱۳-۰۵۱-۳۸۴۱۵۰۱۲ داخلی ۱۲۳) هماهنگی لازم را انجام داده و پس از بازدید کلیه اسناد مناقصه را تکمیل و در پاکت لاک و مهر شده تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ به امور قراردادهای شرکت سیمان شرق واقع در مشهد، خیابان دانشگاه ۱۵-خیابان اسرار-اسرار ۱/۲ (کوچه آیت الله زنجانی) پلاک ۴۷-تلفن ۳۸۴۸۰۳۶۵- کد پستی ۹۱۳۸۴۵۱۶۴ ارسال یا تحویل نمایند.
* سپرده ضمانت شرکت در مناقصه مبلغ ۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و پانصد میلیون ریال) می‌باشد.

صرفه جویی در زمان
روزنامه خراسان
سفارش آنلاین آگهی در www.37010.ir
پرداخت آنلاین

امید به تکامل شبکه‌های اجتماعی

۳۰ ژوئن روز جهانی «شبکه‌های اجتماعی» است، پدیده‌هایی نوظهور که در همین مدت کم حضورشان، زندگی بسیاری از ما را متحول کردند و با رونق هوش مصنوعی، انتظار می‌رود شاهد نسل جدیدی از آن‌ها باشیم

روز جهانی «شبکه‌های اجتماعی» فرصت خوبی است برای بررسی روند تکاملی آینده این غول‌های رسانه‌ای که روزگاری محدود به فیس بوک بود، با اینستاگرام وارد دنیای تازه‌ای شدند؛ با ایکس یا توییتر جریان‌سازی کردند و کلاب‌هاوس پای نخبگان را هم به این دنیا باز کردند اما همان فیس بوکی که در چند سال گذشته جایگاهی بی‌رقیب و بی‌نظیر داشت اکنون به محیطی ساکن و راکد بدل شده است. بسیاری از جوانان دیگر از این شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنند. اکنون حضور متادوم افراد در فضای مجازی و استفاده موثرتر از این بستر اطلاعاتی و ارتباطی باعث شده تا دل مشغولی‌های افراد نسبت به مقوله حرم

۱. تمرکز بر روابط اولین شبکه‌های اجتماعی پیش از هر چیز بستری برای ارتباطات ساده و مفرح فراهم می‌کردند که افراد را با هم آشنا و مجالی برای بروز محدود نظرات خود فراهم می‌کرد. کم‌کم این روند پیشرفت کرد و افراد قادر بودند به واسطه این شبکه‌ها به نوعی برای خود به هویت و برندسازی دست بزنند. این روزها این کار کرد به شکل قابل ملاحظه‌ای دچار تغییر شده است. در این فضا و به کمک این ابزار مهم هر شخص تریبونی تمام‌عیار برای اشاعه و ارائه نظرات خود در دست دارد. تریبونی که به سادگی می‌تواند جریان‌ساز باشد و تغییرات مثبت و منفی بسیاری را در جوامع با ابعاد گوناگون رقم بزند. شبکه‌های اجتماعی دیگر صرفاً مکانی برای قرار دادن عکس کودکان و تفریحات افراد نیستند. در حقیقت تکامل شبکه‌های اجتماعی به شکل تمرکز بر روابط بسیار وسیع و مهم در حال وقوع است.

۲. تنوع پست‌های شخصی رشد سریع دنیای دیجیتال باعث شده تا هر روز شاهد اضافه شدن امکانات تازه به فضاهای مختلف مجازی باشیم. اکنون دیگر ترکیب صدا و تصویر و متن‌ها روز به روز در حال توسعه است و یقیناً این تغییرات در آینده بیشتر هم خواهد شد و باید منتظر ماند تا حضور صدا، تصویر، نوشته و دیگر امکانات را در قالب‌هایی به شدت خلاقانه‌تر و شگفت‌انگیزتر مشاهده کرد.

۳. اهمیت بیشتر حرم خصوصی این موضوع

خصوصی بسیار بیش از سابق بشود. متخصصان بر این باورند که تکامل شبکه‌های اجتماعی تنها محدود به افزایش سرعت و تسهیل امکانات مختلف برای کاربران نبوده است، بلکه این تکامل در جنس محتوا و تولید محصولی بوده به نام کاربران جدید دنیای مجازی که رفتاری به شدت نوین در شیوه ارتباطی خود یافته و ابزاری به شدت قدرتمند تغییر پیدا کرده‌اند. درباره نگرانی‌های موجود از توسعه بی‌امان شبکه‌های اجتماعی زیاد صحبت شده، در این مطلب نگاهی نسبتاً خوش‌بینانه به تکامل احتمالی آن‌ها خواهیم داشت، تکاملی که شاید نتیجه‌اش به خوبی هدفی که برای آن ترسیم شده نباشد و از کار کرده‌هایش دور شود.

۵. افزایش ماندگاری شبکه‌ها اگر توجه کرده باشید این روزها بسیاری از افراد شرکت‌ها و رویدادها در طی روندی دنباله‌دار در شبکه‌های اجتماعی فعالیت می‌کنند. در توضیح بیشتر باید گفت که این شبکه‌ها به منظور ثبت اطلاعات دنباله‌دار و به منظور ماندگاری آن‌ها منتشر می‌شوند. از این رو شبکه‌های اجتماعی ماندگارتر از قبل خواهند شد و این دوام بیشتر یکی از ابعاد مهم تکامل شبکه‌های اجتماعی در آینده خواهند بود.

۶. توسعه روی تلفن‌ها شبکه‌های مجازی مختلف مانند فیس بوک و توییتر نسخه‌های وب و موبایل را به شکلی توأم ارائه می‌کنند اما این طور که به نظر می‌رسد در آینده تلفن‌های موبایل همه کنترل و مدیریت اوضاع را قبضه خواهند کرد و در نتیجه بیشتر شبکه‌ها صرفاً در قالب شبکه‌های موبایلی به کار خود ادامه خواهند داد.

۷. تجربه خرید مبتنی بر واقعیت افزوده محتوا بخش‌های مارکت پلیس موجود در فیس بوک و اینستاگرام را دیده‌اید. این‌ها به صورت فرآیندهای سعی دارند تجارت الکترونیک را



نام داشت) کمپانی Oculus را که یکی از مشهورترین تولیدکنندگان هدست‌های VR است به مالکیت خود درآورد، نشان می‌دهد آینده شبکه‌های اجتماعی در یکپارچگی با این فناوری خواهد بود.

۹. الگوریتم‌های پیشرفته‌تر تا به حال به این فکر کرده‌اید که شبکه‌های اجتماعی می‌دانند شما به دنبال چه محتوایی هستید؟ در حقیقت، آن‌ها می‌دانند شبکه‌های اجتماعی الگوریتم‌هایی دارند که فعالیت‌های به خصوص شما را دنبال می‌کنند؛ جست‌وجوهای شما، صفحات بیشتر بازدید شده، زمان حضور در شبکه و چیزهای مشابه. این فاکتورها به الگوریتم‌ها امکان می‌دهد محتوای مشابه را به شما نمایش دهند تا شما را راضی و علاقه‌مند نگه دارند. مختصر بگوییم، این الگوریتم‌ها وظیفه دارند از درگیر بودن شما با محتوایی که برای تان نمایش داده می‌شود اطمینان حاصل کنند. با رشد کمپانی‌های فعال در حوزه شبکه‌های اجتماعی که به دنبال افزایش فعالیت کاربر به هر طریق ممکن هستند، همیشه جا برای بهبود این الگوریتم‌ها وجود دارد تا بتوانند نظرات بیشتری روی فعالیت‌های ما داشته باشند و تصمیم بگیرند تمایل داریم چه نوع محتوایی را تماشا کنیم. این عامل می‌تواند خروج از این شبکه‌ها را سخت‌تر کند، زیرا آن‌ها همیشه به دنبال راه‌هایی برای جلب توجه کاربران به شیوه‌ای موثرتر هستند.

بسیار زیادی داشته و می‌توان به آن به عنوان آینده‌ای برای شبکه‌های اجتماعی نگریست. البته، همین حالا هم می‌توانیم با روش‌های مختلف از طریق رسانه‌های اجتماعی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. پیام‌های متنی، تماس‌های صوتی و تماس‌های تصویری از محبوب‌ترین روش‌های ارتباط با خانواده، دوستان و اطرافیان هستند که خلأ فاصله فیزیکی را پر می‌کنند. اما تصور کنید بتوانید با وجود فاصله فیزیکی، خود را در کنار عزیزانتان در یک اتاق حس کنید. فناوری واقعیت مجازی همان ابزاری است که می‌تواند این تجربه را ممکن کند. اگرچه ارتباط از طریق واقعیت مجازی مدتی است که وجود دارد، اما هنوز به یک جریان اصلی در حوزه ارتباطات تبدیل نشده است. یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های فعال در شبکه‌های اجتماعی در جهان امروز، یعنی همان متا (فیس بوک سابق) مدت‌هاست تمرکز ویژه‌ای روی واقعیت افزوده دارد و در حال ایجاد فضای واقعیت مجازی اختصاصی در شبکه خود است. در واقع این شرکت اعلام کرده تغییر نامش از فیس بوک به متا هم بخشی از برنامه‌های بزرگ‌تر برای خلق یک متاورس با بهره‌گیری از واقعیت مجازی است. پلتفرم واقعیت مجازی اختصاصی متا با نام Horizon Worlds شناخته می‌شود و با هدف نزدیک‌تر کردن افراد به همدیگر و ایجاد این پلتفرم اگر به موفقیت برسد، می‌تواند به یک ویژگی محبوب در میان کاربران تبدیل شود. این حقیقت که مدت‌ها پیش (زمانی که هنوز فیس بوک

با تجربه کاربری خود یکپارچه‌سازی کند و احتمالاً خرید مبتنی بر واقعیت افزوده بخشی از آینده این فضاها خواهد بود. واقعیت افزوده یا AR شامل قرار دادن اشیای مجازی در تصاویر و ویدئوهای واقعی است. این کار معمولاً با گوشی‌های هوشمند یا هدست‌های واقعیت افزوده انجام می‌شود و شبکه‌های اجتماعی برای بهره‌گیری از این فناوری معمولاً به دوربین گوشی‌های هوشمند وابسته هستند. این فناوری در حوزه خرید آنلاین آینده روشنی دارد. همراه با تجارت الکترونیک مبتنی بر واقعیت افزوده، یکپارچگی مارکت پلیس‌ها را هم شاهد خواهیم بود. این اتفاق با خیزش بخش‌های فروشگاهی در مجموعه‌ای از شبکه‌های اجتماعی محبوب همراه خواهد بود که انتظار می‌رود در سال‌های پیش‌رو ترکیب شبکه‌های اجتماعی و خرده‌فروشی‌ها را به یک امر رایج تبدیل کند. همین حالا هم بعضی از افراد از راه فروش محصولات در اپلیکیشن‌هایی مانند اینستاگرام و فیس بوک درآمد کسب می‌کنند و به راحتی می‌توان رشد آن‌ها را در این بازارها مشاهده کرد.

۸. ارتباطات مبتنی بر واقعیت مجازی این روزها کسی نیست که با VR یا همان واقعیت مجازی آشنایی نداشته باشد. این فناوری که شامل ورود کاربر به یک دنیای مجازی است، با استفاده از هدست‌های واقعیت مجازی ممکن می‌شود. این فناوری در دهه اخیر پیشرفت‌های

تشریح دستاوردهای دولت مردمی سیزدهم در حوزه گازرسانی به استان خراسان جنوبی؛ هزار و ۶۲۳ پروژه گازرسانی در دولت شهید رئیسی در استان خراسان جنوبی به بهره‌برداری رسید



دولت مردمی و انقلابی سیزدهم ۵۸۹ روستا و ۳۶۲ واحد صنعتی و تولیدی در استان خراسان جنوبی از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند شدند و همچنین فاز اول پروژه بزرگ خط انتقال گاز دشتک - زابل - نهبندان نیز در کمتر از یکسال به بهره‌برداری رسید.

به گزارش روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان جنوبی، رحمان محمودی مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی در تشریح اقدامات دولت مردمی و انقلابی سیزدهم در حوزه گازرسانی به استان خراسان جنوبی گفت: با توجه به نگاه ویژه دولت شهید رئیسی به مناطق کمتر توسعه‌یافته، ۱۶۲۳ پروژه گازرسانی با هزینه‌های اجرایی ۱۰۶ میلیارد و ۹۲۹ میلیون ریال در استان خراسان جنوبی به بهره‌برداری رسیده است.

وی با اشاره به برخی از پروژه‌های بهره‌برداری شده در حوزه گازرسانی به استان خراسان جنوبی افزود: طی عمر ۱۰۰۰ روزه دولت شهید رئیسی ۵۸۹ روستا در اقصی نقاط استان خراسان جنوبی به شبکه گاز طبیعی متصل شدند و همچنین ۳۶۲ واحد صنعتی و تولیدی در استان تحت پوشش گاز طبیعی قرار گرفتند.

محمودی با اشاره به سرعت بالای اجرای پروژه خط انتقال گاز دشتک - زابل - نهبندان تصریح کرد: بهره‌برداری از فاز اول این پروژه بزرگ که در کمتر از یک سال در دولت مردمی سیزدهم به بهره‌برداری رسید، یک رکورد بی‌نظیر در شرکت ملی گاز ایران است که موجب پایدارتر بیشتر

برای اولین بار در استان: «کوآپ تجارت»؛ تولید بر پایه صادرات را دنبال می‌کند



رویداد «کوآپ تجارت» با هدف آموزش تولید بر پایه صادرات، ایجاد رویکرد صادراتی و شبکه‌سازی در این خصوص برگزار می‌شود.

نماینده هلدینگ پیشگامان بنیاد تعاون بسیج در خراسان جنوبی با بیان این مطلب توضیح داد: با توجه به تولیدات مختلف استان در زمینه‌های کشاورزی، صنعت معدن، فناوری هوش مصنوعی و سلامت، صنایع غذایی، صنایع دستی و آموزش‌ها صنعتی، صنایع دستی و... این رویداد با تمرکز آموزش تولیدات صادرات محور در روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه ۱۳ و ۱۴ تیرماه برگزار می‌شود که ۳ هلدینگ سرمایه‌گذار بین‌المللی نیز در آن حضور داشته و آموزش‌هایی برای تولید صادراتی را در قالب ۴ نشست تخصصی ارائه می‌کنند.

«ایمانی» گفت: متأسفانه استان رویکرد تولید بر پایه صادراتی ندارد و تولید کنندگان استان با مسئله کمبود فروش و توسعه بازار مواجه‌اند که مهم‌ترین آن نبود رویکرد صادراتی در تولید کنندگان استان جنوبی و افق بازار فراتر از منطقه‌ای و بین‌المللی است.

مسئول بسیج دانشجویی استان افزود: ایده اولیه مرتبط با رویداد کوآپ تجارت (کمک و آموزش و آزادسازی پیش‌رو) مربوط به متنا (مرکز نوآوری و توسعه تعاون استان) است که از سال ۱۴۰۱ مطرح شد و توسط مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و بسیج علمی و نماینده هلدینگ پیشگامان بسیج در استان از همان سال حمایت و پرورش شد؛ چرا که همایش‌ها و جشن‌ها منجر به تولید محصول نمی‌شود و به طور معمول فقط از تولید کننده و محصول تقدیر می‌شود.

