



ریس جمهور:

صلح و امنیت با کشتار
اخراج و تبعیض امکان پذیر نیست

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه:

غرب حق ندارد تحریم‌ها علیه ایران را احیا کند



شنا بهترین و تنها ورزش برای پیشگیری از آرتروز زانو است

سپهرغرب، گروه سلامت: وزارت بهداشت تاکید کرد که شنا بهترین و تنها ورزش برای پیشگیری از آرتروز زانو است.

وزارت بهداشت در حساب کاربری‌اش در شبکه X آورده است: «شنا بهترین و تنها ورزش برای پیشگیری از آرتروز زانو است و سایر ورزش‌ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می‌شوند. افرادی که درد زانو دارند هرگز نباید از کشش پاشنه بلند استفاده کنند چراکه فشار بر روی مچ پا در مدت طولانی باعث آرتروز می‌شود.»



کدام مواد غذایی در کاهش روند پیری مؤثرند؟

سپهرغرب، گروه سلامت: برخی غذاها به کاهش اثرات پیری در هر قسمت از بدن شما، از پوست گرفته تا مغز، قلب و مفاصل کمک می‌کنند.

تلاش برای مبارزه با

پیری قدمتی بسیاری دارد و

انسان‌ها برای کاهش آثار پیری همواره تلاش کرده‌اند. برخی تلاش کرده‌اند که به بررسی غذاهای ضدپیری بپردازند و این غذاها را در رژیم غذایی خود بگنجانند. در مجموع فرمول خاصی برای این امر وجود ندارد اما ترکیب برخی از غذا در رژیم غذایی بهترین راه برای کمک به این هدف است.

متخصصان معتقدند که برترین غذاهای ضد پیری غذاهای دارای آنتی‌اکسیدان بالا و غذاهای ضد التهابی هستند که برخی از آنها عبارتند از:

بلوبری

تحقیقات نشان داده که بلوبری پیری را به تاخیر می‌اندازد و باعث افزایش طول عمر می‌شود. بیشتر تحقیقات در مورد فواید سلامتی بلوبری بر روی فواید شناختی آن، محافظت از مناطق مرتبط با حافظه در مغز در برابر آسیب اکسیداتیو و کاهش آسیب ناشی از افزایش سن به سلول‌های مغز تمرکز دارد. بلوبری سرشار از «آنتوسیانین» است، ترکیباتی که به دلیل اثرات ضد پیری و محدود کردن آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد و جلوگیری از طیف وسیعی از بیماری‌ها شناخته می‌شوند. هم خانواده‌های بلوبری مانند تمشک و شاه‌توت نیز غذاهای ضد پیری هستند.

شکلات تلخ

مقادیر متوسط شکلات تلخ به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند مزایای ضد پیری را به همراه داشته باشد. به دلیل اینکه شکلات تلخ کالری بالایی دارد، خوردن یک تکه کوچک با بالاترین درصد کاکائو (۷۰ تا ۹۰ درصد) برای کمک به کاهش اثرات پیری کافی است.

آجیل

آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند با کمک به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال شناختی، طول عمر را افزایش دهد. آجیل حاوی چربی‌های غیراشباع با یک یا چند باند دوگانه است و هر دو ترکیب با کاهش بیماری قلبی و خطر دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. از آنجایی که وضعیت سلامت عروقی بر توانمندی شناختی موثر است، آجیل ممکن است پتانسیل کاهش زوال شناختی را در افراد مسن داشته باشد. برخی از بهترین آجیل‌ها با اثرات ضد پیری شاه بلوط، گردو، بادام، گردوی گرمسیری هستند.

انجیر

انجیر سرشار از فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها است که خواص آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و به پیشگیری از بیماری‌های مختلف مرتبط با استرس اکسیداتیو مانند مشکلات کبدی و عصبی کمک می‌کند.

پروتئین کلانژن

کلانژن، مهم‌ترین و فراوان‌ترین پروتئین بدن است که آن را برای مدت طولانی سالم و جوان نگه می‌دارد و به ویژه برای پوست مفید است. در یک مطالعه دیده شد شرکت‌کنندگانی که

روزانه پپتیدهای کلانژن را به مدت هشت هفته مصرف کرده‌اند در مقایسه با گروه مصرف‌کننده دارونما، بهبود قابل توجهی در قابلیت ارتجاعی پوست دارند. همچنین نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که مصرف روزانه پپتیدهای کلانژن با وزن مولکولی کم به مدت ۱۲ هفته منجر به افزایش هیدراتاسیون پوست، انعطاف‌پذیری و کاهش چین و چروک در شرکت‌کنندگان در این تحقیق شده است.

در مطالعه دیگری نشان داده شد در شرکت‌کنندگانی که روزانه به مدت هشت هفته از کلانژن هیدرولیز شده حاوی مواد فعال زیستی مصرف می‌کردند، رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست صورت افزایش یافته و علائم

علاوه بر این، کلانژن دریایی با محتوای آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. در محصولات زیبایی به منظور ترمیم یا جلوگیری از آسیب‌های ناشی از عوامل محیطی یا روند پیری استفاده شده است.