نماینده هلدینگ پیشگامان بنیاد تعاون بسیج در خراسان جنوبی (هلدینگ سرمایه‌گذار) در طرح‌های تجاری، علمی و فناوری (ناکد) افزود: رویداد کوآپ به تولیدات استان برای صادرات شتاب می‌دهد و به اصطلاح عام تولید چشک‌کاری، برای صادرات و بازار ارسال می‌شود. در این رویداد مراحل آموزش، بازارسازی، دیجیتال مارکتینگ و

اقدامات راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی با توجه به آغاز سفرهای تابستانی

ایمنی محورهای مواصلاتی استان تشدید شده است. جلال زاده تصریح کرد: با استقرار گشت‌های راهداری در محورهای پرتردد و حادثه‌خیز، راهداران به صورت شبانه‌روزی در حال گشت زنی و رصد وضعیت راه‌ها و ارائه خدمات در مواقع ضروری هستند.

وی اضافه کرد: راهداران پرتلاش استان با آمادگی کامل و با استفاده از تجهیزات و ادوات راهداری در راه‌دارخانه‌های فعال مستقر در سطح استان، در حال ارائه خدمات به مسافران هستند.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی از آماده‌سازی و ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی استان با آغاز سفرهای تابستانی و منظور تسهیل در تردد مسافران و ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی استان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی، جلال زاده، مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گفت: با توجه به آغاز سفرهای تابستانی و افزایش تردد در محورهای مواصلاتی استان، راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی اقدامات ویژه‌ای را جهت ارتقای ایمنی مسافر و ارائه خدمات مطلوب به مسافران در نظر گرفته است.

وی اضافه کرد: عملیات راهداری در سطح محورهای استان از جمله لکه‌گیری، روکش آسفالت، پاک‌سازی حرم‌راه، بروزسانی و ترمیم تابلو و علائم، شستشوی علائم و تجهیزات راهداری نیز به منظور آماده‌سازی و ارتقای



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی از آماده‌سازی و ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی استان با توجه به آغاز سفرهای تابستانی و منظور تسهیل در تردد مسافران و ارتقای ایمنی محورهای مواصلاتی استان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی، جلال زاده، مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گفت: با توجه به آغاز سفرهای تابستانی و افزایش تردد در محورهای مواصلاتی استان، راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان جنوبی اقدامات ویژه‌ای را جهت ارتقای ایمنی مسافر و ارائه خدمات مطلوب به مسافران در نظر گرفته است.

وی اضافه کرد: عملیات راهداری در سطح محورهای استان از جمله لکه‌گیری، روکش آسفالت، پاک‌سازی حرم‌راه، بروزسانی و ترمیم تابلو و علائم، شستشوی علائم و تجهیزات راهداری نیز به منظور آماده‌سازی و ارتقای

حامی‌یابی ایتمام با اجرای پویش «به عشق علی (ع)» در خراسان جنوبی

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی از اجرای پویش مردمی «به عشق علی (ع)» در دهه امامت و ولایت با هدف ثبت نام از خیران برای حمایت از فرزندان ایتمام و محسنین تحت حمایت کمیته امداد استان خبر داد.

به گزارش اداره روابط عمومی و اطلاع‌رسانی کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی، عبدالرحیم لطفی اظهار کرد: پویش «به عشق علی» به منظور جذب حامیان طرح اکرام ایتمام و محسنین هم‌زمان با دهه امامت و ولایت برگزار می‌شود و به ویژه در عید سعید غدیر، برنامه‌های ویژه‌ای برای جذب حامیان ایتمام پیش‌بینی شده است.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد استان تصریح کرد: خیران و مردم نیکوکار می‌توانند با ارسال عدد ۰۵۶ به سرشماره ۰۳۰۰۲۳۳۲۲۴، ۳۰۰

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد استان تصریح کرد: خیران و مردم نیکوکار می‌توانند با ارسال عدد ۰۵۶ به سرشماره ۰۳۰۰۲۳۳۲۲۴، ۳۰۰

گزارش

استقلال هلدینگ پتروشیمی یا تیم محلات؟

نقل و انتقالات آبی ها مصداق بازار شام

سارا مسیحا / زمانی که باشگاه استقلال به هلدینگ پتروشیمی خلیج فارس واگذار شد، هواداران ساده این تیم در کری خوانی برای پرسپولیس دست بالا را گرفتند و معتقد بودند به پستوانه سهام ۱۲۰ میلیارد دلاری این هلدینگ ثروتمند و قدرتمند مالکان جدید باشگاه برای فصل آینده یک تیم پرستاره و قوی می‌سازند. اما با وجود گذشت یک ماه از پایان لیگ بیست و سوم و نایب قهرمانی استقلال، مالکان جدید هنوز بر سر همکاری با قطع همکاری با جواد نکونام مرد هستند و شاید برای همین تردید و اختلاف نظر بر سر ایرانی یا خارجی بودن سرمربی است که نقل و انتقالات باشگاه استقلال سردتر و نگران کننده تر از فصل‌های گذشته است. در چند روز اخیر اسامی مختلفی برای تقویت تیم استقلال در کادرفنی و زمین مطرح شده با این حال هنوز هیچ بازیکنی جذب نشده و شاید فقط در رسانه‌های مجازی است که آبی‌ها در حال تقویت تیم‌شان هستند! یک روز صحبت از بازگشت مهدی قایدی است و روز دیگر جذب علیرضا جهانبخش و علی‌قلی زاده و احسان حاج‌صفی و یاحتی میلاد محمدی لژیونرهای ملی پوش شاغل در فوتبال اروپا. روز دیگر ستاره‌های فصل گذشته لیگ چون لیموجی، اسلامی و آقای پور علم می‌شوند و کانال‌های هواداری با شغف درباره جذب آن‌ها و اتمام کار صحبت می‌کنند. روز دیگر هم صحبت از توافق و تمدید قرارداد با ستاره‌های فصل گذشته است که جز روز به چشیمی فعلا بقیه رسمیتی ندارند. جدای از این مسائل در چند روز اخیر ماندن یا جدا شدن سید حسین حسینی کاپیتان و دروازه بان باتجربه آبی‌ها دغدغه اصلی هواداران و کادرفنی این تیم بوده با این حال هنوز مشخص نیست که او در استقلال می‌ماند یا نه. چرا که مالکان جدید ظاهر بدون اطلاع کادرفنی باب مذاکره با یک دروازه بان بوسنیایی را باز کرده و با او به توافق رسیده‌اند و در ادامه مشخص شده است حسینی مشکلی برای همکاری با استقلال ندارد. وردن کیوسوسکی دروازه بان ۲۹ ساله بوسنیایی فصل گذشته استروگا بازیکنی است که گفته می‌شود با استقلال به توافق رسید. این یعنی اختلاف و فاصله بین مسئولان باشگاه و کادرفنی و البته سوختن یک سهمیه خارجی و بزرگ‌سال استقلال در حالی که با وجود حسینی اصلا نیازی به جذب دروازه بان آن‌هم از خارج کشور نبود! با این اتفاق آبی‌ها مانند یک چالش تازه؛ یک سهمیه سوخته و دروازه بان خارجی که روی دست باشگاه مانده و شنیده می‌شود در تلاشند تا او را به صورت قرضی به یک تیم دیگر بفرستند تا بتوانند از سهمیه بزرگ‌سال و خارجی‌شان یک بار دیگر استفاده کنند! با این روند نقل و انتقالات که مصداق بازار شام شده و مشخص نیست چه کسی و کسبانی در حال مذاکره بر اساس کدام لیست هستند، هواداران و پیش‌کسوتان استقلال امید چندانی به تقویت تیم‌شان ندارند و حتی زمره‌های اعتراض به مالکان جدید شنیده می‌شود.

ورود تراکتور به ماجرای جنجالی فسخ بیرو

بیرانوند در دوراهی محرومیت یا بازگشت بدون شرط!



باشگاه پرسپولیس روز گذشته موضع رسمی‌اش را در قبال اقدام علیرضا بیرانوند دروازه بان ملی پوش این تیم که چند روز پیش قراردادش را یک طرفه فسخ کرده اعلام و تا کید کرد که او پنج شش روز فرصت دارد به پرسپولیس برگردد، در غیر این صورت عواقب کارهایش بر عهده خودش و باشگاهی که او را جذب می‌کند خواهد بود! حدود دو هفته پیش بود که علیرضا بیرانوند با توجه به بندی که در قراردادش بود، تصمیم به جدایی از پرسپولیس گرفت تا به عنوان بازیکن آزاد تصمیم به انتخاب تیم جدید خود بگیرد. بلافاصله بعد از این اتفاق، مدیران پرسپولیس دست به کار شدند و از بیرانوند شکایت کردند. دلیل این شکایت هم فسخ بی دلیل قراردادش است.

پرسپولیس‌ها معتقدند تمام مطالبات بیرانوند را پرداخت کرده‌اند و او طلبی نداشته که در قبال آن قراردادش را فسخ کند. حتی برخی مسئولان معتقدند شاید بیرانوند به همین دلیل ۴ تا ۵ ماه از حضور در فوتبال محروم شود. روز گذشته هومن هدایتی سرپرست معاونت حقوقی در حضور خبرنگاران توضیحاتی درباره وضعیت بیرانوند و اقدامات باشگاه داد و گفت: آقای بیرانوند و تراکتور به این شکل انجام خواهد شد. این که وضعیت‌شان را هیئت مدیره و مدیرعامل محترم مشخص می‌کنند، اما از نظر قراردادی، ایشان بازیکن پرسپولیس هستند. درخواست باشگاه پرسپولیس هم این است که این فسخ غیرموجه است و ایشان باید عضو باشگاه پرسپولیس باقی‌مانند نمی‌توانند در باشگاه دیگری عضویت داشته باشند. وی در پاسخ به این که آیا فصل گذشته بنفسخی به قرارداد بیرانوند اضافه نشده است، گفت: در قرارداد آقای بیرانوند بنفسخی وجود نداشته است. در الحاقیه نوشته شده

ایشان اگر تا ۱۵ روز دستمزدش را نگیرد، می‌تواند فسخ کند. این یک شرط است و آقای بیرانوند هم که گرفته‌اند و باشگاه هم به الحاقیه عمل کرده‌اند و پرداخت را انجام داده‌اند. با این توضیحات شاید خیلی‌ها منتظر بازگشت بی قید و شرط بیرانوند به پرسپولیس هستند اما رسانه‌ها در چند روز گذشته از توافق دروازه بان تیم ملی با تراکتور با مبلغی هنگفت خبر داده‌اند و با توجه به مذاکره پرسپولیس با چند دروازه بان داخلی و خارجی از جمله امیر عابدزاده، نعمت‌اف دروازه بان ازبک، پیام نیازمند و حسین پورحمیدی به نظر می‌رسد هر دو طرف تمایلی به ادامه همکاری ندارند و شاید این وسط فقط قوانین و مقررات و ترس از جریمه و محرومیت است که آن‌ها را به هم مرتبط کرده است! با توجه به رسانه‌ای شدن مذاکره پرسپولیس با پورحمیدی دروازه بان ملی پوش تراکتور به نظر می‌رسد که پرسپولیس‌ها پروسه عبور از بیرانوند را جدی دنبال می‌کنند منتها نمی‌خواهند این بازیکن را به راحتی و مفت از دست بدهند. شاید همه این فشارهای حقوقی و تهدید به شکایت و شایعه محرومیت چند ماهه همه در راستای تحت فشار قرار دادن بیرانوند و باشگاه تراکتور برای پرداخت پول هنگفت بابت رضایت‌نامه یا صدور بی قید و شرط رضایت‌نامه پورحمیدی است. در صورتی که توافق احتمالی هم میان پرسپولیس و تراکتور به این شکل انجام خواهد شد. این که رضایت‌نامه پورحمیدی برای پرسپولیس صادر شود و در عوض سرخ‌ها از شکایت علیه بیرانوند صرف نظر کنند. این جدیدترین راهکار میان تراکتور و پرسپولیس است. باید دید آیا این اتفاق رخ می‌دهد یا پرسپولیس سراغ دروازه بان‌های مثل امیر عابدزاده می‌رود که هم بازیکن آزاد است و هم تجربه بازی در این تیم دارد و به خصوص که او پدرش بارها اعلام کرده‌اند که آرزوی‌شان پیوستن امیر به پرسپولیس است!

آفساید

الوحده پیشنهاده مورایس را رد کرد

ژوزه مورایس پس از اعلام قطع همکاری با سپاهان، رزومه سرمربیگری خود را برای باشگاه الوحده امارات ارسال کرده، اما مورد توجه این باشگاه قرار نگرفته است. در این بین مدیران باشگاه سپاهان در آخرین ملاقات با این مربی پرتغالی نشانه‌های مثبتی برای ادامه همکاری دریافت نکرده‌اند، اما با توجه به زمان کمی که تا دوازده آسبایی طلایی پوشان وجود دارد، اعضای هیئت مدیره امیدوارند که مورایس برگردد و تیمش را آماده رقابت در پلی‌آف کند.

مانع حسینی برای تراکتوری شدن

در شرایطی که از دیوید بتونی، دستیار فرانسوی زین‌الدین زیدان در رئال مادرید به عنوان گزینه اصلی خارجی تراکتور نام برده می‌شود، مجتبی حسینی نیز از گزینه‌های ایرانی باشگاه تیریزی است. با وجود این برای انتقال او به تراکتور، شروط ملی وجود دارد. از قرارداد سرمربی آلمینیومیک فصل دیگر زمان باقی مانده است اما در این قرارداد بند فسخ وجود دارد و شنیده می‌شود حسینی با پرداخت ترس از جریمه و محرومیت است که رضایت‌نامه خود را دریافت کند.

خبر

هدیه خاص احمد نور و طارمی به پرسپولیس

احمد نور الهی و مهدی طارمی بازیکنان سابق پرسپولیس دو دستگاه فیزوتراپی برای آکادمی پرسپولیس خریداری کردند تا بازیکنان آکادمی قرم‌زار فیزوتراپی در خارج از باشگاه بی‌نیاز باشند. محسن خلیلی مدیر آکادمی پرسپولیس در این باره گفت: بازیکنان آکادمی پرسپولیس این جامی‌توانند بحث بازتوانی‌شان را انجام بدهند و آن‌ها... بتوانند رشد کنند. او در باره اقدام جالب ستاره‌های سابق پرسپولیس گفت: بله دو دستگاه را احمد نور الهی و مهدی طارمی خریدند. احمد، تنس را خرید و مهدی جان که برایش آرزوی موفقیت می‌کنم لیژ را خرید است. قیمت دستگاه‌ها بماند. این‌ها دستگاه‌های فوق‌العاده‌ای برای بچه‌ها هستند. البته امیدوارم این جالوت باشد.

پاسخ منفی لژیونر ملی پوش به استقلال

فصل گذشته، باشگاه لخ پوزنان لهستان با قرار دادی به ارزش ۱/۸ میلیون یورو، علی‌قلی زاده و دیگر تیم ملی فوتبال ایران را به خدمت گرفت تا این بازیکن به گران‌ترین بازیکن لیگ کشور لهستان تبدیل شود. قلی‌زاده در لخ پوزنان عملکرد خوبی نداشت و مصدومیت‌های متوالی باعث شد تا او از حضور در ترکیب اصلی تیمش بازماند و در فصل گذشته هم نتوانست برای این تیم گلزنی کند. سایت (futbol) لهستان درباره علی‌قلی زاده نوشت: مسئولان باشگاه لخ پوزنان در اندیشه فروش این بازیکن هستند تا مقداری از هزینه‌ای را که برای جذب او کرده‌اند، به دست آورند. قلی‌زاده پیشنهاده باشگاه استقلال تهران نایب قهرمان ایران را رد و اعلام کرده که قصد حضور در لیگ برتر کشورش را ندارد. او دو فصل دیگر با لخ پوزنان قرارداد دارد و مشخص نیست برای آینده خود چه تصمیمی خواهد گرفت. او در مجموع ۱۲ بازی که فصل گذشته برای تیمش انجام داده‌اند گل و نه پاس گل‌ی را به نام خود به ثبت رساند.

کویت مقصد احتمالی کی‌روش در آسیا

سرمربی پرتغالی سابق تیم فوتبال ایران که از جام جهانی ۲۰۱۰ به صورت مستمر در مهم‌ترین رویداد فوتبال ملی دنیا حضور داشته، حالا نام خود را در بین گزینه‌های هدایت کویت می‌بیند. کویت یکی از قدرت‌های قدیمی فوتبال آسیاست که دوره افول بی‌سابقه خود را پشت سر می‌گذارد اما حالا با صعود به دور نهایی مقدماتی جام جهانی توجهات را به خود جلب کرده است. کویت که با قرارگیری در آسان‌ترین گروه مرحله مقدماتی، شانس صعود را به دست آورده، حالا بر اساس نوشته‌های نشریات داخلی، استخدام کارلوس کی‌روش را به عنوان یک سرمربی سرشناس و باتجربه دنبال می‌کند. در این صورت کی‌روش هم دوباره وارد رقابت در فوتبال آسیا خواهد شد و نکته جالب این که باز هم مقابل کره جنوبی قرار خواهد گرفت. کویت علاوه بر کره، با اردن، عراق، عمان و فلسطین هم گروه است.

علاقه یک باشگاه ایتالیایی به جذب جهانبخش

کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران در مدار باشگاه هلاس ورونا قرار گرفته است. علیرضا جهانبخش که فردا قراردادش با باشگاه فاینورد به طور رسمی به پایان خواهد رسید و بازیکن آزاد می‌شود، مورد توجه باشگاه هلاس ورونا قرار گرفته و این باشگاه ایتالیایی مذاکرات اولیه‌ای را برای جذب کاپیتان تیم ملی ایران انجام داده است. هافبک پیشین تیم‌های برایتون و AZ الکلماز که تابستان ۲۰۲۱ از برایتون جدا شد و به فاینورد پیوست، در سه فصل اخیر در ۱۰۶ بازی آمار ۱۷ گل زده و ۱۶ پاس گل را از خود در این تیم هلندی بر جای گذاشت. جهانبخش ۳۰ ساله که ۸۴ بازی ملی و ۱۷ گل زده با پیراهن ایران در کارنامه‌اش دیده می‌شود، در فصل ۱۸-۲۰۱۷ عنوان بهترین گلزن لیگ اردویژه هلند (با ۲۱ گل زده) را با تیم AZ الکلماز از آن خود کرد. او همچنین با فاینورد در فصل ۲۳-۲۰۲۲ قهرمانی در اردویژه و در فصل ۲۴-۲۰۲۳ قهرمانی در جام حذفی هلند را تجربه کرده است.

صعود سه پله‌ای تیم ملی هندبال جوانان در قهرمانی جهان

دختران هندبالیست ایران در مسیر تحقق رویای مشترک



رقابت‌ها، الناز یارمحمدتوسکی دروازه بان ایران در بار، فاطمه مریخ و نسترن گودرزی فراهانی هر کدام یک بار به عنوان برترین بازیکن زمین شناخته شدند. تیم هندبال دختران ایران برای اولین بار با دو بازی تدارکاتی برابر تیم بلاروس راهی مسابقات قهرمانی جهان شد. نسل طلایی هندبال زنان کشورمان، نسلی جوان، با انگیزه و پر تلاش است که با تداوم موفقیت‌هایش در میادین جهانی خیال فدراسیون هندبال را برای سال‌ها در مسیر توسعه هندبال زنان آسوده خواهد کرد. دو سال قبل ۱۰ نفر از این ترکیب برای نخستین بار در تاریخ ورزش‌های توپ و تیمی زنان ایران در آوردگاه جهانی و در همین شهر اسکوپییه مقدونیه شمالی در رده شانزدهم مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان ایستادند و حالا این تیم در رقابت‌های قهرمانی جهان در رده

شاداب/ بیست و چهارمین دوره رقابت‌های هندبال قهرمانی خودنژاد جهان در حالی که روزهای پایانی خود نزدیک می‌شود که تیم ایران در دومین حضور خود در رده سنی جوانان توانست با کسب یک پیروزی دیگر با سه پله صعود در رده بیست و هفتم جهان قرار بگیرد. این تیم در مرحله مقدماتی قهرمانی جهان با تیم‌های هلند (دارنده مدال برنز دوره قبل بازی‌ها)، رومانی نام‌دار، برزیل (دارنده مقام سوم قاره آمریکا) هم گروه بود. ایران در این مرحله هر سه بازی را به رقبای قدر خود واگذار کرد. دختران ایران مقابل هلند با نتیجه ۳۴ بر ۱۱ باختند اما مقابل برزیل این اختلاف را به عدد هشت رساندند و با نتیجه ۳۰ بر ۲۲ شکست را پذیرا شدند. در ادامه تیم ایران وارد مرحله پرزیدنت کاپ شد و باز هم با تیم‌های مدعی چون تونس و شیلی هم گروه شد. در این مرحله شاکر دان‌شمین شافعیان با یک شکست و یک برد برای کسب رتبه ۲۵ تا ۲۸ به مصاف چک رفتند. در این بازی هم تیم ایران ۲۹ بر ۱۷ باخت اما بازی خوبی به نمایش گذاشت. در بازی نهایی هندبالیست‌های جوان کشورمان برابر ازبکستان از رقبای قدر خود در آسیا قرار گرفتند و با برتری پرگل ۴۰ بر ۳۱ ضمن صعود سه پله‌ای در جهان در رده بیست و هفتم این رویداد ایستادند و با پیروزی به کار خود در آوردگاه جهانی پایان دادند. بررسی نتایج این تیم نشان می‌دهد که هندبالیست‌های دختران ایران بازی به بازی بهتر شدند و تکنیک‌ها و تکنیک‌های کادرفنی را در زمین اجرا کردند و در نهایت توانستند شعار تیم خود مبنی بر «تلاش برای تحقق رویای مشترک» را محقق کنند. در این

سوره

وزنه برداری و سودای درخشش در المپیک پاریس

رئیس فدراسیون وزنه برداری در جریان بازدید وزیر ورزش و جوانان از اردوی تیم ملی این رشته ورزشی، ابراز امیدواری کرد این رشته در المپیک پاریس به نتایج خوبی برسد. سجاد اوشیروانی با اشاره به ساخت کمپ اختصاصی تمرین برای وزنه‌برداران گفت: «با حمایت جامعه وزنه‌برداری تلاش کردیم محیطی آرام و بدون حاشیه‌ای برای ملی‌پوشان وزنه‌برداری در دست کنیم تا تمرینات خود را برگزار کنند. مردان و زنان وزنه‌بردار تمرینات خود را برای مسابقاتی که در پیش است به صورت منظم و فشرده دنبال می‌کنند و آن‌ها برای رسیدن به بهترین شرایط، انگیزه‌های زیادی دارند. زمانی که وزنه‌برداری را تحویل گرفتیم حتی چهار ملی‌پوش بزرگ سال داشتیم اما در حال حاضر با اضافه شدن اعضای تیم جوانان که سال گذشته در کشور مکزیک عنوان قهرمانی جهان را به نام خود ثبت کردند، و بزرگ‌سالان تیم قدرتمندی داریم که می‌توانند سال‌های سال برای ایران افتخار آفرینی کنند. شرایطمان بسیار خوب است و امیدوارم دو قهرمان ما که سهمیه المپیک را به دست آورده‌اند، نتایج خوبی در پاریس کسب کنند. مجموعه وزنه‌برداری همدل و متحد هستند تا در مسابقاتی که در آینده در پیش است نتایجی که در شان این رشته جذاب ورزشی است، کسب شود.»

اخبار خارجی

تغییر ماسک محافظ صورت امباپه

کیلیان امباپه، مهاجم تیم ملی فرانسه، پیش از بازی یک‌هشتم نهایی جام ملت‌های اروپا ۲۰۲۴ با بلژیک که فردا برگزار می‌شود، ماسک محافظ صورت خود را تغییر داد. ماسک جدید تراکم‌تر از ماسک قبلی است. بر اساس گزارش RMC Sport: امباپه هنگام بازی و تمرین در ماسک قبلی احساس خوبی نداشت؛ زیرا به صورت او محکم نمی‌شد و موجب تعریق زیاد هم می‌شد. ماسک جدید فاقد تاج یا بدین مشکل راحل کند. مرحله یک‌هشتم نهایی یورو ۲۰۲۴ از شنبه آغاز شده و تا سه‌شنبه ادامه خواهد داشت. شب گذشته دو دیدار برگزار شد و امشب هم دو دیدار دیگر این مرحله برگزار خواهد شد. انگلیس - اسلواکی، ساعت ۱۹:۳۰ اسپانیا - گرجستان، ساعت ۲۲:۳۰

یوفا کرواسی را نقره داغ کرد

کرواسی بعد از سه بازی در یورو ۲۰۲۴ در مجموع ۲۲۰ هزار یورو توسط یوفا جریمه شد. فدراسیون فوتبال کرواسی به دلیل پرتاب اشیا (۴۵۰۰۰ یورو)، روشن کردن مواد آتش‌زا (۳۰۰۰۰ یورو) و رفتار نامناسب هواداران‌ش (۳۰۰۰۰ یورو) در بازی برابر ایتالیا که ۵ روز پیش در لایپزیخ برگزار شد، ۱۰۵۰۰۰ یورو جریمه شد. در روز اول بازی‌ها برابر اسپانیا، کرواسی ۸۸۰۰۰ یورو در دور دوم برابر آلبانی هم بیش از ۲۷۰۰۰ یورو جریمه شده بود؛ باز هم به همان دلایلی که اشاره شد. کرواسی که در نهایت از دور رقابت‌ها کنار رفت، در مجموع ۲۲۰ هزار یورو توسط یوفا جریمه شد و احتمالاً در صورت رسیدن به مراحل بالاتر، رقم این جریمه‌ها بیشتر نیز می‌شد.

رکوردی که رونالدو در یورو از دست داد!

کریستیانو رونالدو از یورو ۲۰۰۴ به بعد در تمامی یوروها و جام جهانی‌ها حضور داشته است و در دور گروهی تمام آن‌ها گلزنی کرده است؛ به جز در یورو ۲۰۲۴ که در دور گروهی آن گلی نزد رونالدو در دور گروهی یورو ۲۰۰۴ یک گل زد. در دور گروهی جام جهانی ۲۰۰۶ هم یک گل زد که مقابل تیم ملی ایران بود. در دور گروهی یورو ۲۰۰۸ و جام جهانی ۲۰۱۰ هم یک گل به ثمر رساند. در دور گروهی یورو ۲۰۱۲ دو گل زد. در دور گروهی جام جهانی ۲۰۱۴ یک گل به ثمر رساند. در دور گروهی یورو ۲۰۱۶ دو گل زد.

ناگهان شعر

دو شعر از استاد محمد قهرمان

شعر اول:

همچون ستاره شب چشم‌به‌راهم نشاندند
مانند شب به‌روز سیاهم نشاندند
گرد خبر نمی‌رسد از کاروان راز
شد روزها که بر سر راهم نشاندند
در مرگ آرزو نفس سرد می‌زنم
چون باد در شکنجه‌آم‌نشاندند
غافل گذشت قافله شادی از سرم
آن یوسفم که در دل چاهم نشاندند
هر روز شیونی است ز غمخانه ام بلند
در خون صد امید تباهم نشاندند
از پستی و بلندی طالع چو گردباد
گاهم به اوج برده و گاهم نشاندند
از بیم خوی نازک تو دم نمی‌زنم
آیینه در برابر آم‌نشاندند
شرم‌زنده به‌بزم تورا ه‌نظر هنوز
صد درد در کمین نگاهم نشاندند
در ماتم دوروز هستی به باغ دهر
تنها بنفشه نیست مرا هم نشاندند

شعر دوم:

در ره صبح سوختم بس که چراغ دیده‌را
دیدم و در نیافتم سز ن‌سپیده‌را
دیده شب نخفته ام پنجره‌ای است نیمه‌وا
تا به نظاره ایستد صبح ز ره سپیده‌را
هر سحر آفتاب را شوق به مشرق آورد
دل سوی شرق می‌کشد غربت غرب دیده‌را
مژده وصل چون رسد صبر و قرار می‌رود
خواب ز دیده می‌پرد بوی سحر شنیده‌را
بس که شده است موج‌زن تنگدلی در این چمن
نیست امید و شدن غنچه نوده‌مید‌را
ز خمی تیغ زندگی جان از اجل نمی‌برد
پای گریز کی بود صید به خون تپیده‌را
بار جهان ز دوش خود گرچه فرو گذاشتم
لیک امید راستی نیست قد خمیده‌را
یاد گذشته چون کنی حال ز دست می‌رود
در پی جست و جو مشورنگ ز رو پریده‌را
گر دل روشنت بود قطع نظر ز رفته کن
چشم‌پی نمی‌دود اشک به رخ پویده‌را
مطلب اگر بزرگ شد خار و خس ره طلب
بستر بر نیان شود رنج سفر کشیده‌را
گر غم عشق را ز من کس نخرد به عالمی
کیست که رایگان دهد جنس به جان خرید‌را
موج‌ز خودر میدام در دل بحر پرخطر
شورش من ز جابر د ساحل آرمیده‌را
نیست عجب که پاک شد نقش قدم ز هم‌ری
بس که ز سر گرفته‌ام راه به سر سپیده‌را

دو شعر از صائب تبریزی

شعر اول:

مرا از لاف نه عجز سخن کوتاه زبان دارد
ز جوهر تیغ من بند خموشی بر زبان دارد
نه از منزل خبر دارم، نه از فرسنگ آگاهی
سرزنجیر مجنون مرا ریگ روان دارد
شکستم قدر خود از جستن در مان، ندانستم
که اینجا موم‌یابی نیز در دستخوان دارد
در آن صحرا که مرغ من ز غفلت دانه می‌چیند
زمین از تار و پودام در بر بر نیان دارد
چه بی در دست بلبل در میان نغمه‌پردازان
که با شغل گرفتاری دماغ گلستان دارد
پناهی نیست در روی زمین خوش‌تریزی برگی
کجا خار سر دیوار پروای خزان دارد؟
کدامین گرم‌ویار ب‌از این صحرا سفر شد؟
که هر یکی در این‌وادی عقیقی در دهان دارد
به دست خود سلیمان مور را از خاک می‌گیرد
که می‌گوید سبک‌رویی بزرگی رازیان دارد؟
به جرم این که چون گل خندرو افتاده‌ام صائب
به قصد جان من هر خار تیری در کمان دارد

شعر دوم:

با کمال احتیاج، از خلق استغنا خوش است
با دهان خشک مردن، بر لب دریا خوش است
نیست پروا تلخ کامان از تلخی‌های عشق
آب دریا در مذاق ماهی دریا خوش است
کوه طاقت بر نمی‌آید به موج‌حادثات
لنگران زطل‌گران کردن در این دریا خوش است
بادبان کشتی می‌نغر مستانه است
های‌وهوی می‌کشان در مجلس صهاخوش است
خرقه تزویر از باد غرور آیبستن است
حق پرستی در لباس اطلس و دلبیا خوش است
ماه در ابر تنگ جولان دیگری می‌کند
چهره طاعت، نهان در پرده شب‌خوش است
هر چه رفت از عمر، یاد آن به نیکی می‌کند
چهره امروز در آیینه فردا خوش است
فکر شنبه تلخ دارد جمعه اطفال را
عشرت امروزی بی‌اندیشه فردا خوش است
برق رادر خرم‌ن مردم‌تماشا کرده است
آن که پندارد که حال مردم دنیا خوش است
زور بر راه آورد چون راه‌رو تنها شود
از دو عالم، دشت پیمای طلب‌تنها خوش است
ناقصان در پرده ظلمت نمی‌بینند نور
ورنه پیش کاملان طابووس سر تا پای خوش است
هیچ کاری بی‌تأمل گرچه صائب خوب نیست
بی‌تأمل استین افشاندن از دنیا خوش است

صائب لهجه خراسانی

به مناسبت دهم تیرماه، زادروز استاد محمد قهرمان، یکی از ۵ یار خراسانی رهبر انقلاب نگاهی به ابعاد کمتر شناخته شده شعر او داشته‌ایم. این شاعر ذوالفنون در زمینه ترانه و تصنیف سرایی نیز با بزرگانی مانند استادان روح‌ا... خالقی، جلیل شهناز، محمد رضا لطفی و... همکاری داشته است

داده بود، بعد از به پایان رساندن تحصیلاتش از تهران به مشهد برگشت. به کلی قید ادامه مسیر در رشته حقوق را زد و تصمیم گرفت چند سالی را در روستای کوچک «خرم‌آباد» در نزدیکی م‌ه‌ولات به کشاورزی بپردازد. بعد هم با فرشته قهرمان (نوه عموی خود) ازدواج کرد. قهرمان نیز مانند بسیاری از دوستان شاعرش پس از ازدواج برای امرار معاش مجبور شد شغل‌های متعددی از جمله اشتغال در بانک و... را تجربه کند؛ اما روح‌نا‌آرام محمد قهرمان و عشق او به ادبیات، اشتغال در این کارها ایس می‌زد تا این که در دهم آذر ۱۳۴۰ به عنوان کتابدار دانشکده ادبیات مشهد مشغول کار شد، شغلی که تا زمان بازنشستگی در آن ماند و پژوهش‌های فراوانی از خود به یادگار گذاشت.