ماهی قزل‌آلا

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ماهی قزل‌آلا دارای مقادیر زیادی آستاگزانتین است، یک آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده و کاروتنوئید که به دلیل مزایای منحصر به فرد ضد پیری آن شناخته شده است. آستاگزانتین توسط جلیک‌ها، باکتری‌ها و قارچ تولید می‌شود و در طول زنجیره غذایی بیشتر متمرکز می‌شود، زیرا این تولیدکنندگان اولیه برای غذای سایر جانداران مصرف می‌شوند. تعداد زیادی از تحقیقات نشان داده‌اند که آستاگزانتین با حفظ عملکرد شناختی به سلامت مغز کمک می‌کند. خواص محافظت‌کننده عصبی آستاگزانتین ممکن است به دلیل توانایی آن در کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب باشد. علاوه بر این، ماهی قزل‌آلا و سایر ماهی‌های چرب - مانند ماهی امگا ۳ - ماهی خال‌مخالی و غیره منابع برتر امگا ۳ هستند و امگا ۳ از بهترین چربی‌ها برای افزایش طول عمر هستند.

عصاره استخوان

عصاره استخوان حاوی بیش از ۱۹ اسید آمینه ضروری و غیرضروری (که واحدهای سازنده پروتئین‌ها هستند)، کلانژن/زلاتین (که به تشکیل بافت همبند کمک می‌کند) و مواد مغذی که از عملکردهای گوارشی، سلامت

مغز و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند، می‌باشد که به راحتی جذب می‌شود. همچنین حاوی کندرویتین سولفات و گلوکزآمین است، ترکیباتی که به کاهش التهاب، درد مفاصل و آرتروز کمک می‌کنند.

آووکادو

آووکادو، یک غذای فوق‌العاده حاوی فیتوکمیکال‌ها و مواد مغذی ضروری است که به جلوگیری از اثرات منفی پیری کمک می‌کند. آووکادو مملو از اسیدهای چرب تک غیراشباع و آنتی‌اکسیدان‌ها است که ترکیبات کلیدی در حفظ سلامت و جوانی عروق هستند.

زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضد پیری و روشن‌کنندگی پوست دارد و قرن‌هاست که از آن در تولید محصولات آرایشی استفاده می‌شود. بر اساس تحقیقات گسترده کورکومین موجود در زردچوبه ممکن است در برابر پیری مفاصل، مغز و سایر بیماری‌های تحلیلی عصبی موثر باشد.

روغن زیتون فرابکر

روغن زیتون سرشار از چربی‌های تک غیراشباع سالم، آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها است و به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو که از عوامل کلیدی پیری هستند، کمک می‌کند. در واقع، تأثیر روغن زیتون فرا بکر برای کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب و محافظت از خاصیت ارتجاعی پوست نشان داده شده است.

تحقیقات نشان داده است که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون فرا بکر با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و به تأخیر در پیری پوست کمک می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از روغن زیتون است، عملکرد شناختی را بهبود بخشیده و مشکلات قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. تحقیقات بیشتر حتی نشان داده است که مصرف روغن زیتون می‌تواند برای طول عمر مفید باشد.

چای سبز

چای سبز سرشار از کاتچین‌ها و پلی‌فنول‌ها و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است که می‌تواند آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراء بنفش را کاهش دهد و خاصیت ارتجاعی

در افراد مسن کمک می‌کند. به علت خاصیت مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن، عسل یکی از بهترین مواد غذایی ضد پیری است.

ماست

ماست سرشار از پروبیوتیک‌ها است و از سلامت روده حفاظت می‌کند که برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی و شفافیت پوست ضروری است. مطالعات نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها می‌توانند عملکرد سد حفاظتی پوستی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش دهند.

تحقیقات منتشر شده در مجله بین‌المللی درمان‌ولوژی زنان نشان داد که پروبیوتیک‌ها اثرات مفیدی بر تنظیم ایمنی، آکنه و پیری پوست در اثر نور دارند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف ماست سلامت پوست را بهبود می‌بخشد و به جلوگیری از علائم پیری کمک می‌کند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از سولفورافان و ویتامین‌های C و K بوده و تولید کلانژن را افزایش می‌دهد و از آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. سولفورافان همچنین یک آنتی‌اکسیدان است که از آسیب DNA محافظت می‌کند و باعث سم زدایی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که کلم بروکلی ممکن است علائم پیری ناشی از عوامل محیطی را کاهش دهد و به کاهش نشانه‌های استرس اکسیداتیو در انسان کمک می‌کند.

دانه کنار

بذر کنار سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و لیگنان است و نشان داده شده است که از هیدراتاسیون و کشسانی پوست، همراه با سلامت قلب حمایت می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که ممکن است حساسیت و زبری پوست را کاهش دهد و سلامت کلی پوست را افزایش دهد.

انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله اسید

الائیک و پونیکالائین است که به مبارزه با التهاب و آسیب اشعه ماوراء بنفش برای محافظت از سلامت پوست کمک می‌کند. تحقیقات نقش انار را در تحریک تولید کلانژن و ترمیم پوست برجسته کرده است. یک مطالعه در Nature Medicine نشان داد که ترکیبات موجود در انار می‌تواند میتوفاژی را تحریک کند، فرآیندی که باعث ترمیم سلولی و طول عمر می‌شود.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی حاوی لیکوپن است، یک آنتی‌اکسیدان قوی که از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کند و از سلامت قلب حمایت می‌کند. مطالعات نشان داده است که مصرف گوچه فرنگی بافت پوست را بهبود می‌بخشد و خطر آفتاب‌سوختگی را کاهش می‌دهد. یک مطالعه منتشر شده در مجله بریتانیایی پوست نشان داد که لیکوپن شدت آفتاب‌سوختگی را کاهش می‌دهد و سلامت پوست را در شرکت‌کنندگان بهبود می‌بخشد.

عسل

عسل که به دلیل خواص ضد میکروبی و قدرت آبرسانی خود به پوست شناخته شده است همچنین به تسکین پوست و بهبود زخم کمک می‌کند. عسل حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضد باکتریایی است که به التیام پوست کمک می‌کند. همچنین درمان‌های مبتنی بر عسل به افزایش کشسانی و آبرسانی پوست

تحلیل

نگهداری از ۳۵۰ واحد خونی نادر

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون با بیان اینکه سالانه ۳۰ تا ۵۰ نفر از ذخایر خونی نادر استفاده می‌کنند، گفت: در حال حاضر، بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون از ۳۵۰ واحد خون به صورت منجمد نگهداری می‌کند که بیش از ۱۰۰ واحد بسیار نادر هستند.

دکتر مهدی کرباسی‌زاده درباره وضعیت بانک ذخیره خون‌های نادر سازمان انتقال خون اظهار کرد: در حال حاضر، بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون از ۳۵۰ واحد خون به صورت منجمد نگهداری می‌کند که بیش از ۱۰۰ واحد سازمان انتقال خون، گروه‌های خونی نادر منجمد شده را برای شرایط ضروری آماده می‌کند و در اختیار مراکز درمانی قرار می‌دهد.

وی با بیان اینکه سازمان انتقال خون برای توسعه بانک گروه‌های خونی نادر برنامه دارد، تصریح کرد: تعداد افراد گروه‌های خونی نادر در کشور بسیار محدود است و به همین دلیل مصرف این گروه‌های خونی نیز پایین است.

عمر هر کیسه خون مایع محدود است و هرکیسه ۳۸ تا ۴۲ روز قابل نگهداری است. این احتمال وجود دارد که خون‌های نادر مایع طی بازه زمانی ۳۸ تا ۴۲ روزه استفاده نشوند و به همین دلیل سازمان انتقال خون با استفاده از تکنیک‌های مختلف نسبت به نگهداری دردمت خون‌های نادر اقدام می‌کند.

رئیس بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون ادامه داد: سازمان انتقال خون با استفاده از روش‌های مختلف نسبت به انجماد خون‌های نادر اقدام می‌کند و می‌تواند از گروه‌های خونی نادر تا مدت ۱۰ سال نگهداری کند.

کرباسی با بیان اینکه فرایند شناسایی گروه‌های خونی نادر با روش‌های مختلف انجام می‌شود، خاطرنشان کرد: شناسایی گروه‌های خونی نادر با روش‌های نوگنون انجام می‌شود.

افرادی که به صورت معمول برای اهدای خون به پایگاه‌های اهدای خون مراجعه می‌کنند آزمایش گروهبندی خون را سپری می‌کنند و گروه خونی آنها در این مرحله شناسایی می‌شود.



این افراد به بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر معرفی می‌شوند و خون این افراد برای طولانی‌مدت نگهداری می‌شود.

وی ادامه داد: هنگامی که افراد دارای گروه‌های خونی نادر شناسایی می‌شوند، سازمان انتقال خون با بستگان درجه یک آنها یعنی پدر، مادر، خواهر و برادر آنها ارتباط برقرار می‌کند و از آنها می‌خواهیم که برای اهدای خون مراجعه کنند.

احتمال یافتن گروه‌های خونی نادر در میان بستگان درجه یک افرادی که دارای گروه‌های خونی نادر هستند بسیار زیاد است.

رئیس بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون درباره دیگر روش شناسایی گروه‌های خونی نادر اظهار کرد: برخی بیمارانی که در مراکز درمانی بستری می‌شوند به دریافت خون نیاز دارند. این افراد برای دریافت خون می‌بایست آزمایش (سازگاری خون) "Cross Match" را سپری کنند و در این مرحله مشخص می‌شود که جزو افراد دارای گروه خونی نادر هستند.

این افراد جزو دهندگان خون به حساب نمی‌آیند و جزو گیرندگان هستند. برخی بیمارانی که بیماری خاص ندارند و به طور مثال دچار سانحه رانندگی شده باشند، پس از بهبودی می‌توانند خون اهدا کنند.