■ شعر محلی قهرمان مورد تحسین

ملک‌الشعرا بهار
استاد قهرمان در مجلس بزرگداشت خود در انجمن فرخ، درباره سال‌های آغازین سرودن شعرهای محلی اش گفته است: «از سال ۱۳۲۴ گاهی به‌تفنن، غزلی به لهجه تربتی می‌سرودم، غزلی‌را که در سال ۱۳۲۷ ساخته بودم برای مرحوم «بهار» خواندم و مورد تشویق ایشان قرار گرفتم، پس از آن، کار را بسیار جدی گرفتم.»

سخنانی از استاد شفیع کدکنی در برخی محافل ادبی و رسانه‌ها چندین بار بازنشر شده که استاد، درباره شعر لهجه محمد قهرمان این چنین اظهار نظر کرده است: «حتی ملک‌الشعرا بهار آن خصوصیت یک شاعر محلی را به‌صورت کامل، آن‌گونه که قهرمان دارد، ندارد.»

در این زمینه استاد سید مهدی زر‌قانی که جزو پژوهشگران و استادان شناخته‌شده زبان و ادبیات فارسی به‌شمار می‌آید نیز این چنین می‌گوید: «بین شاعران معاصر ما افراد زیادی هستند که شعر لهجه گفته‌اند اما هیچ‌یک از شاعران خراسانی که می‌شناسم و شعر لهجه سروده‌اند، به اندازه استاد قهرمان نتوانسته روح شاعرانه شعر لهجه را کشف و تبدیل به



محمد بهبودی نیا

culture@khorasannews.com

تعداد بی‌شماری از افرادی که در دریای پر تلاطم ادبیات به در جات بالایی رسیده‌اند و گوهر هنر را از عمق این دریا بیرون کشیده‌اند، در رشته ادبیات تحصیل نکرده‌اند. اما با وجود این، چه در عرصه سرودن شعر و چه در عرصه پژوهش‌های ادبی، توجه بسیاری از صاحب‌نظران و عالمان این حوزه را به سمت و سوی آثار خود جلب کرده‌اند. یکی از این افراد، زنده یاد استاد محمد قهرمان (زاده ۱۰ تیر ۱۳۰۸ در تربت حیدریه و در گذشته ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۲ در مشهد) است. او در سرودن شعر سبک هندی به جایگاهی رسیده که بسیاری از استادان این حوزه به او لقب «صائب‌روزگار ما» را داده‌اند. اما برخی جنبه‌های شعری این شاعر گرانمایه تا حدودی مغفول مانده که در ادامه به‌دو بخش آن می‌پردازیم.

■ نفرت از درس‌های دانشکده

همواره از استاد محمد قهرمان، به عنوان یکی از شاعران «حلقه پنج‌یار خراسانی» رهبر معظم انقلاب یاد می‌شود. او از دوران جوانی همنشین بزرگانی مانند مهدی اخوان ثالث، عماد خراسانی، محمدرضا شفیع کدکنی و بسیاری از شاعران نامدار زمان خود بود. در محافل شعری خراسان هم اسم و رسمی داشت. اما آن‌گونه که خودش می‌گوید در تحصیلات دانشگاهی اش در رشته حقوق به هیچ عنوان حرفی برای گفتن نداشت. در کتاب «شناخت‌نامه استاد محمد قهرمان» در این باره از قول خودش آمده است: «نفرتی که از درس‌های دانشکده حقوق داشتم سبب شد که دوره سه‌ساله آن را مشغولانه در ۶ سال بگذرانم و رساله‌ام را چهار سال بعد تحویل بدهم.»

این شاعر زاده روستای امیرآباد تربت حیدریه بود که در کودکی پدر و مادرش را از دست

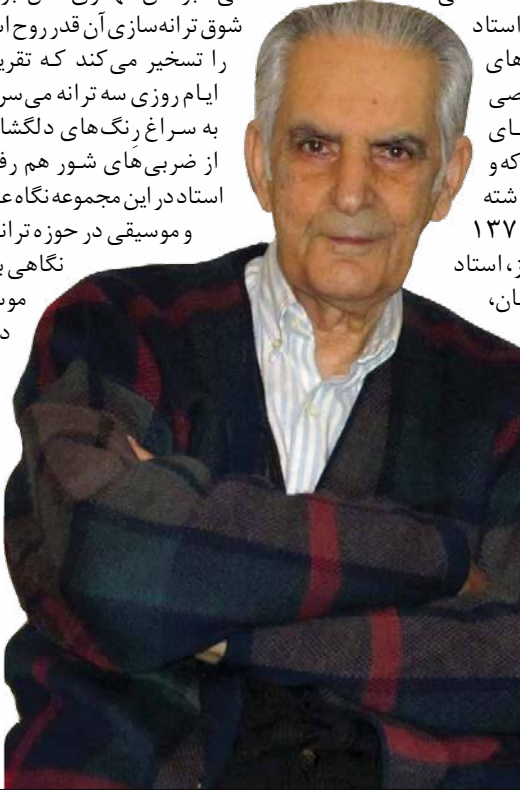
کدهای زبانی کند؛ استاد قهرمان از این جهت شاعری بی‌نظیر است.»

■ همکاری با استادان جلیل شهناز، لطفی و...

یکی از موارد دیگری که تا امروز درباره شعر استاد قهرمان کمتر به آن پرداخته شده توانایی کم‌نظیر این استاد مسلم شعر در سرودن تصنیف است. شاید کمتر کسی خبر داشته باشد که تا امروز خوانندگانی مانند علیرضا قربانی، سینا سرلک و... که از خوانندگان صاحب‌نام هم‌روزگار ما هستند، تصنیف‌هایی از استاد قهرمان را اجرا کرده‌اند. در سابقه این نوع همکاری‌ها نام آهنگ‌سازانی مانند جلیل شهناز، استاد لطفی و مرحوم خالقی نیز به چشم می‌خورد.

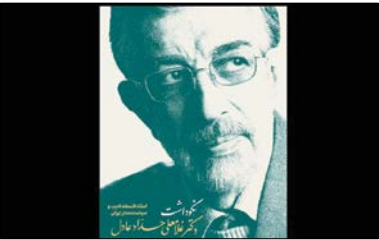
مرتضی امیری اسفندقه که خود از نام‌آوران عرصه شعر است کتابی به نام «فرشته مهر» گردآوری کرده و در این اثر ارزشمند به معرفی برخی آثار استاد قهرمان پرداخته است. او در یادداشتی

نوشته است: «استاد بر روی آهنگ‌های (ملودی) خاصی از ساخته‌های درویش‌خان و که‌ها کلام گذاشته‌اند. سال ۱۳۷۰ عباس فرامرز، استاد سنتور خراسان، ن‌سوری از



ادبی هنری

نکوداشتی برای غلامعلی حداد عادل



مراسم نکوداشت غلامعلی حداد عادل، ۱۱ تیرماه برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، این مراسم توسط انجمن آثار و مفاخر فرهنگی روز دوشنبه، ۱۱ تیرماه از ساعت ۱۷، در تالار وحدت برگزار می‌شود. غلامعلی حداد عادل، رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی و رئیس بنیاد سعدی و سیاستمدار زاده ۱۹ اردیبهشت ۱۳۲۴ است. او دکترای فلسفه خود را از دانشگاه تهران دریافت کرده است. «ترجمه قرآن کریم»، «حج، نماز بزرگ»، «آسیب‌شناسی تربیت دینی»، «جدایی‌ها»، «با احترام: مجموعه مقالات اهداشده به استادان»، «مقالات کانتی»، «محض اطلاع: تحلیل محتوای جلد هفتم یادداشت‌های علم و...» جمله آثار او هستند.

اردشیر کامکار با موسیقی کردستان در تالار وحدت



کنسرت گروه «اردشیر کامکار» ۱۱ تیرماه با اجرای قطعاتی از موسیقی کردستان در تالار وحدت برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد رودکی، گروه موسیقی اردشیر کامکار به خوانندگی شاهرخ هدایتی شامگاه دوشنبه-۱۱ تیرماه- ساعت ۲۱:۳۰ با اجرای قطعاتی از موسیقی کردی در تالار وحدت روی صحنه می‌رود. اردشیر کامکار متولد آبان ۱۳۴۱ در سنندج آهنگ‌ساز، نوازنده کمانچه، قیچک، دف و ویولون است. کامکار همواره برای گسترش هر چه بیشتر قابلیت‌های ساز کمانچه کوشیده است. وی با استفاده از تکنیک‌های خاص ویولون و پوزیسیون‌های ویولون بر روی ساز کمانچه توانست چهره‌ای دیگر از این ساز را به نمایش بگذارد.

علی نصیربان، روی صحنه با «سی صد»



علی نصیربان، بازیگر پیش‌کسوت سینما و تئاتر با کنسرت-نمایش «سی صد» به صحنه بازگشت. علی نصیربان، بازیگر و کارگردان پیش‌کسوت تئاتر با داستان جدید کنسرت-نمایش «سی صد» به نام گات، کاری از سهراب پورناظری روی صحنه می‌رود. پیش‌از این نیز خبر حضور بازیگرانی چون نوید محمدزاده، بهرام رادان و بهرام افشاری در این پروژه منتشر شده بود. به گفته سهراب پورناظری، «سی صد» با داستان «گات» به دنبال برکشیدن مفاهیم کهن و انسان‌ساز ایرانی روی صحنه موسیقی و نمایش است. در تهیه و تولید پروژه جدید پورناظری بیش از ۳۰۰ نفر به‌طور مستقیم حضور دارند.

نویسنده هندی برنده جایزه قلم «پین تر»



جایزه قلم پین تر ۲۰۲۴ به «آرونداتی روی» نویسنده هندی اهدا می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از سایت جایزه، نویسنده هندی آرونداتی روی برنده جایزه قلم پین تر ۲۰۲۴ شد. او این جایزه را در مراسمی به میزبانی کتابخانه بریتانیا ۱۰ اکتبر ۲۰۲۴ دریافت خواهد کرد. این جایزه که به یاد هرولد پین تر نویسنده فقید بریتانیایی تأسیس شده، هر سال به یک نویسنده شجاع که برای دفاع از آزادی بیان فعالیت می‌کند، اهدا می‌شود.

پدیده نوظهور قرن یازدهم

درباره شعر، شخصیت و زمانه صائب تبریزی، شاعر بزرگ سبک هندی به مناسبت ۱۰ تیر، روز بزرگداشت او

از ایران و هند تا عثمانی پیچیده بود. ثبت است که مشتاقان سخن صائب از دور و نزدیک و برخی پای پیاده به اصفهان می‌شتافتند تا به دیدار او مشرف شوند.

■ چرا سبک هندی به وجود آمد؟

صائب تبریزی از سرآمدان سبک هندی یا سبک اصفهانی است. اما چرا سبک هندی به وجود آمد؟ شعر مثل هر موجود زنده‌ای مراحل مختلفی را طی می‌کند تا به کمال برسد. سرگذشت شعر فارسی هم تابع این اصل طبیعی است. دکتر پرویز ناتل خانلری می‌نویسد: «از قرن نهم به بعد گروهی از شاعران در پی آن برآمدند که از تقلید و تکرار پرهیزند و راهی که پیش گرفتند بیان احساسات صمیمانه و صادقانه در غزل بود.» صائب تبریزی تنها شاعری است که پس از حافظ طریقه‌ای مستقل و ممتاز دارد. او نماینده کامل سبک زمان و زبان مردم خود است. پس بیره نیست اگر او را شاعر منحصربه‌فرد سبک هندی یا اصفهانی بدانیم.

■ مضمون شعر و غزل صائب

«باتن آسانی سخن صائب نمی‌آید به دست / صید معنی را کمندی به پیچ و تاب نیست». به نظر صائب، شاعر باید حرفی برای گفتن داشته باشد و این سخن باید همچون کشف تازه‌ای شگفت‌آور باشد. او معتقد است برای یافتن مضمون در جهانی که همه چیزش کهنه و تکراری است، راهی نیست جز این که روش نگرستن و برداشتن نشود: «یک عمر می‌توان سخن از زلف‌یار گفت / در بن‌دان مباحث که مضمون نمانده است.» منابع مضمون‌های صائب، انسان و جهان است؛ مجموعه‌ای است از تضادها، ذهن او مدام می‌کوشد که نسبتی بین انسان و طبیعت و طبیعت و انسان برقرار کند. بیهوده است اگر در دیوان صائب جست‌وجوی عشق و شیدایی کنیم. شور عاشقی سعدی و شیدایی مولانا در غزل‌های او نیست. اصلاً چرا باید صائب را با سعدی و مولانا مقایسه کنیم؟ زیرا که صائب پدیده‌ای است نوظهور. او نماینده نوعی خاص از غزل است که پس از حافظ برای فرار از ابتدایی‌ای که مقلدان حافظ به آن دچار شده بودند، به وجود آمده است.

یکی از موضوعات رایج غزل صائب، حسب حال است. شاید در لایه‌های این غزل‌ها بتوان شخصیت و روحیه و خلیقات او را تجسم کرد: حساسیت شدید بوی قرائی، مردم‌گریزی، حیاء نرم‌خویی، فرار از تقلید و تعریف از خود.



■ شاعران معاصر صائب تبریزی

صائب پیش از آن که افتاده و پیر شود، به خیلی از شعرهای ایران از جمله قم، کاشان، مشهد، اردبیل و تبریز سفر کرد. او در قم به دیدن مولی‌الرزاق لاهیجی، متخلص به «فیاض» رفت و این دیدار به دوستی منجر شد. شاعرانی که با صائب تبریزی هم‌عصر و هم‌دوره بودند، این‌ها هستند: طالب‌الملی، کلیم کاشانی، ظهوری تر شیزی، حکیم شفاپی اصفهانی، وحید قزوینی و... صائب حدود ۸۰ سال عمر کرد و فرزندندی به نام میرزا رحیم داشت. او در سال ۱۰۸۷ هجری قمری درگذشت و در باغچه‌ای در اصفهان به خاک سپرده شد.