کرباسی درباره میزان استفاده ذخایر گروه‌های خونی نادر گفت: بخش انجماد خون و گروه‌های خونی نادر سازمان انتقال خون، گروه‌های خونی نادر ذخیره‌شده را برای ۳۰ تا ۵۰ نفر در سال ارائه می‌دهد.

برخی عوامل تشدیدکننده خشکی پوست

سپهرغرب، گروه سلامت: خشکی پوست از مشکلاتی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان تشدید می‌شود.

این عارضه می‌تواند بسیار آزاردهنده و مشکل‌آفرین باشد به ویژه در مواقعی که به دلیل شیوع بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا و در نتیجه تأکید بر شست‌وشوی بیشتر دست‌ها به منظور رعایت بهداشت فردی، احتمال خشکی پوست نیز افزایش می‌یابد. از این رو مرطوب نگه داشتن پوست برای پیشگیری از این عارضه از اهمیت زیادی برخوردار است. روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های غذایی سالم و مصرف مایعات بیشتر اشاره کرد. به گزارش مندیگال نیوز تودی، استفاده از نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها به طور مرتب بعد از استحمام نیز به جلوگیری از خشکی پوست کمک می‌کند. با این حال برخی عادات‌ها یا اقدامات فردی هستند که ممکن است بدون اینکه بدانیم به تشدید خشکی و التهاب پوست دامن بزنند. لذا با آگاهی از تأثیر این عادت‌ها و اصلاح آنها می‌توان از بروز یا تشدید این عارضه جلوگیری کرد. برخی از این عوامل تشدیدکننده خشکی پوست عبارتند از: خاراندن پوست، استفاده بیش از حد از دستگاه‌های تهویه هوا، اصلاح یا استفاده از تیغ صاف یا بدون ژل اصلاح، دوش گرفتن و حمام کردن بیش از حد، مالش محکم حوله روی پوست هنگام خشک کردن آن، دوش گرفتن و استحمام با آب بیش از حد، داغ، استفاده از لوسیون‌های حاوی الکل، پوشیدن لباس‌هایی که با پوست اصطکاک زیاد دارند، تماس مکرر با مواد شوینده در موارد غیرضروری، قرار گرفتن در معرض حرارت مستقیم بخاری یا آتش، قرار گرفتن در معرض باد شدید بدون پوشاندن پوست.



سلامت پوست

این عارضه می‌تواند بسیار آزاردهنده و مشکل‌آفرین باشد به ویژه در مواقعی که به دلیل شیوع بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا و در نتیجه تأکید بر شست‌وشوی بیشتر دست‌ها به منظور رعایت بهداشت فردی، احتمال خشکی پوست نیز افزایش می‌یابد. از این رو مرطوب نگه داشتن پوست

برای پیشگیری از این عارضه از اهمیت زیادی برخوردار است. روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های غذایی سالم و مصرف مایعات بیشتر اشاره کرد. به گزارش مندیگال نیوز تودی، استفاده از نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها به طور مرتب بعد از استحمام نیز به جلوگیری از خشکی پوست کمک می‌کند. با این حال برخی عادات‌ها یا اقدامات فردی هستند که ممکن است بدون اینکه بدانیم به تشدید خشکی و التهاب پوست دامن بزنند. لذا با آگاهی از تأثیر این عادت‌ها و اصلاح آنها می‌توان از بروز یا تشدید این عارضه جلوگیری کرد. برخی از این عوامل تشدیدکننده خشکی پوست عبارتند از: خاراندن پوست، استفاده بیش از حد از دستگاه‌های تهویه هوا، اصلاح یا استفاده از تیغ صاف یا بدون ژل اصلاح، دوش گرفتن و حمام کردن بیش از حد، مالش محکم حوله روی پوست هنگام خشک کردن آن، دوش گرفتن و استحمام با آب بیش از حد، داغ، استفاده از لوسیون‌های حاوی الکل، پوشیدن لباس‌هایی که با پوست اصطکاک زیاد دارند، تماس مکرر با مواد شوینده در موارد غیرضروری، قرار گرفتن در معرض حرارت مستقیم بخاری یا آتش، قرار گرفتن در معرض باد شدید بدون پوشاندن پوست.



مراستنی کنید

چهارشنبه ۲۴ بهمن ماه ۱۴۰۳

سال سیزدهم - شماره ۳۰۶۴

حدیث

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قَبْلَةَ طَلَبِ الْجَوَائِزِ مِنَ النَّاسِ الْجَوْنِ الْحَاضِرِ وَ كِتَابَةِ الْجَوَائِزِ
إِلَى النَّاسِ مِنْبَلَةً وَ هُوَ الْفَيْزُ الْحَاضِرُ: کِم

خواهش کردن از مردم، بی نیازی حاضر و زیاد خواهش کردن از مردم، خواری و فقر حاضر است.

www.sepehrpress.ir

@sepehrgharb

Email: sepehrgharb.news@gmail.com

sepehrgharb

صلح و امنیت با کشتار، اخراج و تبعیض امکان پذیر نیست

مهربان باشیم و از لذت های طبیعی و ساخت دست انسان بهره برده و لذت ببریم. حیف نیست با هم بجنگیم و مردم را از سرزمین خود بیرون کنیم؟ یک عده که انسان ها را بمباران می کنند، ادعای حقوق بشر می کنند.

مردم غزه و زنان و کودکان و مراکز غیرنظامی را بمباران می کنند و می گویند با تروریسم مبارزه می کنیم؟ می گویند دنبال امنیت در منطقه هستیم. شما دست از کشتار بردارید، در منطقه امنیت ایجاد می شود. ما دنبال جنگ نیستیم. با همسایگان خود برادر هستیم و با دنیا در گفت و گو و صلح درآمده، ولی کسی که قلدری کرده و تسلیحات کشتار جمعی آماده می کند، جنگ و خون ریزی به راه می اندازد نه ما.

رئیس جمهور در پایان گفت: می خواهیم با همه برادرانمان در صلح و آرامش زندگی کنیم. ما ارتباطات را با همسایگان صمیمی ترادامه می دهیم. باید سرزمینی بسازیم که انسان ها در صلح و آرامش در کنار هم زندگی کنند.

هستند و نمی توانند برای آینده نقشه بکشند. در جای جای ایران تمدن، هنر و فرهنگ وجود دارد. بدینهم کجا بوده ایم، کجا هستیم و کجا می خواهیم برویم. پزشکیمان افزود: با دلی مالمال از صمیمت از کسانی که به ایران می آیند استقبال می کنیم تا متوجه شوند تبلیغات رسانه ها علیه ایران، زمین تا آسمان با آنچه واقعیت دارد، تفاوت دارد. آمادگی توسعه بستر گردشگری و رفع موانع در این زمینه را داریم. آماده پذیرش مهمانان در همه زمینه های سیاسی، گردشگری، علمی، تجاری و سایر زمینه ها را داریم.

وی در ادامه گفت: انسان ها با هم برابرند و خون هیچ کسی رنگین تر از سایرین نیست و هیچ قومی بر دیگری برتری ندارد. برتری با صداقت، علم و دانایی و انسانیت است. با کشتن و قتل و عام انسان به جایی نمی رسد. حیف نیست از مواهب خدادادی استفاده نکنیم؟ باید از فرصت استفاده کرده و با هم



می کند. حرف هایی نسبت به ایران می زند که من شرمم می آید بیان کنم. خارج از کشور رفته ام ولی ایران و مردم ایران جور دیگری هستند. ایران مردم مهمان نوازی دارد. کسانی که گذشته خود را نمی شناسند، بی هویت

امکان پذیر است. صلح و امنیت با تجاوز، قتل، کشتار، اخراج و تبعیض فراهم نمی شود. باید بستر ارتباطات انسان ها را فراهم کنیم. رئیس جمهور خاطرنشان کرد: اگر برویم و ببینیم، ذهنیت ها نسبت به ایران تغییر

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ رئیس جمهور کشورمان گفت: صلح و امنیت جهانی با ارتباط، دوستی و با صمیمیت امکان پذیر است. صلح و امنیت با تجاوز با قتل با کشتار با اخراج با تبعیض امکان پذیر نیست.



برای ایران

مسعود پزشکیان صبح روز سه شنبه در هجدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری تهران، تاکید کرد: تلاش می کنیم ایران را به جایگاهی که باید باشد، برسانیم. ایران برای همه سلايق، باورها و اقوام است. وی ادامه داد: نمایشگاهی که برگزار می شود برای انتقال تجربیات و دستاوردها و تبادل فرهنگ ها و خوبی ها است. در قرآن آمده است که در زمین سیر کنید. کسانی که سیر می کنند، رشد و توسعه پیدا می کند. ما دنبال رونق اقتصاد گردشگری هستیم. شعار امسال سازمان ملل صلح و امنیت جهانی است. صلح و امنیت جهانی با ارتباط، دوستی و صمیمیت

ایران و جهان

کالابرگ الکترونیکی بعد از ۱۰ ماه به سفره مردم برمی گردد؟

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ دولت چهاردهم اعلام کرد که تا شب عید قرار است دو مرحله کالابرگ الکترونیکی را اجرا کند تا بخشی از اقلام معیشتی مورد نیاز مردم تأمین شود؛ در این گزارش سرانجام اجرا و آمادگی دولت برای این طرح حمایتی را می خوانید.



کالابرگ الکترونیکی

سختگویی دولت یکشنبه ۲۱ بهمن ماه اعلام کرد که با دستور رئیس جمهور قرار است تا شب عید دو مرحله کالابرگ الکترونیکی به مردم داده شود.

ماجرا از این قرار است که در اواخر دوران دولت سیزدهم و بعد از اجرای آخرین مرحله طرح کالابرگ الکترونیکی برای اغلب دهک های جامعه در اردیبهشت ماه امسال که گفته شده بود بیش از ۹۰ درصد مورد اقبال و پذیرش مردم قرار گرفته، مصوبه ای در دولت شهید رئیسی گذرانده شده بود تا اعتبار برای این طرح حمایتی تأمین شود و به اجرا در بیاید ولی با شهادت رئیس جمهور و تعویض دولت، این کار معطل ماند.