■ سراینده ۸۰ تا ۳۰۰ هزار بیت شعر

تعداد ابیات صائب تبریزی را از ۸۰ تا ۳۰۰ هزار بیت نوشته‌اند به اضافه بیست‌هزار بیت ترکی که به صائب منسوب شده است. صائب به گواه معاصران و اشعارش، مردی کم‌آزار و متواضع بوده و همه‌تذکره‌نویسان از خوبی‌های او نوشته‌اند. او از معدود شاعرانی است که در زمان حیاتش شهره‌عام‌وخاص بود و آوازهاش در قلمرو زبان فارسی دری، مورد احترام و عزت بود.

ستاره منوچهری - «صائب از خاک پاک تبریز است / هست سعدی گر از گل شیراز». امروز ۱۰ تیرماه، فرصتی برای بزرگداشت صائب تبریزی، شاعر بزرگ سبک هندی در قرن یازدهم هجری است. میرزا محمدعلی فرزندان میرزا عبدالرحیم بازرگان تبریزی، متخلص به صائب و معروف به میرزا صائب بین سال‌های ۱۰۰۰-۱۰۰۷ هجری در تبریز به دنیا آمد. در سال ۱۰۱۲ هجری، زمانی که شاه عباس صفوی قلعه تبریز را فتح کرد، پدر صائب همراه با گروهی از بازرگانان تبریزی به اصفهان رفت. میرزا محمدعلی یا میرزا صائب در اصفهان پرورش یافت و بزرگ شد و در جوانی به سفر حج رفت و بعد از زیارت خانه خدا، به خراسان و پابوسی امام رضا (ع) رفت و سرود: «شکر لله که بعد از سفر حج صائب / عهد خود تازه به سلطان خراسان کردم.»

صائب پس از بازگشت به اصفهان، خیال سفر به هند به سرش زد و برخلاف میل پدر و خانواده، ایران را ترک کرد و راهی هندوستان، سرزمین افسانه‌ها شد. وقتی صائب اصفهان را به مقصد هند ترک می‌کرد، سال ۱۰۳۴ هجری بود و تمام آن‌چه با خود برد، دفتر شعری بود که وقتی به کابل رسید، آن را به عنوان اولین دفتر اشعار خود مرتب کرد و سروسامان داد. صائب با همراهی ظفرخان، والی کابل، به لاهور و کشمیر و اگره و برهانن سفر کرد. صائب حدود ۹ سال از عمرش را در هند زندگی کرد و بعد به وطن بازگشت. در ادامه بیشتر از زندگی و سبک شعری صائب تبریزی که از جمله شاعران مهاجر ایرانی به‌شمار می‌رود، می‌خوانید.

■ صائب، ملک‌الشعرا ایران در قرن ۱۱

وقتی صائب تبریزی بعد از ۹ سال دوری از وطن، به دیار خود برگشت، سام‌میرزا، ملقب به شاه‌صفی، نوه شاه‌عباس بزرگ پادشاه ایران بود. شاه‌صفی با همه معایب که داشت، اهل ذوق بود و به شاعران علاقه داشت. پس از شاه‌صفی، فرزندش شاه‌عباس ثانی به سلطنت رسید. در طول ۲۴ سال پادشاهی شاه‌عباس ثانی، صائب تبریزی به اوج شهرت رسید و ملک‌الشعرا ایران شد. در دوره سلطنت شاه سلیمان در سال ۱۰۷۷، گرد پیروی بر چهره صائب نشسته بود و کمتر به دربار رفت‌وآمد داشت اما همچنان مورد احترام و عزت بود.

«تحریک طالبان» عنصر مداخله گر در روابط افغانستان و پاکستان

در پی تداوم حملات تروریستی گروه «تحریک طالبان»، سطح تنش‌ها بین افغانستان و پاکستان شدت گرفته که در صورت شروع درگیری‌های مرزی می‌تواند منطقه را با بحران جدیدی مواجه کند.

پاکستان را برقرار کرده و بیشترین تعاملات را با همسایه جنوبی خود دارد و نمی‌خواهد به خاطر تحریک طالبان، این روابط تجاری را قربانی کند. در این وضعیت دولت امارت اسلامی که پاکستان را حامی سیاسی و شریک بزرگ اقتصادی خود می‌داند، به دنبال راهی برای حل چالش جنگ میان تحریک طالبان و اسلام‌آباد است. از طرف دیگر ایفای نقش میانجیگری در مذاکرات کمک می‌کند تا طالبان از رویارویی با گروه‌های ضد پاکستان در افغانستان در امان بماند.

دور نمای مبهم مذاکرات دو حه
با افزایش تنش‌های مرزی، رهبران اسلام‌آباد و کابل دنبال گفت‌وگوهای سیاسی هستند تا سطح کشمکش‌ها را کاهش دهند. در این رابطه، اسحاق‌دار، وزیر خارجه پاکستان روز پنجشنبه گفت که اسلام‌آباد قصد اعزام یک هیئت به مذاکرات با طالبان افغانستان در دو حه قطر در تاریخ ۳۰ ژوئن را دارد. اسحاق‌دار اضافه کرد وزارت خارجه پاکستان در حال برنامه‌ریزی برای سفر مقام‌های این کشور به کابل است. او خاطر نشان کرد: «افغانستان یک اولویت مهم در دستور کار ما باقی مانده است. اشتباه نکنید، دولت ما افغانستان را نادیده نگرفته است.»

با وجود مذاکرات دیپلماتیک در دو حه اما تجربه سال‌های گذشته نشان داده که نمی‌توان به نتایج این گفت‌وگوها امیدوار بود. چرا که نسل جدید رهبران طالبان افغانستان، دیگر مانند گذشته از سیاستمداران پاکستان حرف شنوی ندارند، تحریک طالبان هم نشان داده که دنبال تشکیل امارت اسلامی مدنظر خود در بخش‌هایی از پاکستان است و تا زمانی که به این هدف دست پیدا نکند دست از مبارزه نمی‌کشد. از این رو، پیدا کردن راه حل اساسی برای کاهش تنش‌ها بین پاکستان و افغانستان در کوتاه مدت دور از ذهن است. از طرفی، رقابت سنگین چین و آمریکا برای تسلط بر ژئوپلیتیک منطقه نیز مانع از آن می‌شود تا ناامنی هافروکش کند.

شمالی‌ترین کسی بود که در سال ۲۰۰۴ سنگ بنای تشکیل گروهی همانند طالبان افغانستان در مناطق قبایلی پاکستان را نهاد و به رهبری وقت طالبان افغانستان یعنی ملا عمر اعلام وفاداری کرد و به همین دلیل از دید بسیاری در پاکستان گروه تحریک شعبه پاکستانی طالبان افغانستان محسوب می‌شود.

میزان نفوذ دولت موقت در تحریک طالبان
هر چند میزان ارتباط طالبان با تحریک طالبان پاکستان مشخص نیست، اما طالبان پس از تسلط بر کابل چند تن از رهبران این گروه را از زندان‌های افغانستان آزاد کرد. پاکستان حضور گروه‌های تروریستی در خاک افغانستان را تهدیدی برای امنیت خود می‌داند و انتظار داشت که با روی کار آمدن طالبان، گروه‌های تروریستی مهار شوند اما در عمل چنین اتفاقی رخ نداد و حتی به دلیل حمایت طالبان، تحریک طالبان در مرزهای دو کشور قدرت بیشتری گرفته و انگیزه بیشتری برای مقابله با دولت پاکستان پیدا کرده است تا شاید روزی به هدفش تاسیس امارت اسلامی مدنظر خود دست پیدا کند.

پاکستان گروه‌های مسلح فعال در افغانستان را متهم به دست‌زدن به حملات علیه خود می‌داند که پس از تسلط طالبان در افغانستان به پناهگاه امن برای این گروه‌ها تبدیل شده است اما طالبان ادعا می‌کند که در طول ۲ سال گذشته روابط بین این کشور همسایه وخیم شده و گذرگاه‌های مرزی آن‌ها در پی درگیری‌های متعدد مرزی بسته شده‌اند و درگیری‌های محدودی بین نیروهای نظامی دو طرف انجام شده است. پاکستان در مارس سال جاری میلادی دست به حملات هوایی در داخل خاک افغانستان به تلافی کشته شدن هفت سرباز

شود و مسئولان این کار در آن جاتحت محافظت از سوی کسانی در آن جا از پناهگاه‌های ایمن برخوردار شوند نیز نقض هنجارهای بین‌المللی است. وزیر دفاع پاکستان احتمال انجام هر گونه گفت‌وگو با گروه «تحریک طالبان» مشهور به طالبان پاکستان را رد کرد و گفت: «صحبت ما این است که باید برای گفت‌وگو با آن‌ها یک زمینه مشترک وجود داشته باشد». اخیراً ارتش پاکستان از عملیات نظامی جدیدی تحت عنوان «عزم استحکام» با هدف مهار روند تشدید خشونت‌ها خبر داد.

هشدار اسلام‌آباد برای حمله احتمالی به خاک افغانستان، واکنش تند مقامات کابل طالبان را در پی داشت. عنایت‌الله... خوارزمی سخنگوی وزارت دفاع دولت موقت افغانستان در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی «ایکس» نوشت: «رهبری پاکستان باید به احادی اجازه چنین اظهارات حساسی را در امور مهم ندهد؛ هر کسی که به مرزهای ما تحت هر گونه شرایطی تعدی کند، مسئول پیامدهای آن خواهد بود». ذبیح‌الله... مجاهد، سخنگوی حکومت طالبان پیش از این گفته بود: ادعای حضور سران تحریک طالبان در خاک افغانستان را رد می‌کنیم و به هیچ کس اجازه نمی‌دهیم از خاک این کشور علیه دیگران استفاده کند همچنین خواستار جنگ در پاکستان نیستیم.

تحریک طالبان چیست؟
تحریک طالبان پاکستان یک گروه مسلح افراط‌گرای حامی لغو الحاق مناطق قبیله‌نشین شمال غرب پاکستان با استان خیبر پختونخواه است. تحریک طالبان (TTP)، ائتلافی از شبکه‌های شبه نظامی است که در سال ۲۰۰۷ برای متحد کردن مخالفان علیه ارتش پاکستان تشکیل شد. مولوی نیک محمد وزیر از وزیرستان

گروه بین‌الملل - در حالی که پیش‌بینی می‌شد پس از قدرت‌گیری طالبان در افغانستان، روابط این کشور با پاکستان بسیار دوستانه خواهد بود اما بر ایند تحولات نشان می‌دهد که این دو همسایه بیش از پیش به سمت رویارویی پیش می‌روند. در این راستا، خواجه محمد آصف وزیر دفاع پاکستان، در پی بالا گرفتن تنش‌های این کشور با افغانستان بر سر مسائل امنیتی هشدار داد که اسلام‌آباد در اجرای حملات به مواضع گروه‌های مسلح در خاک افغانستان تردید نخواهد کرد. آصف در مصاحبه‌ای که روز جمعه منتشر شد، در پاسخ به این که آیا این کشور حملات فرامرزی برای مقابله با گروه‌های مسلح را مدنظر دارد، در پاسخ داد: «چنانچه ضرورت ایجاد کند هیچ چیزی مهم‌تر از حاکمیت پاکستان نخواهد بود.»

آصف گفت که پاکستان باید منافع خودش را در اولویت قرار دهد. او تاکید کرد: «این که از خاک افغانستان برای صادر کردن تروریسم استفاده

جناب آقای
دکتر علیرضا جهانشاهی
سرکار خانم مریم جهانشاهی
با نهایت تأثر درگذشت مادر گرامی **معصومه سالم نراقی** را تسلیت عرض نموده، برای آن عزیز سفر کرده مغفرت الهی و برای شما و خاندان محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم.
خانواده‌های
صادق نیا - رجائی - ناصری
۷۴۵۰۰

خانواده محترم فاضلی
مصطفی جان
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مادر گرامیتان **حاجیه خانم مفیدی** را تسلیت عرض نموده، ما را در غم خود شریک بدانید.
خانواده قمری کارگر
۷۴۵۷۷

خانواده محترم مادر شاهیان
عروس عزیزمان لادن جان
درگذشت مادر بزرگوارتان **سرکار حاجیه خانم بهجت علیزاده** را به شما و سایر بازماندگان تسلیت عرض می‌نمائیم.
خانواده دکتر فرخ صفایی
۷۴۵۹۰

سایه اش همچون پناهی بود و رفت **شانه هایش تکیه گاهی بود و رفت**
شادی ما بود دیدار زخشی **شادی ما یک نگاهی بود و رفت**
در دهمین سالگرد هجران مادر عزیزمان بانو زهره ضمیری
یاد و خاطره اش را گرامی داشته و به روح پاکش درود می‌فرستیم.
خانواده سعید
۷۴۳۳۳

جناب آقای دکتر احمد ذبیحی
موسی و مسئول محترم فنی داروخانه شبانه‌روزی دکتر ذبیحی بدینوسیله درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده و برای آن مرحومه طلب مغفرت و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی از درگاه خداوند متعال خواستاریم.
احمد ایماندوست - مدیر عامل هلدینگ دانش بنیان سهاطوس
محسن ایماندوست - مدیر عامل شرکت ایستابنیان
۷۴۳۹۰

آهوان گم شده اند در شب دشت
آه از آن رفتگان بی بازگشت
خانواده محترم رضائیان و احمدی
نگین و سالار عزیزمان
در غم فقدان پدر فرهیخته و بزرگوارتان شریک هستیم.
مهدی قندچی و بانو
۷۴۳۵۲

سرکار خانم ایزدینا
آقایان اخوان محترم هاشم نیا
خانواده‌های محترم هاشم نیا - ایزدینا ضایعه تأثر انگیز درگذشت دوست باوقا **مرحوم آقای محمود هاشم نیا** را تسلیت عرض نموده از پیشگاه خداوند کریم رحمت واسعه برای آن عزیز صبر و بردباری برای بازماندگان را مسئلت داریم.
گوینده - فقیه سبزواری
۷۴۵۵۹

یازدهمین سالگرد همسر و مادر عزیزمان **خانم شیرین کامیاب** یاد و خاطراتش را گرامی میداریم. روحش شاد و قرین رحمت الهی باد.
سیدغلامرضا، سحر، محمد، سایان سیاسی
۷۴۶۳۹

سیاسی...
بدینوسیله از کلیه سروران گرامی که در غم جانگناه از دست دادن عزیزمان **زنده یاد دکتر محمدعلی (امیر) قدسی** با حضور خود در مراسم سوگواری، ارسال تاج گل، نصب بنر و پرده نویسی، درج آگهی تسلیت، تسلی بخش دل داغدار ما شدند، نهایت تشکر و قدردانی را داریم. امید آن که در شادی هایتان شریک باشیم.
خانواده‌های: قدسی - کازرانی - فرشچیان
۷۴۶۳۹

به صحرا بنگرم، صحرا تو بینم
به هر جا بنگرم، گوه و در و دشت
به دریا بنگرم، دریا تو بینم
نشان روی زیبای تو بینم
به مناسبت پنجمین سالگرد درگذشت پدر عزیزمان **قدرت الله اروجی** و هجدهمین سالگرد درگذشت مادر فداکارمان **شهربانو اروجی** فرزندان **۷۴۵۳۷**

مردمانی صبور با سنت‌های دشوار

سفری کاغذی به ژاپن و مرور جذاب‌ترین نکات سبک زندگی مردم این کشور که آن‌ها را تبدیل به مردمانی خاص در دنیا کرده که نماد ایجاد تعادل بین سنت و مدرنیته هستند

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

یکشنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۳

۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۵ • ۳۰ ژوئن ۲۰۲۴

شماره ۳۱۵۲۵

۲۷۴۴



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

مغز تیغ نزن!