دولت چهاردهم که در تابستان ۱۴۰۳ بر سر کار آمد، اعلام کرد حمایت از اقبال آسیب پذیر را در دستورکار خود دارد. طرح کالابرگ الکترونیکی یکی از شیوه های اعمال این حمایت بود که طی دو مرحله اجرا، امتحان خود را پس داده بود و زیرساخت های آن نیز در کشور فراهم شده بود.

طی چند مرحله پیگیری مشخص شد دولت چهاردهم هم قصد اجرای این طرح را دارد و در پی آماده سازی ظرفیت ها و هم چنین تخصیص اعتبار برای آن برآمده است. ماه گذشته قالیپای رئیس مجلس شورای اسلامی اعلام کرد که با توجه به تکانه های اقتصادی و لزوم حمایت از اقشار ضعیف جامعه، لازم است تا شب عید و ماه رمضان کالابرگ الکترونیکی به مردم داده شود و رئیس جمهور و وزارت تعاون بر آن اهتمام داشته باشند.

بر اساس این گزارش، مسعود پزشکیان ماه گذشته دستور آماده سازی تمامی ظرفیت ها و زیرساخت ها و هم چنین تأمین ۱۵ همت برای اجرای این طرح را صادر کرد.

مسئولان وزارت تعاون نیز در هفته های گذشته اعلام کردند که این آمادگی در حال ایجاد است؛ هفته گذشته نیز سیدحمید پورمحمدی رئیس سازمان برنامه و بودجه اعلام کرد تمهیدات لازم برای اجرای این طرح، حتی قبل از فرارسیدن ماه رمضان اندیشیده شده است.

طبق اعلام قبلی مسئولان دولتی این تمهیدات برای اجرای کالابرگ قبل از ماه رمضان مدنظر بوده است و گفته نشد که چند مرحله تا شب عید اجرا خواهد شد، که سختگویی دولت تعداد دفعات اجرا را نیز اعلام کرد و باید منتظر دو مرحله از کالابرگ الکترونیکی بود.

حالا نیاز است وزارت تعاون به عنوان دستگاه مجری جزئیات و هم چنین دهک های تحت پوشش این طرح حمایتی را اعلام و مشخص کند زمان و نحوه اجرا، میزان اعتبار تخصیصی به افراد، تعداد اقلام کالایی، سقف دریافت و غیره چگونه است.

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه تأکید کرد: با توجه به اجرا نشدن الزامات شورای اروپایی در طرف کشورهای اروپایی از قطعنامه ۲۲۳۱ این شورا، آنها مانند طرف آمریکایی حق ندارند در مسیر بازگرداندن تحریم های لغو شده حرکت کنند.



ماریا زاخاروا

ماریا زاخاروا این سخنان را روز سه شنبه در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار ایرنا در مسکو بیان کرد.

خبرنگار ایرنا از زاخاروا پرسید: انگلیس، فرانسه و آلمان در شورای امنیت سازمان ملل متحد اعلام کرده اند که در صورت لزوم آماده بازگرداندن تحریم های بین المللی پیش تر لغو شده علیه ایران هستند. سپس، این کشورها در این مسیر گام های دیگری برداشتند. در همین حال، دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا نیز کمپین «افشار حداکثری» بر ایران را از سر گرفته است؛ موضع وزارت خارجه روسیه در قبایل این تلاش های کشورهای غربی در رابطه با ایران چیست؟

اسنپ بک برای شرایطی ایجاد شد که تهران ناقص برجام باشد

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه در پاسخ به این پرسش گفت: سازوکار بازگرداندن قطعنامه های لغو شده تحریم شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه تهران که در غرب به آن «بازگشت سریع»

غرب حق ندارد تحریم ها علیه ایران را احیا کند

شد: الگوی رفتار بد آمریکا به کشورهای اروپایی شرکت کننده در مذاکرات برجام و همچنین دیگر کشورهای اتحادیه اروپا سرایت کرد. آنها آشکارا در مسیر تضعیف قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت سازمان ملل متحد گام برداشتند و با طرح ادعای عدم اطمینان از اجرای صحیح برجام، از اجرای تعهدات خود در زمینه رفع تحریم های یکجانبه غیرقانونی علیه ایران خودداری کردند.

اروپا هم مانند آمریکا حق اقدام علیه ایران را ندارد

زاخاروا در ادامه این گفت و گو با تحریرگزاری جمهوری اسلامی گفت: با توجه به عدم اجرای الزامات شورای امنیت از طرف کشورهای اروپایی، آنها مانند طرف آمریکایی حق ندارند موضوع انتقام علیه ایران را مطرح کنند.

ادعاهای ناقضان روندها در روابط بین الملل پذیرفته نیست

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه تصریح کرد: یکی از اصول اساسی حاکم بر روابط بین الملل این است که طرفی که تعهدات خود را به رسمیت نمی شناسد یا انجام نمی دهد، ادعاهایش درباره حفظ حقوق خود در چنین روابطی، به رسمیت شناخته نمی شود. این اصل، پیش تر توسط دیوان بین المللی تأیید و تصویب شده است؛

الگوی رفتار بد آمریکا به اروپا سرایت کرد

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه یادآور

که ناتوانی خود در مذاکره و نقض فاحش الزامات شورای امنیت را پنهان کنند.

وی ادامه داد: از این رو، غرب به دنبال ترویج تهدیدات خیالی مربوط به برنامه هسته ای ایران با رویکردی تهاجمی است. کشورهای غربی با اتخاذ این رویکرد، به دنبال توجیه کردن اقدامات خود در زمینه اختلال در تلاش های چند جانبه برای احیای برجام هستند.

زاخاروا اظهار داشت: به هر حال، تهران بارها آمادگی خود را برای بازگشت به اصول «توافق هسته ای»، مشروط به ابعاد «توافق هسته ای»، لندن و اقدامات متناسب از سوی واشنگتن، لندن و بروکسل اعلام کرده است، اما آنها با این امر موافقت نکردند.

نه ان پی تی و نه توافقنامه پادمان جامع، محدودیتی برای توسعه انرژی صلح آمیز هسته ای ایجاد نمی کند

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه با اشاره به اینکه مفاد اصلی قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت سازمان ملل متحد در اکتبر ۲۰۰۳ میلادی (برابر با آبان ۱۴۰۳) منقضی می شود، خاطرنشان کرد: پس از آن، معاهده عدم اشاعه (ان پی تی) و توافقنامه پادمان جامع آژانس بین المللی انرژی اتمی که ایران به آن پایبند است، به قوت خود باقی خواهد ماند.

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه در ادامه گفت: امروزه واضح است که کشورهای غربی برنامه های کاملا متفاوتی دارند و از (تمرکز بر روی) عدم اشاعه هسته ای فاصله دارند. آنها به ایران به عنوان نوعی منبع خطر دائمی به طور مصنوعی نیاز دارند که می توان با هر وسیله ای با آن مبارزه کرد و با چنین روشی، آنها به دنبال این هستند

زاخاروا تأکید کرد: نه معاهده و نه توافقنامه هیچ محدودیتی برای توسعه انرژی هسته ای صلح آمیز تعیین نمی کنند، مشروط بر اینکه تعهدات منع اشاعه انجام شده باشد و تأیید شود.

فرمایشی توافق هسته ای با قصور آمریکا و کشورهای اروپایی

زاخاروا همچنین تأکید کرد: فرمایشی «توافق هسته ای» به تقصیر آمریکا و کشورهای اروپایی نمی تواند دلیلی برای انتساب مطالبات قطعنامه های تحریمی مدت ها منسوخ شده شورای امنیت سازمان ملل به طرف ایرانی باشد، به ویژه که سؤالات آژانس بین المللی انرژی اتمی از تهران برای به دست آوردن پاسخی که این قطعنامه ها (با هدف یافتن پاسخ های آنها) تصویب شده بود، در نهایت پاسخ داده شد که این موضوع توسط آژانس ثبت شد.

غرب به دنبال لاپوشانی ناتوانی خود در مذاکره و نقض فاحش الزامات شورای امنیت است

سخنگوی وزارت امور خارجه روسیه در ادامه گفت: امروزه واضح است که کشورهای غربی برنامه های کاملا متفاوتی دارند و از (تمرکز بر روی) عدم اشاعه هسته ای فاصله دارند. آنها به ایران به عنوان نوعی منبع خطر دائمی به طور مصنوعی نیاز دارند که می توان با هر وسیله ای با آن مبارزه کرد و با چنین روشی، آنها به دنبال این هستند

تاریخ را درست بخوانید؛

سخنرانی ظریف، پاسخ سفارت روسیه و واقعیت ماجرا



بین الملل شناسایی کرده و آنها را در اسناد امنیت ملی آمریکا به عنوان تهدید علیه منافع واشنگتن و کشورهای غربی معرفی کنند. ظهور انقلاب های رنگی در اوکراین (انقلاب نارنجی- ۲۰۰۴)، گرجستان (گل زر- ۲۰۰۳) و در سال های بعدی نفوذ در ارمنستان برای دور کردن ایران از مسکو نشان دهنده برنامه غرب برای نزدیک شدن به مرزهای حوزه «CIS» و محاصره روسیه جدید است، مداخله نظامی روسیه در گرجستان و اوکراین را می توان نشانه ای از واکنش روس ها در برابر نزدیک شدن نیروها و امکانات نظامی ناتو در نزدیکی مرزهای روسیه تاریخی دانست.