مزایای کتاب‌خوانی در سالمندی

پربازدید شدن تصویری در شبکه‌های اجتماعی از حضور یک خانم مسن در یک کافه کتاب، بهانه‌ای شد تا از ضرورت توجه بیشتر سالمندان به کتاب بگوییم

توجه جهانی به فشارهای روانی

خطر بازی | سفرهای تابستونی قدیمی



سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار

پرونده

هر وقت اسم ژاپن به گوش ما می‌رسد ذهن بر خیی از ما می‌رود سراغ سریال‌های خاطر انگیز دهه شصتی و شخصیت‌های معروف مثل «اوشین» و «هانیکو». برای خیلی از ما ژاپن برابر است با پیشرفت، تلاش و کار. خیلی‌ها با شنیدن اسم این کشور یاد هموطنانی می‌افتیم که سال‌ها قبل برای کار به این کشور رفتند. خیلی‌ها ژاپن را با سینمای این کشور و آثاری مثل سری فیلم‌های «گودزیلا» و خیلی‌ها با انیمه‌های جذاب می‌شناسند. بعضی‌ها با لوازم خانگی و عده‌ای هم با پویانمایی‌هایی که روزگاری تمامی نداشت؛ از قصه‌های اروپایی مثل «بچه‌های مدرسه والت» تا چوبین و حتی «فوتبالیست‌ها»، همگی ژاپنی بودند. شاید خاطرات ما از ژاپن متفاوت باشد اما همه در یک چیز مشترک هستیم. ایرانی‌ها پیدا نمی‌کنند که در زندگی‌اش محصول فرهنگی یا فناوری ژاپن را استفاده نکرده باشد و به نوعی با این کشور حس بیگانگی داشته باشد. کشوری که مردمش را با تلاش زیاد و احترام به سنت‌ها می‌شناسیم و طی چند ماه اخیر هم سریال محبوب و جذاب «شوگان» با تکیه روی سنت‌های این کشور، عمیق‌تر از هر زمانی ژاپن را به ما معرفی کرد. درباره دلایل پیشرفت ژاپن، اقتصادش، حتی صنعت ساختمان‌سازی این کشور که سازه‌های معروف و ضد زلزله دارد زیاد گفته‌ایم و خوانده‌ایم اما این بار سفری متفاوت به دل این کشور خواهیم داشت. در دل آداب و رسوم مردمش، سفری به دل سبک زندگی روزمره ژاپنی‌ها.

احترام می‌گذارم پس ژاپنی هستم

در سریال «شوگان» سکانسی هست که دو سامورایی مقابل هم قرار گرفتند. یکی از آن‌ها مانع از عبور بانو مار یکو شخصیت محبوب سریال می‌شود و دیگری که وفادار به مار یکو است دستور می‌گیرد تا او را از سر راه بردارد. دو طرف به هم احترام می‌گذارند و بعد شروع به یک نبرد خونین می‌کنند. برای خیلی از ما که برای ابراز صمیمیت گاهی به رفیق یا بازیکن تیم خودی بدویراه کوچکی نثار می‌کنیم تماشای این که دو نفر قبل از مبارزه مرگ‌و‌زندگی به هم احترام بگذارند اتفاق عجیبی است. این سکانس شاید نمادی باشد از این رفتار ژاپنی‌ها نسبت به دیگران که هنوز آن چنان هم کمرنگ نشده است.

احترام بگذارید

دیالوگ معروف توسیکه سامورایی معروف پویانمایی «سفرهای مینی کومون» را یادتان هست که با آن صدای آلن دلونی‌اش می‌گفت: «این علامت مخصوص حاکم بزرگه، می‌دونین کی در مقابل شماست؟ ما مور مخصوص حاکم بزرگ، میتی کومون، احترام بگذارید». ژاپنی‌ها چندان اهل بروز احساسات نیستند؛ در فرهنگ آن‌ها دست دادن، به آغوش کشیدن، ابراز علاقه و... عجیب است. شاید برای همین که چندان اهل لمس کردن نیستند احترام ابراز رنگ کرده باشند و به شدت نسبت به بزرگ‌ترها، پیش‌کش و قدیمی‌ترها در کار، مری، معلم، مشتری و آریابار جوع احترام می‌گذارند.

در کل بیخشد

خب در کشوری که کار در آن اصالت زیادی دارد احترام به مشتری چیز عجیبی نیست اما این رفتار محدود به مشتری نمی‌شود. حتما صحنه‌هایی از عذرخواهی مسئولان ژاپنی را دیده‌اید که نشان می‌دهد

استادان بلامنازع پول در آوردن

ژاپنی‌ها در حد خیلی از کشورهای دیگر جهان، به‌عنوان مردمانی که توجه ویژه‌ای به ظرفیت‌های گردشگری کشورشان دارند، نمی‌شناسیم. به دو دلیل، اول این که فکر می‌کنیم چون این کشور صنعت پیشرفته‌ای دارد نیازی به درآمد گردشگری ندارد، دوم این که ما ایرانی‌ها که اصولاً اهل مسافرت‌های پرزرق و برق و استراحت زیاد حین سفر هستیم، سفرهایی از جنس مردم‌شناسی یا آشنایی با تاریخ و رسوم یک کشور را چندان سفر نمی‌دانیم به خصوص این که ژاپنی‌ها به رغم احترامی که برای گردشگران قائل هستند چندان خودشان و رسوم‌شان را برای خوشایند گردشگران خارجی تغییر نمی‌دهند و انتظار دارند کسی که برای آشنایی با فرهنگ‌شان به کشورشان سفر کرده مثل آن‌ها رفتار کند. بر این اساس ما تصویری از تکنیک‌های ژاپنی‌ها برای پول در آوردن از گردشگری در ذهن مان

نداریم؛ در حالی که آن‌ها به شدت در این زمینه استاد هستند و از هر چیزی پول در می‌آورند. معابد قدیمی‌شان که کلی پله دارد بلیتی است. حضور گردشگران در مراسم آیینی و... حتی مراسم چای گران است و اساساً موسساتی هستند که این کار را ویژه گردشگران انجام می‌دهند. تصور کنید ما برای گلاب گیری یا پخت شله بلیت بفروشیم. حتی پارک‌های حفاظت شده‌ای که از گوزن‌ها مراقبت می‌شود هم بلیت فروشی دارد. روبات‌های غول پیکری که در شهرهای ژاپن قرار دارند هم همین‌طور. حتی در کنار هر کدام از این‌ها، کلی محصول جانبی فروخته می‌شود. شاید فکر کنید ژاپنی‌ها با تولید انیمه هم درآمدزایی می‌کنند هم فرهنگ‌شان را صادر و از کشورشان چهره مطلوبی می‌سازند. همه این‌ها در دست است اما فقط این‌ها نیست. ژاپنی‌ها حتی روی محله‌هایی که قصه انیمه‌ها



در آن‌ها می‌گذرد کار می‌کنند. مجتمع‌های تجاری بزرگی دارند که محصولات جانبی انیمه می‌فروشند. اورینگامی یکی دیگر از چیزهایی است که برای ژاپنی‌ها فرصت درآمدزایی محسوب می‌شود.

کشوری که برای هر کاری

یک اصطلاح دارند



در هر کشور و زبانی در دنیا برای رفتارهای مختلف کلمات و اصطلاحاتی وجود دارد اما در ژاپن داستان کمی متفاوت است؛ آن‌ها اصطلاحات زیادی دارند که پشت خیلی از آن‌ها فلسفه‌های جدی و دقیقی از گذشته وجود دارد. چیزی شبیه ضرب‌المثل‌های ما که قرار است یک مفهوم را به سرعت بیان کنند. با این تفاوت که این اصطلاحات در ژاپن مورد اتفاق تمام جامعه است و جنبه اجباری قدرتمندی هم دارد. به‌طور مثال «ایکیگای» یعنی ضرورت پیدا کردن بهانه‌ای که هر روز به خاطرش بیدار شوید. «کایزن» روی این که باید به جزئیات توجه ویژه‌ای داشته باشیم تاکید دارد. «سوسیشی» می‌گوید روز هزارم کارت نباید فرقی با روز اول داشته باشد. «وابی سابی» هم درباره این است که هیچ چیز کامل نیست، باید زیبایی را در نقص دید، نواقص را پذیرفت و از کامل نبودن لذت برد، چون فرصتی برای رشد است، به‌شرط آن که قدر هر لحظه از زندگی را برای بهتر شدن بدانیم. برخی از این مفاهیم ژاپنی زیباشناسانه هستند و برخی مثل «اوشوکو» اشاره به اهمیت عادت‌های غذایی سالم دارند. خیلی از مفاهیم هم آن چنان عمیق و پیچیده نیستند و اشاره به اتفاقات ساده زندگی و رسم‌های قدیمی دارند. به‌طور مثال «هانا می» رسمی برای تماشای شکوفه‌های معروف گیلاس است. «کو کوبومی» رفتاری است که طی آن باید بحث فعلی را در گفت‌وگو با دیگران به‌شکلی استادانه عوض کرد. «هونه» یعنی جنبه خصوصی هر فرد که دیگران نباید در آن سرک بکشند و «تاتما» جنبه عمومی زندگی یک فرد است. «سیرا» هم نوعی نشستن مودبانه است که در ظاهر رفتاری عادی است اما پشتش کلی دقت و نظافت است. به‌طور کلی در ژاپن نوع در زدن، حتی استفاده از «چاپستیک» (چوب‌های غذا)، سوغاتی آوردن، لباس پوشیدن، خوش آمدگویی و... معانی متفاوت و قلق‌هایی دارد.

خانواده‌های خجالتی ژاپنی

ژاپنی‌ها به بزرگ‌ترها احترام زیادی می‌گذارند. سالمندان در ژاپن حضور فعالی در جامعه دارند و حتی در مسابقات ورزشی مثل دوومیدانی و... هم شرکت می‌کنند. هر چند بسیاری از سالمندان به دلیل حقوق ناچیز بازنشستگی ناچار به کار کردن هم هستند. توجه خانواده‌ها به سنت‌ها مانع از بروز شدن آن‌ها نشده و ژاپن را می‌توان نمونه خوبی از ایجاد تعادل بین این دو جنبه زندگی دانست اما بهر همه مدرن شدن ژاپنی‌ها هنوز به شدت خرافاتی هستند، تقویم روزهای خوب و نحس دارند. خیلی از کارها را دلیل بدشانسی می‌دانند و... مردم این کشور حین غذا خوردن نه فقط از مادر و پدر بابت تهیه غذا، بلکه از تمامی افراد یا چیزهایی که در این روند موثر بودند حتی محیط زیست، آسمان و زمین و... تشکر می‌کنند. فرهنگ تشکر حین غذا در ژاپن چنان خاص است که حتی هورت کشیدن سوپ و نودل نه تنها کار بدی نیست، بلکه نوعی قدر دانی و بیانگر خوشمزگی بودن غذا محسوب می‌شود. در این کشور توجه به سالم بودن غذا اهمیت زیادی دارد. مادرها اهتمام خاصی به تهیه غذایی که بچه‌ها به مدرسه می‌برند نشان می‌دهند، چون می‌خواهند ظاهر غذاهای سالم‌شان دوست‌داشتنی باشد. در هر مکانی لباس خاصی می‌پوشند. بهترین و فراوان‌ترین سرویس‌های بهداشتی عمومی جهان را هم می‌توانید در شهرهای ژاپن پیدا کنید. سرویس‌هایی که در بیشتر کلان‌شهرها برای پیدا کردن یکی از آن‌ها ۳ دقیقه پیاده‌روی کافی است. ژاپن متشکل از جزیره‌های متعدد است و زندگی در جزیره با منابع محدود، باعث شده مردم این کشور قدر آن چه دارند بدانند و اهل تلاش زیادی باشند. منتهی کار زیاد و حضور بسیاری از جوانان در کلان‌شهرها، باعث شده نهاد خانواده تحت الشعاع قرار بگیرد. جوانانی که تنها و در خانه‌های بسیار کوچک زندگی می‌کنند و فرصت چندانی برای سرکشی به والدین‌شان ندارند. از طرفی به دلایل زیاد اهل ازدواج هم نیستند. به‌خصوص در توکیو که یکی از شهرهای گران‌قیمت دنیا به‌ویژه برای مسکن است.



صبر و آرامش محور مهم زندگی اجتماعی سامورایی‌ها

شاید به‌خاطر تماشای فیلم‌های کرای و شباهت ظاهری‌شان با ژاپنی‌ها تصور کنید مردم ژاپن هم تند تند و بلند بلند صحبت می‌کنند؛ در حالی که ژاپنی‌ها اهل طمانینه در رفتار و حتی صحبت هستند. بد نیست بدانید صبر و حوصله آن‌ها یک رفتار اجتماعی بر حسب تصادف نیست، در ژاپن طی سال‌ها و حتی قبل از تشکیل دولت‌های مدرن، آموزش اورینگامی در مدارس جزو برنامه‌های درسی بوده تا بچه‌ها صبر، حوصله و برنامه‌ریزی را یاد بگیرند و بدانند زندگی هم مثل اورینگامی نتیجه انتخاب‌های دقیق، کوچک و با حوصله است.

اورینگامی از تمرین زندگی تا ساختمان سازی



امروزه ساختمان‌های ضد زلزله ژاپنی که در دنیا معروف هستند هم با الهام از اورینگامی ساخته شده و زلزله‌های قدرتمندی را تحمل می‌کنند. صبر برابر زلزله اما برای روستایی‌ها جور دیگری است، چون خیلی از خانه‌های روستایی در ژاپن طوری طراحی می‌شود که به راحتی و با هزینه کم ساخته شود تا با زلزله فرو بریزد اما آوار کمی داشته باشد و خانه بعدی دوباره روی همان آوار ساخته می‌شود. ساختن‌های بیابایی که آن‌هم حوصله و آرامش می‌خواهد.

شلوغ‌ترین متروهای جهان

آن‌ها این صبر و حوصله را در زندگی اجتماعی به دفعات بروز می‌دهند. متروی توکیو یکی از ترسناک‌ترین متروهای جهان است. هر چند دیگر مثل گذشته خبری از آن ازدحام نیست اما هنوز هم سوار مترو شدن در کلان‌شهری مثل توکیو که فواصلش زیاد است صبر زیادی می‌خواهد. مردم ژاپن در حمام‌های عمومی که بیشتر نوعی استخر آب گرم با خواص درمانی است هم سکوت، آرامش و صبر را تمرین می‌کنند. در این حمام‌های عمومی خبری از شوخی، قهقهه، سروصدا، موسیقی و... نیست. به‌طور کلی ژاپنی‌ها اهل بلند صحبت کردن با هم نیستند و چه رسد به این که در جایی مثل استخر آب گرم برای آرامش دور هم



باشند. حتی زندگی در خانه‌های کپسولی معروف ژاپنی، به‌ویژه در کلان‌شهری مثل توکیو هم صبر می‌خواهد، هم آرامش. صبر برای تحمل شرایط زندگی در خانه‌ای که اندازه یک تخت است. آرامش برای آن که بعد از تحمل این شرایط، حین کار، رانندگی و... کم‌نیابوری و تلافی خانه کوچک‌تر را سبقت‌رساند.

شهرهایی بدون سطل زباله

در بسیاری از شهرهای ژاپن به‌ویژه توکیو، سطل زباله‌ای نمی‌بینید و در عین حال کسی هم در خیابان‌ها آشغال نمی‌ریزد، بلکه زباله را در طول روز با خودش این طرف آن طرف می‌برد تا شب که به خانه رسیده با حوصله تفکیک‌ش کند و تحویل بدهد. خب این ماجرا صبر نمی‌خواهد. مراسم چای هم که در این کشور برگزار می‌شود جلوه دیگری از صبر ژاپنی‌هاست. مراسم چای که طی آن قرار است یک فنجان کوچک چای صرف شود اما کلی آداب و رسوم دارد. این مراسم یکی از سنگرهای مهم حفظ فرهنگ ژاپنی برابر فرهنگ غربی است و حفظ آن برای مردم این کشور خیلی مهم است. برای همین حتی اگر لازم هم نشود اما باز هم تمام دختران جوان به سبک قدیم باید این مراسم را یاد بگیرند. این مراسم هم مثل اورینگامی نمادی از علاقه ژاپنی‌ها به جزئیات، طمانینه، هماهنگی و البته آرامش است.

مغزت یخ نزنه!

این روزها با گرم شدن هوا اقبال به سمت بستنی و نوشیدنی های خنک زیاد شده، موضوعی که می تواند منجر به یخ زدن مغز و سردرد شود

پزشکی

تابه حال برای تان پیش آمده که در حال خوردن یک بستنی خوشمزه یا یخکمک، ناگهان حس کنید که مغزتان دارد یخ می زند و سردرد شدیدی گرفتهاید؟ به راستی چه اتفاقی رخ می دهد؟ «یخ زدگی مغز» دردی کوتاه و شدید پشت پیشانی و شقیقه هاست که معمولاً پس از خوردن سریع خوراکی های سرد رخ می دهد. اگر دچار این حالت شدید، نگران نباشید، زیرا مغزتان واقعا یخ نزده است.

یخ زدگی مغز آن قدرها هم که فکر می کنید، شایع نیست و بسیاری از مطالعات گزارش داده اند که تنها نیمی از شرکت کنندگان آن را تجربه کرده اند. محققان هنوز دلیلی برای آن پیدا نکرده اند. در ادامه به بررسی این موضوع می پردازیم.

● چه چیزی باعث یخ زدگی مغز می شود؟ در باره این که چه عواملی باعث یخ زدگی مغز می شود، چیزهای زیادی می دانیم. البته خیلی چیزها را هم هنوز نمی دانیم. دقیقا در زیر پوست صورت، شبکه ای از رگ های خونی وجود دارد که به صورت و مغز خون می رسانند. خون حاوی بسیاری مواد مغذی

و نیز اکسیژن است که برای عملکرد مغز ضروری اند. در این شبکه که رگ ها، تارهای عصبی بسیار ریزی هم وجود دارند که به یکدیگر متصل اند و از طریق عصب سه قلو با مغز ارتباط دارند. عصب سه قلو یکی از بزرگترین عصب های حسی در بدن انسان و مسئول احساسات و حساسیت های مختلف در صورت از جمله درد، لمس و دماست.

● نقش اصلی با کیست؟ به گزارش «کانور سیشن»، دانشمندان بر این باورند که رگ های خونی در گلو و دهان و نیز عصب سه قلو در آن چه یخ زدگی مغز می گوئیم نقش اساسی دارند اما سر

سبزیجات خام باعث کاهش وزن می شوند



خواص خوراکی ها

برای کاهش وزن هرگز ایده بدی نیست که سبزیجات بیشتری مصرف کنید. خوردن همه سبزیجات برای شما مفید است، اما مصرف سبزیجات خام اگر هدف شما کاهش وزن است، گزینه مناسب تری برای شما می تواند باشد. به گزارش «برترین ها»، از آن جایی که بیشتر سبزیجات دارای محتوای آب بالایی هستند، به پرسیدن سریع تر معده و در عین حال مصرف کالری کمتر کمک می کنند. در مقایسه

بیشتر بدانیم

ریحان گیاهی معطر و خوشبو با تیره نعناعیان است که به عنوان سبزی خوردن مصرف شده و در انواع ریحان سبز و ریحان بنفش یافت می شود. این گیاه علاوه بر استفاده در امور پخت و پز، دارای خواص درمانی هم هست که در ادامه برخی از آن ها را مرور می کنیم.

آرامش دهنده اعصاب ریحان آرامش دهنده اعصاب است. برای آرام شدن می توانید ۲۰ تا ۵۰ گرم ساقه ریحان را که دارای برگ و گل است، در یک لیتر آب جوش بریزید و ۱۲ دقیقه دم کنید، سپس آن را صاف و شیرین کنید و پس از هر غذا یک فنجان بنوشید.

درمان سردرد ریحان را بر اساس توصیه های طب سنتی، ریحان برای درمان سردرد به خصوص سردردهای میگرن مفید است. برای درمان سردردهای یک طرفه (میگرن) و سردردهای عصبی، دم کرده ۵۰ گرم ریحان شیرین شده را پس از غذا بنوشید. حتی استنشاق بوی ریحان له کرده سردردهای ناشی از سفر را برطرف می کند.

برطرف کردن گلودرد در بیماری های توری می گلو و سرماخوردگی حتماً از ریحان استفاده کنید. دانه ریحان نیز به علت داشتن لعاب فراوان نرم کننده است. دم کرده ۵۰ گرم ریحان که با عسل شیرین شده باشد برای برطرف کردن گلودرد مؤثر است.

درمان آسم برای درمان آسم جوشانده غلیظی از ریحان

ریحان، گیاهی با خواص فراوان



سلامت قلب و عروق

تهیه کنید و روزی چند مرتبه دهان را با آن شست و شو دهید.

از بین برنده تب برای کاهش تب در طب سنتی توصیه های فراوانی آورده شده است که یکی از آن ها مصرف جوشانده سرد ریحان در زمان داشتن تب است.

ضد دل پیچه و نفخ ریحان برای افرادی که دستگاه گوارش حساس دارند، مفید است. ریحان ضد دل پیچه و نفخ است پس بهتر است با غذا ریحان مصرف کنید.

درمان اسهال برای درمان اسهال در طب سنتی خوردن تخم بوداده ریحان اثر شفا بخش دارد.

ضد تهوع و استفراغ جوشانده ریحان، گرفتگی دستگاه گوارش را رفع می کند و ضد تهوع و استفراغ است.

سلامت قلب و عروق و سرشار از بتاکاروتن و کاروتنوئید بوده و منبع بسیار عالی از منیزیم است که با کلسترول مبارزه می کند و موجب بهبود جریان خون به قلب و سایر نقاط بدن و سلامت قلب و عروق می شود.

رفع کم خونی ریحان منبع خوبی از آهن است پس اگر شما کمبود آهن دارید یا در سن بلوغ قرار دارید، ریحان را در رژیم غذایی خود برای جبران آهن از دست رفته بگنجانید. ۲ فنجان ریحان تازه با یک قاشق غذاخوری ریحان خشک شده ۱۰ درصد آهن مورد نیاز بدن را تامین می کند.

سبزیجات خام باعث کاهش وزن می شوند

با سبزیجات پخته، سبزیجات خام حجمشان کاهش نمی یابد، بنابراین فضای بیشتری را در معده شما اشغال می کنند. سبزیجات خام علاوه بر حجم، فیبر بیشتری نسبت به سبزیجات پخته دارند. در حالی که فیبر غیر قابل هضم است اما همچنان معده شما را پر می کند و به شما کمک می کند تا سریع تر احساس سیری کنید و مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید. جویدن و هضم سبزیجات خام نیز به زمان و انرژی نیاز دارد و در نتیجه کالری بیشتری سوزانده می شود.

تازه ها

برای پیشگیری از آلزایمر تخم مرغ بخورید



محققان پیوسته می گویند تاثیر مواد غذایی با رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند. به گزارش «وری هلث» تاکنون تحقیقات به ارتباط میان آلزایمر و تخم مرغ پرداخته می توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم مرغ را هم بخورید، امیدوار کننده بوده است.

محققان برای بررسی تاثیر تخم مرغ بر آلزایمر از داده های گروه شرکت کننده در بررسی «شتاب حافظه» و «طرح پیرسی» استفاده کردند. آن ها با ترکیب بررسی نام هایی که دفعات مصرف تخم مرغ بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸ شرکت کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می شد. این پژوهش یافته های تحقیقی قدیمی تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم مرغ، یعنی تقریباً یک تخم مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می کند.

بیشتر بدانیم

چیزمانی برای در مان سیاتیک باید به پزشک مراجعه کرد؟



سیاتیک زمانی رخ می دهد که چند عصب در ناحیه پایین کمر و پا دچار تحریک، التهاب یا فشرده گی شده اند. معمولاً عارضه سیاتیک با خودمراقتی بهبود پیدا می کند اما در موارد شدید، احتمالاً نیاز به جراحی داشته باشد. از علائم سیاتیک می توان به بی حسی، سوزن سوزن شدن، ضعف عضلانی و درد شدید اشاره کرد. علائم سیاتیک می تواند در نواحی مانند کمر، باسن و پاها احساس شود. سیاتیک ممکن است با علائم خفیف یا شدید همراه باشد. در صورت تجربه علائم خفیف، جای نگرانی نیست. شما می توانید با دارو درمانی زیر نظر متخصص، علائم را کاهش دهید اما اگر شدت درد و علائم افزایش پیدا کند، باید به دنبال راهکارهای دیگر بود. معمولاً در صورت برطرف نشدن علائم طی باز زمانی چند هفته، باید برای درمان باز هم به پزشک مراجعه کرد. اگر علائم زیر را داشتید، حتماً باید توسط پزشک متخصص معاینه و درمان شوید:

- اگر درد سیاتیک همراه با علائمی از قبیل تهوع و تب است.
- در صورتی که درد باعث بروز ضعف و بی حسی در پاها شده است و به مرور زمان شدت پیدا می کند.
- اگر در ده علت سانحه و جراحت رخ می دهد.
- در صورتی که با مشکل در دفع غیر ارادی ادرار مواجه شده اید.

بیشتر بدانیم

برای کاهش خستگی چه بخوریم؟

بسیاری از ما روزانه ویتامین ها و مکمل های غذایی مصرف می کنیم. اما به جز آهن، کمبود کدام ویتامین ها و مواد معدنی عامل خستگی است؟

ویتامین دی از هر شش بزرگ سال بریتانیایی، یک نفر کمبود ویتامین دی دارد که یکی از علائم آن خستگی است. کمبود ویتامین دی را می توان از طریق نور خورشید و مواد غذایی مانند ماهی چرب، زرده تخم مرغ، محصولات لبنی غنی شده و مکمل های غذایی جبران کرد.

ویتامین ب۱۲ خستگی در افراد مسن تر به کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب۱۲ یا فولات بر می گردد که عمدتاً به دلیل مشکل جذب این ویتامین است. گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی، غذاهای دریایی مانند ماهی سالمون و ماهی تن، محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست و همچنین تخم مرغ غنی ویتامین ب۱۲ به شمار می روند. اگر خستگی یا خستگی شدید دارید حتماً به پزشک یا متخصص مراجعه کنید تا به علت اصلی آن پی ببرید. همچنین قبل از مصرف مکمل ها با پزشک مشورت کنید، زیرا مصرف بیش از حد ویتامین ها و مواد معدنی برای بدن مضر است.

دانستنی ها

راه های پیشگیری از میلیا



میلیا زمانی به وجود می آید که کراتین در زیر سطح پوست گیر کند اما با توجه به این که کراتین بخشی از ساختار پوست است، این اتفاق دقیقاً چطور رخ می دهد؟ برای پاسخ باید بگوییم که در واقع از بین نرفتن سلول های مرده پوست باعث بروز این مشکل می شود.

وقتی سلول های قدیمی روی پوست به طور کلی حذف نمی شوند، سلول های جدید رشد می کنند و آن ها را در زیر خود به دام می اندازند.

عوامل ایجاد میلیا در پوست

- آسیب دیدن پوست در اثر قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید
- انجام روش های درمانی پوست کلینیکی مانند لیزر درمانی و میکرودرم ابریژن
- استفاده طولانی مدت از کرم ها و پماد های استروئیدی
- استفاده از لوازم آرایشی و محصولات مراقبت پوستی مسدود کننده منافذ
- مبتلا بودن به بیماری های پوستی مانند روزاسه یا آکنه
- ابتلا به بیماری های خود ایمنی مانند لوپوس
- آسیب دیدن پوست در اثر آرایش یا تاول
- پیروی نکردن از یک روتین پوستی مناسب و موثر
- روش های پیشگیری از ایجاد میلیا
- پوست های مستحضر و مناسبی دارند هم با آن مواجه شوند. با وجود این، کارهایی وجود دارد که با انجام آن ها می توان احتمال بروز این عارضه پوستی را کاهش دهید.
- یکی از دلایل بروز کیست های میلیوم قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب است، بنابراین پیشنهاد می کنیم برای جلوگیری از بروز این عارضه حتماً از یک ضد آفتاب دارای SPF بالا استفاده کنید.
- از مصرف کرم ها و پمادهایی که غلظت بسیار بالایی دارند، خودداری کنید. این محصولات می توانند پوست شما را تحریک کنند و با مسدود کردن منافذتان، باعث مختل شدن فرآیند لایه برداری طبیعی پوست شوند.
- سعی کنید صورت خود را همواره تمیز و پاکیزه نگه دارید. تجمع آلودگی روی پوست شما می تواند باعث بروز آکنه و میلیا شود.
- از محصولات آرایشی و بهداشتی غیر کومدون زا و فاقد روغن استفاده کنید تا منافذ پوستتان مسدود نشود.
- پماد های استروئیدی را زیر نظر پزشک متخصص و برای یک مدت بسیار کوتاه استفاده کنید.

اصل برگ سبز خودرو پرلید سفید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۲۰۸۷۹۶۵ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱، مالکیت احمد جاودانی ضوئی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۵۱۳	دکتره نیت ساعت رانندگان برون شهری بنام احسان صوفی کدملی ۹۴۱۰۴۳۹۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۶۱۳	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	اصل برگ سبز خودرو سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	اصل برگ سبز خودرو سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	اصل برگ سبز خودرو سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹
---	---	---	--	--	--

برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز و کارت سواری پرلید سفید مدل ۱۳۸۰ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام رضا نامی رونجی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹
---	---	---	---	---	---

برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹	برگ سبز سواری پرلید سفید تی ایکس آی ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۶۲۵ ق ۷۵ ایران ۱۷ شماره موتور ۰۰۲۴۱۲۰ و شماره شاسی ۱۷۲۹۹۲۱۷۲۸۶۱ بنام سیدحسن خواندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۵۸۹
--	--	--	--	--	--

مزایای کتابخوانی در سالمندی



پربازدید شدن تصویری در شبکه‌های اجتماعی از حضور یک خانم مسن در یک کافه کتاب، بهانه‌ای شد تا از ضرورت توجه بیشتر سالمندان به کتاب بگوییم

دکتر زهره افغانی جهان | روان‌شناس

محروری

مطالعه و خواندن کتاب، آخرین گزینه بعضی از سالمندان برای پر کردن اوقات فراغتشان است. آن‌ها زمان زیادی دارند اما مدعی‌اند که دیگر حال و حوصله مطالعه را ندارند. به تازگی، عکسی جالب از متفاوت‌ترین مهمان یک کافه کتاب در رست مورد توجه کاربران فضای مجازی قرار گرفته است. مطالعه در زندگی انسان‌ها، یک فعالیت ضروری و تاثیرگذار محسوب می‌شود. مهم‌ترین تاثیر مطالعه، گشودن دره‌هایی در مقابل چشمانمان است که ما را در مسیرهای جدید قرار می‌دهد. مطالعه سبب می‌شود که مسیر زندگی را با بینشی عمیق‌تر دنبال کنیم. اما در ادامه می‌خواهیم از فواید مطالعه در سالمندی بگوییم.