در سال ۲۰۰۶ میلادی دولت بوش با کمک پروژه «امنیتی سازی» اسرائیل سعی داشت تا توان موشکی ایران را تهدیدی علیه نه کشورهای منطقه غرب آسیا، بلکه تهدید مستقیم علیه برلین، رم، پاریس و حتی لندن معرفی کند. واری این عملیات روانی اما واقعیت چیز دیگری بود. آمریکایی ها قصد داشتند تا با

به آمریکا در اروپا سبب شده است تا سفارت روسیه با اتخاذ رویکردی شتاب زده متنی علیه معاون امور راهبردی رئیس جمهور منتشر و وی را تلویحاً متهم به «دروغ گوئی» و «بی دانشی» کند. اما واقعیت ماجرا چیست؟

حقیقت چیست؟

پس از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، دو جریان «غرب گرایان» و کمی بعد «نئووارسیناییست ها» سکان هدایت کاخ گلین را بر عهده گرفتند. بین سال های ۱۹۹۱ تا ۲۰۰۹ حاکمان جدید روسیه بارها سعی کردند تا به عنوان بخشی از تمدن غرب و حتی قاره اروپا پذیرفته شده تا بتوانند از عوائد اقتصادی، فناوری، سیاسی و امنیتی آن بهره ببرند. با این حال آمریکا تحت رهبری جورج بوش پسر سالانه انجمن علوم سیاسی ایران در خصوص تمام شدن دوران اتحادها و ائتلاف ها بلندمدت و ذکر مثالی از پیشنهاد همکاری پدافندی روسیه

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ در دوران جدید روس ها باید بدانند که دولت ایران ارزش زیادی برای توسعه همکاری با همسایه شمالی خود قائل است اما دخالت در امور داخلی ایران یا توهین به مقامات کشور قابل قبول نخواهد بود.



ظریف

در تنظیم روابط خارجی ایران با قدرت های محلی، منطقه ای و بین المللی تنها یک «خط قرمز» وجود دارد و آن هم «صیانت از منافع ملی امنیت ملی کشور» در محیط آسودناک خارجی است. بر همین اساس جمهوری اسلامی ایران

بر اساس اصل «نه شرقی نه غربی» ضمن تأکید بر استقلال خود سعی کرده تا با دنبال کردن «سیاست خارجی متوازن و واقع گرا» در هیچیک از بلوک های قدرت جهانی قرار نگرفته و در عین حال در تعریف روابط با هر یک از بازیگران بین المللی به دنبال بیشینه سازی منافع ملی و کاهش تهدیدات علیه امنیت و تمامیت ارضی کشور باشد. با این حال ایران به دلیل قرار گرفتن در قلب منطقه «هائرتلند» به عنوان چهارراه ارتباطی و مرکز منابع هیدروکربن همواره مورد توجه قدرت های بزرگ جهانی به ویژه آمریکا، انگلیس و روسیه بوده است. در این معادله گام ها کشورهای نام برده در قالب متفقین بدون اجازه دولت وقت ایران «کنفرانس تهران» برگزار کرده و گاهی نیز دامنه رقابت آنها انقدر گسترش پیدا کرده که تبدیل به نوعی معادله با حاصل جمع صفر شده است! اخیراً بازنشر اظهارات سال گذشته محمد جواد ظریف در جریان همایش سالانه انجمن علوم سیاسی ایران در خصوص تمام شدن دوران اتحادها و ائتلاف ها بلندمدت و ذکر مثالی از پیشنهاد همکاری پدافندی روسیه

اساساً «ضد روسی» نبود بلکه برعکس در ستایش عمل گرایان و نگاه واقع گرایانه به منافع این صنعت ها ایراد شده است. وزیر خارجه سابق ایران در فرصت های مختلف از لزوم گسترش روابط با روسیه و چین به عنوان بخشی از سیاست خارجی متوازن ایران دفاع کرده است. با این حال ایشان باید در بیان برخی اظهارات در خصوص مسائل دوجانبه ایران با روسیه، مخصوصاً پس از انتشار غیرقانونی و مشکوک فایل صوتی ایشان از شبکه صدای ایران اینترنشنال، دقت بیشتری داشته باشد و اجازه سو استفاده افراد سودجو و بدخواه را ندهند. در سوی مقابل سفارت روسیه در ایران نیز باید حد و حدود خود را شناخته و متناسب با قوانین و عرف دیپلماتیک در خصوص کارگزاران کشور میزبان اظهار موضع یا حتی گلايه کند. تکرار این خطا قطعاً با واکنش متناسب از سوی تهران مواجه خواهد شد.

نکته آخر

روابط میان تهران- مسکو علیرغم فراز و نشیب های تاریخی امروز در نقطه اوج هماهنگی و همکاری استراتژیک قرار دارد. امضای توافقنامه جامع راهبردی میان ایران و روسیه در جریان سفر مسعود پزشکیان به روسیه را می توان نشان دهنده آغاز فصل جدید در روابط این دو قدرت دانست. در دوران جدید روس ها باید بدانند که دولت ایران ارزش زیادی برای توسعه همکاری با همسایه شمالی خود قائل است اما دخالت در امور داخلی ایران یا توهین به کارگزاران سابق یا فعلی نظام به مثابه عبور از «خط قرمز» است که می تواند دیوار اعتماد میان دو کشور را شکسته و تبدیل به «بدبینی» و «بی اعتمادی» کند.