ارزشمندترین گزینه برای پر کردن اوقات فراغت
افزایش سن و بازنشستگی، زمان آزاد بیشتری را در اختیار سالمندان قرار می‌دهد. مطالعه کتاب جزو ارزشمندترین و مناسب‌ترین راه‌ها برای پر کردن زمان‌های خالی و اوقات فراغت به شمار می‌رود. مطالعه فواید فراوانی دارد از قبیل: تقویت مهارت‌های ارتباطی، کاهش استرس و اضطراب، تقویت مهارت حرف زدن در کودکان و بزرگسالان، کاهش میزان افسردگی، بهبود وضعیت سلامت بدن، کند کردن روند پیری مغز، تقویت مهارت تصویرسازی ذهنی، تقویت حافظه، تقویت احساس سرخوشی، ایجاد آرامش و صبور، تقویت مهارت تجزیه و تحلیل مسائل مختلف، افزایش دانش و اطلاعات، افزایش طول عمر، افزایش تمرکز، پر خرداری از یک تفریح سالم و آسان، بهبود وضعیت خواب، بهبود کیفیت

از دنیای روان‌شناسی

مغز چگونه اولویت‌ها را تشخیص می‌دهد؟

پژوهشگران کشف کرده‌اند که مغز چگونه بین اهداف نزدیک و دور اولویت‌بندی می‌کند. به گزارش «نوروساینس نیوز»، یک مطالعه جدید نشان داد که هیپوکامپ (بخش حافظه مغز) اهداف فوری را سریع‌تر و متفاوت‌تر از اهداف آینده پردازش می‌کند.

تفاوت‌هایی در شیوه پردازش اهداف فوری و دور

ما در طول روز برای خود اهدافی تعیین می‌کنیم تا به آن‌ها دست‌یابیم: برداشتن فرزندان از مدرسه در یک ساعت، تهیه شام در سه ساعت، تعیین وقت دکتر در پنج روز یا چمن‌زنی در یک هفته. این اهداف، هم فوری و هم کم‌اهمیت‌تر، همواره با توجه به رویدادهایی که در طول روز رخ می‌دهد، بازتعریف می‌شوند. اما مغز ما چگونه بین اهداف فوری و کم‌اهمیت‌تر تمایز قائل می‌شود؟ محققان دانشگاه «نو (UNIGE)» و دانشکده پزشکی ایکان در نیویورک، چگونگی به خاطر سپردن و تنظیم اهدافی را که روزانه برای خود تعیین می‌کنیم، بررسی کرده‌اند. به طور خاص، آن‌ها بررسی کردند مغز چگونه اهدافی را که نیاز به توجه فوری دارند از سایرین جدا می‌کند. مطالعه آن‌ها تفاوت‌هایی را در شیوه پردازش اهداف فوری و دور، در هر دو سطح رفتاری و مغزی نشان می‌دهد. این کشفیات که در مجله Nature Communications شرح داده شده است، می‌تواند پیامدهای قابل توجهی برای درک اختلالات روانی، به‌ویژه افسردگی داشته باشد که می‌تواند مانع از فرمول‌بندی اهداف روشن شود.

تصور سفر به مریخ برای انجام این پژوهش
عصب‌شناسان از ۳۱ نفر خواستند خود را در یک ماموریت فضایی ۴ ساله فرضی به مریخ تصور کنند؛ به گونه‌ای که مجبور شوند برای بقا به یک سری اهداف دست‌یابند (مراقبت از

۳ بهبود روابط و وقتی مطالعه می‌کنیم، می‌توانیم در باره مطالب جدیدی که مطالعه کرده‌ایم با بقیه گفت‌وگو داشته باشیم و این سبب احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس بیشتر در ما می‌شود. مطالعه، خلاقیت سالمندان را در خلق داستان‌های جدید برای نوه‌ها افزایش می‌دهد و به پدر بزرگ و مادر بزرگ محبوب تبدیل می‌شوند.

۴ بهبود روحیه دوره سالمندی یا کاهش توانایی‌های جسمانی و ذهنی همراه است و این تغییرات روی تصور از خود تاثیر می‌گذارد. مطالعه روزانه و به‌روز نگاه داشتن اطلاعات در زمینه‌های مختلف، اعتماد به نفس از دست‌رفته را بازی می‌گرداند.

۵ کاهش آلزایمر سالمندان برای جلوگیری از آلزایمر و اختلالات حافظه، همیشه مطالعه به عنوان یک گزینه موثر پیشنهاد می‌شود. مطالعه پویایی مغز را افزایش می‌دهد. سالمندان می‌توانند با حل جدول، خواندن روزنامه و مطالعه کتاب‌های مختلف از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند.

۶ تاثیر مطالعه در طول عمر سالمندان نتیجه مطالعات نشان می‌دهد که ۱۴ ساعت مطالعه در ماه، امید به زندگی را در افراد سالمند به بیش از دو سال افزایش می‌دهد. کتاب‌هایی که در کتابخانه دارید، ارزان‌ترین و در دسترس‌ترین راه برای جلوگیری از مرگ زودرس به شمار می‌رود.

۷ کیفیت خواب را بیشتر می‌کند مطالعه درختخواب سبب آرام کردن ذهن و کمک به بسته شدن چشم می‌کند و راهی مطمئن برای به خواب رفتن است. به خصوص برای سالمندان که معمولاً به اختلالات خواب دچار شده و گاهی درگیر بی‌خوابی می‌شوند.

۸ تاب‌آوری را زیاد می‌کند مطالعه ابزارهای الهام‌بخش در افزایش تاب‌آوری و مدیریت بحران است. تاب‌آوری نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی سالمندان دارد.

۹ کمتر دچار دردهای مزمن می‌شوید دردهای جسمی ناشی از تنش‌های احساسی مانند افسردگی و اضطراب و افرادی که مطالعه می‌کنند، کمتر احساس می‌شود.

نکته‌های

خلاصه کلام این که، مزایای مطالعه در سالمندی بارها به اثبات رسیده است و از آنجایی که سالمندان وقت آزاد بیشتری دارند، این فعالیت برایشان محبوبیت بیشتری خواهد داشت. مطالعه برای سالمندان در هر زمینه‌ای باشد، می‌تواند سطح دانش و سلامت آن‌ها را ارتقا دهد و توانمندی‌های شناختی آن‌ها را افزایش دهد. اگر در اطرافیان‌تان سالمندی دارید، به بهانه‌های مختلف می‌توانید به آن‌ها کتاب هدیه دهید.

اتاق مشاوره

حتی یک نفر هم دلش بر ایم نمی‌سوزد

پسری ۲۶ ساله، شغل درستی ندارم و خسته‌ام. حتی یک نفر را ندارم که دلش بر ایم بسوزد و کمک کند. چه کار کنم؟ یک نفر مثل من باید بگیرد تا کسی از او خبر بگیرد و بپرسد که مشکلاتش چه بود و چه حرف‌هایی داشت؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و استاد دانشگاه

مشاوره فردی

با سلام خدمت شما خواننده گرامی. شرایط سختی دارید. هر چند اطلاعات محدودی از شما داریم اما بر اساس چند جمله‌ای که پیامک کردید باید نکاتی را خدمت شما عرض کنم.

احتمالا تحت تاثیر افسردگی هستید
اول این که هنگامی که فکر مرگ به‌عنوان یک راه‌فرار به ذهن انسان می‌رسد، احتمالاً تحت تاثیر افسردگی قرار دارد و مغز در شرایطی نیست که در دست تصمیم بگیرد. بنابراین مرگ به‌عنوان یک رفتارهای تان در این روزها باشید که در آینده پشیمان نشوید.

قرار نیست فردی دلش برای ما بسوزد
دوم این که شما و هر انسان دیگری باید این واقعیت در دنا کار بپذیرد که در این دنیا هیچ فردی دلش برای ما نمی‌سوزد، الا خودمان. هیچ انسانی را از تنهایی گریزی نیست. درست است که خانواده و دوستان می‌توانند در شرایط بحران حمایت کنند اما در نهایت هر کسی باید بار زندگی خود را به دوش کشد. بنابراین قرار نیست که کسی دلش برای ما بسوزد یا ما چنین توقعی داشته باشیم.

از آرزو کردن شروع کنید
برای قسمت اول سوال شما در باره

شبکه‌های اجتماعی

توجه جهانی به فشارها روی خواهر ارشد

بزرگ‌ترین دختر خانواده، تنها به این دلیل که از فرزندان دیگر بزرگ‌تر است، مسئولیت‌های زیادی را بر عهده می‌گیرد. در دنیای پیچیده روابط خانوادگی امروزی، عبارت اصطلاحی «وضعیت دختر ارشد» به تازگی در جهان باب شده و مورد توجه قرار گرفته است. این عبارت وضعیت پیچیده‌ای را توصیف می‌کند، وضعیتی که بسیاری از دختران ارشد خانواده با آن روبه‌رو هستند. به نظر می‌رسد خود این اصطلاح به خوبی وضعیت را توضیح می‌دهد، اما در واقع زیرومتن‌های پنهانی دارد که به ترتیب تولد فرزندان و نقش‌های خانوادگی مربوط است.

وضعیت دختر ارشد، به چه موقعیتی اشاره دارد؟
به گزارش نشریه ووگ استرالیا، وضعیت دختر ارشد به موقعیتی اشاره دارد که در آن بزرگ‌ترین دختر خانواده، تنها به این دلیل که از فرزندان دیگر بزرگ‌تر است، مسئولیت‌های زیادی را بر عهده می‌گیرد. این مسئولیت‌ها، که اغلب فراتر از توان و سن او هستند، ممکن است بر شدروانی و عاطفی او تاثیرات منفی بگذارد. افرادی که با این سندروم دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ممکن است در تعیین مرزها مشکل داشته باشند، انرژی زیادی را صرف رضایت دیگران کنند یا به دلیل کمال‌گرایی در زندگی روزمره‌شان بیش از حد تلاش کنند.

نمونه‌های آن در سینما، ادبیات و ...
کتی مرسون، در مانگروز و خانواده، در ویدئویی در تیک‌تاک که بلافاصله در فضای مجازی فراگیر شد، به توضیح سندروم دختر ارشد می‌پردازد. او توضیح می‌دهد که این اصطلاح «تشخیص رسمی سلامت روان نیست، بلکه برای توصیف تجربیات دختران بزرگ خانواده به کار می‌رود که در قیاس با خواهرها و برادران، مسئولیت بیشتری دارند. در ادبیات، سینما و تلویزیون، شخصیت‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند نمونه‌هایی از این وضعیت باشند. میدو سوپرانو، ویژه‌ای در میان مردم داشت.

ضرورت شناخت این سندروم
سندروم دختر ارشد، وضعیتی پیچیده و چالش‌برانگیز است که شناخت و درک آن می‌تواند به افراد کمک کند تا پایبندهای آن مقابله کنند و زندگی بهتری داشته باشند. منابع مطالعاتی موجود و مشاوره‌های تخصصی می‌تواند به دختران بزرگ خانواده کمک کند تا فشارهای ناعادلانه‌ای را که به دلیل موقعیت تولدشان بر آن‌ها وارد می‌شود، مدیریت کنند.

نکته‌ها

۶ ویژگی والدین مقتدر

- ۱- داد و ببید نمی‌کنند
- ۲- منظم بودن را آموزش می‌دهند
- ۳- الگوی خوبی هستند
- ۴- اعتماد به نفس بالایی دارند
- ۵- با محبت و منطقی هستند
- ۶- با والد دیگر هم نظر هستند

از دنیای روان‌شناسی

زنان ۲ برابر مردها دچار اضطراب می‌شوند

نتایج یک مطالعه بین‌المللی نشان می‌دهد که زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض اضطراب هستند. به گزارش ایستا، در این بررسی بین‌المللی که نتایج آن از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کمبریج منتشر شده، آمده است: «زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر احتمال دارد اختلال اضطراب را تجربه کنند». به غیر از زنان همچنین افراد جوانی که زیر ۳۵ سال عمر دارند تحت تاثیر انواع مشابه مشکلات و اختلالات روان هستند. اختلالات اضطرابی که اغلب خود را به شکل ترس، نگرانی فزاینده و تمایل به خودداری از حضور در موقعیت‌های استرس‌زا همچون اجتماعات نشان می‌دهد رایج‌ترین مشکلات سلامت روان در جهان غرب است. تاکنون در مطالعات مختلفی به بررسی تعداد افرادی که تحت تاثیر اختلال‌های اضطرابی قرار دارند پرداخته شده است. همچنین به منظور تالیق کردن نتایج مطالعات مختلف یک تیم تحقیقاتی با هدایت محققان دانشگاه کمبریج به بازبینی جهانی مطالعات نظام‌مند اقدام کردند. این تیم تحقیقاتی در مطالعه جدید که در آمریکا انجام گرفته دریافتند که زنان دو برابر مردها دچار اضطراب می‌شوند.

ما و شما

- چه جالب که رکورد بزرگ‌ترین سید گل جهان با ۲۰۷ هزار شاخه به نام ایران ثبت شده است.
- مطلب «اشتباهات کودک‌داری در مواجهه با تهدیدات فضای مجازی» نگران‌کننده بود.
- باین همه فرهنگ‌سازی در جهان، هنوز کودکان نمی‌دانند بهترین مواجهه با این مسائل، صحبت کردن با والدین است.
- از پیشرفت فوتبال در جهان هم بنویس، از لحاظ دانش‌مندی برتری در یورو داریم. ببینیم که به بازی، تماشاگرها و سوپرپرایز می‌کنن.

سند کمپانی و برک سبز پیکان ولنت مدل ۸۵
به شماره انتظامی ۷۴-۸۷۲۲-۶۱
به ش پلاک ایران ۷۴-۶۹۱۷۶
به ش شاسی ۱۴۱۰۱۵۲۷
به ش موتور ۱۱۰۰۱۱۲۲۲۲۲۴
به ش فرورشان خیابانی مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۳۶

برک سبز موتورسیکلت ایرانا CD1۱۲۵ مدل ۱۳۹۰
ش انتظامی ۷۷۲-۲۴۶۳۲
ش تنه ۱۲۵A۰۰۵۶۹۵
ش شاسی ۱۲۵A۰۰۵۶۹۵
ش موتور ۱۵۷۶M۱۳۰۱۰
به ش فرورشان خیابانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۴۵۵۸

برک سبز خودرو پیکان مدل ۱۳۹۷
به شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به شماره شاسی ۱۳۹۰-۰۱۱۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲
به نام علی نصاری مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۱

برک سبز خودرو سواری سمند مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به شماره شاسی ۱۳۹۰-۰۱۱۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲
به نام علی نصاری مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۱

برک سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت انژکتوری کوبر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۸
ش انتظامی ایران ۸۱۷-۲۴۲۸۱
ش شاسی ۱۲۵A۰۰۵۶۹۵
ش موتور ۱۵۷۶M۱۳۰۱۰
به نام علی محمد صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۳

برک سبز سواری رنو ۱۹۰ تندر نو کان مدل ۱۳۹۰
شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی نکی سفید مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۳

برک سبز خودرو سواری نیویا مدل کروالا X1۱۸۰
مدل ۲۰۱۰ ش انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۷۴۵۶۳

برک سبز خودرو سواری نیویا مدل کروالا X11۸۰
مدل ۲۰۱۰ ش انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۷۴۵۶۳

اصل پروانه اشتغال بکار مهندس سید محمدحسین محمدپور به ش ش ۶۷۱۰۹
شماره پروانه اشتغال ۷۴-۲۴۳۲۱
شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۳

اصل برک سبز خودرو سواری لیفان مدل ۱۳۹۳
شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۷۴۵۶۳

برک کمپانی و جان سفید خودرو سواری نیویا مدل ۱۳۸۰
به شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۷۴۵۶۳

برک سبز سواری سواری جک مدل ۱۳۹۴
شماره انتظامی ۷۴-۲۴۳۲۱
به شماره موتور ۱۵۸۵۶۵۷۴۴
به شماره شاسی ۱۱۴۱۸۱۱۱۴
به شماره پلاک ایران ۸۲۷
به نام علی کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۵۶۳

www.mozayedmonshese.com
۰۲۱۹۱۰۰۵۶۹۵
مهندس سید محمدحسین محمدپور



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۱۰ تیر ۱۴۰۳
- ۱۳۳۳ هجری قمری
- ۳۰ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۴۴

خانواده مشاوره

